ČASOPIS PRO VŠEHOSCHOPNOU ŽENU

LOOK
magazine

ROBERT VANO
Musím mít svobodu tvořit a rozhodnout se

MÓDNÍ INSPIRACE
Nejlepší pásky, trendy fialová, sexy móda na hory...

FENOMÉN LOUIS VUITTON

TAJEMSTVÍ OKULTISMU
Skončí civilizace v roce 2012?

VÁNOČNÍ LÍČENÍ
Extravagance povolena!

MARTA JANDOVÁ
Život není jen legrace

+ VÁNOCE BEZ STRESU!
Jak přežít Vánoce, kam za nákupy, tipy na dárky, super soutěže, netradiční rybí recepty a skvělé drinky

ŠKOLA SEXU
Zdokonalte své erotické dovednosti

PROSINEC 2009 – LEDEN 2010 • 59 Kč, 2,99 Eur, 90,10 Sk

ŠKOLA SEXU

Staré známé pořekadlo praví, že žádný učený z nebe nespadl. Platí to nejen o všeobecných znalostech, které získáváme ve škole, smečování, které se naučíme při hodinách tenisu, anebo třeba o našem kulinářském umění, jež prohlubujeme zkoušením nejrůznějších receptů či na kurzech vaření. Také v sexu se člověk neustále učí něco nového a mnohdy stylem pokus-omyl postupně proniká do tajů erotiky. Proč ale neprohloubit erotické dovednosti také za pomoci profíka?

Možná pojem „sex koučink" slyšíte poprvé v životě a vůbec netušíte, o co jde. Není divu, ani já jsem nevěděla, že existuje něco jako škola sexu. Zatímco ve světě tento obor není neznámý, u nás o možnosti návštěvy „trenéra sexu" ví jen málokdo. Většina lidí si myslí, že pokud se v jejich milostném životě vyskytne nějaký problém, je nutné navštívit sexuologa, popřípadě psychologa. Co když ale léčba není zapotřebí, a zrezivělé sexuální choutky stačí jen trošku přeleštit, aby vše zapadlo do těch správných kolejí? Anebo jste snad se svou sexualitou spokojená, jen hledáte něco nového? Pak právě pro vás je vhodný sex koučink, který vás může naučit, jak zacházet se svým tělem a probudit podřimující dračici, jež se ve vás ukrývá.

UČITELKA SEXU

Kolébkou sex koučinku je USA a další anglosaské země, kde jsou jeho významnými propagátory například Betty Dodson, Patti Britton nebo Annie Sprinkle. U nás mezi „učitele sexu" patří sympatická blondýnka Julie Poupětová, která se již přes 15 let věnuje výuce práce s tělem a posledních 9 let józe. „S osobním rozvojem v sexuální oblasti pomáhám profesionálně svým klientům již třetím rokem. Ke koučování v sexuální oblasti mě přivedly osobní zkušenosti a prožitky, ale i celoživotní zájem o tuto oblast a také studium koučinku pod vedením Marylin Atkinson (Erickson College president, autorka programu The Art and Science of Coaching). Uvědomila jsem si, že moje zkušenosti práce s tělem a energií mohou pomoci také dalším lidem v osobním rozvoji," říká žena, která vede jak skupinové semináře, tak i osobní schůzky za účelem pomoci či rozvoje v sexuální oblasti.

Upozorňuje však na to, že ji lidé často vyhledávají později, než by měli, většinou ve stádiu, kdy jsou jejich sexuální i partnerské problémy již poměrně závažné. „To se zcela jistě změní, jakmile se více rozšíří povědomí o sex koučinku. Již dnes za mnou přicházejí první páry, lidé, kteří chtějí zlepšit svůj sexuální život, aniž by ho vnímali jako výrazně problematický nebo se ve vztahu samotném cítili nespokojení. To jde totiž ruku v ruce. Samozřejmě pomáhám i těm, kteří mají potíže typu poruchy sexuálních funkcí nebo poruchy psychické. Zde je má role skutečně jen podpůrná a svým klientům doporučuji souběžně péči sexuologů, psychologů či psychiatrů, se kterými intenzivně spolupracuji. Já ale své klienty vůbec k ničemu nenutím. Náš vztah je založen na absolutní svobodě a vůli klienta. Já mohu doporučit, ukázat možnosti, ale klient si pak zvolí sám podle svého rozhodnutí."

