

# JULY

ŘÍJEN 2009  
49 Kč / 79 Sk / 2,62 €

SEXY POSTAVA  
A SVŮDNÁ TVÁŘ VE:

20  
30  
40+

Váš důvěrný průvodce  
sex-appealem  
v každém věku

DIAGNÓZA:  
STALKING

aneb Když se z lásky  
stane vražedná  
posedlost

CO JEŠTĚ  
NEMÁTE  
SVÉHO GURU?

Vše o novém  
hollywoodském  
náboženství

BUĎTE JINÁ!

PADLÝ  
ANĎEL

Mischa  
Barton

Alkohol a drogy  
ji skoro zničily. Teď  
začíná znovu...

VELKÝ  
NÁVRÁT  
80. LET

Seznamte se s nejžhavějšími  
úlovky podzimní sezony



SVĚT, KDE VLÁDNOU ŽENY: objevili jsme poslední bašty matriarchátu!

A young man and woman are shown in profile, looking at each other. The man is on the left, wearing a dark jacket with a white collar. The woman is on the right, with long blonde hair and wearing a dark patterned top. They are outdoors with trees in the background.

MILÁČKU,

MUSÍME SI PROMLUVIT...

NEMÁTE ŽÁDNÉ PROBLÉMY  
V SEXU? GRATULUJI!  
JÁ MEZI TY ŠTASTNÉ  
BOHUŽEL NEPATŘÍM. PEVNÉ  
ROZHODNUTÍ NĚCO  
S TÍM UDĚLAT MĚ A MÉHO  
PARTNERA DOVEDLO  
AŽ K SEXKOUČCE JULII  
POUPĚTOVÉ. TO JSEM JEŠTĚ  
NETUŠILA, JAK HORKÉ  
CHVILKY NÁS TAM ČEKAJÍ.

**P**říznám se hned na začátku – nikdy mi nevadilo bavit se o sexu. Dodnes si vzpomínám na příhodu z dospívání, která je toho důkazem. Bylo mi asi třináct, když jsme s kamarády vymysleli, že spolužačce koupíme k narozeninám knížku o milostných polohách. Že šlo o hodně pubertální nápad, nám došlo až v obchodě, kde nikdo z nás nebyl schopný prodavačce prozradit, co vlastně chceme. Nakonec jsem se odvážila jako jediná. Podobně jako před lety v knihkupectví jsem si připadala před pár týdny u sexkoučky. Jen s tím rozdílem, že jsem tu nebyla se spolužáky, ale se svým partnerem, a nešlo o knížku pro kamarádku, ale o naše osobní trable.

### MÍT PROBLÉMY JE NORMÁLNÍ

„Proč jste za mnou vůbec přišli?“ zeptala se nás hned na začátku sympatická blondýnka Julie Poupětová. Zahlédla jsem, jak se můj partner zhluboka nadechl, a pak řekl: „Já ani nevím, my vlastně žádné problémy nemáme.“ Jeho reakce mě nepřekvapila. Ne snad proto, že bych i já byla přesvědčená o perfektnosti našeho vztahu, ale proto, že jsem si vzpomněla na rozhovor s Julií Poupětovou, který proběhl pár dní před touto schůzkou: „Lidé mají často pocit, že jsou dokonalí. Jen velmi těžko dokážou přiznat, že je v jejich životě něco špatné. Podle mě je ale úplně normální mít trápení třeba právě v sexuální oblasti. Když nic neřešíme, dává nám to informaci o tom, že stojíme na jednom místě, i přestože se všechno kolem nás mění.“ Právě proto jsem se rozhodla dát svému partnerovi čas a začala jsem jako první postupně otvírat třináctou komnatu našeho vztahu. Nebylo to úplně nejjednodušší. Věděla jsem ale, že zatímco pro klienta bývá první setkání nejtěžší, pro koučku je velmi důležité. Sama pro sebe si dělám hodnocení. Posuzuje situaci, aby věděla, v jaké oblasti se bude s klientem pohybovat a co by mu mohlo pomoci. Postupně jsem se rozprávěla a šlo to celkem dobře, až do chvíle, kdy se mě Julie Poupětová zeptala: „Jakým způsobem vy sama dosáhnete orgasmu?“ V tu chvíli jsem zmlkla a moje bezprostřednost se vytratila neznámo kam.

