

## Wie sicher ist Sensiplan?

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Sensiplan ist so sicher wie die Pille, wenn die Partner die Methodenregeln kennen und sich daran halten. Voraussetzung ist natürlich, dass eine Frau ihre Signale kennt und sie richtig deuten kann. Wichtig ist auch, dass ein Paar sich einig ist, ob es sich ein Kind wünscht oder nicht.

## Für wen ist Sensiplan geeignet?

Sensiplan ist etwas für Paare, die nach Alternativen in der Familienplanung suchen und Lust verspüren, ihren Körper kennen zu lernen.

Im Prinzip kann jedes junge Mädchen bereits die Selbstbeobachtung erlernen und später für ihre Familienplanung anwenden. Es ist aber auch kein Problem, von anderen Methoden wie der Pille zu Sensiplan zu wechseln. Voraussetzung ist weder ein regelmäßiger Zyklus noch ein gleichbleibender Tagesablauf.

### Sensiplan und Fruchtbarkeit

Viele Frauen haben nie gelernt, auf die Signale ihres Körpers zu hören und ihre Fruchtbarkeit bewusst wahrzunehmen. Doch jede Frau kann das nachholen, solange sie im fruchtbaren Alter ist. Sie braucht nur etwa zwei bis drei Zyklen dafür. Viele erleben es als faszinierend, in puncto Fruchtbarkeit über sich selbst bestimmen zu können. Einzige Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich selber kennen lernen zu wollen.

Selbst wenn Frauen sich momentan nicht vorstellen können, Sensiplan zur Familienplanung anzuwenden, kommt es doch einer kleinen Entdeckungsreise gleich, die Zeichen der Fruchtbarkeit am eigenen Körper zu entdecken und kennen zu lernen. Dies vertieft bei vielen Frauen das eigene Körperbewusstsein.

## Wie kann Frau/Mann Sensiplan erlernen?

Sensiplan lernen Frau und Mann am besten gemeinsam und mit Hilfe von ausgebildeten NFP BeraterInnen für Sensiplan, bei denen die Frau/das Paar eine ausführliche Beratung erhält und die Anwendung sicher erlernen kann.

Die Lernphase erstreckt sich über einen Zeitraum von drei Zyklen. Zuerst wird die Selbstbeobachtung erlernt, dann die Regeln zur Bestimmung der fruchtbaren Zeit; als letztes folgen besondere Lebenssituationen und wie anhand der Zyklusaufzeichnungen eine Schwangerschaft erkannt werden kann.

Erfahrungsgemäß sind nahezu alle Frauen und Männer dann in der Lage, Sensiplan ohne weitere Beratungen selbstständig und sicher anzuwenden.

Sollten doch noch mal Fragen aufkommen, beantworten die NFP BeraterInnen diese gerne.



## Natürliche Familienplanung mit Sensiplan Fünf Fragen – fünf Antworten

Über Anschriften von NFP BeraterInnen  
und Kurs-Termine informiert die

**Malteser Arbeitsgruppe NFP**  
 Kalker Hauptstr. 22–24  
 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)

## Was ist Sensiplan?

Sensiplan ist eine natürliche Methode der Familienplanung, bei der eine Frau verschiedene Körperzeichen beobachtet, die sich im Laufe des Zyklus typisch verändern. Diese Zeichen ermöglichen ihr, ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Drei Signale sind von entscheidender Bedeutung.

Die Veränderungen von:

- Körpertemperatur
- Zervixschleim
- Gebärmutterhals/Muttermund

Eine Frau, die diese Signale deuten kann, weiß, wann eine Schwangerschaft möglich ist und wann nicht, und kann dann entsprechend mit ihrem Partner Verkehr haben.

### Sensiplan ist aber noch mehr

Sensiplan ist eine Wahrnehmungsmethode. Vorgänge im eigenen Körper werden bewusster beobachtet.

Sensiplan ist aber auch eine Verhaltensmethode. Sie gibt Männern und Frauen die Chance, ihre sexuelle Beziehung und die Familienplanung partnerschaftlich zu gestalten. Sensiplan ist ähnlich sicher wie andere bewährte Methoden und in jedem Fall frei von gesundheitlichen Nebenwirkungen.

## Wie funktioniert Sensiplan?

Voraussetzung für eine Schwangerschaft ist, dass Eizelle und Spermium zusammenkommen. Die Eizelle wird nur einmal im Zyklus vom Eierstock freigegeben und ist nicht einmal einen ganzen Tag lang befruchtungsfähig. Die Spermien dagegen können um den Eisprung herum einige Tage im weiblichen Körper überleben.

