

MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / ÚNOR 2014 / 69 KČ



**Linda Rybová
David Prachař**

„Nehledali jsme se,
šlo to trochu mimo nás...“

**NEVĚŘTE VLASTNÍM
MYŠLENKÁM**

Love!

PŘIPRAVENI NA LÁSKU? JAK TO POZNÁTE?



MEDITACÍ K PROCÍTĚNÉMU SEXU

Pokud váš sexuální život nepřipomíná rajskou zahradu ani omylem, může být řešením meditace, což rozhodně neznamená zříci se pozemských radostí. Naopak. Orgasmus a duchovní vytržení k sobě mají překvapivě blíž, než se zdá. A jejich spojení už ordinují i mnozí sex koučové.

TEXT: ANDREA VOTRUBOVÁ

Meditace jako prastará technika ke zklidnění myslí v nás aspoň na chvíli dokáže utištít věčného našeptávače. O tom, jak máme být a co jsme udělali dobře nebo špatně. Srovnávání a hodnocení sebe i druhých se totiž s pocitem štěstí příliš neslučuje. Pravidelné praktikování meditace, která začíná koncentrací na vlastní dech, přitom nezvaného kritika odzbrojí. Místo emočně vypjatých reakcí na myšlenky, které se nám honí hlavou, je už pouze „registrujeme“. Sice si je uvědomujeme, jejich hra tím ale končí. Vůči zraňující síle autocenzury se staneme imunní a postupně se vycvičíme k prožívání prosté blaženosti.

LUSTROVAT NEDOKONALOSTI VLASTNÍHO TĚLA, KYŽ NÁS PARTNER ZKOUSHÍ PŘIVÉST DO NEBE, DOKONALEMУ PROŽITÍ POTĚŠENÍ NESVĚDČÍ...

Jak s tím ale souvisí orgasmus? Minimálně v tom, že lustrovat nedokonalosti vlastního těla v momentě, kdy nás partner touží přivést do nebe, dokonalému prožití potěšení nesvědčí. Je zkrátka těžké cítit sexuální vzrušení, notabene extázi, jestliže nám hlavou táhne směsice bubáků, zda nemáme příliš tlusté boky, nakolik vztah funguje, případně co nás zítra čeká v práci. Reakce? Limbický mozek vyšle do těla signál, aby se připravilo na reakci pro přežití ve formě útěku, ustrnutí či útoku. To v praxi znamená

stažení cév a omezení průtoku krve v místech, která jsou v boji či při útěku k ničemu. Samozřejmě včetně genitálí. S vaginálním vzrušením neboerekcí se můžete rozloučit.

JAK SE SOUSTŘEDIT NA TADY A TEĎ?

Zkuste si ale představit jiný scénář: V pravé chvíli jste myslí zcela přítomní, vnímáte plně své tělo, pocty a svého partnera. Reakce vašeho mozku je v tomto případě docela jiná – jeho malá část zvaná insula, která se nachází v mozkové kůře, se zaktivuje a pomůže vám zažít ty nejkrásnější pocity rozkoše. Zároveň jste schopni prostřednictvím těla vyjádřit mnohem lépe své pocity a naladit se na partnera, který tak získá dojem, že hezčí milování dosud nezažil.

Americká neuropsycholožka Marsha Lucas uvedla, že tu platí jednoduchá rovnice – čím větší a aktivnější insula, tím lepší sex. A pro docílení prvního vidí řešení v meditaci. „Mozky lidí, kteří pravidelně meditují, si vytvořily bohatší a pevnější neuronální spoje s insulou,“ říká a své tvrzení dokládá výzkumy z minulých let. Pravidelní praktikující totiž vykázali významně mohutnější insulu než ti, kteří se meditaci nevěnují.

Je ale otázkou, zda se nespokojenci s vlastním sexuálním životem vrhnou okamžitě do pozice lotosu. Nováčky v meditaci k tomu většinou vedou jiné pochnutky. Přesto mají orgasmus a duchovní stav blaženosti něco podobného – potěšení, které se projevuje třemi aspektami. Jednak únikem z blízkosti vlastního ega, které jinak neustále doráží vnitřní kritikou, dále sníženým pocitem bolesti a nakonec změnou tě-

MEDITACE A KONCENTRACE NA PŘÍJEMNÉ POCITY NÁM KROMĚ PESTŘEJŠÍHO SEXU PŘINESE TAKÉ SCHOPNOST REGULOVAT VZRUŠENÍ.

lesných pocitů, které nás tváří v tvář extázi zbabí všechn zábran a dovolí prožít ji naplno.

Zatímco při meditaci se aktivuje levá strana mozku, při sexuálním vzrušení přebírá žezlo pravá. Oba případy ovšem provází podobný vzorec, kdy jsme schopni umlčet vnitřního inkvizitora a soustředit se na přítomnost tady a teď. Právě v tom spočívá klíč k využití meditace pro zlepšení intimního života.

