



— Diana Richardson —

# VĚDOMÉ MILOVÁNÍ



## VĚDOMÉ MILOVÁNÍ

DIANA RICHARDSON



# VĚDOMÉ MILOVÁNÍ

CESTA K NAPLŇUJÍCÍ A UDRŽITELNÉ SEXUALITĚ

## **Vědomé milování**

Diana Richardson

Z anglického originálu *Slow Sex* přeložila Lenka Fořtová  
Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček  
Návrh obálky Ondřej Klouček  
Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)  
Výroba CPI Moravia Books s. r. o.  
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE  
[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)  
Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Elektronické vydání první

Art in chapters 4 and 5 copyright © 2004, 2010, 2011 by Diana Richardson

Art in chapter 10 copyright © 2011 by Gabriel Tempesta

Copyright © 2011 by Diana Richardson

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-290-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7370-385-1 (elektronická kniha)

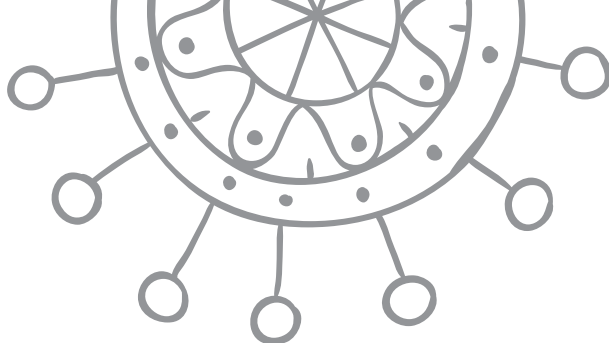
*S láskou a vděčností věnováno revoluci,  
která zvěstuje naši evoluci*

Nedávno jsem své mnohaleté erotické partnerce nabídl k přečtení Dianinu knihu o vědomém sexu. Naše „milostné spojení“ už bylo v té době více než dvacet let mrtvé. Už žádné extatické prožitky, prostě mrtvo, mrtvo, mrtvo.

Přirozeně, aniž bychom se k tomu nutili, jsme se začali řídit pokyny v knize, něco v ní nás inspirovalo a přeneslo jinam – něco nového a láskyplného, určitá energie a moudrost, která ze stránek té knihy vyzařovala. A hle! Příští dva týdny jsme strávili pěti- až devítihodinovými dostaveníčky a dostávali jsme se do stavu tak krásného, že jsem v něm chtěl setrvat navždy.

Nikdy jsem nechápal, proč lidé říkají sexu „milování“, a najednou jsme se opravdu milovali, v sobě i mezi sebou, vytvářeli jsme hmatatelnou láskyplnou energii. Můj inteligentní penis „věděl“, kdy je pochva mojí partnerky otevřená. Věděl, kdy má zůstat v klidu, v tom stavu přijímání, kdy on vedl mě, on věděl, kdy pronikat a jak. Moje srdce bylo naplněno radostí, celé moje tělo cítilo dotyk její vagíny. V této záři jsme setravávali celé hodiny, úplně jsme ztratili smysl pro čas. Několikrát jsem cítil, jak se její srdce dotýká mého penisu úplně na samém dně její pochvy. Partnerka se už celé roky nedokázala zvlhčit; ztratila kontakt se svojí vagínou, která teď najednou ožila. V jednu chvíli řekla – a zářila u toho hlubokým uznáním a láskou: „Poprvé v životě se cítím jako žena.“

A.N.



---

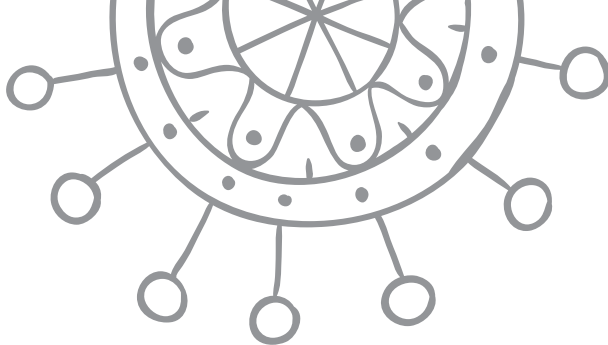
## Obsah

---

Poděkování	11
Předmluva	13
Úvod: LÉČENÍ NEMOCI RYCHLOSTI	17
Kapitola 1: VĚDOMÉ MILOVÁNÍ - POMALÝ SEX	23
Kapitola 2: SEXUÁLNÍ SÍLA UVOLNĚNÍ	31
Kapitola 3: SEXUÁLNÍ SÍLA UVĚDOMĚNÍ	45
Kapitola 4: SEXUÁLNÍ SÍLA KVALITY	61
Kapitola 5: SEXUÁLNÍ SÍLA RYTMU	87
Kapitola 6: SEXUÁLNÍ SÍLA ROZKOŠE	101

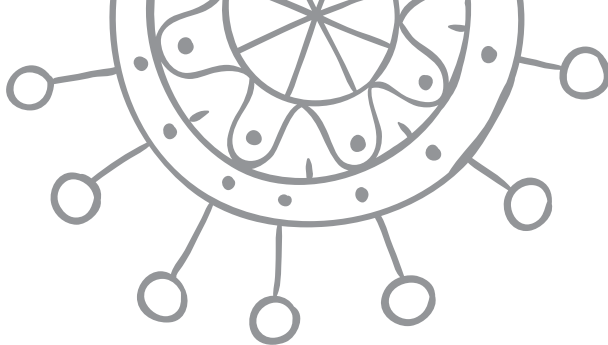
Kapitola 7: SEXUÁLNÍ SÍLA MYŠLENKY	109
Kapitola 8: SEXUÁLNÍ SÍLA POSVÁTNA	119
Kapitola 9: SEXUÁLNÍ SÍLA PŘÍBĚHU	141
Kapitola 10: VAŠE OSOBNÍ PRAKTIKOVÁNÍ POMALÉHO SEXU	147
Příloha	223





## ————— Poděkování —————

Z celého srdce děkuji Marku Davidovi, jehož kniha *The Slow Down Diet* (Pomalé stravování) mi přišla do života jakoby božským zásahem a stala se inspirací větší, než jsem si uměla představit. Jsem velice vděčná za jeho velkorysost, s níž mě nechal použít svá slova, jež se v této knize objevují ve formě krátkých citací.



## ————— Předmluva —————

Je tomu již téměř 10 let, co jsem se s Dianou Richardson a jejím mužem poprvé potkala. Byli jsme tenkrát druhým rokem partneři s Richardem. Studovali jsme a vedli své první semináře „tantry“. Snažili jsme se poznat a naučit vše, co nám přišlo zajímavé.

