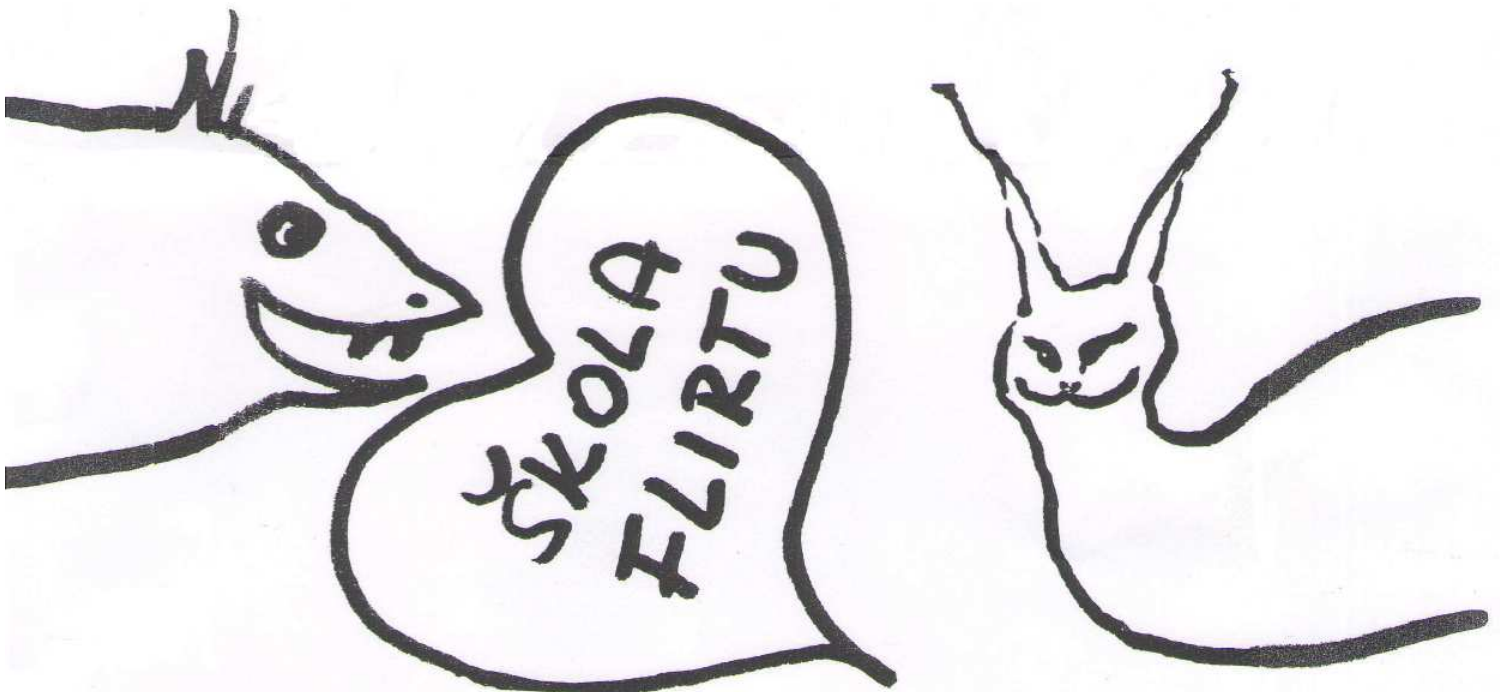


FLIRTOVÝ SPECIÁL

Libuše Konopová www.4ego.cz

Příručka pro všechny, kdo se chtějí úspěšně seznámit a zvolit vhodného partnera!



OBSAH

Na jakém principu funguje flirt?
Řeč těla a jak ji číst
Flirtové signály žen a mužů, specifika
Jak přehodit výhybku z dialogu na flirt
Komplimenty: neutřelé, originální
Jak lze využít mentálního tréninku
Verbální kouzla: účinek slov
Odhad protějšku na základě vyjadřování
Brzy a bloky oslovení/seznámení
Za vším hledej sebevědomí: jak ho zvýšit
Nepostradatelná sebeprezentace
Kde se seznamovat
Oslovení dle situace: přímé a nepřímé
Tipy pro ženy
Tipy pro muže
Jak zvládat odmítnutí
Umělé vytváření situací
Small talk, lekce herectví a humoru
První schůzka: jak postupovat v případě zájmu/nezájmu
Co je atraktivní pro ženu?
Co je atraktivní pro muže?
Krátkodobé a dlouhodobé hledisko seznámení.
Testování osob směrem dolů/ nahoru
Moje představa úspěšného lovu: očekávání a realita
Kdo jsem a koho hledám?
Sex x realita: zrádnost princů a princezen
Femme fatale x man fatale
Kompromisy: žádoucí x chybné
Moje vztahová historie a co jsem si z ní vzal
Nový horizont: cíle a role partnera v nich
Priority
Internetové seznamky: výhody x nebezpečí
Jak vyhodnocovat profily a mailly
Důvody, proč nepřestávat cvičit
Použitá literatura a zdroje

FLIRTOVÝ SPECIÁL

Mgr. Libuše Konopová

www.4ego.cz

Co to je flirt? Na jakém principu funguje?

Flirt je eroticky laděná komunikace.

Jeho princip funguje na 4 faktorech, charakteristických pro obchod:

Pozornost – Zájem – Touha – Akce

Jde o zerotizované prodávání sebe sama (*podobně jako nějaké značky*).

Muž by si měl ze setkání se ženou odnášet dojem, že je to úžasná, neodolatelná výzva. Žena zase ten, že potkala zajímavého, šarmantního gentlemana a touží po pokračování. Oba by měli být zvědaví, nedočkavě se těšit na další schůzku.

