



EVA-MARIA
ZURHORST

Soul
SEX

*Objevte znovu kouzlo
fyzické lásky*



EVA-MARIA
ZURHORST

Soul
SEX

*Objevte znovu kouzlo
fyzické lásky*

Soul/SEX

Eva-Maria Zurhorst

Z německého originálu *Soulsex: Die körperliche Liebe neu entdecken* přeložila

Martina Vykouková

Jazyková korektura Vlastimil Lapáček

Produkce blízko sebe s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektornické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2014 by Arkana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

Translation Copyright © 2019 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-537-4 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7370-541-1 (e-kniha)

*Tvé nahé tělo má patřit jen tomu,
kdo miluje i tvou nahou duši.*

Charlie Chaplin

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	13
PŘEDMLUVA	17
MUŽI A ŽENY	
Vezměte si z této knihy, co potřebujete	23

ČÁST PRVNÍ – *STARÝ SEX*

Proč opět nastal čas pro revoluci v posteli

Sex chtějí všichni!	
Nebo snad ne?	29
Tenkrát poprvé	
V šestnácti, nebo krátce před čtyřicítkou?	41
Milujete se ještě,	
nebo už vás úplně přešla chuť?	61
Bez porna ani ránu?	
Proč nás „Padesát odstínů šedi“ nespasí	71
Sex začíná prvním nádechem	
a končí posledním výdechem	91
Všem chybí ten správný sexuální software	
... ale všichni jsme sexuální bytosti	99
Už tě nemiluju nebo spíš:	
tělo nezapomíná	109
V posteli jedu na autopilota	
Jak nám rodinná historie komplikuje sex	117

Nemůžu zůstat	
O rozchodu, smrti a nevěře	125
Vše se rodí v klíně	
O sexu, porodu a smrti	133
Strach rozežírání duši i sex	
O předstíraných orgasmech a jiných lžích	139
Kdo nechce cítit, přivodí si závislost	
Když se sex stane drogou	151

ČÁST DRUHÁ – NOVÝ SEX

Jak si ženy sex znovu zamilují a páry opět najdou společnou řeč

Když ženy rozumí samy sobě...	
porozumí jim i muži	163
Jemná ženská touha	
a jak si i muži přijdou na své	173
Vlnění místo chtění	
Proč jsme z honby za orgasmem akorát tak vyšťavení	185
Neviditelné, leč skutečné	
Proč se po sexu někdy cítíme jako zanešení	197
O zázraku jménem ňadra	
A o dalších překvapeních ženského těla	209
Nemusí být velký, nýbrž moudrý	
Jak penis uzdravuje vaginu	217
Soulsex léčí	
Jak se vypořádat s bolestí a strachem	235

ČÁST TŘETÍ – SOULSEX PRAKTICKY

Rozhovory mezi mužem a ženou

<i>Pravidla hry pro váš nový sex</i>	243
<i>Jak se v běžném dni na soulsex naladit</i>	259
<i>První krůčky</i>	267
<i>Nedorozumění a překážky v soulsexu</i>	275
DOSLOV	293

PODĚKOVÁNÍ

MOJE PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ MÉMU muži, bez kterého bych nikdy neobjevila onu hlubokou pravdu, o které na následujících řádcích mluvím. Dále Ushé Swamyové, která mě velmi trpělivě a láskyplně dostrkala k tomu, abych tuhle knihu konečně napsala. Sama do tohoto projektu dala kus srdce a svým ženským zapálením mu pomohla uhladit cestičku. Uli Ehrlenspielové, Anje Schmidtové a Anne Nordmannové děkuji, že mě tak angažovaně podporovaly a ve vypjatém finiši provedly přes všechny překážky. Ulrike Tourneurové a Claudii van de Kampové za to, že pro mě celou dobu měly pochopení, průběžně mi uvolňovaly ruce a vše kolem mě mohlo díky nim nadále perfektně fungovat. Tatjaně Blobelové, od které jsem se naučila, jak důležité je mít jasno a také jasně komunikovat.

Děkuju Dianě a Michaelovi Richardsonovým. Jsou pro mě pionýry, kteří mně i mnohým dalším otevřeli zcela nové obzory a přístup k sexualitě. Krishnovi a Amaně Trobeovým, kteří do zraněné sexuality vnesli léčivou sílu. Nechť je tato kniha mostem, přes který ještě mnoho čtenářů najde cestu k jejich práci.

Především pak děkuji této knize samotné, protože mě mnohému naučila a stala se pro mě tím nejdůležitějším, co jsem kdy napsala. Nechť tomuto světu přinese další trošku míru tím, že opět spojí sex s láskou, tělo se srdcem a muže se ženou.

