

# ZENA VOT

13 >



ČÍSLO 13  
19. ČERVNA 2013  
CENA 30 Kč / 1,47 EUR

Raději šťastná  
než dokonalá

Proč muže  
přitahují  
pohodářky?

## VELKÝ BEAUTY SPECIÁL

### V LÉTĚ CHCEME:

- DLOUHÉ ŘASY
  - HUSTÉ VLASY
  - OPÁLENÉ TĚLO
  - KRÁSNÉ NEHTY...
- ... a mnohem více!

Tajemství  
**SEXY TĚLA!**

Na čem nejvíce záleží, když chcete opravdu zhubnout

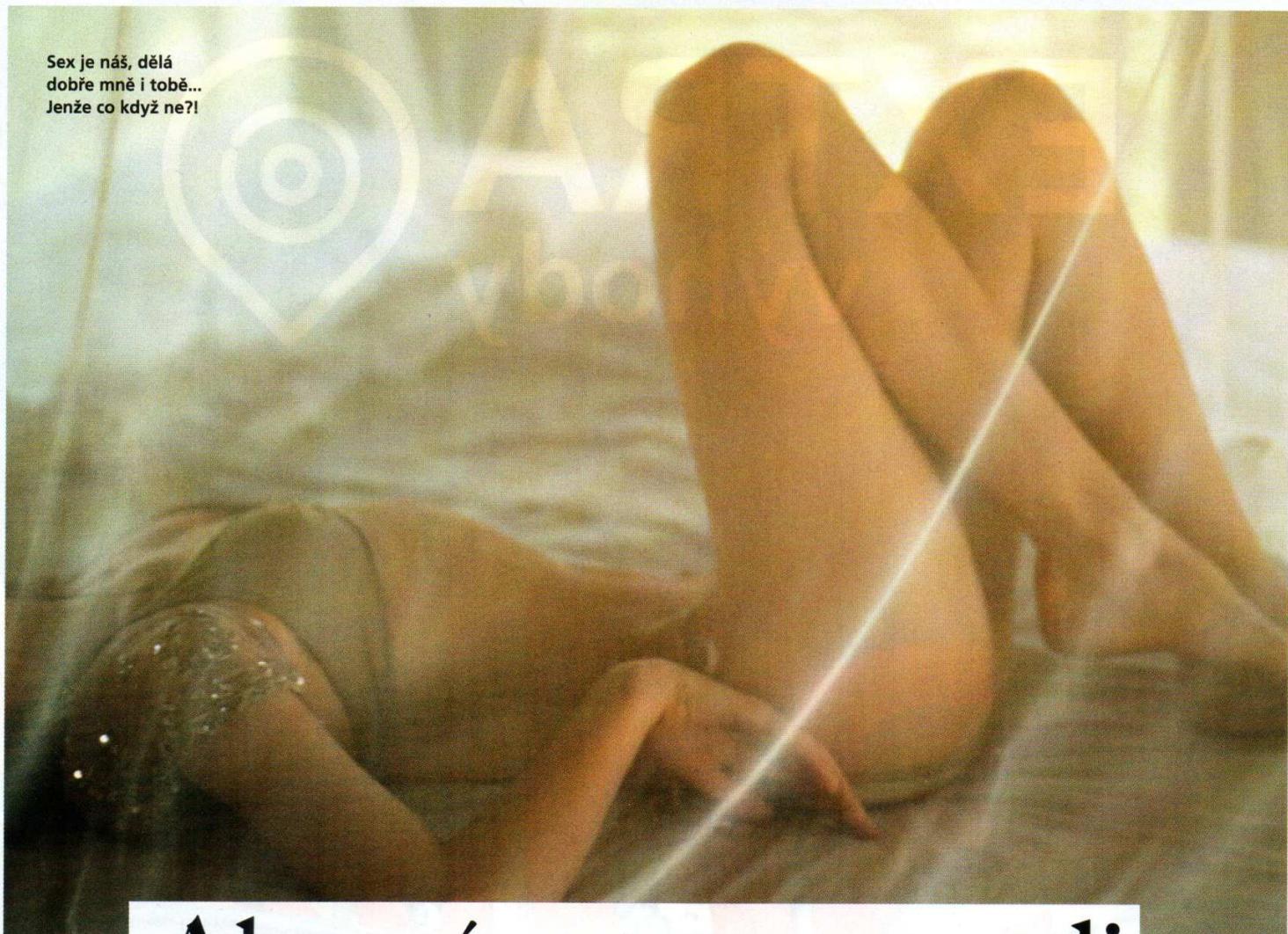


**SUPER  
POTRAVINY:**  
Chia semínka  
a spol. Má  
smysl je jist?

Chybí vám  
vášeň?

