

Harper's

BAZAAR

**PRVNÍ
MILOVÁNÍ**
Na co myslí, když
vás poprvé svléká

**ŽIVOT
S FEMINISTOU**
Opravdu se chceme dělit
o účty, kuchyň i o děti?

**VĚČNĚ
MLADÁ**
Které krémy
vám vykouzlí
bezchybnou pleť

**LEKCE
SEXU**
Kde vás naučí
správně se hýbat

**KATE
HUDSON**
Její cesta
k ideálnímu
tělu

Luxusní podzim

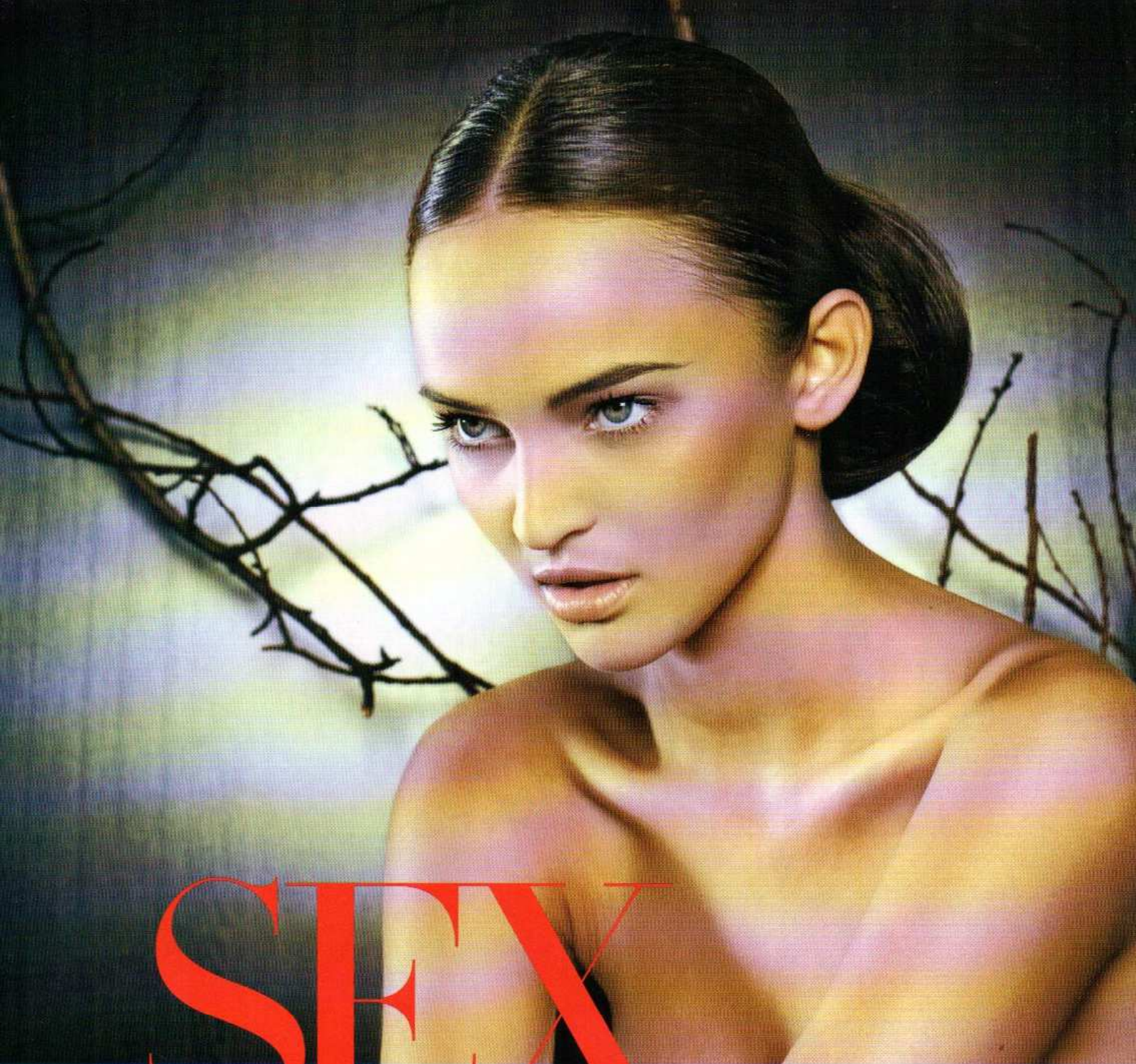
● ROCKOVÉ ŠATY ● JEZDECKÉ
KALHOTY ● JEHLOVÉ LODIČKY

NA PO SLEVĚ:
90 Kč, 4,59 € / 138,30 Sk říjen 10/09

09

771211537005

www.bazaar.cz



SEX koučičink

Konec sexuálních problémů v Čechách. Nevíte si v posteli rady? Najměte si svého osobního trenéra.

Není ničím nezvyklým najmout si trenéra, který dohlédne na to, aby vaše trápení ve fitnesscentru nebo na taebu bylo co nejeftivnější, tedy abyste se správnou cestou dostala ke krásnému tělu a udržela si ho. Pokud se chceme naučit hrát na nějaký hudební nástroj, s klidným svědomím zalovíme mezi šikovnými učiteli hudby. Jak je to ale v posteli? Musíme dát doživotně

pouze na svůj „základní“ instinkt nebo snad hledat inspiraci pro oživení vašeho ložnicového stereotypu v pornofilmech?

VŠE PRO DOKONALOST

Pořídte si vlastního sexkouče. Ano, opravdu, trenéři sexu existují! Julie Poupětová je v Česku zatím jediný akreditovaný kouč, který vám může poradit, když vám to s přítelem

„Že existuje někdo, kdo ze mě udělá sexuální bohyni?“

neklape v posteli, nebo když si nevíte rady sama se sebou. Mladá, pohledná blondýnka se tomuto oboru věnuje zhruba dva a půl roku. Koučinku jako takovému už o pár let déle. „První schůzka se pokaždé odehrává na neutrální půdě. Když mám nového klienta, z 99 procent se poprvé setkáváme ve veřejných prostorech. Pokud na to dotyčný přistoupit nechce, je to pro mě signál, že třeba očekává něco, co já rozhodně v rámci sexkoučinku nenabízím. Mám prostě jasná pravidla.