

Nový SVĚT ŽENY

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPIRUJE

PROSINEC/DECEMBER
12/2014 | ROČNÍK 13
26,99 Kč/1,19 €
(platí jen pro SR)

**DANIELA
PEŠTOVÁ**
O MÓDĚ, VZTAHU
A VELKÉ RODINĚ

SEN
TŘI ŽENY,
TŘI PŘÍBĚHY
A TOUHA
ZMĚNIT
VLASTNÍ
ŽIVOT

**MALÉ ČERNÉ
JSOU VĚČNÉ**
*5 důvodů, proč
si koupit šaty
od Coco Chanel*

**JEŽÍŠEK
PODLE
VAŠEHO
SCÉNÁŘE**
LETOS DĚLEJTE
JEN TO, CO
OPRAVDU CHCETE!

SEX KOUČINK
*Zkuste si milování
oba nanečisto*

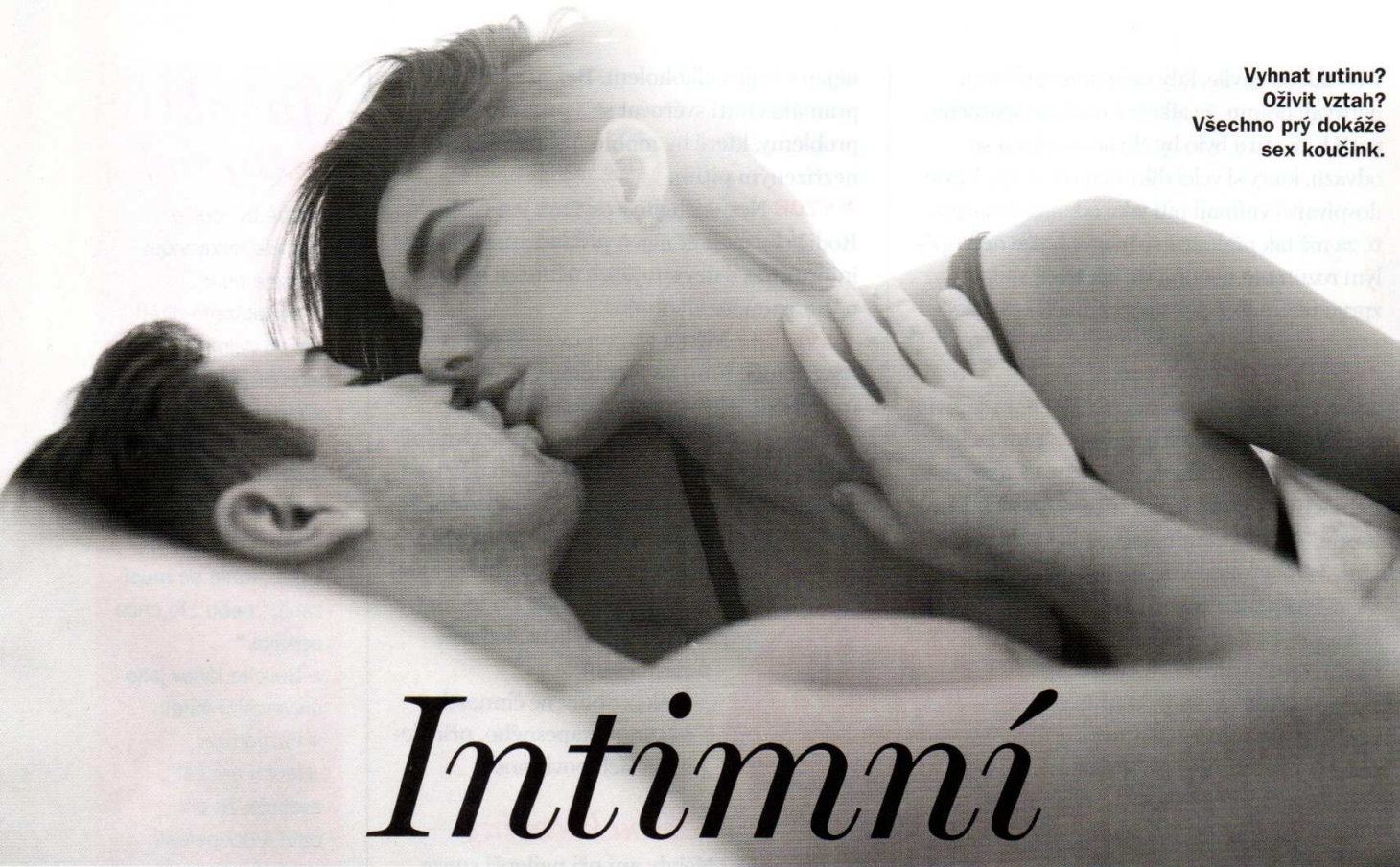
*Kouzelné
Vánoce*

**100 FANTASTICKÝCH NÁPADŮ, ABYSTE
ZÁŘILA VY I VŠECHNO KOLEM VÁS**

PROSINEC 2014 • ČR 26,99 Kč • SR 1,19 €



Vyhnat rutinu?
Oživit vztah?
Všechno přý dokáže
sex koučink.