A tak jsme jedno léto využili k tomu, že jsme se vydali jako „working guest“ do známého švýcarského seminárního centra Waldhaus. Důvodů jsme měli hned několik. Zajímalo nás, jak takové vyspělé seminární centrum s dlouhou tradicí funguje. A volba termínu také nebyla náhoda; zvolili jsme takový čas, abychom se mohli potkat právě s Pujou (Dianou) Richardson a dalšími lektory, kteří nás inspirovali. Náš studentský rozpočet tehdy ještě neumožňoval, abychom se přijeli účastnit všech kurzů, které nás zajímaly. A tak jsme po dobu několika měsíců pomáhali s chodem centra. Zhruba polovinu dne jsme trávili výpomocí v kuchyni a dalšími pracemi; zbytek času jsme měli pro sebe a svůj rozvoj.

Setkání s Dianou jsme využili k praktikování pomalého sexu, který v té době již mnoho let spolu se svým mužem učili. Znali jsme knihu *Making Love* od jednoho z jejích klíčových učitelů, již zemřelého Australana Barryho Longa. Znali jsme také její knihy. A protože nás přístup vědomého milování velmi zaujal, chtěli jsme poznat a prožít co nejvíce.

Mezi škrábáním brambor a mytím záchodů jsme trávili hodiny a hodiny v karavanu, kde jsme byli ubytovaní, a po dobu mnoha týdnů se pilně věnovali praxi pomalého sexu. Kromě vlastních prožitků, které zahrnovaly celou škálu od nevýrazných přes očištné po blažené, jsme mohli pozorovat efekt vědomého milování i na ostatních účastnících kurzu. Rostoucí energie porozumění, lásky a vitality byla po pár dnech hmatatelná v celém prostoru.

Tento a další zážitky hluboce ovlivnily náš přístup k sexualitě a vytvarovaly také jeden z pilířů našich kurzů pro páry, které spolu s Richardem pořádáme od roku 2006. A tak po další léta můžeme pozorovat, jak někdy i ty páry, které na začátku semináře sedí v uzavřené pozici dva metry od sebe, se během pouhého víkendu najednou dotýkají, tulí k sobě a září. Slyšíme výpovědi, že někdo po dvaceti letech harmonického, avšak již rutinního a vyhaslého vztahu, cítí opět pulzující zamilovanost a vyživující vášeň k životu. Vzpomínám na slova jedné účastnice: „Jsme spolu již 24 let, ale teprve teď spolu začínáme opravdu žít!“ Pozorujeme, jak ženy, které odmítaly sex a považovaly ho za „nutné zlo“, jež tu a tam musí vytrpět, když už to nejde déle odkládat, často již po první noci vědomého milování nadšeně hodnotí: „Takhle bych se mohla milovat každý den!“

Učení, týkající se vědomého milování, jsou přitom tak přirozená a jednoduchá. A čím více je praktikujeme, tím víc zjišťujeme, jak jednostranný pohled na sexualitu zpravidla máme. Jak zúžený! Díky tomu se řada jednotlivců i dvojic dostává do zcela zbytečné frustrace, pocitu nedostatečnosti, tlaku na výkon a ve výsledku odcizení se (sami sobě i partnerovi) a neporozumění. **PROTO PRO POMALÝ SEX RÁDA POUŽÍVÁM VÝRAZ VĚDOMÉ MILOVÁNÍ.** Protože je to způsob, jak být zcela přítomní ve svém těle, jak si být vědomi každého detailu toho, co se odehrává. A jak využívat své tělo a tělesné spojení s partnerem k vytváření lásky.

Dianina kniha je navíc úžasná tím, že vysvětluje hluboká učení a praxi tělesné lásky zcela přirozeným a zemitým způsobem. Nemusíte být ezoterickými fanoušky ani znalci čaker k tomu, abyste pochopili, jak funguje naše tělo a jaký benefit pro tělo i duši pomalý sex má.

Na vědomém milování je krásné to, že jej můžete praktikovat kdykoli – v jakémkoli věku, životní fázi i rozpoložení. Nemusíte být připravení a nažhavení, nemusíte mít na sex „chuť“. Může Vám být 20 i 80 let. Můžete být znavení z práce a péče o děti. Můžete být zranění na těle či duši. Pomalý sex pomáhá uzdravovat, obnovuje životní sílu, probouzí citlivost. Mnoho žen po porodu přestává mít chuť na sex. To souvisí jak s hormonálními změnami, změnou životní situace, tak často i s fyzickým poraněním, ke kterému při porodu může dojít. Vědomé milování pomáhá i zde. Je jemné, citlivé, neinvazivní. Pomáhá uzdravovat šrámy na těle i na duši. Takže i zraněná, stažená vagina se postupně uvolní, změkčí, začne pulzovat a prožívat potěšení. Odplaví se případné pocity smutku, vzteku, bezmoci. A pod nimi zazáří potěšení, blaženost a láska.

Někdy se lidé vyhýbají partnerství a sexu proto, že ve svém životě prožili zneužití. Namísto radosti a rozkoše prožívají sevření a strach. Takzvaná měkká penetrace, o které se můžete dočíst v jedné z kapitol knihy, zpravidla ani obětem sexuálního násilí nevadí, a je to cesta, díky které nacházejí v sexualitě postupně zalíbení.

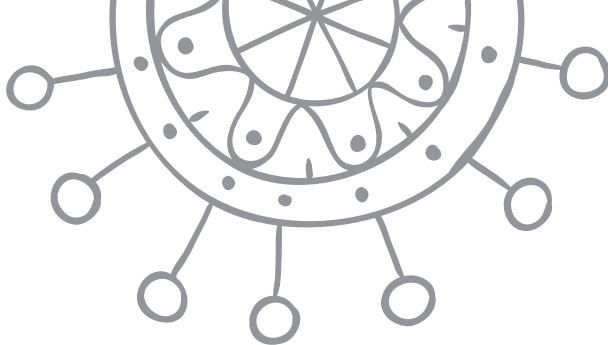
V průběhu své praxe jako lektorka, poradkyně a masérka jsem zažila stovky mužů i žen, jejichž případné „sexuální dysfunkce“ během velmi krátké doby polevily, a to díky vědomé práci s dotekem a tělem. Vědomé milování je jeden z nejsilnějších nástrojů pro nastolení tělesné i duševní rovnováhy. Pročišťuje naše zranění a stažení. Necháává rozpustit naše obavy. A odhaluje nám prostor plný zářivé radosti, blaženosti, výživy a lásky. Díky němu se ukotvujeme ve svém těle i srdci, což je stav plný stability, energie a spokojenosti.