Jak vypadá dokonalý flirt?

Neodmyslitelné a stále aktuální je mužovo dvoření ženě, objektu touhy. Probíhá formou zábavné, dráždivé HRY, kdy se žena přibližuje, aby se v zápětí odtáhla. Staví citeli do cesty překážky: žena musí vzbudit dojem, že není lehkou kořistí, že se muž o ni musí zasloužit, že je náročná a muž musí prokázat, že je její přízně hoděn.

Žena vysílá v průměru cca 5x více erotických signálů než muž.

Prostředky vedoucí k cíli: řeč těla, komplimenty, vhodná témata, správné načasování.

Vizáž: podstatná součást! V každém věku!

Péče o vlastní krásu, pořizování si vhodného šatníku, kosmetiky atd.

Nejde o finanční nadstandard, ale o podtržení toho, co je na mně hezké.

Platí hlavně pro ženy, neboť muži se řídí nejdříve optickým dojmem.

Ale i muž musí být upravený, chce-li zapůsobit! Upravené ruce, nehty – základ.

Důležité: není druhá šance na první dojem!

Řeč těla a jak ji číst /odhad na základě zevnějšku?

Při navázání prvního kontaktu hraje zásadní roli.

Muž v tomto stadiu **nesmí myslet na to, co říct** (*uvažuje-li tak, tváří se odpudivě*).

Žádoucí výraz a nezbytný ÚSMĚV se dostaví při myšlence: chci tě poznat blíže!

Nepodceňovat i při telefonování! Protějšek cítí úsměv, přestože nás nevidí!

Držení těla

Vzpřímené? (*ok, zdravý stav*)

Shrbené? (*dlouhodobá deprese nebo sklíčenost, totéž signalizují svěšené koutky, event.*

Cynismus)

Vzdálenost těl od sebe: méně než 60 cm – vstoupení do intimní zóny.

Pohyby: ladné, harmonické (křečovitě, prkenné), energické, přemrštěné, pomalé.

Chůze: dlouhé kroky? (*osoba, schopná riskovat*) Krátké? /*potřebuje jistotu, kontakt se zemí/*
(Čím víc pohyby připomínají sex, tím přitažlivější)

Výraz očí: veselý? Smutný? Zamyšlený? Zasněný? Kritický?

Hlavně: dívá se mi do očí? Snese můj pohled? Jak reaguje?

Nezíráme do očí dlouho – někomu to nahání strach: optimální míra: 60 procent očního kontaktu. Zamilovaní si hledí do očí ze 75 procent. Pro upoutání pozornosti postačí pohled o délce 3-4 s. Kratší pohled partner nevnímá.

Hlas: hodně vypovídá o svém nositeli: je zdravě silný? Příjemný? Tichý, zakřiknutý? Jaké je tempo řeči? Hlubší zabarvení působí důvěryhodněji, nelibě vnímáme ječivé nebo skřehotavé tóny.

Postoj: všímáme si: kam směřují špičky bot? Ke mně nebo pryč?

Pravidlo: čím dále od mozku, tím menší kontrola: spodní polovina těla je upřímnější než horní. Naklání se dotýčný ke mně nebo se odtahuje? Tvoří něčím (rukama, kabelkou, jiným předmětem) pomyslnou hradbu mezi našimi těly? Pozor na unáhlené hodnocení jednotlivých gest! Aby něco znamenaly, musí se jich shodovat několik. Dobré je vědět, co je u dotýčného normální stav.

Vzájemná harmonie se projevuje ZRCADLENÍM. Vzdychy.

Zájem o svou osobu poznáme i podle rozšířených zorniček partnera

Důležité: pocity ovlivňují myšlenky. Přesměrováním myšlenek dosáhneme změny pocitů.

Dále: změnu nálady vyvoláme i změnou tělesného postoje

(narovnat se, zvednout bradu, usmát se - stačí vložit tužku mezi zuby!).

Signály žen a mužů, flirtová specifika

ŽENA: Vše začíná očním kontaktem. Ten působí jako výzva, signalizuje zájem a připravenost k dalšímu kroku - oslovení a rozhovoru.

Vyzývavý ženský pohled je chápán všude na světě stejně a většina žen si je účinku svého pohledu moc dobře vědoma. Když ho muž opětuje, žena obvykle sklopí oči nebo uhne pohledem (také většina mužů, jen ti s vysokým sebevědomím, ostřílení svůdníci, ho vydrží a neuhnou).

Rafinované a diplomatické je nechat muže v domněnku, že 1. krok udělal. Vlastně to tak je: žena vysílá jen první signál! Má oproti muži výhodu. Je obdařena periferním viděním (evoluční biologie - musela hlídat mláďata).

Pro ženské vábení je typické: pohazování hlavou, čechrání vlasů, zaklánění, odhalování krku, úsměvy, koketní uhýbání pohledem, nakrucování se, pohrávání si s nějakým předmětem (řetízek, sklenička aj.), urovnávání sukně nebo jiné části oděvu.

Nohy u sebe (při sezení).

MUŽ: snaha upoutat, dělat se větším a mocnějším, roztahování se v prostoru, nohy od sebe, snaha být ženě co nejbližší, snaha o fyzické doteky, pohledy přímo do očí.

Rozdíly: žena v rámci koketerie může předstírat nezájem, muž nikdy. Muži si rádi vysvětlují jakékoli vstřícné gesto nebo pohled zájmem, zatímco ženy se často snaží být jen zdvořilé, když se na muže usmívají.

