

T 444

Kmen

CSN 50 6210

PRAVÝ DOMÁCÍ ČASOPIS

ČÍSLO 5/2016

JK 627 31. 365 001

4. ročník

MC za 1 kus Kč 45

Brněnské papírny, n. p., závod C. Třábi.



RECEPT NA
PAMPELIŠKOVOU
KÁVU str. 27



... O VŠEM, CO JE SKUTEČNÉ

téma:

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ
MEDICÍNA

Rozhovor:
DEEPAK CHOPRA



KPZ KOMUNITOU
PODPOROVANÉ
ZEMĚDĚLSTVÍ

Cena 45 Kč



Za vlastní orgasmus je žena zodpovědná sama

TEXT:
Taťána Kročková



Z průzkumu, který jsem provedla na základě dotazování známých i méně známých žen, jsem pochopila, že ne všechny mají sex a orgasmus jako prioritu a mnohé netuší o existenci onoho profláknutého G bodu a ani po něm nepátrají. Dumala jsem nad tím, koho v tomhle ohledu vyzpovídat. Nuž, koho jiného než ženu, navíc zkušenou sex koučku **Gaiu Julii Poupětovou**.

Jste atraktivní žena a při pohledu na vás jistě ne jeden člověk pomyslí na „vaši práci“. Naplňuje vás vzrušením a dosahujete v ní pověstných vrcholů? Co vás k ní vlastně přivedlo?

Ano, moje práce mě neskutečně vzrušuje. :-) Ale úplně jinde, než si asi většina lidí představuje. Velmi často se pohybuji v oblastech, kde se nikdo přede mnou nepohyboval, neprošlapal mi cestu. V médiích nikdo absolutně netušil, co je sex koučink zač, mezi lidmi nikdo nic takového neznal. Musela jsem vymyslet v mnoha ohledech i nová slova, pojmenování, výrazy. To se týká i oblasti pozitivní sexuální edukace, což je řekněme má druhá profese rovnocenná koučování. Často jsem s kurzy, které děláme, někde na pomyslné hraně. A myslím, že je dobře, že mě ta nejistota, jestli to všechno klapne a jestli slova, která jsme vymysleli, a nové věci, co zavádíme, budou fungovat, vlastně do určité míry vzrušuje. Člověk s jinou povahou by to asi velmi obtížně zvládal. Poprvé jsem o své specializaci na sexualitu začala uvažovat v rámci ročního výcviku s Marilyn Atkinson, žačkou věhlasného psychologa Milтона Ericksona. V té době jsem začala koučovat aktivně ve firmách a během roku mi docházelo, že potřebuji dělat něco hlubšího, něco, kde mohu jít k jádru věci a lidské motivace. A co se vrcholů týče, za jeden z minulého týdne například považuji to, že mi klientka, se kterou jsme začaly pracovat asi



před sedmi měsíci a která přišla původně s diagnózou vaginismu, nyní hlásila, že pravidelně dosahuje orgasmu. To osobně považuji za jeden z velikých profesních vrcholů. Pokud jste si představovala něco jiného, tak vás zřejmě zklamala, protože já osobně v práci sex nedělám. :-)

Vlastně děláte, ale trochu jinak. A ovlivnil vás vlastní sexuální život natolik, že jste se začala věnovat šíření zkušenosti a pomáhat druhým? Jsou všechny zkušenosti opravdu vaše? Znáte to pořekadlo, kovářova kobyla chodí bosa? :-)

Víte, ta otázka s tou kobylou má v mém případě dvě důležité roviny. Za prvé si eticky nedokážu představit, že bych dlouhodobě žila v sexuálně neupřímném, neuspokojivém či nenaplněném vztahu a dělala u toho sex kouče. Pro mě je soulad mezi tím, co říkám médiím, jak žiji a jak prožívám sex, základní podmínkou toho, abych vůbec mohla pracovat s klienty. Určitě mi ze začátku řada zkušeností pomohla, ale koučink není o radách a o tom, že lidem říkáte, co by měli udělat. Ve skutečnosti je o úplně jiných kouzlech, jako je autentická práce s pocity. Například schopnost pracovat se studem a tam musíte vždy začít u sebe, jinak druhým nepomůžete.

