

SO KANNST DU

# Zyklisch leben und lieben



*Gestalte deinen Alltag & dein Liebesleben  
im Einklang mit deinem Zyklus*



LIBIDUU



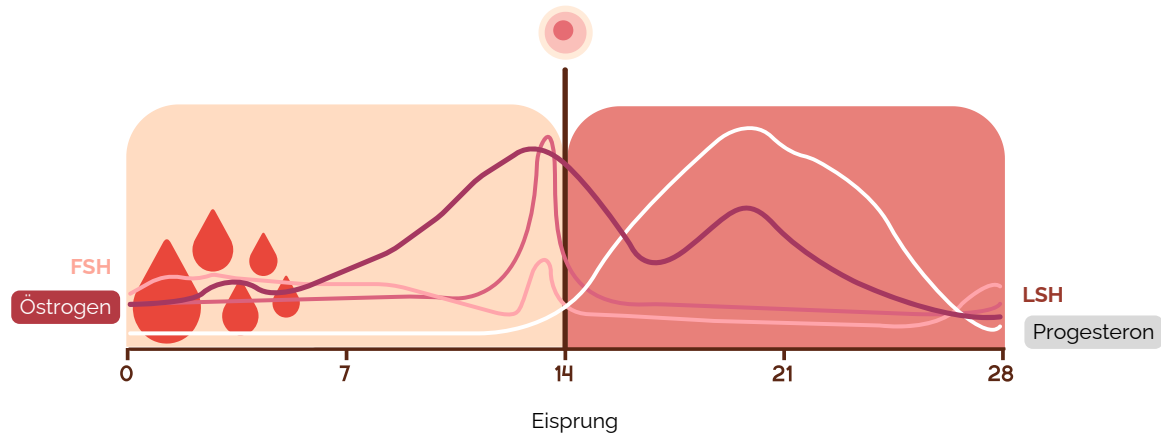
# Zyklus ist deine Natur

Jeden Monat durchläufst du einen Prozess von Aufbau und Abbau. Dein Körper bereitet sich auf neues Leben vor und nimmt wieder Abschied davon. Diese hormonelle und körperliche Bewegung bringt auch eine psychische und emotionale Bewegung mit sich. Du schwingst in einem ständigen Rhythmus von Öffnung und Rückzug, Aktivität und Passivität. Du spürst diese Veränderungen in deinen Beziehungen, deinem Arbeitsleben, deinem Stoffwechsel, deinem Training, deiner Libido, usw.

Je besser du deinen eigenen Zyklus kennst, desto leichter fällt es dir, mit dieser Bewegung zu schwingen, anstatt dagegen anzuarbeiten. Das stärkt und verbessert die Beziehung zu deinem weiblichen Körper und Wesen.

“*Kennst du das Gefühl, gegen deinen eigenen Rhythmus anzukämpfen? Fühlst du dich dabei verkehrt? Nicht du bist das Problem! Du wirst dich als zyklisches Wesen in einer leistungsorientierten Gesellschaft niemals gut genug fühlen, wenn du dich an linearen Maßstäben orientierst!*”

# Die 4 Zyklus-Jahreszeiten



Tag 0 - 5  
*Winter*

Durch den Mangel an Progesteron wird die funktionelle Zone der Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und durch Kontraktion der Gebärmutter mit dem Blut abgestoßen.

Tag 6 - 12  
*Frühling*

Im Eierstock reift ein Follikel (Eibläschen) heran. Östrogen sorgt für den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, die Öffnung der Zervix und Verflüssigung des Zervixschleims.

Tag 13 - 15  
*Sommer*

Es kommt zum Eisprung. Das Ei wird vom Eileiter aufgenommen, wo es 24 Stunden lang befruchtet werden kann, bevor es abstirbt.

Tag 16 - 28  
*Herbst*

Aus der Hülle der Eizelle wird der Gelbkörper. Der Zervix verschließt sich. Ohne Befruchtung bilden sich Gelbkörper und Schleimhaut gegen Ende der Phase zurück.

Dein Zyklus ist nicht unbedingt 28 Tage lang! Die *Tag-Angaben* sind nur als Orientierung zu sehen.

Finde heraus, wie es bei dir persönlich ist!