Tip pro ženy: strategie trojúhelníku: dívat se do očí a na ústa, pak event. i níže.
 Další tip pro ženy: oslovit a ZMIZET. Muž je na tahu: zaznamenal zajímavý objekt, novou výzvu, přijde sám.

Jak přehodit výhybku z dialogu na flirt

Komplimentem, pozváním na schůzku.

Erotická jiskra - sexy hlasem, pohledem, dotykem, správně zvoleným vtípem.

Dotyk nutno vhodně načasovat!

Obecně platí: ženy vnímají dotyky spíše pozitivně, muži naopak.

Nedoporučuje se poklepat zezadu muži na rameno.

Naopak velmi pozitivní odezvu mívá tzv. čtení z ruky. Muž si může vymýšlet cokoli, hodnotit temperament, touhu po lásce atd. (*sekundární efekt: dotyk*).

Tip pro ženy: Můžete mi ukázat, jak se pije tequila? (*při tom je nezbytný fyzický kontakt*)

Komplimenty: neotřelé, autentické

Vztahují se jasně na dotyčnou osobu, nejsou laciné, ošepané, primitivně sexistické ani vulgární (*např.: slečno, už vám někdo řekl, že máte moc hezké oči? To je pěkná prdelka!...*)

Cení se vtíp, vkusný humor (*dle typu protějšku*).

Ideální je pochválit to, co dotyčný vnímá spíše jako nedostatek:

např. drobné vrásky kolem očí.

Provokace pro pokročilé muže: Jste moc krásná, ale ne úplně můj typ!

(*žena má automaticky tendenci dokázat mu opak*)

Muži nejsou zvyklí přijímat komplimenty tak samozřejmě jako většina žen.

Ale: každý muž se bude cítit polichocen, vyzdvihne-li žena jeho schopnosti, IQ, dosažené úspěchy. Ocení i pochvalu obleku, brýlí: Moc zajímavé... takové nemůže mít každý!

Akcent na jeho mimořádnost vždy potěší.

Účinek komplimentů:

- ihned vyvolají příjemné pocity
- vytvoří pouto mezi oběma osobami
- mají hypnotický vliv (vyvolají to, co chválíme)

Mentální trénink

Před každou situací je dobré prožít ji ve fantazijní rovině: představit si, jak někam přicházím, vidím krásnou ženu (zajímavého muže), stavím se do jeho/jejího zorného úhlu, střetneme se pohledem, chvíli se na sebe díváme, ona se usmívá, já (muž) jdu a oslovím ji....

Mentální trénink je prověřená průprava na každou neznámou nebo obtížnou situaci (*zkoušku, pohovor, sportovní výkon atd.*).

Mozek vše zpracuje, připraví a reálnou situaci pak zvládneme daleko lépe.

Verbální kouzla: účinek slov/ odhad na základě vyjadřování

Slovo je mocná zbraň!

Podle volby výrazů lze odhadnout „nastavení“ protějšku.

Jaká slova se v jeho projevu vyskytují opakovaně?

Na co klade důraz?

Slovo je mocná zbraň. Nejen že vyjadřujeme své stanovisko, ale současně vyvoláváme v protějšku určité emoce (*viz. Komplimenty*).

Použijeme-li emocionálně nabitých slov, automaticky vyvoláme určité ASOCIACE, myšlenky a s nimi spojené pocity (*princip reklamy*).

Např.: dítě, válka, strach, oheň, láska, slunce, moře, krása, vůně, růže x válka, chlad, zemětřesení, chudoba, katastrofa, smrt .. atd.

Bloky a brzdy oslovení / seznámení

Pátrání po příčinách v minulosti je složité a momentální situaci neřeší: soustředit se na Tady a Teď.

Strach z oslovení působí: podceňování, nedostatek zkušeností, neúměrný respekt /obdiv, prožitá opuštění, nízké sebevědomí, snaha být vnímán jako tzv. hodný hoch (platí pro muže).

Řešení:

- REFRAMING – okamžitě přesměruj své myšlenky
- představ si, že jde o natáčení filmové scény
- uvědom si, že jde o jen o HRU
- sesad' dotyčnou osobu z piedestalu (představ si ji např.v komické situaci)
- postupuj od jedné nacvičené věty ke spontánnímu oslovování dle situace
- sbírej zkušenosti

Za vším hledej sebevědomí: jak ho zvýšit

Prvním krokem je žít v pohodě se svými slabostmi, nedostatky, být si vědom svých schopností a kvalit. Nebrat se moc vážně. Umět si ze sebe udělat legraci!

Postup: hodnocení sebe sama okem cizí osoby: všímat si pozitiv, jedinečností. Co je na mně unikátního, čím jsem zajímavá osobnost? Nebát se vzbudit pozornost, reklamovat vadný výrobek nebo službu. Něco požadovat. Stát se nezávislým na hodnocení a kritice. Hodně se smát, myslet kreativně, psát, kreslit, fotit, tančit. Sebevědomí funguje pouze tehdy, jsme-li si vědomi svých předností, svého kouzla. Má je každý, musí je jen chtít vidět. A neustále ho rozvíjet. Aktivní duševní život a kreativita jsou nejlepším prostředkem. Doporučuje se i vyžádat si feedback od přátel a známých.

Nepostradatelná sebeprezentace

Cvič různé druhy úsměvů.

Mluv 5 minut o čemkoli!

Také o sobě. Trénink před zrcadlem, s kamerou.

Měníme hlas, zkusíme mluvit vsedě, vestoje, za chůze.

Střídáme témata a pozorujeme, jak se mění řeč těla v souvislosti s nimi.

Procítěný, autentický projev: vyslov stejnou větu radostně, zamyšleně, pateticky, nadšeně, ironicky, kriticky... atd.