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

JSEM ŠŤASTNÁ, ŽE VYCHÁZÍ další kniha, která o sexualitě pojednává v kontextu a celistvě. Dlouho tomu tak nebylo. Regály knihkupectví a stránky časopisů po dlouhou dobu plnily zejména – sic důležité, ovšem zdaleka nedostačující – návody na slastný erotický život. Znalost těla ženy a muže, erotogenních zón a bodů slasti jsou významné a měli bychom je zkoumat. Ovšem: velkou část partnerství studium těchto návodů a příruček zanechávalo v ještě větší beznaději se zoufalým pocitem: „Proč nám to sakra nefunguje? Je se mnou něco špatné? Je partner špatný? Hodíme se k sobě vůbec?“

Za 20 let, kdy se zabývám studiem a praktickou výukou sexuality, je mi víc a víc zřejmé, že praktická znalost těla a jeho vzrušujících částí nám zdaleka nestačí. Že naše sexualita je silně propletena s naším emocionálním životem. V podstatě každý, kdo začne vědomě zkoumat hloubku sexuality, sílu intimity a možné výšky prožitku rozkoše a blaženosti dříve či později odkrývá i třinácté komnaty své duše, kde se ukrývá bolest, zranění, strach a úzkost. Pro někoho setkání s minulou bolestí a zraněním může představovat letmý dotek, pro jiného poměrně zásadní blok na cestě uspokojivé intimity.

Aby to bylo ještě složitější, ve světě naší sexuality nemusí hrát roli pouze ta zranění, která jsme sami prožili – ať už v raném věku (a patří sem například i pocity bezmoci odloučení miminka od matky na několik hodin nebo dní v průběhu pobytu v porodnici – tedy něco, co z pohledu naší společnosti

může vypadat jako normální věc a navíc zcela nesouvisející se sexualitou), během dětství, dospívání či dospělého života. Patří sem pocit ztráty rodičů (ať už rozvodem či jinak), zneužití fyzické i psychické, zklamání z lásky, potraty chtěné i nechtěné a další. Ve světě partnerské intimity se ovšem mohou – často ne rovnou, ale až po určité době soužití – objevit i rodová zranění. Příběhy, které zůstaly často nevyřčené, protože s sebou nesou tolik bolesti. Něco, na co rodiče, prarodiče či jiní předci chtěli tak moc zapomenout, že bolest z určitých událostí v sobě potlačili a rozhodli se ji ze svého světa vytěsnit.

Ovšem „zmrazená“ bolest a nevyplakané slzy s sebou nesou velký vnitřní boj, pocit napětí, prázdnoty a také odstupu a odcizení. Nevyslovené a nedoprožité příběhy zranění, které k lidskému životu patří, mohou mít zásadní vliv na míru živosti a radosti, kterou prožíváme nejen ve svém životě, ale kterou prožívají i generace po nás.

To, co popisují, jsou uvědomění z mé vlastní praxe provázení tisíců lidí na seminářích vědomé práce s tělem a partnerské intimity. Příběhy, které se odkrývají při vědomém milování, láskyplných vědomých masážích a při léčivé práci s tělem, jako například vaginální mapování. Jedná se často o situace, kdy velmi milující lidé vedle sebe žijí vyprahlí a smutní, jako dva cizinci, v hlubokých pochybách, zda dokáží svůj vztah ještě vzkřísit k životu. A já vím, že je to možné – ovšem musí jít hlouběji ke svým pocitům, dotknout se své zranitelnosti, být ochotni cítit, často i plakat, a ty „nejtajnější“ pocity sdílet v nahotě své duše se svými blízkými.

O to větší je moje radost, že autorka v této knize odkrývá souvislosti naší sexuality, partnerské intimity a hlubokých prožitků duše. Svě poznatky předává citlivě a dokumentuje na příkladech mnoha příběhů lidí ze své poradny. To, co osvětluje, považuji za důležitou součást vzdělání o sexualitě. Dokonce si myslím, že bez tohoto porozumění pro velkou část partnerů není trvale uspokojivý a opravdu naplňující život ve vztahu ani možný. Někteří možná mají štěstí

a k poznání, které autorka umně popisuje, najdou cestu intuitivně. Ovšem pro mnoho dalších jsou nastalé pocity odcizení, odstupu, smutku, vzteku a třeba i strachu zcela nepochopitelné, a spíše opustí vztah, se kterým si neví rady, než aby dokázali najít cestu do hloubi svých duší a blíže k sobě navzájem.

