

NFP-Checkliste

IST NFP DIE RICHTIGE METHODE FÜR MICH?

Kreuze an!

- Ich möchte meinen **Zyklus verstehen** und lernen, meine **fruchtbaren Tage selbst zu erkennen**.
- Ich bin bereit, mir in der Lernphase täglich **5 Minuten** Zeit für die Beobachtung und Eintragung **zu nehmen**.
- Ich möchte **eigenverantwortlich** mit meiner Fruchtbarkeit umgehen.
- Ich möchte meinem Körper (wieder) **vertrauen**.
- Ich möchte **Nebenwirkungen vermeiden**.
- Ich möchte meine **Gesundheit unterstützen** und mein **Körperbewusstsein stärken**.
- Ich bin bereit, an fruchtbaren Tagen entweder **enthaltsam** zu sein oder **zusätzlich zu verhüten**.
- Es erfüllt mich **natürlich** und **bewusst** zu leben.
- Ich möchte eine Methode, die zu meinen **Werten** passt – natürlich, achtsam, selbstbestimmt.
- Ich möchte die **Beziehung** und **Kommunikation** zu meinem Partner **stärken**.
- Ich weiß (jetzt), dass NFP nach Sensiplan **wissenschaftlich** erforscht ist und bei richtiger Anwendung sehr zuverlässig ist (Pearl-Index 0,4 - wie die Pille).
- Mir ist bewusst, dass die **Sicherheit** von meiner **konsequenter Anwendung** abhängt.

Je mehr Punkte du abhaken kannst, desto sicherer kannst du sein, dass die Methode zu dir passt. Auch wenn es jetzt noch nicht Realität ist: "**Was du heute säst wirst du morgen ernten**" - also sei achtsam mit dir!



UND WAS IST MIT SCHICHTARBEIT?

Viele glauben, dass NFP bei Schichtarbeit gar nicht möglich ist. Das **stimmt so** pauschal **nicht**: Viele Frauen kommen trotz wechselnder Arbeitszeiten gut zurecht – andere merken, dass es ihren Rhythmus zu sehr durcheinanderbringt.

Hier gilt: **Ausprobieren!**