# So trackst du deinen Zyklus

## Kalender, App oder Zyklusrad nutzen

Notiere dir täglich kurz ein paar für dich relevante Faktoren, z.B.: Stimmung, Schlaf, Libido, Energie, Verdauung, mentalen Zustand, PMS, Blutung.



## Zervixschleim beobachten

Direkt nach der Blutung fühlen sich die Vulva und Vagina meist eher trocken an und es ist kein oder nur wenig Zervixschleim zu spüren.

In Laufe der Follikelphas (*Frühling*) wird er trüb, weißlich bis gelblich und klumpig bis cremig.

Um den Eisprung herum (*Sommer*) sind die Vulva und Vagina deutlich feuchter, es wird mehr Schleim produziert, der in Konsistenz und Farbe an rohes Eiweiß erinnert: Klar, flüssig, „spinnbar“, zieht Fäden zwischen den Fingern.

In der Lutealphase (*Herbst*) wird der Schleim wieder weniger, trüber und fester.



*Hinweis: Nicht bei jeder Frau ist der Zervixschleim so deutlich zu erkennen. Schau einfach, ob sich die Methode für dich eignet.*

# Die Winter-Frau

*Dein Körper entgiftet und lässt los. Die alte Gebärmutter Schleimhaut und die Überreste des Gelbkörpers werden ausgestoßen. Du verlierst Blut und damit auch einige Nährstoffe. Es bleibt zunächst eine Wundfläche zurück - evt. fühlst du dich auch verwundbar und sehnst dich nach Rückzug und Zeit zum Ausruhen und Regenerieren!*

Im Winter hast du vermutlich wenig Energie, es treten Müdigkeit und das Bedürfnis nach Erholung auf. Du solltest dir die Ruhe wirklich gönnen. Je mehr du dich zu Anfang der Blutung schonst, desto schneller kehrt die Energie danach zurück.



## *Was sie gut kann*

Loslassen, richtig abschalten, entspannen, reflektieren und evaluieren, Innenschau, Intuition und innere Führung, empfangen.

## *Was sie braucht*

Ruhe, Wärme, Unterstützung, Verständnis (Selbst)fürsorge.

## *Wie sie liebt*

Sie will gut ver- und umsorgt sein. Entweder dann „in Ruhe bluten“ oder mit großem Nähebedürfnis.

Sanfte Sinnlichkeit, verwöhnt werden, Massagen, Kuschneln, evt. liebevoller Sex (ob du Penetration magst, liegt ganz an dir).

Masturbation kann übrigens schmerzlindernd wirken!



# Die Frühlings-Frau

*Dein Körper baut alles dafür auf, dass beim nächsten Eisprung eine Befruchtung stattfinden kann. Deine Biologie ist also zunehmend auf Partnersuche gepolt. Das kann sich wie ein hoffnungsvoller, euphorischer Neustart anfühlen. Du siehst die Dinge optimistischer als sonst, durch eine rosarote Brille - Frühlingsgefühle eben!*

Nach der Menstruation kommt die Energie langsam zurück. Sich direkt voll auszupeinern, könnte für Müdigkeit später im Zyklus sorgen. Lasse es lieber etwas langsamer angehen und gehe mit deinem eigenen Tempo.



## *Was sie gut kann*

Visionen haben, kreativ sein, Pläne schmieden, neue Projekte starten, neugierig und verspielt sein.

## *Was sie braucht*

Den Weitblick, bei ihrer Monatsplanung andere Zyklusphasen zu berücksichtigen. Erdung, Ruhepausen, Achtsamkeit und Geduld.

## *Wie sie liebt*

Erst langsam wieder Intimität aufbauen, tiefe Kommunikation und emotionale Verbindung schaffen. Verliebtheitsgefühle, Kuscheln, verbindender Sex (Slow-Sex, Tantra), das eigene Tempo respektieren, längeres Vorspiel, ggf. Gleitgel nutzen.

# Die Sommer-Frau

*Dein Körper ist fruchtbar. Deine Biologie ist auf Paarung ausgerichtet. Aus evolutionärer Sicht macht eine Paarung mit möglichst vielen Männern Sinn - viele haben in dieser Zeit mehr Lust, aber nicht (nur) auf ihre\*n Partner\*in, das ist normal und kein Grund zur Sorge. Dein Körper will verführen und du wirkst in dieser Zeit besonders anziehend auf andere!*

In dieser Phase ist das Energielevel meist am höchsten. Nutze all die Power, die du plötzlich zur Verfügung hast. In der Monatsplanung könntest du dir auf diese Zeit wichtige Termine und Aufgaben legen.



