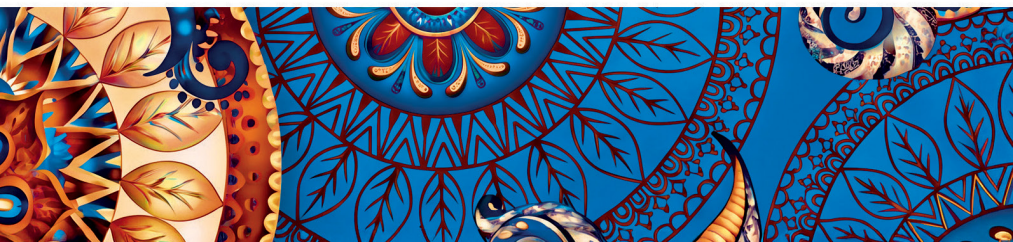


Diana Richardson
Michael Richardson

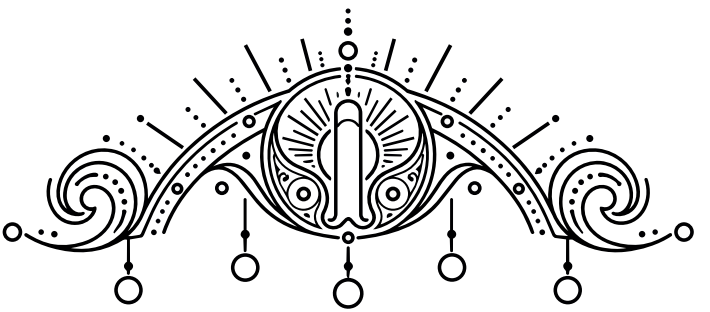
Tantrický sex pro muže

Milování jako meditace



Tantrický sex pro muže

synergie



Diana Richardson
Michael Richardson

Tantrický sex pro muže

Milování jako meditace

synergie

Tantrický sex pro muže
Diana Richardson a Michael Richardson

Z anglického originálu *Tantric sex for men* přeložila Lenka Fořtová
Jazyková korektura Vlastimil Lapáček
Produkce Global Oracle
Návrh obálky Diana Delevová, 2Design
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Výroba CPI Moravia Books, s.r.o.
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první, 2026

Copyright © 2010 by Diana Richardson and Michael Richardson
Art copyright © 2004, 2010 by Diana Richardson
All Osho quotes printed with permission of Osho International
Translation Copyright © 2026 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-725-5 tištěné vydání
ISBN 978-80-7370-734-7 e-kniha

Věnováno Matce Zemi

TANTRICKÁ INSPIRACE

Ani po celoživotním nabírání sexuálních zkušeností se k té nejvyšší úrovni, k této božskosti nikdy ani nepřiblížíme. Proč? Muž dosáhne zralého stáří, dojde na konec svého života, ale nikdy se nezbaví svého chtíče po sexu, své vášně pro pohlavní styk. Proč? Protože nikdy neporozuměl umění sexu, sexuální nauce, ani o nich nebyl poučen. Nikdy o tom nepřemýšlel. Nikdy o tom nedebatoval s osvícenými.

OSHO
O SEXU – OD SEXU K SUPERVĚDOMÍ



OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ 11

PŘEDMLUVA 15

ÚVOD 17

1 Mužské břemeno výkonnosti 25

2 Nechtěná ejakulace a znecitlivění 35

3 Ejakulace není mužský orgasmus 47

4 Rovnocenná a opačná síla ženského prostředí 63

5 Penis – silný elektromagnetický nástroj 75

6 Uvědomění, pohyb, penetrace a erekce 85

7 Rande, předehra, líbání a polohy 109

8 Sexuální uzdravování a mužská autorita 125

9 Dosažení mistrovství lásky a překonání emocí 145

10 Osobní zkušenosti 167

PŘÍLOHA

Cvičení na zlepšení uvědomování a citlivosti 185



PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Poprvé jsem se s prací Diany a Michaela Richardsonových setkala před více než dvaceti lety. Tehdy jsem hledala – tak jako mnozí z nás – odpovědi na otázky, které naše kultura příliš dobře neumí zodpovědět. Proč se v intimním životě tolik snažíme, a přesto se tak často cítíme odpojení? Proč čím více tlačíme, tím méně cítíme? A proč se sexualita, která může být zdrojem života, lásky a hlubokého propojení, tak často stává zdrojem napětí, zklamání a odcizení?

