

# Škola partnerské komunikace a sexuality



Informační materiál pro zájemce o absolvování Školy partnerské komunikace a sexuality.

Vážení,

jsme moc rádi, že jste si stáhli doplňkové informace ke Škole. V tomto dokumentu Vás provedeme jejími organizačními i obsahovými tématy.

### Nejdříve **praktické informace.**

Školu Partnerské komunikace můžete absolvovat více formami s totožným obsahem.

**Obsah Školy** se dělí na teoretickou a praktickou část. Její podrobnější popis je uveden níže v tomto materiálu.

**Formy pořádání školy** a termíny jsou přizpůsobeny širokému spektru zájemců.

Na aktuální informace se můžete podívat v našem [rezervačním systému](#).

Všechny formy Školy mají totožný obsah. Znamená to, že na Večerní škole, Víkendové škole, či jiné formě, kde je uvedeno slovo Škola budeme pracovat identickým způsobem. Takže se dozvíte sjeté informace a praktické dovednosti ať již si vyberete jakoukoliv formu.

U doplňkových aktivit (NOCTURNO, Speciál, apod.) jsou popisy akcí uvedeny v [rezervačním systému](#).

## A nyní již informace, které se týkají **podstaty Školy**.

### **Kdo jsme.**

Potkali jsme se vlastně náhodně (existují náhody?). Tereza potřebovala podporu v rámci své významné životní změny a Milan byl schopen ji touto etapou provést. Poté jsme zjistili, že na partnerskou komunikaci a sexualitu máme velice podobný náhled, i když jsme jej získávali ve zcela odlišných situacích a podmínkách.

Rozhodli jsme se zužitkovat naše zkušenosti ve vedení lidí a spojit své znalosti tak, abychom byli schopni provázet jednotlivce i páry, kteří nás o to požádají, **smysluplným způsobem** k naplnění jejich potřeb. Založili jsme společnost Fruere s.r.o., čímž jsme definovali odpovědnostní, právní i organizační řád naší činnosti.

**Milan** je profesně orientován zejména na práci s emočními stavy. Po dobu skoro dvaceti let pracuje s těžkými emočními zážitky, které ovlivňují životy jeho klientů. Nicméně, tak jak všechny cesty vedou či spíše kdysi vedly, do Říma, tak výsledkem nezpracovaných traumat v partnerském životě je snížení libida, tedy neschopnosti poznat nebo naplnit si své sexuální potřeby a tužby. Toto je skoro každodenním tématem jeho konzultací s klienty.

Jeho úkolem ve Škole je ukázat účastníkům podstatu fungování vědomé sexuality, nacházet řešení v zapletených vztazích prostřednictvím smysluplné komunikace a rozklíčovat nesnadné životní situace v partnerských i rodinných vztazích, které mají vliv na vlastní sexualitu.

**Tereza** si prošla mnoha životními zkušenostmi, které jí zformovaly současný náhled na realitu. Od dynamického období dospívání, přes světové sportovní úspěchy, poznávání kultur a spirituálního učení na několika kontinentech, až po studium hlubokých principů lidské sexuality.

Má dar provázet klienty poznáním jejich těla. Je schopná nacházet řešení nejen skrze tělo i v situacích, které jsou pro klienty mnohdy neuchopitelné.

## Proč jsme zvolili formu Školy.

Protože do školy jsme chodili všichni a je užitečné se i nadále vzdělávat. My jsme se rozhodli jsme prezentovat informace **naprosto jasným a uchopitelným způsobem**.

Školu jsme orientovali na výuku a předvádění zcela praktických a uchopitelných dovedností, které jsou nutné pro plné sexuální prožívání lidí žijících **v těchto zeměpisných šířkách**, v tomto kulturně-sociálním nastavení a v této **stresové a výkonově orientované době**. Nejedná se o ezoterické pojetí sexuality, a to i přes to, že používáme hluboké spirituální techniky.

Naším cílem je schopnost aplikovat prezentované znalosti a dovednosti **ihned do praktického života jednotlivců i párů**.

