

Владимир Антонов

Сексология

- сексуальность у ребёнка —**
- происхождение гомосексуализма
и других патологий —**
- регуляция половой функции —**
 - биоэнергетика секса —**
 - этика, религия и секс —**

**Издание 5-е,
дополненное.**

«New Atlanteans»

2015

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ	7
НЕРВНАЯ И ЭНДОКРИННАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ.....	12
МЕХАНИЗМЫ ИЗВРАЩЕНИЯ ПОЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	18
ПИТАНИЕ И ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ.....	29
ЭРОГЕННОСТЬ.....	34
БИОЭНЕРГЕТИКА СЕКСА.....	40
ОРГАЗМ	52
СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЭТИКА.....	53
НАЧАЛО ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ И СУПРУЖЕСТВО	61
С КЕМ?.....	64
ГУНЫ И СЕКС.....	67
СЕКС НА ДУХОВНОМ ПУТИ.....	70
ДВА ПОЛА. О РОЛИ СЕКСУАЛЬНОГО АСПЕКТА ЛЮБВИ В ЭВОЛЮЦИИ.....	83
КАКОЙ СЕКС «ГРЕХОВЕН» И КАКОЙ — НЕТ?	85
О КУЛЬТУРЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	87
О «ГРУППОВОМ СЕКСЕ»	88
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СЕКСУАЛЬНОСТЬ «В МИРЕ ИНОМ»?	89
ЗАВЕРШАЮЩАЯ СТАДИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ	91

ББК 57.3
ISBN 978-1-897510-05-6
657 Chemaushgon Road RR#2
Bancroft, Ontario
K0L 1C0, Canada

Книга содержит научное описание в доступной для широкого читателя форме механизмов и закономерностей развития половой системы человека, включая эмбриональный период, детство и этап взросления.

Излагаются механизмы формирования гомосексуального влечения у обоих полов. Описываются соответствующие эксперименты на животных.

Рассматриваются методы регуляции половой функции: от состава пищи — до психической саморегуляции, включая работу с чакрами и меридианами.

Большое внимание уделено биоэнергетике сексуального взаимодействия, сексуальной психологии и этике, в том числе, в религиозном ракурсе. Обосновывается призыв относиться к сексуальности — как к возможности духовного совершенствования через правильное развитие своей эмоциональной сферы, утончение сознания и этический самоконтроль.

Приводится обширный список литературы.

Книга написана учёным-биологом и рассчитана как на специалистов-учёных и врачей, так и на широкий круг читателей.

© Антонов В.В., 2013.

Вступление

Известно, какое неблагоприятное влияние оказывают нарушения в сексуальной сфере на эмоциональное состояние и социально-психологический статус человека, его социальную активность.

А личностных проблем такого рода — достаточно много. Так, в подростково-юношеском возрасте ведущее место среди них занимает влечение к мастурбации, вступающее в конфронтацию с моральными запретами. В последующие годы на первое место могут выступать половая неудовлетворённость или, наоборот, усталость от вынужденных половых отношений. Немалое число людей также страдает от врождённых или приобретённых аномалий половой направленности, ещё больше — от функциональных нарушений в половом аппарате, таких, как импотенция и преждевременная эякуляция у мужчин и аноргазмия у женщин (в тех случаях, когда она вызывает болезненные состояния).

Под влиянием религиозных догматов иудаизма (которые почти без изменений были усвоены многими христианскими церквями), на протяжении веков сексологические исследования в европейских странах практически не велись, и многие вопросы шаблонно решались на основе ветхозаветного «закона».

Лишь в конце 19-го века в Европе начали появляться первые серьёзные работы по этой теме [27,33-34,46-48,51,53-54,58-60,69].

В середине 20-го века значительный прогресс в данной области знаний имел место благодаря исследованиям группы американских учёных, возглавляемых А.Кинси [90-91].

В последующие десятилетия был произведён ряд экспериментальных исследований на животных по сексуальной нейрофизиологии [57,78,96-97] и сексологическим аспектам социальной психологии [2,26,70,85-86].

Среди российских исследований по сексологии того времени надо особо выделить труды А.М.Свядоца [64-65].

После свершения возглавленной Президентом Горбачёвым Перестройки и последовавшей либерализации издательской деятельности в России — появился ряд прекрасных книг по сексологической тематике [41,49-50 и др.]. Среди них хотелось бы особо выделить книгу Барбары Кислинг «Целительные свойства секса» [49], где автор описывает секс как возможность оказания помощи другим людям — в отличие от эгоистического к нему отношения.

В читаемой же Вами сейчас, мой читатель, книге собраны материалы, накопленные мною за годы работы в Сексологическом Центре, руководимом профессором А.М.Свядоцем, в НИИ Экспериментальной Медицины, НИИ Акушерства и Гинекологии, а также в последующие годы, когда я полностью переключился на изучение и популяризацию искусства психической саморегуляции и методов духовного совершенствования.

Этапы развития сексуальности

Этот вопрос изучался как в наблюдениях за развитием ребёнка человека [29-32,48,53-54,59-60¹], так и в исследованиях на животных [2-3,6,85-86 и др.]. Было показано, что половое созревание в онтогенезе (индивидуальном развитии во время данного воплощения) происходит не одновременно, но, напротив, отдельные звенья половой системы заканчивают своё развитие в сроки с разницей иногда в несколько лет.

Первые примитивные проявления активности половой системы у ребёнка человека и детёнышей млекопитающих можно наблюдать в виде эрекции пещеристых тканей половых органов иногда уже с первых дней после рождения. Эрекции возникают в ответ на неспецифические воздействия, например, при испуге, плаче, еде, испытывании боли, смехе и т.п.

Вторая стадия известна под названием этапа «юношеской интерсексуальности». В онтогенезе человека она имеет место примерно с 7-9 до 15-17 лет. В этом возрасте повышается выработка половыми железами андрогенов — мужских половых гормонов, присутствующих также и в женском организме; именно андрогены являются универсальными регуляторами (на уровне эндокринной системы) сексуальности у обоих полов (см. [4]).

Влияние андрогенов ведёт к значительной интенсификации сексуальных проявлений, особенно у мальчиков. Характерной чертой этой

¹ Мы здесь не будем касаться взглядов на этот вопрос З.Фрейда, поскольку наше отношение к данному разделу его теории опубликовано отдельно [13].

стадии является отсутствие ещё чёткой половой направленности на представителей противоположного пола своего биологического вида, что обусловлено незрелостью соответствующих структур головного мозга. Половое возбуждение на этом этапе может легко вызываться неадекватными стимулами, включая, в том числе, неодушевлённые предметы, животных и представителей своего пола.

Указанные проявления характерны не только для человека, но и для всех изученных в этом отношении животных. И они сами по себе не должны рассматриваться как патология. Однако закрепление на условно-рефлекторной основе этих реакций — чему благоприятствует отсутствие у подростка должной информации о нормальных половых отношениях взрослых людей — может приводить к извращению полового влечения на всю жизнь.

Надо отметить, что именно при первых сексуальных эмоциональных возбуждениях иногда возникают условно-рефлекторные связи исключительной прочности.

Одним из характерных проявлений сексуальности в подростково-юношеском возрасте является мастурбация. Её отмечают у себя в прошлом более 90% мужчин и примерно половина женщин [47,90-91]. Мастурбация характерна не только для человека, но и для всех изученных в этом отношении млекопитающих (см. [6]).

Было время, когда её рассматривался как страшный порок, грех, как причину почти всех известных заболеваний. Однако в настоящее время это утверждение отмечено как совершенно необоснованное. Можно с уверенностью сказать, что мастурбация (за исключением случаев её чрезмерного проявления) не является непосред-

ственной причиной каких-либо заболеваний. Она представляет собой естественное проявление сексуальности на определённом этапе её развития. Напротив, психические нарушения могут возникать у подростков, запугиваемых «страшными последствиями» и в то же время неспособных преодолеть интенсивное влечение к снятию сексуального напряжения.

Из сказанного, однако, не следует, что именно частые акты мастурбации в этом возрасте не несут негативных последствий. Дело в том, что биоэнергетические затраты при таких оргазмах нерациональны: расходуемый энергопотенциал мог бы быть использован через механизм сублимации на интеллектуальное и физическое развитие. Но бороться с мастурбацией подростка следует не «негативными», а «позитивными» методами, т.е. не запугиванием и угрозами, а переключением внимания на полезные виды деятельности. Чрезмерную сексуальность подростка можно также снизить рациональным питанием, именно заменив мясные и рыбные блюда молочными продуктами и птичьими яйцами.

Третья стадия развития сексуальности — «взрослая сексуальность» — начинается у мужчин с окончанием процесса созревания структур головного мозга, отвечающих за адекватную половую направленность. У женщин этому моменту соответствует появление психологической готовности к началу половой жизни.

Основой для формирования у мужских особей млекопитающих половой направленности на женскую особь своего биологического вида является врождённая, но проявляющаяся в онтогенезе достаточно поздно реакция полового возбуждения при контакте с так называемыми «ключевыми раздражителями» [7]. Они представлены

у млекопитающих не-приматов, так же, как и у насекомых и рыб, половыми феромонами. Эти вещества, вырабатываемые специальными железами половых органов самок, попадают в выделяемую мочу и способствуют отыскиванию самцами по следам — тех самок, которые готовы к осеменению.

Мне в специальных опытах удалось выяснить, что половые феромоны у самок собак продуцируются именно влагалищными железами, а не мочевыводящей системой. Моча лишь смывает их с половых органов.

Половые феромоны воспринимаются самцами млекопитающих не-приматов (за исключением, по-видимому, китообразных) через обонятельный анализатор (см., в т.ч., [70]).

Половые феромоны видоспецифичны. За их влиянием на половое поведение взрослых здоровых самцов каждый может понаблюдать на примере котов, нюхающих валерианку. Валериановая кислота является половым феромоном кошек [56].

У приматов, включая человека, «ключевые раздражители» для мужских особей представлены видом половых органов женских особей (визуальный анализатор также играет ведущую роль в половом поведении самцов птиц). В процессе последующего общения полов происходит — уже на условно-рефлекторной основе — формирование той половой направленности, которая характерна, в частности, для взрослого мужчины (плюс, разумеется, «надбиологические» факторы).

