

Dein Frauengeflüster Zyklusblatt

Zyklus Nr.: _____

- Messung: vaginal
 oral
 anal

Empfinden / Fühlen	Aussehen	Abk.
Trocken, rau, juckend	Nichts gesehen	t
Nicht gefühlt, keine Feuchtigkeit	Nichts gesehen	∅
feucht	Nichts gesehen	f
Feucht oder nichts gefühlt	Dicklich, weißlich, trüb, cremig, milchig, nicht ziehbar / zäh	S
Feucht oder nichts gefühlt	Glasig, glasklar, glasig durchscheinend, wie rohes Eiweiß, dehnbar, spinnbar, fadenziehend, flüssig, er wegrinnt wie Wasser, rötlich, gelblich-rötlich	+S
Nass, schlüpfrig, glitschig, wie eingeeölt, glatt		+S



Besonderheiten / Störungen																																								
Uhrzeit																																								
Mittelschmerz	37,5																																							
Brustsymptom	37,4																																							
	37,3																																							
	37,2																																							
	37,1																																							
S-Abkürzung	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																																								