



— Diana Richardson —

VĚDOMÉ MILOVÁNÍ



VĚDOMÉ MILOVÁNÍ

DIANA RICHARDSON



VĚDOMÉ MILOVÁNÍ

CESTA K NAPLŇUJÍCÍ A UDRŽITELNÉ SEXUALITĚ

Vědomé milování

Diana Richardson

Z anglického originálu *Slow Sex* přeložila Lenka Fořtová
Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček
Návrh obálky Ondřej Klouček
Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com
Výroba CPI Moravia Books s. r. o.
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Elektronické vydání první

Art in chapters 4 and 5 copyright © 2004, 2010, 2011 by Diana Richardson

Art in chapter 10 copyright © 2011 by Gabriel Tempesta

Copyright © 2011 by Diana Richardson

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-290-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7370-385-1 (elektronická kniha)

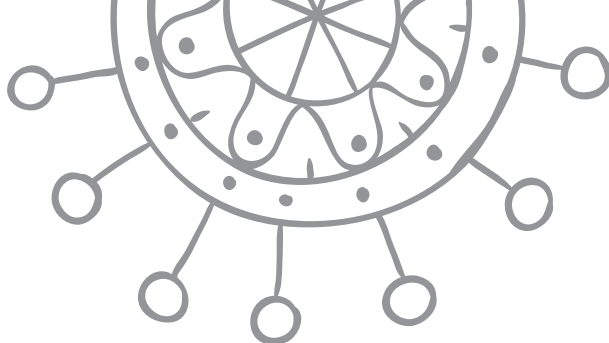
*S láskou a vděčností věnováno revoluci,
která zvěstuje naši evoluci*

Nedávno jsem své mnohaleté erotické partnerce nabídl k přečtení Dianinu knihu o vědomém sexu. Naše „milostné spojení“ už bylo v té době více než dvacet let mrtvé. Už žádné extatické prožitky, prostě mrtvo, mrtvo, mrtvo.

Přirozeně, aniž bychom se k tomu nutili, jsme se začali řídit pokyny v knize, něco v ní nás inspirovalo a přeneslo jinam – něco nového a láskyplného, určitá energie a moudrost, která ze stránek té knihy vyzařovala. A hle! Příští dva týdny jsme strávili pěti- až devítihodinovými dostaveníčky a dostávali jsme se do stavu tak krásného, že jsem v něm chtěl setrvat navždy.

Nikdy jsem nechápal, proč lidé říkají sexu „milování“, a najednou jsme se opravdu milovali, v sobě i mezi sebou, vytvářeli jsme hmatatelnou láskyplnou energii. Můj inteligentní penis „věděl“, kdy je pochva mojí partnerky otevřená. Věděl, kdy má zůstat v klidu, v tom stavu přijímání, kdy on vedl mě, on věděl, kdy pronikat a jak. Moje srdce bylo naplněno radostí, celé moje tělo cítilo dotyk její vagíny. V této záři jsme setravávali celé hodiny, úplně jsme ztratili smysl pro čas. Několikrát jsem cítil, jak se její srdce dotýká mého penisu úplně na samém dně její pochvy. Partnerka se už celé roky nedokázala zvlhčit; ztratila kontakt se svojí vagínou, která teď najednou ožila. V jednu chvíli řekla – a zářila u toho hlubokým uznáním a láskou: „Poprvé v životě se cítím jako žena.“

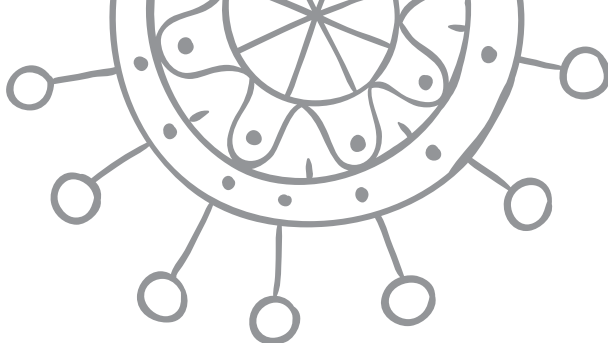
A.N.



