

O DOTEČÍCH, KTERÉ DRŽÍ VZTAH ŽIVÝ

INTIMITA.

17 doteků
+ 2 navíc

E-BOOK O INTIMITĚ, KTERÁ PŘEPISUJE
STARÉ PRAVDY.

DANUŠE BEDNÁŘOVÁ
VZTAHOVÁ KOUČKA A VIZUÁLNÍ BÁSNÍŘKA



ÚVODEM

Možná si tenhle e-book otevřeš ze zvědavosti.

Možná proto, že máš pocit, že se něco ztratilo — a nevíš přesně co.

Ať tak nebo tak, vítěj.

Tenhle e-book vznikl z potřeby přepsat pár starých pravd. O tom, co je „normální“, co je „správné“ a jak má vlastně vypadat touha.

Protože většina z nás vyrostla s představou, že intimita se děje sama od sebe. Že pokud se musíme snažit, něco je špatně. Jenže právě tohle přesvědčení často zabíjí to, po čem toužíme nejvíc – přirozenou blízkost.

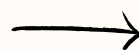
Těchto 17 doteků (a 2 navíc) není návodem.

Jsou to malé zastávky, které ti možná ukážou, že touha není ztracená, jen čeká na jiný přístup.

Najdeš tu myšlenky, které mohou uvolnit tlak, zpochybnit staré mýty a přinést nový pohled. Ne proto, aby ses změnil/a přes noc, ale abys možná zkusil/a něco vnímat jinak.

A protože intimita začíná rozhodnutím být přítomní – začneme právě tím.

Úvodním faktem. A na konci tě čeká malý bonus – jemná připomínka, že dotek se dá udržet, nebo obnovit. I po letech.



O TVORBĚ TOHOTO E-BOOKU



Žádný návod. Jen otázky,
které za to stojí.

Na intimitu neexistuje
univerzální recept.
Neumím říct, co přesně
pomůže právě vám.

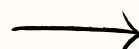
Ale vím, že někdy stačí jiný
pohled.

Věta, která sedne přesně tam,
kde se něco v nás zavřelo.

A ticho, které najednou začne
dávat smysl.

Tenhle e-book nevznikl jako
manuál, ale jako pozvání –
k objevování, zvědavosti
a odvaze zůstat otevření.
K tomu, co se nedá spočítat,
ale dá se cítit.

Pokud se po přečtení třeba
jen na chvíli zastavíte,
zhluboka se nadechnete
a dovolíte si být blíž – sobě i
druhému – mělo to smysl.
D.



O MNĚ



Vztahy nejsou výstup.
Jsou cesta. Spolu.

Jsem Danuše.
Jako vztahová koučka
pracuji s jednotlivci i
partnery, kteří chtějí být
blíží – sobě i druhému.
Pomáhám hledat nový dech
ve vztahu, který ztratil
jiskru, ale ne smysl.

Věřím, že intimita nezačíná
v peřinách, ale
v přítomnosti.

V ochotě být viděni –
a zůstat otevření, i když to
není pohodlné.

Tenhle e-book vznikl jako malý dárek pro ty, kteří chtějí znovu
cítit, ne hledat dokonalost.

Děkuji, že čteš.
Danuše Bednářová

DOTEK #0

Intimita nezačíná v peřinách.

Ale v tom, jak se k sobě
chováme mimo ně.

Intimita nevzniká jen v noci.

Roste z maličkostí, které se dějí mezi dny.

Z toho, jak se na sebe díváme, když se míváme.

Z toho, jestli se umíme zasmát uprostřed
chaosu.

Z toho, jestli umíme říct „promiň“, nebo prostě
jen položit ruku na rameno.

Tohle všechno je předehra.

Ne k sexu, ale k blízkosti.

Když se cítíme v bezpečí, můžeme se uvolnit.

A teprve pak se může zrodit touha.

Ne z povinnosti, ale z volby.

