Natürliche Familienplanung mit Sensiplan

Sensiplan ist eine Methode, die auf der Beobachtung von körperlichen Veränderungen im Laufe des Zyklus aufbaut und die es ermöglicht, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen. So können Sie feststellen, wann Verkehr zu einer Schwangerschaft führen kann und wann nicht, und sich entsprechend verhalten.

Die wichtigsten Körperzeichen sind die Veränderungen des Zervixschleims (sympto-) und die Veränderung der Körpertemperatur (-thermal). Deshalb wird Sensiplan auch symptothermale Methode genannt.

Die Arbeitsgruppe NFP

Die Arbeitsgruppe NFP hat in einem vom damaligen Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit geförderten Modellprojekt in den Jahren 1984 bis 1991 die Grundlagen für die in diesem Buch dargestellte symptothermale Methode Sensiplan erarbeitet.

Da es weltweit in den letzten Jahren im Bereich der natürlichen Methoden zahlreiche Weiter- und Neuentwicklungen gegeben hat, die zu einer Unübersichtlichkeit bezüglich Qualität, Praktikabilität und Sicherheit geführt haben, firmiert seit 2010 die von der Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung (NFP) entwickelte und weltweit angebotene Methode mit allen dazugehörenden Materialien unter dem Namen Sensiplan. Dieser Name soll dazu beitragen, innerhalb der Angebotsvielfalt, vor allem auch bei wissenschaftlichen Publikationen, über die von der Arbeitsgruppe NFP angebotene natürliche Methode, für eine eindeutige Zuordnung der Informationen zu sorgen.

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

Sensiplan

In die Methode Sensiplan fließen Bestandteile anderer natürlicher Methoden ein, die mit Namen von NFP-Pionieren wie Döring, Rötzer, Billings, Thyma und Flynn verbunden sind. Die medizinische sowie die pädagogisch-psychologische Begleitung des Modellprojekts wurde durch eine interdisziplinäre wissenschaftliche Arbeitsgruppe abgesichert, der verschiedene Universitäten, schwerpunktmäßig die Universität Düsseldorf, angegliedert waren.

Die wissenschaftliche Begleitforschung wird heute an der Universität Heidelberg in Zusammenarbeit mit der Sektion Natürliche Fertilität der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsmedizin gewährleistet.

Zahlreiche Publikationen in gynäkologischen Zeitschriften (Anhang, S. 134) haben dazu beigetragen, das Wissen um die Methode der Arbeitsgruppe NFP verstärkt in den Praxen der Frauenärztinnen und -ärzte zu etablieren.

Heutzutage hat die Kinderwunschberatung innerhalb der Medizin einen hohen Stellenwert. Nicht nur das richtige Timing, sondern auch die Sorge um einen intakten normalen Zyklus und die Chancen für eine baldige Schwangerschaft gehören dabei zu den Fragen, die in der Sprechstunde besprochen werden. Sensiplan unterstützt Frauen mit Kinderwunsch, indem es das notwendige Fruchtbarkeitsbewusstsein fördert, Frauen und Paaren die entsprechenden Kenntnisse über die biologischen Gegebenheiten bei der Entstehung einer Schwangerschaft vermittelt und so die Chance bietet, eine Schwangerschaft gezielt anzustreben. Mehr dazu lesen Sie im Kapitel »Kinderwunsch« (S. 91).

Damit ist Sensiplan nicht nur eine Methode, die Frauen hilft, bewusst Schwangerschaften zu vermeiden, sondern auch, den manchmal lange gehegten Kinderwunsch zu erfüllen.

Persönliche Beratung und Informationen über Sensiplan

Die Arbeitsgruppe NFP verfügt über ein bundesweites Netz von zertifizierten Sensiplan-Beraterinnen und -Beratern und hat ihren Sitz bei den Maltesern in Köln. Bei Interesse wenden Sie sich vertrauensvoll an die Adresse im Anhang (S. 134).

