

JAK FLIRTOVAT

NINA DEISSLER



*Navazujte kontakty
s lehkostí a šarmem*

 GRADA®

JAK FLIRTOVAT

NINA DEISSLER



*Navazujte kontakty
s lehkostí a šarmem*

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Nina Deissler

Jak flirtovat

Navazujte kontakty s lehkostí a šarmem

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Niny Deissler FLIRTEN, vydaného nakladatelstvím Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. Original edition published in German under the title FLIRTEN, published in Germany by Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. © 2008 humboldt
Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4286. publikaci

Překlad Soňa Marešová
Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Karpíšková
Sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2011
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Translation © Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Design © Daniela Eftimiadisová
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3705-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8526-4 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8527-1 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorce	7
Předmluva	9
1. Proč bychom vůbec měli flirtovat?	11
Jak na tom jste, když neflirtujete?	12
Co znamená slovo „flirtovat“ a odkud pochází?	13
Flirtování – balení – příjemný rozhovor. V čem se liší?	15
Flirtování – hra z doby kamenné	19
2. Jak dobře a úspěšně flirtovat?	25
Na začátku je slovo „já“	26
1. Naučte se mít rádi sami sebe a akceptujte se takoví, jací jste	27
2. Vnímejte přítomnost – žijte svůj život tady a teď	36
3. Buďte pozorní a otevření novému	45
4. Staňte se nezávislími na názorech ostatních	52
5. Za své štěstí jste odpovědní vy sami	57
Vaše nové „já“ flirtuje	63
Kdo koho miluje? Smíření s druhým pohlavím	69

3. Pohledy, hlasy, řeč těla – jak komunikují muži a ženy	73
Flirtovací signály mužů a žen	74
Na co dbají u žen muži	80
Na co dbají u mužů ženy	82
Řeč těla – přijímat flirtovací signály, rozumět jim a vysílat je	84
Zvláštnosti žen a flirtování v ženském podání	93
Zvláštnosti mužů a flirtování v mužském podání	99
Dostat košem, nebo dát někomu košem	102
4. Startovní čára. Připravit, pozor... flirt!	107
Tipy pro muže	110
Tipy pro ženy	112
Správný začátek	113
„Vstupní“ otázky	115
Nejlepší strategie pro každou situaci	123
Správná strategie pro každé místo	126
5. Rozhovory, při kterých „naskakuje husí kůže“	135
Rozhovor, který má „něco do sebe“	137
Od flirtu ke schůzce	141
6. Svět je plný možností (k flirtování)	147
Děkuji!	151

0 autorce

Nina Deissler již hodně let ve svých oblíbených kurzech flirtování dává praktické tipy těm, kteří hledají partnera. Když nejpopulárnější časopisy, televizní a rozhlasové stanice potřebují odborníci na záležitosti flirtování, vytočí číslo Niny Deisslerové.

www.humboldt.de

Předmluva

Umění flirtovat

Co všechno patří k flirtování? Proč by měl člověk vůbec flirtovat? A hlavně jak na to?

Tato kniha nenabízí levné triky, kterými byste někoho mohli na okamžik ohromit. Nabízí způsob, jak se stát takovým člověkem, který se v budoucnu nebude muset trápit kvůli promarněným příležitostem.

Flirtování patřilo a patří do mého života. Do roku 2002 jsem pracovala v oblasti obchodu a marketingu. Pak přišlo osamostatnění a začala jsem působit jako odbornice na mezilidskou komunikaci. Pořádám kurzy flirtování a zaměřuji se na oblast „srdečných záležitostí“ a na komunikaci mezi muži a ženami. Mých kurzů se doposud zúčastnilo téměř tisíc mužů a žen, kteří se díky nim osmělili, a našli tak více radosti ze života. A to bych velmi ráda umožnila i vám.

Nechci vám radit, jak najít vysněného partnera – chci vám pomoci k tomu, abyste se vy sami stali vysněným partnerem pro někoho jiného a abyste k sobě přitahovali ty, kteří se k vám nejvíce hodí.

