

A close-up portrait of Denisa Říha Palečková, a woman with shoulder-length wavy hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue sleeveless top and a necklace made of small, light-colored beads.

TAJEMSTVÍ ŠŤASTNÝCH VZTAHŮ

Láska, partnerství a intimita v otázkách a odpovědích



Denisa Říha Palečková

Bizbooks®



Tajemství šťastných vztahů

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Biz books®

Denisa Říha Palečková

Tajemství šťastných vztahů – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA 

Tajemství štastných vztahů

Láska, partnerství a intimita v otázkách a odpovědích



Denisa Říha Palečková

© Denisa Říha Palečková, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-265-1094-9

ISBN e-knihy 978-80-265-1096-3 (1. zveřejnění, 2022) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-265-1097-0 (1. zveřejnění, 2022) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-265-1095-6 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

Obsah

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| LÁSKA a VZTAHY | 12 |
| POLARITA A PŘITAŽLIVOST | 13 |
| Chci získat víc mužovy pozornosti | 14 |
| Jak být víc přitažlivá | 18 |
| Muž odmítá intimitu | 21 |
| Jak změnit vzhled a vyzařování | 23 |
| Jak dodat do vztahu jiskru | 26 |
| Muž ztrácí zájem o vztah | 30 |
| PARTNERSKÉ SOUŽITÍ | 35 |
| Co dělat, když se partner stáhne a nekomunikuje | 36 |
| Partner se necítí být připravený na rodinu | 39 |
| Nedaří se mi mít vztah s perspektivou | 42 |
| Žiji v paralelním vztahu | 43 |
| Proč muži flirtují před partnerkami | 44 |
| Partner má deprese a chce od nás odejít | 47 |
| Mám vztah se zadaným mužem | 48 |
| Kudy ven ze vztahového trojúhelníku | 50 |
| Problém s důvěrou ve vztahu | 53 |
| Můj partner odmítá změny | 55 |
| Zůstat, nebo se rozejít... | 57 |
| Partner odmítá nechat si pomoct | 60 |
| Kdy vztah ještě zachraňovat | 61 |
| Jak předejít nevěře | 63 |
| Jak se s nevěrou vyrovnat | 67 |

| | |
|--|------------|
| MILOVÁNÍ A INTIMITA | 71 |
| Jak si říct o ty správné doteky od muže | 72 |
| Přítelkyně nechce sex | 74 |
| Při milování nic necítím | 77 |
| Co dělat, když muž nemá erekci | 81 |
| Problém se závislostí na pornu | 84 |
| Chci si užít sexualitu i bez partnera | 87 |
| Potíže s předčasnou ejakulací | 90 |
| Partnerský vztah po narození dětí | 92 |
| Co dělat, když při milování cítím bolest | 96 |
| EMOCE A JAK S NIMI ZACHÁZET | 104 |
| Proč a jak vyjadřovat emoce | 106 |
| Jak zacházet se silnými emocemi | 108 |
| Problém s (ne)vyjadřováním emocí | 111 |
| Nakolik důvěřovat emocím | 113 |
| Jak si vyložit signály těla | 114 |
| Víc naslouchat svým pocitům | 115 |
| Potlačené pocity jako příčina depresí | 116 |
| Hněv a výčitky vůči rodiči | 118 |
| TRAUMATA, ZRANĚNÍ A ŠRÁMY NA DUŠI | 122 |
| Trauma z odloučení v dětství | 124 |
| Trauma z cholerickeho rodiče | 127 |
| Ztráta rodiče v dětství | 128 |
| Ochromené mateřské city kvůli traumatu z dětství | 130 |
| Nepamatuj se na dětství | 132 |
| Jak zpracovat fyzické napadení a znásilnění | 133 |
| Jak zahojit zraněnou důvěru | 136 |
| Problémy se sebepopíráním | 138 |
| Zážitek ztráty, proces truchlení | 141 |
| Čím se ženy a muži navzájem zraňují | 143 |

KULTURNÍ A RODINNÉ DĚDICTVÍ A NALÉZÁNÍ VLASTNÍ SÍLY

150

| | |
|---|-----|
| Kvůli rodinnému příběhu nejsem schopná důvěry | 152 |
| Deficit lásky z dětství | 154 |
| Jak neopakovat stejné chyby / zraňující vzorce? | 156 |
| Odtabuizování menstruace | 158 |
| Jak dětem předávat informace o sexualitě | 160 |
| Svobodně vnímat vlastní tělo | 162 |
| Mám „nevzhodné“ fantazie | 164 |
| Poruchy příjmu potravy: Mít ráda své tělo | 166 |
| Naučit se říkat NE | 169 |
| Jak se vypořádat se strachem | 171 |

