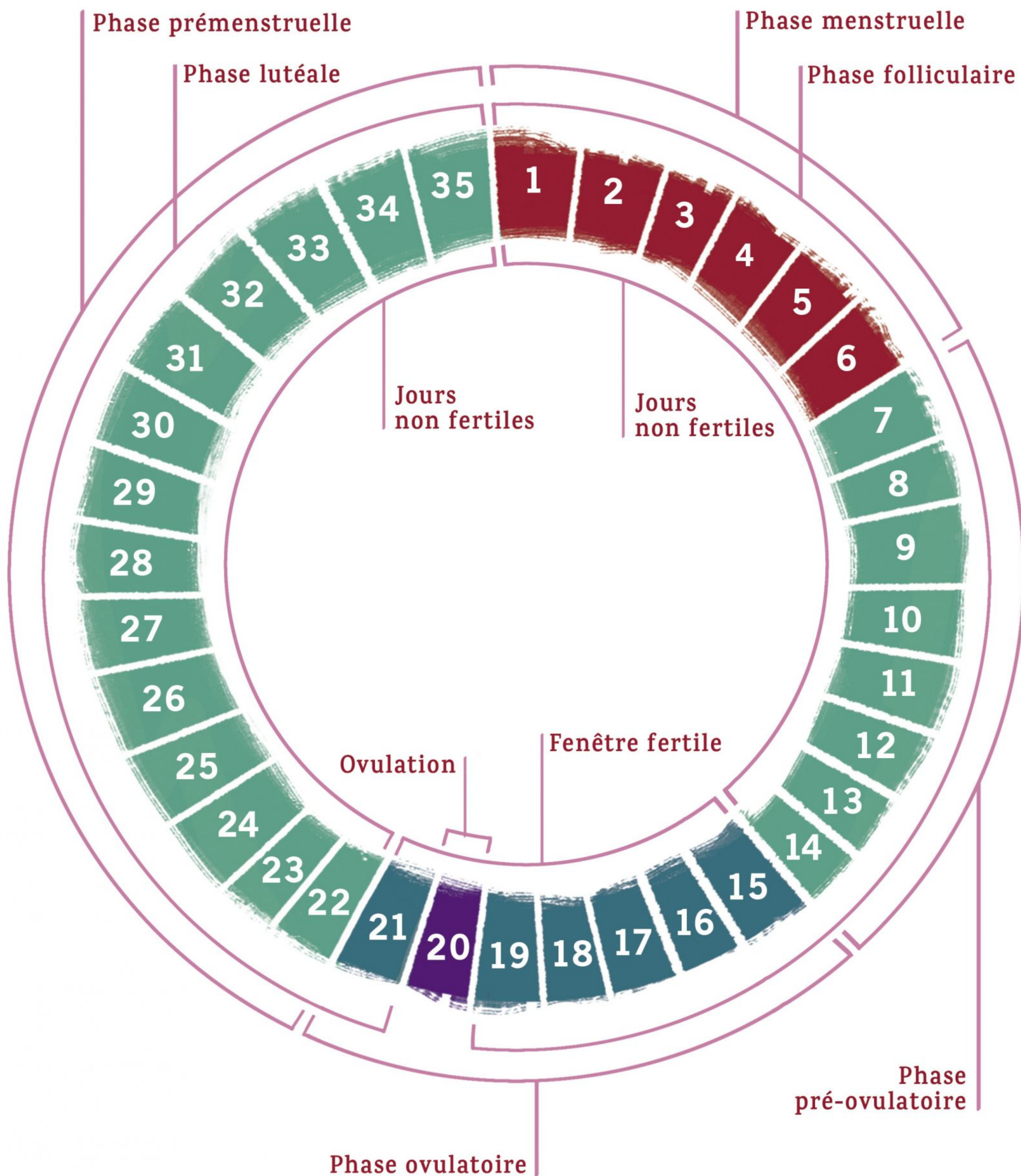


CONNAÎTRE VOTRE CYCLE MENSTRUEL



ÉLABORÉ PAR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AVEC LE SOUTIEN DE:

