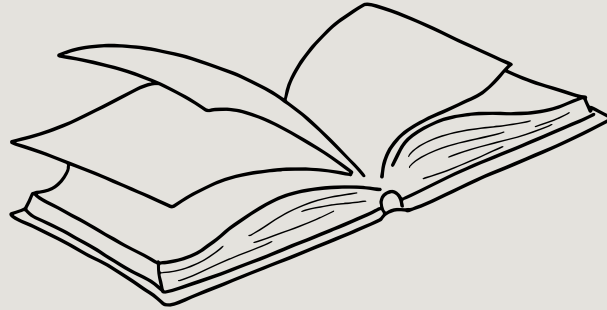


dein nfp start



WE ARE THE LADIES



1.

LERN DIE METHODE

**DIE ANWENDERSICHERHEIT LIEGT IMMER BEI DIR.
TECHNIK UNTERSTÜTZT DICH NUR.
DESHALB IST DIE GRUNDLAGE DIE
METHODENKENNTNIS!**

WE ARE THE LADIES

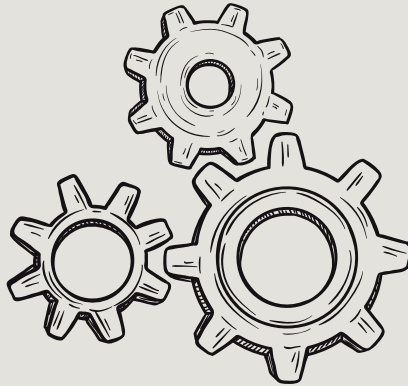


DU KANNST DIE METHODE IM SELBSTSTUDIUM LERNEN.
ZUM BEISPIEL, MIT MEINEM ONLINEKURS ODER MEINEN
EBOOKS.

ODER DU KANNST ZU MIR INS 1:1 COACHING KOMMEN,
ONLINE ODER VOR ORT.

ALTERNATIV, KANNST DU AUCH EINE ANDERE NFD-
BERATUNG AUFsuchen UND DORT EINEN KURS BESUCHEN.
DIE MALTESER HABEN EINE ÜBERSICHT MIT ALLEN
SENSIPLAN-BERATERINNEN IN DEUTSCHLAND.

WE ARE THE LADIES

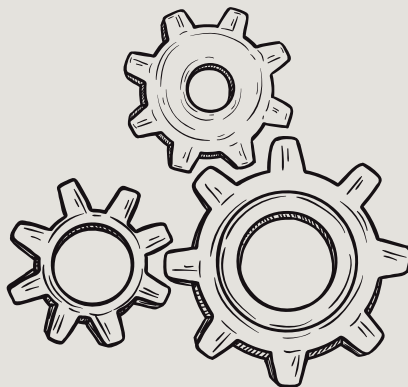


2.

LEG DIR TECHNIK ZU

**DU BENÖTIGST IN JEDEM FALL EIN GEEIGNETES
THERMOMETER (MIT 2 NACHKOMMASTELLEN),
EIN ZYKLUSBLATT UND/ODER
EIN ZYKLUSTOOL ODER EINE APP.**

WE ARE THE LADIES

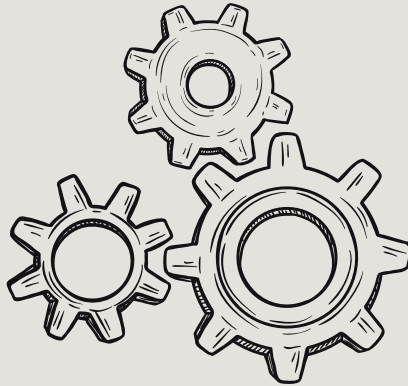


**BITTE GEH NICHT EINFACH LOS UND
KAUF DIR IRGEND EIN TOOL.**

**DENN DAS TOOL KANN NUR MIT DEN DATEN ARBEITEN,
DIE DU IHM LIEFERST UND WENN DIESE NICHT KORREKT SIND,
WEIL DU BSPW FALSCH GEMESSEN HAST,
DANN WIRD ES MIT SICHERER VERHÜTUNG
ODER GEZIELTEM SCHWANGERWERDEN NIX.**

