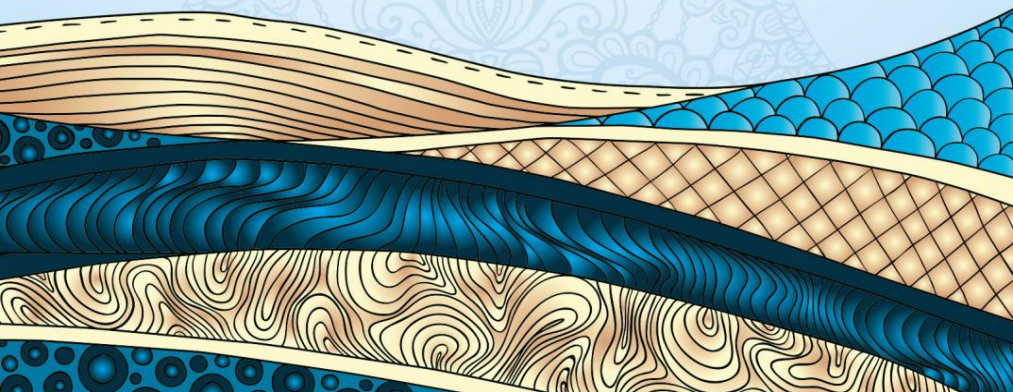




— Diana Richardson —

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

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

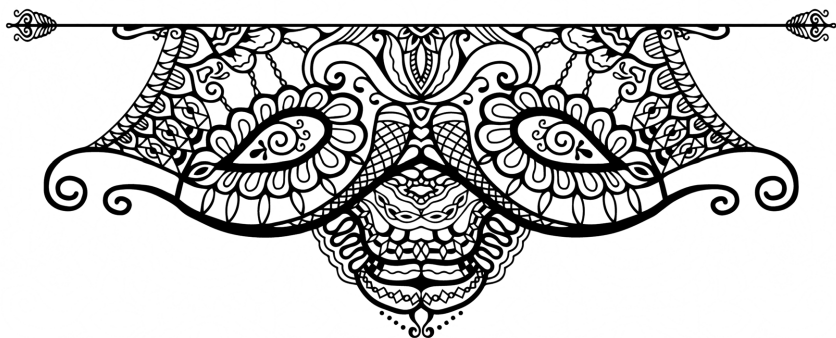
Text and artwork copyright © 2004 by Diana Richardson

All Osho quotes printed with permission of Osho International

Translation Copyright © 2017 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-495-7

