



## Literaturhinweis:

### Natürlich und sicher – Natürliche Familienplanung mit Sensiplan. Das Praxisbuch

Herausgegeben von der Malteser Arbeitsgruppe NFP  
 TRIAS-Verlag  
 ISBN: 978-3-432-11370-8

### Natürlich und sicher – Das Arbeitsheft

Herausgegeben von der Malteser Arbeitsgruppe NFP  
 TRIAS-Verlag  
 ISBN 978-3-432-116266



## Auf einen Blick

NFP mit Sensiplan steht auf wissenschaftlichen Füßen. Ihre Sicherheit konnte in prospektiven Studien nachgewiesen werden.

Durch das Internet ist der Zugang zu Informationen für eine breite Öffentlichkeit möglich. Frauen/ Paare können sich problemlos, ausführlich und unabhängig informieren.

Das mit der Sensiplan Anwendung verbundene »Mehr an Wissen« über die Vorgänge im eigenen Körper ist mit einer Faszination verbunden, der man sich – auch im 21. Jahrhundert – nicht entziehen kann.

Über Anschriften von Sensiplan Berater:innen und Kurs-Termine informiert die

**Malteser Arbeitsgruppe NFP**  
 Erna-Scheffler-Str. 2  
 51103 Köln  
 E-Mail: [nfp@malteser.de](mailto:nfp@malteser.de)

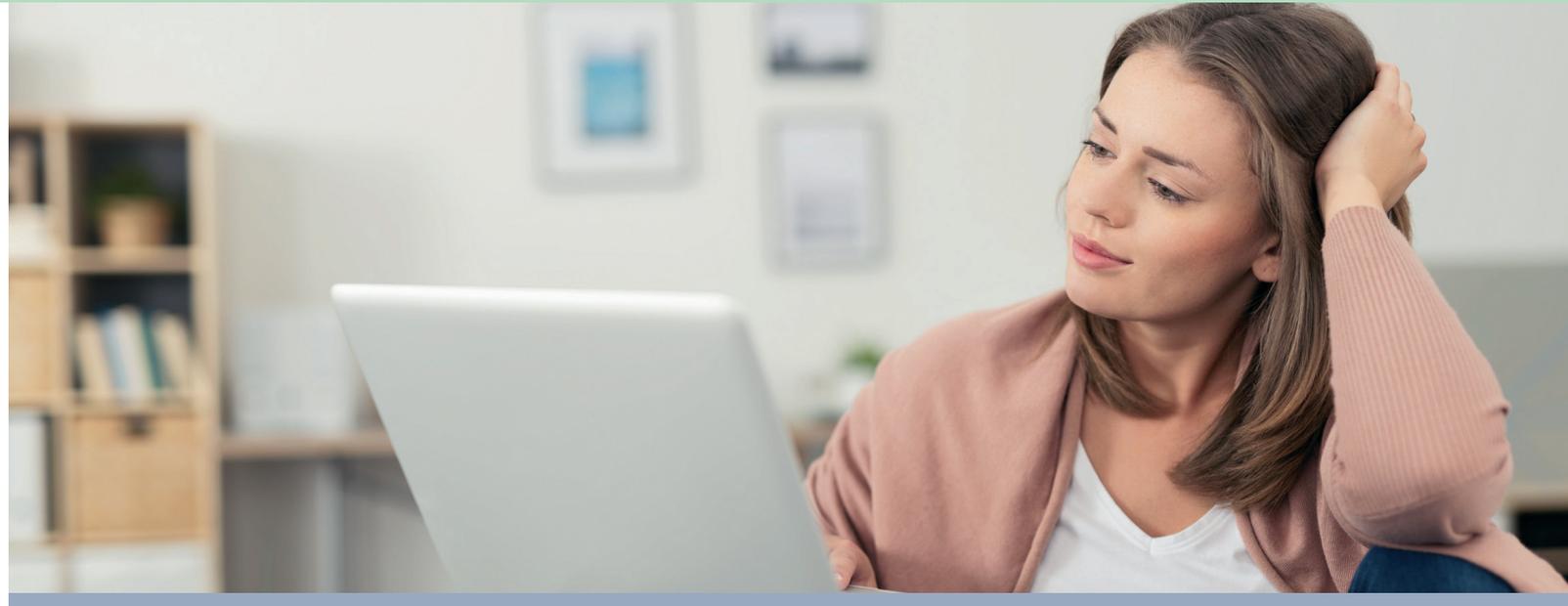
Auf [www.sensiplan.de](http://www.sensiplan.de) finden sich auch Zyklusblätter, Buchhinweise und weitere Informationen zu Sensiplan.



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

# Natürliche Familienplanung mit Sensiplan

Gesund und sicher



## Für jede:n etwas

Natürliche Familienplanung, kurz NFP, steht für die Kombination aus intensiver Körperwahrnehmung und Fruchtbarkeitsbeobachtung.

Die Erkenntnisse der modernen Medizin werden genutzt, um natürlich und unkompliziert die eigene Fruchtbarkeit zu gestalten.

Komplexe Abläufe im weiblichen Körper werden beobachtet, in ein Zyklusblatt eingetragen und im Hinblick auf die individuelle Fruchtbarkeit nach festen Methoden-Regeln (Sensiplan) interpretiert.

Beobachtet werden: die Veränderungen von Basaltemperatur, Zervixschleim und Muttermund sowie Mittelschmerz, Brustsymptom, Blutungsmuster und weitere individuelle Zeichen.

Frauen und Paare, die Sensiplan anwenden, sind dadurch besser über ihren Körper informiert und können selbstständig und unabhängig ihre Familienplanung gestalten.

Unterstützung erfahren Sie durch kompetente Sensiplan Berater:innen und einen Online-Beratungsservice ([www.sensiplan.de](http://www.sensiplan.de)).

Benötigt werden: Zyklusblatt, Thermometer, Bleistift und Radiergummi, das Buch »Natürlich und sicher« sowie Interesse an der Selbstbeobachtung.

### Sicherheit

Familienplanung mit Sensiplan ist so sicher wie die Pille. Das haben zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

Voraussetzung ist:

- eine Frau hat gelernt, sich zu beobachten,
- die Regeln werden eingehalten,
- der Partner macht mit,
- das Paar ist sich einig, ob es sich ein Kind wünscht oder nicht.

### Grundsätzlich gilt:

Nach nur drei Zyklen kann jede Frau ihre Selbstbeobachtung sicher umsetzen und für die Empfängnisregelung anwenden – und das auch nach Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, im Schichtdienst, in der Stillzeit und in den Wechseljahren.

### Natürliche Familienplanung mit Sensiplan bietet mehr

Bei Kinderwunsch bietet das Wissen um die gemeinsame Fruchtbarkeit die Chance, bewusst und ganz natürlich schwanger zu werden, weil das Paar:

- den eigenen Körper besser versteht,
- Verständnis für die gemeinsame Fruchtbarkeit entwickelt,
- die optimale Zyklusphase für eine Empfängnis kennt,
- ein besseres Verständnis dafür hat, wenn eine Schwangerschaft nicht gleich eintritt,
- über wichtige Informationen für die behandelnde Ärztin bzw. den Arzt verfügt.