

**Čím Janeček zaplatí za zvolení
Výběr ředitele ČT: fámy, kšefty, koláčky**

29/2009

20. července 2009 / 35 Kč / předplatné 25 Kč / www.tyden.cz

TÝDEN

Naučím vás **SEX**

**České páry si začínají
najímat trenéra do postele**



**Když je šéf
Velký bratr**
Software pohlídá, jestli
skutečně pracujete



Přepych v oblacích
Reportér TÝDNE na palubě
největšího letadla světa

**Ministryně na provázku
Kovářovou „vodí“ justiční lobbista Němec**



29



9

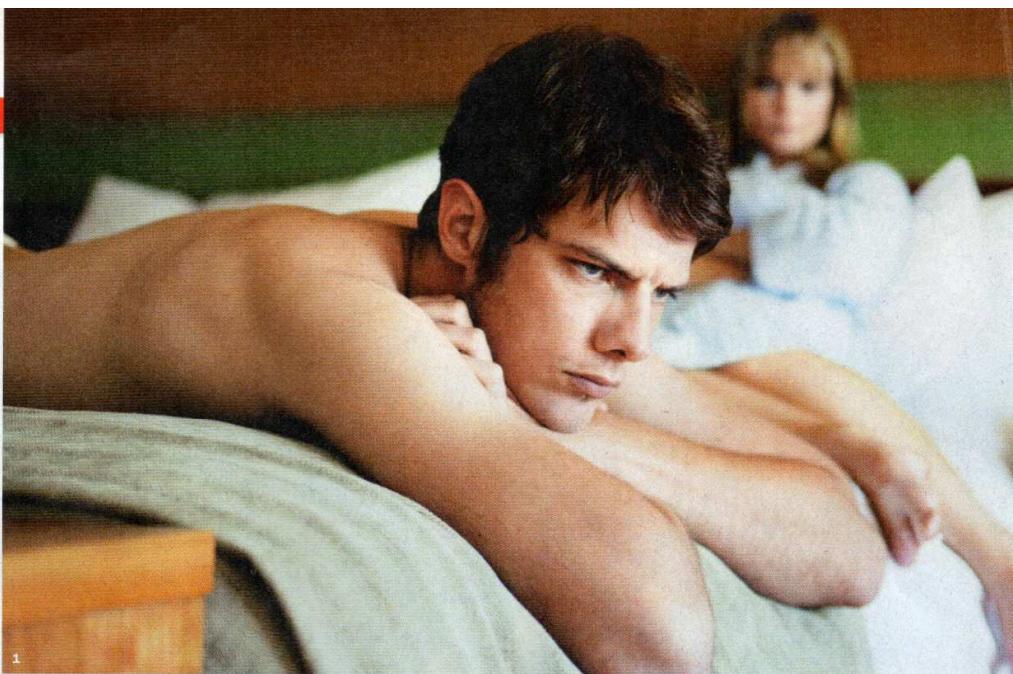


Stejný manžel, lepší sex

Podle sexkoučů víme málo o tom, jak naše tělo funguje. A často ani netušíme, jak ho používat. Za peníze nás prý naučí, jak jít na věc. Aby nám „to“ šlo lépe, nadto častěji nebo déle. Navíc pak prý budeme šťastnější a nebudeme vyhledávat nevěru, porno nebo rady sexuologů.



▲ CESTA ZA POTĚSENÍM. „Napustěte si vanu, odšroubujte sprchu a s proudem vody můžete experimentovat na desítky způsobů.“ Julie Poupetová vystudovala přírodovědu, nyní se profesionálně věnuje józe a sexu.



▲ DOSPÍVÁME V MUŽE. Kniha tohoto názvu od Karla Hynie provázela generace jinochů na cestě od první poluce k první souloži, stejně jako díla Iva Pondělíčka a Jaroslavy Pondělíčkové-Mašlové. Dnes je výběr větší.

Zeny ani muži často nevědí, kde co mají. I pokud jde o studenty medicíny, tvrdí sexkoučka Julie Poupetová. Lidé za ní chodí a ptají se: „Je to, co jsme prožili, normální?“ Nejčastěji si nespokojenci stěžují, že sex už je nebabí, mají potíže serekcí nebo nevydrží tak dlouho, jak by chtěli. A že si neumějí říct, co vlastně při sexu chtějí a co od něj očekávají. Nebo mají strach, že jsou závislí na pornografii a masturbaci. Někteří si zase jen chtějí rozšířit obzory a naučit se nové sexuální praktiky.

