

Časopis s dobrým vkusom

# Sarm

**+TV**  
PROGRAM



**Zuzana Fialová**

Herečka v centrále PS/Spolu, ktorá zažila najväčší šok

# Otvorený odkaz Matovičovi



## Vol'by 2020

- Z čoho má strach Magda Vášáryová
- Koho volil vrah žien Jozef Slovák
- Kde trávila noc Čaputovej dcéra
- Prehovorila tehotná frajerka porazeného Trubana

**Premiér Andrej Babiš si strieľal z koronavírusu – o pár hodín ho už mali aj Česi**

**Ľuboslava trpí chorobou, ktorú má na svete len 16 ľudí**

Liek pre ňu existuje, ale nedajú jej ho!



**Adriana Sklenaříková**

Modelka nechutne zaútočila na otca



**V kúpeľni detskej seriálovej hviezdy**



**Prerušovaný pôst predĺži život**



ČÍSLO 10 | 3. 3. 2020 | 1,39 €



9 771336 319005 10





„Ako sexkouč vediem individuálne a párové sedenia s klientmi. Zároveň ako lektor našej akadémie vediem v tejto chvíli pätnásť pravidelných živých kurzov, väčšinou zvlášť pre mužov a zvlášť pre ženy. Máme aj takzvanú online školu s videokurzmi. Tie využívajú práve ľudia zo Slovenska,“ hovorí Julie Gaia Poupětová.

„Človek si môže rozširovať repertoár nástrojov na erotiku tak, že prekoná svoje pôvodné predstavy,“ hovorí sexkoučka **Julie Gaia Poupětová (43)**.

# Orgazmus sa dá na

**Z**akladateľka českej akadémie sexuálnej edukácie Julie Gaia Poupětová už dvanásť rokov učí ľudí, ako mať kvalitný sex.

## **S** Aké ste mali detstvo a aký bol váš vzťah k sexuálnej výchove?

Mala som asi podobné názory na sexuálnu výchovu ako mnoho ďalších pubertiakov. Myslela som si, že o sexe už všetko viem a dokonca sa pamätám, že som odmietla hodiny rodinnej výchovy, kde s nami dievčatami mala učiteľka okrem domácich prác preberať práve sexuálne témy. Argumentovala som tým, že mi už mama doma všetko o sexe vysvetlila, a namiesto toho som chodila s chalanmi na predmet zameraný na fyziku.

## **S** Mal by byť v súčasnosti tejto téme venovaný väčší priestor?

Áno. Veď povedzte mi, koho v puberte zaujíma, ako bude vyzerať jeho sexuálny život v tehotenstve, s deťmi za stenou, v kríze, v menopauze alebo keď muž

začne brať kopy liekov na vysoký tlak, pretože tie, pochopiteľne, ovplyvňujú erekciu.

## **S** Aká bola vaša cesta k sexkoučingu?

Pôvodne som študovala firemný koučing v Kanade, ale často som sa s klientmi dostávala k riešeniu hlbších tém. Ešte v priebehu výcviku mi napadlo pozrieť sa, či vôbec niekto koučuje sexualitu, a objavila som svojho neskoršieho učiteľa, zakladateľa kalifornskej školy sexkoučingu. V Česku som však pri koučovaní vytvorila vlastné postupy, ktoré opisujem aj v knihe Intímne šťastie, ktorú vydávam.

## **S** Skúmali ste, prečo ľudia hľadajú vašu pomoc?

Sú to často ľudia, ktorí o kurzoch počuli od svojich priateľov alebo bol na kurze partner či partnerka, tí tvoria zhruba tretinu. Potom sú takí, ktorí zistili, že vo vzťahu sa nudia alebo majú krízu, pretože jeden z partnerov niečo chce a ten druhý nevie, ako ho za-

baviť. Stretávam sa s prípadmi nevery, ktorú sa partneri pokúšajú viac či menej úspešne prekonať. Zručnosti, ktoré sa u nás učia, sa aj tak nakoniec hodia, či už v súčasnom vzťahu, alebo v tom ďalšom. A čo sa týka veku, sú to skôr ľudia okolo tridsaťpäťky a päťdesiatky. Najmladší účastník bol čerstvý osemnásťročný chalan a máme tiež úžasne vitálnu klientku, ktorá tento rok oslávila 79. narodeniny. Takže klienti sa od seba môžu na kurzoch učiť a inšpirovať aj medzigeneračne.

