



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](http://www.art-d.com)

Elektornické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://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 popisuji, 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. Své 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 pozoruji, 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 zralější 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, smyslnost 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 – nehleďte 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.





ČÁST PRVNÍ

# Starý SEX

*Proč opět nastal čas pro revoluci v posteli*

# *Sex chtějí všichni! Nebo snad ne?*

Sex chtějí všichni. Gerdovi je 77. Skoro každý den leží rozkošnický v posteli a uspokojuje se. Anni je 69 a šokuje své blízké tím, že se neustále hladí v rozkroku a vzrušeně u toho dýchá. Přitom je jí úplně jedno, kdo všechno je zrovna v místnosti s ní. „U nás je každý druhý sexuálně aktivní,“ říká ředitelka pečovatelského domu pro klienty s Alzheimerem. „Když je na programu večírek, ženám svítí oči, jako by jim bylo 18. Muži jsou rozněžnělí a znovu plní energie.“

Ti lidé, tak plní něhy a rozkoše, sotva dokážou rozpoznat své nejbližší. Na svůj dosavadní život si také vzpomínají pouze útržkovitě. Nemoc, kterou trpí, se nazývá demence, což jinými slovy znamená „vytrácející se rozum“. Staří lidé, kteří o rozum pomalu přicházejí, se opět volně a nespoutaně oddávají fyzickému potěšení, tak jako jsme to dělali všichni jako miminka. Tehdy jsme přetékali radostí ze smyslových vjemů a doteky jsme nasávali jako všemocný lék. Což se teď o nás dospělých, co netrpíme demencí, moc tvrdit nedá – pokud tedy nejsme zrovna čerstvě zamilovaní nebo neprožíváme vášnivý román s milencem či milenkou.

Podle jedné současné studie je každý druhý Němec nespokojený se svým sexuálním životem a zároveň si netroufá o tom se svým partnerem mluvit. I já při své práci pozoruji, že je nespočet lidí – obzvláště těch v dlouhodobém vztahu – v oblasti sexuality nešťastných či trpí jakýmsi sexuálním syndromem vyhoření. Jedni jsou frustrovaní, že se jim vytratila emocionální blízkost a jejich tělo pohání už jen obrázky

fantazií v jejich hlavě. Druzí se cítí vyčerpaní a prázdní, protože v průběhu let upadli do rutiny, ve které sex probíhá už jen mechanicky a vůbec nic jim nedává. Nejčastěji ale vidím případy, kdy v dlouhodobém vztahu muži i ženy postupně na sex úplně rezignují. I to odpovídá výsledkům aktuálních studií, podle nichž mají partneři 65 procent mužů a 54 procent žen na sex chuť jen malou či žádnou.

Téměř všichni – ať už ti rezignovaní, ti s hlavou plnou erotických představ či ti uvěznění rutinou – mají jedno společné: Netuší, proč se svou přirozenou sexuální energií ztratili kontakt a jak k ní mají znovu získat přístup. Všichni cítí akorát chlad a otupení.

Mnohé ženy na sex úplně přešla chuť. Milování s jejich partnery trvá jen pár minut, vůbec je nenaplňuje, případně pouze odporem. Některé jsou vzteky bez sebe, když cítí, jak se jejich těla stahují a nereagují na absolutně žádné podněty. Jiné ta situace, kdy už vůbec nedokážou najít cestu ke své smyslnosti, naplňuje studem a pochybnostmi o sobě samých.

Muži na tom ale nejsou o nic lépe. Mnozí se i v posteli cítí pod tlakem na úspěch. Myslí si, že musí předvést skvělý výkon, takže nakonec vyvrcholí moc brzo, nebo vůbec. Čím dál častěji se i muži v oblasti sexu stahují do své ulity. Strach ze selhání či nechtěné ztráty chuti nad nimi visí jako Damoklův meč. Při každém intimním kontaktu se ženou musí podstoupit riziko, že jim stres, tlak na výkon a vztahové problémy pochroumají potenci – a tedy i duši.

