

AROMA

Life

Pro váš život plný vůni



Náš host:

Julia Gaia
Poupětová

FOREVER YOUNG

Navždy mladý!

Novinka:

GOLD COLLECTION
ZLATO-JANTAR

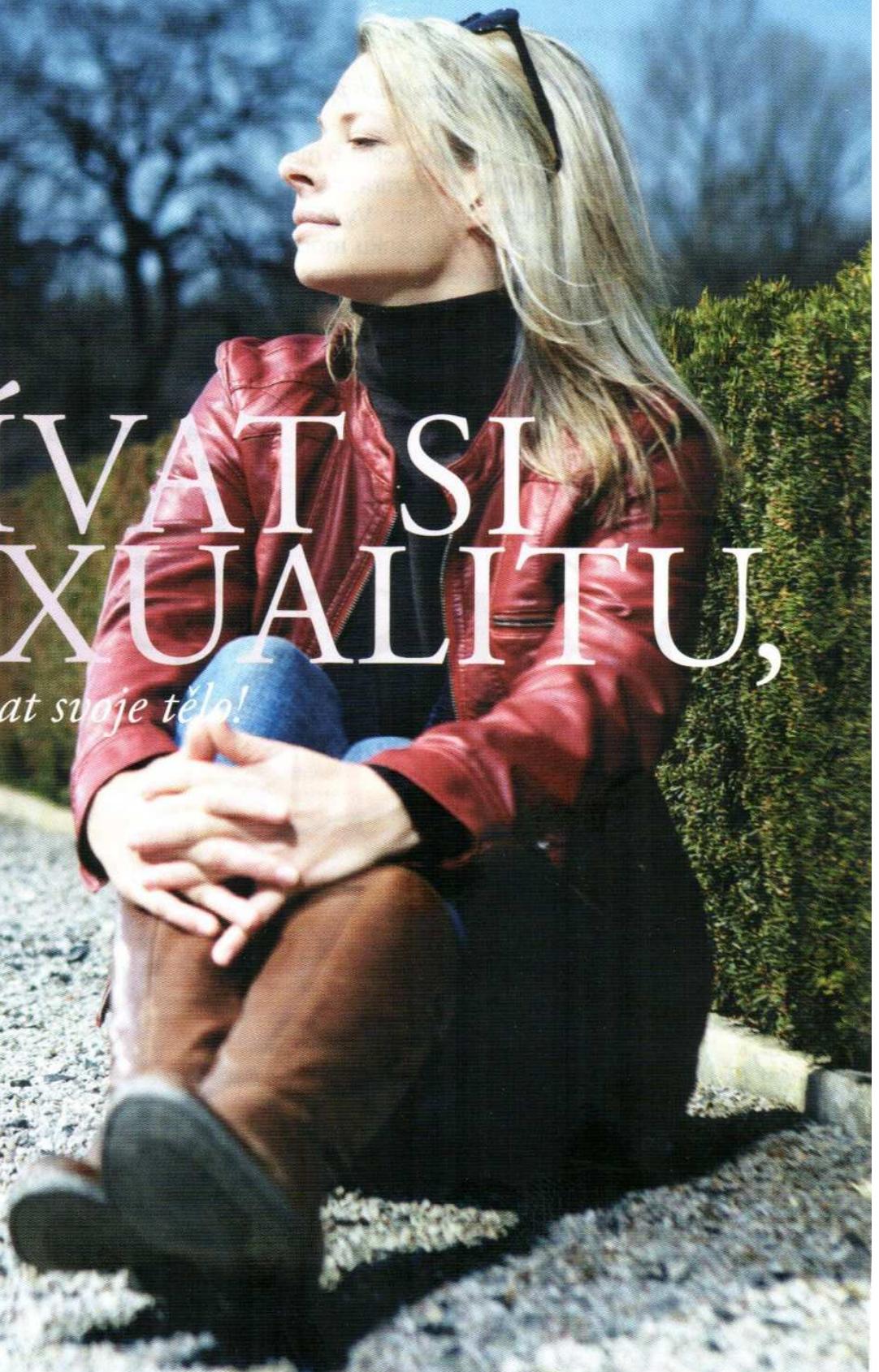
Soutěž o luxusní šperk!

