



Tschüss, Pille!

Lerne einfach und sicher
natürlich zu verhüten

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Hi Ladies! | 3 |
| Unser Zyklus | 4 |
| Deine Temperatur messen | 10 |
| Deine Temperatur auswerten | 16 |
| Exkurs: Störfaktoren | 23 |
| Der Zervixschleim | 32 |
| Deinen Zyklus auswerten | 43 |
| Meine Lieblingstools | 50 |
| Sonderfall: Post-Pill | 56 |
| Sonderfall: Stillzeit & nach der Geburt | 64 |
| Sonderfall: Wechseljahre | 72 |
| Häufige Fragen & Antworten | 76 |
| Impressum | 80 |

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Hi Ladies!

Ich freue mich riesig, dass Ihr Euch für diesen Ratgeber 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 Ratgeber legt Ihr den Grundstein dafür. Ich habe darin all meine Erfahrung einfließen lassen, die ich selbst seit 2012 mit NFP und seit 2015 mit der NFP-Beratung habe.

Selbstverständlich dürft Ihr Euch bei NFP technische Unterstützung holen. Meine Lieblingstools für natürliche Verhütung stelle ich Euch ebenfalls in diesem Ratgeber 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



Unser Zyklus

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Zwischen erstem und letztem Zyklustag müssen übrigens nicht 28 Tage liegen! Diese Zahl ist ein Mythos, nur die wenigsten Frauen haben einen regelmäßigen 28-Tage-Zyklus. Im Allgemeinen gilt alles zwischen 21 und 35 Tagen als „normal“. Solltet Ihr mal drüber oder drunter liegen, ist das kein Problem, wenn Ihr jedoch öfter zu kurze oder zu lange Zyklen habt, solltet Ihr die Ursache ärztlich abklären lassen.

Die fruchtbaren Tage

Wir Frauen sind wie erwähnt nur an 6 Tagen im Zyklus fruchtbar. Diese befinden sich rund um den Eisprung, der nicht auf einen einzigen Tag festgelegt werden kann. Stattdessen wird er in einem Zeitraum angegeben: Der Eisprung geschieht kurz vor, beim Übergang von der Tief- in die Hochphase oder kurz danach.

Hier eine schematische Darstellung der fruchtbaren und unfruchtbaren Zeit im Zyklus:



* gilt nur unter bestimmten Voraussetzungen

Ganz allgemein kann gesagt werden: Die ersten 5 Zyklustage gelten als unfruchtbar (unter bestimmten Voraussetzungen, zu denen ich später noch komme), danach beginnt die fruchtbare Zeit. Sobald der Eisprung nachweislich vorüber ist, setzt eine erneute unfruchtbare Phase ein. Wie genau Du die Phasen voneinander unterscheiden kannst, lernst Du noch in den weiteren Kapiteln.

Deine Temperatur messen

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Die symptothermale Methode besteht zu einem Teil aus der Temperaturmessung und -auswertung. Nach dem Eisprung steigt unsere Basaltemperatur um 0,2 bis 0,5 Grad an – daher ist es nun wichtig, täglich die Basaltemperatur zu messen.

Unter Basaltemperatur versteht man die Körpertemperatur der Frau am Morgen nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen, sie wird daher auch als Aufwachtemperatur bezeichnet.

Das richtige Thermometer

Du kannst ein gewöhnliches analoges oder digitales Basalthermometer oder ein Bluetooth-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 Du Dich für die daysy oder den myWay entscheidest, wird kein zusätzliches Thermometer benötigt.



THERMOMETER: WHO IS WHO

Es gibt fünf verschiedene Thermometer-Gruppen, die bei NFP in Frage kommen: Analoge Basalthermometer mit einer Messflüssigkeit, digitale Basalthermometer mit einem Display sowie Bluetooth-Thermometer, die Deine Temperatur automatisch an eine App übertragen. Darüber hinaus gibt es noch Sensoren, die vaginal getragen werden, sowie Zykluscomputer, die einen integrierten Messsensor haben. Je nach Wahl Deines Thermometers musst Du unterschiedliche Messbedingungen beachten, zu denen ich noch komme.