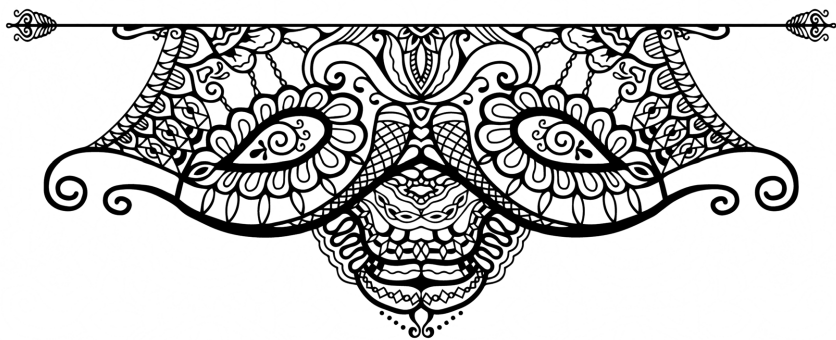
Věnuji lásce, kterou v sobě ženy nosí



OBSAH

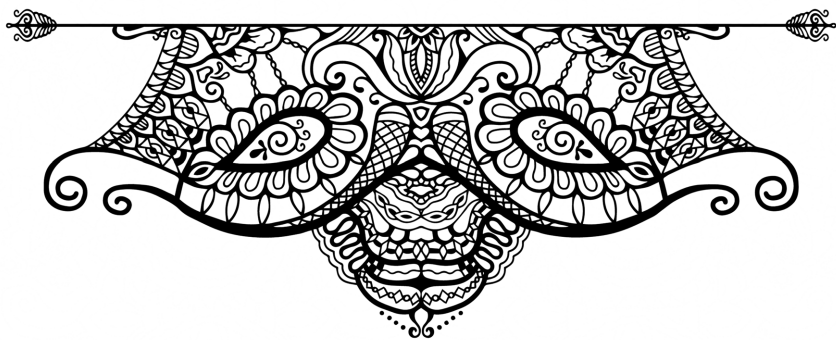
Poděkování	9
Úvod	11
Kapitola 1 VNITŘNÍ ORGASMICKÝ POTENCIÁL	19
Kapitola 2 ORGASMUS JE DUCHOVNÍ PROŽITEK	31
Kapitola 3 ORGASMUS A ORGASMICKÝ STAV	43
Kapitola 4 ZDROJ ORGASMICKÝCH STAVŮ	57
Kapitola 5 PRSA: KLÍČ K ORGASMU	71
Kapitola 6 VAGINA JE ZA PRSY AŽ NA DRUHÉM MÍSTĚ	89
Kapitola 7 KLITORIS A VZRUŠENÍ	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*.¹ 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 vybízelo, 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 nejvíc 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 pohlcení. 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 povznese-
ných 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 náno-
sem 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

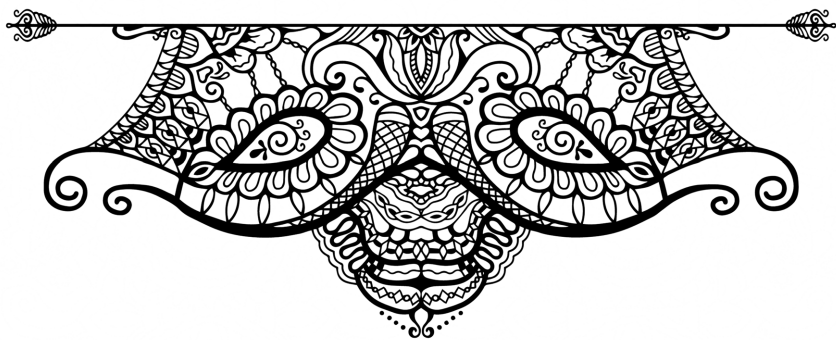
Mám na svém kontě skoro čtyři sta knih. A jen jedna z těchto čtyř set se týká sexu. Vlastně není o sexu, ale o tom, jak sex přesáhnout, jak proměnit jeho energii, protože ta je naší základní energií. Dokáže stvořit život... Jedině člověku se dostalo výsady měnit povahu a kvalitu sexuální energie. Název 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, zavrhovaný, 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)



Kapitola 1

VNITŘNÍ ORGASMICKÝ POTENCIÁL

Každá žena přichází na tento svět s vrozenou schopností prožívat povznášející radost orgasmu. Matka příroda ve své neochvějné moudrosti obdařila ženské tělo veškerými předpoklady pro tento prožitek. Ženy mají potenciál plně prožívat sex jako vědomou, vůdčí sílu. Přestože to tak příroda opravdu zamýšlela, jen málokterá žena může tvrdit, že dokáže skutečně ovládat svůj orgasmický prožitek. Pro většinu zůstává orgasmus neuchopitelnou záležitostí, která se občas přihodí – spíše v závislosti na souhře vnějších faktorů než na základě důkladného pochopení vnitřního nastavení. Láska se stává prožitkem, který je jednou úžasný, podruhé mizerný: netrvá dost dlouho, mění se jako vítr, dnes se objeví, zítra ale už ne. Ženy, které nežijí v atmosféře lásky, nesmírně trpí a často podléhají stavům akutní deprese a zoufalství.

Zčásti lze tuto neuspokojivou situaci přičítat nedostatečnému pochopení ženské energie a ženského těla. Ženám schází informace o tom, jak mohou cíleně navozovat orgasmické stavy a jak by měly uchopit dar orgasmu. A pokud jim tato moudrost chybí, nerozumí samy sobě tak důvěrně a dobře, jak by mohly a měly. Naivita ve vztahu k tělu v podvědomí nadále pracuje proti jejich nejlepším zájmům – v životě, lásce i sexu.

