

Il metodo sintotermico SENSIPLAN: strumento di salute e di contraccezione



ANNA BUZZONI

Dipl. Insegnante Sensiplan 2018

hello@annabuzzoni.com

studiomedulla.com



Red School Italia 25.09.2025

Metodo clinico per l'auto-osservazione dei biomarcatori ovarici

Sintotermico a doppio controllo

Accreditato DGGEF e DGGG [1]

Primo studio 1985-2007 circa, Università Düsseldorf e Heidelberg.

[1] Gruppo di Lavoro Sensiplan ([NFP Arbeitsgruppe](#)), accreditato da Società Tedesca di Endocrinologia Ginecologica e Medicina della Riproduzione [DGGEF](#). DGGG, Società tedesca di gin-ostetricia 2024, S2k-Linee Guida alla contraccezione non ormonale – Germania Svizzera Austria, pp.74, 76 (scaricabile al [link](#)).

Consenso medico[2]: **il migliore della sua classe** per:

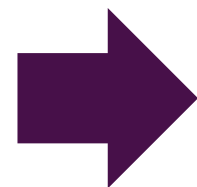
- **qualità** degli studi scientifici
- **accuratezza** dei dati
- **materiali** didattici e formazione insegnanti

OMS: “Classe migliore. Senza controindicazioni o rischi. Non è necessario avere un alto livello di istruzione”[3].

[2] Urrutia RP et al., BMJ 2019;366:l4245 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l4245>. DGGG, Società Tedesca di Ginecologia e Ostetricia 2024, S2k-Linee Guida alla contraccezione non ormonale – Germania Svizzera Austria, pp.74, 76 (scaricabile al [link](#)).

[3] OMS (2022), Family Planning. Global handbook for providers, p. 302–303 (scaricabile al [link](#)).

Corso con insegnante



potente strumento di salute:

N.B. Essenziale per imparare ad interpretare correttamente i **propri biomarcatori**

1. *Subfertilità*

2. *Tool diagnostico*

3. *Contraccezione*

4. *Concepimento*

SUBFERTILITÀ

A 8 mesi dal corso, **tasso di gravidanza è [4]:**

- **+ 56%** ttc 1-2 anni
- **+ 38%** ttc 2-8 anni

[4] Frank-Hermann P et al, Arch Gynecol Obstet 2017;295:1015–1024 ([link](#)).

TOOL DIAGNOSTICO

- Livelli e attività di **follicolo e corpo luteo**
- **Anovulazione**
- **Diagnostica** ormonale ed ecografica
programmata meglio
- eccetera

[5] Raith-Paula E, P Frank-Hermann (2020), Natürliche Familien Planung heute 6. Edizione, Springer, Berlino.

CONTRACCZIONE

PI-perfetto: 0,4

PI-tipico: 1,8–2,3

- **Preserva e protegge ovulazione**
- Efficacia paragonabile a LARCs, sterilizzazione m/f e superiore a pillola a ciclo combinato. [6]
- *“Nella categoria dei contraccettivi molto efficaci (...) Più efficace della pillola COC per PI-Tipico (...) **Tra i più studiati e validati metodi contraccettivi.**” [7]*

[6] Urrutia RP 2019 (op.cit.). DGGG 2024 (op. cit.). WHO 2022 (op.cit) pp. 2, 302.

[7] DGGG 2024 (op. cit.). DGGEF, documento “Stellungnahme” scaricabile al [link](#).

<i>METODO CONTRACCETTIVO</i>	<i># GRAVIDANZE USO TIPICO*</i>	<i># GRAVIDANZE USO PERFETTO*</i>
SENSIPLAN	1,8–2,3	0,4
PILLOLA ORALE	7	0,3
ANELLO (es. NUVARING)	7	0,3
IMPIANTO O SPIRALE	0,5–1	0,5–1
MINI-PILLOLA	1	0,3
PRESERVATIVO	13	2

