

DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ A ERIK HUTTER

NÁVOD

NA ŽENY

ANEB PRŮVODCE
MODERNÍHO MUŽE
PO NEVYZPYTELNÉM
SVĚTĚ ŽEN

OSULE



Kniha vznikla na popud řady mužů, kteří nás v průběhu práce na projektu pro ženy nazvaného *Cyklická žena*® oslovovali s komentáři typu: „Kdybych tohle věděl dřív...“ a zejména s žádostmi o **jasný a srozumitelný návod** k tomu, **jak** mohou vycházet se ženami kolem sebe.

Odpovídá například na otázky:

- ◆ Proč mi moje žena nerozumí?
- ◆ A proč já nerozumím jí?
- ◆ Proč jsou ženy často tak nevyzpytatelné?
- ◆ Je možné ženám vůbec nějak porozumět?
- ◆ Proč je jeden den všechno super a druhý den všechno špatně, aniž bych něco udělal jinak?
- ◆ Proč jsou ženy občas tak protivné, kritické, vztahovačné, hysterické a přecitlivělé?
- ◆ Existuje nějaká logika v tom, jak se ženy proměňují?
- ◆ Je možné svést ženu kterýkoli den v měsíci?

Tato kniha vám umožní začít doslova vidět ženám do hlavy a pochopit, proč mění své chování a proč jsou tak nevyzpytatelné. Zároveň se naučíte, jak jejich nálady už dopředu předvídat a jak s nimi zacházet, abyste měli celý měsíc klid a pohodu (nejen) ve vztahu.

Pochopíte, kdy je správný čas jim naslouchat a kdy raději vypadnout – i jak můžete mít spokojený vztah navzdory PMS.

V knize zkrátka získáte všechny podstatné informace pro to, abyste dokázali **vedle žen nejen přežít, ale život s nimi si začít doopravdy užívat.**

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Šlancarová, Dana-Sofie, Hutter, Erik

Návod na ženy: Průvodce moderního muže po nevyzpytatelném světě žen

Komiksové ilustrace: tematický návrh Dana-Sofie Šlancarová, Erik Hutter, Kateřina Štřelcová / grafické zpracování Dalibor Krch

Obálka: Tomáš Zindulka, www.zinda.cz

Sazba: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

Redakční a jazyková korektura: Lucie Koubek, www.luciekoubek.cz

Tisk: Jiří Kylar, jiri.kylar@gmail.com

Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2015.

316.346.2 * 177.6 * 316.472.42 * 159.922.1 * 612.662 * 523.34"756"

- muži a ženy
- partnerské vztahy
- psychologie pohlaví
- menstruační cyklus
- lunární cykly
- příručky

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Text copyright © 2015 Dana-Sofie Šlancarová & Erik Hutter

Publishing copyright © 2015 OSULE, s.r.o.

Illustrations copyright © 2015 OSULE, s.r.o.

Dana-Sofie Šlancarová: www.dana-sofie.cz / www.cycklickazena.cz

Erik Hutter: www.erikhutter.cz / www.navodnazeny.cz

OSULE, s.r.o.: www.osule.cz

ISBN 978-80-905262-7-3 (tištěná verze)

978-80-905262-4-2 (elektronická verze)

Už teď považuji Návod na ženy za „knihu roku 2015“, a to je teprve březen.

Milí muži, kteří stále hledáte ten skutečný „návod na ženy“ – tohle je ONO! A není to nakonec vůbec žádná velká věda. :) Kniha je velmi prakticky pojatá, psaná jasně, stručně, výstižně, jde přímo k věci (tedy k ženě :)).

Milé ženy, je to kniha i pro vás! Teď už budete rozumět, proč jsme každý den jiné, přestanete se tím trápit a naučíte se kouzlit...

Lucie Koubek, jazykový konzultant, www.luciekoubek.cz

„WOW, tak to je něco...!“ Ano, tohle jsem při čtení této knihy několikrát doslova vykřikl. Proč? Je to jednoduché: Sofie s Erikem v knize popisují věci, které dennodenně zažívám na vlastní kůži, jak se svou partnerkou, tak se ženami, s nimiž spolupracuji, a do této chvíle jsem vůbec nevěděl, proč tomu tak je. Návod na ženy patří do rukou každého muže. Kniha sama o sobě je nabitá úžasnou energií a je skvělým průvodcem do světa žen. Díky za ni.

Michal Kolář, Podporovatel tvůrců v jejich vizích a projektech, www.kolami.cz

V momentě, kdy jsem pochopila a přijala svou cykličnost a proměnlivost, se můj život neuvěřitelně zjednodušil. V momentě, kdy to pochopil a přijal můj manžel, dostal náš vztah nový a hlubší rozměr. Díky tomuto poznání jsem sama sobě blíží a obrovskou blízkost cítím i v partnerství. Je tolik osvobozující, když se před svým mužem nestydíte mluvit o menstruaci, když chápe vaši únavu během krvácení, když se na vás nezlobí za to, že jste super-kritická saň, která seká hlavy všude, kam vstoupí (hlavně tu jeho), když společně dokážete využít vaši neuvěřitelně rychlou energii během dynamické fáze.

Svoboda a jednoduchost žití, to je to co, s pochopením ženské cykličnosti přichází do života ženy, ale i muže. Díky této úžasné praktické knize pochopíte ženskou proměnlivost i vy a začne se vám spolu lépe žít!

Alice Kirš, zakladatelka projektu Ženy ženám®, autorka knihy 17 tváří ženy, www.zenyzenam.cz

Číst knihu Sofie a Erika (a vidět je fungovat ve vztahu) opravdu dává naději, že se onen tabuizovaný „slon v místnosti“ jménem menstruace dá nejen osedlat, ale že je to na jeho hřbetě i docela pěkná projížďka partnerským životem.

