

BAZAAR Harper's BAZAAR

ČESKÁ REPUBLIKA
srpen 2015

MŮŽE BÝT MUŽ PŘÍTEL?

Nebo se v každém kamarádství
skrývá touha po sexu

OPRAVDU JE MONOGAMIE JEN MONOTÓNÍ

Proč je dobré
nezavrhovat věrnost

CESTOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

Romantická místa
pro vaše rande

KRISTEN
STEWART

Letní VEČERY

- PRŮSVITNÉ ŠATY ● SEXY MINI
- LUXUSNÍ DOPLŇKY

08
CENA: 99,90 Kč, 4,59 €
www.bazaar.cz
Přidejte se na Facebook!
FACEBOOK.COM/HARPERSBAZARCZ



BEAUTY

Čtyři výjimečné ženy se nám svěřily se svým receptem na to, jak vypadat famózně a cítit se skvěle v každém věku.

ZÁPISNÍK

Cara Delevingne, topmodelka a herečka, 23 let

HUSTÉ TMAVÉ OBOČÍ A VÝRAZ, který vám prozradí, že nejde o žádnou jemnou good girl. Britská bisexuální topmodelka vyrůstala v nóbl prostředí bohaté rodiny, ale prošla si i malým peklem – matčinou závislostí na heroinu nebo pokusem o sebevraždu. Modeling nebere jako svůj hlavní splněný sen, srdcem prý tíhne k herectví.

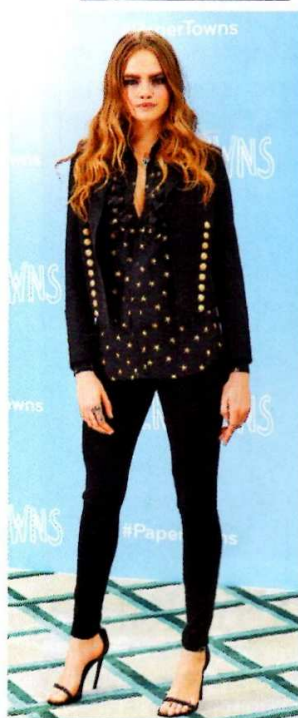
DIETA Líbilo by se mi, kdybych měla oblejší tvary a pár kilo navíc. Nejvíc hubnu, když mám stres a špatné, depresivní dny. Musím se hlídat – bez pořádného jídla mám hroznou náladu, a dokonce na ulici nebo během práce omdlívám. Snažím se, abych do sebe dostala co nejvíc proteinů a kalorií. Vskutku mimořádnou slabost mám pro slaninu... ta její chuť, vůně...

TĚLO & SEX V pondělí si jdu zhruba na hodinku zaběhat a čtvrt hodiny skáču přes švihadlo, v úterý mám lekci kickboxu, ve středu zase běh a švihadlo, ve čtvrtek posiluji břicho a nohy, v pátek mám jógu, v sobotu 45 minut pilates a v neděli odpočinek! Co se týče sexu, užívám si ho. Jsem mladá, a mám ho ráda. Více mě přitahují ženy, muži mi připadají povrchní.

PLETĚ Občas zajdu na kosmetiku, když jsem v New Yorku, tak k Dayle Breault, mám ráda i její kosmetické produkty. Občas sestře potají krađu hydratační Crème de la Mer.

MAKE-UP Moje nejoblíbenější část obličeje? Hlava ze zadu! Rozhodně ne obočí. Byla jsem okolnostmi donucena ho mít ráda, ale vzpomínám, že jednou jsem si ho dokonce chtěla oholit – máma mi to zakázala: „Opovaž se na něj sáhnout! Jednou budeš litovat!“ Nejraději používám tužku na obočí YSL Dessin Des Sourcils v odstínu Glazed Brown. Na akce mám ráda rudou rtěnku, sedí mi Burberry odstín Military Red. Jinak jsem závislá na balzámu na rty, skvělý je Lucas Papaw Ointment. A vůně? My Burberry od Burberry. Je tak delikátní! Když ji cítím, připadám si jako někde v přírodě, na venkově, připomíná mi domov.

VLASY Dostávají během přehlídek zabrat – fény, žehličky, kartáče a pořád dokokola. Myji si hlavu denně či obden, šampony a kondicionéry střídám podle toho, co je právě po ruce. Poslední dobou však zkouším spíš ty přírodní. V civilu nosím co nejjednodušší účesy. Většinou se jen rozčešu a jdu.



Julie Gaia Poupětová, sexuální koučka, 38 let

JEJÍ VIZÍ JE SPOLEČNOST, ve které je vědomá a tělesná sexuální výuka dostupnou a nakonec i běžnou součástí systému vzdělávání na všech jeho stupních. Právě proto se před lety rozhodla studovat sexkoučing a její kurzy jsou v Česku absolutním sexy hitem.