1

Proč bychom vůbec měli flirtovat?

Představme si například situaci, kdy náhodou potkáte osobu opačného pohlaví, která vás bude zajímat. Jste na nákupu nebo na nějaké oslavě, a on nebo ona najednou zničehonic stojí před vámi.

„Láska se ze tří třetin skládá ze zvědavosti.“

(Giacomo Casanova)

Jak na tom jste, když neflirtujete?

Možná byste se dokázali skvěle bavit s ostatními, ale necítíte se sexy a žádoucí? A chováte se podle toho? Jako někomu, kdo neflirtuje, vám v této oblasti pravděpodobně chybí cvik a zkušenosti. Nevíte, co se v takových situacích odehrává v hlavách příslušníků opačného pohlaví. Čím atraktivněji vás protějšek působí, tím je všechno horší. Váháte, co říci, situace se vám zdá trapná, možná nejste zrovna šarmantní nebo zkrátka neděláte nic.

Kvůli netečnosti patrně působíte nepřitažlivě a jako někdo, kdo nemá zájem. Takový první dojem rozhodně nevyvolá u ostatních potřebu vás blíže poznat. K flirtování patří i jeho nácvik – a právě nácvik vás bude bavit.

Představte si tu stejnou situaci, ale tentokrát za jiných podmínek, kdy drobné komplimenty a úsměvy zařazujete do každodenní komunikace. Víte, co zvyšuje vaši přitažlivost, a okolí si toho všímá, protože jste přátelští a zaujatí rozhovorem. Ostatní vás vnímají jako uvolněného a okouzujícího člověka, kterého rádi představují ostatním a kterého často zvou na nejrůznější večírky. Víte, jak docílit toho, aby se lidé ve vaší blízkosti cítili dobře. Dělá vám radost, když můžete s ostatními komunikovat, a je to na vás vidět. Jste schopni rozeznat, jestli se jedná o „příjemný rozhovor“ nebo o „flirt“, dokonce dokážete sami určovat průběh rozhovoru. A proč? Protože víte, jak flirtovat, a protože to často zkoušíte.

Co znamená slovo „flirtovat“ a odkud pochází?

Slovník Webster's Dictionary u hesla „to flirt“ uvádí následující definici: „to act amorously without serious intentions“, tj. chovat se mile, bez vážných úmyslů. Původně toto slovo pochází z francouzského „fleur“, tj. květina; popřípadě „fleurter“, tj. kvést nebo rozkvést. Dalo by se tedy říci, že „flirtovat“ znamená „sdělovat něco prostřednictvím květiny“? V tom případě vůbec nejsme daleko od pravdy.

Velmi rozšířeným omylem je, že flirtování má vždy něco znamenat (což u partnerů, kteří spolu žijí ve vztahu, často vnáší do hry žárlivost), že člověk flirtuje nebo že flirtovat musí, aby si našel partnera. Často se také tvrdí, že flirtováním někoho chceme oslovit.

Poslední výrok by možná mohl platit – královskou disciplínou ve flirtování sice není oslovit někoho slovy, ale působit na ostatní sympaticky. A to zvládnou snáze, když budu pravidelně flirtovat.

Až do šedesátých let 20. století nepatřilo slovo „flirtovat“ ke slovům, která se často používala. Tehdy existovala relativně jednoduchá pravidla, jak si lidé dávali najevo, že k sobě něco cítí. Bylo dokonce často běžné, že si žena muže ve skutečnosti nemohla sama „najít“, ale musela se podřídit radám nebo rozhodnutím rodiny o tom, kdo je pro ni ten pravý. Dvoření ale existovalo vždy – muž se snažil získat přízeň ženy. V průběhu staletí k němu docházelo mnoha nejrůznějšími způsoby, ale přesto šlo vždy o to, aby nás ostatní dobře přijali. A pravidla byla jednoduchá, úkolem ženy totiž bylo působit na muže natolik zajímavě, aby ho to přivedlo na myšlenku začít se o ni ucházet. Úkolem muže bylo dvořit se ženě tak, aby ho nakonec vyslyšela.