František Vymazal, tvůrce www.meetcoffeebreak.com, zatím nezacyklený muž, [www.twitter.com/borecjaksvina](https://twitter.com/borecjaksvina)

Chvilu mi trvalo, kým som vôbec pochopil, že ženy sa od mužov líšia viac než len vonkajším vzhľadom. Že vnímajú a precitujú svet inak. Že komunikujú inak. To som ešte nevedel, že čoskoro spoznám nevyspytateľnú ženskú premenlivosť, ktorej nebudem rozumieť a ktorá ma zaskočí vždy, keď to najmenej čakám. Sofia a Erik vo svojej knihe prakticky a humorne túto ženskú nevyspytateľnosť dekodujú a ukazujú jednoduchý návod, ako muž môže svoju ženu pochopiť, podporiť a milovať bez ohľadu na to, či je práve milá alebo mrzutá, energická alebo prítulná.

Ján Polák, priekopník zmysluplného podnikania, medzinárodný firemný a teamový poradca a mentor, master kouč Dynamiky bohatstva, www.janpolak.com

Krásné, výstižné, vtipné, čtivé, názorné... Přehledné a pochopitelné... Psáno s lehkostí a humorem... A současně obsahující moudrost a praktické informace, pro soužití mužů a žen téměř nezbytné! Nenechte si tento knižní poklad ujít!

Denisa Říha Palečková, lektorka tantry, sexuologické práce s tělem a párových kurzů, www.kurzypropary.cz, www.denisaarichard.cz, www.denisapaleckova.cz

Při své práci kouče se často setkávám s muži, kteří si stěžují na své ženy, a se ženami, které si stěžují na své muže. Mužům se zdají jejich ženy nevypočitatelné a nepochopitelné a ženy mají pocit, že jim muži vůbec nerozumí. Návod na ženy je skvělým manuálem pro všechny muže, kteří si chtějí udělat pořádek v tom, jak jejich žena funguje. I ze svého osobního života můžu potvrdit, že znalost cyklického fungování žen velmi napomáhá větší harmonii v partnerských vztazích.

Aleš Kalina, kouč, autor metody Emočních rovnic, www.ales-kalina.cz

Nejen pro mě osobně, ale především pro mého muže byla velká úleva, když jsme na menstruačním večírku Dany-Sofie objevili, že je úplně normální to, že zatímco pár dnů jsem na vrcholu svých sil a jsme skvělí partáci, tak za pár dní mě šťve celý svět a nemůžu vystát ani sama sebe, natož jeho. A co víc - zjistili jsme, že tyto stavy a jejich další projevy jsou předvídatelné a dá se s nimi skvěle pracovat tak, aby náš vztah i život byly mnohem harmoničtější a spokojenější. Pokud tedy chcete jako muži rozumět bytosti vedle sebe zvané ŽENA, je dobré si k ní prostudovat návod. :-)

Stanislava Mrázková, expertka na online marketing, propagátorka podnikání z pláže, www.stanislavamrazkova.cz, www.podnikanizplaze.cz

OBSAH

PŘEDMLUVA (ANEB PRO KOHO JE KNIHA URČENA)	13
--	----

NEŽ ZAČNETE ČÍST TUTO KNIHU (ANEB KOUZLO JE PŘÁVĚ V TÉ PROMĚNLIVOSTI) ...	16
--	----

KAPITOLA 1: VE SKUTEČNOSTI ŽIJETE SE ČTYŘMI ŽENAMI! (ANEB ČTYŘI FÁZE ŽENSKÉ PROMĚNLIVOSTI)	19
---	----

1.1 Co mají muži společného s ženským cyklem?	20
1.2 Ženský cyklus má měsíční logiku.	22
1.3 Trocha důležitých faktů a čísel.	25

KAPITOLA 2: KDY JE ŽENA NEJVÍC MUŽ? (ANEB O FÁZI DYNAMICKÉ)	31
--	----

2.1 Obecná charakteristika dynamické fáze	31
2.2 Jeden dynamický příběh	33
2.3 Dynamická fáze je jako jaro	34
2.4 Dynamická fáze v zaměstnání	36
2.5 Dynamická fáze v partnerství	38
2.6 Dynamická fáze stručně a jasně	41
2.7 Na co si dát u žen v dynamické fázi pozor.	45
2.8 Co dělat a nedělat, když je žena v dynamické fázi	47

KAPITOLA 3: KDY ZARUČENĚ NEPOTŘEBUJETE SVOU ŽENU SVÁDĚT (ANEB O FÁZI OVULAČNÍ)	49
---	----

3.1 Obecná charakteristika ovulační fáze	50
3.2 Rozdíly mezi ovulační a dynamickou fází	52
3.3 Ovulační fáze je jako léto	52
3.4 Ovulační fáze v zaměstnání	55
3.5 Ovulační fáze v partnerství	56
3.6 První ovulační příběh	57
3.7 Mají i muži cyklus?	59
3.8 Druhý ovulační příběh	60
3.9 Ovulační fáze stručně a jasně	63
3.10 Na co si dát u žen v ovulační fázi pozor	68

3.11 Syndrom matek údernic	70
3.12 Co dělat a nedělat, když je žena v ovulační fázi	72

KAPITOLA 4: JAK NA HYDRU JMÉNEM PMS? (ANEB O FÁZI PREMENSTUAČNÍ)

4.1 Obecná charakteristika premenstuační fáze	76
4.2 Ženy v premenstuační fázi vnímají svět jinak	79
4.3 Premenstuační fáze je jako podzim	83
4.4 Podobnosti a rozdíly mezi premenstuační a dynamickou fází.	85
4.5 Premenstuační fáze v partnerství	88
4.6 Jak funguje v premenstuační fázi ženská mysl	89
4.7 Dvě základní pravidla pro komunikaci se ženami v premenstuační fázi	91
4.8 Jak na zahlcenou ženu v premenstuační fázi	95
4.9 Premenstuační fáze v zaměstnání	96
4.10 Propojení ženy a Země	100
4.11 Premenstuační fáze stručně a jasně	100
4.12 Na co si dát u žen v premenstuační fázi pozor	105
4.13 Co dělat a nedělat, když je žena v premenstuační fázi	110

KAPITOLA 5: KDYŽ MÁTE DOMA VĚDMU (ANEB O FÁZI MENSTUAČNÍ)

5.1 Menstuační fáze je jako zima	114
5.2 Obecná charakteristika menstuační fáze	115
5.3 Ženy jsou skutečné čarodějky	117
5.4 Menstuační fáze v zaměstnání	118
5.5 Menstuační fáze v partnerství	122
5.6 Porovnání menstuační fáze s ostatními fázemi	123
5.7 Menstuační fáze stručně a jasně	125
5.8 Na co si dát u žen v menstuační fázi pozor	129
5.9 Co dělat a nedělat, když je žena v menstuační fázi	132

