

Pocit příslušnosti k danému pohlaví formuje odpovídající chování.

V této etapě hrají důležitou úlohu vlivy společnosti, zpracovávané naším mozkiem v souladu s biologickou podstatou našeho těla.

Jestliže se podíváme na tyto mechanismy z hlediska psychologického, pak můžeme pohlaví (gender) popsat jako komplex tělesných, behaviorálních a sociálních atributů, které charakterizují daného jednotlivce jako muže nebo ženu. V našich výzkumech nás nejvíce zajímá komplex atributů behaviorálních a motorických.

V současnosti už u většiny výzkumů nejde o to, jak biologické pohlaví ovlivňuje naše komunikační chování v každém jednotlivém případě, ale o to, jakými prostředky disponují výzkumníci při konstrukci genderové motorické identity, v jakých komunikačních situacích a s jakou intenzitou ke konstrukcím dochází a také to, jaké faktory ovlivňují tento proces a jeho výsledek.

Jednou z úloh, jež stojí před námi, je teoretické podchycení, jak předcházet možným narušením jádra osobnosti, které později mívá za následek vznik nejrůznějších sexuálních deviací a dysfunkcí¹, formujících se, podle mého názoru, jak v psychické, tak i v motorické aktivitě člověka na úrovni zápisu do *buněčné paměti motorické soustavy* za pomoci jeho endokrinní a neuroendokrinní soustavy.

Pokusím se zde ukázat, že nepoznání nebo nedocenění některých aspektů psychosexuálního a genderového rozvoje může dovést až k *maladaptivním scénářům pohlavního chování*² a posléze k sexuální dysfunkci. Všechno to může být svým způsobem vyjádřeno ve specifickém *dysfunkčním chování*³ a v jemu odpovídajícím svalovém projevu.

Popsaná oblast možného zkoumání přitahuje pozornost vědců v celém světě. Otázky kontextuální vzájemné inter-

akce mužů a žen, názory společnosti na takovou interakci, stejně jako otázky nuancí genderového a pohlavního chování, pohlavní identifikace, sexuální orientace, očekávání, detailních představ o kvalitě složek takového chování v dané situaci — to je nejpodrobnější výčet otázek v této oblasti.

Zpočátku jsem směřoval své výzkumy pod souhrnný název *Základy poznání jazyka genderově diverzifikované neverbální komunikace*. Z nich vyšly následující poznatky o rozdílech mezi muži a ženami:

- dimorfismus (genetické rozdíly ve tvaru a stavbě těla)
- genotyp (rozdíly pohlaví v důsledku evoluční přeměny)
- gonadostat (hormonální odlišnosti)
- cyklická a tonická centra pohybu v hlavovém mozku

Později se mi podařilo izolovat mužská a ženská statická gesta. Objasnil jsem, kde se v motorice těla skrývají atributy ženského genu DAX1 a kde najdeme mužský gen SRY.

Každý čtenář se může přesvědčit sám, stačí se podívat na první obrázek a najít sedm rozdílů mezi tělem muže a tělem ženy.

1. *sexuální dysfunkce* — narušení základních projevů sexuality (pohlavní touhy, vzrušení, orgasmu) a neorganická pohlavní onemocnění (dyspareunie)

2. *maladaptivní scénáře sexuálního chování* — jsou takové formy sexuálního chování, které nejsou typické pro většinu lidí v naší společnosti; pojmem *sexuální scénář* označujeme tu část, sexuální kultury, jež byla jedincem osvojena, stala se částí jeho osobnosti, a tak se stalo, že jistým způsobem řídí sexuální chování tohoto jedince zevnitř. Do projevů sexuality se v nemalé míře zapojují psychické faktory (domněnky, představy, sebehodnocení, plánování a další), faktory nervové (transfer nervových vzruchů od erotogenních zón), faktory cévní a oběhové (prokrvení pohlavních orgánů, erekce) a také svalové.

3. *dysfunkční sexuální chování* — to je závažné a časté narušení objektivního sexuálního fungování ve spojitosti se subjektivním stresem; fen (řecky fáino — jev, projev — je specifická varianta atributu, podložená genotypicky a nerozložitelná na jednotlivé složky bez ztráty kvality

Tělo ženy

1.1. Hlava je skloněná mírně dolů a směrem vlevo. Tento směr náklonu vlevo je podstatný, protože energie kosmu, proudící shora, aktivizuje pravou mozkovou hemisféru, která tak „zastiňuje“ hemisféru levou, logickou, před prouděním energie shora dolů k jádru Země. Jak známo, pravá hemisféra odpovídá za intuici, a tedy více za ženské chování. Proto toto gesto podle mého názoru odpovídá ženskému chování. To znamená, že aktivizuje gen DAX1 a blokuje účinky genu SRY.

