

Malwina Gartner

ZŁOTE  
MYŚLI

# PRAWDZIWI MĘŻCZYŹNA



**Nie bądź frajerem, ale prawdziwym  
mężczyzną, który zna swoją  
wartość i potrafi wzbudzić  
w kobietach pożądanie!**

Copyright by Złote Myśli & Malwina Gartner, rok 2008

Autor: Malwina Gartner  
Tytuł: Prawdziwy Mężczyzna

Nr zamówienia: 713677-20100505  
Nr Klienta: 774442  
Data realizacji: 05.05.2010  
Zapłacono: 19,90 zł

Wydanie: 1  
Data: 30.03.2008  
ISBN: 978-83-7582-129-1

Złote Myśli Sp. z o.o.  
ul. Daszyńskiego 5  
44-100 Gliwice  
[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)  
email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

<b><u>OD AUTORKI</u></b> .....	5
<b><u>DLACZEGO NAPISAŁAM TEN PORADNIK?</u></b> .....	7
<b><u>CZY TAK TRUDNO JEST BYĆ DZISIAJ MEŹCZYZNĄ?</u></b> .....	11
<b><u>BĄDŹ ZAWSZE NATURALNY, BO TYLKO TAK WYGRASZ</u></b> .....	24
<b><u>MY NAME IS BOND... JAMES BOND</u></b> .....	27
<b><u>KLASA I STYL</u></b> .....	35
<b><u>TWOJE RELACJE Z OJCEM, NAJWAŻNIEJSZYM MEŹCZYZNĄ W ŻYCIU</u></b> .....	39
<b><u>MEŹCZYZNA Z MORALNOŚCIĄ TO FACET Z ZASADAMI</u></b> .....	55
<b><u>MEŹCZYZNA ATRAKCYJNY WENĘTRZNIE DLA KOBIEC</u></b> .....	66
<b><u>PORTRET PAMIĘCOWY PRAWDZIWEGO MEŹCZYZNY</u></b> .....	76
<b><u>FRAJER ZAMIĄST PRAWDZIWEGO MEŹCZYZNY</u></b> .....	86
<b><u>NAJPOPULARNIEJSZE BŁĘDY NIEDOROBIONEGO UWODZICIELA</u></b> .....	91
<b><u>SUPERKOCHANEK CZY SYPIALNIANY FAJTLAPA?</u></b> .....	99
<b><u>JAKIE JEST TWOJE ŻYCIE INTYMNE?</u></b> .....	118
<b><u>MACHO, ARCHETYP PRAWDZIWEGO MEŹCZYZNY</u></b> .....	127
<b><u>CZY PRAWDZIWY MEŹCZYZNA PŁACZE?</u></b> .....	134
<u>Anna, 32 lata, księgowca</u> .....	134
<u>Marta, 27 lat, germanistka</u> .....	135
<u>Sylwia, 20 lat, studentka marketingu i zarządzania</u> .....	135
<u>Dorota, 55 lat, prawniczka</u> .....	135
<u>Katarzyna, 36, krawcowa</u> .....	135
<u>Jolanta, 25 lat, pracownik reklamy</u> .....	135
<u>Małgorzata, 42 lata, ekspedientka</u> .....	136
<b><u>PARTNERSTWO, NAJTRUDNIEJSZY W ŻYCIU EGZAMIN</u></b> .....	140
<b><u>TYLKO MĘSKA PRZYJAŹŃ JEST „NAPRAWDĘ PRAWDZIWA”</u></b> .....	152
<b><u>ŚMIERDZĘ POTEM, BO JESTEM MĘSKI</u></b> .....	156
<b><u>JAK CIĘ WIDZĄ, TAK WYGLĄDASZ</u></b> .....	161
<b><u>NIGDY TEGO NIE RÓB!</u></b> .....	167
<b><u>QUO VADIS, PROSZE PANA?</u></b> .....	171
<b><u>LITERATURA</u></b> .....	173

*Książkę tę dedykuję przede wszystkim mojemu tacie  
— za to, że wychował mnie taką, jaką dziś jestem,  
oraz mamie  
— za to, że mu w tym nigdy nie przeszkadzała,  
a jedynie mnie samej pomogła stać się kobietą.  
Dziękuję im, że byli, są i zawsze będą,  
choć minęło już 48 lat, odkąd są razem.*

## Od autorki

Jak być prawdziwym mężczyzną? Nie facetem, bo facetem jest każdy posiadacz... wiadomo czego. Posiadanie jednak wiadomo czego nie czyni jeszcze z nikogo mężczyzny, tym bardziej prawdziwego. Zatem jak być prawdziwym mężczyzną? Zastanowimy się, czy jest łatwo. Możliwe bowiem, że facetowi jest łatwiej być kobietą niż prawdziwym mężczyzną. Zupełnie niewykluczone... ale, no właśnie. Zapytasz mnie: „A kim ty, do cholery, jesteś, by mówić mi, czy jestem prawdziwym mężczyzną, czy nim nie jestem, hm?”. Spokojnie — wiesz, czym różnię się od prawdziwego mężczyzny? Tym, że jestem kobietą — i dzięki temu, że nie mam zalepionych testosteronem oczu, mogę być bardziej obiektywna, a tym samym — mogę być dla Ciebie bardziej użyteczna. Widzę bowiem to, czego Ty nigdy nie zobaczysz, a przecież jesteś mężczyzną nie dla innych mężczyzn, ale dla kobiet przede wszystkim. Mam braci i wychowałam się w męskim środowisku, dobrze czuję się w Waszym towarzystwie. Zawsze jednak drażniły mnie pewne sprawy i chciałabym uczynić Twoje, Mężczyżno, swoje i innych kobiet życie prostszym i przyjemniejszym.

Natura nie dała Wam — mężczyznom — instrukcji obsługi do szalenie skomplikowanego urządzenia, jakim niewątpliwie jest kobieta, co zrodziło zresztą wiele problemów. Tak więc ja, nie chwając się — postanowiłam troszkę w obsłudze kobiet Ci pomóc. Bowiem kolejną cechą prawdziwego mężczyzny jest to, że umie obsługiwać kobiety. Może nie aż tak dobrze, jak to robicie z samochodami, komputerami czy mapami drogowymi, ale chociażby tak jak z nożem i widelcem.

Niestety, nie potraficie do końca być sobą, siebie zrozumieć i żyć jak mężczyzna z mężczyzną, choć może to trochę homoseksualizmem

Od autorki

trąci. Nie jest to ważne, nie o to chodzi... Ta skromna książeczka, którą właśnie oddaję w Twoje męskie ręce, będzie więc troszkę poradnikiem na temat uwodzenia, troszkę podręcznikiem savoir-vivre'u, miejscami typowym tekstem psychologicznym, a nawet medycznym, a trochę — mniej lub bardziej udaną humoreską na temat mężczyzn, stosunków damsko-męskich i praw nimi rządzących. Przede wszystkim jednak książka ta powinna być potraktowana jak poradnik poruszający bardzo poważne i skomplikowane zagadnienia psychologiczne, choć czasem może w trochę niepoważny sposób.

Treść pisana jest może czasem dziwnym językiem, ale tak właśnie chciałam. Nie obrażaj się, jeśli czasem wjadę z brudnymi buciorami w Twoje męskie ego i samczą ambicję — tak właśnie ma być. To prowokacja. Często bowiem będę tutaj mocno przesadzała, koloryzowała i podkreślała pewne sprawy, aby je uwypuklić, unaocznic i uczynić dla Ciebie bardziej zrozumiałymi. Często też będę posługiwała się uogólnieniami w tym samym celu. Nie zawsze zatem wszystko powinieneś brać dosłownie. Mam nadzieję, że dzięki tej lekturze będzie Ci łatwiej odkryć, że jesteś prawdziwym mężczyzną, i cieszyć się tym, bowiem że jesteś nim — nie mam wątpliwości. Zapytasz, skąd to wiem — choćby stąd, że czytasz teraz to, co chciałabym Ci przekazać. A więc jesteś inteligentny, otwarty i chcesz poszerzać swoje horyzonty, a to już bardzo dobra gra wstępna do naszej książkowej znajomości. Facet nie musi być piękny — wystarczy, że jest mądry. I zapewniam Cię — po przeczytaniu tych stron, które oddaję w Twoje ręce, jeśli ktokolwiek zapyta Cię: „A czym różnisz się od prawdziwego mężczyzny?” — będziesz mógł odpowiedzieć: „Niczym!”. Czego Tobie i sobie życzę. Miłej lektury i powodzenia. ;-)

Malwina

## Dlaczego napisałam ten poradnik?

Było kilka przyczyn. To zupełnie naturalne i wymieniać ich nie mam zamiaru, bo niczego to nie wniesie — ani nowego, ani interesującego — do tekstu. Wspomnę tylko o jednym powodzie, tym najważniejszym. Myśl o takim poradniku zalegała w moich pokładach podświadomości od dawna. Cieszyły mnie dość pochlebne recenzje mojego pierwszego poradnika, z którym być może kiedyś się już zetknęłaś<sup>1</sup>. Pomyślałam sobie, że skoro udaje mi się pomagać mężczyznom nie tylko na co dzień, w czasie terapii, ale również poprzez wydanie poradnika dla nich — to może warto pójść za ciosem i wydać kolejny. Miałam już pomysł, o czym napiszę, i szkielet publikacji. Jednak jestem z natury leniwa i trudno mi było się do tego zabrać, tym bardziej że brakowało mi silnej motywacji — wciąż myślałam sobie: „Może taki poradnik nie jest tak naprawdę potrzebny, może nikt go nie przeczyta, może to praca na marne i tracenie wzroku przy ekranie komputera...” itd. Takie miałam wątpliwości, twórcze powiedzmy. Do czasu. Aż wreszcie przeczytałam TO... i nie miałam już najmniejszych wątpliwości. Pomyślałam — MUSZĘ NAPISAĆ PORADNIK PRAWDZIWEGO MEŹCZYŻNY, NIM BĘDZIE ZA PÓŹNO!

Tekst ten straszliwy, przeczytany na jednym z internetowych blogów, tak bardzo mnie przeraził, że nie miałam już żadnych wątpliwości i z kopyta ruszyłam do pracy. To było niczym porażenie prądem, defibrylacja i zastrzyk adrenaliny w jednym... Przeczytaj, zobacz i sam oceń. Dla mnie — kobiety, człowieka — jest to przerażające, tym bardziej że... jest to autentyczny, niezmyślony, żywy tekst opublikowany w Internecie, dostępny milionom nieświadomych czytelników. Cytuję ten tekst bez zgody i wiedzy autora, bo boję się nawet

---

<sup>1</sup> M. Gartner, „Już nie będę taki szybki. Przedwczesny wytrysk — istota problemu oraz sposoby jego likwidacji”, Gliwice 2007.

Dlaczego napisałam ten poradnik?

pomyśleć, co mogłabym usłyszeć w odpowiedzi na pytanie o pozwolenie. Z drugiej strony — zastanawiam się wciąż, jak to możliwe, że jeszcze ktoś go nie zastrzelił. Tajemnicze znaki [xxx] wskazują, że w tekście umieszczono rzeczownik mylnie traktowany jako znak interpunkcyjny — bo jest tak wulgarny, że musiałam się go pozbyć. Oznacza pewna pewną prastarą kobiecą profesję, bez której świat byłby zupełnie inny, a na pewno mniej barwny — szczególnie w odniesieniu do pewnych dzielnic wielkich miast, kojarzonych z czerwonym kolorem. Poza tym niczego nie zmieniałam<sup>2</sup>. Aby być w zgodzie z prawem autorskim, powinnam podać hiperłącze do tej strony. Ale tego nie zrobię, bo tekst ten jest po prostu straszny i nie chcę go reklamować. Pozwoliłam sobie pogrubić te fragmenty, które dla mnie były najbardziej żenujące — o, przepraszam — interesujące.

*„Wspominałem już o swojej społecznej misji, jaką jest kierowanie prostym ludem, więc do dzieła. Zaczynamy od najważniejszej grupy — mężczyźni. Panowie to my musimy kierować ludzkością, ale jak widzę te wszystkie metro-dziwki, te cioty w tuningowanych rękach i pizdy w obcisłych ubrankach na techniawy chodzących nie wspominając o obszcymurkach w dresikach. Tracę wiarę w przyszłość tego kraju. **Poza mną i paroma osobami** piszącymi na tym blogu to już mało kto porządny został. Ludziska czytajcie teraz uważnie, to może zbudujemy [xxx] kraj.*

*Zacniemy od początku czyli poranka. Każdy facet jak wstaje to idzie do łazienki oczywiście, ale jak siedzi tam dłużej niż 15 min to pedał zwykły. Nosz [xxx], zęby — 30sek, odlanie się max 1,5 min, opierdolenie się dezodorantem 20sek **po chuj dłużej tam siedzieć**. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, ale żaden **prawdziwy** facet nie ma na nie czasu, bo lepiej pospać te 15 min dłużej. Wychodzimy jak zwykle spóźnieni i w pomiętych ubraniach. Każdy kto wychodzi w wyprasowanych to albo ma dziewczynę*

<sup>2</sup> Pisownię również pozostawiono bez zmian (przyp. korektora).



Dlaczego napisałam ten poradnik?

*usłużną albo jest pedałem. Uwaga, żeby nie było niejasności, można mieć mp3, ale to czego się słucha to ma zajebiste znaczenie. Zasada jest jedna — słucha się tylko takiej muzyki do wykonywania której są niezbędne jakieś instrumenty. Jak jakieś gówno można z kompa wygenerować to jest to ścierwo dla żelujących się pedałów. Czyli [xxx] może być rock, metal, jazz, klasyczna, rege. Hip-hop, techno i inne Disco Polo jest dla cweli.*

*Rozmowa. Sprawa mało istotna, bo żaden facet nie gada zbyt dużo, jak już to prostymi zdaniem. Dwie rzeczy, nie używa się [xxx] słów których się nie rozumie (to domena dziewczyn) i **nie używa się „kurwy” jako przecinka** bo to domena ćwierć mózgow. Wulgaryzmy są po to by wyrazić jakieś emocje. Jak już trzeba zbajerować jakąś panienkę to [xxx] nie napierdala się jak nakręcony, ona może to robić. Facet wystarczy że popija browar i/lub piali fajkę albo jest się na tyle zajebistym że ona i tak na to poleci albo nic z tego.*

*Samochód. Jak kogoś nie stać na Ferrari to lepiej nie mieć w ogóle samochodu. A już na pewno nie kupuje się byle trupa i nie tuninguje się do za jakieś szmaciarskie pieniądze tylko po to aby robił więcej hałasu. Tak robią kolesie z niewykształconymi genitaliami. Od takich kolesi gorsze są tylko pasztecziary, które wsiadają to takich złomowisk.*

*Skoro poruszony został temat kobiet — a jest to jedna z podstawowych spraw każdego faceta. Zaczniemy od własnej dziewczyny. Jest to bądź co bądź osoba z którą spędza się dość dużo czasu, musi ona spełniać kilka podstawowych warunków: inteligencja — musi być inteligentna! (**jak na kobietę oczywiście**), nie rozumiem jak można związać się choćby na 2 dni z panienką, która nie ma żadnych zainteresowań, jej szczytem osiągnięć życiowych jest makijaż. Maksimum konwersacyjne to „fajną masz furę!” albo „normalnie*

Dlaczego napisałam ten poradnik?

*nie jestem taka łatwa”. Rozumiem że takie prostaczki można wyruchać gdzieś w bramie, ale każdy kto coś takiego przyprowadzi do domu jest skończonym nieudacznikiem. Dziewczyna musi być ładna! Nie musi być miss Polski, ale jak idziecie ulicą a przechodnie spontanicznie wymiotują to jakiś znak że coś nie gra. Dziewczyna musi mieć jakieś zainteresowanie, hobby żeby mogła o tym gadać bez końca, w tedy Ty masz spokój, o ile wyrobisz w sobie odruch automatycznego potakiwania i mówienia „poważnie? Możesz coś więcej o tym powiedzieć”. Laska musi mieć poczucie humoru, jeżeli ona nie znosi Twoich chamskich dowcipów na jej temat to **nie powinno się jej tolerować**.*

*Usłużność. Kwestia trudna, jeżeli ona od czasu do czasu czegoś dla Ciebie nie zrobi, to znaczy leń jebany i trzeba wygonić z domu. Jeżeli z drugiej strony ciągle sprząta po Tobie, gotuje, prasuje i takie tam, to znaczy że to jakaś mentalna służąca, która nie ma za grosz ludzkiej godności, tak czy siak zawsze taniej wyjdzie zwykła służąca. Zdrada. Co za pokurcz jakiś wymyślił że w związku można się zdradzić. [xxx] zdradzić to można ojczyznę, przyjaciela, [xxx] można nawet zdradzić samego siebie, ale nie można zdradzić partnera poprzez to że się z kimś innym seks uprawia!!! To jest tylko niedotrzymanie umowy na wyłączność cielesną o ile jakiś cieć coś takiego ustalił ze swoją partnerką. Sekst to fizjologia często tylko podparta fascynacją a nie miłość. Temat z pewnością będzie kontynuowany...”*

Choć wolałabym, żeby nie był... Mniemam, że jesteś bystry, więc z pewnością wiesz już i rozumiesz, dlaczego zdecydowałam się napisać ten poradnik. Jeśli zaś nie wiesz nadal, albo (O, losie! Tylko nie to!) zgadzasz się z zacytowanym teksem, proszę — nie czytaj dalej i poproś Złote Myśli o zwrot pieniędzy, które zapłaciłeś za ten poradnik. Kompletnie niczego Ci on nie da. Jesteś przypadkiem beznadziejnym.

## Czy tak trudno jest być dzisiaj mężczyzną?

Urodziłeś się chłopcem, a nie dziewczynką. To determinuje Twoją tożsamość, tego poza skrajnymi przypadkami — których marginalność pozwala mi na pewne uogólnienia — nigdy nie zmienisz, choćbyś tego bardzo chciał, w co, nawiasem mówiąc, wątpię. Jedyne, co możesz i powinienesz uczynić, to zastanowić się nieco dłużej nad sobą. To taka podróż — w głąb siebie.

Co zatem znaczy „być mężczyzną” i czy łatwo nim być? Takich pytań mężczyźni zwykle nie lubią sobie zadawać, bo odpowiedzi mogą przysparzać im cierpień, kłopotów albo też wciągać ich w emocjonalne pułapki. Tym bardziej że najczęściej do powiedzenia w tej kwestii mają niestety... kobiety. Napisałam „niestety” — bo najczęściej nie zawsze to mężczyznom odpowiada... A i same kobiety niezwykle często nie wiedzą, o czym mówią, zaś słowa mogą być potężną i destrukcyjną bronią — niczym atomowy wybuch. Przysparzają tym samym mężczyznom wielu problemów, których im i bez tego nie brakuje. Mam nadzieję, że tym razem będzie inaczej.

Próbując odpowiedzieć na pytanie, czy łatwo jest być mężczyzną, panowie do niedawna jeszcze stosunkowo rzadko używali swojego rozumu, racjonalnego myślenia czy myślenia logicznego, które są przecież ich silną stroną. Niestety, względem poznania samych siebie mężczyźni znajdują się daleko za kobietami, które od zawsze poszukiwały odpowiedzi na pytania o własną tożsamość. Mężczyźni nie są jednak temu winni.

Kobiety walczyły o to, by ich odpowiedzi obowiązywały także mężczyzn. Widocznym przykładem na to są ruchy feministyczne, które wpłynęły nie tylko na stan świadomości wielu kobiet, ale także na rozwiązanie niektórych kwestii społecznych i politycznych. Dla kobiet powodem do określenia na nowo swego miejsca w świecie była ich jawna dyskryminacja, trwająca przez wieki na wielu polach ludzkiej aktywności. Jednak ruchy te, same w sobie bez negatywnych konotacji, czyniące wiele dobrego dla relacji kobiety i mężczyzny, czasem przybierają zdegenerowane formy radykalne, które wręcz atakują mężczyzn i wszystko, co męskie. W wyniku ich działań mężczyźni obarcza się winą za niemal całe zło we współczesnym świecie, a więc wojny, niesprawiedliwość społeczną, przestępczość i degradację środowiska naturalnego, jako że to właśnie męska część ludzkości jest dominująca w tzw. patriarchacie (porządku świata, w którym „rządzą” mężczyźni), obowiązującym współcześnie. W teorii tej kobiety, jako istoty wybitnie dobre, są jedynie bezsilnymi ofiarami męskiego porządku świata, do tego prześladowanymi przez panów. Oczywiście bzdura. Teoria jak każda inna, fałszywa sama w sobie, nic szczególnego nie wnosi, przy czym jednak zarzuty radykalnych feministek niespodziewanie stały się bardzo popularne. To podkopało bardzo wrażliwą męską dumę. Bycie mężczyzną odtąd nie jest bowiem już takie fajne — ale jak może być takie, skoro całe zło na świecie jest wynikiem istnienia facetów? Straszna świadomość. Najgorsze jest jednak to, o czym przeczytasz dalej, bo to, co napisałam dotychczas, to tylko czubek góry lodowej.

Część z tych twierdzeń jest bowiem prawdziwa... ale prawda nie jest prosta. Przede wszystkim — istniejący porządek na naszej planecie istnieje wyłącznie przy aktywnej współpracy obu płci. To pociąga za sobą szereg interesujących konotacji, które najpewniej feministkom się nie spodobają, a i zdają się one ich nie zauważać, bo traktują

prawdę wybiórczo. Narażam się, ale co mi tam, zawsze trzymałam z panami.

Kobiety, identycznie jak mężczyźni, głosują przeciw na polityków nawołujących do wojen, nie można więc jedynie panów obarczać odpowiedzialnością za ich wybuchy. Badania statystyczne dowiodły ponadto, że stosunek przeciwników do orędowników zbrojnych rozwiązań konfliktów rozkłada się na płcie niemal identycznie. Tak samo nie można przyjąć teorii, że obecny porządek świata jest wynikiem jedynie zaborczych działań mężczyzn — bo to przecież przede wszystkim kobiety (zgodnie z uwarunkowaniami gatunkowymi, a nie społecznymi czy kulturowymi) wychowują dzieci, zaszczepiając im istniejący, rzekomo szkodliwy patriarchalny porządek świata. Prawdą jest, że to panowie wycinają lasy, bo to oni są w posiadaniu większej siły fizycznej, ale udziały w zyskach z działalności degradujących środowisko naturalne są dzielone prawdopodobnie już po równo. O zanieczyszczeniu środowiska nie można mówić, że to tylko panowie są temu winni, bo sama mam samochód i jako kobieta używam o wiele więcej kosmetyków niż przeciętni panowie, a opakowania wyrzucam do kosza tak samo jak oni. Przykłady można mnożyć bez końca i jest to temat na zupełnie inną dyskusję, która mnie w tej chwili nie interesuje i wszczynać jej nie będę. Zaczęłam tak ten rozdział po to, by udowodnić coś zupełnie innego. Już na początku okazuje się, że współcześnie być mężczyzną nie jest tak prosto — i o to mi właśnie chodziło. Tym bardziej że bycie nim kulturowo staje się coraz mniej doceniane. To bycie kobietą jest coraz bardziej pożądane, jako że kobiety to z założenia istoty lepsze, łagodniejsze i przystosowane do życia opartego na wspieraniu się, ochronie i współpracy, nie zaś na współzawodnictwie czy walce (jak u mężczyzn). Bycie panem staje się więc powoli czymś w rodzaju egzystencji gatunku wymierającego, a na pewno populacji będącej w regresie i okresie intensywnego odstrzału. Słyszy się nawet, że

prawdopodobnie dojdzie do zamiany społecznych ról, w co na razie powątpiewam — zresztą naprawdę nie do końca wiadomo, która z płci wyszłaby na tym ostatecznie lepiej. Tak czy inaczej — nie ulega wątpliwości, że współczesne społeczeństwo rani nas, kobiety i mężczyzn, w równym stopniu, ale to mężczyzn spisuje się na straty. Życie panów jest po prostu niedocenianie. Panowie ogólnie we współczesnym świecie — i od wieków zresztą — są jedynie narzędziem w rękach innych (niekoniecznie tylko kobiet), są tzw. mięsem armatnim. W czasie wojen to ich zabiera się z domów od synów, córek, matek i żon, by byli zabijani i by oni zabijali. W wojnach ginie ich o okrągłe sumy więcej niż kobiet. W dobie pokoju właściwie jest nie inaczej — mężczyzna nie ma żadnej alternatywy dla swojego życia. Kobieta może pracować na pełnym etacie, na niepełnym etacie i zajmować się domem albo jedynie zajmować się domem i dziećmi, ewentualnie wybrać jeszcze inną kombinację. Nie mówię, że jest łatwo, nie o to chodzi ale... pan może tylko pracować, pracować i jeszcze raz pracować... co skutkuje poważnymi konsekwencjami. Po pierwsze — mężczyźni krócej żyją, co nie ulega najmniejszej wątpliwości. Po drugie — pracujący mężowie, tzw. głowy rodziny, żyją pod nieustanną niewidoczną presją odpowiedzialności za materialną kondycję rodziny, a to niewątpliwie ogromny ciężar. Nikt o tym głośno nie mówi. Wynikiem ich pracy często jest to samo, co jest efektem wojen — brak kontaktu ojca z dziećmi, bo choć żyje, to co to za życie, gdy zawsze jest w pracy, zmęczony i wyczerpany.

Męskość mierzona jest sukcesem w karierze zawodowej, choć oczywiście różne mogą być mierniki wartości sukcesu (kreatywność, zarobki, użyteczność itp.). Takie podejście stwarza oczywiście szansę na wewnętrzne zharmonizowanie i konstruktywne potwierdzenie swojej męskości, jednak taki stosunek do pracy jest niestety bardziej typowy dla kobiet, dla mężczyzn zaś o wiele częściej miernikiem męskiej wartości jest zajmowana pozycja, kariera czy prestiż. Pano-

wie gotowi są pokonać wiele przeszkód, by wygrać tę walkę o uznanie, i bardzo wiele poświęcić — w tym niestety ojcostwo czy rodzinę. Bardzo często okazuje się przy tym, że jest to bardzo destrukcyjne, prowadzi bowiem do życia w ciągłym stresie. Z jednej strony — może przyczynić się do sukcesów zawodowych, ale także utrudnia elastyczność negocjacji jako formy radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych i prowadzi do problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Tak potwierdza się swoją męskość, tyle że tak nie można skutecznie rozwiązać wątpliwości na temat własnej męskości. Jest to studia bez dna. Kariery nie uszczęśliwiają, chociaż niektórzy są o tym głęboko przekonani — do chwili, kiedy dochodzą do takiego miejsca, z którego można już tylko spaść. Wtedy sięgają po alkohol czy inne środki, które mają wypełnić pustkę i uśmierzyć rozczarowanie... Kryzys na szczycie. Męska pułapka — gratis cierpienia rodziny. A teraz druga strona medalu — jeśli życie zawodowe się nie układa, wtedy brak jest potwierdzenia męskości. Brak jest celu. Chyba więcej niż to, o czym zaraz napiszę, dodawać nie trzeba — wzrost liczby bezrobotnych mężczyzn o 1% powoduje wzrost liczby samobójstw wśród nich o 3%. Wymowne — i niestety bardzo prawdziwe.

Brak udziału ojca w wychowaniu dzieci jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem kryzysowym. Deficyt ojcostwa prowadzi bowiem do poważnych konsekwencji. Dzieci są pozbawione bardzo ważnego źródła bodźców potrzebnych im do prawidłowego rozwoju emocjonalnego, bo mężczyzna jako opiekun wnosi do procesu kształtowania uczuć przede wszystkim system wartości. Jest przykładem do naśladowania (przynajmniej w pierwszych fazach życia), oparciem i autorytetem. Z drugiej strony — doświadczenie rodzicielstwa jest niezwykle ważnym czynnikiem wzmacniającym samego rodzica, a co za tym idzie — rodzinę i związek mężczyzny z kobietą. Deficyt ojcostwa stanowi niepowetowaną, choć zbyt rzadko uświadamianą stratę, która ma ogromny wpływ na dorosłe życie tak wychowywanych dzieci.

Nieobecność ojców sprawia, że podstawową osobą towarzyszącą na początku drogi stawania się pełnowartościowym mężczyzną czy kobietą jest tylko kobieta (matka, babka). A naśladowanie jest, jak wiemy, jednym z podstawowych sposobów uczenia się ważnych rzeczy w życiu wszystkim niemal kręgowców, w tym ludzi. Młody mężczyzna czy młoda kobieta, którymi zajmuje się jedynie kobieta, bez udziału mężczyzny, nie wiedzą, za kim powinni podążać. Potrzebują obu wzorców. Zamiast męskiego wzorca widzą pustkę, którą starają się wypełnić, co nie zawsze się udaje. Psychologowie od dawna zauważali, że dziewczynki, w wychowaniu których ojcowie nie brali udziału, mają w dorosłym życiu poważne problemy ze zbudowaniem zdrowego związku z mężczyzną. Tak samo jak chłopcy wychowywani bez ojca najczęściej w dorosłym życiu mają takie same problemy z kobietami. Nieobecność ojca w wychowaniu dzieci w wyniku jego aktywności zawodowej jest — choć nie zawsze — przyczyną tego, że matki (żony) nie są szczęśliwe w swoim współżyciu z mężczyzną. Wobec tego próbują one wychować swoje syna tak, by stał się mężczyzną ich marzeń, odmiennym od swojego ojca. W którymś momencie młody mężczyzna wychowywany jedynie w damskim świecie potrzebuje jednak aprobaty ze strony innych mężczyzn i pragnie dostąpić rytuału inicjacji, który najczęściej odbywa się w towarzystwie trochę starszych rówieśników. Tą drogą młody mężczyzna zamiast prawidłowego systemu wartości od doświadczonego ojca — otrzymuje bałamutne stereotypy dotyczące tego, co to znaczy być mężczyzną. Zwykle grupa rówieśnicza podkreśla rolę picia alkoholu i oddawania się innym nałogom jako warunku potwierdzania męskości, rolę agresji, rolę deprecjonowania kobiety, rolę wyczynowo-brutalnego seksu. Te błędne wzorce, jakie młody mężczyzna nabywa, stają się podstawą jego męskiego, młodego i niewykształconego systemu wartości. Najgorsza w tym jest wyjątkowa trwałość owych przekonań — nawet przy dalszym już prawidłowym przebiegu procesu dojrzewania.



Kolejną pułapką czyhającą na chłopca pozbawionego kontaktu z ojcem jest wojsko, oparte na patologicznej apoteozie brutalności, nieczułości i zaprzeczania uczuciom. Ten etap zastępowania ojcostwa wyposaża mężczyzn w cechy, z którymi potem trudno żyć.

Młody mężczyzna musi zatem pokonać, jak widać, niełatwą i często wyboistą drogę do osiągnięcia męskości, żeby nie powiedzieć, że drogę do męskości pod górkę. Męskość musi być zbyt często potwierdzona — przez innych mężczyzn, a także, niestety, niekiedy również przez kobiety. Mężczyzna jest przekonany, że swoją męskość musi udowodnić, demonstrować — a często ma wątpliwości, czy zrobił to w odpowiedni sposób, bo i skąd ma to wiedzieć? Eksperymentuje więc. To trudna droga. Od prawdziwego mężczyzny oczekuje się określonych typów zachowań. Mężczyzna jest z założenia istotą walczącą i do tego jest od dziecka przygotowany. Próbuje więc pokonywać innych albo demonstrować im swą męską moc, a owa demonstracja najczęściej przybiera formę przemocy. Przy tym im większe mężczyzna ma wątpliwości co do swojej siły, tym bardziej może być skłonny, żeby się nią popisywać i jej używać. W wieku dojrzewania obiektami, na których chłopiec demonstruje własną moc, są rówieśnicy — najczęściej słabsi.

Mężczyzna nie może mieć życia wewnętrznego, bo jest mu ono niepotrzebne, obniża tylko zdolność do zarabiania pieniędzy i osłabia skuteczność walki. Współczesny pan ma tłumić swoje emocje, nie okazywać ich i nie uzewnętrzniać się. Musi wszystko dusić w sobie. Mężczyzna nie może mieć niepokojów, lęków — ma być odporny na trudy, wytrzymały, silny zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Prawda jednak jest zupełnie inna — mężczyźni nie chcą się przyznawać do kobiecej części swej psychiki, która jest oczywista i nierozzerwalnie złączona z męską. Nie chcą widzieć w sobie, w swoim charakterze kobiecych cech, bo wydaje im się, że są one oznaką słabości, tym bar-

dziej że wszystko wokół potwierdza to. I tak z jednej strony — mężczyzna musi być twardy, silny, walczący, zwyciężający, z psychiką karmioną prymitywną mitologią a z drugiej — okazuje się, że jest pełen wątpliwości, niepowodzeń i słabości, o których się milczy.

Mężczyzna ma jedynie pracować i ciągle przeć naprzód, nie musi dbać o swoje zdrowie i ciało, bo męskie ciało nie jest ładne i pociągające. Zatem męskie ciało jest tylko narzędziem i samo w sobie jest bezwartościowe i spisane na straty, jeśli nie pracuje. O ile kobiety są traktowane przedmiotowo — jako seksualny obiekt pożądania mężczyzn — co podkreślają na każdym kroku zajadłe feministki, tak wszyscy zapominają o tym, że z mężczyznami jest identycznie. Mają oni za zadanie tylko zarabiać pieniądze i osiągać sukces. To ich rola we współczesnym porządku świata. Kobieta, która jest brzydka — jest mało interesująca, ale nie bezwartościowa. Mężczyzna nieosiągający sukcesu nie przydaje się do niczego. Jest niemęski. To wywołuje frustrację. Pojawiają się pułapki związane z nałogami. Wynikają one z różnych przyczyn — nie można zatem uogólniać, że ich powodem są jedynie problemy psychiczne i trudności w życiu mężczyzny, bo tak samo dotyczą one kobiet, jak i mężczyzn. Jednak specyficzne podejście do męskiego ciała, przede wszystkim zupełnie odmienne od podejścia do ciała kobiety, skutkuje ogólnie wyższym procentem nałogowców wśród mężczyzn niż wśród kobiet. Wynikiem tego jest gorszy stan zdrowia panów, ich dolegliwości psychosomatyczne, a szczególnie choroby wrzodowe, choroby układu krążenia, nadciśnienie, niektóre postacie nowotworów. Dominującą rolę w ich powstawaniu odgrywa niestety styl życia, który wynika z wizji męskiego życia, własnej płci i tego, czego od mężczyzn się wymaga.

Do całego morza męskich problemów dochodzi poważny problem z konstrukcją psychiczną. Kobiety od zawsze wędrowały w głąb siebie — dla panów jest to nie do pomyślenia. Nie mogą tego robić i nie

powinni — tak od lat mówi wszystko wokół. Zatem nie jest łatwo żyć np. z kobietą, która zarabia więcej — a nie można się nikomu poskarżyć. Męska psychika, chociaż inaczej zbudowana niż kobiet, jest tak samo skomplikowana i trudna do zrozumienia. Ale mężczyzna nie powinien się nią przejmować — i oto kolejny ważny problem. Bo takie zachowanie jest wynikiem słabości. Tu uzewnętrznia się męska postawa przemocy jako zjawisko cywilizacyjne będące podłożem reakcji obronnych męskiej psychiki lub też objawem chorobowym. Zwykle to mężczyźni są sprawcami aktów przemocy i przestępstw seksualnych. W ogromnej mierze można byłoby ich uniknąć, gdyby męskiej psychiki nie okrywała zmowa milczenia, gdyby wizyty u psychologów, rozmowy o problemach, obawach czy lękach nie były dla panów wstydlive. A są. Mężczyźni doznają lęków w sprawach związanych z seksem albo ze swoją pozycją. Często niestety winne tutaj są kobiety. Mężczyźni skrzętnie ukrywają swoje problemy, bo to jedna z reguł charakterystycznych dla konstrukcji psychicznej tej płci. Lęki mogą skłaniać do zachowań przynoszących szkody albo samym mężczyznom, albo otoczeniu, przede wszystkim jednak zatruwają życie.

Kolejnym obszarem, gdzie niezwykle trudno być mężczyzną, jest życie seksualne. Potencja seksualna mężczyzny powinna być nieograniczona — tak krzyczy tradycyjny, odwieczny i sprawiający mężczyznom kłopoty przekaz, który dociera do nich zewsząd. Od grupy rówieśniczej, z przekazów kulturowych i medialnych, a co najgorsze — ze strony kobiet. Tzw. mitologia żelaznego penisa oznacza, że prawdziwy mężczyzna powinien mieć takiego penisa, żeby się wdziierać w ciało kobiety niezależnie od tego, czy ona tego chce, czy też nie. Dodatkowo mit ten głosi, że penisa można używać do woli i nad nim całkowicie panować. I ma być wielki. Jeśli jest inaczej — okazuje się to nie tylko przykre dla mężczyzny, ale wręcz go deprecjonuje i jest powodem lęków, obaw, kompleksów czy zahamowań. Tymczasem prawda jest zupełnie inna — o czym później. Mit ten ma cały szereg

błędnych odniesień. Na przykład: że akt seksualny powinien być wykazaniem dominacji, przewagi nad kobietą, tak więc prawdziwy mężczyzna musi ją pokonać. Dodatkowo tej bzdurze towarzyszy jeszcze bardziej bzdurne przekonanie, że w gruncie rzeczy kobiety to lubią — ale są same po trosze i temu winne. Już stosunkowo bardzo wcześnie nieopierzone nastolatki przechwalają się opowiadaniem o swoich sukcesach w tej dziedzinie, a wyobraźnia chłopców żeruje na takich historiach. Skutki takiej edukacji to otwarta droga do patologicznych form kontaktów seksualnych mężczyzn i kobiet — zamiast nastawienia na pieszczoty i czułość. Mit żelaznego penisa okazuje się także podstawowym źródłem impotencji, bowiem mężczyzna (jego układ rozrodczy) jest tak skonstruowany, że lęk, napięcie, zwątpienie oraz nadmierna koncentracja przeszkadzają w erekcji. Zaburzenia wzwo-  
du zaś są źródłem frustracji, lęków czy cierpień. Sprzężenie zwrotne — im bardziej mężczyzna się boi, tym mocniej doprowadza go to do gniewu i przy sprzyjających warunkach doprowadza do niebezpiecznych zachowań seksualnych, w tym do gwałtów, które same w sobie jedynie w minimalnym stopniu zawierają akt seksualny.

Przyczyną problemów emocjonalnych mężczyzn zawsze są oni sami albo ich kobiety. Reakcje lub też oczekiwania kobiet wywołują u mężczyzn kompleksy, które powodują dalej najpierw problemy emocjonalne, a na dalszym planie seksualne. Jednocześnie jako objaw problemów emocjonalnych mężczyzny powstają zaburzenia potencji. A mężczyzna ma ten dyskomfort, że wszystko widać i nie można niczego ukryć. Powodem pośrednim są wspomniane typowe, najczęściej powtarzające się stresujące zachowania kobiet. Partnerka przyjmuje rolę obserwatora i egzaminatora mężczyzny, który rzekomo powinien wykazać się swoimi doświadczeniami i umiejętnościami. Jeśli cokolwiek wyjdzie nie tak lub jeśli reakcja kobiety jest inna niż ta, której mężczyzna oczekiwał, pojawia się problem. W tym tradycyjnym modelu relacji seksualnych kobieta obciąża mężczyznę odpo-

wiedzialnością za jakość ars amandi i własną satysfakcję. Często przyjmuje bierną postawę i oczekuje, że mężczyzna domyśli się, czego ona potrzebuje, bo przecież taka jego rola. Złożoność erotyzmu kobiecego to ogromne wyzwanie dla mężczyzny i bywa źródłem ogromnych frustracji i cierpień.

Po kilkunastu latach dynamicznego rozwoju ruchów feministycznych także mężczyźni zaczęli nieśmiało podejmować próby głębszego zrozumienia własnej natury, tożsamości i roli — w naturalnym odruchu obronnym. Rośnie liczba różnego rodzaju działań związanych z poszukiwaniem męskiej tożsamości. Są to formy działań praktycznych z pogranicza autopsychoterapii, treningu — grupy męskiej samoświadomości, męskie koła, gdzie rozmawia się o swoim życiu. Pojawiła się tzw. literatura męska, która wcześniej była terminem nieznanym — w odróżnieniu od literatury kobiecej. Tak samo jak ruchy feministyczne zostały zdominowane przez kłopoty kobiet z równością praw, tak problemy mężczyzn — dotąd przemilczane i głęboko skrywane pod płaszczem męskiego świata — powoli dochodzą do głosu, z czego można się tylko cieszyć.

Ten czarny obraz mężczyzn, pełen mroczności i dramatów, choć jest smutny, niestety przy tym jest bardzo prawdziwy. W pułapki własnej męskości mężczyźni wpadają, a robią to dość często — przy tym najgorzej, że niestety dość rzadko są tego świadomi. Nie znaczy to jednak, że pułapki i manowce są męskim przeznaczeniem. Bycie mężczyzną nie oznacza przecież pozostawania w zakłętých kręgach schematów i stereotypów. Oznacza możliwość znalezienia dla siebie takich obszarów, w których można cieszyć się atrybutami męskości mogącymi być źródłem męskiej dumy. Świat ciągle ewoluuje. Cywilizacja nas zmienia, tak jak i świat wokół nas. Co było białe trzydzieści lat temu — nie musi być identyczne dzisiaj. Wizerunek twardego jak dębowe drewno mężczyzny, samotnego, ciężko pracującego fizycz-

nie, cierpiącego w milczeniu, na którego nieustannie skarżą się kobiety, bo ucieka się do przemocy, obelg, przekleństw i zniewag, niegodnego zaufania, pożądlivego i popędliwego, a w swoim wnętrzu martwego niczym pustynia — to ciemne strony stereotypu mężczyzny, który na szczęście odchodzi w zapomnienie i który powinniśmy pozostawić hollywoodzkim światom westernów, nie zaś rzeczywistości.

Mężczyźni są zupełnie inni niż kobiety. Są tak samo krzywdzeni przez współczesny porządek świata jak kobiety. A kobiety są tak samo złe jak mężczyźni — i tak samo dobre jak oni. Rzecz jasna różnice pomiędzy płciami są bezdyskusyjne i oczywiste. Trudno jednoznacznie określić, czy są one wynikiem mapy genetycznej, czy są to uwarunkowania społeczne, kulturowe czy jeszcze jakieś inne — ale wiadomo, że kobiety generalnie są łagodne, a mężczyźni agresywni, kobiety są uduchowione, a mężczyźni racjonalni, mężczyźni działają, by osiągnąć cel, efekt, a kobiety nastawione są na proces. Obie płcie są jednak dobre, a różnice pomiędzy nimi są niezbędne, by utrzymać gatunek, bo uzupełniamy się wzajemnie. Wprawdzie w ostatnich latach cechy typowo kobiece zyskały na popularności i mówi się o nich jako o zaletach, a te przypisywane mężczyznom popadły w niełaskę i są postrzegane jako wady. Prawda jednak jest taka, że zarówno męski, jaki i żeński styl działania może być pozytywny i traktowany jako cnota czy zaleta — i odwrotnie, może być uznany za wadę, jeśli przybierze zbyt ekstremalną postać. Nie musisz stawać się bardziej męski czy bardziej kobiecy, by być lepszym człowiekiem. Obie płcie noszą w sobie człowieczeństwo i doskonałość, jednak idealną harmonię w porządku świata mogą tworzyć tylko razem, nigdy w pojedynkę. Każdy z nas chyba oglądał „Seksmisję” Juliusza Machulskiego — i choć to komedia, zawiera jasny przekaz: świat może istnieć tylko dzięki obu płciom.

Aby być prawdziwym mężczyzną, możesz określić swoje miejsce na świecie — nie musisz się wstydzić swojej męskości. Wprost przeciwnie, rozważ swoje słabe i mocne strony, wyzwania i możliwości — i ciesz się tym, kim jesteś. To jest prawdziwe męstwo, to zdolność tworzenia nowych dóbr i wartości, to gotowość do odkrywania tajemnic świata, to zdolność do miłości, do dawania opieki. Mężczyzna może być sobą wobec kobiety, wobec innych mężczyzn, wobec świata, wobec samego siebie — pod warunkiem, że będzie rozumiał siebie i świat wokół. Oczywiście wiele z tego, co tu napisałam, to uogólnienia — służą one treści i są w moim odczuciu niezbędne.

Bądź zatem prawdziwym mężczyzną — choć wiesz już, że niełatwo nim być. Teza ta wywołuje uśmiech na twarzach kobiet, mężczyzn także... jednak kiedy pozostają oni sami ze sobą i przekroczyli już pewien próg szczerości — wywołuje zwykle również melancholijne potaknięcie głową. Jednak jesteś nim — i bądź z tego dumy.

## **Bądź zawsze naturalny, bo tylko tak wygrasz**

Niczym jogurt, powie ktoś. Najgorsze jednak, co robią mężczyźni, to właśnie brak naturalności, czyli pozerstwo, symulacja i kreowanie się. Chociaż nie — robią gorsze rzeczy, ale pozerstwo mieści się w ścisłej czołówce i pokonuje nawet założenie skarpet do sandałów albo zajmuje z nim to wysokie miejsce ex aequo.

Wiesz już, że prawda jest taka, że mężczyzna nie musi być piękny... bo wystarczy, że jest mądry. Słyszałam także gdzieś, że mężczyzna nie musi być przystojny, bo jest wystarczająco dobrze, jeśli jest ładniejszy od diabła. Tyle tylko, że mam kolegę o takiej ksywce i jak sobie go przypomnę, to jestem pewna, że jest o wiele ładniejszy od kilkunastu procent kobiet, które stają po naszym ziemskim piekle.

