

MALÁ VELKÁ CYKlickÁ DÍVKA SÁRA



DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ

OSULE

PRO MÁMY (A TAKY TÁTY):

Pokud jste rodič dospívající dcery, možná si pamatujete knihu *Děvčátka, na slovíčko*, jež byla jediným zdrojem informací, které jsme v době socialismu měli ohledně tak důležitého tématu (první) menstruace. Doba se našťástí změnila a informací je dnes dostupných mnohem více. Kniha *Malá velká cyklická dívka Sára* z pera zakladatelky projektu *Cyklická žena®* Dany-Sofie Šlancarové nicméně doplňuje stále dosti citelnou knižní a informační mezeru: Menstruační cyklus totiž nepředstavuje jen ten jeden týden v měsíci, kdy žena krvácí, ale je to celý měsíc, kdy se žena proměňuje v rámci čtyř dobře odlišitelných fází. *Jak tyto fáze vypadají? Jak je žena prožívá? Jak se projevují navenek? A jak je prožívá mladá dívka, která se teprve stává ženou? A jak informace o menstruaci i o všech fázích předat svým dcerám? A proč hraje v této výhradně ženské záležitosti tak důležitou roli i muž/táta?*

Kniha vychází z mnoha let zkušeností z vedení cyklických kurzů a zejména kurzů *Cyklické mámy a dcery*. Příběh dívky Sárky baví velké ženy i ty malé, a dost možná se začte i táta!

PRO DCERY:

Stá(va)t se dospělou je cool, ale někdy to může být taky trochu únavné, matoucí a náročné – zejména co se týče proměn, které zažívá tvoje tělo i tvoje mysl. Možná se ptáš: *Co se to se mnou děje? Jsem to vůbec ještě já? Moje tělo se nějak mění, je to v pořádku? Moje nálady se na jednu mění, je to v pořádku? A ta menstruace, co si o ní mám myslet? Jaká bude? Co je normální? A je to fakt jenom ta menstruace, nebo je za tím ještě něco víc? Slyšela jsem, že existují nějaké cyklické fáze, máma má na ledničce cyklický magnet...*

Tato kniha odpovídá na všechny tyto otázky a prozradí ti ještě mnohem víc. Je to navíc příběh holky ve tvém věku, takže se ti určitě bude líbit a bude tě bavit ho číst!

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Šlancarová, Dana-Sofie: Malá velká cyklická dívka Sára -- 1. vydání. -- České
Budějovice: OSULE, 2020.

* 316.346.2-055.25-053.6 * 618.17-008.8 * 612.661 * 159.922.8 * 612.64/.67 * 613.88 *
613.888.15 * 316.472.4 * (035)

- dospívající dívky
- menstruační cyklus
- psychologie adolescentů
- dospívání
- sexuální hygiena
- antikoncepce
- interpersonální vztahy
- příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Dana-Sofie Šlancarová

Malá velká cyklická dívka Sára

Ilustrace: Len H. Böhmová

Obálka a sazba: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

Redakční a jazyková korektura: Lucie Koubek

Tisk: CPI Moravia Books

Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2020

Text copyright © 2020 Dana-Sofie Šlancarová

Publishing copyright © 2020 OSULE, s. r. o.

Illustrations copyright © 2020 OSULE, s. r. o.

Dana-Sofie Šlancarová: dana-sofie.cz / cyklickazena.cz / navodnazeny.cz /
provedomyzivot.cz

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

ISBN: 978-80-88234-02-9 (tištěná verze)

ISBN : 978-80-88234-03-6 (elektronická verze)

Kniha mi pomohla pochopit spoustu věcí ohledně toho, jak se teď měním a jak vlastně funguju – jinak a líp. :)

Dobře vysvětluje nám holkám, co se s námi vlastně na začátku dospívání děje a jak toho můžeme využít. A rodičům může ukázat, jak se cítí jejich dcery a co asi potřebují.

I když jsem knihu četla vícekrát, tak mi pokaždé něco dala. A je jedno, jestli menstruaci ještě nemáte, nebo už dlouho ano, tuto knihu se každopádně hodí přečíst.

