

## 1 Die unfruchtbare Phase am Zyklusbeginn

Die ersten Tage im Zyklus sind unfruchtbar. Nur in Sondersituationen wird aus Sicherheitsgründen eine Einschränkung gemacht.

### Am Zyklusbeginn...

*Am Zyklusbeginn kann im Normalfall Unfruchtbarkeit angenommen werden.*

Folgende zwei Ausnahmen müssen berücksichtigt werden:

#### ... außer voriger Zyklus ohne Hochlage

*Am Zyklusbeginn darf nur dann Unfruchtbarkeit angenommen werden, wenn der vorangegangene Zyklus eine Temperaturhochlage hatte.*

#### ... außer im ersten Zyklus

*NFP-Anfängerinnen, die ihren ersten Zyklus beobachten, müssen von Fruchtbarkeit auch am Zyklusbeginn ausgehen.*

## 2 Beginn der fruchtbaren Phase

Der Beginn der fruchtbaren Zeit wird mit doppelter Kontrolle bestimmt:

### Doppelte Kontrolle

*Der Beginn der fruchtbaren Zeit wird entweder durch die Temperatur (oder Zykluslänge), oder durch die Zervixflüssigkeit bzw. Muttermund angezeigt - je nachdem welches Zeichen zuerst darauf hinweist.*

### Wahl der Regel für die Temperatur

Für die Bestimmung des Beginns der fruchtbaren Phase nach der Temperatur (oder Länge) wird zwischen drei Regeln gewählt:

*Normalerweise gilt die Minus-8-Regel.*

*Eine NFP-Einsteigerin (= weniger als 12 Zyklen liegen vor) aber muss prüfen, ob nach der 5-Tage-Regel (bzw. nach der Minus-20-Regel, sofern ein Menstruationskalender über die vergangenen 12 Zyklen vorliegt) ein früherer Termin ermittelt wird. Das wird meistens der Fall sein.*

### Die Minus-8-Regel

*Der letzte unfruchtbare Tag am Zyklusbeginn ist der Tag der "frühesten ersten höheren Messung" der letzten 12 Zyklen minus 8 Tage.*

Diese Regel basiert auf dem Wissen, dass der Eisprung zwei Tage vor bis einen Tag nach dem Temperaturanstieg erfolgt. Rechnet man dann vier Tage dazu, die die Spermien durchschnittlich in der Zervixflüssigkeit überleben können, ergeben sich sechs Tage vor dem Temperaturanstieg, in denen eine Frau schwanger werden kann. Zusätzlich wird zur Sicherheit ein Tag hinzu gezählt. So ergibt sich der achte Tag vor der ersten höheren Messung als letzter sicher unfruchtbarer Tag am Zyklusbeginn. Da wir nicht im Voraus wissen, wann der Temperaturanstieg erfolgt, werden Erfahrungswerte aus den vergangenen Zyklen hinzugezogen. Nur Zyklen, bei denen der Temperaturanstieg aufgrund des Eisprungs auch tatsächlich bestimmt wurde, zählen.

### Die 5-Tage-Regel für Einsteigerinnen

*Die ersten fünf Tage im Zyklus sind unfruchtbar.*

Nach dem 5. Tag wird Fruchtbarkeit angenommen. Diese Regel wird angewendet, solange noch keine 12 Zyklen vorliegen.

Zusätzlich gilt die Minus-8-Regel (mit den vorliegenden Zyklen): Sollte sie einen früheren fruchtbaren Tag ergeben, gilt ab diesem Zyklus statt der 5-Tage-Regel die Minus-8-Regel.

Wenn ein Menstruationskalender vorliegt, kann statt dessen die Minus-20-Regel verwendet werden:

## **Die Minus-20-Regel bei vorliegendem Menstruationskalender**

*Der letzte unfruchtbare Tag am Zyklusanfang ist die Länge des kürzesten Zyklus aus den 12 voran-gegangenen Zyklen minus 20 Tage.*

Diese Regel gilt für NFP-Anfängerinnen, die einen Menstruationskalender über die letzten 12 Zyklen haben - zusätzlich zur Minus-8-Regel. Dadurch kann die 5-tägige unfruchtbare Zeit am Zyklusanfang in den meisten Fällen verlängert werden.

Beispiel: Dauerte der kürzeste aus 12 vorigen Zyklen 27 Tage, sind für den Zyklusanfang  $27 - 20 = 7$  Tage Unfruchtbarkeit anzunehmen.

Eine dieser drei Regeln (Minus-8-, 5-Tage-, Minus-20-Regel) wird mit einer der folgenden beiden Regeln kombiniert:

### **Fruchtbare Zervixflüssigkeit**

*Wenn Zervixflüssigkeit auftritt ("feucht" oder mehr), gilt ab sofort Fruchtbarkeit.*

### **Fruchtbarer Muttermund**

*Wenn der Muttermund nicht mehr "geschlossen, fest und tief" ist, gilt ab sofort Fruchtbarkeit.*

## **3 Die hochfruchtbare Phase um den Eisprung**

Die Identifikation der hochfruchtbaren Tage findet nach den folgenden Regeln statt:

### **Hochfruchtbare Zervixflüssigkeit**

*Tage mit Ihrer individuell besten Qualität der Zervixflüssigkeit sind hochfruchtbar.*

Als beste individuelle Qualität wird von May I ? "flüssig/dehnbar" gewertet. Falls "nass/wässrig" in den letzten Zyklen häufiger Tagen vorkam, wird erst dieses gewertet.

