

# KroM – mužské přátelství

## Jak pečujeme o mužská přátelství?

- Poslední dobou nijak, jinak volím cestu společných zážitků
- Nemám kolem sebe chlapi, se kterými bych měl nějaký aktivní vztah. Udržuji s nimi jen svoje zájmy. Nic proto nedělám, protože sám asi nechci.
- 1 den v týdnu několik hodin s muži.
- Chození do LOMu mi zvedlo sebevědomí, žena to pozná na hlase. Společná činnost, nejen povídání. S chlapem si nemusíš na nic hrát a můžeš s ním sdílet všechno.
- O mužská přátelství jsem stál, ale nepřicházela. Teď se snažím sám, cíleně a funguje to.
- Snažím se pečovat o vztah s tátou.
- Zatím jsem nenašel náplň činnosti, kterou bych mohl dělat s muži. Čas neřeším, je to jenom o prioritách.
- Mám taky kamarády, se kterými něco dělám, ale neotvírám se jim.
- Nějak zvlášť o to nepečuju, nechávám tomu volný průběh. Když si na ně vzpomenu, cítím to v břiše.
- Iniciuji setkání, ale málokdy.

## Polarity:

Samota – Blízkost

Pár – Komunita

Mluvení – Děláním

Čekání – Aktivita

Příbuzní – Nepříbuzní

Potřeba žen – Potřeba mužů (tato potřeba roste se stabilním partnerským vztahem)

## O vztazích mezi muži:

- Náraz na hranici otevřenosti od sebe může muže oddálit.
- Většina mých vztahů s muži souvisí s prací a to bych rád změnil.
- Strach z mužů, strach z odmítnutí, že nejsem dost muž
- Než se vyhybat interakci, je lepší strach konfrontovat

## Tipy na aktivity:

- Pečení cukroví
- Pečení praseta
- Společná příprava čarodějnic, májka, hranice
- Jít na hokej, koukat, fandit, kecat – společná identifikace s týmem
- Bowling, kulečnick, ping-pong
- Přitáhnout do přípravy mladší kluky
- Akce pro otce s dětmi
- Sauna s chlapy
- Squash a potom sauna
- Do hor!
- Rybaření, houby – získávání potravy
- Poměřit síly ve fyzickém zápase
- Společné zpívání

### **Tabu v mužském přátelství:**

- Všechno, co souvisí s mojí slabostí
- Niterně a osobně o sexu, detaily ze sexuálního života
- Vlastní temné stránky
- Strach z hodnocení a odmítnutí
- Homosexualita
- Fyzický kontakt – není to tak obvyklé, každý má hranice jinde

### **Přínosy přátelství:**

- Řekne mi všechno na rovinu.
- Prožívání společných situací.
- Důvěra ve mně. Já jsem ten koho potřebuje a já jeho. Potřebujeme se.
- Důvěra a sdílení.
- Úleva, mužská energie, sranda.
- Když ho potřebuju, tak je tady a neptá se.
- Sdílení a přijetí, respekt, úcta a láska. Je příjemný být spolu.
- Že je to poctivý. Jak umíme nejlíp. Od srdce.
- U nebližšího kamaráda si můžu říct o pomoc.
- Společná činnost, které jsme všichni propadli.