

# KARTFÖRINGSBLAD

Cykeldag	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																																				
Veckodag																																				
Färg																																				
Sex/ Intercourse																																				
KÄNSLA Vad jag känner																																				
UTSEENDE Vad jag ser																																				
Notat																																				

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

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

**Regel 3. Vänta och se - 1,2,3.** Avstå från samlag under dagar när en förändring av OG sker eller blödning bryter OG.

Låt tre dagar av OG 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.



## INSTRUKTIONER FÖR KARTFÖRING AV BILLINGSMETODEN

**RÖTT** för dagar med blödning. Sparsam blödning markeras med prickar.

**GRÖNT** för OG med torrhet. Känslan är torr - inget sekret är synligt.

**GULT** för OG med flytning. Oföränderligt mönster med flytning som är samma från dag till dag.

*\*Se Kapitel 8, sidan 26 - 27 för kartföring under de 3 första cyklerna när OG är med flytning.*

**VITT** för fruktsamt mönster. Föränderligt mönster som blir alltmer halt och genomskinligt

Markera varje kväll med färg i dagens ruta och beskriv känsla och utseende med max 3 ord. Anteckna det mest fruktsamma tecknet som är noterat under dagen. Varje kvinna uppmuntras att använda sina egna ord, eftersom varje kvinna är unik.

Första mensdagen ska markeras med rött i första rutan och cykeldag/datum antecknas. När ofruktamt grundmönster identifieras ska OG med torrhet markeras med grönt. OG med oföränderlig flytning markeras i stället med gult.

När en förändring av grundmönstret sker markeras vitt för fruktsamma dagar. Fortsätt att beskriva känsla och utseende med max tre ord. När fruktsamhetstoppen närmar sig upplevs sekretet alltmer halt och genomskinligt. Dagen efter fruktsamhetstoppen försvinner den hala känslan. Sätt då ett X retroaktivt i rutan för gårdagen för att markera det som fruktsamhetstopp. De tre första dagarna efter X är möjligen fruktsamma och markeras med 1, 2 och 3.

Därefter är kvinnan ofruktam. Fortsätt markera dagar med torrhet grönt och dagar med flytning gult. Observera att den hala känslan inte får återkomma.

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
			• • • •	• • • •																							
våt	våt	våt	våt	våt	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)	klubbig, grumlig (gul)

Markera de samlag som sker före den fruktsamma fasen samt det första samlaget efter X, med ett lodrätt streck: I = Intercourse.

*\*Se kapitel 8 sidan 29 för kartföring vid samlag.*

*\*Handboken: Ahlborg T, Ivarsson I & Nilsson A (2019) Kvinnans mönster av fruktsamhet – handbok i Billingsmetoden. B o D Förlag*