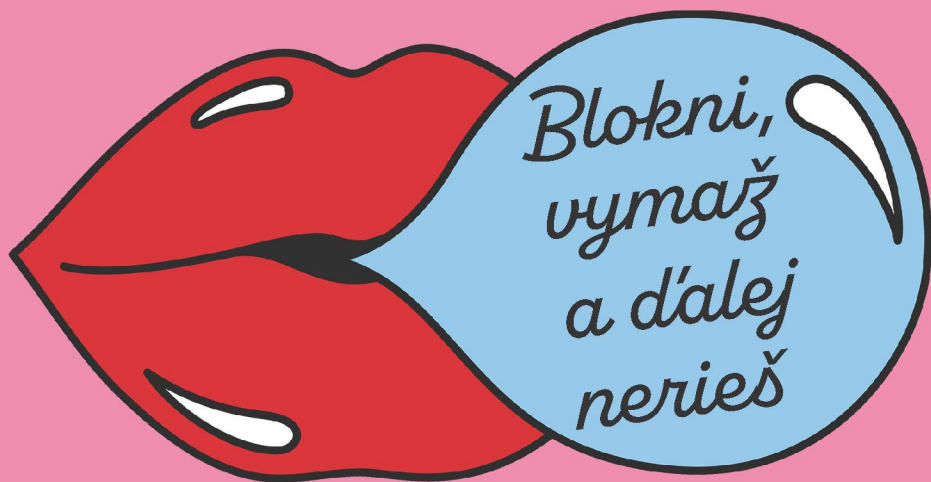
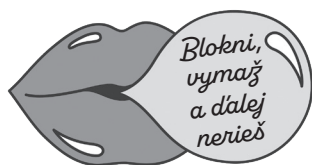


LalalaLetMeExplain



MOTÝL

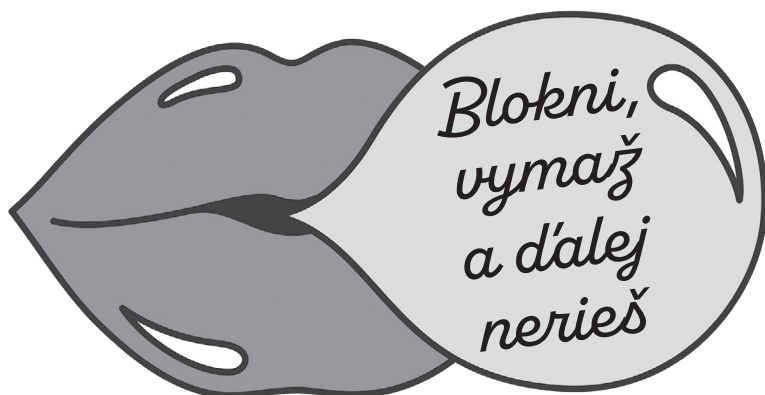
**Príručka, ako randiť  
a vyhnúť sa  
toxickým mužom**



*Blokní,  
vymaž  
a ďalej  
nerieš*



LalalaLetMeExplain



**Príručka, ako randiť  
a vyhnúť sa  
toxickým mužom**



VYDAVATELSTVO MOTÝL

**BLOCK DELETE MOVE ON: IT'S NOT YOU, IT'S THEM**

Copyright © 2022 LalalaLetMeExplain by Agreement with Mulcahy Sweeney Associates Ltd.

All rights reserved.

Translation © Linda Horobová 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2022

Cover design by Marianne Issa El Khoury/TW

[www.vydavatelstvomotyl.sk](http://www.vydavatelstvomotyl.sk)

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

**ISBN: 978-80-8164-302-6**

Pre môjho milovaného syna.  
Všetko, čo robím, robím pre teba.

Pre moju mamu. Dúfam, že budeš na mňa pyšná.  
Bez teba by som to nedokázala.