“ Jedním z nich je i předem po e-mailu vyplněný dotazník. Vedle klasických kolonek typu věk a současný stav se samozřejmě odpovídá i na dotazy čistě sexuální. Jaká je vaše orientace? Kdy jste poprvé souložila? Kdy jste měla první orgasmus? Jaké zkušenosti máte s masturbací či jinými technikami práce se sebou samotnou?

OTEVŘENÁ KOMUNIKACE

Nejčastěji se na Julii Poupětovou obracejí muži. „Nevím, jestli je to tím, že jsem mladá skoro blondýna... Ale dělám si z toho legraci. Na druhou stranu si myslím, že právě muži mají zkušenosti s koučováním z firem. A nebo to jsou třeba koučové, kteří školí například management, ale mají

nějaký svůj vlastní sexuální problém nebo situaci, kterou chtějí řešit. Ženy přicházejí spíše kvůli komunikaci, chtějí se naučit vyjádřit se ve vztahu. Já tomu říkám fenomén kamarádka. Já ne, to kamarádka má ten a ten problém... Právě tak většinou začíná chvíle, kdy ženy chtějí mluvit o svých vlastních sexuálních problémech. Teprve v momentě, kdy získají jakousi důvěru, vyznají se otevřeně ze svých potíží či nedokonalostí. Ačkoli tento jev chápu, přijde mi to také malinko divné. Proč vlastně otevřeně nekomunikujeme o tom, co v posteli chceme?“

Abyste mohl být člověk sexkoučem, musí být údajně naprosto otevřený a bez jakýchkoliv omezení. „Když člověk přichází za sexuologem, dostává se do fáze, kdy čeká pomoc od někoho jiného, v tomto případě od sexuologa, který mu má ukázat cestu, jak z dané šlamastiky ven. Já zodpovědnost vracím do rukou toho kterého člověka. Věřím totiž tomu, že každý je sám zodpovědný za svůj vlastní sexuální život.

