



JAK PŘIPRAVIT DCERU NA PRVNÍ MENSTRUACI

Katka Marešová

Milá ženo, maminko, babičko, teto, kamarádko, paní učitelko, trenérko.
Milý odvážný muži!

Vítám tě v tomto virtuálním červeném stanu, ve kterém si společně posvítíme na zásadní a přitom stále hodně tabuizované téma (nejen) první menstruace. Otevřeně, uctivě, prakticky. S lehkostí, humorem i nadhledem.

Na příštích stránkách se budeme věnovat tomu, jak připravit dívku na první menstruaci. Jakým způsobem jí předat všechny potřebné informace. Jak ji na toto období navnadit a posléze ho i společně uctít.

Kolik z nás v pubertě zažilo opravdu hezký vstup do světa ženství? Kolik z nás první menstruaci vítalo? A kolik z nás svou menstruaci miluje dnes? Jakým způsobem můžeme u dívek podpořit lásku k vlastnímu tělu, k menstruaci a k ženství vůbec?

Způsobů a cest je mnoho. Každé dívce bude vyhovovat něco trochu jiného. Pojdme se do toho tedy pustit. Těším se na naši společnou cestu!

S láskou a pokorou, Katka Marešová



Jsem certifikovaná lektorka projektu Cyklická žena®, nadšená tanečnice a máma čtyř dětí. Pomáhám ženám i dívkám naučit se rozumět svému tělu a jeho proměnlivým potřebám, zamilovat si svou menstruaci a využívat darů a schopností, které ženě přináší její cyklická podstata.

CO NÁS NA NAŠÍ SPOLEČNÉ CESTĚ ČEKÁ:

♥ Nejprve s tebou budu sdílet svůj **příběh menstruace a rozkvétání v ženu**. Jak se z původně nenáviděné a odmítané části mého života a ženství stala moje obrovská vášeň, kterou již mnoho let sama žiju a s nadšením šířím dál do světa.

♥ Dále se zastavíme u toho, proč jsme se tady vůbec společně sešli: **proč se zabývat menstruací a ženským cyklem**, proč o tom s našimi dcerami či žákyněmi mluvit, proč je na to předem připravovat a na co je to vlastně chystáme?

♥ Častou otázkou, kterou od žen dostávám, je **odkdy začít o tomto tématu s dětmi mluvit**, a proto tomu věnujeme jednu kapitolku.

♥ Ústřední částí tohoto průvodce je kapitola **jak připravit dívku na první menstruaci**: jak s ní o tom mluvit, jaké názorné pomůcky k vysvětlení použít, jaké knihy dát dívce přečíst, jak vybrat vhodnou menstruační pomůcku či jaké existují pomůcky a cesty, které dívce pomůžou s přijetím a lepším prožíváním menstruace, ženského těla a ženství obecně.

♥ A pozornost věnujeme i tomu, **jak připravit sebe na první menstruaci dcery**, neb tam to všechno začíná. Podíváme se na téma tvé vlastní menstruace a na téma umění pustit dceru do vnějšího světa.

♥ A na závěr se ještě krátce zastavíme u tématu **Menstruace a muži**: proč, jak a odkdy mluvit o menstruaci s muži v životě tvém i v životě tvojí dcery.

PRO KOHO JSEM TOHOTO PRŮVODCE VYTVOŘILA:

♥ E-book jsem psala pro **maminky**, které řeší otázku, jak připravit dceru na první menstruaci. Jak si ale ukážeme dále, je velmi důležité, aby i **tátové** pochopili, respektovali a uctili tuto zásadní proměnu v životě jejich dcer.

♥ Průvodce je určený i všem **babičkám, tetám, kamarádkám**, které chtějí své vnučky, neteře či kamarádky podpořit na jejich cestě dospíváním.

♥ A e-book jsem psala i pro všechny paní **učitelky, učitele, trenérky, trenéry či vedoucí** různých dětských kolektivů, kteří chtějí dívkám předat informace ohledně menstruace a ženského cyklu, rozvinout v nich sebeúctu a lásku k sobě samým, a kteří chtějí vědomě pracovat s ženským cyklem v jejich kolektivu.

Pro zjednodušení mluvím v e-booku nejčastěji o dcerách a obracím se na tebe jako na maminku. Ale ty už teď víš, že e-book je tu prostě pro tebe. Ať jsi jakéhokoli pohlaví, ať je tvůj vztah k dívce jakýkoli. Jsi tu proto, že máš zájem o její štěstí a rozkvět.

A jsi tu správně ♥

Poděkování

Děkuji všem odvážným učitelkám i maminkám, které mi daly důvěru a pozvaly si mě do svého kruhu, abychom se společně ponořily do tajů a kouzla ženství. Nesmírně si toho vážím a daly jste mému životu úplně nový rozměr!

Děkuji všem dívkám, které jsem měla tu čest provázet v posledních letech tématem menstruace a ženského cyklu. Díky za vaši otevřenost a sdílnost. Velkou měrou jste přispěly ke vzniku a obsahu tohoto e-booku!

Děkuji Klárce, která mi už skoro 10 let dennodenně ukazuje, jaký dar je být ženou. Mám tě moc ráda, kočička!



07

Můj příběh menstruace a rozkvétání v ženu

09

Proč připravovat dívku na menstruaci

14

Kdy začít dívku připravovat na menstruaci

17

Jak připravit dívku na první menstruaci

39

Jak připravit sebe na první menstruaci dcery

44

Jak připravit muže na menstruaci



Můj příběh menstruace a rozkvétání v ženu

S menstruací mne poprvé seznámila moje babička, bývalá porodní bába, když mi bylo 10 let. Spiklenecky si mne vzala „na slovíčko“ a velmi citlivě mi vysvětlila, co a proč mě čeká. Mou první reakcí bylo: „Fuj, tohle teda fakt nechci!“

Na slovíčko si nás holky vzal v sedmé třídě i třídní učitel a sdělil nám „vše potřebné“: menstruuje proto, abychom jednou mohly mít miminko, takhle vypadá vložka, a když to na nás přijde, je potřeba větší hygieny a nesmíme se koupat.

Co jsem se nedozvěděla z těchto dvou exkurzí do světa ženství, doháněla jsem s knihou Děvčátka, na slovíčko a s Bravíčky.

Moje počáteční pocity spojené s menstruací byly bolest, strach, zahanbení a odmítání. Neustálé kontrolování toho, zda „to“ není vidět: vložky pod kalhotami, nebo nedej bože krvavé skvrny na zadku. Jednou za měsíc obrovské bolesti a ládování se prášky. Schovávání zakrvácených kalhotek hluboko v šuplíku, aby na to máma nepřišla.

Tehdy mne vůbec nenapadlo, že se z menstruace stane jednou moje oblíbená část měsíce:

- ★ *Kdy se život kolem mne zastaví a zrychlené tempo dnešního světa se rozplyne.*
- ★ *Kdy se povznesu nad každodenní shon a starosti s péčí o domácnost a čtyři děti.*
- ★ *Kdy se ponořím pod povrch a vnímám hloubku okolního světa i své duše.*
- ★ *Kdy se celé moje tělo i duše očišťují od všeho nepotřebného.*
- ★ *Kdy se cítím propojená s jednotou.*
- ★ *Kdy ke mně přicházejí všemožné vize a odpovědi na otázky, které hledám.*
- ★ *Kdy si můžu ujasnit, jakým směrem chci kráčet a jaké stopy za sebou zanechat.*
- ★ *Kdy pociťuju ohromnou vnitřní sílu.*





Ten zlom nastal se vstupem do světa **mateřství** a s následným narozením naší jediné dcery. Čtyři těhotenství a porody mi ukázaly, čeho je ženské tělo schopné, a já jsem poprvé v životě byla hrdá, že jsem žena. A díky naší jediné dceři jsem se začala učit milovat projevy ženství ve všech jeho podobách, včetně náládovosti a hysteričnosti :)

Dalším zlomem byla kniha Ruedigera Dohlkeho **Nemoc jako řeč ženské duše**. Po čtvrtém porodu jsem trpěla opravdu silným krvácením a v této knize jsem se dočetla, že silnou menstruací často trpí vícečetné matky, které měly děti v rychlém sledu a mají potřebu angažovat se v tisíce dalších oblastech. Sedělo to jako prdel na hrnec.

A tak jsem zvolnila. Postupně jsem se učila vědomě odpočívat. Nebrat si toho tolik. Pouštět. A moje krvácení se zmírnilo.

Následně jsem objevila **svobodnou menstruaci**, kterou jsem začala pomalými krůčky zařazovat do života, a díky které se moje prožívání menstruace zcela proměnilo.

A posledním velkým průlomem bylo objevení **ženské cykličnosti**, díky které jsem poznala mnohem hlouběji svoje tělo a naučila se respektovat jeho proměnlivé potřeby a využívat v různých oblastech života své proměnlivé schopnosti.

Cykličnost do mého života vstoupila skrze **knihu Návod na ženy**, kde jsem poprvé černé na bílém viděla napsáno, že podstatou ženy je právě proměnlivost a že je tedy zcela přirozené, že se neustále proměňujeme a každou chvíli se cítíme jinak.

Pár měsíců po přečtení této knihy jsem vstoupila do ročního výcviku k Daně-Sofii Šlancarové a v roce 2018 se ze mě stala **první certifikovaná cyklická lektorka** v Čechách. Začala jsem ženy učit, jak si zamilovat svou menstruaci a ženskou proměnlivost, jak pracovat se svou proměnlivou energií, i jak využívat darů a schopností, které ženě přináší její cyklická podstata.

Často jsem od žen na kurzech slyšela větu: „Kdybych tohle věděla před 20 lety, když mi bylo 10/20/nebo i 30!“ Řekla jsem si, že není potřeba čekat až do té třicítky, a tak **od roku 2019 učím kurzy o menstruaci a ženské proměnlivosti pro děti a dospívající** ve školách i mimo ně, a můžu tak provázet dívky na této krásné cestě za objevováním darů ženského těla.





Proč připravovat dívku na menstruaci

aneb na co ji to vlastně chystáme :)

Ve své praxi cyklické lektorky se setkávám s dvěma hlavními důvody, proč se maminky rozhodnou, že chtějí své dcery vědomě připravit na první menstruaci:

Prvním důvodem je, když samy nezažily uctivý a laskavý vstup do světa ženství a pro svou dceru to chtějí jinak. Někdy už mají svůj vztah k menstruaci a ženství vyřešený, ale často se toto téma v jejich životě otevírá až skrze první menstruaci dcery.

Druhou skupinou jsou maminky, které už samy objevily kouzlo menstruace a ženské cykličnosti a chtějí s ním seznámit i svou dceru a předat ji vědomě tuto moudrost.