KAPITOLA 6: KAŽDÝ TÝDEN S JINOU (ANEB O SEXU V RŮZNÝCH FÁZÍCH)

6.1 Jak se žena proměňuje během měsíce v sexu	135
6.2 Sex v dynamické fázi	137
6.3 Sex v ovulační fázi	139
6.4 Sex v premenstuační fázi	143

6.5	Sex v menstruační fázi	147
6.6	Když žena sex odmítá.....	153
6.7	Sex na houbách	156

KAPITOLA 7: ANT-I-KONCEPCE (ANEB TROCHU JINÝ POHLED NA VĚC)..... 160

7.1	Hormonální antikoncepce poprvé	160
7.2	Hormonální antikoncepce podruhé.....	163
7.3	Jak na antikoncepci jinak?.....	164
7.4	Shrnutí antikoncepčních metod	168

KAPITOLA 8: KOMUNIKACE MARSU A VENUŠE

(ANEB JAK SE SE ŽENOU KDYKOLI DOMLUVIT)

8.1	Komunikace s dynamickou ženou	173
8.2	Komunikace s ovulační ženou	178
8.3	Komunikace s premenstruační ženou	180
8.4	Komunikace s menstruační ženou.....	184
8.5	Čtyři tipy pro hladkou partnerskou komunikaci	186

KAPITOLA 9: TI, CO UŽ TO ZKUSILI (ANEB CO ŘÍKAJÍ CYKLIČTÍ MUŽI)..... 192

9.1	Šťastná žena = šťastný muž = super sex!	193
9.2	Každá fáze jednou skončí... ..	196
9.3	Nejraději mám období červeného stanu.....	199
9.4	Miluju ovulační víkendy	203
9.5	Žena není špatně naistalovaný muž	208

KAPITOLA 10: TOHLE DEJTE PŘEČÍST SVÝM ŽENÁM

(ANEB ZÁKLADY PRO CYKLICKOU ŽENU)

10.1	Pravdivý příběh se špatným začátkem a dobrým koncem	214
10.2	Čtyři fáze cyklické ženy	217

ZÁVĚR (ANEB STRUČNĚ, JASNĚ, VÝSTIŽNĚ)

DALŠÍ LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE

PŘEDMLUVA

(ANEBO PRO KOHO JE KNIHA URČENA)

Kladete si někdy v životě tyto otázky?

- ♦ Proč mi moje žena nerozumí?
- ♦ A proč já nerozumím jí?
- ♦ Proč jsou ženy často tak nevyzpytatelné?
- ♦ Je možné ženám vůbec nějak porozumět?
- ♦ Proč je jeden den všechno super a druhý den všechno špatně, aniž bych něco udělal jinak?
- ♦ Proč jsou ženy občas tak protivné, kritické, vztahovačné, hysterické a přecitlivělé?
- ♦ Existuje nějaká logika v tom, jak se ženy proměňují?
- ♦ Jak je možné se se ženou domluvit při všech jejích rozmarech a proměnách nálad?
- ♦ Existuje nějaký účinný lék na náhlé změny nálad ženy?
- ♦ Jak si můžu zařídit, abych měl doma celý měsíc klid a pohodu?
- ♦ Je vůbec možné sladit svět mužů a žen?
- ♦ Jak si můžu zajistit lásku a náklonnost žen?
- ♦ Je možné svést ženu kterýkoli den v měsíci?

Pokud jste si alespoň jednu z těchto otázek někdy v životě položili, pak je tato kniha právě pro vás.

Kniha vznikla na popud řady mužů, kteří nás v průběhu práce na projektu pro ženy nazvaného *Cyklická žena®* oslovovali s komentáři typu „kdybych tohle byl býval věděl dřív...“ a zejména s žádostmi o **jasný a srozumitelný návod k tomu, jak můžou vycházet se ženami kolem sebe.**

Při jejím psaní jsme vycházeli ze Sofiina dlouholetého a Erikova časově kratšího, leč o to intenzivnějšího studia cyklické proměn-

livosti žen, ze Sofiiných osobních praktických zkušeností jako cyklické ženy a také ze zkušeností žen a mužů, kteří se účastnili našich kurzů nebo byli našimi klienty. Čerpali jsme rovněž z výzkumů, které jsme prováděli mezi muži a které se týkaly toho, co chtějí a potřebují vědět o proměnlivosti svých žen.

NALEZNĚTE LOGIKU VE (ZDÁNlivě) NELOGICKÉM SVĚTĚ ŽEN!

Erik textu dodal mužskou perspektivu a své zkušenosti ze života se ženami před seznámením se s cykličností a po něm. Sám říká: „Teprve poté, co jsem pochopil, že ženy fungují cyklicky proměnlivě, mi došlo, proč mi v minulosti při interakci se ženami spousta věcí nefungovala. Prostě jsem na ně šel špatně – a dostával špatné výsledky. Taky jsem si dlouho myslel, že každá žena je úplně jiná a že neexistují žádná obecná pravidla, jak k ženám přistupovat. Díky znalosti ženské proměnlivosti jsem však poznal, že existují určité vzorce chování, které jsou všem ženám více či méně společné, a že se řídí měsíčními proměnami jejich hormonů. Tehdy mi došlo, že *je možné* vytvořit a dát mužům k dispozici „**návod na ženy**“, po kterém řada mužů tolik touží. Dnes už vím ze své vlastní zkušenosti, že když muž zahrne tyto znalosti do svého života, jeho vztah se ženami se zásadně promění k lepšímu a jeho život celkově dostane nový, hlubší rozměr.“

Kniha obsahuje nejen teoretické informace, ale i řadu konkrétních příběhů ze života. Zároveň jsme se ji snažili udržet přehlednou a stručnou. Téma je ovšem tak široké, že i přes veškerou snahu je kniha počtem stránek obsáhlá. Abyste pochopili klíčové principy, nemusíte však číst stránku za stránkou jako román. Podívejte se do obsahu a najděte si to, co vás zajímá. Jednotlivé kapitoly obsahují jak podrobnější slovní popisy daného tématu, tak řadu ilustračních obrázků a grafů a zejména stručné bodové přehledy klíčových faktů. Je zcela na vás, jak moc do hloubky budete chtít jít. Totéž platí i kdykoli v budoucnu, kdy se budete ke knize znovu vracet, jak budete postupně prakticky aplikovat znalosti z ní a za-

znamenaťvat ve svém životě pozitivní přínosy z její četby – vždy můžete jít hlouběji svým vlastním tempem.

