

# Trénerka sexu

Julie Gaia Poupětová sa u našich susedov stáva čoraz známejšou. Jej sexkoučing vedie klientov k netušeným orgazmom

**Pre dámy:** Na kurzoch Orgazmická žena oboznamuje s podrobnou anatómiou ženských orgánov.

Foto: ARCHÍV J. P.



**Na prvom stretnutí:**  
Trénerka sexu a klientka spoločne vytvárajú základný plán s praktickými cvičeniami.

Jej poslaním je pomáhať ľuďom, povzbudzovať ich sexuálny a životný potenciál. Julie Poupětová, tridsaťdvaročná plavovláska z Prahy, je prvou českou sextrénerkou a autorkou projektu Orgazmická žena. Na kurzoch zoznamuje ženy s podrobnou anatómiou ženských orgánov a, samozrejme, s tým, ako ich využiť na rozkoš. Neostýcha sa hovoriť o sexuálnom naplnení a vyvrhlení, ktoré zasiahne celú bytosť, a vo svojej praxi využíva aj východné cvičenia ako joga či tantra. **Sexualita ju bavila:** Pôvodne vyštudovala klinickú imunológiu a vývojovú biológiu na

Foto: profimedia.sk



**Kurzy pre páry:** Sú zamerané na rozvoj sexuality v dlhodobých partnerských vzťahoch pod názvom *Nežné zasvätenie*.



Foto: ARCHIV J. P.

**Sextrénerka:** „Prešla som zaujímavými zážitkami, ktoré sa vymykali štandardným predstavám o tom, ako by mal sex vyzeráť,“ priznáva otvorene J. Poupětová.

prírodovedeckej fakulte. Už v roku 1993 viedla lekcie práce s telom pre verejnosť a o osem rokov začala vyučovať aj jogu. Julie Poupětová však pôsobila aj v projektovom manažmente a absolvovala medzinárodný program pre koučov pod vedením Marilyn Atkinsonovej. „Sexualita ma vždy bavila a ľudia sa začali na mňa obracať už oveľa skôr, než som vôbec začala študovať koučing. Takisto som mala skúsenosti s výučbou jogy a vedením ženských seminárov, ktoré organizujem už viac ako pätnásť rokov,“ spomína sympatická tridsiatnička. „Okrem toho som v posledných rokoch prešla zaujímavými skúsenosťami a zážitkami, ktoré sa čiastočne vymykali štandardným predstavám o tom, ako by mal sex vyzeráť. Viedlo ma to k objaveniu tantry na miestach, kde by som ju nečakala, a pri hľadaní odpovedí na niektoré otázky ma to doviedlo až k sexkoučingu,“ priznáva odborníčka, ktorá dnes svoje rozhodnutie ponúkať práve tieto služby považuje za jedno z najlepších v živote.

**Sex a dych:** Čo pre odborníčku, vďaka ktorej sa iní ocitajú na vrchole sexuálneho blaha, znamená, že ovláda sex? „Žiť v súlade s vedomím a rešpek-

tom k svojej sexualite alebo životnej energii. V praxi zase oveľa viac rešpektujem svoje telo a jeho múdrosť, zaobchádzam so svojou myslou pokiaľ možno pozitívne a tiež vnímam svoje duševné poslanstvo a odovzdávam to najlepšie zo seba ďalším ľuďom,“ odpovedá takmer ezoterickým jazykom dáma, ktorú klienti na kurzoch najčastejšie oslovia prezývkou Gaia. „Je možné, že by ste chceli vedieť, čo to pre mňa znamená v oblasti sexuálneho správania, ale túto odpoveď si nechám pre seba a ponechám vám voľné pole predstavivosti. Verím, že to pre vás bude oveľa väčšou inšpiráciou,“ usmieva sa tajnostkársky naša spoločníčka.

