

Regina Swoboda

Jak na ženy

Co by muži
měli vědět
o ženách
a ženy by
mužům
nikdy
neřekly



Regina Swoboda

Jak na ženy

Co by muži
měli vědět
o ženách
a ženy by
mužům
nikdy
neřekly



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Regina Swoboda

Jak na ženy

Co by muži měli vědět o ženách a ženy by mužům nikdy neřekly

Přeloženo z německého originálu knihy Reginy Swoboda *Das Buch für den Mann – Erfolgreicher Umgang mit Frauen, Was Frauen Männern niemals sagen würden ... und was Männer über Frauen wissen sollten*.

Copyright © 2013 by Regina Swoboda, Pullach, Germany

All rights reserved

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

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 5376. publikaci

Překlad Lucie Hessová

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Antonín Plicka

Počet stran 176

První vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-5045-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8885-2 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8886-9 (ve formátu EPUB)



Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Přání ženy	11
Přání muže	12
Dvě strany mince	12
Návod k použití	13
Úvod	15
Nesnadné dobývání	15
Cesta je cíl – za vším je systém	15
1. Jin a jang	17
Krok zpět je krokem vpřed	19
Správná rovnováha	21
Vytvořit prostor – přijímat rozhodnutí a vymezovat hranice	23
Mužská a ženská energie	27
Oheň a voda	31
Mužská síla	33
Hvězdy a planety	34
Odvaha a iniciativa se cení	36
2. Rozumět ženám: ženský způsob myšlení	39
Více než jen malý rozdíl	41
Když říká ne a myslí ano	47
Jako pes a kočka	49

3. Zvláštní hra: upřímnost	51
Mužská přitažlivost – následuj své světlo	52
S upřímností nejdál dojdeš – buď opravdový	55
Od ega k vlastní podstatě	59
Vytvořit hru	60
Podceňování nebo vychloubání	64
4. Brány pevnosti jménem žena	65
Brána k jejímu rozumu	68
Srdce: uznání a odezva	75
Libido – ochota ustoupit, hra, humor	80
5. Doteky	89
6. Navázání kontaktu	95
Upřímnost a opravdovost	96
Status	102
Buď připraven	103
Cesta je cíl	104
Vlastní peří	105
Buď džentlmen	107
Interpretace znamení	109
S lehkostí k úspěchu	111
Umění vyprávět příběhy	114
Strategie lovu	116
Její okolí	118
Lovecké revíry	122
Hledání partnerů online nebo na inzerát	123

7. Vedení rozhovoru – zvědavost – světlo	125
Řídit zábavu	129
Hlavní je intonace – a určuje výsledek	133
Další rande	135
Velkorysost se vyplatí	136
8. Rozdmýchat oheň a udržovat ho	139
Která je ta pravá?	140
Jak udržet lásku svěží?	141
Blízkost a odstup	146
Úroveň intimity	149
9. Věčný kamarád	153
Recept na úspěch	155
Cesta z pasti	160
Aktivní a pasivní	161
Pryč z bezpečného pohodlí	161
Epilog	165
Doslov	174
Poděkování	175



O autorce

Regina Swoboda je ředitelkou firmy OPEN4LIFE v Pullachu u Mnichova a již více než deset let se věnuje tematice komunikace. Jako trenérka se specializuje na oblast vztahů, pravidelně řadu let pořádá semináře pro tzv. zaříkávačky mužů, zaříkávače žen a nezadané. Koučuje ženy i muže v oblasti vztahů i profesní komunikace a je uznávanou mentorkou na univerzitě v Kostnici.

Po bestselleru *Jak na muže* tato renomovaná komunikační trenérka a autorka napsala také poradce pro muže, kterého právě držíte v rukou.



www.open4life.de

www.maennerfluesterin.de



Předmluva

Přání ženy

Už dvanáct let učím ženy v rámci semináře „Jak na muže“, jak by měly lépe zacházet s muži. Ženy se mě v těchto seminářích často ptají: „Proč nenabízíš takový trénink i pro muže? Bylo by přece skvělé, kdyby i muži uměli jednat lépe s ženami.“ Mnohé účastnice semináře „Jak na muže“ také s povděkem přijaly i moji knihu Ženská rafinovanost („Raffinesse einer Frau“). Nyní ale mám pro ženy dobrou zprávu: ptá se mě totiž také spousta mužů: „Kdy se bude konat seminář i pro nás muže – a kdy k němu bude nějaká kniha?“ V současné době se semináře konají už několik let a je připravená i kniha. A ženy si tedy mohou hned oddechnout. Je prostě mnohem hezčí, když si obě strany vzájemně vyjdou vstříc. Když ženy i muži vědí, jak mohou svému protějšku otevřít oči, úspěch na sebe nenechá dlouho čekat.

