

WOMAN[®]



časopis perfektní ženy

**SEX
KOUČINK
V ČECHÁCH
NAJMĚTE SI
SEXUÁLNÍHO
TRENÉRA!**

**ONA & ON
VYDĚLÁVÁM VÍC
NEŽ MŮJ MUŽ**

**HOROSKOP
2010**

CO VÁS ČEKÁ A NEMINE

**JSTE TA DRUHÁ?
NEVADI!
PROČ ZŮSTAT „JENOM“
MILEŇKOU**

**10 NEJLEPŠÍCH
ZPŮSOBŮ
JAK SE MU POMSTÍT
ZA NEVĚRU**

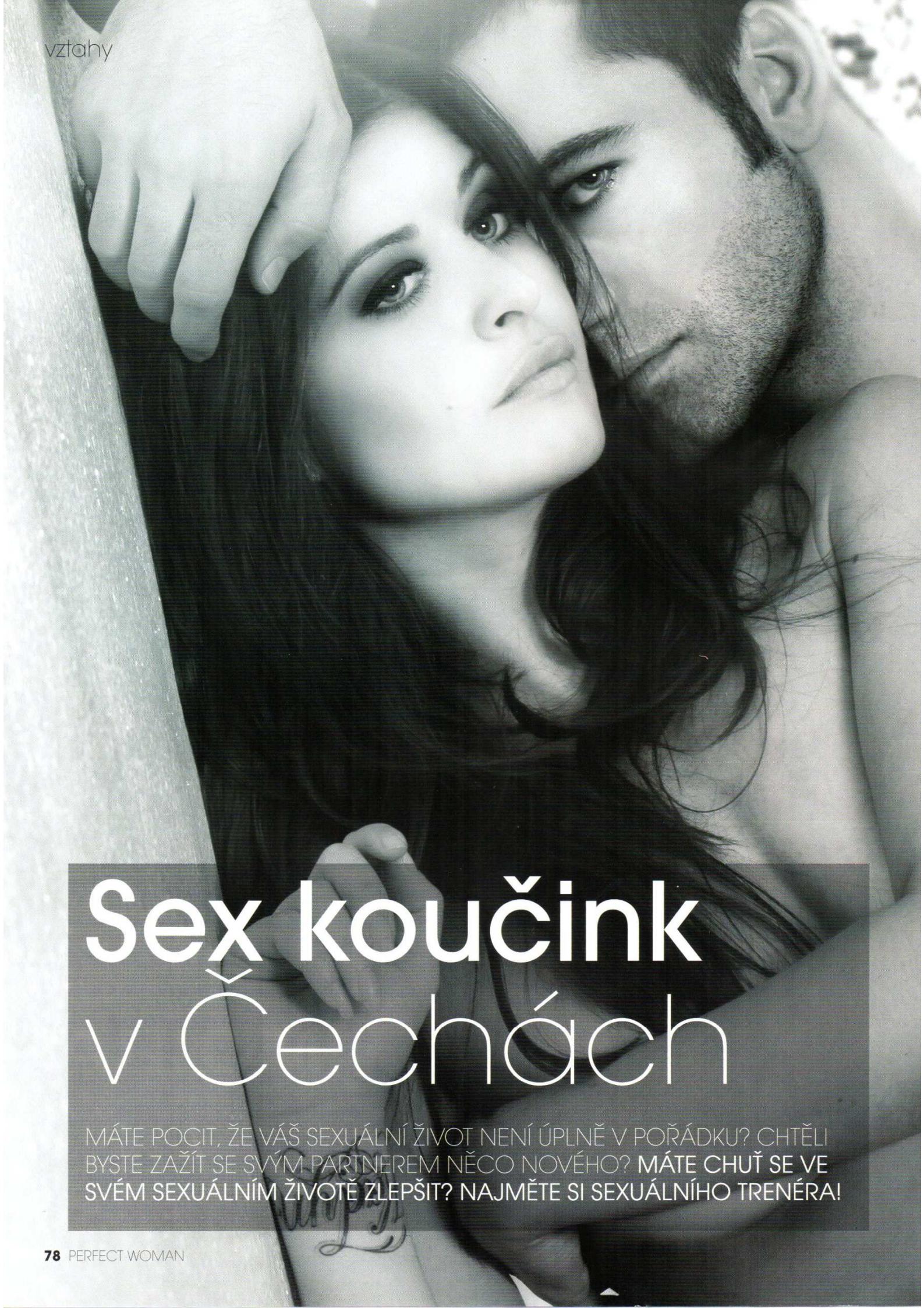
**JE PRYČ?
CO BUDE DÁL**

**MARKÉTA
DIVIŠOVÁ
ANDĚL NEBO ĎÁBEL?**

PROSINEC 2009/LEDEN 2010 79 Kč



12



Sex koučink v Čechách

MÁTE POCIT, ŽE VÁŠ SEXUÁLNÍ ŽIVOT NENÍ ÚPLNĚ V POŘÁDKU? CHTĚLI BYSTE ZAŽÍT SE SVÝM PARTNEREM NĚCO NOVÉHO? MÁTE CHUŤ SE VE SVÉM SEXUÁLNÍM ŽIVOTĚ ZLEPŠIT? NAJMĚTE SI SEXUÁLNÍHO TRENÉRA!