Obsah

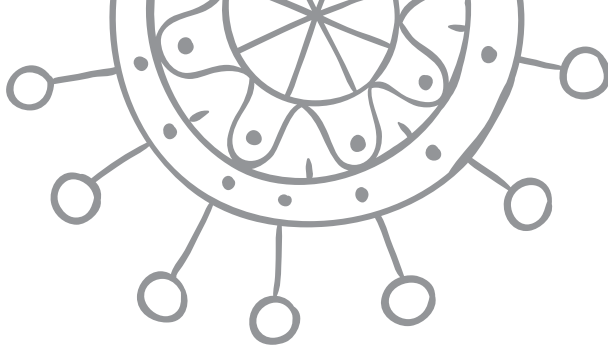
Poděkování	11
Předmluva	13
Úvod: LÉČENÍ NEMOCI RYCHLOSTI	17
Kapitola 1: VĚDOMÉ MILOVÁNÍ - POMALÝ SEX	23
Kapitola 2: SEXUÁLNÍ SÍLA UVOLNĚNÍ	31
Kapitola 3: SEXUÁLNÍ SÍLA UVĚDOMĚNÍ	45
Kapitola 4: SEXUÁLNÍ SÍLA KVALITY	61
Kapitola 5: SEXUÁLNÍ SÍLA RYTMU	87
Kapitola 6: SEXUÁLNÍ SÍLA ROZKOŠE	101

Kapitola 7: SEXUÁLNÍ SÍLA MYŠLENKY	109
Kapitola 8: SEXUÁLNÍ SÍLA POSVÁTNA	119
Kapitola 9: SEXUÁLNÍ SÍLA PŘÍBĚHU	141
Kapitola 10: VAŠE OSOBNÍ PRAKTIKOVÁNÍ POMALÉHO SEXU	147
Příloha	223



———— Poděkování ————

Z celého srdce děkuji Marku Davidovi, jehož kniha *The Slow Down Diet* (Pomalé stravování) mi přišla do života jakoby božským zásahem a stala se inspirací větší, než jsem si uměla představit. Jsem velice vděčná za jeho velkorysost, s níž mě nechal použít svá slova, jež se v této knize objevují ve formě krátkých citací.



————— Předmluva —————

Je tomu již téměř 10 let, co jsem se s Dianou Richardson a jejím mužem poprvé potkala. Byli jsme tenkrát druhým rokem partneři s Richardem. Studovali jsme a vedli své první semináře „tantry“. Snažili jsme se poznat a naučit vše, co nám přišlo zajímavé.

A tak jsme jedno léto využili k tomu, že jsme se vydali jako „working guest“ do známého švýcarského seminárního centra Waldhaus. Důvodů jsme měli hned několik. Zajímalo nás, jak takové vyspělé seminární centrum s dlouhou tradicí funguje. A volba termínu také nebyla náhoda; zvolili jsme takový čas, abychom se mohli potkat právě s Pujou (Dianou) Richardson a dalšími lektory, kteří nás inspirovali. Náš studentský rozpočet tehdy ještě neumožňoval, abychom se přijeli účastnit všech kurzů, které nás zajímaly. A tak jsme po dobu několika měsíců pomáhali s chodem centra. Zhruba polovinu dne jsme trávili výpomocí v kuchyni a dalšími pracemi; zbytek času jsme měli pro sebe a svůj rozvoj.

Setkání s Dianou jsme využili k praktikování pomalého sexu, který v té době již mnoho let spolu se svým mužem učili. Znali jsme knihu *Making Love* od jednoho z jejích klíčových učitelů, již zemřelého Australana Barryho Longa. Znali jsme také její knihy. A protože nás přístup vědomého milování velmi zaujal, chtěli jsme poznat a prožít co nejvíce.

