



Zorientuj sa v cykle svojej dcéry - ženy

Vďaka hormonálnym zmenám sa s nástupom prvej menštruácie žena stáva cyklickou. Jej **nálady sa vďaka kolísaniu hormónov každý týždeň počas jedného cyklu menia**. U niektorých žien to môže byť veľmi výrazná premena, niektoré ženy budú lineárnejšie, ale takmer všetky sa zhodujú na tom, že k zmenám nálad počas cyklu dochádza. Sú fázy výraznejšie a sú fázy menej výrazné.

Všeobecne sa dá povedať, že sme každý týždeň počas jedného cyklu iné. Ale každá žena to môže mať trochu inak.

Ako sa v cykle dcéry - ženy orientovať:

1. fáza **Starena** - v tejto fáze žena väčšinou menštruuje, niekedy táto fáza prichádza už deň, dva pred menštruáciou, niekedy nastupuje až 2., 3., deň menštruácie. Tým, že žene odchádza krv z tela, stráca energiu a je väčšinou viac unavená, podráždená, potrebuje byť viac sama so sebou, potrebuje pokoj, teplo, uvoľnenie. Pokiaľ si toto žena nedopraje, môže jej energia chýbať v ďalších častiach cyklu.

Tip pre mužov: dovoľ dcére - žene v tejto fáze viac odpočívať, spať, byť sama, pokiaľ to tak potrebuje. Vyhneš sa tak zbytočným konfliktom a podráždeným reakciám.

2. fáza **Panna** – toto je dynamická fáza, ktorá prichádza koncom menštruácie alebo po menštruácii, kedy sa žene po predchádzajúcom úbytku energie opäť energia vracia. V tejto fáze má žena väčšinou veľa energie, rozumie najviac zo všetkých fáz mužskému spôsobu myslenia a sama je viac v mužskej energii. Rada tvorí, púšťa sa do nových projektov a má množstvo nápadov.

Tip pre mužov: toto je najlepšia fáza pre nové dohody, skúšanie nových vecí vo vzťahu i rodine, vstupovanie do nových projektov, je to čas kedy medzi mužmi a ženou väčšinou dochádza k porozumeniu.

3. fáza **Matka** - fáza, kedy je žena najviac plodná, pripravuje sa na ovuláciu a aj k ovulácii dochádza. Ak je v tele všetko v poriadku, žena v tomto období najviac žiari, má energiu, je materská, láskavá a ošetrojúca, opeknieva a páči sa viac mužom i muži sa viac páčia jej. Vie sa v tejto fáze do svojho muža znova zamilovať, často má rada romantické správanie, sviečky a nežnosti. Je viac otvorená aj k intímnym prejavom od muža.

Tip pre mužov: toto je vhodné obdobie pre intímne zblíženie, len pozor, pokiaľ nechcete ďalšieho potomka, je potrebné byť v tomto období obzvlášť na pozore a tiež väčšinou neuspeješ s rýchloškami. Dopraj svojej žene nežnosť, lásku a romantiku.



4. fáza **Čarodejnica** - známa tiež ako predmenštruačná fáza, teda fáza pred menštruáciou. V tomto období je žena vďaka produkcii progesterónu viac citlivá na stres, môže byť viac podráždená, plačlivá, kritická i citlivá na kritiku, má väčšiu tendenciu k dokončovaniu, sťahovaniu nábytku, upratovaniu. Má energiu, ale často ju vypúšťa skôr deštruktívnym spôsobom. Túži byť milovaná, aj keď si nepripadá práve pekná a skvelá. Túži vnímať, že je milovaná aj keď je emočná a nespokojná.

Tip pre mužov: tu možno zažiješ najväčšiu výzvu. Je fajn v tomto období neriešiť nič dôležité, zásadné debaty odkladať o týždeň, kedy je žena – dcéra viac v pohode. Tu je najväčšie riziko hádok a konfliktov. Téma - skrotenie zlej ženy láskavým spôsobom :). Pokiaľ žene dopraješ pocit, že je milovaná, aj keď je emočná a nespokojná, že jej emócie neodmietaš a neodsudzuješ, že vieš, že k nej patria, časom sa do teba začne v tejto fáze zamilovávať a viac si ňu vážiť, ako muža, ktorý sa jej a jej emócií nebojí.

