

Karolina Rauschertová



Malá kniha o velké lásce. Umění dávat a přijímat lásku pro začátečníky i pokročilé.

Jak a proč o lásku v dlouhodobých milostných vztazích pečovat.

Konkrétní tipy ověřené bohatými osobními zkušenostmi autorky i mnoha odborníky.

Jakou lásku si uděláte, takovou ji máte!

Péče o lásku



PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA UMĚNÍ MILOVAT A BÝT MILOVÁN

Obsah

- 15** KAPITOLA 1
Opravdová láska:
zdravý životní styl 21. století?!
- 20** KAPITOLA 2
Jakou lásku si uděláte, takovou ji máte!
- 26** KAPITOLA 3
Jak se dělá opravdová láska
- 35** KAPITOLA 4
Základní repertoár projevů lásky:
každému, co jeho jest
- 43** KAPITOLA 5
Koncepty údržby lásky 2× jinak –
pro intelektuály i ekonomy
- 50** KAPITOLA 6
Superingredience umění milovat
- 58** KAPITOLA 7
Co lásce nesvědčí



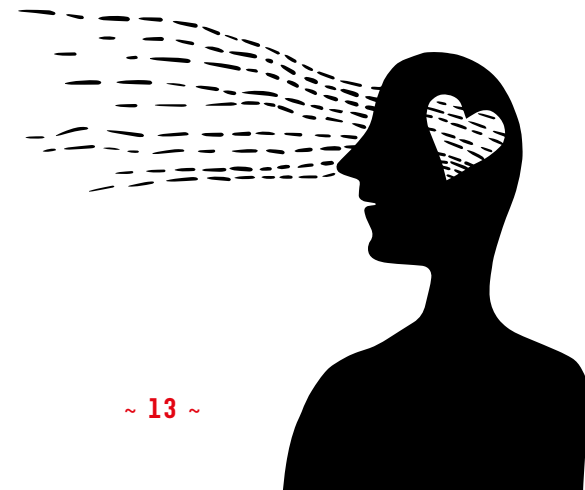
- 73** KAPITOLA 8
Láska je týmová hra
- 77** KAPITOLA 9
Láska expres a posilovače lásky
- 90** KAPITOLA 10
Jak udržet lásku i sebe v dobré kondici
- 114** KAPITOLA 11
Rituály lásky: jak, proč a nač
- 131** KAPITOLA 12
Péče o erotiku
- 146** KAPITOLA 13
S erotikou do vesmíru
a ještě dál
- 158** KAPITOLA 14
Hrátky s touhami
- 180** KAPITOLA 15
Každý z nás žije
svoji love story
- PRO INSPIRACI
- 190** Povinná literatura!
- 192** 50 druhů doteků
- 198** 15 pohlazení po duši
- 200** Efektivní metody
rozdávání lásky

Srdcem třeba myslet, mozkem rozdávat lásku.

BLAISE PASCAL

Přečtěte si Pascalův citát ještě jednou a pořádně. Tato geniální myšlenka se potáhne celou knihou jak červená nit. Jakmile smysl tohoto výroku pořádně procítíte a promyslíte, vyplyne vám z toho téměř vše, co k opravdové lásce v životě potřebujete. Je to vlastně umění milovat v celé své stručné nádheře.

Myslet srdcem znamená uvědomovat si emoce v sobě i ve svém okolí a brát je jako fakta. Emoce totiž fakta jsou a přesně tak je potřeba s nimi nakládat. Věnovat jim důležitost, která jim náleží, a vynasnažit se je zpracovat tak, abyste z nich načerpali co nejvíc informací a v rámci procesu čerpání je i trochu uhladili, ošetřili a uložili na správné místo. Emoce není dobré nechat jen tak řádit bez ladu a skladu.



Mozkem rozdávat lásku znamená vědomě milovat, na lásku myslet a mít pro ni v mysli vyhrazené své pevné a čestné místo. Mozkem rozdávat lásku znamená lásku v makroměřítku jednoznačně chtít a každý den se pro ni v mnoha mikrosituacích racionálně rozhodovat. Na základě vyhodnocených informací od srdce přijímat adekvátní opatření a vysílat jasné signály. A když má láska své vyhrazené místo v mysli, má ho i v diáři. To je taková drobná poznámka pro moderní miláčky, kteří „nemají čas“.

Kdo by to náhodou nevěděl, Blaise Pascal byl geniální fyzik a matematik, po němž je pojmenována jednotka tlaku. Na jednom z jeho zásadních objevů je založena veškerá hydraulická technika, která lidstvu usnadňuje spoustu práce. Díky jeho dalšímu objevu, mechanickému kalkulátoru, který jen tak z plezíru sestavil pro svého otce v roce 1642, jej lze považovat za předchůdce moderní počítačové techniky. Obojí nám velmi zásadně zjednodušilo život. Nechte si od něj poradit i v lásce. Ten chlap měl na usnadňování života evidentně dobrý čuch!