Proč tedy svou dceru, vnučku, neteř, žákyni či svěřenkyni na menstruaci chystat a nač ji to vlastně připravujeme?

První menstruace je označovaná pojmem menarché, který vznikl z řeckých výrazů pro měsíc a počátek.

Menstruace je jen jedna z částí celého menstruačního cyklu ženy a jen jedním z fyzických procesů, které v ženském těle probíhají ve více či méně pravidelných cyklech. Stejně tak tyto fyzické procesy v ženském těle jsou jen jednou částí celého obrázku, co to je menstruace a co to znamená být ženou.

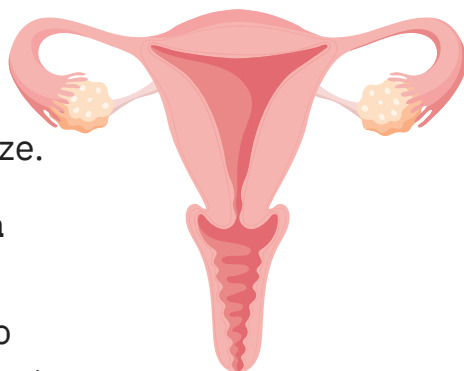
Pojďme si velmi stručně tyto fyzické procesy přiblížit. Podrobně se těmto procesům i tomu, jak má vypadat optimální menstruace, věnuji v e-booku Příručka pohodové menstruace.



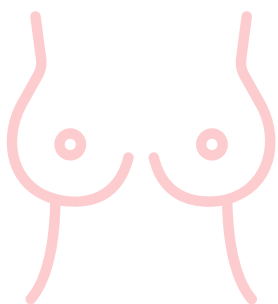


1. Na počátku dospívání (průměrně kolem 10. roku) vyšle mozek signál pohlavním orgánům – vaječníkům, které začnou produkovat větší množství pohlavních hormonů, především **estrogenů a gestagenů** (progesteronu).

2. Ve vaječnících začne vlivem řídících hormonů z mozku **dozrávat** každý měsíc/cyklus většinou jedno **vajíčko** (průměrně kolem 12. roku), které je připravené na případné oplodnění spermií a následné uhnízdění v děloze.

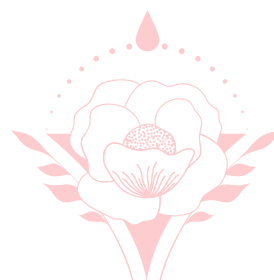


Pokud k tomu nedojde, vajíčko odumírá a **odchází z těla spolu s menstruační krví** a částí připravené děložní sliznice. Děloha se vyčistí a celý cyklus se opakuje. Až do poslední menstruace, tedy menopauzy, kdy se opět utlumí funkce vaječníků, a která nastává kolem cca 50. roku.



3. **Estrogeny** produkované hlavně ve vaječnících ovlivňují vývoj sekundárních pohlavních znaků (např. růst prsů, ochlupení v podpaží a pubické oblasti, ukládání tělesného tuku v okolí stehen a hýždí, rozšíření pánve a boků) a první půlku menstruačního cyklu. Ovlivňují také kvalitu vlasů, imunitu, urychlují růst či spalování tuků atd.

4. **Progesteron** je tvořen především ve žlutém tělísku, které vzniká po ovulaci z prasklého folikulu, ovlivňuje dorůstání děložní sliznice, nárůst tělesné teploty, náladu a citlivost ženy/dívky ve druhé polovině menstruačního cyklu, a způsobuje zahuštění děložního hlenu.





Menstruace je tedy důsledkem ovulace. Neboli první menstruaci předchází první ovulace, ať už na úplném začátku menstruačního cyklu nebo např. po porodu.

Je dobré si tedy uvědomit, že dívka je plodná a schopná oplodnění ještě před první menstruací*.

Menstruační cyklus dívky a její přerod v ženu je řízen hormonálními změnami.

Tyto pravidelně se opakující změny hladiny hormonů v ženském těle ovlivňují kromě výše zmíněných tělesných procesů i všechny ostatní aspekty života dívky a skrze ni i jejího okolí.

*Často se stává, že v prvních dívčích cyklech k ovulaci ještě nedochází. Jako antikoncepční metodu bych to ale rozhodně nedoporučila :)





Díky proměnlivé hladině hormonů v ženském těle se mění ženina tělesná váha, složení a množství moči, srdeční tep, práh bolesti, množství zadržované vody v těle, vidění, slyšení, měkkost a postavení děložního čípku, hustota a kyselost děložního sekretu, ale také **hladina energie, ženino prožívání, chování, nálada, to jak se cítí, co má nebo nemá chuť dělat, ženiny potřeby i schopnosti.**

Pokud se dívka naučí tyto změny vnímat, respektovat a vědomě je ve svém životě využívat, pomůže jí to:

♥ **Poznat a přijmout samu sebe i své proměnlivé tělo.** Pochopí, proč se občas cítí, jak se cítí. Proč jí někdy něco jde a jindy nejde. Proč má někdy chuť dělat tohle a jindy zase ono. Zbaví se nepříjemných stavů během menstruace, ovulačních bolestí či PMS. S tím, jak bude lépe rozumět sama sobě, bude lépe rozumět i okolnímu světu.

♥ **Být efektivnější a pociťovat víc energie.** Naučí se lépe pracovat se svou aktuální energií a využívat svých aktuálních schopností. Všechny činnosti bude dělat s větší lehkostí, radostí a efektivitou. Naučí se v každé fázi soustředit na to, co jí momentálně nejvíc jde, a podpoří tím své tzv. zesílené schopnosti.

♥ **Získat nadhled a být laskavější k sobě i okolí.** Pochopí, že se všechno v životě opakuje a všechno jednou odezní. Problém, který vidí dnes, jí za tři dny jako problém nepříjde. Naučí se brát se taková, jaká je. Se všemi proměnlivými náladami, schopnostmi, pocity a zdánlivými kily navíc. Zamiluje si své proměnlivé ženské tělo ve všech jeho podobách, velikostech a tvarech.

Jednou z nejkrásnějších zpětných vazeb, které jsem dostala na svou práci šíření povědomí o menstruaci a ženském cyklu, byl následující příběh:

"Dívaly jsme se na tvé vystoupení v Duši K na téma menstruace s 14letou vnučkou, která už několik měsíců trpí mentální anorexií a přestala menstruovat. Po představení se na mne podívá a říká: "Babi, já už budu jíst normálně.""

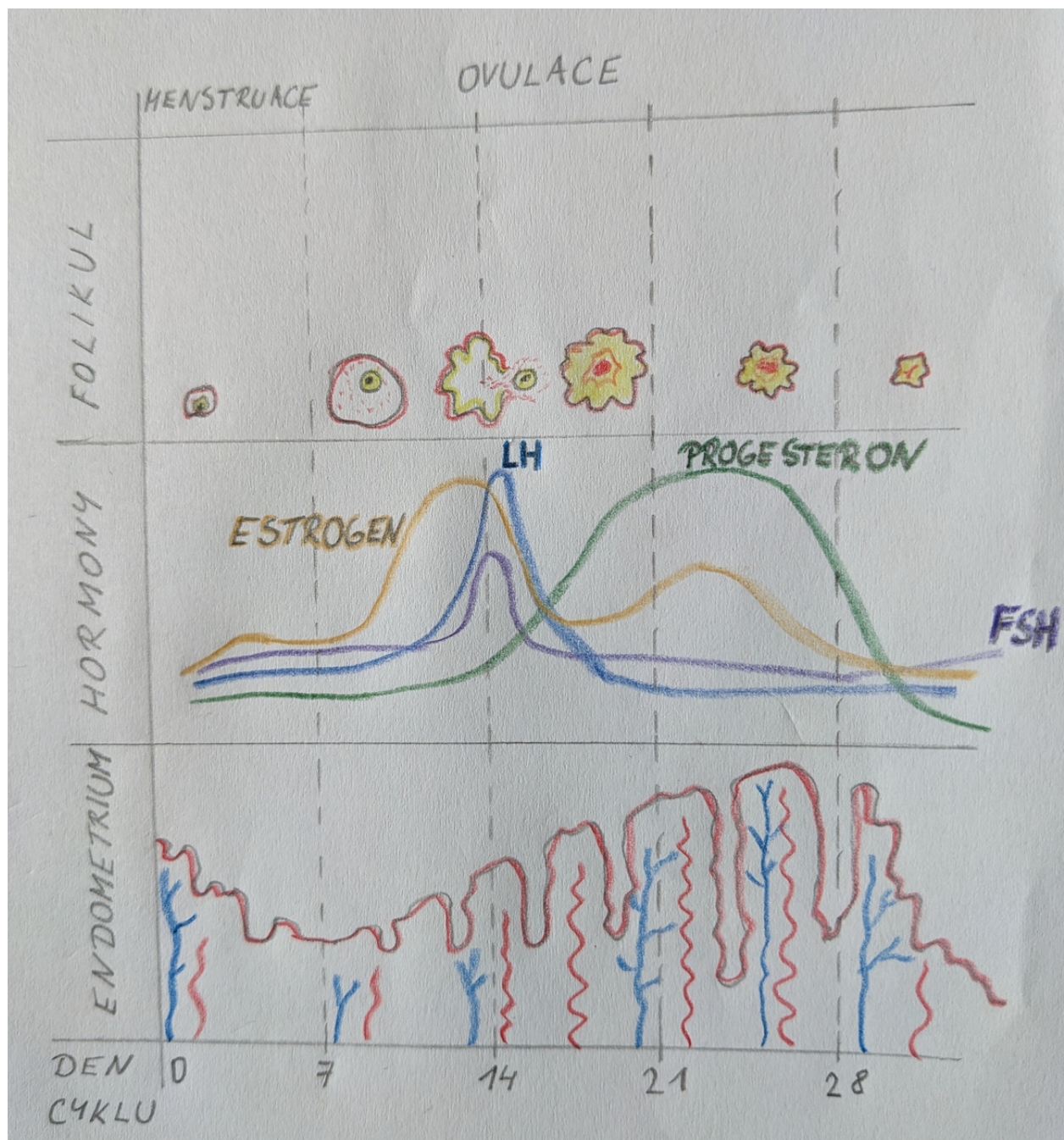
Připravovat dceru na první menstruaci není jenom o tom, že pochopí, co a proč se v jejím těle bude následujících 40 let dít. Je to o tom, že dokáže přijmout sama sebe, vážit si sama sebe a zamilovat si své tělo. Bez výhrad.