Volba různých výrazových prostředků

Vyslovuj (jako muž) nadšeně procítěně věty typu:

Dobrý den! Rád vás vidím!

Dovolíte, abych vás doprovodil?

Co si dáte k pití?

Jak se tady bavíte?

Krásně voníte...

Bylo mi potěšením vás osobně poznat!

(party)

Jako žena:

Ale to je od vás moc milé!

Jste tak pozorný!

Konečně vás poznávám osobně, už jsem o vás hodně slyšela!

Dala bych si Cinzano...

To je úžasné, čeho jste dosáhl...

Rozený gentleman!

Kouzelné brýle... atd.

Inspiruj se filmy!

Rozhlížeš se kolem sebe, všimneš si flirtu v kavárně, na ulici, všude.

Zkoumej vlastní pocity a jejich odraz v řeči těla!

Kde se seznamovat?

Aktivně: vyjít ven z bytu - internetové kontaktování vede k lenosti, pasivitě. Kde hledat vhodného partnera? V prostředí, které je blízké našemu zaměření, koníčkům: na různých kurzech, přednáškách, v knihovnách, na veletrzích, kulturních a společenských akcích, v parcích. Intelektuální prostředí je lepší než hlasitá restaurace.

Každopádně platí: oslovovat nebo vyzývat k oslovení všude, nečekat na ideální příležitost!

JAK důležitější než CO! /mluvit lze o čemkoli, podstatná je řeč těla!!!/

I větu : Miluju tě! lze vyslovit urážlivě.

Oslovení dle situace. Přímé a nepřímé.

Přímé - vhodné pro muže: Moc se mi líbíte!

Hodí se pro sebejisté typy.

Méně zkušeným pomáhá nacvičit si 2-3 způsoby oslovení a teprve později oslovovat spontánně.

Pár tipů pro muže:

- Žádost o telefon v metru: dát ženě svůj mobil a říct: Zavolám ti!
- Úsměv otevírá všechny dveře! Platí obecně.
- Zůstat sám sebou!

Muži mají snadnou situaci: aktivní role je dělá v očích žen atraktivnějšími: pozvání na kávu, darování květiny, nabídnutí deštníku, kompliment, vše je dovoleno! Žádost o recept na jídlo (v supermarketu), o radu (v obchodě s oděvy, v klenotech atd.) je další dobrý tip. Mělo by následovat pozvání nebo výměna kontaktů.

Banální, ale osvědčené: zahrát si na turistu /dotaz na cestu/.

Neotřelé: něco vtipného. Originální pohled na COKOLI.

Jemná dávka provokace : Máte fantazii...? Ano – proč? Tak si představte, že vám dávám kytici orchidejí!

Chyby v mužském dvoření:

- klišé, neosobní výroky
- machrování
- přemíra dobrot, snahy pomoci, přehnané porozumění: vhodné pro roli kamaráda, nikoli ctitele! Nehrát si na terapeuta.

Luštění křížovek: zeptat se na chybějící slovo.

Důležité je vypěstovat si smysl pro odhad protějšku, vhodnost situace.

Nepřestávat vnímat, jak na druhého působím.

Tipy pro ženy:

- Mohou kdykoli a kdekoli požádat o pomoc (bezradnost je často inscenovaná) : muž se rád blýskne, role záchránce mu sedí.
- Žena musí vzbudit dojem, že není lehkou kořistí, že se o její přízeň muž musí zasloužit.
- Rafinované: nechat muže v domnění, že 1. krok udělal on.

První výzvu, signál, ovšem většinou vysílá žena:

Pohledem: s povytáhlým obočím

S hlavou na stranu, lehce zakloněnou (*smyslnost, ale i převaha*)

Ze zdola nahoru (*gesto podřízenosti, působí dětsky a vyvolává ochranné pudry – viz princezna Diana*).

Úsměvem:

- Prostým: jako když se sama na sebe usmívá do zrcadla
- Tajemným: koutky směřují nahoru, zuby nejsou odhaleny
- Otevřeným: jsou vidět zuby, působí spíš přátelsky než svůdně

Dle flirtové expertky D.L.Moore: Muže lze přimět k tomu, aby nás chtěli, jedině tak, že jim vsugerujeme svůj nezájem.

Žena má ráda romantické okolnosti: ideální je zinscenovat seznámení tak, aby vypadalo jako náhoda.

Obecně platí: čím krátkodobější záměr seznámení, tím provokativnější prostředky mohou být použity.

Jak zvládat odmítnutí?

Chovám-li se korektně, slušně, příjemně a protějšek mne přesto nechce/odmítne, je třeba to vyhodnotit takto: byl/-a jsem ve špatný čas na špatném místě! Do volby partnera se promítají zkušenosti z minulých vztahů, které nemohu ovlivnit. Jak dát košem? Zjistím-li, že protějšek není můj typ, je zapotřebí mu to šetrně, přesto jednoznačně sdělit. Méně odvážným vyhovuje písemná forma/sms, mail. Pro lekci zdravého sebevědomí je dobré umět odmítnout i osobně.

Umělé vytváření situací

Do někoho jakoby nechcíc vrazit, výměna vozíků s podobným obsahem v supermarketu, pohlazení psa v parku, dotaz na cestu (nebo cokoli jiného), zahrát si na cizince, hodit na zem nějaký předmět a zeptat se dotyčné osoby, jestli ho neztratila atd. V kavárně, kde od vedlejšího stolu odchází žena: nezapomněla jste něco...? No přece mě!

Pravidlo 3 sekund: tak dlouhá má být doba do oslovení (mužem).

Sbírá-li muž odvalu k oslovení děle, většinou ji ztratí.

