

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.**



DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ A ERIK HUTTER

NÁVOD

NA ŽENY

ANEB PRŮVODCE
MODERNÍHO MUŽE
PO NEVYZPYTATELNÉM
SVĚTĚ ŽEN



OSULE

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 Šlancarové, 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)

ISBN 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 blíž 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

Návod na ženy považuji za záslužný počín – poodhrnuje oponu pro muže (a někdy i pro ženy) tak těžko pochopitelné ženské proměnlivosti. Myslím, že určitě pomůže předejít zbytečným partnerským konfliktům pramenícím z neporozumění ženské cykličnosti a z náladovosti s ní související.

Oceňuji také, jak Sofie s Erikem otevřeně píše o hormonální antikoncepci, což bylo ještě před nedávnem tabu a menšinový názor.

Jestli budou muži pozorně číst a pak to poznání alespoň částečně proměnit v činy, tak bude ráj na zemi. :-)

Lenka Blažejová, výtvarnice, grafička a webdesignérka, www.blazejova.cz,
spolutvůrkyně domácí školy, www.komunitniskolaroztoky.cz

Skvělá kniha! Srozumitelná, přehledná, strukturovaná. Pro muže ideální. :-)
A nejenom pro ně! Lituji jen, že jsem tuto knihu nemohl mít před mnoha lety. Kolik bych si ušetřil nedorozumění a špatných nálad. Jsem přesvědčen, že díky této knize mnoho mužů o malinko více pochopí obrovský a nádherný komplex jménem ŽENA a mnoho žen porozumí více samy sobě. A na světě bude o něco lépe.

Jan Zeman, podnikatel a majitel Biopekárny Zemanka,
www.biopekarnazemanka.cz

Neuvěřitelně vtipná kniha! Návodů zásadně nečtu, ale tady jsem s chutí udělala výjimku! Myslím, že až všichni muži pochopí, že ženy jsou skutečně cyklické bytosti žijící v jiném než lineárním čase, velmi se jim uleví. A odměna je převeliká! Každého muže určitě rozradostní poznání, že v jeho partnerce se ve skutečnosti skrývají čtyři ženy! Pravda, může to být náročné, muži ale mají rádi pestrost – a teď navíc v rukou právě držíte ten správný návod na všechny čtyři! :-)

Barbora Nádvorníková, lektorka ženských seminářů a zakladatelka projektu
Měsíc v nás®, www.barboranadvornikova.cz

Před pár lety jsem si prošel rozchodem, byl jsem zahnaný do rohu „PM-Skem“. Vyzkoušel jsem jako samouk všechny možnosti, jak to přežít nebo tyto stavy trochu zmírnit. Zkoušel jsem naslouchat, obejmout, pohládit, poradit, nebo i nechat být a odejít... Nakonec jsem to vzdal – ale vědět tehdy o nějakém „návodu, jak to přežít“ a zajít si společně pak třeba i na kurz, tak bych to udělal hned, a dnes mohlo být vše jinak...

Tomáš Zindulka, kreativec, který si ponechal svoji dětskou naivitu
www.zinda.cz

Tato kniha je jedním z klíčových zdrojů informací, uvědomění a vhledů, které naše společnost potřebuje k uzdravení vztahů mezi muži a ženami. Je určena naprosto všem – mužům i ženám, dospělým i náctiletým.

Téma ženského cyklu je v naší společnosti těžké, přecitlivělé, nekomfortní. Pro většinu lidí je to tabu, strašák, faux pas. A teď tu máme knihu, která toto všechno ví a transformuje to do radosti z poznání, uvolnění, vnímání a léčení.

Chlapi, přečtěte si ji, rozšíříte si tím pole působnosti. Budete víc vědět, víc konat, víc žít.

Petr Hadač, kouč osobního rozvoje a facilitátor mužských kruhů v Brně

S měsíčním cyklem neumíme zacházet. Ani ženy, ani muži. Vzniká z toho mnoho trápení – žen i mužů i dětí, které jsou v tom rozhodně nevinně. Kniha Návod na ženy to dokáže změnit. Celosvětově. Proto jí moc držím palce.

