

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

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