nefdesanté
VITAMÍN C
RAKYTNÍK ZELENÝ ČAJ

doplňek stravy
90 tablet

8 595 243 60 0244

HLAVU VZHŮRU!

Začni podzim s úsměvem a nefdesanté!

- » dlouhodobě posiluje imunitu
- » obsahuje velké množství přírodních vitamínů, minerálů, aminokyselin, flavonoidů a dalších látek
- » ochraňuje organismus před škodlivými bakteriemi a viry

Využijte také v rámci akce 2+1 ZDARMA.

Více na nefdesante.cz

At jsme schopni si to přiznat, či nikoli, je sex v našem životě poměrně důležitý. Některé ženy mohou namítat, že to je to poslední, co by v jejich životě hrálo nějakou významnější roli. Možná je to ale tím, že na svůj sexuální život rezignovaly nebo prostě nedokázaly objevit slasti, které jim jejich vlastní tělo a intimní chvíle s partnerem nabízí. A k tomu, aby to pochopily a změnily, je tu sex koučink. Ale pozor! Není určen jen ženám, ale i mužům a párem.

JAK SEX KOUČINK FUNGUJE

Ve Spojených státech je sex koučink už vcelku běžnou záležitostí. Do Čech ale přišel nedávno a teprve si tu hledá své místo. Zkušeným sex koučem je u nás Julie Poupetová, která pomáhá ženám, mužům a párom odhalit jejich problém v sexu a odstranit překážky na cestě k lepšímu sexuálnímu životu. Její žáci se učí uvědomovat si své vlastní stereotypy chování ve vztazích a při sexu a učí se novému, daleko uspokojivějšímu sexuálnímu životu.

Pokud se rozhodnete pro „kurz sexu“, nejprve vyplňte dotazník, kde odpovíte na otázky ohledně vaší sexuální orientace, co v sexu preferujete, ale i to, kdy jste poprvé souložili, kdy zažili první orgasmus. Poté se svým sexuálním koučem uzavřete dohodu zpravidla na 3 měsíce, kde je popsáno, na čem během této terapie budete se svým koučem pracovat a kam se budete snažit ve vašem společném snažení dostat. První hodina učení se sexu trvá 90 minut a setkání si můžete s koučem dohodnout třeba v kavárně. Další hodiny sexu probíhají v koučovně, nebo pokud se jedná o pár, je možné se domluvit i na setkání třeba u nich doma. Julie Poupetová ale rozhodně nenabízí žádné praktické ukázky toho, jak by měl uspokojivý sex vypadat. Je to celé hodně o otevřeném povídání, kdy vám kouč klade otázky tak, abyste si mohly uvědomit, co vlastně pro své uspokojení potřebujete a jak toho nejlépe dosáhnout. V některých případech, pokud se na tom kouč s klienty dohodne – tedy když jde o pár, je možná i názorná ukázka například toho, jak by se měl pár masírovat nebo jak se dotýkat ženy.

KDO JE JULIE POUPĚTOVÁ

Julie Gaia Poupetová je úspěšným koučem, který pomáhá svým klientům řešit sexuální otázky v jejich životě. Své dovednosti získala během své účasti na prestižním mezinárodním programu TASC (The Art and Science of Coaching) pod vedením Dr. Marilyn Atkinson. V současné době navíc studuje program určený pro sex kouče a bodyworkery na kaliforské univerzitě IASHS (Institut for Advance Study of Human Sexuality). Kromě sex koučku se dlouhodobě věnuje vedení pohybových lekcí pro dospělé, zejména v oblasti body&mind a od roku 2001 vede otevřené lekce jógy. Rovněž se zaměřuje na životní koučink a práci s energiemi. Za základní pilíře své práce považuje své dlouholeté zkušenosti práce s lidmi, s tělem a energiemi, znalosti moderních psychologických postupů a neustálou chuť se dál rozvíjet. Více informací najdete na www.sex-koucink.cz ■

TEXT: ANNA PROCHÁZKOVÁ