Аналогичных «ключевых раздражителей», присущих мужским особям и вызывающих безусловнорефлекторное половое возбуждение у

женских особей, у приматов и, по-видимому, у всех других животных, нет. Женская половая направленность формируется посредством механизма сочетательных («условных») рефлексов, базируясь на внутривидовой социальной направленности, сформированной по законам «первичной социализации» [2,5].

Интенсивность реакции на «ключевые раздражители», как правило, пропорциональна уровню в организме андрогенов. При истощении биоэнергетических ресурсов организма от усталости, плохого питания, болезни — уровень андрогенов и величина рассматриваемого рефлекса снижаются.

Но данный рефлекс, как мною было выяснено в экспериментах на собаках, может быть восстановлен фармакологическими препаратами: андрогенами и стимуляторами системы выработки андрогенов в организме. Среди таких препаратов можно назвать тестостерон-пропионат, метилтестостерон, элеутерококк, женьшень². Та же закономерность прослеживается у мужчин.

Изменчивость величины рассматриваемого рефлекса в зависимости от общего функционального состояния мужского организма является одним из природных факторов отбора для размножения только здоровых особей, от которых можно ожидать более полноценное потомство.

² Если эффект элеутерококка проявляется через 2-3 дня после приёма и держится несколько суток, то женьшень срабатывает уже примерно через 20-30 минут.

В последние годы в аптеках появились и другие препараты.

Нервная и эндокринная регуляция половой функции

Нервная и эндокринная системы совместно участвуют в регуляции половой функции. Половые гормоны, вырабатываемые половыми железами и корой надпочечников, распространяются через кровь по всему организму и создают общий информационный фон для регуляции различных звеньев половой системы, включая различные структуры нервной системы. Так называемые «органы-мишени» для каждого гормона обладают особыми клетками — «рецепторами гормонов», в которых молекулы гормонов входят в соединение с молекулярными структурами этих клеток. Через этот механизм гормоны запускают процессы одновременно в нервной, железистой и других тканях тела.

Выработка половых гормонов, в свою очередь, регулируется через соответствующие структуры центральной нервной системы, а именно через гипоталамо-гипофизарный комплекс. В этом комплексе посредством гипоталамических нервных структур осуществляется регуляция деятельности «главной» эндокринной железы организма — гипофиза, «руководящей», в том числе, активностью половых желез и коры надпочечников посредством её собственных гормонов.

Имеются три основные группы половых гормонов, вырабатываемых половыми железами и корой надпочечников: андрогены (мужские гормоны), а также эстрогены и прогестерон (женские гормоны). Биохимически синтез половых гормонов начинается с преобразования холестерина в прогестерон, затем из прогестерона образуются андрогены, а из них — эстрогены. Эта последо-

вательность превращения гормонов имеет место в организмах обоих полов, причём все три группы гормонов присутствуют в тканях тел у представителей каждого пола. Но, в зависимости от пола, т.е. в результате биохимических и гистологических половых различий в структуре желёз, накапливаются и выделяются в кровь преимущественно гормоны, свойственные полу организма.

Многочисленные электрофизиологические исследования на животных показали, что в обеспечении комплекса реакций полового поведения участвуют практически все макроструктуры головного мозга. Это можно хорошо понять, если представить, какое обилие информации из внешней среды и изнутри организма поступает при этом в центральную нервную систему, обрабатывается в ней и выдаётся в виде команд ко множеству структур тела.

Связь между центральной нервной системой и половыми органами осуществляется через нервные пути и через посредство эндокринной системы.

Определённое место в регуляции уровня сексуальности у мужских особей имеют так называемые добавочные половые железы, в частности, семенные пузырьки. На этом вопросе мы остановимся более подробно.

Семенные пузырьки — это парные железы мужского полового аппарата, лежащие вдоль стенок мочевого пузыря и имеющие протоки в семявыносящий канал. Секрет желёз участвует в образовании эякулята. Его, по-видимому, наиболее важным компонентом является фруктоза, служащая для питания сперматозоидов. Стенки семенных пузырьков обладают слоем мышечных волокон, что указывает на их способность к сокращению.

Ещё в конце позапрошлого века в опытах на самцах лягушек было показано [68], что искусственное наполнение жидкостью семенных пузырьков приводит к резкому повышению полового влечения. Имеются свидетельства в пользу того, что эти железы аналогичным образом участвуют в регуляции сексуальности также и у человека [45]. Однако это прежде ни разу не было прямым образом подтверждено ни на человеке, ни в экспериментах на животных из класса млекопитающих.

В 1978 году мы предприняли попытку решить этот вопрос в опытах на самцах кроликов породы шиншилла путём вживления в семенные пузырьки твёрдых инородных предметов. Согласно принятой рабочей гипотезе, эти предметы должны были оказывать давление на предполагаемые барорецепторы, посылающие информацию в мозговые центры, регулирующие интенсивность полового влечения, что, в свою очередь, приводило бы к интенсификации последнего.

В экспериментах у 8 самцов на протяжении ряда дней замерялось фоновое половое влечение, показателем которого служило количество попыток к совокуплению (сексуальных наскоков на самку) в течение 30 минут (использовались самки вне течки с целью исключения совокуплений, а также влияния на половое влечение самцов возбуждающего действия половых феромонов и фактора половой активности самки).

Затем этим самцам под тиопенталовым (5 самцов) или эфирным (3 самца) наркозом вживлялись в оба семенных пузырька кусочки полихлорвинилового стержня диаметром 2 мм и длиной 10 мм.

Опыты возобновлялись через 2 дня после операций. Результаты экспериментов оценивались путём сопоставления среднего числа сексуальных наскоков в последние три опыта до операции — со средним числом таких наскоков в первые три послеоперационных опыта.

С целью выявления возможного влияния на показатели экспериментов а) 2-дневного послеоперационного перерыва в опытах и б) наркотизации — были поставлены соответствующие контрольные тесты: пяти самцам, которые не подвергались операциям, был предоставлен 2-дневный перерыв в тестировании, а трём другим неоперируемым самцам вводился тиопентал натрия в дозах, аналогичных вводимым подопытным животным (40 мг на 1 кг массы тела), с последующим тестированием через 2 дня после данного воздействия. Кроме того, 5 самцам семенные пузырьки были удалены.

В результате операций по вживлению инородных тел в семенные пузырьки у всех самцов, кроме одного, у которого произошло прободение стенки одного из семенных пузырьков вживлённым стержнем (среднее число наскоков у него осталось на прежнем уровне), наблюдалось увеличение среднего числа наскоков соответственно в 10,6; 10,3; 5,1; 1,8; 1,6; 1,1 раза (в среднем в 4,7 раза). Несмотря на наличие свежего операционного шва на брюшной стенке, у 6 из 8 животных число наскоков уже в первый послеоперационный опыт превышало среднее за три предоперационных опыта, причём у 4 из них — более, чем в 2 раза. Максимальное число наскоков за опыт у всех 8 самцов приходилось именно на один из послеоперационных дней.

Контрольные эксперименты дали следующие результаты.

После 2-дневного перерыва в опытах у всех 5 кроликов уровень полового влечения несколько снизился.

Наркотизация контрольных животных также не привела к повышению числа наскоков.

Таким образом, вышеприведённые результаты нельзя объяснить действием этих побочных факторов.

Удаление семенных пузырьков у 5 кроликов привело к незначительному снижению полового влечения у двух из них (в 1,9 и в 1,2 раза), а у трёх — к некоторому повышению (в 2,4; 1,5; и 1,2 раза).

Таким образом, в результате проведённых исследований было доказано, что раздражение барорецепторов, расположенных в семенных пузырьках, приводит к повышению полового влечения у кроликов, что выражается в увеличении частоты попыток к совокуплению. В норме такое воздействие на барорецепторы происходит при наполнении семенных пузырьков накапливающимся секретом, извергаемым затем при эякуляции.

На первый взгляд, этому выводу противоречат результаты опытов по удалению семенных пузырьков, поскольку в этих опытах не произошло ожидаемого значительного снижения полового влечения. Аналогичные данные ранее были получены в экспериментах на крысах [75,93], из чего авторы пришли к выводу о неприложимости к млекопитающим закономерности, обнаруженной на лягушках. Это кажущееся противоречие, однако, исчезает, если обратить внимание на то, что семенные пузырьки представляют собой лишь один из нескольких механизмов регуляции сексуальности. Эти механизмы можно разделить

на а) создающие фоновый её уровень и б) осуществляющие её оперативную регуляцию.

К первым относятся, в том числе, рассмотренное выше влияние половых гормонов, активирующее воздействие наполняемых секретом семенных пузырьков, возможное тормозящее действие всасывающегося в кровь при длительном отсутствии эякуляций секрета предстательной железы [35], активирующее или подавляющее влияние со стороны парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы.

Оперативная регуляция осуществляется, в том числе, через посредство врождённых и приобретённых рефлексов.

Разумеется, этим перечнем не исчерпываются все факторы, определяющие половое поведение развитого человека, у которого огромную роль играют этические и моральные установки и многое другое.

Рассмотренная многоплановость регуляции полового поведения обеспечивает высокую пластичность управления всей половой системой, в частности, возможность её функционирования после «выпадения» некоторых регуляторных механизмов. Наилучшей иллюстрацией сказанному является продолжение в некоторых случаях половой активности в течение длительного времени после кастрации.

Такая многоплановость даёт, в частности, возможность совершать «обходные манёвры» при терапии сексуальных нарушений. Наибольшие перспективы здесь обнаруживаются при использовании тех знаний и практических методов, о которых будет идти речь в главе «Биоэнергетика половой жизни».

Механизмы извращения половой направленности

Центральное место среди извращений половой направленности занимает гомосексуализм. Поэтому именно о нём будет в основном идти речь в этой главе. Механизмы образования других извращений такого рода (о них можно прочитать в цитируемой литературе), формирующихся на условно-рефлекторной основе, станут понятны по ходу изложения.

Проблема образования гомосексуального влечения занимает умы многих учёных уже на протяжении примерно полутора веков, однако исчерпывающей теории не было создано до последних десятилетий. Успех в решении проблемы наметился благодаря широкому использованию для решения отдельных вопросов эксперимента на животных.