**WENN DU DIE GRUNDLAGEN DER METHODE ERLERNT HAST,
DANN KANNST DU DICH AUF
MEINEM BLOG ZU TOOLS BELESEN.
ES GIBT DIVERSE TESTBERICHTE ZU
DEN VERSCHIEDENEN TOOLS.**

WE ARE THE LADIES



ZYKLUSTOOLS:

DAYSY

MYSENSE

MYWAY

OVY

BREATHE ILO

EINFACHE BASALTHERMOMETER:

DOMOTHERMRAPID

GERATHERM

CYCLOTTEST LADY

APP:

MYNFP

WE ARE THE LADIES



3.

WARTE AUF DEINE PERIODE

**DENN DEIN ERSTER ZYKLUSTAG IST DER ERSTE TAG
DEINER PERIODE. BEGINNE AN DIESEM TAG ZU MESSEN.
FALLS DU GERADE DIE PILLE ABGESETZT HAST,
GELTEN DIE POST-PILL-REGELN.**

WE ARE THE LADIES



ICH EMPFEHLE DIR DEN START MIT NFP
AM 1. TAG DEINER PERIODE.

NATÜRLICH KANNST DU AUCH MITTEN IM ZYKLUS
ANFANGEN.

BEDENKE JEDOCH, DASS DIE MEISTEN TOOLS
DAS NICHT UNTERSTÜTZEN UND ES DIR
KEINEN ZUSÄTZLICHEN GEWINN BRINGT, MITTEN IM
ZYKLUS ZU BEGINNEN.

WENN DU NOCH AUF DEINE PERIODE WAREST,
KANNST DU SCHON EINMAL BEGINNEN,
DIE BEOBACHTUNG UND AUSWERTUNG DES ZERVIXSCHLEIMS
ZU ÜBEN.

WE ARE THE LADIES



4.

VERHÜTE ZUSÄTZLICH

**UND ZWAR SO LANGE,
BIS DU DICH WIRKLICH SICHER
MIT DER METHODE FÜHLST.
DEIN BAUCHGEFÜHL HILFT DIR DABEI.**

WE ARE THE LADIES

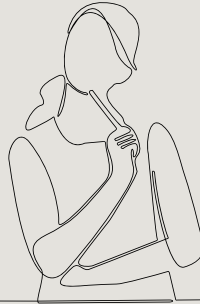


**MÖGLICHE
BARRIEREMETHODEN SIND:**

**KONDOM
DIAPHRAGMA
PORTIOKAPPE
COITUS INTERRUPTUS
VERHÜTUNGSSCHWAMM
FEMIDOM**

BEDENKE, DASS NICHT ALLE METHODEN GLEICH SICHER SIND!

WE ARE THE LADIES



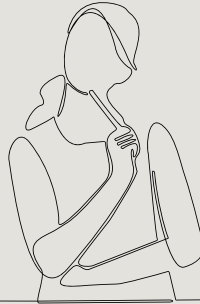
5.

HOL DIR HILFE & AUSTAUSCH

**BLEIB MIT EVENTUELLEN PROBLEMEN NICHT ALLEIN,
SONDERN HOL DIR HILFE.**

**ZUM EINEN, IST DIES SICHERHEITSRELEVANT,
ZUM ANDEREN, LÖSEN SICH DINGE HÄUFIG SCHNELLER
GEMEINSAM.**

WE ARE THE LADIES



**VERNETZE DICH MIT GLEICHGESINNTEN, ZUM BEISPIEL
IN MEINE GRUPPEN CHAT ODER BESUCHE EINEN
KURS.**

**UND HOL DIR BEI SCHWIERIGKEITEN ODR PROBLEMEN
HILFE VOM PROFI.**

DAS KANNST DU GERN BEI MIR TUN,

WE ARE THE LADIES