Te żartobliwe stwierdzenia mają jednak w sobie ukryty sens. W przypadku mężczyzn uroda, choć oczywiście istotna, najistotniejsza nie jest. Chodzi bowiem o to, że to, jak wyglądasz, zmieniać możesz jedynie w bardzo ograniczonym zakresie lub prawie wcale, natomiast liczy się to, co masz pod sufitem. I doprawdy najgorzej jest, jeśli masz tam tylko żyrandol. Bo co, do cholery, z tego, że jesteś naprawdę przystojnym mężczyzną, jeśli jesteś przy tym klasycznym dupkiem. A dupkiem można być na najróżniejsze sposoby, o czym zresztą później. Teraz najważniejsze, abyś zrozumiał, że prawdziwy mężczyzna jest zawsze naturalny, nie udaje, nie pozuje i nie świruje jak małolat. Nawet agent 007 nie udawał, że lubi, jak mu się zmiesza wódkę z martini w drinku, bo tak naprawdę wolał tylko wstrząśnięte. Tak samo, jak nasz orzeł z Wisły nie udaje, że lepiej mu się skacze na Velikance niż na Wielkiej Krokwi, zaś znany wszystkim Romek —



Bądź zawsze naturalny, bo tylko tak wygrasz

z tych wysokich — jak pamiętamy, udawał, że przeczytał „Naszą szkapę”, co pozwoliło mu udawać nie dość, że wie, kto ją napisał, ale — co jeszcze gorsze — udawać, że jest Ministrem Edukacji. I jak na tym wyszedł? Teraz już prawie nikt o nim nie pamięta. O dwóch takich, co to jeden udawał drugiego, a drugi pierwszego, aż wreszcie okazało się, że to naród udawał, że ich lubi obu i każdego z osobna, już nie będę pisała... Wystarczy polityki. Do czego jednak zmierzam? Właśnie! Nieważne, czy wyglądasz jak Woody Allen, czy jak Brad Pitt — tego już nie zmienisz, natomiast kreowanie się na kogoś, kim nie jesteś, jest po prostu głupie. Jeśli chodzisz trzy razy w tygodniu na siłkę i masz pod skórą ogromne mięśnie naprężone niczym pytony, nosisz złotą biżuterię liczoną w kilogramach i jeździsz czarnym, wypasionym na maksa BMW sprowadzonym z Zachodu — bardzo dobrze. Nie udawaj — bądź sobą. Jeśli czytasz poezje Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, byłeś jeszcze niedawno harcerzem przygrywającym na gitarze druhnom (w przykrótkich, szarych i seksownych mundurkach) do kiełbasy z musztardą przy obozowym ognisku i lubisz muzykę Niemena, Grechuty i Deep Purple — świetnie, tak właśnie ma być. Jeśli szalejesz na dyskotekach, w klubach i lokalach przy tran-sach i czymś jeszcze, co daje kopa takiego, jak litr Red Bulla do potęgi 12, w oparach nie tylko papierosowego dymu, blasku ultrafioletu, przy hipnotycznych dźwiękach techno, house czy nawet disco polo — nie mów, że nie pijesz, nie palisz, nie masz robaków i słuchasz muzyki poważnej, bo poważny i szczerzy nie będziesz, a przecież szczerłość to podstawa budowania każdej prawidłowej relacji międzyludzkiej. Musisz być sobą i nikogo innego nie udawać, bo to niestety jest bez sensu — jak skok z samolotu z pułapu kilometra bez spadochronu. Przede wszystkim dlatego, że da to taki sam efekt, jak rze-czony wcześniej skok. Po pierwsze — po pewnym czasie udawanie Cię zmęczy, po drugie — będziesz przyciągał do siebie kobiety, które szukają mężczyzny nie takiego, jakim jesteś naprawdę, ale takiego, na jakiego się kreujesz, co po pewnym czasie odkryją i będzie z Wa-

---

Bądź zawsze naturalny, bo tylko tak wygrasz

szej znajomości najprawdopodobniej wielka niemal jak u Kochanowskiego lipa. One nie będą chciały Ciebie prawdziwego, a Ty zrozumiesz, że jednak szukasz zupełnie innej kobiety. A uwierz mi, umiemy to odkrywać bardzo szybko. Mężczyzna, który jest pozerem, ściemniaczem i lowelasem w żalonym stylu, jest nie tylko facetem, jakich wielu, ale i takim, którego najczęściej umiemy rozpoznać na kilometr. Nieważne, czy jest to „w kinie, w Lublinie, w Marwałdzie czy w Getlewie” — taki gość śmierdzi ściemą na kilometr. Owszem, tacy też znajdują sobie partnerki — zwykle laleczki, małolaty, gimnazjalistki albo puste jak pudło od gitary jasnowłose piękności — Dody nie obrażając oczywiście w żadnym wypadku — które zamiast rozumu mają liczydło i sieczkę. Natomiast jeśli jesteś oryginalny jak Hugo Boss, a przy tym jesteś prawdziwym i rzetelnym lowelasem, pogódź się z tym jak najprędzej, po prostu taki jesteś już od początku — umiesz uwodzić kobiety słowem, spojrzeniem i gestem, zdajesz sobie sprawę ze swojej fantastycznej i uwodzicielskiej mocy, więc nie rób z siebie nieśmiałego prawiczka, pozostań tym, kim jesteś naprawdę. Tylko tak będziesz prawdziwym mężczyzną. Jeśli zatem nie jesteś kimś, kim chciałbyś być — nie udawaj nikogo takiego i pozostań sobą. Tylko wtedy będzie naprawdę dobrze i od tego możemy zacząć całą resztę. A naprawdę jest o czym pisać.

## My name is Bond... James Bond

Nieprzypadkowo zaczęłam filmowym akcentem. To prawda — jestem kinomanką, ale lepiej być kinomanką niż piromanką czy nimfomanką, choć tutaj część panów ze mną się na pewno nie zgodzi. Tym niemniej wybrałam ten zwrot po to, aby uświadomić Ci, że mężczyzna atrakcyjny to taki, który oprócz wszystkiego tego, o czym napisałam w poprzednim rozdziale, ma jeszcze owo „coś”. Tym „czymś” jest umiejętność rozmowy. Na ten nieuchwytny, niemal metafizyczny pierwiastek składa się kilka pomniejszych cech, które tworzą jedną, niemal doskonałą całość. W owo „coś”, choć może w filmowym skrócie i z nieco wybujałą fantazją zaopatrzonego był filmowy amant i agent doskonały, a przy tym jeden z wzorów prawdziwego mężczyzny — agent 007. James Bond bowiem to... James Bond, czyli szyk, nienaganny krój garniturów, lekka dawka cynizmu i masochizmu, klasa, piękne kobiety i gadżety.

Oczywiście film jest filmem, nie każdy jeździ astonem martinem, a życie realne jest od filmowego inne, jednak ziarno prawdy w tym wszystkim na pewno jest. I ziarno to jest z pewnością wielkie jak stodoła. Nie o nim będzie jednak mowa, a o tym, co na tę niemal bajkową całość się składa. Każdy z nas — czy to mężczyzna, czy kobieta — jest wyposażony w szereg cech, które tworzą nasz charakter. Cechy charakterologiczne w wielkim stopniu zależą od wrodzonego „pakietu”, lecz inne są w mniejszym lub większym stopniu wytrenowane. Wiedzą o tym doskonale wszyscy, którzy nieco głębiej zajmują się samodoskonaleniem. Mężczyźni poszukując kobiet, oprócz cech typowo fizycznych, szukają pewnych cech, które im odpowiadają — np. opiekuńczości, wrażliwości czy np. spontaniczności. Inni szukają partnerki zaradnej, spokojnej i inteligentnej. Część cech jest jednak

pożądana u wszystkich kobiet, bo takie cechy przyciągają mężczyzn. Analogicznie jest w drugą stronę. I o takich cechach chciałabym teraz pomówić — z tą jednak różnicą, że mówić będziemy o cechach, których szukają kobiety — bowiem cechy te charakteryzują męskość.

Pierwszą i chyba najważniejszą cechą jest ta, którą podsunęła mi na myśl sylwetka filmowego Jamesa Bonda. Tą cechą jest pewność siebie i chyba zgodzisz się ze mną, że wizerunki kreowane przez kolejnych aktorów filmowej serii o Bondzie tę cechę na pewno posiadają, a nawet często jej jest tak dużo, że przeradza się w subtelną arogancję. I o to właśnie chodzi. Jasne jak słońce jest, że brak pewności siebie dla mężczyzny będzie przeszkodą bardzo poważnie utrudniającą właściwe kontakty z kobietami. Czasem nawet uniemożliwiająca je całkowicie. Brak pewności siebie może mieć bardzo różne przyczyny, związane najczęściej z kompleksami, niską samooceną czy wrodzoną nieśmiałością. Na drugim krańcu jest przesadna pewność siebie, ale teraz na niej skupiać się nie będziemy — poza zaznaczeniem, że ci mężczyźni, którzy kupują kobiecie liczne prezenty, kwiaty i generalnie próbują przypodobać się jej, najczęściej są niepewni siebie i potrzebują uwagi i uznania. Niestety, kobiety to czują i dość szybko się orientują. Nie mówię tutaj, że dostawanie kwiatów czy prezentów nie jest miłe — wprost przeciwnie, ale zwykle kobiety szybko orientują się w temacie i albo stronią od takich mężczyzn — bo chyba nikt nie chciałby być kupowany, albo — szczególnie te bardziej wyrachowane — zaczynają takich mężczyzn owijać wokół palca, a potem wykorzystywać ich niczym klasycznych frajerów.

Czy bycie pewnym siebie jest łatwe? Wbrew pozorom wcale nie, dlatego trzeba ten temat nieco rozwinąć. Przede wszystkim cechami, które zdradzają brak pewności siebie, są ciągle przechwalanie się i popisywanie. Popularne jest to w ostatnich klasach szkoły podstawowej i pierwszych gimnazjum — i klasyfikuje zachowującego się tak mężczyznę mniej więcej na tym samym poziomie dojrzałości. Podej-

mowanie prób udowodnienia dziewczynie, na której Ci zależy, jaki jesteś niezwykły, oryginalny i wspaniały, nie jest dobrym wyjściem. Jeśli rzeczywiście tak jest — ona wcześniej czy później i tak sama to zauważy, a będzie przynajmniej tego pewna. Jeśli będziesz jej to w natarczywy sposób sugerował — nie uwierzy za nic i skreśli Cię, odpadniesz w przedbiegach. Tutaj warto pamiętać o kilku istotnych szczegółach. Kobiety często na początku znajomości pytają o pracę, hobby czy zainteresowania. Oczywiście odpowiadaj zgodnie z prawdą, ale niewiele więcej niż zdawkowo, nigdy zaś przez godzinę i z wielkim zaangażowaniem, niczym Adolf Hitler przed wybuchem II wojny światowej. Jej nie o to chodzi. Jeśli pyta Cię, czym się zajmujesz, chce wiedzieć tak naprawdę, czy masz pracę, a jeśli słyszysz pytanie o zainteresowania — chce wiedzieć, czy interesujesz się czymś, nie zaś — czym Twoje zainteresowania są. Na to przyjdzie oczywiście jeszcze czas, ale nie na początku. Musisz odpowiadać jej z lekką nutką tajemniczości, by ją zainteresować. Lepiej być skromnym i nie rozwodzić się na swój temat — pozwól jej opowiadać o sobie. Kobiety kochają mówić, a jeszcze bardziej kochają mówić o sobie — spróbuj stać się jej słuchaczem i tak kieruj rozmową. Okażesz przy tym — nawet dla samego siebie niedostrzegalnie — że jesteś na tyle pewny siebie, aby kierować rozmową. Nie szukaj u kobiet potwierdzenia własnej wartości. Pomyśl, że w pewnych — może rzeczywiście wyjątkowych albo interesujących sprawach — byłeś oszczędny w słowach, a potem ona od zupełnie innej osoby dowie się o tym, co być może bardzo ją ekscytuje. Gwarantuję Ci, że na pewno zapyta Cię zaraz o to, ale już będzie wiedziała, że nie jesteś bufonem, lecz tajemniczym mężczyzną, który w miarę poznawania staje się coraz bardziej interesujący i pociągający. Musisz przy tym wykazywać zrównoważenie — zapomnij o ekscytacji typowej dla nastoletnich fanek boys bandów. Nie parszaj śmiechem, nie wpadaj w złość niczym byk na arenie. Staraj się ważyć słowa i bądź przy tym zrównoważony, a także możliwie naturalny. Możliwe, że możesz mieć z tym problemy, bo nie

każdy potrafi panować nad sobą w 100%. Niestety, kobiety o tym wiedzą, a jako inteligentne i sprytnie istotki — będą prowokowały Cię do takich zachowań, aby Cię sprawdzić. Kobiety niestety bowiem bardzo często, aby poznać mężczyzn, testują ich. Nie robią tego nawet szczególnie rozmyślnie, ale tak po prostu. Takie już są — i tyle. Jeśli zatem zauważysz, że ona mówi coś dziwnego, co Cię drażni albo niepokoi, po prostu przejdź nad tym do porządku dziennego — niczym marszałek sejmku na obradach. Nie daj się sprowokować. Oczywiście nie oznacza to, że masz pozwolić, aby ona na Ciebie pluła, a Ty masz z uśmiechem pytać, czy właśnie zaczęło padać — ale pamiętaj, że będzie to sondowanie Ciebie. Będzie to szukanie przez nią granicy, do której może bezkarnie się posunąć. Jak rzekł ktoś kiedyś, pewnej mroźnej zimy, w grudniu roku pamiętnego — są granice, których przekraczać nie wolno. Nie spieraj się z nią o wszystkie drobnostki. Oczywiście powinieneś wyrażać swoje zdanie, stanowczo i w odpowiednim momencie, jeśli uznasz, że jest to konieczne, ale nie stawaj za każdym razem okoniem. Z drugiej strony — nie bądź uległy. Tak czy inaczej — zapamiętaj, że przesadna kłótniowość jest nie lubiana raczej przez wszystkich, a na pewno nie wpłynie w sposób pozytywny na jakość Twojego życia seksualnego. Jeśli masz z tym problem, to po prostu staraj się na tym pracować i jeśli już naprawdę musisz oponować — rób to z uśmiechem i żartując. Jeśli masz z kolei gadać bez sensu — lepiej zamilcz. Milczenie jest złotem, a mądre nawet wypowiedzi — tylko srebrem. Zapamiętaj to. Generalnie — staraj się tak kierować rozmową, abyś to Ty słuchał, a ona mogła mówić. Oczywiście zdarzą się przy tym chwile, kiedy zapadnie kłopotliwa cisza — nie przejmuj się jednak tym. Albo będziecie mieli o czym rozmawiać, albo nie będziecie mieli — i tyle. A po jakimś czasie, jeśli będziesz stosował się do taktyki słuchacza, Twoja kobieta uświadomi sobie, że czuje się z Tobą, jakbyście znali się od lat, natomiast nie kompletnie o Tobie nie wie. Lepiej więc jest być niezapisaną kartką niż kimś, o kim od razu wszystko się wie. Nigdy nie gadaj bez sensu

tylko dlatego, że boisz się tej przeciągającej się ciszy w Waszej rozmowie. Nie jest ona na pewno oznaką braku pewności siebie — natomiast gadanie bez składu i ładu niestety tak.

Czasem jednak jest tak, że kiedy nie macie o czym rozmawiać, zaczyna się obgadywanie innych. Wszystkich po kolei — i choć jest to szalenie ekscytujące, bo przede wszystkim jest to niekończący się temat, to absolutnie jest to zabronione. Nie dawaj się wciągać w tego typu dyskusje — możesz ich słuchać i nie odzywać się, ale nie wypowiadaj się na czyjś temat, jeśli nie jesteś czegoś absolutnie pewny. Staraj się też nie wyrażać o kimś negatywnie — no, chyba że jest to Roman Giertych, Ojciec Dyrektor, Doda, Kaczyńscy czy Michał Wiśniewski. Oczywiście żartuję — ale skąd możesz wiedzieć, że ona w ten sposób Cię nie testuje, podrzucając temat i myśląc dokładnie odwrotnie? Wiem niestety, że choć to kobiety uważa się za plotkary, to mężczyźni nie ustępują im w niczym. Ty staraj się jednak być inny. Obmawianie innych jest przecież klasyczną oznaką braku pewności siebie. Nie ma sensu pogrążanie innych po to, aby samemu wypaść na takim opłotkowanym tle lepiej. Nie wplątuj się także w problemy rodzinne — skąd możesz wiedzieć, że kiedyś nie będziecie parą i będzie Ci głupio, że wcześniej wyrażałeś się negatywnie na temat kogoś, kogo nie znałeś, a teraz jest to np. Twój szwagier? Nie mów też o swojej rodzinie z przesadną otwartością, wylewnością czy innym nieumiarkowanym uczuciem. Jeśli rodzina jest — powiedz o tym i tyle. Nie rozwijaj zbytnio tematu — przecież jest na ziemi tyle spraw, o których można mówić, że nie ma konieczności rozmawiania o sprawach, na które być może przyjdzie jeszcze czas. Na pewno nie mów nigdy — przenigdy! — o swoich byłych narzeczonych, kochankach, sympatiach i koleżankach. To bardzo niebezpieczny grunt. A na pewno już nie oceniaj ich, nie mów, jakie one były złe, niedobre i jaki mieliście seks. Jeśli ona o to zapyta — owszem, potwierdź, że były, ale natychmiast delikatnie albo daj jej do zrozumienia, że nie chcesz o tym rozmawiać, albo sam zmień temat. Nigdy nie pozwól mówić jej

o swoich byłych mężczyznach — w ten sposób ona może przyzwyczaić się do tego i z kandydata na kochanka staniesz się kandydatem na platonicznego przyjaciela. To bardzo niebezpieczne. Tego nie chcemy. Nie sądzę, że wolisz nim być i zamiast sypiać z nią — wysłuchiwać, jacy to jej faceci są źli i okropni, po czym patrzeć, jak do nich drobniutkim krokiem, na szpileczkach, z wypiekami na twarzy biegnie. Pamiętaj, że ona zawsze liczy się z tym, że kij ma trzeci koniec. Rozmawiając z nią, staraj się uświadomić sobie, że jest coś, co jest bardzo ważne. Tym czymś jest słowo. Zapamiętaj, że słowo jest Twoim najpotężniejszym orężem przeciw niej i że to słowem ją uwozisz. Słowo wiąże się z głosem. Trenuj swój głos i wiedz, że działa on na kobiety bardzo, bardzo silnie. Nie wiem, czy wiesz, ale są dziewczyny, które nigdy nie widząc mężczyzny — np. prezentera radiowego — są przekonane o tym, że jest on niemal doskonałym kochankiem i najprzystojniejszym mężczyzną na świecie. U mężczyzn najważniejszym zmysłem niewątpliwie jest wzrok — jesteście bowiem wzrokowcami. U kobiet oko jest oczywiście bardzo ważnym narządem i nie ulega wątpliwości, że trudno bez niego się obejść, ale kobiety są słuchowcami i dla nich w kontaktach damsko-męskich najważniejszym zmysłem jest słuch. Ton głosu jest więc bardzo ważną sprawą — powinien być taki, aby tworzył tło, podtekst komunikacji. Wypowiadając słowa, wytwarzasz komunikację między Tobą a nią — przesyłasz przekaz, ale w tle, tonem głosu, komunikujesz jej swoją pewność siebie i tajemniczość.

Jeśli będziesz umiał w kontaktach z kobietami wykorzystywać swój głos w połączeniu z mową ciała — zrozumiesz, że można podniecać kobiety w zwykłej rozmowie o pogodzie. Ogólnie mówiąc — musisz rozmawiać z nią tak, aby wykazać się dobrym stylem. Nie przeklinaj, a staraj się używać bogatego słownictwa (w zdobyciu takiego pomaga czytanie), staraj się mówić wolno, ale nie zbyt wolno, i wyraźnie. Używaj wielu przymiotników i określeń odpowiadających temu, o czym mówisz. Rób przerwy i nie zapominaj, że w mówieniu istnieją



również znaki interpunkcyjne. Takie pauzy tworzą dobrą atmosferę. Podkreślaj najważniejsze słowa Twojej wypowiedzi pauzami, które Tobie będą wydawały się zbyt długie, a im większe wrażenie chcesz wywrzeć, tym dłuższe rób pauzy. Niech kobieta ma czas, aby przemyśleć to, co do niej mówisz. Jeśli będzie Ci przerywać — nie przejmuj się, niech Ci przerwie i się wygada, to też ma swój pozytywny skutek. Przerwy są naprawdę bardzo... bardzo... ważne... i... choć... zabrzmiało... to... trochę... hm... dziwnie... musisz zrozumieć, że... tak właśnie trzeba... W czasie tych pauz możesz nawet sobie w myślach liczyć (podobnie jak po wyskoczeniu ze spadochronem z samolotu) — 1, 2, 3... Jeśli pauza ma być dłuższa — 1, 2, 3, 4. A nawet 1, 2, 3, 4, 5... Wprowadź ona na początku pomyśli, że troszkę dziwnie się wyrażasz, ale zrozum, że nie chodzi o to, abyś przejmował się tym, co ona myśli o tym, jak mówisz. Dla niej będzie ważne, co mówisz. A dla Ciebie najważniejsze będzie to, że takim tempem wypowiedzi doprowadzisz do tego, że Twoja interlokutorka będzie bardzo podatna na Twój przekaz. Jeśli Ci się powiedzie, będziesz mógł ją uwieść. Taka technika — choć może nawet tego nie przypuszczasz — nazywana jest transem.

Skoro już coś mówisz — akcentuj to. To niesamowicie działa. Powiem Ci coś — nasz język to słowa i akcent. Wyróżniamy aż pięć rodzajów akcentu, które tak naprawdę służą nam do przekazu naszych emocji, ale o ile kobiety wykorzystują wszystkie pięć, mężczyźni rozróżniają ich tylko trzy — stąd tyle nieporozumień. Głosem tworzysz swój image i głosem dasz jej do zrozumienia, że to Ty tu rządzisz, jesteś pewny siebie, władczy i naprawdę jesteś prawdziwym mężczyzną. Jeśli o czymś opowiadasz, opisz to tak, jakbyś właśnie odczuwał dokładnie to samo. Spróbuj przypomnieć sobie kogoś, kto zręcznie i ciekawie opowiada jakieś historie. Taki ktoś nigdy nie mówi tym samym tempem i z tą samą intonacją głosu — dotyczy to chociażby opowiadaczy dowcipów. Kiedy opowiadasz jakąś historię, powinieneś wczuć się w nią — jak aktor niemalże. Oprócz słów do

mówienia musisz używać tonu głosu, jego siły, tempa, gestów i mowy ciała... To nazywa się charyzmą. W ten sposób będziesz mógł wprowadzić swoją słuchaczkę w szczególny stan, kiedy wczuje się w to, o czym opowiadasz, i będzie słuchała Cię z zaciekawieniem, a kiedy skończysz, kiedy się rozstaniecie, ona zapamięta, że w Twoim towarzystwie odrywała się od całego świata, zapominając o czasie i przyziemnych sprawach, nieświadomie też dla niej nawiązała z Tobą emocjonalny kontakt... A emocje dla kobiet są bardzo ważne. Ona zapragnie spotkać Cię ponownie. Na koniec ciekawostka — 1000 kobiet w wieku od 20 do 35 lat wzięło udział w ankiecie przeprowadzonej przez portal All4men. Kobiety powiedziały nam, co chciałyby usłyszeć od swojego mężczyzny, by nabrać ochoty na... seks. Okazało się, że:

- 30% — „Jaki jest Twój rekord orgazmów? Chcesz go dzisiaj pobić?”;
- 50% — „Pomińmy kolację i od razu chodzimy do łóżka”;
- 60% — „Nie mogę pracować, cały czas myślę o twoim uśmiechu”;
- 70% — „Bardzo cię kocham! Musiałem ci to powiedzieć”;
- 80% — „Czy wiesz, jak seksownie wygląda twoja pupa w tych spodniach?”;
- 90% — „Spotkajmy się w kuchni o dziesiątej”.

Słowa są niezwykle ważne w życiu każdej kobiety i każdego mężczyzny. Rozmowa to nic porozumienia, która pozwala najpierw zainicjować kontakt, potem kontakt ten rozwinąć, by wreszcie stać się jednym z najważniejszych elementów naszego życia. O tym, jak ją budować, dowiesz się z dalszej części poradnika. Na najważniejszy w życiu egzamin — w poradniku prawdziwego mężczyzny — przyjdzie Ci jeszcze trochę poczekać.

## Klasa i styl

Nie, nie, nie. Nie o mercedesa S-Klasse czy czasopismo dla pań „Twój Styl” chodzi. Mowa o zupełnie czymś innym. Tym czymś jest nienamacalne, bliżej nieokreślone „coś” bardzo pozytywnego. Nie jest to również związane z wyglądam, choć można by tak pomyśleć. Prawdziwa kobieta jest pełna seksapilu — wcale nie obnaża na każdym skrzyżowaniu swojego biustu, a mimo to przyciąga mężczyzn jak magnes opiłki żelaza. Każdy prawdziwy mężczyzna przede wszystkim ma styl. To oznacza, że jest tym, kim jest, a nie tym, na kogo się kreuje. Już coś na ten temat powinieneś wiedzieć. Oprócz tego, że lubisz biegać po lesie z karabinkiem do paintballa, w moro i pomarańczowych okularach, skaczesz na spadochronie, latasz szybowcem głową w dół, a zamiast skorzystać z windy, wolisz z dziesiątego piętra wyskoczyć na bungee — są jeszcze w życiu każdego mężczyzny chwile, kiedy musi wykazać się klasą.

Już jako mała dziewczynka, obracając się stale w męskim towarzystwie, odkryłam, dlaczego koleżanki całują się na powitanie — bo przecież nie mogą się pogryźć. Jak to chłopczyca, w życiu miałam wielu męskich kolegów, czym wzbudzałam lekko tylko skrywaną niechęć swoich koleżanek, co pozwoliło mi nieco inaczej traktować mężczyzn. Może łatwiej jest mi ich kochać — w tej chwili to nie jest jednak aż tak istotne jak to, że obcowanie z nimi pozwoliło mi ich łatwiej rozumieć. Stąd wiem, że tak naprawdę w męskim towarzystwie, kiedy spotykają się kumple, temat kobiet jest bardzo marginalny — podczas kiedy kobiety myślą, że ich mężczyźni rozmawiają ciągle tylko o... dupach ;-). I co mi tam, niech się oburzają puryści, ale właśnie o tym chcę napisać. Są sytuacje, że mężczyzna i kobieta trafiają do

łóżka — nie zawsze będąc parą. Tak już jest i nic w tym ani złego, ani dziwnego. Niemniej częstą przypadłością i jednej, i drugiej strony jest mówienie o tym. O ile o spódniczkach nie będę pisała, to temat slipków poruszyć muszę — a więc żaden prawdziwy mężczyzna nie opowie o tym nikomu poza swoim najbliższym kumplem, a i tak uważam to za bardzo kontrowersyjne posunięcie z jego strony. Nawet jeśli dziewczę, z którym spędził ostatnią noc na łożu usłanym bratkami i płatkami róż, prawie nic dla niego nie znaczy. Mężczyzna, który ma styl, nie opowiada o tym na prawo i lewo — i wiem, że tacy mężczyźni nie są wcale żadnym wyjątkiem. To warto zapamiętać.

Mój kolega opowiadał mi kiedyś z żalem — popiwszy mocno — jak zastał swą żonę z innym mężczyzną in flagranti. Przykra sprawa. Jednak jest on mężczyzną prawdziwym, czym wykazał się w tej sytuacji. Przecież mógł skoczyć na lowelasa z pięściami i przyłożyć mu tak, że natychmiast wraz z wypluwanymi z jamy ustnej wybitymi zębami kochaś straciłby już nieodwracalnie wzwód, a partnerkę swoją — niewierną skądinąd — mógłby określić prostolinijnie kurewką, dziwką i szmatą, jak to zwykle bywa w takich sytuacjach. On jednak tego nie zrobił, robiąc co innego zupełnie — i choć niczego to tak naprawdę nie zmieniło, pokazał, że ma styl i klasę. Wrócił do kuchni, nalał sobie drinka i poczekał, aż towarzystwo się ubierze — spokojnie na nich czekał, sącząc alkohol. Kiedy skończyli, jego poprosił o wyjście, a kiedy został sam na sam z nią — po prostu powiedział, że odchodzi i chciałby zabrać z tamtego pokoju, gdzie oni się właśnie przed chwilą pieprzyli, kilka swoich rzeczy. Po czym spakował się i wyszedł. Teraz jest już po rozwodzie i wydaje się być szczęśliwy, choć na pewno nieco samotny i ciężko zraniony, jakby oberwał szrapnelem w klatkę piersiową, nieco na lewo od mostka. To jest właśnie przykład dobrego stylu.

Moja przyjaciółka, zresztą jedna jedyna prawdziwa, spotykała się kiedyś krótko z pewnym mężczyzną, który — jak się wkrótce okazało — był bardzo zazdrosny i zaborczy (i tak nawiasem mówiąc — bez szans i do kitu). A że nie jest wcale w ciemną bitą — nie byłybyśmy przecież przyjaciółkami — szybko kuriozalny związek pełen scen zazdrości, wymówek i jadu zakończyła krótko słowami:

*To koniec. Nie odwiedzaj mnie, nie dzwoń i zostaw w spokoju.*

Normalna sprawa. Nie do końca jednak i nie dla wszystkich, bo oto nasz Otello przekazu nie zrozumiał i przez wiele, wiele dni zrozumieć nie chciał. Ona zaś w międzyczasie poznała innego miłego chłopca, z którym jej czas przyjemnie upływał. Chłopiec ten, imieniem Artur, dziś mąż jej i ojciec ich pierworodnego, wtedy okazał się prawdziwym mężczyzną, z klasą, stylem i tym czymś, czego wielu posiadaczom nasieniowodów niestety brak. Pewnego wieczoru Otello znów naszedł ją, na nieszczęście jednak w chwili, kiedy Artur gościł u mojej przyjaciółki po raz kolejny. Otworzyła mu drzwi i na klatce schodowej, zamknąwszy drzwi, odprawiała delikwenta. Artur zaś, siedzący w domu, znał już historię z najściami Otello, włączył się więc do rozmowy, w jej apogeum zwracając się do wybranki swojego serca słowami:

*Kochana, zostaw nas na chwileczkę samych, proszę.*

Kochana zaś, nie mając wyjścia — drzwi za sobą zamknęła, a w chwilę później usłyszała głuchoe stuknięcie i przewalanie się czegoś po schodach, następnie zaś szybkie kroki kogoś zbiegającego w dół. Kiedy Artur zamknął za sobą drzwi, powiedział tylko:

*Więcej już nie przyjdzie.*

Jak rzekł — tak się i stało. Jakich argumentów w wymianie poglądów między sobą użyli — o tym nie chciał nam powiedzieć, niemniej nie-trudno się domyślić. Co najbardziej istotne — były to argumenty skuteczne. To klasyczny przykład na moment w życiu, kiedy mężczyzna pokazuje, że ma styl. Mężczyzna, który ma klasę i swój własny — nawet jeśli jest to nieco arogancki, niebezpieczny, szorstki czy w jakiś inny sposób mało zachęcający — styl bycia, jest bardziej interesujący od kogoś, kto jest snobem i stylu za grosz nie ma.

## Twoje relacje z ojcem, najważniejszą mężczyzną w życiu

Rozdział ten może niejednego z Was zadziwić. Po co w poradniku prawdziwego mężczyzny pisać o relacjach z ojcem? Niestety, jest to — w moim odczuciu — konieczne, dlatego że aby być pełnowartościowym mężczyzną, musisz zrozumieć swoją życiową drogę. A pierwszy etap życia mężczyzny to bycie synem. I tu rodzi się problem. Jeśli ktokolwiek z nas choćby chwilę dłużej pomyśli o otaczającym nas świecie, zapewne dojdzie szybko do wniosku, że wszystko wokół, cały świat, społeczeństwo, edukacja, kultura sprzysięgły się w tylko jednym celu — aby utrudnić prawidłowe relacje pomiędzy ojcami a synami. Jak bowiem wykazują badania — przerażająco ogromna liczba panów wskazuje, że ich relacje z ojcami są napięte lub nawet wrogie i zdecydowanie lepiej układa się im w relacjach z matką. Co ciekawe, podobną tendencję zauważamy wśród stosunków pomiędzy córkami a matkami — zwykle córki lepiej rozumieją się właśnie z ojcami. Problematyczne relacje na linii ojciec – córka prawdopodobnie mają swoje podłoże raczej w bardzo silnym związku z ojcem niż w osłabieniu kontaktu z matką. U synów i ojców jest odwrotnie. Brak kontaktu lub jego niedostateczna intensywność to najczęstszy zarzut, jaki można usłyszeć, będąc współczesnym ojcem. Ojcowie poświęcają zbyt mało czasu swoim dzieciom, zajęci karierą, utrzymaniem domu lub po prostu zajęci pracą. Nawet w piosence „Tata diler” Kazika Staszewskiego usłyszymy takie zdanie: „Ale ja go nie pytałem, ja czasu nie miałem, by dać zreć im wszystkim, na dwie zmiany tyrałem”. Smutna prawda... Temat ten poruszyłam już zresztą wcześniej — w rozdziale o tym, czy łatwo jest być mężczyzną — i wracać do niego nie ma teraz sensu. Powiem tylko raz jeszcze, że obecność ojca w wy-

chowaniu dzieci ma ogromne znaczenie. Najprawdopodobniej, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy, pierwszą i najdłużej trwającą relacją w Twojej biologicznej rodzinie jest Twój związek z matką, zaś najbardziej burzliwą i najgorszą — właśnie związek z ojcem. Ciekawe jest to, co stwierdził Sherte Hite w książce pt. „Hite Report: A Study of Male Sexuality”<sup>3</sup>, w której stwierdza on, że spośród 7239 przebadanych mężczyzn **żaden** nie stwierdził, że pozostawał lub pozostaje w bliskiej relacji ze swoim ojcem. Jest to tak naprawdę bardzo smutne. W pewnym sensie jest to jednak naturalne i nie powinno dziwić. „Jak to możliwe?” — zapytasz. Otóż psychologowie już dawno wskazali, że w rozwoju dziecka istnieją tzw. etapy, które przechodzi każdy mężczyzna, i czasem brak relacji jest zupełnie naturalny. Etapy te to:

1. Wczesne dzieciństwo.
2. Późne dzieciństwo.
3. Wiek młodzieńczy.
4. Wczesna dorosłość.
5. Późna dorosłość.

Każdy z tych etapów charakteryzuje odmienny stosunek do ojca. I tak w pierwszym dziecko jest oddzielane od matki i powstaje w związku z tym żal, następnie pojawia się chwila, kiedy chłopiec utożsamia się z ojcem, idealizuje go i rozpoczyna budowanie z nim więzi. Wiek młodzieńczy charakteryzuje się aktywnym buntem i alienacją, jako że autorytet ojca ogranicza, co skutkuje poważnym i jednocześnie naturalnym osłabieniem więzi z ojcem oraz pędem chłopca ku autonomii związanej z wyczekiwaniem wejściem w dorosłość. Wczesna dorosłość przypadająca na wiek dwudziestu kilku do trzydziestu kilku lat i charakteryzuje się pewną niedojrzałością, barakiem pewności siebie, poczuciem, że tak naprawdę nie jest się mężczyzną, a tylko

---

<sup>3</sup> „Raport Hite: Studium męskiej seksualności”.



chłopcem przebrany w ciało dorosłego mężczyzny — i niestety dalszym odsuwaniem się od ojca. Ostatni etap, trwający do wieku mniej więcej pięćdziesięciu lat, przynosi spore zmiany — najczęściej to czas ponownego nawiązania kontaktu z ojcem, tym razem jednak na zasadach partnerstwa. Jeśli wcześniej występowały poważne problemy w wykształceniu prawidłowego związku lub w którymś z etapów życia mężczyzny brakowało ojca, ostatnia faza jest mocno utrudniona, ponowne zbudowanie więzi jest najczęściej niemożliwe lub co najmniej bardzo utrudnione — i mimo że mężczyzna jest dojrzały i chciałby więź odnowić, wciąż obecne w pamięci doświadczenia przykrej młodości utrudniają to. Często niestety ojciec jest chory, niedołężny i w związku z tym kontrakt jest utrudniony (lub nawet niemożliwy, kiedy ojca nie ma już wśród żywych). Najczęściej pierwszy etap życia chłopca następuje automatycznie w wyniku uwarunkowań społecznych i gospodarczych czy ekonomicznych — i te same uwarunkowania decydują, że większość chłopców w kolejnych etapach ma problem z nawiązaniem więzi z ojcem. Dzieje się to przede wszystkim dlatego, że ojciec jest nieobecny. Idealny ojciec powinien być cierpliwy, wyrozumiały, powinien syna w pełni akceptować, emanując przy tym spokojem i wewnętrznym ciepłem rodzica. Ale przede wszystkim — aby spełnić swoje zadanie, powinien po prostu być. Tymczasem okazuje się, że jest zupełnie inaczej, bo jedynie 15% ojców wykazuje się opiekuńczością<sup>4</sup>, kolejne 15% to ludzie niebezpieczni, ponieważ wykazują agresywne zachowania, w tym krzyk i przemoc cielesną, około 18% ojców nigdy nie chwali swoich męskich potomków, rodziciele ci są oziębli i stale moralizują. Pozostałe 52% ojców to rodzice stale nieobecni przy wychowywaniu swoich synów — z czego 23% fizycznie, a 29% psychicznie, bo choć byli obecni w rodzinie fizycznie, to okazywali się zbyt zajęci, niezainteresowani lub po prostu bierni. Ta przerażająca statystyka wiele wyjaśnia w związku z problemem relacji na osi ojciec — syn. To wszystko

---

<sup>4</sup> Jak wskazują badania wśród ojców poddających się terapii.

rzutuje na dorosłe życie mężczyzny, który wcześniej czy później sam staje się ojcem i powiela podświadomie schemat, który był jego udziałem, kiedy nie był jeszcze ojcem.

Czy można coś zmienić? Okazuje się, że tak. Wychodzę przy tym z założenia, że jako czytelnik tej książki — jesteś już dorosłym mężczyzną, a więc w czwartym lub piątym z okresów życia, o których pisałam wcześniej. Zatem jest to odpowiednia chwila, aby zacząć naprawiać Wasze relacje. Jeśli jesteś, czytelniku, młodszy, to sprawa przedstawia się nieco inaczej, bo przed Tobą jeszcze długa droga — niemniej dobrze się stanie, jeśli będziesz pewnych spraw świadomy. To może tylko pomóc.

Przede wszystkim musisz udać się w podróż w głąb samego siebie. Powinieneś wrócić wspomnieniami do czasów, kiedy byłeś dzieckiem, nawet jeśli wspomnienia te nie są najlepsze. Nawet jeśli masz dwadzieścia kilka czy nawet trzydzieści kilka lat — nadal możesz to zrobić. Co więcej, właśnie powinieneś to zrobić. Bo czas ten, kiedy brak Ci było kontaktu z tatą, jest zaprzepaszczonym czasem — i najwyższa pora, by to zmienić. Nie bój się tego i nie myśl, że jest to niemożliwe. Jest inaczej — nawet jeśli Twój tato już nie żyje, jest niedołączny lub nie można z nim nawiązać kontaktu. Być może jest on świadomy popełnionych błędów i chciałby je naprawić, ale jest mężczyzną — takim samym jak Ty — i trudno mu wyciągnąć do Ciebie rękę, bo boi się Twojej reakcji oraz tego, co wcześniej zrobił. Może nie czytał tej książki i żyje teraz z nierozwiązanym problemem. Powinieneś przede wszystkim sobie uświadomić swój smutek, lęk i wszystkie bolesne uczucia, których doświadczyłeś jako dziecko. Musisz wrócić do lat dziecińczych. W ten sposób najprawdopodobniej uda Ci się oczyścić, znaleźć w sobie spokój i zrozumieć to, co było dotąd dla Ciebie niezrozumiałe. Warto porozmawiać, choć niestety nie zawsze jest to możliwe, a i nie każdy ma na tyle odwagi, aby taką —

bolesną skądinąd — rozmowę przeprowadzić. Są też znacznie lepsze metody na takie katharsis, o czym jeszcze przeczytasz. Decyzja, że chcesz to zrobić, może tylko poprawić Waszą relację. Psychologia podsuwa tutaj kilka interesujących technik i ćwiczeń.

Zaczynając, postaraj się przypomnieć, jaki był Twój ojciec w czasach Twojego późnego dzieciństwa, jak często się widywaliście, jak odzywaliście się do siebie i o czym rozmawialiście, co razem robiliście. Jeśli go nie było — zastanów się, gdzie był, dlaczego nie z Tobą i co wtedy mógł robić. Swoje wspomnienia pogrupuj według kilku kryteriów: wspomnienia, kiedy go nie było (był nieobecny fizycznie), kiedy był fizycznie, ale zbyt zajęty lub nie interesował się sobą, kiedy odnosił się do Ciebie chłodno i kiedy okazywał miłość, wsparcie i zrozumienie, a także kiedy był krytyczny, rozgniewany, niebezpieczny i kiedy (jeśli w ogóle) stosował przemoc. Swoje wspomnienia postaraj się zapisać — przy tym pamiętaj, że wszystko to robisz dla siebie. Potem zastanów się, przy której kategorii jest najwięcej wspomnień. Później postaraj się dokończyć poniższe zdania:

- Kiedy byłem chłopcem, wydawałeś mi się .....
- Chciałem, abys .....
- Uważałem, że wobec mnie czuleś .....
- Najbardziej chciałem wtedy wiedzieć, że .....

Możesz także zapisać sobie na kartce kilka dziedzin, które w Twoim życiu wiązały się z problemami, a wcześniejsze przywołanie sobie wspomnień z dzieciństwa pomoże Ci je wychwycić. Potem obok tych dziedzin — a mogą to być: muzyka, alkohol, dziewczyny, polityka,

telewizja, sport, szkoła, styl Twojego ubioru, kieszonkowe, włosy itp. — postaraj się zapisać stosunek Twojego ojca do nich, jego typowe reakcje. Po tym możesz spróbować odpowiedzieć sobie na kilka pytań, takich jak:

- Najbardziej żałuję — z czasów, kiedy miałem kilkanaście lat — że Ty .....
- Nigdy nie mogłeś zrozumieć, że .....
- A naprawdę chciałem, abys .....
- Chciałbym przeprosić Cię za to, że .....
- Jeśli ktoś dałby mi jeszcze jedną szansę, wtedy .....
- Miałeś rację .....
- Myliłeś się .....
- Dziękuję Ci za to, że .....

To, co napisałam powyżej, choć może wygląda dla Ciebie nieco dziwnie, ma bardzo duże znaczenie i jest elementem ważnej terapii. To powinno pozwolić Ci na odbudowanie więzi z ojcem, nawet jeśli została ona pozornie utracona. Takie ćwiczenia mają ogromną skuteczność. Wkrótce się o tym przekonasz. Zdaję sobie sprawę, że dla przeciętnego mężczyzny mogą wydawać się głupie, bezsensowne, a nawet śmieszne — i nie dziwię się, bowiem coś już na temat mężczyzn wiem. Moja wiedza pozwala mi jednocześnie sądzić, że skoro sięgnąłeś po tę publikację, to zrobiłeś to w przeświadczeniu, że

ona Ci pomoże. I tak jest w istocie — nie namawiam Cię do tego, abyś paradował po centrum handlowym w halce, ale abyś sobie pomógł w domowym zaciszu, w samotności i spokoju — choć techniki tej pomocy mogą wydawać Ci się kuriozalne. Zdecydowałam się być psychologiem nie dlatego, że sama psychologa potrzebuję, ale dlatego, że mnie to interesuje i jest to moja pasja. Do tego od zawsze żyję bardziej w męskim niż damskim świecie — więc mam kwalifikacje. Spróbuj mi zaufać. Niczego nie tracisz.

Kolejna sprawa to fakt, na który nie masz większego wpływu, bo wiem — czy chcesz, czy nie — od swojego ojca przejąłeś pewne dziedzictwo. Od ojca nauczyłeś się wielu rzeczy i wiele po nim odziedziczyłeś — nawet jeśli nie było go w Twoim życiu. Dodatkowo — Ty również będziesz ojcem, jeśli już nim nie jesteś, i zapewne nie chcesz popełniać tych samych błędów, tym bardziej że można ich uniknąć lub je ograniczyć. Warto, abyś uświadomił to sobie. Jeśli będziesz potrafił to odkryć, zrozumiesz, co może was łączyć — to pozwoli Ci na odbudowanie więzi z ojcem. W tym celu weź czystą kartkę papieru i podziel ją według schematu poniżej:

	<b>Lubię w sobie</b>	<b>Nie lubię w sobie</b>
<b>Jestem podobny do ojca</b>		
<b>Różnię się od ojca</b>		

Do takiej tabelki spróbuj kolejno wpisać cechy swojego charakteru, zainteresowania, przyzwyczajenia, wady, zalety, opinie i wszystko to, co przychodzi Ci do głowy. Przy każdym zapisie zastanów się dokład-

nie nad tym, czy jesteś w tym podobny do swojego taty, czy też różnisz się właśnie tym od niego. Kiedy skończysz będziesz mógł oszacować swoje dziedzictwo. Po prawej stronie znajdziesz wszystko to, co było i jest Waszym problemem. Są to wspólne problemy — Twojego ojca i Twoje. Po lewej zapiszesz to, co osiągnąłeś. Bez Twojego ojca, własną pracą. W prawym dolnym rogu znajdziesz wszystko to, co jest Twoją porażką. Tutaj jest miejsce na Twoją pokorę. Nie obwiniaj się o to, ale potraktuj to jak coś, co przypomni Ci, że jesteś tylko człowiekiem i masz prawo do błędów. Tutaj odnajdziesz także to, co możesz poprawić — i tutaj jest miejsce na naukę od Twojego ojca.

