J'observe **MON CYCLE** avec PliM Positive Intimité

MOIS & ANNÉE

DATE																																							
JOUR DU CYCLE	**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**
RÈGLES **OVULATION** **PÉRIODE FERTILE**																																							
JE TROUVE LES PHASES DE MON CYCLE																																							
JE PRÉVOIS MES PROCHAINES RÈGLES																																							
MON HUMEUR DU JOUR																																							
LA COULEUR DE MON ÉTAT PHYSIQUE **Légende :** ☐ ... ☐ ... ☐ ... ☐ ... ☐ ... ☐ ... ☐ ... ☐ ... ☐ ...																																							
	Commentaires :																																						
GLAIRE CERVICALE **épaisses, collantes, visqueuses...**																																							
Autres ... inventez !																																							

Comment observer **MON CYCLE** avec le tableau PliM Positive Intimité ?

UN TABLEAU = UN CYCLE

Imprimez votre tableau et commencez à le remplir
dès le premier jour des règles, qui marque le premier jour du cycle.
A l'arrivée des règles suivantes, arrêtez celui-ci pour en commencer un nouveau.

Pour établir un suivi des cycles, il est intéressant d'observer ses cycles sur plusieurs mois pour faire ressortir des **régularités dans ces observations.**

lignes 1 & 2 // MOIS & ANNÉE - DATE

Il est important de noter les repères de temps pour avoir un suivi précis et pouvoir comparer les cycles entre eux par la suite.
Inscrivez donc toujours le mois et l'année, ainsi que la date exacte sur chaque jour.

ligne 3 // JOUR DU CYCLE

Début de cycle = 1er jour de règle

ligne 4 // RÈGLES - OVULATION - PÉRIODE FERTILE

On entre dans le vif du sujet !
Représentez vos règles en faisant apparaître clairement l'importance du flux (par exemple des petits points pour du spotting, une pour un flux faible, 5 pour un flux très abondant...).

Vous pouvez aussi noter votre jour d'ovulation si vous savez l'identifier.

Attention, ce tableau vous aide à observer votre corps et votre cycle pour mieux vous connaitre, ce n'est en aucun cas un outil aidant à la contraception.

ligne 5 // LES PHASES DE MON CYCLE

Un cycle est composé de 2 grandes phases : **FOLLICULAIRE**, du début des règles à l'ovulation et **LUTÉALE**, de l'ovulation aux règles suivantes. Essayez de les identifier.

ligne 6 // PROCHAINES RÈGLES

Estimation de l'arrivée des prochaines règles.
Vous pouvez définir la date de vos prochaines règles par un calcul simple :
Jour d'ovulation +14/15 jours = début nouveau cycle, arrivée des prochaines règles

Attention, si les menstruations arrivent toujours 14-15 jours après l'ovulation on ne peut pas, en revanche, anticiper le moment de l'ovulation, même s'il s'inscrit dans une certaine régularité, un calcul de jours n'est pas suffisant.

ligne 7 // MON HUMEUR DU JOUR

L'humeur peut énormément varier durant les différentes phases du cycle. Il est intéressant (et amusant) de les noter pour constater si des humeurs reviennent à la même période du cycle.
Si, par exemple, vous vous sentez triste systématiquement au même moment, vous pourrez anticiper cette humeur pour les fois d'après, et mieux gérer votre quotidien !

ligne 8 // LA COULEUR DE MON ÉTAT PHYSIQUE

Donnez une couleur à votre état physique !
Ici, c'est l'espace libre ! Remplissez vous-même la légende avec les mots et adjectifs qui vous parlent le plus (ex : fatigue, élan, désir sexuel, douleur physique, malade, joie, insomnies, beaucoup de rêves, gros appétit, petite faim, etc...) et associez-les à une couleur.
Ça vous permettra de voir votre forme globale en un coup d'oeil !

ligne 9 // COMMENTAIRES

Une partie commentaires vous permet de vous exprimer et d'ajouter des observations complémentaires sur votre cycle.

lignes 10 & 11 // INVENTEZ !

Pour que le tableau soit personnalisé au maximum, ajoutez vos propres critères d'observations (exemple : rapports sexuels, pertes vaginales, position et ouverture du col de l'utérus, etc...).

J'observe **MON CYCLE** avec PliM Positive IntiMité

MOIS & ANNÉE Décembre / janvier 2017/2018

DATE	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
JOUR DU CYCLE	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
RÈGLES	●	●	●	●	●																													●				
OVULATION													-3	-2	-1	☀	+1	+2	+3															?				
PÉRIODE FERTILE																																						
JE TROUVES LES PHASES DE MON CYCLE	PHASE LUTÉALE / PHASE FOLICULAIRE																																					
JE PRÉVOIS MES PROCHAINES RÈGLES	(Prochaines règles = Ovulation + 14/15 jours) > 19 + 14/15 jours = 20 janvier																																					
MON HUMEUR DU JOUR																																						
LA COULEUR DE MON ÉTAT PHYSIQUE																																						

Légende :
- Forme +
- Créative
- festive
- désir sexuel
- bcp de rêves
- insomnies
- Très faim
- peu faim
- fatigue

Commentaires : Peut-être la fatigue des fêtes, de l'hiver, à comparer avec mon calendrier de suivi de cycle de l'année passée à la même période ...
- Règles peu douloureuses mais beaucoup de fatigue...
- Un grand apétit pour le sucre même en période de fête !
- Beaucoup d'insomnies et de rêves étranges en fin de cycle ...

GLAIRE CERVICALE épaisses, collantes, visqueuses...																																						
Autres ... inventez ! sécrétions vaginale				-	-	-	-						+	+	+	+	+	+	+				+	+	+													
Relations sex. ♥						♥	♥					♥				♥						♥																