

DER NFP MINI-GUIDE

Hormonfrei verhüten



LERNE **HORMONFREIES
VERHÜTEN** MIT DEM BODY-
SYNCHRON NFP-GUIDE

Willkommen!

Ich bin Jessie – zertifizierter
Zykluscoach & NFP-Beraterin



Pille abgesetzt? Was nun?

Wie kann man nach dem Absetzen der Pille am besten verhüten? Diese Frage geisterte mir lange im Kopf herum, als ich beschlossen hatte, der Pille mit all' ihren Nebenwirkungen ein für allemal goodbye zu sagen. **Hormonfrei und ohne Nebenwirkungen sollte es sein** – und ohne, dass ich dauerhaft einen Fremdkörper in mir tragen musste. Aber trotzdem natürlich **so sicher wie möglich** – denn wer hat schon Lust auf eine ungewollte Schwangerschaft?

Und obwohl es erst mal ziemlich unrealistisch klingt, eine Verhütungsmethode zu finden, die all' das vereint, habe ich sie tatsächlich gefunden: **NFP – die Natürliche Familienplanung**. Mit ihr verhüte ich seit dem Jahr 2016 erfolgreich und hatte noch nie ein Problem. Im Gegenteil: NFP hat mir nicht nur Einblicke in meine Fruchtbarkeit geschenkt, sondern mir auch geholfen, meine **Hormone besser zu verstehen**. Denn dank der NFP-Kurven kannst du genau sehen, ob es ein Problem mit deinem Östrogen oder deinem Progesteron gibt. Das ist besser als jeder Hormontest!

Klingt genial? Das ist es auch! Und es wird Zeit, dass du diese Methode auch endlich kennlernst! In diesem Miniguide wirst du mehr über NFP erfahren und findest am Ende sogar eine Checkliste, mit der du überprüfen kannst, ob die Verhütungsmethode für dich überhaupt funktioniert.

Ich wünsche Dir ganz viel Spaß mit diesem Guide.

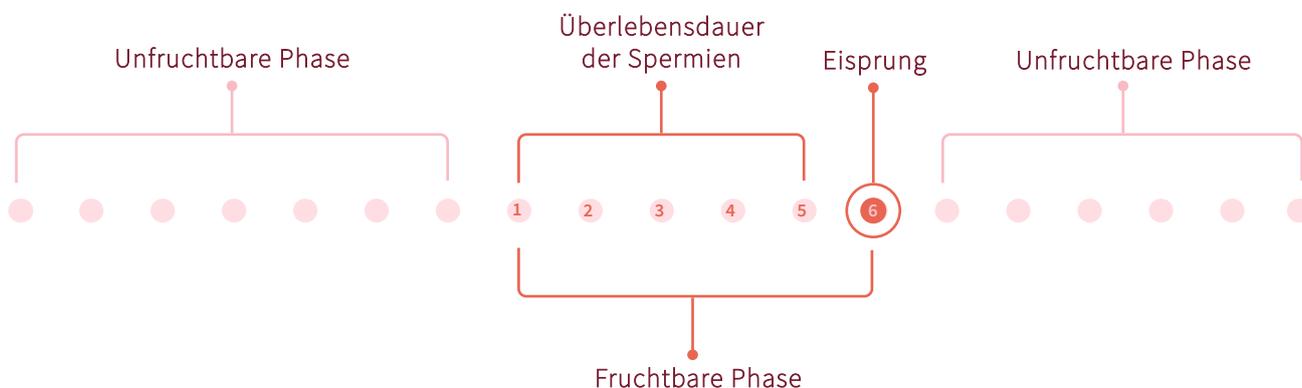
Deine Jessie

DIE GRUNDLAGEN VON NFP

Wie kann das funktionieren?

NFP funktioniert, weil es auf simplen **biologischen Tatsachen** beruht. Denn: Dein Körper ist nicht jeden Tag im Monat fruchtbar. Tatsächlich kannst du in jedem Zyklus **nur an 6 Tagen schwanger werden**. Diese setzen sich zusammen aus dem Tag deines Eisprungs und den 5 Tagen, die die Spermien im Körper überleben und auf den Eisprung warten können.

Das Ganze kannst du dir so vorstellen:



Diese **fruchtbaren Tage** wollen wir mit Hilfe der NFP-Methode **ermitteln**. So findest du heraus, wann deine unfruchtbaren Phasen sind, an denen du ungeschützten Sex haben kannst.

WIE FUNKTIONIERT DAS GANZE?

Eine Frage der Hormone!

Es gibt zwei Hormone, die deinen Zyklus steuern – und somit auch festlegen, wann deine unfruchtbaren und fruchtbaren Tage sind. Diese Hormone heißen **Östrogen und Progesteron**. Sie verändern sich im Laufe des Zyklus, was dazu führt, dass du einen Eisprung und eine Periode hast.