Julii Poupětovou navštěvují nejen ženy či páry, ale pro někoho může být překvapením, že jejími klienty bývají mnohdy i muži.

STAŘÍ I MLADÍ, VŠICHNI MAJÍ SEX RÁDI

Julii Poupětovou navštěvují nejen ženy či páry, ale pro někoho může

být překvapením, že jejími klienty bývají mnohdy i muži. „Často přijde nejprve jeden z partnerů a poté na další schůzku přijdou již oba dva. V tuto chvíli je mezi mými klienty zastoupené obdobné množství mužů i žen. Celkové věkové rozpětí klientů, se kterými jsem měla možnost spolupracovat, je cca 20 - 55 let (přesně 19 - 56), i když je pravda, že zejména, co se týče žen, vyhledávají osobní rozvoj spíše mladší ženy do 40 let. Podobně i semináře navštěvují spíše mladší ženy, i když na předchozím semináři byla žena, které bylo přes 50 let a podle zpětné vazby se jí otevřenost celého kurzu moc líbila. Řekla bych ale, že pro ženy generace mých rodičů je mnohem obtížnější nalézt odvahu k rozhovoru o intimitě."

Možná si v této souvislosti vybavíte komedii *Jeho fotr, to je lotr*, kde matka hlavního protagonisty vedla kurzy pro rozvoj sexuality seniorů a rodina se tak dostávala do komických situací. Jak tedy takové kurzy probíhají ve skutečnosti?

LEKCE ZAČÍNÁ...

„V současné době pořádám kurzy pro ženy, pro muže a pro páry. Každého kurzu se účastní maximálně 15 osob a součástí setkání je i skupinová komunikace a sdílení zkušeností. Kurzy pro ženy a muže jsou zaměřené na osobní rozvoj v oblasti mužské a ženské sexuality. Semináře trvají většinou 3 hodiny a seznamují účastníky s nejnovějšími vědeckými poznatky. Dále se zaměřujeme také na sebepoznání v oblasti emocí a psychiky. Párové semináře jsou místem pro rozvoj vzájemné komunikace a práce s novými možnostmi prožitků ve vztahu," popisuje Julie Poupětová.

Přiznává, že ji ještě asi dlouho nepřestane při setkání na seminářích se ženami překvapovat, jak málo toho víme o svém těle a jak málo jsme ochotné přijmout zodpovědnost za své sexuální štěstí do svých rukou.

Právě kvůli uzavřenosti vám může připadat, že v přítomnosti dalších 14 lidí je obtížné mluvit o intimním životě. Ti, kdo mají obavy, že by se červenali až za ušima, mohou využít osobních schůzek. První setkání obvykle trvá 90 minut a odehrává se na klidném místě, často v prostorech koučovny, která poskytuje klientům dostatek soukromí. Součástí této schůzky je rozhovor o cílech a potřebách klienta.

Sex koučink vás může naučit, jak zacházet se svým tělem a probudit podřimující dračici, jež se ve vás ukrývá.

Foto: Shutterstock, archiv Julie Poupětové

Ti, kdo mají obavy, že by se červenali až za ušima, mohou využít osobních schůzek.

Kam na lekce sexu?