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 1. höhere Messung muss nur über 6 niedrigeren Werten liegen, sie muss nicht 0,2 Grad höher als sie sein. Die 6 niedrigen Werte dürfen außerdem durch ausgeklammerte Werte unterbrochen sein, was ich damit meine erfährst Du im Kapitel **Exkurs: Störfaktoren**.

Exkurs: Störfaktoren

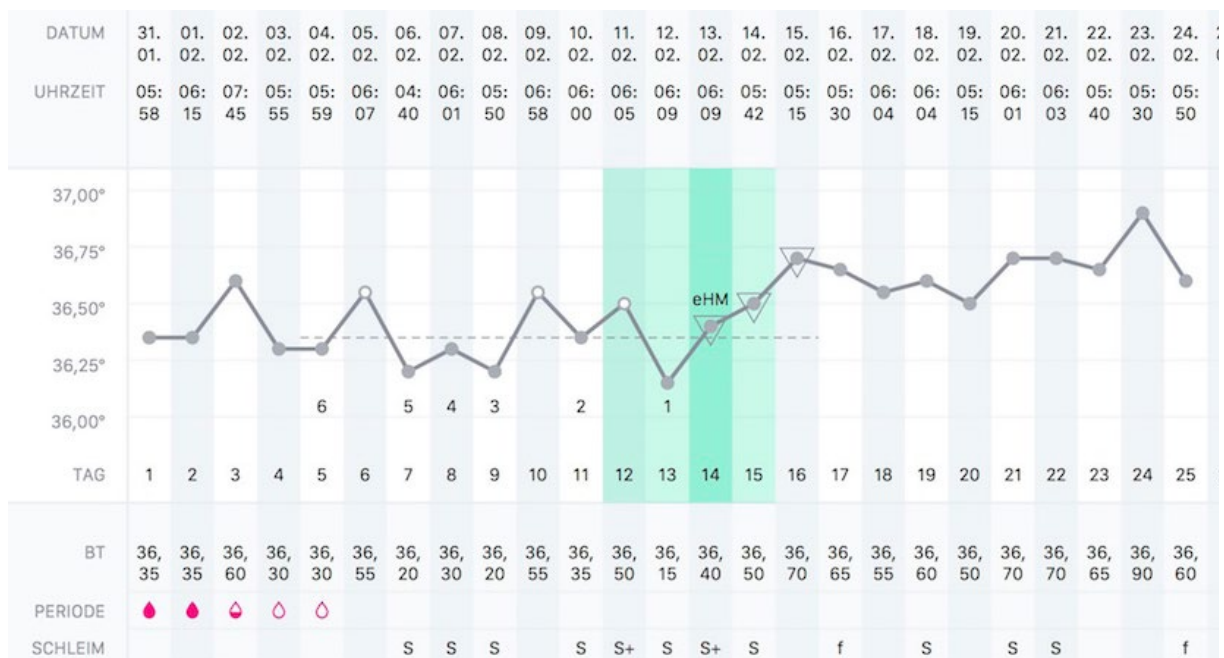
WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

So gehst Du richtig vor

Sollte bei Dir nach den genannten Kriterien ein Störfaktor vorliegen, Deine Temperatur also außerhalb der Schwankungsbreite ungewöhnlich hoch sein, klammerst Du diesen Temperaturwert aus. Er wird dann nicht mit in die Auswertung einbezogen. Da jede Frau wie erwähnt unterschiedlich auf mögliche Störungen reagiert, kann leider nicht pauschalisiert werden, wann ein Wert geklammert wird und wann nicht. Grundsätzlich muss also jede Frau zunächst herausfinden, welcher Faktor bei ihr einen ungewöhnlich hohen Temperaturwert verursacht. Das ist gerade am Anfang schwierig und sollte immer erst rückblickend passieren.