В конце 19-го и начале 20-го столетий наметились две точки зрения по вопросу о происхождении рассматриваемого заболевания. Так, ряд учёных [27,33,46,58,69] ведущим фактором признавал врождённость или врождённую предрасположенность, поскольку начало болезни часто прослеживалось с раннего возраста. Однако, если эта концепция и объясняла пассивную форму мужского гомосексуализма и активную женского³ как «психический гермафродитизм», то возникновение активной формы у мужчин с сохранением как внешних мужеских черт, так и характера

³ Активная и пассивная формы гомосексуализма различаются по сексуальной аутоидентификации больного, т.е. ощущению принадлежности к тому или иному полу.

полового влечения (за исключением его объекта), оставалось неясным. Точно так же на основе этой концепции невозможно понять природу пассивной формы женского гомосексуализма.

Впоследствии другие авторы, обращая внимание в первую очередь на схожесть начальных этапов развития болезни у гомосексуалистов и фетишистов⁴, болезнь которых нельзя было признать врождённой, начали разрабатывать новый подход, состоящий в признании ведущей роли внешней среды в происхождении этих заболеваний [29-32,46,48,53-54]. Суть подхода состояла в предположении о том, что во время одного из первых половых возбуждений происходит образование «патологического сочетательного рефлекса» (по В.М.Бехтереву) полового возбуждения на предмет или действие, на котором было сконцентрировано внимание в тот момент. Наиболее опасным в смысле возможности начала неправильного развития сексуальности учёные признавали стадию юношеской интерсексуальности.

Однако и эта концепция не объясняла, почему такого рода заболевания возникают лишь у сравнительно немногих людей, хотя все проходят в своём развитии указанный «опасный» этап. Например, по данным Кинси с соавторами [90], исключительно гомосексуальны всю жизнь 4% всех мужчин, не считая бисексуальных, хотя имели гомосексуальный опыт в подростковом возрасте 60%!

⁴ Фетишизм — половое влечение к неодушевлённым предметам; различают большой и малый фетишизм: при первом фетиш полностью вытесняет адекватный объект половой направленности, при втором — обязательно должен дополнять его.

Как показали последующие исследования, в определённой степени правильными оказались оба подхода, о чём и будет идти речь ниже.

Для того, чтобы объяснить возможность возникновения врождённого гомосексуализма, необходимо обратиться к процессам дифференцировки и развития половой системы в эмбриогенезе.

Половые железы как мужского, так и женского плода развиваются у эмбриона из первоначально недифференцированных относительно пола зачатков — эмбриональных гонад. У плода человека примерно с 6-й недели эмбриональной жизни под влиянием генетической информации, исходящей из половых хромосом, начинается дифференцировка.

У мужского плода происходит развитие «мозговой» части гонад, из которых формируются семенники, а у женского — корковой части, образующей яичники. Эта дифференцировка в общих чертах заканчивается уже на 7-й неделе, после чего так называемые интерстициальные клетки половых желёз мужского плода начинают продуцировать андрогены, под влиянием которых происходит дифференцировка половых органов по мужскому типу. Приблизительно с 32-й недели беременности интерстициальные клетки мужского плода претерпевают обратное развитие, после чего пребывают в атрофированном состоянии до начала полового созревания [44,55 и др.].

У женского плода андрогены на этой стадии отсутствуют, и в этих условиях развитие половых органов идёт по женскому типу.

Недостаток андрогенов у мужского плода или их патологическое появление у женского, например, через организм матери, а также ряд других

внешних неблагоприятных воздействий — могут приводить к развитию гермафродитизма.

Но оказывается, что не только развитие половых органов, но и дифференцировка половых центров головного мозга происходит под влиянием половых гормонов во время другого критического этапа, имеющего место несколько позднее первого.

Исключительно благоприятным объектом для экспериментального изучения этого явления оказалась крыса, поскольку последний критический этап у крыс приходится на первые дни после рождения, а не на внутриутробную фазу развития, как у других животных и человека.

Было показано, что кастрация самцов подопытных животных до начала данного критического этапа или введение им в это время антиандрогенов приводит — по достижении половой зрелости — к проявлению половых поведенческих реакций, свойственных самкам, и к циклическому выделению гипофизом гонадотропинов (гормонов гипофиза, регулирующих активность половых желёз по женскому типу) [82-84,104]. И наоборот, введение самкам во время критического этапа андрогенов (или больших доз эстрогенов, по-видимому, нарушающих эстроген-реактивные структуры мозга) вызывает проявление мужской формы полового поведения и ациклическое продуцирование гонадотропинов по мужскому типу [78,83,94].

Установлено, что центр мужского полового поведения расположен в медиальном преоптическом гипоталамусе, а центр, ответственный за проявление женской формы полового поведения, — в вентромедиально-аркуатном комплексе ядер гипоталамуса [76,79,82,92]. У генетически мужских особей при условии естественного раз-

вития под влиянием андрогенов, продуцируемых семенниками, происходит активация и развитие андроген-реактивных структур центра мужского полового поведения и инактивация женских центров, регулирующих женское половое поведение и циклическую деятельность гипофиза. У генетически женских особей при отсутствии во время критического периода андрогенов (возможно, под влиянием эстрогенов, поступающих в организм плода через плаценту от матери) происходит развитие только женских половых центров.

Кстати, Дёрнер с соавторами [82] показали, что гормонально вызванная гомосексуальность у самцов экспериментальных животных может быть уничтожена разрушением женских половых центров в вентромедиальных гипоталамических ядрах, а Рёдер и Мюллер [101] добились того же эффекта аналогичным оперативным приёмом у двух мужчин-гомосексуалистов.

Таким образом, становится понятным, как в результате нарушения гормонального баланса на определённой стадии эмбриогенеза может образоваться женская форма полового поведения у генетически мужских особей и мужская — у генетически женских. У таких мужчин может быть большая или меньшая врождённая физическая и психическая феминизация, а у женщин — маскулинизация. Гомосексуальное влечение, сформировавшееся на этой основе, не подчиняется принципу «всё или ничего», а проявляется в большей или меньшей степени в зависимости от величины повреждающего фактора [81].

Дёрнер [78] указывает следующие возможные патогенные факторы, способные привести к такому искажению полового развития: 1) патологическая секреция плацентарных гонадотропинов или половых гормонов плацентой; 2) нарушение

синтеза половых гормонов у плода; 3) изменённая чувствительность гипоталамических половых центров плода к половым гормонам, возможно, в результате генетических нарушений; 4) нарушение продуцирования гормонов в организме матери; 5) введение половых гормонов матери во время беременности.

Не исключено, что к данной патологии у мужчин может приводить и нарушение хромосомного набора, именно увеличение числа X хромосом. Так, при синдроме Клайнфельтера (XXY) часто отмечаются психическая и физическая феминизация [73,98-99].

Было также показано, что феминизация мужского плода наступает при введении матери во время указанного критического этапа некоторых тератогенных (вызывающих уродства плода) лекарств, например, резерпина [87-88] и хлорпромазина [89].

К тому же эффекту могут приводить и такие неспецифические воздействия на плод, как снижение маточно-плацентарного кровообращения во время той же критической стадии развития [10-11].

Хотя рассмотренный механизм является хорошо доказанным, однако при его помощи объясняется происхождение лишь части случаев пассивной формы мужского гомосексуализма и активной — женского. Скорее всего, в эту группу можно отнести тех мужчин, которые ещё в детстве проявляли черты психической феминизации: хотели стать девочками (или даже ощущали себя девочками), играли с девочками в их игры, в более позднем возрасте избегали общества мальчиков, любили одеваться, как девочки, и т.д. Сюда же можно отнести женщин с соответству-

ющими чертами маскулинизации (омужествлённости), проявившимися с раннего возраста.

Для того, чтобы проиллюстрировать другой путь формирования патологии — через условно-рефлекторный механизм — нами были проведены специальные исследования на собаках.

16 беспородных самцов собак отделялись от матерей на первом месяце жизни и выращивались по двое в клетках площадью 3 кв.м (два самца в клетке). Стенки клеток предотвращали визуальный контакт подопытных животных с другими собаками.

На втором году жизни, т.е. после появления реакции полового возбуждения на половые феромоны, каждый самец сначала сводился с самкой в состоянии течки, а через несколько дней — с той же самкой и самцом, в паре с которым воспитывался, одновременно. Каждый тест длился 30 минут.

Поведение трёх животных во время первых сведений с самкой было таким, что вначале был сделан вывод об их неспособности совершать сексуальный наскок. Эти самцы, ощутив запах половых феромонов, приходили в состояние полового возбуждения, которое, однако, приводило не к попыткам совершить половой акт, а к интенсивным игровым реакциям с самкой. Такое поведение сохранялось, даже несмотря на повторные инъекции больших доз андрогена тестостерона-пропионата (по 6 мл 5% раствора 6 дней подряд). Наскоки одного из этих самцов начались лишь с седьмого опыта, но они были столь немногочисленны и вялы, что он так ни разу и не достиг совокупления. Но, тем не менее, он активно наскокивал на самца, в паре с которым был выращен, когда они оказывались втроём с самкой.

Два других самца начали совершать наскоки на самку, лишь когда их стали сводить с самкой обоих одновременно. То есть, уровень полового возбуждения у них достигал пороговой величины только в ответ на зрительный неадекватный сигнал.

Остальные 13 самцов достаточно быстро проявили половые реакции по отношению к самке и совершали свой первый половой акт. Но из них 9 самцов при последующих сведениях с той же самкой и самцом одновременно проявили половые реакции и на самца. В том числе, трое совершали на самца незначительное число сексуальных наскоков, по сравнению с числом наскоков на самку: два — по 25-30% общего числа наскоков; два — примерно по 60%; а два самца, воспитанные вместе, насакивали исключительно друг на друга, почти не обращая внимания на самку, несмотря на то, что перед этим имели с ней совокупления.

Наблюдения также показали, что гомосексуальные проявления имели место только в тех парах самцов, где хотя бы одно животное воспринимало положительно наскоки другого самца на себя (что среди самцов, выросших в обычных условиях, нами не наблюдалось никогда). При этом самец, подвергаемый наскоку, явно испытывал от действий партнёра удовольствие (крестцовая область спины у собак является эрогенной зоной), при этом часто проявляя эрекцию.

Таким образом, в этих экспериментах был ярко продемонстрирован факт формирования гомосексуального влечения на условно-рефлекторной основе. Причём ценность представляют также наблюдения за формированием пассивного гомосексуального шаблона поведения через механизм сочетательного рефлекса.

