

ESTHER PEREL



VÁŠEŇ

V ZAJATÍ

**AKO SPOJIŤ VZRUŠENIE A EROTIKU
S DOMÁCIM ŠŤASTÍM**

Esther Perel
VÁŠEŇ V ZAJATÍ

Ako spojiť vzrušenie a erotiku
s domácim šťastím.

ESTHER PEREL



VÁŠEŇ

V ZAJATÍ

**AKO SPOJIŤ VZRUŠENIE A EROTIKU
S DOMÁCIM ŠŤASTÍM**

Knihy Bajkal

**Esther Perel: Vášň v zajatí.
Ako spojiť vzrušenie a erotiku s domácim šťastím.**

Z anglického originálu *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*, prvýkrát vydaného vo vydavateľstve HarperCollins Publishers, New York, 2006.

Preložila Katarína Bartoňová.

Zodpovedná redakcia: Martina Kusá, jazyková úprava: Jana Novomestská, ilustrácia na obálke: Natalia Sheveleva, grafická úprava a sadzba: Ján Hanušovský, tlač: FINIDR.

Vydalo v roku 2021 Vydavateľstvo Bajkal ako svoju 6. publikáciu.

Copyright: © Esther Perel, 2006

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Translation ©Katarína Bartoňová, 2021

Slovak edition ©Vydavateľstvo Bajkal, 2021

ISBN: 978-80-99975-10-2

www.knihybajkal.sk

vydavatelstvo@knihybajkal.sk

*Venované mojim rodičom, Sale Ferlegierovej a Icekovi Perelovi.
Ich lásku k životu si nesiem v sebe.*

OBSAH

- 11 PRED SLOV
- 21 KAPITOLA 1
OD DOBRODRUŽSTVA K ZAJATIU
PREČO HLADANIE ISTOTY UBÍJA EROTICKÚ ENERGIU
- 39 KAPITOLA 2
VIAC DÔVERNOSTI, MENEJ SEXU
LÁSKA POTREBUJE BLÍZKOSŤ, ALE TÚŽBA PRIESTOR
- 58 KAPITOLA 3
NÁSTRAHY MODERNEJ INTIMITY
ROZPRÁVANIE NIE JE JEDINOU CESTOU K BLÍZKOSTI
- 72 KAPITOLA 4
DEMOKRACIA VERZUS VZRUŠUJÚCI SEX
TÚŽBA A ROVNOPRÁVNOSŤ NEHRAJÚ PODĽA ROVNAKÝCH PRAVIDIEL
- 90 KAPITOLA 5
DOKÁŽEM TO!
AKO PROTESTANTSÁ ETIKA PRÁCE RIEŠI ÚPADOK VÁŠNE
- 108 KAPITOLA 6
SEX JE ŠPINAVÝ, NECHAJTE SI HO PRE NIEKOHO, KOHO MILUJETE
KEĎ SA PURITÁNSTVO STRETÁVA S PÔŽITKÁRSTVOM

126 KAPITOLA 7

KORENE EROTIKY

POVEDZ MI, AKO ŤA MILOVALI V DETSTVE A JA TI POVIEM,
AKO MILUJEŠ TY

145 KAPITOLA 8

RODIČOVSTVO

KEĎ TRAJA OHROZUJÚ DVOCH

172 KAPITOLA 9

TELO A FANTÁZIA

VO SVÄTYNI EROTICKEJ PREDSTAVIVOSTI NACHÁDZAME
PRIAMU CESTU K PŮŽITKOM

195 KAPITOLA 10

TIEŇ TOHO TRETIEHO

AKO JE TO VLASTNE S VERNOSŤOU?

221 KAPITOLA 11

AKO DO SEXU VRÁTIŤ VÁŠEŇ

POZVIME EROTIKU DOMOV

243 POĎAKOVANIE

245 POZNÁMKY

DAVID HERBERT LAWRENCE

DIVÉ BYTOSTI V ZAJATÍ

Divé bytosti v zajatí, kým si
udržujú svoju vlastnú divokú čistotu
nebudú plodiť, budú sklúčené, zomrú.