Kolejna technika także pomoże Ci poprawić Twoje relacje z ojcem, a jej sedno jest związane z wydarzeniami traumatycznymi, z rodzinnymi niepowodzeniami, sekretami i wszystkimi pozostałymi sprawami, które stają na drodze do Waszego porozumienia. Niestety, będziesz musiał przypomnieć sobie wszystko, co jest złe — i czasem to, o czym zapomniałeś albo chciałbyś zapomnieć. To może być bolesne. Bez bólu nie ma efektów — jak zwykł mawiać mój trener gimnastyki, w czym niestety miał ogromną rację. Zdrady, bójki, uzależnienie od alkoholu, przemoc, kłamstwa — i wszystko inne, co negatywne, a co swoimi korzeniami oplatało i oplata nadal Ciebie i ojca wraz z całą rodziną, wysysając z niej całą pozytywną energię — są bardzo ważne. Musisz zapytać samego siebie:

- Co musiałbym zrobić, by .....  
.....?
- Co musiałbym wybaczyć? .....  
.....
- O czym musiałbym zapomnieć? .....  
.....
- Jakie uczucia musiałbym wyjawiać? .....  
.....

- Do jakich sekretów musiałbym się przyznać? .....
- Co musiałbym usłyszeć, o czym nie wiem lub wiedzieć nie chcę?....
- O czym należałoby głośno powiedzieć, a co teraz jest rodzinnym tabu? .....
- Jakie zatargi mogłyby okazać się przeszkodą? .....
- Jakie pytania musiałbym zadać? .....
- Za co musiałbym przeprosić? .....
- Czego musiałbym chcieć lub czego żądać? .....

I na koniec najważniejsze z pytań — jak wielu z wymienionych powyżej rzeczy mógłbyś dokonać w pojedynkę, bez ojca i bez rodziny? Jeśli będziesz umiał odpowiedzieć sobie szczerze na te pytania, a zwłaszcza na to ostatnie — będzie wiadomo, czy możesz kroczyć tą drogą dalej. Trud naprawiania relacji jest wielkim znojem i przygotuj się na liczne przeszkody. Mimo to zachęcam jednak, aby przedwcześnie się nie poddawać, bo konsekwencja w działaniach przyniesie z pewnością ogromne korzyści przede wszystkim Tobie samemu, niezależnie od tego, czy kiedykolwiek Twój ojciec dowie się o Twoich odczuciach i myślach, czy zostanie to tylko Twoją tajemnicą. A przecież to jest Twoim celem, prawda? Chcesz pomóc samemu sobie.

W tym momencie dotarłam do ostatniego punktu w programie poprawy i uzdrawiania Twojej relacji z ojcem. Wszystko, co do tej pory przeczytałeś, było przygotowaniem do apogeum. Te dziwaczne pytania i zagadnienia nie były celem samym w sobie, ale jedynie środ-

kiem do celu. Zbierałeś tak materiał na list do ojca. Nie pomyliłam się — list do ojca. Czy kiedykolwiek napisałeś list do taty? Okazuje się, że w toku tak prowadzonej terapii długi, szczery list do ojca jest najlepszą drogą do naprawienia relacji. List jest o wiele lepszy niż rozmowa telefoniczna czy rozmowa w cztery oczy, ponieważ pozwala przemyśleć każde zdanie, a także edytować je i mieć pewność, że niczego nie zapomnisz, poruszając wszystkie najistotniejsze problemy, dodatkowo czyniąc to w sposób dokładnie taki, jak tego chcesz. Pozwala na dokładnie sformułowanie swoich myśli, bez pośpiechu i niepewności. Pomyślisz, że to dziwaczne — owszem, może i tak, ale zapewniam Cię, że tak czynią nawet artyści — czego przykładem, choć może nie najlepszym (z drugiej strony — właśnie może nawet bardzo dobrym i nie rozwijajmy tego tematu) jest Michał Wiśniewski i jego utwór pt. „Tango straconych”. List możesz napisać również w wypadku, kiedy Twojego ojca nie ma — nie ma wśród żywych lub kontakt z nim jest całkowicie niemożliwy. Tym bardziej że napisanie listu nie jest równoznaczne z jego wysłaniem — to zupełnie inna, również trudna sprawa. Zapewniam Cię, że praktyka terapii psychologicznej wykazała, że jest to jedna z najbardziej skutecznych metod leczenia bardzo starych ran — przede wszystkim jednak pozwoli Ci na wszystko spojrzeć raz jeszcze, z zupełnie innej perspektywy. Uświadomisz sobie, co chciałbyś i co powinieneś powiedzieć swojemu ojcu. W liście nie bój się używać takich sformułowań, jak: „Kocham Cię”, „Wiem, że mnie kochasz”, „Wiem, że zrobiłeś wszystko, co było wtedy w Twojej mocy”, „Akceptuję Cię dokładnie takim, jakim jesteś”, „Przepraszam Cię za wszystko, czym kiedykolwiek Cię zraniłem...”, „Nauczyłeś mnie wielu rzeczy”, „Dziękuję Ci za wszystko, co dla mnie zrobiłeś, czego mnie nauczyłeś, co mi dałeś”. Pisząc swój najdłuższy w życiu list, opisz swoje wspomnienia z dzieciństwa, to, co znaczyło dla Ciebie bycie synem. Co czułeś i co chciałeś swojemu ojcu powiedzieć, ale nie mogłeś — teraz jest na to dobry moment. Wykorzystaj swoje wspomnienia z wieku dojrzewania i z czasów mło-



dzieńcych. Wiele uświadomiłeś sobie dopiero teraz, kiedy jesteś dorosły — możesz zatem o tym napisać. Podziękuj ojcu za wszystkie dobre rzeczy, które wcześniej przypomniałeś sobie, kiedy namawiałam Cię do podróży w głąb siebie poprzez odpowiedzi na zadane sobie wcześniej trudne pytania. Podziękuj ojcu za wszystko to, co dobre, czego Cię nauczył i co razem z nim przeżyłeś. Wyraź swoje współczucie w stosunku do jego problemów, porażek i ułomności, bo przecież są one Waszym, wspólnym udziałem. Nie wstydz się okazać tego, że jesteś ze swojego ojca dumny, dumny ze swoich osiągnięć — i przyznaj się do tego, że są obszary, gdzie ojciec nadal mógłby Cię dużo nauczyć, ale i Ty teraz mógłbyś nauczyć ojca czegoś. Nie bój się mówienia o tym, co jest przykre, a więc o resentymentach, o złych wspomnieniach i wszystkim tym, co Was dzieliło. Bądź szczery — nie bój się tego — unikaj tylko brutalności, bo niczemu dobremu ona nie służy, a nie jesteś w ringu z Andrzejem Gołotą, tylko ze swoim tatą lub — bardziej nawet — ze sobą. Pytaj tylko o to, o co musisz naprawdę zapytać, np.:

- Co Was dzieliło?
- Co działo się w jego życiu, kiedy byłeś dzieckiem?
- Jak czuł się jako ojciec?
- W czym według niego jesteście podobni, a czym się różnicie?
- Co zrobiłby dziś — patrząc z perspektywy — inaczej?

Kolejny ważny — o ile nie najważniejszy — krok w Twojej autoterapii i poprawie relacji z Twoim ojcem to decyzja o wysłaniu listu, który napisałeś. Wiem, że to bardzo trudna decyzja — i tym trudniejsza, że jesteś mężczyzną, a Wy, mężczyźni, boicie się odkrywać siebie, mówić o swoich uczuciach i uzewnętrzniać je uczucia, a list, który napisałeś do swojego taty, jest bardzo osobistym listem. Dlatego też nie będę namawiała Cię do wysłania tego listu — co być może Cię zdziwi. Nie zrobię tego, ponieważ napisałeś go przede wszystkim dla siebie samego, a dopiero w drugiej kolejności dla ojca. Musisz wie-

dzieć bowiem, że powiedzenie „kocham Cię” jest ważniejsze dla Ciebie niż usłyszenie tego samego. Słowa: „Mam prawo do swojej opinii” niosą więcej uzdrowicielskiej mocy niż słowa: „Owszem, zgadzam się z Tobą”. Skoro więc zrobiłeś to dla siebie, już samo napisanie powinno Cię oczyścić, ulżyć Ci, dać odpowiedni grunt do próby odbudowania relacji na zasadach partnerski — o ile to jest możliwe. Tym bardziej że decyzję, czy list wyślesz, czy nie, podejmiesz i tak przy uwzględnieniu przewidzianej przez Ciebie reakcji. Ponieważ Ty znasz swojego ojca prawdopodobnie najlepiej, a na pewno lepiej niż ja, mogę tylko Ci podpowiedzieć, co robić — nie będę zaś wskazywała rozwiązania. Przede wszystkim to, czy wyślesz list, będzie zależało od tego, jaką przewidzisz reakcję. Możliwe, że ojciec zareaguje bardzo pozytywnie i będzie to kamień milowy w Waszych stosunkach, być może zrobisz to, mimo że będziesz miał obawy o to, że ojciec nie zareaguje, wykpi Cię lub też zareaguje gniewem. Niezależnie od tego, jaka będzie reakcja, jedno jest pewne — będziesz mieć pouczenie, że zrobiłeś ze swojej strony wszystko, by naprawić Wasze stosunki, a że się nie udało — nie zmienisz już tego. Niemniej możesz być dumny z siebie, wykazałeś się prawdziwym męstwem, które czasami jest niezbędne, by podjąć właściwą, acz trudną decyzję. Będziesz mógł doświadczyć wewnętrznego spokoju czy spójności, jeśli można to tak właśnie określić. Pamiętaj, że choć będziesz przewidywać reakcję taty, może Cię ona zaskoczyć, bo (tak samo jak Ty) on też jest mężczyzną — a to oznacza najprawdopodobniej, że jego prawdziwe uczucia i prawdziwe wnętrze są ukryte pod grubą skórą pozorów — zupełnie tak jak u Ciebie. Jesteście przecież z jednej krwi, musicie być do siebie podobni. Niewykluczone, że Twój ojciec od dawna myślał o tym, aby przeprowadzić z Tobą rozmowę, która Was obu oczyści — bo ma poczucie winy, bo chciałby nadrobić stracone lata lub wyjaśnić Ci coś, o czym nie możesz wiedzieć, a co bardzo mocno rzutuje na jego wizerunek w Twoich oczach — może właśnie myśli o tym, ale nie ma wystarczająco dużo odwagi, by wyciągnąć do

Ciebie rękę, więc żyć obok siebie, tracąc tak naprawdę bezpowrotnie czas, który nieubłaganie ucieka. Przy podejmowaniu decyzji nie kieruj się radą nikogo innego, słuchaj tylko swojego wewnętrznego głosu — wszystko inne tylko Ci „zabełta błękit w głowie”, jak śpiewał Tadeusz Woźniak, a Ty powinieneś mieć myśli niczym niezmacone. Dotyczy to również najbliższych Ci osób — żony, narzeczonej czy rodzeństwa — nikt z nich nie może Ci pomóc, choćby chciał, bo uczucia są Twoją własnością i tylko Ty je rozumiesz. Najprawdopodobniej jeśli zechcesz wysłać ten list, będziesz miał wiele wątpliwości. Zanim podejmiesz ostateczną decyzję, czy wysłać ten list, czy się powstrzymać, być może warto delikatnie i z wyczuciem wysondować grunt poprzez poruszenie z ojcem jednego z ważnych dla Ciebie tematów. Możliwe, że w ten sposób dowiesz się więcej i to ułatwi Ci podjęcie decyzji w kwestii wysłania lub niewysłania listu. Nie musisz podejmować swojej decyzji w ciągu kilkunastu sekund po napisaniu — masz na to czas, pamiętaj jednak, że jeśli zastanawiasz się nad wysłaniem, to jesteś w tej komfortowej sytuacji, w której wielu z czytelników już nie jest. Ich ojcowie są bowiem nieosiągalni lub już nie żyją. Następne słowa kieruję właśnie do nich — wszystko, co dotąd przeczytałeś, Czytelniku, jest aktualne, bowiem służy przede wszystkim Tobie. Oczywiście nie będziesz się zastanawiał, czy wysłać list, bo wyboru nie masz, ale dla Ciebie — a także dla wszystkich tych, którzy podejmą decyzję negatywną — przygotowałam ostatnią deskę ratunku (że posłużę się frazeologizmem). Jest nią wizualizacja.

Jest to technika pozwalająca Ci na doświadczenie komunikacji z ojcem w sytuacji, kiedy kontakt z nim z różnych przyczyn nie jest możliwy. Jeśli wizualizacja zostanie przeprowadzona w sposób prawidłowy, jest duża szansa, że zakończy się sukcesem — w jej wyniku otrzymasz odpowiedź lub nawet odpowiedzi na Twoje pytania do ojca. Choć sama jej idea zalatuje troszeczkę czarami czy też hipnozą, technikami parapsychologicznymi czy jeszcze czymś innym, najważ-

niejsze w niej jest to, że dzięki niej masz szansę doświadczyć czegoś, co bardzo Ci pomoże.

Wybierz porę i miejsce, w których nikt nie będzie Ci przeszkadzał przez przynajmniej kwadrans. Połóż się na plecach, weź głęboki oddech i nie krzyżuj ani rąk, ani nóg. Najlepiej będzie, jeśli położysz ręce wzdłuż tułowia lub też na brzuchu. Staraj się odprężyć — w tym celu oddychaj powoli, rytmicznie torem przeponowo-brzusznym. Powietrze wypuszczaj powoli. Zrelaksuj się fizycznie, spróbuj oczyścić umysł z natłoku myśli, które do niego docierają — po prostu spróbuj odłożyć je wszystkie na później. Kiedy skończysz, będziesz mógł do nich wrócić, niech więc teraz Ci nie przeszkadzają. Rozluźnij mięśnie i skoncentruj się na oddechu — rób to powoli i głęboko — powtarzaj sobie, że z każdym oddechem jesteś bardziej odprężony, a cały świat jest za coraz grubszym pancerzem, który wytwarzasz z każdym oddechem, chroniąc siebie. Wyobraź sobie pomieszczenie, w którym chciałbyś się znaleźć — takie, w którym czujesz się dobrze. W pomieszczeniu tym umieść dwa fotele — jeden dla Ciebie, a drugi dla Twojego specjalnego gościa, czyli Twojego taty. Pozwól, aby w nim usiadł. Nie bój się określić szczegółów — tapet na ścianach, słonecznego okna, szczegółów obicia foteli, ich rozmiarów i ciszy, która tam panuje. Przyjrzyj się pozycji, jaką przyjął Twój gość, na pewno zresztą dobrze pamiętasz, jakie ruchy charakterystyczne Twój tata wykonywał — może się drapał albo siadał w specjalny sposób i przyjmował typową dla niego pozycję. Zobacz, jak jest ubrany. Twój ojciec, siadając w fotelu, jest spokojny i przygotowany na to, aby Cię — nawet jeśli tego nigdy nie doświadczyłeś — ten jeden raz dokładnie wysłuchać, więc będzie miał spokojną, acz zatroskaną nieco twarz o pogodnym wyrazie. Teraz przychodzi pora na Ciebie — wyobraź sobie, że teraz spokojnie i rzeczowo mówisz mu to, co tak bardzo chciałeś mu powiedzieć i o czym napisałeś do niego w liście. To Twoja jedyna szansa, więc nie śpiesz się i powiedz wszystko to, co

leży Ci na sercu. Nie bój się swoich słów, nawet jeśli boją, kiedy je wypowiadasz — po wszystkim poczujesz ulgę. Nie wstydź się niczego — ten jeden raz możesz przecież pozwolić sobie na całkowitą szczerość. Nie bój się także okazać werbalnie swoje uczucia — powiedz, że go kochasz, bo przecież jest Twoim ojcem, a ojca ma się w życiu jednego. On wysłucha Cię uważnie, bo przecież jesteś jego synem. Mów o wszystkim tym, co w sobie przez lata tłumiliś. On wszystko słyszy i reaguje na to, co mówisz, kiwa głową, marszczy brwi lub czoło, delikatnie się uśmiecha, ale milczy — czeka, aż skończysz.

Nawet jeśli nie było między Wami dobrze — wybaczu mu i powiedz o tym, bo on na to czeka, a zatrzymywanie w sobie cierpienia i żalu nic nie da — przecież to, jak między Wami było, możliwe, że było wszystkim, na co było go w owym czasie stać. On przecież też był tylko człowiekiem, więc miał prawo błędzić. Kiedy skończysz, poczekaj na jego reakcję — wyobraź ją sobie i bądź przygotowany na to, że Twoja wyobraźnia może Cię zaskoczyć. Prawdopodobnie usłyszysz od niego ważne słowa. Pożegnajcie się i pozwól mu odejść. Zrobiłeś wszystko to, co mogłeś zrobić. Poleż jeszcze chwilę, nie spiesz się ze wstawaniem — jeśli ogarnie Cię senność, nie martw się i nie walcz z nią, lekka drzemka na pewno Ci pomoże.

Musisz być przygotowany na to, że podczas wizualizacji pojawi się coś, jakies zdanie, reakcja ze strony Twojej lub ojca, której nie jesteś w stanie przewidzieć i zupełnie jej nie zaplanowałeś — jeśli tak się stanie, to swoje doświadczenie możesz uznać za sukces, bo jest to nieomylny znak, że działa. Te nieoczekiwane elementy pochodzą od pobudzonej do działania podświadomości. Zwróć na nie uwagę — mogą wydawać Ci się czasem bardzo, bardzo dziwne, ale zwykle niosą ze sobą przekaz, odzwierciedlają Twoją postawę wobec ojca, uczucia albo coś, z istnienia czego nie zdawałeś sobie dotąd sprawy.

Reperkusją Twojej wizualizacji mogą być sny. Możliwe, że będą kontynuacją tego, o czym myślałeś. Kiedy się obudzisz, spróbuj je zapisać — potem postarasz się je przeanalizować. To Twoja szansa. Warto jej nie zmarnować — ojca masz jednego i nie mogłeś go wybrać. Sam też kiedyś zrozumiesz, że będąc tatą, popełnia się błędy — bycie ojcem nie jest wcale takie proste.

Jeśli uporządkujesz swoje relacje z ojcem — możesz dalej kroczyć swoją drogą prawdziwego mężczyzny.

## Mężczyzna z moralnością to facet z zasadami

Bycie mężczyzną zobowiązuje. Prawie jak szlachectwo — mam tu na myśli to, kim jesteś, a więc materiałem na prawdziwego mężczyznę. Czym innym jest bycie kochankiem, uwodzicielem, a czym innym — partnerem albo człowiekiem. Każda sytuacja, każda rola ma własną specyfikę. Właśnie tym ostatnim chcę zająć się w tym rozdziale, a więc człowiekiem — ogólnie. O mężczyźnie-uwodzicielu, mężczyźnie-kochanku będę pisała potem. Teraz interesuje nas mężczyzna-człowiek.

Zdaję sobie sprawę, że współczesny zwariowany świat stawia przed mężczyzną o wiele trudniejsze zadanie niż było to dziesięć tysięcy lat temu. Teraz nie wystarczy zebrać grupę i zagonić jakieś dzikie zwierzę do wcześniej wykopanego dołu, aby potem pozbawić je życia włóczniami, by w ten prymitywny, lecz niezwykle skuteczny sposób móc zagwarantować sobie i swojej grupie przeżycie i względny komfort. Wtedy raczej nie było rozterek moralnych i wątpliwości, wybór był prosty — albo zabijesz i przeżyjesz, albo to Ty zginiesz. Dziś jest jednak zupełnie inaczej. Niestety, wielu ludzi — zwłaszcza mężczyzn — oscyluje w swoim życiu wokół granicy przyzwoitości i aby przeżyć, przetrwać i móc nadal funkcjonować w grupie, przekracza normy etyczne. Oczywiście kobiety również przekraczają te granice, jednak zdarza się im to o wiele rzadziej, bo dla nich postawa bardziej typowa to taka, w której zbytnio dbają o poprawność działań. Jako że książka ta jest o mężczyznach i do nich jest adresowana, to w tym rozdziale rolę kobiet marginalizujemy — kobietami teraz zajmować się nie będziemy i skupimy się na panach, niemniej warto zapamiętać, że obie postawy — nastawienie na cel (mężczyźni) oraz nastawienie na pro-

ces (kobiety), kiedy przybierają formy ekstremalne, powodują wewnętrzne rozdarcie, przynoszące w efekcie cierpienia moralne. Innymi słowy — droga po trupach to droga przez mękę.

Każdy w życiu jest stawiany przed najróżniejszymi wyborami — praca czy rodzina, kawa czy herbata, samochód czerwony czy srebrny, samolot czy pociąg, wyjście na piwo czy na basen, miłość czy romans, żona czy kochanka. Większość wyborów ma jednak naprawdę wspólny mianownik — wybieramy pomiędzy tym, co dobre, a tym, co złe. Oczywiście sprawa tylko pozornie jest prosta — wystarczy zawsze wybierać dobro, aby być spójnym wewnętrznie, zrównoważonym moralnie, a zatem — szczęśliwym. Niestety, życie wszystko komplikuje. Wybory prawie nigdy nie są takie proste, a decyzje łatwe i przejrzyste. Pojawiają się dylematy moralne, wyrzuty sumienia, trudne decyzje itd. Do czego jednak zmierzam? Jeśli jesteś człowiekiem, który ma ugruntowany i prawidłowo ukształtowany system wartości, hierarchię spraw ważnych, ważniejszych i tego, co najbardziej istotne — i postępujesz według tych zasad — pomaga to żyć. Pieniądze, czas, rodzina, praca, energia życiowa, miłość i wszystkie ważne elementy życia tworzą wtedy jednolitą całość. Tworzą spokój wewnętrzny, który nie przeszkadza — ale pomaga iść przez życie.

Wewnętrzny spokój to jedna z charakterystycznych cech prawdziwego, idealnego mężczyzny. Wprawdzie ideały są w rzeczywistym świecie nieosiągalne, ale można dążyć, aby być ideału jak najbliżej. Prawdziwy mężczyzna to również taki człowiek, który poza wachlarzem licznych pozostałych atrybutów, o których jeszcze przeczytasz, charakteryzuje się tymi najbardziej istotnymi — uczciwością, sprawiedliwością, konsekwencją w działaniu, odpowiedzialnością, świadomością świata i siebie. Taki mężczyzna postępuje według zasad, które są jego kręgosłupem moralnym, szkieletem wartości, który nadaje wyprostowaną postawę jego człowieczeństwu. Jest on twardy, wytrzy-



mały i jednocześnie elastyczny, dając oparcie reszcie jestestwa. Niestety, prawie wszystko to, o czym piszę, nie jest cechą przyrodzoną, ale czymś, co nabywa się — lub nie — w drodze życia. Proces ten zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie tym, że odkrywa się coś takiego jak wartości. Początkowo jedyną wartością jest przetrwanie, jako że jest ona przyrodzona i pierwotna jak u ludzi jaskiniowych, kierujących się instynktem. Kolejne nabywane są już w procesie wiązania się ze społecznością, w której się żyje — rodziną, rówieśnikami, społeczeństwem. Potem następuje jedna z najważniejszych chwil — oto bowiem młody mężczyzna (właściwie chłopiec) ustalać zaczyna własną hierarchię wartości, przy czym proces ten jest długotrwały i odbywa się w skomplikowany sposób. Pomagają mu w tym rodzice, nauczyciele, grupa rówieśnicza i inne czynniki, stąd ich właściwa postawa jest taka ważna. Czasownik rozpoczynający poprzednie zdanie bywa czasem niestety także zamieniany na „przeszkadzają”. Po poznaniu pewnych wartości i zaakceptowaniu ich okazuje się, że te, które przekazali młodemu człowiekowi rodzice, muszą zostać zweryfikowane, oto bowiem młody człowiek orientuje się, że rodzice żyją w nieco innym świecie i przekazali nam nieco przestarzały model postępowania. Nie znaczy to oczywiście, że można zabijać, kraść, oszukiwać, całkowicie odrzucając nauki starszych, ale pewna rewizja jest zwykle konieczna i naturalna. Kolejny impuls od otaczającego świata (rówieśnicy) również jest dostosowywany do prawdy, a więc do zgodności poglądów z otaczającą rzeczywistością.

Kolejnym etapem jest chwila, kiedy wartości te się afirmuje — aż wreszcie działa w zgodzie z nimi. Afirmacja systemu wartości polega na dzieleniu się swoimi poglądami z otaczającym światem. Oczywiście są okoliczności, w których nie mówi się otwarcie o swoich opiniach (nie krzykniesz przecież: „Legia górą!”, stojąc sam twarzą w twarz z setką rozwścieczonych szalikowców, którzy Legii bardzo nie lubią) i milczy się, ale również przychodzą takie chwile kiedy

trzeba otwarcie wyrazić swoje przekonanie — pomimo nawet sprzeciwu i dezaprobaty innych. Uległość nie zawsze jest pożądana — warto jednak wypracować sobie prawidłowy mechanizm. Od tego, jak ujawniasz swoje wartości, zależą Twoje relacje. Całkowite milczenie wskazywać będzie, że prawdopodobnie nie będziesz konsekwentny w swoich postanowieniach, jeśli natomiast będziesz mówił o swoich poglądach wszystkim, prawdopodobnie nie będziesz szanował ich opinii.

Każda podjęta decyzja opiera się właśnie na systemie wartości — stąd jego priorytet. Wielu z nas, ludzi, nie zdaje sobie sprawy, że taki twór w ogóle istnieje — a jednocześnie używamy go nieustannie: w sklepie, na ulicy, w domu, w życiu codziennym. System wartości składa się z zasad — nie zabijaj, nie kradnij, bądź kulturalny, nie chodź nago po ulicy itd. Istnieją dwa rodzaje zasad: zasady moralne i zasady niezwiązane z moralnością. Pierwsze z nich nakazują lub zakazują, wskazując nam, co jest dobre, a co złe. Są to wytyczne wypracowane przez ludzkość na przestrzeni dziejów i przekazywane z pokolenia na pokolenie, określające wytyczne w działaniu — nie kradnij, bo to nieuczciwe, nie zabijaj, bo nie masz do tego prawa, nie kłam, bo do niczego to nie prowadzi. Wspólną ich cechą jest obecność takich słów, jak nigdy, zawsze, powinienieś czy musisz.

Druga grupa zasad — wspomniane wcześniej jako niezwiązane z moralnością — jest znacznie liczniej reprezentowana. One powiązane są z gustem, upodobaniami, stylem czy preferencjami. Określają, co dla konkretnej jednostki jest atrakcyjne, interesujące lub nudne czy nieatrakcyjne, ale także — czego nie lubi, a co tak. Ta grupa zasad ma nieco mniejsze znaczenie — są one przede wszystkim związane z indywidualnymi cechami charakteru i nie ocenia się ich w kategoriach moralnych. Nie wartościuje się ich bowiem — określają one jedynie stosunek do określonych koncepcji, opinii, doświadczeń, rzeczy i lu-

dzi. Często do ich werbalizacji używa się słów typowych dla zakazów czy nakazów — a więc np. nigdy, zawsze itp. To, jak idziesz przez świat, oczywiście możesz oczywiście uzasadniać i tłumaczyć na tysiące najróżniejszych sposobów — masz do tego prawo — niemniej jednak prawda jest taka, że w ostatecznym rozrachunku będzie liczyło się tylko jedno: wybrać musisz taką drogę i takie postępowanie, aby to, co robisz, było dla Ciebie dobre.

Nad uniwersalnym systemem wartości prowadzono dyskusje już od bardzo dawna, jednak nie udało się go ustalić jednoznacznie dla wszystkich ludzi — poza jednym wyjątkiem (o tym zaraz). Zajmowali się tym wielcy myśliciele, m.in. Platon, Sokrates. Początkowo uważano, że za dobre uczynki człowieka odpowiadają tzw. cnoty (u Platona np. mądrość, męstwo, panowanie nad sobą i sprawiedliwość), porównywane niekiedy do podstawowych kolorów, i to one tworzą fundamenty moralności, a na nich buduje się zalety. W czasach nowożytnych zastąpiono je zasadami etycznymi — z biegiem lat ustalono tę jedną, podstawową i jedyną uniwersalną — że należy czynić dobro i unikać czynienia zła, a także zapobiegać mu. Wszystkie pozostałe zasady etyczne wynikają właśnie z tej jednej podstawowej. Sam powinienś wypracować dobry dla Ciebie system wartości i kierować się nim. Jeśli tego nie zrobisz, nadal będziesz funkcjonować, ale spotkają Cię konsekwencje Twojego zaniechania, do których zalicza się zahamowanie rozwoju, konflikt preferencji, dylematy moralne, błąd żelaznych preferencji, brak silnej woli oraz problem podwójnych standardów.

Przyjrzyjmy się im pokrótce — pierwsza z nich to utknięcie gdzieś pomiędzy kolejnymi etapami Twojego rozwoju, bowiem naturalną cechą człowieczeństwa winien być nieustanny rozwój. Człowiek rodzi się głupi, potem uczy się całe życie i umiera nadal głupi. To prawda, ale nie możesz się zatrzymać, bo to oznacza zawsze krok w tył. Nie

można wyznawać takich zasad, jakie wyznaje przedszkolak, mając lat szesnaście, i nie można myśleć jak szesnastolatek, będąc przed trzydziestką. System wartości, preferencje i hierarchia ważności trzydziestolatek musi się różnić od zasad, jakimi kieruje się sześćdziesięcioletni mężczyzna, który nie dość, że ma już dorosłe dzieci, to jeszcze jest do tego dziadkiem. Jeśli będzie inaczej, musisz napotkać w swoim życiu liczne przeszkody i wpadki. Jeśli nie będziesz potrafił wybrać tego, co dla Ciebie jest naprawdę ważne i dobre, będziesz żył w nieustannym stresie, który zrujnuje Twoje zdrowie i osobowość — i jest to klasyczny objaw konfliktu preferencji. „Chciałbym zarabiać dużo więcej pieniędzy, ale równocześnie chciałbym mieć dużo czasu dla swoich dzieci” — to najczęstszy przykład typowego konfliktu preferencji. Będąc świadomymi swoich preferencji — a tak zwykle jest — mamy również swoje oczekiwania, ale rzadko rozumiemy, że mamy jeszcze swój system wartości. Jeśli będziesz coś robił wbrew sobie, zauważysz z czasem, że jesteś nieszczęśliwy, niespełniony i zgorzkniały. „Mam dobrą pracę, dużo zarabiam, ale zatrudniając się, skłamałem, że lubię to robić. Teraz w pracy popełniam błędy, jestem przygnębiony i myślę o tym, aby jak najszybciej minął czas, kiedy pracuję — jest tak dlatego, że potrzebuję pieniędzy, które mi ta praca daje, aby utrzymać wysoki standard życia, ale naprawdę nie lubię jej. Jestem hydraulikiem, chociaż zawsze wołałem ścinać i modelować włosy, jednak ojciec twierdził, że nie jest to męska praca, nauczyłem się więc przetykać rury” — oto kolejny przykład typowego dylematu moralnego. Życie w nieustannym konflikcie z samym sobą i z myślą, że mogło być inaczej jest bardzo, bardzo trudne. Zbyt silne przywiązywanie się do upodobań prowadzi do dziwactw — owszem, to, co lubimy, jest ważne, ale nie można z tego uczynić wartości samej w sobie i przypisywać temu cech zasady moralnej. Uwielbiam piłkę nożną, więc facet, który jej nie lubi, jest po prostu ciotą... Pomijając kwestię tolerancji, taka postawa będzie wyłącznie przeszkadzać. Fanatyzm przeszkadza nawet w kościele. Jeśli nie będziesz miał za-

tem silnej woli — nie masz wartości. Nikt np. nie potraktuje Cię poważnie, jeśli wystawisz na szwank czyjeś zaufanie — przez niedotrzymywanie obietnic albo ciągle kłamstwa stajesz się po prostu nikim. Nikt nie będzie chciał Cię znać — a człowiek jest istotą społeczną. Nikt nie traktuje człowieka niesłownego poważnie i jego deklaracje nie są dla innych wiążące, nawet wtedy, kiedy naprawdę zamierzasz je zrealizować. Jeśli żądasz od swojej partnerki, aby była Ci wierna — powinieneś być jej również wierny, jeśli chcesz, aby Twoja przyszła żona była dziewicą w chwili ślubu — nie masz prawa tego żądać, jeśli jednocześnie akceptujesz seks przedmałżeński i sam go uprawiałeś. Są to podwójne standardy — unikaj ich. Prawdziwy mężczyzna powinien być ponadto sprawiedliwy, co oznacza m.in. równe traktowanie kobiet i mężczyzn, białych i czarnych itd. Jeśli chcesz być traktowany sprawiedliwie — musisz traktować sprawiedliwie innych — jeśli nie robisz tak, nie masz prawa żądać tego od innych. To oczywiście jest również związane z tolerancją.

Teraz przeczytaj i przepisz poniższe słowa na kartkę — w takiej kolejności, jaką uważasz za słuszną, zaczynając od najważniejszego i kończąc na najmniej ważnym dla Ciebie:

*Życie — świadomość — działanie — zdrowie i siła — przyjemność i satysfakcja — szczęście i zadowolenie — prawda — wiedza, zdolność pojmowania i mądrość — piękno, harmonia, doświadczenie estetyczne, miłość — przyjaźń i sympatia — współpraca i wspólnota — dbałość o przewagę dobra nad złem — postęp, osiągnięcia i wzrost — władza — autoekspresja — wolność i niezależność — bezpieczeństwo i pokój — przygoda i zmiany — honor, reputacja i szacunek.*

Ta lista wartości, którą widzisz powyżej, jest uznawana za najbardziej uniwersalną — porównaj ją ze swoją, a w taki sposób uzyskasz świadomość swojego systemu wartości. Najprawdopodobniej będzie

on inny niż to, co przeczytałeś powyżej — to naturalne, złotego środka tutaj nie ma. Ale tak uzyskasz wiedzę, co tak naprawdę jest dla Ciebie ważne i jakimi zasadami w życiu się kierujesz — to pozwoli Ci być bardziej świadomym.

Zanim zakończę ten rozdział, chciałabym omówić jeszcze najważniejsze z zasad moralnych, którymi prawdziwy, zrównoważony mężczyzna winien się kierować w życiu i które sprawiają liczne problemy, a o których jeszcze nie wspominałam.

Zasada czynienia dobra i zapobiegania złu oraz przewycięzania go — jako że jest podstawowa, jest również najtrudniejsza w realizacji. Jest to też pułapka, w którą bardzo często współcześni mężczyźni wpadają w pracy — często jest tak, że pracując, aby móc przeżyć, krzywdzi się jednocześnie innych lub po prostu czyni się zło. Jest wiele takich dziedzin — bankowość: choć pozwala ludziom żyć za pozyczone pieniądze, realizować marzenia i plany, jednocześnie pozbawia ludzi mieszkań w wyniku obciążeń hipotecznych i egzekucji komorniczych. Dostarczanie ludziom paliwa, które daje dobroczynne ciepło ich domom, jednocześnie związane jest z degradacją środowiska tam, gdzie paliwo to się pozyskuje. Produkowanie mikroprocesorów, które sprawia wiele satysfakcji, jednocześnie może być wytwarzaniem części do broni masowej zagłady. To trudne zagadnienia — im bardziej będziesz zrównoważony, tym łatwiej będzie Ci się w tym skomplikowanym problemie odnaleźć. Jeśli porusza Cię ten temat i jest dla Ciebie ważny, to z pewnością sięgniesz po niebezpieczny argument — karę śmierci. Jako przeciwniczka jej będę powtarzać, że jest to przykład na to, jak zarabianie na życie może być sposobem na czynienie zła — przy czym zanim zastanowisz się, co o tym myśleć. Jeśli masz możliwość, zobacz film pt. „Zielona mila”<sup>5</sup> lub przeczytaj tak samo zatytułowaną książkę Stephena Kinga. Może

---

<sup>5</sup> The Green Mile, reż. Frank Darabont, Universal 1999 r.

pomyślisz o sensie swojej pracy w sposób trochę inny. Powodowanie więcej szkód niż pożytku w życiu i bycie częścią problemu zamiast bycia jego rozwiązaniem nie jest etyczne, nie przynosi satysfakcji. Zupełnie inną kwestią jest sprawa bycia użytecznym i metod działania w swojej pracy. Wielu z Was zarzuci mi teraz, że łatwo mówić, łatwo osądzać... Masz rację. Ja powiem tylko, że pewien europejski naród kiedyś po prostu wykonywał rozkazy — i co z tego wyszło?

Kolejna zasada to bycie w życiu sprawiedliwym, ona mówi o rozdzielaniu dóbr po równo — prawie jak w socjalizmie. Choć może się na takie stwierdzenie uśmiechniesz, musisz wiedzieć, że prawdziwy socjalizm, bez wypaczonych form, jest najbardziej humanitarnym z ustrojów, abstrahując od jego utopijnie idealnego charakteru. Normą powinno być traktowanie równo wszystkich ludzi — szczególnie jeśli chodzi o różnice wynikające z płci i rasy. Oznacza to na przykład, że nie masz prawa nazywać się prawdziwym mężczyzną, uważając, że kobieta mogłaby wykonywać jakąś pracę tak samo jak mężczyzna, ale za mniejsze pieniądze tylko z tego jednego powodu — bycia kobietą.

Wyrządzanie krzywdy dla współczesnego mężczyzny już nie jest konieczne. Możliwe, że było konieczne kiedyś, w czasach rzymskich, w średniowieczu i w epoce nieustannie trwających wojen i podbojów. Teraz jednak agresja słowna, fizyczna czy seksualna wobec dzieci, kobiet i innych słabszych istot nie jest przejawem siły, ale wręcz odwrotnie — słabości. A prawdziwy mężczyzna jest silny — to powinno być oczywiste. Agresja jest zawsze skazana na przegraną, krzywda zawsze wraca — choć bywa, że pod zupełnie inną postacią — do krzywdzących.

Prawda, jak wiesz, jest jedną z podstawowych wartości — mówienie jej powinno być w czołówce zasad moralnych, jakimi kieruje się moralnie poprawny, zrównoważony mężczyzna dążący do zbliżenia się do ideału. Takie postępowanie zazwyczaj przynosi liczne pozytywne

skutki — szczególnie w myśleniu przyszłościowym. Prawda i prawdziwość to nie tylko unikanie kłamstw, ale także — choć to niezwykle trudne — mówienie o uczuciach. Uczucia są bowiem częścią człowieka, są częścią prawdy o Tobie, a dzielenie się nią z właściwymi ludźmi pogłębia i utrwala relacje, czyni je pełniejszymi, żywszymi i przynosi satysfakcję. To również wyklucza manipulację, która bywa bardzo pejoratywnym zjawiskiem.

Dotrzymywanie obietnic i zobowiązań jest jedną z najbardziej istotnych, a przy tym sprawiających najwięcej trudności zasad w życiu tak mężczyzn, jak i kobiet — szczególnie zaś w odniesieniu do intymnych związków. Bycie wiernym jest jednym z ważniejszych dylematów moralnych, które musisz samodzielnie rozwiązać.

Obrona słabszych — mężczyzna winien być szlachetny, oznacza to, że powinien występować w obronie słabszych. Kiedy piszę o tym, mam szczególnie na myśli dzieci i młodzież. To również przykład — to budowanie ich systemu wartości. To ważne — pomyśl o tym, że oni będą płacić Ci kiedyś Twoją emeryturę.

Wartością jest również dbanie o własne ciało, choć, jak wiesz, męskie ciało jest warte tyle, ile można z niego wycisnąć w pracy, nie jest tak piękne jak kobiece i bywa, że się nie dba o nie — to jest to błąd. Sport, aktywność fizyczna i dbanie o swój stan zdrowia są wartością, która pozwala Ci lepiej żyć. Męskie ciało nie ma takiej wartości, jak ciało kobiety, bo mężczyźni nie rodzą dzieci, a do przedłużenia gatunku wystarczy kilku zdrowych, młodych samców dostarczających wysokiej jakości spermy. Mężczyzna-truteń zatem ma rację bytu w naturalnych warunkach tylko jako młodzik. Po tym, jak mężczyzna przestaje być młodym bogiem, upodabnia się do wraku samochodu. Jego stan zdrowia oraz wygląd systematycznie i gwałtownie się pogarszają, tym szybciej, im bardziej wyczerpującą i stresującą pracę wykonuje i im mniej dba o siebie. Uczyń jednak wartość z tego, że



Twoje ciało zasługuje na troskę, relaksację i przezwyciężenie stresu, dietę zapobiegającą chorobom układu krążenia i niepozwalającą na zbyt wysoki poziom cholesterolu.

Następna jest konsekwencja w działaniach i postanowieniach, która charakteryzować powinna prawdziwego mężczyznę, bowiem nie zmienia on swoich poglądów jak chorągiewka i nie jest oportunistą, co nie wyklucza rzecz jasna zmiany poglądów. Niemniej nie odstępuje od swoich zasad w zależności od wygody i nie dostosowuje ich do aktualnych warunków i potrzeb. „Jestem wierny, ale tylko wtedy, gdy nie mam okazji, by zdradzić żonę — kiedy mam okazję, zapominam o tym” — takie zachowanie jest wysoce niemęskie, lepiej już nie ukrywać swoich zdrad, będziesz postępować podle, ale przynajmniej w zgodzie z własnymi zasadami.

Działanie wbrew sobie. Bywa tak, że nie wiadomo, jak postąpić — i choć robisz to wbrew sobie, to kłamiesz albo zatajasz prawdę. Lepiej przyznać się przed samym sobą, że robisz to wbrew sobie, niż twierdzić, że robisz coś w zgodzie ze sobą, i oszukiwać samego siebie.

I na koniec podsumowanie — a zatem złoty środek. Nie rób innym tego, co dla Ciebie byłoby niemiłe — rób tylko to, co chciałbyś, aby oni właśnie Tobie czynili. Trudne, ale jakże piękny byłby świat, gdyby większość z nas tak właśnie robiła! Może warto zacząć od siebie?

## Mężczyzna atrakcyjny wewnątrznie dla kobiet

Wiesz już, jak być mężczyzną z wnętrzem dla siebie, teraz przyszła pora, abyś dowiedział się, jak być atrakcyjnym wewnątrznie dla kobiet. Atrakcyjnym od środka. To bardzo interesujący temat. To, o czym dowiedziałeś się w rozdziale poprzednim, oczywiście nie zdezaktualizowało się, niemniej wymaga w kwestii kobiet szerszego rozwinięcia. Kobiety z reguły starają się za wszelką cenę sprawić, by mężczyzna, którego poznały lub pokochały, się zmienił. Kiedy jednak tak się stanie, taki „stuningowany” przez nie do ich własnych potrzeb mężczyzna przestaje się im podobać. W tej prastarej niczym Nina Terentiew prawdziwie kryje się ukryty sens. Prawdziwy mężczyzna bowiem to taki osobnik, który oprócz określonej grupy cech zewnętrznych, które opisałam w innej części, posiada wachlarz cech wewnętrznych, które są dla kobiet o wiele ważniejsze. Kobiety nie są jednak ich świadome — i nie ma się co dziwić, kobiety są bowiem niezwykle skomplikowanymi istotami. Dlaczego tak właśnie jest — z pomocą przychodzi nam znajomość historii gatunku ludzkiego i zamiłowanie do pewnego szalonego psychiatry, może któremuś z Was zresztą znajomego — bo o dziadku Zygmuncie Freudzie mowa. Mężczyźni, wyposażeni przez mamusię Naturę w organy używane do rozrodu oraz czynności fizjologicznych na zewnątrz swojego ciała, mają pewien wybór — mogą kierować np. sumieniem uryny albo też tryskać nasieniem tam, gdzie chcą, z czego korzystają często różnego rodzaju zbrojeńcy i twórcy filmów o wielowątkowej akcji. Penis — jako najważniejszy atrybut męskości — jest umiejscowiony na zewnątrz powłok ciała. U kobiet jest zupełnie inaczej. Przede wszystkim, penis nie jest umieszczony na zewnątrz, po drugie — zwykle go nie ma, a atrybut kobiecości analogiczny do peni-

sa (łechtaczka) jest w tym wypadku wielce dyskusyjny. Natomiast cała kobiecość jest skryta we wnętrzu kobiecych powłok ciała. To implikuje określoną konstrukcją psychiczną obu płci. Temat jest oczywiście bardzo szeroki i w sumie szerzej się nim nie mogę i nie chcę zajmować, jako że inni zrobili to już wcześniej, o wiele skuteczniej i z większym powodzeniem niż ja mogłabym zrobić to teraz. Co więcej, nie jest nam — w tej chwili — to do dalszego wyprowadzania Ciebie na prawdziwego mężczyznę potrzebne i może tylko dodatkowo skomplikować całą sprawę. Ważne jest jednak, abyś zdawał sobie z tego sprawę, bo to pozwoli Ci łatwiej zrozumieć — czasem zupełnie dziwaczne i niedorzeczne — zachowania kobiet. Być może zrozumiesz nawet, jakich cech charakteru kobiety u mężczyzn szukają — a o to mi w tym rozdziale chodzi. Musisz zrozumieć, kobiecy mózg pracuje — choć szowinistom wydaje się to kłamstwem — ale zupełnie inaczej niż męski. Oskar Wilde powiedział kiedyś coś o kobietach — ja to sparafrazuję do własnych potrzeb: otóż zły mężczyzna należy do tego rodzaju istot, których kobiety nie będą miały nigdy dosyć. Jeśli jesteś zatem miłym kolesiem, nie masz szans na nic i nie jesteś prawdziwym mężczyzną, a kobiety takich, choć może dla siebie zupełnie nieświadomie, nie szukają. Przykra, brutalna, ale „bardzo prawdziwa prawda”. Nieraz zauważyłeś pewnie, że dziewczyny, które Ci się podobają i wydają się mieć naprawdę klasę, wybierają zwykłych palantów — i nie możesz zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Prawdziwy mężczyzna musi bowiem być przede wszystkim silny. Nie mówię tutaj o fizycznej sile, choć ona ma pewne znaczenie, o czym później, ale o sile charakteru, osobowości. Jest tak dlatego, że w ich skomplikowanej psychice istnieje coś takiego, jak archetyp silnego mężczyzny. Tak jest generalnie. Oczywiście mogą zdarzać się wyjątki, one jednak są spowodowane jakimiś zewnętrznymi czynnikami, np. rozbitym małżeństwem rodziców i w związku z tym brakiem kontaktu córki z ojcem w dzieciństwie (wspominałam o tym) albo zbyt mocną dominacją mamy w związku rodziców, a czasem winne są najświeższe wydarzenia. Kobieta może

czuć się skrzywdzona przez jakiegoś 100% samca i dlatego może pozornie odrzucać prawdziwych mężczyzn, ale — jak napisałam: pozornie, a więc po pierwsze — do czasu, a po drugie — wbrew swojemu prawdziwemu ja. Są to skomplikowane sprawy, jednak bardzo istotne. Tym niemniej potrzeba związania się z silnym, ekscytującym mężczyzną jest tym, czego kobiety zawsze — czasem tylko w uśpieniu — podświadomie poszukują. Co więcej — właśnie taki typ mężczyzny daje kobietom szczęście. Wystarczy wziąć do ręki jakiś naprawdę dobry i poczytny książkowy romans i popatrzeć na okładkę — nawet nie zagłębiając się w jego treść — a wszystko wychodzi na jaw. Chociaż literatury takiej nie czytają wszystkie kobiety, nie na darmo te kolorowe wizerunki dobrze zbudowanych kochanków, którzy czule obejmują słabowitą i bezradną kobietę, na ich okładkach się znajdują. Kobieta podświadomie szuka takiego kogoś. Przystojnego, wysokiego wzrostu, dobrze zbudowanego, o głębokim głosie i szerokiego w barkach — dlaczego? Bo taki mężczyzna jest odbiciem wewnętrznych cech, których poszukują i których brak u nich samych. A najważniejszą z tych cech jest niewątpliwie siła. Mężczyzna silny — silny emocjonalnie — jest przede wszystkim niezależny. Sam potrafi o siebie zadbać i nie jest maminsynkiem. Prawdziwy mężczyzna potrzebuje niezależności — niczym piękny kwiat wody, by zakwitł. Niby dlaczego filmowi amanci są właśnie tacy? Zapewne wiesz, kim był James Dean i dlaczego Leonardo DiCaprio w „Titanicu” jest taki pociągający, chociaż bez grosza przy duszy. No właśnie — to kolejne przykłady kobiecych pragnień. Na dodatek mężczyzna niezależny to taki, który nie daje się usidlić. Przytuli ją, kiedy on tego chce i ma na to ochotę, ale jeśli chce — wymknie się z jej ramion i ona nic na to nie poradzi. To właśnie jest niezależność, która może kobiety drażni — ale zawsze je również pociąga. Dla kobiety o wiele bardziej interesujący jest mężczyzna, który daje jej do zrozumienia (swoim głosem, postawą, zachowaniem i mową ciała, a na samym końcu słowami):

- To Ty mnie potrzebujesz, a nie ja Ciebie.
- Nie jesteś dla mnie wystarczająco atrakcyjna, wystarczająco inteligentna itd.
- Myślałem, że jesteś zupełnie inna, rozczarowałam mnie...
- Nie masz tak naprawdę dla mnie większego znaczenia.

