Restart pro váš životní styl

Dieta

15 let s vámi

Do naha!
Kateřina Kaira Hrachovcová, Vlastina Svátková, Aneta Krejčíková

ALENA ŠEREDOVÁ
„Učím se snídat."

NOVÝ TREND:

Sexy křivky
& →krásná
→šťastná
→sebevědomá

Metabolic workout
Dejte si do těla!

ÚNOR 2018 • 49,90 Kč
9 771214 878006 02

Láska (ne)závislá na kilech…

Pokud vám chybí sebevědomí a pochybujete o tom, zda jste dost krásná pro milovaného muže, je tu riziko, že přijdete nejen o pohodu ve vztahu, ale i o vztah samotný.

Bojujete-li se sebevědomím a žijete-li pochybnostmi o sobě samé, pak se ve vás v tuto chvíli všechno může svírat. Číst si, že kvůli nízkému sebevědomí můžete přijít nejen o vnitřní pohodu, ale i o muže, vám nepřidá. Spíš to může vést k tomu, že si ještě víc „naložíte" a zaplaví vás pocit, že jste fakt marná. Místo toho se ale nadechněte, pojďte si následující řádky nebrat osobně a zkuste se na sebevědomí, a především na sebe samu podívat jinak. Tak, jak byste doopravdy chtěla, aby vás váš muž vnímal v ideálním případě. Protože to může do nejmenších detailů ovlivnit pohodu mezi vámi i to, jestli jste či nejste těmi, kterým to vydrží.

Společnost a přetvářka

Jako první je důležité říct, že láska by měla být na kilech nezávislá. Že tomu tak vždy není, je druhá věc. Jako další je třeba zdůraznit, že se obecně mnohem víc řeší (ne)dokonalost nás žen, nikoli mužů. Vy ho přece berete takového, jaký je. A je dokonalý? Dovolím si pochybovat. Každý máme něco, co nás odchyluje od ideálu. Meta 90–60–90 se sice pořád drží na výsluní a stále se najdou muži, kteří by jinou ženu vedle sebe nesnesli. Ze studu, z pocitu, že vedle sebe pár kilo navíc neustojí… Ale věřte, nebo ne, někdy to není ani z jejich

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ, FOTO: ISTOCK

vlastního přesvědčení, jako spíš z pokrytectví. Jeden můj známý mi nedávno, po dvaceti letech manželství s blondýnkou nosící velikost 34–36, přiznal, že celý život touží po ženách slovanské kyprosti. Ale dal na to, že s ní bude lépe vypadat, a do přetvářky se zavrtal tak hluboko, že už z ní nevystoupil. Mají dvě děti, ale víc než deset let žijí jen vedle sebe. O pohodě, nebo dokonce sexuální přitažlivosti nemůže být ani řeč.

Nátlak je k ničemu

Upřímně, víte-li nebo tušíte, že u vás jde o právě takové hry na reprezentativnost, že slýcháte třeba poznámky o hubnutí, asi ani není třeba se dál s takovým vztahem zdržovat. Jenže dojít k takovému rozhodnutí není jednoduché. Vy nechcete být sama. Bez něj. Vy milujete a chcete být milovaná. A je pro vás důležité, abyste se mu líbila. Protože pak vlastně máte raději i sama sebe. A proto možná občas přejdete i nějaké ty uštěpačné poznámky. „V partnerské komunikaci je skutečně extrémně důležité, jak velkého pocitu přijetí se nám od toho druhého dostává," potvrzuje odbornice na partnerské vztahy a sex koučka Julie Gaia Poupětová a ještě pokračuje: „Někteří muži si nicméně mylně myslí, že pokud budou ženu kritizovat a přehazovat na ni svůj stud spojený s její větší váhou, že ji to bude motivovat ke změně. Dost často ale nastává opačný proces, kdy se žena ještě více zapouzdří ve svém vlastním studu, jehož důsledkem je i pocit, že je v tom sama. A to jí rozhodně nepomůže."

Vaše, nebo jeho sebevědomí?

Přitom je tu navíc ještě zajímavý paradox: pořád mluvíme o vašem sebevědomí. Ale jestli se u vás doma řeší vaše velikost, hubnutí, kila, záhyby, madla lásky… A jestliže takové řešení iniciuje vás muž, nejde nakonec vlastně spíš o jeho nedostatečné sebevědomí? Julie Gaia Poupětová už to naznačila výše a řekla ještě další zajímavou věc: „Jedna z největších pravd v oblasti partnerské intimity je, že toho druhého můžeme mít rádi opravdu jen tolik, nakolik máme rádi sami sebe. Ve skutečnosti se nejprve musíme spojit někde sami se sebou, do hloubky, a pak teprve můžeme navazovat láskyplný a intimní kontakt s těmi druhými." Co když tedy vy jste úplně v pohodě, protože se nestříllí ani z velikostí začínající na číslo 4, pokud jste zdravá a nic vám nedělá potíže. Co když jsou trable v tom, že své sebevědomí by si měl srovnat váš chlap, a nečekat, že až ho dostatečně ozdobíte a bude se konečně cítit dost mužně?

Skutečně můj problém

Nicméně, pojďme i k případu, kdy doma posloucháte, že jste krásná, ale nevěříte. Sama sebe vidíte tlustou, i když z vás padají malé velikosti. Nesnášíte sex, protože se při něm vytvářejí na těle divné záhyby. Bojíte se, že místo vášně bude váš muž vnímat vaše široké boky, že kdybyste spolu šli do bazénu, všimne si najednou nějak víc „madel lásky", že kdybyste se před ním zakousla do steaku, bude vás mít za žrouta… Pojďme zkrátka zkusit najít řešení pro modelovou situaci, kdy váš muž je s vaším tělem v pohodě, ale vy ne. Protože to rozežírá vztah úplně stejně jako ten první případ. „Tehdy dává smysl pokusit se změnit vnímání svého sebeobrazu. Někdy velmi pomůže nechat si udělat zajímavé, klidně i decentně erotické fotky. Jindy pomůže systematicky zažívat ve svém těle i na těch místech, která nemáme rády, pozornost a přijetí od druhé osoby. Třeba na masáži nebo při jiných dotekových aktivitách," doporučuje odbornice.

Nejprve se musíme spojit sami se sebou, do hloubky, teprve pak můžeme navazovat láskyplný kontakt s druhými.

Orgasmická krása

A pokud se vám to zdá jako nápady, do kterých fakt nepůjdete, protože „jak by asi mohly zabrat fotky, na kterých budete pořád stejná vy", nabízí vám Julie Gaia Poupětová ještě jeden, mnohem účinnější, návod na to, jak v sobě začít vidět skutečnou krásu. „Jedno z úžasných cvičení, která děláme s mými klientkami, je následující. Zkuste masturbovat, užít si vzrušení ve svém těle, nikam nespěchat a pozvolna, beze spěchu, se zastávkami mezi vzrušováním se dobrat k orgasmu. A hned potom se podívejte do zrcadla. Pěkně nahá se podívejte na celou svou postavu. Je extrémně důležité, abyste se dívala co nejdříve po orgasmu. Schválně, jak moc se změní váš pohled na sebe samu právě v tomto okamžiku?" A co když vás takhle překrásnou vidí i on? Pojďte si už dovolit cítit se sama před sebou i před ním dobře. Zamávejte nízkému sebevědomí, den po dni na sobě hledejte věci, které stojí za to, a den po dni si užívejte úlevný pocit i vztah samotný. ●