



### Ons lichaam

Weet je al voldoende over je lichaam, zijn vruchtbaarheidsprocessen en tekens? Leer met je lichaam te communiceren en zijn signalen te vertrouwen. Deze ervaringen vormen de basis voor de toepassing van natuurlijke methoden voor gezinsplanning.



### Lichaamstekens interpreteren

De cyclische veranderingen van cervixslijm, basale lichaamstemperatuur en andere lichaamstekens geven je heel wat informatie over je lichaam en je individuele vruchtbaarheid en ondersteunen je zo bij je gezinsplanning.

- 6 Voorwoord bij de nieuwe druk
- 7 Voorwoord bij de eerste druk
- 9 Wat is natuurlijke gezinsplanning?
- 10 Bewust vruchtbaar zijn
- 11 Gezond, relationeel en betrouwbaar
- 13 Zwanger worden met Sensiplan
- 13 Lichaamssignalen beter herkennen
- 14 Een nieuwe weg met z'n tweeën
- 14 Over de geschiedenis van de natuurlijke methoden
- 17 **Ons lichaam**
- 18 **Vruchtbaarheid bij vrouwen en mannen**
- 18 Gemeenschappelijke vruchtbaarheid
- 19 De vrouwelijke geslachtsorganen
- 21 De mannelijke geslachtsorganen
- 22 De vrouwelijke cyclus
- 25 De weg van de zaadcellen in het vrouwelijk lichaam
- 27 Bevruchting, innesteling en zwangerschap
- 28 **Cyclusvormen in het leven van een vrouw**
- 29 Van meisje tot vrouw

- 30 De variabele eirijpingsfase
- 32 De stabiele gelelichaamsfase
- 33 Monofasische cycli
- 35 **Lichaamstekens waarnemen en interpreteren**
- 36 **De lichaamssignalen**
- 36 De cycluskaart
- 38 De menstruatie
- 39 **Het cervixslijm**
- 39 Het cervixslijm waarnemen
- 40 **Uiterlijk van het cervixslijm**
- 44 Noteren op de cycluskaart
- 45 De cervixslijmpeikdag
- 48 **De temperatuur**
- 48 Hoe wordt de basale temperatuur gemeten?
- 50 Bijzonderheden bij digitale thermometers
- 52 Storingen en bijzonderheden
- 57 **Veranderingen van de baarmoederhals**
- 58 Zelfonderzoek
- 60 Noteren op de cycluskaart
- 61 **Andere tekens in de cyclus**



### De methode – sensiplan\*

Sensiplan is een sympto-thermale methode. Begin en einde van de vruchtbare fase worden door de combinatie van verschillende lichaamstekens bepaald. Deze tekens bevestigen elkaar wederzijds in dubbele controle. Dat maakt Sensiplan zo betrouwbaar.

## SPECIAAL

- 65 De methode – sensiplan\*
- 66 Hoe werkt de methode?
- 66 De onvruchtbare fase na de eisprong
- 66 Hoe wordt de temperatuurstijging bepaald?
- 67 Werkwijze
- 70 Hoe wordt de cervixslijmpekdag geïnterpreteerd?
- 72 Begin van de onvruchtbare fase na de eisprong
- 73 Noteren op de cycluskaart
- 74 De onvruchtbare fase aan het begin van de cyclus
- 74 De min-8-regel
- 75 Noteren op de cycluskaart
- 78 Voor beginners: de 5-dagen-regel
- 82 Uitzonderingsregel bij een beschikbare menstruatiekalender: de min-20-regel
- 82 De interpretatie van de waarnemingen aan de baarmoederhals

- 61 Borstsymptoom
- 61 Ovulatiepijn
- 62 Tussenbloeding
- 62 Overige symptomen
- 63 Veranderingen van het libido
  
- 65 De methode – sensiplan\*
- 66 Hoe werkt de methode?
- 84 De betrouwbaarheid van sensiplan\*
- 84 Hoe wordt de betrouwbaarheid van een methode voor gezinsplanning gemeten?
- 85 Hoe betrouwbaar is Sensiplan bij correct gebruik?
- 85 Welke factoren beïnvloeden de betrouwbaarheid?
- 87 Kinderwens
- 87 Sensiplan kan helpen om zwanger te worden
- 89 Lichaamssignalen en vruchtbaar venster
- 90 Seks: hoe vaak?
- 90 Het vaststellen van een zwangerschap
  
