

A woman with long blonde hair, wearing a green dress with a diamond pattern, stands with her arms raised in a sunlit field. The background is a bright, hazy landscape with a large sun or moon creating a lens flare effect.

CESTA NESPÚTANEJ ŽENY

SPRIEVODCA ŽENY
SVETOM MUŽOV,
SEXU A NAJHLBŠÍCH
ROZKOŠÍ LÁSKY

DAVID DEIDA

CESTA NESPÚTANEJ ŽENY

Sprievodca ženy svetom mužov, sexu
a najhlbších rozkoší lásky



DAVID DEIDA

David Deida

Cesta nespútanej ženy

Z anglického originálu *Dear Lover* preložila Andrea Sporková

Zodpovedný redaktor Ivana Bánová

Grafická úprava a sadzba Art D, www.art-d.com

Návrh obálky Diana Delevová, 2 Design

Výroba tištěné knihy CPI Moravia Books s. r. o.

Elektronické formáty pripravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladateľstvo Synergie Publishing SE,
www.synergiepublishing.com

Prvé vydanie

Copyright © 2002, 2005 by David Deida

Copyright © 2002, 2005 by David Deida

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Sounds True Inc.,
Boulder, CO

ISBN 978-80-7370-307-3 (váz.)

ISBN 978-80-7370-377-6 (e-kniha)

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Prečítajte si, prosím

Aj keď môžu byť postupy, pravidlá a odporúčania obsiahnuté v tejto knihe užitočné pre všetkých, prezentujú sa s tým, že autor ani vydavateľ nimi neposkytuje žiadne konkrétne lekárske, psychologické, emocionálne, sexuálne ani duchovné poradenstvo. Tak isto nič v tejto knihe neslúži ako diagnóza, lekársky predpis, odporúčanie alebo liek na akýkoľvek konkrétny zdravotný, psychologický, emocionálny, sexuálny alebo duchovný problém. Každý človek má svoje jedinečné potreby a táto kniha nemôže zohľadniť všetky rozdiely medzi jednotlivými ľuďmi. Každý človek by sa mal zapojiť do programu liečby, prevencie alebo celkovej podpory zdravia len na základe konzultácie s atestovaným kvalifikovaným lekárom, terapeutom alebo iným príslušným odborníkom. Každý, kto trpí pohlavnou chorobou alebo akýmkoľvek lokálnym ochorením pohlavných orgánov alebo prostaty, by sa mal pred praktizovaním sexuálnych metód opísaných v tejto knihe poradiť s lekárom alebo kvalifikovaným inštruktorom sexuálnej jogy.

OBSAH

Predhovor.....	9
-----------------------	----------

Úvod.....	13
------------------	-----------

1. Ty si láska	15
2. Láska ako čokoláda	19
3. Túžba je kľúčom k láske	23
4. Dar milovania	27
5. Duchovná zmyselnosť	33
6. Orgazmická láska	39
7. Láska a strach	47
8. Tvoja sexuálna podstata	55
9. Tvoje ozajstné srdce a škrupiny okolo neho	61
10. Odovzdanosť alebo zrada tvojho srdca	73
11. Hra lásky dvoch tiel	83
12. Milovanie väčšie ako strach.....	91
13. Dôveruj svojmu mužovi, že ťa dokáže otvoriť	97
14. Priťahuješ svoj náprotivok	103
15. Prečo si muži udržiavajú odstup	109
16. Sila tvojej príťažlivosti	119
17. Tvoj muž je tvoja voľba	131

18. Vyjadrovanie radosti a bolesti	143
19. Mužská necitlivosť	151
20. Ako zostať otvorená	155
21. Otváranie sa až za slepé miesto	163
22. Ukončenie vzťahu a prázdno, ktoré zostalo po mužovi	169
23. Tri úrovne milovania	177
24. Láska je živé umenie	187
25. Odhaľovanie svetla tvojho srdca na verejnosti	193
26. Keď sa rozhodneš pre zneužívanie a odmietneš lásku	207
27. Túžba dať sa otvoriť	213
28. Zhrnutie o dôvere a otváraní sa	217
29. Zbohom	221