## **S** Aký sex máte rada vy?

Dobrý, berúci dych, kreatívny, teda nestererotypný. Ale viete, pre mňa je sex oveľa širší pojem. Ja za sex považujem už aj rozhovor, ktorým sa vlastne pre veľa žien sex začína. A potom tiež rozhovor po sexe, ktorý aj podľa štúdií prispieva k spokojnosti vo vzťahoch.

## **S** Čo bizarné ste vyskúšali?

Keď sa ma takto pýtate, tak je jasné, že vnímate celkom zreteľnú hranicu medzi takzvanými

normálnymi praktikami a medzi niečím, čo už je akosi „fuť“. Alfréd Kinsey, veľkán svetovej sexuológie, svojho času povedal: „Jediný nenormálny sex je ten, ktorý nejde uskutočniť.“ Z tohto pohľadu som teda nikdy žiadne „bizarné“ praktiky nevykonala. Len som možno niekoľkokrát zažila o niečo hravejšie a kreatívnejšie erotické aktivity, než si ľudia dokážu predstaviť.

## **S** Máte rada aj sexuálnu dominanciu?

Na kurze o intímnej dominancii sme sa s účastníkmi zamerali hlavne na psychologickú stránku takzvaných temných emócií pri sexe. Á, áno, tam som zúročila viacero vlastných zaujímavých skúseností z dominantných hier, teda tej časti sexuality, o ktorej som si pôvodne myslela, že mi nie je príliš vlastná. Nakoniec som však zistila, že človek sa naozaj môže učiť a rozširovať si repertoár nástrojov na erotiku tak, že prekoná svoje pôvodné predstavy.



## Na veľkosti nezáleží

Julie Gaia Poupětová k mýtu, ktorý ešte stále panuje medzi ženami aj mužmi: „Rad štúdií ukazuje, že na veľkosti penisu naozaj nezáleží, a moja práca s klientmi to potvrdzuje. Veď čo si predstavíte, keď sa povie: milenecké zručnosti muža? To, akého ho má veľkého? Odpoveď asi ponechám na každej žene.“

# učit'

### S Na čo by ste sa nedali nahovoriť?

Myslím, že mnoho ľudí má skreslené predstavy o tom, aký sexuálny život ako sexkouč vedím. Ale mňa je, naopak, veľmi ťažké na niečo prehovoriť, pretože som v poslednom čase neustále pracovala na svojej knihe. (Smiech.) Ale teraz vážne – ja naozaj celkom dobre viem, kde sú moje hranice, a to profesijne aj v osobnom živote. Hoci som schopná so svojimi klientmi entuziasticky riešiť povedzme neštandardné témy, vo svojom osobnom živote by som ich napríklad vôbec robiť nechcela. A teraz zďaleka nehovorím len o sexuálnych technikách

### S Čo hovoríte na to, ak si pár púšťa počas milovania pornofilmy?

Za mňa je to v poriadku, ak používajú pornografiu kreatívnym a pre vzťah obohacujúcim spôsobom. Často hovorím, že nie je až také dôležité, čo páry robia, teda či sledujú porno, alebo si

píšu milostné listy či esemesky. Oveľa dôležitejšie je, ako to robia. Ak to robia tak, že si tým emočne ubližujú, navzájom ich to odcudzuje a len prehĺbujú stereotyp, ktorý pôsobí na jadro vzťahu deštruktívne, potom je jedno, či sledujú porno alebo robia niečo iné. Dá sa očakávať, že výsledok nikdy nebude dobrý.

### S Prezradte, či vám ako sexkoučke hovorí niečo pocit hanby...

Hanba je prirodzená emócia. Dlhý čas sme si mysleli, že sa nehanbia len psychopati, ale podľa súčasných vedeckých prác sa zdá, že aj oni svojím spôsobom prežívajú pocity viny. Takže hanbiť sa je ľudské. Dôležitý je kontext hanby. V rámci svojich kurzov vediem odborný výcvik na prácu s hanbou, kde učím ľudí, ako pracovať s vlastnou hanbou a hanbou klientov tak, aby ju svojimi postupmi nezosilňovali, ale aby s ňou, naopak, dokázali pracovať vedome a aby sa v niektorých situáciách od nej oslobodili.

