



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 Aufwachttemperatur (-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 – **Website:** 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 oder 0650 635 13 96