

# marie claire

VYDECHNĚTE!

**RELAXACE**

ŠÍTÁ NA TĚLO  
(I NA DUŠI)

**FERGIE:**

„ZTMAVILA  
JSEM SI  
VLASY, ALE  
LUXUSU  
SE NEVZDÁM!“

101

SKVOSTNÝCH  
ŠPERKŮ

CENA 99 Kč/3,95 €/119 Sk

12



9 771803 042009

CHCETE SI  
SEX JEŠTĚ

**VÍC UŽÍVAT?**

JDĚTE NA KURZ  
ORGASMU!

BÍLÉ  
VÁNOCE?

PRO DĚTI  
PAŠERÁKŮ  
KOKAINU  
NOČNÍ MŮRA

SVŮDNĚ  
RUDÉ  
RTY

# SEXUÁLNÍ KURZ:

## *Potřebujete ho?*

Do Čech dorazil **SEXUÁLNÍ KOUČINK**. Absolvovat lze jak individuální sezení, tak odborný seminář. Abych mohla napsat tento článek, na jeden takový jsem se tajně přihlásila.

TEXT: ANETA PETROUŠKOVÁ

### ŽENSKÉ TĚLO V ČÍSLECH

- podle posledních průzkumů se velikost klitorisu pohybuje mezi 7 a 13 centimetry
- žalud klitorisu ženy obsahuje 6 až 8 tisíc nervových zakončení (žalud penisu pouze 4 tisice)
- ženy, které vnímají své genitálie pozitivně, dosahují orgasmu častěji (International Journal of Sexual Health)
- pouze zhruba každá třetí žena dosahuje orgasmu při pohlavním styku

**J**E PONDĚLÍ ŠEST hodin večer a já právě stojím před Braunovým domem na pražském Karlově náměstí. Za pár minut tu začne seminář Orgasmická žena a já spolu s jednou blondýnkou bezradně lomcuji dveřmi. „Jdeš taky na seminář k Julii?“ „Jdu. Akorát nevím, jak se dostat dovnitř.“ Linda, pětadvacetiletá studentka mezinárodních vztahů, začne lovit v mobilu telefonní číslo. S Julií Gaiou Poupětovou, první českou sextrenérkou, se zná z jogy, tak se jí prý zeptá, co se děje. Mezitím však přichází další žena, která nám oznamuje, že vchod je za rohem.

Mám trochu strach. Jakým způsobem může probíhat takový sexuální kurz? Sice mě uklidňuje vědomí, že jde o ženský seminář, takže by se v swingers party zvrhnout neměl, ale stejně: nebude nás trenérka nutit třeba k hromadné masturbaci? Ne že bych byla prudérní, ale o podobné zkušenosti fakt nestojím. Přinejhorším uteču. Také by ji mohlo zajímat, proč jsme se do kurzu vlastně přihlásily, přemítám a pracně vymýšlím odpověď. Do žádných sexuálních bloků ani úchylek se mi pouštět nechce, ale co by tak mohlo působit věrohodně? Aha, už to mám – přinejhorším řeknu, že nevím přesně, kde hledat G-bod a jak ho správně používat. To by šlo. A třeba se opravdu i něco přiučím.

Sexuální kurzy a tréninky jsou v Čechách stále ještě trochu v plenkách. Vlastně i sexuální osvěta ve školách se omezuje pouze na to, aby se žákům či studentům vylíčilo, jaké pohlavní choroby jim hrozí a co mají dívky dělat, aby neotčhotněly. Což je určitě chvályhodné, ale v určitém smyslu i kontraproduktivní – vstípí nám, že sex je vlastně něco špatného a nebezpečného, a je s ním proto třeba



zacházet nadmíru opatrně. Pamatuju si, jak nás jistý psycholog na jedné takové přednášce v prváku na střední škole natolik vyděsil, že jsme se s nejlepší kamarádkou zařekly, že zůstane neme panny až do svatby. Většina žen vlastně ani nezná své tělo. Takový G-bod v detailním záběru nám při hodině biologie nikdo neukázal.

**P**ŘITOM VE SVĚTĚ, tedy hlavně v anglosaských zemích, jsou sexuální kurzy běžné už od sedmdesátých let minulého století. K průkopnicím sexkoučink patří třeba Američanka Betty Dodson (původně umělkyně, která v roce 1968 přivedla ve Wickersham Gallery první one-woman show erotického umění), Patti Britton (klinická sexuoložka) nebo Annie Sprinkle (bývalá pornohvězda a prostitutka, jež vystudovala sexuologii). O té první se mimořadem zmíňuje i trenérka během semináře, dokonce nám pouští její instruktážní video. Betty Dodson začala původně pořádat masturbaci kurzy u sebe v obýváku, vydala knížku nazvanou *Sex pro jednoho*, které se prodalo více než milion výtisků,

a již v roce 1973 vynalezla první elektrický vibrátor.

