

Bärbel Mohr



SEX

JAKO V SEDMÉM NEBI

návod k použití

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

- © Bärbel Mohr, 2007
- © Original German Language Publication
2007 by KOHA Verlag GmbH, Burgrain, Germany
- © iStockphoto.com
- © Překlad Mgr. Martina Konečná
- © Nakladatelství ANAG, 2009
ISBN 978-80-7263-518-4

Obsah

Předmluva	7
Co z toho mám? – úvod pro muže	9
Sex nebo čokoláda – úvod pro ženy	12
1. Kde zůstaly harmonické pocity?	15
Naše po staletí trvající formování	16
Výkonnostní stres při sexu	22
2. „Sex v sedmém nebi“ prakticky	29
Jak „to“ znovu najdu?	29
Nulové kolo	31
„Sex v sedmém nebi“ – předehra	33
Od nuly k pohybu – energie se probouzí	41
3. První zkušenosti s nulovým kolem	45
Nechat sebou pohybovat	48
Nuda	50
Jemná energie	52
Co může „sex v sedmém nebi“ způsobit	54
Pomalost léčí	56
4. K čemu můžeme energii použít	63
Hrát si s energií	63
Pozvat při početí zdravé děti	66
Turbo-metoda na přeprogramování starých vzorů	72

5. To nejdůležitější v přehledu	79
6. První zkušenosti naprosto jiného druhu	85
7. Zásadně důležité poznatky o vztahu	103
Omyl: U všech ostatních to funguje skvěle	103
Vztah muž – žena	106
Sex a partnerství	113
Dodatek	125

Předmluva

Milé čtenářky a milí čtenáři,
v této knize najdete dva oddělené úvody – jeden pro muže a jeden pro ženy. Proč?

My (můj muž a já) jsme se „sexem v sedmém nebi“ a zprávami o našich prvních, spíše nešikovných zkušenostech a experimentech vzbudili pozornost v okruhu našich přátel a známých. Po několika měsících se dokonce vytvořily diskuzní kroužky a skupiny vyměňující si zkušenosti.

Vznikl přitom nápad udělat z těchto zkušeností knihu. Dotazovaní muži a ženy chtěli mít – každá skupina – svůj vlastní úvod a také nám sdělili, o čem by se v nich přibližně mělo psát. Přáli si, aby se mi touto knihou podařilo oslovit a získat zájem pokud možno co největšího množství lidí, a sice jak mužů, tak i žen, neboť i to pokládaly všechny dotazované páry za důležité. Musí to číst a chtít experimentovat oba partneři, jinak z toho nic nebude.

Jednoho krásného večera dostali muži ztřeštěný nápad. Přemýšleli o tom, jaké by to bylo, kdyby si jednoho dne mohli nasadit čepičku s potiskem „Mám rád sex v sedmém nebi“. Sršelo z nich nadšení, když si představili, jaký příliv žen plných zájmu by potom zažívali...

Úvod pro muže prozrazuje, v čem je pro ně výhoda při „sexu v sedmém nebi“ a co mohou očekávat ženy, co je jiné nežli dosud – to stojí v úvodu pro ně.

Po obou úvodech se začneme konkrétně zabývat otázkami „co, proč a jak“.

Hodně zábavy při čtení a experimentování se „sexem v sedmém nebi“ Vám přeji

Bärbel a Manfred Mohr



2

„Sex v sedmém nebi“ prakticky

Jak „to“ znovu najdu?

Po několika letech soužití se také k nám, k Manfredovi a ke mně, vplížily zvyk a určité opotřebení.

Jednoho dne jsem si vzpomněla na všechny ty progresivní spisy, které jsem kdysi ve svém mládí vydatně studovala – od spisů o karezze Barryho Longa z padesátých let až k zenu lukostřelby. Při tom posledně zmíněném jde

o to nestřílet už lukem sám, nýbrž nechat střílet „to“ – energii, „pra-sílu“ v nás. Přeneseno na sexualitu to znamená (to už v knize nestojí, míním to souhrnně ke všem těmto knihám), že i my se můžeme znovu naučit „to“ skrze nás nechat působit.

Myslela jsem na to, jak jsme před lety podle návodu od Michaela Aivanhova, bulharského duchovního učitele, k sobě pozvali při sexu dobré duchy.