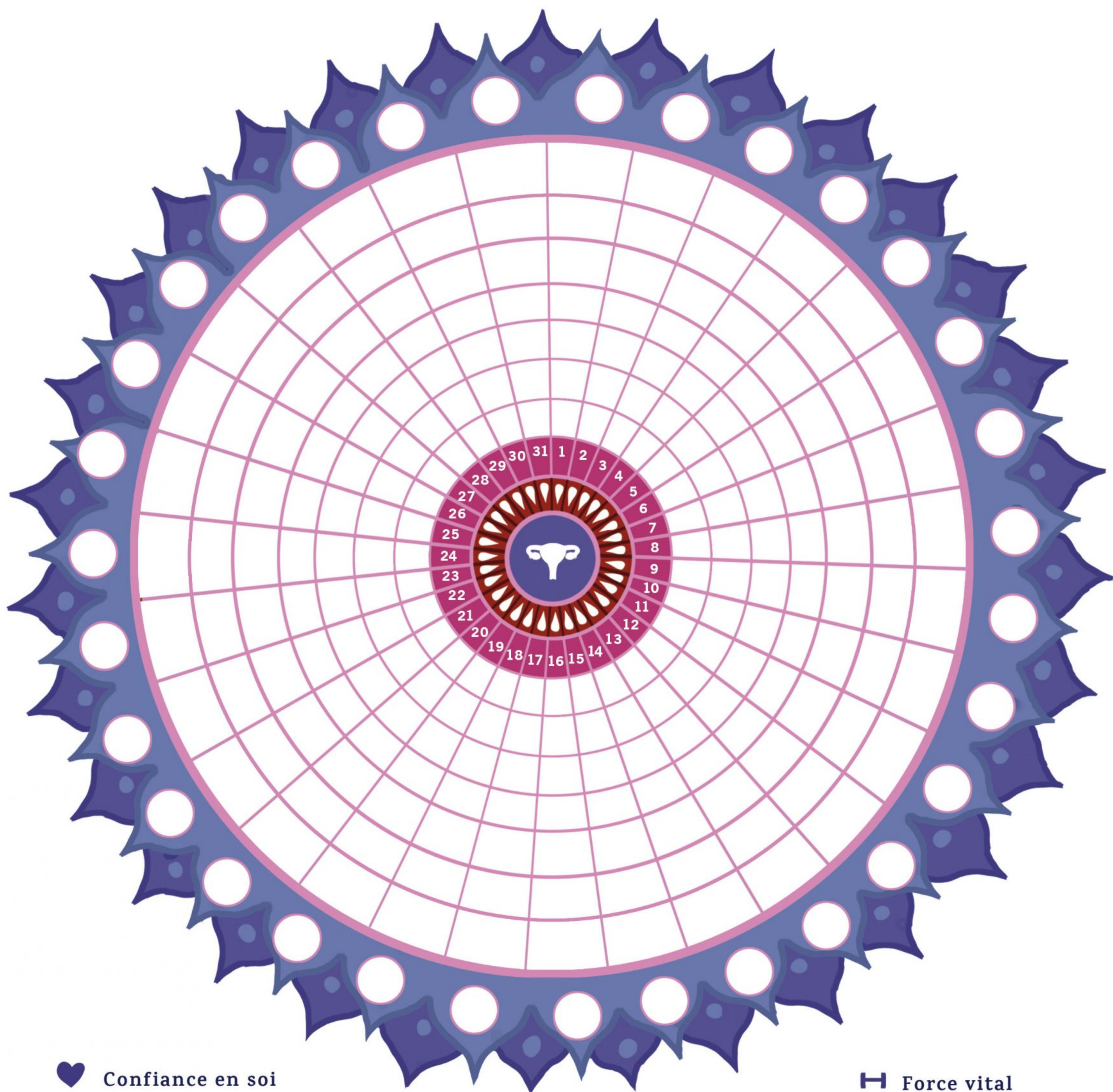


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONNAÎTRE SON CYCLE MENSTRUEL