Všetci ľudia sú v zajatí
živí s aktivitou zajatcov
a tí najlepší sa nebudú množiť, aj keď nevedia prečo.

Veľká klieťka nášho skrotenia
zabíja v ľuďoch sexualitu, jednoduchosť
vášne je zmrzačená a nenapraviteľne stratená.

A tak, s horkou perverzitou
bojujúc proti veľkej nepriazni osudu
mladí sa pária, nenávidia to a chceli by plakať.

Sex je stav požehnanja a milosti.
Nemôže sa odohrávať v klieťke zlosti.
Prerazte teda mreže, začnite a skúšajte.

(Preklad: Elvíra Haugová)

PREDSLOV

PRÍBEH SEXU v trvalých vzťahoch je často príbehom upadajúcej vášne a dlhého zoznamu dôvodov a výhovoriek, ktorými sa partneri pokúšajú ospravedlniť zdanlivo nevyhnutnú smrť erotiky vo svojom vzťahu. V poslednom čase sa zdá, že v Amerike sa k tejto téme vyjadruje snáď každý – od ranných správ po *New York Times*. Varujú nás, že napriek deklarovanej láske partnerov, je sexu v dlhodobých vzťahoch príliš málo. Dnešné dvojice sú príliš zanepřázdnené, príliš vystresované, príliš zaťažené starostlivosťou o deti a príliš unavené na to, aby mali sex. A ako by toto všetko nestačilo na utlmenie ich zmyslov, posledným klincom do rakvy sú vedľajšie účinky užívania antidepresív, pôvodne predpísaných práve na zvládnutie chronického stresu. Tento vývoj je vskutku ironický. Kým pred tridsiatimi rokmi tzv. *baby boomers* (narodení po 2. svetovej vojne), bežali v ústrety novej dobe uvoľneného sexuálneho správania, nasledujúce generácie môžu už mať sexu, koľko len chcú, ale akosi naň strácajú chuť.

Nejdem spochybňovať platnosť obsahu týchto mediálnych reportáží, naše životy sú dnes určite stresujúcejšie, než by mali byť, len sa mi javí nedostatočné sledovať len kvantitu a frekvenciu sexuálnych stykov. V príbehu, prečo toľké páry trpia nedostatkom vášne toho musí byť na odkrytie viac.

Psychológovia, sexuológovia a ďalší odborníci na medziľudské vzťahy už dlho zápasia s gordickým uzlom vhodného zladenia sexuality s rodinným životom. Mnohí ponúkajú konkrétne praktiky na oživenie vášne v dlhodobých vzťahoch. Na klesajúcu túžbu nazerajú ako na logistický problém (stačí lepšie

priorizovať a organizovať si erotický život) alebo ako na komunikačný problém (stačí otvorene vyjadriť, čo od sexu očakávame).

Ja osobne som menej naklonená tomuto štatistickému prístupu ku sexu – či ho máme, ako často, ako dlho trvá, kto ho iniciuje, koľko orgazmov kto dosiahol. Miesto toho sa chcem pozrieť na otázky, na ktoré neexistujú ľahké odpovede. Táto kniha je o erotike a poézii sexu, o povahe erotickej túžby a dilemách s ňou spojenými. Ako sa cítite, keď niekoho milujete? Ako sa cítite, keď po niekom túžite? Je to iné? Je dôvera predpokladom dobrého sexu? Prečo prechod k rodičovstvu tak často kope hrob partnerskej erotike? Prečo je to, čo je zakázané, erotické? Je možné tužiť po tom, čo už máme?

Všetci túžime po istote, a predovšetkým preto vstupujeme do trvalých vzťahov, no na druhej strane rovnako silno túžime aj po dobrodružstve a vzrušení. Moderné romantické príbehy nám predostierajú, že je možné uspokojiť obe tieto protichodné túžby naraz. Ja o tom ale nie som celkom presvedčená. Dnes sa obraciame na jedného človeka s očakávaniami, ktoré v minulosti zabezpečovala celá komunita, spoločenská obec. Hľadáme u jednej osoby pocity prináležitosti, ukotvenia, významu aj kontinuity. Na druhej strane očakávame, že náš partnerský vzťah bude zdrojom romantiky a emocionálneho aj sexuálneho naplnenia. Možno sa vôbec čudovať tomu, že takúto záťaž mnohé vzťahy nezvládajú? Hoci je ťažké od toho istého človeka očakávať vzrušenie a túžbu a zároveň aj pohodlie a stabilitu, nie je to nemožné. Poďme sa spolu pozrieť na to, ako možno vniesť do bezpečia a istoty trochu rizika, do dôverne známeho niečo tajomné a do dlhodobého niečo nečakané a nové.