PREDHOVOR

Rovnako ako pre veľa žien, ktoré poznám, aj pre mňa je romantická láska buď všetkým, o čom sa chcem rozprávať, alebo je to tá posledná vec, o ktorej chcem hovoriť; závisí to od nálady. Keď mám chuť baviť sa o nej, zdá sa mi úžasná a dôležitá. Keď chuť nemám, zdá sa mi až neurotická. Jedna vec však zostáva stále rovnaká bez ohľadu na to, ako sa na ňu pozerám: Romantická láska je záhadou. Aj keď znamená pre každého z nás niečo úplne iné, len zriedka je láska tým, čo sa zobrazuje ako karikatúra v reklamách. Je odvážnejšia a potenciálne bolestnejšia, ako by sa zdalo zo záberov na milencov, ktorí sa prechádzajú po pláži. Romantická láska je viac ako len melodramatický obal pre striedajúcu sa energiu blaženosti a zúfalstva, ale povedať, čím nie je, nie je to isté, ako povedať, čo to vlastne je. Je to možno preto, že sa mení to, čím láska je. Rovnako ako všetko ostatné, aj ona hľadá svoj duchovný prvok. Zdvíha sa, aby sa s nami stretla na tej úrovni, na ktorej naozaj sme.

Z duchovného hľadiska je romantická láska vo svojej božskej podstate chrámom. Je jedným z laboratórií Boha, spôsobom duchovnej transformácie. Z tohto pohľadu je posvätnou príležitosťou pre duše, aby dokázali prekročiť hranice svojho úzkeho ja, aby sa mohli milovými krokmi posunúť

vpred do nových a neprebádaných emocionálnych možností. Tam nás láska zaženie do kúta, nastaví nám zrkadlo pred tvár a žiada, aby sme sa vzdali: Vzdali sa bolesti, vzdali sa minulosti, vzdali sa hradieb, vzdali sa obvinení, vzdali sa obrany, vzdali sa obmedzení, vzdali sa strachu...

Láska nie je hra pre slabochov.

Väčšina žien, ktoré poznám, dospela k presvedčeniu, že bránou k láske je duchovné odovzdanie sa. Ale vedieť to, znamená naozaj len to vedieť. „Odovzdanie?“ hovoríme. „Chápem, čo sa tým myslí – ale ukáž mi, ako to urobiť!“ Vôbec totiž nie je ľahké vzdať sa láske, keď človek takmer nepoznal svojho otca. Nie je ľahké vzdať sa láske, keď nás niekto, komu sme dôverovali, opustil alebo zradil. A už vôbec nie je ľahké vzdať sa láske, keď človek po poslednom vzťahu psychicky krvácal mesiace, alebo dokonca roky.

Môže nás stať veľa emocionálneho úsilia, ak sa chceme naučiť, ako otvoriť svoje srdce, ktoré sa zavrelo v dôsledku nejakej životnej skúsenosti. To, o čom sme si mysleli, že sú len dočasné obranné mechanizmy, sa môže počas rokov upevniť a vytvoriť pevné obranné vzorce. A tak smútime za voľnosťou a ľahkosťou lásky. Keď čítame Shakespearove sonety, spomíname na to, čo sme stratili. Keď čítame básne, ktoré písala Elizabeth Barrett Browningová svojmu milovanému Robertovi, spomíname na to, po čom túžime. Spomíname na ten zázrak, ktorý si najviac želáme vo svojom živote, neskoro v noci počúvame svoju obľúbenú hudbu a naše srdce čisto a nežne túži po tom, čo si želá vo svojej hĺbke.

Táto túžba je sama osebe modlitbou za múdrosť, o ktorú sa s nami delí David Deida. On je jeden z našich nových šamanov lásky. Deida prekračuje všetky hranice, je otvorený a naturálny, a niekedy to naozaj preháňa. Vyje aj šepká; konfrontuje aj utešuje.

Oheň, ktorý nesie, nás môže páliť, alebo osvetľovať – záleží na tom, čo s ním urobíme. Ak však má byť jeho ohnivý dar darom práve pre vás, myslím si, že to spoznáte. Budete cítiť, ktoré vaše časti potrebujú jeho posolstvo, a budete cítiť túžbu prijať ich. Vaša myseľ a vaše srdce budú reagovať na myšlienku, že sa môžeme naučiť milovať zmyslupnejšie a zbaviť sa vzorcov bolesti, ktoré doteraz tak veľmi sťažovali našu cestu.

