ŽENSKÁ CYKLIČNOST

JAK POCHOPIT ŽENU?

BONUSOVÝ MATERIÁL

zenska.cyklicnost www.zenskacyklicnost.cz Cyklicky

© ŽENSKÁ CYKLIČNOST VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA

ROZKLÍČUJTE JEDNOU PROVŽDY KOMUNIKACI SE ŽENOU

Kolikrát už jste si řekli, jak těm ženám vůbec nerozumíte?

Jednou chtějí tohle, podruhé zase tamto. Jsou tak proměnlivé, jak se v nich máte vyznat?

Tato příručka vám nemůže slíbit, že všem ženám porozumíte na 100%. Přesto díky těmto informacím budete vědět, jak s nimi komunikovat. Je to vlastně jediná možnost, jak přijít na to, co vlastně chtějí.

Co vás na dalších řádcích čeká?

- Nejdříve si vysvětlíme, proč jsou ženy tak proměnlivé.
- Pak vás zasvětím do 4 cyklů, které má každá žena zabudované v sobě.
- Pokud pochopíte tuto proměnlivost, máte to v malíčku a můžete začít pozorovat ženskou cykličnost v praxi se svou partnerkou.

ZA VŠECHNO MŮŽOU HORMONY.

Víme, že v těle máme určité hormony, které nám pomáhají zvládat stres, budovat svaly, mít hlad, cítit lásku, rozmnožovat se a nespočet dalších funkcí.

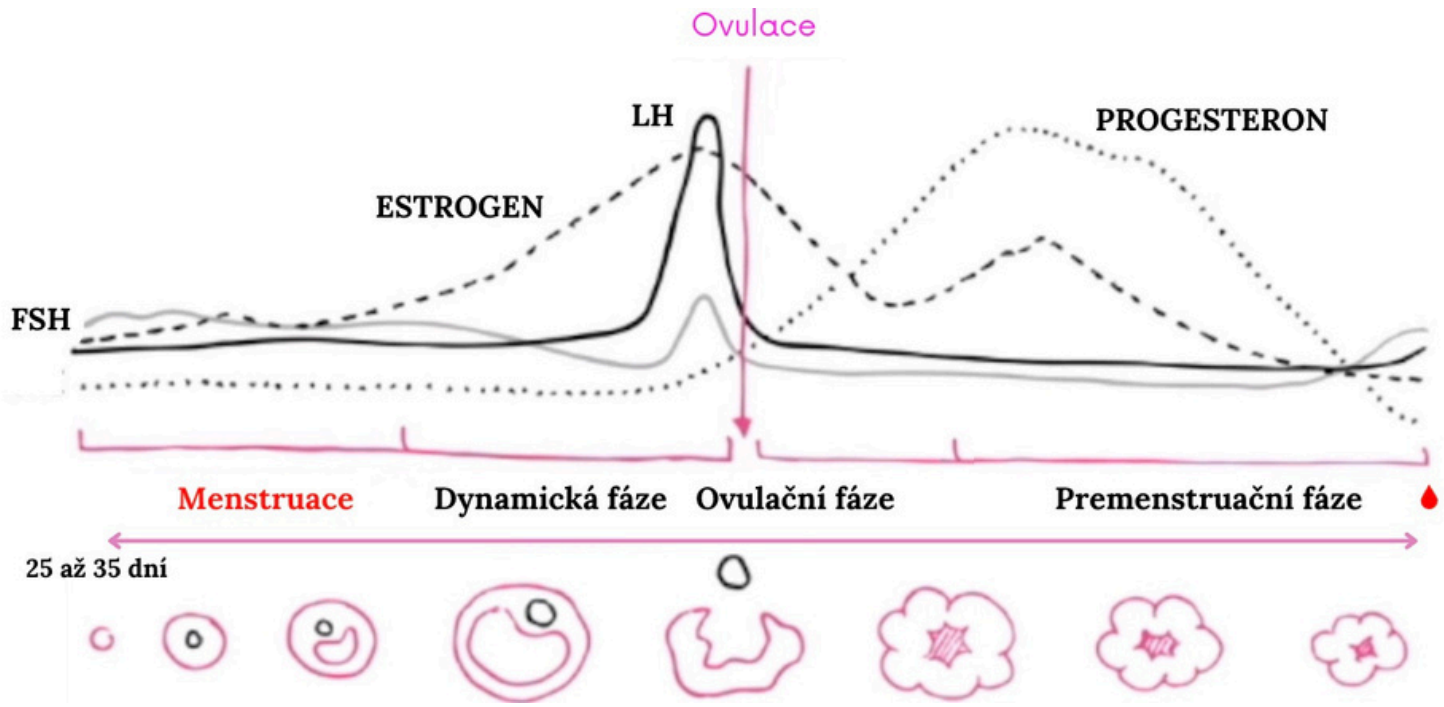
Jeden podstatný rozdíl, kterého jsme si všimli už ve školce je, že holky a kluci mají jiné pohlavní orgány, na které se vážou jiné reprodukční hormony. Vy jako muži máte v těle reprodukční hormon testosteron, který vám také pomáhá budovat svalovou hmotu. Tento hormon se ve vašem těle mění v cyklu 24 hodin. Proto máte každý den stejnou hladinu hormonů, což ale také závisí na vaší životosprávě a životním stylu nevyjímaje.

