



Stanislav Ličko

PRAVDA O MUŽOCH

*Čo muži naozaj chcú vo vzťahu, v posteli a v živote.
Praktická príručka pre ženy, ako porozumieť
mužskému svetu a zlepšiť svoje partnerské vzťahy.*



Stanislav Ličko

Pravda o mužoch

Čo muži naozaj chcú vo vzťahu, v posteli a v živote.
Praktická príručka pre ženy, ako porozumieť
mužskému svetu a zlepšiť svoje partnerské vzťahy.

Text copyright © 2021 Stanislav Ličko

Publishing copyright © 2021 SL Studio, s. r. o.

Tlač: Polygrafické centrum, s. r. o., www.polygrafcentrum.sk

Prvé vydanie 2021

Objednávky: www.pravdaomuzoch.sk

Kontakt na autora: stano@novymuz.sk

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-973331-3-3

Obsah

Upozornenie	6
Predslov	7
Úvod	8

1. ČASŤ

1. kapitola Vo svete aj vo vzťahu budete zažívať to, čomu veríte + takých partnerov budete tiež stretávať	16
2. kapitola Ja a muži... ..	22
3. kapitola Základné princípy mužsko-ženskej polarity	24
4. kapitola Vzťahy sa rozpadajú kvôli neochote prevziať zodpovednosť za svoje pocity a nedostatku spojenia	41
5. kapitola Prečo stále skončím vo vzťahu s nejakým chrapúňom a ako to súvisí s vnútorným dieťaťom?	45
6. kapitola Mužské archetypy – milenec, bojovník, kráľ, mág	49
7. kapitola Mužská potreba slobody – Ako závislosť na mužovi ničí intimitu, blízkosť a skutočnú lásku	57
8. kapitola Žena má v rukách ohromnú moc	64
9. kapitola Prečo muži potrebujú viac úctu a rešpekt ako lásku a ako mu ju prejavovať	67
10. kapitola Čo muži potrebujú vo vzťahu a v živote, aby sa cítili šťastní a spokojní	71
11. kapitola Prečo sa muži boja záväzku	75

2. ČASŤ

12. kapitola	
Ako dosiahnete, aby vás muž uctieval ako bohyňu	84
13. kapitola	
Prečo muži platia za sex a chodia za prostitútkami?	88
14. kapitola	
Ako funguje mužská sexualita?	96
15. kapitola	
Po čom muži tajne túžia, ale takmer nikdy to nepovedia nahlas	98
16. kapitola	
Prečo rozsvietené svetlo v spálni rozhoduje o kvalite vášho sexuálneho života	100
17. kapitola	
Hlas a zvukové prejavy sú sexy	103
18. kapitola	
Mužom sa pri milovaní otvára srdce. Prečo je výhodné zameriavať sa na svoju slasť	105
19. kapitola	
Prevzatie iniciatívy, kontroly a výmena rolí	107
20. kapitola	
Ako mu povedať, čo ma vzrušuje bez toho, aby sa urazil	109
21. kapitola	
Čo znamená skutočné uctenie muža – masáž penisu, orálny sex a ocenenie jeho penisu	111

3. ČASŤ

22. kapitola	
Ako pomocou jednoduchšej metódy už na začiatku vzťahu zistiť, o akého muža ide	118
23. kapitola	
Koncept silnej a nezávislej ženy – ako byť silná žena a zároveň mu dovoliť byť mužom	124
24. kapitola	
Prečo ma muž nepočuje a ignoruje moje požiadavky?	126

25. kapitola	
Ako s mužom komunikovať tak, aby ma skutočne počul	128
26. kapitola	
Ako žiadať muža o naplnenie potrieb tak, aby to urobil pre vás rád	132
27. kapitola	
Ako zvládať pocit, že ma muž opúšťa a uprednostní všetko ostatné pred mnou	137
28. kapitola	
Ako dosiahnuť, aby sa mi viac venoval	138
29. kapitola	
Jedna zásadná chyba, ktorú ženy robia nevedome a mužom to „odrezáva gule“	140
30. kapitola	
Pomoc! Som vo vzťahu s dobrým chlapcom	143
31. kapitola	
Ako sa správne „hádať“ s mužom bez zbytočného zraňovania tak, aby vás to viac prepojilo	152
32. kapitola	
Ako muža podporiť, keď máte dojem, že je stratený alebo slabý	156
33. kapitola	
Jedna zásadná chyba, ktorú robia ženy, keď do vzťahu pribudnú deti	159
34. kapitola	
Ako sa konečne odpútať od EXpartnerov a vytvoriť priestor pre nového partnera + cvičenie	163
Záver	168
Podakovanie	173
O autorovi	175

12. kapitola

Ako dosiahnete, aby vás muž uctieval ako bohyňu

Ak chcete vedieť veľmi jednoduchý spôsob, vďaka ktorému vás muž bude uctievať ako bohyňu, starať sa o vás a o rodinu, vracat' sa s radosťou domov, celkovo sa v živote vystrie, postaví sám za seba a za rodinu, bude sa cítiť silný a chcieť vás plne sexuálne uspokojiť, čítajte ďalej. Ak vás to nezaujíma, pokojne preskočte túto kapitolu.

