

Unser Körper ist voller Geheimnisse, die sich entdecken lassen.

Durch NFP gewinnen Frauen ein neues Körperbewusstsein und werden mit den Abläufen in ihrem Körper vertraut. Nach einer kurzen Lernphase können sie fruchtbare und unfruchtbare Tage verlässlich erkennen.

Dazu werden täglich Körperzeichen beobachtet und in ein Zyklusblatt eingetragen:

- Körpertemperatur
- Zervixschleim
- Muttermund



gesund und sicher

Machen Sie sich auf den Weg zu NFP. Und zu uns.

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

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

Ihre Beraterin, Ihr Berater vor Ort:

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

www.nfp-bamberg.de
www.nfp-eichstaett.de
www.naturliche-familienplanung-muenchen.de
www.bistum-passau.de
www.nfp.bistum-wuerzburg.de

Buchttipp:

www.nfp-online.de



Der Leitfaden
Trias Verlag, Stuttgart.
€ 13,40
ISBN 3-8304-3241-0

Das Arbeitsheft
Trias Verlag, Stuttgart.
€ 24,95
ISBN: 978-3-8304-3416-0



Mit freundl. Unterstützung von UEBE

© Beratungsstellen für Natürliche Familienplanung der Bayerischen (Erz-) Diözesen: Bamberg, Eichstätt, München, Passau, Würzburg



Natürlich und sicher



nfp

NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

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) einfach und sicher herausfinden. Mit NFP lernen sie, ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen – durch die Beobachtung von Körperzeichen und deren Auswertung nach festen Regeln. Eine natürliche und gesunde Methode der Empfängnisregelung. Und eine faszinierende Möglichkeit, sich mit den Vorgängen im eigenen Körper vertraut zu machen.



Zu zweit entscheiden, ob es zu dritt weitergehen soll.

Durch NFP weiß eine Frau, in welchem Zeitraum ihres Zyklus sie schwanger werden kann und wann nicht. Auch der Partner bekommt damit die Möglichkeit, den weiblichen Körper besser kennen zu lernen. Gemeinsam entscheiden beide, wie sie mit den fruchtbaren Tagen umgehen möchten. NFP eignet sich dadurch sowohl für Paare, die eine Schwangerschaft vermeiden möchten, als auch für Paare, die sich ein Kind wünschen. Viele entdecken mit NFP auch ihre Zärtlichkeit wieder neu.

So sicher wie die Pille, doch ohne Nebenwirkungen.

Natürlich - und doch sicher. Wenn Paare die Methode richtig erlernen und sich an die Regeln halten, ist die Sicherheit von NFP vergleichbar mit der Pille, das ergab eine aktuelle Studie. Und: Die NFP-Methode wird seit mehr als 20 Jahren von einem wissenschaftlichen Forschungsprojekt begleitet und überprüft.



gesund und
sicher