Natuurlijk & zeker
Oplossingenboek
Oefenprogramma voor de consulentenopleiding

sensiPLAN

Colofon:

Uitgever:	NFP-Vlaanderen en NFP-Nederland, 2016
Auteurs:	Ursula Schmitt (Malteser Arbeitsgruppe NFP)
	Pierre Hernalsteen (NFP-Vlaanderen)
Redactie:	Petra Klann (Malteser Arbeitsgruppe NFP)
Layout:	Manfred Langer
	Pierre Hernalsteen

Inhoud

De cervixslijminterpretatie 4
De cervixslijmafkortingen..... 15
De slijmpiekdag 20
De temperatuurinterpretatie..... 24
De interpretatie van de baarmoederhals 55
De dubbele controle bij het begin van de cyclus 58
Het einde van de vruchtbare periode 75
Experts gevraagd – Controle van geïnterpreteerde cycli 91
Doel bereikt! 97

De cervixslijminterpretatie

Oefening 1

															+	+	+	+													
					Ø	Ø	Ø	v	v	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S											
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen								vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	vochtig													
Uiterlijk											klonterig	taai, gelig	niet rekbaar	rekbaar	rekbaar	rekbaar	rekbaar	klonterig	klonterig	klonterig											

Oefening 2

																					+									
						d	d	d	d	d	d	d	v	S	v	v	S	S	S	v	S	d	Ø								
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	droog									
Uiterlijk														klonterig			kleverig	kleverig	kleverig		transparant									

Oefening 3

																+													+		
						Ø	Ø	S	S	S	S	S	S	S	S	v	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	S	S	S			
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						niets	niets	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	glibberig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	niets	vochtig	vochtig	nat			
Uiterlijk								klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig/romig	kleverig	helder		klonterig	romig	romig	romig	taai	romig	klonterig/romig	romig		klonterig	klonterig/romig	bruin			

Oefening 4

											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
								Ø	Ø	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	S	S	S			
Cyclusdag	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
Datum:																														
Bloeding																														
Cervixslijm Ervaren/ Voelen								—	—	vochtig	het vloeit	glibberig	glibberig	nat, vloeit	nat, vloeit	nat, vloeit	glibberig	glibberig	—	—	vochtig	vochtig	—	—	vochtig	vochtig	vochtig			
Uiterlijk								—	—	—	draden, helder	—	—	—	—	—	draden, transp.	draden, wit	draden, gelig	draden, wit	taai	wit	gelig	—	gelig	gelig	gelig			

Oefening 5

										+			+	+		+	+		+				+	+						
									S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	S	d	Ø	d	S	S					
Cyclusdag	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
Datum:																														
Bloeding																								18⁰⁰						
Cervixslijm Ervaren/ Voelen	vochtig								—	—	beetje vochtig	—	—	—	—	vochtig	—	—	—	jeuk, droog	—	droog	—							
Uiterlijk	's middags bloederig	bloederig							klonterig, taai	vloeib., bloederig	veel, geel, taai	geel, klonterig	helder, rekbaar	rekbaar, helder	klonterig, taai	rekbaar, helder	weinig rekbaar, helder	—	weinig rekbaar, helder	—	—	—	helder, rekbaar	klonterig, geel						

Oefening 6

									+							+					+		+						+	+											
							Ø	Ø	S	S	S	Ø	S	S	S	S	S	S	S	Ø	S	v	S	Ø	Ø	Ø	S	S	S	S	S	Ø	Ø	S	S	S	Ø	Ø
Cyclusdag	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
Datum:																																						
Bloeding																																						
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							—	—	nat	vochtig	vochtig	—	vochtig	niets	vochtig	nat	vochtig	niets	niets	—	nat, als olie	vochtig	nat	niets	—	niets	niets	nat	nat	vochtig	vochtig	niets	niets	vochtig	vochtig	vochtig	niets gevoeld	niets gevoeld
Uiterlijk							—	—	wit, taai	taai	taai	—	geel, kleverig	geel, kleverig	dik, wit, kleverig	gelig, taai	gelig, taai	gelig, taai	gelig, taai	—	als rauw eiwit	—	niet rekbaar	geen slijm	—	geen slijm	gelig, klonterig	gelig, klonterig	gelig, klonterig	gelig, klonterig	gelig, klonterig	—	—	taai	taai	taai		

Cervixslijminterpretatie
Behendigheidstest

Aantal fouten bij de cervixsljm-interpretatie	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Geweldig! Voor de eigen zekerheid maak je in het volgende hoofdstuk als steekproef nog enkele oefeningen.
1-5	Je hebt nog enkele zwakke kantjes die je kunt wegwerken door de volgende oefeningen te verwerken. Misschien ben je bij de volgende tussenstop al helemaal bijgewerkt!
6 of meer	Verwerk het volgende hoofdstuk grondig en intensief!

Oefening 7

						d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	d	v	v	v	d	d	d	d
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	droog	droog	droog	droog
Cervixslijm Uiterlijk																															

Oefening 8

																				+											
					Ø	Ø	S	S	S	v	v	S	S	S	v	v	v	v	S	v	v	v	v	v	v	v	v	v			
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen					—	—	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig			
Cervixslijm Uiterlijk					—	—	dik	dik	dik	—	—	dik	dik	dik	—	—	—	—	rekbaar	—	—	—	—	—	—	—	—	—			

Oefening 9

										+	+	+																+			
						Ø	d	d	S	S	S	S	S	v	d	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	v	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø	v	S			
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						—	droog	droog	vochtig	nat	nat	nat	vochtig	vochtig	droog	—	—	—	—	—	vochtig	—	—	—	—	—	vochtig	nat			
Cervixslijm Uiterlijk						—	—	—	geel, dik	klonterig	rekbaar	—	gelig	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	helder			

Oefening 10

											+	+																			
							S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S													
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							niets	niets	vochtig	vochtig	vochtig	nat	vochtig	vochtig		niets	niets	niets													
Cervixslijm Uiterlijk							geel	geel	gelig	taai	rekbaar	wit	romig	klonterig	kleverig	geel	geel	geel													

Oefening 11

						S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	v	Ø	Ø	Ø												
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	—	—												
Cervixslijm Uiterlijk						klonterig	klonterig	dik	dik	klonterig	klonterig	romig	romig	als melk	romig	—	—	—	—												

Oefening 12

																+			+	+	+										
						Ø	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø							
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						—	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—							
Cervixslijm Uiterlijk						—	dik	dik	dik	dik	dik	dik	dik	dik	dik	rekbaar	dik	dik	rekbaar	rekbaar	rekbaar	dik	dik	—							

Oefening 13

																		+	+	+	+	+									
							v	v	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	v	d	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø		
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	nat	nat	glibberig	vochtig	droog	—	—	—	—	—		
Cervixslijm Uiterlijk							—	—	—	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	rekbaar	rekbaar	helder	helder	vloeibaar	—	—	—	—	—	—	—		

Oefening 14

														+																	
				d	d	d	d	d	v	S	d	d	S	d	d	d	d														
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen				droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	droog	droog	nat	droog	droog	droog	droog														
Cervixslijm Uiterlijk				—	—	—	—	—	—	dik	—	—	helder	—	—	—	—														

Oefening 15

																+															
								v	v	v	S	S	S	S	S	S	S	Ø	Ø												
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen								vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	—	—	—	—	—	—												
Cervixslijm Uiterlijk								—	—	—	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	klonterig	vloeibaar, helder	kleverig	—	—												

Oefening 16

										+	+	+																			
							d	d	S	S	S	S	S	S	S	v	v	d													
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	droog													
Cervixslijm Uiterlijk							—	—	klonterig	rekbaar	rekbaar	rekbaar	klonterig	klonterig	klonterig																

Oefening 17

									+	+	+	+	+	+	+	+			+				+								
							S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							vochtig	vochtig	vochtig	glijdend	nat	nat	nat	nat	nat	nat	vochtig	vochtig	nat	vochtig	vochtig	vochtig	nat								
Cervixslijm Uiterlijk							geel	romig	helder	eiwit	vloeibaar	vloeibaar	vloeibaar	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit	romig, wit								

Cervixslijminterpretatie
Pauze

Aantal fouten bij de cervixsljm-interpretatie	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Uitstekend! Je kunt meteen aan het volgende hoofdstuk beginnen.
1-3	Goed! Kijk je fouten grondig na. Als je je daarna zeker voelt, ga dan verder met het volgende hoofdstuk.
4-8	Je bent nog wat onzeker en lost dit het beste op door het hele hoofdstuk nog eens door te nemen.
Meer dan 9	Verwerk zorgvuldig het hele hoofdstuk. Sla geen enkele oefening over!

Oefening 18

													+	+	+	+									+						
						d	d	Ø	v	S	S	S	S	S	S	v	Ø	Ø	d	d	Ø	Ø	Ø	S	Ø	Ø	Ø	Ø	Ø		
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						droog	droog	niets	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	vloeibaar	vloeibaar	vochtig	—	—	droog	droog	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
Cervixslijm Uiterlijk						—	—	—	—	troebel	melkachtig	transparant	rekbaar	roodachtig	roodachtig	—	—	—	—	—	—	—	—	rekbaar	—	—	—	—	—		

Oefening 19

													+	+	+	+															
					d	d	Ø	S	S	S	S	S	S	S	S	S	v	S	Ø	S	Ø	Ø	d	d	d	d	d	d	d		
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen					droog	droog	—	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	nat	nat	vochtig	—	—	vochtig	—	—	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog		
Cervixslijm Uiterlijk					—	—	—	romig	romig	kleverig	romig	romig	rekbaar	rekbaar	rekbaar	romig	—	romig	—	kleverig	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

Oefening 20

													+	+	+																
						d	d	d	d	S	S	S	S	S	S	Ø	Ø	Ø														
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	vochtig	niets	—	—													
Cervixslijm Uiterlijk						—	—	—	—	dik	dik	transparant	als eiwit	als eiwit	dik	—	—	—													

Oefening 21

Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm: Ervaren/Voelen						—	—	nat	bijna droog	—	vochtig	—	nat	nat	vochtig	vochtig	niets	niets	niets	—	niets	—	niets gevoeld	niets gevoeld	droog	droog	droog	droog	nat kleverig		
Cervixslijm: Uiterlijk						—	—	glashelder, rekb.	troebel/romig	—	geel, dik, taai	rekb., troebel	rekb., troebel	rekb., helder	klonterig, gelig	klonterig, gelig	klonterig, gelig	klonterig, gelig	gelig	gelig	gelig	—	niets gezien	niets gezien	gelig, kleverig	gelig, kleverig	gelig, kleverig	niets	bruin		

						Ø	Ø	S	S	Ø	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	Ø	Ø	S	S	S	d	S		
								+				+	+	+															+		

Oefening 22

Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm: Ervaren/Voelen									—	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig					
Cervixslijm: Uiterlijk									—	—	klonterig	wit	—	witachtig	witachtig	wit/rekbaar	—	—	—	gelig/taai	—	gelig	witachtig	witachtig	witachtig	witachtig					

																+															
									Ø	v	S	S	v	S	S	S	v	v	v	S	Ø	S	S	S	S	S					

Oefening 23

Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm: Ervaren/Voelen						vochtig	vochtig	vochtig	—	vochtig	vochtig	vochtig	—	vochtig	vochtig	—	heel vochtig	vochtig	—												
Cervixslijm: Uiterlijk						—	wit	—	wit, romig	wit, klonterig	wit, klonterig	—	romig	romig	klonterig wit	—	niet rekbaar	wit	—	bruin/bloederig											

						v	S	v	S	S	S	v	S	S	S	Ø	S	S	Ø												

Oefening 24

						+	+			+	+	+	+																		
						S	S	S	Ø	S	S	S	S	Ø	Ø	Ø															
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen						—	klonterig	klonterig	—	glibberig	glibberig	glibberig	—	—	—	—															
Cervixslijm Uiterlijk						roodachtig	roodachtig	wit	—	helder	helder, rekbaar	helder, rekbaar	helder, rekbaar	—	—	—															

Oefening 25

														+	+	+	+	+													
								v	Ø	Ø	Ø	Ø	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	Ø	Ø						
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen								vochtig	—	—	—	—	vochtig	nat	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	—	—						
Cervixslijm Uiterlijk								—	—	—	—	—	—	wit	helder	helder/draden	helder/draden	helder	witachtig	witachtig	witachtig	witachtig	—	—	—						

Oefening 26

										+	+	+	+	+	+	+	+														
							Ø	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	Ø	S	Ø	S				
Cyclusdag	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
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							—	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	nat	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	—	vochtig	—	vochtig				
Cervixslijm Uiterlijk							—	wit, romig	wit, klonterig	wit, helder, romig	wit, romig	wit, romig	wit,vloeibaar	romig	romig	wit, helder	wit, helder	wit, romig	wit, romig	taai	romig	taai	—	—	taai	—	wit, romig				

Oefening 27

Cyclusdag	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
								v	v	v	v	S	v	S	Ø	Ø	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	S	S	Ø	S	S	S
								+	+	+							+	+	+		+	+		+	+					+	+	+
Datum:																																
Bloeding																																
Cervixslijm: Ervaren/ Voelen								vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	—	—	glad	glad	olieachtig	vochtig	nat	nat	vochtig	nat	nat	—	—	—	—	nat	nat	nat
Cervixslijm: Uiterlijk								—	—	—	—	wit, klonterig	—	romig	—	—	rekbaar	vloeibaar	wit	wit	rekbaar	wit	wit	vloeibaar	romig	—	melkachtig	romig, wit	—	romig	met bloed	rekbaar

Oefening 28

Cyclusdag	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
						v	v	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	v	v	Ø	Ø	
												+	+	+	+	+		+	+													
Datum:																																
Bloeding																																
Cervixslijm: Ervaren/ Voelen						vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	nat	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	niets	niets	
Cervixslijm: Uiterlijk									niet rekbaar	niet rekbaar	niet rekbaar	als eiwit	als eiwit	helder	helder	als eiwit	romig	als eiwit	als eiwit	romig	romig	witachtig	witachtig, gelig	gelig	gelig	gelig	gelig	niets	niets	niets	niets	

Oefening 29

Cyclusdag	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
						Ø	Ø	Ø	v	v	v	v	S	S	S	S	S	S	S	S	Ø	Ø	Ø	Ø								
															+	+	+														
Datum:																															
Bloeding																															
Cervixslijm: Ervaren/ Voelen						niets gevoeld	niets gevoeld	niets gevoeld	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig	niets gevoeld	niets gevoeld	niets gevoeld	niets gevoeld							
Cervixslijm: Uiterlijk						niets gezien	niets gezien	niets gezien	niets gezien	niets gezien	niets gezien	niets gezien	beetje slijm	beetje slijm	helder rekbaar	helder rekbaar	helder rekbaar	gelig	beetje slijm	beetje slijm	niets gezien	niets gezien	niets gezien	niets gezien							

Oefening 30

												+			+	+	+	+	+					+	+	+						
							S	S	S	S	S	S	S	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	v	v	v	v	v	
Cyclusdag	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
Datum:																																	
Bloeding																																	
Cervixslijm Ervaren/ Voelen							vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	vochtig	vochtig	vochtig	nat	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	vochtig	vochtig	vochtig		vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig
Cervixslijm Uiterlijk							wit	dik, wit	wit	troebel, niet rekb.	troebel	rekbaar, helder	wit	—	vloeibaar	rekbaar, wit	rekbaar, wit	rekbaar, wit	romig, wit	romig, wit	wit	wit	wit	vloeibaar, wit	vloeibaar, wit	vloeibaar, wit	melkachtig	—	—	—	—	—	

Antwoord voor oefening 31

Verdiepingsmogelijkheden en tips om de slijmafkortingen te leren

a) Minstens 10 beschrijvingen voor het uiterlijk van slijm in de categorie S^{+}: glazig, glashelder, doorschijnend, als rauw eiwit (helder, met witte draden), transparant, rekbaar, draden trekkend, zo vloeibaar dat het 'vloeit als water', roodachtig, roodbruin, geel-rood.

b) Beschrijvingsmogelijkheden voor ervaren/voelen bij S^{+}:
nat, glijdend, glibberig, glad, als olie, week

c) Uiterlijk van slijm in de categorie S:
dik, wit, troebel, romig, klonterig, gelig, kleverig, taai, niet rekbaar

d) Beschrijvingsmogelijkheden voor d:

Slijmafkorting	**d**
Ervaren/voelen	droog droog, ruw, jeukend gevoel onaangenaam gevoel
Uiterlijk	niets gezien, geen slijm aan de schede-ingang

vervolg: oplossing voor oefening 31

e) Beschrijving voor v:
vochtig, maar niets gezien of geen slijm aan de schede-ingang
f) Onderscheid tussen d en Ø:
niets gevoeld, geen vocht, geen gevoel aan de schede-ingang, niets gezien, geen slijm aan de schede-ingang; Ø verschilt van d door de ervaring (zie d).

Cervixslijminterpretatie Eindresultaat!

Aantal fouten bij de cervixsljm-interpretatie	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Geweldig! Ga verder met het volgende hoofdstuk!
1-3	Waar ligt de fout? Verbeter je fouten en ga verder.
meer dan 4	Verwerk oefening 31 en het hoofdstuk ‘verdiepingsmogelijkheden’ en ‘tips om de slijmafkortingen te leren.’ Daar krijg je waardevolle aanwijzingen om in de toekomst fouten te vermijden.

Verdiepingsmogelijkheden en tips om de cervixslijmafkortingen te leren

Voorstel A: Leg een kaartenbak aan met de verschillende combinatiemogelijkheden van de slijmwaarnemingen (50-200 kaartjes).
Koop steekkaarten in A6- of A7-formaat of vouw een A-4blad tot je kaartjes van 7 x 10,5 cm verkrijgt. Naargelang de maten van je kaarten maak je een kistje met 5 verschillende vakken.
Bij de eerste 30 kaartjes schrijf je telkens op de voorzijde van het kaartje de afkortingen, op de rugzijde een slijmbeschrijving, die in de categorie van de afkorting thuis hoort; Deze kaart steek je in het eerste vakje, en wel zo, dat de beschrijving in je blikveld valt. Neem het eerste kaartje eruit en tracht de afkorting te vinden. Wanneer je ze niet weet, draai je het kaartje om en lees je de afkorting. Als je moet nakijken, steek je het kaartje opnieuw in het vakje, en wel helemaal achteraan; kende je de afkorting, dan steek je ze in het tweede vakje.
De volgende keer kijk je eerst in het tweede vakje om te zien of je de beschrijvingen en afkortingen nog juist kent en ga je pas daarna verder met het eerste vak.
Wanneer je alle afkortingen en beschrijvingen beheerst, maak je steekkaarten met combinaties van slijmwaarnemingen (ervaren, voelen en uiterlijk), waarbij je op de achterkant de afkorting toevoegt. Met deze combinatie en afkortingen ga je te werk zoals bij het systeem van de afzonderlijke beschrijvingen en afkortingen.

Voorstel B: Behang bijvoorbeeld je keuken, bad- of slaapkamer met slijmbeschrijvingen en afkortingen.
Overleg in welke stappen je de slijmafkortingen en beschrijvingen wil leren. Dan beschrijf je kaartjes met combinaties van beschrijvingen en kaartjes met slijmafkortingen. Groepeer de kaartjes zo, dat een optisch beeld ontstaat. Ofwel vind je in de keuken altijd S+-combinaties, in de badkamer S-combinaties, of je vindt voor het slapen gaan naast je bed telkens combinaties van lage slijmkwaliteit. Lees telkens je op die plaats komt, de afkortingen en waarnemingscombinaties. Verander om de twee dagen de kaarten, zodat je de ene keer in de keuken ‘S’ vindt en de andere keer ‘S+’. Controleer met het oefenprogramma of het aantal fouten verminderd is. Als je nu zonder fouten slijmafkortingen kunt toekennen, verlaat je dit hoofdstuk om met een ander onderwerp uit het oefenprogramma verder te doen. Als je nog problemen hebt, speel dan met je partner of vriend(in) het dominospel.

Voorstel C: Maak uit karton of steekkaarten aan de hand van het onderstaande voorbeeld een dominospel. Probeer alle mogelijke combinaties van slijmwaarnemingen en -afkortingen op deze dominokaartjes te vormen. Speel het spel met je partner, een andere Sensiplan-gebruiker of een goede vriend(in) zo lang, tot je de afkortingen en slijmwaarnemingen zonder aarzelen met mekaar kunt verbinden. Test je succes aan de hand van enkele uitgelezen oefeningen uit het oefenprogramma.

Domino

Maak een dominospel uit karton of blokjes hout.

S	Ervaren/ voelen ******* ******* Uiterlijk ******* *******

S	Ervaren/ voelen ******* ******* Uiterlijk ******* *******

Vijf voorbeelden voor kaartparen

d	Ø	v	S	Ṡ
Ervaren/voelen droog, ruw, jeukend, onaangenaam gevoel Uiterlijk geen slijm aan de schede-ingang	Ervaren/voelen geen vochtig gevoel Uiterlijk geen slijm aan de schede-ingang	Ervaren/voelen vochtig Uiterlijk niets gezien	Ervaren/voelen geen vochtig gevoel Uiterlijk taai	Ervaren/voelen glibberig Uiterlijk rekbaar

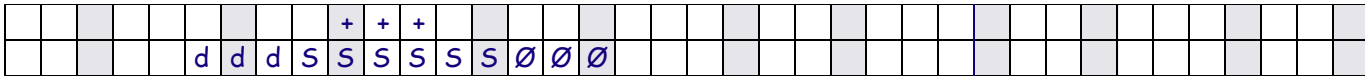
De cervixslijmpiekdag – Behendigheidstest Oefening 32

De cervixslijmpiekdagen van oefening 1 - 30

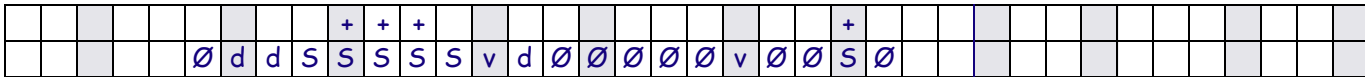
Oefening 1	Dag 17
Oefening 2	Dag 21
Oefening 3	Dag 15
Oefening 4	Dag 20
Oefening 5	Dag 10, 14, 17, 19
Oefening 6	Dag 9, 16, 21, 23, 29
Oefening 7	Dag 27
Oefening 8	Dag 9, 14, 19
Oefening 9	Dag 12
Oefening 10	Dag 12
Oefening 11	Dag 15
Oefening 12	Dag 16, 21
Oefening 13	Dag 22
Oefening 14	Dag 13
Oefening 15	Dag 16
Oefening 16	Dag 12
Oefening 17	Dag 16, 19
Oefening 18	Dag 15, 24
Oefening 19	Dag 16
Oefening 20	Dag 14
Oefening 21	Dag 8, 14
Oefening 22	Dag 12, 16
Oefening 23	Dag 7, 11, 15, 18
Oefening 24	Dag 7, 13
Oefening 25	Dag 8, 18
Oefening 26	Dag 17
Oefening 27	Dag 12, 14, 19, 22, 25, 32
Oefening 28	Dag 16, 19
Oefening 29	Dag 17
Oefening 30	Dag 12, 19, 26

P123

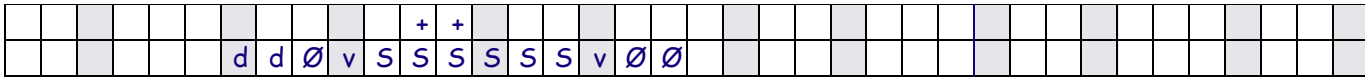
Oefening 33



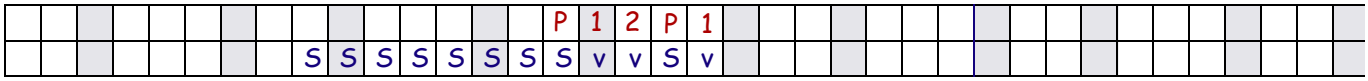
Oefening 34



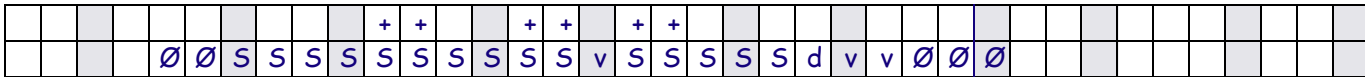
Oefening 35



Oefening 36



Oefening 37

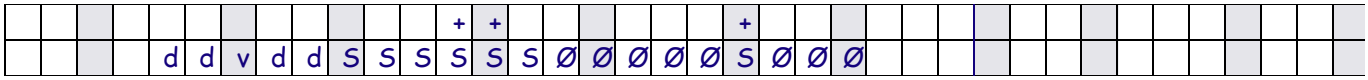


De cervixslijmpiek Behendigheidstest

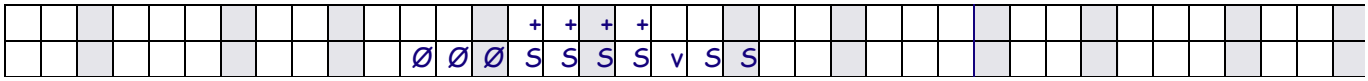
Aantal fouten bij de cervixsljm-interpretatie	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Prima! Voor de eigen zekerheid verwerk je het hoofdstuk ‘Experts gevraagd’.
1 en meer fouten	Omwille van de betekenis van de juiste bepaling van de piekdag moet je alle oefeningen van 38 tot 45 verwerken.

P123

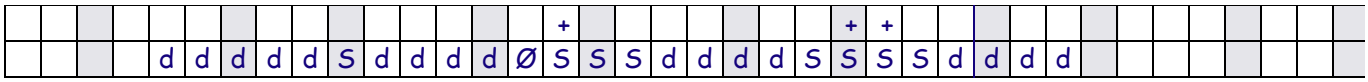
Oefening 38 P 1 2 P 1 2 3 P 1 2 3



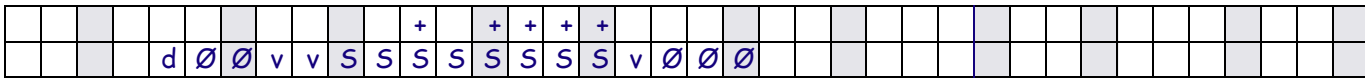
Oefening 39 P 1 2 3



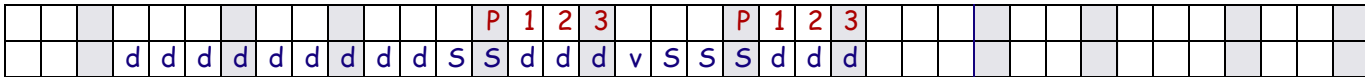
Oefening 40 P 1 2 3 P 1 2 3 P 1 2 3



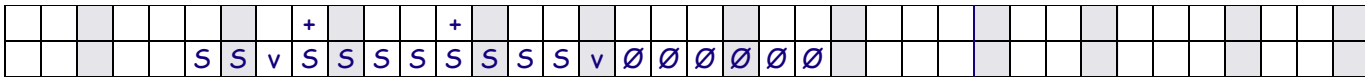
Oefening 41 P 1 P 1 2 3



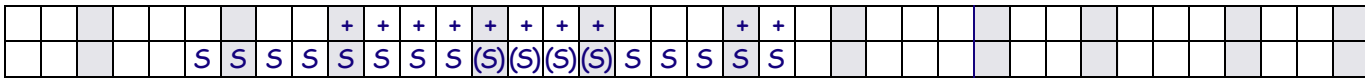
Oefening 42



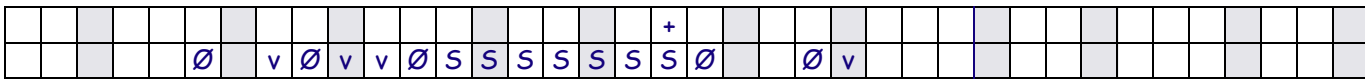
Oefening 43 P 1 2 3 P 1 2 3



Oefening 44 P 1 2 3



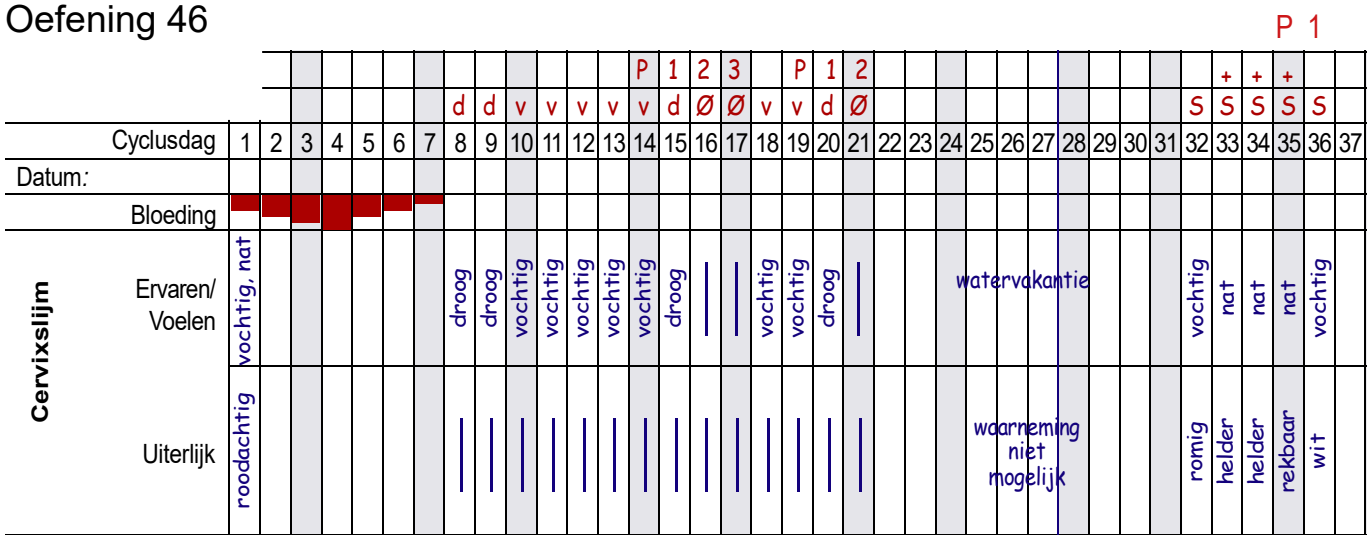
Oefening 45 P 1 P 1 P 1 2 3



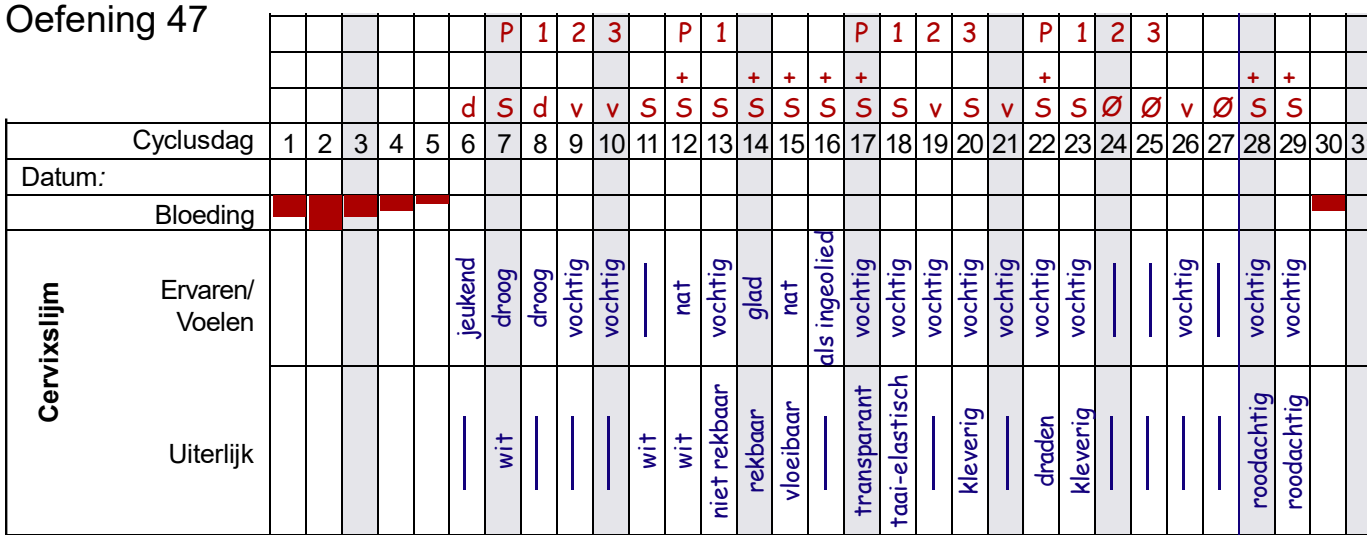
De cervixslijmpiekdag – Pauze

Aantal fouten bij de cervixsljm-interpretatie	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Fantastisch! Ga zo door!
1 - 3	Oefeningen 46-49.

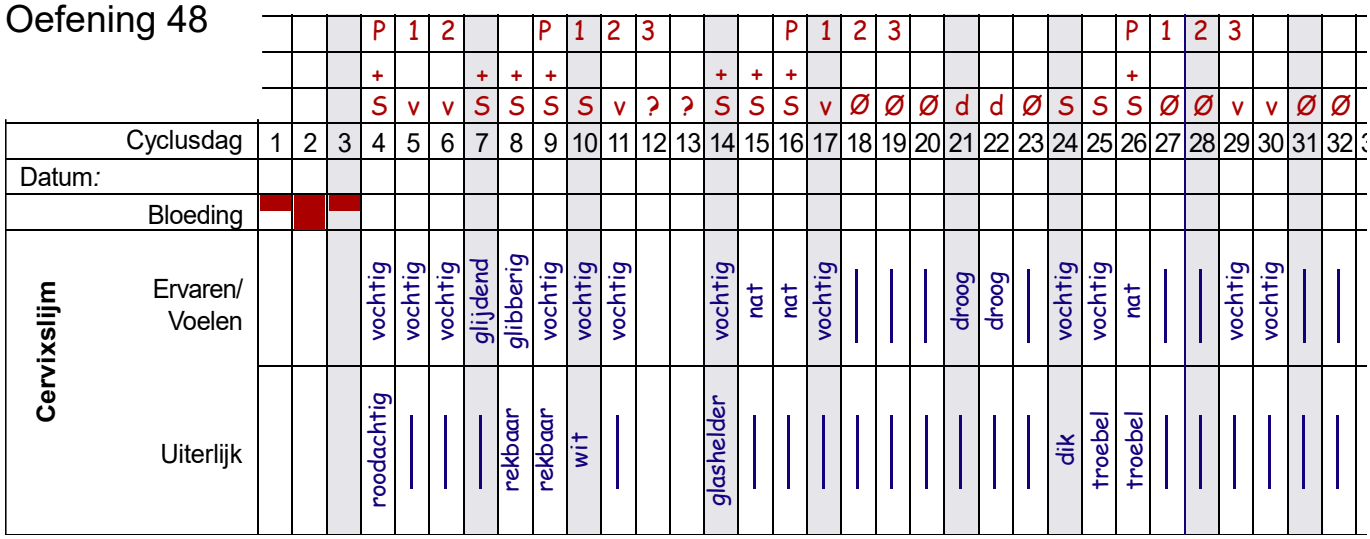
Oefening 46



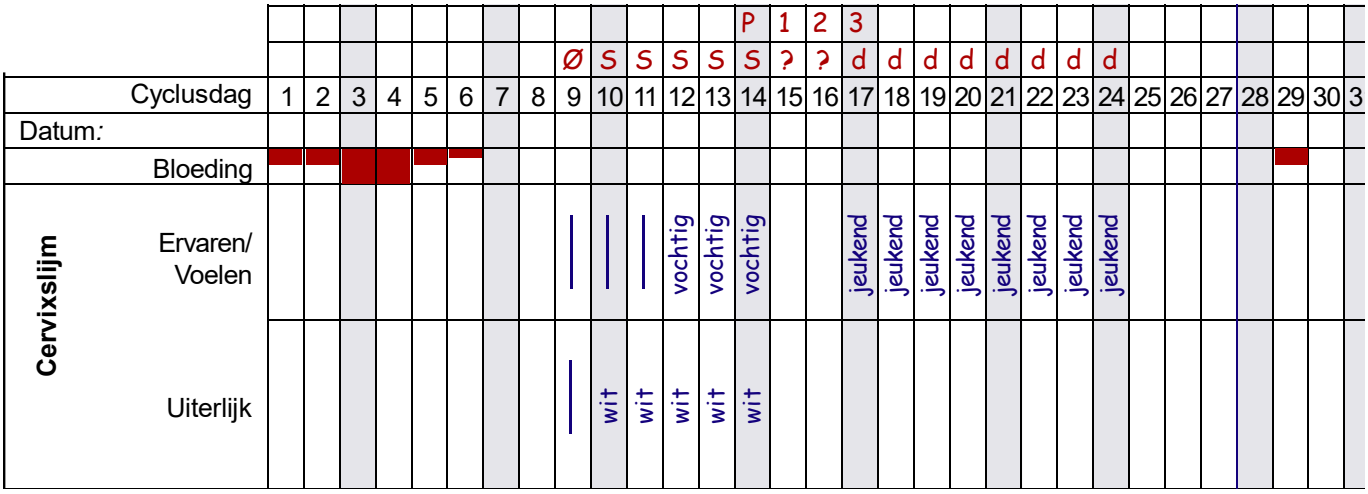
Oefening 47



Oefening 48



Oefening 49



De cervixslijmpiekdag – Eindresultaat

Aantal fouten bij de behendigheidstest	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Fantastisch! Ga maar verder naar het volgende hoofdstuk.
1 - 2	Kijk je fouten nog eens na en lees de verdiepingsmogelijkheden bij P123 na.

Verdiepingsmogelijkheden en tips voor het leren van P123

a) De cervixslijmpiekdag is de laatste dag met de beste kwaliteit cervixslijm van deze cyclus (zie Natuurlijk & zeker, Werkboek p. 38).
b) In het werkboek vind je na elke oefening de oplossing met commentaar.

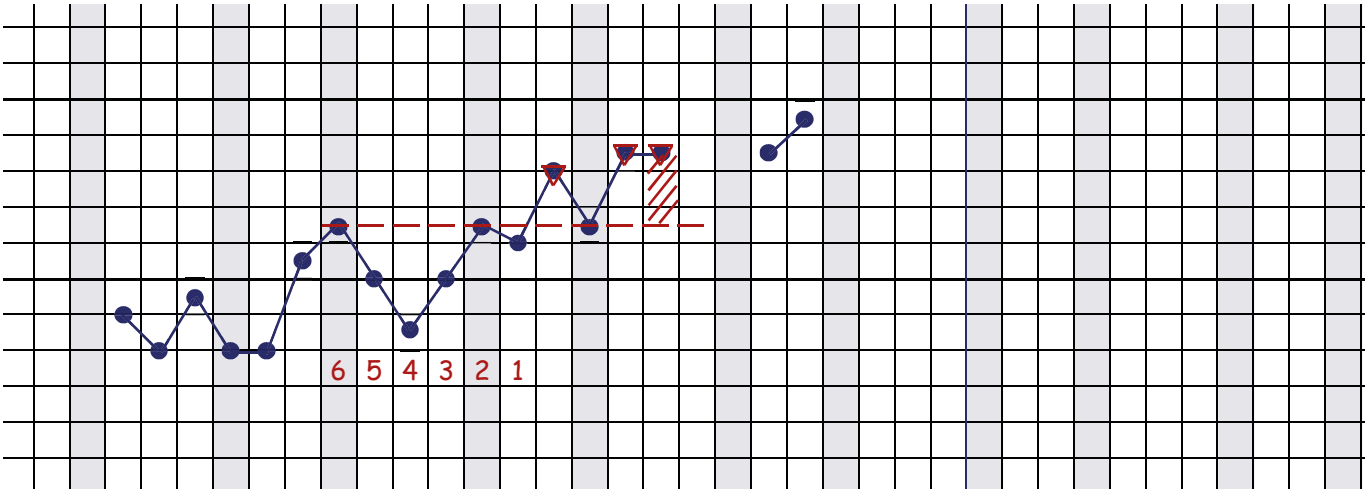
De temperatuurinterpretatie

Regel
Een temperatuurstijging heeft plaatsgevonden als je drie opeenvolgende temperaturen vindt die álle hoger zijn dan de zes eraan voorafgaande lagere temperaturen, waarbij de derde verhoogde temperatuur ten minste 0,2°C (= 2 vakjes op de cycluskaart) hoger moet zijn dan de hoogste van de zes voorafgaande lage temperaturen.

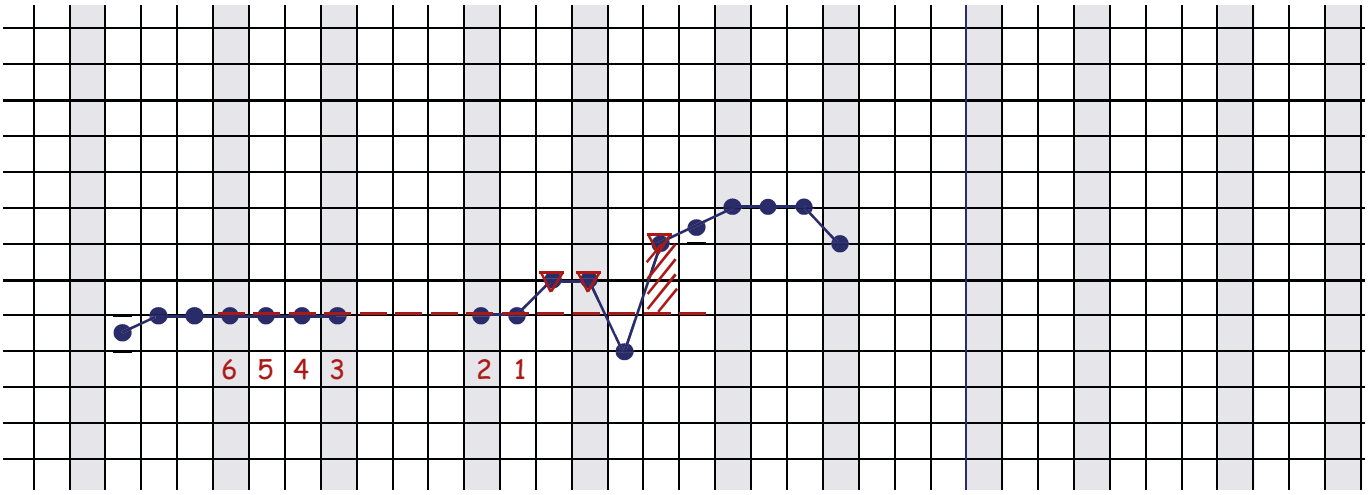
Uitzonderingsregel 1 op de temperatuur
Als de derde verhoogde temperatuur geen 0,2°C (= 2 vakjes) hoger ligt, dan moet een vierde temperatuur worden afgewacht. Deze moet dan wel hoger zijn dan de zes voorafgaande temperaturen, d.w.z. boven de hulplijn liggen, maar niet noodzakelijk 0,2°C.

Uitzonderingsregel 2 op de temperatuur
Tussen de drie vereiste hogere temperaturen mag één andere meting onder of op de hulplijn vallen. Met deze waarde mag geen rekening gehouden worden; ze wordt daarom niet aangegeven met een driehoekje. De derde hogere meting moet wel minstens 0,2°C hoger liggen

