

JEN ZA  
**10<sup>99</sup>**  
Kč

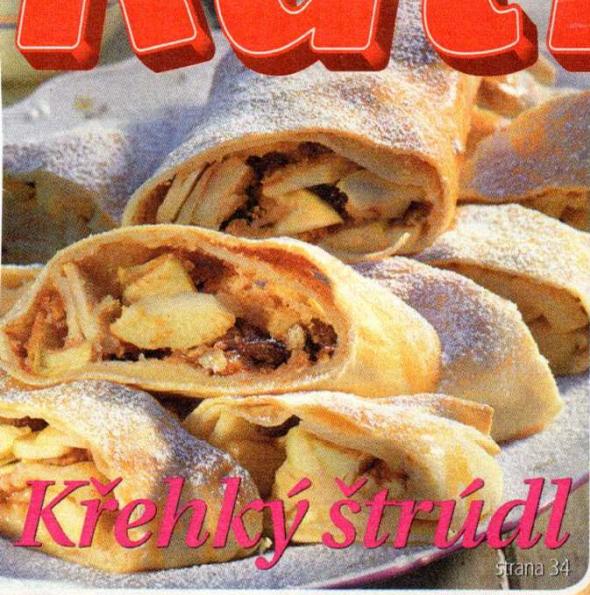
**POZOR!** Nová **fotosoutěž** o ceny

strana 3

č 12 16. 3. – 22. 3. 2012

# Katka

Ženský pohled na svět



**Křehký štrúdl**

strana 34

**JE PANIC  
NANIC?**

strana 46/47

Pryč s vráskami, otoky i kruhy

**Péče o oční okolí**

strana 16/17



**Nosí se  
CULÍK**

Vyberte si  
variantu,  
která vám  
bude slušet

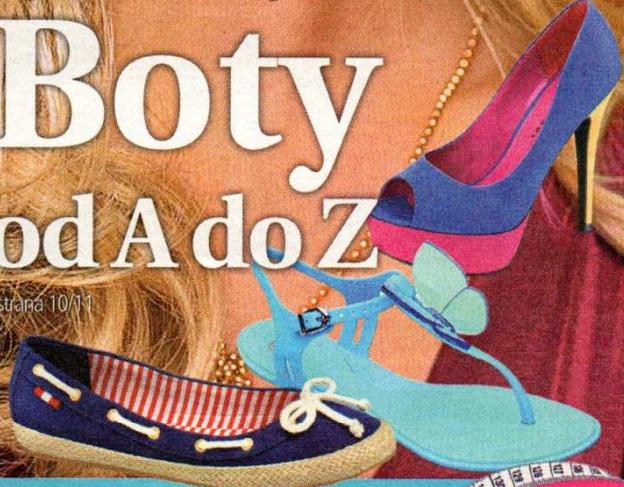
strana 18



Vykročte do jara v barvách

**Boty  
od A do Z**

strana 10/11



**EXKLUSIVNĚ**  
**K. Cajthamlová**  
otevřeně o sobě

strana 28/29

**DRINKY pro  
ranní start**  
Za pár korun

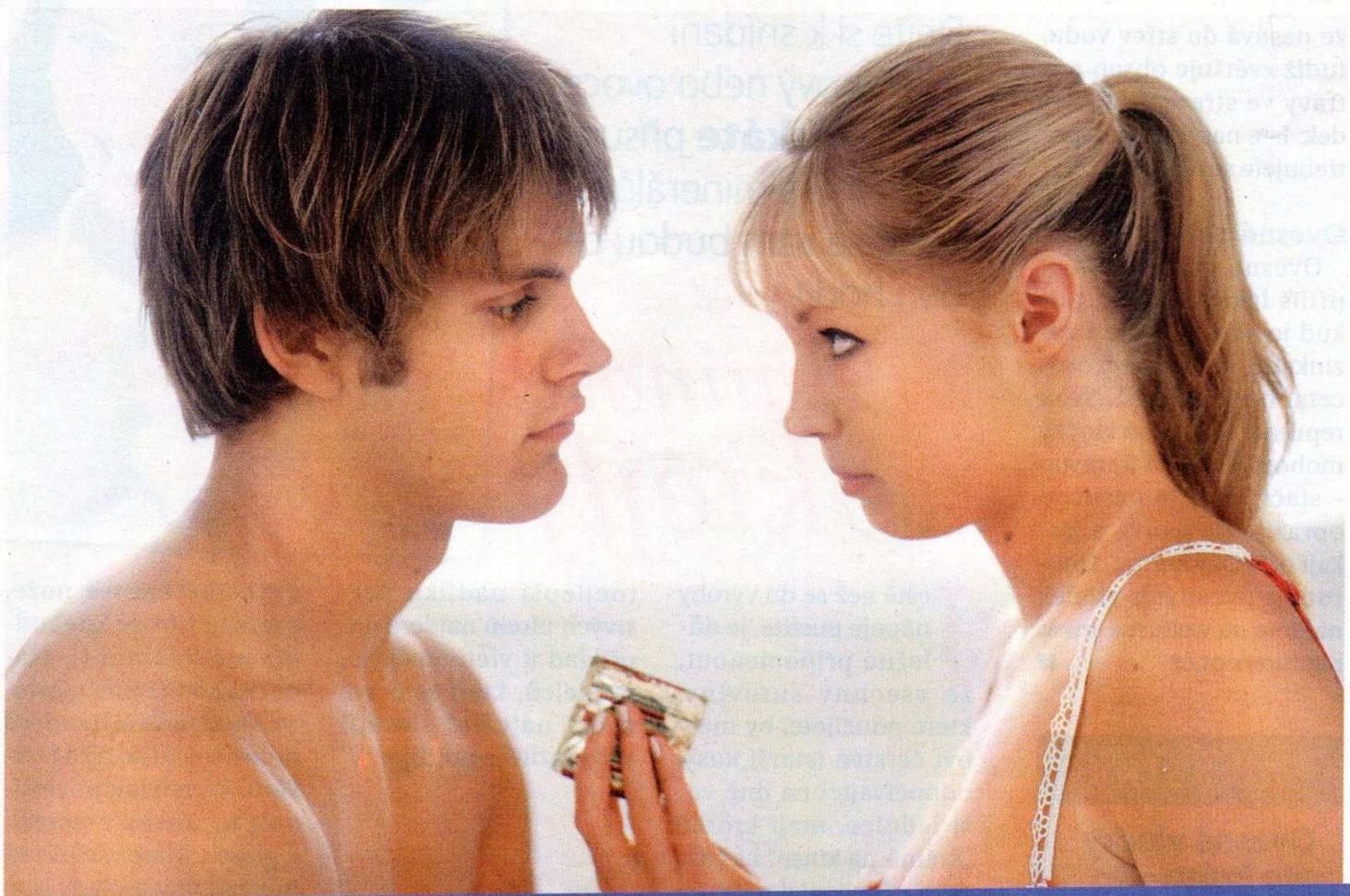
strana 45

**ZEŠTÍHOVÁNÍ  
à la Hollywood**  
5 chytrých triků

strana 14/15

**STOP  
jo-jo  
efektu**





# Je panic nanic?

Na otázky, co nás všechno může v posteli potkat s nezkušeným zajíčkem, odpovídala **sexkoučka** Julie Gaia Poupětová

**Radí nám**

**Julie Gaia  
Poupětová**  
*Sexkoučka*



■ Julie Gaia Poupětová je profesionální sex kouč v ČR i na Slovensku a lektor seminářů o sexualitě pro muže, ženy a páry. Tvrdí, že začít musíme vždy u sebe.

**M**á se žena bát začít si něco s takto nezkušeným mužem?

