

KOKTEJL



VŠECHNY CHUTĚ SVĚTA

JIŽ 26 LET S VÁMI

DEJTE SI HAVAJ

str. 10

Co vás překvapí
v říši bohyně Pele?

NEJLEPŠÍ TRH
na světě str. 20

ZAPOMENUTÝ TVOR
Filipínský tamarau str. 48

NOVÝ ZÉLAND
K Hoře osudu str. 74



9 771210 435029

Cena 49 Kč/2,49€ (pro předplatitele 45 Kč/2,39€)

Vede kursy a svou činností zlepšuje spoustě lidem život. O profesi, kterou si před lety zvolila jako svou práci, mluví zaslíbeně a bez ostychu. Ostatně jde přeci o jednu z nejpřirozenějších věcí v životě. Sexkoučka JULIE GAIA POUPĚTOVÁ povýšila svou zálibu na životní poslání.

Jak se nejlépe učit sexualitě?

Stejně jako jakékoliv jiné dovednosti. Když chci rozvíjet pole dance, řečnictví, sport, malířství, prostě jakoukoliv činnost, tak musím začínat pomalu, krůček po krůčku. S klienty většinou na úvodním sezení dáme dohromady plán rozvoje, který obsahuje cvičení a postupné kroky na základě mé desetileté zkušenosti. I v tomto oboru platí stejné principy pro sebezdokonalování, ať už se jedná o znalosti, dovednosti, zkušenosti či schopnosti. Lidi zpravidla překvapí, že z 80–90 %



Umění MILOVAT

Ptal se:
MARTIN DLOUHÝ

při učení není potřeba prožívat vzrušení, to je obvykle kontraproduktivní.

Jste vystudovaná imunoložka, jak jste se dostala k sexkoučingu? Co vás k němu přivedlo?

Vlastně to byl přirozený vývoj, profesní i osobní. Od biologie jsem se dostala k reklamě, k marketingu, následně k obchodu, a tím jsem získala znalosti i z jiných oborů. Pak mě napadlo absolvovat koučovací výcvik a dostala jsem se do kursu Marilyn Atkinson, žačky slavného psychologa Milтона Ericksona.



Jak probíhají vaše lekce? Nerad bych, aby si někdo myslel, že jde o řízenou swingers party.

Lidé mají divoké představy, to máte pravdu, dokonce i odborníci. Ve své knize cituji například představy sexuologa docenta Zvěřiny, které se evidentně blížily právě těm swingers party, což mě mrzí. Každopádně teď už máme systém kursů a každý má jiný průběh. Některé jsou zaměřené víc na funkční anatomii, tedy na to, jak funguje ženské a mužské

← **Vzdát se studu je nejlepší cestou k lepšímu milostnému životu.**

tělo při vzrušení a jak s ohledem na fungování našeho těla používat doteky nebo různé pomůcky. Další kurzy jsou zaměřené víc na komunikaci nebo udržení vztahu, třeba formou výukových on-line videí. Při skupinových kurzech jsou lidé oblečení a trénují dovednosti a zpětnou vazbu takříkajíc nanečisto. Vedle toho máme i čistě praktické kurzy, kde jsou figurantky, které asistují mužům při výuce oblečené či nahé. Všechny kurzy jsou ale nějakým způsobem odstupňovány a nikdo nejde na nějaký „hard-core“ hned na začátku. Požadujeme, aby všichni zájemci prošli nejprve jedno-duššími přípravnými kurzy, než se vrhnou na ty náročnější, protože se v první řadě učí pracovat se studem.

Většina kursů je rozdělena na mužské a ženské. Kurzy pro páry pořádáme jednou za delší čas, ale teď zrovna chystáme jeden úplně nový už na léto i pro začátečníky.

Takže máte již svou stálou klientelu?

Ano, spousta lidí, partnerů i singles ke mně chodí opakovaně a prohlubují své znalosti a dovednosti.

S kým se lépe pracuje, s muži nebo se ženami?

Dovolím si říct, že je to spíše o dovednostech lektora. Zpočátku pro mě bylo těžší pracovat s muži, protože jsem se musela více vžívat do mužské role. Také komunikace je rozdílná, při hovoru s muži používám jiné vtipy, jiné metafory. Jinak by to nefungovalo. Navíc, i když obě pohlaví učím v podstatě stejné věci, výsledek je odlišný. Muži si zpravidla chodí pro jakýsi návod na „použití ženy“. Ženy spíš chtějí být v sexu sebejistější, spokojenější a být konkurence schopnou milenkou, aby se partner neohlížel jinde.