KAPITOLA 1

Opravdová láska: zdravý životní styl 21. století?!

KAPITOLA 2

Jakou lásku si uděláte, takovou ji máte!

Ano, láska se skutečně dělá. Ne, rozhodně nemám na mysli jen sex!

Byť je láska jen jedna, přesto ji v něčem chápeme každý trochu jinak a nezřídka si pleteme „pojmy s dojmy“. Masíрка červené knihovny a romantických filmů nadělala paseku. Je potřeba přijmout jako fakt pár zásadních momentů:

Láska nezáleží jen na štěstí. K lásce nemusíte být „vyvolení“, pro lásku se v podstatě rozhodujete a na základě toho rozhodnutí konáte. Ano, láska je daleko víc otázka VŮLE než čehokoliv jiného. Nejen vůle k romantickým kratochvílím, pro ty se rozhodne rád skoro každý, ale i vůle převzít závazek, být aktivní a nevzít nohy na ramena, když jde do tuhého.

Láska nejsou jen takové ty bláznivé, možná až blouznivé chvíle zamilovanosti. Zde je nutná jistá korekce základního přístupu, jinak vám totiž i ta nejúžasnější životní Láska s velkým L proteče mezi prsty. Nic proti zamilovanosti, je úžasná. I v dlouhodobém vztahu si jí také užijete – není pravda, že trvá jen zhruba dva roky a pak šlus. V dlouhodobém vztahu jsou chvíle zamilovanosti jak kvetoucí oáza, kde se můžete občerstvit. (Pokud si ovšem do té oázy nenecháte zaprášit cestu...) Opravdová láska, to jsou také neshody, konflikty,

nepříjemnosti, nemoci, zranění, bolesti, křivdy a všelijaké další „negativní“ jevy. Opravdová láska je jako opravdový život. Místy lehký jako váněk, radostný, veselý a místy těžký jak prase, komplikovaný a smutný. Proto opravdová láska znamená přijmout svého parťáka i s chlupama – a že jich obvykle není málo!



POSTŘEH ZE ŽIVOTA Lásky přílivy a odlivy

Nebo taky hubené a tlusté chvíle. Přílivy a odlivy může mít vztah jako celek i každý z parťáků. Každý prostě máme někdy příliv (energie, touhy, lásky, chuti experimentovat...) i odliv toho všeho nebo jen něčeho. S přílivem přichází gejzír lásky, romantika, záře, síla, šťastné pocity „život je sladký“. Odliv s sebou nese odtahování, zatahování do sebe, šedo, temnotu, nudu nebo smutné pocity a beznaděj „život je těžký“.

Ideál jsou samozřejmě 2 přílivy. Setkat se taky můžete oba dva v odlivu – nic moc, ale aspoň jste na tom stejně. Nicméně často se stává, že bude jeden z vás v odlivu a druhý v přílivu. To je dobré mít na paměti, než začnete propadat panice, že je něco špatné a budou se už už rozjíždět tendence daný stav „lámat přes koleno“. Přijměte

jako fakt, že někdy je i ten nejlepší vztah úplně plochý, nijak extra zajímavý, ano, místy i nudný – a vůbec to neznámá, že by churavěl nebo v něm bylo málo lásky. Všechno se netočí jen kolem toho „má mě rád/a – nemá mě rád/a“. Naučit se přijmout princip přílivů a odlivů je otázka duševní zralosti a práce na sobě. Úspěch tohoto procesu souvisí s budováním sebevědomí, využíváním vlastních duševních zdrojů a s podporou nezávislosti. Ale všechno jde a ten úlevný moment, který se přijetím dostaví, rozhodně stojí za to. Nepanikařte, někdy stačí prostě jen počkat na příliv!

Chcete-li zažít opravdovou lásku, začněte u sebe. Jo jo, sebeláska. Absolutní „must have“, podmínka „sine qua non“ nebo hezky česky „jádro pudla“ všech spokojených a úspěšných partnerských milostných (i všech ostatních) vztahů. Vztah sám se sebou je totiž také vztah. Jak vypadá? Jste k sobě laskaví, umíte se podpořit? Nebo máte pro sebe jen kritiku a zacházíte se sebou hrubě? Umíte sami sebe hýčkat? Když v životě nevíte kudy kam, začněte se sebeláskou a posilováním sebevědomí. Tím člověk nikdy nic nezkazí. Soustřeďte se na sebe a projevujte lásku sami sobě. Zjistěte, co vnitřně potřebujete a chcete, po čem toužíte. Vědět, co od života chci, je strašně zásadní. A celoživotně pátrejte, co pro to vy sami můžete udělat. Možná je to pro vás smutná novinka, ale nikdo na světě vás nebude milovat

přesně tak, jak si do puntíku představujete. Nikdo vám nebude číst myšlenky a servírovat sny na zlatém podnosu v ten pravý dokonalý okamžik. Nikdo se nezjeví přede dveřmi na bílém koni. Proto člověk musí milovat sám sebe. Co nejlíp to jde. Láska druhých pak jen přidá tu pověstnou třešň na dort, který si už chladíte v lednici.

