

Kdo chce ORGASMUS

○ ORGASMU SE NAROZDÍL
OD HISTORIE DNES HODNĚ
MLUVÍ A PÍŠE. PŘESTO MÁ CELÁ
ŘADA ŽEN POTÍŽE S JEHO
PROŽIVÁNÍM NEBO
DOSAŽENÍM. LEKTORKA
PARTNERSKÝCH VZTAHŮ
A INTIMITY A AUTORKA
KNIŽNÍCH BESTSELLERŮ
DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ
PŘINÁŠÍ KNOW HOW,
KTERÉ ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT.



1. STYĎTE SE!

Historie prožívání rozkoše příliš nakloněná nebyla. Dodnes jsou v mnoha zemích světa sexualita a tělo spojovány s hříchem. Bohužel. Nezdá se vám to? A proč myslíte, že je část našeho pohlaví stále označována jako stydké pysky? V němčině byl tento výraz „Schamlippen“ – v doslovném překladu „rty studu“. Nicméně progresivní Němci výraz upravili na Vulvalippen, tedy rty vulvy. Toto nové označení už opanovalo německé učebnice biologie.

U nás stále označení napovídá, že bychom se měly za tuto část těla stydět. Ale proč? Bez sexu by tu nikdo z nás nebyl. Sexualita je základní životní síla, čistá, přirozená a nádherná. Díky zdravému sexuálnímu potěšení stoupá hladina energie v těle. Zlepšuje se naše fyzické i psychické zdraví a kreativita. A také pocit radosti, lásky i sebevědomí. Zdravá sexualita nás obohacuje a podporuje na všech rovinách našeho života.

2. SEXUÁLNÍ VÝCHOVA

Rada žen i mužů se stále o sexualitě neumí bavit. Není divu, „sexuální výchova“ je dodneška zredukována na prevenci nechtěného otěhotnění a zamezení přenosu sexuálních chorob, což rozhodně nestačí. Měla by být pojatá prakticky. A začíná u znalosti sebe. Jak se cítím v těle? Jaké mám pocity na duši? Co chci? Co se mi líbí? Co naopak nechci? Kde jsou mé hranice? Dokážu své pocity, potřeby i hranice vyjádřit? Verbálně i neverbálně? Cítím se přitom komfortně? Jak poznám, jak se cítí ten druhý? Dokážeme před sebou být zranitelní a respektuplní? To jsou úplně základy. A pak to pokračuje dál: Jak se dotýkat ženy a jak se dotýkat muže tak, aby to vedlo k potěšení? Bohužel stále až moc často dáváme partnerovi to, co bychom si přáli sami pro sebe. A nepadá to na úrodnou půdu. My ženy muže často až moc hladíme, muži automaticky míří na prsa a mezi nohy.

3. ODLIŠNÝ RYTMUS MUŽŮ A ŽEN

Taoistická nauka přirovnává ženskou sexualitu k elementu vody a mužskou k ohni. Zapálený oheň rychle vzplane, rychle vytvoří horkost, a pak také rychle vyhasne. Je to odraz přirozené křivky mužského vzrušení: stimulace, vzrušení, orgasmus, a po orgasmu dobrou. Energie spadne dolů. Ovšem ženská křivka vzrušení bývá dost jiná. Když pod nádobou se studenou vodou zapálíme oheň, nezačne vařit hned. Nejprve je vlažná, pak teplá, pak teprve horká a začne bublat. A když oheň pod kotlíkem vyhasne, voda se neochladí hned, ale postupně. I křivka ženského vzrušení padá dolů pozvolna. Bohužel tak u mnoha párů máme zaděláno na sexuální frustraci. Zatímco u muže už je „po všem“, žena se ještě nestihla ani rozehrát. Vědomý muž toto ví a své vzrušení oddaluje. K tomu je důležité zapojit práci s dechem. Uvolňovat pánevní dno. Vědomě pracovat se svou energií. Díky tomu i muž může dlouhodobě pobývat na vysoké úrovni vzrušení, a nezažít chvilky radosti jen pár sekund. A jeho partnerka pak má čas se uvolnit a její tělo se může nastartovat do hlubších orgasmických vln.

4. HLOUBKA ORGASMU

Ty nejsilnější a nejvíc vyživující a naplňující orgasmy nebývají spojené s rychlou stimulací, během které máme tendenci tělo napínat a spěchat k cíli. Skutečně hluboké sexuální prožitky jsou spojené s uvolněním. S vědomým milováním nebo masáží, která necílí rychle „na branku“. Když vysvětluji mužům, jak hladit ženu, shrnuji to jako „pravidlo kolem“. Začít na periférii těla: vlasy, dlaně, chodidla a kotníky... a jen pomalu se přibližovat ke středovým a více intimním místům. A i tam funguje, když se velmi dlouho nebudou dotýkat „na“, ale „kolem“. Kolem prsou. Kolem bradavek. Kolem vagíny. Díky tomu se žena začne víc uvolňovat a víc toužit. Když necítí tlak, má čas. Nikdo po ní nic nechce, ale naplno se jí věnuje, dává jí veškerý prostor, který potřebuje, aby cítila a projevila cokoliv, co se v ní odehrává.

