

Amara Charlesová

SEXUÁLNÍ DOHODY



PRŮVODCE OŽIVENÍM
SEXUÁLNÍ VÁŠNĚ



MAITREA

SEXUÁLNÍ DOHODY

Amara Charlesová

SEXUÁLNÍ DOHODY

PRŮVODCE OŽIVENÍM
SEXUÁLNÍ VÁŠNĚ

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Charles, Amara

[Sexual agreements. Česky]

Sexuální dohody : průvodce oživením sexuální vášně / Amara Charlesová ; z anglického originálu Sexual agreements přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 88 stran

ISBN 978-80-7500-228-0

316.472.4 * 613.88 * 118:613.88 * (0.062)

- interpersonální vztahy

- sexualita

- sexuální energie

- sexuální chování

- populárně-naučné publikace

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Amara Charlesová

Sexuální dohody

Sexual Agreements

Copyright © Amara Charles, 2005

Translation © Lenka Adamcová, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-228-0

Obsah

<i>Poděkování</i>	VII
<i>Předmluva</i>	IX
<i>Úvod</i>	XIII
<i>Stát se celistvým</i>	XIX
<i>Naše nejníternější sexuální potřeby a touhy</i>	XXI
<i>První kapitola</i>	
Časté omyly a jejich řešení	1
První omyl: Nesprávné pochopení dohody	6
Druhý omyl: Hranice versus dohody	8
Třetí omyl: Uzavírání dohod v nevhodnou dobu	10
Čtvrtý omyl: Pravé pocity zůstávají skryté	11
Pátý omyl: Předpoklad, že dohoda je hotová	14
Šestý omyl: Ignorování malých prohřešků	15
Sedmý omyl: Zapomínání na dohody mezi sebou a Duchem	18
Praktické klíče k uzavírání dobrých dohod	20
<i>Druhá kapitola</i>	
Sexuální dohody v monogamních vztazích	27
Časté otázky	30
<i>Třetí kapitola</i>	
Otevírání vztahů	39
Co činí otevřený vztah funkčním?	43
Otázky a odpovědi o otevírání vztahů	47

<i>Čtvrtá kapitola</i>	
Udržování a dodržování sexuálních dohod	57
Budování důvěry	57
Nesprávně vložená důvěra	58
Odložení nedůvěry	59
Vztahy jako duchovní praxe	60
Moudré dohody	62
Sexuální dohody a významné změny	63
Pohyb ve vlnách	65
Když se člověk stane nezadaným	66
Nové operační systémy	68
Sexuální vášeň	68
Sexuální prázdnota	69
Zkoumání různých možností v sexualitě	72
Náhodný sex	72
Sexuální dohody s partnery stojícími mimo náš vztah	74
Celibát	76
Sexuální požitkářství	77
Transformační sex	79
Užívat si sex bez pocitů viny	81
Klíče k poznávání sexuálních možností	83
<i>Doslov</i>	85

Poděkování

Ráda bych poděkovala Hsi Lai za to, že byl toulavým Tygrem, který jednou za čas zařval, a za to, že zjemňoval mou naléhavost svou naléhavostí.

Hluboce vděčná jsem Swiftu Deerovi a Dianne Nightbird za učení Quodoushka a Sherry Folb za to, že mi pomáhala vystihnout tyto neustále se vyvíjející pojmy a sepsat je, když jsem chtěla dělat něco jiného.

Chci také poděkovat Patricku Grossovi za krásný vzhled této knihy. Moje díky si také zaslouží: Sharman Okan, Mukee Okan, Sonia Weston, Deva O'Wheel, Shannon Mahon, Brian Grebert, Bill a Laura Taylorovi, Sheryl a David McIntyre a všichni ti milí lidé v Austrálii a ve Spojených státech, kteří poskytovali podporu spirituálně sexuální workshopům, které jsem vedla.

