

Vše, na co se bojíte v sexu JEN POMYSLET, S VÁMI PROBERU!

JULIE GAIA POUPEŤOVÁ MÁ ZA SEBOU PŘES SEDM LET PRAXE JAKO SEX KOUČKA. JE PRVNÍ A ZATÍM JEDINÁ, KDO POŘÁDÁ SPECIÁLNÍ KURZY I OSOBNÍ PORADENSTVÍ. POMÁHÁ LIDEM NEJEN ZLEPŠIT JEJICH SEXUÁLNÍ ŽIVOT, ALE TAKÉ LÉPE POZNAT VLASTNÍ TĚLO, ROZUMĚT MU A PRACOVAT S NÍM. ZEPTALI JSME SE JÍ, CO SI MYSLÍ...

... o studu

Stud a pocit trapnosti jsou nevyhnutelnou součástí mé práce i při koučování. S rozpaky se dá pracovat tak, že si je pojmenujeme. Tím jim částečně sebereme sílu a zároveň si je uvědomíme. Díky tomu se pak s nimi lépe pracuje. Mnoho lidí se často stydí už za to, že se stydí, a nepříjemné pocity se pak vrství. Když jim ale vysvětlím, že jejich stud je vlastně úplně v pořádku a nejlepší cestou, jak mu čelit, je ho přijmout, velmi je to uklidní. Sami se pak můžou rozhodnout, zda svůj stud překonají nebo zda si ho ponechají, pokud je jim nějak užitečný, třeba pro vytváření vzrušení.

... o lidech, kteří ke mně chodí

Obdivuju všechny, kteří seberou odvahu a přijdou přímo za mnou či na mé kurzy. Říkají tím vlastně, že se chtějí něco pozitivního v sexu naučit, a také, že jim i navzdory studu a rozpakům záleží na jejich vztahu. Ovšem představy většiny lidí, jak kurzy probíhají, bývají realitě dost vzdálené. Pořádáme je zvlášť pro ženy, zvlášť pro muže nebo pro páry, které při-

CHYBOU MNOHA ŽEN JE, ŽE SE SOUSTŘEDÍ JEN NA NEGATIVNÍ VĚCI A MLUVÍ O NICH.

jdou spolu. Mým cílem je, aby se klienti cítili uvolněně, svobodně a postupně ztráceli zábrany o sexu mluvit. Na začátku všem vysvětluju, že pokud vyrůstali ve společnosti plné dogmat, je jen přirozené, že se zdráhají či cítí trapně. Když si to uvědomíme, můžeme své hranice, co je pro nás ještě v pořádku a co už je moc, dál prozkoumávat. A sami se pak rozhodnout, zda je pro vztah užitečné je dál chránit nebo je naopak posunout. To vše si účastníci kurzu zkouší prakticky v rámci cvičení a také trénují, jak zapojit při komunikaci více empatie, a překonat tak rozpaky vůči sobě i partnerovi.

... o netradičním vztahu

Ano, netajím se tím, že nežiju v klasičtém vztahu 1+1. Ovšem jak z tradičního monogamního vytvořit otevřený, to by bylo na dlouhé povídání.

Přechod nebývá snadný a může trvat i několik let. A určitě není pro každého, zdaleka ne všichni takový vztah zvládnou emočně i psychicky. K otevřenému partnerství je potřeba větší množství odvahy, tolerance a upřímnosti hlavně k sobě samotným, než je tomu například

u nevěry, o které partner nebo partnerka neví. V českých průzkumech přiznává nevěru přibližně 60 % mužů a 40 % žen. Čili téměř polovina vztahů je již de facto otevřených, jen o tom jeden z partnerů nemá tušení.

... o prvním kroku

Každý, kdo je v sexu nespokojený, by měl nejdřív popřemýšlet, co mu nejvíc chybí a co by si přál. A ve chvíli, kdy si tohle sám ujasní, může partnerovi své myšlenky přednést. Taková zpětná vazba má pozitivní charakter, a pokud budete dostatečně konkrétní, může obsahovat i „návod“ na zlepšení, který je důležitý hlavně pro muže. Když ale vy sama nevíte, co by vám pomohlo, je určitě lepší se nejdříve zaměřit na sebe a lépe se poznat po fyzické i sexuální stránce. V přítomnosti muže bývá mnohem těžší soustředit se výhradně na sebe, zkusit to



jinak než obvykle a dopřát si dost času. Pokud se ale chcete rozvíjet pouze se svým partnerem a masturbovat samotné se vám nechce, doporučuji spolupráci odborníka – tak se nejlépe vyhnete vzájemným blokům a predsudkům.