Vývoj hladiny hormonů během menstruačního cyklu a jeho dopady na vývoj folikulu a endometria (děložní sliznice) jsou zobrazeny na následujícím obrázku:

MENSTRUAČNÍ CYKLUS ŽENY



Zdroj: S laskavým svolením autorů převzato z knihy Návod na ženy (Osule 2015), str. 82 a upraveno



Kdy začít dívku připravovat na menstruaci

Nejčastější otázka, kterou od maminek dostávám, je „Odkdy začít dceru s tímto tématem seznamovat?“, která se pojí s obavou: „Není na to moje dcera ještě moc malá?“.

Průměrný věk **první menstruace je 12 let**. Většina holčiček začne menstruovat někdy v rozmezí 11 – 14 let. Nicméně v dnešní zrychlené době, v době s vysokou dětskou obezitou a v době potravin s vysokým obsahem hormonů je zcela běžné, že dívka začne menstruovat v 9 letech a někdy se stává, že první menstruace nastoupí **už v 7 letech**.

Navíc současně platí, že čím dříve se dívky s tématem menstruace a ženského cyklu začnou seznamovat, tím je to pro ně přirozenější, tím jsou tomu otevřenější. Tím na to reagují spontánněji a jsou také méně zatížené stereotypy, které jsou stále ve společnosti hodně rozšířené, jako že menstruace bolí a je to nepříjemná a otravná část života ženy. A proto žádná spodní hranice neexistuje.

Nikdy není moc brzy začít dceru s tématem menstruace seznamovat.

Přijde mi důležité, když dcera už od narození vyrůstá v prostředí, kde není menstruace tabu, ale je to přirozená součást života, ke které se přistupuje s respektem. Neboť i v této oblasti platí, že děti se nejvíce učí nápodobou.

Mnoho žen má dnes problémy s menstruací a přijetím ženství i proto, že jim byly v rodině či ve společnosti předány nefunkční vzorce. Často je v rodině předáván po mnoho generací vzorec, že menstruace bolí, že se musí skrývat, že se o ní nemluví.

A nemusíte to pocházet z konkrétní rodiny. Tato přesvědčení jsou stále hluboce zakořeněna v celé společnosti. Menstruace je špinavá. Žena je během menstruace špinavá. Když máš menstruaci, nesmíš to dát na sobě znát. Menstruace je projevem ženské slabosti, atd.

Dobrá zpráva je, že tvá dcera nemusí v těchto vzorcích pokračovat a může se rozhodnout je vědomě ukončit. Dobrá zpráva je, že ani ty v těchto vzorcích pokračovat nemusíš a můžeš změnit svůj vztah k menstruaci i ženství. Kdykoli. I když třeba už fyzickou menstruaci nemáš. Budeme se tomuto tématu věnovat více v kapitole Jak připravit sebe na první menstruaci dcery.





Dalším dobrým pravidlem, jak poznat, kdy je ten správný čas začít téma menstruace a ženství s dětmi vědomě otevírat, je nechat to na nich a všimnout si jejich potřeb. **Pokud se na to děti začnou samy ptát**, znamená to, že jsou připravené a že to potřebují vědět. Doporučuji neodbytnost je a odpovědět jim způsobem úměrným jejich věku.

Většina dětí je přirozeně zvědavých a začnou se ptát, když uvidí v koupelně vložky, tampóny či kalíšek nebo pokud se jako já nezavíráte na záchodě, děti si všimnou, že z vás čas od času vytéká krev, a se zájmem chtějí vědět proč.

Když bylo nejstaršímu synovi 10 let, narazili jsme někde na ženské krvácení a syn povídá, jak je to hrozné a že to by tedy rozhodně nechtěl. Tehdy 8letá dcera se na něj sebestě podívá a zcela suverénně odpoví: „A proč ne? Vždyť je to super!“

Jindy zas přišla 8letá dcera ze školy a povídá mi: „Mami, my jsme si dnes s holkami v družině povídaly o menstruaci a sexu“. Se zaujetím se ptám: „A co jste si o tom povídaly?“. A dcera odpoví: „No já jsem jim v krátkosti řekla to, co říkáš ty na kurzech pro mámy a dcery“.

Na závěr této části mi přijde důležité zdůraznit, že stejně jako není nikdy moc brzy na to začít dceru s tématem menstruace seznamovat:

nikdy není moc pozdě začít s dcerou komunikovat o menstruaci

Pokud máš dceru už větší a doposavad jste toto téma spolu neotvíraly či neuctívaly, určitě si teď nemusíš rvát vlasy, že jsi něco zanedbala a že jsi špatná matka. Nikdy není moc pozdě začít se tímto tématem zabývat. A to platí jak pro tvou dceru, tak i pro tebe samotnou.





Jak připravit dívku na první menstruaci

Ještě než se pustíme do vyjmenování a popisu jednotlivých cest a způsobů, jakým dcerám, vnučkám či žákyním předat téma menstruace a ženství, chtěla bych zdůraznit jednu věc:

Ať si zvolíš jakýkoli způsob, **podstatné je to, s jakým nastavením a emocí toto téma podáváš**. Zda to prezentuješ jako: „Tady máš nějakou knížku/tady se zúčastníš nějakého semináře, aby ses dozvěděla, jak toto období přežít“ nebo zda to podáš tak, že chceš dceři předat něco výjimečného a vzácného. Zda předáváš prokletí či dar.

Pokud se ti podaří podat toto téma jako nějaký vzácný dar, který byl ženám dán, je jedno, jaký konkrétní způsob zvolíš. Vždycky je dobré při výběru respektovat samu sebe a svou dceru.

Někdo uvítá možnost zažít si uvítání do světa ženství v kruhu dalších žen a dívek. Někdo si radši přečte knížku. Nebo si pozve nějakou průvodkyni, která dceru do tématu zasvětit. Nebo dceři pustíš nějaký film o menstruaci a dospívání. Všechno je v pořádku a nic není lepší nebo horší.

CO V TÉTO KAPITOLE NAJDEŠ:

- ♥ Jak s dětmi komunikovat o menstruaci a ženském cyklu (str. 18)
- ♥ Ženský cyklus jako čtyři roční období (str. 21)
- ♥ Ženský cyklus jako pohádkové postavy (str. 22)
- ♥ Komunikace ženského cyklu skrze hudbu (str. 23)
- ♥ Knihy o menstruaci a ženském cyklu (str. 24)
- ♥ Filmy a představení o menstruaci (str. 27)
- ♥ Kurzy o menstruaci (str. 28)
- ♥ Další tipy, jak podpořit dceru v lepším prožívání menstruace (str. 32)
- ♥ Menstruační pomůcky pro dívky (str. 37)





Tato krásná slova mi po kurzu pro mámy a dcery napsala jedna účastnice – babička:

„Měla jsem tu čest účastnit se v létě setkání s Katkou. Byla jsem na něm s dcerou, které už bylo 40 let, a setkání bylo pro dívky, které ona učí na prvním stupni. Všem mamkám, dcerám i babičkám to opravdu vřele doporučuji. V mých 63 letech jsem zažila úžasné odpoledne, které mě obohatilo a příjemně překvapilo.“

V každém věku je velmi obohacující, osvobozující a léčivé věnovat tématům menstruace a ženství vědomou pozornost♥





JAK S DĚTMI KOMUNIKOVAT O MENSTRUACI A ŽENSKÉM CYKLU

Při komunikaci menstruace a menstruačního cyklu (nejen) dětem se mi velmi osvědčuje nějaké **názorné zobrazení**. Dřív jsem na kurzech používala obrázky, ale pak jsem objevila tento skvost, edukační sukénku od Pizzetek s názvem **Ženské orgány**, kde je krásně vyobrazena celá pohlavní soustava ženy.

Sukénka dívkám i ženám pomáhá zvědomit si, jak jednotlivé ženské orgány vypadají, kde se v těle nacházejí, jak spolu souvisejí, a pomáhá jim propojit se s nimi a přijmout je do života. Sukni milují holky i dospělé ženy.

Sukénku si obléknu a názorně dívkám ukazuji, jak nejprve začne ve vaječnících dorůstat vajíčko, které se následně během ovulace uvolní z folikulu a je nasáto vejcovodem. Pokud zde dojde k oplodnění spermií, uhnízdí se v děloze, kde se začne vyvíjet v nového človíčka. Pokud k oplodnění vajíčka nedojde, odumírá a odchází z těla spolu s částí děložní výstelky a menstruační krví.





Stejně tak mi přijde důležité v oblasti komunikace menstruace dětem **zdůraznit, že nejde pouze o plodnost fyzickou**. Je určitě dobré, aby si dívky uvědomily, že s příchodem menstruace se stávají fyzicky plodné a mohly by počít miminko, nicméně je fajn poukázat i na další roviny. Málokterá holčička bude v 10 či 12 letech jásat, že může mít konečně děti.

Proto je dobré dívkám zdůraznit, že plodnost a tvořivost ženy, kterou první menstruací získávají, neznamená jen schopnost tvořit a rodit fyzické děti, ale **týká se to přeneseně jakéhokoli tvoření**. Můžou dávat život novým obrázkům, písničkám, básničkám, tanečkům či jakýmkoli projektům nebo výrobkům.

A to stejné **platí pro celý ženský cyklus**, který s příchodem první menstruace začíná*. Není to jen cyklus, kdy žena počne nový fyzický život. Stejně tak tento cyklus růstu, početí, pečování, tvořivosti, úklidu a závěrečného pouštění můžeme vztáhnout na jakoukoli oblast života.

Dívky s příchodem první menstruace získávají tyto proměnlivé schopnosti, které můžou využívat ve škole i v osobním životě. Při domácích úkolech, školních projektech, při svých koníčcích, na trénincích, v rodinných vztazích, ve vztahu s kamarádkami (později i s kluky), v péči o domácí mazlíčky atd.

*Cyklus pravidelných ženských proměn způsobený proměnlivou hladinou hormonů v těle začíná zhruba 1 – 2 roky před příchodem první ovulace a menstruace. Dívky se tedy začínají pravidelně proměňovat ještě před příchodem první menstruace, kdy se u nich střídají většinou dvě polohy: v jedné poloze mají spoustu energie, jsou společenské a pozitivní, v druhé poloze bývají unavenější, podrážděné, více stažené do sebe a tvořivější. Podle těchto proměn předcházejícím první menstruaci maminky často poznají, že se ten okamžik už blíží.

Je zajímavé, že podobné proměny popisují ženy po porodu či po menopauze, kdy chybí fyzická menstruace, ale žena se proměňuje dál, ale většinou je schopná odlišit jen dvě základní polohy namísto čtyř jako ženy s fyzickou menstruací.



SDÍLENÍ S MALÝMI DĚTMI

Jak mluvit o menstruaci s úplně malými dětmi a můžou to vůbec malé děti pochopit, co se děje v těle i psychice ženy během menstruace? Můžou to respektovat? Můžou. Opět velmi pomůže, když to chápe a respektuje sama žena.