Ženy mají reprodukční hormony progesteron a estrogen (máme i testosteron, ale to pro nás teď není důležité), zde nastává ten zásadní změna. Tyto hormony se mění v rámci cca 28 dní. (Ženský cyklus trvá v rozpětí 25 až 35 dní, ale to pak vypozorujete na své partnerce sami, jak často máte doma “červenou návštěvu” (menstruaci)).

Proč je tohle problém?

Vaší partnerce každý den běhá žílou jiný koktej hormonů, proto vy se můžete snadno ztratit. Každý den je jiná. Tento koktejl může vaší milou a usměvavou partnerku změnit k nepoznání. Pozor, hodně také záleží na životosprávě a celkovém životním stylu.

Máte rádi grafy?

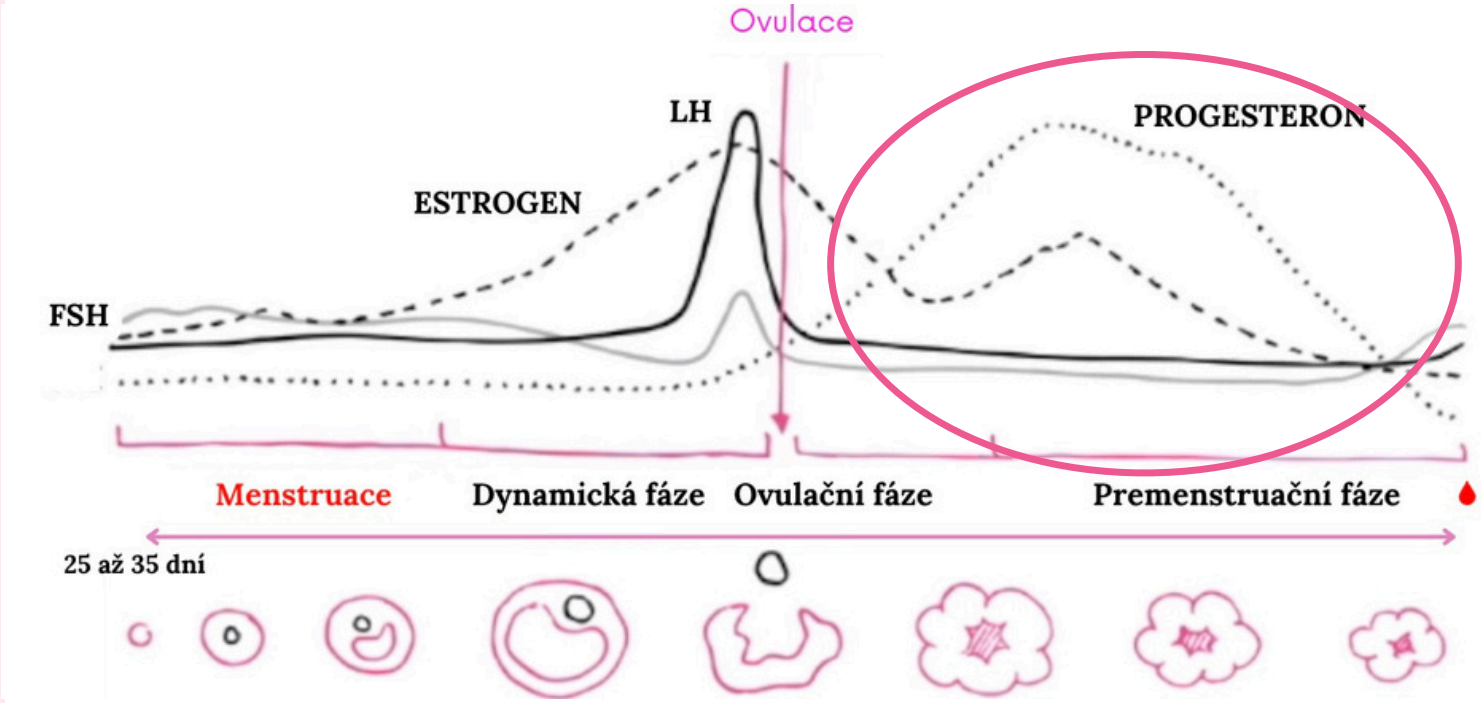


Na hormon estrogen a progesteron se vážou další hormony.

- Na estrogen se váže hormon dopamin a serotonin.
  - Víte, co tyto hormony v těle způsobují?
    - Lepší náladu a větší soustředění.

Když se kouknete na graf, tak si můžete všimnout, že v druhé půlce cyklu estrogen klesá, takže klesá i dobrá nálada vaší partnerky. Proto se v tomto období může stát, že bude více přecitlivělá.

Shrneme si to.
