

MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / PROSINEC 2017 / 69KČ

VÁNOČNÍ
PŘÍLOHA
24 STRAN!
EXTRA!

Proč nepřestat flirtovat

Dokonce i když
jste (šťastně)
zadaná

4%

inspirace

Co se mohou
hetero páry
naučit od gayů

Klára Melíšková

„Když přestanete své emoce
řešit hlavou, najednou všechno
začne fungovat.“

Psychologie Přátel

Proč se
přátelíme
se seriálovými
postavami

Nejlepší kamarádka

NOVÉ
VÁNOČNÍ
RITUÁLY
21. STOLETÍ

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VZTAH, KTERÝ SI VYBÍRÁTE SAMA



9 771802 207003 12



PROČ FLIRTOVAT, KDYŽ JSTE ZADANÁ?

Oplatit úsměv, vyslechnout si kompliment nebo nějaký vyslat do světa... Drobnosti, které mohou rozzářit den. I když jste šťastně zadaná a i když se předpokládá, že flirtování už do vašeho života vlastně ani nemá patřit.

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ



Je to pár měsíců zpátky, co moje kolegyně Anastázie Harris psala článek o tom, jak se naučit flirtovat. Když jsem tehdy Mojí psychologií listovala, zastavila jsem se u jejího tématu a bylo vážně zajímavé sledovat vlastní reakci. Na první dobrou mě totiž napadlo: „Tohle není pro mě, to je leda tak pro singles, ne?“ Přitom fakt nejsem pruderní ani plná předsudků. Flirtování mám navíc ráda. Přesto to byla reakce vlastně odsuzující. Úplně nelogicky. A mě u toho napadla spousta otázek. Třeba proč si flirt spojujeme primárně se svobodnými ženami? Proč nám u zadaných signalizuje navádění k nevěře a proč ho přesto potřebujeme právě i my, dlouhodobě (šťastně) zadané?

DĚDICTVÍ DÁVNÉHO NASTAVENÍ

Prvním problémem myslím je, jak rozdílně se díváme na flirtování mužů a flirtování žen. Když se usměje chlap, vyjádří, že se mu líbíte, a kamarádky kolem vás možná i závistivě povzdychnou, pokud je dotyčný sexy. Když se usmějete vy jako první – ozve se hned ustarané upozornění, že přece někoho máte, ne? No a? To, že se usmějete, znamená, že se mu tím rovnou nabízíte? Ani omylem. Hranici mezi flirtem a potenciální nevěrou budete mít pravděpodobně pevnější než on, a přesto v okamžiku, kdy iniciujete flirtování, dostanete nejednu nepříjemnou nálepku. „Aktivní role ženy v sexualitě je často kvůli výchově generací před námi kontaminovaná studem,“ říká k tomu sexkoučka Julie Gaia Poupětová a ještě pokračuje: „Flirtování je často i někde uvnitř nás spojeno s negativními konotacemi: přece se nebudu chovat jako... Doplňte sama, mě napadá prostitutka.“ Podle sexkoučky je to proto, že ve společnosti stále převládá duální rozdělení rolí nebo archetypů, chcete-li: „Je tu ‚Matka‘ – ta, která je zodpovědná, pečuje, stará se, obětuje se pro druhé a pro rodinu, vyzdvihuje potřeby druhých, tedy dítěte a rodiny, nad své. A je tu archetyp ‚Kurtizána‘ (nebo chcete-li ‚Děvka‘), ta, která si frivolně a vlastně i nezodpovědně užívá, dokáže se s muži bavit, baví ji sex a má radost a potěšení z hraní

si, vnímá své tělo pozitivně a dokáže takzvaně prodat svůj ženský potenciál.“

JEDNO, NEBO DRUHÉ

Jsem si jistá, že i s výchovou vedenou směrem „buď hodná holka“ se v průběhu svádění svého potenciálního partnera odvážeme a zafirtujeme si. Pobízíme, vábíme, hrajeme hry. Pamatujete na to tetelení se po jeho opětovaném pohledu? Na to, jak vás zamrazilo, když na vás kývl zpoza baru a vy jste se jen trochu usmála? Pamatujete, jak rafinovaná jste uměla být – zvláště, když dotyčný muž vypadal jako slibný