Z jiných se stanou nadržení hladoví vlci. Cítí se jako sexuální závisláci, svými ženami nedobrovolně vystavení odvykací kúře. Zuří, když mají pocit, že o sex musejí škebrat, a jejich ženy s nimi nespí buď vůbec, nebo jen aby splnily manželské povinnosti.

Dr. Ragnar Beer, badatel v oblasti vztahů a sexuality z univerzity v Göttingenu, říká: „Ještě jsem neviděl žádnou jinou křivku, která tak smutně klesá a už nikdy znovu nevzroste, jako křivka párové sexuální aktivity.“ Na otázku,

jak často člověk musí mít sex, aby byl normální, odpovídá: „Vůbec! V našem posledním šetření tvořily největší skupinu páry, které spolu už vůbec nespí. Pozitivní na tom je, že teď alespoň oficiálně víme, že nemít sex je úplně normální!“

Klienti, kteří ke mně a k mému manželovi do poradny chodí, protože si ve svém vztahu připadají jako ve slepé uličce, se ale většinou za normální nepovažují. Stydí se, protože mají pocit, že nedokáží něco, co jiní zvládají levou zadní. Na večírcích poslouchají lechtivé historky, listují v časopisech, které odkrývají tajemství bodu G a mnohonásobných orgasmů. Mají pak dojem, že jim matka příroda zřejmě zapoměla nadělit jakýsi erotický gen.

Přitom vůbec nejde o to, co je normální či nenormální. Ať už si to přiznáme, nebo ne, ať se budeme snažit to vytěsnit či jakkoli zracionalizovat – vytrácí-li se sex z našeho života nebo degeneruje-li do podoby mechanického šup sem šup tam, znamená to, že nám něco chybí. Dovedu si představit, že se nad těmito řádky zejména mnoho žen pozastaví a pomyslí si: „Blbost! Mně nic nechybí, já jsem bez sexu v pohodě.“ Když přesto budu dál tvrdit, že vám něco schází, nedělám to proto, abyste se cítily ještě hůře. Chci vás naopak vyvést z pasti potlačování. Často totiž rezignace na sex není ničím jiným než důsledkem emocionální rezignace či duševního trápení. Naše tělo tak projevuje stres, který ve skutečnosti cítíme na duši a v srdci. Proto se pak vyhýbáme sexu. Jsme totiž vyčerpaní a vysátí, někdo citově či slovně překročil naše hranice, ne-li nám přímo ublížil. Nebo se v oblasti sexuality cítíme pod vnějším tlakem, aniž by námi však partner dokázal pohnout i vnitřně. Ve skutečnosti v nitru ale toužíme po tom se otevřít a odevzdat.

Naše ženská stránka se cítí ve vztahu dobře, když si to, co k nám po citové i fyzické stránce od partnera přichází, můžeme užívat jako teplou sprchu. Stát pod ní nahé a v celé své přijímající zranitelnosti. Prší na nás oživující kapičky teplé vody, objímají každičký kousek našeho těla a pomalu po nás stékají.



Když sex odmítáme, tomuto příjemně perlivému proudu se uzavíráme. Když pokračujeme v sexu, který nás nenaplní, otevíráme se mu jen zdánlivě – jako bychom pod tou sprchou stály v neoprenu a s deštníkem. Voda nám pak sice nemůže být ani moc horká, ani moc studená, nemůžeme se opařit, a jsme tak v podstatě nezranitelné. Stručně a výstižně: nenamočíme se. Ale ani pořádně nic neucítíme.

Vím, jak vyděšené jsou v současnosti mnohé ženy, když přijde na sex. Jsou nespokojené s tím, co prožívají se svými muži. Neuvěřitelně se stydí za to, že jejich těla jakoby už vůbec nefungovala. Cítí naprostou bezmoc, protože nevědí, jak to změnit. Především ale trpí pod neustálým tlakem, protože každá buňka jejich partnera jako by křičela: Já chci víc!