Predsa sa nám však prizná, že počas posledných rokov mala sexuálne zážitky najrôznejších druhov a intenzity. „Väčšina z nás sa v živote pohybuje na hranici orgazmov, ktoré sú iba telesné, a orgazmov, ktoré čiastočne zahŕňajú aj emočné oblasti našej bytosti. Pre mňa osobne bolo najsilnejšie poznanie celostných orgazmov, ktoré naplnili okrem tela a srdca i oblasť mojej mysle a predovšetkým duše. Povedzme, že naplnenie v duševnej oblasti je niečo, čo vám vydrží napríklad pol roka - také silné je uspokojenie,

ktoré vám tieto pocity môžu priniesť,“ rozplýva sa.

„Ďalším zaujímavým stavom sú zážitky, keď môžem pracovať so sexuálnou energiou iba prostredníctvom dychu. Podobne, ako je to nečakané pre každého ďalšieho človeka, bolo to prekvapením i pre mňa a považujem to za obrovskú školu, vďaka ktorej sa dozvedám veľa o tom, čo je to byť ľudskou bytosťou,“ dodá.

**List vagíny:** Pomoc Julie Poupětovej vyhľadávajú muži i ženy, pričom ich vekové rozpätie je od dvadsať do päťdesiatpäť rokov. A problémy? Tie sú naozaj rozmanité. Najčastejšie však riešia emocionálne ťažkosti. Trpia rôznymi zábrami a obavami porozprávať sa o svojich potrebách vo vzťahu, často ide o nesúlad vzájomnej chuti na sex. „Ženy i muži od seba často očakávajú, že budú fungovať jednoducho a bezproblémovo. Prichádzajú ku mne páry, ktoré hľadajú cestu k uspokojeniu partnerky klasickým vaginálnym spôsobom. Tam potom nastupuje i fáza výučby, keď klientom v krátkosti vysvetľujem, aké fyzické dispozície má žena i muž na to, aby vôbec mohli dosahovať orgazmus. Klienti napríklad často vôbec netušia, aké úžasné miesta sa

skrývajú na ženskom tele,“ hovorí.

A čo vás na stretnutí so sextrénerkou čaká? Už počas prvej schôdzky, ktorá trvá asi deväťdesiat minút a zaplatíte za ňu 1 300 českých korún, sa budete spoločne snažiť pomenovať cieľ a zistiť, prečo je pre vás taký dôležitý a ako súvisí s vaším životom a vzťahom.

„Výsledkom prvého sedenia je zväčša základný plán, ktorého súčasťou sú i praktické cvičenia. Ich prostredníctvom klient získa lepšiu predstavu o tom, aké sú jeho znalosti o vlastnom tele či ako sa pozerať na svoje možnosti,“ opisuje. Môže sa vám stať, že domov odchádzate s úlohou napísať list vášmu pohlavnému údu či vagíne. „Jednoducho napíšete hlásenie zospodu nahor. A z toho listu sa často dozviem mnoho vecí,“ dodáva. Napríklad, ako svoje najintímnejšie oblasti zanedbávate a ony sú z toho veľmi smutné...

Ďalšie stretnutia trvajú asi hodinu a stoja rovných 1 000 českých korún. „Ich množstvo závisí od potrieb, aktuálnosti problémov a chuti klienta zaoberať sa riešením,“ pripomína.

**Nahrávky podľa potreby:** Julie poskytuje svoje služby aj cez Skype a klientov vyjdú ►

o niečo lacnejšie. Dokonca cez tento komunikačný portál vás môže sextrénerka počuť - či dokonca vidieť - priamo v „akcii“. „Zvukové nahrávky používame len v prípade, že majú zmysel pre klienta samotného ako spätná väzba,“ upresňuje naša spoločníčka. „Môžu slúžiť napríklad ako hlbšie uvedenie si toho, kým je naša sexuálna bytosť, keď sa slobodne prejavuje, a tiež takéto zvuky môžu iní ľudia vnímať veľmi pozitívne. Skrátka, zvukovú nahrávku používame len v prípade, keď súvisí s konkrétnym cieľom spolupráce a obojstranne sa na tom dohodneme,“ prízvukuje.