Veronika Zámečnicková, 13 let

Kniha, na kterou čekám už skoro deset let!

Informace o ženské cykličnosti a o způsobech, jak ji využívat a být s ní v souladu, jsem pro sebe objevila v knihách Mirandy Gray, až když jsem měla děti. Otevřely mi v mnoha směrech oči a připadalo mi škoda, že jsem o nich nevěděla třeba aspoň o deset nebo patnáct let dřív.

Jak rostla moje dcera, čím dál víc jsem si přála, aby pro ni byly znalosti o ženských proměnách v průběhu cyklu něčím přirozeným už od začátku. Samozřejmě se posledních pár let snažím s ní svoje znalosti a zkušenosti sdílet a věřím, že něco z toho padá na úrodnou půdu, ale zároveň jsem už dlouho vyhlížela knihu vhodnou pro její věk, která by mi s předáváním informací pomohla.

A teď je konečně tady a já mám radost, že budu mít bezva dárek i pro dospívající dívky v našem okolí.

Příběh o třináctileté Sáře v době kolem příchodu její první menstruace splňuje všechno, co jsem si přála. Nabízí nejen jiný pohled na menstruační cyklus než učebnice biologie, ale i než většina knih pro dospívající dívky, kterými jsem listovala v knihkupectvích. Většina knih o menstruaci se totiž zabývá pouze technikáliemi a jediné pozitivum menstruace, o kterém se píše, je možnost mít jednu miminko, což mi připadá trochu málo.

Malá velká cyklická dívka Sára naproti tomu dobře dávákuje informace o čtyřech fázích menstruačního cyklu, nabízí pozitivní pohled na každou z nich, ale nezamtluje ani jejich stinné stránky. Ukazuje možnosti, jak dary jednotlivých fází využít, a také upozorňuje, na jaká úskalí si dát pozor –

a v neposlední řadě se dotýká i citlivých témat jako je sex a antikoncepce a mluví o nich otevřeně.

Pro mě a moji dceru bylo čtení této knihy příležitostí pobavit se do hloubky o všem, co ji z toho zaujalo, takže můžu knihu vřele doporučit.

Marie Zámečníková, SW testerka

Keď som dostala prvú menštruáciu, chvíľu som sa cítila úžasne dospelo a dôležito. Ale keď nadšenie opadlo, ostal len pocit, že je to otrava – „strast dospelých žien“. Kiežby vtedy existovala táto kniha, aby mi ukázala, že ženský cyklus je v skutočnosti úžasný! Stačí ho pochopiť a potom môžeme využívať vplyvy jeho fáz vo svoj prospech. S tým môže pomôcť rozprávanie hlavnej hrdinky Sára, ktorá zdieľa, ako sa postupne naučila mať menštruáciu rada, a dokonca sa na ňu tešiť. Túto knižku silno odporúčam!

Eva Kubaščíková, YOUNity

Malá velká cyklická dívka Sára je kniha velmi srozumitelná a přirozenou formou předává dospívajícím dívkám informace o jejich menarche, první menstruaci. Je skvělé, že kniha akcentuje i vztah máma-dcera, čímž nás inspiruje, abychom znovu naplno sdílely naši ženskou moudrost mezigeneračně a doma. Kniha s lehkostí a vtipem také ukazuje svět dospívajících dívek i to, jaké výzvy ve svém krásném, ale zlomovém období zrání těla zažívají s vrstevníky. Je to kniha, která zaujme jak dospívající malé velké cyklické ženy, tak jejich rodiče, a která vnáší tolik potřebnou lehkost a přijetí do tématu menstruace.

