

Arbeitsgruppe NFP

Natürlich und sicher

Natürliche Familienplanung mit Sensiplan.
Das Praxisbuch



TRIAS



Unser Körper

Wissen Sie ausreichend Bescheid über Ihren Körper, seine Zeichen und die Fruchtbarkeitsvorgänge? Lernen Sie, mit ihm zu kommunizieren und seinen Signalen zu vertrauen. Denn die Anwendung natürlicher Methoden setzt diese Erfahrungen voraus.



Körperzeichen deuten

Die zyklischen Veränderungen von Zervixschleim, Basaltemperatur und weiteren Körperzeichen liefern Ihnen weitreichende Informationen über Ihren Körper und Ihre individuelle Fruchtbarkeit und unterstützen Sie so in Ihrer Familienplanung.

- 6 **Vorwort zur Neuauflage**
- 7 **Vorwort zur 1. Auflage**
- 9 **Natürliche Familienplanung**
- 10 Bewusst fruchtbar sein
- 11 Körpersignale besser kennen lernen
- 11 Gesund, partnerschaftlich und sicher
- 13 Zur Geschichte der natürlichen Familienplanung
- 14 Die Arbeitsgruppe NFP
- 14 Sensiplan
- 15 Persönliche Beratung und Informationen über Sensiplan
- 17 **Unser Körper**
- 18 **Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern**
- 18 Gemeinsame Fruchtbarkeit
- 19 Die weiblichen Geschlechtsorgane
- 21 Die männlichen Geschlechtsorgane
- 21 Der weibliche Zyklus
- 25 Der Weg der Spermien im weiblichen Körper
- 27 Befruchtung, Einnistung und Schwangerschaft
- 28 **Zyklusformen im Leben einer Frau**
- 29 Vom Mädchen zur Frau
- 30 Die variable Eireifungsphase
- 32 Die stabile Gelbkörperphase
- 32 Monophasische Zyklen
- 35 **Körperzeichen beobachten und deuten**
- 36 **Die Körpersignale**
- 36 Das Zyklusblatt
- 38 Die Blutung
- 39 **Der Zervixschleim**
- 39 Den Zervixschleim beobachten
- 40 **Aussehen des Zervixschleims**
- 44 Eintragung ins Zyklusblatt
- 45 Der Höhepunkt des Zervixschleimsymptoms
- 48 **Die Temperatur**
- 48 Wie wird die Basaltemperatur gemessen?
- 50 Besonderheiten bei Digitalthermometern
- 52 Störungen und Besonderheiten
- 57 **Der Gebärmutterhals**
- 58 Selbstuntersuchung
- 60 Eintragung ins Zyklusblatt
- 61 **Andere Zeichen im Zyklus**



Die Methode – Sensiplan®

Sensiplan ist eine symptothermale Methode. Anfang und Ende der fruchtbaren Phase werden durch die Kombination mehrerer Körperzeichen, die sich in doppelter Kontrolle gegenseitig absichern, bestimmt. Das macht Sensiplan so sicher.

SPECIAL

- 65 **Die Methode – sensiplan®**
- 66 **Wie funktioniert die Methode?**
- 66 **Die unfruchtbare Phase nach dem Eisprung**
- 66 **Wie wird der Temperaturanstieg ausgewertet?**
- 70 **Wie wird der Höhepunkt des Zervixschleimsymptoms ausgewertet?**
- 72 **Beginn der unfruchtbaren Phase nach dem Eisprung**
- 73 **Eintragung ins Zyklusblatt**
- 74 **Die unfruchtbare Phase am Zyklusanfang**
- 74 **Die Minus-8-Regel**
- 75 **Eintragung ins Zyklusblatt**
- 78 **Für Einsteiger: Die 5-Tage-Regel**
- 82 **Sonderregel: Die Minus-20-Regel**
- 82 **Die Auswertung des Gebärmutterhalses**