Vonavé mandaly – tvorťte s námi!

PF 2014

UŽÍVAT SI SEXUALITU,

milovat a vnímat svoje tělo!



Bylo to asi před rokem, kdy jsem se nalákána referencemi kamarádů a vlastní zvědavostí odhodlala navštívit jeden z nekonvenčních kurzů **JULIE GAIY POUPĚTOVÉ**, první české sexkoučky. Šla jsem tam, ale jako tvor celkem stydlivý byla připravena na případný ústup. Žádná Sodoma-Gomora se však nekonala. Naopak, užila jsem si moc fajn „oblečený“ víkend, plný ženského sdílení, humoru a objevných informací, zejména z oblasti ženské anatomie (takové se ve škole vskutku neučí!). Odnesla jsem si z něj vzrušující balíček nových možností a nechala tam asi metrák předsudků. Gaia člověka většinou odzbrojí během prvních vět, o sexu totiž mluví na prostě bez obalu a přitom stejně přirozeně jako třeba o praní či vaření.



Gaio, jaká jsou dnes největší česká a slovenská tabu a mýty v sexualitě?

To začínáme hodně pikantní rozhovor, pokud se hned zkraje bavíme o tabu (*úsměv*). Je to něco, čemu se lidé vyhýbají, nechtej o tom hovořit a není jim příjemné o tom čist. Je to vlastně všechno, u čeho cítí stud a navenek se tváří, že v této oblasti nepotřebují vůbec nic řešit. Patří sem masturbace, anální problematika, pocity vzrušení na veřejnosti a sdílení sexuality s dalšími lidmi, výuka ženské „nereprodukční“ anatomie na školách a obecně jakékoli vzdělávání v oblasti sexuality. Na Slovensku je vše ještě více ovlivněno náboženstvím. Obecně platí, že čím více na východ vystupuji v televizi, tím více studu tam panuje, tím více se redaktori usmívají či tváří opovržlivě, a tím více musím upravovat slovník od konkrétních k abstraktním a neurčitým pojmem. Kupodivu se ale v Česku i na Slovensku shodujeme v tom, že naše liberální postoje k sexualitě a osvěta jsou už dnes

takové, že další výuku nepotřebujeme. A to je ten největší mýtus. Vědět něco o rozmnožování

a zhlédnout pár pornofilmů z nás kvalitní milence neudělá a ani to nezachrání sex v manželství.

Mnohým asi vrtá v hlavě, na co „trenéra“ k něčemu tak přirozenému, jako je sex...

Vidíš, to je přesně ono! Sex je přirozený přesně potud, pokud bereme jeho roli pouze jako rozmnožovací. Jak veliké procento sexu ale dělá člověk v životě z tohoto důvodu? A erotické dovednosti dobré milenky či milence, s těmi se nerodíme, ty se musíme učit. Sexkouč s vámi zjistí, kde se nacházíte, kam směřujete, co byste rádi prožili, a pomůže vám s učením dovedností nezbytných pro to, aby to ve vašem životě bylo možné.

SEXKOUČINK lidem
pomáhá řešit sexuální otázky
a nalézat nové možnosti
v prožívání intimity
a sexuality. Pracuje s tělem,
emocemi i psychikou.

Jak prakticky probíhá sexkoučink? Co očekávat?