Ra-duše Kudrnová, autorka (nejen) cyklických olejů, terapeutka,
www.zivaduse.cz

Konečně knížka, která nevidí menstruaci jako pouhou „biologickou“ záležitost, o které se holt musí mluvit, protože co se dá dělat, že jo. Cyklická dívka Sára se o menstruaci baví normálně – protože to je normální a přirozená součást života ženy. Líbí se mi, že promlouvá nejen o menstruaci, ale o celém menstruačním cyklu, a navíc takovým jazykem, kterému dnešní holky dobře porozumí a nebude jim u toho trapně. Zjistí totiž, že s menstruačním

OBSAH:

I. MODRÉ TRENÝRKY A SKVRNY NA KALHOTÁCH	/ 13
II. MÁMINA PRVNÍ MENSTRUACE	/ 19
III. ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ, A NE OD VIVALDIHO	/ 26
IV. KDYŽ NEVÍŠ, GOOGLUJ!	/ 33
V. JARO JE KONEČNĚ TADY	/ 38
VI. JEŠTĚ TO NENÍ VIDĚT, ALE UŽ TO JE?!	/ 42
VII. LÉTO, HURÁ DO PLAVEK!	/ 46
VIII. PREMENSTUAČNÍ MATIKÁŘKA, POSTRACH TŘÍDY	/ 54
IX. A JE TO TADY!	/ 62
X. ČERVENÁ KNIHOVNA NEBO PŘEDNÁŠKA Z PŘÍRODOPISU?	/ 69
XI. JSME S TEBOU, ŽENO SÁRO!	/ 79
XII. JEZDÍ MENSTRUACE NA BRUSLÍCH?	/ 83
XIII. TO DIVNÉ SLOVO ANTIKONCEPCE	/ 93
XIV. ČERVENÁ ŘEKA	/ 100
SHRNUTÍ: CYKICKÉ FÁZE	/ 103
SÁŘINA CYKICKÁ MAPA	/ 113
DALŠÍ KNIHY A ZDROJE PRO MÁMY, TÁTY I DCERY	/ 116

KAPITOLA I: MODRÉ TRENÝRKY A SKVRNY NA KALHOTÁCH



Žila byla... Tak to většinou v příbězích bývá. Žila byla nějaká pohádková princezna a ta se měla moc skvěle. Sára ale není pohádková princezna a nemá se moc skvěle. Nebo má, ale ne pořád. Občas má starosti. Jako zrovna teď. Je jí už 13 a ještě nemá menstruaci. Všechny spolužačky ze třídy už ji mají, jenom ona ne. Takže se zároveň tak trochu bojí, že ji *nikdy* nedostane, a zároveň se stejně tak trochu bojí, jaké to bude, až ji dostane.

Její nejlepší kamarádka Tereza dostala první měsíčky už v jedenácti. Byla první ve třídě a je na to jaksepatří pyšná. Sáře se zdá, že od té doby nosí Tereza nos tak trochu nahoru a už to není ta Téra, se kterou byly nerozlučné kamarádky. Zejména v poslední době se Téra kamarádí skoro jenom s holkama, které jsou o rok starší. Tvrdí, že je to proto, že bydlí kousek od sebe a můžou se po škole potkávat, a možná je to i pravda – ale Sára taky bydlí od Terezy jenom kousek...

Na druhou stranu to nemá Téra s tou menstruací vůbec lehké. Kluci ze třídy mají nějaký šestý smysl pro to, aby vyčíhli, která holka má právě měsíčky, a pak se jí posmívají, Terezu pochopitelně nevyjímaje. Z toho důvodu je Sára zatím ráda, že měsíční krvácení ještě nemá. Plížit se na záchod, schovávat vložky... Kluci jsou fakt trapní a otravní a čím víc se s nimi nějaká holka pustí do sporu, tím je to horší.

KAPITOLA IV: KDYŽ NEVÍŠ, GOOGLUJ!



Druhý den vypadá Tereza velmi nesvá a Sára se dovrtípí, že má menstruaci. Uvědomí si, že to na ní dokázala poznat i dřív, jenom ji nikdy nenapadlo, že to souvisí. Už mnohokrát na Tereze viděla, stejně jako to vidí vždycky na mámě, že když mají měsíčky, jsou takové unavené – nejsou tak živé jako obvykle, tak rychlé, tak ukecané, tak akční.

Tereza jde tentokrát se Sárou domů, a tak Sára natukne, o čem se teď doma s mámou baví.