Интересно отметить тот факт, что и у мужчин-гомосексуалистов под влиянием вводимых им андрогенов обычно не появляется половое влечение к женщинам; исключение представляют лишь некоторые молодые мужчины, видимо, ещё пребывающие в стадии юношеской интерсексуальности [77,95,102].

В 1972 году мы [66] — на основе обследования больных мужским гомосексуализмом — указали на различие в происхождении активной и пассивной форм заболевания.

В женском гомосексуализме также отмечалась врождённость активной и приобретённость пассивной форм [67].

Проведённые нами на протяжении последующего ряда лет наблюдения над такими больными позволили выделить не две, а три группы гомосексуалистов по механизму происхождения заболевания:

1) Мужчины с пассивной и женщины с активной формой *врождённого* гомосексуализма. Такие мужчины с детства чувствовали себя в значительной мере девочками, женщины — мальчиками, предпочитали играть в игры и одеваться в одежду, свойственные противоположному полу, многие мужчины имели врождённые черты феминизации, женщины — маскулинизации. В сексуальных отношениях больные мужчины ощущали себя женщинами, женщины — мужчинами. Высокий процент из них имеет наследственную отягощённость и указывает на патологию беременности или преждевременные роды у матери.

2) Мужчины с пассивной и женщины с активной формой *приобретённого* гомосексуализма. Эти больные не имеют врождённого гомосексуального чувства и извращённых черт феминиза-

ция или маскулинизации. Их гомосексуальное влечение формируется на условно-рефлекторной основе во время стадии юношеской интерсексуальности.

3) Мужчины с активной и женщины с пассивной *приобретённой* формой гомосексуализма. Такие мужчины имеют мужской облик и мужской тип сексуальности, женщины — женский. Их патологическое влечение образуется на условно-рефлекторной основе, обычно в подростково-юношеском возрасте. В дальнейшем гомосексуальное влечение или а) сменяется нормальным влечением, но затем возвращается вновь в результате психических травм, связанных с гетеросексуальной жизнью или невозможностью последней по иным причинам, или б) переходит непрерывно во взрослую жизнь, вытесняя полностью нормальное влечение или сосуществуя с ним. Значительная часть больных этой группы отмечает наследственную отягощённость, тяжёлые соматические заболевания в детстве и патологию беременности или преждевременные роды у матери. Такой анамнез указывает на действие повреждающего фактора, который мог нарушить мозговые структуры, регулирующие врождённый компонент половой направленности.

Из приведённых данных следует, что гомосексуализм представляет собой полиморфное по своему происхождению заболевание, и это объясняет существующие трудности при его лечении. Поэтому не может быть универсального метода лечения для всех желающих излечиться больных гомосексуализмом; способ лечения необходимо выбирать на основе принадлежности больного к той или иной этиологической группе. Помимо психотерапевтических меропри-

ятий здесь могут быть показаны и фармакологические воздействия.

Так, по отношению к некоторым мужчинам может быть совершена попытка лекарственного вызова или усиления у них (одновременно с психотерапией) реакции на «ключевые раздражители» полового поведения и — через это — усиления нормального влечения.

В случаях врождённого отсутствия гетеросексуального влечения у женщин, связанного с нарушением дифференцировки мозговых центров, может быть испытано воздействие сигетинном, эффективность которого в данном применении была показана нами в эксперименте на животных [12].

Разумеется, лечению должны подвергаться только те больные, которые сами на этом настаивают. В целом же, им имеет смысл понять, что гомосексуальность не должна рассматриваться как препятствие на пути реализации смысла наших жизней. Важно лишь верно разобраться — в чём он состоит. И, «перешагнув» через эту свою проблему, не «застревая» на ней, — идти дальше: по пути совершенствования, указанному нам Богом.

А ещё надо научиться различать, с одной стороны, этические принципы, входящие в Учение Бога, — и, с другой стороны, людскую мораль, меняющуюся и далеко не всегда этически чистую. И следовать надо не ей, а Учению Бога [23] (хотя и принимая во внимание мнения окружающих людей).

Питание и половая функция

Бытует мнение, что мясная пища способствует повышению половой потенции у мужчин. В действительности же, она усиливает половое влечение, но на качественные показатели половой функции действует отрицательно.

Пища в желудочно-кишечном тракте — в результате процессов обработки пищеварительными ферментами — распадается на составные элементы, представляющие собой нейтральные соединения и слабые кислоты и щёлочи. Часть этих веществ быстро разрушается и выводится из организма. А оставшиеся могут оказывать окисляющее или ощелачивающее влияние на кислотно-щелочное соотношение внутренней среды организма (крови, межклеточной жидкости и т.д.). По этому принципу все пищевые продукты принято делить на «кислотные», «щелочные» или «нейтральные». Причём отнесение пищевых продуктов к одной из этих групп зависит не от их исходного рН, а от рН тех веществ, в которые они превращаются в организме.

Если окисляющее или ощелачивающее влияние на внутреннюю среду организма незначительно и кратковременно, то кислотно-щелочное равновесие легко восстанавливается специально для этого существующими так называемыми «буферными системами», которые путём особых химических реакций переводят активные кислоты или щёлочи в другие соединения. Но если длительно питаться продуктами, дающими значительное смещение кислотно-щелочного соотношения в одну сторону (кислотную или щелочную), то буферные системы уже не могут справляться полностью со своими функциями. Причём опасен именно длительный сдвиг этого

соотношения в кислотную сторону. В норме же для обеспечения правильного обмена веществ в тканях тела должна поддерживаться слабощелочная среда.

Наиболее сильное закисление внутренней среды организма вызывают мясные и рыбные продукты. Созданию же щелочной среды способствуют овощи, фрукты и молоко. Даже кислые на вкус фрукты в итоге дают щелочную реакцию, поскольку их химически слабые органические кислоты быстро разрушаются.

Чем же опасно закисление, возникающее вследствие злоупотребления мясной и рыбной пищей? В том числе, тем, что при даже незначительном смещении кислотно-щелочного равновесия в кислотную сторону в тканях тела происходит выпадение в осадок и отложение там труднорастворимых солей мочевой кислоты, являющейся одним из конечных продуктов обмена, прежде всего, группы белков, называемых нуклеопротеидами (другие белки распадаются с образованием легкорастворимой и безвредной мочевины).

Главными источниками нуклеопротеидов, поступающих с пищей, являются опять же мясные и рыбные продукты. Таким образом, они одновременно приводят и к образованию в теле наибольших количеств солей мочевой кислоты, и препятствуют их удалению из организма. Соли мочевой кислоты при этих условиях откладываются на стенках сосудов, в мышечной, хрящевой и других тканях тела.

Все слышали о болях в суставах, возникающих при подагре. А ведь причиной подагры является именно злоупотребление мясной и рыбной пищей. Причём воспаления в суставах есть признаки именно уже далеко «запущенной» по-

дагры. Её же более ранние симптомы вызываются отложениями солей мочевой кислоты на стенках сосудов головного мозга. Это ведёт к сужению их просветов, потере эластичности стенок — и нарушению кровоснабжения головного мозга. Внешне это проявляется в виде снижения памяти, ухудшении сна, в головных болях, раздражительности. В результате, у человека формируется хроническое дискомфортное психическое состояние, служащее основой затяжных эмоциональных стрессов. Сексуальная функция при этом разрушается.

Освобождение же от этого состояния может быть начато со строгого соблюдения ощелачивающей «беззубой» диеты (т.е., прежде всего, исключая мясные и рыбные продукты). Такая диета является «чистой» как в физиологическом, так и в биоэнергетическом и этическом отношении⁵. А молоко и птичьи яйца содержат полные наборы аминокислот, необходимых организму человека.

В организме имеются два отдела вегетативной нервной системы, называемые симпатическим и парасимпатическим. Эти отделы находятся в некоторой мере как бы в отношениях противоборства (реципрокных отношениях). Симпатический отдел доминирует в управлении организмом при стрессовых ситуациях, т.е. при необходимости обороняться или нападать, при состояниях тревоги, голода и т.п. В противо-

⁵ О биоэнергетике в связи с питанием поговорим чуть ниже. Относительно этической стороны вопроса отмечу, что совершенная любовь есть любовь ко всем живым существам, а одним из главных аспектов любви является сострадание к ним.

ложность этому, парасимпатический отдел доминирует при состояниях покоя, комфорта.

Половая функция управляется обоими отделами. При этом, у мужчин способность к эрекции регулируется прежде всего именно парасимпатическими нервными структурами, а акт эякуляции — симпатическими. Преимущественное возбуждение парасимпатического отдела благоприятствует эрекции, а симпатического — ослаблению эрекции и ускоренному наступлению эякуляции.

Поэтому половая функция лучше проявляется в состоянии внутреннего покоя, равновесия, в состоянии сытости, а не голода. При испытывании же эмоционального стресса физиологические показатели половой функции ухудшаются.

Как было показано выше, при явлениях подагры активируется именно симпатический отдел и подавляется парасимпатический.

Всё это относится не только к мужчинам, но и к женщинам. Многие женщины испытывают трудности в достижении оргазма из-за хронического стрессового состояния. Их характерной чертой является неспособность настроиться и сосредоточиться в должной мере на сексуальных переживаниях во время полового общения.

Интересно также заметить, что, как было показано в специальных фундаментальных исследованиях [71], люди, не употребляющие в пищу мясо и рыбу, утомляются от физических нагрузок в 2-3 раза меньше. Среди приверженцев «безубойного» питания известно много выдающихся спортсменов, среди них даже олимпийские чемпионы по марафонскому бегу. Исследования на людях, занятых тяжёлым физическим трудом (рикшах), показали, что они, питаясь «безубой-

но», совершали огромную работу, пробегая по жаре и с грузом по 40 и более километров в день. Но они теряли такую способность, если в их рацион включали мясную пищу.

Образ питания также оказывает важнейшее влияние на биоэнергетический статус человека, а именно на показатель утонченности-огрубленности его биоэнергий, его эмоциональной сферы, а соответственно и всего сознания. Высот духовного совершенствования нельзя достичь, питаясь трупами животных, в том числе, потому, что в них содержатся наиболее грубые биоэнергии, остающиеся в теле человека, съевшего ткани трупа.

Если же говорить об эмоциях — а для духовно продвинувшегося человека именно эмоциональный, а не физический компонент представляет главную ценность в сексуальном общении — то можно смело утверждать, что только те, кто сделали реальные шаги по пути духовного очищения и биоэнергетического утончения, действительно могут познать всю красоту сексуального аспекта любви.

