

MAXIM PŘESTAŇ ČÍST TEN ČASÁK A RADŠI NĚCO DĚLEJ STR. 38

MAXIM

↓ NA SAMOTĚ U LESA

MUČILA MNE
BUDDHISTKA!

SICE TO BYLA JEHOVISTKA,
ALE TOHLE ZNÍ LÍP

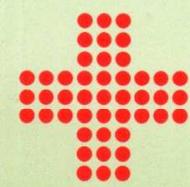
↓ UŽ TROUBĚJÍ!

ŠTĚKÁNÍ
DO MORDY

NAUČTE SE
TAJNOU ŘEČ
HONITBY!

WEHRMACHT
FASHION

DOBRÉ VĚCI
NA ŠPATNÉ
STRANĚ



ŽENA VS. POHODA
ČECH VS. CIKÁN
PRASE VS. KOMOUŠ
VIAGRA VS. CIALIS
BLOND VS. BRUN

ŘÍJEN 2009 • ČR 89,90 Kč • SR 3,95 € / 119 Sk



10

9 771214 156005

,TRENÉRKA' SEXU

Julie Gaia
Poupětová (32)
je první českou
sex koučkou.
Naučí vás, jak
v posteli naplno
rozinout svou
osobnost. Díky
tomu zjistíte, kdo
opravdu jste.

TEXT IVAN BREZINA,
PETR BÍLEK
FOTO DAN VOJTECH

Julie studovala koučink
v Americe a imunologii
v Česku. Ale vůči sexu
imunni rozhodně není.



Neztratí sex grády, když je z něj „sport“ s trenérkou?
Ale já nejsem žádná trenérka! Sex není fotbal – s „mičem“ se v něm musíte poprat sám. V koučování nejde o žádné sexuální rekordy. Jde o to, jak udělat život zajímavější, proniknout díky sexu víc sám k sobě a sdílet to s partnerem.

Čím se lišíte od sexuologa?
Pro sexuologa jste pacient, který má problém. Hledí odchylky od normálu – to, co nefunguje. U sexuologa se proto utvrdíte v tom, že s vám něco neríší v pořadku. Mě naopak zajímá jen to, co funguje. Koučink je pozitivně orientovaný proces. Říkám

„Ivan mně ji mne mnohem jemněji, ale v Petrovi zase citím větší zvíře...“



Spousta párů se navzájem neumi správně dotykat. S Julii si můžete vyzkoušet různé techniky, jak na sebe sahat, i když nejste pář, ale trojka Brezina-Nováková-Bílek.

klientovi: „Líbí se ti bizarní praktiky? Je to úplně v pořádku. Pojdme vymyslet, jak to udělat, aby sis je mohl užívat častěji, přemluvil k nim partnera...“ Sexuolog se zabývá léčením, kouč osobním rozvojem v oblasti sexu. Jsme zvyklí oddělovat sex od „slušného“ zbytku našich životů, jenže to je nesmysl.

Vědí klienti vždycky, co chtejí?

Někdy ne, a musíme to spolu nejdřív zjistit. Koučink je o hledání. Je prokázáno, že mozek se učí mnohem lépe, když sám hledá odpovědi, než když pasivně poslouchá. Takže kladu otázky.

Spíte s klienty?

Ne! Erotické služby jsou něco úplně jiného než koučování. Jde v něm o to, aby klient našel šanci rozvoje sexu bud' ve vztahu, který má, nebo sám v sobě. Já pro něj nejsem zdrojem rozkoše, ale jen průvodcem k dosažení toho, co chce. V krajině případě díky mně třeba najde odvahu na ty erotické služby, ale to už se mě netýká.

Proč byste nám s rozvojem sexu měla pomáhat právě vy?

Jsem propagátorem tohoto oboru v ČR, mám v něm vzdělání na zahraničních univerzitách, ale hlavně jsem v sexu už poměrně

dost zažila. BDSM, swingers, tantru... Nejsem tedy jen teoretik, ale dokážu pochopit klienty a představit si, co cítí.