- 93 Bijzondere levensfasen
- 94 Sensiplan na hormonale anticonceptie
- 96 Methoderegels na hormonale anticonceptie
- 98 Sensiplan na een geboorte en in de borstvoedingsperiode
- 98 Geen of gedeeltelijke borstvoeding
- 98 Borstvoedingsperiode
- 100 Waarneming van de lichaamstekens in de borstvoedingsperiode
- 108 Sensiplan in de overgangsjaren
- 108 Subjectieve aanwijzingen
- 110 Objectieve veranderingen van de lichaamstekens
- 113 Methoderegels in de overgangsjaren
- 115 Verdere informatie voor jou
- 115 Hoe kun je Sensiplan leren?
- 117 Woordenlijst
- 119 Literatuurtips
- 121 Trefwoordenlijst

## Wat is natuurlijke gezinsplanning?

De afgelopen dertig jaar heeft de klassieke geneeskunde zich meer voor natuurlijke en alternatieve gezondheidsbehandelingen opengesteld en haar aanbod uitgebreid en aangepast aan het nieuwe gezondheidsbewustzijn. Vertrouwen in de helende kracht van de natuur speelt daarbij een grote rol, evenals aandachtig luisteren naar het eigen lichaam.

**V**ooral vrouwen zijn geïnteresseerd in de alternatieven voor hun anticonceptie. Steeds opnieuw worden zij met hun lichaam geconfronteerd door hun natuurlijke cyclus, door menstruatie, zwangerschap en geboorte. Wellicht gaan zij daarom eerder op zoek naar wegen om in harmonie met zichzelf en hun lichaam te leven. Maar ook steeds meer mannen staan open voor een alternatieve omgang met hun eigen natuur, en ook zij willen meer weten over de verschillende mogelijkheden.

Het is dan ook begrijpelijk dat steeds meer vrouwen en mannen op zoek gaan naar een methode voor gezinsplanning die gezond, betrouwbaar en natuurlijk is, én die hun de mogelijkheid biedt om bewust met hun vruchtbaarheid om te gaan. Dit houdt de mogelijkheid in om zowel een zwangerschap met zekerheid te voorkomen, of juist een kindwens te vervullen. Bovendien worden steeds meer mensen zich ervan bewust dat gelijkwaardigheid van mannen en vrouwen niet pas begint bij het verdelen van huishoudelijk werk,

maar al vorm krijgt in de beleving van seksualiteit en relatie. Natuurlijke gezinsplanning maakt het voor vrouwen en mannen mogelijk om hun vruchtbaarheid te begrijpen, er bewust mee om te gaan en er samen verantwoordelijkheid voor te dragen.

Bezig zijn met natuurlijke gezinsplanning leidt als vanzelf tot meer inzicht in de werking van je eigen lichaam en maakt je bewust van je levensstijl in relatie tot vruchtbaarheid. Je krijgt onderbouwde kennis van de biologische structuren en fysiologische gebeurtenissen in het menselijk lichaam en inzicht in de verschillende invloeden en storingsfactoren in de maandelijkse cyclus. En je leert de natuur de nodige ruimte te geven en haar door je levensstijl blijvend te ondersteunen. Misschien is het deze combinatie van deelhebben aan de natuur en de mogelijkheid om meer te weten te komen over je eigen vruchtbaarheid, die bij jou de interesse voor natuurlijke gezinsplanning heeft gewekt.

## KENNIS

### Natuurlijke gezinsplanning ...

- maakt alle zintuigen gevoelig voor het eigen lichaam en maakt vrouwen vertrouwd met de stille taal van hun lichaam.
- biedt een beter begrip van de eigen cyclus en geeft nuttige informatie bij mogelijke cyclusstorings. Daardoor worden foute aannames verbeterd en vermeende ziekten gerelativeerd.
- opent een nieuw bewustzijn voor vruchtbaarheid (*fertility awareness*) en verbindt als vanzelfsprekend de beleving van de vruchtbaarheid met de verschillende levensfasen. Dat maakt natuurlijke gezinsplanning ook interessant voor jonge meisjes, en vrouwen die geen relatie hebben.
- helpt vrouwen en paren om hun kinderwens te vervullen: door waarneming van de vruchtbaarheidstekens wordt de meest vruchtbare fase herkend.
- biedt nuttige diagnostische aanwijzingen wanneer de kinderwens niet onmiddellijk gerealiseerd wordt.
- maakt het betrouwbaar vermijden van een zwangerschap mogelijk.

Misschien is het deze meerwaarde, samen met de noodzakelijke vaardigheden die je verwerft, die je enthousiast maken voor Sensiplan als natuurlijke methode voor gezinsplanning.

