

**Vladimír Antonov**

# **SEXUOLOGIE**

***VÝVOJ A REGULACE POHLAVNÍHO SYSTÉMU***

**Brněnská OÁZA**

**BRNO 1993**

*Knížka zpřístupňuje široké čtenářské obci zákonitosti vývoje pohlavní soustavy člověka v embryonálním období, dětství a dospělosti.*

*Podrobně vysvětluje mechanismy homosexuálních sklonů u obou pohlaví a v této souvislosti informuje o experimentální práci se zvířaty.*

*Velkou pozornost věnuje bioenergetice pohlavní interakce, sexuální psychologii a etice, včetně náboženského hlediska.*

*Uvádí metody regulace pohlavních funkcí počínaje skladbou potravy až po psychickou autoregulaci a práci s čakrami i meridiány.*

*Uzavírá ji rozsáhlý seznam literatury a rejstřík s vysvětlivkami.*

[www.swami-center.org](http://www.swami-center.org)

© Vladimír Antonov, Moskva 1991

Translation © Libuše Bělousová

ISBN 80-90 1041-5-0

# OBSAH

<b>VÝVOJOVÉ ETAPY SEXUALITY .....</b>	<b>5</b>
<b>NERVOVÁ A ENDOKRINNÍ ORGANIZACE POHLAVNÍ FUNKCE.....</b>	<b>7</b>
<b>MECHANISMY ZVLÁŠTNOSTI POHLAVNÍHO ZAMĚŘENÍ.....</b>	<b>10</b>
<b>EROTOGENITA .....</b>	<b>16</b>
<b>BIOENERGETIKA POHLAVNÍHO ŽIVOTA.....</b>	<b>19</b>
<b>SEXUOLOGIE A ETIKA .....</b>	<b>23</b>
<b>VYSVĚTLIVKY .....</b>	<b>25</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>296</b>

*Je známo, že poruchy v sexuální oblasti nepříznivě ovlivňují emoční stav, sociálně psychologický status člověka a jeho společenskou aktivitu.*

*Podobných osobních problémů je velmi mnoho. V období dospívání mezi nimi zaujímá hlavní místo sklon k masturbaci, jež se dostává do konfliktu s morálními zákazy. Později se může dostat na první místo pohlavní neuspokojenost, nebo naopak únava z vynucených pohlavních styků. Mnozí lidé trpí vrozenými nebo získanými anomáliemi a ještě více funkčními poruchami pohlavního ústrojí, jako je impotence a předčasná ejakulace u mužů či anorgasmie u žen (v případě, že vyvolává nezdravé stavy).*

*V Evropě se sexuologické výzkumy po celá staletí téměř neprováděly a mnohé otázky se šablonovitě řešily na starozákonním základě pod vlivem judaistických náboženských dogmat, která si mnohé křesťanské církve osvojily téměř beze změn. Až koncem minulého století se začaly v Evropě objevovat první seriózní práce s touto tematikou (23-29, 40, 44-47, 51, 53-54, 66 aj.).*

*V polovině našeho století došlo v tomto oboru k výraznému pokroku díky výzkumům amerických vědců, v jejichž čele stál A. Kinsey (87-88).*

*V dalších desetiletích následovala celá řada experimentálních výzkumů na zvířatech v oblasti sexuální neurofyziologie (50, 76, 93-94 aj.) a sexuologických aspektů sociální psychologie (1, 22, 67, 82-83).*

*V ruské sexuologii je třeba zvláště zdůraznit práce A.M. Svjadošče (61-62).*

*Z československé sexuologie uvedme alespoň dílo Ivo Pondělíčka a Josefa Hyního (102-105, 108-110).*

*Zároveň je ovšem nutno přiznat, že nehledě na zmíněný pokrok zůstává úroveň sexuologické pomoci i kultura sexuálního života člověka nízká. Příčinu je možno spatřovat v nedostatku kvalifikovaných sexuologů a kvalitní populární literatury s touto tematikou.*

*Musíme si také upřímně přiznat, že mnohdy i nyní nejsou nejlepší odborníci schopni pomoci některým svým pacientům dokonce i při nejběžnějších poruchách pohlavních funkcí. Takže můžeme očekávat, že sexuologická věda bude obohacena o nové myšlenky a metody.*

## VÝVOJOVÉ ETAPY SEXUALITY

Tato tématika byla sledována jak při pozorování vývoje dítěte (24-27, 44, 46-47, 53, 54), tak při výzkumu na zvířatech (1, 2, 5, 82, 83 atd.). Nebudeme se dotýkat Freudových názorů na tyto otázky, neboť naše hodnocení jeho teorie je publikováno zvlášť (7, 12). Pohlavní dozrávání v ontogenezi (individuálním vývoji) neprobíhá v jediném okamžiku, ale jednotlivé články pohlavní soustavy dokončují někdy svůj vývoj s rozdílem až několika let.

První primitivní projevy aktivity pohlavní soustavy u dítěte a mláďat jiných savců můžeme pozorovat v podobě erekce sklípkových tkání pohlavních orgánů někdy již v prvních dnech po narození. Ztopoření vzniká jako odpověď na nespecifické působení, např. při úleku, pláči, jídle, pocitu bolesti, smíchu apod. Toto vývojové období je možno pojmenovat jako "stadium předemoční sexuality".

Druhé stadium je známo pod pojmem "období mladistvé intersexuality". V ontogenezi člověka probíhá přibližně od 7 do 15-17 let. V tomto věku pohlavní žlázy zvyšují produkci androgenů (mužských pohlavních hormonů), které se vyskytují i v ženském organismu; právě androgeny jsou (na úrovni endokrinní soustavy) universální regulátory pohlavního pudu u obou pohlaví (viz 3). Vliv androgenů vede ke značné intenzifikaci sexuálních projevů, zejména u chlapců. Pro toto období je charakteristická absence výrazné pohlavní orientace na představitele opačného pohlaví svého biologického druhu. To je podmíněno nevyzrálostí odpovídajících mozkových struktur. V tomto období může být pohlavní vzrušení snadno vyvoláno neadekvátními stimuly, včetně předmětů, zvířat i představitelů svého pohlaví. Uvedené projevy jsou charakteristické nejen pro člověka, ale i pro všechna v této souvislosti sledovaná zvířata a samy o sobě nejsou patologické. Avšak utvrzení těchto reakcí na základě podmíněného reflexu může vést k celoživotním úchytkám v pohlavní orientaci. To u mladistvých způsobuje nedostatek potřebných informací o normálních pohlavních vztazích mezi dospělými lidmi. Je třeba podotknout, že právě při prvních pohlavních vzrušeních někdy vznikají výjimečně pevné podmíněné reflexní spoje.

Jedním z charakteristických projevů sexuality mladistvých je masturbace. To o sobě uvádí více než 90% mužů a přibližně polovina žen (41, 87, 88). Sebeukájení je charakteristické nejen pro člověka, ale i pro všechny v této souvislosti sledované savce (viz 5). V minulosti byla onanie považována za velkou neřest, hřích, za příčinu téměř všech známých nemocí. V současnosti je toto tvrzení ovšem považováno za naprosto neopodstatněné. Lze s jistotou říci, že sebeukájení (s výjimkou nadměrných projevů) není bezprostřední příčinou žádných nemocí. Představuje přirozený projev sexuality v určitém vývojovém období. U mladistvých, kteří jsou zastrášováni "hroznými následky", mohou vzniknout psychické

poruchy, nejsou-li schopni překonat intenzivní potřebu odstranit pohlavní napětí.

Z toho ovšem nevyplývá, že časté akty sebeukájení jsou v tomto věku zcela neškodné. Ztráty bioenergie při masturbačních orgasmech nejsou racionální; energetický potenciál by mohl být sublimací využit na intelektuální a fyzický vývoj. Je však nutno bojovat proti onanii mladistvých nikoli “negativními”, ale “pozitivními” metodami, tj. přeorientováním jejich pozornosti na užitečnou činnost, ne zastrašováním a hrozbami. Přílišnou orientaci na erotiku mladistvých je možno rovněž snížit regulací stravy, zejména záměnou masitých a rybích pokrmů za mléčné výrobky.

Třetí stádium vývoje sexuality — “dospělá sexualita” — začíná u mužů dokončením procesu dozrávání mozkových struktur, které regulují adekvátní pohlavní orientaci. U žen tento moment odpovídá psychologické připravenosti k pohlavnímu životu.

Základem pro pohlavní orientaci samčích savců na samicí jedince svého biologického druhu je vrozený pohlavní vzruch jako reakce na tak zvané “klíčové podněty” (6); tato reakce se však projevuje v ontogenezi poměrně pozdě. U hmyzu, ryb a savců (kromě primátů) jsou reprezentovány pohlavními feromony. Tyto látky, produkované speciálními žlázami pohlavních orgánů samic, se dostávají do vylučované moči a napomáhají podle samicích stop nalézt samcům ty samice, které jsou připraveny k oplodnění. Podařilo se nám dokázat, že pohlavní feromony u fen jsou produkovány právě poševními žlázami, ne močovými orgány. Moč je pouze s pohlavních orgánů smývá. Samci savců (kromě primátů a pravděpodobně i velryb) vnímají pohlavní feromony čichovými analyzátory (67). Existují specifické druhy pohlavních feromonů. Každý může pozorovat jejich vliv na pohlavní chování zdravých dospělých samců, například kocourů, čichajících ke kozlíkovým kapkám (přípravek z kozlíku lékařského). Kyselina valeriánová je pohlavním feromonem koček (49).

Pro mužské jedince primátů včetně člověka je “klíčovým podnětem” pohled na pohlavní orgány ženských jedinců (vizuální analyzátor hraje rovněž závažnou roli při pohlavním chování u ptačích samců). Při následném pohlavním styku dochází již na základě podmíněného reflexu k utváření té pohlavní orientace, která je charakteristická také pro dospělého muže (samozřejmě včetně nad biologických faktorů).

U primátů a zřejmě u všech ostatních živočichů nenajdeme analogické “klíčové podněty”, které vyvolávají nepodmíněné reflexní vzruchy u ženských jedinců. Ženská pohlavní orientace je tvořena reflexním mechanismem a vychází z druhové sociální orientace, zformované podle zákonů “prvotní socializace” (1, 4).

Zpravidla je intenzita reakce na “klíčové podněty” proporcčně závislá na úrovni androgenů v organismu. Při vyčerpání bioenergetických zásob organismu z únavy, špatné stravy či nemoci se úroveň androgenů a sledovaný reflex snižují.

Jak jsme zjistili při experimentech na psech, je možné reflex obnovit farmakologickými přípravky: androgeny a stimulanty tvorby androgenů

(testosteronpropionat, metiltestosteron, eleuterococcus). Stejná zákonitost platí i u mužů.