Co že to vlastně je sexkoučink? „Koučování je umění naslouchat a klást otázky, které mají smysl pro klienta. Dobrý sexkouč se umí zeptat tak, že v sobě klient objeví nový zdroj motivace či další způsoby řešení aktuální životní situace. Dobrý sexkouč se bude zajímat o to, kdo jste, jaké jsou vaše hodnoty a co běžně děláte v každodenním či sexuálním životě,“ píše Julie na svých stránkách. Sexuální trénink zahrnuje i nácvik různých technik (dech, relaxace, posílení pánevního dna), výuku dotekových či masážních technik nebo koučink zaměřený na vnímání pocitů, intuici a sebereflexi. Pokud by vám naopak někdo v rámci sexkoučinku nabízel erotické služby nebo propagoval porno, prchněte. Úvodní hodina a půl s Julií v rámci individuální terapie stojí 1 300 Kč, další hodinová sezení vyjdou na 1 000 Kč. Koučink však můžete absolvovat i prostřednictvím skyppu, kde jsou ceny o něco nižší (1 100 Kč a 850 Kč). Za tříhodinový kurz pro ženy (který se ale protáhl na tři a půl hodiny) zaplatíte 400 Kč, pětihodinový kurz pro páry vyjde na 1 200 Kč.

Vcházíme s Lindou do menšího sálu a já si zvědavě prohlížím ostatní účastnice. A jsem překvapená. Věkový průměr odhaduju na třicet let a všech třináct žen vypadá normálně – na některých je vidět, že dorazily rovnou z kanceláře, další dvě slečny tipuju na studentky, několik přítomných vypadá lehce alternativně a pouze dvě ženy pravděpodobně překročily čtyřicítku, nicméně všechny vypadají inteligentně a příčetně. Během semináře, při kterém se některé odvážnější frekventantky pouštějí do diskuze, navíc vyjde najevo, že několik z nich má o svém těle i celkem sofistikované teoretické znalosti (jedna z účastnic cituje z *Vagina Monology*). Nejvíce je mi ale sympathetic sama Julie, která nám přináší karimatky, polštářky a deky, abychom si mohly udělat pohodlí.

## MASÁŽE PODLE JULIE POUPĚTOVÉ

**STIMULACE G-BODU** „Najdete ho blízko za poševním vchodem směrem nahoru, ležíte-li na zádech. Tuto tkáň lze snadno stimulovat přes poševní vchod – nejprve citlivě, poté můžete zkusit hlazení, fukání, stisk atd. G-bod můžete masrovat i zvenčí – proti prstu ruky uvnitř lehce stlačte těsně nad stydkou sponou velmi silný akupresurní bod.“

**YONI MASÁŽ** „Vaše vnější genitálie si partner rozdělí jako ciferník hodin na 12 částí. Nahoře nad poševním vstupem je 12. Nyní bude jemným tlakem stimulovat celkem 48 bodů (na každém by měl vytrvat alespoň minutu). Prvních dvanáct bodů leží vně poševního vstupu (začíná na dvanáctce). Další kruh rovněž začíná na dvanáctce, ale zhruba na hloubku jednoho článku prstu v poševním vchodu. Poté bude pokračovat kruhem v hloubce dvou článků a posledním o hloubce tří článků. Masáž je velmi uvolňující.“

**„Často přicházejí páry, které hledají cestu k uspokojení partnerky klasickým‘ způsobem.“**

**Č**EKALA JSEM všechno možné, a proto mě překvapuje její otevřenosť a zároveň civilnost. Neuspobí ani jako fanatička, ani jako domina, ani jako perverzní osoba. Naopak její přímý a zároveň normální přístup a projev na mě udělá dojem hned na začátku. Je milá, vtipná, mezi řečí jen tak mimochodem prohodí, že tohle (například stimulování určitého bodu) na ni funguje, a také je zřejmé, že se o ženské tělo a prožitky zajímá prostě proto, že ji to baví. Během semináře se necítím ani trochu trapně a i na ostatních účastnicích je vidět, že jsou celkem uvolněné. Julie nás hned zkraje uklidňuje, že žádná hromadná masturbace nebude (vida, taky jí to napadlo). Nicméně dodává: „Pokud by ale naše společnost byla o určitý stupeň výš, mohla bych vám to, co tady budu přednášet a předvádět pomoci obrázků a videa, ukazovat názorně na svém těle. Zatím však v takovém stadiu nejsme, takže celý seminář bude probíhat v teoretické rovině.“

