

1. KRÁSNÉ BLÁZNOVSTVÍ ZAMILOVANOSTI

Co se stane, když se zamiluješ? Odkud se berou motýlci v tvém břiše?

Je to tak krásný až mrazivý pocit! Připadáš si, jako bys už nebyla z tohoto světa, nemůžeš spát, pořádně přemýšlet, škola je pro tebe utrpením. Když po tobě rodiče něco chtějí, hned se rozčílíš. Nemají vůbec tušení, co se s tebou děje. Jenže ty o tom nechceš mluvit. Jak bys taky mohla ty motýlky ve svém břiše popsat? To všechno patří jen tobě a ty si to chceš užívat a sníš o tom, že z toho bude mnohem víc.

Měla bych se ho zeptat, jestli se mnou nechce jít na rande, přemítáš. Měla bych, měla bych, měla bych. Ještě ho ani pořádně neznáš, a už si vás představuješ v nejrůznějších životních situacích.

Každý sebemenší pohled, každé jeho gesto, každé hnutí si ukládáš do paměti. To, že ti podá colu z automatu, považuješ za znamení náklonnosti a přikládáš tomu velký význam. Musí tě teda mít rád a možná nejen to.

Jsi zamilovaná! Je to ten nejúžasnější a někdy taky nejnesnesitelnější stav, který kdy může člověk prožít a protrpět. Ale to, co teď cítíš, vzniká v tvém

těle a nemá to příliš společného s klukem, o kterého ti jde – ačkoli je to on, kdo to všechno nastartoval. V okamžiku, kdy ti učaroval, se ve tvém těle spustila řetězová reakce a aktivovala se tvoje centra slasti. Vedle toho také přestávají fungovat ty části mozku, které jsou zodpovědné za smutek. Proto vidí zamilovaní svět jinýma očima a vznášejí se jako na růžovém obláčku.

Je za to odpovědný koktejl složený z chemických látek, takzvaných neurotransmiterů. Ty se ve velkém množství uvolňují v mozku a zaplavují krevní řečiště čerstvě zamilovaných. Aktivují se především ty části mozku, které působí radost, a probouzejí zvědavost a chuť na dobrodružství. Funkce jako ostražitost, pozornost či schopnost řešit komplikované úkoly jsou naproti tomu deaktivovány.

Díky tomu, že jsou mimo provoz takoví rušitelé zábavy jako obavy nebo strach z překážek, jsi schopná dokonale poznat pocity svoje i těch druhých. Když se hormony vzbouří a chemie funguje, zevnějšek není až tak důležitý. A jestli tyhle vnitřní pochody sedí, můžeš začít přemýšlet i o něčem víc.

Stresový hormon kortizol zaplavuje cévy, u holek lehce stoupá hladina testosteronu, mužského pohlavního hormonu. Jsou aktivnější, sebevědomější a odvážnější. U kluků naproti tomu hladina testosteronu o něco klesne, jsou malinko ženštljší

a dělají věci, které jinak vůbec nemají rádi. A tím, jak se hladiny hormonů holek a kluků sblížují, stoupá naděje, že se sblíží i oni sami.

Ale tahle harmonie hormonů pomine. Bohužel! Pak se uvidíte mnohem realističtějšíma očima a poznáte, že spousta věcí není zdaleka tak snadná, jak jste si vysnili.

Jak si mám konečně najít kluka?

Je těžké, když má spousta holek kolem tebe kluka, a ty jsi pořád sama. Život dovede být tak nefér! Přitom moc toužíš po někom, kdo by tě objal a prostě měl rád. Ale žádný o tebe neprojevuje zájem. Ještě ne...

Marie (15)

„Všechny holky, se kterými jsem dřív pořád něco podnikala, teď mají kluka. Jenom já jsem ještě sólo. Občas se sama sebe ptám, co je na mně špatně, že mě nikdo nechce. Často proto brečím a cítím se totálně opuštěná. Můžu si obléknout, co chci: nikdy nebudu vypadat tak dobře jako ty ostatní a taky nemám ani tak pěkné oblečení. Moc teď nejím, abych zhubla. Možná jsem s 55 kily moc tlustá, abych si našla kluka.“

Tak předně: jestli vážíš 55 kilo, rozhodně nejsi tlustá. To, že jsi zatím sólo, také určitě není způsobeno tvým oblečením. Sice vytváří první dojem, ale v žádném případě není rozhodující.