Jak její název napovídá, kniha je primárně určena pro muže, nicméně může přinést také řadu nových poznatků a vhlédů i ženám, a to díky tomu, že obsahuje dvě propojené perspektivy a know-how: ženský i mužský pohled na problematiku ženské cykličnosti. Klidně proto tuto knihu dejte přečíst i svým partnerkám. Speciálně pro ně je určena poslední kapitola.

Na konci knihy navíc naleznete také osobní vyjádření několika mužů, kteří s cykličností už nějakou dobu pracují a využívají tyto znalosti jak na osobní vztahové úrovni, tak ve svých firmách či ve svém podnikání. Jména těchto mužů budou mnohým z vás známá, protože to jsou leadeři ve svých oborech, kteří ovlivňují a inspirují životy tisíců dalších lidí.

Přejeme vám, aby vám tato kniha přinesla zásadní pochopení, jak to ženy vlastně mají a proč se chovají často tak (zdánlivě) nepochopitelně a nevyzpytatelně. Když se naučíte všechny tyto informace využívat v praxi, váš život se všemi ženami kolem vás bude plný zábavy a radosti, štěstí a pohody, klidu a spolupráce, porozumění a lásky, sexu a vášně i vzájemné inspirace.

Dana-Sofie a Erik

NEŽ ZAČNETE ČÍST TUTO KNIHU

(ANEBO KOUZLO JE PRÁVĚ V TÉ PROMĚNLIVOSTI)

Při čtení této knihy mějte na paměti několik zásad:

1. Žena je magický a tajemný tvor. Život s ní někdy vyžaduje odvahu... – ale žít bez žen je nuda.
2. Ženy jsou skutečně jiné než muži, ale jejich proměnlivost má svou logiku.
3. Každá žena v průběhu měsíce prochází hormonálním cyklem. Některé ženy o něm ví, některé ne a některé ho dokonce odmítají – ale všechny ho mají.
4. Když žena pochopí a začne respektovat svůj cyklus, získá velké výhody.
5. Když muž pochopí a začne respektovat cyklickou proměnlivost žen ve svém okolí, získá v kontaktu a v komunikaci s nimi velké výhody.
6. Vy jako muži se můžete setkat se dvěma typy žen:
 - ♦ U žen, které svou cyklickou proměnlivost alespoň částečně znají a respektují, vám stačí využívat znalosti z této knihy a požadované výsledky se dostaví.
 - ♦ U žen, které svou cykličnost ignorují nebo popírají, se budete o to více setkávat s negativními projevy jejich cyklu (ať už jde o proměny nálad nebo nepříjemné fyzické stavy), a budete potřebovat více odvahy jim tyto informace předat, abyste mohli společně těžit z výhod těchto znalostí.
7. Mnoho žen považuje svůj cyklus za slabost a veřejně o něm nemluví. Ve skutečnosti je v něm naopak jejich síla – a vy jako muži jim můžete pomoci tuto sílu objevit tím, že s nimi budete o jejich cyklické proměnlivosti otevřeně komunikovat.

8. Kouzlo ženské proměnlivosti spočívá v tom, že ženám umožňuje plnit celou řadu odlišných rolí, které si vy jako muži můžete spolu s nimi naplno užívat – pokud víte, jak to funguje.

GRATULUJEME VÁM!
PO PŘEČTENÍ TOHOTO NÁVODU BUDETE ZNÁT VĚCI,
KTERÉ ZŮSTÁVAJÍ VĚTŠINĚ MUŽŮ SKRYTY.



1

VE SKUTEČNOSTI ŽIJETE SE ČTYŘMI ŽENAMI!

(ANEBO ČTYŘI FÁZE ŽENSKÉ PROMĚNLIVOSTI)

„Někdy mám pocit, že nemám doma jenom jednu ženu, ale dvě. Čtrnáct dní je to s mou přítelkyní skvělé, pořád se směje, je v pohodě a mě to s ní moc baví. Jenomže v následujících čtrnácti dnech se najednou úplně změní – pořád se se mnou hádá a je hysterická. Kdybych to neměl doma, nevěřil bych, že se jedna žena může takhle proměňovat. V takových okamžicích – přestože ji fakt miluju – mě napadají myšlenky na to vztah ukončit,“ říká stavbyvedoucí Viktor.

Viktor má tak napůl pravdu. Napůl v tom, že nežije se dvěma ženami, ale rovnou se čtyřmi. Každá žena totiž v průběhu měsíčního cyklu prochází čtyřmi fázemi a v každé z nich je úplně jiná, než byla týden předtím. Tyto fáze jsou:

1. **dynamická fáze** (z biologického hlediska nazývaná také před-ovulační),
2. **ovulační fáze**,
3. **premenstruační fáze** (označovaná též jako kreativní)
4. **a menstruační fáze.**

Vlastnosti a projevy jednotlivých fází jsou přehledně shrnuty v grafu měsíčních fází na obr. 1 a podrobně rozebrány v následujících kapitolách – spolu s jasnými radami, co v které fázi dělat nebo čeho se naopak vyvarovat.

**VE SKUTEČNOSTI NEŽIJETE JEN S JEDNOU ŽENOU,
ALE ROVNOU SE ČTYŘMI RŮZNÝMI ŽENAMI V JEDNOM TĚLE!**

Na stránkách této knihy se budete setkávat s jedním slovem, které představuje v současné době v naší společnosti stále velké tabu. To slovo je „menstruace“. Menstruace bývá považována za něco velmi nepříjemného, a to jak pro samotné ženy (projevují se u nich nejrozličnější bolestivé fyzické symptomy a celkově jsou omezené ve svém fungování), tak i pro muže v jejich okolí (ať už jde o nemožnost mít se svou ženou sex nebo o nutnost snášet s tím spojené ženské nenálady a únavu). Menstruace bývá vnímána jako něco nechtěného, a proto je lépe o ní nemluvit.

