

# Muž 40+



Co už nemusí řešit





Michael Kernbach

**Muž 40+**

**Co už nemusí řešit**

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Michaela Kernbacha *Geschafft! Was Mann mit 40 nicht mehr tun muss!*, vydaného nakladatelstvím Lappan Verlag GmbH, Oldenburg, Německo, 2009  
Original title: *Geschafft! Was Mann mit 40 nicht mehr tun muss!*  
Copyright © 2009 Lappan Verlag GmbH, Oldenburg, Germany  
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 5498. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal  
Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie N. Marková  
Sazba Eva Hradiláková  
Počet stran 48  
První vydání, Praha 2014  
Vytiskla tiskárna GRASPO CZ, a.s., Zlín

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014  
Illustrations © Miguel Fernandez  
Cover Design © dle originálu Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-5180-1

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9195-1 (ve formátu PDF)  
ISBN 978-80-247-9196-8 (ve formátu EPUB)



# Co už nemusí řešit muž po čtyřicítce

Námět a texty: Michael Kernbach

Kresby a ilustrace: Miguel Fernandez

# Zastrkovat břicho

Jedna z nejdůležitějších změn vašeho budoucího života se týká vašeho přístupu k vlastnímu břichu.

Partie kdysi tvrdá jako kámen, připoutávající obdiv a závist širokého okolí, se kterou jste si po třicítce užili spoustu problémů, teď konečně začíná plnit svou skutečnou funkci a stává se primárním mužským pohlavním znakem. Je nad slunce jasné, že muž po čtyřicítce bez viditelného břicha buď trpí nějakou vážnou chorobou, nebo mu tak trochu šplouchá na maják. Proto byste se měli postarat o to, aby měl kulovitý útvar nad vaším odvodňovacím potrubím dostatek prostoru k dalšímu rozvoji, a nosit před sebou tenhle symbol vyzrálého mužství se stejnou hrdostí jako nastávající matka. Krom toho dodržujte vhodnou strategii pro další trvale udržitelný růst – pro začátek bohatě stačí jedna velikost kalhot ročně.

NEJSEM SICE ASTRONOM,  
ALE PODLE VŠEHO  
MÁTE MĚSÍC!



# Stavět

Úderem čtyřicítky jste se přehoupli do věku, kdy je na čase přestat si lhát. K největším sebeklamům přitom patří oblíbené mužské krédo: „Zplodit syna, zasadit strom, postavit dům.“



Ať už vám z tohoto seznamu zbývá udělat cokoli, dejte na dobrou radu a nechte to radši plavat. Především ona záležitost s domem není nic než zákeřný úklad stavebních spořitelů, které se zjevně snaží o to, aby celá česká populace tvrdla v domácím vězení v novém baráku o chlebu a vodě, jelikož pro samé dluhy a hypotéky jim nezbydou peníze na takové podružnosti jako normální jídlo. Vy jim na to ale neskočíte! Žijte i nadále v podnájmu a úspory investujte do cíleného budování alkoholové demence, která vám dokáže zpříjemnit závěrečnou část životního maratonu a prosvětlit jinak úmorný pobyt v místním domově důchodců.



# Povídat si s manželkou

Jen málo lidí ví, že pojmy jako „selhání krevního oběhu“ nebo „náhlá srdeční příhoda“ statistické v přehledech příčin úmrtí využívají jako záměrnou kamufláž, která má zamaskovat nejzákeřnější typ záchvatu postihující muže po čtyřicítce – komunikaci s manželkou.



S narůstajícím věkem samečků se výrazně snižuje schopnost odolávat bleskovým a lavinovitým atakám manželčiných výtek, úšklebků a lamentování. Podrážděnost v důsledku nesmyslných diskuzí pak zbytečně zatěžuje jejich pumpičku, a leckdy může až nechtěně brzy vést k trvalé exkurzi pod drn. Chraňte proto své zdraví vyhlášením a důsledným dodržováním moratoria na domácí debaty. Ani slovíčko navíc, úspornost nadevše! Tahle hesla přesně vystihují promyšlenou domácí komunikační strategii muže po čtyřicítce. Buďte ambiciózní a nastavte si laťku vysoko – zkuste komunikaci se svou zásobovací jednotkou omezit výhradně na dorozumívací zvuky jako bručení a zívání.

CO TO BUDE?

DVAKRÁT MLÉKO!

