

BOGUSŁAW STĘPIEŃ  
ALBERT K. SZYMAŃSKI

# ROZ MO WY MĘSKO-MĘSKIE



CZYLI JAK ODNALEŹĆ W SOBIE  
PRAWDZIWEGO MĘŻCZYZNĘ

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat  
Projekt okładki: Jan Paluch

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/rozmem>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2582-1

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

1	Kto jest właścicielem twoich jaj?	5
2	Czy jesteś autentyczny?	15
3	Ego, czyli który z nas ma większego... smartfona	27
4	Gdzie jest ta męska siła?	33
5	Pasje i hobby — szukanie spokoju vs. szukanie adrenaliny	39
6	Zgubne miejsca	47
7	Nałogi	53
8	Miłość — co to właściwie znaczy dla mężczyzny?	61
9	Miłość męsko-męska	67
10	Miłość męsko-damska...	75
11	Matki, siostry, córki, partnerki, żony i kochanki...	83
12	Zdrady (także samego siebie)	91

13	Seks — z kimś i ze sobą	97
14	Własne myśli, które zabijają godność i szacunek do siebie	105
15	Kłamiesz!	111
16	Strach i stres	117
17	Życie — sercem czy rozumem?	127
18	Czy warto się poświęcać?	133
19	Odpowiedzialność za innych i za siebie	139
20	Samodyscyplina	145
21	Złap się za swoje jaja!	151

**B**yć mężczyzną”. Brzmi dobrze, ale co to tak naprawdę znaczy? Czy to, że masz przyrodzenie, sprawia, że jesteś mężczyzną? Czy może jednak to za mało?

To fakt, że posiadanie jaj jest atrybutem mężczyzny. Nieraz pewnie słyszałeś hasło „facet z jajami” lub odwrotnie: „Ten gość zupełnie nie ma jaj”.

Zostawmy fizyczny aspekt tego, co tam jest, bo to nie jest książka o biologii i wszyscy wiemy, że nie mówimy o rzeczywistej obecności jąder. Chodzi o to coś, co sprawia, że jesteś męski. Nie o to, gdzie są twoje jaja, tylko o to, kto je trzyma w garści i nimi rządzi. Czy aby na pewno jesteś to ty?

Proste pytanie: **KTO JEST WŁAŚCICIELEM TWOICH JAJ?**

Dla każdego faceta odpowiedź wydaje się oczywista. Niestety często zdarza się, że to wyobrażenie jest nie do końca zgodne ze stanem faktycznym.

---

### **Tomek**

„Mam 33 lata, dobrą pracę, szybki samochód, uwielbiam sporty ekstremalne i nikomu, ale to nikomu nie pozwolę trzymać się za jaja. Mam taki układ ze swoją

mama, że każdą dziewczynę, którą poznam, przyprowadzam najpierw do niej. Bo ona jako kobieta lepiej wie i jak dotąd za każdym razem miała rację. Jeśli podoba jej się jakaś dziewczyna, zaczynam się z tą dziewczyną spotykać, jeśli nie — to nawet nie wracam sobie głowy. Nie potrzebuję kobiety na siłę.

Mieszkam w tym samym bloku co moja mama. Ona ma klucze do mojego mieszkania, czasami posprząta i ugotuje. Ojciec zostawił mnie, gdy byłem mały, i nawet nie wiem, kim jest, bo nie mam z nim kontaktu. Matka natomiast jest tą osobą, która pokazała mi, jak żyć. To dzięki niej skończyłem studia, to ona poradziła mi, co mam robić, pomogła znaleźć pracę. Ona jest moim przewodnikiem i najważniejszą osobą w moim życiu.

Chciałbym założyć rodzinę, ale na razie nie znalazłem tej jedynej, tej, która podobałaby się mnie i została zaakceptowana przez mamę. Dlatego wolny czas najczęściej spędzam, biegając w maratonach lub na siłowni, rzeźbiąc moje muskularne ciało”.

---

---

### **Sławek**

„Oczywiście, że ja! W ogóle nie rozumiem, jak można o to pytać!?”

---

---

### **Radek**

„Ja sam. Żona istnieje ze mną, przy mnie, razem coś tam tworzymy, ale to ja trzymam swoje jaja”.

---

Zapewne i ty masz swoją własną historię, ale czy aby na pewno jesteś ze sobą szczerzy i znasz prawdę?

Większość facetów myśli, że jeśli coś tam dynda im między nogami, to już mają jaja. Pomyśl jednak, jak często bywa tak, że rezygnujesz ze swoich jaj po prostu dla świętego spokoju, dla żony, dla dzieci, dla kolegów, bo nie chcesz wchodzić w konflikt?

