

SEXUALITA

ROZPROUDÍ ENERGIÍ V TĚLE

„PĚT MINUT LÁSKYPLNÉ POZORNOSTI ZAMĚŘENÉ NA PARTNERA DOKÁŽE UDĚLAT VE VZTAHU DIVY,“ ŘÍKÁ DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ, KTERÁ VÁS VE SVÝCH KURZECH NAUČÍ VNÍMAT SÍLU DOTEKU, LÁSKY A INTIMITY.



„V dnešní době přeceňujeme mozek. Ale musíme vnímat i své tělo!“ doporučuje Denisa Palečková.

DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ (42)

- Vystudovala sociologii na Univerzitě Karlově, již během studií se začala zajímat o **osobní rozvoj, psychologii, psychoterapii.**
- Jako lektorka vztahů a sexuality učí lidi pracovat s **vlastním tělem a sexualitou.**
- Vyučuje výcviky Celostní smyslné masáže CORE TOUCH®, víkendové Retreaty pro páry pro zlepšení či záchranu vztahu a skupiny pro ženy.
- Více se o ní a jejich kurzech a masážích dočtete na www.denisapaleckova.cz a www.arkaya.cz.

Každý muž ví, že může ejakulovat bez výrazného prožitku. Málokterý ale ví, že může i bez ejakulace prožít krásný, naplňující pocit vyvrcholení v celém těle. Zásadní dovednost, kterou by si měl každý muž osvojit, je zacházet s předčasnou ejakulací. Musí se naučit, jak pustit do svého těla vzrušení a udržovat ho v něm tak dlouho, jak bude chtít, aby pohlavní akt neskončil dřív, než chtěla jeho partnerka a vlastně i on sám. Partnerský život tím může výrazně získat na kvalitě. Oba si pak musí uvědomit, že ženské tělo potřebuje víc času. U muže je náběh vzrušení rychlejší a také rychleji opadne, u ženy dlouho nabíhá a pomalu odeznívá.

To by se měli kluci dozvědět už v pubertě!

Jenže smysluplná sexuální výchova u nás chybí. Kde se kluk dozví, jak se má dívky správně dotýkat? Že jí nemá sahat hned na pohlaví? Že jemu je to sice příjemné, ale ženské tělo je jinak nastavené? Stejně jako informace nám chybí i zdravý model. Kolik lidí může říct, že jeho rodiče žijí šťastně a harmonicky? Když tuto otázku položím v kurzu, většinou se zvedne maximálně pět rukou. Přitom kdo tohle zažije, může mluvit o velkém štěstí – kdo vyrůstá v harmonické rodině, má v sobě kód, jak vytvářet zdravý vztah.

Narození dětí většinou partnerské soužití zásadně naruší...

Narození dítěte je pro vztah obrovskou zkouškou. Žena je unavená, přemazlená z kontaktu s dítětem, muž vyhladovělý a v napětí. Nesoulad v sexu v tomto období je jednou z nejčastějších příčin rozvodů a rozchodů. Muž se sice může naučit osvětleným způsobem masturbovat, chybí mu ale propojení s partnerkou. I když mu žena říká, jak ho miluje, přesto se cítí odmítnutý. Celostní smyslná nebo intimní masáž může v takové chvíli sehrát významnou roli.

Unavená žena tedy pošle muže na masáž penisu? Není to stejně jako vyslat ho za prostitutkou?

Kontext je úplně jiný! Naše masáže jsou prožitkově vzdělávací. Muž se naučí ovládat své vzrušení a dosáhnout vyvrcholení, kdy sám chce, tím získá obrovskou svobodu. A pochopí, že i bez ejakulace může cítit uspokojení, a když se zapojí práce s dechem a tělem, nebude cítit přetlak. Partnerce se navíc uleví, že je muž spokojený i bez jejího přímého přičinění. Pro některé ženy je tohle ale pochopitelně těžké přijmout, proto je dobré, když se přijdou naučit masáž samy.

V čem je tedy vaše masáž jiná než ostatní druhy masáží?

Naše masáž má obrovský potenciál uzdravování nezpracovaných životních témat. Aktivuje se při ní vše, co jsme v životě prožili – na duchovní i fyzické úrovni. Lidé se dnes sebe málo dotýkají, přitom dotyk je pro náš citový život naprosto zásadní. Ženy si často stěžují, že se jich partner neumí správně dotýkat, ale samy nevědí, jak své tělo potěšit, jak ho otevřít a zažít radostné pocity! Neznají své tělo, neumí ho vnímat. Už od dospívání se dnes dívky učí dívat na své tělo zvenčí. Neprožívají samy sebe, ale řeší, zda jsou dost hezké pro okolí, zda se ostatním líbí. Lidé v našich kurzech učíme prožívat své tělo, vnímat své pocity, neskrývat emoce.

Ale nedochází pak k přeceňování role sexuality?

Dnes je na muže i ženy vyvíjen obrovský tlak, aby měli sex ve formě výkonu. Řadu lidí to vede k mylnému dojmu, že všichni okolo mají vášnivý sex s mnoha orgasmy, jen oni nejspíš dělají něco špatně. Jenže po letech společného soužití nemůže nikdo horkou vášnivou sexualitu ve vztahu očekávat a může být velmi vyčerpávající se za ní hnát a neustále z toho důvodu zkoušet něco nového. Učíme lidi, že cílem milování není orgasmus, ale kontakt a láska. Důležité je užívat si vzájemnou vědomou přítomnost, nehnat se za každou cenu za vzrušením a vyvrcholením.

Chápu, že tohle může naplňovat ženu. Ale jak se s tímhle přístupem smířují muži?

FOTO: ARCHIV (1), SHUTTERSTOCK (1)

Když ale žena po porodu nemá čas na sex, nejspíš ho nebude mít ani na masáž, ne?

Nedostatek času bývá výmluva, mnohem častěji nemá žena náladu a chuť. Často jsou příčinou i poporodní poranění, která se ale dají také řešit, a to pomocí vaginálního mapování a léčení jizev. Kurz masáží ale může být přínosný pro oba. Muž se naučí na ženu netlačit, bude ji hladit a objímat, ona mu vyjde vstříc, protože nebude v napětí, že nutně dojde na soulož. Když se žena s láskou dotýká mužova penisu, on se cítí šťastný, vděčný, milovaný a uctěný jako muž. Masáž nemusí být dlouhá, stačí, když žena masíruje muže pět minut, on ji dvojnásobek času. Vzájemné doteky sejmou z partnerů tíhu, uvolní se a brzy se vrátí i k milování. Pět minut láskyplně zaměřené pozornosti dokáže ve vztahu dělat divy.

Vy kladete velký důraz na sex v každém věku. Proč si ani na stará kolena nemáme od sexu odpočinout?

Sexualita pomáhá významnou měrou rozprodit v těle energii. I ve vysokém věku představuje obrovský příval radosti. Nemusí jít vůbec o soulož, důležité je, že mezi partnery probíhá chemie, že se jeden druhého dotýkají, objímají se, láskyplným způsobem sdílejí tělesný kontakt. Potřebu dotyku, kontaktu kůže na kůži, v sobě máme od narození a setrvává v nás, dokud budeme žít v lidském těle. ■ LENKA ŠVÁBOVÁ



V kurzech lidí učíme prožívat své tělo, vnímat své pocity, neskrývat emoce.