

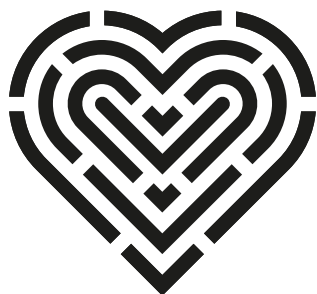
# LABYRINTOM LÁSKY

Rozhovory o singles,  
zoznamovaní sa a živote v páre



Diana Fabiánová spovedá  
Jarku Babkovú a Aleša Bednaříka

# **LABYRINTOM LÁSKY**



Rozhovory o singles, zoznamovaní sa a živote v páre

Diana Fabiánová spovedá Jarku Babkovú a Aleša Bednaříka

Aleš Bednařík

## **Labyrintom lásky**

*Rozhovory o singles, zoznamovaní sa a živote v páre*

Autori: Aleš Bednařík, Jarka Babková (kapitola Biológia lásky), Diana Fabiánová

Vydavateľstvo: happytarián, s.r.o.

Návrh srdca na obálke: Aleš Bednařík

Obálka: Mykola Kovalenko

Ilustrácie: Aleš Bednařík s Midjourney a Vandou Bednaříkovou

Grafická úprava: Katarína Šimková

Jazyková korektúra: Ivana Lukáč Labancová

Tlač: Polygrafické centrum, s.r.o.

prvé vydanie, 2023

[www.psychologiasastia.sk](http://www.psychologiasastia.sk)

ISBN 978-80-974566-0-3

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
Prečo sme sa pustili do tejto knihy?	
<b>PREKÁŽKY ZOZNAMOVANIA SA A PARTNERSKÉHO ŽIVOTA</b>	<b>13</b>
Prečo nerandíme a keď randíme, tak inak, ako by sme chceli?	
<b>MÝTY O LÁSKE A ROMANCI</b>	<b>43</b>
O spriaznených dušiach ... a iné rozprávky pre dospelých	
<b>BYŤ ALEBO NEBYŤ SINGLE?</b>	<b>73</b>
Je lepšie byť vyrovnaným single alebo sa trápiť vo vzťahu?	
<b>BIOLÓGIA LÁSKY</b>	<b>97</b>
Čo si mám všímať okrem toho, či mi vonia?	
<b>NIE VŠETKO JE BIOLÓGIA</b>	<b>113</b>
Aké nebiologické kritériá ovplyvňujú, s kým randíme a zostaneme žiť v páre?	
<b>ZOZNAMOVANIE SA V DIGITÁLNEJ DOBE</b>	<b>135</b>
Pomáha nám internet zblížiť sa alebo nás len ďalej od seba odlučuje?	
<b>SME VO VZŤAHU</b>	<b>183</b>
Ako si ho nepokaziť a ako si ho pestovať?	

# ÚVOD

## Prečo sme sa pustili do tejto knihy?

*(Poznámka: Všetky otázky a výroky označené tučným písmom hovorí v celej knihe Diana. Okrem úvodu. Odpovede Aleša a Jarky sú písané normálnym písmom. Naše mená budeme používať len v tomto úvode, aby ste mali jasno, kto sa pýta a kto odpovedá. A na konci úvodu si Aleš s Dianou na chvíľu vymenia roly.)*

**Diana:** Vitajte v knihe o partnerských vzťahoch *Labyrintom lásky* s podtitulom *Rozhovory o singles, zoznamovaní sa a živote v páre*. Som Diana Fabiánová, dokumentaristka a match-makerka. V kapitole o biológii lásky budem spovedať Jarku Babkovú, genetičku. Vo zvyšných kapitolách sa budem vypytovať Aleša Bednaříka, psychológa a happytariána. V tomto úvode vás zoznámime s knihou a trochu aj s nami, aby sme ozrejmili, prečo sme sa do nej pustili. Potom sa už vrhneme rovno do jednotlivých kapitol. A veruže sme toho pre vás nachystali neúrekom. Čakajú vás informáciami, štatistickými prehľadmi a vedeckými štúdiami nabité stránky, ktoré budeme dopĺňať našimi skúsenosťami, príhodami z praxe a názormi. Skrátka, budeme mudrovať o vzťahoch. Berte nás však, prosím, s rezervou. Vzťahy sú komplexné a ani my o nich nevieme všetko.

Začneme kapitolou o viacerých významných prekážkach randenia v súčasnosti. Snáď vám pomôžeme porozumieť, prečo dnes randiť vôbec nie je sranda. Na ňu nadväzuje druhá kapitola o jednej veľkej zátarase a tou sú mýty o romantickej láske. Sú nimi presvedčenia, ktorým všetci v nejakej miere veríme a robia nám šarapatu pri hľadaní aj udržiavaní našich partnerských vzťahov. V ďalšej kapitole sa do hĺbky zamyslíme nad tým, či sú single ľudia v niečom iní než ľudia, ktorí žijú v partnerskom vzťahu. Veríme, že vás bude baviť aj kapitola o tom, ako nám evolúcia a biológia nastavila pravidlá výberu partnera. Ako si ho/ju aj dnes potrebujeme *vyňuchať*, ako zvykne hovoriť Jarka. Na túto kapitolu nadviažeme nebiologickými pravidlami zoznamovania sa a v nej vám „vyveštíme“, ako stretnete svojho partnera. To trochu prehánam, no na základe štatistík vám prezradíme spoločenské a ďalšie princípy, ktoré nás, či chceme alebo nechceme, vedú k tomu, kedy a koho si nakoniec vyberieme. Ďalej budeme hovoriť o nástrahách, ale aj o pozitívach online zoznamovania sa. Dáme vám veľa efektívnych tipov vychádzajúcich z dát online zoznamiek, ako si vylepšiť svoj zoznamovací profil. Nech ste čo najúspešnejší, keď chcete randiť, no nie? No a na záver si prejdeme viaceré odporúčania, čo v partnerskom vzťahu radšej nerobiť, aby sme ho nerozobili a čo praktikovať, aby sme zvýšili šancu si kvalitný vzťah udržať. Veríme, že v každej kapitole dostanete nielen kopec podnetov na rozmyšľanie nad sebou a nad druhými, ale aj námety, čo v tejto komplikovanej dobe robiť, aby ste si niekoho fajn našli. Teda, ak chcete.

Stavím sa, že budeme niekedy možno kritickí, realistickí a niekedy až pesimistickí, ale na druhej strane to budeme vyvažovať optimizmom a aj praktickými návrhmi a odporúčaniami, ako heknúť realitu. Svoju vlastnú realitu pozná každý z vás. My sa budeme snažiť udržiavať nadhľad. Budeme hovoriť nielen o tom, že v tom nie ste sami, ale budeme aj

ukazovať, aké cestičky sa k ľuďom dajú nájsť, aby sa stretli, padli si do oka a spolu šťastne žili, kým sa im obom bude chcieť. V tomto úvode vám povieme o nás troch a o tom, čo nás viedlo k tomu, že máme tú odvahu a drzosť vôbec sa vyjadrovať k niečomu takému dôležitému, komplikovanému a krehkému, ako sú partnerské vzťahy. Aleš, ty si chcel začať prvý.