Vo svojej knihe sa chcem pozrieť na to, prečo sa moderné poňatie lásky dostáva do konfliktu so silami poháňajúcimi túžbu. Láska prekvitá v podmienkach blízkosti, vzájomnosti a rovnosti. Milovaného človeka chceme lepšie spoznať, tráviť s ním čas, zmenšiť vzdialenosť medzi nami. Staráme sa, znepokojujeme sa a cítíme sa zodpovední za ľudí, ktorých milujeme. Pre mnohých

z nás sú láska a túžba neoddeliteľné. Ale pre mnohých iných citová dôvernosť potláča erotický záujem. Starostlivosť a ochrana, ktoré živia lásku, často blokujú nevedomé sily živiace erotiku a pôžitok.

Moja dvadsaťročná prax ma priviedla k názoru, že mnohé páry si pri budovaní pocitu vzájomného bezpečia zamieňajú lásku so splynutím. Tento omyl je pre sex zlou správou. Udržať si záujem o druhého predpokladá, že musí existovať určitý odstup, ktorý treba prekonávať. Erotika potrebuje oddelenosť. Inými slovami povedané, erotika prekvitá práve v priestore medzi mnou a druhým človekom. Ak ju chceme zažívať s človekom, ktorého milujeme, musíme sa naučiť tolerovať tento voľný (slobodný) priestor aj s neistotami, ktoré prináša.

Len čo sa vyrovnáme s týmto paradoxom, už na nás čaká ďalší. Túžbu často sprevádzajú pocity, ktoré lásku skôr oslabujú. Agresivita, žiarlivosť, nesúlad mi na um prídu ako prvé. V tejto knihe budem rozoberať kultúrne tlaky, ktoré formujú sex medzi dlhodobými partnermi, takým spôsobom, aby bol sex príjemný, férový a bezpečný, ale napokon pre mnohých aj nudný. Myslím si, že by sme mohli mať vzrušujúcejší, hravejší či dokonca ľahkomyselnejší sex, ak by sme sa menej obmedzovali očakávaniami demokracie aj v posteli.

Na podporu tohto svojho argumentu vás vezmem na krátky exkurz do histórie. Presvedčíte sa tak, že dnešné páry investujú do svojho vzťahu oveľa viac lásky ako kedykoľvek predtým, ale krutou iróniou osudu zostáva, že práve moderný model lásky a manželstva stojí za exponenciálnym rastom miery rozvodovosti. Tu stojíme pred základnou otázkou, či je vôbec možné, aby tradičná manželská štruktúra odolala požiadavkám modernej doby, najmä ak sľub – pokiaľ nás smrť nerozdelí – dnes predpokladá v porovnaní s minulými storočiami dvojnásobne dlhší časový úsek.

Magický kľúč, ktorý by láske mal umožniť všetko prekonať, je intimita. Na nej dnes partneri najčastejšie budujú svoj vzťah.

Pozrieme sa na ňu lepšie a z viacerých uhlov, avšak treba spomenúť, že stereotypný predpoklad, že ženy sú tie romantické a muži sexuálni dobyvatelia, je už dávno prežitý. To isté platí o predpoklade, že ženy túžiace po láske sú prirodzene verné a domácky založené a muži sú biologicky podmienení nesprávať sa monogamne a majú strach z intimity. V dôsledku nedávnych spoločenských aj ekonomických zmien v západnom svete boli zneistené aj tradičné rodové rozdiely a túto zmenu hodnôt možno v súčasnosti vnímať u oboch, mužov aj žien. Stereotypy v sebe ukrývajú časť pravdy, ale realitu súčasných vzťahov nepostihujú dostatočne. K láske hľadám skôr androgýnnny prístup.