Druhou rovinou je fakt, že po takřka deseti letech práce v oboru, kdy mi skupinovými kurzy prošlo několik tisíc lidí a koučováním stovky klientů, jsou mé zkušenosti opravdu položeny na solidní empirické praxi s dalšími lidmi.





V čem konkrétně spočívá vaše práce? Přijde klient a co se děje? Stydí se často?

Polovina mé práce spočívá v sezeních s klienty, druhá polovina v pozitivní sexuální edukaci. Pokud se ptáte na osobní sezení, tak klienti se často stydí, proto jsem o práci se studem už hovořila. Mým úkolem je s klienty probrat současnou situaci, zjistit, po čem klient touží, co si vlastně ve svém sexuálním životě přeje, vytvořit základní plán jeho rozvoje a při plnění toho plánu, který se může měnit v čase, klienta doprovázet. To je v kostce náplň sex koučinku. Nicméně k tomu potřebujete řadu znalostí, zkušeností, dovedností i praxe tak, aby to celé fungovalo.

Lidé mají povědomí o tom, jak moc je sex v jejich životech a vůbec partnerském životě důležitý. Ale nemusí být pro každého prioritou, jak se na to díváte? Je možné, aby fungovalo partnerství bez uspokojivého sexu?

Vztahy mohou fungovat na nejrůznějších základech, dlouhodobém přátelství, finanční jistotě, rodinné soudržnosti, ochotě ochraňovat nebo na druhé straně třeba i na patologických vzorcích domácího násilí či jiných dynamikách. A lidé v nich mohou sex používat, zneužívat nebo jednoduše třeba i nepoužívat. Víte, já nikomu nevnucuju fakt, že je třeba se sexualitu poctivě učit, jinak ve vztahu dospějete ke stereotypu a ten je pro většinu lidí cestou ke krizi či vyhasnutí sexuálního života. Nicméně pracuji na knize, jejíž součástí je i objevování toho, jak málo možností máme k tomu, abychom se vůbec mohli učit pozitivně, kvalitně a praktickou sexualitu. To je její hlavní motto: Co se naučíme, když připustíme, že se můžeme učit sex? Nicméně pro obrovskou řadu lidí kromě období zamilovanosti není sexualita po zbytek života nijak důležitá a pro ty nebude důležité ani to, co se pokouším předávat a učit. Ale zase znovu, když vím, kolik maminek nebo babiček mi i po jednodenním kurzu řeklo, že bude nyní k dětem či vnukům přistupovat úplně jinak, tak vím, že je to vlastně mnohem důležitější téma, než by se mohlo zdát. Protože tou nejdůležitější součástí sexuality je schopnost lásky k sobě.

Krásně řečeno. Pojďme se zaměřit na ženský orgasmus, možná opomíjený. Máte nějaké univerzální rady pro ženy, které se tomuto šuplíčku příliš nevěnují a raději ho nechávají zavřený nebo otevírají jen velmi sporadicky? Co bod G, o kterém některé ženy ani nevědí, že ho mají – je to chyba partnera?

Univerzální rada neexistuje, protože každá z těch vámi zmiňovaných žen má úplně jiné důvody, proč drží orgasmus v šuplíčku. Ale pravdou je, že většina žen vůbec netuší, jak může být orgasmicita důležitá pro jejich zdraví a třeba i prevenci rakoviny či schopnost se vypořádat se stresem.

