



BUCHTIPP

Das Praxisbuch
Trias Verlag, Stuttgart.
€ 17,99
ISBN 3432106922

Gewinnen Sie eine einzigartige Körperkompetenz und eine ganz neue Vertrautheit mit den Abläufen im eigenen Körper! Nach einer kurzen Lernphase können Sie fruchtbare und unfruchtbare Tage verlässlich erkennen.

Dazu werden täglich Körperzeichen beobachtet und in ein Zyklusblatt eingetragen:

- Körpertemperatur
- Zervixschleim
- evtl. Muttermund

**Unser Körper
ist voller
GEHEIMNISSE,
die sich ENTDECKEN
lassen.**

NEUGIERIG geworden?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, um eine sichere Anwendung von NFP nach sensiplan® zu erlernen. Wir bieten an:

- **Persönliche Beratung**
- **Informationsveranstaltungen**
- **Einführungskurse**
- **Adressen von ausgebildeten BeraterInnen**

Ihre Beraterin, Ihr Berater vor Ort:

NFP-Zentrale München

Claudia Wiesner, Ärztin
Erzbischöfliches Ordinariat München
Ehe- und Familienpastoral
Postfach 330360, 80063 München
Tel.: 089 2137 2249
Mail: nfp@eomuc.de
www.erzbistum-muenchen.de/nfp

Beratungsstellen für Natürliche Familienplanung der Bayerischen (Erz-) Diözesen:

www.nfp-augsburg.de | www.nfp-bamberg.de
www.nfp-eichstaett.de | www.bistum-passau.de
www.erzbistum-muenchen.de/nfp
www.seelsorge-regensburg.de
www.nfp.bistum-wuerzburg.de

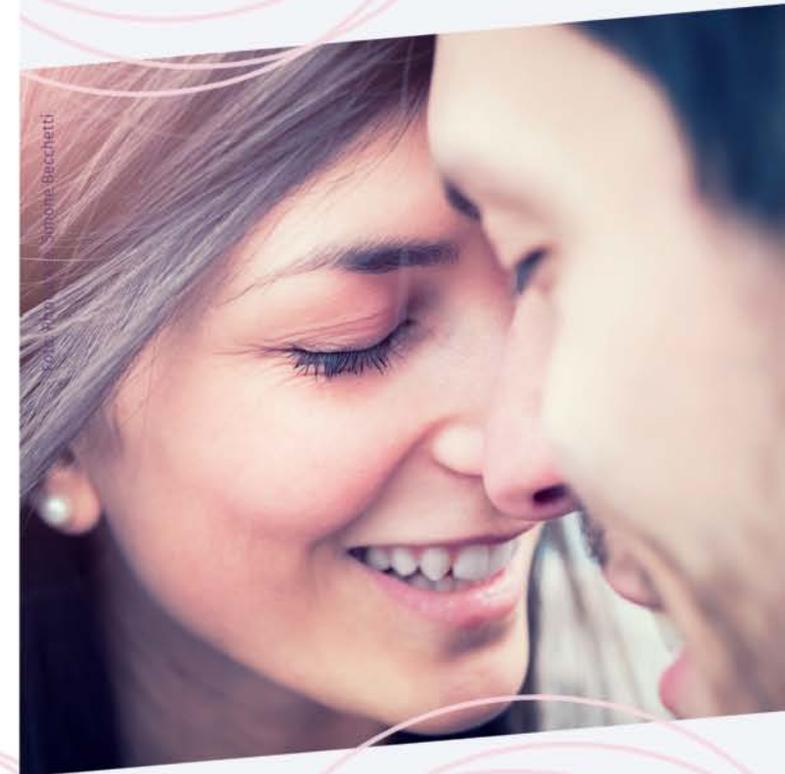
www.nfp-online.de

BUCHTIPP

Das Arbeitsheft
Trias Verlag, Stuttgart.
€ 19,99
ISBN 3830484429



NATÜRLICH & SICHER



Natürliche
Familienplanung
nach **sensiPLAN**

Wer seinen **KÖRPER** kennt, kann ihm **VERTRAUEN.**

Wann sind meine unfruchtbaren Tage?
Und wann kann ich schwanger
werden? Das können Frauen mit der
Natürlichen Familienplanung
(NFP) nach sensiplan® einfach und
sicher herausfinden.

Durch die Beobachtung von Körper-
zeichen und deren Auswertung
nach festen Regeln lernen sie, ihre
fruchtbaren und unfruchtbaren
Tage in jedem Zyklus zu bestimmen.

Entdecken Sie eine natürliche und
gesunde Alternative der Empfängnis-
regelung – und eine faszinierende
Möglichkeit, sich mit den Vorgängen
im eigenen Körper vertraut zu machen!



Foto: Photocase, emoji

Zu zweit **ENTSCHEIDEN**, ob es zu dritt **WEITERGEHEN** soll.

NFP-Anwenderinnen wissen genau,
in welchem Zeitraum ihres Zyklus sie am
besten schwanger werden können und
wann nicht. Auch der Partner bekommt die
Chance, den weiblichen Körper besser
kennen zu lernen und zu verstehen.

Für viele Paare ist die natürliche Familien-
planung nicht nur eine Methode, son-
dern darüber hinaus auch ein Lebensstil
der gegenseitigen Rücksichtnahme
und des offenen Gesprächs über Sexualität.

Das Leben im Einklang mit dem natürlichen
Wechsel von fruchtbaren und unfrucht-
baren Zeiten ermöglicht es ihnen, sich ge-
meinsam immer wieder neu verantwortet
zu entscheiden, ob sie eine Schwanger-
schaft vermeiden wollen oder sich ein Kind
wünschen.

So **SICHER** wie die
Pille, doch **OHNE**
NEBENWIRKUNGEN.



Foto: Unsplash, Toa Héttúð

Natürlich – und doch sicher. Wenn Paare
die Methode richtig erlernen und sich
an die Regeln halten, ist die Sicherheit von
NFP nach sensiplan® vergleichbar mit
der Pille, das ergab eine groß angelegte Studie
eines begleitenden wissenschaftlichen
Forschungsprojekts. Deshalb wird sensiplan®
inzwischen auch von der Deutschen
Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
als geeignete Methode empfohlen.

NATÜRLICH
&
SICHER