Pravidelně dostávám emaily s dotazy na vhodnou literaturu o takzvaném tantrickém sexu. Byť řada na českém trhu již publikovaných titulů z této oblasti může být do určité míry inspirující, zdráhala jsem se je doporučovat, protože často obsahují i mnoho matoucích informací a pro našince exotických konceptů, které z mého pohledu k naplňujícímu milování nepotřebujeme. Jsem velmi ráda, že dnes už mohu z celého srdce doporučit knihu o pomalém milování, která je jasná, srozumitelná, zemitá, praktická a nesmírně užitečná.

Někdo se zalekne informace obsažené v knize, že totiž pomalé milování byste měli praktikovat dlouhé hodiny. Řada dvojic pak myšlenku na vědomé milování odhodí, protože ve svém životním režimu vyčerpávajícího pracovního programu a nezřídka také náročné péče o malé děti nevidí pro podobnou praxi prostor. Dodala bych k tomu, že právě pokud jste takto přetíženi – unavení z práce, bez času sami pro sebe, neustále obklopeni svými ratolestmi –, udělejte si na pomalý sex čas. Dejte děti do postýlky nebo babičce. Zaklapněte notebook. A i navzdory únavě si vytvořte prostor, kde s partnerem budete věnovat pár chvil vědomému milování. Nemusí to být pokaždé dlouhé hodiny. Nechte se vést principy popsanými v knize. Lépe, když vědomé tělesné lásce věnujete každý den 10 minut, než jednou za měsíc tři hodiny. Poměrně záhy budete moct pozorovat vyživující sílu pomalého sexu. Nový příliv vitality a lásky. Zjistíte, že nejen váš sex, ale především váš každodenní život a vztah má novou kvalitu.

Přeji Vám mnoho radosti a objevů při čtení i praxi :-)

Denisa Říha Palečková,  
lektorka v oblasti sexuality  
a partnerství  
[www.denisapaleckova.cz](http://www.denisapaleckova.cz)



---

## Úvod

---

# LÉČENÍ NEMOCI RYCHLOSTI

Potěšilo mě, když mi můj nakladatel v návaznosti na vznikající hnutí Slow Food (pomalé jídlo) navrhl, abych napsala knížku nazvanou *Vědomé milování*. Toto téma je mi velice blízké. Se svým partnerem Michaelem vedu už od roku 1993 týdenní semináře „Milování“ pro páry. V jejich průběhu učíme páry zaujmout nový přístup k sexu – při sexu zpomalit a být plně přítomni v každém okamžiku, spíše než se snažit provozovat „aktivnější“ sex, který o dosažení orgasmu usiluje natolik, že zcela pomíjí jemnější nuance, jež spojení doprovázejí.

Stručně řečeno, učíme páry, jak zušlechťovat praktikování pomalého sexu. Je nám oběma nad slunce jasné, že když se páry věnují sexu pomalejším tempem, v němž si každý okamžik pomalu vychutnávají a prožívají při plném uvědomění, je jejich prožívání citlivější, smyslnější a přináší jim více uspokojení. Páry se pak cítí hluboce živeny láskou,

cítí se silnější a svéprávnější. Velice důležité je také to, že se stejně cítí silnější také každý jedinec z páru jako jednotlivec.

Nedávno mi někdo z mých přátel doporučil knihu *The Slow Down Diet: Eating for Pleasure, Energy, and Weight Loss* od Marka Davida. Tato kniha se ukázala být výjimečným zdrojem informací, vhledu a inspirace – nejen ve vztahu k jídlu, ale také ve vztahu k sexu. Marc David je odborník na zdravou výživu, který také absolvoval magisterský obor psychologie jídla. Díky svým vlastním osobním zkušenostem, které získal při praktikování jógy, se seznámil s existencí osmi univerzálních metabolických posilovačů, jež jsou *transsubstanční*, což znamená „za hranicemi a v přesahu království hmoty“. Dvěma příklady těchto univerzálních metabolických sil jsou relaxace a uvědomění. V přímém vztahu k jídlu jsou největšími posilovači trávení, výživy i udržování odpovídající tělesné hmotnosti. Znamená to, že pokud dostatečně zpomalíme, abychom si dokázali uvědomit jídlo, které jíme – cítíme jeho chuť, vychutnáváme si je, uděláme si čas u jídelního stolu relaxovat –, pak nás jídlo vyživuje způsobem, jakého nikdy nelze dosáhnout, jestliže ho zhltneme nebo spolykáme v poklusu.

Davidova slova hluboce rozechvívala každou buňku v mém těle. Uvědomila jsem si, že transsubstanční metabolické posilovače, které doporučuje pro zdraví, výživu a udržování optimální hmotnosti, jsou zcela nepopíratelně podobné těm, které nabízím párům na jejich cestě při hledání uspokojivějších sexuálních prožitků a láskyplnějších vztahů. Tyto univerzální metabolické síly a jejich mocné účinky na lidskou sexualitu se mně osobně zkušenostmi naprosto potvrdily. Právě tak, jako necháme jídlo vyživovat naše tělo tím, že jíme pomaleji, praktikováním pomalého sexu umožňujeme našemu sexuálnímu vztahu vyživovat naše srdce a duši.

Prvním krokem je změnit své vnímání sexu. Posun v náhledu na něj otevírá dveře novým tělesným prožitkům,

čímž nám dává prostor se vyjádřit. Své *představy* o sexu obvykle přenášíme na své tělo a nutíme je spolupracovat a naplňovat tu řadu očekávání a tužeb, které si se sexem spojujeme. V důsledku tohoto tlaku se stal sex úspěšným a cílevědomým aktem, zatímco tělo uvnitř rozechvívá pomalá, dlouhá, obsáhlá sexuální výměna. Tělo se sexu raději *oddává*, než aby se na něm tolik *napracovalo*. K tomu je potřeba hluboké uvědomění aktuální chvíle. Při pomalém sexu místo aktivní práce na dosahování vyvrcholení ustoupíte o krok zpět a sledujete sami sebe. Člověk není tak rozpálený; místo toho se naopak zklidní. Pomalost ze sexu snímá horlivost, což je dobře, protože slast a extáze zapouštějí své křehké kořeny do klidného prostředí, ne do rozpálené půdy.