„Je to úplně jednoduché - a přitom krásné,“ popisuje jednu z vyučovaných technik sexkoučka Poupetová. „Akupresurně můžete tlačit na body kolem poševního vchodu. Když si představíte, že je rozdělen jako ciferník, tak čísla jedna a dvě jsou hodně citlivá na jemný tlak. Po chvíli začnou vibravit,“ ukazuje třicetiletá magistra názorně na dlani v nacpané kavárně v centru Prahy. Občas sem

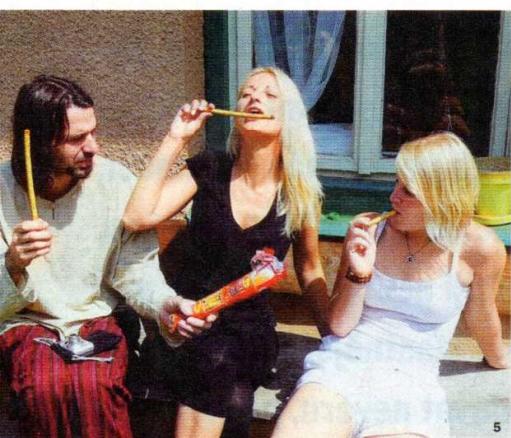
zavítá i se svými klienty na první „bezpečnostní“ schůzku - mužských zájemců je přece jen více než žen a někteří si její práci pletou s placenými erotickými službami.

Cvičit, cvičit, cvičit

Samotný sexkoučink však spíše spočívá v mluvení. Zákazník s koučem rozebírá svoje problémy a stejně jako u psychologa se snaží najít řešení. S jedním dost podstatným rozdílem: sexuální průvodce může při sezení využívat i svoje ruce. Navlékne si hygienické rukavice a pracuje přímo s tělem. Mačká a hladí třeba břicho, masíruje genitálie. Někdy dostane zaškolovaná žena do ruky vibrátor a pracuje s ním - za koučovy asistence. Mohou se také společně dívat na videonahrávky, i ty znázorňující praktické ukázky a cvičení, jak například oddálit ejakulaci (muži) nebo dosáhnout orgasmu (ženy). Ze sezení si potom lidé podle vlastního přání

odnášejí úkoly, které musejí doma plnit. „Rozhodně ale nad nikým nestojím s rákoskou a nenutím ho dělat domácí cvičení - od toho jsou profesionální dominy,“ říká Poupetová.

Sexuální koučové pracují s jednotlivci, páry i celými skupinami. „O této nabídce jsem se dověděla od kamarádky. S manželem jsme se léta snažili, abych dopěla k orgasmu, ale nic nám nefungovalo. Tak jsem si řekla, že to zkrátka zkusím,“ popisuje svou motivaci k návštěvě specialisty třiatřicetiletá klientka sextrenérky Poupetové, profesní asistentka account managera ve finanční instituci. „Většina cvičení se nám zatím podařila, máme už i dílčí výsledky, párkrát se nám to dokonce povídlo. Teď vím, že to je možné, i když to nejde vždycky jako na povel. Učím se zkrátka víc relaxovat a přijímat,“ dodává. „Nikdy to není úplně jednoduché, nemí to žádný kouzelný knoflík. Většina cvičení a dovedností se však po chvíli procvičo-



▲ VENKOVSKÁ POHODA. Začátkem července se do Skalky u Doks sjelo padesát lidí z Česka i Slovenska, aby se zdokonalili v sexuálních prožitcích. „Normálně jezdíme spíše do hotelů a jíme v restauracích,“ říká trenér Richard Vojík.



▲ MASÁŽ S CERTIFIKÁTEM. Richard Vojík a Denisa Palečková v tantrickém masážním salonu na pomezí pražských Vinohrad a Vršovic. Na procedury slibující zlepšení sexu tu v odlesku zrcadla dohlíží socha Buddhy dovezená z Thajska.

vání stane přirozenou součástí každodenního života," doplňuje Poupětová.

