Denisa Říha Palečková

Denisa Říha Palečková je vyhledávanou odbornicí v oblasti intimity vztahů. Od roku 2002 jejími kurzy prošlo mnoho tisíc lidí, kterým pomohla ke šťastnějšímu životu a lásky-plnějším vztahům. Je průkopnicí v oblasti léčivé a vzdělávací intimní práce s tělem, školí laiky i odborníky z celého světa a založila prožitkově-vzdělávací centrum ARKAYA®, které pomáhá ženám, mužům i párům k naplněnému (nejen) intimnímu životu. Proto jsme si s ní připravili rozhovor o tom, co naše partnerství, život a sex může obohatit.

Mnoho partnerů se potýká s tím, že po pár letech soužití jejich sexuální život chřadne. Je to něco, s čím bychom se měli smířit?

To, že "vyhaslá" ložnice představuje skutečně společenskou normu, zdaleka neznamená, že bychom v případě nesnází měli rezignovat i na svůj vlastní intimní život. Pokud si říkáte, že byť máte partnera, za poslední měsíce či roky jste nic skutečně naplňujícího v sexu nezažili, patříte ke společenskému průměru. Můžete si myslet, že všude jinde to jiskří, jenom u vás ne… a nebudete mít pravdu! Mnoho žen a mužů v dlouhodobých vztazích je na tom podobně jako vy. Ale to neznamená, že je to tak správně. Z mého pohledu žijeme s ohledem na sex v určitém nepochopení, co to ta naše sexualita vlastně je, co všechno zahrnuje a jak je ukotvená v běhu našeho každodenního života a vztahů.

Můžete k tomu říct víc?

V současnosti se pohybujeme ve světě, kde je sex prezentován převážně přímočarým a na cíl zaměřeným způsobem. Vede nás to k omylu, že stačí znát tu správnou techniku a postup, a výsledek je zaručen… V tomto případě je výsledkem vzrušení a orgasmus. Pokud možno hned několik orgasmů za sebou. A v co nejkratším čase. To je charakter naší doby, a promítá se i do sexuality. A je to přesně tohle pojetí sexu, které dříve nebo později vede k vyhoření. Naše tělo nám oznámí stop stav. Ten se projeví známým "nemám chuť", "jsem unavená", "nestojí mi" a podobně… A i to se pak často snažíme změnit na sílu - silou vůle nebo za pomocí zázračných pilulek, které mají způsobit, že naše tělo bude hned lépe "fungovat". Ovšem i když dosáhneme mechanického "fungování", nepřináší nám takové milování skutečnou radost a pocit naplnění. Jak by také mohlo!

Co byste poradila těm, kteří z takového začarovaného kruhu chtějí vystoupit?

Mnoha lidem pomáhá, když se přestanou sou-

středit na vzrušení a vzrušování, a namísto toho podporují kontakt a lásku mezi sebou. Najednou už pak sex není výkonový sport, při kterém by se mělo cokoliv dosahovat jako výsledek. A namísto toho vzniká milování, v angličtině "love making" - dělání lásky. A o tom milování je. Změnu perspektivy při sexu, kterou jako společnost tolik potřebujeme, nádherně popisuje Diana Richardson ve své knize Vědomé milování. Na svých kurzech pro páry ji doporučuji jako povinnou literaturu. Opravdu by si tuhle knihu každý, kdo stojí o trvale udržitelnou sexualitu, měl přečíst. "Trvale udržitelným" milováním mám na mysli to, že nás baví i po 5, 10, 20 a více letech. Sexualita totiž nemusí chřadnout, a neměla by! Naopak, když máte tu správnou perspektivu a kontext, zraje i milování ve vztahu jako víno. A vy se z něj pak můžete těšit doslova do té doby, dokud máte tělo. Sex není jen pro "mladé". Je to důležitý zdroj životní síly. Podporuje naše zdraví, vitalitu i psychiku.

Doteky hrají v našem životě asi větší roli, než bychom si mysleli…

V jednom výzkumu s novorozenci přišli na to, že miminka, která po narození dostávala veškerou výživu, co potřebovala, ale ležela bez doteku a kontaktu, umírala. A naopak novorozenci, kteří kromě potravy dostávali také doteky, objetí, mazlení… sílili a přežívali. Výzkumy také ukazují, jak důležitý a přínosný je kontakt kůže na kůži. Proč bychom na tom měli být o 70 a více let později jinak? I ve stáří potřebujeme výživu z objetí a kontaktu. Mazlení, doteky kůže na kůži… intimní kontakt je pro nás důležitý v jakémkoliv věku. A v knize Vědomé milování se mimo jiné dočtete i to, že pro intimní spojení dokonce není nutná ani erekce! A přitom je takový intimní kontakt mnohem hlubší a uspokojivější, než jsme zvyklí z rychlého, mechanického sexu. Představte si, že byste po milování byli nabití energií a vyživení ještě mnoho hodin i dní poté! Není to žádná utopie, naše těla jsou pro takovou zkušenost stavěná, je to naše přirozenost. Jen se svými těly někdy zacházíme moc na sílu, tlačíme na sebe, tlačíme na partnera… změna perspektivy opravdu stojí za to!