Vo svojej praxi párovej terapeutky bežne prevraciam poradie zvyčajných vzťahových priorít. V tomto odbore nás naučili, že najprv musíme zistiť, v akom stave je momentálny vzťah páru, až potom sa máme zamerať na to, ako sa kvalita vzťahu prejavuje v spálni. Z toho pohľadu je sexuálny vzťah chápaný ako metafora vzťahu celkového a skrytým predpokladom je, že ak dokážeme zlepšiť partnerský vzťah, zlepšime aj sex. Ja mám však zo svojej praxe iné skúsenosti.

Tradičná terapeutická prax uprednostňuje hovorené slovo pred fyzickými prejavmi. Ale sexualita a citová dôvernosť používajú dva rôzne jazyky. Pri rozhovoroch o vzťahoch a erotike by som rada prinavrátila telám ich právo na prominentné miesto. Telá často odkrývajú také emocionálne pravdy, ktoré slová vedia ľahko prekrútiť. Prejavy, ktoré sú v citových vzťahoch často zdrojom konfliktu – najmä také, ktoré sa spájajú s pocitmi moci, kontroly, závislosti a zraniteľnosti – sa často stanú žiaducimi, ak sa vyjadria telom a majú erotický náboj. Sex nielenže vynáša na povrch naše vnútorné konflikty a zmätky týkajúce sa dôvernosti a túžby, ale je tiež spôsobom, ako tieto bolestivé rozpory možno liečiť. Telo každého z partnerov je poznačené osobnou históriou a spoločenskými tlakmi a stáva sa pre nás textom, ktorý možno prečítať.

Keď už spomínam to čítanie, je na mieste si vysvetliť niekoľko termínov, s ktorými sa stretnete pri čítaní tejto knihy.

Na zjednodušenie používam slovo *manželstvo* na označenie všetkých dlhodobých záväzných vzťahov, nielen na označenie právneho stavu. A niekedy voľne prechádzam z mužských zámen na ženské a naopak, ale bez zámernej snahy vynášať súdy o ktoromkoľvek z rodov.

Ja som, ako možno moje meno nasvedčuje, ženského rodu. Menej zrejme už možno je, že som produktom stretu mnohých kultúr. Sedím naraz na viacerých stoličkách a chcem priniesť do tejto knihy svoj multikultúrny pohľad. Vyrástla som v Belgicku, študovala v Izraeli a svoju prax som dokončila v USA. Už vyše tridsať rokov žijem medzi viacerými kultúrami, čo ma naučilo mať určitý odstup a pozeráť sa na veci aj z iného zorného uhla. Táto pozícia mi poskytuje výhodu porovnania viacerých perspektív na to, ako sa sexuálne vyvíjame, ako nadväzujeme kontakt, ako sa rozprávame o láske a akým spôsobom sa oddávame fyzickej slasti.

Svoje osobné skúsenosti sa snažím preniesť aj do svojej profesionálnej práce klinickej psychologičky, učiteľky a konzultantky v oblasti medzikultúrnej psychológie. V rámci svojej práce zameranej na prechody medzi rôznymi kultúrnymi prostrediami som prichádzala do kontaktu najmä s týmito troma skupinami: utečenecké rodiny a medzinárodné rodiny (tieto dve skupiny sú veľmi mobilné, aj keď z úplne iných dôvodov) a medzikultúrne páry (páry, v ktorých partneri pochádzajú z rôznych rasových alebo náboženských skupín). Pre medzikultúrne páry nie je zdrojom kultúrnych zmien geografický presun, ale pobyt vo vlastnej obývačke. Pri študovaní týchto párov ma najviac zaujalo, ako prelínanie kultúr ovplyvňovalo výchovu detí a rodovú deľbu práce. Rozmýšľala som o celej škále významov inštitúcie manželstva a o tom, ako sa jeho úloha a pozícia v širších príbuzenských vzťahoch mení vzhľadom na rôzne národnostné kontexty. Manželstvo môže byť len súkromným aktom dvoch jednotlivcov alebo je aj spoločenskou väzbou medzi ich rodinami. Pri terapii párov som sa pri rozhovoroch o záväzku, intimite,

pôžitku, orgazme a telách pokúšala rozoznať nuansy prameniace z ich kultúrneho prostredia.