MŮŽETE MÍT KOUSEK OBOJÍHO: KURTIZÁNY I DOBRÉ MANŽELKY.

otec vašich budoucích dětí? Ale pak jako když utne. Ulovila jste, sundala sexy šaty, do ubrousku setřela červenou rtěnku. Na flirtování si občas vzpomenete a mávnete nad tím rukou, jako že už to není pro vás. Máte svého muže, no ne? Proč flirtovat dál a mimo vztah, zvláště když to klapě?! Kdepak, na tom je vidět úplně jiná věc. A sice: „Většina žen naivně žije v přesvědčení, že můžou být jen jedno, nebo druhé. A že ty šikovnější ženy, které mají od obojího kousek, to mají od boha. Jenže ono jde přitom o sadu dovedností, které se můžeme naučit a postupně je aplikovat do svého života. Jde vlastně o to, být to lepší od obojího – z ‚Matky‘ i ‚Kurtizány‘,“ vysvětluje sexkoučka.

JAKO V PRAVĚKU

Říkáte si, že se tedy možná příště nepohoršíte, až na vás promluví cizí chlapík v tramvaji nebo kolega vysekne poklonu tomu, jak jste krásná? Jenže, když mluví o flirtování, vůbec nemluví jen o tom, že bychom měly čekat právě na impulz zvenčí. Od muže. Jakéhokoli. Doma i venku, v práci i na dovolené. Jiskření, mravenčení, chemie mezi dvěma jedinci opač-

ného pohlaví můžete hravě spustit i vy sama. „Potíž je, že proaktivní role ženy při eroticky podbarvených aktivitách, tedy moment, kdy žena bere zodpovědnost za svou svůdnost a atraktivitu aktivně do svých rukou, je pro naši společnost stále ještě problém. Dotsud nadále preferujeme model, že správná žena má být dobývána, má být submisivní, má se podvolit... Jenže to je pravěké rozložení rolí,“ říká k tomu Julie Gaia Poupětová.

FLIRT JAKO ZÁCHRANA?

Přítom ženskost v nás přece je pořád. Za svobodna, s chlapem, s dětmi. Sex-appeal se nevypaří jen proto, že jsme změnily příjmení nebo třikrát za noc kojíme. Nebo spíš: myslím, že by se vypařit neměl. Jenže jsou chvíle, kdy si říkám, že se to přece jen stalo. Už nesčetněkrát jsem měla pocit, že by kousek toho znovuoživení schopnosti flirtovat mohlo zachránit sebevědomí, ženskost, radost ze života i takový ten

FLIRT JE ELIXÍR ŽIVOTA, KTERÝ VÁS POVZBUDÍ A VLIJE VÁM KREV DO ŽIL.

vztah, ve kterém si čas od času ženy postěžují, jako že „už jsou doma neviditelné“, „staly se samozřejmými“... A která z nás někdy ten pocit nezažila! Jak to může spravit flirt? Mnoha způsoby. Ne, nemluvíme o nevěře. Pořád mluvím o flirtu, který je ale mimo takový skomírající vztah jako elixír života. Povzbudí, vlije krev do žil, dodá energii a dá možnost povznést se trochu nad to, v čem se doma topíte z jakéhokoli důvodu. A jít v takové situaci na kafe a dopřát si pár minut flirtování je podle mě lepší než všechny tlusté moudré knížky o budování sebevědomí zevnitř sebe samé. Zazáříte víc u knížky úkolující vás k zemdení, nebo u kafe s milým chlapem? Není to všelék a doma se vám situace kvůli tomu na lusknutí nezmění. Ale vy uvnitř můžete cítit najednou úplně přesně, co chcete, co ne, co postrádáte, na co jste doma dávno zapomněla...