Flirtování není náročné!

Často ve svých kurzech slyším, že flirtování je náročné, a dokonce stresující. Když něco podobného zaslechnu, zbystřím. Nejdříve se zeptám sama sebe a pak účastníků kurzů, s jakým záměrem flirtují a jak to dělají. Přitom se často dozvím, že při takovém způsobu flirtování se spíše jedná o zakuklené „balení“. A to je opravdu náročné, protože si tak sami vytváříme tlak, který by vůbec nebyl nutný, kdybychom pouze flirtovali.

Proto byste neměli nikdy flirtovat kvůli ostatním lidem, ale vždycky pouze sami kvůli sobě. Flirtování pak znamená, že u svého protějšku nechcete dosáhnout ničeho jiného, než jen opřevovat nějaké gesto, úsměv či kompliment.

Vidíte-li například někoho, kdo je vám sympatický, můžete se na tohoto cizího člověka usmát. Pokud vám úsměv oplatí, něco se vám podařilo získat – jeho nebo její úsměv. Můžete se pomyslně poplácat po rameni a říct si: „Někomu jsem v dané situaci dal/a najevo, že se mi líbí.“

Protože toho člověka vůbec neznáte, je úsměv v takové situaci jistě přiměřený – koneckonců úplně cizí osoby přece nežádáme o ruku... Dotyčná osoba moje gesto rozpoznala, zřejmě jí udělalo radost, a proto gesto opřevovala. Podařilo se mi docílit toho, aby se někdo usmál. Někoho, koho vůbec neznám, jsem potěšil/a, dal/a jsem mu malý dárek.

Tak jaký je to pocit? Pěkný a příjemný, že? Máte hned lepší náladu? Samozřejmě, že ano! A věříte, že lidé, kteří mají dobrou náladu, se liší od těch, kteří jsou naladěni špatně? Já tomu věřím také. Souhlasíte se mnou, že s lidmi, kteří mají dobrou

náladu, se vychází lépe než s těmi, kteří jsou ve špatném citovém rozpoložení?

Tak teď víte, co je nejlepším předpokladem pro flirtování!

Flirtování – balení – příjemný rozhovor. V čem se liší?

„Většinou se s ostatními seznamuji relativně snadno, často vedu příjemné rozhovory, ale nemám pocit, že bych flirtoval/a.“
Podobné věty slyším velmi často.

Co je to vůbec flirtování? Při flirtování jde především o jisté sexuální napětí ve vzduchu, o mrknutí, o kompliment, o naznačení možnosti, že se nám druhá osoba líbí. Když flirtování dáme doprostřed pomyslné stupnice nejpříjemnějších způsobů navázání kontaktu, tak vlevo od něj budeme mít „příjemný kontakt“ nebo „příjemný rozhovor“ a napravo od něj „balení“.

Příjemný rozhovor

V tomto případě nejde o nic jiného než o kontakt nebo rozhovor. Nepochází k žádnému pomrkávání či narážkám a náznakům. Dochází pouze k příjemné atmosféře mezi dvěma lidmi, jejichž pohlaví hraje vedlejší roli. Když s někým mám „příjemný kontakt“, dochází k tomu vědomě. A to tehdy, když potkám někoho, koho za žádných okolností nechci upozorňovat na své vlastní pohlaví. Škoda jen, že se to možná pořád stává neúmyslně.

Tímto „syndromem“ často trpí lidé, kteří musí být kvůli svému povolání velmi formální nebo „bezpohlavní“. Ale je nezbytné se tak skutečně chovat? Byli by opravdu horšími lékaři, advokáty nebo fyziky, pokud by svá povolání vykonávali s trochou šarmu? Můj zubař sice není typem muže, který by se mi líbil, ale je skvělý. Flirtuje se mnou, a to nejen od té doby, kdy se dozvěděl, že pořádám kurzy flirtování. Ne, on se mnou flirtuje, protože si všiml, že tak mou pozornost odvede od bolesti a že zmírní můj strach z ošetření zubů, když se mnou vtipkuje a ještě při tom na mě pomrkává. To mi neuvěřitelně pomáhá a přispívá to k budování vztahu mezi lékařem a pacientem, protože právě můj strach ze zubaře je důvodem, proč svého ošetřujícího lékaře často měním.