Láska síce je univerzálny fenomén, ale jej výklad sa v rôznych kultúrach podáva v rozličných jazykoch, a to doslovne aj obrazne. Zvlášť som sa zaujímala o tému sexuality detí a mladistvých, lebo práve v posolstvách, ktoré spoločnosť sprostredkovaáva deťom a mladým ľuďom, najjasnejšie odhaľuje svoje hodnoty, ciele, pohnútky aj zákazy.

Hovorím ôsmimi jazykmi. Niektoré som na naučila doma, niektoré v škole, zopár počas cestovania a jeden či dva vďaka láske. Vo svojej práci využívam nielen skúsenosti z viacerých kultúr, ale aj svoje jazykové schopnosti. Moji klienti sú heterosexuáli aj homosexuáli (momentálne sa nevenujem nikomu, kto je transrodový), žijúci v manželstve, v dlhodobom vzťahu, sami alebo už v ďalšom manželstve. Sú medzi nimi mladí, starí a aj ľudia v strednom veku. Pochádzajú z rôznych kultúr, rás a spoločenských tried. Ich osobné príbehy mi ukazujú, do akej miery spoločenské a psychologické sily vplývajú na to, ako milujeme a po čom túžime.

Možno sa vám táto osobná skúsenosť bude zdať irelevantná vzhľadom na obsah tejto knihy, ale pre mňa osobne je zdrojom motivácie, vďaka ktorej vnímam zmysel svojej práce. Obaja moji rodičia prežili pobyt v nacistických koncentračných táboroch. Bolo to náročné obdobie ich života, keď dennodenne čelili smrti. Obaja prežili ako jediní zo svojich rodín. Z tejto skúsenosti si odniesli ochotu brať si od života všetko a žiť naplno až do poslednej chvíle. Obaja cítili, že dostali úžasný dar – možnosť znovu žiť. V tomto ohľade boli moji rodičia pozoruhodní, lebo nechceli život len prežiť, ale chceli si ho naplno vychutnať. Obaja mali hlad po živote, milovali výnimočné zážitky, radi si ich užívali. O ich sexuálnom živote neviem absolútne nič, teda okrem toho, že mali dve deti, môjho brata a mňa. Ale z toho, ako žili, usudzujem, že mali hlboké pochopenie pre erotiku. Pochybujem však, že niekedy vôbec použili to slovo, ale svojimi životmi dokonale

naplnili jeho mystický význam. Žili eroticky, ale nie v zmysle moderného zúženého chápania erotiky ako súčasti sexu. V ich životoch erotika predstavovala životodarnú silu, cestu k slobode. Práve toto rozšírené chápanie erotiky vnášam do úvah v tejto knihe.

Pri písaní tejto knihy ma silne ovplyvnil ešte jeden človek – môj manžel. Pracuje ako riaditeľ Medzinárodného projektu výskumu tráum na Kolumbijskej univerzite. Jeho prácou je pomáhať utečencom, vojenským sirotám, obetiam mučenia a násilia v ich snahe prekonať prežité traumy. Spoločne s nimi sa snaží oživiť ich tvorivosť, hravosť, schopnosť radosť sa, a tak znovu nadviazať spojenie zo životom. Môj manžel sa zaoberá bolesťou, ja pôžitkom. Tieto aspekty života sú spolu úzko previazané.

Ludí, o ktorých píšem v tejto knihe, neuvádzam osobne v časti *Poďakovanie*, hoci práve im som asi dlžná najviac. Ich príbehy sú autentické, takmer doslovné, ale ich mená a identitu som pozmenila. Počas písania tejto knihy som s nimi spolupracovala nad jednotlivými časťami textu. Moja prax ma inšpirovala k vytvoreniu mnohých názorov, nebolo to teda naopak, že by som sa snažila svoje predpoklady potvrdiť v praxi. Nápady som tiež čerpala z bohatého spektra úvah od iných profesionálov a spisovateľov, ktorí sa už predtým venovali nejednoznačnému vzťahu medzi láskou a túžbou.