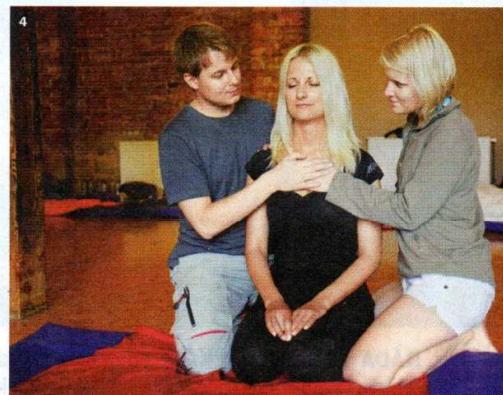
Dráždit a nepřestávat

Osmačtyřicetiletý podnikatel z Prahy dlouhodobě nevěděl, jak oddálit ejakulaci. „Chtěl jsem vyzkoušet další varianty, jak pracovat s problémem, který se snažím odstranit vlastně celoživotně. S koučkou jsme probrali různé možnosti a plán, jak zlepšit především mou práci s tělem," napsal TÝDNU muž, přející si stejně jako ostatní „žáci“ zůstat v anonymitě. „Hodně mi pomohla dechová cvičení – i když jsem tomu ze začátku nevěřil a ani mi to moc nefungovalo. Postupem času jsem si ale začal všímat různých věcí těsně před ejakulací a cvičení na její oddálení začala plnit účel," přiznává.

Sexkouč totiž učí také například rozpoznávat signály pomáhající určit, že se blíží „bod nevyhnutelnosti“ – tedy chvíle, kdy vzrušení už není možné ovládnout,

takže dochází k výronu semene – natož dobré, že je jeho klienti dokážou ovládat podobně jako jiné reflexy, třeba kýchání.

Poupětová doporučuje různé pomůcky a metody i na problémy s erekcí. „Muži po mně často chtějí radu, co dělat, aby vůbec měli chuť na milování. Pak je třeba řešit hlavně zabijáky sexuálního apetitu, jako je stres a léky. Po viagře se nezřídka dostavuje nevolnost a další nepříjemné efekty, organismus lépe snáší tadalafil, tedy cialis," porovnává medikamenty na posílení erekce. A co doporučuje ženám, které na rozdíl od mužů nemají žádný „bod nevyhnutelnosti“? „Ženy je třeba stimulovat, dráždit – a hlavně nepřestávat! Když partner přestane se stimulací ve chvíli, kdy už přichází orgasmus, může tím partnerku nejen pěkně naštvanat, ale i výrazně frustrovat a demotivovat pro jakékoli další sexuální aktivity – tedy alespoň s tím dotyčným," nabádá Poupětová.



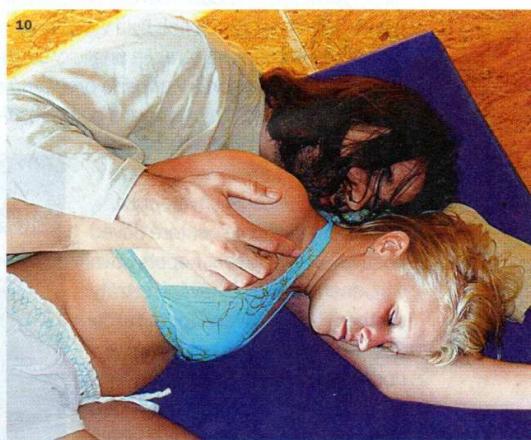
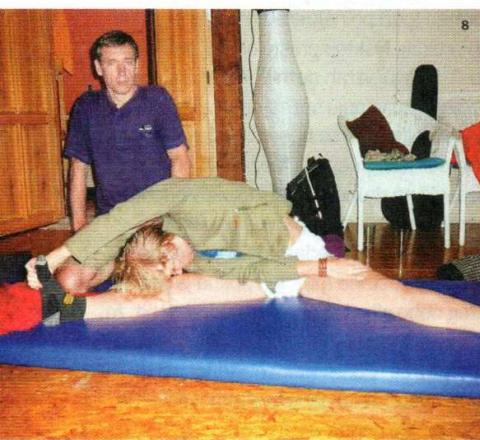
▲ UMĚNÍ DOTEKU. Cvičitelé při sexkoučinku hojně využívají tantrickou masáž. Na snímku účastníci semináře pod vedením Vojíka a Palečkové; některým bylo sotva přes dvacet, jiným k padesáti.

Se svými klienty podepisuje sexuální cvičitelka při prvním sezení smlouvu, která mimo jiné obsahuje i formulaci o mlčenlivosti. Za šedesát minut jí lidé platí tiše korun, Poupětová však prý neodmítá pomoc ani těm, kteří mají jasný cíl, ale omezený rozpočet.

Pět na jednu – a nic

V Česku se výukou sexuálních technik zabývá okolo deseti lidí (většinou z Prahy, několik jich je například z Brna), odhaduje Richard Vojík, sexkouč a lektor tantra. Podobně jako filozofové vyznávají každý vlastní školu, mají i tantričci či sex-trenérů individuální názor na to, jak se lidem věnovat.