Mezi škrábáním brambor a mytím záchodů jsme trávili hodiny a hodiny v karavanu, kde jsme byli ubytovaní, a po dobu mnoha týdnů se pilně věnovali praxi pomalého sexu. Kromě vlastních prožitků, které zahrnovaly celou škálu od nevýrazných přes očištné po blažené, jsme mohli pozorovat efekt vědomého milování i na ostatních účastnících kurzu. Rostoucí energie porozumění, lásky a vitality byla po pár dnech hmatatelná v celém prostoru.

Tento a další zážitky hluboce ovlivnily náš přístup k sexualitě a vytvarovaly také jeden z pilířů našich kurzů pro páry, které spolu s Richardem pořádáme od roku 2006. A tak po další léta můžeme pozorovat, jak někdy i ty páry, které na začátku semináře sedí v uzavřené pozici dva metry od sebe, se během pouhého víkendu najednou dotýkají, tulí k sobě a září. Slyšíme výpovědi, že někdo po dvaceti letech harmonického, avšak již rutinního a vyhaslého vztahu, cítí opět pulzující zamilovanost a vyživující vášeň k životu. Vzpomínám na slova jedné účastnice: „Jsme spolu již 24 let, ale teprve teď spolu začínáme opravdu žít!“ Pozorujeme, jak ženy, které odmítaly sex a považovaly ho za „nutné zlo“, jež tu a tam musí vytrpět, když už to nejde déle odkládat, často již po první noci vědomého milování nadšeně hodnotí: „Takhle bych se mohla milovat každý den!“

Učení, týkající se vědomého milování, jsou přitom tak přirozená a jednoduchá. A čím více je praktikujeme, tím víc zjišťujeme, jak jednostranný pohled na sexualitu zpravidla máme. Jak zúžený! Díky tomu se řada jednotlivců i dvojic dostává do zcela zbytečné frustrace, pocitu nedostatečnosti, tlaku na výkon a ve výsledku odcizení se (sami sobě i partnerovi) a neporozumění. **PROTO PRO POMALÝ SEX RÁDA POUŽÍVÁM VÝRAZ VĚDOMÉ MILOVÁNÍ.** Protože je to způsob, jak být zcela přítomní ve svém těle, jak si být vědomi každého detailu toho, co se odehrává. A jak využívat své tělo a tělesné spojení s partnerem k vytváření lásky.

Dianina kniha je navíc úžasná tím, že vysvětluje hluboká učení a praxi tělesné lásky zcela přirozeným a zemitým způsobem. Nemusíte být ezoterickými fanoušky ani znalci čaker k tomu, abyste pochopili, jak funguje naše tělo a jaký benefit pro tělo i duši pomalý sex má.

Na vědomém milování je krásné to, že jej můžete praktikovat kdykoli – v jakémkoli věku, životní fázi i rozpoložení. Nemusíte být připravení a nažhavení, nemusíte mít na sex „chuť“. Může Vám být 20 i 80 let. Můžete být znavení z práce a péče o děti. Můžete být zranění na těle či duši. Pomalý sex pomáhá uzdravovat, obnovuje životní sílu, probouzí citlivost. Mnoho žen po porodu přestává mít chuť na sex. To souvisí jak s hormonálními změnami, změnou životní situace, tak často i s fyzickým poraněním, ke kterému při porodu může dojít. Vědomé milování pomáhá i zde. Je jemné, citlivé, neinvazivní. Pomáhá uzdravovat šrámy na těle i na duši. Takže i zraněná, stažená vagina se postupně uvolní, změkčí, začne pulzovat a prožívat potěšení. Odplaví se případné pocity smutku, vzteku, bezmoci. A pod nimi zazáří potěšení, blaženost a láska.