Także toksyczna mamusia chciałaby do końca życia trzymać synka za jaja. Rezygnujesz ze swojego zdania przy szefie, przyjacielu, któremu nie potrafisz odmówić. Ile jeszcze jest takich sytuacji, w których oddajesz swoje przyrodzenie w ręce innych, aby to oni decydowali i kierowali twoim życiem?

Czy naprawdę sądzisz, że zrobią to lepiej niż ty? Że będą lepiej wiedzieć, co jest dla ciebie najlepsze?

W życiu większości facetów pojawia się ciekawy paradoks. Niby rodzimy się z dwoma jajami, aż tu nagle okazuje się, że jedno trzyma matka, drugie żona, trzecie szef, czwarte toksyczny przyjaciel, piąte kochanka, szóste — grające na uczuciach dziecko. I chociaż w cudowny sposób nastąpiło rozmnożenie twoich jaj, to tak naprawdę okazuje się, że nie zostało ci ani jedno.

Od dłuższego czasu w naszym społeczeństwie mężczyźni są wychowywani przez matki, bo ojcowie albo są wiecznie zajęci, albo pracują, albo są fizycznie lub psychicznie nieobecni w wychowywaniu chłopców. Co gorsza, młody człowiek postrzega męskość tak, jakby była czymś z zewnątrz, a nie częścią ich samych. Mamusia nierzadko traktuje jak dziecko nawet dorosłego syna.

Bez męskiego wzorca powstają faceci jak z programu **Chłopaki do wzięcia** czy **Rolnik szuka żony**. Matka zawsze będzie chciała, by jej chłopiec nigdy nie dorósł, aby był miły, uczynny, szarmancki. Często przeraża ją myśl, że jej ukochany synek może stać się porywczy, agresywny, szczery, uparty, napalony itp. Że może stać się „męski”.

Bywa, że młodzi chłopcy wychowywani przez kobiety uczą się poczucia winy wobec własnej męskości. Jeśli taki chłopiec zachowa się jak prawdziwy facet, natychmiast jest karcony. Najczęściej koń-

czy się to poczuciem winy wobec matki. Aby nie robić jej przykrości, oddaje swoje „jajko”, by poczuła się lepiej lub miała zajęcie i dała mu spokój. Okazuje się, że tak jest łatwiej.

Niestety w dorosłym życiu odzyskanie jaj staje się nie lada wyzwaniem. A przyzwyczajenie do rozdawania ich, dla świętego spokoju lub by zrobić przyjemność innym czy uniknąć kłopotów, sprawia, że pomimo cudownego wirtualnego pomnożenia ich liczby nic nie zostaje dla właściciela. Ludzie wokoło nie mogą zrozumieć, dlaczego nagle po tylu latach chcesz odebrać im to, co oddałeś dobrowolnie.

Najczęstsza reakcja w takiej sytuacji to komentarz:

- „Oszalałeś!?”
- „Masz kryzys!” — wieku średniego, młodzieńczego, „około trzydziestkowego”, starszego itd.

Na pewno jest to kryzys — bo po co zmieniać coś, co przecież sprawdzało się do tego czasu? Problem w tym, że sprawdzało się dla innych, ale nie dla ciebie, bo ty w tym wszystkim jesteś niešťczęśliwy.

Możemy wyróżnić trzy typy mężczyzn:

- Tych, którzy są właścicielami swoich jaj.
- Tych, którzy robią coś, żeby je odzyskać.
- Tych, którzy są bardziej lub mniej zadowoleni z faktu, że oddali je w dzierzawę.

Jeśli należysz do pierwszych wymienionych, to najprawdopodobniej miałeś wspaniałe, męskie dzieciństwo. Ojciec uczył cię, jak zachowywać się w stosunku do kobiet i mężczyzn, jak pracować, jak postępować wobec innych i wobec siebie. Przekazał ci męskie wzorce, wartości, doświadczenia i wiedzę o wyzwaniach czekających cię w życiu. Masz wewnętrzny męski rdzeń, trwałe połączenie pomiędzy twoim sercem a seksualnością.



W ramach wprowadzenia w życie seksualne ojciec zapewne rozmawiał z tobą o masturbacji, o tym, jak zakładać prezerwatywy, a także dzielił się wiedzą niezbędną do udanego życia seksualnego i zaspokojenia potrzeb partnerki.

Jeśli miałeś to wszystko, to jesteś szczęściarzem i najprawdopodobniej nie czytasz tej książki. Jeśli nie miałeś, to zapewne należysz do drugiej wymienionej kategorii mężczyzn, którzy byli wychowywani w większości przez kobiety albo nieobecnego duchem ojca i którzy z lepszym lub gorszym skutkiem pracują nad odzyskaniem swoich jaj.

