

Sex koučka Julie Gaia Poupětová radí

Zkuste

Foto David Špidlen, ara, Profimedia.cz

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 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 řiď 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-disciplina/dominance-submisivita/sado-maso a další) pohybuje a má s nimi zkušenost, tam najde hodně známých momentů.“

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

První česká sex koučka Julie Gaia Poupětová.



Při chatu se čtenáři.



Slovo stud Gaia nezná.