

N ZA  
0 90  
Kč

Uvnitř KUPON

-25%  
**SLEVA**

na kuchyňské spotřebiče

Týdeník pro současné ženy

Číslo 8 • 16. ročník

• 12.-18.2.2010 • cena 10,90 Kč • 0,59 € (Cena v € platí jen pro SR)

# Katka

KRAJKY A SATÉN

RAFINOVANÉ  
SVŮDNÉ strana 6/7  
**PRÁDLO**



Líčení v barvě levandule

Něžný make-up

strana 20



Stříhněte si změnu

**ÚČESY**  
à la trendy  
na jaro strana 22/23

Nikdy bych nevěřila, že...

... pracovat se dá  
i doma z postele!

strana 12/13

Jak mít  
**CHARIZMA**  
7 ověřených tipů strana 26/27

**DORTY** nejen  
pro zamilované  
Zvládnete to raz dva strana 36/37



**Plán pro**  
**skvělý SEX**  
Kouč vám poradí strana 48/49

Vyhrajte  
8x vlasovou  
kosmetiku za  
10 080 Kč  
strana 59

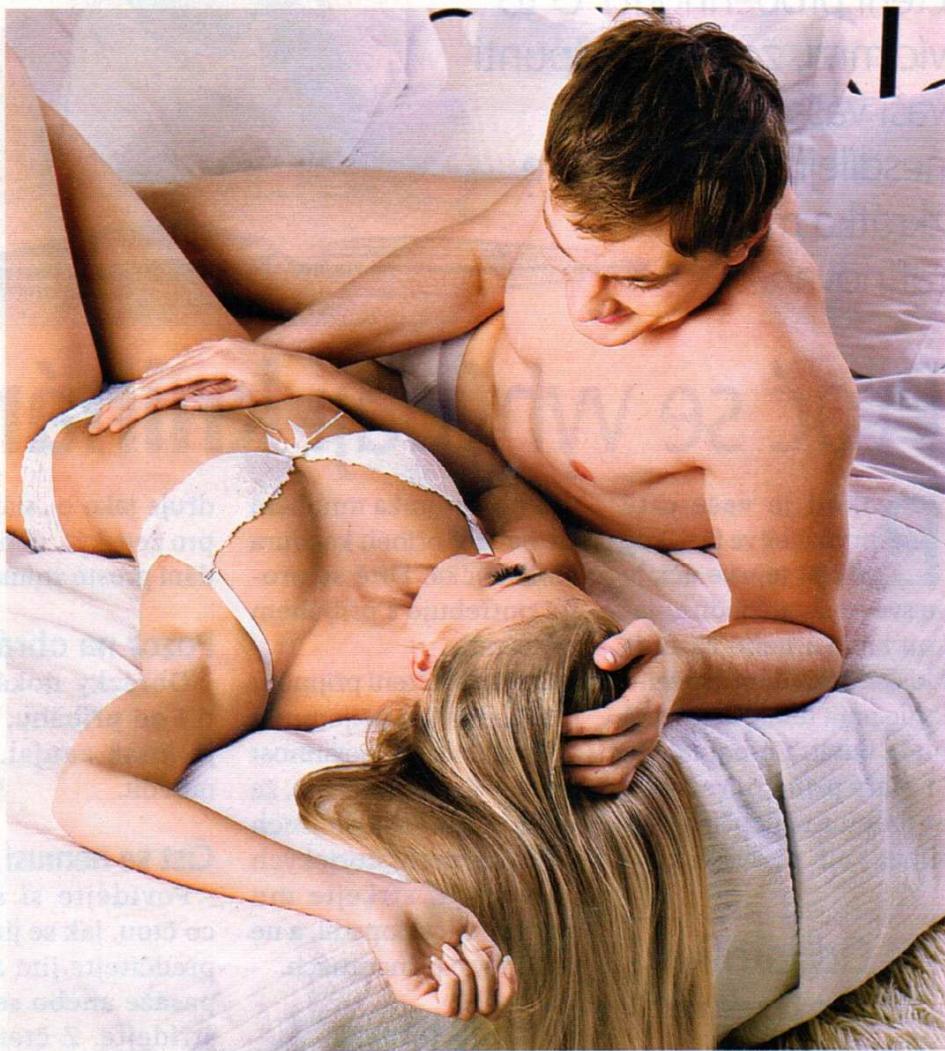


**partnerství** a erotika

# S koučem v posteli

Kouč není psycholog.  
Je to rádce, pomocník  
k lepšímu životu.  
Je kariérní kouč,  
vztahový kouč a také  
**SEXUÁLNÍ KOUČ**.  
Mohl by pomoci  
i vám?