*Intimita nezačíná dotekem těl,
ale dotekem pozornosti.*

*Co z vašeho každodenního života pomáhá,
aby vám spolu bylo dobře – ještě dřív, než
zhasnete světlo?*



DOTEK #1

Mýty o intimitě. Ty, které nám brání se uvolnit.

Intimita má spoustu scénářů, které jsme nikdy nepsali. Převzaté věty, které znějí rozumně – a přesto nás dusí.

„Touha musí být spontánní.“

„Když se máme rádi, mělo by to jít samo.“

„Správný sex končí orgasmem.“

Znáš je taky?

Tyhle mýty v nás tiše sedí – a přitom škodí.

Nutí nás pochybovat o sobě. O tom, jestli jsme „v pořádku“.

Ale intimita není test. Nemá měřítko výkonu ani frekvence.

Je to živý organismus, který potřebuje bezpečí, čas a zvědavost.

Možná jste zjistili, že touha nepřichází sama od sebe. Že se mění s únavou, věkem, stresem, cyklem. A to není selhání.

Ta touha není horší. Je jen jiná.

Když odložíme mýty, začne být v těle víc místa. Na opravdovost. Na lehkost. Na dech.

Které přesvědčení o intimitě vás svazuje nejvíc?

A co by se stalo, kdybyste mu přestali věřit?



DOTEK #2

Touha nemizí. Jen ji občas něco brzdí.

Touha v dlouhodobém vztahu nemizí.
Jen se probouzí jinak.
Každý z nás má v sobě plyn i brzdu.
To, co nás přitahuje – a to, co nás drží zpátky.

Někdy stačí málo, aby se rozjela.
Jiskra, vůně, dotek, úsměv, slovo.
A jindy stačí taky málo, aby zmrzla.
Nepříjemný tón. Stres. Nedostatek spánku.
Tlak, že „bychom měli“.
Touha není rozbitá. Jen reaguje.
Na únavu, napětí, nudu, stereotyp, na pocit, že
nejsme “dost”, že nejsme v bezpečí.
Na to, že naše tělo nestíhá.
Není to o tom, že nechceme. Jen jsme zahlcení.
A naše brzda je silnější než plyn.

*Zkus se chvíli nedívat na to, co chybí,
ale všimnout si, co brání. Protože touha se
často neprobouzí tlakem, ale uvolněním.*

*Co tě v poslední době víc brzdí než přitahuje?
A co by ti pomohlo znovu se cítit v bezpečí?*



DO TEK #3

Každý máme jinou mapu touhy.

Nejsme rozbití,
jen jinak naladění.

Někdo touhu cítí hned – spontánně.
Z pohledu, z doteku, z napětí.
Touha přichází sama, jako jiskra.

Jiní ji potřebují probudit.
Potřebují teplo, jistotu, dotek, klid.
Touha se v nich rodí, až když se cítí v bezpečí.
Tahle touha je responzivní – rozvíjí se v reakci.

Jenže svět oslavuje tu spontánní.
Rychlou, žhavou, „připravenou kdykoli“.
A ti, kteří to mají jinak, začnou mít pocit, že s
nimi něco není v pořádku.
Ale není to pravda.
V dlouhodobých vztazích je responzivní touha
častější. Jen potřebuje prostor, kde se může
nadechnout. Není méně hodnotná. Jen jiná.

*Intimita je o tom, že se dokážeme potkat –
v tempu, které nám oběma dává smysl.*

*Kdy se tvoje touha probouzí nejvíc?
Když jiskra přeskočí hned,
nebo když má čas se rozhořet?*



DO TEK #4

Touha potřebuje kontext.

Prostředí. Nebo –
chcete-li – atmosféru.

Touha se nerodí z ničeho.
Potřebuje prostor, kde se může
nadechnout.

Ten prostor má dvě vrstvy – vnější a vnitřní.
Ten vnější tvoří všechno, co je kolem:
čas, únava, děti za dveřmi, tón hlasu,
pocit, že nestíhám. Když je kolem tlak, tělo
se nenaladí.

