

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Vliv ovulace a menstruace na vybrané
psychické fenomény u žen**

The effect of ovulation and menstruation on selected
psychological phenomena of women



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Kateřina Mrázová
Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů, Ph.D.

Olomouc
2024

Na tomto místě bych ráda poděkovala mé vedoucí práce doktorce Kláře Machů, za čas, který mi při psaní věnovala. Dále bych jí chtěla vyjádřit své díky za nové úhly pohledu a poznatky, které by mě samotnou nenapadly. Chtěla bych také poděkovat svým nejbližším za jejich neutuchající podporu, na kterou se mohu spolehnout. V neposlední řadě bych chtěla říct díky všem mým participantkám za to, že mě pustily do svých životů. Dále také za odvalu, se kterou o tomto tématu dokázaly mluvit, ale také za inspiraci, kterou v sobě každá z nich měla. Upřímně tedy všem jmenovaným děkuji.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Obsah

Obsah	4
Úvod	7
Teoretická část	8
1 Menstruační cyklus a jeho vybrané aspekty.....	9
1.1 Menstruačního cyklus a jeho biologické souvislosti.....	9
1.2 Poruchy menstruačního cyklu.....	11
2 Vývoj přístupů k menstruačnímu cyklu v čase	17
2.1 Historický pohled na menstruační cyklus	17
2.2 Přístupy k fenoménům menstruačního cyklu a jejich vývoj	18
3 Menstruační cyklus a jeho vliv na vybrané psychické fenomény	23
3.1 Vliv menstruace na vybrané psychické fenomény u žen	23
3.2 Vliv ovulace na vybrané psychické fenomény u žen	27
3.3 Menstruační cyklus a jeho psychické aspekty v soudobém výzkumu	29
Empirická část	33
4 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	34
4.1 Výzkumný problém.....	34
4.2 Cíle výzkumu.....	34
4.3 Výzkumné otázky	35
5 Metodologický rámec	36
5.1 Typ výzkumu	36
5.2 Metody získávání dat	36
5.3 Metody zpracování a analýzy dat	37
5.4 Etické aspekty výzkumu.....	38
6 Výzkumný soubor.....	40
6.1 Metoda a kritéria výběru výzkumného souboru	40
6.2 Participantky	41

7	Výsledky.....	45
7.1	Analýza pozorování.....	45
7.2	Tematické analýza	48
7.3	Výsledky ve vztahu k výzkumným otázkám	73
7.3.1	Odpověď na VO1	73
7.3.2	Odpověď na VO2	77
8	Diskuse	80
9	Závěr	86
	Souhrn	88
	Seznam literatury	91
	Seznam tabulek a obrázků.....	100
	Příloha 1: Abstrakt diplomové práce.....	101
	Příloha 2: Abstract of thesis.....	102
	Příloha 3: Okruhy s otázkami pro polostrukturovaný rozhovor	103
	Příloha 4: Ukázka přepsaného rozhovoru během ovulační a menstruační fáze	105

„Žena musí vrátit lidstvu ztracený ráj, onu drahocennou perlu; dřív však musí vědět, že spočívá na dně vlastního srdce, tam že se musí pro ni ponořit!“

Božena Němcová

„Žena jest hluboká voda, jejíž víru nikdo nezná.“

Přísloví

Úvod

Na úvod své diplomové práce bych ráda nastínila, čím se bude zabývat. Zvolila jsem si téma, které se vztahuje k menstruačnímu cyklu žen. Konkrétně jsem se rozhodla soustředit na vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen. Mezi tyto fenomény jsem zařadila například emoční ladění, kognitivní funkce, sexuální chování, sebepojetí, ale i volný čas, což byla témata, která vykrystalizovala jako důležitá z rešerše dostupné literatury a výzkumů. Rozhodla jsem se také, že tato práce bude realizována formou kvalitativního šetření, protože mým cílem bylo holisticky a do hloubky prozkoumat vnímání jednotlivých fází z pohledu oslovených žen. Jevilo se mi jako důležité doplnit dosavadní výzkumy kvalitativním šetřením, které by se soustředilo na samotné ženy, protože jsou to právě ony, kdo cyklem prochází, nikoliv jejich okolí. Mojí motivací pro napsání této práce byl fakt, že z rešerše dostupných zdrojů jsem zjistila, kolik žen se stále za svůj cyklus stydí. Dále jsem objevila převládající stereotypy, stigmatizaci a znevýhodnění, které ženy zažívají ze strany společnosti. Zajímavé bylo i zjištění, které naznačovalo, že ženy vlastně netuší, co se s nimi během jednotlivých fází děje, i když prochází menstruačním cyklem během celého měsíce po mnoho let svého života. Ukázalo se, že i postoj žen k cyklu bývá často negativní a tento fakt může mít dopad na psychickou pohodu žen a jejich duševní zdraví. Toto zjištění se mi jevilo poněkud nešťastné, po tom, co jsem si uvědomila, že cyklus ženy doprovází v podstatě téměř celým životem, a navíc díky němu mohou mít děti a každý měsíc se čistí, což je někdy dáváno i do souvislosti s pozdější úmrtností. Jevilo se mi tedy jako důležité zaměřit se na vliv ovulace a menstruace, jako výrazných fází cyklu, z pohledu samotných žen a doplnit tak převládající kvantitativní šetření a experimenty. I kdyby má práce nepřinesla převratné výsledky a nedala uspokojivé odpovědi na položené výzkumné otázky, tak ji považuji za velké obohacení pro mě samotnou a snad i pro každou ženu, které by se dostala do rukou.

Teoretická část

1 Menstruační cyklus a jeho vybrané aspekty

Na začátku této kapitoly je nutné podotknout, že abychom pochopili danou problematiku do hloubky, je důležité věnovat se základním pojmům, s nimiž souvisí. Proto se budeme věnovat ženskému menstruačnímu cyklu, jeho průběhu a v neposlední řadě také hormonům, které ho řídí. V další podkapitole se blíže zaměříme na poruchy menstruačního cyklu, které mají kromě biologických aspektů, dopad i na ženskou psychiku.

1.1 Menstruačního cyklus a jeho biologické souvislosti

Proto, abychom mohli pochopit vlivy, které na ženy působí během menstruace a ovulace, je důležité popsat si celý menstruační cyklus. V této podkapitole se tedy budeme věnovat základním informacím, průběhu menstruačního cyklu a jeho jednotlivým fázím. Dále si stanovíme kritéria pro normální menstruační cyklus, z nichž budeme také vycházet v další podkapitole, která se bude zabývat poruchami menstruačního cyklu. Jelikož je nutné nejdříve stanovit normu, abychom poté mohli sledovat odchylky od ní. Je nezbytné zmínit biologické aspekty menstruačního cyklu, jelikož jsou těsně provázány s psychickými fenomény, na které mají vliv.

Dle Wilhelmové (2021) je menstruační cyklus přirozenou součástí zdravého ženského organismu mezi pubertou a obdobím menopauzy. Menstruace a ovulace jsou projevem zdravé dělohy a dobře fungujícího reprodukčního systému ženy. Dle Juřeníkové (2023) menstruační cyklus většinou začíná mezi 12 a 15 rokem života. Prvním příznakem menstruace může být bílý výtok, který se objeví rok před začátkem samotného cyklu. Dále je toto období doprovázeno i objevením sekundárních pohlavních znaků jako je růst prsů, ochlupení a pubického ochlupení. První menstruace může být velmi slabá, ale nemusí to být pravidlem. Konec menstruačního cyklu naopak přichází mezi 40. a 50. rokem života ženy. Toto období se označuje jako klimakterium nebo menopauza. Příznaky, které hlásí příchod menstruace u dívek a žen, se souhrnně nazývají premenstruační syndrom a nastupují zhruba týden, či dva před menstruačním krvácením. Za jeho průběh jsou většinou zodpovědné hormonální změny, které se během cyklu v těle odehrávají. Jedná se o zvýšení citlivosti prsou, bolesti v podbříšku, nadýmání, nafouklé břicho, změny nálad, chutí, a mnohé další. Každá žena je individuální bytostí, a proto se může objevit mnoho dalších příznaků. Zdravý menstruační cyklus bývá dlouhý 28 dní, avšak některé cykly se pohybují i mezi 21 až 35 dny. Wilhelmová (2021) uvádí, že během menstruace by mělo být vyloučeno zhruba 50 ml krve a endometria. Upozorňuje také na to, že krev by měla být nesražená. Pokud je sražená,

tak mluvíme o takzvaných koagulech, které naznačují větší zátěž organismu ženy. Autorka také popisuje, že to, jakým způsobem menstruace probíhá se může lišit dle jednotlivých cyklů. Dle Žižkové (2023) jsou za správný průběh menstruačního cyklu zodpovědné ženské pohlavní orgány, ale také hormonální soustava ženy. Mezi jednotlivé fáze menstruačního cyklu patří menstruační, folikulární, sekreční (ovulační), luteální fáze. Dle Juřeníkové (2023) bývá **menstruační fáze** chybně považována za poslední fázi cyklu. Jedná se ovšem o první fázi, která většinou trvá tři až sedm dní. V rámci ní dochází k vyloučení neoplozeného vajíčka a také rozpadlého endometria. Další **folikulární fáze**, začíná také s prvním dnem menstruace a trvá zhruba čtrnáct dní. V této fázi hormon FSH (folikulostimulační) působí na růst folikulů ve vaječnicích. Folikuly obsahují vajíčka a za cyklus většinou dozraje právě jedno vajíčko připravené k oplodnění v další fázi. Zhruba v půlce cyklu dochází k **ovulaci**, která trvá přibližně tři dny. V této fázi má žena největší šanci na otěhotnění. Spolu s ovulací začíná i **luteální fáze**, která trvá zhruba dvanáct až šestnáct dní. V této fázi se folikul mění na žluté tělíčko. Toto tělíčko produkuje hormon estrogen, ale hlavně progesteron, který má vliv na uhnízdění vajíčka a udržení těhotenství. Pokud ovšem nedošlo k oplodnění, hladina tohoto hormonu klesá a celý cyklus se opakuje. V rámci zdravého menstruačního cyklu je také nutné myslet na normu v této oblasti. Dle World health organization (2023) lze považovat za zdravý menstruační cyklus takový, který splňuje následující kritéria. Je dlouhý 21 až 35 dní a menstruační krvácení trvá 2 až 7 dní. Mezi další kritéria patří pravidelnost a účinné odbourání endometria. Dále přítomnost normálního množství krve a přítomnost ovulační fáze. Pokud se objevuje premenstruační syndrom, neměl by bránit běžnému fungování ženy. Silná bolest by také neměla provázet celý cyklus.

Za správný a zdravý průběh menstruačního cyklu jsou odpovědny některé hormony, které budou blíže představeny. Tyto hormony se podílí na biologických, ale i psychických změnách, kterými ženy během cyklu procházejí. Produkce těchto hormonů je úzce spojena s hypofýzou a s vaječníky. Mezi tyto hormony patří **Folikuly stimulující hormon (FSH)**. Jedná se o hormon, který je produkován hypofýzou. Tento hormon stimuluje růst folikulů, které obsahují vajíčko. S tímto procesem se setkáváme v první fázi menstruačního cyklu (Orel, 2019). Podle Žižkové (2023) se jedná o klíčový hormon, který reguluje reprodukční systém žen, ale i mužů. Jeho nerovnováha může vést k reprodukčním problémům, ale i k poruchám menstruačního cyklu. Dále je nutné zmínit **Luteinizační hormon (LH)**. Ten opět produkuje hypofýza a jeho role je klíčová právě v období ovulace. Zhruba v polovině

cyklu, začne tento hormon stoupat, aby mohlo dojít k uvolnění vajíčka z folikulu, a tím se spustí ovulace (Orel, 2019). Nezbytnými hormony v rámci cyklu jsou **Estrogeny**. Jak již bylo zmíněno ve vaječnicích dochází k dozrávání folikulu, každý měsíc dozraje jeden z nich, který můžeme označit jako Graafův folikul. Jeho stěny tvoří buňky, které produkují ženské pohlavní hormony, jejichž povaha je steroidní. Hladina těchto hormonů narůstá a maxima dosahuje den před ovulací. Nejsilnější z těchto hormonů je estradiol. Estrogen má také vliv na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Tvaruje ženskou postavu a má vliv i na zastavení růstu ženy. Zjemňuje ženskou pokožku i hlas. Má také účinek na psychiku ženy (Orel, 2019). Mezi jeho účinky patří například vliv na neurotransmitery (serotonin, dopamin a noradrenalin), což se projevuje v rámci nálady a emočního ladění žen. Dále působí protektivně na mozek a chrání ho před stárnutím a demencí (Maki & Resnick, 2000). Tento hormon má také vliv na srážlivost krve a snížení cholesterolu. Jeho vliv je značně aktivizující, působí na náladu, a to svými antidepresivními účinky. Navozuje pohodu a jeho působení se odráží i v sexuálním chování (Wilhelmová, 2021). Dále je nutné zmínit hormon **Progesteron**. Grafův folikul se totiž po ovulaci mění ve žluté tělísko, které je zdrojem gestagenů, a to především právě progesteronu, který je zodpovědný za udržení těhotenství. Pokud však nedojde k oplodnění tak jeho hladina před menstruací klesá, stejně tak jako klesá před porodem (Orel, 2019). Právě jeho pokles může mít značný vliv na rozvoj premenstruačního syndromu. Hormon totiž působí na neurotransmitery, jeho účinky jsou považovány za sedativní a antistresové. Když jeho hladina klesá, tak se může objevit podrážděnost, rozladění, ale i větší míra úzkostnosti (Rapkin & Akopians, 2014). Tento hormon má také vliv na snížení libida, což by mohlo naznačovat, proč ženy nemají v premenstruační fázi chuť na sex. Ovšem pokud nedojde k otěhotnění, tak jeho hladina těsně před příchodem menstruace klesá, což u některých žen způsobuje zvýšenou chuť na sex přímo před začátkem krvácení (Wilhelmová, 2021).

1.2 Poruchy menstruačního cyklu

V minulé podkapitole jsme se mimo jiné věnovali tomu, jak by měl probíhat zdravý menstruační cyklus. Díky této normě je možné stanovit odchylky a určitou patologii, která může menstruační cyklus ženy provázet. V této podkapitole se tedy budeme věnovat některým vybraným poruchám, které se vážou k menstruačnímu cyklu. Tato onemocnění mají totiž dopad nejen na fyzické zdraví ženy, ale i na její psychiku. Také se pokusíme zaměřit na příčiny, které by mohly s danou poruchou souviset, na přístupy k léčbě a v neposlední řadě také na výzkumy, jenž se daným problémem zabývají. Přítomnost

některých níže jmenovaných poruch byla stanovena jako vylučující kritérium pro výzkum v rámci této práce. Jeví se tedy jako důležité je popsat, protože jejich vliv na menstruační cyklus je značný a narušuje jeho obvyklé fungování.

Mezi poruchy, které se vážou k menstruačního cyklu, patří **Syndrom polycystických vaječníků**. Toto onemocnění má mimo jiné velký dopad na psychiku žen. Je totiž spojené s tabuizací, nadváhou, zhoršeným sebepojetím, ale i s neplodností. Dle Šarapatkové (2008) je toto onemocnění definováno třemi příznaky, kdy musí být splněny alespoň dva z nich, aby mohlo být diagnostikováno. Jedná se o problémy s pravidelným uvolňováním vajíček. Může se tedy jednat o nepravidelnou, či zcela chybějící ovulaci, kdy je důležité upozornit na to, že bez ovulace není možné početí, ani pravá menstruace. Dalším kritériem je hyperandrogenismus, což je zvýšená hladina mužských hormonů. A posledním kritériem je přítomnost cyst vaječníků, což lze pozorovat na ultrazvuku. Dle Fibaek & Fürst (2018) se tento syndrom vyznačuje i dalšími projevy. Patří mezi ně nejen již zmiňovaná zvýšená hladina androgenů, ale i obrácený poměr folikuly stimulujícího hormonu s luteinizačním hormonem. Dále se u žen objevuje inzulinová rezistence. Typická je také chybějící, či vynechávající menstruace, která se objevuje například pouze tři nebo čtyři měsíce v roce. Vysoká přítomnost androgenů může způsobovat hlubší hlas, hustší ochlupení (také v oblasti obličeje). Tyto ženy mohou mít vyvinutější svaly a trpět nadváhou, ale také hormonálním akné. Existují však i pacientky bez takto viditelných příznaků, a proto je možné jejich diagnózu stanovit jedině z krevních testů. Tímto syndromem v dnešní době trpí 6-20 % žen (Tancerová, 2020). Dle Fibaek & Fürst (2018) jsou příčiny tohoto syndromu neznámé. Stejně tak toto tvrzení před deseti lety uvedla v odborném článku Šarapatková (2008). Tato autorka se ovšem pokouší stanovit, alespoň nějakou etiologii a patogenezi nemoci. Porucha se objevuje na různých úrovních systému hypotalamus-hypofýza-vaječníky. Přesné vysvětlení ovšem chybí. Předpokládá se, že syndrom může být dědičný, dále že se objevuje blíže nespecifikovaná porucha na úrovni hypotalamu. Také se objevuje fakt, že 7-10 % žen má společně s tímto syndromem diabetes mellitus 2. typu. Dále se předpokládá možný vliv předčasné puberty, či prenatální vlivy. Otázkou také zůstává, zda obezita nasedá na toto onemocnění, či mu předchází. Nová studie z roku 2023 zkoumala vliv mikrobiomu na tuto poruchu. Závěrem této studie je, že u žen s touto poruchou se objevuje i dysbalance ve střevní mikroflóře, a to především u bakterií, které se podílejí na vzniku této poruchy (Li et al. 2023). Jelikož se jedná o poruchu s poměrně nejasnými příčinami, tak i přístup a léčba k ní je složitá. Dle Šarapatkové (2008) přichází pacientky do ordinace s různými potížemi,

nejčastěji se týkají právě ochlupení, chybějící menstruace a nemožnosti otěhotnět. Na medicínské úrovni se léčba soustředí především na redukci hmotnosti, pokud je to nutné. Dále na snížení inzulínové rezistence a také se velmi hojně předepisuje hormonální antikoncepce, která v tomto případě potlačí příznaky, avšak problém s počítím zcela nevyřeší. Alternativní cestu k léčbě této poruchy nabízí Fibaek & Fürst (2018). Jejich terapie se zaměřuje především na úpravu stravování a využití bylin k harmonizaci hormonů v těle. Doporučují například snížená sacharidů ve stravě, což se jeví jako logický krok, když onemocnění souvisí s inzulínovou rezistencí. Sacharidy doporučují nahradit vlákninou a bílkovinami. Dále doporučují konzumaci zinku, který zabraňuje přeměně testosteronu na jeho silnější formu, ale také konzumaci chromu, který opět působí blahodárně na inzulínovou rezistenci. Dalším pomocníkem ve stravě může být také pravá skořice, které působí jak na inzulín, tak na testosteron. Jeden z novodobých výzkumů, který byl proveden Yifu (2023) v Číně se zaměřuje na stres, který by ze syndromu mohl vyplývat. Tato studie však ukazuje, že samotný syndrom stres nezvyšuje, na jeho zvýšení má spíše vliv hmotnost, poměr mužských hormonů a věk při první menstruaci. Takže jak už bylo zmíněno, ne všechny pacientky těmito příznaky trpí. Další zajímavý výzkum byl proveden v Egyptě. Ibrahim et al. (2023) provedli měření mezi ženami v průměrném věku okolo 26 let. Z výzkumu vyplývá, že mezi rizikové faktory rozvoje syndromu patří dědičnost, nezdravé stravování, pití kávy, zvyšující se hmotnost, život ve městě a vysokoškolské vzdělání. Výzkumy a medicínská doporučení tedy ukazují, že zdravý životní styl je dobrým přístupem k léčbě tohoto syndromu. Tento syndrom má ovšem i velký dopad na psychiku ženy. V České republice vznikla proto nezisková organizace Indiánky, z.s. Jejich zakladatelkou je Anna Sedláková, která je důkazem toho, že žena s tímto syndromem nemusí mít zcela viditelné příznaky a samotný syndrom odhalí až krevní testy. Organizace se zabývá především syndromem polycystických vaječníků, neplodností, tabuizací a rovnováhou hormonů (Širc, 2020).

Mezi další onemocnění, které má dopad na psychiku ženy, patří **endometrióza**. Dle Národního zdravotnického informačního portálu (2023, 4. říjen) se jedná o nezhoubné chronické onemocnění. Může se objevit kdykoliv mezi pubertou a menopauzou. Jak již bylo zmíněno, během menstruace dochází k růstu a pozdějšímu vyloučení endometria, které se nachází v děloze, z těla ženy. Při tomto onemocnění se však endometrium může nacházet i mimo dělohu. Prorůstá například do střev, močového měchýře, vaječníků, břicha, pochvy, i mozku a dalších orgánů. Endometrium pod vlivem ženských hormonů roste a poté krvácí i

mimo dělohu. Příznaky endometriózy jsou bolestivá menstruace, ale i bolesti při pohlavním styku. V závislosti na umístění ložiska se mohou objevit chronické bolesti v dané oblasti. Dále může být přítomno zvracení a průjem. Tato porucha souvisí i s neplodností. Dle Němce (2023) trpí touto poruchou až 10 % žen ze západních zemí a příčiny endometriózy jsou multifaktoriální. Lékař popisuje, že přesně nevíme, co za vznikem stojí, ale domnívá se, že velkou roli hraje právě genetika. Další roli hraje špatná funkce imunitního systému, kdy buňky tohoto systému nedokážou zcela dobře likvidovat buňky děložní sliznice, které se vyskytují na místech, kam nepatří. Janoušková et al. (2018) popisují dvě rozšířené teorie. Jedna z nich je implantační teorie, která předpokládá, že buňky děložní sliznice během menstruace neodtékají přes děložní hrdlo, ale přes vejcovody do břišní dutiny. Naproti tomu druhá teorie metaplastická předpokládá, že endometrióza vzniká přeměnou některých buněk pocházejících ze stejné buněčné linie jako endometrium. Novodobý výzkum Cousins et al. (2023) upozorňuje na to, že toto onemocnění může souviset s retrográdní menstruací, což je v podstatě to samé, co implantační teorie. Dále potvrzuje vliv genetiky a somatických mutací. Dle Němce (2023) se přístupy k onemocnění dělí na medicínské a alternativní. Sám lékař se domnívá, že nejdůležitější je, aby sama pacientka věřila tomu, že jí daný postup pomůže. Jelikož je nutné ložiska endometria mimo dělohu odstranit, tak žena musí podstoupit lékařský zákrok. Tento zákrok se odvíjí od toho, kde se dané ložisko nachází. Může se tedy jednat v nejhroších případech i o odstranění močového měchýře, či části střeva. Vše se odvíjí od velikosti ložiska. Sám lékař však doporučuje i další přístupy a to akupunkturu, rehabilitaci bolesti a psychoterapii. Je důležité také zmínit, že obtíže odchází spolu s příchodem klimaktéria, které je možné vyvolat i uměla. Tato metoda má však své plusy i mínusy. Je například naprosto nevhodná pro ženy, které se snaží otěhotnět. Tyto ženy se často uchylují spíše k metodě umělého oplodnění. Dle výzkumu Halici et al. (2022) má toto onemocnění negativní vliv na sexuální život, spánek, plodnost a celkovou kvalitu života pacientek. Vercellini et al. (2023) ve svém výzkumu popisují, že ženy trpící vážnou endometriózou mají větší riziko potratů, komplikací při porodu, úmrtí novorozenců a komplikací při císařském řezu. Dále upozorňují na to, že endometrióza se často vyskytuje v komorbiditě s adenomyózou, což je stav, kdy ložiska endometria prorostou do myometria neboli svalové vrstvy dělohy. Dále Vitale et al. (2016) také poukazují na to, že toto onemocnění má negativní vliv na životní pohodu, ale také na něho nasedají psychická onemocnění jako je úzkost a deprese. Na závěr je nutné podotknout, že v České republice se můžeme setkat s neziskovou organizací ENDOTalks.cz, z.s. Tato organizace upozorňuje na to, že touto diagnózou trpí každá desátá žena a na správnou diagnostiku čeká v průměru

sedm let (ENDOTalks.cz, z.s., 2023, 4. říjen). Vidíme tedy, že dopad tohoto onemocnění na ženskou psychiku je značný.

Další důležitou poruchou v kontextu ženské psychiky je **premenstruační syndrom**. Jak již bylo zmíněno, tento fenomén nemusí být nutně považován za poruchu. Dle Motyčkové (2017) trpí premenstruačním syndromem 80 % žen. A z nich 30 % trpí závažnou formou, jejíž diagnostické kritérium je to, že zasahuje do běžného fungování ženy. Čepický a Herle (2012) popisují tento fenomén jako různé projevy od psychických po fyzické, které se musí objevovat první týden před začátkem menstruace. Mezi fyzické příznaky patří zadržování vody, což má vliv na nafouklé břicho, či příbytek na váze. Dále se mohou objevit bolesti a křeče v podbříšku, ale i bolesti hlavy a zad. Jedním z příznaků může být i únava, chuť na jídlo, trávicí obtíže a akné. Mezi psychické příznaky patří výkyvy nálad, depresivní ladění, úzkostnost, horší koncentrace, ale i nižší sebehodnocení (Národní zdravotnický informační portál, 2023, 4. října). Dle Kolaříka et al. (2011) mezi příčiny tohoto problému patří především nerovnováha estrogenu a progesteronu. Dalším důvodem může být i vitamínová nerovnováha. Progesteron je velmi důležitý hormon, pokud ho žena má v dostatečném množství, tak reguluje tělesnou teplotu, podporuje štítnou žlázu, zabraňuje zadržování vody v těle, chrání před nadměrným estrogenem, působí na GABA receptory, tudíž má blahodárný vliv na psychiku. Má také pozitivní vliv na spánek a pocit energie. Když se podíváme na tento výčet, tak lze logicky odvodit, že nedostatek tohoto hormonu může způsobit nepříjemný premenstruační syndrom. Jedna z teorií také uvádí, že premenstruační syndrom vzniká v důsledku špatné komunikace progesteronu s GABA receptory a serotoninem. Nízká hladina progesteronu také souvisí se zvyšující se hladinou estrogenu. Jednou z příčin nízké hladiny progesteronu je dědičnost, ale i stres. I když progesteron vzniká hlavně ve vaječnicích, část vzniká i v nadledvinkách. Pokud jsme ve stresu, tak nadledvinky produkují kortizol. Pokud je stresu příliš, tak nadledvinky zpracují i progesteron (Fibaek & Fürst, 2018). Z medicínského hlediska lze tento problém opět vyřešit hormonální antikoncepcí. Dále je možné využívat analgetika, či antidepresiva. Dále je doporučováno užívat vitamíny jako je hořčík, či vitamín B6. Doporučuje se také úprava celkového životního stylu, což zahrnuje vyváženou stravu, ale i dostatek pohybu a odpočinku. Dále je vhodné zaměřit se na redukci stresu, cvičení jógy a obklopování se lidmi, se kterými se žena cítí dobře (Fibaek & Fürst, 2018). Dalším alternativní přístup nabízí také Janča & Zentrich (2008), kteří doporučují fytoterapii. Na bolestivou menstruaci doporučují například kontryhel žlutozelený. Tato bylina obsahuje přirozené množství hořčin. Tlumí menstruační

krvácení, ale i bolesti. Příznivě ovlivňuje i psychický stav ženy. Působí blahodárně i na spánek, zpevňuje podbříšek a tlumí trávící bolesti. Další vhodnou bylinou je řebříček obecný, který opět tlumí krvácení i bolesti. Mírné pozitivní účinky především na zklidnění a psychiku má také kozlík lékařský, či třezalka tečkovaná. Mahmood et al. (2023) upozorňují na to, že závažnější formou premenstruačního syndromu je premenstruační dysforická porucha, která se váže především na deprese a úzkosti. Z jejich výzkumu vyplývá, že tento fenomén má neblahý vliv na život žen, kdy snižuje kvalitu života, jak ve fyzické, tak psychické rovině. Retallick-Brown et al. (2020) se ve své studii snažili porovnat účinek samotného vitamínu B6 oproti kombinaci multivitaminům a minerálům na průběh premenstruačního syndromu. Ze studie vyplývá, že oboje má pozitivní účinek, avšak kombinace vitamínů a minerálů má účinek vyšší. Další výzkum zkoumal premenstruační syndrom ve spojení s osobností ženy. Z výzkumu vyplývá, že ženy s nižším sebevědomím mají větší tendence k úzkostem, depresím a hněvu, tudíž jsou i více ohroženy tímto fenoménem (Erenoğlu & Sözbir, 2020).

2 Vývoj přístupů k menstruačnímu cyklu v čase

V této kapitole se budeme věnovat vývoji přístupů k menstruačnímu cyklu v čase. Vývoj samotných přístupů k menstruačnímu cyklu je důležitý, jelikož se od něho může odvíjet i samotné prožívání žen v této oblasti. Zaměříme se na samotnou historii tohoto fenoménu, ale i na novodobé přístupy, které se k němu pojí, a které jsou v dnešní době poměrně na vzestupu. V neposlední řadě se také zaměříme na stigmatizaci a stereotypizaci, které s tímto fenoménem souvisí.

2.1 Historický pohled na menstruační cyklus

V této podkapitole se budeme více věnovat historii, které se pojí s fenoménem menstruačního cyklu. Historický kontext se jeví jako důležitý, a to především s ohledem na stereotypizaci a stigmatizaci žen, jejíž dopadu můžeme vidět i v dnešní době. Dle Hufnagel (2012) se pohled na menstruační cyklus odvíjel od náboženství. V rámci přírodních náboženství, bylo menstruační krvácení ženy považováno za posvátné, stejně tak jako její plodnost během ovulace. Tento fakt souvisel i s matriarchálně zaměřenou společností. Posvátné nebylo pouze krvácení, ale i porod a kojení. Lidé věřili, že schopnosti ženského těla jsou požehnáním a tento fakt souvisel i s tím, že žena při menstruačním krvácení nevykrvácela. Menstruační krev byla natolik posvátná, že zachycena byla zakopávána se semínky budoucí úrody. Dle Wilhelmové (2021) přírodní národy považovaly dívky za dospělé právě v době, kdy začal jejich menstruační cyklus. V té chvíli dívky procházely přechodovými rituály a byla oslavována jejich dospělost. Pohled na menstruační cyklus ženy se začal měnit s příchodem křesťanství a s nástupem patriarchální společnosti. Menstruace začala být vnímána jako zdroj znečištění. Církev se snažila demonizovat ženská těla a jejich cyklus, aby upevnila patriarchální tradici a vymýtila tradici matriarchální (Hufnagel, 2012). V otázce ovulace se již ve starověku a středověku objevovaly tendence, jak určit, kdy může žena otěhotnět. Tato možnost byla spojována s ženským výtokem, který měl být dle lékařů hustý a tekutý, což byl nejspíše dnes známý ovulační sekret (Alberts et al., 2002).

V období 19. století je menstruační cyklus spojován s traumatizací mladých dívek, které kvůli tabuizaci tohoto tématu, neměly tušení, co se s nimi při krvácení děje. V rámci nárůstu urbanizace, osídlování nových území a vzniku kolonií, začala vznikat i gynekologická praxe. Gynekologové byli v této době pouze muži a docházelo i ke sterilizaci žen za účelem zbavení menstruačního cyklu. Menstruační cyklus se používal i jako zbraň proti ženám, které měly být dle tvrzení mužů pod vlivem tohoto cyklu, neschopny studovat

a pracovat (Hufnagel 2012). V tomto století však došlo i k vědeckému posunu v chápání ovulace. Alberts et al. (2002) popisují, že byla v této době popsána struktura ovaria, což přispělo k lepšímu uchopení ovulační fáze ženy. Tento počin je připisován německému anatomovi Karlu Ernstu von Baerovi. Dle Wilhelmové (2021) souvisela stigmatizace žen i s faktem, že v tomto období nebyla vyřešena otázka hygieny. Oblečení žen mohlo snadněji nasáknout krví a mohl se objevit i nepříjemný zápach.

Ve 20. století nastal převrat v tomto tématu. Tento fakt souvisel i s dvěma světovými válkami, které měly za následek to, že ubylo vdaných žen. Ženy se tudíž začaly zapojovat do pracovního života a byly odkázány samy na sebe. Došlo také k objevení metod, který potvrzovaly fázi ovulace během cyklu (hormonální testy, ultrazvuk). V této době došlo i k rozvoji ekonomického byznysu, který souvisel s prodejem menstruačních pomůcek a to v 50. letech 20. století. Dalším byznysem byl poté prodej hormonální antikoncepce v 60. letech 20. století (Hufnagel, 2012). Dle Suntychové (2021) ženy pravděpodobně měly slabší průběh menstruačního krvácení, než jak je tomu dnes. Vliv na to měla zřejmě podvýživa, tvrdá ruční práce, ale také fakt, že kvůli kratšímu věku dožití, ženy vstupovaly do menopauzy už kolem čtyřicátého roku života. Nyní žijeme ve 21. století a dle Wilhelmové (2021) je menstruace stále vnímána jako tabu. Jedním z důkazů převládající stereotypizace je i fakt, že samotná menstruace je ženami i muži často nazývána dehonestujícími názvy a je různými způsoby zakrývána, či maskována.