## Pro koho může být škola prospěšná

Prioritně je Škola zaměřena na ty, kteří chtějí v realitě partnerských vztahů **provést změnu**. Je určena i pro lidi, **páry i jednotlivce**, kteří nejsou takzvaně ezoteričtí a o sexuální spiritualitě toho mnoho neví.

Za důležité považujeme také složení skupin. Skupiny se zájemců sestavujeme tak, aby bylo zastoupeno co **nejširší spektrum populace**. Na skupinách se tak často setkávají lidé, kteří jsou si generačně výrazně vzdáleni, svobodné dívky a muži, manželé, milenci, lidé s hetero i homosexuální orientací a třeba i ti, kteří praktikují vícečetné vztahy. Zejména při takovémto různorodém složení skupiny jsme schopni nahlédnout do tajů partnerských vztahů a sexuality v plné šíři.

Na základě našich zkušeností mají zájem o Školu zejména:

- ženy, muži, páry a dvojice, které touží po hlubším prožívání v milování
- ženy, které odmítají styk z důvodu různých fyzických nebo psychických bolestí, např. jizvy, záněty močového měchýře nebo Bartholiniho žláz, zneužití aj.
- ženy, které nemají orgasmy, např. vlivem potíží s pánevním dnem, zákroku při porodu, bolestivé menstruace, traumatických zážitků aj.
- ženy, které muž odmítá, či muži, které odmítá žena
- ženy, které chtějí otěhotnět přirozenou cestou a doposud se jim to nedaří

Z výše uvedeného přehledu je zřejmé, že o sebezvývoj se ve vztazích a sexualitě mají zejména ženy. Vždyť většinou je to práce žen, aby dostaly své partnery na obdobný vzdělávací akci.

Nicméně naše zkušenosti hovoří i o dalších oblastech, které poutají celé spektrum lidí a zajímají se zejména o:

- možnost si i po letech užívat milování a zlepšit vyčpělé vztahy
- smysluplné sexuální strategie rozvoje ve vztazích
- nastavení účinné komunikace o sexualitě s partnerem
- o udržení tempa se sexuálně náruživějším partnerem
- vlastní seberozvoj v sexuálním prožívání
- zvýšení sexuálního prožívání z pocitu, že kvůli neshodám v sexualitě může dojít k rozchodu, rozvodu případně odloučení v partnerství (sexuální strategie přežití)
- rozvíjení fungujícího sexuálního vztahu
- nastavení vaginálního orgasmického prožívání při nemožnosti jeho dosažení při sexuálním styku
- odstranění či snížení bolesti při milování
- rozvoj sexuálního prožívání do rozšířených orgasmických stavů
- rozvoj a rozšíření technik vedoucích k vědomému prožívání
- uvolnění orgánů pánevního dna, zvýšení prožívání a nastavení psychického stavu před otěhotněním
- vědomé překračování vlastních hranic
- získávání vědomostí propojením sexuality a vlivu traumat a těžkých emočních nebo fyzických zážitků

Je toho ještě spousta. Stačí se podívat na novodobou internetovou obdobu sloupku „Dopis pro Sally“, která vycházela v Mladém světě již od roku 1968. Je to pořád stejné. Takže můžete přijít do Školy se slovy na rtech „Milá Sally, ...“.

## Nyní náš pohled na stav partnerské komunikace a sexuality v zemích českých.

Mnoho žen a mužů má pouze nedostatečné, a mnohdy mylné, znalosti o základních principech a technikách sexuálního prožívání a jejich pojetí sexuality stojí na chabých základech. Kdo by jim tyto znalosti a zkušenosti dal?

Východní tantrické praktiky se většinou vyučují způsobem, který je v reálném životě nepoužitelný a mnohdy pro sexuální partnery neakceptovatelný.

Ve standardním státním školství se dává důraz na anatomii orgánů, způsob "výroby" dítěte a pohlavní nemoci. Média jsou plná „odborných“ článků na téma, že „nemít orgasmus je normální“, důležitější pro život je „kvalitní“ vztah nežli naplněná sexualita a mnoho dalších, vzájemně se popírajících teorií a bludů maskujících úpadek sexuálního prožívání a jeho proměnu v pouhé tělesné potěšení.

