



WE ARE THE LADIES
NFP ONLINE KURS

WORKBOOK



WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

Messen der Basaltemperatur	4
Temperatur auswerten & erste höhere Messung	6
3-über-6-Regel	7
Übungen zur 3-über-6-Regel	8
Ausnahmeregeln	13
Übungen zur Ausnahmeregel 1 & 2	15
Störfaktoren	24
Übungen zu Störfaktoren	25
Zervixschleim	30
Die Kategorien des Zervixschleims	32
Auswertung des Zervixschleims	34
Übungen zum Zervixschleim	38
Den Zyklus auswerten	47
Übungen zum Auswerten beider Symptome	51
5-Tage-Regel	56

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Minus-8 Regel	57
Zyklustools	60
Sonderfälle	69
Exkurs: Schwangerwerden	78
Fertilität steigern und Risiken meiden	86
Verhütung während der Stillzeit	90
FAQs	98
Impressum	102

Messen der Basaltemperatur

- Wähle ein sog. Basalthermometer mit zwei Nachkommastellen.
- Wenn Du die symptothermale Methode mit einem Zykluscomputer oder Thermometer mit eigener App anwendest, wird kein zusätzliches Thermometer benötigt.
- Miss Deine Basaltemperatur jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen und bevor Du auf die Toilette gehst.
- Miss oral, vaginal oder rektal, je nachdem, was für Dich am bequemsten ist. Wähle einen Messort und bleibe bei diesem während eines Zyklus.
- Stelle sicher, dass Du mindestens 1 Stunde geruht hast, bevor Du Deine Temperatur misst.
- Miss immer nur einmal und notiere den Wert.
- Wenn Du ein gewöhnliches Basalthermometer verwendest, messe mindestens 3 Minuten lang. Bei modernen Bluetooth-Thermometern reicht es aus, bis das Thermometer ein Signal gibt.
- Versuche jeden Morgen annähernd zur gleichen Zeit zu messen. Besonders am Anfang lohnt es sich, hier dranzubleiben, um ein Gefühl für das eigene Temperaturniveau zu erhalten.

Deine Notizen

Übungen zur 3-über-6-Regel

Du siehst hier zwei Zyklen mit Temperaturwerten und Blutungsdaten. Identifiziere die sechs niedrigen und die drei höheren Werte, die Du für eine erfolgreiche Auswertung brauchst. Zeichne außerdem die Hilfslinie ein.

Die Lösung für den ersten Zyklus findest Du direkt im Anschluss, dann folgt der zweite Übungs-Zyklus mit Lösung hinten dran.

Da nichts weiter eingetragen ist, konzentriere dich nur auf die Temperatúrauswertung.

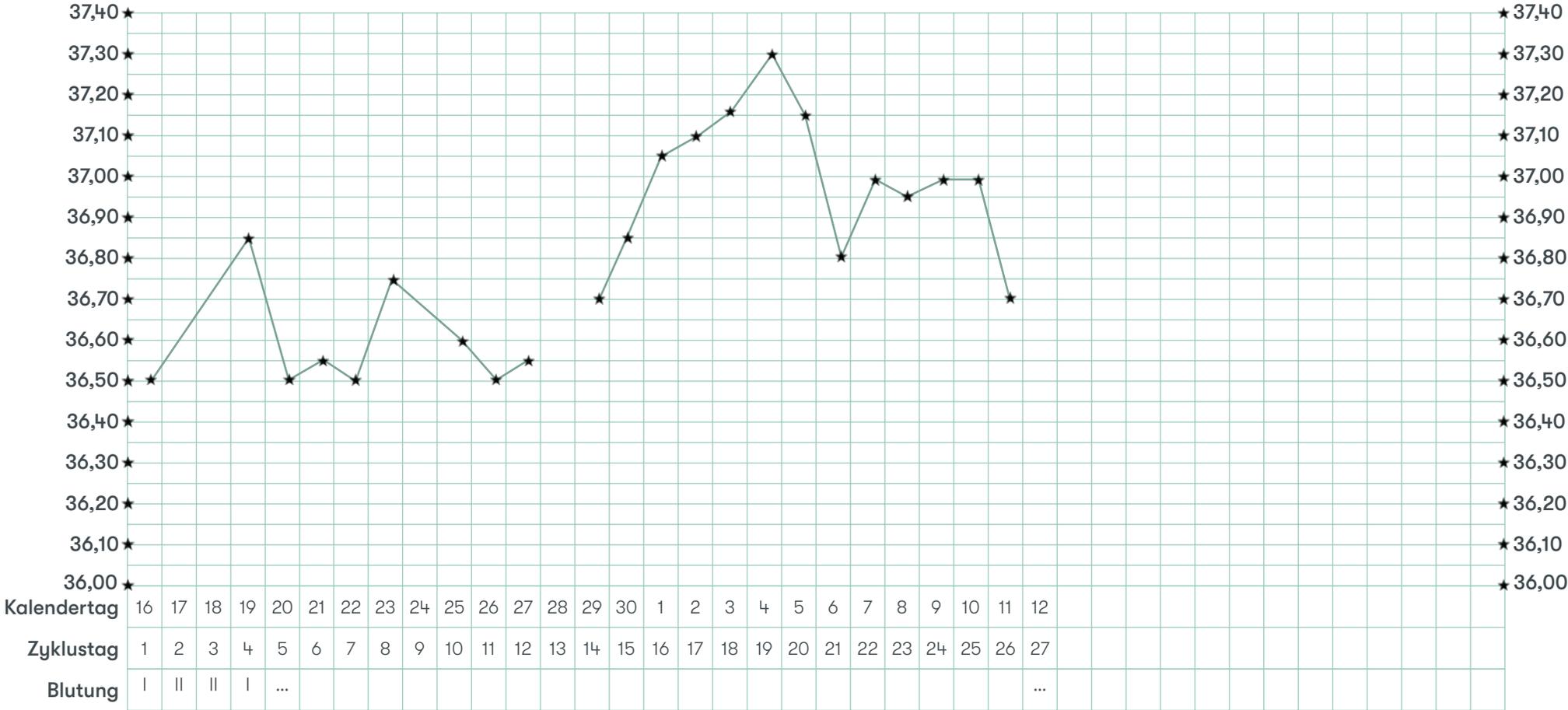
Du wirst später auch komplette Zyklen und welche mit Störfaktoren üben können.