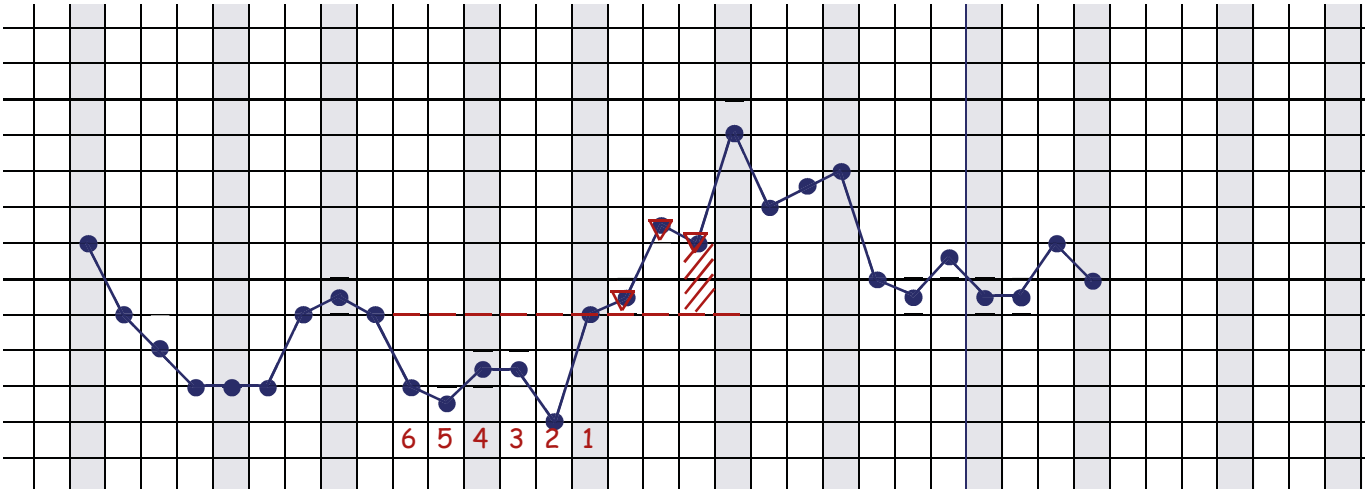
Oefening 50



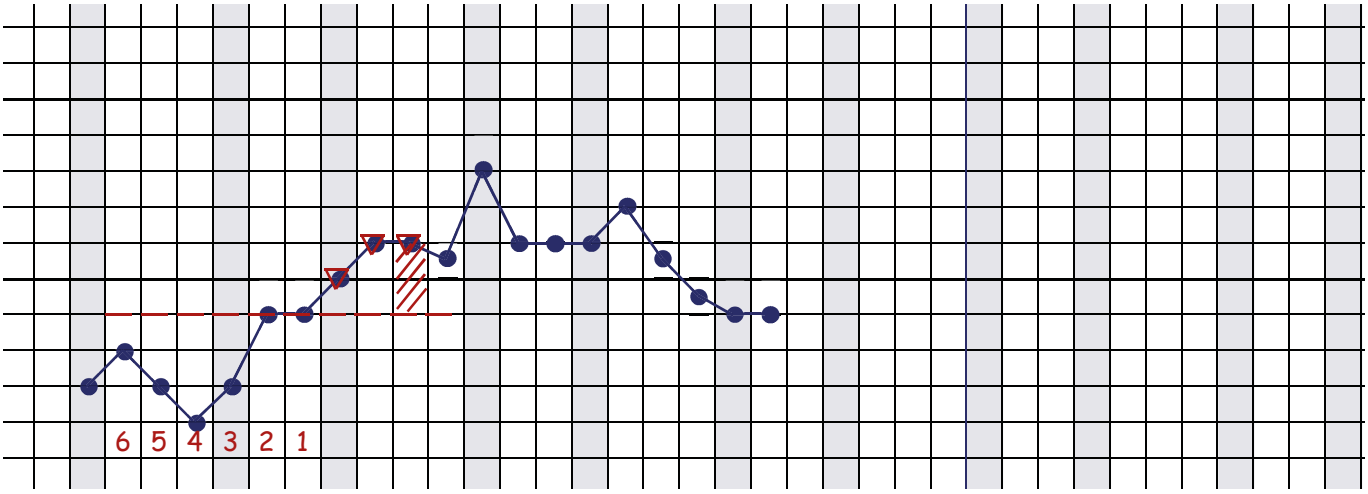
Oefening 51



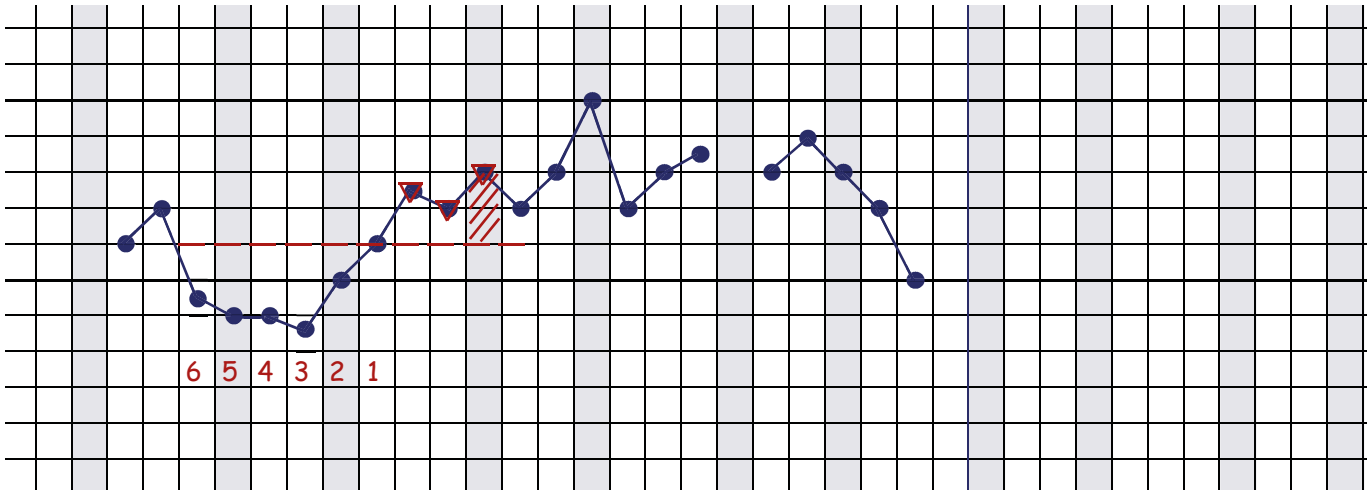
Oefening 52



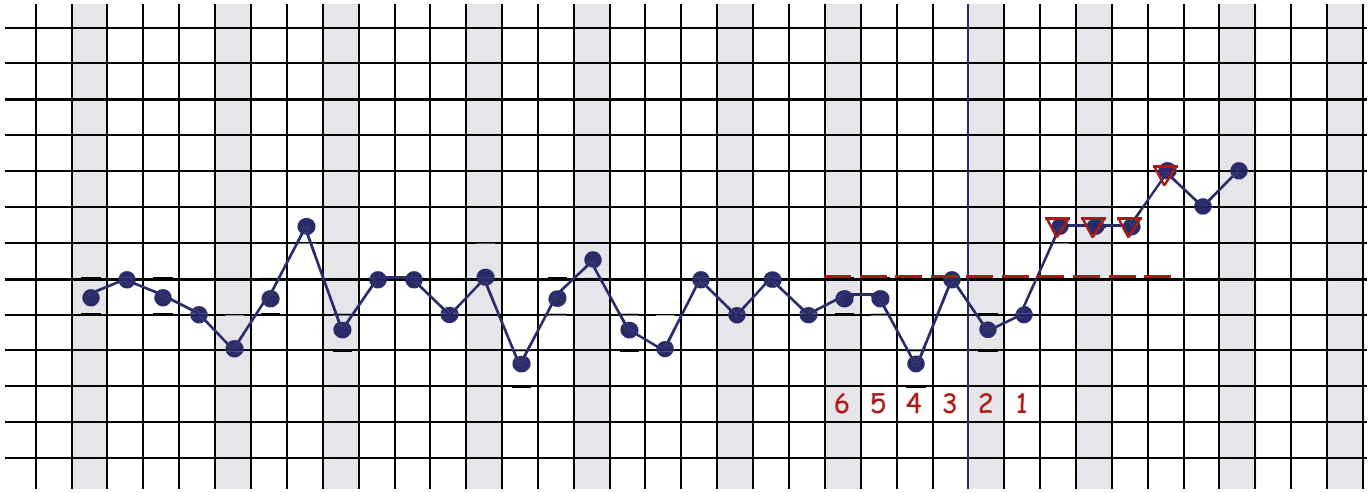
Oefening 53



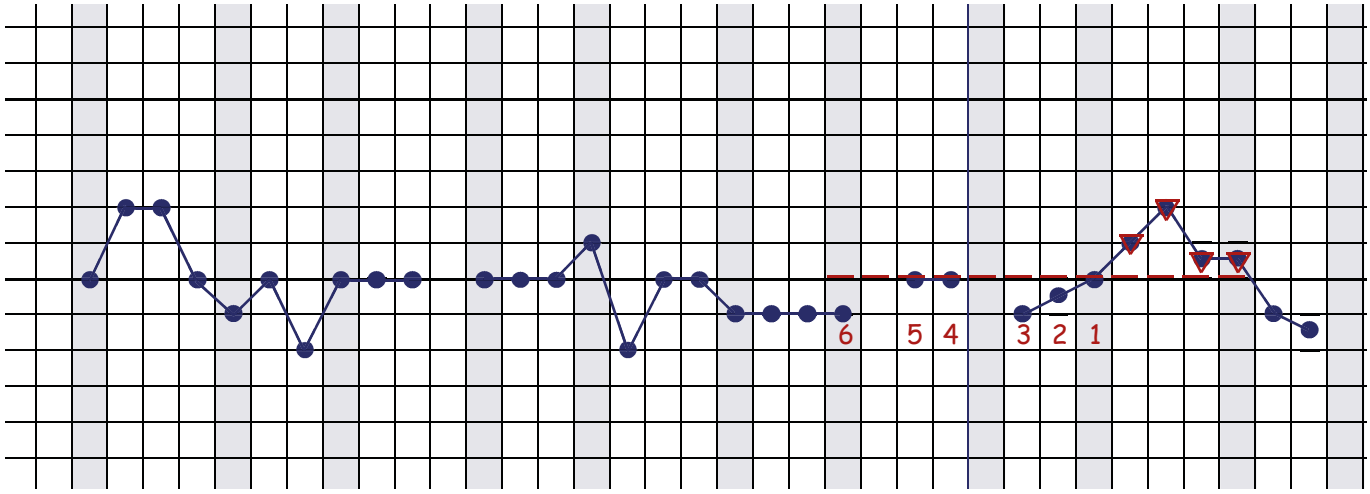
Oefening 54



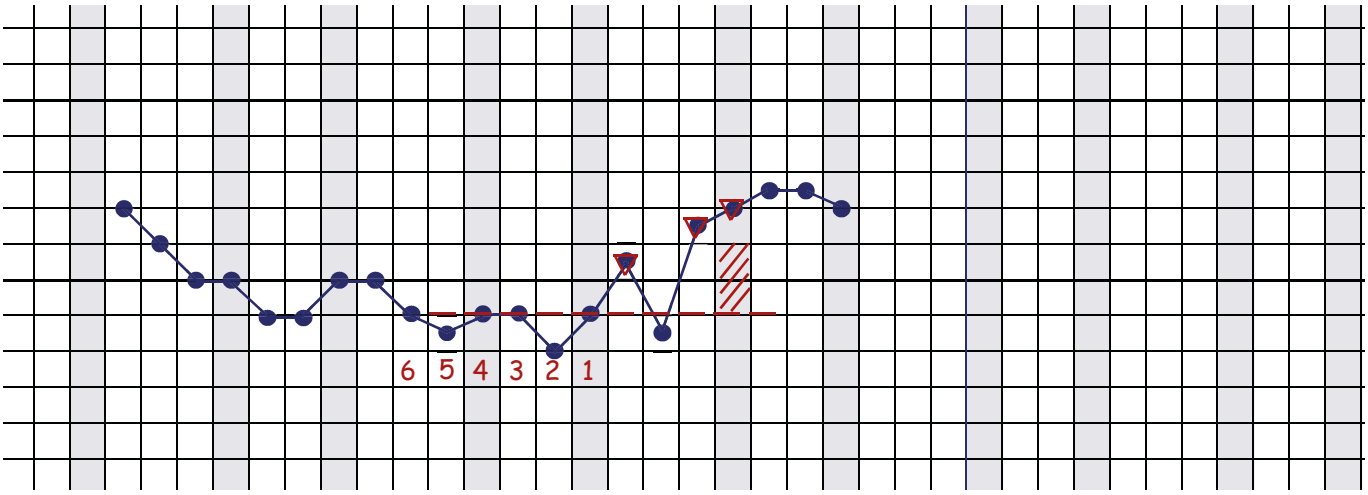
Oefening 55



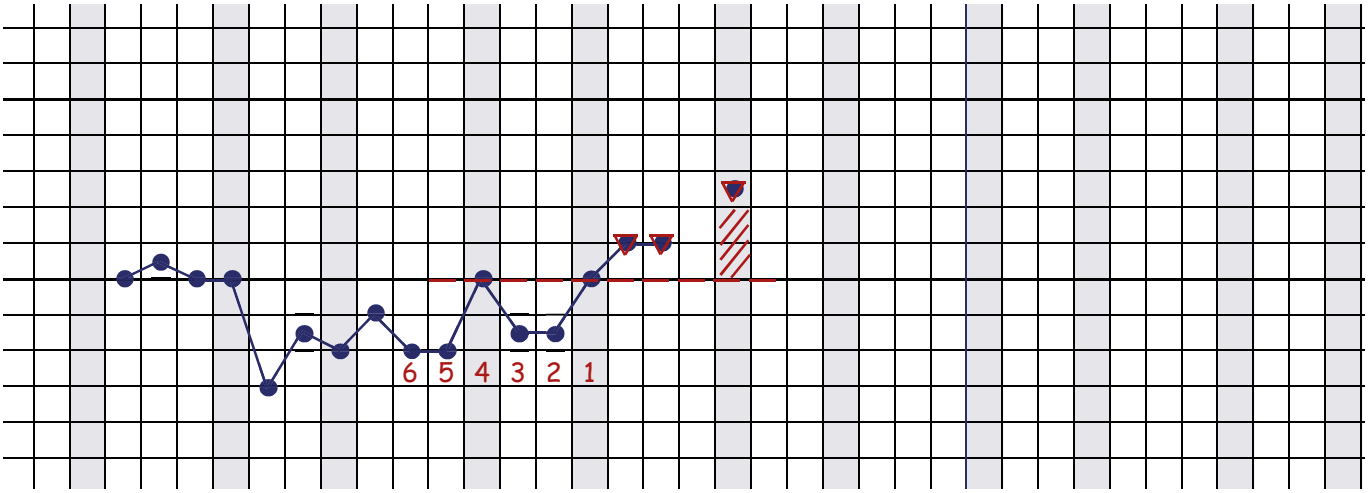
Oefening 56



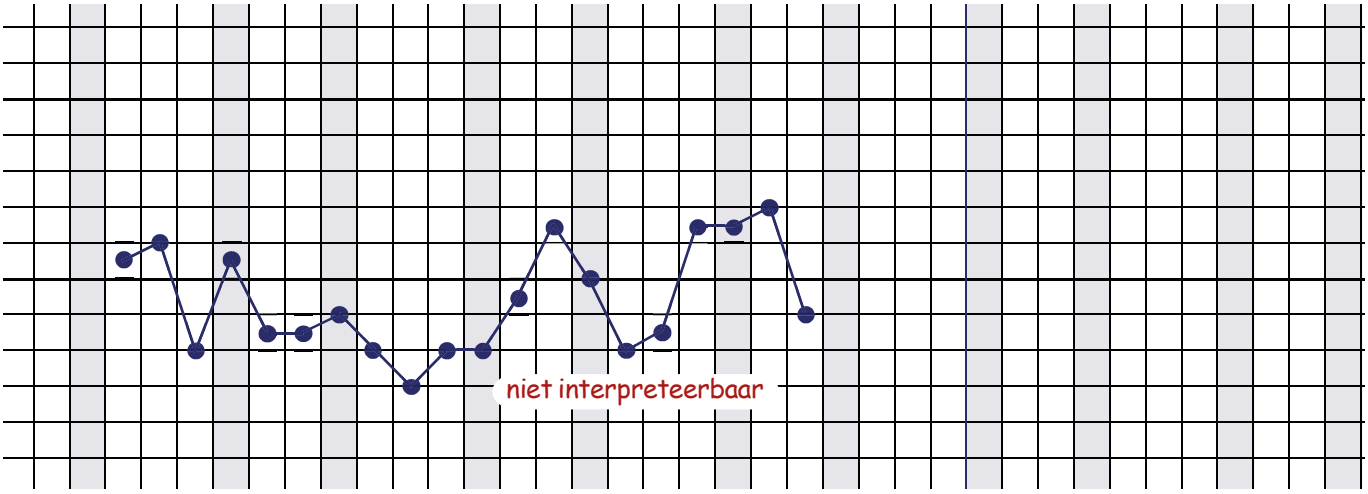
Oefening 57



Oefening 58



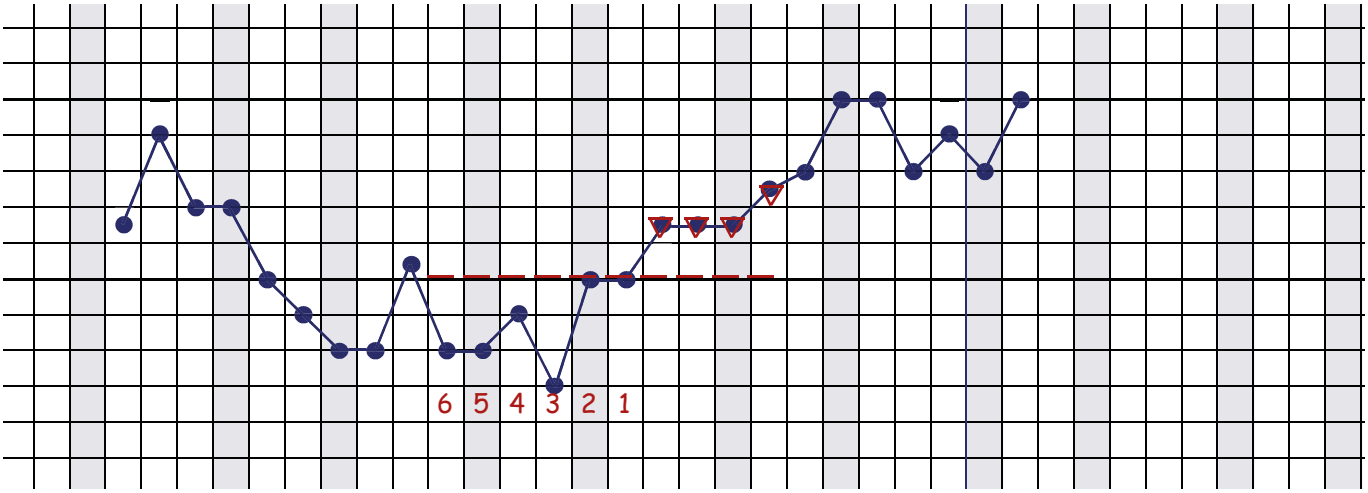
Oefening 59



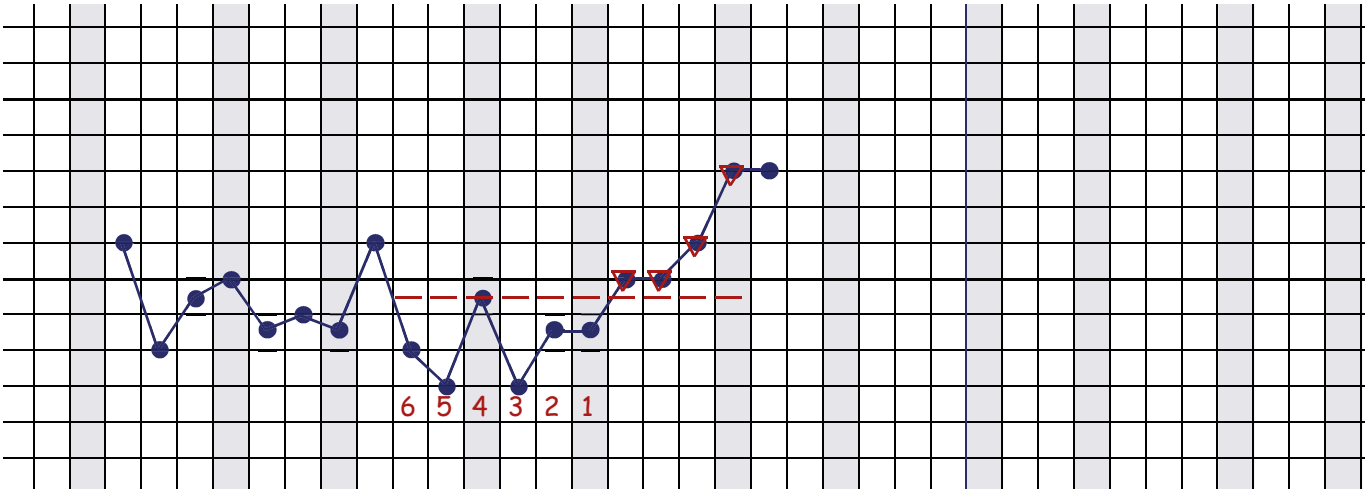
Temperatuurinterpretatie

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	Aanbevelingen voor verdere stappen
0	Geen verkeerde interpretatie? Geweldig! Sla de volgende hoofdstukken over en ga verder met het hoofdstuk 'Temperatuurinterpretatie in de 1e cyclus na het stoppen met de pil'.
1 - 3	Bij fouten bij het gebruik van de 1e en 2e uitzonderingsregel verwerk je het beste de pagina's 67-69 van het handboek 'Natuurlijk&zeker' en p. 39 van het werkboek.
Meer dan 4	Heb je meer dan 5 fouten? Maak alle oefeningen van dit hoofdstuk.

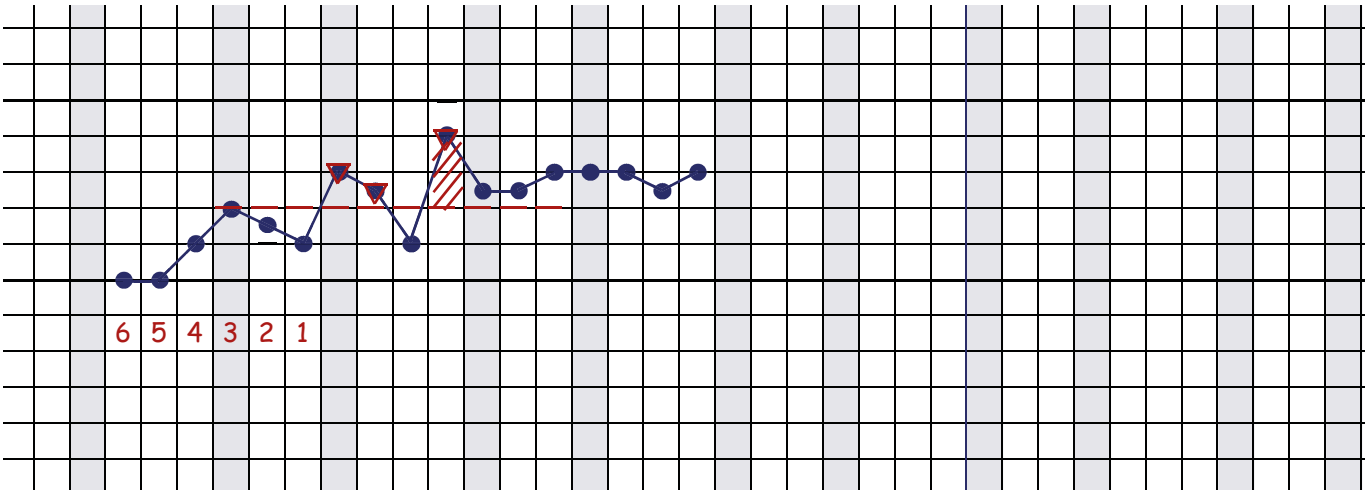
Oefening 60



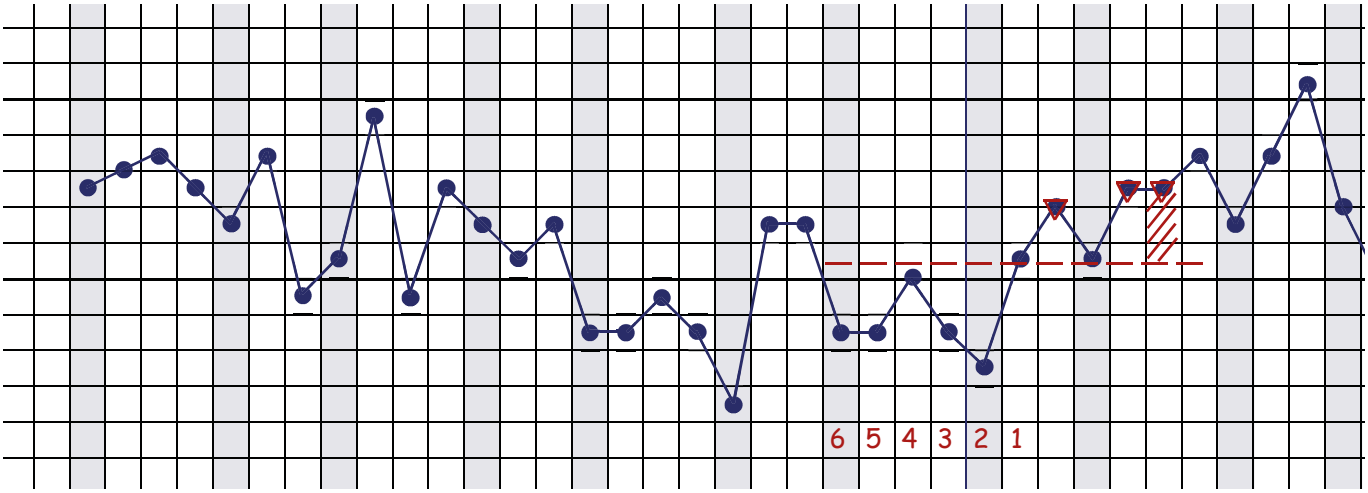
Oefening 61



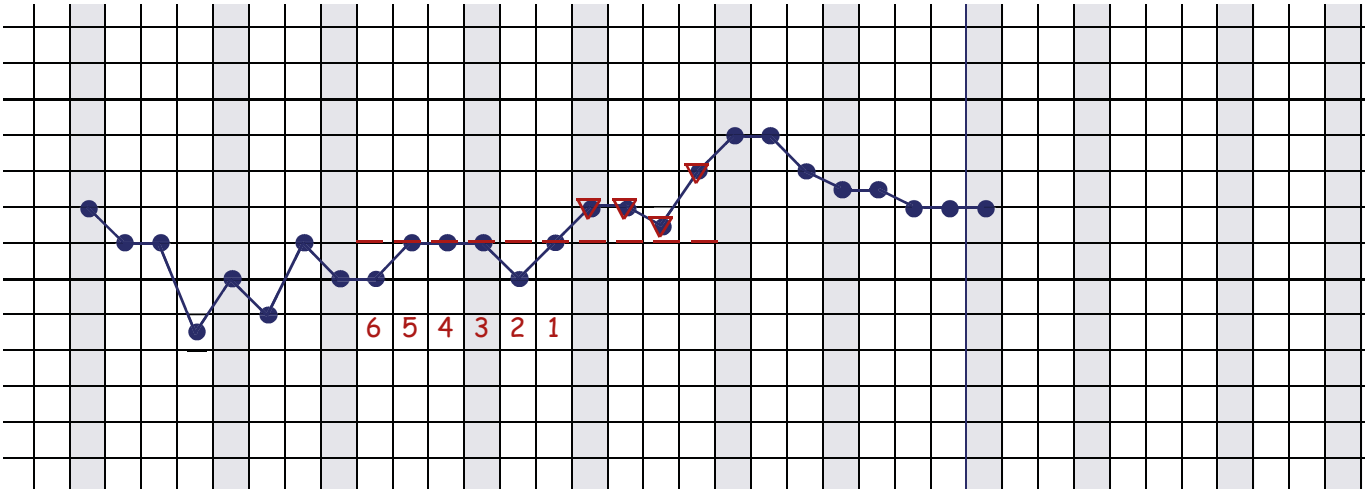
Oefening 62



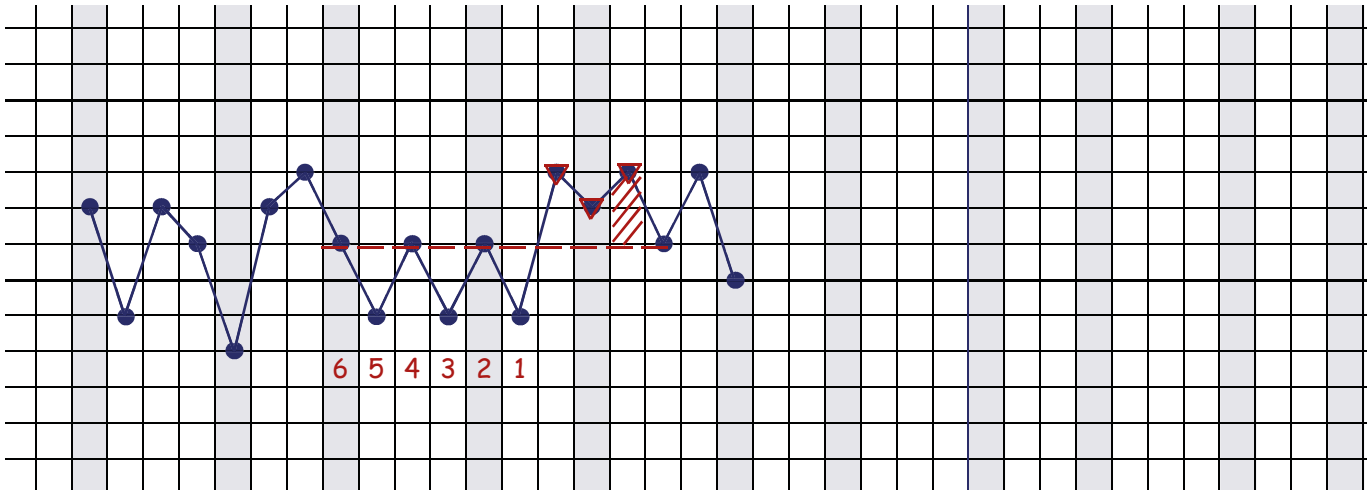
Oefening 63



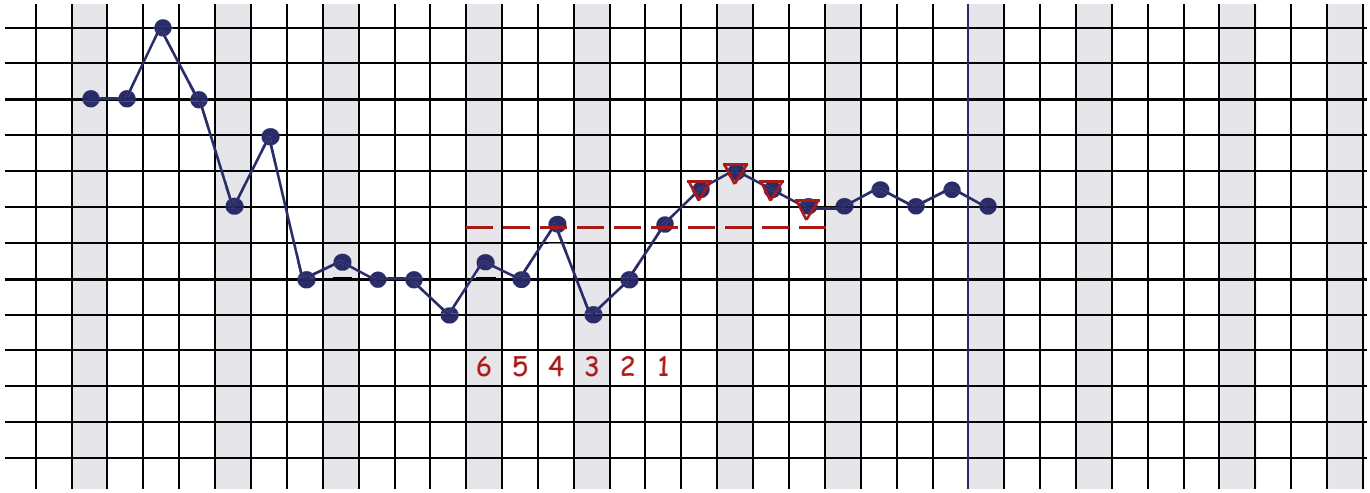
Oefening 64



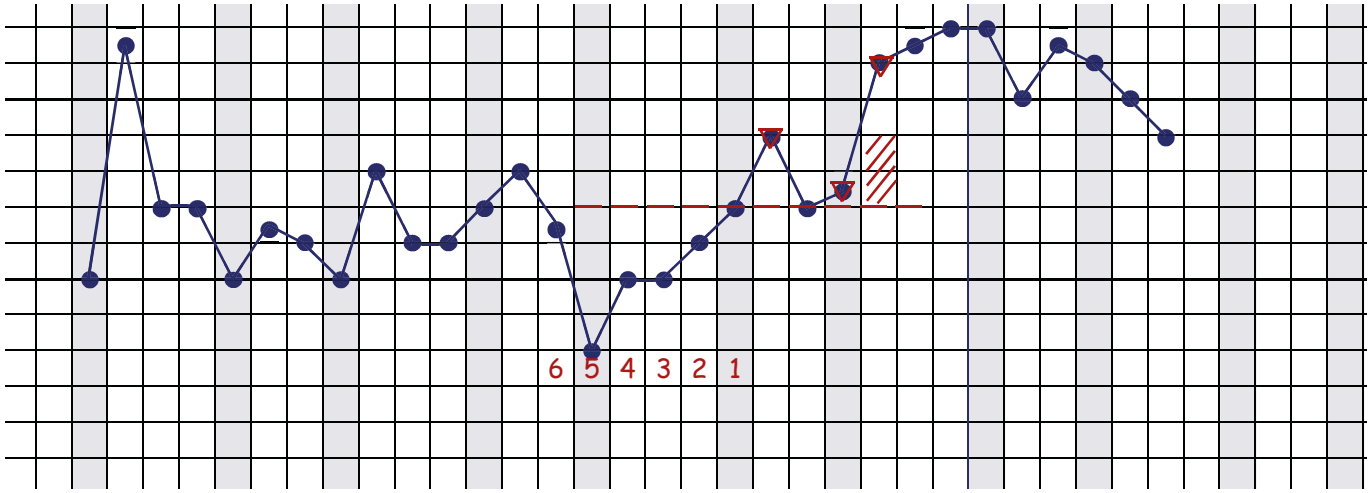
Oefening 65



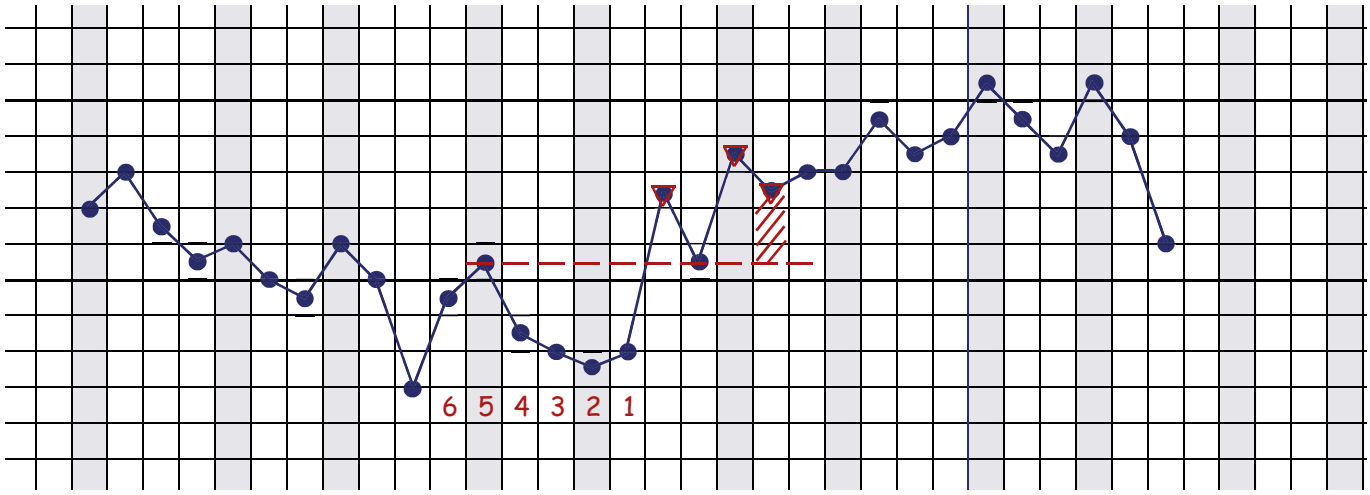
Oefening 66



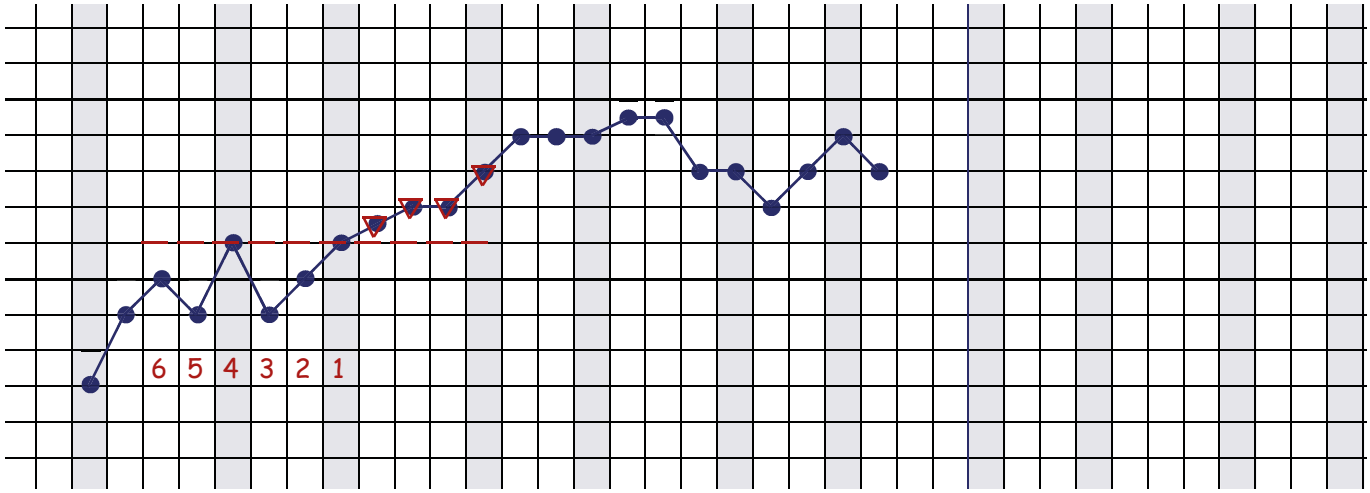
Oefening 67



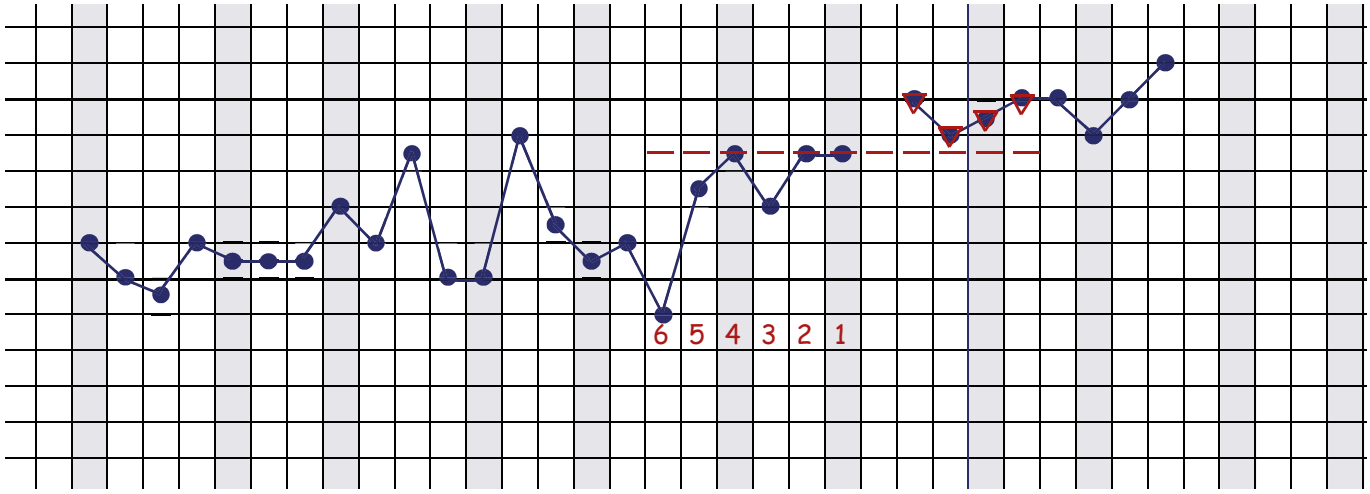
Oefening 68



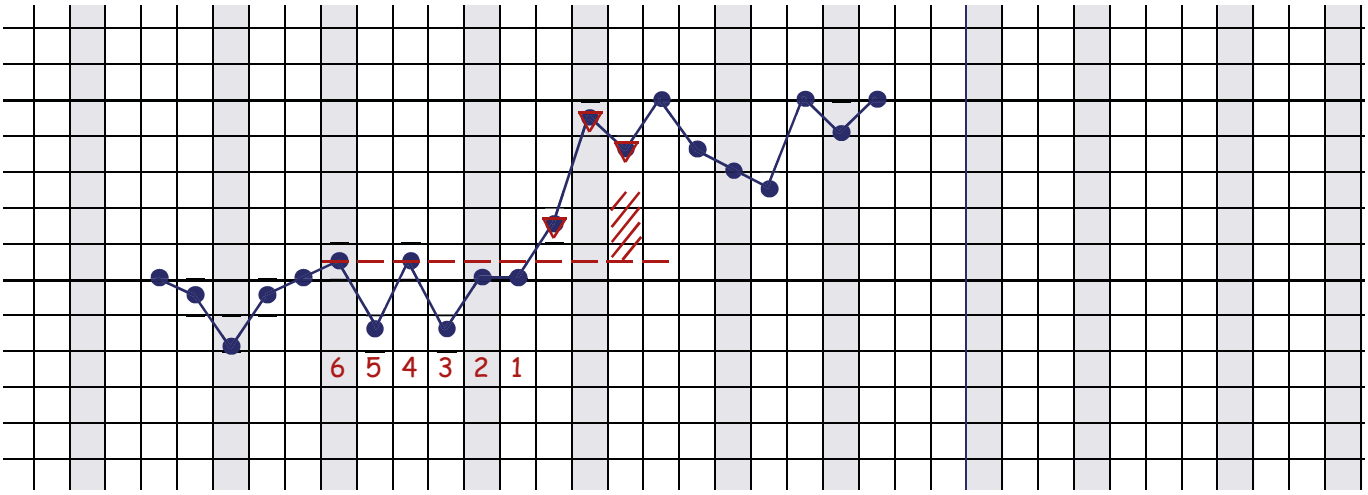
Oefening 69



Oefening 70



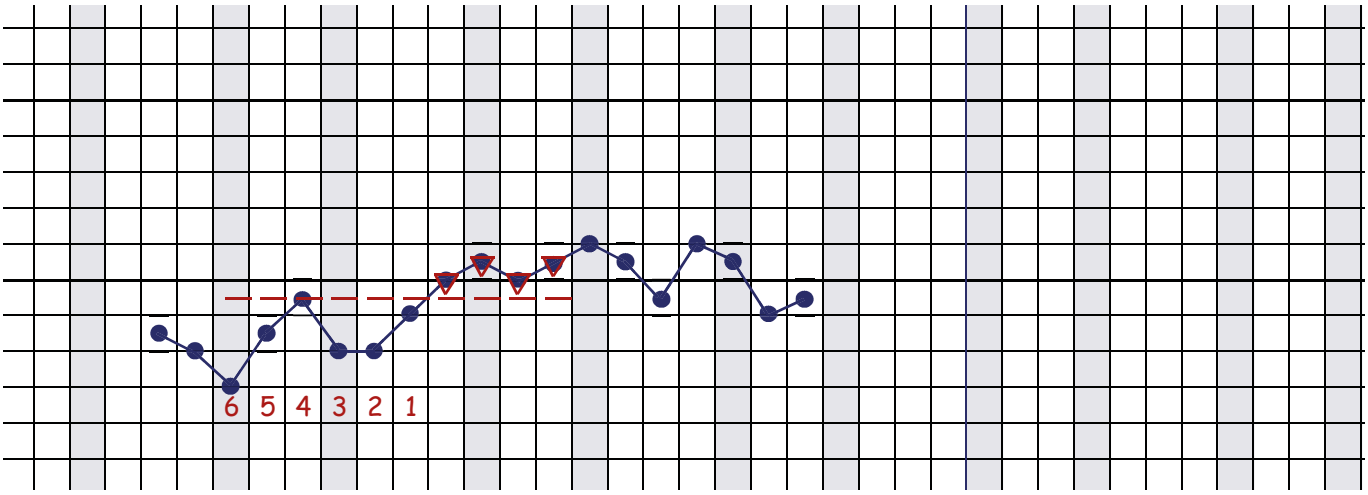
Oefening 71



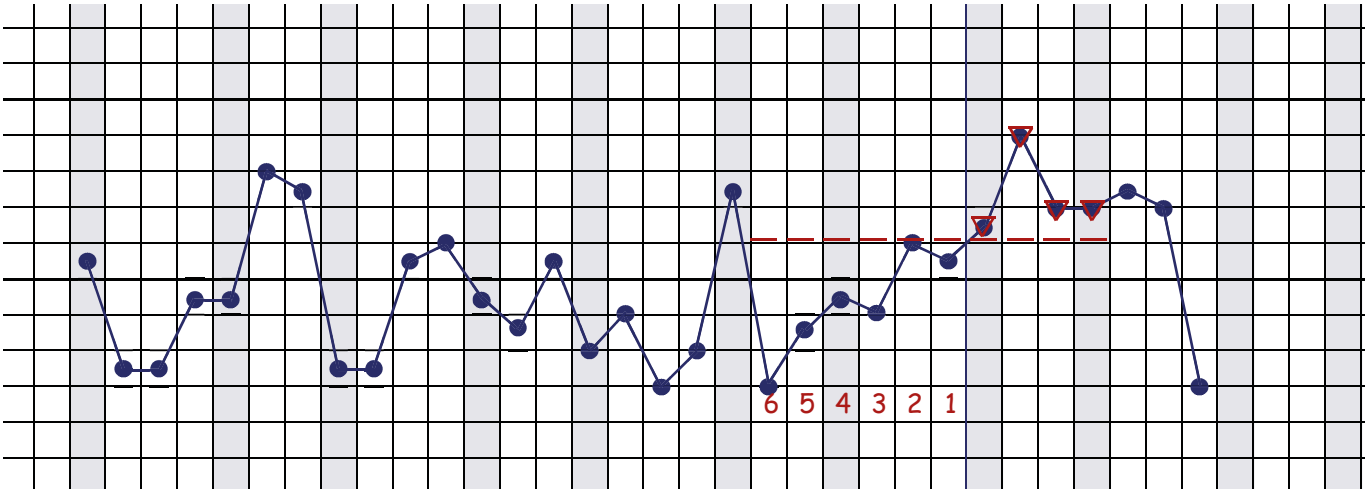
Temperatuurinterpretatie – halfweg

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Fantastisch! Begin onmiddellijk met het volgende hoofdstuk!
1 - 3	Goed! Verbeter je interpretatie en kies uit de oefeningen 72-84 nog 4 cycli uit.
Meer dan 4	Je bent nog niet helemaal zeker van de interpretatie. Maak alle oefeningen van dit hoofdstuk.