In der Praxis erlebe ich immer wieder, dass zu viel geklammert wird. Dabei ist es wichtig, sich seine Kurve nicht „schön zu klammern“, also nicht beliebig (zu viele) Werte auszuklammern, nur um eine auswertbare Kurve zu erhalten. Hier besteht die Gefahr einer falschen Auswertung, wie folgendes Beispiel einer Leserin zeigt:



Sie hat drei Werte ausgeklammert (Zyklustag 6, 10 und 12). Allerdings ist keiner der ausgeklammerten Werte ungewöhnlich hoch. Auf Nachfrage konnte sie Zyklustag 6 einen konkreten Störfaktor zuordnen, die an-

Der Zervixschleim

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Das (individuelle) Muster des Zervixschleims

Der Zervixschleim folgt innerhalb eines Zyklus in der Regel einem groben Muster:

1. kein Zervixschleim
2. klebriger, cremiger Zervixschleim
3. wässriger, eiweißartiger Zervixschleim
4. klebriger, cremiger Zervixschleim
5. kein Zervixschleim

Das ganze lässt sich auch in Bildern darstellen:

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| kein Zervixschleim | klebriger, cremiger Zervixschleim | wässriger, eiweißartiger Zervixschleim | klebriger, cremiger Zervixschleim | kein Zervixschleim |

Ganz wichtig: Jede Frau hat ihr eigenes Schleimmuster, es ist also völlig ok, wenn Du nie die höchste Ausprägung „eiweißartig“ feststellst.

Bei einigen Frauen entwickelt sich der Zervixschleim ganz klassisch von trocken zu feucht über klumpig bis hin zu eiweißartig und glasig, bei der anderen wechselt er von nichts direkt auf wässrig, wiederum einige Frauen haben ständig ein feuchtes Gefühl und/oder Zervixschleim der gleichen Kategorie. Wichtig ist, konsequent täglich das zu notieren, was tatsächlich gesehen und gefühlt wird und sich nicht „besseren“ Schleim einzureden. Die Auswertung kann problemlos ohne die höchste Kategorie S+ erfolgen.

Deinen Zyklus auswerten

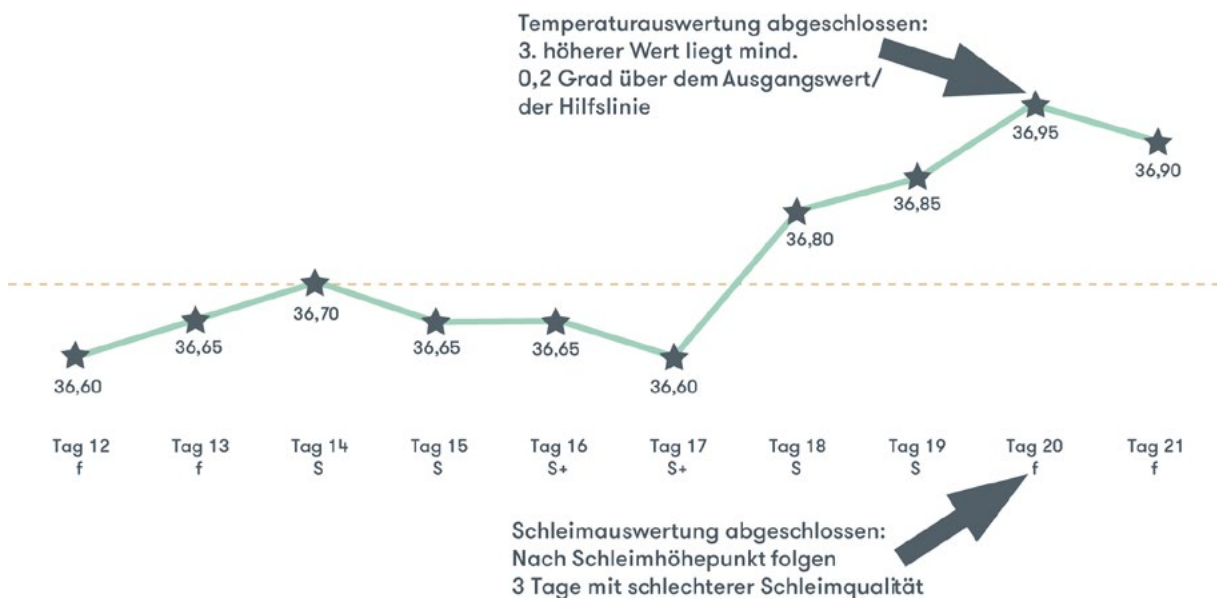
WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Wie Ihr bereits wisst, ist die symptothermale Methode ja gerade deshalb so sicher, weil sie zwei Methoden miteinander kombiniert. Ihr solltet Euch daher nicht nur auf die jeweils eine oder andere Methode verlassen, sondern stets beide gemeinsam betrachten.

