
Subject: NFP

Posted by [Karina](#) on Fri, 24 Aug 2007 13:36:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

kann mir mal jemand ganz kurz und prägnant erklären, wie genau NFP funktioniert? Ich habe mir gestern meine Gynefix setzen lassen, da ich ja unbedingt von der Pille weg will. Der Härtetest für die Gynefix ist die 1. Periode nach dem Einsetzen, die wohl leider pillenfrei sein muss, da so mehr Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut wird, die die Gynefix zum Fall bringen könnte.

Ihr wisst ja wie sehr ich Kondome liebe und von daher will ich für diese Zeit noch mit NFP zusätzlich absichern. Das einzige was ich darüber weiß ist, dass man jeden Tag zur gleichen Zeit Temperatur messen und Zervix-Schleim überprüfen muss. Das war aber auch schon alles.

Diese Info reicht wohl sicherlich nicht aus. Braucht man zu NFP ein spezielles Thermometer? Und wie äußert sich temperatur- und schleim-mäßig die fruchtbare Zeit?

Wäre dankbar für jede Erklärung!

LG Karina

Subject: Re: NFP

Posted by [Karina](#) on Sat, 25 Aug 2007 09:08:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mir da echt keiner was zu sagen? Wie es geht, weiß ich ja ungefähr. Die Info, die mir fehlt, ist die, wie ich bestimmen kann, wann genau die fruchtbare Zeit beginnt. Die Bestimmung des Endes der fruchtbaren Zeit ist klar.

Subject: Re: NFP

Posted by [_lina_](#) on Sat, 25 Aug 2007 10:07:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Karina,

Du kannst Dir von DM ein paar Eisprung-tests kaufen. Dann bist Du sicher ob Du Eisprung haben werdest oder nicht. Die findest Du ja neben den Schwangerschaftstests. Um die basale Temperatur Kurve zu bestimmen brauchst Du kein spezielles Thermometer. Hier ein Link dazu: <http://9monate.qualimed.de/Basaltemperatur.html>

Bei mir hat aber die Basaltemperaturkurve nicht funktioniert...weil man kann nicht nur zum gleichen Uhrzeit messen es muss immer morgens sein.

"Messen Sie die Temperatur immer morgens gleich nach dem Aufwachen, bevor Sie

aufgestanden sind. Ein mindestens fünf- bis sechsstündiger Schlaf sollte der Messung vorausgegangen sein.

"

Ich stehe aber noch Nachts (Wasser trinken, Toilette) und das bringt die Temperaturkurve durcheinander. Die Eisprungtests kann ich aber empfehlen!

Subject: Re: NFP
Posted by [Karina](#) on Sat, 25 Aug 2007 11:09:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tipp! Aber wie finde ich nun raus wann meine fruchtbare Phase beginnt ?

Subject: Re: NFP
Posted by [_lina_](#) on Sat, 25 Aug 2007 11:38:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na ja..ich habe ab etwa 8-te Menstruationstag angefangen die Eisprungtests zu benutzen...

Subject: Re: NFP
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 16 Sep 2007 22:00:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey karina,
sorry, ich seh deinen thread jetzt erst...
hat sich deine frage schon erledigt, oder noch aktuell?
mit "mal eben so" kommt man bei nfp nur leider nicht weiter. falls du dich wirklich dafür interessierst, kann ich dir das buch "natürlich und sicher" empfehlen. darüber hinaus gibt es auch ein nfp-forum.

aber ganz kurz: die ersten fünf zyklustage sind generell nicht fruchtbare tage. zum zyklusende wirds etwas komplizierter. dafür dann temperatur und zs beobachten.
hoffe, das hilft dir!

Subject: Re: NFP
Posted by [Karina](#) on Mon, 17 Sep 2007 08:12:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kaaos,

das Buch habe ich mir schon zugelegt und auch in dem Forum habe ich schon gestöbert! Nun kenne ich alle Regeln! Aber danke trotzdem für die Tipps!

LG Karina
