

## 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 Berater:innen 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 Sensiplan Berater:innen diese gerne.

Über Anschriften von Sensiplan Berater:innen und Kurs-Termine informiert die

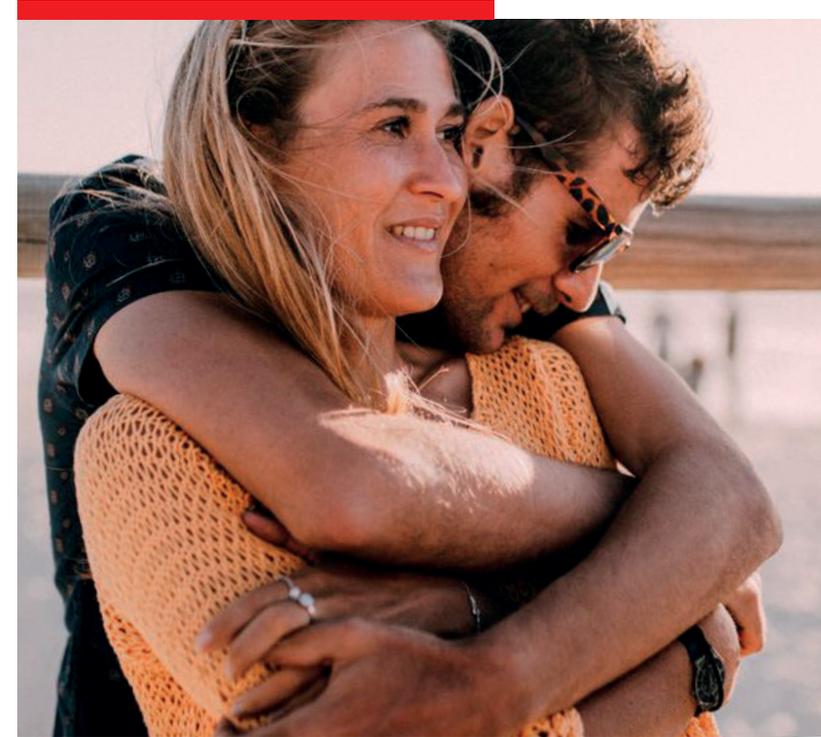
**Malteser Arbeitsgruppe NFP**  
Erna-Scheffler-Str. 2  
51103 Köln  
E-Mail: [nfp@malteser.de](mailto:nfp@malteser.de)

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)

Titelbild: [www.photocase.de/](http://www.photocase.de/) / criene



**Natürliche Familienplanung  
mit sensiplan®  
Fünf Fragen – fünf Antworten**

**sensiPLAN**