Auswertung des Zyklus

Dein Zyklus gilt als ausgewertet, wenn sowohl Deine Temperatur- als auch Schleimauswertung abgeschlossen sind. Du darfst Dir dabei ab dem Abend „freigeben“, an dem die letzte der beiden Auswertungen abgeschlossen ist. Ab da giltst Du als unfruchtbar und musst im aktuellen Zyklus nicht mehr verhüten. Dazu ein Beispiel:



In diesem Beispiel ist sowohl die Temperatur- als auch Schleimauswertung am Abend des 20. Zyklostages abgeschlossen. Ab da müsste im aktuellen Zyklus also nicht mehr verhütet werden.

Meine Lieblingstools

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten



cyclotest mySense

Der **cyclotest mySense*** besteht aus einem Bluetooth-Thermometer sowie einer dazugehörigen App. Das Thermometer überträgt Eure Werte innerhalb von wenigen Sekunden automatisch an die App. Der Zyklus wird symptothermal, also anhand Eurer Temperatur und Eures Zervixschleims sowie anhand eines eigenen Algorithmus zuverlässig ausgewertet.

Der mySense hat mich in meinen Testphasen so sehr überzeugt, dass ich ihn zu meinem persönlichen Favoriten gekürt habe. Gerade im Alltag mit zwei kleinen Kindern (und zum Teil schlechten Nächten) leistet er einen hervorragenden Job. Das blitzschnelle Bluetooth-Thermometer und die App wurden außerdem kürzlich überarbeitet und sind jetzt noch besser als zuvor. So kommt das Thermometer nun ohne Signaltöne aus! Meine Testberichte findet Ihr [hier](#) und [hier](#).

*Partnerlink: 10 Euro Rabatt werden automatisch abgezogen

BITTE BEACHTE

Die in diesem Ratgeber vorgestellten Regeln können manchmal aufgrund des eigenen Algorithmus nicht 1:1 bei mySense angewendet werden. mySense kann außerdem nur dann symptothermal auswerten (dringend empfohlen), wenn ein Schleimhöhepunkt manuell von der Nutzerin eingegeben wurde. Ich würde außerdem maximal 5 Tage am Zyklusanfang frei geben, falls diese nicht durch die Minus-8-Regel ohnehin schon verkürzt wurden.

Sonderfall: Post-Pill

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Eigentlich könnte dieses Kapitel auch „Regelfall: Post-Pill“ heißen, da es doch immens viele Frauen sind, die direkt von der Pille auf natürliche Verhütung umsteigen möchten. Toll! Beim Umstieg bzw. Einstieg gibt es jedoch ein paar Dinge zu beachten, je nachdem welche Art der hormonellen Verhütung Ihr bis dato hattet und für welches Tool Ihr Euch nun entschieden habt.

Wer oder was ist Post-Pill?