CONCEPIMENTO

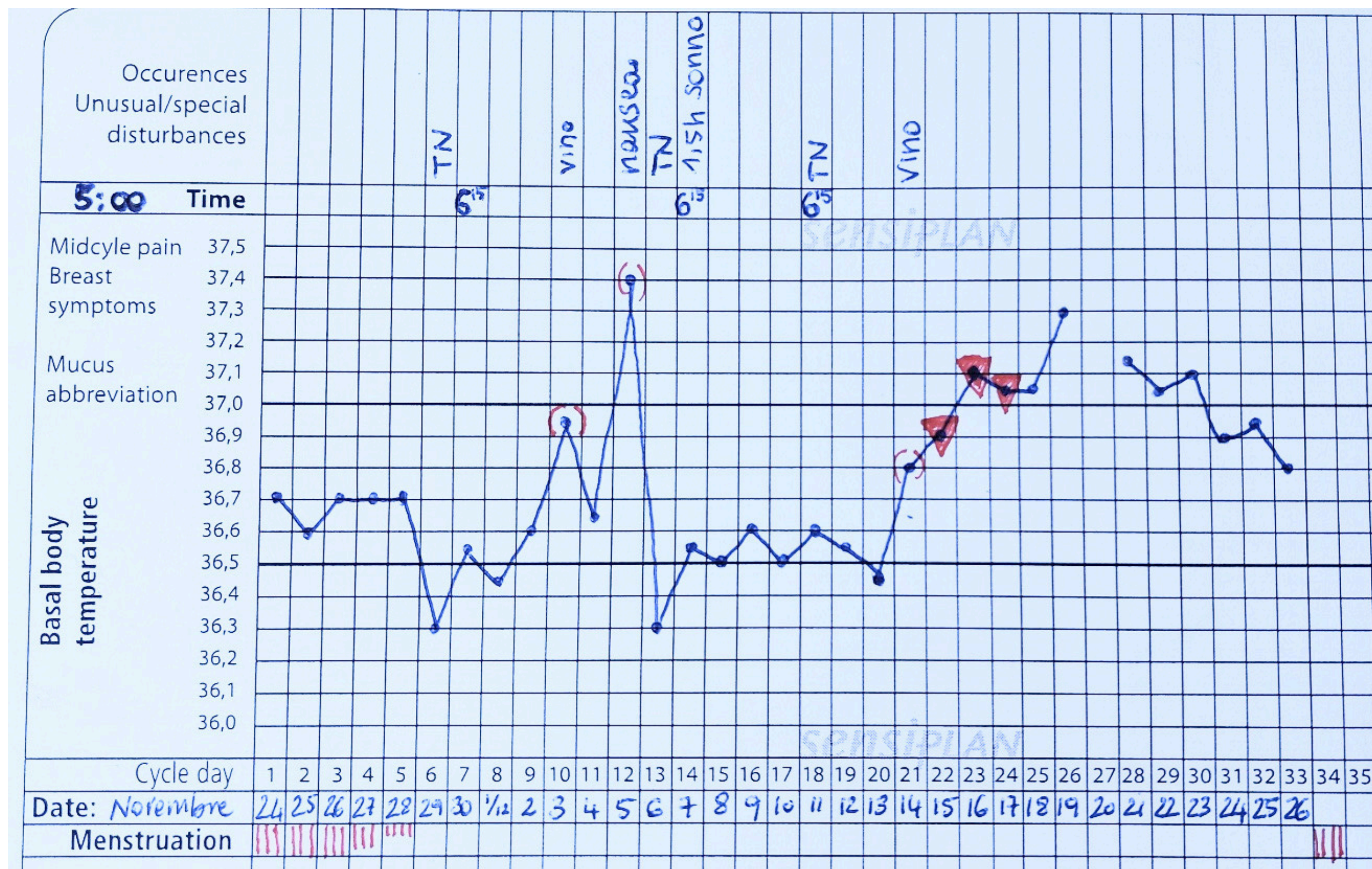
- **Evita induzioni superflue e premature [5]**
- **“Gravidanza in tempi sorprendentemente brevi” [8]**

[8] Società Tedesca di Endocrinologia Ginecologica e Medicina della Riproduzione DGGEF.

NON È NECESSARIO

- avere un ciclo regolare (evidence-based)
- svegliarsi sempre alla stessa ora (“*interferenze*”)
- astenersi dal sesso (sesso $\neq$ penetrazione)