Speciální díky patří všem mým milencům a učitelům a mojí milované Shyeně. Quechestemahah – tančíš v mém srdci.

Předmluva

Sexuální dohody a jasná komunikace o sexuálních potřebách a touhách bývají často považovány za brzdu vášně. Rozhovor o bezpečném sexu nebo o antikoncepci před milováním může být vnímán jako dokonale odrazující. Bojíme se, že nás to zavede do myslí a vytrhne nás to ze spontánnosti naší energie, z bezprostřední přítomnosti v našich tělech; že to zkazí romantičnost okamžiku. Na druhou stranu nás povědomí o tom, odkud vycházejí naše impulzy, o vlastní integritě a o sexualitě jako o projevu našeho ducha, může ochránit před možnými potížemi se studem, pocitem viny, obviňováním a lítostí.

Amara Charlesová s typickou citlivostí a hloubkou chytá býka za rohy a pouští se do neromantického, ale důležitého tématu sexuálních dohod. V řeči medicinského kola nás zavádí na sever, na místo, kde vládne dospělost a srozumitelnost. Provází nás rozhodováním a vědomým vytvářením našich vztahů nejen prostřednictvím těla a emocí, nejen ze srdce a mysli, ale z našeho Ducha. Její dlouholetá zkušenost z oblasti spirituální sexuality poskytuje základ pro zkoumání cest k vytváření a udržování intimních vztahů, k tomu, abychom učinili lásku trvalou a ona se stala cestou pro rozvíjení hloubky našeho vztahu ve všech ohledech.

Přístup Amary je laskavý a nemoralistický a pomáhá nám uvědomit si, že vyjadřování našich nejhlubších tužeb a našich nejhlubších strachů může být procesem, jenž nás vyvede ze všech představ

naši myslí o tom, co bychom měli a neměli, do zranitelnosti a otevřenosti, jež je skutečně intimní. Zve nás na cestu, která nám dává možnost být plně sami sebou ve vztahu ke svým partnerům a milencům.

Tato kniha nás inspiruje k tomu, abychom proces vytváření sexuálních dohod vnímali nikoli jako nezbytnou povinnost, ale jako erotický zážitek. Co je erotičtější, co je víc vzrušující než upřímně a důvěrně odhalovat sami sebe a skutečně vnímat svého partnera? Co je víc strhující než rozšiřování našeho vědomí?

John Hawken

*Bioenergetický psychoterapeut, učitel tantry a šamanismu,
zakladatel Cest Transformace*



Mám opravdu radost, že Amara napsala tuto knihu. Její dlouhodobé zkušenosti při práci s páry ohledně mísení sexuality a spirituality jí propůjčují jedinečnou kvalifikaci pro prezentaci této látky. Důležitý aspekt této knihy se zaměřuje na kritický bod, jímž je přivést páry k tomu, aby si otevřeně povídaly o svém sexuálním temperamentu a potřebách. Lidé často vytvářejí vztahy, aniž by nějak do hloubky zkoumali sexuální přirozenost svého partnera, což může vést ke konfliktům, které zůstávají nevyřešené po celé roky.

Tato kniha je důležitá pro poučení lidí o tom, jak otevřít dveře diskuse a začít spolu komunikovat pozitivním a konstruktivním způsobem.

Dvě hlavní příčiny konfliktů v současných vztazích se vyvíjejí buď ze sexuálních, nebo finančních problémů. Tato kniha míří k samotnému jádru věci a snaží se o nalezení fungujících řešení, které by lidem pomohly najít uspokojení a radost v rámci toho sexuálního životního stylu, který si zvolili.

Vřele doporučuji tuto knihu každému, kdo hledá hlubší spojení mezi svou sexuální a spirituální přirozeností.

Hsi Lai

autor *The Sexual Teachings of the White Tigress*
(*Sexuální učení Bílé tygřice*) a *The Sexual Teaching of the Jade Dragon* (*Sexuální učení Jadeitového draka*)