Láska je aktivní péče o život a růst toho, co milujeme.

DR. ERICH FROMM

Opravdová, hluboká a dlouhodobá láska je vědomá, moudrá, systematická a disciplinovaná AKTIVITA – stručně slovy psychologa Ericha Fromma, autora naprosto přelomového díla Umění milovat. No, úplně bláznivě romanticky to nezní, to uznávám. Výše už to bylo zmíněno a můžu potvrdit vlastní zkušeností, že ani ta bláznivá romantická zamilovanost se s tím ve skutečnosti úplně nevyklučuje. Zamilovaností se můžete místy nechat jen tak pasivně smýkat a užívat si vášnivý rej. V dlouhodobém plánu ale opravdová láska pasivitu nesnáší dobře. Pasivitou láska chřadne.

Pokud k lásce ve vztahu přistupujete jen pasivně a čekáte, až vám do klína spadne dokonalý vztah à la „žili spolu šťastně až do smrti“, marníte čas. Jestli chcete v životě zažít lásku jako trám, budete pro to muset něco dělat. Je to trochu klišé, ale tak jako potřebuje péči zahrada, potřebuje péči i láska.

Opravdová zdravá láska je silný, životně důležitý a přirozený proces, kdy si milovaného hluboce vážíme, toužíme po něm, často jednáme v jeho prospěch a máme potěšení z jeho blahobytu.

DR. J. RICHARD COOKERLY

Budiž to tedy řečeno na rovinu: opravdová láska je v jistém ohledu možná spíš všední a tak trochu obyčejná. Ale podporuje naše fyzické i duševní zdraví tak efektivně a přirozeně jako nic na světě.

KAPITOLA 6

Superingredience umění milovat

Vstřícnost

Buďte k sobě vstřícní. Raději připomenu význam slova vstřícnost, je to trochu opomíjené slovo běžného romantického slovníku: vstřícnost je ochota někomu či něčemu vyhovět. Co se týče reálně vynaložené energie, vstřícnost se v praxi projevuje na škále od gesta pouhého svolení k něčemu nebo přijetí hozené udičky ke sblížení až po nabídnutí výpomoci a méně či více aktivní snahu a přidání ruky k dílu za účelem rychlejšího a kvalitnějšího splnění nějakého úkolu.

Opakem vstřícnosti je ignorace, odmítnutí návrhu bez ochoty jakéhokoliv uvážení nebo dokonce aktivní házení klacků pod nohy.

Chovejte se k sobě vstřícně a zkuste propásnout co nejméně příležitostí ke sblížení, sdílení nebo žádosti o pomoc. Mějte oči a uši na stopkách, buďte pozorní. Někdy je to mžik, a když si toho nevšimnete, je to pryč.



Představím vám teď dvě super vychytávky, které jsou pro lásku ve vztahu naprosto zásadní a stěžejní. Jsou to takové „posilovače lásky“ – fungují podobně jako posilovače řízení v autě. Kdo pamatuje starší auta bez posilovačů, tak dobře ví, že bez něj jste se zejména při parkování pěkně nadřeli.

Zároveň je obojí poměrně univerzální z hlediska uplatnění. Pozitivně se promítnou do celého života včetně vztahů s příbuznými, přáteli nebo kolegy v práci.

I kdybyste si z mojí stručné příručky vzali k srdci jen tyhle dvě věci, tak se mi pro dobro tohoto světa podařilo něčím přispět a můžu úplně v klidu umřít.

Oční kontakt

Oční kontakt je jeden z nejzákladnějších prostředků, jak s druhým člověkem přirozeně navázat spojení. Oční kontakt je instinkt. Je to předpoklad druhého skutečně vidět, slyšet, vcítit se a chápat – tady a teď. Chcete-li ekonomicky, oční kontakt je zárukou nejefektivnější

komunikace. Oční kontakt je jistota. Díky němu získáte všechny potřebné informace.

Oko, do duše okno. Ráda mu také říkám „srdeční otvírák“. Opravdovost, upřímnost od srdce. Chcete-li zažít opravdovou lásku, buďte k sobě navzájem opravdoví.

V láskyplném vztahu oční kontakt významně podporuje empatii a posiluje intimitu. Dáváte tím najevo, že druhému věnujete plnou pozornost.