Drugi typ mężczyzn to zazwyczaj dobrzy synowie, ułożeni, mili faceci. Tacy, przy których matka robi wszystko, aby ich prawdziwa męska natura nie zaistniała. Nie robi tego celowo, by zaszkodzić synowi, ale po to, żeby według kobiecych kryteriów jej syn był lepszym mężczyzną.

Bywa tak, że matka samotnie wychowuje syna i ma złe doświadczenia z mężczyznami. Stara się więc wychować syna na DOBREGO, PORZĄDNEGO, KOCHAJĄCEGO, WIERNEGO, PRACUJĄCEGO „mężczyznę”. Ale czy chciałbyś, aby twoja mama uczyła cię, jak zakładać prezerwatywę, mówiła o masturbacji i o tym, jak zadowolić inną kobietę? Jeśli to robiła, to masz dziwną matkę i miałeś szczęście, że w ogóle próbowała. Niestety większość matek, wychowując „synków” na „mężczyzn”, kastruje ich, zanim jeszcze wejdą w dorosłe życie.

Według Gerarda van den Aardwega istnieje zależność pomiędzy brakiem silnej energii męskiej w domu i obecnością dominującej matki a wyborem przez syna drogi homoseksualizmu.

Matka woli postrzegać cię jako dziecko, a nie jako dzikiego, agresywnego, pożądliwego i namiętnego mężczyznę. Chcesz się przekonać, czy u ciebie tak jest? Spróbuj porozmawiać ze swoją mamą o tym, jaki seks lubisz, jak to robisz, gdzie to robisz, jakie masz doświadczenia seksualne... i zaobserwuj panikę i przerażenie w jej oczach. Z matką się o takich sprawach nie rozmawia!!!

W takim razie z kim masz o tym rozmawiać, jeśli nie masz ojca lub jest on, w taki czy inny sposób, nieobecny? Skąd masz wiedzieć coś o „tych sprawach”? Jednymi z najczęściej wybieranych źródeł są Internet i pornografia. Spróbuj zapytać mamy, czy możesz stamtąd czerpać wiedzę na ten temat.

Czasami matce udaje się dość dobrze wychować syna. Niestety bywa również tak, że dopóki jesteś jej (małym) synkiem, to jesteś OK, ale w chwili gdy pokażesz jaja (zachowasz się jak facet) i postawisz się, na przykład wybierając kobietę, która odpowiada tobie, a nie jej — staniesz się „mężczyzną”.

Ponieważ ma za sobą złe doświadczenia, nastąpi konflikt. Będziesz postrzegany jako „MĘŻCZYNA”, który ją zranił, ale jednocześnie wciąż będziesz jej dzieckiem, co nie pozwoli jej nienawidzić cię jak innych mężczyzn. Częstym rozwiązaniem tego konfliktu jest obwinianie partnerki syna. „Bo to zła kobieta jest” i „zepsuła” synusia.

A co się dzieje u ciebie? Z jednej strony ciągnie cię za jaja matka, z drugiej — żona. A ty próbujesz odzyskać jaja, nie raniąc przy okazji żadnej z nich, bo przecież kochasz obie.

Tak samo dzieje się w innych życiowych lub zawodowych sytuacjach i jeśli będziesz na to pozwalał, to znajdą się też inni chętni do kierowania tobą i twoim życiem.

Dlatego tak ważne jest bycie mężczyzną bez względu na okoliczności. Miej świadomość, że nim jesteś! Pracuj nad tym, ucząc się od innych mężczyzn. Jeśli nie miałeś dobrego wzoru ze strony ojca, to poszukaj innego. Na świecie jest dużo prawdziwych facetów, od których można się wiele nauczyć. Możesz skorzystać z jakichś warsztatów dla mężczyzn, gdzie będziesz miał szansę poznać ludzi szukających jak ty oraz facetów, którzy kiedyś przechodzili dokładnie to samo i teraz mogą podzielić się z tobą swoim doświadczeniem. To niewiedza o tym, kim naprawdę jesteś, cię unieszczęśliwia, a nie świat ciągnący cię za jaja. Niech twoje jaja idą za tobą tam, gdzie TY zdecydujesz się iść, a nie

za tymi, którzy próbują cię za nie ciągnąć. Masz wybór i należy on do ciebie.

Oczywiście jest i trzecia opcja, czyli „oddać swoje jaja w dzierżawę” i udawać, że wszystko jest w porządku, jak na przykład w przypadku dobrze wychowanego synka, któremu mamusia wybrała najlepszą dla niego żonę.