Sexkoučink je vlastně forma rozhovoru dvou lidí a navazujících cvičení, která klienti dělají. Pokud jde o párovou koučink, jsou u toho pochopitelně tři lidé. I když je základem mé práce koučovací přístup, jsem i certifikovaný sexuologický bodyworker (Sexological Bodyworker),

a tak kombinuju koučink s prací s tělem klientů. Mou doménou je zejména masturbacní koučink žen a potom také párová sezení, kde se jeden partner učí něco dávat tomu druhému. Tam už potom podle rámce dohody všech zúčastněných a za bezpečných hygienických podmínek probíhá výuka přímo se vzrušením. Neřekla bych, že to je nácvik technik. Je to spíše o opravdu hlubokém učení díky prožitku, uvědomování si a odborné zpětné vazbě, je-li třeba. Tento přístup mi připadá nejefektivnější. V posledních dvou letech mi také přibývá více klientek, se kterými pracujeme na uvolňování sexuálních traumat z dětství. Dvě tři sezení tohoto typu někdy pomohou tam, kde selhaly roky psychoterapie.

Jsi vystudovaná bioložka a imunoložka... sex je tedy „bio“, ale přesto trochu jinak. Jak ses vlastně k tak originální profesi dostala?

To by bylo dlouhé povídání. Pravdou ale je, že jsem si na prvním výcviku pro profesionální kouče s Marilyn Atkinsonovou uvědomila, že by mě místo výkonnostního koučování ve firmách, které jsme se tam učili, bavilo víc koučovat sex. Až potom jsem začala hledat, zda se tím někdo ve světě zabývá a zda jsem úplně nezešlela (*směje se*). Našla jsem Betty Dosonovou (84), která je mým velikým vzorem, Jose-

pha Krammera (66), se kterým spolupracuji, a další osobnosti světového sexkoučinku. Byla jsem u toho, když Patti Britton zakládala v Kalifornii první vzdělávací instituci pro sexkouče, kde i nadále studuji. Pravdou je, že vyjádření „jsem sexkouč“ je od začátku věta, která jde z mého srdce. A tak vím, že mě to ještě nějakou chvíli bude bavit...

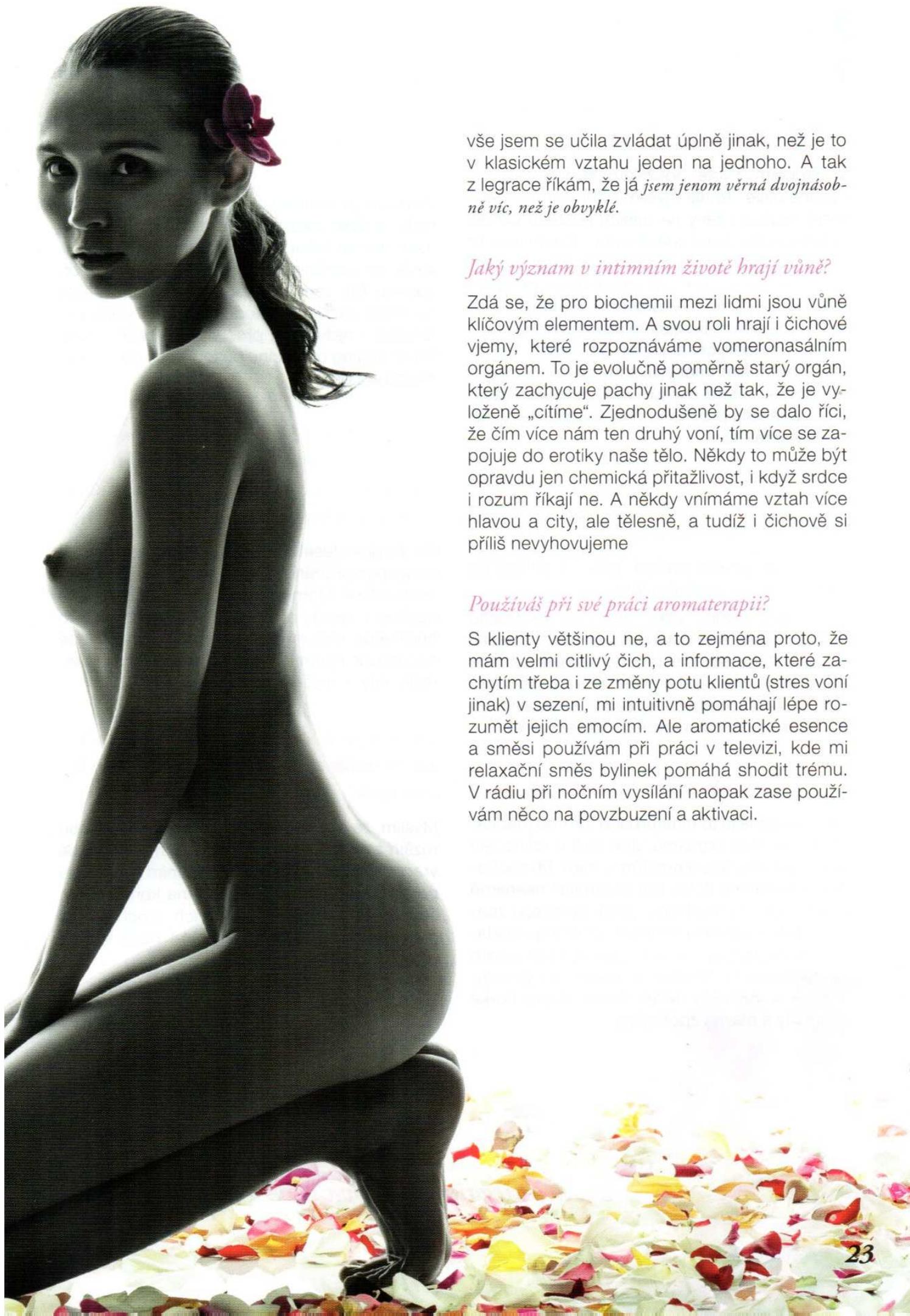
Originální je i tvůj osobní život. Netajíš se tím, že máš dva partnery – svého muže a přítelky. Jak takový, pro mnohé možná i šokující, trojúhelník prakticky funguje?

