

Inleiding in de  
betrouwbare toepassing  
van Sensiplan

**Uitgever:**

NFP-Vlaanderen vzw  
Boechoutselei 1  
BE-2640 Mortsel

NFP-Nederland  
Ruitendwarsweg 1  
NL-8035 RH Zwolle

**Redactie:**

Petra Klann-Heinen  
Dr. Ursula Sottong  
Agathe Lülsdorff  
Anja Plasil

**Vertaling:**

Pierre Hernalsteen  
Anne-Mie de Koster

**Teksten:**

Arbeitsgruppe NFP, juli 2020

**Opmaak:**

Pierre Hernalsteen

## Voorwoord

Geïnteresseerde vrouwen kennis laten maken met Sensiplan, hen begeleiden in hun leerfase en adviseren bij de toepassing zijn de centrale taken en werkterreinen van de Sensiplan-consulenten.

In 1986 heeft de Duitse Arbeitsgruppe NFP daarom voor het eerst richtlijnen opgesteld voor de cursus. Het doel van deze richtlijnen was niet alleen om de consultanten te ondersteunen bij hun consultatieactiviteiten, maar ook om ervoor te zorgen dat alle cursussen overal worden gegeven volgens dezelfde kwaliteitsnorm. Deze richtlijnen zijn al verschillende keren herzien.

Een woord van dank aan alle consultanten die theoretisch en praktisch betrokken waren bij het creatieproces. Speciale dank gaat uit naar de pedagogen Kirsten Danelzik en Eva Feuerlein-Wiesner, die de richtlijnen al eens volledig hadden herzien.

De basisstructuur van deze richtlijnen is: motivatie – informatie – interactie – evaluatie. Sinds de laatste herziening zijn de leervormen, de leerbehoeften en het leergedrag van de deelnemers aan een Sensiplan-cursus veranderd. In vergelijking met voorgaande jaren zijn er beduidend meer individuele consulten dan groepsconsultaties en veel vrouwen nemen voorkennis uit verschillende bronnen mee. Deze documenten zijn dan ook primair gericht op individuele consultaties.

Beide vormen van counseling richten zich op de vrouw/ het paar en het belang van de Sensiplan-inhoud voor hun leven. De selectie van de leerinhoud wordt dus bepaald door de praktische relevantie.

Afhankelijk van de leerbehoeften van de deelnemers, moeten de Sensiplan-consulenten de kerninformatie dienovereenkomstig doseren, zonder de werkwijze en operationele betrouwbaarheid van Sensiplan in gevaar te brengen.

Het materiaal voor de consultaties is ontwikkeld in het belang en ten behoeve van toekomstige gebruikers van Sensiplan. We hopen dat het je als consultant zal ondersteunen bij je dagelijkse advieswerk en we kijken uit naar je feedback en opmerkingen. Houd er rekening mee dat het auteursrecht bij NFP-Vlaanderen en NFP-Nederland ligt en dat voor elk gebruik buiten je adviesactiviteiten de toestemming van NFP-Vlaanderen of NFP-Nederland vereist is.

*NFP-Vlaanderen*  
*NFP-Nederland*

## Sensiplan-cursus

- **De Sensiplan-cursus**
- **Invullen van het anamneseformulier**  
*Verklaring en printversie*
- **Overzicht en opbouw van de consultaties**
- **Gedetailleerde opbouw**  
*1<sup>e</sup> consultatie*
- **Sensiplan-cursus stap voor stap**  
*Gedetailleerd verloop*
- **Materiaal en media**

# De Sensiplan-cursus

## De Sensiplan-cursus

### ■ Doel van de Sensiplan-cursus

Het doel van de Sensiplan-cursus is om een vrouw/paar in staat te stellen Sensiplan zelfstandig en vooral betrouwbaar te gebruiken binnen een leerfase van drie cycli. De cursus volgt daarom een gestandaardiseerd concept (stappenplan). Essentieel is de combinatie van theoretische kennisoverdracht en de eigen cycluservaringen van vrouwen/paren.

### ■ Opbouw van de Sensiplan-cursus en samenstelling van de consultaties

Een cursus duurt *4 consultaties* van telkens twee tot tweeënhalf uur. Tussen de eerste en tweede consultatie ligt een tijdspanne van ongeveer twee weken, de volgende twee tot drie consultaties zouden telkens na ongeveer drie à vier weken (aangepast aan de cycluslengte) moeten plaatsvinden. De vrouwen kunnen zo hun eigen cycluservaringen en leervorderingen inbrengen.

Op het einde van de cursus zou de vrouw/het paar minstens drie eigen cycli moeten hebben. Ten laatste de derde cyclus moet zelfstandig en correct door de vrouw/het paar geïnterpreteerd zijn.

Een *mogelijk 5<sup>e</sup> consultatie* kan nodig zijn, als de vrouw na enige tijd en een eventueel veranderde gezinsplanningsbedoeling, individuele vragen bij de cyclus heeft.

Een Sensiplan-cursus kan als *individuele consultatie* of als *groepsconsultatie* (meerdere vrouwen en/of paren) worden gegeven. De ontwikkeling in de Sensiplan-consultatie de laatste jaren, heeft aangetoond dat er meer individuele of paarconsultaties dan groepsconsultaties plaatsvinden. Deze evolutie vraagt een bijzondere aandacht voor de uitvoering ervan. Idealiter komt de partner mee naar de cursus. Dit betreft hem vanaf het begin.

Naast de meer beperkte organisatorische inspanning bij individuele consultaties, verlangt de individuele (IC) of paarconsultatie (PC) meer methodisch-didactische vaardigheid van de consultant. Beide kunnen dan samen de regels voor de vruchtbare en onvruchtbare periode leren, samen de cyclusinterpretatie oefenen. Ook kunnen ze uitwisselen over de beleving van de vruchtbare periode en over een mogelijke kinderwens. Deze samenwerking vergemakkelijkt het de vrouw en de partner om Sensiplan toe te passen.

In de IC of PC werkt de vrouw/het paar meer zelfstandig en wint het daardoor aan vertrouwen in de interpretatie. Een mogelijk 'zwak punt' is de ontbrekende uitwisseling met andere vrouwen/paren en het leren uit de ervaring van anderen.

De voordelen van de individuele en paarconsultatie zijn de individuele aanpassing aan de vrouw/het paar. De Sensiplan-consultant kan de vrouw/het paar begeleiden in de voor hen noodzakelijke leerstijl en hun leertempo.

De uitvoering van de consultaties in de privéruimte van de Sensiplan-consulent brengt mogelijk een uitdaging met zich mee. Om storingen door gezinsleden of telefoon te voorkomen, dient de consulent de tijd en plaats bewust uit te kiezen en vooraf afspraken te maken.

IC en PC binden de Sensiplan-consulent meer aan de deelnemers dan bijvoorbeeld een groepsconsultatie. In een dergelijke setting kan het moeilijker worden om een professionele afstand te behouden. Hier is het aan de Sensiplan-consulent om vanaf het begin het kader en de regels duidelijk te stellen en de vrouw/het paar te sterken in hun zekerheid bij de interpretatie. Anders bestaat het risico dat een beroep gedaan wordt op de Sensiplan-consulent buiten het bestek van de consultatie en dat de vrouw/het paar niet zelfstandig wordt.

Voor een groepsconsultatie mag het maximale aantal deelnemers per Sensiplan-consulent niet meer bedragen dan vier vrouwen/paren; dat wil zeggen dat een Sensiplan-consulent niet meer dan vier cycli per bijeenkomst hoeft te bespreken. Indien er meer vrouwen of paren deelnemen, zijn bijkomende Sensiplan-consulenten nodig (afwijkingen hiervan dienen besproken te worden met NFP-Vlaanderen of NFP-Nederland).

## ■ Stappenplan

Met het zogenaamde stappenplan voor de Sensiplan-cursus wordt gestreefd naar een optimale voorbereiding van de inhoud en de herhaalbaarheid ervan (standaardisatie). In het stappenplan zijn de individuele consultaties, de methodologische aanpak en de benodigde materialen weergegeven. *Voor elke consultatie is er een chronologisch verloop in tabelvorm.* De specifieke uitwerking en de voorbereiding van de inhoud wordt overgelaten aan de Sensiplan-consulent. De eerste consultatie is als voorbeeld gedetailleerd uitgewerkt.

Het stappenplan is gericht op de individuele consultatie als meest frequente consultatievorm. Het heeft 5 kolommen. De kop specificeert de volgende punten:

<b>Tijd:</b>	Aanduiding van de vermoedelijk benodigde tijd voor het thema of voor de oefening.
<b>Inhoud:</b>	Korte beschrijving van de thema's in de consultatie, deels met korte formuleringshulp, aansporingen, impuls vragen enz.
<b>Werkwijze</b>	Voorstel voor de methodologische aanpak van de inhoud, bv. paar-/partnerwerk, impuls gesprek, oefening. De afwisseling in de manier van uitleggen en oefenen moet het volwassenenleren ondersteunen.
<b>Materiaal:</b>	Documenten en media die voor elk onderdeel nodig zijn. Hierbij horen de oefeningen (OE) uit het werkboek evenals voorstellen, die in de medialijst (bijlage) te vinden zijn.
<b>Bijzondere situaties:</b>	Informatie (regels) en bijzonderheden, die voor vrouwen in bepaalde cyclussituaties, zoals na het stoppen van hormonale anticonceptiva, in de borstvoedingsperiode en overgangsjaren of bij kinderwens belangrijk zijn.

Dit stappenplan voorziet vier *consultaties*, d.w.z. de inhoud is zo ingedeeld dat in de individuele bijeenkomsten voldoende tijd voorzien is voor herhalingen, uitwisselingen, oefeningen, enz.

In principe moet elke Sensiplan-consulent per begeleide vrouw/paar *minimaal drie volledige cycli* begeleiden. Indien nodig in een groepsconsultatie, moet de consulent de derde cyclus nog te zien krijgen na afloop van de cursus.

Het verloop van de consultaties is korter als de vrouwen/paren voorkennis hebben, bv. door zelfstudie. In de regel kennen ze dan al de basisvereisten voor het gebruik van Sensiplan. Toch moet de Sensiplan-consulent zich erop voorbereiden, om de onderwerpen opnieuw in detail te bespreken. De quiz "Weet je het al" en een testcyclus kunnen informatie geven over het kennisniveau en de Sensiplan-consulent kan zich zo beter aanpassen aan de vrouw/het paar.

Als de vrouw/het paar zich niet van tevoren heeft geïnformeerd of als er geen *infobijeenkomst* heeft plaatsgevonden, moet er iets meer tijd worden uitgetrokken voor de 1<sup>e</sup> consultatie.



## ■ Materiaal en media

He belangrijkste materiaal voor de deelnemers aan een Sensiplan-cursus is:

- *het werkboek 'Natuurlijk en zeker' (WB)*

Dat moet bij het begin van de eerste consultatie bij de Sensiplan-consulent beschikbaar zijn. Het werkboek bevat een uitvoerige cyclusverzameling evenals een bijlage met oefencycli voor vrouwen in bijzondere situaties of voor individuele begeleiding. Het oplossingsdeel en lege cycluskaarten zijn eveneens beschikbaar.

Als belangrijke bijkomende literatuur wordt aan de vrouwen/paren

- *het handboek 'Natuurlijk en zeker' (N&Z) aanbevolen*

Men kan wijzen op de noodzaak van de daarin na te lezen inhoud (zie stappenplan). De Sensiplan-consulent zou altijd een aantal exemplaren van beide uitgaven in voorraad moeten hebben.

Basis voor de Sensiplan-consulent voor de uitwerking van de Sensiplan-consultatie is

- *het stappenplan*

Daarin zijn media opgenomen, die uit de medialijst in bijlage kunnen worden gehaald. De voorstellen van de media (met verklaring) zijn genummerd en chronologisch volgens het verloop van de consultaties samengesteld.

## ■ Verloop van de consultatie in bijzondere situaties

Achteraan in het werkboek zijn verschillende cyclusvoorbeelden te vinden voor het begeleiden van vrouwen in situaties als borstvoeding, na het stoppen met hormonale anticonceptie, kinderwens, menopauze. In deze gevallen kan het verloop van een cursus worden gevarieerd. Afhankelijk van de behoefte is het mogelijk om een extra gesprek met betrokken personen te regelen of om in een één-op-één gesprek dieper in te gaan op de bijzondere situatie van de vrouw/het paar.

In de '*kinderwens*'-situatie moet individueel beslist worden over het verloop, afhankelijk van het feit of de onvervulde kinderwens al lang bestaat of dat er al een medische diagnose gesteld is. Bij het begeleiden van vrouwen die borstvoeding geven, speelt het tijdstip waarop de consultatie begint een doorslaggevende rol. Opmerkingen zijn te vinden in de kolom 'Bijzondere situaties' (stappenplan).

## ■ Organisatie

*Het consultatiewerk voor Sensiplan is in elk land anders georganiseerd en gereguleerd. Nieuw opgeleide Sensiplan-consulenten kunnen in overleg met de nationale organisatie aansluiten bij een regionale werkgroep.*

Cursussen Sensiplan kunnen worden georganiseerd door de Sensiplan-consulenten en/of via *verschillende providers*. De mogelijkheden variëren afhankelijk van de regionale structuur. *Public relations* (reclame) voor Sensiplan-evenementen zijn van groot belang.

De ervaring heeft geleerd dat het goed is om op een informatiebijeenkomst reeds vaststaande *data voor de 4 consultaties* aan te bieden. In het geval van een eerste aanbod van Sensiplan in een vormingscentrum, praktijk, adviescentrum, parochie of dergelijke, moeten de lokalen, de beschikbare media en de voorwaarden vooraf worden uitgeklaard.

In ieder geval dienen alle consultaties, met of zonder voorkennis, en ook telefonische adviezen, op een anamneseformulier gedocumenteerd te worden – zie hoofdstuk *'Invullen van het anamneseformulier'*.

## ■ De afkortingen in het stappenplan

<b>WB</b>	Werkboek
<b>C</b>	Consulent
<b>IC</b>	Individuele consultatie
<b>GC</b>	Groepsconsultatie
<b>BH</b>	Baarmoederhals
<b>CT</b>	Consultatie
<b>M</b>	Media
<b>BM</b>	Baarmoedermond
<b>N&amp;Z</b>	Handboek 'Natuurlijk en zeker'
<b>ZW</b>	Zwangerschap
<b>BT</b>	Basale lichaamstemperatuur
<b>OE</b>	Oefening
<b>CK</b>	Cycluskaart
<b>S</b>	Cervixslijm

# Invullen van het anamneseformulier

Verklaring en printversie

## Uitleg bij het anamneseformulier

Een aantal persoonlijke gegevens van de deelnemers zijn van groot belang voor het toekomstige Sensiplan-consult. Deze 'gegevens' moeten op het voorgestelde anamneseformulier of ergens anders worden genoteerd. Dit is belangrijk zowel voor het lopende consultatieproces alsook als bewijs voor het verloop van de consultaties. Daarbij zijn de aantekeningen ook een goede geheugensteun als de vrouw/ het paar na afronding van de cursus nog vragen heeft.

### ■ Omgaan met het anamneseformulier

De consulent legt de deelnemers uit waarom deze informatie nodig is.

*Een van beide:*

De deelnemers vullen hun persoonlijke gegevens in op de voorkant van het formulier aan het einde van de eerste consultatie

*Of:*

De consulent vult het anamneseformulier na de eerste consultatie in.

Na de individuele besprekingen aan het einde van elke volgende consultatie, maakt de consulent aantekeningen op de achterkant.

### ■ Inhoud van de aantekeningen

De consulent vraagt naar de volgende informatie:

- Intentie van de gezinsplanning: kindervens? Geen kindervens? Onbeslist?  
*Opmerking:* Wees aandachtig voor mogelijke discrepantie tussen intentie en gedrag en wijs ze hier indien nodig op!
- Waargenomen tekens?
- Moeilijkheden met observeren of noteren?
- Problemen in verband met de omgang met de vruchtbare periode?
- Tevredenheid over Sensiplan?