Proměnlivost veličiny zkoumaného reflexu v závislosti na celkovém funkčním stavu mužského organismu je jedním z přirozených faktorů výběru pro rozmnožování pouze zdravých jedinců, od nichž je možné očekávat plnohodnotné potomstvo.

## **NERVOVÁ A ENDOKRINNÍ ORGANIZACE POHLAVNÍ FUNKCE**

Nervová a endokrinní soustava se společně podílejí na regulaci pohlavní funkce. Pohlavní hormony, produkované pohlavními žlázami a kůrou nadledvinek, jsou krví roznášeny do celého organismu a vytvářejí celkový informační podklad pro regulaci různých článků pohlavní soustavy, včetně různých struktur nervové soustavy. Tak zvané “cílové orgány” disponují pro každý hormon speciálními buňkami — “receptory hormonů”, v nichž dochází ke sloučení molekul hormonů s molekulami těchto buněk. Tímto mechanismem spouštějí hormony procesy zároveň v nervovém systému, systému endokrinním a ostatních tělesných tkáních.

Pokud jde o tvorbu pohlavních hormonů, je podmíněna určitými strukturami centrální nervové soustavy, zejména hypotalamo-hypofýzním komplexem. V tomto komplexu se prostřednictvím hypotalamických nervových struktur reguluje činnost “hlavní” endokrinní žlázy organismu - hypofýzy, podvěsku mozkového, jež “řídí” vlastními hormony též aktivitu pohlavních žláz a kůry nadledvinek.

Existují tři základní skupiny pohlavních hormonů, produkovaných pohlavními žlázami a kůrou nadledvinek:

1. androgeny (mužské hormony),
2. estrogeny a
3. progesteron (ženské hormony).

Biochemická syntéza pohlavních hormonů začíná přeměnou cholesterolu na progesteron, potom vznikají z progesteronu androgeny a z nich estrogeny. Tato posloupnost přeměny hormonů se vyskytuje v organismech obou pohlaví a všechny tři skupiny hormonů jsou vlastní oběma pohlavím. V závislosti na pohlaví se hromadí a do krve vylučují v první řadě hormony charakteristické pro pohlaví organismu jako výsledek biochemických a histologických pohlavních rozdílů ve struktuře žláz.

Početné elektrofyziologické výzkumy na zvířatech dokázaly, že při zabezpečení komplexu reakcí pohlavního chování se podílejí prakticky všechny mozkové makrostruktury. Pochopíme to lépe při představě, jaké obrovské množství informací z vnějšího prostředí i z organismu se při tom dostává do centrální nervové soustavy, je v ní zpracováváno a postupuje v podobě příkazů k mnoha tělesným strukturám.

Spojení centrální nervové soustavy s pohlavními orgány realizují nervy a endokrinní soustava.

Určitou roli při regulaci pohlavního pudu u mužských jedinců mají vedlejší pohlavní žlázy, a to semenné vajíčky. Jsou to párové žlázy mužského pohlavního aparátu, které se nacházejí u stěny močového měchýře a mají vývody do chámovodu. Výměšek žláz se podílí na tvorbě ejakulátu. Jeho nejdůležitějším komponentem je zřejmě fruktóza, kterou zužitkovávají spermie. Stěny semenných vajíčků jsou protkány vrstvou svalových vláken, což svědčí o jejich schopnosti stahovat se.

Ještě koncem minulého století ukázaly pokusy na žabích samcích (65), že při umělém naplnění semenných vajíčků tekutinou se pohlavní pud prudce zvyšuje. Existují nepřímé důkazy o tom, že se tyto žlázy analogickým způsobem podílejí na regulaci pohlavního pudu i u člověka (39). Avšak dosud to nebylo prokázáno přímo ani u člověka, ani u zvířat z třídy savců.

V roce 1978 jsme se pokusili řešit tuto otázku na pokusech se samci králíka plemene čínčila zavedením pevných cizorodých předmětů do semenných vajíčků. Tyto předměty měly vyvíjet tlak na předpokládané baroreceptory, které vysílají informaci do mozkových center, regulujících intenzitu pohlavního pudu. To by mělo vést k jeho intenzifikaci.

Výsledky pokusů prokázaly, že podráždění baroreceptorů v semenných vajíčcích vyvolává u králíků zvýšení pohlavního pudu, což se projevuje ve zvýšení počtu pokusů o páření. Normálně k takovému působení na baroreceptory dochází při naplnění semenných vajíčků sekretem, který se potom vylučuje při ejakulaci.

Na první pohled je tento závěr v rozporu s výsledky pokusů na zvířatech s odstraněnými semennými vajíčky, jelikož při těchto pokusech nedošlo k očekávanému snížení pohlavního pudu. Analogické údaje byly dříve získány při pokusech s krysami (72, 90), z čehož autoři učinili závěr, že pro savce neplatí zákonitost objevená u žab. Tento zdánlivý rozpor ovšem mizí, zaměříme-li pozornost na to, že semenné vajíčky představují pouze jeden z četných mechanismů regulace pohlavního pudu. Tyto mechanismy se člení:

- na ty, které vytvářejí základní pohlavní pud,
- ty, které uskutečňují jeho operativní regulaci.

K prvním patří již výše zkoumaný vliv pohlavních hormonů, který aktivizuje působení semenných vajíčků plnicích se sekretem. K dalším patří vliv brzdícího působení sekretu prostaty, který se vsakuje do krve při dlouhodobé absenci ejakulace (30) a aktivizující nebo tlumivý vliv parasympatické a sympatické části vegetativní nervové soustavy. Operativní regulace se uskutečňuje kromě jiného i prostřednictvím nepodmíněných (vrozených) a podmíněných (získaných) reflexů. Je pochopitelné, že tímto výčtem nejsou vyčerpány všechny faktory, které určují pohlavní chování dospělého člověka, pro něhož sehrávají významnou roli etické i morální zaměření atd. Je účelné podtrhnout hlubokou vzájemnou podmíněnost všech uvedených faktorů.

Široké spektrum regulace pohlavního chování zajišťuje velkou tvárnost řízení celé pohlavní soustavy a také možnost její činnosti i při



výpadku některých regulačních mechanismů. Nejlépe to ilustruje skutečnost, že po kastraci v některých případech pokračuje pohlavní aktivita ještě dlouho.

Toto široké spektrum umožňuje při terapii sexuálních poruch “oklikové manévry”. Největší perspektivy skýtá využití vědomostí a praktických metod, uvedených v kapitole o bioenergetice pohlavního života.

Některé další aspekty regulace pohlavní soustavy probírají následující kapitoly.

# MECHANISMY ZVLÁŠTNOSTI POHLAVNÍHO ZAMĚŘENÍ

Ústřední místo mezi odchylkami pohlavní orientace zaujímá homosexualita. Mechanismus utváření jiných odchylek (viz výše uváděnou literaturu), které vznikají na podmíněně reflexním základě, vyplývá z následujícího výkladu.

Problém vzniku homosexuální orientace zaměstnává mysl mnoha vědců již téměř celé století, avšak dosud nebyla vytvořena vyčerpávající teorie. Pokud jde o dílčí otázky, úspěch v řešení problému se začal rýsovat díky širokému využití pokusů na zvířatech.

Koncem minulého a počátkem našeho století se objevily dva názory na původ odchylky. Řada vědců (23, 28, 40, 51, 66) považovala za hlavní faktor vrozenost nebo vrozený sklon, protože vznik odchylky byl často zřetelný již v raném mládí. Tato koncepce vysvětlovala pasivní formu mužské homosexuality a aktivní formu homosexuality ženské jako "psychický hermafroditismus". Zůstává neobjasněná aktivní forma u mužů s uchováním jak vnější mužnosti, tak i povahy pohlavního chování. (Aktivní a pasivní forma homosexuality se liší podle sexuální autoidentifikace, tj. podle pocitu příslušnosti k tomu či onomu pohlaví.) Stejně tak nelze na základě této koncepce pochopit podstatu pasivní formy ženské homosexuality.

Jiní autoři začali vytvářet nový přístup, který uznával vedoucí roli vnějšího prostředí v původu těchto odchylek, zvláště když sledovali shodu počátečních etap odchylky u homosexuálů a fetišistů. Tyto odchylky nebylo možno považovat za vrozené (24-27, 40, 44, 46-47). (Fetišismus je pohlavní orientace na neživé předměty; rozlišuje se velký a malý fetišismus: při velkém fetiš úplně vytlačuje adekvátní objekt pohlavní orientace, při malém ho povinně doplňuje.) Podstata přístupu spočívala v předpokladu, že se při jednom z prvních pohlavních vzruchů tvoří (podle V.M. Bechtěreva) "sdružený patologický reflex" na předmět nebo děj, na nějž byla v daném okamžiku soustředěna pozornost. Pokud jde o možnost nesprávného vývoje sexuality, považovali vědci období mladistvé intersexuality za nejnebezpečnější.

Avšak ani tato koncepce nevysvětlovala, proč odchylka tohoto druhu vzniká pouze u relativně malého množství lidí, i když všichni procházejí uvedeným vývojovým obdobím. Například podle údajů Kinseyho a spoluautorů (87) je po celý život výhradně homosexuály 4% mužů, nepočítaje bisexuály, i když 60% mladistvých mělo homosexuální zkušenosti.

Jak ukázaly další výzkumy, oba přístupy se do jisté míry jeví jako správné.

Aby mohla být vysvětlena možnost vzniku vrozené homosexuality, je nutné se obrátit k diferenciaci a vývoji pohlavní soustavy v embryonálním období.

Pohlavní žlázy mužského i ženského embrya se vyvíjejí z počátečně pohlavně nediferencovaných embryonálních gonád. U lidského plodu začíná diferenciace přibližně od šestého týdne zárodečného života pod vlivem genetické informace, která vychází z pohlavních chromozomů. U mužského plodu dochází k vývoji centrální části jako základu pohlavních žláz, z níž se tvoří varlata a u ženského plodu se vyvíjí sekundární korová část pohlavních žláz, z níž vznikají vaječníky. Tato diferenciace v základních rysech končí již v sedmém týdnu, potom začínají intersticiální (vmezeřené) buňky pohlavních žláz mužského plodu produkovat androgeny, pod jejichž vlivem dochází k diferenciaci pohlavních orgánů podle mužského typu. Přibližně od 32. týdne těhotenství prodělávají intersticiální buňky mužského plodu zpětný vývoj a setrvávají v atrofovaném stavu do počátku pohlavního dozrávání (38, 48 aj.) U ženského plodu se androgeny v tomto období nevyskytují a pohlavní orgány se vyvíjejí podle ženského typu. Nedostatek androgenů u mužského plodu nebo jejich patologická přítomnost u ženského, např. přes matčin organismus, a rovněž celá řada dalších vnějších nepříznivých vlivů mohou vyvolat rozvoj hermafroditismu.