Všechno, co potřebujete vědět je, že se vaše žena mění v rámci jednoho měsíce, ale vy a vaše hormony se obmění v rámci 24 hodin. Myslím, že tohle by po hormonální stránce stačilo.



JAK JE TO S TOU CYKLIČNOSTÍ?

Pro jednodušší zapamatování je to jako 4 roční období:

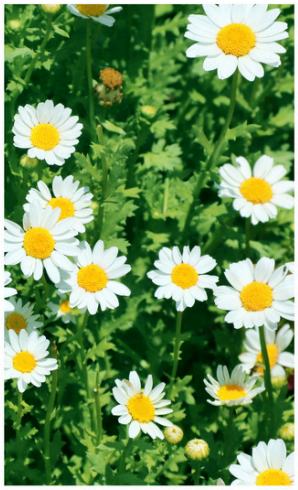
JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA.

Každá fáze má nějaké výhody a nevýhody.

Chci vám především předat, jak s cyklickou ženou komunikovat. Bez komunikace nemůžete vybudovat vztah a s nevhodnou komunikací, vztah můžeme hodně rychle ukončit. V každé fázi je třeba se ženou komunikovat trochu jiným stylem. Ve všech fázích platí, že pokud se ženou komunikujete jazykem dané fáze, přináší vám tato komunikace ty nejlepší možné výsledky.

Ale nic není dogma, pokud vaše žena má PMDD, tak i když s ní budete mluvit, jak chcete nejspíš vás "neuslyší".

Pojďme na to kouknout postupně:



MENSTRUAČNÍ FÁZE

Období které 100 % poznáte. Je to období krvácení.
Bude trvat asi 3 až 7 dní. Pokud trvá déle, podpořte svou partnerku, aby se zaměřila na kvalitní spánek, snížila stres a začala pořádně jíst.