... o partnerech, kteří nechtějí spolupracovat

Vždy je lepší přijít na koučovací sezení přímo s partnerem. Pokud se muž zdráhá, je tu ještě možnost vyslat ho

na kurz pro muže. Pánové mají totiž rádi konkrétní návody. A když jim je dá koučka a další muži ve skupině potvrdí, že u nich doma „právě tohle“ funguje, jsou pak ochotnější vyzkoušet v sexu něco nového. Pokud vám vadí zjetá rutina, je třeba se s partnerem dohodnout při zkoušení novinek na pravidlech komunikace – např. že se nebudete navzájem kritizovat. Když se totiž lidé odhodlají experimentovat, jsou najednou velmi zranitelní. A právě v tomhle momentě je třeba velmi citlivě přistupovat k tomu, co partner prožívá. Tohle učím dvojice hlavně při párovém koučování. Klienti si během dotekových cvičení vyzkoušejí, jak dávat lepší zpětnou vazbu, jak si pomáhat navzájem překonávat stud a jak lépe vyjádřit své potřeby tak, aby je partner vnímal pozitivně.

... o nevěře

Nepřiznaná nevěra je určitá forma pokrytectví, která mnohdy tuneluje primární vztah. Případá mi to mnohem krutější a smutnější než otevřený vztah. Většina lidí nelimituje svou lásku, pokud se jim postupně narodí jedno, dvě či více dětí. Můžete je milovat všechny a ani by vás nenapadlo uvažovat o lásce jako o nádobě, ve

kteří je jen vyměřené množství tekutiny, které postupně ubývá s tím, jak ji rozdáváme. V případě partnera či manžela se ale naše srdce rázem mění na omezenou nádobu. Důležitá díla kinematografie, média a společnost nám už od dětství vštěpují, že pokud dávám lásku jednomu partnerovi, na toho dalšího už nezbyde. ➤

KDO JE GAIA?

♥ **PRVNÍ** profesionální certifikovaná Sex koučka ve východní Evropě.

♥ **CERTIFIKOVANÁ ODBORNICE** pro sexuologickou práci s tělem se vzděláním od zakladatele oboru Josepha Krammera.

♥ **LEKTORKA** sexuálního rozvoje a autorka systému vzdělávacích kurzů pro ženy, muže a také páry.

♥ **AUTORKA DVD** Cesta k ženskému orgasmu – prvního výukového DVD v Čechách, kde je obsažena výuka praxe masturbace a kompletní informace o ženské intimní anatomii.

♥ **MODERÁTORKA** – tři a půl roku měla vlastní rozhlasový pořad Sexy život.

♥ **VÍCE** o ní na www.juliegaiapoupetova.cz.

A tak si jednoduše neumíme představit, že by se mohlo najít jiné řešení. Ale najdou se i lidé, kteří rádi experimentují a mají odvahu zkusit jinou formu vztahu s novými pravidly, která vycházejí z jejich vlastních potřeb a vzájemného respektu. A když to všem zúčastněným vyhovuje, tak proč do toho nejít?

... o otevřenosti

Některé naše kurzy jsou skutečně řekněme hodně pikantní. Zkrátka zahrnují nahotu i výuku na ženském těle. Například kurz Bodyworkshop, kterému říkáme pracovní „masturbační kurz“, je v tomto ohledu velmi praktický a hodně oblíbený. Ovšem nelze na něj jít bez přípravy. Tvoří vlastně finále Školy orgasmu pro ženy. Tu jsem v průběhu posledních let postupně složila ze tří po sobě následujících úspěšných kurzů a Bodyworkshop (neboli výuka přímo na těle) je na konci této školy. Ženy na něj také zpravidla přicházejí s delším odstupem. A je to tak určité dobře, protože během úvodních dvou kurzů se učí teorii, a tu si pak zkouší doma samy. A až poté jsou připraveny přijít

na skupinový seminář a často se úplně normálně stydí. Valná většina z nich ale už během prvního dne tohoto kurzu říká, že je mrzí, že nesebraly odvahu a nepřišly dřív. Hlavně když pochopí, že jde spíš o probouzení radosti z příjemných pocitů a výuku práce s vlastním tělem, dechem, studem a stereotypy. Samotná masturbace je opravdu jen nepatřným zlomkem celého programu.

... o zkušenostech

Všichni učitelé, kterých si vážím, mě upozorňovali, že kromě potřebného množství znalostí ze sexuologie, psychologie a dalších oborů je tu něco, co je velmi cenné a potřebné, a to je vlastní zkušenost. A já jim musím dát za pravdu. Ve své praxi jsem se už mnohokrát přesvědčila, že sdílení osobních prožitků či pocitů může lidi hodně inspirovat a dodat jim tolik potřebnou odvahu ke změně.