W zasadzie to wielkie szczęście, że w ogóle pozwoliła mu ją mieć. Część facetów nie ma odwagi, by się zbuntować. Oddali oni swoje jaja, pozwalając, aby o ich życiu decydowali inni, bo pewnie wiedzą lepiej. Siedzą cicho, bo dzięki temu mają komfort i poczucie bezpieczeństwa. Może nawet dostają jakieś kieszonkowe. Kupią sobie motor lub wielki terenowy samochód albo kolejnego srajfona.

Tylko że jeśli jesteś w takim stanie, to gdzieś w głębi umierasz, umiera „mężczyzna”, szacunek do siebie, wiara, że jeszcze możesz mieć inne życie. I pojawia się strach — co się stanie, gdy wyjdiesz ze swojej strefy komfortu?

Powiem ci, co się stanie — w końcu BĘDZIESZ ŻYŁ, a nie tylko powoli umierał. Nie będzie ani bezpiecznie, ani lekko. Odzyskiwanie siebie przypomina trochę wrywanie jaj z imadła i jest zazwyczaj bolesne, ale jeśli chcesz tworzyć swoje życie, musisz to zrobić.

Pamiętaj! Warto walczyć o to, by być sobą. Masz tylko jedno życie i nigdy nie jest za późno, żeby zacząć przeżywać je tak, jak ty chcesz, a nie tak, jak oczekują tego od ciebie inni.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

## SPÓJRZ PRAWDZIE W OCZY I ZAWALCZ O WŁASNĄ TOŻSAMOŚĆ!

Współczesne społeczeństwa mają ogromny kłopot z kategorią męskości. Mężczyźni utracili wyłączną władzę nad światem i generalnie przeszli do defensywy. Zbyt często pozwalają sobie dyktować, jacy powinni być, co powinni robić i jakie cechy przejawiać, żeby zasłużyć na akceptację innych. Zbyt często ulegają wyobrażeniom swoich matek, żon, szefów i innych ważnych osób, rezygnując z własnych potrzeb, odruchów, instynktów. W efekcie stają się pasywni, pozbawieni inicjatywy, wycofani i zgorzkniali. Czasem rekompensują to sobie gadżetem w postaci odlotowego samochodu albo nagłymi wybuchami agresji, najczęściej jednak cierpią w milczeniu i przy okazji unieszczęśliwiają całe otoczenie.

A przecież wcale nie musi tak być! Czas uświadomić sobie, że jesteś facetem z jajami, które należą wyłącznie do Ciebie! Przestań wsłuchiwać się w głosy krytyków i podejmij walkę o życie w zgodzie z samym sobą. Zastanów się, co to dla Ciebie znaczy: być mężczyzną! Jeśli podejmiesz wyzwanie, w procesie zmian z pewnością pomoże Ci ta książka. Jej autorzy nie boją się podejmować trudnych, wstydliwych, nawet bolesnych wątków, żeby obudzić uśpione instynkty. Męskie ego, pasje, hobby, nałogi, potrzeba silnych doznań i odpowiedzialność za innych, a także seks, związki, zdrady, strach i stres – znajdziesz tu szczerą, bezkompromisową wypowiedź na każdy z tych tematów i inspiracje do własnych rozważań. Czytaj, myśl, nawiąż kontakt z samym sobą!

Siła i moc – znajdź własną drogę do spełnienia!

**BOGUSŁAW STĘPIEN** – przede wszystkim ojciec, mężczyzna, człowiek. Dzięki liczным podróżom oraz pracy fotografa zdobył niezwykłą umiejętność dostrzegania tego, co najważniejsze. Na stronach swoich książek i warsztatach przekłada tę wiedzę na słowa, by inspirować ludzi pragnących dokonać w swoim życiu zmian na lepsze. Wierzy, że każdy jest wartościowym człowiekiem i jeśli tylko chce, może się stać najlepszą wersją siebie.

**ALBERT K. SZYMAŃSKI** – wychowywany bez ojca, za to z bratem bliźniakiem, sam starał się odkrywać, co to znaczy być mężczyzną. Z wykształcenia mechanik samochodowy, był sierżantem w wojsku. Dalsze poszukiwania wiedzy przez Studium Psychologii Psychotronicznej w Warszawie i warsztaty ho'oponopono u dr. Maka'ali Yatesa. Razem z teamem Toma de Wintera prowadził Męskie Warsztaty, podczas których pomagał mężczyznom odkrywać samych siebie.

**OSOBYWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**

Cena 34,90 zł

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-2582-1

