

Krishnananda Trobe a Amana Trobe



# Zranitelnost a intimita

Jak se mění sexualita,  
když se vztah  
prohlubuje



MAITREA

*Z R A N I T E L N O S T  
A I N T I M I T A*

*Jak se mění sexualita,  
když se vztah  
prohlubuje*



*Z R A N I T E L N O S T  
A I N T I M I T A*

*Jak se mění sexualita,  
když se vztah  
prohlubuje*



MAITREA

2009

Trobe, Krishnananda

Zranitelnost a intimita : jak se mění sexualita, když se vztah prohlubuje / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; [z anglického originálu ... přeložila Michaela Vitíková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2009. -- 164 s.

Název originálu: When sex becomes intimate

ISBN 978-80-87249-05-5

\* 177.6 \* 613.88 \* 159.923.3 \* 316.772.4 \* 159.923.5

partnerské vztahy

sexualita

intimita

interpersonální komunikace

rozvoj osobnosti

populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe:

## **Zranitelnost a intimita**

*When Sex Becomes Intimate*

©Krishnananda Trobe and Amana Trobe 2008

Translation©Michaela Vitíková 2009

Cover Illustration©Milada Gabrielová 2009

Czech edition©MAITREA a.s., Praha 2009

ISBN 978-80-87249-05-5

## ÚVOD

Jak udržujeme náš sex při životě .....	7
--	---

## ČÁST 1.

### Model pro sex a intimitu

Kapitola 1 Miluji se pro mě tím správným způsobem? .....	12
Úrovně sexuálních zkušeností	

## ČÁST 2.

### Jakmile se sex stane problémem

Kapitola 2 Prožívám svoji sexualitu? .....	23
Touha po sexuální volnosti	
Kapitola 3 Od čeho utíkám pryč? .....	32
Jak používáme sex, abychom se vyhnuli zranitelnosti	
Kapitola 4 Proč nic necítím? .....	43
Jaký vliv má na naši sexualitu šok?	
Kapitola 5 Nezasloužím si nic lepšího .....	52
Jak sex vynáší na povrch náš stud	
Kapitola 6 Musíš tady pro mě být! .....	63
Jak se naše regredované dítě projevuje v sexu	
Kapitola 7 Milostné nebo válečné hry? .....	75
Jak boj o moc otravuje náš sexuální život	
Kapitola 8 Nemohu být s tebou ani bez tebe .....	89
Výzva být otevřený	

## ČÁST 3.

### Uzdravování

Kapitola 9	Být citliví sami k sobě .....	103
	Jak se milovat, když jsme zraněni	
Kapitola 10	Sex je jednodušší než láska .....	113
	Jak se učíme opatrovat lásku	
Kapitola 11	Můj vztah mě neudělá celistvým .....	129
	Vzdát se iluzí o lásce	
Kapitola 12	Co je míněno komunikací? .....	139
	Naučit se spolu mluvit	
Kapitola 13	Vždycky jde o splynutí .....	149
	Žít a milovat v „proudu lásky“	

### ZÁVĚR

Ze sexu se stane láska .....	159
Připustit, vychutnat a transcendovat vášeň	
Literatura .....	162

# UVOD

## JAK UDRŽUJEME NÁŠ SEX PŘI ŽIVOTĚ

Již mnoho let vedeme workshopy, ve kterých učíme lidi jak milovat – sebe sama i ostatní. Pro páry, které jsou spolu už dlouho, se přitom často vynoří téma, jak udržet při životě svoji sexualitu. Páry často mají tu zkušenost, že čím déle jsou spolu, tím je stále těžší udržovat přímý zájem o milování. Stres, blízkost a nedostatek komunikace touhu milovat se pozvolna snižují. Možná se jim stýská po starých časech, kdy se nemohli dočkat, aby spolu skočili do postele a měli žhavý, vášnivý sex. Nebo touží po hlubším způsobu spojení jejich sexuality, ale to se nedaří.

Sex se mění, čím hlubší je intimita. Ale pokud tuto změnu nepřijmeme a nepřizpůsobíme se jí, pak nevíme, jak se tím zabývat. Jelikož sex je ale velmi důležitým aspektem společného bytí, může vztah velmi ohrozit, pokud zvolna mizí. A pokud zvolna mizí, může se stát, že jsme neklidní a rozmrzelí a skoro jistě si začneme nějakou aférku. Nebo vnitřně rezignujeme, staneme se zahořklí a/nebo deprimovaní. Nebo se necháváme pohlcovat stále více jinými věcmi: počítačem, televizí, prací, sportem nebo jinými koníčky. Už si ani neuděláme čas, abychom se spojili se svým partnerem.