**Najviac sa naučíte s jedným:** Kto by si pod pojmom sextréner predstavoval človeka, ktorý mal v posteli stovky partnerov a vyzývavosť z neho srší na míle, je na omyle. Naplniť svoje sexuálne potreby v Gaiinom ponímaní nesúvisí s kvantitou, ale kvalitou. „Osobne sa domnievam, že ak

budete opakovať rovnaký druh sexuálneho správania s mnohými mužmi, sami o sebe sa toho naučíte len veľmi málo. Najväčší potenciál sa podľa mňa ukrýva v tom, že skúšate iné druhy sexu s partnerom, ktorého poznáte a s ktorým vôbec nie je jednoduché prekonať prekážky a bariéry zvykov a stereotypov dlhoročného spolužitia,“ tvrdí presvedčivo.

Julii Poupětovej je v tomto zmysle oporou jej manžel. Neangažuje sa v jej biznise, ale, ako hovorí, pomáha jej skôr nepriamo: „V rámci nášho partnerského vzťahu,“ dodá.

**Cesta k výnimočným zážitkom:** Julie Gaia Poupětová sa u našich susedov stáva čoraz vyhľadávanejšou a známejšou osobou. Asi je to preto, že problémy v intímnej oblasti narastajú, a tak sa sexkoučing ako forma služby s cieľom prehĺbiť zručnosti klientov v sexuálnej oblasti teší čoraz väčšej obľube. Pri tréningu zameranom na se-

xuálnu oblasť totiž nejde len o teóriu a riešenie zdravotných problémov. „Moja práca je vlastne špecifickou formou životného koučingu. Ako sexkouč sa špecializujem na podporu klientov v rozvoji ich sexuálnych cieľov, prianí a túžob. V praxi pomáham klientom identifikovať prekážky a prekonávať ich s ohľadom na ostatné oblasti pracovného i osobného života,“ opisuje J. Poupětová.

Na Slovensku je termín sextréning takmer neznámy, hoci vychýrených sexuológov tu máme hneď niekoľko. Sexuálny poradca a sexuálny tréner však majú odlišné prístupy.

V čom vidí rozdiel prvá trénerka sexu v Českej republike? „Pri koučovaní pristupujeme ku klientovi ako k bytosti, ktorá je v poriadku tak, ako je práve tu a teraz. Podľa známeho hesla: ‚Ja som o. k., ty si o. k. Ako sextrénerka som otvorená mnohým najrôznejším vyjadre-

niam ľudskej sexuality bez toho, aby som ich potrebovala posudzovať, hodnotiť a škatuľkovať. Úlohou sexuológa je diagnóza a liečba podľa postupov, ktoré sú v súlade s danými pravidlami. Cieľom lekára sexuológa je zistiť, čo je zlé a čo nefunguje. Koučovský prístup je od začiatku orientovaný pozitívne,“ púšťa sa do vysvetľovania a pokračuje: „Ja sa vo svojej práci zaoberám tým, čo funguje, čoho chce klient vo svojom živote viac a ako by mohol rozvinúť svoj potenciál v súlade s vlastnými hodnotami. Liečba a terapia sú orientované na to, ako pomôcť jedincovi lepšie žiť a prispôsobiť sa väčšinovej normalite. Koučovanie je však skôr o tom, ako pomôcť človeku rozvíjať jeho individuálne jedinečné predpoklady na ceste k pozitívnym a možno i trochu výnimočným zážitkom.“

MONIKA MIKULCOVÁ

**VIANOČNÝ DARČEK**  
**LEN ZA 1 €** 30 Sk

Neboli ste ešte nikdy  
vo **FACTORY PRO** ?  
Potom je tento vianočný  
darček určený práve Vám!



Posilňovňa s kardio strojmi a profesionálnymi trénermi | Spinning | Aerobic



Návštevu za 1 € si objednáte na  
**www.factorypro.sk**

Ak sa pri návšteve  
stanete našimi  
členmi, dostanete  
ešte darček navyše!

Návšteva len 1 € (30,00 Sk) / Eur