Někdy se lidé vyhýbají partnerství a sexu proto, že ve svém životě prožili zneužití. Namísto radosti a rozkoše prožívají sevření a strach. Takzvaná měkká penetrace, o které se můžete dočíst v jedné z kapitol knihy, zpravidla ani obětem sexuálního násilí nevadí, a je to cesta, díky které nacházejí v sexualitě postupně zalíbení.

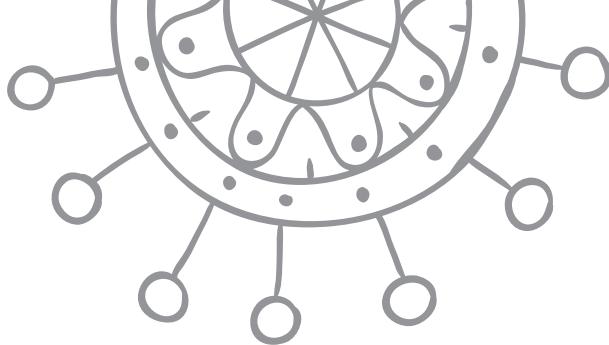
V průběhu své praxe jako lektorka, poradkyně a masérka jsem zažila stovky mužů i žen, jejichž případné „sexuální dysfunkce“ během velmi krátké doby polevily, a to díky vědomé práci s dotekem a tělem. Vědomé milování je jeden z nejsilnějších nástrojů pro nastolení tělesné i duševní rovnováhy. Pročišťuje naše zranění a stažení. Nechává rozpustit naše obavy. A odhaluje nám prostor plný zářivé radosti, blaženosti, výživy a lásky. Díky němu se ukotvujeme ve svém těle i srdci, což je stav plný stability, energie a spokojenosti.

Pravidelně dostávám emaily s dotazy na vhodnou literaturu o takzvaném tantrickém sexu. Byť řada na českém trhu již publikovaných titulů z této oblasti může být do určité míry inspirující, zdráhala jsem se je doporučovat, protože často obsahují i mnoho matoucích informací a pro našince exotických konceptů, které z mého pohledu k naplňujícímu milování nepotřebujeme. Jsem velmi ráda, že dnes už mohu z celého srdce doporučit knihu o pomalém milování, která je jasná, srozumitelná, zemitá, praktická a nesmírně užitečná.

Někdo se zalekne informace obsažené v knize, že totiž pomalé milování byste měli praktikovat dlouhé hodiny. Řada dvojic pak myšlenku na vědomé milování odhodí, protože ve svém životním režimu vyčerpávajícího pracovního programu a nezřídka také náročné péče o malé děti nevidí pro podobnou praxi prostor. Dodala bych k tomu, že právě pokud jste takto přetíženi – unavení z práce, bez času sami pro sebe, neustále obklopeni svými ratolestmi –, udělejte si na pomalý sex čas. Dejte děti do postýlky nebo babičce. Zaklapněte notebook. A i navzdory únavě si vytvořte prostor, kde s partnerem budete věnovat pár chvil vědomému milování. Nemusí to být pokaždé dlouhé hodiny. Nechte se vést principy popsanými v knize. Lépe, když vědomé tělesné lásce věnujete každý den 10 minut, než jednou za měsíc tři hodiny. Poměrně záhy budete moct pozorovat vyživující sílu pomalého sexu. Nový příliv vitality a lásky. Zjistíte, že nejen váš sex, ale především váš každodenní život a vztah má novou kvalitu.

Přeji Vám mnoho radosti a objevů při čtení i praxi :-)

Denisa Říha Palečková,
lektorka v oblasti sexuality
a partnerství
www.denisapaleckova.cz



Úvod

LÉČENÍ NEMOCI RYCHLOSTI

Potěšilo mě, když mi můj nakladatel v návaznosti na vznikající hnutí Slow Food (pomalé jídlo) navrhl, abych napsala knížku nazvanou *Vědomé milování*. Toto téma je mi velice blízké. Se svým partnerem Michaelem vedu už od roku 1993 týdenní semináře „Milování“ pro páry. V jejich průběhu učíme páry zaujmout nový přístup k sexu – při sexu zpomalit a být plně přítomni v každém okamžiku, spíše než se snažit provozovat „aktivnější“ sex, který o dosažení orgasmu usiluje natolik, že zcela pomíjí jemnější nuance, jež spojení doprovázejí.

