



Tschüss, Pille!

Lerne einfach und sicher
natürlich zu verhüten

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

Hi Ladies!	3
Grundlagen & Tools	4
Deine Temperatur messen	15
Deine Temperatur auswerten	20
Exkurs: Störfaktoren	27
Der Zervixschleim	36
Deinen Zyklus auswerten	44
Sonderfall: Post-Pill	51
Sonderfall: Stillzeit & nach der Geburt	59
Sonderfall: Wechseljahre	67
Häufige Fragen & Antworten	71
Impressum	75

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 haben, dann könnt Ihr Euch zu meinem [Support Chat](#) anmelden. Die ersten 14 Tage sind kostenlos.

Alles Liebe
Eure Maggie



Grundlagen & Tools

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Die Zielgruppe natürlicher Verhütung

Grundsätzlich würde ich behaupten jede Frau, die will, kann natürlich verhüten. Allerdings gibt es ein paar Grundvoraussetzungen, die Ihr meiner Ansicht nach erfüllen solltet:

- Ihr müsst bereit sein, die Methode zunächst zu erlernen und auch anschließend immer sorgfältig und gewissenhaft durchzuführen
- Ihr müsst Euch ein wenig Übungszeit einräumen, bis Ihr die Methode sicher beherrscht
- Ihr müsst täglich bzw. später zumindest in der fruchtbaren Zeit auf Eure Körpersymptome achten
- Ihr müsst in der fruchtbaren Zeit entweder auf Geschlechtsverkehr verzichten oder eine Barrieremethode verwenden
- Solltet Ihr im Schichtdienst arbeiten, müsstet Ihr zunächst antesten, ob Eure Temperatur überhaupt auswertbar ist, mehr dazu [hier](#)
- In besonderen Lebensphasen (nach Absetzen der Pille, in der Stillzeit & in den Wechseljahren) gelten gesonderte Regeln, die Ihr in in diesem eBook nachlesen könnt



UNREGELMÄSSIGE ZYKLEN

Es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, dass natürliche Verhütung nur mit einem regelmäßigen Zyklus möglich ist. Da der Eisprung bei der symptothermalen Methode jedes Mal aufs Neue bestimmt und nicht einfach nur grob berechnet wird, können auch Frauen mit unregelmäßigen Zyklen zuverlässig auf diese Weise verhüten. Allerdings verlängert sich die fruchtbare Zeit bei langen Zyklen entsprechend.

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

Idealerweise beginnst Du am 1. Zyklustag damit, täglich morgens vor dem Aufstehen für mindestens 3 Minuten Du kannst auch erst am 2. Zyklustag mit der Messung starten, das ist kein Problem und passiert in den häufigsten Fällen, denn die Periode trudelt meist erst im Lauf oder am Abend des 1. Zyklustages ein. Wichtig ist den 1. Zyklustag auch ohne Messung als 1. Zyklustag zu vermerken. Und nicht vergessen: Schmierblutungen zählen zum vorherigen Zyklus, der neue startet erst mit frischem Blut in gewohnter Stärke.

Deine Temperatur auswerten

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Im vorherigen Kapitel hast Du gelernt, wie Du Deine Temperatur richtig misst. Nun musst Du diese noch auswerten. Die Auswertung übernimmt natürlich die **App** oder ein **Verhütungscomputer** für Dich. Dennoch solltest Du wissen, warum Du grünes oder rotes Licht bekommst und die Auswertungsregeln kennen und abgleichen können.

Die 1. höhere Messung

Um Deinen Eisprung zu bestimmen beziehungsweise seinen Zeitpunkt einzugrenzen, suchen wir zunächst nach der 1. höheren Messung. Dazu benötigst Du mindestens 6 Temperaturwerte aus der Tiefphase, auf die unmittelbar und erstmalig ein höherer Wert folgt. Dieser Wert wird als 1. höhere Messung bezeichnet (1. hM).



Die 6 niedrigen Werte dürfen übrigens durch ausgeklammerte, gestörte Werte unterbrochen sein – mehr zum Thema Störfaktoren erfährst Du im nächsten Kapitel. Vorab nur schon so viel: Du darfst Dir Deine Kurve nicht schön klammern, nur damit sie auswertbar ist!

