

Sanft und ohne Nebenwirkungen

Vorwort

9



Einführung

Was ist Natürliche Familienplanung?	13
Bewusst fruchtbar sein	16
Gesund, partnerschaftlich und sicher	17
Körpersignale besser kennen lernen	19
Ein neuer Weg zu zweit	20
Schwanger werden mit NFP	21
Zur Geschichte der natürlichen Methoden	21



Unser Körper

Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern	25
Gemeinsame Fruchtbarkeit	26
Die weiblichen Geschlechtsorgane	27
Die männlichen Geschlechtsorgane	29
Der weibliche Zyklus	30
■ Die Phase vor dem Eisprung	30
■ Die Phase nach dem Eisprung	32
Befruchtung, Einnistung und Schwangerschaft	33
Der Weg der Spermienzellen im weiblichen Körper	34
Zyklusformen im Leben einer Frau	36
Vom Mädchen zur Frau	37
Die erste Zyklusphase	39
Die zweite Zyklusphase	41
Verkürzte Gelbkörperphase	42
Monophasische Zyklen	42



Die Körpersignale

Körperzeichen beobachten und deuten	45
Das Zyklusblatt	47
Die Blutung	47
Der Zervixschleim	49
■ Wie wird der Zervixschleim beobachtet?	49
■ Aussehen des Zervixschleims	50
■ Wie verändert sich der Zervixschleim im Laufe eines Zyklus?	52
■ Eintragung ins Zyklusblatt	54
■ Der Höhepunkt des Schleimsymptoms	56
Die Temperatur	58
■ Wie wird gemessen?	60
■ Wie wird die Temperatur abgelesen und eingetragen?	61
■ Besonderheiten bei der Verwendung von Digitalthermometern	62
■ Störungen und Besonderheiten	64



Die Methode

Wie funktioniert die symptothermale Methode?	71
Die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung	72
■ Wie wird der Temperaturanstieg im laufenden Zyklus ermittelt?	73
■ Wie wird der Höhepunkt des Schleimsymptoms ausgewertet?	75
■ Beginn der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung	77
■ Eintragung ins Zyklusblatt	79
Die unfruchtbare Phase am Zyklusanfang	80
■ Die Minus-8-Regel	80
■ Für NFP-Einsteiger: Die 5-Tage-Regel	85
■ Sonderregel bei vorliegendem Menstruationskalender: die Minus-20-Regel	87
Veränderungen des Gebärmutterhalses	90
■ Selbstuntersuchung	90
■ Eintragung ins Zyklusblatt	93
■ Auswertung der Selbstuntersuchung	94

Sanft und ohne Nebenwirkungen



Die Methode

Andere Zeichen im Zyklus	95
■ Brustsymptom	95
■ Mittelschmerz	95
■ Zwischenblutung	96
■ Weitere Zeichen	97
■ Veränderungen der Libido	97
Die Sicherheit der Methode	98
■ Wie wird die Sicherheit einer Familienplanungsmethode gemessen?	98
■ Wie sicher ist die symptothermale Methode bei richtiger Anwendung?	99
■ Welche Faktoren beeinflussen die Sicherheit?	100
■ Wie unterscheidet sich die symptothermale Methode von anderen natürlichen Methoden?	102



Kinderwunsch

Die NFP kann helfen, schwanger zu werden	105
Wie schnell kann ich mit einer Schwangerschaft rechnen?	106
Wann besteht die größte Chance auf eine Schwangerschaft?	107
Sex: wie oft?	108
Kinderwunsch und unregelmäßige Zyklen	108
Feststellen einer Schwangerschaft	111
Berechnen des voraussichtlichen Geburtstermins	111



Lebensphasen

Absetzen der Pille, Stillzeit, Wechseljahre	115	■ Für die vollstillende Frau gilt	125
NFP nach Absetzen der Pille	116	■ Auswertung des Zervixschleims	125
Methodenregeln nach Absetzen der Pille	118	■ Sonderregel: Grundmuster der Unfruchtbarkeit	127
NFP in der Stillzeit	120	■ Blutungen	128
Fruchtbarkeit nach der Geburt und in der Stillzeit	120	■ Auswertung des Gebärmutterhalses	128
Beobachtung der Körperzeichen in der Stillzeit	122	■ Auswertung der 1. Temperaturhochlage und Beginn der unfruchtbaren Zeit in doppelter Kontrolle	129
■ Temperatur	122	LAM – stillbedingtes Ausbleiben der Regelblutung	129
■ Zervixschleim	122	NFP in den Wechseljahren	132
■ Blutungen	124	Subjektive Anzeichen der Wechseljahre	132
■ Eintragungen ins Zyklusblatt	124	Rückgang der Fruchtbarkeit in den Wechseljahren	134
Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Zeit nach der Entbindung	125	Objektive Veränderungen der Körperzeichen in den Wechseljahren	135
■ Für die nicht- oder teilstillende Frau gilt	125	Methodenregeln in den Wechseljahren	137
		■ Alleinige Zervixschleimauswertung	137
		■ Auswertung bei Blutungen	140
		■ Auswertung des Gebärmutterhalses	140
		■ Eintragung ins Zyklusblatt	141

Sanft und ohne Nebenwirkungen



Auf einen Blick

Zusammenfassung der NFP-Methode	143
Die Schleimbeobachtung und ihre Auswertung	144
■ Empfinden/Fühlen am Scheideneingang	144
■ Aussehen des Schleims	144
■ Beobachtungen	145
■ Eintragung ins Zyklusblatt	145
■ Regel: Höhepunkt des Schleimsymptoms	145
Die Temperaturmessung	146
■ Messdauer	146
■ Mögliche Störfaktoren	146
■ Auswertung der Temperaturkurve	147
Die Bestimmung der unfruchtbaren Zeit nach dem Eisprung	148
Die Bestimmung der unfruchtbaren Zeit am Zyklusanfang	148
■ Eintragung ins Zyklusblatt	150
Selbstuntersuchung des Gebärmutterhalses	150
■ Eintragung ins Zyklusblatt	151
■ Auswertung	151
Kinderwunsch und Erkennen einer Schwangerschaft	151



Service

Weiterführende Informationen für Sie	153
Wie kann man NFP erlernen?	153
Adressen	153
Glossar	155
Kopiervorlage	157
Literaturtipps	158
Stichwortverzeichnis	159
Impressum	164