Začínáme obrázky ženského těla, respektive jeho pánevní oblastí. „I když jsem studovala biologii na Karlově univerzitě, takhle detailně nám ženské tělo neukázali,“ konstataje Julie. Dozvídáme se tak, jak vlastně vypadá klitoris, kde najdeme G-bod a jaké další oblasti stojí za prozkoumání (například senzitivní část tkáně hráze, která se však může během porodu poničit). Následuje instruktážní video a po něm test primárních vjemů. Díky němu se dozvídáme, jaký smysl máme nejlépe vyvinutý a nejcitlivější a tedy jaký – byť podvědomě – nejvíce používáme i při sexu. Test je rychlý a jednoduchý a po jeho vyplnění s nadšením zjišťuju, že to sedí – řídím se hlavně sluchem a čichem, zatímco třeba zrak mám v útlumu, i když jsem o tom tímhle způsobem nikdy nepřemýšlela.

I ostatní účastnice vypadají, že se výsledky jejich testu shodují s realitou.

V průběhu semináře absolvujeme ještě několik testů – anonymně. Odpočívejme napišeme na papír, vhodíme do klobouku, z nějž je potom někdo vylouče a přečte. Učíme se také správně provádět aktivaci svalů pánevního dna v oblasti svěračů močové trubice, poševního vchodu a konečníku. „Tyto cviky můžete provádět klidně v MHD,“ dodává Julie a vysvětluje, že tohle posilování nejenže potěší partnera při pohlavním styku (budeme mít pevnější sevření), ale pomůže i při léčbě různých problémů: při onemocnění močového měchýře, gynekologických problémech nebo hemoroidech. Následuje instruktáž, jak prohloubit orgasmus správným dýcháním, a Julie nás také zasvěcuje do tajů několika dotykových a masážních technik (dva tipy objevíte v rámečku). Na závěr nám doporučí i pár zajímavých knih.

**K**DYŽ S LINDOU pochodu-jeme směrem k metru, zvědavě se ptám, co jí do kurzu vlastně dovedlo. „Zvědavost. Když mi přišel od Julie e-mail, že tenhle seminář pořádá, hned jsem se přihlásila. Určitě se v sexu ještě mám co učit,“ odpovídá a na otázku, jestli Orgasmická žena splnila její očekávání, se zasmije: „Moc se mi to líbilo. Škoda, že v Čechách neexistuje taková škola, byla bych první studentkou.“ Druhý den mi přichází od Lindy e-mail. „Když jsem doma líčila kurz příteli, rozhodli jsme se, že absolvujeme i seminář pro páry!“ Když jsem doma popisovala své zážitky manželovi já, o seminář pro páry zájem neprojevil. Nicméně masážní techniky, které jsem si zvládla zapamatovat a správně interpretovat, už ovládá docela slušně. Myslím, že poprosím Julii o pár dalších. ■

**„ŽENY OČEKÁVAJÍ, ŽE BUDOU FUNGOVAT JEDNODUŠE.“**

*Julie Gaia  
Poupětová,  
první česká  
sexkoučka*



*Titul Professional Coach získala po absolování mezinárodního programu TASC (The Art and Science of Coaching). Nyní studuje program určený pro sexkouče na kalifornské univerzitě. Promovala na Univerzitě Karlově v oboru klinická imunologie a vývojová biologie.*

**Chodí k vám spíše ženy samy, nebo s partnery? A kolik jim je let?** Pomoc či rozvoj v sexuální oblasti vyhledávají ženy, muži i páry. V tuto chvíli je mezi mými klienty zastoupené obdobně množství mužů i žen. Věkové rozpětí klientů je cca 20 až 55 let, i když je pravda, že osobní rozvoj vyhledávají spíše mladší ženy do čtyřiceti let.

**Jak vypadá individuální sezení?** Během první schůzky se snažíme pojmenovat cíl a zjistit, proč je pro klientku důležitý a jak souvisí s jejím dalším životem či vztahem. Výstupem z prvního sezení je většinou už něco jako plán, jenž obsahuje několik úkolů, které klient v průběhu následujících týdnů zkouší doma plnit.

**S čím za vámi ženy chodí?** Jsou to emoční otázky, problémy s komunikací a s naplněním svých intimních potřeb ve vztahu, ale i individuální potíže týkající se vztahu ke svému tělu či ženství. Ženy od sebe očekávají, že budou fungovat jednoduše a bezproblémově. Často přicházejí páry, které hledají cestu k uspokojení partnerky „klasickým“ vaginálním způsobem. Tam bývá další spolupráce velmi zajímavá, protože se společně vydáváme do nové oblasti sexuálních možností. Klienti často vůbec netuší, jaká úžasná místa se skrývají na ženském těle.