Jistě, rozsvítit v ženě světlo je o něco složitější než v muži. Tady to mají muži nesrovnatelně těžší. Ve svých seminářích totiž stále znovu zjišťuji, že ženy mají dlouhý seznam představ, jaký má být muž jejich snů. Pro muže není vždy snadné tyto představy správně naplnit. Většina žen chce, aby byli muži džentlmeni, ale zároveň aby nebyli příliš hodní. Aby byli trochu machové, ale také aktivně pomáhali v domácnosti. Pro vás muže je to celé tedy trochu jako chůze nad propastí. Touto knihou bych vám ráda pomohla zmíněná úskalí bezpečně zvládnout.

Přání muže

Muži tak dlouhý seznam přání nemají. Když se na seminářích zeptám účastníků: „Jaká by měla být žena vašich snů?“ nejčastější odpověď je stručná – a pokaždé mě dojme: „To je jedno! Chtěl bych ji jen rozmazlovat a udělat šťastnou.“ To je nádherné! Teď už jde jen o to, aby se muži a ženy navzájem našli. Aby muži objevili ženu, která ráda přijme jejich podporu a dokáže ji ocenit, a aby ženy našly muže, který je bude nosit na rukou. Vy, praví rytíři, se tedy naučíte, jak odhalit přání žen a jak potom tuto schopnost využít tak, aby byly ženy spokojené!

Dvě strany mince

Každá mince má dvě strany. A kromě toho vždy existují různá stanoviska. Nabídnou v této knize vám, mužům, ženský úhel pohledu – a své zkušenosti trenérky. Jako žena jsem koneckonců expertka a mám kolem sebe skoro nevyčerpatelný okruh poradkyň: známých, kamarádek a klientek, které si přede mnou vylévají srdce. Přirozeně se k tomu připojuje i mužský úhel pohledu – narážím na něj při společných seminářích s muži, při nesčetných rozhovorech s mým přítelem a mentorem Martinem Sagem, psychologem a koučem, a samozřejmě ho znám také ze zkušeností s vlastním mužem.

Díky emancipaci jsou leckteré ženy v současnosti tvrdší a mužštější. V průběhu času totiž zanedbávaly svoji ženskou stránku a mnohé z nich ji dnes opět začínají objevovat. A zároveň se najde stále více odvážných mužů, kteří se i navzdory emancipaci snaží posílit svoji mužnost. Téměř všechny ženy tuto snahu vítají.

Návod k použití

A tak jsem to tedy sepsala, svoji a Martinovu „mysliveckou latinu“ týkající se žen. Já vím, muži by raději nějaký návod k použití, který by fungoval na všechny ženy, žádný takový však bohužel neexistuje. Existují ale tajemství úspěchu. Když se vydáváte na lov, pečlivě volíte správné návnady. Pokud chcete získat nového zákazníka, investujete nějaký čas do přípravy. Chcete-li získat nějakou ženu, tak se také jen tak nevydáte do ulic a nenecháváte se překvapit, jak to dopadne. A tak je to ve všech oblastech: když chcete být v něčem úspěšní, musíte se tomu věnovat a zkoušet stále nové věci. Je možné, že také budete muset trochu změnit své zvyky. Odměnou za tuto námahu však budou úspěchy, jichž dosáhnete u žen. Jistě pak se mnou budete plně souhlasit: ženám není třeba rozumět, ženy je třeba jen milovat!

Na svých seminářích se stále setkávám s tím, že účastníci dávají přednost tykání, neboť si tak lépe zapamatují obsah sdělení. Budu se toho držet i v této knize.

Přeji ti tedy, milý čtenáři, příjemnou zábavu při čtení, mnoho radosti při tréninku a spoustu úspěchů při uplatnění v praxi.