**Aleš:** Ja sa desaťročia pracovne venujem vzťahom, najmä komunikácii a riešeniu konfliktov na pracovisku a v súkromí. Okrem toho sa posledné roky intenzívne venujem šťastiu a popularizujem happytarianstvo. Z výskumov vyplýva, že dobré vzťahy sú základom šťastia a zlé vzťahy alebo osamelosť sú základom nešťastia. Psychológii toho, ako vychádzať s inými a aj sám so sebou, sa venujem celú svoju 30-ročnú profesionálnu kariéru. Ale úvodným podnetom, ktorý viedol k tejto knihe, bolo jednoznačne naše spoločné absolvovanie natáčania dvoch sérií sociálneho experimentu a televíznej show, kde sme z neznámych ľudí vytvárali nové romantické páry. Strávili sme spoločne niekoľko filmovacích dní a mali sme čas sa spolu rozprávať. A zistil som dve veci – opravte ma, ak sa mýlim – že sa máme radi a že si rozumieme. A nielen to. Uvedomil som si, že každý máme jedinečnú kombináciu pohľadov na partnerské vzťahy. Jarka, ty vidíš do vzťahov cez hormóny a biológiu človeka a máš vedecký pohľad. Diana, ty máš zase množstvo skúseností z rozhovorov s nezadanými, ktorí niekoho hľadajú, vďaka tvojej zoznamke *LáskaTu* a robením zoznamovacích akcií pre nezadaných. Mal som pocit, že sme skvelý match, aj keď sme trojica. (smiech) Diana zoznamuje, Jarka skúma biológiu v romantických vzťahoch ...

**Diana:** A ty si myslíš, že rozumieš všetkému. (smiech)

**Aleš:** A čomu nerozumiem, to sa doučím, vyhladám. A to ma baví. To sa dialo aj pri tejto knižke. Naučil som sa veľa nových vecí o singles, zoznamovaní sa, najmä online, a partnerských vzťahoch. Ja prakticky o randení neviem nič, v podstate nerandím od roku 1989, keď som sa zoznámil so svojou manželkou. Ale keď sa vrátim k natáčaniu televíznej show, skoro všetok voľný čas počas kastingu aj nakrúcania sme venovali diskusiám o ženíchoch a o nevestách, o ich predstavách ideálneho partnera a o tom, ako je možné, že toľko mladých a rôznymi spôsobmi atraktívnych ľudí stále niekoho hľadá a nevie si nájsť stáleho partnera.

**Diana:** A koľko ich je!

**Jarka:** Počas týchto našich diskusií sme zisťovali, že máme veľmi podobné názory a vysvetlenia, prečo sa to deje, a že aj keď sa pozeráme na romantické vzťahy z rôznych strán, tak sa vieme o tejto téme aj dobre porozprávať, aj sa pri tom zabávať, aj sa pohoršovať a aj pomudrovať.

**Aleš:** Keď som za vami prišiel s nápadom napísať o vzťahoch knihu, vlastne neprebehla žiadna diskusia, iba nadšený súhlas. To je splnený sen muža v ženskom kolektíve! (smiech)

**Diana:** Aleš, aké boli tvoje motivácie k napísaniu knihy?

**Aleš:** Mne sa v poslednej dobe niekoľkokrát stalo, že som išiel v noci na záchod. (D: Zase tie tvoje fekálne témy.) Nejde však o tie nočné návštevy toalety, ale o to, že keď som sa z nej vracal, tak som dostal nápad. A vtedy mi napadla idea tejto knihy. Ja neviem, prečo ma



# 1

## PREKÁŽKY ZOZNAMOVANIA SA A PARTNERSKÉHO ŽIVOTA

Prečo nerandíme a keď randíme, tak inak, ako by sme chceli?



*Manželstvo sa premenilo zo zväzku spoločnej výroby na vzťah spoločnej spotreby.  
(z knihy Vzťahonómia – Paula Szuchman a Jenny Anderson, Premedia, 2012)*

**Tento citát vystihuje jednu z prekážok partnerského spolužitia, a tým sú zmenené očakávania od partnerského vzťahu. Voľakedy to bol zväzok, ktorý pomáhal prežiť rodine a dnes je to skôr zväzok, od ktorého očakávame, že si vďaka nemu budeme život viac užívať. Čo sú dnes tie veľké prekážky pre život v páre? Myslím tým, Aleš, čo komplikuje život singles?**

Ak mám hneď na začiatku zhrnúť, čo sú základné prekážky randenia, tak by som odpovedal nasledovne. Prekážok v randení je viacero – výchova a životný štýl v detstve a dospievaní, predĺžená mladosť, digitálne médiá a online život, vyťaženosť v práci, pretrhnuté vzťahové siete a z tohto všetkého vyplývajúci nedostatok vzťahových skúseností. Pridávajú sa aj vysoké očakávania na vzťah a partnerov, veľký výber a veľká sloboda. A bonus navyše – ekonomická a psychologická nezávislosť žien od mužov.

Kým sa dostaneme k niektorým prekážkam a k ich vysvetleniu, tak začnem odinakaľ. A nebude to jedinýkrát, čo budem začínať, akoby som neodpovedal na tvoje otázky. Začnem triedením mladej populácie podľa postojov k randeniu. Lisa Wade je profesor-kou sociológie a napísala knihu *American Hookup: The New Culture of Sex on Campus (Americké rande: Nová kultúra sexu na univerzitách)*.<sup>2</sup> Pre túto knihu robila výskum na svojich



študentoch. Vyplynulo jej z neho, že sa mladí ľudia dajú rozdeliť do štyroch základných skupín podľa ich vzťahu k randeniu. Približne jedna tretina sú tzv. *abstinenti*, tí vôbec nerandia. Časť z nich by aj chcela, ale väčšina nechce. Niečo cez tretinu sú *amatéri*, tí randia sem-tam a majú k randeniu a k romantickým vzťahom rozporuplný postoj. Menej ako štvrtina sú *entuziasti*, ktorí si randenie užívajú naplno. To sú tí, čo randia štýlom, ktorý sa v angličtine nazýva *hookup*, teda sex na jednu noc. V podstate si užívajú krátkodobé alebo iba jednorazové aférky, ktoré sú viac o sexe než o budovaní partnerských vzťahov. A tí zvyšní študenti sú už v nejakom dlhodobom vzťahu, a teda sú mimo trhu randenia. Aspoň dočasne. My budeme hovoriť najmä o tých dvoch tretinách mladých, ktorí si s tým randením veľmi rady nevedia. Mimochodom, hneď na začiatku poviem, a neskôr sa k tomu podrobnejšie vrátim, že platí obojstranná priama úmera – keď málo randíš, budeš mať málo skúseností a sociálnych zručností, a so skromnými zručnosťami si moc nezarandíš.