Je to proto, že svět sexuality, tak jak je nám dnes v masovém měřítku předáván, o ničem z výše uvedeného nepojednává. Ovšem pozorují, že pro drtivou většinu partnerů není na sexuální výkon a vzrušení zaměřená sexualita trvale udržitelná. Protože naše těla v hloubi touží i po setkání duše. Pornografie a technicky zaměřené sexuální příručky nám ukazují určitý aspekt sexuální práce s tělem, ovšem neřeší pocity. Sexualitu NELZE oddělit od zbytku života.

Když objevíme, jak naplňující a vyživující může být prožitek sexuality v hluboké lásce, ke které patří i otevřenost a zranitelnost, našli jsme pramen, který nikdy nevyschne. Naše nepojmenované touhy prosytí pocit hlubokého štěstí a významu. Už se také nebudeme stresovat, zda a jak rychle se „uděláme“, zda na sex máme „chuť“, zda „mu bude stát“ a podobně. Intimní spojení naplní sladkost a živost, která je mnohonásobně silnější než vybití napětí v povrchním orgasmu.

V neposlední řadě se tyto prožitky přenesou do každodenního života. Mnohé partnerské hádky najednou ustoupí, aniž by bylo třeba cokoli „řešit“, protože těla se dostanou do klidu, souladu a vděčnosti. Začneme také jinak vidět sebe sama, své tělo a své pocity – s větší láskou a úctou. Tyto vnitřní posuny a otevření se bez nadsázky začnou měnit celý náš život k lepšímu.

Autorka vás jemně provede souvislostmi a příběhy, a v druhé části vám ukáže praktické kroky, jak den za dnem, krůček za krůčkem, pro sebe můžete objevit nový svět.

Možná se právě teď nacházíte ve svém životě v bodě odcizení a bezradnosti. Možná si myslíte, že váš vztah s partnerem již nemá naději. Možná se trápíte tím, že váš intimní

život je nezáživný, nebo dokonce bolestivý či k němu nedochází vůbec. Právě proto (a nejen proto) si přečtěte tuto knihu. Sama jsem na svých kurzech v přímém přenosu viděla příběhy oživení lásky a intimity, o které partneři ani nedoufali, že by spolu ještě mohli zažít. Po několika desítkách let, kdy svůj vztah vyhodnotili jako vyprahlý a zcela reálně zvažovali rozvod, se do sebe znovu zamilovali – a podle jejich vlastních slov ještě více, než tomu bylo na začátku.

Proto vím, že takové až magické změny a zázraky jsou možné. Pozoruji je zas a znovu. Dejte šanci i sami sobě, svému životu a vztahu. Přečtěte si tuto knihu, i pokud partnera nemáte, protože v mnohém dokáže osvětlit, co jste v životě zažili, a ukázat vám nové cesty.

S láskou,
Denisa Říha Palečková
lektorka intimity a vztahů
V Praze, 12. 7. 2019

PŘEDMLUVA

„JAK SE LZE DOTKNOUT duše? Láskou, nebo rozkoší?“ ptá se Paulo Coelho ve své knize *Jedenáct minut*. Hlavní postava, prostitutka Maria, ve svém deníku odpovídá: „On je umělec. Měl by vědět, že člověk musí pochopit lásku v její celistvosti. Láska není v druhém člověku, je v nás samotných. To my ji probouzíme. Avšak k tomu probuzení potřebujeme druhého člověka. Vesmír dává smysl, jen když máme někoho, s kým můžeme své city sdílet. Má sexu po krk? Fajn, já taky – a přesto: ani já, ani on neví, co to sex vlastně je.“

Pro A. a A.

Milá A., vím, že na takovéhle knihy ještě nevěříš. Věříš na lásku. Ale jednou přijde den, kdy na ni věřit přestaneš. To ti někdo namluví, že jde o sex, a ne o lásku. Tvoje tělo tak začne postupně umírat, tvoje srdce se zavírat. Přála bych si, abys pak poznala, že tahle kniha je pro tebe. Tak jako všechno ve mně vždy bylo, je a bude.

Mám tě ráda.

Milá A., vím, že už jsi poměrně dlouho vdaná. Často se sama sebe ptáš, jestli ještě přijde něco nového. Obzvlášť v oblasti sexu jsi už pomalu ztratila veškerou naději.

Dobře si vzpomínám, jak ses tenkrát před mnoha lety odvážila do toho říznout. Ve svém manželství sis cítila vyschlá jak sušené ovoce a rozhodla ses dopřát si milence. Ze dne na den jsi opět rozkvetla a byla plná chuti do života. Svou odvahou a touhou po životě jsi vyhodila svazující korzet všedních dní do povětří. Když jsi mi o tom vyprávěla, běhal mi vzrušením mráz po zádech. „Všechno je zase zpátky!“ znělo poselství, co tryskalo z každého tvého póru.

