

# marie claire

VYDECHNĚTE!  
**RELAXACE**  
ŠITÁ NA TĚLO  
(I NA DUŠI)

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



CHCETE SI  
SEX JEŠTĚ  
**VÍC UŽÍVAT?**  
JDĚTE NA KURZ  
ORGASMU!

**BÍLÉ  
VÁNOCE?**  
PRO DĚTI  
PAŠERÁKŮ  
KOKAINU  
NOČNÍ MŮRA

**101**  
SKVOSTNÝCH  
ŠPERKŮ

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 tisíce)
- 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 Julíí Gaiou Poupětovou, první českou sextrenérkou, se zná z jógy, 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. Přínejhorším 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 – přínejhorším 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 neotěhotněly. Což je určitě chvályhodné, ale v určitém smyslu i kontraproduktivní – vštípí nám, že sex je vlastně něco špatného a nebezpečného, a je s ním proto třeba



zacházet nadměru 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 zůstaneme panny až do svatby. Většina žen vlastně ani nezná své tělo. Takový G-bod v detailním záběru nám při hodině biologie nikdo neukázal.

**P**ŘÍTOM VE SVĚTĚ, tedy hlavně v anglosaských zemích, jsou sexuální kurzy běžné už od sedmadesátých let minulého století. K průkopnicím sexkoučinku patří třeba Američanky Betty Dodson (původně umělkyně, která v roce 1968 předvedla 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 mimochodem zmiňuje i trenérka během semináře, dokonce nám pouští její instruktážní video. Betty Dodson začala původně pořádat masturbační 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 skype, 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.

Veházíme 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 přičetně. 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 sympatická 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, ležte-li na zádech. Tuto tkáň lze snadno stimulovat přes poševní vchod – nejprve citlivě, poté můžete zkusit hlazení, fukání, stisk atd. G-bod můžete masírovat 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.“