„Nemôžem dôverovať tomuto svetu, že naučí svojich synov, ako sa správať k mojej dcére, preto ju vychovám tak, aby bola mečom, kopijou aj štítom.“

– Elizabeth Acevedová (@acevedowrites)





# Obsah

Predslov	11
<b>1.</b> Nie všetci muži sú rovnakí, no je ich až príliš veľa rovnakých	21
<b>2.</b> Nenormálne atraktívna single sexica	43
<b>3.</b> Najskôr zapracujte na sebe	63
<b>4.</b> Nie všetci muži sú rovnakí, ale presne títo sú	93
<b>5.</b> Prečo si ty Rómeo?	127
<b>6.</b> Románik 21. storočia	157
<b>7.</b> Stojí za to narušiť kvôli nemu vaše pH?	189
<b>8.</b> S týmto nemôžeme súhlasiť	219
<b>9.</b> Blokni, vymaž a ďalej nerieš	245
Podakovanie	277
Zdroje	283



# Predslov

Videli ste už memečko s textom „Zdvihnite ruku, ak ste sa už niekedy stali obeťou svojho vlastného vkusu na mužov“ a vy ste tú ruku zdvihli? Potom je táto kniha určená práve vám. Toto nie je kniha o randení, ktorá sľubuje, že vďaka nej nájdete človeka, ktorého budete milovať. Môže vám však pomôcť odhaliť toho problematickeho ešte skôr, než bude neskoro. Ponúkam vám všetky informácie, ktoré by som si priala vedieť dávno predtým, ako som začala randiť s mužmi. Vychádzam nielen z profesionálnych, ale aj osobných skúseností, keďže sa mi už párkrát podarilo neúmyselne sa na niekoho naviazať alebo absolvovať katastrofálne rande s idiotmi, ktorých bolo až príliš veľa. A nie som v tom sama. V roku 2017 som začala na Instagrame anonymne zverejňovať svoje rady týkajúce sa randenia či vzťahov a vďaka chýrom začal počet fanúšikov na mojom profile prudko rásť. Množstvo ľudí, ktorí randia s cisrodovými mužmi (mužmi, ktorých rodová identita sa zhoduje s pohlavím, ktoré im bolo priradené pri narodení), má totiž s týmito magormi, ktorí sú len stratou času, podobné otrasné skúsenosti.

Nedávno som sa stretla so štatistikou z *Derm Review*: jeden z piatich mužov si umýva gule maximálne dvakrát týždenne. Neprekvapuje ma to. Je to len ďalšia informácia prispievajúca k množstvu dôkazov, ktoré svedčia o tom, že randiť s mužmi iba kvôli svojej sexuálnej orientácii je

prekliatie. A ak mám byť úprimná, zapáchajúce pipíky sú tým najmenším problémom.

**Randili ste s mužmi za posledných päť rokov, odkedy začali byť populárne zoznamovacie appky? Ak áno, asi presne viete, o čom hovorím, a ak nie, potom ste mali obrovské šťastie.**

V žiadnom prípade nie som odporca mužov, práve naopak, no faktom je, že randiť je misia. Môže to byť náročné ako pre ženy, tak aj pre mužov, no obzvlášť randenie s mužmi je ako prekážková dráha, cez ktorú ak chcete bezpečne prejsť, potrebujete mať najnovšie poznatky a absolvovať intenzívny tréning.

V súvislosti s randením som urobila veľa chýb, ako napríklad vtedy, keď som poslala mužovi, ktorý sa mi naozaj páčil, trojminútovú hlasovku a v záplave opitých slz som mu opisovala svoj otcovský komplex. Alebo keď som šla na prvé (aj posledné) rande s niekým, kto na ulici napadol staršieho muža. Alebo keď som sa šesť mesiacov nevedomky stretávala so zadaným... Mohla by som o tom napísať ďalších dvadsať odsekov, no predstavu už máte. Nevedela som rozpoznať red flags (varovné signály, pozn. prekl.), nevedela som filtrovať zlých mužov, nevedela som sa správať tak, aby som sa neriadila len srdcom a mojou zúfalou potrebou byť milovaná.

