



— Diana Richardson —

# TANTRICKÝ ORGASMUS PRO ŽENY



TANTRICKÝ ORGASMUS  
PRO ŽENY

DIANA RICHARDSON



# TANTRICKÝ ORGASMUS PRO ŽENY

## **Tantrický orgasmus pro ženy** **Diana Richardson**

Z anglického originálu *Tantric orgasm for women* přeložila Kristýna Kučerová

Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček

Produkce blízko sebe s.r.o.

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

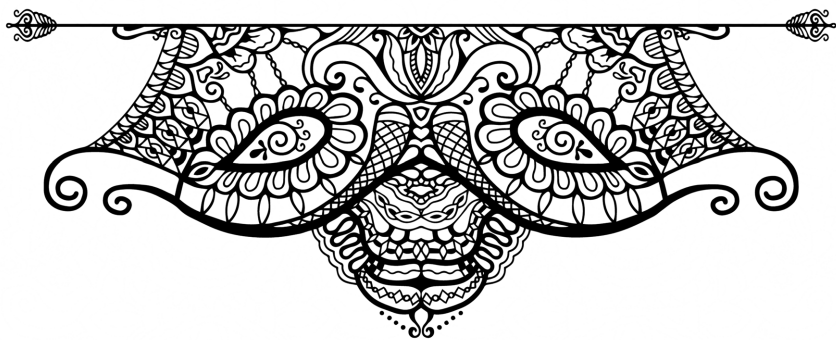
Text and artwork copyright © 2004 by Diana Richardson

All Osho quotes printed with permission of Osho International

Translation Copyright © 2017 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-495-7

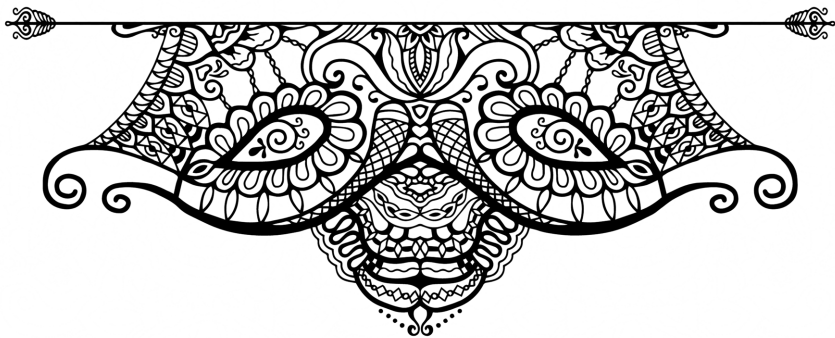
*Věnuji lásce, kterou v sobě ženy nosí*



## OBSAH

Poděkování	9
Úvod	11
Kapitola 1 VNITŘNÍ ORGASMICKÝ POTENCIÁL	19
Kapitola 2 ORGASMUS JE DUCHOVNÍ PROŽITEK	31
Kapitola 3 ORGASMUS A ORGASMICKÝ STAV	43
Kapitola 4 ZDROJ ORGASMICKÝCH STAVŮ	57
Kapitola 5 PRSA: KLÍČ K ORGASMU	71
Kapitola 6 VAGINA JE ZA PRSY AŽ NA DRUHÉM MÍSTĚ	89
Kapitola 7 KLITORIS A VZRUŠENÍ	107

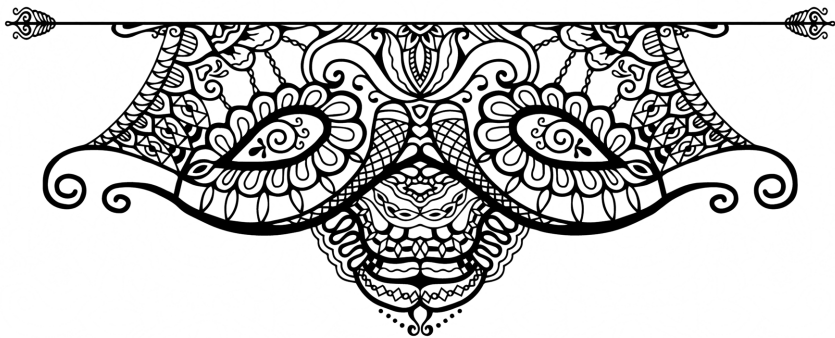
Kapitola 8	
ÚLOHA ŽENY PŘI EREKCI MUŽE	123
Kapitola 9	
UVOLNIT SE DO ORGASMU	139
Kapitola 10	
ZVLÁDNUTÁ LÁSKA A PŘEKONANÉ EMOCE	173
Kapitola 11	
ŽENA JAKO MILENKA BĚHEM MENSTRUACE, PLODNÝCH DNÍ, TĚHOTENSTVÍ, MATEŘSTVÍ A MENOPAUZY	201
Kapitola 12	
TANTRICKÝ ORGASMUS A PARTNEŘI STEJNÉHO POHLAVÍ	217
Závěr	
PŘIJMĚTE SVOU PRAVOU ŽENSKOU SÍLU	239
Příloha	
SYMPTOTERMÁLNÍ METODA URČENÍ PLODNÝCH DNÍ	247
Poznámky	254



