

# ZENA A ŽIVOT

JEN ZA 29 Kč!

ČÍSLO 21 12. ŘÍJNA 2011  
CENA 29 Kč / 1,43 EUR



## Móda

Trendy, které  
můžete skutečně  
nosit

+ nejkrásnější  
podzimní  
kabáty

## CHYTRÉ RECEPTY

Pochutnáte si  
oba, ale vy  
nepríberete!

## MIGRÉNA?

CO DĚLAT, ABY  
VÁS UŽ NIKDY  
NEBOLELA HLAVA

Milujeme  
**MUŽE!**

- Jak jim rozumět, jak s nimi žít a jak být vedle nich šťastná

Krásná  
**plet'**

Co jí škodí a co jí  
dělá dobře?  
TRIKY, O KTERÝCH  
JEŠTĚ NEVÍTE



Mužský mozek není schopen pobrať, že dobrý sex může souviset i s tím, jestli je špinavé nádobí naskládáno v myčce...

# Pošlete muže NA KURZ SEXU!



PÁNOVÉ SI ČASTO MYSLÍ, ŽE VÍ O MILOVÁNÍ VŠE A ŽÁDNÉ RADY NEPOTŘEBUJÍ. VLADO KNÍŽ SE ROZHODL ZJISTIT, ZDA BY SE PŘECE JEN NĚČEMU NEPŘIUČIL...

**A**si bych měl přiznat, že moje přítelkyně podobný sexuální kurz určený ženám nedávno absolvovala. Vrátila se plná dojmů, nových technik a „šíkovných“ hmatů. Takže když přišla nabídka napsat reportáž z kurzu pro pány, bral jsem to jako příležitost, abych i já přinesl domů něco „překvapujícího“. Nako-

nec přiznejme si, není nic lepšího, než když se chlap cítí jako sexuální bůh. Tak jsem si ale rozhodně nepřipadal, když jsem tam skutečně zamířil. Trochu jsem se bál, jak bude kurz probíhat, co tam bude za lidi a jestli to všechno náhodou neskončí nějakým hromadným trapasem.

Čtyři muži už tu byli pohodlně usazení a kupodivu působili docela nor-

málně. Ano, jeden vypadal jako vyjukaný „ajták“ ze seriálu IT Crowd, ale zbytek mě minimálně vizuálně dost překvapil: Chlapíci mezi 30–40, vypadají v pohodě, moderně oblečeni... Všichni mlcí. Minimálně do té doby, než dorazí naše lektorka, sexuální koučka Julie Gaia Poupetová.

## Kdo tu je a proč?

Teprve pak se dozvídám, že jeden je podnikatel, druhý sportovec, který se kurz rozhodl absolvovat proto, aby se jeho žena pak zúčastnila kurzu pro ženy, třetí se právě rozšel s přítelkyní a nabyl dojmu, že není až tak dobrý milenec. „To je dobře, že jste tu všichni dobrovolně,“ konstatauje Julie a vzpomíná na doby, kdy na kurz chodili jen muži vyslaní svými drahými polovičkami. „Jen seděli a přemítali, proč sem byli poslaní,“ lící. Tím se trochu uvolní ledy a kurz se může rozeběhnout. Ale jak? To prý záleží jen na nás. Stydlivější skupinky se k instruktážním či lehce erotickým filmům ani nedostanou. „Kupodivu jsou mužské skupiny tišší, stydlivější a uzavřenější než ty ženské, které živě komunikují i o největších intimnostech,“ vypráví Julie. „Videa budou, ale jestli budete plášší, tak je nepustím!“ vyhrozuje.