Dziwne, prawda? Nie możesz w to uwierzyć i uważasz, że to bzdury? Jednak niestety nie. Jeśli zamierzasz nadal być miły, być na każde zawołanie kobiety, która Cię interesuje, i będziesz zabiegał najróżniejszymi sposobami o jej względy, a ona ostatecznie wybierze Twojego najlepszego kumpla, któremu zupełnie się nie podoba — zrozumiesz, że to jednak ja mam rację. Zabiegając o jej względy w otwarty sposób, sygnalizujesz jej, że jesteś nią zainteresowany, a skoro tak jest — jesteś taki sam, jak wszyscy inni zwykli mężczyźni wokół niej — błagasz ją, a to jest oznaka Twojej słabości. Kobiety nie znoszą słabych mężczyzn, więc albo będziesz prawdziwym mężczyzną, albo, nie obrażaj się — ciotą. Kobieta szuka w mężczyźnie oparcia. Opierając się na kimś, musi czuć bezpieczeństwo, a nikt go nie poczuje, jeśli oparcie jest słabe. To zrozumiałe. Kobiety identyfikują się z siłą swojego partnera i przy nim są same silniejsze, a przynajmniej tak się czują. To pozwala im czuć się bezpiecznie — a jest to jedna z naturalnych potrzeb każdego człowieka.

Dlatego dość często w związkach mężczyźni są poddawani przez kobiety testowi na to, czy rzeczywiście są silni — po prostu, nie wiadomo dlaczego, dziewczyny nagle zachowują się w paskudny, niezrozumiały sposób. Robią tak dlatego, że oczekują gwałtownej reakcji ze strony mężczyzny, która utwierdzi ją w przekonaniu, że to mężczyzna „rządzi” — cały czas mówię o podświadomości — to on dominuje i ona jest tylko dodatkiem do niego, uzupełnieniem, nie odwrotnie. Test ten może odbywać się w różnoraki sposób — może być kłótliwa, agresywna i może odmawiać współpracy, ale może też udawać bez-

radną i potrzebującą. W jednym i drugim wypadku oczekuje, że wreszcie wykażesz się dominacją, tym samym demonstrując swoją siłę, której tak szuka w Tobie. Przechodząc test pozytywnie, zyskujesz również jej szacunek. Twoja dominacja, gwałtowność, agresja, zdecydowanie, zaradność czy antypatia wobec niej utwierdzają ją w przekonaniu o Twojej sile, dzięki temu sama utwierdza się w przekonaniu, że w sytuacji, kiedy będzie to naprawdę konieczne, będziesz potrafił obronić ją przed agresją kogoś z zewnątrz. Agresja tutaj oczywiście nie może być traktowana dosłownie, ale jest całym wachlarzem niebezpieczeństw współczesnego świata — dawno zeszliśmy przecież z drzew.

Mężczyźni szukają swoich partnerek przede wszystkim w oparciu o walory zewnętrzne (urodę), kobiety zaś ze względu na cechy charakteru. Co ciekawe jednak, wybierając partnera, szukają w nim takich cech, które same chciałyby posiadać. Szukają kogoś, kim same chciałyby być. Takie słowa zwracają uwagę, że jest już niebezpiecznie blisko do masochizmu, prawda? Nic w tym jednak dziwnego — od dawna wiadomo, że fantazje kobiet zawierają w sobie silne pierwiastki masochistyczne. Kobiety lubią dominować i być zdominowane, bowiem pociąga je właśnie siła. Mężczyzna pociągający dla kobiety — oprócz tego, że jest silny — jest niezależny, ma swój cel i ma swoje plany. Tutaj mała, acz konieczna dygresja. Mój przyjaciel powiedział kiedyś w obecności mojej znajomej, zapytany o swoje marzenia, bardzo interesujące zdanie. A że jestem psychologiem (nie wiem tylko, czy dlatego, że chciałam nim zostać — czy że psychologa potrzebowałam), zwróciłam od razu uwagę na jej reakcję — odpowiedział jej:

- Prawdziwi mężczyźni nie marzą.
- Nie marzą? Jak to? — zapytała znów znajoma.
- Tak, bo prawdziwi mężczyźni mają cele do zrealizowania zamiast

marzeń. Marzą kobiety.

Bardzo mi się to zdanie wtedy spodobało i postanowiłam je zapamiętać. Podobało mi się ono jako kobiecie i choć był to mój tylko (choćby nie wiadomo co — pozostał i pozostanie nim na zawsze, bo nie może być kochankiem kobiety ten, kto jest jej przyjacielem) przyjaciel, bardzo mnie ta wypowiedź poruszyła — ale najbardziej poruszyła moją znajomą. Bawiłam się wtedy w obserwację (zboczenie zawodowe), toteż zwróciła moją uwagę jej reakcja na to. Wyraźnie się nim zainteresowała, przyglądała włosy i odrzuciła je w tył. Zwilżyła swoje usta, a jej oczy zrobiły się błyszczące. Po prostu zainteresował ją. Celowo o tym napisałam — prawdziwy mężczyzna nie błąka się po świecie bez celu w oczekiwaniu na zrządzenie losu czy jakąś nierealną siłę z zewnątrz, niczym Don Kichote, w poszukiwaniu nie wiadomo czego. Nie czeka na przeznaczenie — bo nie jest kobietą, to ich domena. Prawdziwy mężczyzna realizuje swoje plany konsekwentnie i tak naprawdę nie ma w nich miejsca dla niej. To niewieścią rzeczą jest płakać — męską jest zbroić się w ciszy. Prawdziwy mężczyzna nie narzeka na to, co przyniósł mu świat, ale świat ten zmienia dla siebie, dopasowuje go do swoich potrzeb. Chociaż popełnia czasem błędy — bo jednak jest tylko człowiekiem — nie roztrząsa ich. Nie schodzi też z obranej drogi i dąży do celu, aż go osiągnie. A kiedy to się już stanie — obiera sobie inny cel. Zdobywa go. Aby więc być atrakcyjnym w oczach kobiet — zapamiętaj, że masz swoje cele i są one dla Ciebie najważniejsze. Przy tym prawdziwy mężczyzna jest lepszy, ważniejszy i bardziej wyjątkowy od każdej kobiety. Uff — aż boję się feministek. Kobieta nie jest przez prawdziwego mężczyznę stawiana wyżej, na jakimś wyimaginowanym piedestale. Jedyne, co prawdziwy mężczyzna może zrobić, by nie stracić w oczach kobiety, to czasem pozwolić jej wejść na jego poziom, ewentualnie postawić ją tam własnymi rękoma. To nazywamy partnerstwem. Szczególnie dobrze, jeśli ona może o tym fantazjować. Kobieta musi znać swoje

miejsce — musi wiedzieć, że on uważa, że jego potrzeby są dla niego ważniejsze od jej celów i potrzeb. Dziwne, wiem — ale w takim układzie kobiety mogą szczęśliwie realizować w intymności swoją miłość, bo postrzegają swojego partnera jako kogoś silnego, większego albo po prostu równego. To wszystko, o czym napisałam, to jeszcze nie koniec. Pozostają jeszcze wymagania. I stawiasz je Ty. Tak, tak... Nie powstrzymuj się więc przed sensownym krytykowaniem jej i nieustannym podważaniem jej pewności siebie. Takie zachowanie jest równoznaczne z odrzucaniem albo poniżaniem, co niesamowicie silnie stymuluje jej psychikę, a o to właśnie chodzi.

- Szkoda, że nie jesteś...
- Sądziłem, że potrafisz...
- Gdybyś to potrafiła, byłabyś niemal idealna, a tak...

Wiem, wszystko to, co tu dotąd przeczytałeś, może być dla Ciebie także bardzo stymulujące i prawdopodobnie nie możesz w to uwierzyć. Niektórzy nawet powiedzą: „Toż to skandal coś takiego napisać”. Ale tak jest — i aby stać się prawdziwym mężczyzną, musisz to zrozumieć i przyswoić. W obawie jednak o to, że jesteś nieźle zaszkokowany i możesz nie mieć ochoty czytać dalej, przytoczę Ci pewną historię. Oczywiście jest prawdziwa i jak najbardziej na miejscu. Rzecz dotyczy mojej przyjaciółki, której ze względu na specyfikę historii nie przedstawię. Otóż dziewczę to — niezwykle urodziwe zresztą — miało szczęście (albo nieszczęście) spotkać w swoim życiu dwóch prawdziwych mężczyzn. Nic w tym w sumie nie byłoby ani nieszczęśliwego, ani niezwykłego, gdyby spotkała ich oddzielnie — ale oni pojawili się mniej więcej w jednym czasie. Pierwszym z nich był Igor, w którym się zakochała bez pamięci i wkrótce stworzyła udany związek. Wszystko układało się dobrze i zamieszkali razem. Po dwuletniej znajomości z Igorem spotkała Brunona. Na jej nieszczęście, choć był mniej przystojny od jej chłopaka, był również prawdziwym mężczyzną. Na początku spotykali się w tylko



przyjacielskich stosunkach — choć prawda była zupełnie inna... Bo też Bruno był zupełnie inny niż Igor. Wreszcie coś między nimi się wydarzyło. Ona nie wytrzymała i zrobiła pierwszy krok. Nawiązali ognisty romans, który trwał 3–4 miesiące. Nieważne było, kim Bruno był, co robił, ale działał na nią ogromnie... Nie chciała jednocześnie okłamywać Igora. Bruno zaś nie chciał być tym drugim. Wyznał, że ją kocha. W efekcie ona już nie chciała się z nim spotykać inaczej, jak z tylko przyjacielem. Chciała utrzymywać kontakt, bo stwierdziła, że jest bardzo ważnym dla niej człowiekiem. On jednak zerwał z nią kontakt wbrew temu, czego by chciała... Rozstali się. Zapadł się jak kamień w wodę. Zmienił adres, numer telefonu i adres e-mail. Zniknął z jej życia. Wróciła znów do nic niepodejrzewającego Igora, który wkrótce potem się jej oświadczył. Czasem tylko starała się nawiązać jakoś kontakt ze swoim byłym kochankiem, już z pierścieniem zaręczynowym na palcu. Po kilku miesiącach udało się. Znów zaczęła się z Brunonem spotykać i wrócili do swojego gorącego romansu. Teraz jednak przeszkodził im los, bo oto ona i jej Igor otrzymali intratną propozycję wyjazdu za granicę do pracy i szybko się zdecydowali. Bruno dowiedziawszy się o tym, znów skrył się w ciszy. Ona nie mogła znieść tego, że tak ją odpycha, lecz mimo to czuła przyciągający ją do niego magnes. Po mniej więcej dwóch latach tego romansu Bruno zdecydował, że ona może w pewnym sensie należeć do niego, ale tylko jeśli on będzie umiał być drugim. Spróbował i na początku nieźle mu szło. Wróciła z zagranicy z narzeczonym i wyznaczonym terminem ślubu. Widywała się ze swoim kochankiem, choć robili to rzadko i bardzo ostrożnie, by nikt nie przejrzał ich sekretnego związku. Przygotowywała się jednocześnie do uroczystości weselnych, wybrała suknię ślubną — wybierając, robiła to ze swoim kochankiem, i choć brzmi to strasznie, to prawda. Wtedy zrozumiała, że kocha ich obu. Nie wiem, czy i jak to jest możliwe, ale ona poczuła, że tak właśnie jest. Powiedziała mu o tym... Następnego dnia zniknął znów i tym razem naprawdę na zawsze. Nie wiem, co

dalej, bo w chwili, kiedy piszę te słowa, do ślubu brakuje kilku tygodni jeszcze, ale wiem jedno. Ona nigdy by go nie pokochała, gdyby potrafił być tym drugim. Kiedy na początku znajomości powiedział, że kocha ją — szybko ją znudził. Był dla niej interesujący dlatego, że nie potrafiła go przy sobie zatrzymać, nie umiała go przewidzieć. Był silny, niezależny i odważny. Nie miała wpływu na jego poczynania. Trochę to dziwne, ale jednak prawdziwe... Tak więc musisz zrozumieć, że bycie prawdziwym mężczyzną to określone zachowania wobec niej. Ona musi mieć potrzebę udowadniania swojej wartości — musisz ją krytykować czasem i dowodzić, że nie jest doskonała. Czasem — podkreślam. Nie może czuć, że Cię usidliła, bo staniesz się nudny. Nie możesz dopuścić, aby grywała z Tobą w swoje gierki. Musisz być czasem ekspresyjny, zły, niecierpliwy, gniewny lub po prostu bardzo zły. Nie daj się przewidywać, bo będziesz nudny. Dlaczego tak jest? Odpowiedz jest bardzo prosta. Kobiety mają określone potrzeby emocjonalne — przeczytasz o nich w dalszej części — lubią czuć się szczęśliwe i smutne, złe i wesołe, dumne i upokorzone... Jeśli dostarczać jej będziesz tylko jednego rodzaju impulsów, kobieta z Tobą nie będzie żyła pełnią swoich uczuć, a tak właśnie być musi. Szybko znudzi się Tobą i Wasz związek będzie odbierała jako wprawdzie szczęśliwy — ale jakiś taki... niepełny. Kobiety pragną, aby mężczyzna grał na wszystkich klawiszach ich emocjonalnej klawiatury, bo tylko tak mogą się spełniać. Ileż razy słyszałam w swoim gabinecie albo gdzieś w klubie, kawiarni czy autobusie...

*Nie czułam z nim wzajemnej komunikacji, brak mi było tego...*

Brak komunikacji w języku kobiet to brak stymulacji do wszystkich emocji. Zwykle kobieta odchodzi nie dlatego, że mężczyzna wzbudzał w niej negatywne emocje, ale emocje pozytywne, które w niej wzbudzał, nie były dość silne i nie czuła z nim związku, kontaktu. Brak by-

ło wzajemnej komunikacji. Jeśli ona potrafi przy Tobie odczuwać pozytywne emocje, bo tak na nią działasz, a przy tym potrafisz wzbudzić w niej jakieś negatywne odczucia i potrafisz znaleźć umiar — ona pomyśli:

*Jeśli tak się dzieje, a ja nadal go kocham, to musi być naprawdę ważny związek. Tak musiał chcieć los. To z pewnością jest przeznaczenie.*

Nie wierzysz w to, co tu napisałam — i masz do tego prawo, ale pamiętaj, że napisałam tę książkę, aby Ci pomóc, a Ty kupiłeś ją, aby stać się prawdziwym mężczyzną. Tak więc ja zaufałam Tobie — wobec tego, aby cel został zrealizowany, Ty musisz zaufać mnie. Pewnie nadal nie jesteś przekonany do moich słów. Jeśli zapytasz jakąś kobietę, czy to, co tu napisałam, jest prawdą — z pewnością odpowie Ci, że to obrzydliwe, straszne, upokarzające... bla... bla... bla... i na pewno nieskuteczne. Jeśli zapytasz, co myśli o autorze — powie z pewnością, że jest on wielkim szowinistą i chamem (jeśli nie będzie wiedziała, że jestem kobietą), ale jeśli zastosujesz się do moich wskázówek, wkrótce okaże się, że ona powie swojej najlepszej przyjaciółce podekscytowana i z zaróżowionym dekoltem:

*Słuchaj, poznałam naprawdę wyjątkowego i fascynującego mężczyznę — jest inny niż wszyscy.*

Bądź sobą i pamiętaj, jakich błędów nie popełniać.

## Portret pamięciowy prawdziwego mężczyzny

Wiadomo, kobiety są generalnie ładniejsze od mężczyzn. I choć robię się „na bóstwo” nie dla Was — mężczyzn, ale przede wszystkim dla siebie samych, Wy tak nie robicie. A przynajmniej przytłaczająca większość z Was. Nie jestem pewna, czy zdajesz sobie z tego sprawę — zapewne nic o tym nie wiesz — ale... my kochamy szczegóły. Kolor tuszu do rzęs, bućki, apaszka i szalik... To, co uchodzi Twojej uwadze — naszej niestety nie. Kiedy widzimy jakąś kobietę, która w swoim ubraniu popełnia błąd, zwykle od razu to dostrzegamy i niestety zwykle nie możemy oprzeć się chęci skomentowania tego. Kiedy obserwujemy inne panie, czynimy to czujnym i zapamiętującym wzrokiem, bo a nuż uda się coś fajnego do naszego wyglądu przemycić. Mamy na swoim punkcie świra — przyznaję to szczerze. Natomiast z Wami, mężczyznami, jest inaczej. Zwykle ten z Was, który na swoim punkcie ma świra i dba o siebie — jest traktowany przez innych mężczyzn jak wariat. To nie jest sprawiedliwe i choć nie mam zamiaru wstawiać się jakoś szczególnie za metroseksualnymi mężczyznami (bo, prawdę mówiąc, nie lubię, kiedy mężczyzna jest ładniejszy lub — o zgrozo — bardziej zadbany ode mnie), to tak być nie powinno. Do czego jednak zmierzam? Ano do tego, że pomimo starych, utartych mitów panujących wśród narodu — prawdziwy mężczyzna to przede wszystkim taki, który dba o swój wygląd, swoje zdrowie i siebie. O zdrowiu już pisałam. Musisz też wiedzieć, że kobiety oceniają mężczyzn na podstawie kilku różnych kryteriów, m.in. również na podstawie wyglądu — i nie widzę tak naprawdę logicznego wyjaśnienia, dlaczego w tym względzie mieliby otrzymywać punkty karne, kiedy ich wcale być nie musi, a tym bardziej, że jest to tym ważniejsze, że

dzieje się zwykle na początku znajomości. Przecież pierwsze wrażenie jest bardzo ważne. Oczywiście nie jest najważniejsze, ale ma istotne znaczenie — o ile nie decydujące — w rozstrzygnięciu kwestii, czy znajomość się rozpocznie, czy skończy, zanim się rozpoczęła. Na pewno wrażenie to odbije się na tym, jak kobieta, którą po raz pierwszy w życiu spotkałeś, Cię zapamięta. Możliwe też, że odcisnie się piętnem na tym, jak o Tobie myśli i jak Cię postrzega. Sam robisz dokładnie tak samo — i to działa w obie strony. Dlatego też musisz dbać o siebie — i to nie tylko powierzchownie, ale i dokładnie. Zapamiętaj, że zwracamy uwagę — oprócz oczywiście standardowego obrazu całości — na detale i prawie nic nie uchodzi naszej uwadze.

Wygląd jest związany nieodłącznie i ściśle ze stylem, o którym już pisałam — jednak teraz odniosę się do niego wyłącznie pod kątem wyglądu. Oczywiście możesz być niechlujem albo perfekcjonistą, „swetrowcem” czy „gangowcem” (od gangu — czyli garnituru, nieprawidłową formą byłoby „gangsterem”, za bardzo pejoratywnie się kojarzy). Możesz być nawet „zupiarzem” czy „pierogowcem” — nie o to chodzi. Ważne jest, abyś w swoim wyglądzie był nade wszystko sobą — ze wskazaniem, że warto w siebie tu zainwestować, a bycie niechlujem jest nieopłacalne. To tak jak nieskuteczna akcja marketingowa — prowadzenie jej jest bez sensu. Oczywiście może zdarzyć się kuriozalna sytuacja, że mimo braku zainteresowania się sobą znajdziesz jakąś kobietę, która się Tobą zainteresuje, ale oczekiwanie na to jest porównywalne z niepodejmowaniem pracy w nadziei, że trafi się szóstkę w totka. Podam Ci przykład z Twojego podwórka, a wierz mi — wiem, co piszę, jestem przecież znaną w półświatku „blacharą”. Przypomnij sobie, jak wygląda samochód, który wyjeżdża z zakładu kosmetyki pojazdowej — zwykle jest to jakby zupełnie inna bryka, na korzyść oczywiście. Zapewne lubicie wypolerować swoje cacko z użyciem najlepszych kosmetyków i wielu z Was spełnia swoje tęsknoty, zakładając przepiękne felgi aluminiowe, dzięki czemu wózek od razu

zyskuje na urodzie, a to wszystko z pewnością zaprocentuje przy odsprzedaży pojazdu, ponieważ — jednym zdaniem — zadbane autko cieszy oko i jest w oczach kupującego atrakcyjniejsze. Tak samo jest z mężczyznami. Dlatego zainwestuj w nowe, modne i dobre jakościowo ubrania, a jeśli masz grubszy portfel, to zainwestuj w ubrania markowe — zwykle są o wiele lepszej jakości i to się po prostu opłaca. Jeśli jesteś sknerą — poszukaj na wyprzedażach, promocjach i innych tego typu akcjach, bo zwykle jest to żer dla skner. Nie masz nawet pojęcia, jak bardzo kobiety nie lubią źle ubranych mężczyzn — naucz się zatem ubierać dobrze. Dowiedz się, jakie kolory do siebie pasują, a jakie nie, i dlaczego nie można nosić skarpetek do sandałów. Jeśli masz kłopot z tym — poproś o radę jakąś atrakcyjną koleżankę z pracy, na pewno tknięta instynktem macierzyńskim, chętnie Ci pomoże. Mężczyzna ubrany dobrze to ubrany przez kobietę. Ponadto kobiety — w odróżnieniu od mężczyzn — uwielbiają zakupy. To atawizm z czasów, kiedy samce zajmowały się polowaniem, a samice zbieractwem. Przy okazji takich zakupów może dojść do interesujących sytuacji — kto wie? Na pewno na tym skorzystasz. Kupując coś, staraj się skonsultować swój wygląd z kimś — najlepiej właśnie z kimś w spódnicy, dobrze by było, aby jednak nie była to pani sprzedawczyni, bo ona ma interes w tym, aby sprzedać Ci jakiś ciuch, niezależnie — niestety — od tego, czy dobrze w nim wyglądasz, czy niekoniecznie.

Kolejnym newralgicznym punktem są buty. Są panie, które je kolekcjonują i mają ich wielką liczbę — nie wiem, czy to fetyszizm, ale dowodzi jednego — buty to jedna z najważniejszych części Twojego wizerunku. Niczym alufelgi w porządnym samochodzie — zupełnie zmieniają wizerunek. Zadbaj więc, abyś się w nich dobrze prezentował i czuł, aby nie były stare, poniszczone i przede wszystkim — aby były czyste. Mój dziadek mówił nawet, że „kawalera poznaje się po butach” i pewnie faktycznie jest w tym jakaś prawda. Pozostaje spr-

wa Twojego ciała. Warto podjąć ten temat ponownie. Jeśli jesteś Pamela Anderson albo Michaeliem Jacksonem z Ursynowa, możesz zafundować sobie operację plastyczną za 50 tysięcy i nurtujący problem wizualny w pewnym sensie rozwiązać. Ale nie polecam takich sytuacji — lepiej iść do psychologa, taniej i skuteczniej. Chyba że rzeczywiście masz jakiś problem zdrowotny, wtedy jak najbardziej — po pierwsze, będziesz ładniejszy, po drugie, będziesz czuł się o wiele pewniej. Ale zwykle jest to ostateczność i dotyczy kilku dziesiątych procenta ludzi. Tak samo z zębami, jeśli są krzywe — można je wyprostować u dentysty, oni mają swoje sposoby, nie trzeba od razu koniecznie zamykać się w sobie z tego powodu i zamartwiać skutecznie. Trochę krzywe zęby, jeśli są czyste, białe i zadbane, nie powinny być poważną przeszkodą. Dlatego używaj szczoteczki, pasty, płynu do płukania ust i nici dentystycznej tak często, jak tylko jest to konieczne. Nie bój się dentysty, nie jest to takie straszne — zapewniam Cię, że o wiele straszniejszy jest przykry zapach z ust. Na pewno zniechęci do kontaktów z Tobą nie tylko kobiety, ale też wszystkie inne osoby, choćbyś był nie wiadomo jak przystojny, towarzyski i dowcipny. Pamiętaj też, że przykry zapach z ust może być objawem poważnych schorzeń układu pokarmowego.

Założę się, że niejednokrotnie zdarzyło Ci się oglądać kobietę, której twarz niezbyt Cię zainteresowała, a mimo to jej postawa, ruchy, a przede wszystkim figura powodowały, że Twoje serce biło szybciej. A teraz na odwrót — jestem pewna, że gdybyś spotkał tę samą kobietę, ale byłaby ona gruba, źle ubrana, nigdy nie widziała słońca, solarium, fryzjera ni kosmetyków — nie tknąłbyś jej nawet w myślach zdalnie sterowanym patykiem. Z mężczyznami jest podobnie — dlatego na pewno warto o sobie dbać. Prawdziwy mężczyzna jest atrakcyjny — duchowo, intelektualnie, ale i fizycznie. Facet, który ma na brzuchu wielkie fałdy tłuszczu zamiast „kaloryfera”, nie może być atrakcyjny w pełni. Nie będę tu poruszać sprawy nałogów, bo to

oczywiście jest sprawa grząska — ale chcę, abyś znał mój pogląd. Im mniej nałogów — tym wyższy stopień przydatności dla kobiet.

Następną konkretną sprawą po zębach są włosy. Zapamiętaj — włosy dobrze wyglądają, jeśli są na głowie. Jeśli jest ich tam niedostatek albo po prostu są w liczbie trzech, i to na krzyż, wszelkiego typu zaczeski, grzywki, zapuszczanie i inne eksperymenty narażają Cię na śmieszność. Po prostu ogol się na pałę albo obcinaj to, co Ci pozostało, na bardzo krótko — 3–6 mm. W ten sposób brak włosów nie będzie brakiem w Twoim wyglądzie. Uzyskasz własny styl i nie będziesz nikogo straszyć. W sprawie włosów pozostałych już się wypowiedziałam — wyglądają dobrze na głowie. Nadmiernie owłosienie intymne, sweter na kłacie taki, że wystaje spod podkoszulka, krzaczozy pod pachami czy haki z uszu i nosa, wszelkiego typu krzaczaste brwi — są niedopuszczalne. Kobiety nie lubią neandertalczyków — czasy się zmieniły. Jasna sprawa, że pełna depilacja jest raczej wykluczona i kojarzy się z homoseksualizmem, ale tutaj znów radzę daleko posunięty umiar i rozsądek. Warto czasem po prostu co nieco wyciąć, skrócić, wytrimować albo po prostu wyrwać. Tak jest ładniej. Podczas swojej codziennej higieny pamiętaj, że sama woda nie wystarczy, konieczne jest jeszcze mydło albo jeden z jego licznych substytutów.

Zmieniaj obuwie, nawet w ciągu jednego dnia — daj odpocząć Twoim stopom, nie dopuść też do tego, aby z Twoich butów nieprzyjemnie pachniało — to nie do przyjęcia. Jeśli masz z tym problem, może to być objaw choroby, np. grzybicy. Oczywiście współczesna medycyna w tym zakresie może niewielkim kosztem zdziałać cuda.

Używaj kosmetyków. Jeśli używasz dezodorantu — staraj się, aby był bez zapachu. Jeśli jest to woda kolońska i płyn po goleniu — niech będzie to jedna nuta zapachowa. Nie ma wiele grzechów gorszych niż kilka zapachów na mężczyźnie jednocześnie — jestem pewna, że



każdy pies przechodzący obok Ciebie zacznie warczeć albo szczekać. Jak wcześniej już pisałam — to, że Ty czegoś nie czujesz, prawie na pewno znaczy, że może czuć to kobieta. Dlatego też jeszcze jedna uwaga na ten temat — perfumy, wody kolońskie i inne pachnidła stosuj z umiarem, kilka pryśnięć naprawdę wystarczy. Przy okazji warto, abyś wiedział, jakie części ciała się spryskuje — zasada jest taka, że te, które są mocno ukrwione, a więc nadgarstki, szyję. Można potrzebować też skronie — i to powinno wystarczyć. Lepiej jest użyć oryginalnych perfum, które długo rozwijają swoją nutę zapachową na skórze, niż mocnych podróbek, które po kilkudziesięciu minutach całkowicie wietrzeją. Ale oczywiście rozbija się to wszystko o możliwości finansowe. Jeśli bardzo mocno się pocisz — raczej zrezygnuj z antyperspirantów, zablokują Twoje pory i może to być dla Ciebie niezdrowe.

Zalecenia, które tutaj przedstawiam, dla wielu z Was mogą być oczywiste, drażniące i bezużyteczne — ale wierz mi, gdyby napisanie ich nie było konieczne, nie stukałabym teraz w klawiaturę swoimi paluszkami, niszcząc swój pracowicie nałożony na paznokcie czerwony lakier. Naprawdę — choć są to niby oczywiste sprawy, to nie są jednak oczywiste dla wszystkich, więc przypomnienie ich, a szczególnie zastosowanie w praktyce jest konieczne.

Teraz przyszła kolej na drugą stronę Twojego medalu, a więc to, co Cię otacza. Najczęściej mieszkanie lub dom i samochód, jeśli je masz. Utrzymuj swoje wnętrza w możliwie dalekim porządku. Oprócz niezaprzeczalnych zalet estetycznych — ma to także bardzo duże walory użytkowe. Pamiętaj, że to, co Cię bezpośrednio otacza, odzwierciedla to, kim jesteś, i oceniony zostaniesz na podstawie tego. Niestety, mężczyźni bardzo często sami prowokują swoje porażki. Miej zawsze posłane łóżko, miej zawsze w zanadrzu czystą bieliznę pościelową i czyste ręczniki. Kobieta nie położy się do zasyfionego barłogu i nie wytrze Twojego nasienia z siebie ścierką do czyszczenia

naczyń — ale przede wszystkim wcześniej to zauważy i nie dopuści do takich sytuacji. Twoje mieszkanie musi odzwierciedlać Twoje wnętrze — dlatego staraj się usunąć wszystko, co może przeszkadzać w Twojej drodze do sukcesu. Takimi przeszkodami na pewno są: bałagan, skarpetki na podłodze (szczególnie mocno już radioaktywne), puste puszki po piwie, wielowątkowe czasopisma itd. Natomiast dobrze by było, żeby to wnętrze było atrakcyjne. Wiem, że to niełatwe, bo sprawy mieszkaniowe generalnie w naszym kraju nie są łatwe i szczęśliwcem jest już choćby ten, kto ma własną kawalerkę, ale nie o tym dziś mowa. Pamiętaj, że to, kim jesteś, kobieta oceni przede wszystkim na podstawie gadżetów, które masz w domu — to one dadzą jej do myślenia. Dlatego usuń ze ścian wszystkie plakaty Doroty Rabczewskiej, zabezpiecz własne portrety w ramkach albo zdjęcia z siłowni Twojego spoconego i nader męskiego torsu, tak aby były niedostępne dla jej wzroku. Staraj się natomiast wyeksponować co innego, zawieś na ścianie jakiś obraz, który może sam w sobie nie znaczy wiele i nie musi to być od razu Da Vinci ale niech to nie będzie też DiCaprio. Niech będzie to coś, co przykuje jej uwagę — będziecie mieli temat, od którego będziecie mogli zacząć snuć rozmowę na początku jej wizyty. Oczywiście sprawa portretów rodzinnych jest dyskusyjna — różnie może być odebrane to, że na kilkunastu zdjęciach występujesz z mamą w różnych sytuacjach. Z pewnością pomyśli, że byłaby konkurencją dla niej — i może zacząć się tego bać. Lepszym rozwiązaniem jest fotka w nic niemówiącej pozie z jakąś atrakcyjną dziewczyną — najlepiej Twoją siostrą. Z pewnością zapyta Cię o to, czy to Twoja była dziewczyna. Możesz tutaj rozładować początkowy stres podczas jej pierwszej wizyty u Ciebie słowami: „Nie, to obecna...” — po czym dopiero wyjawić jej prawdę.

Możesz od razu wypalić: „A co, nie widać podobieństwa?”.

W każdym razie — może to być dobry pretekst do rozpoczęcia rozmowy. Jednak jeśli zobaczy owo zdjęcie, a nie zapyta o nie, musisz

jej powiedzieć, że nie jest to Twoja była. Najlepiej zamiast siostry w ramce umieścić Azora albo Filemona, nie powinna Cię raczej posądzić o zoofilię, temat będzie, a Ty będziesz bezpieczny. Dobrymi gadżetami są również książki w widocznym miejscu. Oczywiście książki muszą być dobrane z odpowiednim gustem i do odpowiedniej partnerki. Nie licz, że położenie podsunięcie poradnika myśliwego kobiecie, która jest wegetarianką, będzie dobrym wyborem. Oprócz książek interesujące mogą być płyty albo jakieś oryginalne pamiątki z podróży po świecie, fotografie itd. Ważne, aby naprawdę były związane z Tobą. Silenie się na oryginalność, jeżeli nie ma to potwierdzenia, jest bezcelowe.

Sprawa mieszkania jest ważna niezwykle. Chociaż chciałam tego uniknąć, muszę to zrobić. Muszę Ci o tym opowiedzieć. Miałam kiedyś kochanka, który uwodził mnie, ale skutecznie dopiero wtedy, kiedy znalazłam się w mieszkaniu, w którym mieszkał — tam oddałam mu się bez reszty. Pamiętam to wewnątrz dokładnie. Malował obrazy. Było tam jasno, pachniało farbami i terpentyną. Wokół było wiele niedokończonych szkiców na płótnie i rozpiętych blejtramów. Sztalugi, pędzle i farby. To wszystko, kiedy otworzył wino i zapalił kolorowe świece, zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Tworzyło niepowtarzalny klimat. Weszłam tam i poczułam się bezpieczna, mogłabym tam siedzieć przez resztę swoich dni. Wszystko było na swoim miejscu, wszystko było tak jak trzeba. Było to mieszkanie na ostatnim piętrze w niewysokim budynku. Nie było duże — miało tylko dwa pokoiki, nie było urządzone z przepychem, ale ze smakiem, gustownie i miało w sobie to coś, co pozwoliło na to, że bez trudu zaakceptowałam jego właściciela. Tym czymś był jego duch. Od razu wiedziałam, kim on jest i że to właśnie on w nim mieszka. Było tak przytulne, że potem, po tym pierwszym razie, spotykaliśmy się tam bardzo, bardzo często. Uciekałam w to miejsce najczęściej, jak tylko mogłam i jak tylko chciałam. Niestety, nie byliśmy dobraną parą poza sferą seksualną,

więc nasz związek przetrwał tylko niecałe cztery miesiące, jednak to mieszkanie zostało w mojej pamięci niczym idealny azyl, za którym tęsknię.

Ostatnią sprawą związaną z mieszkaniem jest jedzenie i picie. Wbrew pozorom — jest to sprawa istotna, a doświadczenie podpowiada mi, że lodówki kawalerów zawierają zwykle tylko światło i piwo. Pół biedy, jeśli jest właśnie tak, gorzej, jeśli oprócz tego w lodówce znajdują się rozkładające się szczątki zwierząt, sfermentowane mleko i serki oraz imponujące hodowle grzybów z rodzaju pleśni.

Miej zawsze coś do picia i do jedzenia. Oczywiście nie musisz umieć gotować niczym Pascal z TVN, ale mężczyzna, który umie gotować, jest o wiele bardziej interesujący od kuchennego nieudacznika. Nie na darmo stare ciotki powtarzają przysłowie: „Przez żołądek do serca”. Tym bardziej że badania dowiodły, iż to mężczyźni mają lepszy smak i są lepszymi kucharzami od kobiet. Żelaznym zestawem, który tak naprawdę jest dość długowieczny i łatwy w przyrządzaniu, jest spaghetti. Czego do przyrządzenia tego randkowego specjału potrzebujesz, nie będę pisała — bo to nie książka kucharska. Konieczne jest jeszcze wino oczywiście — broń Boże piwo. Zawsze możesz jakiejś koleżance zaproponować kolację:

*Wiesz, mam ochotę dziś zjeść własne spaghetti, które tak bardzo lubię... Zaręczam, że lepszego nie zjesz nawet w Rzymie. Może spróbujesz?*

I tak w świetle świec możesz ją potem uwodzić, a wino, którym obficie zakropisz dwuosobowe przyjęcie, na pewno Was rozluźni i pomoże Wam lepiej się poznać.

Ostatni akapit charakterystyki zewnętrznej prawdziwego mężczyzny będzie o... prezerwatywach. Zawsze, choćby nie wiadomo co, musisz

mieć w domu odpowiedni zapas kolorowych gumek. Pomijam już tutaj niezwykle ważną sprawę chorób przenoszonych drogą płciową. Wyobraź sobie jednak tak nieszczęśliwą sytuację, że poznajecie się, błyszcą Wam oczy, ona oblizuje wargi, idziecie do Ciebie — przygotowujesz tę włoską kolację na wspaniałych talerzach i pijecie wyśmienite białe, półsłodkie wino z kryształowych kieliszków. Potem przytuleni oglądacie komedię romantyczną i kiedy ona na koniec zaczyna płakać, Wasze usta spragnione swojego dotyku spotykają się w namiętym pocałunku, przeradzającym się z czasem w gorąca grę wstępną, kiedy już, już ma dość do... ona pyta Cię o antykoncepcję, a Ty wychodzisz na durnia. I co jej powiesz? „Poczekaj tutaj na mnie rozpalona i gorąca, a ja skoczę na stację benzynową albo do apteki i za pół godziny będę z powrotem”?

Jakże to romantyczne! Ty durniu! Gotowość do użycia prezerwatyw to atrybut prawdziwego mężczyzny.

## Frajer zamiast prawdziwego mężczyzny

Przyszła pora na sprawy smutne. Pewnie Czesi przeczytawszy tytuł i treść tego rozdziału, byliby nieco skonfundowani, bowiem w ich języku frajer i frajerka, to określenia na członka i członkinię pary, bynajmniej nie bobslejowej. Ale nie u nas — tutaj frajer to frajer i basta. To zdecydowanie negatywne określenie mężczyzny, którzy w kontaktach z kobietami bardzo często wykazuje właśnie klasyczne frajerstwo. To prawda, że czasem prawdziwemu mężczyźnie zdarza się sfrajerować, a i kobiety to często frajerki, jednak skupmy się teraz na męskim frajerstwie.

Wiadomo, pieniądze nie są najważniejsze w życiu, są przecież jeszcze piękne zachody słońca, miłość, motyle, ptaki, muszelki na plaży i takie tam bzdety, ale jeśli nie masz pieniędzy, jest prawie tak samo, a jednak trochę inaczej. To „prawie” i „trochę” robi wielką różnicę, jak głoszą piwosze. Bo tak naprawdę pieniądze wcale nie są ważne, pod jednym wszakże warunkiem — tylko jeśli się je ma, bo jeśli się ich nie ma albo ma się ich tylko trochę, wtedy zwykle są ważne. Do czego jednak zmierzam? Otóż prawdziwy mężczyzna nie musi być Billem Gatesem, arabskim szejkiem naftowym mieszkającym na stałe w Dubaju ani Lwem Rywinem, co najwyżej powinien walczyć o swoje kobiety jak lew. Jednak aby rozdzierać koszulę w poszukiwaniu tej jedynej, w kieszeni koszuli musisz mieć stale kilka brzęczących talarów. Mężczyzna prawdziwy to taki, który nie mrugnie okiem, kiedy kobieta zamówi w restauracji coś, co kosztuje tyle, co pół Pałacu Kultury i Nauki — i jeśli będzie musiał, zapłaci za to. Oczywiście mówię tutaj o drinku, kolacji czy bukiecie róż — bo jeśli kobieta permanentnie wyłudza od Ciebie drogie prezenty, wykwintne potrawy w restauracjach ze złotymi klamkami, zamawia co trzy minuty drinki kosz-

tujące tyle, co komplet nowych opon zimowych do daewoo tico, to nieomylny znak, że mężczyzna jest frajerem (zastępczo można też używać określenia „jelen” a ona jest nic nie warta, durną licealistką albo — o zgrozo — gimnazjalistką, która szuka sponsora (czytaj: frajera).

Niestety, musisz wiedzieć, że od amatek sponsoringu do prostytucji jest bardzo blisko — i nie jest to ani smaczne, ani wesołe, tak jak i życie sponsora-amatora. Tak samo jak w samochodzie z wódką — zaczynasz wesoło, a po wszystkim jest Ci smutno. Prawdziwy mężczyzna oczywiście może sobie korzystać z usług dam korynckiego pochodzenia — jeśli jest to konieczne, nie moja to sprawa — ale o tym się nie rozmawia i to zupełnie co innego. Płacisz i jedziesz — to nie to samo, co płacisz, płacisz i nie wiesz, czy pojedziesz, czy nie. Kobiety niestety często wykorzystują mężczyzn-frajerów. Mniejsza o ocenę zachowania takich kobiet — ale tak jest i musisz się z tym pogodzić, a także nauczyć się takie kobiety rozpoznawać i walczyć z nimi. O, już widzę rozeźlone dziewczątka, które to przeczytają i wpadną w szal, jeśli za kilkanaście minut wreszcie dotrzesz do nich, że w ten sposób odcinam im drogę do darmowych drinków w dyskotecie, darmowych wjazdów do kina czy na imprezę, a także wielu innych darmowych przyjemności. Nie wierzysz? No to zastanów się nad tym, jak to możliwe, aby wychodząc z domu bez ani nawet jednej złotówki w torebce, za to z licznymi pomadkami, tuszem do rzęs i beczką pudru, można było spędzić bardzo wesoło cały wieczór w dyskotecie, upić się niemal do nieprzytomności, a potem wrócić do domu, oddalonego o lata świetlne, taksówką? Hm? Jak to się ma do Twoich wyjść z domu z pełnym portfelem i powrotów z pustym, za to z głową pełną pytań typu:

*Jak to możliwe, że przepuściłem aż tyle?*

Źródłem tej darmowej energii — co tu dużo kryć, jądrowej — dla kobiet są frajerzy właśnie. Zapewne nieraz zdarzyło Ci się napotkać przy barze na hookerze bardzo interesującą dziewczynę, która siedząc obok, kiedy kupowałeś sobie trzeciego browara, uśmiechając się dziwnie, obrzuciła Cię powłóczyстым spojrzeniem, które było na tyle powłóczyste, że niemal od razu miałeś erekcję, po czym szepnęła cicho na ucho niczym Marilyn Monroe:

*Nie postawisz mi drinka?*

To był właśnie ten moment. Ona wcale nie miała na Ciebie ochoty, przeciwnie — miała ochotę na zupełnie innego mężczyznę, na pewno jednak miała ochotę na drinka, za którego jej zapłaciłeś. Kto wie, czy nie była nawet les, a Ty się śliniłeś jak głupi. W każdym razie — interesował ją tylko Twój portfel i jego zawartość, a nie Ty. Nawet jeśli jesteś bardziej przystojny od Cruise’a, Pitta, Banderasa, Zakościelnego i Kammela w jednym — w takich sytuacjach musisz wykazać się skromnością i, daj Boże, wrodzoną inteligencją. Jeśli piękna kobieta uśmiecha się do Ciebie i czujesz, że Cię otwarcie uwodzi — pamiętaj, że robi to, bo czegoś chce. Nie wiadomo dokładnie czego, bo odkrycie tego wymaga trochę czasu. Zwykle siedzi tam (nudzi się na przykład) i czeka na kogoś, a potem, kiedy uzna, że to jest właśnie ten — spada na Twój kark niczym kleszcz. To taki książkowy przykład. Oczywiście tylko jeden z wielu, bo np. wariantem tego rozwiązania jest zaproponowanie Ci wyjście do dyskoteki „Pod czerwoną tabletą”, na co Ty się ochoczo zgadzasz, licząc, że po wszystkim będzie dobre pukanie, tymczasem po wejściu — i po tym, jak zapłaciłeś za wjazd i pierwszego drinka — Twoja Ania, Agnieszka, Angelika czy Magda nagle gdzieś się niechcący zawierusza w tłumie. Potem wraca z widocznym w szklance dnem, ale błyszczącymi oczyma i wypiętym pod Twój nos biustem, po kolejnego drinka, mając na wilgotnych i wysmarowanych szminką ustach historię, jak to przypadkiem spot-



kała kumpelę od robienia pazurów, której nie widziała już wieki całe. Tak, tak... Niestety, tak bywa, kobiety wykorzystują to, co im dała Matka Natura — czyli urodę i intelekt. Też byś tak pewnie robił, gdybyś miał obie te rzeczy naraz, a że w przypadku jądrowców takie zjawisko jest rzadkie niczym kometa Halleya, to i skutecznych żigolaków jest tylko garstka.