Třeba z tebe příliš vyzařuje tvoje špatná nálada? Nebo máš na kluka příliš vysoké nároky, které nemůže žádný naplnit? Možná jsi taky jednoduše moc pohodlná se s někým seznámit? Jestli jen čekáš, že se ten pravý zničehonic objeví, budeš zklamaná. Člověk musí jít svému štěstí trochu naproti. Protože i když jsi ze samoty smutná, je to také pohodlné. Naříkání a stěžování je každopádně jednodušší, než se aktivně o někoho snažit. A proto: seber se a něco podnikni!

Pár tipů, jak uspět:

- Přehodnoť svoje nároky. Ujasni si, že perfektního kluka, vysněného prince potkáš v běžném životě jen sotva. Zpravidla je potřeba přijímat určité kompromisy, když nechceš zůstat sama. Možná že ten kluk nevypadá tak dobře, jak sis představovala, ale pokud tě respektuje, má smysl pro humor a dovede tě rozesmát, dej mu aspoň šanci!
- Odhal svoje silné stránky! Buď sebevědomější, a tím i atraktivnější. Zjisti, co umíš nejlépe, a ukaž

to. Nauč se mít ráda sama sebe. Pokud se sama nemůžeš vystát, jak to mají udělat ostatní? Přestaň tedy nad sebou lamentovat. Každý člověk je jedinečný, ty taky. Čím uvolněněji se postavíš svým chybám, tím dříve je budou ostatní tolerovat a smíří se s nimi.

- Přidej se k nějaké skupině, která dělá muziku, sport, něco řemeslného nebo uměleckého nebo se prostě v něčem angažuje, třeba v ochraně životního prostředí. Nikde nepoznáš lidi lépe než při společných akcích. Když budete sdílet stejné zájmy, bude zcela snadné zapříst hovor – a třeba i s klukem, který se ti líbí.



- Buď společenská! Kdo by měl rád lidi, kteří jsou uzavření jen sami do sebe? Když budeš otevřená problémům druhých a dáš to najevo, budeš jistě odměněna uznáním a pozorností.

- Vyraž někam a neválej se doma! Kdo čeká na gauči, že se někdo objeví, může také čekat navěky a nenajde kamarády, natož kluka.
- Nezapomínej, že spousta kluků si stejně jako ty moc neví rady a cítí se pod tlakem, když chtějí oslovit nějakou holku. Už jen to by ti mělo dodat odvalu.

Co mám dělat, když jsem do něj zamilovaná, ale on do mě (ještě) ne? Jak se s ním mám sblížit?

Máš v hledáčku kluka, který se ti moc líbí. Ale on si ještě ani nevšimnul, že bys ho ráda poznala blíže. Lámeš si hlavu s tím, jak na to. Máš ho prostě oslovit? Ne, na to si netroufáš. *Nakonec ještě zrudnu a dostanu košem*, říkáš si. To by bylo to nejstrašlivější, co by se mohlo stát. Takové potupy by ses ráda ušetřila, jak jinak!

Jedno je jasné: na to, abys ho oslovila, potřebuješ pořádnou porci odvahy. Ale nemáš přece co ztratit, můžeš jen získat – totiž toho kluka. Když máš strach jít rovnou za ním, vyzkoušej si to napřed s někým, kdo pro tebe není tak důležitý: v autobuse, v nákupním centru, v kavárně nebo na nějaké akci. Zeptej se, kolik je hodin, na cestu nebo jestli dotyčný nemá drobné. I když to všechno víš nebo máš, ber to jako svůj osobnostní test.

Uvidíš, že většina lidí je přátelštější, než bys čekala. A když to klapne, vyzkoušej to s tím, kdo se ti líbí. S tím klukem, kterého nemůžeš dostat z hlavy.

Co mám dělat, když ho oslovím a zrudnu?

Odmítnutí bolí každého. Především když se překonáš a překročíš svůj stín. Stojí spoustu odvahy oslovit cizího člověka, když nevíš, jak na to bude reagovat. A obzvlášť zapeklité to je, když k tomu člověku něco cítíš.

Je-li jeho reakce jiná, než čekáš, může se stát, že zrudneš. Ale není to tak zlé, jak si myslíš. Jemu by se pravděpodobně stalo totéž, kdyby převzal iniciativu. Nejlepší bude, když to rovnou vyslovíš: „To je ale trapas, určitě jsem teď úplně rudá.“ Tím ukážeš sebevědomí a sebereš mu možnost, aby si kvůli tomu z tebe utahoval. Jeden nikdy neví...