1.2. Rty uvolněné, neklidné

1.3. Ramena uvolněná, mírně spuštěná

1.4. Lokty v poloze do tvaru písmene X nebo mírně přitažené k trupu

1.5. Kolena do tvaru písmene X nebo mírně směřují dovnitř

Pro ženu je tato poloha typická, jako by polohou kolen a stehů podvědomě zakrývala poševní otvor, což ženské póze přidává jakousi stydlivou ženskost. Tato poloha zároveň jako by vybízí k překonání jistého odporu ženy. Takové gesto jako celek působí na podvědomí mužů.

Proč toto gesto formuje u ženy předpoklad pro myotonickou stimulaci? Myotonická sexuální stimulace orgasmu se provádí pomocí kontrakce svalů stehů a rozkroku. Tlak působí na nervová zakončení jistých svalů, a to pak vede až k sexuálnímu pocitu. Stimulace tímto způsobem patří k jednomu ze základních spouštěčů pohlavního vzrušení a orgasmu.



Obr. 1. Sedm rozdílů mezi polohou těla ženy a muže

Popsaným držením těla žena napomáhá vyniknutí svého *stydkého (Venušina) pahorku* (angl. *camel toe*), jež bývá navíc zdůrazněný ještě záhybem nebo švem na ženském oblečení právě v oblasti pohlavních orgánů.

1.6. Plosky nohou jsou mírně otočené dovnitř. Tato poloha vzniká v důsledku vbočení kolen, popsaného v odst. 1.5.

Orientace těla podle výše uvedených odstavců brání nadměrné produkci „silových“ (a tedy mužských) hormonů v těle ženy. Poloha ženského těla podporuje činnost ženského genu DAX1. Sám jsem zaznamenal, že k blokaci ženského hormonu na úrovni motoriky ani pohybové aktivity nedochází. Toto mnoho znamená, pokud se na člověka podíváme z pohledu elektrické a humorální aktivity, tedy při vzájemném působení dvou polárně orientovaných energetických soustav těl milenců.

1.7. Váha těla je přenesena na plochy nohou. Toho si málokdo všimne. Zvláště poté, co módní návrháři přišli s lodičkami na vysokých podpatcích. Ty byly vymyšleny proto, abychom si všimli ladného vlnění ženského těla při chůzi.

O ladnosti ženského pohybu (o ženské vlně), jakožto o fenomenálním jazyku ženské motoriky a neverbální komunikace a genderově založeného chování, se dozvíte více v mé další knize. Dnes nás nebude zajímat samotné vlnění, ale jeho projevy, jako projevy motoriky genu DAX1, tedy projevy ženského chování. Tyto projevy se nazývají *feny*. *Fen* znamená latinsky *příznak*.

GENY A FENY



Fen nemusí vždy nutně určovat genetickou pohlavní příslušnost dalšího jedince. Například tělo, demonstrující atributy podle obrázku 1a, nemusí být nutně ženské. A naopak. Tělo, demonstrující atributy podle obrázku 1b, nemusí být mužské. Cílem této publikace je přimět čtenáře k zamyšlení nad genderově zaměřeným neverbálním chováním každého jedince. Právě v těchto gestech, mimice a v neverbálním projevu všeobecně může být skryto genetické a hormonální tajemství života. Tajemství ženských hormonů vůbec je spojeno s neverbální komunikací velmi těsně.

Přejděme hned k praktickému cvičení. Pozorně se zadívejte na obrázky v této knize. Pokuste se napodobit gesta, která vás zaujmou. Zatím jste byli zvyklí všimnout si pouze vnější odlišnosti těl mužů a žen. Později dokážete odhalit mnohé vnitřní otázky, svázané s genderovou odlišností. Na základě těchto odlišností můžeme odpovědět na mnohé naše niterné otázky, spojené s naším pohlavím a také s tím, kdo bude nakonec tím vítězem v evolučním procesu života. Prakticky veškeré zkoumané chování je přímo svázáno se vzájemnými vztahy mužů a žen. Jeho obrazem jsou i nechvalně známá data o rozvodovosti manželství.

Jak je známo z médií, 75 % manželství v USA je již předem odsouzeno k rozvodu. V zemích bývalého východního bloku je statistika jen o málo příznivější. Anкета mezi zdravými a pohlavně dospělými muži a ženami přinesla odpovědi na to, jaké nároky mají jeden na druhého.

Absence sexuální hodnoty mezi partnery navzájem se začíná projevovat ztrátou sexuální přitažlivosti mezi nimi: ženy se v dané situaci nedokáží uvolnit, a muži naopak zpevnit.



obrázek 2

Někdy to bývá tak, že nejprve přestává plnit svou sexuální úlohu muž a hned po něm i žena. Stále častěji se pak ženy chovají napjatě – jako muži. Jejich ženský elektrický náboj se postupně mění a mutuje do podoby mužské. A to vše se projevuje i v jejich gestech.

