

Sex koučka Julie Gaia Poupětová radí

Zkuste



Julie Gaia Poupětová bortí sexuální tabu a učí ženy i muže, jak se lépe milovat. Na jejích kurzech je narváno a i z našeho rozhovoru je vidět, že je pro svou profesi skutečně zapálená. A víte, jak se podle ní udržíte ve skvělé kondici? No, je to trochu lechtivé...

LUCIE CIGÁNIKOVÁ

Aha! Je máj – lásky čas. Jak tohle období prožíváte vy?

„Já jsem z května vždycky úplně nadšená. Miluju, když rozkvetou sakury nebo rododendrony, je to pro mě svým způsobem i vzrušující. Protože bydlíme takřka za rohem Stromovky, tak si hodně užívám právě směsici hippies-maminkovsko-sportovního spojení, kterým je hlavně dolní část parku hodně prochnutá. A s mými partnery většinou chodíme na dlouhé povídací a romantické procházky do Troje, na Petřín a podél Vltavy. Jsem »chodící a čuchací« typ, takže jsem šťastná za každý den, kdy můžu být na sluníčku a cítit, jak voní čerstvě rozkvetlá příroda.“

Aha! Jak by zněly vaše tři nejdůležitější tipy pro lepší sex?

„Za prvé, uvědomte si, proč vlastně sex děláte. Pokud je vaším cílem vzrušení, spojení a intimita, zamyslete se, zda to, co děláte, opravdu vede ke vzrušení. A pokud ne, dovolte si být kreativní. Za druhé, pokud považujete za přirozené, že »by se to« mělo dít tak nějak samo

a spontánně, tak jste na nejlepší cestě k tomu, za chvíli nemít žádný sex. Biochemie vyprchá a pan »se to« za vás erotiku ve vztahu nezařídí. A třetí a velmi podstatný tip: Dokážeme být těm druhým jen tak dobrými milenci, jakými dokážeme být sami sobě. Pokud se nedokážete laskavě, něžně, hravě, škádlivě nebo třeba hodně intenzivně milovat sami se sebou, těžko to můžete dávat partnerovi. Začněte tedy vždy u sebe.“ (směje se)

Aha! Největším nepřítelem ložnic je podle průzkumů velmi často stereotyp. Partner nás jednoduše přestane přitahovat. Co s tím?

„Podle mě jde spíš o to, že se ztratil náboj, díky kterému jsme cítili intimitu, blízkost a samozřejmě i vzrušení. Může to být začátek konce, ale také to paradoxně může být příležitost k novému začátku, pokud to uchopíte správně. A tím opravdu nemám na mysli změnu partnera nebo rozvod. Je třeba začít měnit to, jak sex děláte, a zajímat se v první řadě o svůj sexuální rozvoj, o to, co bych se mohl v sexu naučit já sám, a následně, jak to sdílet s tím druhým. To vás může dostat na úplně novou cestu, a to i v dlouhodobém vztahu.“

Aha! Kdybyste měla dceru, jakou radu byste jí do života dala?

„Povídej si se svou vagínou a říd se tím, co ti říká. První věc je vědomě cítit své genitálie, od toho je tu vnitřní rozhovor, který se můžete naučit. A druhá

věc je sebevědomě vyjádřit potřeby svého těla a třeba i svých erotogenních zón. A pokud to umíte, dokážete být ve svém životě mnohem spokojenější. Čili moje rada by byla vlastně takový malý výukový plán.“ (směje se)

Aha! Někde jste zmínila, že se vám líbí filmy s prvorepublikovým hercem Oldřichem Novým. Co se vám na něm jako muži líbí?

„To je dobrá otázka. V Oldřichu Novém a postavách, které ztělesňuje, se snoubí několik důležitých ženských potřeb, tedy to, co bychom si přály zažívat s ideálními milenci. Kdybych to měla shrnout, tak Oldřich Nový je galantní, umí se dvořit, zpomalit, vytvořit v ženě touhu a věnovat jí plnou pozornost. Celá finta je v tom, že tohle už je pro ženy de facto předehra. Někdy se tak stává, že zatímco muž ani netuší, že předehra před nějakou chvílí začala, žena ví, že ta samá předehra už skončila. I proto se někdy muži a ženy tak obtížně domlouvají na tom, co je vlastně sex.“

Aha! V současné době je obrovským hitem kniha a také film Padesát odstínů šedi. Četla/viděla jste (knihu, film) z pracovních důvodů?

„No, tak teď budu zřejmě muset s pravdou ven. (směje se) Přečetla jsem všechny tři díly. U něčeho vypnout mozek musím, že? Film jsme viděli s manželem a myslím, že člověk, který se v prostředí bdsm praktik (bondage-disciplína/dominance-submisivita/sado-maso a další) pohybuje a má s nimi zkušenost, tam najde hodně známých momentů.“

Aha! Co myslíte, že je na tomhle díle tak přitažlivého?



Při chatu se čtenáři.



Slovo stud Gaia nezná.

První česká sex koučka Julie Gaia Poupětová.