Nejen vývoj pohlavních orgánů, ale i diferenciace pohlavních center v mozku probíhá pod vlivem pohlavních hormonů v dalším kritickém období, k němuž dochází o něco později.

Výjimečně vhodným objektem pro experimentální studium jsou krysy, protože druhé kritické období u nich probíhá v prvních dnech po narození, zatímco u jiných zvířat i u člověka toto období připadá na nitroděložní vývojovou fázi.

Prokázalo se, že kastrace samců před počátkem kritického období nebo zavedení antiandrogenů navozuje po dosažení pohlavní zralosti chování, které je vlastní samicím. Dále způsobuje, že hypofýza cyklicky vylučuje gonadotropiny (hormony hypofýzy, které regulují aktivitu pohlavních žláz) ženského typu (79-81, 101). Naopak, zavedení androgenů v kritickém období samicím (nebo velkých dávek estrogenů, které zřejmě narušují estrogenokreativní strukturu mozku) vyvolává projevy mužského pohlavního chování a nepravidelnou produkci gonadotropinů mužského typu (75, 80, 91).

Centrum mužského pohlavního chování se nachází v oblasti preoptica medialis hypothalami a centrum, které odpovídá za ženské pohlavní chování, je ve ventromediálně arkuatním komplexu jader hypothalamu (73, 76, 79, 98). U geneticky mužských jedinců probíhá v přirozeném vývoji pod vlivem androgenů, které produkují varlata, aktivizace a vývoj androgenreaktivních struktur centra mužského pohlavního chování. Také dochází k inaktivaci ženských center, která regulují ženské pohlavní chování a cyklickou činnost hypofýzy. Jestliže se u geneticky ženských jedinců v kritickém období nevyskytují androgeny (pravděpodobně pod vlivem estrogenů, které pronikají od matky do plodu placentou), vyvíjejí se pouze ženská pohlavní centra. Doměř a spoluautoři (79) dokázali, že

hormonálně vyvolaná homosexualita u samců experimentálních zvířat může být zlikvidována rozrušením ženských pohlavních center ve ventromediálních hypotalamických jádrech a Roeder a Müller (98) se dopracovali k témuž výsledku analogickou operací dvou mužů homosexuálů.

Porušení hormonální rovnováhy v určitém vývojovém stádiu embrya může mít za následek utváření ženského pohlavního chování u geneticky mužských jedinců a mužského pohlavního chování u geneticky ženských jedinců. U takových mužů může být různá míra vrozené fyzické i psychické feminizace a u žen maskulinizace. Homosexuální orientace, která se utvořila na tomto základě, není podřízena principu "buď všechno, nebo nic" a projevuje se ve větší či menší míře v závislosti na veličině poškozujícího faktoru (78).

Doměr (76) poukazuje na patogenní faktory, jež mohou přivodit poruchy pohlavního vývoje: 1. patologická placentami sekrece gonadotropinů nebo pohlavních hormonů; 2. porušení syntézy pohlavních hormonů u plodu; 3. změněná citlivost hypotalamických pohlavních center plodu na pohlavní hormony, pravděpodobně jako důsledek genetických poruch; 4. porucha tvorby hormonů v matčině těle; 5. podávání pohlavních hormonů matce během těhotenství. Není vyloučeno, že tuto patologii u mužů vyvolává také porucha chromosomového souboru, zejména zvýšení počtu X chromosomů. Při Klinenfelterově syndromu (25) se často projevuje psychická i fyzická feminizace (70, 95, 96). Bylo také prokázáno, že feminizace mužského plodu začíná, přijímá-li matka v době uvedeného kritického období některé teratogenní léky (léky, vyvolávající zrudnost plodu), na příklad reserpin (84, 85) a chlorpromazin (86). Stejný efekt může vyvolat i nespécifické působení na plod, jako je snížení děložně placentárního krevního oběhu v tomto kritickém období (9, 10).

I když je tento mechanismus prokázán, lze jím vysvětlit pouze část případů pasivní formy mužské homosexuality a aktivního projevu homosexuality ženské. Nejspíše lze do této skupiny začlenit ty muže, kteří již v dětství projevovali rysy psychické feminizace: chtěli být děvčátka (nebo se dokonce cítili být děvčátka), hráli si s děvčátka jejich hry, v pozdějším věku se vyhýbali společnosti chlapců, rádi se oblékali jako děvčata atd. Sem můžeme zařadit ženy s odpovídajícími rysy maskulinizace, jež se projeví v raném věku.

Abychom ukázali jiný vznik odchylky na základě podmíněného reflexu, provedli jsme výzkum na psech.

16 nečistokrevných psů jsme oddělili od matek a chovali je po dvou v klecích o ploše 3m<sup>2</sup> (dva samci v kleci). Stěny klecí neumožňovaly vizuální kontakt pokusných zvířat s ostatními psy.

Ve druhém roce života, tj. poté, kdy se objevily reakce pohlavního vzrušení na pohlavní feromony, dávali jsme zpočátku každého psa k tence v době hárání a po několika dnech k téže fence spolu s dalším, s nímž byl chován v jedné kleci. Každý test trval třicet minut.

Chování tří zvířat při prvních pokusech bylo takové, že jsme učinili závěr o jejich neschopnosti k sexuálnímu styku. Když tito psi ucítili pach

pohlavních feromonů, docházelo u nich k pohlavnímu vzrušení, které však nevedlo ke snaze uskutečnit pohlavní akt, ale k intenzivním hrám s tenkou. Toto chování přetrvávalo dokonce i po opakovaných injekcích velkých dávek androgenu testosteron-propionátu (po 6 ml 5% roztoku šest dnů po sobě). Výpady jednoho z těchto psů začaly až od sedmého pokusu, ale byly natolik nepočtené a chabé, že ani jednou nedošlo ke styku. Když byli v trojici s fenkou, docházelo k aktivním výpadům na psa, s nímž byl chován. Dva další psi začali s výpady na tenku až tehdy, když je dali dohromady s tenkou oba dva současně. Úroveň pohlavního vzrušení dosahovala prahové veličiny pouze jako odpověď na neadekvátní zrakový signál.

Ostatních třináct psů dostatečně rychle reagovalo na fenku a vykonávali svůj první pohlavní styk. Avšak devět psů při následných setkáních se stejnou tenkou a současně se psem pohlavně reagovalo na psa. Zároveň tři ve srovnání s výpady na fenku uskutečnili zanedbatelný počet sexuálních náskoků na psa; dva 25-30% z celkového počtu výpadů; dva přibližně po 60%; a dva psi chovaní společně prováděli pouze vzájemné náskoky a tence téměř nevěnovali pozornost, nehledě na to, že před tím s ní došlo k pohlavnímu spojení.

Pozorování také ukázalo, že homosexuální projevy se vyskytovaly pouze u těch dvojic psů, kde alespoň jedno zvíře kladně přijímalo náskoky druhého psa (což jsme nikdy nepozorovali u psů, kteří vyrostli v normálních podmínkách). Přitom pes, který podléhal náskoku, zjevně prožíval uspokojení (křížová oblast zad je u psů erogenní zónou) a při tom se u něho objevovala erekce.

Tyto pokusy jasně prokázaly, že homosexuální orientace vzniká na základě podmíněného reflexu. Rozdíl v sexuální chování psů si vysvětlujeme individuálními variantami pohlavní vzrušivosti zvířat v období, kdy reflex mohl vzniknout. Svou hodnotu má také pozorování vzniku pasivní homosexuální reakce na základě podmíněného reflexu.

Je zajímavé, že se u homosexuálních mužů obvykle neobjevuje pohlavní orientace na ženy pod vlivem androgenů, které jim byly podány. Výjimku tvoří jen někteří mladí muži, kteří zřejmě ještě setrvávají ve stádiu mladistvé intersexuality (74, 92, 99).

V roce 1972 jsme na základě vyšetření (63) homosexuálních mužů poukázali na rozdíl mezi původem aktivní a pasivní homosexuality. U ženské homosexuality bylo také pozorováno, že aktivní homosexualita je vrozená a pasivní je získaná (64).

Na základě mnohaletého pozorování jsme homosexualitu rozdělili podle původu do tří skupin:

1. Muži s pasivní a ženy s aktivní formou vrozené homosexuality. Tito muži se od dětství cítili do značné míry dívkami a ženy chlapci. Dávali přednost hrám a oděvům typickým pro opačné pohlaví. Mnozí muži měli rysy vrozené feminizace a ženy maskulinizace. V pohlavních vztazích se muži cítili ženami a ženy muži. Vysoké procento má zděděnou zatíženost a svědčí o patologickém těhotenství nebo o předčasném porodu.

2. Muži s pasivní a ženy s aktivní formou získané homosexuality. Zde neexistuje vrozená homosexualita ani rysy feminizace či maskulinizace. Jejich homosexuální orientace se utváří v období mladistvé intersexuality na základě podmíněného reflexu.
3. Muži s aktivní a ženy s pasivní formou získané homosexuality. Tito muži mají mužský vzhled a mužský typ sexuality, ženy ženský. Jejich pohlavní orientace se utváří na základě podmíněného reflexu obvykle v mladistvém věku. Později se homosexuální orientace změní v orientaci normální, ale potom se opět vrací jako důsledek psychických traumat spojených s heterosexuálním životem nebo jeho nemožností z jiných důvodů. Stává se také, že homosexuální orientace přechází bez přerušeni do dospělého života a zcela vytlačí normální orientaci nebo existuje společně s ní. Většina příslušníků této skupiny má zděděnou zatíženost, těžké somatické nemoci v dětství, patologické prenatální období nebo došlo k předčasnému porodu. Tato anamnéza ukazuje na vliv poškozujícího faktoru, který mohl také narušit mozkové struktury, jež regulují vrozenou složku pohlavní orientace.

Z těchto údajů vyplývá, že homosexualita je svým původem polymorfní a to vysvětluje obtíže její léčby. Uvedená fakta ukazují, že neexistuje univerzální metoda léčení homosexuality. Způsob léčení je nutno volit na základě příslušnosti k určité etiologické skupině. Kromě psychoterapeutických zásahů může být uplatněno i farmakologické působení. U některých mužů může být učiněn pokus vyvolat za pomoci léků (zároveň s psychoterapií) reakci na “klíčové podněty” pohlavního chování, a tak posílit normální orientaci. Nemají-li ženy heterosexuální orientaci a je-li tato odchylka spojena s poruchou diferenciací mozkových center, může být vyzkoušeno působení sigetinu, jehož účinek jsme prokázali při pokusech na zvířatech (11).

Je samozřejmé, že léčeny mohou být pouze ty osoby, které na tom samy trvají.

