



7 Vorwort zur Neuauflage
9 Vorwort zur 1. Auflage
11 **Natürliche Familienplanung mit Sensiplan**
11 Die Arbeitsgruppe NFP
12 Sensiplan
12 Persönliche Beratung und Informationen über Sensiplan
12 Bewusst fruchtbar sein
15 Körpersignale besser kennenlernen
15 Gesund, partnerschaftlich und sicher
17 Zur Geschichte der natürlichen Familienplanung

19 Unser Körper
20 **Fruchtbarkeit**
20 Gemeinsame Fruchtbarkeit
21 Die weiblichen Geschlechtsorgane
23 Die männlichen Geschlechtsorgane
24 Der weibliche Zyklus
27 Der Weg der Spermien im weiblichen Körper
28 Befruchtung, Einnistung und Schwangerschaft
30 **Zyklusformen im Leben einer Frau**
31 Vom Mädchen zur Frau
32 Die variable Eireifungsphase
34 Die stabile Gelbkörperphase
34 Monophasische Zyklen

37 Körperzeichen beobachten und deuten
38 **Die Körpersignale**
38 Das Zyklusblatt
40 Die Blutung
41 **Der Zervixschleim**
41 Den Zervixschleim beobachten
42 **Aussehen des Zervixschleims**
46 Eintragung ins Zyklusblatt
47 Der Höhepunkt des Zervixschleimsymptoms
50 **Die Temperatur**
51 Wie wird die Basaltemperatur gemessen?
53 Besonderheiten bei Digitalthermometern
54 Störungen und Besonderheiten
59 **Der Gebärmutterhals**
60 Selbstuntersuchung
62 Eintragung ins Zyklusblatt
63 **Andere Zeichen im Zyklus**
63 Brustsymptom
63 Mittelschmerz
64 »Eisprungblutung«
65 Weitere Zeichen
65 Libido

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag





67 Die Methode – Sensiplan

68 **Wie funktioniert die Auswertung mit Sensiplan?**
68 Die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung
71 Ausnahmeregeln zur Temperatur
76 Die unfruchtbare Phase am Zyklusanfang
84 Die Auswertung des Gebärmutterhalses

86 **Die Sicherheit von Sensiplan**
86 Wie wird die Sicherheit einer Familienplanungsmethode bestimmt?
87 Welche Faktoren beeinflussen die Sicherheit?
89 Zyklus-Apps

91 **Kinderwunsch**
91 Sensiplan kann helfen, schwanger zu werden
93 Körperzeichen und fruchtbares Fenster
94 Sex: Wie oft?
94 Feststellen einer Schwangerschaft

99 Besondere Lebensphasen

100 **Sensiplan nach hormonellen Verhütungsmethoden**

102 **Methodenregeln nach hormonellen Verhütungsmethoden**

104 **Sensiplan nach der Entbindung und in der Stillzeit**
104 Stillzeit
105 Nichtstillen, Teilstillen, Vollstillen und Fruchtbarkeit
106 Familienplanung in der Stillzeit

108 **Körperzeichen in der Stillzeit und Auswertung**
108 Temperatur
108 Zervixschleim
109 Blutungen
109 Eintragungen ins Zyklusblatt
110 Auswertung der Beobachtungen
114 Ist Familienplanung in der Stillzeit überhaupt nötig?

115 **Sensiplan in den Wechseljahren**
115 Subjektive Anzeichen
117 Objektive Veränderungen der Körperzeichen

120 **Methodenregeln in den Wechseljahren**
120 Alleinige Zervixschleimauswertung
121 Auswertung des Gebärmutterhalses

122 Glossar
126 **Methodenregeln auf einen Blick**
132 Stichwortverzeichnis
134 Hinweise der Autoren

aus: Arbeitsgruppe nfp, Natürlich und sicher – Das Praxisbuch (ISBN 9783432119854) © 2026 TRIAS Verlag