



Zakázané strany

Sex je vzrušenie: Exkluzívny rozhovor s prvou českou sex koučkou • **Denník Diny Šmídovej** • **Sex je zábava:** Radi orál prijímajú, ale ako radi ho dávajú!?! • **Sex podľa vás:** Vaše listy Ježiškovi



HELLBOPPY NEWSEX

HELLBOPPY

Jesenné depresie? Dlhé zimné večery? Zabudnite. Našli sme pre vás také erotické novinky, ale také, že nebudete chcieť spod periny vyliezť do jari.

MUŽ

V čom sú najväčšie rozdiely medzi ženskou a mužskou sexualitou?

Predovšetkým je to samotná hladina testosterónu, ktorý je zdrojom túžby a ženie nás k sexu. Túto hladinu majú muži v priemere 10-krát vyššiu ako ženy, toto je štatistický priemer, nie individuálny prípad. Muži sú oveľa viac vizuálni, ženy, naopak, uprednostňujú slová a dotyky. Zatiaľ čo sexuálna aktivita mužov od prvotných pocitov vzrušenia až po vyvrcholenie trvá 0–20 minút, priebeh ženskej sexuálnej odpovede trvá 20–60 minút. Nielen dotyky a somatická výučba (učenie sa dotykom na tele), ale aj pozitívne vyučovanie sexuality ako umenia, v ktorom sa môžeme rozvíjať, bývajú u nás podceňované. S tým súvisí aj podceňovanie ženskej sexualita a uprednostňovanie skôr mužského prístupu, ktorý sa zaoberá biochemickými či fyziologickými prejavmi vzrušenia a nezahŕňa celkové poňatie vrátane duše, emócií, mysle a energie.

Je nejaká časť mužského tela, na ktorú fatálne zabúdame?

Ženy veľmi často netušia, že mimoriadne vzrušivá môže byť ryha na miešku muža, „čiaru“ uprostred medzi oboma časťami vajčeka. Zabudnutou erotogénnou zónou vo vnútri mužského tela je rozhodne prostata. Mnoho mužov má z dráždenia konečníka homofóbnu úzkosť, takže táto téma je vecou súhlasu a zhody oboch partnerov.

Čo od nás v skutočnosti muži chcú v posteli?

Každý muž je jedinečný, môžem však povedať, že málokto pohrdne orálnym sexom.

Sú chlapi naozaj takí fixovaní na orálny sex a porno?

Existujú aj ženy, ktoré sú fixované na orálny sex a porno:-). Podľa austrálskeho prieskumu porno pre svoje potešenie vyhľadáva približne 30 % žien a rovnaké percento mužov porno na internete pravidelne sleduje. A zaujímavé sú aj výsledky jedného kanadského prieskumu, v ktorom vedci chceli vytvoriť skupinu mužov od 20 do 30 rokov, ktorí sledujú porno na internete a v časopisoch, a kontrolnú skupinu, ktorá sa nikdy so žiadnym pornom tohto druhu nestretla. Kontrolnú skupinu sa nepodarilo vytvoriť:-).

Vyznajú sa muži v ženskom tele? Vedia už dnes všetci, kde je klitoris?

Nie, bohužiaľ to nevedia ani medici na lekárskech fakultách či niektorí lekári. Helen O'Connell, autorka vedeckej práce z roku 2007 o stavbe klitorisu, je len jedna z mnohých žien, ktorá sa snaží pretlačiť stavbu klitorisu do odborných publikácií ľudskej anatómie. Príbeh klitorisu je svojím spôsobom odrazom príbehu ženstva v našej spoločnosti a v západnej kultúre.

Akou technikou alebo novinkou ho najviac prekvapíme?

To je pre každú ženu veľmi individuálne. Odpoveď týkajúca sa hmatov sa oveľa lepšie opisuje pri názornej ukážke... Ale napadol mi orálny sex – cunilingus – so špeciálnym vibrátorom na jazyku, to býva celkom príjemné prekvapenie!

