

SVĚT ŽENY

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPIRUJE

ÚNOR/FEBRUARY
02/2017 | ROČNÍK 16
29,99 Kč/1,25 €
(platí jen pro SR)

EXTRA
SOUTĚŽ:
**ROMANTIKA
NA ZÁMKU**
Vyhrajte luxusní
 pobyt pro vás
a partnera

Monika Absolonová

„Lásku jsem našla
přesně ve chvíli, kdy
jsem hledání vzdala.“

Podlehnete pokušení s vůní kávy

Dokonalé dezerty,
které se stanou vaším
osmým hřichem

Kde vzít energií?

Vstávat a cvičit!
A nebo si dopřát
masáž. Tipů
zkrátka
máme dost

No.1 OSUDOVÁ VÝHRA

Hodinový manžel, vášnivý milenec, muž na
celý život, pyšný otec... prostě naši zlatí chlapi



Jak doma rozpooutat

50 odstínů



STRUČNÁ VIZITKA

Julie Gaia Poupětová (39) vystudovala klinickou imunologii a vývojovou biologii na Univerzitě Karlově. Absolvovala zahraniční studium pro profesionální sexkouče. Je autorkou DVD Cesta k ženskému orgazmu a internetového vysílání SExCAFÉ a také zakladatelkou SCE Academy, kde vede řadu unikátních terapeutických kurzů sexuality pro dospělé – například Umění potěšit muže, Orgasmická žena, Jak funfuje žena či Líbací kurz. Více o její práci a kurzech se dozvítíte na juliegaiapoupetova.cz.

SEXKOUČKA
JULIE GAIA
POUPĚTOVÁ
V EXKLUSIVNÍM
ROZHOVORU
PRO SVĚT ŽENY

Provokativní, svůdný, vyzývavý, inspirativní – i takové přívlastky bychom mohli dát filmu 50 odstínů šedi, jehož volné pokračování právě přichází do kin. Proč první část sklidila takový úspěch a ženy hltaly osudy hlavních hrdinů? Nejen na to zná odpovědi první česká sexkoučka.

Text: Alena Koubová

Film 50 odstínů šedi se stal doslova fenoménem. Možná i proto, že se ženy dokážou vžít do role hlavní hrdinky, která se v ložnici neodvážila dál než k misijnářské pozici. Proč podle vás přichází v partnerství a v posteli nuda?

Při práci s páry jsem si už před lety začala všimat, že vzájemná přitažlivost v dlouhodobém vztahu prochází čtyřmi fázemi: 1. biochemie, 2. realita, 3. rutina, 4. nuda. Přičemž stadium „nudy“ je už vlastně stadium rezignace a může vést k úplnému vymizení sexu ze vztahu. Někdy to oběma partnerům vyhovuje.

„Nuda“ může být ale i poslední fází před nevěrou či rozpadem vztahu, a to především ze strany partnera, který vnímá „sexuální nudu“ negativně, až úkorně.

Lze to ale pak změnit, aby náš vztah neztratil kvůli nudě?

Nejlepší prevencí je podle mého názoru odborná praktická sexuální edukačce na skupinových kurzech. Tam lidé, na rozdíl od soukromých pokusů, nemusejí paradoxně překonávat bariéru zvládnout učení jako takové. Ale mnoho dospělých se takové edukace ještě stále obává kvůli svým vlastním zdvočelým a velmi nesmyslným představám.

Nejlepší obranou je tedy rozvíjet intimní kreativitu už ve stadiu „biochemie“, kdy si dovolíme zkoušet nové a překonávat stud. Většina lidí ale spíše stadium „biochemie“ nevědomky vytuneluje až na dno a poté ve stadiu „reality“ zjišťuje, že už to jaksi není ono. Přesně v tu chvíli potřebujete pro udržitelnost sexu začít cíleně rozvíjet intimně-vztahové dovednosti. Protože ale v naší společnosti nejsme na takové věci zvyklí a namlouváme si i slyšíme od řady odborníků, že sex se nikdo nemusí učit, děláme, že problém neexistuje, a intimní blízkost je rázem na vedlejší kolejí.

Takovou edukací svým způsobem mohou být také filmy typu 50 odstínů šedi. Proč jsou u žen tak oblíbené?

