

EX NÁM V HLAVĚ
ZŮSTÁVAJÍ CELÝ
ŽIVOT, NĚKDY UŽ
JE TOHO ALE MOC

VZTAHY A POLITIKA
ROZHODUJEME SE
V RANDĚNÍ STEJNĚ
JAKO VE VOLBÁCH?

MILUJETE TRUE
CRIME? DEJTE SI
POZOR NA TVŮRCE
I ZTRÁTU CITLIVOSTI

PROČ TITUL
NEJLEPŠÍ BABIČKA
VYHRÁVÁ TA
Z MATČINY STRANY

MOJE PSYCHOLOGIE

ŘÍJEN 2025 / 119KČ

MOJE PSYCHOLOGIE ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH ŘÍJEN 2025



kristýna
leichtová

NEHCI ZE SVÝCH DCER
VYCHOVÁVAT HODNÝ HOLKY



9 771802 207003 10



rande po letech? vítejte zpátky ve hře

Po rozvodu jsem se zařekla, že už nikdy s nikým na žádné rande nepůjdu. Moje zklamání z předchozího vztahu bylo tak velké, a samotné s dětmi mi naopak bylo tak dobře, že jsem ani neměla v úmyslu do nějakého dalšího soužití s mužem vstupovat. Až do doby, než jsem se na jednom večírku náhodou dala do řeči s jedním, který mě pak na rande pozval. Co teď? Mám slevit ze svých zásad? Nebo se bojím čelit nečekané výzvě?

Hned na začátku se mi ulevilo, že i po těch x letech jdu na schůzku „analogové“. Nemám vůbec nic proti seznamovacím aplikacím, ale docela jsem si oddychla, že došlo na způsob randění, který ze své minulosti znám. A taky že rovnou nekupuju zajíce v pytli. Dotyčného jsem viděla v reálu dřív (a on mě) než fotku na displeji mobilu. Byla jsem ráda, že můžu přeskočit úvod společenské hry „Hádej, kdo se skrývá pod profilem na seznamce?“. Taky mě vůbec netrápila otázka, která někomu při pohledu na obrovskou nabídku potenciálních partnerů na sítích může hlavou problesknout: Co když na mě někde čeká někdo lepší? Já byla ráda, že mě vůbec někdo ještě možná čeká. Ruku v ruce s tím, že jsme přeskočili i vzájemné pošťuchování se při domlouvání prvního offline setkání, odpadly i další vztahové hry typu „dělám drahoty a hraju si na nedostupnou“. Vlastně jsem si musela přiznat, že mě představa rande (skoro po 30 letech!) docela lákala.

NECHCEŠ ZAJÍT NA KAFE?

„Analogové“ randění možná není dnes úplně pro každého, vyžaduje okamžitou akci a nutí vás vyjít z komfortní zóny. Zapomeňte na konverzaci z pohodlí svého obýváku a v pyžamu. Musíte vylézt ven a navázat kontakt tady a teď. Sociální sítě jsou sice naprosto úžasným místem, kde si můžeme najít a vybrat spoustu skvělých lidí z celého světa, což by z bytu jen tak možné nebylo, ale jak upozorňuje terapeut Honza Vojtko ve své knize *Vztahy a mýty*: „Komunikace je sdílení. Takže aby to přerostlo v tu pravou naplňující komunikaci, jednou by to mělo přerůst v otázku: ‚Nechceš zajít na kafe?‘“ Upřesňuje, že problém v online komunikaci v zásadě neshledává. Jen se to podle něj nesmí přehnat. „Včas ze svých ulit vystupte a začněte komunikovat tváří v tvář. Přece jenom potřebujete ‚načichat‘, jak ten druhý voní. A to vám (zatím) monitory počítačů neumožňují,“ dodává.

HOLKY TĚŽŠÍ TO MAJ...

