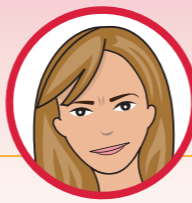


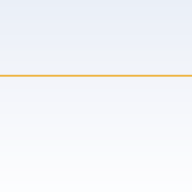





## Dein 3-Monats-Kalender

**Tipp: Beobachte – bevor du mit einer hormonellen Verhütungsmethode beginnst (z.B. Pille, mehr dazu auf Seite 10) – einmal über 3 Monate deinen Zyklus. Dieses Wissen wirst du dein ganzes Leben lang behalten und deinen Körper viel besser kennenlernen.**

BLAU = BESONDERS fruchtbar, hohes Risiko einer Schwangerschaft  
 ROT = Regelblutung  
 GELB = EHER unfruchtbare Tage

Datum	Zyklus-Tag	Zyklusphase – mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe (Scheiden-ausgang)	Notizen: Persönliche körperliche Wahrnehmung/Stimmung
	1.	<b>1. Tag der Regelblutung</b>	○○○○	
	2.	starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen	○○○○	
	3.		○○○○	
	4.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden	○○○○	
	5.		○○○○	
	6.	<b>Östrogenphase</b> schöne Haut, gesteigerte Aktivität	○○○○	
	7.		○○○○	
	8.	noch unfruchtbare Tage, aber: <b>Ausnahmen sind möglich!!</b>	○○○○	
	9.		○○○○	
	10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	○○○○	
	11.		○○○○	
	12.	<b>Eisprungphase</b> <b>Sehr fruchtbare Tage</b>	○○○○	
	13.	Achten auf zähflüssigen Schleim, Aufwacht-temperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung.	○○○○	<b>ACHTUNG: SEHR FRUCHTBARE TAGE!!</b>
	14.		○○○○	
	15.		○○○○	
	16.		○○○○	
	17.	noch fruchtbare Tage	○○○○	
	18.		○○○○	
	19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: <b>Ausnahmen sind möglich!!</b>	○○○○	
	20.		○○○○	
	21.		○○○○	
	22.	<b>Gelbkörperhormonphase</b>	○○○○	
	23.	Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut	○○○○	
	24.		○○○○	
	25.		○○○○	
	26.		○○○○	
	27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus	○○○○	
	28.		○○○○	
	29.	Auch längere Zyklen sind möglich	○○○○	
	30.		○○○○	

### HORMONE ALS STIMMUNGSBAROMETER

**M**al ist man traurig und kaum aufzuheitern. Dann könnte man wieder die ganze Welt umarmen und ist voller Tatendrang. Du kennst dieses Auf und Ab? Die meisten Frauen bemerken Stimmungsschwankungen, die mit dem Zyklus in Zusammenhang stehen – manche mehr, manche weniger. **Tipp: Wer seinen Körper gut kennt, kann sich dieses Wissen auch zu Nutze machen.** Rund um den Eisprung ist man als Frau in Höchstform, nach außen gerichtet und energiegeladener. Plane z.B. deinen Referatstermin, sportliche oder gesellige Aktivitäten in diesen Tagen ein. Vor der Menstruation ist man dagegen oft müde, in sich gekehrt und nachdenklich. Nutze auch diese Zeit

Antworten auf wichtige Fragen im Leben. Triff dich mit einer Freundin, lies ein gutes Buch und nimm dir Zeit, um herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist!

### DEIN EISPRUNG: TASTPROBE ○○○○

Wenn man sich bewusst mit dem Körper auseinandersetzt kann man auch den Eisprung spüren. Zum Zeitpunkt des Eisprungs sondert die Scheide einen **zähflüssigen Schleim** ab. Wenn man ihn am Scheideneingang ertastet merkt man, dass er sich wie „Eiklar“ zwischen den Fingern zu Fäden ziehen lässt.\* An diesen Tagen wird man ganz besonders leicht schwanger.

### DEIN 3-MONATS-KALENDER: SO GEHT 'S

**Trenne diese Innenseite heraus und beginne mit dem ersten Tag deiner nächsten Regel zu beobachten, wie es dir geht. Mach täglich eine kleine Notiz in den Kalender.**



**Wichtig: Der Zykluskalender ist KEIN INSTRUMENT ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG!** Er soll dir helfen, deinen Körper besser verstehen zu lernen, bevor du ein hormonelles Verhütungsmittel einnimmst.




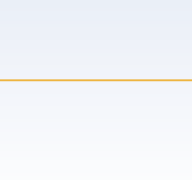

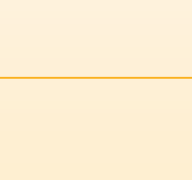
\* Manche Frauen spüren beim Eisprung ein leichtes Ziehen links oder rechts im Unterbauch („Mittelschmerz“).