Roman Řípa, muž, manžel, rodič, podnikatel, www.bluestategy.cz

Principy popsané v této knize jsou prostě fyziologický a přírodní fakt. Jako žena vám mohu osobně tuto proměnlivost potvrdit z vlastního života – a stejně tak oba vnímáme tyto proměňující se energie v našem partnerství. Přijmete-li tedy tento fakt u své partnerky, nesmírně se uleví vám oběma a ve vašem vztahu se začnou dít malé zázraky.

Kdyby se muži setkávali s touto proměnlivostí u svých matek bezpečně a přirozeně dříve už v dětství, ušetřili by si v dospělosti mnoho zmatených pocitů a tato kniha by nebyla takovým překvapením. Můj syn přijímá cykličnost už od dětství jako přirozenou věc – v mé menstruační fázi umírňuje své kamarády, kteří k nám přijdou na návštěvu, protože ví, že potřebuju ticho. :-)

V této knize najdete mnoho skrytých příčin konfliktů a nedorozumění, která se už dál nemusí ve vašem vztahu opakovat. Váš život se po přečtení této knihy stane pestřejším. Jen pozor, nechtějte svou partnerku pevně uzamknout do tohoto schématu! Ženská proměnlivost je zkrátka proměnlivá. :-) Naučte se ji milovat, i když jí nerozumíte. A v tom vám tato kniha může být velmi dobrým průvodcem.

Šárka Kotvalová a Zdeněk Weber, životní partneři, mentoři a spoluautoři projektu *JustLove* – lidského učení o lásce, síle, zranitelnosti a humoru, www.justlove.cz, www.sarkakotvalova.cz, www.zdenekweber.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?

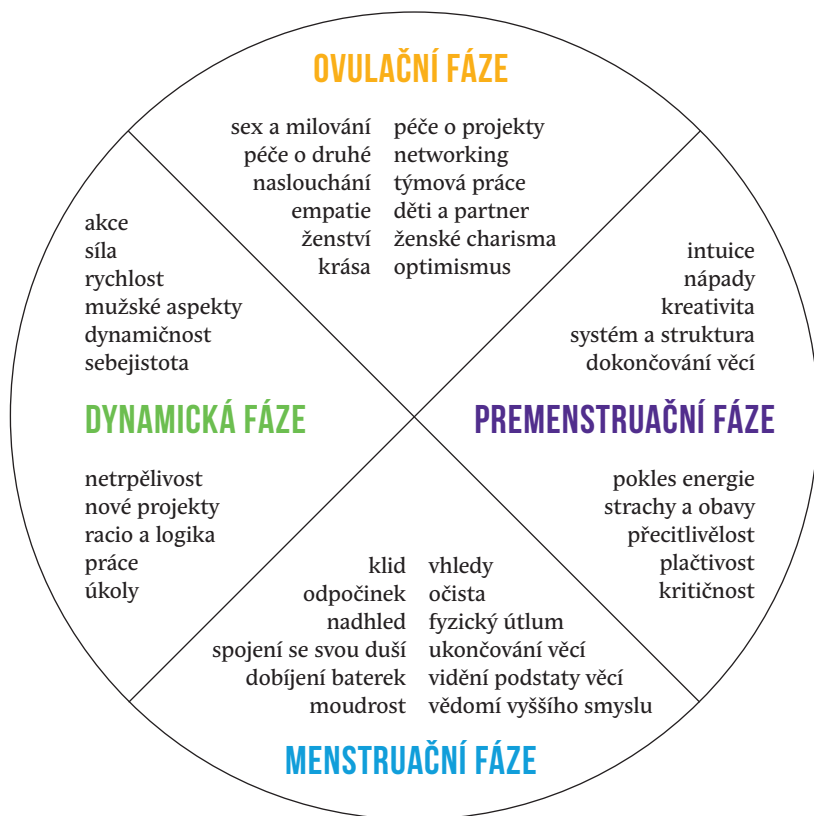
Možná se ptáte, co máte s ženským cyklem společného vy jako muži. Je pravda, že znát a respektovat pravidla ženské cykličnosti je úkol primárně pro ženy, ale i vy v tom můžete sehrát podstatnou roli. Některé ženy mohou mít problém s přijetím faktu, že jsou proměnlivé a cyklické, a zde se otevírá prostor 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“.**

Většina žen totiž ve skrytu své duše touží, aby jim jejich muž a partner rozuměl i ve dnech jejich „slabosti“ a dokázal s nimi o těchto tabuizovaných tématech také otevřeně komunikovat.

