

Tvůj kouzelný klíč k ženám

Praktický průvodce tajuplným světem
ženské proměnlivosti pro muže

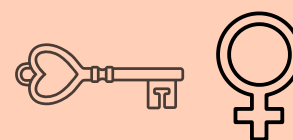


Katka Marešová

Obsah

- ☑ Ženská pohlavní soustava
- ☑ Ženský cyklus
- ☑ Ženské vlny
- ☑ Čtvero ženských období
- ☑ Menstruace a pomůcky

- ☑ Komunikace se ženami
- ☑ Ženy v práci
- ☑ Ženská a mužská plodnost
- ☑ Žena v posteli
- ☑ Žena v domácnosti



Ženská pohlavní soustava

DĚLOHA

orgán, ve kterém se vyvíjí miminko a který se každý měsíc chystá na příchod nového života tím, že sílí jeho sliznice, která během menstruace částečně odchází z těla ven spolu s krví

VAJEČNÍKY

párové orgány, které již od narození obsahují obrovskou zásobárnu vajíček, která mezi cca 12 a 50 lety ženy každý měsíc postupně dozrávají

VEJCOVODY

trubice, do kterých se po ovulaci uvolní vajíčko a čeká tam na oplodnění spermií

POCHVA elastická trubice ústící na povrchu těla vulvou



Ženský cyklus: ženské druhé hodiny

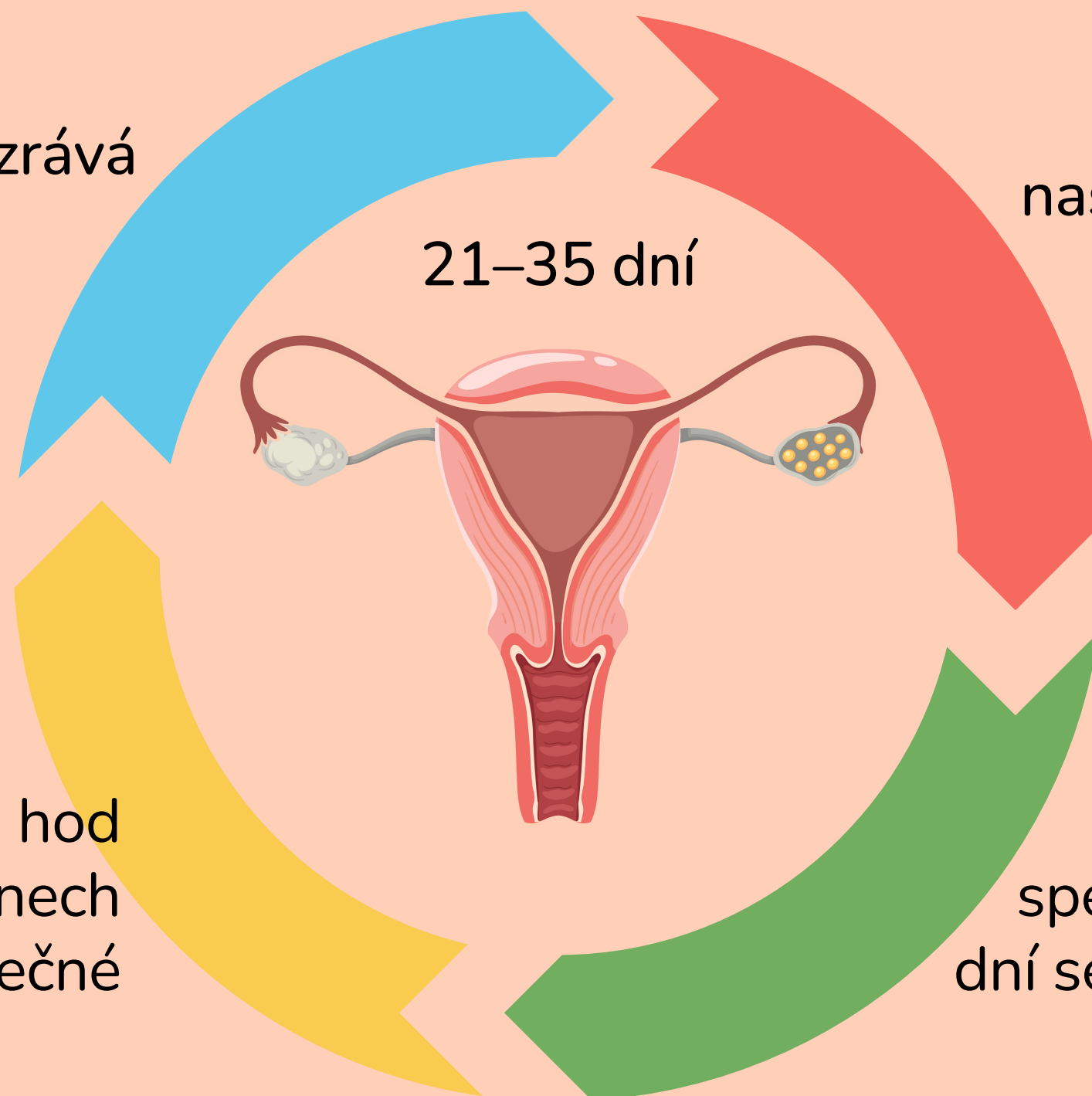
V jednom z vaječníků dozrává vajíčko ve folikulu

