

# Objevte kouzlo FYZICKÉ LÁSKY



***Mgr. Denisa Říha Palečková 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 20 letech.***

Denisa je zakladatelkou Školy celostní smyslné masáže, Školy šťastného partnerství, prožitkově-vzdělávacího centra Arkaya® a výcviku Core Touch® pro laiky i profesionály. Do Čech zavedla tzv. vaginální mapování a léčení jizev. Vede také semináře pro ženy, které ženám pomáhají probudit lásku v sobě a k sobě, vést šťastný a harmonický život a prožívat radost a rozkoš skrze vlastní tělo...

***Říká se o vás, že coby lektorka intimity a vztahů přinášíte lidem na téma sexuality inovativní pohled. Co si pod tím máme představit?***

Současný pohled na sex je hodně zabarven orientací na výkon a rychlé vzrušení, pokud možno hned. Nejrozšířenější a velmi snadno dostupný zdroj „výuky“ o sexu je bohužel pornografie. Ale i Hollywood nám nabízí obraz sexuality, která je plná nezkrotné vášně. Když si to pak běžní manželé porovnají s realitou, kterou zažívají ve svých ložnicích, mohou se cítit velmi zklamaně nebo pod tlakem. A moje poselství pro lidi je: „Vy nejste špatně. Co je špatně, je zredukovaný a technicky pojatý pohled na sex.“

## **Jaký je tedy pohled na sex podle vás?**

Naše sexualita je ovlivněná kontextem našeho života. Většina žen by se podepsala pod to, že když s partnerem mají neshody, nedokážou se mu tělesně odevzdat. Muž se také necítí být připraven, když mu partnerka něco vytýká. To tušíme. Co si ovšem ve vztazích často neuvědomujeme, je, že když potlačujeme své skutečné pocity, ztrácíme přístup k hloubce sexuálního prožitku. Většina mužů by si přála pohodovou partnerku, se kterou se snadno domluví. A mnoho žen se upřímně snaží být jasně, logické, rozumné a nedělat dusno. Což ovšem neznamená, že by neměly pocity smutku či vzteku. Pokud se je ovšem snaží skrývat a působí navenek klidně, bude podobně „klidný“ i jejich sexuální život. Vnímám tedy jako velmi důležité naučit se znát i tyto souvislosti a nečekat, že když jsme vnitřně rozladění, tak se po převléknutí do erotického prádla a pohlázení erotických zón snadno vzrušíme.

## **Co ještě byste řekla o sexualitě dnešní doby?**

Mnoho mužů se cítí méněcenně, když jim „nestojí“ na povel. Mnoho žen se zase samy na sebe zlobí, že nejsou pro sex dost připravené, aby stíhaly tempo svého partnera. Tlak, tlak a zase tlak... obrovský tlak na sebe i na partnera. Často se moc orientujeme na vzrušení a zapomínáme na kontakt a lásku. V praxi řada partnerů raději rezignuje na vzájemné doteky. Třeba ze strachu, že by si druhý myslel, že mají být hned pozvánkou k sexu, když na něj přitom dotýkající se partner nemá chuť – „jen“ by se chtěl dotknout a být v kontaktu, bez dalšího záměru. Jádro toho, o čem zde mluvím, by se dalo popsat takto: Zaměřme se na to, aby při milování šlo především o posílení vzájemného kontaktu a lásky. A najednou nevdá, zda jeden či druhý je vzrušený, má či nemá erekci, je či není připravená...

## **Dala byste čtenářům ještě další tipy pro naplňující intimní život?**

V první řadě je důležité prohloubit prožitek ve svém vlastním těle. Může to znít jako samozřejmost, ale není. Člověk, který stráví celý den za psacím stolem, sledováním monitoru a přemýšlením, nemá nejlepší předpoklady pro naplněný sexuální život. Tím nechci říct, že kancelářské profese jsou bez šance... Ovšem je důležité takový životní styl vyvažovat a tělo probouzet do pohybu a radosti. Třeba sportem, tancem, dlouhými procházkami na čerstvém vzduchu... Při milování je totiž důležité procítit prožitky v těle, aniž bychom se nechali pohltit vírem myšlenek v naší hlavě. A zkuste si to, chvíli nemyšlet. Pochopitelně je to pekelně těžké. Každou sekundu nás něco napadá... Když se ovšem nakonec dokážeme v sobě ztišit a skutečně procítit, co se děje s naším tělem a duší, otevírá se nám pole blaženosti, které můžeme s partnerem či partnerkou sdílet.

## **To se snadno řekne, ale hůř udělá. Poradila byste, jak na to?**

Tanec a meditace mohou být v tomto ohledu skvělými pomocníky. Tanec proto, že tělo rozhybe do radosti. Meditace nám po-

máhá zklidnit mysl. Tady bych ještě chtěla zmínit, že jedno ani druhé nám příliš nepůjde, pokud je naše duše plná bolesti, vzteku nebo strachu. Pokud v sobě nosíme silné emoce, které nechceme či nedokážeme vyjádřit, působí to jako žába na prameni. A důvodů k bolesti v našich životech může být mnoho – zranění z minulých událostí a vztahů, pocit zrady, nedůvěry a strach se otevřít... Pokud je to váš případ, může pro vás být klíčové zjištění, že jediné přijetím a vyjádřením těchto pocitů se posunete dál. Pokud chcete jít s partnerem opravdu do hloubky a vznášet se na vlnách extáze, otevřete se hluboce svým vlastním pocitům – i těm, které byste ze svého života nejraději vyškrtli. Možná vás překvapí pláč. Možná se zaleknete vlastní zranitelnosti... A to jsou právě ty cenné klíče k prožitkům lásky a extáze.

## **Kde se mohou čtenáři o tématu víc dozvědět a prožít prakticky?**

Z mé vlastní práce ze srdce doporučuji Retreat pro páry – víkendový prožitkový seminář, který kromě práce s polaritou, komunikací a emocemi ve vztahu zahrnuje i bližší souvislosti tzv. vědomého milování. Tento seminář uzdravuje i zranění a ukazuje nové obzory. K tématu na podzim tohoto roku spouštím i online vzdělávací program. A pro ty, co by po něčem rádi sáhli rovnou, ze srdce doporučuji knihu Sousex od německé párové poradkyně Evy Maria Zurhorst. Je to jedna z knih, kterým říkám transformační; už jen díky čtení se ve vás něco začne otevírat, posouvat a měnit. Obsahuje také mnoho příběhů z praxe. Jako čtenář se v mnohých z nich můžete poznat a i svůj vlastní život, sexualitu a vztahy pochopit v nových souvislostech. V neposlední řadě se dočtete praktické tipy a cvičení, jak tento přístup v intimitě vytvořit ve své ložnici. ○ Text: Soňa Pařížská

### **TIP REDAKCE:**

#### **Eva-Maria Zurhorst: Sousex**

Sousex je nový, jemný a vysoce naplňující přístup k fyzické lásce, který působí ozdravně jak na neukojitelnou sexuální touhu, tak na sexuální nechut. Jemně a bez námahy vrátí do vašeho těla život a pomůže vám s partnerem dosáhnout zcela nových, hlubších schopností vnímání. Konečně můžete jeden druhému opět důvěřovat a s požitkem se tělesně lásce oddat. Ať už se svým partnerem roky nespíte, nebo jen zřídka, nebo máte po krk sexu, který vás nenaplňuje – nic z toho není důvodem k rozchodu, studu ani k pochybnostem o sobě samých. Pouze nastal čas na nový začátek!