## GENERÁCIA ONLINE

**Dnešná generácia mladých sa sťažuje, že randenie nikdy nebolo také ťažké ako dnes. Je to naozaj pravda alebo to je iba ich dojem?**

Začal by som so širším kontextom, a to s výskumami generácií. A nepoukážem na generačné konflikty medzi rodičmi a deťmi, ale na typické rozdiely v správaní medzi vekovými skupinami. V sociológii sa tomu hovorí kohorty. Všetci poznajú názvy ako *mileniáli*, *generácia X a Y*, *baby boomers* a podobne. A rozdiely medzi týmito generáciami sa dajú odlíšiť svojimi charakteristickými prejavmi. Generačné rozdiely, ktoré sa skúmajú od druhej svetovej vojny, sa objavujú postupne ako odklony od nejakého typického správania predchádzajúcich generácií. Sledujú sa zmeny v presvedčeníach a zmeny v správaní, ktoré sa posúvajú plynule na nejakej škále a je ich možné merať a navzájom porovnávať. Napríklad sa dá pozorovať a merať, čo spôsobil v životnom štýle nástup televízie a ako často ju ľudia počas týždňa sledujú. Obvykle nejaká zmena začne a postupne po ďalších generáciách stúpa alebo klesá, a to sa vo výskumoch generácií sleduje. Veď si povieme o nich neskôr.

Tento zvyk dávať generáciám výstižné mená nechtiac zaviedla Gertrúda Stein, americká spisovateľka žijúca v tom čase v Paríži. Tam sa pohybovala medzi umelcami tej doby. Robila tútorku napríklad aj Ernestovi Hemingwayovi. Práve jemu v roku 1926 do jeho prvého románu *Aj slnko vychádza* napísala epigram: *Ste stratená generácia*.<sup>3</sup> A myslela tým ľudí narodených pred rozhraním storočia. Myslela tým mužov, ktorí svoje životy v najlepšom veku obetovali a zničili v prvej svetovej vojne. Toto jej pomenovanie sa ujalo a zvyk dávať generáciám výstižný názov potom prešiel aj do sociológie a ujal sa tak dobre, že je dnes bežnou súčasťou pop-kultúry. Napriek tomu, že pomenovania sa týkajú amerických generácií, tak ich typické prejavy vidíme aj na generáciách v Európe a v mnohom dnes pasujú aj na post-socialistické krajiny. Máme síce svoje špecifiká, ale od pádu železnej opony sme aj v tomto oveľa viac prepojení s euro-atlantickým svetom. Aj u nás máme napríklad generáciu nazývanú *Husákove deti*. To je špecifický názov pre deti veľmi plodnú generáciu narodenú v období normalizácie okolo roku 1970.



## 2

### MÝTY O LÁSKE A ROMANCI

O spriaznených dušiach, našich romantických polovičkách, o tých, čo nás urobia na veky šťastnými a iné rozprávky pre dospelých



*Všetci sme navzájom nekompatibilní, a preto kompatibilitu dosiahneme až láskou.*

*A láska je zručnosť, ktorú sa učíme.*

(Alain de Botton na online prednáške s názvom  
Why You Will Marry the Wrong Person)<sup>55</sup>

Filozof Alain de Botton veľmi múdro hovorí, že ak čakáme, že stretneme niekoho, kto s nami bude plne kompatibilný, nie sme pripravení milovať. Nikto s nikým na svete totiž nie je plne kompatibilný. Až naša láska, ktorú sa učíme (opakujem, že učíme) k druhému cítiť, nám pomáha tú nekompatibilitu prekonávať. V jeho voľne dostupnej prednáške na internete, ktorú by som chcel na začiatok tejto kapitoly odporučiť, hovorí aj o romantických mýtoch. To ma inšpirovalo k tejto kapitole a potenciálne k celej ďalšej knihe, v ktorej sa chcem o romantických mýtoch a ich búraní rozprávať naplno. Tak poďme na to.

**Táto kapitola je vlastne o jednej veľkej prekážke. A tou sú presvedčenia o romantickej láske. Začnime teda vysvetlením toho, ako nás naše presvedčenia formujú a ovplyvňujú. Prečo na nich tak záleží? Veď sú to len tvrdenia, myšlienky, o ktorých dokonca často ani nevieme, že v nás pod povrchom pracujú a riadia naše rozhodnutia.**

Zjednodušené by sa dalo povedať, že každý z nás je v podstate len zbierka pudov a presvedčení. Inštinkty máme zdedené po predkoch z celej evolúcie človeka a majú biologický podklad. Presvedčenia zbierame postupne od narodenia až po súčasnosť od svojich rodičov, rovesníkov, z kultúry a vlastných zážitkov. A tak má veľká časť presvedčení spoločensko-psychologický základ. Oboje, teda biológia aj kultúra, sú však poriadne premiešané a takéto rozdeľovanie je skôr pomôcka, ako sa v nás lepšie vyznať. Našími presvedčeniami a kultúrnymi vplyvmi totiž vieme naše biologické pudy neuveriteľne utlmovať, napríklad presvedčeniami o cudnosti a panenstve, alebo ich nasmerovať, napríklad do umeleckej tvorby či do vyvolania nezmyselnej vojny. Platí však aj opak. Mnohokrát si myslíme, že sa racionálne rozhodujeme alebo že sa plne riadime našou slobodnou vôľou, ale pritom je naše myslenie a správanie výrazne ovplyvňované pudmi a skrytými presvedčeniami, o ktorých v danej chvíli často nemáme ani poňatia.

### **Daj nejaký príklad, ako to funguje.**

Úplne bežne si ľudia o sebe myslia, že sú napríklad škaredí, tuční alebo hlúpi a vôbec sa to nemusí zhodovať s vonkajším hodnotením druhých, ich hmotnosťou, úspechom alebo s kultúrnymi štandardami. Alebo si niekto myslí, že je nehodný lásky či nevhodný do partnerského vzťahu, ale pritom ho ostatní majú radi a žije v dobrom vzťahu. Takéto presvedčenia spôsobujú zbytočné utrpenie dvojnásobne – po prvé sú nepravdivé (a budeme sa cítiť hlúpi, keď na to prídem) a po druhé sa pre ne cítime zle.

### **Prosím ťa, ako sa dajú takéto presvedčenia odstrániť?**

Napríklad práve čítaním vysvetlení, ako takéto presvedčenia vznikajú, ako škodia a porozumením tomu, ako naozaj (nie idealisticky) fungujú partnerské a medziludzské vzťahy. A samozrejme, aj takzvanými korektívnymi, čiže opravnými skúsenosťami. Znamená to, že vo vzťahoch emocionálne zažijeme také veci, pre ktoré sa naše presvedčenia budú postupne meniť. Verím, že aj nám sa takéto pozitívne zmeny u niekoho podarí dosiahnuť touto knihou. Všetky presvedčenia nás ovplyvňujú. Aj tie, o ktorých vieme a máme ich jasne sformulované a aj také, o ktorých ani netušíme, len sa v nás počas života sformovali. A niektoré z tých presvedčení, ktoré sa týkajú romantických vzťahov a sú často podporované našou popkultúrou, budem volať mýty. Sú to presvedčenia, ktoré sú všade okolo nás, sú veľkolepo prezentované v médiách a vyrástli sme na nich, ako keby boli pravdivé. Lenže nie sú.