Ze stejného důvodu není nutnou podmínkou sexuální vzrušení. Nepotřebujete se rozehrát vzrušením. Místo toho objevujete, jak se ponořit do svého těla, uvědomovat si sama sebe a uvolnit se s pocitem, že nečekáte nic zvláštního. Věnovat se pomalému sexu nevyžaduje žádné velké množství energie. V tom spočívá jedno z hlavních požehnání pomalého sexu – jde o udržitelné konání, které je vhodné zejména pro dlouhodobě fungující partnerské vztahy. Je přirozené, že jak plynou roky, zažívá partnerský vztah do určité míry zklidnění v sexu, protože prostě není možné být navždy jeden z druhého rozpálení a vzrušení. Musí dojít k určitému zrání, usazování, vnoření se do sebe směrem ke zdrojům, jež máme sami v sobě, a kolem sebe je naopak nenacházíme. Podstatou vzrušení je to, že se nakonec zklidňuje. Uvolnění je udržitelné a je ze své podstaty věčné. Díky tomu je pomalý sex činností, která může v průběhu času růst, prohlubovat se a vyvíjet se. Je to činnost, která tvoří lásku a harmonii, vytváří rovnováhu v každém člověku i mezi dvěma milenci.

Tato kniha představuje pomalý sex jako techniku pro současné páry, ale má pradávné kořeny ve východních duchovních tradicích – například v indické tantře nebo čínském

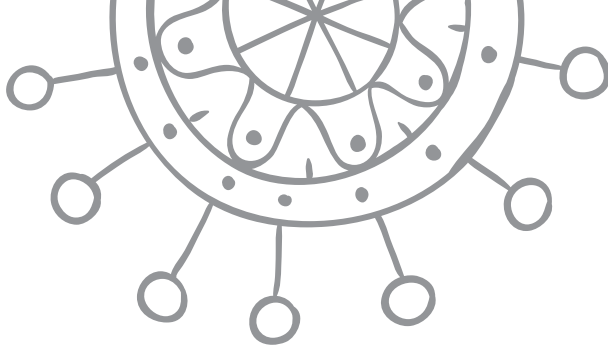


taoismu, které našly vyjádření v řadě současných západních sexuálních hnutí. Určité tantrické směry obsáhly sexuální techniky s cílem přinést rozšíření sebeuvědomění, které je branou k Božskému. Taoistické techniky vnitřní alchymie kultivují sexuální energii tak, aby posilovala tělo a zlepšovala zdraví.

Arthur Versluis ve své knize *The Secret History of Western Sexual Mysticism* píše: „Existují velmi dlouhé a bohaté tradice sexuálního mysticismu, které je možné vysledovat až do období před počátky křesťanství na Západě, a přes všechny snahy ‚ortodoxna‘ jej vyhladit se erotický mysticismus stále znovu objevuje, stále znovu se rodí, jako pták Fénix.“ Versluis věří, že sexuální mysticismus je v dnešní době obzvláště přitažlivý, protože souzní s hlubokou lidskou potřebou spojení – s jiným člověkem, ale také s přírodou a Božským. Naplňování těchto potřeb bylo v moderní západní kultuře narušeno, proto v ní nadále převládá odpojení a izolace. S jistotou mohu říct, že pomalý sex je technikou sexuálního mysticismu, která pozvolna hojí a obnovuje naše zpřetrhaná spojení, jež vyústila v izolaci. Sex má vyšší potenciál. Sex nás dokáže přenést za hranici duality, do duchovní jednoty, která nás přenáší blíže k nám samým, k druhým, k přírodě, k Bohu.

Mezi rané zastánce současné duchovní sexuality patřila Alice Bunker Stockham, jedna z prvních žen, které ve Spojených státech absolvovaly lékařskou fakultu, autorka knihy nazvané *Karezza: Ethics of Marriage* z roku 1903. Ve svém textu Stockham uvádí, že rozmnožovací schopnosti a funkce mají hlubší smysl a význam, než jak se všeobecně chápe a učí. Píše o fyzickém spojení, které může obsahovat radostné splynutí duší, jež podporuje jejich další vývoj a růst. Třebaže tedy duchovní rozměr sexu může být pro mnoho z vás novinkou, vidíme, že sex se pro vyšší účely opakovaně využíval různými způsoby a v mnoha různých kulturách od dávnověku až do současnosti.

Pomalý sex jako přístup vede k určité formě duchovního svazku, který naplňuje hlubokou lidskou potřebu spojení a vytváří v páru pozitivní omlazující energii, jež se následně přelévá do komunity. Pomalý sex pro nás – pro svazek muže a ženy – představuje jedinou životaschopnou cestu vpřed k vytvoření láskyplné a udržitelné lidskosti. Je to mocný nástroj k dosažení míru v sobě i ve světě.



---

## Kapitola 1

---

# VĚDOMÉ MILOVÁNÍ

—

# POMALÝ SEX\*

*Fyzická a duchovní revoluce*

**P**omalý sex poskytuje jednoduchý a účinný lék proti neustále se zrychlujícímu tempu moderního života, umožňuje milencům spočinout v klidném bodě ve středu otáčejícího se světa. Na seminářích, jež párům nabízáme, jsme s partnerem častokrát viděli hluboké účinky, které může mít na vztah jediný týden uvolňujícího pomalého sexu. Pevně věříme v sílu pomalého přístupu, ale někdy se zdá, jako by se celý svět snažil vířit kolem nás stále rychleji a rychleji.

---

\* Pro termín vědomé milování se v textu používá i termín pomalý sex. (pozn. red.)

Proto pro mě bylo tak vzrušující číst *The Slow Down Diet* od Marka Davida. David píše o zpomalení ve vztahu k jídlu a já se zabývám zpomalením při milování; ve skutečnosti však mluvíme o tomtéž – o schopnosti být plně přítomni a vědomi si aktuálního okamžiku, abychom tak mohli život skutečně prožívat na vnitřní buněčné úrovni, místo abychom jím proběhli tak rychle, že kolem nás všechno proletí jako jedna velká rozmazaná šmouha.

David říká, že pokud chceme, aby nás jídlo opravdu vyživovalo, jsou neviditelné faktory „atmosféry“ – tedy to, jak jíme – ještě důležitější než fyzické látky, které reálně konzumujeme. Již jsem zmínila dva z osmi univerzálních metabolických posilovačů, které David definuje: uvolnění a sebeuvědomění. Mezi ty zbývající patří kvalita, rytmus, rozkoš, myšlenka, duchovno a příběh.