2.2 Přístupy k fenoménům menstruačního cyklu a jejich vývoj

V rámci této podkapitoly se zaměříme na přístupy k fenoménům menstruačního cyklu a jejich vývoj. To znamená, že se blíže zaměříme na otázku menstruační chudoby, na stigmatizaci a převládající stereotypizaci, ale i na opačně směřující tendence jako je třeba pracovní volno spojené s menstruací, nebo na alternativní pohled v rámci menstruačního cyklu.

Mezi skutečnosti, které se pojí s menstruačním cyklem patří pojem **Menstruační chudoba**. Tento pojem pojmenovává skutečnost, že i přestože žijeme ve 21. století, tak 500 milionů žen z 800 milionů, které denně menstruuje, má omezený přístup k menstruačním pomůckám, což má značný vliv na jejich psychiku, ale i fyzické zdraví. Tento termín popisuje fakt, že některé ženy a dívky si nemohou opatřit menstruační pomůcky, které jim pomáhají zvládnout menstruační krvácení důstojně a zdravě. V některých společnostech narážíme na nedostatek financí, avšak v některých se ženy stále potýkají s menstruačním

tabu. Tento fakt ženám a dívkám znemožňuje fungování v rámci běžného dne (Kalíšek. cz, 2023, 9. října). Pokud se člověk nad touto problematikou zamyslí, napadne ho, že menstruační chudoba a tabu se zřejmě týká pouze rozvojových zemí. Dle Studničky (2022) se s tabuizací a brojením proti volně dostupným menstruačním pomůckám na veřejných místech setkáváme i v České republice. Zarážející na tomto faktu je především to, že se jedná o manželi a otce od rodin, kdy někteří z nich bohužel zatím přesně nevědí, co se s jejich ženou v tomto období děje. Dave et al. (2022) upozorňují na to, že ženy, které žijí v chudobě si mnohokrát musí vybírat mezi nákupem menstruačních pomůcek, či jídlem. Ženy uvádí, že kvůli silné menstruaci a nedostatku pomůcek, musely v den menstruace opustit školu, či práci. Některé z žen situaci řešily používáním již vyhozených a použitých pomůcek, což poté u některých vedlo k syndromu toxického šoku, či k rozvoji rakoviny děložního čípku. Montgomery et al. (2016) se snažili svým výzkumem poukázat na potřebu osvěty ohledně menstruačního cyklu, ale také mapovali důležitost poskytování menstruačních pomůcek dívkám z Ugandy, které často kvůli menstruační chudobě nedokončily školní docházku. Ze studie jasně vyplývá pozitivní dopad osvěty a poskytování menstruačních pomůcek na školní docházku dívek z rozvojové země. S tímto fenoménem lze bojovat mnoha způsoby patří mezi ně již zmíněná osvěta, ale i snížení sazby DPH na menstruační pomůcky, jako tomu je v Německu. Dále je možné poskytnout menstruační pomůcky zdarma všem, kteří je potřebují jako tomu je ve Skotsku (Kalíšek.cz, 2023, 9. října). Další možností je poskytnutí menstruačních pomůcek zdarma ve školách, věznicích, či útulcích pro bezdomovce jako tomu je v New Yorku (Dave et al., 2022).

Mezi další fenomény, které se s cyklem pojí, patří **stigmatizace a stereotypizace**. Z podkapitoly o historii již víme, že tyto fenomény se s menstruačním cyklem dlouhodobě pojí. Nyní se však více zaměříme na dnešní dobu. Z výzkumu Tomcové (2022) se o cyklu mluví především mezi ženami. I když participantky uváděly, že jim o tomto fenoménu bylo trapné v dětství mluvit i s matkou a kamarádkami, což se s dospělostí částečně změnilo. Z výzkumu ovšem jasně vyplývá, že toto téma je naprosté tabu před muži, a to například i před vlastním otcem, jelikož participantky byly často terčem posměchu. Posměch ohledně menstruace si participantky zažily od mužů i ve společnosti. Objevovaly se také stereotypy týkající se změny nálad žen v rámci tohoto cyklu. Dále ženy zmiňovaly, že jim je nepříjemné ukazovat menstruační pomůcky na veřejnosti. Dave et al. (2022) také uvádí, že z jejich výzkumů vyplývá, že menstruační cyklus je často spojován se slangovými slovy, či negativní konotací, což má za důsledek stres a úzkost žen. Nováková (2023) ve svém výzkumu zjistila,

že mezi muži převládají negativní postoje k menstruaci. Ženy jim připadají náladové, zranitelné a útočné. Chaki & Sousa (2022) upozorňují na to, že v **Indii** je menstruace stále považována za nečistou a dívky jsou od dětství učeny, aby ji skrývaly. Dívky jsou nabádány, aby toto téma nezmiňovaly mezi muži. Tento fakt poté vede k pocitům studu a úzkosti. V některých částech země stále věří, že když žena menstruuje a dotkne se jídla, tak se může zkažit. V **Nepálu** jsou ženy opět během menstruace považovány za nečisté. Navazuje se zde na tradici, kdy dříve byly ženy zavírány během krvácení do chýší. Dnes dny během menstruace tráví v kravinách, nesmí se dotýkat manžela a jídla, což je pro ně velmi ponižující. Dále v **Indonésii** je menstruace považována za něco trapného. Dívky zde ani nemohou používat tampony, aby nepřišly o panenství. V **Africe** se opět vracíme k pojmu menstruační chudoba, která je zde velmi rozšířená a také souvisí s tabuizací, ale i s chudobou samotnou. Pokud se zamyslíme nad tím, že stigmatizace a stereotypizace ohledně menstruačního cyklu je skutečně stále rozšířená po celém světě, včetně moderní společnosti, jistě nás napadne, že se jedná o nebezpečný fenomén, který má negativní vliv nejen na psychiku žen, ale i na jejich zdraví a sociální oblast života. Je skutečně pozoruhodné, že je tento fenomén stále natolik odsuzován, když se díky němu mohou rodit děti, a co víc žena se během tohoto procesu čistí, a může se jednat o jeden z důvodů, proč se ženy dožívají více let než muži, a to i přes to, že rodí děti. Teorii o tom, že se ženy během menstruace čistí a chrání se díky ní, potvrzuje i evoluční bioložka Margie Profet (1993). Ta přichází s teorií, že samci savců spolu se svými spermii mohou přenášet i nebezpečné bakterie do těla samičky a ta se pomocí menstruace posléze těmto parazitům brání a čistí se od nich.

Kromě negativních fenoménů, které se pojí s menstruačním cyklem je zde i řada **pozitivních trendů**. Patří mezi ně například alternativní menstruační pomůcky, které pomáhají ženám lépe zvládat menstruační krvácení. Dále je nutné zmínit boj některých zemí s menstruační chudobou, ale například i ohleduplnost některých zemí k pracujícím ženám, které trpí vážným premenstruačním syndromem a silnými bolestmi při menstruaci. Například Španělsko zavedlo takzvané menstruační volno. Jedná se o tři dny volna měsíčně, které budou proplaceny v rámci nemocenské. Ženy musí mít pouze potvrzení od lékaře, že trpí během menstruace silnými bolestmi (Procházková, 2022). Dalším pozitivním trendem může být i fakt, že se v televizích objevují reklamy na menstruační pomůcky. Dále, že se provádějí výzkumy na dostatečnou edukaci žen a dívek. A v neposlední řadě i snaha mnoha neziskových organizací edukovat a dovážet menstruační pomůcky do rozvojových zemí. Jedním z důležitých pozitivních trendů je i fakt, že byla provedena rozsáhlá studie, která

analyzovala bezpečnost jednotlivých aplikací, které sledují menstruační cyklus, aby nedocházelo k úniku citlivých dat. Aplikace, které sledují menstruační cyklus jsou pro ženy pozitivní, jak z pohledu předvídání menstruace, ale i ovulace. Žena je díky nim lépe schopna sledovat své plodné dny, což je ovšem nutné kombinovat i s dalšími metodami (Deverashetti et al., 2022). Z této podkapitoly však vyplývá, že stále převládají negativní trendy nad těmi pozitivními. Je proto velmi důležité snažit se o zbourání tabu okolo celého cyklu. Tento fakt by mohl být prospěšný nejen pro fyzické bezpečí žen a dívek po celém světě, ale i pro jejich psychickou pohodu.

Dalším fenoménem dnešní doby je i **alternativní pohled na fáze menstruačního cyklu**. V dnešní době se objevují i takové tendence, které se snaží o vykreslení menstruačního cyklu v jiném světle. V jejich snahách můžeme spatřit návrat ke kořenům postojů k menstruačnímu cyklu, které se objevovaly během období matriarchální společnosti. Dále v těchto tendencích můžeme spatřovat snahu přiblížit samotným ženám srozumitelnou formou to, co se s nimi během cyklu děje. Dle Gray (2013) žena během měsíce prochází čtyřmi fázemi, které autorka pojmenovává jako Dynamická fáze (Panna), Ovulační fáze (Matka), Premenstruační fáze (Čarodějka) a Menstruační fáze (Vědma). Wilhelmová (2021) také upozorňuje na to, že během cyklu dochází k ukončení a díky tomu může vzniknout něco kvalitativně nového. **Dynamická fáze** nastává po menstruačním krvácení. Pojí se s ní symboly jako je jaro, ráno a dopoledne. V této fázi se objevuje nový příliv energie a chuť být aktivní. Objevuje se zde také chuť pouštět se do nových věcí, ale i dodělat dlouho odkládané úkoly. Typická je i touha být ve společnosti. Je zde přítomno logické myšlení a učení novým věcem jde velmi snadno. Žena bývá výkonná, rychlá a také se jí vrací sebevědomí a sebejistota. Odvrácenou stránkou této fáze může být netrpělivost, pouštění se do mnoha věcí najednou a také neochota naslouchat druhým. Doporučuje se, aby si žena v této fázi naplánovala celý měsíc, dále se pustila do úkolů, které odkládala. Důležité je také, aby si užívala svou výkonnost (Gray, 2013). Wilhelmová (2021) popisuje, že během této fáze si žena opět začíná uvědomovat krásu svého těla, které bylo zatížené různými bloky během krvácení. Udává také, že rostou fyzické, mentální a kognitivní schopnosti ženy. Upozorňuje na to, že v této fázi mohou mít ženy sklon inklinovat k mužské energii. Po předchozím období navazuje **Ovulační fáze**. S touto fází se pojí symbol léta, poledne a odpoledne. Tato fáze je typická pro zvýšenou chuť na pohlavní styk. Dále se objevuje větší spokojenost sama se sebou. Ženy o sebe také více pečují a rádi pečují o ostatní. Je zde i touha po pozornosti a po komunikaci s lidmi. Odvrácenou stránkou této fáze může být frustrace

pro ženy, které nemohou být sexuálně aktivní, či nemají o koho pečovat. Může se zde objevit i větší pasivita než ve fázi předešlé. V této fázi se doporučuje využít své empatie, komunikačních schopností i zvýšeného sebevědomí (Gray, 2013). V této fázi se žena také začíná přesouvat směrem do svého srdce. Měla by cítit propojení s ženskou linií a přírodou. Zároveň se zde objevují kreativní tendence (Wilhelmová, 2021). Jako další se objevuje **Premenstruační fáze**, s níž se pojí symbol podzimu a večera. Tato fáze bývá vnímána jako problematická. Objevují se výkyvy energie, nálad, premenstruační bolesti, negativní vnímání sebe i světa kolem, ale také vlastního života. Ovšem pokud se žena chce vyhnout těmto příznakům, musí si uvědomit, že tato fáze není již dynamická a měla by se více zaměřit na odpočinek a tuto fázi respektovat. Dochází tedy k poklesu energie, běžné věci se mohou zdát být problematické, objevují se negativní myšlenky a vztahovačnost. Tato fáze má však mnohá pozitiva, mezi která patří kreativita, strukturovanost a snaha dotáhnout věci do konce. V této fázi se doporučuje dát průchod své kreativitě a zaměřit se na dokončení úkolů (Gray, 2013). Wilhelmová (2021) tuto fázi nespojuje pouze s kreativitou, ale i s určitým druhem inspirace. Popisuje, že žena se připravuje nejen na fyzickou, ale i emocionální očistu. Poslední **Menstruační fáze** se pojí se symboly jako je zima a noc. Jedná se o fázi, která je typická jistou únavou a ponorem do sebe samotné. Tato fáze se také projevuje touhou odpočívat, nepouštět se do nových věcí a úkolů, a také uchýlováním se do samoty. V této fázi sílí ženská intuice, která umožňuje vhled do určitých situací. Dále se objevuje silný nadhled. V této fázi se doporučuje respektovat to, co ženám tělo říká. Je důležité odpočívat a čerpat energii, protože ta se ženě poté vrátí v dalších fázích (Gray, 2013). Wilhelmová (2021) tuto fázi také přirovnává k období zimy, kdy se lidé stahují do svých domovů. Stejně tak by se ženy měly ponořit do svého nitra a odpočívat. Popisuje i jistou přemýšlivost žen, která pramení z toho, že se ženy nechtějí zabývat každodenními starostmi. Další zajímavý pohled přináší i Beak (2015). Její koncept se opírá o tradiční rituály a kulturu. Zaměřuje se na oslavu menstruačního cyklu a umožnění ženám ho prožívat důstojně. Vyzdvihuje také menstruační cyklus jako zdroj ženské síly a spirituality. V jejím pojetí je také spojován s ženskou moudrostí a vnitřní silou.

3 Menstruační cyklus a jeho vliv na vybrané psychické fenomény

V této kapitole se budeme blíže zabývat vlivy, které působí na psychiku ženy během menstruace a ovulace. Představíme si jednotlivé vlivy dle teorií, či novodobých výzkumů. V neposlední řadě se také zaměříme na výzkumy, které se zabývaly obdobným tématem jako tato Magisterská diplomová práce.

3.1 Vliv menstruace na vybrané psychické fenomény u žen

Nyní si představíme jednotlivé vybrané psychické fenomény, na které má dle výzkumů menstruační fáze vliv. Mezi tyto fenomény můžeme řadit emoční ladění, kognitivní funkce, sebevědomí a sebepojetí, sexuální chování, sociální vztahování a volný čas žen.

Nejdříve se budeme zabývat **vlivem menstruace na emoční ladění žen**. Z předchozích kapitol již víme, že menstruace má vliv na fyzické tělo ženy. U některých žen se může objevit i premenstruační syndrom, či nepříjemné projevy, které se s menstruací pojí a už jejich samotná přítomnost může u ženy vyvolat negativní emoční ladění. Žena si však během měsíce prochází čtyřmi fázemi, které jsou řízeny převážně hormonální činností, a právě vzestup a pokles různých hormonů může mít vliv na emoční ladění ženy během menstruace a před ní. Důležitou roli v tomto procesu hraje právě progesteron, jehož hladina před nástupem menstruačního krvácení klesá. Především u žen, které mají jeho hladinu nízkou se mohou objevit výkyvy nálad, depresivní ladění, úzkosti, či rozvoj premenstruačního syndromu (Fibaek & Fürst, 2018). Z výzkumu Švajkové (2021) vyplývá, že 44 % žen se během menstruace cítí být více podrážděné, ale také pociťují úzkost a kolísání nálad. Naopak z výzkumu Hengartner et al. (2017) můžeme vidět, že kolísání hormonů nemá vliv na emoční ladění žen. Sami autoři ovšem uvádí, že v příští studii by se měla brát v potaz epigenetika a osobnostní rysy žen. Naopak Kiesner (2011) ve svém výzkumu potvrzuje, že u 61 % participantek se objevuje premenstruační syndrom a poslední dvě fáze cyklu mají vliv na jejich úzkostnost a depresivitu. Také Wilhelmová (2021) uvádí, že menstruace bývá u žen doprovázena psychickými problémy. Mezi tyto projevy řadí úzkostnost, depresivní ladění a podrážděnost. Popisuje však také zvýšenou konfliktnost, mrzutost a celkový útlum.

Další důležitou oblastí je **vliv menstruace na kognitivní funkce žen**. Dle Gray (2013) se během menstruace žena ponořuje více sama do sebe, nemá chuť se pouštět do nových úkolů a dominuje její intuice. Z výzkumu Mihalj et al. (2014) se můžeme dozvědět,

že ženám, se kterými byl výzkum proveden, byly naměřeny nadprůměrné výsledky v kognitivních úkolech, a to stabilně po celou dobu cyklu. Změny nebyly zaznamenány v rámci okamžité paměti, pracovní paměti, ale ani v testech zaměřených na verbální schopnosti ženy. Tento fakt by ukazoval, že diskriminace žen v pracovním prostředí na základě jejich cyklu je naprosto mylná. McNamara et al. (2014) provedli šetření na dvaceti ženách se zdravým menstruačním cyklem. Šetření bylo zaměřeno na lateralizované prostorové vnímání. Ženám se před šetřením vždy měřila míra progesteronu a estrogenu v těle. Z výzkumu vyplývá, že není možné na základě hladiny hormonů předpokládat výkon ženy, jelikož do každého měření vstupuje osobnost ženy a její individuální nastavení. Gray (2013) také upozorňuje na to, že během menstruace se u žen objevuje větší inklinace k odpočinku a delšímu spánku. Hatta & Nagaya (2009) měřili vliv cyklu a hormonů na paměť a pozornost. Z výzkumů vyplynulo, že fáze cyklu, ve které se žena nachází nemá vliv na její paměť, která byla měřena Wechslerovými paměťovými škálami. Naopak pozornost, která byla měřena Stroopovým testem, významně klesla pod vlivem poklesu estradiolu. Wilhelmové (2021) také potvrdila, že pozornost žen během menstruace klesá. Stejně tak uváděla ovšem i pokles paměti a kognitivních funkcí obecně. Mezi nejslabenější funkce autorka řadí schopnost učit se novému. Dle autorky v tomto období dominuje aktivita pravé mozkové hemisféry, což má pozitivní vliv na přemýšlivost a intuici žen. Z uvedených výzkumů je tedy možné odvodit, že vliv menstruace na kognitivní funkce ženy je značně individuální, a je důležité jej podrobit holistickému zkoumání na základě individuality každé ženy.

Dalším tématem je **vliv menstruace na sebepojetí a sebevědomí žen**. Na toto téma se můžeme podívat dvojí optikou. Již zmiňovaný Chaki & Sousa (2022) upozorňují na to, že převládající tabuizace a diskriminace žen na základě menstruace je v některých zemích rozšířená. Z toho můžeme vyvodit, že tento samotný fakt má zřejmě neblahý dopad na sebepojetí a sebevědomí ženy. Druhý pohled je bližší evoluční psychologii, kdy je všeobecně známo, že sebepojetí a sebevědomí ženy by mělo kolísat v závislosti na fázi menstruačního cyklu. A mělo by se také odvíjet od možnosti, zda v této fázi lze zplodit potomek. Jeden z výzkumů se soustředil především na dospívající dívky. Pinki et al. (2022) ve svém výzkumu popisují, že na sebevědomí a sebepojetí dívek během menstruace mají vliv především vnější faktory. Patří mezi ně především socioekonomický status rodiny a obecně poučení o správné hygieně během menstruace. Ovšem svůj vliv mají i vnitřní faktory, kdy se jako negativní faktor ukázal příliš časný začátek menstruace a nepravidelný cyklus. Brock

et al. (2016) provedli zajímavý výzkum, do kterého byly vybrány ženy s paranoidní poruchou. Z výzkumu jasně vyplynulo, že během menstruace jsou tyto ženy úzkostnější, depresivnější a myslí si, že si pronásledování druhými zaslouží. Jak lze vidět z této podkapitoly, tak jeden z výzkumů na toto téma se týkal adolescentek a druhý žen s psychiatrickou diagnózou. Je skutečně velký nedostatek zdrojů, které by mapovaly sebepojetí a sebevědomí dospělých žen v menstruační fázi. Většina zdrojů se zaměřuje především na fázi ovulační. Jeví se jako důležité, aby v této oblasti bylo provedeno více výzkumů. Starší výzkum (Miller & Smith, 1975) upozorňuje na fakt, že 80 % účastnic uvedlo, že by chtělo eliminovat jejich menstruaci, protože má mimo jiné vliv právě na jejich sebepojetí. Bylo by skutečně zajímavé zjistit, jaká čísla by vycházela ženám v dnešní době. Ovšem na základě rešerše dostupných zdrojů je možné se domnívat, že kolísání sebevědomí a sebepojetí ženy v době menstruace je podmíněno spíše sociálními faktory a převládající tabuizací a ostrakizací na základě tohoto fenoménu.

Je důležité neopomenout **vliv menstruace na sexuální chování žen**. Na toto téma lze nahlížet opět dvojí optikou. Můžeme se znovu zaměřit na vliv hormonů, či na stigmatizace spojenou s tímto fenoménem. Sexuální styk během menstruačního krvácení není považován za nebezpečný. Při orgasmu se dokonce vyplavuje hormon oxytocin. Oxytocin má tlumící účinek na vnímání bolesti (Orel, 2019). Z čehož vyplývá, že sex spojený s orgasmem by mohl mít pozitivní účinek pro ženy trpící premenstruačním syndromem, či bolestivou menstruací. Z výzkumu van Lonkhuijzen et al. (2023) vyplývá, že muži i ženy mají stigmatizující postoj k sexuálním aktivitám během menstruace. Studie také ukazuje, že postoje se liší napříč kulturami a pozitivní postoje souvisí s osvětou a kvalitním vzděláním v této oblasti. Další pohled nabízí Turčan et al. (2012), kteří upozorňují na to, že vlivem kolísání hormonů během menstruačního cyklu, může dojít i k poklesu sexuální apetence. Naopak výzkum Allen a Goldberg (2009) přišel se zjištěním, které poukazuje na to, že 40 účastnic ze 108 dotázaných má pravidelně sex během menstruačního krvácení, jednalo se však většinou o ženy se stálým partnerem. I v rámci tohoto tématu je důležité myslet na individualitu každé ženy, která se do jejího sexuálního chování během menstruace promítá. Je nutné zmínit i poznatek Wilhelmové (2021), která upozorňuje na to, že snížená chuť na styk se objevuje již během premenstruační fáze. Vliv na tento fakt má vyšší hladina progesteronu. Jeho pokles těsně před menstruací poté může vést ke krátkodobému nárustu sexuální touhy v době těsně před krvácením.

Dalším tématem je **vliv menstruace na sociální vztahování žen**. Dle Gray (2013) jsou ženy v dynamické a ovulační fázi více extrovertní, chtějí se setkávat s lidmi, komunikovat s nimi, či o ně pečovat. Během premenstruační a menstruační fáze se spíše stahují do sebe, jsou více introvertní a chtějí čas trávit spíše samy se sebou. Křenková (2011) měřila ve svém výzkumu ženy metodou NEO, kdy se ukázalo, že přívětivost žen klesá během premenstruační a menstruační fáze, což by mohlo úzce souviset i s tím, zda chtějí ženy trávit čas samy, či s ostatními. Jednou z evolučních teorií, která by vysvětlovala větší stažení do sebe a souvisela by i se sexuálním chováním ženy během cyklu, je teorie, která předpokládá, že ženy se vyhýbají lidem, a to především mužům, aby šetřily své sexuální chování na období, kdy je možné zplodit potomka. Tato teorie se tímto způsobem snaží vysvětlit i existenci premenstruačního syndromu (Garrey et al., 1978).

Vliv menstruace na volnočasové aktivity žen je další oblastí, která byla podrobena výzkumu. Již v předchozím odstavci jsme se dotkli toho, že ženy během menstruace tráví čas raději samy se sebou. Avšak v dnešní době není pro každého možné se během menstruace stranit lidí, práce, či aktivit, které ženy běžně během dne dělají. Gray (2013) ve své knize vybízí ženy k tomu, aby během menstruace trávily svůj volný čas ve znamení klidu a odpočinku, jelikož toto chování jim přinese větší energií v následujících fázích. Obecně se doporučuje se během menstruace ve svém volném čase věnovat například cvičení jógy, avšak je důležité vyhnout se obráceným pozicím. Z výzkumu vyplývá, že právě správně zvolené pozice, mohou zmírnit bolesti a křeče (Yang & Kim, 2016). Jógové pozice mohou také mít pozitivní vliv na psychiku ženy (Kanojia et al., 2013). Z výzkumů však vyplývá, že ženy se svému cyklu nechtějí přizpůsobit, či nemohou. Výzkum, který byl proveden na profesionálních sportovkyních, ukazuje, že ženy raději používají hormonální cestu k oddálení menstruace, či aby mohly kontrolovat svůj cyklus a nadále se věnují sportovním výkonům. Většina dívek však uvádí, že jejich výkony během měsíce kolísají v závislosti na cyklu (Coutinho et al., 2021). Z dalšího výzkumu můžeme také vidět, že volnočasové aktivity zaměřené na fyzickou oblast během celého cyklu, jsou spíše přítomny u žen s pravidelnou menstruací (Kim, et al., 2022). V rámci tohoto tématu je mnoho výzkumů, které se zaměřují na sportovní aktivity během menstruace, ale chybí výzkumy, které by holisticky mapovaly volný čas ženy během menstruační fáze.

3.2 Vliv ovulace na vybrané psychické fenomény u žen

V této podkapitole se blíže seznámíme s fenomény, na které má vliv ovulační fáze, kterou si ženy se zdravým menstruačním cyklem prochází jednou za měsíc. Mezi tyto fenomény můžeme řadit emoční ladění, kognitivní funkce, sebevědomí a sebepojetí, sexuální chování, sociální vztahování a volný čas žen.

Nyní se budeme zabývat **vlivem ovulace na emoční ladění žen**. Jak již víme z předchozích kapitol, tak před ovulací je na vrcholu hormon estrogen. Tento hormon se váže právě na náladu a konkrétně se pojí s takzvaným hormonem štěstí, serotoninem. Tento fakt může mít tedy pozitivní účinek na pocit spokojenosti a pohody ženy během ovulační fáze (Fischer et al., 2014). Z výzkumu Harvey et al. (2009), kdy si participantky vedly deník ohledně svého cyklu jeden rok, vyplývá, že okolo ovulace dochází ke kolísání nálady. Zajímavé bylo, že tento fenomén se ukázal i u žen, u kterých v této fázi k ovulaci nedošlo. Výzkum také potvrdil, již výše zmiňované zjištění, že k poklesu nálady dochází v době před menstruací. Další výzkum, který se zabýval tím, jak dokážou ženy rozpoznat sexuální násilí na videích během jednotlivých fází cyklu, ukázal, že během ovulace se u žen objevuje negativní ladění a nižší míra odhalení začínajícího sexuálního nátlaku (Walsh & DiLillo, 2013). Naopak na výzkumu Švajkové (2021) lze pozorovat, že 26 % žen se cítí v této fázi více spokojeno a pouze 11 % žen se cítí více emočně přecitlivělých.

Dalším tématem je **vliv ovulace na kognitivní funkce žen**. Jak již bylo zmíněno během ovulační fáze je na vrcholu sil právě estrogen, který nepůsobí pouze na naši náladu, ale má vliv i na kognitivní funkce ženy. Tento hormon zvyšuje hladinu antioxidantů, má vliv na mitochondriální funkce a také na adenosintrifosfát. Omezení těchto pochodů má protektivní vliv vůči rozvoji neurodegenerativních onemocnění jako je například demence Alzheimerova typu (Fischer et al., 2014). Wilhelmová (2021) uvádí, že během ovulace jsou kognitivní schopnosti žen na vrcholu, což má vliv i na jejich výkon. Upozorňuje však na to, že v tomto období bývá narušena schopnost orientace, protože dominuje aktivita levé mozkové hemisféry. Galasinska & Szymkow (2022) ve svém výzkumu prokazují, že ženy ve fázi ovulace bývají mnohem kreativnější než ve fázích jiných. Tento fakt je zde vykládán jako snaha ženy být kreativní proto, aby k sobě přilákala, co nejlepšího partnera. Kreativita se tedy logicky může promítnout jak do její péče o zevnějšek, tak do jejího chování a způsoby prezentace sebe sama. Další zajímavé zjištění přinesl Weller (1998), který upozorňuje na to, že během ovulační fáze je ženský čich nejcitlivější, což může souviset se změnou hlenové vrstvy v nosní sliznici (Grillo et al. 2000). Během ovulační fáze se také mění vylučování

ženských feromonů a mění se i reakce na feromony mužské. Jedná se o androsteny, které mohou v ostatních fázích být pro ženy odpudivé, ale v době ovulace ženám voní (Havlíček, 2001). Tento fakt by mohl potvrzovat evoluční teorii pohlavního výběru, která předpokládá, že v době ovulace se ženy chtějí sexuálně spojit s muži, kteří jsou dominantní, aby získaly dobré geny pro své potomky. Avšak v ostatních fázích preferují muže, kteří vykazují znaky méně dominantní a jsou vhodnými partnery pro život a pro péči o potomky (Buss, 2016).

Další otázkou je **vliv ovulace na sebepojetí a sebevědomí žen**. Dle Gray (2013) je v tomto období typické to, že má žena zvýšené sebevědomí. Tento fakt může souviset i s větší výkonností, lepšími komunikačními schopnostmi a extrovertní orientací. V tomto období se například ženám doporučuje, aby v sobě našly sílu řešit věci, které jim mohou být v jiných fázích více nepříjemné. Patří mezi ně například komunikace nad nějakým nepříjemným tématem s druhou osobou, ale doporučuje se například i to, aby si žena v tomto období zažádala o vyšší plat, pokud to dlouhodobě chce udělat. Během ovulace také dochází k fyziologickým změnám na těle ženy. Jejich pleť a vlasy působí zdravěji, zmenšuje se jejich obvod pasu a zatahuje se jim břicho. Tyto aspekty mají dle evoluční psychologie přilákat partnera (Buss, 2016). Tyto aspekty také mohou souviset se zvýšeným sebevědomím ženy v této fázi. Naopak výzkum Cobey et al. (2013) neshledává žádný rozdíl v sebevědomí žen během jednotlivých fází, ale potvrzuje to, že před ovulací vnímají muži svou partnerku atraktivnější. Mei et al. (2022) ve svém výzkumu potvrzují větší atraktivitu žen z pohledu muže před ovulací, a to na základě přitažlivosti vůně ženy v této fázi. Roberts et al. (2002) poukazuje na to, že ženy i muži hodnotí atraktivnější obličeje osob, které právě ovulují. Další výzkum ukázal, že ženy o sebe během ovulace mnohem více pečovaly. Používaly výraznější kosmetiku, dávaly si více záležet na svém oblečení a používaly různé doplňky. V tomto šetření byl tento fakt dáván do souvislosti s možností otěhotnět a touhou přilákat k sobě partnera (Haseltonová & Gangestad, 2006).

Důležitým aspektem je i **vliv ovulace na sexuální chování žen**. Ovulace je fází, během níž je velká pravděpodobnost možnosti otěhotnění. Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, dle evoluční psychologie se žena v této fázi stává atraktivnější, aby k sobě přilákala partnera. Tato fáze má tedy logicky vliv i na její sexuální chování. Dle Švajkové (2021) cítí většina žen v této fázi větší chuť na sexuální aktivity. Pouze 11 % žen uvádí, že cítí stejnou chuť na sexuální aktivity během celého cyklu a 3 % žen uvádí, že cítí sníženou chuť na sexuální aktivity. Dále Wu & Chen (2021), kteří prováděli experimenty v rámci speed datingu, poukazují na to, že ovulující ženy během experimentu mnohem častěji nabízely

mužům druhé rande. Jak už bylo zmíněno dle Busse (2016) mají ženy v tomto období větší tendenci vybírat si muže s typickými mužnými znaky, ale také více tíhnou k nezávaznému sexu. Tuto teorii však vyvrací například výzkum Jones et al. (2019), kteří poukazují na to, že tyto teorii jsou v dnešní době podrobeny rozsáhlé kritice a ani jejich šetření je nepotvrzuje. Naopak Wilcox et al. (2004) poukazuje na to, že sexuální apetit žen roste okolo ovulace až o 24 %. Danel a Pawlowski (2006) ve svém výzkumu uvádějí, že ženy hodnotí mužské obličej jako mnohem atraktivnější právě v období ovulace. Další výzkum poukazuje na to, že ženy během ovulace prokazují zvýšený sexuální zájem. Jejich zájem se ubíral směrem k vlastnímu partnerovi, ale i k cizím mužům. Ženy také uváděly, že jejich partner má v tomto období větší ochranářské tendence (Gangestad et al., 2002).