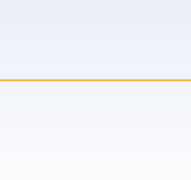

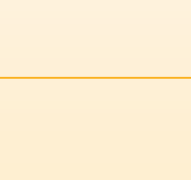
**WICHTIG: DER ZYKLUSKALENDER IST KEIN INSTRUMENT ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG!** Er soll dir helfen, deinen Körper besser verstehen zu lernen, bevor du ein hormonelles Verhütungsmittel einnimmst.

# Monat 1

# Monat 2

**BLAU** = BESONDERS fruchtbar, hohes Risiko einer Schwangerschaft  
**ROT** = Regelblutung  
**GELB** = EHER unfruchtbare Tage

Datum	Zyklus-Tag	Zyklusphase – mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe (Scheiden-ausgang)	Notizen: Persönliche körperliche Wahrnehmung/Stimmung
	1.	<b>1. Tag der Regelblutung</b>	○○○○	
	2.	starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen	○○○○	
	3.		○○○○	
	4.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden	○○○○	
	5.		○○○○	
	6.	<b>Östrogenphase</b> schöne Haut, gesteigerte Aktivität	○○○○	
	7.		○○○○	
	8.	noch unfruchtbare Tage, aber: <b>Ausnahmen sind möglich!!</b>	○○○○	
	9.		○○○○	
	10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	○○○○	
	11.		○○○○	
	12.	<b>Eisprungphase</b> <b>Sehr fruchtbare Tage</b>	○○○○	<b>ACHTUNG: SEHR FRUCHTBARE TAGE!!</b>
	13.	Achten auf zähflüssigen Schleim, Aufwacht-temperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung.	○○○○	
	14.		○○○○	
	15.		○○○○	
	16.		○○○○	
	17.	noch fruchtbare Tage	○○○○	
	18.		○○○○	
	19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: <b>Ausnahmen sind möglich!!</b>	○○○○	
	20.		○○○○	
	21.		○○○○	
	22.	<b>Gelbkörperhormonphase</b>	○○○○	
	23.	Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut	○○○○	
	24.		○○○○	
	25.		○○○○	
	26.		○○○○	
	27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus	○○○○	
	28.		○○○○	
	29.	Auch längere Zyklen sind möglich	○○○○	
	30.		○○○○	

Datum	Zyklus-Tag	Zyklusphase – mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe (Scheiden-ausgang)	Notizen: Persönliche körperliche Wahrnehmung/Stimmung
	1.	<b>1. Tag der Regelblutung</b>	○○○○	
	2.	starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen	○○○○	
	3.		○○○○	
	4.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden	○○○○	
	5.		○○○○	
	6.	<b>Östrogenphase</b> schöne Haut, gesteigerte Aktivität	○○○○	
	7.		○○○○	
	8.	noch unfruchtbare Tage, aber: <b>Ausnahmen sind möglich!!</b>	○○○○	
	9.		○○○○	
	10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	○○○○	
	11.		○○○○	
	12.	<b>Eisprungphase</b> <b>Sehr fruchtbare Tage</b>	○○○○	<b>ACHTUNG: SEHR FRUCHTBARE TAGE!!</b>
	13.	Achten auf zähflüssigen Schleim, Aufwacht-temperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung.	○○○○	
	14.		○○○○	
	15.		○○○○	
	16.		○○○○	
	17.	noch fruchtbare Tage	○○○○	
	18.		○○○○	
	19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: <b>Ausnahmen sind möglich!!</b>	○○○○	
	20.		○○○○	
	21.		○○○○	
	22.	<b>Gelbkörperhormonphase</b>	○○○○	
	23.	Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut	○○○○	
	24.		○○○○	
	25.		○○○○	
	26.		○○○○	
	27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus	○○○○	
	28.		○○○○	
	29.	Auch längere Zyklen sind möglich	○○○○	
	30.		○○○○	



**Wichtig: An den blau markierten Tagen ist das Risiko einer Schwangerschaft ganz BESONDERS HOCH, d.h. auch eine Verhütung nur mit Kondom ist speziell an diesen Tagen risikoreich. Nicht selten kommt es durch geplatzte Kondome speziell bei jungen Mädchen zu ungewollten Schwangerschaften. Achte unbedingt auf die richtige Verhütung. DER ZYKLUSKALENDER IST KEIN INSTRUMENT ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG, weil der Zyklus gerade bei jungen Frauen stark variieren kann.**

→ Mehr über die richtige Verhütung auf Seite 10.



Nach der ersten Regel dauert es etwa ein Jahr bis dein Zyklus einigermaßen einpendelt – erst dann macht die Beobachtung Sinn