A pak je tu vnitřní kontext – to, co si o sobě
myslíme. Jestli se cítíme žádoucí. Jestli si
dovolíme vůbec chtít.

Když v hlavě běží příběh o selhání, ani
svíčky nepomůžou.

A když se cítíme přijímaní, i běžný den
může být něžný.

*Touha je citlivá. Reaguje na všechno, co
se děje kolem i uvnitř.*

*Jaký kontext – vnější i vnitřní – pomáhá
tvé touze dýchat?*



DO TEK #5

Touha roste z bezpečí.

Ale potřebuje i vzrušení.

Touha potřebuje obojí. Kořeny i oheň.
Bezpečí, ve kterém může spočinout –
a napětí, které ji probudí.

Když je mezi námi jistota, tělo se uvolní.
Jenže právě tam, kde je všechno klidné a známé,
se touha někdy ztratí. Ne proto, že vyprchala,
ale protože se už nemá čím probouzet.

Touha totiž miluje kontrast.
Potřebuje překvapení, vzdálenost, novost.
Malý závan nejistoty – ne v tom, jestli mě
miluješ, ale v tom, co dnes objevím nového v
tobě.

Bezpečí je základ. Vzrušení je kyslík.
Jedno bez druhého dlouho nevydrží.

*A tak možná nejde o to hledat rovnováhu, ale
tančit mezi jistotou
a novostí. Jednou být přístavem, a jindy
záhadou.*

*Co ve vašem vztahu vytváří pocit bezpečí?
A co přináší jiskru, novost, překvapení?*



DOTEK #6

Radost z těla.

Protože tělo je moudřejší
než naše představy.

Každé tělo touží, vzrušuje se i reaguje jinak.
To, co jedno probouzí, může druhé nechávat
chladným.
A to je v pořádku.

Tělo není problém, který je potřeba opravit.
Je to mapa, kompas i domov.
Jeho reakce nejsou selhání – jsou to informace.
Tělo si pamatuje, co mu dělá dobře, i to, co ho
kdy bolelo. Někdy potřebuje prostor, než znovu
uvěří, že dotek může být bezpečný.

Když jsme ve spojení se svým tělem, jsme ve
spojení se životem.
Vnímej, kdy se napíná a kdy uvolňuje, co ho ladí,
co zneklidňuje, co mu dělá dobře, co potřebuje.

Radost z těla není o tom, jak vypadá – ale jak se
cítí. V potu, ve smíchu, v nádechu, v tom, že jsi
tady.

*Protože potěšení nezačíná v orgasmu,
ale v okamžiku, kdy dovolíš tělu, aby bylo tvoje.*

*Kdy jste naposledy cítili radost ze svého těla –
ne proto, jak vypadá, ale co vám umožňuje
prožít?*



DOTEK #7

Intimita a sex nejsou totéž.

A každý z nás je prožívá
po svém.

Pro někoho je intimita začátkem sexu –
potřebuje se cítit blízko, aby se mohl otevřít.
Pro jiného je sex cestou k intimitě –
teprve skrze tělo se dokáže přiblížit.
Obojí je v pořádku.
Jsou to jen různé směry k témuž cíli –
ke spojení.

Když ale nerozumíme svým rozdílům,
můžeme se snadno minout.
Ten, kdo čeká na blízkost, může mít pocit, že
ten druhý „jen chce“.
A ten, kdo ji hledá skrze tělo, může mít pocit,
že je odmítán.

Intimita má mnoho cest.
Někdy začíná slovem, jindy dotekem.
Někdy tichem, jindy smíchem.

*Důležité není, jak začíná, ale že se potkáme
– oba ochotní, oba zvědaví.*

*Kterou cestou k blízkosti kráčíš ty?
A znáš tu, kterou kráčí tvůj partner?*



DO TEK #8

Když to chceme každý jinak.

Nejde o stejnost. Jde o vztah.

Ve vztahu je spíš výjimkou, když to oba máme stejně. Někdy máme chuť oba, někdy jen jeden. A někdy prostě nikdo.