### S Do akej miery sú predohry pri milovaní dôležité?

V mojej dvanásťročnej praxi sa ukazuje, že ľudia, ktorí sa aj po rokoch dokážu vzájomne zväzdať, teda verbálne či neverbálne rozohrať hru na tému „chceš ma, chcem ťa“, majú väčšinou aj po rokoch vzťahu pravidelný a dobrý sex. Je dôležité si uvedomiť, čo vlastne máme na mysli slovom predohra a čo je jej cieľom. Áno, veľa mužov i žien nemá žiadnu formu predohry. A keď po rokoch v spoločnom vzťahu trochu zlenivujú a v sexe zavládne rutina, veľmi často tam už nie je žiadna predohra. A potom zrazu príde chvíľa, keď žena povie: „Už to tak ďalej nejde. Bolí ma to. Som pri tom s tebou ako handrová bábika.“ Keby sa v priebehu života naučili, ako a hlavne prečo robiť dobrú predohru, možno by sa do takejto situácie nikdy nedostali. Bohužiaľ, často si hodnotu týchto zručností ľudia uvedomia až po tom, čo jeden z partnerov zo vzťahu odíde.

### S Čo by ste povedali ženám, ktoré ešte nikdy nemali orgasmus?

Tým, ktoré oň zvlášť nestoja, by som povedala: „Nenechajte sa zbytočne tlačíť do niečoho, o čo nemáte záujem.“ A tým, ktoré oň usilujú, ale márne: „Príďte na náš kurz Orgazmická žena a je veľmi pravdepodobné, že už večer budete presne vedieť, ako na to.“

### S Veľa žien tvrdí, že neveria v existenciu bodu G. Čo si myslíte vy?

Odpoveď na túto otázku by zabrala desiatky minút vysvetľovania. Jedna vec je špecifické miesto, ktoré vedci hľadajú na pošvovej stene. Druhá vec je citlivosť pošvy na rôznych miestach v rôznych fázach cyklu ženy. Ja pracujem s druhou časťou. A na našich kurzoch učím ženy i mužov celkovo tri takzvané body G, čo je jednoducho pracovný názov pre niektoré sympatické miesta v pošve.

### S Čo hovoríte na mokrý orgasmus?

Dá sa naučiť. Vo svojich videokurzoch ženy učím, akým spôsobom môžu objaviť niektoré citlivé miesta vo svojej pošve (hovorme im napríklad body G) a ako túto citlivosť postupne zvyšovať. Pred rokmi som tiež stála podobne ako rad ďalších žien na začiatku a neveriacky kritila

hlavou: Toto že by sa dalo naučiť? Počas rokov som nakoniec vyvinula vlastné metódy na výučbu niektorých druhov takzvaných vnútorných orgánov a prípadne i ženskej ejakulácie.

### S Je masturbácia normálna, aj keď máte partnera?

Podľa dostupných výskumov vrátane národných štúdií frekvencie, početnosť masturbácie nesúvisí s tým, či máte partnera alebo nie. Masturbácia nie je žiadna náhrada partnera slúžiacia na vybitie pudu, aj keď chápem, že to tak stále mnoho ľudí dnes vníma. Vo svojej knihe sa preto venujem aj tomu, ako môžeme masturbáciu vnímať pozitívne a ako ju spoločne pozitívne prežívať, aj keď to väčšinou nie je ľahké.

### S Vediete vraj aj masturbačné semináre. Ako prebiehajú?

Ten názov je trochu prehnaný. Väčšinu času na tomto kurze robíme so ženami rôzne sebaopoznávacíe cvičenia, napríklad posilňovanie svalov okolo panvy, dychové cvičenia, cvičenia na prácu s hanbou či zisťovanie vlastných erotogénnych zón. Nikto sa nikoho nedotýka, ženy majú vlastný priestor a sú jasne dané pravidlá. Navyše, nie je to seminár pre ženy takpovediac z ulice. Účastníci majú za sebou už nejaké kurzy, kde sa naučili pracovať so svojou hanbou, naučili sa anatómiu toho, čo sa potom na praktickom kurze učí, a videli tiež krátku ukážku cvičenia, ktoré v praxi na seminári robíme. Ženy sú už pripravené.

### S Váš manžel vám vraj pri práci pomáha. Ako to vyzerá?

Môj muž sa zapája konkrétne na seminári Umenie potešiť muža. Ženy sa prvý deň na kurze učia na pomôckach rôzne dotyk a spôsoby stimulácie penisu. Druhý deň s mojím mužom potom robíme krátku pätnásťminútovú ukážku, keď na ňom predvedieme pár hmatov, ktoré sa ženy mohli predhádzať deň naučiť. Zároveň ukazujeme vzájomnú komunikáciu pri masáži. Potom manžel vstane, zabalí sa do veľkej šatky, poďakuje, usmeje sa a odíde. A ženy sú väčšinou dojaté, pretože je to veľmi citlivá, jemná a nežná ukážka. ■