

Kurztext

Dr. med. Dorothee Struck

Natürlich verhüten

Sicher, pillenfrei, gefühlsecht

128 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6844-3



Für alle Frauen, die verhüten wollen, ohne in das natürliche Gleichgewicht ihres Körpers einzugreifen: Dieser Ratgeber beschreibt alle gängigen Methoden der natürlichen Verhütung – von NFP (Natürliche Familienplanung, Bestimmung der fruchtbaren Zyklustage) über die Barrieremethoden (zum Beispiel Diaphragma, FemCap oder Caya) bis hin zu den modernen Tools (Apps und Zykluscomputer). Hier finden Sie alles Wichtige zu den verschiedenen Möglichkeiten, deren Sicherheit und praktische Anwendung verständlich und realitätsnah erklärt. Plus: Welche Methoden gut miteinander kombinierbar sind, um die Verhütungssicherheit zu erhöhen.