

MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / ÚNOR 2015 / 69 Kč



PÁNSKÝ
SPECIÁL
30 STRAN

Ondřej Sokol

Večírky mi nechybí.
Prostě jsem
se rozhodl, že ten
rokenrol už stačil.

**JÁ JSEM ZNAČKA!
JAK SI UDĚLAT
DOBŘE JMÉNO**

Muži a my!

MÁME HLAVNÍ SLOVO, TAK PROČ
POŘÁD NEJSME SPOKOJENÉ?



9 771802 207003 02



Stud je jako cibule

Sexkoučka Julie Gaia Poupětová vás naučí, jak se v posteli psychicky uvolnit a naplno rozvinout svou osobnost. Možná díky tomu zjistíte, za co se stydíte a kdo opravdu jste.

TEXT: IVAN BREZINA (WWW.G.CZ)

Vystudovaná bioložka se sexkouchinku věnuje od roku 2007, a to včetně vzdělávání na zahraničních školách. Je první a v tuto chvíli jedinou certifikovanou sexkouchkou ve východní Evropě. Působí i jako lektorka sexuálního rozvoje a učí kurzy praktické sexuality. „Klienty ale netrénuju podobně jako ve sportu, ani je netlačím k vyšším výkonům,“ odpovídá Gaia na nevyřčenou otázku. „Sex není fotbal a partner není soupeř. Jde o to, jak udělat život zajímavější, proniknout díky sexu víc sám k sobě a sdílet to s partnerem.“

NAJÍT SÁM SEBE

Pro sexuologa jste pacient, který má nějaký problém. Hledá poruchy, dysfunkce a to, co nefunguje. Sexkouchku ale naopak zajímá převážně to, co funguje. „Kouchink je pozitivně motivovaný proces,“ vysvětluje Gaia. „Říkám klientovi: Líbí se ti bizarní praktiky? Je to úplně v pořádku. Pojďme vymyslet, jak to udělat, aby sis je mohl užívat častěji a třeba i s partnerem.“

Základní otázka samozřejmě zní, proč by nám s rozvojem sexu měla pomáhat právě Gaia. „Třeba proto, že jsem v něm už poměrně dost zažila,“ odpovídá. „BDSM, swingers, tantru... Sexuologové jsou většinou spíš teoretici a jejich náplní práce není sexuální edukace, zatímco já jsem praktik. Ale pozor, sexkouch není poradce a už vůbec nemá s klienty sex! Klient díky mně sám pozná, co chce, jak to chce, proč to chce a co pro to musí udělat.“

ELEKTRICKÝ OHRADNÍK

Problémů v tělesné oblasti je podle sexkouchky asi čtvrtina. Zbytek jsou emoce – strachy, frustrace, rezignace na sex... „Mnoho párů se domnívá, že do společně prováděného sexu nepatří masturbace,“

vypráví. „Pokud žena za jediný způsob dosažení orgasmu považuje soulož, je dost nahraná. A přitom existuje spousta jiných cest, jak na to! Společně potřebujeme zjistit, co dvojici brání vyzkoušet třeba vibrátor. Hluboko v našem mozku operují negativní myšlenkové klastry a namlouvají nám, že se něco ,nesluší‘. Jde o to počítat si na ně, a když vylezou na světlo, chytit je a říct jim: Ne, tohle se smí, a já to zvládnou!“

Psychologické bloky naše chování a tělesné projevy při sexu ovlivňují mnohem víc, než si dokážeme vůbec připustit. Klíčový je samozřejmě stud, se kterým Gaia hodně pracuje. Přebíráme ho z ro-

KLÍČOVÝ JE STUD. PŘEBÍRÁME HO Z RODINY.

diny. V dětství si zafixujeme hranici studu, která pak funguje jako elektrický ohradník.

SEXUÁLNÍ ARCHEOLOŽKA

„Stud v sobě nosíme všichni – dokonce i lidé, v nichž se v dětství liberální rodiče snažili vybudovat přirozený vztah k nahotě,“ shrnuje sexkouchka. „Třeba tím, že před dětmi doma chodili nazí. I oni v sobě nosí stejný stud jako ti s puritánskou výchovou, jen ho mají posunutý. Nestydí se za nahotu, ale za něco hlubšího. Je to jako cibule, sloupnute jednu vrstvu, pak další... Někdy se směju, že jsem sexuální archeoložka. Prokopávám se slupkami lidí, kteří se stydí za to, že se stydí... Často kvůli tomu úplně zamrznou a dělá se jim až fyzicky nevolno. A to třeba jen kvůli tomu, že jejich tělo při sexu

nefunguje normálně a oni neplní očekávání partnera.“

Úplně dole pak Gaia většinou narazí na nevědomá křesťanská dogmata, která se i v ateistických rodinách předávají z generace na generaci. Naše nevědomí nám prostě šeptá, že se v sexu máme stydět za něco z dávné minulosti, a my o tom většinou už vůbec nepřemýšlíme. „Ústředním dogmatem lidské sexuality je mylná představa, že sex rovná se soulož,“ říká Gaia. Když je tohoto mýtu zbavím, uvolní se a začnou si svobodně užívat různé erotické alternativy. Překonají hranici studu, což je vždy psychicky léčivé. ■

Pět věcí, za které se ženy nejvíc stydí

1. Za to, že při souloží nemají orgasmus.

Často ho hrají ne proto, aby udělaly radost partnerovi, ale aby potlačily svůj stud, že „nefungují“. „Když se dozvedí, že nejde o žádnou ‚diagnózu‘, odblokují se a problém často sám od sebe zmizí,“ říká sexkouchka.

2. Za to, jak vypadá jejich tělo. „Média nám vnucují obrazy dokonalých žen, což ještě zesiluje pornografie,“ vysvětluje Gaia. „Přitom běžná žena nemá tělo jako pornoherečka. Ženy se stydí za to, jak vypadá jejich pohlaví. Pořádám proto kurz, na kterém si mimo jiné ukazujeme vlastní genitálie a obdivujeme je.“

3. Za projevení emocí. Což často souvisí s tzv. primárním masturbačním stereotypem. Podle sexkouchky se ho většina z nás naučí v raném dětství, přičemž jde o to být u masturbace potichu a aby to proběhlo rychle. Tenhle „program“ si často přenášíme i do běžného emočního života.

4. Za samotnou masturbaci. A zvlášť před partnerem. Řada žen dokonce ani masturbovat neumí, Gaia pro ně pořádá speciální kurzy. Další nepoužívají své tělo svobodně.

5. Za mluvení o sexu. Například za přiznání, že se cítí vzrušené. „Muži o sexu komunikují snadněji,“ tvrdí sexkouchka. „Bez problémů říkají ‚jsem nadřazený, chci tě‘ a podobně. Žena se ale své pocity stydí vyjadřovat takhle přímočaře.“
www.sex-kouchka.cz