## *Was sie gut kann*

Sehr kommunikativ und offen sein, verhandeln, flirten, feiern, aktiv sein, sich vergnügen.

## *Was sie braucht*

Eine „Bühne“, auf der sie sich voll ausleben und zeigen kann.

## *Wie sie liebt*

Höchste Libido und eine leichtere Erregbarkeit, leidenschaftlicher Sex, Experimentierfreude, beim Sex den aktiven Part übernehmen, verführen, sich bewundern lassen, Genuss, Fülle und Sinnlichkeit leben, evt. leichtere und intensivere Orgasmen, vergrößerte Klitoris, ggf. ist eine tiefere Penetration möglich, da der Muttermund weicher und weiter oben ist.

# Die Herbst-Frau

*Den Großteil der Phase „denkt“ dein Körper du könntest befruchtet worden sein und bereitet sich auf eine Schwangerschaft vor - das zeigt sich im Nestbautrieb und darin, Dinge abschließen zu wollen. Erst gegen Ende „merkt“ dein Körper, dass du nicht schwanger bist und baut alles wieder ab. Das kann sich enttäuschend anfühlen!*

Nach dem Eisprung fällt das Energielevel oft merklich ab, du bist plötzlich müder und danach meist eher in einem stabilen Arbeitsmodus. Gegen Ende der Phase treten oft PMS wie etwa Schmerzen und Stimmungsschwankungen auf.



## *Was sie gut kann*

Aufgaben abarbeiten, kritisch hinterfragen, fokussieren sich, abgrenzen, prüfen, abschließen.

## *Was sie braucht*

Zeit für sich, Tempo drosseln, möglichst „Bullshit-freie-Zone“, Verständnis, Sicherheit und Unterstützung von außen.

## *Wie sie liebt*

Mehr Teamwork als Romanze, pragmatisch, eigenen Raum nehmen, konfrontativ, direkt. Der Blick auf die Beziehung kann plötzlich sehr kritisch, sogar zweifelnd werden - keine Panik, der Sommer kommt wieder! Da der Muttermund sich wieder absenkt, kann starke Penetration schmerzhaft sein.





# Beziehung ist zyklisch

Du bist jeden Tag ein bisschen anders - und deine Lust, deine Gefühle, dein Bedürfnis nach Nähe, etc. sind es auch! Das anzuerkennen ist eine große Entlastung für die Beziehung. Es hilft dir, diesen Schwankungen nicht immer eine schwere Bedeutung beizumessen oder dich schuldig dafür zu fühlen, dass du nicht immer gleich *funktionierst*. Der Wechsel aus Nähe und Distanz und immer wieder neu beieinander anzukommen, hält die Beziehung lebendig und flexibel.

*Dein Zyklus ist keine  
Belastung für die  
Beziehung, sondern  
sorgt für Abwechslung  
und gemeinsame  
Entwicklung.*

Je besser du deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen während deines Zyklus kennst und je mehr du sie achtest, desto leichter fällt es auch anderen, dich darin zu sehen und wertzuschätzen.

Denn wie sollen andere deine Wünsche kennen und ernst nehmen, wenn du es selbst nicht tust?

# Tipps für deinen Alltag



## Zyklische Monatsplanung

Beachte die verschiedenen Qualitäten & Bedürfnisse der Zyklusphasen, wenn du deinen Monat planst.

## Körpersprache verstehen

Achte die Signale deines Körpers, je feiner dein *Gehör* für sie ist, desto weniger *laut* müssen sie werden.

## Vorsorge ist Selbstfürsorge

Sorg vor, z.B. indem du vor der Blutung bereits den Kühlschrank füllst und den Haushalt erledigst, um dann entspannen zu können.

## Den Zyklus normalisieren

Traue dich, auch in deinem sozialen und beruflichen Umfeld deinen Zyklus zu thematisieren.

# Tipps für dein Liebesleben



## Austausch und Vermittlung

Sprich in deiner Beziehung über deinen Zyklus und erkläre, wie es dir in welchen Phasen geht, welche Qualitäten und auch Bedürfnisse diese beinhalten.