Cesta k srdcu Boha je vždy kľúčom k nášmu oslobodeniu bez ohľadu na zdroj našej bolesti. Keď však zasiahne bolesť, telefón nezvoní, dohoda je zrušená alebo sa rozplynie naša nádej, nie je vždy jednoduché vidieť, ako využiť toto pochopenie. Ja som o trochu bližšie k svojej osobnej láske, pretože som Deidu naozaj počúvala a čítala som túto knihu. Moje srdce je slobodnejšie. Chcela by som, aby bolo aj to vaše.

Teraz sa posadte na pohodlný vankúš. Stlňte svetlo s výnimkou svetla nad touto knihou. Môžete sa aj pomodliť a požiadať o pravdu, ktorá leží za závojom. Modlite sa, aby ste sa naučili o mužoch to, čo sa potrebujete naučiť, aby ste sa naučili milovať ich tak, ako si to najviac želáte.

A potom so mnou počúvajte tohto čarodejníka romantickej lásky. Hovorí nám o dávno stratenom sľube. Hovorí o pravde. Hovorí o láske.

– Marianne Williamson

ÚVOD

Milá čitateľka,

ponúkam ti nasledujúce kapitoly, akoby si bola mojou milenkou. Či si slobodná, alebo vydatá, ponúkam ti tieto slová tak, ako by som ich ponúkal svojej milovanej. Možno sa nikdy nestretneme, ale chcem ti dať možnosť pocítiť tvoje srdce cez to moje. Už veľa rokov vediem workshopy na celom svete, otváram sa ženám aj mužom, kým oni sa so mnou delia o túžbu, ktorú cítia v hĺbke svojho srdca. Zdá sa, že často najhlbšie spoznáme sami seba cez srdce niekoho, kto nás miluje, kto je ochotný sa nám otvoriť a vidieť nás takých, akí naozaj sme, kto je ochotný načúvať túžbe nášho srdca a vnímať ju.

Plne dávať a prijímať lásku – to je ozajstná túžba nášho srdca, tvojho aj môjho. Túžba, ktorú cítiš vo svojom srdci, je rovnaká ako tá, ktorú cíti každý človek. Dúfam, že precítením túžby tvojho srdca cez to moje hlbšie spoznáš samu seba cez tie mnohé srdcia, ktoré sa spolu otvorili s plnou dôverou a umožnili vzniknúť týmto slovám.

Všetky srdcia si želajú otvoriť sa Bohu alebo nekonečnému prúdu božskej lásky. Možno si veriaci, možno nie, a napriek tomu sa tvoje srdce túži otvoriť bez hraníc, túži byť viditeľné, túži sa ponúkať bez obmedzenia. To mám na mysli,

keď hovorím o „otvorenie sa Bohu“ – znamená to otvoriť sa a cítiť všetko, cítiť srdce každého človeka ako božské vyjadrenie lásky.

Sexualita je tiež božským vyjadrením lásky – alebo by aspoň mohla byť. Tak, ako by som ponúkol svoje srdce svojej milenke, ponúkam nasledujúce kapitoly tebe, aby sa tvoje srdce mohlo otvoriť Bohu, či už si sama, alebo máš vzťah, či si práve varíš čaj, alebo sa miluješ. Dúfam, že precítením svojho srdca prostredníctvom týchto slov spoznáš ešte hlbšie, ako sa božská láska túži otvoriť cez srdce každého človeka.

A tak s vedomím, že sa naše srdcia otvárajú prúdením tej istej lásky, ponúkam ti tieto kapitoly tak, ako keby si bola mojou krásnou milenkou.

– David Deida

1

TY SI LÁSKA

*Moja nádherná milenka, keď sa pozerám
do tvojich očí, cítim túžbu tvojho srdca.
Nie je pre mňa nič krajšie ako tvoja láska.
Chcem piť tvoju lásku, ponoriť sa do tvojho
srdca a otvoriť ťa Bohu. Musím však cítiť,
že chceš, aby som do teba vstúpil. Chcem
cítiť, že odhadzuješ svoje zábrany – len
trocha, tak, aby som mohol cítiť pozvanie
tvojho srdca. Prosím, otvor sa, aby som
mohol uchopiť tvoje srdce.*

Keď sa precituješ hlboko do svojho srdca, cítiš lásku. V hĺbke svojho srdca *si* láskou.