Chcú masturbovať osamote alebo s nami? Alebo aj, aj?

Skôr sami. Zdieľaná (jeden sa pozerá) alebo spoločná masturbácia je na základe mojich skúseností s klientmi pre veľa mladých párov ešte stále významným tabu, ktoré pre ne signalizuje vo vzťahu niečo nenormálne. Masturbácia nie je vnímaná ako sex. To poukazuje i na mieru rozvoja intimity vo vzťahu.

Čoho sa muži v posteli boja?

Kritiky. Niektorí vibrátorov. A takmer všetci heterosexuálni muži sa boja mať v posteli spoločne so ženou ďalšieho muža.

Ako vydržia najdlhšie?

Otázka výdrže po ejakuláciu, ktorú dosahuje partner veľmi rýchlo, skôr, ako by si partnerka a on priali, je vôbec najrozšírenejším problémom mužov našej kultúry (podľa výskumov 30–70 % mužov do 50 rokov sa stretáva s týmto problémom). Z mojej praxe viem, že je oveľa užitočnejšie navštíviť odborníka, prípadne niekoľko odborníkov, aby si muž vybral človeka s prístupom, ktorý mu vyhovuje. Existujú tréningy a metodiky aj v knihách, ktoré pomáhajú mužom lepšie vnímať svoje telo a mať tak oveľa lepšie možnosti kontroly ejakulačného reflexu. Pretože to je reflex, rovnako ako napr. pri močení či kýchaní. Aj tie sme sa v istom období naučili kontrolovať a s ejakuláciou je to veľmi podobné.

Je veľkosť penisu dôležitá?

Ako kedy a ako pre koho. Z ankety medzi čitateľkami v reakcii na môj článok o tom, či na veľkosti záleží, väčšina žien odpovedala, že malé penisy sú lepšie než veľké:-).

ŽENA

Rozumejú ženy svojmu telu a poznajú ho dostatočne?

Otázne je, čo máte na mysli pod pojmom dostatočne. No z praxe mojich kurzov jednoznačne vyplýva, že ženy nepoznajú svoju anatómiu a že k svojmu telu pristupujú často skôr perfekcionistačným spôsobom. Výskum potvrdzuje, že ženy majú k svojim genitáliám a ich vlastnostiam, ako sú vzhľad, vôňa, chuť, zvuky a podobne, omnoho negatívnejší vzťah než muži (k tým ženským). Ale je dôležité spomenúť aj to, že ženy sa to vlastne nemajú kde naučiť. Ich mamy to s najväčšou pravdepodobnosťou nevedia a o tom, čo aj vedia, sa veľmi často hanbia s dcérami hovoriť. V učebniciach vidíme znázornené len reprodukčné orgány ženy (napríklad kompletná anatómia klitorisu či bodu G chýba), a tak sa ženy neučia v škole nič o rozdieloch medzi mužskou a ženskou sexualitou, nielen na telesnej úrovni. Takisto v sexuálnej výchove – učíme sa len o strašiakoch sexu, čiže ako sa vyhnúť nechcenému počatiu a chrániť sa pred pohlavne prenosnými chorobami. O tom, že sex v prevažnej väčšine života dospelých ľudí neslúži na reprodukciu, a o potešení,



ktoré je neoddeliteľnou súčasťou sexuality, sa toho učíme žiaľostne málo, takže sa niet čo čudovať. Sme v tom nevinne.

Ktorú časť svojho tela najviac preceňujeme a ktorú podceňujeme?