Ve svém učení i na své životní cestě se snažím sdělovat to, že tyto velké univerzální metabolické posilovače je potřeba začlenit i do sexuálního aktu, čímž se fyzická výměna organicky povznese do něčeho duchovního a naplňujícího. Všimla jsem si také, že uspokojení z pomalého sexu působí jako živná látka, jež posiluje imunitní systém a má omlazující účinky, které zvyšují vitalitu, tvořivost i lásku. Pomalý sex současně zcela přirozeně snižuje důraz na jídlo a konzumaci, protože nacházíme výživu a naplnění jinde. Organicky podporuje úbytek tělesné hmotnosti a vnáší do systému rovnováhu. Ne přes urputný sex, kterým se spálí spousta kalorií, ale skrze dlouhé, hluboce uspokojující, citlivé milování.

Navrhuji například, aby páry začlenily do svého sexuálního aktu relaxaci a sebeuvědomění. Tyto dva jednoduché „klíče k lásce“, jak těmto univerzálním metabolickým posilovačům říkám, mohou velmi účinně přetvořit sexuální prožitek z možná jen chvilkové a rutinní události v podmanivý, prodlužovaný a inspirující zážitek. Když pár

přijme univerzální metabolické posilovače za své, vytvoří tím jedinečnou atmosféru, jež posiluje a rozšiřuje pole lásky, které je obklopuje. V takovém prostředí pak vnitřní harmonie a vitalita zůstávají jako večerní červánky po slunečném dni.

Tyto rozšířené dimenze se mohou otevřít dokonce i tehdy, když uvedené metabolické posilovače vnese do atmosféry pouze jeden z partnerů. Podobně, jako citlivý člověk v přítomnosti ryze duchovního jedince může prožít určitý druh přenášeného jevu, který v něm zažehává pocity, že je otevřenější, živější, rozšířenější a přítomnější, tak také když jeden člověk v sexu zpomalí, druhý je přirozeně vtažen do rozšířeného energetického pole, naladí se a napojí na univerzální metabolizátory. Čím pomalejší se dokážeme naučit být, tím lépe se dokážeme uvolnit a udržet si vědomí aktuálního okamžiku. Tím více se zpomalení přenesse také do dalších aspektů našich životů a umožní nám čerpat živiny z toho, co život nabízí.

Tradiční definice metabolismu naznačuje, že jde o čistě fyzickou funkci, „celkový soubor všech chemických reakcí v těle“. Způsob, jakým metabolismus chápe Marc David, jde ale za hranici této definice, když metabolismus definuje jako „celkový souhrn všech chemických reakcí v těle plus celkový souhrn všech našich myšlenek, pocitů, přesvědčení a zkušeností“ (*The Slow Down Diet*, strana 8).

David věří, že tyto metabolizátory existují už dlouho, ale byly zcela přehlíženy, protože:

Zprvé se pohybujeme příliš rychle, než abychom si jich všimli, neboť jejich chemická síla se aktivuje jen při dosažení určité nutné úrovně „pomalosti“. Zadruhé věříme, že metabolický posilovač musí mít výhradně podobu jídla, pilulky nebo nějakého cviku; ovšem osm univerzálních metabolizátorů je zcela jiného druhu. (*The Slow Down Diet*, strana 9).

Jako odborník na správnou výživu a specialista na psychologii jídla použil Marc David tyto univerzální metabolické vhledy u lidí, kteří vyhledali jeho pomoc, aby jim pomohl vyřešit obtíže spojené s výživou a tělesnou hmotností. Pozoroval jejich reakce na jeho neobvyklá dietní doporučení a všiml si jejich nepopíratelně pozitivního dopadu na celý systém. Píše:

V konečném součtu nám vyšlo: Tito lidé dosáhli více tím, že dělali méně. Lidé, o kterých mluvím, se přestali s jídlem prát a začali je přijímat. . . Přestali se chovat jako oběti jídla, svého těla nebo norem, které stanovil někdo jiný, a místo toho přijali odpovědnost a provedli jednoduché, ale hluboké změny, kterými vytvořili svéprávný metabolický stav. Zpomalili a začali důvěřovat životu. (*The Slow Down Diet*, strana 11)

Přesně totéž mohu říct o párech, které se účastní našich seminářů o pomalém sexu. Když se páry učí uvolnit a vžít se při sexu do aktuálního okamžiku, celý jejich prožitek se transformuje do něčeho, co hluboce vyživuje tělo, srdce i duši. Celý metabolismus je do hloubky ovlivněn a posílen. Vzhledem k tomu, že osm univerzálních metabolických posilovačů, jak je definuje David, platí naprosto stejně jak pro naši sexualitu, tak pro naši fyzickou výživu, rozhodla jsem se tuto knihu strukturovat podle nich tak, jako to David udělal ve své knize *The Slow Down Diet*.

Téma pomalého sexu je v této knize pojato strukturované a její kapitoly jsou rozděleny podle jednotlivých univerzálních metabolických posilovačů. Každá kapitola je souhrnem relevantních informací a zásad. Občas bude nutné zopakovat stejné informace, protože sexuální témata se vzájemně prolínají a tvoří komplexnější celek.

Kapitola 2, nazvaná „Sexuální síla uvolnění“, se zaměřuje na uvolnění, odpoutání se od *konání* v průběhu milování na pouhé *bytí* – na odpoutání se od sexu zaměřeného

na dosažení cíle, tedy od úsilí o dosažení vyvrcholení v podobě orgasmu; toto odpoutání se je cestou k sexu, který dává prostor k tomu, aby se vše vyvíjelo samo.

Kapitola 3, nazvaná „Sexuální síla uvědomění“, se zaměřuje na uvědomění si článku, který nám chybí k vyjádření našeho vyššího sexuálního potenciálu. Skrze uvědomění jsme si svého těla vědomi na vnitřní úrovni a naladujeme se na svou vlastní sexuální vitalitu, která vyvěrá z naší podstaty.

Kapitola 4, nazvaná „Sexuální síla kvality“, se zabývá sexuální inteligencí, která je uložena v našem lidském těle. Uznává, že naše pohlavní orgány mají vrozenou moudrost a vědí, jak se napojit, když jim dáme šanci a prostor komunikovat jejich vlastním jazykem.

Kapitola 5, nazvaná „Sexuální síla rytmu“, se zabývá zejména rozdílem mezi mužskými a ženskými rytmy. Tyto rozdíly v polaritě jsou chápány jako vzájemně se doplňující faktory, které je možné přijmout, a tím povznést sex na vyšší úroveň vyjádření.

Kapitola 6, nazvaná „Sexuální síla rozkoše“, pojednává o potřebě posunu od smyslového vjemu k citlivosti. Zpomalením se zvyšuje citlivost a důvěra v tělo, aktivuje se metabolická síla rozkoše.

Kapitola 7, nazvaná „Sexuální síla myšlenky“, pojednává o schopnosti přemýšlet a snít, i o tom, že tyto procesy mohou působit jako rozptylující prvky. Myšlení je však možné využít také pozitivně ke stimulaci sexuálního metabolismu.