- 61 **Brustsymptom**
- 61 **Mittelschmerz**
- 62 **Zwischenblutung**
- 62 **Weitere Zeichen**
- 63 **Veränderungen der Libido**
- 65 **Die Methode – Sensiplan®**
- 66 **Wie funktioniert die Methode?**
- 84 **Die Sicherheit von Sensiplan**
- 84 **Wie wird die Sicherheit einer Familienplanungsmethode bestimmt?**
- 85 **Wie sicher ist Sensiplan bei richtiger Anwendung?**
- 85 **Welche Faktoren beeinflussen die Sicherheit?**
- 87 **Kinderwunsch**
- 87 **Sensiplan kann helfen, schwanger zu werden**
- 89 **Körperzeichen und fruchtbares Fenster**
- 90 **Sex: Wie oft?**
- 90 **Feststellen einer Schwangerschaft**
- 93 **Besondere Lebensphasen**
- 94 **Sensiplan nach hormonellen Verhütungsmethoden**
- 96 **Methodenregeln nach hormonellen Verhütungsmethoden**
- 98 **Sensiplan nach der Geburt und in der Stillzeit**
- 98 **Nichtstillen und Teilstillen**
- 98 **Stillzeit**
- 100 **Körperzeichen in der Stillzeit und Auswertung**
- 108 **Sensiplan in den Wechseljahren**
- 108 **Subjektive Anzeichen**
- 110 **Objektive Veränderungen der Körperzeichen**
- 113 **Methodenregeln in den Wechseljahren**
- 115 **Weiterführende Informationen für Sie**
- 115 **Wie kann man Sensiplan erlernen?**
- 117 **Glossar**

Vorwort zur Neuauflage

Natürliche Familienplanung (NFP) ist ein vogue. Weltweit hat es in den letzten Jahren zahlreiche Weiter- und Neuentwicklungen gegeben. Damit einher geht zwangsläufig auch eine gewisse Unübersichtlichkeit bezüglich Qualität, Praktikabilität und vor allem Sicherheit. Da wird es für Arzt wie Anwenderin schwer, die Übersicht zu behalten und die richtige Methode auszuwählen.

Zur Abgrenzung und Unterscheidung zu anderen natürlichen Methoden trägt deshalb die in diesem Buch beschriebene Methode der Arbeitsgruppe NFP jetzt einen Namen: Sensiplan®. Dieser Name ist weltweit geschützt.

Breit angelegte wissenschaftliche Studien, die heute an der Universität Heidelberg verantwortet werden, belegen die Sicherheit dieser Methode von über 99 %. Damit gehört Sensiplan zu den zuverlässigsten Methoden überhaupt. Und das in den unterschiedlichen Lebenslagen. Dass diese Aussage zur Sicherheit möglich ist, verdankt Sensiplan u.a. den bundesweit tätigen Sensiplan-Beratern und -Beraterinnen und den von ihnen beratenen Frauen und Paaren. Sie haben in den letzten 40 Jahren weit über 40 000 Zyklusaufzeichnungen dem NFP-Studienzentrum zur Verfügung gestellt.

Durch diese wissenschaftlichen Studien sind neue Erkenntnisse zum Zyklusverhalten nach Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, in der Stillzeit und in den Wechseljahren hinzugekommen und haben das für die Anwendung von Sensiplan notwendige Wissen um wichtige und alltagsrelevante Details ergänzt. In den letzten Jahren haben sich auch die Möglichkeiten für den Einsatz von Sensiplan bei Kinderwunsch erweitert. Nicht wenige Ärzte nutzen heute erfolgreich die Selbstbeobachtung der Fruchtbarkeit im Sinne eines Zyklus-Monitoring zur Unterstützung der Paare in der Kinderwunschsprechstunde.