Als Post-Pill werden alle Frauen bezeichnet, die die Pille abgesetzt haben und unmittelbar im Anschluss mit NFP starten möchten, noch bevor sie ihre Periode wieder bekommen haben. Dabei gilt die erste Blutung nach Absetzen als Abbruchblutung, erst die zweite Blutung ist die Periode. Für diese Frauen „ohne Periode“ gelten die Post-Pill-Regeln.

Frauen, die nach dem Absetzen ihre Periode bereits wieder bekommen haben, müssen nicht nach diesen Sonderregeln auswerten, sondern können dies nach den gewöhnlichen Regeln tun und am 1. oder 2. Zyklustag mit NFP starten.

Bevor wir zu den Sonderregeln kommen, widmen wir uns zunächst dem korrekten NFP-Startschuss für Post-Pill-Fälle.



Blister beenden?

Ich würde Euch empfehlen, den Blister noch zu Ende zu nehmen. Damit vermeidet Ihr lästige Zwischenblutungen und könnt Euch wie gewohnt auf Eure Abbruchblutung einstellen. Die Abbruchblutung ist übrigens keine Menstruation! Es handelt sich bei ihr um eine künstliche Entzugsblutung in der Pillenpause oder eben nach dem kompletten Absetzen.

Sonderfall: Stillzeit & nach der Geburt

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Stillen schützt nicht vor einer Schwangerschaft! Diese wichtige Info möchte ich gleich voran stellen. Viele Frauen denken, sie müssten erst wieder ab der ersten Periode nach der Geburt verhüten – vergessen dabei aber, dass der Eisprung schon vorher stattfindet und erst auf ihn die Periode folgt. Daher gibt es immer wieder „Schwanger ohne Periode“-Fälle. Wer das vermeiden möchte, muss in der Stillzeit Sonderregeln beachten, die ich in diesem Kapitel vorstelle. Diese Sonderregeln gelten jedoch nur für Frauen, die ihre Periode nach der Geburt noch nicht wieder bekommen haben. Sollte die Periode schon zurück sein, wird nach den gewöhnlichen Regeln ausgewertet, egal ob Frau stillt oder nicht.

Rückkehr der Fruchtbarkeit

Wann der Eisprung und somit die Fruchtbarkeit zurückkehrt ist ganz individuell und von Frau zu Frau unterschiedlich. Generell ist das bei Frauen, die nicht oder teilstillen früher als bei Vollstillenden der Fall. Voll stillen bedeutet, dass ein Kind ausschließlich gestillt wird und nichts als Muttermilch erhält. Teil stillen bedeutet, dass das Baby entweder nur kurz voll gestillt wird und/oder nicht ausschließlich Muttermilch erhält, sondern zugefüttert wird, ob mit Pulvermilch oder mit Brei.

Nur wenn sehr strenge Kriterien eingehalten werden (die ich in diesem Kapitel ebenfalls erläutere) kann eine Schwangerschaft fast komplett ausgeschlossen werden.

Mein Tipp

Wer es sich so einfach wie nur möglich machen möchte, dem empfehle ich bis zum Eintritt einer ersten Periode nach der Geburt durchgehend mit einer Barrieremethode zu verhüten. Dann kann am 1. Zyklustag wie gewohnt mit der Messung und Aufzeichnung der Temperatur sowie der Beobachtung des Zervixschleims begonnen werden. Die Auswertung erfolgt dann nach den gewöhnlichen Regeln.

Sonderfall: Wechseljahre

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Anzeichen des Wechsels

Allgemein zeichnet sich der Beginn der Wechseljahre durch eine zunehmende Vorverlagerung des Eisprungs und damit durch Verkürzung der Zyklen aus. Später kann es dann vermehrt zu unregelmäßigen Zyklen und Zyklen ohne Eisprung kommen.

Auch der Zervixschleim verändert sich während der Wechseljahre: So verringern sich die Tage mit guter Zervixschleimqualität, während Tage gekennzeichnet von Trockenheit vermehrt auftreten. Während dieser trockenen Phasen kann vereinzelt guter Zervixschleim vorhanden sein – das wird dann schon als Anzeichen für Fruchtbarkeit gewertet.