Príbeh zo života od Katy

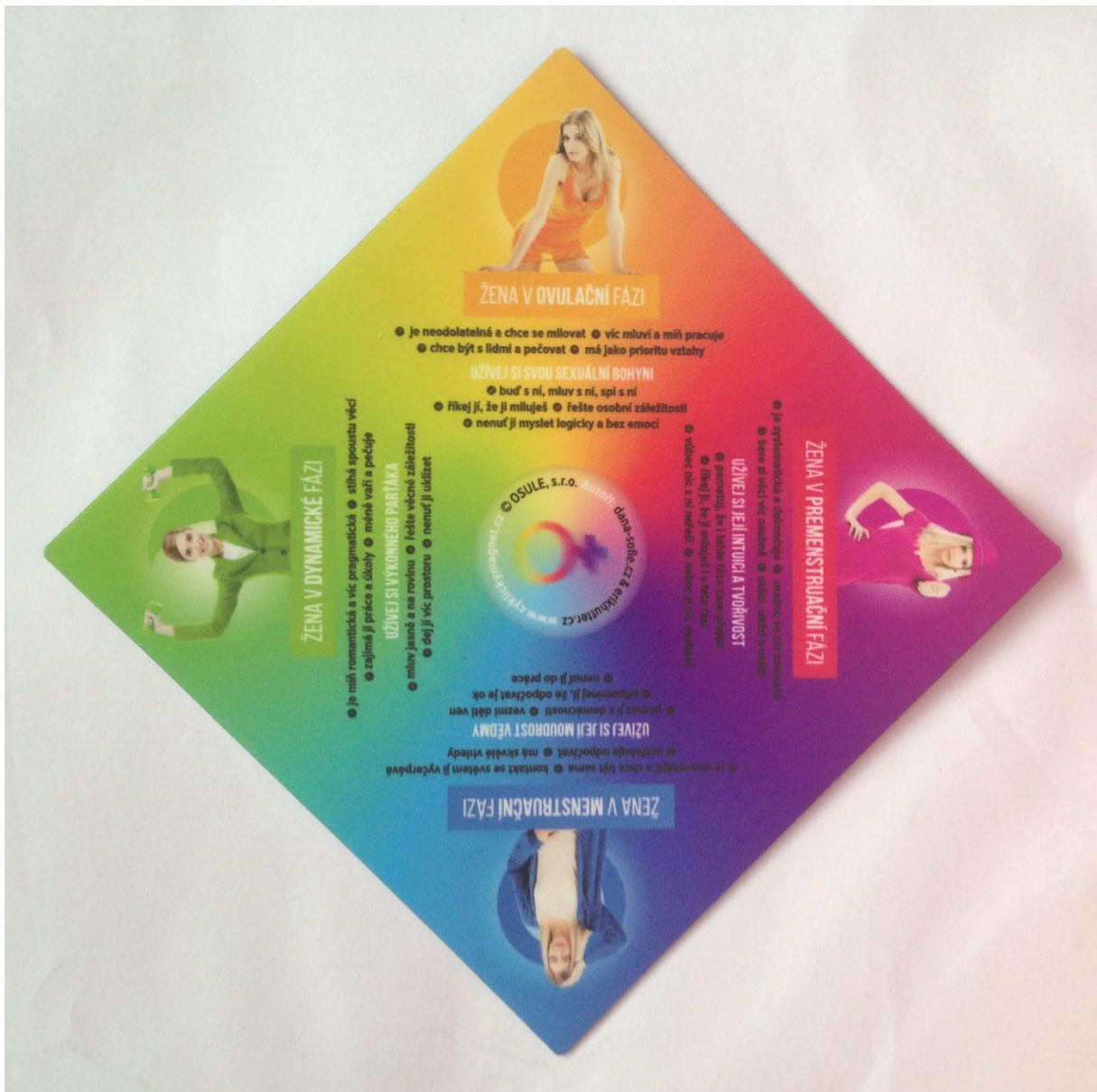
Keď dcére bolo 15 rokov, mala som pocit, že je dcéra neustále protivná. Začala som si zapisovať každý deň jej nálady a zistila som, že aj pri nej sa nálady pravidelne striedajú, ale že si viac pamätám tie dni, kedy je podráždená, preto to vyhodnocujem, ako že je stále protivná, hoci to nebola pravda. Bola som rada, že sme si to vďaka zapisovaniu uvedomila a mohla som byť k dcére oveľa objektívnejšia.

Muž u dcéry tiež vysledoval, že jej cyklickosť sa prejavuje trochu inak ako u mňa. Posledný deň pred menštruáciou a prvý deň menštruácie je dcéra plná energie a sila ju opúšťa až na druhý deň menštruácie, kedy je viac podráždená a je lepšie jej ísť z cesty. Pomáha nám to dcére lepšie porozumieť a vedieť, kedy je jej čas na odpočinok a potreba byť sama so sebou a kedy rada bude s nami a môžeme si v tomto čase aj lepšie nastavovať dohody a prípadne aj nové pravidlá.

Pokiaľ je tvoja dcéra už cyklická, alebo máš ženu, ktorá je cyklická (pozor – pri užívaní hormonálnej antikoncepcie, to môže byť zásadne inak) zisti, kedy jej začína menštruácia a potom si jeden mesiac zapisuj jej nálady a reakcie. Pokiaľ tomu nie je otvorená, nemusí o tom vedieť. Tieto informácie slúžia najmä tebe, aby si svetu dcéry – ženy lepšie porozumel. Môžeš si tiež zapisovať, čo jej premeny robia s tebou a ako na ne reaguješ.

Zdieľame s tebou dva obrázky, jednoduché nástroje - cyklické kalendáre, ktoré pomáhajú rozpoznať fázy žien. Jeden je zameraný na dievčatá, druhý obrázok je cyklický magnet vytvorený pre mužov, aby lepšie porozumeli ženám – dá sa zakúpiť aj v podobe magnetu na chladničku.





Chceš vedieť viac?

- Pozri sa na bonusové **video od Katy a Pavla**, kde jednotlivé fázy rozoberajú a zdieľajú osobné príbehy a skúsenosť.
- Kúp si **knihu Návod na ženy**, je ľahko čitateľná a radi si ju prečítajú aj dospelávajúci. Môžete teda knihu prečítať spolu s dcérou (pokojne ešte pred 1. menštruáciou) a ženou a debatovať, ako to dievčatá majú. https://navodnazeny.cz/prozeny/?a_box=633qxgpd&a_cam=19