- První osobní schůzka trvající 90 minut stojí 1300 Kč, další sezení (60 min) přijde na 1000 Kč.
- Skype schůzka (90 min) stojí 1100 Kč, běžné sezení (60 min) pak 850 Kč.
- Orgasmická žena: Tento kurz osobního rozvoje je určen pro dámy a stojí 400 Kč.
- Něžné zasvěcení: Kurz pro páry vás přijde na 1200 Kč za pár.
- Přesné termíny, místa i bližší info o sex koučinku se dozvíte na www.sex-koucink.cz, kde naleznete také e-learningový program s názvem Orgasmická žena, který je zdarma.

Další setkání trvají hodinu a probíhají tak často, jak to klient vyžaduje. Navíc existuje i možnost komunikace s koučem přes Skype, což oceňují zejména lidé v zahraničí nebo ti, kdo hodně cestují.

JAK TO CHODÍ?

„Během každé schůzky si klient sám volí téma rozhovoru. V rámci tohoto tématu mapujeme současný stav a to, kam by se chtěl v průběhu naší spolupráce dostat. Jako kouč pracuji s nejrůznějšími zdroji. Když si klient například uvědomí, že by potřeboval zlepšit komunikaci a své dotekové schopnosti, mohu mu doporučit nejrůznější zahraniční videa a odbornou literaturu s poukázáním na konkrétní pasáže. Tato cesta je rovněž vhodná pro rozvoj dalších potřeb, jako je oblast masturbace či partnerské sexuality. Zde se dostávám i do role edukativní, pokud cítím, že klient potřebuje načerpat i nové vědomosti, které mu chybí," vysvětluje Julie.

U sex koučinku je důležitá také zpětná vazba, kouč se díky ní dozví, zda bylo sezení úspěšné a nakolik klientovi pomohlo ve zlepšení jeho milostného života. „Většinou mi po dohodnutém čase dají vědět, jak se jim ve spolupráci daří a zda se někam posunuli. Některým klientům stačí jedna schůzka, s některými spolupracujeme několik měsíců či dokonce let. Někteří klienti se za mnou po delší době vracejí, když cítí potřebu vyřešit v sexuální, komunikační i vztahové rovině konkrétní věc. Vzhledem k naší předchozí spolupráci mi důvěřují a já se snažím je nezklamat a v každé situaci co nejlépe a nejkvalifikovaněji pomoci."

CHCETE SE STÁT KOUČEM?

Při čtení tohoto článku si třeba říkáte, že máte tolik zkušeností v oblasti sexu, že byste se také z fleku mohla stát lektorkou erotiky. Pravdou však je, že bohatá praxe není jediným předpokladem. „Své vlastní zkušenosti používám jen v případě, vím-li bezpečně, že to klientům pomůže v danou chvíli s překonáním nějakého obtížného momentu. V takovou chvíli může být pozitivní osobní zkušenost toho druhého inspirativní a zároveň může klientům pomoci si vytvořit vlastní vizi toho, jak chtějí v budoucnu naplňovat své potřeby. Ve většině případů se ale soustředím spíše na možnosti a potenciál klienta samotného, abych mu pomohla s hledáním jeho vlastní cesty," odpovídá Julie Poupětová na otázku, zda se při setkáních s klienty nebojí odhalit i svoje vlastní zkušenosti. Zároveň také dodává, že osobní prožitky poskytují sex kouči pevnou půdu pod nohama v této ještě stále tabuizované oblasti.

Bez kvalitního vzdělání se ale v tomto oboru neobejdete. „Je nezbytným základem pro bezpečný výkon této profese, a to jak pro klienta, tak i pro vás samotné. Více než kdekoli jinde, je ale v této profesi třeba také vědět, kým jste vy jako sexuální bytost a jaký máte k sexualitě vztah. Jeli pro vás zároveň výuka práce se svou sexuální energií cestou vašeho vlastního osobního rozvoje, bude vám sex koučink v životě dávat hluboký smysl. Klíčovým předpokladem je také talent, schopnost se rozdávat pro druhé a předávat jim vždy to nejlepší v jejich prospěch. S tím se ale musí člověk narodit, to se naučit nedá." L

Tamara Čížková

Foto: Shutterstock