„Cože? Čtyři fáze cyklu? To je nějaký komplikovaný přírodopis...“ říká Téra, ale je na ní vidět, že ji to zajímá. „Jakože menstruace není celý ten cyklus, ale je tam toho víc, a to víc jsou čtyři různé části, jo?“

„Jo,“ potvrzuje její domněnku Sára. „Ale zatím nevím, jak se ty části liší. Jenom si pamatuju, že máma říkala, že menstruace je jako zima, což nechápu, protože ty zrovna dneska nevypadáš na to, že bys šla bruslit nebo sáňkovat.“

„No, to nevypadám,“ souhlasí Tereza značně znaveným hlasem. „A fakt bych ani na nic takového neměla chuť. Chce se mi tak akorát spát. Málem jsem poslední hodinu usnula. Dějepis mě jindy baví, ale dneska jsem se vůbec nedokázala soustředit... Myslela jsem jenom na to, jak se těším, až budu doma a na chvíli si lehnu.“

To už jsou ovšem u Terezina domu, a tak se Tereza loučí: „Tak to od mámy vyzvěď, jak to je s těma fázema, chci to taky vědět, jo?“

„Ale táta náhodou vaří, rád a dobře,“ brání tátu Sára. A pak ji napadne: „A znamená to, že až poznám svůj cyklus a budu vědět, že jsem dynamická, nemusím umývat nádobí, ale můžu jít s holkama ven?“

Máma se začne smát: „Teda vy jste pěkně vyčůrané, holky jedny moderní. Na nádobí máme stejně myčku. V téhle fázi by ses měla naopak co nejvíc učit, protože tvému mozku to v ní skvěle pálí, racionálně, logicky, jasně... Máš výbornou paměť, nic nezapomeš.“



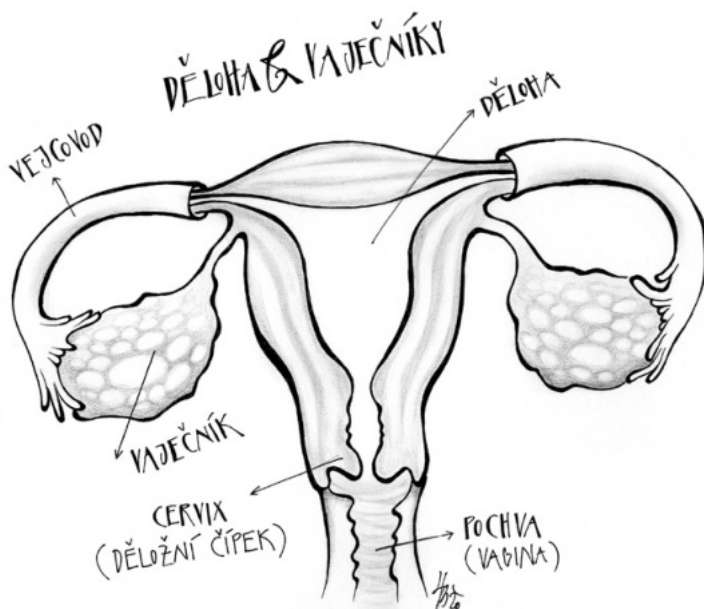
„Jo, tak to je dobrý vědět,“ souhlasí Sára. „Když se budu chtít nechat přezkoušet z nějakého předmětu, tak v dynamické fázi...“

„Bingo!“ volá máma.

„Ano, Terka má pravdu. *Ovulace* je z latinského slova *ovum*, neboli *vajíčko* – a odtud je pak i název této fáze: *ovulační*.

Každá žena má těch vajíček mnoho a mnoho, bavíme se o desítkách tisíc. Tahle vajíčka tiše sedí ve vaječnících a čekají a čekají. A jak jsme si ukazovaly ten graf těch našich hormonů a jejich proměn,“ máma sáhne na poličku a podá papír s grafem, aby ho viděla i Tereza, „tak tyhle hormony, respektive některé z nich, způsobí, že vždycky jednou za měsíc jedno vajíčko dozraje a uvolní se. (Někdy se jich uvolní i víc, a pak se můžou narodit dvojčata nebo trojčata nebo vícčata, ale to bývá zřídka.)