Jako mladá učitelka tantry jsem tehdy cestovala po světě a zkoumala, jak ještě více rozvinout úrovně lásky, blaženosti a propojení, které jsem od milování vědomě i podvědomě očekávala. Setkání s Dianou a Michaelem Richardsonovými a jejich kurz ve švýcarském Waldhausu mi přinesly nové porozumění tomu, co jsem už dávno cítila, ale ještě nedokázala přesně pojmenovat.

Jejich přístup jsem později v češtině nazvala vědomé milování a začala jej integrovat do svých kurzů pro páry. Od té doby mám již více než dvacet let možnost doprovázet muže a ženy a sledovat, jak se tyto principy promítají do

jejich skutečných životů a vztahů – způsobem jemným, a přitom zásadním, hlubokým a trvalým.

Proto mám velikou radost, že nyní v češtině vychází také Tantrický sex pro muže. Právě muži totiž dosud měli k této moudrosti překvapivě málo přístupných a praktických zdrojů.

Žijeme v kultuře, která mužům o sexu říká jedno „musíš" za druhým. Musíš se vzrušit. Musíš vzrušit ji. Musí se ti postavit – nebo se ti naopak teď postavit nesmí. Musíš dosáhnout orgasmu – ale ne příliš brzy. Musíš vydržet. Musíš přivést k orgasmu svou partnerku.

Tlak, tlak, tlak.

Výkon. Rychlost. Výsledek.

Muži se podle toho řídí – často poctivě a s těmi nejlepšími úmysly. Přesto se mnozí z nich dříve či později ocitnou v bodě, kde něco zásadního chybí. Někdy je to síla nebo chuť. Jindy hloubka prožitku, blízkost či pocit, že je sex s partnerkou stále ještě baví a naplňuje.

Tehdy začínáme hledat řešení venku: nové podněty, silnější vzrušení nebo pilulku, která by všechno zachránila. Přitom většinou nepotřebujeme více stimulace. Ale jiný způsob, jak zacházet se svou sexuální energií, jak vnímat vlastní tělo a jak být při milování naplno přítomní.

Diana a Michael Richardsonovi ukazují právě takovou cestu. Vycházejí z moudrosti staré tisíce let, která je zároveň hluboce zakořeněná v přirozené inteligenci těla. Ukazují, že mužská sexualita má potenciál, o němž většina mužů ani netuší. Že muž může prožívat rozkoš a orgasmus celým tělem. Že se může učit vědomě pracovat s ejakulací, zachovávat svou životní sílu a nechat ji proudit celým tělem. Že může vytvořit podmínky, ve kterých se tělo jeho partnerky otevře do dosud nepoznané hloubky, plnosti a odevzdání. A že sexualita může podporovat fyzické i emocionální léčení a stát se zdrojem láskyplného propojení, které se s přibývajícími lety nevytrácí, ale naopak prohlubuje.

To není jen teorie. Je to praxe, díky které můžeme svůj prožitek postupně rozšiřovat a prohlubovat. Podobně jako když se učíme hrát na hudební nástroj – s trpělivostí, pozorností a ochotou naslouchat. Tělo ví.

Za více než dvacet let, kdy vedu kurzy pro páry, jsem opakovaně viděla, co se stane, když muž pochopí a začne žít tuto moudrost. Žena se hluboce uvolní a rozkvete tak, jako nikdy předtím. Ve vztahu se probudí cit s takovou intenzitou, která tam mnohdy nebyla ani na začátku. Sexuální život, který byl roky plný kompromisů nebo zcela vyhasl, znovu vzplane. Ne proto, že přišel nový impulz zvenčí – sexy prádlo, nová pozice nebo nová sexuální pomůcka..., ale proto, že se otevřel nový prostor uvnitř. Prostor přítomnosti, lásky a skutečné blízkosti.

Tantrický sex pro muže je pozvánkou do tohoto prostoru. Pro každého muže, který tuší, že v sexualitě a intimním životě může zažít ještě mnohem víc.