Neznamená to, že se něco pokazilo. Jen to, že jsme dva různí lidé. Stejně jako nemíváme hlad ve stejnou chvíli, nemáme ani stejnou touhu – v čase, frekvenci ani způsobu.

Někdo má rád jemnost, jiný intenzitu.
Někdo jistotu, jiný překvapení.
Někdo zůstává u vanilky, jiný přidá špetku koření.

Rozdíly nejsou problém. Problém vzniká, když se o nich nemluví. Touha neroste ze stejnosti, ale ze zvědavosti a přijetí rozdílů. Z odvahy říct, co mě láká, a z přijetí, že ten druhý to může mít jinak. A někdy i ze smíchu, když něco nevyjde.

*Nejde o to, být sladění na procento přesně.
Jde o to, že zůstáváme v kontaktu –
upřímní, zvědaví, ochotní hledat.*

*Kde se vaše odlišnosti potkávají?
A kde by možná stačilo víc zvědavosti než
snahy být stejní?*



DOTEK #9

Mluvit spolu o sexu je těžké.

Ale nutné.

Chcete mít dobrý sex? Musíte o něm hovořit. Jenže o sexu se většina z nás neučila mluvit. Maximálně v náznacích, ve vtipcích, nebo vůbec. A pak se po nás chce, abychom o něm mluvili přirozeně, otevřeně a s lehkostí.

Přitom mluvit o sexu je zranitelné. Dotýká se studu, nejistoty, obav z odmítnutí. A přesto je to jeden z nejdůležitějších rozhovorů, které ve vztahu můžeme vést.

Když o sexu nemluvíme, zůstáváme v domněnkách. Necháváme prostor tichu, které si každý vyloží po svém. A právě tam se často vytratí blízkost.

Mluvit o sexu neznamena mít všechno vyřešené.

Znamená učit se mluvit otevřeně – i když je to nepohodlné.. Učit se ptát i naslouchat.

A věřit, že otevřenost není riziko, ale cesta k porozumění.

Je pro vás mluvit o sexu těžké?

A zamysleli jste se nad tím, proč?



DO TEK #10

Mluvit o sexu může být intimnější než ho mít.

Kdy, jak a o čem mluvit.

Mluvit o sexu není jen o odvaze.

Je to i o načasování, o zvědavosti, o tom, co nás přibližuje.

Někdy je třeba mluvit ještě “před” – když se nechystáme na nic, jen sdílíme, co máme rádi a co nás láká.

Jindy “při” – v pohybu, v dechu, v pohledu.

A někdy až “po” – když mluvíme o tom, co nás spojilo.

Nejde o techniku, ale o blízkost.

O to, zjistit, co každý z nás potřebuje, aby se cítil dobře. A abychom se spolu cítili dobře.

Zkuste se spolu zeptat:

Co potřebuji, abych se cítil/a spojeně?

Co potřebuješ ty?

A co bychom mohli zkusit jinak než obvykle?

Možná zjistíte, že tyhle rozhovory nejsou jenom o sexu, ale o blízkosti, která se díky nim prohlubuje.

Kdy se vám spolu mluví nejlíp – před, po nebo úplně mimo ložnici?



DOTEK #11

Na počátku sexu nemusí být touha.

Ale rozhodnutí jít do potěšení.

Ještě pořád věříme, že v sexu má jít všechno pěkně popořádku.

Touha, vzrušení, orgasmus – a konec. A touha má být ta jediná správná, spontánní. Už 50 let je tento model překonaný, a stále nám ho společnost podsouvá.

Jenže realita těla je jiná.