■ Code van de consulent:

■ Plaats/ tijd:

	Zij	Hij
Familienaam		
Voornaam		
Leeftijd		
Adres		
Telefoonnummer: E-mailadres:		Gezinsplanning, bedoeling: <input type="checkbox"/> Kinderwens <input type="checkbox"/> Geen kindwens <input type="checkbox"/> Spreiden <input type="checkbox"/> Onbeslist <input type="checkbox"/> _____ _____
Vroegere gezinsplanningsmethoden:		
Ervaring met natuurlijke methoden:		

■ Code van de consulent:

■ Plaats/ tijd:

	Zij	Hij
Familienaam		
Voornaam		
Leeftijd		
Adres		
Telefoonnummer: E-mailadres:		Gezinsplanning, bedoeling: <input type="checkbox"/> Kinderwens <input type="checkbox"/> Geen kindwens <input type="checkbox"/> Spreiden <input type="checkbox"/> Onbeslist <input type="checkbox"/> _____ _____
Vroegere gezinsplanningsmethoden:		
Ervaring met natuurlijke methoden:		

Datum	Aantekeningen

---

Datum	Aantekeningen

# Overzicht en opbouw van de consultaties



## Opbouw

### ■ Consultatie 1

Inhoud	Oefeningen
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aankomst, begroeting, kennismaking</li> <li>2. Opbouw en inhoud van de cursus, voorstellen van het WB</li> <li>3. Biologische basis van de vruchtbaarheid</li> <li>4. De zelfobservatie van het cervixslijm</li> <li>5. De temperatuurmeting</li> <li>6. De eigen cyclusnoteringen</li> <li>7. Afsluiting, huiswerk</li> </ol>	<p><b>OE 1</b> <b>OE 2, OE 3</b></p> <p><b>OE 3.1, OE 5</b></p>

### ■ Consultatie 2

Inhoud	Oefeningen
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begroeting en overzicht</li> <li>2. Korte uitwisseling van ervaringen</li> <li>3. Herhaling</li> <li>4. Interpretatie van het cervixslijmpatroon/ bepaling van de S-piekdag</li> <li>5. Interpretatie van de temperatuurcurve</li> <li>6. De dubbele controle na de eisprong</li> <li>7. Uitzonderingsregels</li> <li>8. Afsluiting, huiswerk</li> <li>9. Cyclusbegeleiding</li> </ol>	<p><b>OE 3.1, OE 5</b> <b>OE 6, OE 3</b></p> <p><b>OE 7</b> <b>OE 8</b></p> <p><b>OE 11, OE 12</b> <b>(evt. OE 28)</b></p> <p><b>OE 9, OE 15, OE 16</b></p>

### ■ Consultatie 3

Inhoud	Oefeningen
1. Begroeting	
2. Herhaling: het einde van de vruchtbare periode	<b>OE 9, OE 15</b>
3. Storingen van de temperatuurcurve	<b>OE 10, OE 13, OE 14</b>
4. De onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus	<b>OE 17, OE 19a/b</b>
5. Betrouwbaarheid	<b>OE 18</b>
6. Oefening	<b>OE 20, OE 22</b>
7. Het zelfonderzoek van de baarmoederhals	
8. Afsluiting, huiswerk	<b>OE 21, OE 24</b>
9. Cyclusconsultatie	<b>OE 29</b>

### ■ Consultatie 4

Inhoud	Oefeningen
1. Begroeting en overzicht	
2. Herhaling	<b>OE 21 (kopie)</b>
3. Verschillende cyclusvormen	<b>OE 29, OE 23, OE 25</b>
4. Vaststellen van een zwangerschap	<b>OE 26b</b>
5. Kinderwens	<b>OE 26a</b>
6. Sensiplan en relatie	
7. Afsluiting van de consultatiereeks	

## Materiaal en media

### ■ Consultatie 1

Benaming	Titel van het medium
M 1	De Sensiplan-consultatiereeks ( <i>opbouw</i> )
M 2	Quiz: 'Weet je het al?' ( <i>met oplossing</i> )
M 3	Anatomie-puzzel
M 4	De inwendige geslachtsorganen van de vrouw ( <i>dwarsdoorsnede</i> )
M 5	De inwendige geslachtsorganen van de vrouw rond de eisprong
M 6	De cervix/baarmoederhals op de onvruchtbare periode ( <i>doorsnede</i> )
M 7	Cervixslijm
M 8	Anamneseformulier
M 9	Privacybeleid

### ■ Consultatie 2

Benaming	Titel van het medium
M 10	S-afkortingen: Toekenningsoefening
M 11/12	Spellen 'Pietenspel', 'Domino'
M 13	Afdekblad
M 14	Interpretatiekruis

### ■ Consultatie 3

Benaming	Titel van het medium
M 15	Kaartjes met zinsdelen
M 16	Bepalen van de onvruchtbare periode
M 17	De onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus/5-dagen-regel
M 18	De onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus/min-8-regel
M 19	Zelfonderzoek van de baarmoederhals – voelmodel
M 20	Grabbelzak bij het thema 'voelen'
M 21	Zelfonderzoek van de baarmoederhals

#### ■ Consultatie 4

Benaming	Titel van het medium
M 22	Invultekst 'Weet je het nog?' ( <i>met oplossing</i> )
M 23	Bevruchting en innesteling
M 24	Foto's, postkaarten ( <i>voor groepsconsultatie</i> )
M 25	Het ABC van onze seksualiteit
M 26	Schrijfspeel 'seksualiteit' ( <i>met oplossing</i> )
M 27	Herhalingsquiz

# Gedetailleerde opbouw

1<sup>e</sup> consultatie

## Gedetailleerde opbouw van een groepsconsultatie 1<sup>e</sup> consultatie

### ■ Aankomst, begroeting en kennismaking

Het is belangrijk om bij het begin van de cursus voor een ontspannen sfeer te zorgen. Hier komt het vooral op de 'aankomstfase' aan. Aanbevolen wordt om de ruimte voor te bereiden, zitmogelijkheden voorzien, een voldoende grote tafel met flyers, materiaal, boeken. Als de consultatie in een privéruimte plaatsvindt, moet erop gelet worden dat familieleden of telefoon niet storen.

De Sensiplan-consulent begroet de deelnemers en stelt zichzelf voor en eventueel de organisatie die de cursus organiseert. Het is mogelijk om de leeftijd, beroep, kinderen, eigen Sensiplan-ervaring enz. hierbij te benoemen.

De deelnemers stellen zich voor: *"Omdat we in deze cursus enkele avonden samen doorbrengen, zou het mooi zijn om iets van mekaar te weten. We zouden jullie daarom willen vragen om je kort voor te stellen. Als je wil, kun je vertellen waarom je deze cursus volgt."* De deelnemers kunnen vrij beslissen wat en hoeveel ieder zegt. Uitspraken over de reden van het volgen van de cursus geven de lesgever een indruk van de samenstelling van de cursus, welke accenten gelegd moeten worden of met welke uitzonderingssituaties rekening moet worden gehouden.

### ■ Opbouw en inhoud van de cursus

De consulent stelt de opbouw van heel de cursus voor en geeft een overzicht over de inhoud van de afzonderlijke ontmoetingen (zie M 1). Het is belangrijk te melden dat in elke les basiskennis wordt overgedragen en oefeningen en individuele gesprekken voorzien zijn. De deelnemers moeten inzien hoe belangrijk het dus voor hen is om de eigen cyclusnoteringen mee te brengen.

Aansluitend stelt de consulent het werkboek (WB) voor. Hij/zij wijst erop dat het oefeningen, regels en oplossingen bevat. Het WB dient als werkmateriaal voor de cursus en alle deelnemers moeten het dus in bezit hebben. Het handboek 'Natuurlijk en zeker' (N&Z) biedt alle regels en kennis over Sensiplan en wordt als aanvulling aanbevolen.

### ■ Biologische basis van de vruchtbaarheid

a) *"Al eeuwen stellen mensen zich vragen bij wat er gebeurt in het lichaam van man en vrouw rondom de vruchtbaarheid. Het inzicht dat de teelballen zaadcellen produceren, was er eerder dan de wetenschap dat in de eierstokken eicellen rijpen.."*

*Pas de laatste decennia heeft het medisch onderzoek meer inzicht in de lichamelijke gebeurtenissen, die met onze vruchtbaarheid samenhangen, mogelijk gemaakt. Daardoor ook kon dan pas Sensiplan met zijn regels voor het bepalen van de vruchtbare periode worden ontwikkeld. Een aantal van deze inzichten zijn voor jou als Sensiplan-gebruiker belangrijk. Daarom hebben we als inleiding tot het thema een quiz (puzzel) gemaakt.”*

Voor de gemeenschappelijke verwerking van de biologische kennis van Sensiplan kunnen de quiz “Wist je het al?” (M 2) of ‘Puzzel bij de anatomie’ (M 3) worden gebruikt. De quiz wordt speels geëvalueerd. Daarbij kan de lesgever de zakelijke informatie laten inpassen.

Aan de hand van de puzzel kan de lesgever de fysiologie nog eens samenvatten. Deze is vooral geschikt, wanneer de deelnemers al aan een info-avond hebben deelgenomen.

b) Nu volgt informatie over de gemeenschappelijke vruchtbaarheid van man en vrouw met de steekwoorden: Hoe lang is de overlevingstijd van eicel en zaadcellen? Welke rol speelt het cervixslijm daarbij? Voorstelling van de inwendige geslachtsorganen van de vrouw in de vruchtbare en onvruchtbare periode. Hoe kan de periode van de eisprong worden afgebakend?

c) Daarna volgt een korte voordracht over het verloop van een cyclus aan de hand van het overzicht.

### ■ De zelfwaarneming van het cervixslijm

a) Er wordt een reeks cervixslijmfoto's gelegd.

Volgende opgave wordt gegeven: *“Wat zie je? Is er een ontwikkeling? Sorteert de foto's zoals je je inbeeldt dat het cervixslijm zich in de loop van de cyclus zou kunnen ontwikkelen.”*

In een aansluitend gesprek wordt erop gewezen, dat er geen ‘juiste’ volgorde van de foto's bestaat, belangrijk alleen is de ontwikkeling tot een ‘omslagpunt’. Impulsen voor het gesprek kunnen zijn: *“Beschrijf het uiterlijk van het cervixslijm! Heb je dat al eens zelf waargenomen?”* Het is zinvol om de foto's op de tafel te laten liggen, zodat er bij de volgende uitleg steeds weer naar verwezen kan worden.

b) De consulent verklaart de verschillende vormen van waarneming: ervaren, voelen, zien. Als poster is WB Tab. 1 (M 7) geschikt. Wanneer de consulent potjes met pap, eiwit, bruine zeep enz. heeft voorbereid, kunnen de deelnemers heel visueel ervaren hoe het cervixslijm er kan uitzien en voelen. Ze moeten dan aangespoord worden om met de vingers te voelen!

c) De consulent stelt de klassieke ontwikkeling van het cervixslijmpatroon in het cyclusverloop voor en gaat in op de betekenis van het omslagpunt (zie WB afb. 3).

Tip: *“Elke vrouw heeft een heel persoonlijk cervixslijmpatroon, sommige varianten kunnen ontbreken. De duur van de afzonderlijke verschijningsvormen is verschillend. Het mooie aan de cervixslijmwaarneming is het feit dat je enkel waarneemt (ervaren, voelen, zien) welk gevoel of welk type cervixslijm aanwezig is. Je moet daarbij geen inspanning leveren of aan een zekere norm beantwoorden. Elk cervixslijmpatroon is normaal.”* Op deze plaats worden de deelnemers aangemoedigd om vragen te stellen of over hun huidige ervaringen te spreken.

d) Deze uitwisseling biedt de gelegenheid de techniek van de cervixslijmwaarneming nader te verklaren (zie N&Z hoofdstuk ‘*Het cervixslijm*’).

e) Op een lege cycluskaart verklaart de consulent hoe alles genoteerd wordt, de datum, cyclusnummer, bloeding. Aansluitend wordt de notering van de cervixslijmwaarneming tot dag 12-13 gedemonstreerd. Tip: *“Noteer op de avond van een dag telkens de beste cervixslijmkwaliteit die je overdag hebt waargenomen.”*

Aansluitend kan OE 1 worden verwerkt. *“Opdat de noteringen overzichtelijk en gemakkelijker interpreteerbaar zouden zijn, noteren we op de 37 °C-lijn de afkortingen voor de cervixslijmwaarnemingen.”* De consulent toont dit op de eerder gebruikte cycluskaart en vraagt de deelnemers om OE 1 te vervullen. Ze kunnen hun noteringen met OE 2 vergelijken.

## ■ De meting van de temperatuur

a) In een korte uiteenzetting verklaart de consulent de betekenis van de basale lichaamstemperatuur en de zin van het dagelijks meten. *“De basale lichaamstemperatuur, d.w.z. de ‘lichaamstemperatuur in rust’ wordt onmiddellijk na het wakker worden, vóór het opstaan gemeten. Om een vergelijkbare waarde te bereiken, zou de vrouw steeds binnen de cyclus de ochtendtemperatuur moeten meten en aan een aantal meetvoorwaarden moeten voldoen (zie N&Z hoofdstuk ‘De temperatuur’).”*

Aansluitend lezen de deelnemers in het WB p. 17 of verklaart de consulent de techniek. Daarna worden vragen beantwoord. Meestal moet hier nader worden ingegaan op de meetvoorwaarden, de meetwijze en bedenkingen bij het dagelijks meten.



b) Omdat voor de meeste deelnemers een digitale thermometer als normaal geldt, moet de werking ermee worden verklaard evenals de voor- en nadelen van verschillende thermometers (duur van de meting, ervaring bij bepaalde merken...). Korte info over apps en informatie aanvullen (<https://sensiplan.be>).

c) De consulent demonstreert op een cycluskaart de noteringen van de meetwijze, de meettijd, de temperaturen (hele/halve waarde), de storingen en bijzonderheden.

De deelnemers maken OE 2. *“Wat valt in het temperatuurverloop tot nog toe op?”* Nadat de deelnemers hun idee hebben gegeven, geeft de consulent de tip: *“De duidelijk verhoogde meting op dag 5 is door een storing tot stand gekomen. Ze wordt tussen haakjes gezet en er wordt later bij de interpretatie geen rekening mee gehouden.”*

d) Als de deelnemers overwegend digitale thermometers gebruiken, dan kan OE 3 aansluitend gemaakt worden, waarbij het afronden van de waarden wordt geoefend. OE 5 wordt als huiswerk aangeboden.

### ■ De eigen cyclusnoteringen – cyclusconsultatie

*“Nu weet je alles, wat je voor het aanleggen van een cycluskaart nodig hebt. Je kunt nu als volgt verder gaan: wanneer je weet, wanneer je laatste bloeding was, noteer je de datum van je eerste bloedingsdag op een lege cycluskaart en je vervolledigt de data tot vandaag. Morgen begin je dan meteen met de waarnemingen: ochtendtemperatuur meten, cervixslijmwaarnemingen overdag, gevoeligheden, storingen en bijzonderheden in je levensritme.”*

*“Noteer dan dag na dag je waarden en waarnemingen. Zo kun je al tijdens onze volgende bijeenkomst over 14 dagen op ervaringen terugblikken.”*

De vrouw/het paar kan de gekende gegevens meteen op de cycluskaart invullen. Daarbij wordt de huidige datum en die van de volgende bijeenkomst mee betrokken. Het is belangrijk om in de onderste rij ‘v’ te noteren, om duidelijk te maken dat de bepaling van het begin en einde van de vruchtbare periode volgens de huidige kennis van de vrouw/het paar nog niet mogelijk is.