Jakmile se k někomu přiblížíme, staneme se zranitelnější; a zranitelnost s sebou přináší většinou strachy a nejistoty. Když se vynoří, obzvláště ve spojitosti s naší sexualitou, a my ji neprozkoumáme, nepochopíme nebo nepřijmeme, možná ani nevíme, jak s ní máme zacházet nebo o co se vlastně vůbec jedná. Můžeme mít pocit, že s námi nebo s naším vztahem není něco v pořádku. Možná kompenzujeme strachy tím, že se nutíme do sexu, ve kterém se necítíme dobře.

*Když při milování cítíme strach nebo se necítíme jistí, velmi silně to ovlivňuje náš sexuální prožitek a také způsob, jakým se chceme milovat. Protože při sexu, obzvláště pokud se k někomu přiblížíme, je nejdůležitější, abychom se cítili bezpečně.*

Je přirozené, ba i zdravé, že způsob vzrušení, který jsme zažili při líbávkách, vyprchá. Rychle se vzrušíme, když máme sex s někým, koho jsme právě poznali. Ale čím více toho druhého známe, ale i z jiných důvodů, které později podrobněji prozkoumáme, vzrušení časem mizí. Snažíme se ho držet při životě tím, či oním způsobem, ale metody se stávají stále více vyumělkované a namáhavější. Řešením je objevit něco hlubšího a stabilnějšího, co může postupně nahradit naši potřebu stále opakovaného vzrušení.

*Vzrušení nemůže být v dlouhotrvajícím sexuálním vztahu udržující silou.*

Než jsme se rozhodli, že napíšeme tuto knihu, byli jsme spolu čtrnáct let. Rozumy, které zde předáváme dál, jsme se sami naučili a prožili, částečně díky našemu vlastnímu milostnému vztahu a částečně prací s lidmi na našich workshopech. Prvně jsme se potkali v Indii, kde jsme oba žili a meditovali ve spirituální komunitě: v této komunitě mimo jiné nabízeli kurzy pro další osobnostní rozvoj. Když se z nás stal pár, rozhodli jsme se, že se zúčastníme dvoutýdenního kurzu tantry. V tomto kurzu se učil určitý způsob milování (podrobněji bude popsán v jedné z příštích kapitol), ve kterém se vzájemně spojovala meditace se sexualitou. To nás oslovilo.

V té době, kdy jsme navštěvovali kurz, jsem byl já (Krish) v bodě, kdy jsem chtěl něco na svém způsobu milování změnit. Na jedné straně jsem toužil v sexuálním spojení po větší hloubce, lásce a meditaci. Byl ale ještě další důvod. Měl jsem strach, že jsem při milování příliš rychlý, když jsme

já nebo moje partnerka příliš vzrušení. Tak moc jsem se styděl, když se to stalo, že jsem se kvůli tomu nemohl opravdu uvolnit. Metody, které jsme se učili v kurzu tantry, dávaly větší váhu splynutí než výkonu a učily milovat se uvolněným, ne aktivním způsobem, takže něco hluboko ve mně mohlo povolit. Pozoroval jsem, že se pro mě něco mění, když si dovolím dopřát si čas na uvolnění a při milování se více zaměřím na splynutí místo na vzrušení. Tím, že odpadl tlak a očekávání, zmizely také moje nejistoty a sexuální poruchy.

*Zjistili jsme: čím méně je při sexu tlaků a požadavků, tím živější zůstává párům milostný a sexuální život.*

Pro mě (Amanu) bylo velmi objevné, že milování může být tak uvolňující a hluboce uspokojující, aniž by bylo třeba něco dělat. Objevila jsem, že se děje něco mnohem hlubšího, když se naše těla spojí a naše energie spolu splynou, než při „normálním“ sexu. Tento kurz připravil náš vztah na jiný druh spolubytí, ve kterém jde při milování méně o vzrušení nebo sexuální uspokojení, ale daleko více o prohloubení našeho spojení.