Więcej historyjek nie będę Ci przytaczała, poza jedną — ostatnią, perwersyjną — ku przestrodze, do czego nieostrożność i frajerstwo prowadzą. Te, które opowiedziałam Ci przed chwilą, są tak naprawdę błahe (niczym wypowiedzi Renaty Beger) w porównaniu z majstersztykami babskich polowań na frajerów. Największym trofeum każdej zawodowej poławiaczki jest upolowanie faceta, który nie dość, że będzie jeleniem, to stanie się również rogaczem. Znaczy się — męża. Bo, jak to mówią — daj babie grzędę, przestanie znosić jajka. No właśnie, zatem po rozwodzie z dziewczątka ze wsi, które jeszcze parę miesięcy temu było zwykłym gołodupcem ze sklejonymi tanim lakierem włosami, teraz mamy panią z samochodem, połową — albo i całym — mieszkaniem po (byłym albo jeszcze obecnym) mężu, pełną jedynek i zer kartą płatniczą, z kochankiem, jeśli jest mąż, albo z... kochankiem, jeśli męża już nie ma. A mąż jeszcze jest — jeśli jeszcze kasa jest. Bo kochanek to określenie ścisłe, mąż — niekoniecznie. Mogłabym jeszcze swoją przypowieść przyprawić badaniem DNA na ojcostwo, ale już nie będę Cię dalej straszyć — w obawie o zaburzenia wzrodu u Ciebie, na czym nam przecież nie zależy i nie leży to w naszym interesie. Tego przecież nie chcemy. Oczywiście nie każda dama jest taką suką, tak jak nie każda suka jest psem. Niemniej musisz pamiętać, że tak może być. Klasę trzeba utrzymywać stale i nie zniżać się do pewnego poziomu, ale frajerem prawdziwemu mężczyźnie być po prostu nie przystoi. To już o wiele lepiej jest być dupkiem, ale z klasą. Nawet jeśli jesteś prosto z „Pani” wyjęty, masz kasy w bród, drogie kosmetyki, a Twój tata ma w Afryce

fabryki — nie przystoi chwalić się tym i płacić stuzłotówkami kelnerce za dżin z tonikiem i mineralną z cytryną ze słowami: „Reszty nie trzeba”.

Wcale w ten sposób nie jesteś fajniejszy, ale śmieszniejszy. Nie zaimponujesz tak nikomu poza kelnerką — ale i jej nie jako mężczyzna, ale jako klient, na którym można się nieźle obłowić. Poza tym — takie zachowanie nie charakteryzuje mężczyzny z klasą, ale chłopca z kasą. A to nie to samo. Tak samo jak partnerstwo i podryw.

Prawdziwy mężczyzna powinien oczywiście budzić w kobiecie pewność finansową i wybierając się gdziekolwiek z nią, powinien w portfelu mieć wystarczającą ilość papierków, aby być zabezpieczonym na wszelki wypadek. Ważne, aby rzeczywiście były to papierki, bo np. taksówkarze w naszym kraju dziwnie patrzą na karty płatnicze, choćby nie wiadomo za jak bezcenną podróż miałbyś swoją Visą zapłacić. Samiczki naszego gatunku podświadomie szukają mężczyzn, którzy posiadają własną maczugę, są na tyle zręczni, bystry i silni, że potrafią własnoręcznie upolować mamuta i przywlec go do Waszej wspólnej jaskini, gdzie będzie ona mogła wychowywać stadko młodych bez obaw o to, że nagle zabraknie mamuciego mięsa do ich wyżywienia i dziczych skór na jej własny przyodziewek. Dlatego wybierając męża czy życiowego partnera (te bardziej wyemancypowane), wolą tych, którzy są bardziej zaradni — natura tak właśnie zadbała o to, aby samiczka mogła dobrać najlepszy materiał genetyczny i puścić w świat doskonalsze jednostki, zdolne do rozrodu i przedłużenia gatunku.

## Najpopularniejsze błędy niedorobionego uwodziciela

Uwodzenie nie jest sprawą prostą, powiem więcej — uwodzenie jest sztuką, a tacy legendarni uwodziciele, jak Don Juan de Marco czy Casanova niewątpliwie w swojej branży stali się artystami, sztukmistrzami i wirtuozami. Oczywiście pomijam fakt, że zahacza się tutaj o pewne, seksuologom bliżej znane syndromy, zdobywanie kobiet dla samego tylko faktu zdobycia jest bowiem przejawem poważnych zaburzeń osobowości. Tutaj nie o to chodzi. Jednak prawdziwy mężczyzna to taki, który umie sobie radzić z kobietami na różnych polach eksploatacji — w pracy, na ulicy, w dyskotecie, w łóżku i w kawiarni. Dlatego też warto, abyś co nieco wiedział o uwodzeniu. Uwodząc, podrywając i umawiając się na randki, wreszcie trafisz — i mam na to głęboką nadzieję — na kobietę wartą Ciebie, właśnie tę jedyną, z którą zechcesz spędzić najbliższe lata w szczęściu, dobrobycie i uśmiechu. I dlatego o tym piszę. Mężczyzna bez partnerki jest bowiem jak drzewo bez liści i pustynia bez piasku. Tak samo jest też z kobietami — zostaliśmy stworzeni po to, aby być razem, ale aby tak się stało, najpierw trzeba się poznać. Jest też teoria — wymyślił ją, o ile mnie pamięć nie myli, Platon — która mi się bardzo podoba i pozwolę sobie ją przytoczyć. Otóż Grek ten twierdził, że każdy człowiek na ziemi jest tylko połówką — połówką całości, i rozdzielony tak na dwie dusze, żyje sobie w nieświadomości, a jego duch krąży po meandrach tego padołu i nieustannie szuka tej drugiej części. Oby tak było naprawdę, bo kiedy spotka tę drugą połówkę, wtedy wreszcie będzie szczęśliwy. Tego Ci życzę najbardziej. Ale to jest filozofia... A rzeczywistość? Hm, jest kilka problemów, które napotykają szkolący się w arkanach sztuki uwodzenia.

Chyba najgorsze, co może spotkać mężczyznę, to syndrom „milego” lub „przyjaciela”. Owszem, przyjaźń jest niezwykle ważnym uczuciem, cennym i wyjątkowym — niektórzy twierdzą nawet, że przyjaźń jest rodzajem miłości, przy czym bez pociągu seksualnego, który wszystko komplikuje, i jeśli tak jest, to prawdopodobnie dlatego przyjaźnie są raczej monopłciowe. Coś w tym jest, bo niezwykle rzadko zdarza się prawdziwa przyjaźń pomiędzy mężczyzną a kobietą. Niestety najczęściej jest tak, że przyjaźń ta kończy się po przekroczeniu pewnej subtelnej granicy bycia ze sobą blisko. Zwykle wszystko komplikuje jakieś bliżej nieokreślone zbliżenie fizyczne, kiedy okazuje się, że jedno z przyjaciół tak naprawdę kocha — wtedy pryska czar i raptem dowiadujemy się, że oto nie była to wcale przyjaźń. Przykra sprawa. Często jest tak, że zakochany mężczyzna spotyka swoją „przyjaciółkę”, przez długie lata utrzymując znajomość, bo zdaje sobie sprawę, że jego wysiłki w uwiedzeniu jej są bezcelowe, ale kocha ją tak mocno, że w obawie przed utratą tej chociaż namiastki kochanki — milczy i niesie swój ciężki krzyż przez wiele lat. Czasem bywa też odwrotnie. Ale wszystko to dowodzi, że prawdziwa, czysta przyjaźń różnopłciowa jest zjawiskiem tak rzadkim, jak zorza polar na w Mozambiku. Jest możliwość, że taka znajomość ma rację bytu, ale nikogo nie krzywdząc, powiem, że jest to sytuacja marginalna — wtedy, kiedy oboje z takiej pary są miłośnikami tej samej płci. Zatem chyba nie ma nic gorszego niż słowa:

*XXX — jesteś bardzo miłym facetem, ale...*

albo:

*Uważam, że jesteś wspaniałym mężczyzną i nasza znajomość jest wyjątkowa, ale wolałabym, abyśmy zostali przyjaciółmi...*

„O losie! Tylko nie to!” — zakrzykniesz. Ale prawda jest taka, że sam jesteś sobie, mężczyzno, zwykle winny, jeśli tak jest. Dlaczego? Tak naprawdę starasz się za wszelką cenę być przyjazny i miły — aż do przesady. To poważny błąd — interesujące kobiety zwykle takich mężczyzn od razu kwalifikują jako „miłych koleśi” albo, co gorsza, jako „frajerów” — i tak już zostaje. Czasem po dłuższej znajomości okazuje się, że mogą zdobyć status „przyjaciela”, ale to marne pocieszenie. Oczywiście nie chodzi o to, aby traktować kobiety władczo — niczym Maczo Leczo Gulasz, ale nie można być do przesady miłym koleśiem, bo to pętla zarzucona na własną szyję, strzał do własnej bramki i najpodlejszy z podłych autosabotaż. Pewnie nieraz widziałeś, jak Twoje koleżanki albo inne dziewczuszki umawiały się z mężczyznami, którzy w Twoim odczuciu byli 100% palantami i dziwiło Cię to niczym pojawienie się o północy słońca w sierpniu nad Hanowerem, ale niestety — to ma swoją przyczynę. Dzieje się tak dlatego, że kobiety szukając mężczyzn, szukają tego, co męskie — a więc facetów stanowczych, zdecydowanych i konkretnych, a nie przyjaznych. Bycie miłym koleśiem nie spowoduje na pewno, że pani spojrzy na Ciebie jak na obiekt swojego pożądania. Tak już jest — i koniec. Czasem trudno się z tym pogodzić, ale taka jest naga prawda. Dlatego w kontaktach z płcią piękną przekonywanie w jakikolwiek sposób, żeby Ola, Ala czy Ania Cię polubiła, jest trafieniem kulą w płot. Szczególnie jeśli używasz do tego, o zgrozo, racjonalnych argumentów. Kobiety niestety nie są racjonalnie, nie były i nie będą — no, może za wyjątkiem Marii Skłodowskiej-Curie, ale w naszym wypadku niczego to nie zmienia, tak więc racjonalne argumenty nie mają szans najmniejszych. Nie próbuj kobiety przekonać do czegoś argumentacją opartą na logice i rozumowaniu — kobieta nie jest mężczyzną! Tak już jest. Oczywiście nie znaczy to, że masz być gburą — klasę musisz utrzymywać i nie obniżać swoich standardów, ale tak jak pisałam wcześniej — nie rób, bo to jest „fe!”. Niczego nie osiągniesz — co najwyżej śmieszność. I wiesz co? Szepnę Ci w tajem-

nicy — choć może nie zdajesz sobie z tego sprawy, to zatrważająco wielka grupa mężczyzn tak właśnie próbuje uwodzić kobiety, zatem sposób ten jest tak samo popularny, jak i nieskuteczny. Nie zachowuj się również tak, jakbyś szukał u niej akceptacji.... Tutaj zapala mi się czerwona lampka ostrzegawcza — facet zniewolony przez władczą i zaborczą matkę, która zwichrowała jego psychikę. Co za nieszczęście! Ale kalek emocjonalnych nie potrzeba nam więcej. Co prawda spod pantofla równouprawnienie wygląda niego inaczej, ale taki mężczyzna jest dobry dla kobiety, która owinie go wokół siebie niczym nitkę wokół palca — to jednak straszna nuda. Takie sposoby nie działają... To samo dotyczy mężczyzn, którzy chcą kobietę kupić. Dobry sposób na uwiedzenie kobiety, która szuka tymczasowego — albo, co gorsza, życiowego — frajera. Pół biedy, jeśli kupujesz jej kwiaty, zabierasz do kin, teatrów, na wystawy, koncerty i wernisaże i bulisz za wszystko, sownie obsypując ją dodatkowo drogimi prezentami (ciuszki, perfumy, biżuteria), a ona po wszystkim i tak wybiera innego. Przynajmniej masz świadomość, że przegrałeś — choć w marnym stylu, ale wciąż jesteś wolny i możesz naprawić swój błąd. Gorzej, jeśli trafisz na cwaniarę, o której pisałam kilka zdań wcześniej. Nic zatem dziwnego, że jest to sposób na podryw nieskuteczny — kobieta odbiera to tak, jakbyś jej mówił:

*Słuchaj, kotku, wiem, że nie zaakceptujesz mnie takiego, jakim jestem, więc będę próbował kupić Twoje zainteresowanie i akceptację w inny sposób.*

Niestety, takie zachowanie to oznaka słabości, której kobiety bardzo nie lubią, nie lubią też ponad wszystko manipulacji — bo też kto ją lubi? Tak więc jest to kolejny nieskuteczny sposób — możliwe, że sprawdza się w przypadku prostytutek, ale tym paniom w większości takie niuanse są obojętne, a Twoje prezenciki potraktują jako napiwek. A i Ty chyba nie jesteś zainteresowany ich uwodzeniem, praw-

da? Jeśli już jednak uda Ci się nie popełnić wcześniej wspomnianych błędów i dochodzi do kilku spotkań, a Wasza znajomość zaczyna się obiecująco rozwijać, pojawia się często kolejny fundamentalny, rzecz można, błąd — tzw. falstart. O ile w wypadku lekkoatletów jeden falstart jest przepisami dopuszczony i dopiero drugi dyskwalifikuje z dalszych zmagania, o tyle tu jest inaczej. Tutaj będziesz zdyskwalifikowany od razu. O co chodzi? Śpieszę już z wyjaśnieniami. Sprawa ma się tak: spotykasz inteligentną, interesującą i piękną kobietę. Zaczynacie się spotykać, bo obojgu Wam jest dobrze, i nagle wyskakujesz z jakimś zdaniem w stylu : „Och, tak bardzo cię lubię ...”.

Lub z czymś podobnym. A ona, nieboga, odwraca się na pięcie i czym prędzej zmyka, gdzie pieprz rośnie zostawiając Cię z osłupiałą miną. O co chodzi? A o to, niedojdo, że taka kobieta jest narażona na ataki mężczyzn niemal nieustannie, chyba za wyjątkiem tylko damskiej toalety — otrzymuje propozycje co godzinę, codziennie, cały czas. To pozwoliło jej wypracować naturalny system immunologiczny na napaleńców. I Ciebie właśnie potraktowała jak napaleńca. Przy okazji uświadomiła sobie, rozczarowując się jednocześnie, że nie różnisz się niczym od tych wszystkich bawidamków, z którymi się dotąd spotykała... Brak oryginalności to niestety w tym wypadku sromotna klęska. Nie spiesz się zatem z wyznaniem i, tym bardziej, ze swoim pożądaniem. Jak zapewne gdzieś już wyczytałeś, proces zainteresowania u kobiet i u mężczyzn przebiega zupełnie inaczej, innymi torami i w innych płaszczyznach czasoprzestrzennych. Wam wystarczy, że zobaczycie piękną dziewczynę — i już jesteście zainteresowani seksem. Ogon w górę, jest erekcja i gotowość do kopulacji — to naturalne, tak zostaliście stworzeni, tak zaprojektowała Was natura: do prokreacji, kiedy zamieszkiwaliśmy jeszcze dziuple drzew, rozpadliny skalne, szalasy i jaskinie, okrywając się mamucimi skórąmi. Ale czasy się nieco zmieniły i już tak nie jest. Jeśli ma się twarde ogon, trzeba mieć miękkie serce — znacznie lepiej mieć twarde serce

i miękki ogon, jeśli szuka się życiowej partnerki. U kobiet mechanizm pożądania jest wyzwalany zupełnie inaczej — nawet jeśli kobieta jest pod wpływem alkoholu. Zwykle jest tak, że owszem, na pierwszy rzut oka pojawia się zainteresowanie wyglądem, dopiero jednak później przychodzi pożądanie, nigdy zaś te dwie rzeczy nie mają miejsca równolegle. Ileż razy słyszałam od koleżanek:

*Zobaczyłam go — i myślę: „Co za zajebisty facet!”, ale kiedy się tylko odezwał, już nawet na niego nie spojrzałam.*

Rozumiesz, o co chodzi? Tak więc zapomnij o szybkich numerkach na początku znajomości — za dużo telewizji się naoglądałeś. Dla rozbudzenia pożądania kobiety o wiele ważniejsze jest to, jakie w niej emocje wywołujesz i jak się przy Tobie czuje, a nie to, kim jesteś lub jak się prezentujesz. A teraz coś dla tych z Was, którzy przypominają Dzwonnika z Notre Dame... Otóż, jak wcześniej już wspomniałam, dla nas wygląd ma drugorzędne znaczenie. Ma znaczenie na początku, ale potem, w miarę rozwijania się znajomości, traci na znaczeniu, i to bardzo. Mężczyźni natomiast sądzą uparcie, że piękne kobiety patrzą wyłącznie na przystojnych mężczyzn, a do tego jeszcze na bogatych. Co za głupota! O tak, tak jest w istocie — w wypadku kobiet cwaniarek. Ale takie kobiety to złe kobiety są — unikaj ich, nie będziesz z taką szczęśliwy. Jeśli jesteś prawdziwym mężczyzną, masz w swojej osobowości cechy, które będą przyciągały niektóre kobiety jak magnes. Wystarczy je uwypuklić. I nie chodzi tutaj o kolor oczu czy mięśnie, a o charakter i zachowanie. Nawet jeśli nie przypominasz Jamesa Deana, możesz działać na nie jak on. Nie musisz chwalić się supersyntetycznym olejem do swojego supersrebrnego mercedesa SLK, jeśli takiego masz — niewiele to da. Lepiej, jeśli będziesz miał zupełnie naturalny olej w głowie. To pociąga bardziej. Nie oceniaj też kobiet przez pryzmat własnych pragnień, bo Wasze pragnienia muszą się zasadniczo różnić. Przede wszystkim chodzi



o to, że jeśli chcesz coś wybrać — prezent, miejsce na randkę etc. — myśl o niej, a nie o sobie, bo to, co dla Ciebie będzie szalenie ekscytujące, prawdopodobnie nie będzie ekscytujące dla niej. Wasze punkty widzenia muszą się różnić — wynika to z odmienności kobiecej i męskiej psychiki. Oczekiwania kobiet są ponadto zupełnie inne niż Wam się wydaje i opisywanie ich zajęłoby zbyt wiele miejsca, kto wie, czy nie byłoby to nie do zniesienia. To zwykle dlatego sposób zachowywania się kobiet, ich decyzje i wybory są dla Was zwykle pozbawione sensu. Prawdopodobnie nigdy tego nie zrozumiesz — ale jeśli nauczysz się o tym myśleć i zrozumiesz najistotniejsze różnice, będzie to wielki sukces i będzie Ci to po prostu ułatwiać życie i kontakty z paniami.

Są jednak sytuacje, w których nie wiadomo, jak się zachować. Jesteś z nią — chciałbyś ją pocałować, ale nie masz pewności, że ona też tego chce. A na dodatek wcale Ci tego nie ułatwia. „O zgrozo!” — pomyślisz. Przykłady można mnożyć — chciałbyś ją przytulić, ale też nie jesteś do końca pewny, czy to dobry pomysł. Ona to wie — możesz ukrywać to tak głęboko, jak tylko chcesz, ale dla niej w tym momencie jesteś żaloszny i śmieszny. Oczywiście możesz być też śmieszny i słodki — bo z kobietami nigdy nic nie wiadomo — ale raczej na to nie licz. Albo więc decydujesz się na coś, albo unikaj sytuacji, w której nie czujesz się pewnie. Nie dawaj jej też zbyt dużej swobody — może brzmi to niezbyt pozytywnie dla feministek, ale tak właśnie być musi. Taktyka uwodzenia, która polega na dawaniu jej pełni władzy we wszystkim, co Was wokół otacza, jest może i miła dla kobiety, ale ma bardzo krótką przyszłość. Jeśli ona żąda i ona dostaje, jeśli ona mówi i zawsze jest tak, jak chce — szybko się Tobą znudzi, bo jesteś przewidywalny jak zachodzące słońce. Znacznie lepiej, aby się z Tobą droczyła, bo coś zrobiłaś nie po jej myśli, ale nie wie, co będzie dalej, i umiera z ciekawości, niż ma umierać z nudów. Musisz

ją sobą zainteresować, a nie zanudzić. Niektórzy nazywają to podkreścaniem.

Na koniec tego rozdziału najważniejsza zasada we wszystkim, co czytasz, robisz i mówisz. Prawdziwy mężczyzna to taki, który wie, jak się zachować, ma klasę i styl, a nieodłącznym atrybutem takiego kogoś jest umiar. Umiar we wszystkim. Więcej już na ten temat pisać nie będę, bo jest takie przysłowie: „Mądrej głowie dość dwie słowie”...  
No!

## Superkochanek czy sypialniany fajtłapa?

W ludzkiej seksualności drzemią niezmierzone pokłady ukrytej mocy. Seks może być bowiem używany do celów, które — paradoksalnie — wcale nie są mu przeznaczone. Seks jest najstarszą i najsilniejszą mocą samą w sobie. Może być źródłem wielu kłopotów, zmartwień, ale też dawać całe oceany, wszechświaty przyjemności i uniesień. Może dawać szczęście. Kobiety doskonale o tym wiedzą, wyczuwają to instynktownie, co wcale nie czyni z nich wiedźm. Warto jednak poznać kilka podstawowych zasad, które rządzą magią seksualności. Nie jest to poradnik „Jak stać się idealnym kochankiem?”, bo takie już są od dawna dostępne, więc powielanie się niczym pewna para bliźniąt w naszym sejmie sensu nie ma... Ale warto, abyś wiedział co nieco.

W drodze do bycia seksualnie prawdziwym mężczyzną podaję Ci listę rzeczy, których powinieneś unikać, aby stać się superkochankiem zamiast superfajtłapą. Niezastosowanie się do poniższych wskazówek gwarantuje w 100% zabicie całego libido, tak mozolnie pobudzanego Twoimi wcześniejszymi zabiegami, w kobiecie, którą udało Ci się jakimś dziwnym sposobem uwieść.

Po pierwsze — choć ją uwiodłeś, nie możesz kierować się prosto do intymnych miejsc. Gra wstępna musi troszeczkę potrwać. Nigdzie się nie spiesz. Musisz być nieco bardziej cierpliwy i wrażliwy, przynajmniej do chwili, gdy kobieta będzie naprawdę gotowa. Nie ma nic gorszego niż zirytowanie jej wsadzaniem łapsk od razu w stanik albo — jeszcze gorzej — w majtki już po kilku minutach pobieżnego całowania. Jeśli podejmujesz próby wetknięcia swoich palców pod bieliznę, nim kobieta jest gotowa — jest to nieomylna oznaka niezręcznego

nastoletniego kochanka, który próbuje mieć podstawę, by czuć się jak prawdziwy kochanek. Lipa. Nie spiesz się, pozwól rozwinąć się sytuacji naturalnie, zastosuj delikatny, zmysłowy dotyk tkaniny okrywającej jej srom, zanim zaczniesz zagłębiać się pod jej bieliznę. Jest to bardziej erotyczne niż zagłębianie się tam bez pardonu, niczym ZOMO w tłum na ulicach w stanie wojennym. Oczywiście jako kobieta wiem, dlaczego masz ochotę tak zrobić, ale równocześnie wiem, dlaczego tak robić nie powinieneś. Owszem, może i będziesz czuł się doskonale i będzie Ci nadzwyczaj dobrze, w bonusie jednak możesz nie zostać zaproszony przez swoją niedoczołowaną partnerkę ponownie do miłosnego łoża. A jeśli już mowa o pocałunkach, to jest to kolejny niezwykle ważny element Twojej ars amandi, który koniecznie musisz opanować. Niestety, zwykle mężczyźni nie wiedzą, jak wrażliwie całować, albo, co gorsza, jak w ogóle się całować. Namiętnie lub wrażliwie, mocno lub delikatnie — metod i technik jest wiele, dobre całowanie jest sztuką, która smakuje obu płciom i wprowadza odpowiedni nastrój — zwykle dla kobiet jest ważniejsze niż dla mężczyzn. Naucz się, jak się całować, i rób to dobrze. Całować się dobrze nie znaczy, na Boga, że masz wtykać język w jej usta, tak że brak jej będzie tchu, i kręcić nim dookoła, jakbyś czyścił nitką jej zęby. Oczywiście najczęściej jest tak, że pocałunek stanowi jeden z pierwszych etapów seksualnych zbliżeń, to zupełnie naturalne — zatem zapamiętaj, że w czasie pierwszego zbliżenia Waszych ust poddany zostajesz bezlitosnemu testowi. Jeśli tego testu nie przejdiesz pozytywnie — oblałeś całą znajomość z nią i lepiej wracaj do domu oglądać porno. I tak z seksu nic nie będzie. Jeśli jednak uda Ci się dziwnym trafem przejść ten test, czyhają na Ciebie kolejne niebezpieczeństwa — niczym na Indianę Jonesa w kolejnych kruczatach. Mężczyźni lubią mocniejsze dotykanie niż kobiety, szczególnie tyczy to się ich penisów. To zrozumiałe. Ale to samo nie tyczy się lechtaczki, bo to nie penis. Jeśli będziesz dotykać jej lechtaczki z taką samą siłą, z jaką dotykasz swojego wacusia, ona najprawdopodobniej będzie wrzeszczała

z bólu albo od razu wywali Cię z łóżka i wrócisz do domu z podbitymi oczami. Koniecznie musisz się douczyć — lechtaczka bowiem ma aż dwa razy więcej zakończeń nerwowych (receptorów) niż penis, chociaż, jak z pewnością już kiedyś zauważyłeś, jest od niego przynajmniej kilkanaście razy mniejsza. Weź to pod rozwagę. Lechtaczka jest jedynym organem w ciele, który nie ma żadnej innej funkcji poza dostarczaniem przyjemności, musisz się więc nauczyć, co sprawia jej przyjemność. Kobiety chętnie pokażą Ci, jak to się robi, pamiętaj jednak także o tym, że niektóre panie nie lubią w ogóle zabaw z ich guziczkami, zapewne zirytowane wcześniejszym nieudolnym majstrowaniem — niczym potencjometrem w radiu — ich wcześniejszych, pożałuj Boże, kochanków. Musisz być czujny jak suka leśniczego, a jestem przekonana, że zostanie Ci to sownie wynagrodzone.

Zastanawiam się, czy zdajesz sobie sprawę, czy wiesz, co jest drugą co do intensywności doznań po okolicach między nogami sferą erogenną? Pewnie Cię zaskoczę: to jest cała powierzchnia skóry. Możesz zatem dotykać jakiejś części jej ciała, pieszcząc, ale musisz się skupić na tym, co robisz, i wkładać w swoje palce serce podczas tych pieszczot, aby odniosły one pożądany skutek. Robiąc masaż swojej kobiecie, nie możesz myśleć o tym, że właśnie zapiekły Ci się cylinderki hamulcowe w Twoim VW golfie i że musisz znaleźć taniego mechanika. Przy okazji warto przypomnieć, że poza skórą dla kobiety szalenie ważny jest umysł, a więc nastrój — zadbaj więc o świece, które dają ciepłe światło, kadzidelka, które delikatnym zapachem wprowadzają ją w błogi nastrój — podobnie jak umiejętnie dobrana, ale nie za głośna muzyka — i olejek, który pięknie pachnie oraz nadaje skórze Twojej kobiety dodatkową miękkość i nawilżenie, co się jej na pewno spodoba. Będzie Ci wdzięczna. Warto, abyś zapamiętał też, że masując i głaszcząc z użyciem olejku, najpierw zwilżasz nim swoje dłonie, a dopiero potem dotykasz skóry Twojej pani. Nigdy odwrotnie. Jeśli nie wiesz dlaczego, to wejdź do łazienki, połóż się gołymi plecami na

podłódze, najlepiej zrobionej z zimnych płytek, i nalej trochę olejku od razu na swój brzuch. Na pewno zrozumiesz. Na szczęście od masażu, zmysłowego dotyku i głaskania jest bardzo blisko do pocałunków — takie dotykane to niezwykle skuteczna gra wstępna. Zatem jest okazja przejść do rzeczy — z zachowaniem wcześniejszych wskazówek na temat tempa posuwania się w pieszczotach. Wcześniej czy później — choć lepiej później — trafisz na to, co tak Was, mężczyzn, fascynuje. Oczywiście fascynuje to również kobiety, szczególnie te, którym w tym miejscu nieco brakuje ciała. Tym czymś są piersi, nieodłączny atrybut kobiecej seksualności, fascynujący, pobudzający wyobraźnię, natchnienie malarzy, pisarzy, poetów, fotografików, grafików, zwykłych zбочeńców i erotomanów. Często jednak przy piersiach mężczyźni zapominają o całym bożym świecie, uwsteczniając się do dzieciństwa, co skutkuje zatrzymaniem się na sutkach jak ssące mleko dziecko. To błąd. Tak, wiem, że dla Ciebie to jest fajne. Ona czuje się, jakby niemowlę ssało jej piersi. Zanim jednak będziesz realizował swoje fantazje, liź i całuj dookoła całej jej piersi, zanim pójdziesz po „smoczek”. Nie wszystkie kobiety to lubią — sutki są bardzo wrażliwe, tak samo jak u mężczyzn, więc najpierw językiem dobierz się okolic dookoła sutków i otoczek, a jeżeli Twojej partnerce będzie to odpowiadało i spodoba jej się to, co robisz, będziesz wiedział dzięki jej jękom przyjemności. Nawiasem mówiąc, kobiety twierdzą, że mężczyźni traktują piersi — kiedy już doszło wcześniej do zbliżenia — po macoszemu i poświęcają im zbyt mało uwagi. Tak piszą w „Cosmopolitan” — a ten periodyk nie kłamie. ;-) To interesujące, ale i w większości prawdziwe. Nie można bowiem działać według utartego scenariusza „usta – piersi – trójkąt bermudzki”. Warto czasem zabawić się nieco inaczej. Spróbuj — jeśli Twoja partnerka lubi taki rodzaj pieszczot, na pewno się ucieszy. Pamiętaj też, że piersi są bardzo wrażliwe i nie ma sensu ścisnąć je jak gąbkę. Szczególnie że są dni w miesiącu, kiedy ten nieodzowny atrybut kobiecości jest ciężarem, który jest nabrzmiały i po prostu boli nawet

w czasie ocierania o ubranie czy bieliznę, a co dopiero przy dotyku Twoich wielkich i mocnych jak imadło rąk.

W czasie pettingu może Cię najść ochota, aby gryźć ją w uszy, bo pomyślisz, że jest to seksowne i fajne. No, czasem jest — owszem, ale nie zawsze i w większości jest to atawizm rodem z nawyków jakichś czworonożnych samców alfa przewodzących stada wilków albo hien — nie wiem dokładnie. Ona może się z Tobą nie zgadzać. W tym przypadku będzie ją to tylko irytowało, nie zmieni się zatem w boginię seksu, o której myślałeś i którą wzywałeś, a może zmienić się w rozdrażnionego demona. Tutaj musisz być delikatny, rozważny i rozsądny. Prawda kiedyś przyjdzie sama. Tak samo jest w wypadku wampirzych kęsań szyi i malinek. Owszem — Brat Pitt, Tom Cruise czy Antonio Banderas w „Wywiadzie z wampirem”, choć może nieco diaboliczni, mogli być dla niektórych kobiet bardzo pociągający, ale one oglądały ich na szklanym ekranie, zachowując czyste konto na swojej szyi. Malinkę powinieneś traktować jak nastoletnią odznakę honorową i jeśli Twoją kochanką jest Lolita z powieści Vladimira Nabokova, możesz malinki robić. Jednak jeśli zadajesz się z pełnoletnimi kochankami i nie jesteś pedofilem — zapomnij o tym! Jeżeli nadal nic nie rozumiesz — prawdopodobnie nie skończyłeś jeszcze gimnazjum, zatem wracaj do obrabiania lekcji z trygonometrii i wiedzy o społeczeństwie.

Zakładam jednak, że jesteś przynajmniej w ostatniej klasie liceum i już się golisz prawdziwą maszynką do golenia. Wiem też od moich kolegów i braci, że zarost to ważny atrybut męskości — szczególnie ważny, im jest go mniej. Dla nas, kobiet, jest on ważny tak samo, choć w nieco innym sensie. Najogólniej mówiąc, pocierając swoją szorstką brodą ciało i twarz kobiety, nie sprawisz jej szczególnej przyjemności (chyba że jest masochistką), a co najwyżej spowodujesz czerwoną wysypkę, przez którą może zapamiętać Cię na długo. Oczy-

wiecie niektóre kobiety lubią kilkudniowy zarost na twarzy mężczyzny i dla nich taki facet jest bardziej pociągający, ale zwróć uwagę, że to kilkudniowy zarost. On już nie kłuje, najgorszy jest 2–3-dniowy, niczym drucziana szczotka. Brr...

Skoro już przy zaroście i goleniu jesteśmy, na pierwszy plan wysuwa się łazienka i mydło. Wstyd o tym pisać, ale to rzecz, która zupełnie wyłącza u kobiet ochotę na stosunek. Konkretnie chodzi o brak zainteresowania mężczyzn wodą, mydłem i łazienką... czyli brak higieny. O losie! Nie ma chyba nic gorszego niż śmierdzący starym potem, papierochami i alkoholem mężczyzna. Na domiar złego — nawet dla trzeźwych kobiet — mężczyźni generalnie zachowując higienę mają i tak wyższy próg zapachu niż kobiety, co oznacza, że są wyczuwalni łatwiej, a nos kobiet jest dodatkowo wrażliwszy niż męski — szczególnie w pewnych dniach cyklu. Dlatego musisz zachować niemal sterylną czystość, szczególnie w miejscach intymnych (na przykład pod napletkiem). Niech to będzie dla Ciebie bilet wstępu do zacisznego wnętrza alkowy — nigdy zaś to, co wstęp ten Ci uniemożliwi.

Jeśli, już ogolony i umyty, wyposażony w bagaż odpowiedniej wiedzy, szczęśliwie trafisz w związek z kobietą, nie zapominaj, że kobiety mają wrażliwe ciało czekające na pieszczoty. Nie powinieneś dotykać jej tylko w sypialni, w czasie gry wstępnej, ale — jak najczęściej. Jeżeli będziesz dotykał jej ciała w kochający sposób podczas dnia, ona będzie bardziej gotowa, by wpaść w Twoje ramiona wieczorem, a Twoje wysiłki zaprocentują na pewno.

Niektóre zwierzęta, samcze osobniki szczególnie terytorialne, znakują swój rewir przeróżnymi sposobami. Doświadczenie podpowiada mi, że samce Homo sapiens robią tak samo — rzucają zużyte prezerwatywy na ziemię. Nie jest to estetyczne ani tym bardziej romantyczne. Ogólnie mówiąc — obciach na sam koniec, a mogło być tak miło. Zawiń prezerwatywę schludnie w papier lub chusteczkę i wrzuć do



kosza — nie do toalety, o zgrozo, bo w tym drugim przypadku zapewne popływa tam przez pewien czas jako niekoniecznie zamierzony estetyczny „przypominacz” Waszego zbliżenia. Przy okazji przypomina wszystkim — jej, Tobie i Waszym ewentualnym gościom.

Zanim jednak zepsujesz cały nastrój po wszystkim, tak samo może być już w trakcie. Metod jest wiele. Klasyczne przykłady to:

- frontalny (przedwczesny) atak na lechtaczkę — podczas seksu oralnego, masturbacji czy pettingu;
- wkładanie palców do jej pochwy, nim jest gotowa i skłonna;
- niezdarne rozbieranie;
- wchodzenie w nią bez pytania, czy tego chce;
- nietrafianie penisem w sedno;
- pchanie bez względu na jej przyjemność;
- pchanie za mocno;
- przedwczesny koniec.

Uff. Nazbierało się tych wpadek. Nie przejmuj się jednak. Zaradzimy wszystkim — musisz tylko być uważnym czytelnikiem i pilnym uczniem. Tak jak pisałam wcześniej, większość kobiet znajdzie w tym coś irytującego, jeśli będziesz pieszcząc, naciskać zbyt mocno — szczególnie na początku pieszczot. Twoje pierwsze ruchy powinny być zlokalizowane na jej wargach, potem już bliżej sromu, a kiedy będzie wystarczająco pobudzona, możesz pracować bliżej jej lechtaczki. Nigdy nie zaczynaj w innej kolejności! A nawet jeżeli będzie pobudzona, miękkie dotknięcie wzdłuż warg muskające jej lechtaczkę może być bardziej skuteczne niż samo bezsensowne naciśnięcie na nią. Oczywiście w miarę rozwoju sytuacji wszystko ulega zmianie, tak czy inaczej naciskanie nie ma sensu. Bardziej właściwie są koliste ruchy, ósemki lub zahaczanie co jakiś czas o centrum miłosnego uniesienia.

Kolejną gafą jest wkładanie palców w jej wnętrze w nieodpowiedniej chwili. Nie lubisz chodzić do lekarza, prawda? Kobiety raczej też nie — jeśli będziesz penetrował palcami jej pochwę zbyt wcześnie, poczuje się jak u ginekologa i choćbyś był przystojny jak George Clooney z „Ostrego dyżuru” czy František Němec ze „Szpitala na Perryferiach”, nie wywołasz w niej ekstazy. Generalnie kobiety tak samo lubią być penetrowane, jak mężczyźni lubią penetrować. Jednakże one lubią, gdy robisz to we właściwym czasie — innymi słowy, tak aby każdy zrozumiał (nawet ktoś z doktoratem): wtedy, kiedy czują się wystarczająco pobudzone, by tym się cieszyć. Jeżeli lechtaczka będzie dawała zachęcające znaki — istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że spodoba jej się palec albo nawet dwa. W takim wypadku bądź delikatny i czujny. Znajdź jednym palcem jej punkt G (na przedniej ścianie pochwy). Upewnij się, że jej się to podoba, zanim włożysz kolejny. Dwa palce na jej punkcie G będą tym, czego prawdopodobnie chce. Bądź pewny, że dotykanie tam jest czymś, co sprawia jej przyjemność. Jeżeli nie wiesz, co to jest punkt G, spróbuj poszukać w Google, zanim pójdziesz z kobietą do łóżka. Aha... Chyba nie muszę dodawać, że paznokcie powinny być króciutko przycięte, prawda?

Zanim wsadzisz swoje czarodziejskie paluszki w jej dziurkę od klucza, prawdopodobnie będziesz chciał ją roznegliżować. Tutaj powstaje poważny problem. Stanik, biustonosz czy jak jeszcze inaczej miśeczki na biust nazwiesz. Odwieczny i niepokonany wróg mężczyzn. Nie musisz umieć zdejmować jej biustonosza jedną ręką za jej plecami, jednocześnie ją całując. Lepiej nawet tego nawet nie próbować — i to z dwóch powodów. Po pierwsze, pewnie Ci to się nie uda i będziesz się mocował, narażając się na śmieszność, a po drugie, jeśli Ci się to nawet uda (jeszcze gorzej, jeśli zrobisz to bezbłędnie i od razu), wzbudzisz w swojej partnerce zamiast niekłamanego zachwyty — niebezpieczną czujność. Bo skoro radzisz sobie z damskimi stanikami, to albo sam się w nie ubierasz i szalejesz w nocnych klubach jako

kolorowy drag queen, albo jesteś takim Casanovą, że staników naś-  
ciągałeś się tysiące i masz spore doświadczenie. Jak nie urok, to  
przemarsz wojska. Ona prawdopodobnie zrobi to jednym sprawnym  
ruchem ręki i zdejmie go przez głowę, jeśli będzie to odpowiedni mo-  
ment, ratując Cię z opresji. Pozwól jej zatem zdjąć te części gardero-  
by, które sprawiają Ci problem, pozwól sobie pomóc jej ręką, rób to  
powoli i delikatnie. Będzie to na pewno o wiele lepsze niż zdercie  
z niej ubrania jak papieru z urodzinowego prezentu.

Tutaj w mojej ciężkiej harówce uświadamiania Cię dobrnęliśmy ra-  
zem do chwili, kiedy samoistnie wyszło szydło z worka — a ściślej:  
okazało się, że to ona decyduje, jak daleko możesz zajść. Może się  
zdarzyć, że ona nie zechce się dalej bawić. To zrozumiałe — zapewne  
ma swoje powody, w które wnikać sensu najmniejszego nie ma. Nie  
naciskaj — to nie ma sensu, niczego nie zyskasz, a stracić możesz  
wszystko. Jednak będą z pewnością chwile, kiedy nie będziesz miał  
pewności, czy to już i czy ona właśnie teraz, już, tego chce — choć  
szczerze powiedziawszy, jest to dla mnie bardzo dziwne. Dobrze, byś  
zdawał sobie sprawę z tego, że ona chce poczuć Twojego zaganiacza  
w sobie. Nie musisz zawsze pytać: „Mogę w Ciebie wejść?” albo: „Czy  
to już?” — przyznasz, że nie jest to zbyt wyrafinowane. Lepszym roz-  
wiązaniem jest spojrzeć jej głęboko w jej oczy. Oczywiście tutaj ciem-  
ności i ewentualny niefortunny dobór pozycji może być pewnym pro-  
blemem, ale — jak powiadali w dzieciństwie moi koledzy z podwór-  
ka, którzy jeszcze nie zdawali sobie sprawy z anatomicznych różnic  
pomiędzy nami: „Malwinka, masz łeb i ch... — to kombinuj”.

Śmieszna sprawą czasem jest sam akt rozpoczynania penetracji —  
tzw. wsadzania. Mężczyźni bezradnie, za to w szaleńczym podnie-  
ceniu, stukają dookoła pochwy penisem, nie mogąc znaleźć miejsca,  
w które mają wejść. To jest chyba najgorsze dla kobiety w momencie  
rozpoczynania stosunku. Jeżeli z jakichś powodów nie możesz w nią

wejść, nie próbuj udawać, że wszystko jest w porządku i nie próbuj ciągle znaleźć wejścia, starając się go szukać np. na udzie. Po prostu poproś, aby Ci pomogła przy pomocy dłoni. W ten sposób oszczędzisz Wam zakłopotania, nie wspominając o czasie. Pamiętaj — niczego nie musisz udawać. Jeśli już uda Wam się połączyć w miłosnym zespoleniu — znów czyha na Ciebie kolejne niebezpieczeństwo: zbyt mocne parcie naprzód. Jeżeli jesteś hojnie obdarzony lub partnerka ma krótką pochwę i pchasz za mocno, może to się skończyć zranieniem jej szyjki macicy. Może to spowodować jedynie jej wrzask, smutek i ból, a nie seksualną przyjemność. Bądź delikatny, to o wiele lepsze rozwiązanie.

Kiedy Twój penis jest już w niej, próbuj pokazać swoje uniesienie, by było jej milej. Ona może zechcieć mocniejszego i szybszego penetrowania, ale najlepiej jest zacząć wolno i płynnie. Bardziej doceni Twoje wysiłki, jeżeli jesteś męski, silny i wiesz, co robisz. Pomyśl przede wszystkim o tym i pracuj ciężko, mocno pchając, jeżeli ona naprawdę to lubi. Niestety często — zdecydowanie zbyt często, bo nawet w 30 do ponad 50% mężczyźni nie zdołają dać kobiecie przyjemności, dochodząc za szybko. O losie! Zapamiętaj — kobiety dochodzą pierwsze! Jako mężczyzna prawdopodobnie stracisz ochotę na seks zaraz po wytrysku. W takim nieprzyjemnym przypadku upewnij się, że ona dojdzie, doprowadzając ją przez seks oralny lub masturbację, jeśli to możliwe, albo zrób to przed Twoim wejściem w nią. Niestety, jest niewielu mężczyzn, którzy mogą wytrzymać wystarczająco długo, by w pełni zaspokoić kobietę, która mimo to ucieszy się stymulowaniem pochwy i punktu G. Jeżeli nie możesz się nauczyć tego, jak dochodzić wolniej, to na końcu, gdy dojdiesz, rób to dalej przez kilka minut, ona w ten sposób zyska więcej przyjemności. Nie jest też trudno nauczyć się wolniej dochodzić. Jeśli masz problem z przedwczesnym wytryskiem, polecam [moją publikację \(http://przedwczesny-wyt-](http://przedwczesny-wyt-)

[rysk.zlotemysli.pl](http://rysk.zlotemysli.pl)) o tym — z pewnością pomoże Ci w Twoim problemie, skoro pomogła już setkom mężczyzn.

Po wszystkim często mężczyźni wychodzą niezwłocznie po tym, kiedy ona osiąga punkt i dojdą oni sami. Kobiety często są tak zagubione w swoich seksualnych uniesieniach, że zapominają zaprotestować. W rzeczywistości fakt, że leży cicho, może znaczyć, że kocha to, co robisz. W takim razie powinieneś czuć, że naciskanie jej sromu brzuchem czy palcami albo dotykanie jej woli bardziej niż dawanie Tobie odczuć. Po wszystkim pozostań trochę w niej i nie wychodź od razu — lepiej się przytul. Ona przypomni sobie o Tobie wkrótce. Teraz kolej na następną głupotę — czyli pytanie: „Kochanie, czy było ci dobrze?”. To nie jest niestety oznaka prawdziwego kochanka. Tak nie zapytałby James Bond — nigdy! Jeżeli jednak koniecznie chcesz się tego dowiedzieć, nie masz pewności i naprawdę nie zauważyłeś niczego, co by Ci pomogło, spróbuj zapytać: „Wolałaś, gdy robiłem tak czy owak?”.

