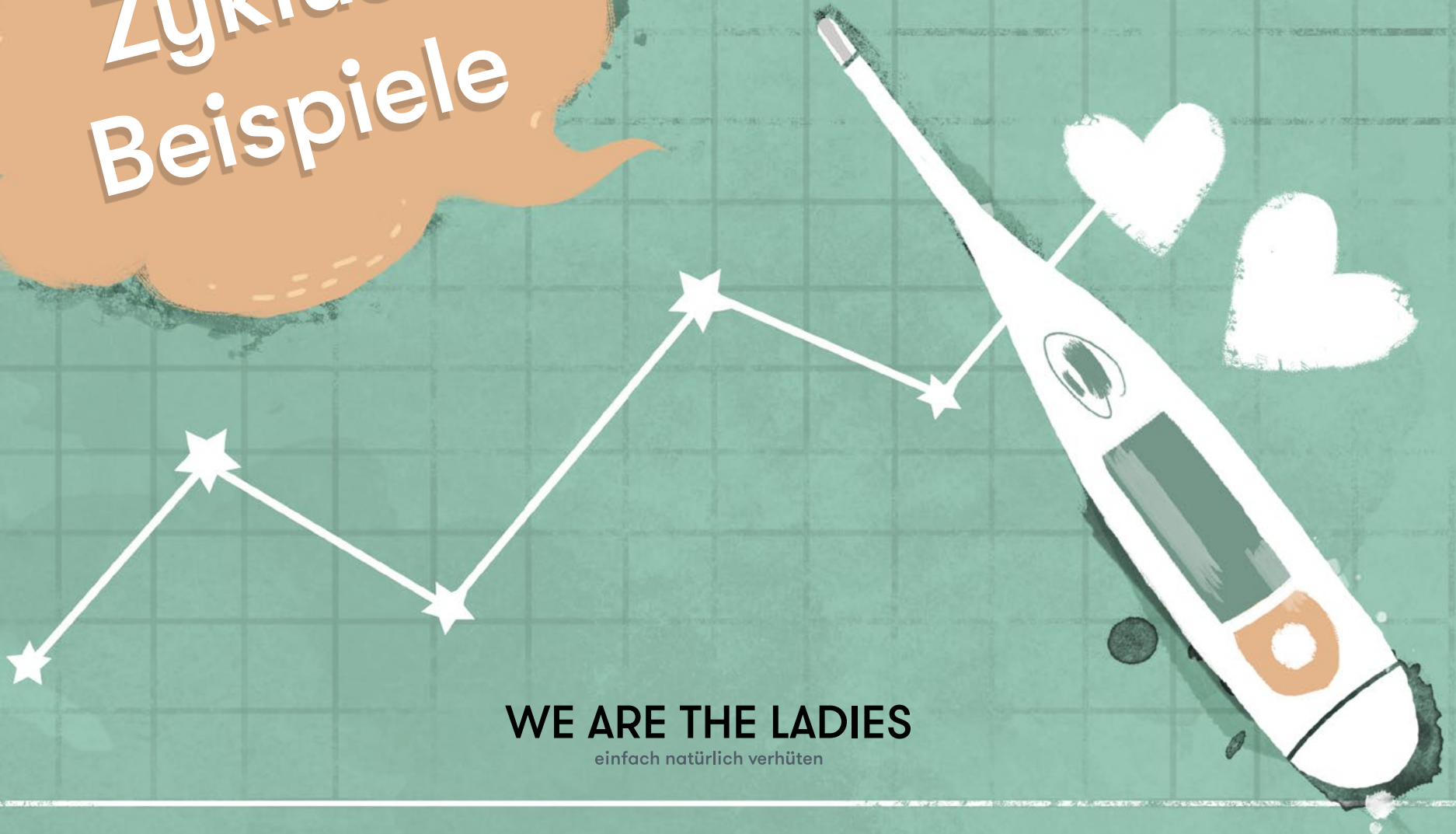


Meine 4 Zyklus- Beispiele

Inklusive ausführlicher Auswertung



WE ARE THE LADIES
einfach natürlich verhüten

Die Auswertung des 1. Zyklus

Das ist einer meiner ersten Zyklen. Da habe ich noch sehr häufig gemessen. Heute starte ich meist erst nach meiner Regel an Tag 5 oder 6.

Die Höhe meiner Temperatur, das habe ich im Laufe der Jahre gelernt, hängt ein wenig von meiner Aufstehzeit ab. Je früher ich messe, desto niedriger ist sie.