**P**okud má někdo problém v sexuální oblasti, není v našich zeměpisných šírkách příliš zvykem něco takového, jako je sex, řešit. Znáte snad někoho ve svém okolí, kdo z vlastní vůle navštěvuje sexuologa? Nejspíš takových lidí moc nebude. To by mohlo vypadat, že sexuální život Čechů je bezchybný a dokonalý. Jen ložnice vědí pravdu, že tomu tak vždy není. A to je důvod, proč vznikla profese sex kouče, člověka, který dokáže pomoci sex zlepšit. Neřeší problém, neléčí sexuální dysfunkce, ale poradí a nasměruje tak, aby sex přinášel uspokojení. V České republice je profese sexuálního kouče nová a věnuje se jí (prozatím) jen jedna žena, Julie Gaya Poupětová. „Nejčastěji ke mně chodí lidé, kteří podvědomě cítí, že by jejich sex mohl být lepší. A chtějí ho mít lepší, jen nevědí, jak na to. Moje profese spočívá v tom, že se umím ptát. A umím poslouchat. Díky tomu s klientem společně najdeme jeho sexuální touhu a cíle,“ říká Julie Poupětová. Při sezeních se tedy rozhodně neoddává hromadným sexuálním hrátkám, i když jak říká, nevyhýbá se ani nácviku. Ten ale většinou probíhá na videonahrávkách, na modelových figurínách či na prstech. Co je podle sexuální koučky v našich postelích největší problém?



## 1 Komunikace

Komunikace je největší problém, který brání prožítí kvalitního sexu (ať už si pod tímto termínem představujete cokoliv). „Mnoho lidí si myslí, že sex souvisí s pohlavními orgány. Ne! Vše, co ovlivňuje náš sex, totiž souvisí s hlavou. A když jsou lidé otevřeně schopní mluvit o sexu, o svých touhách, niterných představách, jsou na skvělé cestě k realizaci skvělého sexu. Ze své praxe však vím, že především ženy musí překonat stud, aby se mohly bavit otevřeně o sexu. Ale když se jim to podaří, tak jsou překvapené, že jim to v sexuálních prožitcích může výrazně pomoci. Stud je dobré zaho-

dit. To je intimita. Chcete-li si užívat sex, nebojte se odhalit sebe sama,“ říká Julie.

## 2 Orgazmus

Někteří mají tendence orgazmus přeceňovat, jiní podceňovat. Pro muže je orgazmus jasným cílem každého sexu a předpokládají, že to samé potřebuje i jejich partnerka. Ženy ale nutně nepotřebují cítit po každém milování vyvrcholení, (u)spokojené mohou být i bez orgazmu. „Ale myslím si, že ženský orgazmus je důležitý. Jen cesty k němu mohou být rozdílné, než je tomu u mužů,“ míní sexuální koučka Julie Poupětová.

co vás stále  
zajímá...

### 3 Masturbace

Je až s podivem, že masturbace je v naší, sexuálně otevřené společnosti stále poměrně tabuizovaná. Nebo se o ní příliš nemluví. Přitom masturbace by se měla stát důležitou součástí sexu. „Hodně žen nemůže dosáhnout orgazmu při styku. Na tom není nic divného. Vyrcholení si mohou dopřát pomocí masturbace,“ říká Julie. Doporučuje poznat své tělo při masturbaci, dozvítě se díky tomu, co vás vzrušuje, jaké dotyky, v jaké intenzitě jsou vám příjemné. Tyhle poznatky pak můžete použít i při sexu nebo masturbaci považovat za jednu z nedílných součástí sexu.

### 4 Hra

Sex koučka Julie si myslí, že hra by měla nahradit termín předehry. Pod pojmem předehra si totiž hodně lidí

představí jednoduché pomazlení, políbení a pak šup šup na věc. „Při hře se má dělat cokoliv, co pár baví. Může to být cokoliv. Možná vám ‚takové hry‘ nepůjdou zpočátku přirozeně. Proto doporučuji, aby si partneři našli alespoň jednou týdně dvě hodiny času, kdy se budou věnovat jeden druhému. A hře,“ radí Julie.

Chcete skvělý  
sex?  
**Tak  
poznejte  
své tělo!**

### 5 Stereotyp

Hodně sexuální nespokojenosti spočívá ve stereotypu. Stejný čas pro milování, stejné podmínky, stejná poloha, stejný začátek, průběh i konec. Pak není divu, že sex nebabí tak, jak by mohl. „Na seminářích se snažím klienty těchto stereotypů zbavit. Ptám se tak, abych podnítila jejich představivost a probudila jejich sexuální já, jejich sexuální vnímání. Věřte, každý může mít dokonalý sex!“

### Sexy důvěrnosti

#### ♥ Vy a váš sex kouč

Pokud vás sexuální koučink zaujal, můžete se přihlásit na seminář. Nejbližší termín konání semináře je 20. února. Jeho název je Tajemství předehry. Na kurzu zjistíte více o tajemství partnerova těla a naučíte se přijímat potěšení. Informace nejen o tomto kurzu, ale i o dalších aktivitách Julie Poupetové najdete na [www.sex-koucink.cz](http://www.sex-koucink.cz)

#### ♥ Používání lubrikantů

Vědci z americké univerzity doporučují používání lubrikantů i ženám, které obvykle nemají potíže se zvlhčením vaginy. Lubrikační gely na silikonové či vodové bázi jsou skvěle snášenlivé pro každé tělo, a navíc přinášejí lepší a intenzivnější prožitky při sexu.



**nejvíce hitů  
80. a 90. let**