„Flirt mimo vztah umí navíc pošťouchnout naši biochemii. Znovu zapnout v mozku to dopaminové jiskření. To platí o většině vztahů, i tam, kde jsme spokojení, protože, ruku na srdce, ve většině vztahů se totiž partneři po uplynutí úvodní fáze přestanou aktivně svádět,“ říká nekompromisně Julie Gaia Poupětová. A co je to svádění? Flirtování, vábení, hra. S tím doma jsme to zapomněly? Ten na kafi nás to může znovu naučit. Ne pro nevěru a nový vztah. Může být cítělem. Může být něčím jako „trenažérem“, s nímž si oživíte, co jste uměla kdysi. Odbouráte některé své bloky nebo obavy. A uděláte to jen proto, abyste to znovu mohla použít doma. Oprášit červenou rtěnku nebo si vzpomenout, jaké to bylo, když jste se letmo doma dotkli při každé možné příležitosti, kdy jste si poslali zprávu s pitomým srdíčkovým emotikonem, nikoli s nákupním seznamem. Takže kromě toho, že vás flirt „vedle“ může znovu rozsvítit z vlastního pohledu a sebehodnocení vlastní ženskosti, sebedůvěry a nadhledu, může vám připomenout hlavně to, jak flirt a svádění zase vrátit domů (pokud problém vztahu pochopitelně není hlubší než pověstná každodennost a ponorka). Nebo jak to jiskření v domácnosti znásobit.

TAKOVÉ TO DOMÁCÍ FLIRTOVÁNÍ

Takže – když se na ten flirt podíváte teď, znovu: už to není určité jen záležitost pro singles nebo něco hodného odsouzení. Může to být životabudič a mít své místo a odůvodnění mimo vztah i v něm. Pro vás, ale i pro partnera. Jen si nemyslete – i on může vnímat, jak vám to doma uvaďá. A možná si klidně můžete dovolit mít nějaké to „kafe“ a cítěle oba. S hranicemi pevně danými tak, abyste oba byli v bezpečí. To může být pak ještě vyšší level. „Protože když oba ve vztahu víte, že to jsou dovednosti svádění, které aplikujete na lidi mimo vztah, že se tím bavíte a váš partner je hrdý (ne vás trestá negativními emocemi za to), že dokážete být svůdná pro další muže, je to velmi osvěžující a úlevné. To ale pochopitelně nefunguje ve vztazích, kde si jeden činí právo kontrolovat a inkasovat veškeré projevy erotického sebevyjádření toho druhého... Jen tam, kde funguje důvěra a svoboda,“ dodává na závěr Julia Gaia Poupětová. ■

CO SE S NÁMI DĚJE PŘI FLIRTOVÁNÍ?

Flirt je něco jako luxusní čokoláda. Zvedne náladu, udělá radost, podpoří sebevědomí, celou vás rozzáří, dodá energii. Ale co se to v nás ve skutečnosti při tom všem děje? Co stojí za tím, že tělo vysílá najednou úplně jiné nonverbální informace, oči jiskří a naše uvažování se úplně mění? Odpověď je vlastně docela jednoduchá: dopaminy, endorfiny. Počáteční biochemie, která mění vnitřní biochemický kontext v našem mozku. Mění ho tak, že podněty, které přicházejí z druhé strany, s námi dělají to, co dělají. Podle Julie Gaii Poupětové to cítíme všichni primárně při seznamování, navazování kontaktu. Příroda to tak vymyslela, abychom se párovali. Ale co s tím uděláme dál – jestli v sobě tyto reakce a pochody úplně potlačíme, budeme jen „Matky“, nebo si vezmeme i něco z těch pověstných „Kurtizán“ – to je naše volba.