Příběh Popelky v moderním kabátu je silným afrodisiakem sám o sobě. Přitomnost erotických tajemství navíc hraje na strunu každého z nás, protože všichni v sexu toužíme po přijetí toho, kym doopravdy jsme. Povahou intimních scén se navíc autorka trefila do fantazí velkého množství žen, které si je tak částečně mohou prožít alespoň na plátně. Charakteristické pro ně je, že žena vystupuje v submisivní roli a nemusí nic říkat. Dominantní muž i bez jakýchkoli informací ví přesně, jak a co s ní udělat, aby její tělo, emoce i duše fungovaly perfektně. Řekněte mi, která z žen si tohle čas od času nepředstavuje? Samozřejmě se míra dominance a submissivity ve fantaziích může u různých žen lišit a vůbec nemusí obsahovat bolest. Ale kdo z nás nesní o sexu, kdy partner ví vše telepaticky a nemusíte mu vůbec nic vysvětlovat?

Řada žen sní také o zakázaném ovoci, které ztělesňuje hlavní hrdina Christian Grey...

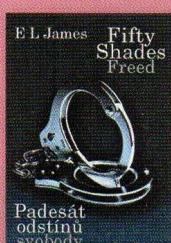
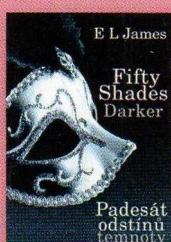
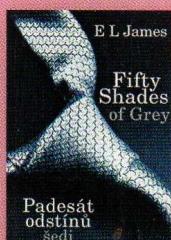
Postava Christiana Greya neztělesňuje zakázané ovoce, spíš je ideálním

VYHRAJTE KOMPLETNÍ TRILOGII 50 ODSTÍNŮ... TĚŠIT SE NA NI MOHOU 3 Z VÁS.

Stačí na nás redakční mail svetzeny@burda.cz napsat 1 větu, kterou byste řekla hlavnímu hrdinovi Christianu Greyovi.

Soutěž probíhá do 21. února.

Tři nejoriginálnější odpovědi, jež vybere redakce, získají tuto atraktivní triologii.



Výherce uveřejníme v dubnovém čísle. Více o soutěžích a marketingových akcích na burda.cz.

Knížky věnoval butik intimity.cz.

úlovkem pro zlatokopky i ženy snící o finančně zajištěném partnerovi. Ve skrytu duše po takovém partnerovi touží skoro každá. Zakázaným ovocem v příběhu jsou spíš nestandardní praktiky, které byly pro řadu lidí nepřijatelné, sama sexuologie či psychiatrie je veda dlouhá léta v patologické kolonce. Zatímco v minulém století musel správný a zdravý sex obsahovat pouze pozitivní pocity, dnes už nejste pro medicínu nemocní, pokud ke vzrušení potřebujete zažívat či vyjadřovat širší spektrum emocí. Patří sem třeba pocity bezmoci, ovládnutí, odevzdání se, ponížení, strachu, nebezpečeň, nejistoty, bolesti, odcizení... Díky správné dálce těchto emocí může vzrušení narůst úplně do jiných dimenzií než při běžných stereotypních aktivitách.

Jak ale přesvědčit partnera, aby přistoupil na naši hru a zkusil něco jiného, divočejšího...

Pokud chcete někoho přesvědčit k tomu, aby si s vámi hrál, pak to nesmí být jen „vaše hra“. Vzpomeňte si na pískoviště. Až když vám ten druhý půjčil bábovičky, začala to být opravdová „hra“. Navíc ten druhý musí být motivovaný a vědět, proč je to tak důležité. Pokud nepochopí, že nejde jen o sex, ale budování hlubší intimity v celém vztahu, tak ho nemáte šanci přesvědčit. Většina lidí si myslí, že správný sex se zařídí nějak sám od sebe. I když je pravdu úplný opak, můžete mi věřit, že je nesnadné proti tomuto stereotypu bojovat. Pokud ale toho druhého přesvědčíte, že jde o vztah, může být ochotnější. A třetí důležitá věc – experimentujte mimo sex.

Co si pod tím mám představit?

Udělejte si s partnerem krátké cvičení, stačí na 15–20 minut, kde cílem není sex. Určete si pravidla hry, vezměte si pomůcky a definujte si hranice a slovo, které znamená „stop“. Přistupujte ke hře tak, že výsledek je nejasný a že neočekáváte jako výsledek soulož ani orgazmus. Teprve pak si můžete hrát mimo váš stereotyp a doopravdy objevovat, co vám nové způsoby komunikace přinášejí. A nezapomeňte si pustit tu správnou hudbu. Třeba právě z 50 odstínů šedi. ●