De huidige cyclussituatie, uitzonderingssituaties, kinderwens, vroegere gezinsplanningsmethoden en hun invloed op de zelfwaarneming, motivatie van de deelnemers, nood aan betrouwbaarheid enz. moeten ter sprake komen. Wanneer al cyclusnoteringen beschikbaar zijn, kunnen die worden bekeken en besproken.

## ■ Afsluiting

*“Heb je bij het onderwerp van de huidige consultatie nog vragen of zijn er nog zaken niet duidelijk over het verdere verloop? Onze volgende consultatie vindt over twee weken op ... plaats. Breng alsjeblieft het WB, N&Z (indien beschikbaar) en vooral je eigen cyclusnoteringen mee.*

*Als je zin hebt om thuis te oefenen, dan kun je OE 3 (S-afkortingen) en OE 5 proberen.*

*Als herhaling van deze eerste les kun je alle belangrijke zaken nog eens nalezen: in N&Z hoofdstuk ‘Het cervixslijm’, ‘De temperatuur’, WB hoofdstuk ‘Lichaamswaarnemingen’.*

*Veel plezier en succes bij het ‘verzamelen van je eerste ervaringen!’”*

# De Sensiplan-cursus stap voor stap

Gedetailleerd verloop

## Consultatie 1

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
10 min.	<p><b>1. Aankomst, kennismaking</b></p>	<p>Sensiplan-consulent stelt zich voor (bv.: erkende Sensiplan-consulent, evt. beroep, leeftijd, kinderen, Sensiplan-ervaring enz.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrouw/paar stelt zich persoonlijk voor, mogelijke aspecten: "Waarom ben ik hier?", "Welke verwachtingen heb ik?"</li> </ul>	<p>Ruimte voorbereiden, Boeken + materiaal klaar leggen</p>	
5 min.	<p><b>2. Opbouw van de consultatie</b></p> <p>a) Opbouw en inhoud van de cursus en de 1<sup>e</sup> leseenheid</p> <p>b) Voorstelling van het werkboek (opbouw en inhoud) en het handboek N&amp;Z</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte voordracht</li> </ul>	<p>Cursusopbouw (M 1)</p> <p>WB en N&amp;Z</p>	
15 min.	<p><b>3. Biologische basis van de vruchtbaarheid</b></p> <p>a) Voorkennis nagaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfevaluatie quiz Interpretatie, anatomiepuzzel leggen en laten uitleggen</li> </ul>	<p>Quiz, 'Weet je het al?' (vragenlijst voor de vrouw/ het paar) (M 2) Puzzel anatomie (M 3)</p>	

## Consultatie 1

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>b) Informatie over de gemeenschappelijke vruchtbaarheid van man en vrouw (levensduur van ei- en zaadcel; cervixslijm; cyclus met vruchtbare en onvruchtbare dagen; eisprong)</p> <p>c) De cyclus (hormonen, "Wat gebeurt wanneer?") en de tekenen van vruchtbaarheid (S, T, BH)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korte voordracht</li> <li>Korte voordracht, gesprek</li> </ul>	<p>Posters: De inwendige geslachtsorganen van de vrouw: doorsnede (M 4) rond de eisprong (M 5) op de onvruchtbare dagen (M 6)</p> <p>Poster: Overzicht van de hormonale veranderingen in het lichaam van de vrouw (N&amp;Z afb. 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>na hormonale anticonceptie:</b> invloed op het cyclusgebeuren na het stoppen (N&amp;Z hoofdstuk 'Methode-regels na hormonale anticonceptie')</li> <li><b>na bevalling/ miskraam/ tijdens de borstvoeding:</b> extra info over terugkeer van de vruchtbaarheid (N&amp;Z hoofdstuk 'Sensiplan na een geboorte en in de borstvoedingsperiode')</li> <li><b>overgangsjaren:</b> erop wijzen dat de cycli kunnen veranderen (zie N&amp;Z 'Sensiplan in de overgangsjaren')</li> </ul>
30 min.	<p><b>4. De waarneming van het cervixslijm</b></p> <p>a) Het cervixslijm in het cyclusverloop: "Wat zie je? Is er een ontwikkeling?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Foto's laten sorteren, gesprek</li> </ul>	Cervixslijmfoto's	

## Consultatie 1

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>b) De verschillende vormen van de waarneming van het slijm verklaren: voelen, ervaren, zien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Beschrijf het uiterlijk van het slijm! Heb je dat al eens bij jezelf waargenomen?”</li> <li>• Tip: S-foto’s voor het aanschouwen maken, laten liggen</li> <li>• Korte voordracht</li> <li>• Tip: voor het ‘voelen’ <b>M 7</b> bij de uitleg betrekken</li> <li>• daarbij poster WB afb. 3 systematisch afdekken.</li> </ul>	<p>Zie N&amp;Z hoofdstuk ‘<i>Het cervixslijm</i>’</p> <p>Cervixslijmpotjes (<b>M 7</b>)</p> <p>Werkboek afb. 3</p>	
	<p>c) De klassieke ontwikkeling van het S-patroon in het cyclusverloop uitleggen, <i>incl. overgang</i></p> <p>Elke vrouw heeft haar eigen S-patroon, sommige S-varianten kunnen ontbreken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuele tips voor kleding/hygiëne geven, mogelijke verarring met vloed of zaadvocht</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>na hormonale anticonceptie:</b> evt. atypische ontwikkeling van cervixslijm</li> <li>• <b>overgangsjaren:</b> afnemende vruchtbaarheid, evt. geringere S-ontwikkeling, evt. BH-waarneming bij de IB uitleggen</li> <li>• <b>Borstvoeding:</b> evolutie van het S bij langere duur van de borstvoedingsperiode, verwijzen naar mogelijkheid en betekenis van de BH-waarneming</li> </ul>

## Consultatie 1

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>d) De techniek van de waarneming van het slijm, met inachtneming van de verschillende criteria: 'voelen, ervaren, zien'</p> <p>e) Het noteren op de cycluskaart Cyclusnummer, datum, bloeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op lege CK de notering van de S-waarneming tonen</li> <li><i>Let op:</i> steeds 's avonds de beste kwaliteit noteren</li> <li>Demonstratie</li> </ul>	<p>Lege cycluskaart (vb. downloaden van de homepage van de website)</p> <p>Lege cycluskaart (vb. downloaden van de homepage van de website)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>WB OE 1</li> <li>WB afb. 1</li> <li>WB afb. 2</li> </ul>	
20 min.	<p><b>5. De temperatuurmeting</b></p> <p>a) Betekenis van de basale lichaamstemperatuur verwijzen naar betekenis van de temperatuurmeting (fysiologie)</p> <p>b) Werken met digitale thermometers (b.v. meetduur) gebruik van apps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korte voordracht, gesprek</li> <li>Vrouw/paar leest WB: meten van de basale lichaamstemperatuur en noteren op de cycluskaart (of de CT legt de meettechniek uit), aansluitend vragen beantwoorden en ingaan op (b.v.): meetvoorwaarden, meetwijzen, bezwaren tegen dagelijks meten enz.</li> <li>Korte voordracht, demonstratie</li> <li>Korte informatie</li> </ul>	<p>N&amp;Z hoofdstuk 'De Temperatuur'</p> <p>WB p. 17</p> <p>verschillende thermometers</p> <p>Actuele informatie over apps (zie <a href="https://sensiplan.be/">https://sensiplan.be/</a>)</p>	

## Consultatie 1

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	c) Noteren op CK : voorbeeld voor meetwijze, meettijd, temperatuurwaarde (hele/halve vakjes), storingen/bijzonderheden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstratie op lege cycluskaart</li> <li>• Bespreking</li> <li>• Let op: afronden bij het meten met digitale thermometer kort aangeven</li> <li>• Oefening: OE 2 (en evt. OE 3, temperatuur)</li> <li>• OE 3 wanneer overwegend digitale thermometers worden gebruikt</li> </ul>	<p>Lege CK</p> <p>N&amp;Z hoofdstuk: 'Bijzonderheden bij digitale thermometers'</p> <p>WB OE 2 WB OE 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Borstvoeding:</b> gestoorde nachtrust door de baby hoeft de temperatuur niet per sé te beïnvloeden</li> </ul>
10 min.	6. De eigen cyclusnoteringen – cyclusconsult a) Toepassing van de verworven kennis op de eigen cyclus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstratie, gesprek</li> <li>• Op de individuele situatie ingaan</li> <li>• Aanleggen van een eigen CK naargelang de cyclus-situatie</li> <li>• Bespreken (b.v. "Je weet zeker wanneer je laatste menstruatie was...", daarbij datum van de 1<sup>e</sup> consultatie betrekken, 'v' vanaf begin noteren met verwijzing dat nog geen regels werden besproken. <i>Evt. bespreken van meegebrachte notities.</i></li> </ul>	<p>Lege cycluskaart (vb. downloaden van de homepage van de website) of cycluskaart</p>	



## Consultatie 1

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	b) Documenteren van de gegevens van de deelnemers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noteren van de voor de Sensiplan-consultatie belangrijke persoonlijke gegevens van de vrouw/het paar (op het anamneseformulier) en wijzen op gegevensbescherming</li> <li>• Wordt Sensiplan voor vruchtbaarheidsbewustzijn of gezinsplanning geleerd?</li> <li>• Gesprek over huidige cyclussituatie/speciale situatie en individuele vragen</li> <li>• Anticonceptie vóór/tijdens de consultatie en de invloed ervan op de waarnemingen</li> <li>• Bij digitale thermometers: verwijzen naar meetduur en notering op de CK (afronden), zie. OE 3</li> </ul>	Anamneseformulier (M 8) Verklaring gegevensbescherming (M 9)	
5 min.	<b>7. Slot</b> Verwijzen naar de volgende bijeenkomst over ongeveer 2 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volgende afspraak aan de hand van de individuele situatie</li> <li>• Huiswerk OE 5, OE 3 (S-afkortingen)</li> <li>• Verwijzen naar de bladzijden van N&amp;Z, waar de stof van deze les kan worden nagelezen</li> </ul>	Agenda WB OE 5, WB OE 3 N&Z hoofdstuk 'Het cervixslijm' en 'De temperatuur'	

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
5 min.	1. <b>Begroeting</b> en overzicht van de huidige bijeenkomst (opbouw, inhoud)		Materiaal passend bij de 2 <sup>e</sup> bijeenkomst Klaarleggen de Sensiplan-consultatie in 4 bijeenkomsten ( <b>M 1</b> )	
5 min.	2. <b>Korte uitwisseling van ervaringen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitwisseling tussen consulent en vrouw/paar</li> <li>• “Hoe is het gegaan met de waarnemingen en de noteringen?”</li> <li>• “Hoe was je ervaring met de slijmwaarneming?”</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Borstvoeding:</b> Ervaring opgedaan met de BH-waarneming?</li> </ul>
15-25 min.	3. <b>Herhaling</b> a) Vragen of problemen bij Oefening 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen beantwoorden</li> </ul>	WB OE 3	
	b) Toekennen van de S-afkortingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘Spelen’</li> </ul>	Orderingsspel ( <b>M 10</b> ) pietenspel, domino ( <b>M 11/M 12</b> )	
	c) Oefening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele oefening</li> <li>• <i>Let op:</i> afkorting op de 14<sup>e</sup> cyclusdag moet S+ zijn</li> <li>• Leg uit waarom enkele dagen vóór de menstruatie weer S+ kan optreden</li> </ul>	WB OE 4	

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
20 min.	<p><b>4. Interpretatie van het slijmpatroon, bepalen van de slijmpiekdag</b></p> <p>a) Uitleggen van de stijging van de S-kwaliteit</p> <p>De verschillende cervixslijm-categorieën hoeven niet bij iedere vrouw voor te komen, en ook niet in iedere cyclus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>'Spel', korte voordracht, demo</li> </ul>	<p>Orderingsoefening (<b>M 10</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>na hormonale anticonceptie:</b> vooral in de 1<sup>e</sup> cyclus vaak geen typische overeenkomst van BT en S-patroon, evt. slechts één S-patroon, weinig of geen slijm of atypisch S-patroon</li> <li><b>borstvoeding:</b> evt. snel wisselende S-fasen of een gelijkblijvend S-patroon gedurende weken; evt. een basispatroon</li> </ul> <p>P 1234 uitleggen (zie N&amp;Z 'Waarneming van de lichaams-tekens in de borstvoedingsperiode', hier alinea interpretatie van het cervixslijm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>kinderwens</b> de meest vruchtbare dagen en het meest gunstige coïtus-tijdstip uitleggen</li> <li><b>overgangsjaren:</b> evt. langere periodes van droogte, afnemende S-kwaliteit, evt. verkorting van de S-fasen en vooral vervroeging van de 1<sup>e</sup> hogere meting</li> </ul>

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>b) Slijmptiekdag pas een <i>dag na het omslagpunt</i> herkenbaar.</p> <p>c) Regel "slijmptiekdag", oefening</p> <p>betekenis van het 1-2-3 tellen</p> <p>d) S-patroon</p> <p>e) de vrouw/het paar eigen waarnemingen laten interpreteren, vragen beantwoorden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definitie lezen</li> <li>Demonstratie met OE 4</li> <li>Samen lezen</li> <li>Individuele oefening</li> <li>Voordracht/ gesprek</li> <li>Individuele oefening</li> <li>Individuele oefening</li> </ul>	<p>Binnenflap WB</p> <p>WB OE 4</p> <p>WB p. 38</p> <p>WB OE 6</p> <p>N&amp;Z afb. 4</p> <p>WB OE 3/ 4</p> <p>WB OE 5, evt. OE 3</p>	
20 min.	<p><b>5. Interpretatie van de temperatuurcurve</b></p> <p>a) Herhaling van het thema: meten van de temperatuur. Bespreken van het huiswerk</p> <p>De betekenis van de temperatuur voor het betrouwbaar bepalen van het begin van de onvruchtbare periode na de eisprong uitleggen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vragen beantwoorden</li> </ul>	<p>WB OE 5, evt. OE 3</p>	

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	b) Temperatuurregel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen lezen</li> <li>• Tonen hoe dag na dag de temperatuur wordt geïnterpreteerd, gesprek</li> </ul>	<p>WB p. 38/ afb. 8 als visualisering van: 6 lage en 3 hogere temperaturen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>na hormonale anticonceptie:</b> 1 extra hoge temperatuur moet worden afgewacht</li> <li>• <b>borstvoeding:</b> 1 extra hoge temperatuur moet worden afgewacht (zie N&amp;Z 'Waarneming van de lichaams-tekens in de borstvoedingsperiode', hier paragraaf over interpretatie van de eerste temperatuurstijging na de bevalling) en de vrouw moet in ieder geval blijven meten (zie N&amp;Z 'Waarneming van de lichaamsstekens in de borstvoedingsperiode', hier paragraaf interpretatie van het cervixslijm)</li> </ul>
	c) Oefening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele oefening</li> <li>• Vrouw/paar 1<sup>e</sup> hogere meting in OE 7 laten zoeken</li> <li>• Met behulp van de voorstelling in WB 38 e.v. de temperatuurinterpretatie verklaren</li> <li>• Interpretatiekruis invoeren en gebruik verklaren, vrouw/paar op OE 7 laten gebruiken</li> </ul>	<p>WB OE 7</p> <p>Gekleurde afdekladaadjes om de temperatuurcurve dag na dag te interpreteren (M 13)</p> <p>Gelamineerd interpretatiekruis (M 14)</p>	