„VYPNĚTE“ PŘI SEXU HLAVU!

„Mezi mužskou a ženskou sexualitou jsou výrazné rozdíly, a to zejména v oblasti funkční anatomie a také výsledného efektu samotného pohlavního styku. Co se ale týče využití meditace při sexu, pak nejsou rozdíly zase až takové,“ říká sex koučka Julie Gaia Poupětová, podle níž „vypnout“ hlavy a koncentrace na příjemné pocity nám kromě pestřejšího sexu přinese také schopnost regulovat vzrušení, a to jak nahoru, tak i dolů.

Účinky meditace se přitom u mužů a žen liší. Zatímco ženský orgasmus více závisí na mentálním a citovém rozpoložení dotyčné a uvolnění myslí tak po-

máhá soustředit se pouze na pocity, jejich mužským protějškům umožní meditace kontrolovat načasování vrcholu i jeho prodloužení a zintenzivnění. Pravidelné praktikování má ale řadu dalších pozitiv, která se sexem nesouvisejí jen naoko.

Z výzkumů například vyplývá, že meditace snižuje krevní tlak a zmírňuje depresi. Velmi efektivně působí také proti stresu a naopak pomáhá vyplavit více hormonů štěstí zvaných endorfiny. Časem se tak změní celé naše myšlenkové vzorce, kdy místo malování čertů na zeď máme tendenci vnímat svět spíše pozitivně. A faktem je, že bez pozitivního naladění v posteli se zdánlivý průběh aktu neobejde. Nehledě na to, že šťastní a energí sršící lidé přitahují druhé pohlaví rozhodně více, než vystresovaní jedinci s hlavou plnou černých myšlenek.

Množství technik, které se pacientům ordinují ke zkvalitnění intimního života (viz rámeček), přitom zastírá banální skutečnost. „Meditaci děláme čas od času všichni, ale málokdy si to uvědomujeme. Hodně lidí medituje, když třeba houbaří, jedou v tichosti na vleku nebo třeba tančí. Ve chvíli, kdy ne-přemýšíme, ale ponoříme se do tělesných nebo jiných smyslových vjemů, ať jde o jógu, nebo malování obrazu, vytváříme určitý druh meditace,“ připomíná sex koučka.

Stav, kdy se člověk plně soustředí na pocity v těle a genitáliích, je pak podle sex koučky Julie Poupětové možné nazvat formou meditace prováděné ve stavu sexuálního vzrušení. Stačí tomu „pouze“ vědomě napomoci. ■

MEDITAČNÍ TECHNIKY PRO INTIMNÍ ŽIVOT

Jak navázat spojení s vlastním tělem? Sex koučka Julie Gaia Poupětová si myslí, že je nejlepší začít s takzvanou meditací, která spočívá ve vědomé masturbaci, s „prázdnotou hlavou“. Příští přesměrujeme pozornost od myšlenek ke konkrétním tělesným místům, pocitům a vjemům. Díky tomu „ladíme“ náš neuronální systém na stav, který je optimální pro různé stavy vzrušení. „Cím vycvičenější mysl a pozornost budeme mít, tím snadněji a rychleji se dostaneme do kontaktu s vlastním tělem,“ uvádí. Mužům má toto cvičení pomoci s udržením erekce či lepší kontrolou ejakulačního reflexu, ženám se schopnosti uvolnit se

a prožívat zajímavější spektrum orgasmů.
Další cestu nabízí meditační technika po vzoru taoistických mnichů z Číny, při níž partneři po milostné předeře zaujmou misionářskou polohu, po proniknutí do ženy pak muž využije pouze tolik pohybu, aby si udržel erekci (ačkoli ani to není nutné) a zároveň nedosáhl ejakulace. Partneři mohou zůstat bez pohnutí a vychutnávat si několik minut sdílený klid a blízkost druhého. Pokročilejší verze zahrnuje navíc synchronizované meditační dýchání.
Speciálně pro oddálení orgasmu muže nabízí čínská škola techniku zvanou Smyčka:

Pohodlně si sedněte, zavřete oči a představte si mělkou misu s teplým olejem, která je umístěná uvnitř vaší pánve. Poté si představte trubičku, která vede podél vaší páteře. Nadechněte se a během nádechu si představujte teplý olej proudící vzhůru od pánevní oblasti až k temeni hlavy. Zadržte dech a napočítejte do tří. Poté vydechněte a přitom si představujte, jak teplý olej stéká zase dolů, od vaší hlavy ústy přes hrudník, dolů přes břicho a zpět do misku v pánvi. Zadržte dech, dokud se mísa ve vaší představě nenaplní, a po pár vteřinách se znova nadechněte. Záměrem je vytvořit nekonečnou smyčku, která se zhruba šestkrát zopakuje.