Menstruace (nebo přesněji řečeno „menstruační cyklus“) je však běžnou a nedílnou součástí života nejen žen, ale i mužů, kteří s nimi žijí. Menstruační cyklus má i jiné, pozitivní stránky. A hlavně: mnoho negativních projevů souvisejících s menstruačním cyklem je možné zmírnit nebo zcela odstranit.

1.1 CO MAJÍ MUŽI SPOLEČNÉHO S ŽENSKÝM CYKLEM?

Možná se ptáte, co máte s ženským cyklem společného vy jako muži. Je pravda, že znát a respektovat pravidla ženské cykličnosti je úkol primárně pro ženy, ale i vy v tom můžete sehrát podstatnou roli. Některé ženy mohou mít problém s přijetím faktu, že jsou proměnlivé a cyklické, a zde se otevírá prostor pro vás jako jejich partnery, abyste jim pomohli objevit jejich odmítanou stránku. Díky tomu se stane, že se ženami začnete vycházet najednou mnohem bezproblémověji a pohodověji a že si život s nimi budete skutečně užívat.

**ŽENY TOUŽÍ PO TOM, ABYSTE JIM ROZUMĚLI
I VE DNECH JEJICH „SLABOSTI“.**



2

KDY JE ŽENA NEJVÍC MUŽ?

(ANEB O FÁZI DYNAMICKÉ)

Náš popis jednotlivých fází začneme u fáze, která bývá ženami i muži vnímána nejpozitivněji. Je to možná i proto, že v této fázi menstruačního cyklu je žena skoro jako muž. Tato fáze je poměrně dobře rozpoznatelná, protože přichází vzápětí poté, co skončí menstruace, tedy po době krvácení a útlumu fyzických sil.

Z biologického hlediska můžeme tuto fázi nazvat „předovulační“. Miranda Gray, autorka knihy [Cyklická žena](#), ji nazývá – podle její hlavní charakteristiky – fází „dynamickou“ a my tento název upřednostňujeme, protože poměrně přesně vystihuje energii této fáze.

V DYNAMICKÉ FÁZI JE ŽENA SKORO JAKO MUŽ.

2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA DYNAMICKÉ FÁZE

Představte si, že jste měli týden „vypnuté“ tělo i hlavu a příjemně jste si odpočinuli. Co se vám bude chtít dělat teď? S načerpanou novou energií se s velkou pravděpodobností s chutí pustíte do práce a do nových projektů. A přesně to se děje ženám v dynamické fázi – za předpokladu, že ve své menstruační fázi náležitě odpočívaly, věnovaly se dostatečně samy sobě a dobíjely své vnitřní baterky pro nadcházející měsíční cyklus (více o tom v kapitole 5, věnované menstruační fázi).

Ženě v této fázi poměrně rychle narůstá fyzická i psychická energie, pozitivní naladění a orientace na vnější svět. Zatímco

Já sama jsem u sebe zaznamenala, že psát můžu v jakékoli fázi, ale pokud si psaní nechám na fázi kreativní, jde mi to mnohem lépe od ruky a často nemusím text ani korigovat, prostě je správně napsaný z jedné vody načisto.

Když se snažím psát v ovulační fázi, nezřídka se přistihnu, že místo toho odpovídám na e-maily nebo mám u ucha telefon a s někým mluvím. Když se snažím psát v dynamické fázi, celkem to jde, ale nejsem u toho tak soustředěná a lehce se nechám čímkoli a kýmkoli vyrušit a plynule přecházím k jiné činnosti.

Kreativní fázi (jak premenstruační fázi ráda říkám) proto miluju, protože prostě sednu k práci a píšu a píšu, dokud není hotovo – a často je hotovo velmi rychle.

Stejně tak se mi velmi dobře daří řešit drobné úkoly, které mám na svém to-do listu, protože se do nich pustím systematicky a soustředěně a mám radost z toho, že jeden za druhým dokončuju.

Pro muže může být premenstruační fáze velmi dobře rozpoznatelná ještě podle jednoho znaku: ženu popadne **potřeba generálního úklidu**, se kterým nedá pokoj, dokud ho nedokončí. V této fázi žena nesnese ani „provozní chaos“, natož „totální brajgl“ a hravě v domácnosti dožene to, do čeho se jí v dynamické fázi nechtělo.

4.2 ŽENY V PREMENSTRUAČNÍ FÁZI VNÍMAJÍ SVĚT JINAK

Podstatou a důvodem většiny krizí **premenstruační fáze** je **změněná perspektiva vnímání ženy**. To, co se jí doposud zdálo normální a v pohodě, najednou vidí velmi kritickým okem. V této fázi u ní navíc nefungují hormony nadhledu a pohody jako v předchozí ovulační fázi, ale naopak má tendenci vše vnímat velmi fatálně a pesimisticky.

Do této chvíle žena žila v hormonálním přesvědčení, že všechno na světě je v pořádku a neexistují problémy větší než komáři a nic není třeba nijak zvlášť řešit. Po nástupu premenstruační fáze, se kterou je spojena výrazná hormonální změna, však najednou žena získá superkritické oko, které jí ukazuje, že špatně je **úplně všechno** a že všechny problémy jsou velké jako mrakodrapy na

Manhattanu, a tudíž neřešitelné. A navíc – ty mrakodrapy se na ni nejspíš do pěti minut sesypou.

Žena se v této fázi cítí zahlcená a ohrožená, a proto má tendenci reagovat přecitlivěle.

Sofie říká: *Kdybych se měla pokusit přiblížit mužskému vnímání tyto stavy, které většina žen zažívá při přechodu do premenstruační fáze, řekla bych to asi takto:*

Představte si, že v dynamické i ovulační fázi jste velkej borec, co má úžasnýho megacloumáka a vůbec o sobě nepochybuje. A pak najednou přijde den, kdy se doslova z minuty na minutu a bez sebemenší příčiny vidíte jako naprostej doživotní loser, kterej má to nejmenší, nejmalinkatější péro na světě – přičemž zároveň víte, že ani plastická operace vám nepomůže. Vaše situace je zcela neřešitelná a neúnosná. Nebo vám to tak alespoň připadá.