Preceňujeme predovšetkým svoju myseľ a staviame ju nad všetko ostatné. Logika a raciono u mnohých prevažujú nad pocitmi a zážitkami. A telo považujeme len za nástroj, ktorý má počúvať, keď myseľ zavelí. Pokladáme za prirodzené chcieť svoje telo ovládať a neuvedomujeme si, že má aj moc, ktorú mnohokrát ovládať nemôžeme. Na svojich spirituálno-sexuálnych kurzoch pomáhame ženám odhaliť zákutia ženskej duše a umožniť im viac vnímať svoju ženskosť vo svojom erotickom živote. Neuvedomujeme si, že telo je najfyzickejším prejavom našej existencie, nečakané zdravotné a telesné problémy berieme len ako dysfunkciu či zlé výsledky a tak k liečbe aj pristupujeme, vrátane sexuality. Proces choroby nevnímame ako samotnú súčasť liečenia, ale ako niečo, čo treba premôcť a zložiť. Telo má prvé a posledné slovo v našom živote. Ja som sa naučila vnímať svoje telo nielen ako partnera rovnocenného myslí, ale aj ako učiteľa vo svojom ďalšom rozvoji. Tento prístup je pre mnohých ľudí, vrátane žien, úplne nepredstaviteľný. A pritom vám umožní fascinujúco rozšíriť perspektívu vnímania a zážitkov.

Čo je najčastejší „problém“ žien, ktoré sa rozhodnú vyhľadať sex-kouča?

Ženy ma často vyhľadávajú kvôli záležitostiam, ktoré definujú ako problémy s orgazmom alebo nezhody s libidom partnera, ktorý nemá chuť na sex. Veľmi často ide aj o vaginálny orgazmus, neschopnosť ho dosiahnuť a opäť nechúť

na sex ako takú. Prichádzajú aj ženy, ktoré vyslovene túžia po sebapoznávaní a niekedy privedú na ďalšie sedenie aj partnera, ktorý sa zapája do koučovania.

Je teda každá žena schopná dosiahnuť vaginálny orgazmus, alebo to platí len pre úzky výber?

Táto otázka je z môjho pohľadu – pohľadu sex-kouča – celkom nezmyselná. Samotná snaha dosiahnuť orgazmus ako cieľ je presne odrazom myslenia, ktoré chápe sex ako aktivitu orientovanú na konkrétny výsledok. Výkonnostné chápanie sexuality je v našej kultúre a spoločnosti už sto rokov a z jeho pohľadu je vaginálny orgazmus ešte stále vnímaný ako niečo, čo dokazuje „správnu funkciu vagíny“. Samotný vaginálny styk je však z hľadiska anatomickej dispozície ženy celkom neefektívna cesta ako dosiahnuť orgazmus (a preto ho dosahuje takto iba asi tretina z nás). Prevedené do mužského sveta, je to akoby mal muž dosahovať orgazmus prostredníctvom dráždenia semenníkov, čo nie je nemožné, ale ako samy uznáte, pre mužov existujú aj ľahšie cesty k vzrušeniu, o orgazme nehovoriac. Takže pri svojej práci so ženami sa zameriavam predovšetkým na vzrušenie – to znamená na prežívanie, proces, namiesto výsledku. Orgazmus potom vnímame ako príjemný vedľajší produkt, nie ako jediný cieľ.

Je magické G-čko podľa vás skutočne na močovej rúre, nie na pošve?

V prvom rade oblasť bodu G nie je bod, ale celá dlhá časť. Jej „hlava“ sa začína na hornej časti vstupu do pošvy, hneď na začiatku. Existujú rôzne vedecké práce, napríklad edukatívna činnosť Deborah Sundhal, ktorá sa výučbou stimulácie bodu G v USA zaoberá už tretie desaťročie. Oblasť bodu G je vlastne ženskou prostatou a produkuje číru tekutinu, ktorá je svojím zložením podobná tekutine z prostaty u mužov. Samotný bod G nie je veľmi hlboko, možnosť prebudiť ho a naučiť sa začleniť ho do svojich erotogénnych zón je doslova v rukách každej z nás.

Opisujete aj tzv. cervikálny orgazmus. Aký to je?

Je to spôsob vyvrcholenia pomocou „dotykov“ vnútri pošvy, presnejšie na krčku maternice.

Súhlasíte so starým známym: nie sú frigidné ženy, sú len nešikovní muži?