Kdo dokáže změnit  
váš sexuální život?  
Seznamte se!  
str. 26

Sex je náš, dělá  
dobře mně i tobě...  
Jenže co když ne?!



# Aby nám to v posteli **KLAPALO**

MÁTE PROBLÉM SE SEXEM? NECHTE SI PORADIT OD ODBORNÍKA. ALE JAKÉHO, KDYŽ NA INTERNETU JSOU JICH STOVKY? A KTERÝ SKUTEČNĚ POMŮŽE PRÁVĚ VÁM?

TEXT JANA BENEŠOVSKÁ

**P**ro sex máme v dnešní době takřka ideální podmínky. Můžeme se mu věnovat, kdy chceme, jak chceme, s kým chceme.

Přesto jsme frustrovaní. Čím dál menší spokojenosť se sexuálním životem potvrzují i výzkumy. Nespokojenosť nás nutí to řešit: někdo vymění partnera, jiný začne pátrat po radách odborníků.

Zkuste zadat do Googlu slova „odborník sex“ a vyjede vám přes milion odkazů. Člověk je v tu chvíli ještě zoufalejší: komu z nich svěřit sebe, partnera, peníze? A kdy je vlastně správný čas vyhledat pomoc? Sex se dnes řeší všude a člověk snadno podlehne pocitu, že má problém, když se jeho život nevejde do parametrů uvedených v článcích či anketách. Podle sexuologa Ondřeje

Trojana je nejdůležitější opravit se od všech informací a zaměřit se na to, jak problém vnímáte vy osobně, případně vy a váš partner. „Pokud si nevítate rady a vyzkoušela jste vše, co vás napadlo: mluvit o problému, změnit, co vám nevhovuje, a výsledek se nedostavil, je načase vyhledat odborníka. Nejlépe v páru, ale má smysl, i když přijdete sama,“ uvádí Trojan.

## Kdy k lékaři?

Nejjednodušší je orientace mezi lékaři. Chce-li se doktor medicíny (MUDr.) věnovat práci sexuologa, musí složit atestaci. „Podmínkou atestace ze sexuologie je, že má lékař složenou atestaci z jiného oboru, například psychiatrie nebo urologie. A ta je také důležitá. Pokud totiž vaš partner trpí třeba bolestí v penisu při erekci, bude lépe, když vyhledá sexuologa s urologickou než psychiatrickou eruditicí,“ vysvětluje Ondřej Trojan. Dále se vyplatí najít informace o tom, jestli lékař pracuje na svém celoživotním vzdělávání, protože vývoj postupuje velice rychle. Méně přehledná je u nás situace mezi psychology. „V poslední době, kdy se na odborníky na poli sexu pasují i dámě sotva vyšedší fakultu, totiž chybí jakékoli regulace. Ale aspoň víte, že jde o nositele titulu a v lepším případě dotyčný vystudoval i psychologii. Mnohem lépe tak pomůže druhý aspekt – zaměřit se na to, co terapeut umí, jaké má zkušenosti a výcviky,“ dodává Ondřej Trojan.

## Co s vámi udělá sexuální kouč?

V poslední době se to v Česku hemží kouči všeho druhu a sex není výjimkou. „Abyste se mohli stát sexuálním koučem, potřebujete většinou jediné – dost odvahy se tak začít nazývat, a hned zítra si můžete otevřít praxi,“ narází na většinou nulové odborné vzdělání a neexistující legislativu kolem sexuálních koučů Ondřej Trojan. Pro sexuální kouče v České republice momentálně neexistují žádná pravidla a nemají prakticky žádnou odpovědnost. Fungují podobně jako léčitelé. To neznamená, že vám nemohou být užiteční, odbornou pomoc podloženou patřičným vzděláním u nich ale nehledejte. Julie Poupetová je podle svých slov jediným certifikovaným sexuálním koučem na území východní Evropy a říká: „Většinu mých klientů tvoří ženy. Hlavními tématy je zlepšení partnerských dovedností neboli jak se stát lepší milenkou, nebo zlepšení dovedností masturbace. Muži ke mně chodí především na kurzy o ženském vzrušení, kde se učí praxi doteků na ženském těle. Co je ale nej-