5. TAJEMSTVÍ ŽENSKÉHO VZRUŠENÍ

To, co ženu skutečně uvolňuje a vzrušuje, je plná přítomnost toho, kdo se jí věnuje. Plná pozornost do míst, kde se ženy dotýká. A také plná pozornost vůči tomu, jak se ona cítí. Pro ženu je silné afrodiziakum,

když vnímá: „Wow, on mě vidí, on mě cítí, on mě vnímá, on je tu se mnou! On mě vidí a přijímá ještě víc než já sama sebe...“ To je moment, kdy jde žena do kolen. Naopak, pokud by technika byla perfektní a pozornost toho, kdo se dotýká, tékala všude kolem, zážitek bude pro citlivější duše až nepříjemný. Naopak i bez doteku může žena zažít vzrušení třeba jen díky tomu, jak se na ni muž dívá. Když ona z jeho pohledu vycítí, že je naplno s ní. A že ať projeví cokoliv, on tam nadále bude s ní a bude ji milovat. Ženu vzrušuje postoj: „Jsi nádherná, miluju tě! A můžeš klidně křičet, brečet, dělat cokoliv, a já tě nepřestanu milovat a stále budu s tebou.“

6. CO NÁS BLOKUJE

Mnoho zdravých žen si tak myslí, že jsou frigidní, protože nedosahují orgasmu tak, jak si ony nebo jejich partner myslí, že by měly. Může to být ovšem otázka doteku a přístupu, který ženu nepodporuje. Nemůžeme ovšem ze všeho „vinit“ jen muže. Na nedostatečně rozvinutém, nebo dokonce zablokovaném potěšení se může podepisovat negativní sexuální výchova („Nesahej si tam!“ „Fuj, to se nedělá...“), nehezké sexuální zážitky – sem patří nejen různé formy sexuálního zneužití, osahávání apod., ale třeba i „jen“ to, že dívka či žena daly souhlas k intimnímu styku, když to přitom samy úplně necítily a vlastně tak samy sobě překročily hranici, kterou dostatečně nerespektovaly. Ovšem také nepříjemné gynekologické vyšetření, náročný porod a jizvy v oblasti vagíny a břicha zpravidla způsobují odpojení od sexuální radosti. Někdy žena sama ani pořádně neví, proč nemá chuť na sex nebo proč jí vadí. Protože emocionálně a/nebo fyzicky nepříjemné zkušenosti mohou být vytěsňené a nebrané v potaz.

VZRUŠENÍ ŽENY
NEZAČÍNÁ
STIMULACÍ POHLAVÍ,
ALE ZRANITELNOSTÍ,
NAPOJENÍM
A ABSOLUTNÍM
PŘIJETÍM.

7. ROZKVĚT SEXUALITY

Tady může na pomoc přijít vědomá práce s tělem a intimitou. Díky láskyplnému, přítomnému doteku při celostní smyslné masáži (ať už v partnerském nebo profesionálním kontextu) nebo při vědomém milování se uvolňují případná zranění na těle a na duši. Co bolelo, to odchází. A díky tomu postupně vzniká prostor pro radost a potěšení. Tělo, které mohlo být necitlivé nebo dokonce bolavé, opět začíná prožívat vaginální stěny, které mohly být odpojené jako „kus masa“, najednou začínají být opět měkké, citlivé, pulzující a plné potěšení. A toto se pak propisuje do pocitu hlubokého uvolnění a klidu v sobě. Větší sebedůvěry. Přirozené lásky k sobě. Protože v propojení se svou pávní a ženskými orgány jsme taky v propojení se svou základní životní silou, díky které jsme se narodily. Se silou, která je zdrojem veškerého života.

8. MUŽSKÝ ORGASMUS

Většina lidí si myslí, že ejakulace = orgasmus muže. Bohužel většina netuší, že i muž může prožívat celotělové, hluboké orgasmy a přitom si VYBRAT, zda bude ejakulovat, či ne. Pro většinu mužů je představa neejakulace spojena s obavou o „bolavé koule“ a napětí v těle. Ovšem díky taoistické metodě Velký tah, tedy díky vědomé práci s pohybem těla, dechem a svalovým napětím a uvolněním, může i muž zažívat velmi hluboké a dlouhotrvající orgasmické stavy, po kterých se cítí uvolněný a plný energie. Díky volbě ohledně ejakulace si přitom může zachovávat víc energie, kterou jinak při ejakulaci ztrácí.