Meine 1. höhere Messung hatte ich in diesem Zyklus an Tag 15. Der Temperaturwert von 36,85 Grad liegt über mindestens 6 niedrigeren Werten. Der höchste Wert dieser 6 niedrigen Werte ist bei 36,75 Grad, daher liegt dort meine Hilfslinie. Um den Zyklus abzuschließen, muss meine 3. höhere Messung an Tag 17 mindestens 0,2 Grad höher sein, also mind. 36,95 Grad betragen. Hier liegt sie sogar darüber, bei 37,10 Grad. Damit ist die Temperatúrauswertung abgeschlossen und sehr eindeutig.

Allerdings ist meine Schleimauswertung noch nicht abgeschlossen. Da ich an Tag 16 noch die beste Qualität feststellen konnte (S+), muss ich hier anschließend noch drei Tage abwarten und kann dann ab Tag 19 abends Unfruchtbarkeit annehmen.

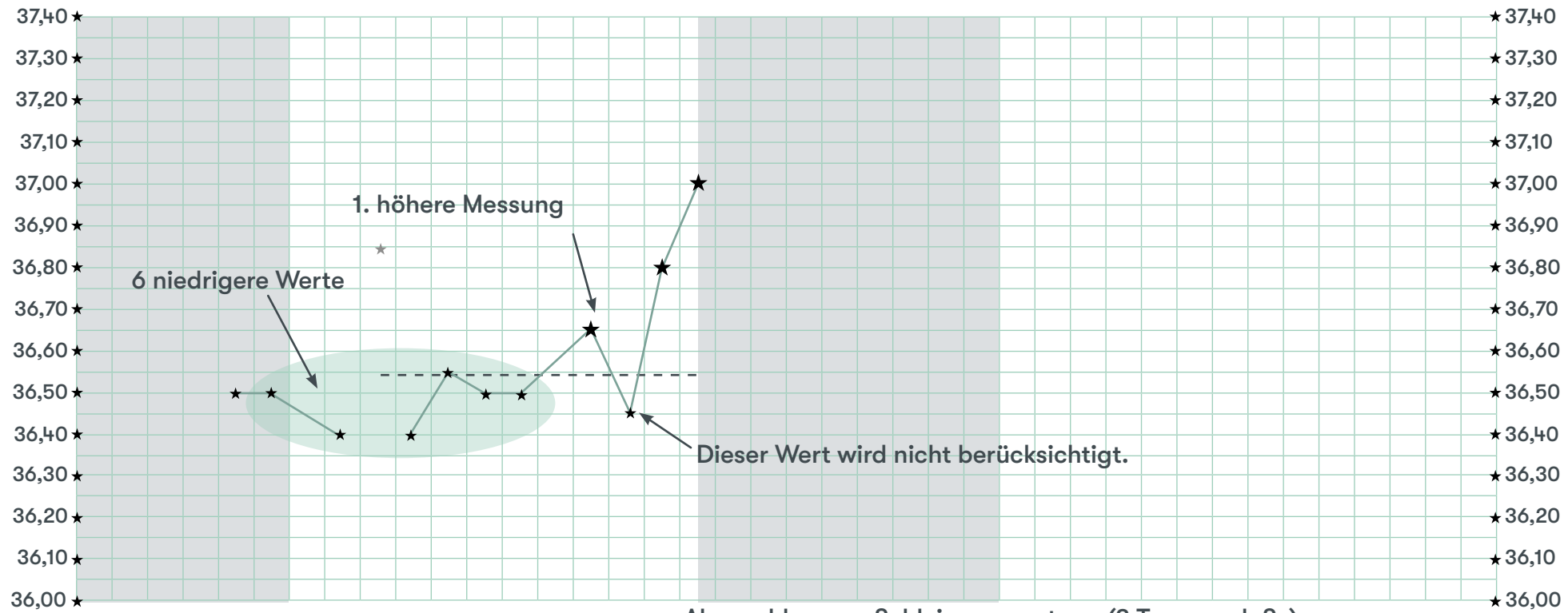
An Tag 13 ist übrigens ein ausgeklammerter Wert, hier in hellgrau dargestellt.

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Der 2. Zyklus

Kalendertag	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								
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								



Zervixschleim										S	S+	S+	S+	S		S	S	S															
Blutung																

Abgeschlossene Schleimauswertung (3 Tage nach S+)

Nochmal Kategorie S, jedoch nicht relevant

Die Auswertung des 2. Zyklus

In diesem Zyklus beginne ich die Messung an Tag 5, weil ich bereits über zwölf Zyklen hinter mir habe und die ersten sechs Tage nun Unfruchtbarkeit annehmen kann.

Hier seht ihr, dass ich Tag 9 mit 36,85 Grad ausgeklammert habe. Ich hatte vergessen zu messen und dies zu späterer Zeit nachgeholt. Da ich nun ein gutes Gefühl für meine Temperatur habe, weiß ich, dass dieser Wert unbrauchbar ist.