Stále sa opakoval ten istý vzorec: na začiatku som stretla muža, ktorý naozaj stál za to, aby som si s ním začala, potom sme sa celé mesiace pravidelne stretávali, ja som začala cítiť lásku a predpokladala som, že je do mňa rovnako zamilovaný, vzhľadom na to, ako často za mnou chodil. Celý náš „akože vzťah“ som však strávila tým, že som ho prosila, aby sa viac snažil. Prikladala som význam tomu, ak náhodou zaspal, keď ma držal v objatí, a cítila som sa frustrovaná

z toho, že si vie na mňa nájsť čas iba v nočných hodinách. Neuvedomovala som si, že mi bola v jeho mysli pridelená iba nálepka „na sex“. Poskytovala som mu všetky vzťahové výhody a správala som sa k nemu ako k partnerovi, pretože som mala pocit, že mu tým ukážem, aké je skvelé mať ma pri sebe, a že napokon prizná, že ma miluje. A niekedy sa tak aj stalo. No neuvedomila som si, že všetky tie vyznania lásky nikdy nezodpovedali činom, a tak som zakaždým skončila so zlomeným srdcom. Stal sa z toho životný štýl. Premenila som sa na všetko, čo som si myslela, že musím byť, aby ma muži chceli: sexuálneho maniaka (bez toho, aby som dosiahla orgazmus aj ja), človeka, ktorý im poskytne útechu po náročnom dni strávenom predávaním trávy, taxikára po nočných výjazdoch s kamoškami, na ktoré ma nikdy nepozvali. Nikdy by mi nenapadlo, že im len uľahčujem ich zámer, aby sa vlk nažral a koza zostala celá. Vždy som sa vo vzťahoch riadila skôr srdcom ako rozumom – v skutočnosti som však úmyselne nechala mozog za dverami a zámerne upozorňovala na svoje telo, pretože som verila, že to je to najcennejšie, čo môžem ponúknuť.

Moja najlepšia kamoška mala taktiež smolu na mužov, ale trochu iného charakteru. Nemala problém stretávať sa s mužmi, ktorí sa do nej zamilovali, no randila len s tými, ktorých bolo treba zmeniť k lepšiemu. Po troch mesiacoch búrlivého milostného vzťahu sa musela vyrovnáť s ich nervovými zrúteniami, alebo dopadla tak, že sa k nej muž nastahoval, pretože sa ocitol bez domova, či si zrazu uvedomil, že má zlý vzťah so svojou matkou. Moje vydaté kamošky na tom neboli o nič lepšie: jedna utekala pred domácim násilím, ďalšie tri sa starali o domácnosť a deti, zatiaľ čo ich manželia upadali do krízy stredného veku a boli závislí od kokaínu a alkoholu.

V novembri 2016 som ukončila vzťah s jedným fuckboyom (fuckboy – muž, ktorý úmyselne manipuluje, klame a kontroluje ženy, s ktorými sa zaplietol, a prináša im iba utrpenie, pozn. autorky), ktorý bol už poslednou kvapkou. Bol to narcistický idiot, ktorý ma presvedčil, že sa čoskoro stane milionárom, ale medzitým som mu musela dobíjať kredit na dopravnej karte, ak som ho chcela vidieť. Bol to môj posledný neúspešný románik od roku 2013, odkedy som začala randiť online. Predtým som mala za sebou dva dlhodobé vzťahy, pričom ten posledný bol s otcom môjho syna. Dali sme sa dokopy v roku 2006, náš syn sa narodil v roku 2011 a od jeho narodenia som bola slobodnou matkou. Randiť som znova začala, až keď mal syn asi osemnásť mesiacov. Vtedy som zistila, že odkedy som bola naposledy single, veci sa radikálne zmenili. Muži sa radikálne zmenili. Pred nástupom zoznamovacích appiek Tinder a Plenty of Fish nebolo náročné nájsť muža, ktorý chce vzťah. Od vzniku týchto aplikácií a s mojím novým statusom slobodnej matky som však mala pocit, že každý muž chce len jedno – mať ma za totálnu kravu.