Pri svojej práci často vidím reálne detaily ľudských životov, ktoré sú v štatistikách neviditeľné. Spoznávam partnerov, ktorí sú si blízki a stali sa natoľko dobrými priateľmi, že už nedokážu byť milencami. A spoznala som sa i s milencami, ktorí tak nástoľčivo trvajú na názore, že sex musí byť spontánny, že ho takmer nikdy nemajú. Vidam aj páry, pre ktoré je zväzanie práca, ktorú teraz, keď už žijú v stabilnom zväzku, robiť nechcú. Pre ďalších partnerov intimita znamená vedieť o sebe všetko, odmietajú robiť čokoľvek oddelene, avšak potom nechápú, kam sa vytratilo kúzlo tajomného. Stretávam sa s manželkami, ktoré by zvyšok svojho života radšej strávili s nálepkou *frigidné*, než

by svojim manželom ozrejmili, čo konkrétne očakávajú od predohry. Vidavam aj ľudí, ktorí sú natoľko ubití jednotvárnosťou svojho vzťahu, že sú schopní riskovať všetko len pre zopár vzrušujúcich chvíľ s niekým iným. Spoznala som i páry, ktorým nevera oživila sexuálny život, ale aj také, pre ktoré bola posledným klincom do rakvy ich vzťahu. Videla som starších mužov, značne vydesených pri prvých náznakoch impotencie, ktorí Viagra potláčali svoj strach. Zoznámila som sa aj s novopečenými rodičmi, natoľko pohltenými starostlivosťou o dieťa, ktorí zabudli, že aspoň z času na čas by mali za sebou zavrieť dvere spálne. Spoznala som muža, ktorý sleduje porno online, no nie preto, že manželku už nepovažuje za atraktívnu, ale preto, že jej nezaujímam o sex v ňom vzbudzuje pocit, že on sám nie je v poriadku, ak túži po sexe s ňou aj naďalej. Vidavam aj ľudí, ktorí sú svojou sexualitou natoľko zahanbení, že úplne rezignujú na erotiku s tými, ktorých milujú. Stretávam i ľudí, ktorí vedia, že ich partner miluje, ale oni chcú, aby po nich aj vášnivo túžil. Títo všetci ku mne prichádzajú, pretože si túžobne želajú prežívať radosť z erotiky. Niekedy prídu so zahanbením, inokedy zúfali, sklúčení či nahnevaní. Nechýba im iba sex ako pohlavný akt, chýba im hravosť, pocity znovuzrodenia a spojenia, ktoré im sex prináša. Pozývam vás k rozhovorom s týmito ľuďmi, aby sme spolu dokázali prekročiť hranice doposiaľ poznaného.

Pre tých, ktorí by radi pravidelne zvyšovali frekvenciu svojho tepu, mám túto správu: vzrušenie je neodlučiteľne prepojené s neistotou a s našou otvorenosťou túto neistotu prijať, nie sa pred ňou skryť. Lenže práve v napätí z neistoty pociťujeme svoju zraniteľnosť. Svojich klientov preto upozorňujem, že neexistuje nič také ako bezpečný sex.

Avšak chcela by som zdôrazniť aj fakt, že nie všetci partneri hľadajú vašeň. Niektoré vzťahy sa začínajú s pocitmi vrúcnosti, nehy a starostlivosti a partneri sa aj rozhodnú zostať pri tom. Uprednostnia skôr lásku postavenú na trpezlivosti ako na vášni. Pre nich je pokoj a vyrovnanosť presne to, po čom túžia.

Neexistuje iba jedna cesta a nedá sa povedať, že iba jedna cesta je správna.

Cieľom mojej knihy je zapojiť vás do úprimnej, osvietenej a provokatívnej diskusie. Chcem vás inšpirovať, aby ste si kladli otázky, hovorili o tom, o čom sa bežne nehovorí, aby ste sa nebáli prekročiť hranice toho, čo sa považuje za sexuálne a citovo korektné. Otváram široké dvere do sveta erotiky a rodinného života a pozývam vás vrátiť sexu jeho jas.