Proto často nezbyvá mladým adeptům sexuálního života nežli čerpat z pornografických materiálů, taktéž odtržených od běžné reality. Ve zralém věku pak nedostatkem možností rozvoje sexuálního prožívání zapadají dvojice do sexuálních stereotypů a nechutí se rozvíjet.

Sexuální touhy a fantazie mají však silnou pudovou podstatu a pak mnohdy chceme po jednom člověku, většinou trvalém partnerovi, to, co by nenaplnila ani skupina dobře vyškolených gejš a džigolů. Málokdy se poukazuje na skutečnost, že sex je určen, kromě plození dětí a souložení, k seberozvojovému stupňujícímu se prožívání. Prožívání, které zajišťuje ověřitelné změny na úrovni emoční, fyzické i vztahové.

Zároveň se rozvoj komunikačních dovedností v rámci kultivace sexuálního prožívání propisuje do běžného života. Smysluplnou komunikací se zvyšuje hodnota a pojetí vlastní osobnosti a zajišťuje rozvoj vztahů. Je tím také pokládán základ zpracování traumat a těžkých emočních zážitků, které nejen ovlivňují, ale mnohdy i řídí sexuální prožívání.

### Nové nastavení: Potěšení vs. prožitek

Cílem školy je zejména proměnit potěšení, mnohdy i utrpení, ze sexu ve Vědomé emoční i tělesné sexuální prožívání. **Potěšení** sice způsobuje velmi příjemné tělesné stavy, nicméně nevytváří hlubší změnu, fixuje stereotypy a podporuje vztahovou stagnaci. Sexuální **prožitek** se naopak popisuje až do biologické úrovně a tam se kotví. Čímž může, při trvalém rozvoji a kultivaci Vědomého prožívání, výrazně ovlivnit psychický i fyzický životní styl jednotlivců, partnerů i skupin.

## Co můžete očekávat na setkáních Školy.

Pornoherec Rocko Siffredy kdysi řekl:

*„Kdyby se lidi uměli milovat, tak my bychom neměli práci.“*

Jsme na tom obdobně. Takže se pojdme podívat na to, co je potřeba znát, abyste nám práci sebrali. Máme pro Vás přes padesát témat, která budeme v obou blocích probírat.

Škola je rozdělena do dvou celků – semináře **TEORIE** a workshopy **PRAXE**. Ty na sebe vzájemně navazují. V průběhu jednotlivých večerů budou probírány tak, aby co nejvíce korespondovaly s příběhy, které přinesou účastníci do skupiny.

Níže jsou uvedena témata, kterými se můžeme zabývat. Rádi se přizpůsobíme Vaším požadavkům a potřebám. Budeme rozebírat **podstatu** jejich vzniku a **působení** a zároveň nacházet odpovídající **řešení**.

Do Školy je možné **vstoupit z obou směrů**. Můžete vstoupit do bloku Teorie a pak pokračovat v Praxi, či opačně. Bloky na sebe navazují, takže o nic nebudete ochuzeni. My doporučujeme nejdříve absolvovat blok Teorie, neboť v bloku praxe budete podstatně lépe umět vykomunikovat své intimní potřeby.

## TEORIE

Po čtyři večery probíráme témata interaktivně s účastníky. Při seminářích (workshopech) nepoužíváme žádné pomůcky ani modely, které by dokreslovaly předkládaný obsah. Není to potřeba.

**Wikipedie sexuality**

V 1. bloku **Wikipedie sexuality** se zabýváme obecným pohledem na současnou sexualitu a nastavujeme si společný jazyk, kterým budeme vzájemně komunikovat.

*Esence sexuality*

V oblasti **Esence sexuality** se dotkneme pojetí **vědomé sexuality**. Rozebereme rozdíly mezi vědomými a nevědomými přístupy k **roli sexuality v lidském životě** a budeme zjišťovat, jak moc velké rozdíly vytváří jednotlivé přístupy v našem **potěšení** či **prožívání**.

Podíváme se na způsoby **vztahování se** k sobě na základě působení našich těžkých emočních zkušeností a **jejich vliv na partnerské svazky**. Pokud dlouho setrváváme v zasetí emočních zátěží, může se naše původní láska snadno proměnit v **sebezničující nenávisť**. Vliv na naše vnímání sexuality má i kolektivní **morálka a etika**. V tomto závažném tématu se budeme věnovat vytvoření si vlastních morálních a etických pravidel, které nám usnadní pohyb na poli **sexuálního vztahování**.