Ilona (14):

„Sebrala jsem veškerou odvalu a oslovila kluka, kterej mi připadal úžasnej. Jen se na mě zvysoka podíval a řekl: ‚Zrovna mi jede autobus, musím už jít!‘ Najednou mě polilo horko a obličej jsem měla jak rajče. Bylo to tááák trapný. Když ho teď vidím, je to pěkně blbý. Když kolem něj procházím, vždycky se hned otočí někam jinam.“

Pro toho kluka to bylo nejspíš velké překvapení, žes ho oslovila. Mimoto to byla hloupá situace: chtěl stihnout svůj autobus. To, že se teď odvrací, když tě vidí, může být jednak znakem nejistoty, ale bohužel i toho, že opravdu nemá zájem. Kluci mívají s podobnými situacemi mnohem víc problémů než holky a často se pak stáhnou do sebe.

Zvaž, zda to chceš zkusit ještě jednou – ale pokud možno ne na autobusové zastávce, vyber si nějakou jinou příležitost. Taky myslí na to, že se ti může dostat příkrého odmítnutí. Jak moc je pro tebe důležitý? Není třeba ještě nějaký jiný kluk, který se ti líbí? Možná by bylo lepší poohlédnout se jinde, protože nic se nedá vynutit.

Pokazím něco, když mu zavolám?

Telefon může být dobrým pomocníkem, když se s ním chceš sblížit a jednoduše si nevěříš oslovit ho osobně. Protože odmítnutí z očí do očí zasáhne často mnohem víc než po telefonu. Když musíš jen položit telefon, respektive zmáčknout tlačítko, tak je to anonymnější a není to tolik potupné, zkrátka je to o něco snesitelnější. Také esemeska se může vyplatit.

Přesto si lámeš hlavu s tím, jestli se máš opravdu odvážit a vytočit jeho číslo. Nechceš, aby věděl, že skoro umíráš touhou. A už vůbec před ním nechceš

přiznat, že jsi tak „slabá“ a už mu nevydržíš neza-
volat. Nemá si myslet, že po něm něco chceš! Pak
bys byla zranitelnější a pro něj by to mohlo zna-
menat svolení hrát si s tebou, protože si pomyslí:
„Ta po mně jede!“ nebo „Ta mě chce!“



Bylo by ti tak jako tak milejší, kdyby zavolal on.
A teď se zamysli: považovala bys ho pak za slabou-
cha? Chovala by ses tak, jak se obáváš, že by se
mohl chovat on? Takže neměj strach, že něco poka-
zíš, když sama převezmeš iniciativu a ozveš se mu.
Jedním telefonátem – i když se třeba nedočkáš
očekávané odezvy – neztrácíš hned na hodnotě.

Kdo nic nezkusí, nic nezíská, to je fakt. Pokud tedy něco chceš, chyt' příležitost za pačesy, namísto abys čekala, až se to samo nějak vyřídí. Šťěstí je občas potřeba trochu popostrčit.

I tohle je možné

Vzít věci do svých rukou není pro dnešní moderní holky nic neobvyklého. Ale bohužel se ještě spousta kluků a mužů chová jako jejich dědové. Jejich psychická struktura se na rozdíl od holek a žen příliš nezměnila. Mnozí mají stále jako dřív potřebu si holku podrobit, aby zároveň přitom oni podrobeni nebyli. Může to znít staromódně a zastarale, ale mužská část světa to tak zatím zdaleka nevidí.

Pokud se mu ozveš jako první, může si pomyslet: „Ta mě chce“ – a hned se tím pro něj stáváš o něco méně zajímavá. Instinktivně to vycítíš, a proto máš taky právo se svým telefonátem trochu váhat. To znamená, že u určitých typů kluků je opravdu lepší počkat, až se ozve on. Ty se musíš sama rozhodnout, kterou cestou půjdeš.

Jestli ale přesto chceš co nejrychleji vědět, na čem s ním jsi, zůstaň cool, šikovně to navlékni a objev se „úplně náhodou“ tam, kde bude i on.

Podle čeho poznám, že je do mě zamilovaný?

Když se do tebe nějaký kluk zamiluje, rozhodně není naprosto v klidu, pokud jde o „záležitosti lásky“. Stejně jako ty to nechce pokazit a taky ze sebe nechce udělat blbce. Proto je to často tak složité, než se konečně najdete.