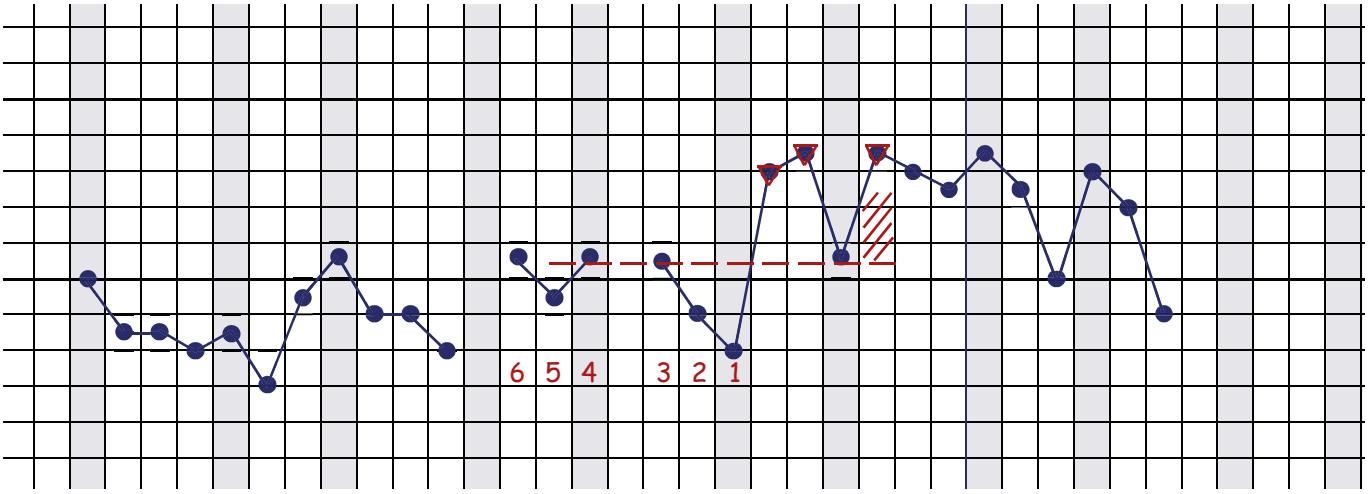
Oefening 72



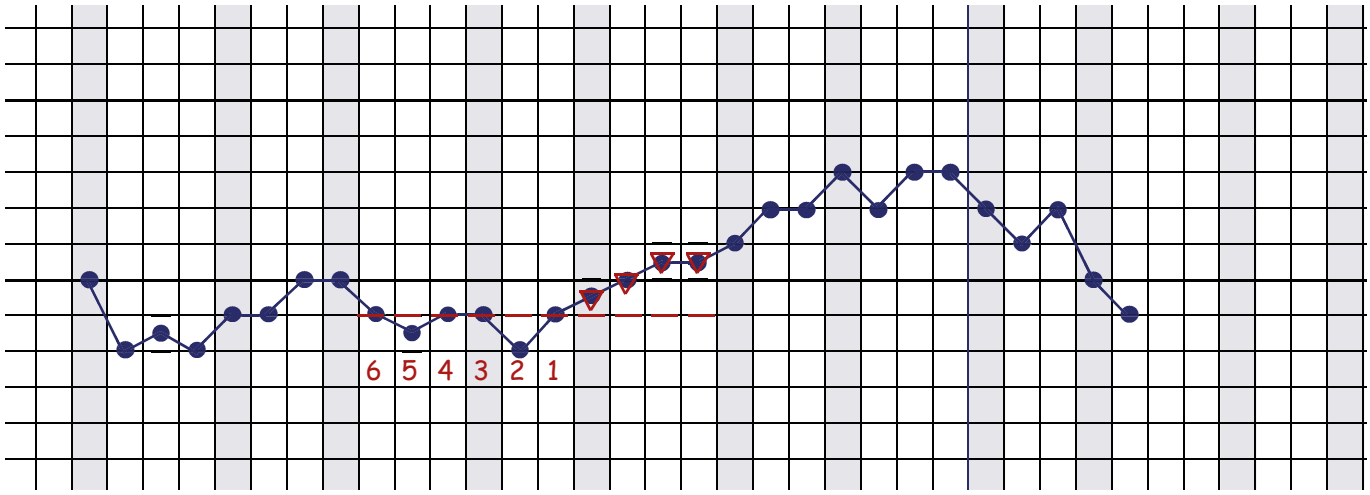
Oefening 73



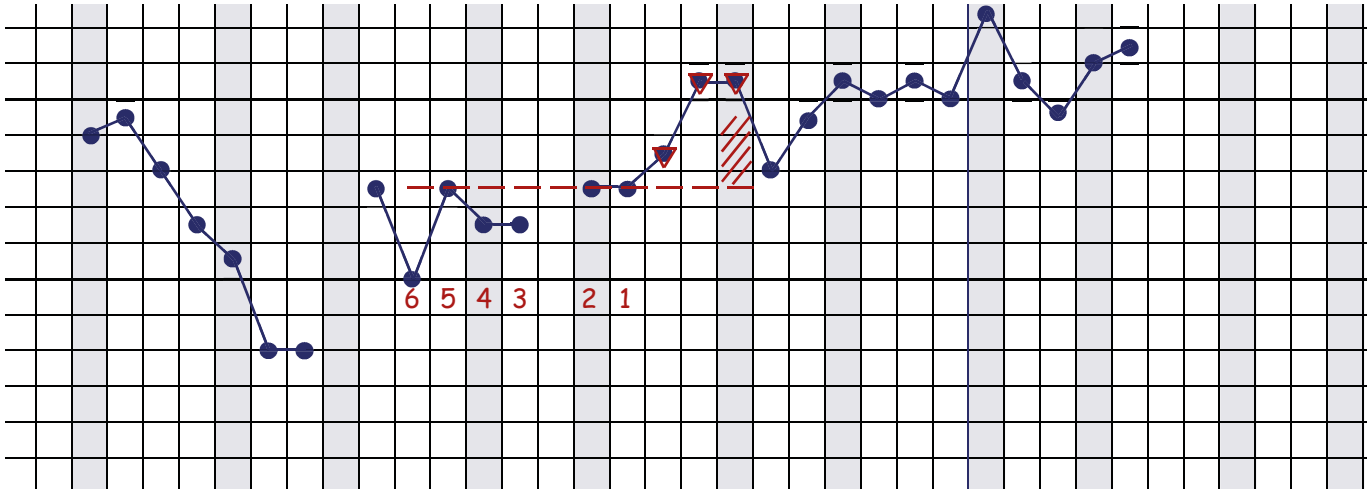
Oefening 74



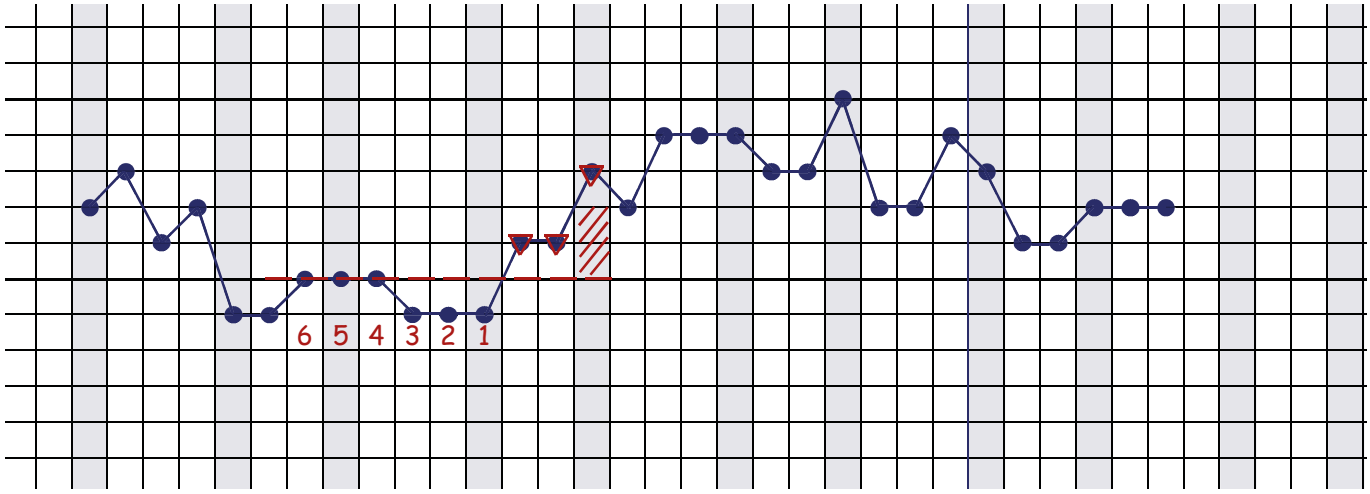
Oefening 75



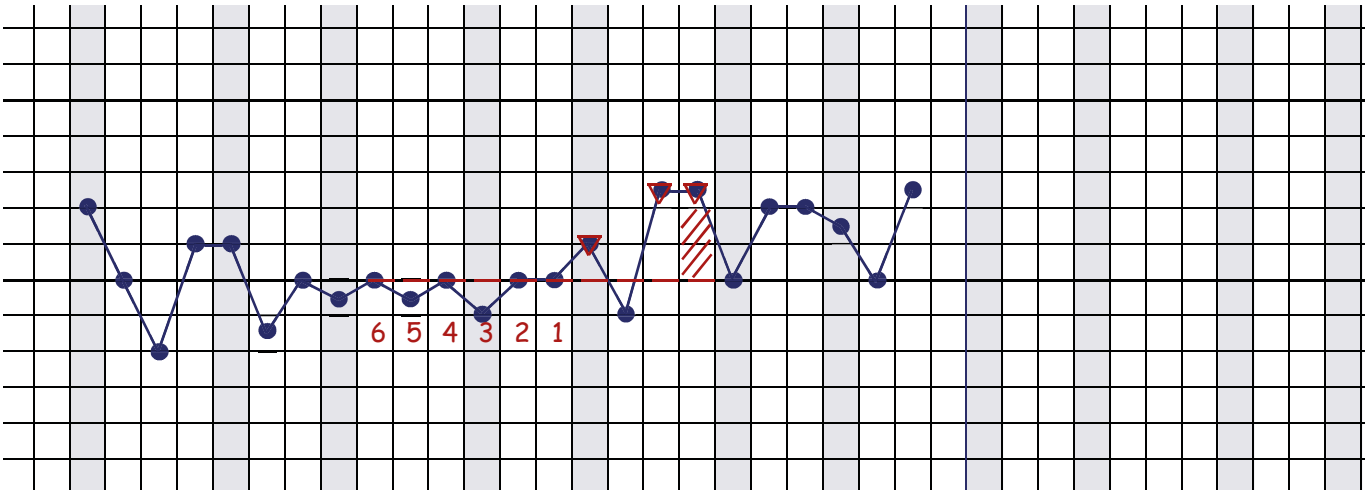
Oefening 76



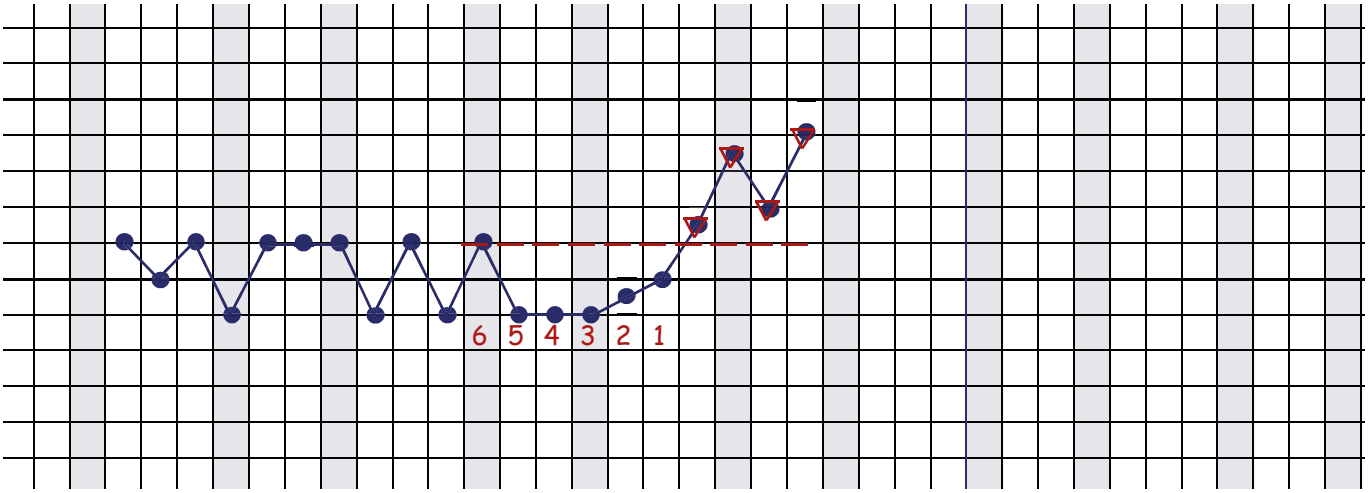
Oefening 77



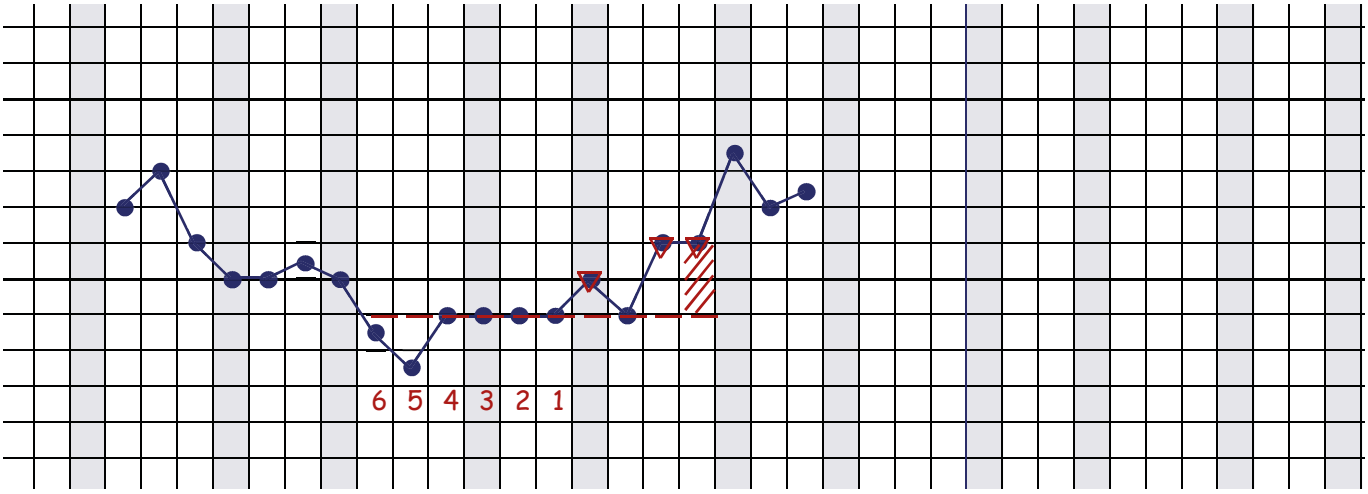
Oefening 78



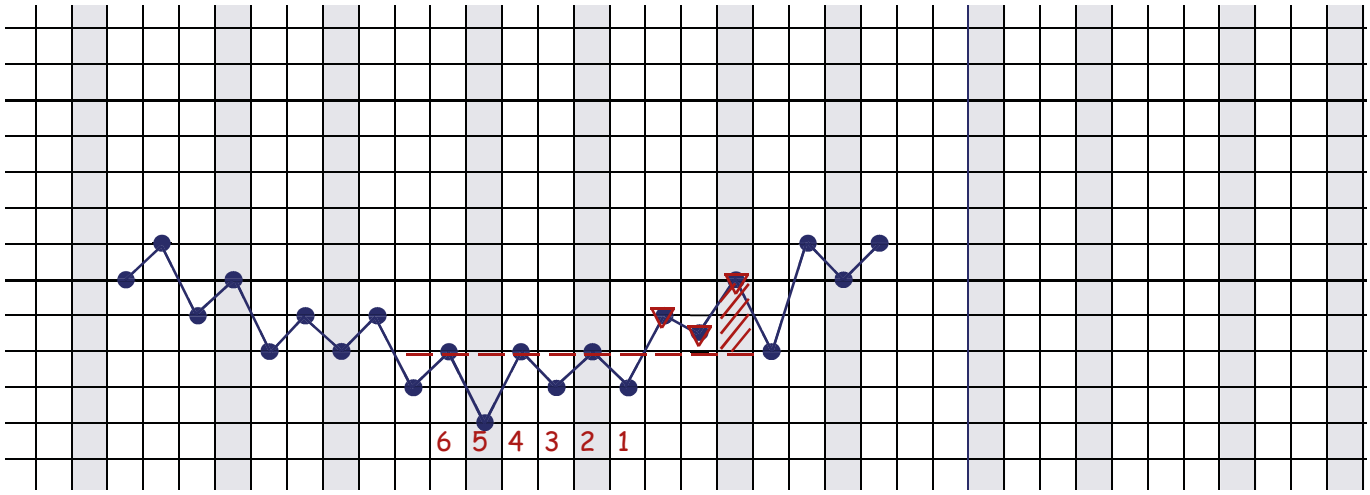
Oefening 79



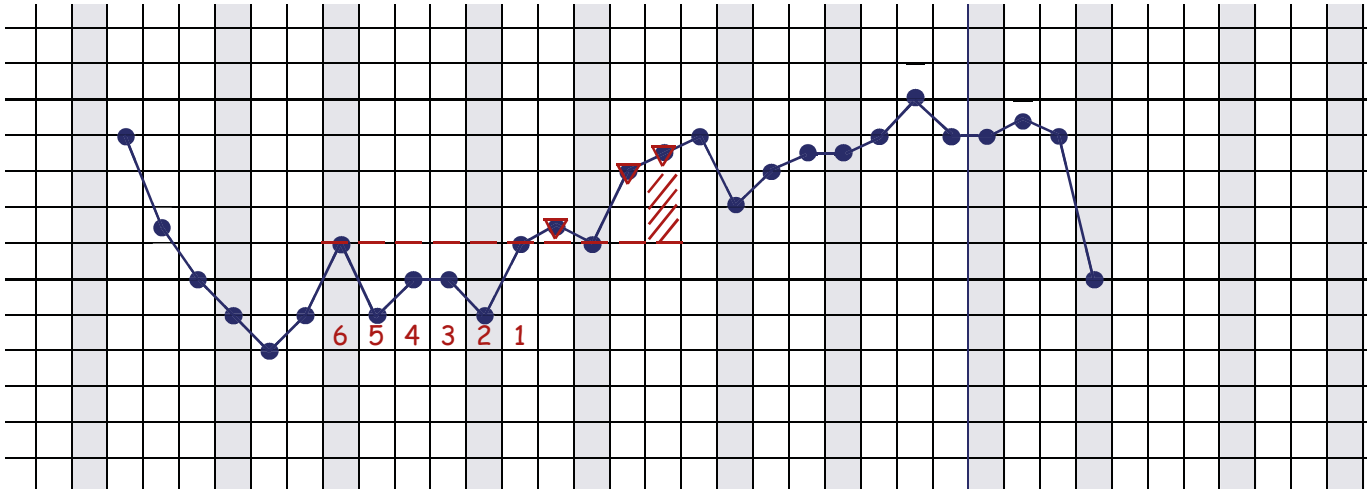
Oefening 80



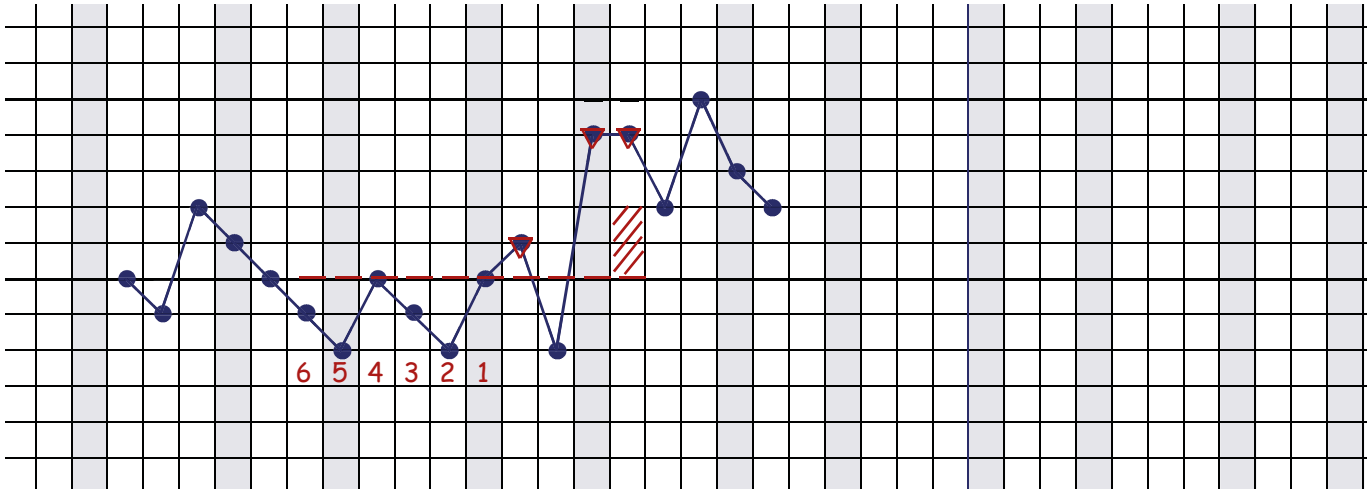
Oefening 81



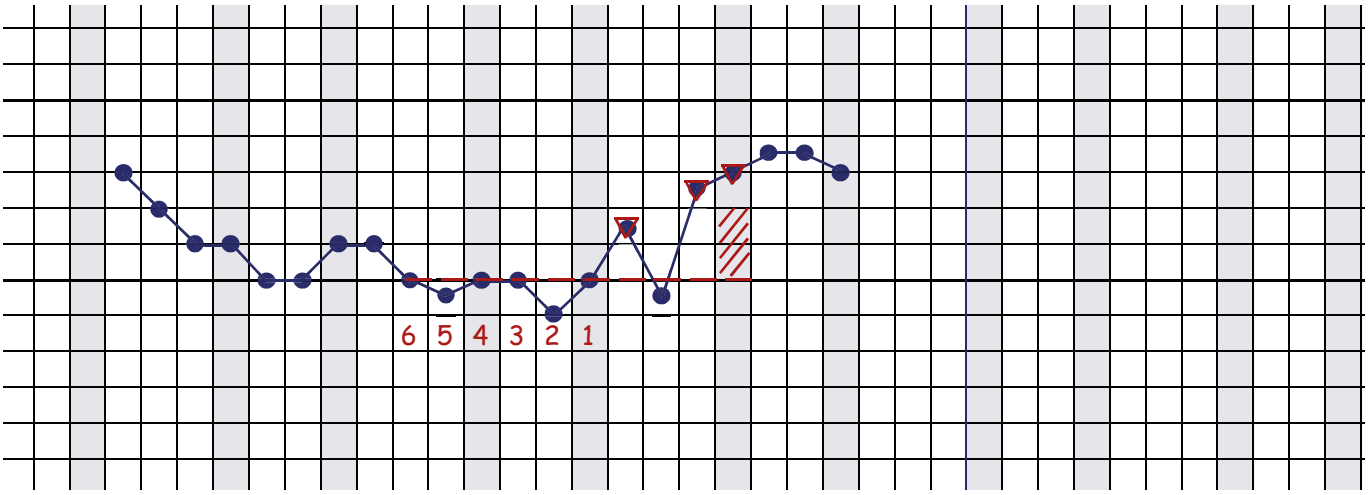
Oefening 82



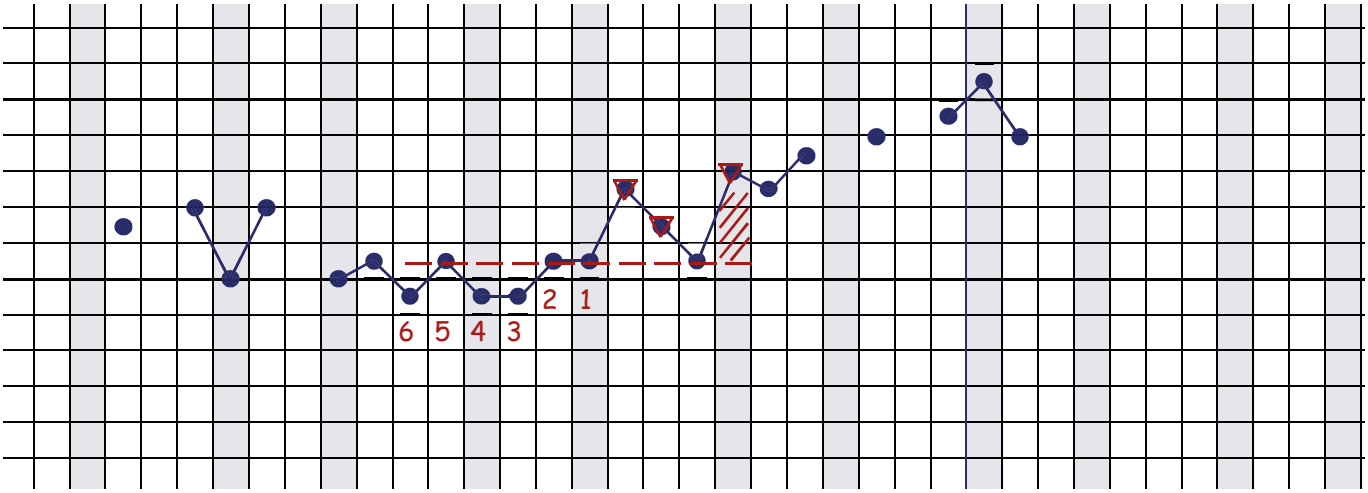
Oefening 83



Oefening 84



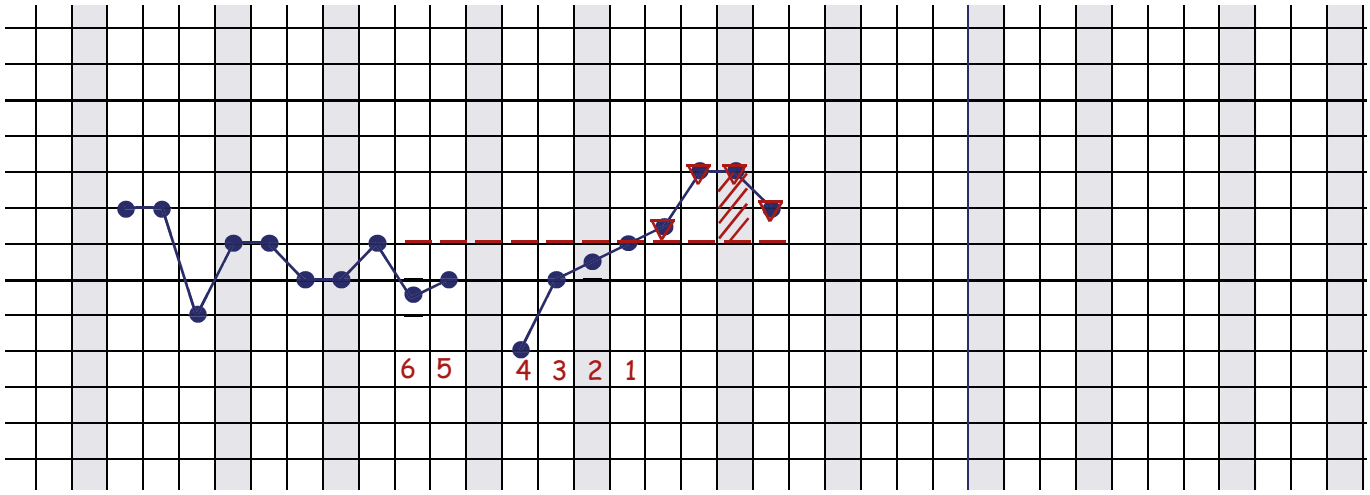
Oefening 85



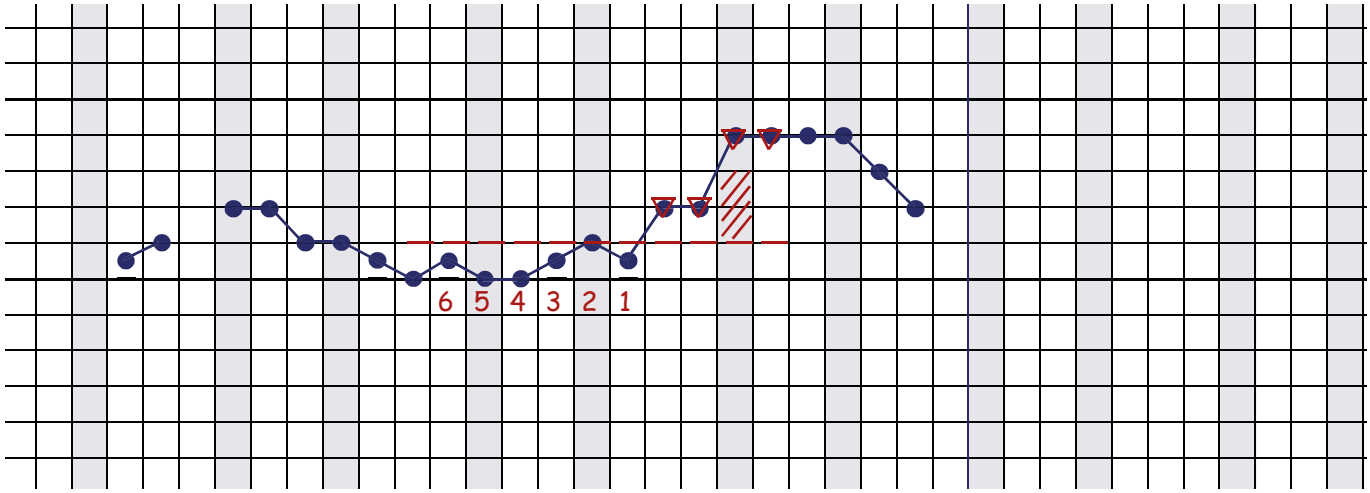
Temperatuurinterpretatie

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Fantastisch! Ga naar het volgende hoofd-stuk!
1 - 3	Kijk naar je fouten en werk verder in het volgende hoofdstuk.
Meer dan 4	Je bent nog niet heel zeker. Verwerk het hoofdstuk nog eens en lees in het hand-boek Natuulijk&zeker p. 67-69.