G-bodovou dietu

„Co je nesmírně zajímavé, je fakt, že podobně, jako byla v 70. letech vyňata z psychiatrických poruch homosexuality, byla veleúspěšná kniha 50 odstínů šedi vlastně posledním šfouchnutím k tomu, aby se tak stalo i u bdsm praktik. Hodně lidí si neuvědomuje, že světová sexuologie zažila velký kotrmelec, když i na poli tzv. »úchylných« aktivit nyní nemůžeme posuzovat psychické zdraví jenom podle toho, zda si chci hrát s bičíkem, obléknout si při sexu pláštěnku nebo se nechat znehybnět. Nic z toho z vás psychicky chorého nedělá! Tyto aktivity by musely zahrnovat další znaky násilí, ublížení či sebepoškození, aby bylo možné vám dát diagnózu. A to je změna, která jednoznačně přispívá k osvobození sexuality. I díky tomu, myslím, hodně lidí začalo zkoušet v této oblasti experimentovat i s partnery.“

Aha! Může mít i „učitelka sexu“ sexu někdy dost?

„Víte, nedávno se mé kolegyně jeden náš nový dodavatel

ptal: „A jak dlouho člověk může tuhle profesi vlastně dělat?“ Kolegyně se smála, když mi to říkala. Obě víme, že navzdory představám je třeba lidem prostě říct, že při své práci »nedělám sex«. A bez ohledu na to, jakým způsobem pracuji se skupinou na kurzech nebo s jednotlivci při koučování, vždy to energii ve finále dává. Samozřejmě, pokud tři dny vedu kurz s dvaceti lidmi, tak si pak dám strašně ráda jeden den bez mluvení. Ale co se mé vlastní práce – sexuální edukace týče, to mě hned tak bavít nepřestane.“

Aha! Kdy jste si naposledy musela »dát panáka« na kuráž?

„Chtěla jsem napsat, že vlastně nikdy. Ale přeci jen jsem si vzpomněla na své mediální začátky před sedmi lety. Neopatrně jsem si přečetla diskuzi, která byla pod mým rozhovorem v jednom internetovém deníku, a opravdu jsem šla za manželem do kuchyně s tím, že si musím dát panáka. O té doby interne-

tové diskuze pod svými články nečtu.“ (směje se)

Aha! Jako sex koučka musíte mimo jiné i dobře vypadat, jít příkladem. Jak se udržujete v kondici?

„Jsem vášnivá in-line bruslařka. Tento rok jsem poprvé vyrazila na brusle už v polovině února. Občas se zajdu prohrát i na hot jógu. Jinak osobně prosazuji »G-bodovou dietu«. Minimálně jednou týdně pravidelná G-bodová masturbace, a to i bez orgasmu, dle mé zkušenosti podstatně snižuje stres, chut' na sladké a hormonálně vás to vybalancuje a vyladí. Ale co jiného byste ode mě čekali, že?“

Aha! Co je pro vás osobně největší tajemnou život?

„Asi ze všeho nejvíce léčivá síla erotiky a sexuality. Tam je tolik tajemství... Myslím, že vůbec neřšíme, s čím vším můžeme v této oblasti pracovat. To je moje životní tajemka, kterou se pokouším pozvolna luštit.“ (směje se)



Julie se své profesi naplno věnuje od roku 2008.



O její kurzy je velký zájem.



Julii nejde jen tak přehlédnout.

BLESK PENĚŽENKA

BLESK peněženka je předplacená dobíjecí platební karta, kterou lze platit na internetu nebo v obchodech označených logem MasterCard v Česku i zahraničí. Dobíjí se hotovostí na terminálech SAZKY, na internetu nebo pomocí jakékoli platební karty vydané v ČR a na Slovensku.

Nejsou na ní žádné osobní údaje, není spojena s žádným bankovním účtem! Je bezpečná a anonymní, navíc poskytuje plnou kontrolu nad výdaji. Utratit lze pouze tolik, kolik je do BLESK peněženky dobito.

Jak aktivovat vyhranou BLESK peněženku

K její aktivaci jsou nutné údaje z „Bezpečnostní kartičky“, která je součástí balení. Mějte ji při aktivaci u sebe a následně si ji uložte na bezpečné místo.

Aktivace

1. Zavolejte na zákaznickou linku 267 197 097 (pouze z českého mobilního čísla).
2. Zvolte „Aktivace BLESK peněženky“ a zadejte poslední 4 číslice z přední strany BLESK peněženky a 5místný aktivací kód z „Bezpečnostní kartičky“.
3. Zvolte si vlastní 4místný ochranný PIN. Nakonec si nezapomeňte svou BLESK peněženku podepsat na zadní straně!

Jak dobít BLESK peněženku

BLESK peněženku dobijete hotovostí na terminálech SAZKY (5000 míst v ČR), na internetu na stránkách www.bleskpenezenka.cz platební kartou vydanou v České republice či na Slovensku nebo převodem z bankovního účtu.



Jak používat BLESK peněženku

BLESK peněženka má stejné funkce jako kterákoli jiná platební karta MasterCard. Platby BLESK peněženkou jsou snadné! U prodejce ji vložíte do terminálu, zadáte svůj 4místný PIN a potvr-

díte stisknutím OK nebo ENTER. Platit lze také bezkontaktně, ovšem jen do maximální hodnoty 500 Kč. Pozor, při první platbě je nutné vložit BLESK peněženku do platebního terminálu a zadat váš 4místný PIN kód.