Zwykle w takich chwilach czar pryska — również kiedy mężczyzna, jeżeli nie zaśnie, zaczyna paplać głupstwa w stylu: „Przepraszam za wielkość swojego penisa”. Na wypadek, gdybyś kiedykolwiek skłonił się przeproszać za wielkość swojego przyrodzenia, że nie jest niby takie jak na filmach — pamiętaj, że 99% kobiet woli wrażliwego kochanka niż takiego, który ma dużego ptaka. Jeżeli Twoja partnerka jest jedną z tych kobiet mieszających się w 1%, poszukaj innej. Chyba że Twój penis jest większy niż 15 cm — wtedy nie musisz mówić nic. Bo dla nas to już duży penis, a i mężczyźni, którzy takiego posiadają, jest przynajmniej połowa. W tym momencie dochodzi też do tzw. łóżkowych rozmów. Często mężczyźni odpowiadają szczerze, rozanieleni bliskością i usatysfakcjonowani seksem, a jednocześnie nieświadomi zagrożenia i bezbronni niczym pisklęta w gnieździe pod nieobecność matki. Gdy ona, pyta jak było z ostatnią partnerką, bądź

czujny i kłam jak z nut. Powiedzenie prawdy — szczególnie kiedy jest niekorzystna — w owej chwili to poważny błąd! Jeżeli kobieta pyta, czy jej tyłek jest duży, odpowiadasz zgodnie z prawdą? No właśnie... Nie. Tak samo w przypadku innych podobnych pytań. Wystarczy powiedzieć, że właśnie ona jest najwspanialszą, najseksowniejszą i najbardziej pociągającą kobietą na świecie. Nawet jeżeli temu nie wierzysz, to jest właśnie dokładnie to, co chciała w tej chwili usłyszeć, o to chodzi i to ją uspokoi. Mężczyźni z kolei opowiadają o swoich seksualnych fantazjach i pytają np. o drugą kobietę w łóżku. O zgrozo! Trójkąciki — owszem, mogą być pociągające, ale kobiety zwykle są zazdrosne i niemiłe dla konkurencji. Upewnij się, ale porządnie się upewnij, że wiesz, co robisz, próbując tego, albo lepiej od razu zaśnij po stosunku, zrobisz o wiele lepiej.

À propos. Mężczyzna, który wstaje od razu po skończonej robocie, choć nie musi, to kiep. Kobiety, możesz wierzyć lub nie, potrzebują bliskości partnera. Potrzebują znacznie więcej czasu, by ochłonać, niż mężczyźni. Kobieta musi poczuć, że jest kochana, że jest kimś wyjątkowym, musi poczuć się adorowana przez mężczyznę, któremu dała właśnie coś dla niej najcenniejszego. Na samym końcu możesz spędzić z nią pół godziny, możecie się wspólnie zrelaksować po kochaniu, nawet jeżeli nie zamierzasz spędzić z nią całej nocy. Po prostu naucz się, że tak właśnie ma być — i tyle. Z drugiej strony, jak wiadomo, współzycie pochłania wiele ilości płynów i sił. Oczywiście sprawa — dobry kochanek powinien o tym pomyśleć. Tak, by później móc się wytrzeć lub umyć. Jeżeli chcesz być prawdziwym mężczyzną, zaoferuj swojej partnerce ciepły ręcznik, by mogła się wytrzeć, szczególnie jeżeli nie używasz prezerwatyw. Oczywiście wytryśnięcie między jej piersi, w jej pochwie lub jej odbycie jest niewiarygodnie ekscytujące, również dla niej, ale miło byłoby, gdybyś najpierw ją o to zapytał. Może mniej chce zobaczyć Twoją męskość podczas wytrysku niż sprzątać lub myć się po tym z konieczności, a nie z ochoty.

Teraz kilka słów o tym, co ekscytuje oboje płcie: seks oralny. Po pierwsze i najważniejsze: wszystkie dowcipy na ten temat są, owszem, bardzo śmieszne — o tak! Tyle tylko, że zanim się z jakiegoś zaśmiesz albo, co gorsza, opowiesz — weź pod rozwagę, że gdyby wszyscy mężczyźni na ten temat żartowali mniej, mieliby takiego seksu więcej. Wybieraj więc. Dlatego obrażanie się, kiedy kobieta odmawia oralnej przyjemności, jest dziecinne. Lepiej zastanowić się, dlaczego tak jest. Kiedy natomiast mężczyzna może pieścić oralnie kobietę, jest to bardzo przyjemne dla mężczyzny, ale one nie zawsze widzą to tak pozytywnie. Przyczyn może być wiele. Jeżeli powodem jest obawa przed smakiem lub zapachem, jaki odczuwasz, a ona się tego boi, spróbuj pójść z nią pod prysznic lub do wanny przed seksem. Powinno poskutkować. Jeśli nie skutkuje — pogódź się z tym. Nie traktuj tego jakoś filozoficznie. Czasem coś lubimy, a czasem nie, ja na przykład lubię truskawki, a nie znoszę szparagów, podczas gdy moja znajoma za nimi szaleje i mogłaby je jeść — nomen omen — z lodami, a od truskawek wyskakują jej czerwone plamy na skórze. To taka względność. Jeżeli chcesz tylko takiego seksu ponad wszystko i nie możesz być zaspokojony, jeśli nie zrobisz jej tak dobrze, to czytanie tu nie pomoże za dużo — chyba czas na wizytę u seksuologa. To samo tyczy się seksu greckiego. Tak, wszyscy cieszymy się seksem analnym. Ale kobiety zwykle o wiele mniej. To zrozumiałe. Panie mogą być bardziej zakłopotane, mogą czuć jakiejś obiekcje przed tym i mogą nie lubić tego typu pozycji lub w ogóle takiego rodzaju seksu. Owszem, seks analny jest czymś, czego wiele par próbowało, a ostatnimi czasy podobno próbuje tego coraz więcej par, bo przestaje się on kojarzyć z homoseksualistami czy pedofilami, ale nie wierz wszystkiemu, co obejrzyysz w TV. Telewizja kłamie — to odwieczna prawda, niczym teoria heliocentryczna Kopernika. Seks analny jest zatem czymś, czego można spróbować, ale naprawdę oboje musicie chcieć tego. Ona nie będzie też zadowolona, jeżeli niby przez przypadek trafisz w jej odbył. Nie uwierzy, jeżeli powiesz jej, że tego nie chciałeś.

Jeżeli naprawdę chcesz to zrobić i wyjaśnisz, dlaczego to tak bardzo lubisz (wskazane: „To jest niezwykle ekscytujące — widzieć twoją pupę, gdy się Kochamy”, niewskazane: „Szaleję, gdy pcham cię od tyłu”), to możliwe, że nawet jeśli tego nie lubi, da się jednak przekonać. Może akurat będzie Dzień Dziecka — kto wie? A nuż się jej spodoba?

Kiedy pieścisz jej muszelkę i wkładasz palce do jej waginy, możesz czasem poczuć, że jej odpowiada mała analna gra. Szczerze powiedziawszy — fajna sprawa. Jeżeli masz rację, możesz użyć małego palca do delikatnego łaskotania jej odbytu, tak jak palcem wskazującym jej punktu G. To może dać jej wspaniałe podniecenie, szczególnie jeżeli jest bliska orgazmu, ale... jeżeli spróbujesz zrobić to, podczas gdy ona nie jest naprawdę podniecona — efekt może być zupełnie odwrotny, może stracić zupełnie ochotę na seks. Zanim więc zechcesz być Analnym Alim, upewnij się dokładnie, że ona tego chce, bo inaczej może to nie być dobrym pomysłem.

Skoro już piszę o sprawach związanych z pupą — jest jeszcze jedna istotna sprawa: małe sadystyczne zapędy, klepanie jej pupy bez upewnienia się, czy ona chce lekkiej dominacji. Nieważne, jak ekscytujący może Ci się wydawać ten pomysł, nie klep za mocno jej pośladków bez słabszych prób i uważnego obserwowania jej reakcji. Jeżeli będziesz mało subtelny i przy tym nie trafisz w jej zainteresowania — ona może trafić w Twój interes albo w najlepszym wypadku w Twoją twarz.

Kolejną sprawą jest seks oralny w damskiej wersji, a więc ona pieści Ciebie. Po pierwsze — jeśli naoglądałeś się pornoli z chłopakami w internacie albo w wojsku (bo w zakładzie karnym chyba nie mieliście wideo), to zapomnij o tym, co widziałeś. Pornole to nie prawdziwe życie, a prawdziwe życie to nie pornole. Nie próbuj więc zbliżać jej głowy do swojego penisa. Albo ona jest skłonna uprawiać seks oralny, albo nie jest. I tyle. Próbując tak ją przekonać (zbliżając swo-



jego penisa do jej warg wbrew jej woli), postępujesz idiotycznie i przede wszystkim nieskutecznie. Lepiej po prostu podpowiedzieć: „Wiesz, kochanie, że jest jeszcze coś, co mogłabyś zrobić, by dać mi znacznie więcej przyjemności”. Na pewno to będzie o wiele bardziej skuteczne. Jeśli już uda Ci się swoją damę jakimś czarodziejskim zaklęciem przekonać, by Ci ssała, nie próbuj trzymać jej głowy i kierować nią. Tak, tak... Znów wychodzą te obrzydliwe świerszczyki i filmy po północy. Wiem też, że Ci to sprawia przyjemność i kręci Cię to, ale licz się z tym, że kobieta nie lubi, gdy kieruje się jej głową i naciska, by wzięła do ust całego penisa, tak głęboko, jak się tylko da. Jeśli nie wiesz, o co mi chodzi, przypomnij sobie swoje ostatnie przeholowanie z alkoholem i papierochami na imprezie i długie minuty w toalecie nad WC. Przypomniałeś sobie? No to już wiesz, co ona może w takiej chwili poczuć. Tak więc trzymaj ręce z dala od jej głowy, dopuszczalne jest jedynie łagodne głaskanie jej włosów. Nie staraj się też przytrzymać jej głowy, gdy ma w ustach Twojego penisa. Przecież ona musi oddychać, a prawdopodobnie nie jest zawodową prostytutką ani tym bardziej gwiazdą enerdowskiego porno. Skoro już napomknęłam o hardcorowym porno, to wiedz, że generalnie kobiety nie lubią tego typu filmów. Zwykle dlatego, że w takich produkcjach aktorki nie prezentują się zbyt korzystnie w oczach innych kobiet — co zwykle uchodzi Twojej uwadze, bo właśnie zaprzęta ją zupełnie co innego — jej nie. Nawet jeżeli sądzisz, że to jest pobudzające, ona prawdopodobnie nie poprze tego, co mówisz, z prostego powodu — większość porno to produkcje obraźliwe dla kobiety. Najpierw zapytaj ją, jeżeli chcesz się podzielić erotycznym dreszczem oglądania kochających się ludzi, a najlepiej wybierz jakiś film erotyczny, ale nie pornograficzny — będzie oddziaływał zarówno na jej emocje, jak i na Wasz seks. Pamiętaj, że konstrukcja psychiczna kobiet jest inna niż mężczyzn. Pamiętaj — kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa. To dlatego. Raczej zapomnij też o byciu Stevenem Spielbergiem, Romanem Polańskim czy innym Hitchcockiem w pornograficznej

wersji. Fotografowanie lub nagrywanie Waszych łóżkowych akrobacji najczęściej nie jest dobrym pomysłem. Niefortunnie dowody aktu seksualnego zwykle dostają się w niepowołane ręce i dają to wielkie i nieprzewidziane możliwości tej osobie. Pamiętaj, że jednak mimo wszystko nie jesteście Dodą i Radkiem Majdanem, Pamelą Anderson i Tommym Lee czy inną Paris Hilton... Roztropnym kompromisem jest podłączenie kamery do telewizora, ale bez nagrywania. I wilk syty, i owca cała. Lustro w sypialni albo seks w łazience to też doskonale wyjście. Są to sposoby, dzięki którym możecie mocno się podniecić podczas seksu i nie musicie się martwić tym, że wkrótce zobaczysz się ze swoją ukochaną w Internecie albo przy niedzielnym rosolu z zieloną pietruszką u jej mamy.

Są takie słówka, które choć małe i w sumie niewinne, acz sprośne, dodają całej sprawie smaczku. Gdy Twoja partnerka powie, byś ją pieprzył w jej gorącą i moką cipkę, zrozumiesz, co mam na myśli. Jeżeli tak się nie stało i chciałbyś tego, pobudź ją do sprośnych rozmów, kiedy się kochacie, i zobacz wyraz jej twarzy. Może być zaskoczona. Pamiętaj, że legenda głosi, iż spokojni często są najbardziej zadowolający w łóżku. Ale to tylko legenda i nie ucz się niemieckojęzycznych zwrotów z filmów, o których już tyle razy wspominałam, choć nie ukrywam, że czasem bywają one zadziwiająco fascynujące. Pod względem lingwistycznym rzecz jasna.

Teraz kolej na seks po parysku. Fiu, fiu... Ciekawe, czy wiesz, jak to jest. Nieważne. Chodzi o smak. Smak nasienia — owszem — smak spermowy jest przyswajalnym smakiem. Niestety, jest to coś, czego niektóre kobiety nigdy nie przyswoją. Jeżeli tego nie lubi — zaakceptuj to i nie nalegaj, bo narobisz sobie tylko nieszczęścia oralnej abstinencji — będzie miała obawy i lęki. Tego nie chcemy. Lepiej powiedz jej, że wyjmiesz przed wytryskiem w ostatnim momencie i ona może dokończyć ręką. Dostaniesz więcej przyjemności i nie będzie

musiała połykać albo wypluwać Twojego nasienia. À propos, „przypadkowa amnezja” w chwili dojścia jest ciosem poniżej pasa. Nie polecam.

Abyś nie dostać dwucalowym obcasem jej butów w nieszczęsną moszną albo w zgrabną dupkę — chyba że lubisz analne pieszczoty, czego nie wykluczam — jest jeszcze kilka rzeczy, o których powinienś pamiętać. Pamiętaj — prawdziwy mężczyzna zawsze opiera się na rękach, łokciach, kolanach lub czymś innym podczas stosunku, leżąc na swojej partnerce. Nigdy nie leży na niej, szczególnie jeśli waży trzykrotnie więcej niż ona i pięciokrotnie więcej niż pięciotonowa cysterna z napisem „Tyskie”.

Prawdziwy mężczyzna romansuje z nią. Dlaczego? Bo to kobiety kochają romanse. Mężczyźni ukartują to i tamto albo robią to i tamto tylko po to, by dostać się do łóżka kobiety. Potem o wszystkim zapominają i każą jej podawać czipsy, browara i pilota... Prawda czy fałsz? Prawdopodobnie jest to prawda, więc zapamiętaj — romantyczna „pogoń” jest dla niej o wiele bardziej ekscytująca niż mecz Polska – Burkina Faso w nogę. Zafunduj więc jej jakąś niespodziankę. Zabawcie się w policjanta i złodziejkę (lub vice versa), lekarza i pacjentkę, dziwkę i klienta... Ho, ho... Przecież masz chyba wyobraźnię? Możecie zabawić się w bramkarza i karne, jak już tak bardzo lubisz piłkę nożną.

Lubisz, kiedy ona przejmuje inicjatywę? Ja też to lubię, ale nie każ jej zawsze wykonywać całą robotę — to nie są przecież niemieckie oflagi, stalagi i inne radzieckie łagry. Zmiana pozycji jest bardzo pozytywną rzeczą, ale pytanie jej za każdym razem, na jaką pozycję zmienicie tę aktualną, jest czymś głupim. Zmieniajcie pozycje, bawcie się i dzielcie się pracą. Nie poprzestawaj na jednej ulubionej pozycji i staraj się również sam wymyślać nowe. Nie bądź seksualnym inżynierem, który ma wszystko dokładnie zaplanowane i z góry ustalone niczym

rozkład jazdy Kujawiaka, Bałtyku czy innego Krzywoustego na Centralnym. Zawsze to samo, stała procedura podczas seksu — to pierwszy krok do nudy, zwątpienia, zdrad, impotencji, opryszczki, motyli-cy wątrobowej i liszaja. Tak jak wszystko inne (oprócz możliwości głębszego kochania), duże zmiany w Waszym seksie mogą sprawić, że Wasze współżycie będzie bardziej świeże i namiętne. Będziesz zaskoczony, jak ekscytujące jest wypróbowywanie nowych pozycji. To jest proste, ponieważ każda pozycja różnie oddziałuje na penisa i pochwę, daje nową perspektywę w widzeniu Twojej partnerki, daje możliwość widzenia, gdy wchodzisz w ciało swojej partnerki itp. Ta sama Jadźka stać się może przez to zupełnie inną kochanką.

A jak już oszalejesz na jej punkcie znowu, nie krzycz jej do ucha, kiedy dochodzisz, albo przynajmniej wcześniej poproś, aby wyjęła aparat słuchowy. To łatwy do zrobienia błąd, szczególnie jeżeli lubisz seks w pozycji „top”, leżąc blisko na swojej partnerce, i chcesz, by cały świat wiedział, że dochodzisz. W przyrodzie też się tak dzieje — np. u tokujących głuszców, ale Ty głuszcem nie jesteś i raczej nie chcesz, aby głuszcem stała się Twoja pani. Jeśli więc nie możesz się powstrzymać, schowaj swoją twarz w poduszkę. I nie popadaj też w skrajności, nie udawaj Greka, kobiety nie lubią również, gdy mężczyzna zupełnie milczy. Tak jak i mężczyzna nie lubi takich kobiet.

Słyszałam kiedyś określenie „materac” w stosunku do kobiety w łóżku. Niby nie jestem blondynką, a wciąż nie rozumiem, o co chodzi. Możesz mi to wyjaśnić: [maliwna-gartner@tlen.pl](mailto:maliwna-gartner@tlen.pl)?

Na koniec sprawa bardzo ważna. Wszystkim zdarzają się dobre i złe dni, lepsze i gorsze chwile — to zupełnie naturalne. Tobie zdarzą się również. Jednak jeśli coś od razu się nie uda albo dałeś jakoś ciała — hm... Zdarzyło się, zwykła rzecz. Następnym razem będzie lepiej — każdy następnym razem bowiem czyni Cię jeszcze lepszym kochankiem, bo zdobywasz doświadczenie, jesteś otwarty na nowe propozycje,

naukę i generalnie masz szerokie horyzonty. Jesteś prawdziwym mężczyzną. Gdyby jednak działo się coś, z czym nie możesz sobie sam poradzić, odłóż swoje jądra i bardzo wrażliwe męskie ego razem z nimi do garażu — najlepiej na tylne siedzenie swojego złotego BMW — i posłuchaj mnie uważnie. Masz kłopoty podczas stosunku, dręczy Cię to i owo? Poważnie sugeruję spotkanie z seksuologiem. Kilkadziesiąt minut stresu i po krzyku. Pomoże Ci się zająć tym problemem, poradzi, jak wywołać zdrtwienie w jej waginie od nieustających orgazmów i jak pomalować sufit w sypialni, by pomogło Ci to w stosunkach psychologicznie. Problemów może być wiele i przyczyn także. Zbyt szybki wytrysk, wytrysk zbyt późny, brak wzwodu, znikanie wzwodu w trakcie, zanikanie po założeniu prezerwatywy, bolesne wytryski, kiła, rzeżączka, syfilis, przegrana Polaków w Mistrzostwach Europy w piłce nożnej, silny wiatr na Wielkiej Krokwi... Na wszystko jest rada. Prawdziwy mężczyzna to fighter, nie poddaje się i pójdzie do specjalisty to dla niego nie oznaka słabości, ale wręcz przeciwnie — to oznaka siły. Nie jesteś przecież Clintem Eastwoodem, który wszystko zawsze załatwi sam, nawet jeśli miałby to zrobić sześcioma pociskami w swoim kolcie, wykańczając tak pół trzydziestotysięcznego miasteczka na prerii. To na pewno lepsze niż zadreczanie się, budowanie jakiejś skorupy wokół siebie i wpędzanie się w kompleksy.

## Jakie jest Twoje życie intymne?

Muszę przyznać, że koty i kobiety są czasem bardzo podobne. Na pewno koty są jednak bezczelne — w pokoju pełnym ludzi kot podejdzie do tej osoby, która najmniej tego chce. A my? Niestety jesteśmy tak skonstruowane, że reagujemy podobnie... A więc im bardziej mężczyzna nas chce i okazuje to — tym mniej jest dla nas interesujący. Niestety.

Skoro już przy pikantnym temacie seksu oraz męskiej seksualności jesteśmy, chciałabym poruszyć kilka ważnych tematów. Być może nie przeczytasz tutaj nic, czego byś nie wiedział — jeśli tak jest, to bardzo, bardzo dobrze, ale kto wie — może właśnie dotrze do Ciebie coś, o czymś nie wiedziałeś, a wiedzieć powinienes?

Jak dowodzi nauka, ludzka seksualność mieści się w jednej z najwcześniejszych wykształconych części mózgu — to determinuje pewne określone zachowania. Gruczoły dokrewne rozwinięte przed tysiącami lat u ludzi pierwotnych mają tylko jedno, jedyne przesłanie: „Kopuluj i miej potomstwo”. Ten jasny przekaz w gruncie rzeczy jest bardzo oczywisty. Służy on przede wszystkim podtrzymaniu istnienia gatunku. Jednak wszystko płynie i człowiek — wraz z otaczającym go światem — zmienił się. Widocznym efektem tych zmian jest wszystko, co narosło wokół tego fundamentalnego określenia, a więc związki, miłość, odpowiedzialność, radość itd. Te części ludzkiego mózgu są jednak o wiele starsze niż instynkt podpowiadający, że za wszelką cenę trzeba przedłużyć gatunek — mamy więc z jednej strony instynktowne zachowanie kierowane przez nasz organizm, które w zasadzie odbywa się poza sferą naszego rozumu, oraz proces antagonistyczny, kierowany przez rozumu właśnie. Taki dysonans jest dla nas, ludzi —

a szczególnie mężczyzn — trudny do zniesienia, bywa powodem wielu kłopotów i niestety również błędnych wyborów. W tej sferze występuje również wiele problemów.

Podniecenie seksualne to wspaniały stan. Niestety, stan ten nie koreluje zupełnie z tym, czy obiekt, który podniecenie wywołuje — przyjmijmy, że jest to kobieta, bo tak jest w istocie w przypadku przeważającej części czytelników tej historii — nadaje się na seksualną partnerkę. Piszę o tym dlatego, że choć książka ta, z radami, jak uwodzić, może być postrzegana przez niektórych jako zachęta do nawiązywania licznych kontaktów — to jednak w istocie nad wszystko przedkłada związek dwojga ludzi jako podstawowej komórki społeczeństwa. Pisząc zatem o seksie i uczuciach, ale również właściwie o wszystkim pozostałym, poza kwestiami nawiązującymi do poznawania nowych ludzi, piszę o stałym i długotrwałym związku. Wybrałam takie założenie przede wszystkim dlatego, że ogromna większość mężczyzn żyje właśnie w takim układzie. I jest to naturalne.

Owszem, wielu mężczyzn uważa, że rozpalenie owego szczególnego rodzaju płomienia w lędźwiach może być wystarczającym kryterium wyboru życiowej partnerki — ale to błąd. Kochanki tak — ale to zupełnie co innego niż życiowa partnerka. Czasem bywa tak, że mężczyźni i kobiety wchodzi w szczególny rodzaj związku, w którym dominantą jest jedynie fizyczny pociąg. Poza tym nie istnieje w zasadzie nic innego. Dodatkowym niebezpieczeństwem tego układu jest fakt, że zwykle kiedy dwoje ludzi spędza ze sobą noc, wytwarza się pomiędzy nimi szczególnego rodzaju więź — tym bardziej niebezpieczna, im bardziej wrażliwi są owi ludzie. To bardzo niebezpieczna pułapka — pułapka hormonów. W ten sposób nawiązuje się kontakt emocjonalny z osobą, która być może kompletnie nie nadaje się do stworzenia związku, co wcześniej czy później przynosi rozterkę, ból, żal i rozczarowanie.

Mężczyźni zaślepieni fizyczną atrakcyjnością popadają we flirty i romanse, stawiając na szali o wiele ważniejsze wartości, takie jak małżeństwo, udany i długotrwały związek czy też rodzina. Trzeba pamiętać, że seks prowadzi do umacniania i budowania związku, a nie jest wartością samą w sobie. Nie mam zamiaru zamieniać się w głoszącego kazanie plebana na ambonie, bo daleka jestem od moralizowania — niemniej chciałabym wskazać Ci niektóre aspekty męskiego życia, które należałoby przemyśleć głębiej. Być może nie warto dla chwilowej satysfakcji podkopywać czegoś, nad czym pracowałeś tak długo, lub ryzykować, że wplącesz się w coś, z czego tak boleśnie będzie trzeba wychodzić.

Wiem, że monogamia dla wielu mężczyzn — ale nie ma co ukrywać, że również dla wielu kobiet — to bardzo trudna kwestia. Mężczyznom w tym zakresie jest znacznie trudniej niż kobietom, co warto na każdym kroku podkreślać, niemniej nie można używać w roli usprawiedliwienia. Niewierność jest sprzeczna z uniwersalnymi zasadami budowania udanych i stałych związków partnerskich.

Żaden mężczyzna nie jest zwierzęciem — choć czasem miewam wątpliwości — i oprócz wspomnianych na początku tematu pierwotnych instynktów pobudzających ma wykształcone, lepiej lub gorzej, mechanizmy hamujące. Nie chodzi o to, aby powstrzymywać się przed podejmowaniem kontaktów seksualnych z nowo poznanymi kobietami, zanim jednak do tego dojdzie, warto zastanowić się nad kilkoma fundamentalnymi zasadami rządzącymi tą sferą życia. Przede wszystkim — zanim dojdzie do zbliżenia, warto zastanowić się, czy kobieta, z którą chciałbyś spędzić noc, mogłaby zostać Twoim przyjacielem? Wiem, że męsko-damska przyjaźń jest sprawą niezwykle trudną, o ile nawet nie niemożliwą, niemniej chodzi o to, aby zadać sobie zastanowienia się, czy dziewczynę tę mógłbyś polubić, czy moglibyście się dobrze rozumieć, czy też traktujesz ją wyłącznie instrumentalnie, jak



Jakie jest Twoje życie intymne?

prostytutkę? Czy możliwa jest między Wami rozmowa, porozumienie i dialog, czy jest to nic więcej, jak tylko flirt i gra wstępna? Czy jest interesująca jako człowiek — nie zaś jako kobieta — i czy zwróciłbyś uwagę na nią, jeśli nie byłoby szansy, że pójdziesz z nią do łóżka? Czy uznałbyś ją za ciekawą, czy za niezwykle nudną?

Warto zastanowić się, czy macie jakiegokolwiek wspólne zainteresowania. Wprawdzie oklepany slogan powiada, że przeciwieństwa mocno się przyciągają, ale zbudowanie trwałej więzi przez dwoje różnych ludzi, o zróżnicowanych poglądach i systemach wartości, w praktyce jest bardzo, bardzo trudne. Czy zatem moglibyście razem podejmować życiowe decyzje i wybory i czy na tym tle nie dochodziłoby do konfliktów wynikających z odmiennej wizji świata?

Jaka jest ta dziewczyna? Jak traktuje Ciebie, przyjaciół i rodzinę? Jakie nawiązuje przyjaźnie i związki? Jak opowiada o swoich przyjaciółkach, znajomych i mężczyznach? I na koniec — co mówi do Ciebie w związku z nią „NIE!”?

Zadanie tych kilku podstawowych pytań pozwoli Ci na podjęcie właściwej i przede wszystkim odpowiedzialnej decyzji. I choć dojdiesz do wniosku, że nie ma najmniejszych szans, byś mógł być z tą kobietą, a mimo to zdecydujesz się na zbliżenie — łatwiej Ci będzie po wszystkim ubrać się i wyjść, nie angażując w to uczuć, które po wszystkim na pewno się pojawią. A dlaczego się pojawiają? Naukowcy już bardzo dawno odkryli i udowodnili, że budowanie związku opiera się na kontakcie fizycznym. Tak więc jeśli jest bliskość, pojawia się grunt do budowania czegoś bardziej trwałego. Dążenie do bliskości, zbliżeń i przebywania ze sobą jest naturalne i świadome. Pragnienie, by wszystko dzielić na dwie części, jest wynikiem otwierania się na drugą osobę. Dla mężczyzn oznacza również okazywanie swojej słabości — stąd przychodzi im to o wiele trudniej, bowiem nie chcą czuć się słabi. Boją się także odrzucenia, zranienia i śmieszności. Akceptacja

jednak krystalizuje uczucia i pozwala na tak poważne ich umocnienie, że pojawia się niewidoczny pancierz zdolny do obrony przed życiowymi trudnościami, porażkami i stratami. Budowanie bliskości i zaufania to bardzo złożony, długotrwały i trudny proces. Warto jednak, abyś zdawał sobie sprawę z faktu, że ukrywanie przed partnerką czegoś ważnego, niemówienie jej o ważnych sprawach, na dłuższą metę jest bardzo męczące i buduje między Wami coraz mocniejszą zaporę zamiast coraz silniejszej nici porozumienia. Bezpośrednio i równoległe z tym pojawia się jednak strach, że druga strona buduje inny związek z kimś innym. Tutaj więc w parze musi iść poczucie bezpieczeństwa i uczciwość. W związku, w którym nie zachowuje się monogamii, brakuje wszystkiego tego, o czym napisałam przed chwilą i w konsekwencji wcześniej czy później jego rozpad jest nieunikniony. Oszukiwani partnerzy nie mogą znieść strachu przed porzuceniem, tracą wiarę w miłość, w zaangażowanie partnera, aż wreszcie dochodzi do rozpadu związku.

W intymnym świecie związku na partnerów czyhają liczne inne niebezpieczeństwa. Jednym z nich jest czas. Smutną i przykrą prawdą jest, że wraz z czasem związek ulega najczęściej zmianie na gorsze. Ale nie zawsze tak być musi — to jasne i naturalne, że związek musi się zmieniać, zamiast odchodzących pozytywów powinny jednak przychodzić inne pozytywy. Powinna pojawiać się jeszcze głębsza więź, głębsze zrozumienie i większa empatia. Naukowcy twierdzą, że miłość — jako zjawisko chemiczne — trwa zaledwie kilka miesięcy, po czym zanika, w jej miejsce zaś pojawiają się inne uczucia. Podobnie jest z pożądaniem. Wszystko, co nowe, interesuje, a z czasem traci na znaczeniu. Jak podtrzymać pożądanie przez cały czas trwania związku?

Przede wszystkim należy uświadomić sobie, że w każdym związku częstotliwość kontaktów seksualnych może być odbiciem jakości związku. Brak kontaktów lub ich sporadyczność może być wynikiem

kilku czynników. Mogą wchodzić w grę względy zdrowotne, różnice w dopasowaniu Waszych libido, przy czym warto pamiętać, że wraz z wiekiem jego poziom zmienia się zupełnie inaczej u kobiet, a inaczej u mężczyzn. Sporadyczność kontaktów może być również powodem konfliktów w związku lub Waszych kłopotów — najgorzej jednak, jeśli jest powodem braku pociągu do partnera. Być może w takim wypadku warto podjąć próbę podniesienia jakości Waszego życia seksualnego, zmiany nastawienia do partnera, wreszcie ponownego rozbudzenia pożądania? Jak to zrobić? Jest kilka możliwości — warto zdać sobie sprawę, że seks i bliskość to nie tylko sam akt zbliżenia, ale proste gesty w ciągu dnia, pocałunek na powitanie, uśmiech, czuły gest w trakcie przygotowywania posiłku czy jeszcze inne chwile, w których warto okazać uczucia. Wszystko to ma znaczenie. Warto czasem zadbać o nastrój — świece, wino, kadzidła, wspólna kąpiel. Być może jest coś, co przeszkadza w Waszym życiu płciowym? Co to jest? Brak czasu dla siebie, dzieci, zmęczenie? Możliwe, że coś da się wyeliminować, że niektóre przeszkody można niewielkim kosztem usunąć? Warto zastanowić się, co lubisz w swoim intymnym kontakcie z partnerką, a czego nie, i porozmawiać o tym szczerze. Być może w Waszej seksualności funkcjonują jakieś mity, które niepotrzebnie przeszkadzają, blokując drogę do pełnej ekstazy. Zresztą ten temat zaraz rozwinę szerzej.

Ważnym krokiem jest rozszerzenie Waszej seksualności. Ten sam schemat, powtarzany od lat, niemal identyczny — a więc kilkuminutowa gra wstępna, trochę pieszczot, a potem stosunek w tej samej pozycji, w łóżku, wieczorem przed snem, jest idealną drogą do zabicia w Was resztek seksualności. Rutyna jest ogromnym niebezpieczeństwem. Jak z nią walczyć? Starajcie się coś urozmaicać, eksperymentować. Spróbujcie eksplorować niezbadane przez Was dotąd obszary Waszej seksualności — tutaj macie ogromne pole do popisu. Zrób swojej partnerce masaż z użyciem olejku — bez dotykania miejsc intymnych, pieść ją tak, jak jeszcze tego nigdy nie robiłeś,

umówcie się na randkę, na kolację — spróbuj udawać nieznajomego, który ją podrywa. Koncentruj się na tym, co dobre, nie na tym, co złe. Nie myśl, że przytyła kilka kilogramów, ale że wciąż lubisz dotykać jej piersi czy pupy. Fantazjuj, kiedy się z nią kochasz — myśl o ekspedientce w sklepie, która tak Cię pociąga, o swojej młodej studentce czy koleżance z pracy — to Cię podnieci. Kiedy zbliży się orgazm, wróć do rzeczywistości — to pozwoli Ci odbudować pożądanie wobec swojej partnerki. Nie bój się tego, ale też nie chwal się tym. Może tutaj warto zostawić coś dla siebie. I wyrzucić ze swojego i Waszego życia stereotypowe myślenie o seksie. Przykłady? Proszę bardzo — pierwszy i najbardziej chyba szkodliwy: „Mężczyzna powinien zawsze i w każdej sytuacji być gotowy do seksu”. Tak jest chyba tylko w wielowątkowych produkcjach filmowych, o których kilkakrotnie wspominałam — tak wygląda to na ekranie, ale rzeczywistość jest i musi być inna. Każdy ma kłopoty, każdy jest zmęczony i może być przygnębiony. Każdy może czuć się źle. To normalne. Następna bzdura dotyczy penisa — ma być jakoby zawsze zdolny do wzwodu. Nie jest to przecież sprężyna, która po uwolnieniu wbudowanej w nią zapadki staje na baczność. Każdy z mężczyzn doświadczył w swoim życiu sytuacji, kiedy jego najlepszy przyjaciel odmówił posłuszeństwa, z bardzo różnych przyczyn. To samo dotyczy przedwczesnego wytrysku — zdarza się każdemu. Kolejne elementy męskiej seksualnej mitologii też dotyczą instrumentu rokoszy — podobno winien on być duży. Mężczyźni i kobiety wskazują, że wielkość ma znaczenie i każdy chciałby, aby coś było większe. Do tyczy to także penisa, tyle że wielkość nie wykazuje żadnej korelacji z osiąganą satysfakcją — i to przez obie strony.

Teraz przyszła kolej na kobiety — konkretnie orgazm. Prawdziwy mężczyzna powinien w trakcie stosunku doprowadzić kobietę do orgazmu — tak głoszą napisy na murach. Ale to nieprawda, bo jest to po prostu niemożliwe. Dlaczego? Ponad połowa kobiet nie osiąga w ten sposób orgazmu, a część kobiet w ogóle nie przeżywa go nigdy.

Seks to nie wyścig, nie liczy się więc cel sam w sobie — jednak wyścigowe podejście jest bardzo typowe dla mężczyzn, nastawionych na cel, nie zaś na proces, tak jak bywa to u kobiet. Intymność to także dotyk, czułość, bliskość, przyjemność fizyczna i tak dalej. Dlatego nie zawsze orgazm musi być przeżyty, a stosunek nie musi być nim zakończony.

Kolejne mity dotyczą samego mężczyzny — ma on jakoby być agresywny w czasie seksu, zawsze wiedzieć, co powinien zrobić, a każdy kontakt fizyczny z kobietą powinien być nastawiony na seks. Agresja w czasie stosunku może urozmaicać pożycie, niektóre kobiety zresztą to lubią i fantazjują o tym, co nie oznacza, że chcą, aby tak ich kontakty wyglądały, a na pewno nie chcą, aby wyglądały tak zawsze. Ostre seksty to nie zawsze najlepszy seks — bywa przecież różnie. Poza tym — seks to przede wszystkim uczucia, a agresja w czasie miłości jest nacechowana zakładaniem pewnej emocjonalnej maski, która ogranicza lub zupełnie wyklucza okazywanie uczuć. To nieprawda, że prawdziwy mężczyzna podczas seksu nie powinien okazywać uczuć — takie przekonanie jest bardzo szkodliwe. Z taką postawą będzie trudno pogłębić intymność w Waszym związku. Także bzdurą jest twierdzenie, że to na mężczyźnie spoczywa obowiązek odgadywania pragnień kochanki. To niestety jest niemożliwe i nieosiągalne w 100% nawet przez najbardziej wytrawnego kochanka. Wciąż wszystkiego się samodzielnie domyślać — to zbyt trudne i przytłaczające zadanie. Jeśli taki schemat będzie się powtarzać — szybko zmęczy i zniechęci mężczyznę. Jeśli ponadto uważasz, że każdy kontakt fizyczny z kobietą powinien prowadzić do seksu, to wybaczone — ale jest to niepoważny. Co z całą gamą czułości i pieszczot, które służą nie pobudzeniu, ale utrzymaniu fizycznej więzi między partnerami?

Czasem można przeczytać o zaletach spontanicznego i naturalnego seksu. Zawsze zastanawiał mnie fakt, co to tak naprawdę znaczy? A jeśli akurat druga strona nie ma na takie fanaberie ochoty, jeśli nie

ma ochoty na pozycję, którą właśnie spontanicznie wymyśliłeś? Zresztą — to błędne koło, bo jeśli seks ma być spontaniczny, nie można umówić się z partnerem na pewne zachowania, a jeśli tak, to w pewnym sensie macie związane ręce, jak zatem można uznać za spontaniczny seks, w czasie którego Wasze ręce są skrępowane jakimiś twardymi regułami? Samo w sobie jest to pozbawione sensu, podobnie zresztą jak bzdury na temat masturbacji.

Otóż wiadomo z całą pewnością, że niemal każdy mężczyzna — nawet taki, który żyje w związku i ma satysfakcjonujący seks — czasem się masturbuje. Kobiet zresztą ta uwaga także dotyczy, choć może w nieco mniejszym stopniu. Można masturbować zresztą się w obecności partnera, a czasem orgazm tak osiągnięty może być nawet intensywniejszy od przeżytego w trakcie zbliżenia. Masturbacja nie jest oszukiwaniem partnera, nie prowadzi do impotencji, ślepoty, skrzywień kręgosłupa, głodu na ziemi i zaćmień słońca.

Ostatni mit dotyczy Twoich problemów. Jeżeli masz problem, z którym naprawdę nie potrafisz sobie poradzić, długotrwałe zaburzenia wzwodu, prawdziwy wytrysk przedwczesny, problemy w osiągnięciu orgazmu lub inne kłopoty — pamiętaj, że mitem jest to, że ustąpią one same, bez niczyjej ingerencji, po pewnym czasie. Tak nie jest. Musisz poszukać gdzieś pomocy. Gdzie? Najpierw pomaga zawsze czytanie, a więc specjalistyczna literatura, czasem samo poznanie problemu bowiem pozwala na samodzielne lub wspólne jego rozwiązanie. Jeśli to nie pomaga — koniecznie trzeba złożyć wizytę specjalście: psychologowi, seksuologowi, a czasem urologowi lub lekarzowi innej specjalności.

Seks i intymność mają być źródłem radości, a nie cierpienia — zawsze o tym pamiętaj.

## **Macho, archetyp prawdziwego mężczyzny**

„Ja jestem maczo i niech kobiety mi wybaczą”. Prawdziwy mężczyzna powinien być męski, zdecydowany, silny... Karmią nas takim mitem filmowcy, literaci, muzycy. Clint Eastwood z kolejnych westernów z ociekającymi krwią i zawsze celnymi coltami, Sylvester Stallone, niezwyciężony na ringu jako Rocky 12 i choć zawsze zwycięski, to przegrany życiowo John Rambo. Jean Reno, profesjonalny jak zawsze. John Travolta z „Pulp Fiction” albo przystojny jak sam diabeł Antonio Banderas z przepiękną Salmą Hayek w „Desperado”. Dziarski Russell Crowe w roli gladiatora, a nawet rodzimy nasz macho — Bogusław Linda w „Psach”, „Krollu”, „Sarze”, „Demonach wojny” itd.

Prawdziwy mężczyzna — macho — powinien być pilotem, motocyklistą, rajdowcem, wygadany człowiekiem z mediów, bezlitosnym gliną. Wciąż żywy mit „złego chłopca”, który jest odpowiedzią na kobiece marzenie o przygodzie: być zniewoloną przez nieokrzesanego, namiętnego Bohuna, kreuje kolejne wcielenia prawdziwych macho. I niech kobiety im to wybaczą. Dlaczego? Macho nadaje się bowiem raczej jedynie do fantazji, bo na stałego partnera już nie bardzo. Jak wyglądałby z pieluchami w reklamówce, powracający z niedzielnych zakupów w Tesco? Jaki jest prawdziwy mężczyzna — czy macho nim jest?

Męski, zdecydowany, silny... Brzmi doskonale. Jest wysoki, potężnie zbudowany, opowiada zabawne historie, jest hojny — szczególnie dla swojej kobiety, ogólnie robi fantastyczne wrażenie. Ucieleśnienie damskich pragnień — istotnie, bo w większości badań najmłodsze

kobiety (16—24 lata) wybierają właśnie te cechy „idealnego mężczyzny”. Po prostu mężczyzna męski, zdecydowany, silny. Taki się kobietom podoba, one nie chcą żyć z kobietą-bis, tylko z facetem. Nie każda z nas jest lesbijką. Ale kobiety w tym wieku mają też — nie ukrywajmy tego — w głowie pstro i o prawdziwym życiu wiedzą niezbyt wiele. Ich życie to często jeszcze liceum, akademik, pieniądze od taty, lakier do paznokci z Avonu i impreza w piątkowy wieczór. Oczywiście nie zawsze, ale każdy wyczuje w tym ziarno prawdy. Wielkości kokosa notabene.

Niektórych mężczyzn drażni ta nagonka na macho. Szczególnie jeśli mężczyzna rzeczywiście fizycznie przypomina kogoś takiego. Niedomyty brutal — to co prawda tylko stereotyp, ale jak każdy stereotyp również krzywdzi. Ale drażnić nie powinien, bo prawdziwy mężczyzna podobno nie ma potrzeby rozważania swojej męskości, jest jej bezsprzecznie pewien i nie budzi ona w nim najmniejszych wątpliwości. Nie szuka też żadnych potwierdzeń. Tak będą mówić kobiety, które nigdy mężczyznami nie były, ale myślą, że wiedzą, jak to jest — bo są kobietami, a kobiety o mężczyznach wiedzą wszystko.

Macho nie wstydzi się kupować pieluch, choć wolałby tego nie robić. Przyrządzi smakowita kolację, bo lubi dobre jedzenie, ale już nie zmywa. Nie znosi prasy kobiecej, więc naśmiewa się z „Cosmopolitan” (czemu zresztą i ja się nie dziwię), jest za to łasy na pochlebstwa ze strony kobiet, bardzo wysoko ceni swoją niezależność. Jest przystojny, dowcipny, opiekuńczy... A to dla kobiet absolutny hit wśród męskich zalet. Zawsze niesie ciężką torbę u boku swojej kobiety. Potrafi wnieść ją nawet na trzecie piętro. Jest przecież silni jak tur. Kiedy jego kobieta myśli o jakiejś sprawie i chciałaby z nim o tym porozmawiać, mężczyzna taki mówi natychmiast: „Daj już temu spokój!” — i podejmuje za nią decyzję.



Nie ma zatem miejsca na rozmowę. Mimo to kobiety szukają mężczyzn typu macho, gdy chcą mieć gwarancję oparcia w życiu. Jednak jest to nic więcej, jak tylko złudzenie. Jak to możliwe? Takich mężczyzn wybierają kobiety niedojrzałe, młode, żyjące wciąż jeszcze fantazjami. Taki mężczyzna na dłuższą metę bowiem rozczarowuje. On jest naprawdę silny, przebojowy, będzie się w życiu rozpychał za kobietę łokciami, będzie za nią niósł ciężar.

### *Zaopiekuję się Tobą, maleńka...*

Tyle tylko, że to nie jest opieka, a kontrola. Macho nie jest partnerem, nie udziela wsparcia, lecz dominuje, przejmuje kontrolę nad kobietą, a to zupełnie co innego niż opiekuńczość. Własny wizerunek jest dla macho najważniejszy. Dlatego jest on najczęściej bez zarzutu — to podoba się kobietom. Łatwo wtedy myślą, szczególnie na początku: „Skoro on mnie wybrał, to znaczy, że jestem atrakcyjna, wyjątkowa”. Macho uwielbia dodatki — telefony, ciuchy, samochody i... kobiety, bo one są jednym z jego dodatków. Kobieta jest dla macho, owszem, bardzo ważna, tyle tylko, że on traktuje ją jako pewnego rodzaju dobro, które podnosi jego własną wartość. Nie znaczy to, że macho nie kocha. Kocha, ale robi to tak, jak się kocha świetny samochód, dom, mieszkanie — coś, co podnosi wartość właściciela. O ile takie rzeczy się w ogóle kocha! Czyli jaka to miłość? Uczucia wyższe są u takich mężczyzn głęboko schowane — razem z innymi zagrażającymi jego męskości. Macho nie szuka niemądrej czy słabej partnerki, jak można by pomyśleć. Wprost przeciwnie — jego kobieta świadczy o nim, a zatem jest jego wizytówką, a to szalenie ważne, jak i cały wizerunek macho. Zatem w kobiecie swojego życia, w związku będzie szukał swoich braków, uzupełniał je. Jeśli brak mu wykształcenia — będzie szukał kobiety z dyplomem. Jeśli nie lubi się zajmować domem — poszuka kurki domowej. Jeśli sam jest słaby w łóżku — poszuka kobiety wyzwolonej. On nie lubi dbać o siebie i swoje otocze-

nie, bo zawsze robił to ktoś inny. Szukać będzie najpewniej, tak czy inaczej, rewelacyjnej gospodyni domowej. Jeśli wybrał drogę kariery, w polu jego zainteresowań znajdą się piękne dziewczyny, które będą mogły godnie go reprezentować i pomogą mu w osiągnięciu szczytu.