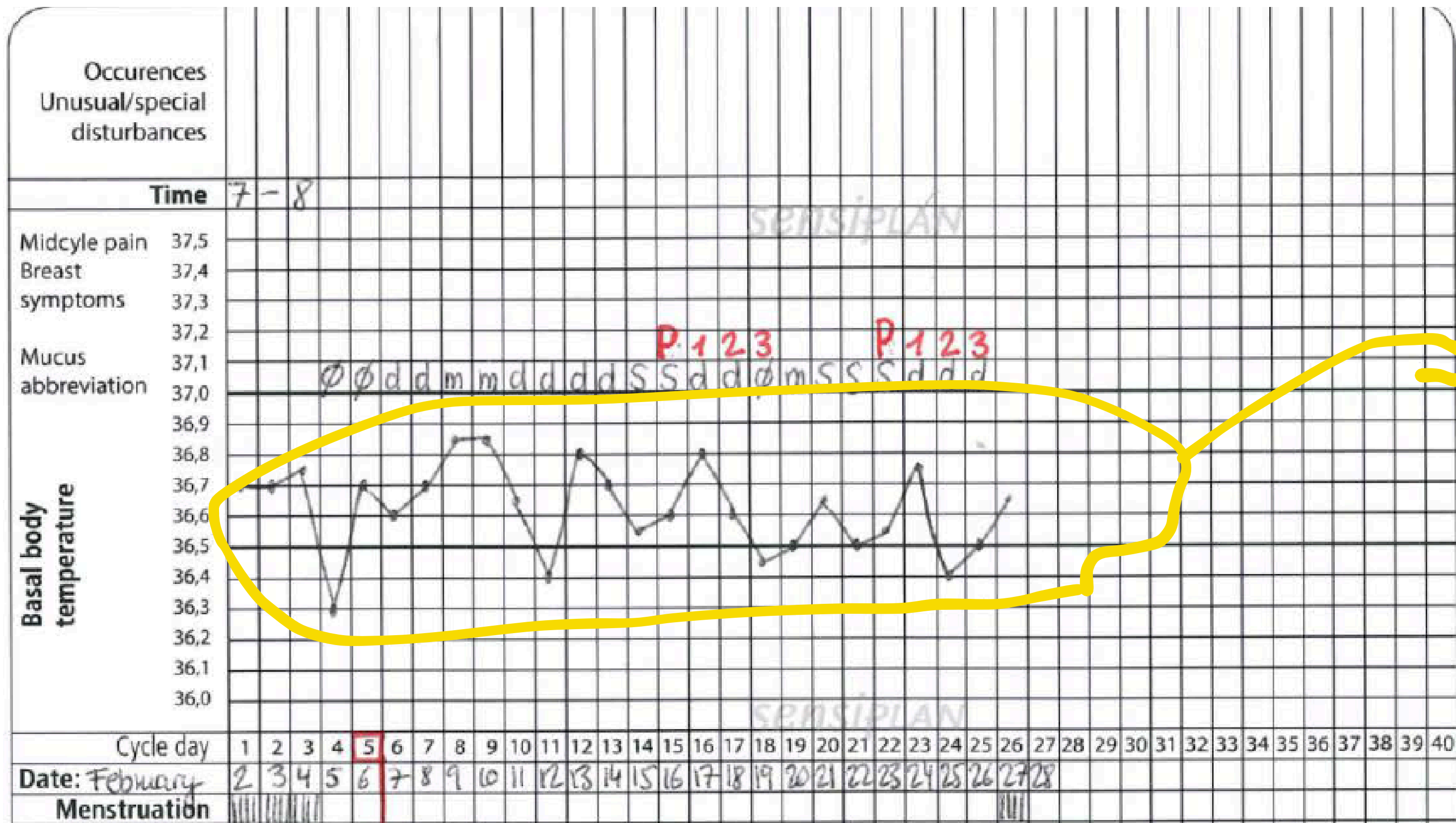
Esempio di chart



TN = turno di notte

Il vino causa delle interferenze (messe tra parentesi, ed escluse dal pool di dati per l'analisi).

I triangoli sono i valori che confermano l'ovulazione secondo la regola Sensiplan



Anovulazione

	SENSIPLAN	TCOYF di Tony Weschl er	DAYS Y	NATURAL CYCLES	BILLINGS	CALEND ARIO O RITMO	CREIGH TON	CAMEN
Classificato "molto efficace" da min. una asso. medica	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Non religioso	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Strumento diagnostico con accuratezza clinica riconosciuta	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Chi ha il controllo?	TU	TU	algorit mo	algoritmo	TU	IL PURO CASO	TU	TU
Studi scientifici peer-reviewed e pubblicati	✓	✗	RITIRATI PER ERRORI METODOL OGICI	✓	✓	NON È METODO SCIENTIFICO	✓	✗

Sensiplan a
confronto con
altri metodi
naturali

FAQS

1. Come posso imparare Sensiplan?

Da domani al 26 ottobre puoi iscriverti al mio nuovo corso **CHARTING AVANZATO**

- lezioni registrate tue per sempre (disponibili da gennaio 2026)
- 5 incontri 1:1 con me per analizzare i tuoi dati
- BONUS: 12 mesi di accesso alla membership del Covo
 - Q&A settimanali
 - community
 - sei stanze tematiche tra cui una dedicata a Charting Avanzato
 - 100+ lezioni sul ciclo nei miei corsi Armonia Ciclica, Premestruo Felice, Body Literacy

€660 o €55/mese x 12 mesi

FAQs

- **Come posso diventare insegnante Sensiplan?** Aperto a tutt* ma è obbligatorio fare prima il corso di cui sopra, e poi fare il Teacher's Training (Diploma) con NFP Arbeitsgruppe in lingua inglese o tedesca (www.sensiplan.de/en per info su date costi del Teacher's Training)
- **I libri Sensiplan sono in italiano?** No, inglese e tedesco (NB quelli in ing. hanno errore tipogr., scrivimi!)
- **Posso comprare I libri online?** Sì, su Amazon Italia (consegna > 1 mese)
- **Dove posso trovare maggiori informazioni?**
 - sito Sensiplan www.sensiplan.de/en
 - scrivendo a me a hello@annabuzzoni.com
 - scaricando la mia **guida gratuita** "[10 buone ragioni per scegliere Sensiplan](#)" (nota: è del 2024 perciò non trovi info su CHARTING AVANZATO, il quale sostituisce il corso interamente 1:1)

Grazie!

Rimaniamo in contatto!

Anna Buzzoni, dipl. insegnante Sensiplan

Mail: hello@annabuzzoni.com

IG: @studio_medulla

Sito: studiomedulla.com/it



MEDULLA

Cycles & Insights