Dieses Buch greift die erworbenen Erkenntnisse rund um Sensiplan auf und stellt sie interessierten Frauen und Paaren zur Verfügung. Unser besonderer Dank gilt dem bewährten Autoren- und Ärzteteam Dr. Siegfried Baur, Dr. Petra Frank-Herrmann, Dr. Elisabeth Raith-Paula und Dr. Ursula Sottong, die das medizinische Hintergrundwissen und die zugrunde liegende Methodik allgemeinverständlich aufbereitet haben und so die Möglichkeit eröffnen, Sensiplan sicher anzuwenden.

Der Herausgeber:
Malteser Arbeitsgruppe NFP
Köln, im Frühjahr 2021

Vorwort zur 1. Auflage

Dieses Buch will über die Natürliche Familienplanung (NFP) informieren. Für viele Paare ist die NFP eine Methode der Empfängnisregelung, die manche Probleme besser löst als die anderen uns bekannten Methoden.

Das Bundesministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit fördert ein Modellprojekt mit dem Ziel, die natürlichen Methoden der Empfängnisregelung wissenschaftlich zu überprüfen und Materialien für ihre Vermittlung zu erstellen. Die Ergebnisse dieser Untersuchung werden in etwa einem Jahr vorliegen.

Autoren dieses Buches sind die Ärztinnen Dr. Petra Frank, Dr. Elisabeth Raith-Paula, Jutta Sadlik und Dr. Ursula Sottong, sowie die Pädagogen Astrid Both, Brigitte Hrabé-Lorenz, Günter Lorenz und Dipl.-Psych. Notker Klann. Die Redaktion hatte Astrid Both.

Die sachliche Richtigkeit der dargestellten Inhalte wird von folgenden Fachleuten gewährleistet:

Dr. med. Siegfried Baur,
Oberarzt der Ersten Universitäts-
frauenklinik München

Professor Dr. med. Gerhard Döring,
Gynäkologe,
Universität München

Professor Dr. Xaver Fiederle,
Pädagogische Hochschule Freiburg
(Spezialgebiet: Didaktik/Methodik)

Professor Dr. med. Günter Freundl,
Chefarzt der gynäkologischen Abteilung
des Städtischen Krankenhauses Düsseldorf-Benrath

Priv. Doz. Dr. Kurt Hahlweg,
Diplom-Psychologe, Max-Planck-Institut
für Psychiatrie München (Spezialgebiet:
Partnerschaftsforschung)

Die Verfasser und der Herausgeber wurden durch die grafische Beratung und Mitarbeit von Heidi Anzenhofer, Dipl.-Designer (FH), Hans Heitmann, Dipl.-Designer (FH), und Ludger Elfgen unterstützt.

Einen besonderen Dank verdienen nachfolgende Mediziner: Dr. Anna Flynn, Dr. Claude Lanctôt und Dr. Josef Rötzer. Sie haben ihre fachlichen Ratschläge und ihre langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der NFP den Autoren zur Verfügung gestellt.

Ein weiterer Dank gilt: Ulrike Ballhausen, Augustinus Henckel-Donnersmarck, Manfred Herold, Franz Herzog, Vinzenz Platz, Ludwig Schöller und Anton Schütz für die Unterstützung der Arbeit.

Ganz besonders soll den Multiplikatoren für die Natürliche Familienplanung

(NFP-Berater) gedankt werden, ohne deren Mitarbeit die Erarbeitung und wiederholte Neufassung der Manuskripte nicht möglich gewesen wäre, sowie Brigitte Aßhauer, Silvia Heil und Felicitas Weich, die in bewundernswerter Geduld alle Manuskripte bis zur Fertigstellung dieses Buches geschrieben haben.

Es bleibt die Hoffnung, dass dieses Buch ein Beitrag ist, den Wissensstand um die natürlichen Methoden der Empfängnisregelung zu verbessern und dass es interessierten Personen einen Anstoß gibt, sich mehr mit dieser Form der Familienplanung auseinanderzusetzen.