Folikul praská a vajíčko je nasáto do vejcovodu = ovulace

21–35 dní

Neoplodněné vajíčko do 24 hod zaniká a děloha se po 12–16 dnech od ovulace zbaví přebytečné výstelky = žena menstruuje

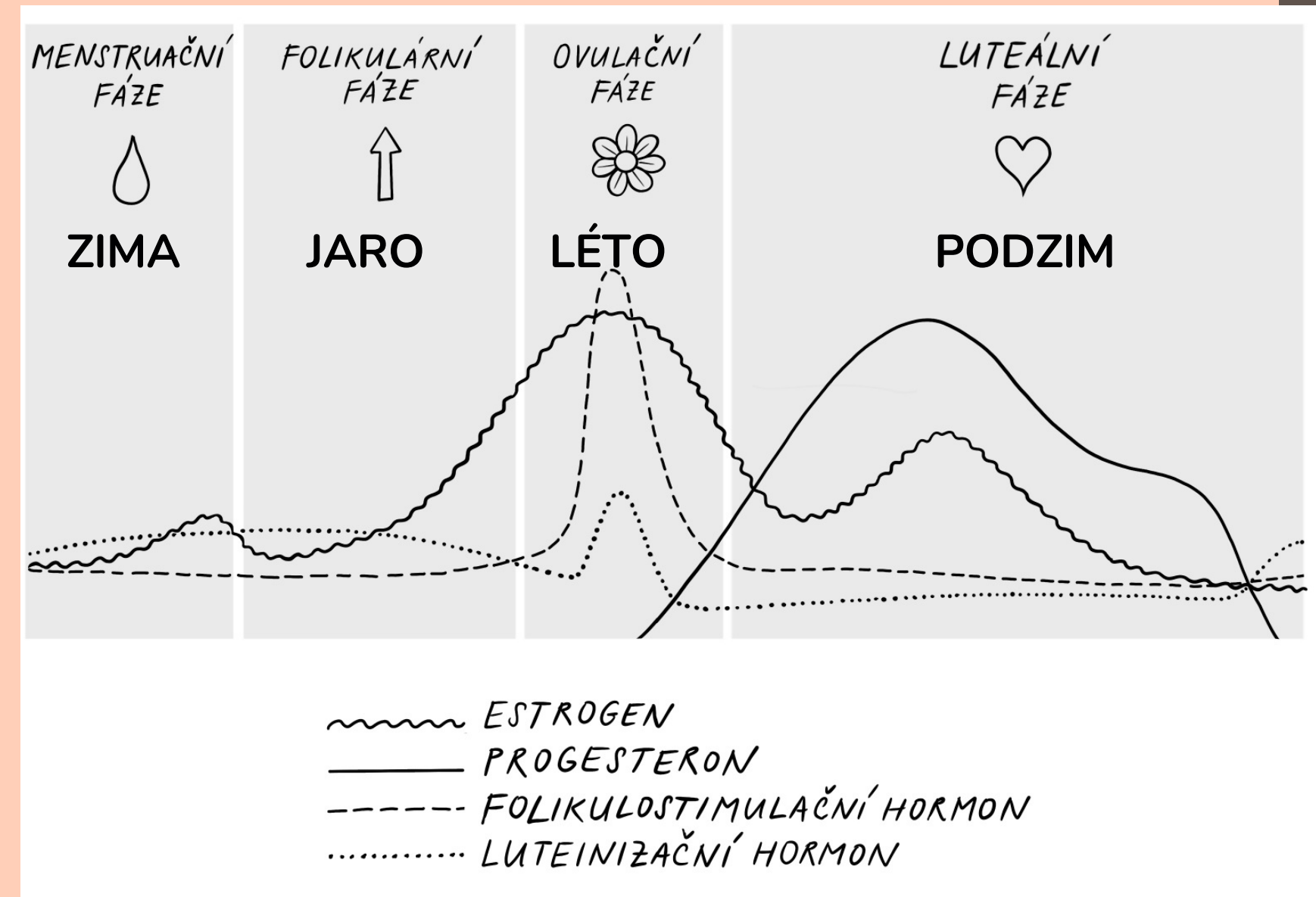
Pokud je vajíčko oplodněno spermií ve vejcovodu, za 6–12 dní se zahnízdí v děloze = začíná těhotenství



Ženské vlny: proměnlivá hladina hormonů

Ženský cyklus je řízen čtyřmi ženskými hormony. Vedle fyziologického procesu probíhajícího v pohlavní soustavě ženy, ovlivňují tyto hormony dále např:

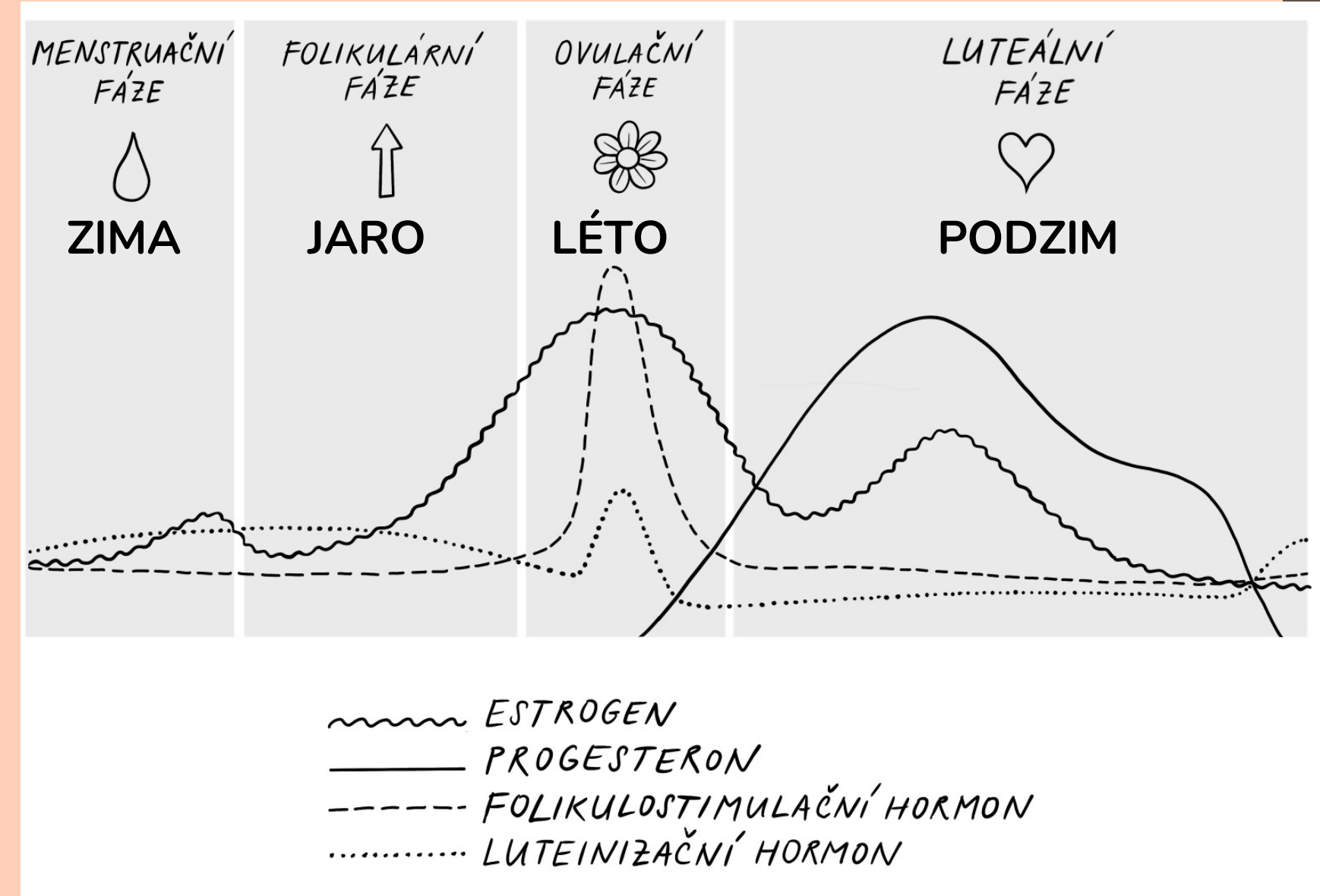
- množství energie
- fungování mozku
- imunitu
- metabolismus
- náladu
- chuť na sex
- chuť na sladké



Čtvero ženských období

- Hladina ženských hormonů projde během ženského cyklu čtyřmi zásadními proměnami → čtvero ženských období.
- Každé období má specifické biochemické, fyziologické, psychické, emoční i energetické charakteristiky.
- Každé období trvá zhruba jeden týden.

1. **Dynamická (folikulární) fáze** = “ženské jaro”
2. **Ovulační fáze** = “ženské léto”
3. **Premenstruační (luteální) fáze** = “ženský podzim”
4. **Menstruační fáze** = “ženská zima”



Dynamická fáze: ženské jaro

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

- ženy jsou chováním i myšlením nejvíc podobné mužům
- mají spoustu energie, dobrou náladu a jsou společenské
- nepotřebují tolik jíst a spát, za to musí stále něco dělat
- jsou pragmatické, sebevědomé, cílovědomé a efektivní

ŽENSKÉ SCHOPNOSTI

- fyzická síla, vytrvalost a odolnost
- strukturované a logické myšlení, paměť, soustředěnost
- schopnost multitaskingu, plánování, organizování a řízení financí