Hmmmm... vlastně to není trojúhelník. Mám dva vztahy se dvěma muži, oba dva tyto vztahy jsou dlouholeté (9 a 5 let) a v obou dvou jsem hluboce emočně angažovaná. Řekla bych, že takový partnerský život je v pravém

slova smyslu „koučem“, který vás učí, jak posunovat hraniče lásky, porozumění, jak efektivněji komunikovat a jak žít život mnohem spokojeněji. Lidé často vidí jen to, co si rádi představují jako pozitiva vztahu se dvěma muži. Realita je taková, že všechno máte dvojí porci. Radosti, lásky, komunikace, závazků vůči partnerům, potřeb i povinností s nimi trávit čas, starostí a někdy i samoty. To

JULIA GAIA je první profesionální certifikovaný sexkouč v ČR a SR, sexuologický bodyworker, lektorka úspěšných kurzů (*Umění potěšit muže, Orgasmická žena aj.*), autorka 2DVD *Cesta k ženskému orgasmu, publicistka a moderátorka pořadu Sexy život na Frekvenci 1, lektorka vinyasa jógy*

„Vůně jsou pro mě jako převleky. Asi proto mě tak baví.“



vše jsem se učila zvládat úplně jinak, než je to v klasickém vztahu jeden na jednoho. A tak z legrace říkám, že já *jsem jenom věrná dvojnásobně víc, než je obvyklé*.

Jaký význam v intimním životě hrají vůně?

Zdá se, že pro biochemii mezi lidmi jsou vůně klíčovým elementem. A svou roli hrají i čichové vjemky, které rozpoznáváme vomeronasálním orgánem. To je evolučně poměrně starý orgán, který zachycuje pachy jinak než tak, že je vyloženě „cítíme“. Zjednodušeně by se dalo říci, že čím více nám ten druhý voní, tím více se zapojuje do erotiky naše tělo. Někdy to může být opravdu jen chemická přitažlivost, i když srdce i rozum říkají ne. A někdy vnímáme vztah více hlavou a city, ale tělesně, a tudíž i čichově si příliš nevyhovujeme

Používáš při své práci aromaterapii?