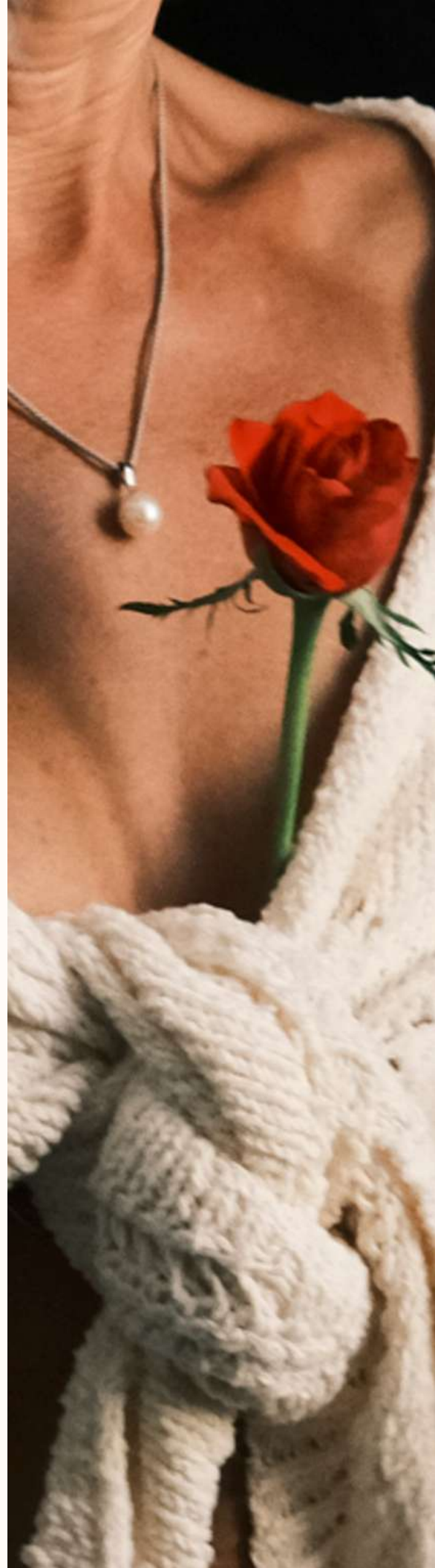
Touha nepřichází vždycky první. Někdy se objeví až cestou. Nezačíná toužením, ale ochotou, rozhodnutím být otevření doteku, dechu, druhému. A pak se tělo přidá. Vzrušení může přijít dřív než touha, touha může přijít později nebo vůbec, a i přesto to může být dobré.

Protože vytváříme potěšení.

A potěšení nečeká na finále. Může být v každé fázi, v každém nádechu, v pocitu spojení, v kontaktu.

A právě díky potěšení budeme přistě chtít znovu.

Co by se změnilo, kdyby ses netlačil/a do mýtu té jediné správné spontánní touhy, ale jen si dovolil/a tvořit potěšení – pro sebe i pro druhého?



DOTEK #12

Sex opravdu nemusí končit orgasmem.

Potěšení je cesta. Ne cíl.
A cesta je poznání.

Dlouho jsme věřili, že dobrý sex má svůj scénář. Začne předehrrou, končí orgasmem – a čím víc, tím líp.

Jenže tělo i blízkost mají jinou logiku. Sex nemusí skončit vyvrcholením, aby byl naplněný. Potěšení nemá měřítko. Může být v doteku, v rytmu dechu, v pohledu, v klidu po milování, v tom, že zůstaneme přítomní. Někdy je orgasmus součástí - jindy ne. A obojí je v pořádku. Protože smyslem není výkon, ale spojení, které po něm zůstává.

„Správný sex“ neexistuje.
Existuje jen to, co prožíváme skutečně –
v těle, v srdci, v kontaktu.

*A právě v tom je svoboda.
Neměřit, jak to dopadlo, ale cítit, co se mezi
námi dělo.*

*Kdy jsi naposled cítil/a potěšení, které nebylo
o cíli – ale o blízkosti, která zůstala?*



DOTEK #13

Neexistuje jen jeden správný orgasmus.

Každé tělo má svůj jazyk
potěšení.