In der **Follikelphase** schüttet dein Körper nach und nach immer **mehr Östrogen** aus, bis du schließlich einen **Eisprung** hast. Ab dem **Eisprung** beginnt dein Körper **Progesteron** zu produzieren. Diese Phase nennt man auch **Lutealphase**. Hat in diesem Zyklus keine Befruchtung stattgefunden, **sinkt dein Progesteron** nach einigen Tagen wieder ab, wodurch deine Periode ausgelöst wird. Jetzt beginnt ein neuer Zyklus.

Das ist aber noch nicht alles. Das Auf und Ab dieser beiden Hormone kannst du anhand von **Körpersignalen** genau tracken:

Östrogen



Ausfluss (der korrekte Begriff lautet Zervixschleim), der sich in seiner Menge und seinem Aussehen verändert, so bald dein Östrogenspiegel steigt oder sinkt



Muttermund (in deiner Vagina tastbar) der sich ebenfalls in seiner Lage, Öffnung und Festigkeit verändert, sobald sich dein Östrogenspiegel verändert.

Progesteron



Die **Basaltemperatur**, die du morgens beim Aufwachen hast. Denn: Ein Anstieg von Progesteron führt auch zu einem Anstieg deiner Körpertemperatur.

Wenn du also diese beiden Körpersignale trackst...

Zervixschleim / Muttermund

+

Basalthemperatur

...kannst du deine fruchtbaren Tage sicher bestimmen!

DIE SICHERHEIT VON NFP

Wie sicher ist das eigentlich?

Bestimmt hast du schon mal irgendwo gehört, wie unsicher natürliche Verhütung angeblich ist. Das Problem dabei? Hier werden verschiedene natürliche Verhütungsmethoden **in einen Topf geworfen**. Es gibt tatsächlich eine Reihe natürlicher Verhütungsmethoden, die **komplett unsicher** sind:



Die Kalendermethode: Das ist die Methode, auf der fast alle Zyklusapps (wie z.B. Clue) basieren. Hierbei wird der Eisprung anhand deiner letzten Periode und der durchschnittlichen Dauer deines Zyklus berechnet. Das ist aber total unsicher, da sich dein Eisprung durch Kleinigkeiten wie eine Erkältung oder eine Reise verschieben kann. Das kriegt deine App aber gar nicht mit, da sie stur mit ihren Rechenregeln arbeitet. Also: Finger weg!

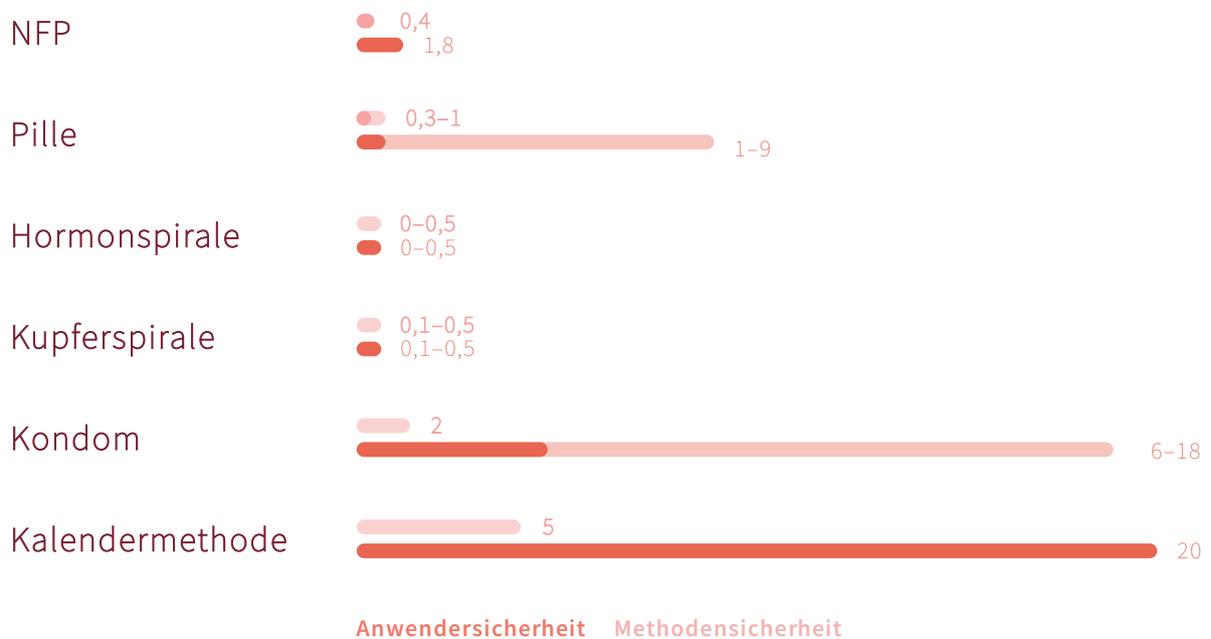


Die Temperaturmethode: Diese Methode verwechseln ganz viele Menschen mit NFP. Aber: Bei der Temperaturmethode wird nur deine Basaltemperatur am Morgen gemessen. Der Zervixschleim wird komplett außen vor gelassen. Das macht die Methode deutlich unsicherer, weil man nur auf ein Hormon blickt, nicht auf zwei. Daher: Auch keine gute Option.