### POTŘEBUJETE KOUČE, NE TEPLOMĚŘ

„Mluvit o sexuálních problémech je hodně citlivá oblast. Proto když za mnou někdo přijde, vím, že opravdu potřebuje moji pomoc. Nejsem zastáncem jakékoli nátlakové metody. Je potřeba si uvědomit, že ať řešíte cokoli, u kouče nejste pacient, tak jako třeba u sexuologa. Kouč funguje jako váš partner, který je tu kvůli tomu, aby vám dodal některé informace, pomohl vám se zorientovat a našel s vámi novou motivaci k tomu jít dál“, vysvětluje Julie Poupětová, která se sexkoučinku profesionálně věnuje už třetím rokem. Na začátku čekala, že k ní budou chodit především ženy, ale opak byl pravdou. Česká praxe tak bohužel potvrdila výsledky výzkumu mezi 31 581 Američankami. Ten zjistil, že celkem 44 % žen si uvědomuje, že má potíže se sexem. Pouze ale 12 % z nich se rozhodlo svoji situaci řešit, zatímco ostatní svoji nespokojenost odsunuly do pozadí.

### JAK NAJÍT TA SPRÁVNÁ SLOVA?

A kam patřím já? Snažila jsem se zařadit do skupiny dvanácti odvážných procent. Překonala jsem proto svoje rozpaky, zatímco si Julie Poupětová psala na základě mého vyprávění poznámky. Občas jsem ale cítila, jak čím dál víc rudnu a marně hledám ta správná slova.

„Aby komunikace mezi mnou a klientem fungovala, vždy používáme slovník, který je klientovi nejbližší, což je řeč jeho sexuální země. Každý ať mluví tak, jak je mu to přirozené. Občas se stává, že lidé používají hodně sprostá slova, ale mně to nevádí. Víím, že prostřednictvím nich pouze vyjadřují své emoce, což je pozitivní. Ať klidně křičí, pláčou, smějí se – to všechno je dokáže uvolnit a posunout dál,“ je přesvědčena sexkoučka. Netušila jsem, jaká slova patří zrovna do té mé sexuální země. Ať už ale byla jakákoli, moje příměst partnera konečně přesvědčila, aby začal se sexkoučkou otevřeně mluvit o tom, co si myslí. To mi dalo možnost poprvé po téměř pěti letech našeho vztahu poslouchat jeho názory na náš intimní život, aniž bych se musela jakkoli zapojit do rozhovoru. Díky tomu jsem se dozvěděla věci, které by mně samotné možná nikdy neřekl.

### UČÍME SE DOTÝKAT, MLUVIT A CHTÍT

Teorie je sice báječná věc, ale často nestačí. Proto sexkoučka ukazuje svým klientům prostřednictvím videa nebo obrázků během schůzek i něco málo z praxe, například partnerské masáže a různé další techniky. Pokud je to potřeba, konzultuje navíc jednotlivé případy s odborníky z mnoha oblastí. A víte, co nejčastěji potřebují „doučit“

## SEXKOUČINK: VOLÁM SOS!

Čím dál méně se těšíte na intimní chvíle se svým partnerem?  
Máte problémy dosáhnout orgasmu nebo byste chtěla mít pozitivní vztah k vlastnímu tělu? Obratě se na pomoc sexkoučky Julie Poupětové. Přijít můžete sama i s partnerem. Schůzky probíhají formou osobního setkání nebo přes skype. Více informací najdete na [www.sex-koucink.cz](http://www.sex-koucink.cz)