Tím se dostáváme k tématu **sexuální sebeaktualizace**. Zvládneme přenést získané zkušenosti do praxe, nebo pouze zvýšíme svou touhu po rozšířeném prožívání? Má partner případně partnerka pochopení pro náš rozvoj? Jsme ochotni vytvořit si nové způsoby sexuálního vztahování? To jsou otázky, které je vhodné si položit již na začátku a postupně na ně hledat odpovědi.

*Vliv prostředí*

Témata **Vlivu prostředí** nás již zavedou do oblasti působení **vnějších a vnitřních vlivů** prostředí na sexualitu a sexuální prožívání. Často diskutovanými tématy je minulý, avšak mnohdy i v současnosti reálný, **vliv rodiny**, ze které jsme vzešli. Pokud jsme bezpodmínečně přijali pohledy **svých rodičů** a používáme je dodnes, může nám to způsobovat partnerské potíže. A co teprve, když se k tomu přidá někdo z **původní rodiny našeho protějšku**.

Kromě těchto vnějších vlivů, jejichž působení až tak úplně nezáleží na nás, existují vlivy, kde máme moc s nimi zacházet. S **vlastní emoční nepohodou** se dá pracovat. Pokud tedy máme nástroje. Velmi velkým, a ještě stále málo diskutovaným, tématem je také vliv **hormonální antikoncepce** na vlastní emoční vnímání ženy.

A pak máme zde stavy, kterým mnoho mužů, a často i žen, nerozumí a docela je rozhazují. Tyto stavy se mění pod vlivem **ženská cykličnosti**. A zároveň ovlivňují vnímání sexuality a způsoby milování. Nám se podařilo vypracovat návod na vztahování se k cyklické ženě na stránku A4. Zázrak, že?



## Komunikační sebeuspokojení

Zvládnání **základních komunikačních dovedností** by mělo být samozřejmou podmínkou, pokud se chceme pouštět do komunikace s někým jiným.

*Sami sobě vládcem*

Potřebujeme převzít **odpovědnost** za své nastavení sexuality. Nikdo z okolí to za nás neudělá. A pokud mu to dovolíme, můžeme se rozloučit s poznáváním a **naplňováním** svých vztahových a sexuálních **tužeb a potřeb**.

*Komunikační znalosti*

Komunikace o sexualitě je **velmi specifická**. Někdy jsme sotva vybaveni pro komunikování vztahů, kde nejsou přítomny emoce. Což pak, když přítomny jsou. Naštěstí však existují **pravidla komunikace**, která se dají poměrně snadno naučit. Pak už jen vypustíme z mluvy **toxická slova**, naučíme se **jasně a přesně definovat** své záměry a **vybranými slovními obraty** dosáhnout toho, co po svém partnerovi chceme. Jednoduché, ne?

Nedílnou součástí vědomé komunikace je také **práce s tělem**. Jeho řeč se neprojevuje pouze navenek. Velmi hlasitě s námi hovoří i přes **vnitřní pocity**, které když zavnímáme, jsme schopni se **smysluplně rozhodovat** i v závažných situacích.

## Vztahová komunikace

Nyní začne jít do tuhého. Na vztahovou komunikaci totiž nejsme sami. Vztah je minimálně o dvou účastnících.

*Narušené vztahy*

Asi nejdiskutovanější oblast v životě lidském. Sexualita vytváří vztahy nejen v našem **soukromém životě**, vytváří je i v **prostředí pracovním**. Zvládat je mnohdy vyžaduje značnou dávku znalostí a ovládnání. Na to potřebujeme určité **osobní zdroje**. Ty však můžeme ztratit, pokud se začne promítat narušený osobní **vztah do práce**, či nespokojenost v pracovním poli do fungování partnerského systému. Vzniká tím začarovaný kruh, jehož důsledky se mohou významně projevovat v kvalitě partnerského vztahu, sexualitě i sexu.