Dlouho se tvrdilo, že existuje jen jeden „správný“ způsob, jak má tělo prožívat rozkoš. Freud kdysi rozdělil prožitek na „zralý“ a „nezralý“, a tím zamotal hlavu celým generacím. Podle něj „zralý“ orgasmus je ten, který přichází pouze při pronikání. A v tom byl tedy úplně vedle.

Moderní výzkumy říkají něco jiného. Každé tělo reaguje jinak. Většina žen prožívá vzrušení a vyvrcholení přes klitoris, jiné ho cítí jinde. A někteří lidé orgasmus vůbec nepotřebují, aby měli naplněný, živý sexuální život!

Orgasmus není měřítko úspěchu. Je jen jednou z forem potěšení. Tělo má nespočet cest, jak se otevřít, a všechny jsou správné, pokud jsou vědomé a svobodné.

Rozkoš není v anatomii, ale v přítomnosti. V tom, že vnímáme, co se právě děje, a dovolíme si to prožít, bez srovnávání a studu

Není cílem být „normální“. Cílem je být živí.

*Kde se tvoje potěšení skutečně probouzí –
v těle, v hlavě, v doteku, nebo v blízkosti?*



DOTEK #14

Zabijáči touhy.

O tom, co touhu uspává –
a jak ji znovu probudit.

Touha není magie. Je to energie, která roste, když má prostor, péči, vzruch a občas i klid.

Jenže někdy ji přidusí život.

Únava, stres, zahlcení. Nuda, stereotyp, každodenní rutina. Dokonce i přílišná blízkost. ve které se ztrácí prostor pro překvapení.

Touha potřebuje napětí – jemné, hravé, živé.

A životní energii. Bez energie se spouští stres. Ve stresu se neuvolníme. Bez uvolnění nemůže vzniknout ochota jít do potěšení. Bez ochoty není vzrušení, bez vzrušení není touha.

Když poznáme, co naši touhu uspává, můžeme to začít měnit. Je to jako otevřít okno v dusné místnosti. Někdy stačí drobnost, jiný dotek, vůně, tempo, prostor. Jindy je o tom, dovolit si být nedokonalý. Změna kontextu je první krok. Touha nepotřebuje výkon, ale zvědavost a odvahu být překvapeni.

Tak si to dovol znovu prozkoumat. S hravostí, která nehledá dokonalost, ale nový dech.

Co tě v poslední době uspává – a co by tě mohlo znovu rozpohybovat?



DOTEK #15

Hrajete si? Ne?

Tak začněte.

Každého vzrušuje něco jiného.

V touze nejsme stejní.

To, co jednoho rozechvěje, může druhého odradit.

A právě v tom začíná hra.

Tak jako existuje pět jazyků lásky, tak existuje pět jazyků vzrušení, kterými tělo říká „ano“.

Sexuální typ miluje přímost. Vzrušuje ho tělo, jasný dotek, přímý chtíč. Tady a teď.

Smyslový typ reaguje na dotek, hlas, vůni a pomalost. Potřebuje čas, klid a všechny smysly otevřené.

Energetický typ cítí napětí a hru na dálku. Vzrušuje ho přibližování, pohled, očekávání.

Kinky typ objevuje rozkoš v kontrastu, hraní rolí, překvapení. Potřebuje důvěru a jasné hranice.