## VÝŽIVA A REGULACE POHLAVNÍ FUNKCE

Panuje názor, že masitá strava podporuje zvýšení pohlavní potence mužů. Skutečně napomáhá erotizaci, ale na kvalitativní ukazatele pohlavní funkce působí záporně. Strava se v trávicím traktu rozkládá v důsledku působení trávicích fermentů na neutrální sloučeniny, slabé kyseliny a alkálie. Část těchto látek se rychle rozkládá a odchází z organismu. Ty, které zůstávají, mohou okyselovat nebo alkalizovat vnitřní prostředí (krev, mezibuněčnou tekutinu atd.). Z tohoto hlediska lze všechny potraviny dělit na “kyselinotvorné”, “zásadotvorné” a “neutrální”. Přitom zařazení potravin

do jednotlivých skupin nezávisí na jejich původním pH, ale na pH látek, ve které se v organismu přeměňují.

Je-li vliv kyselosti nebo zásaditosti na vnitřní prostředí nepatrný a krátkodobý, rovnováha kyselin a zásad se snadno obnovuje díky tzv. "nárazníkovým systémům", které chemickými reakcemi přeměňují aktivní kyseliny nebo zásady na jiné sloučeniny. Jestliže budeme dlouho přijímat potraviny, které výrazně převáží vztah mezi kyselinami a zásadami na jednu stranu, "nárazníkové systémy" nemohou dokonale plnit svoji funkci. Zvláště nebezpečný je dlouhodobý posun této rovnováhy ve prospěch kyselosti. K zabezpečení správné látkové výměny je zapotřebí udržovat slabě zásadité prostředí.

Největší kyselost vnitřního prostředí organismu vyvolávají masité a rybí výrobky. Zásadité prostředí vytváří zelenina, některé ovoce a mléko. Dokonce i ovoce kyselé chuti reaguje zásaditě, protože chemicky slabé organické kyseliny se rychle ničí.

Proč je nebezpečná kyselost, která vzniká jako důsledek přílišné spotřeby masa a ryb? Také proto, že dokonce i při slabém okyselení se začnou srážet a ukládat v tělesných tkáních špatně rozpustné soli kyseliny močové, která je jedním z konečných produktů přeměny bílkovin, nazývaných nukleoproteidy (jiné bílkoviny se rozpadají při vzniku snadno rozpustné a neškodné močoviny).

Hlavními zdroji nukleoproteidů, které přijímáme v potravě, jsou opět masové a rybí produkty. Vyvolávají tvorbu největšího množství kyseliny močové v těle a zároveň znemožňují její odstranění. Kyselina močová se za těchto podmínek ukládá na cévních stěnách, ve svalových, chrupavčitých a jiných tkáních v podobě solí. Je všeobecně známo, že při dně (podagre) bolí klouby. Příčinou dny je především nadměrné požívání masa a ryb.

Kloubní záněty jsou mimo jiné také příznakem silně zanedbané dny. Její počáteční projevy jsou vyvolány ukládáním solí kyseliny močové na cévních stěnách mozku. To vede k jejich zúžení, ztrátě elasticity a k poruchám zásobování mozku krví. Projevuje se to zvýšenou podrážděností, zhoršením spánku, paměti a bolestmi hlavy. Důsledkem je chronicky rozladěný psychický stav, což je základem přetrvávajících emočních stresů. Tohoto stavu se můžeme zbavit, jestliže začneme přísně dodržovat zásadotvornou bezmasou dietu, která je "čistá" jak z fyziologického, bioenergetického, tak i z etického hlediska. (O bioenergetice v souvislosti s výživou viz níže. Pokud jde o etickou stránku otázky, dokonalá láska je láska ke všem živým bytostem a jedním z hlavních aspektů lásky je soucit.) Mléko a vajíčka obsahují úplný soubor aminokyselin, které lidský organismus potřebuje. Vše, co zde bylo řečeno o výživě, platí i pro děti.

Lidský organismus obsahuje sympatický a parasympatický vegetativní nervový systém. Tyto systémy jsou v jistém slova smyslu protikladné (jsou mezi nimi reciproční vztahy). Sympatický systém dominuje při řízení organismu za stresových situací, tj. při nutnosti obrany nebo útoku, ve strachu, hladu atp. Parasympatický systém dominuje při stavech klidu a pohody. Pohlavní funkce je řízena oběma systémy. U mužů je schopnost erekce řízena především parasympatickými nervovými

strukturami, akt ejakulace sympatickými. Převažující vzruchy parasympatické části podporují častější a silnější erekce. Je-li převaha vzruchů v sympatické části, dochází k oslabení erekcí a k urychlenému nástupu ejakulace. Proto se pohlavní funkce lépe projevuje ve stavu vnitřního klidu, rovnováhy a sytosti. Při prožívání emocionálního stresu se fyziologické ukazatele pohlavní funkce zhoršují. Jak bylo uvedeno výše, při projevech dny se aktivizuje především sympatický nervový systém. To všechno se vztahuje nejen k mužům, ale i k ženám. Mnoho žen má kvůli chronickým stresovým stavům potíže s dosažením orgasmu. Je pro ně charakteristické, že se nejsou schopny při pohlavním styku naladit a v patřičné míře se soustředit na sexuální prožitky.

Jak ukázaly odborné výzkumy (68), lidé, kteří nepožívají maso a ryby, se fyzickou námahou unaví dvakrát až třikrát méně. Mezi příznivci bezmasé stravy je mnoho vynikajících sportovců a mezi nimi dokonce i olympijští vítězové maratónského běhu. Je prokázáno, že těžce fyzicky pracující lidé (např. čínští rikšové), vykonávali při bezmasé stravě obrovskou práci -běhali s nákladem v horku 40 i více km denně. Ztráceli však tuto schopnost, když se do jejich stravy zařadilo maso.

Strava také významně ovlivňuje bioenergetický stav člověka, a to jemnost či hrubost jeho bioenergie, emocionální sféry a jeho vědomí. Duchovní dokonalosti nelze dosáhnout, požíváme-li mrtvoly zvířat. Mimo jiné i proto, že jsou v nich obsaženy nejhrubší bioenergie, které zůstávají v těle člověka. Mluvíme-li o emocích (a pro duchovně pokročilého člověka představuje v pohlavním styku hlavní hodnotu především emocionální složka, nikoli složka fyzická), lze směle tvrdit, že pouze ti lidé, kteří učinili reálné kroky na cestě duchovní očisty a bioenergetického zjemnění, mohou skutečně poznat veškerou krásu sexuálního aspektu lásky.

Možná, zeje na místě připomenout přikázání Nového zákona: “Je tedy dobré nejíst maso a nepít víno a nedělat nic, co je tvému bratru kamenem úrazu” (Římanům, 14,21).

Na pohlavní funkci má při častém požívání také škodlivý vliv káva a čaj. Kofein povzbuzuje především sympatickou část vegetativního nervového systému. Jednorázová dávka kofeinu může skutečně úspěšně povzbudit unaveného člověka, ale při systematickém používání podporuje zvýšené emocionální napětí, což se projevuje záporně na pohlavní funkci.

## EROTOGENITA

Existují genitální a mimogenitální erotogenní zóny (62, 66 aj.). Velmi se různí hlavně na ženském těle. V kontextu knížky má tato otázka význam v souvislosti s problematikou sexuální psychologie.

Nežřídka slyšíme od mužů, kteří se považují za “zkušené”: “Všechny ženy jsou stejné!” Něco takového může říci pouze primitivní egocentrista.



Pokud jde o sexualitu, je těžké nalézt dvě stejné ženy. Avšak poznat to může pouze muž, který nehledá v pohlavním styku uspokojení pro sebe, ale chce poskytnout své družce radost.

Různým ženám vyhovují různé podoby něžnosti. Liší se tím, jaký způsob pohlavního aktu jim může přinést největší požitek a uspokojení. To závisí na tom, která genitální erotogenní zóna u konkrétní ženy dominuje.

Například u některých žen je nejvýraznější erotogenita klitoris (poštěvácku). Tyto ženy nemohou dosáhnout uspokojení při tak zvané "začátečnické", vulgární podobě pohlavního aktu, která je vlastní začínajícím partnerům. Je možno dosáhnout plného vzájemného souladu, jestliže muž při různých podobách spojení jemně působí příčným pohybem ruky na klitoris.

Pro ženy, které mají erektilní tkáň a erotogenitu na přední stěně pochvy pod stydkou kostí, jsou adekvátní pouze určité nuance pohlavního styku.

Je také skupina žen s převažující erotogenitou poševního dna, děložního hrdla, centra přední stěny pochvy, vstupu do ní, či všech poševních stěn.

Úkolem muže je citlivě vnímat svou partnerku a snažit se naplnit ji harmonií. Jedině tehdy bude možný soulad mezi oběma partnery.

Učit se hledat radost, harmonii a štěstí pro druhého poskytuje možnost duchovního zdokonalování v sexuálním aspektu lásky. Jakákoli podpora a pěstování sobectví je cestou k duchovní degradaci.

Vrozené znalosti o sexuální psychologii druhého pohlaví neexistují. Na příklad muž zpočátku neví, že ženu je možno připravit k sexuální intimnostem pouze něhou a souladem, nikoli slovními návrhy, demonstrací svého pohlaví a už vůbec ne násilím. Nezkušený muž také neví, že dynamika v počátku pohlavního spojení je obvykle ženě nepříjemná a že pravou harmonii lze vytvořit právě při málo dynamickém a deštruktivním spojení. Dodejme, že pohlavní styk je lépe provádět za světla, odpočatý, sytý a že je třeba naladit se na maximální něhu vůči partnerovi a dosáhnout naprostého vyloučení vášnivých emocí. Muž neví, že ženě je vlastní plně se spoléhat na svého partnera a že starost o zabránění nežádoucímu otěhotnění je především záležitostí muže. Jedním ze způsobů jak předejít nežádoucímu početí je ejakulace mimo ženské pohlavní orgány. Orientace na stádia ženského cyklu není zcela spolehlivá.

Ženy nevědí, že nezkušený muž to vše neví a nemůže znát. Vždyť každý zná pouze psychologii svého pohlaví.

Poznává-li člověk psychologii opačného pohlaví v nesobeckém pohlavním životě, přibližuje se možnosti realizace jednoho ze základních přikázání Ježíše Krista, že muž a žena se mají stát jedním (Marek,10,8; Tomášovo evangelium 27, viz literaturu č. 57). Co to znamená?