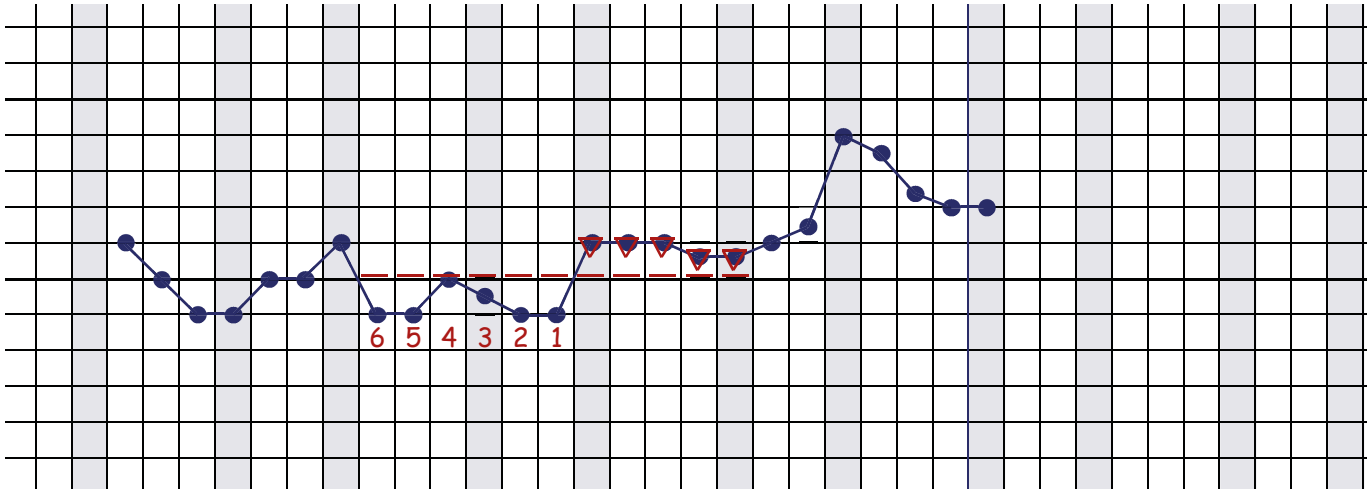
Oefening 86



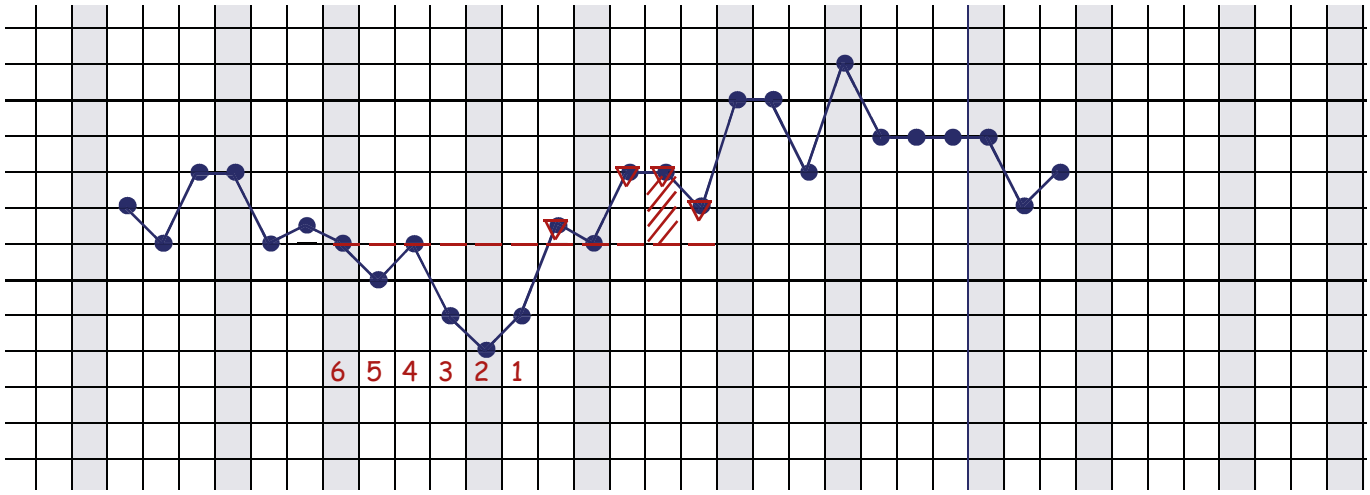
Oefening 87



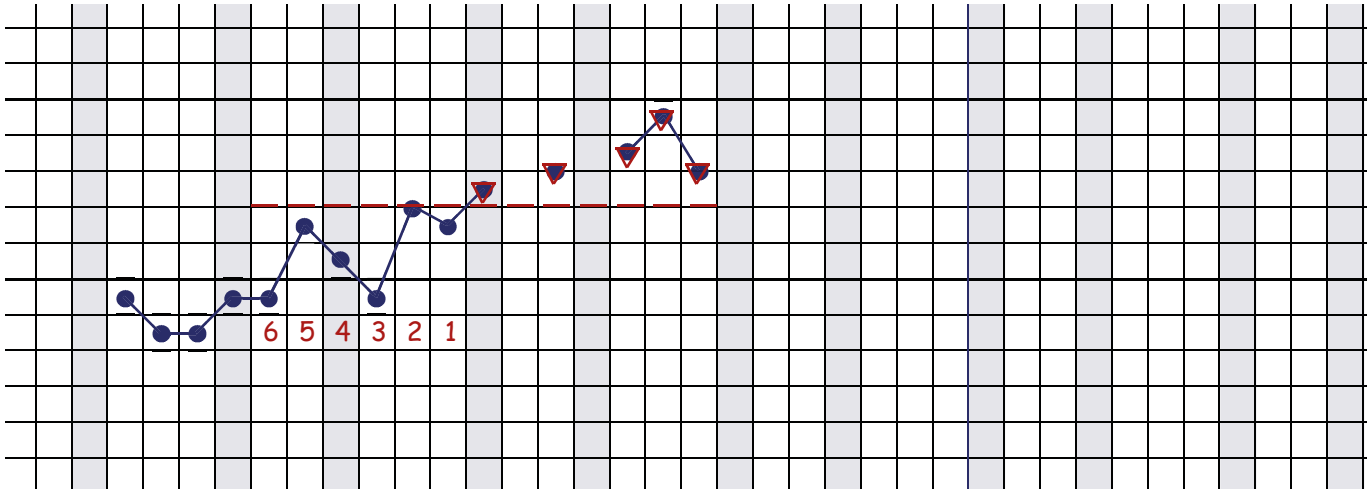
Oefening 88



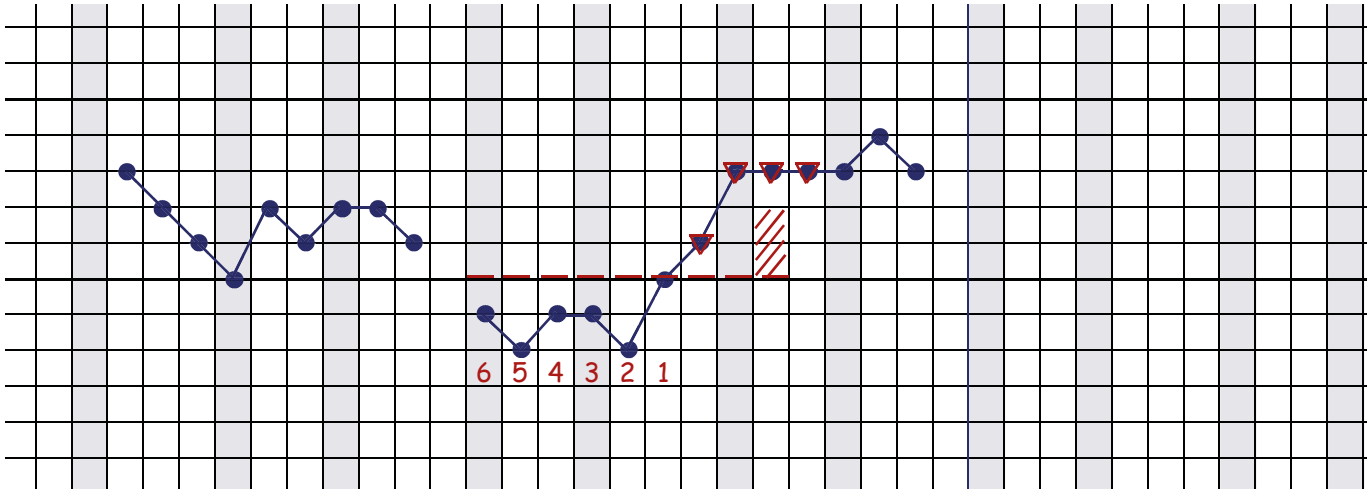
Oefening 89



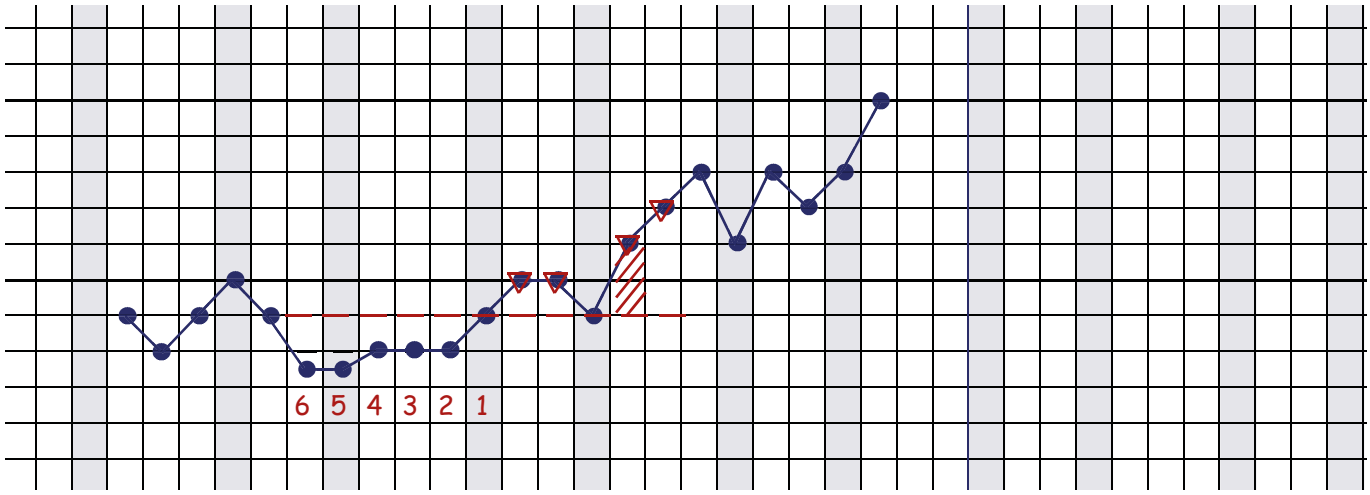
Oefening 90



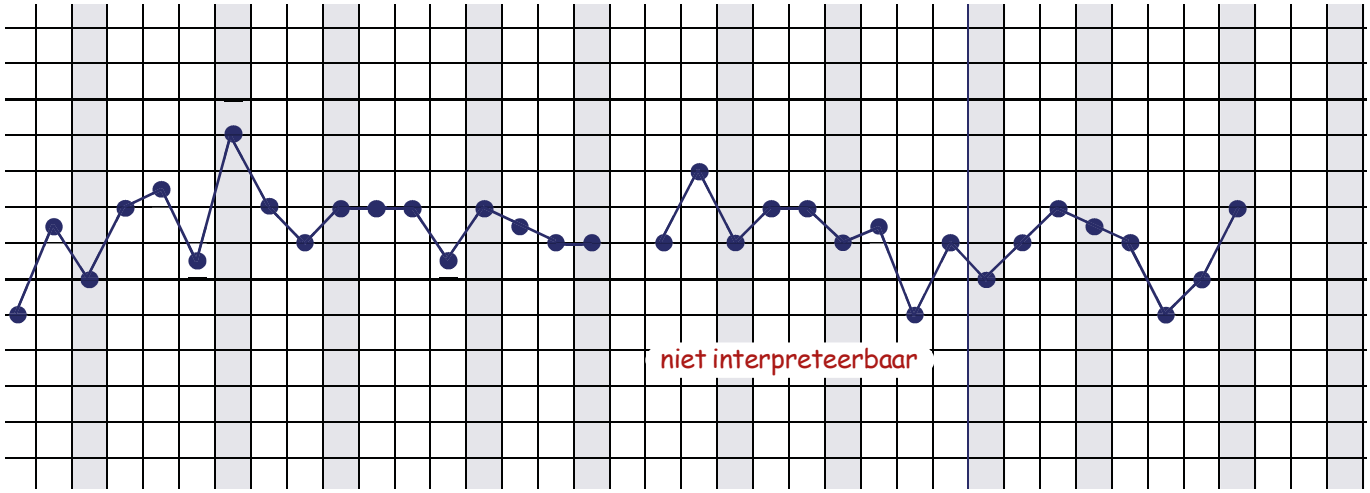
Oefening 91



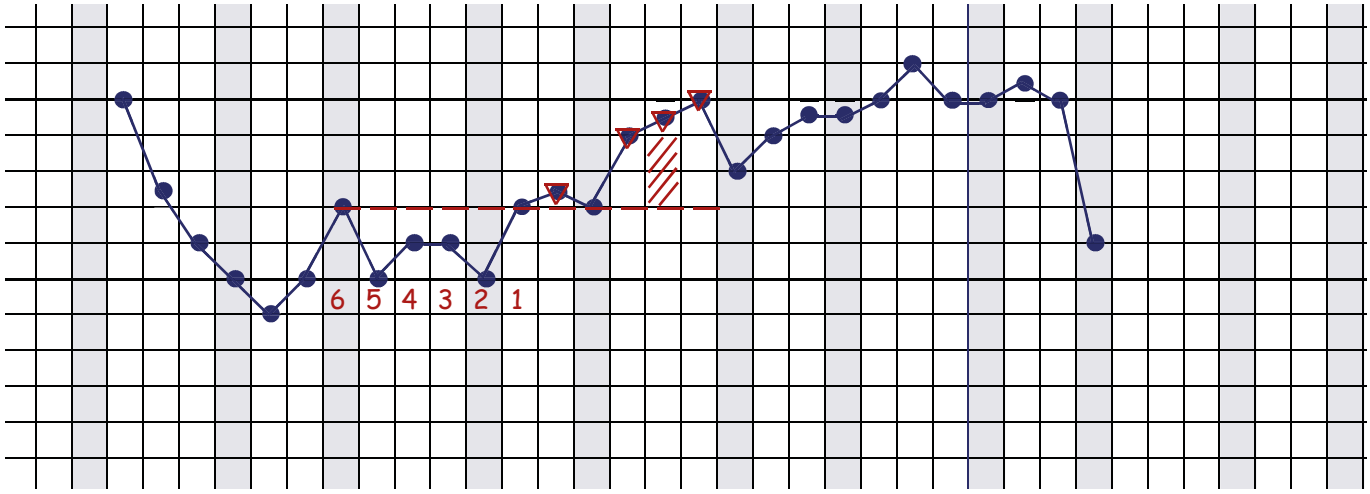
Oefening 92



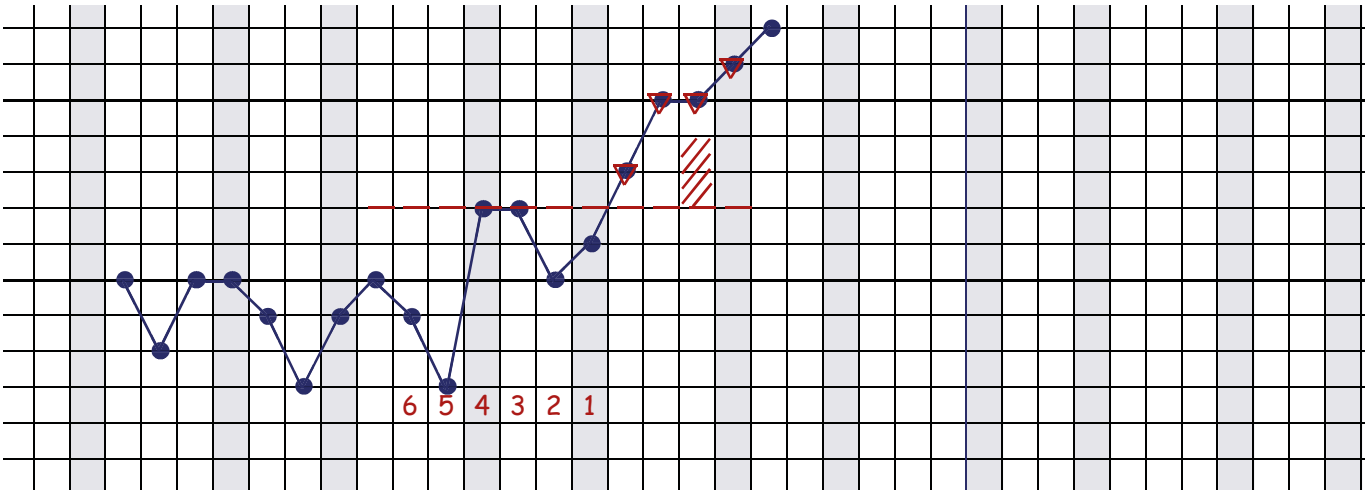
Oefening 93



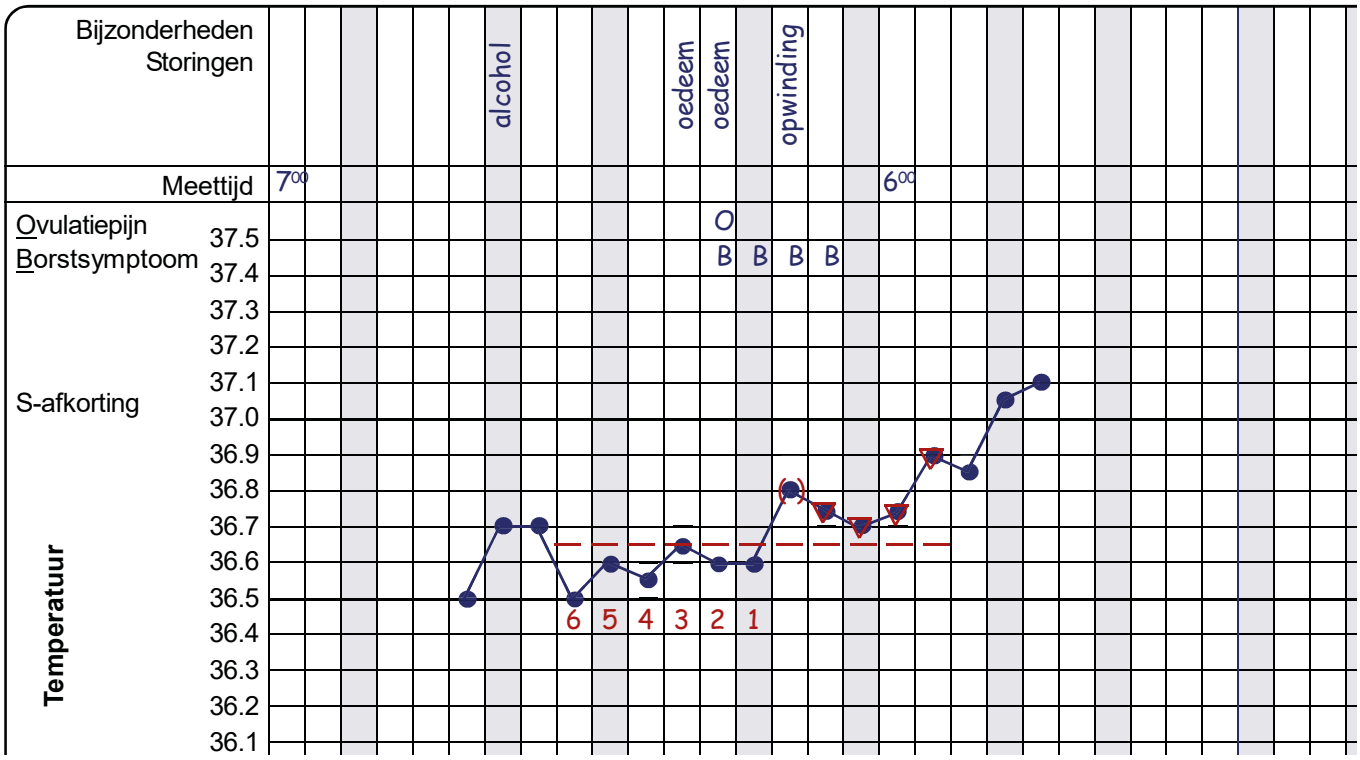
Oefening 94



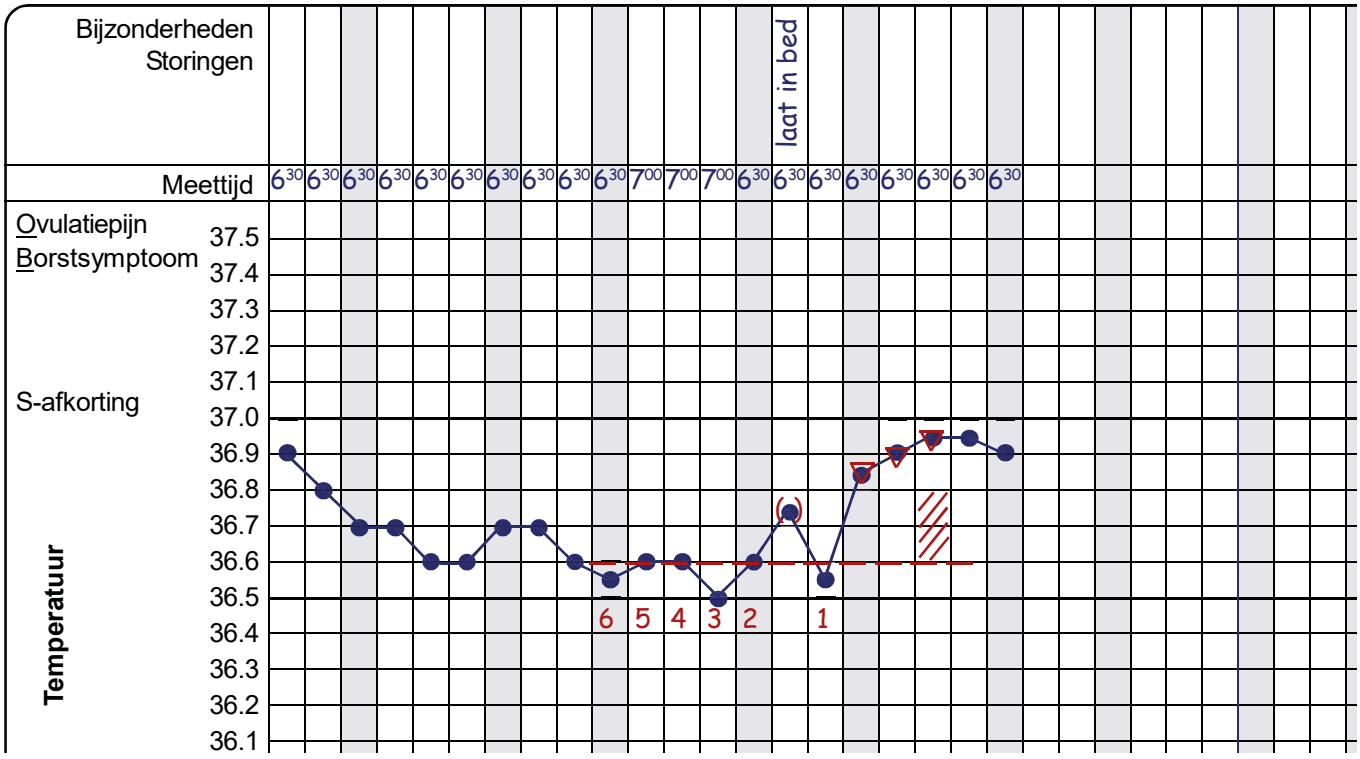
Oefening 95



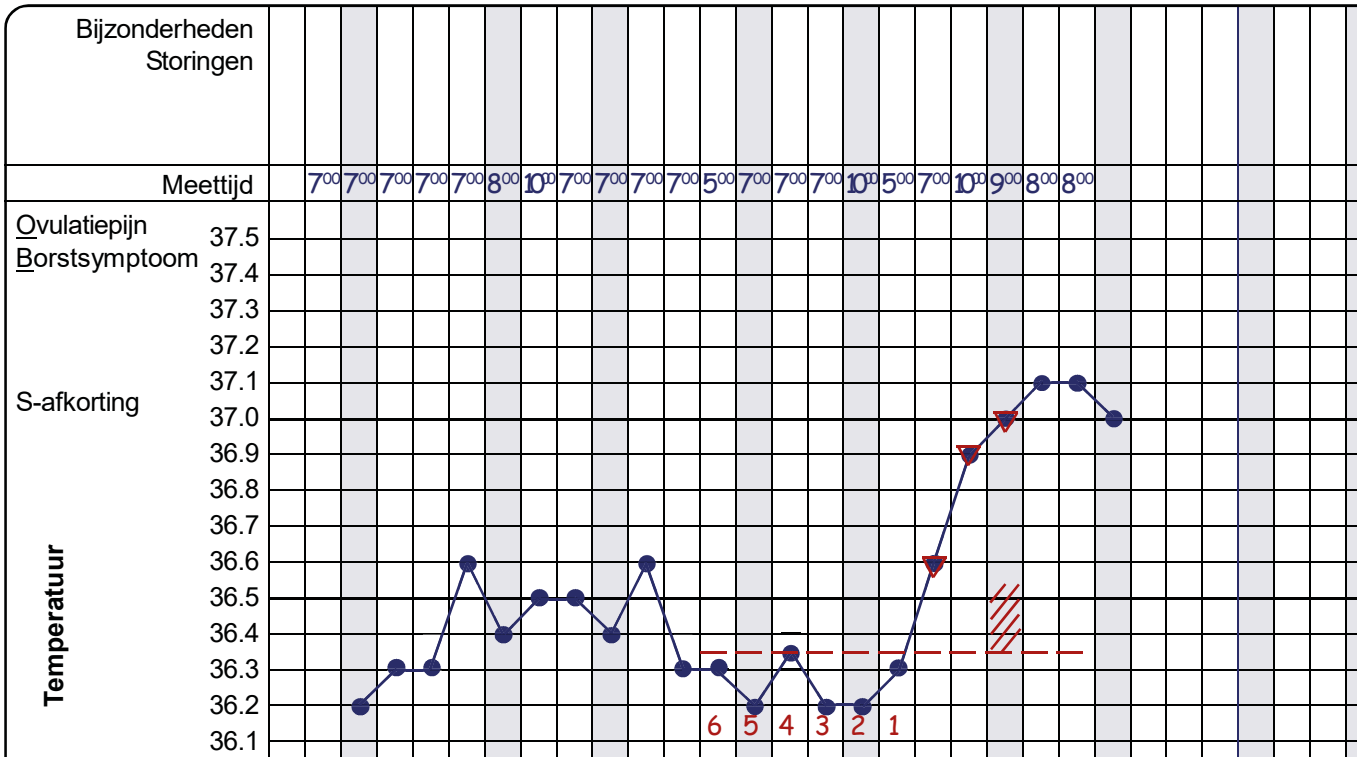
Oefening 96



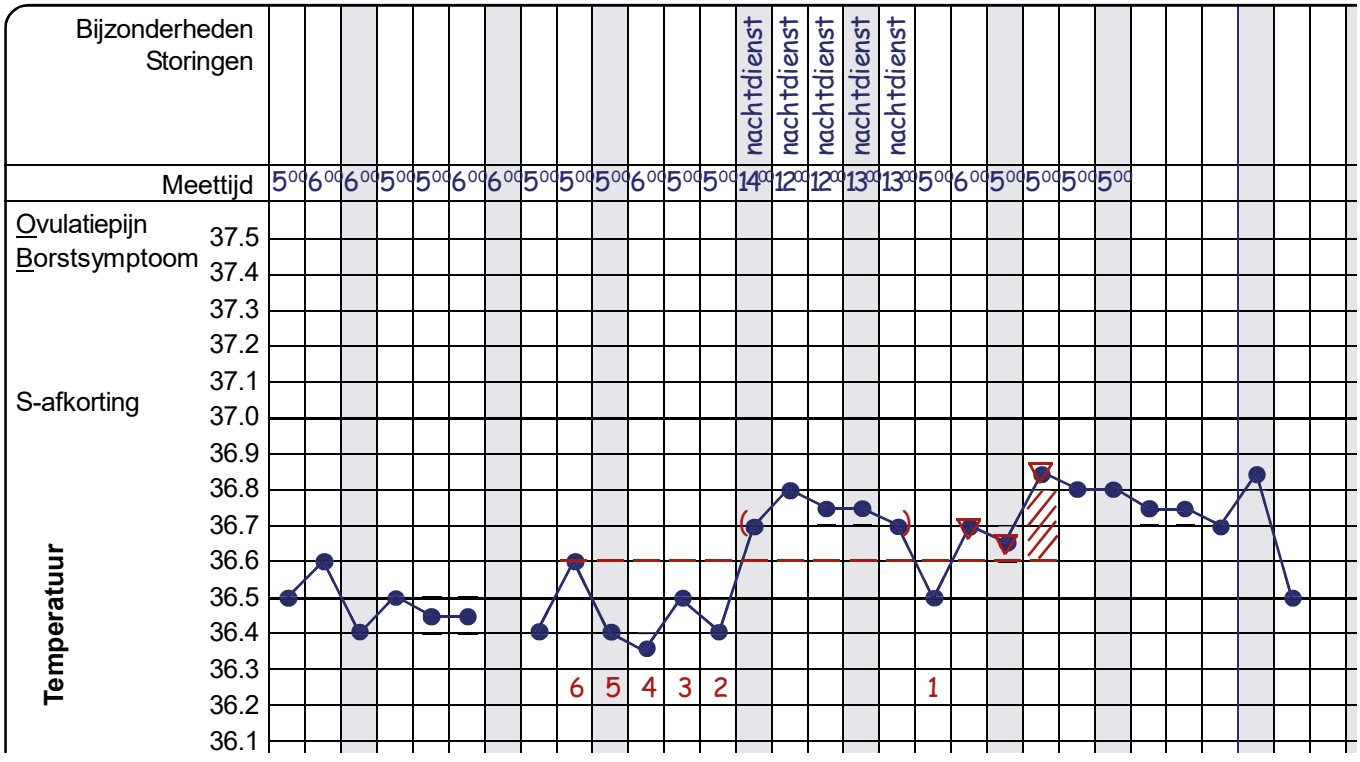
Oefening 97



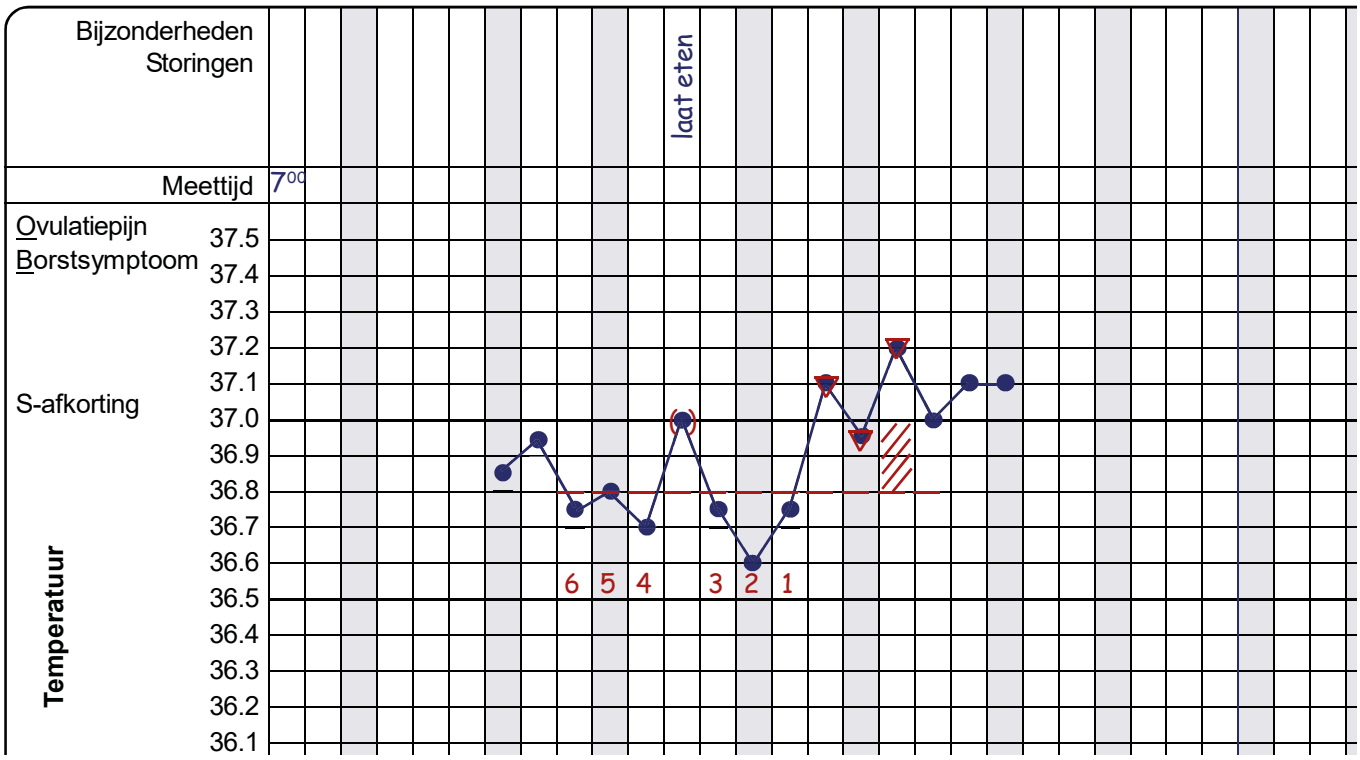
Oefening 98



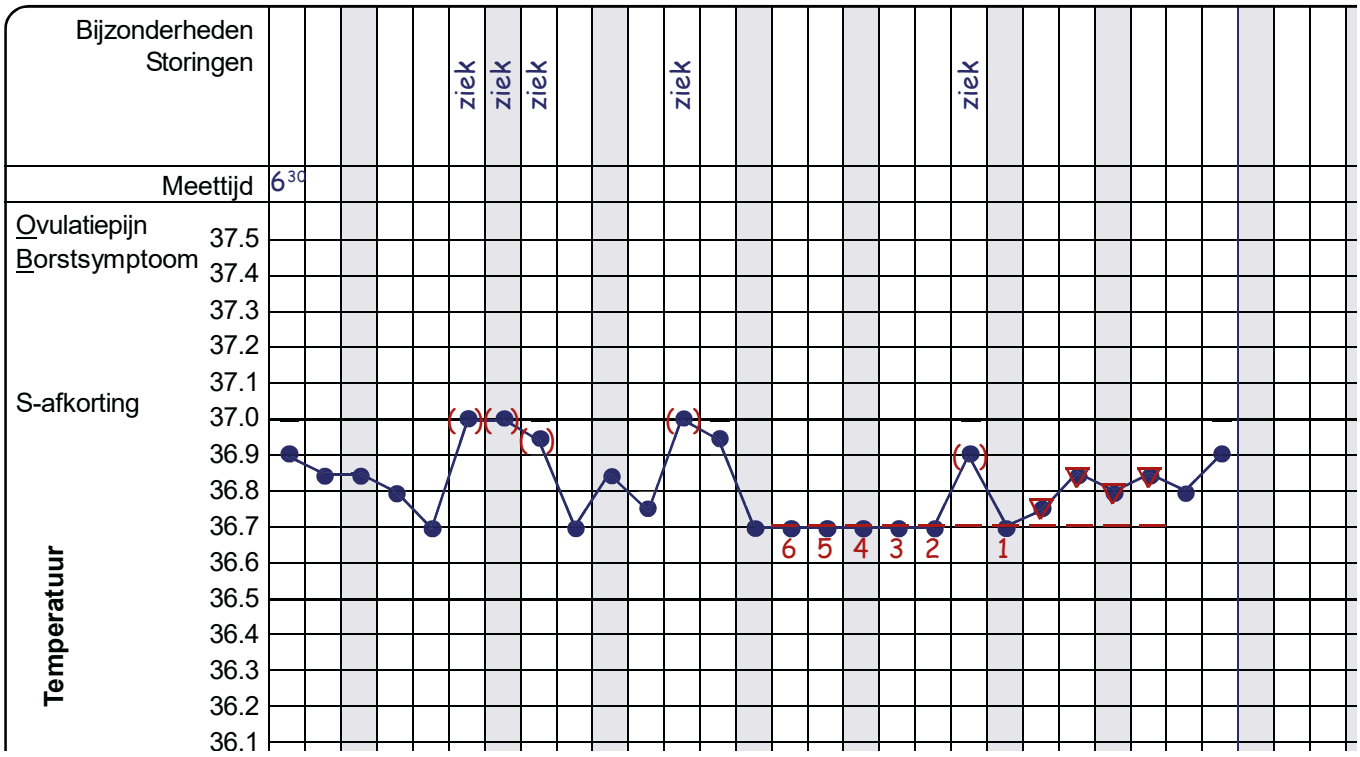
Oefening 99



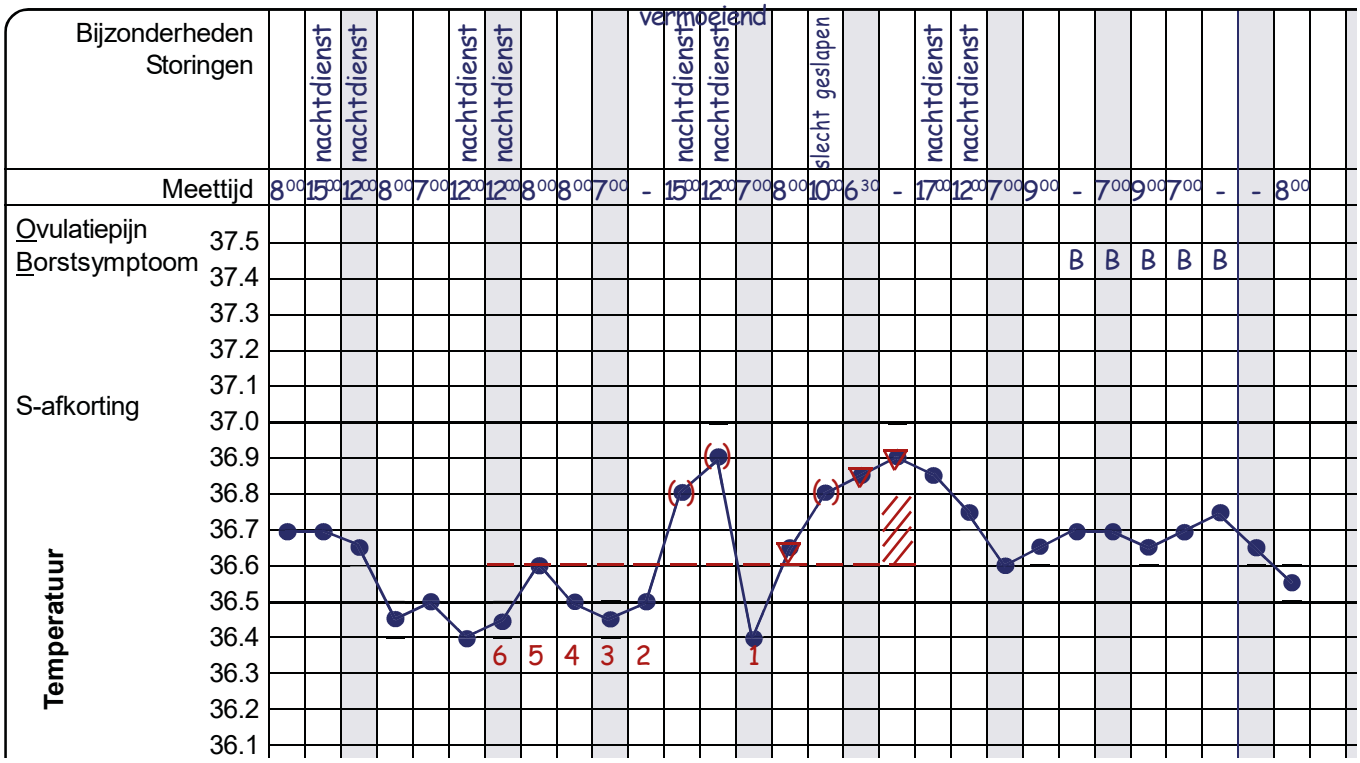
Oefening 100



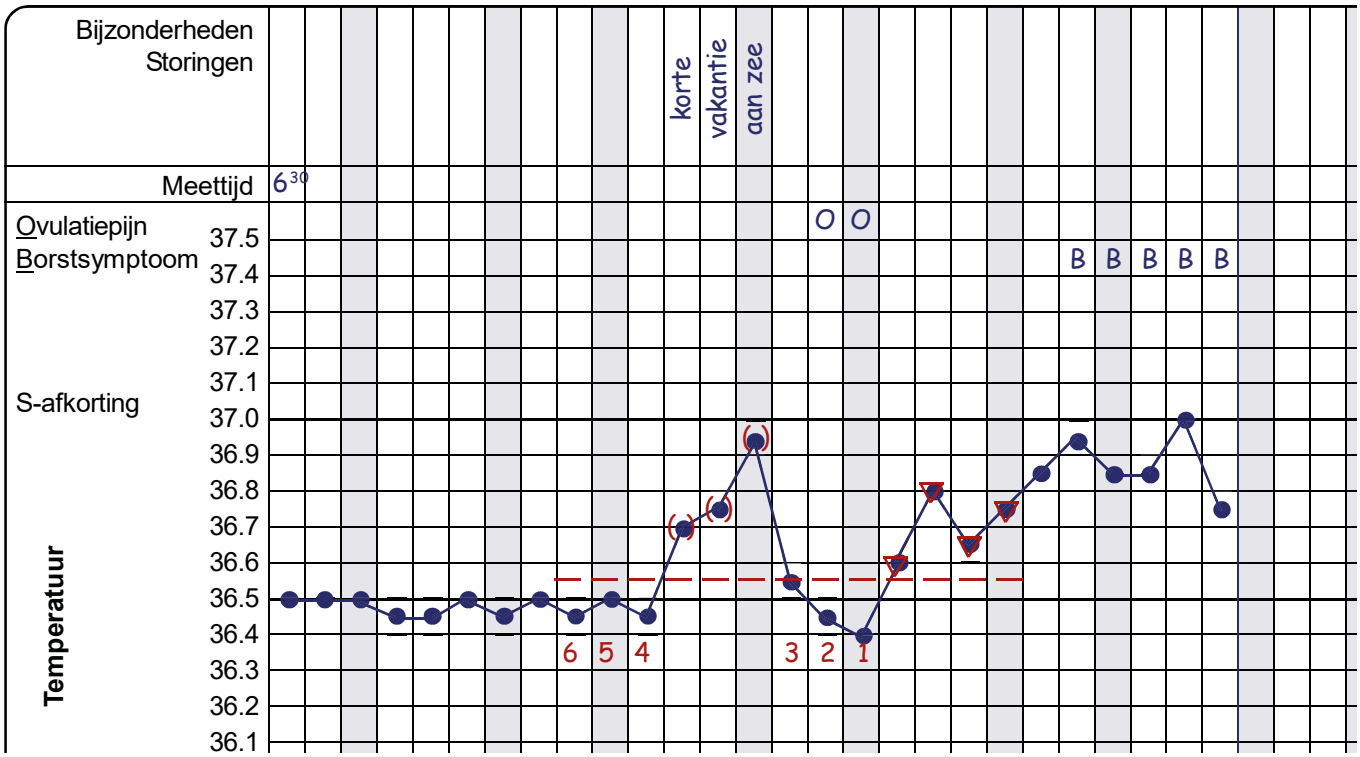
Oefening 101



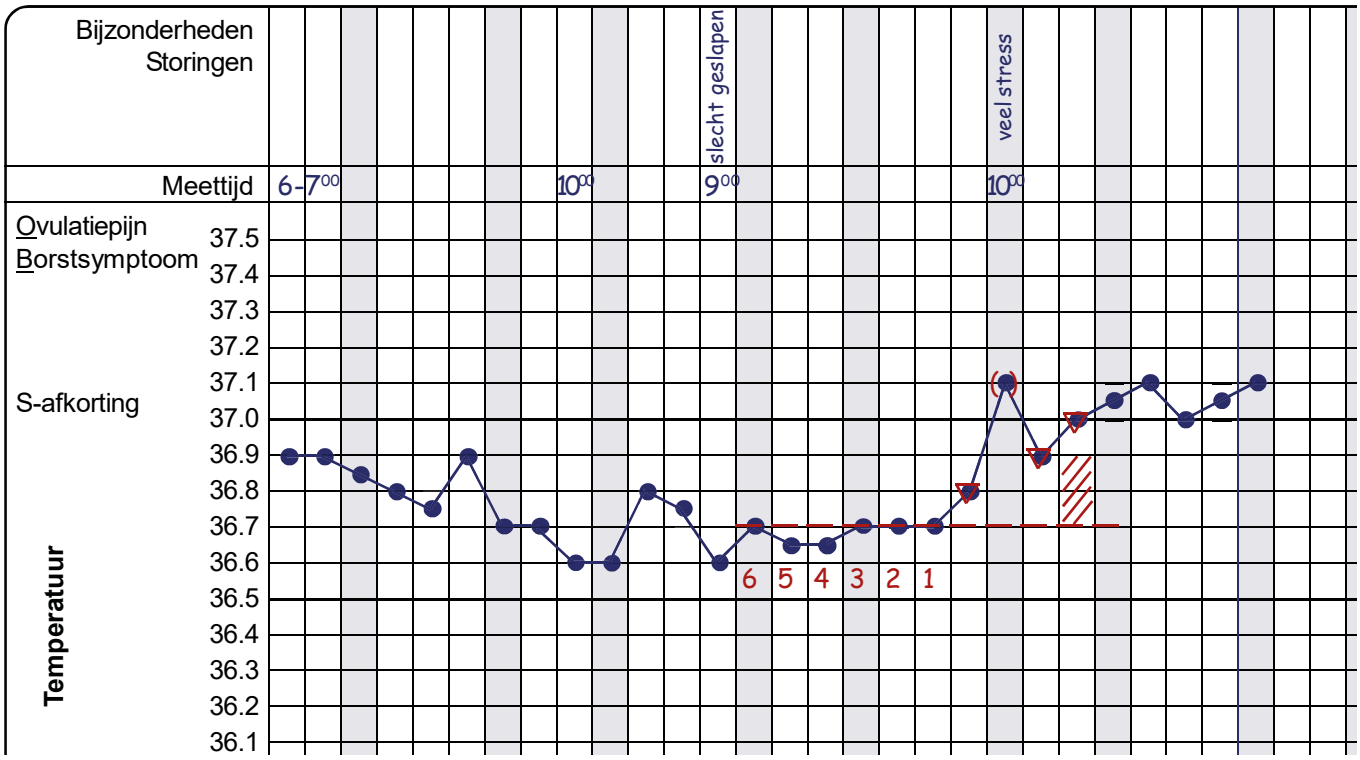
Oefening 102



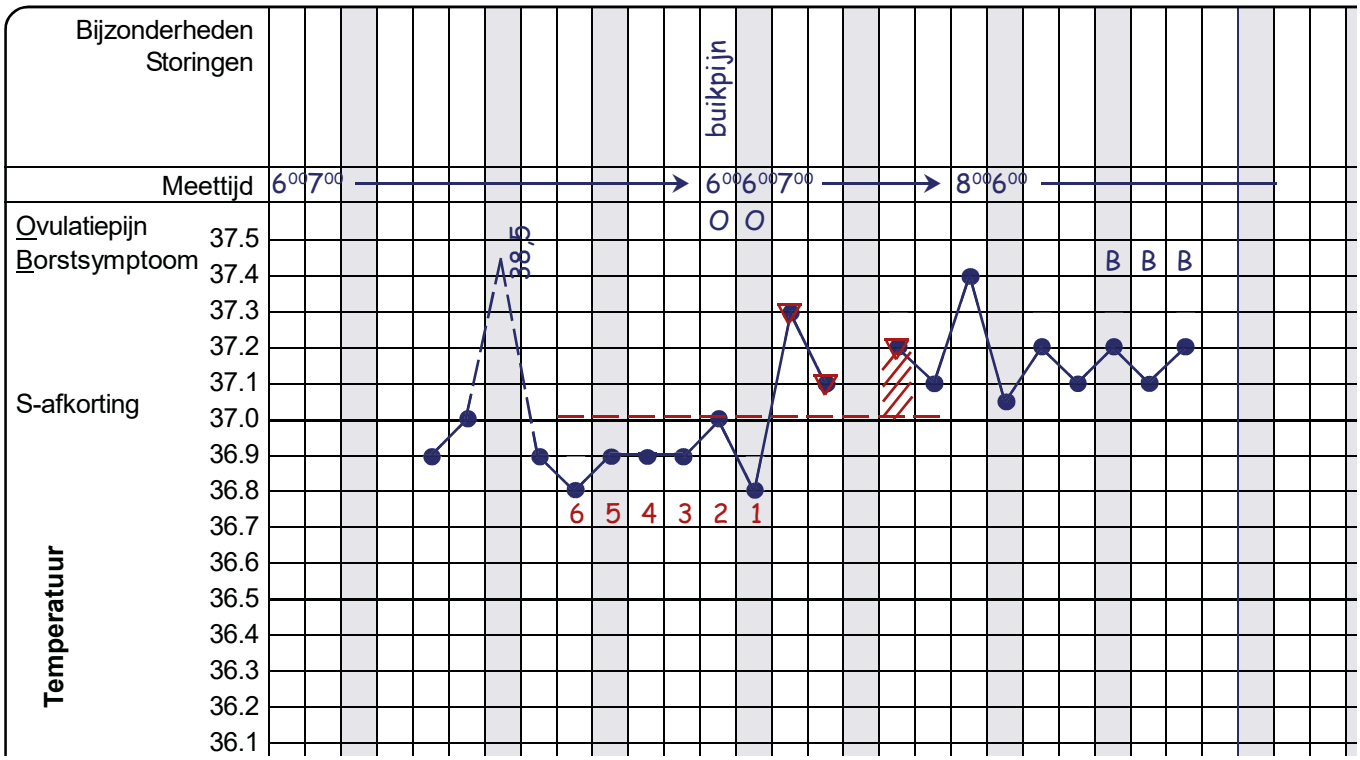
Oefening 103



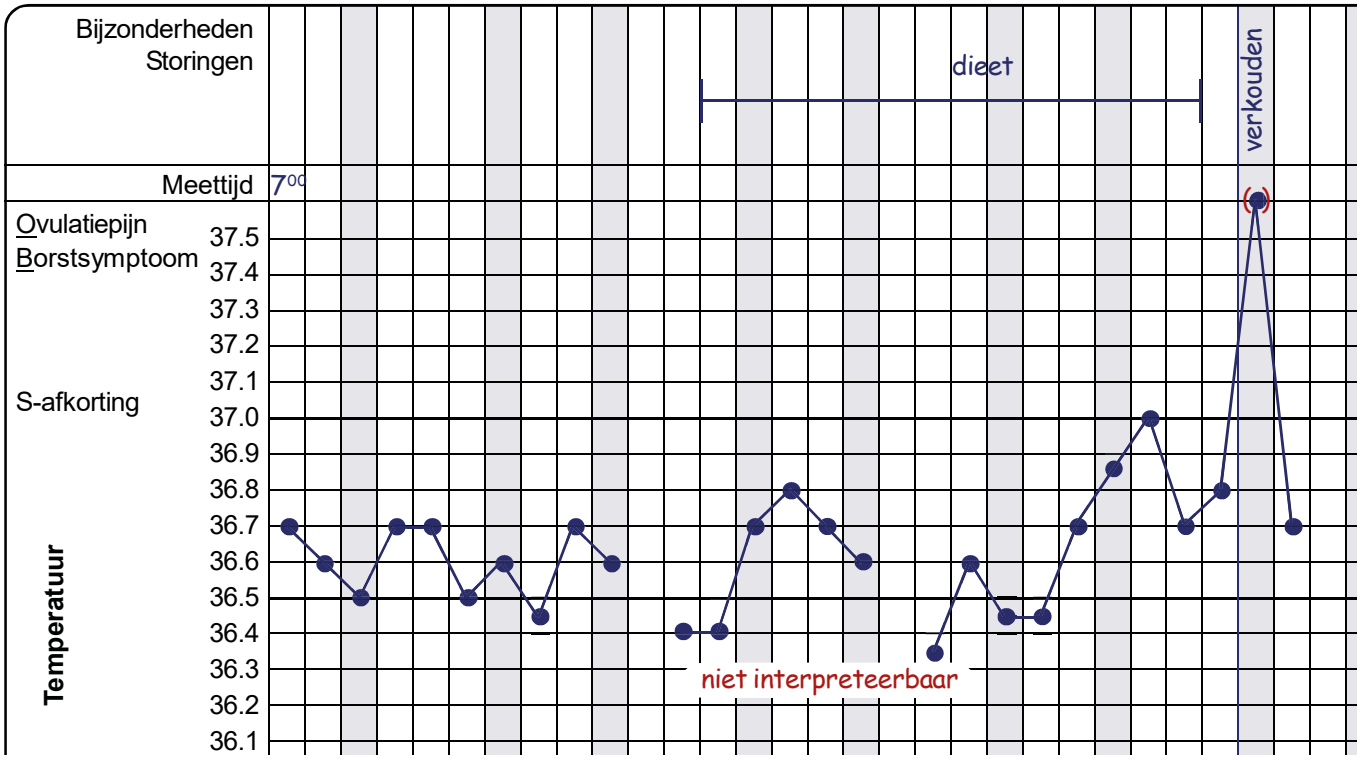
Oefening 104



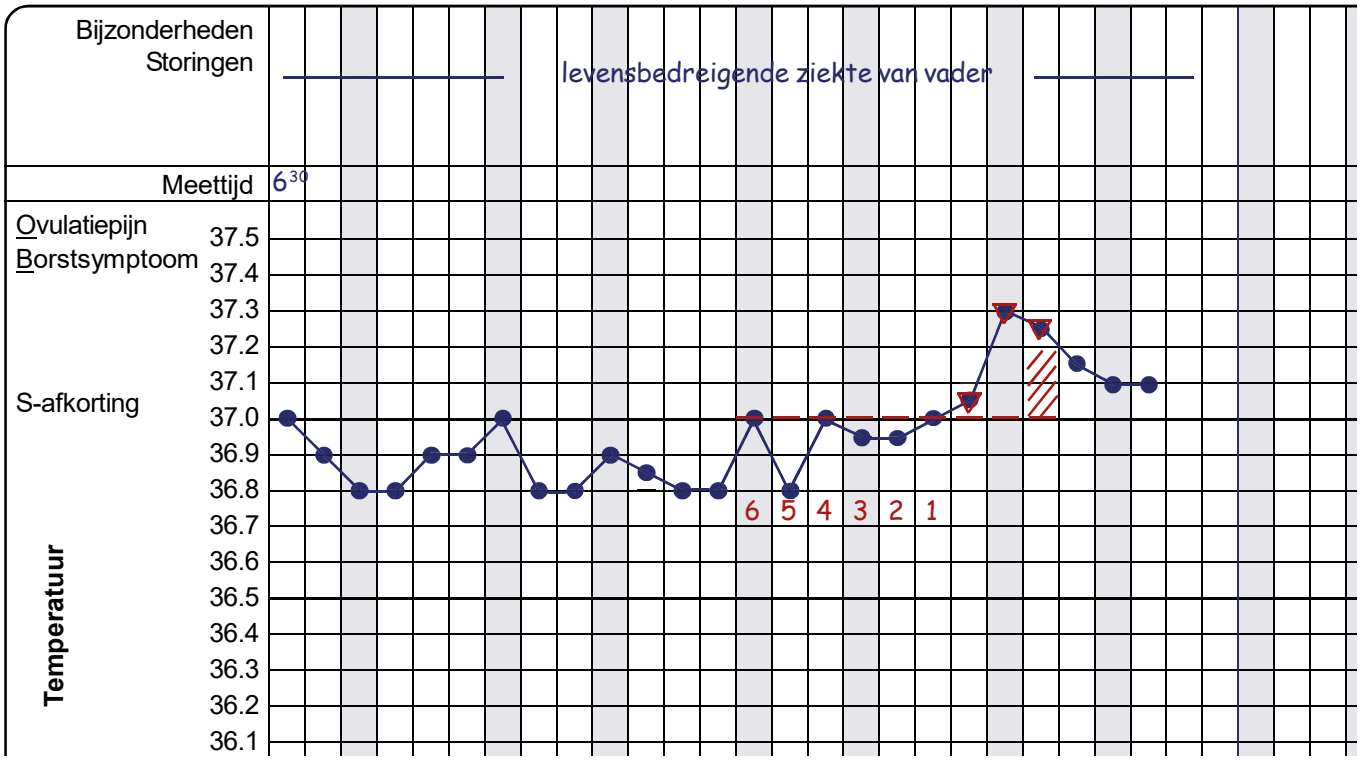
Oefening 105



Oefening 106



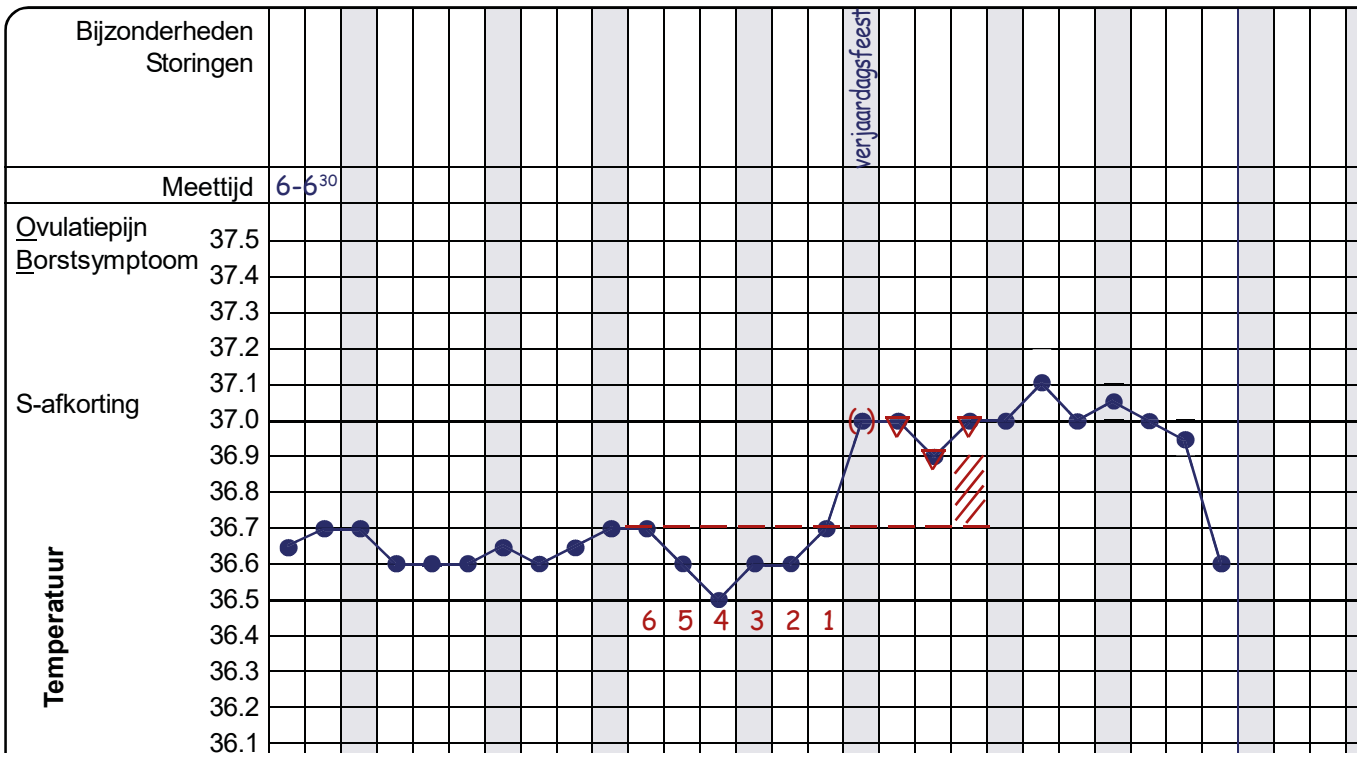
Oefening 107



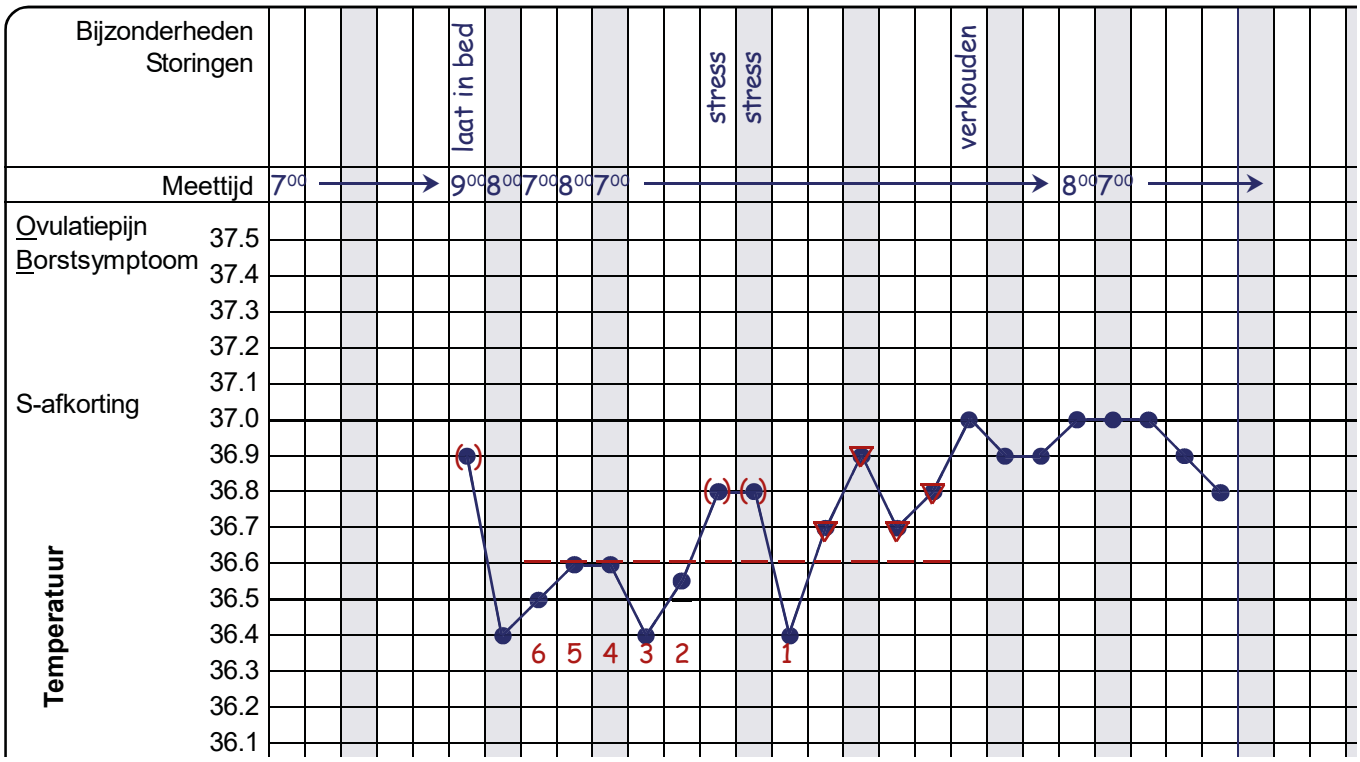
Interpretatie van storingen
Halfweg

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	Aanbevelingen voor verdere stappen
0	Fantastisch! Begin onmiddellijk met het volgende hoofdstuk!
1 - 3	Goed! Verbeter je interpretatie en kies uit de oefeningen 107-118 nog 4 cycli uit.
Meer dan 4	Je bent nog niet helemaal zeker in de interpretatie. Verwerk het hoofdstuk en lees in het handboek Natuurlijk & zeker het hoofdstuk “Storingen en bijzonderheden” p. 52.

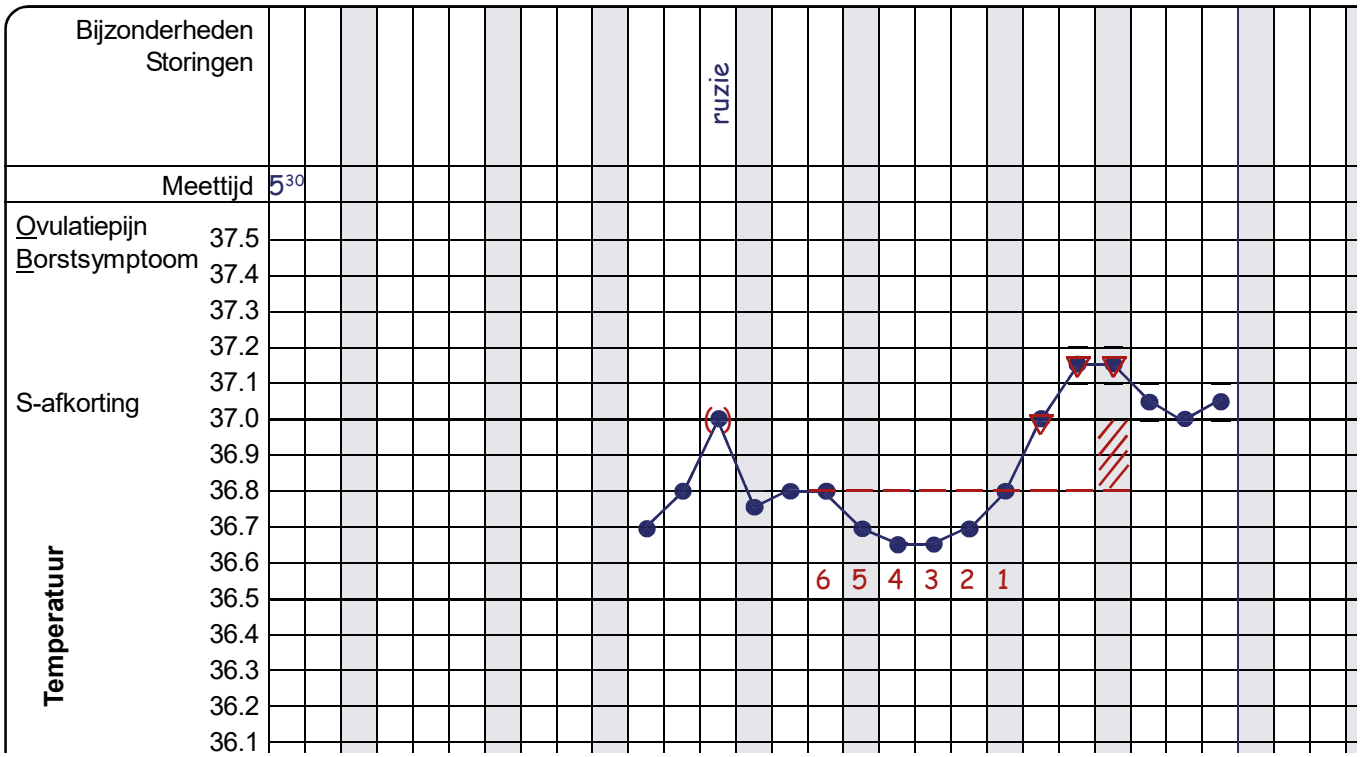
Oefening 108



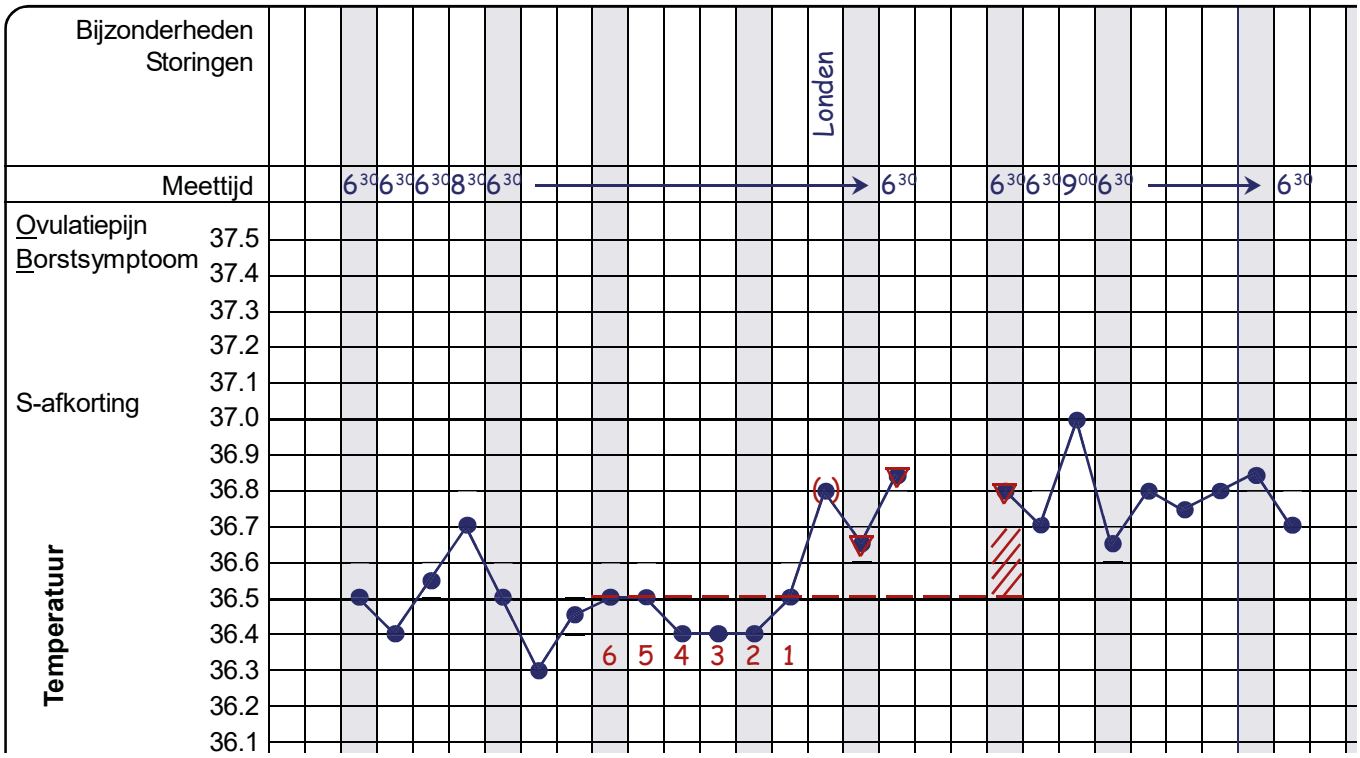
Oefening 109



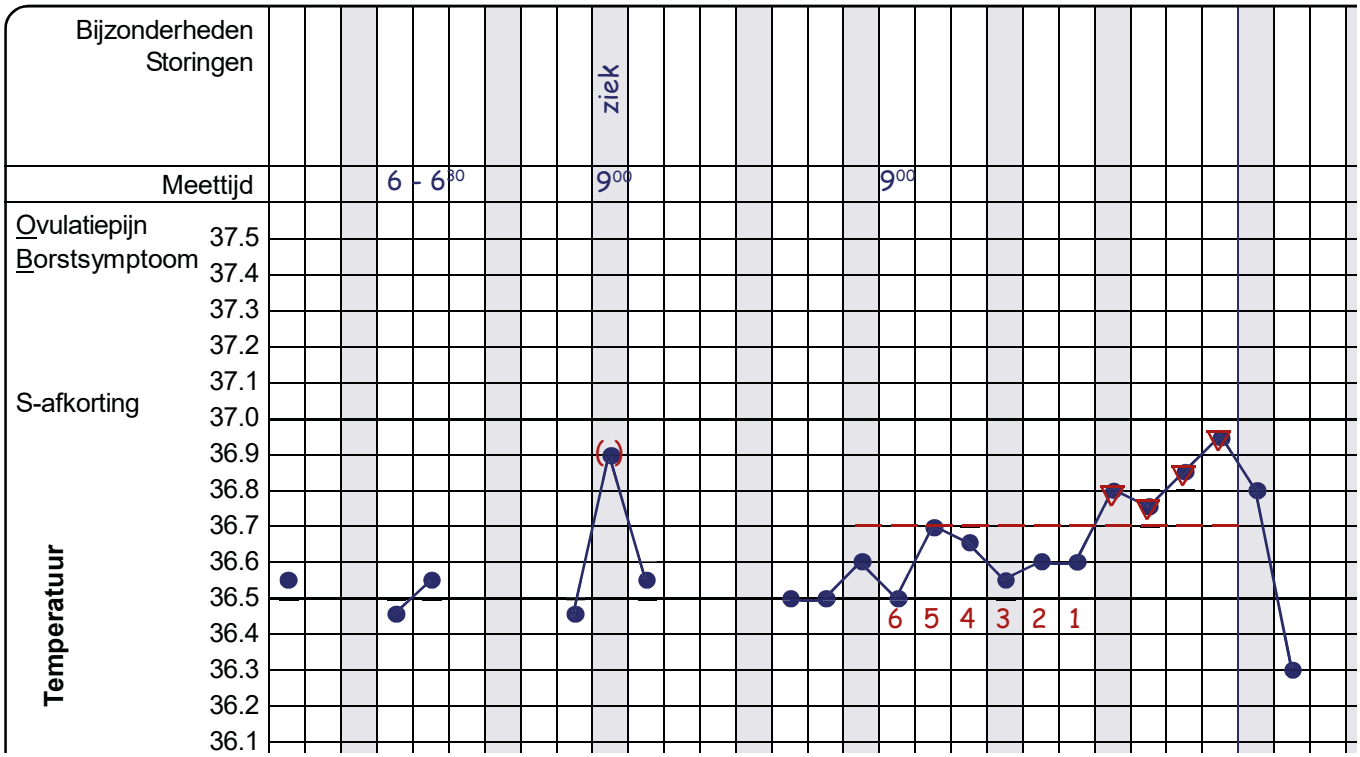
Oefening 110



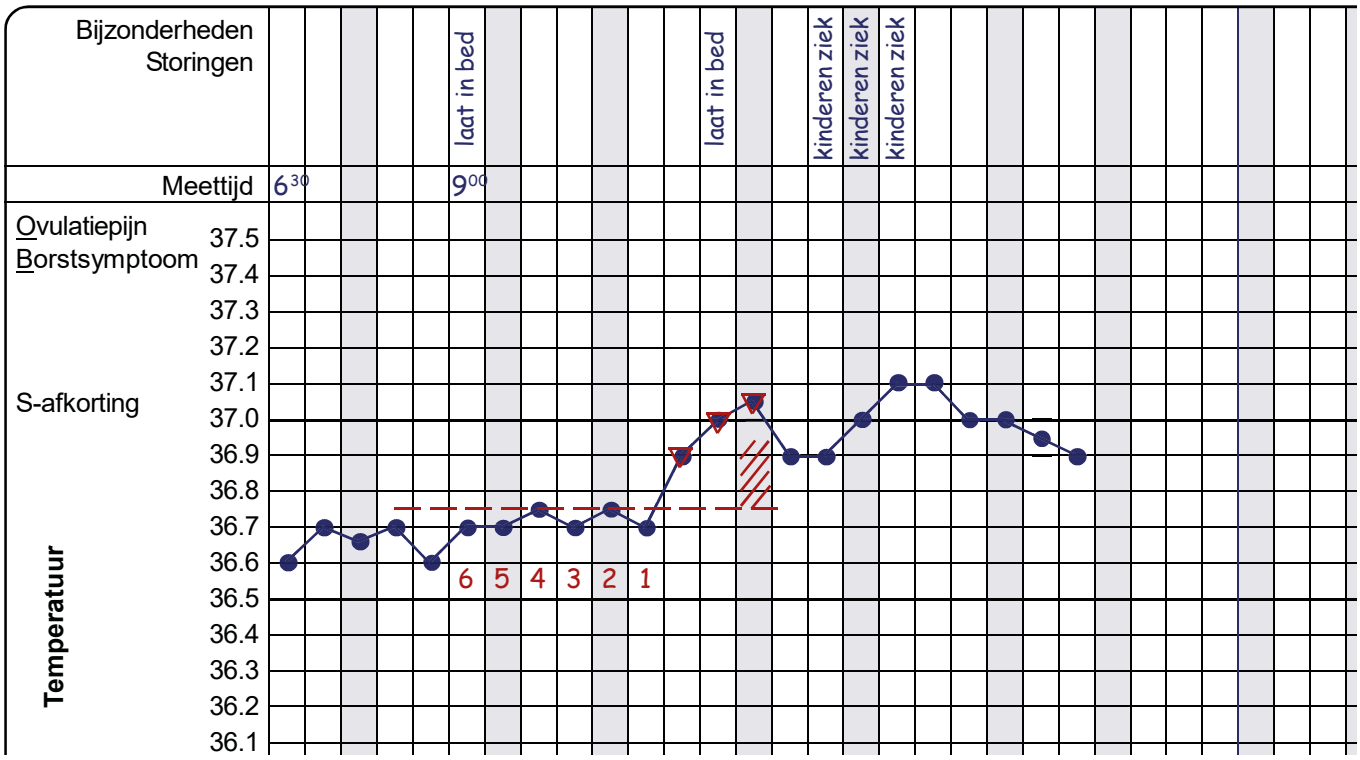
Oefening 111



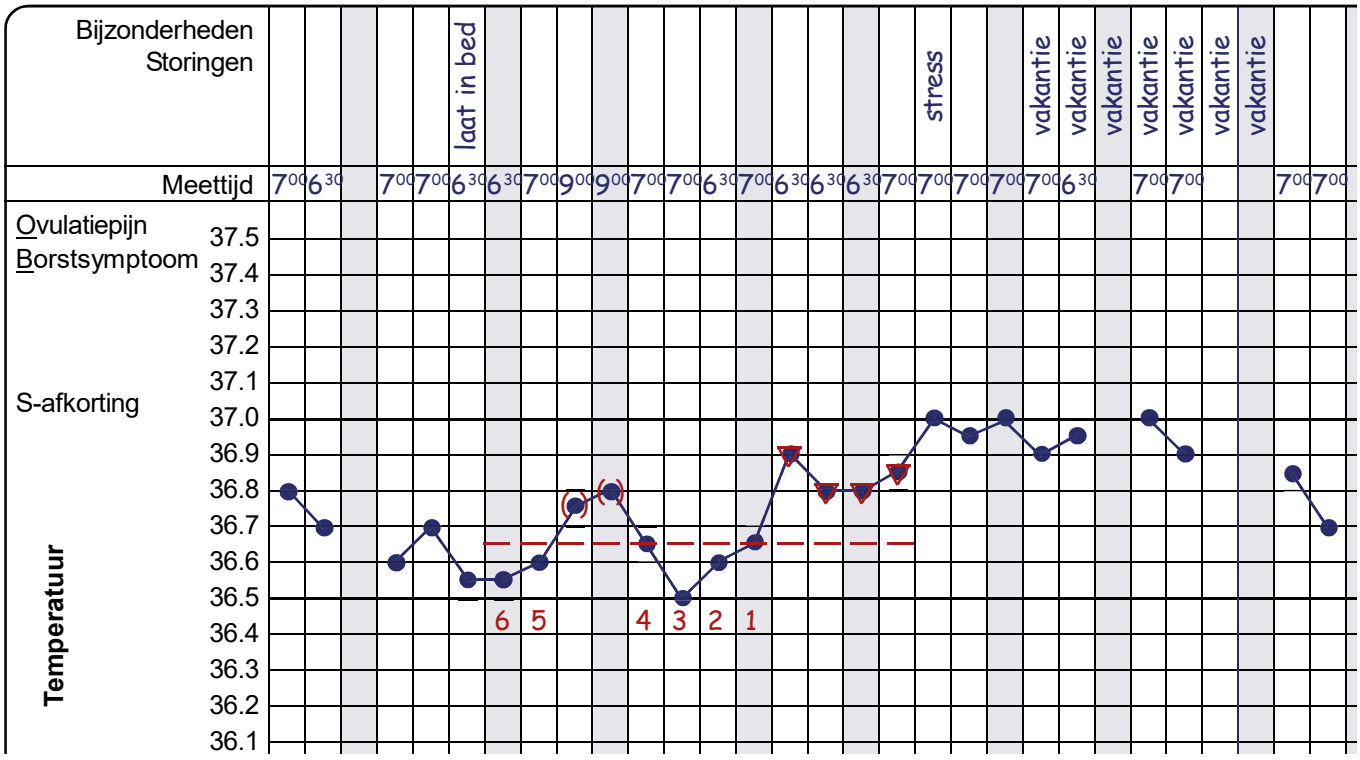
Oefening 112



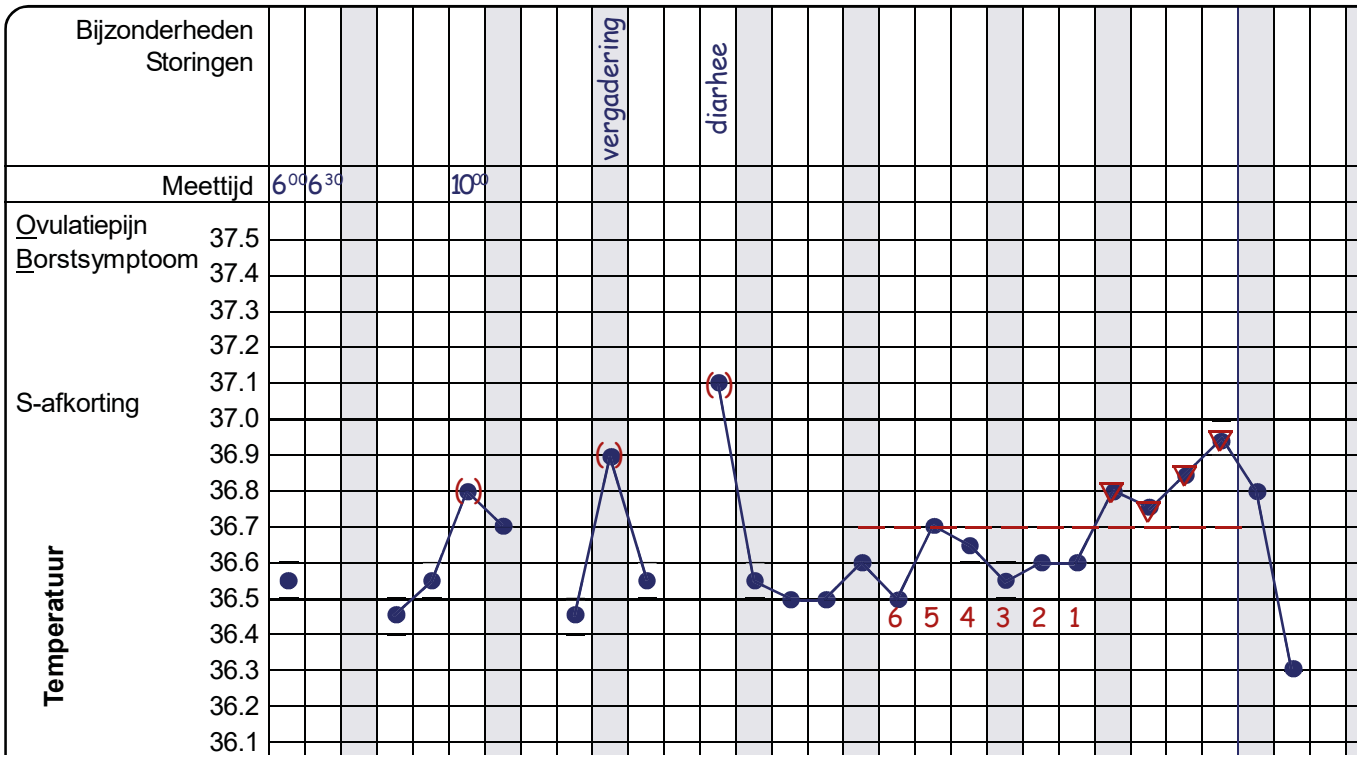
Oefening 113



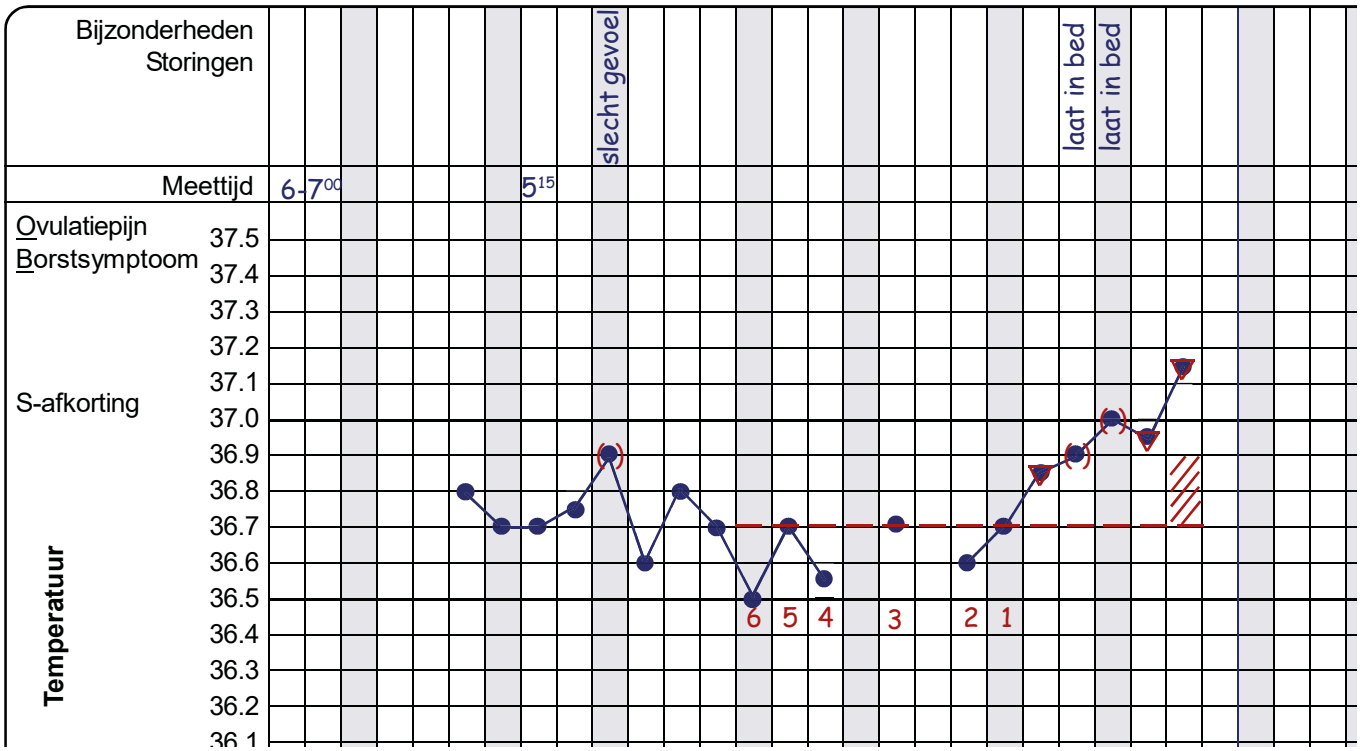
Oefening 114



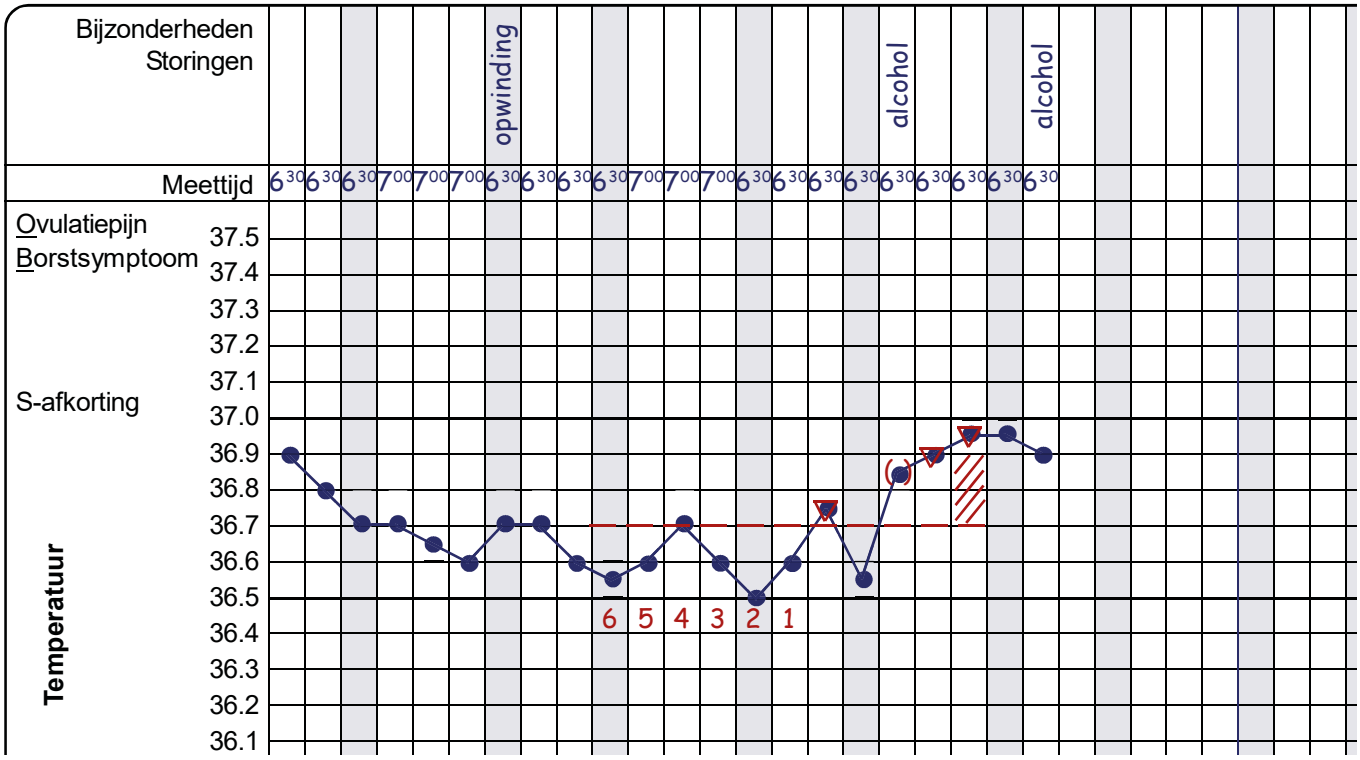
Oefening 115



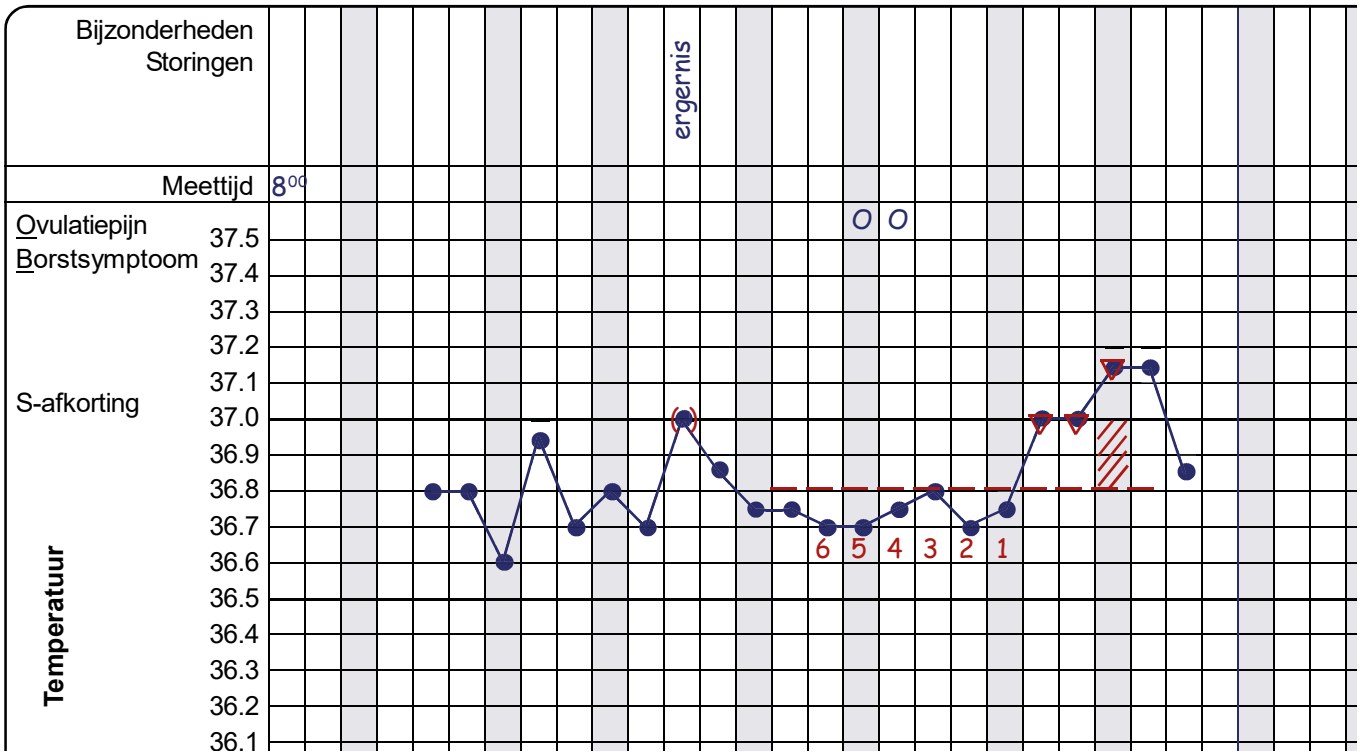
Oefening 116



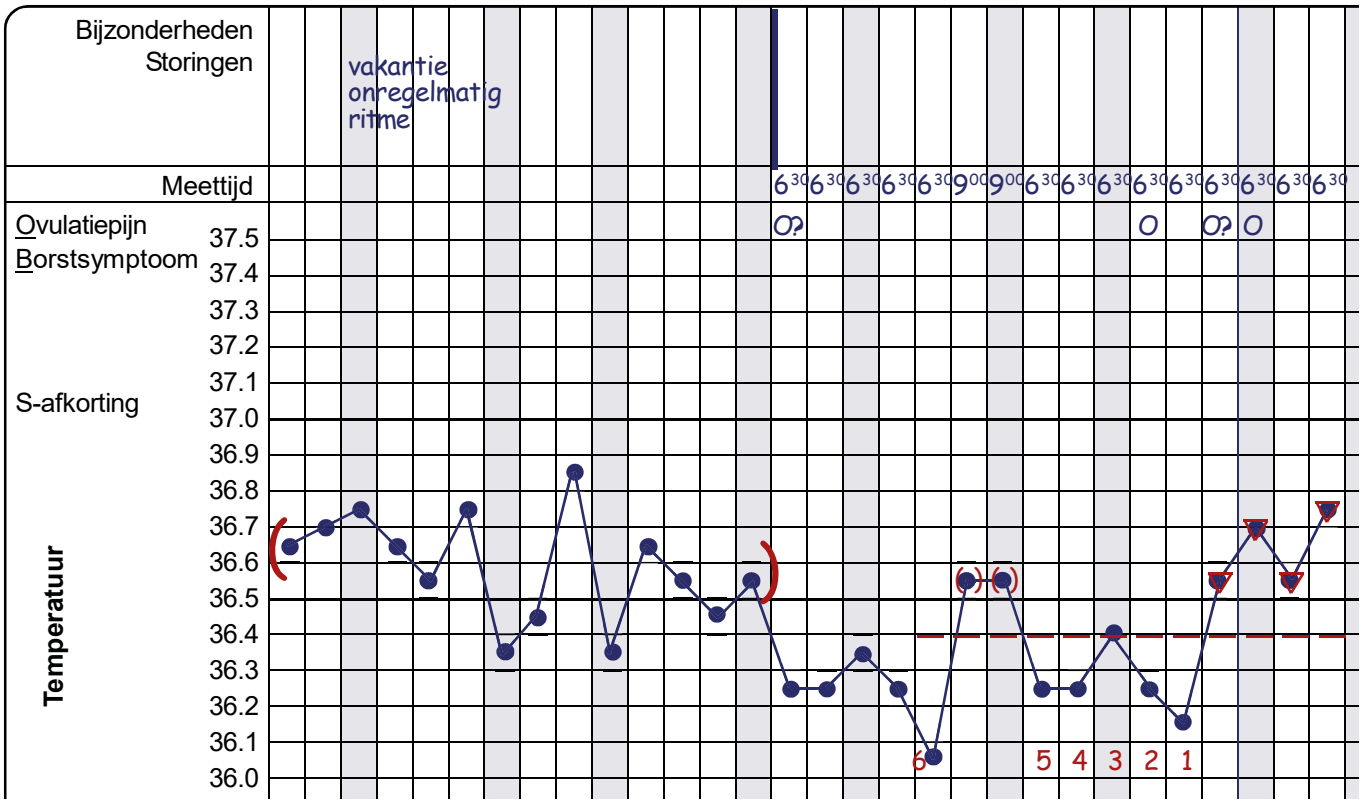
Oefening 117



Oefening 118



Oefening 119



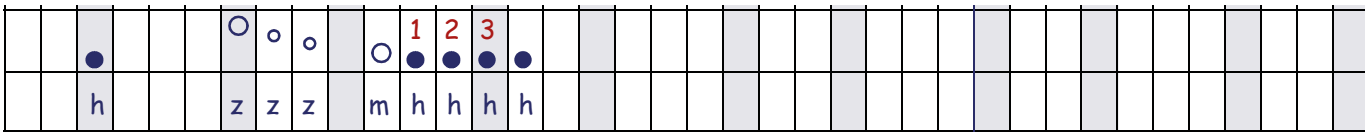
Interpretatie van storingen
Eindresultaat

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Fantastisch! Ga maar verder.
1 - 3	Waar zit de fout? Oplossen en verder gaan.
Meer dan 4 fouten	Probeer de oorzaak van de fouten te vinden: - verkeerde omgang met storingen? - uitzondering 1 niet herkend? - uitzondering 2 niet herkend? Naargelang je fouten moet je een doelgerichte keuze maken uit de vorige oefeningen. Beslis zelf welke oefeningen je opnieuw maakt.