Nedávno, na konci semináře pro páry, se jeden účastník, který přišel s manželkou, podělil o dojmy s celou skupinou: „Je to naprosto neuvěřitelné. Pětatřicet let jsem se snažil být nejlepším milencem a teď jsem za týden pochopil, že všechno, co podle mě ženu vzrušuje, jí ve skutečnosti žádné vzrušení nepřináší.“ Jeho postřeh byl správný. I já jsem odpozorovala, že pokud jde o sex, většinou se jako pravda vyjeví pravý opak toho, co si o něm lidé myslí nebo říkají. V důsledku mylných představ ženy nejsou spokojeny se svým sexuálním životem a z mnoha důvodů jej shledávají nenaplnujícím. Nemusí tomu tak být na počátku sexuálního vztahu, ale po určitém čase si mnoho žen stěžuje, že z nespokojenosti se stal setrvalý stav. Tělo se postupně uzavírá a sílí pocit nezájmu a zklamání. V některých případech může k tomuto posunu dojít po pár měsících, jindy až během několika let. Mnohem důležitější než časový rámec je ovšem skutečnost, že odstup ve vztahu k sexu není u žen výjimkou.

Pokud žena nezná své tělo ani způsob, jak se vnořit do ženské energie, automaticky vznikají omezení a výhrady k sexu, a tudíž i k lásce. Platí to stejně v případě žen i mužů. Když žena žije a miluje na sexuálním minimu, její partner se ocitá na stejné úrovni.

U žen se sexuální minimum odráží především v tom, jak nesmírně těžko dosahují orgasmu. Ženy se mi často svěřují se strachem, že je s nimi něco ve velkém nepořádku, když neprožívají žádnou formu orgasmu. Anebo je trápí, že potřebují hodinu, někdy i déle, aby byly schopny svolit k penetraci.

Jindy si stěžují, že sex je už nepřitahuje, ačkoli stále touží po něze a intimitě. Běhají-li jim hlavou podobné negativní myšlenky, vynoří se na povrch staré, nevyjádřené pocity nedostatečnosti a neschopnosti a nejistota brzy začne nahlodávat radostné, milující srdce. Nespokojenost v sexu se může lehce proměnit v přijatelnou, očekávanou normu. Ženské časopisy neustále chrlí tipy, jak si užívat sex, a rady, jak snáze dosáhnout orgasmu. V těchto článcích se o sexu píše otevřeně (k čemuž v běžné konverzaci dochází zřídka), tudíž mohou ženu na jistou dobu uklidnit a potěšit. Jenomže doporučení v časopisech se jen letmo dotknou povrchu hlubin sexuálního života lidských bytostí. Rady z časopisů rovněž odrážejí obrovský nedostatek konkrétních informací o ženském těle. Kdy jste naposled slyšela něco nového či inspirativního? Kdy jste se naposled dozvěděla o technice, která doopravdy funguje? Která vám připadá správná a vhodná? Která rezonuje s vaším tělem, srdcem i duší?

Pravda je, že vaše tělo je schopné prožívat hluboký, bohatý a uspokojivý orgasmus. Klíčem k němu je vstoupit do svého nitra a bez posuzování pozorovat fyzické pocity vlastního těla. Jak se cítíte, když se milujete s partnerem? Jak se cítíte, když masturbujete? Získejte informace o reakcích svého těla. Co se vám líbí? Co vás popouzí? Co ve vás vzbuzuje pocit naprostého zklamání? Pamatujte si, že pocity nelžou. Musíte na ně však pohlížet s otevřeností a poctivostí. Žádný pocit není „špatný“.

