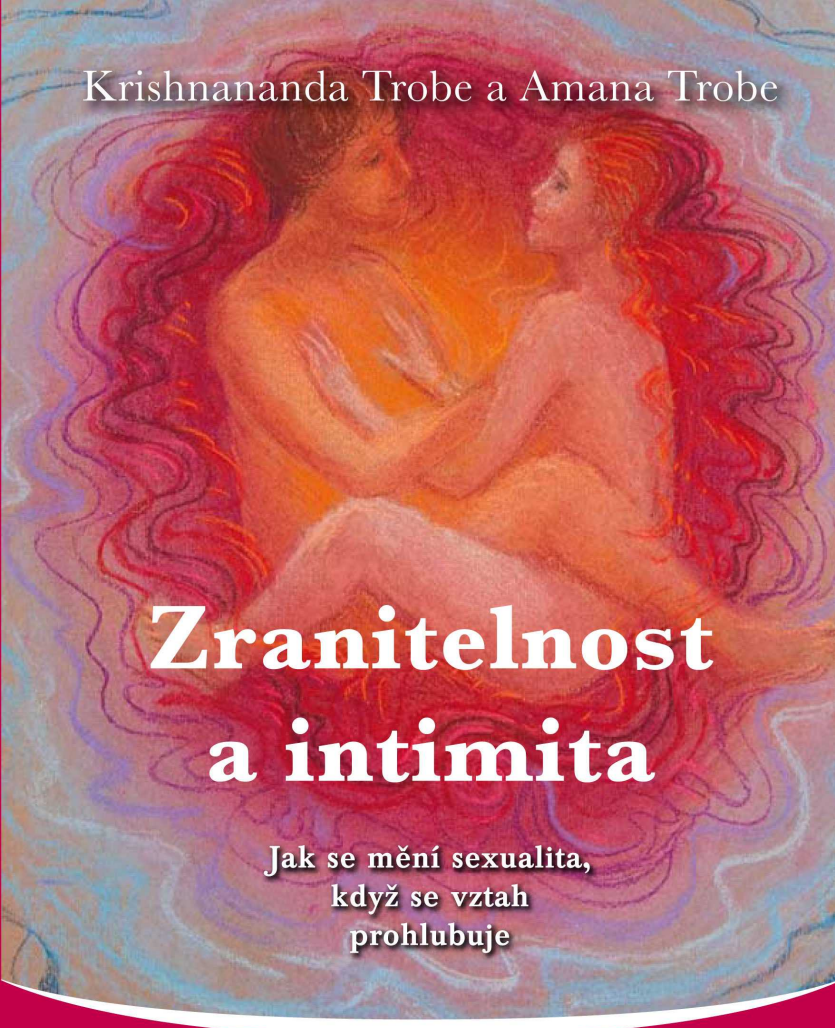




Krishnananda Trobe a Amana Trobe

Zranitelnost a intimita

Jak se mění sexualita,
když se vztah
prohlubuje



MAITREA

*Z R A N I T E L N O S T
A I N T I M I T A*

*Jak se mění sexualita,
když se vztah
prohlubuje*



*Z R A N I T E L N O S T
A I N T I M I T A*

*Jak se mění sexualita,
když se vztah
prohlubuje*



MAITREA

Trobe, Krishnananda

Zranitelnost a intimita : jak se mění sexualita, když se vztah prohlubuje / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; [z anglického originálu ... přeložila Michaela Vitíková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2009. -- 164 s.

Název originálu: When sex becomes intimate

ISBN 978-80-87249-05-5

* 177.6 * 613.88 * 159.923.3 * 316.772.4 * 159.923.5

partnerské vztahy

sexualita

intimita

interpersonální komunikace

rozvoj osobnosti

populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe:

Zranitelnost a intimita

When Sex Becomes Intimate

©Krishnananda Trobe and Amana Trobe 2008

Translation©Michaela Vitíková 2009

Cover Illustration©Milada Gabrielová 2009

Czech edition©MAITREA a.s., Praha 2009

ISBN 978-80-87249-05-5

ÚVOD

Jak udržujeme náš sex při životě	7
--	---

ČÁST 1.

Model pro sex a intimitu

Kapitola 1	Miluji se pro mě tím správným způsobem?	12
	Úrovně sexuálních zkušeností	

ČÁST 2.

Jakmile se sex stane problémem

Kapitola 2	Prožívám svoji sexualitu?	23
	Touha po sexuální volnosti	
Kapitola 3	Od čeho utíkám pryč?	32
	Jak používáme sex, abychom se vyhnuli zranitelnosti	
Kapitola 4	Proč nic necítím?	43
	Jaký vliv má na naši sexualitu šok?	
Kapitola 5	Nezasloužím si nic lepšího	52
	Jak sex vynáší na povrch náš stud	
Kapitola 6	Musíš tady pro mě být!	63
	Jak se naše regredované dítě projevuje v sexu	
Kapitola 7	Milostné nebo válečné hry?	75
	Jak boj o moc otravuje náš sexuální život	
Kapitola 8	Nemohu být s tebou ani bez tebe	89
	Výzva být otevřený	

ČÁST 3.