Z průměru je také zjevné, že velikost problému (penisu) se nezměnila. Jediné, co se mezi jednotlivými fázemi změnilo, je – jak už jsme řekli – vnímání.

**VĚTŠINU ČASU VÍM, ŽE MÁM VELKÝ PÉRO A NIC NEŘEŠÍM –
A PAK MÁM Z NIČEHO NIC NAJEDNOU POCIT,
ŽE HO MÁM NEJMENŠÍ NA SVĚTĚ.**

Tatáž situace, která ženě v dynamické nebo ovulační fázi připadá jako záležitost na dvouminutový telefonát a problém je vyřešen, je zejména v pozdní premenstruační fázi vnímána jako úkol, který si vyžádá mnoho hodin a mnoho energie a úsilí – jež žena v tuto chvíli vůbec nemá, a tudíž danou situaci ani nemůže zvládnout. Stejná záležitost, která ženě v jejích extrovertních fázích připadá jako pohodová, je v premenstruační fázi najednou ohrožením.

DEJTE SVÉ ŽENĚ NAJEVO, ŽE MILUJETE I JEJÍ NEDOKONALOSTI!

Při snaze řešit problémy se svou ženou v její premenstruační fázi jste si určitě už všimli, že to vzhledem k jejímu psychickému a emočnímu rozpoložení není často ani možné. Hormony a mentální nastavení vyvolávají u ženy vztahovačnost, přecitlivělost či tendenci vytvářet si katastrofické scénáře.

Druhý důvod, proč není možné nalézt řešení, spočívá v tom, že to, co se s vámi žena snaží řešit, není skutečné jádro pudla. Mnoho partnerských hádek v této fázi začíná zcela nevinným podnětem k příjemné partnerské diskuzi, který se však ženě stává nástrojem k tomu, aby ventilovala svou vnitřní nespokojenost a tlaky, které v této fázi cítí. Tak trochu jí *jde* o to problém vyřešit, ale když je vnitřním problémem to, že je nespokojená jako matka na mateřské „nedovolence“, a navenek s vámi řeší, že jste bezcitný sobec, který chodí neustále pozdě z práce, debata se ve skutečnosti nikam neposune. Klouže po povrchu a nedotkne se podstaty.

Klasický průběh hádky je pak ten, že ženě se nedostává kýženého uspokojení, vytahuje další a další věci, které jste podle ní neudělal a měl udělat nebo udělal, ale neměl udělat – a vy, když reagujete, nejdřív nejspíš racionálně a záhy potom taky víc a víc emotivně, přiléváte jen další olej do ohně a za chvíli je celá vaše domácnost v plamenech.

Žena je v této fázi jako masožravá kytky, která láká na šťavnaté sousto hmyz, který chce sežrat. Když se chudák muž na návnadu chytí, ukousne mu jeho milovaná hlavičku. Řešením je pravidlo číslo jedna spolu s pravidlem číslo dva:

PRAVIDLO Č. 2: Emoční výlevy ženy v premenstruační fázi si v žádném případě neberte osobně!

Naučte se dávat si v této fázi pozor, abyste se nestali obětí masožravé květiny a nenechali se nalákat na návnadu ženiných emotivních výlevů. Kochejte se krásou své divukrásné květinčky, ale počkejte, až zase sundá žahadla a drápky. Nepadejte do jejích pastí.

4.11 PREMENSTRUAČNÍ FÁZE STRUČNĚ A JASNĚ

Shrňme si tedy opět stručně a přehledně tuto fázi:

15 JASNÝCH ZNAMENÍ, ŽE ŽENA JE V PREMENSTRUAČNÍ FÁZI:

- ♦ Její fyzická energie v průběhu této fáze výrazně klesá.
- ♦ Začíná být zaměřena na vnitřní svět a ze světa vnějšího se stahuje, je míň společenská.
- ♦ Mohou se u ní objevovat různé *fyzické* symptomy premenstruačního syndromu – bolesti v podbřišku, bolesti zad, migrény, pupínky v obličeji, nabírání na váze (protože její tělo zadržuje vodu), zvětšená a bolestivá prsa.
- ♦ Mohou se u ní objevovat různé *psychické* symptomy premenstruačního syndromu: s postupem fáze může být čím dál víc náladová a přecitlivělá.
- ♦ Začíná trpět pocitem zahlcenosti úkoly a požadavky, a to v ní vyvolává stres.
- ♦ Věci si bere velmi osobně a může reagovat přehnaně emočně.
- ♦ Má tendenci k sebekritice i ke kritice svého okolí včetně partnera.
- ♦ Stačí sebemenší impuls, aby mezi vámi došlo k hádce.
- ♦ Podobně jako v dynamické fázi je zejména na začátku fáze velmi aktivní, ale i v této fázi je třeba, aby si hlídala výdej energie, snadno to přepálí a vyčerpá se.
- ♦ Na samém konci této fáze může být velmi vyčerpaná a unavená.
- ♦ Uklízí, uklízí a uklízí.
- ♦ Její myšlení je maximálně systematické a soustředěné na jednu věc, na které bude pracovat, dokud ji nedokončí (multitasking jí v této fázi tolik nejde).
- ♦ Je skvělá na dokončování věcí a na dotahování detailů.
- ♦ Je velmi kreativní.
- ♦ Skvěle jí funguje intuice – čehož můžete velmi dobře využívat i vy jako muži.

ŽENA V PREMENSTRUAČNÍ FÁZI MILUJE UKLÍZET.