Táto láska žiari ako svetlo, preto si želaš byť naozaj *viditeľná*.

Toto svetlo prúdi ako energia, preto si želaš úplne sa *odovzdať*.

Tvoje srdce chce naplno dávať a prijímať lásku. Taká je túžba, ktorá sídli v jeho hĺbke.

Láska je otvorenosť. Po tejto otvorenosti túži srdce každého človeka. Ty si tou láskou. Žiješ ako láska a celé tvoje telo túži žiť také otvorené, ako je láska. Tvoje srdce nechce nič iné, len žiť otvorene ako láska, chceš sa úplne dávať ako láska – a byť vnímaná ako láska, ktorou si. Túžiš, aby sa o teba niekto prihlásil, aby ťa prijal a otvoril, túžiš sa blažene odovzdať tak, aby každý okamih tvojho života presvetlilo svetlo milostnej vášne, ponúknutím tvojho oddaného srdca a žiary milostnej blaženosti.

V snahe vytvoriť si v svojom živote bezpečie a byť sebestačná, si si možno postavila okolo srdca múry a v tvojom tele sa nahromadilo napätie. Aj keď sú tieto ochranné hradby niekedy užitočné, časom sa môžu začať správať ako ulity strachu, ktoré blokujú tvoju skutočnú lásku. Tieto ulity môžu vnútri zadržiavať lásku, ktorú si želaš plne odovzdať, a možno dovnútra nepustia lásku, ktorú túži tvoje srdce prijímať do svojich hlbín.

Tajomstvom otvorenia sa do blaženosti v hĺbke srdca je dávanie a prijímanie lásky, či už s mužom, alebo bez neho. Namiesto toho, aby si bola závislá od muža, a namiesto toho,

aby si chránila svoje srdce za hradbami nahromadeného sklamaní, môžeš sa naučiť otvoriť svoje telo, ako keby bolo veľkým srdcom, bezbranným a plným žiariacej živej milostnej sily. Práve táto žiara odovzdaného srdca je darom svetla, ktorá pritiahne a udrží pri tebe muža schopného naplniť túžbu, ktorú už máš v hĺbke svojho srdca.

Má práve teraz tvoj dych štruktúru lásky? Vdychuješ a vydychuješ s rovnako odovzdaným potešením, akoby sa tvoje telo tlačilo k telu tvojho milenca v krehkom spojení, alebo je tvoj dych napätý, pretože máš strach o prežitie a prežívaš bolesť z rozchodu, pocity zúfalstva alebo osamelosti?

Či už si sama, alebo máš vzťah, tvoja duchovná a sexuálna blaženosť si vyžaduje každodenný prídelenie rozkoše celého tela a hlbokého odovzdanosti srdca. Inak tvoja radosť vyschne ako rastlina, ktorú nepolievajú.

2.

LÁSKA AKO ČOKOLÁDA

Veľmi rád ťa sledujem v pohybe. Tvoje telo je otvorené; chcem ťa objať a držať tvoje srdce oproti svojmu. Keď vidím, ako ješ čokoládu alebo svoje obľúbené jedlo, ohromuje ma, ako tvoje telo reaguje tým, že sa otvorí a potešením celé zjemnie, akoby tebou pretekala láska. Občas sa zachveješ a vydávaš labužnícke zvuky. Hovorím si, prečo by si mala chcieť žiť inak, ako takto otvorená láske. Viem, že nemôžeš stále jesť len tie najlahodnejšie pochúťky, ale premýšľam, ako by si žila, keby si práve teraz dýchala a celým svojím telom cítila prúdiť božskú ambróziu.

Môžeš sa úplne odovzdať, otvoriť a nechať prúdiť svojím telom energiu lásky svojho srdca po celý deň. Môžeš sa naučiť otvoriť tak, že láska tvojho srdca môže prúdiť celým твоjím telom. Potom môže žiariť pravé svetlo tvojho srdca cez tvoje oči a úsmev. Energia lásky môže prúdiť твоjimi pohybmi. Otvorenosť lásky ťa môže vtiahnuť do svojho dychu. Potom ostatnívidia, kým naozaj si. Môžu cítiť tvoje najhlbšie dary. Si láska, oplývaš láskou, žiariš ako láska.