Byla to báječná zkušenost, na kterou jsme – jak běžel život, zase úplně zapomněli. Více se o tom ještě zmíním dál v této knize.

Také Neale Donald Walsch se svým doporučením (myslím, že bylo od něho) mi přišel toho dne opět na mysl: Před sexem by se měla „vyprázdnit pistole“ tak, že se člověk ručně sám uspokojí, a teprve pak má sex ve dvou. Jedině potom má vnitřní prostor, aby mohl cele vstoupit do citění a vnímání jednoty ve dvou.

Vše jsem potom povyprávěla svému muži. Vyslechl si to s nepříjemným výrazem ve tváři a reptal, že nemám chodit kolem horké kaše, ale raději konkrétně říct, co chci.



3

První zkušenosti s nulovým kolem

A jaké to bylo u nás? Může to vypadat, že jsme si počínali hloupě, přesto vám to ale prozradíme. Chtěli bychom tím všem ostatním, kteří buď uvízli v podobných slepých uličkách nebo hledají osvěžení ve svém sexuálním životě, umožnit, co nejméně namáhavý postup. Jsme si jistí, že po našem popisu už nebudete mít starosti s tím, že byste mohli něco udělat špatně.

Ráda bych ještě krátce uvedla, že na ženu jsem pravděpodobně překvapivě hodně náchylná k syndromu parního kotle. Manfred vždycky říká, že to vězí v mém horoskopu. Mars a Venuše leží současně na ascendentu. Vnáší to do smyslovosti jistou agresivitu, a to znamená, že takoví lidé obzvlášť snadno přepínají na sex orientovaný orgasmem, místo aby dávali do popředí intimitu, blízkost a smyslovost. Něco na tom asi bude. Nestane se pak sice, že by člověk už neměl na sex během let vůbec chuť, ale jeho sex bude ztrácet stále více na kvalitě.

Manfred si mě tedy při našem prvním pokusu trochu dobíral a dělal, jako že hned usnul. Vůbec jsme se fázově nepohybovali, soustředila jsem se „přiměřeně pokusnému spojení“ na pocit ve vagíně a pokoušela se jenom zjistit, jaké přání k pohybu přijde zevnitř, přímo z těla. Nějakou chvíli nepřicházelo vůbec žádné a i potom jenom minimální. Zůstávala jsem tedy potichu a pozorovala přitom své vnitřní pochody. Normálně by si člověk připadal hloupě a něco by dělal. My jsme ale přece prováděli test a chtěli jsme zjistit, zda

Naše zkušenost při zvaní

Když to někomu vyprávím, pokaždé se mě zeptá: „Počali jste svá dvojčata také tímto způsobem?“ Ano, ovšem a jenom s polovičným uvědoměním si toho, co jsme dělali.

Já jsem si totiž dvojčata přála. Manfredovi by se sice dvouvaječná dvojčata líbila (máme kluka a holku, jsou tedy každopádně dvouvaječní), dělal si ale starosti, že by to mohla být také jednovaječná dvojčata. Ta totiž většinou mívají problémy s identitou, znal to od svých přátel – jednovaječných dvojčat z dětství, a to každopádně nechtěl.

Ponechali jsme téma stranou a odjeli na dovolenou do Indie. Manfred měl s sebou knihu bulharského duchovního učitele (Michaela Aivanhova) a ten doporučoval, že ke všemu, co člověk dělá, by se měli přizvat dobří duchové. Potom bude člověk vše lépe a intenzivněji prožívat a také sex se stane intenzivnější.

Museli jsme to vyzkoušet. Pozvali jsme tedy společně při sexu dobré duchy a zdálo

Turbo-metoda na přeprogramování starých vzorů

Jestliže se pár při sexu vědomě a společně zaměří na nějakou věc, potom vytváří silné tvůrčí síly. Věřím, že před stovkami let si toho někteří z prastarých církevních otců byli vědomi a proto dělali všechno možné, aby lidi zrazovali od praktikování „božského sexu“.

Své vlastní potomky, vnoučata a příbuzné od toho zrazovali rovněž – to je ale asi hned nenapadlo.

Detaily ohledně nového začátku na nule s tréninkem jemného vnímání jsme už probrali. Nyní přichází další varianta, která rovněž zvyšuje uvědomění a zjemňuje energii.

Na konci kapitoly uvádím ještě jednou celkový přehled o všem, co je pro experimentování nutné.