JAK SE ŽENOU V PREMENSTRUAČNÍ FÁZI KOMUNIKOVAT:

- ♦ Budte připraveni, že vidí, co všechno je v jejím životě a v jejím okolí špatně a že si všechno bere osobně a reaguje přehnaně.
- ♦ Reagujte proto věcně a bez emocí.
- ♦ Připomínejte jí, že je to jen fáze, která přejde.
- ♦ Budte trpěliví a chápaví.
- ♦ Máte-li nějaký závažný partnerský problém, v této fázi jej rozhodně NEŘEŠTE!
- ♦ Pamatujte na to, že žena v této fázi oplývá skvělými nápady, takže v ní aktivizujte tuto slunnou stránku.
- ♦ Její kritičnost si v žádném případě neberte osobně a nasměrujte ji na záležitosti, které potřebujete posunout právě díky kritickému pohledu.
- ♦ Připomínejte své ženě i jiným ženám ve vašem okolí, že mají v této fázi odpočívat, kdykoli to potřebují.
- ♦ V zaměstnání jí zadávejte úkoly, které je potřeba dotáhnout do konce nebo které potřebují jasné soustředění a systematický přístup.
- ♦ Opatrně na slova chvály a uznání – na rozdíl od dynamické a ovulační fáze je žena může přijímat negativně a nevěřit jim.

JAKÉ POTŘEBY ŽENA POTŘEBUJE V PREMENSTRUAČNÍ FÁZI NAPLNIT:

- ♦ Potřebu lásky (chce vědět a jasně cítit, že je milována, i když je protivná, náladová a přecitlivělá).
- ♦ Potřebu kreativního vyjádření.
- ♦ Potřebu spojení se zemskou energií (skvělé jsou procházky).
- ♦ Potřebu úklidu (vnějším úklidem si uklízí i uvnitř sebe).

6

KAŽDÝ TÝDEN S JINOU

(ANEBO O SEXU V RŮZNÝCH FÁZÍCH)

To nejlepší kouzlo, které mužům přináší ženská proměnlivost, spočívá ve faktu, že máte doma v rámci měsíce ne jednu, a to pořád stejnou ženu, ale čtyři úplně jiné milenky. A dost možná ty milenky nejsou čtyři, ale rovnou deset nebo osmadvacet! Během měsíce se u vás v posteli vystřídá řada různých žen s velmi odlišnými potřebami sexu, aniž byste se vy museli stěhovat kamkoli jinam. :-)

VÍTE, ŽE MÁTE DOMA 28 MILENEK?

V této kapitole si ukážeme, jak se žena proměňuje v rámci měsíce i v sexu – a také **jak je možné ji svést kterýkoli den v měsíci**, bez ohledu na to, v jaké fázi se právě nachází. Pokud jste přečetli předchozí kapitoly, tato kapitola pro vás bude sladkou třešničkou na dortu, která doplní posledními střípky vaše nově nabyté cyklické znalosti a posune vás k úžasné a vášnivé praxi.

6.1 JAK SE ŽENA BĚHEM MĚSÍCE PROMĚŇUJE V SEXU

V první řadě je dobré si uvědomit, že je pravda, že některé fáze jsou pro sex příznivější než jiné. V některých fázích vás nebude stát žádné nebo téměř žádné úsilí dostat svou milovanou do postele. V jiných fázích to půjde malinko hůř, ale vždycky existuje cesta, jak toho dosáhnout, a čím víc budete prohlubovat své cyklické znalosti

ženy, tím víc se budete stávat i expertem na to, jak ji naladit na milování kterýkoli den v měsíci.

MILOVAT SE SE ŽENOU JE MOŽNÉ V KAŽDÉ FÁZI.

Ve slově „naladit“ se přitom skrývá jeden z hlavních klíčů. Vám nejde o to, abyste museli svou ženu přemlouvat nebo nedej bože nutit k tomu, abyste se spolu milovali. Jakýkoli náznak takového přístupu ženu okamžitě zažene do obvyklého postoje: „Promiň, miláčku, ale mě dneska strašně bolí hlava.“ Nebo: „Já jsem fakt dneska strašně unavená...“ Anebo: „Teď ještě nemůžeme, děti ještě nespí!“ – aby pak usnula dřív než děti ve vedlejším pokoji.

ŽENU JE TŘEBA K MILOVÁNÍ SPRÁVNĚ NALADIT.

Jak už po četbě předchozích kapitol velmi dobře víte, ženám se během měsíce vlivem změn jejich hormonálních hladin mění i jejich chutě a nálady, a s tím také jejich chuť na sex. Podívejte se tedy nejprve na to, *jak* se tato chuť během měsíce mění.

(Poznámka: Níže popsané charakteristiky prožívání sexu v jednotlivých fázích jsou obecně platné, ale samozřejmě se mohou u různých žen mírně lišit. Pokud ovšem máte pocit, že na vaši partnerku tyto popisy *vůbec* nesedí – ujistěte se, že nebere hormonální antikoncepci, která velmi zásadním způsobem mění její prožívání i potřebu sexu. Jestliže hormonální antikoncepci používá, pak si nejprve přečtěte kapitolu 7, která je celá věnovaná antikoncepci, a podnikněte některé zde popsané kroky.)

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE SNIŽUJE TOUHU ŽENY PO SEXU!

10. Jaká cyklická informace byla pro tebe ta nejdůležitější a nejzásadnější?

To, že se žena v různých fázích cyklu chová různě a že je to normální a přirozené. A že to lze očekávat a částečně predikovat.

11. Proč by podle tebe cykličnost alespoň obecně měli znát všichni muži?

Já si myslím, že cykličnost by neměli znát všichni muži, ale ti, kteří žijí se ženami, jež svou cykličnost znají, žijí podle ní a používají jazyk s ní spojený. A hlavně se domnívám, že by tyto cyklické znalosti měly mít především všechny ženy a informovat své muže – a to jak své partnery, tak svoje syny!

9.4 MILUJU OVULAČNÍ VÍKENDY



Jan Zeman – podnikatel a majitel Biopekárny Zemanka. Podniká od svých 18 let, kdy s kamarádem v porevolučních dobách založili restauraci U Buldoka a kadeřnictví. Následně dlouho působil ve financích, nejprve jako burzovní makléř a následně jako daňový poradce.

V roce 2001 se pustil do podnikání v biopotravinách: spolu se svou bývalou ženou a partnery založil firmu Albio, která provozovala tři obchody s biopotravinami, bio-restauraci, biopekárnu a přednáškový sál. Tento náročný, ale smysluplný projekt po pěti letech opustil a v roce 2006 založil spolu se svou maminkou Biopekárnu Zemanka. Sladké sušenky a slané krekry v biokvalitě s označením Biopekárna Zemanka najdete v obchodních řetězcích a bio-prodejnách nejenom v Čechách, ale i v zahraničí od Bulharska po Belgie, a dokonce i v USA.