V praxi se mi velmi osvědčuje podobenství, že děloha je takový domeček pro miminko, který se každý měsíc připravuje na to, že se v něm zabydlí miminko a bude tam 9 měsíců růst, než se narodí do tohoto světa. A pokud do toho domečku miminko nepřijde, domeček se musí celý poklidit, vyčistit a přichystat se na příchod jiného miminka. A takto každý měsíc.

Stejně tak je dobré dětem již od narození ukazovat, že když se v tom domečku právě uklízí, maminka potřebuje víc klidu a odpočívat, aby se mohla soustředit na tento úklid.

A zkušenost moje i mého okolí dokazuje, že i velmi malé děti tento princip chápou a respektují. Opět je potřeba, aby to chápala a respektovala především žena sama.

Kamarádka mi vyprávěla velmi krásný příběh: Její tříletý syn je velmi kontaktní a energický. Stále potřebuje něco dělat a rád se nechává hodně nosit, což mu kamarádka ráda dosycuje. Nicméně během menstruace mu vysvětlí, že maminka má právě krev a potřebuje víc odpočívat. A dítě, co jindy po ní furt poskakuje a chce se nosit, to bez mrknutí oka přijme a z procházky se vrátí bez řečí po svých.

I já mám k tomuto tématu velmi krásný příběh: měla jsem první den menstruaci a potřebovala jsem si dopoledne na chvíli lehnout. Nechávám tedy brambory bramborami a lehnu si. Vidí to 5 letý syn a povídá mi: "Klidně zůstaň ležet až do oběda mami, já to dovařím."





ŽENSKÝ CYKLUS JAKO ČTYŘI ROČNÍ OBDOBÍ

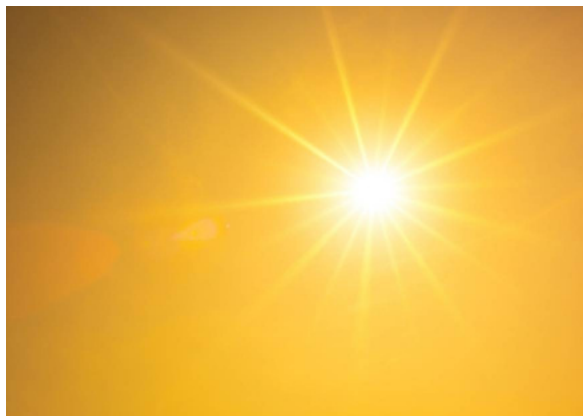
Následující stránky věnuji několika podobenstvím, která ráda používám při vysvětlování, jak se v našich životech projevuje ženský cyklus, a co nám jeho jednotlivé fáze přinášejí. Můžeš to použít jako inspiraci na doma nebo při výuce.

Prvním podobenstvím je ženský cyklus jako příroda a čtyři roční období.



Dynamická (preovulační) fáze

ženského cyklu je jako jaro, kdy se po zimě všechno probouzí a všechno začíná růst a vzkvétat. A tak je i žena plná energie, síly a nadšení.

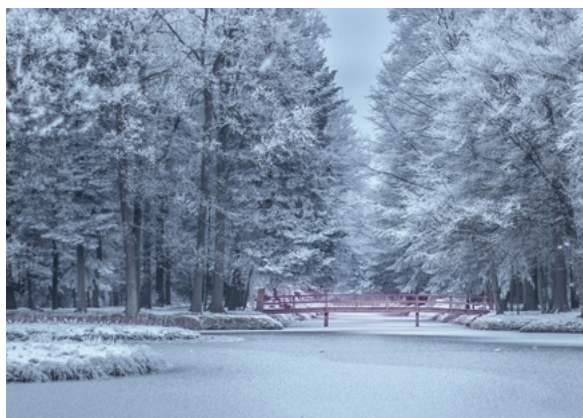


Ovulační fáze ženského cyklu

je jako léto, které přináší po hektickém jaru trochu zklidnění a uvolnění. Je to období prázdnin a užívání si pohody a času s kamarády.



Premenstruační fáze cyklu je jako podzim. Období, kdy se začíná příroda chystat na zimu. Zvířata si dělají zásoby a i naše tělo se víc zakulacuje. Také nám ubývá energie. Stejně jako příroda maluje všechno nádhernými barvami, jsme i my v tomto období nejvíce kreativní.



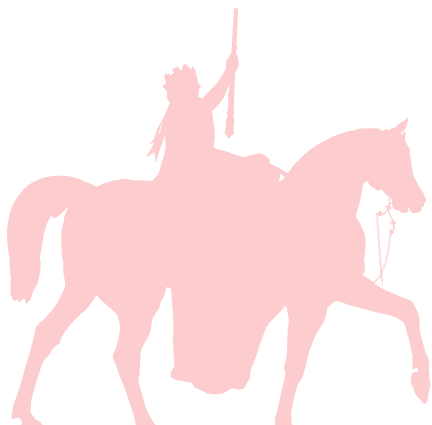
Menstruace je zima. A co dělá příroda v zimě? Odpočívá. Chystá se na jaro. Na povrchu všechno spí, ale pod povrchem se chystá nový život. Stejně tak to má žena během menstruace. A to i v případě, že žena fyzickou menstruaci nemá, na energetické úrovni je proměnlivá celý život.





ŽENSKÝ CYKLUS JAKO POHÁDKOVÉ POSTAVY

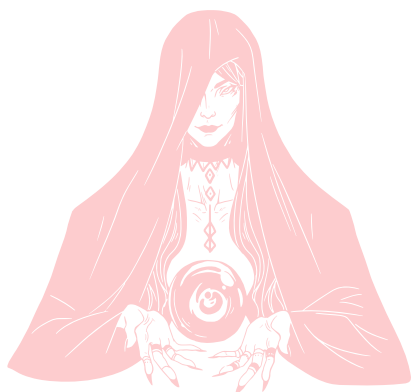
Velmi ráda připodobňuji ženský cyklus k pohádkovým či mytickým postavám, které používám, abych dětem vysvětlila, jaké kvality a dary jednotlivé fáze ženského cyklu ženě přinášejí:



K dynamické fázi patří archetyp **Panny** a reprezentuje ji např. **Hermiona Grangerová**, protože je to období, kdy nám jde nejlépe učení a logické myšlení.



Ovulační fáze patří archetypu **Matky** a představuje ji **paní Weasleyová**, která neustále vaří, plete svetry a stará se o svou početnou rodinu, neboť je to obdobím mateřství a pečování.



Premenstruační fázi reprezentuje archetyp **Čarodějky** a tedy např. **Elsa**, mocná čarodějka, neboť tato fáze je magická a spojovaná s velkou vnitřní silou a kreativitou, které se v ženách probouzejí. A tak stejně jako Elsa tvoří ledové sochy, i my v tomto období tvoříme – obrázky, písničky, básničky, příběhy, tanečky, atd.



Menstruační fáze patří archetypu **Stařeny** či **Vědmy** a je tedy představována **kněžnou Libuší** nebo bradavickou profesorkou jasnovidectví Trelawneyovou. Neboť skrze naše silné spojení s podvědomím a zesílenou intuicí se ve všech ženách v tomto období tyto kvality posilují.





KOMUNIKACE ŽENSKÉHO CYKLU SKRZE HUDBU

Krásným způsobem, jak dětem přiblížit, jak se žena během svého měsíčního cyklu proměňuje a jaké kvality jí jednotlivé fáze cyklu přinášejí, je použití hudby. Ať už jen k poslechu nebo ideálně ještě ve spojení s pohybem.

Na svých kurzech začínám povídání o každé z fází ženského cyklu tím, že pustím 1 – 3 písničky, které fázi nějakým způsobem vystihují. Nechám dívky, aby na písničky svobodně tančily, poskakovaly, pobíhaly nebo jen tak v klidu poslouchaly.

Zde ti dávám tip na dvě písně ke každé fázi:



Dynamická fáze

- 1.Mirai: Když nemůžeš, tak přidej
- 2.Mauglí: Moudrost medvědí



Ovulační fáze

- 1.Ewa Farna: Mám boky jako skříň
- 2.Limahl: Neverending Story



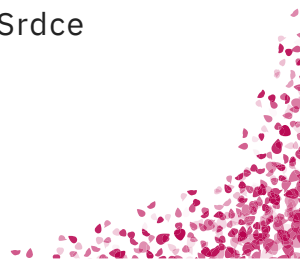
Premenstruační fáze

- 1.Ledové království: Najednou
- 2.Gayle: abcdefu



Menstruační fáze

- 1.Markéta Irglová: Píseň moře
- 2.Karel a Charlotta Gottovi: Srdce nehasnou





KNIHY O MENSTRUACI A ŽENSKÉM CYKLU

O menstruaci a menstruačním cyklu byla v poslední době napsána celá řada knih. Některé z nich ti doporučím níže. Některé, co jsem přečetla, doporučit nemůžu, a proto je zde neuvádím. A určitě je i celá řada knih, které jsem sama ještě neobjevila. Pokud znáš nějakou hezkou, která v následujícím seznamu schází, budu moc ráda, když se se mnou podělíš na katka@katkamaresova.cz.

KNIHY PRO DÍVKY

Pro nejmenší čtenářky (ale určitě potěší i starší dívky či tebe samotnou) existují dva krásné pohádkové příběhy:

Můj první Lunář

Můj první Lunář je překrásný počín Lindy Nollové. Navazuje na verzi pro dospělé Lunář a jeho součástí je kruhový diář na 12 měsíců, kam si může dívka do kruhu zaznamenávat své proměnlivé pocity, nálady, schopnosti, potřeby, úkoly či povinnosti. Každý měsíc je pro ni nachystaná k vybarvení moc hezká mandala.

V úvodu diáře je nádherný pohádkový příběh Cesta do Měsíčního království, ve kterém dívka Lina opouští domov a postupně prochází čtyřmi různými královstvími, ve kterých zažívá různá dobrodružství, setkává čtyři různé královny a dostává různé dary. Celý příběh je nádhernou metaforou a krásně popisuje ženskou proměnlivost.

Já jsem tento příběh četla dětem, když jim bylo 6 – 10 let. Původně jsem jej začala číst jen 8leté dceři, ale kluci se toho chytli, a když jsme byli u „premenstruační fáze“, na větrných pláních, přemlouvali mne, ať čtu stále dál a vůbec nechtěli přestat.

Rozkvétající žena

Autorkami knihy jsou Američanky Mary Dillon a Shinan Barclay. Jde o pohádkový příběh, ve kterém dívka Kora, která se přátelí s delfíníci Marou, dostane první menstruaci a následně k ní přicházejí čtyři ženy z jejího kmene, přinášejí jí krásné dary a vysvětlují jí podstatu čtyř fází ženského cyklu. Na konci příběhu pak pro ni matka s celým kmenem uspořádá oslavu na uvítání do světa ženství.





