

číslo 24/11 jún 2016

sme

magazín o nás: také, aké sme

NOVÉ FAKTY O CELULITÍDE

Ovplyvňuje ju fajčenie
aj spodná bielizeň.

MÓDNE KVETY

Počas tohto leta rozkvitli
na šatách, sukniach
aj nohavicových
kostýmoch.

Sexkoučka
tvrdí, že sex
a láska sú dve
odlišné veci.

*Gaia Julie
Poupětová*

POHODOVÉ ČÍTANIE PRE ŽENY NA VÍKEND V DENNÍKOCH **SME** a **Korzár**



*Gaia Julie
Poupětová*

SEX A LÁSKA SÚ V MOZGU DVE ODLIŠNÉ VECI

Je prvá a zrejme zatiaľ jediná sexkoučka v Česku a na Slovensku - klientov či skôr klientky má aj u nás. O sexe hovorí tak otvorene, ako sa len dá. Verejnosť šokuje tým, že žije s dvoma mužmi a chodí na swingers party.

TEXT: IRIS KOPCSAYOVÁ FOTO: ALEX RYMŠINOVÁ



Opytam sa takto: Prečo sex koučing? Prečo nie nejaká „normálna“ práca?

Existuje profesia *sex coach* a profesia *sex educator*. Zatiaľ neviem, ako to preložiť – oficiálne sa obe vyskytujú najmä v anglosaských krajinách a zameriavajú sa na pozitívnu sexuálnu edukáciu. Neliečia diagnózy, ale rozvíjajú schopnosti, zručnosti, šťastný intímny a partnerský život. A prečo nie normálna práca? Ja som celý rad normálnych prác robila.

Napríklad?

Pracovala som v marketingu, v reklame, robila som projektovú manažérku. No popritom som začala robiť aj koučing a študovala so svetoznámu koučkou Marilyn Atkinsonovou, žiačkou Milтона Ericksona, ktorá v Česku učila dve skupiny študentov. Ona mi dala zaujímavý základ. Vtedy som už vo voľnom čase začala pracovať vo firmách ako koučka a uvedomila som si, že potrebujem ísť viac do hĺbky, viac k jadru. V určitej chvíli mi napadlo, že moja téma koučovania nie je firemný rozvoj, ale naozaj hlboký sexuálny rozvoj.

Nebáli ste sa predsudkov, odsúdenia?

Bála som sa množstva vecí. Pamatám si, ako sme s mojim mužom stáli pri našom jedálnom stole v Malešiciach, v Prahe 10 a skoro sme sa až hádali, či sa bude môjmu zamestnaniu hovoriť sexkoučing alebo ho nazveme nejakou „slušnejšou“. Obhájala som si, že sa nechcem za nič schovávať. Moje pôvodné vzdelanie je klinický imunológ, vývojový biológ. Musela som niekoľko rokov obhajovať prijatie v odbornej verejnosti, ktoré teraz už viac-menej mám. Som jednou z mála expertov na sexualitu, ktorá nemá sexuológiu vyštudovanú v Česku, ale v Amerike a ktorá prezentuje tento odbor inak než lekárska verejnosť.

Nevnímajú u nás ľudia sex príliš vulgárne alebo zjednodušene?

Oboje. Najväčšia dogma v sexualite je: sex rovná sa pohlavný styk. Väčšina ľudí má predstavu, že sexkouč je niekto, kto ľuďom radí, ako majú lepšie robiť pohlavný styk - čo však každý človek vie. To je tá posledná vec, ktorú učím ľudí rozvíjať.

Stretávate sa s názorom, že o sex majú väčší záujem muži?

Áno, ale to vychádza z našej predstavy, že sex je pud. My všetci podvedome vnímame sex ako pud, ako niečo, čo nás k určitému konaniu núti, pudí. A že keď ho nebudeme mať, tak sa nám niečo stane. Pudové konanie chráni organizmus pred kolapsom, napríklad pred poškodením tkaniva. Ale to, že sa niekto s niekým nevyspí, ešte u nikoho žiadne poškodenie tkaniva nevyvolalo - pokiaľ si ho človek nespôsobil sám z trýznivej mučivej lásky. Takže sex nie je pud. Je to skôr motivačný systém. Musíme cítiť vnútornú motiváciu, aby sme ho chceli nabudúce znova a viac.