Tvoje

Regina Swoboda



Úvod

Nesnadné dobývání

Žena na muži miluje především hezký pocit, že ji vnímá jako ženu. Tento povznášející pocit jí umožňuje muže po svém boku zbožňovat, vzhlížet k němu a nechat se od něj ochraňovat. Platí to i pro emancipované, sebevědomé ženy. Všechny totiž hluboko ve svém nitru skrývají prapůvodní touhu po jistotě, ochraně a uznání.

Ženy ti totiž dobývání svého srdce – ať už vědomě či nevědomě – nijak neulehčí. Opravdovým znalcům ženské duše ale odolat nedokážou. Jak se tedy jedním z nich stát? První krok jsi už učinil. Máš v ruce tuto knihu. Takže teď do práce – pak už zbývá jen zábava!

Cesta je cíl – za vším je systém

V této knize jde o to, jak proniknout k srdci žen. Jde o intenzivní a emocionální kontakt prostřednictvím příběhů, rozhovorů a tvého jednání. Ukážu ti, jak zasáhnout nejen její rozum, ale především její srdce a její touhy.

Abys získal nějakou ženu, je důležité stát se expertem. Expertem na sebe sama a na přírodní zákony, jež platí při hře mezi mužem a ženou. Nebo řečeno jinak: v této knize se dozvíš, jaké mechanismy působí při setkání muže a ženy a jak ženy „fungují“. Nejprve tedy musíš pochopit základní princip, který vznikl během evoluce. Podstatou je, abys poznal, co můžeš při kontaktu se ženami zlepšit. Teprve pak se dostaví úspěch.

A když říkám úspěch, nemyslím tím známost na jednu noc, ale trvalý, intenzivní a harmonický vztah. Tato kniha ti pomocí množství příkladů ukáže, co pro to můžeš udělat a co bys raději dělat neměl! Na cestě se setkáš s celou řadou „aha-efektů“ a na jejich základě pak můžeš své chování korigovat. Odměnou za to budou rozzářené ženské oči, bezstarostné a vyrovnané ženy, které s tebou budou rády trávit čas a po tvém boku si budou s chutí užívat života a smyslnosti. Když budeš mít trochu štěstí, poznáš dokonce ženu, která s tebou bude chtít být vždy, bude se s tebou dobře cítit a ve všech směrech obohatí tvůj život.



1.

Jin a jang



Pochopit hru mezi mužem a ženou je opravdová výzva – a je důležité poznat její princip. Jen tak ji můžeš úspěšně hrát. Jinak se jednou budeš divit, proč jsi sám nebo s nesprávnou ženou. Neztrácej hlavu, pokud ženám příliš nerozumíš – nacházíš se totiž v dobré společnosti. Už Einstein z toho byl zoufalý: „Pokusil jsem se pochopit ženy. Pak jsem se začal věnovat jednodušším věcem, jako je teorie relativity.“

Je to prosté: samotná mužská síla nezmůže nic. Je k tomu zapotřebí ještě ženská energie. Podobně to funguje v elektrickém obvodu: aby mohla proudit energie, jsou nezbytné dva opačné póly. Muži bez ženy chybí ženská síla, je jako pilot letadla v mlze a bez radaru. S partnerkou je správná navigace životem prostě rychlejší a mnohem zábavnější. Spermie mohou být sebečilejší, ale bez vajíčka je jim to k ničemu. Je to jako dávat a brát. Harmonie nastane jen tehdy, když dáš něco ženě nejen ty, ale i ona tobě. Pak budete vibrovat na stejné frekvenci a stejným směrem. Získáš od ní poznatky a naučíš se věci, které by ti jinak zůstaly skryté. Je to strategie win-win, kdy jsou oba zúčastnění vítězi a oba se doplňují a učí od sebe navzájem.

Ve škole se dozvídáme tolik věcí, tisíce informací a komplexních souvislostí. Co se tam ale bohužel nenaučíme, to je dynamika mezi mužem a ženou, mezi mužskou a ženskou podstatou. Proto je dlouhodobě poměrně frustrující pohybovat se na hřišti, když neznáte pravidla a dynamiku hry. Muži, ale i ženy to zažívají neustále.

A tak není divu, že si dnes tolik silných žen stěžuje na slabé muže, kteří v nich to, co hledají, nevzbuzují. Mnoho žen navíc natolik skrylo svoji jemnou, emocionální stránku, že muže tolik emancipace odrazuje.