Bewusst fruchtbar sein

Für viele Frauen, die mit der Beobachtung ihrer zyklisch auftretenden körperlichen Veränderungen beginnen, erscheint es zunächst kaum vorstellbar, dass sie wirklich fähig sind, ihre eigene

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

Beratung und Unterstützung

In diesem Buch werden die Grundlagen von Sensiplan zwar ausreichend dargelegt, aber vielleicht genügt Ihnen das allein nicht. Wenn Sie gerne von jemandem in Sensiplan eingeführt werden und sich persönlich beraten lassen möchten, der eine entsprechende Ausbildung durchlaufen hat, dann wenden Sie sich an die Arbeitsgruppe NFP.
Auf der Webseite der Arbeitsgruppe NFP finden Sie auch die Adressen von zertifizierten Sensiplan-Beraterinnen und -Beratern in Ihrer Nähe, Literaturtipps, aktuelle Informationen rund um Sensiplan, Kurs- und Beratungstermine und Zyklusblätter für Ihre eigenen Aufzeichnungen zum Herunterladen. Grundlage der Kurse und Beratungen ist dieses Praxisbuch und das dazugehörige Arbeitsheft »Natürlich und sicher«.
Auch die Kontakte der internationalen Sensiplan-Partner finden Sie auf dieser Internetseite.

Fruchtbarkeit anhand von Körperzeichen präzise zu bestimmen, sozusagen ihre Körpersprache zu erlernen. Doch warum eigentlich nicht?

Viele Körpersignale wie Hunger, Durst und Müdigkeit nehmen wir tagtäglich wie selbstverständlich wahr. Wegen ihrer Lebensnotwendigkeit sind sie von solcher Intensität, dass sie von uns nicht unbemerkt bleiben können und förmlich eine entsprechende Reaktion erfordern.

Andere Signale, wie die regelmäßig wiederkehrenden körperlichen Veränderungen im weiblichen Körper, sind uns nicht so ohne Weiteres bewusst, wenn wir nicht gelernt haben, auf sie zu achten. So die regelmäßig wiederkehrenden Veränderungen im Körper der Frau. Da sich diese Signale nur sehr leise melden, werden sie von vielen Frauen weder registriert noch in ihrer Bedeutung mit der Fruchtbarkeit in Zusammenhang gebracht.

Das Vertrautwerden mit den zyklischen Abläufen erschließt dann viele körperliche und seelische Veränderungen, die mit dem Zyklus und der Fruchtbarkeit im Zusammenhang stehen.

Deshalb sind vor allem Frauen an alternativen Angeboten interessiert. Das mag daran liegen, dass sie durch das Erleben der natürlicherweise vorgegebenen zyklischen Vorgänge, durch Monatsblutung, Schwangerschaft und Entbindung immer wieder neu auf ihren Körper verwiesen werden und daher nach Wegen suchen,

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

Natürliche Familienplanung mit Sensiplan

- Sensiplan öffnet alle Sinne für den eigenen Körper und macht Mädchen und Frauen mit der leisen Sprache ihres Körpers vertraut.
- Sensiplan ermöglicht ein besseres Verständnis für den eigenen Zyklus und gibt hilfreiche Zusatzinformationen bei Zyklusstörungen. Dadurch werden Fehlinformationen korrigiert und vermeintliche Krankheitsaspekte relativiert.
- Sensiplan eröffnet ein neues Bewusstsein für Fruchtbarkeit (»Fertility Awareness«) und verbindet wie selbstverständlich das Erleben von Fruchtbarkeit mit den unterschiedlichen Lebenssituationen. Das macht Sensiplan auch für junge Mädchen und Frauen, die nicht in einer Partnerschaft leben, interessant.
- Sensiplan hilft Frauen und Paaren, ihren Kinderwunsch zu verwirklichen. Durch die Beobachtung der Fruchtbarkeitszeichen wird die hochfruchtbare Phase erkannt.
- Sensiplan gibt hilfreiche diagnostische Hinweise, wenn der Kinderwunsch sich nicht sofort realisieren lässt.
- Sensiplan ermöglicht das sichere Vermeiden einer Schwangerschaft.

im Einklang mit sich selbst und ihrem Körper zu leben. Doch zunehmend öffnen sich auch Männer diesem neuen Verständnis für einen anderen Umgang mit den eigenen natürlichen Ressourcen und wollen mehr über die verschiedenen Möglichkeiten erfahren.

Da ist es nur verständlich, dass immer mehr Menschen nach einer Empfängnisregelung suchen, die gesund, sicher und natürlich ist und die es ihnen ermöglicht, ihre Fruchtbarkeit bewusst zu gestalten. Das betrifft sowohl die Möglichkeit, eine Schwangerschaft sicher zu vermeiden, als auch, den eigenen Kinderwunsch zu realisieren.

Hinzu kommt, dass sich langsam, aber stetig die Erkenntnis durchsetzt, dass Gleichberechtigung nicht erst bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben anfängt, sondern sich bereits in der Gestaltung von Sexualität und Partnerschaft entscheidet. Hier eröffnet die Natürliche Familienplanung ein Feld, das es Paaren ermöglicht, die Fruchtbarkeit zu verstehen, bewusst zu gestalten und vor allem, gemeinsam zu verantworten.