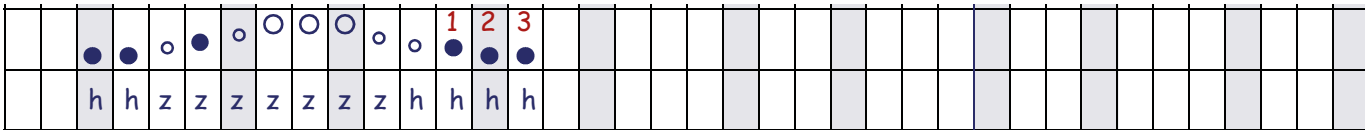
De interpretatie van de baarmoederhalsobservatie

De onvruchtbare periode na de eisprong begint op
de avond van de derde dag met gesloten, harde baarmoederhals
in dubbele controle met de temperatuur.

Oefening 120

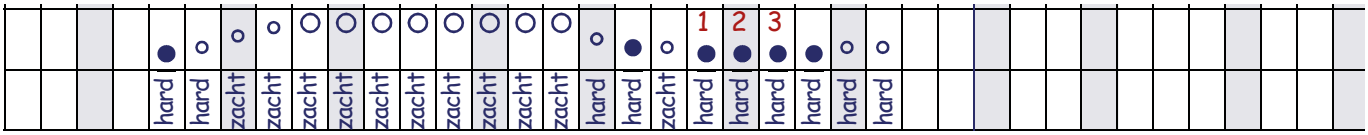


Oefening 121

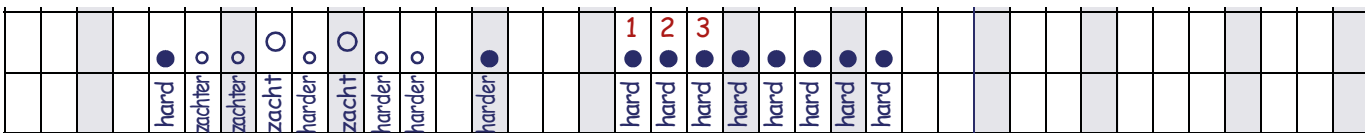


Oefening 122

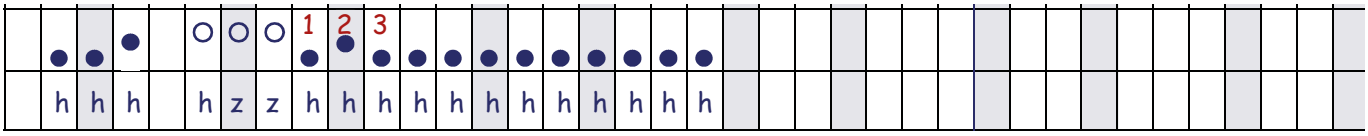
Oefening 123



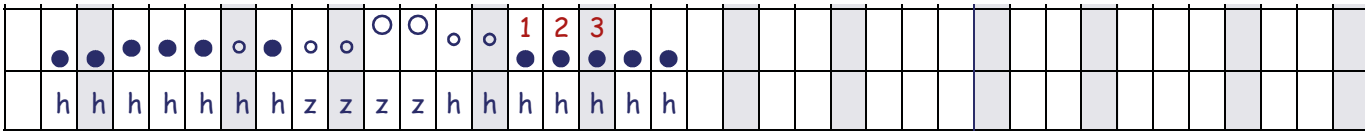
Oefening 124



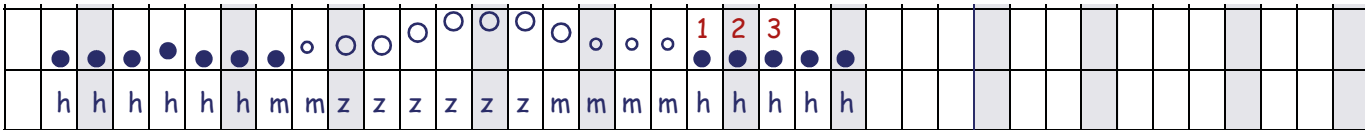
Oefening 125



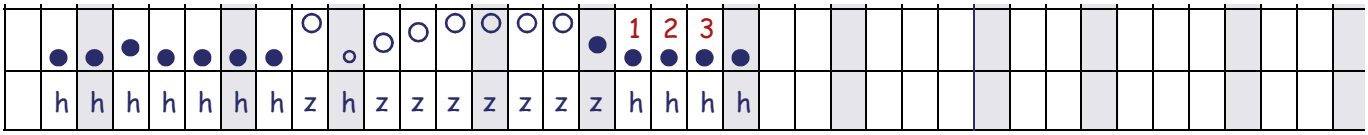
Oefening 126



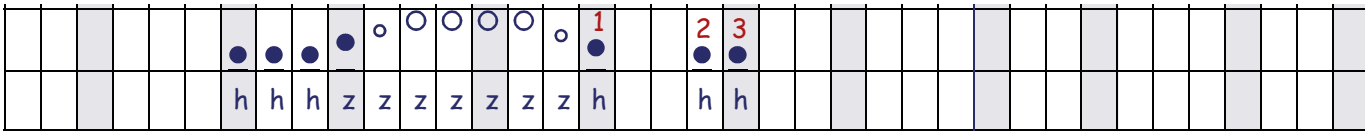
Oefening 127



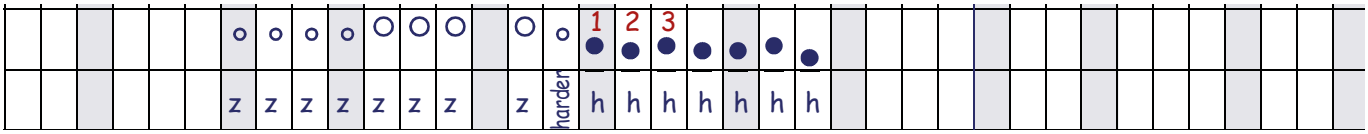
Oefening 128



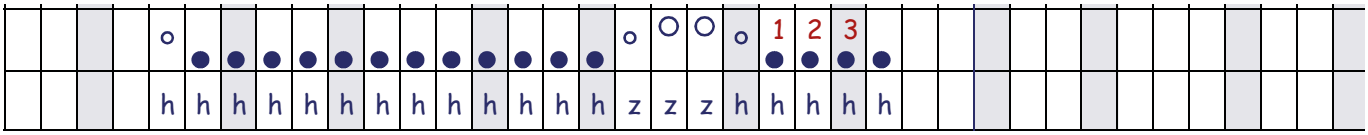
Oefening 129



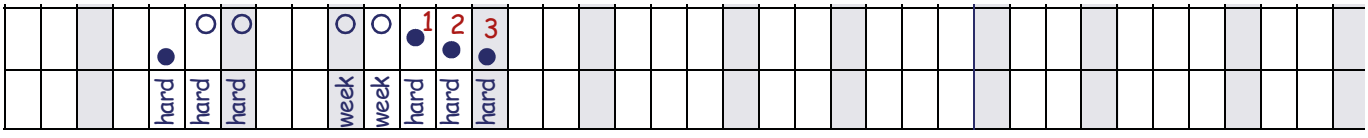
Oefening 130



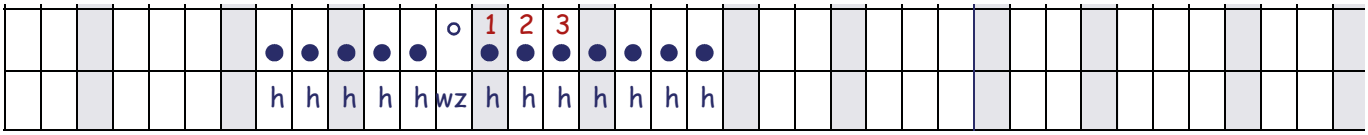
Oefening 131



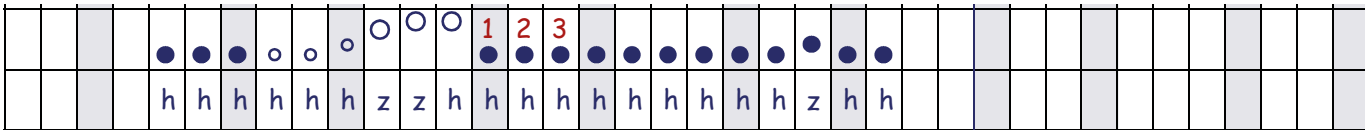
Oefening 132



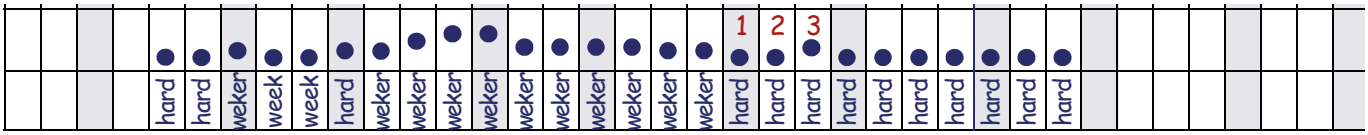
Oefening 133



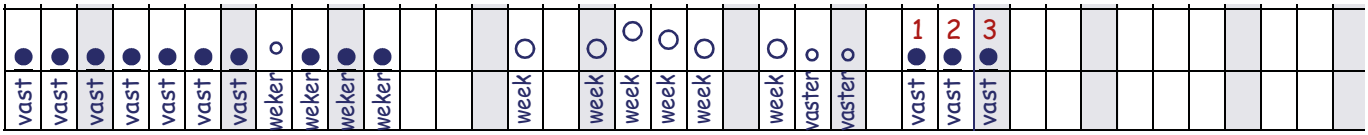
Oefening 134



Oefening 135



Oefening 136



Oplossingen bij de baarmoederhalsinterpretatie

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Geweldig! Voor de zekerheid kun je bij wijze van steekproef een paar interpretaties toetsen in het volgende hoofdstuk!
Meer dan 1 fout	Je bent nog onzeker. Om dit te verhelpen kun je het beste het volgende hoofdstuk doornemen.

/v

Oefening 137

Cyclusdag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:	februari	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2				
Bloeding															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen								jeukend	jeukend	droog				
	Uiterlijk														
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 0 1

Meetwijze
rectaal ☐
vaginaal X
oraal ☐

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli ☐☐

min 8 ☐☐

1e hogere meting in deze cyclus ☐☐

Oefening 138

Cyclusdag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Bloeding															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen							vochtig	vochtig	vochtig					
	Uiterlijk							gelig	dik	dik					
Baarmoederhals	Ligging + Opening						●	●	●	●					
	Hardheid						h	h	h	h					
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen								v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 1 7

Meetwijze
rectaal ☐
vaginaal ☐
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 1 5

min 8 0 7

1e hogere meting in deze cyclus ☐☐

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

/v

Oefening 139

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding	■	■	■											
Cervixslijm – Ervaren/Voelen								|	|	|	vochtig			
Cervixslijm – Uiterlijk								gelig	|	|	|			
Baarmoederhals – Ligging + Opening														
Baarmoederhals – Hardheid														
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen								v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 13

Meetwijze
- rectaal
- vaginaal X
- oraal

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 15

min 8: 07

1e hogere meting in deze cyclus:

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 140

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding	■	■	■											
Cervixslijm – Ervaren/Voelen				droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig				
Cervixslijm – Uiterlijk				|	|	|	|	|	|	dik			
Baarmoederhals – Ligging + Opening														
Baarmoederhals – Hardheid														
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen							v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 54

Meetwijze
- rectaal
- vaginaal
- oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 14

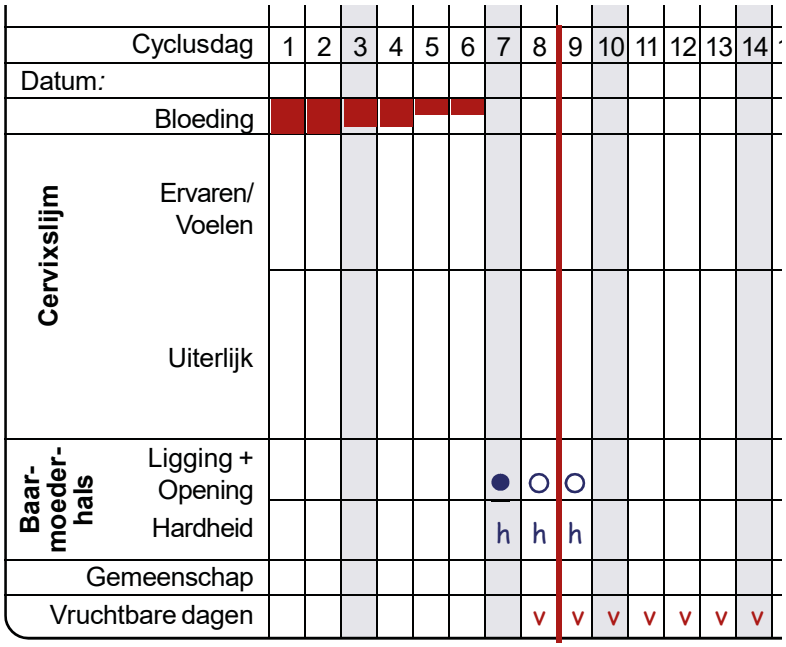
min 8: 06

1e hogere meting in deze cyclus:

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

/v

Oefening 141



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:															
Bloeding		■	■	■	■	■	■								
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen														
	Uiterlijk														
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening							●	○	○					
	Hardheid							h	h	h					
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen									v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 25

Meetwijze
- rectaal ☐
- vaginaal X
- oraal ☐

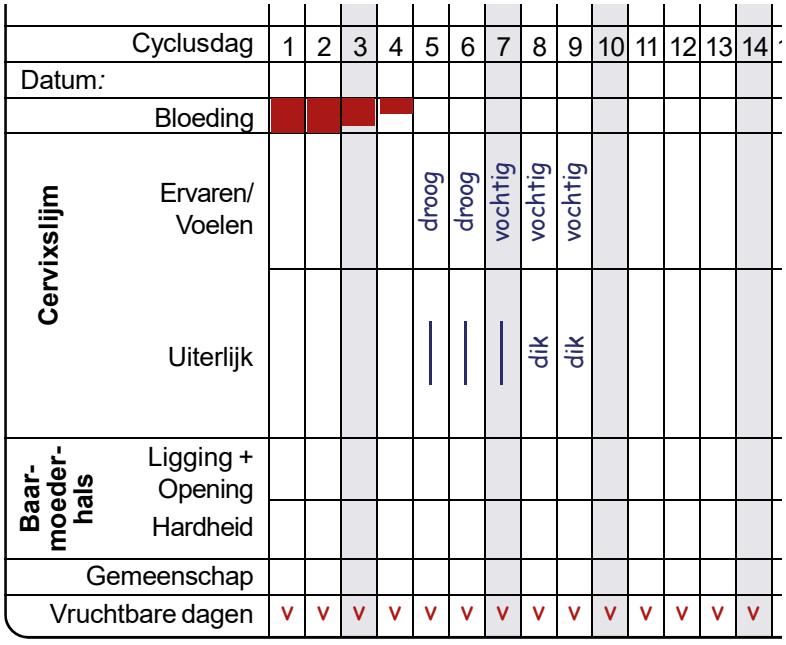
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 16

min 8: 08

1e hogere meting in deze cyclus: ☐☐

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 142



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:															
Bloeding		■	■	■	■										
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen					droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig					
	Uiterlijk					|	|	|	dik	dik					
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 01

Meetwijze
- rectaal ☐
- vaginaal ☐
- oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: ☐☐

min 8: ☐☐

1e hogere meting in deze cyclus: ☐☐

/v

Oefening 143

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:															
Bloeding															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen									nat	vochtig	vochtig			
	Uiterlijk							dik, taai	wit	waterig	klonterig	klonterig			
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen							v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. | | | 1 |

na het stoppen met de pil

Meetwijze

rectaal ☐

vaginaal X

oraal ☐

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli ☐☐

min 8

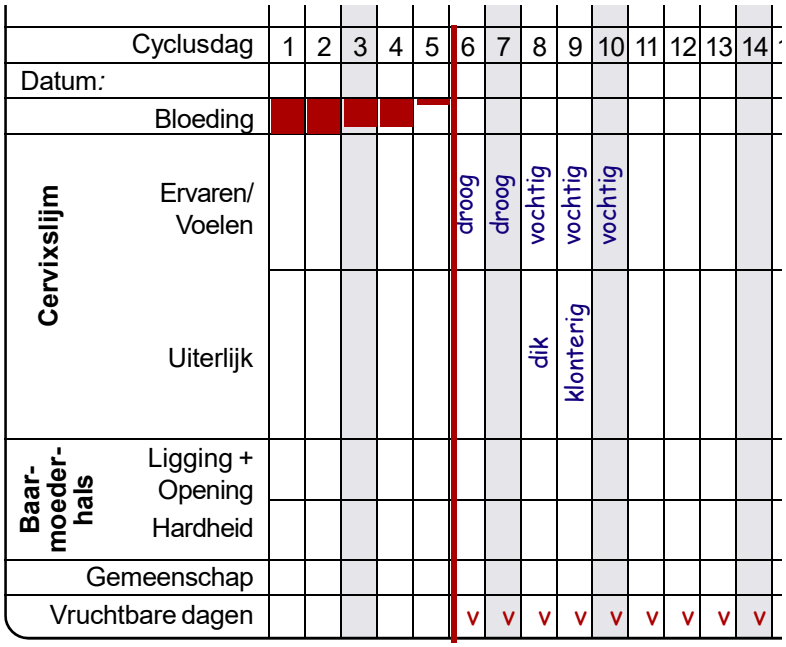
1e hogere meting in deze cyclus ☐☐

Begin van de cyclus
Behendigheidstest

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Je kunt aan het volgende hoofdstuk beginnen.
1 - 2	Ga verder met de oefeningen tot aan ‘pauze’.
Meer dan 2 fouten	Omdat de correcte bepaling van de onvruchtbare fase bij het begin van de cyclus heel belangrijk is, is het aanbe-volen om het hele volgende hoofdstuk door te nemen.

/v

Oefening 144



Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding	■	■	■	■	▬									
Cervixslijm – Ervaren/Voelen						droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig				
Cervixslijm – Uiterlijk								dik	klonterig					
Baarmoederhals – Ligging + Opening														
Baarmoederhals – Hardheid														
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen						v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. [ ][ ][7]

Meetwijze
rectaal [ ]
vaginaal [X]
oraal [ ]

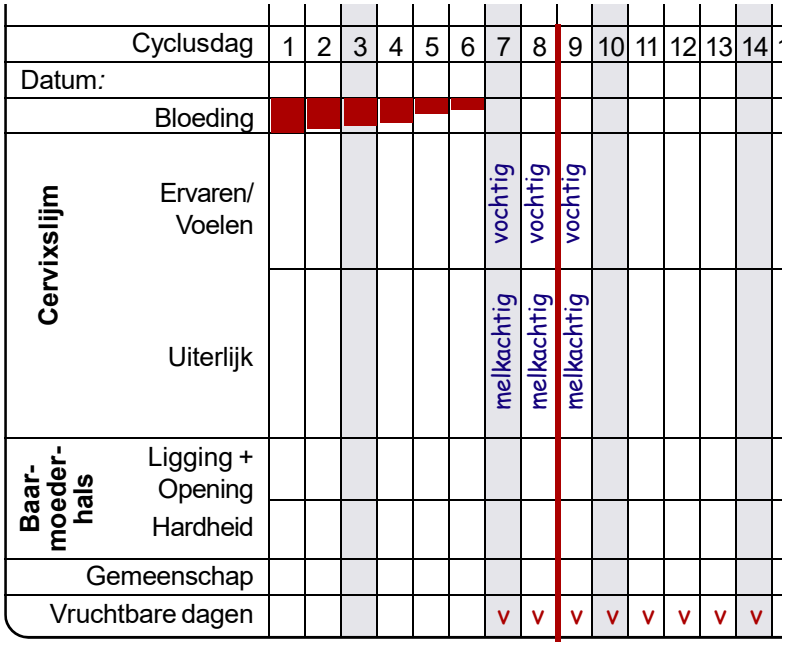
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli [1][8]

min 8 [1][0]

1e hogere meting in deze cyclus [ ][ ]

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 145



Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding	■	■	■	■	■	▬								
Cervixslijm – Ervaren/Voelen							vochtig	vochtig	vochtig					
Cervixslijm – Uiterlijk							melkachtig	melkachtig	melkachtig					
Baarmoederhals – Ligging + Opening														
Baarmoederhals – Hardheid														
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen							v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. [ ][1][3]

Meetwijze
rectaal [ ]
vaginaal [ ]
oraal [X]

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli [1][6]

min 8 [0][8]

1e hogere meting in deze cyclus [ ][ ]

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

/v

Oefening 146

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:															
Bloeding				■	■	■	■								
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen														
	Uiterlijk														
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap						X	X			(X)					
Vruchtbare dagen									v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. ☐☐1

na het stoppen met de pil

Meetwijze

rectaal ☐

vaginaal ☐

oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli ☐☐

min 8 ☐☐

1e hogere meting in deze cyclus ☐☐

Oefening 147

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:	juni	5	6	4	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Bloeding		■	■	■	■	▬									
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen						vochtig	vochtig	—	droog	droog jeukend	—	—		
	Uiterlijk						wit	—	melkachtig	—	—	—	—		
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen							v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. ☐23

Meetwijze

rectaal ☐

vaginaal X

oraal ☐

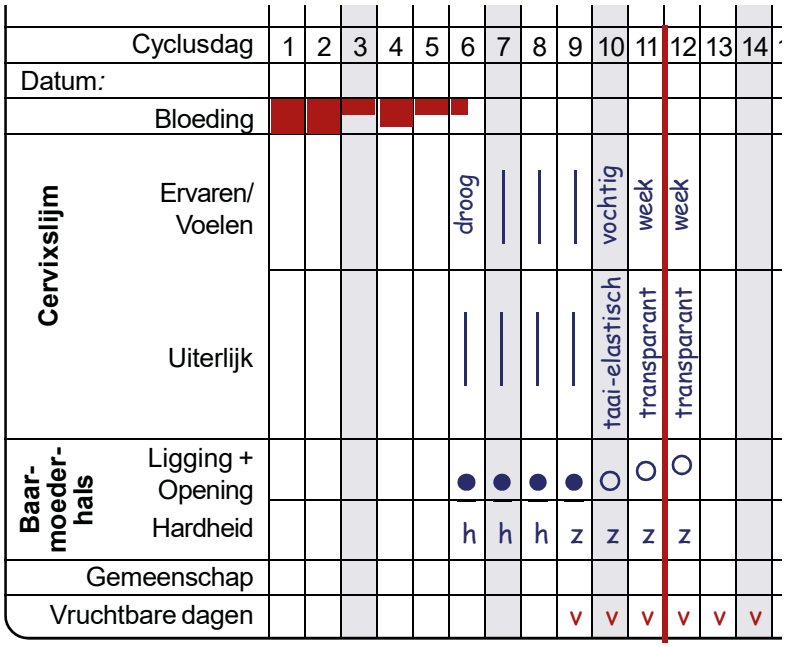
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 14

min 8 06

1e hogere meting in deze cyclus ☐☐

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 148



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Bloeding															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen						droog				vochtig	week	week		
	Uiterlijk										taai-elastisch	transparant	transparant		
Baarmoederhals	Ligging + Opening						●	●	●	●	O	O	O		
	Hardheid						h	h	h	z	z	z	z		
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen										v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 41

Meetwijze
rectaal
vaginaal X
oraal

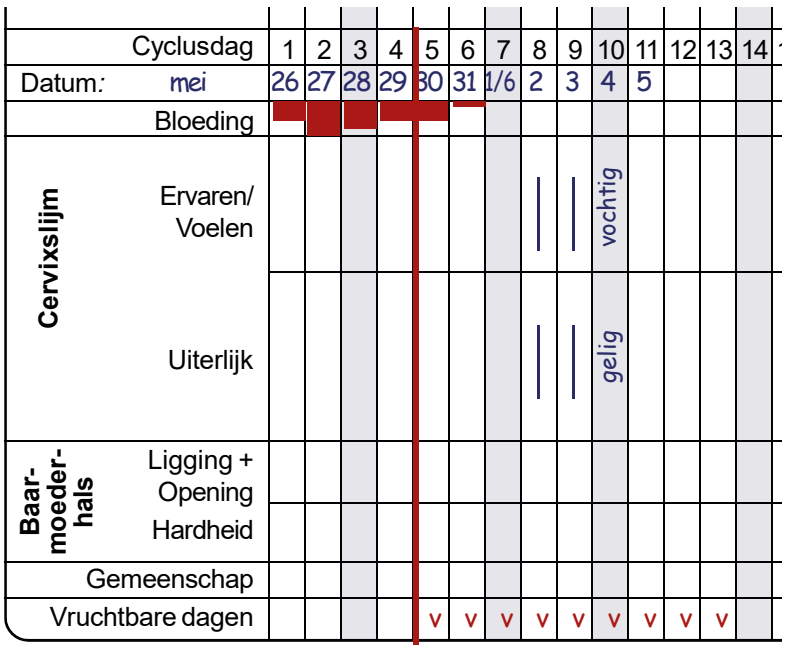
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 19

min 8 11

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 149



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:	mei	26	27	28	29	30	31	1/6	2	3	4	5			
Bloeding															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen										vochtig				
	Uiterlijk										gelig				
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen						v	v	v	v	v	v	v	v	v	

Cyclus-nr. 08

Meetwijze
rectaal
vaginaal X
oraal

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 12

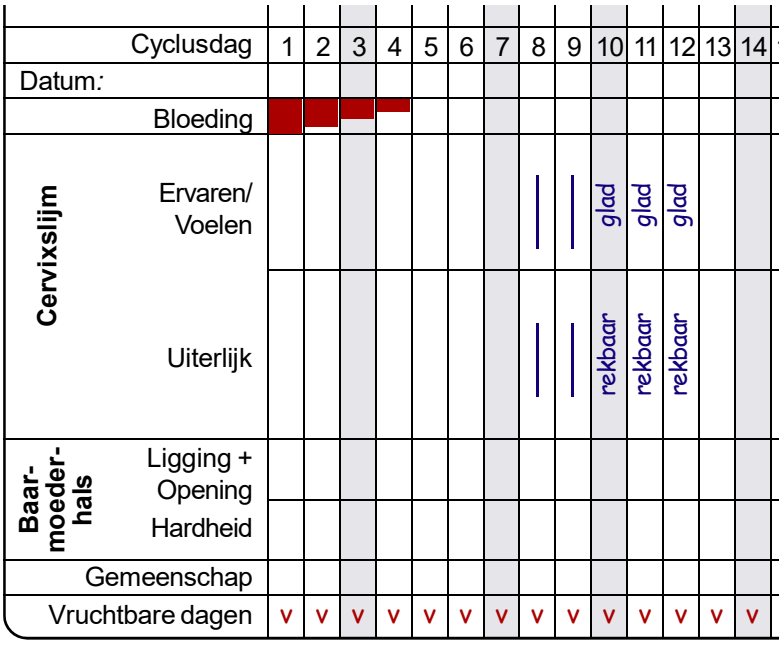
min 8 04

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

/v

Oefening 150



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:															
Bloeding		■	■	■	■										
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen								|	|	glad	glad	glad		
	Uiterlijk								|	|	rekbaar	rekbaar	rekbaar		
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 0 1

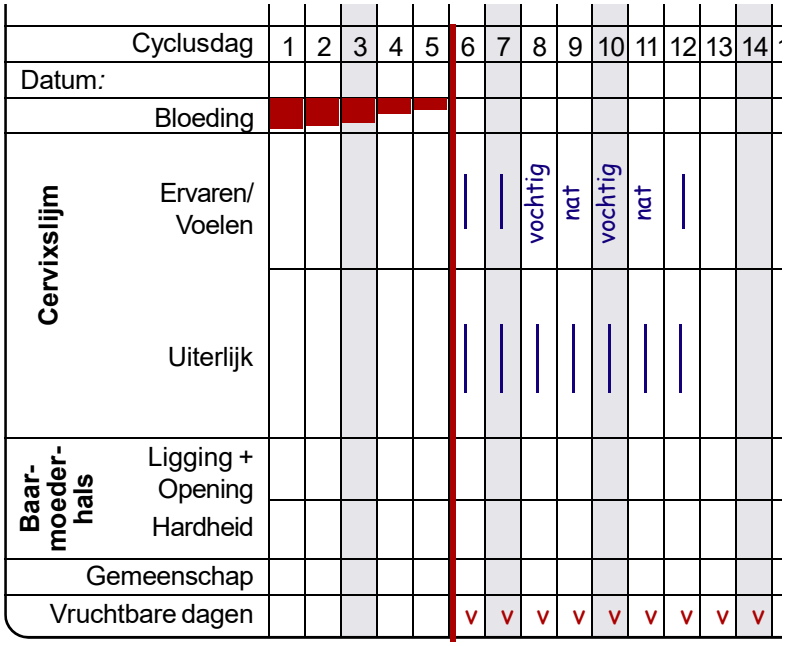
Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1e hogere meting in deze cyclus

Oefening 151



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Cyclusdag															
Datum:															
Bloeding		■	■	■	■	■									
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen						|	|	vochtig	nat	vochtig	nat	|		
	Uiterlijk						|	|	|	|	|	|	|		
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen							v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 0 7

Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

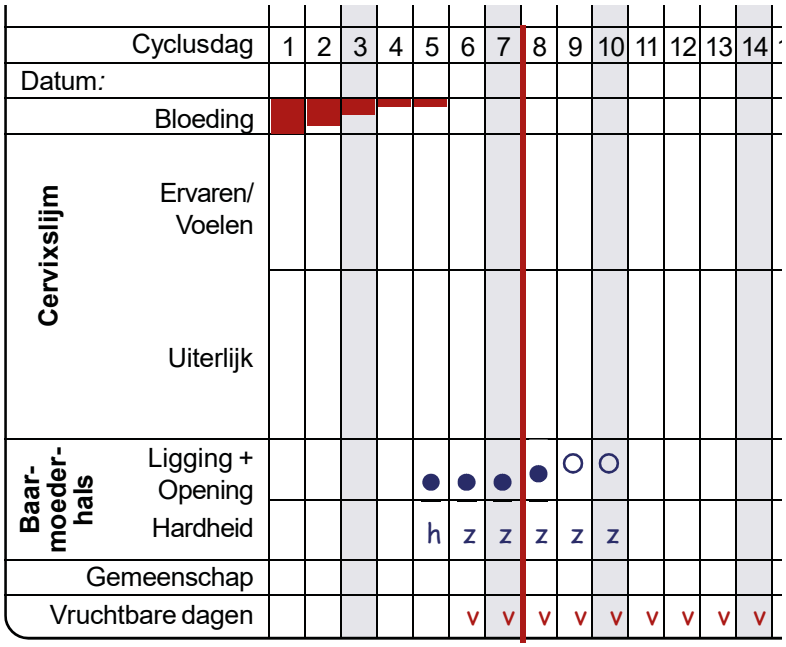
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 2 0

min 8 1 2

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 152



Cyclus-nr. 15

Meetwijze
rectaal
vaginaal X
oraal

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 15

min 8 07

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Begin van de cyclus – Pauze

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Uitstekend! Je kunt zo aan het volgende hoofdstuk beginnen.
1	Al heel goed! Kijk je fout na en verbeter je interpretatie. Kies uit de oefeningen 153-161 nog 4 cycli.
Meer dan 1 fout	Je bent nog onzeker bij de interpretatie. Verwerk het hele hoofdstuk en lees grondig in het handboek Natuurlijk & zeker het hoofdstuk ‘De onvruchtbare fase aan het begin van de cyclus’, p. 74-82.

/v

Oefening 153

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Datum:															
Bloeding															
Cervixslijm – Ervaren/Voelen						—	—	—	vochtig						
Cervixslijm – Uiterlijk						—	—	taai troebel	taai troebel	taai troebel					
Baarmoederhals – Ligging + Opening															
Baarmoederhals – Hardheid															
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen							v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. | | 2 | 3 |

Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 14

min 8: 06

1e hogere meting in deze cyclus:

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 154

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding														
Cervixslijm – Ervaren/Voelen						vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig				
Cervixslijm – Uiterlijk									klonterig	wit				
Baarmoederhals – Ligging + Opening														
Baarmoederhals – Hardheid														
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen						v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. | | | 2 |

Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 14

min 8: 06

1e hogere meting in deze cyclus:

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 155

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding	■	■	■	■	■	■								
Cervixslijm – Ervaren/Voelen														
Cervixslijm – Uiterlijk														
Baarmoederhals – Ligging + Opening							●	●	●	○				
Baarmoederhals – Hardheid							h	h	h	z				
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen								v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 19

Meetwijze
rectaal
vaginaal X
oraal

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 17

min 8: 09

1e hogere meting in deze cyclus:

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 156

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding	■	■	■	■	■	■	■							
Cervixslijm – Ervaren/Voelen								droog	droog	droog				
Cervixslijm – Uiterlijk														
Baarmoederhals – Ligging + Opening								●	●	○				
Baarmoederhals – Hardheid								h	z	z				
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 04

Meetwijze
rectaal X
vaginaal
oraal

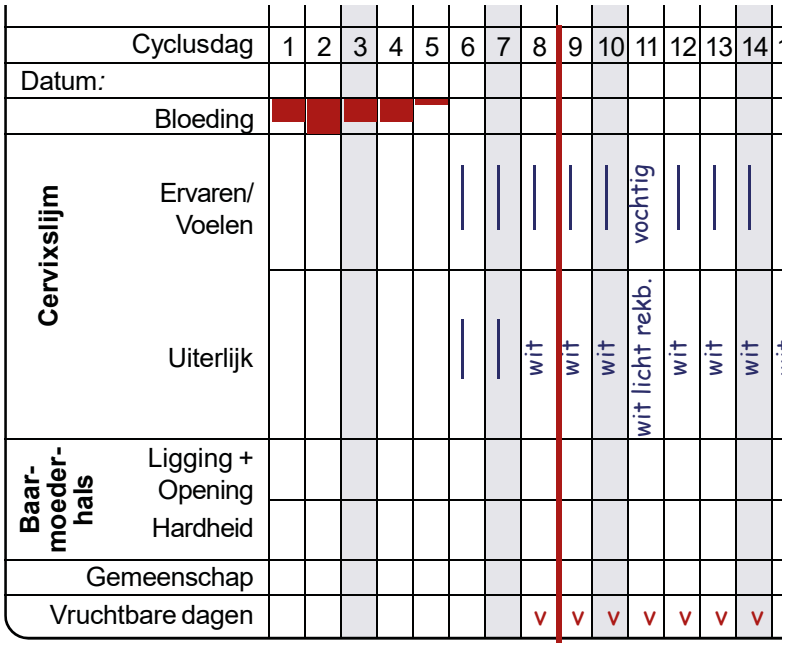
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 18

min 8: 10

1e hogere meting in deze cyclus:

/v

Oefening 157



Cyclus-nr. 13

Meetwijze
rectaal X
vaginaal
oraal

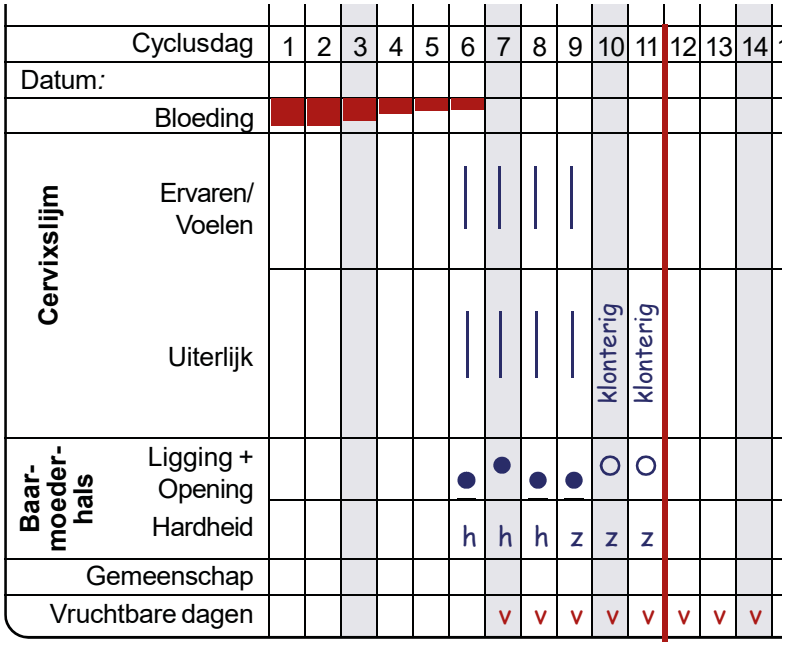
Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 16

min 8 08

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 158



Cyclus-nr. 31

Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 19

min 8 11

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

/v

Oefening 159

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding														
Cervixslijm – Ervaren/Voelen					vochtig		vochtig	vochtig	vochtig	nat				
Cervixslijm – Uiterlijk							dik	dik	wit	rekbaar				
Baarmoederhals – Ligging + Opening									●	●				
Baarmoederhals – Hardheid									hard	hard				
Gemeenschap					X									
Vruchtbare dagen					v	v	v	v	v	v	v	v	v	

Cyclus-nr. 0 3

Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli 1 3

min 8 5

1e hogere meting in deze cyclus

Temperatuurverhoging in de vorige cyclus

Oefening 160

Cyclusdag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:														
Bloeding														
Cervixslijm – Ervaren/Voelen		pilbloeding						droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig
Cervixslijm – Uiterlijk														
Baarmoederhals – Ligging + Opening														
Baarmoederhals – Hardheid														
Gemeenschap														
Vruchtbare dagen						v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 0 1

Meetwijze
rectaal
vaginaal
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli

min 8

1e hogere meting in deze cyclus

/v

Oefening 161

Cyclusdag		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datum:															
Bloeding															
Cervixslijm	Ervaren/ Voelen							droog	jeukend	vochtig	vochtig				
	Uiterlijk								wit	romig	romig				
Baarmoederhals	Ligging + Opening														
	Hardheid														
Gemeenschap															
Vruchtbare dagen		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Cyclus-nr. 15

Meetwijze
rectaal ☐
vaginaal ☐
oraal X

Vroegste 1e hogere meting uit de voorgaande cycli: 13

min 8: 05

1e hogere meting in deze cyclus: ☐☐

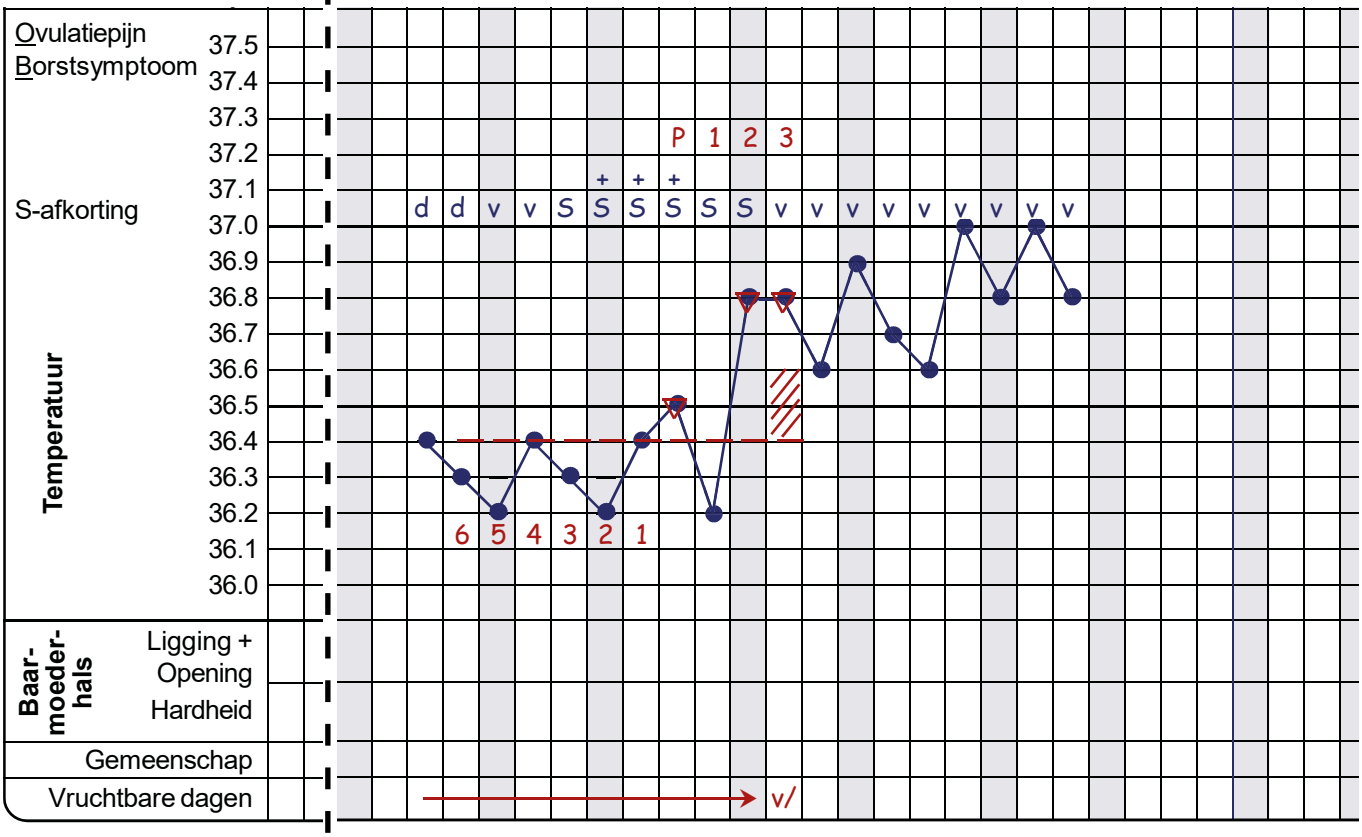
Begin van de cyclus – Eindresultaat

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Fantastisch! Op naar het volgende hoofdstuk.
1	Waar twijfel je nog? Oplossen en verder naar het volgende hoofdstuk.
2 en meer	Waar wringt de schoen? Welke interpretatieregel is nog niet duidelijk? Verwerk het hoofdstuk opnieuw en kijk waar je nog onzeker bent.