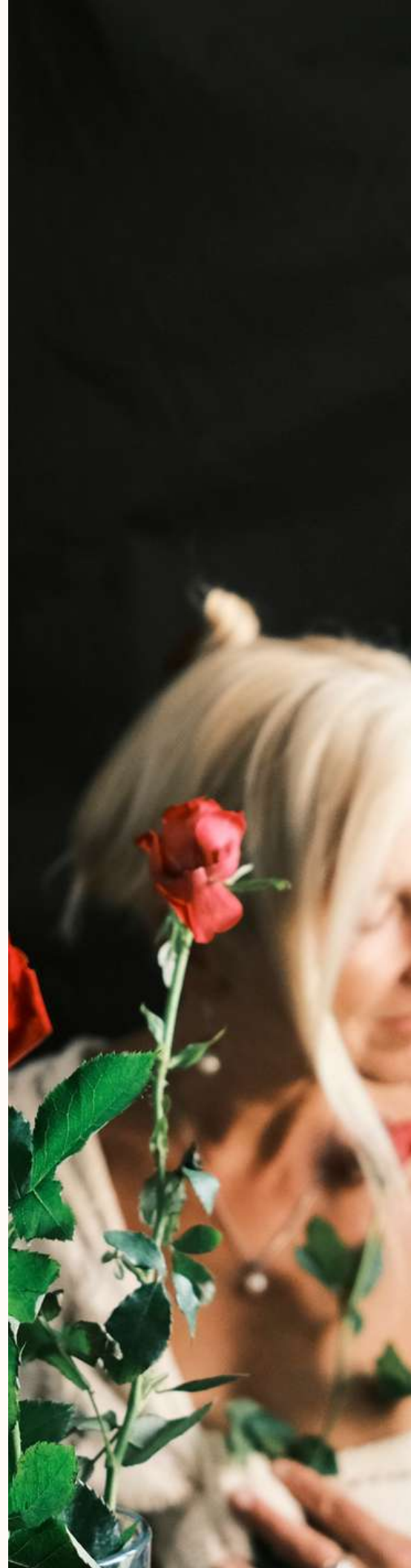
Shapeshifter – proměnlivec chce všechno – dotek, fantazii, energii i smysly. Miluje rozmanitost, ale nesmí zapomenout na sebe.

Nejde o nálepky. Ani o diagnózu.

Ale o poznání – sebe i druhého. Protože až když známe jazyk, kterým tělo mluví, můžeme spolu začít opravdu hrát.

Kterým jazykem rozkoše mluví tvoje tělo?

A víš, jakým mluví to druhé?



DOTEK #16

Sex jako dovednost.

Dejte mu prostor, čas
a péči. Stejně jako jiným
věcem, na kterých vám záleží.

Sexuální štěstí není něco, co “přijde samo”.
Je to dovednost. Zahrada, která roste jen tam, kde
se o ni staráme.

Potřebuje čas, pozornost, chuť zkoumat a
objevovat. Někdy to znamená učit se nové věci,
jindy se znovu otevřít hravosti. Hledat, co nám dělá
dobře. Co funguje, co ne. Bez tlaku na výkon, ale
s vědomím, že každý dotek může být objevem.

A stejně jako u každého učení patří i sem chyby,
trapnosti, smích a pády. Zkoušení dělá mistra. To,
že něco nevyjde, neznamená selhání – jen další
cestu, jak to příště zkusit jinak.

To, co platilo včera, nemusí platit dnes. S každým
novým obdobím – nebo partnerem – se mění i
naše intimita. A tak je dobré neusnout na
vavřínech, že už „všechno víme“. Tělo i vztah se
proměňují – a my s nimi.

*Intimita není samozřejmost, ale proces. Čím víc
energie a zvědavosti jí dáme, tím víc radosti nám
vrátí.*

*Kdy jste si naposledy dovolili být v posteli žáky
místo mistry?*



DOTEK #17

Co je pro mě sex? Co je pro tebe sex? Co je náš sex? Protože odpověď na tyhle otázky se mění s námi.

Sex není jedna věc. Pro někoho je o spojení, pro jiného o vášni, pro dalšího o hře, moci, sebevědomí, něze nebo sdílení. A pravda je, že se to může měnit – s věkem, obdobím, partnerem i životní zkušeností.

Když se přestaneme ptát, co “má sex být”, a začneme zkoumat, co “pro nás právě teď znamená”, získáme něco mnohem hlubšího než „lepší sex“. Získáme porozumění.

Proč se milujeme?

Kdy se cítíme nejbliž?

Co z toho pro nás má smysl?

A co už dávno děláme jen ze zvyku?

Poznávání je smyslem i cestou. Sex nám ukazuje, kdo jsme – když se cítíme svobodní, zranitelní, živí.