## ————— Poděkování —————

Srdečně děkuji všem ženám, které se mi již řadu let svěřují se svými prožitky a od nichž jsem se mnohému naučila. Jsem jim velmi vděčná, že mi poskytly svolení citovat jejich osobní výpovědi, a nesmírně mi tím pomohly vykreslit skutečnou mapu ženské sexuality... a lásky. Velmi děkuji i jejich partnerům, protože právě jejich společné zkušenosti umožnily vznik této knihy. Začlenila jsem do ní i několik mužských postřehů a jsem těmto mužům velmi vděčná za jejich souhlas. Ručím za autenticitu všech osobních zkušeností, které zde uvádím, ovšem v zájmu jednoduchosti jsem se rozhodla neuvádět jména ani iniciály jednotlivých osob.





## Úvod

V sanskrtu, starověkém jazyce indického náboženství a klasické literatury, lze slovu tantra přiřadit pojmy jako „schopnost rozšíření“ či „ten, který se stále rozšiřuje“ stejně jako výrazy *kontinuum*, *síť*, *kontext* a *transformace*.<sup>1</sup> Tantra nás učí přijmout sebe sama takové, jací jsme – své pevné fyzické tělo i pročištěné jemnohmotné vrstvy ducha. Týká se transmutace energie, osvobození mysli z údajně nekonečného cyklu nevědomých znovuzrození. Tantra již před pěti tisíci lety pochopila to, co dnes moderní věda prokazuje studiem chromozomů: žena je z poloviny muž a muž je z poloviny žena. K naplnění základního potenciálu je třeba dosáhnout rovnováhy vnitřních protikladů. Pokud se žena plně ponoří do ženské polohy sexuální jednoty, nastává vnitřní alchymický proces, který ji proměňuje.

Toto je má druhá kniha o tantře a já ji zde zkoumám především z pohledu ženy. Na následujících stránkách jsem se pokusila vystihnout důležitou úlohu, kterou při sexuální výměně mezi mužem a ženou hraje receptivní ženská energie. V souvislosti se sexem nelze mezi mužem a ženou nakreslit jednoznačnou dělicí čáru, jelikož sex představuje nejintimnější spojení mužského a ženského prvku. Přesto

existují aspekty sexuality, které se týkají pouze žen, a ty lze velmi dobře využít při ovlivňování a posilování sexuálního prožitku – pro ženy i pro muže. Z jejich znalosti mohou mít prospěch i ženy, které momentálně partnera nemají. Získají nový pocit ze sebe sama a svého těla a často si k sobě díky novému pochopení přitáhnou vhodného partnera.

Sex zkoumám, vyučuji a píši o něm. Mnoho lidí mě vybězelo, abych se sexualitou zabývala ze ženského pohledu. Ženy mi to navrhovaly přímo, a ačkoli to žádný muž výslovně neřekl, svými činy a podvědomými projevy mě k tomu během uplynulých dvaceti let nepřímo nabádají.

Se svým partnerem Rajou pořádám semináře nazvané „Milování“ a během dlouhé řádky let se jich zúčastnilo mnoho párů. Na těchto seminářích se každý den odehrávají vskutku dojemné zázraky. Mnohé dvojice tu znovu prožívají dynamiku lásky, která je kdysi svedla dohromady, a jsou schopny nadále žít v láskyplném souladu. Ne všechna partnerství jsou úspěšná a někdy se lidé rozcházejí. Ale i ti po čase zcela přirozeně vytvářejí nové vztahy. A právě při upevňování nových vztahů si všímám jednoho zcela mimořádného a neočekávaného jevu, k němuž ve skupinách dochází. Muži, kteří se dříve zúčastnili mých seminářů, se vracejí, aby sdíleli alternativní přístup k sexualitě s novými partnerkami, jelikož zakusili, jak tantrická cesta dokáže lásku obohatit. K mému velkému překvapení ženy s návratem poněkud otálejí (ačkoli pro ně byl první seminář stejně povznášející jako pro jejich protějšky). Teprve poslední dobou se objevují známé tváře, které si přišly seminář zopakovat s novým partnerem.