Stručně řečeno, učíme páry, jak zušlechťovat praktikování pomalého sexu. Je nám oběma nad slunce jasné, že když se páry věnují sexu pomalejším tempem, v němž si každý okamžik pomalu vychutnávají a prožívají při plném uvědomění, je jejich prožívání citlivější, smyslnější a přináší jim více uspokojení. Páry se pak cítí hluboce živeny láskou,

cítí se silnější a svéprávnější. Velice důležité je také to, že se stejně cítí silnější také každý jedinec z páru jako jednotlivec.

Nedávno mi někdo z mých přátel doporučil knihu *The Slow Down Diet: Eating for Pleasure, Energy, and Weight Loss* od Marka Davida. Tato kniha se ukázala být výjimečným zdrojem informací, vhledu a inspirace – nejen ve vztahu k jídlu, ale také ve vztahu k sexu. Marc David je odborník na zdravou výživu, který také absolvoval magisterský obor psychologie jídla. Díky svým vlastním osobním zkušenostem, které získal při praktikování jógy, se seznámil s existencí osmi univerzálních metabolických posilovačů, jež jsou *transsubstanční*, což znamená „za hranicemi a v přesahu království hmoty“. Dvěma příklady těchto univerzálních metabolických sil jsou relaxace a uvědomění. V přímém vztahu k jídlu jsou největšími posilovači trávení, výživy i udržování odpovídající tělesné hmotnosti. Znamená to, že pokud dostatečně zpomalíme, abychom si dokázali uvědomit jídlo, které jíme – cítíme jeho chuť, vychutnáváme si je, uděláme si čas u jídelního stolu relaxovat –, pak nás jídlo vyživuje způsobem, jakého nikdy nelze dosáhnout, jestliže ho zhltneme nebo spolykáme v poklusu.

Davidova slova hluboce rozechvívala každou buňku v mém těle. Uvědomila jsem si, že transsubstanční metabolické posilovače, které doporučuje pro zdraví, výživu a udržování optimální hmotnosti, jsou zcela nepopíratelně podobné těm, které nabízím párům na jejich cestě při hledání uspokojivějších sexuálních prožitků a láskyplnějších vztahů. Tyto univerzální metabolické síly a jejich mocné účinky na lidskou sexualitu se mně osobně zkušenostmi naprosto potvrdily. Právě tak, jako necháme jídlo vyživovat naše tělo tím, že jíme pomaleji, praktikováním pomalého sexu umožňujeme našemu sexuálnímu vztahu vyživovat naše srdce a duši.

Prvním krokem je změnit své vnímání sexu. Posun v náhledu na něj otevírá dveře novým tělesným prožitkům,

čímž nám dává prostor se vyjádřit. Své *představy* o sexu obvykle přenášíme na své tělo a nutíme je spolupracovat a naplňovat tu řadu očekávání a tužeb, které si se sexem spojujeme. V důsledku tohoto tlaku se stal sex úspěšným a cílevědomým aktem, zatímco tělo uvnitř rozechvívá pomalá, dlouhá, obsáhlá sexuální výměna. Tělo se sexu raději *oddává*, než aby se na něm tolik *napracovalo*. K tomu je potřeba hluboké uvědomění aktuální chvíle. Při pomalém sexu místo aktivní práce na dosahování vyvrcholení ustoupíte o krok zpět a sledujete sami sebe. Člověk není tak rozpálený; místo toho se naopak zklidní. Pomalost ze sexu snímá horlivost, což je dobře, protože slast a extáze zapouštějí své křehké kořeny do klidného prostředí, ne do rozpálené půdy.