♥ Confiance en soi

💧 Saignement

👁️ Intuition

☮️ Tranquillité

● Pleine lune

😊 Joie

🔥 Libido

🌿 Relation sexuelle

○ Nouvelle lune

☹️ Tristesse

👁️ Ovulation

🌀 Introspection

🌙 Croissant montant

🏠 Force vital

🌟 Irritation

⚡ Crampes

💧 Acné

🌙 Croissant descendant

ÉLABORÉ PAR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AVEC LE SOUTIEN DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONNAÎTRE SON CYCLE MENSTRUEL

Nous vous recommandons de commencer votre diagramme le premier jour de saignement. Chaque mois, vous devez en remplir un nouveau pour pouvoir comparer vos cycles et mieux vous connaître. Ensuite, nous expliquons comment le remplir du centre vers l'extérieur:

- **Sang:** peignez les jours où vous saignez, s'il est progressif, vous pouvez le peindre avec plus ou moins d'intensité.
- **Date:** notez la date de chaque jour.
- **Lunes:** si vous êtes intéressé par la relation entre le cycle lunaire et le cycle menstruel, dessinez les différentes lunes (nouvelles, pleines, croissantes et décroissantes).
- Les sphères suivantes sont "l'état physique", "l'état émotionnel" et les "observations". Dans ces espaces, vous pouvez écrire ou dessiner ce que vous souhaitez mettre en évidence de votre journée.



ÉLABORÉ PAR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AVEC LE SOUTIEN DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONNAÎTRE SON CYCLE MENSTRUEL

ANNÉE/MOIS

LONGUEUR DU CYCLE:

HEURE/TEMPÉRATURE:

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	
	37,4																																					
	37,3																																					
	37,2																																					
	37,1																																					
	37																																					
	36,9																																					
	36,8																																					
	36,7																																					
	36,6																																					
	36,5																																					
	36,4																																					
	36,3																																					
	36,3																																					
	36,2																																					
	36,1																																					
	36																																					
35,9																																						
35,8																																						
35,7																																						
35,6																																						
35,5																																						
MENSTRUATION																																						
GLAIRE	 HUMIDE																																					
	 SÈCHE																																					
COL DE L'UTÉRUS																																						
																																						
RAPPORTS SEXUELS																																						
INCIDENTS																																						

ÉLABORÉ PAR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AVEC LE SOUTIEN DE:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONNAÎTRE SON CYCLE MENSTRUEL

Prenez votre température basale tous les matins, tous les jours et peignez la case correspondant aux degrés. Un graphique sera créé qui vous permettra de comparer chaque mois. Dans les espaces supérieurs et inférieurs du graphique, vous pouvez indiquer les causes possibles qui provoquent des changements de température (par exemple: si vous avez pris de l'alcool ou d'autres drogues, si vous avez eu de la fièvre, si vous avez dormi moins de 4 heures).

Dans la ligne «menstruations», notez les jours où vous avez des saignements menstruels.

Pour connaître l'état de votre glaire cervicale, regardez le papier hygiénique lorsque vous vous nettoyez, touchez pour voir s'il y a de la glaire cervicale avec vos doigts et voyez si elle est élastique (comme du blanc d'œuf cru), plutôt pâteuse ou s'il n'y a pas de mucus. Vous pouvez également regarder votre culotte pour voir la glaire cervicale.

Si, lorsque vous séparez vos doigts, vous remarquez que le mucus est élastique, marquez la case supérieure. Si, en revanche, le mucus est plus sec, marquez la case inférieure. Les jours où vous avez des pratiques sexuelles, notez-les dans la dernière rangée. N'oubliez pas que la masturbation est également une pratique sexuelle.

Pour plus d'information consultez : <https://sexus.org/ca/multimedia/q-reglas/>



ÉLABORÉ PAR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AVEC LE SOUTIEN DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida