

Učím ženy mít tři G body

**Certifikovaná sex koučka JULIE GAIA
POUPĚTOVÁ (39) učí umění milovat už osm
let. Za tu dobu jí kurzy prošly stovky mužů
a tisíce žen, kterým s intimitou pomohla.
Chtěli byste změnu ve svém sexuálním
životě a nevíte jak na to? Svěřte se do rukou
odborníka.**

Sex koučka Julia Gaia Poupětová se u klientů snaží vyřešit změnu v sexuálním chování: „Odbourat přesvědčení a dogmata v jejich přístupu typu sex rovná se soulož, cílem snažení je orgasmus, a že by měla žena i muž fungovat v posteli stejně rychle. To jsou nesmysly.“



■ Proč jste se rozhodla žít se sex koučkem?

To původně vlastně nebyl záměr. Studovala jsem roční ericksonovský výcvik kouče ve firmách s žačkou Milтона Ericksona, což byl věhlasný psycholog, který zavedl do běžné psychologické praxe hypnózu. A během toho kurzu a hlavně při praxi ve firmách jsem si stále více uvědomovala, že to není úplně ono. A pak mi najednou došlo, že bych vlastně mohla koučovat sex. Jenže mi to zároveň připadalo trochu jako šílenost, a tak jsem se k této myšlence vrátila až po nějaké době a začala zjišťovat, jestli se tím ve světě vůbec někdo zabývá a kde bych se to mohla naučit.

■ A co jste zjistila?

Že existuje Betty Dodson (americká femi-

nistka, výtvarnice a sexuoložka, autorka knihy Sex pro jednoho, pozn. red.), která mou profesi pojmenovala, a také Patti Britton, její žačka, která v té době zakládala první školu pro sex kouče na světě.

■ Takže jste ji kontaktovala?

Ano, s Patti Britton jsem se spojila a i sešla osobně. Byla jsem jejich první žačka z východní Evropy. Díky ní jsem získala i sexuologické znalosti, které při své práci potřebuji. Poté jsem si ještě přidala obor Sexuální edukace, na který mám mimocho-

„Měla jsem za sebou mnoho sexuálních karambolů.“

dem tady asi také jediná papíry (úsměv). Připravuji výcvik pro sex kouče v České republice, protože na tuto profesi už máme ochrannou známku.

■ A jak jste přišla zrovna na sex?

Původně jsem vystudovala přírodovědeckou fakultu na Karlově univerzitě, vždycy mě zajímala biologie, ale tak nějak víc aplikovatelná v praxi, ne jen jako laboratorní věda. A sex jako téma mě také přitahoval. Navíc jsem za sebou měla řadu sexuálních karambolů a zážitků. Tím nemyslím, že bych zažívala nějaké extrémy, spíš naopak. V mém prvním manželství třeba neexistovalo, že bychom s partnerem sdíleli masturbaci, a tak jsem si řekla, že to stojí za studium.

■ To je masturbace tak důležitá?

nejen svoje zkušenosti z kurzu, ale někdy dost překvapivě i svůj intimní život. Jinak ale probíhaly oba dva dny spíše v anonymní atmosféře, bez nějakého většího navazování vztahů nebo vyměňování kontaktů, a to jak mezi účastníky navzájem, tak i mezi účastníky a figurantkami, které nastoupily na scénu až v neděli.

Ještě předtím ovšem museli všichni absolvovat teoretickou sobotní část. Na ní mně přišla nejzajímavější její forma - zábavná směska vědecky podložených příkladů s osobních sexuálních zážitků samotné Gaii. Ta při výkladu promyšleně kombinuje různé statistiky (např. že orgasmus aktivuje v člověku stejný počet mozkových buněk jako epileptický

začnými důvody: rád bych lépe porozuměl své partnerce a zkusil tak zachránit náš vztah, nebo: poslala mě sem manželka, abych si některé věci oživil. Mimochoodem - všichni přítomní muži si byli až překvapivě podobní, jednalo se (z pohledu nezaujatého pozorovatele) o fyzicky atraktivní muže, kteří svým vzhledem určitě nemají problém přitáhnout pozornost druhého pohlaví...

To, že mě lektorka a sexuální koučka Gaia Poupětová představila na úvod jako novináře, se kupodivu ukázalo jako výhoda. Nemám sice přímé srovnání - kurz jsem (zatím) sám neopakoval, ale připadalo mi, že se alespoň někteří pod vlivem téhle informace ještě více uvolnili a chtěli se mnou sdílet

Naprostě bez diskuse. Je to tréninkové prostředí, ve kterém učíme svoje tělo zažívat vzrušení a ve kterém programujeme náš nervový systém pro sex. To vše pak výrazným způsobem vstupuje do našich partnerských prožitků, což je vlastně paradox, protože si většina lidí stále myslí, že masturbace je jen jakási náhražka za „opravdový sex“.

■ Naučila jste se během studia sex koučinku něco, co jste do té doby neznala?

To se učím pořád. Jedna z prvních věcí, která mě překvapila byla, že se ženská ejakulace (specifické G bodové vyvrcholení, intenzivnější než obvyklý klitorální či vaginální orgasmus, pozn. red.) dá naučit. Původně jsem tomu nevěřila, a tak jsem s tím začala experimentovat, protože jako sexuální kouč přece musím mít vlastní zkušenost. Mně to trvalo rok a půl, ale jsou ženy, kterým to po seminářích v naší akademii jde třeba za týden nebo dva. Hodně totiž záleží i na přístupu jejich partnerů.

■ A jak se to tedy učí? Je to víc mechanický nebo psychický proces?

Vlastně jde o několik po sobě jdoucích kroků, kdy se žena víc a víc učí některé pocity, které pro ni původně třeba nebyly erotické, začleňovat do intimního života a uvolnit tělo tam, kde původně třeba byla v tenzi. Učím ženy, že mají tři G body a většinou je alespoň jeden z nich aktivní, takže se s ním může začít rovnou pracovat. Také je důležité, aby si žena všimla, zda při orgasmu vtahuje svaly dovnitř nebo naopak ven, a pak se učila tento reflex v pravou chvíli zapojit opačně.

■ Je ženská ejakulace takovým zážitkem, po kterém by měly ženy toužit?

To je otázka, kterou si musí rozhodnout sama žena. Některé jsou spokojené s G bodovým orgasmem i bez ejakulace. Spousta mých kli-

„Žena musí vnímat, co se děje uvnitř.“

entek jej totiž nikdy nezažila, takže jsou rády za jeho objevení a po ejakulaci netouží. Ale naučit se dá. Jen to někdy chce více času.

■ Stalo se vám někdy, že se žena nikdy ne naučila ani dosáhnout orgasmu?

To ne. Spíš se mi stává, že trvá delší dobu, než k němu dospěje. Když třeba žena ne-

masturovala třicet a více let, je první orgasmus většinou takový nijaký. Není to ta šílená exploze, kterou známe z knih nebo filmů, spíš jenom takové zhoupnutí. Je ale důležité se naučit vnímat i tyhle malé střípky, ze kterých pak rostou velké prožitky.

■ A jaké druhy orgasmu učíte?

Vždycky záleží na situaci. Pokud žena neměla orgasmus nikdy, začínám s tím nejprůrozeňším místem, což je klitoris. Když prožívá klitoridální orgasmus a chce prožít vaginální nebo G bodový, hledáme cesty, jak objevit jeden z G bodů, který by mohl fungovat. A také je učím mít citlivější pochvu, což je zase proces na delší dobu. Žena musí začít vnímat, co se uvnitř děje, aby si začala pocity užívat a zesilovat je, protože s rozvojem citlivosti roste potenciál orgasmu. Jak ale říkám, je to běh na dlouhou trať.

Gaia prý pomáhá ženám zvyšovat jejich sebevědomí. „Někdy učím lidi správně dýchat, někdy masturbovat, někdy se dotýkat a obnovovat lásku k sobě samotným,“ tvrdí sex koučka.



Na vlastní kůži: Jak vzrušit ženu

Když jsem se blížil na adresu konání dvou-denního víkendového kurzu, který oficiálně nese název Jak funguje žena a Jak vzrušit ženu, jen těžko jsem si představoval někoho, kdo by takovou akci navštívil úplně dobrovolně a především za peníze. Proto mě také hned na začátku nejvíce překvapil fakt, že z osmi účastníků kurzu si tři lidé kurz opakují, jeden z nich dokonce už potřetí. A to rozhodně ne proto, že by tzv. „propadli“ nebo „nesložili závěrečnou zkoušku“.

Důvody pro absolvování kurzu se lišily stejně jako chování jednotlivých účastníků. Jeden už od začátku vystupoval z pozice zkušeného sexuálního predátora, který si přišel ověřit své znalosti. Ostatní aktéři přišli s méně pro-

losování do trojic: dva muži a jedna dobrovolnice. Jeden podle instrukcí a pod vedením Gaii hledal po těle nahé dobrovolnice správné erotogenní zóny, druhý z dvojice mužů si dělal poznámky do připraveného manuálu, pomocí kterých mapoval tělo figurantky. Ona přitom nahlas komentovala to, co děláme a hodnotila, jak se jí to líbí. V pauzách následovalo společné shrnutí toho, jak na nás cvičení působí. Stejně jako vám v kurzu Gaia radí, jak se poddat v partnerském životě pocitu trapnosti a společně jej překonávat, můžete její kurz pochopit jako zkoušku, jak vystoupit z vlastní „komfortní zóny“ a něco nového se naučit. To, že sdílíte s dvanácti cizími lidmi intimní situace v jedné místnosti, ve vás vyvolá hotový koktejl emocí a pomůže vám nestydět se za pocity trapnosti před vlastními partnery. Protože, jak často z různých

výzkumů vychází, v sexu snáz experimentujeme s náhodnými partnery než s těmi stálými, před kterými nechceme odhalovat vlastní slabosti. Nakonec zjistíte, že i v poměrně nepřírodných podmínkách může být hledání a masáž klitorisu nebo G bodu docela přirozenou věcí. A že i když každá žena reaguje na něco jiného a líbí se jí jiné věci, nejdůležitější je si udělat na toho druhého čas a všimnout si signálů jeho těla. Pro muže zůstává podle Gaii hlavním úkolem zjistit, jaký má jeho partnerka tzv. „dominantní smysl“ (může to být hmat, sluch, čich i oči), celkově ji uvolnit a tento hlavní smysl pak při sexu a přeneseně i ve vztahu „masírovat“.

Karel Šafář



Někdy má žena traumata nebo třeba hromadu jizev po porodu, které kvůli znečistlivání blokují další prožitky.

■ Navštěvují vaše kurzy více ženy, muži nebo páry?

Hlavně ženy, ale muži chodí také víc a víc na dva kurzy jdoucí po sobě během jednoho víkendu. V sobotu se učí teorie na kurzu Jak funguje žena a v neděli pak trénují Jak vzrušit ženu přímo v praxi.

■ V praxi?

Ano, máme intimní asistentky, s jejichž pomocí muži v rámci předem daných pravidel a cvičení zkouší věci, o kterých jsem jim povídala den předtím.

■ Takže tam dojde na sex?

To rozhodně ne. O klasickou soulož se nejedná. Učí se hlavně komunikaci a pak také kvalitu doteku, objevovat erotogenní zóny, masáže prsou a nakonec při dotecích na genitáliích ženy, samozřejmě mají rukavice.

■ A volají vám pak nadšené milenky, že jste díky kurzu zlepšila jejich milostný život?

Nevolají mi jejich milenky, ale manželky (smích). Většinou k nám chodí ženatí muži z dlouholetých vztahů. Ženy mi pak většinou píšou nebo samy dorazí na kurz Umění potěšit muže, kde se zase něco přiučí ony. Je to nejoblíbenější kurz, kterým prošly tisíce žen. Učí se v něm, co všechno může proží-

vat muž a co se s ním dá, z pozice milenky a ženy, dělat.

■ Máte tam taky sexuální asistenty?

Ne. Ženy podle toho, co říkají, raději trénují na pomůckách. V řadě s názvem Umění erotiky absolvují popořadě tři kurzy. První je Umění ženské svůdnosti a vlastně je o balení mužů a o archetypech svůdnosti. Je to nejjemnější kurz, který máme. Druhý kurz Umění potěšit muže je jak říkám s nadsázkou „nesouloživý“. Tam se ženy učí manuální a orální dovednosti. Je zajímavé,

„Děkuji mi manželky mých klientů.“

že právě tento kurz má i terapeutický účinek, který jsem vůbec neplánovala. Funguje totiž velmi pozitivně i na ženy, které třeba byly v dětství zneužité a myslely si, že už s mužem nikdy nic mít nebudou, nebo na ženy, které měly doma agresivní partnery, kteří jim sráželi sebevědomí. Sebevědomí si tu zvednou i ženy po šedesátce, které mají pocit, že jejich sexuální život by mohl být větší. Ve třetím kurzu Umění vnitřní milenky se naopak učí zapojovat vědomě poševní svaly a být uvnitř citlivější. Na kurzech se nesvlékají. Tedy s výjimkou posledního

kurzu, kde je dobrovolná část, které říkáme vaginální fitness.

■ To je co?

Cvičení, kde si prostřednictvím jemných a citlivých doteků testují, jak dokážou zapojit vnitřní poševní svaly.

■ Trvá ženám dlouho než ztratí stud?

Na začátku každého kurzu děláme takové speciální cvičení, kdy ženy pracují se svými emocemi a učí se kontrolovat, zda jsou v pohodě nebo ne. Kdy jsou ještě v komfortní zóně, kdy jsou v zóně něčeho nového a nezvyklého a kdy v zóně traumatu. A taky děláme tzv. „trapnocvičení“, aby rychle pochopily, že je úplně normální cítit se trapně a naučily se s tímto pocitem pracovat pozitivně.

■ Jak probíhají taková cvičení?

Na začátku kurzu se většinou ženy navzájem seznámí, chvíli se protahují, dýchají a dělají spolu různá cvičení i blbosti. Díky tomu se zasmějí a otevrou pro další práci. Máme třeba cvičení, kdy si ženy zkouší, jaké to je být během orálního sexu v roli muže. Například jakou mají citlivost prstu při orálním sexu.

■ Jdou do toho všechny ženy?

Možná vám to přijde divné, ale z těch tisíců žen, které kurzem prošly do tohoto cvičení nešlo jen minimum. Bude jich tak do deseti. A i když se tohoto cvičení nezúčastnily, seděly ve skupině, vnímaly co se děje

„Nespolupracuji s lidmi, kteří jsou nekoučovatelní, prožívají výraznou vztahovou krizi, mají fyziologické obtíže, které je třeba řešit jako prioritu, nebo obecně nespádají do mé kompetence a je třeba je poslat k psychologovi nebo lékaři,“ tvrdí Julie Gaia Poupětová.



JULIE GAIA POUPĚTOVÁ (39)

Vystudovala přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy, obor klinické imunologie a vývojové biologie.

Sex koučinku se věnuje od roku 2007, v roce 2008 se této profesi začala věnovat naplno společně s odborným studiem tohoto oboru na zahraničních školách v Kalifornii (USA).

Je prvním profesionálním a certifikovaným sex koučem ve střední a východní Evropě a specialistou na pozitivní sexuální edukaci.

Má certifikát Sex Educator od American College of Sexologists International.

Založila Sex Coaching and Education Academy (SCE Academy s.r.o.). Je autorkou edukačního DVD Cesta k ženskému orgasmu.

Se svým druhým manželem žije v Praze.

kolem a pak mi řekly, že to pro ně byl velmi silný zážitek. Některé ženy potřebují dělat mnohem menší krůčky než zbytek skupiny a vlastně je to pro ně nakonec větší pokrok než pro ty, které dané cvičení dělají.