Ženy často vravia, že nechcú sex za každú cenu, že chcú radšej zažiť lásku.

Toto klíše platí u nás aj na Slovensku a súvisí možno s nábožensky ovplyvnenou históriou a prítomnosťou. Je to niekde hlbšie v podvedomí. Stále ma prekvapuje, že ženy často zmyšľajú o pohlavnom styku ako o povinnosti, ktorú si musia splniť voči mužom. Keby sme si uvedomili, že sex je aj boz- →

Z MÔJHO ALBUMU

1. S manželom v Istanbule.
2. Pri nakrúcaní DVD o ženských orgazmoch.
3. S kolegom z rádia Frekvence 1, kde som tri roky mala vlastnú šou.





Julie Gaia Poupětová

Julie Gaia Poupětová (38) sa narodila v Prahe. Vyštudovala klinickú imunológiu a vývojovú biológiu na Prírodovedeckej fakulte Karlovej univerzity. Ďalej sa vzdelávala najmä v Kalifornii. V Česku a na Slovensku pôsobí ako jediná certifikovaná odborníčka pre profesiu sex coach a sex educator. Je autorkou praktického DVD o ženskom vzrušení s názvom Cesta k ženskému orgazmu. Založila online školu Sex Coaching and Education Academy, kde osobne vedie originálne kurzy pre dospelých – napríklad Umění potěšit muže, Jak funguje žena alebo Libací kurz. Publikuje články o sexualite a je autorkou vzdelávacieho internetového vysielania SExCAFÉ na youtube, kde každý štvrtok zverejňuje nové video.

kávanie, že pri ňom ide najmä o myšlienky, že nás doň nikto nenúti a už vôbec nejde o to, že do nás niekto niečo invazívne zasúva, ale najmä o vzájomný súlad a väčšie priblíženie sa k druhému, tak by sme sa možno v tejto oblasti cítili omnoho motivovanejšie.

Človek sa s druhým dokáže milovať len tak dobre, ako sám so sebou

Čo by ste poradili žene, ktorá nemá partnera?

Teraz sa budeme baviť o sebpotešení alebo o masturbácii. Nie vždy je masturbácia potešením seba samej. Ženy často robia túto činnosť, len aby si od niečoho uľavili. Na kurze Orgazmická žena púšťam ženám hodinové video. Vidia, že nejde len o uspokojenie, ide o cestu. Tá cesta by mala byť potešením a niekedy je na nej dôležité nemať orgazmus ako cieľ. I to vás oslobodí. Človek sa s druhým človekom dokáže milovať len tak dobre, ako sa dokáže milovať sám so sebou. Odmietame to, prehliadame, ale v praxi je to tak. Pretože

cez seba sa spájame s tým druhým - to je to, v čo verím.

Muži tvrdia, že s partnerkou je pre nich sex lepší. Je to tak?

Často vnímame sebpotešenie len ako náhradu. Vtedy je jedno, ako táto činnosť pôsobí na naše telo, lebo myšlienky ju budú tak či tak degradovať. Pokiaľ rozmyšľame o masturbácii ako o náhrade, bude pre nás vždy sex vo dvojici alebo s viacerými ľuďmi omnoho uspokojivejší.

Kolko človek vydrží bez sexu vo dvojici?

Nepovedala by som, že existuje nejaký čas, ako dlho vydržíte bez sexu, aby vám z toho nešiblo. Mám pocit, že je to záležitosť najmä žien vo veku päťdesiatpäť plus - zrazu v ich

tám žien. Ale nie je správne usudzovať, že ženy si tento spôsob sexuálneho vzrušenia nedokážu užiť. Len väčšie percento z nich k tomu potrebuje kontext vzťahu, atmosféry, vhodné prostredie a vnútornú pohodu.

Vy sama žijete v trvalom zväzku, máte manžela...

Ja vás poopravím, mám trvalý vzťah s dvoma mužmi.

Tam smerujem. Do akej miery u vás súvisí prežívanie sexu s intimitou? Keď vraj idete do swingers klubu, nejdete tam kvôli výmene partnerov, ale skôr sa pozeráť alebo ukazovať.

