

Julie
Gaia



Silvie



JAK JE DŮLEŽITÉ MÍTI **SEXXOUČKU**



Na první kurz sexkoučky Julie Gaii Poupětové šla Silvie Jemelíková (42) z čiré zvědavosti. Přihlásila se, ačkoli tušila, že se bude stydět, a nedovedla si představit, co jí tam vlastně čeká. Na další kurzy už šla ale bez obav, z touhy něco nového se dozvědět a poznat. Mimo jiné i samu sebe.

„Kamarádka kdysi objevila na internetu upoutávku na kurzy Julie Gaii Poupětové. Připadalo mi, že by bylo fajn to vyzkoušet, a tak jsem ze zvědavosti klikla na její stránky. Když se objevilo volné místo v nejbližším kurzu s názvem Orgasmická žena, přihlásila jsem se,“ svěruje se Silvie. „Dodávala jsem si odvahy tím, že jsem si říkala – je to kurz pro skupinu žen, tak to bude určitě jen taková přednáška, proč si to neposlechnout,“ usmívá se a dodává, že si dodnes pamatuje, jak pohodová atmosféra celý kurz provázela.

„Vůbec jsem se necítila divně nebo nepatřičně, nikdo tam na mě nekoukal, neměl předsudky, a pokud přece jen ano, tak se jich během kurzu určitě rychle zbavil. Jestli jsem se styděla? Ano, stydět se je přece úplně normální, ale popravdě – nedělo se tam nic, při čem byste potřebovala být obklopena jen lidmi, které dobře znáte a kterým důvěřujete,“ říká Silvie o lekcích, kde se dozvěděla spoustu nových věcí o anatomii, o tom, jak funguje vzrušení u ženy, jak pracovat se svým orgasmem, co při něm podpořit a využít. „Několikrát jsme se s ostatními účastnicemi kurzu shodly na tom, že by se některé věci měly učit i ve škole,“ dodává Silvie, pro kterou bylo první setkání se sexkoučkou natolik přínosné a objevné, že se vzápětí rozhodla navštívit její další kurz. O čem byl tentokrát?

Umět být svůdná

„Říkala jsem si, že lekce o umění ženské svůdnosti bude určitě stát za to, protože takové triky se mi přece můžou hodit vždycky. Hodně mě to lákalo. Opět mě překvapila míra a záběr informací, které jsem tam načerpala. Tentokrát i z oblasti chemie, biologie a typologie žen. Obohacující byly i znalosti o podstatě role ženy a její vnímání z historického hlediska. Z kurzu jsem navíc odcházela se spoustou osobních předsevzetí – jak se budu odtěď pohybovat, jak chci na ostatní působit atd. Ale víte, jak to je – co se netrénuje...“ usmívá se Silvie. Třetí kurz, který chtěla Silvie rozhodně zažít, byl o umění uspokojit muže. „Z toho mi utkvělo rozhodně nejvíc vědomostí a také jsem si z něj odnesla maximum nových dovedností a technik. Možná i proto, že to bylo zase něco jiného – zaměřeno víc na partnera, na různé praktiky a triky, včetně psychologie,“ vypočítává.

Mít orgasmus pod kontrolou

Protože se Silvie během těchto tří skupinových kurzů přesvědčila, že jí spolupráce se sexkoučkou v intimní oblasti opravdu velmi pomáhá, rozhodla se navštívit i individuální soukromé sezení opět na téma Orgasmická žena. „Věděla jsem, že chci →

ještě něco doladit. Šlo o to, jak lépe dosáhnout orgasmu masturbací. Já totiž vždy bojovala s tím, že neumím orgasmus ovládat a kontrolovat. Buď přišel, anebo ne. Já ho ale chtěla mít pod kontrolou.“ Navíc v té době už Silvie sexkoučku Gaiu dobře znala, její přístup jí vyhovoval a plně jí důvěřovala. „Věděla jsem, že už budeme řešit jen to, co bude zajímat mě osobně. Také jsem si mohla dovolit

být otevřenější než na skupinovém kurzu. Bylo to příjemné, velmi komorní a Gaia tam byla jen pro mě. Nejdřív jsme si tedy sedly a probraly, co od našeho setkání očekávám a s čím chci odejít. A pak jsme asi dvě hodiny trénovaly prakticky.“ Jak vypadá takový praktický trénink, mě opravdu zajímalo, proto jsem Silvii požádala o detaily: „Představte si příjemné prostředí, přítmi, všude po

zemi jsou podložky a polštářky, abyste se cítila dobře. K dispozici máte různé voňavé olejčky, masážní hlavice – podle toho, co kdo potřebuje. U toho si s koučkou povídáte o tom, jaké dotyky a v jakých partiích by vám mohly pomáhat a dělat dobře. Dotýkáte se sama sebe, koučka vás vede slovem a pokládá otázky, co, kde a jak na vás působí. Pracuje se ale hodně také s dechem a pohyby. Rozhodně to není jen o masturbaci a orgasmech, ale o spoustě dalších věcí kolem tohoto zážitku,“ svěřuje se Silvie se svou zkušeností. Nedá mi to, abych se nezeptala, jestli lze dosáhnout během výuky i orgasmu, což mi Silvie potvrdí: „Ano, je to možné, ale není to cílené. Na sezení si přece jen nejdete užívat, ale něco se naučit. A co jsem si z kurzu odnesla? Velkým objevem pro mě byly dýchací techniky. Ty mi totiž velmi pomáhají a skvěle se při nich uvolním. Navíc jsem si rozšířila obzory třeba i ve vytváření atmosféry. Už také vím, že všechno má svůj čas. I orgasmus!“

I sex se musíme učit, učit, učit...

