



Tschüss, Pille!

Lerne einfach und sicher
natürlich zu verhüten

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

Hi Ladies!	3
Grundlagen & Tools	4
Deine Temperatur messen	15
Deine Temperatur auswerten	21
Der Zervixschleim	28
Deinen Zyklus auswerten	37
Sonderfall: Post-Pill	44
Sonderfall: Stillzeit & nach der Geburt	52
Sonderfall: Wechseljahre	62
Häufige Fragen & Antworten	66
Impressum	70

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Hi Ladies!

Ich freue mich riesig, dass Ihr Euch für dieses eBook entschieden habt. Ihr lernt darin alles was Ihr wissen müsst, um erfolgreich natürlich zu verhüten.

Dabei ist es mir wichtig, Euch vor allem einen einfachen und praktikablen Weg aufzuzeigen. Die Methode mit ihren Regeln solltet Ihr dennoch gründlich erlernen, und mit diesem eBook legt Ihr den Grundstein dafür. Ich verlinke außerdem an vielen Stellen auf meine eigenen Blog-Artikel, die bei Bedarf einen tieferen Einblick in spezielle Thematiken geben.

Darüber hinaus dürft Ihr Euch selbstverständlich technische Unterstützung holen. Meine Lieblingstools für natürliche Verhütung stelle ich Euch ebenfalls in diesem eBook vor.

Solltet Ihr nach dem Lesen noch Fragen oder Anregungen haben, dann freue ich mich auf Eure Nachrichten unter hello@wearetheladies.de

Alles Liebe
Eure Maggie



Deine Temperatur messen

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Wie schon erwähnt, besteht die symptothermale Methode zu einem Teil aus der Temperaturmessung und -auswertung. Nach dem Eisprung steigt unsere Körpertemperatur um 0,2 bis 0,5 Grad an – daher ist es nun unerlässlich, täglich unsere Temperatur zu messen. Später, wenn Du schon ein wenig mehr Übung und Erfahrung hast, brauchst Du das nur noch an den potenziell fruchtbaren Tagen zu tun.

Das richtige Thermometer

Du kannst ein analoges oder digitales Thermometer verwenden. Da es bei der symptothermalen Methode auf wenige Zehntel Grad Celcius ankommt, sind zwei Nachkommastellen absolute Voraussetzung! Mit nur einer Nachkommastelle könnte man nämlich annehmen, dass zum Beispiel zwischen 36,6 und 36,8 Grad 0,2 Grad Unterschied liegen. Was aber, wenn die Werte eigentlich 36,65 und 36,80 Grad betragen? Dann sind es nur 0,15 Grad Unterschied und somit zu wenig, um einen Eisprung nachzuweisen.

Wenn Ihr Euch für einen **Verhütungscomputer** entscheidet, wird kein zusätzliches Thermometer benötigt.

So misst Du Deine Temperatur

Du beginnst am 1. Zyklustag damit, täglich morgens vor dem Aufstehen für mindestens 3 Minuten Deine sogenannte Aufwach- oder Basaltemperatur zu messen. Du kannst auch erst am 2. Zyklustag mit der Messung starten, das ist kein Problem. Später wirst Du ohnehin erst ab Tag 6 starten müssen, Infos dazu folgen. Mehr zum Thema Zyklusstart [hier](#).

Du kannst entweder oral, vaginal oder rektal messen. Wichtig ist, aufgrund der unterschiedlichen Temperierung bei einem Messort zu bleiben und nicht innerhalb eines Zyklus zu wechseln. Gleiches gilt für das Thermometer, da jedes anders geeicht ist. Wenn ein neuer Zyklus beginnt,

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

kannst Du Messort und Thermometer ggf. wechseln.

Vor der Messung solltest Du mindestens 1 Stunde geruht haben und nicht aufgestanden sein, zum Beispiel um auf Toilette zu gehen.



KÜRZER ALS 3 MINUTEN MESSEN?

Digitale Thermometer piepsen oft schon nach wenigen Sekunden – wichtig ist hier: weiter messen bis mindestens 3 Minuten erreicht sind. Anders sieht es bei Verhütungscomputern und Bluetooth-Thermometern aus: Da sie einen speziellen Messfühler haben, darf die Messdauer hier kürzer als 3 Minuten ausfallen.