Nie. Veľmi veľa závisí aj od výchovy v detstve a od toho, ako a či vôbec chce žena sama rozvíjať svoj pozitívny vzťah k vzrušeniu. Muž môže byť šikovný i učenlivý, ale keď si sama žena zakazuje takéto prežívanie, aj dobrý milenec je nanič.

Ako byť v posteli aj po rokoch vzrušujúcou milenkou?

Na to nie je jednoduchý návod. Záleží na tom, ako sa partneri v danom vzťahu menia, ako pristupujú k svojmu telu, zdraviu a či sú ochotní z času na čas zaradiť do svojho života niečo nové. Je všeobecne známe, že obdobie vášne a túžby vydrží partnerom približne rok a potom zanikne. Je to dané evolučne a biologicky a s prírodou v tomto smere nič nenarobíme. Takmer nikde sa však nedozvieme, že potom treba nastaviť vo vzťahu nový a niekedy úplne odlišný vzorec ero-

→ Zabudnutou erotogénnou zónou vo vnútri mužského tela je rozhodne prostata. ←

tickej a intímnej komunikácie. Až potom sa partneri môžu rozvíjať a nachádzať erotiku v ďalších oblastiach. Veľmi veľa ľudí si myslí, že vo vzťahu treba pokračovať rovnakým spôsobom ako na začiatku, a to im paradoxne bráni v ďalšom rozvoji. Zmena je jednoducho prirodzenou súčasťou každého vzťahu a čím skôr sa jej prispôbíte, tým lepšie vyhliadky má vzťah do budúcnosti.

Aké erotické pomôcky by sme mali používať

Akékoľvek, ktoré vám prinášajú potešenie, vzrušenie a obohacujú váš erotický život.

Julie o predstieranom orgazme

5 dôvodov, prečo ho ženy predstierajú:

1. Nudí ma to a nevzrušuje.
2. Mám dôležitejšiu prácu.
3. Som vystresovaná, nemám náladu.
4. Nechce sa mi počúvať blbé otázky.
5. Očakáva sa odô mňa, že sa urobím.

Uvedomte si, že ani jeden z partnerov nie je zodpovedný za orgazmus toho druhého. Keď máte plnú hlavu myšlienok, ako ho nebudete mať, tak ho napokon naozaj mať nebudete. Uvoľnite sa a užívajte si. Usmerňujte svojho partnera, povedzte mu, čo chcete, ale nie ako keď sa diktuje domáca úloha. Hovorte polohlasne, ako keď škamrete, dožadujete sa niečoho, po čom túžite. Muži to milujú. Máte pocit, že to nedokážete? Ale dokážete! Potrebujete na to len to, čo na predstieranie orgazmu. A je určite príjemnejšie predstierať chvíľočku na začiatku, ako hrať až do konca.

Čo je sex-koučing?

V skratke nachádzanie riešení tu a teraz. Môže vám napríklad pomôcť: ľahšie dosahovať orgazmus, lepšie pochopiť, čo a ako vás vzrušuje, objaviť a vychutnať si svoj bod G, častejšie zapájať erotické fantázie atď. Koučovanie sa dá absolvovať aj cez skype. Info na www.sex-koucink.cz

Julie Gaia Poupětová je prvá oficiálna sex-koučka v Čechách. Vyštudovala klinickú imunológiu a vývojovú biológiu, titul Professional Coach získala pod vedením Dr. Marilyn Atkinson, prezidentky kanadskej Erickson College. V súčasnosti študuje program pre sex-koučov pod vedením medzinárodne uznávanej sex-koučky Patti Britton na Sexcoach University. Pri svojej práci kombinuje znalosti zo sexuológie, biológie, psychológie a praktické poznatky práce s telom a energiou. Jej kurzy Orgazmická žena, Umenie potešiť muža a ďalšie budete môcť čoskoro absolvovať aj na Slovensku.