Ať už tuto knihu držíte v rukou jako dvacetiletý, padesátiletý nebo sedmdesátiletý muž, držíte poklad. Pro sebe i svou partnerku. Přeji si, aby se toto poznání dostalo k bezpočtu mužů a žen, kteří vědomě či podvědomě volají po svěžím prameni lásky, vášně a hlubšího propojení. Aby se tyto zkušenosti jednou staly přirozenou součástí našich životů a proměnily způsob, jakým se milujeme, jak tvoříme vztahy a jak společně žijeme.

S přáním otevření nových obzorů v lásce a intimitě,

Denisa Říha Palečková
lektorka vztahů, intimity a vědomého milování,
autorka a zakladatelka metody CORE TOUCH®

V Kostnici 8. září 2026



PŘEDMLUVA MICHAELA RICHARDSONA

Sex není tím, čím se zdá být. Všichni jsme zdědili předsudky a představy o sexu, které jsou většinou falešné a tvoří clonu, bariéru, která nás odděluje od skutečné síly sexu. Když se podíváme za tuto zděděnou clonu neporozumění, zjistíme, že sex je úplně jiný, než jak o něm všeobecně uvažujeme. Já sám jsem skrze sexuální objevování objevil skutečnou funkci sexu, kterou je přinášet do světa více lásky. Úplně každý může být poslem lásky tím, že vytváří více lásky a přispívá jí do světa.

Clona podmiňování, která je složena z našich dřívějších zkušeností a představ, omezuje u nás lidí sexuální vyjádření. Co vlastně muž chce, když se miluje se ženou? Jaký je základní důvod milování? Nejde o dosažení ejakulace. Jde o to, aby ho žena milovala.

Žena je zdrojem lásky, matkou lásky, a já jako muž se na tuto lásku dokážu napojit. Pro mě je to celé o lásce. Zjistil jsem, že když jsem tady a teď v klidu, včetně vnitřního klidu při pohybu, dokážu se na ženinu „zahradu lásky" napojit

nebo se s ní propojit. A není nic uspokojivějšího a dojemnějšího než vidět ženu, která září a kvete v lásce.

Chovám pro lidstvo naději. Jedinou nadějí je, že si muž najde cestu skrze svou podmíněnou sexualitu, aby dokázal nalézt klid ve vlastní mužské autoritě. Tak, aby dokázal být se ženou v míru a milovat se s jejím tělem, srdcem i duší.



ÚVOD

Je hodně knih o sexu, které nabízejí řadu technik, jež se dají nejlépe popsat jako přístup založený na „úsilí“ o něco nebo „dělání“ něčeho. Málo se pojednává o „uvolněném“ nebo „nekonajícím“ přístupu k sexu, a právě proto jsme se rozhodli napsat knihu z pohledu muže. Přístup „nedělání“ není technikou, nýbrž příležitostí změnit sebe sama skrze změnu způsobu, jakým se sexuálně vyjadřujete. Pojímáme sexuální spojení jako meditaci, při které se inteligence vrací zpět do genitálií.

Tantrický sex pro muže také doplňuje již dříve vydanou knihu *Tantrický orgasmus pro ženy*, o které mnoho mužů říká, že je vlastně knihou pro muže. Nicméně prozkoumání sexu specificky z mužského pohledu má nesmírnou hodnotu. Čtenáře odkazujeme také na knihu *The Heart of Tantric Sex: A Unique Guide to Love and Sexual Fulfillment* (*Srdce tantrického sexu: Jedinečný průvodce láskou a sexuálním naplněním*), která nabízí „klíče k lásce“ a mnoho konkrétních podrobných informací o milování, jež se v této knize možná neobjeví. Naším záměrem je nabídnout zcela nový pohled na sex

– takový, který přináší revoluční a evoluční změnu v tom, jak o sexu *přemýšlíme*, a tedy jak se sexuálně projevujeme. Změnou nastavení myšlení můžeme vědomě nechat tělo, aby se uvolnilo do své vnitřní moudrosti a projevilo se tak, jak to příroda zamýšlela.