## Konečně vím, co ženy chtějí

Výklad překvapivě nezačíná ženskou anatomii, ani erotickými pomůckami, mluvíme o ženském mozku, přesněji o pocitech, které ženy pro spokojený sexuální život potřebují. „Uvědomte si, že aby byl dobrý sex, který si vaše partnerka opravdu užije, musí mít hlavně sebevědomí a to byste jí měl dodat vy...“ Nevěřícně kroutím hlavou. Ale Julie vysvětluje dál. „Zatímco vy muži získáváte sebevědomí svou prací či koníčky, ženy ho získávají úspěšným vztahem!“ Jenže pojed „úspěšný vztah“ je pro mě cizí slovo. Dosud jsem si nemyslel, že bych nad něčím takovým vůbec měl přemýšlet. Když to klape, tak to klape a není co řešit. Ale opak je pravdou, jak mě přesvědčila Julie. A mít, vnímáno ženskýma očima, úspěšný vztah se zdá dost náročné. Tak za prvé, ženy chtějí muže, co se umí smát a nebude mu

cizí slovo romantika. „Žena chce být kořistí, ale v momentě, kdy vysloví, že má chuť na sex, tak ji hned ztratí,“ prozrazuje nám Julie další tajemství ženské sexuality. A nabádá nás, abychom nepodceňovali sílu nerotických doteků nebo komplimentů. „Nepřesvědčujte svou ženu, že rozhodně nemá velké boky, když to tak opravdu je,“ radí, „raději si na ní najdete jinou malíčost, která se vám líbí – mně můj manžel třeba stále chválí klitoris...!“ O. K., je to tu. První intimní slovo večera. Ale kupodivu nás vtáhne do Juliiny přednášky víc než cokoli předtím. Možná proto, že mluví o sexuálně sebevědomých ženách. „Skutečnost, že žena není uspokojená, není vina jejího muže!“ ujistí nás.

### Ach, ty ženy!

Vchází šestý opozdilec se slovy: „Snad jsem o nic důležitěho nepřišel!“ Což mě po půl druhé hodiny trvající přednášce pobaví. Ale směju se jako jediný. Ostatní hltají všechno, co sexuální koučka řekne. Ale pro vás ženy by to rozhodně nebylo nic povzbudivého: „Většina žen postrádá sexuální sebedůvěru!“ Jste prý zablokované, stydíte se projevovat, že máte chuť na sex (i když ji třeba na prvním rande máte), bojíte se sexuálně otevřít (ob-

zvlášť když jste právě zamilované) a víc jak 30 procent z vás postrádá v dlouhodobém vztahu libido. Sakra ženský, s tím musíme (my i vy) něco dělat! „Třeba tím, že začnete vnímat rozdílnost hormonů, které muže a ženu ovlivňují,“ radí sexuální koučka. Zatímco muži potřebují testosteron, žena nutně oxytocin. „Nejlepší zdroj poho-

dy a budování oxytocinu je paní na úklid,“ ríká tak trochu s nadsázkou Julie, ale já mám pocit, že by to u nás doma stoprocentně fungovalo.

### Masáž přirození nebo ega?

Díky Juliině výkladu se dozvídám více o ženském pohlavním ústrojí. O tom, že klitoris není jen malé citlivé místečko, ale že má asi 13 cm a prostupuje celou pochvou. A Julie samozřejmě přidává rady, jak se ho správně dotknout, tedy tam, kde byste to možná ani vy nečekaly. Nakonec vytahuje obrovské plyšové ženské přirození a na něm nám ukazuje nejdůležitější fígle a hmaty. Nejde ani tak o techniku, jako spíš o to, pochopit, jak to uvnitř vás funguje (fyzicky i psychicky). Po dalších nejrůznějších tipech odcházíme všichni z kurzu poněkud rozpačtí. Čekali jsme, že nám Julie předvede nějaký jeden kouzelný hmat, kterým vás jednoduše přivedeme k orgasmu. Měli jsme za to, že nás naučí erotické triky, po kterých budete stále toužit. Namísto praktických masáží ženských pohlavních orgánů jsme se učili masáž ženského ega. Ale mně nakonec došlo, že nás naučila vlastně to nejdůležitější. Rozumět vám, vyhovět vám a respektovat vás. Protože cesta ke spokojenému sexu vede, jak se zdá, přes ženský mozek... ■