VÝZVY

- ženy jsou až příliš zrychlené, netrpělivé a tlačí na pilu
- můžou být až příliš soutěživé a jste pak jak dva kohouti na jednom smetišti
- je pro ně zásadní jejich práce a nevěnují tolik péče domácnosti a rodině



Ovulační fáze: ženské léto

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

- ženy jsou nejvíc ve své ženské energii, nejvíc tě přitahují a ty přitahuješ nejvíc je
- stále mají spoustu energie, dobrou náladu a jsou společenské
- jsou nesoustředěné, nelogické, tolerantní, emocionální a smyslné

ŽENSKÉ SCHOPNOSTI

- nejsilnější schopnost empatie a spolupráce
- zesílené komunikační, sociální a přesvědčovací dovednosti
- pečování a podpora druhých

VÝZVY

- nepůjčuj v tomto období ženě kreditku, nic by ti na ní nezbylo
- můžeš na ženu víc žárlit, protože se za ní otáčí každý chlap a i jí se líbí ostatní chlapi
- někdy může být na tebe ženská chuť starat se o druhé a neustále se milovat až moc



Premenstruační fáze: ženský podzim

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

- s poklesem hladiny hormonů po ovulaci klesá ženám energie i nálada
- ženy jsou víc unavené a často bývají podrážděné, náladové a plačtivé
- bývají hodně kritické, furt uklízejí a často se hádají

ŽENSKÉ SCHOPNOSTI

- největší kreativita
- originální a intuitivní myšlení, skvělé nápady
- schopnost dokončovat, vylepšovat a nacházet řešení

VÝZVY

- v tomto období pro tebe bývá největší výzvou ustát proměnlivé ženské emoce
- je lepší se vyhnout citlivějším a náročnějším diskuzím
- stůj pevně ve svém středu a neber si to osobně



Menstruační fáze: ženská zima

ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA

- žena je na dně svých fyzických i psychických sil
- potřebuje klid, ticho, samotu a teplo
- může být apatická, mimo, nad věcí nebo naopak pálit mosty

ŽENSKÉ SCHOPNOSTI

- nejsilnější spojení s podvědomím a intuicí
- cenné vhledy a schopnost zhodnocení
- ukončování všeho nepotřebného

VÝZVY

- ustát její projevy bohyně Kálí, která stíná jednu hlavu za druhou
- podpořit ženu tím, že za ní dočasně převezmeš určité činnosti
- domluvit se s ní na čemkoli, protože ona teď pobývá v jiném světě



Menstruace

- Žena menstruuje zhruba **od 12 do 50 let**.
- **Krvácení se přeruší** v době těhotenství, po porodu a v důsledku některých chorob, nedostatečné výživy či náročných životních situací.
- Krvácení trvá zhruba **3–7 dní** a žena by měla během této doby ztratit **25–80 ml krve** (= hrníček espressa :-))
- Menstruační krev **nesmrdí**, má jemně nasládlou vůni s nádechem železa.
- Menstruace je považována za **5. základní znak**, podle kterého se hodnotí zdravotní stav člověka.
- !!! Menstruace **není antikoncepce**, žena může otěhotnět z pohlavního styku během menstruace.
- !!! **Menstruaci předchází ovulace**, neboli žena je plodná a může otěhotnět ještě před první menstruací, např. po porodu ;-)



Menstruační pomůcky

VNĚJŠÍ - zůstávají mimo tělo

- jednorázové vložky: po použití se vyhodí do koše
- látkové vložky: po použití se vyperou a znovu používají
- menstruační kalhotky: mají v sobě savou vrstvu a po použití se vyperou jako látkové vložky a znovu používají
- menstruační plavky: žena se s nimi může koupat bez použití dalších pomůcek

VNITŘNÍ - zavádí se do pochvy

- klasické tampony: po použití se vyhodí do koše
- menstruační houba: po použití se propláchně vodou a znovu zavede do pochvy – můžete ji používat i při milování během menstruace
- menstruační kalíšek či disk: po použití se krev vylije do záchodu a znovu se zavede do pochvy

