



## 20 DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ

# Každý je sám strůjcem svého potěšení

TEXT PETR BOŠNAKOV ■ FOTO PROFIMEDIA.CZ, ARCHIV

***Pokud snad žijete po vzoru Carrie Bradshaw ze seriálu Sex ve městě v představě, že toho o sexu víte hodně, a nebojíte se zeptat, sjednejte si schůzku s Denisou Říha Palečkovou. Počítejte ovšem s tím, že po zhruba hodinové debatě se spoluzakladatelkou disciplíny Sexological Bodywork v Čechách ovládne vaši mysl slogan slavného klasika. Budete totiž vědět, že nic nevíte.***



**EASE – Evropská akademie somatického vzdělání – vyskolila v ČR již několik desítek sexological bodyworkerů. V Čechách je nejucelenějším profesionálním výcvikem tohoto typu. Přitahuje však nejen odborníky, ale i laiky, kteří se chtějí něco naučit a poznat pro svůj soukromý život.**

### **1 | Jste spoluautorkou výukového DVD k legendárnímu rituálu celostnné smyslné masáže Umění doteku. V čem spočívá legendárnost rituálu?**

Umění dodalo základ tantrické masáže v Čechách. V roce 2005 jsme s Richardem Vojtkem poprvé vedli kurzy umění doteku, pak přišla na řadu intimní masáž pro muže a ženy. Tím se rodily počátky tantrické masáže v Čechách, kterou dnes nejen u nás, ale i v okolních zemích praktikují stovky lidí. Na kurzy k nám jezdí studenti z Holandska, Portugalska, Itálie, Rakouska, někteří pak zakládají vlastní praxe. Jedná se o smyslnou celotělovou masáž, na kterou může navazovat intimní masáž včetně masáže pohlaví. Rovněž může sloužit jako celek.

### **2 | Takže se na to musí člověk časově i duševně nachystat, žádný spontánní sex, kdy na to dva lidi jednoduše vlítnou?**

Mohu vás ubezpečit, že zvláště ženy si umění dotyku užívají v podstatně větší míře, než když se jde rovnou na věc. Ženská sexualita totiž startuje doteky koncových částí. A žena má tu výhodu, že pokud dojde k orgasmu před penetrací, není svázána žádnými limity. Platí, že čím větší počet orgasmů prožije, tím více získává energie. Taoismus říká, že mužská sexualita je jako oheň, zatímco ženská je jako voda. Oheň rychle vzplane a pohasne. Vodu sice uvádíme do bodu varu delší dobu, ale když už se začne vařit, tak dlouho trvá, než vychladne.

### **3 | O ohni a vodě se ale hovoří jako o dobrých sluzích a špatných pánech...**

Ale nezapomínejte! I muži se mohou naučit, jak zvýšit sexuální potěšení a udržovat ho po dlouhou dobu. Pro ženu je celotělový prožitek základ, prožíváme totiž sexualitu celým tělem, zatímco muži penisem. Chlap by měl vědět, že pokud chce u ženy rozvíjet sexualitu, musí partnerka uvolnit vlastní emoce a pocity. Pak může uplatnit svou živost, vášně, emoce. Proto k vášnivému sexu často dochází po hádkách. Na druhou stranu platí, že pár, který si rozumí, o všem si hezky popovídá, bez problémů řeší děti a složenky, strádá v intimním životě. Partneři se mají rádi, váží si jeden druhého, ale sex nic moc. Je to dáno tím, že jsou potlačené emoce.

### **4 | Mimo jiné jste mezinárodně uznávaná učitelka v oblasti vědomé sexuality. Plyne z toho, že existuje i sexualita nevědomá?**

Většina sexuality v naší společnosti je nevědomá. Při sexu myslíme na jiné věci, představujeme si něco jiného než to, co právě prožíváme. Jedna klientka mi řekla, že při sexu vymyslela adventní kalendář pro děti. Velmi se tím dotkla svého partnera.

