

... für die sichere Verhütung in der fruchtbaren Zeit!

**Caya**<sup>®</sup>  
Contoured diaphragm

hormonfrei  
sicher  
leicht anzuwenden



passt ohne  
Anpassen!



**Caya**<sup>®</sup>  
Diaphragm gel



Zusammen mit dem Verhütungsgel bietet es **dreifache Sicherheit:**

- Silikonmembran als mechanische Barriere
- Zellulose im Verhütungsgel als zusätzliche mechanische Barriere
- saurer pH-Wert (3,8) und Viskosität des Verhütungsgels hemmen die Motilität der Spermien


# Basaltemperatur und Körperbeobachtungen

Länge des Zyklus:  Tage

Medintim

Zyklustag	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	39	40		
Datum																																										
Uhrzeit																																										
37,5																																										
37,4																																										
37,3																																										
37,2																																										
37,1																																										
37,0																																										
36,9																																										
36,8																																										
36,7																																										
36,6																																										
36,5																																										
36,4																																										
36,3																																										
36,2																																										
36,1																																										
36,0																																										
35,9																																										
Schleimstruktur																																										
Blutung																																										
Verkehr																																										
Besonderheiten																																										

**Besonderheiten:** K = krank (erkältet, etc.)    ST = viel Stress    WS = wenig Schlaf  
**Schleimstruktur:** F = flockig, klebrig, wenig Schleim    S = spinnbar, durchsichtig, flüssig    O = ohne Schleim  
**Blutung:** ■ schwache Blutung    ■ normale Blutung    ■ starke Blutung

 Bitte beachten Sie, dass die Basaltemperatur von vielen Faktoren abhängt. Fieber, Alkoholgenuss, abweichende Uhrzeit beim Messen, Schmerzmittel usw. können zu verfälschten Ergebnissen führen.