A kobiety pragną od mężczyzn szacunku (w ponad 80%). Chodzi o to, by mężczyzna uznawał prawo kobiet do niezależności na różnych polach, np. finansowym, decydowania o sobie, swojej przyszłości, o wyborze własnego stylu życia. Szacunek oznacza także dobre traktowanie — wysoką kulturę. Dlatego kobiety poszukują w mężczyźnie dobrych manier, zachowania z klasą i traktowania kobiet jak ludzi. Macho wygrywa tym, że jest bezsprzecznie atrakcyjny i trudno mu się oprzeć. Pociąga. Ma wdzięk, urok i potrafi uwodzić. Robi wrażenie silnego i pewnego siebie. Ale to pozory. Bo za fizyczną siłą nie stoi psychiczna stabilność. Bezustannie będzie bronił swojego wymuszanego wizerunku. Każda krytyka — szczególnie kpina — zostanie potraktowana jak atak na jego męskość. Najlepszą zaś obroną jest bezceremonialny atak. Tego w wątpliwość nie można podawać. Pozorna siła takiego mężczyzny nie wynika ze znajomości własnych mocnych stron, a jest reakcją obronną, bo w gruncie rzeczy bardzo boi się swojej słabości, miękkości, zależności. Dojrzały prawdziwy mężczyzna jest świadomy swoich słabości, potrafi się do nich przyznać.

Typ macho sprawdza się doskonale w romansach, jako kochanek — choć o tym zaraz — kobiety przecież czasem mają ochotę na zabawę. Do kontaktów z macho pcha kobiety nieubłagana natura — ekstrawertyczny, dobrze zbudowany, testosteronowy macho wysyła komunikat o genach wysokiej jakości. Ale nie jako partner — nie jako dobry ojciec, w żadnym razie mąż. Prawdziwego mężczyznę od jego podróbki, czyli macho, można odróżnić bardzo szybko. Prawdziwy męż-

czyzna rozumie, że „my” jest w związku ważniejsze od „ja”. Macho nigdy, bo szuka sytuacji, w których będzie królem.

Macho bywa złośliwy, ale i bardzo błyskotliwy. Zwykle jest też inteligentny. Nie umie śmiać się z siebie, ale dowcip sytuacyjny może być jego domeną. To naprawdę bardzo pociąga kobiety. Macho jest dobrym materiałem na płomienny romans — szczególnie filmowy, bo w realnym życiu już niestety nie. Zwykle wraz z emanującą z niego zewnętrzną męskością nie idzie w parze męskość kochanka. Co to za macho, który ma tylko jedną kobietę? Żaden! Taki mężczyzna potwierdza swoją męskość przez liczne i najczęściej przygodne kontakty seksualne lub choćby odbieranie hołdów od wielu kobiet. Musi mieć harem, wtedy jest szczęśliwy. Jednak analiza kontaktów seksualnych takiego pana potwierdza przypuszczenia — to krótkodystansowiec, a nie zmysłowy kochanek. Seks z nim daje złudzenie bliskości, jak każdy seks, więc kobiety związane z takim typem mężczyzny często twierdzą, że to właśnie to ich zbliża najbardziej. Dla macho jest to wygodne, szybkie, nie wymaga wysiłku, otwierania się, zaufania. Ponadto trzeba wiedzieć, że potrzeba bliskości to nie to samo, co potrzeba zaspokojenia seksualnego. Macho nie znosi krytyki, poddawanie w wątpliwość jego siły czy inteligencji budzi w nim poczucie zagrożenia, więc każdy, kto nie jest z nim — jest przeciwko niemu. Macho nie może pozwolić sobie na skazę na swoim wizerunku, który jest dla niego najważniejszy. Prawdziwy mężczyzna rozumie, że pretensje, różne punkty widzenia, potrzeba dyskusji i ujawniania emocji są w związku naturalne jak deszcz w maju. Prawdziwy mężczyzna może się gniewać, ale nie musi zawsze atakować jak macho. A w głębi jest słaby, więc atakuje od razu, aby szydło nie wyszło z worka. A jakie jest to „szydło”? On nie jest gruboskórnym monstrum ani prawdziwym mężczyzną, na jakiego się kreuje, ale zwykłym niedojrzałym emocjonalnie chłopcem z dorosłym problemami i — co tu dużo kryć — w atrakcyjnym ciele. U mężczyzn

typu macho rozpoznaje się czasem znamiona seksualnego albo osobowościowego narcyzmu. To zaburzenia osobowości — w pierwszym wypadku polega to na kierowaniu całego libido na siebie, w drugim jest to stan zbliżony do stanu małego dziecka, w którym popędy są jeszcze nieukierunkowane i nie nastąpiło jeszcze uświadomienie sobie własnej odrębności oraz zależności od innych. Narcyzm seksualny jest związany z doznawaniem satysfakcji seksualnej na widok własnego ciała, pojawia się też czasem autofilia, czyli narcyzm skojarzony z ekshibicjonizmem, tj. osiąganiem satysfakcji w wyniku podziwu okazywanego przez partnera lub grupę osób. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że zaburzenia te są źródłem znacznego cierpienia, gdyż po prostu tacy mężczyźni nie są zdolni do wyjścia poza siebie i skoncentrowania się na drugim człowieku. Niemniej jednak związek z narcystycznym mężczyzną będzie trudny...

Niektórym kobietom te wszystkie ohydne wady macho zupełnie jednak nie przeszkadzają i dla nich to właśnie taki pan jest prawdziwym mężczyzną. Co bardzo ciekawe, macho buduje trwałe związki z przebojowymi, bardzo silnymi kobietami — w myśl tego, że taki facet szuka tego, czego jemu samemu brak. W takim związku będą oni walczyć ze sobą, niczym dwa zajadłe kundły na wiejskim podwórku, o dominację, będą grać, tworząc burzliwy, pełen kłótni, intensywny i bardzo energetyczny związek. Na dłuższą metę jednak męczący, choć bywa, że jednak na kawał życia. Bo w życiu bywa różnie.

Tęsknota za macho nigdy nie wygaśnie. To mit, legenda, o której marzą kobiety — czytają do poduszki romanse o takich mężczyznach. Kobiety zawsze fantazjowały o zdecydowanym i pewnym siebie zdobywcy. Raz był bardziej romantyczny, w typie księcia, kiedy indziej znów ognisty, brutalny, ale w granicach normy. Jeśli jednak mowa o stałym związku, większość kobiet zdaje sobie sprawę, że lepszy był-

by wrażliwy domator, zaradny, niezbyt zainteresowany płcią przeciwną, w pluszowych kapciach, niż macho. Co nie przeszkadza dalej tęsknić za macho.

Słowa te niech będą przestrożą, jeśli próbujesz się kreować na kogoś takiego. A jeśli stwierdzisz ze zgrozą, że odnajdujesz w sobie cechy takiego mężczyzny — świetnie. Masz w ręku doskonałą lekturę. Czytaj z uwagą dalej.

## Czy prawdziwy mężczyzna płacze?

Słowa zaczerpnięte z pewnej, znanej skądinąd, piosenki mówią, że prawdziwy mężczyzna nigdy nie płacze. W zasadzie więc, przyjmując je jako prawdziwe, mogłabym zakończyć ten rozdział już teraz, oszczędzając sobie, Tobie i korektorce tekstu w wydawnictwie czasu, a także głębszych przemyśleń. Jednak wcale tak nie uczynię i bezlitośnie będę brnąć dalej. Jak się zapewne domyślasz, zrobię to dlatego, że mam jakiś głębszy powód. W rzeczy samej — tak właśnie jest. Prawdziwy mężczyzna jest niewzruszony, twardy i zimny, a przynajmniej taki jest opiewany przez literatów, filmowców i muzyków. Taki mężczyzna nie okazuje emocji i nigdy nie ujawnia swoich słabości — taki jest stereotyp. A jak zatem zakwalifikować takiego pana, który czasem się rozpłacze, wzrusza się i widać po nim, gdy coś dogłębnie przeżywa? Czy przestaje on już być prawdziwy i męski? Czy przez okazywanie łez panowie tracą w oczach kobiet? A może tak naprawdę dzieje się na odwrót — dopiero wtedy facet staje się prawdziwym mężczyzną, gdy popłyną z jego oczu łzy? Otóż zanim odpowiem na te pytania, zmuszę Cię do poznania kilku wypowiedzi kobiet, które odszukałam tu i ówdzie. Myślę bowiem, że są bardzo interesujące i kto wie, czy nie przemówią do Twojej wyobraźni mocniej niż moje słowa:

### **Anna, 32 lata, księgowa**

„Mojemu mężczyźnie polały się łzy, gdy moja córka z pierwszego małżeństwa wręczyła mu kwiatki w Dniu Ojca, mówiąc, że nie jest jej prawdziwym tatą, ale nie ma dnia przybranego ojca i dlatego symbolicznie chciała mu złożyć życzenia w tym wyjątkowym dniu. Ja też

miło się wzruszyłam i omal nie popłakałam. Mój mężczyzna jest cudowny, a te łzy to potwierdziły”.

### **Marta, 27 lat, germanistka**

„Mój chłopak potrafi płakać, zobaczyłam to, gdy w naszym związku było naprawdę źle i mieliśmy się rozstać... Teraz jesteśmy razem i jak na razie nie żałuję tego :), bo wiem, że mu na mnie zależy”.

### **Sylwia, 20 lat, studentka marketingu i zarządzania**

„Uważam, że łzy u faceta są jak najbardziej na miejscu. Wrażliwy, romantyczny facet (jak na razie spotkałam tylko jednego takiego, i to zajętego :)). Nie wiem, dlaczego mężczyźni wstydzą się łez. Łzy dawno przestały być oznaką słabości. Jakies stereotypy rządzą tym światem”.

### **Dorota, 55 lat, prawniczka**

„Prawdziwy jest każdy mężczyzna. I ten, co płacze, i ten, co tego nie robi. Zależy tylko, czy nam jest z nim dobrze”.

### **Katarzyna, 36, krawcowa**

„Mój nie płacze nigdy. Nawet moje łzy go nie wzruszają. Zamiast mnie pocieszyć, powie tylko: *A tobie co się znów dzieje?* I co tu z takim dziwołogiem zrobić?”.

### **Jolanta, 25 lat, pracownik reklamy**

„Mój się tego nie wstydzi. Płacze, kiedy mu źle, co prawda tylko przy mnie, ale nie wstydzi się okazywania uczuć. Ostatnio wzruszył się

dogłębnie, gdy dowiedział się... Inaczej: usłyszał po raz pierwszy od swojej długostazowej partnerki (czyli ode mnie), jak mówi (po raz pierwszy) słowa: *Kocham cię*. I poleciała mu łza szczęścia. Twierdę, że niekoniecznie trzeba uważać go za niezemskiego... Jest. I to o wiele bardziej niż inni. Oby inni faceci też byli tacy wyważeni...”

## **Małgorzata, 42 lata, ekspedientka**

„Mężczyzna ze łzami w oczach w czasie filmu to nie facet. Skoro wzrusza go film, to nie jestem w stanie uwierzyć, że w życiu będzie potrafił zachować się, jakbym oczekiwała od prawdziwego mężczyzny”.

\*\*\*

Zaprezentowałam więc kilka prawdziwych, z życia wziętych, spontanicznych wypowiedzi (różnych kobiet, o różnym statusie społecznym), z których właściwie wyłania się jasno odpowiedź na pytanie tytułowe tego rozdziału. Opinii takich jak ta ostatnia jest coraz mniej. Psychologowie podkreślają, że kobiety nie szukają już tak intensywnie jak kiedyś mężczyzn, którzy niczym rycerze będą je chronić i walczyć o nie. Świat uległ zmianie, zmieniają się także potrzeby, oczekiwania i wszystko wokół. Rycerze odchodzą do lamusa albo w sferę fantazji. Królewicze i księżniczki są już niemodni. Współcześnie panie stosują kryteria zupełnie inne od tych, które stosowały ich babki i prababki, i co innego jest dla nich ważne. Wreszcie — czym innym są fantazje, a czym innym poszukiwanie życiowego partnera. Dzisiejsze kobiety potrzebują właśnie mężczyzn-partnerów, przy których będą czuć się bezpiecznie, ale z drugiej strony — będą im oni bardzo bliscy, czuli oraz wrażliwi. Nieczuły mężczyzna jest archaiczny i mało praktyczny dzisiaj. Dlatego dla kobiety mężczyzna, który umie się wzruszyć, jest interesujący. Tak więc męskie łzy to bezcenne łzy. A co na to stereotypy? Oczywiście budują one świat i są widoczne zawsze



i wszędzie, ale nie zawsze — tym bardziej nie wszędzie — są one prawdziwe. Jeszcze niedawno bowiem łzy były domeną wyłącznie kobiet i tylko panie mogły pozwolić sobie na chwilę wzruszenia i słabości. Płacząca, bezbronna księżniczka oczekiwała samotnie, w wieży z kości słoniowej, w nieskazitelnym dziewictwie, swojego rycerza na białym koniu. A chłopcy? Od wczesnego dzieciństwa przecież powtarza się im, gdy płaczą, by przestali, bo tylko baby ryczą, faceci zaś są twardzi i nie wypada im okazywać takich uczuć. Mylę się? Niestety, takie zachowania w dzieciństwie rzutują na całe dorosłe życie — to nieuniknione wpływy kulturowe. Obecnie jednak, gdy pojawiły się różnice pomiędzy utartymi wzorcami oraz, wraz z widoczną zmianą ról społecznych, jakie przyszło odgrywać współczesnym ludziom, coraz częściej też i w zachowaniu różnice między płciami stają się coraz bardziej ruchome i płynne. Już zupełnie inaczej odbieramy pana, który wzruszy się choćby na filmie bądź na widok nowo narodzonego dziecka. Nikogo nie dziwi już kobieta w spodniach, siedząca okrakiem na końskim grzbiecie, pracująca, wychowująca dzieci i zarabiająca tyle samo, albo i więcej niż jej życiowy partner. Nie dziwi też już nikogo mężczyzna w roli kury domowej. To, co było nie do pomyślenia w czasach naszych babek i dziadków, dziś jest normą. Ze łzami jest podobnie, choć nie do końca. Przyczyny łez u obu płci, jak zauważamy, są ciągle różne. Mężczyźni rzadko płaczą przy drobnych problemach, ze zdenerwowania, na ślubie bliskich albo podczas wzruszających opowieści o zaręczynach przyjaciół. Męskie łzy możemy zobaczyć wyłącznie podczas naprawdę silnych przeżyć — i to dlatego są one o wiele bardziej cenne niż płacz kobiety. To wynika z nieco odmiennej konstrukcji psychicznej mężczyzny. Do takich silnych przeżyć zaliczyć można np. śmierć osoby bliskiej, wypadek, cierpienie kogoś, kogo kochamy, bądź moment dłuższej rozłąki z ukochanymi osobami. W takich chwilach panowie coraz częściej nie tylko pokazują łzy, ale wcale nie wstydzą się ich, nie traktują tego jako coś wstydlivego.

— Pierwszy raz w życiu płakałem bez najmniejszego skrepowania, gdy przysłała na świat moja córeczka — zwierza się pewien pan. — To były łzy wynikające z ogromnego szczęścia i nigdy się nie będę ich wstydził.

I bardzo dobrze!

Pozostaje jeszcze jeden aspekt łez w odniesieniu do sprawy prawdziwej męskości. Łzy to nie tylko sposób okazywania uczuć, reakcja na emocje. Mają one również niesamowicie istotną funkcję terapeutyczną, o czym warto nie zapominać, szczególnie kiedy jest Wam, panowie, bardzo źle. Współczesny świat, który pędzi i ciągle przyśpiesza, rodzi także ogromny ładunek problemów, kłopotów i trosk, które zalegają w nas i odkładają się niczym szlam w rzece. Często po wielkim przeżyciu gromadzi się w każdym z nas, niezależnie od płci, taka dawka emocji, że jedynie płacz jest w stanie nas oczyścić, uspokoić i rozładować to kumulujące się napięcie. Kobiетom zwykle pomaga, jeśli dodatkowo mają kogoś bliskiego, kto w tym momencie będzie z nimi — wtedy mogą poczuć ulgę. Kobiety dawno już odkryły leczniczą moc łez i dlatego tak często z nich korzystają — niestety, czasem zbyt często, szczególnie zdaniem mężczyzn. Kiedy się wypłaczą — najlepiej w rękaw ukochanego — czują, jak odpływają od nich negatywne emocje, uspokajają się i odzyskują utraconą harmonię. Jest to takie katharsis. Efekty płaczu są identyczne u panów, jednak tutaj sprawa wygląda zgoła inaczej — jest to znów uwarunkowane kulturowo — jak napisał Janusz Leon Wiśniewski: „Płakać trzeba w spokoju. Tylko wtedy ma się z tego radość”<sup>6</sup>. Jest to bardzo typowe dla panów, bo rzadko też z tej formy oczyszczenia korzystają — częściej próbują ból zabić alkoholem, złością itp. Winne tak naprawdę temu są, przynajmniej częściowo, kobiety (choć nie mam zamiaru nikogo oskarżać), o czym w rozdziale „Czy łatwo jest być mężczyzną?”, a na pewno w wielkiej mierze współczesny świat.

<sup>6</sup> S@motność w Sieci, Prószyński i S-ka oraz Czarne, Warszawa 2001.

Kobiety nie boją się mówić o swoich uczuciach — bo tego potrzebują i jest to dla nich naturalne, mężczyźni także tego potrzebują, bo jest to również naturalne, ale stereotypy ukształtowane przez wieki skutecznie hamują tę potrzebę. Łzy pełnią jeszcze inną, również bardzo ważną rolę w życiu człowieka. Są jednym ze sposobów niewerbalnej komunikacji między bliskimi. Wyrażają bowiem o wiele więcej niż słowa, potrafią też więcej przekazać i z pewnością są bardziej przekonujące. Warto także pamiętać o tym, że mężczyzna, który płacze, odkrywa przed nami swoje najszczerze i najgłębsze uczucia. A kobiety to w większości cenią. Oczywiście należy wszystko, co tutaj napisałam, traktować przekrojowo, statystycznie, bo na 100 teoretycznych kobiet znajdzie się na pewno kilka, które ze mną się nie zgadzają. To naturalne, ale z pewnością płacz, jeśli na miejscu, nie jest powodem do wstydu — wręcz na odwrót, w oczach kobiety płaczący mężczyzna to z pewnością mężczyzna, który jest zdolny do najpiękniejszych uczuć. A takiego przecież kobiety szukają. Prawdziwy mężczyzna zatem nie wstydzi się swoich łez i nie płacze co dzień, ale płakać potrafi.

## **Partnerstwo, najtrudniejszy w życiu egzamin**

Dla mężczyzny najtrudniejszy w życiu egzamin to być we dwoje, tworzyć związek, być z kobietą. Tak, tak... Wiesz już, że bycie macho wcale nie jest męskie, jak można by sądzić według powszechnych opinii, a teraz dowiesz się o czymś, co jest PRAWDZIWIE męskie, a zatem — jest najtrudniejsze: bycie razem. Jak dowiedli uczeni, mężczyzna samotny jest skazany na przedwczesną śmierć. Tego dowodzą statystyki — panowie mający partnerki żyją relatywnie dłużej od tych, którzy są samotni. Samotni teraz pewnie zakrzykną: „Ale co to za życie!”. Jednak prawda jest taka, że sensowne życie to życie we dwoje — i w takim układzie powinien sprawdzić się i realizować współczesny prawdziwy mężczyzna. Bo bycie mężczyzną to również bycie partnerem dla najważniejszej w życiu osoby — dla kobiety.

Okazuje się, że warunkiem niezbędnym do tworzenia udanej pary nie jest satysfakcja seksualna, ale umiejętność wzajemnego słuchania i rozumienia się. Tak, tak... To dlatego wcześniej postanowiłam napisać o seksie, a dopiero potem o partnerstwie, nie zaś odwrotnie. Stosuję tutaj bowiem podstawową zasadę metodyki nauczania — tzw. stopniowania trudności, a zatem od rzeczy łatwiejszych przechodzę do trudniejszych. Otóż partnerstwo mężczyznom przychodzi o wiele trudniej niż np. wykonanie rzeczy niemożliwych, które załatwiają zwykle od ręki, a nawet cudów, które zajmują im już trochę czasu. Jest tak dlatego, że taki jest wzorzec modelu męskości — i to on nakazuje mężczyźnie, że powinien wiedzieć, znać prawidłową odpowiedź i natychmiast znaleźć rozwiązanie. To niestety bardzo po-

ważny błąd — John Gray w swoim bestsellerze<sup>7</sup> nazywa to postawą Pana Załatwacza. Najczęściej powtarzany zarzut kobiet adresowany do mężczyzn dotyczy bowiem właśnie tego, że nie potraficie słuchać tego, co do Was się mówi. Mężczyzna bowiem albo całkowicie ignoruje mówiącą do niego kobietę, albo natychmiast zakłada czapkę Pana Załatwacza i ma gotowe rozwiązanie problemu kobiety, które — w jego odczuciu — jej pomoże. Jest to jego wyraz miłości do niej. Dzieje się tak dlatego, że my, ludzie, myślimy według nieprawdziwego schematu: „To, co dobre jest dla nas, jest dobre również dla naszych partnerów”. Uważamy, że jeśli nasi partnerzy nas kochają, będą reagowali i zachowywali się w określony sposób — tak jak zachowujemy się my, kiedy kogoś doceniamy, kochamy i szanujemy. To niestety poważny błąd. Na tyle poważny, że bywa powodem wielu nieporozumień, kłótni i rozpadów związków. On bowiem nie rozumie, że ona nie potrzebuje rozwiązania, ale tego, aby on jej wysłuchał. Choć kobieta powtórzy to wielokrotnie — zgodnie ze swoją naturą — on nadal zamiast wysłuchać, będzie szukał rozwiązania. A rozwiązaniem jest wysłuchanie i współczucie. Oczywiście problem komunikacji dotyczy obu stron i kobiety też mają swoje za uszami, ale dziś zajmujemy się tylko jedną stroną medalu, bo książki tej nie adresuję do kobiet.

Mówimy różnymi językami, stąd tak trudno jest nam się porozumieć. Jak to możliwe? Hm, wskazuje to dialog podany przez J. Graya:

**Kobieta:** *Nigdy* nie wychodzimy z domu.

**Mężczyzna:** Nieprawda, przecież wychodziliśmy w zeszłym tygodniu.

**K.:** *Nikt* nie zwraca na mnie uwagi.

**M.:** Jestem przekonany, że ludzie cię zauważają.

**K.:** Jestem taka zmęczona. *Niczego* nie jestem w stanie zrobić.

---

<sup>7</sup> John Gray, *Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus*, Zysk i S-ka, 1996 r.

**M.:** Nie bądź śmieszna, nie jest z tobą aż tak źle.

**K.:** W domu jest zawsze bałagan.

**M.:** Wcale nie zawsze.

**K.:** Nikt mnie nie słucha.

**M.:** Przecież ja cię właśnie słucham.

**K.:** Nic mi się nie udaje.

**M.:** Chcesz powiedzieć, że to moja wina?

Zatem, jak widać na powyższych przykładach, dwojgu ludzi w związku jest bardzo trudno się porozumieć. Specjalnie podkreśliłam najważniejsze słowa, bo dla Was zapewne słowo „nigdy” oznacza „nigdy” — zaś tutaj oznacza „w tym momencie”. „Nikt” oznacza „Ty”, a „zawsze” oznacza „teraz”. Dla mężczyzn, którzy są nastawieni na prosty przekaz informacji, zrozumienie takiego przekazu jest bardzo trudne. Nie ma się czemu dziwić, skoro kiedy mężczyzna słyszy od kobiety, że: „Mam wrażenie, że ty nigdy mnie nie słuchasz”, rozumie ten przekaz werbalny dosłownie. Tymczasem dla kobiety oznacza to:

*Mam wrażenie, że niedokładnie rozumiesz to, co czuję, albo nie przejmujesz się tym, co czuję.*

Teraz wyraźnie widać już, że posługujemy się dwoma różnymi językami. I dlatego jest nam tak bardzo trudno prawidłowo się porozumiewać. Mężczyzna uważa bowiem, że jeśli potrafi powtórzyć to, co kobieta do niego mówi, to oznacza to, że jej uważnie słucha — dla kobiet to nieprawda, ponieważ one nie tego oczekują.

Musisz nauczyć się słuchać. Mężczyznom w słuchaniu przeszkadza kilka rzeczy. Jest to osądzanie, zakładanie czapki Pana Załatwiacza (czyli udzielanie rad), atakowanie oraz przekonanie o własnej racji. Jak przezwyciężyć te trudności? Na pewno zacząć trzeba od elimino-

wania szufladkowania, negatywnego osądzania słów i czynów partnerki, w stylu:

- To jest głupie...
- Co za idiotyzm...
- Przestań, to śmieszne...
- Nie bądź bezmyślna...
- Gdzie miałaś głowę...

To pierwsza z przeszkód w drodze do prawidłowego porozumienia, której usunięcie otwiera drogę do dalszego etapu. Taka postawa uniemożliwia zrozumienie uczuć czy zachowań drugiej połowy. Tym bardziej że sformułowanie takiego osądu wystarcza, aby dalszy ciąg rozmowy stał się tylko wymianą wzajemnych oskarżeń. Ona poczuje, że nie chcesz jej zrozumieć, a zamiast tego serwujesz jej gorycz osądu, i prawdopodobnie zareaguje atakiem, który Ciebie z kolei zaboli — i w ten sposób dojdzie do eskalacji konfliktu. To samo tyczy się udzielania rad — to ta czapka Załatwiacza, zakładasz ją, zanim zrozumiesz prawdziwy problem. Jak zatem możesz pomóc, skoro nie znasz jeszcze problemu do końca? Możliwe, że doskonale rozumiesz swoją dziewczynę i bez potrzeby wysłuchania całego tego gadania wiesz, gdzie tkwi problem, ale właśnie chodzi o to, aby to całe gadanie się odbyło. Ono właśnie jej jest potrzebne bardziej niż samo rozwiązanie. Najpierw wysłuchaj, ewentualnie potem coś poradź.

Kolejna przeszkoda to atakowanie. Stanowcze wyrażanie zdania, spieranie się i rzeczowe argumentowanie to tylko przeszkoda w Waszym wzajemnym porozumieniu:

- Aniu, zajęcia tańca nic ci nie dają...
- Tracisz tylko pieniądze i czas....
- W ogóle nie zwracaj sobie tym głowy...

- Niepotrzebnie o tym myślisz...
- Z tobą chyba jest coś nie tak, ty zawsze...
- Kiedy wreszcie zrozumiesz, że potrzebuję iść na to piwo...

Na koniec — przekonanie o swojej racji. Często bywa tak, że koncentrujesz się na tym, aby udowodnić, że to Ty masz rację i że miałeś ją od samego początku. Chcesz pokazać, że wyszło na Twoje:

- Zobaczysz, że mam rację...
- Przecież mówiłem, że tak będzie...
- Wiedziałem od samego początku...
- Nie chciałaś mi wierzyć, kiedy ci radziłem...
- Nie słuchałaś mnie...

Owszem, bardzo przyjemnie jest wygrywać. To przecież sens męskości — ale nie w wypadku związku z kobietą, bo tutaj oznacza to coś dokładnie odwrotnego, czyli przegraną. Nie musisz tak umacniać swojej postawy. Dlaczego tak jest? Każdy, kto słyszy słowa krytyki, reaguje przeważnie tym samym — i tutaj już kończy się prawdziwe słuchanie. A jak słuchać? Zanim tego się dowiesz — mały słownik damsko-męski. Unaoczni Ci on, jak różnie postrzegamy to, co się do nas mówi. Jeśli mężczyzna mówi:

*Wszystko dobrze.*

Oznacza to:

*Wszystko dobrze, bo sam mogę sobie z tym poradzić. Nie potrzebuję niczyjej pomocy.*

Ale my, kobiety, tego tak nie rozumiemy. Dla nas taka wypowiedź oznacza:



*Wszystko dobrze... albo... nie zamierzam się z Tobą dzielić tym, co czuję. Jestem zdenerwowany, a nie sądzę, abyś mogła mi pomóc.*

Kolejny przykład — mężczyzna odpowiada:

*Nie ma problemu.*

Oznacza to:

*Nie ma żadnych trudności, załatwię to bez wysiłku.*

Ale kobieta zinterpretuje to jako:

*To nie jest problem. To ty robisz z tego problem, rozdmuchując całą sprawę i szukając pomocy.*

Dalej kobieta, tak zinterpretowała wypowiedź, zaczyna tłumaczyć, o co jej chodziło, co rozdrażnia mężczyznę.

Z powyższych dialogów wynika, jak bardzo trudno jest słuchać. Nie jest to proces bierny, ale aktywny. Twoja partnerka potrzebuje potwierdzenia, że ją rozumiesz, że usłyszałeś to, co do Ciebie mówi. Zapewnij ją, że tak jest w istocie — pytaj ją o szczegóły jej wypowiedzi, jeśli czegoś nie rozumiesz. Używaj słuchu i potwierdzaj to, co słyszysz. Pozwól jej mówić. Jeśli milczy, wiedz, że to źle — ona musi mówić, tak jak gryzoń musi ścierać zęby. Jeśli w związku nie będzie porozumienie i rozmowy — to koniec. Jeśli nie umiesz jej zrozumieć — zainicjuj taki eksperyment: kup wino lub inny alkohol, zaaranżuj miłą wieczór i kiedy poczujesz, że ona się rozluźnia, przejdź do tego, czego chcesz — a więc rozmawiaj z nią. Na pewno tak będzie o wiele, wiele łatwiej.

Na początku związku zwykle jest o wiele łatwiej. Zadowolenie, podniecenie i radość z bycia razem odczuwa się naturalnie i niezależnie od naszej woli. Po pewnym jednak czasie związek się zmienia. Jeśli jest to równia pochyła — koniec jest do przewidzenia. Jeśli partnerzy umieją ze sobą rozmawiać, na pewno ich związek ma o wiele większe szanse przetrwania niż związek, w którym tego brak, ponadto jest też zupełnie inny jakościowo. Jest lepszy. Rozmowa i umiejętność jej prowadzenia to podstawa, która pomaga w rozwiązywaniu konfliktów, które — czy chcesz, czy nie — muszą się pojawić. To, jak będziecie je rozwiązywać, będzie uzależnione od tego, jaka jest Wasza relacja, a ta z kolei wpływa na jakość Waszego bycia razem. Zamknięte koło, które jest albo pozytywne, albo negatywne. W związku powinno się doświadczać zaufania, przyjemności i wsparcia. Jeśli będziecie potrafili przezwyciężać Wasze własne życiowe przeszkody, to tak będzie. Jeśli nie — jesteście skazani na przegraną, zwykle w meczach, jeśli mimo wszystko coś więcej Was łączy. To, jak człowiek zachowuje się w związku, jest uzależnione od tego, jakie miał dzieciństwo — to najbardziej determinuje metody rozwiązywania konfliktów. Niestety, osoby, które dorastały w dysfunkcyjnych, niepełnych czy patologicznych rodzinach, będą podświadomie — nawet wbrew własnej woli — szukać rozwiązań opartych na zastraszeniu i agresji. Nie jest to najlepsza droga. Cechuje jednak nie tylko takich ludzi, ale również innych, choć w innym stopniu nasilenia. Dlatego musisz poznać typowe błędne strategie rozwiązywania konfliktów (tzw. strategie awersyjne). Są one niczym innym, jak narzędziem manipulacji drugą osobą. Manipulacja jest formą wywierania wpływu na drugą osobę — w taki sposób, by nieświadomie i z własnej woli realizowała działania zaspokajające potrzeby manipulanta. Choć ostatnio manipulacja stała się tematem, o którym się mówi i pisze pozytywnie (np. manipulacja w handlu), to jednak trudno nie zdawać sobie sprawy, że jej celem jest oszukanie osoby (grupy), aby skłonić ją do działania sprzecznego z jej własnym dobrem, jednocześnie zapewniając

zrobienie dobrego interesu osobie (grupie) manipulującej. Takie zachowanie w większości wypadków jest niemoralne i nie przyniesie dobrych efektów. Szczególnie w związku.

Kiedy próbujesz udowodnić swojej kobiecie, jak ważne są Twoje potrzeby, nie zastanawiając się nad jej potrzebami, jest to lekceważenie.

*Cały dzień haruję jak wół, a ty tylko siedzisz w domu i oglądasz „Klan” — i masz jeszcze pretensje.*

Taka postawa nie rozwiąże konfliktu, który polega na tym, że Twoja partnerka czuje się niedoceniona, niepotrzebna i nie może się realizować w tym, w czym by chciała — a to jej naturalna potrzeba. Taka reakcja doprowadzi do eskalacji konfliktu. Najprawdopodobniej w wyniku Twojej postawy zostanie uruchomiona następna strategia obronna — porzucenia lub też wycofania.

Emocjonalne porzucenie czy też wycofanie się — a więc odsunięcie ukochanej osoby od siebie — powoduje u odsuniętej strony cierpienie i ból. Doświadczenie takich emocji jest zwykle tak silne, że gotowa jest zrezygnować z ważnych dla siebie pragnień, aby tylko ten chłód emocjonalny zniknął. Każdy z nas pamięta uczucie, gdy w dzieciństwie chcieliśmy jak najszybciej by czy to mama, czy tata przestali się na nas gniewać za jakieś przewinienie. Tzw. „ciche dni” są emocjonalnym reliktem z dzieciństwa w życiu dorosłym. Partnerzy, którzy stosują taką technikę, zwykle pozornie zgadzają się z potrzebami partnera, zachowując potem wymowne milczenie albo też zgadzając się, przyjmując czytelną postawę pokrzywdzonego.

- Dobrze, niech będzie... Pójdziemy do kina, jak chciałaś, zamiast na moją siatkówkę.
- Nie musisz nic w takim razie gotować, ja zjem na mieście.

Mężczyźni — ale także i kobiety — bardzo często posuwają się do gróźb. Tutaj już otwarcie wypowiada się swoje zdanie — z zaznaczeniem konsekwencji niedostosowania się do wyrażonej opinii.

*Możesz iść na to spotkanie z kolegami z pracy — nie widzę przeszkód. Ale kiedy wrócisz, zastaniesz swoje walizki na progu.*

Następną z technik — zwykle trudniejszą do uświadomienia — jest obwinianie ukochanej osoby. Podświadomie zachowujemy się tak, aby wywołać poczucie winy u ukochanej, udowodnić, że cała sytuacja jest zawiniona przez nią samą.

- Gdybyś bardziej dbała o siebie, nie narzekałbyś, że jesteś taka gruba.
- Wszystko przez Twoją mamusię, nie potrafisz jej nigdy powiedzieć „nie” — nawet jeśli się z nią nie zgadzasz.

W sytuacji, kiedy partner zaczyna uzewnętrzniać swoje potrzeby, wypowiadając się głośno na ten temat, może pojawić się strategia odparcia ich, polegająca na zachowaniach poniżających drugą połówkę związku.

- Przestań. Nie masz najmniejszych szans na tę pracę — wiesz o tym.
- A co cię wzięło tak nagle na sport, nie sądzisz, że już jest za późno?

Gdy partner czuje, że poniósł porażkę moralną, nie zaspokajając swoich potrzeb, jest to wynik najprawdopodobniej stosowania przez Ciebie techniki polegającej na wzbudzaniu poczucia winy.

- Kochamy się zawsze tylko wtedy, kiedy ty chcesz — ja się nie liczę.

- A pomyślałaś kiedyś o mnie...? Ja haruję jak wół, jestem zmęczony, a ty myślisz wtedy o miłości.

Następną strategią — rodem z elit rządowych — jest zmiana tematu. W zasadzie nie wymaga większych wyjaśnień — w odróżnieniu od ostatniej, polegającej na karaniu. Kobiety często mówią:

- Zapomnij o seksie, bo zrobiłeś...
- Nie jestem w nastroju na rozmowy z tobą.
- Skoro nie potrafimy się dogadać — nie musimy w ogóle dzisiaj wychodzić.

Dawanie partnerowi do zrozumienia, że nie będzie miał czegoś, jeśli nie otrzymasz od niego tego, czego oczekujesz. Strategia ta bardzo podobna jest do wzbudzania poczucia winy i zwykle wiąże się z wycofaniem i porzuceniem.

Po krótkim przedstawieniu najczęściej popełnianych błędów w rozwiązywaniu konfliktów — warto, abyś przeanalizował swoje typowe zachowania, a z pewnością zauważysz któreś z wyżej opisanych. To normalne — jednak warto, abyś następnym razem, kiedy pojawi się problem, zdawał sobie sprawę z tego, jak się zachowujesz, i wtedy będziesz mógł odpowiednio zareagować na siebie. To najprawdopodobniej spowoduje brak agresji ze strony Twojej dziewczyny — i będziecie mogli rozwiązać problem wspólnie, bez zaogniania go. To już bardzo duży krok naprzód. Wszystkie te wyżej opisane techniki manipulacji wprawdzie są skuteczne, czasem nawet bardzo, ale mają jedną podstawową wadę — wraz z upływem czasu ich skuteczność maleje, aż do chwili, kiedy stają się bezskuteczne i dochodzi do rozpadu związku. Partner ma już po prostu dosyć. Lepiej więc będzie, jeśli będziesz stosował się do czterech prostych zasad rozwiązywania konfliktów, które przedstawię za chwilę. Oto one:

- Uszanuj potrzeby partnera.
- Mów o własnych uczuciach, nie obwiniając.
- Pamiętaj, że Wasze potrzeby są również ważne.
- Nie jesteście wrogami, ale partnerami.

Aby szanować potrzeby swojej partnerki, musisz umieć słuchać — wspominałam już o tym. Zadawaj więc pytania, dociekaj i staraj się zrozumieć, nawet jeśli język kobiet jest taki trudny. To na pewno przyniesie więcej pożytku niż szkody. Wiedząc dokładnie, czego partnerka od Ciebie oczekuje, będziesz mógł spełnić jej oczekiwania i tym samym otworzysz się na własne uczucia i potrzeby. Będziesz wtedy mógł mówić o nich szczerze, bez zahamowań i nie obwiniając jej za to, że czegoś brak, czegoś jest za mało bądź za dużo. Obwinianie uruchamia naturalny mechanizm obronny u partnera — opór, który jest trudno potem przezwyciężyć. W sytuacji, kiedy umiesz jej słuchać, ona słucha Ciebie i otwarcie mówicie o swoich potrzebach — zdacie sobie sprawę z tego, że Wasze potrzeby są tak samo ważne, tak jej, jak i Twoje. Oczywiście partnerzy mają do nich prawo i na pewno będą one różne, ale ważne jest, by zrozumieć, że są tak samo ważne. Mogą być nawet przeciwstawne i wzajemnie się wykluczające, lecz kiedy będziecie otwarcie mówić o nich — wykluczycie w ten sposób manipulację (a więc stosowanie technik awersyjnych), otwierając prostą drogę do tego, aby dojść do pojednania, kompromisu i rozwiązania dobrego dla obu stron. To kolejny krok do tego, aby być bliżej. Można powiedzieć niczym jak Armstrong:<sup>8</sup> „To jest mały krok człowieka, ale wielki krok ludzkości” — tyle że u Was będzie to „mały Twój i jej krok, ale wielki dla Waszego związku”. I oto dwoje ludzi, stosując wspomniane wyżej zasady, znajduje się w pewnym miejscu swojej życiowej drogi, w którym jasne staje się, że bycie dla

---

<sup>8</sup> Kiedy Neil Armstrong w 1969 roku zszedł po drabinie i postawił stopę na pokrytej pyłem powierzchni na Księżycu, powiedział: „It's one small step for a man, but one giant leap for mankind” („To jest mały krok człowieka, ale wielki krok ludzkości”).

siebie partnerami zamiast adwersarzami (niczym w pojedynku na muszkiety) jest po prostu wygodniejsze, lepsze i bardziej efektywne. A jest to już ostatnia z zasad. Traktując partnera jak wroga, nie można dojść do niczego, co by budowało, a jedynie do destrukcji. Ktoś wprawdzie zwycięży, a ktoś zostanie pokonany, ale... w końcu okaże się, że, tak jak przegrany, zwycięzca w ostatecznym rozrachunku przegra. „My” zawsze jest wspólną sprawą, więc jesteście jednością, wygrywacie i przegrywacie razem. Związek służy Wam obojgu. Godzicie swoje potrzeby. I to jest wyzwanie związane z byciem prawdziwym mężczyzną i stuprocentową kobietą. I wiesz co? Życzę Ci zawsze tylko wygranej.

A skąd to wszystko wiem? Jest rok 2008, moi kochani rodzice obchodzą 48 rocznicę bycia razem. Napatrzyłam się, naoglądałam i nie mówię, że zawsze było tylko dobrze — bo tak nie jest nawet w „Na Wspólnej” czy „M jak Miłość” — ale wiem, że oni wygrali tylko dlatego, że nie walczyli ze sobą, ale razem, stojąc u swych boków.

## Tylko męska przyjaźń jest „naprawdę prawdziwa”

Przypomnij sobie, jak to było, kiedy byłeś chłopcem. Zapewne miałeś licznych kolegów i jednego, dwóch lub trzech prawdziwych przyjaciół. Teraz, kiedy jesteś już dorosłym mężczyzną, nie jest inaczej. Nadal potrzebujesz męskiej przyjaźni. Teraz nie potrzebujesz mieć tłumu przyjaciół, chyba że jesteś narcyzem — ale wtedy nie są oni przyjaciółmi. Teraz wystarczy jeden, dwóch lub trzech, którzy będą z Tobą na dobre i na złe. Nadal potrzebujesz przyjaciela, nadal pragniesz męskiej przyjaźni. Bo przyjaźń to ogromny skarb, ukryty na dnie serca, to niewidzialna nić, która zwykle bardzo trwale łączy ludzi. Zarazem to ogromna wartość, to wartość, której nie da się wycenić. Droga przyjaźni, jak wszystko, co piękne, bywa czasem trudna. Czasem przyjaźń rozpada się i rozbija na kawałki, jeśli stale nie rozpoczyna się pracy nad przyjaźnią na nowo. Co znaczy być przyjacielem? Czy Ty też potrafisz być przyjacielem? Chyba nie ma na te pytania jednoznacznej odpowiedzi. Każdy z nas ma bowiem inną drogę przyjaźni, inną jej definicję, ponieważ każdy z nas wie inne życie. Przyjaciel jednak jest Twoim zaspokojonym pragnieniem. On jest Twoją siłą i schronieniem, kiedy odczuwając ból, uciekasz do niego, szukasz go, by zaznać ukojenia. Gdy on Ci się zwierza, otwierasz przed nim swoją duszę, tak jak nie zrobiłbyś tego przed nikim innym. Kiedy go żegnasz, nie musisz się smucić, ponieważ jego nieobecność pozwoli dostrzec to, co najbardziej w nim cenisz. Aby przyjaźń wzrastała i stawała się bardziej intymna, musi istnieć poczucie bezpieczeństwa (tak samo jak z związku z kobietą), świadomość tego, że nawet jeśli popełnisz błąd, on Cię nie odrzuci i otrzymasz całkowite przebaczenie.



Dlaczego zatem mężczyznom tak trudno jest nawiązywać głębokie przyjaźnie, szczególnie po przekroczeniu trzydziestki? Nawet jeśli spotykasz codziennie dziesiątki mężczyzn, a pomiędzy Wami istnieją pozytywne relacje, nadal są to tylko kumple z pracy, z siłki, basenu czy czegoś tam jeszcze. Okazuje się po głębszym zastanowieniu, że są to kontakty bardzo powierzchowne, nawet jeśli jesteś już z żoną albo partnerką — prawda jest taka, że Wasze kobiety mają o wiele głębsze relacje niż Wy. Dziwne, prawda? Przyczyn jest kilka. Jedną z nich jest wysoko rozwinięty u mężczyzn instynkt rywalizacji, a więc każdy potencjalny mężczyzna, który teoretycznie mógłby być przyjacielem, zawsze na początku jest rywalem i to potem jest trudno przełamać. Mężczyźni wolą też dominować niż nawiązywać relacje partnerskie — to pozostałości z czasów, kiedy całe ciała mieliśmy pokryte sierścią. Panowie są także zamknięci na uczucia, ich życie emocjonalne jest albo szczątkowe, albo jeśli jest bogate — jest ukryte zazwyczaj pod bardzo grubym pancerzem i maską, którą zakładają. Niektórzy boją się nawiązywać męskie przyjaźnie, bo zbyt się boją osądzeń o homoseksualizm, co może być zresztą z punktu widzenia psychologa bardzo interesujące. Kolejnym powodem jest fakt, że mężczyzna w wieku 30 do 50 lat niemal całą swoją energię życiową przeznaczają na budowanie bytu, na pracę, karierę, rodzinę i na osiągnięcia. Na męskie przyjaźnie nie wystarcza już czasu, energii i zaangażowania. Następny, bardzo istotny i nie mniej denerwujący mnie powód, to nasza współczesna, chora kultura komercyjna, która nie pochwała męskich przyjaźni, a raczej je ośmiesza. A to duże draństwo — ale ten temat jest o wiele za szeroki, by można było go rozwinąć teraz. W efekcie tego męskie przyjaźnie nie układają się dobrze i zwykle kończą się tuż po wojsku, szkole, studiach. Stereotypowa więź pomiędzy mężczyznami polega na tym, że spotykają się oni, aby żłopać piwo do upadłego i oglądać nagie kobiety lub mecze piłki nożnej przy stole z kartami owianym gęstą zasłoną nikotynowego dymu. A wszystko to kosztem żony, narzeczonej czy rodziny. To bardzo źle i należy

nad tym wyłącznie ubolewać — bo sama jako kobieta, która spędziła w męskim świecie o wiele więcej czasu niż inna przeciętna baba, wiem, że prawda jest nieco inna. Wiem też, jak ważne są dla mężczyzn związki emocjonalne z innymi mężczyznami i że oni bardzo tego potrzebują — choć na ten temat milczą. Tylko inny mężczyzna może zrozumieć problemy męskiego świata, problemy ojca, męża, żywiciela rodziny... Ale przede wszystkim mężczyzny. Tego nie da panu żadna kobieta, choćby była najlepszą żoną, kochanką i przyjaciółką, o ile to ogóle możliwe. Zdecydowana większość mężczyzn nie wierzy w przyjaźnie pomiędzy mężczyzną a kobietą i drugie tyle ich zupełnie nie potrzebuje — woli przyjaźnie męskie. Pewne sekrety rozumie tylko facet — i basta.

