

INSTRUKTIONER FÖR KARTFÖRING AV BILLINGSMETODEN

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

GRÖNT för ofruksamt grundmönster (OGM) med torrhet: inget sekret är synligt - känslan är torr.

GULT för OGM med flytning: Oföränderligt mönster med flytning som är samma från dag till dag.

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

VITT för fruktsamt mönster: Föränderligt mönster som blir alltmer halt och genomskinligt

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

Första mensdagens kväll ska markeras med rött i första rutan och datum antecknas. När ofruksamt grundmönster identifieras ska OGM med torrhet markeras med grönt. Vid OGM med oföränderlig flytning markeras i stället gult

När en förändring av mönster sker markera vitt för fruktsamma dagar. Fortsätt att beskriva känsla och utseende med max tre ord.

När fruktsamhetstoppen närmar sig upplevs sekretet alltmer halt och genomskinligt. Dagen efter fruktsamhetstoppen försvinner den hala känslan. Sätt då ett X retroaktivt i rutan för gårdagen för att markera det som fruktsamhetstopp. De tre första dagarna efter X är möjligen fruktsamma och markeras med 1, 2, och 3. Därefter är kvinnan ofruksam. Fortsätt markera grönt om känslan är torr och gult om känslan inte är torr.

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			
			•	•										X																
våt	våt	våt	våt	våt	torr	torr	torr	torr	Inte längre torr klibbig, grumlig	fuktig, grumlig	våt, grumlig	trädig	hal, klar	trädig	hal, klar	svulen slidöppning	hal, klar	torr	klibbig, grumlig	torr	torr	klibbig, grumlig	klibbig, grumlig	klibbig, grumlig	torr	torr	torr	torr	fuktig, grumlig	fuktig, grumlig

Markera de samlag som sker före den fruktsamma fasen samt det första samlaget efter X, med ett lodrätt streck: I = Intercourse. **Se kapitel 8 sidan 29 för kartföring vid samlag.*

**Handboken: Ahlborg T, Ivarsson I & Nilsson A (2018) Kvinnans mönster av fruktsamhet – handbok i Billingsmetoden.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Datum																																					
Färg																																					
Samlag																																					
Känsla																																					
Ulseende																																					
Max 3 ord																																					
Datum																																					
Färg																																					
Samlag																																					
Känsla																																					
Ulseende																																					
Max 3 ord																																					

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

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

Regel 3. Vänta och se - 1,2,3.

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

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