Získal mimo jiné ocenění Začínající podnikatel roku 2009 Ernst & Young a Živnostník roku 2010.

Více se o Honzovi a jeho aktivitách dozvíte na stránkách:

biopekarnazemanka.cz.

1. Kdy a jak a co ses poprvé dozvěděl o cykličnosti žen?

Poprvé jsem se o cykličnosti žen dozvěděl při seznámení se svou partnerkou Barborou Nádvorníkovou, která je zakladatelkou projektu *Měsíc v nás*[®], zaměřeného právě na ženskou cykličnost. Mou bezprostřední reakcí bylo: „Co je to za nesmysl?“, ale Barbořino zaujetí, s jakým o tomto tématu mluvila, mě přimělo nad tím uvažovat. A čím víc jsem nad tím uvažoval, tím víc věcí mi to vysvětlovalo. Došlo mi, proč jsem u mnoha žen ve svém okolí zaznamenával po celý svůj život pro mě zcela nepochopitelné jednání a změny nálad. Najednou jsem měl pocit, že ženám aspoň trochu rozumím. :-)

Samozřejmě jim pořád úplně nerozumím, ale rozumím už aspoň tomu, proč můžou být tak jiné v tak krátkém čase. Pro mě osobně to byl jeden z velmi významných poznatků v rámci mé cesty osobního rozvoje, který má i praktický dopad na můj každodenní život.

2. Jak tyto znalosti využíváš ve svém soukromém životě?

Využívám je každý den. Víím, co mě doma čeká. :-) Podle fáze, ve které se moje partnerka aktuálně nachází, víím, jak se cítí a jak s ní mluvit – či vůbec nemluvit. :-) Hlavní je, že nejsem překvapený ze změn jejích nálad, z jiného typu komunikace nebo poklesu energie. Neočekávám, že bude konstantně v jedné náladě – že když je veselá a všechny okolnosti jsou zachovány, bude veselá pořád. Nepřekvapí mě, že to tak najednou není, nejsem z toho rozladěný.

Musím říct, že tyto znalosti u mě eliminovaly nezměrné množství mých vlastních špatných nálad, podráždění a taky zbytečných partnerských konfliktů či vzájemných nepochopení. Rozhodně mi to zlepšilo můj osobní život i náš společný život partnerský.

**ZNALOST CYKLIČNOSTI MŮŽE ELIMINOVAT
ŘADU PARTNERSKÝCH KONFLIKTŮ.**

10

TOHLE DEJTE PŘEČÍST SVÝM ŽENÁM

(ANEBO ZÁKLADY PRO CYKlickou ŽENU)

Erik píše: *Tato kapitola je určena vašim partnerkám, přítelkyním, manželkám nebo kamarádkám a kolegyním. Jak už jsme se o tom několikrát v knize zmínili, často je to právě muž, kdo má možnost ženám kolem sebe dát onen prvotní impuls k tomu, aby si uvědomily své ženství – a s ním také svou cykličnost.*

Jestliže jste dočetli až sem, jste přesně tím mužem, který může ženám kolem sebe pomoci s objevováním tajů jejich cyklu. Mnoho žen je na tom podobně, jako na tom byla kdysi i Sofie, když svou cykličnost ještě vůbec neznala – jak o tom vypráví v následujících odstavcích.

Dejte ženám tuto kapitolu přečíst, a kdo ví, možná si tím zajistíte kolem sebe ještě více spokojených žen, které vás budou milovat pro vaši otevřenost, pochopení a respekt k jejich cykličnosti.

Tato kapitola je tedy určena přímo ženám. Je proto celá psána ženou a začíná pravdivým osobním příběhem – ve kterém se vaše ženy možná také poznají...

10.1 PRAVDIVÝ PŘÍBĚH SE ŠPATNÝM ZAČÁTKEM A DOBRÝM KONCEM

Sofie píše: *Když mi bylo asi pětadvacet, nosila jsem brýle, kalhoty a krátké vlasy. Pracovala jsem jako asistentka na filozofické fakultě a považovala jsem se za úspěšnou a spokojenou mladou ženu. Větší problém jsem měla jediný – a to přesně jednou za měsíc.*

Pravidelně se mi stávalo to, že mě „zradilo“ moje tělo. Své pocity v podbřišku jsem s odporem popisovala, jako že mi tam bodá „rezavý



Dana-Sofie Šlancarová – vystudovala češtinu a angličtinu a dlouho působila na volné noze jako překladatelka, korektorka, fotografka a novinářka. Majitelka nakladatelství OSULE a zakladatelka projektu *Cyklická žena*®.

Miluje cykličnost a vědomý život – to znamená, že tak žije a zároveň tyto principy předává dál. Ve firmách učí cyklický time management, koučuje a konzultuje, a také pořádá „menstruační večírky“, což jsou populární večerní workshopy určené pro ženy i muže, odpovídající na všechny otázky ohledně toho, co „kdy chtěli vědět o menstruaci, ale báli se zeptat“.

Její vášní je psaní a fotografování. Autorka knih *Balijský deník Cyklické ženy a 7 návyků efektivní Cyklické ženy*. Autorka projektu *Cesty vášně*.

www.dana-sofie.cz / www.cyklickazena.cz



Erik Hutter – původní profesí ajťák, dnes kouč a mentor a také podnikatel a investor. Miluje objevování a dobrodružství a rád se označuje za šťastného člověka – právě proto, že přijal nekonečnou výuku ve Škole života jako úžasnou dobrodružnou hru. V projektu *Cyklická žena*® a v nakladatelství OSULE působí na pozici výkonného a finančního ředitele.

Od té doby, co objevil ženskou cykličnost, se stal jejím nadšeným propagátorem, protože na vlastní kůži poznal a vyzkoušel, jak velký přínos tyto znalosti mohou mít pro životy mužů i žen. Všechny tyto vědomosti také využívá ve své praxi kouče.

Je propagátorem vědomého života, díky kterému si můžeme plnit své sny a žít naplno bez kompromisů.

Autor e-booku *Návod na štěstí*.

www.erikhutter.cz