Další tři knížky už nejsou pohádkovým příběhem, ale svým zpracováním krásně promlouvají k dívčí duši:

Červená je přeci fajn

Kniha mladičké německé spisovatelky a výtvarnice Lucie Zamolo velmi krásně a s humorem seznamuje dívky s tématem menstruace. Kniha je ručně psaná a obsahuje spoustu malůvek, praktických informací a tipů na cviky, bylinky a výrobu pomůcek, které dívkám pomůžou zlepšit prožívání období menstruace.

Moje rudá knížka

Obrázková knížka výtvarnice a grafičky Lenky Blažejové, která představuje téma menstruace hravě a s humorem. Stručně a s nadhledem seznamuje dívky, ženy (či muže) s podstatou menstruace, menstruačními pomůckami, proměnlivostí nálad a PMS, využitím krve, či pověrami kolem menstruace.

Malá velká cyklická dívka Sára

Kniha Dany-Sofie Šlancarové, zakladatelky projektu Cyklická žena®, se jako jediná plně věnuje ženské cykličnosti a souvisejícím tématům. Jde o příběh 13leté Sáry, která si povídá se svojí kamarádkou a maminkou o čtyřech fázích ženského cyklu, menstruaci, sexualitě či antikoncepci. Součástí knihy je i závěrečné shrnutí jednotlivých fází ženského cyklu, jejich darů i výzev pro dívky, pro mámy i pro muže.

Když jsem knížku četla sama, přišlo mi, že bude vhodná až tak pro dívky 10+. Ale pak jsem zkusila jednu kapitulu přečíst své tehdy 7leté dceři a 6letému synovi a ti s napětím hltali každé moje slovo.

Cyklický magnet pro děti

Cyklický magnet sice není knížkou, ale krásně děti seznamuje pomocí slov i komiksu s ženskou cykličností, dary a výzvami jednotlivých fází a jak se projevují u mámy. Co od maminek v jednotlivých fázích chtít nebo čeho se naopak vyvarovat :)





KNIHA PRO MÁMY A DCERY

Deník mámy a dcery

Velmi vydařená knížka Lucky Harnošové, která je takovým souborem společných aktivit pro mámu a dceru a kterou si budete spolu vyplňovat a dotvářet. Součástí knížky je i kapitola o menstruaci a ženském cyklu, kde jsou krásně popsány jednotlivé fáze ženského cyklu i samotná menstruace.

Já jsem tuto knížku dala dceři k 9. narozeninám a od té doby ji čas od času otevřeme a vyplníme nějakou stránku. Je to takový náš krásný společný holčičí čas ♥

KNIHY PRO RODIČE

Krásnou a velmi komplexní knihou o menstruaci je také **Ženství jako dar aneb menstruace ve 21. století**, jejíž autorkou je Veronika Lančaričová z projektu bohožena.cz. Najdeš v ní opravdu rozsáhlé informace spojené s menstruací z různých úhlů - z pohledu historického, biologického, cyklického i duchovního. Je to krásná knížka pro tebe, případně pro starší dceru.

Následující dvě knihy jsou z mého pohledu určeny spíš pro rodiče a pomáhají jim pochopit, co se s jejich dcerami v době dospívání a přeměny v ženu děje, jak o tom s nimi komunikovat a jak je na této cestě podpořit:

Sedm posvátných fází menarché

Autorkou knihy je Američanka Kristi M. Boylan, bývalá vydavatelka časopisu o výchově dětí. Kniha popisuje sedm fází, kterými dívka postupně prochází na cestě proměny v ženu, a zaměřuje se především na emoční, psychickou a spirituální rovinu. Rodičům pomáhá pochopit, co se s jejich dospívající dcerou děje, a maminkám navíc pomáhá pochopit a přijmout jejich vlastní dospívání a zpracovat si svou menstruaci.

Požehnání, ne prokletí

Autorkou knihy je Jane Bennett, australská sociální pracovnice, která se zabývá přirozenou plodností, přechodovými rituály, menstruačním cyklem či hypnoterapií. Kniha je velmi praktická a informativní a obsahuje řadu tipů, jak podpořit dceru v lepším prožívání menstruace pomocí bylinek, aromaterapie, cviků atd.





FILMY A PŘEDSTAVENÍ O MENSTRUACI

Téma menstruace a ženského cyklu můžeme dcerám krásně předat také skrze filmová či divadelní ztvárnění.

Co se týče filmového zpracování, o menstruaci bylo natočeno již několik filmů. Znamé a úspěšné jsou např. indická životopisná komedie Pad Man z roku 2018 nebo dokumentární filmy slovenské režisérky Měsíc v nás (2009) nebo Měsíčky (2014).

Pro děti je pak vhodná velmi vydařená animovaná pohádka **Proměna** (v angličtině „Turning Red“) z roku 2022, což je příběh 13leté dívky, která se najednou začne při rozrušení proměňovat v obrovskou červenou pandu :)

Téma ženského cyklu velmi krásně a výstižně ztvárňuje projekt **obnaŽENA**, což je divadelní představení, které se hraje pro veřejnost i pro školy, a které propojuje prvky vzdušné akrobacie, zpěvu, tance a divadla. Představení trvá asi hodinu a určitě na něj můžete vyrazit celá rodina.





KURZY O MENSTRUACI

A nakonec bych ti ráda představila svou srdeční záležitost a podle mne opravdu nádhernou cestu, jak dceru na první menstruaci připravit: živé semináře o menstruaci a ženském cyklu. Proč mám tuto formu tak ráda?

♥ Ženská témata jsou dívkám předávána skrze osobní prožitek, hravě a se zapojením všech smyslů.

♥ Menstruační pomůcky si na nich můžou osahat doslova na vlastní kůži.

♥ Dívky na to nejsou samy, ale mají podporu dalších vrstevnic na kurzu.

♥ Samy na to nejsou ani mámy, které mají podporu dalších dospělých žen.

♥ Na kurzu se dívkám nejlépe předává emoce a prožitek, že je krásné být ženou.

♥ Obrovským přínosem také je, že dívky na kurzu zažijí, jaké to je být součástí bezpečného, nehodnotícího, nesoutěživého a podporujícího ženského kruhu.





Kurzy o menstruaci mají různou formu. Každá z nich má něco do sebe a není jedna lepší než jiná.

Semináře na školách

Dříve chodili na školy učit o menstruaci většinou jen výrobci menstruačních pomůcek a výuka se omezovala na předvedení a nabídku těchto pomůcek. Dnes už jsme naštěstí úplně jinde. Existuje celá řada lektorek či projektů, které se věnují výuce o ženském cyklu, menstruaci, sexualitě, antikoncepci či dospívání přímo ve školách.

Osobně učím na školách moc ráda, protože miluji školní prostředí, hukot na chodbách, moc ráda poznávám nové dívky a vždycky mne fascinuje, jak jsou dnes už úplně jinde, než kde jsme byly my.

Já osobně nechávám konkrétní formu semináře vždy na každé škole: jak bude seminář dlouhý, pro jak staré děti bude či zda bude jen pro dívky nebo i pro chlapce.

Zatím všechny školy, které jsem navštívila, si zvolily variantu jen pro dívky. Ale moc se těším, že jednou se nějaký odvážlivec najde a zkusíme to udělat i smíšené, případně část pro dívky a část pro chlapce.

Do školy vždy přijíždím na celé dopoledne a většinou mám dva dvouhodinové semináře se dvěma různými skupinami. A co se týče věku, učila jsem ve 3. třídě, i v 9. Každý věk má něco do sebe a vždy si z toho děti hodně odnesou.

Když jsou děti mladší, lépe a s větším nadšením vše přijímají a nemají kolem tématu menstruace žádné bloky či stud. Starším dívkám bývá téma menstruace nepříjemné, ale zase už mívají osobní prožitek, na semináři chodíme víc do hloubky a je pro ně velmi léčivé zažít, že se dá o menstruaci mluvit s lehkostí a otevřeně.

Kurzy na školách mají tu výhodu, že se jich účastní dívky ze stejné třídy a tedy v okruhu svých kamarádek. Nevýhodou bývá často málo prostoru, který si můžou školy dovolit pro kurz vyhradit.





Kurzy pro dívky

Další alternativou semináře jsou soukromé kurzy pouze pro dívky, kdy přicházím učit do nějaké uzavřené skupiny dívek, např. do nějakého sportovního oddílu či zájmového kroužku, nebo když se domluví skupina kamarádek.

Na kurzech pouze pro dívky jsou dívky většinou více otevřené, uvolněné a sdílné, než když jsou u toho i jejich maminky. Také je kurz zaměřen pouze na ně.

Kurzy pro mámy a dcery

Kurzy pro mámy a dcery jsou pro mne takovou královnou mezi těmito kurzy. Téma sdílíme v žensko-dívčím kruhu a kromě samotné menstruace a ženského cyklu je kurz hodně zaměřený i na společný vědomý čas, který si máma s dcerou dopřejí. A to je vždy velmi silný zážitek.

Na těchto kurzech zařazuji i hodně společných aktivit, takže si máma s dcerou společně malují, vyrábějí náramky, tančí, nebo se navzájem namasírují či učešou.

Kurz je otevřen i dalším rodinným příslušníkům, takže někdy přichází na kurz i babičky, tety, neteře či sestry – ať už mámy či dcery.

„Ahoj Katko, moc děkuji za Tvůj úžasný přístup k tomuhle opravdu těžkému tématu a za to, jak si jím ty naše holky provedla. Pro mě to byl taky krásný zážitek a opravdu se teď víc poslouchám. Celé mi to přišlo přirozené, pohodové – tak si představuji, že by se to těm holkám mělo předávat.“

Zuzana Ferenčíková, ZŠ a MŠ Dolní Bělá, 6. – 9. třída

DÁREK PRO TEBE ♥

Mám pro tebe jedno překvapení :)
Pokud se přihlíšíš na můj [kurz pro mámy a dcery](#), odečtu ti z kurzového částku, kterou jsi zaplatila za tento e-book. Stačí, když zadáš do objednávky slevový kód: **EBOOK**



Průběh kurzu

(Můžeš využít jako inspiraci na doma s dcerou nebo ve škole s dívkami.)

Náplň kurzu se lehce liší v závislosti na věku dívek, na délce semináře či na prostředí. Něco jiného si dovolím ve škole, něco jiného na kurzu pro mámy a dcery. Nicméně základ semináře je vždy stejný.