Připadáte si neviditelná a opomenutá, když váš partner, pohlcený vzrušením, začne silněji přirážet a rychle spěje k vlastnímu vyvrcholení? Prožíváte obrovské zklamání, protože on zase skončí dřív, než jste se stihla rozehrát? Anebo se vás naopak usilovně snaží přivést k orgasmu drážděním klitorisu, protože chce, abyste „byla“ první? Dělá všechno „správně“, tudíž ho nechcete kritizovat. Ale co když tře pošťeváček příliš silně? Rychle? Přišla by vám vhod trocha

lubrikantu? Cítíte se pod tlakem, protože byste si měla pospíšet a rychle se „udělat“, aby se on konečně dostal k „pravému“ sexu – penetraci a ejakulaci? Bojíte se, že už ho nudí vás hladit? Sama vnímáte nudu? Anebo úplně zapomenete na vlastní tělo a v hlavě sepisujete zítřejší nákupní seznam či plánujete, co dát dítěti s sebou k obědu na výlet? Přestane vnímat tělo a začnete si přehrávat sexuální fantazie, abyste se propracovala k orgasmu? Vlastně vás to nebaví, ale pokračujete, protože partner by si připadal zklamaný či neschopný, kdyby vás nedovedl k vyvrcholení? Předstíráte někdy orgasmus, jen aby už bylo po všem?

Nejste zdaleka jediná. V současné moderní kultuře podobné pocity bohužel zažívá velké množství žen. Všechny uvedené scénáře jsou zbaveny zásadní pravdy: vaše tělo je schopné prožívat hluboký, setrvalý, zcela uspokojivý orgasmický stav. Orgasmus není cíl, k němuž musíme dospět tím, že se budeme snažit – dělat ty správné pohyby či myslet na ty správné věci. Orgasmus je stav bytí, který vzniká zcela přirozeně, když se při sexu uvolníme. Ve stavu hlubokého uvolnění se žena otevírá vnitřnímu světu a věnuje hlavní pozornost sobě samé. Tehdy se odhalí nádherná souhra aktivní mužské a pasivní ženské energie, která rozkvetne do dlouho-trvající rozkoše obou partnerů.

Asi vás napadá otázka: „Jestli je to pravda, jak to, že o tom neví víc lidí? Proč se sexuální nespokojenost žen stala pravidlem, nikoli výjimkou?“

Odpovím vám velmi prostě: lidské bytosti jsou ve vztahu ke svému pravému sexuálnímu já podvědomě krátkozraké. Neuvědomujeme si svůj vyšší potenciál ani způsob, jak k němu získat přístup. V konvenčních projevech sexuality nejsme doopravdy fyzicky vnímaví, psychicky receptivní, nedokážeme k sobě pozvat vyšší sexuální prožitek – lépe řečeno, přijmout milost božství. Představte si, že jste

hostitelkou a ono „božské“ je vaším hostem. Aby mohlo vstoupit do vašeho domu, musíte mu přichystat spoustu prostoru.

V současné době už je takřka nemožné vrhnout na oblast sexu nové světlo, podívat se na ni čerstvým, nevinným, osvěceným způsobem. Důvodem jsou neodmyslitelná omezení, s nimiž na tento fenomén pohlížíme – úloha ženy při sexu je vnímána stále stejnou optikou a jádro problematiky orgasmu zůstává nepochopeno. Kdybyste se dívala přes růžová skla brýlí, uvěřila byste, že je všechno růžové. Pokud by vám nikdy nikdo nenavrhl, abyste brýle sundala a pozorovala svět bez nich, vaše růžové vjemy by zůstaly pořád stejné. Staly by se pro vás normou, stejně jako se mylné představy o ženské sexualitě stávají normou pro dnešní svět.

Vezměme si například rozšířený tip, aby si žena dopomohla k orgasmu sexuálními fantaziemi. Ve skutečnosti sexuální fantazie nemají vůbec nic společného s tím, co se odehrává v ženském těle tady a teď ve spojení s konkrétním mužem. Je to jen představa. Je to záměrné přepnutí z kanálu „tělo“ na kanál „mysl“ za pomoci síly imaginace. Ano, může to v těle vyvolat vzrušení, ale toto vzrušení nesouvisí s penisem, který se momentálně nachází ve vagině. Podstatou problému je, že absence orgasmu vychází z absence propojení s tělem a jeho vnitřní citlivostí, jeho kinestetickým vnímáním. Sexuální fantazie tedy problém orgasmu neřeší, naopak ženu ještě více odvádí od fyzického těla a zacyklí ji v sexuálním bludném kruhu, v němž se již nachází.