Naše znalosti vycházejí z osobních zkušeností a potvrzují se skrze tisíce párů, které v průběhu uplynulých dvaceti let prošly naším týdenním pobytovým seminářem „Milování". Během pobytových seminářů, takzvaných retreatů, se nevyskytuje nahota ani nedochází k výměně partnerů a partnerek. Každý pár přijíždí s odhodláním věnovat se po celý týden jeden druhému. Atmosféra je plně respektující, podpůrná a profesionální. Někdy s páry mluvíme o tom, jak velké štěstí máme, že máme tu nejlepší práci na světě. Je to opravdu čistá radost a vůbec ne práce. Zažíváme nekonečný pocit radosti, když vidíme, jak se páry přímo před našima očima během několika dní dostávají ze stagnace do lásky. Nebývá to jen jediný pár, je to třeba dvacet pět nebo více párů současně. Vše probíhá snadno, jemně a přirozeně, a prakticky bez jakéhokoli úsilí z naší strany.

Ačkoli se sex již tisíce let praktikuje určitými způsoby, jsme přesvědčeni, že to tak nemusí pokračovat navždycky. Za ta léta jsme dospěli k poznání, že když se změní způsob, jakým se milujeme, naše životy se tím láskyplně, magicky a mysticky změní a posílí. K tomuto druhu transformace však dochází pouze skrze přímý prožitek, nikoli pouhým přesvědčením, že to zní jako skvělý nápad. Máme-li se stát zasvěcenými, musí být daný prožitek osobní a plně prožitý na buněčné úrovni. Transformace naší základní sexuální energie do vyšší vibrace lásky, jak ji popisujeme v dalších kapitolách, zvyšuje kvalitu lásky na osobní, společenské a kosmické úrovni vědomí.

Během našeho působení v oblasti sexuality se některé páry, které se našich pobytových seminářů zúčastnily,

přirozeně rozešly a vydaly se různými cestami. Náš přístup není dokonale zaručený, spíše záleží na individuálním uvědomění, zvědavosti a zájmu udělat změnu. K našemu velkému překvapení jsme v průběhu let byli svědky neustálého přílivu mužů, kteří se na naše semináře vraceli opakovaně, pokaždé s novou milenkou. Říká se, že činy mluví hlasitěji než slova, a návrat tolika mužů je živým důkazem toho, jak nesmírnou hodnotu změna způsobu milování má. Když má muž to štěstí, že okusí svou mužskou potenci, která proudí do ženy a skrze ni, a když ji ona přijímá, on přirozeně doufá, že v budoucnu zažije něco podobného.

Někdy jsou ženy více než muži připraveny změnit své sexuální návyky. Pokud je vaše žena připravena vydat se na dobrodružství do neznáma, následujte ji a nechte ji, aby vás zavedla k novým horizontům. Zkuste to: opravdu nemáte co ztratit. Je docela možné, že získáte více lásky a poznání, než si dokážete představit.

Lidstvo dosáhlo nesčetných úžasných pokroků, ale sex, dimenze nám tak blízká, dosud zůstává neprozkoumaným územím. Možná je teď ta správná chvíle překročit hranice známého a udělat krok v sexuální evoluci člověka.

Těm mužům a ženám, kteří tento krok už udělali a napsali nám o svých hlubokých osobních prožitcích, vyjadřujeme hlubokou vděčnost za to, že nám dovolili použít jejich slova k povzbuzení ostatních, aby prozkoumali svůj sexuální potenciál.

Náš duchovní mistr Osho, dříve známý jako Bhagwan Shree Rajneesh, je zdrojem tantrické inspirace, kterou nyní předáváme vám. Osho ve svém výkladu starověkých tantrických písem pojednává o hledání harmonie, celistvosti a lásky, které jsou jádrem všech náboženských a duchovních tradic a které jsou také nedílnou součástí tantrického vztahu mezi dvěma lidmi. Je nám ctí, že v této knize můžeme uvést několik úryvků z Oshovy tantrické inspirace. Jeho slova,

která se objevují v textové podobě, byla původně přednesena jako spontánní ústní projevy, a teprve později vydána v knižní podobě. Citáty zde uvedené jsou z těch, které nás na naší cestě inspirovaly, a v žádném případě nepředstavují celý rozsah a mimořádnou rozmanitost Oshova duchovního vhledu do lidské podstaty.

Oba jsme si intenzivně vědomi toho, že Osho formoval naše životy způsobem, který jsme si na začátku vůbec nedokázali představit, a za tuto poctu mu vyjadřujeme svou věčnou lásku a vděčnost.