S klienty většinou ne, a to zejména proto, že mám velmi citlivý čich, a informace, které zachytím třeba i ze změny potu klientů (stres voní jinak) v sezení, mi intuitivně pomáhají lépe rozumět jejich emocím. Ale aromatické esence a směsi používám při práci v televizi, kde mi relaxační směs bylinek pomáhá shodit trému. V rádiu při nočním vysílání naopak zase používám něco na povzbuzení a aktivaci.

A vůně v tvém osobním životě?

V osobním životě používám hodně parfémy i vonné oleje. To ale myslím patří k umění gejš, které vyučuji i ženy na našich kurzech Umění potěšit muže (mrká spiklenecky). Často jsou to směsi bylinek, šalvěj muškátová, cedr, levanďule, citrusové vůně... S chladnějším počasím používáme doma i vykuřovadla. Když jdu svádět muže, sáhnu po čistém jasmínu nebo kombinaci citrusových a pižmových vůní. Někdy zámerně nosím i nakyslé tóny ve specifických parfémech, které evokují vůni ženských genitálií. Vůně jsou pro mě trochu jako převleky. Asi proto mě tak baví!

Vůně pomáhají odbourávat stres, a ten je tuším jedním z největších zabijáků intimity a milování...

Ano, stres vytváří sevření, tenzi, a erotice se daří hlavně v uvolněném těle.

Navíc dlouhodobý stres nás zbavuje pocitu vědomí v těle, a to oslabuje i vnímání vzrušení. Naše prožitky jsou pak mnohem plošší a ztrácíme motivaci pro další erotické aktivity. Je dobré mít pář vůní spojených výhradně s relaxací. Při jejich použití se pak člověk uvolňuje rychleji.

Máš nějaké osvědčené osobní ventily na stres?

Jednoznačně je to masturbace formou meditace, třeba i bez orgasmu. Jde spíš o navrácení se k vlastnímu tělu a pocitům v něm. Mimočodem, i extrémně dobrý sex je zároveň nesmírně kvalitní formou meditace. Jinak se stresu zbaňuju často vařením a hodně mi pomáhá povídání s mými partnery. V létě vášnivě ráda jezdím na kolečkových bruslích a chodím do přírody. V zimě si většinou dělám hrnek dobré horké čokolády a hlavně zpomaluju.

Naši pobodu a potažmo sexualitu ovlivňují i hormony, ty často mluvíš o oxytocinu...

Oxytocin je hormon známý zejména z porodnictví a také jako hormon dlouhodobé vazby mezi dvěma lidmi. Co se o něm až tolik neví, je, že se uvolňuje do krevního oběhu i při orgasmu. My ženy pak podle množství tohoto hormonu zažíváme tak důležité pocity spojení, splynutí – tedy toho, proč vlastně děláme sex. Navíc analog oxytocinu působí proti rakovinnému bujení prsů.

Velmi populární jsou teď knihy inspirující ženy k vědomému prožívání lunárních cyklů, například Cyklická žena od Mirandy Gray. Vnímáš také tyto „jízdy na vlnách“?

Po zhruba deseti letech bez hormonální antikoncepce průběh změn ve svém cyklu vnímám velmi citlivě. Mám vypozorované pravidelně se opakující nálady a tendence. Umožňuje mi to nejen lépe komunikovat s mými muži, ale i lépe načasovat intimní spojení s partnerem na okamžik, kdy je možné zažít „sex století“.

Vše se vyvíjí a mění. Máš nějakou osobní vizi, jak by mohly vypadat partnerské vztahy v budoucnosti?

Myslím, že pokud se náš mozek a srdce jednou rozšíří z modelu 1+1 na víc, je takřka nemožné vracet se zpět. Osobně se přikláním k tomu, že paradigma monogamie pozvolna končí. Věřím že přirozenou vlastností našich srdcí je růst a rozširovat se, a tím i vytvářet nové vzorce lásky.

Jana Chrástecká

www.juliegaiapoupetova.cz