No a teď přichází ta legrace,“ máma otevře na svém mobilu prohlížeč a ukáže holkám obrázek anatomie ženských pohlavních orgánů. „Tohle jsou vaječníky,“ řekne a píchne Sáru, která sedí blíž, na jednom i druhém boku do podbřišku.



KAPITOLA VIII: PREMENSTRUÁČNÍ MATIKÁŘKA, POSTRACH TŘÍDY



Za týden dorazí Tereza i Sára v slzách. „Mami, nezabralo to. Já teda asi nebyla ovulační, ale Tereza jo, a stejně jsme obě schytaly kouli ze zemáku.“

Máma dostala esemesku o pětkách hned o přestávce po hodině zeměpisu, takže holkám servíruje sladké vylepšení nálady, zmrzlinový pohár. „To se někdy stane, fáze nefáze. A nestřílí se z toho. Vždyť si ji můžete opravit. A hlavně: můžu vám potvrdit z vlastní zkušenosti, že nikdy v životě se vás nikdo nebude ptát, jestli jste dostaly někdy v sedmičce kouli ze zeměpisu. Ani na vysoké, ani až budete žádat o práci – a rozhodně se vás na to nebude ptát váš muž, až se bude rozmyšlet, jestli vás požádá o ruku,“ směje se máma.

Holky to trochu uklidní, i když Terka poznamenává, že si není jistá, jestli tento názor bude sdílet i její maminka.

„Kde jsme to posledně skončily?“ ptá se máma, jako by to nevěděla.

„Minule jsme probíraly léto a teď si chceme říct, jestli léto fungovalo. Prověřily jsme mezitím prakticky, že v zeměpise to naše *charisma* nezabralo,“ hlásí poslušná cyklická školačka Sára, trochu potutelně se usmívajíc.

„Charisma, ty chachare,“ směje se i maminka. „A nějaké další vhledy, Teri?“



získá jedna voňavá slipová vložka. Je malá, není vidět a nádherně voní a máma o ní navíc tvrdí, že je nejen zdraví neškodná, ale dokonce léčivá, protože jsou v ní bylinky – a taky prý příjemně chladí v rozkroku. To tedy bude Sářina první volba.

Krabici si ale Sára do svého pokoje odnáší celou a máma ještě připomíná, že až se rozhodne pro menstruační kalíšek jako ona, tak že ho spolu vyberou na internetu a objednájí, nicméně že si myslí, že to ještě nějakou chvíli rozhodně počká.

Rozhodně počká, myslí si Sára. *První menstruace je něco, co musí člověk – teda žena, mladá žena – nejdřív pořádně vstřebat... Ufff...*

A táta? Tomu to nakonec řekne máma sama, protože Sára najednou vypadá docela zmateně a zahlceně vším tím novým děním a zásadními životními změnami.

S mámou už se o těchto věcech dokáže bavit docela otevřeně, *hovory C* sehrály svou roli, ale s tátou to zatím tak nemá... Táta byl

orgány, tak ani já tomu nebudu tak říkat, zní to příliš formálně a divně. Jak bys tomu chtěla říkat? Říká se třeba *kytička*, *jeskyňka*, *studánka*, *broskvička*, *šterbinka*, *pipinka*, *vulvička*...

„Studánka,“ kývne Sára.



„Tak jo, *studánka*. Tato naše studánka má různé části, některé jsou viditelné na povrchu a jiné jsou skryté uvnitř, jak už určitě sama víš. No a právě nahoře je viditelná část, které se říká *klitoris* (nebo taky tak trochu divně *poštěváček*) a která je velmi velmi cit-

KAPITOLA XII: JEZDÍ MENSTRUACE NA BRUSLÍCH?



Uplyne celých dlouhých čtrnáct dní, kdy to Sára všechno postupně zpracovává. Bylo to krásné, bylo to husté a bylo toho dost... Dost na holku, co se teprve stala ženou. Tolik informací. Tolik zážitků. Ten rituál...