Existuje řešení! Soulsex. Sex, na kterém se opět účastní i srdce a duše. Sex, při kterém nemusíte nic umět, namáhat se, zkrášlovat se, nažhavovat se fantaziemi, ani se přetvářovat či se za něco převlékat. Sex, který roste z důvěry a který se neživí z chytí, nýbrž z lásky.

Soulsex je způsob fyzického kontaktu, který se pro mnohé ženy rovná vysvobození z vězení. Při něm se vaše ženská část může opět cítit sama sebou, při něm můžete znovu důvěřovat svému tělu a nechat se jím vést. Opět se napojit na své smysly a užívat si jemnou rozkoš.

Ve své knize se zaměřuji hlavně na ženy, nejen proto, že většina čtenářů jsou právě ony. Ale i proto, že i já sama jsem žena. Můžu tak mnohem autentičtěji a přesněji psát právě o ženském pohledu na věc. Protože se toto téma ale neméně týká i mužů, dostane v mé knize slovo i můj manžel, aby se s vámi podělil o své mužské zkušenosti. A samozřejmě se i já budu celou dobu snažit zohlednit i mužskou perspektivu.

To, že se v některých pasážích budu hlouběji zabývat souvislostmi, které se týkají nás žen, může být ovšem nebyvale přínosné i pro muže. Při své práci s manželem

totiž vidíme, že se poslední dobou čím dál častěji i muži cítí sexem spíš uhonění než naplnění. Že je sex, tak jak ho praktikují, zanechává prázdné. I mužské tělo často vypovídá službu, a tak mnozí hledají nějaké spásné řešení stejně naléhavě jako ženy.

Soulsex není sex, který by muže zavedl do pasti pouhého mazlení či z nich udělal kastráty. Přitom je ale osvobodí od veškerého tlaku, neklidu, nenasytlosti a závislosti na fantaziích či pornografii. Místo toho jim může dopomoci k uvolnění, vyšší citlivosti a uspokojení. A k vděčné a naplněné partnerce. Soulsex dává zažít, že obyčejná ejakulace je jen slabý odvar oproti orgasmu, který se ve vlnách rozlévá po celém těle.

Bohužel nás o tomhle druhu sexu zřídka kdy někdo něco učil. V médiích se o něm prakticky nemluví, natož snad ve školní výuce. Naši rodiče ho z drtivé většiny vůbec nepoznali, proto nám o něm také nemohli nic vyprávět. A těch pár kvalitních knížek, které o něm pojednávají, zatím zdaleka nevychází v tak velkém nákladu jako *Padesát odstínů šedi*.

Přitom je soulsex něco jako zázračný lék. Je dost pomalý a opatrný na to, aby se při něm daly překlenout všelijaké zlomeniny srdečního svalu a vybudovat nová důvěra. Zároveň je dost pozorný a upřímný, aby vás opět přivedl do kontaktu s vaší přirozeností. Může vás osvobodit z léta zajaté rutiny a do vaší postele opět přinést osvěžení a opravdovou blízkost. Dokáže vás uvolnit a vyživit. Dá vám zpátky pocit jednoty sama se sebou a i po letech vám pomůže zcela obnovit váš partnerský vztah, vaše manželství. Postará se totiž o mír a harmonii. Dá vám i vašemu partnerovi možnost se jeden druhému naplno a s důvěrou odevzdat. Předpokladem je, že jste připraveni se oprostít od tlaku hlavy a navázat znovu hlubší spojení se svým tělem a srdcem. Pak může být sex opět tím, čím ve skutečnosti je: fyzicky prožívanou láskou, která zasahuje duši.

Soulsex není žádná nudná varianta, žádný sex pro děti. Je sice jemný a uvolněný, zároveň ale o nic méně vzrušující a extatický než ten obvyklý. Nejlepší na něm je, že se při něm nemusíte lopotit za několik sekund trvajícím orgasmem. Naopak se naučíte si vychutnat všechny ty krásné chvíle před ním. Naučíte se znovu druhému tak důvěřovat a odevzdat se, že se při vzájemném fyzickém spojení budete moct každým momentem víc a víc uvolnit. Objevíte v sobě pramen slasti a rozkoše, který jste možná dlouho a zbytečně hledali někde venku. Pramen, který začne tryskat pokaždé, když se přestanete urputně snažit a naopak necháte věci plynout.