Exkurs: Störfaktoren

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Es gibt sogenannte Störfaktoren, die Deine Basaltemperatur eventuell beeinflussen können. Störfaktoren sind bestimmte äußere Einflüsse, die möglicherweise einen Anstieg der Temperatur bewirken, so wie wir ihn nach dem Eisprung haben. Hier besteht also Verwechslungsgefahr.

Ebenfalls besteht die Gefahr, seinen Zyklus durch nicht korrektes Anwenden von Störfaktoren falsch auszuwerten. Um das zu verhindern, lies Dir diesen Exkurs unbedingt gründlich durch. Du findest hier auch konkrete Beispielkurven.

Potentielle Störfaktoren

Neben Veränderungen in der Messweise (Wechseln des Thermometers und/oder Messortes) sowie unterschiedlichen Messzeiten zählen folgende Faktoren zu möglichen Störfaktoren:

- (zu viel) Alkohol
- (zu viel, zu wenig oder unruhiger) Schlaf
- einige Medikamente (Schlafmittel, Psychopharmaka etc.)
- Krankheit (Erkältung, Grippe, Fieber etc.)
- Stress, psychische Belastung
- Kummer
- Umgebungswechsel (Reisen, Ferien, Urlaub, Klimawechsel)

Bei einigen Frauen wirkt sich auch Essen am späten Abend auf die Basaltemperatur aus. Insgesamt gibt es leider keine pauschale Antwort auf die Frage welcher Faktor sich in welcher Weise auf eine Frau auswirkt, jeder Körper ist hier einfach anders und reagiert unterschiedlich. Dennoch gibt es Richtlinien, wie Störfaktoren festgestellt werden und wie mit ihnen regelkonform verfahren wird.

Sonderfall: Post-Pill

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Sonderregeln anwenden

Im ersten Zyklus nach Absetzen der Pille gelten für Euch Sonderregeln bei der Auswertung. Diese haben nicht alle Tools implementiert, weshalb es wichtig ist, die vorherige Differenzierung (Fall 1 bis 4) zu treffen. Hier nun die Sonderregeln:

- Nach der erfolgreichen Temperatúrauswertung muss ein zusätzlicher, 4. höherer Wert abgewartet werden, der jedoch nicht zwingend 0,2 Grad höher als der Ausgangswert sein muss, Hauptsache er liegt über ihm
- Bei den beiden Ausnahmeregeln muss eine 5. höhere Messung abgewartet werden
- Die Temperatur wird wie gehabt mit dem Zervixschleim abgeglichen. Eure unfruchtbare Zeit beginnt, sobald beide Auswertungen abgeschlossen sind
- Diese Sonderregeln müssen solange eingehalten werden, bis ein Zyklus erfolgreich damit ausgewertet wurde. Erst danach gelten die gewöhnliche 3-über-6-Regel bzw. die gewöhnlichen Ausnahmeregeln

Sonderfall: Stillzeit & nach der Geburt

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

1. Fall Stillzeit:

Natürliche Verhütung bei voll stillenden Müttern

Wer zwar voll stillt, sich aber nicht an die strengen LAM-Regeln halten kann oder möchte, kann unter den folgenden Bedingungen zuverlässig natürlich verhüten. Als 1. Zyklustag gilt dabei der Tag der Entbindung.

- Die ersten 10 Wochen nach der Entbindung können bei voll stillenden Müttern grundsätzlich als unfruchtbar angenommen werden
- Ausnahme: Wenn nach der 8. Woche eine Blutung auftritt, muss sofortige Fruchtbarkeit angenommen werden
- Sobald der Wochenfluss vorbei ist, sollte mit der Zervischleimbeobachtung begonnen werden
- Ab der 10. Woche kann mit der Temperaturmessung begonnen werden. Die Basaltemperatur ist nach einer Geburt jedoch ziemlich sprunghaft und somit werden die Temperaturkurven dementsprechend unruhig verlaufen, also zunächst vermutlich nicht auswertbar sein
- Ab der 11. Woche werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bis zur ersten Temperaturhochlage nur mithilfe des Zervixschleims bestimmt, der wiederum mithilfe von Sonderregeln ausgewertet wird