**KOLU!!!**



# Být romantik a flirtovat

Je to jasné jako facta. Obraz světa, kde je žena pojmána jako křehká a zranitelná bytost, o níž se mají ucházet gentlemani s těmi nejvznešenějšími úmysly, je produktem hamižnosti pochybných individuí, jako jsou skladatelé písní, filmoví producenti a pisálci typu Rosamunde Pilcherové. Muž po čtyřicítce samozřejmě ví, že tohle všechno je bohapustý nesmysl.

Na romantiku člověk potřebuje čas, peníze i trpělivost, a výsledek je stejně nejistý. Proto své pokusy sblížovat se s opačným pohlavím přeneste na racionálnější úroveň. Vysvětlete vybrané sexuální partnere, že společné uspokojení tělesných pudů může být opravdová zábava i bez toho, abyste nejdřív museli promrhat několik týdnů po restauracích, galeriích a jiných pofidérních institucích, a že bezodkladný začátek prací na vyřízení dané záležitosti oběma stranám umožní být doma ještě před začátkem večerních zpráv.

# Nechat se potetovat

Pravda, mohlo by se zdát, že čtyřicítka je vlastně ideální doba na nějaké to hezké tetování. Nebezpečí, že své tělo necháte ve slabé chvílce jednou

provždy poznamenanat  
bezduchou  
podobiznou draka  
nebo unáhleně  
prchlivým  
vyznáním  
lásky, bývá  
v tomhle  
věku už  
poměrně nízké.



Přesně to je taky ale důvod, proč si pak člověk tenhle způsob sebedekorace rovnou může odpustit. Po vyloučení obou zmíněných motivů totiž jen těžko najdete něco, kvůli čemu by se vyplatilo tuhle bolestivou torturu

podstupovat. Vždyť co by si zralý muž jako vy měl nechat rýt do kůže? Snad slogan typu „Miluju budvárek“? Nebo své rodné číslo? Dokonce i filozofické úvahy prokazující životní moudrost a mužnou zralost, třeba okřídlené „Je ti špatně?

To je z vody! Honem mazej do hospody!“, jsou užitečnější jako praktická zásada než tělesná ozdoba.

# Dělat kariéru

Čtyřicáté narozeniny jsou jako vrchol vysoké hory. A co si budeme povídat – valnou část téhle hory tvoří odpad! Zejména v pracovní oblasti.

Všechny ty přesčasy kvůli skvělým nápadům, které nakonec nikdo nechtěl, víkendy strávené v práci kvůli nastartování kariéry (samozřejmě té vašeho šéfa).

Vážně vám to za to stálo?

Ne. Ať už se aktuálně nacházíte kdekoliv, skoro na beton to nebude ono místo, o kterém jste vždycky snili. A jestli ano, pak přinejmenším nevypadá ani trochu tak, jak jste si ho ve snech vymalovali. Tak rozum do hrsti a naučte se užívat si znovu života! Investujte svůj elán a energii do projektů, které jsou opravdu důležité. Pokuste se například o zápis do Guinnessovy knihy rekordů za největší počet nemocí nahlášených zaměstnavateli v jednom kalendářním roce. Nebo zorganizujte sportovní utkání, řekněme třeba firemní ligu v odpadkošikovce. A práce? Jen žádný strach, nemá nožičky a rozhodně vám neuteče!



# Mít sex

Samozřejmě to víte už dávno – sex se v naší společnosti totálně přeceňuje. Ostatně pokaždé, když jste se rozhodli to zase zkusit, bylo všechno stejně jako naposled před rokem.



Neoddiskutovatelným faktem je, že zejména v rámci monogamních partnerských svazků typu manželství je sex naprosto proti přírodě. Podle biologických zákonů byste správně měli po litrech dopřávat transfuze svého prémiového genetického materiálu mladičkým sexuálním bohyním. Místo toho pravidelně sdílíte lože s někdejší rozmnožovací partnerkou, přičemž jedinou motivací je snaha zajistit si klid v domácnosti a ne touha po naplnění. Společenské konvence ovšem mužům po čtyřicítce nedovolují podvolit se žadonění vestálek o tělesné splynutí. Vážně pech!

+  
POSLYŠ, CO  
KDYBYCHOM ZAS  
JEDNOU DALI SEX?

HMMM, V ZÁŘÍ BYCH  
MĚL MÍT JEŠTĚ JEDEN  
VEČER VOLNÝ...