## Balance aus Geben und Nehmen

Bitte im Winter um Unterstützung - aber gib auch im Sommer zurück. So kommt es nicht zu einem Ungleichgewicht, sondern ihr haltet die Balance.

## Wechsel aus Nähe und Distanz

Macht euch bewusst, dass deine Libido, deine Energie, dein Nähebedürfnis, deine Verliebtheitsgefühle etc. sich zyklisch verändern - nehmt es nicht persönlich!

## Verständnis für Unterschiede

Habe Verständnis, dass ein Mensch ohne Zyklus sich nicht vorstellen kann, wie stark dieser spürbar ist. Sprich ggf. *Vorwarnungen* aus (z.B. bei PMS).

# Wichtige Hinweise

## Individualität

Alle Inhalte dieses Zyklus-Guides sind als Orientierung und Inspiration zu verstehen. Es geht in keinem Fall darum, dass du dir neue Ideale setzt, an denen du dich misst. Wenn du die Qualitäten der Zyklusphasen ganz anders erlebst, dann richte dich nach deiner eigenen Wahrheit.

## Hormonelle Verhütung

Wenn du hormonell verhütet, hast du (je nach Präparat) entweder gar keinen Eisprung oder zwar einen Eisprung, aber es baut sich keine Gebärmutterschleimhaut auf, so dass es zu keiner Einnistung kommen kann. In beiden Fällen hast du keine *echte* Menstruationsblutung, sondern entweder eine Abbruchsblutung oder gar keine.

## Beschwerden

Solltest du unter starken PMS oder Menstruationsbeschwerden leiden, suche unbedingt ärztlichen Rat. Leichte Symptome sind normal, dass du Schmerzmittel nehmen musst jedoch nicht!



*Auch wenn du keinen hormonellen Zyklus mehr hast, bleibst du ein zyklisches Wesen.*

*Du kannst dich dann zum Beispiel verstärkt mit den Mondphasen und auch mit den Jahreszeiten verbinden, um deine zyklische Natur zu würdigen und bewusst zu leben.*



# Dein Zyklus Tracker

Tag	Phase	Energie	Lust	(Solo-) Sex	Symptome	
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

# Über mich



Ich begleite Frauen auf dem Weg in ihre weibliche Kraft und eine selbstbewusste, erfüllte Sexualität. Ich bin studierte Pädagogin, ausgebildete Prozessbegleiterin, forschende Tantrikerin, leidenschaftliche Poetin, liebende Partnerin, lernende Mutter - hier, um dich an deine Sehnsucht nach Nähe & Genuss zu erinnern!

Die Auseinandersetzung mit meinem Zyklus war für mich, wie für viele meiner Klientinnen, der Einstieg in eine erfülltere, weiblichere Sexualität und Lebensweise. Auch meine Partnerschaft zu einem zyklusbewussten Raum zu machen, habe ich als große Bereicherung empfunden.

Endlich musste ich mich nicht mehr entschuldigen oder ständig meine Gefühle und Bedürfnisse hinterfragen. Stattdessen erfahre ich nun Unterstützung durch meinen Mann und kann mich auch selbst viel besser in den verschiedenen Zyklusjahreszeiten annehmen und ihre Qualitäten genießen. Das selbe wünsche ich dir auch!

*Elisa*

# 4Elemente Weiblicher Lust

Der Zyklus ist nur *ein* Aspekt, der deine Lust und Sexualität beeinflusst. Es gibt viele weitere körperliche, emotionale, mentale und energetische Faktoren, die dabei eine Rolle spielen. Sie zu erforschen ist der Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität und bringt dich in deine weibliche Kraft!



Ich habe einen umfassenden Online Kurs entwickelt, der Frauen genau auf dieser Reise in ihr sexuelles Potenzial begleitet. Damit sie alle Facetten ihrer Weiblichkeit voll ausleben und genießen können.

[MEHR ERFAHREN](#)

*Verbinde dich mit der Kraft deines Schoßraums  
und erlebe eine Sexualität, die dich auf allen Ebenen erfüllt:  
körperlich, emotional, mental und energetisch!*



[info@libiduu.com](mailto:info@libiduu.com)  
[www.libiduu.com](http://www.libiduu.com)