Meine 1. höhere Messung ist hier Tag 15 mit 36,65 Grad. An Tag 16 fällt meine Temperatur wieder ab auf 36,45 Grad. Da dieser Wert unter der Hilfslinie (36,55 Grad) liegt, kann er für die Auswertung nicht berücksichtigt werden. Hier tritt Ausnahmeregel 2 in Kraft. Ich warte also zwei weitere Werte ab, die bei dann 36,80 Grad und 37,00 Grad liegen und somit über der Hilfslinie. Folglich habe ich nun meine drei höheren Werte, um die Temperatúrauswertung abzuschließen und ab Tag 18 abends Unfruchtbarkeit annehmen zu können.

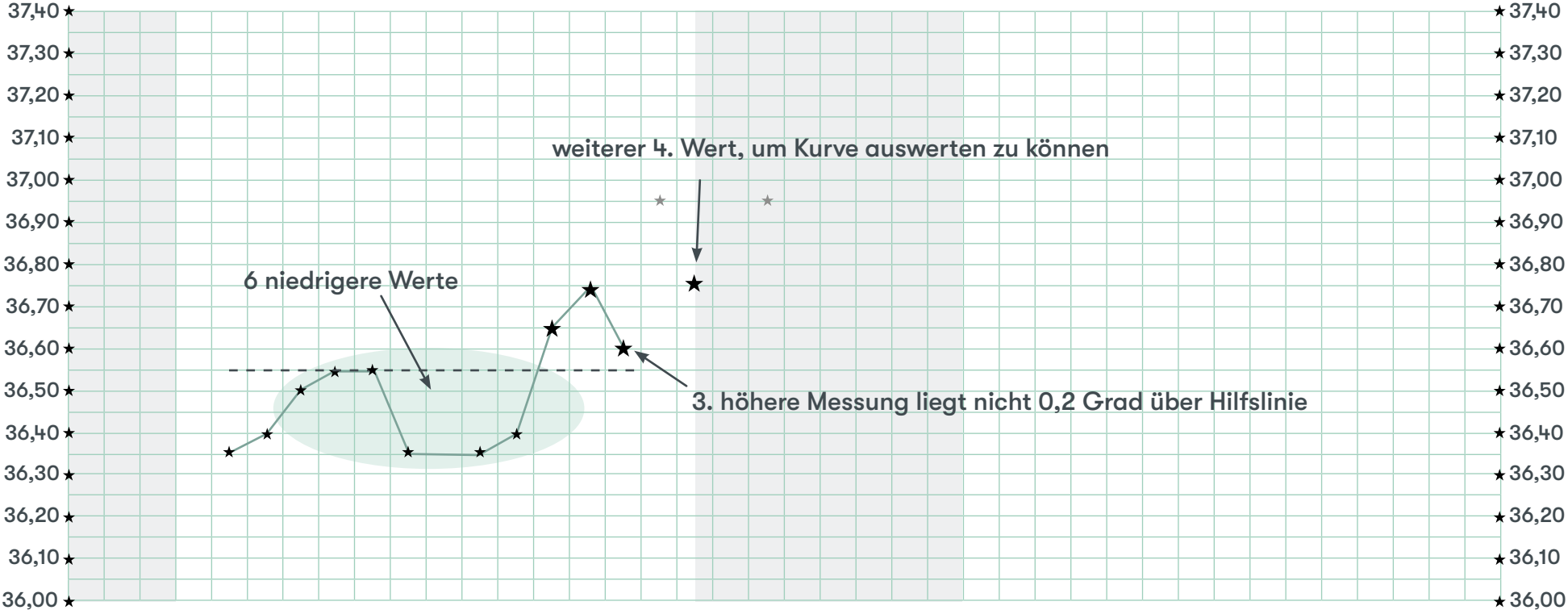
Die Schleimauswertung ist bereits an Tag 15 beendet, da ich nach der höchsten Kategorie S+ an Tag 12 bereits drei weitere Tage abgewartet habe und keine erneute höhere Kategorie festgestellt habe. An Tag 17 hatte ich noch einmal Schleim in der Qualität S. Da dieser jedoch unter der Kategorie S liegt, muss mich das nicht weiter interessieren. Würde hier jedoch S+ erneut auftreten, müsste ich die Schleimauswertung erneut beginnen und weiterhin Fruchtbarkeit annehmen.

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Der 3. Zyklus

Kalendertag	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23																
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																



Zervixschleim								S+				S+																													
Blutung					...																																				