Do vzájemných intimních vztahů vstupujeme v **různém věku**. Přístupy k intimnímu sblížení mají svá věková specifika. Jinak lásku vnímá mladý člověk, jinak ve středním věku a jinak ve stáří. Potíž vzniká, když se chce člověk v pokročilejším věku zamilovat láskou mladého člověka. Mnohdy hledá něco, co mu již uteklo a není ochoten se hledání vzdát.

Je **vztah vězením**? Nastavit si pravidla svobody ve vztahu je základním předpokladem pro fungující partnerství. Případně mít odvahu dopřát svobodu sobě i tomu druhému. A umět s ní pak zacházet. Do svobody se obvykle zahrnují i **paralelní vztahy**. Avšak nakládat s nimi tak, aby posílily náš kmenový vztah, je hodně vysoká škola. Proto mnoho lidí zkoušky neudělá a rozbije, doposud alespoň nějak fungující poměr. Znat **pravidla vícečetných a paralelních vztahů** může velmi prospět touze naplnit si v této oblasti své potřeby a neublížit druhému.

*Řešení potíží*

Základem řešení potíží je **poznání** a následně **sdělování vlastních potřeb**. A to jak v partnerské sexualitě, tak ve vzájemném soužití. Často se bojíme, že

*Speciální  
přístupy*

partner/ka se našich potřeb zaleknou, či je odsoudí, a jejich láska k nám bude narušena. Nebo se s námi **pohádají**.

Způsobů, jak řešit potíže, je povícero. Ať je to již **smysluplná komunikace** o našich **sebeaktivačních aktivitách**, poznání **jazyků lásky**, překonávání úskalí **cykličnosti ženy, partnerské a rodinné systemiky**, případně prosté definici, **co chceme od partnerství**.

Velmi zajímavá je také **prevence**, prostřednictvím níž zajistíme, abychom se partnerským a sexuálním potížím co nejméně vyhýbali. Třeba takové **kladení sebevražedných otázek**, kdy nejsme na odpověď absolutně připraveni a neuneseme ji, či třeba schopnost zachovávání **tajemství**, jejichž prozrazení vyvolá partnerskou bouři.

Na závěr TEORIE se podíváme na speciality, díky nimž můžeme rozklíčovat, kde jsou **příčiny** a následné **řešení** partnerských a sexuálních zátěží.

**Psychosomatické přístupy** v řešení fyzických potíží začínají již pozvolna pronikat do běžného života lidí. Součástí těchto přístupů jsou však i poměrně málo známé psychosomatické procesy sexuálního chování a fyzických potíží urogenitálního systému mužů a žen. Znalost **vzájemného provázání** emočních zátěží a fyzických, nebo psychických, potíží může být jedním z dalších pohledů na řešení partnerských vztahů i s aspekty souvisejícími.

## PRAXE

Blok PRAXE je orientován na **praktické informace** o sexualitě a sexuálních technikách. V průběhu večerů používáme buď **edukační pomůcky**, případně se účastní skutečné **modely** či **modelky**, abychom snáze demonstrovali rozšířené možnosti praktikování sexuálních přístupů.

**Anatomie  
a funkce**

Jak básníci přicházejí o iluze - citace z knihy L. Pecháčka:

*„Profesor Solferin se na hodině anatomie opřel o nosítka ... a ujal se slova. “Kolegové a kolegyně, dnes vás čekají první praktická cvičení z anatomie, na která již máte být teoreticky připraveni. Pracujte pečlivě a buďte trpěliví. Jen člověk vědoucí a soustředěný má naději, že najde diamant. ... Harmonický člověk zná šest rozkoší. Tři rozkoše tělesné, vyvolané sexem, potravou a pohybem, a tři rozkoše duchovní: rozkoš z umění, rozkoš z tvorby a rozkoš z poznání. Přeji, abyste se té poslední dobrali záhy a aby vám vydržela do vysokého věku.”*

Jste připraveni na jednu ze tří tělesných rozkoší? Tedy tu vyvolanou sexem. Většinou ano. Avšak bez hlubší znalosti poznání anatomie je její praktické provedení metodou pokusů a omylů, v jejímž průběhu předpokládáme, že dosáhneme, či již dosahujeme, zcela excelentních výsledků.

