



Všimly jste si, jak se kolem křehoučké ženy se zmateným výrazem muži točí a můžou se přetrhnout, zatímco její rozumná kolegyně v tichosti sama odnáší půl stěhovacího vozu?

Probudte v sobě ženu (a muži vás budou milovat)

Zašla jsem ke sklenáři, objednala instalatéra, vyřídila pracovní maily, uvařila večeři, pověsila prádlo, dala dítě spát a zaplatila přes internet nájem. Všechno zvládám v pohodě, ale stejně mám pocit, že je něco špatně. **TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ**

Já po něm chci tak strašně málo, skoro všechno si zařídím sama, a on to stejně neudělá! Chodím do práce, vydělávám jako on, ale copak si toho váží? K čemu ho mám, když něco doma potřebuju, abych zavolala řemeslníky, a ještě jim radila! Mně by snad bylo líp, kdybych byla sama s dětma, stejně od toho chlapa kromě sexu nic nepotřebuju, a ten stejně nestojí skoro za nic...

Tak jestli jste někdy kamarádkám řekla některou z těchto vět, jste na tom stejně jako hromada jiných současných žen. Umějí se o sebe postarat, ale spokojené nejsou. My ženy jsme totiž většínou vytvořeny tak, abychom žily v partnerství s muži. Muži by nám měli něco dávat a my si to od nich brát. Jenže oni nedávají a my si to nebereme. Místo aby pro nás něco dělali, stojí v koutě. Bohužel si za to ale trochu můžeme samy.

Hra podle mužských pravidel

„Ženy se naučily, že dokážou vše zvládnout samy, vymanily se z role »služek« mužů,“ souhlasí Pavel Michalík, lektor mužských

kruhů a tvůrce projektu mužských příběhů Divý muž. „Ženy se emancipovaly jak v pracovním životě, tak v sexuální oblasti. To je samo o sobě úžasné. Jenže často tohle osvobození vede k zapomenutí ženské energie. To je energie přijímání, plynutí, otevření. Moderní žena vše zvládne sama, i svoje sexuální potřeby. Ale řetězec odpovědnosti a tlaku ji vyčerpává. Říká si, že to musí zvládnout, ale někde hluboko uvnitř touží nechat muže, aby se o vše venku postaral.“

Iveta Kučerová, lektorka kurzů Živá a krásná a zakladatelka projektu Živá radost pro zdravé žensství a přirozenou cestu k rodičovství, souhlasí: „Žijeme ve světě, jehož pravidla po staletí vytvářeli muži. Abychom v něm jako ženy obstály, přistupujeme na to, že důležité v životě je mít úspěch, zvítězit, vybudovat kariéru. To se nám často i daří, jenže zároveň jsme mnohdy vnitřně nespokojené a po letech i vyčerpané. Situace je složitá, protože péče o domácnost, výchova dětí a příprava zázemí pro manžela je považována za méněcennou práci i samotnými ženami. Naučily jsme se vyrovnat

se mužům a zapomněly na ženskou podstatu.“

Nejsou tady královny

Všimly jste si někdy, jak se kolem křehoučké ženy se zmateným výrazem muži točí a můžou se přetrhnout, zatímco její rozumná kolegyně bez pištnění a bez zájmu okolí odnáší v krabici od banánů půl stěhovacího vozu? „Muže přitahuje na ženách právě ženskost,“ vysvětluje Pavel Michalík. „Muž touží po milence, po ženě, která za ním stojí, která se mu oddá, bude ho následovat, ke které může přijít pro pohlazení, když je zraněn. Muž potom bude takovou ženu chránit, bude o ni pečovat, bude ji chtít zajistit. Protože to, že se mu žena oddá, že je otevřená a zranitelná, v něm probouzí schopnost a ochotu ji ochraňovat.“

Ženskost, to se hezky řekne, jenže se zmateným výrazem a pištněním bychom dneska daleko

nedošly. „Je to tak, dnešní společnost ženské vlastnosti neuctívá. Naopak jsme za ně i trestány, třeba za pasivitu. Od mužů i žen se čekají takzvané jangové schopnosti, mimo jiné rychlost, logické řešení situace, ukázněnost, kontrola,“ říká Iveta Kučerová. Pavel Michalík dodává: „Ženy přejaly mužskou energii. Protože emancipace řekla »ne« ženě služce, ale neřekla »ano« ženě královně. Ženy se snaží vyrovnat mužům a velmi se jim to daří, jenže zapomínají, že jejich přirozeností je intuitivní plynutí a odevzdání se, a ne boj a konání za každou cenu.“ A tady začíná problém. Muži jsou z toho zmatení a vlastně nevědí, co by měli dělat. A v horším případě se to ani nemají kde naučit.