Die Beschäftigung mit Sensiplan führt wie selbstverständlich zu fundierten Kenntnissen der biologischen Strukturen und physiologischen Vorgänge im menschlichen Körper, zu einem tiefe-

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

ren Verständnis für die verschiedenen Einflüsse und Störmöglichkeiten und zu der notwendigen Offenheit, um der Natur ihren Raum zu geben und sie durch die eigene Lebensweise nachhaltig zu unterstützen. Vielleicht ist es gerade diese Mischung aus Teilhabe an der Natur und Wissenszuwachs, gepaart mit der Möglichkeit, mehr über die eigene Fruchtbarkeit konkret und am eigenen Körper zu erfahren, die auch bei Ihnen das Interesse an Sensiplan geweckt hat.

Körpersignale besser kennenlernen

Voraussetzung für die sichere Anwendung von Sensiplan ist nicht nur ein angemessenes Wissen um die biologischen Gegebenheiten und die natürlichen Abläufe im männlichen und weiblichen Körper, sondern auch eine Lernphase, um in der Selbstbeobachtung und Auswertung der Körpersignale sicher zu werden.

Durch unsere moderne Umwelt sind wir heute nicht mehr gewohnt, unseren Körper bewusst wahrzunehmen. Nehmen Sie sich deshalb Zeit, um sich mit Sensiplan und der persönlichen Körperbeobachtung vertraut zu machen und Ihren Körper in seinen vielfältigen Äußerungen besser zu verstehen. Lassen Sie sich auf die unterschiedlichen Erfahrungen ein. Und vor allem: Trauen Sie sich nachzufragen, wenn Sie Probleme oder Verständnisschwierigkeiten haben.

Gesund, partnerschaftlich und sicher

Untersuchungen zu den Gründen für die Wahl einer Familienplanungsmethode zeigen, dass in der Regel vor allem folgende Faktoren von Bedeutung sind: Sicherheit, Nebenwirkungsfreiheit und Partnerschaftlichkeit. Trotz der Methodenvielfalt ist etwa jede dritte Frau mit ihrer momentanen Familienplanungsmethode mehr oder weniger unzufrieden. Dafür gibt es eine Reihe von Gründen. Hierzu zählen unter anderem Angst vor erwarteten oder tatsächlichen Nebenwirkungen, zu umständliche Anwendung, Gefühlsbeeinträchtigung und mangelnde Partnerschaftlichkeit.

Das heißt, dass die Entscheidung für eine bestimmte Form der Familienplanung eben mehr ist als eine »reine« Methodenwahl. Jede Frau und jeder Mann setzt dabei ihre bzw. seine eigenen Akzente, zunächst für sich und dann gemeinsam als Paar.

Gesundheit

Gesundheit ist ein hohes Gut. Niemand möchte seinem Körper unnötig schaden oder ihn vermeidbaren Belastungen aussetzen. Das reicht von medizinischen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden über Baustoffe mit Unbedenklichkeitsprüfung bis hin zur Ernährung. Die Forderung nach Nebenwirkungsfreiheit und Naturbelassenheit ist in aller Munde. Da ist Sensiplan eine echte Alternative

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

im Bereich der Empfängnisregelung, die garantiert gesund und nebenwirkungsfrei ist.

Partnerschaft

Familienplanung ist bis heute noch überwiegend Frauensache. Es gibt kaum ein Paar, bei dem der Mann allein für diesen Bereich verantwortlich ist. Gerade jüngere Frauen erwarten hier von ihren Partnern ein stärkeres Engagement und fordern mehr Verantwortung ein, um die gemeinsame Fruchtbarkeit nicht allein, sondern immer nur zu zweit zu gestalten. Hier liefert Sensiplan das notwendige Know-how und die richtigen Argumente.

Mit dem Einstieg in die Sensiplan-Methode und dem Erleben der eigenen Fruchtbarkeit öffnen sich für viele Frauen, aber auch Männer, neue Erfahrungs- und Erlebnisräume, ein neuer Weg zu zweit.

Plötzlich werden Beobachtungen und Körperberührungen notwendig, die neu und manchmal auch ungewohnt sind. Die eigene Fruchtbarkeit wird – vielleicht zum ersten Mal – bewusst erlebt. Gespräche über »Wollen wir, können wir?« werden notwendig und bestimmen den Alltag mit. Das kann für manche Paare zu einer Herausforderung werden. Denn eine natürliche Methode orientiert sich nicht an den jeweiligen Wünschen der Partner, sondern unterliegt den gegebenen natürlichen Gesetzmäßigkeiten der Fruchtbarkeit.