Neben diesen Veränderungen sind auch die Menstruationsblutungen in den Wechseljahren anders. Sie werden zum Beispiel unregelmäßiger, stärker oder länger. Auch Zwischenblutungen können nun vermehrt auftreten. Im Zweifel sollte hier immer ein Arzt aufgesucht werden.

Sonderregeln

Solange sich Zyklen „normal“ auswerten lassen muss nichts weiter beachtet werden. Erst wenn es zu vielen unregelmäßigen Zyklen kommt, die nicht mehr auswertbar sind, und/oder vermehrt zu Zyklen mit fehlenden Temperaturanstiegen und ohne Eisprung (monophasische Zyklen), werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage nur anhand des Zervixschleims bestimmt:

- Wenn kein Zervixschleim gefühlt oder gesehen wird (\emptyset) sowie bei Trockenheit (t) wird Unfruchtbarkeit angenommen. Wichtig ist den gesamten Tag über zu beobachten und sich dann ggf. erst am Abend „frei“ zu geben
- Wenn Zervixschleim auftritt (S oder S+) oder Feuchtigkeit (f) empfunden wird, wird sofortige Fruchtbarkeit angenommen

Häufige Fragen & Antworten

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Ich arbeite im Schichtdienst. Klappt es?

Das kommt wieder auf Dich und Deinen Körper an, und wie er den Aspekt „Schlaf“ bewältigt.

Schau in [diesen](#) Artikel für mehr Infos zum Thema.

Kann ich auf Reisen sicher natürlich verhüten?

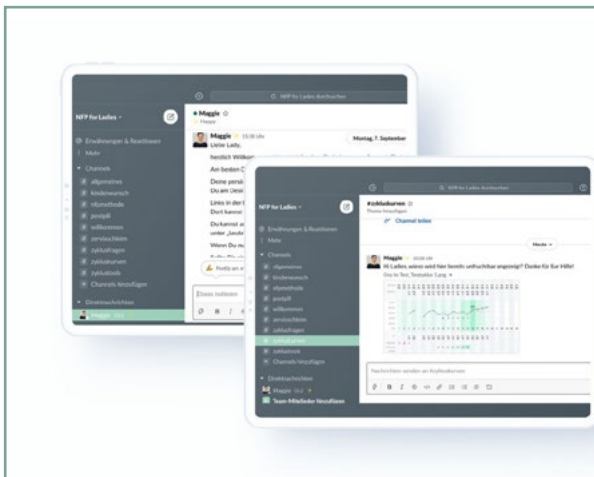
Ja, aber es gibt je nach Reiseziel und verwendetem Tool ein paar Dinge zu beachten, siehe [hier](#).

Welches Tool sollte ich wählen?

Das kommt ganz darauf an, welche (aktuellen) Bedürfnisse Du hast, wieviel technische Unterstützung Du benötigst und wie hoch Dein Budget ist. Neben meinem umfangreichen [Tool-Vergleich](#) kannst Du auch unter [diesen](#) Tipps nachschauen.

Ist daysy ein Verhütungsmittel?

Nein, und das ist auch kein anderer Zykluscomputer der Welt. Ein Verhütungsmittel verhindert im besten Fall eine Befruchtung, also z.B. die Pille, ein Kondom, ein Diaphragma usw. Ein Zykluscomputer aber zeigt Dir „nur“ fruchtbare und unfruchtbare Tage an. Mehr dazu [hier](#).



NOCH FRAGEN?

Sollten noch Fragen offen geblieben sein, solltest Du Dich mit anderen austauschen wollen oder wenn Du Hilfe beim Auswerten Deiner Zykluskurven brauchst, dann melde Dich für meinen [Support Chat](#) an. Die ersten 14 Tage sind kostenlos.

Alles Liebe, Maggie