Vyhledejte si při sexu nějaké společné motto. Nemusí to ale být pokaždé, prostě to někdy udělejte.

Motto by mohlo znít (oba si to o sobě myslí):

- ❖ Jsem láskyplný(á).
- ❖ Miluji se.
- ❖ Jsem spojený(á) s prasílou (vesmírnou energií) atd.
- ❖ Jsem zdravý(á) a silný(á).
- ❖ Žijeme v hojnosti.
- ❖ Uvolněnost a klidná důvěra jsou naše základní pocity.

Pro odvážné a pokročilé (oba si myslí):

- ❖ Jsem jemný(á) a něžný(á) jako dotek vánku.
- ❖ Jsem energetická bytost a v každém z mých pohybů se vyjadřují energie, světlo a láska.
- ❖ Jsem čistá láska.
- ❖ V každé z mých buněk pulzuje vesmírná prasíla (nebo božská prasíla, vyber si slovo, které je ti více blízké).

Důležité! Pokuste se na zvolené motto během vaší sexuální výměny méně myslet, ale spíše jej prociťovat. Raději tedy než myslet: „Žijeme v hojnosti.“ Použít: „Jak se cítíte v hojnosti? Jaké pocity mám při optimální hojnosti, kde v těle můžu hojnost cítit?“ Nebo: „Jak se cítím, když mám sebe sama

Doposud se většině z nás během let tato energie při sexu stále více ztrácela. Dráždivá erotika, přitažlivost a pocíitelná láska ustoupily rutině, a protože jsme nevěděli, jak tyto pocity a energie získat zpět, tak jsme se namísto toho věnovali honbě za orgasmy a co nejakrobatičtějšímu sexu v zoufalých snahách, že se nám radost ze sexu ještě někdy v životě vrátí. Láska přitom zůstala mimo hru.

Nejradikálnější metodou je mít sex zásadně bez orgasmu. Tato metoda je vhodná tehdy, když člověk zjistí, že už vůbec není schopen mít sex z lásky, touha po orgasmu okamžitě odvádí jeho pozornost od jakékoliv vzájemnosti a prožívání blízkosti, a to i když se moc snaží.

Tento problém řeší pětítýdenní program v knize „Peace between the sheets“ (Mír mezi prostěradly) od Marnie Robinson, která je však dostupná pouze v angličtině. Tento program zcela jistě představuje zajímavý pokus pro každý pár.

„Připadala jsem si, jako bych byla tady na planetě nová, tak úplně jinak jsem na-

Jiná ona: Všechno, co můžu říct, je, že jsem šťastná a vděčná za to, že jsme to objevili. Co mi sex s nulovým pohybem a jenom cítěním přináší, je, že jsem znovu objevila potěšení z pohlázení. To se během manželství opotřebovalo, ale nyní je to zase zpátky. Někdy ve mně narůstají pocity jako tenkrát, kdy jsem vůbec žádný sex v životě neměla. Na tyto pocity jsem už dávno zapomněla a teď si opět vzpomínám. Je to, jako by se do naší sexuality vrátila svěžest a živost.

On (*od docela jiné ženy, která nechtěla nic říct*): Začínat na nule u mě vyžaduje trochu disciplíny – nebo na začátku vyžadovalo. Už nějakou dobu se tím ale do naší sexuality vrátilo dobrodružství. Byli jsme v bodě, kdy jsme měli dvakrát týdně 10 minut sexu a průběh byl pokaždé stejný. Nyní máme dvakrát týdně 10 minut sex v klidu s cítěním. A to, co se z toho rozvine, je pokaždé jiné. Někdy to pokračuje ve zpomaleném tempu dál, někdy jsme divocí

Kniha, která navrátí vašemu sexu lásku! V této velice osobně napsané knize „Sex jako v sedmém nebi“ popisuje Bärbel Mohr nový způsob sexuálního prožitku.

Muži a ženy žijící v dlouhodobých partnerstvích nebo manželstvích postrádají ve svém sexuálním životě něco nového. Díky „nultému kolu sexu v sedmém nebi“, který je zde popsán, to může každý pár lehce napravit.

Kniha nenabízí pouze šanci na nový pocit ze sexu, ale také návody a zkušenosti párů, které tento typ sexu již vyzkoušely, a je nezbytná pro všechny páry, které mají radost ze sexu a jsou otevřené všemu novému.