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>d) Omgang met gestoorde metingen:</p> <p>Wat is een storing?</p> <p>verschillende oorzaken</p> <p>Waar worden ze wanneer genoteerd?</p> <p>Storingen kunnen een temperatuurstijging nabootsen, daarom worden ze tussen haakjes gezet</p>			
15 min.	<p><b>6. De dubbele controle na de eisprong</b></p> <p>a) Regel "De onvruchtbare periode na de eisprong in dubbele controle"</p> <p>De verschillende situaties verklaren: de T komt later, het S komt later, of de interpretatie van beide tekens valt op dezelfde dag</p> <p>b) Oefening</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen lezen: visualisering van de dubbele controle zoals in WB afgebeeld</li> <li>• Verklaren</li> <li>• Evt. hier al eigen cyclus-noteringen bekijken</li> </ul>	<p>WB p. 38 e.v.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>na hormonale anticonceptie:</b> WB OE 29 a-b, het verloop na het stoppen met de pil bekijken (niet interpreteren)</li> <li>• <b>borstvoeding:</b> Erop wijzen dat tot de 1<sup>e</sup> eisprong na de bevalling enkel de zuivere cervixslijm Methode (evt. in combinatie met de BH-regels) wordt toegepast</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele oefening / interpretatie</li> </ul>	WB OE 7	

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	c) Oefening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele oefening</li> <li>• Vrouw/paar zelfstandig laten interpreteren, aansluitend bespreken, ingaan op lichte tussenbloedingen rond de eisprong, <i>bijzonderheden storen de temperatuur hier niet!</i></li> </ul>	WB OE 8	
	d) Eigen cyclusnoteringen: "Zijn er storingen? Kun je het einde van de vruchtbare periode bepalen?"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprek</li> </ul>	Eigen cyclusnoteringen van de vrouw/ het paar	
15 min.	<b>7. Uitzonderingsregels</b> a) Uitzonderingsregel 1 3 <sup>e</sup> waarde geen 2/10°C hoger – Wat nu? Oplossingen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsgesprek</li> <li>• 1<sup>e</sup> hogere meting laten zoeken</li> <li>• Verklaaren</li> <li>• Consulent werkt de interpretatie van OE 11 af als demo, vragen beantwoorden</li> </ul>	WB OE 11  WB p. 39	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>na hormonale anticonceptie:</b> WB OE 29a laten interpreteren</li> </ul>
	b) Uitzonderingsregel 2 <i>Let op:</i> Het combineren van beide uitzonderingsregels is niet toegestaan!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualiseren</li> <li>• Oefening met OE 12</li> <li>• Impulsvraag als slot: "Wat is over de uitzonderingsregels nog niet duidelijk?"</li> </ul>	WB p. 39 WB OE 12	

## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
5 min.	<p><b>8. Slot</b> Huiswerk Inhoud na te lezen in N&amp;Z en WB Volgende afspraak</p>		<p>WB OE.9/ 15 WB p. 38 en 39</p>	
naar behoefte	<p><b>9. Individuele begeleiding</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vragen naar evt. menstruatiekalender</li> <li>• De vrouw/het paar de eigen cyclus en evt. problemen laten uitleggen, samen individuele noteringen doorlopen</li> <li>• De vrouw/het paar verklaart de eigen S-noteringen</li> <li>• Temperatuurmeting en storingen evenals mogelijke problemen</li> <li>• De vrouw/het paar zelf cyclus laten interpreteren</li> <li>• Bij problemen met S-waarneming evt. ook wijzen op de mogelijkheid van de BH-waarneming (zie N&amp;Z Hoofdstuk 'Veranderingen van de baarmoederhals')</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>na hormonale anticonceptie:</b> bijkomende temperatuur!</li> <li>• <b>kinderwens:</b> "Wanneer is de optimale vruchtbare periode?"</li> <li>• <b>borstvoeding:</b> borstvoedingsgedrag navragen en de consequenties hiervan voor Sensiplan bespreken, op de regel P 1234 wijzen, evt. ervaringen met de BH bespreken. Evt. een extra bijeenkomst afspreken.</li> <li>• <b>overgangsjaren:</b> bijzondere regels bespreken (zie N&amp;Z hoofdstuk 'Sensiplan in de overgangsjaren')</li> </ul>



## Consultatie 2

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Positieve versterking, aanmoediging</li> <li>● Verdere vragen beantwoorden</li> <li>● Consulent geeft bij bifasische cyclus de richtlijn: De eerste 5 dagen in de volgende cyclus zijn onvruchtbaar, wanneer de 1<sup>e</sup> hogere meting op dag 13 of later valt (<i>in dubbele controle!</i>)</li> </ul>		

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
5 min.	1. <b>Begroeting</b> en overzicht bijeenkomst (verloop, inhoud)		Tafel met info, materiaal enz., passend bij C 3	
10 min.	2. <b>Herhaling: Einde vruchtbare periode</b>  a) Herhalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vb. kaartjes met zinsdelen klaarleggen, door deelnemers juist laten leggen, evt. op-hangen</li> <li>Vrouw/paar de regels laten formuleren</li> </ul>	Kaartjes met zinsdelen (evt. kleefband) (M 15)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>na hormonale anticonceptie:</b> bijkomende temperatuur!</li> <li><b>borstvoeding :</b> bijkomende temperatuur! Na de 1<sup>e</sup> temperatuurverhoging mag niet meer alleen met S worden geïnterpreteerd. De dubbele controle moet nu weer worden toegepast, ook als de vrouw nog borstvoeding geeft.</li> </ul>
	b) Korte bespreking van het huiswerk		WB OE 9, OE 15 (evt. enkel oplossingen bekijken en op bijzonderheden wijzen)	
15 min.	3. <b>Storingen van de temperatuurcurve</b>  a) Storing in de lage temperatuurfase  “Waren er tot nu toe bij jou storingen, die invloed hadden op het verloop van de T-curve? Zo ja, welke?”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aanknopen bij de interpretatie van OE 9, verwijzen naar C 1, waarin mogelijke storingen werden besproken</li> <li>Desgewenst cyclus van de vrouw reeds bekijken</li> </ul>	WB OE 9	

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
5 min	<p>b) Storing in de stijging Oefening</p> <p>c) Omgang met het samenvallen van storingen en uitzonderingen</p> <p>d) Ziekte</p> <p><i>Let op:</i> Rekening houden met de combinatie van verschillende storingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele oefening</li> <li>• Interpretatie bespreken</li> <li>• Resultaten bespreken</li> </ul>	<p>WB OE 10</p> <p>WB OE 13</p> <p>WB OE 14</p>	
25 min.	<p><b>4. De onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus</b></p> <p>a) Verantwoording voor het aannemen van een onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus Onvruchtbare dagen aan het begin van de cyclus kunnen alleen worden aangenomen, als er in de voorafgaande cyclus een BT-stijging (eisprong) is geweest (Zo niet: v vanaf het begin!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte voordracht</li> <li>• Op individuele situaties ingaan, evt. min-20-regel bespreken als menstruatiekalender aanwezig is</li> </ul>	<p>Afb. 52 N&amp;Z Hoofdstuk 'De betrouwbaarheid van Sensiplan'</p>	

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>De regels voor het begin van de vruchtbare periode worden – zoals de regels aan het einde van de vruchtbare fase – in dubbele controle met het S toegepast. Hier geldt: “steeds wat het eerste komt”. Reeds een ‘vochtig’ gevoel geldt als eerste teken van het aanwezig zijn van S.</p>			
	<p>b) Regels begin cyclus</p> <p>Bepalen van de onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus</p> <p><i>5-dagen-regel</i> als overgangs-regel tot er 12 interpreteerbare T-curven zijn (of min-8-regel strenger dan 5-dagen-regel)</p> <p><i>Min-8-regel</i> als hoofdregel – ze is de zekerste, ze heeft ‘voorrang’ op alle andere “Hoe kom je aan ‘8’?”</p> <p><i>Belangrijk:</i> Let op vervroeging! De min-8-regel heeft al tijdens de eerste 12 cycli voorrang op de 5-dagen-regel, als de 1<sup>e</sup> hogere meting op dag 12 of vroeger valt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bespreking</li> <li>Noteren op cycluskaart WB OE 9 demonstrenen, als oefening laten interpreteren Bespreken</li> </ul>	<p>Regels WB p. 82 (<b>M 16/ M 17</b>)</p> <p>Afb. 43 in N&amp;Z (<b>M 16/ M 18</b>)</p> <p>WB OE 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>na hormonale anticonceptie:</b> de eerste 5 cyclus-dagen zijn onvruchtbaar (N&amp;Z Hoofdstuk ‘<i>Methodes na hormonale anticonceptie</i>’)</li> <li><b>borstvoeding:</b> vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de periode vóór de zwangerschap moet worden gebruikt!</li> </ul>

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>c) Oefeningen</p> <p>5-dagen-regel, notering van de 1<sup>e</sup> hogere meting in de huidige en volgende cyclus (zie OE 17)</p> <p>Min-8-regel, dubbele controle, storingen (meetijd) OE 18</p> <p>Min-8-regel heeft voorrang op 5-dagen-regel</p> <p>d) Bespreking open vragen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuele oefening/bespreking</li> </ul>	<p>WB OE 17</p> <p>WB OE 18</p> <p>WB OE 19a/b</p>	
10 min.	<p><b>5. Betrouwbaarheid</b></p> <p>Sensiplan hoort tot de meest betrouwbare methoden, mits het paar de regels respecteert.</p> <p>Wijzen op de samenhang tussen motivatie en betrouwbaarheid (b.v. kinderwens bij slechts één partner, aanpassing van de regels naar eigen goeddunken enz.)</p> <p>Methode- en gebruikers-zekerheid van Sensiplan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leergesprek met impulsvragen</li> <li>Verwijzing naar overeenstemmend hoofdstuk in N&amp;Z</li> <li>Verwijzing naar toenemende vruchtbaarheid dichtbij de eisprong</li> </ul>	<p>Visualiseren: staakwoorden op posters/flip-over Afb. 52 uit N&amp;Z</p> <p>N&amp;Z 'De betrouwbaarheid van Sensiplan'</p> <p>N&amp;Z afb. 52</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>na hormonale anticonceptie:</b> Sensiplan is betrouwbaar toe te passen</li> </ul>

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>Min-8-regel als hoofdregel in dubbele controle met S is heel betrouwbaar. Elke individuele verandering van de regels, die van meer onvruchtbare dagen uitgaat (b.v. wanneer geen S te zien is) betekent geringere betrouwbaarheid!</p> <p>Bij behoefte aan heel hoge betrouwbaarheid, geen onvruchtbare dagen bij het begin van de cyclus aannemen.</p> <p><i>Mix-methode:</i> combineren van anticonceptie met Sensiplan is niet gelijk aan Sensiplan!</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>borstvoeding:</b> (zie N&amp;Z Hoofdstuk 'Sensiplan na een geboorte en in de borstvoedingsperiode')</li> <li><b>overgangsjaren :</b> letten op mogelijke vervroeging van de 1<sup>e</sup> hogere temperatuur. Regels voor het begin van de cyclus heel zorgvuldig toepassen!</li> </ul>
10 min.	<p><b>6. Volledige interpretatie van de cyclus:</b> begin en einde van de vruchtbare periode, storingen (<i>niveau van de BT-curve!</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuele oefening, daarna bespreking</li> </ul>	WB OE 20	
25 min.	<p><b>7. Het onderzoek van de baarmoederhals</b></p> <p>a) Begin met voelspel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zelfobservatie met model</li> </ul>	<p>Zelfobservatie van de baarmoeder</p> <p>Voelmodel (M 19) Grabbelzak bij het thema 'voelen' (M 20)</p>	<p>Betekenis voor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>borstvoedingsperiode</li> <li>kinderwens</li> <li>overgangsjaren</li> </ul> <p>uitleggen, bij problemen met S-waarneming is de BH een goede hulp</p>

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
5 min	<p>b) Waar ligt de baarmoederhals (BH)? Hoe gebeurt het onderzoek? Eigen ervaringen? BH-waarneming als extra informatiebron of vervanging voor S-waarneming; BH reageert zoals het slijm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte voordracht met media</li> <li>• Gesprek met gelegenheid tot vragen</li> </ul>	<p>Afb. zelfonderzoek van de BH (M21) N&amp;Z Hoofdstuk 'Veranderingen van de baarmoederhals'</p>	
	<p>c) Noteringen op de CK en interpretatieregels Noteringen op de lege cycluskaart uitleggen Interpretatieregels uitleggen Oefening</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprek, demo van de interpretatie</li> <li>• Individuele oefening: BH-waarneming interpreteren, noteren en beoordelen door deelnemers. Verklaren van de interpretatie en vergelijken met interpretatie met S en BT</li> </ul>	<p>Lege cycluskaart WB p. 35, N&amp;Z Hoofdstuk 'Veranderingen van de baarmoederhals' WB OE 20 N&amp;Z Hoofdstuk 'De methode Sensiplan', paragraaf 'De interpretatie van de baarmoederhals'</p>	
	<p>d) Combinaties bespreken: BT en BH Oefening <i>Stimulans:</i> "Kun je je voorstellen om zelf de BH-observatie te doen?"</p>		<p>WB OE 22a/b</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>borstvoeding:</b> S en BH (alleen tijdens borstvoeding, zie N&amp;Z Hoofdstuk 'Sensiplan na de geboorte en in de borstvoedingsperiode')</li> </ul>

## Consultatie 3

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	Volgende keer uitwisseling van ervaringen.			
5 min.	<p><b>8. Slot</b></p> <p>Wijzen op de volgende afspraak</p> <p>Huiswerk</p> <p>Verwijzing naar de stof van deze consultatie in N&amp;Z</p>		<p>WB OE 21, OE 24</p> <p>N&amp;Z Hoofdstuk 'Storingen en bijzonderheden', 'De betrouwbaarheid van Sensiplan', 'Veranderingen van de baarmoederhals'</p>	
Volgens behoefte	<p><b>9. Cyclusbegeleiding</b></p> <p>Eigen cyclus zelf laten interpreteren</p> <p>Letten op de cyclusnotering</p> <p>Storingen</p> <p>Eigen werkwijze aan de hand van cyclusnoteringen laten verklaren</p> <p>(Evt. min-20-regel uitleggen, menstratiekalender laten zien of op de volgende bijeenkomst laten meebrengen)</p> <p>Vragen beantwoorden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpretatie bespreken</li> </ul>	<p>N&amp;Z Hoofdstuk 'De cervixlijmpiekdag', paragraaf 'Uitzondering'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Differentiëring slechts bespreken wanneer verschil-lende cycli, en na uitsluiting van begripsproblemen, lange S-fasen nog na de BT-interpretatie volgen</li> </ul>



## Consultatie 4

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
10 min.	<p><b>1. Begroeting en overzicht</b>                      Ervaringsuitwisseling :                      persoonlijke ervaringen met de waarnemingen, lichaamsgevoel, evt. BH                      Leervorderingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsgesprek</li> </ul>	Materiaal passend bij C 4	
10 min.	<p><b>2. Herhaling</b>                      a) Herhalen van de regels van de dubbele controle vóór en na de eisprong:                      b) Verduidelijking van de kennis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regels voor begin en einde van de vruchtbare periode laten formuleren of invultekst</li> <li>• Individuele oefening laten interpreteren</li> <li>• Interpretatie aan de hand van WB bespreken, welke problemen deden zich voor?</li> </ul>	Invultekst "Weet je het nog?" (M 22)  WB OE 21 als kopie	
15-20 min.	<p><b>3. Verschillende cyclusvormen</b>                      a) Verklaring:                      De regelmatige cyclus van 28 dagen is een zeldzaamheid. Ongeveer 90% van alle cycli duurt tussen 23 en 35 dagen; de cycluslengte is individueel verschillend. Extreme variatie kan verschillende oorzaken hebben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte voordracht/ impulsgesprek</li> </ul>	N&Z Hoofdstuk "Cyclusvormen in het leven van een vrouw"	

## Consultatie 4

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>b) Voorbeelden</p> <p>Huiswerk bespreken: “Wat is je opgevallen?”</p> <p>lange cyclus: 1<sup>e</sup> fase is lang, meerdere S- piekdagen, storing door verkooidheid, CT legt uit, in welke situaties cycli met een lange eirijpingsfase kunnen optreden.</p> <p>Oefening “Wat valt je hier op?”</p> <p>2<sup>e</sup> fase kort: korte gele-lichaamsfase, 1<sup>e</sup> cyclusfase lang (zie hoger)</p> <p>de eerste 5 dagen in de volgende cyclus zijn onvruchtbaar (hoge temperatuurfase 5 dagen) korte onvruchtbare periode</p> <p>Oefening “Wat zeg je over dit verloop?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenvatten</li> <li>• Resultaat bespreken</li> <li>• Resultaat bespreken</li> </ul>	<p>WB OE 21, OE 24</p> <p>WB OE 24</p> <p>WB OE 25</p> <p>WB OE 23</p>	