Na stránkách této knihy naleznete řadu konkrétních rad, jak na to.

Obr. 1.1: Čtyři fáze ženské proměnlivosti.



1.2 ŽENSKÝ CYKLUS MÁ MĚSÍČNÍ LOGIKU

Většina mužů (ale i žen) za menstruační cyklus považuje pouze oněch několik málo dní menstruačního krvácení a případně do něj zahrnuje pár dalších inkriminovaných dní před začátkem menstruace, kdy se u žen velmi často projevuje takzvaný premenstruační syndrom – čili bolesti hlavy, podbřišku, zad, přecitlivělost, plačtivost, kritičnost, hádavost a podobně.

Ve skutečnosti však **do menstruačního cyklu patří každý den života ženy**. Koloběh jejích hormonálních proměn se během měsíce nezastavuje ani na vteřinu, a díky tomu se žena neustále proměňuje a je neustále jiná.

Tento koloběh probíhá od raného dětství, kdy se dítě začíná proměňovat v dívku a pak v ženu, a pokračuje i v době, kdy pravidelné menstruační krvácení u žen skončí (po přechodu). Stejně tak těmito hormonálními proměnami procházejí i ženy, které berou hormonální antikoncepci a kvůli ní třeba ani nekrvácejí. U těchto žen jsou určité projevy jejich cykličnosti utlumeny, ale v žádném případě to neznamená, že neexistují. Čtyři fáze cyklu u sebe dokážou rozlišit i těhotné ženy.

Princip fází a cykličnosti zkrátka provází všechny ženy celý život.

Jelikož muži fyzicky nezažívají ve svém těle tyto pravidelné měsíční proměny jako ženy, často se jim zdá, že ženy jsou velmi nevypočitatelné a neuchopitelné. Také mnoho žen se domnívá, že jejich chování nebo psychické a fyzické stavy nemají žádnou logiku. Ale logika tu je. Měsíční. V rámci ženských proměn existuje určitá a poměrně jasná pravidelnost, jejíž perioda je zhruba jeden měsíc. Je tedy velmi pravděpodobné, že to, co se s vaší ženou nebo se ženami kolem vás děje nyní, se s nimi bude dít zhruba za měsíc znovu.

**ŽENSKÁ PROMĚNLIVOST JE PRAVIDELNÁ A VYPOČITATELNÁ:
JEJÍ PERIODA JE ZHRUBA JEDEN MĚSÍC.**

1. VE SKUTEČNOSTI ŽIJETE SE ČTYŘMI ŽENAMI!



**DYNAMICKÁ ŽENA JE AKČNÍ
A ZVLÁDÁ DESET VĚCÍ NAJEDNOU**



**OVULAČNÍ ŽENA JE LÁSKYPLNÁ
A ROMANTICKÁ**



**PŘEMENSTUAČNÍ ŽENA
JE KRITICKÁ A KREATIVNÍ**



**MENSTUAČNÍ ŽENA POTŘEBUJE
ODPOČÍVAT A BÝT SAMÁ**

V rámci tohoto měsíce se pravidelně opakují ony čtyři výše zmíněné fáze, u nichž je možné vysledovat určité typické rysy chování, jednání a prožívání ženy.

Dobrá zpráva je, že pokud žena začne se svým cyklem pracovat a sama si je vědoma svých proměn, výraznou měrou to může ovlivnit, jak prožívá ty fáze, které bývají většinou vnímány jako negativní, obtěžující nebo „temné“.