Ze stejného důvodu není nutnou podmínkou sexuální vzrušení. Nepotřebujete se rozechřát vzrušením. Místo toho objevujete, jak se ponořit do svého těla, uvědomovat si sama sebe a uvolnit se s pocitem, že nečekáte nic zvláštního. Věnovat se pomalému sexu nevyžaduje žádné velké množství energie. V tom spočívá jedno z hlavních požehnání pomalého sexu – jde o udržitelné konání, které je vhodné zejména pro dlouhodobě fungující partnerské vztahy. Je přirozené, že jak plynou roky, zažívá partnerský vztah do určité míry zklidnění v sexu, protože prostě není možné být navždy jeden z druhého rozpálení a vzrušení. Musí dojít k určitému zrání, usazování, vnoření se do sebe směrem ke zdrojům, jež máme sami v sobě, a kolem sebe je naopak nenacházíme. Podstatou vzrušení je to, že se nakonec zklidňuje. Uvolnění je udržitelné a je ze své podstaty věčné. Díky tomu je pomalý sex činností, která může v průběhu času růst, prohlubovat se a vyvíjet se. Je to činnost, která tvoří lásku a harmonii, vytváří rovnováhu v každém člověku i mezi dvěma milenci.

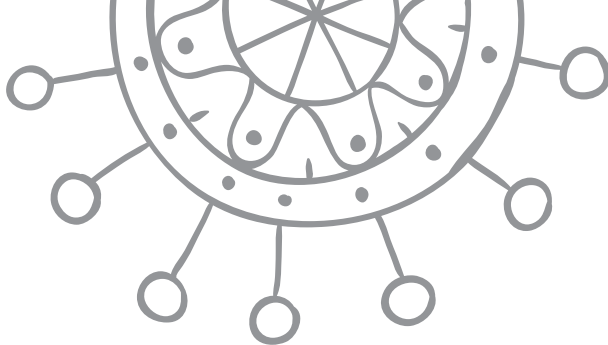
Tato kniha představuje pomalý sex jako techniku pro současné páry, ale má pradávné kořeny ve východních duchovních tradicích – například v indické tantře nebo čínském

taoismu, které našly vyjádření v řadě současných západních sexuálních hnutí. Určité tantrické směry obsáhly sexuální techniky s cílem přinést rozšíření sebeuvědomění, které je branou k Božskému. Taoistické techniky vnitřní alchymie kultivují sexuální energii tak, aby posilovala tělo a zlepšovala zdraví.

Arthur Versluis ve své knize *The Secret History of Western Sexual Mysticism* píše: „Existují velmi dlouhé a bohaté tradice sexuálního mysticismu, které je možné vysledovat až do období před počátky křesťanství na Západě, a přes všechny snahy ‚ortodoxna‘ jej vyhladit se erotický mysticismus stále znovu objevuje, stále znovu se rodí, jako pták Fénix.“ Versluis věří, že sexuální mysticismus je v dnešní době obzvláště přitažlivý, protože souzní s hlubokou lidskou potřebou spojení – s jiným člověkem, ale také s přírodou a Božským. Naplňování těchto potřeb bylo v moderní západní kultuře narušeno, proto v ní nadále převládá odpojení a izolace. S jistotou mohu říct, že pomalý sex je technikou sexuálního mysticismu, která pozvolna hojí a obnovuje naše zpřetrhaná spojení, jež vyústila v izolaci. Sex má vyšší potenciál. Sex nás dokáže přenést za hranici duality, do duchovní jednoty, která nás přenáší blíže k nám samým, k druhým, k přírodě, k Bohu.