Tato fáze je pro ženu velice důležitá a intenzivní po psychické stránce. Proto bychom jí měly dopřát prostor a klid.

Co se týče komunikace, pokud máte jakýkoliv problém a chcete na to radu, tak teď je čas toto téma otevřít. Žena má schopnost se nad problematikou povznést a být velice nápomocná. No, rozhodně to, ale nebude komunikace na žádné technické, či intelektuální téma. Na to je moc unavená. V menstruační fázi do vás žena vidí. Dokáže se vnímat vaše pocity, dokáže vás číst jako knihu. Možná vás bude trápit vaše ego, které nerado naslouchá vaší ženě, která právě k vám upřímně mluví. Určitě to neberte jako útok, ale jako podporu, kterou v ní máte.

Pokud žena nechce komunikovat, respektujte toto rozhodnutí. Neberte si to vůbec osobně, vůbec to s vámi nesouvisí. Představte si to na sobě, že celý den krvácíte. Určitě byste byli vyčerpání a bez nálady. Ona chce spát, nechce nic dělat, možná bude chtít být sama v jejím světě. Přečkejte 3 až 4 dny a vaše komunikativní partnerka je zase zpět. Možná někteří z vás si tohle menstruační ticho budou i užívat, že? (jako můj kluk)

Faktem je, že mozek ženy v menstruační fázi pracuje na jiných vlnách než ve zbytku celého cyklu.

CO DĚLAT?	CO NEDĚLAT?
Zeptat se, co vaše partnerka potřebuje. A pokud je to ve vašich možnostech dopřát jí to.	Náročné aktivity nebudou vhodné.
Dát jí prostor na odpočinek. Zkuste třeba vy uvařit jídlo, nebo něco objednat.	Chodit po návštěvách a nebo na párty taky nebude to pravé ořechové.
Buďte s ní. Večer si pusťte film, dopřejte jí masáž chodidel, cokoliv, co má vaše partnerka ráda.	Chtít po ní moc věci. Tahat nákup, nebo zařizovat nějaké aktivity.

DYNAMICKÁ FÁZE

DF začíná hned po menstruaci a končí ovulační fází. Trvá různě dlouhou dobu, ale na další stránce vám prozradím malé tajemství. DF vám poskytuje velký prostor v komunikaci, jelikož teď si budete rozumět ze všech fázi nejvíce. Vaše partnerka má nastavené hormony více na mužské vlně. Takže teď vedle sebe máte spíš parťáka než křehkou polovičku.

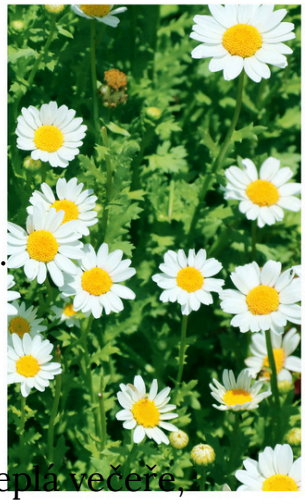
S tím také souvisí, jak by konverzace měla probíhat. Mluvte s ní tak trochu jako chlap s chlapem, jen pozor na vulgarismy.

V této fázi jim nemazejte med kolem pusy, žádné plané řečičky, slaďoučký slovíčka, emocionální výlevy a všechny ty vaše tajné zbraně, které si myslíte, že zaručeně fungují, tak teď bohužel ne. Žena teď touží po faktech, mluvte na přímo a s čistým záměrem. Mluvte s ní proto na rovinu a dávejte jasné a s srozumitelné odpovědi. Přesně tak jak byste si přáli, aby ona mluvila s vámi.

ESO v rukávu na sblížení se: Asi bude těžké odhadnout na ženě v jaké je fázi, když s ní jste teprve na začátku, ale kdyby náhodou, tak v dynamické fázi můžete vynechat kytičky a sladké dárečky. Spíš se jí ptejte na práci a sporty. Jaké aktivity dělá nejraději. Pokud se chcete opravdu vytáhnout v této fázi, vytáhněte jí nejlépe bez zbytečných slov na nějakou sportovní aktivitu.