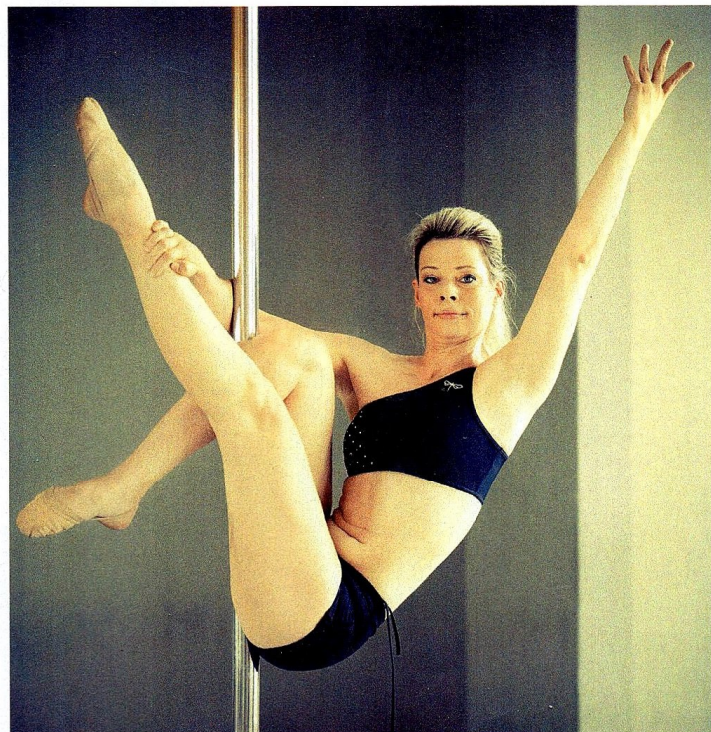
A muži se nesnaží být lepší milenci?

Popravdě, tento trend na našich kurzech teprve začíná, až po deseti letech, kdy se tomu tady v Čechách věnuji. Jedna skupina mužů zpravidla přichází, protože manželka doma již vysílá nějaké nespokojené signály, začíná krize a podobně. Sem patří i muži, kteří potřeby své partnerky dlouhodobě nepovažovali za důležité a probrali se pět minut po dvanácté, když manželka řekla, že odchází, nebo si našla milence. Přicházejí na kurs, protože to konečně chtějí řešit nebo se případně vyvarovat stejných chyb v novém vztahu. Nicméně je i druhá skupina, čítající asi 30% přichozích mužů. Ti dorazí poté, co jejich partnerky doma předvedly, co vše se během dvou dnů naučily. Takoví muži pak cítí potřebu se partnerce revanšovat a o hodně ochotněji se učí, čím ji můžou překvapit a potěšit.

→ Pole dance je pro Gaiu příjemnou relaxací i cvičením.

Měla by být na škole vyučována sexuální výchova? Pokud ano, jak by mohly vypadat osnovy?

Tak ona nějaká sexuální výchova je, ale podle mě je vůbec špatně, že se o sexuální výchově uvažuje jen jako o jednorázové injekci během dospívání. To nikdy nebude fungovat. Na středních školách zpravidla dostaneme, jak já ve zkratce říkám, informace typu „rozmnožit, nerozmnožit a nenakazit“. První část se týká anatomie, druhá antikoncepce a třetí obsahuje pohlavní choroby. Co si ale studenti zapamatují? A jak je to naučí řešit problémy kolem intimního života třeba v těhotenství nebo kolem menopauzy. Řekněte mi, koho to v pubertě zajímá? A když se pak dospěláků na kursu ptám na pohlavní choroby, jen málokdo si vzpomene na lidský papillomavirus HPV, který způsobuje například rakovinu děložního čípku a rakovinu hrtanu a jícnu ve spojitosti s orálním sexem. Nicméně, přednášet sexuální výchovu se zatím opravdu nechystám. Za sebe myslím, že je potřeba v tuto chvíli systematicky učit dospělé lidi praktické dovednosti tak, aby mohli být v jakékoli etapě svého života šťastní. A pro teenagery a mladší generaci dělám na Youtube videa v našem programu SExCAFÉ. Osobně si myslím, že i když třeba osvícený učitel dospívajícím dětem vysvětlí, jak velký může být klitoris a jak vypadá, stejně je někdo bude muset v dalších fázích života naučit i to, jak skrze něj třeba dosáhnout větší rozkoše. Možná by tedy nebylo od věci promítnout do středoškolské



ských osnov i část mého zaměření, ale mnohem účinnější by podle mého bylo mít systém celoživotního vzdělávání.

Měl by na tento předmět být speciální vyučující, nebo to zvládne každý učitel?

Základ je, že když někdo přednáší věci kolem sexu, musí zvládat vědomě pracovat s vlastním studem v oblasti sexuality. A také by měl být schopný jasně definovat a vytvořit pro výuku prostředí, které stud eliminuje. Na vědomou práci se studem vedu výcvik a je úplně evidentní, že tyto dovednosti učitelé, terapeuti, lékaři a vůbec odborníci v pomáhajících profesích, kde se baví s lidmi i o jejich intimním životě, postrádají. Učitel pak z devadesáti procent přenáší a upevňuje stud a zbylých deset procent jsou nějaké informace, které si řada studentů stejně nezapamatuje.

