

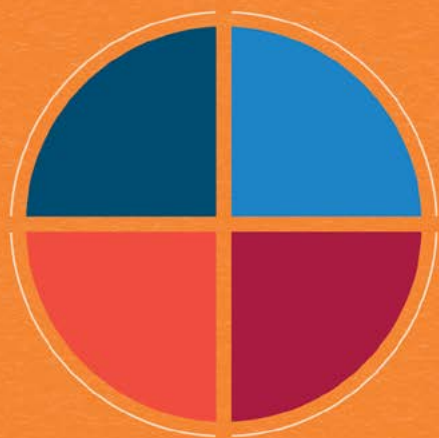
Betty Martinová, D.C.

s Robyn Dalzenovou

# KOLO

## *souhlasu*

Umění přijímání a dávání



MAITREA

KOLO  
*souhlasu*





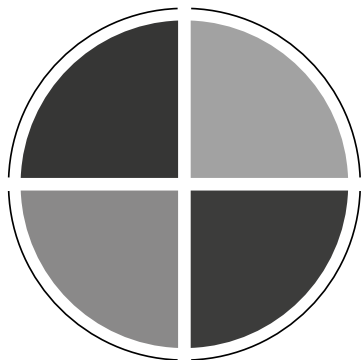
Betty Martinová, D.C.

s Robyn Dalzenovou

# KOLO

## *souhlasu*

Umění přijímání a dávání



Přeložila Lenka Kubelová



MAITREA

2025

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Martin, Betty

[Art of receiving and giving. Česky]

Kolo souhlasu : umění přijímání a dávání / Betty Martinová ; přeložila Lenka

Kubelová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2025. -- xxxi, 558 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-714-8 (brožováno)

\* 613.88 \* 159.923.3 \* 615.85:159.935 \* 159.923.2 \* 615.851 \* 316.454.54 \* (035)

– sexualita

– intimita

– dotyková terapie

– sebepoznání

– sebeuzdravování

– sociální interakce

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Betty Martinová

**Kolo souhlasu**

*The Art of Receiving and Giving*

Copyright © 2021 by Betty Martin

Czech edition published by arrangement with Suasive Consultants Private Limited

([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com))

Translation © Lenka Kubelová, 2025

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2025

ISBN 978-80-7500-714-8

*Tuto knihu věnuji svým studentkám a studentům.*

Milí čtenáři,  
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.  
Díky, Vaše nakladatelství

# OBSAH

<i>Úvodní slovo k českému vydání</i> .....	xi
<i>Redakční poznámka</i> .....	xv
<i>Poděkování</i> .....	xvii
<i>Předmluva</i> .....	xix
<i>Úvod</i> .....	xxiii

## ČÁST 1: DVĚ NABÍDKY

---

Kapitola 1 – Dvě nabídky .....	3
<i>Třiminutová hra</i> .....	19
Kapitola 2 – Definice přijímání a dávání .....	21
Kapitola 3 – Kvadranty .....	27
Kapitola 4 – O potěšení .....	33
Kapitola 5 – O dotyku a sexu .....	43

## ČÁST 2: HLEDÁNÍ KVADRANTŮ

---

Kapitola 6 – Hledání kvadrantů .....	53
Kapitola 7 – Lekce 1: probouzení rukou .....	71
Kapitola 8 – Lekce 2: nalezení dynamiky braní a svolení .....	87
Kapitola 9 – Lekce 3: nalezení dynamiky služba–přijímání .....	113
Kapitola 10 – Úvod do laboratoří .....	131
Kapitola 11 – Laboratoř 1: prozkoumání dynamiky braní–svolení .....	139
<i>Zkoumání braní</i> .....	148
<i>Zkoumání svolení</i> .....	164

Kapitola 12 – Laboratoř 2: prozkoumání dynamiky	
služba–přijímání .....	179
<i>Zkoumání přijímání</i> .....	189
<i>Zkoumání služby</i> .....	208
Kapitola 13 – Laboratoř 3: hra .....	223