Někteří využívají indiánské umění lásky qudoushka, na pomoc si berou tantru i šamanismus. Jiní se zase hlásí k americké průkopnice sexkoučinku Betty Dodsonové, která jako jedna z prvních začala pořádat masturbacní semináře – ►

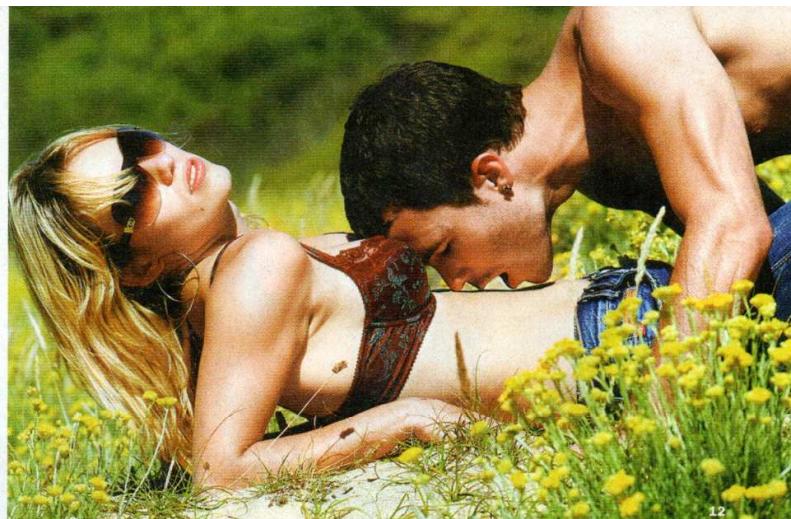


▲ HLAVNĚ SE UVOLNIT. Mluví se zejména o vztazích mezi mužem a ženou, k pochopení mají pomocí názorné scénky pod vedením lektora. „Často ale dojde i na odpočinek a koupání, máme to jako dovolenou," pochvaluji si účastníci.



11

▲ **RÁDA SE LIDÍ DOTÝKÁM.** Irena z Prahy ráda masíruje svého přítele i kamarády. Nakoupila si na to několik olejů, některé speciálně pro masáž intimních partií.



12

▲ **POZOR, CHLAPČE.** Ženy mají bod G a spoustu dalších, muži zase „bod nevyhnutelnosti“ – kdo se přes něj dostane, většinou se orgasmu nevyhne. Ilustrační snímek.

u sebe v obývacím pokoji. Dodsonová, ježí knihy *Sex pro jednoho* se prodalo milion výtisků, představila Američanům v roce 1973 první elektrický vibrátor; nyní ho podle letošní studie univerzity v Indianě vlastní polovina národa. „Mámě masturbace“ bude letos osmdesát let, přesto nepřestává pořádat semináře o sebeuspokojování a publikuje na svém internetovém blogu osvětová videa – třeba o tom, jak dosáhnout vaginálního orgasmu.

„Pořád se máme co učit,“ říká k tomu Denisa Palečková, další česká sexkoučka

a současně lektorka tantr, které vadí „středoevropské tabuizování sexuality“. „Ve škole se děti během sexuální výchovy dozvídají, jak se bránit proti otěhotnění nebo sexuálním chorobám. A to je veškerý výcvik, který v naší kultuře oficiálně dostáváme.“ Co s tím? „Na děti a do-spívající útočí od příbuzných i pedagogů jen rady, co nemají dělat. O tom, co by naopak mohli dělat, si musejí shánět informace sami – například pomocí porna, což jsou velmi zkreslené informace,“ říká Palečková. „Muži si pak myslí, jak ná-

ramně se ženám líbí, když je jich pět na jednu. Bohužel se do toho pak snažíme „vejít“ a jsme pak zaskočeni, když to nefunguje.“

Za orgasmem na venkov

Denisa Palečková a Richard Vojík patří k těm, kteří se sexkoučinku věnují hlavně v rámci svých seminářů o tantře. Na jednu z jejich víkendových akcí se do Skalky u Doks, vzdálené hodinu jízdy od Prahy, sjelo skoro padesát lidí. „Na to, abyste se zabývali tantrou, nemusíte být milovník

■ Pro dobro věci

Je sexkoučink účinnější metodou k odbourávání problémů se sexem než třeba sexuologická terapie, sledování porna nebo návštěva prostitutky? TÝDEN požádal o vyjádření tři osoby na slovo vzaté.

