



Fase mestruale: serena 😊
 dolorosa 😞

Flusso mestruale: da 1 a 4

Perdite: ○ bianche ● marroni

Umidità vaginale: da 1 (secca)
 a 4 (molto umida)

Cervice: ↑ alta ↔ media ↓ bassa

Muco: X assente ~ filamentoso
 Y tipo yogurt

Sessualità: ♡ desiderio sessuale
 ♥ voglia di sedurre
 ♡ senza desiderio
 ♡ sogni erotici
 ♥ profonda, di unità

Livello di energia: ☀ vitalità
 ☾ necessità di riposo
 ⚡ necessità di azione
 🌀 confusione

Stagione: 🌱 Inverno (introspezione, ritiro, chiusura)
 🍂 Autunno (sensibilità, istintività, pulizia)
 🌻 Estate (accoglienza, bellezza, espansività)
 🌸 Primavera (dinamicità, inizio, energia)

Fase lunare: ○ luna piena ● nuova
 ☾ calante ☽ crescente