Znamená to, že na cestě k Dokonalosti musí každý nezávisle na svém pohlaví do sebe pojmout to nejlepší, co je vlastní oběma pohlavím. Vždyť Duch nemá pohlaví. Když muži uskutečňují Ježíšovo přikázání o snaze člověka dojít, Božské Dokonalosti (Matouš 5,48), musí v sobě rozvinout něhu, mírnost, starostlivost, schopnost odpouštět a čekat. Ženy se musí

**stát energickými, potřebují získat zacílenost, schopnost k moudrému vůdcovství, snahu poznávat neznáme.**

**Pochopitelně je třeba přivést k dokonalosti nejlepší vlastnosti typické pro vlastní pohlaví. Vše špatné musí být odstraněno.**

**Duchovní cesta je především etické sebezdokonalování. Má význam se mu učit všude a ve všem, ať děláme cokoli (viz též 14-21).**

## BIOENERGETIKA POHLAVNÍHO ŽIVOTA

Značná část procesů životních funkcí organismu probíhá na bioenergetickém základě (14, 18, 21, 35, 36, 42, 43, 52, 60). Lze říci, že na této úrovni existují specifické orgány a vodivé dráhy. K těmto orgánům patří především čakry a vodivé dráhy se nazývají meridiány.

Praktických poznatků o těchto strukturách se v zemích Východu odedávna využívalo v umění psychické autoregulace. V Rusku došlo ke spojení těchto poznatků se současnými vědeckými fyzikálními představami o mnohorozměrnosti organismu a bylo vytvořeno učení o čakrách a meridiánech jako o reflexogenních zónách emocionálně volní sféry člověka (14, 18, 21).

Zvládnutí techniky práce s těmito zónami poskytuje racionální psychickou autoregulaci, jež umožňuje proměnit se za několik měsíců z nemocného, nerudného, skleslého, stále podrážděného člověka v osobu zdravou, optimistickou a společenskou (14, 16-18, 21).

Čakry shromažďují, přetvářejí a rozdělují volnou (tj. v biochemických vazbách nevázanou) bioenergii těla.

Prostorově jsou čakry umístěny takto:

- Sahasrára je kotouč, který se nachází pod temenní kostí. Má průměr kolem 12 cm, výšku asi 5 cm (uvádíme velikosti rozvinutých čaker). Je to oblast polokoulí předního mozku.

- Ádžňa je mohutná čakra v centru hlavy. Díváme-li se zepředu, její střed se nachází nad kořenem nosu poněkud nad linií obočí. Prostorově této čakře odpovídají centrální části mozku.

- Višuddha zaujímá spodní část krku od páteře ke štítné žláze (včetně).

- Anáhata má své místo v hrudi. Dobře vyvinutá anáhata zaujímá většinu hrudního koše.

- Manipúra působí v horní části břicha.

- Svádhisthána náleží dolní části břicha.

- Múladhára sídlí ve spodní části pánve od kostrče po stydkou kost.

Psychologické zvláštnosti konkrétního člověka souvisí s tím, do jaké míry jsou rozvinuty jeho čakry.

Je-li dobře vyvinutá Sahasrára, má člověk schopnost strategického myšlení, tj. schopnost myšlenkově pojmout celou situaci jako celek "jediným pohledem", "shora", což mu umožňuje být široce myslícím vůdcem.

U lidí s vyvinutou ádžňou můžeme pozorovat schopnost takticky myslet, což umožňuje úspěšně řešit úkoly v běžném životě, "úzké", dílčí otázky vědy a výroby.

Vyvinutá višuddha dává schopnost estetického vnímání; dobří výtvarníci, hudebníci a jiní umělci mají dobře rozvinutou višuddhu.

Schopnost emocionální lásky (lásky ze srdce, ne z rozumu) značí vyvinutou anáhata.

K silné manipuláři patří energické jednání (ale také lze často pozorovat sklon ke stálé dominanci záporných emocí, jako je podrážděnost a hněv u lidí, kteří se duchovně nezdokonalují).

Rozvinutá reprodukční funkce signalizuje silnou svádhisthánu.

Psychická stabilita v nejrůznějších životních situacích ukazuje vyvinutou múladhāru.

Každý z nás měl možnost pociťovat projevy aktivity svých čakr. Při duševní únavě pociťujeme "tíži" v oblasti ádžni nebo sahasráry.

Při vnímání něčeho velmi harmonického se někdy "zalykáme" štěstím — to se projevuje višuddha. Připomeňme si slova Krylovovy bajky: "... Ve voleti se štěstím sevřel dech." Nebo verše z písně: "Šťasten je, kdo zná bolestné štěstí cesty ..." Tento "tesklivý pocit" se projevuje především ve višuddze. Ale v opačné situaci se může stát, že se nám "něco sevře v krku" — je to reakce těžé čakry na neharmonickou situaci (např. roztrpčenost z nespravedlnosti nebo vlastní chyba, která nás přivedla do situace, kdy nevíme, co dělat). Naše emoce se nerodí v mozku, ale právě v čakrách na bioenergetické úrovni. Kdo ovládá své čakry, chápe to velmi dobře; může vytvářet a zkoumat své emoce tak říkajíc "v čisté podobě", jako energetický útvar, ze strany. Údaje z elektrofyziologických výzkumů, jež dokazují účast mozkových struktur na emocionálních reakcích, odrážejí pouze druhotný článek v řetězu realizace emocionálních stavů v chování člověka.

Anáhata se projevuje v okamžicích lásky bez egoismu. Jsou lidé, kteří vyzařují lásku svým "duchovním srdcem" (anáhata) trvale na všechny kolem a v jakékoli situaci. Říká se o nich, že mají "velkou duši", nebo že jsou to srdeční lidé. Takoví bychom měli být všichni.

Manipúru cítíme obvykle pouze při záporných emocích: tehdy se utváří nepříjemný "sžíravý" pocit nebo také pocit nepříjemně vířících energií.

Možnost pociťovat svádhisthánu se objevuje zvláště výrazně při neuspokojeném pohlavním vzrušení. Tyto nepříjemné pocity v dolní části břicha a v odpovídajícím segmentu páteře (zdaleka ne všichni je pociťují) jsou důsledkem toho, že čakra je přeplněna zvláštním druhem energie — udanou, která se měla vylít z čakry a vyvolat orgasmus. Udána, která se normálně uvolní, dostává se do dvou partnerových dolních čakr. Jestliže partner nedostane tuto dávku udány, která mu "náleží", obvykle po pohlavním aktu pociťuje únavu a oslabení. Proto se zpravidla při sexuálním styku dosahuje harmonie pouze při oboustranném orgasmu. Přebytek udány (vlastní nebo získané od partnera) se přetváří (sublimuje) v energii jiných čakr (za podmínky, že vodivé dráhy, meridiány, jsou průchozí a dostatečně rozvinuté). Nevyužitá udána se hromadí v múladhāře a vytváří bioenergetický potenciál, který se nazývá kundalíní.

Podle příznaku dominance určité čakry lze určit psychotypy lidí. (Existuje několik systémů psychotypizace; viz 14, 16, 18.)

Všechny čakry mají "okno". U dvou krajních čakr směřuje nahoru a dolů, u všech ostatních kupředu.

Každá čakra zásobuje volnou energií ty orgány, které se nacházejí v příslušné části těla. Mnohé nemoci různých orgánů vznikají při znečištění odpovídajících čaker.

Čakry jsou propojeny řadou meridiánů (drah):

- Sušumna je široký meridián, který průměrem odpovídá přibližně páteři. Probíhá od kostrče vzhůru páteří, potom přes oblast prodloužené míchy až k sahasráře. Sušumna vede bioenergii širokého rozsahu.

- Vadžriní je užší kanál, který se vyčleňuje v zadní části sušumny a rozvádí udánu od svádhišthány k ostatním čakrám. Horní část vadžriní dosahuje k medulární oblasti (prodloužená mícha) a potom míří k trikutě — přednímu “oknu” ádžni.

- Čitriní je meridián, který probíhá zadní částí sušumny po spojnici trnových výběžků obratlů a kůží. Dráha prochází hlavou uvnitř lebky týlními kostmi k sahasráře. Meridián čitriní rozvádí v organismu nejjemnější druh bioenergie.

- Přední stěnou těla vede velmi důležitý meridián, přední dráha. Začíná v horní části zátylku, kde končí čitriní. Dvěma větvemi obchází po stranách sahasráru a spojuje se na čele, potom klesá v podobě velkého množství “větévek” po tváři a spojuje se v oblasti višuddhy. Třetí velká větev od počátku dráhy proniká mozkovou částí lebky patrem a spojuje se s ostatními větvemi na přední straně krku. Dále meridián klesá jako široký pruh (o šíři 8-10 cm) po přední straně těla a prochází podkožní tkání. Dole prostupuje stydkou kostí a po hrázi postupuje vstříc páteřním drahám.

Topografie a stav všech bioenergetických struktur organismu včetně čaker a meridiánů se určuje jasnovidností, která se rozvíjí rádžajógou.

Speciální cvičení umožňují spojit v jediný kruh páteřní meridiány s meridiánem předním; tento energetický okruh se nazývá mikrokosmická oběžná dráha. Cvičení s ní poskytuje unikátní kladný emocionální efekt. Umožňuje mužům, aby dle vlastní vůle regulovali délku pohlavního aktu do nástupu ejakulace.

Dotkneme se otázky bioenergetických změn v organismu. Energie se dostává do organismu především potravou. Potom prochází řadou proměn. Zpočátku se všechna volná energie, která vzniká při zpracování potravy v trávicím traktu, hromadí v manipúře. Její kvalita závisí na tom, jaké potraviny jsme požili. Nejhrubší druhy se vytvářejí z masité stravy, nejjemnější z ovoce, lesních plodů a zeleniny. Dříve, než je energie manipúry (samána) plně využita k různým potřebám organismu, prochází zjemněním. Samozřejmě, že se to děje pouze při rozvinutých a funkčních bioenergetických strukturách, které se účastní tohoto procesu. První etapa zjemňujícího přetváření probíhá při proměně šamany v udánu. Druhá probíhá při speciálním cvičení, při otáčení energie po mikrokosmické oběžné dráze. Při tom energie ze dvou dolních čaker stoupá páteřními drahami na temeno hlavy a odtud klesá přední drahou. Při průchodu přední drahou se energie přetváří, což může pocítit každý, kdo toto cvičení zvládl. Přední dráha je jakoby transformátorem energie. Důsledkem je, že se před

adeptem otvírá zcela nový svět nejjemnějších kladných emocí, což je velmi důležité především při sexuálním styku.

Rozvinuté čakry jsou také propojeny širokým centrálním meridiánem, který prochází středem těla.

Pohlavní styk lidí primitivní úrovně probíhá pouze v podobě mechanického dráždění erotogenních zón. Pohlavní styk duchovně pokročilých lidí probíhá především ve sféře jemných kladných emocí. Tomu odpovídá i cíl pohlavního styku, obdarování partnera maximem něhy, získání společné radosti, hluboké harmonie a splynutí duší, ne rychlé dosažení vlastního orgasmu.

Při pohlavním styku dochází mezi partnery k intenzivní bioenergetické výměně, nejde však pouze o udánu. Při usměrněném styku může také docházet k aktivizaci bioenergetických systémů, očistě čaker a meridiánů.