CO DĚLAT?	CO NEDĚLAT?
Mluvit s ní na rovinu. Pokud potřebujete něco důležitého vyřešit, tak teď je ten správný čas.	Nevymlouvejte se. Mluvte na rovinu.
Máte rádi nějaký sport, tak teď je čas, jí ho taky naučit.	Vlastně není moc věci, co nedělat. Když si stoupnete do své síly, tak neuděláte chybu.
Chce to mužskou energii. Vemte to do vlastních rukou a naplánujte aktivitu, kterou máte rádi. I pod stan s váma půjde. Možná bude remcet, ale nakonec se jí to bude líbit.	Možná jedno, je to pořád vaše partnerka né kámoš, takže urážky, blbý vtípky a to co normálně vaše partnerka nemusí. Nejspíš se tak nenasere, ale ublíží jí to, tak jako tak.

OVULAČNÍ FÁZE



Tuhle fázi 100 % poznáte, i když o tom nevíte!
Už jste si někdy čichli k vaší partnerce. Možná ne vědomě, ale podvědomě. Je to pižmo, které vás dělá nadržený a máte větší chuť.

Zároveň ovulační fáze dělá ženy více sexy, proto se možná na ulici za nějakou otočíte. Prostě hormony 😅.

Dynamická fáze končí, když začíná ovulační, poznáte to tak, že má vaše partnerka větší chuť na sex, nebo se o vás začne více starat. Teplá večeře, když přijdete z práce, uklizeno, možná i na ráno připravená maková bábovka.

Víte, jak jsem vás u menstruační fáze žádala, abyste ženě dopřáli ten 3 denní prostor, tak v této fázi se vám to vrací 🤲. A poznáte to hlavně v ložnici.

Její pracovní list bude zaměřený převážně na rodinu a domov. Žena, už neprahne po výkonu a racionalitě. V této podobě je žena nejvíce ženštější ze všech 4 fází. Žena, která se o sebe a o své blízké ráda stará, je velice empatická a nápomocná. Její emocionální stránka je opravdu hodně silná. Je pro ní přirozené hledat win-win řešení a odpouštět. Proto v této fázi je výborné řešit dlouhodobější spory. Žena chce zachovat harmonii ve vašem vztahu a bude chtít hledat řešení, která vás budou respektovat. Jen dejte zde pozor, kam až je vaše partnerka ochotná zajít, pokud už je přirozeně “hodná” může zde nastat problém, že by se rozhodla pro něco, co by jí v konečném důsledku více ublížilo. Rozdala by se pro ostatní a zapomněla by na sebe. Zde pro ní můžete být skvělým zrcadlem.

CO DĚLAT?	CO NEDĚLAT?
Vzít jí na rande.	Nechtít po ní pracovní výkony.
Komunikovat sní.	Aby byla racionální. Teď se více naciťuje na sebe.
Naplánovat hezký večer.. no chápete..	Nechtít, aby chodila na zkrášlovací procedury. masáže, nehty atd.. jsou to sice peníze na více, ale ve skutečnosti to dělá i pro vás, aby se cítila lépe a pak se bude cítit lépe i v posteli...

PREMENSTRUAČNÍ FÁZE

Asi období, které už znáte. Období, kdy se asi pohádáte.

Největší oříšek pro všechny páry, nemilosrdná premenstruační fáze. Už jste se svou partnerkou zkoušeli úplně všechno, ale ona je stále jak papiňák, kterému za chvilku vystřelí poklička ke stropu?

Zkoušeli jste komunikovat, objímat jít, nechat jí prostor, podporovat jí, být s ní a stejně nic nefungovalo. Asi vás nepotěším, ale tohle je velice záludná fáze, která ale jednou přejde a vy opět vedle sebe budete mít tu milovanou partnerku.