Po tom, ako som nadobro skončila s tým fuckboyom, pri ktorom mi už pretiekol pohár trpezlivosti, rozhodla som sa, že musím na sebe popracovať. Začala som sa zaujímať o zákon príťažlivosti a naučila sa viac o svojom duchovne, čo mi pomohlo lepšie pochopiť samu seba a svoje správanie vo vzťahoch. Zrazu mi bolo jasné, prečo som sa spreneverila svojim zásadám, len aby som získala uznanie v mužskom svete. Celé roky som sa zaoberala teóriou vzťahovej väzby, ale nenapadlo mi aplikovať jej princípy na vlastný ľubostný život. Začala som chápať, prečo ma citové väzby viedli k tomu, aby som sa k mužom pripútavala čoraz viac a viac. Uvedomila som si, že ja sama som bola tá, ktorá mohla v mužoch

vyvolávať red flags, ktorými som ich od seba mohla akurát tak odstrašiť. Vo všetkých predošlých vzťahoch som bola komandantka a manipulátorka. Musela som sa zmieriť s týmto nepríjemným zistením a prísť na to, ako to zmeniť. Uvedomila som si, kde som robila chyby.

Študovala som sociálnu prácu, v rámci ktorej som sa oboznámila s feminizmom, mizogýniou a toxickou maskulinitou. Aj napriek tomu som však mala tendenciu neustále sa obviňovať a dovoliť, aby ma vždy niekto odmietol alebo zle so mnou zaobchádzal. To spôsobilo, že som si nedokázala uvedomiť súvislosti s tým, čo sa mi v skutočnosti dialo. Pri pohľade na svoje kamošky, ktoré randia s mužmi, som si uvedomila, že všetky musíme čeliť rôznym problémom, ktoré moji kamoši, randiaci so ženami, zažívajú len zriedkavo. My ženy máme desivé zážitky z prvého rande, skúsenosti s tým, že nás muži vodia za nos alebo nás iba využijú a hneď po prvom sexe sa vytratia z nášho života, alebo sa stávajú ich neplatenými opatrovatelkami či matkami. Začala som vnímať, že mnohé z problémov, ktoré som zažívala, malo na svedomí práve moje pohlavie.

**Uvedomila som si, že to, ako sa muži správajú k ženám,  
nie je v poriadku.**

Ak sa pozrieme na mužov ako jednotlivcov, tých skvelých je na svete mnoho. Ak ich však vnímame ako celok, sú tu isté problémy, s ktorými sa treba popasovať. Teraz už chápem, že kým sa tak stane, my ženy musíme byť plne vybavené na to, aby sme sa vyrovnali s ich drzosťou.

Ako sociálna pracovníčka pre deti a rodiny, ktorá absolvovala štúdium s vyznamenaním, som si to všetko mohla



všimnúť už skôr. Predtým som pracovala ako výchovná poradkyňa v oblasti sexuálneho zdravia a vzťahov pre britskú Národnú zdravotnú službu (NHS), v rámci ktorej som pôsobila v školách a mládežníckych zariadeniach. Bola som tiež kvalifikovanou učiteľkou odborných predmetov v oblasti sociálnej práce. Svoju takmer dvadsaťročnú kariéru som strávila podporou žien pri identifikácii a ukončení násilných vzťahov, vzdelávaním ľudí o budovaní zdravších vzťahov, podporou ľudí, ktorí sa snažili vymaniť z toxického kolobehu života, ako aj ochranou rodín pred ubližovaním. Napriek tomu som sa dennodenne vracala domov s tým, že som prosila muža, ktorý sa so mnou iba zahrával, aby o mňa viac stál. Ostatným som vždy vedela dať tie najlepšie rady, no vo svojom milostnom živote som bola totálne stratená.