V našem vlastním vztahu se stále setkáváme s našimi strachy a nejistotami a zpracováváme je. Je fakt, že skoro v každém hlubokém vztahu se zranění jednoho dotýkají toho druhého. A oba se musí postavit vlastním, nevědomým, automatickým vzorcům chování, kvůli kterým toho druhého odstrkujeme nebo se schováváme, a v té chvíli zanechat milování. V našem případě Krishův strach z toho, že bude uchvácen silnou ženou, a tím se dostává do šoku (což má původ v jeho velmi silné a mocné matce), koliduje s Amaninou zkušeností, že její muž zde není opravdu přítomen (což má původ v otci alkoholikovi, který se stal závislým a nakonec spáchal sebevraždu). Láska a uvědomění nám pomohly kreativně se s touto naší dynamikou vypořádat.

*Čím se stáváme intimnější, tím více se musíme naučit porozumět, že na naši sexualitu mají vliv strach, stud, šok a nízké sebevědomí. A musíme se naučit mluvit o tom, co při sexu prožíváme, především o tom, co nás zraňuje. A pravděpodobně tato zranitelnost změní náš sex.*

Je zapotřebí ale ještě o trochu víc, abychom mohli žít v dlouhotrvajícím vztahu. Musíme také udržovat v čistotě naši domácnost pocitů a dále pracovat na tom, jak prohlubovat naši lásku. Bylo nás tenkrát na onom kurzu dvanáct párů, a pokud je nám známo, jsme jediný pár, který je ještě spolu. Nejčastější příčinou, proč se ostatní páry rozešly, byly neřešené emoční konflikty – ty přetrhaly pouta lásky.

My oba jsme mohli naši lásku a sexualitu držet při životě, protože od začátku bylo naší prioritou zabývat se vším, co mezi námi způsobuje odstup a bolest. Mezitím jsme se k sobě dostali tak blízko, že okamžitě cítíme, pokud tuto blízkost něco narušuje. Naučili jsme se, že se jeden od druhého vzdalujeme, když se dotkneme vnitřního zranění toho druhého, které ještě bolí. Nebo když jsme ve stresu a jsme přetížení a vyléváme si stres na druhém.

Sex je to první, co vyprchává, když se stáváme emoční kvůli stresu. Pravděpodobně si nejsme vědomi, že vstupujeme na emoční minové pole, když se k někomu přibližujeme. Chceme jednoduše, aby to bylo zase tak harmonické a bez konfliktů jako na začátku našeho spolubytí. Láska taková není. Láska otevře staré rány: strach, zda budu přijat nebo opuštěn, strach ze závislosti na tom druhém, strach, že se v tom druhém rozpustím, naše očekávání a náš hluboce ukrytý hněv na druhé pohlaví.

*Všichni potřebujeme návod, jak plout těmi emocionálními tématy, která se vynoří. Musíme vědět, proč na něco reagujeme, jak s tím máme zacházet a konečně o tom mluvit. Většina z nás se to neučila dříve,*

*než se opět ocitla v nějakém problémovém ztahu. Nenavštěvovali jsme žádnou školu důvěry předtím, než jsme se zamilovali.*

Je to většinou tak, že naše reakce a podráždění nemají s druhou osobou skoro nic společného. Přicházejí z momentálního nedostatku vnitřního prostoru a z pocitu, že jsme přemoženi životem. Když jsme provokováni, chceme někomu nebo něčemu dát vinu nebo najít někoho a něco, co nám umožní cítit se lépe. A když nám chybí vnitřní prostor, může nás provokovat ta nejmenší věc, kterou druhý člověk udělá, nebo stres, zklamání či frustrace a vyvolat strachy, které nás vedou k tomu, jak reagujeme. A když je tato reakce namířena proti druhému, trpí tím i naše sexualita.

*Náš sex je poškozován strachem, studem a nedostatkem sebedůvěry. Zároveň je ale naše zranitelnost branou k našim nejhlubším a nejcenějším částem našeho já, k pokladům naší duše a srdce, naší důvěře.*

Toto není kniha o tantře. Nepojednává o učení jak mít sex jiným způsobem, jak získat lepší orgasmus nebo jak používat sexualitu ke stavům vyvolávajícím extázi. Na to nejsme experti a je mnoho dobrých knih, které se tím zabývají.