### **Toto ma vždy fascinovalo. Odkiaľ sa berú tieto mýty o romantickej láske?**

Mýty sú zjednodušené a zhutnené príbehy zložitého sveta a podávajú nám ľahšie stráviteľné vysvetlenia o fungovaní vecí. Mýty sú aj dobovým svedectvom, ako sa v nejakom období vývoja spoločnosti ľudia pozerali na svet. Ale nielen to. Mýty ponúkajú vysvetlenia, ako dosiahnuť šťastie, byť úspešní, pochopiť zmysel života či nastaviť očakávania, ako by sme mali žiť. To sú tie poučenia, ktoré nachádzame nielen v súčasnej popkultúre, ale aj v mýtoch, rozprávkach i náboženstvách.

### **Predpokladám, že romantická láska má asi niečo spoločné s obdobím romantizmu.**



# 3

## BYŤ ALEBO NEBYŤ SINGLE?

Je lepšie byť vyrovnaným single alebo sa trápiť vo vzťahu?



*Z biblického milujte sa a množte sa už akoby ostalo iba milujte sa.*

*Vyzerá to však, akoby mnohí ani nemali koho.*

(Aleš Bednařík)

Diana, čo povieš na názov kapitoly a na úvodný citát?

**Tak toto sú provokatívne a zavádzajúce slová. Hneď na začiatku chcem povedať, že sú ľudia, ktorí si single život dobrovoľne vyberú, hoc je takých menšina. Väčšina ľudí sú single nedobrovoľne. Navyše si nasadil jemne falošnú dilemu, že singles sú zákonite vyrovnaní a tí vo vzťahoch sa trápia. Chápem však, že si chcel provokovať. (A: Chcel.) Našťastie, vďaka spoločenskej tolerancii je dnes stále menej ľudí, ktorí sa v partnerských vzťahoch musia dlhodobo trápiť, lebo sa môžu rozvieť a rozísť. Vďaka tejto slobode je celkovo viac ľudí, ktorí sú nakoniec vo vzťahoch spokojní, lebo si život s konkrétnym človekom v páre slobodne vybrali. Je to však celé ešte o niečo komplexnejšie. V živote v páre aj v živote singles je viac aspektov, ktoré sú zaujímavé a je dobré o nich vedieť. Niektoré z nich sú pozitívne a niektoré sú varovaním. Pozrime sa na to, Aleš.**

Ten citát o milovaní sa a nemnožení sa je celkom hrozivým mementom. Romantické vzťahy sa začali veľmi komplikovať. V rozhovoroch so singles a aj v dátach je vidieť, že ľudia,

ktorí chcú žiť v dlhodobom vzťahu, akoby nemali s kým. Partnerské vzťahy boli emocionálne komplikované vždy, ale dnes, v moderných spoločnostiach akoby sa komplikoval ešte aj praktický život v páre.

### **Zadefinujme si najprv, pre istotu, kto spadá do kategórie singles.**

Za single označujeme každého, kto nie je práve v blízkom romantickom vzťahu a je jedno, či v nejakom bol v minulosti alebo nie. Opakom single človeka je každý, kto žije v blízkom romantickom vzťahu. Nezáleží na tom, či žije v manželstve alebo nie.

### **Aktuálne sčítanie obyvateľstva z roku 2021 ukazuje, že na Slovensku žije 44,4 % ľudí, ktorí sa označujú za slobodných. Nie je to šialene vysoké číslo?**

Je to 2,4 milióna ľudí. Ženatých a vydatých je 40,5 percenta. Niekedy už pred rokom 2011 začalo byť na Slovensku viac slobodných ako ľudí v manželstvách.<sup>56</sup> Len pre istotu, slobodní neznamená, že sa ľudia cítia slobodne, ale že nežijú v partnerskom zväzku. Je zaujímavé, ako náš jazyk používa tieto vzťahové slová s hodnotiacim aspektom. Povedať o niekom, že je slobodný, pretože nie je v manželskom zväzku, akoby naznačovalo, že byť single je sloboda a byť v partnerskom alebo manželskom zväzku je zväzujúce a oberajúce o slobodu. Pred niekoľkými storočiami a ešte aj desaťročiami to tak aj naozaj mohlo byť. Aj tak je ale zaujímavé, ako sa u nás v kontexte vzťahov používajú slová slobodný a zväzok. Manželstvá sa tisícročia vytvárali ako ekonomické zväzky a aj preto ich za deti dohadovali rodičia. Ešte aj dnes, keď si ľudia vyberajú partnerov a manželov relatívne slobodne (stále existujú viaceré ekonomické, spoločenské, rasové aj náboženské predsudky a obmedzenia), majú pocit, že sa musia lúčiť so slobodou, lebo idú do „chomúta“ ako ťažný kôň. Volákedy tieto tradície mali opodstatnenie, dnes skôr spôsobujú zbytočné narušenie pocitu, že sa pre partnera rozhodujeme slobodne.

### **Ako sa teda pozeráš na to, že takmer polovica dospelých ľudí je slobodná a nežije v páre?**

Najprv si treba uvedomiť, že skupina ľudí mimo partnerský vzťah je veľmi rôznorodá. Patria sem napríklad starší ľudia – ľudia nad 60, rozvedení alebo ovdovelí, ktorí si nenašli alebo nechcú nájsť nového partnera, a preto žijú sami. Do skupiny singles patria napríklad single matky po rozvoze alebo po odchode partnera. Nežijú s nikým a vychovávajú deti (či viac detí) sami. Osamelí rodičia potrebujú nielen blízkeho partnera, ale aj niekoho, kto sa podieľa na ekonomických nákladoch domácnosti a pomáha pri výchove detí. O jednorodičovských domácnostiach budeme hovoriť viac na konci tejto kapitoly. Ďalšia skupina singles sú rozvedení bezdetní ľudia. Časť z nich aktívne hľadá partnera, niektorí z nich už chcú ďalej žiť sami a niektorí sa zmierili s tým, že nikoho k sebe nenájdu.

Pre nás je však najzaujímavejšia skupina singles tvorená mladými ľuďmi v reprodukčnom veku. To je tá skupina, ktorá rozmýšľa nielen nad tým biblickým *množte sa*, ale hľadá partnera pre spoločný život. Mladí hľadajú niekoho, koho by mohli milovať a kým by mohli byť milovaní. Sú vo veku, keď aktívne hľadajú niekoho na spoložitie a prípadné založenie rodiny. Mnohí sú spoločensky aktívni, majú dobré vzťahy s kolegami, rodinou aj





# 4

## BIOLÓGIA LÁSKY

Čo si mám všímať okrem toho, či mi vonia?



*Láska je vo svojej najčistejšej podobe vlastne biológia.*

(Ron Currie Jr., spisovateľ)

Ak sme doteraz odromantizovali niečo také vznešené, ako je zamilovanosť, tak teraz sa už naozaj budeme držať úplne pri zemi. Budeme nosom na zemi ako pes, ktorý cíti samičku. Aj my ľudia sme totiž živočchy. V tejto kapitole si s Jarkou Babkovou povieme, ako nám pri výbere partnerov našepkávajú zmysly a ako zamilovanosť, láska a výber partnera idú mimo naše vedomé rozhodovanie.