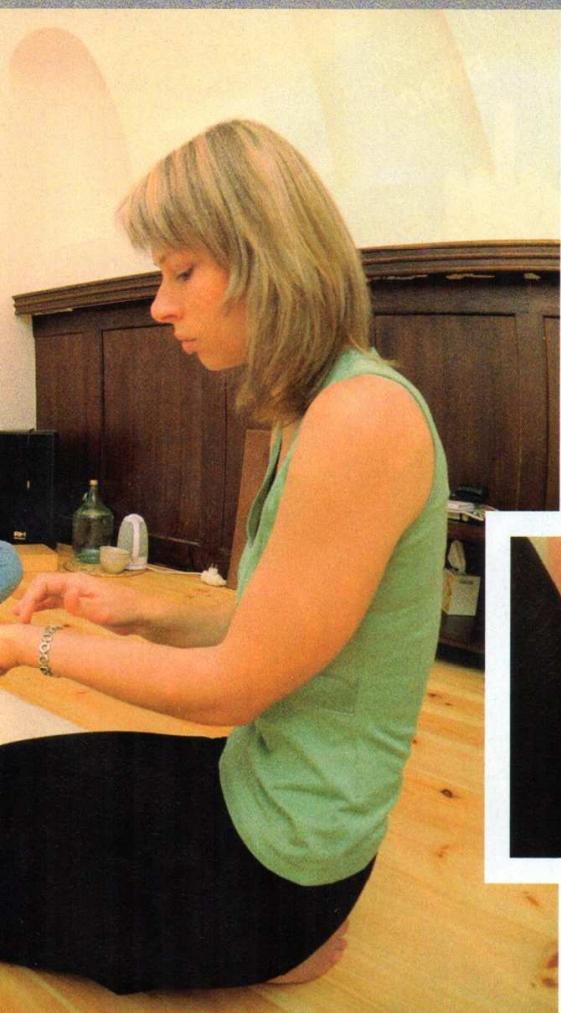
Takže jste taková zkušená kámoška, která nás v sexu zasvětí do třinácté komnaty?

Ne – kouč není poradce. Klient díky mně sám pozná, co chce, jak to chce, proč to chce a co pro to musí udělat. Někdo se třeba touží naučit orgasmus bez ejakulace. Vymyslíme postup, ukážu mu video... U mužů jsou běžné problémy s erekcí, případně neschopnost uspokojit partnerku. Většina žen se totiž snaží dosáhnout orgasmu jen mužským způsobem, tedy při vaginálním sexu. A většina mužů jim ho neumí poskytnout jinak.

Jak jinak?

Třeba análním sexem. Pokud s ním ale nemáte zkušenosť,

„Pokud se naše vzrušení nevybije, může nás začít bolet hlava. Tyhle stavů často ústí v tvrdé hádky.“



může to být negativní zážitek na celý život. Některé ženy z análu mají strach, takže vzdychy nejdřív zjišťuju, jestli o to vůbec stojí. **Bojí se, že to bude bolet nebo že by si připadaly jako „děvky“?** To taky, ale můžou být i pod tlakem od partnera, který by to přitom sám nikdy nezkusil. Málokterý muž si vrazí do zadku vibrátor a řekne ženě: „Hele, ono je to fakt dobrý!“ Když jí jiná žena řekne, že to je zajímavá zkušenosť, je to lepší. Dobrý postup taky je zjistit, co se partnerce líbí, a přidat k tomu praktiku, kterou chcete zkoušit. Užívá si stimulaci klitorisu? Přidejte dráždění análu!

Co když jsou spolu partneři tak dlouho, že už je sex nebeví?

To nemusi být nutně problém – někomu to tak vyhovuje. Ale pokud to chtějí řešit oba partneři, vracíme se s nimi do bodu, kdy to zamrzlo. Pak z něj zkoušíme znova nastartovat vztah. Záleží i na důvodu, proč už spolu nespí. Může to být emoční blok, finanční spory, boj o moc ve vztahu...

Není mnohem lepším řešením vyměna partnerky?

