

	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			
Datum																																						
Färg																																						
Samlag																																						
Känsla																																						
Ulseende																																						
Max 3 ord																																						
Datum																																						
Färg																																						
Samlag																																						
Känsla																																						
Ulseende																																						
Max 3 ord																																						
Datum																																						
Färg																																						
Samlag																																						
Känsla																																						
Ulseende																																						
Max 3 ord																																						

Regel 1. Avstå från samlag under dagar med **kraftig mensblödning**.

Regel 2. Under den första ofruktsamma fasen är **varannan kväll** möjlig för samlag om dessa dagar har blivit identifierade som ofruktsamma.

Regel 3. Vänta och se - 1,2,3.

Avstå från samlag under dagar när en förändring av OGM sker eller blödning bryter OGM. Låt **tre dagar** av OGM följa innan samlag. Från fjärde dagens kväll gäller regel 2, samlag möjligt igen varannan kväll.

Peakregeln = regel efter fruktsamhetstopp. Från den 4:e dagens **morgon** efter Peak fram till slutet av menscykeln är det möjligt att ha samlag när som helst.