

# ZENA A ŽIVOT

DVA  
ČASOPISY  
JEN ZA  
**29 Kč**

## ROZHOVORY

Hvězdná moderátorka  
**Adéla Banášová**  
Hvězdný tanečník  
**Petr Čadek**

## VÍCE ZDRAVÍ, MÉNĚ KIL

Vyzkoušený návod na:

- ✓ ZBRAŇ PROTI VRÁSKÁM
- ✓ OPTIMÁLNÍ VÁHU
- ✓ ENERGETICKOU BANKU

Co VY říkáte,  
co ON slyší

Jak srozumitelně  
komunikovat  
s mužem a zůstat  
sama sebou

„Odkud máš  
ten recept?“  
**NEJÚŽASNĚJŠÍ**  
ŠTRÚDL NA SVĚTĚ

**SEX?**  
MOHLO BY TO  
BÝT LEPŠÍ...  
Profi pomoc  
najdete na str. 16

# ZDARMA

MÓDNÍ PŘÍLOHA + DÁREK

**ŽENA A ŽIVOT**  
**MILUJE...**  
PODZIM/ZIMU 2009

- \* džiny \* kabelky
- \* kozačky \* prádlo
- \* šály \* šaty \* doplňky

**148** užitečných tipů  
PRO VÁS PODZIMNÍ SÁTNÍK



### ! HOT TRENDY!

- líčení
- účesy
- parfémy
- laky na nehty

NAJDĚTE S NÁMI SVŮJ STYL



9 771210 823000

19

# O čem se *m*luví

témata a události na příštích 14 dní/nocí

## MOHLO BY TO BÝT LEPŠÍ

*Možná jste se svým sexuální životem celkem spokojená, ale... Zkrátka cítíte, že by to mohlo být ještě lepší. Jenže jak na to?*

*Zeptali jsme se **Julie Poupětové**, která absolvovala Kalifornskou univerzitu v oboru **profesionální sex kouč**.*

TEXT KRISTÝNA MAZÁNKOVÁ

### **Sex kouč – profese, o níž toho zatím moc nevíme. S jakými problémy se na vás ženy obracejí nejčastěji?**

Většinou cítí, že by něco mohlo být lepší. Ke mně chodí lidé, kteří jsou se svým sexem v zásadě spokojeni, jen tuší, že by něco mohlo být jinak, ale nevědí co. Společně pak hledáme cíl a také způsob, jak se k němu v krátkém čase dostaneme.

### **Co když ten cíl ale neumím pojmenovat?**

Umím se ptát tak, že ho pojmenujete. Třeba se klientů ptám na to, jak poznají, že mě už nepotřebují. Cílem spokojeného sexuálního života přitom nemusí být dokonalý orgasmus nebo půlhodinová soulož. Pocit uspokojení může vycházet z čehokoli. Mojí rolí je poslouchat, co mi říkáte, a poskytovat vám zpětnou vazbu. Proto se musím

umět ptát. Pracuji s klientovou motivací, zjišťuji, co chce a po čem touží. Nezajímá mě problém sám, ale spíše jeho řešení.

### **Co vlastně považujete v sexu za nejdůležitější?**

Hlavu. Tajemství kvalitního sexu nenajdete v prostoru mezi kyčlemi, ale v hlavě. V té jsou představy, sny a touhy. A správně bychom ty představy měli umět realizovat. Veškerá omezení jsou v hlavě, když si něco nedovedete představit, nejspíš to nechcete.

### **Prozradíte, jak setkání s klienty obvykle probíhají?**

Povídáme si. Hodně žen je překvapených, že se dokážou otevřeně bavit o sexu. Druhý šok přichází, když pochopí, že jiní lidé mohou sex prožívat jinak a že na tom není nic špatného.

### **Povídáte si s klientkou o samotě?**

#### **Sex je přece otázkou páru...**

Je lepší, když přijdou oba. Když se pár domluví a řekne si: „Ano, sexuální život je pro nás důležitý, budeme o něm mlu-

vit a pokusíme se ho zlepšit.“

Za mnou může chodit třeba jen jeden z nich. Pak doma společně věnují čas jeden druhému, třeba při praktickém nácviku. Naše očekávání jsou častokrát zcela nesmyslná. Chceme mít skvělý sex, ale nechceme se mu věnovat. Očekáváme spontaneitu, ale čas si na ni nevyhradíme. Je lepší si tedy naplánovat čas předem, ale to, co se během něj bude dít, pak už můžete nechat na momentální chuti, ne to plánovat na minuty přesně.

### **Ale proč by takový pár nešel s problémem spíše za sexuologem?**

Sexuolog léčí, hledá poruchu, kterou se snaží odstranit. Já nemám pacienty, ale klienty. Kouč pomáhá s osobním rozvojem v sexuální oblasti. Na rozdíl od sexuologa neléčí, ale snaží se zlepšovat. A často k tomu stačí jen opravdu malá změna, aby sex lépe prožívali.

### **Je podle vás pro spokojenost ženy důležité, aby při sexu vždy dosáhla orgasmu?**

Ne vždy, pro některé to není až tak důležité. Mé klientky chtějí ale něco změnit. Pokud se ženě sex líbí, přesto neprožívá vyvrcholení, je třeba se ptát, proč. Často se setkávám s tím, že ženy jsou překvapené, když mluvím v souvislosti s orgasmem o masturbaci. Hlavně ženy mezi čtyřiceti a padesáti lety vnímají masturbaci jako něco podřadného. Jediný skutečný sex je pro ně pohlavní styk. Úplně zapomínají, že sex mohou být třeba jen dotyky.