Znalostí anatomie **reprodukčních orgánů, ňader i erotogenních zón** můžeme začít proměnu potěšení v dokonalé sexuální prožívání.

Víte, že části vulvy, vagíny a penisu mají **stejný vývojový základ**? Poznáním tohoto faktu jsme, v určitých situacích, schopni se k druhému pohlaví vztahovat tak, jak to známe sami na sobě.

Anatomické **rozdílnosti intimních částí těla** mnohdy způsobují velké emoční zátěže. Někdy je něco moc krátké, příliš dlouhé, široké, úzké, velké nebo malé. Každý z těchto modelů se dá využít pro zvýšení prožívání. My se podíváme jak na to.

**Typy ženských orgasmů, mechanika erekce a ejakulace** nebo principy **vzrušení a vyvrcholení**. Jejich funkčnost, či omezení, mnohdy záleží na znalostech procesů fungování tělesných a duševních mechanismů v této oblasti. Je to trochu věda, nicméně pochopit a následně využít k vlastnímu prospěchu se to dá.

**Jak na TO**

Téma velmi **obsáhlé svým rozsahem**. Zejména proto vypisujeme pokračovací akce, kde technikám uspokojování věnujeme velmi mnoho času. Nyní se podívejme na témata, jejich základní esenci a principy ve Škole prezentujeme.

Začínat se má u sebe. **Autostimulace a sexuální sebepoznávání** je předpokladem pro smysluplný vztah. **Intimní partie** však nejsou jediným místem, které si zaslouží pozornost. Když partnerovi popíšete, jak se dotýkat vašich **erotogenních zón** a požádáte ho o **masáž** i s návodem na sebe, můžete plně rozvinout počáteční nastavení na vědomý sex.

**Svíčky, byliny, esenciální oleje a vonné dýmy** již tradičně patří k milování, které začíná intimními dotyky. Toto většina z nás zná. Nicméně poté může začít smysluplné a vědomé prožívání. Rozšířenou znalostí **energetických, fyzických a emočních** postupů, začínajících u **libání**, pokračujících přes **orální stimulaci** spolu s využitím **rukou** pro zesílení vnějších i vnitřních vzrušivých procesů je možné se dostat až ke spojení, které může vyvrcholit až v **rozšířené orgasmické prožívání**.

Samozřejmě myslíme i na lidi, kteří vnímají své **anatomické odlišnosti**. Ať již z důvodu vlastního přesvědčení, nebo skutečného fyzického omezení. Existují ověřené pozice pro sexuální prožívání s **malými / velkými intimními partiemi** či pro **korpulentní muže a ženy**.

K uspokojení se dají využívat i **smysluplné sexuální pomůcky a nábytek**. Nemusí to být zrovna nástroje pro **BDSM**, i když základní **omezovací techniky**, které zvyšují orgasmický prožitek, jsou také užitečné.

Perličkou pro zvýšení prožívání může být i **ženská ejakulace**, tzv. **squirt**. Na toto téma koluje spousta konspiračních teorií, nicméně naučit se jí, je poměrně snadná záležitost. Samozřejmě při dodržení určitých pravidel a postupů.

#### Když TO nejde

Mnoho výše zmíněných způsobů a postupů se dá použít i při **potížích při sexu**. Zde je namístě jak práce s ovládáním těla, tak i s emočními procesy.

Podstatou správné funkce pohlavních orgánů, jak při sexuálním prožívání, tak při plození, je **stav pánevního dna** a jeho okolí. Jeho **ztuhlost** či **uvolnění**. Naše zkušenosti nás vedou k přesvědčení, že správným přístupem k těmto oblastem lze dosahovat **výrazného zvýšení kvality života**.

Přístupovat k řešení potíží lze prostřednictvím k tomu určených **cvičení**, specifickým typem **jógových technik** případně **nástroji**, které dopomáhají k dosažení potřebných výsledků. Sami jsme jeden takový nástroj pro ženy vyvinuli. Nazvali jsme ho STIMULLUM a jeho předvedení bude součástí našich prezentací.