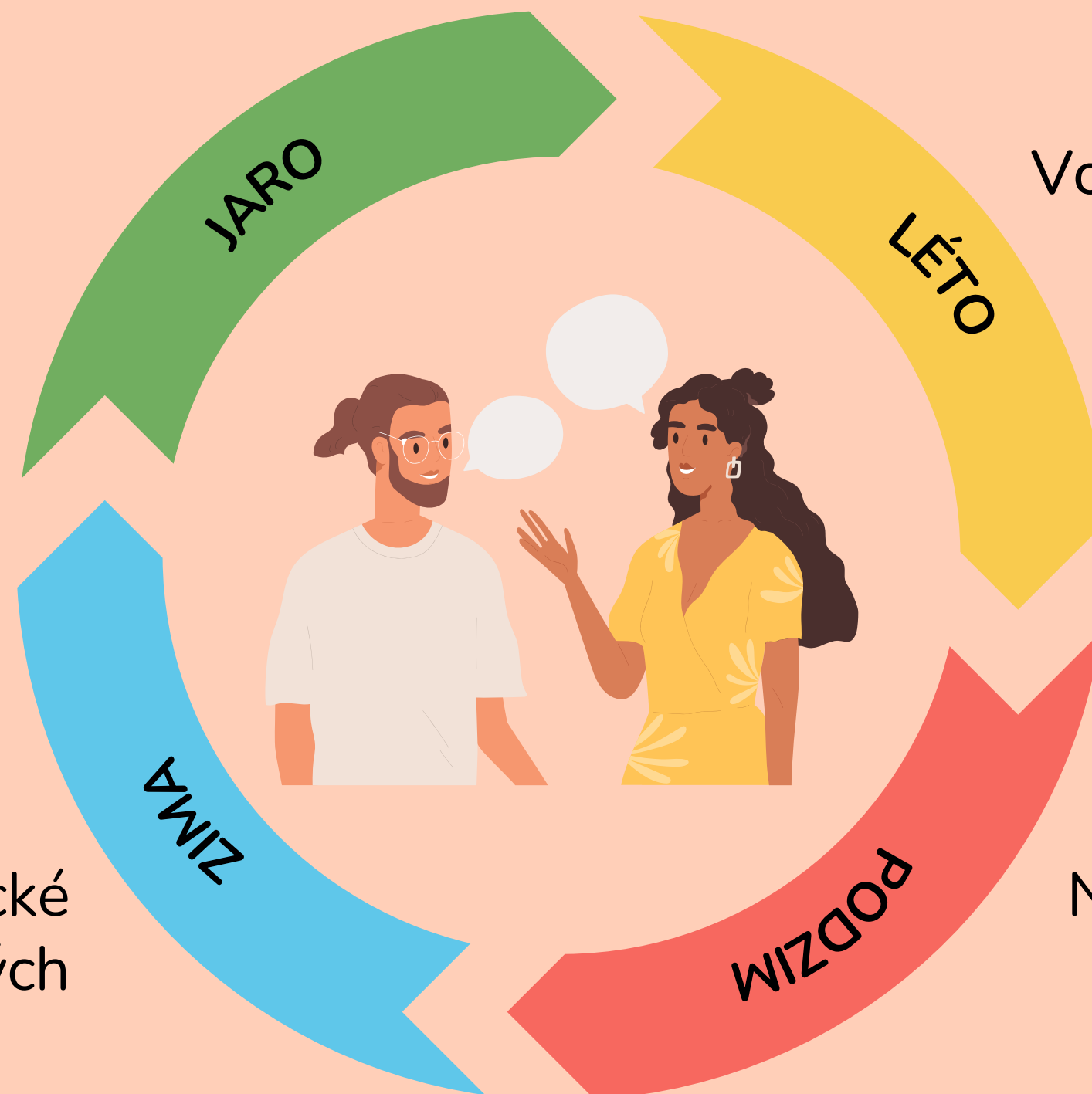
VOLNÁ MENSTRUACE - bez pomůcek

- žena odvádí krev vědomě na záchodě a nepotřebuje žádnou menstruační pomůcku



Komunikace se ženami

Ideální doba na pragmatické věcné diskuze. Jako chlap s chlapem ;-)



Vodný čas probrat i náročnější témata. Žena tě s láskou a pochopením vyslechne.