Co dělat, když jeden z partnerů je naruživější nebo má při sexu rád něco jiného než jeho protějšek?

Na to neexistuje jednoduchá odpověď. Je třeba se podívat, jak dogmaticky partneri vnímají slovo sex. Jestli za něj považují jen malou ohrádku pohlavního styku

nebo do sexu zahrnují i další aktivity. Jsou ochotni svou ohrádku rozšířit a pracovat se svými přesvědčeními? Navíc, každý člověk je jiný a třeba předeheru také každý z partnerů vnímá jinak. Například pro některé ženy je předeherou už to, že si s partnerem povídají. Jenže řada mužů si se ženou neumí povídat tak, aby to takzvaně ustáli a zároveň se v hovoru emocionálně sladili. A tak

ve chvíli, kdy končí rozhovor, žena to vnímá jako konec přede hry, zatímco muž ani netuší, že nějaká přede hra vůbec začala. Přitom stačí jen několik

komunikačních dovedností.

Jakou největší chybu může muž při takovém rozhovoru udělat?

Největší chyba, jakou může chlap v rozhovoru udělat, a jedno jestli v dlouhodobém nebo krátkodobém vztahu, je nezáměr o to, co žena cítí. Na mužských kurzech se vždy snažím o to, aby účastníci pochopili, že ženě je třeba předat následující sdělení: „Záleží mi na tom, co cítíš.“ Je jedno, zda tuhle zprávu předají verbálně či non-verbálně. Ale pokud ji žena nedostane, tak muž prohrál. A na kursu se učíme, jak to udělat na mnoho způsobů.

Ve vztahu se dvěma muži mám obrovský pocit svobody a svoboda je pro mě jednou z největších hodnot

↓ Muž musí ženu vnímat, když jí nerozumí, tak je každá rada marná.





↑ Trend být dobrým milencem se u mužů objevuje až v poslední době.

Co je vaším receptem na báječný sex?

Přestat uvažovat o sexu a vzrušení jako o něčem, co zařídí příroda, a když to tak není, zřejmě to není láska. Mnohem lepší je se s láskou starat a pečovat o svůj erotický život a neustále se snažit zdokonalovat. Naslouchat svému tělu, protože to se s věkem průběžně mění a mění se i situace. Myslím tím, že člověk se mění nejen hormonálně, ale vyvíjí se i vztahově.

Jak nahlížíte na nevěru?

Asi bychom si museli nejprve definovat nevěru. Co tím kdo myslí? Každý trochu něco jiného. V mém osobním životě díky otevřenému vztahu koncept nevěry tak nějak přestal existovat, to ale neznamená, že bych nerozuměla různým druhům pojetí „nevěry“ u svých klientů. Osobně bych nebyla ráda, kdyby se v našich vztazích objevil někdo další, o kom bych nevěděla. Jen bych to ne nazývala nevěrou, ale spíš nebezpečnou lží, a to zejména ze zdravotních důvodů.

Dovedete si představit, že byste svou činnost provozovala třeba ve středověku či starověku?

Těžko, to by mě asi upálili. Ostatně i v současnosti jsou země, kde by sex koučink nešel provozovat bez ohrožení života. Proto jsem ráda, že v Česku je velmi liberální přístup k sexualitě, i když to je něco jako první krok. Myslím, že by to mohlo postoupit ještě dál, protože liberálnost z nás nečiní experty stran sexuál-

ních dovedností. Jak už jsem řekla, nebylo by od věci zavést odborný a smysluplný systém sexuální edukace pro dospělé. Přijde mi, že v současnosti tuto edukaci supluje veřejně dostupná pornografie. Tím neříkám zrušte pornografii. Nicméně vzorce chování, které díky pornografii přebírají hlavně mladší lidé, jsou hodně o nereálných výkonech a nesmyslných očekáváních.

Ukázala vám vaše práce sexkouče nějaké méně známé stránky naší společnosti?

Zjišťuji, že čím více životních příběhů v práci slyším a čím více skupinových seminářů je za mnou, tím více je mi líto, když vidím, v jak úzkých mantinelech většina lidí svou sexualitu prožívá. A tak nějak mi dochází, jak obrovské štěstí mám na své partnery, kteří jsou ochotni překonat hodně pomyslných bariér a hranic a vystoupit z nich. Dokážou opustit zaběhnuté vzorce, nežít s klapkami na očích a dokážou říct „pojďme to udělat jinak“. Udělat sexuálně svobodné, upřímné a pravdivé erotické mikroklima. 🌍

JULIE GAI A POU PĚTOVÁ

* 13. 7. 1977, Praha. Sex kouč a zakladatelka akademie sexuální edukace Autorka odborného systému kursů, on-line programů a videí pro širokou veřejnost, kde učí dovednosti pro šťastný intimní život. Zakladatelka internetového vysílání SEXCAFÉ na Youtube. Autorka tréninku práce se studem pro odborníky a pomáhající profese. Ve volném čase se věnuje psaní knihy.