



Zyklus & Lust Tracker

MIT ANLEITUNG UND DRUCKBAREM MONATSPLANER

Warum den Zyklus und die Lust tracken?

Das Verstehen deines Menstruationszyklus kann dir helfen, besser auf die Bedürfnisse deines Körpers einzugehen.

Indem du deinen Zyklus und deine Lust trackst, gewinnst du wertvolle Einblicke in deine körperliche und emotionale Gesundheit. Gleichzeitig beschäftigst du dich täglich mindestens einmal ganz bewusst, mit deinem Körper und deinen Gefühlen.

Dies kann dir helfen, Muster zu erkennen und ein besseres Verständnis für dein allgemeines Wohlbefinden und möglicherweise für deine Lust zu entwickeln.

ANLEITUNG

So funktioniert der Zyklus- und Lust-Tracker

Tägliche Eintragung: Trage täglich ein, wie du dich fühlst, welche Symptome du wahrnimmst und wie es um deine Lust steht. Unten siehst du die Symbole und Beschreibungen. Es ist wichtig, dass du dir keinen Druck machst – jede Eintragung ist wertvoll, und es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.



angespannte Brüste: Achte auf Veränderungen in deinem Körper, wie z.B. spannende Brüste. Diese können Hinweise auf den Eisprung oder den bevorstehenden Beginn der Menstruation sein.



vital und energiereich: Trage ein, ob du voller Vitalität und Energie bist, und locker und leicht durch den Tag gehst.



müde und erschöpft: bist du energielos und fehlt dir der Antrieb? Ein Energielevel kann sich im Laufe des Zyklus ändern und hängt oft mit hormonellen Schwankungen zusammen.



erotische Gedanken: Notiere, wann du erotische Gedanken hast oder eine erhöhte sexuelle Lust verspürst. Du kannst auch festhalten, wann du weniger Lust hast – alles ist okay und völlig normal.



Periode: Markiere die Tage, an denen du deine Periode hast. Dies hilft dir, den Beginn deines nächsten Zyklus vorherzusagen und den Tag deines Eisprungs zu bestimmen.



sexuelle Aktivität: vermerke hier, ob du intim warst - mit jemand anderen oder allein.

Ruhe und Akzeptanz

Wichtig für Dich

- **Keinen Druck:** Der Tracker soll dir helfen, deinen Körper besser kennenzulernen – nicht dich unter Druck setzen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du mal einen Tag vergisst oder nicht alles eintragen kannst.
- **Akzeptanz:** Jeder Zyklus ist einzigartig, und Schwankungen sind normal. Akzeptiere die Signale deines Körpers und sei dir bewusst, dass alles in Ordnung ist, egal wie dein Tag aussieht.

Zyklus & Lust Tracker
J F M A M J J A S O N D

Trage jeden Tag deine Beobachtungen ein, um deinen Zyklus und besonders deine Lust besser wahrzunehmen.

KÖRPER & GEFÜHL

- angespannte Brüste
- ↑ vital und energiereich
- ↓ müde / erschöpft
- # erotische Gedanken
- 🩸 Periode
- ♥ sexuelle Aktivität

TAG DES EISPRUNGS

I.d.R. ist der Eisprung am 14. Tag nach dem 1. Tag der Blutung. An diesem Tag ist der Schleim dehnbar und die Lust am Besten wahrnehmbar.

SONSTIGE BEOBACHTUNGEN

der Planer ist auf der nächsten Seite



Zyklus & LustTracker

J F M A M J J A S O N D

Trage jeden Tag deine Beobachtungen ein, um deinen Zyklus und besonders deine Lust besser wahrzunehmen.

KÖRPER & GEFÜHL

●	angespannte Brüste
↑	vital und energiereich
↓	müde und erschöpft
#	erotische Gedanken
💧	Periode
♥	sexuelle Aktivität

TAG DES EISPRUNGS

I.d.R. ist der Eisprung am 14. Tag nach dem 1. Tag der Blutung. An diesem Tag ist der Schleim dehnbar und die Lust am Besten wahrnehmbar.

SONSTIGE BEOBACHTUNGEN

Monatszyklus	●	↑	↓	#	💧	♥
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						