Intimní DISCIPLÍNA

Nestydte se a pojdte společně s námi poznat sex koučink, který slibuje, že smyslným chvilčkám propůjčí novou dimenzi. A jak známo, spokojený sexuální život a partnerská pohoda jsou spojené nádoby. Jedno bez druhého funguje jen stěží.

Text: Alena Koubová

Už slyším mnohé z vás, jak při vyslovení termínu sex koučink jen nechápavě pronášejí: „A to je jako co?“ Asi si pomyslíte, proč byste se měly někomu zpovídat, jak to doma děláte, nebo si to snad ještě trénovat nanečisto?! A co by vám potom asi blesklo hlavou, kdyby vám partner místo parfému, šperku nebo něčeho pěkného na sebe nadělil poukaz na víkendový kurz pod vedením sex kouče? Možná vám v tu chvíli bude do pláče, protože nabudete dojmu, že svému miláčkově v posteli nestačíte. Možná se ze stejného důvodu dokonce urazíte nebo propadnete panice, do čeho vás to chce uvrtat. Pro drtivou většinu žen by takové překvapení byl pravděpodobně šok, protože absolutně

3 ZÁSADY SPOKOJENÉHO SEXU, AŽ JE VÁM 20 NEBO 40

1. Pokud na sex nemyslíte a nehovoříte o něm, s největší pravděpodobností žádný sex ani mít nebudete.

2. Zapomeňte na rčení: „Čiň druhému, co sám máš rád.“ Dávejte tomu druhému to, co si doopravdy přeje dostávat, a ne to, co chcete dostávat vy od něj.

3. Nikdy není pozdě zjistit, že opravdový sex není jen soulož. Pokud si dovolíte překonat toto dogma, objevíte nový svět erotiky.

nevědí, co od podobné akce mohou očekávat. Neznalí automaticky položí rovnítko mezi sex koučink a skupinové orgie. Zřejmě pouze ti nejodvážnější se k tomu postaví čelem, zahodí předsudky i stud a půjdou prozkoumat, co vám to váš drahoušek vlastně pořídil. Nakonec možná zjistíte, že lekce sex koučinku je pro vaši spokojenost a sebevědomí cennější než nějaká cetka nebo flakonek. „U párů, které mají zdravý vztah, jen třeba bojují s rutinou, nudou nebo mají jen omezené způsoby, jak partnera potěšit, může mít kurz jako dárek velmi blahodárný efekt, a to i po mnoha letech partnerství. Naše těla se mění, vztahy se vyvíjejí, a pokud chcete sex, je třeba neustále poznávat něco nového,“ myslí si Gaia Julie Poupětová, sex koučka, která vede kurzy pro

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (1); ARCHIV UVEDENÉ FIRMY



Staňte se našimi fanoušky
na Facebooku časopis Svět ženy.

ženy, muže i páry. Sama považuje za nejnebezpečnější předsudek českých ložnic domněnku, že v sexu se nepotřebujeme už nic učit. „Pokud nevíte, co všechno ještě nevíte, jste na začátku cesty. Lidé by si měli přinejmenším uvědomit, že mají možnost volby: prožívat sex jako rozmnožovací aktivitu, nebo jako umění erotiky. A pokud si zvolíte tu druhou možnost, kromě talentu a pílě je potřeba se spoustu věcí doučit jako v kterémkoli jiném umění,“ říká Gaia.

Ani za nic! A proč ne?

Bezesporu největší nepřekonatelnou překážkou vyzkoušení sex koučinku je přirozený stud kombinovaný s divokými představami. „Setkávám se s nedůvěrou u lidí, kteří nikdy na žádném z mých seminářů nebyli,

a to, čeho se obávají, jsou jejich smyšlenky, které ale nemají nic společného s realitou kurzů,“ vysvětluje Gaia Julie a dodává, že lidé, kteří se odváží k ní přijít, už kromě obav mají uvnitř také zájem a chuť

něco změnit. Mix nervozity a zvědavosti je prý u většiny jejích „žáků“ na začátku normální.