A za vlastní orgasmus i objevení G bodu je žena zodpovědná sama. Nikdo jiný nemůže cítit na vašem těle to, co vy, a všichni neseme zodpovědnost za své pocity a za to, jak s nimi naklá-

dáme. Možná jsou naši partneři neobratní, možná si stále ještě řada žen myslí, že ejakulát je moč, což je nesmysl, možná je tu množství lékařů, kteří tvrdí, že G bod není, a to vše opravdu k dalšímu zkoumání nemotivuje. Ale nakonec jsme to my, kdo rozhoduje o tom, co budeme ve svém erotickém životě jako ženy prožívat a jaké radosti si dopřejeme. Osobně systematicky ženy učím tři základní G body, z nichž alespoň jeden vždy funguje hned, i když jste zrovna singl. Takže zručný partner sice může pomoci, ale mnohem důležitější je jeho emoční podpora a nakonec je to vždy mnohem víc o nás, ženách, protože partner může odejít, ale G bod s vámi zůstane do konce života. Na to se můžete spolehnout. :-)

Co více k tomu dodat. :-) Jaký máte názor na erotický průmysl? Myslíte si, že je pro běžného člověka „zdravý“? Je dostatek videí určených primárně pro ženy? Víte, že se tato oblast rozvíjí...

Můj názor na vliv erotického průmyslu popisují právě ve své knize, a to z mnoha úhlů pohledu. Opravdu to nejde říci jen dvěma větami. Pokud bych měla shrnout to nejdůležitější, porno je dnes jediný univerzální zdroj výuky praktické sexuality a nelze uvažovat o tom, že by nemělo vliv.

Zjednodušeně asi takto. Zdravé to je, pokud máte zároveň uspokojivý, funkční intimní život a pokud víte, že pornografie není realita, což řadě lidí naprosto nedochází. Také je důležité, jak při sledování porna používáte své tělo. O to jde asi nejvíce. Z celosvětové studie Bitdefender navíc vyplývá, že ho bez ohledu na míru ochrany sledují děti už od 6 let, čili to ovlivňuje ve velké míře naše potomky již od útlých let a žádný zákaz není řešen. Vytvářím teď řadu kurzů on-line, mimo jiné i pro rodiče o sexualitě dětí a o tom, co je třeba v různém věku řešit. Loňský kurz o pubertě pro rodiče dětí od osmi let už je v naší škole na www.sex-koucink.cz aktivní a najdete v něm řadu informací, které usnadní komunikaci právě o tématech sexuality.

Jak vnímáte zvyšující se zájem o tantru a východní „sexuální“ umění?

Positivně, inspirace je vždy pozitivní. Nicméně obsah slova tantra každý vnímá jinak. Myslím si, že lidí, kteří chtějí praktikovat buddhistický směr, což tantra je, se vším všudy, je tu málo. Na to většina nemá čas. A potom opravdu hodně záleží na tom, kdo vás učí, co a jak. Osobně jsem zastánce odborné edukace, a to i v oblasti práce s energiemi, jak v tantru, taoismu, tak i třeba v umění Kámasútry, pokud ji budeme brát za další zdroj učení. Nakonec, když studujete třeba archetyp Venuše nebo Afrodity, najdete také řadu důležitých momentů, čili nemusíme inspiraci za každou cenu hledat mimo naši kulturu.

Mgr. Julie Gaia Poupětová, ASC., CSB. (*1977)

- Vystudovala přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy, obor klinické imunologie a vývojové biologie.
- Absolvovala zahraniční studium pro profesionální sex kouče pod vedením Dr. Patti Britton, Profesionální koučink Dr. Marily Atkinson Ph.D. a výcvik pro Sexuologickou práci s tělem.
- Od roku 2008 se věnuje profesionálně koučinku a sexuální edukaci dospělých.
- V letech 2010–2014 působila jako sex kouč Frekvence 1, kde moderovala show Sexy život.
- Je autorkou DVD a řady kurzů o ženské i partnerské sexualitě.



Orgasmus u žen byl prý kdysi projevem hysterie

Pryč jsou časy, kdy ženy nemohly, nechtěly a ani neuměly prožívat svou rozkoš naplno. Dnešní doba je otevřená všemu, ale je pravda, že ženský orgasmus ani teď nepatří zrovna mezi běžná konverzační témata. Občas se při kávě s kamarádkou probírá ledacos, ale mnohé ženy se stydí a odmítají tohle s kýmkoli řešit. Bohužel někdy i s vlastním partnerem.