Krok zpět je krokem vpřed

Ženy jsou opět na cestě za větší mírou ženskostí. V období emancipace se pokoušely kopírovat muže, dokonce je chtěly v jejich doménách předstihnout. Dnes však zjišťují, že je takové jednání nenaplňuje a necítí se šťastné. Naplní je totiž jen ženskost. Mnoho z nich proto chce znovu objevovat a prožívat svoji ženskou stránku. Ovšem aby se skutečně cítily jako ženy, potřebují podporu mužů. Protože ženy mohou znovu zažívat svoji ženskost jen tehdy, pokud muži správně hrají svoji mužskou roli. Je tedy důležité, aby muži věděli, co mužnost vlastně znamená. Teprve pak se mohou odvážit tuto energii uplatnit. Každý svým vlastním osobitým způsobem.

Když tedy budeš vědět, v čem tvoje mužnost spočívá, pak ji díky tomu můžeš využít správným způsobem – a o to lépe se budou ženy ve tvé společnosti cítit. A stejně tak to funguje i opačně. Žena, jež se necítí ve své ženské roli dobře, v tom nepomůže ani tobě jako muži. Protože pak nemůžeš nenuceně převzít svoji mužskou roli.



Jakub se zalekl: chtěl pomoci Ireně do kabátu, ale ona ho drsně odmítla: „Zvládnou to sama, zas až tak stará přece ještě nejsem.“ Jakub se cítil nepřijemně a dotčeně.

Naproti tomu Jiří je spokojený: pomohl Sabině do kabátu. Ta se na něj zářivě usmála a poděkovala. Tímto drobným gestem jí dokázal, že je její ochránce a rád by Sabinu hýčkal.

Samozřejmost, s níž umíme hrát svoji současnou roli, závisí na našem vnitřním nastavení, našem vnitřním světě. Všichni ustavičně hrajeme v životě určité role. Na některé z nich jsme si natolik zvykli, že už jsme přesvědčení, že takoví prostě jsme. Vezměme si například

ostýchavé dítě. Drží se stranou, a tak dostane nálepkou „stydlní“. Rodiče a učitelé říkají: Petr je stydlivý a tichý. Petr tak vyrůstá v přesvědčení, že když se stydí, je to jeho pravé já. Když přijme roli sebevědomého kluka, nepřipadá mu, že je sám sebou. Ovšem když ho bude okolí povzbuzovat i v této roli a on ji dokáže dobře hrát, třeba jako šéf nebo někdo důležitý, bude mít k dispozici širší spektrum chování a více možností. Co bude pak – ostýchavý nebo smělý? Já tvrdím: obojí! Protože někde uvnitř v nás dřímá obojí – a to i přesto, že se více projevuje jedno či druhé.

Ukaž ve správnou chvíli laskavost – a v případě nutnosti i rozhodnost, sílu a iniciativu. Když v rozhodujících okamžicích převzmeš vedení, může se žena uvolnit a projevit svoji ženskost. Jakmile žena ustoupí od mužské stránky své osobnosti, je na tobě, aby ses ujal vedení a signalizoval jí tím jistotu a sílu. V opačném případě se bude cítit ztracená, bez možnosti se na někoho spolehnout, a zůstane v mužské roli sama. Dej jí tedy pocítit, že jsi schopen převzít otěže. Platí to pro všechny oblasti, ať už sexuální, emocionální, finanční, nebo pro další rozvoj tvé vlastní osobnosti. Pokud žena v tobě tyto aspekty nenalezne, její zář zase rychle pohasne, protože se bude cítit nucená – kvůli sobě a možná i kvůli tobě – rozvíjet svoji vlastní maskulinní cílevědomost.



Sylvie a Robert mají krásný dům s malou zahrádkou. Sylvii rozčiluje několik tlustých větví, které rostou přes plot ze sousedova stromu. Požádala Roberta, aby si o tom se sousedem promluvil a ten aby větve uřízl. K Sylviiň zlosti to ale Robert odmítl: „Tak to domluv někdy ty. Stejně ho přes den vidíš spíš než já.“ To se jí ale nelíbilo, protože měla pocit, že tím musí převzít mužskou roli. Přála by si, aby jejich společné útočiště bránil Robert.

Koberce v pronajatém domě Markéty a Jana jsou po deseti letech už dost prošlapané a potřebovaly by vyměnit. Markéta proto Jana