**Sensiplan.** Sensiplan is meer dan een betrouwbare methode voor gezinsplanning. Deze methode maakt bewustere

lichaamswaarneming mogelijk, geeft toegang tot de kennis van de eigen vruchtbaarheid, helpt om de cyclus beter te begrijpen, is vrij van bijwerkingen en helpt bij een kinderwens. Sensiplan is een methode voor gezinsplanning die het relatieaspect beklemtoont en die in alle levensfasen en dagelijkse situaties bruikbaar is.

## Bewust vruchtbaar zijn

Sensiplan is een methode waarmee je leert om de lichamelijke veranderingen in de loop van de cyclus waar te nemen, om zo de vruchtbare en onvruchtbare dagen te bepalen. Zo kun je vaststellen wanneer je gemeenschap kunt hebben en wanneer niet, al naargelang je een zwangerschap wenst of juist niet.

De belangrijkste lichaamssignalen waarop Sensiplan gebaseerd is, zijn de veranderingen in het cervixslijm (sympto-) en de verandering in de lichaamstemperatuur (-thermaal). Daarom wordt ze ook een sympto-thermale methode genoemd.

Voor veel vrouwen die beginnen met de waarneming van hun cyclisch optredende lichamelijke veranderingen, lijkt het aanvankelijk bijna onmogelijk om hun eigen vruchtbaarheid aan de hand van lichaams-tekens nauwkeurig te bepalen. Maar waarom eigenlijk?

Veel lichaamssignalen zoals honger, dorst en vermoeidheid nemen we dagelijks als vanzelfsprekend waar. Vanwege hun vitale belang zijn ze zo intens, dat we ze niet kunnen negeren en er noodzakelijkerwijs op moeten reageren. Van andere signalen zijn we ons niet zo bewust als we niet heb-

ben geleerd erop te letten, bijvoorbeeld de regelmatig terugkerende veranderingen in het lichaam van de vrouw. Omdat die signalen zich slechts heel zachtjes aandienen, merken veel vrouwen ze niet op en brengen ze die ook niet in verband met hun vruchtbaarheid.

Sensiplan helpt vrouwen vertrouwd te maken met de cyclische gebeurtenissen en zo open te staan voor de lichamelijke en emotionele veranderingen die met hun cyclus en vruchtbaarheid samenhangen. Ze leren deze beter te begrijpen en bewust waar te nemen.

## Gezond, relationeel en betrouwbaar

Onderzoek naar de redenen om een methode voor gezinsplanning te kiezen toont aan dat meestal de volgende factoren van betekenis zijn: betrouwbaarheid, mogelijke bijwerkingen en relationele redenen. Ondanks het ruime aanbod aan methoden is ongeveer één op de drie vrouwen min of meer ontevreden met haar huidige methode. Redenen hiervoor zijn onder meer angst voor verwachte en werkelijke bijwerkingen, te omslachtig gebruik, invloed op de emoties en gebrek aan inbreng van de partner.

Dat betekent dat de keuze voor een bepaalde vorm van gezinsplanning meer is dan alleen maar een methodekeuze.

Elke vrouw en elke man leggen daarin hun eigen accenten, voor zichzelf en gemeenschappelijk als paar.

**Gezondheid.** Gezondheid is een kostbaar goed. Niemand wil zijn lichaam onnodig schade toebrengen of extra belasten, bijvoorbeeld door medische onderzoeks- en behandelmethoden, het gebruik van vervuilende materialen of door ongezonde voeding en gebrek aan beweging. Er is een enorme behoefte aan middelen en methoden zonder bijwerkingen, die bovendien het milieu niet belasten. Op het gebied van gezinsplanning is Sensiplan een reëel alternatief, dat gegarandeerd gezond en vrij van bijwerkingen is.

**Relatie.** Gezinsplanning komt meestal nog op de schouders van de vrouw neer. Er zijn nauwelijks stellen van wie de man de verantwoordelijkheid neemt op dit gebied. Vooral jonge vrouwen verwachten meer betrokkenheid en verantwoordelijkheid van hun partners. Vruchtbaarheid is gemeenschappelijk en kan nooit alleen, maar enkel met z'n tweeën vorm krijgen. Daarvoor levert natuurlijke gezinsplanning de noodzakelijke kennis en de juiste argumenten. Dat is een bijkomende meerwaarde van Sensiplan.

**Zekerheid.** Wat heb je aan de grootste inspanning, als het resultaat uiteindelijk niet klopt? Daarom is een van de belangrijkste eisen aan elke methode voor gezinsplanning een zo hoog mogelijke betrouwbaarheid. De natuurlijke methode Sensiplan is in de afgelopen dertig jaar grondig wetenschappelijk onderzocht. Daarbij is aangetoond dat Sensiplan tot de meest betrouwbare methoden voor gezinsplanning behoort. Wel op voorwaarde dat ze juist aangeleerd en consequent toegepast wordt. Dat is nog een meerwaarde.