## Consultatie 4

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	<p>Monofasische cyclus, daarom geen temperatuurverhoging</p> <p><i>Belangrijk:</i> hier kan geen einde van de vruchtbare periode worden bepaald!</p> <p>Men moet afwachten tot er een interpretatie/einde v/ in dubbele controle is.</p> <p>In de volgende cyclus 'v' vanaf het begin.</p> <p>c) Vragen beantwoorden</p>			
15 min.	<p><b>4. Vaststellen van een zwangerschap</b></p> <p>a) Inleiding tot het thema: "Waarom merk je dat je zwanger bent?"</p> <p>b) Oefening</p> <p>"Wat valt je bij deze cyclus op?"</p> <p>c) Welke symptomen pleiten voor een zwangerschap?</p> <p>T-verhoging langer dan 18 dagen, gemeenschap in de vruchtbare periode en geen bloeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impuls en samenvatting</li> <li>• Individuele oefening</li> <li>• Gesprek</li> <li>• Korte samenvatting van de vruchtbaarheidssymptomen en verklaring waarom een zwangerschap is opgetreden</li> </ul>	<p>N&amp;Z Hoofdstuk "Kinderwens"</p> <p>WB OE 26b</p> <p>Poster: 'Bevruchting en innesteling' (M 23)</p>	

## Consultatie 4

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	d) berekenen van de vermoedelijke geboortedatum, "Welke gemeenschap heeft vermoedelijk geleid tot de zwangerschap?"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verklaring door CT</li> <li>• Berekenen door vrouw/paar</li> </ul>	WB OE 26b	
10 min.	<b>5. Kinderwens</b> a) Inleiding tot het thema  b) Grootste kans op bevruchting: op de dagen met de beste S-kwaliteit tot en met de 1 <sup>e</sup> verhoogde temperatuur, dagen met hoge, zachte, open BH, dagen met ovulatiepijn  c) Samenspel van S en zaadcellen bij de bevruchting  d) Conclusies, die uit de cyclusnoteringen kunnen worden getrokken; zin van de zelfwaarneming bij kinderwens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsvraag "Wanneer in de cyclus denkt u de grootste kans te hebben om zwanger te raken?"</li> <li>• Leergesprek</li> </ul>	N&Z Hoofdstuk "Kinderwens"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij <i>onvervulde</i> kinderwens mogelijke aanwijzingen van redenen uit de cyclusnoteringen bespreken</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leergesprek</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leergesprek</li> </ul>	N&Z Hoofdstuk "Kinderwens"	

## Consultatie 4

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
	e) Oefening Paar met kinderwens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele oefening</li> <li>• Gesprek</li> <li>• “Waarom is geen zwangerschap opgetreden?” (meest vruchtbare dagen zijn niet gebruikt)</li> </ul>	WB OE 26a	
	f) Tijdsduur tot optreden van een zwangerschap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voordracht</li> </ul>	N&Z Hoofdstuk “Kinderwens”	
20-30 min.	<b>6. Sensiplan en relatie</b> Hoe voel ik me als vrouw/man met Sensiplan? Welke wensen heb ik tegenover de partner?  Hoe kan de man bij Sensiplan betrokken worden?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwachtingen en invloed op de toepassing van Sensiplan bespreken, evt. als inleiding materiaal gebruiken</li> </ul>	Bij groepsconsultatie: foto's/postkaarten als keuze voor de inleiding tot het gesprek ( <b>M 24</b> ) <i>ABC van onze seksualiteit</i> ( <b>M 25</b> ) <i>Schrijfspel 'seksualiteit'</i> ( <b>M 26</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>na hormonale anticonceptie:</b> Hoe gaat het paar om met de veranderde situatie? Met de vruchtbare periode?</li> <li>• <b>kinderwens:</b> Hoe beïnvloedt dit de relatie?</li> <li>• <b>borstvoeding:</b> Hoe verandert de seksualiteit door zwangerschap en geboorte?</li> <li>• Hoe gaat het op dit ogenblik voor mij/ons met Sensiplan?</li> </ul>

## Consultatie 4

Tijd	Inhoud	Methode	Materiaal	Bijzondere situaties
5 min	<p><b>8. Slot</b></p> <p>Quiz</p> <p>Zijn er nog onbeantwoorde vragen?</p> <p>Om na te lezen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprek</li> </ul>	<p>(M27)</p> <p>WB p. 122-123, N&amp;Z p. 28 e.v.</p>	

# Materiaal en media

## De Sensiplan-cursus in 4 bijeenkomsten

### ■ Consultatie 1

Biologische basis van de vruchtbaarheid

De zelfwaarneming van het cervixslijm

De temperatuurmeting

De eigen cyclusnoteringen

### ■ Consultatie 2

De interpretatie van de cervixslijmwaarneming

De interpretatie van de temperatuurcurve

De dubbele controle na de eisprong

Uitzonderingsregels

### ■ Consultatie 3

Storingen van de temperatuurcurve

De onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus

Het zelfonderzoek van de baarmoedermond

### ■ Consultatie 4

Verschillende cyclusvormen

Vaststellen van een zwangerschap

Sensiplan bij kinderwens

Sensiplan en relatie



## Weet je het al? (soms meerdere oplossingen mogelijk)

### 1. De cyclus begint

- a) na het stoppen van de bloeding
- b) op de eerste dag van de bloeding
- c) op de dag vóór de bloeding.

### 2. Een man is normaal gesproken vruchtbaar vanaf de puberteit

- a) tot 60 jaar
- b) tot 75 jaar
- c) tot 80 jaar
- d) tot aan zijn dood.

### 3. De zaadcellen zijn tot bevruchten in staat gedurende

- a) 1 uur
- b) tot 5 dagen
- c) tot twee weken.

### 4. De eicel kan worden bevrucht gedurende

- a) 1 uur
- b) 12 - 18 uur
- c) 24 - 48 uur
- d) meerdere dagen.

### 5. In de beide eileiders

- a) worden hormonen geproduceerd
- b) nestelt het bevruchte eitje zich in
- c) vindt de bevruchting plaats
- d) wordt de eicel opgevangen.

### 6. Wanneer vindt de eisprong plaats?

- a) op de 14<sup>e</sup> cyclusdag
- b) tijdens de bloeding
- c) 10 - 16 dagen vóór de volgende menstruatie

### 7. Hoe lang duurt normaal gesproken de cyclus van een vrouw?

- a) 28 dagen
- b) 23 - 35 dagen
- c) 27 - 32 dagen

### 8. De eierstokken

- a) produceren hormonen
- b) geven de eicel vrij
- c) zijn de plaats waar de bevruchting plaats vindt

## Weet je het al?

### 1. De cyclus begint

- a) na het stoppen van de bloeding
- b) op de eerste dag van de bloeding
- c) op de dag vóór de bloeding.

### 2. Een man is normaal gesproken vruchtbaar vanaf de puberteit

- a) tot 60 jaar
- b) tot 75 jaar
- c) tot 80 jaar
- d) tot aan zijn dood.

### 3. De zaadcellen zijn tot bevruchten in staat gedurende

- a) 1 uur
- b) tot 5 dagen
- c) tot twee weken.

### 4. De eicel kan worden bevrucht gedurende

- a) 1 uur
- b) 12 - 18 uur
- c) 24 - 48 uur
- d) meerdere dagen.

### 5. In de beide eileiders

- a) worden hormonen geproduceerd
- b) nestelt het bevruchte eitje zich in
- c) vindt de bevruchting plaats
- d) wordt de eicel opgevangen.

### 6. Wanneer vindt de eisprong plaats?

- a) op de 14<sup>e</sup> cyclusdag
- b) tijdens de bloeding
- c) 10 - 16 dagen vóór de volgende menstruatie

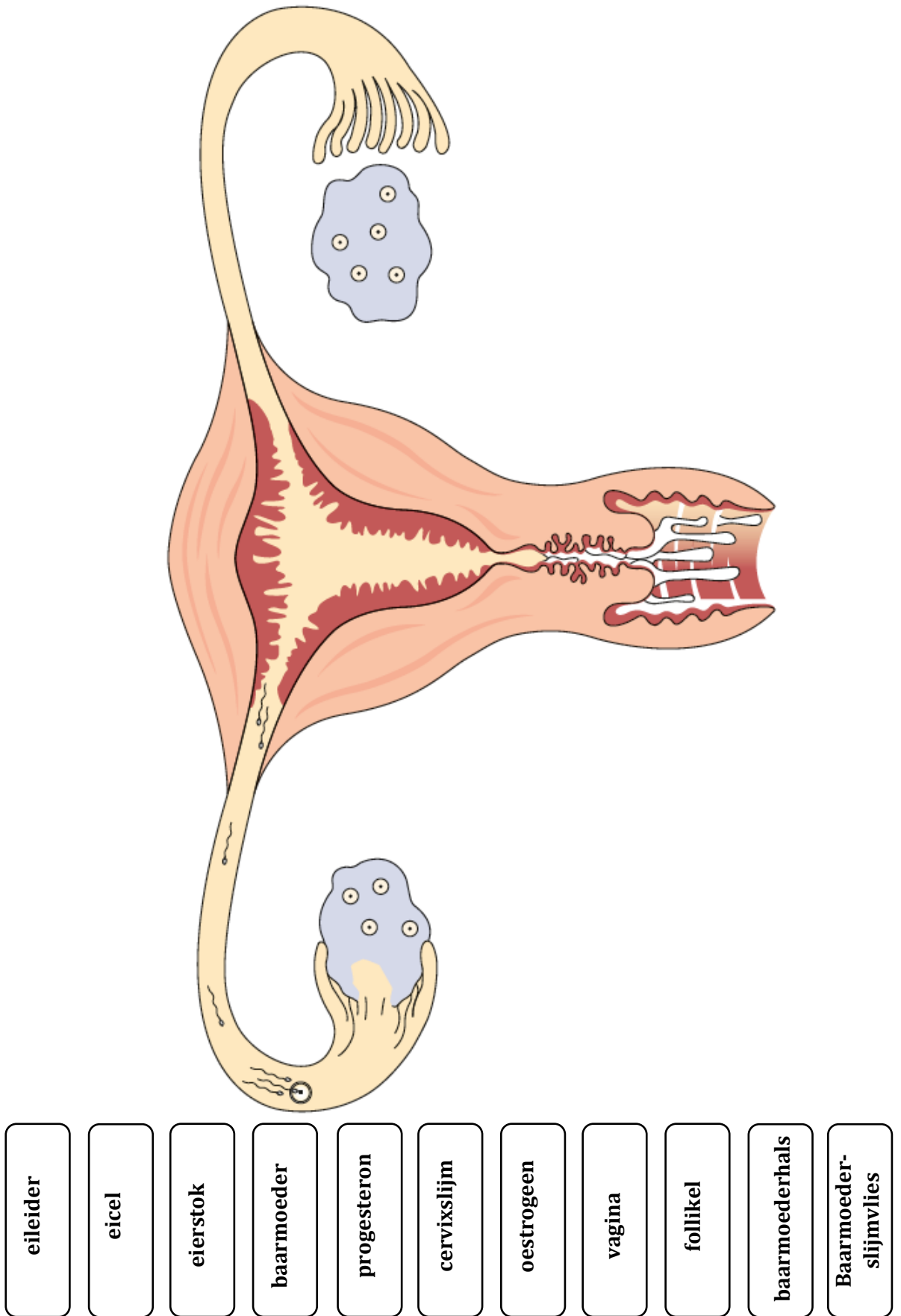
### 7. Hoe lang duurt normaal gesproken de cyclus van een vrouw?