JAK ŽÍT ŽIVOT SNŮ

176

| | |
|---|-----|
| Najít svou cestu a odvahu se po ní vydat | 179 |
| Prožívat víc lehkosti a být v souladu sama se sebou | 182 |
| Mít v životě hojnost | 184 |
| Splnit si své sny | 187 |

ZÁVĚR

192

| | |
|---|-----|
| Můj recept na šťastný a naplněný život | 193 |
| Dovétek pro zvědavého čtenáře aneb na skok u Denisy | 199 |
| Věnování | 213 |

ÚVOD

 Když mi bylo dvacet, žila jsem ve svém prvním dlouhodobém vztahu. Říkala jsem si „No..., ten sex..., ne že by to bylo špatný, ale dobrý to taky není... V tom sexu přece musí být něco víc!“ A tak začala cesta, která mě dovedla až k mé profesi.

Můj přítel tehdy nadšeně souhlasil, abychom spolu jeli na kurz, kde se naučíme něco víc o sexu. A naučili jsme se toho spoustu o sobě a o životě. Byla to moje spása, protože – aniž bych si to uvědomovala – do té doby jsem nežila sebe.

Netušila jsem, jak moc jsem byla sama od sebe odpojená. Hodná holka, která se snaží dělat věci správně. Dobře studovat, dobře vypadat... Vedla jsem krásný život: Studovala jsem v Praze a v německé Kostnici u nádherného Bodamského jezera, měla jsem skvělé přátele i kluka, podporující láskyplnou maminku, prostor dělat věci, které mě baví. Přesto jsem se ráno budila s úzkostí a nervozitou, jak ten další den přečkám.

Tlačila jsem na sebe. Měla jsem pocit, že nejsem dost dobrá. Že nejsem dost chytrá, dost šikovná, dost hezká. A že to někdo prokoukne. Jako bych měla skrývat, kdo opravdu jsem. Přitom jsem byla krásná, chytrá a šikovná. Byla jsem citlivá, zářící a měla nezvyklé kouzlo. Jen jsem to v sobě neviděla.

Díky vědomé práci s tělem, dotekem, sexualitou a duší jsem postupně objevovala, jak moc jsem v té době „nebyla v těle“. Jak moc jsem se vzdálila sama sobě a svým pocitům. Naštěstí jsem se ale k sobě zase začala vracet, a postupně jsem „rozmrzla“. Do mého těla i duše se vrátil život. A mně se vrátila chut' do života!

Na kurzech, které mi tak pomohly, jsem postupně začala tlumočit a asistovat. Na-vštěvovala jsem mnoho dalších kurzů a výcviků, doma i v zahraničí. Následovala jsem svou vášeň. V roce 2002 jsem vedla svůj první seminář. A dnes, po dvaceti letech, se ohlížím s obrovskou vděčností, kolika lidem jsem mohla pomoci na jejich cestě.

V mé rodině jsem nebyla jediná, kdo v životě tápal a trápil se. Z příběhů mámy a babičky vím, že zažívaly dlouhé roky, které pro ně byly utrpením. Moje maminka se rozváděla dvakrát a vdávala třikrát. Obě mé babičky byly rozvedené. A pokud by to ve 20. letech 20. století bylo snazší, rozvedli by se nejspíš i mí praprarodiče. Alespoň ti jedni, které znám z vyprávění.

Vztahové utrpení pro ně zpravidla začínalo po narození dětí. Příchod potomka narušil jejich vztah, narušila se sexualita. Dnes bych s tím, co vím, řekla, že velkou roli sehrálo

trauma při a po porodu. O něčem takovém se ale tehdy nemluvilo. Odcizení rodičů ovšem následovalo a do roka bylo po vztahu.

Dnes chápu, že i tahle rodová historie mě vedla k tomu, abych vztahy a intimitu začala studovat. Abych se začala učit, jak se dělá vztah, který po pár letech neskončí. Jak pečovat o intimní život, aby nejen nebyl plný strádání, ale aby vášeň po pár letech nevychladla.

Mí předci nebyli zdaleka sami, kdo se ve vztazích a sexu trápili. Soudobé statistiky vypovídají o tom, že polovina manželství se rozvádí do tří až pěti let po uzavření sňatku. Přibližně 80 procent vztahů se rozpadá.