### **5 | Z toho usuzují, že ho vymyslela během několika minut.**

To nevím. Ale o čas stejně nejde. Problém je v tom, že lidi jsou při sexu v hlavě, nikoli v těle, ve kterém je skutečné potěšení. Takže když provozujeme sex mechanicky a myslíme při-





**Sexological Bodywork nabízí efektivní řešení mnoha problémů v intimitě a dokáže podstatně zvýšit kvalitu (nejen) partnerského života. Sezení je možné navštívit v pražském Tantra Spa, které Denisa Říha Palečková založila v roce 2007.**

tom na různé věci, nikdy se nedostaví pocit sexuální nasycenosti. Když se ale naučíme vnímat potěšení v každé buňce, jsme sexuálně nasyceni po dny a týdny.

**6 | Takže sexuální nasycenosti dosáhnou ti, kdo neřeší hypotéky, složenky, znečištění ovzduší, dálnici D1, domácí i zahraniční politiku? Prostě umějí vyskočit z každodenní reality.**

Obecně lze říci, že vyšší stupeň vzdělání může komplikovat radost ze sexu. Vysoká škola je totiž postavena na méně či více intenzivním tréninku mentální úrovně, chybí tělesný prožitek. Prakticky totéž pak nastává v profesním životě. Proto metody, které využíváme, jsou o návratu zpět do těla. Způsoby jsou různé – pohyb, tanec, masírování, práce s dechem a zvukem. Masáž v rámci bodyworku není o tom, že by člověk přišel, plácl sebou a čekal, co bude. Když se při přijímání masáže vrtím, vydávám zvuky, dýchám, mám pak úplně jiný druh prožitku. Bodywork je osvobozující, protože každého učí, že on sám je tvůrcem vlastního sexuálního prožitku. Mizí tak závislost na tom, že někde je chlap, který mi to skvěle udělá, neboť pozná má netušená přání. Žena totiž žije v představě, že muž bude vědět i to, co ona sama neví, a udělá to nad rámec jejích představ.

**7 | Z toho, že jste učitelkou v oblasti partnerských vztahů, usuzuji, že máte žáky. Ti nastupují do první třídy, mají vyznamenání, případně propadají?**

Učím v několika typech škol. Jednou je Škola šťastného partnerství, což je série kurzů pro páry. Někdy trvají víkend, jindy měsíc. Občas v zahraničí, třeba v Thajsku. Věnuje se partnerské intimitě a všem věcem souvisejícím s partnerstvím – komunikaci, emocím, konfliktům. Vedle toho funguje Škola celostnné smyslné masáže, což je certifikovaný kurz pro lidi, kteří touží masírovat profesionálně nebo se naučit něco pro sebe. Třetí oblastí je Sexological Bodywork, tedy profesionálně laděné studium, které trvá půl roku. Skládá se z online studia, domácích úkolů, praxe, je tam supervize.

Pak přijde na řadu rezidenční výcvik a ukotvení teorie do praxe. Na rozdíl od klasické sexuologie pracujeme nikoli na bázi pohovorů a medikamentů, ale především skrze tělo.

**8 | Jste přísná paní učitelka, nebo preferujete tolerantnější přístup?**

Jsem přísná v tom smyslu, že studium není o tom, naučit se jen postupy, protože bodyworker musí bezpodmínečně poznat všechno na svém těle. Každý musí projít osobní transformací, jenom tak rozvine svoji vlastní sexualitu, ale zároveň i další oblasti života. Všechno totiž spolu souvisí.

**9 | Uplatňujete v rámci výuky zavedené slogany? Třeba učít se, učít se, učít se nebo opakování je matka moudrosti?**

U nás platí praxe, praxe, praxe. Stejně tak že co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Nebo že učít se dá v každém věku. Jádro žáků tvoří lidé kolem čtyřicítky, máme ale i zájemce z kategorie dvacet plus, ale také sedmdesát plus. Dokonce k nám někteří posílají své potomky, kteří se učí, jak fungují chlapi a ženské.