Soulsex budete prožívat mnohem vědoměji a naplno si při něm užívat přítomný okamžik. Naučíte se, jak se nesoustředit jen na tělesný prožitek, nenechat se strhnout chťicem a pudy, a tím se paradoxně víc a víc vzdalovat od svého partnera. Tím, že se fyzicky uvolníte a otevřete, se vám ukáže cesta k prožitku, který čistě fyzický sex přesahuje a který můžeme popsat jako sjednocení duší. Což je ve skutečnosti to jediné, co vám může dát pocit opravdového spojení.

V současné době se často popírá, že chceme-li se při sexu opravdu odevzdat, je to klid a důvěra, co potřebujeme – nikoli specifické polohy či vzrušující erotické fantazie. A že mezi námi a naším sexuálním partnerem musí existovat i spojení na duševní úrovni, pokud se mu chceme opravdu zcela oddat a přitom se sami neztratit. Příliš často pak sex vede k tomu, že jdeme přes sebe sama. To nás vysává a od druhého paradoxně vzdaluje.

Sex je nejintimnější forma komunikace, jakou jako lidé máme. Nefascinuje nás tolik, protože by to bylo hřiště, na kterém se můžeme fyzicky vyřádit a odreagovat – to můžeme ostatně třeba při sportu. Jeho pravé kouzlo spočívá v jeho obrovské síle spojení. Jen máloco dokáže uspokojit naši touhu po přijetí, sounáležitosti a jednoty, jako kontakt mezi mužem a ženou na fyzické i duševní úrovni zároveň.

Samozřejmě má být sex vzrušující a zábavný. Ale to jsou ve skutečnosti jen malé vlnky na hladině rybníka. Hluboko pod hladinou se schovává jeho úžasná moc nechat dva splynout v jeden celek. Sousex nám ukazuje, jak opět najít cestu k této hluboké intimitě, aniž bychom jakkoli zanedbávali požitek ze smyslnosti.

Možná čtete, čtete a říkáte si: „Co tím ta ženská proboha myslí? Já tomu vůbec nerozumím.“ Nedivím se. Protože všechno to, co tady píšu, je jenom pokus slovy přiblížit, co sousex doopravdy je. Sousex se nedá rozumově pochopit, není to látka pro náš mozek. Nedrží se žádného konceptu a nemá žádné konkrétní techniky. Sousex je přirozená sexualita, kterou musíme objevovat a zažít na vlastní kůži. Přesto – jinak bych tuto knihu nepsala – existují cesty, jak se mu přiblížit. Buďte tedy v klidu, pokud ještě nemáte před očima jasný obrázek. Konkrétním postupům se navíc budu detailněji věnovat v druhé části knihy.

Co se týče pocitu, o který při sousexu jde, mohou nám být prvními ukazateli Gerd a Anni. Jsou staří, nemocní a zdánlivě nenormální. Ale prožívají sami sebe zcela samozřejmě jako smyslné bytosti. Nežene je chtíč, o nic se nesnaží, pouze naslouchají přirozeným příjemným impulzům svého těla a užívají si je zcela nevinně a beze studu. Co ty dva od vás či ode mě odlišuje, je fakt, že jsou – ač nedobrovolně – čím dál méně ve své hlavě. Kvůli demenci postupně ztrácejí paměť a všechny možné ostatní rozumové schopnosti. Jejich zábrany a strach se vytrácí v zapomnění, a tak mají opět volný přístup ke své přirozené a nevinné sexuální energii, která neustále proudí nejen v nich, ale i v nás všech.

Pokud tuto sílu necítíme, není to tím, že by nebyla přítomná, nýbrž tím, že náš přístup k ní je zablokovaný. Pokud vás už léta nudí sexuální rutina; pokud se cítíte neustále natlakovaní a posedlí sexem či pokud jste na něj úplně ztratili chuť, pokud trpíte poruchami erekce či se cítíte naprosto