

*Constance Collin*

# *Alle meine Tage*

*Menstruationskalender.*

In diesem Zyklus-Tagebuch findest du einen Menstruationskalender mit 50 freien Zyklusblättern für die langfristige Selbstbeobachtung deines Frauenkörpers.

Das trägst du in deine Zykluskurven ein:

- deine morgendliche Aufwachtemperatur, Ort und Zeitpunkt der Temperaturmessung sowie Art des Thermometers • Zyklusbeginn = 1. Tag der Regel (erkennbar an der morgendlichen Aufwachtemperatur)
- Dauer und Intensität der Regelblutung • Vorhandensein und Qualität deines Scheidenschleims
- Zeitraum des vermuteten Eisprungs • Sex • besondere Ereignisse (Alkoholkonsum, spätes Schlafengehen, Krankheit/Fieber, volles/teilweises Stillen, Sonstiges)

Zudem notierst du dir:

- kürzester, längster Zyklus bislang • persönliche Statistik zu den als fruchtbar angenommenen Tagen • allgemeine Beobachtungen zur Menstruation (verwendete Monatshygiene-Produkte, Regelschmerzen bzw. möglicherweise eingenommene Schmerzmittel, Erfahrungen mit der freien Mens) • Verhütung oder Kinderwunsch • was außerdem wichtig ist

Mit Muster-Zyklus und Kurz-Erklärung zur natürlichen Verhütung bzw. Familienplanung (NFP, NER).  
Passend auch zum Buch „Regelschmerz ade! Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co“ von Caroline Oblasser (edition riedenburg).



Die Autorin, Dr. Caroline Oblasser, litt selber jahrelang unter starken Regelschmerzen, bis sie nach der Hausgeburt ihrer zweiten Tochter die freie Menstruation für sich entdeckte.

ISBN 978-3-902647-51-1



9 783902 647511

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at





*Zyklus und  
Menstruation sind im  
fließenden Einklang  
mit deiner Natur.*


## *Regelstart, Kinderwunsch und Verhütung*

Woher weißt du, wann die Regel beginnt? Vielleicht bist du eine derjenigen Frauen, die ein untrügliches Gespür dafür haben, wann ihre Regel einsetzt. Vielleicht wirst du aber auch regelmäßig durch deine Blutung überrascht und ärgerst dich, weil du wieder einmal nicht mitbekommen hast, wann es so weit ist. Das Führen eines Menstruationskalenders kann dir unkompliziert Auskunft darüber geben, wann in etwa die nächste Regelblutung einsetzt. Notiere deine morgendliche Aufwachtemperatur, bevor du geturnt, gefrühstückt oder Zähne geputzt hast, am besten noch während du im Bett liegst. Sobald deine Temperaturkurve deutlich abfällt, setzt die Regel ein und das unbefruchtete Ei wird, eingebettet in reichlich Menstruationsflüssigkeit, ausgeschieden.

Auf den folgenden Seiten kannst du mittels Temperaturmessungen deinen Menstruationskalender führen und gleichzeitig die Beobachtung deines Körpers perfektionieren. Du wirst feststellen, dass spätes Ins-Bett-Gehen oder Alkoholkonsum am Vorabend deine Aufwachtemperatur verfälschen und in die Höhe treiben. Aber mit ein bisschen Übung bist du schon bald ein Regel-Profi und lässt dir nichts mehr vormachen, was deinen weiblichen Zyklus angeht.

Praktischerweise kannst du deinen Menstruationskalender bei Bedarf auch zur Verhütung oder zum Kinderwunsch einsetzen. Für die Verhütung einer Schwangerschaft darfst du an den Tagen vor dem Eisprung bis einige Tage nach dem Eisprung keinen Sex mit Spermengabe mehr haben. Für die Erfüllung eines Kinderwunsches solltest du genau an jenen Tagen mit deinem Partner aktiv sein.

Der Beginn der fruchtbaren Zeit kündigt sich meist durch Scheidenschleim an, der nach und nach besser spinnbar wird und sich um die Eisprungszeit herum ähnlich wie Eiklar anfühlt. Der aufgebaute Gebärmutter Schleim möchte, falls dein Ei unbefruchtet geblieben ist, wieder abgelassen werden – daher wirst du in deinem Menstruationsblut auch reichlich Schleim entdecken können.

 *Praxis-Tipp: Auch für den PC und das Mobiltelefon gibt es, je nach Software, unterschiedliche elektronische Menstruationskalender, in welche du deine gemessenen Aufwachtemperaturen sowie Schleimkonsistenz und andere Beobachtungen eintragen kannst. Eine Internet-Recherche zum Thema „sympto-thermale Verhütung“ oder „natürliche Familienplanung“ kann dir hilfreiche Ergebnisse liefern. Auf weiterführenden Informationsseiten und in geeigneten Büchern lernst du für den Fall der gewünschten natürlichen Verhütung oder bei Bestehen eines Kinderwunsches auch, deine fruchtbaren und unfruchtbaren Tage noch genauer einzugrenzen.*





*Weitere Titel von Caroline Oblasser*



**Brüt es aus!**

Die freie Schwangerschaft.  
Methode mit Mama, Baby und Co

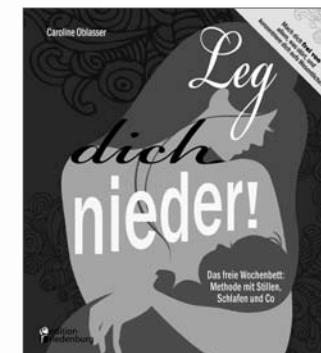
Für eine besonders aufregende  
Zeit, die andererseits auch ganz  
normal ist.



**Lass es raus!**

Die freie Geburt: Methode mit  
Gebärmutter, Scheide und Co

Zur wirkungsvollen Einstimmung  
auf das selbstbestimmte Gebären  
aus eigener Kraft.



**Leg dich nieder!**

Das freie Wochenbett: Methode  
mit Stillen, Schlafen und Co

Was kommt wirklich nach der  
Geburt? Für die ersten echten  
Mama- und Baby-Wochen.



**Still die Badewanne voll!**

Das freie Säugen: Methode mit  
Brüsten, Nippeln und Co

Das humorvolle Stillbuch.  
Mit speziellen Tipps bei  
schmerzhaftem Anfangsstillen.



**Regelschmerz ade!**

Die freie Menstruation: Methode ohne Binden,  
Tampons und Co

Mach dich frei von Schmerzmitteln und  
Kauf-Produkten zur Monatshygiene!

*Dies alles und noch viel mehr  
findest du bei [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)  
und im Buchhandel.*

**e**dition  
**r**iedenburg  
[editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)