Tým, že sa naučíš otvoriť plnému potešeniu z lásky, dokáže tvoje srdce celý deň vyjadrovať svoje najhlbšie dary prostredníctvom tvojho tela, a ty si tak prirodzene pritiahneš a udržíš milenca, ktorý je v hĺbke svojho srdca schopný stretnúť sa s hlbínami tvojho srdca.

Predstav si, že si vychutnávaš miskú svojej obľúbenej maškrtky – veľkej čokoládovej zmrzliny s pekanovými orechmi. Do úst si vkladáš prvú lyžičku. Čokoláda sa vpája do tvojho jazyka ako lahodná vlna plnosti. Zavrieš oči a usmievaš sa. Mmmm! Blažená otvorenosť lásky sa šíri celým твоjím telom. Zhlboka dýchaš, vdychuješ vôňu čokolády, mäkká zmrzlina sa ti roztápa v ústach. Dokonca aj prsty na nohách a na rukách sa ti možno začínajú chvieť rozkošou, keď prehltaš hustú čokoládovú chuť.

Keby si nechala prúdiť energiu rozkoše svojím telom ešte viac, keby si chcela otvoriť každú časť svojho tela, aby mohla pretekať plnosťou lásky, potom by si mohla položiť miskú a postaviť sa. Mohla by si sa celá odovzdať čokoládovému bláznovstvu, mohla by si svoje telo otvoriť a tancovať

v čokoládovom potešení, zvíjať sa a kolísať, stonať v lahodnej odovzdanosti.

Môžeš dovoliť energii, aby prenikala celým tvojím telom ako elektrina, otvoriť sa hlbšiemu prúdu potešenia. Dokonca sa môžeš rozhodnúť, že necháš prúdiť telom svoju sexuálnu energiu, budeš sa dotýkať nôh rukami a krútiť bokmi v zmyselnom tanci. Teraz si už prekročila obyčajné potešenie z čokolády a cítiš prúd hlbšej vášne a túžby vo svojom tele aj v srdci.

Možno ležíš na gauči a dotýkaš sa medzi stehnami, si mokrá od túžby, plná divokosti. Jazykom si prechádzaš po perách, chceš viac, chceš prijať ešte viac plnosti, chceš prijať viac plnosti svojimi ústami, svojím bruchom aj medzi svojimi nohami.

Keď sa dotýkaš, nohy sa ti otvárajú a zatvárajú ako motýlie krídla, plne sa oddávajú prúdu energie a túžby.

A potom možno cítiš svoje srdce, ako bolestne túži byť viditeľné, ako veľmi si želá, aby do neho vstúpila láska. Oveľa viac ako po potešení a energii túžiš po láske. Nielen po láske svojej matky. S najväčšou pravdepodobnosťou by si chcela cítiť hlbokú lásku vášnivého muža, ktorý je schopný milovať celým svojim srdcom. Chceš, aby videl, kto naozaj si, aby po tebe túžil, aby sa vcítil do úplných hĺbín tvojho srdca. Túžiš po tom, aby do teba vstúpila jeho nežná milostná túžba, aby otvorila tajnú komôrku v tvojom srdci a rozvinula božskú podstatu tvojej lásky.

Aj keď sa možno bojíš dôverovať svojej milostnej túžbe, v hĺbke svojho srdca čakáš, kedy ťa niekto bude milovať tak veľmi, že ťa otvorí viac, ako sa dokážeš otvoriť sama. Keď ťa blažene roztvorí najhlbšia žiadosť lásky, keď ťa láska zjavne otvorí a bude jemne viesť.

Občas túžiš po *ňom*. Nie po nejakom konkrétnom mužovi, ale po sile mužskej lásky, ktorá vidí, kto naozaj si, vstupuje do teba, jemne ťa otvára s potešením, silnou láskou, nalieha, vytrvá a jeho túžba po tebe nepoľavuje, miluje ťa stále hlbšie a otvára ťa, neprestáva. Si naplnená jeho láskou, roztvorená jeho žiadostivosťou. Keď prehlbuješ svoj dych, tvoje telo sa vlní, pretože ho otvára váha jeho tela a napĺňa nesmiernosť lásky.