Может быть, уместно будет напомнить и о такой заповеди Нового Завета: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претывается, или соблазняется, или изнемогает» (Рим 14:21).

На половую функцию оказывают вредное влияние (при частом употреблении) также кофеин-содержащие продукты (кофе, чай). Кофеин возбуждает преимущественно симпатический отдел вегетативной нервной системы, что отрицательно сказывается на половой функции.

Эрогенность

Есть генитальные и внегенитальные эрогенные зоны [41,50,65,69 и др.]. Большим их разнообразием обладает именно женское тело. Рассмотрение этого вопроса в контексте данной книги имеет значение в связи с проблемами сексуальной психологии.

Нередко приходится слышать от мужчин, желающих показать себя «опытными», такие слова: «Все женщины — одинаковы!». На самом же деле такое может сказать лишь примитивный эгоцентрик. Истина же — в том, что трудно найти двух одинаковых в сексуальном отношении женщин. Но познать это может только тот, кто в сексуальных взаимодействиях ищет не удовольствия для себя, а блаженство и гармонию своей подруге.

Не одинаковы женщины по тому признаку, какие формы ласк для них адекватны.

Не одинаковы они по тому, какой способ полового акта может дать им наибольшее наслаждение и удовлетворение. А это зависит от того, какая генитальная эрогенная зона у данной женщины доминирует.

Например, у некоторых женщин наиболее выражена эрогенность клитора. И они не могут достичь удовлетворения при той «изначальной», вульгарной форме полового акта, которая свойственна начинающим свою половую жизнь мужчинам. Зато высокая гармония сексуального общения с этими, да и вообще практически со всеми женщинами, может быть достигнута, если ещё до соединения гениталий добавляется достаточно длительное лёгкое и нежное поперечное или продольное воздействие на клитор рукой мужчины.

А если и во время длительного полового акта мужчина воздействует рукой на клитор своей любимой — то это может дать дополнительную красоту ощущений.

У других женщин имеется выраженная эректильная ткань и эрогенность в передней стенке влагалища под лобковой костью — и для них адекватными будут тоже лишь вполне определённые нюансы сексуального взаимодействия.

Можно выделить также группы женщин с преобладающей эрогенностью или самой глубокой части влагалища, или шейки матки, или середины передней стенки влагалища, или входа в него, или всех стенок влагалища.

Большое разнообразие представляют также внегенитальные эрогенные зоны, такие как молочные железы, кожа лица, спины на уровне лопаток, крестца и ягодиц, оволосенённая часть головы, руки и ноги по всей их длине, но особенно ступни. Некоторые женщины способны испытывать полноценный оргазм от длительного нежного воздействия, например, на их соски. Но у других — эрогенность этих частей тела может отсутствовать вовсе.

Бывают и случаи извращения эрогенности тех или иных зон — когда прикосновение к ним неприятно или даже вызывает болевые ощущения. Мне известен, например, случай, когда у женщины было всегда болезненным всё влагалище, хотя гинекологи не обнаруживали никаких воспалительных проявлений. У другой женщины прикосновения к стенкам влагалища вызывали

ощущение невыносимой щекотки... Но у неё зато был высоко эрогенен клитор.⁶

Существуют также у разных женщин вариации в функционировании «смазочных» желёз, подготавливающих половые органы к сексуальному взаимодействию. У некоторых женщин эти железы работают очень интенсивно. Но есть и такие, у которых влагалище остаётся почти сухим даже после очень долгих взаимных ласк и даже после оргазмов, вызванных воздействием на вневагинальные эрогенные зоны. В таких случаях половой акт станет гармоничным, только если смазывать гениталии каким-нибудь достаточно жидким жировым составом (т.е. не на вазелиновой основе). С этой целью разработаны и продаются в аптеках гели, называемые лубрикантами.

И задача мужчины — изучить свою подругу, стремясь наполнить её гармонией. И только тогда — будет возможна гармония для обоих.

Учиться искать радость, гармонию, блаженство для другого — вот одна из возможностей духовного совершенствования через сексуальный аспект любви.

А любое потакание своему эгоизму и тем более культивирование его — вот путь духовной деградации.

Не существует врождённых знаний о сексуальной психологии другого пола.

⁶ Мне стало известно, что в дальнейшем она влюбилась в другую женщину и объявила ей, что покончит жизнь самоубийством, если та не согласится жить с ней одной семьёй. В результате, они создали гомосексуальную семейную пару, просуществовавшую много лет.

Мужчина изначально не знает, например, что женщину можно подготовить к сексуальной интимности не через словесные предложения, не через демонстрацию признаков своего пола и уж тем более не через насильственность, а лишь через ласку и нежность.

Причём, мужские ласки ни в коем случае не должны содержать даже незначительные элементы грубости: не следует, к примеру, похлопывать, мять и тискать. Напротив, женщине будут приятны именно лёгкие и нежные поглаживания, иногда даже как бы «почти не касаясь».

Мужчина также изначально не знает, что динамичность в начале полового соединения обычно неприятна женщине и что истинную гармонию можно обрести именно в длительном варианте соединения.⁷

Он также не знает, что он не должен уже вскоре после полового акта оставлять брачное ложе: ведь для его любимой адекватно ещё достаточно долго после оргазма, лёжа, обнявшись с ним, принимать от него ласки, например, в виде поглаживание спины.

Он не знает, что женщине свойственно, соглашаясь на сексуальное объединение, именно полностью доверяться своему другу, и что заботиться о предотвращении нежелательной беременности в этой ситуации — забота, прежде всего, мужчины.

⁷ Добавлю, что сексуальные контакты лучше осуществлять не в темноте, не в состоянии усталости, не на голодный желудок, а также настроившись на максимальную нежность друг к другу и добившись полного исключения страстных эмоций.

Аборты — это, несомненно, плохо. Но кто виноваты в этом? Ведь не женщины, а мужчины!

Одним из способов предотвращения зачатия, кстати, является эякуляция вне половых органов женщины.⁸

Ориентация на стадии полового цикла женщины не даёт достаточной надёжности в контрацепции. Зачатие возможно после введения сперматозоидов на любой стадии цикла; варьирует только вероятность зачатия, причём она никогда не бывает нулевой.

Считаю, что каждый мужчина должен взять себе неукоснительно соблюдаемым правилом — никогда не совершать эякуляцию в половые органы женщины без её на то явно выраженного согласия...

... Мужчина изначально не знает, сколь различны в сексуальном отношении женщины.

А женщина не знает, что этого всего не знает и не может знать неопытный мужчина.

Познавая психологию другого пола не в эгоистичной, а, наоборот, в альтруистичной сексуальной жизни, человек приближается к возможности реализации одной из принципиальных заповедей Учения Иисуса Христа о том, что мужчина и женщина должны стать *одним* (Евангелие от Фомы, 27; см. [61]). Что это значит?

Это значит, что на пути к Совершенству каждый, независимо от своего пола, должен вместить в себе всё лучшее, что присуще обоим по-

⁸ Разумеется, перед следующим половым актом мужчина должен промыть от сперматозоидов мочеиспускательный канал мочеиспусканием, а также обмыть penis водой.

лам. Ведь Вселенский Бог, хоть Его и именуют Богом-Отцом, — но, на самом деле, не имеет пола. И, осуществляя заповедь Иисуса Христа о стремлении к Божественному Совершенству (Мф 5:48), мужчины должны развить в себе характерные для лучших женщин мягкость, нежность, заботливость, способность прощать, ждать. А женщины должны обрести энергичность, способность к мудрому лидерству, стремление познавать неведомое, устремлённость к цели.

Разумеется, лучшие качества, свойственные и своему полу, тоже должны быть доведены до совершенства. А всё плохое должно быть уничтожено.

Духовный путь — это, прежде всего, этическое совершенствование. И этому имеет смысл учиться везде и во всём, что бы мы ни делали, в том числе, в освоении сексуального аспекта любви (см. также — [14-25]).

* * *

Когда мужчина ласкает свою любимую, его движения должны быть, как правило, нежными, лёгкими, спокойными. При этом женщина входит в тончайшие блаженные состояния сознания. А мужчина, сонастраиваясь и сливаясь с ней сознанием, испытывает те же самые очень значимые состояния. Ведь при этом происходит чрезвычайно важный в эволюционном отношении, хотя и скрытый от внешнего взгляда, процесс роста Атмического потенциала Кундалини у обоих партнёров [25].

И оба в то же время познают райские и затем и ещё более высокие состояния утончённого блаженства, приучаясь к ним.

Надо ведь понимать, что одним из важнейших компонентов духовного совершенствования является именно утончение сознания. Именно через утончение — мы приближаемся к познанию самого тончайшего из всех сознаний — Сознания Творца! [15-19,21-25]

Таков, в том числе, Замысел Творца в отношении нас — в том, что касается сексуального аспекта любви.

* * *

Если мужчина не уверен, что сможет сейчас подарить оргазм своей любимой, — он может вызвать его рукой (разумеется, чистой), воздействуя на наиболее выраженные у неё генитальные эрогенные зоны. И только после этого он соединяет половые органы.

Всем надо помнить, что ведь естественный возраст сексуальной активности почти у всех мужчин ограничен до примерно 45 — 55 лет. (У женщин в это же время наступает менопауза). И тогда, в том числе, вспомнить про данный совет будет особенно уместно.

Биоэнергетика секса

Сейчас мы перейдём к рассмотрению ещё одного важнейшего механизма регуляции сексуальной функции — биоэнергетического.

На биоэнергетическом плане происходит значительная часть процессов жизнедеятельности организма [23,25]. Можно говорить о существовании в нём особых биоэнергетических органов и проводящих путей. К таким органам

относятся, прежде всего, чакры, а проводящие пути представлены меридианами.

Практические знания об этих структурах издревле использовались в искусстве психической саморегуляции в странах Востока. Но именно в России произошло их соединение с современными научными представлениями о многомерной природе организма и было создано учение о чакрах и меридианах как рефлексогенных зонах эмоционально-волевой сферы человека [14-25].

Овладение приёмами работы с указанными структурами вооружает радикальными способами психической саморегуляции, позволяющими за несколько месяцев преобразиться из больного, нелюбимого, унылого, гневливого, вечно раздражённого человека — в здорового, жизнерадостного, общительного.