### VIZUÁLNA PRÍŤAŽLIVOSŤ

Evolúcia v nás zanechala hlboké stopy a na mnohé veci reagujeme živočíšne alebo, pekne povedané, biologicky. Aj ostatné cicavce, vtáky a ryby veľmi pozorne vyhodnocujú tvar, veľkosť a farebnosť druhého pohlavia. Tak ako páv využíva svoj chvost na signalizáciu samičkám, lev svojou hrivou niečo dokazuje leviciam, aj my ľudia dávame najavo svojim výzorom, akí sme zdatní, a teda pripravení sa na randiacom trhu predať a následne sa úspešne rozmnožiť. Sme preferenčne vizuálne tvory a prvý kontakt začína pohľadom – preto existuje *láska na prvý pohľad*? Povedala by som, že skôr než *láska* na prvý pohľad existuje *príťažlivosť* na prvý pohľad.

Pozrieme sa na potenciálneho partnera a mozog nám rýchlo vyhodnotí, či je pre nás atraktívny. Existuje viacero vizuálnych znakov, na ktoré reagujeme rýchlo a podvedome. Čo cítime, je už len výsledok, a teda že nás daný človek priťahuje.

**Výber partnera je podstatný pre prežitie rodu. V tejto kapitole rozoberieme vrodené kritériá na výber partnera, a tak sa budeme pohybovať na rozhraní psychológie a biológie. Začnime od zraku. Aké vizuálne podnety spôsobujú, že nás niekto priťahuje viac a niekto menej?**

Príroda to zariadila tak, aby sme nemohli klamať telom. Samozrejme, hovorím o časoch, keď sme lozili po stromoch a chodili nahí po savane ako ostatné zvieratá. Dnes vieme strihom a farbou šiat, mejkapom, účesmi, ozdobami, vysokými podpätkami a množstvom ďalších trikov zvyšovať našu vizuálnu atraktivitu a doslova klamať telom. Príroda evolučnými mechanizmami spôsobila to, že sú mužom aj ženám atraktívne tie telesné znaky, ktoré signalizujú druhému naše zdravie. Zdravie v tomto prípade znamená dožiť sa plodného veku a schopnosť porodiť a vychovať zdravých potomkov. Muži s istými tvarmi a aj ženy s istými telesnými proporciami mali viac zdravších detí, čo prežili a my sme ich potomkovia.

**Takže ide o to, na akú ženskú siluetu, na aké ženské telesné krivky muži reagujú? To je to prvé, čo mužov začne priťahovať?**

Od konca minulého storočia sa napríklad v štúdiách Devendru Singha<sup>91</sup> ukazovalo, že pomer bokov a pásu žien vyvoláva v mužoch rôzne reakcie príťažlivosti. Takzvaný WHR, teda *waist-to-hip ratio*, je pomer rozdelenia tuku na páse a bokoch ženy a ten má vplyv nielen na jej výzor, ale aj na jej zdravie a plodnosť. Singh ukazoval mužom vo viacerých svojich výskumoch kreslené obrisy žien s rôznymi pomermi pásu a bokov a zaznamenával, ako ich hodnotili. Ukazovalo sa, že nie váha a výška ženy, ale tento pomer užšieho pásu a širších bokov bol pre mužov najviac príťažlivý. Ten najatraktívnejší pomer je, keď má pás asi 0,7 zo šírky bokov.

**Naozaj na to celková váha nemá vplyv?**

Robili sa aj ďalšie štúdie súvisiace s Body Mass Indexom (BMI).<sup>92</sup> Index telesnej hmotnosti patrí dnes medzi najviac používané metódy merania obezity. Počíta sa, ako hmotnosť v kilogramoch delená druhou mocninou výšky v metroch.<sup>93</sup> Zdravú váhu máš, ak je tvoj BMI približne medzi 18,5–25,0. Dnes je BMI celkom uznávaným faktorom, ktorý poukazuje aj na zdravie človeka. Je to ale veľmi všeobecný znak zdravia. Ľudia s podváhou aj nadváhou, teda v jednom alebo druhom extrémne hmotnosti, sú nielen menej zdraví, ale aj menej plodní, a tým aj menej atraktívni. Ukazuje sa, že BMI je dokonca výrazne silnejším faktorom atraktivity ako pomer pásu a bokov. Oba majú vplyv, ale BMI ho má oveľa viac. V inej štúdií<sup>94</sup> sa na vyše stotisíc ženách vo veku 30 až 55 rokov, ktoré sledovali vyše 16 rokov, ukázalo, že ženy s BMI okolo 19 a stabilnou váhou od mladosti až do prechodu boli najzdravšie a mali najnižšiu úmrtnosť pri všetkých sledovaných príčinách úmrtí. Pravdepodobne je to teda tak, že muži najprv reagujú na telesné proporcie, ako je špecifický pomer váhy ku výške (BMI), a potom aj na pomer bokov a pásu (WHR). Okrem toho nízky pomer bokov



## 5

### NIE VŠETKO JE BIOLÓGIA

Aké nebiologické kritériá ovplyvňujú,  
s kým randíme a zostaneme žiť v páre?



*Muži sa boja, že ich ženy vysmejú. Ženy sa ale boja, že ich muži zabijú.*

(Margaret Atwood, kanadská spisovateľka a feministická aktivistka,  
ktorá sa preslávila knihou Príbeh služobníčky.)

**Predchádzajúca kapitola by mohla vytvárať dojem, že si vyberáme partnerov len pod vplyvom genetiky, zmyslových vnemov a „chémie”. Môže sa zdať, akoby sme za nič nemohli, akoby sme nedisponovali žiadnou slobodnou vôľou rozhodovať sa, iba nasledovali pudy a evolučne nastavené schémy. Vplyv evolúcie a biológie je na výber partnera vskutku výrazný. Je toho ale určite viac, však, Aleš. Iste nás pri výbere partnera usmerňujú aj spoločenské a psychologické javy.**

Áno, ale potvrdzujem, že sme prírodou formované zvieratá. Treba však myslieť na dve veci – jedna vec je byť k niekomu priťahovaný, v tom je iste výrazný aj ten biologický aspekt, keď svoje reakcie nemáme veľmi pod kontrolou. Druhá vec je, ako so svojimi biologickými reakciami narábame. Každý asi zažil, že hoci mal chuť niekoho objasť, pobožkať, chytiť okolo pása alebo sa dotknúť aj erotickejších miest, neurobil to, lebo sa to nehodilo. Skrátka, častejšie sa ovládame než podliehame biologickým impulzom. V kapitolách o prekážkach a o romantických mýtoch sme videli, že vďaka životným okolnostiam a hlbokým a často neuvedomovaným presvedčeniam o romantických vzťahoch sme takisto akoby

vlečení osudom. Viac psychologickým než osudovo-mystickým spôsobom povedané, sme výrazne ovplyvňovaní psychologickými mechanizmami a aj prostredím, v ktorom žijeme.