Mezi rané zastánce současné duchovní sexuality patřila Alice Bunker Stockham, jedna z prvních žen, které ve Spojených státech absolvovaly lékařskou fakultu, autorka knihy nazvané *Karezza: Ethics of Marriage* z roku 1903. Ve svém textu Stockham uvádí, že rozmnožovací schopnosti a funkce mají hlubší smysl a význam, než jak se všeobecně chápe a učí. Píše o fyzickém spojení, které může obsahovat radostné splynutí duší, jež podporuje jejich další vývoj a růst. Třebaže tedy duchovní rozměr sexu může být pro mnoho z vás novinkou, vidíme, že sex se pro vyšší účely opakovaně využíval různými způsoby a v mnoha různých kulturách od dávnověku až do současnosti.

Pomalý sex jako přístup vede k určité formě duchovního svazku, který naplňuje hlubokou lidskou potřebu spojení a vytváří v páru pozitivní omlazující energii, jež se následně přelévá do komunity. Pomalý sex pro nás – pro svazek muže a ženy – představuje jedinou životaschopnou cestu vpřed k vytvoření láskyplné a udržitelné lidskosti. Je to mocný nástroj k dosažení míru v sobě i ve světě.



Kapitola 1

VĚDOMÉ MILOVÁNÍ

—

POMALÝ SEX*

Fyzická a duchovní revoluce

Pomalý sex poskytuje jednoduchý a účinný lék proti neustále se zrychlujícímu tempu moderního života, umožňuje milencům spočinout v klidném bodě ve středu otáčejícího se světa. Na seminářích, jež párům nabízáme, jsme s partnerem častokrát viděli hluboké účinky, které může mít na vztah jediný týden uvolňujícího pomalého sexu. Pevně věříme v sílu pomalého přístupu, ale někdy se zdá, jako by se celý svět snažil vířit kolem nás stále rychleji a rychleji.

* Pro termín vědomé milování se v textu používá i termín pomalý sex. (pozn. red.)

Proto pro mě bylo tak vzrušující číst *The Slow Down Diet* od Marka Davida. David píše o zpomalení ve vztahu k jídlu a já se zabývám zpomalením při milování; ve skutečnosti však mluvíme o tomtéž – o schopnosti být plně přítomni a vědomi si aktuálního okamžiku, abychom tak mohli život skutečně prožívat na vnitřní buněčné úrovni, místo abychom jím proběhli tak rychle, že kolem nás všechno proletí jako jedna velká rozmazaná šmouha.

David říká, že pokud chceme, aby nás jídlo opravdu vyživovalo, jsou neviditelné faktory „atmosféry“ – tedy to, jak jíme – ještě důležitější než fyzické látky, které reálně konzumujeme. Již jsem zmínila dva z osmi univerzálních metabolických posilovačů, které David definuje: uvolnění a sebeuvědomění. Mezi ty zbývající patří kvalita, rytmus, rozkoš, myšlenka, duchovno a příběh.

Ve svém učení i na své životní cestě se snažím sdělovat to, že tyto velké univerzální metabolické posilovače je potřeba začlenit i do sexuálního aktu, čímž se fyzická výměna organicky povznese do něčeho duchovního a naplňujícího. Všimla jsem si také, že uspokojení z pomalého sexu působí jako živná látka, jež posiluje imunitní systém a má omlazující účinky, které zvyšují vitalitu, tvořivost i lásku. Pomalý sex současně zcela přirozeně snižuje důraz na jídlo a konzumaci, protože nacházíme výživu a naplnění jinde. Organicky podporuje úbytek tělesné hmotnosti a vnáší do systému rovnováhu. Ne přes urputný sex, kterým se spálí spousta kalorií, ale skrze dlouhé, hluboce uspokojující, citlivé milování.

Navrhuji například, aby páry začlenily do svého sexuálního aktu relaxaci a sebeuvědomění. Tyto dva jednoduché „klíče k lásce“, jak těmto univerzálním metabolickým posilovačům říkám, mohou velmi účinně přetvořit sexuální prožitek z možná jen chvilkové a rutinní události v podmanivý, prodlužovaný a inspirující zážitek. Když pár