**10 | Jsem přesvědčen o tom, že pokud někdo porozumí tomu, jak funguje žena, zaslouží si Nobelovu cenu...**

*Dobře, takže když už připustíme, že ženu nelze zcela pochopit, alespoň chlapy naučíme, jak s námi zacházet. Kdy, kde a jak má cenu snažit se porozumět a kdy je naopak nejlépe to vzdát. Věřte tomu, že když se chlap naučí, jak ženská funguje, dostaví se neskutečný výsledek.*



### 11 | Co se vůbec skrývá pod pojmem sexuologická práce s tělem?

Jedná se o disciplínu, kterou v roce 2003 založil v Kalifornii Joseph Kramer. Předtím se intenzivně zajímal o problematiku intimity, masáže. Pak začal koncipovat kurzy a výukové materiály, mimo jiné v oblasti masáže pohlaví u mužů i žen. Najednou se široká veřejnost mohla například naučit, jak masírovat penis. Joseph Kramer rozbil představy o tom, že tak lze činit pouze klasicky, tedy dolů a nahoru. Ukázal, že i do této činnosti lze vnést nové prvky. Že existuje cesta, jak při správné práci s dechem může muž přenést prožitek z oblasti pohlaví do celého těla a zažije mnohonásobně větší orgasmus, než si vůbec dovedl představit. A ještě si může vybrat, jestli při orgasmu bude ejakulovat, nebo ne.

### 12 | Jak vás napadlo se tomuto odvětví profesně věnovat?

V době studií sociologie mě deprimovala myšlenka, že se budu věnovat průzkumům trhu nebo sedět v Bruselu. Jednoho dne jsem se svým tehdejším partnerem objevila víkend s ochutnávkou tanty. Pak jsem zjistila, že i když jsem měla do té doby dobrý sex, může to být ještě lepší. Najednou jsem se potkala s pravdivostí života, upřímností kontaktů. Pak jsem začala kurzy překládat, nakonec se objevil jeden kamarád s tím, že je můžeme začít pořádat sami.

### 13 | Takže k vám přijdu s tím, že bych se chtěl naučit kvalitně sexuologicky pracovat se svým tělem. S čím začneme?

Zeptám se na váš záměr. Třeba na to, jestli se chcete zbavit nějakého svého problému. Nebo se rozvinout. Jestli vás zajímá potěšení z vlastního těla, kvalitnější vztah s partnerkou, zlepšení dovedností dotyku, sexuální výdrže. Málokdo totiž přijde s obecnou představou, lidi mají většinou konkrétní problém či téma. Třeba hodně masturbují a energie, kterou tomu věnují, jim pak někde chybí. Žena zase nic moc necítí, nemá potěšení ze sexu. Nebo si myslí, že je anorgasmická, což je nesmysl. Neexistují anorgasmické ženy, jsou jen takové, které neprobudily své tělo.

### 14 | Opravdu?

Věřte mi, že vím, o čem mluvím. U řady příznaků, které klasická sexuologie klasifikuje jako nemoc nebo poruchu, se těmto definicím vyhýbáme. Když tedy přijde muž s takzvanou poruchou erekce, nedáme mu viagru, ale například ho naučíme masáž s měkkým penisem, čímž eliminujeme psychický tlak na výkon. V mnoha případech totiž muž tak moc chce, až znásilňuje své tělo a výsledek je tristní. Opravdu umíme takového člověka naučit, že může mít sex se svou partnerkou, aniž by měl erekci. A navíc, zpravidla když zmizí duševní tlak na výkon a tělo se probudí, erekce se pak i sama začne dostavovat.