To, co uděláte, nebo neuděláte, je jen vaše rozhodnutí. Vaše možnosti nejsou omezené hranicemi, které vám určí někdo jiný. Ten někdo jiný má totiž zaručeně trochu jiný vkus i co se sexu týče. Vždyť on může už pouhé dominantní a submisivní praktiky považovat za něco nenormálního nebo zvrhlého. V tomto ohledu jsem sama pro sebe veškerá omezení zbořila svojí praxí, a proto si myslím, že je potenciál mého koučování mnohem větší... Zastávám názor, že řada sexuálních praktik v jemnějších provedeních může obohatit sexuální život lidí, kteří jsou spolu v delším partnerství a už dokonale znají, na jakém principu jejich těla fungují, nedokáží se překvapit.“ Stejně jako je potřeba vyvarovat se v manželské každodennosti zabřednutí do bahna nudy, měl by se i sexuální život vyhnout fádnosti. Neznamena to však brát hned inspiraci v nejtvrdějších pornografických filmech, jen by měla být na obou stranách touha udržet v sexuálním vztahu napětí a ne při milování nudně očekávat, že poté, co vám partner bude jazykem dráždit bradavku, sjede níž, ukáže vám, že mu není cizí orální sex a pak bude žádat, abyste se mu nastavila zezadu jako pokaždé za poslední tři roky...

„PŘESTÁVKA“

Podle Julie je v sexu všechno možné. Pokud to ovšem neubližuje žádné další osobě nebo to není v rozporu se zákonem. Během své praxe vidí obrovský rozdíl mezi takzvaně předrevoluční a porevoluční generací žen.

Co se masturbace týká, málokterá žena vnímá sex jen proto, aby potěšila sama sebe. Aby měla radost ze života, aby se zbavila přebytečné sexuální energie. „Chlap jde a v práci si to udělá. Kolik žen si tohle dovolí?! Takový výzkum by mne zajímal. Většina z nás je celý den v práci, dělá kariéru, snažíme se udržet si manažerské posty... Vše kolem nás je načichnuté chlapským světem, mužská jangová energie se na nás přenáší a my ji potřebujeme nějak ventillovat. Na rozdíl od mužů ale nejdeme na záchod a neuděláme si to. A výsledek? Nervozita a vnitřní napětí.“

Problémy se současným světem ovšem nemají pouze ženy. Vliv na naši sexualitu, především tu mužskou, má například i nynější finanční krize. Pro muže je důležité zajištění rodiny, práce, peníze, stabilita... vše je se sexualitou velmi propojené. Podle sexkouče je důležité si uvědomit, že všechno nemusí muži sami, že nejlepší výsledky dosáhnou v kooperaci.

TAJEMNÉ BODY

Co se týká orgasmu, jsme na tom v porovnání s americkými ženami poměrně dobře. Zatímco ve Spojených státech jich je anorgastických až třicet procent, u nás je to třikrát méně. „Když jsou lidé ochotni na sobě pracovat, rozvíjet se ve svých schopnostech a dovednostech, má to smysl. Ani

„Každý je sám zodpovědný za svůj vlastní sexuální život, za jeho kvalitu i za jeho pestrost.“



„Přý je důležité přestat myslet a oddat se jen tělesným prožitkům...“

ších. A ještě je tu jedna věc, o které málokdo ví. Bodů podobných G je víc. Přímo naproti němu je jeden, který rezonuje u základní čakry, u hráze. Z něj pocházejí spíš živočišnější orgasmy.“