## KENNIS

### Advies en ondersteuning

In dit boek wordt de basis van de methode uitgelegd, maar wil je zeker zijn van de hoge betrouwbaarheid, leer dan Sensiplan van een gecertificeerd consultant.

Op de Sensiplan-sites hieronder vind je de adressen van gecertificeerde consultants in je buurt, literatuurtips, actuele informatie rond natuurlijke gezinsplanning, cursussen en cycluskaarten voor het noteren van je eigen waarnemingen. De basis voor de Sensiplan-cursussen is dit handboek en het bijbehorende werkboek *Natuurlijk & zeker*.

NFP-Nederland  
Ruitendarsweg 1  
NL-8035 RH Zwolle  
038-3868540  
[www.sensiplan.nl](http://www.sensiplan.nl)  
[info@sensiplan.nl](mailto:info@sensiplan.nl)

NFP-Vlaanderen  
Boechoutselei 1  
BE-2640 Mortsel  
Tel.: 03 455 16 97  
[www.sensiplan.be](http://www.sensiplan.be)  
[info@nfp.be](mailto:info@nfp.be)

## Zwanger worden met Sensiplan

Sensiplan is ook voor stellen met een kinderwens een goed hulpmiddel. De laatste jaren is het kinderwensspreekuur in de verloskunde steeds belangrijker geworden. Daar wordt onder meer gesproken over de juiste timing, de zorg voor een complete en normale cyclus en de kansen op een snelle zwangerschap.

Ook binnen het kinderwensspreekuur heeft de natuurlijke gezinsplanning haar plaats gevonden. Dat is logisch, omdat ze

het noodzakelijke vruchtbaarheidsbewustzijn stimuleert, de bijbehorende kennis over de biologische feiten bij het ontstaan van een zwangerschap doorgeeft en de kans biedt om een zwangerschap gericht na te streven (zie blz. 87).

Daarmee is Sensiplan niet alleen een methode die vrouwen helpt om een zwangerschap bewust te vermijden, maar ook een – soms al lang aanwezige – kinderwens te vervullen.

## Lichaamssignalen beter herkennen

Om natuurlijke gezinsplanning betrouwbaar toe te passen, is niet alleen de juiste kennis nodig van biologische feiten en natuurlijke gebeurtenissen in het lichaam van man en vrouw, maar het betekent ook een leertraject om met de waarneming en interpretatie van de lichaamssignalen vertrouwd te raken.

In onze moderne – vaak digitale – wereld zijn we het niet meer gewend om de signa-

len van ons lichaam bewust waar te nemen. Neem daarom de tijd om jezelf vertrouwd te maken met de methode en je lichaam in zijn veelvuldige uitingsvormen beter te gaan begrijpen. Laat deze ervaringen toe en vertrouw op je eigen gevoel. En vooral: aarzel niet om je verder te laten informeren als je problemen tegenkomt of bepaalde onderdelen van de methode niet goed begrijpt.

## Een nieuwe weg met z'n tweeën

De stap naar natuurlijke gezinsplanning en het beleven van de eigen vruchtbaarheid is voor veel vrouwen, maar ook voor mannen, een nieuwe ervaring. Opeens worden nieuwe en ongewone waarnemingen en lichaamsaanrakingen noodzakelijk. De eigen vruchtbaarheid wordt – misschien wel voor het eerst – bewust beleefd. Gesprekken over 'willen we, kunnen we?' worden noodzakelijk en beïnvloeden het dagelijks leven. Dat kan voor sommige paren een uitdaging worden. Een natuurlijke methode schikt zich immers niet naar de wensen van het

moment, maar volgt het natuurlijke biologische proces.

Hoe de vruchtbare periode wordt ingevuld is verschillend en heel divers. Elk paar zal zijn eigen weg hierin moeten zoeken en vinden. Niet zelden ontstaat er een accentverschuiving in de relatie en in de seksualiteitsbeleving. De wens om elkaar iets goeds te bieden en nabijheid te ervaren, doet beiden creatief worden in het samen-zijn. Dit biedt de mogelijkheid om het palet van de lichamelijke tederheid te verbreden en te intensiveren.

## Over de geschiedenis van de natuurlijke methoden

De idee van de cyclische vruchtbaarheid van de vrouw is al heel oud. De eerste aantekeningen hierover vinden we al terug bij de beroemde filosofen uit de antieke oudheid en in de joodse geschriften.