### 15 | Vidím, že se člověk učí celý život...

Opravdu existuje měkká penetrace a ženy to milují! Říkáme tomu vědomé nebo měsíční milování. Na začátku nemusíme být vůbec nabuzení, energie a následně vzrušení se buduje z nuly. Spouště lidí vyhovuje to, že chlapovi okamžitě nestojí a žena nemusí být hned nažhavená, což je problém u dlouhodobých vztahů. Partneri se pak na sebe bojí sáhnout v obavě, že si to ten druhý vyloží jako výzvu k sexu, do kterého se nikomu nechce. V popisovaném případě dostanou partneri měkký penis společnými silami do vaginy, nemusejí se přitom vzrušovat, sledují dech partnera a vědomé milování si patřičně užívají.

### 16 | Jak velkou roli hraje při výuce a praktickém uplatnění sexuologické práce s tělem talent?

Talent není potřeba, rozhoduje praxe. Když má člověk tělo, a to v prakticky jakékoli kondici, může dělat Sexological Bodywork a zkvalitnit tak nejen vlastní sex, ale i celý život. Kvalitní sexualita totiž člověka posouvá kupředu na všech životních úrovních. Často se dokonce hovoří o neomezených možnostech. A pokud se někdo touží věnovat bodyworku profesionálně, stačí splňovat základní předpoklady. Například mít rád lidi, práci s nimi, touhu jim pomáhat, přinášet užitek.

### 17 | K tomu ale musí být dva. Jeden, kdo má touhu přinášet užitek, a druhý, který o to stojí.

Ne vždy. Bodywork je o sebezpoznání. Často pracujeme s vědomou masturbací, a to jak v případě mužů, tak i žen. Lidi se mohou hodně naučit jen na základě poznání, jak vytvářet potěšení ve vlastním těle. Proto i když přijde pár, každého učíme jednotlivě, jak být sám strůjcem svého potěšení. Odpadá závislost na partnerovi ve smyslu: Udělej mi to. Člověk pak nemůže říct, že ho sex nebaví, protože ten druhý není ochoten splnit nějaké konkrétní přání. Takže přijdete domů, partnerka má za sebou koupel a vítá vás s tím, že sama sebe připravila. A když řeknete, že se vám do sexu nechce, nic se neděje, protože si to udělá sama. Tím odpadá veškerý stres. Měli jsme i klienty, kteří přiznali, že díky tomu, že se naučili zdravé sexualitě, přestali brát antidepresiva.

### 18 | Asi začnu opravdu věřit tomu, že provozujete sexuální magii.

Při sexuální magii budujeme sexuální energii, abychom ji pak nasměrovali do svých přání a záměrů. Ty mohou být i zcela hmotného rázu. Tradičně děláme semináře rituální magie na Silvestra a lidi se na ně pravidelně vrací, aby naplnili například i své pracovní projekty a vize, případně zplodili potomka. A máme tam mezi sebou člověka, který vydělal stovky milionů, nebo podle lékařů neplodné páry, které mají potomka. Při sexuální magii se dějí zázraky.

### 19 | Ceněná designérka erotických pomůcek Anna Marešová mi před lety říkala, že za své produkty může dát ruku do ohně, protože je sama testovala. I vaše tvrzení vychází z vlastního poznání?

*Samozřejmě. Všechno, o čem se bavíme, jsem vyzkoušela na vlastním těle i v praxi s ostatními.*

### 20 | Vaše tvrzení, že nadechovat se má srdcem a vydechovat penisem vychází rovněž z osobních zkušeností?

Ano. Jedná se o metodu, kterou využíváme jak v sexu, tak v každodenním životě. Je to super technika pro muže, protože učí, jak transformovat emoce ženy do sexuální energie. Když partnerka zuří, má muž tendenci se odvrátit, odejít, zaútočit. Nikam to nevede, ve většině případů to pochroumá partnerství. Takže v kritické chvíli by se měl muž nadechnout a dostat partnerčiny emoce do srdce. Současně ji duševně penetruje, takže je tam vizualizace nádech do srdce, výdech penisem s představou pronikání do její vaginy až směrem k srdci. Mohu vám garantovat, že praxe nádech, výdech přináší obrovskou změnu. Partnerka se uvolní a vztek se rozpustí ve vašem.