ŠKÁLA DOTYKŮ

Sexkoučink je většinou založen pouze na slovech. Najdou se ovšem případy, kdy je kouč ochotný přistoupit na praxi. Rozhodně nečekejte, že takové nadstandardní služby připomínají práci sexuálních pracovníků. Jen pro zjednodušení a rychlejší pokrok v sexu není zbylí a pár v praxi předvedených rad může celou cestu ulehčit. Julie Poupětová se sice v tu chvíli schází třeba u klientů doma, ale výhradně pokud se jedná o párovou terapii. Pro příklad: Partnerka je těhotná, nebo se o to aspoň snaží, potřebuje uvolnit pánevní dno. Nejdříve pár plní domácí úkoly a pokud něčemu nerozumí, Julie ho lehkými dotyky nasměruje. Vše probíhá profesionálně, v rukavicích pro bezpečnost její i klientů.

Nejčastějším problémem mezi partnery je chybějící komunikace. „Pokud ve vztahu něco nefunguje, neberu to jako kopance, ale promarněné příležitosti. Ženy často opomíjejí samy sebe. Ještě pořád se u nás za standard považuje vaginální sex. Statistiky přitom říkají, že zatímco muž dosahuje vyvrcholení při vaginálním sexu zhruba v pětadevadesáti procentech, žen je takových pouhých dvacet až třicet procent. Ženy si stále ještě nedokážou říct, co chtějí. A často to bohužel ani nevědí. I obyčejný dotyk učím lidi rozlišovat v celé jeho škále. Je celkem běžné, že když se partner dotkne své partnerky, ona si to okamžitě přeloží jako ‚Miláčku, chci sex‘ a pokud není naladěná na stejné vlně, vzniká mezi nimi bariéra. Odtáhne se, načež pro

něj je to znamení, aby na ni už příště nesahal. Právě kvůli takovým omylům ztrácíme velmi důležitou část vztahu – nonverbální, dotekovou.“

PÁR RAD NA ZÁVĚR

Pokud máte pocit, že vedle trenéra v posilovně, učitele tance a vlastního zahradníka potřebujete také osobního sexkouče, vybírejte opatrně. Lidí, kteří se za něj mohou vydávat, najdete řadu. Dříve, než se jim svěříte se svými sexuálními představami nebo problémy, si nechte ukázat akreditaci mezinárodního programu TASC nebo osvědčení z kalifornské univerzity IASHS (Institut for Advanced Study of Human Sexuality).

„Prozkoumávat bod G je jednou z nejjintimnějších a velmi zajímavých cest v ženské sexualitě.“

Než se s někým setkáte, zkuste delší telefonický rozhovor. Nejdůležitější jsou vaše pocity. Nejen při sexu, ale především při komunikaci s koučem. Dejte na svou intuici. ■

lyžovat či plavat se nenačíte tak, že se postavíte na svah a někdo vám řekne ‚Jed‘. Orgasmus je záležitostí dostatečného množství vzrušení. Z toho vyplývá, že abychom ho prožili, musí se pohár naplnit a ještě malinko přetéct...

„Bod G je místo, které v sobě nese hodně hluboké a hodně skryté bloky,“ popisuje Julie zkušenosti nejen z praxe, ale také naprosto otevřeně ze svého soukromí. „Já ho začala objevovat až po třicítce. Dost často se k němu ženy samy špatně dostávají, proto je to spíše o partnerské komunikaci. Co se třeba čaker týká, bod G bere energii zespoda nahoru, a dokáže tak emočně čistit. Já mám celou škálu orgasmů, což ale neznamená, že jsem multiorgastická. Prozkoumávat bod G je jedna z nejjintimnějších a nejjímavějších cest v ženské sexualitě. Řada žen se tomu však neumí oddat. Neustále sledují, jestli je jejich partner spokojený, dostatečně vzrušený... Na druhou stranu může být toto místo také bolestivé. Pro muže to znamená pracovat s ním jemně a citlivě. Stejně jako když máte zablokovanou páteř. Pokud je totiž místo bolestivé, znamená to, že se mu příliš neodáváme, že jsme duchem někde jinde. Potěšení, které můžete bod G přinést je přitom jedno z nejkrásněj-