- ★ Před začátkem semináře vytvořím ve středu kruhu jakýsi oltář, který vyzdobím květinami, svíčkami, soškami, světýlky apod., a přidám na něj věci, které charakterizují jednotlivé fáze ženského cyklu – aroma oleje, různobarevné náramky, obrázky ročních období, pohádkových postav či archetypů a barevná papírová srdce, na která později napíšu charakteristické rysy každé fáze.
- ★ Po úvodním vzájemném představení pak chvíli povídám o ženském těle, hormonech a pohlavním ústrojí, a popisuji procesy, které během ženského cyklu v těle nastávají s názornou ukázkou za pomoci pizzetky Ženské orgány.
- ★ Následně řeknu pár úvodních informací k samotnému cyklu a potom si postupně představujeme jeho jednotlivé části. Na úvod každé fáze pustím 1 – 3 písničky, které fázi vystihují, a nechám dívky tančit či jinak dovádět.
- ★ Poté si postupně ukazujeme, co se v dané fázi děje v našem těle a jakým způsobem to ovlivňuje další aspekty našeho života: naši energii, schopnosti, potřeby, jaké kvality nám jednotlivé fáze přinášejí, jaké výzvy, jak se s těmito výzvami vyrovnat a jak se dá daná fáze využít v osobním životě či ve škole.
- ★ Na závěr semináře pak posílám po kruhu různé typy menstruačních pomůcek a povídáme si o tom, jak se používají a jaké jsou výhody, případně nevýhody jejich používání.

Celý seminář je hodně založen na osobním prožitku, takže tančíme, zpíváme, čicháme k aroma olejíčkům, vybarvujeme cyklické omalovánky, čtu cyklické příběhy, vyrábíme a sdílíme svoje pocity, obavy či dotazy.

Seminář je taková jedna velká oslava ženství, která má dívkám ukázat, že je v pořádku, že se neustále proměňujeme, a že je obrovským darem být ženou.



DALŠÍ TIPY, JAK PODPOŘIT DČERU V LEPŠÍM PROŽÍVÁNÍ MENSTRUACE

Olej menarché

Hezkým způsobem, jak uctít příchod dceřiny menstruace, podpořit ji při proměně v ženu a případně poléčit i svůj vztah k menstruaci nebo zážitky z příchodu své první menstruace, je cyklický aroma olej Menarché.

Autorkou olejíčku je psychoterapeutka Radka Kudrnová, alias Raduš, která vytvořila sadu harmonizačních aroma olejů zaměřených na ženský cyklus. K oleji je vložena afirmace: „Vítám své tělo do světa ženství a oslavuji svou sílu a krásu.“

Sada menarché

Další hezkou pomůckou na uctění první menstruace a povzbuzení dcery v lepším prožívání menstruace, je tzv. Sada menarché. Jde o krásnou bílou krabici převázanou červenou stužkou, která obsahuje věci poskytující dívkám informace ohledně menstruace, pomáhá jim zorientovat se v sobě, zvolit si tu správnou menstruační pomůcku, a doporučuje vhodnou literaturu. Součástí sady je:

- výběr menstruačních pomůcek (běžné ekologické a látkové vložky, tampony, menstruační houba)
- vzorek ženského krému a bylinného čaje na úlevu od menstruačních potíží
- knížka Deníček slečny EM, která jednoduchou formou informuje dívky o tom, co by měly vědět o menstruaci a svém těle
- kruhový cyklický kalendář, který popisuje jednotlivé fáze cyklu dívky, jak se během nich může cítit, jejich příznaky, jak si může ulevit atd.
- sada českých skleněných korálků na výrobu náramku
- bavlněný látkový pytlíček na diskrétní uchování menstruačních pomůcek

Já si tuto sadu vozím na všechny své cyklické kurzy a přidávám si do této tajné a krásné krabice další pomůcky a překvapení. To grafické červeno-bílé ztvárnění je opravdu nádherné.





Klenotnice menarché

Tento tip jsem si odnesla z knihy Sedm posvátných fází menarché a nesmírně se mi líbí. Jde o jakousi krabičku, kterou připravíš předem pro svou dceru a předáš ji s příchodem její první menstruace. Předměty můžeš do krabičky přidávat průběžně i několik let před příchodem menarché. Pokud to však nestihneš nebo tvá dcera už má menarché za sebou, nic se neděje. Krabičku můžeš vytvořit kdykoli a předat ji i zpětně.

Podoba této truhly je zcela na tobě. Můžeš koupit nějakou krásnou ozdobnou krabici nebo ji sama vyrobit. Polepit ji nějakými obrázky, fotkami, barevnými papíry. Přilepit na ni stužky, kamínky, korálky, peříčka atd.

Obsah truhly je také jen na tobě, ale měl by nějakým způsobem vyjadřovat ženství a s ním spojené dary. Co je to, co chceš dceři předat? Co jsou pro tebe dary ženství? Ještě se k tomuto tématu vrátíme v kapitole Jak připravit sebe na první menstruaci dcery a v bonusové meditaci. Zatím ti zde napíšu několik tipů, co by mohlo být obsahem klenotnice:

- fotografie: snímky z dětství nebo fotky členů rodiny
- vzácné kameny, např. měsíční kámen vyjadřující spojení ženy a měsíce, ametyst nebo hematit, které pomáhají od menstruačních bolestí a harmonizují cyklus, kámen související s datem narození dcery nebo nějaký červený kámen jako rubín, granát nebo karneol
- knihy: Můžeš vybírat z knih pro dívky, které jsou uvedeny výše, nebo sem vložit knihy o ženství a pro ženy, které ti přijdou zásadní. Pro mě je to např. kniha Ženy, které běhaly s vlky (C. P. Estés), Řeč emocí (K. McLaren), Žena: tělo a duše (Ch. Northrup) a jakákoli kniha od Mirandy Gray, např. Poselství pro ženskou duši
- oblečení: např. rudá krajková podprsenka nebo hedvábný šátek
- šperky: šperk vyjadřující spojení s měsícem, šperk z červeného kamene nebo nějaký rodinný šperk
- další doplňky, jako např. červená rtěnka, lak na nehty, věneček z červených květin





Pizzetky menarché

Velmi krásnou, jemnou a originální cestou, jak podpořit dceru při první (i další) menstruaci, jsou sukénky pizzetky, o kterých byla řeč v kapitole Jak o menstruaci komunikovat s dětmi.

Co dívkám často pomáhá přijmout svoji proměnu v ženu, je buď zmiňovaná sukénka s vyobrazením ženských orgánů, nebo stejná firma nabízí řadu dalších krásně barevných sukének na oslavu první menstruace.

Tato pomůcka může být také krásným dárkem pro tvou dceru na oslavu první menstruace, o které se zmíním v dalším bodě.

A jak to teď píšu, hned si slibuji, že já Klárce taky jednu pořídím, neboť to období se už blíží...

Rituál menarché

Velmi důležitou součástí proměny dívky v ženu, která tvojí dceři velmi pomůže na cestě ženstvím i životem obecně a podpoří její sebeúctu, sebelásku a pozitivní vztah k ženskému tělu, menstruaci i k sobě samé, je vytvoření rituálu menarché: rituálu na uctění první menstruace a uvítání dcery mezi ženami.

Opět je to zcela na tobě a na tvé dceři, jakým způsobem se rozhodnete tento důležitý okamžik v životě dívky uctít, ale je velmi důležité mu dát vědomou pozornost a skutečně tento moment oslavit. Ať už to bude cokoli, mělo by z toho být cítit, že je to něco vzácného, co se neděje každý den, a že je to oslava.

Velmi doporučuji probrat samotný průběh a podobu rituálu přímo s tvojí dcerou. Často se totiž stává, že žena, která sama ničím podobným neprošla, to chce dceři vynahradit a chce pro ni samozřejmě to nejlepší a vymyslí krásný a promyšlený rituál, o který ale dcera nestojí. Proto vnímám, že je dobré se na tom s dcerou předem domluvit a určitě ji nenutit do něčeho, co jí nebude příjemné.





♥ Rituál můžete pojmut zcela jednoduše, jako vědomý „holčičí“ čas, který strávíte vy dvě spolu. Zajdete si na oběd, koupit něco pěkného ženského, dopřejte si společně masáž, saunu nebo jiné wellness nebo vyrazíte na výlet.

♥ K rituálu můžete přizvat i další členy rodiny – tetu, babičku, sourozence a pochopitelně otce. Ostatně v minulosti i v některých současných kulturách to byla či je událost celého kmene, který oslavuje zrození další nositelky života.

♥ Nebo do něj můžete zahrnout i další dospělé ženy, např. svoje kamarádky, případně i muže, kteří mohou pro tento případ nahradit roli otce, který nemusí být ve všech rodinách fyzicky přítomný, případně otevřený těmto věcem, ale je **důležité, aby dívku do světa ženství uvítal i nějaký muž** (a nemusí to být vždy nutně otec). Stejně tak se můžou oslavy účastnit i kamarádky dcery.

♥ Případně můžete využít i pomoci žen, které se přechodovými rituály zabývají profesionálně, tzv. průvodkyň či kněžek, které vám pomůžou jednak si vůbec uvědomit, jak byste to s dcerou chtěly, rituál pro vás připraví a pak vás celým procesem vědomě provedou. Na závěr e-knihy v části Inspirace pro tebe uvádím několik jmen konkrétních průvodkyň, které znám a můžu doporučit.

Pokud byste se rozhodly pro něco slavnostnějšího a propracovanějšího, můžete si pohrát:

- S **výzdobou prostoru**, kde bude oslava probíhat: uprostřed vytvořit jakýsi oltář ženství, který vyzdobíte červenou látkou, svíčkami, soškami, obrazy, drahými kameny, květinami apod. Do kruhu můžete vyskládat dceřiny fotky od miminka až po současnost.
- S **barvou dívčíných šatů**: např. na začátku bude v bílém a později se převlékne do červeného.
- I samotným **programem**:





★ Na úvod můžete zařadit očistu prostoru, vodou nebo nějakým vykuřovadlem.

★ Následovat může sdílení příběhů, kdy přítomné ženy (nebo klidně pouze matka) mohou vyprávět o své první menstruaci nebo o tom, proč jsou rády, že jsou ženami.

★ Dále můžete zařadit péči o dceru (opět buď sama matka nebo s pomocí ostatních přítomných žen či dívek): umýt jí nohy, namasírovat, zaplést vlasy, pomalovat kůži hennou. Také můžete pro dceru něco společně vyrobit, náramek z korálek nebo věneček do vlasů.

★ Důležitou součástí programu je pak formální uvítání do světa ženství. Matka, případně jiná žena může pronést něco ve smyslu: „Vítáme tě (jméno) do kruhu žen!“ a připojit nějaké přání (což mohou poté udělat všichni přítomní), po čemž následuje předání darů.

★ Rituál je dobré potom uzavřít nějakým společným pohoštěním, případně tancem, zpěvem apod.