Není to tak dávno, co mě pobavil film Vrtěti ženou, který úsměvně ukazuje dobu 19. století, kdy byla genitální masáž – prováděná lékařem – jediným způsobem, jak léčit ženskou hysterii projevující se apatií, bledostí, nervozitou a tendencemi dělat potíže. Celá snaha zručného lékaře vrcholila hysterickým záchvatem, po kterém následovalo uvolnění a uzdravení ženy, a aby si to muži ulehčili a nebolela je příliš ruka, začaly se vyrábět první zlepšováky v podobě jakýchsi předchůdců dnešních vibrátorů.

Raději sama a dobře, než...

Mnohé ženy se raději v soukromí uspokojují samy a užívají si radostné hry samy se sebou než s partnerem. Není pro ně důležité dosáhnout orgasmu při souloži a při milování v páru jim stačí vyvrcholení druhé strany, přičemž zažívají duševní a citové naplnění. Orgasmus si pak nechávají na chvíle, kdy je manžel na noční. :-) Souvisí to také s tím, že většina žen dosahuje bez problémů klitoridálního orgasmu, kdežto samotný vaginální se poštěstí jen málokomu. Většinou má přímou souvislost s drážděním G bodu, o kterém spousta žen ani neví anebo pochybuje. Kombinace vaginální stimulace a dráždění klitorisu pak může být cestou k velmi uspokojivému kompromisu pro každou ženu.

Ne každý muž má trpělivost a dostatek vůle k plnému uspokojení partnerky. Mnohdy tomu brání i stres, děti klepající na dveře nebo topící se ve vaně, spousta pracovních povinností anebo zase přílišná snaha, která může vést až k naprosto nečestnému předstírání orgasmu, o kterém jsem naštěstí jenom četla. :-)

G bod na dovolené

Když jsem se ptala žen známých i méně známých na jejich zkušenosti s bodem G, většina z nich mi odpověděla, že tuto

zkušenost nemají. Píše se ledacos, mluví se o lecčem, ale realita je asi opravdu někde jinde. Z vlastní zkušenosti vím, že je to pro mě extáze, ale když jsem tyto pocity zažila poprvé, netušila jsem, že je to nějaká škatulka pojmenovaná sedmým písmenem abecedy, spíše jsem se s podivem doptávala, co to sakra bylo a že to chci znova. :-)

Uvádí se, že některé ženy pověstný G bod ani nemají a ty, které ano, dosáhnou jeho drážděním orgasmu vždy. Na základě mého výzkumu a dotazování žen to rozhodně neplatí. Byl pojmenován po německém gynekologovi Gräfenbergovi, který zjistil, že některé ženy mají na přední stěně pochvy velice citlivý bod tvořený shlukem nervových zakončení. Je také známo, že jeho drážděním je možné u některých žen dosáhnout mokrého orgasmu.

Muži za to nemohou

Sex koučka Julie Gaia Poupětová tvrdí, že za vlastní orgasmus je žena zodpovědná sama. Chápu to tak, že netřeba cokoli zazlívát a vyčítat mužům, zejména ne nedostatek zájmu a snahy nebo nevědomost. Co si doma nezařídíte, to prostě nemáte, dámy. Osobně jsem si vždycky řekla přesně o to, co chci, a když jsem to nedostala, postarala jsem se sama. Stud, nedostatek komunikace a očekávání, že to všechno bude řešit nebo řídit partner, asi není zrovna tou správnou cestou, ale každá žena je jiná a své cesty si volíme samy.

TEXT:

Taťána Kročková



*Je to všem nám známý květ,
přivoňte a víte hned.
Tulí rád se k němu pán,
proto JE to TULIPÁN.*

text a foto Pavel Ovsík

Anonymní zkušenosti žen

Pro představu, jak to mají jiné ženy, uvádím pár anonymních zkušeností žen, které byly ochotny mi poslat vyplněný dotazníček, a velice jim za to děkuji. Myslím si, že následující řádky by asi ale především měli přečíst muži. :-)