V této knize nabízíme mapu, jak propojit dohromady sexualitu a zranění, aby z toho vyvstala možnost prožívat hlubší a bohatší intimitu. Vztahy a sexualita ztroskotávají velmi často proto, že nerozumíme citlivosti toho druhého a že nám chybí nástroje k tomu, abychom spolu dokázali komunikovat a rozpustit hněv a bolesti.

Naším upřímným přáním je ukázat touto knihou konkrétní cesty, jak je možné s těmito tématy zacházet. Dáváme příklady z našeho vlastního života a ze života lidí, se kterými jsme pracovali. Abychom zachovali důvěrnost, změnili jsme nebo vynechali jména.

# CAST 1

## MODEL PRO SEX A INTIMITU

### KAPITOLA 1

#### MILUJI SE PRO MĚ TÍM SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM?

##### Úrovně sexuálních zkušeností

Adrian a Lisa jsou spolu již sedm let. Mají problémy v sexu. Adrian má dojem, že když se milují, Lisa mu nedovolí, aby byl živý, bezprostřední a spontánní, zatímco Lisa cítí, že se Adrian pohybuje příliš rychle a jeho sexuální intenzita ji děsí. Ve chvílích, kdy její strach stoupá a ona mu řekne, že by potřebovala, aby se k ní choval citlivěji, on vidí a cítí svoji matku, která svoji sexualitu potlačila, cítila se provinile a jeho sexualitu nepodporovala.

Příběh Lisy je jiný. Teprve nedávno objevila, že jako dítě byla sexuálně zneužita, a nyní cítí strach, už jenom když na sex pomyslí. Najít cestu, aby ti dva spolu mohli vycházet a aby se jejich sexualita rozvíjela i přes jejich rány, byla velmi tvrdá práce.

Tady je ukázka jejich hádky, která probíhala během jednoho našeho sezení:

Adrian: „Nenávidím, když mě brzdíš během sexu. Cítím se tím kontrolovaný a dokonce kastrováný.“

Lisa: „Adriane, nechci Tě brzdit, ale když se ke mně přiblížíš s tímto druhem mužské energie, moje tělo se okamžitě stáhne.“

Adrian: „Dřív to tak nebylo. Milovala jsi, když jsem Tě vzrušoval.“

Lisa: „Já vím, ale to bylo na začátku. Teď je to jinak. Mám ráda Tvoji sílu a mužnost, ale z nějakého důvodu je to pro mě moc, když se milujeme. A když se ve mně potom tak rychle hýbeš, dostanu strach.“

Adrian: „Ty máš jednoduše strach z velkého množství energie, protože nechceš ztratit kontrolu.“

Lisa: „A Ty máš strach ukázat svoji zranitelnost.“  
Tady komunikace náhle skončila a zavládlo ticho.

Tato ukázka zachycuje důležitá témata pro páry, které jsou již delší dobu spolu. Na začátku partnerství je díky nové situaci téměř automaticky zajištěna harmonie a porozumění, ale to se povětšinou mění v průběhu prohlubujícího se vztahu. V jedné z našich knih, *Probouzení zranitelnosti*, jsme mluvili o třech vrstvách našeho já. Je to model, o kterém se chceme zmínit i zde, abychom porozuměli cestě, jak se učit lásce. Sestává ze tří kruhů, které ukazují naše emocionální a duchovní struktury – velký kruh, ve kterém je jeden menší a v něm ještě menší.

Vnější kruh představuje naše ochranné vrstvy a mechanismy: naše strategie kontroly, to, jak se stahujeme, bojujeme, manipulujeme, kládeme vlastnické nároky, požadavky, vzdáváme se a jdeme „do hlavy“, stáváme se závislími na práci, jídle nebo sexu, na všem, co nám brání, abychom cítili.

Prostřední kruh představuje naši zranitelnost, v podstatě všechny naše strachy a nejistoty. Strach z blízkosti, strach z toho být opuštěn nebo nepřijat, strach z překročení hranic a bezohlednosti, náš strach se vyjádřit, být s někým konfrontován nebo být upřímný, strach z toho být ponížen, odsouzen nebo kritizován nebo zůstat sám. V této vrstvě neseme naše zranění a otisky v těle z traumat prožitých v minulosti. Tady také leží naše zraněná nevinnost a naše ztracená důvěra, naše touha po lásce, ale také náš strach se otevřít a stát se zranitelným.