Případným zájemcům doporučuje, aby si také zjistili, zda vytipovaný kouč má patřičné vzdělání – lze ho získat na škole SCU (SexCo-

achU) akreditované u americké asociace sexuologů, sex educatorů

a terapeutů. „Pod názvem ‚sex koučink‘ může leckdo nabízet ledacos, ale jen člověk s odborným základem vám poskytne, co potřebujete,“ vybízí k ostrážitosti, než se někomu svěříte do péče a odhalíte (nejen) nitro. ●

PRO STYDLIVÉ

Online kurzy můžete
zkusit i v soukromí
z domova. Více na
sex-koucink.cz.

Co byste chtěli vědět o **SEX KOUČINKU**, ale bojíte se zeptat

Sex koučové tvrdí, že je to příležitost pozitivně a bezpečně rozvíjet sexualitu. Profesionální lektor ve vztahu ke klientům používá tzv. koučovací přístup. Podporuje je, spolupracuje s nimi, pomáhá jim překonávat překážky a získávat nové dovednosti v milostném životě.

PŘED LEKCI

Nečekejte orgie, ale stud nechte doma, protože na kurzu se názvy intimních partí i sexuální praktiky vyslovují se stejnou samozřejmostí, jako když někomu přejete dobrý den. „Klient si může zvolit individuální koučink, který u každého vede k jinému cíli, nebo skupinovou výuku, při níž se obecně dozví něco o sexuálním rozvoji,“ vysvětluje základní rozdíl sex koučka. Během lekce se snaží upozorňovat na stereotypy intimního života a v těsném závěsu následuje poznávání praktických dovedností (masturbace, hledání bodu G), které ženám i mužům ukazují další možnosti erotiky ve vztahu.

PRŮBĚH KURZU

Kurzy začnou pomaloučku polehoučku. Nejprve přijde na řadu jemný mix teorie a praxe. Jak zdůrazňuje Gaia Julie, klienti při něm zůstávají oblečení a učí se, například pomocí video ukázek, techniku posilování svalů pánevního dna nebo pohledy při svádění. Pokročilejší „studenti“ mohou postoupit do dalších stupňů, v nichž dojde i na nahotu, ze které mají mnozí obavy. Podle sex koučky ovšem zcela zbytečně. „Účastníci mohou navštívit kurzy pouze v daném pořadí. Třeba Škola orgasmu pro ženy, jejíž částí je i Bodyworkshop neboli ‚Masturbační kurz‘, začíná kurzem Orgazmic-

ká žena a s účastnicemi se setkám ještě jednou na kurzu G-bod, než jdeme do nahého kurzu. Takže všechny předem znám a vždycky si ponechávám právo kohokoli z kurzu pro bezpečí celé skupiny vyloučit, a to zejména na mužských a párových kurzech,“ ujišťuje.

Nejistota a nervozita

Zkušený kouč by si měl s touto překážkou poradit. „Stud zpracováváme postupně, po malých krůčcích. Když se ve skupině vyskytne někdo, kdo má složitější životní zkušenosti (např. trauma z dětství), tak společně vymyslíme trochu jiný způsob, jak se může cvičení zúčastnit. Každý se na semináři musí cítit bezpečně, to je alfa a omega mé práce se skupinami, přestože to znamená, že je třeba vždy trochu přizpůsobit způsob výuky,“ zdůrazňuje Gaia Julie Poupětová.

CO NA TO EXPERT



MUDr. Hana Fífková,
sexuoložka

„Nemyslím si, že by sex koučové konkurovali sexuologům.“

Bylo by výborné, kdyby lidé, kteří se tímto oborem zabývají, měli povědomí i o zdravotních důvodech vzniku sexuálních potíží, aby byli schopni v případě podezření na jakýkoli problém svého klienta odeslat k odborníkům. Myslím, že na kouče tohoto typu by se měli obracet lidé sexuálně zdraví, kteří se chtějí o svém milostném životě s někým poradit a zaplatit si za to. Sexuologie má výrazné mezioborový přesah – zahrnuje i vzdělání v psychiatrii, psychoterapii, problematice partnerských vztahů, gynekologii, urologii či endokrinologii. Logicky by se proto na sexuology měli obracet zejména pacienti se sexuálními dysfunkcemi (jako jsou poruchy erekce, potíže při dosahování orgasmu, chybějící sexuální apetence), dále lidé se sexuálními deviacemi, problémy v sexuální orientaci či identitě apod. Péči v takových případech jako u jiných zdravotních potíží hradí pojišťovny.“



Erotika s designem
– Venušiny kuličky Whoop.
de.doo (1980 Kč).