V tejto časti knihy nenájdete špeciálne techniky, ako sa máte muža dotýkať. Budem hovoriť viac o vnútornom nastavení ženy a opäť sa na to môžete pozrieť cez programy alebo nespracované pocity.

Pokiaľ vám vzťahy doteraz nefungovali, bolo by dobré položiť si otázku: „Prečo je pre vás dôležité mať to takto?“ Zastavte sa, dajte si chvíľku a odpovedzte si na tieto otázky.

Žena bytostne potrebuje vedľa seba muža, s ktorým sa cíti bezpečne a môže sa o neho oprieť. Muža, ktorého miluje a dokáže sa mu plne odovzdať. Gottmannovci spomínali, že ženy odchádzajú zo vzťahov, pretože necítia spojenie. Necítia muža vo vzťahu. Primárne ženy potrebujú muža, ktorý dokáže byť prítomný. Opäť by sme sa mohli pýtať viac do podstaty: „Prečo je pre vás dôležité byť vo vzťahu s mužom, ktorého necítite? S mužom, ktorý si vás nevšíma?“ Pretože z nejakého dôvodu ste si takého pritiahli do vášho života. A zároveň k tomu nejakým spôsobom prispievate a máte tam svoju časť zodpovednosti.

Muž vo vzťahu potrebuje, aby mu žena dávala dostatok slobody v tom, čo robí a verila mu, že to zvládne, aj keď náhodou padne „na hubu“. Poviem to priamo, muž nepotrebuje ženu, ktorá ho bude zachraňovať a zároveň potrebuje ženu, ktorá mu nebude hádzať polená pod nohy. Čiže nepotrebuje mamičku, ktorá ho bude neustále zachraňovať a pofúka mu každú boľáčku, keď sa mu nedarí. Dospelý muž nepotrebuje, aby sa žena o neho príliš starala.

Ak toto robíte vo vzťahu, mohli by sme sa opäť opýtať: „Na koľko rokov sa cítite vedľa svojho muža?“ Možno sa cítite staršie a máte potrebu ho posúvať, mentorovať, kritizovať alebo poučovať. Na druhej

strane, môžete sa cítiť mladšie ako je váš skutočný vek a nechávate, aby zachraňoval on vás a správal sa ako váš otec.

Muž alebo mužský princíp v nás dozrieva v živote cez tlak, bolesť a výzvy. Týmto som chcel zdôrazniť, že hovorím o výzvach, ktoré prinesie život, alebo si ich nájde muž sám. Na určitej úrovni potrebujeme trochu rásť aj vo vzťahu. Zdravá miera výziev je pre muža celkovo v živote dôležitá. Keď prekonáme nejaké výzvy, v našom tele sa vyplavujú rôzne chemické látky, ktoré nám robia veľmi dobre a pomáhajú nám cítiť sa skvelo.

Tajomstvo, o ktorom som písal na začiatku kapitoly, je potreba byť videný a uctený ako muž. Muž bytostne potrebuje, aby ho vedela žena uctiť. Spôsobov je niekoľko:

- nežný a láskavý dotyk;
- vrúcne privítanie a bozk, keď muž príde z práce;
- zvodný a pozývajúci pohľad;
- slová, ktoré žena používa a podporuje ho;
- ženská reč tela, gestá, mimika;
- rešpektujúci spôsob, ako sa s ním rozpráva;
- spôsob, ako vie muža v sexe prijať a obdivovať jeho penis;
- dokázať sa prejavíť ako jeho milienka a jasne mu dať najavo, že si sex s ním užíva;
- naplno sa mu v sexe odovzdať ako mužovi.

Je to predovšetkým o vnútornom nastavení ženy, či svojho muža obdivuje a či sa mu vie vnútorne otvoriť a dôverovať mu.