Na jeho konci ještě dostala jak od tatínka, tak od maminky dárek, od táty náhrdelník a od mámy náušnice k tomu náhrdelníku. Všechny mají takovou červenou kapku, která jí už navždycky bude připomínat tenhle den a vědomí, že **menstruace je důležitá a je obdobím naší ženské síly, nikoli naší slabosti**.

Máma Sáře taky ještě povídala, že dnes už se ženy zase mnohem víc než dřív scházejí, aby oslavily rituál menarche, tedy rituál první menstruace. Scházejí se jako mámy a dcery, tety, kamarádky a někdy i babičky – a společně se oblečou do nádherných šatů, zpívají, vítají mladou dívku mezi ženy, přejí jí a předávají své dárky a pak vše oslaví u bohaté hostiny.

Sára mámu ujistila, že její oslava byla ta nejlepší a že to, že tam byl táta, by nikdy za nic nevyměnila.

„Taky to tak cítím,“ reagovala na to máma. „Taky to tak cítím, a dost možná jsem si tímhle rituálem i něco sama doléčila, jako to dělají ty ženy, co jsem ti o nich povídala. Rituál pro dcery léčí i mámy, protože za nás to opravdu byla jiná doba, a táta často ani nevěděl, že jeho dcery už menstrují. A ony se pak necítily uznané

Holky souhlasně přikyvuji, a tak máma pokračuje: „Jaká je podle vás zima? Jak se během ní cítíte?“

„Brrr, je zima. Nikam se nám nechce. Je tma. Nikam se nám nechce a nic se nám nechce, máme jakoby míň energie,“ míní Tereza.

„Já si vybavuju, že se mi chce v zimě vždycky víc spát. Jak nesvítí to sluníčko, tak bych spala od západu slunce do jeho východu,“ přidává Sára.



SHRNUTÍ:

Cyklické fáze (nejen) pro mladé dámy
přehledně a jasně

DYNAMICKÁ FÁZE

Hlavní charakteristiky:

Název fáze: dynamická, předovulační fáze

Odpovídající roční a denní období: jaro / ráno a dopoledne

Archetyp spojený s fází: Panna, akční mladá dívka, výkonný parťák

Potřeby fáze: být v akci, být ve vnějším světě, fyzicky se hýbat, být nezávislá, zažívat nové věci

Jak dynamickou fází asi prožívá máma:

- Má víc energie.
- Nepotřebuje tolik spát, potřebuje naopak být ve víru činností a aktivit.
- Stíhá mnohem víc věcí, než kolik dokázala v předchozí menstruační fázi.
- Zlepšuje se jí nálada, je optimističtější, pohodovější.
- Je sebevědomější.
- Má víc chuť se hýbat, cvičit, sportovat.
- Má potřebu se pouštět do nových věcí.
- Je víc mužská než v jiných fázích.
- Myslí jí to racionálně, logicky, analyticky, pragmaticky a ne tak emotivně.
- Zajímá ji víc práce, úkoly, produktivita, výkonnost – než lidé, vztahy nebo domácnost.
- Je netrpělivá.
- Má pocit, že ostatní s ní nestíhají držet krok.

- Potřebuje pořád něco dělat – i u televize žehlí nebo louská ořechy.
- Je hodně v hlavě a není tak empatická.
- V práci i doma zvládá dělat spoustu věcí najednou.
- Nezáleží jí na detailech, ale na rychlosti a výsledku.
- Předjíždí a nadává na pomalé řidiče.
- Zasypává celou rodinu úkoly s označením „splnit hned“.
- Míň ochotně vaří, míň ochotně uklízí – ale nevádí jí rozházené ponožky a nepořádek v bytě.
- Je skvělá na organizaci a zvládá reagovat na požadavky z více stran.