V tejto kapitole si povieme o tých mimo biologických mechanizmov, ktoré nás pri výbere životných partnerov ovplyvňujú. Rád popularizujem výskumy a učím sa z prednášok múdrych a vzdelaných ľudí, pretože tak môžem nahliadnuť do tisícok ľudských príbehov a tisícok ľudských slabostí, nedostatkov a chýb, ktoré zbytočne robíme pre vlastnú nevedomosť a neskúsenosť. Dnes sa vďaka knihám, internetu a výskumom nemusíme učiť iba na vlastných chybách. V nekonečnom množstve ich môžeme vidieť všade okolo nás. Vďaka poznaniu, ktoré máme k dispozícii, nemusíme ostávať ignorantmi a naozaj môžeme žiť lepší život. Napríklad aj ten partnerský. Našťastie, výskumy okrem našich nedostatkov ukazujú aj obrovské množstvo múdrosti človeka, jeho odolnosti, vynaliezavosti, tvorivosti, lásky, priateľskosti a celkovo ľudskosti. O tom hovorím rovnako rád ako o našich limitoch.

Keď sa pozrieme len na spolužitie v páre, stále máme, našťastie, široký priestor, v ktorom môžeme konať vedome a zámerne. Existuje množstvo prospešných vecí, ktoré utužujú vzťah a ktoré môžeme vykonávať aj pri každodennom spolunažívaní v jednej domácnosti, pri spolupráci na partnerskom a rodinnom projekte či počas užívania si spoločnej prítomnosti. Môžeme spomínať na spoločné pozitívne zážitky z minulosti aj sa tešiť z plánov do budúcnosti. Toto vedomé konanie v prospech dobrého vzťahu je nesmierne dôležité pre udržiavanie dlhodobých vzťahov a biológia v tom hrá výrazne menšiu rolu. O tom bude posledná kapitola.

### **Dajú sa nebiologické faktory, ktoré ovplyvňujú výber partnera, aj nejako kategorizovať?**

Prvá vec, ktorá každému napadne, je to, o čom sme už hovorili – učíme sa od narodenia a pod vplyvom zážitkov a kultúry si takisto tvoríme presvedčenia či mentálne schémy, do koho sa zamilujeme. Mýty o romantickej láske sú toho dôkazom – je to v podstate vytvorená zbierka kultúrnych presvedčení. Keď biologické mechanizmy výberu partnera zmixujeme s mýtmi o romantickej láske, tak to stále vyzerá, že výber životného partnera nemáme vôbec pod kontrolou. Vyzerali by sme ako popletené šteniatka, ktoré podliehajú záchvatom zamilovanosti. Našťastie sme na tom o kúsok lepšie. Na náš výber partnera vplyva okrem biológie a kultúrnych faktorov aj prostredie, v ktorom sa pohybujeme, zážitky, ktoré sme šťastí premenili na svoje skúsenosti, a napokon aj ozajstné racionálno-emočné zvažovanie pozitív a negatív potencionálneho partnera.

### **Čo myslíš konkrétne pod vplyvom prostredia? Ako nás miesto, kde žijeme, ovplyvňuje?**

Naším najdôležitejším prostredím sú ľudia, medzi ktorými žijeme. Ovplyvňuje nás však aj fyzické prostredie. Antropológovia, historici, sociológovia aj etnológovia svojimi výskumami dokazujú, že naše partnerské aj rodičovské správanie je do veľkej miery ovplyvnené prostredím a životným štýlom, ktorý z neho vyplýva. Skrátka, ľudia na mongolskej stepi majú iné randiace zvyky, odlišné kritériá výberu partnera a aj iné partnerské správanie než ľudia v moderných veľkomestách, beduínski milenci v púšti, rodinné zoskupenia žijúce vysoko



## 6

### ZOZNAMOVANIE SA V DIGITÁLNEJ DOBE

Pomáha nám internet zblížiť sa alebo nás len ďalej od seba odlučuje?



*Srdce je ako šíp. Treba ho namieriť, ak má trafiť cieľ.*

(z fantasy románu Vrania šestka od spisovateľky Leigh Bardugo.)

**Táto kapitola sa bude venovať zoznamovaniu sa v online priestore. Nebudeme ho iba kritizovať alebo chváliť, ale budeme aj priamo radiť, čo pomáha pri online zoznamovaní sa a ako sa úspešne dostať na *offline rande*. Tento proces totiž nie je vždy jednoduchý. Najprv si ale povedzme pár zaujímavostí o online zoznamkách.** Momentálne existuje cez 1500 zoznamovacích aplikácií, takže začnem tou najznámejšou, a to Tinderom. Ten v roku 2022 oslávil svoje desiate výročie existencie a stal sa fenoménom a synonymom online zoznamovania. V jednom z najčítanejších článkov magazínu *The Atlantic* píšú o zaujímavých dátach z Tinderu ešte z roku 2014.<sup>152</sup> Dáta ukázali napríklad to, že priemerný užívateľ Tinderu naň „zablúdi“ až 11x denne.

**To znie trochu ako závislosť. Taký novodobý tik.**

Určite by sme to tak mohli charakterizovať. Tinderu sa totiž podarilo navrhnuť aplikáciu tak, že vyzerá ako hra – je jednoduchá a lákavá. Pohybom prsta doprava alebo doľava hodnotíš, či sa ti ponúknutí ľudia páčia alebo nepáčia, čo je samo o sebe vzrušujúce. Muži strávia prezeraním profilov pri každom prihlásení viac ako 7 minút a ženy viac ako 8 minút. Denne sa to pohybuje medzi polhodinou až jeden a pol hodinou času. Väčšinou však

užívateľia nie sú úspešní, teda ostanú bez odozvy na svoj výber. Napriek tomu chodí cez Tinder na rande až 1,5 milióna užívateľov týždenne (podľa informácií Tinderu).<sup>153</sup> V roku 2022 mal Tinder už 75 miliónov aktívnych užívateľov v 190 krajinách.<sup>154</sup> Dobrou správou pre ženy je, že tri štvrtiny užívateľov tvoria muži. Ženy sú tak častejšie bombardované správami a naopak muži majú málo odoziev. Celkovo sa ale denne udeje tucet miliónov *matchov* (vzájomných výberov), takže každý má stále šancu, len treba byť trpezlivý a aktívny. Podľa štatistík strávia ľudia počas pracovnej doby celých 11 dní ročne na Tinderi a až 27 dní do roka prezerajú zoznamky.<sup>155</sup> Pri takýchto číslach teda môžeme hovoriť o závislosti ľudí na Tinderi a jeho mechanizmoch prezerania profilov druhých, ale aj o ich snahe naplniť potrebu zoznámiť sa a nájsť si partnera. Ide ale o dva rôzne druhy závislostí – prvá môže byť závislosť od dopamínového vzrušenia a druhá od ľudskej potreby sexu, intimity, bezpečia či inej formy blízkosti s iným človekom.