## V momentě, kdy žena řekne, že má chuť na sex, tak ji prý okamžitě ztratí. To nechápu!

### JAKÉ TO JE, KDYŽ SE VÁŠ MUŽ VRÁТИ Z KURZU SEXU?

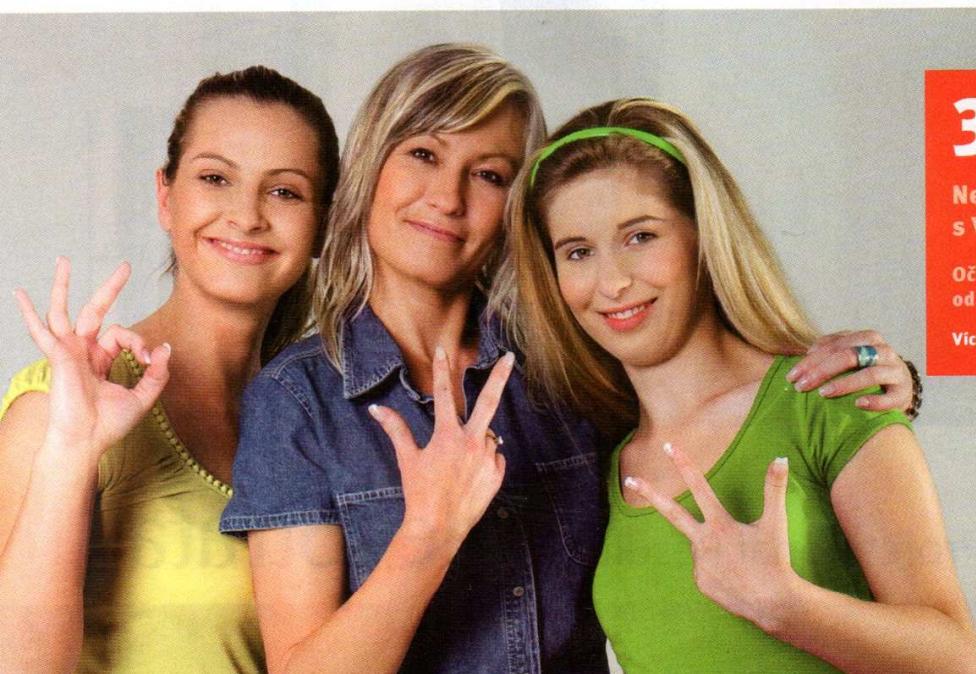
*Svou zkušenosť odhaluje Alice Ross...  
BYL ZKLAMANÝ, že si nepřinesl návod na „zázračné“ tlačítka, které stačí zmáčknout a hned mě přivede k úžasnému orgasmu.*



**NAŠTĚSTÍ POCHOPIL,** že ono tlačítko je vlastně ukryté v ženském mozku. Mám dojem, že víc rozumí tomu, co se ve mně odehrává. Proč jsem v nějakých chvílích nevrlá, proč potřebuju, aby se mě často dotýkal, a proč nechci, aby za mě řešil problémy, ale aby mě poslouchal.

**SUPER** je, že každý večer najdu nádobí pěkně naskládané v myčce... **TĚŠÍM SE,** až v prosinci vyrazí na kurz orálního sexu... Pak možná konečně přejdeme od „ladění mozku do správné polohy“ k velkým činům.

INZERCE



## 3. dávka zdarma

Nech se očkovat proti karcinomu děložního hrudla s VZP a získej voucher na 3. dávku zdarma.

Očkování je určeno pro dívky a ženy ve věku od 10 let do 25 let včetně, které jsou pojištěny u VZP.

Více informací o tomto projektu naleznete na [www.vzp.cz/3-davka-zdarma](http://www.vzp.cz/3-davka-zdarma)