### **Hochfruchtbarer Muttermund**

*Tage mit offenem, weichen, hohem Muttermund sind hochfruchtbar.*

### **Mittelschmerz**

*Tage mit Mittelschmerz sind hochfruchtbar.*

### **Zwischenblutung/Schmierblutung**

*Tage mit Zwischenblutung sind hochfruchtbar.*

## **4 Ende der fruchtbaren Phase – unfruchtbare Phase am Zyklusende**

Auch das Ende der fruchtbaren Zeit wird mit Hilfe des „Prinzips der doppelten Kontrolle“ bestimmt:

### **Doppelte Kontrolle**

*Erst wenn sowohl Temperatur, als auch eines der Körpersignale Zervixflüssigkeit oder Muttermund entsprechende Zeichen geben, wird Unfruchtbarkeit angenommen.*

### **Regeln zum Temperaturanstieg**

Am Abend des 3. Tages nach der "ersten höheren Messung" beginnt die unfruchtbare Zeit. Die "erste höhere Messung" kann auf drei Weisen ermittelt werden:

#### **Temperaturanstieg - Die erste höhere Messung**

*Drei aufeinander folgende Messwerte müssen höher sein als die sechs vorangegangenen Messungen. Die 3. höhere Messung muss um mindestens zwei Zehntel über dem höchsten der vorangegangenen sechs niedrigen Temperaturwerte liegen.*

## **1. Ausnahmeregel zum Temperaturanstieg**

*Wenn die 3. höhere Messung nicht zwei Zehntel über den sechs vorangegangenen niedrigen Temperaturwerten liegt, muss die 4. Messung höher als die sechs vorangegangenen niedrigen Werte sein. Die 4. Messung muss dann aber nicht mehr zwei Zehntel Grad darüber liegen.*

## **2. Ausnahmeregel zum Temperaturanstieg**

*Zwischen den drei erforderlichen höheren Messungen darf eine auf oder unter der Hilfslinie (=höchste der vorangegangenen sechs niedrigen Messungen) liegen. Die 4. Messung muss um mindestens zwei Zehntel Grad höher liegen.*

Zur Temperaturmessung sollte folgendes berücksichtigt werden:

### **Keine Kombination der Ausnahmeregeln**

*Die Ausnahmeregeln dürfen nicht gemeinsam angewendet werden.*

### **Messweise und Thermometer**

*Während des Zyklus darf weder das Thermometer, noch die Messweise (oral, vaginal, rektal) geändert werden.*

### **Regeln zum Körpersignal**

Zusätzlich wird abgewartet bis Zervixflüssigkeit oder Muttermund Unfruchtbarkeit anzeigen:

#### **Höhepunkt der Zervixflüssigkeit**

*Am Abend des 3. Tages nach dem Höhepunkt der Zervixflüssigkeit beginnt die unfruchtbare Zeit.*

*Der Höhepunkt der Zervixflüssigkeit ist der letzte Tag mit der individuell besten Qualität der Zervixflüssigkeit in diesem Zyklus (drei Tage mit geringerer Flüssigkeitsqualität folgen).*

Der Höhepunkt der Zervixflüssigkeit kann also erst nach drei Tagen sicher bestimmt werden.

Tritt innerhalb dieser drei Tage die gleiche oder höhere Flüssigkeitsqualität auf, werden von neuem drei Tage abgewartet.

Fand bereits eine erste höhere Messung statt, ist die Ermittlung dann abgeschlossen. Auch wenn danach wieder mehr Flüssigkeit auftritt.

Falls noch keine erste höhere Messung stattfand und erneut gleich viel oder mehr Zervixflüssigkeit auftritt, muss der Höhepunkt der Zervixflüssigkeit erneut analysiert werden.

#### **Geschlossener Muttermund**

*Die unfruchtbare Zeit beginnt am Abend des 3. Tages mit geschlossenem, harten Muttermund.*

Nachdem der Muttermund um den Eisprung geöffnet, weich und hoch war, beginnt am Abend des 3. Tages mit geschlossenem, festen Muttermund die unfruchtbare Phase.

## **5 Neuer Zyklus oder Schwangerschaft**

Der Zyklus endet mit der folgenden Menstruationsblutung, sofern keine Schwangerschaft eingetreten ist.

### **Zyklusende und Beginn des neuen Zyklus**

*Mit dem ersten Tag einer neuen Menstruationsblutung beginnt ein neuer Zyklus.*

Leichte Schmierblutungen kennzeichnen noch nicht den Beginn der neuen Periode.

### **Schwangerschaft**

*Wenn die Temperaturhochlage länger als 18 Tage andauert und keine Menstruationsblutung auftritt, liegt wahrscheinlich eine Schwangerschaft vor.*