

# Co lidem nejčastěji chybí ve vztahu?

## Denisa Říha Palečková

**DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ**  
ALLfest: xbudedoplněno



- Přináší zcela nový pohled na intimitu a metody, jak tuto oblast využít pro zdraví, štěstí, partnerský život a osobní rozvoj.

- Díky svým kurzům, přednáškám a článkům pomohla od roku 2002 již mnoha tisícům lidí k radostnějšímu a naplněnému životu.

- Je známá především díky sestavení celostní smyslné masáže, která se u nás rychle rozšířila pod názvem tantrická masáž.

- Párům ukazuje, jak naplnit vztah láskou a vášní a být zamilovaní třeba i po dvaceti letech.

- Zakladatelka Školy celostní smyslné (tantrické) masáže, Školy šťastného partnerství, masážního studio ARKAYA® a profesionálního výcviku Core Touch®.

- Do Čech zavedla také tzv. vaginální mapování a léčení žizev.

Denisa je dlouholetou propagátorkou a lektorkou ženské i mužské intimitu, sexuality a odborníci na partnerské vztahy. Svou prací přináší zcela nový pohled na intimitu a metody, jak tuto oblast využít pro zdraví, štěstí, partnerský život a osobní rozvoj. Díky svým kurzům, přednáškám a článkům pomohla od roku 2002 již několika tisícům lidí k radostnějšímu a naplněnému životu. Je známá především díky sestavení celostní smyslné masáže, která se u nás rychle rozšířila pod názvem tantrická masáž. Párům ukazuje, jak naplnit vztah láskou a vášní a být zamilovaní třeba i po 20 letech. Zakladatelka Školy celostní smyslné (tantrické) masáže, Školy šťastného partnerství, masážního studio ARKAYA® a profesionálního výcviku Core Touch®. Do Čech zavedla také tzv. vaginální mapování a léčení žizev.

[www.denisapaleckova.cz](http://www.denisapaleckova.cz)

ji dotýkají příliš rychle, jinde, než by chtěla nebo vůbec.

Muži zase bývají frustrováni, proč se jejich partnerka nechová více rozumně a klidně, proč má tolik divných emocí, proč se jí stále něco nelíbí... Práli by si více klidu a pohody, a často i více nekomplikované, radostné vášně.



Přestože to tak navenek nemusí vypadat, nadpoloviční většina dvojic není spokojená se svým sexuálním životem. Milují se zřídka či vůbec. A pokud se milují, málokdy je to zkušenost, která by je skutečně naplnila hlubokou radostí a láskou.

### A vy na to znáte lék?

První, co je důležité si uvědomit, je, že není třeba za nastalou situaci vinit sebe či partnera. Málokdo z nás vyrostl v prostředí, kde bychom byli obklopeni inspirujícími vzory. Když se stovky lidí zeptám, kdo by chtěl žít, co se týká lásky a vášně, vztah podobný, jako měli jeho rodiče, zvednou se tři až čtyři ruce... Přitom je to právě vztah našich rodičů, který vytváří hluboké otisky ohledně našeho nastavení do lásky a intimitu. Někteří nezažili v dětství láskyplné doteky od svých rodičů, a ani neviděli své rodiče se dotýkat, objímat, vyjadřovat si lásku, vděk a respekt.

V dětství se utváří hluboké emoční stopy a vnitřní nastavení, které pak v životě máme tendenci znovu a znovu vytvářet. To však lze díky tzv. přepisu limbického otisku a díky vědomé práci s vlastním tělem a prožitkem změnit.

Další impulsy přicházejí formou učení a napodoby. Málokdo však získá během dospívání smysluplné a skutečně obohacující a užitečné informace ohledně milování s partnerem. Nezřídka si účastníci našich kurzů postesklí, že kdyby to, co učíme o vztazích a intimitě, věděli v mládí, mohli si ušetřit mnoho trápení a třeba i rozvod.

**Vím o případech, kdy jste na Retreatu pro páry měli účastníky, pro které byl víkendový kurz poslední nadějí před rozvodem...** Ano. Někdy je k tomu vedlo pragmatické zjištění, že kurz je levnější než rozvod. Jednou nás dokonce navštívila dvojice už po rozvodu... ale měli

pocit, že by to spolu znovu mohli zkusit. Jiný pár k nám zavedla slova školního psychologa, že eskalující duševní problémy jejich syna jsou odrazem nefunkčního vztahu rodičů.

**Co mohu udělat jako rodič, když chci, aby moje děti nemusely procházet podobnými omyly a bolestí jako já, a získali praktickou a užitečnou vztahovou a sexuální výchovu?** Na prvním místě je pochopit, že malé děti se učí skrze pozorování a citění svých rodičů. Největším darem tak pro ně je, když jako rodiče rozvíjíme lásku, štěstí a radost v oblasti intimitu. Někdo si posteskně „no jo, ale s tím mým...“ Potěšení a rozkoš ovšem prožíváme ve svém vlastním těle. Skvělý a pozorný partner může být nádherný most k rozkoši ve vlastním těle, ale není to záruka. V první řadě se potřebujeme otevřít lásce, intimitě a rozkoši sami v sobě.

To nebývá vždy lehké, často nám v tom brání zranění na duši, které jsme utrpěli v raném dětství i v průběhu života. Ve snaze zabránit další bolesti a zklamání se uzavíráme... ale to je slepá ulička. Spolu se snahou neprožít bolest se tlumí i naše kapacita prožívat radost, lásku i tělesnou rozkoš.