Ke všem potížím přistupujeme zejména **psychosomaticky**. Znamená to, že bereme na zřetel jak životní prostředí člověka, tak jeho emoční a fyzický stav a se všemi stavy pracujeme dle jeho potřeb a nastavení.

Náhledy na řešení konkrétních potíží řešíme vždy až na **základě konkrétních požadavků** účastníků přímo na setkání. Je to pro nás smysluplnější, než se obecně vyjadřovat k okolnostem a konkrétní situace generalizovat.

Zde končí základní přehled témat, které můžeme ve Škole partnerské komunikace a sexuality prezentovat. Pokud Vás zaujaly oba bloky školy, můžete se na ně přihlásit a tím si s předstihem [rezervovat](#) svá místa.

## Co ještě připravujeme

**SEXPERTI**

Zatímco u indiánů, při jejich vzdělávacích aktivitách, mezi hrou a učením neexistuje vlastně žádný předěl, my Češi (a Evropané obecně) máme jasně vymezený čas, kdy si můžeme hrát, a čas, kdy **hraní** (zábava) končí a nastupuje **učení** (povinnost). A my mnohdy i sex bereme jako smrtelně vážnou záležitost a vytrácí se z našeho intimního spojení hravost a tím i zdrojová neboli životní, energie.

SEXPERTI – to je **Praktikum sexuality**. Ve **třech až čtyřech párech** se praktikuje většina pohledů, technik a metod, které jsou uvedeny v přehledu Školy.

Skupinu SEXPERTŮ vytváříme buď z **absolventů Školy**, nebo z lidí **mimo školu** kteří mají zájem a projdou s námi osobním pohovorem.

Setkání jsou **VELMI intenzivní**. Konají se v našem vlastním centru poblíž Poděbrad v přírodě, v prostoru, kde je zajištěna naprostá intimita a bezpečí.

*Máte-li zájem o bližší informace, napište nám na [info.fruere@gmail.com](mailto:info.fruere@gmail.com) (do předmětu napište SEXPERTI) a my se Vám ozveme.*

**NOCTURNO**

Od večerních hodin do noci probíhá v našem centru seberozvojová praktická noc a budeme s Vámi rozkrývat tajemství **konkrétních sexuálních témat**. Součástí noci je předávání **teoretických znalostí** a následné **praktikum v párech**.

Jako příklady témat můžeme uvést: líbání a dotyky / intimní a celotělové sensuální masáže / orální stimulace / intimní masáže / squirtové techniky / anální stimulace / omezovací techniky a dalších asi 20 témat.

Je to opravdu nabitá noc emočními a tělesnými prožitky, které **zažívají pouze páry, které spolu přijdou**. Platí zde velmi přísná morální a etická pravidla. S každým zájemcem vedeme osobní pohovor, alespoň přes obrazovku.

*V případě zájmu o bližší informace, nám napište na [info.fruere@gmail.com](mailto:info.fruere@gmail.com) (do předmětu napište NOCTURNO) a my se Vám ozveme.*

**Trauma  
& Sexuality  
Coaching**

Již 18-tý ročník **VELMI INTENZIVNÍHO** výcviku, kde se frekventanti učí pracovat s **těžkými emočními zážitky a traumatickými** nastavení jak svými, tak ve osobních rodinných systémech, tak i v rodinných firmách. Zároveň se díváme na dopad těchto nastavení na naši vlastní sexualitu, která je vlastně základem pro jakékoliv vztahové rámce.

Účastníci mají možnost si prakticky zkusit své komunikační schopnosti a vhledy v malé skupině do 10 lidí. A také dostávat zpětnou vazbu. Někdy je to dost o ztrátě ega :-)

Témat výcviku je tolik, že vyjdou na samostatný materiál. Zajímavostí tohoto ročníku je, že bude výrazněji orientován na řešení partnerské komunikace a poznání a nastavení vlastní sexuality. Zde praktikum sexuality neprobíhá.

*Celý materiál o výcviku vám zašleme, když nám napíšete na [info.fruere@gmail.com](mailto:info.fruere@gmail.com) (do předmětu napište VÝCVIK) a my se Vám ozveme.*

Těšíme se na setkání s Vámi a mezitím si užívejte!

*Tereza a Milan*