Die Verfasser Bonn, im Februar 1987

Natürliche Familienplanung

In den letzten Jahrzehnten hat sich auch die klassische Medizin für viele natürliche und alternative Heilverfahren geöffnet und ihre Angebotspalette dem neu erwachten Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung angepasst. Dabei stehen neben dem Vertrauen auf die heilenden Kräfte der Natur vor allem die intensive Wahrnehmung von Körpersignalen und das Hinhören auf den eigenen Körper stärker im Vordergrund.

Vor allem Frauen sind an den alternativen Angeboten interessiert. Das mag daran liegen, dass sie durch das Erleben der natürlicherweise vorgegebenen zyklischen Vorgänge, durch Monatsblutung, Schwangerschaft und Geburt immer wieder neu auf ihren Körper verwiesen werden und daher nach Wegen suchen, im Einklang mit sich selbst und ihrem Körper zu leben. Doch nach und nach öffnen sich auch Männer diesem neuen Verständnis von einem anderen Umgang mit den eigenen, natürlichen Ressourcen und wollen mehr über die verschiedenen Möglichkeiten erfahren.

Da ist es nur verständlich, dass immer mehr Frauen und Männer 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 Frauen und Männern ermöglicht, ihre Fruchtbarkeit zu verstehen, bewusst zu gestalten und vor allem gemeinsam zu verantworten.

Die Beschäftigung mit der Natürlichen Familienplanung führt wie selbstverständlich zu fundierten Kenntnissen der biologischen Strukturen und physiologischen Vorgänge im menschlichen Körper, zu einem tieferen Verständnis für die verschiedenen Einflüsse und Störmöglichkeiten und zu der notwendigen Offenheit, um der Natur den ihr nötigen 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 der Natürlichen Familienplanung geweckt hat.

WISSEN

Natürliche Familienplanung (NFP)

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

Vielleicht ist es aber auch dieser „Mehrwert“, den Sie mit den für die Anwendung notwendigen Fähigkeiten erwerben, der

Sie für Sensiplan als **die** Natürliche Familienplanung begeistert.

Bewusst fruchtbar sein

NFP ist eine Methode, die auf der Beobachtung von körperlichen Veränderungen im Laufe des Zyklus aufbaut und die es Ihnen so 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, auf die sich die in diesem Buch dargestellte Methode Sensiplan stützt, sind die Verände-

rungen des Zervixschleims (sympto-) und die Veränderung der Körpertemperatur (-thermal). Deshalb wird sie auch symptomthermale Methode genannt.

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

Viele Körpersignale wie Hunger, Durst, 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 sind uns nicht so ohne weiteres bewusst, wenn wir nicht gelernt haben, auf sie zu achten. So z. B. 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 den Frauen dann viele körperliche und seelische Veränderungen, die mit dem Zyklus und der Fruchtbarkeit im Zusammenhang stehen. Sie lernen, sie besser zu verstehen und bewusst wahrzunehmen.

Körpersignale besser kennen lernen

Voraussetzung für die sichere Anwendung der Natürlichen Familienplanung ist nicht nur ein angemessenes Wissen um die biologischen Gegebenheiten und die natürlichen Abläufe im Körper von Mann und Frau, 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 Kör-

per 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 vertrauen Sie Ihrem Gefühl. 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 und 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 zu mangelnder Bewegung und Ernährung. Die Forderung nach Nebenwirkungsfreiheit und Naturbelassenheit ist in aller Munde. Da ist die Natürliche Familienplanung eine echte Alternative 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 verantwortlich ist für diesen Bereich. Gerade jüngere Frauen erwarten hier von ihren Partnern ein stärkeres Engagement und fordern mehr Verantwortung ein. Gemeinsame Fruchtbarkeit kann nicht allein, sondern immer nur zu zweit gestaltet werden. Da liefert die Natürliche Familienplanung das notwendige Know-how und die richtigen Argumente.

Mit dem Einstieg in die Natürliche Familienplanung 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 die natürlichen Methoden orientieren sich nicht an den jeweiligen Wünschen der Partner, sondern unterliegen 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 gelebten 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 nützt 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