Kapitola 8, nazvaná „Sexuální síla posvátna“, se zaměřuje na vnímavost a uvolněnost jako na mosty k božským extatickým prožitkům. Vysvětluje léčivou a očištnou moc pohlavních orgánů.

Kapitola 9, nazvaná „Sexuální síla příběhu“, zkoumá základní aspekty sexu z pohledu celého lidstva i z pohledu naší

osobní historie a předkládá nám pomalý sex jako krok v evoluci člověka.

Každý z jednotlivých aspektů, jimž jsou věnovány zvláštní kapitoly, je klíčem k transformaci vašeho sexuálního života, jež je často až překvapivě snadná a přirozená. Čtení jednotlivých kapitol ve vás může vyvolat různé postřehy nebo zvědavost – vše můžete při nejbližší příležitosti se svojí partnerkou nebo partnerem vyzkoušet v praxi. Mějte však na paměti, že nejde o to, *co* děláme, ale *jak* to děláme. Z tohoto pohledu je snadné dosáhnout důmyslných změn s minimálním úsilím. Pochopitelně nelze obsáhnout všechny různé aspekty najednou a očekávat, že hned napoprvé se vám pomalý sex podaří. Některým lidem přejde tato technika do krve velice snadno, jako kdyby byla jejich druhou podstatou, ale to je spíše výjimka než pravidlo.

Ve vnímavější společnosti by byl pravdou opak – pomalý sex by byl pravidlem, nikoli výjimkou. Máme však zcela mylnou základní představu o sexu a ta působí jako překážka jednoduchého, nevinného a duchovního sexuálního prožitku. Sex byl po generace provozován a prezentován určitým způsobem, proto je vhodné pochopit, jak je to s naším kolektivním podmiňováním, a být empatičtí a trpěliví jak vůči sobě, tak i vůči svému partnerovi či partnerce. Neočekávejte výsledky hned! Spíše se bude vše postupně rozvíjet a odvíjet s tím, jak budete zkoumat a objevovat. Stanete se objevitelem svého vnitřního světa. Prostě začněte v bodě, kde jste dnes – včetně všech svých pomýlených představ. V určitém smyslu podstoupíte proces odnaučování se tomu, co jsme všichni zdědili, a nového objevování toho, co je skutečné a pravdivé. Pokaždé, když budete se svým partnerem či partnerkou, uděláte další malé objevné krůčky, vyzkoušíte nové, osvojíte si to, co jste objevili (nebo se naučili) naposledy, a postupně si tak spolu budete vytvářet nový sexuální jazyk.



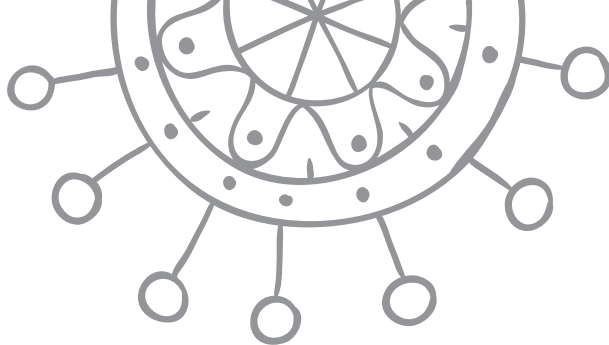
Na konci některých kapitol vám nabízím cvičení na zvýšení citlivosti a zlepšení sebeuvědomění, která vám pomohou naladit se, podpořit a zlepšit citlivost těla na buněčné úrovni. Poslední, desátá kapitola, nazvaná „Vaše osobní praktikování pomalého sexu“, pak shrnuje všechny dříve poskytnuté informace a nabízí základní návrhy k tomu, jak začít se svým vlastním praktikováním pomalého sexu.

Tato kniha není technickým manuálem v tom smyslu, že byste se měli zaměřit na to, *co děláte*; spíše vám pomáhá objevovat, *jak to dělat*. V kapitolách, které vám předkládám, najdete mnoho informací „jak postupovat“ a jak vytvořit atmosféru potřebnou pro povznášející zážitky. V průběhu čtení si možná začnete všimnout mírného posunu ve způsobu, jakým sex vnímáte a chápete. Já to vidím tak, že právě tudy ta cesta vede – první a nejdůležitější nutností je změna myšlení. Potřebujeme získat nový náhled na sex, který pak přinese změnu nebo revoluci v našich představách. Když změníme způsob myšlení, tělo zareaguje bez potíží a ochotně.

Kdykoli začnu podrobněji mluvit o sexu, často se začnu omlouvat, protože mám tendenci generalizovat, mluvit o všeobecných pravdách, jež nás všechny dokážou přivést na stejnou úroveň, jako bychom se všichni nechali unášet na stejné sexuální lodi. Každý z nás však má své vlastní osobní zkušenosti a sexuální historii, a proto je pravděpodobné, že *ne* vše, co řeknu, plně platí pro každého. Pokud se vám cokoli nezdá být pravdivé, znamená to pouze tolik, že to není pravdivé pro vás jako jednotlivce, ne že to je lež. *Všeobecně* řečeno je totiž to, co o sexu říkám, pravda. Proto vás prosím, abyste nebrali v potaz cokoli, o čem si myslíte, že pro vás není pravdivé, a současně abyste byli otevření tomu, o čem jste si možná *mysleli*, že pro vás neplatí, a také abyste se zajímali o to, co platí u ostatních.

Ať se nám to líbí nebo ne, naše sexuální vyjadřování ovlivňuje celou naši bytost – tělo, srdce i duši. Každý z nás

cítí dopady sexu od okamžiku příchodu na Zemi v lidském těle, dokonce i tehdy, když v dospělosti nakonec zažíváme sexuální interakce s jinou osobou jen minimálně nebo vůbec. Konvenční a všeobecně přijímaná rychlá konzumace sexu omezuje a redukuje náš prožitek života v našem mimořádně krásném lidském těle. Pomalý sex nám umožňuje fyzicky a vědomě tvořit lásku a štěstí a nesmírně nás vyživuje do hloubky a na takových úrovních, že se tím mění náš život.



---

## Kapitola 2

---

# SEXUÁLNÍ SÍLA UVOLNĚNÍ

**M**noho z nás má mylný dojem, že relaxace je jakýsi zplihlý zhroucený stav blízký smrti. To však není vůbec pravda. Hluboká relaxace nás přivádí do stavu vnitřního sebeuvědomění a vitality. Reálným vedlejším účinkem relaxace je pocit regenerace, svěžesti a povznesení.