Partnera je možné pohlavním stykem vyléčit. Avšak v některých případech je tímto způsobem možné utrpět těžké poškození energetického systému, což, vede k onemocnění. K tomu může dojít při pohlavním styku s opilým, nemocným nebo bioenergeticky hrubším partnerem.

Pro plnohodnotnou funkci pohlavního systému je třeba z bioenergetického hlediska být nejen energeticky jemný, ale mít také v pořádku mnohé zde uvedené tělesné struktury. Patří k nim ádžňa, anáhata, manipúra, svádhištána, múladhára, vadžriní, čitriní a přední dráha.

Koncentrace v ádžně při pohlavním styku má na pohlavní oblast analogický vliv jako aktivizace sympatického vegetativního nervového systému. To způsobuje snížení pohlavní potence u mužů (oslabení erekcí, zkrácení pohlavního aktu) i u žen (neschopnost psychicky se uvolnit, dominance postranních myšlenek atd.). I když se koncentruje v ádžně pouze jeden z partnerů, neumožňuje to ani druhému vstoupit do jemných emocionálních stavů a udržet se v nich. Takový efekt může být stimulován při nesprávném tréninku v psychické autoregulaci, kdy aktivní práce s ádžňou předchází rozvíjení jiných čaker (v první řadě anáhaty). Naučit se převádět koncentraci vědomí z ádžni do anáhaty a jiných čaker umožňuje překonávat naši podřízenost záporným emocím. Tato schopnost také zastavuje "vnitřní dialog", jenž "zotročuje" velmi mnoho lidí. Je-li ádžňa bioenergeticky znečištěna, převést koncentraci do jiné čakry bývá velmi obtížné a držet ji tam déle je nemožné. Proto je velmi důležité udržovat ádžňu stále v čistotě.

Koncentrovat se v anáhate a udržovat tento stav jako trvalý a základní je samo o sobě již velkým duchovním úspěchem. Při pohlavním styku se to stává nutností. Splynutí energie dvou anáhát poskytuje vysoký emocionální efekt.

Dominance záporných emocí, podporovaných energetickým stavem manipúry, odpovídá vzruchům sympatického vegetativního nervového systému, což vylučuje harmonický pohlavní styk. Patřičný trénink v řízení vlastního bioenergetického systému umožňuje radikálně se těchto stavů zbavit.

Svádhištána je vůdčí čakrou pohlavního systému. Závažnou podmínkou projevu sexuálních emocí, erekční schopnosti u mužů a

dosažení orgasmu obou pohlaví je dostatečný bioenergeticky potenciál v čakře. Mnohé ženy na počátku svého pohlavního života trpí anorgasmii, což lze vysvětlit infantilitou svádhišťháný, jsou-li všechny ostatní okolnosti příznivé. Dobré sexuální zkušenosti v dalším období způsobí “dospívání” čakry.

Rezervní bioenergeticky potenciál v múladháře zabezpečuje jistý, stabilní projev pohlavní funkce, protože energie z múladháry zaplní svádhišťhánu, dojde-li k jejímu vyčerpání.

Vadžriní je meridián, kterým proudí udána ze svádhišťháný. Očista a rozvíjení vadžriní umožňuje ženám, u kterých je anorgasmie doprovázena bolestivými pocity, aby se zbavily těchto projevů tím, že odstraní bioenergetickou stagnaci ve svádhišťháně.

Koncentrace v čitriní umožňuje dosahovat nejjemnějších emocionálních stavů, jež jsou při pohlavním styku tak cenné.

Soustředění v přední dráze vytváří u obou partnerů velký příliv něžnosti.

Jak se tomu všemu naučit jsme podrobně uváděli v jiných knihách (14, 18, 21, 114). Podotýkáme také, že vyléčení mnoha chronických nemocí pohlavní soustavy napomáhá zimní koupání v přírodě (18, 21, 34, 37, 69).

## SEXUOLOGIE A ETIKA

Začneme problémem oslabení pohlavní funkce. Je třeba si uvědomit, že to je svědectví, že v organismu jako celku je něco v nepořádku. Je možné pokoušet se “popohánět” pohlavní systém léky, ale není to spolehlivé. Působení léků skončí, a problém zůstává, dokud není odstraněna jeho příčina.

K léčení lze přistupovat dvěma způsoby:

první — zahlazovat jejich vnější projevy (symptomy) za pomoci léků, psychoterapie, léčitelství a pod.;

druhý — odstranit příčiny nemoci.

Každou nemoc je třeba hodnotit jako důsledek našich chyb, zvláště v etických vztazích k ostatním lidem, ostatním živým bytostem, v přehlížení nutnosti trvalého osobního duchovního růstu, ve shovívavosti vůči svým slabostem (viz 14-21). Navíc je třeba si pamatovat, že trvalé budou pouze ty výsledky, jichž dosáhneme především vlastním, ne cizím úsilím. Pravou pomoc nám neposkytne člověk, který bude dělat něco za nás, ale ten, kdo nám pouze napoví směr našeho vlastního úsilí.

Také hlavně díky vlastní snaze může člověk realizovat své skryté možnosti psychické autoregulace. Technikami psychické autoregulace je možno naučit se dokonale řídit svou emocionální sféru, rozvinout vůli, zbavit se mnoha nemocí (18, 21) a také cele řídit svou sexuální sféru.

Sexuální styk je přirozený. Stará židovská náboženská morálka označila pohlavní styk za něco nízkého, ostudného a špinavého, což nelze v naší době přijmout. Již v apokryfickém evangeliu Maří Magdalény v I. století byl učiněn pokus odstranit tuto starozákonní doktrínu a prohlásit sexuální lásku za jeden z aspektů velké Lásky, jímž se člověk učí darovat sám sebe druhému člověku a rozvíjí tak svou emocionální sféru.

Podle ustanovení Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1977 sexuální styk pozitivně obohacuje osobnost člověka, zvyšuje jeho komunikativnost a schopnost Lásky.

Totéž uznaly v současnosti i různé křesťanské církve (56,111,112).

Prohlášení, že sexuální styky jsou přirozené, nikoli nízké a ostudné, ovšem neznamená výzvu k nevázaným pohlavním stykům. Nemá smyslu nyní opakovat známá fakta o pohlavních nemocech, neplánovaném těhotenství a pod. Postačí si pouze zapamatovat, co bylo řečeno o bioenergetických aspektech pohlavního styku, aby se jasně ukázala neúčelnost pohlavních styků "s kdekým". Pěstovat v sobě rozumnou pohlavní zdrženlivost je také nutné ke zkrocení pohlavních vášní a volní kontrole nad nimi ve prospěch vlastního duchovního růstu.

Hovoříme-li o problémech sexu v mezích náboženského duchovního sebezdokonalování, pak bude zřejmě na místě ocitovat dva úryvky z již uvedeného Evangelia Maří Magdalény.

12. ... Zeptala jsem se Ho: "Učiteli, jak se já, hříšná, mohu srovnávat s apoštoly?"

13. On mně odpověděl: "Co je hříšné v tomto světě, je spravedlivé v království Otce mého."

20. Chytili mne tenkrát a chtěli mne ukamenovat. Já hříšná jsem milovala jednoho, který byl ženat a měl tři děti. Příbuzní jeho ženy mne přivedli na náměstí a začali hlasitě vykřikovat: "Zabijeme prostopášnici! Poskvrnila Zákon!"

21. Tehdy se objevil Kristus a řekl jim: "Ten, kdo je bez hříchu, ať první hodí kamenem!" Tak učinil Syn člověka, že se dav rozešel."

22. Potom přistoupil ke mně a poklekl.

23. ... Hořela jsem strachem a studem. V mé duši se děly velké věci, padla jsem na zem a hořce jsem vzlykala. Hladil mne po vlasech a říkal:

24. "Sestro, hvězdičko nebeská, najdi sílu a vyslechni Mne. Mnoho je zla na této Zemi, mnoho lži řekl ďábel. Zapomeň, že jsi hříšná, sestro, a řekni, jestli žije tvé srdce, když miluješ."

25. "Žije, pane! Když nemiluji, je mrtvé."

26. "Miluj tedy, sestro nebeská a nehřeš podruhé, myslíc si, že jsi hříšnice."

Tato slova jsou v plném souladu s celým Ježíšovým učením. Jeho podstata spočívá v tomto:

Abychom se naučili milovat Boha, máme mít rozvinutou schopnost emocionální lásky. Toho lze dosáhnout zdokonalením odpovídajících



bioenergetických struktur, které jsou fakticky orgány emocionální lásky. Mezi nimi je na prvním místě anáhata.

Rozvinout tyto struktury, jež odpovídají za emocionální lásku, tak zvané “emocionální centrum” (100), lze jak přirozenou (exoterickou) cestou, tak i cestou speciálních (esoterických) metod. Exoterickou cestou se míní rozvíjení eticky správného vztahu ke všem lidem a ke každému konkrétnímu člověku, ke všem živým bytostem v celé mnohotvárnosti každodenního života, včetně oblasti reprodukčních vztahů.

Jen v tom případě, že máme rozvinuté “emocionální centrum”, dokážeme zaměřit svou lásku i na Boha nejen rozumem, ale i “srdcem”. Vždyť právě emocionální láska je ten mechanismus, který spojuje člověka s člověkem a člověka s Bohem.

Učení Ježíše Krista je věnováno tomu, jak se naučit emocionální lásce exoterickými metodami. Jako příklady uvádíme následující přikázání Nového zákona:

“Nové přikázání vám dávám, abyste se navzájem milovali ... Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku, jedni k druhým” (Jan 13,34-35).

“To vám přikazuji, abyste jeden druhého milovali” (Jan 15,17). “...Milujte se navzájem něžnou bratrskou láskou, v úctě dávejte přednost jeden druhému” (Římanům 12,10). “Pozdravte jedni druhé svatým políbením” (2.Korintským 13,12).

“Především mějte vytrvalou lásku jedni k druhým; vždyť láska přikryje množství hříchů.” (1.list Petřův 4,8).

“Řekne-li někdo: ‘Já miluji Boha’, a přitom nenávidí svého bratra, je lhář ...” (1.list Janův 4,20).

“Milování, milujme se navzájem, neboť láska je z Boha ...” (1.list Janův 4,7).

“Bůh je láska, a kdo zůstává v lásce, v Bohu zůstává a Bůh v něm.” (1.list Janův 4,16).

Bude pro nás užitečné zamyslet se nad mnoha aspekty emocionální lásky. Může se projevovat jako nadšení, úcta, oddanost, obdiv, dojetí, soucit, vděčnost, jako pocit, že jsme s objektem své lásky jedno, jako sexuálně zbarvená něha, jako ochota k sebeobětování atd. Všechny tyto aspekty lásky si musíme na své cestě sebezdokonalování osvojit.

