

# Natürliche Familienplanung nach

## *sensi*PLAN

**Di 28.04.20 um 19 Uhr**

**Infoabend in der Koki (über der Sparkasse)  
Landratsamt Rottal-Inn, Bahnhofstraße 19,  
84347 Pfarrkirchen**

**Di 04.02.20**

**Di 29.09.20 jeweils um 19 Uhr**

**Infoabend in der Caritas Schwangerschaftsberatung,  
Kreszentiaheimstr. 61, Altötting**

### **Bei Kinderwunsch oder zur Verhütung**

Sensiplan ist eine **moderne, hocheffiziente und natürliche Form der Familienplanung**, bei der eine Frau ihre Körperzeichen beobachtet, die sich im Laufe des Zyklus typisch verändern. Diese Zeichen ermöglichen ihr mit Hilfe bestimmter Regeln, die fruchtbaren Tage in ihrem Zyklus zu bestimmen. Sensiplan ist damit eine Wahrnehmungsmethode, die sich sowohl zum gezielten Anstreben als auch zur Verhütung einer Schwangerschaft eignet.

Drei Körperzeichen oder Körpersignale sind von entscheidender Bedeutung;  
die Veränderung von:

- **Körpertemperatur**
- **Zervixschleim** und/oder Muttermund bzw. Gebärmutterhals

Frauen und Paare, welche diese Signale deuten können, wissen, wann eine Schwangerschaft möglich ist und wann nicht.

#### **Informationen und Anmeldung unter:**



Caritas Schwangerschaftsberatung  
Beraterin: Susanne Oberbauer  
Kreszentiaheimstr. 61  
84503 Altötting  
Tel: 08671 – 924 83 83  
susanne.oberbauer@caritas-passau.de

In Kooperation mit der



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.