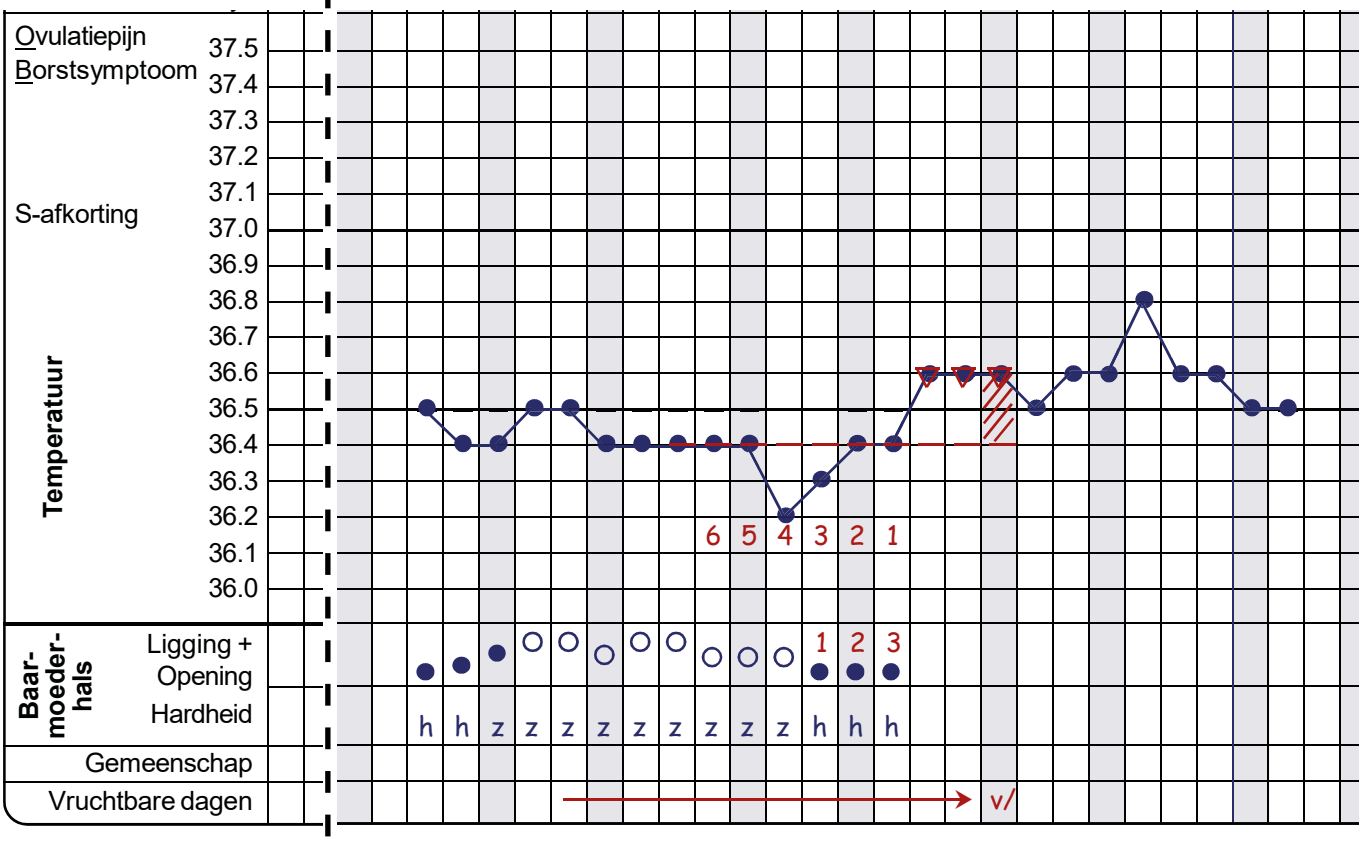
v/

Einde van de vruchtbare periode
Behendigheidstest

Oefening 162

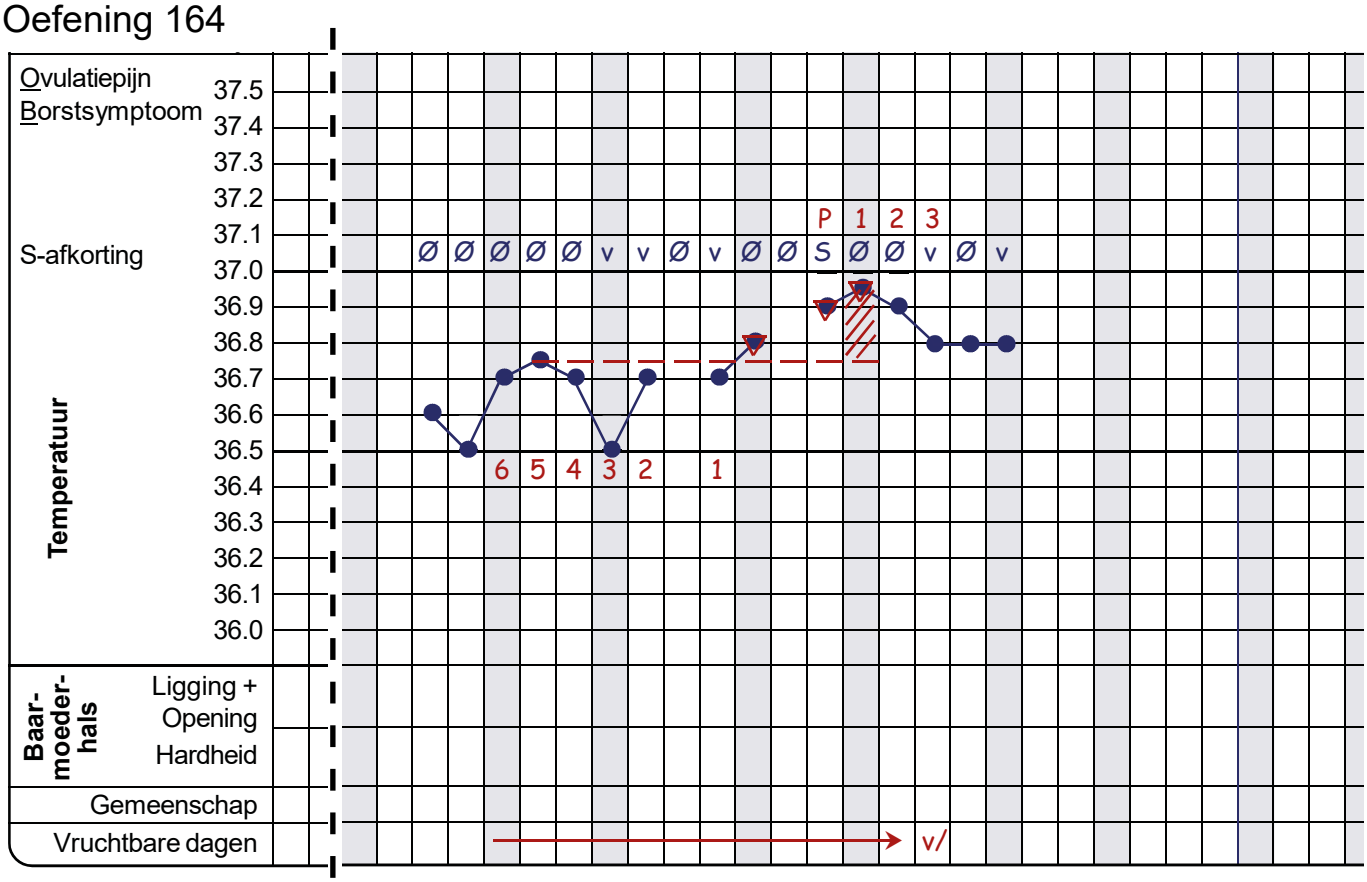


Oefening 163

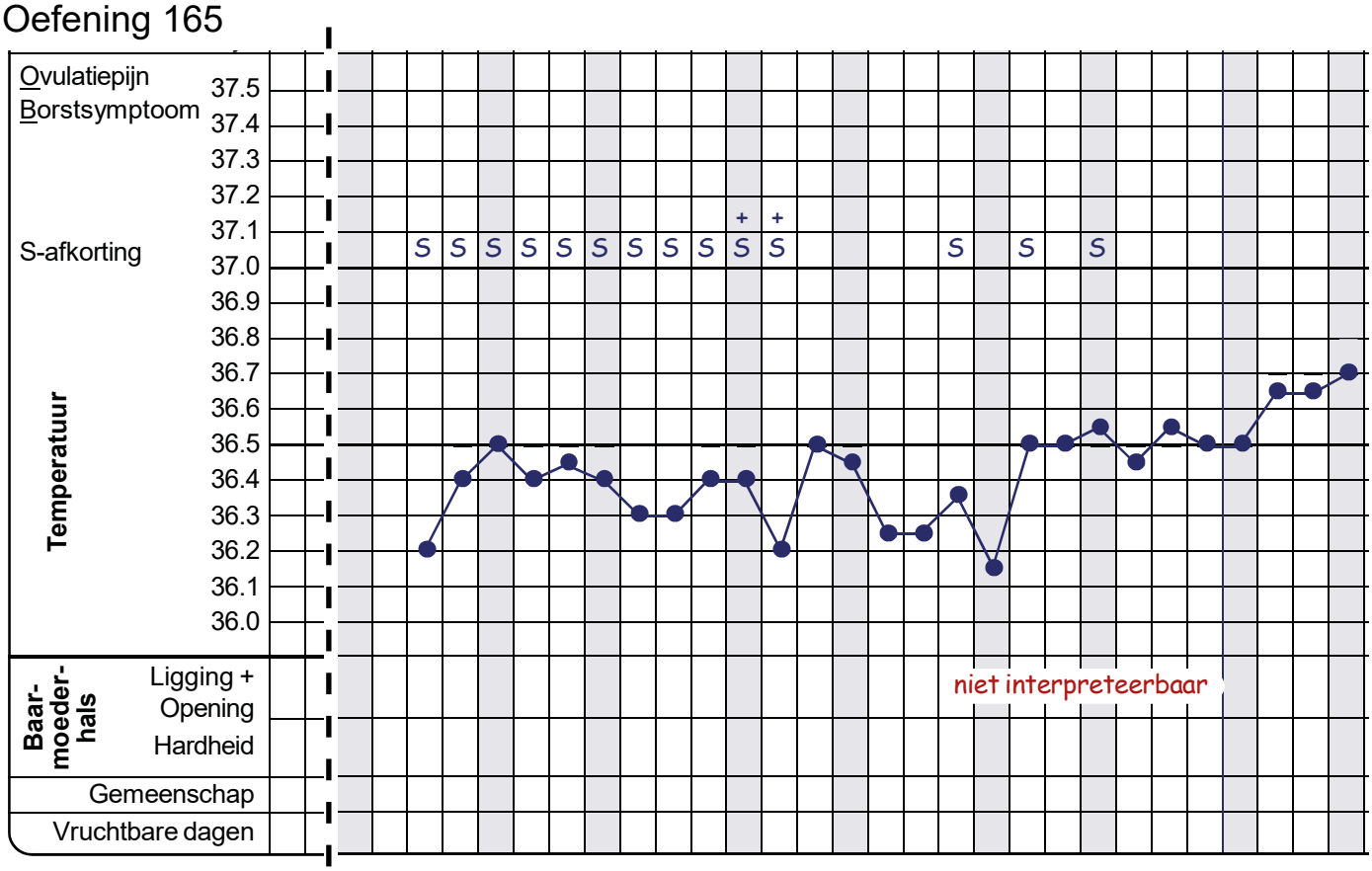


v/

Oefening 164

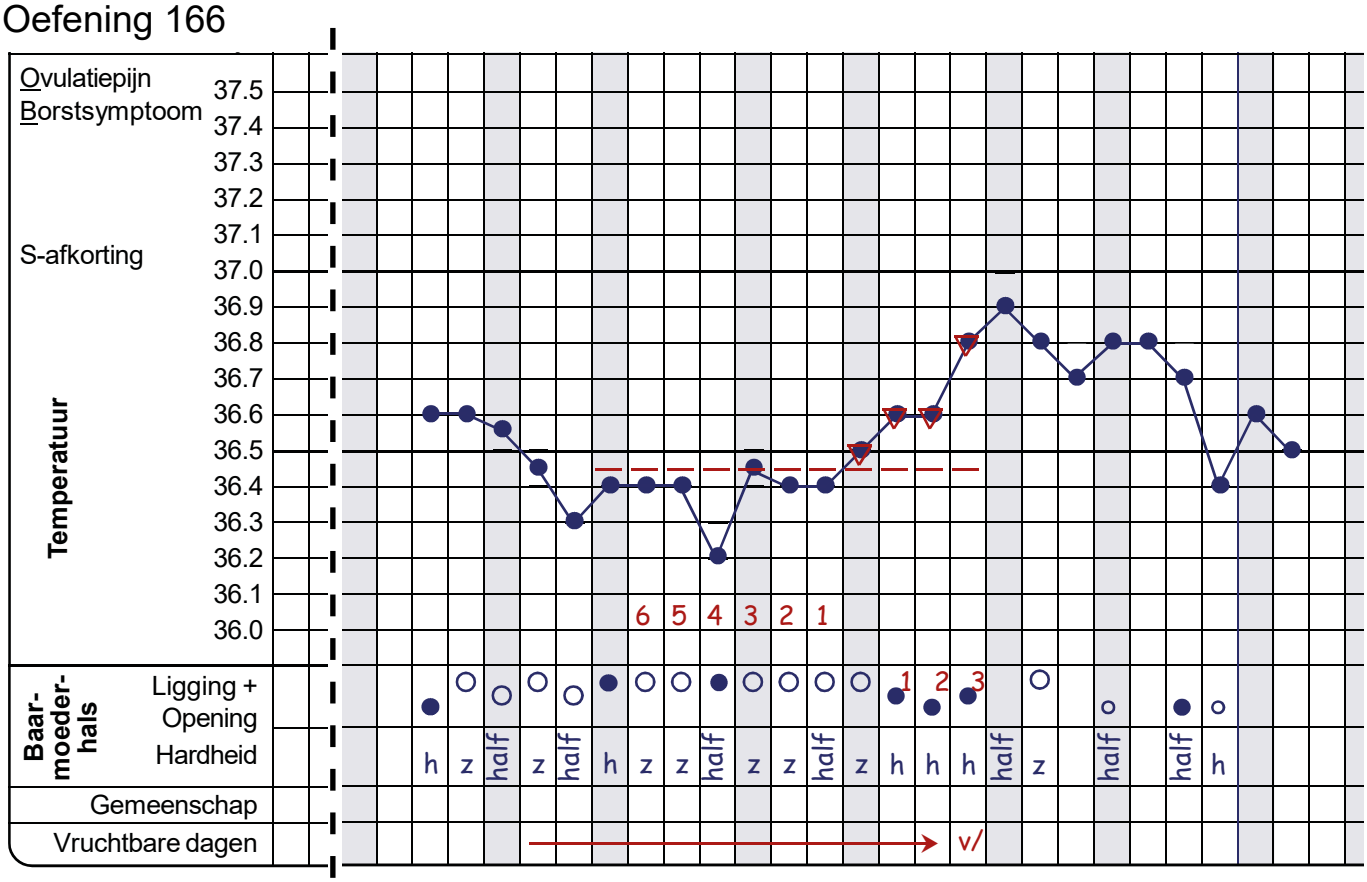


Oefening 165

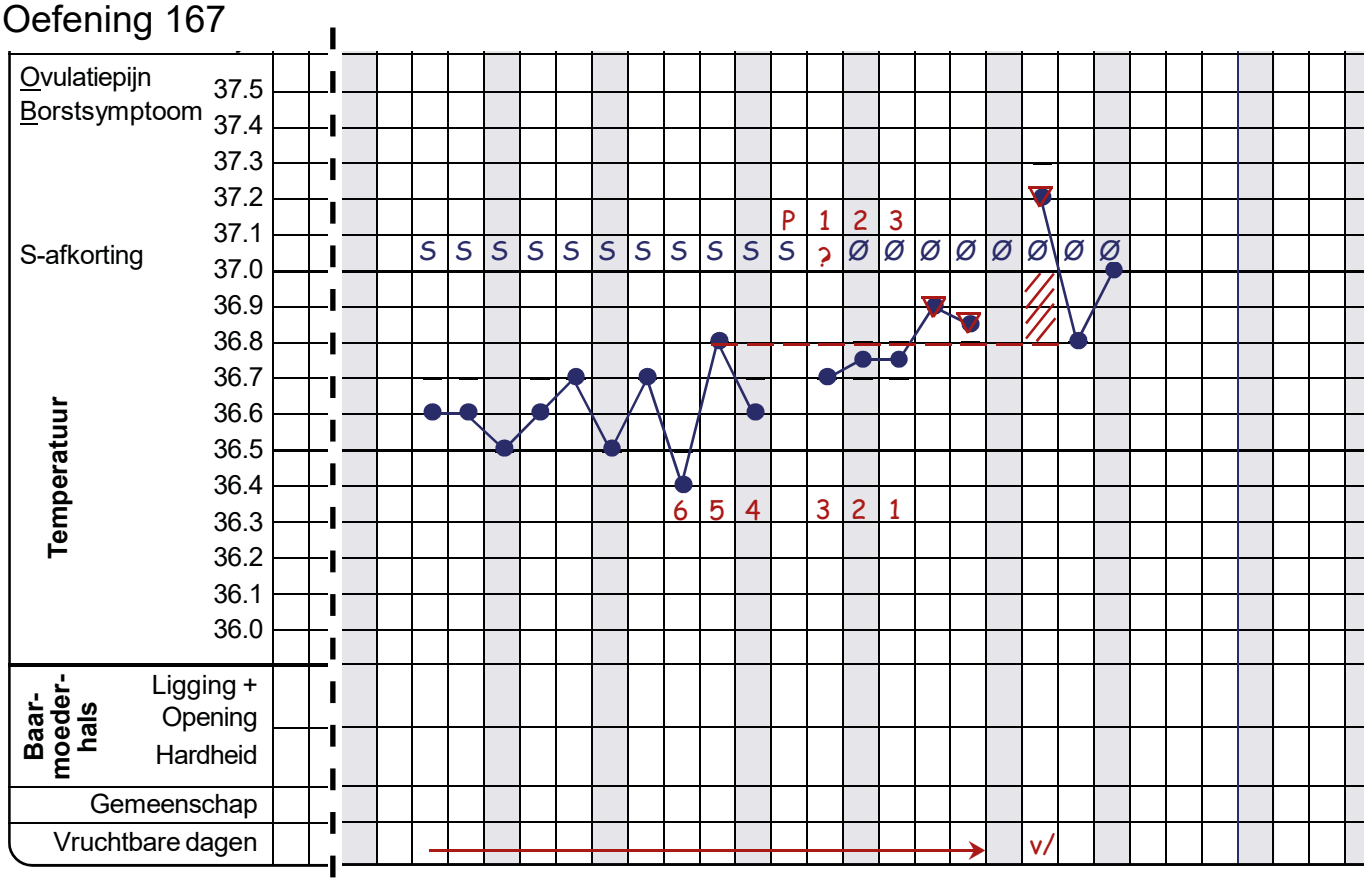


v/

Oefening 166



Oefening 167

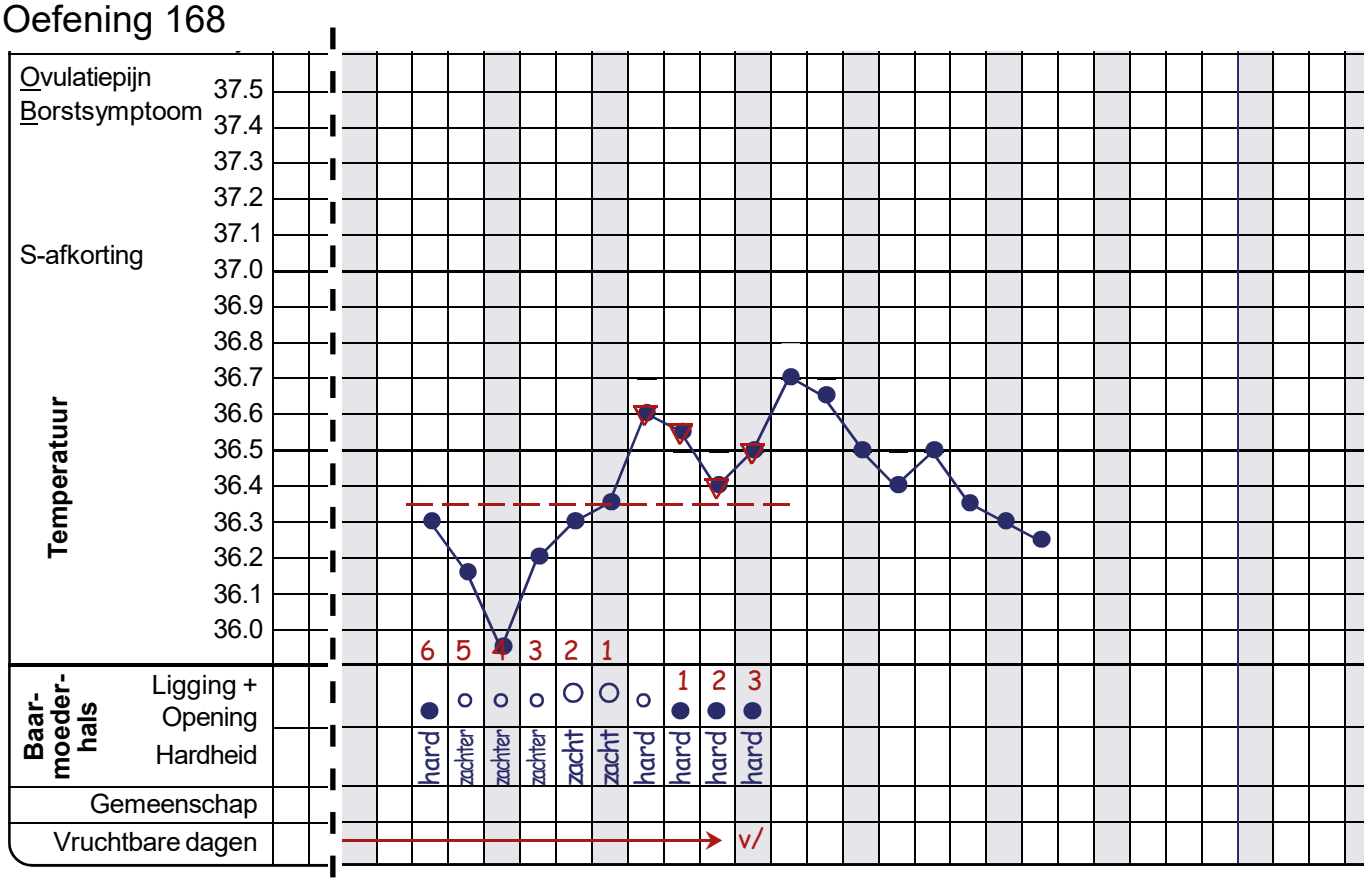


v/

Einde van de vruchtbare periode
Behendigheidstest

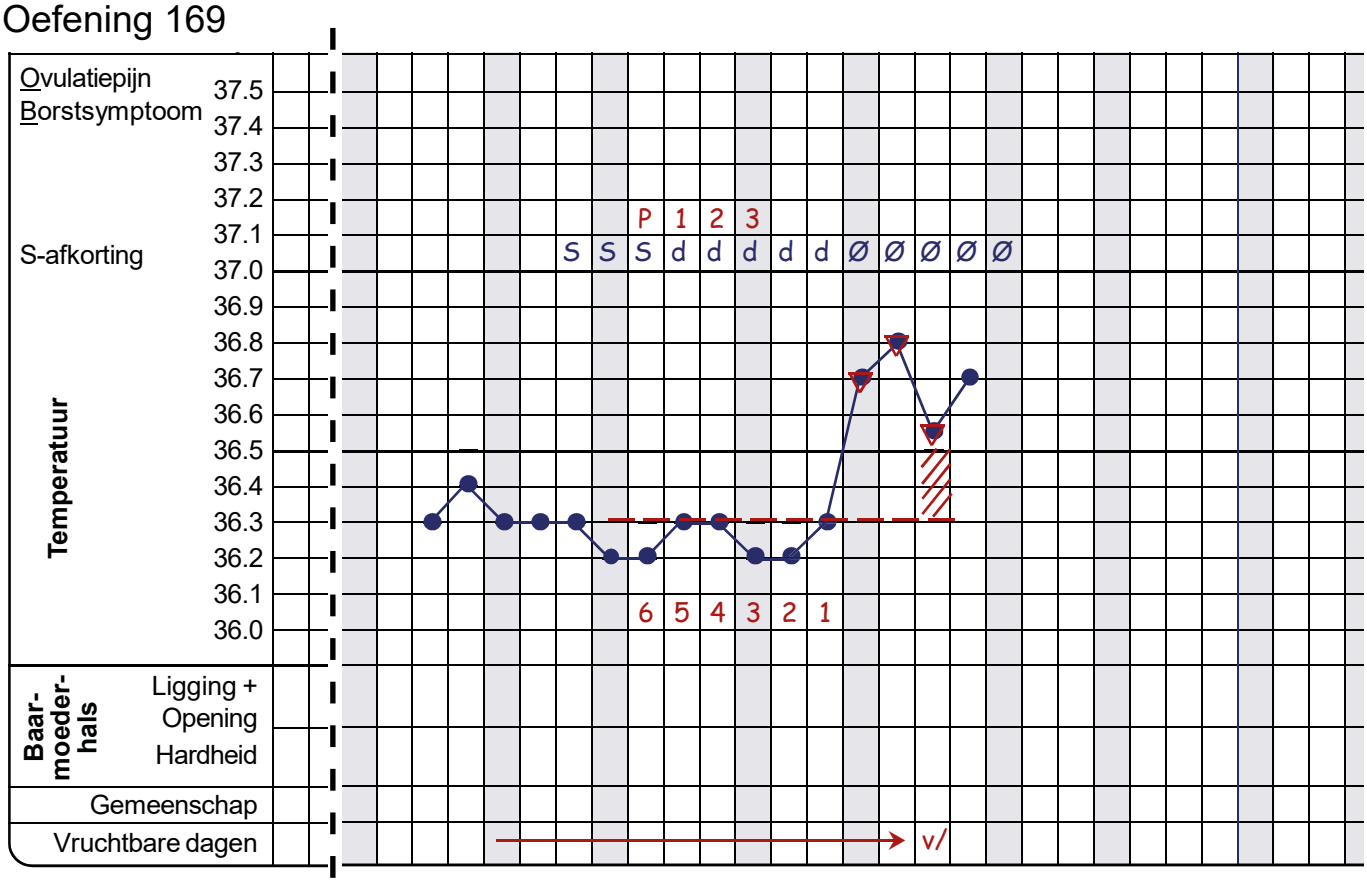
Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
Alles juist?	Je kunt aan het volgende hoofdstuk beginnen.
1-2 fouten	Verwerk het volgende hoofdstuk tot aan de pauze.
Meer dan 2 fouten	Omdat de correcte bepaling van het einde van de vruchtbare periode heel belangrijk is, is het aanbevolen om het volgende hoofdstuk helemaal door te nemen.