Avšak každou živou bytost nemusíme milovat zároveň všemi aspekty lásky.

Prohlašujeme, že pohlavní styk může hrát kladnou roli v duchovním vývoji člověka. Položme si otázku, je-li správné, že v různých náboženských směrech existuje slib celibátu, pohlavní zdrženlivosti.

Je mnoho lidí, pro něž je sex v jejich životě to nejdůležitější. Jejich hlavním rysem je chtíč, což určuje celkový způsob jejich života. Chtíč bývá často doprovázen v sexuálních stycích hrubým egoismem: lhostejností k partnerovým zájmům, násilností, bioenergetickým vampirismem.

Příčinou vampirismu je mimo jiné i zvrácená láska — “láska” k sobě, snaha od partnera dostávat, ne dávat, ne obdarovávat ho svou láskou. Vždyť mechanismem uvedení bioenergie do pohybu jsou ve většině případů především naše emoce. Můžeme jiné lidi naplňovat bioenergií, nebo jim ji naopak odebírat. Máme-li správně rozvinutou lásku (lásku jako potřebu dávat, obdarovávat), pak máme možnost dosahovat velmi vysoké harmonie ve vzájemných vztazích s ostatními lidmi. (Jen abychom ji nepřiváděli do absurdní krajnosti, když se začneme snažit doprovázet ji násilnictvím a tím, že něco předmětu své lásky vnucujeme.)

Můžeme také proměnit společný život v něco příšerného pro druhé i pro sebe, jestliže se k ostatním začneme chovat požadovačně a budeme od nich stále něco chtít. Při tom člověk, od něhož něco žádáme, se začíná cítit vyčerpaný a začne se u něho projevat instinktivní snaha vyhnout se dalšímu styku s tím, kdo “chce”. Lze říci, že nejlepší způsob jak lásku zničit je “chtít” ji od druhého.

V souvislosti s tím se zamysleme nad jiným projevem zvrácené lásky, jenž se nazývá žárlivost.

“Trojí branou se vchází do pekla, kde hyne božský počátek v člověku: branou neřesti, branou zloby a branou chtivosti. Člověk, jenž se vyhýbá těmto třem temným bránám, činí dobře, neboť přijde k nejvyššímu Cíli” (Bhagavadgíta, 16, 21-22).

Takže naprosto správně jednají ti, kdo se snaží nezvladatelnou nebo sobeckou pohlavní touhu potlačit úplnou zdrženlivostí nebo jinými metodami sebekázně, aby se přiblížili k duchovní dokonalosti.

Avšak stejnou pravdu mají i ti, kdo nemají uvedené defekty lásky a využívají sexuálního styku jako školy pro další prohloubení duchovnosti.

Jestliže se člověk, který rozvinul svou emocionální oblast, skutečně naučil milovat Boha celým srdcem, celou duší a vši svou myslí (Deuteronomium 6,5; Matouš 22,37), pak tato metoda pro něho zcela ztrácí svůj význam.

Veškerá podstata duchovního vývoje člověka vede k jednomu: naučit se dokonalé Lásce ke všem a ke všemu. V různých etapách této cesty se používají různé metody, jež se někdy jeví vnějškově protikladné.

Mimochodem, Krišna, který pronesl v Bhagavadgítě výše uvedená slova, měl velmi mnoho žen a ještě více dětí.

Budeme si pamatovat, že sexuální styk pro nás sehraje kladnou roli pouze v tom případě, jestliže k němu budeme přistupovat z eticky správných pozic. Ať před každým z nás stojí cíl naučit se od druhých lidí nikdy nic pro sebe nechtít.

# VYSVĚTLIVKY

<b>Anamnéza</b>	vzpomínání; vyšetření pacientova života, zvl. předcházejících chorob, pro stanovení diagnózy choroby; předchorobí
<b>atrofovaný</b>	zmenšený
<b>baroreceptory</b>	nervové orgány, přijímající a zprostředkovávající vnější tlakové popudy; čidla reagující na tlak
<b>endokrinní soustava</b>	soustava žláz s vnitřní sekrecí hormonů
<b>erotogenita</b>	pocit pohlavní libosti
<b>estrogenkreativní</b>	estrogeny tvořící
<b>etiologie</b>	nauka o původu a příčinách nemocí
<b>farmakologie</b>	nauka o působení léků na živý organismus
<b>feminizace</b>	zženštilost
<b>hermafroditismus</b>	obojpohlavnost
<b>heterosexuality</b>	pohlavní náklonnost k druhému pohlaví
<b>maskulinizace</b>	zmužštělost
<b>polymorfní</b>	mnohotvarý, různotvarý
<b>preoptice medialis hypothalami</b>	předoptická střední část mozku kolem třetí komory
<b>psychoterapie</b>	léčení některých, zvl. duševních chorob tzv. psychickým působením (hypnózou, psychoanalýzou aj.); kladné působení lékaře na pacienta
<b>somatický</b>	tělesný, týkající se těla
<b>status</b>	stav, postavení
<b>ventromediálně</b>	přední střední obloukovitý soubor jader části mozku
<b>arkuatní komplex</b>	kolem třetí komory

**jader hypothalamu**

## LITERATURA

1. Antonov V.: Formirovanije polovogo povedenija samcov sobak; Avtoref. kand. diss., Leningrad 1971.
2. Antonov V.: Stadii razvitija seksual'nosti u samcov sobak; Fiziol. žurnál SSSR, 57,II: 1674-1676,1971.
3. Antonov V.: Vlijanie estrogenov i androgenov na polovuju sistemu i polovoje povedeme samok sobak; Fiziolog. žurnál SSSR, 57, 1:124-125,1971.
4. Antonov V.: Zapečatlenie i uslovnyj refleks; Žurnál vysš. nervn. deját., 21, 4: 674-680, 1971.
5. Antonov V.: O stadijach razvitija seksual'nosti u rebenka mužskogo póla i u nekotorych mlekopitajuščich; V sb. pod red. A.S. Romena "Psichonevrologija, psihoterapija, psihologija", Alma-Ata,1972,str.127-130.
6. Antonov V.: K voprosu o prírodě mužskoj polovoj napravlenosti; tam že: 123-126.
7. Antonov V.; Ob oral'noj erotike u ščenkov; tam že: 131-132.
8. Antonov V.: O roli kontakta s mater'ju v psichičeskom razvitii rebenka; Žurnál nevropatol. i psichiatr. im. S.S.Korsakova, 75, 10: 1561-1564, 1975.
9. Antonov V.: Razvitie reproduktivnoj sistemy potomstva samok krolika posle narušenija matočno-placentarnogo krovoobraščenija na 18-j den' beremennosti; Akuš. i ginekologija, II: 59-61, 1977.
10. Antonov V.: Vlijanije ostroj asfiksii v pervyje 10 dnej posle roždenija na razvitie reproduktivnoj sistemy krys; Pat. fiziol, 6: 62-63, 1979.
11. Antonov V.: Vlijanie sigetina na polovoje povedenie androgenizirovannyh na 5-j den' žízni i neandrogenizirovannyh krys-samok. Farmakol. i toksikol., 3: 342-344,1980.
12. Antonov V.: Teorija psichičeskogo razvitija rebenka Z. Frejda (kritičeskij obzor); V sb. pod red. A.S. Romena "Psichičeskaja samoreguljacija", vyp. 3, Moskva 1983, sír. 242-251.
13. Antonov V.: Ob autogennoj trenirovke v povsednevnyh uslovijach; tam že, 159-162.
14. Antonov V.: Iskusstvo byt' ščastlivym; Leningrad 1984.
15. Antonov V.: Psichičeskaja samoreguljacija v vostočnoj tradicii; Leningrad 1988.
16. Antonov V. (red.): Problémy psichičeskoj samoreguljicii; vyp. 1, Leningrad 1988.
17. Antonov V, (red.): Problémy psichičeskoj samoreguljicii; vyp. 2, Leningrad 1989.
18. Antonov V. (red.): Radža — i buddchi-joga; Moskva 1990.
19. Antonov V.: Osnovy mirovoj religioznoj etiki; Moskva 1990.
20. Antonov V. (red.): Bchagavadgita (Pesn' Gospodnja); Moskva 1990.
21. Antonov V. (red.): Kompleksnaja sistema psichičeskoj samoreguljicii;

- Leningrad 1986.
22. Antonov V. i Chananašvili M.: Značenje rannego individual'nogo opyta dlja formirovanija polovogo povedenija sobak-samcov; Žurnál vysš. nervn. dejat., 23,I: 68-73, 1973.
  23. Balí' B.: Erotičeskoje umopomešatel'stvo; Char'kov 1887.
  24. Bechterev V.M.: O pólových izvraščenijach kak patologičeskich sočetatét'nyh refleksach; Obozrenie psichiatr.,nevřel. i eksp. psihol., 7-9: 357-382, 1914.
  25. Bechterev V.M.: Polovyje izvraščenija i uklonenija v světe refleksologii; v sb. pod red. V.M. Bechtereva "Voprosy".
  26. Bechterev V.M.: Polovaja dejatel'nost' s točki zrenija refleksologii; V sb. pod red. V.F. Zelenina "Polovoj vopros v světe naučnogo znanija", Moskva-Leningrad, 1926, sír. 142-181.
  27. Bechterev V.M.: Ob izvraščenijach i uklonenii polovogo vlečenija s refleksologičeskoj točki zrenija; Tam že str. 293-325.
  28. Blok I.: Polovaja žizn' našego vremeni i jeje otnošenije k sovremennoj kul'ture; CPb,1910.
  29. Bruchanskij N.P.: Materiály po seksual'noj psihopatologii; Moskva 1927.
  30. Vartapetov B.A. i Demčenko A.N.: Predstatel'naja železa i vozrastnyje narušenija polovoj dejatel'nosti; Kijev 1970.
  31. Vereščagin V.G.: Fizičeskaja kul'tura indijskich jogov; Minsk, "Polymja" 1982.
  32. Vlasov S.: Vremja sobirat' plody; Moskva, "Molodaja gvardija" 1984.
  33. Voronin V.: Chatcha-joga; Nauka i žizn', No 5,7,10,12/ 1980 i No 4/1981.
  34. Grenad'er A.B.: Vlijanije zakalivanija cholodom i zimnego plavanija na organizm; V sb. "2-aja naučno-metodičeskaja konferencija po voprosam zakalivanija cholodom i zimnego plavanija", Minsk 1967, sír.22-27.
  35. Guljajev J.V., Godik E.E. a Kobzar'ev J.: Na styke fiziki i biologii; Fizičeskije polja biologičeskich objektov; Technika — molod'eži, No9, str. 46-49, 1984.
  36. Dombrovskij N.A., Sergejev G.A. i Injušin V.M. (red.): Voprosy bioenergetiki; Alma-Ata 1969.
  37. Jebankov R.G.: Zadači i perspektivy zakalivanija cholodom i zimnego plavanija; V sb. "2-aja naučno-metodičeskaja konferencija po voprosam zakalivanija cholodom i zimnego plavanija", Minsk 1967, str. 3-9.
  38. Zukovskij M. A.: Detskaja endokrinologija, Moskva, "Medicina" 1971.
  39. Zaigrajev M.: Vezikulit; Bol'shaja medicinskaja enciklopedija, 4, str.592-595, 1928.
  40. Zirt: Polovaja žizn' i polovyje izvraščenija u mužčiny i ženščiny; SPb, 1907.
  41. Imelinskij K.: Psihigigiena polovoj žizni; Moskva, "Medicina" 1972.
  42. Injušin V.M.: Elementy teorii biologičeskogo polja; Alma-Ata 1978.
  43. Injušin V.M. i Roman A.S.(red.): Problémy bioenergetiki organizma i