26. 11., piatok

Normálne som paranoik, čo sa týka hygieny, pohlavných chorôb a morálnych zábran, ale po aférke s hercom z gay porňášov s bližšie neidentifikovanými vriedkami na penise som si povedala, že nemám čo stratiť. Sexuálne vyabstinovaná do bezvedomia som bola pripravená vrhnúť sa na dobrodružstvo na jedno použitie. Len tak, na prečistenie hlavy.

27. 11., sobota

Ježišmaria, nič si nepamätám, zobudila som sa so strašným oknom. Prítomný a bohužiaľ príliš ľahko rozoznateľný je len pocit hrozných výčitiek svedomia... Dúfam, že som sa nepobila alebo nepohádala s Lulu. Idem napiecť tvarohové šatôčky, moja opica si ich vyslovene žiada.

V telefóne mám esemesky, ktoré vôbec nedávajú zmysel, z čísla, ktoré nepoznám. Niektoré dosť obscénne... Večer odnesiem zo pár koláčikov Lulu a prezistím, čo sa dialo.

28. 11., nedeľa

Nemám sa veru čím chváliť. Tuším som predstihla aj vlastné predsavzatie. Ako mi včera Lulu začala vykladať detaily piatkového večera, stahoval sa mi žalúdok a v hlave mi nanovo hučalo, akoby som si predtým nelupla tri ibuprofény. Pamätala som si to po večeru a druhú fľašu vína. Potom som si spomenula, veľmi vágne, na presun do Panoptika.

Tam sme si objednali tretiu fľašu, čo už bolo zjavne nad moje sily (Lulu určite nástojila, ona je nezničiteľná).

Oproti nám, na druhej strane baru, sedela partia poväčšine chalanov, ktorí s nami trochu flirtovali. Posielali nám nejaké malé, ale veľmi potentné panáčiky, Lulu si nebola istá čoho. V istej chvíli sa pár z nich pristavilo aj osobne, prebehla zoznamovačka a vraj sme sa veľmi príjemne bavili.

Potom som ja s jedným z nich odišla. Asi na WC, domýšľala si Lulu a mne zrazu pred očami naskočili útržky filmu. Boľavý mozog mi pretínali scény, nie zo záchoda, ale z krytej zastávky MHD za rohom baru, z ktorej sme si so šarmantným neznámym bezostyšne spravili súkromné ródeo. Dúfam, že pri pohľade na nás nezahynula žiadna nocou náhodne prechádzajúca babička...

Záblesk: drsná bozkávačka, opretí o stenu zastávky. Záblesk: jeho hlava medzi mojimi stehnami, ja sedím na lavičke s nohami prehodenými cez jeho plecica – on kľačí na zemi predo mnou. Záblesk: výmena pozícií – ja kľačím pred ním, stojacim. Záblesk: rýchla a uspokojujúca akcia postojačky, zozadu, tvár mám rozplesknutú o sklo zastávky. Okrem neho v sebe vnímam aj svoj dych, ktorý sa kondenzuje na studenom skle pod mojím lícom. Zatmelo sa mi pred očami, kúsok tvarohu z koláčika odpadol na Lulin koberec.

„Spomenula si si?“ zachechtala sa mi.

Prikývla som.

„Musím uznať, že som tá asi podceňovala. Trikrát za večer zmiznúť s chlapíkom, ktorého manželka sedí s jeho kamarátmi oproti pri bare, to je celkom slušný výkon. Ale bol to fakt fešák.“

Manželka???

Naplo ma. Esesesky o tom, že by sme sa nabudúce mohli stretnúť v teple a pohodlí a že mi dá vedieť, keď bude sám doma, zrazu začali dávať zmysel.

Čakanie NA SPOT

Keď príde na orálny sex, určite! Lebo sme sa z jedného celoplošného prieskumu dozvedeli, že 100 % mužov orálny sex vďačne prijíma, ale 30 % z nich ho nikdy partnerke neoplatí!!! Ako je to u vás?