Uzdravování

Kapitola 9	Být citliví sami k sobě	103
	Jak se milovat, když jsme zraněni	
Kapitola 10	Sex je jednodušší než láska	113
	Jak se učíme opatrovat lásku	
Kapitola 11	Můj vztah mě neudělá celistvým	129
	Vzdát se iluzí o lásce	
Kapitola 12	Co je míněno komunikací?	139
	Naučit se spolu mluvit	
Kapitola 13	Vždycky jde o splynutí	149
	Žít a milovat v „proudu lásky“	

ZÁVĚR

Ze sexu se stane láska	159
Připustit, vychutnat a transcendovat vášeň	
Literatura	162

JAK UDRŽUJEME NÁŠ SEX PŘI ŽIVOTĚ

Již mnoho let vedeme workshopy, ve kterých učíme lidi jak milovat – sebe sama i ostatní. Pro páry, které jsou spolu už dlouho, se přitom často vynoří téma, jak udržet při životě svoji sexualitu. Páry často mají tu zkušenost, že čím déle jsou spolu, tím je stále těžší udržovat přímý zájem o milování. Stres, blízkost a nedostatek komunikace touhu milovat se pozvolna snižují. Možná se jim stýská po starých časech, kdy se nemohli dočkat, aby spolu skočili do postele a měli žhavý, vášnivý sex. Nebo touží po hlubším způsobu spojení jejich sexuality, ale to se nedaří.

Sex se mění, čím hlubší je intimita. Ale pokud tuto změnu nepřijmeme a nepřizpůsobíme se jí, pak nevíme, jak se tím zabývat. Jelikož sex je ale velmi důležitým aspektem společného bytí, může vztah velmi ohrozit, pokud zvolna mizí. A pokud zvolna mizí, může se stát, že jsme neklidní a rozmrzelí a skoro jistě si začneme nějakou aférku. Nebo vnitřně rezignujeme, staneme se zahořklí a/nebo deprimovaní. Nebo se necháváme pohlcovat stále více jinými věcmi: počítačem, televizí, prací, sportem nebo jinými koníčky. Už si ani neuděláme čas, abychom se spojili se svým partnerem.

Jakmile se k někomu přiblížíme, staneme se zranitelnější; a zranitelnost s sebou přináší většinou strachy a nejistoty. Když se vynoří, obzvláště ve spojitosti s naší sexualitou, a my ji neprozkoumáme, nepochopíme nebo nepřijmeme, možná ani nevíme, jak s ní máme zacházet nebo o co se vlastně vůbec jedná. Můžeme mít pocit, že s námi nebo s naším vztahem není něco v pořádku. Možná kompenzujeme strachy tím, že se nutíme do sexu, ve kterém se necítíme dobře.

Když při milování cítíme strach nebo se necítíme jistí, velmi silně to ovlivňuje náš sexuální prožitek a také způsob, jakým se chceme milovat. Protože při sexu, obzvláště pokud se k někomu přiblížíme, je nejdůležitější, abychom se cítili bezpečně.

Je přirozené, ba i zdravé, že způsob vzrušení, který jsme zažili při líbávkách, vyprchá. Rychle se vzrušíme, když máme sex s někým, koho jsme právě poznali. Ale čím více toho druhého známe, ale i z jiných důvodů, které později podrobněji prozkoumáme, vzrušení časem mizí. Snažíme se ho držet při životě tím, či oním způsobem, ale metody se stávají stále více vyumělkované a namáhavější. Řešením je objevit něco hlubšího a stabilnějšího, co může postupně nahradit naši potřebu stále opakovaného vzrušení.

Vzrušení nemůže být v dlouhotrvajícím sexuálním vztahu udržující silou.

Než jsme se rozhodli, že napíšeme tuto knihu, byli jsme spolu čtrnáct let. Rozumy, které zde předáváme dál, jsme se sami naučili a prožili, částečně díky našemu vlastnímu milostnému vztahu a částečně prací s lidmi na našich workshopech. Prvně jsme se potkali v Indii, kde jsme oba žili a meditovali ve spirituální komunitě: v této komunitě mimo jiné nabízeli kurzy pro další osobnostní rozvoj. Když se z nás stal pár, rozhodli jsme se, že se zúčastníme dvoutýdenního kurzu tantry. V tomto kurzu se učil určitý způsob milování (podrobněji bude popsán v jedné z příštích kapitol), ve kterém se vzájemně spojovala meditace se sexualitou. To nás oslovilo.

V té době, kdy jsme navštěvovali kurz, jsem byl já (Krish) v bodě, kdy jsem chtěl něco na svém způsobu milování změnit. Na jedné straně jsem toužil v sexuálním spojení po větší hloubce, lásce a meditaci. Byl ale ještě další důvod. Měl jsem strach, že jsem při milování příliš rychlý, když jsme