V sexualitě jsme každý zodpovědný za rizika i důsledky sexuálního chování, kterého se společně s partnerem účastníme. V tomto ohledu tedy není rozdíl mezi zkušeným a nezkušeným mužem, protože důležité je přijmout i vlastní díl zodpovědnosti a chovat se s ním v souladu. A co se týče dovedností a znalostí, možná je nezkušený muž zpočátku trochu neobratný, ale zase to skýtá možnosti si partnera trochu vychovat k obrazu svému bez zbytečných předsudků.

**Jak k němu citlivě přistupovat?**

Jako k ostatním mužům: Chválit, umět říct ne a nasměrovat na to, co si přejete a co vám udělá radost nebo co vás může dobře vzrušit. A znova chválit.

**Dá se rovnou říct, že protože je muž zcela nezkušený, bude špatný milenec?**

Špatný milenec to bude v případě, že podobně jako mnoho mužů, kteří zkušenosť se ženou už mají, pokládá svůj způsob uspokojení za ten, který přirozeně uspokojí nebo by měl uspokojit i partnerku. Naopak panic bude mít mnohem větší důvody se učit, že to

## co vás stále zajímá...

### Sexydůvěrnosti

#### ♥ Proč to v zimě dře

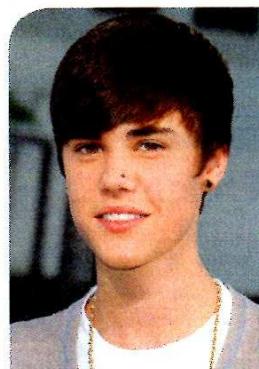
Zimní počasí může velmi negativně působit i na sexuální aktivitu mužů. Sluneční záření a jeho UV složka jsou totiž nezbytné k produkci vitaminu D. A v závislosti na produkci vitaminu D se v těle tvoří také testosteron, který zvyšuje mužský chtic a přispívá k dobré kondici. Tělo získává devadesát procent vitaminu D právě syntézou v kůži při ozařování slunečními paprsky. Denně stačí zhruba třetí minut slunění k dostatečné zásobě vitaminem D. Už aby bylo jaro!

