

Léčivá síla sexuality

Denisa Říha Palečková

Pojem "vědomé milování" vzešel z anglického: _____, což vzniklo jako paralela k "slow food" (= opak fast foodu). Základem je vychutnávání si okamžiku tady a teď, naladění se na toho druhého.



V rodině jsme o sexu a sexualitě:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mluvili naprosto běžně | <input type="checkbox"/> dostali základní informace |
| <input type="checkbox"/> vůbec nemluvili | <input type="checkbox"/> mluvili jako o něčem špatném |

Dokážeš se svým partnerem mluvit o tom, co se ti při milování líbí a co ne?

ANO | NE



Jak se mohu znovu otevřít sexualitě?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mé AHA momenty:

Jak chci se svou sexualitou pracovat:

Nejdůležitější je, aby mi bylo dobře. Co pro to potřebuju?



→ zdarma video "Jak mít víc pozornosti a lásky od svého muže" v kongresovém balíčku



Můj první krok je:

Udělám ho (kdy):