Věděla jsem přesně, co prožíváš. Několik let před tím jsem i já udělala odbočku ze svého poměrně dezolátního manželství a oplatila manželovi jeho nevěru svou. A i mně to tehdy připadalo, jako bych se právě probudila z dlouhého kómatu. Při pomyšlení na mého milence se ve mně okamžitě probouzely magické, magnetizující síly. Najednou jsem opět cítila touhu, moje tělo znovu roztálo. Každá moje buňka volala po doteku a sblížení.

Tehdy se milenci zdáli být zázračným elixírem, který může náš vnitřní svět dát zase do pořádku a přivést naši prapůvodní ženskou sílu zase do varu: hlad pryč, chuť zpátky,

duše rozkvetlá, tělo opět šťavnaté. Nebylo nad čím přemýšlet, prostě nás to uchvátilo. Cítily jsme se konečně zase otevřené, plné života, vyživené a vyživující zároveň. Jako život sám. Myslely jsme si: to musí být láska.

Byla to opravdu láska? V každém případě nám ani jedné ty magické síly dlouho nevydržely. I tebe to rozechvění jednoho dne přešlo. Nezmohla jsi nic proti tomu, že tvá zidealizovaná představa o tvém milenci postupně brala za své v konfrontaci s prožívanou skutečností. I on byl jen chlap – sice jiný, nový, ale i on měl svůj korzet všedních dnů, svou minulost a zranění, své návyky a zlovyky. Zkrátka všechno to, co nakonec přepere každou zamilovanost.

Přišla první nedorozumění, která sis vykládala jako odmítnutí. První pochybnosti a kompromisy, mučivé balancování mezi tvým původním a tvým novým životem – a kouzlo zmizelo stejně nekontrolovatelně, jako přišlo.

Od té nevěry už je to dlouho a ty jsi znovu se svým mužem. Se svým milencem ses ale dotkla tajemství, které neseš sama v sobě. Zažila jsi, že ta spící žena v tobě se může v mžiku oka zase probudit. Že se můžeš najednou cítit zase neuvěřitelně živá, když překonáš hranice zvyklostí, vzdáš se pocitu jistoty a naprosto se oddáš tělesné radosti.

A teď už zase trčíš uvízlá ve svém manželství a ptáš se sama sebe: Jak tenhle pocit sakra získám zpátky?

Vím, jak moc se trápíš, že ti často chybí chuť. Jak moc se stydíš, že je tvé tělo tak strnulé a stažené. V jednu chvíli zuříš, v druhou se cítíš provinile. Protože se tvůj muž na tebe tak často nedokáže napojit.

Občas vyplavou vzpomínky na to dávné dobrodružství. Mám být znovu nevěrná? Jenže tušíš, že dnes už by to tak nezafungovalo. Jsi už zralejší a víš, že milenec by byl pouze dočasný únik. Už ses na vlastní kůži přesvědčila,

že zamilovanost a vášně jsou pomíjivé a proti tlaku všedního dne dlouhodobě neobstojí.

Občas jsi tak zoufalá, že se sama sebe ptáš, jestli odejít není skutečně to jediné možné řešení. Jediný způsob, jak se cítit znovu naživu a znovu najít lásku. Jsi ale dostatečně uvědomělá, abys vycítila, že útěk k ničemu nevede. Že lásku a její blahodárnou, příjemně živoucí energii nenajdeš tam někde venku. Víš, že ten klíč musíš objevit v sobě. Je ti také jasné, že se veškerému tělesnému kontaktu se svým mužem bráníš hlavně proto, že může příliš snadno vyústit v hádku nebo rezignaci. Protože kdo si přeje cítit, že necítí nic než strnulost, když se mu snaží partner přiblížit?

Často teď máš k sexu vyložený odpor – a to je příšerný pocit! Tak se radši rychle pustíš do nějakého nového projektu, kde tě aspoň čeká úspěch a uznání. Nebo začneš chodit na jógu, na tango, na večírky, na masáže. Tam si totiž zase dokážeš vychutnat, jak se tvé tělo samo od sebe dokáže uvolnit a užívat si pohybu. Víím, že to nevzdáš a budeš si dál hledat takové výzvy, smysluplnost a naplnění. Ale k čemu ti to bude, když svou lásku nebudeš moct sdílet?