- stimuljacija lazernym izlučenijem; Alma-Ata 1976.
44. Kanel' V.J.: Polovaja žizn' detej; Moskva 1909.
  45. Kraft-Ebing R.: Polovaja psihopatija; SPb 1891.
  46. Levenfel'd L.: Seksual'nyje problémy; SPb 1912.
  47. Levenfel'd L.: Polovaja žizn' i nachodjaščiesja v svjazi s něj nervnyje bolezni; SPb 1903.
  48. Levina S.E.: V sb. "Gormonal'nyje faktory individual'nogo razvitija"; Moskva 1974, str. 172-184.
  49. Lišák K. i Endreči E.: Vozniknovenije seksual'noj dominanty i jeje dejstvie na uslovnyj piščevoj refleks u košek; v sb. "Problémy fiziologii central'noj nervnoj sistemy", Moskva-Leningrad 1957, str. 334-342.
  50. Lišák K. i Endreči E.: Nejroendokrinnaja reguljacija adaptacionnoj dejatel'nosti, Budapešt 1967.
  51. Lombrozo C.: Ljubov' u pomešannyh; Odessa 1889.
  52. Medeljanovskij A.N.: Predposylki k postrojeniju naučnoj teorii vozmožnostej čeloveka; V sb. "Metody reflektornoj diagnostiki i rehabilitacii dlja soveršenstvovanija ozdorovitel'noj raboty v ugol'noj promyšlennosti", Moskva 1983, str. 60-107.
  53. Moll' A.: Polovaja žizn' rebenka; SPb 1909.
  54. Moll' A.: Polovoje čuvstvo; SPb 1911.
  55. Narodnaja medicína: puti sodejstvija i razvitija; Doklad soveščanija VOZ (serija tehničeskich dokladov 622); Moskva, "Medicina", Ženeva, "VOZ" 1980.
  56. Nastol'naja kniga svjaščennoslužitelja, t.4, Moskva 1986.
  57. Okulov A.F. i pr. (red.): Apokrify drevnich Christian; Moskva, "Mysl" 1989.
  58. Ramačaraka: Chatcha-joga; SPb 1914.
  59. Rodrigues R.: My imeem dělo s mysl'ju, a ne tol'ko s plot'ju ...; Priroda i čelovek, No 12, str. 60-63.
  60. Romen A.S. (red.): Psichičeskaja samoreguljacija; Vyp. I, Alma-Ata 1973, vyp. II Alma-Ata 1974, vyp. III, Moskva 1983.
  61. Svjadošč A.M.: Nevrozy i ich lečenije; Moskva 1971.
  62. Svjadošč A.M.: Zenskaja seksopatologija; Moskva, "Medicina" 1974.
  63. Svjadošč A.M. i Antonov V.: O somato-biologičeskich aspektach mužskogo gomoseksualizma: V sb. "Somato-nevrologičekij aspekt psichičeskich zabolevanij", Leningrad 1972, str. 62.
  64. Svjadošč A.M. i Derevinskaja E.M.: K probléme patologii vlečenij; V sb. "Materiály vyjezdnoj sessii prezidiumov vsesojuznyh i republikanskich obščestv nevropatologov i psichiatrov Kazachstana i republik Srednej Azii", Alma-Ata 1964, str. 21-23.
  65. Tarchanov I.R.: K fiziologii polovogo aparata u ljaguški; Russkaja medicina, No 30, str. 555-556, No 31, str. 571-573, No 32, str. 587-590, 1885.
  66. Forel' A.: Polovoj vopros; SPb 1891.
  67. Chananašvili M.M. i Antonov V.: O roli obonjatel'nogo, vkusovogo i zritel'nogo analizatorov v polovom povedenu samcov sobak; Žurnál

- vysš. nervn. dejat., 21, 5, str. 1071-1072, 1971.
68. Chejg A.: Dieta i pišča po otnošeniju k sile, vynoslivosti, trenirovke i atletiko: Kijev 1908.
  69. Čerkasov V.: Prežde, čem mučit' vracej; Don, 84,4, str. 148, 1984.
  70. Baker H.J. a Stoller R.J.: Sexual Psychopathology in the Hypogonadal Male; Arch. Gen. Psychiat., 18, 5: 631-634, 1968.
  71. Beach F.A.: Coital Behaviour in Dogs; Ill. Effect of early isolation on mating in males, Behaviour, 30, 2-3: 218-238, 1968.
  72. Beach F.A. a Wilson J.R.: Mating Behavior in Male Rats after Removal of the Seminal Vesicles; Proc.Nat. Acad. Sci. USA, 49, 5: 624-626, 1963
  73. Clark G.: Sexual Behavior in Rats with Lesions in the Anterior Hypothalamus; Am. J. Physiol, 137, 4, str.746-749, 1942.
  74. Dorfman R.I. a Shipley R.A.: Androgens; NY-London, 1956.
  75. Dörner G.: J. Endocrinol., 42, 1: 163-164, 1968.
  76. Dörner G.: Endocrinologie, 56, 3: 280-291, 1970.
  77. Dörner G.: Sexualhormonabhängige Gehirndifferenzierung und Sexualität, Jena, 1972.
  78. Dörner G.: In "Integrative Hypotalamic Activity", ed. by D.F. Swaab a J. P.Schade, Progress in Brain Res., 41: 221-238, 1974.
  79. Dörner G., Docke F. a Hinz G.: Neuroendocrinol, 4, 1: 20-24, 1969.
  80. Gorski R.A. a Wagner J.W.: Endocrinol., 76, 2: 226-239, 1965.
  81. Grady K.L., Phoenix C.H. a Young W.C.: J. Comp. Physiol. Psychol., 59, 2:176-182,1965.
  82. Harlow H.P.: The Nátuře of Love. Amer. Psychologist, 13,12: 673-685,1958.
  83. Harlow H.F.: Sexual Behavior in the Rhesus Monkey; In: "Sexual behavior",ed. by F.A. Beach. NY-London-Sydney, 1965.
  84. Kawashima S.: Annot. Zool. Jap., 37, 2: 79-85.
  85. Kikuyama S.: Annot. Zool. Jap., 34, 3: 111-116, 1961.
  86. Kikuyama S.: Annot. Zool. Jap., 35, 1: 6-11.
  87. Kinsey A.S., Pomeroy W.B. a Martin C.E.: Sexual Behavior in the Human Male, Philadelphia a London, 1948.
  88. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., Martin C.E. a Gebhard P.H.: Sexual behavior in the Human Female. Philadelphia a London, 1953.
  89. Larsson K.: Mating of Male Rats after Lesions in the Preoptic Area. Nátuře, 202, 4930: 413-414,1964.
  90. Larsson K. a Swedin G.: The Sexual Behavior of Male Rats after Bilateral Section of the Hypogastric Nerve and Removal of the Accessory Genital Glands. Physiol. a Behav., 6, 3: 251-253,1971.
  91. Levine S.: Science, 144, 3615: 185-187, 1964.
  92. Lurie L.A.: Am.J.Med.Sci., 208, 2: 176-186, 1944.
  93. McLean P.D.: The Limbic Systém ("Visceral Brain") and Emotional Behaviour. Arch.Neurol. a Psychiat., 73, 2: 130-134, 1955.
  94. McLean P.D.: New Finding Relevant to the Evolution of Psychosexual Functions of the Brain. J.Nervous a Mental Dis., 135, 4: 289-301, 1962.
  95. Money J. a Pollitt E.: Cytogenetic and Psychosexual Ambiguity:



- Klinefelter's Syndrome and Transvestism Compared. Arch.Gen.Psychiat. 11,6: 589-595, 1964.
96. Mosier H.D., Scott L.W., a Dingman H.P.: Sexually Deviant Behavior in Klinefelter's Syndrome. J.Pediat., 57, 3: 479-483, 1960.
  97. Rajneesh B.: Mustard Seed. Har-Row, "Rajneesh Foundation", 1978
  98. Roeder F. a Muller D.: Zuř stereotaktischen Heilung der pädophilen Homosexualität. Dtsch.med. Wschr., 94, 9: 409-415, 1969.
  99. Rosenzweig S. a Hoskins R.G.: A Note on the Ineffectualness of Sex-Hormone Medication in a Case of Pronounced Homosexuality. Psychosomat.Med., 3, I: 87, 1941.
  100. Uspenskij P.D.: In Search of the Miraculous; Fragments of an Unknown Teaching. NY, 1949; London 1950.
  101. Whalen R.E. a Edwards D.A.: Anat.Rec., 157, 2: 173-180, 1967.
  102. Josef Hynie: Lékařská sexuologie, Praha 1967, Universita Karlova.
  103. Josef Hynie: Lékařská sexuologie, Praha 1968, Universita Karlova.
  104. Jaroslav Hronek, Milan Kolomazník: Základy obecné lékařské sexuologie, SPN Praha 1987.
  105. Jaroslav Hronek, Milan Kolomazník: Základy speciální lékařské sexuologie.
  106. Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona; Ekumenická rada církví v ČSSR, 1984.
  107. Bhagavadgíta neboli Zpěv Vznešeného, Lyra Pragensis, Praha 1989.
  108. Ivo Pondělíček: Jak se lidé milují; Praha, St. nakl. technické literatury, 1990.
  109. Ivo Pondělíček: Lidská sexualita jako projev přirozenosti a kultury; Praha, Avicenum 1971
  110. Hynie Jozef: Sexuológia pre každého; Bratislava, Osvěta 1970
  111. Jan Pavel II.: Manželská morálka a spiritualita; Úvahy nad encyklikou Humanae vitae, nakl. Cesta, Brno 1991.
  112. Josef Beneš: Sexualita je posvátná, Katolický týdeník 7/1993, str. 3
  113. Vladimír Antonov: Psychická autoregulace ve východní tradici, Brno 1990.
  114. Vladimír Antonov: Rádžajóga a buddhijóga, Brno 1991.