Časom som dospela k názoru, že musím prestať veriť v to, že vzťah je mojím najväčším cieľom. Potrebovala som si dať pauzu od mužov a oslobodiť sa od všetkých tých sračiek, v ktoré som naivne verila. Zamyslela som sa nad všetkým, čo som sa počas štyroch rokov online randenia naučila o mužoch aj o sebe, a všetko mi zrazu začalo dávať zmysel. Všetku energiu a pozornosť, ktorú som dovtedy premrhala na mužov, som začala investovať do seba. Začala som mať rada samu seba a svoju vlastnú spoločnosť, pričom pozornosť a uznanie od mužov som už viac nepotrebovala. Späťne som si prehrala v hlave všetky svoje skúsenosti s online randením či všetky vzorce správania a red flags sa zrazu stali očividnými. Keď som si to uvedomila, mala som chuť vykričať to do sveta. Chcela som, aby všetky ženy vedeli, že majú možnosť naplno si užívať to, že sú single. Chcela som im ukázať, ako včas rozpoznať u mužov red flags a ako byť dostatočne sebavedomé na to, aby blokli každého, kto tieto

signály vysiela. Práve to ma motivovalo k tomu, aby som si založila blog a účet na Instagrame. Vďaka tomu, že som začala byť v spojení s mnohými ďalšími ženami a ľuďmi, ktorí randia s mužmi a musia sa zapodievať s podobnými sračkami, som sa cítila silnejšia. Bolo mi jasné, že všetci potrebujeme trochu usmerniť v tom, ako sa v dnešnej modernej dobe s randením popasovať.

Konečne som spokojná s tým, že som single, a chcem, aby táto kniha dopomohla aj ostatným ženám k tomu, aby poznali tento pocit. Považujem však za dôležité uviesť, že som túto knihu napísala počas lockdownu v čase pandémie COVID-19, keď som sa prvýkrát po dlhom čase opäť ocitla v situácii, že som túžila po mužovi. Pre single ľudí (a ľudí uviaznutých v toxických vzťahoch) to bolo mimoriadne ťažké obdobie, pretože sme zrazu mali pocit, že sme práve možno zmeškali loď. Osamelosť, ktorú mnohé z nás pociťovali v sobotu večer, keď boli všetky naše kamošky vonku so svojimi partnermi, sa stala každodennou realitou. Mnohí ľudia si vďaka tomu uvedomili, že naozaj túžia po vzťahu. Potom ich však prepadla panika z toho, či to bude ešte niekedy možné, keďže sme prežívali niečo, čo pripomínalo apokalypsu. Aj keď sme sa už (dúfam) z tejto situácie dostali, na randenie to všetko malo naozaj výrazný vplyv – mnohé z nás majú pocit, že ich lockdown pripravil o čas. Dúfam, že táto kniha nás tejto paniky aspoň trochu zbaví.

Predtým, ako začneme, musím vás varovať. Ak budem v tejto knihe spomínať ženy, myslím tým aj transrodové ženy (človek, ktorý sa narodí s telom muža, ale ktorého biologické pohlavie sa nestotožňuje s jeho rodovou identitou; jeho rodová identita je ženská, a preto chce žiť ako žena, pozn. prekl.). Transrodové ženy sú totiž tiež ženy. Keď však

