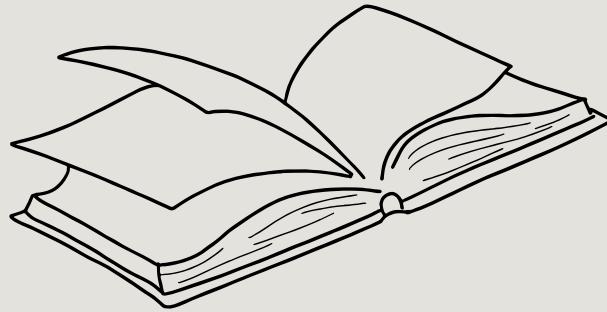


# dein nfp start



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**

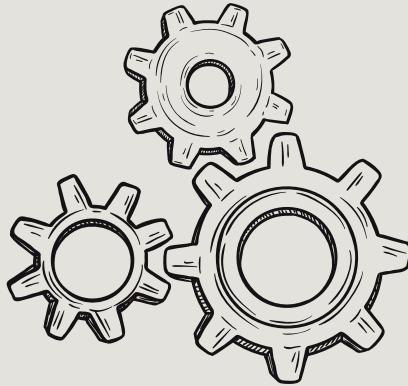


DU KANNST DIE METHODE IM SELBSTSTUDIUM LERNEN.  
ZUM BEISPIEL, MIT MEINEM ONLINEKURS ODER MEINEN  
EBOOKS.

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

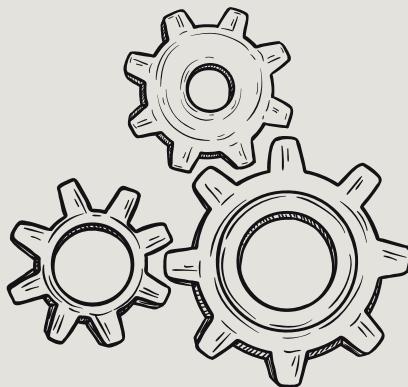


**2.**

# **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**

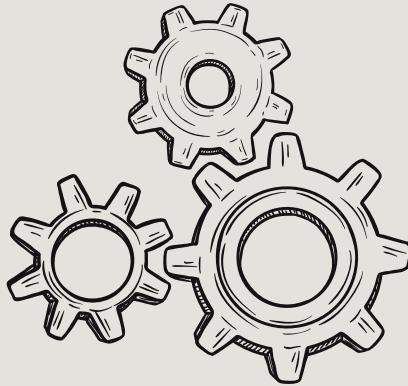


**BITTE GEH NICHT EINFACH LOS UND  
KAUF DIR IRGEND EIN TOOL.**

**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**

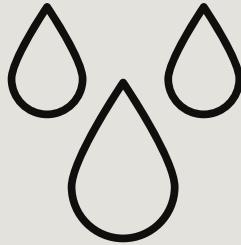


**3.**

# **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 WARTEST,  
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**

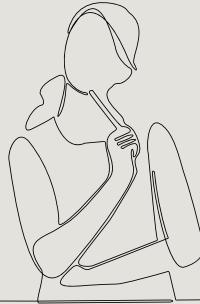


**MÖGLICHE  
BARRIEREMETHODEN SIND:**

**KONDOM  
DIAPHRAGMA  
PORTIOKAPPE  
COITUS INTERRUPTUS  
VERHÜTUNGSSCHWAMM  
FEMIDOM**

**BEDENKE, DASS NICHT ALLE METHODEN GLEICH SICHER SIND!**

**WE ARE THE LADIES**



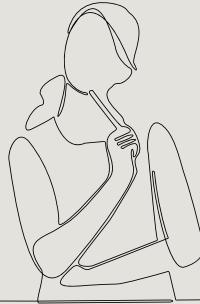
**5.**

# **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**