Znamená to, že si ti dva špatně vybrali? Zdaleka ne! Jen nejsme vybaveni znalostmi, jak se takový hezký vztah dělá. Jak o něj dlouhodobě pečovat. Jak udřžovat lásku, vášeň a intimitu. Kdo z nás měl to štěstí, že mohl hezký vztah odkoukat od svých rodičů? Když tuto otázku pokládám na svých kurzech, ze sta rukou se zvednou čtyři...

Ale my se to můžeme doučit! A protože nechci, aby se další a další vztahy a rodiny rozpadaly jen proto, že ti dva, kteří se milují, neví, jak spolu v praxi žít, tak to učím. Jsem nesmírně vděčná za to, že slýchám a čtu věty typu: „Ani by mě nenapadlo, že po třiceti letech manželství, kde panoval chlad a odcizení, se můžeme milovat ještě víc než na začátku! Že naše sexualita bude tak živá a mnohem krásnější!“ Slyšela jsem tato slova v různých obměnách od páru všech generací. Od páru, nad kterými psychologové a sexuologové zlomili hůl a radili jim, at'jdou raději od sebe. Od páru, které už neviděly jiné východisko než rozvod... ale láska jim nedala, aby nevyzkoušely „ještě něco“.

A ochutnávku „toho něčeho“ právě držíte v rukách. Lidé se mi svěřují se svými trápeními, osobními i vztahovými. A já jim pomáhám najít cestu k sobě – k sobě samým a k sobě navzájem.

V ruce držíte knihu, která ukazuje cestu. Cestu k lásce, pochopení a soucitu. Se sebou samými i s našimi blízkými.

At'vám tyto řádky otevřou oči, rozezní vaši duši, dodají naději a ukáží cestu k radosti, lásce a svobodě. At'díky nim dáte sbohem limitům a bolestem, které byly doted' součástí vašeho života.


S láskou
Denisa
Palma de Mallorca, 12. 2. 2022



LÁSKA a VZTAHY



POLARITA A PŘITAŽLIVOST

 **D**odnes si pamatuji, jak sedím v krásné budově Univerzity Karlovy v pražské Hybernské ulici na jedné z přednášek z cyklu gender studies. Coby nadšená studentka sociologie jsem toužila dozvědět se víc o nové mezioborové disciplíně genderových studií. „Kdyby nebylo stereotypů ve výchově kluků a holčiček, žádné větší rozdíly mezi muži a ženami by neexistovaly.“ Tak nějak si pamatuji shrnutí z přednášky. Jistě, jsou tu biologické rozdíly, ale prý jen vlivem stereotypů v přístupu k ženám a mužům, dívкам a chlapcům si udržujeme svou různorodost...

Ten koncept mě tenkrát nadchnul! Jak objevné! Zapáleně jsem ho obhajovala před svým nevlastním otcem, který prohlásil, že „je to úplná blbost“. Dnes mu dávám za pravdu.

Souhlasím, že výchova má vliv na naše prožívání. Rozhodně ale nesouhlasím s tím, že jako chlapci a dívky, muži a ženy jsme ve svém prožívání stejní. Protože nejsme! Jasně, najdeme takové ty výjimky potvrzující pravidlo. Ale je vážně nesmírně úlevné seznámit se s odlišnostmi v prožívání, protože to usnadní porozumět jeden druhému.

„Skočím jen pro chleba, za pět minut jsem zpátky,“ slibuje žena a mizí v útrobách supermarketu. Tušíte, jak to dopadne? Asi ano... Moc nepřeženu, když budu tvrdit, že se vrátí tak za půl hodiny či hodinu – záleží na velikosti obchodu – s plným nákupním košíkem. A je docela možné, že na ten chleba i zapomene. Zato objeví spoustu dalších užitečných věcí!

Stereotyp? Ano, jak vysítý. A funguje. Jak jinak by bylo možné, že pro většinu z nás platí například toto:

- ➲ Muž tráví víc času na toaletě. Žena zas v koupelně, zejména když se má připravit na odchod „mezi lidi“.
- ➲ Když máte vyrazit výlet, odchází žena z domova zpravidla později, než se naplánovalo. A cesta do cílové destinace ji trvá déle než muži, protože prostě po cestě potřebuje víc zastávek.
- ➲ Když má muž špatnou náladu, chce být sám. Když má žena špatnou náladu, chce to s mužem řešit.

A mohla bych vypisovat další a další příklady. A v zájmu korektnosti samozřejmě dodávám: Čest výjimkám!

Je to škatulkování? Je. Jenže pozor, škatulky nám pomáhají se ve světě lépe orientovat. Teprve když se z nich stává dogma, začnou nás negativně omezovat. S rozumným přistupem nám slouží jako mapa.

