



Abkürzungen für die Kategorisierung des Zervixschleims nach NFP

Abk.	Gefühl	Beschaffenheit	Optik
∅	nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, kein Empfinden am Scheideneingang	-	nichts gesehen, kein Schleim am Eingang der Scheide
t	trockenes Gefühl und kein Schleim fühlbar, eventuell juckendes unangenehmes Gefühl	-	kein Schleim am Scheideneingang sichtbar
f	feuchtes Empfinden	-	kein Schleim sichtbar
S	feuchtes Gefühl oder nichts gefühlt	Schleim ist dicklich, klumpig, cremig, zähflüssig, zäh-elastisch, nicht fadenziehend	Schleim ist weißlich bis gelblich
S+	nasses Empfinden, glitschiger Eingang der Vagina, weich, glatt	Schleim ist spinnbar wie rohes Eiweiß, dehnbar, fadenziehend, flüssig oder rinnt weg wie Wasser	Schleim ist glasig, durchsichtig, eventuell auch rötlich
S+H	Der letzte Tag, an dem die beste Zervixschleimqualität der Kategorie S+ festgestellt werden kann, bevor die Qualität sich verschlechtert. Er kann daher erst im Nachhinein erfasst werden. Dieser Tag ist der Zervixschleimhöhepunkt .		