Odhaluje naše touhy, limity, fantazie i místa, kde se ještě bojíme pustit kontrolu.

A právě tam se můžeme potkat – ne v dokonalosti, ale v opravdovosti. V tom, že se učíme vidět jeden druhého znovu, pokaždé trochu jinak.

Co pro tebe znamená dobrý sex – teď, v této fázi života? A jak bys to popsal/a tomu, koho miluješ?



DO TEK #17 + 1

Každý vztah je živý příběh.

Ten váš právě pokračuje.

Na začátku vztahu, v období zamilovanosti, intimitu a sex příliš neřešíme.

Všechno jde samo. Je to bouřlivé, máme pocit, že jsme byli stvořeni jeden pro druhého.

Dlouhodobý vztah ale přináší jiné výzvy.

Nejen intimitu a sex udržet, ale prožívat je tak, abychom se cítili stále živí. Abychom nemuseli jiskru pracně rozdmýchávat, ale udržovali plamínek, který tiše hoří.

To se nestane, pokud zůstaneme v zajetí stereotypních představ o tom jediném „správném“ sexu, nebo o té jediné „správné“ spontánní touze, ale když naše pojetí intimity bude širší, když k ní budeme přistupovat s otevřeností, hravostí a zvědavostí. S vědomím vlastního studu i hranic.

Samozřejmě, že přijdou období útlumu.

Že to nebude vždycky jako z filmu.

Ale budeme vědět, že to k životu patří.

A že nemusíme panikařit.

Protože náš vztah to ustojí.



ZÁVĚREM



Co si z toho odneseš ty?

Možná jsi při čtení narazil/a na větu, která se tě dotkla. Přišel AHA moment. Který sám o sobě ještě není řešením, ale už je světlem, které se na chvíli rozsvítí. Ukáže směr, i když ještě nevíme, kam přesně vede.

Tyhle doteky nejsou návodem. Jsou pozváním. K zastavení, k odvaze zkoumat, k jemnosti k sobě i k druhému. A k vědomí, že i malá změna může být velká.

Nejde o to zvládnout všechno. Stačí jeden okamžik, jeden nový krok. Protože vztah – stejně jako tělo – se učí skrze pozornost. A možná právě to je ten nejdůležitější dotek ze všech.

Intimita se nehledá jednou provždy. Je to pohyb. Dech mezi dvěma lidmi, který se proměňuje, ale nikdy nezmizí, dokud ho vnímáme.

Děkuji, že jste tu byli. Se mnou. Se sebou.

A TEĎ TY

Co pro mě znamená intimita, erotika a sex?

Co moji touhu spolehlivě vypne? A co ji spustí?

Která místa na mém protějšku se mi líbí? A ví to?

Co mě z tohoto e-booku oslovilo?

Možná ti tu něco chybělo. Něco, co se do těchto stránek nevešlo.

Napiš mi. Klidně i zpětnou vazbu - co tě oslovilo, co by tu mohlo být příště.

bednarova.danuse@gmail.com

TADY TO NEKONČÍ.

Důležité věci se nemění náraz.
Ale tím, že k nim znovu a znovu
obracíme pozornost.

Možná to nebylo všechno nové. Ale někdy stačí vidět staré věci novými
očima.

Ne všechno se musí vyřešit. Ale je dobré vědět, že se můžeme vracet –
k sobě, k tomu druhému, i ke vztahu. I v těžších chvílích.

Někdy stačí jedna otázka. Jedno gesto.

Ne protože musíme. Ale protože chceme.

Díky, že jste šli tímto e-bookem kousek cesty se mnou.

Danuše

Třeba budeš chtít jít ještě o krok dál – prohloubit vztah, najít v něm víc
lehkosti, blízkosti, nebo novou jiskru. Pokud ano, ozvi se.

Provázím jednotlivce i páry koučinkem a konzultacemi.

Online nebo osobně (Děčín, Praha)

danusebednarova.cz

bednarova.danuse@gmail.com



Danuše Bednářová