Vliv ovulace na sociální vztahování a volnočasové aktivity žen je dalším tématem, které je nutné zmínit. Dle Gray (2013) jsou v této fázi ženy více společenské a objevuje se u nich i větší touha pečovat o druhé. Švajková (2021) tyto závěry ve své práci zkoumá. Autorka popisuje, že 26 % žen v této fázi vyhledává společenské schůzky. Dále 21 % žen cítí příliv energie a 19 % žen popisuje zvýšenou péči o druhé. Také 17 % žen na sobě pocítuje větší pracovitost a 15 % žen si na tuto fázi plánuje sportovní aktivity. Pouze 2 % žen uvádí, že cítí fyzickou a psychickou únavu v této fázi, což je poměrně malé číslo. Wilhelmová (2021) uvádí, že v tomto období se ženy otevírají druhým a mají tendenci s nimi trávit více času. Na základě předchozích citovaných výzkumů je nutné podotknout, že veškeré fenomény, na které má ovulace vliv jsou silně provázány a v podstatě na sebe navazují, či spolu souvisí. Příkladem může být vyšší atraktivita a sebevědomí žen, což se může vázat na větší chuť na sexuální aktivity, či na větší touhu být ve společnosti druhých. Otázkou zůstává, zda jsou ženy skutečně tak silně řízeny sexuálním výběrem. Z citovaných výzkumů lze však vyvodit, že je opět důležité řídit se dle individuality každé ženy.

3.3 Menstruační cyklus a jeho psychické aspekty v soudobém výzkumu

V této podkapitole se budeme více věnovat jednotlivým výzkumům, které se zabývaly podobným tématem jako tato Magisterská diplomová práce. Zaměříme se na jejich průběh, výsledky, ale také doporučení pro další zkoumání v této oblasti.

Nyní budou uvedeny výzkumy, které se snažily **holisticky zmapovat menstruační cyklus žen**. Jedním z výzkumů na obdobné téma, který byl proveden v rámci diplomové práce na katedře psychologie v Olomouci, je výzkum Krausové (2017). Tato práce se zabývala vlivem menstruace na psychiku ženy. Výzkumný soubor tvořilo 12 žen, které

neužívaly hormonální antikoncepci a jejich průměrný věk byl 22, 9 let. Participantky procházely polostrukturovanými rozhovory a data byla vyhodnocována kvalitativním způsobem pomocí obsahové analýzy. Velice zajímavou součástí výzkumu byla i sebezpozorovací aktivita, kterou ženy prováděly. Z šetření vyplývá, že některé ženy vnímají menstruaci jako dar a symbol ženství. Vztah k menstruaci je také modifikován informacemi, které ženy mají. Svůj vliv mají i potíže, které ženy během menstruace prožívají. V období kolem ovulace a po menstruaci se ženy cítily více svěží a mají více energie. V období před menstruací a během ní byly spíše unavené a chtěly odpočívat. Výzkum také potvrzuje, že v období po menstruaci a okolo ovulace se ženy více vztahují k lidem a pouštějí se do různých činností. V období před menstruací a při ní je to naopak. Okolo ovulace se také objevoval větší zájem o muže. Před menstruací a během ní byly ženy také více podrážděné, přecitlivělé a sebekritické. Dalším holistickým šetřením byl i výzkum Švajkové (2021), který v podstatě přinesl podobné výsledky jako předchozí zmíněné šetření. Opět se zabýval vlivem menstruačního cyklu na psychiku ženy. Tento výzkum byl zaměřen kvantitativním stylem, kdy dotazník vyplňovalo 113 participantek, kdy až 49 % tvořily ženy ve věku od 20-25 let. Z výzkumu vyplynulo, že menstruační cyklus má vliv na psychiku ženy. V době po menstruaci a během ovulace se ženy cítili lépe, měly větší chuť na sex, pouštěly se do více aktivit a trávily rády čas s ostatními. Naopak před menstruací a během ní byly více uzavřené do sebe, pociťovaly negativní emoce a měly menší chuť na sexuální aktivity.

Další provedené výzkumy se zabývaly **spíše samotnou menstruací, jejím prožíváním, ale i omezením, které přináší**. Výzkum, který provedl Ferrero et al. (2006) poukazuje na to, že až 75,6 % žen uvedlo, že menstruace narušuje jejich sexuální život. Dále 28,8 % žen by raději menstruaci neměly, když jsou v práci a 48,4 % žen uvedlo, že menstruace narušuje jejich sportovní aktivity. Výzkumu se zúčastnilo 270 žen v reprodukčním věku. Další výzkum se zabýval vlivem menstruace na pracovní produktivitu žen. Z šetření vyplývá, že přítomnost premenstruačního syndromu negativně ovlivňuje pracovní výkon žen, které tímto syndromem trpí, což v podstatě potvrzuje i výsledky předchozího šetření. Výzkum byl proveden v rámci pracovní organizace a bylo doporučeno, aby byla ženám poskytnuta lepší lékařská péče v rámci této oblasti (Sulistiyani et al., 2019). Další studie potvrdila, že během menstruace se ženy nechtějí účastnit různých aktivit mimo domov, což naznačuje jistý pocit omezení, který s krvácením souvisí. Jednalo se spíše o aktivity, které souvisely s dlouhodobějším pobytem v přírodě. Zajímavé však bylo, že studie nepotvrdila vliv emočního ladění ženy, ani její introvertní orientaci v této fázi, jak tento jev

popisuje Gray (2013). Studie spíše poukazovala na nedostatečnou informovanost mužů, kteří aktivity pořádají, nedostatek toalet, či rozložitelných hygienických prostředků, které by ženy mohly v přírodě využívat (Prince & Annison, 2023). Dalším výzkumem je šetření, které se zabývalo vlivem menarche, tedy první zkušeností dívky s menstruací, na další vnímání menstruace (Fernandez-Sala et al., 2019). Studie byla provedena na 23 participantkách z různých socioekonomických vrstev. Z výzkumu vyplývá, že menarche byla pro většinu z nich negativní zkušeností. Ze studie také vykrytalizovaly dva profily žen. Některé z žen vnímaly menstruace pozitivně, jako nezbytnou součást svého ženství, možnost pro očistu svého těla a pro těhotenství a striktně odmítaly hormonální antikoncepci pro zastavení menstruace. Jiné ženy považovaly menstruaci za psychické a fyzické utrpení. Hormonální antikoncepce pro ně byla přijatelnou cestou pro zmírnění příznaků, kontrolu menstruace, či její zastavení. Ze soudobých výzkumů vyplývá, že menstruace má značný vliv na pracovní oblast, volný čas, ale i sexuální život žen. Její prožívání ze strany žen se liší, ale na samotnou ženu má značné dopady. Je proto důležité zmínit i průřezovou studii, která si dala za cíl vytvořit dotazník, který by mapoval vliv menstruace na bolest, nepohodlí, kognitivní funkce, psychiku a tělo. Jedná se o The Menstrual Distress Questionnaire (MEDI-Q). Tento dotazník byl zadán skupině zdravých žen v počtu 418. Z šetření se ukázalo, že dotazník je validní i reliabilní. Výzkumníci doporučují zařadit tento dotazník do běžné gynekologické praxe pro ženy, které pociťují problémy během menstruace (Vannuccini et al., 2021).

Důležitým šetřením z našeho prostředí je i výzkum Buršíkové (2005). Tento výzkum se vztahuje k **evolučním teoriím**. Součástí výzkumu bylo 87 žen. Toto šetření chtělo zjistit, zda je platná hypotéza o tom, že si ženy během ovulace vybírají muže s více maskulinními rysy. Participantkám byly předkládány sady obrázků s muži v jednotlivých fázích cyklu. Toto šetření potvrdilo, že si ženy během ovulace vybírají více maskulinní typy mužů, ale spíše na krátkodobou známost. Dále z výzkumu vyšlo, že si připadaly během ovulace krásnější, samy sobě více voněly a měly pocit, že se více líčí. Studie také přinesla rozporuplné výsledky v otázce, zda se ženy cítí psychicky hůře před menstruací. Ze studie vyšlo, že nejhůře se ženy cítí v době ovulace, avšak kontrolní skupina naopak potvrdila, že se nejhůře cítí v době před menstruací.

Důležité jsou i výzkumy, které se pojí k **duševnímu zdraví a patologickým jevům**. Zajímavou studií je i výzkum, který se zabýval tím, v jaké fázi menstruačního cyklu spáchaly ženy sebevraždu. Toto zjištění bylo možné ověřit pouze formou pitvy. Z výzkumu vyplývá, že dokonaná sebevražda u žen se odehrála v sekreční fázi a během menstruace. Studie však

neuvádí, co by mohlo být příčinou, avšak dává sebevražedné chování do spojitosti s přítomností žlutého tělíska. Tato studie dává jistě velký podnět ke zkoumání sebevražedných myšlenek v premenstruační a menstruační fázi cyklu (Behera et al., 2019). Další šetření v této oblasti provedla Barry (2018). Autorka se soustředí na ženy hospitalizované v lůžkových zařízeních a na vliv menstruace na zhoršení jejich duševního zdraví. Ze studie vyplývá, že duševní zdraví pacientek se skutečně zhoršuje, a proto se doporučuje zavést nástroje, které budou sledovat menstruační cyklus žen a pomohou tak včasnou intervencí.

Z výše jmenovaných výzkumů vyplývá, že menstruační cyklus spolu se svými specifiky a změnou hladiny jednotlivých hormonů má vliv na psychiku a další odvětví života žen. Vzhledem k tomu, že menstruace je v některých zemích stále tabu a pojí se s ní stigma, tak je důležité o tomto fenoménu mluvit a podrobovat ho dalšímu zkoumání. Menstruace a celý menstruační cyklus je přirozenou součástí ženy a doprovází jí po většinu jejího života, a proto se zdá důležité, aby znala specifika a změny, které se pojí k jednotlivým fázím cyklu. Dále se ukazuje jako podstatné i to, aby byla informována celé společnost a k této problematice byl zaujat pozitivní postoj bez stigmatizace.

Empirická část

4 Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

V této kapitole se již budeme zabývat empirickou částí této práce. Blíže se seznámíme s výzkumným problémem, s cílem výzkumu a s výzkumnými otázkami, které byly stanoveny před provedením výzkumu, který je kvalitativního typu.

4.1 Výzkumný problém

V této práci byl jako výzkumný problém zvolen vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen. Z rešerše dostupné literatury vyplývá, že v České republice i v zahraničí je stále mnoho žen, které se za menstruací stydí, nebo jsou za ni stigmatizovány. Další ženy trpí menstruační chudobou, mají negativní postoj k menstruaci, či zažívají negativní vlivy s touto fází spojené a některé nemají dostatek informací o tom, co se s nimi v jednotlivých fázích děje. Jelikož menstruační cyklus a jeho čtyři fáze provází ženy poměrně velkou částí jejich života, tak se jeví důležité, aby toto téma bylo zkoumaná do větší hloubky. To, že ženy jsou za svůj cyklus stigmatizovány, či ho nemohou důstojně prožívat, například kvůli nedostatku pomůcek, či mu nerozumí, kvůli nedostatečné informovanosti, by mohlo mít negativní vliv na jejich psychiku i zdraví, a proto je důležité se tomuto tématu věnovat. Z rešerše dostupných zdrojů také vyplývá, že dané téma je podrobováno spíše kvantitativnímu výzkumu, či experimentům, a to především z pohledu evoluční psychologie a etologie. Výzkumníci se také spíše soustředí na ovulační fázi žen. Jeví se tedy důležité, aby tento fenomén byl podroben holistickému zkoumání z pohledu samotných žen, abychom lépe pochopili, jak ho ženy prožívají a tím pádem jsme mohli vhodně reagovat na jejich potřeby a výše zmíněné fenomény, které se s menstruačním cyklem pojí.

4.2 Cíle výzkum

Tento výzkum se pokouší o holistické zmapování psychických fenoménů během ovulační a menstruační fáze ženy. V rámci tohoto výzkumu je důležité především do hloubky popsat vlivy na vybrané psychické fenomény u žen, které na ně působí během těchto dvou fází, a to především z pohledu samotných dotazovaných žen. Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak samy ženy hodnotí vliv menstruace a ovulace na vybrané aspekty svého života. Mezi vybrané psychické fenomény a aspekty by měly patřit okruhy jako je emoční ladění, kognitivní funkce, sebepojetí a sebevědomí, sexuální chování, sociální vztahování a volný čas během vybraných dvou fází. Výzkum by měl také přispět k větší informovanosti v rámci daného tématu pro ty, kteří se s ním seznámí.

4.3 Výzkumné otázky

Na základě výzkumných cílů byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

VO1: *Jaký vliv má ovulace na vybrané psychické fenomény u žen?*

V rámci této výzkumné otázky je cílem zmapovat a popsat, co se během ovulace s ženami děje z jejich pohledu a jaký má vliv na tyto vybrané psychické fenomény: emoční ladění, kognitivní funkce, sebepojetí a sebevědomí, sexuální chování, sociální vztahování a volný čas.

VO2: *Jaký vliv má menstruace na vybrané psychické fenomény u žen?*

V rámci této výzkumné otázky je cílem zmapovat a popsat, co se během menstruace s ženami děje z jejich pohledu a jaký má vliv na tyto vybrané psychické fenomény: emoční ladění, kognitivní funkce, sebepojetí a sebevědomí, sexuální chování, sociální vztahování a volný čas.

5 Metodologický rámec

V této kapitole bude blíže představen metodologický rámec, který byl zvolen pro realizaci tohoto výzkumu. Bude popsán typ výzkumu, metody získávání dat, metody zpracování dat, analýzy dat a etické aspekty výzkumu.

5.1 Typ výzkumu

V rámci této diplomové práce bylo rozhodnuto, že bude zvolen kvalitativní přístup, jelikož z provedené rešerše vyplývá, že zkoumané téma je v posledních letech podrobováno spíše kvantitativnímu šetření. Dále je cílem využít výhod tohoto výzkumu a to těch, že na problém nahlíží holisticky a je možné ho kombinovat s pozorováním a doptáváním se. Tento typ výzkumu jde do hloubky, což odpovídá stanoveným cílům a výzkumným otázkám. Tyto vlastnosti výzkumu potvrzuje Miovský (2006), který používá spíše pojem kvalitativní přístup a popisuje ho jako dynamický, reflexivní, kontextuální a historický. Dále vyzdvihuje přirozenost prostředí a možnost využití pozorování, což se jeví také jako důležité pro cíle tohoto výzkumu.

5.2 Metody získávání dat

Jako metody získávání dat byla zvolena kombinace pozorování a polostrukturovaného rozhovoru, jelikož je doporučeno kombinovat více metod v rámci šetření. **Pozorování** mělo spíše podobu strukturované formy, jak ji popisuje Hendl (2005). To znamená, že předem byly stanoveny fenomény k pozorování. Mezi tyto fenomény patřily vlasy, pleť, oblékání, líčení a celkový dojem, který žena budila. Strukturované pozorování bylo ovšem kombinováno i s nestrukturovaným pozorováním. To znamená, že byly zaznamenávány i významné fenomény, mimo ty stanovené. Fenomény byly zaznamenávány na předem vytvořený záznamový arch. Hlavní metodou však bylo použití **polostrukturovaného rozhovoru**, který Miovský (2006) nazývá také semistrukturovaný. Tento typ rozhovoru se jevil jako ideální pro naplnění výzkumných cílů diplomové práce. Je to především díky jeho flexibilitě a schopnosti reagovat na jedinečnost dané situace, což bylo v rámci tohoto šetření důležité. Umožňuje však také předem si stanovit určité okruhy, kterých se výzkumník může během rozhovoru držet. Na začátku rozhovoru bylo nutné zeptat se participantek, zda nezažily v nejbližší době nějakou událost, která by měla velmi silný vliv na jejich dosavadní život a zvyklosti, a tím by mohla zkreslit výsledky šetření. Během rozhovoru bylo dále postupováno pomocí metody trychtýře, tedy od obecného k jádru věci. Důležité bylo také správné uzavření rozhovoru, jelikož nejde pouze o získání dat, ale i o

ukončení kontaktu s lidskou osobou. V rámci tohoto výzkumu proběhly vždy dva rozhovory s jednou osobou, a to jak ve fázi menstruace, tak ve fázi ovulace. Fáze menstruace byla prokázána na základě tvrzení participantek a fáze ovulace byla potvrzena ovulačním testem a před tím orientačně vypočítána dle délky cyklu dané ženy. Rozhovory byly se souhlasem participantek nahrávány na diktafon a byly poté k dispozici jako audiozáznam k další práci s nimi.

5.3 Metody zpracování a analýzy dat

V této podkapitole se budeme věnovat metodám, které byly použity pro zpracování získaných dat a jejich následnou analýzu.

Nejdříve se zaměříme na **metody zpracování dat**. Dle Miovského (2006) je zpracování dat velmi důležitá část práce s nimi. Právě kvalita tohoto kroku má velký vliv na další práci. V rámci tohoto šetření bylo jako jedna z metod použito nahrávání polostrukturovaných rozhovorů pomocí diktafonu. Dle Miovského (2006) je tato metoda výhodná v tom, že zachovává autentičnost rozhovoru, zachycuje intonaci, avšak nezachytí například atmosféru dané chvíle. Dále se díky nahrávání může výzkumník soustředit na pozorování, navození dobrého kontaktu a později tato forma usnadňuje transkripci a dovoluje vracet se k méně srozumitelným pasážím. Je také velmi důležité, aby nahrávání nerušilo rozhovor, takže je nutné se dopředu s technikou seznámit a umět ji používat. Uchovaný audiozáznam a jeho následná transkripce umožňuje výzkumníkovi opakované a kvalitní seznámení se s daty, které je klíčové pro jejich dobrou analýzu. Poté byla použita transkripce rozhovorů, která byla již od začátku zcela anonymní. Důležité bylo také srozumitelně ukládat a zálohovat data.

Další důležitou součástí byla **metoda analýzy dat**. Pro naplnění cílů tohoto výzkumu byla zvolena metoda Tematické analýzy, která byla etablována Braunovou a Clarkovou (2006). Samy autorky uvádí, že se jedná o flexibilní metodu, která výzkumníka neomezuje v oblasti sběru dat a získávání participantů. Metoda funguje na principu hledání společných témat a subtémat v získaných datech. Za její velkou výhodu je považována i možnost využití myšlenkových map, které mohou usnadňovat pochopení daných témat a subtémat. Analýzu je možné provést pomocí metody tužka papír, ale také pomocí programů, jako je například Atlas. Metoda se skládá z šesti fází: seznámení s daty, tvorba počátečních kódů, hledání témat, revize témat, definice a pojmenování témat a tvorba závěrečné zprávy.

5.4 Etické aspekty výzkumu

Jelikož bylo během rešerše literatury zjištěno, že zkoumané téma je pro mnoho žen stále tabu a pro některé z nich může být velmi citlivé, ať už vzhledem k průběhu cyklu, menstruační chudobě, či stereotypizaci, bylo důležité věnovat se etickým aspektům výzkumu více do hloubky. V rámci etických aspektů bylo postupováno dle Miovského (2006). Podle něho je důležitá ochrana nejen participantů, ale i výzkumníka. Je také nutné ošetřit střet zájmů a důvěryhodnost výzkumníka, což má určitý vliv na to, jak se participant v rámci daného tématu otevřou. Podstatná je i empatie výzkumníka vůči participantům. Měla by však zůstat zachována neutralita vůči získaným datům. Dále je nutné získat informovaný souhlas participantů s výzkumem s možností kdykoliv odstoupit. Klíčové je provést maximální možnou ochranu a anonymizaci dat a vyhnout se poškození účastníků. Sám výzkumník by měl být schopný držet vlastní hranice a také zabránit úniku osobních informací pro svou vlastní ochranu. Důležitým tématem bylo tedy **ošetření etických aspektů, které budou blíže představeny níže.**

Citlivé téma: Jak již bylo zmíněno v úvodní části této podkapitoly, tato práce mapuje téma, které může být pro některé participantky citlivé z mnoha různých důvodů. Získaná data byla tedy maximálně anonymizována a jména žen dále uvedená v textu jsou fiktivní. Během rozhovoru bylo postupováno citlivě a bez zbytečného nátlaku, který by tlačil participantky do témat, které pro ně nejsou komfortní. Bylo také dbáno na řádné ukončení rozhovoru jako lidského kontaktu a také na mapování pocitů participantek po rozhovoru.

Střet zájmů: Tento aspekt nebyl v rámci tohoto šetření sledován, a proto nebylo nutné ho ošetřovat.

Důvěryhodnost výzkumníka: V otázce důvěryhodnosti výzkumníka bylo důležité na začátku rozhovoru sdělit participantkám účel tohoto šetření, což je sběr dat pro diplomovou práci a ujistit je o anonymizaci, ochraně sesbíraných dat a mlčenlivosti v otázce citlivých témat a jejich osoby.

Neutralita: Tento aspekt by se mohl jevit problematický, jelikož výzkumnicí byla žena, která má sama s tímto fenoménem jisté zkušenosti. Bylo důležité během výzkumu dbát na sebereflexi a odpoutání se od předem vytvořených konstruktů. Dále bylo nutné držet si vlastní hranice a neprozrazovat zkušenosti výzkumníka. Výhodou však bylo pochopení a empatie v této oblasti, díky které se participantky více uvolnily a otevřely.

Informovaný souhlas s možností kdykoliv odstoupit: Informovaný souhlas od participantek byl získáván na začátku rozhovorů a je součástí každého audiozáznamu. Participantkám bylo také vysvětleno, že mohou z výzkumu kdykoliv odstoupit a pokud jim některé otázky a témata budou nepříjemné, nemusí na ně odpovídat. Jelikož bylo všem participantkám více než 18 let, tak tento aspekt nebyl považován za problematický.

Prokazatelnost fázi: Tento etický aspekt byl do této podkapitoly přidán, jelikož byl založen na důvěře mezi výzkumníkem a participantkami. Ovulační fázi bylo možné prokázat díky provedení ovulačního testu, avšak o fázi menstruační s jistotou věděla jen daná participantka.

6 Výzkumný soubor

V rámci této kapitoly bude představen výzkumný soubor, který byl pro toto šetření vybrán. Bude blíže popsána metoda výběru, kritéria pro výběr, a nakonec budou představeny samotné participantky. Jak bylo již zmíněno metoda Tematické analýzy přesně neurčuje, jaký počet participantů je pro tuto metodu vhodný. Z důvodu holistického a kvalitativního přístupu byl zvolen počet šesti participantek, jelikož s každou byly provedeny dva rozhovory, tak se toto číslo zdálo být dostačující.

6.1 Metoda a kritéria výběru výzkumného souboru

Metoda výběru výzkumného souboru, která byla pro toto šetření zvolena se dle Miovského (2006) řadí mezi nepravděpodobnostní metody a nazývá se **prostý záměrně účelový výběr**. V rámci výzkumu byly tedy osloveny participantky, které splňovaly kritéria výběru. Proces oslovování probíhal telefonicky, či pomocí sociálních sítí. Během prvního kontaktu byla osloveným ženám představena povaha výzkumu, jeho průběh i časová dotace na jednotlivé rozhovory. Dále byly dotázány na jejich souhlas s výzkumem, kdy všech šest oslovených žen souhlasilo. Nakonec byly domluveny detaily setkání a jednotlivé rozhovory byly realizovány dle menstruačního cyklu dané ženy.

Nyní se blíže seznámíme s **kritérii výběru**, která byla zvolena pro toto šetření a s důvody proč, byla tato kritéria stanovena. Stanovení kritérií vycházelo z teoretické části práce a z rešerše literatury. Mezi kritéria výběru patřilo dosažení dospělosti, přítomnost zdravého menstruačního cyklu, neužívání hormonální antikoncepce v době výzkumu a rok před ním, dále to, že žena netrpí závažným gynekologickým onemocněním, které narušuje průběh cyklu. Některá z těchto onemocnění jsou blíže popsána v druhé kapitole této diplomové práce a patří mezi ně například syndrom polycystických ovárií, endometrióza, rakovina některého z ženských orgánů a další. Dalším kritériem byl samozřejmě dobrovolný souhlas s výzkumem.

Dosažení dospělosti: Z první kapitoly již víme, že menstruační cyklus začíná u dívek mnohem dříve než v 18 letech, avšak z důvodu jeho ustálení bylo rozhodnuto, že zvolené participantky by měly být starší 18 let. Dále toto kritérium souviselo i s tím, že dospělé participantky samy za sebe zodpovídají a překročily hranici 15 let, která souvisí s možností začít sexuální život, což je jeden z okruhů, na který se výzkum soustředí.

Přítomnost zdravého menstruačního cyklu: Z první kapitoly již známe kritéria pro zdravý menstruační cyklus. Pro připomenutí mezi ně patří délka cyklu (21 až 35 dní). Dále

mezi ně patří délka krvácení (2 až 7 dní). Dále mezi ně patří pravidelnost, přítomnost ovulace a normálního množství krve a v neposlední řadě i to, že pokud je přítomen premenstruační syndrom, tak výrazně nezasahuje do běžného fungování ženy. Tato kritéria musela být naplněna i u participantek, které byly pro výzkum osloveny, jelikož menstruační cyklus mimo normu by mohl zkreslit výsledky šetření.

Neužívání hormonální antikoncepce v době výzkumu a rok před ním: Vzhledem k tomu, že cykličnost ženy je odvozována od přirozených hormonů, které na ni během jednotlivých fází působí, tak bylo stanoveno i toto kritérium. Užívání hormonální antikoncepce by mohlo zkreslit prožívání jednotlivých fází a tím pádem i výsledky výzkumu. Pokud však žena někdy hormonální antikoncepci užívala, byl stanoven alespoň rok pauzy od tohoto užívání, aby mělo tělo možnost se vyčistit a srovnat cyklus dle přirozeného fungování ženy.

Nepřítomnost závažného gynekologického onemocnění: Dalším z kritérií byla i nepřítomnost závažného gynekologického onemocnění, které má již svojí podstatou vliv na menstruační cyklus ženy a na jeho prožívání z její strany.

6.2 Participantky

V této podkapitole budou blíže představeny participantky, které se dobrovolně zúčastnily tohoto šetření. Pro zachování anonymity jsou jejich jména změněna. Dále bude prezentován jejich postoj k cyklu a popis jejich příznaků během menstruační fáze.

Participantka 1 (dále Meda): Jedná se o ženu, které je 24 let. Je vdaná a zatím studuje Vysokou školu. Délka jejího cyklu je 35 dní. Její postoj k cyklu je vesměs pozitivní. Vnímá menstruaci jako dar, díky kterému se ženy mohou stát matkami, čistit se a uvědomovat si svou ženskost. A to i přes to, že její menstruační fázi doprovází silné bolesti a vnímá změny nálad a vliv na kognitivní funkce, potažmo běžné fungování. Vlastní menstruační fázi popisovala jako náročnou. Udávala, že krvácí zhruba 7 dní. Horší pro ni paradoxně bývá týden před začátkem krvácení. Pociťuje velkou únavu. Všechno kolem ní se jí občas jeví jako špatné a zhoršují se její sklony k sociální úzkosti. Když však přijde menstruace, tak se jí uleví. První tři dny jsou pro ni složitější, protože je její menstruace bolestivá a musí užívat léky tišící bolest. Dále poměrně hodně krvácí a je ráda za menstruační kalhotky, díky kterým se cítí v bezpečí. Bývá unavená, roztěkaná a připadá si méně hezká. Menstruaci také zhruba na 1 rok ztratila vlivem poruchy příjmu potravy, a to konkrétně

anorexie. Potom, co se jí krvácení vrátilo, tak bylo stejné jako vždy. Zpětně je jí líto, že tělo vystavila takové hrozbě a je vděčná za to, že je její cyklus nyní zdravý.

Participantka 2 (dále Ela): Jedná se o participantku, které je 24 let. Studuje Vysokou školu a je v dlouholetém vztahu. Délka jejího cyklu je 28-30 dní. Postoj k cyklu participantka popisuje jako neutrální. Říkala, že vztah k cyklu úplně nemá, bere ho jako přirozenou součást života a nepovažuje ho za břímě. Ovšem přiznala, že si na něho občas zanádá. Uvedla, že během menstruační fáze krvácí zhruba 5 dní. Nejsilnější krvácení u ní probíhá během prvních tří dnů a tyto dny označuje za vyloženě obtěžující. Horší bolesti a křeče popisuje týden před začátkem menstruace, ale také během ní. Říkala však, že našla způsoby, jak se s tím vyrovnat. Uvedla také, že si prošla poruchou příjmu potravy, a to konkrétně anorexií. V té době ztratila menstruaci zhruba na 1,5 roku. Tehdy se jí ulevilo a odpadl u ní strach z těhotenství. Nyní však u ní na toto období převládá negativní názor. Je ráda, že je zdravá a menstruaci popisuje jako stejnou po tom, co se vrátila. Ovšem první menstruace, která se jí vrátila, byla poměrně dost náročná. Bolestmi ani nedokázala chodit.

Participantka 3 (dále Tea): Jedná se o participantku, které je 24 let. Je krátce zadaná a pracuje jako zdravotní sestra. Její cyklus je dlouhý 28-31 dní. Vnímá ho jako dar, díky kterému může mít děti. Na druhou stranu je pro ni menstruace otravná, ale bere ji jako součást života. Její menstruační fáze je dlouhá zhruba 5-7 dní. Svůj cyklus popisovala jako pravidelný a bez větších obtíží. Akorát týden před menstruací si připadá více citlivá a vypjatá. Popisovala, že jí rozhodí každá maličkost a často pláče. Díky tomu pozná, že menstruace již brzy přijde. Když se tomu tak stane, tak udávala, že první tři dny hodně krvácí. Většinou ale nemívá křeče, nemusí požívat léky, občas si dává teplý zábal na podbřišek. Větší problém má se svými prsy, které jí natékají a bolí.

Participantka 4 (dále Jana): Jedná se o ženu, které je 38 let. Je více jak 10 let vdaná a má dvě děti na základní škole. Sama je pedagožkou a působí na víceletém Gymnáziu. Délka jejího cyklu je 26 dní. Svůj cyklus popisovala jako přirozenou součást života. Pro ni samotnou se jedná o něco nutného. Menstruační krvácení u ní trvá 7 dní. Během něho nemívá žádné problémy, ty se vyskytly pouze když kdysi dávno měla hormonální tělísko a praskaly jí cysty. Momentálně nemá žádné bolesti a obtíže. Na konci však bývá poměrně unavená.

Participantka 5 (dále Lea): Jedná se o ženu, které je 36 let. Je více jak 5 let vdaná a má dvě děti. Jedno je v batolecím věku a druhé v předškolním. Momentálně pobývá na mateřské dovolené, avšak ve volných chvílích pracuje v rodinné firmě. Její cyklus je dlouhý

29 dní. Její postoj k cyklu je takový, že se jedná o něco, co žena musí mít. Ovšem je to pro ni obtěžující a to především, když si něco naplánuje, protože neustále musí myslet na výměnu menstruačních pomůcek. Dále na těch místech také musí být dostupné toalety. Jinak jí je menstruace v podstatě jedno. Vůbec jí nevadí, že se týden vyhýbá sexuální aktivitám, ona osobně by sex během menstruace nechtěla. Menstruační krvácení jí trvá zhruba 6 dní. První dva dny má pocit, že vykrváčí. To však neměla vždycky, přišlo to až s druhým porodem. Musí stále myslet na výměnu a kombinuje různé pomůcky (vločky, tampony, menstruační kalhotky). Je to pro ni velmi obtěžující.

Participantka 6 (dále Anna): Jedná se o ženu, které je 23 let. Je nezadaná a během studia na Vysoké škole pracuje jako poštovní pracovnice. Její cyklus je dlouhý 35 dní. Sama ani neví, jaký vlastně postoj k cyklu má. Po zamyšlení však uvedla, že z něho není nadšená, ale ani jí vyloženě nevadí. Spíše je pro ni součástí života. Menstruační krvácení u ní trvá okolo sedmi dní. První tři dny mívá bolesti a musí si vzít občas tišící léky. Popisovala, že horší to bývá v létě. Špatně snáší i předmenstruační fáze, kdy má velké bolesti v zádech. Uvedla také, že její krvácení se jí většinou jeví v normě a neomezuje ji. Občas však mívá velice silné krvácení.