Češi a Češky na sexkoučinku? Partnerské páry, které Julie Poupětová koučuje, se často už neumějí vzájemně dotýkat a vůbec spolu neumí mluvit otevřeně o sexu. „Vy se ale nemůžete donekonečna utěšovat představou, že jste si s partnerem všechno řekli a není o čem mluvit. Lidé mají stále tendenci myslet si, že se vztahy nevyvíjejí, tak to ale není. Někdy se stane, že jeden z partnerů jde dopředu, zatímco ten druhý zůstane stát. Je proto potřeba tu propast mezi nimi překlenout,“ upozorňuje Poupětová. Samotní muži většinou přicházejí s prosbou naučit se, jak potěšit svoji partnerku, nebo s problémy kolem své mužnosti či komunikace. Je jim mezi 20 až 55 lety a dostali se do fáze, kdy se chtějí dozvědět něco víc. „V případě klientek je cíl jasný – dokázat si u partnera vyjednat svoje potřeby a umět se více soustředit na přijímání než na dávání. Je ale třeba ze všeho nejdříve zapomenout na kamarádky, které ženě říkají, že odstrkovat samu sebe do pozadí je v pořádku. Ony jí totiž radí pouze to, co je v rozsahu jejich zkušeností. Převážná většina z nich jí tak bude přesvědčovat, že i s minusy to ve vztazích funguje a musí se s nimi smířit,“ upozorňuje na nebezpečí Julie Poupětová.

### VŠECHNO MÁ SVÁ PRAVIDLA

Otázka je, kam ale takové kompromisy mohou vést? Abych se to nikdy nemusela dozvědět, dávám po prvních dvaceti minutách ostychu sbohem. Partner se naštěstí vydá stejnou cestou. Některá

témata jsou pro nás pořád trochu nepříjemná, ale zdá se, že pro Julii Poupětovou není nic z toho, co řekneme, důvodem k červenání se. Když odkrýváme vlastní soukromí, povzbuzuje nás příklady jiných klientů, kteří řešili něco podobného. Hledá s námi příčinu zádrhelů a vydává se kvůli nim až do období našeho dospívání. Sama se nebojí vyprávět o své minulosti a odkrýt před námi vlastní zkušenosti.

„Asi není nic, co by mě mohlo překvapit. Mně nepřísluší někoho soudit. Sama mám velmi otevřený postoj ke všem možným variantám sexuálního vyjádření. Vztah s klientem ale nesmí překročit určitou mez. I proto před začátkem naší spolupráce podepisujeme smlouvu, která jasně vymezuje, co je mým úkolem. Občas se totiž stává, že si lidé, především muži, myslí, že se budou učit

prostřednictvím mého těla. Ale já rozhodně nejsem učitelka sexu, před kterou by mohli masturbovat,“ upozorňuje se smíchem Julie. Sexkoučka přiznává, že zatímco otevřenost klientů ji jen tak nezaráží, velmi dlouho jí trvalo, než se naučila jim efektivně naslouchat. „Ve chvíli, kdy si s někým povídáme, často vnímáme jen to, co sami chceme slyšet. Jenže v roli sexkouče potřebujete mít dokonale čistou hlavu, abyste věděla, na co se zeptat, a zorientovala se v tom, co je klíčové. Pro mě osobně je nejdůležitější, že jsem se už dokázala zbavit možnosti vytvářet domněnky za klienty. Právě kvůli tomu už vím, na co se ptát.“

## NELEHKÉ DOMÁCÍ ÚKOLY

Po devadesáti minutách rozhovoru mám pocit, že už jsem odpověděla snad na všechno. Cítím se vyčerpaná, ale zároveň neskutečně povzbuzená. Najednou mám pocit, že není nic, co bychom s partnerem nedokázali. Víme ale, že je ještě předčasné oslavovat. Minimálně nás ještě čeká zvládnutí domácího úkolu, který se zatím nezdá úplně nejjednodušší. „Vždycky předem klientům říkám, že pokud chtějí něco jinak, zaručeně se vyskytne situace, která jim bude zpočátku nepříjemná. Učení ale pokaždé spočívá v tom, že je nutné začít dělat něco odlišným způsobem, než na který jsme byli do té doby zvyklí. Jedinec tak máte možnost dosáhnout jiných výsledků než na začátku. Když si tohle uvědomíte, snáze překonáváte překážky a lépe

## ANKETA

### Kdybyste řešila intimní problémy, vyhledala byste pomoc sexkouče?

#### Petra (24), studentka

V partnerském vztahu je podle mě nejdůležitější nejdříve hledat řešení s partnerem. O to se snažím i ve svém vztahu. Kdybychom si ale ani jeden nevěděli rady, možná bych se na sexkouče obrátila.