Klitoridálního orgasmu dosahuji bez problémů, pokud po mě partner nevyžaduje „uspokojit se“, pak nastupuje mentální problém, že je to povinnost, aby on byl spokojen, a začínám mít psychický blok, stres a jde mi to špatně. Nepotřebuji být uspokojena pokaždé, nechávám tomu volný průběh a hodně záleží na partnerovi, jaký je a jak mě umí rozvášnit, pak přichází i ta chuť dotáhnout to až k orgasmu. Miluji se jednou měsíčně nebo dvakrát týdně, velmi nepravidelně. G bod vnímám velmi intenzivně, sama, i pokud ho umí najít partner. Je to velká extáze, a pokud se správně dráždí, není problém dosáhnout mokrého orgasmu. :-)

Samotný akt mi nic neříká, dosahuji pouze klitoridálního orgasmu, a když je chlap nemešlo, musím si to udělat sama. O bodu G nevím ani, že ho mám.

Klitoridálního orgasmus mám často, ale je to takové instantní, rychlé. Pokud jsem sama, dokážu se velmi příjemně uspokojit, vím, co mi dělá dobře, mohu myslet jen sama na sebe. Orgasmu nepotřebuji dosahovat pokaždé, ale potřebuji mít z milování zážitek, ne vždy to tak je. Věřím, že sexem se dá objevovat a probouzet. Když jsem měla partnera, milovali jsme se málo, nechtěla jsem. Teď, když spolu nejsme, mám chuť se sexualitě více přiblížit. Nevím, zda jsem svůj G bod našla. Mám pár silných zážitků, ale s čím byly spojeny?

Nedosahuji vaginálního orgasmu, ale dvakrát za život se mi podařil double, tzn. vaginální i klitoridální náraz, orgasmu většinou dosahuji docela těžko, tak po dvaceti minutách, ale jde to i za tři minuty sprchou, takže když jsem sama, je to snazší. Miluji se tak často, jak to jde, tzn. i několikrát za den. G bod je boží! Je to nádherné splynutí, myslím, že mě přes něj čeká s přítelem orgasmus, ale potřebuji dlouhé dráždění, asi tak třicet minut a to zatím nevydržel, ale nám se to jednou povede! :-)

Dosahuji spíše klitoridálního orgasmu, ale partnerovi se povedl už i vaginální. Když mám chuť, mohla bych se milovat každý den, ale od té doby, co beru antikoncepci, je pro mě orgasmus občas těžce dosažitelný. Bod G jsem ještě nenašla.

Orgasmu dosahuji bez problémů, přičemž první bývá větší vaginální a v misionářské poloze. Každý další je spíše klitoridální a většinou v poloze na koníčka. Počet orgasmů za jednu soulož je standardně v počtu tři, ale jsou okamžiky, když na to máme s manželem čas, i 5krát přibližně v hodinovém aktu. Sama dosahuji většinou klitoridálního orgasmu, a to s pomocí vibrátoru. S použitím partnera mě to ale baví mnohem více. Orgasmus, pokud neklepou děti na dveře, je součástí každé soulože. V současné době stíháme s manželem při dvou malých dětech sex jednou až dvakrát týdně. Sex je pro mě základní potřebou a přináší mi neuvěřitelné odplavení všech emocí, tudíž orgasmus je jeho přirozenou součástí. G bod je něco jako ženský mozek, když to musí být, vlnu na pohled mužského druhu.

Vaginální orgasmus jsem zažila jen párkrát, bylo to o uvolnění a hlubokém dechu, krása, smích, pláč.

Orgasmus je důležitý v tom, že uvolňuje přebytek energie, kterou člověk hromadí, důležitý jako poznávání sebe sama a svého těla, jako poznávání součinnosti s partnerem, nako- nec i způsob jak usnout bez léků, když na to přijde. Nejlépe mi funguje obojí dohromady – klitoris i vagina a mám ještě takový bonus navíc, dosahuji orgasmu i bez stimulace. Tělo mi reaguje dost citlivě na vibrace, dunivé zvuky, takže například mi ho vyvolá i start letadla, silné a „natuněné“ auto a podobně. Orgasmus mít chci a potřebuji ho, pokud to z nějakého důvodu nevyjde, protože třeba partner skončí příliš rychle, tak si buď řeknu o jiný způsob, anebo to zvládnou i bez něj, ale ne teda moc často.