Skutečnost, že na seminář se s novými protějšky vrací mnohem více mužů než žen, odhaluje dva důležité poznatky. Za prvé, my, ženy, se bojíme s muži o sexu hovořit a zdráháme se s nimi sdílet, co poskytuje našim tělům největší rozkoš. Váháme, zda můžeme partnery seznámit s alternativními přístupy k sexu. Žena se ze všeho nejvíce bojí, že

pokud se změní, ztratí svého muže a už pro něho nebude sexuálně přitažlivá. Ale pokud se žena rozhodne spokojit s konvenčním sexem – což je jen zdeformovaná forma mužské sexuality –, bohužel se zároveň vzdává jedinečného ženského kouzla a síly.

Druhý poznatek je poněkud optimističtější a já doufám, že dodá ženám sebedůvěru, aby začaly v sexuálním životě více uplatňovat vlastní autoritu. Skutečnost, že muži přivádějí na semináře partnerky, jasně dokazuje, že jakmile jednou ochutnali jinou formu sexuálního projevu, našli v ní zálibu. Jak si může muž oblíbit něco, co nikdy předtím nezažil? Tantrická sexualita se často musí nejprve prožít, aby po ní člověk zatoužil.

Od mužů a žen, již nemají s tantrou osobní zkušenost, opakovaně slyším: „Tantra je spíš pro ženy, ne pro muže.“ Na základě vlastního zkoumání a povzbudivých reakcí mužů, kteří navštěvují mé semináře, si dovoluji s jistotou prohlásit: „Ne, tantra není jen pro ženy. Rozhodně je i pro muže.“ Tantra nevznikla proto, aby činila ženy šťastnými (a muže nešťastnými), není to způsob, jak ženám na chvíli předat otěže. Jakmile muž okusí lahodné hlubiny a výšiny rozšířené sexuální energie, zpravidla je chce prožívat znovu. Ale pokud žena nenabídne muži svou skutečnou ženskost, jak, kde a kdy jí muž přijde na chuť?

Občas se najde žena, která dovede při pohlavním aktu přirozeně přijímat mužskou energii a rozvádět ji směrem vzhůru, a tak posunout sex – pro sebe i partnera – do zcela jiné dimenze. Ale toto umění si může osvojit i vědomě, takže je pak schopná zavést svého muže do říše rozvinuté sexuality a vytvořit i pro sebe uspokojivější sexuální prožitek. Žena má přirozenou schopnost vstoupit do tohoto království prostě díky tomu, že je žena. Je přijímajícím aspektem mužsko-ženské dynamiky, dokáže se ponořit dovnitř a muže stáhnout s sebou. Tuto schopnost má vrozenou. Tím, že žena přijímá,

pouští a odevzdává se, uvádí do pohybu vnitřní síly. Naopak to příliš neplatí. Obecně se dá říci, že muž není schopen tak snadno iniciovat prožitek vstřícnosti a pohlčení. Potřebuje k tomu totiž obrovskou dávku klidu a jasné, opravdové mužské autority. Když se receptivní (ženský) prvek vzdává a skutečně přijímá vše, co k němu přichází, umožňuje pohyb a tok dynamické (mužské) energie. Muž tedy může snadno a přirozeně následovat ženu a beze slova s ní vplout do povznesených krajin, tedy pokud má to štěstí a s receptivní ženskou energií se potká.

Pro nové pochopení sexuality je žena zásadním výchozím bodem. Toto hnutí musí vycházet od žen a dál se rozšiřovat do společnosti – prostřednictvím jejich milenců, přátel, lásek na jednu noc, matek, které učí své dcery, a otců, kteří učí své syny. Je zapotřebí, aby ženy začaly mluvit samy za sebe, vyjadřovaly své potřeby a citlivost. A je zapotřebí, aby muži jejich vzkazům věnovali pozornost. Největší potenciál skutečného sexuálního naplnění a lásky spočívá ve spojení ženy a muže na společné cestě sexuálního sebeobjevování.

Žena ovšem může mnohé dokázat i bez vědomé spolupráce muže. Sex je způsob, jak se dostat co nejbliž k sobě, proniká do všech buněk těla, dotýká se jich a mění je. Zkoumáním vlastní sexuality objevíme, kdo doopravdy jsme pod nánosem společenské přetvářky a konvencí, k nimž se obvykle uchylujeme, abychom zakryli své nejhlubší sexuální já.

Zdrojem tantrické inspirace a vedení je pro mne můj duchovní mistr Osho, v dřívějším období svého života známý jako Bhagwan Shree Rajneesh. V jeho učení je meditace nikoli technikou, ale způsobem života. Je to mystik, který přináší nadčasovou moudrost Východu, aby odpověděla na naléhavé otázky, s nimiž se dnešní lidé potýkají. Hovoří o hledání harmonie, celistvosti a lásky, která leží v jádru každého

náboženství a duchovní tradice, osvětluje podstatu křesťanství, chasidismu, buddhismu, sufismu, tantry, tao, jógy i zenu.