### KRÁTKOST SEXUÁLNÍHO AKTU

Lidé dnes žijí nejen déle, ale také rychleji. Zdá se, že jsme rychlejší každým dnem i každým desetiletím. Hladina stresu, která tuto rychlost doprovází, je vysoká, kumulativní a hluboce proniká do mnoha aspektů našeho života včetně sexuálního. Všeobecně řečeno – sex často je a vždy byl rychlou a krátkou záležitostí. Kdybychom se měli řídit tím, co vidíme ve filmech a co známe ze svých vlastních sexuálních

zážitků, pak sex je série většinou jen velmi letmých setkání typu „ááá, uff uff, díky, sbohem!”.

V současné době se průměrné trvání sexuálního spojení odhaduje na dvě až tři minuty – což je 120 až 180 sekund ze dne, v němž však prožijeme celkem 86 400 sekund. Zdá se, že tyto „rychlouky“ slouží jednomu hlavnímu účelu, a tím je (zejména u mužů) dosáhnout co nejrychleji orgasmu.

Dosažení orgasmu znamená, že sex obvykle skončí velice rychle poté, co začal. Tato událost, možná vytoužená, možná mnohokrát vysnívaná, se scvrkne na neuvěřitelně krátký časový úsek. Zdá se, že my, lidé, napodobujeme zvířata kolem nás, která jsou v rámci rozmnožování velice efektivní. Odbudou si svůj úkol hodně rychle, protože obvykle mají jen jednu šanci, a to právě teď. Jako lidé však máme více možností. Můžeme se sexu věnovat kdykoli v průběhu dne, týdne nebo roku, protože nejsme omezeni hormonálně diktovaným obdobím říje. Proč tedy máme my lidé tendenci si sex odbýt tak rychle, zejména když máme více možností než naši zvířecí přátelé? A pak, i s našimi možnostmi volby, je celkem zvláštní, že máme potřebu dělat stále dokola totéž. Jako bychom byli lapeni v nekonečném cyklu nenaplněné sexuální touhy – toužíme po sexu, máme sex, ale jen jako dočasné řešení. Brzy se touha nebo potřeba znovu ozve, ale nezdá se, že jejím uspokojením se dostáváme do stavu klidu a spokojenosti.

Jen málokdy slýcháme o sexuálních zážitcích, které se vědomě prodlužují, hodinu po hodině. Moje první zkušenost s opravdu dlouhým milováním byla třináct hodin bez přestávky, od soumraku až do svítání. V té době jsem byla zvyklá na pět nebo šest hodin. A najednou, již později v mém období objevování, jsem se svým novým milencem strávila v posteli celých dvacet jedna dní, pouze s kratinkými přestávkami na naplnění našich biologických potřeb. Jedli jsme jen občas, protože nás sytilo něco jiného než jídlo. Byli jsme

v milování ponoření, neustále spojeni v extatickém stavu bezčasovosti a blaženosti, zavěšení v zázračné síti stále se odvíjejícího okamžiku. Nespali jsme, neměli jsme potřebu spát. Noc splývala se dnem, den s nocí, v jediném kontinuu sexuální přítomnosti, vášně a spontánnosti. Doslova jsme se napojovali na úžasný vydatný pramen života.

Někteří lidé prožívají podobné pozoruhodné výměny a interakce častěji, ale v podstatě vždy k těmto spojeníům dochází spontánně, a je velká pravděpodobnost, že půjde jen o relativně izolované události. Člověk obvykle není schopen vědomě vytvářet podobné zážitky udržitelně, jako způsob sexuálního vyjadřování.

### Jednotvárnost opakování

I když má v sobě sexuální „rychlovka“ jistě rozkoš, jde v podstatě o krátký zážitek a nemáme prostě dost času na to, aby se mezi dvěma těly odehrálo cokoli exotického nebo výjimečného. Těla jsou podobná hudebním nástrojům; obvykle je nejdříve třeba vyladit každé z nich samostatně. Pak potřebují čas, aby se zahrála a vzájemně se sladila. Teprve pak je možné, aby zvuky byly v harmonii a vytvořily hudebně podmanivé dílo. Mnoho lidí však přiznává, že pokud jde o „muzikální tvořivost“ sexu, jejich prožitky se stále opakují a jsou tak trochu nudné (pokud nevyměníme partnera nebo partnerku, aby se vše trochu oživilo). Opakování však není základní charakteristikou sexu; dochází k němu tam, kde ulpíváme na určitých sexuálních návycích a vzorcích. V některých případech dokonce jde o návyk – závislost na děláním víceméně téhož, rok za rokem. Přitom nevíme, jak do našich sexuálních setkání vnést tvořivost. Celé spektrum lidské sexuální zkušenosti nám však umožňuje vědomě se rozhodnout a naprosto zásadně změnit své sexuální chování. Dokážeme-li překročit své návyky a stereotypy, snadno budeme schopni vytvářet lásku a milovat se tak, jak nás k tomu Božské stvořilo. Pohroužíme-li se

do informovanějšího sexuální spojení, můžeme si vytvářet lásku, radost a vnitřní výživu.



## UVOLNĚNÍ JE PRO SEXUÁLNÍ METABOLISMUS NAPROSTO NEZBYTNÉ

Cestou pro nás – lidské bytosti – je prožívat sex se stále větším klidem, lehkostí a uvolněním. Když sexuální akt oprotíme od rychlosti a stresu, odstraníme tak tlak na výkon, který přichází s naplňováním očekávání a dosahováním cílů. Dopřejme si čas a prostor pro prožitek a pokusme se toto setkání vědomě prodloužit. Pomalý přístup působí v sexu jako lék, kterým se snadno vyřeší a vyléčí mnoho dlouhodobých sexuálních problémů a zranění, jež způsobují nespokojenost, oddělenost a nejistotu. Většina našich problémů se dá zredukovat na naše problémy sexuální, takže je zřejmé, že něco potřebujeme změnit.

Spíše být, než dělat

Všeobecně vzato je uvolnění něčím, co si dovolíme jen ve chvílích, kdy už jsme zvládli splnit většinu svých každodenních úkolů. Když se snažíme vše napěchovat do svého nabitého časového harmonogramu, dostáváme se často do stresu z toho, že nestíháme vše, co bychom chtěli – a jen malou hodnotu pak přikládáme pouhé relaxaci a radosti z nicnedělání. Chvíli oddechu si dovolujeme, až když už jsme úkoly na tom svém nekonečném seznamu více či méně splnili. V této fázi pak často upadáme do spánku z vyčerpání, nebo upadáme alespoň do polospánku. Někdy si čteme knížku nebo sledujeme televizi. Tyhle okamžiky možná jsou chvílemi oddechu, ale rozhodně nejsou skutečnou relaxací, která je ve svém důsledku velice osvěžující.