Nakonec bych ráda zdůraznila, že i zde platí, že rituál je možné pro dceru uspořádat i kdykoli později, klidně i mnoho let od začátku menstruace. A rituál menarché si můžeš dopřát i ty. Opět se na to více podíváme v kapitole Jak připravit sebe na první menstruaci dcery.

Další tipy, jak podpořit dceru (i sebe) v lepším prožívání menstruace najdeš v e-booku **[Příručka pohodové menstruace](#)**.





MENSTUAČNÍ POMŮCKY PRO DÍVKY

Další věcí, která může silně ovlivnit, jak dcera prožívá menstruaci, a může ji velmi podpořit v lepším prožívání tohoto období, je výběr vhodné menstruační pomůcky. Opět platí, že dnes už je opravdu z čeho vybírat. A opět platí, že i toto je velmi individuální. Nemůžu ti proto doporučit jeden typ pomůcky nebo jednu konkrétní značku dané pomůcky.

Různým dívkám vyhovují různé pomůcky a v čase se to může měnit. Jak tedy můžeš podpořit svou dceru při volbě menstruační pomůcky? Otevřeně s ní o tom mluvit, provést ji celou paletou dnešních možností a pak jí dát důvěru a podpořit ji v tom, že si pro sebe vybere tu správnou. Protože naše těla jsou velmi moudrá a nejlépe ví, co je pro ně nejlepší. My se musíme akorát naučit jim naslouchat.





Já téma menstruačních pomůcek podrobně rozebírám v e-booku **Příručka pohodové menstruace**. Zde ti popíšu pár zkušeností, které jsem nasbírala při učení kurzů pro dívky a díky sdílení dívek o jejich zkušenostech s konkrétními menstruačními pomůckami:

- Obecně platí, že **dívky můžou používat veškeré dostupné pomůcky**, neboť všechny se dělají i v dívčích velikostech.
- V případě vnitřních menstruačních pomůcek (tedy těch, co se zavádějí do pochvy) **záleží na konkrétní podobě panenské blány**. Některá panenská blána je stavěná tak, že dívce neumožní zavedení menstruační pomůcky, a je třeba počkat až po prvním pohlavním styku.
- Za mě jsou **menstruační pomůckou č. 1 menstruační kalhotky**, které může dívka používat buď samostatně, nebo v kombinaci s další pomůckou (vložka, tampon, houba atd.) jako pojistku proti případnému „protečení“. Holčím to hodně pomáhá v případech, kdy se bojí, že např. ve škole nebo na tréninku protečou a budou mít flek na oblečení. Menstruační kalhotky posílí ochranu a těchto obav je zbaví. Také jsem slyšela praxi, že holky si berou do školy menstruační kalhotky s vložkou, během dne vložku vyhodí a zbytek dne už vydrží v kalhotkách, takže si je nemusí ve škole měnit.
- Co se týče výběru barvy kalhotek, některé maminky dávají přednost světlým (např. růžovým), aby měly kontrolu, jak vypadá dívčina menstruační krev. Pozor ale, že na světlých kalhotkách i po vyprání zůstane skvrna, což nemusí být každému příjemné. Mně osobně víc vyhovují tmavé barvy.
- Velmi zajímavou pomůckou jsou i **menstruační plavky**, které si můžou vzít dívky do vody místo tamponů, houby či kalíšku, a jsou mnohem příjemnější než tyto vnitřní pomůcky.
- Některé dívky sdílely, že jim oproti tamponům víc vyhovuje **menstruační houba**, která je měkká, zavádí se do těla mokrá a je příjemnější.
- Některé dívky (ale i dospělé ženy) mají obavu, že se menstruační pomůcka v těle ztratí. Neztratí :) Průchod do dělohy není tak široký, aby jí prošla, pomůcka zůstává v pochvě.
- Velmi tě také zvů, abys podpořila dceru při zkoušení **svobodné menstruace**, neboť když se dívky naučí svému tělu naslouchat a důvěřovat, často je to zbaví menstruačních bolestí a podpoří to jejich sebeúctu i sebevědomí.





Jak připravit sebe na první menstruaci dcery

Posledním tématem, u kterého se zastavíme, ale které je podle mě tématem č. 1, kterému bys měla věnovat svou pozornost, je jak připravit sebe na první menstruaci dcery. V rámci tohoto tématu se budeme věnovat dvěma oblastem: tvá vlastní menstruace a pouštění dcery.

TVÁ VLASTNÍ MENSTRUACE

Určitě to sama dobře znáš: děti se nejvíce učí nápodobou. A proto i nejlepší způsob, jak připravit dceru na první menstruaci nebo jak ji podpořit v lepším prožívání menstruace, je zapracovat na svém vlastním vztahu k menstruaci. Je jedno, zda fyzickou menstruaci máš nebo nemáš.

Kolem menstruace panuje ve společnosti stále řada omezujících přesvědčení, se kterými se tvá dcera dříve či později setká – ve třídě, u kamarádek, v médiích. A proto je tak důležité, aby měla z rodiny pevné základy, že to může být i jinak. Nebo abys vědomě vytvářela příležitosti, kde se setká s tím, že to může být i jinak. Co chceš své dceři ohledně menstruace předat? Jaký vzorec? Jakou emoci?

Abys mohla dceři předávat pozitivní postoj k menstruaci a ženskému cyklu, musíš si nejprve zpracovat svůj postoj k menstruaci. Což často znamená projít si i tou bolestí, studem či strachem, který jsi někdy v minulosti kolem menstruace prožívala nebo možná stále prožíváš.

A i když ten proces může být bolestný a náročný, stojí to za to! Pro tebe. Pro tvou dceru. Pro všechny ženy, které po vás přijdou. Ale i pro všechny ženy, ze kterých jste vzešly. Léčíš tím celou vaši ženskou rodovou linii.

Těch cest a způsobů, jak si vyléčit svůj vlastní vztah k menstruaci, ženskému cyklu a ženství obecně, je celá řada. Najdi si tu svou. Inspirací ti můžou být stejné pomůcky, které jsme zmiňovaly v předešlých kapitolách:





♥ **Knihy o menstruaci, cyklu a ženství.** Zde bych ti doporučila např. můj e-book **Cyklická máma**, ve kterém tě provedu postupně všemi fázemi ženského cyklu i s jejich dary a výzvami, které do našeho života přinášejí, a ukážu ti, jak svůj ženský cyklus využívat v osobním či pracovním životě, ve vztazích, v mateřství, partnerství nebo např. i při hubnutí :) Další tipy na knihy pro ženy najdeš na konci tohoto e-booku.

♥ **Kurzy pro ženy.** Semináře o menstruaci a ženském cyklu pořádám i pro dospělé ženy a v současnosti chystám i jejich online verzi. A byly to právě pozitivní ohlasy žen na tyto kurzy, které mne inspirovaly k tomu začít toto téma šířit i mezi dospívajícími.

♥ **Rituál menarché zpětně.** Rituálem menarché si můžeš projít kdykoli zpětně. Klidně až po menopauze. Odkazy, na koho se obrátit, najdeš na konci v části „Inspirace pro tebe“.





POUŠTĚNÍ DCERY

Když se ti podaří harmonizovat svůj vztah k menstruaci, čeká tě ještě jeden velký úkol: až tvá dcera přivítá svou první menstruaci a stane se z ní žena, bude potřeba jí to dovolit. Nedržet ji zuby nehty v dětství, kdy jste byly stále spolu, kdy tě bezmezně zbožňovala, hltala každé tvé slovo, často se s tebou mazlila a dělala vše, co ti na očích viděla. Budeš ji muset do toho vnějšího světa a do světa ženství a samostatnosti pustit.

A to je sakra těžké! Pociťuji to sama na sobě, takže ti naprosto rozumím. S příchodem první menstruace se toho totiž hodně změní nejen pro tvou dceru, ale i pro tebe a otce tvé dcery. Už to nebude ta malá holčička, už z ní bude dospívající žena a první menstruace je takovou připomínkou toho, že jednou rodné hnízdo opustí úplně a odstěhuje se. A to je samozřejmě obrovský předěl v životě matky.

Tak tě chci moc podpořit v tom, abys byla k sobě laskavá, abys byla se sebou trpělivá, dovolila si všechny emoce, které to v tobě probudí, a aby ses opečovala. Těch způsobů, jak se o sebe postarat, je spousta a ty sama nejlépe víš, co potřebuješ a co ti pomůže.

Velmi krásným způsobem, jak zvládnout jakékoli životní změny, ty menší i ty zásadní, jsou již zmiňované rituály. A tak až budeš pro dceru chystat rituál menarché, nezapomeň také na sebe a dopřej si rituál pouštění dcery. Ať už sama se sebou, s kamarádkami nebo pod vedením nějaké průvodkyně.





A já ti nabízím takovou malou ochutnávku v rámci **meditace setkání s menstruací a pouštění dcery**, která ti pomůže spojit se s tvou menstruací, věnovat jí vědomou pozornost, a podpoří tě v procesu pouštění dcery.

Co budeš k meditaci potřebovat:

- klidné tiché místo (můžeš si jej i nějak hezky vyzdobit – květinami, svíčkami, soškami, obrázky apod.)
- tužku a papír nebo nějaké pastelky
- polštářek nebo něco pohodlného na sezení
- kapesníky
- vodu na pití a něco dobrého na zakousnutí na závěr
- a to nejtěžší: chvílku pro sebe :)

Pohodlně se posad' nebo polož, pročti si otázky níže a odpověz si na ně. Nech k sobě odpovědi přicházet, aniž by ses snažila je jakkoli usměrňovat nebo hodnotit. Všechny pocity jsou v pořádku. Pokud budeš potřebovat plakat, plakej. Pokud budeš chtít křičet, zakřič.

Kdykoli během meditace nebo až na jejím konci můžeš použít papír a vypsát se nebo vymalovat ze svých pocitů. Můžeš použít i svůj hlas a tělo, tančit, dupat, skákat, tleskat, cokoli budeš potřebovat. Po skončení meditace se nezapomeň pohladit, obejmout a dát si něco dobrého.

A teď už se pojd' na chvíli ztišit, zavřít oči, zaměřit svou pozornost na své tělo a dech a vrátit se v čase zpět...