Pomocí gest můžeme ženám pomoci se uvolnit a mužům posílit jejich mužství. A především se to týká žen. Gestikulace může významně pomoci jejich psychice a psychomotorice. K tomu jsem vymyslel vlastní několikastupňovou metodiku první pomoci při partnerských neshodách. Blíže si je popíšeme v Hlavě 5: „Uzavřený kruh fázi partnerské sexuální komunikace“.

Každá z etap sexuálního chování má svá specifická gesta. To je velmi zajímavé téma. Skutečně je totiž možné změnit chování svého partnera k nám tím, že změníme svá gesta směrem k němu, a to ve kterékoliv fázi vzniku partnerských rozporů. Žena žádaného výsledku zcela jistě dosáhne, jakmile se psychicky ztotožní se svými evolučními úlohami ve vztahu k muži a začne je realizovat. Začne demonstrovat chování, jež se jednoznačně mužům líbit bude, jak ukazuje obrázek 2a a obr. 2b.

Pomocí neverbální komunikace dokážu zařídit, aby partner změnil své chování ke mně.



JAK POUŽÍVAT ŽENSKÁ GESTA V PRAXI

Rozpracoval jsem řadu metodických doporučení, jak používat gesta a neverbální komunikaci v různých životních situacích. Neverbálními výrazovými prostředky pomůžeme mužům i ženám i ve zralém věku najít k sobě cestu. Osvojit si chování muže a ženy alespoň na úrovni gest a mimiky, to jest na úrovni úmyslů, směřujících k vylučování pohlavních hormonů a stimulace genů DAX1 u ženského (slabšího) a SRY u mužského (silnějšího).

Všechna v knize popisovaná gesta je možné se naučit. Existují pouze tři způsoby, jak je použít v praxi. Vezměme si příklad: která ze tří žen, jež vidíte na obrázku 3, má větší šanci zalíbit se muži? Odpověď je snadná. Je to žena na obrázku 3c, vyjadřující opravdový zájem. Paní a dívky, mějte to na paměti. Zjednodušil jsem výklad celé množiny neverbálních gest a pohybů žen na pouze tři charakteristické typy ženské komunikace.

Ve všech cvičeních, které následují, si můžeme gesta procvičit. Je to přímo povinné. Pokud by to nešlo jinak, pokuste se gesta alespoň naznačit.

Ženy, při provádění vyobrazených cviků a gest nezapomínejte hlavu držet tak, aby brada směřovala mírně dolů, přitom hlavu otočte maličko směrem doleva, rty jemně pohybujte a jemně pracujte s pávní. Všechna tři cvičení byste měly provádět zcela samovolně, jako byste se chtěly vcítit do své ženské role.



Obr. 3. Tři styly neverbální komunikace ženy.
Odmítnutí. Neutrální. Zájem.

Už jenom uvolnění rtů působí velmi příjemně. Je blahodárné pro zdraví ženy a pro její zdravou komunikaci s okolím. V úsměvu si neklad'te žádné hranice. V knihách *Tři pilíře štěstí ženy* a *Kdo jste v gestech: muž, nebo žena?* jsem dopodrobna rozepsal cvičení pro zformování krásného a příjemného tvaru rtů.

Pouhá tři základní gesta z jazyka genderové neverbální komunikace dají ženám pocit nádherného naladění organismu, pomohou projevit ženské já, nesené genem DAX1. Někdy stačí se na něco příjemně naladit a výsledky se brzy dostaví. Úspěch závisí ze 70 % na vaší autosugesici.



Obr. 4: Základní okruhy neverbální komunikace = tři pilíře ženského štěstí: hlava mírně nakloněná vlevo, rty našpulené, pánev mírně vzadu

Chtěl bych zdůraznit následující fakt: všechna doporučení, týkající se mého systému a otázek vzájemného vztahu mužů a žen, používejte pouze ve fázích intimního sbližování, to znamená, jestliže si muž a žena nejsou navzájem lhostejní.

Zapamatujte si pravidlo: žena se stává ženou teprve tehdy, jestliže pocítí, že muž o ni má zájem jako o sexuální objekt a dává jí najevo svou pozornost. Do té doby je „pouhým člověkem“. Totéž platí o mužích (obr. 5).



Obr. 5. Pár, který má k sobě blízko

Jsou-li vám tato gesta daná od přírody a jsou z velké části vašim podvědomým chováním, pak se vaše tělo při setkání se sympatickým mužem začne samo chovat bezprostředně, přirozeně uvolněně, to jest správně. Pokud se toto uvolnění nedostaví samo, pak můžete své tělo trénovat. A o tom cvičení je právě tato kniha.

Milé čtenářky, pokud se vám zalíbí muž, nebuďte strnulé, uvolněte se a začněte být milé a vsťricené.

Hrajte svou roli správně a vše ve vašem životě se bude už napořád dařit. Cvičení jsou velmi jednoduchá. Osvojte si v každodenním životě stále více a více ženskosti.