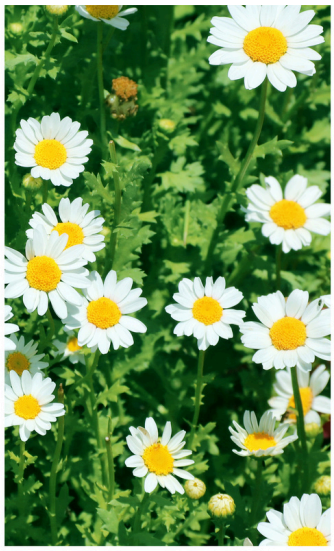
Tahle fáze je pro hodně žen energeticky náročná. Pro ženy, které nemají vůbec o svých cyklech přehled je o něco náročnější. Stávají se takovým ne moc roztomilý energetickým upírem, který se za každou cenu snaží vysát energii, která jí každým dnem klesá. V této fázi u některých žen je všechno špatně. Její sebevědomí klesá a citlivost rapidně stoupá. Jediné co vám mohu k této fázi poradit: **Je to jen fáze, která brzo přejde.**

Zároveň, čím více se žena bude řídit svou cykličností, tím méně bude náladová. Můžete na to nahlížet tak, že si žena nedokáže pomoci. Její hormony v těle jsou jak na horské dráze. Ona by ráda chtěla vystoupit, ale musí počkat, až vlak zastaví.

Při komunikaci s partnerkou v této fázi nepoužívejte moc emoce a více naslouchejte. Nechtějte po ní moc věcí najednou. Bude se stávat, že se dny (i samotný jeden den) v premenstruační fázi budou velice měnit a její energie s tím. Je dost možné, že si žena po pár měsících pozorování svého cyklu ledacos uvědomí a hádky se značně utlumí. Mám tuto zkušenost ze své praxe s klientkami.

CO DĚLAT?	CO NEDĚLAT?
Více jí pomáhejte nebo některé úkoly delegujte jiným lidem.	Zbytečně jí nestresujte.
Posílejte jí dřív spát, choďte s ní na procházky, připomínejte jí, že má odpočívat.	Nedělejte jí sladké snídaně, ale raději nějakou dobrou omeletu. Nebo zařiďte ať si udělá “omeletu” - slanou snídani.
Jděte s ní do sauny, nebo na nějaký relax. Zkuste třeba společně nějakou tvůrčí činnost, co třeba keramika, malování, vytvoření zahrádky..	Nechtít, aby chodila na zkrášlovací procedury. masáže, nehty atd.. jsou to sice peníze na více, ale ve skutečnosti to dělá i pro vás, aby se cítila lépe a pak se bude cítit lépe i v posteli...

ZÁVĚR



Tak jak to vidíte teď?

Je vám to více jasné nebo v tom máte ještě větší guláš? Jak už určitě víte komunikace mezi ženou a mužem rozhodně není nudná a určitě je možná. Je to zajímavá souhra mezi mužem a ženou a jejich přemýšlením, které ve své komunikaci používají.

Jak se říká muži jsou z Marsu a ženy z Venuše aspoň, že máme stejnou řeč na které můžeme naší komunikaci postavit. Není nic těžkého na pochopení těchto 4 principů.

Věřím, že až je ovládnete stanou se z vás mistři v komunikaci se ženou. Ovládnete komunikační umění a váš partnerský vztah bude zase o něco kvalitnější. Hlavně říkejte to, co si myslíte. Začněte pozorovat vaší partnerku. Ona vám s tím ráda pomůže. Věřte mi, že si brzo změn vaší partnerky začnete všímat a předejdete tím zbytečným hádkám.

JAK MŮŽETE DÁL ZDRAVÍ SVÉ PARTNERKY PODPOŘIT?

Pokud víte, že vaše partnerka každý měsíc trpí a rádi byste jí pomohli, podpořte ji a rezervujte pro ni konzultaci.

Děkuji za váš čas a doufám, že se vám e-book líbil.
😊

© ŽENSKÁ CYKLIČNOST