Ľudia majú rôzne motivácie, prečo Tinder používajú. Tinder má povest' hľadania rande na jednu noc, ale to je minulosť. Viac ako 40 % užívateľov Tinder nepoužíva na randenie, ale na pozdvihnutie sebavedomia tým, že ich niekto označí alebo osloví. Viac ako 20 % užívateľov chce priamočiaro len *hook up* čiže jednorazový sex a len asi 4 % užívateľov hľadá dlhodobý vzťah, ktorý by chceli doviest' do manželstva. Ale prekvapenie na záver – napriek týmto dátam štúdie ukazujú, že až 13 % vzťahov z Tinderu končí manželstvom. A tieto údaje vieme rôznym spôsobom zovšeobecniť – po prvé, aj ľudia, ktorí spočiatku neprejavujú záujem o dlhodobý vzťah, počas randenia môžu zmeniť svoj názor. Po druhé, počet ľudí, ktorí sa chcú zoznamovať online, stále rastie, takže tam stretne viac ľudí ako na ulici, v bare či v práci. Po tretie, využívať online služby vyžaduje čas, trpezlivosť a niekedy aj finančnú investíciu, ale dáta ukazujú, že snaha sa naozaj môže oplatiť. A po štvrté, existujú zoznamky, ktoré ponúkajú iné služby ako Tinder a sú viac prívetivé voči ženám, ako napríklad Bumble, kde ako prvé môžu kontaktovať iba ženy. Len v roku 2017 bolo na Bumble 800 miliónov *matchov*, teda zhôd. Samozrejme, existuje viacero slovenských, českých a česko-slovenských zoznamovacích služieb, ktoré sú aj online a aj organizujú stretnutia pre singles.

**Všetci okolo seba vidíme, ako internet a smartfóny menia naše súkromné aj pracovné životy na mnohých úrovniach. Ako veľmi sa to dotýka aj romantických vzťahov?** Nevyhnutne a rôznorodými spôsobmi. Ak by som však mal zdôrazniť jednu vec, tak je to rozsah a hĺbka dopadu internetu na sexuálne správanie a na partnerský život. Sex samotný je ovplyvnený online pornom, pozitívne aj negatívne, zoznamovanie prebieha takmer u polovice ľudí aktívne cez internet, pri randení sme rozptyľovaní smartfónmi, spoločnými selfčkami a partnerské spolužitie je narúšané napríklad aj tým, že asi 30 % ľudí, ktorí žijú v manželstvách, sú aj tak stále aktívni na randiacich aplikáciách.<sup>156</sup> Veľa nevier začína vďaka ľahkosti komunikácie cez smartfóny.

Evolučný biológ a výskumník sexu Justin Garcia tvrdí, že počas celej známej existencie ľudstva nastali len dve rozsiahle premeny sexuálneho správania. Prvou bolo ukončenie kočovného života, usadenie sa a nástup poľnohospodárskeho spôsobu života. To viedlo k tomu, že ľudia začali zhromažďovať pozemky a majetok. Počas tohto obdobia, ktoré trvá dodnes, sa partnerské a výrazne rovnocenné zväzky premenili na manželské a manželstvo





# 7

## SME VO VZŤAHU

Ako si ho nepokaziť a ako si ho pestovať?



*Láska je skôr zručnosť, ktorú sa potrebujeme učiť,  
než len emócia, ktorú by sme mali cítiť.*

(Alain de Botton v knihe Relationships.)

Sme síce na konci knihy, ale nie na konci romantického vzťahu. Naopak. Sme v ňom a máme z neho radosť. Doteraz sme si prešli rôzne fázy vzťahov – začali sme prekážkami, vrátane romantických mýtov. Dozvedeli sme sa o rôznych faktoroch, ktoré ovplyvňujú, čo nás na tom druhom zaujme a či si ho nakoniec vyberieme za partnera. Mnohé z týchto preferencií ovplyvňuje biológia, iné spoločnosť a aj celkom banálne faktory, ako napríklad to, že si vyberáme z tých, ktorí sú nablízku. V tejto kapitole sa budeme venovať fáze, keď už sme vo vzťahu. Chceme teda s niekým druhým pokračovať a od neho dostávame signály, že to vníma rovnako. Možno už aj máme plány, ako sa bude náš vzťah vyvíjať ďalej. Hovoríme nielen o tom, ako spolu budeme tráviť čas, ale aj či sa k sebe sťahujeme, prípadne či a kedy budeme mať deti. Skrátka, táto kapitola bude pre tých, ktorí si chcú svoj dobrý vzťah zachovať, chcú na ňom pracovať, pestovať si ho, starať sa oň, aby v ňom boli dlhodobosť spokojní. Dá sa to vôbec?

Jednovetná odpoveď by bola: Vo vzťahu sa dá byť dlhodobo spokojní, keď prijmeme, že je normálne mať aj obdobia, keď naša spokojnosť aj výrazne zakolíše.

### **Ako by vyzerala širšia odpoveď?**

Mať dlhodobý vzťah vyzerá pre mnohých ako niečo veľmi náročné alebo možné len vtedy, keď sú tí dvaja pre seba ako stvorení. O tomto presvedčení sme už hovorili ako o romantickom mýte. Celá táto kapitola bude preto o tom, ako sa na vzťahu dá pracovať. Vzťahy nefungujú sami od seba. Ak ich necháme na voľnobeh, tak sa prirodzene rozpadávajú. Treba s nimi niečo robiť. Je to náročné, ale ide to. Je to ale náročné iba niekedy. Často sú v dobrých vzťahoch dobré chvíle a môže ich byť aj veľa. A za desaťročia sa dobrých chvíľ nazbiera dosť na to, aby ten vzťah stál za to. Je to ako s krasokorčuľovaním. Najprv je jazda na lade nádherný zážitok, ale keď začneš padať, tak to bolí, piruety a skoky sú hroziivé a pády neprijemné. Lenže aj vo vzťahu sa postupne učíme a zlepšujeme. Vieme lepšie nielen padať, ale si aj užívať jazdu a aj náročný trojitý rittberger vyzerá pekne a akoby bez námahy. Lenže za tým je disciplína, drina a aj množstvo radosti a lásky.

**V tejto kapitole zhrnieme viacero podstatných bodov. V prvej časti budeme hovoriť o tom, na čo si dávať pozor. V druhej sa budeme rozprávať o tom, ako sa vo vzťahu správať, aby sme sa v ňom nielen cítili dobre, ale si aj vďaka tomu nachystali taký pomyselný vankúš, žinienu, trampolínu, záchrannú sieť. Skrátka pružný základ, ktorý bude pomáhať tmiť ťažšie chvíle vo vzťahu.**

Každý vzťah, aj ten najlepší, musí nevyhnutne z času na čas prechádzať ťažkými obdobiami – či už kvôli práci, ekonomickej neistote, náročným rozhodnutiam, odlišnostiam pri výchove detí či zdravotným problémom hociktorého člena rodiny. Teraz si povieme, ako si to sami nekažiť.