Lékař mají svázané ruce

Sexuolog Ondřej Trojan:

„Z jedné strany vychází sexkoučing z učení Masterse a Johnsonové, tedy z amerického, hodně exaktního tělesného přístupu. Ze strany druhé čerpá z východní filozofie, nejčastěji indické, zaměřené na duši, relaxaci a prožívání. V sedmdesátých letech pak byla využívána takzvaná náhradnická terapie, anglicky *surrogate therapy* (náhradník v případě problémů se sexem „zaskakuje“ za partnera a pomáhá klientovi nejen slovy nebo doteky, ale může dojít i na pohlavní styk, kde „léčenému“ ukazuje chybky, pozn. red.). Trenér vyučuje některé dovednosti tak, aby se klient nepohyboval v bludném kruhu selhávání a ztráty partnera i sebedůvěry. Tento velice úspěšný, ale kontroverzní směr je dodnes uznáván v USA, Izraeli, Británii. Jóga i tantra oproti náhradnické terapii přinášejí relaxaci, což je – troufám si říci – podstatný efekt. Trápení mnoha lidí se sexem je způ-

sobeno tím, že se nedokážou uvolnit. Jakmile se to naučí, půl je hotovo. Ostatně co jiného je třeba vaginismus než neuvolněná pochva? Proč holdujeme alkoholu při seznamování? Protože – nás i protějšek – uvolňuje. Vzhledem k tomu, že v dnešní puritánské společnosti mají lékaři velmi svázané ruce, je dobré, když mohou sexuologové spolupracovat s erudovanými terapeuty či kouči. Je to pro dobro věci.“

Sexkouč do každé rodiny

Pornoherec Robert Rosenberg:

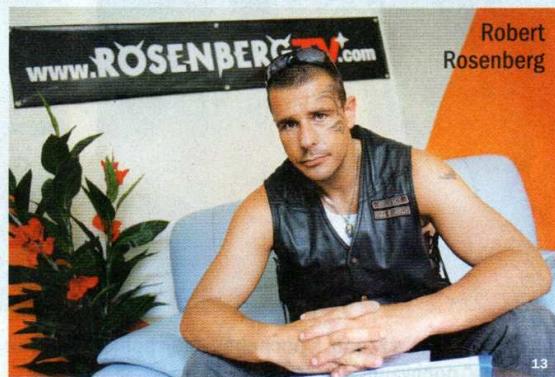
„Až praxe mě naučila, kam mám sáhnout a co dělat. Sexkoučink je důležitý. Dokonce si myslím, že by každá rodina měla mít svého sexkouče nebo poradce. Vím to

z vlastní zkušenosti: každou chvíli mi někdo volá nebo pře ohledně rad.“

Káva, domluva, nespěchat

Prostitutka Gina Bordeaux:

„Placené erotické služby dělám samozřejmě kvůli penězům, jinak jsem zdravotní sestra. U mne to není jako v jiných privátech: ‚Ahojky, tady máš ručník, tam je sprcha a za chvíli končíme.‘ Každý člověk je jiný a každý přichází z jiného důvodu, někdo ze zvědavosti, jiný momentálně nemá partnerku, tomu žena upírá sex, tančenou touží po některé z dosud nevyzkoušených praktik. Někteří prostě občas potřebují změnu – tím svůj vztah nezníčí, ale spíše posílí. První půlhodinu věnuju seznámení s člověkem u kávy a domluvě, co se bude dít – čas mimo samotný sex klient neplatí. Možná se šidí o peníze, ale na druhé straně málodky odcházejí muž neuspokojen – to je pro mě uspokojení z práce, která nebyla nadarmo (kromě peněz). Neuspokojený zůstane muž, jen pokud je pod vlivem drog nebo alkoholu, pak se nesmí zlobit, že odchází bez orgasmu. Jako základní pilíř k dosažení orgasmu klienta vidím ovládání pánevního dna. Pokud se to naučíte aspoň částečně, dokážete rychle napomoci mužovu vyvrcholení. Sexkoučink tak úplně neznám, ale pokud mu jde o něco podobného, nemůže být na škodu.“



venkova nebo třeba vegetarián,“ říká Vojík. „Řadu kursů pořádáme v Praze nebo v hotelu u Slapské přehradu, kde je zajištěna konferenční místnost a stravování v restauraci. Mnozí účastníci mají stejně jako my rádi maso i pohodlí.“

Na louku před statkem se vtěsnala auta s poznávacím značkami z celé země i ze Slovenska. „Koučeje“ se ve staré stodole, po stranách na matracích a polštářích polehávají lidé různého věku - od těch lehce přes dvacet až ke klientům, jimž do padesátky mnoho neshybí. Jsou tu jednotlivci i objímající se páry, zhruba polovina žen a polovina mužů. Někteří si dělají poznámky do sešitu, jiní vypadají, že spí.