OSHO HOVOŘÍ O SEXU

Oshův duchovní pohled na lidský stav

Mám na svém kontě téměř čtyři sta knih. Ze čtyř set knih je pouze jedna o sexu, a ani ta vlastně není o sexu; je v podstatě o tom, jak sex překonat, jak přivést sexuální energii do sublimovaného stavu, protože je to naše základní energie. Může vytvořit život. . . Pouze člověk má to privilegium, aby měnil charakter a kvalitu sexuální energie. Kniha se jmenuje *Od sexu k supervědomí* – ale nikdo nemluví o supervědomí. Kniha je o supervědomí, a sex je pouze začátek, na kterém všichni jsou.

Existují metody, které mohou začít posouvat energii směrem vzhůru. Na Východě se po dobu nejméně deseti tisíc let vyvíjela speciální nauka, tantra. Na Západě žádná podobná nauka neexistuje. Deset tisíc let lidé experimentovali s tím, jak se sexuální energie může stát vaší spiritualitou, jak se vaše sexualita může stát vaší spiritualitou. Je to prokázáno nadevší pochybnost – touto transformací prošly tisíce lidí. Tantra se jeví jako věda, která bude dříve či později přijata na celém světě, protože lidé trpí všemi možnými druhy perverzí. Proto pořád mluví o sexu, jako kdyby moje dílo bylo o něm, jako bych čtyřiadvacet hodin denně mluvil o sexu. Problémem je jejich potlačená sexualita. Celá moje snaha směřovala k tomu, jak pro

vás učinit sex přirozeným a přijímaným jevem, aby nedocházelo k potlačování – a abyste tak už nepotřebovali žádnou pornografii, a aby nedocházelo k potlačování – a abyste už pořád o sexu nesnili. Pak je možné energii transformovat.

Díky různým validním metodám může stejná energie, která přináší život do světa, přinést nový život i vám. To bylo celé téma knihy. Ale o to téma se reálně nikdo nezajímal, nikoho nezajímal důvod, proč jsem o tom mluvil. Stačilo, že v názvu bylo slovo sex.

Ta kniha není pro sex. Je to jediná kniha v celé existenci proti sexu, ale je to zvláštní... v knize se říká, že existuje cesta, jak sex překročit, že ho můžete překonat – to je význam obratu „od sexu k supervědomí". Jste ve fázi sexu, ale měli byste být ve fázi supervědomí. A cesta je jednoduchá: sex musí být součástí vašeho náboženského života, musí být něčím posvátným. Sex nesmí být obscénní, pornografický, odsuzovaný ani potlačovaný, musí být nesmírně respektovaný, protože jsme z něj vzešli. Je to samotný zdroj našeho života. A odsoudit zdroj života znamená odsoudit všechno. Sex musí být povznášen výš a výš, až na svůj nejvyšší vrchol. A tím nejvyšším vrcholem je *samádhi*, supervědomí.

OSHO
O SEXU – OD SEXU K SUPERVĚDOMÍ

TANTRICKÁ INSPIRACE

A pokud jde o sex, s tím mají lidé také velké starosti. Problémem jsou právě ty starosti a snaha něco dělat. Sex se prostě děje. Není to něco, co musíte dělat. Musíte se tedy naučit východní přístup k sexu, tantrický přístup. Tantrický přístup spočívá v tom, že k člověku chováte lásku. Není třeba nic plánovat, není třeba si to v duchu nacvičovat. Není třeba dělat nic konkrétního: stačí být láskyplní a dostupní. Věnujte se společnému hraní se vzájemnou energií. A když se začnete milovat, není třeba, aby to bylo skvělé. Jinak budete předstírat, a stejně tak bude předstírat i ten druhý. On bude předstírat, že je skvělý milenec, a vy budete předstírat, že jste skvělá milenka... a oba budete neuspokojení. Není třeba nic předstírat. Je to velmi tichá modlitba. Milování je meditace. Je posvátné, je to to nejsvětější ze všeho svatého. A tak když se milujete, dělejte to velmi pomalu ... s chutí, vychutnávejte si každou příchuť milování. A velmi pomalu: není kam spěchat, není třeba spěchat, času je dost.

OSHO
THE OPEN SECRET