Opravdu to tak zázračně funguje?

Někdo potřebuje pro změnu návyků v oblasti intimity více času. Ovšem byla jsem svědkem i mnoha velmi rychlých "zázraků". Například na víkendový kurz přijel pár, více než 30 let soužití, sex už byl jen vzpomínkou. Dlouhodobě nenacházeli způsob, jak při milování prožívat společnou radost. Stačilo pár instrukcí k vědomému milování, noční praxe na pokoji a druhý den se vraceli rozzářeni jako sluníčka. Objevili pro sebe milování, o kterém ani nevěděli, že je možné! A říkali, že takhle zamilovaní do sebe nebyli ani na začátku. Opravdu lze i po mnoha letech ve zdánlivě vyprahlém vztahu vytvořit v těle radostné motýlky v břiše. Kniha Vědomé milování je úplně jiná než většina příruček o sexu. Otevře vám oči a ukáže nový svět.

A co ti, kteří partnera nemají, a přesto chtějí zkoumat svět sexuality? Máte pro ně nějaké doporučení?

Ano, přečtěte si Tantru ve městě. Tuto knihu představuji jako nejlepší učebnici a cvičebnici sexuality. Provede vás po říši vlastního těla, i těla opačného pohlaví. Osvětlí vám, jak funguje mužské a ženské tělo a představí desítky praktických cvičení, z nichž celou řadu můžete provádět i sami. Sexualita nejsou jen pozice a doteky, ale i vědomá práce s dechem a vizualizací. Tantra ve městě od Barbary Carellas vám představí další souvislosti těla a sexuality způsobem, který je svěží a moderní, snadno aplikovatelný v životě běžného smrtelníka. Nemusíte být "ezotericky" ladění, abyste poznali, jaké zázraky dokáže vaše tělo. Kdyby sexuální výchova pro dospívající na školách obsahovala

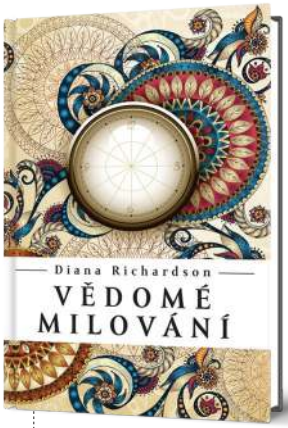
jen zlomek toho, co obsahuje tato kniha, žili bychom v úplně jiném světě!

Jak to myslíte?

Mnoho neporozumění, trápení a napětí v životě a vztazích je propojeno s nenaplněním v oblasti sexuality. V mnoha ložnicích se sex nekoná vůbec, nebo probíhá na úrovni, která zanechává jednoho - a častěji spíš oba - partnery hladové. I když dosáhneme orgasmu, neznamená to ještě, že jsme zažili sexuální vrchol. V naší společnosti je běžný orgasmus na úrovni uvolnění napětí a přetlaku. A i když je takový orgasmus hezký, naše tělo a duše ví, že v tom sexu přece musí být něco víc! Někdo na takový povrchní sex raději rezignuje, jiný se trápí tím, že chce "nahodit jiskru" a je vyčerpaný. Pokud vám jedno či druhé rezonuje, pak právě vám chci říct, že vaše tělo může v kontextu sexuality prožívat mnohem víc, než byste si vůbec mysleli, že je možné. A naše doba je krásná v tom, že dnes už si informace, ke kterým byste se dříve jen tak snadno nedostali, můžete snadno pořídit v knihkupectví.

Na svých seminářích pro ženy doporučujete ještě jednu knihu, a tou je Vědomá prostitutka…

Ano. S nadsázkou přitom vysvětluji, že to není návod na změnu profese. I když i tak by se kniha dala pojmout (smích). Autorka knihy Veronica Monet je svou původní profesí žurnalistka, která po mnoho let pracovala jako luxusní escort servis. Myslíte si, že jejími klienty byli nešťastníci, o které by žena nezavadila? Ani náhodou. Navštěvovali ji úspěšní, pohlední muži, z nichž drtivá většina doma měla krásnou a milou ženu. Ovšem ta žena nevěděla, po čem její muž opravdu touží. Co mu chybí, když má zdánlivě vše? A tak se Veronica rozhodla podělit o své znalosti. V knize otevřeně líčí, co u ní muži hledali, a dává tak ženám "manželkám" návod na to, co dělat a nedělat, aby jejich muž nepotřeboval to "něco" hledat jinde. Velmi užitečná kniha, která může ušetřit mnoho trápení a vnést do života pořádnou porci radosti a vášně!



Vědomé milování
Diana Richardson
brožovaná / 232 stran / **299 Kč**

Tantra ve městě
Barbara Carrellas
brožovaná / 362 stran / **349 Kč**

Vědomá prostitutka
Veronica Monet
brožovaná / 256 stran / **329 Kč**