Protože mě Silvie svým vyprávěním a inspirativními zážitky opravdu zaujala, chci vědět, komu by pomoc sexkoučky vlastně doporučila. „Asi komukoli. Kterékoli ženě, která se chce něco dozvědět, v něčem se zdokonalit. Těm z nás, které si v něčem nevěří, ale i těm, které třeba ‚začínají znovu‘,“ říká Silvie s tím, že napoprvé je nejlepší navštívit skupinový kurz. „Na rozkoukání i pro počáteční odbourání předsudků nebo nejistot je to podle mě ideální. Navíc se dozvíte spoustu věcí, se kterými pak nebudete muset během individuálního sezení ztrácet čas.“ A protože Silvie ani po individuálním kurzu nemíní skončit se zdokonalováním svého intimního života, nedalo mi to, abych se nezeptala, jaké jsou její příští plány. „Láká mě přicházet na kloub dalším věcem, proto se momentálně chystám na kurz pro již pokročilé – Umění vnitřní milenky,“ směje se Silvie. A jaký kurz by lákal vás? ■



„Na skupinových kurzech potkáte **různé typy žen**. Mladé dívky, dlouholeté manželky i ty, **které začínají znovu.**“

SEXKOUČ JE TU OD TOHO, ABY VÁS *podpořil při objevování*

„Lidé si často pletou kouče s poradcem. Kouč ale rady nedává. Může vám však pomoci změnit cokoli, co si ve svém sexuálním životě změnit přejete,“ říká sexkoučka Julie Gaia Poupětová.

Kdy jít za sexuologem a kdy za sexkoučem?

Sexuolog je lékař, stanoví diagnózu a navrhne léčbu. Sexkouč učí milenecké dovednosti nezbytné pro šťastný intimní život. Úkolem lékaře není s klientem krok za krokem absolvovat plán rozvoje orgasmu, objevování bodu G atd. Sexkouč zase nebude předepisovat pilulky a přejímat zodpovědnost za léčbu pacienta.

Který z vašich kurzů je nejúspěšnější?

Nejvíce ženy zaujalo Umění potěšit muže, kde se učí, jak být nezapomenutelnou milenkou a také ‚ruční práce‘ a orální umění. Hodně se zaměřujeme i na ženskost při erotice, svůdnou komunikaci a hru, nikoli jen na samotný pohlavní styk. To ženy hodně baví.

Máte i mužskou klientelu?

Mužskou klientelu (asi 30 %) zajímají nejvíce kurzy Jak funguje žena a Jak vzrušit ženu. Pro muže je největším úkolem porozumět vnímání a potřebám partnerky. Často bývají překvapeni, jak doopravdy funguje naše tělo při vzrušení, jaké triky na nás působí hlavně při komunikaci, a to jak v posteli, tak mimo ni. Samozřejmě pracuji s muži také formou individuálních sezení. Tam se zase nejvíce věnujeme rozvoji mužských mileneckých dovedností.

Stává se, že za vámi přijde klient s něčím, s čím mu nedokážete pomoci?

Nedokážu pomoci většinou ze dvou důvodů. Buď potřebuje úplně jiného odborníka, anebo sám sobě pomoci nechce a očekává, že děláni nebo nedělání věcí stále tím stejným způsobem přece jen povede k nějakým výsledkům.



Nepovede. Pokud se klient aktivně nezapojí do procesu změny do tří týdnů, většinou pak přeručíme spolupráci.

Stalo se vám někdy, že se klient (např. při náviku masturbáčnických technik) nedokázal uvolnit a kurz opustil?

K rozvoji masturbáčnických technik slouží individuální sezení, kde je zaručeno soukromí a intimita. A i když máme předem daný záměr cvičení (např. učení masturbace) a vysvětlili jsme si, jakým způsobem by výuka mohla probíhat, klient může plán kdykoliv změnit. Pokud by se nedokázal např. svléknout, vymyslíme jiné cvičení, u kterého může zůstat oblečený. Je také dobré vědět, že sexkouč sice učí dovednosti, ale také jich řadu musí umět. Jedna z těch základních dovedností je vědomá práce se studem.

Řekla bych, že ‚dnešní‘ ženy se studem zase až tak výrazné problémy nemají, nebo ano?

Ubezpečuji vás, že každý z nás má řadu stydlivých oblastí a každý člověk cítí stud, pokud není psychopat. Kouč je tu od toho, aby vám pomohl, ať už se váš stud týká čehokoli.

Co by ženy měly chtít v sexu prožít a o co by se neměly nechat ochudit?

Myslím, že by hlavně měly chtít prožít laskavou, něžnou a neuvěřitelně silnou blízkost, která možná nepodlamuje kolena hned, ale postupně nabírá na síle s hloubkou intimní obnaženosti a vzrušení, které si s tím druhým dovolíme prožívat. Pro každou ženu vede cesta k těmto pocitům jinými zákoutími a v průběhu času se dost mění, je to celoživotní objevování. ■

Kdo je Julie Gaia Poupětová?

- ♥ První a jediná certifikovaná sexkoučka v ČR a SR.
- ♥ Autorka odborného systému živých a on-line kurzů, kde učí dovednosti pro šťastný vztah i lepší seznámení.
- ♥ Již 10 let pracuje se skupinami či páry, ale můžete absolvovat i individuální sezení.
- ♥ Jako odborná sexkoučka působí v řadě českých médií a publikuje v časopisech články o sexualitě.
- ♥ Je autorkou internetového vysílání SEXCAFÉ na YouTube, kde každý čtvrtek zveřejňuje nové video.