Další dobrý tip pro muže: zeptat se na dárek pro malou neteř. Sekundární efekt: žena ocení jeho smysl pro rodinu.

Je-li objekt našeho zájmu roztržitý nebo nesmělý, pomůžeme mu převzetím aktivní role.

Žádá-li muž ženu o telefonní číslo, pak energicky a přímo.

Váhavec je skoro vždy odmítnut.

Alternativa pro ostýchavé muže: předstírat anketu, výzkum

Small talk / lekce herectví a humoru

Klasická small-talk-témata jsou: společní známí, místo, kde se právě nacházíme, kultura, povolání, cestování, dovolená. Populární je i astrologie, jak se k sobě hodí jednotlivá znamení. Ale flirtová konverzace má daleko širší, v podstatě neomezené možnosti!

Nezbytné: všimnout si, jak protějšek reaguje, jestli ho téma baví nebo ne. Neustále tedy vnímáme jeho řeč těla.

Tabu témata: nemoci, problémy, exmanžel, kritika, sex (až na výjimky).

Pravidlo ping-pongu (vyváženost dialogu): nevedeme výslech ani monolog, mluvíme vtipně, svižně, ptáme se otevřeně.

Dáváme najevo ZÁJEM.

Ideální je **začít tím, co máme společné**.

Zábavný, charismatický projev můžeme cvičit doma před zrcadlem: hlas, úsměvy, mimiku i gesta.

Kdo pobaví, vítězí! Je dobré mít po ruce i pár vtipů.

Trénink doma: mluv pět minut zábavně o čemkoli!

Důležité: **všichni toužíme po něčem mimořádném.**

Využij toho při flirtu. Historika tohoto druhu je pro flirtový dialog ideální.

První schůzka a jak postupovat v případě zájmu i nezájmu

Z hlediska tradičního, konzervativního přístupu má žena vyčkat na mužovu reakci a neozývat se mu sama (*zejména ne hned bezprostředně po schůzce, sotva se rozloučili*).

Navzdory mnohým současným emancipovaným teoriím, které to popírají a tvrdí, že muž ženinu aktivitu uvítá, se domnívám, že je lepší, drží-li se žena zpátky. (*To platí pro začátek vztahu, později se ustálí jiná pravidla*)

Muž je lovec a baví ho, musí-li o ženu usilovat.

Nabízí-li se mu sama, je brzy znuđen!

Každopádně se doporučuje na 1.schůzce zůstat jen u 1 kávy.

Chce-li muž, aby se v ženě hlavě usadil, měl by s ní vystřídat 3 různá místa – např. u baru, venku, u stolu.

Nemám-li jako žena zájem, je vhodné to partnerovi dát jasně na vědomí: i odmítnutí může být na úrovni a cvičíme se tím v sebevědomém projevu (...jste moc sympatický, ale jen jako kamarád).

Nikdo přece nemůže za to, že není můj typ: (*platí pro internetová seznámení*).

Jít na další schůzku s vědomím, že dotyčného nechci, není fér. Nejsem-li si jako žena jista a potřebuju-li druhý pohled, je dobré to tak i prezentovat (*bude-li se to po mně žádat*).

Muž, který o ženu nemá zájem, to dá najevo hned:

buď se k ní vůbec nehlásí, nebo má naspěch a už se neozve.

Kdy je čas na intimitu a jak začít? Dotykem ruky, pohlazením po vlasech, nikoli rovnou líbat.

Tip na rande pro ženy: zvolte něco dobrodružného, zafixujete se mu tím víc než sezením v hospodě! Výlet, pout', jízdu na koni...

Co je atraktivní pro ženu a muže? Krátkodobé a dlouhodobé hledisko.

Klasika:

Female choice: status, charakter

Men choice: atraktivita, půvab

Ženy instinktivně volí partnera, který bude schopen zajistit dobré přežití, dobrou životní úroveň jim i dětem (*zákonitosti evoluční biologie*). Platí to obecně. Jsou sice známy i opačné případy, kdy si dobře situované západní ženy berou socialně slabé muže, ale ty představují výjimku.

Při vybírání partnera pro život ženy upřednostňují muže, který jeví schopnost a ochotu se o ně (i potomstvo) postarat.

Odtud STANDARD: i žena ve vysoké pozici bez ohledu na věk a materiální zajištění požaduje minimálně stejně úspěšného partnera. Ženy jsou vybíravé. (*zatímco samec má tendenci zasít semeno do co největšího počtu samic, samička si vybírá toho nejsilnějšího, nej kvalitnějšího samce*).

Pro ONS platí jiná pravidla, než hledáme-li dlouhodobý vztah: čím krátkodobější záměr, tím provokativnější prostředky jsou žádoucí.

Jisté je, že i ženy vybírají, zejména vlivem hladiny hormonů, různě: tzv. Marlboro-man typy: mužné, testosteronové samce v období kolem ovulace, jinak na zjev příliš nehledí. Důležitější je pro ně osobnost.

Muže přitahuje atraktivní, evidentně zdravá a plodná žena (*signalizující, že bude dobrá matka*), postava typu přesýpacích hodin, ale čím později večer, tím větších poklesků jsou muži schopni (*zejména pod vlivem alkoholu*). Muž se řídí hlavně optikou, přitahuje ho ladná chůze, žena, vyzařující energii.

Co se považuje za krásné? Podle Immanuela Kanta tvoří základ krásy průměr: nezaměňovat se sex - appealem! Ten si žádá něco specifického (*viz. Kleopatra- orlí nos, přesto jí leželi u nohou nejsilnější a nejmocnější muži*).

Proč někdo je, nebo není vnímán jako atraktivní? Jde o iracionální jev, který je rozhodnut během prvních několika vteřin setkání.