Existují pravidla emoční konfrontace, která je třeba se učit – jedním z nich je oční kontakt, nesmírně důležitý, nejlépe i dotek, držet se za ruku, cítit se blízko při vyjadřování pocitů. Ale hlavně vždy z očí do očí.

Pocity si po telefonu do hloubky nesdělíte. Protože v očích vidíte radost, smutek, zmatek, úlevu, všechno...

DR. JIŘINA PREKOPOVÁ

Jak udržet lásku i sebe v dobré kondici

1 Chraňte sebe a lásku od stresu

Stres je v dnešní době téměř všudypřítomná veličina a je nanejvýš nutné se s ním naučit zacházet. Stres není sám o sobě úplně špatný, k životu patří, je to důležitá reakce organismu na ohrožení. Ale dlouhodobý, chronický stres, takový, který není nějak opečován či správněji odborně kompenzován, ten pak škodí nejen nám, našim tělům, srdcím a duším, ale i lásce ve vztazích. Je dobré vědět, že tenhle „špatný“ stres také poměrně výrazně snižuje chuť na sex i různé jiné intimní interakce. To vše je vědecky dokázáno.

Ve většině případů eroticko-romantických záležitostí platí, že lépe je na ně jít spíše od lesa. A v moderní době to znamená jít na ně zaprvé a především od zmírnění stresu! Takže v klidu a z klidu. Ano, samozřejmě existují spalující vášnivé chvilkové výjimky, ale ty jen potvrzují pravidlo.

Náš zásadní životní úkol je naučit se se stresem trochu vědoměji zacházet. Musíte se začít zajímat o to, jakým způsobem zredukujete stres na fyzické i psychické úrovni. Každý jsme jiný a máme to se stresem jinak. I když týmová spolupráce bude třeba, stres si musí umět řešit i každý sólo. Základ je si vůbec uvědomit, že ve stresu jsem.

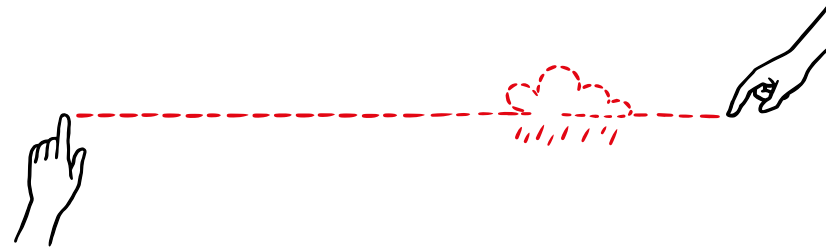
**Jakákoliv věta,
která začíná „Ty jsi...“
a nekončí „... úžasný/á“,
bude považována
za nadávku.**

DR. ALBERT J. BERNSTEIN

Už jen tím, že si budete víc hlídat styl, s jakým začínáte diskuse, zlepšíte celkovou atmosféru ve vztahu o mnoho procent. A nedávejte si jen pozor, co přesně říkáte, ale také jak to říkáte.

Už to tu bylo řečeno, ale radši ještě jednou: neverbální prostředky jako tón hlasu nebo výraz tváře dělají daleko víc, než si myslíte! Čísla mluví za všechno: konkrétní obsah verbálního sdělení činí pouhých 7 % celé komunikace, zbytek připadne na neverbální složku – tón hlasu a zvukové projevy 35 %, pohyby, gesta a postoj 55 %.

Pak se třeba divíte, co zase má, vždyť jsem jenom... Ale to „jenom“ můžete pronést tak nepříjemným tónem a nevědomky se stavíte útočně, že oheň je na střeše raz dva.



**Najděte fyzické způsoby,
jak si vzájemně udělat
dobře. A až je najdete,
nepřestávejte a hledejte
dál. Rozkoš a potěšení
nemají hranice.**

Fyzické rozmazlování

Vypilovat fyzickou rozmazlovací péči je velmi praktické, zabijete totiž několik much jednou ranou:

- zlepšování citlivosti kůže
- uvolnění svalů, zatuhlostí, bloků
- posilování intimity a hravé erotiky
- zvyšování kapacity prožitku potěšení (nárůst jak co do „objemu“, tak i nových kvalitativních úrovní – ještě jednou: potěšení a slast nemají hranice)
- relaxace, uvolnění duše a otevření srdce
- ušetření finančních prostředků za wellness služby (ačkoliv svěřit se do rukou odborníků samozřejmě čas od času také není špatné...)

Jak hýčkat? Když nevíte, zeptejte se!

Snad největší omyl, který dennodenně páchá mnoho škod po celém světě, je, že se ve vztazích až moc spoléháme na principy jasnovidectví a překvapení.

Chci víc péče o lásku!



Péče o lásku

pro páry 1+1, doprava zdarma

Ať má každý svoji!



KOUPIT
PÉČE O LÁSKU



Péče o lásku

dárkové balení

+ bonus samolepky.