# Zdravit souseďy

Kdo vymyslel válku?  
Bez debat něčí souseď!  
Bez souseďů by nebyly  
ani žádné násilné spory.  
A realita? Miliony  
zbytečně mrtvých, celá  
města v rozvalinách kvůli  
nemyslícím zabeďněncům  
jako ten nabušený troť  
z druhého patra.

Co s tím? Po čtyřicítce želbohu  
nemáme potřebnou fyzickou kondici,  
abychom nastalou situaci mohli  
vyřešit tím nejsprávnějším způsobem,  
tedy nasazením pěstních argumentů.  
A při podání žaloby proti dotyčnému  
bezmozkovi je s ohledem na rychlost  
našeho soudnictví jen mizivá šance, že  
se dožijeme dne, kdy tenhle tupoun  
bude po zásluze připoután na elek-  
trické křeslo. Proto byste ho radši  
měli ignorovat. Především tehdy, až  
na vás bude řvát jak na lesy kvůli tomu,  
že mu někdo poškrábal lak na autě  
(shodou okolností vašimi iniciálami).  
Nad podobné malichernosti se ale  
přece dokážete povznést. Koneckonců  
ten pabl si o to přece celou dobu  
koledoval...



# Chodit do muzea

Ve vašem věku není vůbec zdravé honit se za každým módním nesmyslem; zároveň byste se ale měli vyhýbat činnostem, které zbytečně urychlují proces vašeho senilnění.

Vedle kavalírských deliktů, jako je psát dopisy, poslouchat desky nebo jíst vidličkou a nožem, patří do téhle

skupiny i hrdelní zločiny typu návštěvy galerií a divadelních představení. Zejména muzea často bývají zdrojem zbytečné frustrace – na leckteré výstavě totiž najdete exponáty, které sami ještě běžně používáte. To se pak člověk fakt cítí pod psa. A jestli mermomocí hodláte vyhazovat peníze za beznadějně překonané tradice z dob dávno minulých, vstupte radši do komunistické strany nebo mužského pěveckého sboru.



# Sám vařit

Ať se nám to líbí nebo ne, muži nejsou díky své genetické výbavě žádní připravovači, ale naopak čistokrevní požívači.

Nenechte se zviklat zástupy všemožných televizních kuchařů. Bez výjimky se beztak jedná o přestrojené ženy, které tuhle maškarádu podstupují jenom proto, že chlapi berou víc.



Třeba taková Zdeňka Pohlreichová je bez převleku překvapivě atraktivní dáma! Na každý pád sebe i své okolí do budoucna ušetřete nebezpečných kuchařských experimentů – zkouškou požitelnosti ze všech vašich výtvorů nakonec stejně vždycky projde jenom zbytek vína na podlévání. Mnohem lepší je probudit v sobě znovu instinkty lovce! Vyrazte do divočiny a podle chuti si skolte smažáček, hamburger, párek v rohlíku nebo nějakou jinou McKořist ze spousty kalorických rezervací ve vašem okolí. Alternativně se jako sběrač můžete v oázách Aral a Shell, lemujících automobilové stezky, občerstvit lahodnými plody čokotyčinkovníku nebo sendvičem plněným smaženou kůrou řízkovníku vídeňského.

PROVÁDÍTE ODCHYT?

NE, TO MÁM  
NA VAŘENÍ!



# Přemýšlet

Přemýšlivost je neblahý následek pozdní puberty, který byste si nejspíše nyní měli nechat chirurgicky odstranit. Takle traumatizující dysfunkce není ve skutečnosti nic jiného než „bug“ v programové výbavě vašeho mozku, který si do budoucna z časových důvodů nemůžete dovolit. Sami přece už moc dobře víte, že přemýšlení beztak k ničemu nevede!

Duševní tělocvik typu „Jaký je smysl života?“ člověka po čtyřicítce stejně jen totálně ubíjí. To už je lepší ohlédnout se za svou minulostí – budete se cítit pod psa úplně stejně a je to alespoň jednodušší. Vědět předem, co nás čeká, jeden by snad ani nevylézal z dělohy. A všechno to spekulování o tom, co je rozumné a nerozumné, vám pak zaručeně zkazí i zbytek dne. Víno nebo voda, guláš nebo grapefruit, televize nebo tělocvik – kdo v tomhle ještě ve čtyřiceti nemá jasno bez zapojení mozkových závitů, nesmí si stěžovat, že mu cílová rovinka do nirvány připadá jako zoufalá otrava.

