PRO FAMILIA-Kurvenblatt

Monat _____

Kürzester bekannter Zyklus _____ Tage
Aktueller Zyklus (Länge) _____ Tage

_____ Tag der ersten erhöhten Messung in 12 Zyklen
_____ Tag der ersten erhöhten Messung in 12 Zyklen minus 8

Zyklustage		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	
Datum																																										
Uhrzeit der Messung																																										
Temperatur nach mindestens sechs Stunden Schlaf vor dem Aufstehen gemessen ○ im Mund ○ in der Scheide ○ im Darm Eintragungs-möglichkeit für **Mittelschmerz (M), Brustsymptom (B), Zwischen-blutung (Z).**	37,5																																								37,5
	37,4																																								37,4
	37,3																																								37,3
	37,2																																								37,2
	37,1																																								37,1
	37,0																																								37,0
	36,9																																								36,9
	36,8																																								36,8
	36,7																																								36,7
	36,6																																								36,6
	36,5																																								36,5
	36,4																																								36,4
	36,3																																								36,3
	36,2																																								36,2
	36,1																																								36,1
	36,0																																								36,0
	35,9																																								35,9
	35,8																																								35,8
	35,7																																								35,7
	35,6																																								35,6
	35,5																																								35,5
	35,4																																								35,4

Zyklustage		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	
Datum																																										
Geschlechtsverkehr																																										
Monatsblutung																																										
Schleimhöhepunkt																																										
Schleim-veränderungen S = Schleim spinnbar s = feucht, wenig Schleim F = feucht O = kein Schleim	S																																									
	s																																									
	F																																									
	O																																									
Mutter-mund	Lage u. Öffnung																																									
	Festigkeit																																									
Besonderheiten, die den Zyklus beeinflussen können: z.B. weniger als sechs Stunden geschlafen, erkältet, bis in die Nacht getanzt, sexuelles Erleben, viel Streß, viel geraucht.																																									

© 1999 Pro Familia Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung und Familienplanung e. V. (aktualisierte Fassung 1999)