Ve své praxi vídám, kolik utrpení vzniká jen proto, že o tom druhém předpokládáme, že prožívá svět podobně jako my. Chybě pak interpretujeme jeho či její potřeby. Přikládáme slovům jiný význam, než s jakým byla vyřízena. Dotýkáme se partnera či partnerky tak, jak bychom si to přáli pro sebe. Vyjadřujeme mu nebo jí lásku způsobem, po kterém toužíme my sami. Mlčení i mluvění si vykládáme na iks různých způsobů a často bohužel špatně.

Ze všech těchto důvodů a desítek dalších se pojďte seznámit s POLARITOU mezi mužem a ženou. (Respektive, ona polarita je nezbytná i v homosexuálních vztazích, kde jeden z partnerů zastupuje víc ženské a druhý víc mužské energie.)

K čemu nám taková polarita vlastně je? Například se podílí na tom, že k sobě cítíme přitažlivost, ten opačný náboj způsobuje jiskření. Kde se polarity nedostává, tam se vytrácí vášeň. Může tam být přátelství, porozumění, spolupráce..., ale ne jiskra. Na druhou stranu někdy se stává, že polarity je mezi partnery až moc. Ve vztahu to pak jiskrami přímo srší, ale taky to v něm vře, bouří se a blýská.

Pojďte se inspirovat, jak se ve vysoce polaritních vztazích neprohádat k rozchodu a jak zažehnout jiskru ve vztazích nepolarizovaných. Třeba mezi dotazy najdete ten svůj...

Chci získat víc mužovy pozornosti

 **M**ilá Deniso. Máme asi s partnerem obrácenou polaritu. Já jsem zaměřená na cíl, taky zamlklá. Zatímco on je schopný kdekoho zastavit, aby si jen tak pokláboval. Jenže já při milování nechci být v té „mužské“ roli! Chci, aby to byl partner, kdo iniciuje sex! Ne aby pasivně vyčkával, co já... Už skoro dva roky kvůli tomu z našeho milování není nic. V podstatě máme hezký pracovně-přátelský vztah. Co s tím?

Mužsko-ženská polarita je v naší společnosti opravdu významně narušená, a tak podobné situace nastávají u mnoha páru. Částečně je to i tím, že ženy a muži dnes vyrůstají v podobných podmínkách. Ještě na začátku 20. století byly například na univerzitách studentky spíše za černé ovce. Uvažovalo se sice o zřízení čistě

ženských univerzit, ale nakonec ženy začaly vstupovat na vysoké školy mezi muže. A tím pádem do mužského systému.

Schválně se zamysli se nad tím, jak to dnes vypadá v takové běžné škole. Platí tam spousta mužských principů: Sedíš v lavici, nehýbeš se, vyžaduje se od tebe disciplína. Máš přesně dáno, kdy se smíš zvednout, hýbat, mluvit. Je to opravdu hodně strukturované. Ve velké míře se tam uplatňuje logika a racionalita, na pocity se takový ohled nebere. Důležité je, aby vše bylo zdůvodněno a vysvětleno. To je velmi maskulinní přístup.

Na smíšené školy pak navazuje smíšené pracovní prostředí. Což je sice genderově ohromně korektní, ale víc a víc to vede k tomu, že si ženy osvojují (a nakonec i skvěle zvládají) „mužské“ aktivity a kvality typu plánování a disciplína. A naopak muži se rozvíjejí v takzvané ženských kvalitách, jako je citlivost a empatie. Dnes už také není výjimečné, že žena chodí do práce a muž zůstává na rodičovské dovolené. Potud se to zdá v pořádku, to jsme přece ve jménu rovného přístupu chtěli. Potíž je, že v součtu má tahle ztráta mužské a ženské vyhraněnosti své dopady na intimní soužití a mimo jiné způsobuje právě i snížení vzájemné přitažlivosti. Zjednodušeně řečeno to ve vztazích moc nejiskří.

Dnešní vztahy jako by byly spíš přátelské a kolegiální. S partnerem se na všem domluvíte, skvěle si rozumíte... Však jste víceméně stejní, že ano? A ta rádoby stejnost znamená ve výsledku pro spoustu párů oslabení intimního života. Ony totiž mezi kolegy a kamarády extra jiskry obvykle nepreskakují. A stále víc dvojic pak řeší, jak k sobě vzájemně cítit lásku a přátelství a současně udržet intimní život.

