



### 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](mailto:nfp@eomuc.de)  
[www.erzbistum-muenchen.de/nfp](http://www.erzbistum-muenchen.de/nfp)

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

[www.nfp-augsburg.de](http://www.nfp-augsburg.de) | [www.nfp-bamberg.de](http://www.nfp-bamberg.de)  
[www.nfp-eichstaett.de](http://www.nfp-eichstaett.de) | [www.bistum-passau.de](http://www.bistum-passau.de)  
[www.erzbistum-muenchen.de/nfp](http://www.erzbistum-muenchen.de/nfp)  
[www.seelsorge-regensburg.de](http://www.seelsorge-regensburg.de)  
[www.nfp.bistum-wuerzburg.de](http://www.nfp.bistum-wuerzburg.de)

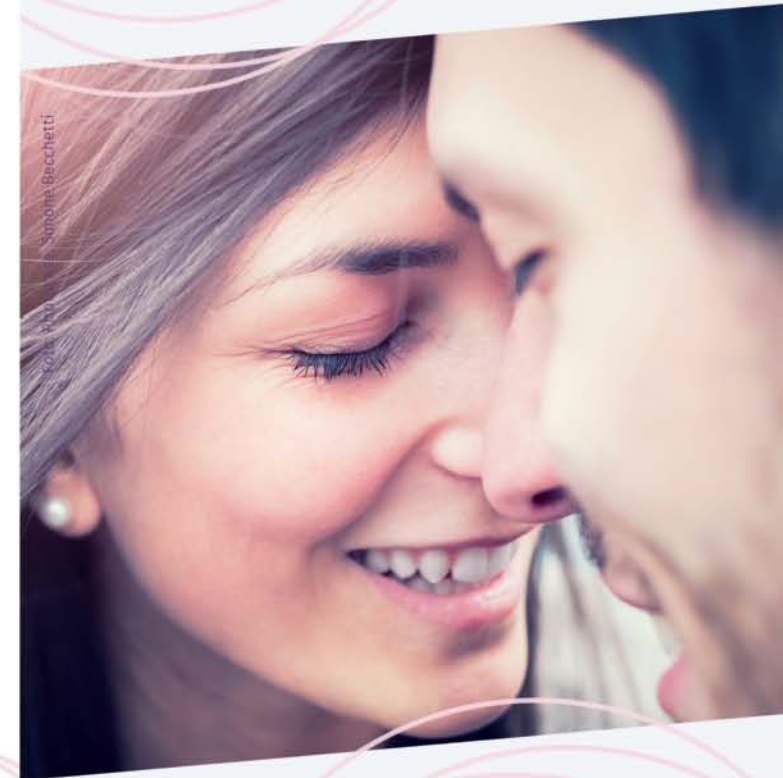
[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

### 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 Héttim

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**