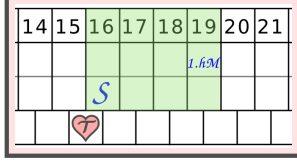
Zyklus-tag	Zyklustage (ZT) helfen dabei sich im Zyklus zeitlich zu orientieren (1. ZT = 1. Tag der Blutung).
	Basaltemperatur [°C] so lange eintragen bis auf 6 niedrige Werte 3 höhere folgen (z. B. 36,55).
	Trage die Blutung mit Strichen ein ( ). Trage sobald Zervixschleim sichtbar ist ein „S“ ein.
	Trage deine nächtlichen erotischen Träume mit diesem Symbol zwischen zwei Zyklustagen ein.

Eisprung-Traum Kalender

Markiere die hoch-fruchtbaren Tage grün.

Beispiel



Anfang:
Der erste Tag, an dem Zervixschleim sichtbar ist

Ende:
1. höhere Messung

Zyklus-Nr.	Zyklus-tag	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

Zyklus-Nr.	Zyklus-tag	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

Zyklus-Nr.	Zyklus-tag	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

Zyklus-Nr.	Zyklus-tag	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

Zyklus-Nr.	Zyklus-tag	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

Eisprung-Träume sind erotische Träume während der hoch-fruchtbaren Tage. Durch unverhüteten Verkehr in den Tagen nach dem Eisprung-Traum kann mit einer relativ hohen Empfängniswahrscheinlichkeit gerechnet werden.

mehr Infos zum Eisprung-Traum-Kalender → www.trainyabrain-blog.com