Oefening 168

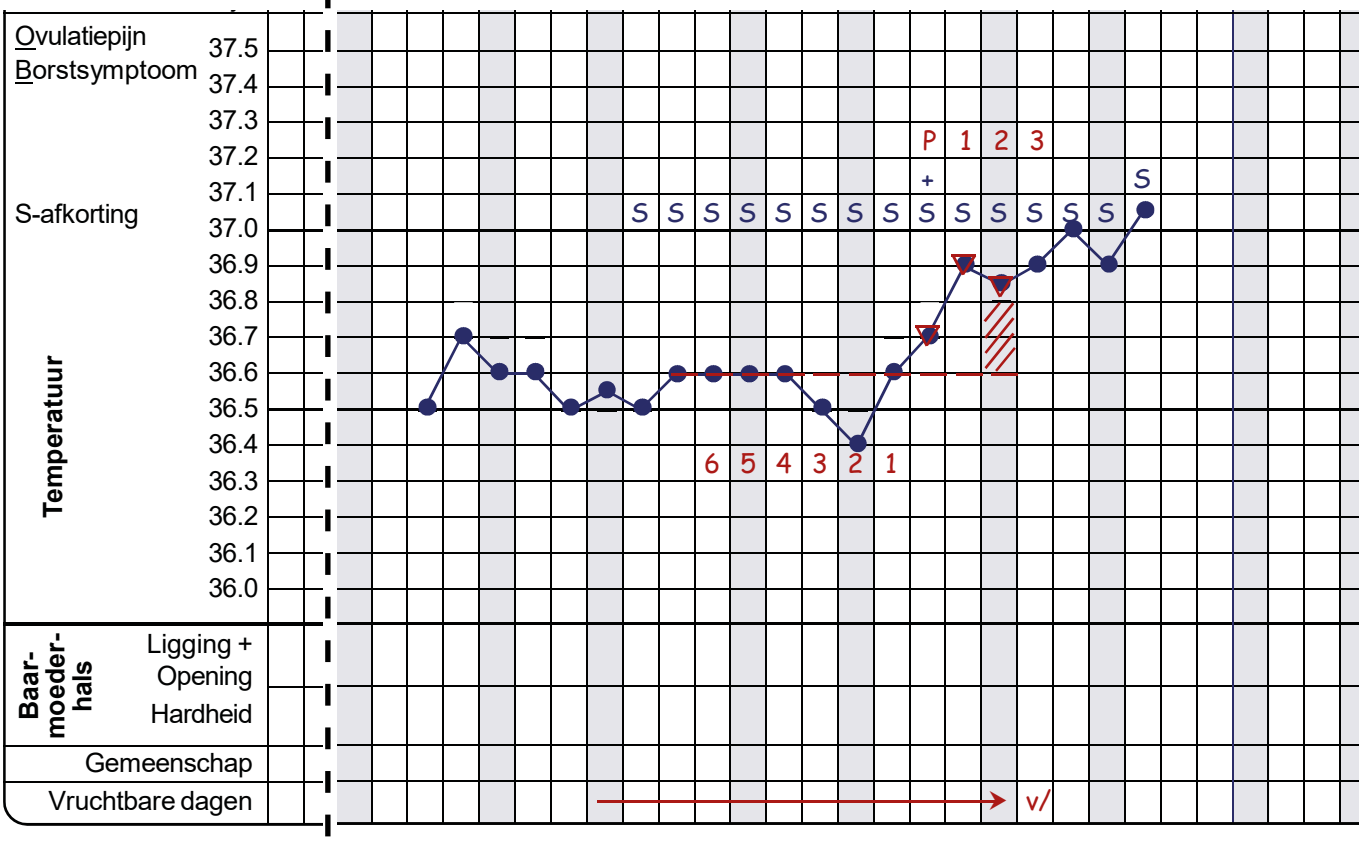


v/

Oefening 169

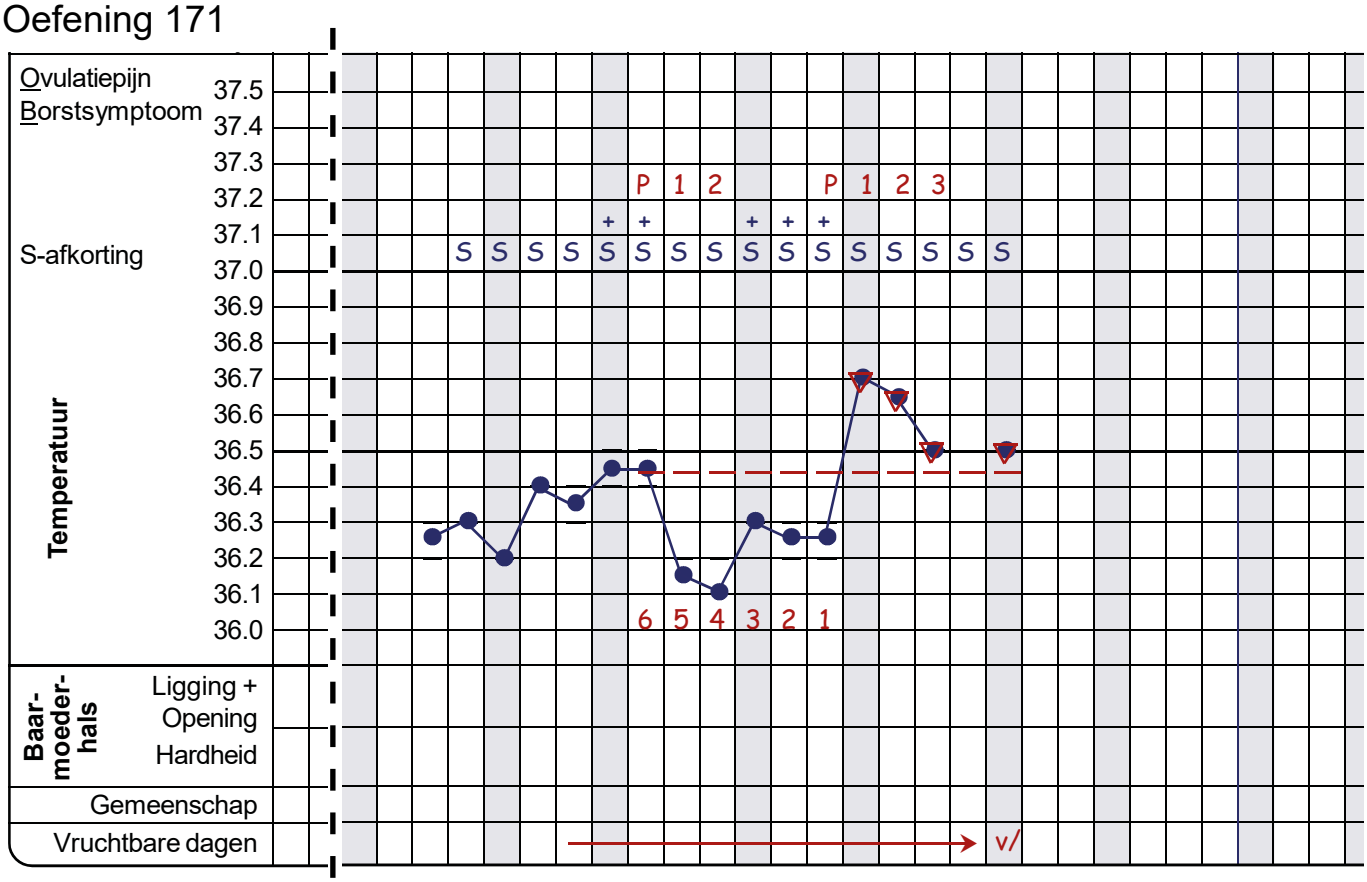


Oefening 170

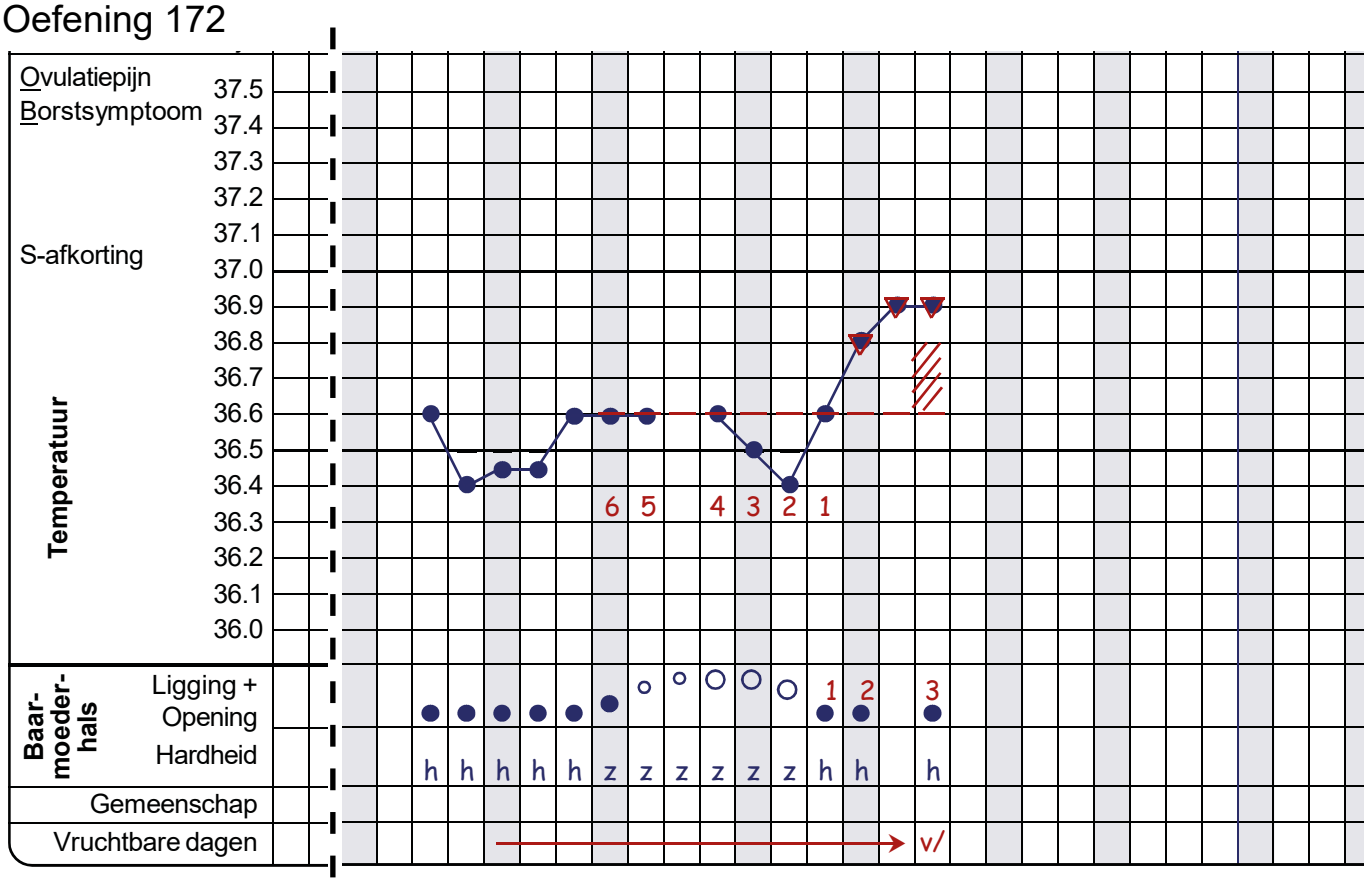


v/

Oefening 171

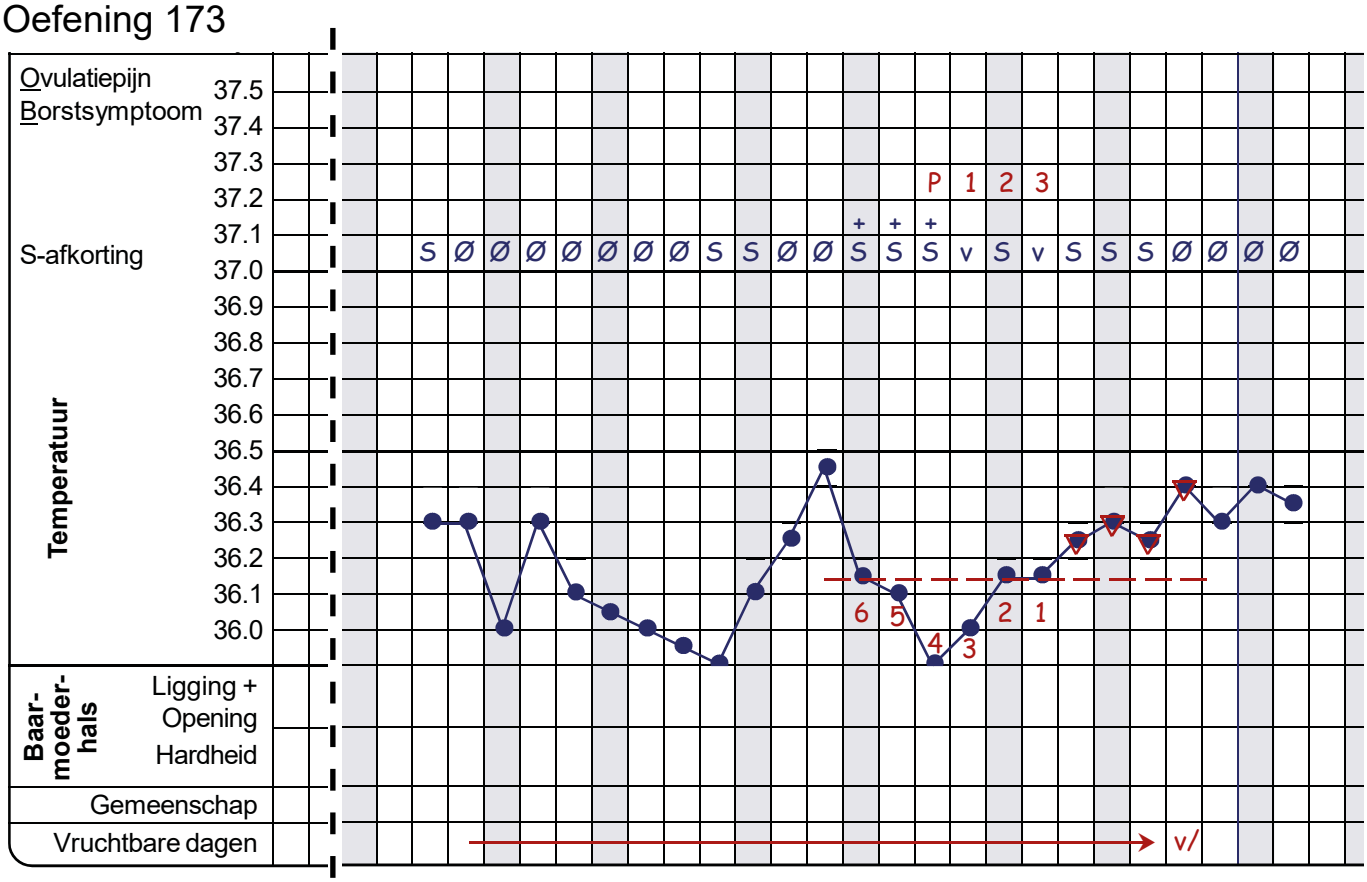


Oefening 172

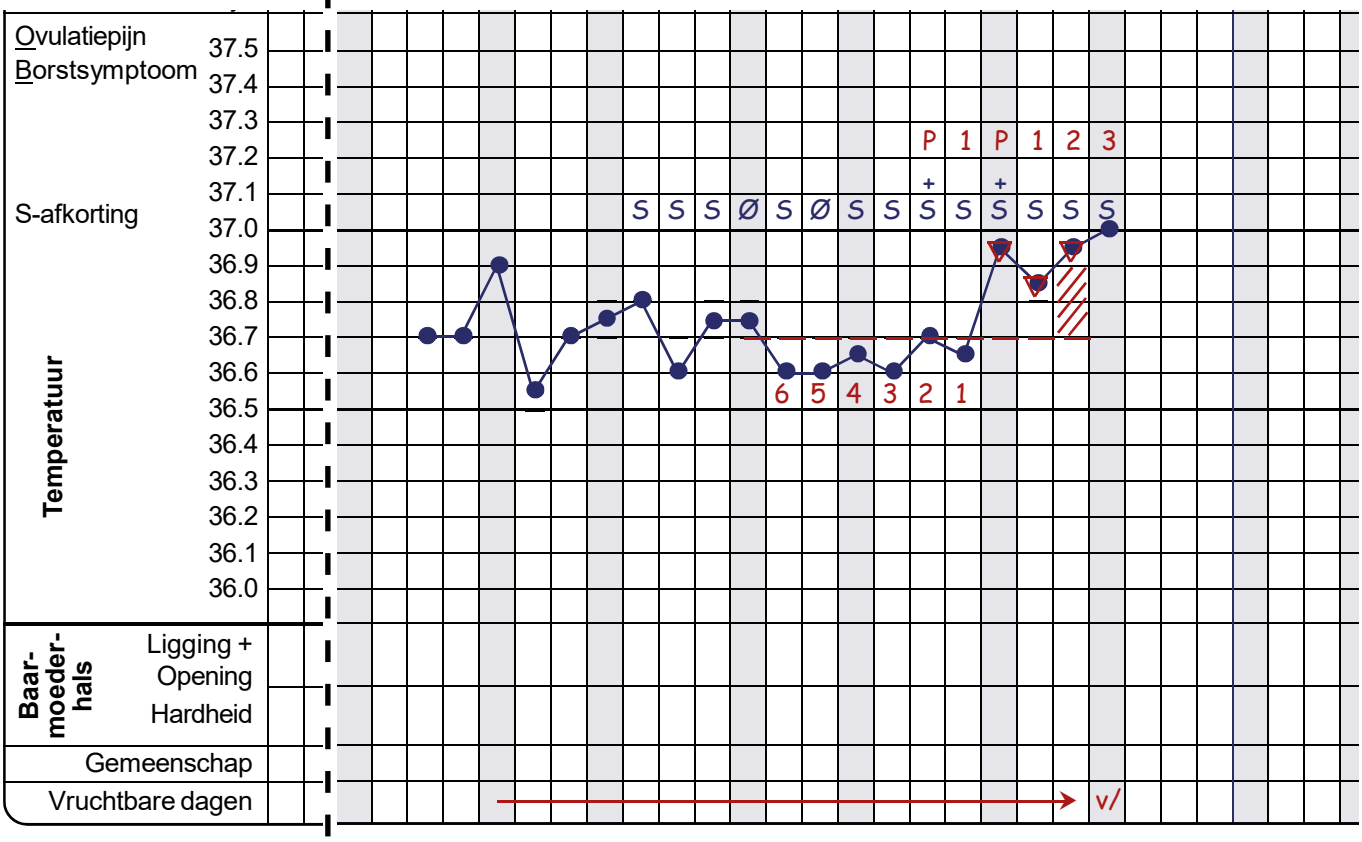


v/

Oefening 173

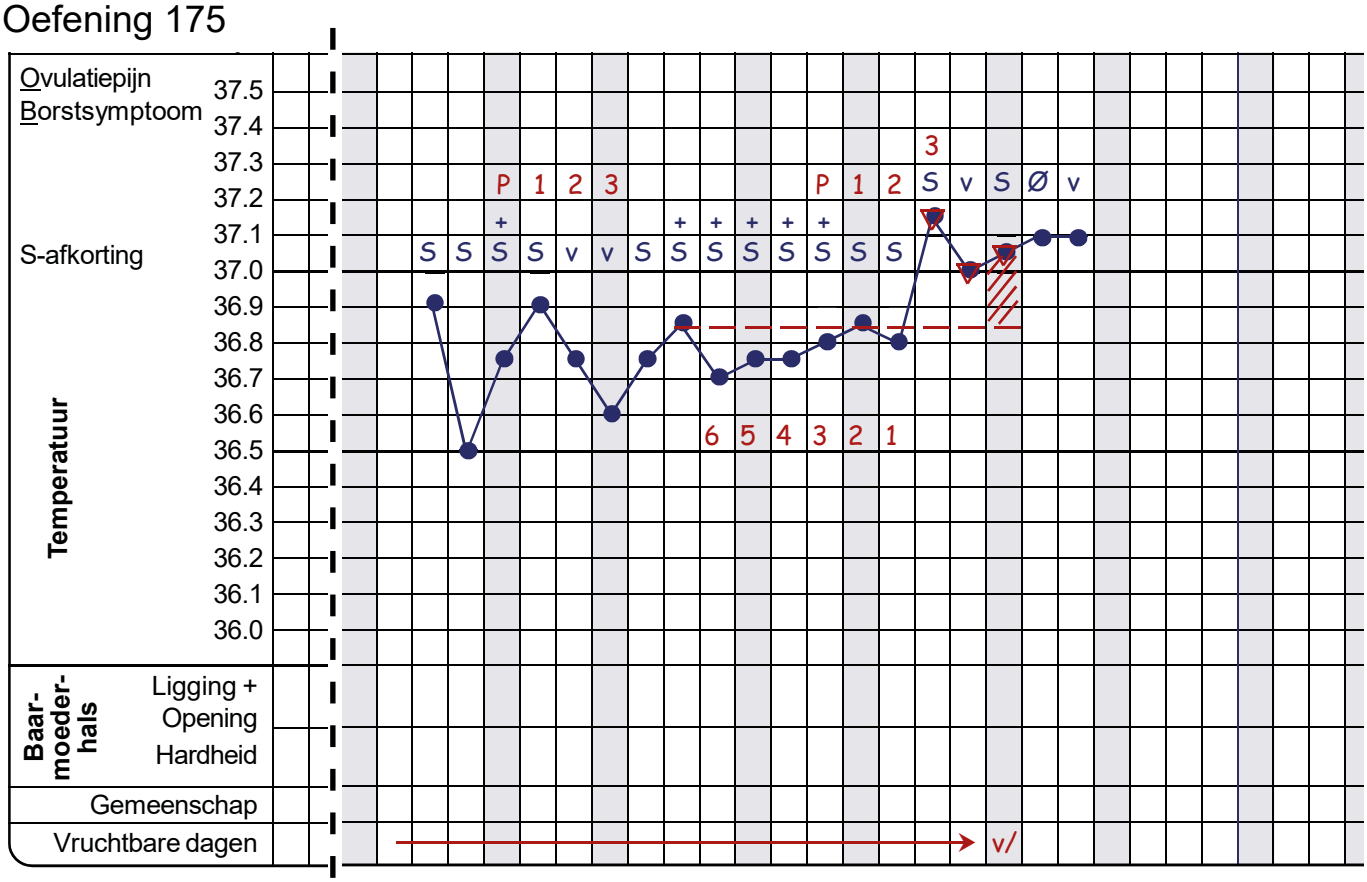


Oefening 174

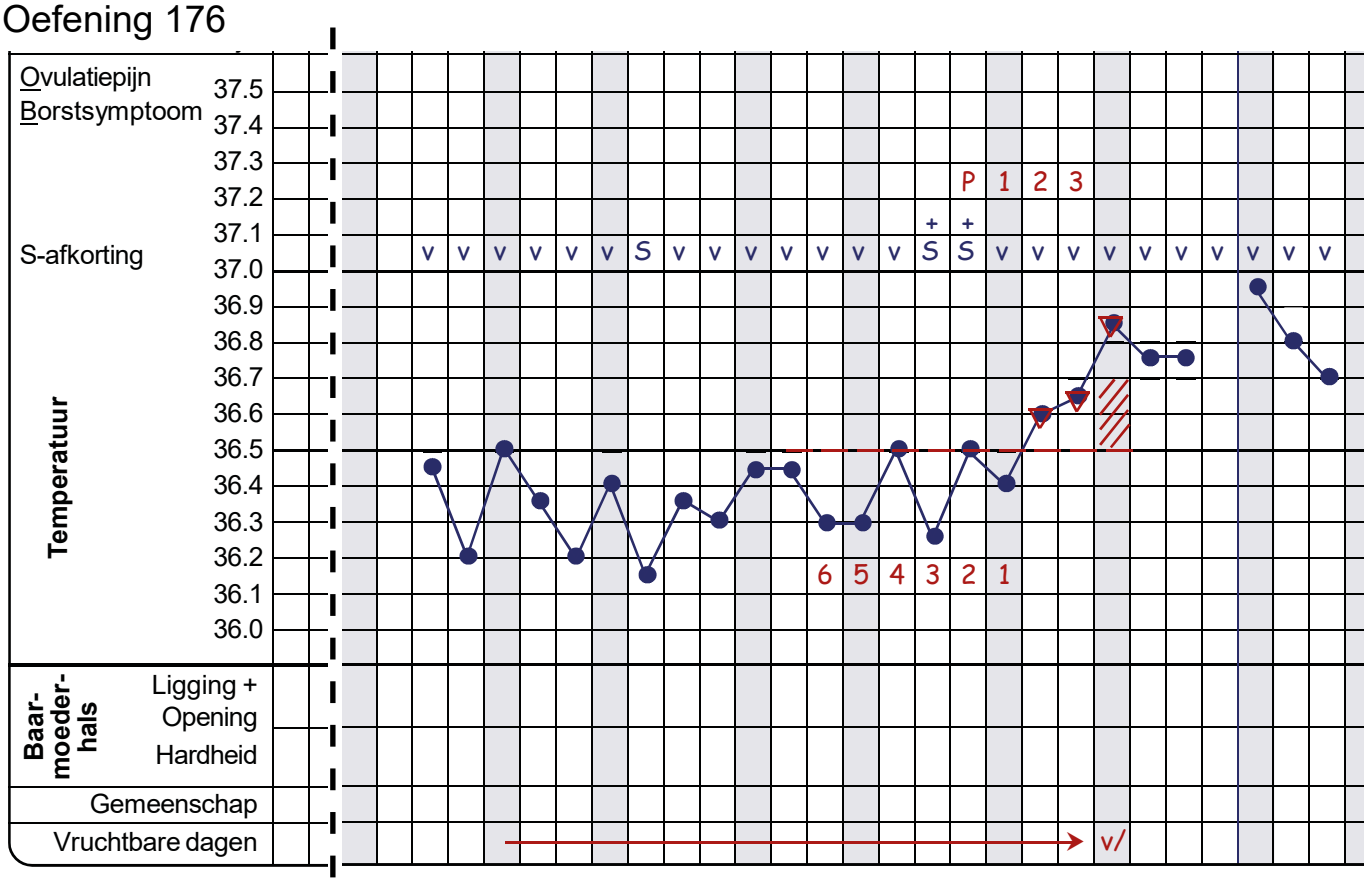


v/

Oefening 175

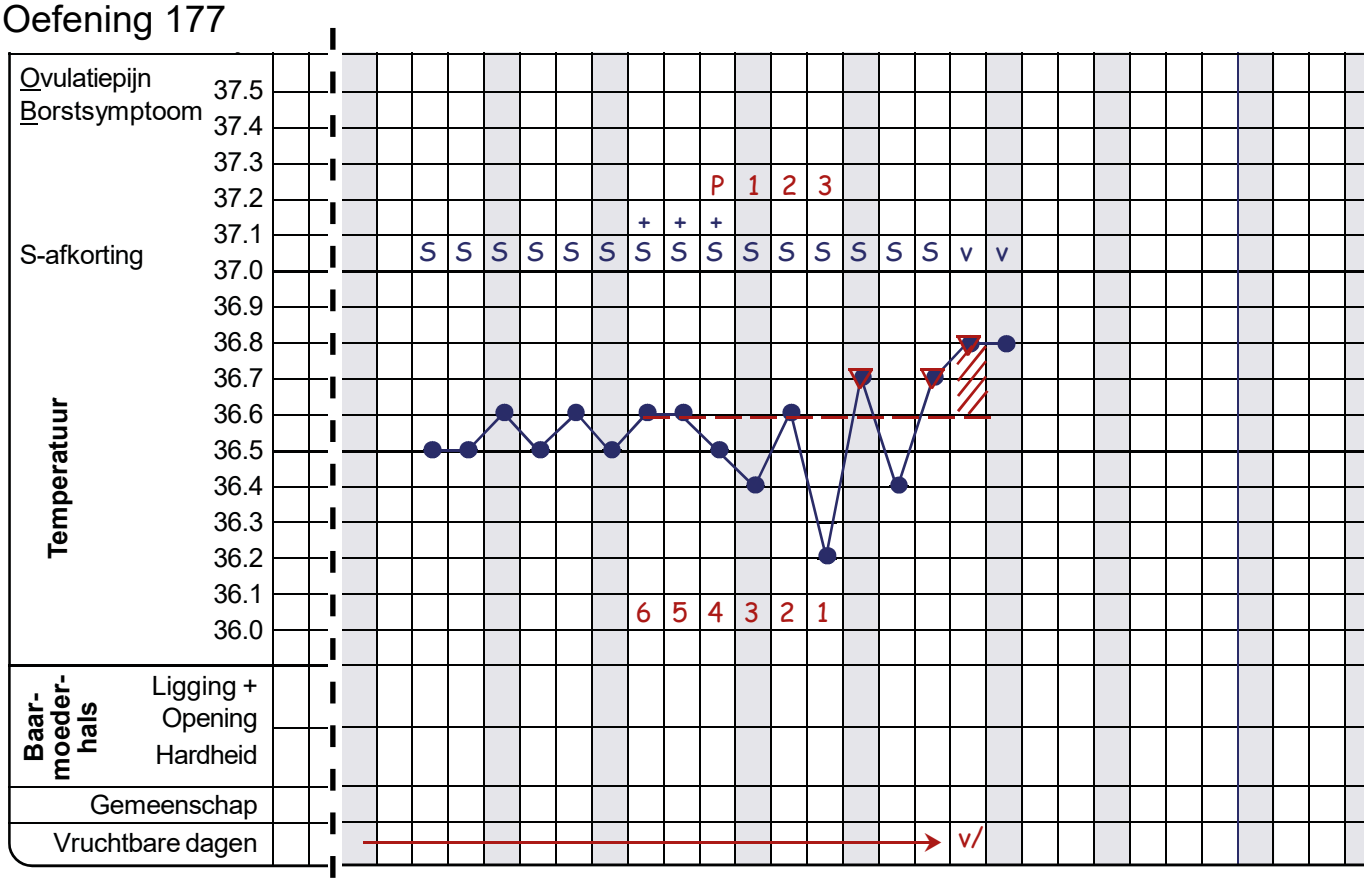


Oefening 176

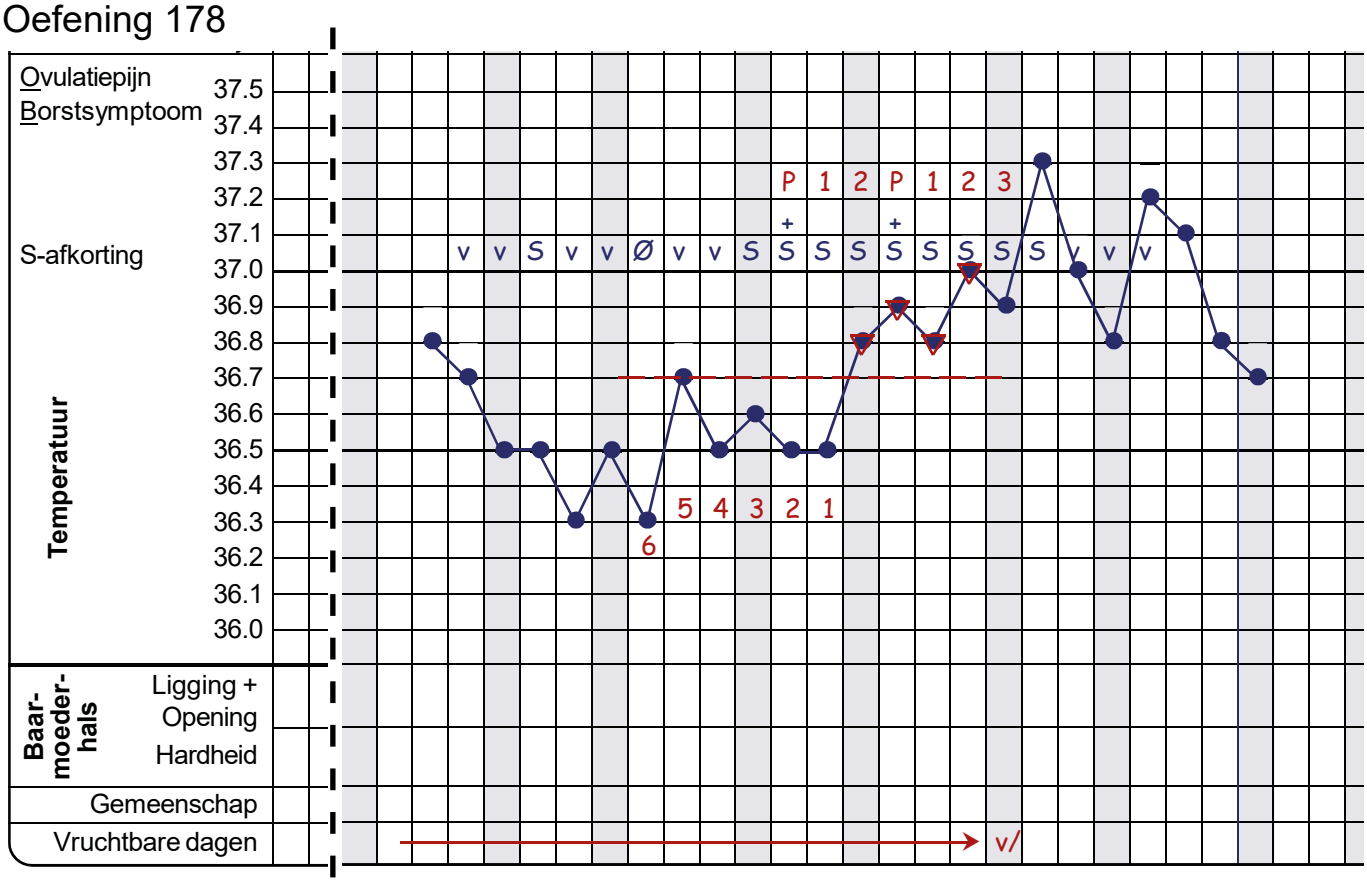


v/

Oefening 177

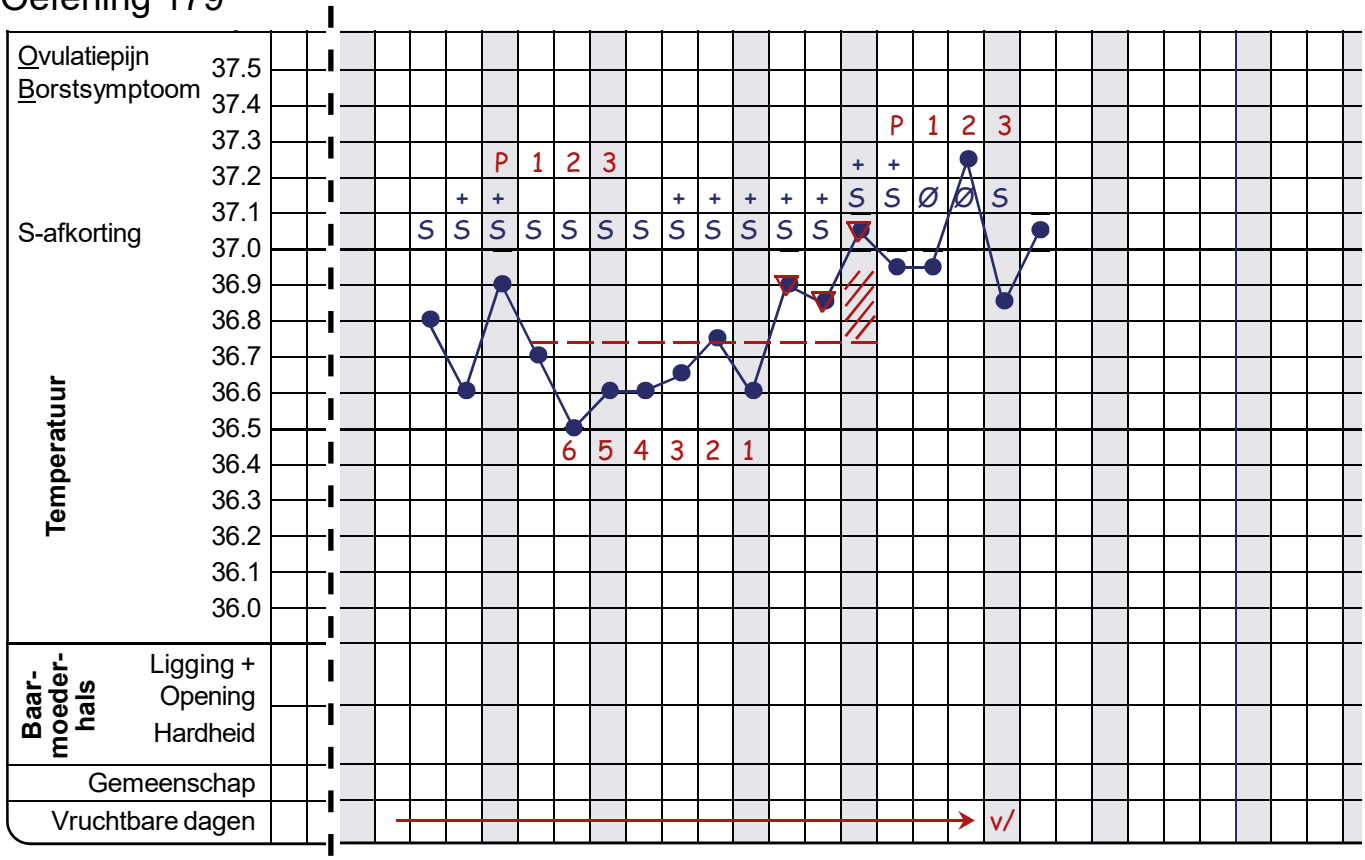


Oefening 178

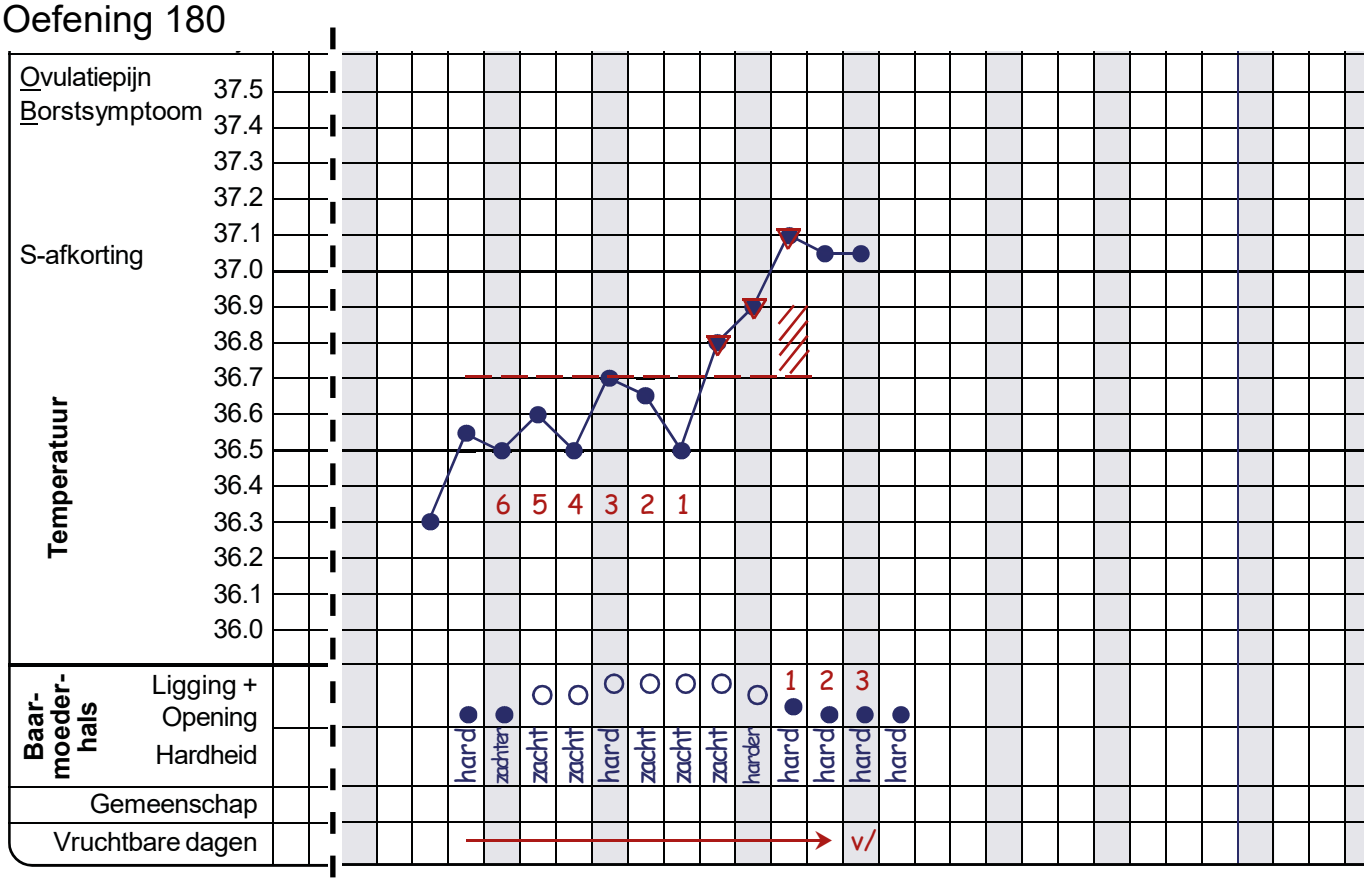


v/

Oefening 179

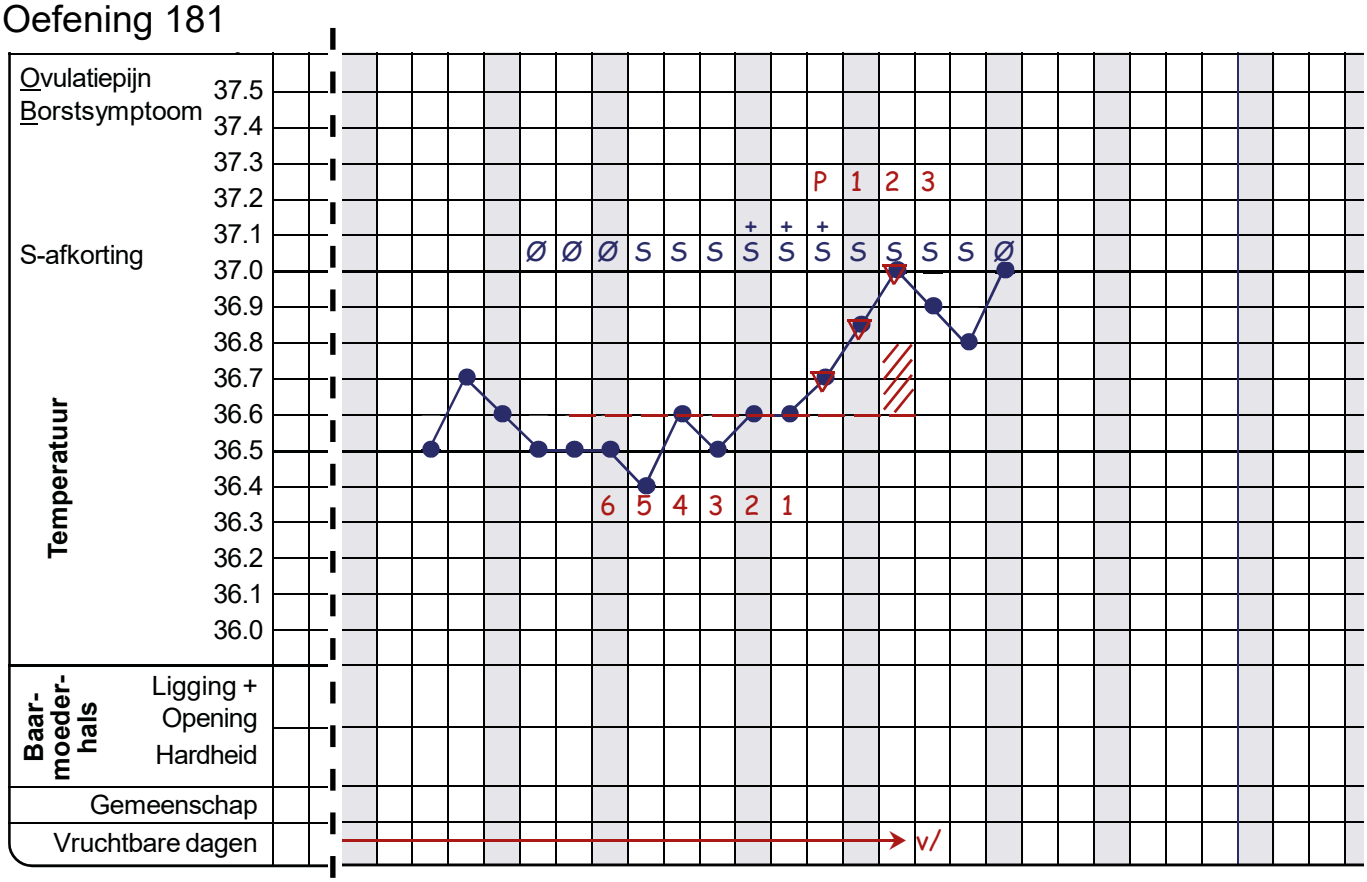


Oefening 180



v/

Oefening 181

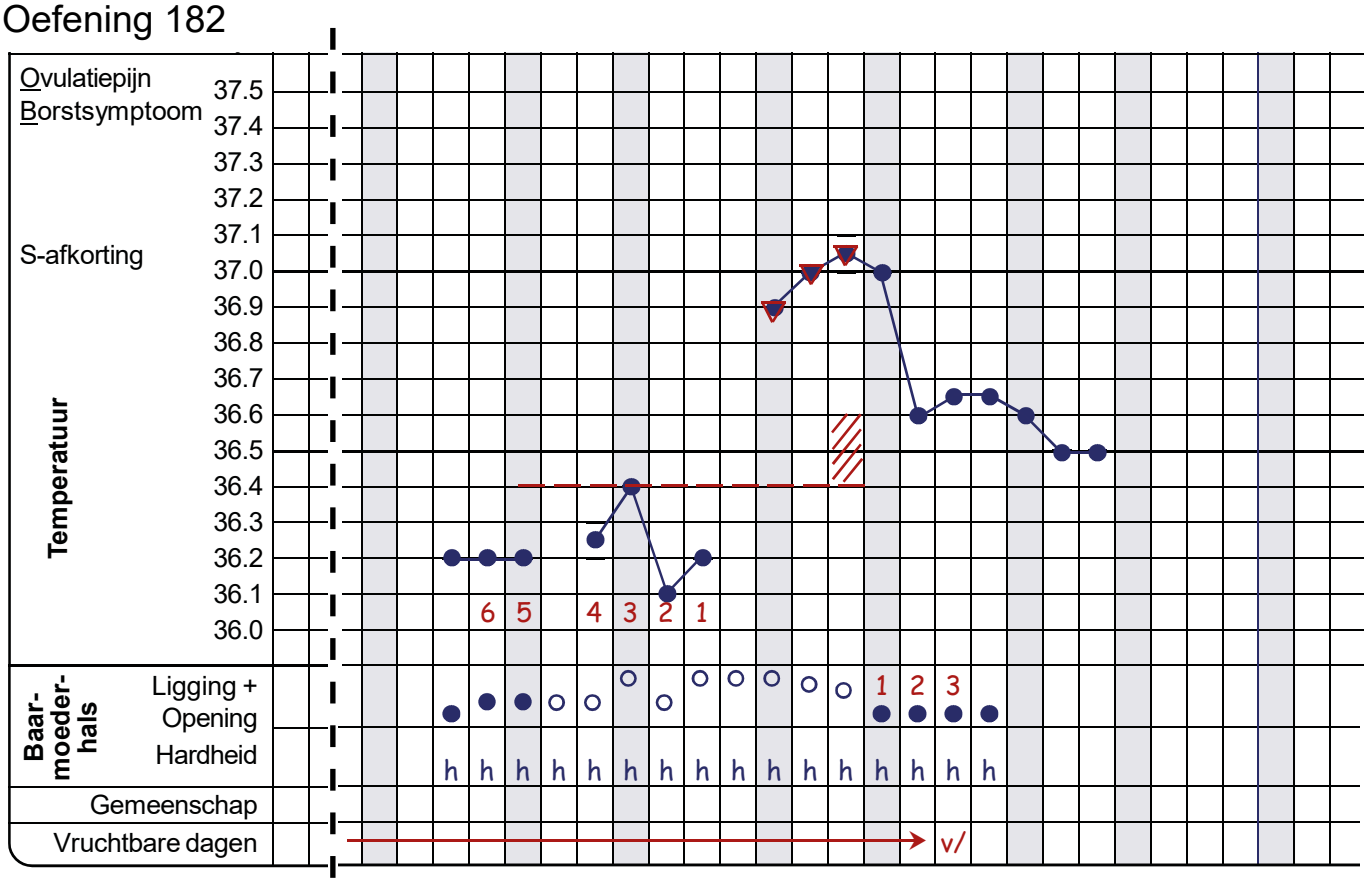


Einde van de vruchtbare periode – Pauze

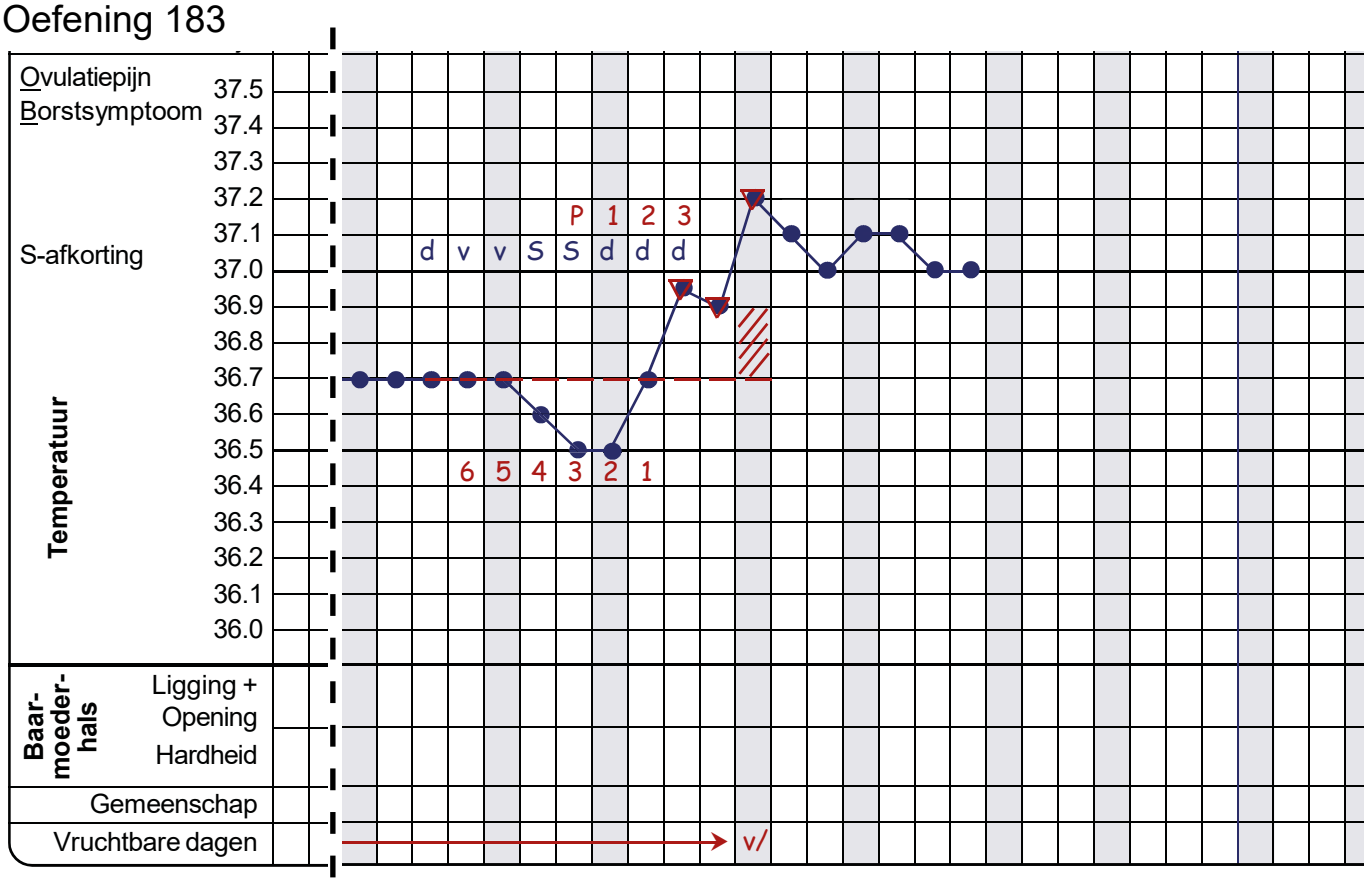
Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Uitstekend! Je kunt zo aan het volgende hoofdstuk beginnen.
1	Al heel goed! Kijk je fout na en verbeter je interpretatie. Kies uit de oefeningen 181-194 nog 6 cycli.
Meer dan 1 fout	Je bent nog onzeker bij de interpretatie. Verwerk het hele hoofdstuk en lees grondig in het handboek Natuurlijk & zeker het hoofdstuk “De onvruchtbare fase na de eisprong”, p. 66-71, p. 83