Tabulka 1: Přehled participantek

Participantka	Věk	Povolání	Rodinný stav	Délka cyklu	Délka krvácení	Postoj k cyklu
Meda	24 let	Student VŠ	Vdaná	35 dní	7 dní	Pozitivní
Ela	24 let	Student VŠ	Zadaná	28-30 dní	5 dní	Neutrální
Tea	24 let	Zdravotní sestra	Zadaná	28-31 dní	5-7 dní	Pozitivní
Jana	38 let	Pedagožka	Vdaná	26 dní	7 dní	Neutrální
Lea	36 let	Mateřská dovolená	Vdaná	29 dní	6 dní	Neutrální
Anna	23 let	Poštovní pracovnice	Nezadaná	35 dní	7 dní	Neutrální

Tabulka 2: Popis příznaků před začátkem krvácení

Participantka	Bolest podbřišku	Bolest prsou	Bolest zad	Emoční citlivost	Zhoršení psychické pohody	Zhoršení kognitivních funkcí
Meda	NE	NE	NE	ANO	ANO	ANO
Ela	ANO	NE	NE	NE	NE	NE
Tea	NE	ANO	NE	ANO	ANO	NE
Jana	NE	NE	NE	NE	NE	NE
Lea	NE	NE	NE	NE	NE	NE
Anna	NE	NE	ANO	NE	NE	NE

Tabulka 3: Prvotní spontánní popis menstruační fáze a jejích příznaků

Participantka	Silné krvácení	Únava	Bolest podbřišku	Bolest prsou
Meda	ANO	ANO	ANO	NE
Ela	ANO	ANO	ANO	NE
Tea	ANO	ANO	OBČAS	ANO
Jana	NE	ANO	NE	NE
Lea	ANO	OBČAS	NE	NE
Anna	OBČAS	OBČAS	ANO	NE

7 Výsledky

V této kapitole budou podrobně představeny výsledky analýzy pozorování a Tematické analýzy.

7.1 Analýza pozorování

Dříve než budou představeny výsledky analýzy dat, tak je nutné zaměřit se na výsledky pozorování. Jak již bylo řečeno, jednalo se především o strukturované pozorování, avšak bylo doplněno i nestrukturovanou verzí. Pozorování se jeví jako důležitá součást kvalitativního přístupu a vhodně dokresluje výsledky Tematické analýzy.

Meda: Během obou rozhovorů participantka jevila zájem o spolupráci. Působila jako by jí bavilo se tématem zabývat. Seděla uvolněně a sama spontánně rozváděla různá témata týkající se jejího cyklu. U žádné otázky, či tématu, nebylo zaznamenáno, že by participantka měla problém s odpovědí. Sama participantka později připustila, že jí téma zajímá a svůj cyklus sleduje. Občas používala i živou gestikulaci, smála se a měla příjemný ton hlasu. Výsledky pozorování během ovulační fáze by mohly naznačovat, že se participantka cítila více sebevědomě a spokojeně sama se sebou, což poté potvrdily i výsledky analýzy dat. Měla husté, rozpuštěné vlasy a čistou pleť. Byla nalíčená a použila make-up, rtěnku, linky na oči a řasenku. Na sobě měla upnutou mini sukni, rolák, punčochy a kozačky. Naopak v menstruační fázi měla vlasy svázané v culíku a i přesto, že byla namalovaná stejně jako v předchozí fázi, tak bylo vidět, že má na pleti pupínky. Největší rozdíl byl v jejím oblečení. Oblékla si totiž poměrně volné šaty, které působily jako dlouhá mikina pod kolena, a černé legíny.

Ela: Participantka u rozhovorů působila nenuceně. Bylo znát, že jí je dané téma blízké a nemá problém o něm otevřeně mluvit. Seděla vždy uvolněně a během menstruační fáze si dokonce vzala deku, aby se cítila lépe. Během rozhovorů spolupracovala, smála se, nevyhýbala se žádným odpovědím a skutečně do hloubky se nad nimi zamýšlela. Sama poté dodala, že svůj cyklus sleduje. Během ovulační fáze měla participantka husté, dlouhé vlasy rozpuštěné a její pleť působila čistě. Použila make-up, linky pod oči a řasenku. Na sobě měla upnuté kalhoty a bílé tílko s výstřihem. Během menstruační fáze nebyl zaznamenán žádný rozdíl v líčení, vlasech a pleti. Jediné, co se lišilo bylo oblečení. Participantka zvolila pohodlné černé kalhoty a volné černé triko.

Tea: Participantka během kontaktu spolupracovala a bylo zjevné, že jí dané téma zajímá, což poté potvrdila i tím, že ho ráda sleduje. Rozhovory si viditelně užívala, smála se

a používala i živou gestikulaci. Seděla vždy uvolněně a žádné z témat jí nečinilo velký problém. Zamýšlela se nad nimi skutečně do hloubky a dávala si vždy dostatek času na odpověď, kterou sama rozváděla do zajímavých detailů. Bylo znát, že jí baví se zamýšlet nad vlastním cyklem a hledat v něm různé souvislosti. Během ovulační fáze měla rozpuštěné vlasy a čistou pleť bez líčení. Oblečená byla v upnuté sukni do pasu a v přiléhavém triku. Naopak v menstruační fázi měla vlasy v culíku a zvolila pohodlný svetr pod kolena s černými legínami. Během menstruační fáze byl také zaznamenán jistý úbytek energie, která byla v její řeči znát během ovulační fáze.

Jana: Participantka během rozhovorů spolupracovala a bylo znát, že chce na každou otázku dobře odpovědět. Její odpovědi však byly spíše krátké, ale výstižné, což sama připisovala tomu, že se nad daným tématem příliš nezamýšlí a cyklus zase tolik nesleduje. Když si nevěděla rady s odpovědí, tak se smála. Během rozhovorů však nebylo znát, že by jí téma bylo vyloženě nepříjemné. Seděla uvolněně, vtipkovala a usmívala se. Během ovulační fáze měla vlasy rozpuštěné. Její pleť působila čistě. Byla namalovaná make-upem, tužkou na oči a řasenkou. Na sobě měla upnuté večerní šaty, protože se po rozhovoru chystala na ples. V menstruační fázi nebyly zaznamenány žádné velké rozdíly kromě oblečení. Participantka zvolila spíše volné triko a pohodlné legíny.

Lea: Participantka při kontaktu spolupracovala. Její odpovědi byly spíše krátké. Nebylo možné zařídit, aby rozhovoru nebyly přítomny její děti, což se nakonec ukázalo jako zajímavý fakt, jelikož pozornost participantky k nim často sklouzávala. Bylo vidět, jak moc jsou pro ni důležité a její život je nyní plný péče o ně, což opět potvrdily i výsledky analýzy dat. Participantka při rozhovoru seděla s rukami založenými a nohama téměř pod bradou. Bylo znát, že není zvyklá o tomto tématu příliš hovořit a svůj cyklus nesleduje, což sama potvrdila. Při rozhovoru však vtipkovala a snažila se odlehčit i to, co je jí během menstruace nepříjemné. Během ovulační fáze měla husté vlasy sepnuté v culíku a čistou pleť. Byla nalíčená make-upem, řasenkou a linkami pod očima. Na sobě měla halenku a legíny. Jediným rozdílem mezi ovulační a menstruační fází bylo líčení, které participantka během menstruace nepoužila.

Anna: Participantka při rozhovorech spolupracovala, avšak bylo znát, že se pro ni jedná o citlivé téma. Velmi dbala na to, aby byl rozhovor proveden v soukromí. Její odpovědi byly spíše krátké, avšak participantka se déle zamýšlela, než nějakou odpověď poskytla. Během rozhovoru seděla vzpřímeně. Sama potvrdila, že svůj cyklus příliš

nesleduje a není zvyklá o něm hovořit. Během ovulační fáze měla participantka rozpuštěné vlasy. Použila make-up a na sebe si oblékla upnuté rifle, tílko s výstřihem a svetřík. Během menstruační fáze měla dlouhé vlasy v culíku. Byla namalovaná make-upem, pudrem a korektorem. Na sobě měla volné šaty podobné mikině až pod kolena s černými legínami.

Na výsledcích pozorování si můžeme povšimnout třech významných a opakujících se vzorců. Jedním z nich je fakt, že Meda, Ela, Tea, Jana a Anna volily **rozdílné oblečení** v obou fázích cyklu. Během ovulace se nezdráhaly obléknout si upnuté oblečení, avšak během menstruace volily spíše pohodlné a volné formy oděvů, což dále dokresluje i výsledky analýzy dat ohledně sebepojetí ženy a pocitu ve vlastním těle. Dalším opakujícím se vzorcem byl i rozdíl v **bohatosti odpovědí** a **viditelným zájmem o téma** mezi ženami, které patří do generace Z a generace Y. Ženy z generace Z, kam patřily Meda, Ela, Tea, se o téma viditelně zajímaly a nečinilo jim žádný problém jít do hloubky a své odpovědi rozvádět. To by mohlo souviset i s otevřeností vůči tématu, která byla při jejich dospívání podstatně větší. Naopak ženy z generace Y, kam patřily Jana a Lea, dávaly spíše krátké odpovědi. Ovšem tento fakt může být způsoben i tím, že obě ženy mají děti a samy uvedly, že jsou velice vytížené potomky, prací i domácností. Ovšem Anna, která také patří ke generaci Z, spíše odpovídala tomu, jak se k dopovědím stavěly ženy z generace Y. Dalším zajímavým faktem byl i velký rozdíl mezi tím, zda si **ženy svůj cyklus sledují, či nikoliv**. Opět Meda, Ela a Tea svůj cyklus sledovaly a zajímaly se o něho. Otázkou je, jak moc tento fakt zkresloval jejich odpovědi. Naopak Jana, Lea a Anna svůj cyklus nesledovaly, a i přesto že se v jejich odpovědích objevovaly stejná témata jako u Medy, Ely a Tey, tak byly jejich odpovědi chudší, což by mohlo souviset s tím, že nejsou zvyklé nad svým cyklem uvažovat do hloubky.

7.2 Tematické analýza

V této podkapitole budou představeny podrobné výsledky Tematické analýzy, které odpovídají na stanovené výzkumné otázky.

Vliv ovulace na vybrané psychické fenomény u žen

VO1: *Jaký vliv má ovulace na vybrané psychické fenomény u žen?*

Téma 1: Příliv energie

Toto téma se ukázalo jako stěžejní, jelikož byla jeho přítomnost zaznamenána u všech **šesti participantek**. Příliv energie se propíjel do jejich nálady, výkonnosti, ale i potřeby spánku.

Meda uvedla, že celý týden pocítovala dobrou náladu, kterou doprovázel pocit toho, že je plná energie. Popisovala, že v energii cítí velký rozdíl mezi ovulační a menstruační fází. Sama se cítí velmi dobře v tom, že jí zaplavuje energie a pouští se do věcí, do kterých se jí normálně nechce. Uvedla, že je dokázala dotáhnout do konce a dokončila úkoly, které ji tlačily, ať už se to týkalo školy, práce, anebo domácnosti. Dále byla také schopna zařadit mnoho věcí. Energie se propíjela i do její schopnosti komunikovat a trávit čas s rodinou a přáteli.

Ela také popisovala příliv energie, avšak její vnímání bylo mírně odlišné. Mluvila o tom, že dokázala využít na maximum své schopnosti, ovšem zdůraznila, že to díky své tvrdé disciplíně dokáže vždycky. Důležitým rozdílem pro ni byl však fakt, kolik úsilí a energie jí to stojí. Během ovulační fáze u ní jde vše hladce. Má dostatek energie a síly na plnění cílů, které si stanovila, nebo které je nutné vykonat. Naopak v menstruační fázi je sice schopna vše dokončit, ale stojí jí to mnohem větší úsilí a prožitek je u těchto aktivit diametrálně odlišný.

Tea uvedla, že příliv energie je u ní skutečně velký. Popisovala, že jí najednou nedělá problém fyzická aktivita a je schopna se díky energii přinutit k lepšímu výkonu. Energie se jí například vlila i do potřeby spánku, takže usínala déle, dříve se budila a nemusela si jít lehnout odpoledne po práci. Dařilo se jí lépe soustředit, dokázala podávat dobré výkony v práci, ale věnovala se i domácnosti. Dokonce byla schopna dávat pozor na kurzu, který jí normálně nebaví a většinou se toulá myšlenkami jinde. Tea také uvedla: „*No třeba dneska jsem byla úplná fretka. Byla jsem fakt naspeedovaná. Musela jsem v práci hodně kmitat.*“

Cítila jsem se u toho až přehnaně energická. Obecně jsem byla taková rychlejší. Když jsem přišla domů a viděla bordel, tak jsem se do něj pustila. Udělala jsem i věci, co jsem odkládala.“

Jana jasně sdělila, že právě příliv energie je to, co během ovulace vnímá nejsilněji. Cítila, že je plná energie a je také méně unavená. Uváděla, že díky energii měla více síly na svoji práci, která je pro ni velmi důležitá. Popisovala, že byla více produktivní a stihla spoustu věcí. Jana uvedla: *„Všimla jsem si, že v práci jsem prostě výkonnější. Dělal jsem bohatší hodiny a všechno šlo s takovou lehkostí. Sršela jsem pozitivní energií, měla jsem víc nápadů a taky jsem byla pohotovější.“*

Lea uvedla, že byla plná energie. Stihla všechno, co si dopředu naplánovala, a dokonce se k tomu všemu stihla věnovat i sama sobě, a to ve formě cvičení. Zvládla uklidit v domácnosti, starat se o děti, udělat věci do práce, a to dokonce i dopředu, aby mohla na jednu akci, na kterou se dlouho těšila. Popisovala, že byla neustále v zápřahu, ale cítila se u toho překvapivě v pohodě. Uvedla také, že příliv energie měl vliv na její potřebu spánku. Lea uvedla: *„Místo toho, abych po obědě usnula spolu s dítětem, tak jsem měla dost síly na to, abych si za tu hodinku zacvičila. To mě neskutečně nabilo a byla jsem šťastná.“*

Anna popisovala, že se cítila živější a energičtější, což mělo vliv na její náladu, která byla spíše pozitivně laděná. Uváděla, že největší vliv měla energie na její výkonnost. Dařilo se jí dotáhnout věci ve škole dokonce. Neupadala do stavů prokrastinace a lenosti, jako se jí to běžně stává. Zvládla se také rychle naučit věci, které jí normálně trvají déle. Dále také popisovala, že měla kvalitnější spánek. Budila se odpočatější. Během noci spala v kuse, což u ní například během menstruace nebývá normou. Dále se také ráno probudila sama od sebe, a to už po osmi hodinách, což u ní také nebývá zvykem.

Téma 2: Průbojnost

Druhé téma se objevilo u **Medy, Tey, Jany a Anny**. Jednalo se o fakt, že ženy si připadaly více jisté a sebevědomé, takže se dokázaly lépe postavit samy za sebe a stanovit si hranice. Dále byly schopny požádat o věci, které by pro ně byly za jiných okolností nemožné. Toto téma se také úzce prolínalo s přílivem energie a obecně pozitivnějším laděním žen. Další souvislost je možné pozorovat i s lepším pocitem vůči sama sobě, ať už po vzhledové stránce, či v otázce vlastností a rozpoložení obecně. Jejich průbojnost se pozitivně projevila, jak v jejich práci, škole, ale i vztazích.

Meda uvedla, že během ovulační fáze téměř opadá její sociální úzkost, která se zhoršuje především před a během menstruace. Popisovala, že naprosto v klidu zvládla valící se dav v kině, ale také projít s hlavou vztyčenou okolo místa, kde ví, že by mohla potkat někoho, kdo jí v minulosti ublížil. Přiznala také, že by to mohlo souviset i s tím, že se cítila hezky. Měla na sobě upnuté oblečení a byla namalovaná. Obecně si prý připadala taková pohotovější, takže by se tomu člověku dokázala i lépe bránit, protože třeba před menstruací a během ní si připadá trochu mimo a pomalejší. Uvedla také, že tento týden konečně našla odvahu pro to stanovit hranice člověku, jehož reakce se bála. Meda zmínila: „*Tak nějak je tam taky rozdíl v mých reakcích. Jsem taková zrychlená a občas až netrpělivá, když se něco moc vleče. Pak když třeba přijde něco nepříjemného od lidí, tak mám spíš tendenci startovat a být pohotová než třeba brečet. Obecně prostě to, jak opadá ta sociální úzkost je prostě super.*“

Tea popsala, že má během tohoto období větší energii jít do sporu. Obecně má pocit, že si prostě nenechá líbit tolik věcí. Když jí něco štve, tak se spíše rozhodne to řešit, protože její tolerance vůči tomu klesá. Cítí takovou větší dynamiku, která jí během menstruační fáze chybí. Popisuje, že v ní je spíše aktivita než pasivita. Jako rozdíl vnímá především to, že se z věci neskládá a nepláče. Jde spíše do agresivní reakce a dokáže se postavit sama za sebe a svoje potřeby. Tea uvedla: „*Nemám prostě sklon brečet nad svým životem. Jdu spíše do agrese, když se něco děje. Radši bych prostě někomu dala do držky, než že bych se před ním složila (smích).*“ Uvádí také, že si konečně dokázala promluvit se svou nadřízenou a říct si o více volna, což odkládala už poměrně dlouho.

Jana uvedla, že se jí povedlo osmělit se k tomu, aby odřekla dlouho plánovanou akci v práci, kvůli tomu, že její syn byl nemocný. Byla z toho nervózní a hledala různá východiska. Našla v sobě však sílu a zavolala zástupci školy. Měla sice strach, co si řekne a navíc, co si budou myslet její kolegové. Když však rozhodnutí učinila, tak se jí ulevilo a ona měla dobrý pocit z toho, že je se synem a sama za sebe se postavila.

Anna uvedla, že si konečně dokázala říct o pomoc se školou. Osmělila se totiž napsat jedné profesorce ohledně konzultace, a dokonce na ni dorazila osobně. Normálně by se prý zavřela před světem a snažila by se svůj problém vyřešit sama. Svoji odvahu hodnotila pozitivně, protože jí profesorka pomohla. Navíc se vůbec poprvé v životě odhodlala pozvat na kávu muže, kterého neznala, ale působil na ni sympaticky. Uvedla, že takové věci nedělá, ale cítila se dobře, takže to z ní prostě vyšlo dřív, než se nad tím zamyslela.

Téma 3: Stabilita a kontrola

Stabilita a kontrola se ukázalo jako důležité téma pro **Medu, Elu, Teu a Annu**. Jednalo se o fakt, že participantky popisovaly ovulační období jako dobu, která je bez velkých výkyvů a mohou se spolehnout na svoje tělo, ale i na svoje emoce. Obecně stabilitu spojovaly i s kontrolou nad svým tělem a prožíváním, kterou do jisté míry ztrácí během menstruačního a premenstruačního období.

Meda uvedla, že během ovulace se může spolehnout na to, že u ní nedojde k nějakému náhlému výkyvu, který se u ní buď vztahuje ke vzteku, nebo smutku. Obecně má pocit, že cítí kontrolu nad svým tělem a nad tím, co prožívá. Zároveň může lépe řídit své reakce. Většinou jí její pocity nepřekvapí, což platí i pro její tělo, na které se může spolehnout. Od tohoto faktu se také odráží její sebevědomí a sebepojetí. Obecně je pro ni kontrola a stabilita v životě důležitá. Jedná se tedy o téma, které ji během menstruační fáze trápí a snaží se ho přijmout.

Ela popisovala, že ovulační fáze je pro ni velice stabilní období. Nepocití uje žádné výkyvy a může se spolehnout na svůj výkon a tělo. Uvedla, že v tomto směru u ní během menstruace nastává velký propad, protože na povrch vybublává právě nestabilita, ať už v podrážděnosti, či smutku.

Tea uvedla svůj pocit, že je silná a všechno zvládne. Popisovala, že jí nedokázaly rozhodit ani věci, které jí normálně štvou. Tea řekla: „*Takhle... Cejtim, že mám prostě víc vnitřní síly a zvládnou věci. Ty problémy, co mě trápily okolo menstruace, mě už tolik netlačí. Mám nad nimi takovou větší kontrolu a nadhled. Říkám si, že se to prostě zlepší, ale nejspíš je to jen iluze, až zase přijdou krámy, tak to asi bude jiný...*“

Anna mluvila o tom, že i přes blížící se zkoušku se cítila spokojená a šťastná. Její dny neprovázely výkyvy nálad a pocit, že svět a všechno kolem ní je černé. Dokázala krotit i potřebu komandovat ostatní a být vůči nim výbušná, či podrážděná. Stabilitu pocítovala především ve svých emocích, ale i v tom, jak vnímala sama sebe. Anna uvedla: „*Mohla jsem se spolehnout na svoje tělo. Konečně jsem mohla pustit kontrolu ohledně protečení a podobných trapasů. Když tahle část kontroly opadne, tak ji můžu přesunout na jiné věci a všechno je pak takový klidnější.*“

Téma 4: Touha po dítěti

Toto téma se opakovalo u **Medy, Ely, Ley a Anny**. Pro Medu, Elu a Annu byla možnost otěhotnět vnímána pozitivně a touha po dítěti u nich byla silná. Naopak však Lea vnímala možnost otěhotnět z druhé strany, jelikož už je matkou a po dalším dítěti naopak netouží.

Meda mluvila o tom, že touha po dítěti je u ní během ovulace stěžejní. Vzhledem k tomu, že tento rok končí školu, tak popisovala, že s manželem musí snahu o dítě odložit, což už u nich trvá rok. To jí však způsobuje doslova muka, která se během ovulace stupňují. Dvakrát dokonce povolila sexuální styk bez ochrany během ovulace, ale bohužel neotěhotněla. Někdy má i pocit, že jsou její sexuální touha a myšlenky skoro až vtíravé. Na ulici si mnohem častěji děti všímá a po tom, co hlídá svoji neteř a synovce tak bývá smutná. Taky si ráda chodí prohlížet dětské oblečení a s manželem plánují různé věci ohledně dítěte. Meda uvedla: *„No... tohle je pro mě těžký dost. Už bych chtěla dítě a manžel taky. Jenže se prostě pořád bojím, aby se mu něco nestalo, když se budu učit na státnice atd. Taky nechci, aby těhotenství ovlivňovala můj výkon. Chtěla bych si ho radši užít. Ale ty ovulace mi prostě dávaj zabrat. Musím se dost krotit, abych vydržela, a to není vždycky jednoduchý...“*

Ela popsala, jak je pro ni v tomto období složité na děti myslet. Je téhle možnosti otevřená, ale stejně jako Meda chce nejdřív dodělat školu. Mluvila i o tom, že s přítelem praktikují přerušovaný sex, ale během ovulace si na to raději dává pozor. Ela uvedla: *„Snažím se vyhábat i takovým těm videím s dětma na Instagramu. Někdy mám skoro pocit, jako by ten logaritmus věděl, že ovuluju. Furt mi to tam ty videa hází a já mám pocit, že mi snad pukne děloha! Ted' se ale prostě nesnažíme, co není však může být! (smích)“*

Lea popisovala, že od té doby, co má děti, tak jsou její touhy po sexu a po dalším dítěti nulové. Uvedla, že díky rozhovoru si uvědomila, že vlastně ovuluje, takže po manželovi vyžadovala ochranu při sexu. Ochrana je pro ni jistění, protože se jim děti povedli v podstatě napoprvé. Uvedla také, že její děti jsou pro ni smyslem života, ale třetí už si nedovede představit. Kvůli tomu má během ovulace strach a vyžaduje pojistku.

Anna uvedla, že jí touha po dítěti trápí, ale zatím to není všudypřítomné. Má ale pocit, že to u ní s věkem síly. Během ovulace si uvědomuje, že ale musí dodělat školu, a navíc nemá partnera. Popisuje však, že tyto myšlenky má i v menstruační fázi. Dochází jí, že s vajíčkem odchází i možnost být matkou, že promarnila další šanci. Navíc si více všímá dětí okolo sebe a táhne jí to tímto směrem.

Téma 5: Sexuální touha

Toto téma se stejně jako příliv energie ukázalo velmi výrazné téměř u všech participantek. Jednalo se o **Medu, Elu, Teu, Janu a Annu**. Naopak Lea popisovala, že její sexuální touhy jsou nulové. Uvedla, že má pocit, že v sexu je z její strany splněno, když má už děti a touha po kontaktu jí táhne spíše k nim. Mazlení s nimi si užívá. Naopak zbytek participantek uváděl nárůst sexuální touhy, ale také potřeby sebe dotýkání a sexuálních myšlenek. Toto téma se zdá být spojené s přílivem energie, pocitem přitažlivosti, ale i s touhou po dítěti. Téma bylo natolik obsáhlé, že bylo nutné ho rozdělit na tři subtémata: **Sexuální myšlenky, potřeba sebeuspokojení, nárůst sexuálního chování.**

Subtéma 1: Sexuální myšlenky

Toto subtéma se objevilo u **Medy, Ely, Tey, Jany a Anny**.

Meda popsala, že v rámci sexuálních myšlenek zažila příliv jako u energie. Představovala si různé sexuální aktivity s partnerem, a to hlavně před spaním a při vstávání. Uvedla, že myšlenky na ni doslova dotíraly a měly vliv na její spánek. Meda řekla: „*Spánek u mě byl upřímně řečeno dost na nic. Měla jsem problém usnout, kvůli sexuální myšlenkám. Dotíraly ne mě. Nechtěla jsem už ale budít partnera, protože spal a nebylo mu moc dobře. Tak jsem prostě trpěla a představovala jsem si různé věci (smích).*“

Ela uvedla, že její sexuální myšlenky byly až vtíravé a opět se točily okolo partnera. Popsala však také, že jí na ulici občas někdo voněl a cítila fyzickou jiskru a přitažlivost. Ela popsala: „*No tak jako myšlenky tam byly, až mi to otravovalo hlavu. Podvědomě to tam je a občas to vypluje, ale jsem civilizovaněj člověk a musím to odložit.*“

Tea popisovala, že se její sexuální myšlenky projevíly a zaměřovaly se na jejího partnera. Představovala si, jak se společně líbou a hladí. Toužila po jeho dotecích. Když pak někde viděla lidi, co si projevují náklonost, tak ji to rozrušilo a chtěla být v tu chvíli s partnerem. Vyloženě touhu po sexu však neměla, protože neví, jaké to je, jelikož chce být panna do svatby.

Jana uvedla, že zaznamenala nárůst sexuálních myšlenek. Ovšem týkaly se pouze jejího partnera. Vyloženě ji to ale neotravovalo. Napadalo jí to spíše při běžných činnostech jako je vaření, úklid a jízda autem. Bylo to takové nevinné denní snění.

Anna řekla, že měla mnoho sexuálních myšlenek. Uvedla, že oproti menstruačnímu období se jejich počet zvýšil. Popisovala, že si představuje vyloženě sexuální akt a je frustrující, že pro ni nyní není možné ho dosáhnout i v reálu. Nepředstavuje si však nikoho konkrétního, spíše se jedná o neurčité obrazy.

Subtéma 2: Potřeba sebeuspokojení

Toto subtéma se objevilo u **Medy, Ely, Tey, Jany a Anny**. Téma bylo také úzce provázáno se sexuálními myšlenkami.

Meda uvedla, že potřeba sebeuspokojování je pro ni obecně hodně důležitá. Ani si nepamatuje období, kdy by nemasturovala. Ovšem během ovulace je její potřeba zvýšená, což je samozřejmě podmíněno i touhou po sexu a vtíravými myšlenkami na něj. Participantka řekla, že právě masturbace jí pomáhá se během ovulace krotit a dosahuje také větších orgasmů.

Ela popsala, že měla chuť se sebeuspokojovat. Odložila ji však, protože věděla, že když vydrží, tak bude poté více natěšená na partnera a jejich sex bude ještě o něco lepší.

Tea uvedla, že měla zvýšenou potřebu dotýkat se svého těla. Objevila se u ní potřeba hladit se na místech, kde se jí to líbí a způsobovat si příjemné pocity.

Jana řekla, že je pro ni masturbace důležitá a její potřeba sílí během ovulace. Sama sebe se dotýká a představuje si u toho svého partnera. Někdy její touha bývá příliš velká, takže jí masturbace pomáhá se s ní vyrovnat.

Anna uvedla že měla silné touhy se sebeuspokojovat. Anna řekla: *„Nevím, jak to rozvést, ale vadí mi, že mně neustále doma někdo stojí za zadkem. Ani v koupelně jsem nebyla chvíli sama. Chtěla bych prostě prostor pro sebe, protože touha po sebeuspokojení je tam velká! Bohužel tam ale není ten prostor, a to je strašně frustrující...“*

Subtéma 3: Nárůst sexuálního chování

Toto subtéma se objevilo u **Medy, Ely a Jany**. Bylo provázené se sexuálními myšlenkami a obecně zvýšenou sexuální touhou.

Meda popisovala, že v tomto období je u ní nárůst sexuálního chování rapidní. Líbí se jí však spíše drsnější formy sexu, na druhou stranu touží ale i po dotycích a mazlení. Meda uvedla: *„Měla jsem velkou chuť experimentovat. Přitahoval mě takový ten drsný sex bez okolků, kde jsem jakoby v té podřízené pozici. Ale taky jsem měla samozřejmě potřebu se*

s partnerem pořád mazlit. Před spaním jsem se k němu pořád tulila. No, a hlavně jsem ho neustále sváděla různými způsoby. No a samozřejmě jsme spolu spali v podstatě denně.“

Ela uvedla, že si díky zaznamenávání symptomů během ovulace, uvědomila, že její touha po fyzickém kontaktu rapidně roste. Popsala, že fyzický kontakt pro ni není pouze sex, ale i touha po doteku obecně. Ela řekla: „*Sexuální styk jsme měli asi tak čtyřikrát, ale je tam i něco jiného. Taková ta touha po kontaktu, mazlení, ňuňání, ale taky potřeba cítit blízkost toho druhého člověka.*“

Jana popsala, že v návaznosti na její sexuální myšlenky se zvyšuje i frekvence sexuálního styku. Uvedla, že styk s partnerem měli třikrát během týdne. Řekla také, že toužila po větší blízkosti, náklonosti a dotycích obecně. Popisovala, že se s partnerem před spaním ráda mazlila a usínali tak, že se drželi za ruce.

Téma 6: Pocit přitažlivosti

Toto téma se zdálo být důležité pro **všech šest participantek**. Ovulační fázi oproti té menstruační hodnotily pozitivně s ohledem na přitažlivost, ať už díky vlastnímu dobrému pocitu, či hodnocení okolí. Toto téma se také prolínalo se sexuální touhou a mělo na ni určitý vliv. Toto téma bylo opět nutné rozdělit na dvě subtémata: **Vnitřní pocit přitažlivosti, přitažlivá pro okolí.**

Subtéma 1: Vnitřní pocit přitažlivosti

Toto subtéma se objevilo u **všech šesti participantek** a souviselo s jejich vlastním pocitem přitažlivosti, který se odvíjel od jejich vnitřních pohnutek a vnímání vlastního těla během ovulační fáze. Toto téma se především u **Medy** a **Ely** prolínalo a mělo určitý vliv na jejich sexuální chování. U **Tey** a **Anny** se toto téma prolínalo s kontrolou nad vlastním tělem. Dále také s pocitem, že se na něho mohou spolehnout.

Meda popisovala, že se během ovulačního týdne ve svém těle cítila dobře, protože neměla nafouklé břicho, obličej měla bez pupínků a připadala si zdravá. Řekla, že to způsobilo i to, že se oblékala do krátkých upnutých sukní a halenek. Dále rozvedla, že to mělo vliv i na její sexuální chování. Meda uvedla: „*Samozřejmě tohle všechno mělo vliv i na tu chuť po sexu, protože jsem si při tom aktu připadala hezká a pořádně jsem to rozjela.*“

Ela uvedla, že se ve svém těle cítila stabilně a ve vnímání svého vzhledu neměla žádné výkyvy. Dále se její úvahy odvíjely od pocitu vlastní přitažlivosti, který dle jejich

slov má vliv i na sexuální prožitek. Ela řekla: „*Určitě jsem si připadala přitažlivá! Ono jde to znát i v tom sexu, jelikož kolikrát si řeknete, hustý, to se povedlo. Protože to je prostě něčím jiný a lepší. To bylo tenhle týden dvakrát.*“

Tea popisovala, že se ve svém těle cítila dobře a připadala si normálně hezká. Uvedla, že tento fakt velmi souvisí s tím, že se může spolehnout na své tělo. Dále také, že si nepřipadá tlustá a nafouklá. Rozvedla i myšlenku o tom, že neměla takovou tendenci nadávat si za to, že si například neumyla vlasy. Stejně si totiž v zrcadle připadla hezká. Tea uvedla: „*Trsala jsem taky a pouštěla jsem si hudbu. Měla jsem takovou svůdnou náladu. Cítila jsem v sobě tu sexy dračici a dravou ženu.*“

Jana uvedla, že si celý týden připadala přitažlivá. Vnímala velký rozdíl od menstruační fáze. Popisovala, že se svým vzhledem byla spokojená, byť kvůli vytížení nemá moc čas ho řešit. Řekla také, že jí je dobře ve vlastním těle a těší se na nadcházející ples, kam míří v upnutých šatech s výstřihem, což by nejspíše nebyla její první volba během menstruace.