- a) 28 dagen
- b) 23 - 35 dagen
- c) 27 - 32 dagen

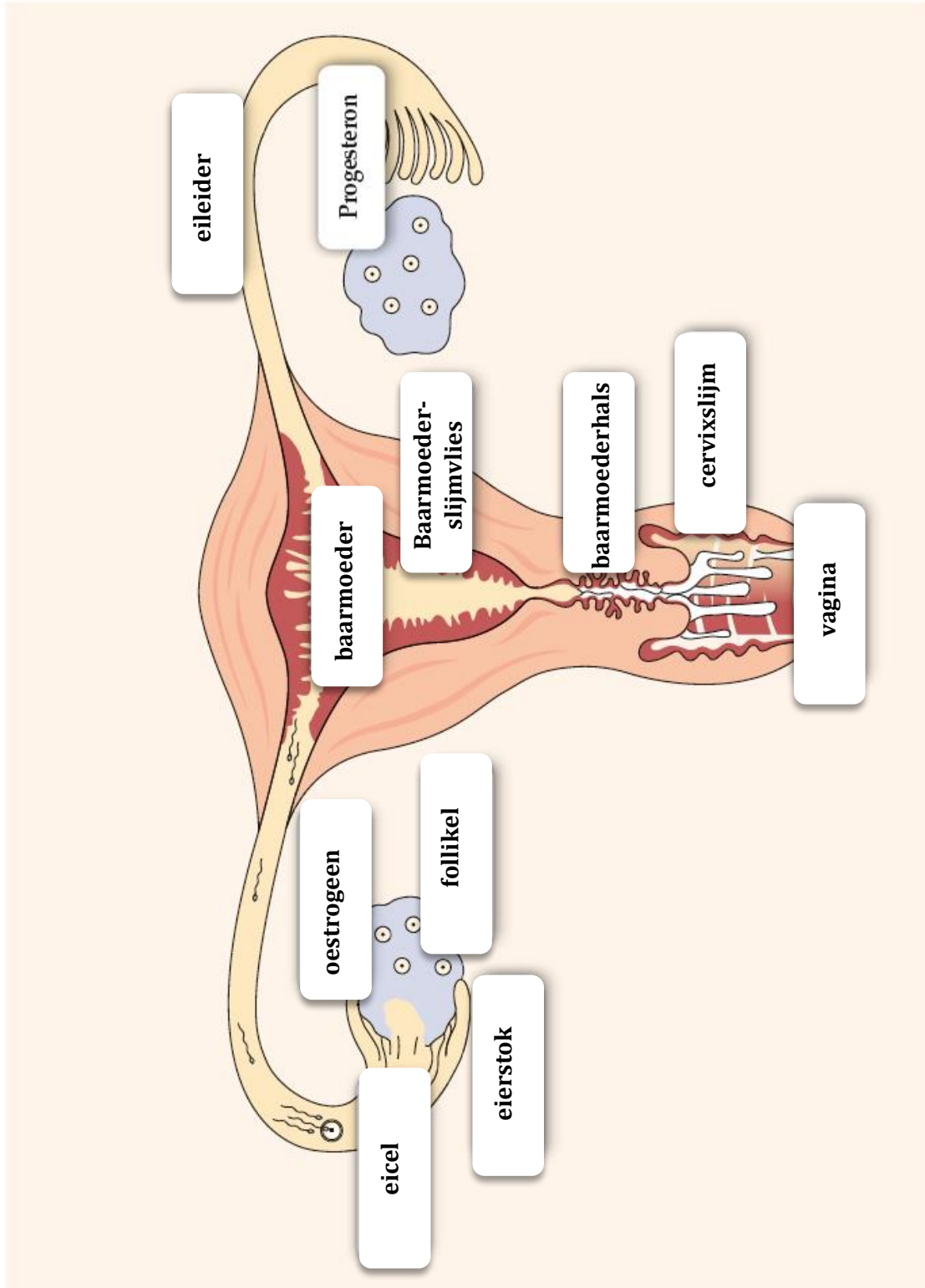
### 8. De eierstokken

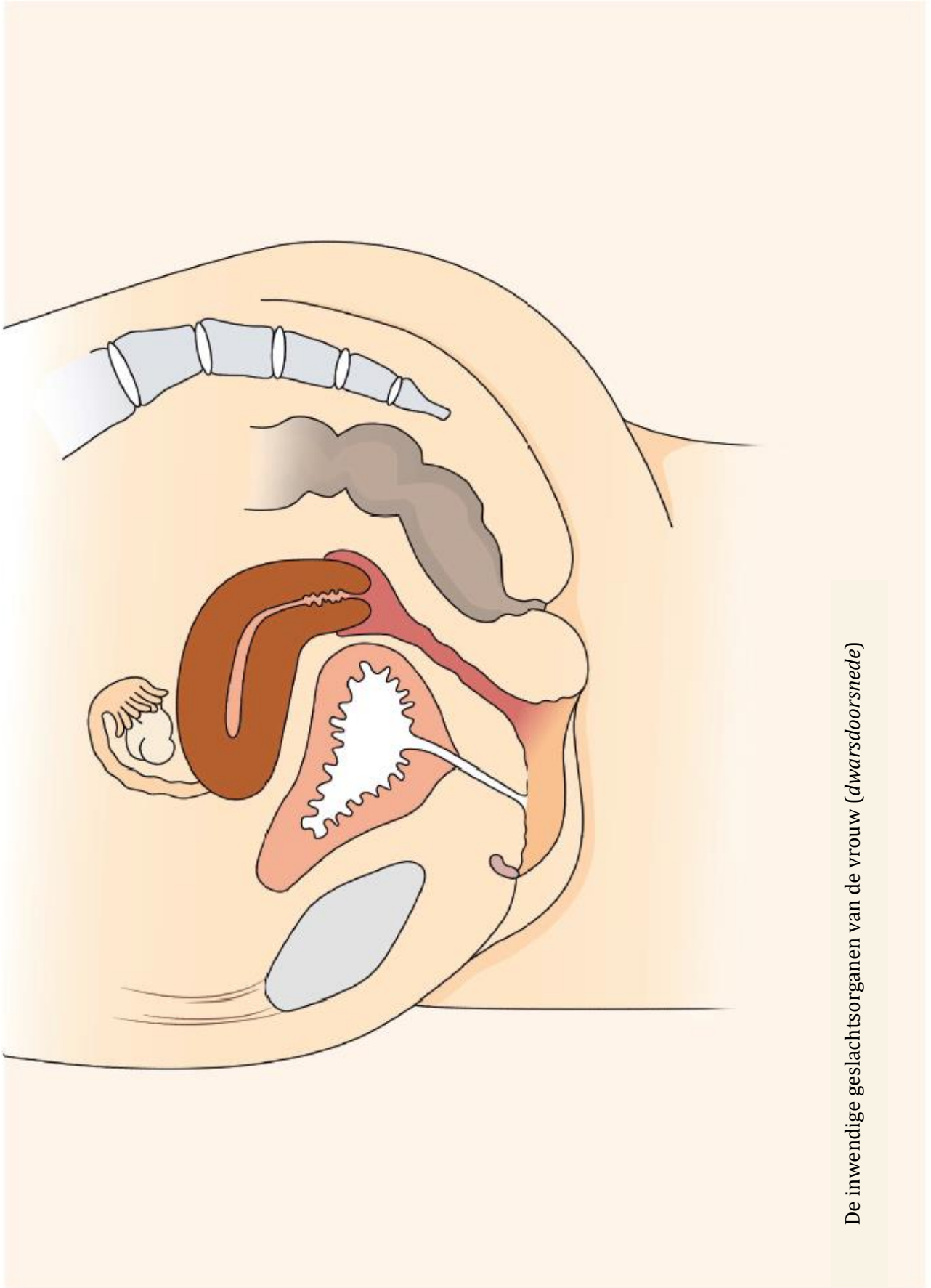
- a) produceren hormonen
- b) geven de eicel vrij
- c) zijn de plaats waar de bevruchting plaats vindt

# Anatomie-puzzel

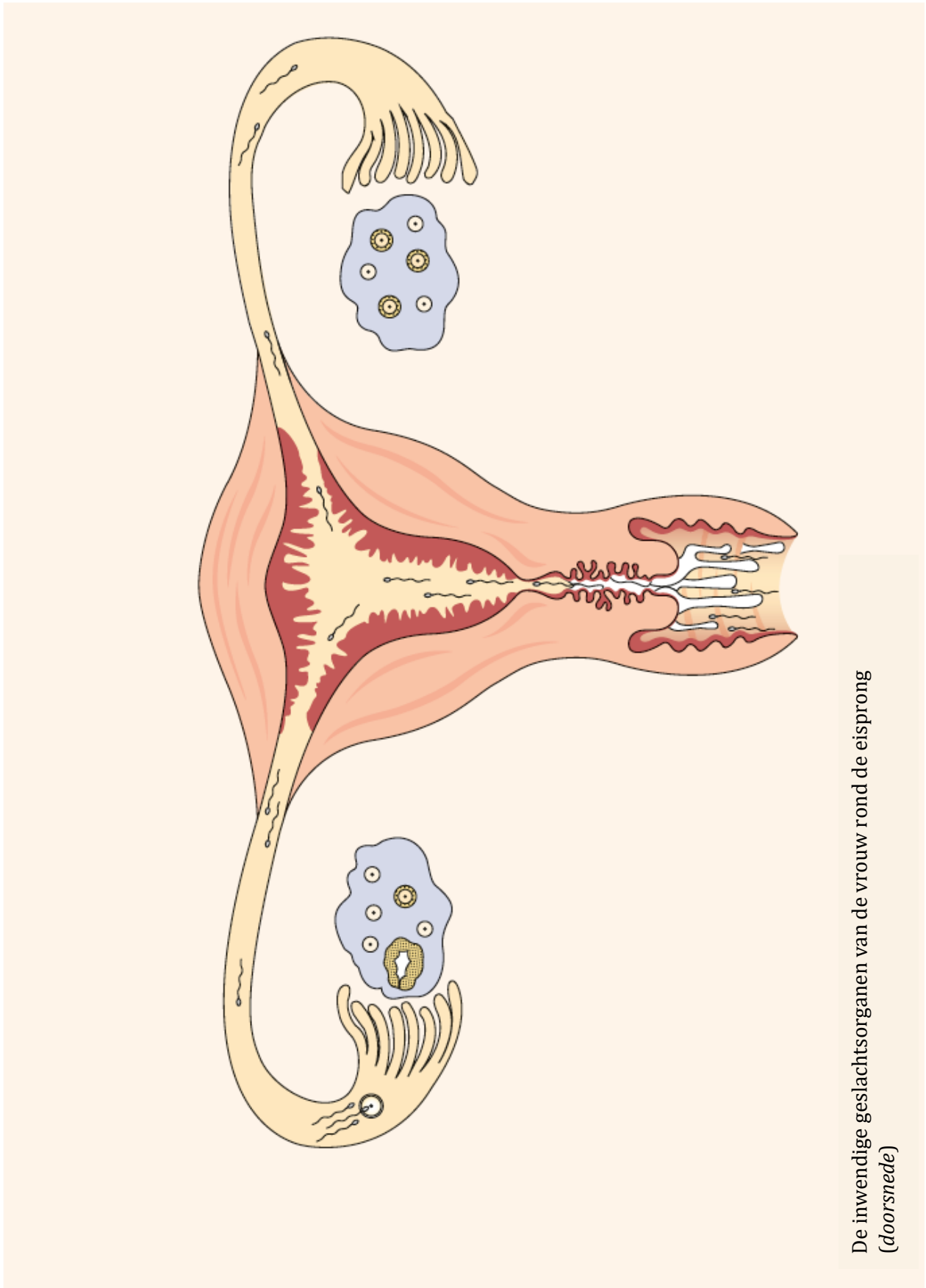


# Anatomie-puzzel

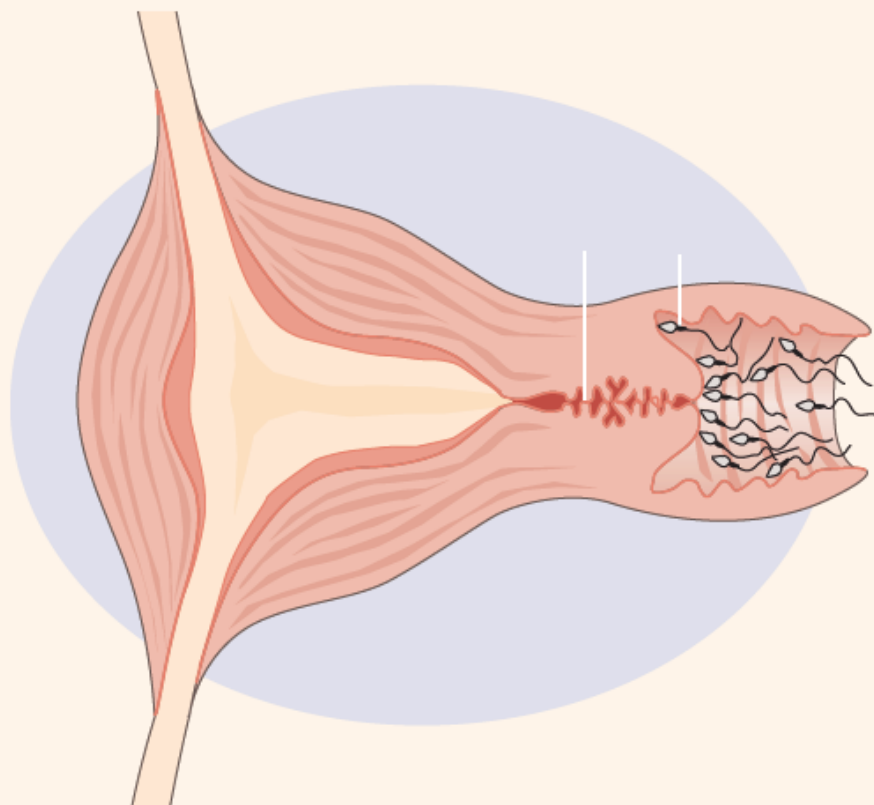




De inwendige geslachtsorganen van de vrouw (*dwarsdoorsnede*)



De inwendige geslachtsorganen van de vrouw rond de eisprong  
(doorsnede)



De cervix/ baarmoederhals op de onvruchtbare dagen  
(*doorsnede*)

## Cervixslijm

- **Potjes met b.v. bloempap, room, kwark, eiwit, vloeibare zeep, water enz.**

### **Handleiding:**

Kleine potjes of bordjes met verschillende substanties vullen om de kwaliteit van het cervixslijm te tonen. Tegenover de foto's heeft dit medium het voordeel dat de deelnemers kunnen voelen en vergelijken.

Een potje met water kan het onderscheid met water tonen en heeft het praktisch voordeel, dat de deelnemers hun vingers kunnen reinigen.

*Papieren zakdoekjes* liggen klaar om de vingers af te drogen.

*Toiletpapier* kan worden gebruikt om de S-waarneming met toiletpapier te demonstreren.



## Uitleg bij het anamneseformulier

Een aantal persoonlijke gegevens van de deelnemers zijn van groot belang voor het toekomstige Sensiplan-consult. Deze 'gegevens' moeten op het voorgestelde anamneseformulier of ergens anders worden genoteerd. Dit is belangrijk zowel voor het lopende consultatieproces alsook als bewijs voor het verloop van de consultaties. Daarbij zijn de aantekeningen ook een goede geheugensteun als de vrouw/ het paar na afronding van de cursus nog vragen heeft.

### ■ Omgaan met het anamneseformulier

De consulent legt de deelnemers uit waarom deze informatie nodig is.

*Een van beide:*

De deelnemers vullen hun persoonlijke gegevens in op de voorkant van het formulier aan het einde van de eerste consultatie

*Of:*

De consulent vult het anamneseformulier na de eerste consultatie in.

Na de individuele besprekingen aan het einde van elke volgende consultatie, maakt de consulent aantekeningen op de achterkant.

### ■ Inhoud van de aantekeningen

De consulent vraagt naar de volgende informatie:

- Intentie van de gezinsplanning: kinderwens? Geen kinderwens? Onbeslist?  
*Opmerking:* Wees aandachtig voor mogelijke discrepantie tussen intentie en gedrag en wijs ze hier indien nodig op!
- Waargenomen tekens?
- Moeilijkheden met observeren of noteren?
- Problemen in verband met de omgang met de vruchtbare periode?
- Tevredenheid over Sensiplan?

■ Code van de consulent:

■ Plaats/ tijd:

	Zij	Hij
Familienaam		
Voornaam		
Leeftijd		
Adres		
Telefoonnummer: E-mailadres:		Gezinsplanning, bedoeling: <input type="checkbox"/> Kinderwens <input type="checkbox"/> Geen kinderwens <input type="checkbox"/> Spreiden <input type="checkbox"/> Onbeslist <input type="checkbox"/> _____ _____
Vroegere gezinsplanningsmethoden:		
Ervaring met natuurlijke methoden:		

■ Code van de consulent:

■ Plaats/ tijd:

	Zij	Hij
Familienaam		
Voornaam		
Leeftijd		
Adres		
Telefoonnummer: E-mailadres:		Gezinsplanning, bedoeling: <input type="checkbox"/> Kinderwens <input type="checkbox"/> Geen kinderwens <input type="checkbox"/> Spreiden <input type="checkbox"/> Onbeslist <input type="checkbox"/> _____ _____
Vroegere gezinsplanningsmethoden:		
Ervaring met natuurlijke methoden:		



# Privacybeleid

## Toestemmingsverklaring

### voor de verwerking van persoonsgegevens

### in overeenstemming met artikel 6, lid 1, letter A & artikel 7 AVG

De bescherming van uw persoonlijke gegevens is belangrijk voor mij. Volgens de EU Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) ben ik verplicht om u in mijn consultatie te informeren over het doel waarvoor ik gegevens verzamel en bewaar.

#### 1. Verantwoordelijk voor gegevensverwerking

*Adres / e-mail / telefoon / Sensiplan-consulent*

---

---

---

---

#### 2. Doel van de gegevensverwerking

De gegevensverwerking vindt plaats op basis van wettelijke vereisten om de consultatieopdracht tussen u en mij en de daarbij behorende verplichtingen te vervullen.

#### 3. Opslag van uw gegevens

Ik bewaar uw persoonsgegevens alleen zolang dit nodig is om Sensiplan-advies te kunnen aanbieden.

Vanwege wettelijke vereisten ben ik verplicht deze gegevens minimaal 10 jaar na afronding van de Sensiplan-consultaties te bewaren. Andere regelgeving kan leiden tot langere bewaartermijnen.

**Ik stem ermee in dat mijn gegevens worden opgeslagen.**

*Plaats, datum*

*Handtekening*

**Naam en adres in blokletters**

---

---

---

---

## S-afkortingen: Toekenningsoefening bij de bepaling van de onvruchtbare periode na de eisprong

### ■ Interpretatie van het cervixslijmpatroon, bepaling van de S-piekdag

Met het volgende pietenspel kunnen de afkortingen van het cervixslijm speels worden ingeoefend en herhaald.

#### Benodigd materiaal:

- 5 in kleur variërende kaartjes (van wit naar rood) in A5- of A6-formaat, waarop telkens een S-afkorting Ø, d, v, S, S+ staat (zie volgend blad).
- 4 blauwe of groene kaartjes in A6- of A7-formaat waarop de afkortingen P en de cijfers 1 2 3 staan (zie volgend blad).
- Ongeveer 15 lichtgroene kaartjes, waarop beschrijvingen voor het uiterlijk van het S staan, b.v. wit, transparant, rekbaar, niets...
- Ongeveer 15 lichtblauwe kaartjes, waarop beschrijvingen voor ervaren/voelen van het S staan, b.v. vochtig, kleverig, nat, glad, niets...