## **10 VECÍ, KTORÉ PARTNERSKÉ VZŤAHY ROZBÍJAJÚ**

**Na čo si dať pozor a čoho sa vo vzťahoch vyvarovať? Čo je prvá z kľúčových vecí, ktorá môže spôsobovať rozkol v partnerskom vzťahu?**

### **NESPRÁVNE DÔVODY NA VSTUP DO VZŤAHU**

Začal by som reflexívnou otázkou na vzťah, ktorá je variáciou základnej otázky z minulej kapitoly, a tým boli motívy pre zoznamovanie sa. Otázka na vzťah znie: *Sme spolu zo správnych dôvodov?* Takto by sme sa mali sami seba (a možno aj partnera) pýtať na základný dôvod, prečo som s niekým vo vzťahu. Niekedy sa totiž do vzťahu dostaneme a ani nevieme ako a ani prečo.

#### **Zamilovali sme sa a už to išlo.**

Tvoja poznámka nadväzuje na našu kapitolu o romantických mýtoch – zamilovanie samotné ani náhodou nestačí na to, aby nám pomohlo udržať vzťah. V istých kultúrach sa dokonca zamilovanie vnímalo ako choroba či šialenstvo, lebo zatemňovalo ľuďom myseľ.

#### **Tak potom aké motívy nás ťahajú do romantického vzťahu?**

Často nás do vzťahu vtiahne obava zo samoty – človek, s ktorým sme vo vzťahu, bol poruke v čase, keď sme nechceli byť sami. Možno nám najprv priateľsky pomáhal v ťažkých

## POUŽITÁ LITERATÚRA

- 1 FOLENTOVÁ, Veronika – BELLA, Vitalia. *Ako byť šťastný?* Bratislava : N Press, s.r.o., 2022, 304 s.
- 2 WADE, Lisa. *American Hookup: The New Culture of Sex on Campus.* New York : W. W. Norton & Company, 2017, 304 s.
- 3 *Generation* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na <https://en.wikipedia.org/wiki/Generation>
- 4 *Generation* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na <https://en.wikipedia.org/wiki/Generation>
- 5 *Generation* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na <https://en.wikipedia.org/wiki/Generation>
- 6 TWENGE, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us.* New York : Atria Books, 2017, 352 s.
- 7 BEDNAŘÍK, Aleš. *Smartfóny časť 6 – Utrpenie mladého surfera.* (Digitálne médiá a ich negatívny vplyv). [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na <https://psychologiatastia.sk/smartfony-cast-6-utrpenie-mladeho-surfera>
- 8 HERBENICK, Debby – ROSENBERG, Molly – GOLZARRI-ARROYO, Lilian et al. Changes in Penile-Vaginal Intercourse Frequency and Sexual Repertoire from 2009 to 2018: Findings from the National Survey of Sexual Health and Behavior. In. *Archives of Sexual Behavior*, roč. 51, č. 3, 2022, s. 1419 – 1433.
- 9 MASOUDI, Mojgan – MAASOUMI, Raziye – BRAGAZZI, Nicola Luigi. Effects of the COVID-19 pandemic on sexual functioning and activity: a systematic review and meta-analysis. In. *BMC Public Health*, roč. 22, 2022.
- 10 *Children see pornography as young as seven, new report finds.* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na <https://www.bbbc.co.uk/about-us/news/children-see-pornography-as-young-as-seven-new-report-finds>
- 11 *Slovenská štatistika a demografia*, roč. 31, č. 3, 2021, [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na [https://slovak.statistics.sk/wps/wcm/connect/c77ae1bb-c234-4fa3-bd37-b75800053a2d/Slovenska\\_statistika\\_a\\_demografia\\_3\\_2021.pdf?MOD=AJPERES&CVID=nGAuU5g](https://slovak.statistics.sk/wps/wcm/connect/c77ae1bb-c234-4fa3-bd37-b75800053a2d/Slovenska_statistika_a_demografia_3_2021.pdf?MOD=AJPERES&CVID=nGAuU5g)
- 12 *Absolute pitch* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na [https://en.wikipedia.org/wiki/Absolute\\_pitch](https://en.wikipedia.org/wiki/Absolute_pitch)
- 13 SACKS, Oliver W. *Musicophilia : príběhy o vlivu hudby na lidský mozek.* Praha : Dybbuk, 2015, 376 s.
- 14 *Romanian orphans* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na [https://en.wikipedia.org/wiki/Romanian\\_orphans](https://en.wikipedia.org/wiki/Romanian_orphans)
- 15 BUCHLÁKOVÁ, Lenka. *Máme najviac mladých, ktorí žijú s rodičmi. Viac ako v Taliansku či Španielsku* [Komentáre]. [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na: <https://www.sbsp.sk/sk/aktuality/2020/3/30/mame-najviac-mladych-ktori-ziju-s-rodicmi-viac-ako-v-taliansku-ci-spanielsku>
- 16 BUCHLÁKOVÁ, Lenka. *Mladí bývajú s rodičmi príliš dlho. Osamostatniť sa je však u nás problém* [Názory a komentáre]. [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na: <https://www.trend.sk/nazory-a-komentare/mladi-byvaju-rodicmi-prilis-dlho-osamostatnit-je-vsak-u-nas-problem>
- 17 *Každý piaty mladý človek na Slovensku sa nevzdeláva ani nepracuje* [cit. 4.5.2023]. Dostupné online na: <https://www.finreport.sk/ekonomika/kazdy-piaty-mlady-clovek-na-slovensku-sa-nevzdelava-ani-nepracuje/>



Diana, Jarka a Aleš sa stretli pri nakrúcaní televízneho sociálneho experimentu. Keďže si rozumeli po odbornej i ľudskej stránke, rozhodli sa o svoje znalosti a názory na partnerské vzťahy podeliť. V tejto knihe sa dozviete odpovede na časté otázky nielen od singles, ale aj od tých, ktorí už vo vzťahoch sú a majú svoje túžby aj pochybnosti. Dozviete sa množstvo faktov o takých zaujímavostiach, ako napríklad:

1. Prečo je toľko ľudí single?
2. Koľko z nich chce randiť a prečo tí ostatní nechcú?
3. V čom sú single ľudia iní ako tí vo vzťahoch?
4. Akým romantickým mýtom o láske veríte a prečo tieto mýty zvyknú kaziť vzťahy?
5. Viete, čo je mýtus chýbajúcej prísady?
6. Aká tvár, aká postava a ktoré hormóny vyvolávajú priťažlivosť?
7. Prečo si berieme tých, čo sú po ruke a nie tých najvhodnejších?
8. Aké triky pri online zoznamovaní vám zvýšia šancu niekoho stretnúť?
9. Ako si vo vzťahoch najčastejšie ubližujeme a ako sa tomu vyhnúť?
10. Ako milovať tú istú osobu aj po dvadsiatich rokoch?

V knihe nájdete odpovede aj na tieto otázky, podložené celosvetovými i slovenskými dátami, prerozprávané zrozumiteľne a pútavo. Kniha je určená laikom i odborníkom. Jej cieľom je pomôcť pochopiť dynamiku randenia v modernej dobe a nasmerovať čitateľa v zoznamovaní sa aj udržiavaní kvalitného partnerského vzťahu.