Schleimauswertung drei Tage nach S+ beendet

Die Auswertung des 3. Zyklus

Dies ist ein recht aktueller Zyklus von mir. Wie ihr seht, hat sich hier schon einiges verändert. Meine Zyklen sind etwas kürzer geworden. Da meine 1. höhere Messung im vorangegangenen Zyklus an Tag 11 lag, kann ich entsprechend der Minus-8-Regel von nur drei unfruchtbaren Tagen zu Beginn des Zyklus ausgehen. Da ich bis Tag 5 meist meine Regel habe, beginne ich die Messung jedoch erst danach.

In diesem Zyklus stelle ich schon an Tag 8 Schleim in der besten Kategorie S+ fest. Da ich jedoch auch an Tag 14 S+ feststelle, beginnt die Schleimauswertung ab hier erneut und ich kann diese erst an Tag 17 endgültig abschließen.

In diesem Zyklus bleibt meine Temperatur bis zum Tag 14 unten, wo sie sprunghaft auf 36,65 Grad ansteigt. Allerdings fällt sie mit der 3. höheren Messung wieder ab, auf 36,60 Grad und liegt somit nur 0,5 Grad über meiner Hilfslinie bei 36,55 Grad. Das deckt sich mit der Schleimauswertung, die noch nicht abgeschlossen ist. Ich muss daher auf Ausnahmeregel 1 zurückgreifen und einen weiteren (vierten) Wert abwarten, der über meiner Hilfslinie liegen muss, um die Auswertung abzuschließen.

Dieser ist in meinem Fall hier jedoch gestört (36,95 Grad an Tag 17) aufgrund von wenig Schlaf in der Nacht. Ich warte also einen weiteren (fünften) Wert ab an Tag 18, welcher dann über der Hilfslinie bei 36,75 Grad liegt und es mir somit erlaubt, die Temperatúrauswertung abzuschließen. Da die Schleimauswertung an Tag 17

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

beendet wurde und an Tag 18 nun auch der höhere Wert folgt, kann ab Tag 18 abends von Unfruchtbarkeit ausgegangen werden.

An diesem Beispiel könnt ihr gut erkennen, wie wichtig es ist, den eigenen Zyklus zu beobachten, um das Verhalten eurer Körpertemperatur gut einschätzen zu können.

Hätte ich den Tag 17 nicht ausgeklammert, hätte ich vermutlich zu früh freigegeben. Denn der genaue Tag des Eisprungs ist nicht eindeutig eingrenzbar und auch nach der 1. höheren Messung noch möglich.

Die Auswertung des 4. Zyklus

In diesem Zyklus war ich erkältet. Ich hatte ziemlich Panik, dass ich ihn nicht auswerten könnte, weil zwischen Tag 9 und Tag 11 meine Temperaturwerte unbrauchbar waren. Trotzdem bin ich auf 6 niedrige Werte gekommen und konnte an Tag 16 eine 1. höhere Messung bei 36,80 Grad feststellen.

Erst als ich am Tag 18 morgens sicher war, dass dies meine Temperaturhöhe für diese Hochlage (alle drei Werte bewegen sich im selben Bereich zwischen 36,80 Grad und 36,70 Grad) sein würde, konnte ich beruhigt den Zyklus auswerten. Die Schleimauswertung endet hier kurz zuvor an Tag 17.

Diesen Zyklus habe ich eingefügt, um euch zu zeigen, wie wichtig es ist, erst ALLE Werte und die Schleimbeobachtung abzuwarten, um Unfruchtbarkeit annehmen zu können. Auch ein gutes Gefühl für die eigene Körpertemperatur und das Klammern bestimmter Werte – auch im Nachhinein – ist wichtig. Schließlich sollt ihr eure Kurven nicht schön klammern.

Wenn keine Auswertung möglich ist, nimmt man den Rest des Zyklus Fruchtbarkeit an und verhütet zusätzlich. Das Schöne an NFP ist für mich - und das wird hier sichtbar: Wenn ich mich nicht sicher fühle, dann gebe ich nicht frei, sondern nutze eine zusätzliche Verhütungsmethode.

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Impressum

Design:

Cover: nicolegebel.com

Layout: lurakoelndesigns.de

Haftungsausschluss:

Die Informationen in dieser Datei sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, haben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie können lediglich als Information und nicht als medizinischer Rat dienen, ersetzen somit auch nicht das Gespräch mit einem approbierten Arzt. Ich hafte in keiner Weise für die Wirkung der symptothermalen Methode und das Eintreten und/oder Verhindern einer Schwangerschaft.

Copyright:

Diese Datei ist urheberrechtlich geschützt. Die Verbreitung, Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte ist untersagt.

Impressum:

Elisa Offhauß, Webergasse 29, 99084 Erfurt

hello@wearetheladies.de