Z hlediska evoluční biologie muži volí takové ženy, které jim zajistí zdravé potomstvo. Jak vypadá prototyp takové ženy?

Tělesný tvar: přesýpací hodiny - symbol plodnosti, ale oproti dřívějšímu ideálu jsou dnes v módě užší boky. Hodně energie - dobrá rozmnožovací schopnost, zdravá pleť - důkaz mládí pokud make-up, jen decentní.... smyslné rty, z 50% dětský obličej, z 50 % rysy zralé ženy, tvar obličej je štíhlý s vysedlými lícními kostmi, malý nos, oči spíš dál od sebe. Dlouhé nohy (jehlové podpatky), výrazná prsa, štíhlý pas, pěkně tvarovaný zadek (*Průzkumy ukázaly, že hraje významnou roli i při ženském hodnocení mužské atraktivity - za nejméně přitažlivé ženy považují široké boky u mužů*).

Oblečení: muži obdivují co možná nejvíce obnaženou kůži - např. letní šaty, velké výstřihy - takový druh oděvu, který se co nejvíce liší od mužského. Dlouhé, rozpuštěné vlasy, rudě zvýrazněné rty.

Ideální kombinace: směs nevinnosti a smyslnosti (*podvědomá touha po spojení matky a milenky v jednom*) Ideál ženské krásy se mění vlivem módních trendů : Marilyn Monroe (*ztělesňovala právě tuto kombinaci*), Rita Hayworth, Brigitte Bardot, z novodobějších např. Angelina Jolie, Sharon Stone (*kombinace power woman a sexuální výzvy*).

Atraktivní typ pro muže ztělesňuje i Audrey Hepburn (*roztomile rozmarná, chování malého děvčátka*).

Jde-li JEN o dobrodružství, bere muž prakticky jakoukoli, i nevhlednou ženu, jeví-li se mu **sexuálně dostupná**.

Ženy v těchto situacích obvykle volí spíš pohledné muže – mají lepší vkus, což vychází z evoluční biologie, **tendence vybrat nejlepšího**.

Ideál mužské krásy a mužnosti reprezentují např. herci: Marlon Brando, Alain Delon, Jean-Paul Belmondo, Al Pacino, Brad Pitt, George Clooney... ale i neodolatelný Jack Nicholson.

Společné rysy: IQ, šarm, odvaha, VTIP a silný sexuální náboj.

Jiný typ hrdiny představuje např. Woody Allen: fyzicky nemužný, chaotický, nikoli prepotentní, ale božsky vtipný a nekonvenční... v neposlední řadě i komerčně úspěšný.

Důležité pro vznik vztahu:

- **muže oslní žena, která k němu vzhlíží, obdivuje a uznává ho**
- **ženu muž, který jí dá pocit, že je středem jeho vesmíru**

Testování směrem dolů / nahoru

Trénovat můžeme všude:

s pokladní, řidičem (*dolů*) X s krásnou herečkou, bankéřem (*nahoru*).

S trochou nadsázky: od šedé myši k filmové hvězdě.

Čím víc různorodých objektů oslovíme, tím lépe.

Trénink dělá mistra a to platí i o flirtu.

Naučit se zpracovat odmítnutí: dostal jsem košem? Nevadí!

Byl jsem ve špatný čas na špatném místě!

Dobré je stanovit si denní kvótu, oslovení cca 5 „pokusných osob“.

Ale: přílišná suverenita je kontraproduktivní!

Lehké rozpaky a chaotičnost působí věrohodněji, autentičtěji.

Na každou ženu zapůsobí, vidí-li, jak vyvádí dotyčného muže z konceptu.

I muž bude více usilovat o ženu, která rozpačitě uhnula pohledem.

Odpudivá verze: plážový balič/ barová koketa.

Moje představa úspěšného lovu: očekávání a realita

Musím být připraven na redukce (*platí pro internet*).

Volná příroda má lepší karty: objekt nejdříve vidím.

Nadměrná očekávání si říkají o zklamání.

Analyzuji, co se mi podařilo, jaké procento oslovení skončilo schůzkou?

Dobré je pořádit si zápisník a zaznamenávat dojmy.

Kdo jsem a koho hledám?

Jaký typ osobnosti jsem? V jaké životní situaci?

O koho se mohu opřít?

Jaké typy jsem si vybíral/a, k jakým konfliktům docházelo?

Na čem moje bývalé vztahy krachovaly?

Kdo vztah ukončil a proč? Koho si přeji do budoucna?

K jakému účelu?

Urči své priority.

3 faktory, ovlivňující úspěšnost vztahu: **osobnost** /vrozená/, **chování** /získané/, **cíle...** motivy, zájmy (máme i společné?).

Ptám se: nabízíme si toho oba stejně?

Srovnávání z hlediska „tržní hodnoty“ (atraktivita, vzdělání, status, moc a vliv, schopnosti, zdraví, věk atd.)

Důležitá je pocíťovaná rovnováha.

Dále: budu se vedle něj/ní moci rozvíjet? Je to zralá nebo nezralá osobnost?

Vědecký výzkum prokázal: sympatický je nám ten, kdo podobně myslí, podobně se chová, má podobné zájmy (*nebo je ještě dokonalejší v tom, čeho si ceníme, ztělesňuje naši vysněnou metu*).

To hraje roli ve stadiu seznamování, pak se vyvíjí každý partner jinam a je důležité, jestli se vzájemně doplňují, podporují v rozvoji.

Výběr vhodného partnera je jedním z nejdůležitějších „projektů“, jednou z nejdůležitějších „investic“ do budoucna!

Špatná volba může znamenat pád na dno, dobrá povznést do oblak.