Während dieser Zeit verändern sich die morgendlich gemessene Körpertemperatur, die sogenannte Basaltemperatur, der Zervixschleim und der Muttermund besonders deutlich.

Diese Körperzeichen werden täglich beobachtet, in ein sogenanntes »Zyklusblatt« eingetragen und nach leicht verständlichen Regeln ausgewertet. So ist eine Frau in der Lage, ihre fruchtbare Phase zu bestimmen und eine Schwangerschaft gezielt anzustreben oder bewusst zu vermeiden.

### Körpertemperatur

Wer den Verlauf der Körpertemperatur über einen Zyklus verfolgt, stellt fest, dass es zwei Temperatur-Niveaus gibt. Vor dem Eisprung ist die Temperaturlage niedriger. Um den Eisprung herum steigt sie erkennbar an und verbleibt auf einem höheren Niveau. Diese Beobachtung ermöglicht es, den Beginn der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung sicher festzulegen.

### Zervixschleim

Drüsen im Gebärmutterhals (Zervix) bilden im Laufe des Zyklus Zervixschleim von wechselnder Qualität und Menge.

Im Allgemeinen wird eine Frau den Zervixschleim erst einige Tage nach der Monatsblutung wahrnehmen. Zunächst ist er dicklich-zäh, teils klebrig-cremig und oft weißlich gefärbt. Je näher der Eisprung rückt, umso reichlicher und flüssiger wird er und gleichzeitig klarer – fast wie Eiweiß. Dann hat er jene Beschaffenheit, die es den Spermien ermöglicht, bis zur Eizelle vorzudringen und auch einige Tage in der Gebärmutter zu überleben. Nach dem Eisprung dickt der Zervixschleim ein, verschließt pfropfartig den Muttermund und wird für die Spermien wieder undurchdringbar.

Jede Frau kann diesen Vorgang beobachten. Wenn in der fruchtbaren Phase reichlich Zervixschleim die Scheidenwände hinabfließt, entsteht im Scheidenbereich ein nasses Gefühl. Beim Abtupfen der Scheide sieht eine Frau wie der Schleim beschaffen ist – ob dicklich oder dünnflüssig – und welche Farbe er hat – gelblich oder weißlich.

### Gebärmutterhals/Muttermund

Und noch an einem weiteren Körperzeichen erkennt eine Frau den Wechsel ihrer Fruchtbarkeit: am so genannten

Muttermund, dem unteren Anteil des Gebärmutterhalses. Er ragt kugel- oder zapfenförmig in die Scheide hinein. Im Laufe ihres Zyklus kann eine Frau durch regelmäßiges Abtasten meist deutlich feststellen, wie sich Lage und Festigkeit des Gebärmutterhalses und die Öffnung des Muttermundes verändern. Diese Selbstuntersuchung ist für das Erkennen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage nicht in jedem Fall erforderlich. Sie kann aber in manchen Situationen – wie in den Wechseljahren oder nach der Geburt eines Kindes – eine zusätzliche Hilfe sein.

### Symptothermal

Diese Kombination der Beobachtung von Symptomen (Zervixschleim/Muttermund) und Körpertemperatur wird auch symptothermale Methode genannt. Temperaturwerte und Zervixschleim-Muster müssen nach ganz bestimmten Regeln ausgewertet und interpretiert werden, damit Sensiplan sicher ist. Dafür gibt es ein ausführliches Regelwerk, das leicht erlernbar ist und ermöglicht, die fruchtbare Phase einzugrenzen.

Besonderheiten		Störungen																																							
Menseszeit																																									
Mittelschmerz	37,5																																								
Blutsymptom	37,4																																								
	37,3																																								
	37,2																																								
	37,1																																								
S-Abkürzung	37,0																																								
	36,9																																								
	36,8																																								
	36,7																																								
	36,6																																								
	36,5																																								
	36,4																																								
	36,3																																								
	36,2																																								
	36,1																																								
	36,0																																								
Zyklusbeginn		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Datum:																																									
Blutung																																									
Zervixschleim																																									
Empfinden/Fühlen																																									
Aussehen																																									
Gebärmutterhals																																									
Lage + Öffnung																																									
Festigkeit																																									
Verkehr																																									
Fruchtbare Tage																																									

Zyklus-Nr.

Messweise  Alter

Scheide

Mund

Früheste 1. höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen

minus 8

1. höhere Messung in diesem Zyklus


Wollen Sie in diesem Zyklus schwanger werden?

ja

nein

unentschieden

**sensiPLAN®**



**Malteser**

„weil Nähe zählt.“

Alle Beobachtungen werden auf einem Zyklusblatt festgehalten.