Kamarát mi raz povedal: „Stano, ideálny stav dôvery vo vzťahu je vtedy, keď muž ide strieľať, žena mu podáva náboje. Nepýta sa, po kom ide strieľať, jednoducho podáva náboje...“

Ak ste žena a čítate tieto riadky, buďte, prosím, teraz k sebe absolútne úprimná a pravdivá. A odpovedzte si na nasledujúce otázky:

- „Dokážem úprimne podporovať muža, s ktorým som vo vzťahu? Alebo muža, s ktorým som bola vo vzťahu?“
- „Dokážem ho podporiť v tom, čo robí?“
- „Dokážem mu dôverovať a odovzdať sa mu, napríklad ho nasledovať?“
- „Dokážem ho nechať rozhodnúť v nejakých životných situáciách“

- „Podporujem ho, aby zažíval v práci úspech a hovorím mu to nahlas?“
- „Oceňujem a pozitívne vyzdvihujem svojho muža pred ostatnými ľuďmi?“
- „Dokážem sa s láskou obdivovať jeho penis a venovať mu dostatok láskavej pozornosti pri rôznych sexuálnych aktivitách?“

Ak je vaša odpoveď „NIE“, tak prečo je pre vás dôležité alebo výhodné byť vo vzťahu s mužom, ktorému v skutočnosti nechcete alebo nemôžete dôverovať, podporovať a prejavovať mu rešpekt?

Žena si neuvedomuje, akú má v skutočnosti moc nad tým, ako to celé funguje vo vzťahu. Môže mužovi robiť zo života peklo, alebo mu vytvoriť raj na zemi.

Možno poznáte prípady, keď muž približne medzi 40. – 50. rokom života zažíva krízu stredného veku a nájde si mladú milenkú. Zrazu sa ako zázračným mihnutím prútika premení. Začne byť akčný, dokončovať veci, vybavovať, vyzerat' mladšie, starať sa o seba. Je to vo väčšine prípadov preto, lebo sa cíti uctený a videný ako muž. Keď je muž takýto uctený a milenká ho úprimne podporuje, aktivuje sa tvorba jeho testosterónu a on sa opäť cíti ako muž. Vníma svoju silu, chuť do života a vníma sa silne a mužne.

Mnoho žien vo vzťahu na toto zabudlo a svojich mužov nevedome kastrujú. Doslova, žena má ohromnú moc začarovať chlapovu mužnosť a tým ho odpojiť od jeho sily. Mnohé ženy veľmi dobre vedia, ako na to a niektoré to vedia aj pekne zneužívať. Pretože to takto robila ich kamarátka, mama, babka a prababka. Neuvedomujú si, že je to škodlivý vzorec, ktorý nikomu neprospeje.

Teraz si, prosím, vytesajte niekde do kameňa túto vetu: „Kde nie je úcta, tam je boj.“ Ak je muž slabý, žena ním môže pohádzať. Podvedome neúcta vyvoláva v mužovi agresiu a hnev. Muž sa nevie voči tomu brániť. Vzájomná úcta je pre mňa dnes už samozrejmosťou, avšak viem, že to stále nie je vo vzťahoch bežné.

Muž, ktorý žije so ženou, ktorá ho podporuje, sa bude tešiť na návrat domov a nebude mať potrebu odchádzať často z domu. Bude sa s obrovskou radosťou a láskou starať o ženu a rodinu. Potrebuje bytostne

ženu, ktorá ho prijíma a svojou energiou, ktorú doma vytvára, ho podporuje a vyživuje. Toto je to povestné ženské teplo.

To je skutočná ženská sila. V tom, ako sa správa žena k sebe a svojmu mužovi. Ak sa bavíme o partnerskej dynamike a spolužití, pre muža je toto jedna z najdôležitejších vecí vo vzťahu a v sexe – je videný a uctený ako muž. Potrebuje bytostne cítiť, že žena ho podporuje v tom, čo robí.

Žena, ktorá toto pochopí, má vydláždenú cestu k mužovmu srdcu. Mnoho žien to absolútne nerobí, pretože to nevideli v prostredí, v ktorom vyrastali. Neveria, že môžu žiť aj inak ako ich mamy alebo staré mamy. A mnoho žien to robí automaticky a ani si to neuvedomujú.

Práve ste sa dozvedeli jeden z hlavných dôvodov, prečo muži chodia za prostytutkami. Áno, nejaké percento mužov si tam ide skutočne len kvôli sexu a uvoľneniu napätia. Ale drvivá väčšina mužov tam hľadá prijatie od ženy a uctenie seba ako muža. Pokiaľ toto muž zažije doma, nemá potrebu hľadať inde. A o tejto téme sa dozviete viac v ďalšej kapitole.