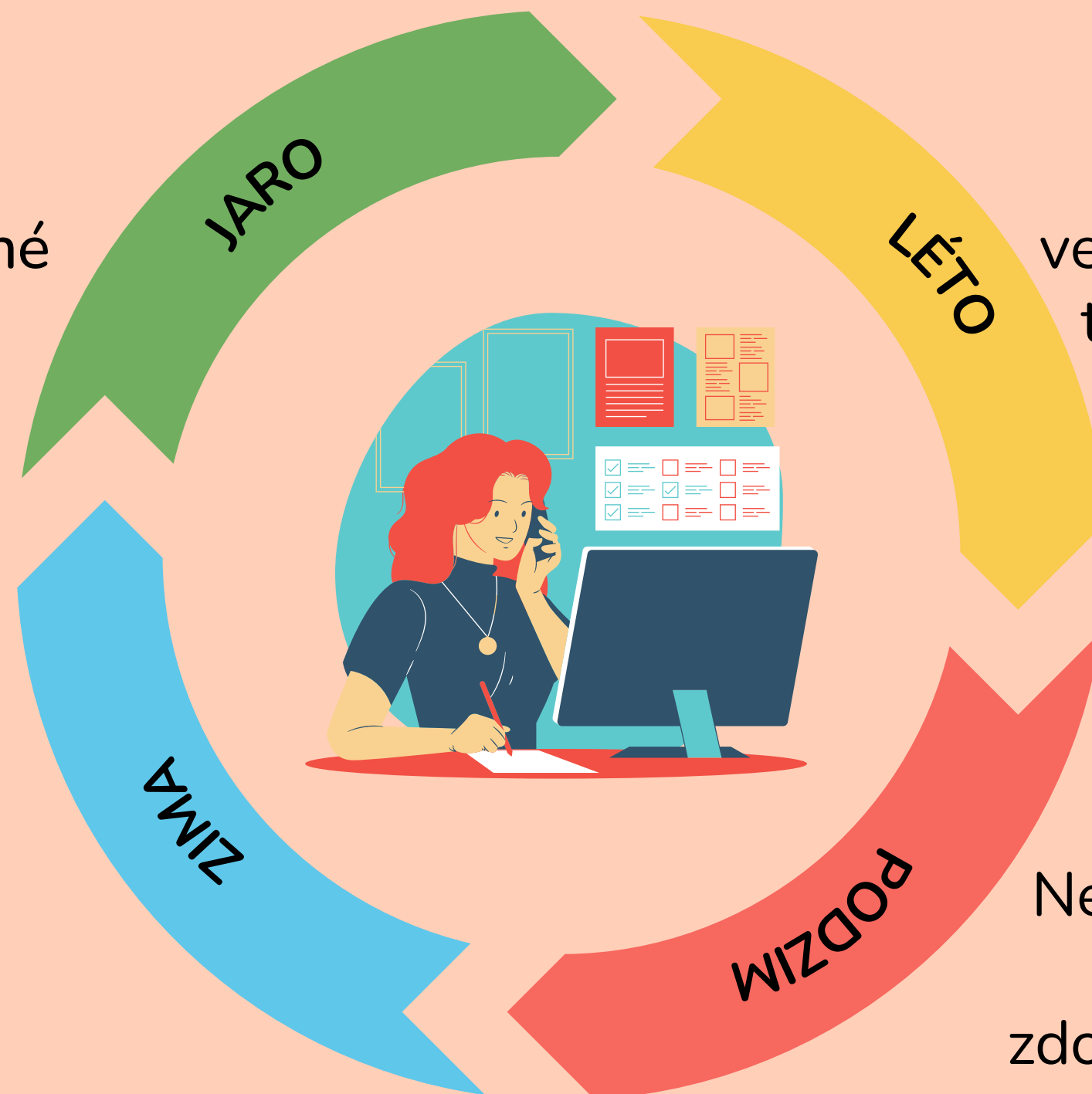
Zapomeň na racionální logické debaty. Užívej si hlubokých intimních rozhovorů.

Neřeš se ženou nic zásadního a neber si nic osobně.

Ženy v práci

Žena zvládne velké množství úkolů i mentálně velmi náročné aktivity.

Nechej ženu víc odpočívat a využívej jejího zesíleného vizionářství a zhodnocování.