Lea zmínila, že si momentálně připadá krásná. Uvedla, že na to má vliv i líčení a umyté vlasy. Popisovala, že se tak cítí i díky tomu, že měla sílu na cvičení během týdne. Dávala také velký důraz na to, že během menstruace si takto nepřipadá, jelikož má nafouklé břicho. Lea uvedla: „*No teďka jsem momentálně krásná. Jsem nalíčená, zacvičila jsem si a mám umyté vlasy. To má na to taky vliv. Hlavně už nemám nafouklý břicho, to je při tý menstruaci hrozný.*“

Anna uvedla, že se ve svém těle cítí dobře. Vnímá lépe i svůj vzhled a nepřipadá si tolik opuchlá. Tento fakt dává do souvislosti s tím, že je v lepším rozpoložení, ale také s kontrolou, kterou nad svým tělem má. Anna řekla: „*Tak když to vyjádřím matematicky, tak si připadám o 20% hezčí (smích). Ten rozdíl je prostě v té náladě a rozpoložení. Nemusím se bát, že proteču a jsem víc uvolněná. Technicky mám víc věcí pod kontrolou a můžu si dovolit pustit jinou kontrolu. Dokonce jsem pozvala na kafe toho spolužáka, to bych třeba během menstruace, kdy má člověk bolesti a teče z něho krev, neudělala.*“

Subtéma 2: Přitažlivá pro okolí

Toto subtéma se opět prolíná se sexuálním chováním žen, ale také s jejich vnitřním pocitem přitažlivosti. Toto subtéma se objevilo u **Medy** a **Tey**. Souviselo s tím, jak na ženy reagovalo jejich okolí během ovulační fáze.

Meda popisovala, že během tohoto týdne šla s manželem do kina. Měla na sobě upnuté oblečení a sama sobě připadala přitažlivá, přičemž zvládala i svoje sociální úzkosti. Sama cítila, že se na ni ostatní muži dívají a jejího manžela to trochu rozčílilo, protože si to uvědomil taky. Ona si to ale docela užívala a dodávalo jí to sebevědomí. Meda uvedla: *„Celkem jsem si i užívala, jak jsme byli s manželem v kině a chlapi se na mě otáčeli. Docela jsem tím i manžela provokovala a jeho to trošku štvalo. On tomu totiž vždycky říká taková hra, že se na mě jako ty chlapi kouknou a on je chytí pohledem. No a pak čeká, co udělaj (smích).“*

Tea uvedla, že si všimla pohledů od okolí. Měla pocit, že na to má vliv i její sebedůvěra. Popisovala také, že ji oslovil jeden cizinec v tramvaji a řekl jí, že je prostě krásná. Ona měla tendenci mu flirt oplatit, ale nic víc. Tea řekla: *„No a pak mi jeden týpek v tramvaji anglicky řekl-you are beautiful. Tak jako potěšilo mě to. Poděkovala jsem mu a usmála jsem se na něho. Ta tendence flirtovat tam byla, ale to je jen taková hra. Nic víc.“*

Téma 7: Potřeba péče

Toto téma se stejně tak jako příliv energie ukázalo stěžejní, jelikož se objevilo u **všech šesti participantek**. Objevovalo se ve dvou podobách, a proto bylo dále rozděleno na dvě subtémata: **Potřeba sebepéče, potřeba péče o okolí**.

Subtéma 1: Potřeba sebepéče

Toto subtéma se ukázalo jako důležité pro **Medu, Elu, Janu a Leu**. Prolínalo se i s vlastním pocitem přitažlivosti a mělo vliv na dobrý pocit a náladu žen. Dále naplňovalo jejich volný čas.

Meda uvedla, že se ve volném čase věnovala sama sobě. Popisovala, že jí bavilo pečovat o své tělo ve formě saunování, peelingů, péče o pleť a vlasy. Řekla také, že jí bavilo se různě líčit a oblékat. Nejdůležitější pro ni však byl čas, který měla jen pro sebe a strávila ho na terapii. Meda uvedla: *„Byl to takový den pro mě. Jela jsem sama na terapii, tak jsem se uvolnila a užila si to. Zašla jsem si na oběd i na kafe. Bylo to prostě super. Celý jsem to zakončila procházkou.“*

Ela popisovala, že se v týdnu rozhodla plánovaně odpočívat a věnovat se sama sobě. Uvedla, že sledovala seriály, navštívila rodiče a chystá se ještě na další výlet. Dále také zmínila to, že udělala něco pro své tělo, a to ve formě cvičení. Mluvila také o tom, že se věnovala kosmetice a manikúře.

Jana uvedla, že se během týdne konečně alespoň na chvíli mohla věnovat sama sobě. Zašla si totiž ke kadeřnici a pak se zkrášlovala na nadcházející ples. Popisovala také, že jí dělalo dobře trávit svůj volný čas aktivně. Navštívila kroužek volejbalu a také byla na několika svižných procházkách s hůlkami.

Lea uvedla, že si díky hlídání mohla udělat den pro sebe. Jela s kamarádkami fotit sportovní kolekci. Užívala si líčení od profesionálky, šampaňské a obložené mísy. Líbilo se jí také popovídat si s přáteli a sdílet s nimi trable s dětmi. Uvedla také, že si nejvíc během volného času užívala cvičení, ať už doma, či ve skupině. Cítila se po tom dobře a sama sobě si připadala hezčí. Lea řekla: „*Je to trochu na palici bejt s dětma doma furt zavřená. Ale bylo super, že jsem měla den pro sebe. Měla jsem hlídání a byla jsem s holkama fotit sportovní kolekci. Jako ale řeknu vám, že kdyby to vyšlo na menstruaci, tak se asi picnu. Jako dala bych to nějak, ale ta nejistota, že při tom focení proteču. Furt bych se hlídala a odbíhala. No, a navíc to nafouklý břicho, že jo. No, a ještě bych přišla o všechny drby, kdybych byla na záchodě (smích).*“

Subtéma 2: Potřeba péče o okolí

Toto subtéma se objevilo u **Medy, Tey, Jany a Anny**. U každé participantky se vztahovalo k někomu, či k něčemu jinému. Participantky svůj volný čas vyplnily péčí o své okolí. Toto téma je možné dát do souvislosti s touhou po kontaktu.

Meda uvedla, že tento týden měla potřebu setkávat se se svými blízkými. Hlídala svoji neteř a synovce, což jí naplňovalo a cítila se dobře, když se o ně mohla starat. Dále popisovala, že jí bavilo naslouchat druhým, a to především členům své rodiny a přátelům. Ke konci týdne její partner onemocněl a ona se o něho starala. Došla mu pro všechny potřebné léky, vitamíny. Vařila mu zdravá jídla a čaje, aby mu bylo lépe.

Tea uvedla, že byla celý týden naladěná na druhé lidi v práci. Ráda si s nimi povídala a dělalo jí dobře, když se jí svěřovali a ona jim mohla naslouchat. Občas si však připadala zaklíněná v ženském kolektivu, kde vládnu pomluvy a ona se do nich nechtěla nechat vtáhnout. Popisovala také, že se cítila příjemně, když mohla zvelebovat svůj domov a starat se o něho.

Jana se rozpovídala o tom, že její syn byl během týdne nemocný. I když jí v práci čekala důležitá akce, která už se přesouvala víckrát, tak se rozhodla se synem zůstat doma a pečovat o něho. Dále popisovala, že si to užívala, protože měla čas starat se o rodinu a

domov. Jana uvedla: „*Snažila jsem se věnovat synovi. Byl nemocný a měla jsem velkou potřebu starat se o něho. Musela jsem si vybrat mezi prací a ním. A vyhrála matka ve mně. Měla jsem takovou touhu dělat teplo domova. Chtěla jsem být prostě máma a dobrá manželka.*“

Anna uvedla, že se jí tento týden dařilo být oporou pro své kamarády. Zmínila, že se při možnosti naslouchat druhým cítila dobře. Zároveň se doma starala o nemocného rodiče. Popisovala také, že se jí líbilo v práci, protože mohla navazovat kontakt s různými lidmi. Když další den lidé nechodili, tak cítila nudu a doufala, že opět někdo přijde. Anna řekla: „*Měl jsem takové nutkání vyrazit mezi lidi. V práci se mi líbilo, když chodili lidi a povídali si. Když pak přestali, tak jsem se nudila a vadilo mi, že si nemůžu povídat.*“

Vliv menstruace na vybrané psychické fenomény u žen

VO2: *Jaký vliv má menstruace na vybrané psychické fenomény u žen?*

Téma 1: Citlivost

Nárůst citlivosti, ať už v ohledu negativních emocí, či podrážděnosti, se objevil u **Medy, Ely, Tey, Jany a Anny**. Lea popsala, že sama na sobě nevnímá změny v náladě, podrážděnosti, či citlivosti obecně. Jediný, kdo tyto projevy vidí, je prý její manžel. Ona sama je však necítí a neprožívá.

Meda popsala, že začíná vnímat změny svého prožívání již během premenstruační fáze. Mluvila o tom, že je více citlivá, věci vidí černě a občas cítí smutek, aniž by věděla proč. Jako nejhorší však popisovala zhoršující se úzkosti z lidí, které souvisí i se ztrátou kontroly nad vlastním tělem, emocemi a snižujícím se sebevědomím. Uvedla však také, že po třech dnech silné menstruace se jí psychicky uleví a všechno se začne obracet k lepšímu. Zmínila se také o tom, že je více citlivá k vnímání nedostatků, ať už na sobě samé, druhých, či v domácnosti. Má také tendenci tyto nedostatky opravovat, ale to jí většinou příliš nejde, protože je unavená. Zmínila také fakt, že těsně před menstruací bývá více podrážděná a občas jí ujede vzteklý výbuch. Cítí se za to pak provinile, ale naučila se dávat si to do souvislosti s cyklem, což jí trochu pomáhá s výčitkami.

Ela uvedla, že právě změna citlivosti a vnímání určité nestability, je u ní stěžejní příznak menstruační fáze. Popisovala, že také únava, pnutí prsou a křeče ovlivňovaly její prožívání. Mluvila o tom, že je schopna podávat stejné výkony jako vždy, ale ten doprovod emocí je u toho jiný. Rozhodně je méně pozitivní. Popisovala, že se vnímá jako velice citlivá

osobo právě v tomto období. Mluvila o tom, že ví, jak správně komunikovat, jenže během menstruace v ní občas něco vybuchne a ona se nechá strhnout emocemi. Uváděla, že v sobě cítí lidské jádro, za které je vděčná, ale nechce se ním nechat zcela pohltit. Řekla také, že v této době u ní hrozí větší riziko konfliktu, má rozdmýchané emoce a přítel jí občas štve víc než obvykle. Ela uvedla: *„Jsem prostě jak ta strunka napjatá. Spíš tak nějak uvnitř sebe. Je to jako na houpačce, nebo horský dráze. V jednu chvíli jsem v pohodě a pak z ničeho nic ne. Samozřejmě to není jen tou menstruací, mělo to svůj důvod, ale to prožívání tím cyklem bylo prostě umocněný. Byla jsem prostě smutná, ale i veselá. Zažila jsem celou škálu emocí. Ta ovulace je oproti tomu stabilní období. Při menstruaci si občas připadám jak bipolární. V tomhle mi hodně pomohlo si ten cyklus sledovat. Pak vím, co se semnou děje.“*

Tea zmínila, že pozná to, že druhý den přijde menstruace. Den před tím je velice citlivá. Všechno ji rozpláče a cítí smutek. Obecně je během menstruační fáze naladěná spíše pesimisticky a má problém vidět věci v lepším světle. Zoufá si nad svým životem a má potřebu kontaktu s druhými. Popisovala také, že mívá pocit depresivního ladění.

Jana uvedla, že její citlivost se během menstruační fáze zvyšuje. Dávalo to také do souvislosti s únavou, kvůli které často vnímá více pesimisticky požadavky v práci. Dále se v této fázi cítí více ve stresu a presu, protože jí únava znemožňuje podávat standartní výkony. Jana řekla: *„Cítím tam tu přecitlivělost ohledně práce. Byla jsem přehlcená novými požadavky a dost mě rozladilo chování jednoho žáka. Přišel mi arogantní, i když jsem udělala zajímavou hodnu, a bylo mi to líto. Normálně by se mě to vůbec nedotklo. Vlastně mě docela nasral (smích). Ke konci menstruace jsem s ním měla další hodinu a už se mi zase vracel ten drive, tak jsem si z něj trochu vystřelila (smích).“*

Anna popsala, že má u ní menstruace největší vliv na její citlivost v rámci výbuchů vzteku. Uvedla také, že se zvyšuje její citlivost v rámci ostražitosti. Tento fakt dávala do souvislosti s potřebou kontroly ohledně protečení, ale také se spánkem. V rámci spánku ji ostražitost nedovolí být uvolněná a často se budí. Popisovala také, že je více kritická vůči sobě, ale i vůči okolí. Má neustálý pocit, že se musí kontrolovat a upravovat. Anna zmínila: *„Tak byla jsem podrážděná. Prostě se mi zkracuje ta zápalná šňůra. Já s tím bojuju už od gymplu a myslím, že mi to celkem jde. Jenže v tomhle období se prostě člověk občas neudrží, jak by chtěl...“*

Téma 2: Přemýšlivost

Toto téma se vynořilo u **Medy, Ely, Tey, a Ley**. Téma se jeví úzce spojené s tématem citlivosti, kdy právě ony pocity s ní spojené, vedou ženy k zamyšlení, a to především u Medy a Ely. Toto téma souvisí s tendencí nad věcmi ve svém životě hloubat, ale i s náhlými aha momenty a určitým pochopením souvislostí. Meda, Ela a Tea také popisovaly silnou potřebu kontaktu s druhým člověkem právě v souvislosti s přemýšlením a hloubavostí.

Meda uvedla, že během menstruace má tendenci nad věcmi přemýšlet více do hloubky a z jiných úhlů. Popisovala, že jí k tomu často vedou náhlé pocity smutku a ona se je snaží rozklíčovat. Chce za každou cenu přijít na jejich význam. Uvedla také, že se jí už několikrát stalo, že během těchto úvah zažila něco jako aha moment, kdy konečně pochopila podstatu věcí, které jí už dlouho trápily. Meda řekla: „*Prostě se začnu pít po tom, co tyhle pocity znamenají. Někdy sama a někdy s manželem. Bud' si to různě přebírám v hlavě, anebo si o tom povídáme. Je super, že je v tomhle takovej feminista a chápe mě (smích). Taky mám tendenci se víc svěřovat. Kolikrát se mi stalo, že jsem najednou něco pochopila, co mi dlouho vrtalo hlavou. To bylo zrovna tenhle měsíc. Jednou jsem to zažila i na workshopu. A to jsem to zrovna taky měla, protože si pamatuju, jak jsem se tam děsila toho, že proteču.*“

Ela popisovala, že díky citlivosti a nestabilitě, kterou zažívá, tak u ní na povrch vybublávají různé věci. Zmínila, že dané věci v ní jsou celou dobu. Jenže během menstruační fáze se začnou dostávat na povrch vlivem jejího prožívání. Uvedla, že mívá tendenci tyto věci řešit. Přemítat je v hlavě a přemýšlet nad nimi do hloubky. Zmínila, že jí myšlenky v hlavě šrotují celý den a někdy kvůli nim ani nemůže spát. Řekla také, že jí z toho někdy až bolí hlava, takže bolest tiší léky. Uvedla, že by v tomto období ocenila, kdyby měl její partner kapacitu s ní tyto věci řešit a probírat.

Tea svoji přemýšlivost a hloubavost popisovala v souvislosti s odcházejícím vajíčkem. Tea uvedla: „*Jinak někdy soucítím s tím vajíčkem, že tím, jak odchází, tak i já jdu na hlubinu. Jdu do sebe. Dostávám se do taková vlny na dno a zjišťuju všechno, co mě trápí. V těle cítím, že něco odchází, jako bych něco ztrácela, a právě v tuhle chvíli potřebuju kontakt s druhým.*“

Lea uvedla, že její přemýšlivost nad různými tématy jí nedala spát. Říkala, že se jí to většinou nestává, ale během menstruace bývá více ve svých myšlenkách. Její myšlenky se spíše ubíraly směrem k rodině, jejímu zajištění, k organizaci a k plánům do budoucna.

Téma 3: Touha po partnerově náruči

Toto téma se ukázalo jako důležité pro **Medu, Elu, Teu a Janu**. U Medy, Ely a Tey se téma úzce prolínalo s jejich přemýšlivostí, hloubavostí a tendencí věci řešit. U všech čtyřech participantek také navazovalo na jejich citlivost. Jednalo se v podstatě o lidský kontakt, který nesl prvky něhy, útěchy a pohlázení. U všech participantek se tato touha vztahovala k partnerovi.

Meda uvedla, že je v této fázi cyklu partner její oporou. Respektuje změny, které se s ní dějí, a když přijde nějaký výkyv, tak jí poskytuje útěchu. Uvedla, že má zvýšenou potřebu povídat si s ním. Dále jí dělá dobře, když ji partner hladí, drží ji v náruči, je na ni něžný a milý. Vyhledává mazlení s ním, jak večer, tak i ráno. Zmínila také, že je velice vděčná za to, že její manžel k ní takhle přistupuje. Meda zmínila: *„Já jsem si prostě jistá, že kdyby pro mě neměl to pochopení a nevěděl, co se semnou děje, tak se prostě hádáme, jako v mém minulém vztahu. Takhle když mám nějaký svůj vrtoch, tak se semnou zbytečně nedohaduje a radši mě třeba obejmě. Pak se tomu společně zasmějeme. Největší opora pro mě je při tom řešení těch věcí a při tý zhoršující se sociální úzkosti.“*

Ela uvedla, že jí partner v tomto období dokáže více rozladit a byla by ráda za jeho náruč. Popisovala také, že na to mají vliv věci, které vyplouvají na povrch a ona má tendenci je řešit. Zmínila také vliv vlastního pocitu, kdy si nepřipadá tak silná jako obvykle. Ela řekla: *„Jsem taky víc smutná, úzkostlivá a nejistá. To ovlivňuje komunikaci směrem k příteli. No a ten na to vždycky nemá kapacitu. Ale v tu chvíli bych prostě ocenila nejvíc takovou tu náruč a poňuňání. Projeví se prostě ty bolístky a já je chci řešit. Není tam ta silná emancipovaná žena jako vždycky...“*

Tea popisovala, že když je na dně se svými pocity, ale i ve svém přemýšlení, tak cítí zvýšenou potřebu kontaktu. Touží po objetí, laskavé náruči a po hlazení. Dále v tomto období také ocení pocit toho, že je milována, který jí dává její partner. Uvedla také, že jakmile menstruace odejde tak takovou touhu po kontaktu už nemá, až do té doby, než přijde ovulace. Obě touhy ale rozlišuje. Jelikož ta, co se vztahuje k menstruaci je spíše klidná a podpůrná, naopak touha během ovulace je dravá a hravá.

Jana uvedla, že je pro ni v tomto období důležité cítit partnerovu blízkost. Zmínila, že jí dělá dobře, když se před spaním mazlí a drží se za ruce. Zdůrazňovala, jak moc je pro ni toto důležité, i když už je mnoho let vdaná a má děti. Nic z toho neovlivnilo její touhu po kontaktu s partnerem, který je pro ni během menstruace oporou.

Téma 4: Zhoršené sebepojetí

Téma zhoršujícího se sebepojetí se ukázalo jako stěžejní, jelikož se objevilo **u všech šesti participantek**. Jeho vliv je značný i v sexuálních touhách participantek. Úzce souvisí s premenstruačními, či menstruačními příznaky, které tuto dobu doprovází. Jelikož se jedná především o dva výrazné znaky, tak bylo téma rozděleno do dvou subtémat: **Pocit nafouklosti, Cítím se nečistá.**

Subtéma 1: Pocit nafouklosti

Toto subtéma se jeví jako stěžejní pro **všech šest participantek**. Mělo vliv na jejich sebepojetí, ale také například na oblečení, které v tomto období volily, což samy uváděly a dále to potvrdilo i pozorování. Obecně se jednalo o určitý pocit diskomfortu, který ženy během menstruace provází.

Meda uvedla, že dříve mnohem více propadala myšlenkám, které jí v tomto období kritizovaly. Dnes už ví, co se s ní děje a dokáže k sobě být více laskavá. Popisovala, že hlavním znakem její menstruace je právě pocit nafouklosti, který cítí především v oblasti břicha. Dále však také zmiňovala, že mívá horší pleť, více se jí mastí vlasy a zdá se jí, že jinak voní. Řekla také, že volí jiné formy oblečení, aby se cítila pohodlně a zakryla nafouklé břicho. Meda uvedla: *„Během menstruace mám hodně nafouklé břicho. Mám pocit jako bych přibrala několik kilo. Volím spíše volnější oblečení, abych to břicho schovala. Ted' už se s tím vším ale umím lépe poprat. Vím, co se semnou děje, a to mi pomáhá.“*

Ela popsala, že někdy mívá pocity nafouklosti a oteklosti. Zhoršené sebepojetí v oblasti vzhledu u ní ovlivňují především křeče. Uvedla také, že mívá záživací problémy, cítí nafouklost a ztloustnutí. Upozornila však na to, že se těmto pocitům neoddává, protože ví, co se s ní děje, a chápe, že skutečně nepřibrala. Uvedla však také, že vliv na to, jak se cítí má i to, jestli se upraví, či nikoliv. Mluvila také o tom, že volí jiné a pohodlnější oblečení než během jiných fází.

Tea uvedla, že si uvnitř nepřipadala přitažlivá, a že na to měla vliv nafouklost, která ji doprovází během cyklu. Měla také pocit, že je tlustší, než bývá během jiných fází cyklu. Tea zmínila: *„Jo, připadám si tlustší. Po menstruaci si zase připadám normálně. Jsem taková napuchlejší jako ropucha (smích). Určitě jsem se cítila tlustší a takhle jako méně hezká.“*

Jana zmínila, že jí nafouklost brání nosit oblečení, ve kterém se cítí dobře. To je podle ní jeden z faktorů, který má vliv na její sebepojetí. Popisovala také svoje problémy s pletí a zády. Velký důraz kladla na rozdíl mezi menstruací a ovulací. Jana uvedla: „*Ale vzhledově se sama sobě líbím prostě víc v té ovulaci. Mám takový větší šmrnc. Musím taky prostě přizpůsobovat oblečení menstruaci. Prostě musí být volný. Fakt si nepřipadám přitažlivá.*“

Lea popisovala, že nafouklost jí je během menstruace velice nepříjemná. Uvedla, že se jí snaží i různě zamaskovat. Zmínila se také o tom, že tomuto stavu přizpůsobuje svoje oblečení a nepřipadá si vůbec přitažlivá, což ji ještě více odrazuje od fyzického kontaktu. Lea řekla: „*Mám nafouklý břicho, to mám vždycky. Připadám si jak těhotná. Taky jsem měla pocit, že mám plnější obličej. Byla jsem s kámoškou pracovně fotit ve foto koutku, takže jsem si musela vzít svetr, abych si břicho schovala. Jenže nakonec jsem si musela vzít upnutý firemní triko. To bylo nepříjemný. Ale naštěstí mám velký kozy a ty to břicho schovaj (smích).*“

Anna uvedla, že si během menstruace věří ještě méně než normálně. Dává to do souvislosti s tím, že si připadá tlustší a nafouklá. Tento fakt podle ní ještě více prohlubuje její nejistotu, ale i neohrabanost. Spolu s kamarádkou nazvaly pocity během menstruace jako tzv. pandí syndrom, což jí osobně pomáhá věc brát více s humorem. Anna popsala: „*No tak myslím, že to je tzv. pandí syndrom. V podstatě se mi chce spát, co se neuhne, sním. Zakulatím se a prostě člověk vypadá jako panda. Kruhy pod očima tomu dominují. Připadám si prostě přifouklá. Rozhodně větší, než bych chtěla.*“

Subtéma 2: Cítím se nečistá

Toto subtéma se objevilo u **Ely a Jany**. Souviselo v podstatě s tím, že Ela a Jana tekoucí krev vnímají jako něco nehygienického a nečistého. Zároveň obě mají strach z toho, že budou cítit. Tento jev má i vliv na jejich sexuální chování.

Ela popisovala, že její přitažlivost během menstruace se odvíjí od dvou rovin. Jedna souvisí s tím, jak ji vnímají druzí. Ta druhá se zase vztahuje k jejím genitáliím a vlastní vnitřní přitažlivosti, kterou díky menstruace v tomto ohledu necítí. Uvedla také, že se snaží na svoje genitálie sahat co nejméně, a to pouze v návaznosti na výměnu menstruačních pomůcek a při hygieně. Dále také mluvila o strachu z toho, že by někdo druhý cítil, že má menstruaci. Ela řekla: „*No jako když přitažlivost vztáhnou na oblast genitálií, tak tam vůbec*

nebyla. Vytéká ze mě krev... No prostě ne. Je to takový fujky, nebo jako ne, ale nepřijdu si v tomhle směru přitažlivá.“

Jana zmiňovala především problém s hygienou. Menstruace se jí jeví jako nehygienická, a proto má bariéru jak v sexu, tak ve vlastním sebeuspokojování. Dále také uvedla, že se bojí, aby nebyla cítit a někdo si toho nevšiml. V tomto ohledu tedy dbá na pravidelnou výměnu pomůcek a je to pro ni jedna z bariér, proto aby vyzkoušela menstruační kalhotky, protože má strach ze zápachu během menstruace.

Téma 5: Sexuální zdrženlivost

Snížená sexuální touha se ukázala jako stěžejní téma u **všech šesti participantek**. Téma se jeví jako úzce provázané se zhoršeným sebepojetím, únavou, ale i se silným krvácením a bolestmi. Sexuální aktivity jsou u některých participantek nahrazeny touhou po mazlení, objetí a hlazení. Pro participantky byl podstatný i hygienický aspekt sexuálního aktu. Hygiena se tedy také jeví jako jeden z aspektů sexuální zdrženlivosti žen během menstruace. Meda, Ela a Jana také popsaly, že ke konci menstruace už se jejich sexuální touhy zvyšují a těší se na to, až jejich krvácení skončí.

Meda uvedla, že se u ní během menstruace žádné velké sexuální touhy neobjevují. Bojuje s pocitem nafouklosti a do toho má první tři dny silné bolesti. Popisovala také velkou únavu, která ji během cyklu provází. Neobjevovaly se u ní ani žádné sexuální myšlenky. Až ke konci menstruace se jí touha začala vracet, a to i v oblasti masturbace. Mluvila však o tom, že její touhy během krvácení směřovaly spíše k mazlení, hlazení a objímání.

Ela popisovala, že má během menstruace mnohem menší chuť na sex než při ovulaci. Zmínila však také, že těsně před začátkem menstruace ví, že je nízké riziko otěhotnění, takže si s partnerem během styku nedávají pozor. Sexuální myšlenky se jí během menstruace neobjevují. Když se cítí dobře, tak z její strany probíhá orální sex vůči partnerovi, ale když jí je zle, tak ani tato forma pro ni není možná. Poté, co se jí uleví od bolestí, tak se jí opět začíná vracet chuť na sex a těší se na konec krvácení. Ela uvedla: „*Jo, tak jako sexuální touhy jsou čistá nula (smích). Jako před tou menstruací ještě trochu blbneme, protože ty šance otěhotnět jsou malé. Když pak přijde menstruace, tak nechci nic. Prostě nechte mě být, zabalit do deky a přinést bonbonky. Je to pro mě tabu i z hlediska hygieny, a to i masturbace.*“

Tea zmínila, že během menstruace má nulové touhy a myšlenky na sexuální aktivity. Uvedla také, že její touhy se vztahují jenom k objetí a mazlení. Dále popisovala, že ji v podstatě muži v tomhle období nevzrušují. V tomto ohledu jsou pro ni skoro neviditelní. Všechny tyto děje, které se v ní během menstruace odehrávají, dává do kontrastu s ovulací, kdy má přímo opačné pocity a touhy.

Jana dávala velký důraz na to, že sexuální akt je pro ni v tomto období vyloženě nehygienický. Popisovala své sexuální chování jako nulové a zdůrazňuje potřebu mazlení a objetí. Uvádí však, že se občas nějaká sexuální touha objevila a ke konci krvácení se již těšila na sexuální styk. Její myšlenky se spíše ubíraly k něžnému sexu s partnerem. Zmínila také, že orální sex vůči partnerovi jí v tomto období problém nedělá.

Lea rázně odmítla jakékoliv sexuální touhy a fantazie v tomto období. Popisovala, že sexuální touhu postrádá během celého cyklu a menstruace to ještě víc umocňuje. Tento fakt dávala do souvislosti i s narozením dětí. Lea uvedla: „*Nula. Touha tam rozhodně nebyla, neblbněte! Těžký vydolovat touhu je i normálně natož s krámama a s těma dětma ještě... Člověku jako fakt během těch krámů nepřijde, že by na něj ještě měl někdo hrabat.*“

Anna popisovala, že její sexuální touhy, fantazie a myšlenky jsou během menstruace téměř nulové. Uvedla, že i touha po masturbaci, která je u ní obvyklá, v tomto období klesá. Přiznala však také, že kdyby viděla nějaký zajímavý objekt, tak by se za ním určitě otočila, takže jí menstruace vyloženě nebrání hodnotit muže a přemýšlet nad nimi. Bariéru spíše viděla v tom, že se cítí nejistá a během menstruace jí není fyzicky dobře. Uvedla také, že když byla jednou v životě skutečně zamilovaná, tak na její sexuální prožívání neměla vliv žádná fáze jejího cyklu.

Téma 6: Pocit únavy

Téma únavy se opět ukázalo jako významné, jelikož se objevilo u **všech šesti participantek**. Toto téma se zdálo být v popředí jejich prožívání, stejně tak jako téma přílivu energie během ovulace. Téma je úzce spojeno s menstruačními příznaky a jevy, kterými si ženy během krvácení procházejí. Únava se propíjela do jejich emocí, nálady, volného času, výkonu i spánku. Pro rozsáhlost tématu bylo rozděleno do tří subtémat: **Vliv na výkon, zvýšená potřeba spánku, potřeba klidových aktivit.**

Subtéma 1: Vliv na výkon

Toto subtéma se objevilo u **Medy, Ely, Jany, Ley a Anny**. Většina participantek popisovala, že vnímá pokles výkonu vlivem únavy a příznaků menstruace. Pouze Ela uvedla, že její výkon neklesá, protože je zvyklá ze sebe vždy vydat maximum, ale stojí jí to více síly a má u toho jiný prožitek.

Meda uvedla, že vnímalo pokles svého výkonu. První tři dny nejsilnějšího krvácení se zrovna musela učit na zkoušku. Měla bolesti a cítila, že celá hoří. Dříve by svoje tělo neposlouchala a přemáhala by se. Teď se snažila učit, ale ne přes samu sebe. Poslouchala svoje tělo, a to se jí vyplatilo. Na zkoušce nedostala sice za jedna, ale zvládla ji se ctí a nebyla tolik unavená. Popisovala také, že se občas cítila zmatená, jako by v hlavě měla mlhu. Zmínila také to, že sice stihla všechnu svoji práci, ale byla po tom více unavená.

Ela popisovala, že jí víc věcí vyčerpávalo. Měla tendenci je nechat být a odpočívat. Mluvila o tom, že ze sebe vždy dostane maximum a své povinnosti splní, jenže jí to stojí mnohem více úsilí a je pak unavená. Navíc jí neprovází pocit takové radosti z dodělaných úkolů. Je spíše ráda, že je má za sebou, může si je odškrtnout a odpočívat. Ela uvedla: „*Víc věcí mě unavilo, radši bych se vším sekla a lehla si na gauč. Já vlastně dělám to samý, jen mě to stojí větší úsilí a ten prožitek je u toho jinej.*“

Jana vnímala únavu jako jeden ze stěžejních znaků, který jí provází během menstruace. Popisovala, že se cítí unavená a vyčerpaná. Dávala důraz na rozdíl v energii během menstruace a ovulace, což podle ní má vliv jak na její výkon, tak náladu. Popisovala, že musela vynaložit mnohem větší úsilí než obvykle a výkon se jí srovnal až ke konci krvácení. Uváděla také, že se jí do ničeho nechtělo, musela se přemlouvat a nutit, což platilo i pro práci v domácnosti. Jana řekla: „*Ten největší rozdíl vidím v energii. Když je ovulace, tak jsem energie plná, a ještě k tomu optimistická. Tenhle týden to tak nebylo. Tím, jak jsem byla vyčerpaná, tak bylo všechno tak na půl plynu. Až ke konci cyklu už jsem se zase cítila ve formě a vracela se mi taková ta radostná nálada a výkonnost. Obecně já svoji práci miluju, ale tenhle týden to pro mě spíš byla taková povinnost. Chyběla tomu ta lehkost.*“

Lea neměla pocit, že by věci nemohla dělat, nebo by je nezvládla. Popisovala spíše to, že se jí nechtělo. Věděla, že musí něco udělat, jenže to stále odkládala. Neměla například do práce v domácnosti vůbec chuť. Zdůrazňovala však, že ani nešlo o to, že by jí něco brzdilo, ale spíš se jí zkrátka nechtělo a ona se musela do činností nutit. A na konec je neudělala a odsunula na další týden.

