Dein Frauengeflüster Zyklusblatt

Zyklus Nr.: _____

Messung:
- ☐ vaginal
- ☐ oral
- ☐ anal

Gebärmutterhals

Festigkeit: hart (h) / weich (w)

Geschlossen •

Teilweise geöffnet ○

Vollständig geöffnet ○

Empfinden / Fühlen		Aussehen	Abk.
Trocken, rau, juckend	1	Nichts gesehen	t
Nicht gefühlt, keine Feuchtigkeit	2	Nicht gesehen	ø
feucht	3	Nichts gesehen	f
Feucht oder nichts gefühlt	4	Dicklich, weißlich, trüb, cremig, milchig, nicht ziehbar / zäh	S
Feucht oder nichts gefühlt	5	Glasig, glasklar, durchscheinend, wie rohes Eiweiß, dehnbar, fadenziehend, flüssig, rötlich, gelblich-rötlich	+S
Nass, schlüpfrig, glitschig, wie eingeölt, glatt	6		+S

www.frauengefluester.net

Besonderheiten / Störungen

Uhrzeit

Mittelschmerz
Brustsymptom

S-Abkürzung

Basaltemperatur

37,5
37,4
37,3
37,2
27,1
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

Monat: _____

Datum

Blutung

Zervix-schleim
- Empfinden / Fühlen
- Aussehen

Gebär-mutterhals
- Lage / Öffnung
- Festigkeit

Verkehr

Fruchtbare Tage

FRAUENGeflüster