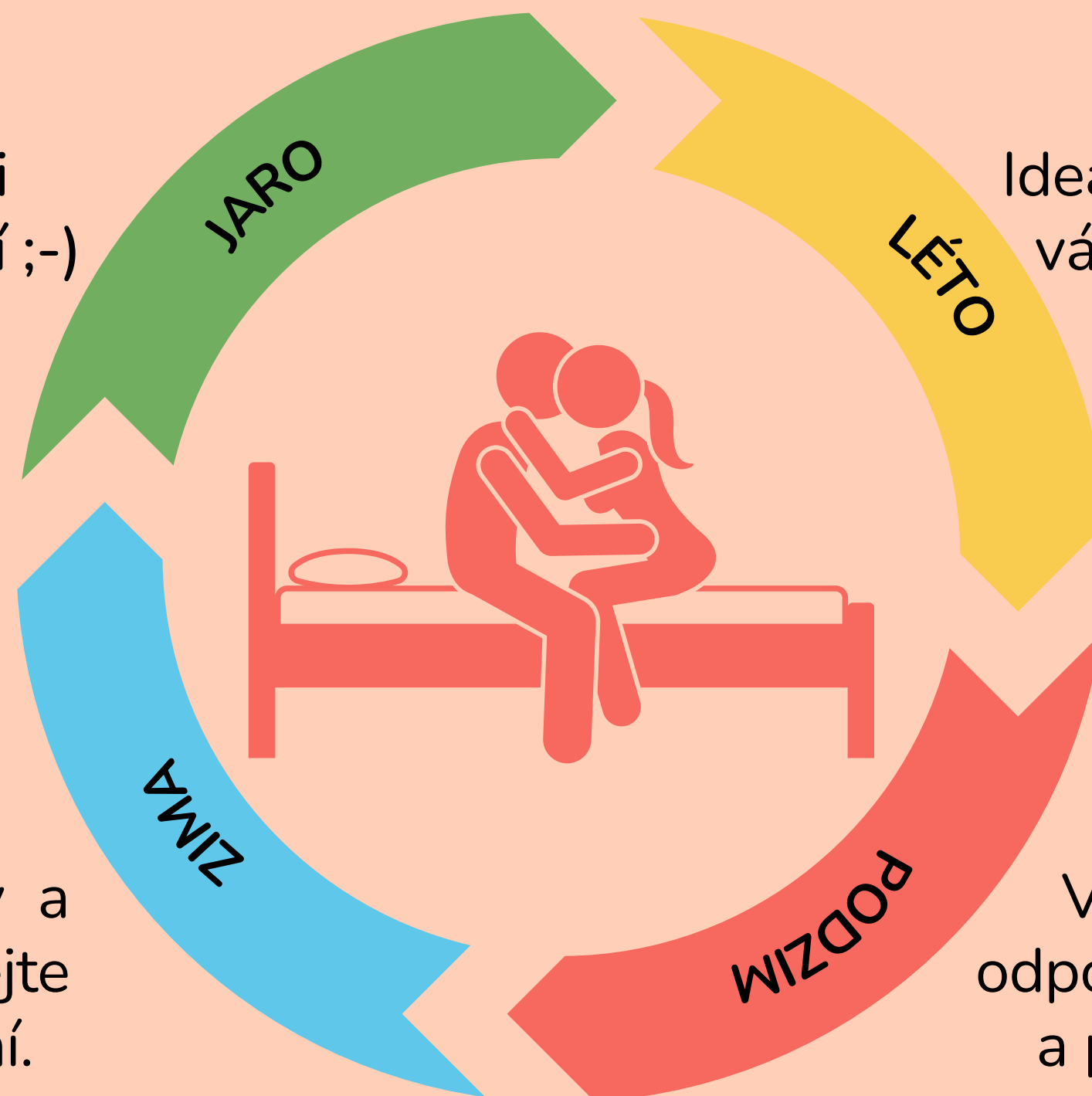


Ženská síla teď spočívá ve veřejných prezentacích, podpoře týmu a klientů či ve spolupráci.

Nechávej ženě kreativní úkoly a využívej její kritičnosti ke zdokonalení výstupů a postupů.

Žena v posteli

Čas na rychlý dynamický sex i nová postelová dobrodružství ;-)



Ideální období pro dlouhé a časté vášnivé milování. Čas romantiky a dlouhých předeher ;-)

Cti ženskou potřebu samoty a odpočinku a pak si vychutnejte hlubokého intimního propojení.

Vytvoř nejdřív ženě prostor pro odpočinek a dosycení jejích potřeb a pak si užívej divokého sexu ;-)

Ženská a mužská plodnost

ŽENSKÁ PLODNOST: Životnost uvolněného vajíčka

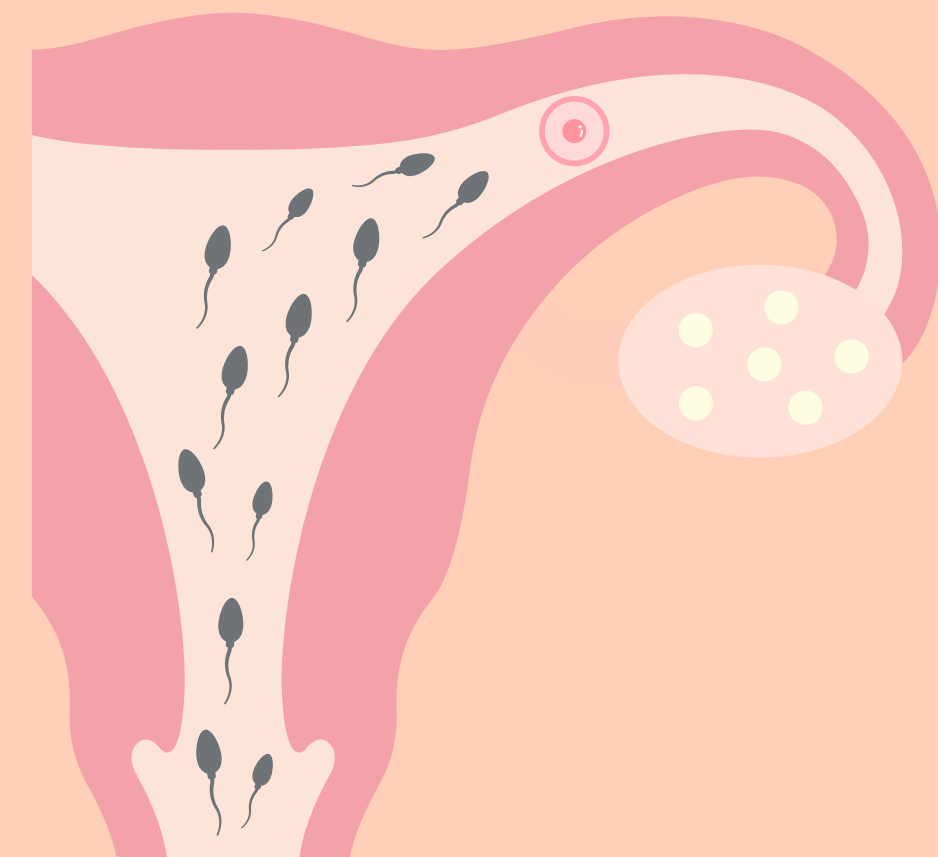
12 až 24 hodin = doba, kdy může dojít k početí a žena je plodná