Na jisté obtíže v seznamování od určitého věku poukazuje také Kristýna Mertlová, seznamovací koučka a ředitelka seznamovací agentury Date2K. Třeba ve čtyřiceti je to podle ní už trochu složité. „Zejména pokud hledáme partnera pro založení rodiny,“ upozorňuje koučka s tím, že v takové

situaci je velmi zásadní si uvědomit, že řada mužů, vrstevníků v daném věku, buď již děti má, nebo by je mít chtěla, ale pak hledají své protějšky ve věkově mladších ročnících. „Tedy mezi ženami ve věku kolem 30 až 35 let,“ upřesňuje. „Setkávám se s touto nespravedlností vůči nám ženám u svých klientů velmi často, kdy muž 40+ toužící po založení rodiny automaticky hledá ženu mladší s tím, že chce, aby měli dostatek času se poznat a následně nenastaly zdravotní problémy s početím. Své vrstevnice vnímají pro založení rodiny již za komplikované nebo tak, že už mají ten nejvyšší čas, případně že bude nutné IVF, a to oni nepreferují,“ přibližuje svou zkušenost ředitelka agentury.

Na druhou stranu je ale podle ní zásadní a úlevné si uvědomit, že tento racionální pohled s možností výběru, nastavení si filtru mají muži na seznamkách nebo v seznamovacích agenturách. „Naproti tomu v reálném světě nemáme číslovku věku vytetovanou na čele, takže muž nepozná, kolik je vám let, a osloví vás, zamiluje se a pak to najednou problém není,“ konstatuje. Protože vnímá, jak mají ženy od určitého věku seznamování na seznamkách složité, pustila se do nového programu pouze pro ženy a nazvala ho *Jak se seznámit bez seznamky*. „Tam doporučuji, jak se seznamovat v přirozeném prostředí, kam začít chodit, jak poznat vhodného partnera a další související věci,“ popisuje Kristýna Mertlová.

VZTAHOVÁ DEGUSTACE

Pro mě osobně bylo vždycky nejtrýznivější čekání před „výkonem“, ať už to bylo před písemkou ve škole, nebo před trháním zubu. To se mi hlavou rozjedou ty nejstrašidelnější scénáře, co všechno se bezpochyby přihodí! Nejlepší by bylo vzít nohy na ramena a utéct. Bude to trapný! On bude trapný! Ne, příšerně trapná budu já! S žaludkem až v krku a třesoucími se koleny přicházím na místo dohodnuté schůzky. Po prvních pár minutách se naštěstí dostávám do klidu. Všechno zůstává i po těch desetiletích při starém. Lehké oťukávání, vyměňování si vtipných narážek a pohledů. Zatím dobrý.

Je fakt, že mě uklidnila i rada Kristýny Mertlové, jak zaujmout na schůzce, když vám je třeba padesát. „Úplně stejně jako ve dvaceti či třiceti letech,“ směje se koučka. „Úsměvem, přirozeností, nenuceností

a skutečným zájmem o druhého. A zároveň absencí tlaku a s nadhledem, neboť jsme si přišly rande užít. Velkou výhodou randění v padesáti je, že už známe svoji hodnotu, své silné stránky, nejsme z rande většinou tolik nervózní, chceme poznat nového zajímavého člověka, ale už nebereme fatalisticky, že to musí nutně klapnout. První rande je taková ochutnávka, jestli vůbec máme zájem druhého více poznat a stojí nám za to se vidět znovu,“ povzbuzuje seznamovací koučka.

Plnohodnotný společný život chtějí v pozdějším věku víc muži než ženy.