v/

Oefening 182

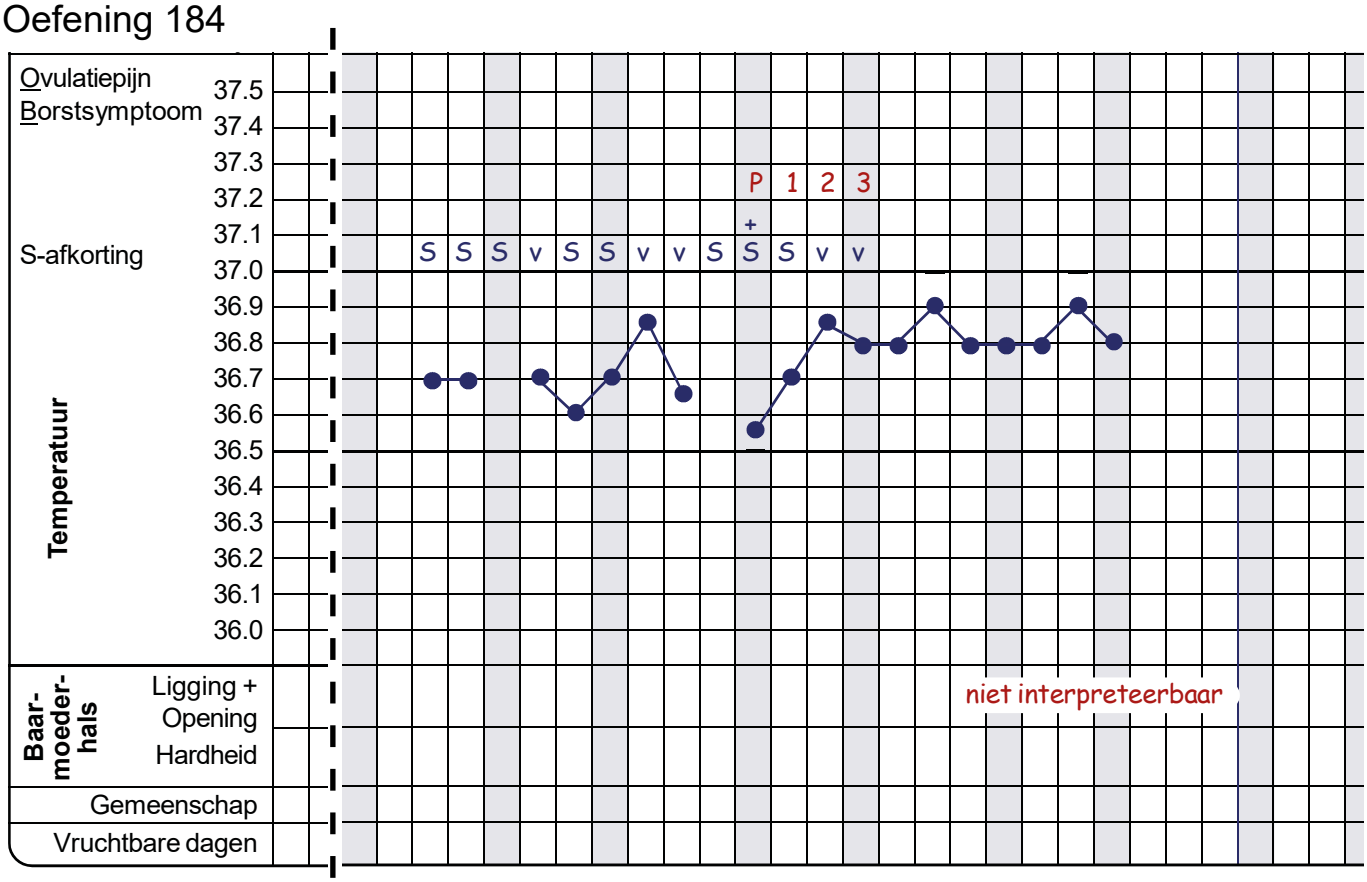


Oefening 183

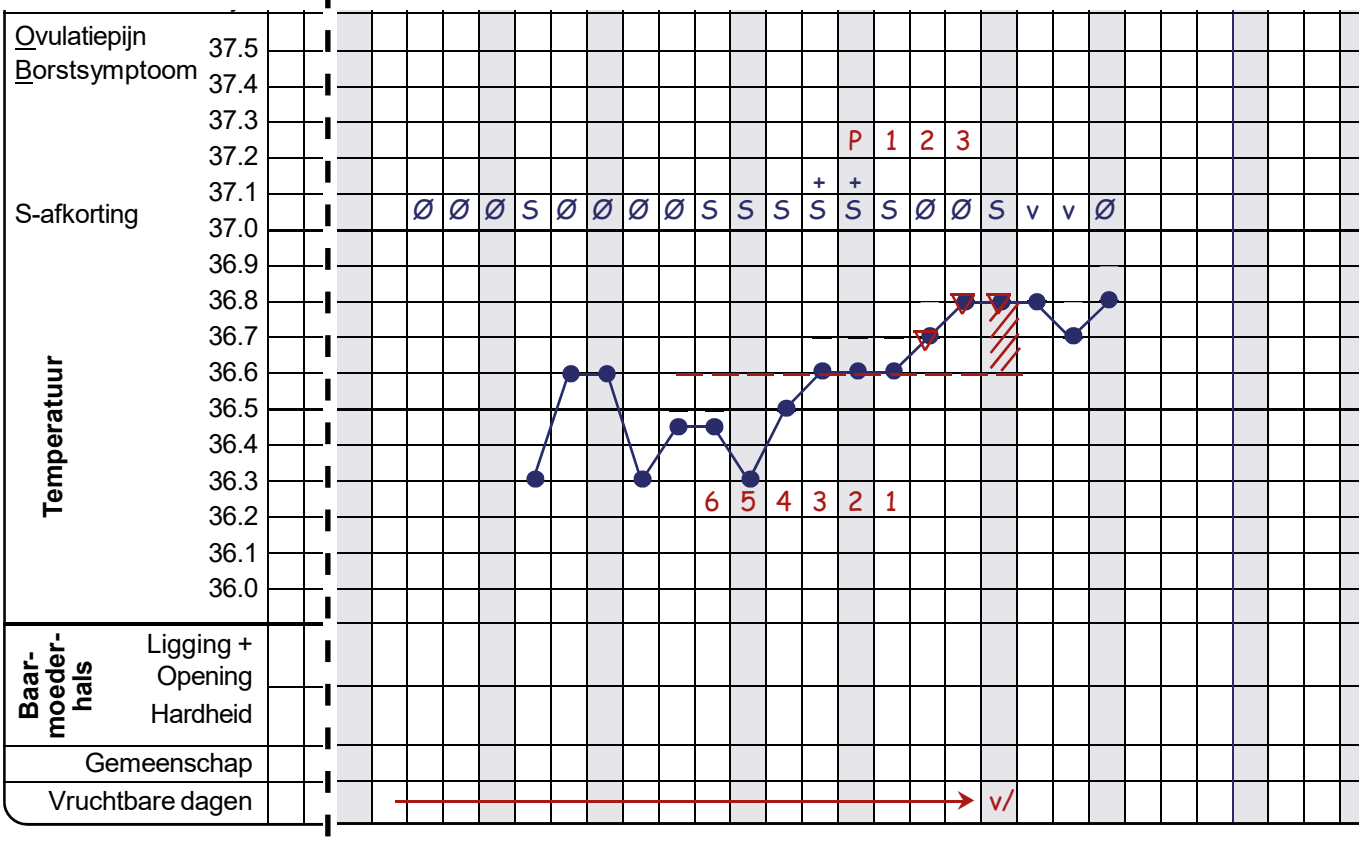


v/

Oefening 184

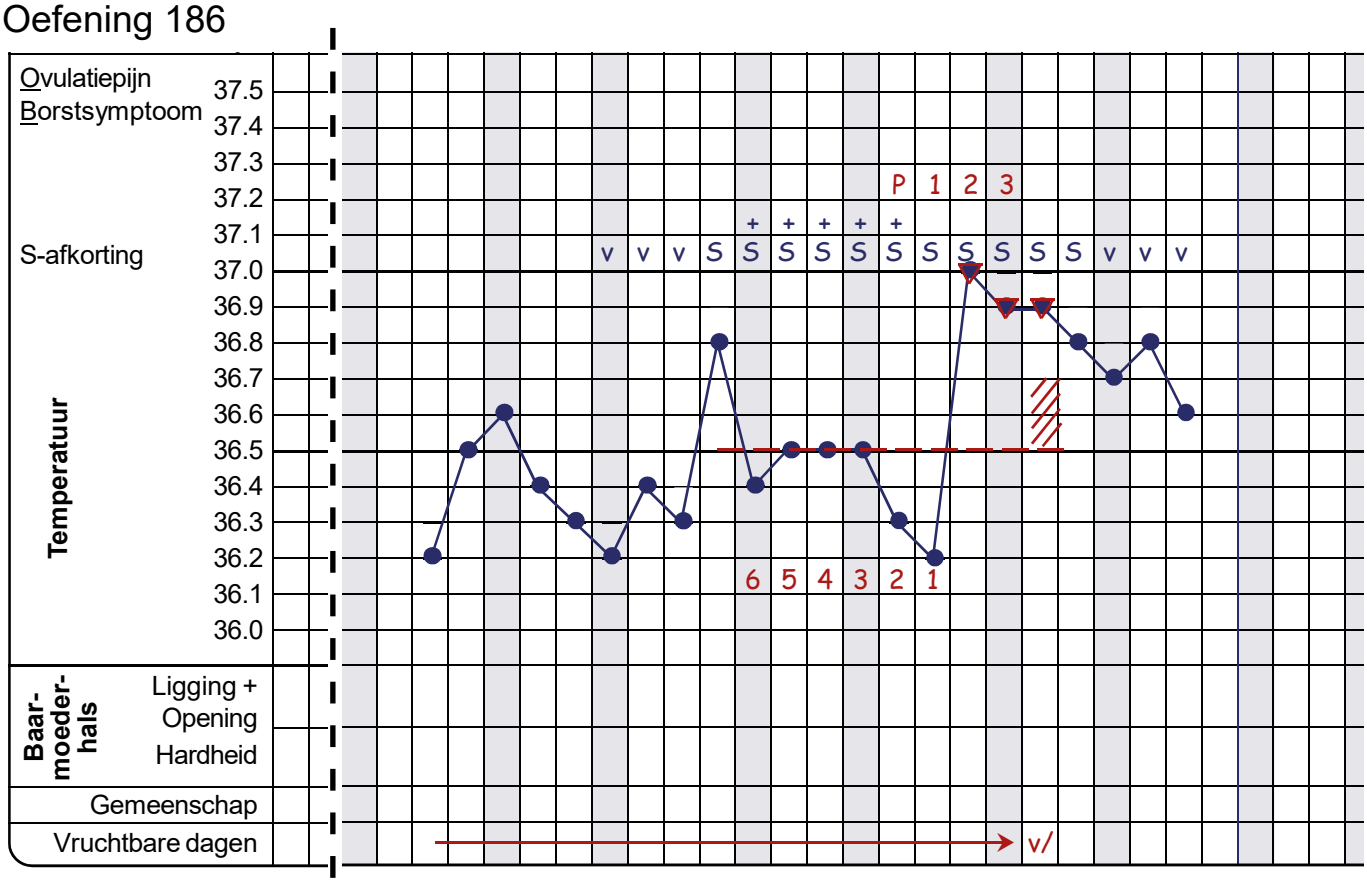


Oefening 185

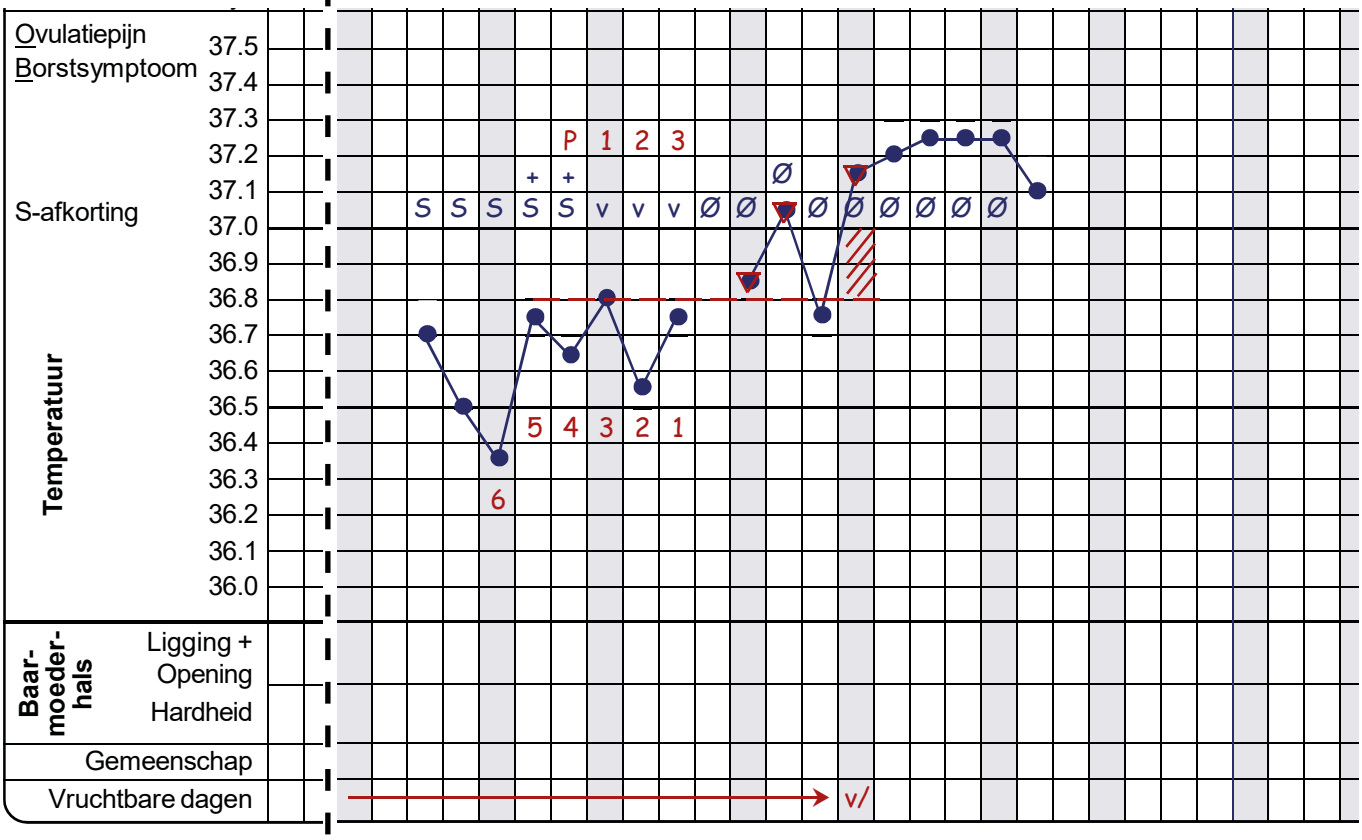


v/

Oefening 186

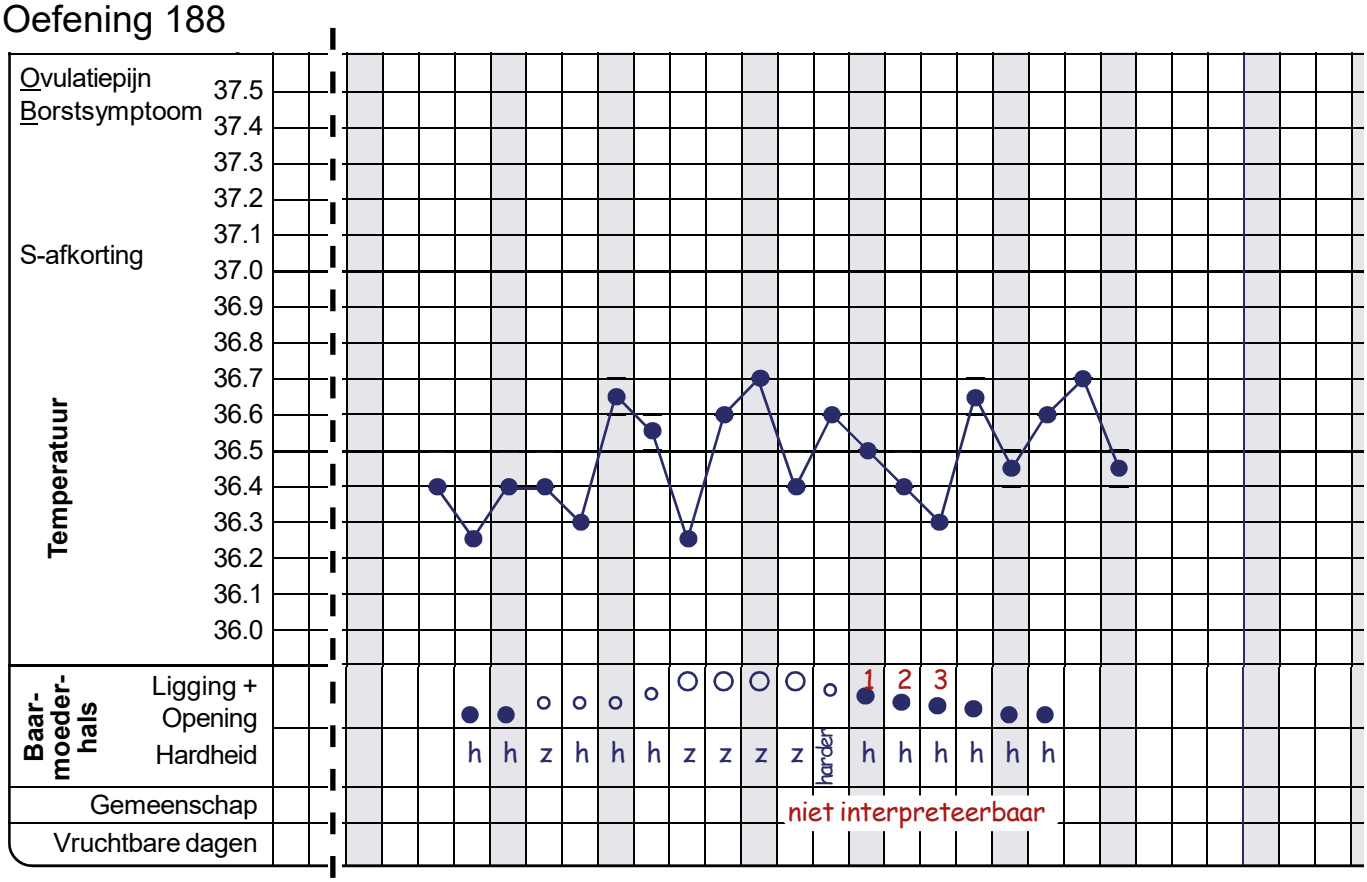


Oefening 187

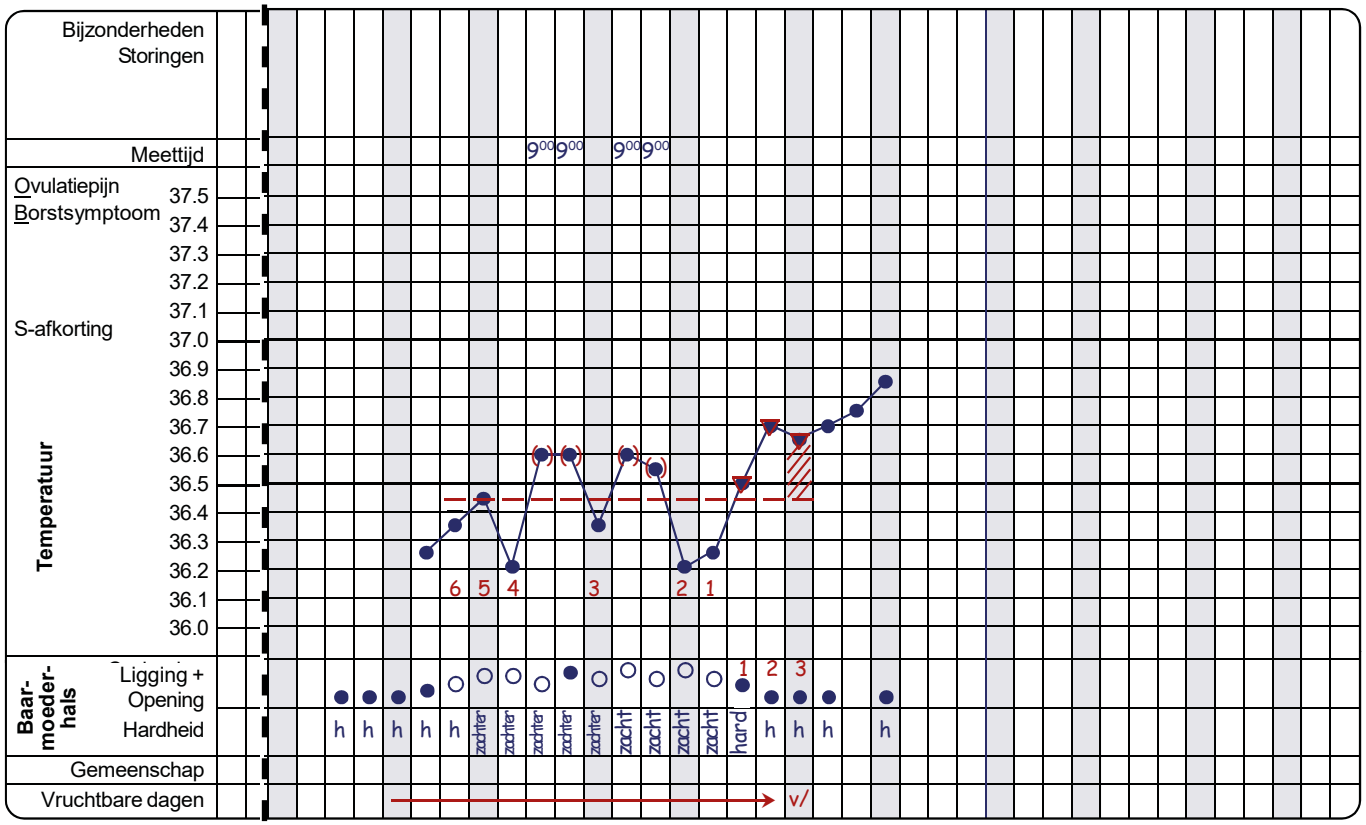


v/

Oefening 188

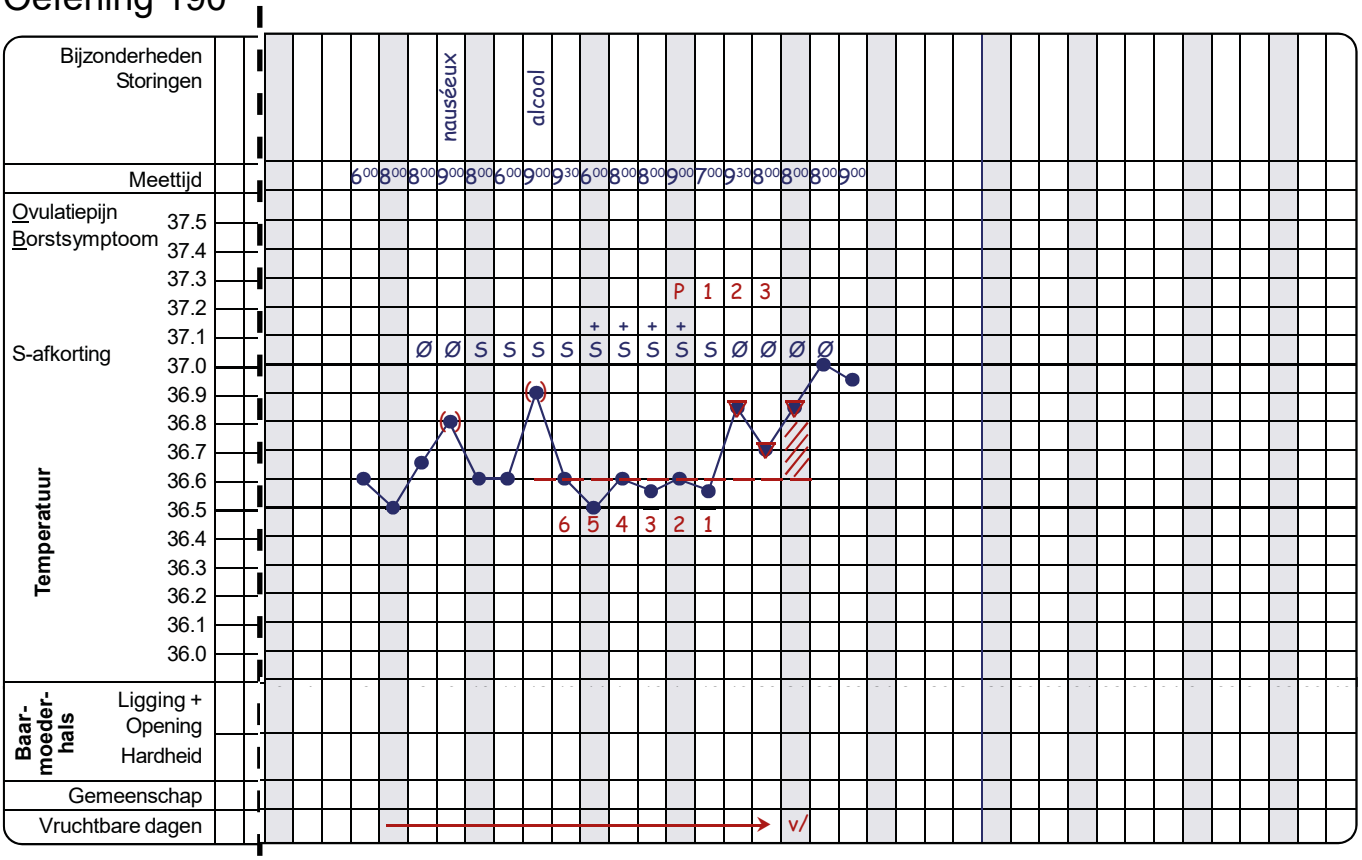


Oefening 189

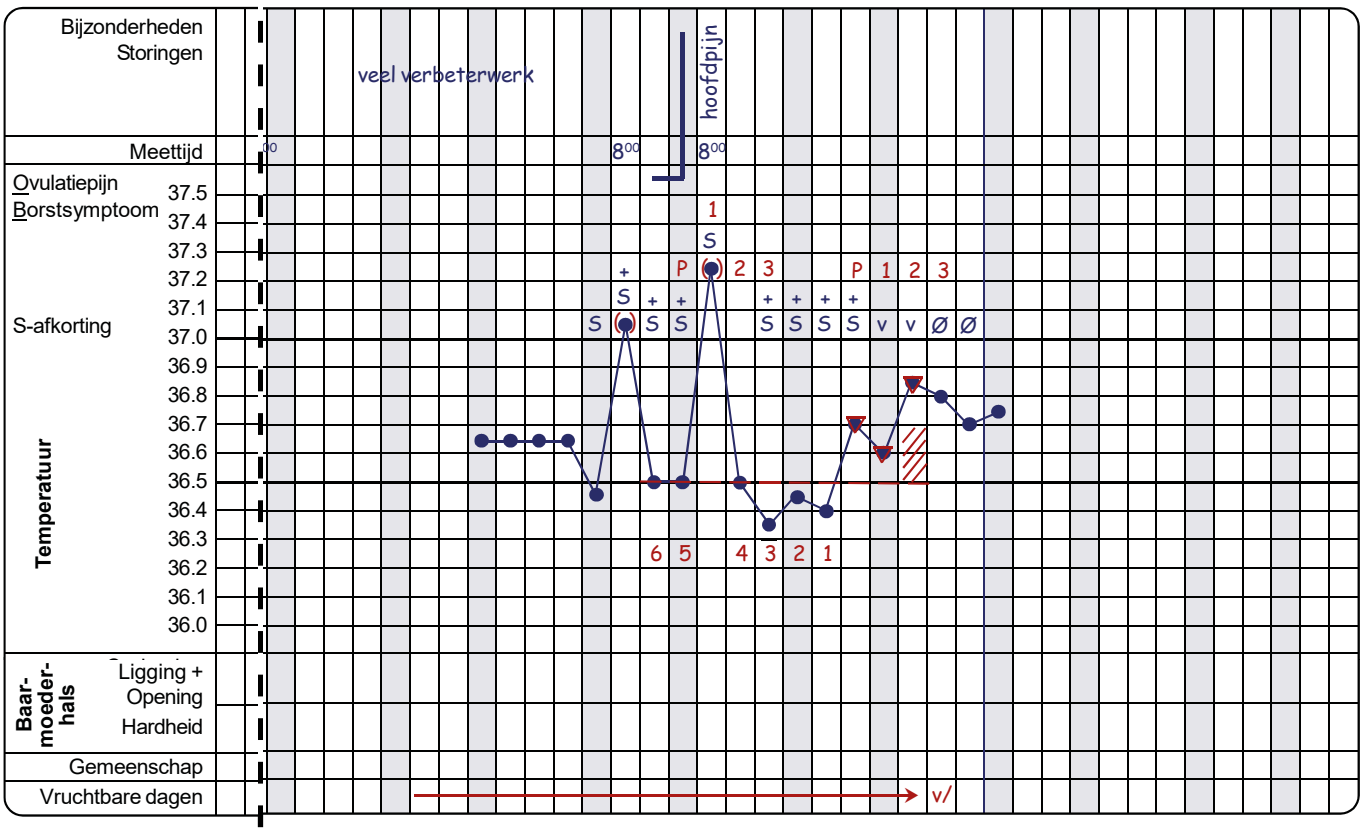


v/

Oefening 190

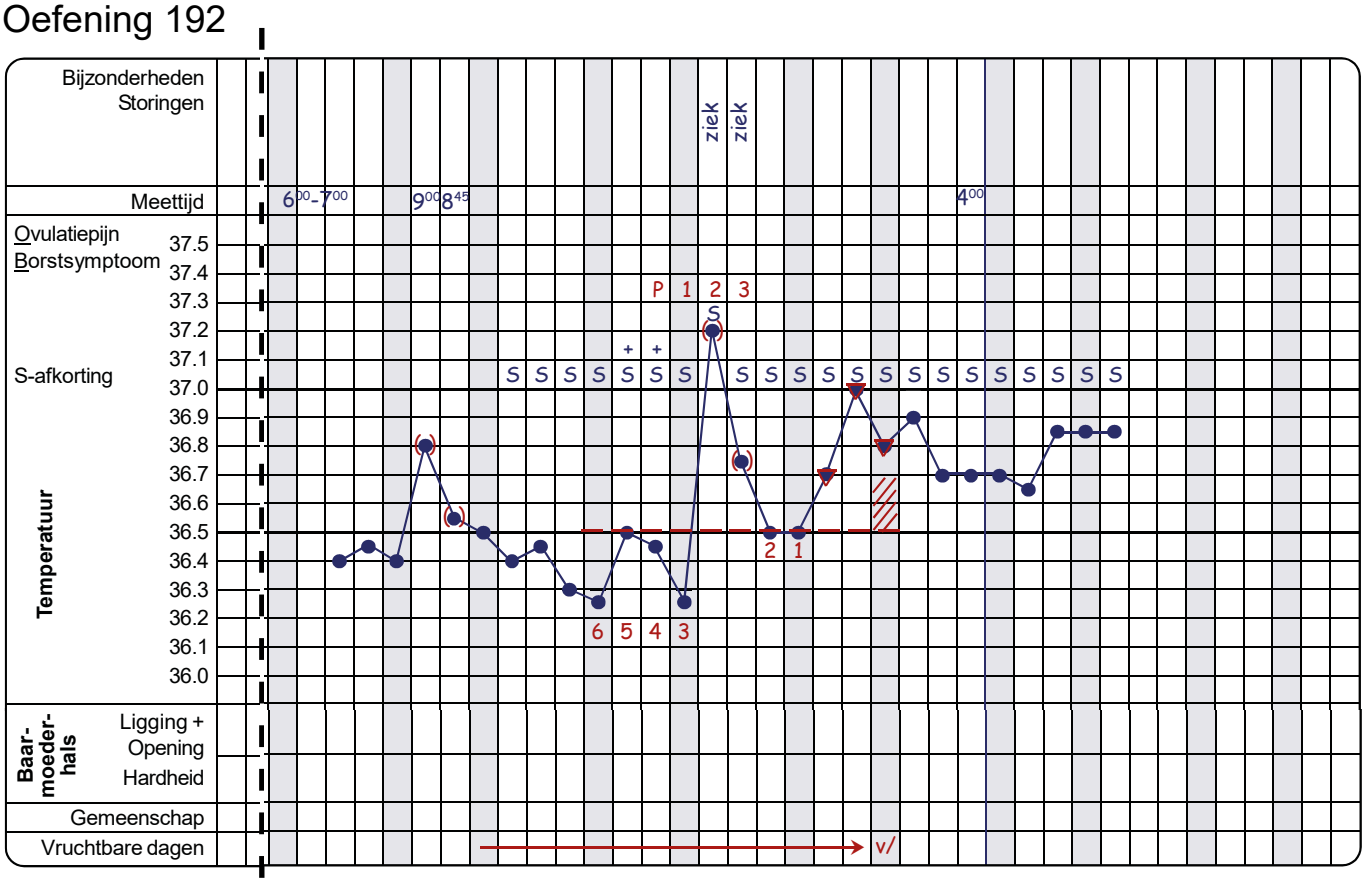


Oefening 191

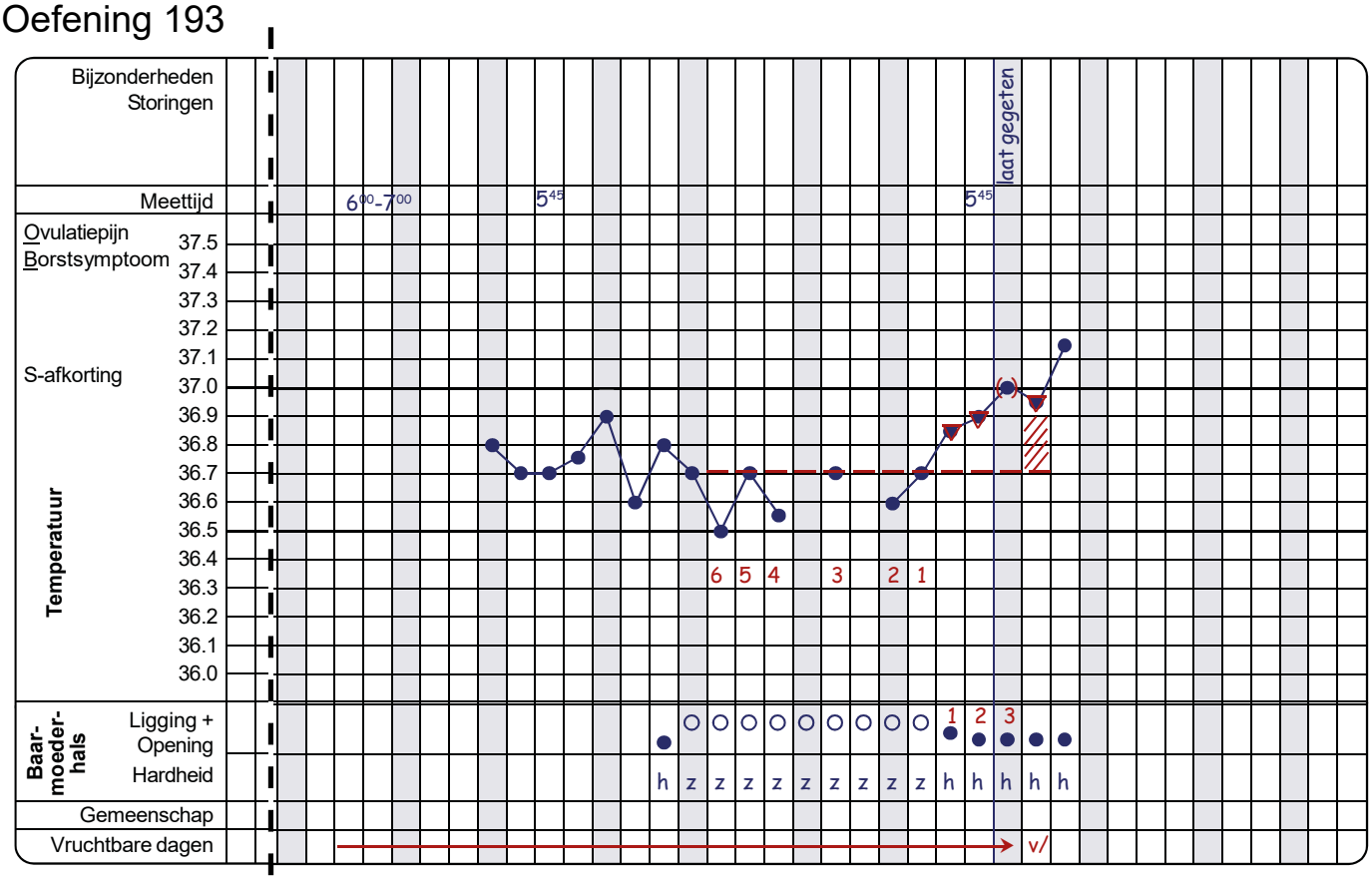


v/

Oefening 192

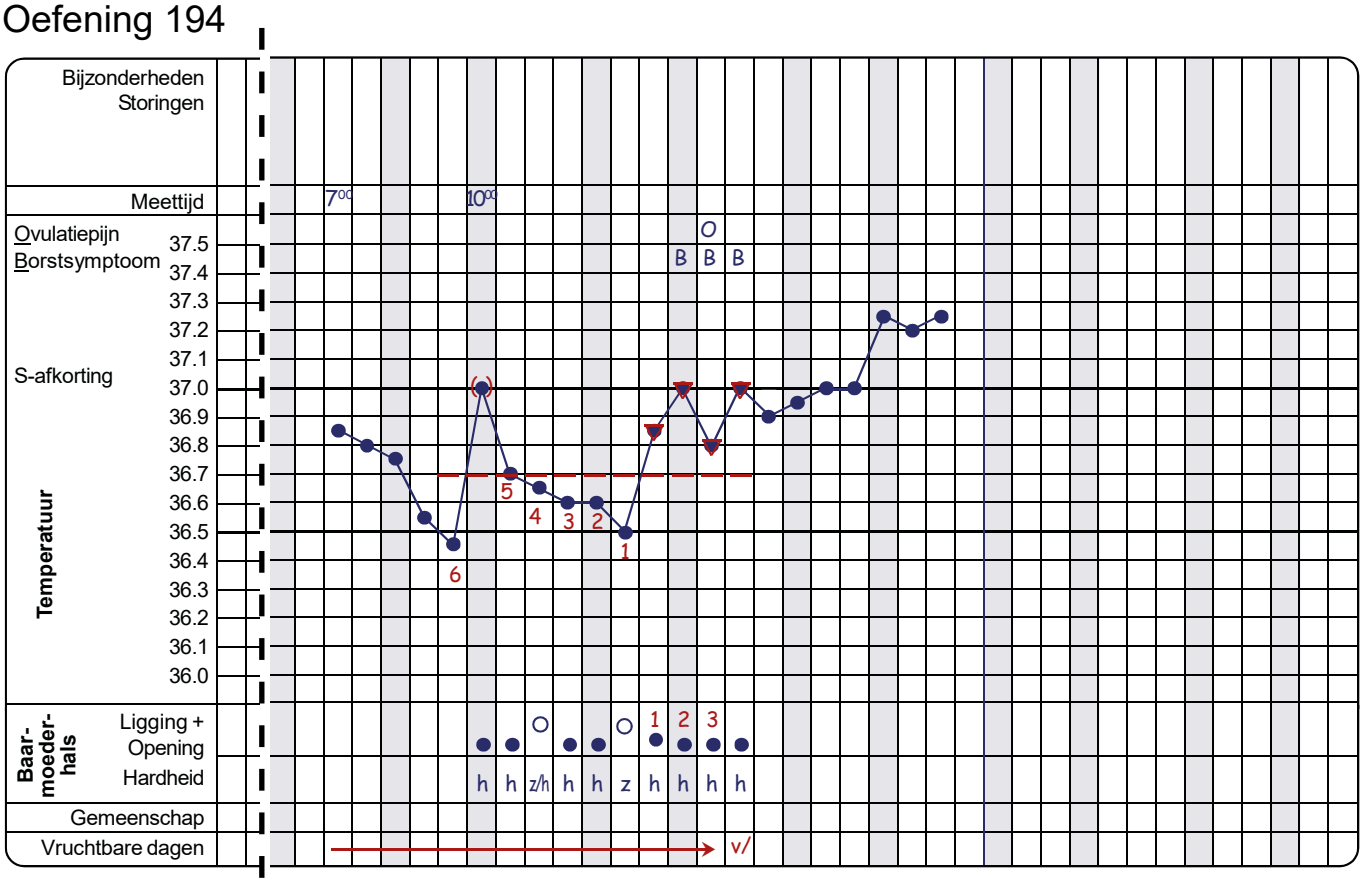


Oefening 193



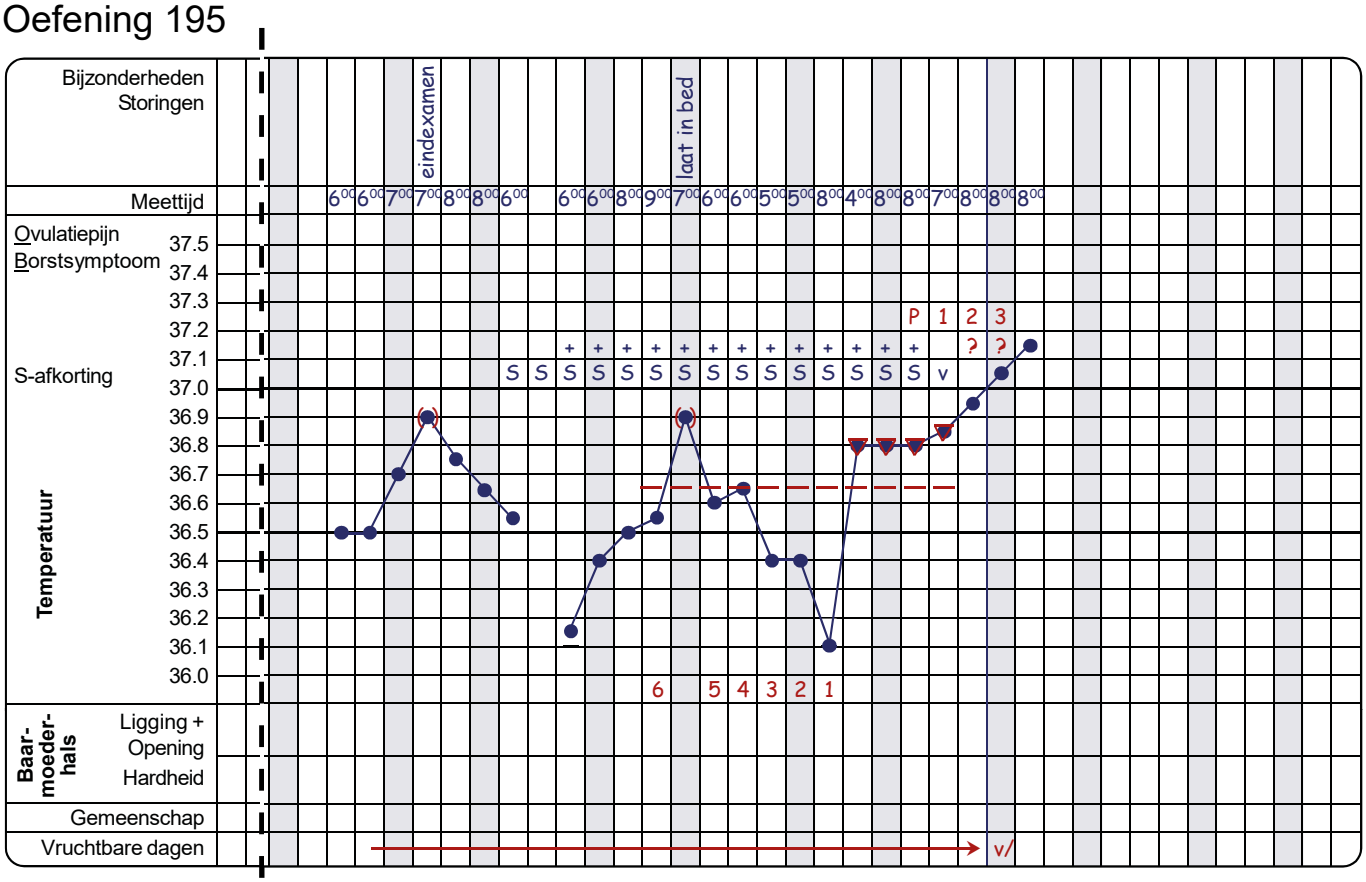
v/

Oefening 194



v/

Oefening 195



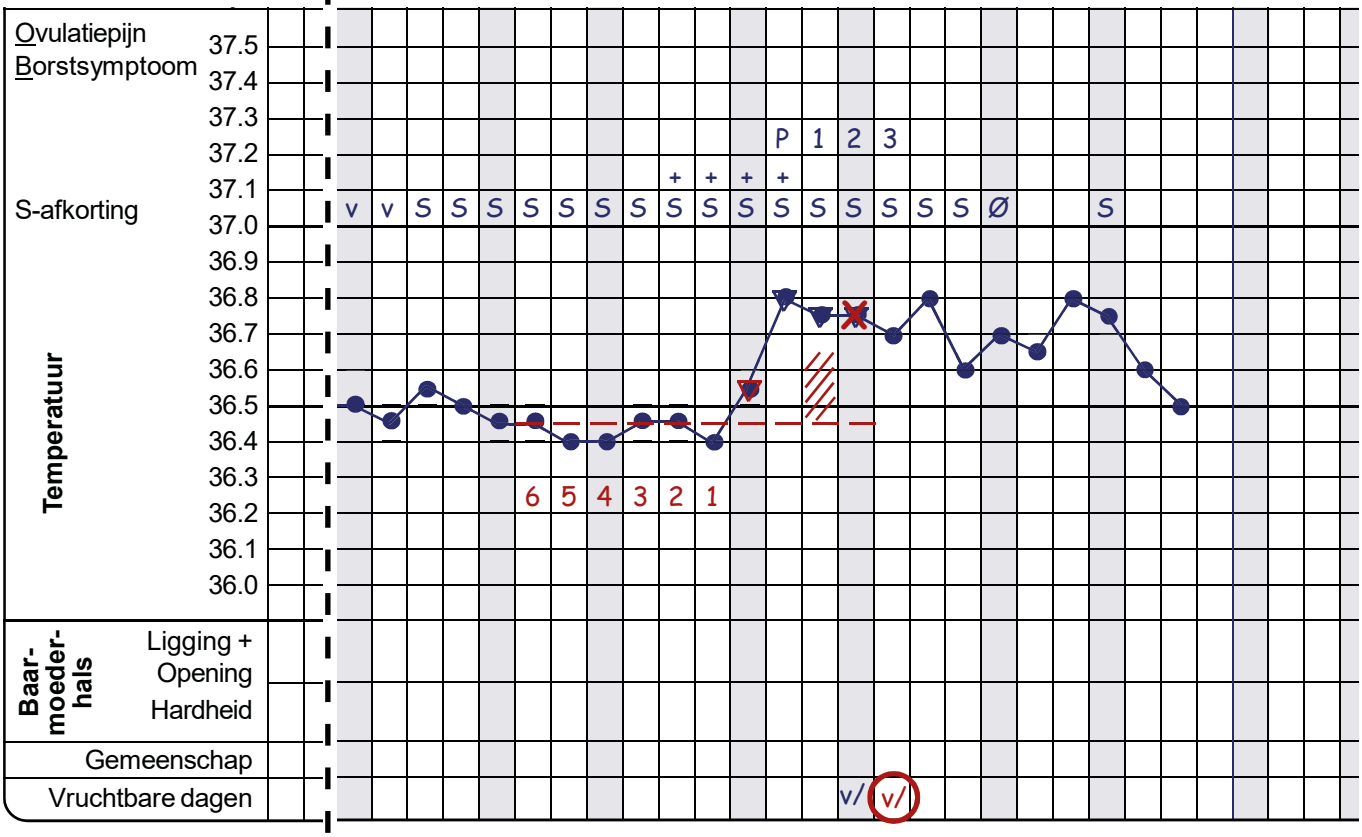
Oplossingen bij de interpretatie van het einde van de vruchtbare fase – Eindresultaat

Aantal fout geïnterpreteerde cycli	**Aanbevelingen voor verdere stappen**
0	Heel goed! Op naar het volgende hoofd-stuk.
1	Waar twijfel je nog? Oplossen en verder.
2 en meer	Wat is het probleem? Welke regel is nog onduidelijk? Werk het hoofdstuk nogmaals door en kom er achter waar je nog twijfelt.

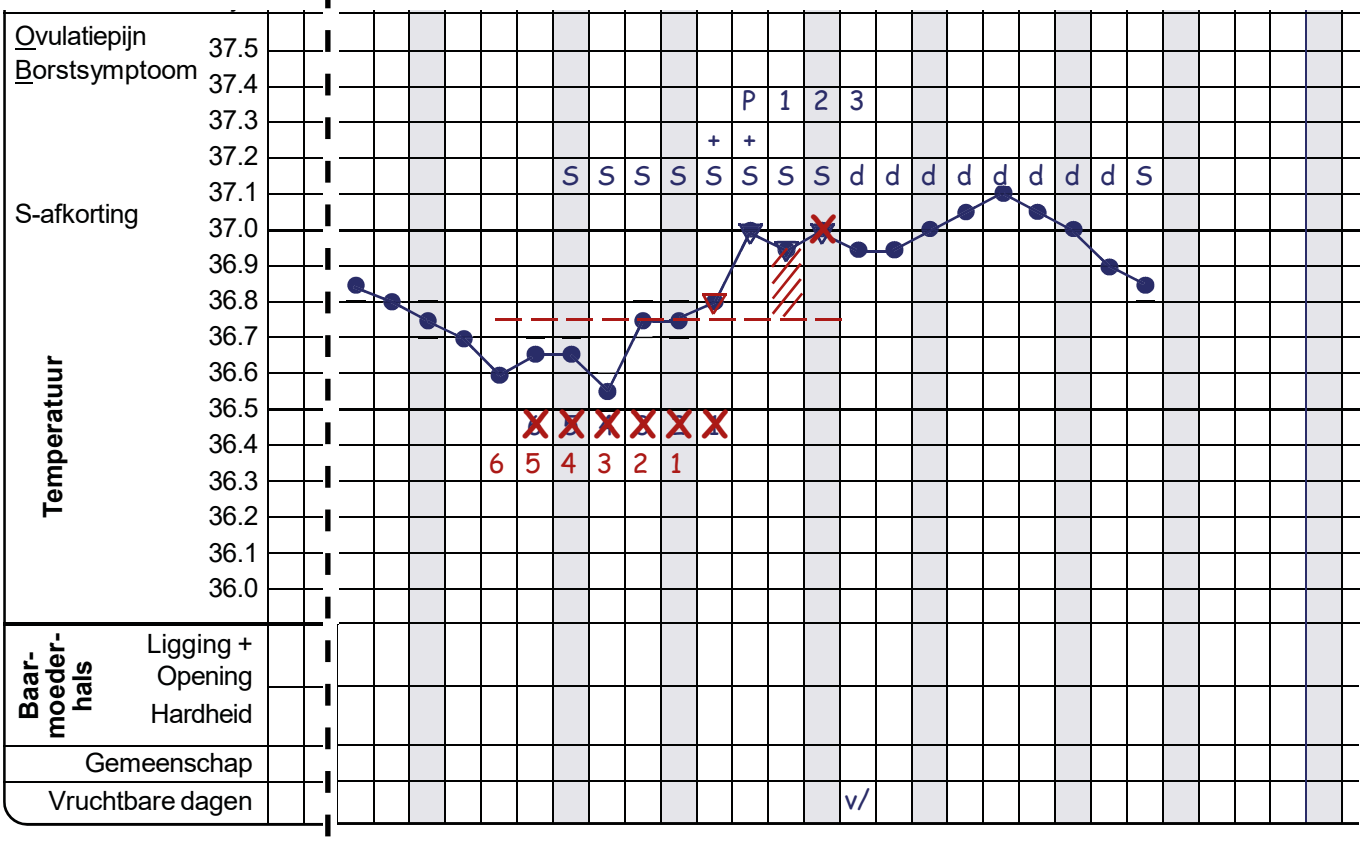
v/

Experts gevraagd – Controle van geïnterpreteerde cycli

Oefening 196

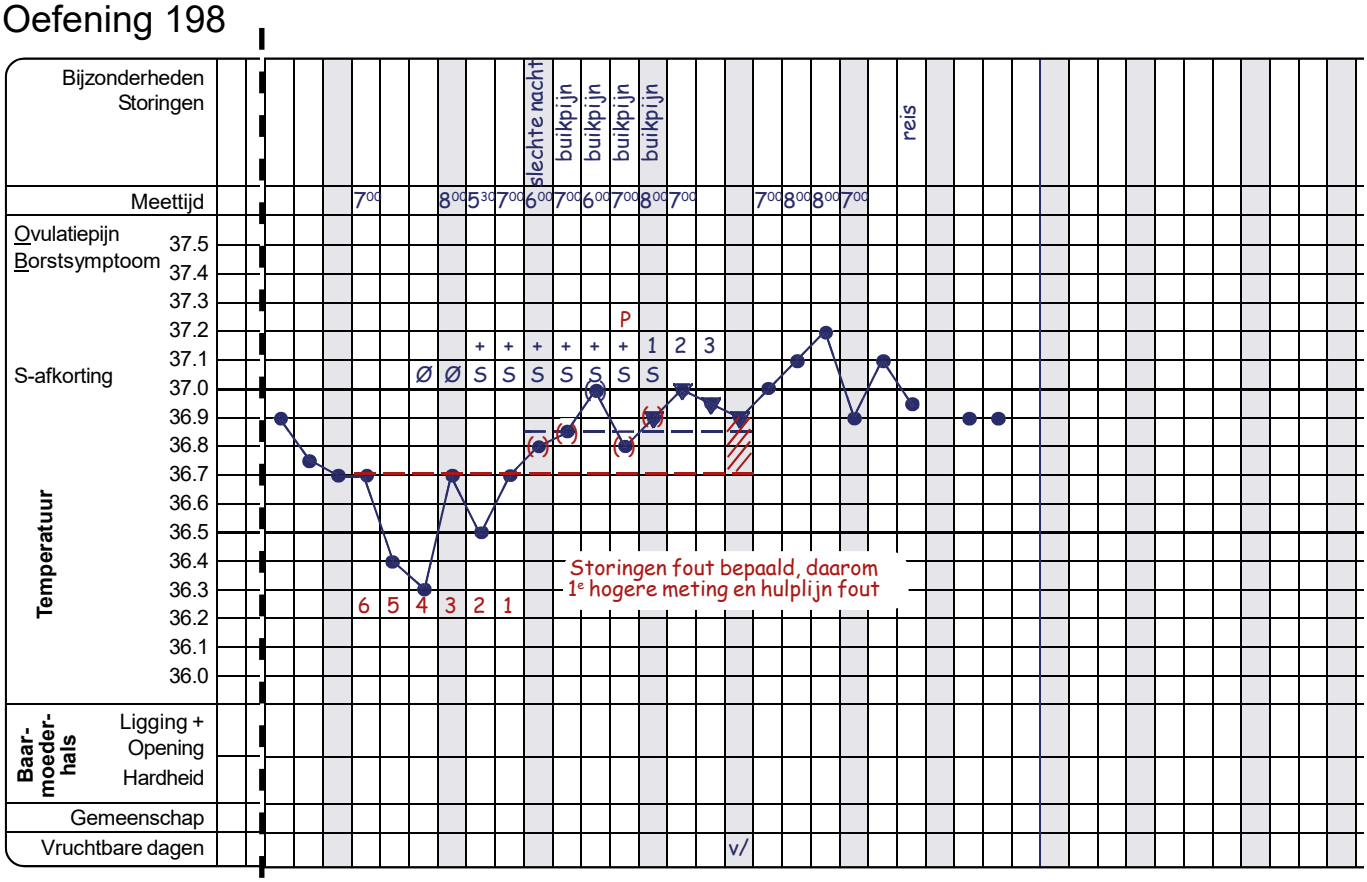


Oefening 197

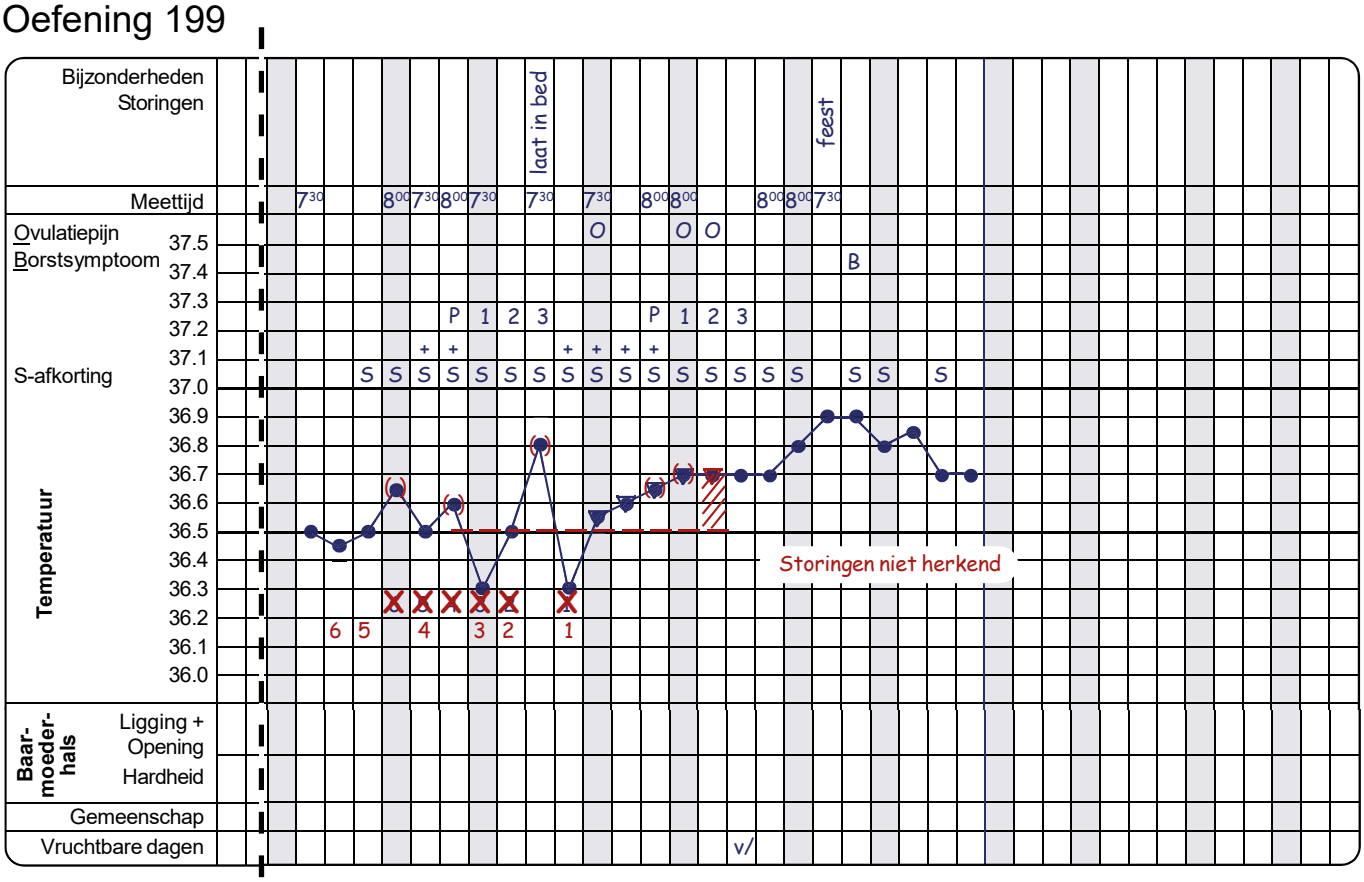


v/

Oefening 198

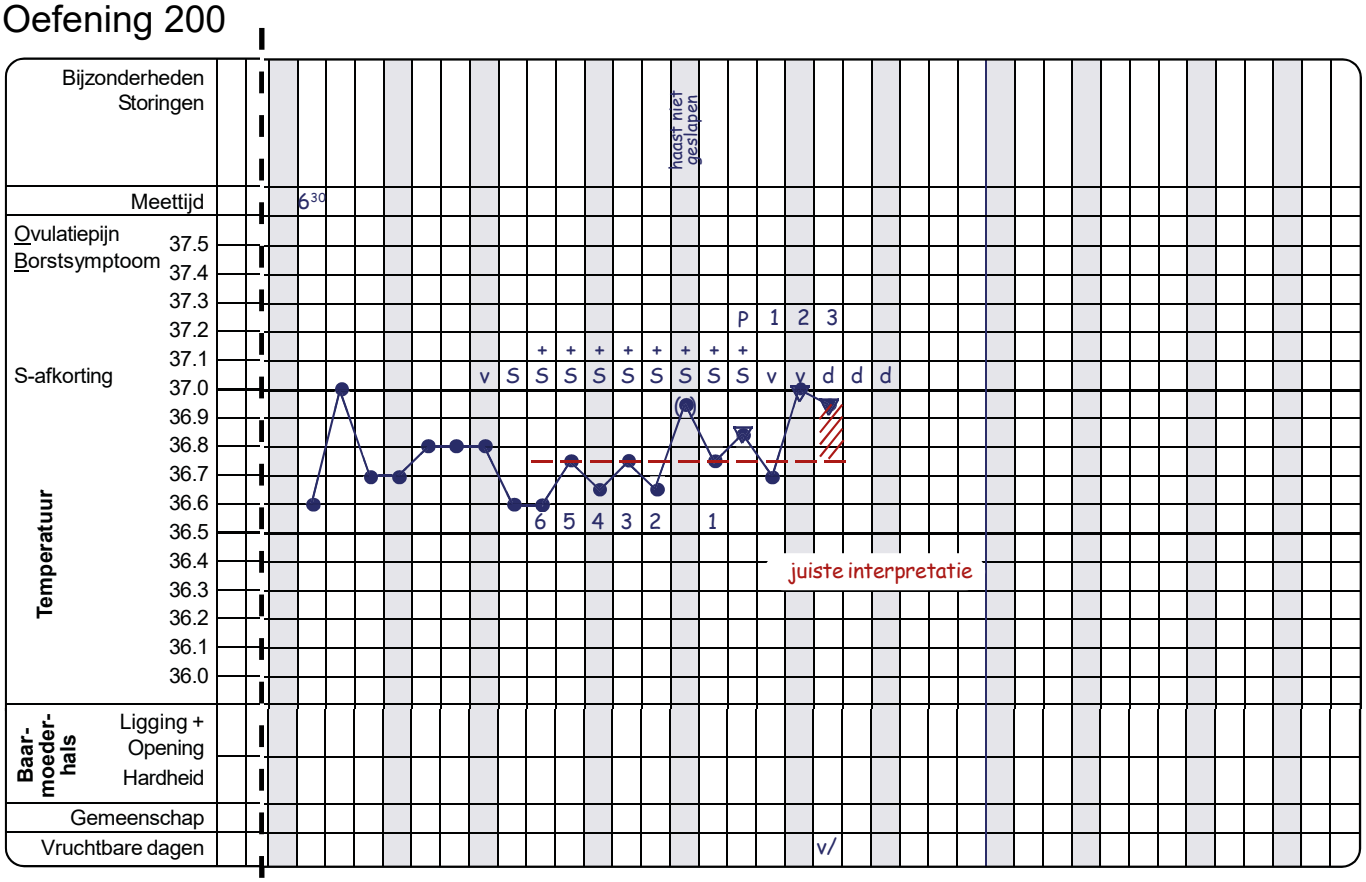


Oefening 199

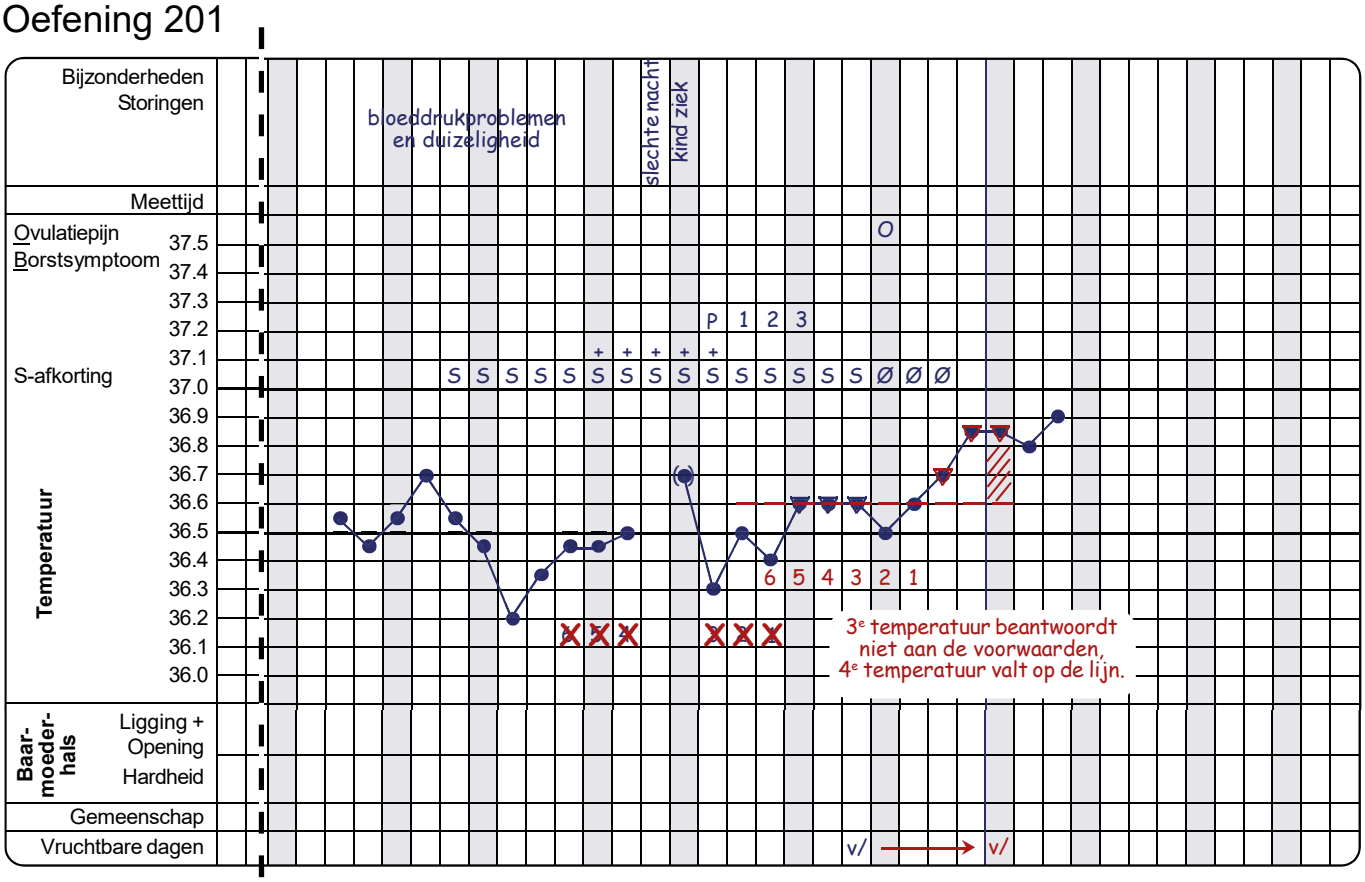


v/

Oefening 200

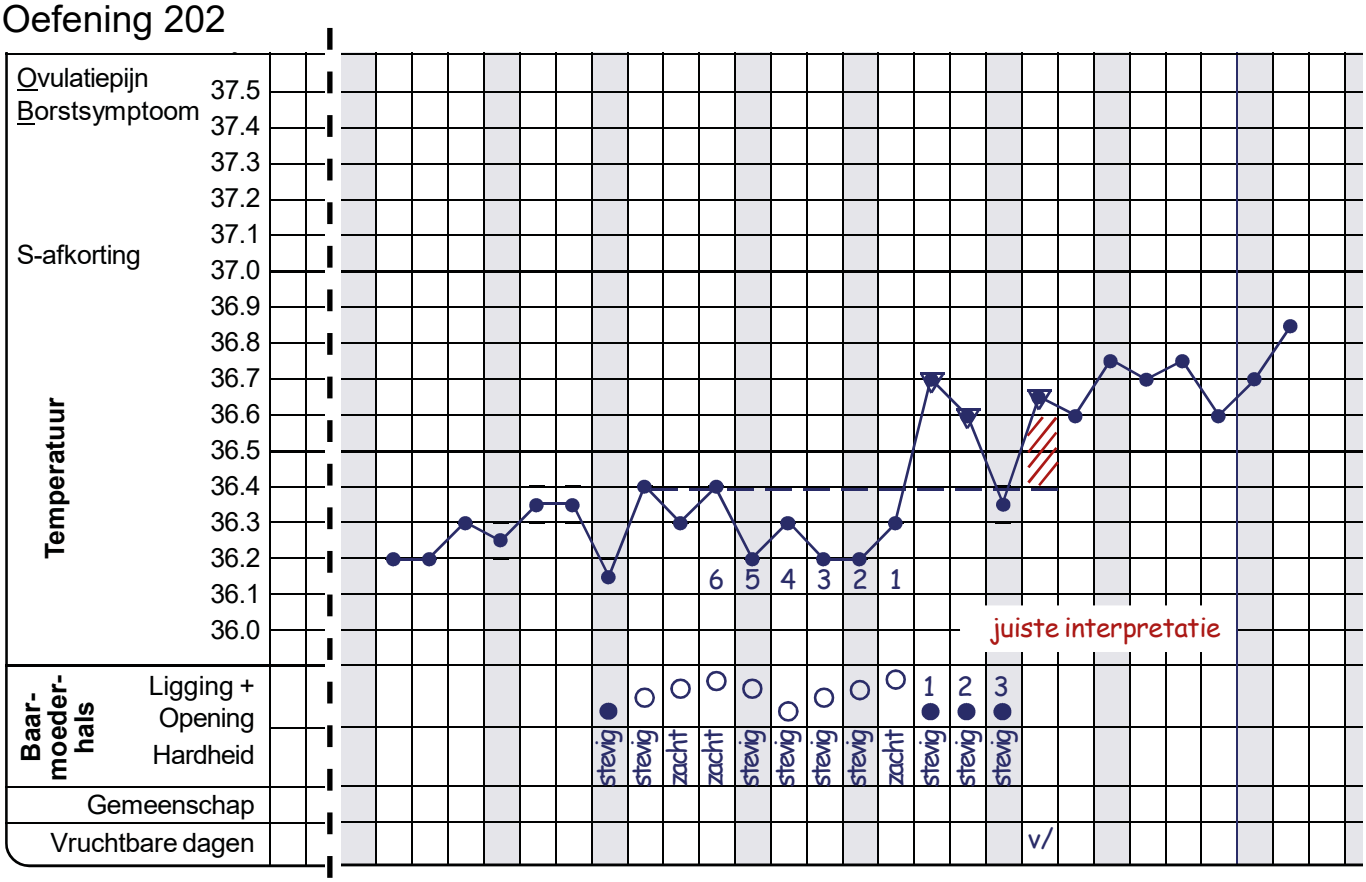


Oefening 201

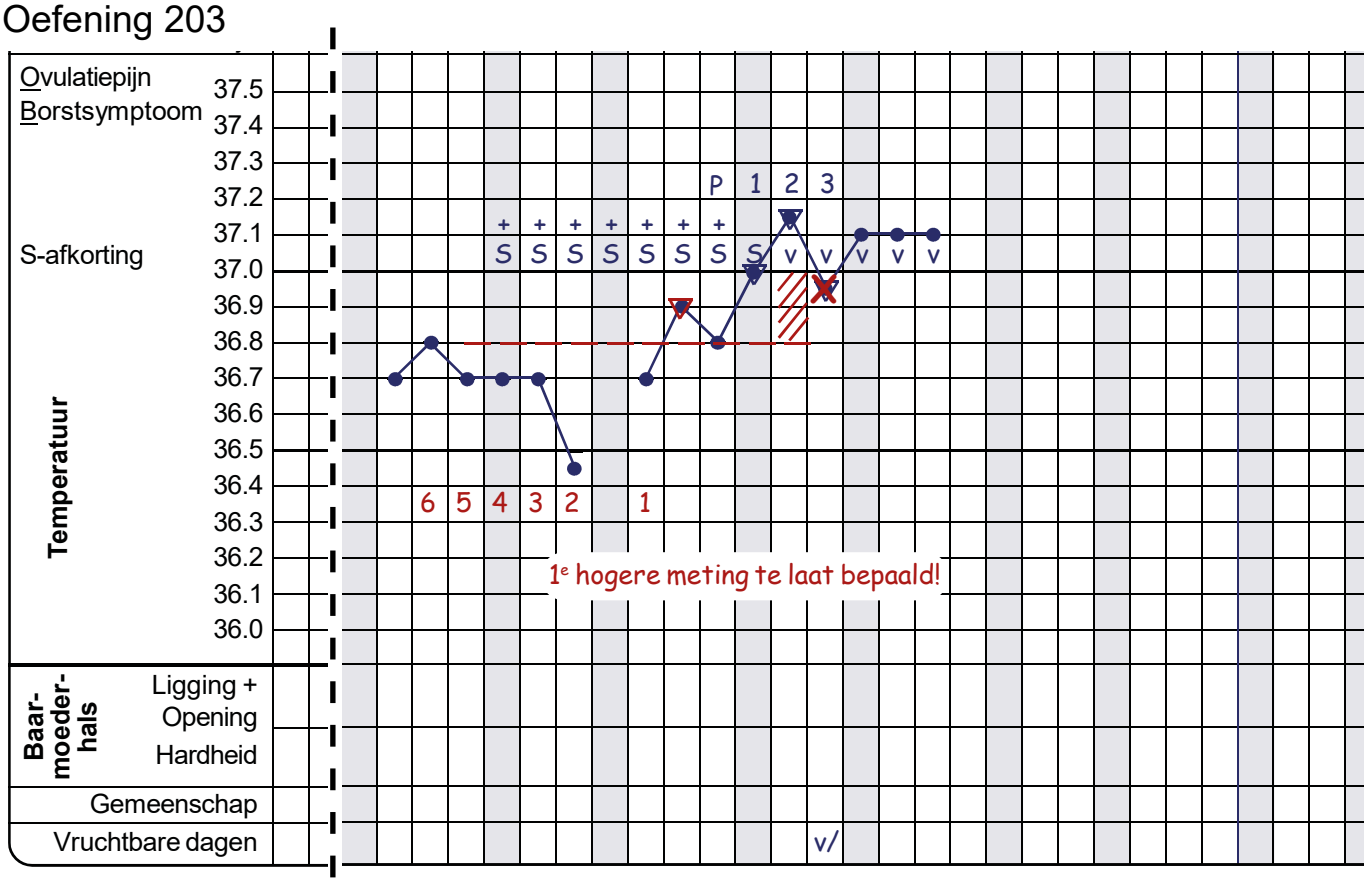


v/

Oefening 202

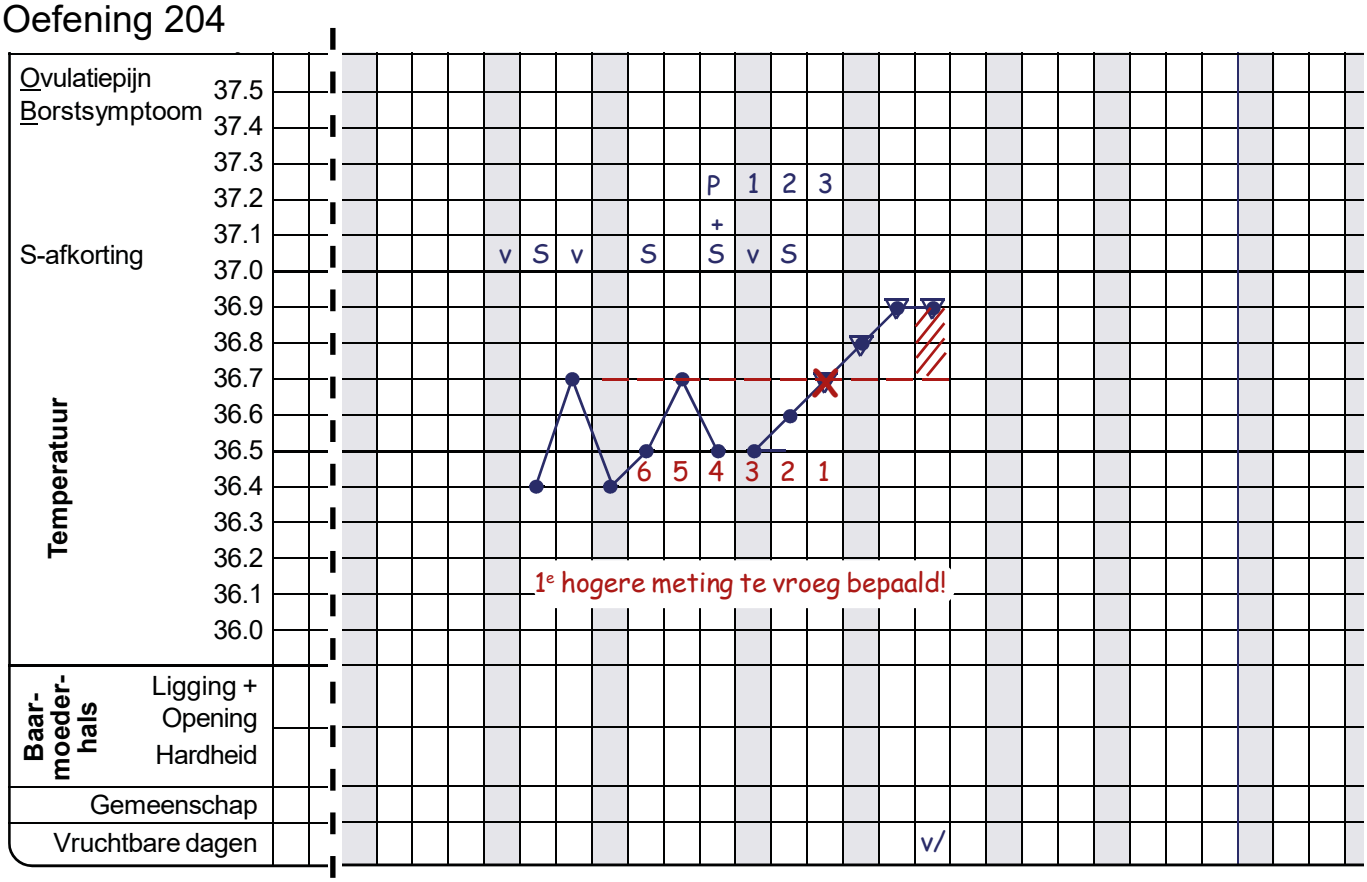


Oefening 203

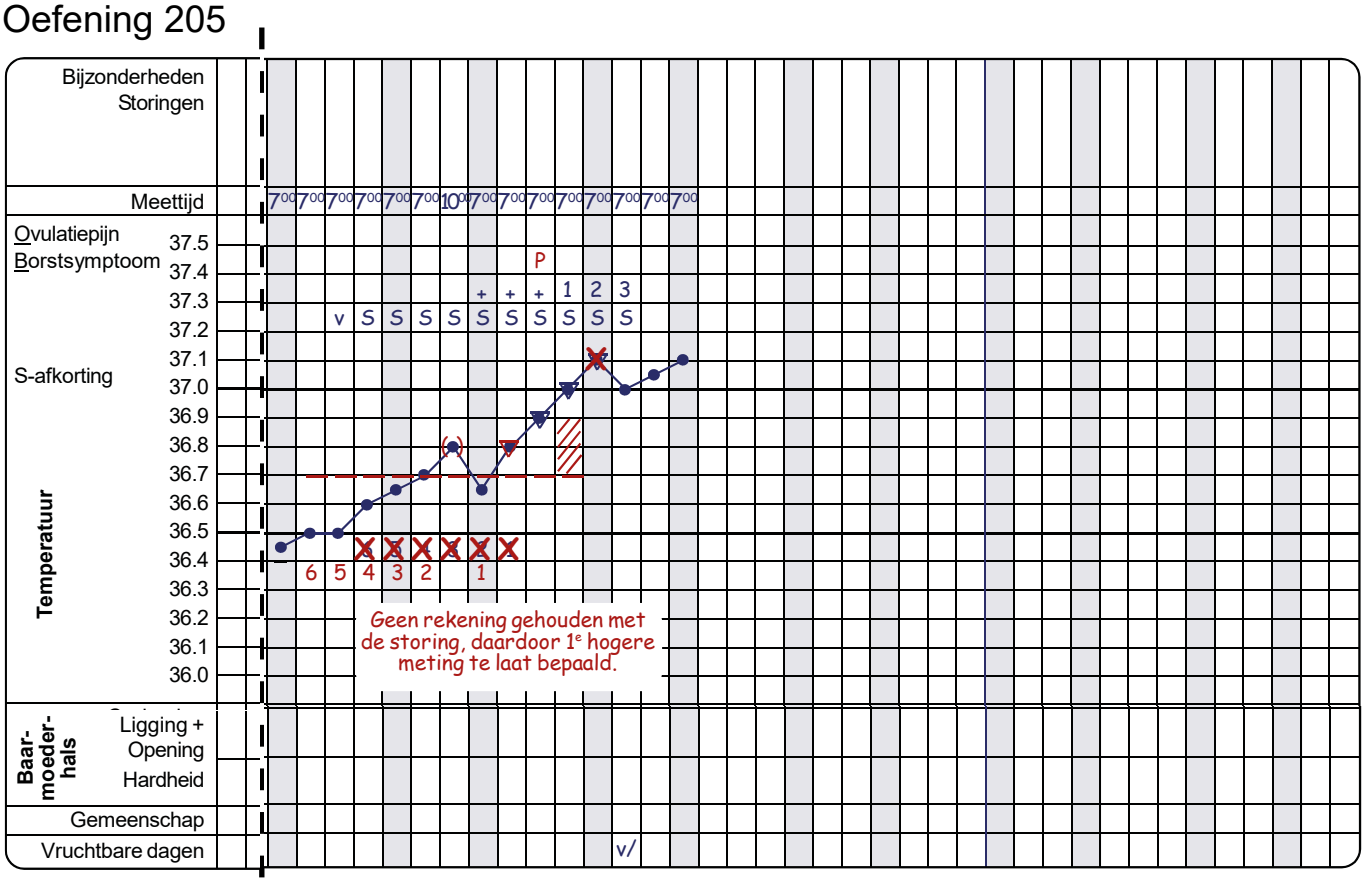


v/

Oefening 204

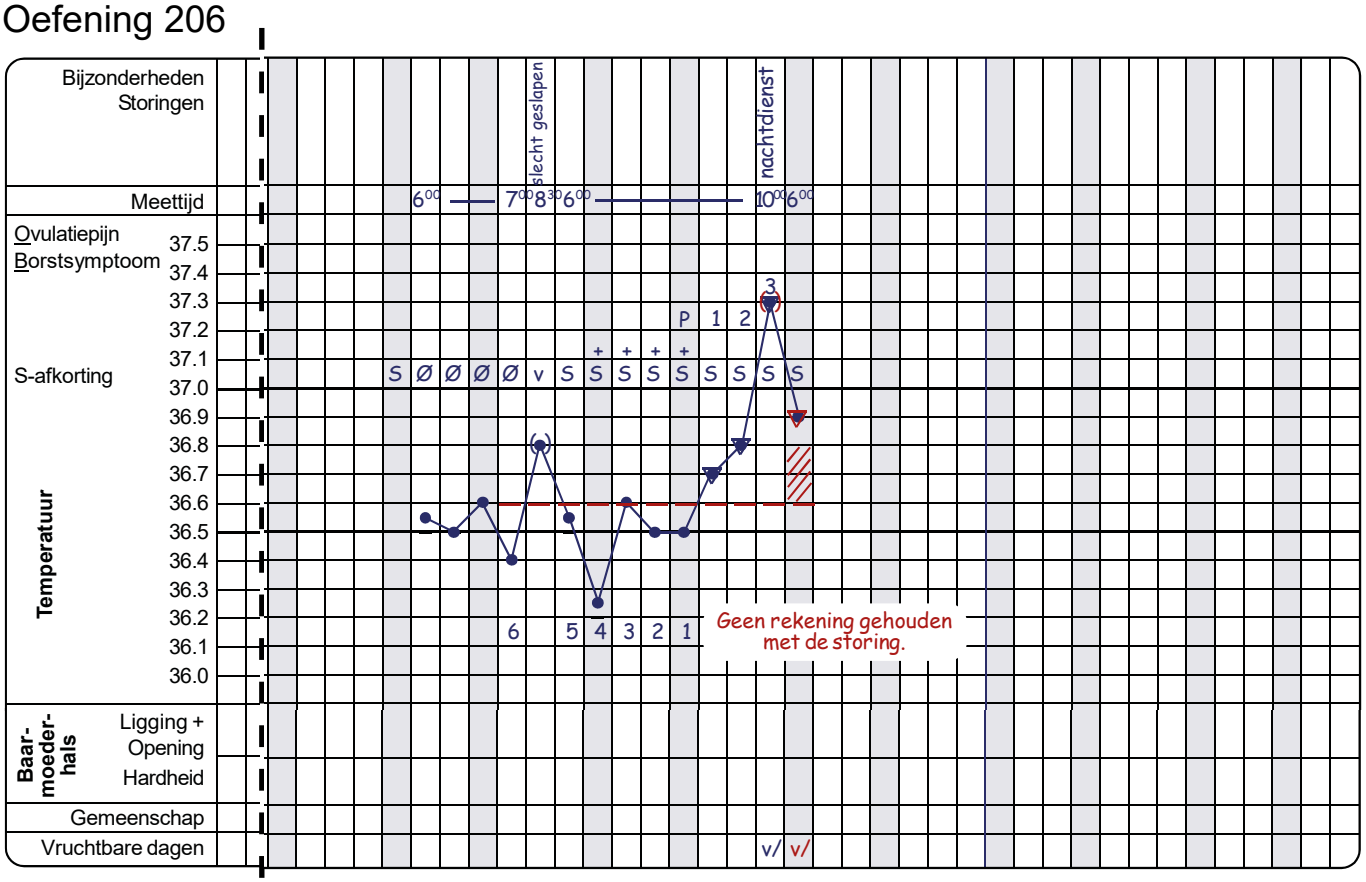


Oefening 205



v/

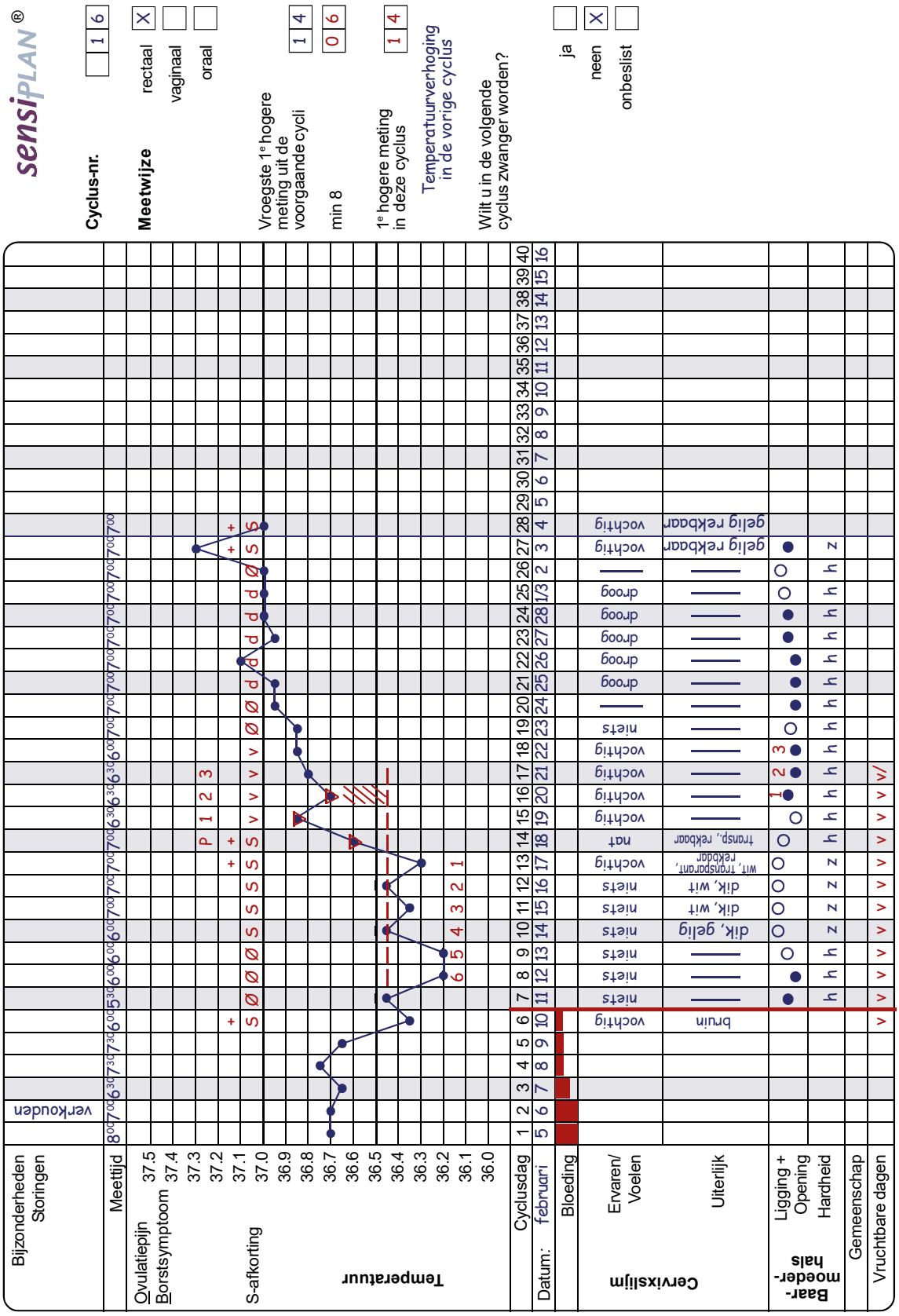
Oefening 206



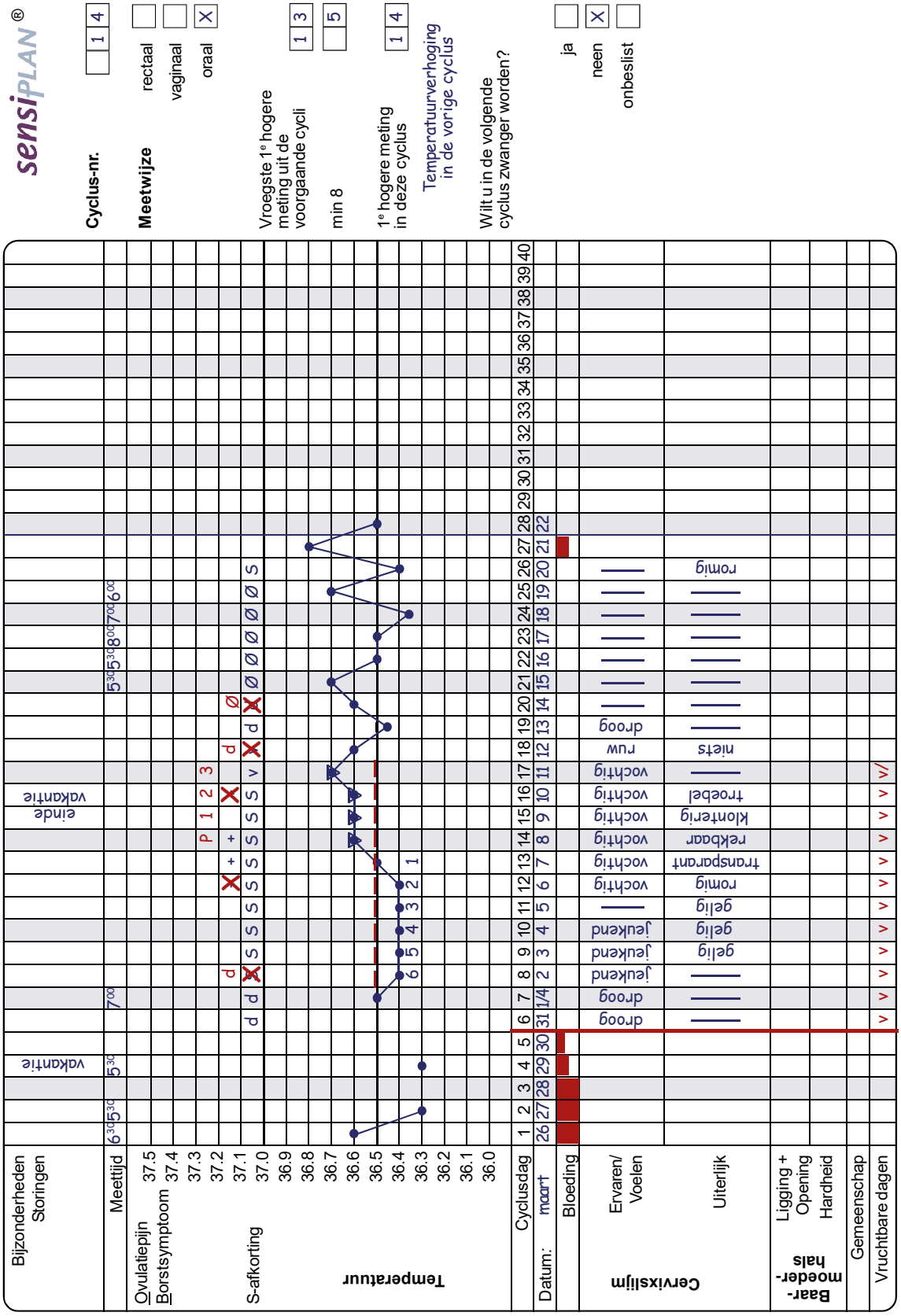
v/

Doel bereikt !

Oefening 207



v/

Doel bereikt !

Oefening 208