Ide do Tuhého

Ja určite a vždy s chuťou. Moje partnerky nikdy nemali námietky a nič krajšie nepoznám.

Alex, 25

Máločo ma tak rajcuje ako pochutnať si na voňavej a oholenej... hmmm... žene. Čím dlhšie, tým lepšie.

Gabo, 28

Na rovinu? So ženou, čo mi nedopraje orál, by som chodiť nevedel. Ani ja s tým nerobím drahoty v opačnom garde, naopak. Mal som však partnerky, ktoré mi rovno povedali, že to až tak nemusia.

Roman, 29

Podľa mňa sa veľa žien obáva, totálne zbytočne, že či je tam dole všetko v poriadku a či sú dosť čisté a neviem čo všetko. Potom si to nevedia užívať a ja sa zbytočne snažím.

Adrian, 30

U mňa si to vyžaduje istý level dôvery. Jasné, že sa mi páči, čo to s ňou robí, ale musí to byť normálna dlhodobá frajerka. Aj z technického hľadiska je to oproti normálnemu styku neporovnateľne namáhavejšie:-)

Rišo, 33

Mám priateľku, s ktorou si to vzájomne vychutnávame zakaždým, keď je príležitosť. A super je dať si predtým hašlerku!!! Vyskúšajte a uvidíte, čo vám povie:-)

Míro, 23

Ja poznám ženu, ktorá orál vyžadovala, s čím som nemal problém. Ale keď prišiel rad na ňu, mala vždy migrénu alebo náhle povinnosti. Preto je už aj mojou bývalou.

Julo, 31

Ja nadšene a rád používam svoj jazyk v posteli, ale pravda je tá, že nie každá sa dokáže uvoľniť. A keď tam leží stuhnutá ako drevo a hanbí sa, koho by to bavilo?