Jak dynamickou fázi asi prožívá Sára:

- Má víc energie.
- Učení jí jde skvěle, protože jí to myslí racionálně a logicky.
- Má výbornou paměť.
- Je sebevědomější a sebejistější.
- Chce se pouštět do nových věcí, zažívat nová dobrodružství.
- Nevydrží sedět, potřebuje se hýbat a být v akci.
- Je netrpělivá. (A Tereza zas má míň trpělivosti třeba na mladší sourozence.)
- Chce být víc venku, s kamarádkami, něco podnikat.
- Je v pohodě.
- Nejraději s mámou a tátou jezdí na kole nebo je zkrátka v akci.
- Baví ji nakupovat.

Jak dynamickou fázi vnímá táta:

- Diví se, jak ty ještě včera unavené holky mají najednou tolik energie.
- Dobře se mu s nimi komunikuje, protože jsou v této fázi víc jako muži.

SÁŘINA CYKlickÁ MAPA

Sára se inspirovala máminou *Cyklickou mapou*, kterou si máma pořídila na webu *Cyklické ženy*, a píše si svou vlastní, aby poznala svůj cyklus a co jí jde a nejde. Můžete si ji vytisknout i vy.

JAK S MAPOU PRACOVAT:

1. Ideální je začít vyplňování ve dni 1. **DEN 1 je první den menstruace**, tedy první den plného menstruačního krvácení. Tento den se dá většinou velmi dobře poznat, a proto byl zvolen jako začátek cyklu.
2. **Jednotlivé fáze trvají teoreticky každá jeden týden. Ve skutečnosti jsou některé kratší a jiné delší** (kratší může být například fáze menstruační, kolem 5 dní, a delší fáze premenstruační, která může trvat 12 dní i více). Ovulace obvykle nastává kolem dne 14, tedy v polovině cyklu.
3. Jak už víte, **během našich fází se nám proměňují naše schopnosti, dovednosti, nálady, způsob uvažování a myšlení, úroveň fyzické energie, vztah k vnějšimu světu i k lidem (například k rodičům, sourozencům i kamarádům), chuť na jídlo, potřeba spánku a odpočinku, schopnost se učit a soustředit, pamatovat si věci apod.** To všechno je velmi dobré si zaznamenávat.
4. Každá z vás bude mít nicméně jiný způsob, jak si postřehy o své cykličnosti zapisovat. Některá z vás si tam bude psát celé věty, jiná jen slovo nebo dvě. Některé ženy si dokonce píšou třeba jen čísla na škále 0–10, kde nula je něco jako *mizerně* a deset je *skvěle*. A jiné z vás můžou používat jen barvy nebo si malovat obrázky a smajlíky. Je to jen a jen na vás. **Důležité je, abyste se ve své mapě vyznaly a aby vám sloužila jako jasná a přehledná po-**

DALŠÍ KNIHY A ZDROJE PRO MÁMY, TÁTY I DCERY

(Pokud by vám některý z níže uvedených odkazů nefungoval, zkuste prostě googlit;-)

ZÁKLADNÍ CYKLICKÉ KNIHY, POMŮCKY A ZDROJE:

Miranda Gray: *Cyklická žena*. Vydalo nakladatelství OSULE, 2013. – Revoluční kniha, která to všechno začala a která už změnila životy desítek tisíc českých i slovenských žen! Vše o čtyřech fázích ženského cyklu + podrobný 28denní průvodce vaším cyklem. Objeďte, jak se střídají vaše energie, vlastnosti, schopnosti, nálady, emoce, chutě, myšlení, sexuální touha nebo fyzická síla a naučte se toho využívat ve svém osobním, školním i pracovním životě. **Objeďte čtyři fáze svých proměn a zamilujte se do nich!** – <http://provedomyzivot.cz/produkt/cyklicka-zena/>

Dana-Sofie Šlancarová & Erik Hutter: *Návod na ženy (aneb průvodce moderního muže po nevyzpytatelném světě žen)*. Vydalo nakladatelství OSULE, 2015. – Kniha (nejen) pro muže cyklických žen. Muži z ní pochopí, jak mohou v pohodě a s přehledem vycházet se všemi ženami kolem sebe, partnerkou počínaje. Ženy díky ní objeví své fáze výkonného parťáka, sexuální bohyně, tvořivé čarodějky a moudré vědky a začnou je využívat a efektivně o nich komunikovat se svým okolím. Nechybí komiksy a kapitoly o sexu či antikoncepci. **Vše, co vám v *Cyklické ženě* chybělo! Ženská cykličnost přehledně a s vtipem.** – <http://provedomyzivot.cz/produkt/navod-na-zeny/>

Kniha, která zatím na pultech knihkupectví zcela chyběla. Příběh 13leté Sáry, jež právě prožívá přelomové období svého života – mění se z dívky v ženu.

