

OBSAH

PŘEDMLUVA (ANEB PRO KOHO JE KNIHA URČENA)	13
NEŽ ZAČNETE ČÍST TUTO KNIHU (ANEB KOUZLO JE PRÁVĚ V TÉ PROMĚNLIVOSTI) ..	16
KAPITOLA 1: VE SKUTEČNOSTI ŽIJETE SE ČTYŘMI ŽENAMI! (ANEB ČTYŘI FÁZE ŽENSKÉ PROMĚNLIVOSTI)	19
1.1 Co mají muži společného s ženským cyklem?	20
1.2 Ženský cyklus má měsíční logiku	22
1.3 Trocha důležitých faktů a čísel	25
KAPITOLA 2: KDY JE ŽENA NEJVÍC MUŽ? (ANEB O FÁZI DYNAMICKÉ)	31
2.1 Obecná charakteristika dynamické fáze	31
2.2 Jeden dynamický příběh	33
2.3 Dynamická fáze je jako jaro	34
2.4 Dynamická fáze v zaměstnání	36
2.5 Dynamická fáze v partnerství	38
2.6 Dynamická fáze stručně a jasně	41
2.7 Na co si dát u žen v dynamické fázi pozor	45
2.8 Co dělat a nedělat, když je žena v dynamické fázi	47
KAPITOLA 3: KDY ZARUČENĚ NEPOTŘEBUJETE SVOU ŽENU SVÁDĚT (ANEB O FÁZI OVULAČNÍ)	49
3.1 Obecná charakteristika ovulační fáze	50
3.2 Rozdíly mezi ovulační a dynamickou fází	52
3.3 Ovulační fáze je jako léto	52
3.4 Ovulační fáze v zaměstnání	55
3.5 Ovulační fáze v partnerství	56
3.6 První ovulační příběh	57
3.7 Mají i muži cyklus?	59
3.8 Druhý ovulační příběh	60
3.9 Ovulační fáze stručně a jasně	63
3.10 Na co si dát u žen v ovulační fázi pozor	68

3.11 Syndrom matek údernic	70
3.12 Co dělat a nedělat, když je žena v ovulační fázi	72
KAPITOLA 4: JAK NA HYDRU JMÉNEM PMS? (ANEBO O FÁZI PREMENSTUAČNÍ)	75
4.1 Obecná charakteristika premenstuační fáze	76
4.2 Ženy v premenstuační fázi vnímají svět jinak	79
4.3 Premenstuační fáze je jako podzim	83
4.4 Podobnosti a rozdíly mezi premenstuační a dynamickou fází	85
4.5 Premenstuační fáze v partnerství	88
4.6 Jak funguje v premenstuační fázi ženská mysl	89
4.7 Dvě základní pravidla pro komunikaci se ženami v premenstuační fázi	91
4.8 Jak na zahlcenou ženu v premenstuační fázi	95
4.9 Premenstuační fáze v zaměstnání	96
4.10 Propojení ženy a Země	100
4.11 Premenstuační fáze stručně a jasně	100
4.12 Na co si dát u žen v premenstuační fázi pozor	105
4.13 Co dělat a nedělat, když je žena v premenstuační fázi	110
KAPITOLA 5: KDYŽ MÁTE DOMA VĚDMU (ANEBO O FÁZI MENSTUAČNÍ)	113
5.1 Menstuační fáze je jako zima	114
5.2 Obecná charakteristika menstuační fáze	115
5.3 Ženy jsou skutečné čarodějky	117
5.4 Menstuační fáze v zaměstnání	118
5.5 Menstuační fáze v partnerství	122
5.6 Porovnání menstuační fáze s ostatními fázemi	123
5.7 Menstuační fáze stručně a jasně	125
5.8 Na co si dát u žen v menstuační fázi pozor	129
5.9 Co dělat a nedělat, když je žena v menstuační fázi	132
KAPITOLA 6: KAŽDÝ TÝDEN S JINOU (ANEBO O SEXU V RŮZNÝCH FÁZÍCH)	135
6.1 Jak se žena proměňuje během měsíce v sexu	135
6.2 Sex v dynamické fázi	137
6.3 Sex v ovulační fázi	139
6.4 Sex v premenstuační fázi	143

6.5	Sex v menstruační fázi	147
6.6	Když žena sex odmítá.....	153
6.7	Sex na houbách.....	156

KAPITOLA 7: ANT-I-KONCEPCE (ANEB TROCHU JINÝ POHLED NA VĚC)..... 160

7.1	Hormonální antikoncepce poprvé	160
7.2	Hormonální antikoncepce podruhé.....	163
7.3	Jak na antikoncepci jinak?.....	164
7.4	Shrnutí antikoncepčních metod.....	168

KAPITOLA 8: KOMUNIKACE MARSU A VENUŠE (ANEB JAK SE SE ŽENOU KDYKOLI DOMLUVIT)

8.1	Komunikace s dynamickou ženou	173
8.2	Komunikace s ovulační ženou	178
8.3	Komunikace s premenstruační ženou	180
8.4	Komunikace s menstruační ženou.....	184
8.5	Čtyři tipy pro hladkou partnerskou komunikaci	186

KAPITOLA 9: TI, CO UŽ TO ZKUSILI (ANEB CO ŘÍKAJÍ CYKLIČTÍ MUŽI)..... 192

9.1	Šťastná žena = šťastný muž = super sex!.....	193
9.2	Každá fáze jednou skončí... ..	196
9.3	Nejraději mám období červeného stanu.....	199
9.4	Miluju ovulační víkendy	203
9.5	Žena není špatně naistalovaný muž	208

KAPITOLA 10: TOHLE DEJTE PŘEČÍST SVÝM ŽENÁM (ANEB ZÁKLADY PRO CYKlickou ŽENU)

10.1	Pravdivý příběh se špatným začátkem a dobrým koncem	214
10.2	Čtyři fáze cyklické ženy	217

ZÁVĚR (ANEB STRUČNĚ, JASNĚ, VÝSTIŽNĚ)

DALŠÍ LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE

		230
--	--	-----