#### Werkwijze:

De 5 grote S-afkortingskaarten worden volgens het klassieke kwalitatief stijgende S-patroon op tafel gelegd. De S-kwaliteitsverbetering wordt o.a. door de ontwikkeling in de kleur van de kaartjes verduidelijkt.

Aansluitend trekt elke deelnemer 3 lichtgroene en 3 lichtblauwe kaartjes (cervixslijmbeschrijvingen). De opdracht bestaat erin zinvolle combinaties van een lichtgroene en een lichtblauwe kaart te vormen en deze dan onder de juiste afkortingskaart te leggen.

Wanneer iedereen zijn kaartjes heeft gelegd, wordt de ordening gezamenlijk beoordeeld. Hieruit kan een gesprek voortvloeien: verkeerd geordende kaarten, 'onmogelijke' combinaties (b.v. droog en wit) of net over combinaties die mogelijk zijn met 'niets' als waarneming (b.v. nat en niets, gelig en niets).

In een volgende stap kan aangegeven of geoefend worden hoe de S-ontwikkeling er bij het ontbreken van een 'stap', b.v. d v S S+, of van twee 'stappen' b.v. d v S, uitziet en waar dan de slijmpiek (P-kaart) moet worden gelegd. De betekenis van het tellen 1 2 3 kan met de kaartjes nog eens worden herhaald.

Ø

d

v

S

Š

P

1

2

3

Ø	d		
v	S	Š	
P	1	2	3

## Pietenspel

### Spel voor de herhaling van de slijmafkortingen

Het pietenspel is bijzonder geschikt voor de herhaling van de slijmafkortingen. Bovendien brengt het ontspanning en gezamenlijke activiteit in een Sensiplan-consultatie en betreft het zowel de mannen als de vrouwen.

Het pietenspel kan vanaf de 2<sup>e</sup> les worden gebruikt.

#### ■ Inhoud:

45 kaarten, bestaande uit:

- 1 verliezerskaart (lachende thermometer of iets dgl.)
- 2 paar kaarten, symbool "d"
- 3 paar kaarten, symbool "Ø"
- 2 paar kaarten, symbool "v"
- 6 paar kaarten, symbool "S"
- 9 paar kaarten, symbool "S+"

#### ■ Spelbeschrijving

Er wordt gespeeld volgens de gewone regels van het pietenspel. Bij een afkortingskaart (S+, S, v, Ø of d) moet de erbij behorende kaart voor ervaren/voelen en het uiterlijk worden gevonden. Elke speler stelt zijn kaartenparen samen en legt de kaarten omgekeerd voor zich op tafel. Als hij aan de beurt is toont hij de paren kaarten en alle spelers samen controleren of de combinaties juist zijn.

Wie de verliezerskaart (lachende thermometer of iets dgl.) overhoudt, deelt de kaarten voor de volgende ronde of krijgt een speciale opdracht (b.v. voor de volgende les iets lekkers/leuks meebrengen voor de hele groep).

#### ■ Tip

De kaarten kunnen uit gekleurd karton worden gemaakt of online besteld worden.

## Domino

### ■ Variatie:


In plaats van een kaartenspel kun je ook een dominospel maken op karton of stukjes hout. Op elk blokje staat dan aan de ene kant een afkorting, aan de andere kant een omschrijving.



### ■ Vijf voorbeelden voor kaartenparen:



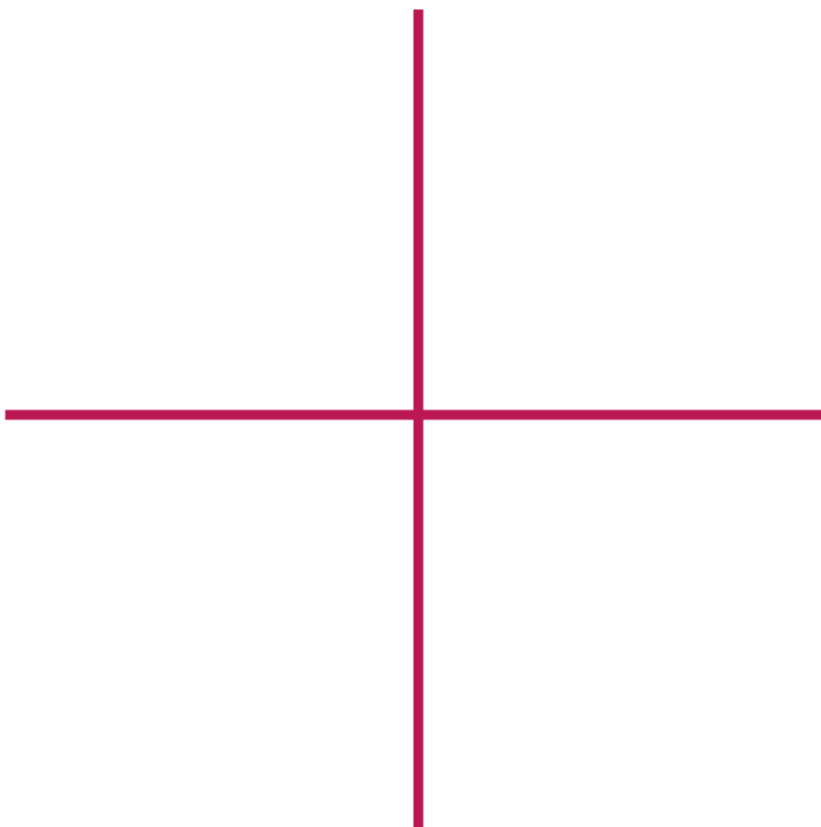
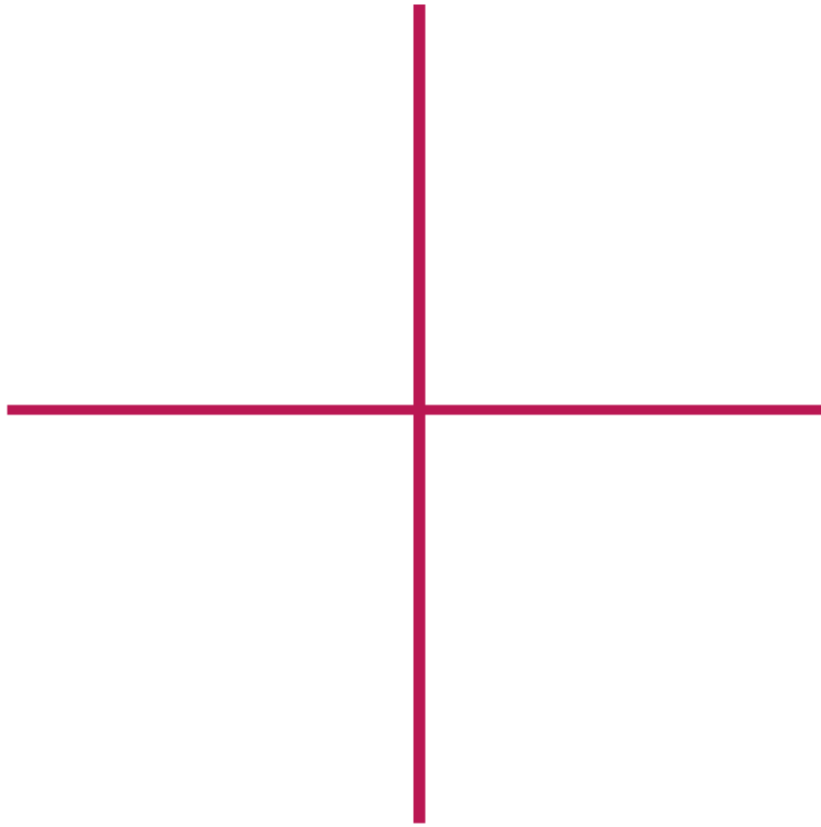




† S	ervaren/ voelen <i>glibberig</i>	uiterlijk rekbaar
S	ervaren/ voelen <i>geen vochtigheid</i>	uiterlijk een beetje taai
v	ervaren/ voelen <i>vochtig</i>	uiterlijk niets gezien
d	ervaren/ voelen <i>geen vochtigheid</i>	uiterlijk geen slijm aan de schede-ingang
∅	ervaren/ voelen <i>droog, ruw, jeukend, onaangenaam gevoel</i>	uiterlijk geen slijm aan de schede-ingang



Afdekblad



Kaartjes met zinsdelen

**De onvruchtbare periode  
na de eisprong**

**begint ofwel op de avond van de 3<sup>e</sup> dag**

**na de slijmpiekdag of**

**op de avond van de 3<sup>e</sup> dag  
met verhoogde temperatuur**

**steeds wat het laatste komt.**

## Bepalen van de onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus

### ■ Zo gaat de Sensiplan-beginner te werk:

- In de 1<sup>e</sup> leercyclus geldt vruchtbaarheid vanaf het begin.
- In elke cyclus wordt, zodra de temperatuur is geïnterpreteerd, in de rechterkolom de dag van de 1<sup>e</sup> hogere temperatuurmeting van deze cyclus genoteerd.
- Als de temperatuurverhoging kan worden geïnterpreteerd, dan mag in de volgende cyclus de 5-dagen-regel worden toegepast, d.w.z. dan mogen de eerste 5 dagen als onvruchtbaar worden aangenomen.
- Deze eerste 5 onvruchtbare dagen aan het begin van de cyclus worden met een verticale streep achter dag 5 aangegeven.
- Treedt het cervixslijmsymptoom (v, S of S+) vroeger op, dan begint de vruchtbare fase onmiddellijk, volgens het principe van de dubbele controle 'steeds wat het eerste komt'.
- Aan het begin van elke nieuwe cyclus wordt in de rechterkolom de dag van de 'vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli' genoteerd.
- In elke nieuwe cyclus let men er bijzonder op of de dag van de 1<sup>e</sup> hogere temperatuur vroeger valt dan in de eerdere cycli. Is dit het geval, dan moet deze dag in de volgende cyclus als vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli worden genoteerd.
- Als de dag van de vroegste eerste verhoogde temperatuur al tijdens de eerste 12 cycli een keer op de 12<sup>e</sup> cyclusdag of vroeger valt, dan geldt niet meer 'de eerste 5 dagen', maar onmiddellijk 'de dag van de eerste hogere meting min 8' (zie Handboek Natuurlijk en zeker).

### ■ Zodra 12 interpreteerbare temperatuurcurven beschikbaar zijn, gaat de gebruiker van Sensiplan als volgt te werk:

- Bij het begin van de 13<sup>e</sup> cyclus wordt zoals gewoonlijk in de rechterkolom de dag van de vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorafgaande cycli genoteerd.
- Dan worden daarvan 8 dagen afgetrokken. Zo verkrijgt men het aantal onvruchtbare dagen aan het begin van de cyclus (voorbeeld:  $15 - 8 = 7$ ).
- Deze worden op de cycluskaart aangegeven met een verticale streep achter de laatste onvruchtbare dag.
- De 1<sup>e</sup> dag van de vruchtbare fase wordt in de rij 'vruchtbare dagen' met een 'v' aangegeven. Alle volgende vruchtbare dagen worden doorlopend met een 'v' aangegeven, tot het einde van de vruchtbare periode kan worden bepaald.
- Als het cervixslijmsymptoom vroeger optreedt, dan begint de vruchtbare fase meteen, volgens het principe van de dubbele controle: 'steeds wat het eerste komt'.
- Wanneer de temperatuurinterpretatie in de actuele cyclus is afgesloten, wordt de dag van de 1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus in de rechterkolom ingevuld, en wordt gecontroleerd of in de huidige cyclus de vroegste dag van de 1<sup>e</sup> hogere meting eerder valt dan in de voorafgaande cycli.

Een andere mogelijkheid van de dubbele controle is de bepaling van de onvruchtbare periode aan het begin van de cyclus met behulp van *temperatuur en baarmoederhals*.

## De onvruchtbare fase aan het begin van de cyclus

### 5-dagen-regel (voor beginners)

De eerste 5 dagen van de cyclus kunnen als onvruchtbaar worden beschouwd, op voorwaarde dat in de voorgaande cyclus een temperatuurverhoging heeft plaatsgevonden.

Als in een cyclus binnen deze 5 dagen slijm wordt waargenomen of 'vochtigheid' wordt gevoeld, dan begint volgens het principe van de dubbele controle onmiddellijk de vruchtbare periode.

Als de vroegste eerste hogere meting al tijdens de eerste 12 cycli een keer op de 12<sup>e</sup> dag of vroeger optreedt, dan gelden niet meer de 'eerste 5 dagen', maar geldt onmiddellijk 'de vroegste eerste hogere meting min 8', d.w.z. 4 of minder onvruchtbare dagen aan het begin van de cyclus.

Bijzonderheden Storingen	1	2	3	4	5
Meettijd					
Ovulatiepijn	37.5				
Borstsymptoom	37.4				
	37.3				
	37.2				
	37.1				
	37.0				
S-afkorting	36.9				
	36.8				
	36.7				
	36.6				
	36.5				
	36.4				
	36.3				
	36.2				
	36.1				
	36.0				
Cyclusdag	1	2	3	4	5
Datum:					
Bloeding					
Ervaren/ Voelen					
Cervixslijm					
Uiterlijk					
Ligging + Opening					
Moeder- hals					
Hardheid					
Gemeenschap					
Vruchtbare dagen					

Cyclus-nr.

Meetwijze  
 rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting uit de voorgaande cycli  
 min 8

1<sup>e</sup> hogere meting in deze cyclus

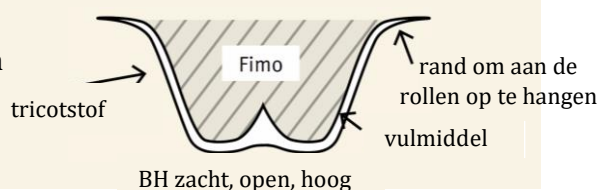
Wilt u in deze cyclus zwanger worden?  
 ja   
 neen   
 onbeslist

37 38 39 40

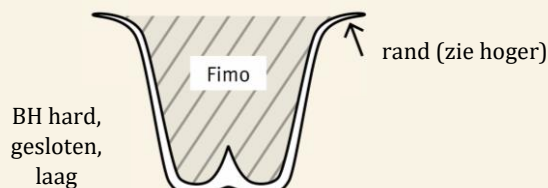


## Zelfonderzoek van de baarmoederhals – voelmodel

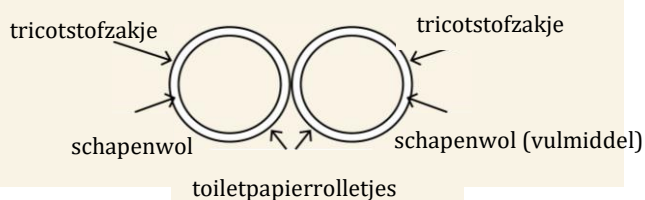
1. Je maakt in Fimo de volgende baarmoeder monden (zie tekening). De open, hoog gelegen baarmoedermond kun je door schapenwol of tricotstof, die je erop bevestigt, 'zachter' maken.



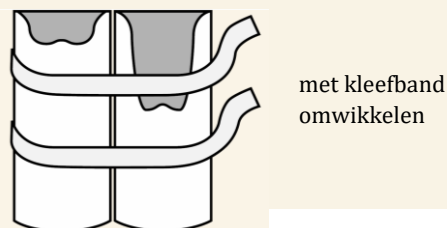
2. Je naait uit tricotstof twee ± 12 cm lange zakjes met een doormeter van ± 3 cm.



3. Deze zakjes plaats je in twee toilet-papierrolletjes. Nadat je van bovenaf de 'baarmoedermonden' hebt ingevoegd, vul je de tussenruimten met schapenwol op.



4. Opdat het geheel compact wordt, omwikkel je beide rollen stevig met kleefband



5. Om het geheel mooi te maken wikkel je er een stuk stof omheen, die je aan de zijkant en 'beneden', dus aan de 'schede-ingang' bevestigt. 'Boven' bind je de stof alleen maar samen, zodat je het geheel gemakkelijk kunt openen voor reparatie.