Anna dlouhodobě vnímá, že je během menstruace unavená a potřebovala by zvolnit v rámci výkonu a práce. Uvedla však, že si to nemůže dovolit, takže dělá věci na maximum, ale pak cítí velkou únavu. Anna řekla: „*Tak ten výkon u mě klesá, ale asi jen o 5-10 %. Já si prostě víc nemůže dovolit. Není to možný.*“

Subtéma 2: Zvýšená potřeba spánku

Větší potřeba spánku se ukázala jako stěžejní opět pro **všech šest participantek**. Navazovala na zvýšenou únavu a menstruační příznaky. Většina z nich svoji potřebu nedokázala odkládat a ovládat, takže buď nemohly ráno vstát z postele, či usínaly během dne, nebo při klidových aktivitách. Pouze Anna uvedla, že si vyšší míru spánku nemůže dovolit.

Meda uvedla, že se cítila celý týden více spavá. Během dne jí však nikdy nejde usnout, takže se její zvýšená potřeba spánku projevovala ráno, kdy pro ni bylo složité vstát z postele. Meda řekla: „*No tak jako já jsem spala dost. Dokonce víc jak osm hodin. Normálně spím prostě zhruba od půlnoci do osmi a v klidu se budím na budík. Ted' to bylo horší (smích). Nemohla jsem se ráno dokopat, abych vstala. Po zazvonění budíku jsem buď spala dál, anebo jsem se alespoň válela. Já už v tomhle na sebe netlačím, protože je pro mě spánek na prvním místě i před jídlem (smích). No ale jinak to vstávání je pro mě v tomhle období děs. Já jsem tak nějak celá natékám, nebo jak to říct. Prostě mám nateklý nohy a ruce, který mívám normálně jako led. Během menstruace jsou takový slabý, hlavně ty nohy, vždycky se ráno trochu potácím, než se proberu.*“

Ela popisovala, že se jí obecně chtělo mnohem víc spát během dne, ovšem v noci měla se spánkem problém, protože jí bolela hlava. Tento fakt byl zmíněn již výše a je dáván do souvislosti s její tendencí nad věcmi během menstruace přemýšlet a dokola je omílat v hlavě. Bylo pro ni v pořádku dovolit si spánek během dne, když měla splněné všechny svoje úkoly.

Tea vnímala svoji zvýšenou potřebu spánku během menstruace jako stěžejní. Popisovala, že se cítila mnohem více unavená. Dále zmínila, že pro ni spánek obecně hodně znamená a jelikož trpí Poruchou pozornosti bez hyperaktivity (ADD), tak je její pozornost zcela narušená, když se nevyspí. Během menstruace tedy poslouchala své tělo a spala i během dne, což v podstatě tvořilo celý její volný čas po práci. Tea řekla: „*No tak já jsem v podstatě celý svůj volný čas prospala. Přišla jsem ze směny a šla jsem spát. A večer jsem*

pak zase bez problému usnula. I když jsem naspala dost hodin, tak jsem ale stejně byla unavená.“

Jana popisovala, že v návaznosti na úbytek energie a únavu, měla zvýšenou potřebu spánku. V práci si to sice nemohla dovolit, ale doma už nad spavostí takovou kontrolu neměla. Uvedla, že například usnula u televize, což se jí během ostatních fází cyklu nestává. Participantka však úbytek energie a únavu během menstruace vnímá velice silně, a právě delší spánek jí pomáhá se s tímto faktem vyrovnat.

Lea uvedla, že v návaznosti na fakt, že se jí do ničeho nechtělo a všechno odkládala, tak měla více saturovaný spánek. Po obědě totiž dává dceru spát a pak má čas na sebe. Většinou buď cvičí, anebo uklízí. Tento týden však všechno odložila a usnula s dcerou, za což byla poté vděčná, protože cítila větší sílu a energii. Lea řekla: *„No tak já normálně potom obědě, co mála usne, tak cvičím, to mě prostě nejvíc nabíjí. Nebo teda jdu uklízet, že jo. Jenže teďka jsem se prostě na všechno vykašlala, šla jsem si s ní hajnout a usnula jsem.“*

Anna uvedla, že by první tři dny cyklu velice ocenila, kdyby mohla spát déle, anebo alespoň přes den. Dávala to do souvislosti se zvýšenou únavou, ale i s tím, že večer nemůže usnout, protože jí bolí břicho, na kterém je zvyklá spát. Uváděla také, že problém s usnutím jí činí i fakt, že má zvýšený postřeh a nemůže se uvolnit. Popisovala však, že kvůli povinnostem si nemůže dovolit více odpočívat, což jí s únavou příliš nepomáhá.

Subtéma 3: Potřeba klidových aktivit

Potřeba naplnit svůj volný čas klidnějšími aktivitami v porovnání s ovulačním týdnem se ukázala důležitá u **Medy, Ely a Anny**. Neznamenal to, že by participantky zcela vynechaly dynamické aktivity, ale šlo spíše o to, že během klidnějších aktivit se cítily lépe a dělaly jim obecně dobře.

Meda uvedla, že se záměrně snažila, co nejvíce odpočívat. Zároveň ji však tělo do některých aktivit prostě nepustilo. Byla nucena zrušit pravidelné cvičení, a taky nemohla navštívit saunu. Popisovala, že se spíše věnovala čtení, což jí dělalo dobře. Mohla si u toho i lehnout a cítila se uvolněná. Chodila také se psy do lesa a ocenila samotu. Dávala do souvislosti i odpočinek a zmírnění bolestí. Meda řekla: *„Já jsem se taky rozhodla, že se furt nebudu cpát tím ibalginem, když přijdou ty křeče. Prostě radši všeho nechám, jdu si lehnout a číst. No a ono to fakt začalo zabírat. Ne vždycky si to ale můžu dovolit, že jo...“*

Ela popisovala, že se věnovala všem svým obvyklým aktivitám. Byla cvičit, šla na procházku se psem, vzdělávala se a jela na výlet. Věnovala se však i malování a čtení. Klidnější aktivity hodnotila jako ty, u kterých jí bylo dobře. Ovšem měla pocit, že musí nejdříve splnit předem stanovené úkoly a až poté se jim může věnovat. Ela uvedla: „*Tak mě nabíjely spíše ty klidnější činnosti. Hlavně malování a čtení, že jsem se mohla zachumlat. Jenže u mě je to stejně spojený s tím, že ty aktivity nastávají, když mám všechno odfajfkováno a splněno. Pak si můžu jít v klidu číst a malovat. Mám na to pak mentální prostor, můžu si to užít a nemyslet na resty. To mi dělá radost.*“

Anna uvedla, že pro ni bylo složité, když jí menstruace vyšla na vánoční období. Nebylo jí zrovna příjemné být stále se všemi příbuznými a cítila silnou touhu po samotě. Rozhodně neměla chuť na nic dynamického. Sport pro ni nepřipadal v úvahu. Jenom dojížděla do školy, když měla křeče před menstruací hodnotila jako utrpení. Když se jí naskytl prostor, tak volila klidné aktivity. Líbilo se jí v poklidu zdobit stromeček a byla vděčná za pohodu a klid, který si mohla na chvíli dopřát.

Téma 7: Pocit omezení

Omezení, které ženy během menstruace zažívají, se ukázalo jako důležité téma pro **všech šest účastnic**. Souviselo s menstruačními příznaky, které ženy provázejí během tohoto období. Mezi hlavní příznaky patřily křeče v podbřišku, bolesti zad, hlavy, či prsou, což ženy omezovalo při různých aktivitách. Dalším omezením pro ženy bylo i noční pocení, které je budilo a neumožnilo jim se kvalitně vyspat. Výrazným omezením bylo i silné krvácení, které je nutilo neustále myslet na výměnu menstruačních pomůcek. Dále kvůli němu měly strach z toho, že jejich menstruační krvácení jim prosákne přes oblečení, nebo se budily během večera. Pro rozsáhlost tohoto tématu bylo rozděleno na tři subtémata: **Vnímání bolesti, noční pocení, krvácení.**

Subtéma 1: Vnímání bolesti

Téma bolesti se zdálo být důležité pro **Medu, Elu, Teu a Annu**, i když u každé ženy se objevovalo na jiné rovině těla. Meda, Ela a Anna popisovaly silné křeče v podbřišku. Do toho Meda a Anna ještě udávaly bolest zad a Ela bolesti hlavy. Naopak Tea se zmínila o nateklých prsech a jejich bolesti, která ji omezovala. Mluvila i o občasných bolestech v podbřišku. Zajímavý byl i fakt, že Meda a Ela si obě prošly poruchou příjmu potravy, která může být pojata i z pohledu, který naznačuje strach z ženství a dospívání. Obě účastnice také na nějaký čas menstruaci ztratily. Obě nyní trpí silnými bolestmi při krvácení. Jana a

Lea naopak neudávaly žádné bolesti při menstruaci, což by mohlo být dáno do souvislosti s tím, že již rodily.

Meda popisovala, že během prvních tří dnů menstruace trpí. Bolí jí v podbříšku a někdy si musí vzít i tři Ibalginy denně. Křeče se také snaží mírnit nahřívacím polštářkem, teplou vodou a v poslední době i odpočinkem. Bolest ji obtěžuje a omezuje při běžných činnostech, ale i v práci a škole. Vyhýbá se kvůli ní také dynamickým aktivitám. Uvedla také, že cítí napětí a bolesti v zádech.

Ela uvedla, že v souvislosti s přemýšlením jí bolí hlava, což má vliv i na její spánek. Dále uváděla silné křeče během prvních třech dnů, ale i před začátkem menstruace. Zmínila také, že se bolest buď snaží přežít, anebo si bere tišící léky. Křečím musí také přizpůsobovat svoje cvičení. Ela řekla: „*Cvičit chodím většinou až ten druhý, nebo třetí den. Když mám křeče tak si vezmu prášek a zkusím to nějak přežít. Ten trénink tomu ale přizpůsobím. Nejdu tam trhat rekordy, spíš z principu, abych něco dělala. Někdy se jen protáhnu na páse. Netlačím na sebe a vím, že mi to psychicky pomůže ten pohyb.*“

Tea vnímala, že má mírné bolesti v podbříšku, které ji omezovaly ve fyzické činnosti v práci. Nejhorší pro ni byla však nalitá prsa, která ji bolela a tlačila při každém pohybu. Tea řekla: „*Pro mě je třeba nepříjemná i chůze po schodech, kvůli těm prsům. Nebo když jsem třeba v práci převlíkala postele. Ta fyzická námaha je mi prostě nepříjemná, protože ty prsa bolí dost a trochu i to břicho.*“

Anna zmiňovala, že vnímala silné křeče v podbříšku, což mělo vliv jak na její každodenní činnosti, tak na spánek. Bolesti tišila léky. Dále uváděla, že ji před menstruací i během ní doprovází bolesti zad. Ani jeden z těchto příznaků pro ni není jednoduchý a omezuje jí během celých sedmi dnů cyklu.

Subtéma 2: Noční pocení

Toto téma se ukázalo jako omezující u **Medy, Ely a Anny**. Mělo vliv na kvalitu jejich spánku, ale i na pocit ze sebe samotné.

Meda uváděla, že se během prvních tří dnů při menstruaci budí uprostřed noci. Meda své stavy popisovala takto: „*Najednou z ničeho nic se vzbudím uprostřed tmy. Jsem totálně zbrocená. A to především na hrudi, na zádech a na hlavě. Ten pot snad ani nijak cítit není, ale já jsem taková zmatená a vyděšená. A do toho jsem celá durch. Většinou chvíli sedím na posteli a pak zase usnu. Je to takovej ledovej pot, není mi teplo. Je to divný. Děje se mi to až*

poslední rok, nevím, čím to je... Napadlo mě, že jak moc chci to dítě, tak prostě to tělo želi každý to vyplýtvat vajíčko. “

Ela uvedla, že se během menstruace obecně víc potí a má pocit, že její pot jinak zapáchá. Popisovala i svůj strach z toho, že to bude cítit někdo jiný než ona. Zmiňovala, že se potí nejvíc v noci. Ela řekla: *„To je hrozně nepříjemný tohle to. Během té noci. Já mám prostě pocit, že se úplně lepím sama na sebe...“*

Anna také uváděla své problémy se spánkem během menstruace. Jak již bylo řečeno, tak souvisely s její ostražitostí a bolestmi břicha. Popsala však také, že se během noci budí celá zpcená a stejně tomu tak je i ráno.

Subtéma 3: Krvácení

Fakt, který doprovází každou zdravou menstruační fází, se ukázal jako problematický pro **všech šest participantek**. U většiny z nich byl spojen se silným krvácením během prvních dnů. Omezoval je v různých aktivitách a nutil je neustále myslet na výměnu menstruačních pomůcek. Toto téma bylo velmi výrazné pro Leu.

Meda mluvila o tom, že svoje sportovní aktivity, či návštěvy společnosti přesouvá na dny, kdy tolik nekrvácí, protože se bojí, že proteče. První tři dny z ní padají velké kusy menstruační krve a ona nosí pouze menstruační kalhotky, které se špatně vyměňují. Několikrát už tomu ale byla vystavena a popsala to takto: *„No tak ne vždycky vám menstruace vyjde na víkend, že jo. Ted' jsem třeba musela jet na tu zkoušku a bylo fakt vtipný se téměř celá v kabince vysvléknout a nasadit si jiný kalhotky. Jde o to, že ze mě fakt padej kusy krve a jediný, co to udrží jsou ty kalhotky. Když ze mě padal jednou ten kus, tak i extra silnej tampon neměl šanci a vložka už vůbec ne. Navíc mi to je nepohodlný a je to nešetrný ke mně i k přírodě. Tohle mám už pět let. Udělala jsem totiž obrovskou chybu a asi na rok jsem si vzala nějaký ten kroužek, co má působit na hormony jen dole. Obrovská chyba... Už bych si nikdy žádnou takovou antikoncepci nevzala! Totálně mi rozhodila sílu toho krvácení a doktorka si myslí, že s tím nejde nic dělat. Samozřejmě jsem zkoušela různé věci a nic.“*

Ela krvácení popisovala jako nepraktické a obtěžující. Mluvila o tom, že nemá ráda tampony, a tak používá vložky v kombinaci s menstruačními kalhotkami. Popisovala také, že jí to znepříjemňuje cvičení v posilovně mezi lidmi. Přizpůsobuje krvácení oblečení a taky vrstvu vložek.

Tea popisovala, že první dny zní teče mnoho menstruační krve. Dříve to pro ni bylo mnohem více omezující, protože používala vložky. Dnes už používá tampony, sice musí myslet na jejich výměnu, ale má pocit, že se její situace v tomto ohledu zlepšila.

Jana vnímala omezení především v oblasti oblékání, ale i výměny menstruačních pomůcek, kvůli krvácení. Obecně menstruace a krvácení jí omezuje i doma. Má dva syny v pubertě a toto téma je najednou zajímavá. Jana to popsala takto: „*No tak to víte... Dva kluci v pubertě... To je děs! Furt se mě na to ptají a lezou mi na záchod. Samozřejmě je to pro ně hrozná přča. Nedávno mi tekla krev z nosu a trochu mi jí ukápló na zem, to bylo pozdvižení...Hned si to dávali do souvislosti s menstruací.*“

Lea popisovala, že od druhého porodu trpí silným krvácením. Tento fakt brala na menstruaci jako svůj nejhorší příznak, který silně prožívá a je pro ni krajně nepříjemný. Uvedla, že se kvůli krvácení musí omezovat a obtěžuje jí. Musí neustále myslet na výměnu menstruačních pomůcek, a to i v noci. Dále si také musí plánovat aktivity dle cyklu. Lea řekla: „*Otravuje mě ta výměna. To mě omezuje nejvíc. Vždycky tomu říkám, že se musím jít přebalit (smích). Na akci mi bylo dobře, dokud mi nedošlo, že si zase musím jít vyměnit tampony. A člověk občas nemůže jen tak odběhnout, že jo. Nebo si nemůže naplánovat plavání, nebo výšlap do hor, když tam nejsou záchody. Jako je to obtěžující... Nejvíc mě to štve v noci, kdy se kvůli tomu budím.*“

Anna uváděla, že občas mívá extrémně silné menstruační krvácení, které nezadrží ani silné menstruační kalhotky. Pořád se musí tedy kontrolovat a myslet na pravidelnou výměnu. Popisovala, že je to pro ni nejhorší ve škole, v práci, či při cestování.

7.3 Výsledky ve vztahu k výzkumným otázkám

V této podkapitole bude představeno shrnutí výsledků na výzkumné otázky. Pro lepší orientaci budou přiloženy i tabulky a myšlenkové mapy, které patří k metodě Tematické analýzy.

7.3.1 Odpověď na VO1

VO1: *Jaký vliv má ovulace na vybrané psychické fenomény u žen?*

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů a následném použití Tematické analýzy bylo získáno sedm opakujících se témat, která se vztahovala k období ovulace. Jako stěžejní se ukázalo **Téma 1 – Příliv energie**. Toto téma se objevilo u všech šesti participantek a mělo pozitivní dopad na jejich náladu, výkon a pocity. **Téma 2 – Průbojnost**, bylo identifikováno

u **Medy, Tey, Jany a Anny**. Bylo úzce propojeno s pozitivním laděním žen, ale také s jejich zvýšeným sebevědomím. Toto téma mělo pozitivní vliv na jejich práci, školu, či vztahy.

Téma 3 – Stabilita a kontrola, se ukázalo jako podstatné u **Medy, Ely, Tey a Anny**. Souviselo s tím, že ženy měly pocit jisté kontroly nad svým tělem a emocemi, na které se mohly spolehnout. Období ovulace také popisovaly jako stabilní s absencí náhlých výkyvů.

Téma 4 – Touha po dítěti, se opakovalo u **Medy, Ely, Ley a Anny**. U Medy, Ely a Anny se projevovalo jako skutečná touha po tom být matkou. Jednalo se o participantky, které ještě neměly žádné děti. Naopak u Ley se toto téma ukázalo v jiném světle. Lea již měla dvě děti a během ovulace pociťovala strach z toho, že by mohla otěhotnět, a proto se více chránila.

Dalším stěžejním tématem, bylo **Téma 5 – Sexuální touha**. Toto téma se opakovalo u **Medy, Ely, Tey, Jany a Anny**. Toto téma se úzce prolínalo s vlastním pocitem přitažlivosti, ale i s touhou po dítěti. Pro jeho obsáhlost bylo rozděleno do tří subtémat. *Subtéma 1 – Sexuální myšlenky* a *Subtéma 2 – Potřeba sebeuspokojování*, se objevilo u **Medy, Ely, Tey, Jany a Anny**. Tato subtémata byla velice úzce provázaná a navazovala na sebe. *Subtéma 3 – Nárůst sexuálního chování*, se vyskytlo u **Medy, Ely a Jany**. Jednalo se o participantky, které se nacházely v dlouhodobém vztahu.

Téma 6 – Pocit přitažlivost, se opět ukázalo jako důležité, jelikož se objevilo u všech šesti participantek. Toto téma bylo úzce provázáno s průbojností, ale i se sexuálním chováním žen. Bylo rozčleněno na dvě subtémata. *Subtéma 1 – Vnitřní pocit přitažlivosti*, se opakovalo u **všech šesti participantek**. Vztahovalo se k vlastnímu sebepojetí, sebevědomí a obecně dobrému pocitu ve svém těle. *Subtéma 2 – Přitažlivá pro okolí*, se objevilo u **Medy a Tey**. Vztahovalo se k přitažlivosti žen, která byla vnímána okolím.

Téma 7 – Potřeba péče, se opět ukázalo jako stěžejní, jelikož zaznělo u **všech šesti participantek**. Toto téma se propíjelo do volného času daných žen a jeho trávení. Bylo rozděleno na dvě subtémata. *Subtéma 1 – Potřeba sebepéče*, se objevilo u **Medy, Ely, Jany a Ley**. Prolínalo se s vnímáním vlastní přitažlivosti a mělo vliv na dobrý pocit a náladu žen. *Subtéma 2 – Potřeba péče o okolí*, se opakovalo u **Medy, Tey, Jany a Anny**. Toto téma je možné dávat do souvislosti s touhou po kontaktu. Z výčtu témat tedy můžeme vidět, že pro každou ženu je stěžejní jiné téma, avšak některá témata se opakují u všech dotázaných. Témata však nejsou oddělená, naopak na sebe navazují, předcházejí se, nebo se prolínají a doplňují. Pro lepší přehlednost je na dalších stránkách přiložena Tabulka 4, Tabulka 5 a Obrázek 1, na němž je myšlenková mapa.

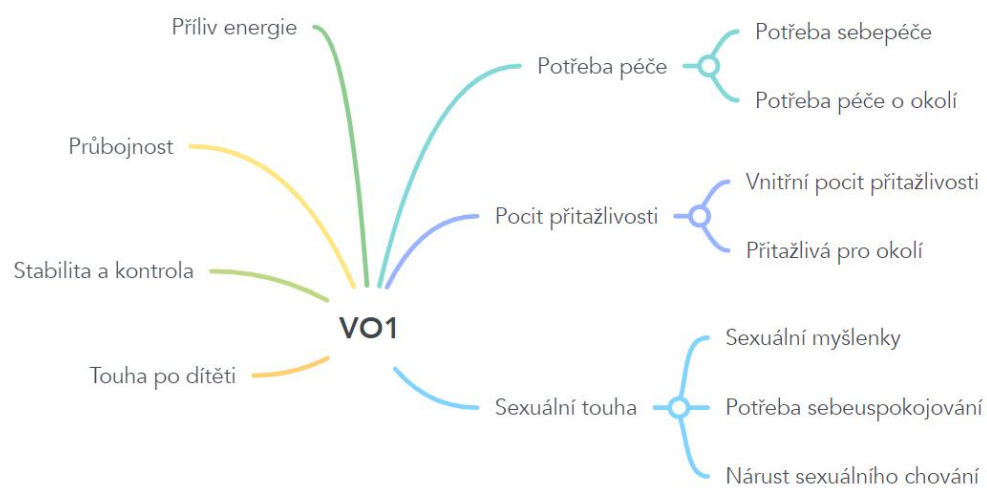
Tabulka 4: Shrnutí témat a odpovědí na VO1

Participantka	Příviv energie	Průbojnost	Stabilita a kontrola	Touha po dítěti	Sexuální touha	Pocit přitažlivosti	Potřeba péče
Meda	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Ela	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Tea	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	ANO	ANO
Jana	ANO	ANO	NE	NE	ANO	ANO	ANO
Lea	ANO	NE	NE	ANO	NE	ANO	ANO
Anna	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO

Tabulka 5: Shrnutí subtémat a odpovědí na VO1

Participantka	Sex. myšlenky	Potřeba sebeuspokojování	Nárůst sex. chování	Vnitřní pocit přitažlivosti	Přitažlivá pro okolí	Potřeba sebepéče	Potřeba péče o okolí
Meda	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Ela	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	NE
Tea	ANO	ANO	NE	ANO	ANO	NE	ANO
Jana	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	ANO
Lea	NE	NE	NE	ANO	NE	ANO	NE
Anna	ANO	ANO	NE	ANO	NE	NE	ANO

Obrázek 1: Myšlenková mapa VO1



7.3.2 *Odpověď na VO2*

VO2: *Jaký vliv má menstruace na vybrané psychické fenomény u žen?*

Z výsledků Tematické analýzy vyplynulo sedm opakujících se témat. Jako důležité se ukázalo **Téma 1 – Citlivost**. Toto téma se opakovalo u **Medy, Ely, Tey, Jany a Anny**. Vztahovalo se k negativním emocím, podrážděnosti a určité nestabilitě. Obecně mělo vliv na prožívání žen během menstruace. **Téma 2 – Přemýšlivost**, se ukázalo jako významné pro **Medu, Elu, Teu a Leu**. Toto téma se prolínalo s citlivostí, která vedle participantky k větší přemýšlivosti. Projevovalo se určitou hloubavostí, ale i vtíravými myšlenkami. Bylo doprovázeno i momenty uvědomění. U Medy, Ely a Tey se také vztahovalo k potřebě kontaktu s druhou osobou. **Téma 3 – Touha po partnerově náruči**, se opakovalo u **Medy, Ely, Tey a Jany**. Vyznačovalo se potřebou kontaktu s partnerem, a to v podobě podpory, pohlazení a něhy. Úzce souviselo s citlivostí a přemýšlivostí. **Téma 4 – Zhoršené sebepojetí**, se ukázalo jako klíčové pro **všech šest participantek**. Toto téma úzce souviselo s premenstruačními a menstruačními příznaky. Mělo značný vliv na sexuální chování žen. Souviselo také s dvěma pocity, které se u participantek opakovaly, a proto bylo rozděleno na dvě subtémata. *Subtéma 1 – Pocit nafouklosti*, se objevilo u **všech šesti participantek**. Mělo vliv na sebepojetí žen, ale také například na volbu jejich oblečení, či aktivit. *Subtéma 2 – Cítím se nečistá*, se objevilo u **Ely a Jany**. Odráželo pocity participantek z toho, že z nich vytéká menstruační krev. **Téma 5 – Sexuální zdrženlivost**, se ukázalo jako stěžejní pro **všech šest participantek**. Prolínalo se s jejich zhoršeným sebepojetím, ale i s menstruačními příznaky. Dále souviselo s hygienou. Bylo v podstatě nahrazeno touhou po mazlení, hlazení a objetí. Ke konci cyklu se však například Medě, Ele a Janě sexuální touha opět vracela. **Téma 6 – Pocit únavy**, se opět ukázalo jako klíčové pro **všech šest participantek**. Toto téma bylo u žen v popředí, stejně jako pocit přílivu energie během ovulace. Mělo vliv na jejich prožívání, emoce, výkon, spánek, ale i volný čas. Bylo úzce spojeno s premenstruačními a menstruačními příznaky. Rozděleno bylo na tři subtémata. *Subtéma 1 – Vliv na výkon*, se opakovalo u **Medy, Ely, Jany, Ley a Anny**. Jejich výkon pod vlivem únavy klesal, či bylo nutné vynaložit více sil pro dosažení cíle. *Subtéma 2 – Zvýšená potřeba spánku*, se opakovalo u **všech šesti participantek**. *Subtéma 3 – Potřeba klidových aktivit*, bylo důležité pro **Medu, Elu a Annu**. **Téma 7 – Pocit omezení**, se opět ukázalo jako důležité pro **všech šest participantek**. Vnímání omezení pramenilo z menstruačních příznaků, které ženy brzdily při různých aktivitách, ale i spánku. Bylo rozděleno na tři subtémata. *Subtéma 1 – Vnímání bolesti*, se opakovalo u **Medy, Ely, Tey a Anny**. Bolest je

omezovala a týkala se podbřišku, zad i prsou. *Subtéma 2 – Noční pocení*, se objevilo u **Medy, Ely a Anny**. Mělo vliv na jejich spánek, ale i na vlastní sebepojetí. *Subtéma 3 – Krvácení*, se zdálo být stěžejní u všech šest participantek. Tato nezbytná součást menstruačního cyklu je totiž omezována při různých aktivitách, ať už ve volném čase, nebo v práci. Některým silné krvácení zasahovalo i do spánku. V rámci menstruační fáze během cyklu, se ukázalo, že všech sedm témat se opět silně prolíná. Navzájem na sebe navazují, doplňují se a mají na sebe vliv. Některá témata se týkají menšího počtu participantek a jiná jsou pro všechny participantky stejná. Každá z nich má však unikátní prožitek této fáze během cyklu. Pro lepší přehled je přiložena Tabulka 6, Tabulka 7 a Obrázek 2 s myšlenkovou mapou.

Tabulka 6: Shrnutí odpovědí na VO2

Participantka	Citlivost	Přemýšlí -vost	Touha po partnerově náruči	Zhoršené sebepojetí	Pocit nafouk -losti	Cítím se nečistá	Sexuální zdrženlivost
Meda	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	ANO
Ela	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Tea	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	ANO
Jana	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Lea	NE	ANO	NE	ANO	ANO	NE	ANO
Anna	ANO	NE	NE	ANO	ANO	NE	ANO

Tabulka 7: Shrnutí odpovědí na VO2

Participantka	Pocit únavy	Vliv na výkon	Zvýšená potřeba spánku	Potřeba klidových aktivit	Pocit omezení	Vnímání bolesti	Noční pocení	Krvácení
Meda	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Ela	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Tea	ANO	NE	ANO	NE	ANO	ANO	NE	ANO
Jana	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	NE	NE	ANO
Lea	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	NE	NE	ANO
Anna	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO

Obrázek 2: Myšlenková mapa VO2



8 Diskuse

Tato práce byla zaměřena na zkoumání vlivu menstruačního cyklu, konkrétně fáze ovulace a menstruace, na vybrané psychické fenomény u žen. První výzkumná otázka se zaměřovala konkrétně na vliv ovulace a druhá výzkumná otázka se zabývala vlivem menstruace na vybrané psychické fenomény u žen. Výzkum byl kvalitativního rázu, což odpovídalo cílům této práce, která se snažila holisticky a do hloubky zmapovat samotné prožívání žen v těchto fázích, ale také změny a další fenomény, kterými si v návaznosti na cyklus prochází. Získaná data byla podrobena metodě Tematické analýzy, která je dle Braunové a Clarkové (2006) flexibilní a napomáhá odhalit společná témata v získaných datech. Tato metoda se jevila jako vhodná pro cíle tohoto výzkumu.