Keď úprimne nahliadate na vlastnú sexualitu a pochopíte, že rysom vášho temperamentu je, že ste prirodzená exhibicionistka, tak vyhľadávate prostredie, kde existuje konsenzus o tom, že budete sex s inými zdieľať. A prostredie swingers je tomu otvorené. Mňa zaujíma prvotná myšlienka swingers, ktorá je o zdieľaní. Iná teória hovorí, že vznikli v období po vojne, keď veľa žien stratilo manželov, a vtedy na swingers stretnutiach dochádzalo k striedaniu mužov, ktorí zostali. Ale ja vnímam swingerskú ideu viac ako zdieľanie. Jedna z možností, ako zdieľať vzrušenie, je vidieť niekoho vzrušeného a inšpirovať sa.

Máte teda manžela a milenca. Alebo ako toho druhého nazvať?

Sú to moji muži!

Ako to zvládáte?

Ťažko. (Smiech.)

Ako ste sa s tým všetci vyrovnali?

Niektorí odborníci považujú polygamný

MÁM RADA

1. Keď môžem visieť na tyči pri pole dance.
2. More a prístavy.
3. Moje dve fretky Angelínu a Čertinku.



vztah za znak nedospelosti a, naopak, iní odborníci takéto vzťahy považujú za dospelšie. Ide o to, či si pripustíme, že máme potrebu vstupovať do ďalších emočných vzťahov – lebo kapacita srdca nie je limitovaná. Môžeme milovať nekonečne, nedá sa povedať, že na ďalšieho človeka už nie je v srdci miesto, tak ako matka miluje všetky svoje deti.

Na vašich kurzoch funguje váš manžel ako figurant. Ženy sa ho aj dotýkajú?

Nie, my spolu len ukážeme hmaty, ktoré sa deň predtým učili ženy na pomôckach. Trvá to asi pätnásť až dvadsať minút, nejde pritom o žiadne vyvrcholenie.

Ako podľa vás súvisí sex s láskou?

Sex a láska sú v mozgu dve biochemicky odlišné veci, dve odlišné udalosti. Určite je viac naplňujúci sex s láskou nielen pre ženy, ale aj pre mužov. Pretože to mu dáva emočne úplne iný kontext. Ale sexuálny zážitok naozaj závisí aj od miery intelektu. Poznám ženy, ktoré si najímajú gigolov. Nenárokujú si citovú väzbu, ale žiadajú intelektuálne porozumenie. Muž môže byť sexi, ale mal by byť intelektuálne na rovnakej úrovni ako žena.

Keď stále v práci riešite sex, nie ste ho potom doma prejedaná?

Či mám naň chuť? Ale v práci nerobím sex.

Chuť asi máte, na to ste odborníčka.

Mám také isté problémy ako ostatní ľudia.

Predsa len, veľa hovoríte o sexe. Nemáte toho už nikdy dost?

Ja mám, povedzme, inde hranice, ako veľa môžem hovoriť a premýšľať o sexe. Pre mňa je to veda, záhada, téma, záujem. Keď už sa mám o niečom rozprávať, tak veľmi rada práve o sexe. To bola moja hlavná motivácia - nájsť si prácu, ktorá ma bude baviť. Čo najradšej robím, keď som v depresii, keď mi je smutno? Začnem sa s niekým rozprávať o sexe. A keď som na toto prišla, tak to bolo naraz celé jasné.

Aj si o sexe čítate?

Skôr odbornú literatúru, ale z *Päťdesiat od-tieňov sivej* som prečítala všetky diely, to je pravda. Pred rokom som začala robiť pole dance, aby som si vyprázdnila hlavu, visím dolu hlavou na tyči a ešte sa točím a je mi dobre. Jednoducho je mi dobre. Dostala som nedávno od otca piano a po dvadsiatich rokoch som naň začala opäť hrať. Potrebujem občas mozog zapnúť inak. Upratujem, varím, periem. Potrebujem rovnováhu, môj život nemôže byť stále len o sexe. ●



Zo zákulisia

Ak sa chcete dozvedieť, ako prebiehalo fotografovanie k rozhovoru, kliknite na www.zena.sme.sk, kde uvidíte krátku reportáž.