Ещё одна функция чакр состоит в накапливании, преобразовании и распределении свободных (т.е. не заключённых в биохимических связях) биоэнергий в организме.

Пространственно чакры расположены следующим образом:

Сахасрара — дискообразная чакра, лежащая под теменной костью. Её диаметр — около 12 см, высота — около 5 см (приводим размеры именно развитых чакр). Это — область полушарий переднего мозга.

Аджня — расположенная в середине головы крупная чакра. Этой чакре пространственно соответствуют центральные отделы головного мозга.

Вишудха — чакра, расположенная в нижней половине шеи и охватывающая пространство от позвоночника до щитовидной железы включительно.

Анахата — чакра грудного отдела тела. Хорошо развитая анахата занимает большую часть грудной клетки.

Манипура — чакра верхней половины живота.

Свадхистана — чакра нижней половины живота.

Муладхара — чакра, расположенная в нижней части таза от копчика до лобковой кости.

Степень развитости отдельных чакр совпадает с психологическими особенностями конкретного человека. Так, при хорошо развитой

сахасраре — наблюдается выраженная способность к «стратегическому» мышлению, т.е. мысленному охвату всей ситуации в целом «единым взглядом», «сверху», что позволяет таким людям быть широкомыслящими руководителями,

аджне — способность к «тактическому» мышлению, позволяющему успешно справляться с решением «узких», частных вопросов в науке, производстве, быту,

вишудхе — способность к эстетическому восприятию; хорошие художники, музыканты и другие служители искусства — люди с хорошо развитой вишудхой,

анахате — способность к эмоциональной любви (любви не «от ума», а «от сердца»),

манипуре — способность к энергичным действиям (но также часто отмечается склонность к устойчивому доминированию отрицательных эмоций типа раздражения и гнева — у тех людей, которые не работают над собой в плане духовного совершенствования),

свадхистане — хорошо выраженная репродуктивная функция,

муладхаре — психологическая устойчивость в разнообразных жизненных ситуациях.

Каждый из нас имел возможность в прошлом ощущать те или иные проявления активности своих чакр.

Так, при умственном переутомлении чувствуется «тяжесть» в области аджни или сахасрары.

А вот при восприятии чего-то очень гармоничного иногда «перехватывает дыхание» от счастья — это проявляет себя вишудха. Вспомним слова из басни И.А.Крылова: «... В зобу от радости дыханье спёрло». Или строки из туристской песни: «И счастлив, кому знакомо щемящее чувство дороги...». Это «щемящее» ощущение появляется именно в вишудхе. Но может быть и противоположная ситуация — и «ком подступает к горлу» — это реакция той же чакры на негармоничность обстановки (например, обида на несправедливость других или собственная ошибка, приведшая к состоянию «я не знаю, что теперь делать!»).

Да, наши эмоции рождаются вовсе не в головном мозге, а именно на биоэнергетическом уровне в чакрах. Кто овладел своими чакрами, тот понимает это очень хорошо; он может, в частности, создавать и изучать свои эмоции, так сказать, «в чистом виде», как энергетические образования, «со стороны». А факты электрофизиологических исследований, показывающие участие структур головного мозга в эмоциональных реакциях, отражают лишь вторичное звено в цепи реализации эмоциональных состояний.

Анахата проявляет себя в соответствующие минуты лишённой эгоизма любви. А есть люди,

излучающие любовь своим духовным сердцем из чакры анахаты — постоянно на всех окружающих и в любой ситуации. Про таких говорят: «сердечный человек». Вот такими должны стать и все мы: ведь именно с развития духовного сердца (вначале внутри чакры анахаты, а потом и в масштабах, несравненно превышающих размеры наших материальных тел) начинается та часть пути развития человека, которая может привести его к полной духовной самореализации!

Чакра манипура ощущается обычно лишь при испытывании отрицательных эмоций, создавая противное «сосущее» ощущение или даже восприятие крутящихся и клокочущих в ней неприятных энергий.

А возможность ощутить свадхистану появляется особенно чётко при неудовлетворённом половом возбуждении. Эти неприятные ощущения в нижней половине живота и соответствующем сегменте позвоночника (последние бывают далеко не у всех) — результат переполнения чакры особым видом биоэнергий — уданой, которая должна была излиться из чакры, вызвав оргазм. В этом и состоит механизм оргазма.

В норме излившаяся удана попадает в организм партнёра. Если партнёр не получает эту «причитающуюся» ему порцию уданы, то он после такого полового акта может испытывать утомлённость, обессиленность. Поэтому, как правило, гармония в сексуальных отношениях достигается только при обоюдном оргазме.

Избыток уданы (собственной или полученной от партнёра) преобразуется (сублимируется) в энергию других чакр (при условии исправности и развитости чакр и соответствующих проводящих каналов — меридианов).

По признаку доминирования той или иной чакры всех людей можно разделить на соответствующие психотипы.⁹

Каждая чакра ответственна за обеспечение свободными биоэнергиями органов, расположенных в пределах соответствующего ей сегмента тела. Многие заболевания различных органов возникают по причине загрязнённости соответствующих им чакр. Специальные упражнения с чакрами позволяют излечить связанные с этими чакрами органы [25].

Чакры коммутируются рядом меридианов:

Сушумна — широкий меридиан, проходящий от копчика вверх по позвоночнику, затем через область продолговатого мозга — и до сахасрары. Сушумна проводит биоэнергии широкого диапазона.

Ваджрини — обособляющийся в задней части сушумны более узкий канал, проводящий удану от свадхистаны к другим чакрам.

Читрини (Брахманади) — меридиан, проходящий позади сушумны по линии остистых отростков позвонков и в толще кожи позади их. В голове канал проходит внутри черепа вдоль затылочных костей и внутри них до сахасрары. Меридиан читрини проводит один из самых тонких видов биоэнергий в организме.

По передней стенке тела пролегает очень важный для нас меридиан, называемый по-китайски жень-мо — передний меридиан. Он начинается от верхнезатылочной части головы, там, где заканчивается читрини. Две его ветви

⁹ Существуют и другие системы психотипизации; см. [23].

огибают с боков сахасрару и соединяются на лбу, затем многими веточками опускаются по лицу, собираясь в области вишудхи. Третья большая ветвь от начала канала опускается сквозь мозговую часть черепа, проходит сквозь нёбо и смыкается с остальными ветвями на передней стороне шеи. Далее меридиан опускается широкой лентой (шириной 8 — 10 см) по передней стороне тела, проходя в подкожной клетчатке. Внизу он пронизывает лобковую кость и по промежности уходит навстречу к позвоночникам каналам.

Топография и состояние всех биоэнергоструктур организма, включая чакры и меридианы, определяются при помощи ясновидения, которое развивается через системы тренировок в раджа-йоге [25].

Специальные упражнения позволяют соединить в одно кольцо позвоночковые и передний меридианы; этот энергетический круг называется «микрокосмической орбитой». Упражнения с «микрокосмической орбитой» дают уникальный положительно-эмоциональный эффект [25].

Коснёмся вопроса о биоэнергетических преобразованиях в организме.

Энергия поступает в организм в основном через пищу. Затем она претерпевает ряд преобразований.

Первоначально вся свободная энергия, образующаяся при переработке пищи в желудочно-кишечном тракте, собирается в манипуре. Качество её зависит от того, какие продукты питания мы употребляем. Наиболее грубые виды биоэнергий образуются от «убойной» пищи, самые тонкие — от фруктов, ягод, зелени, зёрен. Далее манипурная энергия (самана) должна быть под-

вергнута утончающим преобразованиям — прежде, чем она сможет быть использована с максимальной пользой на различные нужды организма. Разумеется, это происходит лишь при наличии развитых и исправных биоэнергоструктур, участвующих в этом процессе.

Первый этап утончающего преобразования совершается при переходе саманы в удану. Второй — через специальное упражнение — вращение энергии по «микрокосмической орбите». При этом энергия из двух нижних чакр поднимается по позвоночникам каналам, «перебрасывается» через голову и опускается по переднему каналу. При опускании по переднему каналу энергия преобразуется, что может ощутить каждый, кто овладел упражнением. Передний канал является как бы трансформатором для биоэнергии. В результате, перед практикующим открывается совсем новый мир тончайших положительных эмоций; и этим весьма важно овладеть, в частности, при сексуальных контактах.

Развитые чакры также объединяются широким срединным меридианом, проходящим сквозь середину тела.

Сексуальное общение людей лишь на примитивном уровне происходит в виде только механического раздражения эрогенных зон. У духовно развитых людей секс в значительной мере «смещается» в сферу тонких положительных эмоций. Этому отвечает и сама постановка ими цели такого общения — не скорейшее достижение собственного оргазма, а одарение партнёра максимумом нежности, обретение высокой взаимной гармонии слияния душ.

При сексуальном взаимодействии происходит интенсивный биоэнергетический обмен между партнёрами, причём не только уданой. При

направленном на это внимание также может производиться активация биоэнергетических систем, прочистка чакр и меридианов. Люди, которые овладели способностью видеть биоэнергии, могут наблюдать за их потоками и управлять ими.

Через сексуальный контакт можно исцелить партнёра.

Но в других случаях через него можно получить и тяжёлые повреждения биоэнергетических систем, что ведёт к заболеваниям. Это может случиться при сексуальном общении с пьяным, больным или с биоэнергетически грубым человеком.

Это особенно важно для людей, идущих по духовному Пути: супруг, не идущий вместе с тобой к Богу, который, в том числе, не утончает свою эмоциональную сферу, не утончает себя как сознание, — будет тормозить тебя в твоём духовном продвижении. И если ты не изменишь данное положение радикально — это будет зачтено тебе как грех неисполнения главного предназначения для любого человека — обязанности духовного совершенствования в меру всех своих сил. Иисус Христос говорил про такие ситуации, что те, кто — ради исполнения Его Учения — откажутся от земных привязанностей к своим недостойным супругам и пойдут к главной Цели своей жизни — к Богу — те обретут всего во сто крат, включая блага в жизни грядущей (Мф 19:29; Мк 10:29-30).

* * *

Сексуальные эмоции, как и любые другие, — это именно полевые энергетические явления, ко-

торые не только существуют внутри наших тел, но и излучаются вовне, вызывая резонанс у некоторых других существ, включая людей. И последние — осознавая или не осознавая это — могут с такими полями сонастраиваться.