Die Messzeit

Ich empfehle Anfängerinnen, ein Messzeitfenster von +/- 1 Stunde einzuhalten. Einigen Frauen machen auch größere Zeitunterschiede nichts aus, bei anderen werden die Temperaturkurven dadurch sehr unruhig und nicht auswertbar. Hier heißt es: ausprobieren! Verhütungscomputer geben Euch einen Messzeitraum von 4 Stunden ([myWay](#)) bzw. sogar gar keinen vor ([daysy](#)). Mehr zum Thema Messzeit [hier](#).

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Temperaturwerte richtig runden

Wer mit einem digitalen Thermometer misst, muss die Werte zuerst runden. Warum? Die symptothermale Methode wurde an einem analogen Thermometer erprobt und erfunden. An einem solchen lassen sich nur Werte in 0,05er-Schritten ablesen, also z.B. 36,60 oder 36,65 Grad, nicht aber 36,63 Grad. Die „krummen“ Werte von digitalen Thermometern müssen daher auf die nächste 0,05er-Stelle auf- oder abgerundet werden. Dazu folgendes Beispiel:

- 36,60 bleibt
- 36,61 wird zu 36,60
- 36,62 wird zu 36,60
- 36,63 wird zu 36,65
- 36,64 wird zu 36,65
- 36,65 bleibt
- 36,66 wird zu 36,65
- 36,67 wird zu 36,65
- 36,68 wird zu 36,70
- 36,69 wird zu 36,70
- 36,70 bleibt

Auch an einem analogen Thermometer liest Du zwei Stellen nach dem Komma ab. Hier nimmst Du den Wert an dem die Messflüssigkeit näher dran ist bzw. den Wert dazwischen, zum Beispiel 36,65 Grad, wenn sie zwischen 36,6 und 36,7 stehen bleibt. [Hier](#) ein Artikel dazu, wie man analoge Thermometer richtig abliest.

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Viele Frauen erachten das Runden als nicht notwendig, weil es ihnen zu ungenau vorkommt. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Das Runden der Temperaturwerte gehört zur Methode dazu, siehe [hier](#).

Einige Apps übernehmen netterweise das Runden für Dich (z.B. [myNFP](#)). Wenn Du einen [Verhütungscomputer](#) verwendest, musst Du die Werte ebenfalls nicht runden, gleiches gilt für den [cyclotest mySense](#).

Bitte beachten: Störfaktoren

Es gibt sogenannte [Störfaktoren](#), die Deine Basaltemperatur eventuell beeinflussen können. Sie bewirken dann einen Anstieg der Temperatur, so wie wir ihn auch nach dem Eisprung haben. Daher ist es wichtig, gestörte Temperaturwerte in der Tiefphase des Zyklus auszuklammern und nicht mit in die Auswertung einzubeziehen oder alternativ an „gestörten“ Tagen gar nicht erst zu messen. Zu den möglichen Störfaktoren zählen:

- (zu viel) Alkohol
- (zu viel, zu wenig oder unruhiger) Schlaf
- einige [Medikamente](#) (Schlafmittel, Psychopharmaka etc.)
- Krankheit (Erkältung, Grippe, Fieber etc.)
- Stress
- Kummer
- Klimaschwankungen
- Zeitunterschied aufgrund von [Reisen](#)

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Jede Frau und jeder Körper reagiert anders auf Störfaktoren, hier wirst Du also ausprobieren müssen welche äußeren Umstände bei Dir für einen Temperaturanstieg sorgen. Zum Glück kannst Du Störfaktoren in vielen **Apps** vermerken und diese klammert die entsprechenden Werte dann automatisch aus.

Auch beim **myWay** und **mySense** kannst Du Störfaktoren eingeben, sodass die Werte nicht mit in die Auswertung fließen. Bei der **daysy** solltest Du die Messung hingegen ausfallen lassen, sie erkennt nur Fieber automatisch.

Messzeitraum

Als Anfängerin misst Du am besten den ganzen Zyklus über, um ein Gefühl für Deine Temperaturentwicklung zu bekommen. Auch den Computern hilft häufiges Messen bei der optimalen Eingrenzung Deiner fruchtbaren Tage.

Später musst Du in der Hochphase nicht mehr messen und unter bestimmten Voraussetzungen erst ab Tag 6 starten, siehe 5-Tage-Regel. Ich selbst messe an etwa 10-12 Tagen im Zyklus, das sind zugleich meine potenziell fruchtbaren Tage.