Taky máte puberťáka?

Většina mužů si už všimla, že se doba změnila a model „pán a vládec“ se dneska nenosí. Jenže to zas

CO CHTĚJÍ ŽENY OD MUŽŮ?

Pavel Michalík, lektor mužských kruhů: „Mužnost a víze. Spojení s mužskou podstatou, se záměrem, ke kterému směřuje, odhodlání záměr naplnit a přitom se neztratit. A také schopnost vyjadřovat svoje pocity, dokázat říct, co cítím, a naslouchat tomu, co cítí žena. Žena se ráda oddá muži, který ví, kam jde, a přitom je s ní spojen přes tělesnost, pocity a doteky.“

třeba přehnali na druhou stranu, proto si tolik laskavých mužů stě-
žuje, že s nimi chtějí ženy jenom
kamarádit. Jasně, že hodného klu-
ka potřebujeme, ale když se chová
jako bačkora, tak nás nudí. Ženy
totiž chtějí mužskou energii, kterou
moderní muži ztrácejí. „Jsou po-
zorní a ohleduplní, jenže bez síly,
jako vykastrování, nejsou prostě
chlapi,“ souhlasí Pavel Michalík.
„A k tomu je často ovládá nějaká
ještě dětská nebo pubertální ener-
gie. Zároveň se muži ale doma bojí

převzít odpovědnost a rozhodovat,
a protože si v tom všem nevědí
rady, utečou do hospody nebo
na fotbal. Přitom se někde hluboko
uvnitř nich hromadí vztek, agrese
a naštvanost z vlastní bezradnosti,
která občas vybuchne a začne
ženy zraňovat.“

Máte doma někoho takového?
Chová se k vám partner nepochop-
itelně, i když víte, že je jinak
ve skutečnosti docela fajn? Máte
pocit, že už vás nemiluje, proto-
že předvádí nezralé pubertální

*Muže láká ženskost, láskyplnost,
laskavost a sebeúcta. Mají rádi
ženy, které se nebojí jim na rovinu
říct, že je potřebují... Chlap by zase
měl být něžný, chápavý, ale musí
mít mužskou energii a sílu. Jinak
ženy nezaujme.*

JAK V SOBĚ PROBUDIT ŽENSKOST?

1 Aromaterapií

Sílu vůní používaly už pradávné
Egyptanky a Čiňanky. „Podle his-
toriků už za vlády dynastie Chin
bohaté i chudé ženy nosily na těle
vonné sáčky pro potěšení duše, klid
i jako vyjádření respektu k ostatním.
Čínskou tradicí je i používání vůní v in-
teriéru,“ říká Hana Kružíková z prodejny
Aria Pura. „Vůně dokáže v ženě probu-
dit pozitivní emoce prostřednictvím pů-
sobení přes čichové centrum na mozek.
Díky ní se žena cítí sama sebou, pomů-
že jí s nervozitou, stresem i chvílkovými

negativními náladami. Čiňané si záro-
veň velmi potrpí na krásné věci, které
také ženám pomáhají cítit se dobře.
Proto slavní výrobci porcelánu, rodina
Chen, vytvářejí nádherné flakóny a difu-
zéry pro vůně do bytu.“

2 Masáží

Žena potřebuje hýčkání a roz-
mazlování. Správná masáž by
měla uspokojit smysly a vy-
volat absolutní odpočinek.
„Zvolila bych masáž hlavy a obličeje,
akupresura uvolňuje napětí, bolest,

stress a emoce. Vhodnou terapií je
Jasmine Facial, protože jasmín pro-
bouzí ženské smysly,“ doporučuje
Tereza Patraulea z Planet Zen.

3 Meditací

To je jeden z neúčinnějších
nástrojů, jak správně posílit
ženskost. „V dnešním životním
tempu není příliš času na za-
stavení a zklidnění. Měly bychom začít
den právě meditací. Slova a myšlenky
bychom si měly sestavit, tak abychom
si je uložily do podvědomí po celý den,
meditace by měla vést k získání se-
bevědomí. Jednoduché cvičení se dá
naučit a doplnit správnou ranní stra-
vou, která po celý den ovlivňuje emoce
a udrží nás v rovnováze,“ vysvětluje
Tereza Patraulea, která snídaňový me-
ditační rituál ovládá.