De ervaring met de 'baarmoedermond' in de Sensiplan-consultatie is zeer positief, want de deelnemers kunnen zo de veranderingen van de baarmoedermond niet alleen zien, maar door voelen en aanraken ook waarnemen.





## Grabbelzak bij het thema 'voelen'

### ■ Handleiding:

Een (linnen)zak wordt met voorwerpen uit het dagelijks leven gevuld en dichtgebonden. Om de beurt moeten de deelnemers een voorwerp van buiten betasten en benoemen: b.v. balpen, flessenopener, tandenborstel, bolletje wol, lepel, vork, enz.

Daarna legt de consulent de zin van het spel uit:

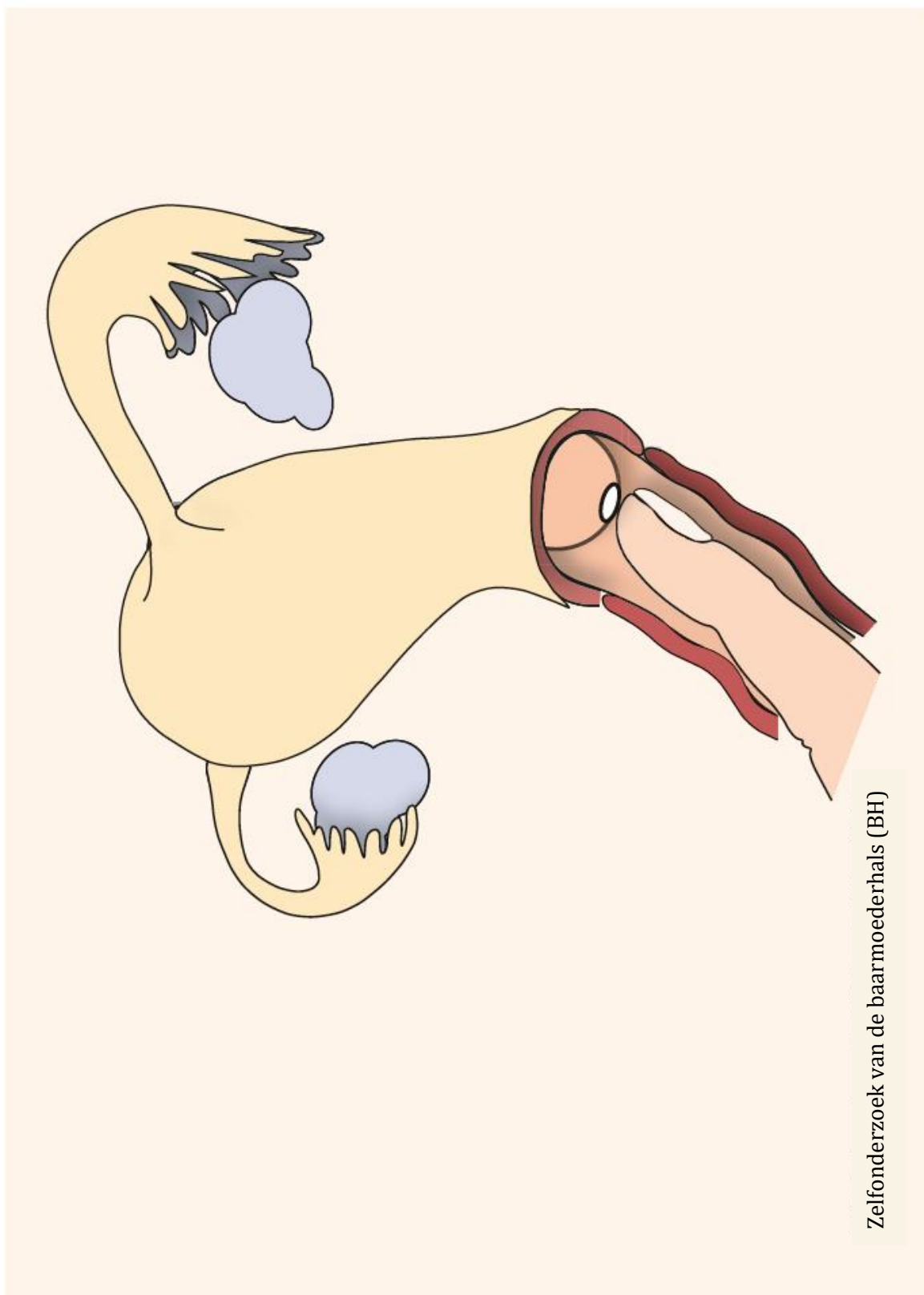
- Voelen is een belangrijk aspect van de menselijke waarneming
- Gebeurtenissen en veranderingen in het lichaam kunnen soms alleen maar worden gevoeld
- Overgang naar de baarmoederhalswaarneming: veranderingen van een orgaan dat ik niet kan zien, voelen en interpreteren.

## Voelspel – voor de groepsconsultatie

### ■ Handleiding:

Vraag de deelnemers om de ogen te sluiten. Vervolgens worden kleine voorwerpen aan elkaar doorgegeven en door de deelnemers betast. Geschikt zijn een walnoot, knoop, paperclip, kleine steen, gom, kurk enz.

Daarna de overgang maken naar de baarmoederhalswaarneming zoals bij de grabbelzak (zie boven).



Zelfonderzoek van de baarmoederhals (BH)

## Weet je het nog?

De onvruchtbare periode bij het begin van de cyclus wordt bepaald met behulp van de [ ] regel of de [ ] regel, op voorwaarde dat er in het temperatuurverloop van de vorige cyclus ten minste [ ] of een [ ] is geweest.

Indien de vrouw vóór deze berekende dag [ ] of een gevoel van [ ] opmerkt, is ze onmiddellijk [ ]. Zo ook bij elke [ ] die de vrouw aan de [ ] waarneemt.

Om de min-[ ]-regel te mogen gebruiken, zijn [ ] cycli nodig, waarvan telkens de [ ] wordt genoteerd. De 1<sup>e</sup> hogere meting in de huidige cyclus wordt rechts op [ ] genoteerd en met de voorgaande cycli [ ].

De [ ] dagen die van de dag van de vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting worden afgetrokken zijn als volgt samengesteld: De mogelijke dagen waarop de eisprong plaatsvindt vóór de 1<sup>e</sup> hogere temperatuur: [ ] dagen. De bevruchtingsmogelijkheid van de mannelijke zaadcellen: [ ] dagen.

Voor het geval de eisprong toch nog eerder plaatsvindt, rekent men [ ] veiligheidsdag.

De 8<sup>e</sup> dag is dan de [ ] dag bij het begin van de cyclus.

## Weet je het nog?

De onvruchtbare periode bij het begin van de cyclus wordt bepaald met behulp van de **5-dagen**-regel of door de **min-8**-regel, op voorwaarde dat er in het temperatuurverloop van de vorige cyclus ten minste **3 hogere temperaturen (3e: 2/10 °C hoger)** of een **temperatuurstijging** is geweest.

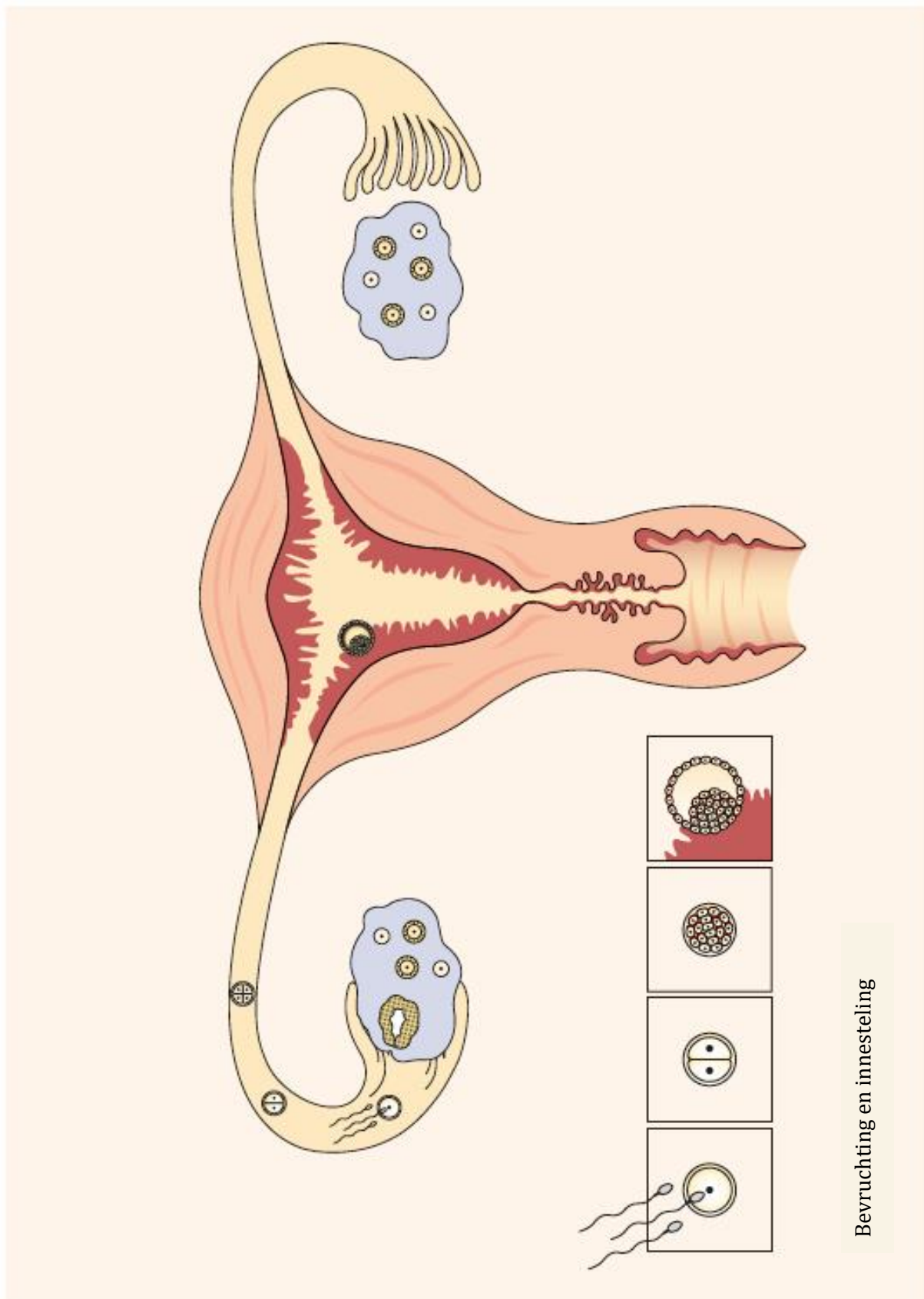
Indien de vrouw vóór deze berekende dag **slijm ziet** of een gevoel van **vochtigheid** opmerkt, is ze onmiddellijk **vruchtbaar**. Zo ook bij elke **verandering** die de vrouw aan de **baarmoederhals** waarneemt.

Om de min-**8**-regel te mogen gebruiken, zijn **minstens 12** cycli nodig, waarvan telkens de **1<sup>e</sup> hogere meting** wordt genoteerd. De huidige 1<sup>e</sup> hogere meting in de huidige cyclus wordt rechts op **de cycluskaart** genoteerd en met de voorgaande cycli **vergeleken**.

De **8** dagen die van de dag van de vroegste 1<sup>e</sup> hogere meting worden afgetrokken zijn als volgt samengesteld: De mogelijke dagen waarop de eisprong plaatsvindt vóór de 1<sup>e</sup> hogere temperatuur: **2** dagen. De bevruchtingsmogelijkheid van de mannelijke zaadcellen: **5** dagen.

Voor het geval de eisprong toch nog eerder plaatsvindt, rekent men **1** veiligheidsdag.

De 8<sup>e</sup> dag is dan de **laatste onvruchtbare** dag bij het begin van de cyclus.



Bevruchting en innesteling

## Foto's, prentkaarten – voor groepsconsultaties

### ■ Handleiding :

De consulent legt prentkaarten of kalenderbladen/foto's met passende afbeeldingen (landschappen, vrouwen, mannen, paren enz.) op tafel. Er zouden er ongeveer 3 keer zo veel moeten zijn als er deelnemers zijn. De deelnemers kiezen elk in stilte een afbeelding, die voor hen bij het thema past. Hier past lichte muziek op de achtergrond.

Aansluitend laten de deelnemers elkaar hun afbeelding zien en vertellen ze waarom ze deze in die context hebben gekozen.

Daaruit kan een gesprek of discussie bij het thema voortvloeien.

Deze methode is uitstekend geschikt als begin van een gespreksronde, waarin de deelnemers over persoonlijke thema's moeten spreken.

## Het ABC van onze seksualiteit

ELKAAR **A** ANVAARDEN  
 LICHAAMELIJKE EN GEESTELIJKE **B** EVREDIGING ERVAREN  
**C** OÏTEREN  
 JEZELF **D** URVEN ZIJN  
 MET JE PARTNER **E** ERLIJK ZIJN  
**F** ANTASIE ONTWIKKELEN  
**G** EBORGENHEID ERVAREN  
**H** ARMONIE NASTREVEN  
**I** NTIMITEIT ERVAREN  
 BEWUST **J** IJ KUNNEN ZEGGEN  
 ELKAAR **K** NUFFELEN  
**L** UST BELEVEN  
 EEN BETROUWBARE **M** ETHODE VOOR GEZINSPLANNING GEBRUIKEN  
 ELKAAR **N** ABIJ ZIJN  
 EEN **O** RGASME NASTREVEN  
 KINDEREN **P** LANNEN  
**Q** UASI SAMEN GENIETEN  
 DE GEVOELEN VAN JE PARTNER **R** ESPECTEREN  
 OVER **S** EKSUALITEIT KUNNEN PRATEN  
**T** ROUW ZIJN  
 JE LIEFDE **U** ITEN  
**V** REUGDE BELEVEN  
 KINDEREN **W** ENSEN  
**E** X PERIMENTEREN  
 JE SEX **Y** KLEDEN  
**Z** ACHT ZIJN MET ELKAAR

1. Welke 5 punten zijn in jouw seksualiteit het belangrijkste?  
Zet ze in volgorde.
2. Vergelijk jouw resultaat met dat van je partner of van andere deelnemers.







## Herhalingsquiz

1. Wat is nodig voor het tot stand komen van een bevruchting en zwangerschap?

2. Hoeveel zaadcellen komen bij een zaaduitstorting vrij, en hoe lang leven ze?

3. Kan aan de hand van het verloop van de temperatuurcurve het tijdstip van de eisprong nauwkeurig worden bepaald? Zo ja, hoe dan?

4. Het hormoon dat door de eierstokken in de 1<sup>e</sup> cyclusfase wordt geproduceerd en het cervixslijm vloeibaar maakt, heet etosgerone, of ?

5. Het hormoon dat in de eierstok in de 2e cyclusfase wordt geproduceerd en de temperatuurstijging veroorzaakt heet estroporgen, of ?

6. Waardoor kan het temperatuurverloop worden gestoord, en hoe ga je met dergelijke storingen om ?

7. Wat kan de cervixslijm-waarneming storen?

8. Wat betekent "dubbele controle" bij de cyclusinterpretatie?

9. Hoe wordt de slijmpiekdag "P" bepaald?

10. Waarop moet je letten, wanneer je een andere thermometer gaat gebruiken?

11. Hoe kan de man bij Sensiplan betrokken worden?

12. De methodezekerheid van Sensiplan is heel hoog (vergelijkbaar met die van de pil). Waarvan hangt het af of deze ook in de praktijk bereikt wordt?

[www.sensiplan.be](http://www.sensiplan.be)  
[www.sensiplan.nl](http://www.sensiplan.nl)  
[www.nfp.be](http://www.nfp.be)  
[www.nfp-nederland.nl](http://www.nfp-nederland.nl)