Deine Notizen

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

3-über-6-Regel (Aufgabe 1)



WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

SONDERREGEL

Tritt nach abgeschlossener Zervixschleimauswertung, aber vor abgeschlossener Temperatúrauswertung wieder Zervixschleim der Kategorie wie am Höhepunkt auf, muss mit der Auswertung des Zervixschleimsymptoms erneut begonnen werden.

i

Deine Notizen

Weitere Infos zum Kapitel ‚Zervixschleim‘:

- Binnendifferenzierung des Zervixschleims ist nur erlaubt, wenn über mehrere Zyklen beobachtet wurde, dass der Schleimhöhepunkt immer erst nach der abgeschlossenen Temperatúrauswertung erfolgt und die Einteilung in S und S+ zu grob ist.
- Probleme beim Beobachten und Auswerten des Zervixschleims sind normal, besonders für Anfängerinnen und Frauen, die bisher hormonell verhütet haben.
- Wenn keine Veränderung im Zervixschleim festzustellen ist, kann der Zyklus nicht ausgewertet werden.
- Das Schleimmuster kann sich von Zyklus zu Zyklus ändern.

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Zervixschleim (Aufgabe 1)

Zyklustag	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Höhepunkt																		
ZS-Symbol																		
Empfinden/ Fühlen			-----	-----	feucht	feucht	feucht	nass	schlüpfrig	feucht	feucht	feucht	-----	-----	-----			
Aussehen			-----	-----	weißlich	cremig	glasig	dehnbar	klumpig	klumpig	dicklich	-----	-----	-----				

Wechseljahre

- Zeitraum von 10-15 Jahren mit allmählichem Nachlassen der Eierstockfunktion
- Hormone können Achterbahn fahren und zu verschiedenen Symptomen führen
- Bis 1 Jahr nach der letzten Regelblutung sollte verhütet werden
- Veränderungen der Zyklen und des Zervixschleims sind typisch
- Sonderregeln bei vielen unregelmäßigen Zyklen oder fehlendem Eisprung
- Bei Abwesenheit von Zervixschleim oder Trockenheit wird Unfruchtbarkeit angenommen
- Bei Vorhandensein von Zervixschleim oder Feuchtigkeit wird sofortige Fruchtbarkeit angenommen, unfruchtbare Zeit beginnt am Abend des 4. Tages nach Schleimhöhepunkt
- Blutungen ohne Temperaturanstieg sind fruchtbar

Deine Notizen

FAQs

Mein Zyklus ist unregelmäßig. Klappt es trotzdem?

Aber ja! Da der Eisprung bei der symptothermalen Methode anhand von Körpersymptomen jeden Zyklus aufs Neue zuverlässig bestimmt wird, spielt die Länge des Zyklus keine Rolle. Ist ja schließlich nicht die Kalendermethode, bei der nur abgezählt wird. Sollten Ihr jedoch einen sehr langen Zyklus haben, verlängert sich auch entsprechend die potenziell fruchtbare Phase.

Ich schlafe unruhig und manchmal nur wenig. Klappt es trotzdem?

Maybe. Schlaf wirkt sich ganz unterschiedlich auf jede Frau aus, sodass man nicht pauschal sagen kann, dass nach X Stunden Schlaf die Temperatur beeinflusst ist. Vielleicht beruhigend zu wissen: Die Methode erfordert offiziell nur mindestens 1 Stunde vor der Messung zu ruhen. Daher heißt es hier: ausprobieren!

Wie viele fruchtbare und unfruchtbare Tage habe ich?

Generell sind es nur 6 fruchtbare Tage pro Zyklus. Aus Sicherheitsgründen wirst Du aber mit mehr rechnen müssen. Mit wie

Deine Notizen