Передаются и такие характеристики излучаемых сексуальных эмоций, как примитивное хотение — или нежное дарение, как грубость — или утончённость, надменное презрение — или благодарность.

Но особенно яркие влияния в сексуальной сфере имеют место, разумеется, при непосредственном сексуальном контакте.

В частности, именно в этом ракурсе надо рассматривать проблему биоэнергетической совместимости или несовместимости партнёров.

Результатом совместимости может быть высокая гармония общения.

Несовместимость же может вести в некоторых случаях к тяжёлым болезненным состояниям, к возникновению отвращения к партнёру, к состоянию ужаса от перспективы новых с ним сексуальных контактов.

Ещё одним нюансом является то, что малая длительность полового акта со стороны мужчины может зависеть не от него, а от грубости свадхистанной энергии его партнёрши. Именно, если её удана намного грубее энергии свадхистаны данного мужчины — то с такой женщиной его половые акты будут очень короткими. Хотя с другими женщинами он же будет совершать сколь угодно длительные сексуальные соединения.

* * *

В биоэнергетическом ракурсе для полноценного функционирования половой системы надо не только обладать общей биоэнергетической чистотой и утончённостью, но и иметь исправными и развитыми указанные выше структуры организма. Среди них следующие:

Аджня — концентрация в аджне при сексуальном взаимодействии аналогична по влиянию на половую сферу активации симпатического отдела вегетативной нервной системы. Это снижает половую способность и у мужчин (ослабление эрекции, укорочение полового акта), и у женщин (неспособность расслабиться психически, доминирование посторонних мыслей и т.п.). Пребывание хотя бы одного из партнёров концентрацией в аджне не позволяет и другому прочно войти в тонкие эмоциональные состояния. Гармония в таких случаях недостижима.

Овладение способностью переводить концентрацию сознания из аджни в анахату и другие чакры позволяет стабильно избавиться от порабощённости отрицательными эмоциями. Это также останавливает «внутренний диалог», которым «порабощены» очень многие люди.

Если в аджне есть биоэнергетические загрязнения, видимые ясновидением как тёмные пятна, то перевести концентрацию из неё в другую чакру бывает очень трудно, а удерживать её надолго вне аджни — невозможно. Поэтому очень важно постоянно поддерживать чистоту этой чакры.

Анахата — пребывание концентрацией в анахате в качестве постоянного, фонового состояния — это уже само по себе есть важное духовное достижение. А при сексуальном общении

— это необходимость. Слияние энергий двух анахат даёт высокий эмоциональный эффект.

Манипура — доминирование отрицательных эмоциональных состояний, поддерживаемых энергетическим состоянием манипуры, совпадает с возбуждением симпатического отдела вегетативной нервной системы, и это исключает гармоничные сексуальные отношения. Соответствующие виды тренировки в управлении своей биоэнергетической системой позволяют радикально избавиться от таких состояний, как и от многих им подобных.

Свадхистана — ведущая чakra половой системы. Наличие достаточного биоэнергетического потенциала в чакре является обязательным условием для проявления сексуальных эмоций и достижения оргазма у представителей обоих полов, а также для проявления эрекционной способности у мужчин.

Именно инфантильностью свадхистаны объясняется отсутствие оргазмов при всех прочих благоприятных условиях у некоторых женщин в первое время после начала половой жизни; благоприятный сексуальный опыт в последующем приводит к «взрослению» чакры.

Распределение концентрации сознания между анахатой и свадхистаной приводит к полноценному проявлению сексуальности при сексуальном взаимодействии.

Муладхара — наличие биоэнергетического резервного потенциала в муладхаре обеспечивает уверенное, стабильное осуществление половой функции, поскольку муладхарная энергия заполняет свадхистану в случаях её истощения.

Ваджрини — меридиан, по которому распространяется из свадхистаны удана. Очищение и

развитие ваджрини позволяет женщинам, у которых аноргазмия сопровождается болезненными ощущениями, избавиться от этих симптомов, «разряжая» застойные биоэнергетические явления в свадхистане. Ваджрини обычно прочищается специальными приёмами одновременно с сушумной.

Читрини — меридиан, концентрация в котором позволяет достигать именно тончайших эмоциональных состояний, столь ценных при сексуальном общении.

Передний канал — концентрация в нём создаёт у обоих партнёров высокий накал нежности.

Отметим также, что исцелению от многих хронических заболеваний половой системы будет способствовать зимнее купание в ледяной воде («моржевание»), о котором можно прочитать в работах [25,40,42,72].

Оргазм

В старой медицинской литературе иногда утверждалось, что оргазм у мужчин является следствием продвижения семенной жидкости по семявыносящим протокам. То, что это не верно, доказывается уже хотя бы тем, что при повторяющихся через небольшие временные интервалы половых актах оргазм может иметь место и вовсе без эякуляции: семенная жидкость просто ещё не успела выработаться и накопиться.

На самом же деле, оргазм имеет именно биоэнергетическую природу: он сопровождает выброс уданы из чакры свадхистаны. Это доказывается и прямым наблюдением за перемещением уданы с помощью ясновидения. Причём такова природа как мужского, так и женского оргазма.

Можно ещё отметить, что почти у всех мужчин оргазмы примерно однотипны. Но у женщин существует разнообразие этого явления.

Во-первых, оргазмы у женщин могут вызываться воздействием на разные эрогенные зоны, что привносит качественные различия в возникающих ощущениях.

Во вторых, есть женщины, испытывающие оргазм мужского типа: один эпизод блаженства, после которого продолжение полового для них акта становится безразличным или даже неприятным. Но другие — при продолжающемся половом акте могут наслаждаться многократно наплывающими волнами наслаждения.

Можно ещё отметить, что женщины в гораздо большей мере, чем мужчины, заинтересованы в релаксации после полового акта, причём такая релаксация должна сопровождаться постепенно затихающими спокойными ласками. Мужчины должны это знать и учитывать.

Сексуальность и этика

Начнём с проблемы ослабления половой функции у ещё достаточно молодых людей. Осознаем, что ведь это во многих случаях — свидетельство о неблагополучии в организме в целом. Можно пытаться «подстёгивать» половую систему лекарствами, но это ненадёжно. Ведь действие лекарства кончается, а проблема остаётся — пока не устранена её причина.

Есть два подхода к лечению болезней: первый — «заглаживать» их внешние проявления (симптомы) при помощи лекарств, психотерапевтов, целителей и т.п., второй — устранить причины болезни.

Любую болезнь надо рассматривать как следствие наших ошибок, именно этических ошибок, — во взаимоотношениях с другими людьми, другими живыми существами, с Богом, в пренебрежении необходимостью постоянного личного духовного роста, в потакании своим слабостям. И ещё надо помнить, что в решении любой серьёзной проблемы лишь те результаты являются прочными, которые достигнуты за счёт именно собственных, а не чужих усилий. Истинную помощь нам в данной ситуации окажет не тот, кто будет делать что-либо за нас, а тот, кто лишь подскажет нам направление наших собственных усилий.

В том числе, именно благодаря собственным усилиям человек может достичь реализации своих скрытых возможностей в психической саморегуляции. Это касается, прежде всего, управления своей эмоциональной сферой. А через это он избавляется от множества болезней и, в частности, обретает возможность управления своей сексуальной сферой.

Сексуальные отношения — законны. Извращённая псевдорелигиозная мораль давнего прошлого, объявлявшая их низкими, позорными, грязными, не должна переноситься на культурных людей нашего времени!

Ещё в апокрифическом Евангелии от Марии Магдалины в 1 веке была сделана попытка утвердить сексуальную любовь — как один из законных аспектов большой любви. С её помощью человек может правильно, с духовных позиций, учиться дарить себя другому, заботиться о нём, в утончённости эмоций, в нежности развивать свою эмоциональную сферу.

Согласно определению ВОЗ от 1977 г., сексуальные отношения позитивно обогащают лич-

ность, повышают коммуникабельность человека и его способность к большой любви.

Это же признала даже русская православная церковь.¹⁰

Объявление сексуальных отношений законными, а отнюдь не низкими и постыдными, не означает, однако, призыв к беспорядочным половым контактам. Нет смысла сейчас повторять всем известные истины насчёт венерических болезней, СПИДа и проч. Достаточно лишь помнить то, что говорилось о биоэнергетических аспектах сексуального общения, чтобы продемонстрировать нецелесообразность таких контактов «с кем попало». Воспитание в себе разумной воздержанности также необходимо для обуздания в себе примитивных страстей, волевого контроля над ними — ради личного духовного прогресса.

Обращу внимание на слово *похоть*. Оно произошло от слияния двух слов: *половое хотение*. Подчёркиваю это, чтобы каждый проанализировал и увидел, что примитивное удовлетворение своей похоти не имеет ничего общего с той сексуальностью, которая имеет место между развитыми в духовном отношении людьми и способствует их дальнейшему духовному прогрессу.

Если говорить о проблемах секса в ракурсе религиозного совершенствования, то, думается, уместным будет процитировать два отрывка из уже упомянутого Евангелия от Марии Магдалины¹¹:

¹⁰ Настольная книга священнослужителя, т. 4, М., 1986.

¹¹ Мария Магдалина оставила нам два Евангелия. Одно из них полностью приведено в книге [61]. Вто-

12. ... Я спросила Его: «Учитель, как я, грешная, могу меряться с Апостолами?»

13. Он ответил мне: «Грешное в этом мире — праведно в царстве Отца Моего».

20. Схватили меня тогда и хотели побить камнями. Я, грешная, любила одного, который был женат и имел троих детей. Родные его жены привели меня на площадь и стали громко кричать: «Убьём блудницу! Она осквернила Закон!»

21. Тогда явился Христос и сказал им: «Тот, кто считает себя безгрешным, пусть первым бросит камень!» Так сделал Сын Человеческий, что толпа разошлась.

22. Потом Он приблизился ко мне и стал на колени.

23. ... Я вся горела от страха и стыда. В душе моей совершалось великое, я пала на землю и сильно рыдала. Он гладил меня по волосам и говорил:

24. «Сестра, зорька небесная, найди силы выслушать. Много зла на этой Земле, много лжи сказано лукавым. Забудь, что ты грешница, сестра, и скажи: живёт ли твоё сердце, когда ты любишь?»

25. «Живёт, Господи! Когда я не люблю, оно мертво».

26. «Люби тогда, сестра небесная, и не грешь другой раз, думая, что ты — грешница!»