■ Jak funguje párový sex koučink?

S páry si hlavně povídám, ale někdy provádím i tělesnou edukaci. Trénujeme polibky nebo doteky a páry se vůbec nemusejí svlékat. Někdy provádíme dechová sezení, která mohou otevřít spoustu věcí. Je to ale hodně individuální.

■ Když provádíte tělesnou edukaci, ukazujete jim, co mají dělat nebo jim to pouze říkáte?

Tady je potřeba odlišit sex koučink od tělesné edukace. To není totéž. Jako kouč neradím a neříkám, co mají dělat. Povídáme si o situaci, kterou řeší a co je pro ně důležité. Koučovací proces je jasně definovaný. Potřebujete znát touhy, potřeby a preference klienta. Předem si od klientů také vyžádám sexuální historii, takže už před sezením vím, jak masturbují, jak vypadá jejich sex, co mají rádi a co je vzrušuje. Na základě těchto informací děláme společně analýzu současné situace a vymyslíme možná řešení, z nichž si vyberou třeba dva tři krůčky, na kterých pak doma společně pracují. Kolikrát klienti sami během sezení přijdou na něco, co by mě i s mými zkušenostmi vůbec nenapadlo.

■ Dotýkáte se jich fyzicky?

Osmdesát procent koučinku tvoří mluvení. Spoustu věcí ukazují na edukačních

pomůckách. Sahat na klienty nepotřebuju. A pokud budeme hovořit o tělesných sezeních, pak se klienti učí na sebe sahat v páru navzájem podle přesně stanovených pravidel, na kterých se dohodneme na začátku sezení.

■ Předvádíte něco na sobě?

Nepředvádím. Betty Dodson rází metodu, chceš-li učit orgasmus, musíš být schopná ho předvést. A má tím na mysli hlavně svou práci na praktických masturbačních seminářích. Já se jako sex kouč spíš zaměřuji na podporu klienta při děláni kroků, které chce a může zvládnout.

„Mám otevřený vztah se dvěma partnery.“

■ Jak moc vaše profese změnila váš sexuální život?

Hodně. Když berete výcviky, které jsem absolvovala poctivě, všechno na sobě testujete. Taky pracujete s těly ostatních, takže poznáte spoustu nových věcí.

■ A vašemu partnerovi vaše práce nevádí?

Ne. Je na to hrdý. Oba dva.

■ Prosím?

Mám dva partnery. S manželem jsem přes jedenáct let a s druhým partnerem devátým rokem.

■ Takže oni o sobě vzájemně vědí?

Ano, máme otevřený vztah a v něm každý z nás může mít další partnery. Jenom jde

o to průběžně upravovat pravidla, být tolerantní, pracovat na důvěře a komunikovat mezi sebou řadu věcí, které se v monogamních vztazích nekomunikují

■ To na sebe vzájemně nežárlíte?

Já myslím, že v řadě otevřených vztahů překvapivě je i žárlivost. Je blbost myslet si, že otevřením vztahu se jí zbavíte. Musíme si věřit a neustále důvěru obnovovat. Žárlivost je způsobena strachem. Z opuštění, ze samoty, ze ztráty kontroly, z nového elementu. Když vás okouzlí někdo nový, jste skoro v drogovým rauši, pak je naprosto logické, že si váš partner myslí, že jste se zbláznil a žárlí. My prostě jenom s žárlivostí pracujeme jinak. Odlišně taky přistupujeme k řešení konfliktů a hledáme jiná východiska než standardní páry, které řeknou, tohle se dělat nesmí. To se dělat smí, ale musíme se pobavit o tom, jaké z toho mají všechny strany pocity a jestli jsou ty pocity v pořádku nebo ne.

■ Jste do obou zamilovaní?

Ano. Miluju oba dva.

■ Neříkáte si někdy, že už máte toho sexu dost?

Já ale v práci sex nemám. Takže rozhodně ne (smích).

Veronika Tardonová