Wie die fruchtbare Zeit dann gestaltet wird, ist unterschiedlich und vielfältig. Jedes Paar wird seinen eigenen Weg suchen und finden. Nicht selten kommt es zu einer Akzentverschiebung im Zusammenleben und in der Sexualität. Der Wunsch, sich Gutes zu tun und Nähe zu erleben, lässt beide Partner im Miteinander erfinderisch werden. Gerade die Palette der körperlichen Zärtlichkeit kann erweitert und intensiver erfahrbar werden.

Sicherheit

Was nutzt der größte Aufwand, wenn am Ende das Ergebnis nicht stimmt? Daher ist eine der wesentlichen Forderungen an jede Familienplanungsmethode eine größtmögliche Sicherheit. Die natürliche Familienplanungsmethode Sensiplan, die in diesem Buch dargestellt wird, ist in den letzten 40 Jahren eingehend wissenschaftlich untersucht worden. Dabei hat sich gezeigt, dass Sensiplan zu den sichersten Familienplanungsmethoden gehört, vorausgesetzt, sie wird richtig erlernt und konsequent angewandt – noch ein Plus. Deshalb hat Sensiplan auch Eingang in die 2024 erschienenen medizinischen Leitlinien zur »Nichthormonellen Empfängnisverhütung« gefunden und wird als einzige, sehr sichere natürliche Methode ärztlicherseits empfohlen.

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

Zur Geschichte der natürlichen Familienplanung

Die Vorstellungen über die zyklische Fruchtbarkeit der Frau sind schon sehr alt. Erste Aufzeichnungen finden sich bereits bei den berühmten Philosophen der Antike und im jüdischen Schriftgut.

Kalendermethode. Die ersten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die fruchtbare Zeit gehen auf die Gynäkologen Ogino (Japan) und Knaus (Österreich) zurück, die in den 1930er-Jahren des 20. Jahrhunderts unabhängig voneinander herausfanden, dass der Eisprung 12 bis 16 Tage vor der nächsten Regelblutung stattfindet. Die von ihnen aufgestellten Regeln bestimmten die unfruchtbaren Tage aufgrund vorausgegangener Zykluslängen (Kalendermethode). Diese Methode ist jedoch so unzuverlässig, dass sie heute nicht mehr empfohlen wird.

Temperaturmethode. Die wesentlich zuverlässigere Temperaturmethode beruht auf den Veränderungen der Körpertemperatur im Zyklus der Frau. Zusammenhänge zwischen Temperatur und Eisprung wurden erstmals von dem Holländer van de Velde vermutet. Der erste, der empfahl, diese Veränderungen für die Familienplanung zu nutzen, war um 1935 der deutsche Pfarrer Wilhelm Hillebrand. 1954 veröffentlichte der deutsche Gynäkologe Gerhard Döring einen kurzen, allgemein verständlichen Leitfaden zur Temperaturmethode und machte sie damit weiten Kreisen bekannt.

Ovulationsmethode. Die Ovulations- oder Zervixschleimmethode, die der australische Neurologe John Billings um 1960 entwickelte, basiert auf der alleinigen Selbstbeobachtung des Zervixschleims. Sie gilt für unsere heutigen Sicherheitsansprüche als zu unzuverlässig. Deshalb wird auch von ihrer alleinigen Anwendung abgeraten.

Symptothermale Methode. Die symptothermale Methode verbindet die Beobachtungen von Körpertemperatur und Zervixschleim. Die erste symptothermale Methode wurde 1965 von dem österreichischen Arzt Josef Rötzer veröffentlicht. 1981 wurde in Deutschland die Arbeitsgruppe NFP gegründet, die die symptothermale Methode Sensiplan, die von Anfang an wissenschaftlich begleitet wurde, entwickelt hat.

Zyklus-APPs. Aktuell sind viele Applikationen zum Zyklus auf dem Markt, die die Anwendung von Sensiplan unterstützen sollen. Allerdings ist die Sicherheit von Sensiplan ohne wissenschaftliche Studie auf die App nicht übertragbar. Bisher liegt keine einzige belastbare Effektivitätsstudie für diese Apps vor. Mehr dazu auf der Webseite der Sektion Natürliche Fertilität (Anhang, S. 134).

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



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

Unser Körper

Die Anwendung von Sensiplan setzt voraus, dass Sie ein Gespür für Ihren Körper entwickeln, indem Sie seine Zeichen beobachten und lernen, seinen Äußerungen zu vertrauen. Damit das gelingen kann, braucht es ein Grundverständnis für die Fruchtbarkeitsvorgänge in Ihrem Körper und das Wissen um die beteiligten Organe und Hormonsysteme.