Náš konvenční, společensky podmíněný pohled na sex je lineární, jednorozměrný a postrádá rovnováhu, inteligenci a duchovní vhled. Pakliže se již v mládí nenaučíme, jak velký potenciál se v sexu skrývá, dědíme tuto normu, protože jsme součástí společnosti a valí se na nás kulturní dezinformace, které podvědomě vstřebáváme. Jen zřídka je člověk schopen

intuitivně vstoupit do povznášející dimenze sexu. Většina z nás žije v naučených stereotypch a nezná jinou alternativu.

V reakci na nevědomé podmiňování ze strany společnosti často dochází k pokřivení základních ženských vlastností. Z jemnosti se stává slabost, z receptivity pasivita či rezignace, z vyživující kvality panovačnost, z krásy odevzdání submisivita, pohlčení se mění ve vysávání, schopnost trpělivého čekání v netečnost, láska v žárlivost a využití ženských kvalit k manipulaci, radost z čirého bytí a uvolnění se projevuje jako přítěž prázdnoty a lenosti. Ženská proměnlivost se vyvine ve stav kolapsu, svobodné prožívání pocitů se posouvá k sentimentalitě a náladovosti, intuice a duševní schopnosti sklouznou do paranoie a hysterie, schopnost nechat věci plynout bez potřeby je ovládat se změnit v nepatřičnou nerozhodnost a nedostatek iniciativy, citlivost se překroutí v pozici oběti anebo začíná sloužit strachu, ocenění krásy se stává posedlostí vnějším vzhledem, hnězdící pud se změnit v kompulzivní posedlost bezpečím, tichá síla v masochistickou závislost, vědomí propojení s vesmírem za hranice osobnosti zajde příliš daleko a člověk je pak rozmlžený, odštěpený a postrádá vědomí sebe sama.

Dnes obecně přijímaný názor na to, co je „normální“ sexuální prožitek, ženy poutá a nutí k mužským projevům sexuality, v nichž není prostor pro vyjádření stejně důležitého ženského pólu vnímání. Současný mužský přístup zdůrazňuje vnější, vjemově zaměřené projevování sexuality, které velmi účinně potlačuje vrozené ženské kvality, a tím staví pevné základy sexuální nespokojenosti a dysfunkce u obou pohlaví. Právě ženské, receptivní vlastnosti (nepokřivené kulturními dezinformacemi) jsou zcela zásadní pro to, aby v ženě – i v muži – nastal orgasmický stav. Je zapotřebí, aby žena byla fyzicky připravená a uvolněná a prostřednictvím receptivního žentství dokázala skutečnou mužskou sílu absorbovat, transformovat ji a nasměrovat ji výš.

V dnešní době ženy nevědomky (občas i vědomě) podporují muže v jejich „mužských“ projevech sexuality. Řada žen trpí při pohlavním styku či po něm bolestí, ale aby uspokojily partnera, v tichosti toto nepohodlí snášejí. Jiné jsou přesvědčeny, že sex je hrubý, agresivní prožitek bez projevů lásky a něhy. Vzpomínám si na ženu, která mi na semináři vyprávěla, že neměla ponětí, jak může být sex ohleduplný a jemný. Přistupujeme na dominantní formy sexuálního projevu, protože takhle se „to dělá“ odnepaměti. Připadá nám to naprosto normální a vůbec si neuvědomujeme, že existují i jiné alternativy.

Ačkoli se zdá, že konvenční model milování je uspokojivější pro muže než pro ženy, ve skutečnosti může být i mužské sexuální naplnění hlubší, delší a uspokojivější. Jedním z důvodů je chápání mužské ejakulace jako pánské verze orgasmu. A pro řadu mužů ejakulace opravdu je sexuálním prožitkem. Ejakulace ovšem není ekvivalentem orgasmu. Existuje totiž i jiný typ mužského orgasmu, při němž se energie neuvolňuje ven, ale zůstává v těle a šíří se směrem vzhůru.

