fotila jako modelka. Fotografové si moji vizáž pochvalovali a postrčili mě, abych se make-upu věnovala profesionálně," vypráví o svých začátcích. Dělat ženy krásné ji nesmírně těší, i když občas bývá nervózní z toho, jak se bude nová klientka v novém looku cítit. „Protože make-up je o pocitu. Když to dobře dopadne, je to největší odměna a cítím se nabitá," dodává Marta.

NA ŽENĚ JE NEJVÍC SEXY: Sebevědomí a energie, kterou vyzařuje. Pokud jde o líčení, každá žena se může přitažlivě cítit v něčem jiném. Pro jednu je to krásná pleť a čisté, nenápadné líčení, pro jinou rudé rty.

ZBYTEČNĚ SE PODCEŇUJEME HLAVNĚ V TOM, ŽE: Nám něco nesluší, nemůžeme nosit výraznou rtěnku, co by na to řeklo okolí. Ženy o sobě pořád moc pochybují.

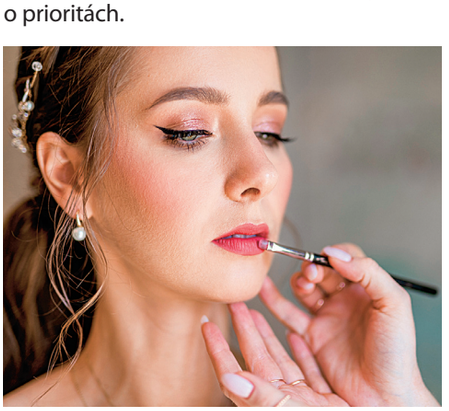
UPRAVENÁ VIZÁŽ JE DŮLEŽITÁ: Stačí pár triků a můžeme se cítit okamžitě lépe. Zvlášť když s citem podtrhneme to, co je na nás krásné. Pro mě je ranní líčící desetiminutovka druhem meditace.

„MOC O SOBĚ POCHYBUJEME."

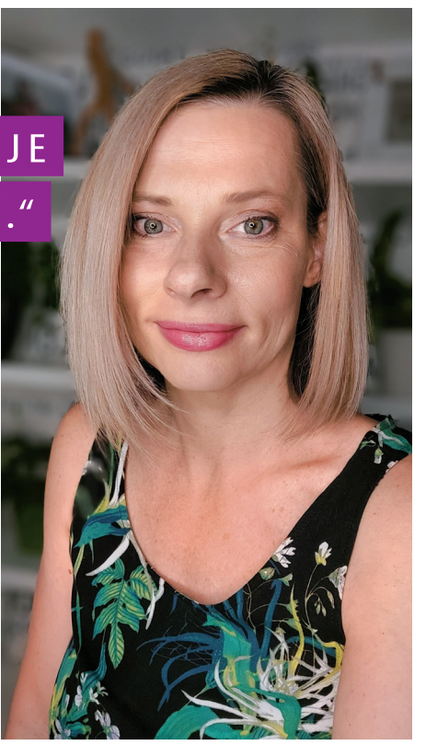
FÍGL, KTERÝ PODTRHNE VÝJIMEČNOST A ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ: Rozjasňující korektor pod oči a do středu obličeje. A taky tvářenka. Hned vypadáme svěže.

ABY VLASY BYLY KORUNOU KRÁSY: Musí být zdravé. Pořád je spousta lidí, která netuší, jaký typ vlasů má a nepoužívá správnou péči. O tom je ale nutné se poradit se svým kadeřníkem.

ŽENÁM DOVEDU POMOCT: S líčením, účesem na téměř jakoukoli příležitost. A občas jsem taky tak trochu psycholog. Líčení nemusí být složité a opravdu pomůže každé, v každém věku. Je to jen o prioritách.



JULIE GAIA POUPĚTOVÁ (45): juliegaiapoupetova.cz



„UŽÍVEJTE SI SVOJE I JEHO VZRUŠENÍ."

Pocity úlevy a naděje ji zaplaví pokaždé, když přijde na kloub těm nejintimnějším problémům, se kterými za ní nejen ženy přicházejí. „Největší odměnou pro mě ale vždycky je, když to mezi partnery po letech začne znovu jiskřit, dostanou chuť si hrát, navzájem se svádět. Někdy se do sebe znovu zamilují. Těší mě, když ode mě odcházejí s větší energií, než přišli," popisuje sexuální koučka a lektorka živých kurzů ty nejšťastnější konce, které ve své práci zažívá. Sebevědomí v sexuální oblasti může u Julie načerpat každá z nás, a to třeba i prostřednictvím více než dvaceti kurzů. Nebo se zkuste začíst do její knížky Intimní štěstí. Ta je mimo jiné o tom, jak se při seznamování vyhnout lidem, kteří jsou pro šťastný sexuální život nepoužitelní, nebo jak ve vztahu vytvářet touhu a vášeň dlouhodobě.

ŽENU DĚLÁ NEJVÍC SEXY: Osobní sebevědomí, okouzlující úsměv, když se cítí dobře ve svém těle a dokáže si užívat intimní stránku života.

V POSTELI SE NEJČASTĚJI ZBYTEČNĚ PODCEŇUJEME V TOM, ŽE: Můžeme neje dávat, ale i dovolit si přijímat od muže.

PRO ŠŤASTNÝ DLOUHODOBÝ SEXUÁLNÍ VZTAH MŮŽU UDĚLAT: To, že se s partnerem co nejdříve pustíte do rozvoje intimně-vztahových dovedností. Autopilot naší intimity totiž dříve či později doputuje ke stereotypu a následuje buď vyhasnutí sexu, nebo fáze nudy, která často vede k nevěře či krizi.

NEZAPOMENUTELNĚ POTĚŠÍM MUŽE TAK, ŽE: Spontánně, uvolněně a bez zábran si dovedu užívat svoje i jeho vzrušení.

PŘITAŽLIVOST V ŽENÁCH PROBOUZÍM: Tak, že si z mých živých kurzů odnášejí mnohem vyšší erotické sebevědomí. Zjistí, jak poznat a zapojit při svádění své silné stránky, ale i jak skrze doteky i verbální a neverbální komunikaci udržovat jiskru ve vztahu po dětech, společných letech a nějakém tom vztahovém kotrmelci.

KURZ, KTERÝ BY U VÁS MĚLA ABSOLVOVAT KAŽDÁ Z NÁS: Umění potěšit muže. Protože se v něm v první řadě dozví, jak se uvolnit, vytvořit si dostatek prostoru pro hru a tím zevnitř potěšit sebe. Až pak se učí, jak potěšit muže.

„UDRŽUJTE VE VZTAHU JISKRU."

KDY ZAJÍT ZA SEXUÁLNÍM KOUČEM: Nejlépe jeden až dva roky po začátku vztahu, kdy jsou ideální podmínky pro to, aby se oba partneři společně naučili učit intimní dovednosti. Tedy dlouho před tím, než se jeden začne sexu vyhýbat nebo ve vztahu nastane krize. V praxi ale pochopitelně často ve vztazích řešíme i obtížnější situace, a to s pomocí plánu rozvoje, který v první řadě zabraňuje rozpadu vztahu a až v druhém kroku buduje intimní dovednosti obou partnerů.

26-29_tema+.indd 27 01.09.22 14:27