V dotazu zmiňuješ, že tvůj partner mluví víc než ty. Povídání, sdílení a radost z komunikace opravdu patří spíš k ženským kvalitám. Navíc ve vztahu to funguje tak, že jedno podporuje druhé. Takže čím víc jeden mluví, tím víc je druhý zamklý. Jedna z možností, jak v tomto kontextu upravit polaritu proto je, aby se tvůj muž zastavil a jednoduše zavřel pusu. A počkal, až se rozmluvíš ty. Vzniklé ticho dříve nebo později zaplníš svými slovy a svojí energií.

Samozřejmě to neznamená, že by tvůj muž měl úplně rezignovat na komunikaci. Stačí, když v partnerských chvílích začne trochu experimentovat. Občas se zastaví, přestane mluvit a dá ti prostor. On se tím dostane víc do mužské polarity, do klidu a do ticha. A tobě se otevře prostor vstoupit víc do ženské polarity, začít mluvit a sdílet.

Druhá část tvé otázky směřovala k milování. Partner obvykle čeká, až začneš vyvijet nějakou aktivitu? To je také příklad opačné polarity. V oblasti intimity náleží aktivita muži. Muž je penetrující princip. Je to archetypálně dobyvatel, který jde do akce, a odtud plyně i jeho síla. Ženský archetyp proti tomu spočívá v přitahování a přijímání – to ostatně vyplývá už z podstaty ženského těla. Ideálně by to mělo být tak, že mužské akci předchází jakýsi energetický impuls nebo pozvánka ze strany ženy. Bohužel mnoho žen už tak trochu pozapomnělo, jak se to vlastně dělá.

Většina jich totiž žije velmi disciplinovaně. Ráno běží do práce, kde prosedí spoustu hodin. Cestou z práce vyzvedávají děti, nakupují a plní hromadu dalších úkolů. Stávají se z nich extra výkonné mistryně logistiky. Jenže tím v sobě posilují mužské kvality, odpojují se od svých ženských potřeb, a ve výsledku je to strašně vyčerpává. Čím víc totiž my ženy používáme v práci hlavu a logiku, tím víc potřebujeme vytvořit si po pracovním čase alespoň malý prostor, kdy se vědomě spojíme se svým tělem a se svými pocity. Možností je spousta: skrze pohyb, tanec na oblíbenou písni, napustit si vanu... Jde o to jít vědomě do prožitku svého těla. A má to pro nás velký význam, i kdyby to mělo být třeba jen deset minut.

„Jako ženy jsme si zvykly, že je důležité, abychom byly chytré a výkonné. Což je dobrá vlastnost do práce, ale nikoliv do partnerství.“

Jeden z mých oblíbených duchovních učitelů David Deida říká, že „mužská praxe je disciplína a ženská praxe je potěšení“. Máte to ve vztahu naopak? Nesoustředí se primárně na toho druhého, začni u sebe a kultivuj svoji vlastní polaritu. Pokud máš tedy doma sexuálně neaktivního partnera, zamysli se nad tím, jak ty můžeš posílit své ženské kvality. K tomu ti může pomoci například pobyt v ženské skupině, ale taky tanec, masáž, péče o sebe a podobně.

Na svých seminářích ženy učím, jak v sobě přesně tyhle ženské kvality rozvíjet. Jak víc vnímat svoje srdce. Jak víc prožívat a milovat vlastní tělo. Jak být ukotvená sama v sobě. Protože i tyhle drobné změny dokážou pohnout soukolím. Funguje takzvaný efekt motýlích křidel, který říká, že mávnutí křídla motýla v jedné části světa může způsobit tornádo na konci druhém. A ve vztahu to platí stejně. Mnoho účastnic mi pak vypráví, že když přišly ze semináře domů, jejich partneři byli jak proměnění. I ti, kteří se svým ženám běžně nevěnovali, je najednou zahrnovali



JAK POSÍLIT SVOJI ŽENSKOU ENERGIÍ

Obnovení polarity v páru je snazší, když do změny půjdete oba. Ale funguje i to, že začne jeden a protějšek se přepóluje. Někdy na tom bývá nejtěžší vydržet to bezvládí, kdy nekormidluje ani jeden. Způsobů, jak podpořit samu sebe v ženské energii je spousta. Navrhoju ti začít těmito pěti základními kroky:

1. Namísto snahy všechno stihnout a udělat si zapiš: „Není důležité, zda všechno dělám dobře, ale jestli se u toho cítím dobře!“ A opravdu se starej, aby ses dobře cítila, namísto abys měla všechno perfektní.
2. K ženství patří radost prožitá v těle. Vnímej, v jakých chvílích tebou proudí. Dovol, at' takové chvíle prostoupí tvůj život. Tanec, masáž, horká koupel, zachumlání do deky s šálkem horké čokolády, mazlení s kočkou na klíně, dobré jídlo, které si opravdu vychutnáš... Zařad' tyto aktivity do svého života na pravidelné bázi.
3. Své pocity neanalyzuj a nepotlačuj, ale proživej, vyjadřuj – a hlavně pust! Dovol si třeba i úlevný pláč, namísto omíláni myšlenek v hlavě nad tím, co by, kdyby... Vyjádřené emoce uvolní tvoje tělo i mysl, nepotřebné se odplaví a vznikne prostor pro radost.
4. Komunikuj méně slovy a více tělem. Použivej letmé doteky, polibky. Obejmí svého muže, přímkní se k němu.
5. Pečuj s láskou o své tělo. Naslouchej mu. Vnímej jeho potřeby. Odpočívej, když potřebuješ. Posakuj radostí jako malá holka, když je ti do skoku. Směj se na plné kolo. Dovol si být spontánní! Protože i o tom je ženskost.

pozorností, doteky a láskou. Měli chut' se s nimi milovat, i když předtím byli líní a neměli o sex zájem.

Je toho vážně spousta, co my ženy můžeme pro vztahové „přepólování“ udělat. Jen hodně z nás není zvyklých přemýšlet nad tím, jak toho dosáhnout. Často se snažíme vymyslet nějakou akci nebo strategii, dopodrobna to řešíme, plánujeme. Přitom jde hlavně o to vrátit se sama k sobě. Abychom se cítily dobře ve svém těle a abychom byly šťastné a nabité. A je to vlastně velmi příjemná a přirozená cesta, to vám slibuji.

Jak být víc přitažlivá

Milá Deniso. Muži mě berou jako kamarádku. Ti, co by mě zajímal, mě nechtejí. Občas se objeví někdo, komu se líbím já, ale ten se zase nelíbí mně. Jak to mám udělat, abych konečně našla partnera, se kterým je mi dobré, který mě přitahuje a zároveň mě i chce?

Vzpomínám si, že když mi bylo kolem dvaceti, cítila jsem se podobně. Měla jsem okolo sebe řadu nápadníků, ale nestála jsem o ně. Šla jsem s nimi třeba na rande, ale prostě to nebylo „ono“. Nebyla tam jiskra, nebyla tam radost. Nudila jsem se! Pak byli kluci, kteří se mi líbili. Ale tam jsem cítila trochu strach a odstup. A určitě jsem se v jejich přítomnosti nechovala přirozeně. Naopak jsem si dávala záležet, abych snad nepůsobila tak, že by mě mohli zajímat.

Přemýšlela jsem nad tou dynamikou: Čím to vlastně je, že si do života přitahuje někoho, koho úplně nechceme? A ten, po kom toužíme, k nám nepřichází? Přišla jsem na to, že chybí jedna základní ingredience – takové koření, bez něhož je chut' mdlá, a to i chut' vztahů. A spočívá v tom, že nejsme tak hodní. Že se nechováme jako hodné holky nebo hodní kluci. Protože když se tak chováme, jsme pro druhé bezpeční. Jsme dobrí kamarádi a kamarádky. Ale chybí nám ingredience určitého tajemna, které vytváří touhu, vášeň a jiskru. A dává do pohybu naši energii.

Takže jestli se chováš jako hodná holka, ano, je to bezpečné. Nejen pro ostatní, ale i pro tebe samotnou. Ze všeho nejdřív poděkuji sama sobě, že ses tomuto chování naučila. Byla to zřejmě v určitém smyslu důležitá strategie pro tvé „přežití“.

Umožnilo ti to proplouvat životem bezpečně. Tvá schopnost být v určitých chvílích neviditelná jako potenciální partnerka sehrála v tvém životě důležitou roli. A možná ještě stále hraje.

Nicméně: Pokud chceš vstoupit do vztahu, kde je jiskra, sex appeal a štávnatost, potřebuješ brnění hodné holky odložit. Potřebuješ se spojit s hlubšími, temnejšími částmi sebe sama, ze kterých tvá jiskrnost vychází.

Pozor, mimo jiné to znamená i dotknout se svého vzteku, svého smutku. Uvědomit si, že i ty máš hrany. Že ne všechno se ti líbí a ne se vším jsi spokojená. Vzít na vědomí, že máš svoje potřeby. Že něco chceš. A být v tom nejlepším slova smyslu přímočařejší a divočejší.