### ČÁST 3: KOLO SOUHLASU

---

Kapitola 14 – Kolo souhlasu .....	237
Kapitola 15 – Směr daru .....	257
Kapitola 16 – Polovina „dělám“ .....	271
Kapitola 17 – Polovina „nechávám si dělat“ .....	283
„Dělám“, „nechávám si dělat“ a gender .....	290
Kapitola 18 – Polovina „jsem obdarován/a“ .....	293
Kapitola 19 – Polovina „obdarovávám“ .....	319
„Jsem obdarován/a“, „obdarovávám“ a gender .....	338
Kapitola 20 – Kvadrant braní .....	339
Kapitola 21 – Kvadrant svolení .....	363
<i>Dynamika braní–svolení</i> .....	380
Kapitola 22 – Kvadrant přijímání .....	383
Kapitola 23 – Kvadrant služby .....	401
<i>Dynamika služby–přijímání</i> .....	416

### ČÁST 4: SOCIÁLNÍ A SPIRITUÁLNÍ DŮSLEDKY

---

Kapitola 24 – Teritorium, hranice a limity .....	421
Kapitola 25 – Touha .....	429
Kapitola 26 – Souhlas .....	437
Kapitola 27 – Duchovní důsledky .....	445
Kapitola 28 – Sociální důsledky .....	451

Kapitola 29 – Závěr .....	457
Kapitola 30 – Víc o mé práci .....	461
Kapitola 31 – Bonusové části .....	465
Kapitola 32 – Sex a erós .....	481
Kapitola 33 – O genitáliích .....	487
Kapitola 34 – Laboratoř 4: braní–svolení s možností zahrnout genitálie .....	499
Kapitola 35 – Laboratoř 5: služba–přijímání s možností zahrnout genitálie .....	509
Kapitola 36 – Laboratoř 6: hrátky se sexem .....	523
Kapitola 37 – Hraní si s mocí a odevzdáním se .....	527
Kapitola 38 – Pro partnery .....	531
Kapitola 39 – Pro lidi z pomáhajících profesí .....	535
<i>Autorky</i> .....	539
<i>Prameny</i> .....	541
<i>Rejstřík</i> .....	545



# ÚVODNÍ SLOVO K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Moje cesta ke kolu souhlasu nezačala knihou ani teorií, ale dotykem. Nečekaným, jasným, zcela dobrovolným. V tom dotyku bylo víc pravdy než ve stovkách rozhovorů. Najednou jsem cítil, co to znamená mít možnost volby – a zároveň zodpovědnost za to, co si přeji, co dovolím, co nabízím. Od té doby mě provází, občas tiše, jindy naléhavě, tato otázka: Mám volbu? Stala se pro mě jakýmsi vnitřním kompasem. Ne tím, který neustále ukazuje směr, ale tím, po němž sáhnu, když se potřebuji zorientovat.

Knihu, již právě držíte v rukou, vnímám jako odvážný a potřebný pokus přinést jasnější pohled na téma, které je pro mnoho z nás obtížně uchopitelné. A není to náhoda: naše schopnost vnímat, vyjadřovat nebo respektovat souhlas je hluboce ovlivněna osobní historií. Zkušenostmi, generačními vzorci, kulturním kontextem i mocenskými strukturami. Tato kniha se nesnaží být nějakým návodem, ale pozvánkou k tělesnému zkoumání. Kolo souhlasu je cestou, na níž můžeme ve vlastním těle cítit, jak chutná svoboda volby, hranice a souhlas, ale i jejich absence. Nejde o techniku, nýbrž o zkušenost, která vzniká skrze dotyk, komunikaci a uvědomění si vlastních motivací.

Čtyři kvadranty kola souhlasu pomáhají pojmenovat skryté dynamiky, jež se odehrávají ve vztazích a interakcích. Skutečný přínos však spočívá v somatickém porozumění. V tom, co si naše těla pamatují, chápou a učí se. Tento důraz na tělesné vnímání tvoří jádro přístupu Betty Martinové, který se rozšiřuje mezi terapeutky a terapeuty, průvodce a průvodkyně, pedagožky a pedagogy i do oblasti

osobního rozvoje po celém světě. Tento přístup s nadšením sdílím napříč Evropou prostřednictvím workshopů v několika jazycích.

