

**Sexkoučka Julie Gaia
Poupětová prozradila,
jak stráví Vánoce...**

S vánocíkou

Sexkoučka Julie Gaia Poupětová vede velmi oblíbené kurzy, díky nimž můžete zdokonalit své milostné dovednosti. Povídali jsme si o tom, jak s partnerem správně trávit společný čas, co je to zamilovanost, a došlo i na téma milostného trojúhelníku. A samozřejmě na Vánoce!

LUCIE CIGÁNIKOVÁ

Aha! V předvánočním čase otevříte novou Výzvu pro páry, což je populární on-line kurz, který má dát párovému intimnímu životu novou štavu. Otázky, kterými se budete zabývat, jsou velmi zajímavé. Třeba jak trávit společný čas, abychom byli ve vztahu šťastnější?

„Většina lidí je přesvědčena, že ideální je ve vztahu trávit společný čas aktivitami, jako je třeba návštěva kina, restaurace, někdy společné domácí práce. Hned v první lekci



kurzu, kterou si, mimořádem, můžete zdarma vyzkoušet, se dozvítě, že pro dlouhodobý spokojený vztah je třeba pravidelně trávit čas takzvanými dopamínovými aktivitami. Ideální je společné učení se něčeho nového, zkoušení překonávání překážek a zapojování se do nečekaných fyzických aktivit. A to nemusí být jen sport, celý kurz je vlastně o tom, že si partneri hrají něžně se svými těly, učí se jinak komunikovat a stimulují

s vztahem novými podněty.“

Aha! Slibujete, že si účastníci kurzu vzpomenou, jak hezké byly první polibky v jejich vztahu... Proč se po letech z těchto polibků vytrácí jejich silný náboj?

„Ano, to je obecně poznávaná zkušenosť, že jiskra a ti tzv. motýli v bříše jsou u polibku přítomní jen v úvodní fázi vztahu, při zamilovanosti. Většina společnosti navíc věří, že polibek se nedá učit a že je to geneticky podmíněně sexuální chování, takže ho někdo buďto umí, nebo ne. A to je blud, který devastuje řadu vztahů. Je to podočné, jako kdybychom tvrdili, že díky tomu, že je inteligence dědičná, au-

tomaticky všechni umíme psát a číst. Víte, že to je blbost, že? S líbáním je to to samé. A naše zkušenosť z líbacího kurzu pro páry ukazuje, že díky inovaci polibku a malé změně podmínek můžete tu jiskru znova vykresat.“

Aha! Zajímavým tématem je i význam různých zvuků při milování...

„To je téma samo pro sebe. Ženy mají s vyjadřováním zvuků obecně větší problém než muži. V našem kurzu je k tomu nenutné. Ale spíš dávám páru informace, jakou úlohu evolučně hrála tzv. vocalizace samiček našich nejbližších příbuzných při erotických hrách a co lze poznat podle různých typů a slabik hlasového projevu. Páry si pak můžou hravou formou vyzkoušet, jestli jim to funguje, nebo ne.“

Aha! A co teprve téma, jak o vztah pečovat po sexu? Co se skrývá pod touto kapitolou? Žena vstane a jde udělat snídaní a muž si dá cigaretu?

„Nééééé, to fakt ne. (směje se)



**Kupte si
i měsíční...
Najdete na
stáncích!**



**Julie Gaia
Poupětová
se pomocí
nejrůznějších
kurzů snaží
zlepšit
sexuální život
jednotlivců
i páru.**



a u Angeliky!



Foto David Špidlen, ara, Profimedia.cz



V butiku
Erotickými
pomůckami.

Zase, je v tom trocha vědy. Víme, že sex funguje motivacičním způsobem. Co se nám moc líbilo, to chceme příště znovu. A tak instruujeme páry, jak vést tzv. polštářkový rozhovor. To jsou krátke, přetimutové rozhovory o hezkých věcech při předchozím milování. Ale až po milování. Studie ukazují, že takové rozhovory mají opravdu veliký účinek dovnitř vztahu, právě do oblasti intimity a blízkosti.“

Aha! Problémem u žen je nevěra, která bývá často spojena se zamilovaností. Pokud se ale žena rozhodne

z jakýchkoliv důvodů vrátit k původnímu partnerovi, často se stane, že má problém se takzvaně »odmilovat«. Jak dlouho může zamilovanost trvat?