DIETA Nejsem dietový typ, většinu diet začnu samovolně sabotovat během tří dnů. Nejlépe na mě funguje stabilní přísun salátů a bílkovin. Dlouho jsem moc nesenídala, ale poslední dva měsíce mám po ránu tréninky na tyči, takže vím, že když se nenajím, bude se mi u rotaci dělat mdlo. Nejráději mám čerstvé ovoce s jogurtem a espresem od mého muže. Přes den se pokouším sníst alespoň jednu porci čerstvé zeleniny a teď si s chutí dám i o trochu víc bílého masa, než jsem bývala zvyklá. Naučila jsem se také dělat úžasné pad-thai a trochu na nich ujždím. Všechno pečivo mě jednoduše ucpává, nejím buchty, koláče, kynuté a skoro ani chleba. Občas nestíhám a jím po deváté hodině večerní, ale dávám si většinou jen trochu ovoce nebo bílkovin.

TĚLO & SEX Počítá se do pohybu i sex? Já myslím, že určitě. Je to světlý druh pohybu, pokud tedy člověk není při milování pouze takzvaně prkenózní. Za dobrý fitness trénink se dá považovat i veškeré sebezpotěšení (masturbace) delší než třicet minut, protože s vyšší úrovní vzrušení také člověk víc dýchá, spaluje kalorie, a co si budeme říkat, zapne i řadu specifických svalů. Osobně jsem se po patnácti letech vinyasa jógy pustila do pole dance a stala se ze mě tyčková závislačka s mantrou: Eat, sleep, pole, repeat. Musím říct, že tenhle druh pohybu skvěle zvedá tělesné sebevědomí a z člověka pak vyzařuje vnitřní sex-appeal.

PLEŤ Nedám dopustit na dvě věci: dobrý tělový peeling a balzám na rty. Vyhovuje mi peeling Comfort Zone Skin Regime, mám ráda i omlazující krém této značky. Úžasné voní, báječně hydratuje suchá místa a skvěle se vsákne, abych na tyči nepodkluzovala. Jako sexkouč se ale musím především starat o svůj nejpoužívanější orgán – rty. Vždycky u sebe mám minimálně jeden balzám na pusu, abych se při mluvení cítila uvolněně. Na obličej si čas od času dopředu nějaký dražší krém, jako je Chanel Le Lift nebo některé sérum Estée Lauder, ale pak se půl roku klidně zase mažu normální Niveou. Za odměnu si v salonu Miracle dávám třicetiminutovou rejuvenizaci obličje se speciální masáží. Uvolněný obličej má světlý vliv na psychiku a může fungovat i jako báječná předehra.

MAKE-UP Naprosto nepopírám, že před kameru se líčím, a to na můj vkus někdy i hodně. Světla, jak známo, většinu make-upu spolykají. Proto si také dopřávám po natáčecích dnech jeden nebo dva dny úplně bez make-upu, aby si pleť odpočinula. Základ je pro mě All About Eyes od Clinique, pak denní sérum Estée Lauder. V poslední době jsem překonala svůj vnitřní blok malovat si svoje už tak velmi výrazné rty nápadnou rtěnkou. Bourjois Shine Edition 21 mi přirostla k srdci.

VLASY Jako malá jsem nikdy neměla dlouhé vlasy, takže je to pro mě stále určitý nezvyk. Ale pokouším se je teď regenerovat, abych si je mohla nechat růst a růst. Navíc pro pole dance je to naprostá nezbytnost, že? Běžné šampony a kondicionéry z drogerie mi bohužel naprosto nevyhovují, spíš vlasy vysušují. Objevila jsem kaviárové produkty značky Alterny a ty mi dělají hodně dobře.



30+



V posteli je třeba být také tak trochu psychologem...



VAŠE HOVORY O SEXU

Sex s partnerem pro vás bývá často mnohem méně uspokojivý, než když si to čas od času uděláte sama. Při masturbaci totiž jdete najisto. Jako bychom podvědomě jeden od druhého během erotických hrátek očekávali jasnovidectví... Nebo bychom rády partnerovi řekly, co a jak, už to máme na jazyku, ale nakonec si netroufneme.

Ne jeden muž je tak trochu macho a ne jeden je ješitný. Má-li váš partner některou z těchto vlastností, může se snadno stát, že ho váš komentář, když není vhodně načasovaný a slova nejsou dobře zvolená, pěkně naštvat. Vezme si to osobně. Urazí se. Myslí si, že vy tím myslíte, že není v posteli dobrý. Ti citlivější mající za sebou nějaká ta životní sexuální zklamání, bolesti a neúspěchy, mohou po vašem komentáři trpět pocitem selhání...

NEJSME VYŠKOLENÍ

Že se nám o sexu mluví hůř než o nákupech v IKEA, vyplývá i z toho, že ne každý z nás vyrůstal v rodině otevřené sexuálními tématům. Za našich mladých let se všemu, co jen trochu zavánělo lechtivostí a sexualitou říkalo tajemně TO. To byla menstruace. To byl i sex...