SLADIT VZÁJEMNÁ OČEKÁVÁNÍ

A co když nám je ještě o dekádu nebo dvě víc? Platí stejné seznamovací triky pro ženy 40, 50 i 60+? „Platí i neplatí,“ odpovídá Kristýna Mertlová a dodává, že se samozřejmě vždycky vyplatí aktivní přístup. „Doma na gauči u Netflixu na nás ten pravý opravdu čekat nebude, je jedno, zda je mi čtyřicet nebo padesát,“ upozorňuje. Na druhou stranu ale podle ní vyvstává hned i řada odlišností. „Často máme jiné společenské možnosti a příležitosti někoho nového poznat, zejména jiný je pohled mužů, se kterými se chceme seznámit. A férově i my máme jiné představy o vztahu ve 40 a v 60 letech. Jsou lidé, zejména ženy, které již v pozdějším věku chtějí partnera jenom na občasné vídání, cestování, výlety za kulturou, zatímco jiní, většinou muži, chtějí plnohodnotný společný život.

Naproti tomu ve čtyřiceti touží většina lidí po vztahu se vším všudy. Zásadní ale také je, zda máme děti, jak jsou malé či velké a tak dál,“ poznamenává. To základní ale podle ní platí pořád a je jedno, kolik nám je let. „Mít jasno v tom, jaké hodnoty jako člověk vyznávám, co je pro mě ve vztahu zásadní, co já nabízím a co a koho hledám. A podle toho zvolit správnou strategii seznamování,“ uzavírá Kristýna Mertlová.

ZLATÁ PRAVIDLA PODLE KRISTÝNY

To první může znít banálně, ale bez něj se nehne. Nebát se přiznat co nejširšímu okolí, že jsem single a že se chci seznámit. Potom je zapotřebí začít s novými aktivitami (sportem, jazykem, kurzem malování...). Stát se „yes woman“, tedy přijímat všechna pozvání (například na různé akce, na skleničku s kolegy po práci,

na oslavu narozenin nebo třeba narození miminka kamarádů) a nebát se být aktivní.

Důležité je poznat, jak si skutečně stojím na „seznamovacím trhu“, co jsou moje výhody, co nabízím, jaké hodnoty vyznávám, nakolik mám vyřešenou minulost. Obvykle se totiž hodně zaměřujeme na to, koho hledáme a kdo by se k nám hodil, ale často zapomínáme na naši část. V každém pro seznamování složitějším věku (u žen je to v případě touhy po založení rodiny 35/38+ a pak 50+) je to opravdu zásadní a vyžaduje to hodně aktivní a vědomý přístup. Spousta lidí je totiž sama jenom proto, že čekají na někoho, kdo se k nim ve skutečnosti vůbec nehodí nebo nehledá zrovna je. ■

JAK JSOU NA TOM ČEŠI S RANDĚNÍM?

Jaká místa preferujeme pro první rande?

Milujeme randění v přírodě, alespoň celých 73 % dotazovaných! Následuje posezení u něčeho dobrého v kavárně (67 %) nebo restauraci (51 %). Do baru se na první rande vypraví 17 % lidí. Zhruba každý desátý respondent by bral rande v soukromí domova (8 %) nebo v bazénu (9 %).

Jak má být první úspěšné rande zakončeno?

Nejčastější představy o zakončení rande jsou líbání (42 %), pusa na tvář (25 %) a objetí (20 %). Pouze 5 % respondentů by jiskření na prvním rande chtělo dotáhnout k sexu a 3 % k intimitě bez sexu.

Co dál po prvním rande, které neklapne?

Největší část žen (60 %) se snaží naznačit, že další rande nebude. 27 % žen je ochotných poskytnout druhou šanci, navrhne-li to protějšek. Pouze 4 % žen sama navrhne druhý pokus a 6 % se uchýlí k ignorování protějšku. Největší část mužů (38 %) tomu na přání protějšku dá druhou šanci, ale téměř stejná část (37 %) se snaží naznačit, že pokračování nebude. 16 % mužů navrhne další pokus a 5 % toho druhého ignoruje.

Kdy se z randění stává vztah?

53 % lidí věří, že randění přechází do vztahu poté, co se na tom oba shodnou. Pro 24 % respondentů se randění stává vztahem po uplynutí určité doby. Desetina lidí věří, že po prvním sexu nebo když se jeden z páru prořekne, třeba před přáteli.