„Příjemný kontakt“ často nechtěně vzniká u osob, které si své sexuality nejsou vědomy nebo které si něco, jako je například sexuální přitažlivost, vůbec nepřipouští. Takoví muži a ženy se sice dostávají do kontaktu s lidmi, avšak jejich rozhovory zůstávají na věčné rovině, takže by váš protějšek nikdy nepřišel na myšlenku, že se o něj či o ni zajímáte. A hlavně by se vůbec nezajímal o vás.

Příjemný kontakt tedy nepředstavuje flirtování. Flirtování zase neznamená někoho sbalit!

Balení

„Balení“ se často považuje za určitou formu flirtování. Někdo balení dokonce chápe jako definici flirtování, tedy někam si vyrazit, někoho oslovit a pak ho sbalit. Ne! Balení je hra, která má jen jednoho vítěze – jejího iniciátora, a to pokud je úspěšný. Právě proto se tento druh „flirtování“ často nezdaří. Většina žen totiž

nemá ráda, když je někdo rovnou balí. Nelíbí se jim, když mají pocit, že je někdo osloví jen kvůli sexu nebo proto, že jsou zrovna po ruce, a dotyčnému muži se zkrátka hodí jako „úlovek“.

Mezi flirtováním a balením je rozdíl. Když budete akceptovat, že za chování muže jsou výlučně „nízké úmysly“, jedná se o balení. Pokud si je ale iniciátor balení vědom či vědoma tohoto rozdílu, dokáže se s případným neúspěchem (když dostane košem) podstatně lépe vyrovnat. Pokud někoho začnu kontaktovat s jasným cílem (například mám zájem o známost na jednu noc), je mi jasné, že ne každá žena (nebo ne každý muž) bude mít zájem o to stejné, pak je všechno v naprostém pořádku. Ale pokud chci jenom flirtovat a protějšek se pak zachová, jako kdybych ho balil, tak je to velmi nepříjemné.

Kdysi jsem zažila pěkný příklad balení a následné reakce. Seděla jsem se dvěma kamarádkami v jednom hudebním klubu. Najednou k nám přistoupil dobře vyhlížející mladý muž a jednu z mých kamarádek oslovil. Bez velkých okolků jí dělal jeden kompliment za druhým – o jejím sladkém úsměvu, o krásné tváři – a pak jí navrhl, aby s ním strávila noc. Protože moje kamarádka tehdy byla šťastně vdaná, jeho nabídku odmítla. Mladík řekl, že je to škoda, pak se zdvořile a přátelsky rozloučil a odešel.

Její odmítnutí si však v žádném případě nebral příliš k srdci a v podobném duchu a tempu pokračoval dál a nakonec také našel někoho, kdo byl naladěný na stejnou notu jako on.

Flirtování

Flirtování samo o sobě sice má sexuální složky, nicméně ty jsou velmi proměnlivé. Je to určitá hra, která je myšlena zároveň

vážně, ale i čistě hravě. A právě to dělá z flirtování tak krásnou a napínavou činnost.

Při flirtování zásadně svému okolí sděluji, a to na nejrůznějších úrovních, že se mi můj protějšek líbí a že je sexy, a chci vědět, jestli si to o mně myslí také. K tomu například může dojít tak, že se na někoho usměji a on mi úsměv oplátí. Voilà!

A právě tomu říkám „mini flirtování“. Jestli zůstane pouze u jednoho úsměvu nebo jestli bude následovat rozhovor, drink, známost na jednu noc či svatba, je v tento okamžik úplně jedno.