Jako stěžejní téma v rámci **VO1** (*Jaký vliv má ovulace na vybrané psychické fenomény u žen?*) se ukázalo téma týkající se **Přílivu energie**. Toto téma bylo charakteristické pro pocit energie, bylo úzce spojeno s náladou, výkonem a volným časem. Podobné výsledky ukázal i výzkum Krausové (2017). Autorka popisovala, že okolo ovulace se ženy cítí plné energie a svěží. Mají také tendenci se pouštět do různých aktivit. Tento výsledek potvrzuje i výzkum Švajkové (2021), který poukazuje na to, že okolo ovulace byly ženy více aktivní. Cítily příliv energie, plánovaly si sportovní aktivity a pociťovaly větší pracovitost. Gray (2013) potvrzuje, že po menstruaci a okolo ovulace ženy pociťují příliv energie, což v podstatě popisuje jako chvíli, kdy po dlouhé zimě nastane jaro. Wilhelmová (2021) také upozorňuje na to, že během tohoto období jsou na vrcholu i kognitivní funkce, které mají vliv na výkon ženy, což by mohlo úzce souviset právě s vnímáním přílivu energie. Toto téma je velmi úzce spojeno s emočním laděním i výkonem žen. Příliv energie by ženy mohly pociťovat i z důvodu jistého propadu v této oblasti ve fázi menstruace. Jako důležité se jevilo i téma **Průbojnosti**. Toto téma se zdálo být úzce propojené s energií, emočním laděním žen, ale především s jejich zvýšeným sebevědomím. To by mohlo souviset i s faktem, že tělo ženy se v tomto období mění tak, aby přilákalo potenciálního partnera. Což by mohlo mít i výrazný vliv na zvyšující se sebevědomí ženy. Téma průbojnosti potvrzuje svým pohledem i Gray (2013). Autorka popisuje, že období ovulace je pro ženu vhodné proto, aby se pustila do řešení věcí, které dlouho odkládala. Dále poukazuje na to, že je to vhodná doba, proto aby žena využila právě svého zvýšeného sebevědomí a průbojnosti k dosažení toho, co chce, což se opakovalo jako téma i u žen v rámci výzkumu této práce. Téma týkající se **Stability a kontroly**, se úzce vázalo na emoční ladění žen a pocit jisté kontroly nad svým tělem. Ženy mohou ztrácet pocit kontroly během menstruace, jelikož

nemusí být schopny vždy uhlídat to, co se s nimi děje, ať na tělesné, či psychické bázi. Tento výsledek potvrzuje například šetření Fischera et al. (2014), který poukazuje na to, že díky vlivu estrogenu se jedná o stabilní období, které je podbarvené příjemným emočním laděním žen. Stejně tak Švajková (2021) poukazuje na to, že během tohoto období se ženy cítí stabilní a nemají pocit, že by byly přecitlivělé. Některé výzkumy však tento výsledek vyvrací a popisují, že u žen naopak dochází ke krátkému záchvěvu přecitlivělosti a nestability (Harvey et al. 2009, Walsh & DiLillo 2013). Tato práce však tyto výsledky nepřinesla. Ovšem jistá nestabilita během ovulace by mohla být způsobena hormonálními vlivy a dějem, který v těle ženy probíhá a může ji fyzicky vyčerpávat. Dalšími stěžejními tématy byla **Touha po dítěti** a **Sexuální touha**, v rámci, nichž vykryštovala tři subtémata: *Sexuální myšlenky*, *Potřeba sebeuspokojování* a *Nárůst sexuálního chování*. Tato témata byla vzájemně úzce provázána. Touha po dítěti se ale objevovala pouze u participantek, které ještě neměly vlastní děti. Naopak u ženy, která byla již matkou, se objevil strach z dalšího početí. Tento fakt by mohl souviset s věkem žen, které se nacházely ve fázi života, kdy je běžné začít zakládat rodinu. Naopak strach participantky, která je již matkou, by se mohl vázat k evolučním teoriím, které poukazují na vrozenou potřebu ženy, mít méně potomků, aby se o ně zvládla postarat. Tato témata také souvisela s nárůstem přitažlivosti a sebevědomí. Podobné výsledky ukázalo i šetření Švajkové (2021) a Křenkové (2017). Obě autorky uváděly, že u žen dochází k nárůstu sexuálního chování právě v období ovulace. Wu & Chen (2021) zase poukazují na to, že u žen došlo i k tendencím, kdy během ovulace zvaly muže mnohem častěji na rande než v jiné fázi, v rámci speed datingu. Buss (2016) potvrzuje, že ženy v tomto období tíhnou k nezávazným sexuálním aktivitám, ale také se u nich objevují zvýšené touhy po dítěti, což je dáno evoluční přirozeností. Gangestad et al. (2002) také potvrzují výsledky této práce, jelikož poukazují na to, že u žen dochází k nárůstu sexuálního chování. Nesouhlasí však s Bussem (2016), který uvádí, že ženy tíhnou k nezávaznému sexu. V jejich výsledcích ženy své aktivity směřují vůči partnerovi, což se potvrdilo i v této práci. Tato práce však poukázala i na to, že ženy mají potřebu sebeuspokojování, takže své touhy vybíjí různými formami. Další výzkum, který potvrzuje nárůst sexuálního chování je i ten, který provedl Wilcox et al. (2004). Stěžejním tématem, se stalo i téma týkající se **Pocitu přitažlivosti**. Bylo rozděleno na dvě subtémata: *Vnitřní pocit přitažlivosti* a *Přitažlivá pro okolí*. Jak už bylo naznačeno, tak toto téma se úzce prolínalo s průbojností a sexuálním chováním žen. Tyto výsledky potvrzuje i Gray (2013), která poukazuje na zvýšené sebevědomí žen během ovulace a dává ho do souvislosti s extrovertní orientací, lepšími komunikačními dovednostmi a průbojností. Buss (2016) na tento fakt také poukazuje, ale připisuje ho spíše fyziologickým změnám na

těle ženy, které mají přilákat potencionálního partnera. Tato práce přinesla výsledky, které potvrzují, že ženy se cítí přitažlivé právě díky změnám na svém těle, ale také díky pozitivnímu emočnímu ladění. Mei et al. (2022) potvrzují také to, že je žena přitažlivější pro své okolí, a to především pro muže. Roberts et al. (2002) tento výsledek také potvrzuje, ale upozorňuje i na to, že samotné ženy hodnotí další ovulující za více přitažlivé než v jiné fázi. Na předchozí téma navazovala **Potřeba péče**. Toto téma bylo rozděleno na dvě subtémata: *Potřeba sebepéče a Potřeba péče o okolí*. Především potřeba sebepéče může být dávana do souvislosti s vlastním pocitem přitažlivost, ale i s touhou vypadat dobře, krášlit se a přilákat potencionálního partnera. Toto potvrdil i výzkum, který poukazoval na to, že během ovulace jsou ženy kreativnější, což promítají do péče o svůj zevnějšek a snaží se tak na sebe upozornit (Galasinska & Szymkow, 2022). Další šetření, které tento fenomén potvrzuje, poukazuje na to, že ženy měly během ovulace větší tendenci pečovat o sebe, lépe se oblékat a používat silnější líčení. I v tomto výzkumu byl tento fakt dáván do souvislosti s ovulací a tendencí k sobě přilákat partnera (Haseltonová & Gangestad, 2006). Potřeba péče o okolí se v této práci výrazně propíjela do volného času žen. Úzce souvisela i s touhou po kontaktu. Tento fakt prezentuje i Gray (2013), která popisuje, že díky extrovertnější orientaci mají ženy během ovulace větší tendenci trávit čas s druhými. Zároveň se u nich objevují i pečovatelské tendence, které dává autorka do souvislosti s rolí matky v ženě. Wilhelmová (2021) také poukazuje na větší otevřenost žen vůči druhým a potřebu o ně pečovat. Stejně tak toto potvrzuje výzkum Švajkové (2021). Z výsledků, které odpovídají na **VO1**, můžeme vidět, že všechna témata se navzájem propojují, navazují na sebe, nebo jedno předchází druhé. Je možné, že tento fakt úzce souvisí s naším biologickým naprogramováním, které je nám přirozené a vede náš druh k přežití. Je také možné tyto fenomény dávat do úzké souvislosti s evolučními teoriemi. Je tedy očividné, že menstruační cyklus ženy je od přírody naprogramován určitým způsobem a dopadá jak na fyzické, tak psychické aspekty jejího života.

Jako důležité téma v rámci **VO2** (*Jaký má vliv menstruace na vybrané psychické fenomény u žen?*) se ukázalo téma **Citlivosti**. Toto téma se vztahovalo k negativním emocím žen, určité nestabilitě a podrážděnosti. Bylo jakýmsi protipólem k tématu, které se během ovulace vztahovalo ke stabilitě a kontrole. Přítomnost citlivosti během menstruační fáze potvrzují i Fibaek & Fürst (2018). Tento fakt dávají do souvislosti s poklesem progesteronu a dívají se na něho spíše pohledem hormonálním a biologickým. V rámci této fáze se objevila i zvýšená úzkostnost žen, což potvrdila ve svém výzkumu také Švajková (2021). Kiesner

(2011) ve svém výzkumu potvrzuje šetření této práce, a to především v oblasti zvýšené úzkostnosti a depresivity, což se ukázalo jako důležité téma i v rámci tohoto výzkumu. Dalším stěžejním tématem byla i určitá mrzutost a podrážděnost žen v této fázi. Tento fenomén potvrdila i Wilhelmová (2021), která právě na tyto stavy spojené s menstruací upozorňovala a opět je dávala do souvislosti s činností hormonů. Křenková (2011) ve svém výzkumu prezentovala, také to, že ženám během menstruace klesá škála přívětivosti v dotazníku NEO. Na předchozí téma úzce navazovala **Přemýšlivost**. Tento fakt by mohl souviset s tím, že ženy díky své citlivosti nad věcmi více přemýšlely, což je mohlo vést i k určitým momentům pochopení, či se dostaly samy do sebe. V rámci tohoto tématu se objevila i silná touha po pochopení a kontaktu s druhým. Tento fenomén popisuje ve své práci Gray (2013) a dává ho do souvislosti s ženskou intuicí. Wilhelmová (2021) také poukazuje na to, že by se mohl odrážet od toho, že ženy se v této fázi nechtějí zabývat každodenními činnostmi. Dále se k tomuto tématu vyjadřuje i Beak (2015), které ho spojuje s ženskou moudrostí, která může pramenit právě z menstruační fáze a cyklu obecně. Dvě výše zmíněná témata měla nejspíše vliv a také předcházela **Touze po partnerově náručí**. Citlivost i přemýšlivost participantek je mohla vést k vyhledávání útěchy, kontaktu a pohlazení. Toto téma se nepodařilo objevit v jiných výzkumech, avšak v rámci této práce se ukázalo jako významné. Je možné, že ostatní šetření jej opomíjely z důvodu přílišného soustředění na přímé sexuální aktivity. Jako klíčové se ukázalo i **Zhoršené sebepojetí**. Bylo rozděleno na dvě subtémata: *Pocit nafouklosti a Cítím se nečistá*. Tyto výsledky potvrzuje například Chaki & Sousa (2022), kteří upozorňují na to, že diskriminace žen spojená v některých zemích s převládajícím fenoménem nečistoty, má vliv na jejich sebepojetí. Zhoršené sebepojetí vlivem menstruace popisuje ve svém šetření i Pinki et al. (2022). Když bychom se podívali na tento fenomén v čase, tak i v rámci straších výzkumů toto téma vyvstává (Miller & Smith, 1975). Žádné dohledané výzkumy se však přímo nevztahovaly k vnitřnímu pocitu ženy. V této práci se pocity žen vztahovaly spíše k vlastnímu prožívání, a ne k hodnocení ze strany okolí. Fenomén, kdy si ženy připadají nafouklé a opuchlé se ukázal pro tuto práci stěžejní a je zvláštní, že mu není věnováno všeobecně více pozornosti. Klíčová byla i **Sexuální zdrženlivost**. Navazovalo na zhoršené sebepojetí, ale i tendenci žen považovat sexuální akt během menstruace za nepřipustný z hlediska hygieny, na což poukazují i Lonkhuijzen et al. (2023). Autoři popisují negativní postoj k sexuální aktivitě během cyklu, avšak také upozorňují na to, že tento fakt souvisí s osvětou a informovaností. To znamená, že se tento postoj liší napříč kulturami. Pokles sexuální aktivity zaznamenal ve svém šetření i Turčan (2012). Wilhelmová (2021) tento fenomén také potvrzuje, ale přidává

ještě sníženou apetenci v rámci premenstruační fáze. V této práci se však v rámci tohoto tématu sice neobjevila touha po sexuálních aktivitách, ale již zmíněná potřeba něhy, náruče, hlazení a mazlení. V rámci výzkumů tyto témata opět chybí. Stěžejním tématem byl i **Pocit únavy**. Toto téma bylo rozděleno do tří subtémat: *Vliv na výkon*, *Zvýšená potřeba spánku a Potřeba klidových aktivit*. Jak lze vidět, tak toto téma se propíjelo do volného času žen, ale i do jejich výkonu. Ukázalo se jako jakýsi protipól přílivu energie během ovulace. Nejspíše souvisí s fyzickými, biologickými a psychickými fenomény, které během menstruace žena prožívá. Větší potřebu spánku a odpočinku například zmiňuje a potvrzuje Gray (2013). Také Hatta a Nagaya (2009) ve svém výzkumu potvrdili vliv menstruace na pozornost žen, což by mohlo souviset se sníženým výkonem. Naopak však vyvrátili vliv na paměť, což se neukázalo jako podstatné ani v této práci. Wilhelmová (2021) také potvrzuje vliv menstruace na výkon a únavu žen. Naopak některé výzkumy tento fenomén vyvrací, a to konkrétně v oblasti výkonu a kognitivních funkcí (Mihajl et al. 2014, McNamara et al. 2014). Tento fakt se ukázal svým způsobem i v této práci, jelikož některé participantky nedbaly své únavy a podávaly stejné výkony. Popisovaly však, že v rámci plnění svých povinností je doprovázely negativní emoce a musely vynaložit více úsilí. Gray (2013) na přemáhání během menstruace upozorňuje a tvrdí, že když si žena dopřeje odpočinek, tak bude mít větší příliv energie v další fázi. Únavu a potřebu odpočinku ve své práci uvádí i Krausová (2017). Klíčovým tématem se stal i **Pocit omezení**. Toto téma bylo rozděleno na tři subtémata: *Vnímání bolesti*, *Noční pocení*, *Krvácení*. Ukázalo se, že pocit omezení v rámci této fáze ženy prožívají velice silně. Ferrero et al. (2006) ve svém výzkumu také poukazují na silný pocit omezení žen v souvislosti s tím, že menstruace narušuje sportovní koníčky a jejich sexuální život. Další výzkum přišel s tím, že ženy cítí omezení právě v rámci krvácení, jelikož se nemohou účastnit určitých aktivit a musí je dopředu plánovat, což se objevovalo i v rámci této práce (Prince & Annison, 2023). Pocit omezení vyvstal i z výzkumu Coutinho et al. (2021), který se vztahoval opět ke sportovní sféře života žen. Výše zmíněné výzkumy se však spíše zaměřovaly na omezení v souvislosti s krvácením. Tato práce však ukázala i značný vliv vnímání bolesti a zajímavý jev nočního pocení, který souvisí s vyplavováním škodlivých látek z těla během menstruace. V rámci **VO2** můžeme opět vidět silnou provázanost daných témat, která se doplňují, předchází se, navazují na sebe a reagují. Je důležité povšimnout si i opačných pólů, které přináší menstruace a ovulace. Opět můžeme průběh cyklu dávat do souvislosti s evolučními teoriemi, ale i s biologickým naprogramováním ženy. Složitý průběh cyklu by mohl být dáván do souvislosti s odmítáním svého žensství, neschopností zvolnit, stigmatizací, ale i s nároky dnešní společnosti.

V rámci této práce je také důležité zamyslet se nad jejími limity, přínosy, ale i podněty pro další zkoumání. Za hlavní limit této práce je považován fakt, že na rozpoložení participantek a jejich týden v rámci dané fázi mohli mít vliv i jiné výrazné skutečnosti. Tento limit byl ošetřen tím, že byla participantkám na začátku rozhovoru položena otázka, zda je v poslední době nepotkalo něco nečekaného, co by je nyní výrazně ovlivňovalo. Pro příště by bylo vhodné zvolit například kombinaci metod sběru dat, aby bylo tomuto problému předcházeno ještě lépe. Bylo by možné využít například více rozhovorů v dané fázi v průběhu roku, ale i dlouhodobé zaznamenávání fenoménu danou participantkou. Dalším úskalím se mohla jevit i povaha tématu, které je pro mnoho žen citlivé. Díky metodě trychtýře, ale také díky slibu, že data budou zcela anonymizována, se podařilo, aby se participantky uvolnily a jejich odpovědi byly nakonec skutečně bohatá a šly do hloubky. Další úskalí bylo také to, že výzkumníci byla žena, která by mohla dané výsledky zkreslovat kvůli vlastní zkušenosti s cyklem. V rámci tohoto faktu však byla zvolena jako řešení profesionalita, sebereflexe a snaha pokládat otázky, které jsou podepřeny výzkumy a nejsou návodné. Toto úskalí se však nakonec ukázalo jako určité pozitivum, jelikož se participantky v přítomnosti ženy uvolnily a jak již bylo zmíněno jejich odpovědi byly skutečně košaté a bohaté. Jako hlavní přínos této práce je fakt, že jde skutečně do hloubky a snaží se prezentovat jednotlivé fáze cyklu z pohledu samotných žen. To znamená, že se ptá jich, ne jejich okolí, či na nich neprovádí odosobnělé experimenty. Popisuje spíše to, jak samy ženy vnímají ovulaci a menstruaci. Tyto fáze jsou tedy popisovány v návaznosti na jejich prožívání, které je nejdůležitější, protože danými fázemi si procházejí ony. Výzkum přinesl také zajímavé poznatky v oblasti sebepojetí žen v daných fázích, ale také v oblasti fyzického kontaktu, který se nemusí vždy nutně vztahovat k sexuálnímu aktu, což některé dřívější výzkumy opomíjejí. Věnuje se také fenoménům jako je vnímání bolesti a jisté nafouklosti, což také není příliš zkoumané téma. Jako další také doplnil předchozí šetření z pohledu kvalitativního výzkumu. Tato práce může dávat i jisté podněty do budoucna. Otevírá témata jako je například bolestivá menstruace a její důvody. Poukazuje také na řadu fenoménů, s nimiž se cyklus pojí a je možné je zkoumat více do hloubky. Dále také může nabádat k prozkoumání všech čtyř fází, kterými si ženy během cyklu prochází. Pro lepší a hlubší pochopení tématu by také v budoucnu bylo možné použít například triangulaci dat v podobě dotazníkového šetření, ohniskové skupiny, či již zmíněného zaznamenávání vlastních symptomů žen z jejich pohledu.

9 Závěr

Z výsledků této práce vyplývá, že ovulace má vliv na vybrané psychické fenomény u žen. Mezi tyto fenomény patří především příliv energie, který ženy během této fáze pociťují, a který ovlivňuje jejich výkon, emoční ladění a prožívání obecně. Dalším tématem je také větší průbojnost, která souvisí se zvýšeným pocitem přitažlivosti, který u sebe ženy v této fázi pociťovaly. Dále se objevilo téma stability a kontroly, které úzce souviselo s emočním laděním, ale také s pocitem kontroly nad vlastním tělem a prožíváním. Důležitým tématem byla i touha po dítěti, která se prolínala s tématem zvýšené sexuální touhy. Ta se promítala jak do sexuálních myšlenek, sebeuspokojování, ale i do nárustu sexuálního chování. Úzce také souvisela s pocitem přitažlivosti. Klíčovým tématem byla i potřeba péče, která se vztahovala jak k vlastní sebepéči, tak k péči o okolí. Potřeba sebepéče byla opět provázána s přitažlivostí, ale i s touhou po kontaktu, což se ukázalo jako důležité i v rámci péče o okolí.

Dále se ukázalo, že i menstruační fáze má vliv na vybrané psychické fenomény u žen. Důležitým fenoménem byla zvýšená citlivost žen, která se propíjela do jejich emočního ladění, ale i běžného dne. Úzce souvisela s negativními emocemi, jako je smutek a hněv. Dále také měla vliv na prožívání úzkosti a na depresivní ladění. Vyznačovala se i určitou nestabilitou a střídáním emocí. Toto téma nejspíše ženy vedlo i k dalšímu tématu, které se vztahovalo k větší přemýšlivosti. Nejspíše souviselo s tím, že negativní emoce vedly ženy do vlastního nitra, což dále předcházelo důležitému tématu. Toto téma se týkalo touhy po partnerově náruči. Nebylo charakteristické typickým sexuálním stykem, ale vztahovalo se k hlazení, mazlení a projevování něhy. Výrazným tématem bylo i zhoršené sebepojetí žen, které úzce souviselo s pocitem nafouklosti, ale i s faktem, že se některé ženy cítily nečisté. Toto téma by mohlo mít vliv i na sexuální zdrženlivost žen během menstruace, která byla zřejmá u všech participantek. Klíčovým tématem byl i pocit únavy, který se prolínal do výkonu žen, ale i do zvýšené potřeby spánku a klidových aktivit ve volném čase. Jako stěžejní se ukázal i pocit omezení, který pramenil z vnímání bolesti, krvácení, ale i nočního pocení, což mělo vliv na spánek žen.

Z výsledků této práce tedy vyplývá, že menstruační cyklus ženy a jeho určité fáze mají vliv na vybrané psychické fenomény u žen. Je však důležité zmínit, že objevená témata se velmi prolínají, navazují na sebe, předchází se a reagují na sebe, což znamená, že jsou silně provázána a nelze je zcela oddělit. Dále je nutné zmínit, že i přes podobnost témat je

každá žena vnímá a prožívá dle vlastní osobitosti. Důležitým poznatkem je i protipól témat během ovulace a menstruace.

Souhrn

Tato diplomová práce se zabývala vlivem ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen. Mezi tyto psychické fenomény bylo na základě rešerše dostupných výzkumů zařazeno emoční ladění, kognitivní funkce, sebepojetí, sexuální chování a volný čas žen. V rámci teoretické části se první kapitola soustředila na menstruační cyklus a jeho vybrané aspekty. Byly popsány jednotlivé fáze cyklu z hlediska biologických souvislostí, normy a hormonů, což jsou aspekty, které mají značný vliv i na psychiku ženy. Informace v rámci této části byly čerpány především z Orla (2019), Juřeníkové (2023) a Wilhelmové (2021). V další části se práce zaměřovala na poruchy menstruačního cyklu a jejich dopad na život žen, a to především na jejich psychiku. Dopodrobna byl popsán syndrom polycystických vaječníků, endometrióza a premenstruační syndrom. Informace byly čerpány především ze Šarapatkové (2008), Fibaek & Fürst (2018), Němce (2023), Čepického & Herleho (2012). Druhá kapitola práce se zaměřovala na vývoj přístupu k menstruačnímu cyklu v čase. Bylo důležité zasadit tento fenomén do historických souvislostí, ze kterých vyplývá dodnes přítomná stigmatizace a stereotypizace. Tato část byla podepřena především díky informacím Hufnagel (2012), Wilhelmové (2021), Alberts et al. (2002). Dále se tato část zaměřila na témata jako je menstruační chudoba, pracovní volno spojené s menstruací, měření ovulace, stereotypizace, stigmatizace a mnohé další. Poznatky byly vybrány především od Dave et al. (2022), Montgomery et al. (2016), Tomcové (2022), Chaki & Sousa (2022). Další část prezentuje alternativní pohledy na menstruační cyklus spojené se jmény Gray (2013), Wilhelmová (2021) a Beak (2015). Tyto pohledy se zaměřují na jednotlivé fáze cyklu a popisují, co se s ženami děje především po psychické stránce. Třetí kapitola se zaměřuje na vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen. Její části se zabývají emočním laděním, kognitivními funkcemi, sebepojetím, sexuálním chováním a volným časem žen. Kapitola se také zabývala soudobými výzkumy na obdobné téma. Uvedené výzkumy naznačují, že jednotlivé fáze mají vliv na psychické fenomény u žen. Jedná se především o zhoršené emoční ladění, pokles kognitivních funkcí a sexuální aktivity, zhoršené sebepojetí a omezení v rámci volného času během menstruace. Dále se ukázalo, že ovulace má naopak vliv na dobré emoční rozpoložení žen, jejich výkon, sebepojetí, ale také na vzrůstající sexuální aktivitu a sociální vztahování žen. Informace byly čerpány z různých výzkumů mezi, které patří například šetření od Švajkové (2021), Kiesner (2011), Mihalj et al. (2014), Pinki et al. (2022), Turčan et al. (2012), Kim et al. (2022), Mei et al. (2022), Wu & Chen (2021), Krausové (2017) a mnohých dalších.

V rámci výzkumu byla zvolena metoda pozorování a polostrukturovaných rozhovorů. Šetření bylo kvalitativního rázu a mělo za cíl holisticky a do hloubky zmapovat vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen z jejich pohledu. Rozhovory byly provedeny dva s každou participantkou, a to vždy během probíhající ovulace a menstruace. Pro výzkum bylo zvoleno šest participantek a výběr výzkumného souboru se uskutečnil pomocí prostého záměrného účelového výběru. Kritéria výběru se týkala dosažení dospělosti, přítomnosti zdravého menstruačního cyklu, neužívání hormonální antikoncepce během výzkumu a rok před ním, nepřítomnosti závažného gynekologického onemocnění a dobrovolného souhlasu s výzkumem. Analýza dat byla provedena pomocí Tematické analýzy, kterou etablovala Braunová a Clarková (2006).

V rámci této práce byly stanoveny dvě výzkumné otázky. Jako stěžejních v rámci **VO1** (*Jaký vliv má ovulace na vybrané psychické fenomény u žen?*), se ukázalo sedm témat. Jako klíčové se ukázalo téma, které se týkalo pocitu přílivu energie během ovulace. Dále bylo důležité téma průbojnosti a pocitu stability a kontroly nad vlastním tělem a prožíváním. Objevila se i úzce prolínající témata, která souvisela s touhou po dítěti, sexuální touhou ve formě zvýšené frekvence styku, ale i sebeuspokojování a sexuálních myšlenek. Na témata navazoval i pocit přitažlivosti, který byl vnitřní, ale potvrzovaný i z vnějšku. Klíčová se ukázala i potřeba péče, která se vztahovala jak k oblasti sebepéče, tak k péči o okolí. Všechny témata spolu úzce souvisela, předcházela se, navazovala a reagovala na sebe. Tato témata byla podepřena i výsledky z předchozích výzkumů.

V rámci **VO2** (*Jaký vliv má menstruace na vybrané psychické fenomény u žen?*), vykristalizovalo sedm témat, kdy některá z nich byla v protipólu k tématům v rámci VO1. Mezi témata patřila citlivost vztahující se k emočnímu ladění žen. Ta měla nejspíše vliv na zvýšenou přemýšlivost a touhu po partnerově náruči, která se projevovala potřebou kontaktu, hlazení a mazlení. Důležitým tématem bylo zhoršené sebepojetí, které se odráželo od pocitu nafouklosti a nečistoty. Toto téma mělo nejspíše vliv na téma sexuální zdrženlivosti žen v tomto období. Klíčovým tématem byl i pocit únavy, který měl vliv na výkon, spánek a potřebu klidových aktivit ve volném čase. Stěžejním tématem byl i pocit omezení, který pramenil z krvácení, vnímání bolesti, ale i z nočního pocení. Témata spolu opět úzce souvisela a reagovala na sebe. Byla také identifikována i v rámci předchozích šetření. Z rešerše dostupné literatury však nebylo nalezeno téma, které se vztahovalo právě k potřebě partnerovi náruče.

Příležitosti v rámci této práce jsou spatřovány především v prohloubení výzkumu v rámci tohoto tématu. Práce otevírá témata jako je bolestivá menstruace, prozkoumání dalších fází cyklu, stereotypizace, stigmatizace, nevědomost o průběhu cyklu a mnohé další.

Omezení této práce spočívá především v otázce triangulace dat pomocí sebe zaznamenávacích aktivit žen, provedení rozhovorů během více cyklů ženy, doplnění dotazníkovým šetřením, či ohniskovou skupinou.

Přínos této práce může spočívat v jejím holistickém přístupu, který jde do hloubky a snaží se zmapovat toto téma z pohledu samotných žen. Doplnuje také převládající kvantitativní a experimentální šetření. A v neposlední řadě se snaží postihnout ovulaci a menstruaci v různých jejich psychických aspektech.

Seznam literatury

- Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K. & Walter, P. (2002). *Molecular Biology of the Cell*. Garland science
- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2009). Sexual Activity During Menstruation: A Qualitative Study. *Journal of Sex Research*, 46(6), 535–545. <https://doi.org/10.1080/00224490902878977>
- Barry, L. (2018). A tool to track links between menstruation and mental health. *Mental Health Practice*, 21(10), 42–45. <https://doi.org/10.7748/mhp.2018.e1318>
- Beak, S. (2015). *Red Hot and Holy*. Sounds true
- Behera, C., Sikary, A. K., Mridha, A. R., Pandey, R. M., Satapathy, S., Lalwani, S., & Gupta, S. (2019). Association of menstruation cycle with completed suicide: A hospital-based case-control study. *Archives of Women's Mental Health*, 22(6), 771–777. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00964-6>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101. [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)
- Brock, R., Rowse, G., & Slade, P. (2015). Relationships between paranoid thinking, self-esteem and the menstrual cycle. *Archives of Women's Mental Health*, 19(2), 271–279. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0558-4>
- Buršíková, V. (2005). *Menstruační cyklus a jeho souvislost s tělesnými funkcemi a chováním ženy*. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy Univerzity. https://is.muni.cz/th/85067/prif_b/cela.pdf
- Buss, D. (2016). *Evolution of Desire*. Perseus Books.
- Coutinho, F. M., Rebelo-marques, A., Andrade, R., Espregueira-mendes, J., Bombas, T. & Moura P. (2021). Menstrual pattern and contraceptive choices of Portuguese athletes. *The European journal of contraception*, 26(3), 240-245. doi:10.1080/13625187.2021.1879780
- Cobey, K. D., Buunk, A. P., Pollet, T. V., Klipping, C., & Roberts, S. C. (2013). Men perceive their female partners, and themselves, as more attractive around ovulation. *Biological Psychology*, 94(3), 513–516. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.09.011>

Cousins, F. L., McKinnon, B. D., Mortlock, S., Fitzgerald, H. C., Zhang, C., Montgomery, G. W., & Gargett, C. E. (2023). New concepts on the etiology of endometriosis. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. <https://doi.org/10.1111/jog.15549>

Danel, D. & Pawlowski, B. (2006). Attractiveness of men's faces in relation to women's phase of menstrual cycle. *Collegium Antropologicum*, 30(2), 285–289

Dave, U., Palaniappan, A., Lewis, E. & Gosine, B. (2022). An Overview of period poverty and the public health benefit impact of providing free feminine hygiene products. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 7 (2), 221-226. <https://doi.org/10.33457/ijhsrp.971839>

Deverashetti, M., Ranjitha, K. & Pradeepthi, K.V. (2022). Security analysis of menstruation cycle tracking applications using static, dynamic and machine learning techniques. *Journal of Information Security and Applications*, 67, 103-171. <https://doi.org/10.1016/j.jisa.2022.103171>

ENDOTalks. (z.s). *Za zdravé dělohy*. Získáno 4. října, 2023 z <https://endotalks.cz/>

Erenoğlu, R., & Sözbir, Ş. Y. (2020). Are premenstrual syndrome and dysmenorrhea related to the personality structure of women? A descriptive relation-seeker type study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 979–984. <https://doi.org/10.1111/ppc.12551>

Ferrero, S., Abbamonte, L. H., Giordano, M., Alessandri, F., Anserini, P., Remorgida, V., & Ragni, N. (2006). What is the desired menstrual frequency of women without menstruation-related symptoms? *Contraception*, 73(5), 537–541. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2006.01.004>

Fernandez-Sala, S., Rousseau-Durand, R., Morange, P.-E., Chiaroni, J., & Courbiere, B. (2019). Impact des représentations du sang Menstruel sur le Choix Contraceptif des Femmes. *Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie*, 47(9), 662–671. <https://doi.org/10.1016/j.gofs.2019.06.001>

Fibaek, C. & Fürst, S. (2018). *Hormony v harmonii*. Grada

Fischer, B., Gleason, C. & Asthana, S. (2014). Effects of hormone therapy on cognition and mood. *Fertility and Sterility*, 101(4), 898-904. [10.1016/j.fertnstert.2014.02.025](https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2014.02.025)

- Galasinska, K. & Szymkow, A. (2022). Enhanced Originality of Ideas in Women During Ovulation: A Within-Subject Design Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.859108>
- Gangestad, S.W., Thornhill, R. & Garver, C.E. (2002). Changes in women's sexual interests and their partners' mate-retention tactics across the menstrual cycle: evidence for shifting conflicts of interest. *Proc Biol Sci.*, 269(1494), 975-982. doi: 10.1098/rspb.2001.1952
- Garrey, M., M., Govan A. D. T., Hodge, C. & Callander. R. (1978). *Gynaecology Illustrated*. Churchill Livingstone
- Gray, M. (2013). *Cyklická žena*. Osule
- Grillo, C., La Mantia, I., Triolo, C., Scollo, A., La Boria, A., Intelisano, G. & Caruso, S. (2001). Rhinomanometric and olfactometric variations throughout the menstrual cycle. *Ann Otol Rhinol Laryngol*, 110 (8). 785–789. doi: 10.1177/000348940111000816.
- Halici, B. N. A., Aktoz, F., Kabakci, M., Kiran, G., & Ozcan, P. (2022). Analysis of preoperative and postoperative quality of life, sexual function, and sleep in patients with endometriosis: a prospective cohort study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*. <https://doi.org/10.1007/s00404-022-06562-9>
- Haselton, M.G. & Gangestad, S.W. (2006). Conditional expression of women's desire and men's mate guarding across ovulatory cycle. *Hormones and Behavior*, 49, 509–518. doi: 10.1016/j.yhbeh.2005.10.006.
- Hatta, T., & Nagaya, K. (2009). Menstrual Cycle Phase Effects on Memory and Stroop Task Performance. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 821–827. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9445-7>
- Harvey, A. T., Hitchcock, C. L., & Prior, J. C. (2009). Ovulation disturbances and mood across the menstrual cycles of healthy women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 30(4), 207–214. <https://doi.org/10.3109/01674820903276438>
- Havlíček, J. (2001). *Homo olfactoricus aneb Chemická komunikace u člověka*. *Vesmír*, 80. 632–635. <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2001/cislo-11/homo-olfactoricus.html>
- Hengartner, M. P., Kruger, T. H. C., Geraedts, K., Tronci, E., Mancini, T., Ille, F., Egli, M., Röblitz, S., Ehrig, R., Saleh, L., Spanaus, K., Schippert, C., Zhang, Y., & Leeners, B.