Jakie są najczęstsze bezpośrednie przeszkody w przyjaźni? Jest ich kilka. Lęk przed zaangażowaniem, przed odsłonięciem, przed odrzuceniem, homofobia, lęk przed rywalizacją i porównywaniem, przed reakcją rodziny i znajomych, poczucie winy i zagrożenie dla kariery zawodowej. Zwróć jednak uwagę, że prawie wszystkie te przeszkody mają jeden wspólny mianownik — lęk. Mężczyźni ciągle obawiają się czegoś — presji, reakcji, porażki itd. Przewyciężenie lęku usuwa wszystkie przeszkody. Specjalne miejsce zajmuje tutaj poczucie winy i homofobia. Homofobia jest wyrazem strachu przed posądzeniem o homoseksualizm, wyrastającego na podłożu przekonania, że jedynym powodem nawiązywania kontaktów emocjonalnych między mężczyznami jest ukryte albo tłumione pożądanie seksualne. Oczywiście jest to przeświadczenie błędne, podobnie jak poczucie winy związane z wrażeniem, że budowanie relacji między dwoma mężczyznami jest wyrazem rozrzutności, marnowaniem wolnego czasu, który mógłby być spędzony o wiele bardziej pożytecznie. Tak heteroseksualni, jak i homoseksualni mężczyźni potrzebują męskiej przyjaźni, a czas spędzony z przyjacielem nie jest zmarnowany, bowiem pozwala odpocząć, odetchnąć i naładować swoje wewnętrzne aku-

mulatory paliwem, które będzie pozwalało na o wiele bardziej efektywne działanie.

Co ułatwia męską przyjaźń? Na pewno długa znajomość, czasem z dzieciństwa, czasem ze szkoły, wojska czy studiów. Jeśli udaje się pokonać przeszkody stawiane przez życie, znajomość koleżeńska przekształca się w przyjaźń. A ona ma kilka praw — jednym z nich jest wspólnota. Nic tak nie umacnia przyjaźni pomiędzy mężczyznami, jak jakiś cel, zadanie do wykonania i wspólna jego realizacja. Drużyna koszykówki, rozgrywki w hokeja, tenis, siłownia, remont starego samochodu, budowa łodzi, wspólne wędrowki po górach i szalone eskapady na ciężkich motocyklach. Słowem: pasja. Następny krok ułatwiający takie związki to dotrzymywanie umów i obietnic, ponieważ pozwala to zbudować zaufanie i pewność, że oto on nie zawiedzie w potrzebie. Wspólne tajemnice, których nigdy się nie wyjawia, nawet jeśli zachowanie dyskrecji oznaczałoby przypalanie boku żywym ogniem (jak zrobiono to Kmicicowi). Konsekwencja — jeśli chcesz się spotkać, dzwoń i się spotykaj, nie czekaj na krok z jego strony, bo być może on robi tak samo i rozmijacie się w swoich oczekiwaniach. I wreszcie: pozwól mu się poznać — dla niego bądź otwarty i zmiękczył swój pancerz. Nie musisz się bać, on Ci niczego złego nie zrobi. Spędzajcie ze sobą więcej czasu — tyle, ile potrzebujecie i możecie. Podtrzymujcie kontakt (telefon, e-mail, SMS) — współczesna technika znacznie to ułatwia. Uporządkujcie stare sprawy — jakieś nieporozumienia, zaszłości i niedomówienia. Wymyślajcie coś nowego i rozmawiajcie czasem o swojej przyjaźni. Wtedy będziecie mogli do siebie nawzajem powiedzieć: „Fajnie jest być mężczyzną”. Nikt inny nie musi tego słyszeć, bo i po co?

## Śmierdę potem, bo jestem męski

Prawdą jest, że Wy, mężczyźni, lubicie kobiety ładne, zadbane, dobrze ubrane, świeże i pachnące dobrymi perfumami. To jak najbardziej zrozumiałe. Nikt nie chciałby się umówić z białogłową o przetłuszczonych włosach, która mydła i dezodoranty zna tylko z reklam. Bo to nie białogłowa, tylko kocmołuch. Ale...

Z tajemniczych i nie do końca wyjaśnionych przyczyn (niczym tajemnice z archiwum X) wielu mężczyzn jednak naiwnie uważa, że kobiety mają zgoła inne oczekiwania, jeżeli chodzi o higienę panów, niż ich własne oczekiwania w stosunku do rzeczonych pań. Część tych fałszywych przekonań starałam się już obalać, omawiając zagadnienie macho, jednak to tylko część prawdy. Zadziwiające, że tacy niedomyci mężczyźni, chcąc zapewne dogodzić babskim oczekiwaniom, jak mniemam, paradują w przesiąkniętych potem i tytoniowym dymem, wymiętoszonych łachmanach, zalatując przy tym wesoło chmielem niczym stara beczka po Tyskim.

Słyszałam nawet kiedyś stwierdzenie, że prawdziwy mężczyzna powinien „pachnieć” koniem i tytoniem. Dobrze, że nie capem i obornikiem. Tak czy inaczej, to mało delikatnie zawoalowana sugestia, skierowana do dam oraz całego otoczenia, że oto taki właśnie mężczyzna nie jest w żadnym wypadku gogusiem. Jako że stworzono go do wyższych celów, to sprawy przyziemne, takie jak higiena, są traktowane po macoszemu i prawdziwy mężczyzna przywiązuje do nich małą wagę albo nie przywiązuje do niej wagi żadnej. Brudne paznokcie symbolizują bowiem prawdziwego człowieka czynu, tak jak sierp i młot symbolizował Kraj Rad, a obowiązkowo ubłocone buty sugerują, że ten ktoś prowadzi niezwykle bujne życie pełne przygód, a na takie

drobiazgi, jak piętnastosekundowe przetarcie trzewików, po prostu nie ma czasu.

Co więcej, kosmetyki takie jak woda kolońska lub toaletowa, kremy do rąk czy do twarzy inne niż po goleniu, balsamy do ciała, sole do kąpieli, toniki czy zapachowe mydła są uważane za gadzety zarezerwowane dla mężczyzn kochających innych facetów. Innymi słowy: wszystko, co nie jest zwykłym mydłem, jest pedalskie, a lepiej nie być o pedałstwo posądzanym. Kołtuny w przetłuszczonych włosach rzekomo dowodzą niebywalej inteligencji skrywanej pod wszawicą, która nigdy nie widziała szamponu, bo nieważne jest, co na zewnątrz, ale co w środku, jak mawiali rzymscy filozofowie. Jednak już oni znali łaźnie i zdawali sobie sprawę z dobroczynnych właściwości kąpieli i wody.

Jednak te niewerbalne sugestie wysyłane przez hołdujących zasadzie, że woda jest „fe”, mają jedną, acz zasadniczą wadę — są ponad wszelką wątpliwość wysoce nieskuteczne. Kobiety, nie wiedząc dlaczego, w ogóle nie łapią tej ukrytej aluzji i tylko marszczą swoje urocze noski. (Jakże zresztą ich nie marszczyć, jeśli czuje się smród, odór i fetor!). Ale co tam, brnijmy w utopię dalej, bo w dodatku — o zgrozo! — bardziej interesują je właśnie lalusie, gogusie i pedałki, którzy posiadli tę tajemną wiedzę... I mimo że się regularnie spedałają u fryzjera, kosmetyczki lub w samej świątyni homoseksualizmu, czyli w solarium, są otoczeni wianuszkami uroczych — i tu niespodzianka: dziewczyn, nie zaś facetów. Tą tajemniczą wiedzą jest proste stwierdzenie, że najbardziej magiczną z magicznych różdżek jest... szczoteczka do zębów.

Prawdziwym mężczyzną nie może być ktoś, kto jest brudny, niedomyty, śmierdzący potem, a do tego nieogolony i niechlujnie ubrany. Taka jest prawda. Dlatego uważam, że mężczyzna powinien dbać o swój wizerunek i robić, co się da, aby dobrze wyglądać. Oczywiście

nie mówię, że musisz całe dni spędzać w salonach piękności, ale zadbać o siebie po prostu trzeba, i basta — z umiarem, bo to cecha mężczyzny klasycznego w swej prawdziwości, ale jednak koniecznie.

Czasy, kiedy pachnący i zadbany mężczyzna był uważany za niezbyt męskiego, skończyły się już dawno i mam nadzieję, że bezpowrotnie. Dziś prawdziwy mężczyzna jest zadbany, ma zdrową skórę i błyszczące włosy. Dbą o higienę i regularnie stosuje odpowiednie kosmetyki.

Warto jednak wiedzieć, że różnice między mężczyznami a kobietami dotyczą nie tylko psychiki, ale też budowy skóry i problemów z nią związanych. A zatem jeśli do tej pory podkradałeś swojej partnerce czy siostrze kremy, szampony czy żele do mycia twarzy i ciała — najwyższy już czas, byś zrozumiał, że to błąd, i zaprzestał tego niecnego procederu. Musisz wiedzieć, że Twoja skóra potrzebuje specjalnej pielęgnacji i kosmetyków przeznaczonych tylko dla niej. Dlaczego? Naskórek u kobiet składa się zwykle z 14 do 20 warstw komórek, natomiast u mężczyzn z 30, a nawet 32, a przy tym ma grubszą część rogową (to ta najbardziej zewnętrzna). Wynika z tego, że gruboskórny mężczyzna przez swoją skórę jest lepiej chroniony, jest ona mocniejsza, mniej wrażliwa na ból, ale — co nie mniej istotne — ma też inne, bardziej kwaśne pH. W głębszych warstwach męskiej skóry znajduje się więcej włókien mięśniowych oraz kolagenu — jest to główny powód, dzięki któremu inaczej się ona starzeje. Męska powłoka skórna jest bardziej sprężysta i lepiej napięta niż kobieca. Zawdzięczasz to androgenom<sup>9</sup>, regulującym np. wydzielanie łoju zabezpieczającego naskórek przed wysychaniem, przedwczesnym starzeniem, zapewniającym lepsze ukrwienie oraz intensywniejsze wytwarzaniem melaniny. Kobieca skóra wprawdzie starzeje się szybciej, bo już około 30 roku życia pojawiają się pierwsze zmarszczki, ale proces starzenia przebiega jednak dość wolno w porównaniu do panów. U

---

<sup>9</sup> Hormonom płciowym (jak np. testosteron).

Was zwykle jest bardzo dobrze do mniej więcej czterdziestki, potem jednak, jeśli skóra nie jest odpowiednio pielęgnowana, jej stan bardzo szybko się pogarsza. Zmarszczki są widoczne i często mają kształt głębokich bruzd.

Cały ten dermatologiczny bełkot sprowadza się do tego, że kosmetyki dla pań nie zrobią na Twojej skórze specjalnego wrażenia. Zatem przekonaj się do kosmetyków dedykowanych specjalnie mężczyznom. Stosuj kosmetyki, które zmiękczają zarost i ułatwią golenie (pianki i żele do golenia) — Twojej skórze golenie wcale nie służy. Potem posmaruj skórę balsamem lub żelem — wyeliminuj wody po goleniu z dodatkiem alkoholu, które niebezpiecznie wysuszają naskórek.

Bardziej obfite wydzielanie łoju niż u kobiet w okresie dorastania często kończy się trądzikiem młodzieńczym, a z czasem trądzikiem różowatym. Wielu mężczyzn nieumiejętnie pielęgnuje swoją skórę po goleniu, nie rozumie także potrzeby stosowania kremu do twarzy. Tymczasem znajdujące się w kremie substancje wzmacniają funkcje obronne skóry, zapobiegają jej przedwczesnemu starzeniu, pękaniu naczynek krwionośnych i rozwojowi trądziku różowatego.

Mężczyźni pocą się znacznie bardziej niż kobiety — codziennie, w zależności od wielu czynników, wydalają od 500 do 1500 ml potu. Dlatego kąpiel lub prysznic są tak bardzo ważne — przede wszystkim oczyszczają ciało, dotlenia skórę i zapobiega rozwojowi bakterii. Żele dla mężczyzn mają zwykle mocne zapachy, które utrzymują się na skórze nawet po spłukaniu.

Większość współczesnych mężczyzn nie docenia siły węchu. Człowiek jest w stanie odczuwać ponad 10 tys. różnych woni, reaguje podnieceniem na zapach, zanim jest jeszcze zdolny do reakcji na działanie wzroku czy słuchu. Kobiety mają znacznie lepszy węch od

panów — szczególnie jest on wrażliwy w pewnych dniach cyklu i często jest wyczulony na pewne zapachy. Zapachy często ostrzegają przed niebezpieczeństwem, przywołują wspomnienia, wyzwalają emocje, a nawet wpływają na samopoczucie i podejmowane decyzje. Przede wszystkim jednak przyciągają lub odpychają. Niektórzy naukowcy twierdzą, że nie uświadamiając sobie tego, wybieramy partnera, kierując się właśnie jego zapachem. Ludzie, podobnie jak zwierzęta, wydzielają feromony, czyli substancje wonne, które stymulują reakcje seksualne.

Stymulujące działanie sztucznych zapachów, w tym perfum, jest według naukowców minimalne, chyba że odtwarzają one skojarzony z sytuacją seksualną zapach. Większe znaczenie mają perfumy z dodatkiem piżma, zawierającego zwierzęce feromony, które mają zbliżone działanie do ludzkich, niemniej lepiej jednak pachnieć olejkiem jaśminowym lub różanym, miodem, płatkami róży... i seksem... niż potem, tytoniem, piwem i brudem.



## Jak Cię widzą, tak wyglądasz

Co tu dużo pisać... Nie ma manier? Kultura wymiera, jak wymarły mamuty czy brontozaury? O losie! Jak wyrazić nieograniczoność, bezmiar chamstwa, jakie codziennie mnie dotyczy? Nie ma kultury wśród nas — kobiet, i Was mężczyzn, a więc plaga dosięgła nas po równo. Nawet psy dopadła — bo swe, delikatnie mówiąc, potrzeby załatwiają na chodniku... i stąd tyle gówna wszędzie. Uff... Nikt nie mówi, że jesteś Heathcliffem z „Wichrowych wzgórz” Emily Brontë, ale mówią, że jak Cię widzą, tak Cię piszą — tak więc wyglądasz. Jest to zatem bardzo ważne. Swoim wyglądem zewnętrznym wysyłasz sygnał na temat cech swojego charakteru, czasem także budujesz nie tylko autorytet osobisty, lecz także instytucji, którą reprezentujesz. Bywa, że dajesz sygnał o swoich poglądach czy zainteresowaniach — typowym przykładem tutaj jest podkoszulek z napisem „Tyskie”. Ubiór jest więc siłą rzeczy istotnym elementem *savoir-vivre*’u i elementem, który buduje albo rujnuje wizerunek prawdziwego mężczyzny. Warto jest być zatem dobrze ubranym mężczyzną — a co to znaczy? Powiadają, że mężczyzna ubrany dobrze to mężczyzna ubrany przez kobietę — a najlepiej swoją. I tak naprawdę jest w tym ocean — co najmniej Atlantycki, jeśli nie Pacyfik — prawdy. Dlaczego? Hm...

Pisząc tę książkę, uświadomiłam sobie, że mam zamiłowanie do przysłów, nie krzyknę teraz jednak „eureka!”, ale nie omieszkałam przytoczyć jeszcze jednego przysłowia. Powiadają: „Nie szata ozdobi człowieka” — i choć kiedy ogląda mnie mój mężczyzna, gdy wychodzę spod prysznic, na pewno polemizowałby ze mną, ja wiem jednak swoje. Nie da się bowiem ukryć, że ludzki świat traktuje kwestię ubioru bardzo poważnie. Niestety dla niezainteresowanych tym

tematem mężczyzn — tę sprawę poważnie traktują prawie wszystkie kobiety, a na pewno wszystkie kobiety z klasą. Czy tego chcesz, czy nie, ubiór stanowi swoistą wizytówkę Twojego statusu społecznego, czasem zawodu czy powagi reprezentowanej instytucji, jak również szacunku dla zawodowych partnerów i wszystkich tych, których przyjdzie Ci spotkać na swojej drodze. Dobre maniery, których oczekuje świat biznesu i kobiet, które warto uwieść, nie uznają nonszalanacji w sposobie bycia, a w ubiorze ekstrawagancji i niechlujstwa. Zatem warto wiedzieć coś na ten temat.

Wyróżnianie się swym ubiorem jest raczej niemile widziane, a więc nie może on być ekstrawagancki ani szokujący otoczenie. Chyba że wybierasz się do Berlina na Alexanderplatz, gdzie właśnie odbywa się Love Parade. Elegancja w stroju to dobry smak, wygoda i pewien indywidualizm wynikający z osobowości — ale bez krzykliwej przesady. Strój powinien być odpowiednio dobrany kolorystycznie i raczej stonowany. Oczywiście niektóre zawody, szczególnie związane z kręgami artystycznymi, dopuszczają dużą swobodę w doborze ubioru, a nawet wariacje na ten temat są tam mile widziane, ale naprawdę chyba tylko przez samych artystów i ich nastoletnie fanki... Skupmy się więc na tym, na czym nam zależy w istocie. Tym czymś jest oficjalny wizerunek prawdziwego mężczyzny. Należy wyraźnie odróżnić elegancję i klasę od ostentacyjnej zamożności w ubiorze typowym raczej dla pewnej mniejszości narodowej, która nie bardzo lubi pracować, czy gangsterów.

Bezwzględnie powinieneś dbać o estetyczny wygląd, co w przypadku stroju przekłada się na szczególne zwracanie uwagi na jego stan. Kostium czy garnitur powinien być zawsze odprasowany i wyglądający świeżo. Koszula zawsze czysta, na wieczór obowiązkowo zmieniana. Buty obowiązkowo wypastowane. Staranność w ubiorze nie sprowadza się jednak wyłącznie do dbania o stan, w jakim znajdują się

nasze ubrania. Strój powinien też harmonizować z dodatkami, takimi jak: krawat, obuwie, rękawiczki, torebka, parasolka czy nakrycie głowy.

Kolejnym zagadnieniem jest szykowność, którą nabywa się dbałością o wyprostowaną sylwetkę, sposobem chodzenia i wypracowaniem gestów, które pozwalają ubrani dobrze leżeć na ciele, a noszącemu je czuć się naturalnie. Istotnym elementem klasy i dobrego stylu jest także umiejętność właściwego dostosowania ubrania do okoliczności. Znasz zapewne powiedzenie: „Aleś się wystroił! Jak stróż w Boże Ciało”. No właśnie — strój zawsze powinien być dopasowany do sylwetki osoby, która go nosi, jej walorów zewnętrznych, wieku i okoliczności. Inaczej bowiem będziemy ubrani w czasie weekendu, na wycieczce, a inaczej w biurze, na spotkaniu towarzyskim czy oficjalnym przyjęciu. Także pora dnia i roku decyduje o naszym wyglądzie.

Oficjalne stroje, bo te z sytuacji czysto prywatnych, domowych pominiemy, dzielimy z grubsza na trzy kategorie: nieformalny, formalny i koktajlowy. Pierwszy (ang. business dress, informal wears, fr. tenue de ville) to strój wyjściowy. Jasna sprawa. Nosimy go do godziny 20:00. Strojem nieformalnym jest oczywiście garnitur, który w żadnym razie nie może być czarny, i krawat. Dlaczego nie czarny — o tym za chwilę. Dodatkowo w epoce emigracji na wyspy brytyjskie warto wiedzieć, że w kulturze anglosaskiej istnieje specjalna klasyfikacja strojów biznesowych, które można z pewnym uproszczeniem zaliczyć do rodziny strojów nieformalnych. Anglosasi wyróżniają więc: business dress (garnitur i krawat) i business casual (łączy wygodę i swobodę — przydatną w pracy — z koniecznością zachowania dobrego wizerunku firmy i wiarygodności jej przedstawiciela). Nie jest to ubiór odpowiedni na przyjęcia ani na najważniejsze spotkania biznesowe, ale można go z powodzeniem i bez wyrzutów sumienia założyć na spotkanie z szefem lub udając się w podróż służbo-

wą. Charakterystyczną cechą business casual i pewnie najbardziej przypadającą do gustu panom jest brak wymogu noszenia krawata, jednak w zamian wymagany jest staranny dobór kolorowej marynarki i koszuli. Dopuszczalne jest np. noszenie swetra — narzucanego na ramiona — a nawet koszulki polo. Stanowczo nie można natomiast zakładać spodni typu jeans, bo wtedy wyjdzie z tego tzw. „wiocha”. I ostatni — casual. Oznacza dosłownie strój „przypadkowy”, naprawdę jednak swobodę, a nie przypadkową niestaranność. Jest to strój weekendowy, który możesz założyć na piknik, firmową imprezę integracyjną z dziewczynami z pracy i szefem itp. Przykładem stylu casual może być założenie spodni typu jeans, które w tym wypadku wiochą nie będą, i koszulki polo.

Strój koktajlowy (ang. semi-formal wears, fr. tenue d’ après) to strój pośredni pomiędzy strojem formalnym a nieformalnym. Strojem koktajlowym jest ciemny garnitur (ale nie czarny), który wymaga białej koszuli i stonowanego krawata. Dobry strój na koktajlową imprezę w hotelu.

Strój formalny (ang. formal wears, fr. tenue de ville) to, jak wskazuje jego inna nazwa, strój wieczorowy bądź wizytowy. Noszony jest on jedynie na specjalne, szczególnie ważne i uroczyste okazje i w zasadzie po godzinie 20:00 (choć od tej zasady są wyjątki). W przypadku uroczystości wymagającej stroju formalnego w ciągu przedpołudnia jest nim żakiet (jaskółka). Składa się on z zapinanego na jeden guzik jednorzędowego żakietu o wydłużonych, zaokrąglonych połach sięgających z tyłu do kolan oraz spodni w czarno-szare paski, zwanych sztuczkowymi. Strój dopełnia szara lub czarna dwurzędowa kamizelka, biała koszula ze zwykłym kołnierzem, srebrny jedwabny krawat (nigdy muszka!), czarne skarpetki i buty. Jeżeli ceremonia ma się odbyć na świeżym powietrzu, wymagany jest również szary lub czarny cylinder oraz szare bawełniane rękawiczki. Jaskółka za-

kładana jest z okazji uroczystości wymagającej stroju formalnego w ciągu przedpołudnia. Można też ją zakładać z okazji szczególnie podniosłych uroczystości rodzinnych (np. ślub). Wróćmy do stroju wieczorowego — jest nim, w zależności od rangi uroczystości, smoking albo frak. Smoking jest noszony jedynie po godzinie 20:00, w sytuacji, gdy na zaproszeniu zaznaczono „black tie”. Smoking składa się z jedno- lub dwurzędowej czarnej marynarki o klapach wykładanych czarnym atłasem i czarnych spodni z atłasowymi lampasami. Zatem tajemnica czarnego koloru została niniejszym odkryta. Do tego dodajemy białą koszulę, która może mieć wysoki kołnierz lub plisowany przód i zakryte guziki lub czarne spinki z kością do zapięcia. Strój wieczorowy dopełniają: ręcznie zawiązana jedwabna czarna muszka, białe szelki, czarne skarpetki i czarne lakierki. Jeżeli smoking składa się z marynarki jednorzędowej, to uzupełniamy go szerokim czarnym jedwabnym pasem (zwanym hiszpańskim) lub jedwabną kamizelką.

W krajach o klimacie tropikalnym popularny jest również smoking z białą marynarką (na zaproszeniu pisze się wtedy „summer diner jacket” lub „cravate noire d’été”). W tradycji brytyjskiej, sięgającej jeszcze czasów kolonialnych i łowców niewolników, dopuszcza się jeszcze noszenie w krajach o szczególnie gorącym klimacie smokingu bez marynarki (na zaproszeniu pisze się wtedy „read sea rig”).

Frak, dobrze znany muzykom i o wiele bardziej elegancki niż smoking, jest noszony zasadniczo po godzinie 20:00, w sytuacji, gdy na zaproszeniu zaznaczono „white tie”. W szczególnych okolicznościach można go jednak nosić wcześniej. Frak składa się z dwurzędowej niezapinanej marynarki wysoko wciętej z przodu, której wydłużone poły sięgają od tyłu do kolan. Klapy marynarki frakowej wykładane są atłasem lub jedwabiem, a czarne spodnie zdobią jedwabne lampasy. Do fraka nosi się białą lub srebrną kamizelkę, koszulę ze sztyw-

nym gorsem i wysokim kołnierzem, zapinaną na spinki — najlepiej perłowe. Strój dopełniają: biała pikowana jedwabna muszka i czarne lakierki. Frak jest jedynym cywilnym ubraniem męskim, do którego nosi się odznaczenia (o ile jest to wskazane w zaproszeniu).

W kwestii doboru dodatków kobiety mają niewątpliwie większe pole do popisu niż mężczyźni. Mężczyźni obowiązują o wiele ostrzejsze zasady doboru dodatków. Często mówi się o „zasadzie trzech S”. Mężczyźni wypada bowiem jako dodatek stosować jedynie: spinki (wyłącznie do mankietów); szelki (nie prezentowane ostentacyjnie, lecz ukryte pod marynarką lub kamizelką) i skarpetki (mogą być jednobarwne lub wzorzyste, lecz muszą być dobrane kolorystycznie do spodni lub butów). Bardzo dużej wstrzeźliwości wymaga noszenie przez mężczyznę biżuterii. Odradza się noszenia złotych łańcuchów na nadgarstku lub na szyi oraz ozdób na rękach, z wyjątkiem symbolicznych pamiątek (obrączka zaręczynowa lub ślubna, sygnet rodowy itp). „Zasada trzech S” okrywa jednak znową milczenia najpopularniejszy dodatek do męskiego stroju, czyli krawat, nazywany także zwisem męskim. Warto zwrócić uwagę na najważniejsze związane z nim reguły.

Powinno się wybierać krawaty z tkanin naturalnych, odradza się noszenie krawata o niewyraźnym kolorze lub zdobionego dużym wzorem w formie kolorystycznej plamy czy jednej figury pośrodku. Zawsze stosowniejszy jest ornament mały i dyskretny — zarówno roślinny, figuralny, jak i geometryczny. Kolor krawata musi być ciemniejszy od koszuli i bardziej intensywny od marynarki. Spodnia (czyli węższa) część krawata musi być zawsze wyraźnie krótsza od górnej. Natomiast górna, która wyznacza jednocześnie długość całego zawiązanego krawata, musi categorycznie przekraczać linię paska. Absolutnie niewłaściwe jest używanie do krawata dekoracyjnych szpilek, szpilek i zapinek.

## Nigdy tego nie rób!

Chociaż mężczyźni często uważają, że motywy, którymi kierują się kobiety, należą do nieodgadnionych tajemnic, jest to nieprawda. Jako kobieta wiem o tym doskonale. Przesłanki, jakimi się kierujemy, czasem są bardzo proste. Aby uczulić Cię na pewne zachowania, покаżę, kto nie ma u kobiet najmniejszych szans. Dlatego właśnie tak zatytułowałam ten rozdział. Znajdziesz tutaj sytuacje, które przynigdy nie powinny mieć miejsca w życiu prawdziwego mężczyzny.

I tak pierwsza grupa mężczyzn skazanych na porażkę już w blokach startowych to brudaszy. Omawiać ich fascynującej charakterystyki szerzej nie będę, bo jest to temat tak istotny, że poświęciłam mu już wystarczająco dużo miejsca w niniejszym poradniku. Kolejnym typem spod ciemnej gwiazdy, także bez szans na przekazanie swojego beznadziejnego materiału genetycznego, jest gbur, czyli mężczyzna zachowujący się jak pan wszechświata. Występuje zasadniczo w dwóch wersjach — podstawowej i rozwiniętej. Gburom podstawowym, podobnie jak brudasom, uwagi poświęcać nie będę, bo oni nie posiadli umiejętności czytania, więc i tak do nich nic, co tu napiszę, nie dotrze. Ciekawszym przypadkiem jest gbur rozwinięty — lub inaczej: wykształcony — i znacznie lepiej rokuje. Skupimy się na zatem na przedstawicielu tej grupy. Jego nieomylną cechą charakterystyczną jest niemal mistyczne przeświadczenie, że zagadnienie wyższości mężczyzn nad kobietami nadaje się do omówienia już nawet na pierwszej randce. Gbur taki, jako że posiadał pewne — bądź co bądź — wykształcenie, ma zgromadzoną pokaźną wiedzę na ten temat i nie omieszka się tą wiedzą ze swoją teoretyczną, acz wielce nieszczęsną wybranką podzielić. Jako osobnik elokwentny przytacza więc liczne badania naukowe, w których okazuje się, że kobiety mają lżejsze

Nigdy tego nie rób!

mózgi, średnio niższą od mężczyzn inteligencję, a w swoich opowieściach cofa się nawet do czasów prehistorycznych. Gbur wykształcony czuje się bezpośrednim spadkobiercą swoich polujących na mamuty przodków, a jako osobnik wysoce prorodzinny — nigdy nie zapomina o nich wspomnieć. Po kilku godzinach takich czarujących wykładów (oczywiście jeśli trafi na cierpliwą kobietkę, która jeszcze nie zebrała się do domu) potomek łowców mamutów uznaje, że głupota kobiet została dostatecznie uwypuklona i przechodzi do drugiego punktu programu, którym jest erotyka. To woda na jego młyn. Sprośne kawały, uwagi już nawet nie poniżej pasa, ale nawet poniżej podłogi, i aluzje, które wskazywać mogą już tylko na porno — to klasyczne elementy czaru, jaki wokół siebie rozacza. Wreszcie przychodzi czas na propozycję. Odmowę gbur przyjmuje z umiarkowanym zaskoczeniem. Właściwie bowiem mógł się tego spodziewać po tej idiotce. Te głupiutkie istoty nie są w stanie docenić prawdziwie intelektualnego wysiłku i z zupełnie niezrozumiałych przyczyn wolą jakichś pajaców, którzy są dla nich bardziej mili, ale styl gbura jest im zupełnie obcy.

Kolejnym przypadkiem jest skąpiec. Mężczyzna sknera kastruje kobiety z kobiecości. Wyobraź sobie, że kobiety mówią: „Nawet żonaty może się jeszcze rozwieść, alkoholik może się wyleczyć, złodziej może wrócić na dobrą drogę, ale jeśli twój facet to sknera — rzuć go!”. Jeśli dziewczyna płaci zawsze za siebie rachunek (nie daj Boże za Ciebie też), może dojść do przekonania, że jest po prostu Twoim kolegą i tak też się będzie zachowywać. Zachowaj więc trochę rozwagi. Przecież z powodu paru wypadków do restauracji, kilku prezentów czy kwiatów od czasu do czasu nie pójdziesz z torbami. Szczególnie warto o to zadbać na początku znajomości. Jeśli raz pokażesz się od dobrej strony, zostanie to zapamiętane na długo. Warto jednak tutaj wrócić do rozdziału mówiącego o frajerstwie, bo ono jest również niedopuszczalne. Kobiety zwracają uwagę na drobiazgi — jeśli jesteś na pierwszej randce, nie odmawiaj drobnego wsparcia żebrakom. Za parę zło-



Nigdy tego nie rób!

tych zbudujesz sobie wizerunek hojnego faceta, a Twoja partnerka nie pomyśli: „Co za sknera bez serca”. W przypadku, gdy łączysz w sobie wszystkie wcześniej wymienione trzy typy męskiej osobowości, psychologia i medycyna są bezsilne. Jedyne, co mogę poradzić, to zakup biletu w jedną stronę na Planetę Małą.

Kolejne sprawy dotyczą już znacznie lżejszych gatunkowo sytuacji, do których nie możesz dopuścić. Na szczęście są one nawet dla średnio inteligentnego mężczyzny łatwe do zapamiętania. Warto, abyś tych kilka podstawowych rad zapamiętał.

Zatem nigdy, przenigdy nie noś zbyt krótkich skarpetek — owłosiona łydka wcale mnie jest apetyczna, a na pewno już nie jest elegancka. Nie noś koszuli z krótkim rękawem pod marynarką. Nigdy nie noś muszki lub krawata z fabrycznie związanym węzłem — narażasz się na przypuszczenie, że Twoje umiejętności manualne są na tak niskim poziomie, że prawdopodobnie nie umiesz posługiwać się również nożem i widelcem. Używanie spinki do krawata to obciach — zapamiętaj to. Noszenie w kieszonce garnituru chusteczki identycznej z krawatem również nie jest na miejscu. Noszenie sandałów do garnituru, skarpetek do sandałów, sandałów w ogóle i szarych lub siwych butów, a także butów sportowych do garnituru — to strzał we własną stopę. Podobnie jak niedopasowane spodnie i niewypastowane buty.

Kolejna sprawa to torebka — jest dopuszczalna, jeśli przewidujesz zmianę płci, w innym wypadku używaj aktówki. Jeśli zakładasz kolorowy smoking — nie dziw się, że będą patrzeć na Ciebie jak na alfonsa... o, przepraszam, sutenera. Noszenie lakierów do spodni typu jeans, białych skarpetek do czarnych butów i zbyt dużych ilości biżuterii budzi skojarzenia ze światem przestępczym i jeśli akurat nie wybierasz się na imprezę do domu Perszinga, zapomnij o tym.

Nigdy tego nie rób!

Nigdy nie zdejmuj skarpet po bieliźnie. Nie ma bowiem chyba nic bardziej komicznego (lub żalostnego) dla kobiety niż mężczyzna w skarpetach i majtkach. Oprócz oczywiście nagiego mężczyzny w skarpetkach. Jeżeli nie rozumiesz dlaczego — po prostu przyjmij, że tak jest.

Opowiadanie o seksie z kobietą, którą kochasz — szczególnie w szerszym gronie — to draństwo, zapamiętaj to. Opowiada się o seksie z prostytutką jeśli w ogóle, ale nigdy o seksie z kimś, na kim nam zależy.

Kiedy pijecie — nalewaj jej pierwszy i nie dolewaj sobie, zanim ona nie opróżni swojego kieliszka. Ale zasada o nienalewaniu sobie pierwszemu nie dotyczy win. Tutaj powinieneś naleć sobie właśnie jako pierwszemu, ale jedynie odrobinę, 30–50 ml, potem napełnić jej kieliszek i dopiero uzupełnić swój. Nie dotyczy to win musujących i szampana.

Nigdy nie wsiadaj do samochodu pierwszy, nawet jeśli jesteś kierowcą. Otwieraj jej drzwi do auta i zamykaj za nią. Nie pchaj się do windy czy drzwi przed kobietami, wpuść je lepiej. Nigdy natomiast nie wpuszczaj przed siebie kobiet do kolejki, szczególnie jeśli Cię o to proszą — chyba że to schorowane staruszki albo matki z dziećmi. Podawaj kobiecie płaszcz, palto czy kurtkę i dopiero po tym, jak ona się ubierze — możesz się odziać. Pozwalaj jej wybierać to, co chce do picia, i nie wybieraj za nią.

Nigdy nie zabraniaj jej płakać.

Bezwzględnie nigdy, przenigdy nie wykorzystuj swojej przewagi fizycznej nad kobietą, nigdy też nie podnoś na nią ręki. Damski bokser to po prostu skurwiel, a nie mężczyzna, i powinien zawsze być potępiany. Dobrze to zapamiętaj.

## Quo vadis, proszę pana?

I oto stanęliśmy na końcu naszej wspólnej drogi przekazywania porad dla prawdziwego mężczyzny od drobnej, uroczej skądinąd blondyneczki. Muszę Ci się przyznać, Drogi Mężczyzno, że czuję niedosyt — a Ty? Pewnie tak samo jak ja.... Niestety, czas już kończyć, bo wszystkiego i tak nigdy nie da się powiedzieć, napisać czy przekazać. To, co miało zostać powiedziane — zostało już powiedziane, to, co miało być napisane, jest napisane także. Mnie ledwie udało się zahaczyć o kilka naprawdę ważnych tematów i mam nadzieję, że z pożytkiem dla Ciebie. Staralam się pisać o tych najbardziej ważnych albo tych najbardziej oczywistych sprawach... Reszta jest milczeniem — ale tylko w moim wykonaniu. Jeśli naprawdę zainteresował Cię ten temat — znajdziesz na końcu wykaz literatury, z której korzystałam ja i, jeśli zechcesz, możesz skorzystać Ty. Jest to skarbnica wiedzy o Tobie.

Oczywiście to, o czym tutaj przeczytałeś, jest bardzo, bardzo mocno subiektywne i oczywiście masz prawo i przywilej się z tym całkowicie lub też częściowo nie zgadzać. Jestem na to gotowa. Ale to, o czym tutaj napisałam, jest dla mnie ważne i czułam wewnętrzną potrzebę przekazania tych informacji — nie myśl, że pisałam tu o księciu z bajki, jeżdżącym na białym koniu — o nim może sobie fantazjować podczas seksu czy masturbacji. Nic z tych rzeczy — zawarłam tutaj, podkreślam raz jeszcze, informacje subiektywne, ale jednak generalnie pokrywają się one z uniwersalnymi zasadami rządzącymi tym światem, z prawidłowo rozumianą etyką, a także z osiągnięciami współczesnej nauki — psychologii, medycyny, psychiatrii czy socjologii — i wynikającej stąd wiedzy na najciekawszy z tematów, jaki może istnieć dla kobiety — na temat mężczyzny. Być może nie dowie-

Quo vadis, proszę pana?

działeś się tutaj niczego nowego, ważnego czy interesującego. Wyobraź sobie, że nie jest to dla mnie jako autorki tego szczególnego poradnika porażka — wiem bowiem, że skoro tak jest, to jest po prostu dobrze z Tobą, nie jesteś ograniczonym bufonem i Twój horyzont uczuciowy i myślowy wybiega poza ramy tych niespełna stu osiemdziesięciu stron. To przecież jak najbardziej dobra wiadomość. Dla wszystkich. Ale być może jest właśnie tak, że jakieś słowa, które tutaj odnalazłeś, zaszokowały Cię, zdziwiły. Albo jest tu coś, o czym wcześniej pojęcia nie miałeś. Jeśli tak jest, stoisz teraz na rozstaju dróg swojego życia. Czeka Cię wybór — tym jest jednak on łatwiejszy, że wiesz już, która droga jest właściwa i dobra dla Ciebie. Tylko od Ciebie zależy, którą wybierzesz. Zatem jesteś w tym miejscu, gdzie ciśnie się na usta pytanie, które przeczytałam kiedyś w książce pt. „Ogień w trzewiach”<sup>10</sup> czy nawet raz dawno w szkole podstawowej u Sienkiewicza, a że jest tak dobre, postanowiłam go użyć, więc...

Dokąd zmierzasz?

Wiesz już, kim jesteś, teraz odpowiedz sobie na pytanie, dokąd idziesz, by kolejnym krokiem była odpowiedź, kto z Tobą tam podąży. Jeśli nie pomylisz się w swoich wyborach i kolejności stawiania pytań — osiągniesz sukces i będziesz prawdziwym mężczyzną. Musisz wiedzieć, dokąd idziesz, z kim i po co to robisz. Wtedy Twoja droga, choć z wzniesieniami i spadkami, czasem kręta, nie będzie tak wyboista jak te, które odrzucałeś... Ale, co najważniejsze, ta jest właściwa, bo to droga prawdziwego mężczyzny. Tego życzę Ci najbardziej, z głębi swojego serca. Uwierz, że nikomu innemu, tylko mnie — kobiecie, jest to na rękę.

---

<sup>10</sup> Sam Keen, *Fire in the Belly: On Being a Man*.

## Literatura

1. A. Krawulska-Ptaszyńska, Psychospołeczne uwarunkowania korzystania z pornografii przez mężczyzn, Wydawnictwo Naukowe Bogucki 2003.
2. A. Lange, R. Finger, Tajemnice uwodzenia, Falcomp Studio 2005.
3. B. Goldberg, M. Leyner, Dlaczego oni zasypiają tuż po, Natalis 2007.
4. B. Goldberg, M. Leyner, Po co facetom sutki, Natalis 2007.
5. C.D. James, Co każdy mąż chciałby, aby jego żona wiedziała o mężczyźnie, Vocatio Oficyna Wydawnicza 2001.
6. C. Kolster Bernard, Męskość w pigułce.
7. D.J. Curran, C.M. Renzetti, Kobiety, mężczyźni i społeczeństwo, Wydawnictwo Naukowe PWN 2005.
8. D.S. Danoff, Superpotencja, Fijorr 2005.
9. Dlaczego mężczyźni zarabiają więcej. Prawda o przepaści płac i co kobiety mogą na to poradzić.
10. dr B. De Angelis, Sekrety kobiet. Co twój partner powinien wiedzieć o tobie, Książnica 2006.
11. H. Diana, Czego pragnie kobieta w mężczyźnie, Vocatio Oficyna Wydawnicza 2003.
12. I. Chmura-Rutkowska, Joanna Ostrouch, Mężczyźni na przełęcz życia. Studium socjopedagogiczne, Oficyna Wydawnicza Impuls 2007.
13. I. Kerner, Jego orgazm później, Jacek Santorski & CO 2007.
14. J. and S. Eldredge, Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy, Logos Oficyna Wydawnicza 2005.
15. J.D. Fuentes, [Seksualny klucz do kobiecych emocji](#), Netina 2007.
16. J. Gray, Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus, Zysk i S-ka 1996.

- 17.J.L. Wiśniewski, Czy mężczyźni są światu potrzebni, Wydawnictwo Literackie 2008.
- 18.J. Murphy, Potęga podświadomości, Świat Książki 1994.
- 19.J. Turbasa, ABC męskiej elegancji, Pracownia A 2001.
- 20.M. Baendale, Życie po czterdziestce. Podręcznik przetrwania dla mężczyzn, Stapis 2006.
- 21.M. Chia, M. Winn, Miłosny potencjał mężczyzny, Jacek Santorski & CO 2006.
- 22.M. Gartner, [Już nie będę taki szybki](#), Netina 2007.
- 23.M. Gretkowska, Kobieta i mężczyźni, Świat Książki 2007.
- 24.M. Mary, 12 zagrożeń dla związku i jak ich uniknąć, PZWL — Wydawnictwo Lekarskie 2004.
- 25.M. Pistolet-Wojciechowicz, Życie podziemne mężczyzny, Albatros/Andrzej Kuryłowicz, Wydawnictwo 2007.
- 26.N. Vincen, Mężczyzna od podstaw. Podróż pewnej kobiety do świata mężczyzn i z powrotem, Otwarte 2006.
- 27.P. Fanning, M. McKay, Być mężczyzną we współczesnym zwarowanym świecie, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2004.
- 28.P. Lou, Wspaniały kochanek. Jak zapewnić kobiecie pełnię przyjemności, Muza SA 2008.
- 29.P. Zbiorowa, Jak poderwać dziewczynę w 5 minut albo szybciej, Vesper 2008.
- 30.P. Zbiorowa, Jak zapomnieć o ex, Vesper 2008.
- 31.R. Grey, T. Francis-Cheung, Mężczyzna w depresji, Muza SA, 2004.
- 32.S. Biddulph, Męskość, Rebis 2004.
- 33.S. Feldhahn, Tylko dla mężczyzn. Prosty i jasny przewodnik po duszy kobiety, Vesper 2008.
- 34.S. Jones, Y: O pochodzeniu mężczyzn, Rebis, Dom Wydawniczy Sp. z o.o. 2003.
- 35.T. Baranek, Jak poderwać kobietę, Bellona 2008.
- 36.W. Jerofiejew, Mężczyźni, Czytelnik, 2006.

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### Arkana seksu – ekstaza i jedność – Rafał Seremet



***Poznaj arkana seksu, dzięki którym wzmocnisz swój związek i doznasz wielu przyjemności.***

Poradnik ten jest **syntezą głębokiej wiedzy dotyczącej osiągnięcia seksualnej pełni** wydobytą z wszystkich wielkich kultur świata.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://seksualnosc.zlotemysli.pl>

*"Poradnik napisany bardzo przystępnie, przejrzysto i ciepło. Wciąga, otwierając przed czytelnikiem coraz bardziej pasjonujące zagadnienia erotyki. Pomaga zrozumieć w szerszej perspektywie własną seksualność oraz reakcje i zachowania naszego partnera."*

*- Aleksandra Piątek, pracownik firmy farmaceutycznej*

### Naturalne Planowanie Rodziny – Anna Gabriela



***Seks bez barier. Miłość bez wątpliwości.***

Mało kto wie, że naturalne planowanie rodziny (NPR) nie ma nic wspólnego z mało skutecznym kalendarzykiem małżeńskim...

Czy wiesz jak wybrać i stosować dobrą, tanią, zdrową i jednocześnie skuteczną metodę planowania rodziny i mieć z tego pełną satysfakcję? Jak świadomie wybrać między anty-koncepcją a metodami naturalnymi?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://npr.zlotemysli.pl>

*"Jestem zadowolony z tego ebooka (...) Pozwala pozytywnie spojrzeć na NPR, które jest najzdrowsze i co ważne - najskuteczniejsze."*

*Wojciech Przydział, 23 lata, informatyk*

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**