NFP ist sicherer als die Pille!

NFP gibt es schon seit mehreren Jahrzehnten. Die Universitäten Düsseldorf und Heidelberg werten seit Jahren Abertausende von Zyklusblättern echter Frauen aus. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind in die NFP Sensiplan-Methode in Deutschland eingeflossen, wodurch sie **immer sicherer wurde**. Studien bescheinigen dieser Methode einen **Pearl Index von 0,4 für die Methodensicherheit** sowie **1,8 für die Anwendersicherheit**. Damit ist NFP sicherer als die Pille!

Vergleichsgrafik: Sicherheit verschiedener Verhütungsmethoden



BRAUCHE ICH EINEN VERHÜTUNGS- COMPUTER?

Ganz klar: Nein!

Immer mehr Frauen wollen natürlich verhüten und haben keine Lust mehr auf Pille und Co. – das haben natürlich auch viele Firmen erkannt und wittern jetzt einen **Riesenprofit**. Überleg mal, wie viel Geld es bringt, wenn alle Frauen, die früher die Pille genommen haben, sich jetzt Zykluscomputer XY kaufen oder gar noch ein Abo abschließen, dass sie **durchgehend bezahlen** müssen.

Darum rühren sie fleißig die **Werbetrommel** für ihre Produkte, indem sie die erklären, wie leicht ihr Produkt deine Verhütung machen wird.

Fakt ist: **Keines dieser Produkte entspricht zu 100 Prozent der deutschen NFP Sensiplan Methode** (weil z.B. anders gemessen wird, andere Rechenregeln angewendet werden etc.). Das heißt: Wir haben auch keine jahrzehntelangen Studien zu diesen Produkten, wie es bei NFP Sensiplan der Fall ist. Deshalb finde ich es auch etwas **problematisch**, dass einige dieser Hersteller so tun, als wäre ihr Zykluscomputer exakt das gleiche wie NFP Sensiplan.

Aber: Für NFP brauchst du weder ein Abo, noch einen teuren Zykluscomputer. Es reicht ein simples **Basalthermometer** aus der Apotheke (kriegst du für unter 20 Euro) und ein **Zyklusblatt** (kostenlos). Du sparst dir also auch noch eine Menge Geld, wenn du klassisches NFP mit Thermometer und Zyklusblatt machst und die Verhütungscomputer links liegen lässt!

Klingt gut? Dann nichts wie los: Hüpf auf die nächste Seite und überprüfe mit der Checkliste, ob NFP auch für dich geeignet ist!

DEINE NFP CHECKLISTE

Kreuze an!

- Ich bin bereit, meinen Zyklus besser kennenzulernen
- Ich bin bereit, etwas Zeit zu investieren, um die Methode zu lernen
- Ich bin bereit, täglich 5 Minuten in meine Verhütung zu investieren
- Ich habe kein Problem damit, meinen Ausfluss anzusehen oder anzufassen
- Ich habe kein Problem damit, am Morgen meine Temperatur zu messen
- Ich habe kein Problem damit, an meinen fruchtbaren Tagen zusätzlich zu verhüten oder auf Sex zu verzichten

Wenn du diese Punkte für dich abhaken kannst (oder zumindest bereit bist, es mal zu probieren), dann ist NFP für dich geeignet. Zeit, dass du die Methode erlernst!

Wie siehts mit Schichtarbeit aus?

Viele Frauen denken, wer Schicht arbeitet, kann auf keinen Fall mit NFP verhüten. Das kann man aber nicht generell sagen: Es gibt Frauen, die können trotz Schichtarbeit problemlos mit NFP verhüten. Aber es gibt auch Frauen, bei denen es nicht so gut klappt. Hier gilt: Einfach mal ausprobieren!

BIST DU BEREIT, NFP ZU LERNEN?

Die NFP-Masterclass

Dann schau dir mal meine [NFP-Masterclass](#) an! In diesem Onlinekurs kannst du die Methode **zeitlich und ortsunabhängig in deinem eigenen Tempo** lernen. In mehreren Kapiteln erkläre ich dir Schritt für Schritt, wie die Methode genau funktioniert.

Dazu bekommst du Zugriff auf **3 Live-Übungssessions**, in denen wir uns auf Zoom treffen und gemeinsam an Zyklen die Methode üben. Falls du bei diesen Sessions nicht dabei sein kannst, bekommst du Zugriff auf die **Aufzeichnungen dieser Sessions**.