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

Fruchtbarkeit

In jedem Zyklus reift im weiblichen Körper eine befruchtungsfähige Eizelle heran und wird vom Eierstock freigegeben. Diese Eizelle ist bis zu 18 Stunden befruchtungsfähig. Trifft sie in dieser Zeit auf kein befruchtungsfähiges Spermium (Samenzelle), geht sie zugrunde. Die Spermien des Mannes können unter optimalen Bedingungen und bei Vorliegen von Zervixschleim bis zu fünf Tage befruchtungsfähig im Körper der Frau überleben und auf den Eisprung warten.

Für die Anwendung von Sensiplan ist es zunächst wichtig, die mit der Fruchtbarkeit zusammenhängenden Abläufe im eigenen Körper zu verstehen und zu wissen, was im Körper geschieht. Das Zusammentreffen von Eizelle und Spermium und eine Befruchtung sind nur an einem Tag im Zyklus möglich. Die Spermien ihrerseits können nur an bestimmten Tagen im weiblichen Körper überleben und auf die Eizelle warten, nämlich an den sogenannten fruchtbaren Tagen. Ein gesunder junger Mann produziert in seinen Hoden täglich bis zu 100 Millionen Spermien, während die Eierstöcke der Frau nur einmal im Zyklus eine Eizelle freigeben.

Gemeinsame Fruchtbarkeit

Während die Spermien bei guten Bedingungen drei bis fünf Tage im Körper der Frau überleben können, ist die Eizelle nach dem Eisprung höchstens 12 bis 18 Stunden befruchtungsfähig. Das heißt, wenn sie in dieser Zeit nicht mit einem Spermium zusammentrifft, geht sie zugrunde.

Die Befruchtung selbst erfolgt also am Tag des Eisprungs, der dafür verantwortliche Verkehr kann allerdings schon Tage vorher stattfinden, da die Spermien unter bestimmten Voraussetzungen auf den Eisprung warten können.

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

Bereits Tage vor dem Eisprung setzen im Körper der Frau Veränderungen ein, die es den Spermien ermöglichen, dort einige Tage zu überleben. Um diese Veränderungen besser verstehen zu können, ist es notwendig, sich als Erstes von den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen ein Bild zu machen.

Die weiblichen Geschlechtsorgane

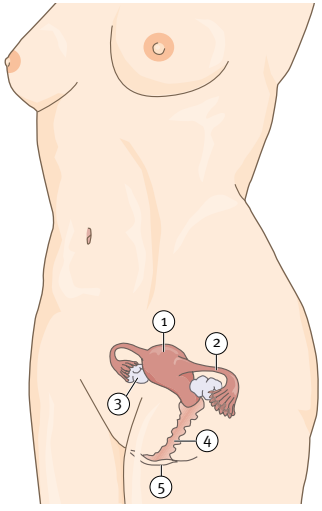
Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane bestehen aus der Gebärmutter, den beiden Eileitern und den Eierstöcken. Sie liegen geschützt im kleinen Becken und sind durch die Scheide mit den äußerlich sichtbaren Geschlechtsorganen verbunden (Abb. 1).

Äußere Geschlechtsorgane (Vulva). Die äußeren Geschlechtsorgane bestehen aus den kleinen und großen Vulvalippen und der Klitoris.

Gebärmutter. Die Gebärmutter besteht aus dem Gebärmutterkörper, einem birnenförmigen Gebilde, dessen Wände aus kräftigen Muskelschichten bestehen, und dem Gebärmutterhals (Zervix). Sie ragt mit ihrem unteren Teil, dem Gebärmutterhals, zapfenförmig in die Scheide hinein. Das Ende des Gebärmutterhalses zur Scheide hin heißt äußerer Muttermund (Abb. 2).

Gebärmutterschleimhaut. Die Wände des Gebärmutterkörpers sind mit einer Schleimhaut (Gebärmutterschleimhaut) ausgekleidet, die in einem wiederkehrenden Rhythmus aufgebaut und für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet wird. Wenn es zu keiner Schwangerschaft kommt, wird sie mit der Menstruation (Regelblutung) wieder abgestoßen.

Abb. 1 Übersicht über die Lage der Geschlechtsorgane der Frau.



1 Gebärmutter
2 Eileiter
3 Eierstock
4 Scheide/Vagina
5 Vulva/äußere Geschlechtsorgane

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