Někdy ano – tak už to je životě

chodí. Pokud je ale ve vztahu zachována citová vazba, je dobré na ní stavět. Budme konkrétní: jeden z partnerů by rád zašel na swingers a přemlouvá druhého. Já tomu váhajícímu mužu popsat, co ho tam čeká, a vysvětlit, že jsem kdysi prožívala stejně obavy. A že první, s čím se na swingers musí každý vyrovnat, je on sám. **Co dalšího řešíte?** Problémů v tělesné oblasti je asi čtvrtina. Zbytek jsou emoce nebo myšlenky – obavy, frustrace, rezignace na sex... Měla jsem třeba dvojici, která myslela, že do partnerského sexu nepatří masturbace. Pokud žena za jediný způsob dosažení orgasmu považuje soulož, je dost nahraná. A přitom existuje taková spousta jiných cest, jak na to! Takže jsme společně zkoušeli zjistit, co jim brání vyzkoušet vibrátor. Hluboko v našem mozku operují negativní myšlenkové systémy, kterým říkám „gremlini“. Namílovat nám, že se něco takzvaně nesluší. Jde o to, počítat si na ně, a když vylezou na světlo, chytit je a říct jim: „Ne, tohle se smí, a já to zvládnu!“

Jiný příklad?

Přišel páru, že žena nemá chuť na sex. Zjistili jsme spolu, že se kvůli partnerovým dotykům cítí být pod tlakem. Myslela, že kdykoli na ni muž sáhne, chce sex. Pomohla jsem jim najít celou škálu dotyků, která na jednom konci znamená: „Mělas těžký den, takže tě teď podpořím pohlazením,“ a až na opačném konci: „Chci tě.“

A příklad do třetice?

Muži často nevědí, že ženu je třeba stimulovat průběžně. Pokud je těsně před orgasmem a muž přestane, je frustrovaná. Vzrušení je energie a ta se musí někam vrhnout. Pokud se nevybije, může

sezení trvá 90 minut a příde na 1300Kč, další hodinová jsou po tisícovce. Dnes už to jde i přes Skype s webkamerou. Klient mi průběžně piše zprávu, co prožívá a v čem se zlepšuje, a já mu k ní posílám komentáře.

Zapojujete do koučování i svého manžela?

Občas – třeba když chce klientský páru navštívit BDSM sraz, kde se lidí svazují, polévají voskem... Sami jsme prošli hledáním, takže manžel jim může vysvětlit, s čím vším se muž vyrovnává, když překračuje konvenční hranice. Co když třeba muž ženu nikdy neuhodil, ale ona po tom právě touží? Všechny tyhle párové zkušenosti jsou pro klienty cenné.

Pro spoustu mužů jste asi první žena, se kterou o sexu vůbec otevřeně mluví...

Je bohužel pravda, že některé páry se o něm vůbec nebaví. Jedním z nejdůležitějších prožitků

„V posteli jsem toho zažila už poměrně hodně. Sexuologové jsou tedy spíš teoretici, ale já jsem praktik...“

nás začít bolet hlava. Tyhle situace často ústí v tvrdé hádky.

To znám! Partner se na dovolené pět vteřin před mým orgasmem podívala z okna a povídala: „Týýý jo, tam ale lejet“, a bylo to v háji. Jak třeba přivést ženu k orgasmu, když to má každá hozené jinak?

Zkoušet různé techniky a ptát se jí, co prožívá. Dobré třeba je, když si muž vezme na pomoc vibrátor a pomůže partnerce soustředit se jen na to, co jí dělá. Nechá jí tím vším pasivně projít, ale zároveň ji sleduje a učí se, jak reaguje. Žena by měla dát muži zpětnou vazbu, aby věděl, co jí vzrušuje. Často jí k orgasmu chybí uvolnění. Když neviete, jak uvolnit, je sebelepší předehra na nic.

Jak dlouho sexuální koučování trvá a kolik stojí?

Obyčejně probíhá asi tři měsíce, ale záleží samozřejmě na tom, co všechno klient potřebuje. Úvodní

koučování je právě to, že se o sexu začne mluvit.

Co když klienta vzrušujete?

Stává se, že někteří muži vidí v koučinku jinou formu erotické služby. Klienti se chtějí setkat „v soukromí“, posílají esemesky... Při koučování se ale musíme cítit naprostě svobodně, a pokud to někdo nerespektuje, nemůžu pro něj nic udělat. S klienty se vždy scházíme na veřejném místě a rande absolutně nepřipadá v úvahu. Občas žertuju, že bych na něj místo sebe stejně poslala manžela, který by si s otravou hravě poradil.

Více: www.sex-koucink.cz