♥ *Jak ses dozvěděla o menstruaci? Kdo ti o ní řekl? Kde to bylo? Jak to tam vypadalo? Jaký to v tobě zanechalo pocit? Co bys potřebovala tehdy vědět? Co bys chtěla slyšet, cítit?*

♥ *Jak prožívaly svou menstruaci tvá maminka, babička, kamarádka?*

♥ *Čemu kolem menstruace jsi v životě uvěřila? A která z těch přesvědčení jsi připravená už pustit?*

♥ *Jak by měla vypadat tvá ideální menstruace? Můžeš to popsat slovy, nebo vyjádřit barvami, zvukem či pohybem.*

♥ *Jaká byla tvá první menstruace? Kdy a kde k tobě přišla? Jak ses tehdy cítila? Jak na to reagovala tvoje maminka? Jak přijala tvou menstruaci máma? A táta? Ostatní rodina?*

♥ *Co jsi tehdy potřebovala? Co bys chtěla, aby bylo jinak? Jak bys chtěla svou menstruaci a vstup do světa ženství přivítat? Kdo by u toho měl být? Jak by to tam vypadalo? Co bys měla na sobě? Jaká by hrála hudba? Jak by to tam vonělo? Co bys tam jedla? Jak by celá oslava probíhala? A jaké dárky bys chtěla dostat?*

♥ *A teď si to pojd' celé prožít. Pojd' si procítit a užít ten pocit, jaké to je uvítat menstruaci tím nejlepším možným způsobem pro tebe. A pokud budeš mít chuť, připrav si tento rituál i naživo a prožij si to doopravdy.*



♥ *Co pro tebe znamená být ženou? Na co jsi jako žena hrdá? Za co jsi svému ženství vděčná? Co je to poselství, které chceš předat své dceři?*

♥ *Jak prožíváš její blížící se nebo už probíhající menstruaci? Jaké pocity to v tobě vyvolává?*

♥ *Jakou roli bys chtěla hrát v její proměně z dívky v ženu?*

♥ *Co bys potřebovala, abys ji mohla pustit do toho vnějšího světa, do světa ženství? Abys jí dovolila rozkvést v krásnou, mladou, sebevědomou ženu?*

♥ *Co můžeš udělat sama pro sebe? Tak běž a udělej to!*



Jak připravit muže na menstruaci

Ještě než se rozloučíme, ráda bych se krátce zastavila u jednoho tématu: menstruace a muži :) Jak připravit na menstruaci syna? A jak otce, případně další muže – učitele, trenéra atd.? Začnu opět krátkým příběhem:

Nedávno mi kamarád vyprávěl, že měl starší sestru a vždy, když se doma mluvilo o menstruaci a dalších tématech spojených s ženstvím, maminka ho poslala za dveře a mluvila o tom pouze se sestrou. A on tomu chtěl přitom tolik rozumět!

Muži potřebují a chtějí rozumět tomu, co se děje v ženském těle i psychice během menstruace i během měsíce. Mnohokrát jsem to zažila na vlastní kůži nebo slyšela z vyprávění, že se muži zajímají o to, jak funguje ženské tělo či jak fungují různé menstruační pomůcky :)

Muži chtějí rozumět ženám, neboť to velmi prohloubí, usnadní a harmonizuje jejich vzájemné vztahy. Pochopit menstruaci a ženský cyklus je ústředním tématem k pochopení ženy. Ale nejde jen o osobní vztahy.

Pochopení ženského cyklu může mužům pomoci např. i **v práci ke zvýšení ženské efektivity díky využívání zesílených schopností, které se u žen během jejich cyklu postupně objevují.**

A mohlo by to pomoci např. i sportovním **trenérům ke zvýšení dívčích tréninkových výsledků a sportovních úspěchů.** A toto funguje nejen ve sportu, ale i ve všech dalších oblastech. Kdyby veškerí trenéři či vedoucí různých zájmových kroužků vědomě pracovali s ženským cyklem, byla by v daném kolektivu mnohem větší pohoda a dosahoval by mnohem lepších výsledků.

A proto tě velmi srdečně zvu, abys téma menstruace a ženského cyklu sdílela s muži. Malými i velkými. Abys **otevřeně, laskavě a s respektem popisovala, jak se právě cítíš a co potřebuješ.** Abys žádné téma „neposílala za dveře“. Neboť i zde platí, že nejvíce toho muže ohledně ženského cyklu naučíš, když to budeš sama žít. Když se ti podaří přijmout svoji ženskou proměnlivost a začneš s ní vědomě pracovat, ve všech oblastech života.





A svůj příklad můžeš podpořit dalšími pomůckami:

★ V již zmiňované **knize Malá velká cyklická dívka Sára** najdeš na konci stručné shrnutí ženského cyklu a jeho jednotlivých fází pro muže: co může v dané fázi od ženy/dívky čekat, jak s ní komunikovat, čeho se naopak radši vyvarovat, jakou ženskou/dívčí kvalitu může v dané fázi využívat apod.

★ Ve stejném duchu je vytvořený i **cyklický magnet pro muže**.

★ Ve svém e-booku **Příručka pohodové menstruace** jsem stručně a přehledně popsala veškeré technické detaily kolem menstruace a ženského cyklu, menstruačních pomůcek, menstruačních poruch, či jak podpořit ženu/dívku v lepším prožívání menstruace. Navíc jsem celou příručku na přání jednoho muže i namluvila, aby to nemuseli číst :)

★ Nejkomplexnějším zdrojem inspirace a pochopení ženského cyklu pak je kniha **Návod na ženy** od Dany-Sofie Šlancarové a Erika Huttera, která muže podrobně seznámí s tím, kdy se dá od ženy co čekat a jak s tím dále pracovat.

Takže ještě jednou:

Mluvme s muži o menstruaci a ženském cyklu. Je to obrovsky osvobozující a inspirující pro obě strany!

Stejně jako u dívek platí, že neexistuje žádná spodní hranice, odkdy by to bylo vhodné. Dělejme to od narození. Popisujme dětem svoje pocity a potřeby. A respektujme je. Když se nás kluci zeptají, co se k čemu používá a proč, tak jim to vysvětleme. Teď. Ne „až budeš větší“. S láskou a respektem.

Mluvme s partnerem i sourozenci o tom, co to znamená být ženou, co příchodem první menstruace dcera získává a co se tím v životě celé rodiny mění. Popisujme vždy svoje pocity a zároveň se ptejme, jak to vnímají ostatní a co to znamená pro ně.

Závěr

Milá ženo, maminko, babičko, teto, kamarádko, paní učitelko, trenérko!
Milý odvážný muži :)

Jsmo na úplném konci. Z celého srdce bych ti chtěla poděkovat, že jsi dočetl/a až sem. Že máš zájem a odvahu toto téma vědomě otevírat a sdílet, ať už v rodině, ve škole či v jiném kolektivu. Moc si toho vážím!

A věřím, že si toho velmi váží i tvá dcera, vnučka, neteř či žačka. I když to teď třeba nedává najevo. I když třeba i přes veškeré tvoje úsilí, snahu a energii stále svoji menstruaci a ženské tělo odmítá. Dopřej jí čas. A dopřej ho i sobě.

Poslouchej svoje tělo a jeho proměnlivé potřeby a respektuj je. Každý den. Každý měsíc. Celý rok. Celý život. To je jeden z největších darů, které můžeš dceři dát.

Pevně věřím, že jsi v tomto průvodci našel/našla odpovědi a inspiraci pro další cestu a růst. Budu moc ráda, když mi napíšeš na katka@katkamaresova.cz, co si odtud odnášíš, případně zda bys potřeboval/a vysvětlit, pochopit, procítit či prožít ještě něco dalšího.

Z celého srdce ti přeji, ať ženství tvé, tvé dcery, vnučky, žákyně, svěřenkyně či kamarádky jen vzkvétá a obohacuje svět ♥

S láskou a hlubokou vděčností, Katka Marešová



Inspirace pro tebe

KNIHY

Zde shrnuji doporučenou literaturu, která se objevila v e-booku a ze které jsem čerpala při psaní e-booku:

KNIHY PRO DÍVKY:

Můj první Lunář (Linda Nollová)
Rozkvétající žena (Mary Dillon a Shinan Barclay)
Červená je přeci fajn (Lucia Zamolo)
Moje rudá knížka (Lenka Blažejová)
Malá velká cyklická dívka Sára (Dana-Sofie Šlancarová)
Deník mámy a dcery (Lucie Harnošová)

KNIHY PRO ŽENY:

E-kniha Příručka pohodové menstruace (Kateřina Marešová)
E-kniha Cyklická máma (Kateřina Marešová)
Ženství jako dar (Veronika Lančaričová)
Sedm posvátných fází menarché (Kristi Meisenbach Boylan)
Požehnání, ne prokletí (Jane Bennett)
Žena: tělo a duše (Christiane Nothrup)
Cyklická žena (Miranda Gray)
Rudý měsíc (Miranda Gray)
Probouzení ženské energie (Miranda Gray)
Poselství pro ženskou duši (Miranda Gray)
Návod na ženy (Dana-Sofie Šlancarová a Erik Hutter)
Řeč emocí (Karla McLaren)
Ženy, které běhaly s vlky (Clarissa Pinkola Estés)
Nemoc jako řeč ženské duše (Margit a Ruediger Dahlke, Volker Zahn)
Kundička: Návrat k sobě (Regena Thomashauer)
Vědomá prostitutka (Veronica Monet)



KURZY O MENSTRUACI A ŽENSKÉM CYKLU

- Pro dívky: <https://katkamaresova.cz/cyklicke-kurzy-pro-divky/>
- Pro ženy: <https://katkamaresova.cz/kurzy-pro-zeny/>

RITUÁL MENARCHÉ PRO TEBE ČI TVOU DCERU RÁDY PŘIPRAVÍ NAPŘ.:

- Veronika Lančaričová: <https://bohozena.cz/cervený-stan/>
- Daniela Krušinská Trudičová: <https://cestavedomejzeny.sk/moje-aktivity/ritualy-a-obrady/>
- Alena Cardová: <https://www.alenacardova.cz/sluzby/prechodove-ritualy/>
- Lenka Platošová: <https://lenkaplatosova.cz/>
- Tereza Bošková: <https://terezaboskova.cz/>
- Kateřina Juřenčáková: <https://katysachari.cz/me-projekty/pro-zeny/>

MENSTRUAČNÍ POMŮCKY

Velký výběr pomůcek a ochotnou podporu, která vám pomůže s výběrem, nalezneš např. na webu <https://www.maluna.cz/>.

DALŠÍ POMŮCKY

Mnoho pomůcek a knih najdeš na e-shopu Cyklické ženy® [Lifehacking Store](#).

- [Olej menarché](#)
- [Cyklický magnet pro děti](#)
- [Sada menarché](#)
- [Pizzetky menarché](#)
- Edukační pizzetka [Ženské orgány](#).

DALŠÍ ZDROJE INSPIRACE

- Můj blog: <https://katkamaresova.cz/blog/>
- [Představení v Duši K](#) na téma menstruační mýty a svobodná menstruace
- Divadelní představení o ženském cyklu [obnažena](#)
- [Celosvětové požehnání ženského lůna](#)

ZDROJE POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

V e-booku byly použity obrázky z fotobanky Canva a archivů projektu obnažENA a Katky Marešové.