Zyklusblatt

Temperatur- & Schleimstrukturkurve

Name _____

Monat _____

Messung ☐ Vaginal ☐ Anal ☐ Oral

Legende

Blutung *Menge/Wechsel innerhalb von 24h*

+ < 1 Menstasse L, 2 Tampon XL, 2 Binde LX

+ + 1-2 Menstasse L, 2-4 Tampon XL, 2-4 Binde XL

+ + + > 2 Menstasse L, 4 Tampon XL, 4 Binde XL

Muttermund

Lage: H - hoch / T - tief

Festigkeit: F - fest / W - weich

Schleimstruktur

K - klebrig, flockig, wenig Schleim

S - spinnbar, druchsichtig, flüssig

O - ohne Schleim

Libido

0 - Unlust / Annäherung Partner störend

1 - normales / übliches Lustempfinden

2 - gesteigertes Lustempfinden

Besonderheiten
Störungen
Notizen

Messzeitpunkt

Mittelschmerz
Brustsymptome
Zwischenblutung
Blutung

Basaltemperatur

37,7
37,6
37,5
37,4
37,3
37,2
37,1
37,0
36,9
36,8
36,7
36,6
36,5
36,4
36,3
36,2
36,1
36,0

Zyklustag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

Muttermund
Schleimstruktur
Libido
Geschlechtsverkehr