Hra a hravost vždy stojí v popředí. Když se při flirtování můžu zeptat: „Jak vážně jsme to teď mysleli?“ jedná se o flirtování na té správné úrovni. A právě díky tomu je flirtování principiálně neškodné. Ráda například flirtuji s prodavačem ovoce a zeleniny u nás v ulici. Jsem si celkem jistá tím, že je mu jasné, že v souvislosti s ním nemám žádné sexuální úmysly, a ani on nemá v plánu se na mě při dalším nákupu vrhnout ve skladu. Oba dva ale onu hru hrajeme, protože si užíváme pozornosti druhého. Děláme si navzájem komplimenty, pomrkáváme po sobě a občas utrousíme nějakou tu dvojsmyslnou poznámku. Baví nás to a život je tak radostnější. Kromě toho naše flirtování podporuje také ekonomiku. Čas od času od něj dostanu malý dárek (například jablko nebo košík jahod) a on si zase může být jistý tím, že mu jako zákaznice zůstanu věrná.

Nejde o sex, ale přesto se jedná o flirtování! Co se odehrává v našich hlavách? To je naše věc. Každopádně mám po každém nákupu opravdu velmi dobrou náladu. A té si zase všímají ostatní lidé. Celkem často se mi pak stává, že se na mě usmějí úplně cizí muži nebo mě přímo osloví, a to dokonce na ulici.

Flirtování – hra z doby kamenné

Flirtování by samozřejmě mělo být v první řadě zábavné. Nicméně obzvláště zábavné a „pikantní“ je, když flirtujeme s lidmi, kteří se nám líbí. Flirtovat s někým, kdo by pro nás eventuálně mohl „připadat v úvahu“, je něco, co se chceme všichni naučit a co chceme umět. Proč jinak byste si tuto knihu vůbec kupovali – určitě ne kvůli zelináři!

Avšak v tom okamžiku, kdy je flirtování soustředěno na osobu, kterou shledáváme přitažlivou, se velmi blížíme době kamenné. Flirtování dostává nádech něčeho vážnějšího. Chceme ve hře pokračovat, ale tlak je nesrovnatelně silnější. Jak k tomu došlo?

Během evoluce se náš mozek neustále vyvíjel, a to až do té doby, než se vytvořil dnešní lidský mozek, který zvládá podstatně složitější operace oproti mozku savců nebo plazů.

Člověk tak vlastně má tři mozky, které se vytvořily během období evoluce lidstva.

Mozek plazů

Nejstarší část, která je důležitá pro všechny základní životní funkce: pohyb, hon, lov, vytyčení území, návyky a potřeba „párování“. Mozek plazů nemá rád změny. Učí se velmi pomalu a poskytuje nám bezpečí.

Emocionální mozek savců

„Emocionální“ mozek je odpovědný za smích, pláč, potřebu hravosti a sexualitu, euforii či deprese. Všechny informace, které mají být uloženy v dlouhodobé paměti, nejdříve procházejí

touto částí mozku. Zde dochází k míšení racionálního myšlení a pocitů.

Myslicí mozek „neosaurů“

V mozku „neosaurů“ probíhá myšlení a ukládání informací. Logické myšlení, tvorba myšlenkových struktur, fantazie a tvůrčí duch, schopnost dedukce, nové poznatky, jakož i dlouhodobé ukládání informací – to všechno zabezpečuje tato část lidského mozku.

Tři důležité faktory, s nimiž flirtování souvisí, tj. potřeba „párování“, emoce a dedukce, tedy mají spojitost se třemi rozdílnými částmi našeho mozku. Tyto oblasti mezi sebou sice „komunikují“, ale zároveň jsou tak trochu „slepé“ a někdy mezi nimi dojde k nedorozumění. Význam sdělení hodnotí pouze na základě faktorů, které hrály významnou roli při jejich vzniku. Mozek plazů nechce, abychom flirtovali, zato chce, abychom se pářili s nejlepším možným partnerem, který je k dispozici, a tak předali dále vlastní geny.

Emocionální část mozku savců by ráda flirtovala, ráda by se zamilovala a pobavila se, ale zároveň se v ní také odrážejí obavy. Dedukce, k nimž v tomto mozku dochází, se rychlostí blesku dostávají do mozku plazů, kde se příslušné hormony postarají o adekvátní reakci. Mozek plazů je však slepý a vždy reflektuje aspekty doby kamenné, které souvisejí s holým přežitím.