Žena mívá obrovské obtíže dosáhnout jakéhokoli uspokojivého orgasmu, zatímco muž ironií osudu (a přesto nijak překvapivě) čelí zcela opačnému problému – orgasmus (přínejmenším ejakulace) je pro něho neovladatelný. Nelze jej oddálit ani se mu vyhnout. Obvykle k němu dochází krátce po penetraci (nebo dokonce těsně před ní), případně po několika ubohých minutách. Čas, který uběhne mezi penetrací a ejakulací, je příliš krátký na to, aby se žena dostatečně rozehrála a prožila orgasmus.

Jakmile se žena naučí projevovat ve vlastním ženském prvku, klidně a receptivně, ke svému překvapení zjistí, že automaticky snižuje pravděpodobnost partnerovy předčasné ejakulace. Tímto způsobem pak dokáže prodloužit milování z několika minut na dlouhé hodiny. Může vědomě vytvářet vnímavé, citlivé vnitřní prostředí. Toto prostředí zcela promění kvalitu vzájemné výměny a podnítl mužovu reakci.

Stresující mužské sexuální problémy, jako je impotence a předčasná ejakulace, jsou rovněž symptomy převládajícího zmatku a nedostatku informací o sexu, zejména o ženském těle. Když v sobě žena rozvine schopnost přeladit se do ženské podstaty a uplatní receptivní sílu, dokáže vyléčit mnohé sexuální dysfunkce a pocit neuspokojení svého partnera.

Zpočátku ženám připadá, že se na svou ženskou stránku neumějí naladit. Co to vlastně znamená? Ve skutečnosti je to snadné a naprosto přirozené. Jakmile se spojíme se ženskými kvalitami, můžeme být samy sebou. Není třeba se do čehokoli nutit, na nic si hrát, stačí se otevřít a přijímat lásku. Uvolnění, nevinnost, půvab a láskyplná spontánnost jsou jádrem ženskosti. Ženy na mých seminářích často popisují tento posun jako „návrat domů“, k něčemu, co už intuitivně znaly. Některé se mi smutně svěřují, že si teprve nyní, tolik let poté, co letmo zahlédly pravdu, uvědomují, jak málo si věřily a nedokázaly následovat svou intuici a proměnit ji v prožitek.

Ženská moudrost je klenot přírody a každá žena ji chová hluboko v sobě. Na následujících stranách se pokouším ženám pomoci objevit to, co v sobě mají, křišťál, který čeká, až ho ozáří světlo vnitřní inteligence.

TANTRICKÁ INSPIRACE

Energie může mít dvě dimenze. První je motivovaná – někam jít, něčeho dosáhnout. Přítomný okamžik je pouze prostředkem, cíle bude dosaženo někde jinde. Toto je jedna dimenze vaší energie, dimenze aktivity, orientace na cíl, vše ostatní je prostředkem. Něco se musí udělat, vy musíte dosáhnout cíle a pak si odpočínáte. Ale u tohoto typu energie cíl nikdy nepřijde, protože tato energie se mění v každém okamžiku v prostředek čehosi jiného, v budoucnost. Cíl stále zůstává na obzoru. Vy pořád běžíte, ale vzdálenost se nezkracuje.

Existuje ještě jiná dimenze energie: nemotivovaná oslava. Cíl je tady a teď, ne někde jinde. Ve skutečnosti jste vy tím cílem. Neexistuje jiné naplnění, pouze přítomný okamžik – vzpomeňte na lilie. Jste-li vy tím cílem, cíl nečeká v budoucnosti, není třeba ničeho dosahovat, stačí oslavovat, protože jste ho již dosáhli, je tady. A to je uvolnění, nemotivovaná energie.

OSHO, přepis promluv

TANTRA: THE SUPREME UNDERSTANDING