**Kalendermethode.** De eerste wetenschappelijke inzichten over de vruchtbare periode vinden hun oorsprong bij de gynaecologen Ogino (Japan) en Knaus (Oostenrijk), die in de jaren dertig van de twintigste eeuw onafhankelijk van elkaar ontdekten dat de eisprong twaalf tot zestien dagen vóór de volgende menstruatie valt. De regels die zij opstelden, bepaalden de onvruchtbare dagen op basis van de lengte van de voorafgaande cycli (kalendermethode). Deze methode is echter zo onbetrouwbaar, dat ze niet meer wordt aanbevolen.

**Temperatuurmethode.** De veel betrouwbaardere temperatuurmethode is gebaseerd op de veranderingen in de lichaamstemperatuur in de loop van de cyclus van de vrouw. Een samenhang met de eisprong werd voor het eerst door de Nederlander Van de Velde vermoed. De eerste die aanraade om deze veranderingen voor gezinsplanning te gebruiken, was de Duitse pastoor Wilhelm Hillebrand, rond 1935. In 1954 publiceerde de Duitse gynaecoloog Gerhard Döring een korte, eenvoudige leidraad bij de temperatuurmethode en maakte die zo op grote schaal bekend.

**Ovulatiemethode.** De ovulatiemethode of cervixslijmmethode van de Australische neuroloog John Billings, ontwikkeld rond 1960, is uitsluitend gebaseerd op de zelf-waarneming van het baarmoederhalslijm.



Zij geldt naar onze huidige hoge normen als te onbetrouwbaar. Daarom wordt afgeraden om deze methode alleen te gebruiken.

**Sympto-thermale methode.** De sympto-thermale methode combineert de waarnemingen van de lichaamstemperatuur en het cervixslijm. De Oostenrijkse arts Josef Rötzer maakte ze voor het eerst in 1965 bekend. In 1981 werd in Duitsland de Arbeitsgruppe NFP opgericht. Het project werd van 1984 tot 1991 door het Bondsministerie voor het Gezin gesubsidieerd. Door dit modelproject werd de basis gelegd voor de sympto-thermale methode Sensiplan, die vandaag in meerdere landen wordt aangeboden en die je in dit boek beschreven vindt.

Eind jaren tachtig hebben NFP-Vlaanderen en NFP-Nederland de kennis uit Duitsland kunnen opnemen in gelijksoortige organisaties en het Duitse materiaal vertaald. In de Duitse methode komen elementen van andere natuurlijke methoden samen, die verbonden zijn met namen van NFP-pioniers zoals Döring, Rötzer, Billings, Thyma en Flynn. Het modelproject werd medisch en pedagogisch-psychologisch begeleid door een interdisciplinaire wetenschappelijke werkgroep. De medewerkers hieraan behoorden tot verschillende universiteiten. Het project werd centraal gecoördineerd door de universiteit van Düsseldorf.

## Huidige situatie

Momenteel beschikken zowel NFP-Nederland als NFP-Vlaanderen over consulenten in verschillende regio's van het land

(zie blz. 12). Het wetenschappelijk onderzoek gebeurt tegenwoordig aan de universiteit van Heidelberg onder leiding van prof. Thomas Strowitzki in samenwerking met de sectie Natuurlijke Fertiliteit van de Duitse Vereniging voor Gynaecologische Endocrinologie en Fertiliteitsgeneeskunde (GGEF). De kwaliteit van de consulentenopleiding in Vlaanderen wordt gecontroleerd door de dienst Gynaecologie van het UZ Gasthuisberg (KU Leuven). In Nederland wordt deze gecontroleerd door een aan Sensiplan gelieerde gynaecoloog.

Talrijke, vooral recente publicaties in gynaecologische tijdschriften hebben ertoe bijgedragen om de kennis van de methode van de Arbeitsgruppe NFP in toenemende mate in de praktijk van gynaecologen in te voeren.

**Sensiplan.** Omdat er de laatste jaren op het vlak van natuurlijke methoden wereldwijd vele nieuwe ontwikkelingen hebben plaatsgevonden, waardoor een zekere onoverzichtelijkheid is ontstaan met betrekking tot de kwaliteit, de bruikbaarheid en vooral de betrouwbaarheid van de verschillende methoden, draagt de NFP-methode van de Arbeitsgruppe NFP sinds de herfst van 2010 de naam sensiplan®. Deze naam is niet alleen in Europa, maar ook in de VS, China en andere landen beschermd. De naam Sensiplan zal ertoe bijdragen dat binnen het veelvuldige aanbod – vooral ook bij wetenschappelijke publicaties over de door de Arbeitsgruppe NFP ontwikkelde en aangeboden natuurlijke methode – de onderzoeksresultaten en de informatie eenduidig zijn.