Vnitřní kruh představuje naši esenci, naše jádro: přirozenou živost, citlivost, radost, volnou sexualitu, sílu, jasnost, klid, schopnost milovat a moudrost. Mnozí z nás na krátkou dobu tento vnitřní prostor objevili,

ať už při meditaci, při milování, sportu, v přírodě nebo pod vlivem psychedelických látek. Ale jen vzácně žijeme převážně v naší esenci. Jakmile jsme jednou objevili chuť stavu původní esence, je zcela přirozené, že chceme víc. Pak se můžeme stát závislí na tom, co nám k této chuti dopomohlo, drogy, extrémní sporty, sex atd.

Obraz tří vrstev se nám stane dobrým ukazatelem k pochopení naší sexuality a jak a proč se mění, pokud jdeme do hloubky. Když vstupujeme do vztahu, a platí to pro jakýkoliv vztah, ale především pro sexuální, setkáme se často v naší esenciální vrstvě. Proto jde ze začátku vše bez problémů. Naše energie je vysoká, jsme šťastni, že jsme potkali někoho, s kým chceme být pohromadě, a sex je pravděpodobně úžasný, dokonce extatický. Ale tento stav líbánek většinou nevydrží dlouho. Časem se objevují zklamání a frustrace, dotýkáme se starých ran. Teď jeden nebo oba objeví prostřední zranitelnou vrstvu. Místo toho, abychom tyto strachy a zranění cítili a zpracovávali, skočíme v normálním případě rovnou do naší vnější ochranné vrstvy. Líbánky jsou pryč.

Tento model nám také pomůže porozumět, jak se mění naše sexualita, když se naše intimita prohlubuje. Tyto změny popisujeme jako tři rozdílné úrovně sexuálních zkušeností. Nejsou ani lineární, ani není jedna z nich „výše“ nebo „lepší“ než ty ostatní. Jsou jednoduše rozdílné. Úrovně popisují také vnitřní cestu a přirozený vývoj dvou lidí, kteří spolu rostou v lásce a intimitě. Náš duchovní učitel věnoval sexualitě mnoho pozornosti. Byl toho názoru, že tradiční náboženství plodí kvůli potlačování sexuality falešnou morálku, agresi, potlačování, pocity viny a nemoci. Učil, že díky volnému zkoumání naší sexuality přirozenou cestou bychom se dostali k sexualitě, která je zaměřena na propojení a meditaci. Oba nás tento přístup přitahoval, vyzkoušeli jsme jej a zjistili, že vše probíhá právě tak, jak popsal. Než jsme se seznámili, měli jsme naši sexualitu dostatečně prozkoumanou, a tak jsme oba měli

pocit, že jsme už všechno vyzkoušeli. Hledali jsme proto něco, co by šlo více do hloubky a více nás naplňovalo.

## Sex na úrovni I

Při sexu na *úrovni I* jde v první řadě o energii, vášně a vzrušení. Ohnisko je zaměřeno na zábavu a orgasmus, na hluboké uspokojení a na to, abychom se naučili zajistit sami sobě a druhému požitek. Sex na *úrovni I* má také co do činění s tím, aby nás osvobodil od zábran a potlačených aspektů naší sexuality, se kterými mnozí z nás vyrostli. Učíme se těšit se z těla našeho i toho druhého bez pocitů viny. Zkoumáme rozdílné a dobrodružné formy sexuality a bavíme se tím. Při sexu na *úrovni I* se může stát, že v určité fázi máme sex s více partnery.

Když nás sex baví, cítíme se velmi vitální a živí. A když jsme v našem životě tuto fázi zkoušení propásli, toužíme po ní. Možná jsme neměli možnost zkoumat sex bez represí, ale v jednom určitém okamžiku našeho života se budeme ptát po pravdě a „zakázané“ představy nám stoupnou do hlavy. Vytváříme fantazie o divokém sexu, hledáme na internetu příslušné stránky, tajně civíme na sexy muže a ženy anebo se cítíme v manželství opuštěni – a to všechno proto, že jsme si neprožili sex na *úrovni I*. Hojně to zažíváme v naší práci. Velmi často leží kořeny problému mnoha párů v tom, že jeden nebo oba mají chuť na dobrý sex na *úrovni I*, ale nikdy ho neprožili.

