



# NATÜRLICH VERHÜTEN? ABER SICHER!

Mit der symptothermalen Methode Sensiplan

## 3-stündiger Basis-Workshop zum Einstieg in die Zyklusbeobachtung

Für Einzelpersonen und Paare, die mit Sensiplan starten wollen

**Montag, 22. Mai, 17.00 bis 20.00**

Wiesenthal Zentrum für Frauenmedizin, Magdalenenstraße 33/8, 1060 Wien

### Was kann natürliche Verhütung?

Mit der symptothermalen Methode Sensiplan ...

- verhütet ihr sicher & nebenwirkungsfrei
- könnt ihr mit euren Partner\*innen zusammen Verantwortung für die gemeinsame Fruchtbarkeit übernehmen
- kennt ihr den Menstruationszyklus genau und beugt so unnötiger Schwangerschaftsplanik vor
- stärkt ihr euer Körper- und Selbstbewusstsein
- lebt ihr den Bereich Verhütung sozial und ökologisch nachhaltig

### Wie funktioniert Sensiplan?

Ihr beobachtet den Menstruationszyklus und unterscheidet zwischen unfruchtbaren und fruchtbaren Tagen. Mit diesem Wissen könnt ihr eine Schwangerschaft verlässlich vermeiden – oder auch anstreben.

Sensiplan ist eine von vielen verschiedenen natürlichen Methoden und basiert auf dem Beobachten von 2 Körperzeichen in Kombination: Ihr beobachtet die Veränderungen des Zervixschleims (sympto-) und der Aufwachttemperaturen (-thermal) während des Zyklus. Die Sicherheit ist vergleichbar mit der Pille\*.

\* Frank-Herrmann, Petra; Heil, J.; Gnoth, Christian et al.: The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: A prospective longitudinal study, in: Human Reproduction (2007), Vol. 22, Nr. 5, p. 1310-1319.



**WANDELLUST**

GRÜNE SEXUELLE BILDUNG



**Kursleitung:** Hannah Carla Broessler, Sexualpädagogin (lil\*), Sensiplan Teacher, Coachin

**Kontakt:** [info@wandellust.at](mailto:info@wandellust.at) – **Website:** [www.wandellust.at](http://www.wandellust.at)

# DER NATÜRLICH VERHÜTEN BASIS-WORKSHOP

Ein Workshop für Anfänger\*innen:  
Wie startet ihr mit natürlicher Verhütung?

Der Basis-Workshop ist für Einzelpersonen und Paare, die mit Sensiplan beginnen wollen und sich Begleitung bei den ersten Schritten wünschen.

## Am Ende des Basis-Workshops ...

- wisst ihr alles Wichtige über Anatomie, Fruchtbarkeit und Zyklushormone
- kennt ihr euch mit der Selbstbeobachtung von Zervixschleim & Aufwachttemperatur aus
- könnt ihr eure Beobachtungen richtig im Zyklusblatt dokumentieren
- habt ihr einen Schritt-für-Schritt-Plan für die Lernphase der ersten 3 Zyklen mit Sensiplan
- wisst ihr, wann Selbststudium und wann Begleitung durch Sensiplan-Expert\*innen Sinn macht

## Der Basis-Workshop inkludiert:

- 3 Stunden Vortrag, Übungen und Raum für Fragen
- Ein Kursbuch mit Übungszyklen zum fundierten Erlernen der Zyklusauswertung für die ersten 3 Monate mit Sensiplan
- Falls zusätzlich gewünscht: Schnellere Termine und Rabatt bei Zyklus-Checks (Optionale 1:1 Termine zum Besprechen eurer Zyklusaufzeichnungen)

## Die Inhalte:

- Vertieftes Wissen rund um Anatomie, Zyklus und Fruchtbarkeit
- Selbstbeobachtung des Zervixschleims
- Messung der Aufwachttemperatur & das richtige Thermometer
- Ausfüllen des Zyklusblatts
- Schritt-für-Schritt-Anleitung für die ersten 3 Zyklen mit Sensiplan
- Voraussetzungen für das sichere Erlernen im Selbststudium
- Häufige Fehler und Tipps & Tricks für Anfänger\*innen

## Der Workshop ist für euch, wenn ...

- ihr sicher & nebenwirkungsfrei mit Sensiplan verhüten wollt
- ihr die Zyklusbeobachtung erst einmal lernen wollt, um danach zu entscheiden, ob ihr mit Sensiplan verhüten möchtet
- ihr euch, euren Zyklus und Körper näher kennenlernen wollt

## Der Workshop ist nicht für euch geeignet, wenn ...

- ihr Sensiplan von Anfang an in 1:1 Begleitung lernen wollt und nicht in einer gemischten Gruppe

## Preis:

Zwischen 60 und 90 Euro (nach Selbsteinschätzung je nach finanzieller Situation)

Bring your partner: zwischen 100 und 150 Euro pro Paar

Plus Kursbuch für den Workshop und die gesamte Sensiplan-Lernphase: 19,99 Euro

## Anmeldung:

[info@wandellust.at](mailto:info@wandellust.at) oder 0650 635 13 96