Uprostřed kruhu stojí bosá třicátnice Lenka (některá jména jsou na žádost aktérů změněna, pozn. red.) a pláče. Jiný účastník semináře, vysoký holohlavý muž, má během scénky představovat jejího přítele; za Vojíkových pokynů se na sebe oba upřeně dívají.

Do dění se postupně zapojuje několik dalších lidí a výsledný obraz má být co nejpodobnější tomu, co Lenka zážívá v reálu: totiž poměr s ženatým mužem. Lenka je podle lektora moc vyzývavá, a proto nejčastěji přitahuje specifický vzorek partnerů. Přes velký výstřih jí učitel přehazuje šátek. „Je teď Lenka zajímavější, je víc sexy?“ ptá se Vojík, když cvičení skončí. Odpovědí je silný potlesk.

Neměli pod tím nic!

Úřednice Irena a řidič Dalibor jsou z Prahy a oběma je přes čtyřicet. Žijí spolu dvanáct let. Na podobná cvičení - semináře o lásce, vztazích nebo o tantrických masážích i s konkrétními ukázkami - jezdí déle než rok a půl, zhruba jednou měsíčně.

„Dá se říct, že to máme místo jedné luxusní dovolené,“ směje se Irena. Během tří dnů se tu lidé za necelých pět tisíc korun nechají školit v tom, „jak prohloubit milování tak, aby se stalo božským nástrojem pro prožitek extáze“ nebo „jak

na oběd Irena. „Kdo ví, jestli pod tím vůbec něco mají, šeptali jsme si. Neměli. Během chvíle už jsme se navzájem masírovávali a nikomu to nepříšlo divné.“

Dejte se do toho

„Jsou státy, které jsou nevraživé vůči jakémoli práci s intimitou,“ říká Palečková, původní profesí socioložka. „Naopak třeba taková Kalifornie, to je i v tomto směru stát ve státě a jsou na to pyšní,“ dodává.

Právě do Kalifornie se dvojice českých tantriků vydala před dvěma lety, aby získala certifikát Sexological Bodywork (sexuologická práce s tělem) a rozšířila svou živnost o sexkoučink. „Cvičení, kterými bodyworker prochází, jsou i takzvaně sebezkušenostní; jde třeba o nácvik masturbace,“ říká Palečková. Zájemci o profesí sexkouče už nemusí cestovat až za moře. Nově se certifikát vystavuje i ve Švýcarsku.

„Není žádným tajemstvím, že sexualita ovlivňuje to, jak se nám daří v osobním i pracovním životě. Naše práce nespouští primárně jen v souložení. Orgasmus je jen pouhý začátek, ochutnávka toho, co všechno můžeme při sexu zážívat,“ říká další sexuální cvičitelka Monika Michaelová, která vychází hlavně z dlouhodobých zkušeností tantra a dalších různých směrů včetně šamanismu.

„Terapie pracuje s problémy, tantra s potěšením,“ cituje Michaelová svého učitele Johna Hawkena. A právě proto podle ní lidé dávají přednost jejím službám před odbornou praxí sexuologa nebo psychologa. „Neobracím klienty do minulosti - do dětství nebo traumat z dospívání. Řeším s nimi to, co se děje právě teď.“

Stanislava Pecková ■

▼ PLACENA INZERCE

Dotkněte se nekonečných možností

Nový HTC Magic exkluzivně od Vodafone

S HTC Magic leží nejpracovanejší internetové aplikace přímo na vaši dlaní. Navíc v mimorádné nabídce Připojení na stálou s 50% slevou na šest měsíců!

Více na www.vodafone.cz

Jde to i jinak

htc MAGIC

se stát jedinečným a neodolatelným milencem“.

„Na kurs tantrické masáže přišli Richard a Denisa oblečeni jen do lungi (větší šátek, který si váže masér před masáží kolm těla, pozn. red.),“ vzpomíná při čekání

na oběd Irena. „Kdo ví, jestli pod tím vůbec něco mají, šeptali jsme si. Neměli. Během chvíle už jsme se navzájem masírovávali a nikomu to nepříšlo divné.“