MUŽSKÁ PLODNOST: Životnost spermie v ženském těle

většinou pár hodin, ale v období výskytu plodného děložního hlenu může spermie přežít i pět až sedm dní

SPOLEČNÁ PLODNOST PÁRU: Plodné okénko :-)

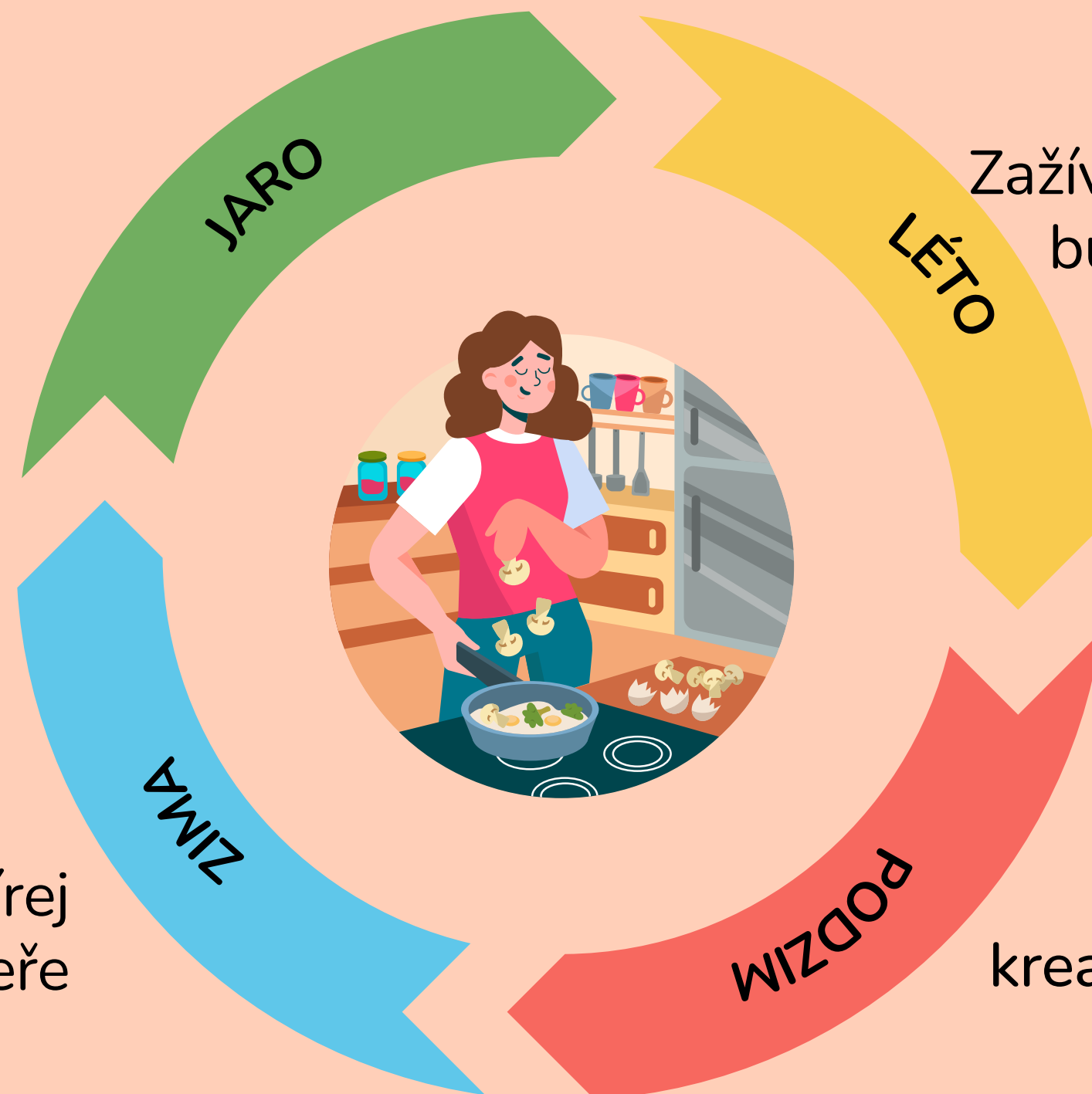
období, kdy může pohlavní styk vést k oplodnění = max. 9 dní (7 dní před ovulací, den ovulace a den po ovulaci), většinou pouze 4–5 dní



Žena v domácnosti

“Nenavaří, neuklidí” :-) Čas
objednat sushi a pozvat si
paní na úklid ;-)

Nech ženu odpočívat a sbírej
plusové body přípravou večeře
či úklidem koupelny ;-)



Zažíváš orgasmus svých chuťových
buněk a žena s láskou zvelebujeme
váš společný prostor.

Období generálního úklidu a
kreativní přestavby celého domu.
Pozor na pohozené ponožky!



Hodně štěstí se ženami v tvém okolí ;-)

Další inspiraci najdeš na:



www.katkamaresova.cz



https://www.instagram.com/cyklicka_mama/



<https://www.facebook.com/kralovnoupromenlivosti>

