

DÁREK PRO VÁS ZDARMA



PRŮVODCE PRO MUŽE I ŽENY

Od vášně k úžasu

Jak vybudovat důvěru v sexu, aneb jak souznít, aby vášně přešla v úžas



VAŠE BARBORA

REKLAMA NA LÁSKU · BEZ CENZURY A NA ROVINU...

Od dravé vášně k tichému splynutí



Pojďme si to říct bez cenzury a na rovinu. Přechod od čisté, dravé vášně k něčemu, co se dá popsat jako úžas, absolutní odevzdání a splynutí, představuje vyšší úroveň intimity. Zatímco vášně může fungovat na bázi chvilkové chemie a adrenalinu, úžas a hluboké souznění vyžadují odložení všech masek, očekávání a obranných brnění.

Tento průvodce vám pomůže pochopit, jak se tělo i duše propojují, zbořit mýtus o „dokonalém výkonu“ a objevit krásu v bezpečí a zranitelnosti.

I. Bezpečí jako absolutní základ

Vášně je jako oheň. Vzplane rychle, ale pro zachování stálého žáru potřebuje pevné zázemí. Tělo ani mysl se nedokážou plně otevřít rozkoši, pokud v podvědomí bliká kontrolka strachu z odsouzení, nepochopení nebo odmítnutí.

- ♥ **Přijetí bez podmínek.** Základem je vědomí, že mě partner vidí přesně takového nebo takovou, jaká jsem, se všemi nedokonalostmi, zvuky a emocemi, a považuje mě za přitažlivou.
- ♥ **Síla zpomalení.** Zpomalení umožňuje vnímat mikromomenty, které v rychlosti běžného života i zbrklé intimity jinak utečou.

„Zpomalení je nejrychlejší cesta k prohloubení prožitku.“

II. Otevřená zranitelnost, aneb jít s kůží na trh

Vybudovat důvěru znamená mít odvahu ukázat nejen svá silná místa, ale i své nejistoty a touhy.

- ♥ **Komunikace bez cenzury.** Mluvte o tom, co se vám líbí, čeho se bojíte, co vás vzrušuje a kde leží vaše hranice. Klidně mimo ložnici, třeba u kávy. Když dokážete sdílet niterná přání nahlas, v intimitě se pak dějí zázraky.

- ♥ **Odhození ega.** V sexu postaveném na důvěře neexistuje žádný výkon, který je třeba podat, ani role, kterou musíte hrát pro potlesk.

III. Vědomá přítomnost, oční kontakt a dech

Úžas nevzniká z naučené techniky, ale z absolutní přítomnosti. Pokud jeden z partnerů v duchu přemýšlí nad povinnostmi nebo nad tím, jak u toho vypadá, pouto se trhá.

- ♥ **Pohled do očí.** Dívat se partnerovi do očí během intimity bývá pro mnohé náročné, protože jde o pohled přímo do duše. Právě v ten moment ale dochází k magickému souznění.
- ♥ **Synchronizace dechu.** Sladění dýchání ve stejném rytmu dokáže neuvěřitelně rychle propojit nervové soustavy obou partnerů a zklidnit tělo do hlubokého vnímání.

IV. Respekt k hranicím a posvátné „ne“

Paradoxně nejvíc se uvolníme tehdy, když máme jistotu, že naše „ne“ bude bezvýhradně respektováno. Pokud víte, že můžete kdykoliv zastavit, změnit směr nebo zpomalit a partner to přijme bez urážky či dotčenosti, získáváte plnou svobodu zkoušet nové věci a nořit se hlouběji.

V. Partnerská zrcadla: s každým jsme jiní

Sex a touha se nikdy neodehrávají ve vákuu. Není to fixní dovednost, kterou si nesete v batohu a u každého ji rozbalíte stejně. Je to živá chemie a dynamika mezi dvěma konkrétními lidmi.

S jedním člověkem se můžete cítit stažení, stydliví, neustále se kontrolovat a mít pocit, že je to celé tak trochu křečovitě. A s jiným partnerem odhodíte všechny zábrany a jste ti nejnespoutanější a nejvášnivější lidé pod sluncem. **To neznamená, že je ve vás chyba.** Je to otázka pole a energie, které mezi sebou vytvoříte. To, jak k vám druhá polovička přistupuje, jak se na vás dívá a co z ní vyzařuje, má obrovskou moc. Správný partner ve vás dokáže rozpoutat vášeň, o které jste neměli ani tušení, a vystřelit vás až do nebes.

VI. Mýtus přeborníka a věčný začátečník

Často si o sobě myslíme, že v sexu už všechno známe, máme své jisté postupy a víme, jak na to. Jenže intimita s novým člověkem všechny předchozí tituly smaže. Co fungovalo skvěle s jedním, může u druhého selhat. Skutečný přeborník není ten, kdo má nastudované příručky, ale ten, kdo je ochotný zapomenout vše, co se naučil, a začít se učit znovu od nuly podle tužeb nového partnera.

„Nové tělo znamená nový vesmír.“

VII. Čistý štít: nesudte nového partnera podle předešlého

Abychom mohli zažít ten nejčistší úžas, musíme udělat zásadní krok: nikdy nesoudit nového partnera podle stínu toho předešlého. Ten nový člověk nemůže za to, jak špatně se k vám někdo choval v minulosti. Když na něj promítáme staré strachy a hlídáme se jen proto, že nám kdysi někdo ublížil, stavíme zed' mezi sebe a člověka, který si to vůbec nezaslouží.

„Nový partner si zaslouží nepopsaný list.“

Dát novému partnerovi šanci ukázat, kým skutečně je, bez srovnávání a ostražitosti, je projev zralosti. Teprve když odložíte stará zranění, dáte oběma prostor vytvořit něco úplně nového a krásného.

VIII. První sex bývá divný, a je to tak v pořádku

A nakonec to nejdůležitější, na co se tak často zapomíná: první sex bývá z velké míry rozpačitý nebo křečovitý. To ale vůbec neznamená, že v tomhle tónu bude vztah pokračovat. Při prvním milování se nepotkávají jen dvě těla, ale i dva neznámé světy, jiné zvyky a dvě dávky nervozity. Očekávat hned dokonalou symfonii je past.

Musíte se na sebe postupně naladit, prozkoumat terén a zjistit, co má ten druhý rád, co ho rozesměje a co přivede k rozkoši. Jakmile tohle spojení vznikne, pak teprve bývá sex velká zábava, užívání si a čistá rozkoš.

ZÁVĚREČNÉ POSELSTVÍ

„Vášněn je jako oheň. Je divoká a horká, ale může vyhořet. Úžas a hluboké souznění jsou jako zářící uhlíky. Nekřičí, ale hřejí do morku kostí. Nesudte knihu podle první strany a vstupujte do nových kapitol s čistým štítem.“



Chcete jít hlouběji?

Tenhle průvodce byl jen začátek. V mých dalších e-boocích jdeme na rovinu tam, kde to opravdu bolí, a hlavně tam, kde se to dá spravit.

PRO MUŽE

Proč ji místo sexu s vámi
radši bolí hlava?

PRO ŽENY

Už nechci být ta hodná
tichá holka

A když je ten váš háček už moc zašmodrchaný, objednejte se u mě na osobní konzultaci. Na rovinu, bez cenzury a bez odsuzování.

OSOBNÍ KONZULTACE

reklamanalasku.cz