- (2017). Negative affect is unrelated to fluctuations in hormone levels across the menstrual cycle: Evidence from a multisite observational study across two successive cycles. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.05.018>
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál
- Herle, P. & Čepický, P. (2012). *Gynekologie pro všeobecné praktické lékaře*. Raabe
- Hufnagel, G.L. (2012). *A History of Women's Menstruation from Ancient Greece to the Twenty-First Century*. Edwin Mellen Press
- Chaki, C. S., & Sousa, A. D. (2022). Editorial_Menstruation, Mental Health and Stigma. *Indian Journal of Mental Health*, 8(4), 353. <https://doi.org/10.30877/ijmh.8.4.2021.353-356>
- Ibrahim A. A., Mohammed H. S., Nwab Elsaid, Salim A. A., Fathy E. G., Hasaneen N. M. (2023). Risk factors for polycystic ovary syndrome among women of reproductive age in Egypt: A case control study. *African journal of reproductive health*, 27(6), 41-50. doi:10.29063/ajrh2023/v27i6.5
- Janča, J. & Zentrich, J. (2008). *Herbář léčivých rostlin*. Eminent
- Janoušková, K., Pláteníková, T., Hájek, M., Procházka, M., Klugar, M. (2018). Endometrióza a její vliv na plodnost a kvalitu života. *Praktický lékař*, 98(4), 147–152. <https://www.prolekare.cz/casopisy/prakticky-lekar/2018-4-4/endometrioza-a-jeji-vliv-na-plodnost-a-kvalitu-zivota-105305>
- Jones, B. C., Hahn, A. C., & DeBruine, L. M. (2019). Ovulation, sex hormones, and women's mating psychology. *Trends in Cognitive Sciences*, 23(1), 51–62. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.10.008>
- Juřeniková, B. (2023, 1. prosince). *Menstruační cyklus: časté otázky a odpovědi*. Pilulka. <https://www.pilulka.cz/menstruacni-cyklus#prvni>
- Kalíšek. cz. (2023, 9. října). *Menstruační chudoba*. Kalíšek. cz. <https://www.kalisek.cz/blog/menstruacni-chudoba>
- Kanojia, S., Sharma, V.K., Gandhi, A., Kapoor, R., Kukreja, A. & Subramanian, S.K. (2013). Effect of yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of

menstrual cycle in young healthy females. *Journal of Clinic and Diagnostic Research*, 27(10), 2133-9. doi: 10.7860/JCDR/2013/6912.3451.

Kiesner, J. (2011). One woman's low is another woman's high: Paradoxical effects of the menstrual cycle. *Psychoneuroendocrinology*, 36(1), 68-76. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.06.007

Kim, B. R., Kang, S. & Jeong W. S. (2022). The Association of Menstruation and Leisure-Time Physical Activity among Korean Female University Students: A Preliminary Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 10-10. doi:10.3390/ijerph19127492

Kolařík, D., Halaška, M. & Feyereisl. (2011). *Repetitorium gynekologie* (2. vydání). Jessenius

Krausová, V. (2017). *Vliv menstruačního cyklu na ženskou psychiku*. [Magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého]. Informační systém Univerzity Palackého. https://theses.cz/id/7zoeff/Vliv_menstrua_nho_cyklu_na__enskou_psychiku_magistersk_si.pdf

Křenková, D. (2011). *Subjektivní prožívání emocí v závislosti na menstruačním cyklu u studentek ve věku 18–21 let*. [Diplomová práce, Masarykovy Univerzity]. Informační systém Masarykovy Univerzity. https://is.muni.cz/th/215490/ff_m/?id=283341.

Li, P., Shuai, P., Shen, S., Zheng, H., Sun, P., Zhang, R., Lan, S., Lan, Z., Jayawardana, T., Yang, Y., Zhao, J., Liu, Y., Chen, X., El-Omar, E. M., & Wan, Z. (2023). Perturbations in gut microbiota composition in patients with polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *BMC Medicine*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02975-8>

Mahmood, Z., Butt, A. & Cheema, M.A. (2023). Frequency of Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) and Comparison of Quality of Life between Female Medical Students with and without Premenstrual Dysphoric Disorder. *Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan: JCPSP*, 33 (6), 638-641. 10.29271/jcpsp.2023.06.638

Maki, P. M., & Resnick, S. M. (2000). Longitudinal effects of estrogen replacement therapy on PET cerebral blood flow and cognition. *Neurobiology of Aging*, 21 (2), 373-383. 10.1016/s0197-4580(00)00123-8

McNamara, A., Moakes, K., Aston, P., Gavin, C., & Sterr, A. (2014). The Importance of the Derivative in Sex-Hormone Cycles: A Reason Why Behavioural Measures in Sex-Hormone

Studies Are So Mercurial. *PLoS ONE*, 9(11), Article e111891. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111891>

Mihalj, M., Drenjančević, I., Včev, A., Šumanovac, A., Čavka, A., Vladetić, M., & Gmajnić, R. (2014). Basic cognitive functions across the menstrual cycle in a controlled female cohort. *Medicinski Glasnik*, 11(1), 177-185.

Miller, W. B., & Smith, P. J. (1975). Elimination of the menses: Psychosocial aspects. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 153–166. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90023-0](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90023-0)

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada

Mei, M., Grillot, R. L., Abbey, C. K., Emery Thompson, M., & Roney, J. R. (2022). Does scent attractiveness reveal women's ovulatory timing? evidence from signal detection analyses and endocrine predictors of odour attractiveness. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 289(1970). <https://doi.org/10.1098/rspb.2022.0026>

Montgomery, P., Hennegan, J., Dolan, C., Wu, M., & Scott, L. (2016). OP47 Menstruation and the cycle of poverty: a cluster quasi-randomised control trial of sanitary pad and puberty education provision in Uganda. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 70(Suppl 1), A29.1—A29. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-208064.47>

Motyčková, K. (2017). *Ženy a premenstruační syndrom*. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. https://is.muni.cz/th/vyry1/Bakalarska_prace_Motyckova_Kristyna.pdfz

Národní zdravotnický informační portál (2023, 4. října). *Endometrióza: příčiny a příznaky*. <https://www.nzip.cz/clanek/416-endometrioza-priciny-a-priznaky>

Národní zdravotnický informační portál (2023, 4. října). *Premenstruační syndrom*. <https://www.nzip.cz/clanek/414-premenstruacni-syndrom>

Němec, M. (host). (2023 - současnost). *RadioM* (Audio podcast). <https://radiom.cz/>

Nováková, D. (2023). *Menstruace jako tabu v naší společnosti z pohledu mužů*. [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého]. Informační systém Univerzity Palackého. https://theses.cz/id/nlh4hy/Dorota_Novakova_2023_Bakalarska_diplomova_prace.pdf

Orel, M. (2019). *Anatomie a fyziologie lidského těla*. Grada

- Pinki, R., Poonam, Y. & Jyoti, S. (2022). Impact of Menstruation Hygiene Management on Self-esteem of Adolescent Girls. *Indian Journal of Health*, 13(4), 515-520.
- Prince, H. E., & Annison, E. (2022). The impact of menstruation on participation in adventurous activities. *Sport, Education and Society*, 28(7), 811–823. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2059756>
- Profet M. (1993). Menstruation as a defense against pathogens transported by sperm. *The Quarterly review of biology*, 68(3), 335–386. <https://doi.org/10.1086/418170>
- Procházková, A. (2022, 28. srpna). *Bolest, o které se nemluví*. Respekt.cz. <https://www.respekt.cz/tydenik/2022/35/bolest-o-ktere-se-nemluvi>
- Rapkin, A. J., & Akopians, A. L. (2014). Pathophysiology of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Sage Journals*, 18(2). <https://doi.org/10.1258/mi.2012.012014>
- Retallick-Brown, H., Blampied, N., & Rucklidge, J. J. (2020). A Pilot Randomized Treatment-Controlled Trial Comparing Vitamin B6 with Broad-Spectrum Micronutrients for Premenstrual Syndrome. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(2), 88–97. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0305>
- Roberts, S.C., Havlíček, J., Flégr, J., Hrušková, M., Little, A.C. & Jones, B.C. (2004). Female facial attractiveness increases during the fertile phase of the menstrual cycle. *Proceeding of the Royal Society of London B*, 271, 270-272. 10.1098/rsbl.2004.0174
- Studnička, J. (2022, 24. srpna). *Menstruační chudoba*. Reflex.cz. <https://www.reflex.cz/clanek/novinarek/114761/menstruacni-chudoba-maji-byt-vlozky-zdarma-muzi-se-nemohou-shodnout-a-zeny-by-je-za-to-mely-nakopat.html>
- Sulistiyan, F., Seweng, A., Tahir, A. M., Russeng, S.S. & Moedjiono, A.I. (2019). The Psychic Complaints of Premenstrual Syndrome with Female Workers' Productivity in Makassar. *East African Scholars Publisher*, 2 (6). https://easpublisher.com/media/articles/EASMB_26_166-168.pdf
- Šarapatková, H. (2008). Současný pohled na syndrom polycystických ovarií. *Interní medicína pro praxi*, 10 (10), 461-465. <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/10/06.pdf>

- Širc, V. (2020, 13. srpna). *Zakladatelka Indiánek Anna Sedláková: Mám syndrom, který krade ženství*. Pražský deník.cz. https://prazsky.denik.cz/zpravy_region/neziskova-organizace-indianky-neplodnost-pomoc-zdravi-pcos.html
- Švajková, A. (2021). *Menstruační cyklus a jeho vliv na psychiku ženy*. [Bakalářská diplomová práce, Západočeská Univerzita v Plzni]. Informační systém Západočeské Univerzity v Plzni. https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/44073/1/svajkova_aneta_PAS_BP.pdf
- Tancerová, T. (2020, 16. března). *Syndrom polycystických vaječníků je nejčastější příčinou neplodnosti. Jak se projevuje*. Zdraví.euro.cz. <https://zdravi.euro.cz/clanky/syndrom-polycystickych-ovarii/>
- Tomcová, T. (2022). *Stigmatizace menstruace očima dnešních žen*. [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Karlova]. Informační systém Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/173776/130332006.pdf?sequence=1>
- Turčan, P., Pokorný, P., & Fait, T. (2012). *Sexuologie pro urology a gynekology*. Maxdorf
- van Lonkhuijzen, R. M., Garcia, F. K., & Wagemakers, A. (2022). The Stigma Surrounding Menstruation: Attitudes and Practices Regarding Menstruation and Sexual Activity During Menstruation. *Women's Reproductive Health*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/23293691.2022.2124041>
- Vannuccini, S., Rossi, E., Cassioli, E., Cirone, D., Castellini, G., Ricca, V., & Petraglia, F. (2021). Menstrual distress questionnaire (medi-Q): A new tool to assess menstruation-related distress. *Reproductive BioMedicine Online*, 43(6), 1107–1116. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2021.08.029>
- Vercellini, P., Viganò, P., Bandini, V., Buggio, L., Berlanda, N., & Somigliana, E. (2023). Association of endometriosis and adenomyosis with pregnancy and infertility. *Fertility and Sterility*. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2023.03.018>
- Vitale, S.G., La Rosa, V.C., Rapisarda, A.M.CH & Lagana, A.S. (2016). Impact of endometriosis on quality of life and psychological well-being. *Journal of psychosomatic obstetrics and gynecology*, 38 (4), 317-319. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2016.1244185>

- Walsh, K. & DiLillo, D. (2013). Ovulation, In vivo emotion regulation problem and sexual risk recognition deficits. *Journal of American College Health*, 61 (3). 156-162. 0744-8481
- Weller. A. (1998). Communication through body odour. *Nature*, 392 (12). 126–127. doi: 10.1038/32283.
- Wilcox, A. J., Baird, D. D., Dunson, D. B., McConaughey, D. R., Kesner, J. S. & Weinberg, C.R. (2004). On the frequency of intercourse around ovulation: evidence for biological influences. *Human Reproduction*, 19(7), 1539-1543. doi: 10.1093/humrep/deh305
- Wilhelmová, R. (2021). *Vybrané kapitoly Porodní asistence I a II*. Masarykova Univerzita
- World Health Organization. (2023). *International statistical classification of diseases and related health problems* (10. vydání). <https://icd.who.int/>
- Wu, K. & Chen, Ch. (2021). A level playing field: No competitive advantage of conception risk in speed-dating. *Ethology*, 127(12). 1074-1083. <https://doi.org/10.1111/eth.13231>
- Yang, N., & Kim, S. (2016). Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(9), 732-738. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0058>
- Yifu, P. (2023). Evidence for causal effects of polycystic ovary syndrome on oxidative stress: a two-sample mendelian randomisation study. *BMC Medical Genomics*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12920-023-01581-0>
- Žižková. K. (2023). *Vulva není vagina*. Cpress

Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1: Přehled participantek	43
Tabulka 2: Popis příznaků před začátkem krvácení	44
Tabulka 3: Prvotní spontánní popis menstruační fáze a jejích příznaků.....	44
Tabulka 4: Shrnutí témat a odpovědí na VO1	75
Tabulka 5: Shrnutí subtémat a odpovědí na VO1.....	75
Tabulka 6: Shrnutí odpovědí na VO2	78
Tabulka 7: Shrnutí odpovědí na VO2	78
Obrázek 1: Myšlenková mapa VO1	76
Obrázek 2: Myšlenková mapa VO2	79

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen

Autor práce: Bc. Kateřina Mrázová

Vedoucí práce: Mgr. Klára Machů, Ph.D.

Počet stran a znaků: 100, 211 637

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 90

Abstrakt: Cílem této práce je holisticky a do hloubky, pomocí kvalitativního přístupu, zmapovat vliv ovulace a menstruace na vybrané psychické fenomény u žen. Výzkum se soustředí výhradně na vnímání fenoménů z hlediska samotných žen. Je realizován formou polostrukturovaných rozhovorů a pozorování s každou participantkou, jak ve fázi ovulace, tak v období menstruace. Participantky byly vybírány pomocí prostého záměrného účelového výběru. Bylo zvoleno šest participantek. Data byla analyzována pomocí Tematické analýzy. Šetření potvrzuje, že ovulace má vliv na vybrané psychické fenomény u žen. Její vliv se ukazuje jako významný v pocitu přílivu energie v rámci této fáze. Objevuje se i pocit kontroly a stability nad vlastním tělem a prožíváním. Dále se odráží ve větší průbojnosti, která by mohla souviset s pocitem vnitřní přitažlivosti, ale i s vnímanou přitažlivostí pro okolí. Přitažlivost se také odráží v sexuální touze, která se projevuje v myšlenkách, sebeuspokojování a v nárstu sexuálního chování. Dále na ni reaguje i touha po dítěti. Důležitým tématem je i potřeba péče, která se dělí na sebepéči a potřebu pečovat o okolí, což se opět prolíná s touhou po kontaktu. Dále tato práce ukazuje, že i menstruace má vliv na vybrané psychické fenomény u žen. Klíčové téma je zvýšené citlivost promítající se do přemýšlivosti, což může vést k touze po partnerově náruči. Objevuje se i téma zhoršeného sebepojetí odvíjející se od pocitu nafouklosti a nečistoty. Výrazná je i sexuální zdrženlivost během krvácení. Dále se jako stěžejní jeví pocit únavy, který má vliv na výkon, zvýšenou potřebu spánku a klidových aktivit ve volném čase. Z dat vyvstává i pocit omezení žen, který se vztahuje k vnímání bolesti, krvácení a nočnímu pocení. Výsledky této práce ukazují, že menstruace a ovulace jsou v jistém protipólu. Naznačují také, že zjištěná témata na sebe vzájemně navazují, předcházejí se, prolínají a reagují na sebe.

Klíčová slova: menstruační cyklus, menstruace, ovulace, ženy, psychické fenomény

Příloha 2: Abstract of thesis

Title: The effect of ovulation and menstruation on selected psychological phenomena of women

Author: Bc. Kateřina Mrázová

Supervisor: Mgr. Klára Machů, Ph.D.

Number of pages and characters: 100, 211 637

Number of appendices: 4

Number of references: 90

Abstract: The aim of this thesis is to map the influence of ovulation and menstruation on selected psychological phenomena in women in a holistic and in-depth way, using a qualitative approach. The research focuses exclusively on the perception of the phenomena from the perspective of the women themselves. It is conducted through semi-structured interviews and observations with each participant, both during the ovulation phase and the menstruation phase. The participants were selected by simple purposive sampling. Six participants were selected. The data were analyzed using Thematic Analysis. The investigation confirms that ovulation has an effect on selected psychological phenomena in women. Its influence is found to be significant in the feeling of energy influx during this phase. A sense of control and stability over one's own body and experience also emerges. It is also reflected in a greater pervasiveness, which could be related to a sense of inner attractiveness, but also to a perceived attraction to the environment. Attraction is also reflected in sexual desire, which manifests itself in thoughts, masturbation and an increase in sexual behaviour. Furthermore, the desire for a child also responds to it. Another important theme is the need for care, which is divided into self-care and the need to care for the environment, which is again intertwined with the desire for contact. Furthermore, this work shows that menstruation also has an effect on selected psychological phenomena in women. A key theme is increased sensitivity translating into thoughtfulness, which can lead to a desire for a partner's affection. The theme of impaired self-concept also emerges, stemming from feelings of bloatedness and impurity. Sexual restraint during menstruation is also prominent. Furthermore, a sense of fatigue that affects performance, increased need for sleep and leisure activities appears to be central. Women's sense of restriction also emerges from the data, which relates to perceptions of pain, bleeding and night sweats. The results of this work suggest that menstruation and ovulation are somewhat at odds. They also suggest that the themes identified are interrelated, precede, intertwine and interact.

Key words: menstrual cycle, menstruation, ovulation, women, psychic phenomena

Příloha 3: Okruhy s otázkami pro polostrukturovaný rozhovor

Participantka:

Věk:

Rodinný stav:

Délka cyklu:

Povolání:

Postoj k cyklu:

Popis vlastního menstruačního cyklu:

Stalo se v nejbližší době ve vašem životě něco zásadního, co by vás nyní silně ovlivňovalo a zasáhlo?

Menstruační fáze

Ovulační fáze

Pozorování:

Vlasy:

Pleť:

Líčení:

Oblečení:

Další:

Emoční ladění:

1. Jak byste popsala svou náladu tento týden?
2. Jaké pocity u vás tento týden převládaly?

Kognitivní funkce, škola, práce:

1. Jak byste zhodnotila tento týden po výkonové stránce (ať už se to týká školy, či práce)?
2. Jak jste tento týden vnímala váš spánek a jeho potřebu?
3. Jak se vám tento týden dařilo využívat své schopnosti pro vykonávání povinností?

Sebevědomí a sebepojetí:

1. Jak byste sama sebe popsala po vzhledové stránce?
2. Jak se cítíte ve svém těle? Vnímáte nějakou změnu?
3. Jak byste popsala svoje vlastnosti? Jaká jste?

Sexuální chování:

1. Jak byste tento týden popsala svou touhu po sexu a své sexuální chování?
2. Cítila jste se tento týden přitažlivá?

Sociální vztahování a volný čas:

1. Jak jste tento týden trávila svůj volný čas?
2. Popsala byste, jaké činnosti během volného času vás tento týden naplňovaly a jaké jste při nich měla pocity?
3. Jaké činnosti vám naopak byly nepříjemné a jaké pocity ve vás vzbuzovaly?

Příloha 4: Ukázka přepsaného rozhovoru během ovulační a menstruační fáze

Věk: 24

Rodinný stav: Zadaná

Délka cyklu: 28-31

Povolání: Zdravotní sestra

Stalo se v nejbližší době ve vašem životě něco zásadního, co by vás nyní silně ovlivňovalo a zasáhlo? Neguje

Postoj k cyklu: No vnímám to, že je to takovej dar a díky tomu můžu mít děti, protože se obnovuje. Na druhou stranu je to otravný. Ale beru to jako součást života.

Popis vlastního menstruačního cyklu: Tak ten cyklus je pravidelný a bez větších obtíží. Jen před menstruací jsem více emocionálně vypjatá a rozhodí mě jakákoliv maličkost. Stává se, že nekontrolovaně brečím a nevím proč. A tak si vždycky řeknu: „Aha, už to přijde! A za dva tři dny je to tady. První tři dny to ze mě teče jako z vola, protože to mám hodně silný a musím si hlídat, abych neprotekla. Pak mám dva dny pauzu a pak už jenom špiním. Někdy jsem pocítovala slabou bolest v podbřišku, ale křeče to nebyly. Jinak mě bolí prsa a cítím, že jsou nalité. Ale ibalgin jsem nikdy nepotřebovala, asi jednou jsem si dala teplý zábal.

Ovulační fáze

Emoční ladění:

1. Jak byste popsala svou náladu tento týden?

No, tenhle tejden jsem se cítila silná, že všechno zvládnou, hlavně to, co mě před tím štvalo. Mám víc energie a nedělá mi problém fyzická aktivita. Mám ale bolavý prsa a nalitý, kvůli hormonům. To je jediný, co mě omezuje. Jinak věci, co by mě normálně štvaly, mě nerozhazují. Ale mám energii jít do sporu a nenechat si všechno líbit. Jinak tenhle týden byl dost náročnej, ale zvládala jsem ho v pohodě i bez odpoledního spánku. Dokonce jsem si dokázala promluvit s vedoucí o směnách, co mi nevyhovují.

2. Jaké pocity u vás tento týden převládaly?

Takhle... Jo, cejtla jsem se vlastně, že mám víc vnitřní síly, že zvládnou věci. Cítila jsem energii. Ty problémy, co mě trápily okolo menstruace mě už tolik netlačí. Mám nad nimi takovou větší kontrolu a nadhled. Říkám si, že se to prostě zlepší, ale nejspíš je to jen iluze, až zase přijdou krámy, tak to asi bude jiný... Taky jsem měla pocity, že mám menší toleranci vůči věcem, co mě před tím srali. Ne, že by mě to rozbřečelo, ale startuje agresivnější reakce. A mám takový pocity, že vnímám vztahy okolo sebe a vím, že nejsou v pohodě, teď myslím v práci. Je to ženskéj kolektiv a vládnou tam pomluvy. Ale teď nad tím mám takový nadhled. Na druhou stranu se mi kolegyně svěřují a mě tenhle týden svým způsobem bavilo je poslouchat. Byla jsem na ně taková naladěná. A taky mám potřebu větší fyzický aktivity a přinutím se i k většímu výkonu.

3. Máte pocit, že by se vaše nálada a pocity lišily od jiných týdnů?

Jo, tak to mám. V tý menstruační fázi mě to nutí k breku, pasivitě a k potřebě odpočinku. Teď je to spíš aktivita, trocha agrese. A mám i potřebu se sama sebe dotýkat. Nemám prostě sklon brečet nad svým životem. Jdu spíše do agrese, když se něco děje. Radši bych prostě někomu dala do držky, než že bych se před ním složila (smích). Vnímám to jako velký rozdíl, že se neskládám, ale jdu spíše do té agrese.

Kognitivní funkce, škola, práce:

1. Jak byste zhodnotila tento týden po výkonové stránce (at' už se to týká školy, či práce)?

No třeba dneska jsem byla úplná fretka. Byla jsem fakt naspeedovaná. Musela jsem v práci hodně kmitat. Cítila jsem se u toho až přehnaně energická. Obecně jsem byla taková rychlejší. Když jsem přišla domů a viděla bordel, tak jsem se do něj pustila. Udělala jsem i věci, co jsem odkládala. A taky jsem dávala pozor na kurzu po práci, kde většinou spím. No a když jsem přišla domů pozdě, tak se mi ani moc nechtělo spát. Dlouho jsem usínala. Obecně nejsem tolik líná a donutím se i k tomu, do čeho se mi nechce.

2. Jak jste tento týden vnímala váš spánek a jeho potřebu?

V předchozích týdnech jsem chodila spát okolo desátý a vstávám po šestý, ale mám zhruba těch osm hodin spánku. A večer jsem hned usínala a bývala jsem unavená. Teď to tak ale nebylo. Ušla jsem až po jedenáctý a cítila jsem energii a nešlo mi usnout. Nebyla jsem prostě tolik unavená.

3. Jak se vám tento týden dařilo využívat své schopnosti pro vykonávání povinností?

No jakoby v tý manuální práci určitě ano. Všechno tam dělám dobře. Jako třeba zvládla jsem si taky vyprat kabát, což jsem hodně dlouho odkládala, to se mi povedlo. A taky jsem byla schopná zapojit mentální aktivitu i v nočních hodinách.

Sebevědomí a sebepojetí:

1. Jak byste sama sebe popsala po vzhledové stránce?

Jo, připadám si úplně jako v pohodě. Tak jako musím říct, že si připadám i docela hezká. Prostě si přijdu normální.

2. Jak se cítíte ve svém těle?

Cítím se mnohem líp, že se na svoje tělo můžu lépe spolehnout, což souvisí i s tou energií. Cítím se prostě dobře a nepřipadám si ani tlustá.

3. Jak byste popsala svoje vlastnosti? Jaká jste?

Obecně jsem tolerantní, ale má to svoje meze. Vrhám se do všeho po hlavě, když mám energii. Ráda se pouštím do různých věcí, ale mám problém u nich dýl vytrvat, protože mě to začne nudit. Jsem ale spolehlivá a v kolektivu působím docela jako klidně a důvěryhodně. Některé kolegyně se mi dokonce i svěřují. Cítím se vyspělejší a taky jsem v některých věcech rozumná. Zajímám se o budoucnost.

Sexuální chování:

1. Jak byste tento týden popsala svou touhu po sexu a své sexuální chování?

Mám prostě větší potřebu se hladit a sama sebe hladím na místech, kde se mi to líbí. Vnímám to, že mám sexuální myšlenky a představy.

2. Dokázala byste mi popsat ty sexuální myšlenky?

Ano. Není v nich vyloženě ten akt, protože jsem ještě pana, ale mám takovou tu touhu po líbání a po dotycích. Takže si představuju tyhle věci s partnerem. A týkalo se to jen jeho. A když taky vidím dva lidi, co se líbou, tak mě to vzrušovalo.

3. Cítila jste se tento týden přitažlivá?

Nad tím jsem jako moc nepřemýšlela, ale sama jsem se ve svém těle cítila dobře, což asi může přitahovat i okolí. Stal se mi i takový incident (smích). Jela jsem z práce. No a pak mi jeden týpek v tramvaji anglicky řekl-you are beautiful. Tak jako potěšilo mě to. Poděkovala jsem mu a usmála jsem se na něho. Ta tendence flirtovat tam byla, ale to je jen taková hra. Nic víc. Všimla jsem si občas i nějakýho toho pohledu od chlapa. No a když jsem se podívala do zrcadla a viděla jsem svoji

mastnou hlavu, tak jsem si stejně připadala hezká. Neměla jsem sklony k tomu si nadávat.

4. Takže vás to netáhlo rozvinout ten flirt s cizími muži dál?

Tak to rozhodně ne, jak říkám byla to jen hra. Jinak se všechno vztahuje k partnerovi.

Sociální vztahování a volný čas:

1. Jak jste tento týden trávila svůj volný čas?

Tak volný čas je něco, co mi chybí, ale když byl tak jsem naplňovala svoje základní potřeby. Ale taky jsem po práci šla na kurz, učila jsem se a sledovala jsem informace na internetu. Pouštěla jsem si hudbu a trsala jsem si, protože jsem měla takovou svůdnou náladu. Uvolnily se u toho i moje sexuální touhy. Cítila jsem nával tý dračice a dravý ženy. A taky jsem si četla fantasy.

2. Popsala byste, jaké činnosti během volného času vás tento týden naplňovaly a jaké jste při nich měla pocity?

Nejpříjemnější mi byl tanec. Jinak bylo všechno v pohodě. Užívala jsem si taky dobrý jídlo a mám pocit, že toho dokážu sníst víc. Bavilo mě i vaření a zvelebování si domácnosti.

3. Jaké činnosti vám naopak byly nepříjemné a jaké pocity ve vás vzbuzovaly?

Byl mi nepříjemný kurz italštiny, protože mi to nejde a nemůžu se zapojovat. Vyloženě nepříjemný mi je, když dlouhou dobu strávím na internetu, protože pak mi ten čas chybí, teď ho fakt nemám na rozhazování, to se pak cítím nepříjemně.

4. Chtěla byste ještě něco dodat?

Řekla bych ještě, že jsem tenhle týden sledovala podcast na téma ženského těla a dozvěděla jsem se, že během ovulace se produkuje stejný hormon jako při těhotenství a můžou se objevit i různé chutě a je možné toho i více sníst. A citlivost prsou je taky spojováno s tím hormonem.

Menstruační fáze

Emoční ladění:

1. Jak byste popsala svou náladu tento týden

Prožívám to tak jak to jde, ale byla jsem prostě unavenější a taky citlivější. Nejhorší to je den před začátkem menstruace, to jsem nejcitlivější, už poznám, kdy to přijde. Ale i při tom jsem spíš taková pesimistická, někdy až depresivní, vidím svůj život černě.

2. Jaké pocity podle vás tento týden u vás převládaly?

Někdy soucítím s tím vajíčkem, že tím, jak odchází, tak i já jdu na hlubinu. Jdu do sebe. Dostávám se do taková vlny na dno a zjišťuju všechno, co mě trápí. V těle cítím, že něco odchází, jako bych něco ztrácela, a právě v tuhle chvíli potřebuju kontakt s druhým. Jsem prostě takhle na dně a mám velkou potřebu být milovaná a cítit objetí. Chci obejmout a pohladit, což mi může poskytnout partner.

3. Máte pocit, že by se vaše nálada a pocity lišily od předchozích týdnů?

Ano, když odejde menstruace, tak potřebu toho kontaktu tak nemám.

Kognitivní funkce, škola, práce:

1. Jak byste zhodnotila tento týden po výkonové stránce (ať už se to týká školy, či práce)?

Po výkonový stránce mě to nikdy extra neovlivňovalo a neomezovalo. Byla jsem jenom unavenější.

2. Jak jste tento týden vnímala váš spánek a jeho potřebu oproti předchozímu týdnu?

Spím bez obtíží, ale řekla bych, že tam je vyšší potřeba toho spánku, a to hlavně když přijdu z práce. Tohle tam prostě je a je to pro mě důležitý. Spánkem jsem trávila i svůj volný čas.

3. Jak se vám tento týden dařilo využívat své schopnosti pro vykonávání povinností?

Takhle myslím si, že u mě jde hodně o ten spánek. Pokud ho nemám saturovaný, tak je zle, protože mám ADD a ta pozornost prostě tím nevyspáním je narušená...

Sebevědomí a sebepojetí:

1. Jak byste sama sebe popsala po vzhledové stránce?

Jo, připadám si tlustší. Po menstruaci si zase připadám normálně. Jsem taková napuchlejší jako ropucha (smích). Určitě jsem se cítila tlustší a takhle jako méně hezká.

2. Jak se cítíte ve svém těle? Vnímáte nějakou změnu?

V těle jsem se cítila jako kdyby ze mě něco odcházelo. Jako bych něco ztrácela.

3. Jak byste popsala svoje vlastnosti? Jaká jste?

No jsem trochu jako roztěkaná, jsem celkem empatická. No teďka mě dost štve, když mě okolí využívá. Jsem ochotná ostatním pomoc, ale ne na úkor sebe. To vnímám jako to, že se nelze pro ostatní roztrhat a určovat si hranice. Jsem docela

tolerantní a trpělivá, ale poslední dobou se mi stává, že ji ztrácím. Hodně záleží, na co a na koho.

Sexuální chování:

1. Jak byste tento týden popsala svou touhu po sexu a své sexuální chování?

No po sexu nula. Mám touhu pouze po objetí. Sex a muži mi jsou jedno. Prostě mě nevzrušují.

2. Cítila jste se tento týden přitažlivá?

Uvnitř jsem si nepřípadala přitažlivá, možná pro někoho z vnějšku ano, ale uvnitř prostě ne.

3. Dokázala byste popsat své myšlenky, které se týkaly sexuálního chování, během tohoto týdne?

Ne, to vůbec.

4. Měla jste potřebu sebeuspokojení?

Ne, to až po menstruaci. Ten rozdíl oproti ovulaci tam prostě je. Tam jsou myšlenky, touhy i potřeba hlazení sama sebe...

Sociální vztahování a volný čas:

1. Jak jste tento týden trávila svůj volný čas?

No tak já jsem v podstatě celý svůj volný čas prospala. Přišla jsem ze směny a šla jsem spát. A večer jsem pak zase bez problému usnula. I když jsem naspala dost hodin, tak jsem ale stejně byla unavená.

2. Popsala byste, jaké činnosti během volného času vás tento týden naplňovaly a jaké jste při nich měla pocity?

Byla jsem na procházce a brala jsem ji běžně, a hlavně jsem si při ní chtěla zařídit nákup. Tím, jak jsem přešla na tampony, tak mi chůze nevádí. U vložek to bylo hodně nepříjemný a omezovala mě to, protože první tři dny ze mě ta krev teče dost. U tamponu už myslím jen na tu výměnu. Jenom při pohybu v práci cítím, jak mě bolí prsa, a to je mi nepříjemné.

3. Jaké činnosti vám naopak byly nepříjemné a jaké pocity ve vás vzbuzovaly?

Pro mě je třeba nepříjemná i chůze po schodech, kvůli těm prsům. Nebo když jsem třeba v práci převlíkala postele. Ta fyzická námaha je mi prostě nepříjemná, protože ty prsa bolí dost a trochu i to břicho.

4. Chtěla byste ještě něco dodat?

Já myslím, že jsme to téma takhle vyčerpaly (smích).