Mnoho z nás si dovolí – pokud jde o relaxaci – jen velmi málo, protože věříme, že když něco „děláme“, má to hodnotu samo o sobě. Někdy dokonce cítíme, že když neděláme vůbec nic, je něco špatně. Pouhé uvolnění se do prostoru bytí nebo nicnedělání hodnotíme my sami (a někdy i ostatní) jako lenost nebo nedostatek ctižádosti a cílů. A to v naší rychlé a na cíl zaměřené kultuře prostě neschvalujeme.



## JE-LI CÍLEM DOSÁHNOUT ORGASMU, NARUŠUJE SE TÍM UVOLNĚNÍ

Když se v nás spojuje stres a úzkost ze snahy přežít, dosáhnout mnoho různých cílů a naplnit řadu snů i očekávání, jež potřebujeme, stává se relaxace výzvou. Podobně i sex je až po okraj naplněný cíli a očekáváními. Pouštíme se do sexu s určitým cílem, s jasným vědomím toho, co přesně chceme nebo očekáváme. Pak se do realizace těchto kýžených výsledků pouštíme se záměrem a napětím. Naš přístup vychází z našich předchozích zkušeností, které zase vyrůstají z konvenčních představ o sexu, jež nevědomky přebíráme ze společnosti.

V sexu není běžné jen se uvolnit a užívat si, co se v daném okamžiku děje, čekat, kam nás chtějí naše těla přenést, nechat věci, aby se samy vyvíjely. Naše touha dojít k orgasmu, „udělat se“, je často důvodem, proč se většina z nás do sexu vůbec pouští. Když je ale naším cílem dosáhnout orgasmu, vyvolává to stres z nutnosti podat výkon a dojít uspokojení; proto se ženeme dopředu, abychom se tam určitě dostali. Svě tělo tak předběhneme, použijeme, nutíme je poslouchat a řídit se pokyny. Avšak tlak a napětí, které tím do situace vnášíme, u nás v konečném důsledku způsobují snížení citlivosti. Pouhá rychlost toho všeho nás učiní necitlivými vůči životní energii a vnitřnímu sebevědomění, které proudí

naším lidským tělem. Když se necháme rozptylovat očekáváním orgasmu a úsilím, s nímž na dosažení vyvrcholení lopotně pracujeme, doslova nám to brání, abychom se ukotvili ve svém vlastním těle, byli tady a teď a napojili se na skutečný momentální prožitek těla.

Když máme orgasmus jako cíl, vytváříme tím určitý druh nepřítomnosti, protože těžiště naší pozornosti leží trochu dál, než kde v danou chvíli opravdu jsme. Tím se vždy více zajímáme o další penetraci a nijak zvlášť nás nebere ta aktuální, protože ta další nás přivede blíž ke kýženému cíli, k vyvrcholení. Tím, že jsme o jeden krok napřed sami před sebou, míváme tu čistou radost z upření absolutní pozornosti na každý nádherný průnik, který muž dává a žena přijímá v dokonalém souznění. Když se dokážeme ve své mysli a těle zklidnit, dokážeme naslouchat své vnitřní moudrosti a uctívat přirozené pochody našeho těla. Zpomalením, uvolněním a oproštěním se od zaměření na cíl otevíráme nové okno sexuálního prožívání, které můžeme začít objevovat. Nalezení plné hodnoty sexu a přijetí jeho lidských aspektů a jeho ohromného potenciálu leží za hranicemi obyčejné „rychlouky“.

### Předčasná ejakulace

Pro muže je „rychloukový přístup“ snadnější než pro ženu, protože sex obvykle končí ve chvíli, kdy muž ejakuluje. Muž je často hotov dříve, než se žena pro tento zážitek dostatečně rozehrje. U většiny žen není dosažení orgasmu během několika minut po penetraci vůbec snadné. Stačit nemusí dokonce ani deset, patnáct nebo dvacet minut. Ženy často potřebují ještě stimulaci klitorisu, aby vyvrcholení dosáhly. Většina mužů však není schopna ejakulaci pozdržet a milování úmyslně prodlužovat. Ejakulaci často prožívají jako nepřekonatelnou vlnu, kterou nedokážou zastavit nebo od ní odstoupit stranou. Taková vlna zcela převeze kontrolu



nad jejich tělem, trochu jako kýchnutí, které se najednou objeví a nečekaně přehluší vše ostatní. Pokud chce muž záměrně ejakulaci pozdržet, musí se občas uvolnit zpět do svého těla a několikrát se zhluboka nadechnout. Tyto přestávky mu umožní sejmout pozornost z narůstajícího vzrušení a věnovat v daném okamžiku více pozornosti vlastnímu tělu. Jakmile přestane být orgasmus cílem sexu, přichází uvolnění do aktuálního okamžiku zcela přirozeně.

Základním důvodem předčasné ejakulace u mužů je přílišný stres a napětí, zejména v podobě sexuální stimulace a vzrušení, které (jak podrobněji prozkoumáme v dalších kapitolách) mají jen málo co do činění s čistou radostí a extází. Přílišné psychické napětí vytváří napětí a stažení v celém organismu, například když cítíme tlak na výkon a chceme uspět, máme-li strach, že nebudeme dost dobří, nebo obáváme-li se, že dospějeme k vyvrcholení příliš rychle, či chceme-li uspokojit ego, jež si přeje, abych byl tím nejlepším milencem, kterého tato konkrétní žena kdy měla, a tak dále. Díky uvolnění je snadné ejakulaci oddalovat. Úsilí a stimulace, jež jsou nutné k dosažení orgasmu, úplně odpadají a výsledkem je uvolnění celého těla, které tak může být více přítomno. Pokud chcete předejít předčasnou ejakulaci, pak se musíte zbavit představy, že orgasmus je v sexu to nejdůležitější. Zpomalení pohybů automaticky snižuje úroveň vzrušení, což je dobře: Právě to chceme. Dokonce, i když nějaký muž trpěl celý život předčasnou ejakulací, zázraky jsou v tomto případě rozhodně možné, přijme-li v sexu uvolněný přístup. Před několika lety se při setkání párů jeden muž přiznal, že svůj problém s předčasnou ejakulací, kterým trpěl třicet let, dokázal vyřešit za jedinou noc, pouhým sledováním a snižováním hladiny svého vzrušení.

Doporučení snížit úroveň vzrušení platí i pro ženy. Pokud si žena přeje milovat se déle, měla by chvílemi omezit