Lukáš (16):

„Pokaždý, když se zamiluju, dostanu strach. Z toho, že té holce nebudu dost dobrý, že selžu při sexu, ale taky že si mě bude nárokovat jen pro sebe. Mám strach, že mi bude vyprávět o svém ex – o tom fakt nechci nic slyšet. Ale taky mám strach, že se mi bude tak moc líbit, že už bez ní nebudu moct být.“

To, co popisuje Lukáš, platí pro spoustu kluků. Jejich obavy jsou jiné než ty holčičí, ale minimálně jich je stejně hodně. Pochybují o sobě a mají bušení srdce – někteří kluci na to trpí dokonce víc než holky. Ale když už se do tebe nějaký zamiluje, spolehni se, že se bude moct přetrhout, aby tě získal. Bude se s tebou chtít sejít, bude s tebou chtít courat po městě, a dokonce s tebou půjde i do obchodu s oblečením, do kina na romantický sladšák nebo na koncert, který by ho normálně

moc nezajímal. Zkrátka když dělá věci, které do té doby nepatřily mezi jeho oblíbené aktivity, je do tebe zamilovaný.

Myslí kluci hned po seznámení na sex?

„Chlapi chtějí jen to jedno.“ – tohle pořekadlo už jsi určitě někdy slyšela. A je na něm taky něco pravdy – a přesto vždycky existují výjimky. Ostatně každý člověk je individualita, jak ženy, tak muži. Nemůžeme všechny házet do jednoho pytle. Záleží vždycky na tom jednom konkrétním, kterého by sis pochopitelně měla pořádně prohlédnout, než ho k sobě pustíš blíž. Ušetří ti to zklamání. Stydliví kluci jednájí většinou úplně jinak, než takoví, kteří jsou přesvědčení, že můžou mít vlastně každou. Ovšem myšlenka na sex je u všech stejně rychlá.

Diana (15):

„Fakt jsem si myslela, že je do mě Sebastian zamilovaný. Tak jako já do něj. Ale už během prvního rande mě chtěl osahávat pod tričkem a v kalhotkách. Bylo to na mě trochu moc rychlé a cítila jsem se k tomu dotlačena. Vůbec to nechápal. Teď už o mně nechce ani slyšet a vypráví, že jsem blbá kráva.“

Podle průzkumů Světové zdravotnické organizace (WHO) myslí kluci a muži na sex každých osm minut. Holky a ženy jen třicetkrát za den. Můžeš tedy celkem jistě vycházet z toho, že ten kluk, který po tobě hází očima, myslí taky zrovna na sex. To ale neznamená, že hned spřádá plány, jak tě dostat. Ani to neznamená, že to někdy bude zkoušet. Znamená to jenom, že kluci a muži jsou naprogramovaní, aby na holky a ženy nahlíželi nejdříve z erotického úhlu pohledu.

První otázka, kterou si klade, většinou zní: „Je pro mě sexuálně zajímavá?“ O tomhle ale přemýšlí už předtím, než ti podá ruku a řekne svoje jméno. I když je třeba zrovna s nějakou jinou. Nedělá to vědomě. Prostě to tak je.

Jestli jsi zajímavá, chytrá a prima holka, o tom přemýšlí až později (ale neboj, jde řádově o pár minut). Na začátku mu prostě probleskne hlavou, zda jsi pro něj sexuálně zajímavá. To jsou sice první, ale v žádném případě poslední a jediná kritéria.

Myslím jen na něj a nemůžu dělat vůbec nic jiného. Je to normální?

Kdo je až po uši zamilovaný, má přemíru hormonů štěstí, kterým se v odborných kruzích říká endorfiny. Starají se o dobrou náladu a o ten báječný pocit

naprostého štěstí. Ale tyhle morfinu podobné látky jsou taky návykové. Není tedy divu, že někdo, kdo se zrovna nachází v milostném rauši, nemůže z osoby, po které touží, spustit oči, myslí jen na ni a chce s ní být. Na lásce můžeš být závislá a zároveň oslabuje racionální a jasné uvažování. Máš v hlavě jenom jeho a všechno se točí kolem pocitů, na přemýšlení už moc není kdy. Není-li láska opětovaná, cítíš se zraněná a smutná.

Malý návod na to, abys zas mohla myslet taky na něco jiného než na něj:

- Nedívej se na seriály o lásce nebo o trápení s láskou. Tím jen probouzíš přání a pochybnosti, které souvisejí s postavami z televize – a vůbec ne s tebou.
- Vyraž ven, podnikej něco s kamarádkami. To tě rozptýlí a ty se ze sedmého nebe sneseš zpátky na zem do reality. A ta má přece taky svoje pěkné stránky.
- Pohyb ti pomůže získat zpátky čistou hlavu. Když budeš jen posedávat ve svém pokoji, přemýšlet a snít, může se stát, že prošvihneš spoustu věcí.
- Dělej něco, co posílí tvoji koncentraci a má nějaké viditelné výsledky. Není na čase si zas jednou uklidit pokoj nebo probrat svoje oblečení?