### **Co myslíte tím, že pár má věnovat čas jeden druhému?**

Alespoň jednou týdně tři hodiny v kuse, nebo tento úsek rozdělit do dvou dnů v týdnu po jeden a půl hodiny. Radím také, že by se pár měl vykašlat na předehru a věnovat se hře. Hra je totiž to, co vás baví a co vám pomůže uvolnit se a ponořit do sexuálních prožitků.

### **Děláte při sezení také nějaké praktické nácviky?**

Hodně věcí ukazují na prstech – spojiním palce a ukazováčku naznačím vaginu a předvádím, na kterých místech se ženy mohou dráždit. Mám také spoustu



**„Tajemství kvalitního sexu hledejte v hlavě,“**

řiká sex & life coach Julie Poupětová (32)

Obor profesionálního sex kouče vystudovala na Kalifornské univerzitě v San Francisku.

nahrávek, na kterých jsou ukázky masturbace či dráždění v páru. Ale při sledování i sezeních samotných jsme oblečení.

#### Pořádáte i skupinové terapie?

Určitě je příjemnější soukromé sezení, to totiž přizpůsobuji na míru konkrétnímu člověku. Skupinově pořádám spíše semináře, například seminář Orgasmická žena. Hodně žen za mnou chodí, že nedosahují orgasmu, a já zjišťuji, že chtějí dosáhnout vyvrcholení způsobem, který je přirozený pro muže, tedy vaginálním stykem. Na semináři ženám vysvětluji nejnovější poznatky z ženské anatomie i možnosti, jak se vzrušit a dospět k orgasmu.

#### Údajně jste schopná vést konzultace i elektronicky...

Přes Skype. Důležitý je pro mě tón hlasu, podle něj můžu lépe klienta poznat. Dokonce spolu můžeme dělat některá jógová, dechová či koučovací cvičení přes webkameru. Toho často využívají lidé, kteří hodně cestují.

#### Jak dlouho by měla sezení při sex koučinku trvat, aby byla účinná?

#### Kolik mě terapie bude stát?

S lidmi dělám většinou tříměsíční plán. Možná se jim to zdá jako dlouhá doba, ale jen do prvního sezení. Pochopení nového zvyku trvá většinou tři týdny – takže se naše setkání opakují po třech až čtyřech týdnech. Za úvodní sezení zaplatí klient 1300 Kč, to trvá hodinu a půl, další, hodinová sezení stojí po 1000 Kč. Přes Skype je to levnější. A nabízím i speciální e-learningový kurz zdarma, ten doporučuji spíš jako první krok, než se klient přihlásí na sezení. Semináře stojí kolem 300 až 400 Kč. ●



## Módní je pít vodu z vodovodu

*Konec PET lahví v Čechách? Možná a nejen u nás. I ve světě se stále více lidí vrací k pití vody z kohoutku. A to nejen doma, ale i v restauracích. Je totiž často mnohem kvalitnější, navíc vyjde levněji.*

TEXT DANA JAKEŠOVÁ

Podle údajů Svazu výrobců nealkoholických nápojů od roku 2005 do loňska poklesla v ČR spotřeba balené vody zhruba o čtyři procenta na 877 milionů litrů. Hromadně se totiž vracíme k vodě natočené z vodovodního kohoutku. Doma pije vodu z kohoutku více než devadesát procent lidí. Obavy z její kvality jsou totiž zbytečné. Pitná voda z veřejných vodovodů je jednou z nejkontrolovanějších potravin u nás. „Pravidelná kontrola kvality probíhá na všech úrovních – kontroluje se voda už před vstupem do úpravny vody, pak se kontroluje pitná voda – v úpravně vody, v distribuční síti, ve vodojmech a u spotřebitelů. Celkem se sleduje na sto ukazatelů,“ říká Marcela Dvořáková z Pražských vodovodů a kanalizací. Navíc je voda z kohoutku podstatně levnější. Jeden kubík, tedy tisíc litrů, stojí zhruba 55 korun, litr tak vyjde na 0,055 Kč. Litr balené vody stojí průměrně stokrát víc, zhruba pět korun, záleží na značce a obchodu. Ta hodně levná je většinou voda z vodovodu stočená do láhvi. V restauracích je „skóre“ ještě mnohem horší. Za půl litru balené vody běžně zaplatíme pětadvacet až čtyřicet korun. Z psychologického hlediska je pro nás navíc částka utracená za jídlo daleko přijatelnější než ta za vodu. Jídlo vnímáme totiž jako vyšší získanou hodnotu.

Voda z kohoutku se tak stala velkým hitem světových restaurací. Kampaň za pití vody z kohoutku proběhla v Paříži, kde se rozdávaly designové láhve od Pierra Charpina. V New Yorku pijí vodu z kohoutku filmové celebrity. Propagují ji třeba herečky Sarah Jessica Parker či Lucy Liu. Tamější restaurace to spojily i s charitou – prodávaly točenou vodu po dolaru a výtěžek věnovaly na konto UNICEF. Londýn zapojil do své kampaně za pití „vody z Temže“ členy britského parlamentu i michelinské šéfkuchaře. Kampaněmi se inspiroval i český vodárenský gigant Veolia Voda. Vodu z vodovodu je tak možné dostat ve stále větším počtu restaurací a kaváren. To, jestli vodu z kohoutku dostanete zdarma či za symbolický poplatek, už ovšem záleží jen na majitelích restaurací. ●