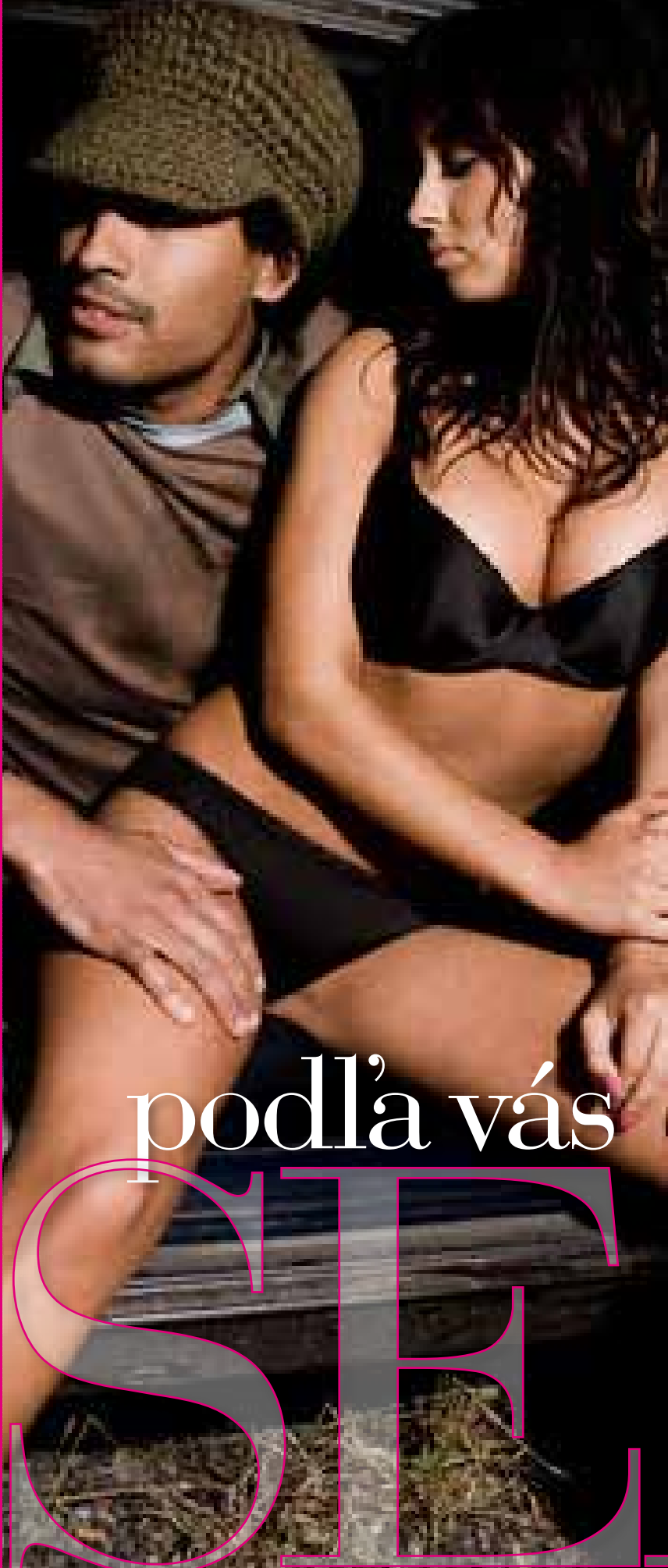
Marek, 26

Nemám k orálnemu sexu negatívny vzťah, ale vždy, keď som tam dole, premýšľam, či to robím dobre a podľa jej predstáv. Keď to robíme klasicky, cítim sa istejší a presne viem, čo sa jej páči.

Marcel, 24

Na orálny sex som musel dozrieť. Dnes si myslím, že mám jazyk šikovnejší ako penis, a máločo ma tak rozpáli ako vydarená práca medzi jej stehnami.

Peter, 35



podľa vás

SEX

Kto by si už chcel nájsť pod stromčekom voňavku, pyžamo a knihu? Tie, ktoré nečítajú Zakázané strany.

*Keby som si mohla vybrať ČOKOLVEK, chcela by som, aby ma frajer niekam nemilosrdne uniesol a potom nemilosrdne... veď viete. Dlhو, niekoľkokrát, neromanticky a bez zbytočného ťufuľi-mufuľi. **Paťa***

Ježiško by mi mohol priniesť ten nový sklenený vibrátor, o ktorom ste minule písali. Lebo „normálne“ mám už dva a tento by sme si mohli zobrať do vane a pekne si to užijť!

Ivka

*Najlepší darček by bol, keby sa môj hanblivý partner prestal hanbiť, zatiahol by ma do nejakého temného kúta, parku, lesíka, záchoda... A spontánne na mňa vyskočil!-) A ešte keby sa tak niekto pozeral...! **Darča***

To by boli Vianoce, keby mi tak zazvonil pred dverami bývalý. Rozdali by sme si to ako za starých čias a bolo by to naše malé tajomstvo.

Barbora

*Prijala by som dobré, kvalitné putá a rezký bičik plus môjho kolegu z marketingu, previazaného červenuou mašľou. To by boli sviatky!!! **Lubica***

Divoký sex s mojím snúbencom, na konci ktorého by som prosila o milosť! Ideálne v nejakej exotickú krajine, v krásnom apartmáne a s litrami šampanského.

Heňa

Chutná, skúsená lesbička, ktorá by ma zviiedla a môj partner by sa na nás pozeral. Mňam. Mohla by zostať aj do Nového roka.

Karin

Tento rok som bola dobrá a zaslúžila by som si v posteli Colina Farrela a Davida Beckhama. Naraz. A robili by všetko, čo by som si želala, a nebolo by toho málo.

Ivona

Keby sa môj priateľ na mňa vrhol a venoval by sa pre zmenu celučičkému môjmu telu, všetkému okrem vagíny. A potom by mi to urobil rukou.

Dana

Nech so mnou zochládza ako s prostitútkou! Stačí raz!-) Celý rok je totiž môj partner štandardne jemný a milujúci..

Erika