#### ♥ Egyptské těhotenské testy

Egyptanky si mohly nechat o moderních ovulačních testech jen zdát. Na druhou stranu si uměly poradit. Do jednoho bavlněného pytlíčku se dal ječmen, do druhého pšenice. Semínka žena pokropila močí, a pokud semena vyklíčila, znamenalo to, že žena je skutečně gravidní. Dokonce se tvrdilo, že se tak dá zjistit i pohlaví dítěte. Vyklíčení ječmene právě signalizovalo holčičku, pšenice chlapce. Pokusy z roku 1933 skutečně prokazují, že hormony v moči těhotných žen mohly opravdu podpořit klíčení určitých druhů obilnin.

### trocha statistiky

- Celosvětový průměr je u mužů 19,9 let, u žen trochu méně – 17,4 roku.
- 39 % si svého prvního sexu váží a považují ho za jeden z nejlepších zážitků
- 33 % dívek odpovědělo, že na svůj první sex vzpomínají spíše s úsměvem a už by si jej nezopakovaly
- 28 % dotázaných považuje svůj první sexuální zážitek za příšerný – bolestivý, nepříjemný, unáhlený – a raději na něj ani nevpomíná
- 42 % mužské populace svůj první sex hodnotí jako příjemnou zkušenosť, ale kdyby to mohli vrátit zpět, určitě by vše provedli jinak
- 25 % mužů je se svým prvním výkonom naprostě spokojeno a rádi a často na něj vzpomínají. 19 % se zdál jejich první sex jako katastrofa – za příčinu té pohromy však nepočítají sebe, ale svou partnerku.
- 14 % mužů na svůj první sex už zapomnělo.



### zajímavost navíc

#### Nevinný Justin Bieber zpěvák

■ Justin Bieber (17) se v časopise V rozpoval o svém životě. Odmitá dávat svým fanouškům nevhodný příklad. Také se přiznal, že se svou přítelkyní ještě neměl sex. S hvězdičkou Selenu Gomez (19) chodí už přes rok, ale zatím právě nedošlo k ničemu víc než k mazlení a polibkům. Prvního března oslaví osmnácté narozeniny, ale na sex ani jiné důkazy dospělosti nemá ani pomyslení. Prohlásil: „Nechci zpívat o věcech, jako jsou drogy, sex nebo rouchání. Jsem tedy strašně zamílováný a jednou zajdeme dál, ale milovat se chci, až budu starší,“ řekl Justin, jehož zbožňují fanyky po celém světě a jedna ho dokonce nařkla, že by měl být otcem jejího dítěte.

tak není, když se setká se ženou, která mu odhalí i tajemství ženské sexuality. Záleží vždy na přístupu. Muž, který má méně zkušeností, bude mnohem motivovanější naučit se něco nového.

#### Může pro nás mít vztah s panicem i nějaké výhody?

Určitě. Myslím, že pro mnoho zkušenějších žen může být prvotní nejistota takového muže, jeho roztomilá nemotornost a snaha vyhovět partnerce celkem přitažlivá. Zřejmě to nebude něco, co by ženy ocenily jako trvalý stav, ale na začátku vztahu či pro krátkodobý románek to může být velmi atraktivní možnost, jak prožít něco jedinečného.

#### Je důležité, aby to bylo napoprve hezké?

Zřejmě není důležité, aby to bylo napoprve hezké či dokonalé, ale to, jak se oba partneři k sobě chovají před TÍM a po TOM. V tom se totiž skrývá podstatná část toho, jak bude pak každý z nás na danou událost vzpomínat.

#### Jaký to může mít dopad na sebevědomí?

Na tuto otázku zřejmě fundovaněji odpoví psycholog.

**Zoufalci, co už chtějí mít své poprvé za sebou, zvolí jako řešení, že si zajdou do nějakého nočního klubu. Je to dobré řešení?**

Z mé zkušenosti to nejsou jen zoufalci, kteří se vydávají pro první zážitek do nočního klubu. Ze své praxe znám i muže, kteří jsou inteligentní, šikovní a úspěšní, jen potřebují zpracovat tělesnou část ostytu z druhého pohlaví a nakonec volí tuto neosobní cestu, která jim může být nápomocná. Myslím, že odsoudit tuto formu učení je příliš snadné. A přitom vlastně neexistuje žádná jiná možnost, jako je třeba surrogátní terapie, která by v našich končinách takové možnosti vzdělávání nabízela mužům či ženám a učila je dovednostem milování tak, jak to bylo možné třeba u některých kmenů amerických indiánů. Bylo běžné, že zaučovaly starší