Proto není záhodno brát první/-ho, kdo se namane, neříká-li nám intuice i rozum, že to je ono.

Sen x realita: zrádnost princů a princezen

Opačné pohlaví (i to děsivé na něm), přítomné v našem podvědomí C.G.Jung nazval Animus, Anima. Dle této teorie má každý člověk někde svého archetypového partnera. Pod jejich vlivem se vyvíjení vztahy s matkou, otcem, na jejich základě vznikají mýty, pohádky, filmové hrdinové.

Animus x Anima jsou ambivalentní : dobří i zlí – bůh x ďábel, svatá x čarodějnice.
Animus, Anima hrají podstatnou roli ve fázi zamilovanosti: projekce do partnera.

Volba partnera na základě optiky má často za následek absenci jiných vlastností a hodnot, pro soužití nezbytných.

Princ/princezna není jen nositel optického ideálu, ale také náladová, narcistní osoba.

Dle psychologa Jana Poněšického žena touží po blízkosti, muž ale musí být zároveň nedostižný. Muž chce ženě vládnout, ale tato musí být zároveň svůdná, nevypočitatelná a tajemná.

Extrémně lákavá, provokativní výzva – vhodná jen na flirt.

Je třeba si ujasnit: hledám partnera pro image nebo pro život?

Mnohaleté marné čekání na prince svědčí o nezralé osobnosti.

Totéž platí pro neúměrně vysokou laťku (např. nejstarší německý playboy- 75 let, který tvrdí, že 30-letá žena je pro něj stará).

Zralý přístup: identifikace se svou rolí (mužskou x ženskou), opačnou delegovat na partnera!!! Reflektovat realitu i to, co mohu partnerovi nabídnout já.

Do volby partnera a pověstného mužského rozštěpení ženy na svatou a prodejnou, anděla a ďábla /svaté, spojované s matkou, si muž váží, ale zimpotentňuje ho X sexuálně vzrušuje žena hluboko pod ním, jíž si neváží, kterou pohrdá:služka, prostitutka/ se promítá i Oidipův komplex. U mužů i žen.

Oběma pohlavím je společná touha po nerozlučném osudovém spojení – Jeníček a Mařenka, Romeo a Julie.

Femme fatale x man fatale

Osudové svůdkyně a playboyové: princip hry, založené na nejistotě, napětí, na cíleném přibližování a vzdalování se /viz předchozí kapitola/.

Pravá femme fatale v muži nikdy nevzbudí dojem, že žije jen pro něj, plně se na něj fixuje a konec vztahu by pro ni měl katastrofální následky.

Tak se chová i protřelý svůdník.

Ďábelský element – sexy.

Jemná dávka nejistoty na počátku neškodí, nic neodradí rychleji než extrémní touha po „pověšení se na krk“ (*komukoli, hlavně že nebudu sám*).

Svírající láska udusí i nejsilnější touhu.

Filmová inspiraci pro styl „fatale“: Posedlost, Eyes wide shut, Match point, 9 a půl týdne, Poslední tango v Paříži, Hořký měsíc, Cizinec.

Kompromisy: žádoucí x chybné

Rozchody inspirují k bilancování. Někdo je odhodlán dělat u dalšího partnera zásadní kompromisy. Zřící se toho, co pro něj bylo dříve důležité, např. mládí, krása, image. Jiný se rozhodne naopak neslevit, další partner má být ještě mladší, hezčí, bohatší, vlivnější. Nahradiť to, v čem minulý selhal. Je otázkou sebereflexe a momentálních priorit, čeho se chceme/ jsme ochotni zřít. Laciné kompromisy se ale nevyplácejí. Zkratkovitá rozhodnutí: hlavně, že nepije / má peníze atd. se mohou brzy vymstít: z abstinenta se může vyklubat protivný morous, ze zbohatlíka lakomec. Neignorovat své skutečné potřeby a zásadní priority.

Moje /+partnerova/ vztahová historie a co jsem si z ní vzal

Analýza vlastního stavu: jsem psychicky volný?

Otevřen/a novému?

Fit pro další vztah?

Neživím v sobě stále ještě ttrýznivé vzpomínky na bývalou lásku?

Nestal se expartner modlou, ideálem, jemuž se nikdo nevyrovná?

Protějšek: má můj nový partner zpracovanou historii svých vztahů?
 Nebude chtít vztahem se mnou kompenzovat to, v čem mu bylo ukřivděno?
 Nemá tendenci mě srovnávat? (prozradí se opakovanými poznámkami, co a jak bývalý partner dělal, jak se v podobných situacích choval – zdánlivá kritika, ve skutečnosti obdiv, důkaz lpění.
 Pozor i na opakovanou ostrou kritiku, házení špíny na expartnera!
 Nepožizuje si mě jen jako náplast na nezhojenou ránu, expartnerovi/-partnerce na truc?

Nový horizont: cíle a role partnera v nich / priority

Priority se v průběhu života mění. Je třeba vzít na zřetel svůj momentální stav: věk, situaci v rodině, profesní vytížení, zájmy, potřeby. Cíle. Kriticky zhodnotit svou osobnost: jsem přizpůsobivý typ nebo vyžaduji, aby se partner přizpůsoboval mně? Jaké nedostatky by měl partner kompenzovat? (*pozor: chyba je chtít, aby za mě něco vyřešil*).
 Existují 2 principy: podobnosti a rozdílnosti. V čem mají být partneři podobní a kde se mají doplňovat, o tom se vedou spory. Jedna teorie přirovnává podobnost k polévce a odlišnost ke koření: samotné koření jíst nelze, ale polévka bez koření je mdlá.