# Řešme problémy v sexu. Dejme na rady odborníků, učme se nové věci. Na prvním místě však vždy musí být naše pocity.

důležitější: chodí ke mně lidé, kteří nejsou pacienty a jejich problémy nejsou dysfunkcí, spíš absencí konkrétních dovedností nebo informací, případně se potýkají s bloky při překračování vlastních předsudků a přitom mají chuť na sobě pracovat.“ Řekněme to takto: pokud vás netrápí sexuální dysfunkce a chcete se pouze rozvíjet v sexuálních dovednostech, sexuální kouč je tu od toho. Naopak když vám nabízí, že part-

nerovi pomůže s dlouhotrvajícími potruchami erekce nebo vám zařídí orgasmus na přání, není od věci se nad tím minimálně zamyslet. Byť třeba Julie Poupetová tvrdí, že za posledních pět let má ve své praxi stovky žen, které se díky jejím kurzům a koučování orgasmu naučily.

## Pomůže tantra?

Pod názvy Škola sexu a Kurzy sexu se zase většinou ukryvají různé formy tantrických masáží. Ačkoli ne všichni sexuologové tantra uznávají, taky ne všichni ji hatí. „Neházejme všechny do jednoho pytle,“ říká Ondřej Trojan a pokračuje: „Tantra si neklade za cíl léčit, ale naučit se poznávat své tělesné pocity, prožívat je intenzivněji. V tom může být užitečná a někdy ji doporučuju páru ke zlepšení dovedností. Ovšem měli by ji poskytovat školení profesionálové.“ Jedním z nich je v Česku Richard Vojík. Velkou roli v současné nespokojenosti se sexem podle něj hrají nefunkční modely v partnerství a rodině. „Necháváme další generace vyrůstat s pocitem, že sexualita a pohlavní orgány jsou cosi nepatrčného. Pro penis a vaginu v čestině nemáme hezký výraz, trestáme děti, když si hrají na doktory. To se pak odráží i v kvalitě našeho sexuálního života plného napětí, studu a strachu,“ říká muž, který se snaží vrátit svým klientům svobodu v přemýšlení o sexu a změnit přístup k němu. Jeho služby mohou využít jednotlivci i páry, můžete si buď poslechnout jenom teorii, nebo se zapojit do praktických cvičení. Součástí teorie je i jisté zabředenutí do psychologie, tady záleží na konkrétním lektoriu i na vás, nakolik si dotyčného pustíte do hlavy. Každopádně, ať už si ve snaze vylepšit svůj sexuální život vyberete kohokoli, myslte na to, že sex je intimní záležitost a mnohem důležitější než tituly a funkce je, jestli vám daný člověk takzvaně sedne. Nic nezazáste, když si ho předem prověříte, hodně napoví i první dojem. Rady je dobré si vyslechnout, dovednosti naučit, ale nedářazujte je vlastním pocitům. Ty jsou v tomto případě nade vše. ■

### JAK VÁM MŮŽEME POMOCT?



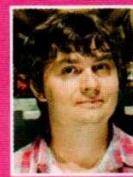
ONDŘEJ TROJAN  
sexuolog:

Sexuologa vyhledejte, když se potýkáte s fyziologickými problémy nebo problémy psychologického rázu, které vám narušují život. V takovém případě je obvykle potřeba léčit, někdy i za pomocí medikamentů. A tuto léčbu je oprávněn poskytnout jen sexuolog.



JULIE GAIA POUPĚTOVÁ  
sexuální koučka:

Nevěnuju se pacientům s dysfunkcemi. Chodí ke mně klienti, kteří postrádají konkrétní dovednosti potřebné pro sexuální život nebo se potýkají s bloky při překračování předsudků. Oceněním a prací na jejich silných stránkách jim pomáhám projevovat svou sexualitu svobodněji.



RICHARD VOJÍK  
zakladatel Sexual Bodywork v ČR

Pomáhám lidem v práci s tělem formou rozhovoru, navigace pro práci s dechem a formou doteku. Cílem je objevit nové možnosti vlastního tělesného prožívání. Základem sexuologické práce s tělem je vnést více citlivosti a vědomí do těla. Rozvíjíme pozorný, láskyplný přístup ke svému tělu, což je dobrá základna pro další sexuální život s partnerem.