Tvoje hrany sa obrusujú. Tvoje hranice sa rozplývajú. Telo sa ti otvára, láska žiari z tvojho srdca ako neprijatá obeta. Plačeš, keď sa tvoj odpor pozvoľna rozplýva v plnosti lásky a rozkoš ešte viac otvára tvoje telo. Máš mokrú tvár a mokré stehná, brucho sa ti dvíha a zase klesá, odovzdane sa otváraš a si široká ako vesmír. Si bez hraníc. Existuje len láska, len otvorenosť, len plnosť.

Keď sa takto otvoríš, budeš po celý zvyšok dňa naplnená všadeprítomným dotykom lásky. Či už chodíš po dome, alebo pokračuješ v práci, pohybuješ bokmi tak, ako sa otvára kvet. Brucho máš plné oblohy a hviezd. Odovzdávaš svoje srdce hlboké ako oceán. Keď umývaš riad alebo telefonuješ s priateľmi, láska sála z každého tvojho gesta či slova, a prekypujúca žiara tvojho srdca žehná všetkým.

Čokoláda alebo správny muž môžu byť počiatkom odovzdanosti tvojho srdca, ale jediný spôsob, ako pravdivo prežívať svoju najhlbšiu túžbu (či už s milencom, ktorému môžeš dôverovať, s lahodným dezertom alebo sama), je rozkoš a kypiaci láska, ktoré naplňajú celé tvoje telo a otvárajú ťa, kým si v milostnej blaženosti úplne vystavená Bohu.

3.

TÚŽBA JE KLÚČOM K LÁSKE

Tvoja túžba po láske je taká silná, že neustále cítim tvoje srdce. Keď ma otvorene miluješ, cítim tvoje srdce, ale túžbu tvojho srdca cítim aj v okamihoch, keď sa hneváš alebo si smutná. Stále počujem volanie tvojho srdca, aj keď sa ti niekedy nemôžem otvoriť, pretože ma tvoje emócie zvádزajú z cesty. Možno sa bojím alebo som zmätený a ty môžeš byť nahnevaná, ale aj tak stále cítim túžbu tvojho srdca. A ja potrebujem cítiť tvoje srdce. Tvoja túžba ma vtáhuje späť do hlbín lásky. Svojou túžbou ma pozývaš do svojho srdca.

Preciťuj hlboko vo svojom srdci. Preciťuj tú ohromnú túžbu. Aj keď možno niekedy zredukuješ túto hlbokú túžbu na povrchnú potrebu, aby ťa muž miloval, alebo aby si ty milovala samu seba, práve táto hlboká túžba je otvorenosťou lásky. Táto túžba je bránou, ktorou môže preniknúť na svetlo božská láska, ktorá nemá hranice, rovnako ako vesmír. Neobmedzená hĺbka tvojej lásky prechádza touto bránou túžby a objavuje sa v nej, keď sa odovzdáš dôvere tak isto, ako sa odovzdávaš bolesti lásky.

Túžba v hĺbke srdca nie je problém, ktorý treba riešiť; je to božská sila, ktorá ťa práve teraz otvára až k zbožnej odovzdanosti, rovnako neobmedzenej ako všetko okolo. S mužom alebo bez neho, či už máš, alebo nemáš pocit, že si toho hodna, môžeš ponúknuť odovzdanosť svojho srdca prostredníctvom túžby: práve teraz a práve taká, aká si.

Táto schopnosť ponúknuť svoju lásku plnú odovzdanosti je nezničiteľná. Toto odovzdávanie lásky nemôže zničiť žiadne odmietnutie ani zrada. Možno občas ešte pocítiš bolesť, budeš utrápená a zničená zo strachu, že tvoj muž, priatelia alebo rodina odmietnu tvoju lásku, ale ich odmietnutie nemusí viesť k tomu, že odmietneš samu seba. Tvárou v tvár odmietnutiu a neláske sa môžeš naďalej otvárať tak, ako to naplno vyžaduje túžba tvojho srdca, môžeš sa naďalej odovzdávať napriek bolesti, ktorú cíti tvoje nechránené srdce, odovzdávať sa uprostred svojich aj cudzích emocionálnych otrasov.

Ak sa odovzdane ponúkaš uprostred utrpenia, je oddaná láska nezastaviteľná. Ak máš vzťah a tvoj muž sa správa ako