Kurvenblatt für den Monat:

Schleimstruktur: F = flockig, klebrig, wenig Schleim S = spinnbar, durchsichtig, flüssig O = ohne Schleim

Blutung: schwache Blutung normale Blutung starke Blutung

Verkehr: X

natürlich fruchtbar

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
Datum																																									
Uhrzeit																																								
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																																								
35,9																																								
Schleimstruktur																																								
Blutung																																								
Verkehr																																								
Besonderheiten z.B. erkältet, viel Stress, wenig Schlaf																																								