Tato kniha zodpovídá řadu zásadních otázek, které si dospívající dívka může klást: *Co se to se mnou teď děje? Proč a jak se mění moje tělo? Proč jsem najednou náladová? Jak se mění moje psychické prožívání a proč? Jak bude vypadat první menstruace, až přijde? Co je normální? Co je to ta antikoncepce? Co si mám myslet o hormonálních pilulkách? Je za tou menstruací ještě něco víc? Čím se od sebe liší ty 4 cyklické fáze? Jaká v nich jsem a jak je můžu využít, třeba ve škole?*

Rodičům pak tato kniha vysvětluje, co asi tak jejich dcera prožívá, když dospívá v ženu – stejně jako to, jak je možné dcerám předat všechny důležité informace o menstruaci i o všech fázích a proč hraje v této výhradně ženské záležitosti tak důležitou roli i muž/táta.

Kniha vychází z mnoha let zkušeností Dany-Sofie Šlancarové, zakladatelky projektu *Cyklická žena®*, s vedením cyklických kurzů a zejména kurzů Cyklické mámy a dcery.

Místo suché a nudné menstruační biologie je tu konečně *cool* cyklický příběh z dnešní doby, který baví číst dcery i jejich rodiče!



Knížka do každé rodiny s dospívající dcerou. Pokladnice bytostně důležitých informací o ženském těle a jeho proměnlivosti.

Blanka Vun Kannon, autorka knihy *Návrat domů*,
zakladatelka Školy Harmonie





Mgr. Dana-Sofie Šlancarová

Zakladatelka projektu *Cyklická žena*® a přední česká propagátorka ženské cykličnosti, spisovatelka a nakladatelka.

Původně vystudovala češtinu a angličtinu a pak dlouho působila na volné noze jako překladatelka, korektorka, fotografka a novinářka. Touha dělat věci po svém a přinášet lidem knihy, které mají potenciál měnit jejich životy, ji vedla k založení nakladatelství OSULE, ve kterém v roce 2013 spolupřeložila a vydala knihu Mirandy Gray *Cyklická žena*.

Směr její další tvorby a jejího působení tím byl dán a následovaly její vlastní knihy a cyklické publikace: *Balijský deník Cyklické ženy* (o tom, jak se cykličnost žije v praxi), *Cyklická mapa* (úžasný a praktický nástroj pro poznání ženského cyklu), *7 návyků efektivní Cyklické ženy* (aneb o tom, co čtenářkám v *Cyklické ženě* chybělo), *Návod na ženy* (cyklický bestseller nejen pro muže, jehož spoluautorem je Erik Hutter) – a dnes také *Malá velká cyklická dívka Sára* (o cykličnosti pro mladé dámy a jejich rodiče).

Přeložila a vydala rovněž další knihu Mirandy Gray s názvem *Poselství pro ženskou duši*, která doplňuje knihu *Cyklická žena* a velmi láskyplně ženy inspiruje ve všech čtyřech měsíčních fázích.

Dana-Sofie o cykličnosti píše, přednáší, vzdělává cyklické lektory a kniha o Sáře vzešla z jejích populárních cyklických kurzů pro mámy a jejich dospívající dcery.

Její vášní je krom psaní také biohacking, fotografování, cestování a unschooling.

Všechny cyklické knihy najdete na (nejen) cyklickém e-shopu provedomyzivot.cz.

dana-sofie.cz

cyklickazena.cz / navodnazeny.cz

cestyvasne.cz / biohackerka.cz

provedomyzivot.cz