hovorím o mužoch, mám na mysli výlučne tých cisrodových. Transrodoví muži (človek, ktorý sa narodil s telom ženy, ale ktorého biologické pohlavie sa nestotožňuje s jeho rodovou identitou; jeho rodová identita je mužská, a preto chce žiť ako muž, pozn. prekl.) sú síce muži, ale, až na niekoľko výnimiek, nie sú mizogýni. Počas svojho života sa socializovali ako dievčatá/ženy, čím získali pohľad na život aj z tejto strany. Obrátila som sa na niekoľkých transrodových mužov, aby som sa uistila, či sa kvôli tomu nebudú cítiť diskriminovaní, no všetci zareagovali, že sú len radi, ak ich nikto nespája s toxickou maskulinitou, pretože k nej nijakým spôsobom neprispievajú. Mizogýnia má obrovský vplyv aj na queer vzťahy, a to najmä v podobe homofóbie a vytvárania tlaku na prispôsobovanie sa heterosexuálnym ideálom rodových rolí. Domáce násilie je totiž bežné aj v pároch rovnakého pohlavia alebo v pároch, ktoré nie sú rodovo konformné. Randenie a vzťahy môžu byť ťažké pre všetkých – vrátane heterosexuálnych mužov. No dôvod, prečo sa zameriavam konkrétne na skúsenosti heterosexuálnych žien, ktoré randia s cisrodovými mužmi, je ten, že práve tie poznám a tie sa ma týkajú. Bola by som radšej, keby LGBTQI+ skúsenosti zastupovali LGBTQI+ autori. Nemyslím si, že je vhodné hovoriť o problémoch v mene LGBTQI+ ľudí, takže v tomto by som radšej odovzdala slovo ľuďom, ako sú Lindsay King-Millerová *Ask a Queer Chick: A Guide to Sex, Love and Life for Girls Who Dig Girls* (Spýtajte sa queer kočky: Sprievodca sexom, láskou a životom pre dievčatá, ktoré sú na dievčatá), Jo Langford *The Pride Guide* (Pride sprievodca) a Jamie Windust *In Their Shoes* (V ich koži). Hoci sú niektoré časti v tejto knihe rodovo špecifické, dúfam, že väčšia časť knihy bude relevantná pre každého z vás bez ohľadu na to, ako sa identifikujete a aká

je vaša sexuálna orientácia. V kapitolách o sexe (kapitoly 7 a 8) sa však v súvislosti s penismi a vagínami používa „jazyk biológie“. Ľuďom, ktorí nie sú cisrodoví, to môže pripadať zarážajúce. Tento typ jazyka som sa rozhodla použiť preto, lebo orgazmus cisrodových heterosexuálnych žien, ktoré spávajú s cisrodovými heterosexuálnymi mužmi, je veľmi špecifický. Vyzývam však všetkých, aby moje rady, ak sa im zdajú relevantné, aplikovali na svoju vlastnú situáciu bez ohľadu na rodovo nekorektný jazyk použitý v knihe. Nechcem, aby sa moje zameranie na problémy heterosexuálnych žien pri randení a vo vzťahoch chápalo ako odmietanie všetkých ostatných problémov, ktoré majú iní ľudia.

Táto kniha je určená všetkým, ktorí sa už pri randení cítili stratení, zmätení, vyčerpaní, prázdni alebo bez sebavedomia. Je pre každého, kto v noci ležal v posteli a premýšľal, či má napísať niekomu, kto sa k nemu správa ako k hovnu. Je pre každého, kto si myslel, že s ním nie je niečo v poriadku, pretože nejaký idiot si nevedomoval jeho hodnotu. Pre každého, kto sa každý polrok nádejne spolieha na to, že appky mu nájdu spriaznenú dušu, no potom si ich po týždni vymaže, lebo to nemá význam.

### **Nie ste v tom sami.**

Toto je príručka proti fuckboyom (či už v mužskej, alebo ženskej podobe), ktorá vznikla na základe mojich hrozných skúseností s randením, mojich odborných znalostí a toho, čo som sa naučila od všetkých úžasných ľudí, ktorí sa so mnou v priebehu rokov podelili o svoje príbehy na mojom Instagrame. Chcem, aby ste vedeli, že ak si práve prechádzate nejakými chúlостivými záležitosťami – niekto vám ublížil, ponížil