Cítíš, že ještě něco musí přijít. Že tohle ještě nemůže být konečná. Chceš žít tu lásku, která v tobě vře a nenechá tě v klidu. Chceš cítit rozkoš. Chceš se zcela odevzdat druhému a nechat mezi vámi dvěma padnout hranice. Ale s tvým mužem? Už jen když se pokusíš si to představit, zvedá se ti žaludek. Všechno se v tobě sevře. „Ne,“ říkáš si, „to nemá cenu! To nikdy nepůjde. Už to nejde dlouho. Prostě to tak nemá být. Naše manželství k tomu není předurčené. Musíme se spokojit s tím ostatním, co máme – děti, vzájemnou důvěru, společnou cestu životem. Ale naplňující sex, při kterém každá buňka v těle křičí radostí? Při kterém námi proudí život v celé své kráse, sladkosti a samozřejmosti? Ne, to nám není dáno. Minimálně ne napořád. Zbývá nám jen láska všech těch let, co máme za sebou.“ Ale je to opravdu

láska? Není to jen důvěra? Jistota? Milá náklonnost mezi dvěma spolupoutníky? Ta zamilovanost tenkrát, to nebyla láska. Ale tohle láska taky není. Neklam, prosím, sama sebe. Můžeš se tisíckrát snažit se s nynější situací smířit, uklidňovat se, snít o rozchodu, pokoušet se ten hlodající pocit nedostatku a stále dokola se objevující touhu něčím kompenzovat... Nic z toho ale nepomůže. Ty to víš, já to vím: Naše duše pro nás chce něco jiného.

Ty to víš, i já to vím: Sex a láska patří dohromady. A jenom ti, kteří se odváží vnést toto posvátné spojení do svého vztahu, najdou klid a zažijí, jak se jim do těla vrátí radost, rozkoš a pocit, že jsou opravdu na živu.

Milá A., nevzdávej to, prosím. Otevři se znovu fyzickému kontaktu, svému tělu a svému srdci. A požaduj to samé od svého muže. Buď nekompromisní, ale nevzdávej to. Propojit sex s láskou ti nažene strach. Bude tě to frustrovat. Budeš nenávidět a plakat. Ale pokud budeš ochotná se učit novému, když vytrváš a budeš znovu a znovu hledat cestu ke svému tělu, ono tě nakonec k lásce dovede.

Dejte si to teď za hlavní úkol. Učte se znovu naslouchat svým tělům. Ona vám ukážou cestu. A já vám v této knize předám všechno, co jsem se naučila od svého těla a od svého srdce. I všechno, co jsem se o tělesné lásce dozvěděla od jiných zkušených a moudrých lidí.

Milá A., všechny následující řádky jsou pro tebe...

MUŽI A ŽENY VEZMĚTE SI Z TĚTO KNIHY, CO POTŘEBUJETE

Jedno upozornění předem: Některým z vás se možná bude zdát, že v této knize mluvím o mužích a ženách příliš stereotypně, že oběma pohlavím připisuji role podle onoho klasického rozdělení. Dělán to záměrně, a sice proto, že to stále hodně odpovídá realitě mých běžných pracovních dnů. V mnohých tématech sice postupně dochází k vyrovnání. Celá ta léta, co už s různými páry pracuji, ale pozoruji, že se určité procesy, strachy, starosti a touhy objevují spíše u žen, zatímco jiné spíše u mužů.

Nenechte se tedy při čtení vytočit tím, když říkám: ženy to, muži ono. Když mluvím o „ženských vzorcích“ či „mužských strategiích“. Každý z nás má v sobě mužskou a ženskou složku. V některých vztazích představuje muž ženský pól a žena mužský, v jiných se rozložení těchto protipólů dokonce mění v průběhu času. Pokud vás při čtení cokoli osloví, pak vězte, že se vás to týká – nehledě na to, zda já zrovna píšu o mužích a vy jste žena, či naopak.

Vůbec si dopřejte tu laskavost, že tuto knihu využijete přesně tak, jak vy potřebujete. Pokud vás některé pasáže budou odrazovat či tížit, prostě je jen v rychlosti přelétněte a zasadte si má slova do takového kontextu, ve kterém pro vás budou přínosná.

Mnohé z toho, co zde píši, platí samozřejmě i pro homosexuální páry. I v homosexuálním vztahu totiž žijete polaritu

jako každý jiný heterosexuální pár. Pozorujte tedy při čtení, ve kterých oblastech se pohybujete spíše v ženské energii a ve kterých spíše v mužské. A ptejte se sami sebe, zda se v tomto rozložení cítíte skutečně v rovnováze, či zda je nutná změna a vyjasňující rozhovor s vaším partnerem. Celkově si z této knihy vezměte, co se vám zrovna hodí. Věřím, že sami poznáte, které pasáže s vámi rezonují, kde se cítíte osloveni, kde jste se poznali.