Slovy nelze vyjádřit, jak hluboce jsem vděčná, že Osho natrvalo a hluboce ovlivnil můj život. Oshova interpretace starodávných tantrických spisů tvoří neopakovatelnou pokladnici znalostí a vhledů, k níž jsem díky velkému štěstí získala přístup již v pětadvaceti letech.

Tantra je mnohem víc než technika, je to důkladná cesta sebeobjevování a transformace, alchymický proces transmutace hmotných energií ve vyšší spirituální projevy. Ano, využívá i jisté techniky, ale tajemství tantry spočívá v tom, že se do plného vědomí vynese to, co je v nás nevědomé. Osho říká: „Tantra je transformace sexu v lásku cestou bdělé pozornosti.“ To znamená, že to, jak věci děláme, je mnohem důležitější než to, co děláme.

Je mi ctí, že mohu do své knihy začlenit několik úryvků z Oshovy tantrické inspirace. Čtenáře možná zaujme, že Oshova slova, která se zde objevují ve formě textu, prvně zazněla během improvizovaných debat, naprosto spontánně, bez předchozí přípravy, na setkání se žáky a veřejností v Indii. Teprve později byla publikována v knihách. Ráda bych zdůraznila, že citáty, které se zde objevují, jsem zvolila sama. V žádném případě nepředstavují úplný a neobyčejně rozmanitý Oshův duchovní vhled do lidského bytí.

## OSHO HOVOŘÍ O SEXU

Mám na svém kontě skoro čtyři sta knih. A jen jedna z těchto čtyř set se týká sexu. Vlastně není o sexu, ale o tom, jak sex přesáhnout, jak proměnit jeho energii, protože ta je naší základní energií. Dokáže stvořit život... Jedině člověku se dostalo výsady měnit povahu a kvalitu sexuální energie. Název této knihy zní *Od sexu k nadvědomí* – ale o nadvědomí nikdo nemluví. Tato kniha je o nadvědomí a sex je pouze začátkem.

Existují metody, které rozproudí energii směrem vzhůru. Na Východě již před deseti tisíci lety vznikla zvláštní nauka – tantra, která nemá na Západě obdoby. Deset tisíc let lidé zkoumají, jak se může sexuální energie stát spirituální, jak se sexualita může proměnit ve spiritualitu. A je to nade vší pochybnost prokázáno – tisíce lidí touto transformací prošly. Tantru jako nauku dříve či později pravděpodobně přijme celý svět, protože lidé trpí nejrůznějšími druhy perverze. Právě proto stále mluví o sexu, jako kdyby to byla moje práce, jako bych čtyřia dvacet hodin denně nehovořil o ničem jiném než o sexu. Problémem je jejich potlačená sexualita. Celé mé úsilí se zaměřuje pouze na to, jak ze sexuality učinit přirozený, přijímaný jev. Nebude-li sex potlačován, nebudete potřebovat pornografii; nebude-li sex potlačován, nebudete o něm snít. Pak bude možné tuto energii transformovat.

K dispozici jsou účinné metody, s jejichž pomocí tatáž energie, která přivádí život na tento svět, přinese nový život i vám. A právě to je tématem této knihy. Jenomže s tím se nikdo neobtěžuje, nikoho nezajímá, proč se k tomuto tématu vyjadřuji. Stačí, že je v názvu slovo sex.

Tato kniha není pro sex; v celé existenci je to jediná kniha proti sexu, ale kupodivu... Tato kniha říká, že existuje způsob, jak se dostat až za sex. Sex lze přesáhnout, a to je pravý význam slov „od sexu k nadvědomí“. Vy se nacházíte ve fázi sexu, a přitom byste měli být ve fázi nadvědomí. Cesta k němu je jednoduchá: sex se musí stát součástí vašeho náboženského života, musí být posvátný. Nesmí být obscénní, pornografický, zavrhaný, potlačovaný, ale nesmírně uctíváný; vždyť se díky němu rodíme. Je to zdroj života. A zavrhnout zdroj života znamená zavrhnout vše. Sex musí být povznášen výš a výš, až na samotný vrchol. A tímto vrcholem je samádhí, nadvědomí.

OSHO, přepis promluv  
SEX MATTERS: FROM SEX TO  
SUPERCONSCIOUSNESS  
(NA SEXU ZÁLEŽÍ: OD SEXU K NADVĚDOMÍ)