

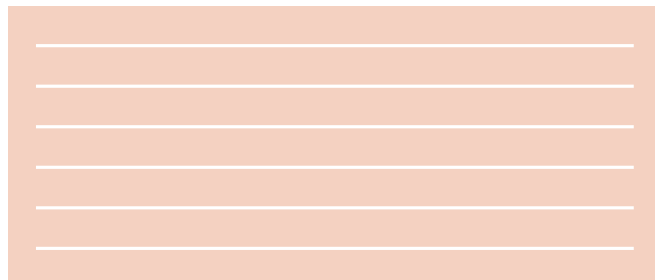
Menstruace – potíže

>> hluboké příčiny nemocí <<

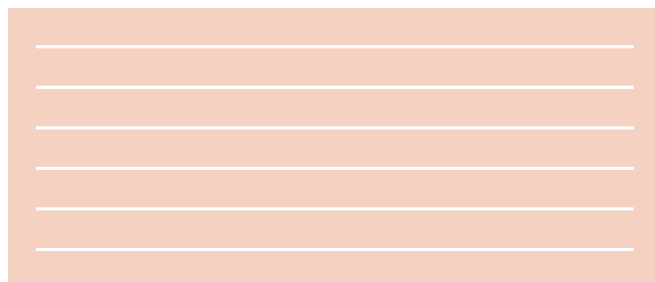
- **Být ženou je nevýhoda.** Může tu být odpor k celému tomu procesu, kterým ženy musí stále dokola procházet. Stejně tak k ženským úlohám a rolím v životě. Muži to mají jednodušší.
- **Vztah s matkou** – mohl v dětství nebo během dospívání probíhat spíše jako souboj o převahu a moc. To se může následně projevat i ve vztahu k dalším důležitým ženám – autoritám našeho života. Můžeme je v jednu chvíli stavět na piedestal a následně je nenávidět a mít k nim odpor.
- **Sexualita jako něco špinavého, podřadného, ponižujícího.** Pokud máme problém s menstruací, měly bychom prozkoumat, jak vnímáme sexualitu, sexuální spojení s partnerem a vše co k tomu patří. Kde v tomhle směru máme bloky? Kde vnímáme témata jako je hřích, pocit že dělám něco co se nemá, nebo že to dělám jinak než se má atd.
- **Nutnost předčasně dospět** – V našem dětství mohla nastat etapa, kdy jsme musely převzít roli dospělého. Byla na nás naložena příliš velká a neúměrná zodpovědnost vzhledem k našemu věku.
- **Očekávání, pocit že jsem pod tlakem** – byly na mě kladeny nároky, které jsem jako žena nedokázala splnit? Nebo to byly nepříjemné povinnosti spojené právě s rolí ženy?
- **Stát se ženou** – Období první menstruace a procesu dospívání. Jaká byla reakce mojí matky, mého okolí na mou první menstruaci? Jak jsem se přitom cítila a co to provázelo?

MENSTRUACE - TÉMATA

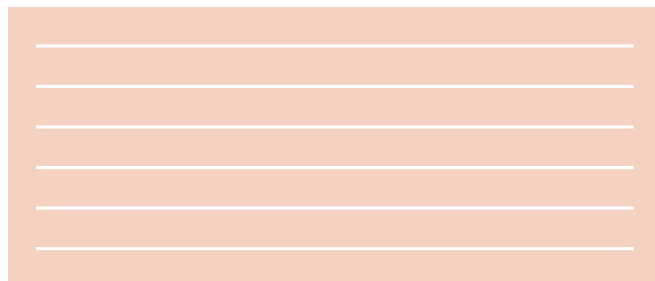
1) **První menstruace.** Jak jsem byla uvedena do světa žen?



2) **Být ženou.** Je to pro mě dar, nebo prokletí? Jak to vnímám?



3) **Vztah s matkou.**



4) **Sexualita.** Vnímám ji jako posvátnou? Nebo jako něco hříšného a nečistého? Cítím vinu?