... o radosti

Občas se stane, že mi na sezení přijde člověk, který už obešel různé speciality a u mě hledá poslední záchranu. Říkám tomu „poslední štace“. Například

nedávno jsem měla klientku, která objevila u svého přítele sadu análních hraček. Nedokázala se s tím smířit. Nerozuměla tomu a ze strachu, že svému partnerovi nestačí, se obrátila na psycholožku. Po několika sezeních dostala mylnou informaci, že její muž je nejspíš gay, pokud ho baví anální hry... Partner se následně zcela uzavřel do sebe a z už tak problematické komunikace byla rázem komunikace nulová, což ohrožovalo celé jejich manželství. Po jednom sezení u mě, kde jsme probrali pozitivní přínosy análního potěšení i partnerovu nejistotu ohledně sebe sama, se mi klientka následně ozvala. Psala, že si nakoupili spoustu hraček a konečně si znovu užívají. Myslím, že mám z klientů největší radost právě v takových



Výuka u Gaii je skutečně velmi názorná.



Na kurzech se ženy od Gaii mimo jiné dozvědí, co charakterizuje skvělou a co špatnou milenkou.



MOJE NEJCENNĚJŠÍ RADA ZNÍ: NIKDY NENÍ POZDĚ, ALE NEJLEPŠÍ JE ZAČÍT HNED!

KOLIK STOJÍ HODINA?

Má hodinová sazba je 1500 Kč za 60 minut u osobního setkání. Velmi efektivní jsou také sezení přes Skype, která jsou cenově trochu dostupnější, protože nabízíme i variantu 30minutových schůzek. Sexuální koučink po Skypu stojí 1200 Kč na 60 minut nebo 600 Kč na 30 minut. Běžná cena kurzů pro veřejnost je 2900 Kč na den, dvoudenní seminář potom stojí 5500 Kč.

NEJSTARŠÍ A NEJMLADŠÍ KLIENT?

Nejmladší klientka byla 16letá dívka, u které jsme pro koučování potřebovali souhlas zákonného zástupce. A nejstarší klient byl muž ve věku 74 let, který mě vyhledal s problémy erekce. Ale nakonec jsme během rozhovoru přišli na to, že problém byl úplně jinde. Jeho partnerka se totiž právě stala čerstvou babičkou a díky péči o vnoučata už mu nedopřávala tak dlouhou předehru, jakou by si přál a potřeboval.

chvilích, kdy společně zaboují a jejich vztah se o sto procent zlepši.

... o ženách, které jsem poznala

Zpětnou vazbu, jak se ženy mění po absolvování mých kurzů, mi přinášejí hlavně jejich muži. Po inspiraci od své partnerky se totiž často přicházejí také něčemu naučit. Nejčastěji slyším, že jsou ženy po kurzu mnohem sebevědomější, dokážou se víc odvázat, už se tolik nestydí a nebojí se experimentovat. Samotné ženy to potom hodnotí podobně, vnímají větší sexuální sebevědomí, sebejistotu, méně ostychu a také hovoří o lepší komunikaci a uvolněnějším vztahu s partnerem. Tento posun asi nejlépe vystihuje, jaké jsou české ženy ve vztahu k sexu obecně: spoustu věcí umí,

ale většinou chybí sebevědomí a jistota, neumí překonávat stud a mnohdy komunikují pouze o negativních věcech. A neumí nasměrovat muže k tomu, po čem doopravdy touží. S tím vším jim pomáhám.

... o pravdomlnosti

Pokud partner potřebuje vědět, kolik mužů jste měla před ním, je velmi pravděpodobné, že si v oblasti sexu příliš nevěří nebo je velmi žárlivý. Obojí spolu navíc často úzce souvisí. Pokud jste teprve na začátku vztahu, zvažte, zda je to opravdu ten pravý muž pro vás. Samozřejmě to můžete respektovat, ale uvědomte si, že když muž není schopen přijmout, jaká doopravdy jste, brzy se to promítne do vaší sexuality. Na druhou stranu, pokud vám vadí přijmout informaci

o počtu zářezů na jeho pažbě, možná bude na místě se zamyslet nad tím, jak jste na tom se svým vlastním sebevědomím či žárlivostí. Partneri se totiž často vzájemně zrcadlí, i když se to na první pohled nezdá.

... o budoucnosti

V dohledné době mě čeká práce na dvou knihách, z nichž jedna bude o sex koučinku pro širokou veřejnost a téma té druhé si zatím ponechám pro sebe. Také s kolegyní pravidelně připravujeme pro YouTube videa pod názvem Sex café. V hlavě mám i myšlenku na trénink pro odborníky, protože k nám na kurzy chodí už i profesionálové z řad psychologů a dalších specialistů. Proto bych ráda vytvořila také kurzy právě pro odbornou veřejnost. ♥