### Jak ze začarovaného kruhu ven?

Nejrychlejší a neefektivnější cestou, kterou znám, je vědomá práce s tělem. V hlavě si ledacos „okecáme“, ale tělo nelže. Díky pří-



tomnému, láskyplnému doteku se dostáváme do hloubi sebe sama. Můžeme uvolnit emoce, které vytvořily krunýř kolem našeho srdce a napětí v těle... otevřít se pro větší množství energie, lásky a potěšení. Sexualita je spojena i s naší tvořivostí a radostným plynutím.

**V roce 2007 jste založila masážní studio Tantra Spa, které letos rozšiřujete o sebevzrostové a výukové programy pod názvem ARKAYA® – centrum těla...**

Ano, ARKAYA® je pro mě místem, kde díky skvělému týmu absolventů našich pokročilých výcviků práce s tělem pomáháme ženám, mužům i párům dostat se hluboce k sobě samým, podpořit intimitu v sobě i ve vztahu a získat praktické dotekové zkušenosti: Jak otevřít tělo ženy do radosti a potěšení? Jak podpořit větší přítomnost a rozkoš v mužském těle? Jedna rovina učení je skrze vlastní prožitek. V našich masážích podporujeme ženy i muže v tom, aby byli schopni prohloubit svůj prožitek v těle, a přenést tuto zkušenost domů. Druhá rovina je pak praktická výuka doteku.



### Jaké chyby v sexu dělají lidé nejčastěji?

V oblasti doteku těla mezi mužem a ženou v drtivé většině případů neplatí pravidlo „co máš rád, dělej druhému“. Ženské a mužské tělo reaguje v oblasti intimitu na jiné podněty. Ve snaze potěšit partnerku se mnoho mužů vrhá ženám do klína dříve, než jsou vůbec připravené... protože z jejich pohledu není zajímavějšího místa na těle. Naopak ženy své muže často zbytečně dlouho „připravují“ na sex empatickými rozhovory a hladením v oblasti zóny srdce – to je na srdci, ve vlasech apod. Jasně tak děláme, co bychom si přáli sami pro sebe. Ženy nechtějí být moc „hrrr“ a muži zase ztrácejí čas „zbytečnostmi“.

### Velkým tématem je i ústup sexuality v partnerství po příchodu dětí...

Ano. Přichází prudká změna životního rytmu a stylu, únava a nedostatek času... Pro některé ženy navíc porod znamená hodně náročnou zkušenost. Může to být poranění a zjištění těla, které intimní prožitek ovlivní výrazným způsobem (bolesti-

Většina manželství se nerozpadá proto, že by se k sobě ti dva nehodili. Ale proto, že neměli ve svém životě inspirující modely a praktické informace k tomu, jak ve vztahu dlouhodobě rozvíjet lásku i vášně.



• bolestné zkušenosti z dětství a dřívějšího života lze přepsat, a naučit se nové způsoby bytí v radosti a lásce

• nejrychlejší a neefektivnější cesta osobního rozvoje je přes vlastní tělo; tělo „neokecáš“; díky vědomé práci s tělem lze poměrně rychle uzdravit stará zranění a otevřít se do lásky a životosti

• pro dobrý vztah je důležité, poznat a ctít odlišnosti sebe a partnera; díky tomu se přitahujeme a doplňujeme

• v dotecích často neplatí „co máš rád, dělej druhému“ – mužské a ženské tělo se do síly prožitku otvírá zpravidla jiným způsobem

• i pokud přemýšlíte nad rozvodem, vůbec to nemusí znamenat, že váš vztah už nemá budoucnost – když víte, jak na to, lze lásku (znovu)vytvořit i z trosek

• nikdy není pozdě – i v padesáti či sedmdesáti letech můžeme začít objevovat nové úrovně své intimitu a lásky

vost a/nebo snižená citlivost). Další část žen hodnotí dny a týdny po porodu jako velmi obtížné – vypráví například, že se cítily opuštěné, unavené, na všechno samy... a přestože



si logicky vše dokáží zdůvodnit, cítí v sobě trpkost a na rovině těla i duše se uzavírají vůči partnerovi a intimitě vůbec.

Naštěstí lze i v těchto případech relativně rychle pomoci. Protože jsou tato témata poměrně častá, máme na to v ARKAYA® zaměřeno hned několik programů – například Otevři své srdce, Radost a potěšení (vaginální mapování) a léčení žizev.

### Co v sexu nejvíce postrádají muži?

Muži si často prvoplánově myslí, že je to více vášně a sexy aktivity od partnerky... něco ve stylu pornografie. Přičemž jejich žena není příliš motivovaná k podobným výkonům. A přestože tyto prožitky (kouření na tisíc způsobů, střídání pozic, sex s více partnerkami...) mužům mohou přinést radost a intenzitu, neuspokojí na dlouho určitý typ „sexuálního hladu“.

Ten nasýtí jen žena, která je hluboce propojena se svou esencí. Která je uvolněná a měkká ve svém těle i duši. Která je současně spontánní a vášnivá. Která hluboce přijímá sama sebe, a díky tomu se dokáže uvolnit a vyjadřovat bez napětí a stažení. Žena, která neválcuje své pocity stále rozumem a nebojuje sama se sebou. Která je propojená se svým tělem, pávní, sexualitou i srdcem. To je pak i pro muže skutečný dar.

Pro ženy je vysvobození, když přestanou čekat na to, až přijde „ten pravý“ nebo až ten jejich začne dělat to či ono... a začnou se radovat ze svého těla, ze sebe sama a ze života. Nikdo jiný to za nás neudělá, a je to ve výsledku jediná cesta, jak do svého života přinést trvalou radost a lásku – tím, že se jí otevřeme v sobě. ☺