Znamená to také myslit na sebe a na to, co je důležité pro tebe. Říkat věci na rovinu. Nebát se o něco požádat. Užívat si to, co potřebuješ. A taky nebát se tu a tam občas udělat chybu, to k tomu prostě patří. Udělej proto občas něco, co se nedělá. Řekni něco, co se neříká. Musíš se naučit prolamovat ledy svého ostychu a bezpečí, které sis vytvořila pro sebe i pro ostatní. Ale ted' už ti tohle brnění neslouží.

Ted'budu trochu povrchnější, ale prostě to k věci patří: Dalším důležitým aspektem je totiž vyzařování a vzhled. Mám tím na mysli způsob, kterým držíš své tělo a jak jím pohybujes. A také to, jak se oblékáš. Protože i to hraje obrovskou roli v tom, jak tě okolí čte. Často totiž nevědomky vysíláme signály, které ostatní vedou třeba k tomu, že nám překračují hranice. Nebo dělají jiné věci, které nechceme a které nás frustrují. A my nechápeme, proč se to děje... Je to nevědomý proces a často to velmi bolí. Touto bolavou cestou se potřebuješ naučit být jasnejší. A umožnit, aby to, co vyzařuješ, bylo v souladu s tím, co cítíš a o co usiluješ.

„Ženy odjakživa muže balily na to, že měly odhalený dekolt. Ukazují se tak ve své zranitelnosti.“

Pokud se například snažíš od sebe odpudit potenciální sexuální partnery, můžeš využít archetypu hodné holky nebo výkonné a spolehlivé spolupracovnice. K tomu se hodí brýle, stažené nebo rovné vlasy, oblečení halící ženské křivky. Rolák nebo halenka zapnutá až ke krku a odstínů šedé ve tvaru pytle udělají své. Také ostré vzory jako pruhy nebo kostky, případně černo-bílé kombinace. Takto oblečená

a upravená vyzařuješ svou maskulinní kompetenci. A to má určitě svůj význam například v pracovním prostředí. Přiznejme si ovšem, že pro většinu maskulinních mužů to není úplně přitažlivé.

Pokud chceš sbalit muže, který se ti líbí, je skvělé si rozpustit vlasy. Odhalit dekolt a ukázat se ve své zranitelnosti. Zvolit volnější, hebké oblečení a teplé, měkké barevné tóny. Červená a její odstíny vyzařuje vřelost a otevřenosť. Díky nim se stáváš měkčí a dostupnější. Samozřejmě je třeba dávat pozor, abys zůstala sama sebou, protože každá žena má svůj jedinečný styl.

Přijde ti to moc prvoplánové, povrchní? Možná je, to ale nepopírá, že to funguje. Zkus si vzít sukni a uvidíš, že tobě samé přinese úplně jiný pocit. Nejspíš se budeš cítit volnější a dostupnější, než když máš na sobě kalhoty. Je dokázáno, že když žena změní způsob oblékání nebo si pořídí nový účes, změní i své chování a pohyby. Protože se najednou jinak cítí.



Maskulinního muže přitáhneš svou měkkostí, otevřenosťí, zranitelností a hravostí. Ale i divokostí a nepředvídatelností. Kamarádka a hodná holka je předvídatelná. Sexy žena je tajemná. V pozitivním slova smyslu je tak trochu mrcha.

Pokud toužíš získat víc pozornosti od mužů, zkus si s těmito aspekty hrát. Jsou to sice jen vnější znaky, ale mají důležitou roli. Naše fasáda až příliš často nekoresponduje s tím, jak se cítíme uvnitř a co bychom si přáli. Proto je dobré se i tomuto přístupu otevřít.

A uvědom si, že na světě je obrovská spousta potenciálních partnerů a partnerek a že na každého z nás někde někdo čeká, budeme-li chtít.

Muž odmítá intimitu

 **R**áda bych se zeptala, co mám dělat, když se se mnou můj přítel nechce milovat. Líbím se mnoha mužům, často mě zvou na rande. Ale ten můj se mě nedotýká. Masáž, co mi slíbil, odsunul už několikrát na neurčito. Všechno je pro něj důležitější než moje tělo. Jsem z toho neštastná a bolí mě to.

V podobné situaci je mnoho dalších žen. A vlastně i mnoho mužů. Odmítání intimního kontaktu je něco, co skutečně velmi bolí. Důvodů může být spousta, zmíním několik nejdůležitějších souvislostí...