4 Tancem a cvičením

Například cvičení Mohendžo-
dáro, systém tantrické jógy,
který založila lékařka Monika
Sičová, pracuje s rozvíjením
a léčením ženství prostřednictvím tan-
ce, cvičení, relaxačních, meditačních
technik a sdílení v ženském kruhu.

5 Vyvážením s mužem

Pro páry je důležité splynutí
mužské a ženské energie, proto-
že je odlišná. Spojení vytvoří
společný klid, harmonii a inti-
mitu. Můžete jít na společné relaxační
procedury nebo, pokud je váš muž ote-
vřen novým věcem, vyzkoušet výcvik
Přestaň být hodným klukem od Pavla
Michalíka.



chování nebo záchvaty vzteku?
Myslet si, že se změní sám
od sebe, by bylo naivní. Lepší je
začít u sebe a zkusit, co to udělá.
„Vnímám, že mužům u nás chybí
především ženskost, láskyplnost
a sebeúcta,“ říká Iveta. „Často
vídám, jak se po absolvování
kurzů Živá a krásná ženy pro-
měňují a tak mimoděk ovlivňují
své partnery. Ti oceňují zjemnění
partnerky, její uvolnění, to, že
začne vnitřně »zářit«, je spokoje-
nější a více si vědomá sama sebe.
Muži mají rádi ženy, které si
řeknou o to, co chtějí a potřebují,
a jsou přitom spojené se svou
ženskou podstatou.“

Mějte se ráda

Tradičně si ženy posilovaly žen-
skou energii při povídání s ženami
v rodině a v okolí. S babičkou,
maminkou, se sestrami, soused-
kami. Povídaly si, vyšivaly, draly
peří, ale při tom sdílely moudrost,
učily se od sebe a podporovaly se.

Kdybyste se ale dneska v práci jen
tak zapovídaly, zaručeně vás za-
městnavatel nepochválí. Ženskou
společnost byste ale vyhledávat
měla, třeba na kurzech určených
ženám. Můžou být všelijaké nebo
přímo mířené na posílení ženské
duše.

„Na kurzech Živě pánevní dno
se učíme, jak se napojit na svoji
podstatu, vycentrovat se a ucítit,
pochopit celou svou bytostí,
co je pro nás opravdu důležité.
A jak si také odpočinout, protože
odpočinek je pro obnovu životní
energie nezastupitelný. Ženy často
přicházejí na kurz s přesvědče-
ním, že čím víc budou cvičit,
tím lépe. Jenže pánevní dno má
ženské vlastnosti – je citlivé,
náladové, potřebuje lásku, péči
a čas. Potřebuje jako my přede-
vším uvolňovat. Čas pro relaxaci
po cvičení má být dvojnásobně
dlouhý, a to je tip i pro náš kaž-
dodenní život,“ usmívá se Iveta
Kučerová.

Odpočinek zdůrazňuje i Tereza
Patraulea ze studia Planet Zen,
které se specializuje na východní
relaxační a léčebné procedury:
„Nerovnováhu vám přinese dlou-
hotrvající stres a neurovnaný
životní styl. Je důležité dostatečně
spát, nepodceňovat pravidelné jíd-
lo a udělat si čas na vyjadřování
emocí, které »bublají pod poklič-
kou.«“

Ženské pocity vám vyvolá také
ženské oblečení, opravdu odlišné
od mužského, stejně jako obklo-
pení se květinami a krásnými
věcmi nebo uspokojující kreativní
ruční práce. Ženská je také péče
o tělo. Udělejte si čas na pravidel-
ný pečující rituál, aspoň doma,
pomocí vonných olejů a krémů.
Vypněte televizi a rádio, poslou-
chejte jenom ticho a nechte k sobě
dojít (a pak zas odejít) všechny
myšlenky. Řiďte se svojí intui-
cí. „Nejdůležitější je začít sama
od sebe a mít se ráda,“ zdůrazňuje
podstatu Tereza Patraulea. ■

ŽENSKÉ A MUŽSKÉ VLASTNOSTI

Podle čínského učení tao,
ze kterého vychází feng
šui, se doplňují tyto ženské
a mužské vlastnosti. Zkuste
se nad nimi zamyslet a po-
chopit, proč je dobré se jimi
řídít.

ŽENSKÉ

- pasivita
- jemnost
- pomalost
- city
- uvolnění
- intuice
- přijímání
- vzdávání se
- společně s ostatními
- přizpůsobivost
- klid
- slabost
- hloubka
- temnota

MUŽSKÉ

- aktivita
- intenzita
- rychlost
- myšlení
- napětí
- logika
- dávání
- dominance
- sám
- rozhodnost
- pohyb
- síla
- vrchol
- světlo