„Ano, odmilování bývá fyzicky opravdu trýznivě bolestivé. Ten dopamino-v rauš, kterým nás příroda trochu víc motivuje k rozmniožování, má evolučně důležitou úlohu. Zřejmě proto je tak silný. A zřejmě proto to i bolí se z něj vymaňovat. Může to trvat tři měsíce, půl roku nebo třeba dva roky. Větším problémem ale, dle mé zkušenosti, bývá komunikace v tom původním vztahu. To, že věrný partner to psychicky nedává a své negativní pocity ventiluje obviňováním a de-honestací toho druhého. A to ničí původní vztah. Ale málokdo přijme zamilování, či dokonce nevěrného partnera zpět do vztahu s otevřenou náručí a bez negativních emocí, že?“

Aha! Jak byste z vašeho odborného pohledu sekoučky definovala zamilovanost?

„Odborně sexuologicky, podle nových modelů, a tudíž i z mého pracovního pohledu, se jedná o tzv.

superpozitivní kontext. Přední vědci popisují, že při sexualitě je důležité, v jakém stavu se nachází náš mozek. Může být ve stresu, v neutrální pohodě nebo ve skvělé náladě. Říkají tomu »kontext«. Příklad velmi pozitivního kontextu je právě zamilovanost. Neutrální náladu je něco jako dneska by to možná šlo. A negativní kontext je třeba naštvaný šef v práci, krize vztahu, nevěra, ale třeba i těhotenství ženy s nevolnostmi apod. Na začátku superkontextu zařídí, že vše je skvělé. Příroda nás nediriguje, ale dost pomáhá. V dobrých dlouhodobých vztazích pak strašně moc potřebuje umět kočírovat naše kontexty. Tedy z negativního se umět přeladit do neutrálního. A u toho nelze spolehat na přírodu, geny či variantu »se to samo«. Potřebujeme k tomu zcela konkrétní informace a dovednosti, jak znalosti převést do praxe.“

Aha! Ví se o vás, že ve svém životě máte současně dva oficiální partnery. Jak se vypořádat s případnou žárlivostí?

„Řada lidí považuje přítomnost žárlivosti za důkaz lásky. Nežárlíš, tak

Všechno, co jste kdy chtěli vědět o sexu, ale báli jste se zeptat, odhalí sekoučka.



nemiluješ. Já jsem dospěla vnitřním vědomým dialogem k tomu, že představa, že někoho vlastním, protože jsme podepsali na obvodním úradu papíry v den svatby, je naprostá iluze. Já své muže »nemám« a »nevlastním« ani jejich genitálie. A žárlivost je často souborem různých emocí: strachu ze ztráty kontroly, pocitu ztráty bezpečí, nedostatku sebevědomí a hněvu,

že něco, co přináleží jen mě, si jaksi dělá, co chce. To je iluze ega. Ano, musíte se jaksi uvolnit v tom, že věci nejsou tak jisté, jak by je naše hlava chtěla mít. Ale to je v dnešní době dovednost k nezaplacení. Obzvlášť, když podnikáte. Takže, když překonáte své strachy, můžete to zkoušit. A pak si svobodně zvolit, co vám vlastně vyhovuje více. Ale většina lidí tuhle volbu kvůli strachům, které jsou

naší kultuře vlastní, nemá. Prostě žijí »správně« monogamně. Protože vše ostatní je ohrožující. A já otevřený vztah nedoporučuji, jen prosazuju možnost volby.“

Aha! Pojdme na závěr rozhovoru k Vánočům. Jak ráda trávíte vánoční svátky? Dáváte si do nového roku nějaká předsevzetí?

„Jedinečné předsevzetí, které si každoročně dávám, je mít trochu více volného času. Postupně se to lepší. A upřímně, asi to bude trapné, ale Vánoce strašně ráda trávím v plotny. Děsí me ráda vařím. Naštěstí mi to i celkem jede. Pečení mi moc nejde, ale jsem expert na vánocku. Loni se snadly dvě ještě před Štědrým dnem. Takže svíčky, jehličí, vánocka v troubě, purpura. A čučím pravidelně na Angeliku a Pelíšky. Prostě atmosféra a tradice.“ (směje se)

Na kurzu je potřeba odhodit všechn stud.