#### Eliška (32), státní zaměstnanec

Nabídku sexkouče bych asi hodně zvažovala. Pokud bych se do toho nakonec rozhodla jít, bylo by pro mě mnohem příjemnější rozebírat svoje osobní trápení se ženou než s mužem.

#### Jana (20), studentka

Spíš ne. Sice nemám problém mluvit o věcech týkajících se sexu, ale mnohem radši se o svých potížích bavím s kamarády. Nejspíš bych vyhledala odbornou pomoc, jen kdyby šlo o něco hodně vážného.



se soustředíte na pozitivní cíl,“ vysvětluje Julie Poupětová. Na prvním sezení většinou se sexkoučem vytvoříte plán spolupráce na tři měsíce. Nejde o to strávit na sezeních co nejvíce času, ale co nejdříve dospět k tomu, po čem toužíme. Osobně se proto s klientem Julie Poupětová setká zhruba jednou za tři až čtyři týdny. „Už po dvou schůzkách se důvěra prohloubí a něco se stane. Jde o individuální proces, během něhož klidně můžeme odbočit někam jinam. Koučování neprobíhá jen na hodinách, ale především mimo ně. Za úspěšný konec se proto nepovažuje proběhnutí cílovou páskou, ale to, že se zorientujete na trase, po které vás kouč vede,“ říká Poupětová.

## CHCETE ZÁZRAKY? JE TO NA VÁS!

Dva týdny po schůzce jsme měli s partnerem několikrát pocit, že k cíli dojdeme jenom stěží. Prošli jsme si hned několika obtížnými fázemi. Bylo to, jako kdybychom se opět stali malými dětmi, které dostaly báječný vánoční dárek v podobě rad, ale zatím moc nevědí, co si s ním počít. Ze začátku jsme s ním chtěli strávit každou volnou vteřinu našeho společného času. Za pár dní jsme toužili na něj navždy zapomenout, abychom se k němu pak zase rádi vrátili. Sexkoučka totiž (bohužel) není kouzelník, který vám dá zaručený recept na to, jak proměnit váš sexuální život v každodenní gejzír slasti. Odkryje vám pouze vaše možnosti. To, kam se dostanete, už záleží jen na vaší chuti udělat něco jinak. A věřte mi, někdy je to těžší boj, než by se mohlo zpočátku zdát. Změna opravdu trochu bolí. Přes to všechno ale pořád souhlasím s názorem sexkoučky Julie Poupětové: „Bylo by super, kdyby pro nás sexualita byla natolik přirozená, že by nás její učení bavilo stejně, jako máme chuť umět skvěle vařit nebo domluvit se plynně anglicky.“



## JULIE POUPĚTOVÁ (32)

Tak dlouho si s lidmi povídala o sexu, až se to stalo jejím zaměstnáním. „Je to pro mě přirozenější než pracovat třeba v managementu,“ přiznává. Jako profesionální sexkouč působí v České republice už třetím rokem. Při své práci využívá znalosti nejen ze sexuologie, aplikované psychologie, anatomie, ale i vlastních zkušeností v oblasti sexuálního rozvoje. V roce 2007 získala pod vedením prezidentky Erickson College dr. Marilyn Atkinson titul Professional Coach. V současné době studuje program pro sexkouče na kalifornské univerzitě IASHS. Kromě sexkoučinky se věnuje také józe a lífekoučinku. Její životní sen je otevřít si v Praze na Malé Straně kavárnu, ve které bude mít možnost nabídnout hostům nejen svoje rady, ale také sladké dortíky erotických tvarů a dobrou guatemalskou kávu.