Není výjimkou, že dva lidé si spolu zařídí příjemný a bezpečný život a potom objeví, že jim něco chybí – nikdy nezkoumali svoji sexualitu. Pokud jsou oba partneři otevření, mohou nalézt podporu ve workshopu nebo u terapeuta a provádět toto zkoumání společně. Často je to ovšem příčina rozchodů párů, které spolu žijí delší dobu. Chybí jim pochopení toho, že je nezbytné se oprostít od pocitů viny a všechna omezení, která se týkají sexuality, vyléčit.

*Většina z nás fantazíruje o vzrušujícím, vášnivém a orgasmickém sexu, doslova po něm hladoví. Pokud jsme ho nikdy neprožívali, může se stát, že velkou část života strávíme touhou po něm. A protože většina z nás byla již od dětství konfrontována se všemi možnými pocity viny a potlačenými poselstvími o sexu, může se žádosťivost po takovém sexu stát vulkánem, který v nás doutná a čeká jen na to, aby vybuchl.*

Sex na úrovni I může mít ještě jednu nevýhodu: pokud je ohnisko zaměřeno na zábavu a orgasmus, může nastat problém, jestliže se vynoří naše zranitelnost. Může se projevit jako strach, kontrakce nebo selhání. Ale my v žádném případě na této úrovni nechceme, aby nějaký problém omezoval volný tok naší sexuality. Takže jej kompenzujeme, abychom drželi naši zranitelnost v šachu: nutíme se být veselejší nebo druhému připravit více radosti, máme úžasné orgasmy, tvrdší erekce nebo dlouhotrvající sex. Tím se může naše sexualita lehce oddělit od našeho vnitřního pocitu.

Kompenzací v chování bývá zaměření se na sexuální výkonnost a orgasmus, nutkání mít sex, abychom vyhověli našim vlastním nárokům nebo očekáváním toho druhého. Můžeme se cítit tlačeni, netrpěliví a sexuálně nároční. Kompenzace se může projevit v obsedantním myšlení a sexuálních fantaziích.

Jeden klient se nám přiznal, že kdyby si dovolil cítit svoji nejistotu, nefungoval by už „pořádně“, buď by dospěl k vrcholu příliš rychle, nebo by ztratil erekci. Měl hrozný strach, že jeho partnerka by ho odmítla a našla si někoho jiného.

Jedna žena, se kterou jsme pracovali, nám vyprávěla, že svému partnerovi nikdy nesdělila své obavy, protože „kdyby věděl, jaké strachy mám, již by mě nepovažoval za atraktivní“.

Největší problém u sexu na *úrovni I* je, že se cítíme přitahováni pravděpodobně k „objektivnímu sexu“, jak ho nazýváme, protože odmítáme cítit naše zranění. Při objektivním sexu nemáme žádný opravdu intimní kontakt s naším partnerem. Objektivní sex nám dovoluje stimulovat a vzrušovat se, aniž bychom se museli starat o nejistoty a strachy, které číhají někde v nevědomí. Objektivní sex je velmi přitažlivý, jak ještě popíšeme v jedné z dalších kapitol, a je důvodem, proč se sex může stát závislostí a proč mnoho lidí přitahuje pornografie.

*Sex na úrovni I je zábava, je vzrušující a někdy i extatický. Ale pokud jsme mu oddáni a nedovolíme vyplout našim strachům a nejistotám, začneme v době, když se víc sblížíme, kompenzovat a na povrch vyplnou závislosti a návyky.*

## **Sex na úrovni II**

Když se stáváme při sexu zranitelnější, vstupujeme na *úroveň II*. Začínáme cítit, že při milování potřebujeme něco jiného než dosud. Jedním z důvodů může být, že toužíme po hlubším spojení se svým partnerem a s dosavadním způsobem milování již nejsme spokojeni. Ale častěji se stává, že naše nejistoty se vynoří, právě když s naším partnerem spíme. Vyvolá to různé sexuální dysfunkce, při sexu cítíme bolesti, naše tělo se stáhne a možná vyplavou mlhavé vzpomínky na naše dřívější traumata. A najednou v určité chvíli již nemůžeme nic skrývat nebo od toho utíkat, naše tělo prostě nespolupracuje. A potom, jak už bylo řečeno, se sexu vyhýbáme nebo ho jinak kompenzujeme, abychom vytlačili naše strachy a nejistoty.

*Často se stává, že se sexu vyhýbáme nebo ho něčím kompenzujeme, abychom nevstoupili na úroveň II, neboli do vrstvy zranitelnosti.*