Dle psychologa O. Kernberga by se měli shodovat ve 2 ze tří oblastí: eroticko-sexuální, psychologicko- vztahové a světonázorové.

Dle mého názoru by partneři by měli být osobnostně podobní, měli by se vzájemně obdivovat, být stejného smýšlení, vyznávat stejné HODNOTY a postoje (*těžko si lze představit fungující soužití všeobjímající, levicově smýšlející intelektuálky a extrémně pragmatického, pravicově založeného, na úspěch orientovaného podnikatele...*)

Praxe ukazuje, že např. dominantní jedinec bude v dlouhodobém vztahu lépe fungovat s osobou spíše submisivní. Oba partneři by měli mít schopnost vést dialog, empatie a řešení konfliktů. Mnozí lidé spolu ale žijí na iracionální, nepochopitelné bázi, jsou přesvědčení o osudovosti svého vztahu. Každopádně je nezbytné umět **vytyčit hranice**. Nepřeceňovat harmonii! Obecně hlásaný ideál harmonie může být zárodkem nudy.

Věčný souhlas nevede k novým podnětům.

Partner, který vždycky souhlasí, není zajímavý

Pro vztah a rozvoj obou jedinců e zdravý správně namixovaný koktejl konfrontace a harmonie.

Internetové seznamky: výhody a nebezpečí

Nebezpečí: anonymita, zveřejňování nepravdivých údajů a neaktuálních fotek, iluzorní svět, vzdálený od reality.

Nebezpečí vzniku závislosti na virtuálu.

Čím déle trvá komunikace na této úrovni, tím větší nebezpečí, že budeme setkáním (dojde-li k němu) zklamáni.

Výhoda: možnost oslovit spoustu lidí, svou cílovou skupinu, jasně definovat požadavky.

Optimální: co nejdříve schůzka! Několik mailů a krátkých telefonických rozhovorů stačí, další ukáže jen osobní setkání.

Kdo lavíruje a vymlouvá se na nedostatek času, většinou lže, sejít se nechce.

Čím dříve to odhalíme, tím lépe.

Jak se chránit před zneužitím anonymních seznamovacích burz?

Anonymity a masovosti internetových seznamek zneužívají mnozí spekulanti a manipulátoři, kteří sledují jiný cíl: vlastní obohacení.

Tito často velmi líbiví, verbálně zdatní podvodníci si svou oběť nejdřív podmaní (poskytnutím něčeho proni krásného), přičemž ji průběžně testují a snaží se co nejrychleji zmapovat její majetkové poměry. Rafinovaně zkoušejí její oddanost, např. citovým vydíráním: (kdybys mě měla ráda, pochopila bys, že potřebuju pomoc a půjčila bys mi peníze, nenechala bys mě ve štychu... atd.)

POZOR! Je zapotřebí maximální opatrnosti, nepodceňovat toto nebezpečí!

Jak se před podvodníky chránit?

Neodhalováním svého soukromí příliš brzy. Správným vnímáním a objektivním vyhodnocováním ŘEČI TĚLA! Jak odhalit lež a falešné jednání? Mezi varovné signály patří:

- uhýbání pohledem
- nápadně časté mrkání
- ošívání, nejistota při hovoru na nějaké téma
- ruka před ústy, prst na špičce nosu
- křečovitý, strnulý, nepřírozeně dlouhý úsměv
- příliš expresivní, přehnaná tvrzení, líčení něčeho, ujišťování
- vyhýbání se všemu, co by mohlo na podvodníka vrhnout špatné světlo
- nulová sebekritika
- proklamace typu: já jsem přece čestný, myslím to s tebou dobře,
- mně přece můžeš věřit! (atd.)
- snaha o vyvolání co nejlepšího dojmu

Je dobré všimnout si toho, jestli se verbální obsah shoduje s řečí těla. Zdali jsou výraz očí, mimika, gestika, držení těla, hlas/rytmus,tón/ v souladu. Je dokázáno, že **změnou tónu hlasu** se lhář odhalí rychleji než mimikou (*tu profesionální podvodníci zpravidla ovládají*).

Pro co nejlepší odhad je zapotřebí vědět, co je pro dotyčného typické, jak vypadá jeho řeč těla, když o nic nejde.

Chceme-li zjistit stanovisko dotyčného k určitému tématu, vracíme se k němu opakovaně: zeptáme se několikrát na tutéž věc, pokaždé jinak, ale překvapivě, v momentech, kdy to protějšek nečeká.

Každý podvodník se jednou prozradí, je ovšem potřeba citlivě vnímat a zjištěné si také přiznat. Hodnotit nejen intuicí, nýbrž i kritickým rozumem.

Jak vyhodnocovat profily a maily

- čem píše? Jaká slova používá? Jaký má styl, gramatiku?
- Co zdůrazňuje? Jak reaguje na moje náměty, poznámky?
- Zajímá se o mne nebo píše jen o sobě?
- Jak popisuje svůj život? Přeceňuje se nebo podceňuje?
- Působí jeho sdělení autenticky nebo vyumělkovaně?
- Je přirozený nebo se jen snaží vyvolat dojem?

Důvody, proč nepřestávat cvičit

Flirt - jiskrná konverzace - rozvíjí kreativitu, vylepšuje náladu, hodí se i pro další životní situace: obchod, prezentace, pohovory....atd.

Flirt udržuje duševně fit.

Použitá literatura:

Ulrich Clement: Medizinische Psychologie

Nina Dreissler: Kontaktvoll

Thomas Peter: Der Flirtkurs

Ditlund Tornieporth: Die perfekte Verführerin

Jürg Willi: Psychologie lásky

Jan Poněšický: Fenomén ženství a mužství