Když se s vámi partner nebo partnerka nechce milovat, jsou za tím nějaké věci na jeho nebo její straně. Mohou tam být určitá traumata z dětství. Mohou tam být souvislosti s předchozími vztahy. Roli mohou hrát i bolavé vztahy s rodiči. Z toho potom může vzniknout uzavření se vůči intimitě. Pokud tomu tak je, tak upřímně – máte malé pole působnosti. Míček je na jeho straně hřiště, konat a řešit musí ten, kdo je uzavřený. A především musí chtít, aby se něco změnilo v jejich životě. Ale to by bylo jiné téma.

Pokud se tvůj partner milování nebrání z důvodu traumat nebo zranění, možná jen potřebuje, abys k němu přistupovala jiným způsobem. Častou překážkou v intimitě je takzvaná opačná polarita. Znamená to, že ačkoli máš ženské tělo, vykazuješ mnoho mužských kvalit. Anebo naopak tvůj partner vykazuje hodně ženských kvalit.

U ženy to například znamená, že je přímočará a jasná. „Pojdme se pomilovat! Pojdme se pomazlit! Udělej něco! Budeme spolu!“ Tímto způsobem ženy v podstatě energeticky penetrují partnera svými požadavky. Mohlo by se zdát, že přece je důležité říct si jasné o to, co chci. Vždyť se to tak všude píše, doporučuje. Jenže penetrující kvalita patří do mužského světa. Do ženského světa nebo do ženské polarity patří, když je žena jakousi pozvánkou. Svádí, přitahuje, vábí, poutá partnerovu pozornost. V praxi to znamená, že jako žena záříš více než ostatní věci v jeho životě.

Když partner například sleduje svůj oblíbený pořad nebo fotbalový zápas v televizi, je jediný spolehlivý způsob, jak zaujmout jeho pozornost, zářit více než televizní obrazovka. Jak si to představit? Jako určitou kvalitu radosti v těle. Radostnou vibraci, se kterou je radost být. Patří k ní pohyby těla, úsměvy, doteky na vlastním těle...

A vlastně k tomu nepotřebuješ nic moc hrát. Protože když máš ráda sama sebe a svoje tělo a užíváš si radost ze života, děje se to spontánně. Máš to tak? Ten prožitek radosti a živosti v těle, co přitahuje mužskou pozornost? Když jako žena tuhle kvalitu žiješ, vyzařuješ a vyjadřuješ, poutáš pozornost mužů. Je to důvod, proč s tebou mají chuť být. Někdy se stává, že žena září a poutá pozornost okolních mužů, a doma ve vztahu jí to nefunguje. Pak je možné, že se v intimním kontaktu chová jiným způsobem než na veřejnosti.

Také se může stát, že se zdánlivě milovat chceš, ale v momentě, kdy se tomu partner otevře, se zavíráš. To je taková nevědomá hra, kterou partneri v některých vztazích hrají. Takové to „já tě chci a ty mě nechceš“. A pak se role otočí, a když druhý chce, už zas nechce ten první. Souvisí to podvědomou nepřipraveností na určitou hloubku vztahu a intimity. Často to způsobilo nějaké zranění, které máme uvnitř sebe. Podvědomý strach otevřít se do větší hloubky, do větší intimity a do hlubšího tělesného a láskyplného sdílení. A tak si vybereme partnera, který je pro nás zavřený. Jaksi preventivně.

„Když chceš ve vztahu prožívat víc lásky, zaměř se na to, jak můžeš ještě víc respektovat sebe sama.“

Jedním ze způsobů, jak se z této slepé uličky vymotat, je vědomé pěstování úcty k sobě, k vlastnímu tělu a k vlastnímu prožívání.

Čím více si totiž budeš v lásce vědoma sama sebe, tím víc lásky a soucítění budesh schopná otevřít vůči partnerovi. S tím mizí i pocit, že on ti něco nedává. Umožní ti to vidět, že má své důvody, proč se zavírá a proč mezi vámi vázne hlubší kontakt. Namísto vzteků pocítíš soucit. Tvoje srdce se otevře, místo toho, aby se zavíralo.

Upozornění: Když takto změníš vztah k sobě, může se stát, že se svým partnerem přestaneš být kompatibilní. Uvědomíš si, že třeba dlouhodobě není pro určitý stupeň lásky a intimity připravený. Možná zjistíš, že už vás toho k sobě taklik nepouští. Vztah se začne rozpadat. A otevře se prostor pro vztah nový.

Anebo se něco pohně i v něm. Protože změny, které děláme v sobě, mají často dopad i na naše partnery. Díky tomu, že na své straně něco přenastavíme, se mění i jejich chování. Také okolí na nás najednou reaguje jiným způsobem. Přitáhneš tak k sobě nové lidi a nové situace.