Říkat „ano“ a „ne“ je dovednost, ke které se mnozí z nás znovu učí přistupovat s jasným vědomím. Mnoho lidí se slovu „ne“ vyhýbá. Ze strachu z odmítnutí nebo z toho, že by sami někoho zklamali. Postupně však může přicházet pochopení, že „ne“ není odmítnutím člověka, ale prostým vyjádřením osobní preference. Říct druhým „ne“ může zároveň znamenat říct „ano“ sobě. Právě v tom spočívá síla volby: ve vědomí, že máme na výběr, kam směřujeme svou pozornost a energii. I nejistota a váhání mají v kole své místo. Není nutné mít všechno hned jasné. Když nevíme, můžeme zpomalit, nebo se dokonce zastavit. I to je volba.

Ačkoliv je kolo souhlasu možné zkoumat čistě slovně nebo i bez dotyku, tělesná zkušenost bývá nejpřímější cestou k pochopení. Když ho necháme, může být dotyk pravdivým jazykem. Jazykem, skrze který se učíme komunikovat o svých vzorcích, očekáváních a návycích. Kolo v tomto smyslu působí jako jemná detoxikace. Ukazuje, co už nepotřebujeme.

Krásou tohoto přístupu je kombinace jednoduchosti a komplexnosti. Otázky jsou často velmi prosté, ale odpovědi bývají hluboce individuální. Kolo nehodnotí. Nesnaží se být etickým kompasem, ale vytváří prostor, kde se přirozeně začínáme dívat na to, jak posuzujeme sami sebe, své touhy, hranice, zvyky a strachy. A možná právě tím začíná opravdová změna.

Souhlas se často stává neviditelným tam, kde vstupují do hry mocenské rozdíly. Takzvaná sexuální revoluce, která začala v šedesátých letech minulého století, přinesla mnoho důležitého. Větší otevřenost, osvobození od studu i snahu bourat zastaralé struktury. Spolu s touhou rušit hierarchie se však místy vytratilo povědomí o tom, že svoboda bez vědomí moci může snadno sklouznout

k nezdravé dynamice. Pokud přitom chybí schopnost rozlišovat a nést zodpovědnost, vzniká prostor pro manipulaci a zneužívání moci, ať už vědomě, nebo ne. Přístup „všichni jsme učitelé, všichni jsme žáci“ může znít inspirativně, ale není-li zakořeněn v jasných hranicích a vědomém vztahu k vlastní roli, může se stát zástěrkou. A právě to se bohužel v některých komunitách – i u nás v Česku – stalo. Objevili se samozvaní učitelé a učitelky, všelijaké skupiny a různí guruové, kteří slibovali transformaci a osobní sílu, ale ve skutečnosti podkopávali důvěru, překračovali hranice a jednali zraňujícím způsobem.

Kolo souhlasu proto klade zásadní otázky: Pro koho je jaký dotyk? Komu výměna skutečně slouží? Jak chutná možnost volby?

Věřím, že pokud je tento přístup skutečně prožit tělem, může posílit osobní svobodu. Pomáhá lidem lépe vnímat sami sebe, přijímat zodpovědnost, a tím se stávat méně náchylnými k manipulaci a nejasným mocenským hrám.

Tento přístup staví na jasném vědomí, dobrovolnosti a zpomalení, což jsou klíčové prvky pro práci, která bývá vhodná i pro lidi s traumatickou zkušeností. Trauma je často spojené s pocitem, že jsme neměli na výběr, že něčeho na nás bylo příliš mnoho, že nebylo kam utéct. Kolo samozřejmě není terapie, ale práce s otázkou volby může být, zjednodušeně řečeno, určitým protijedem. Pomáhá znovu obnovovat vztah k sobě a ke svému tělu a kalibrovat vnitřní kompas pocitu volby. A právě to může být hluboce prospěšné a léčivé.

A nakonec: jasná komunikace, hranice a souhlas nemusí být studenou sprchou pro vašeň a erotiku, právě naopak. Když víme, byť to někdy není snadné, co chceme a co nechceme, můžeme milovat svobodněji, hravěji a s větší lehkostí. Vědomá volba dokáže být naplňující. A sexy.

Přeji českému vydání této knihy mnoho čtenářek, čtenářů i těch, kdo se možná nepoznávají v žádné z těchto kategorií. Kéž podpoří všechny, kdo nehledají jen porozumění, ale i prožitek. Ať nám pomůže vidět jasněji, volit vědoměji a vstupovat do vztahů s větší otevřeností a respektem.

V červnu 2025  
Ondra Veltruský, M.A.,  
somatický sex kouč a certifikovaný lektor Kola souhlasu®  
ondra.li/cs