„Navzdory přemíře sexuálních témat v médiích je otevřená komunikace o sexu mezi lidmi a v partnerských vztazích pořád ještě spíše vzácná výjimka. Jeden z důvodů, proč tomu tak je, je slovník, který máme k dispozici,“ říká velmi trefně sexuální koučka Julie Gaia Poupětová a upřesňuje: „Když začneme mluvit o sexu, máme možnost volit ze tří příhrádek naší slovní zásoby: Ta první jsou dětinské výrazy, jako například pipinka, lulánek, ňuchání... apod. Podstatná jména a slovesa z této kategorie můžou někoho z nás rozněžňovat, ale většinu běžných uživatelů jazyka příliš nevzrušují. Jsou to slova, která budou vhodná pro něžné slovní přitulení nebo pohlazení. Další kategorií jsou odborné výrazy, tedy ty anatomické a medicínské typu vulva, penis, stimulace... Příliš chladné, že? Někdy tak chladné, že nás při jejich použití až zamrazí. Ale zase jsou to konkrétní kóty na orientační mapě – bez příslušných termínů můžeme snadno zabloudit v naznačováních jako ‚trochu víc vpravo a nahoru...‘ Při znalosti mapy genitálií můžete objevit spoustu doposud neobjevených pokladů a odborné termíny vám je třeba pomohou sdílet s partnerem. Poslední kategorií jsou sprostá slova. Mám na mysli hodně sprostá slova, která se třeba i zdráháme vyslovit i jen

TŘI ŽENY TŘI MOŽNOSTI „S manželem jsme zavedli už kdysi dávno naše vlastní erotické výrazy – jsou místy legrační, místy poetické a pořád nám připadají sexy. O sexu celkem otevřeně mluvíme a dokážeme si dokonce po šestnácti letech manželství říct, že dneska to je spíš úmorný maraton než radost, a v nejhorším případě přestat. Stejně tak se pochválit. Není nad upřímnost!“ „Hm, a co takhle to názorně ukázat, navést ruku, popřípadě partnera ujistit, když to zrovna dělá dobře, že to je to ono... Osobně si myslím, že není důležité o sexu mluvit, ale dát partnerovi najevo, co se mi líbí a co ne, protože partner není telepat, a když mu nenaznačím, tak se také toho, co se mi líbí, nemusím nikdy dočkat...“ „Stačí jedno dobře vybrané slovíčko z kategorie dirty talks a máte to! Zařvěte ho, pošeptejte, pošlete esemeskou. Záleží na situaci. Nemusíte pak hodiny řešit nesnadné sexuální debaty, proč to nejde.“

v duchu, natož nahlas s partnerem. Přitom se tato slova neliší od ostatní slovní zásoby – jen nesou vysoký emoční náboj.“ Emoční náboj je však buď plusový, tedy rajcovní, nebo minusový neboli pejorativní, sprostý. Julie Gaia Poupětová pokračuje: „Snad kromě samotného celkem neutrálního slovíčka sex neexistují výrazy, které by nepatřily do jedné ze

tří výše zmíněných škatulek. A ruku na srdce. Chceme o sexu mluvit jako dětičky? Jako chladní chirurgové se skalpelem v ruce? Nebo jako úchylové v anonymní online diskusi? Zřejmě ne. A proto se nám nechce. Ale jako dospělí máme moc s tím přece jen něco dělat. Nejdůležitější je začít. I když to bude zpočátku neobratný slalom, časem se stane něco zvláštního. Určitá

slova začnou mít při pravidelném používání celkem normální nádech. Určitě je dobré vědět, že budete-li si chtít s partnery povídat o sexu, zřejmě se nevyhnete přeskakování z jedné slovní oblasti do druhé. To je realita. Když budete chtít partnerovi nebo partnerce vysvětlit zajímavosti na své erotogenní mapě, můžete na chvilku použít přesné anatomické výrazy, jindy bude potřeba být poetičtější, nebo naopak přitvrdit.“

BÁSNÍCI BEZE SLOV

V určitých postelových chvílích jsou slova zbytečná, protože uvádějí do rozpaků a ruší jemný a spontánní erotický náboj. Tehdy je nejlepší přistoupit k jiným, pro stydlivější povahy možná mnohem bezpečnějším způsobům komunikace. Naveďte partnera rukou, kam chcete... Naznačte mu tempo... Když přestane dělat něco, co se vám líbí, protože neví, že byste chtěla pokračovat, jemným gestem ho vraťte tam, kde byl. Někdy stačí spontánní slastné zavržení... □

inzerce

7 LET
KIA
ZÁRUKA

www.kia.com

Uvidíte ji všude
399 980,-



SPORTAGE



The Power to Surprise

Uvidíte ji všude

Pustit z hlavy cenu **399 980 Kč** opravdu není snadné. Když se navíc jedná o cenu Kia Sportage s klimatizací, rádiem s CD/MP3 a 16" hliníkovými disky, máte rozhodně o čem přemýšlet.

Kia Sportage Active 1.6 GDI 4 x 2. Kombinovaná spotřeba 6,8 l/100 km. Emise CO₂ 158 g/km. Vyobrazení vozu je pouze ilustrační a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace o ceně a financování navštivte www.kia.com nebo kontaktujte svého prodejce Kia.