Souvislost menstruačního cyklu s měsícem není náhodná. Slovo „menstruace“ nebo „menses“ pochází z latinského slova „mensis“ neboli „měsíc/Měsíc“ a naznačuje tím spojení ženského hormonálního cyklu s nám dobře známým nebeským tělesem, které ovlivňuje veškeré vodstvo na Zemi. Je rovněž prokázáno, že Měsíc ovlivňuje nejen mořský příliv a odliv, ale i procesy v lidském těle. (Dost možná i proto, jak si z hodin biologie jistě pamatujete, že naše tělo je z cca 70 % tvořeno vodou.) Měsíc oběhne kolem Země jednou za 29,5 dne a podobně dlouho v ideálním případě trvá menstruační cyklus ženy (i když se obvykle mluví o 28 dnech).

Měsíc nám navíc může posloužit jako přesná ilustrace ženských proměn: Stejně jako se ze dne na den mění ta část Měsíce, kterou z něj vidíme na obloze, tak se i ženám neustále, ze dne na den, mění v těle hladina hormonů. To způsobuje, že se rovněž neustále mění i jejich energie, jejich způsob přemýšlení a jednání, jejich nálad a chutě (včetně chuti na sex), jejich schopnosti a dovednosti, jejich fyzická síla a vytrvalost, jejich vztah k lidem, vztah k mužům nebo vztah k sobě samé... To všechno se neustále proměňuje a mění.

**ŽENÁM SE NEUSTÁLE MĚNÍ JEJICH ENERGIE, CHUTĚ, NÁLADY
I SCHOPNOSTI, STEJNĚ JAKO ZPŮSOBY JEDNÁNÍ A MYŠLENÍ.**

Tyto neustálé hormonální proměny mají za následek, že menstruační cyklus ženy – jak už jsme si řekli – ovlivňuje každický jeden den jejího života. Z toho také ovšem logicky plyne, že její měsíční cyklus ovlivňuje i všechny ty, se kterými se žena ve svém životě setkává, ať už je to její muž, její rodina nebo lidé v jejím zaměstnání či

jinde. Vyplyvá z toho, že menstruačnímu cyklu neutečete ani jako muži, i kdybyste se snažili sebevíc – je pořád s vámi.

A to je také ten důvod, proč je tolik důležité, abyste i vy jako muži porozuměli tomu, jak se žena v průběhu měsíce mění a co od ní lze nebo naopak nelze očekávat.

V následujících kapitolách naleznete stručný a jednoduchý popis všech jednotlivých fází menstruačního cyklu: jak se projevují a podepisují na náladě ženy, na jejím výkonu, na jejím přístupu k lidem, na jejím způsobu uvažování a jednání a podobně. Zároveň se z těchto kapitol dozvíte, jakým způsobem je ideální v jednotlivých fázích se ženami komunikovat a jednat tak, abyste dosáhli toho, co chcete, a cítili jste se u toho dobře jak vy, tak ženy.

MENSTRUACNÍMU CYKLU NEUTEČETE, JE POŘÁD S VÁMI.

1.3 TROCHA DŮLEŽITÝCH FAKTŮ A ČÍSEL

- ♦ Délka menstruačního cyklu se může u různých žen lišit (za normální se považuje délka od 21 do 35 dnů).
- ♦ Trvání jednotlivých fází nemusí být stejné (menstruace může trvat 3–5 dní, zatímco premenstruační fáze trvá nezdřídka i 12 dnů).
- ♦ Mluvíme sice o čtyřech ženách, ale ve skutečnosti je to 28 žen nebo třeba 32 (podle délky cyklu konkrétní ženy) – každý den je žena trochu jiná.
- ♦ Fáze většinou nepřecházejí jedna do druhé nikterak skokově, ale mění se spíš postupně a pozvolna, takže v období přechodu mezi jednotlivými fázemi jsou u žen často pozorovatelné vlastnosti obou fází zároveň.

A ještě jedna věc: bude se vám také hodit vědět, jak se počítají dny během menstruačního cyklu. **Den 1** je den, kdy žena začne menstruovat, tedy kdy začne fyzicky krváčet. Je to proto, že tento den se nejsnáze pozná – krvácení většinou nelze přehlédnout. :-)