Für das Wertvollste im Leben.

Zyklustabelle

Monat:

Wochentag																																								
Blutung																																								
Messzeitpunkt																																								
Mittelschmerz (M)																																								
Zwischenblutung (Z)																																								
38,0																																								
37,9																																								
37,8																																								
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
Besonderheiten																																								
Schleimstruktur [1]																																								
Geschlechtsverkehr																																								
Muttermund-Lage [2]																																								
Muttermund-Festigkeit [3]																																								

[1] Abkürzungen Schleimstruktur: F = flockig, klebrig, wenig Schleim / S = spinnbar, durchsichtig, flüssig / O = ohne Schleim

[2] Abkürzungen Muttermund-Lage: h = hoch / t = tief

[3] Abkürzungen Muttermund-Festigkeit: f = fest / w = weich