Flirtování za účelem rozmnožování?

S ohledem na naše téma se dostáváme ke zjištění, že úspěšným výsledkem flirtování je podle našeho „mozku z doby kamenné“ rozmnožování. Základní vzorec tohoto pudu je velmi jednoduchý. A je na tom také založeno rozdílné chování mužů a žen při flirtování. Většina mužů je flirtování všeobecně nakloněna, protože jejich „mozek z doby kamenné“ jim říká, aby se co nejčastěji rozmnožovali. To znamená, že si mozek „myslí“, že není na škodu mít sex s co nejvíce ženami. Pokud se ale muž dostane do „nebezpečí“ tím, že se pokusí získat ženu, která je již zadaná nebo pro kterou dotyčný muž není dostatečně zajímavý, znamená to z pohledu mozku plazů ohrožení vlastního života, protože tak nemáte příležitost k rozmnožování.

U žen však mozek plazů funguje jinak – nutí je, aby si své partnery vybíraly. Pokud má flirtování vést k sexu a sex k případnému těhotenství, je třeba pečlivě vybírat, s kým se žena „zaplete“. Protože pokud se dotyčná „páruje“ s nějakým mužem a spojí s ním své geny, nebudou se jí po nějakou dobu moci dvořit ostatní muži, jejichž geny by možná přece jenom byly vhodnější k tomu, aby doplnily její vlastní genetickou výbavu.

Asi se vám to zdá velmi přehnané, že? Koneckonců už nežijeme v době kamenné – jsme osvícení a inteligentní. Jenže jak jinak si vysvětlujete, že muži jsou daleko častěji nakloněni známostem na jednu noc než ženy?

Nemyslet, ale flirtovat!

Pro úspěšné flirtování potřebuji trochu logického myšlení a schopnost vyvozovat závěry. Jestliže ale můj mozek „neosavce“

vyvozuje závěry příliš nejistě a díky emocionálnímu mozku savců dostanu strach, doputuje do mého mozku plazů sdělení, které vyvolá takové reakce, jako kdyby můj život byl v ohrožení. Následně dojde k vyplavení stresových hormonů, jako je například adrenalin, které blokují přístup do velkého mozku, a mě tak nenapadne nic vhodného, co bych mohla říci nebo jak bych mohla reagovat. Jsem zkrátka úplně zablokovaná, a to je ten nejhorší předpoklad pro flirtování.

Naštěstí u flirtování nejde jen o model chování z doby kamenné. Důležitým faktorem při flirtování je přitažlivost. Přitažlivost je dána spíše chováním jednotlivce než jeho vzezřením. Pěkný automaticky neznamena přitažlivý.

Při flirtování nejde o to, jak člověk pomocí slov komunikuje s ostatními (tedy jaká slova mu přinesou úspěch), ale o to, jak moc „sympaticky“, nebo přesněji „přitažlivě“ člověk na ostatní působí.

Kdo má podle vašeho názoru větší šanci u druhého pohlaví?

- Žena, která se cítí sexy a také se tak chová, i když jako top-modelka nevypadá. Žena, která je šarmantní, hodně se směje, zdůrazňuje své přednosti a je k ostatním otevřená;

nebo

- žena s dokonalými křivkami, která se sama sobě nelíbí, mračí se, moc toho nenamluví a schovává se ve volných svetrech a vytahaných kalhotách.

To stejné platí také pro muže – dokonce možná ještě více. Ženy muže hodnotí spíše podle jejich vystupování, chování a „vyzařování“ než podle krásy. Muž, který dává najevo své obavy a ženy to z něj vycítí, nebude na ženy nikdy působit přitažlivě! Přitom je úplně jedno, jestli má strach přímo z dotyčné ženy nebo „pouze“ strach z odmítnutí.

Nejúspěšnější postoj k flirtování vychází z touhy docílit toho, aby se náš protějšek cítil dobře.