Эти слова находятся в полном соответствии со всей общей направленностью Учения Иисуса. А суть его в следующем:

рое, известное как «Вопросы Марии», также упоминается в названной книге.

Для того, чтобы научиться любить Бога, надо иметь развитую способность к эмоциональной любви. А это достигается — вначале — через совершенствование соответствующих биоэнергетических структур, которые, фактически, являются органами эмоциональной любви. Среди этих структур на первом месте стоит чakra анахата.

Развитие комплекса структур организма, отвечающих за эмоциональную любовь, т.е. так называемого «эмоционального центра» [103] — может достигаться как за счёт естественных (экзотерических) возможностей (развития этически правильного отношения ко всем людям и к каждому конкретному человеку, ко всем живым существам во всём многообразии повседневной жизни, включая сферу репродуктивных отношений), так и за счёт специальных (эзотерических) приёмов работы непосредственно с самими указанными структурами.

И лишь имея, в итоге, развитый «эмоциональный центр», мы получаем возможность направить свою любовь и на Бога — не только умом, но и «сердцем». Ведь именно эмоциональная любовь является тем механизмом, который соединяет и человека с человеком, и человека с Богом.

В Учении Иисуса Христа много внимания уделено тому, как научиться эмоциональной любви через экзотерические методы. Рассмотрим в качестве примера следующие заповеди Нового Завета:

«Заповедь новую даю вам: да любите друг друга! По тому узнают все, что вы — Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин 13:34-35).

«Сие заповедую вам, да любите друг друга!» (Ин 15:17). «... Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью!...» (Рим 12:10). «Приветствуйте друг друга лобзанием святым!» (2 Кор 13:12).

«Более всего, имейте усердную любовь друг к другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Пет 4:8).

«Кто говорит: “я люблю Бога”, а брата своего ненавидит, тот лжец!» (1 Ин 4:20).

«Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь — от Бога!...» (1 Ин 4:7).

«Бог есть Любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог — в нём» (1 Ин 4:16).

*** * ***

Продумаем также следующее: эмоциональная любовь ведь — многоаспектна. Она может проявляться как восхищение, уважение, преданность, умиление, забота, сострадание, благодарность, как ощущение единосущности с объектом своей любви, как сексуально окрашенная нежность, как готовность к самопожертвованию и т.д. Все эти аспекты любви мы должны освоить на пути собственного духовного совершенствования.

Но каждого человека мы не обязательно должны любить именно всеми аспектами любви.

*** * ***

Итак, утверждая, что сексуальные отношения могут играть положительную роль в духовном развитии человека, поставим такой вопрос: а правы ли те, кто в разных религиозных направ-

лениях принимают обет celibата — полового воздержания?

Да, они тоже — для себя — правы.

Существует множество людей, для которых эгоистичный секс есть единственное важное в жизни. Похоть — главная их черта. Она определяет весь их образ жизни. Часто она сопровождается грубым насилием в сексуальных отношениях, безразличием к интересам партнёра, биоэнерговампиризмом. Таким людям, да, надо научиться усмирять эти свои примитивные страсти.

Причиной биоэнерговампиризма, кстати, является именно извращённая любовь: «любовь» к себе, стремление получить от партнёра, а не дать, не подарить ему свою любовь. Ведь механизмом приведения в движение биоэнергий в большинстве случаев являются именно наши эмоции. Мы можем наполнять живительной биоэнергией других людей, или, наоборот, отнимать её у них.

Если мы имеем правильно развитую любовь (любовь как отдавание себя, как дарение) — то у нас есть возможность достигать очень высокой гармонии во взаимоотношениях с другими такими же людьми.¹²

Или же мы можем превратить совместную жизнь с другими людьми в кошмар (для них и для себя), если начинаем относиться к ним потребительски, *хотеть* от них. При этом тот, от кого мы *хотим*, начинает чувствовать себя обесилённым, у него появляется инстинктивное

¹² Если только не доводить её до абсурдной крайности, когда такое стремление начинает сопровождаться насильственностью в виде занудного «навязывания» чего-либо объекту своей любви.

стремление избежать дальнейшего общения с «хотящим». Можно сказать, что наилучшим способом разрушить любовь является именно *хотение* любви от другого.

Подумаем в связи со сказанным и о таком проявлении извращённой любви, как ревность.

* * *

«Трояки врата этого ада, где гибнет человек: сексуальная страсть, гнев и жадность. Поэтому человек должен отказаться от этих трёх! Освободившийся от этих трёх врат мрака творит своё собственное благо... и достигает Высочайшей Цели!» (Бхагавадгита, 16:21-22) [17,23].

Так что, совершенно правы те, кто, обладая неуправляемым или эгоистичным половым влечением, — ради приближения к духовному Совершенству — стремятся подавить его через методы полного воздержания или другие самоограничения.

Но также правы и те, кто, не имея указанных дефектов любви, используют сексуальные отношения как школу для дальнейшего повышения своей духовности.

Вся суть духовного развития человека сводится к одному: научиться совершенной любви ко всем и ко Всему [15-25]. На этом пути — на разных его этапах — применяются разные приёмы, иногда выглядящие внешне противоположными.

У Кришны, кстати, произнёсшего приведённые выше слова из Бхагавадгиты, были и жёны, и дети.

И будем помнить, что сексуальные отношения сыграют для нас положительную роль только в том случае, если мы будем к ним относиться этически верно. Пусть здесь перед каждым встанет первая цель: научиться никогда не хотеть от других ничего для себя.

Начало половой жизни и супружество

Уверен, что в классах средней школе должны преподаваться основы сексологических знаний. Ведь скольких человеческих бед можно было бы избежать благодаря этому!

Особенно это касается приобретения первого сексуального опыта. Ведь ни юноши, ни девушки не имеют представления о том, как себя при этом вести! Отсюда — и грубые дефлорации, и нежелательные беременности, и вовлечение малолетних...

Ведь, к примеру, все слышали о том, что половой акт с не достигшей половой зрелости девочкой — это нехорошо и даже преступно. Но почему? Что означает данный запрет? Это — всего лишь догма морали, которую можно и проигнорировать, если «никто не узнает»?

И ведь очень мало кто из мужской половины человечества в нашей стране понимает, что причина такого запрета — вовсе не моральная, но медицинская, анатомическая!

Женские половые органы становятся приспособленными к сексуальным отношениям только после того, как — с определённого возраста — в организме начинается интенсивная выработка эстрогенов. Именно под воздействием эстроге-

нов происходит разрастание тканей половых органов, что готовит их к нормальным сексуальным отношениям¹³; половой акт до этого чреват просто их разрывом, отрывом...

... Для девушек начало полноценной половой жизни связано с дефлорацией — разрушением девственной плевы.

Наличие этой соединительнотканной плёнки, закрывающей вход во влагалище у девочек, является вовсе не «ошибкой природы», о чём иногда писалось в литературе, а важной защитой от попадания туда разной грязи и инфекции; и также никакой «религиозной» значимости здесь, разумеется, нет. Такая защита в раннем возрасте тем более актуальна, поскольку до наступления половой зрелости химическая среда во влагалище является щелочной (как и во время менструаций в более позднем возрасте), а в щелочной среде успешно живёт и размножается намного большее число видов патогенных микроорганизмов, чем в кислотной. Кислотная же среда является естественной (вне менструаций) у здоровых девушек и женщин.

¹³ У человека и других приматов такое созревание происходит один раз в жизни. У других млекопитающих женские половые органы возвращаются к как бы инфантильному состоянию по окончании каждой течки (если не наступает беременность). Затем они снова «взрослеют» перед новой течкой.

Течки у животных происходят циклически — к моменту полного созревания в яичниках новых яйцеклеток.

Несведущие люди могут отождествлять течки животных с менструациями. Но это неверно: эти два явления происходят в противоположных относительно друг друга фазах полового цикла.

Девственная плева разрушается, обычно, при первом половом акте, причём это — болезненно.

Элементарная этика требует в связи с этим от мужчины того, чтобы эту боль минимизировать. При дефлорации (разрушении девственной плевы) от мужчины требуется всего лишь один раз войти во влагалище — и затем сразу же разъединиться; последующие интромиссии (соединения половых органов) будут допустимы лишь через несколько дней: когда ранка заживёт.

Надо понимать, что при такой форме дефлорации болевые ощущения являются минимальными, но при длительном половом акте они могут быть чрезвычайными и могут приводить к болевому шоку и даже смерти.

Девушка, которой предстоит дефлорация, должна предварительно оповестить об этом своего партнёра и, возможно, даже проинструктировать его соответствующим образом.

Отсутствие же соответствующей чуткости в такой ситуации со стороны мужчины будет указывать на столь высокую степень его этической несостоятельности, что продолжать общение с ним и тем более выходить за него замуж — я бы не посоветовал.

В извращённой религиозной среде, как мы все знаем, может иметь место требование выходить замуж только девственницей и бракосочетаться «вслепую»: не познав друг друга ни в отношении сексуальной совместимости, ни в возможности вообще жить вместе. Но такого мнения не могут придерживаться духовно развитые люди.

Важно понимать, что далеко не во всех парах партнёрам удаётся найти сексуальную гармонию. А без неё — что же это за семейная жизнь?

Вспомним о том, что некоторые люди — как мужчины, так и женщины — являются полностью непригодными в сексуальном отношении! Также надо не забывать о создающих сексуальную несовместимость анатомических вариациях в строении гениталий, о биоэнергетическом несоответствии...

С кем?

Без познания человеком полноты сексуальной гармонии трудно рассчитывать на его правильное эволюционное развитие. Да и просто гармоничной семьи — ведь тоже без неё не получится!

Поэтому, как правило, для создания устойчивой, гармоничной семейной пары обоим партнёрам требуется обрести некоторый предварительный сексуальный опыт — разумеется, с соблюдением всех необходимых мер предохранения от сопутствующих сексу заболеваний и мер контрацепции (предохранения от нежелательных беременностей). Обретение такого опыта само по себе ни в коей мере не может рассматриваться как «грех» (подробно о том, что недопустимо в сексуальных отношениях пред лицом Бога, — см. в [19,23]).

Пусть же секс никогда не будет просто развлечением! Пусть он не будет средством удовлетворения своей похоти (эгоистичной половой страсти)! Но он этически вполне «законен», если является способом выражения, дарения своей любви и поиском взаимной гармонии.

Но дарить свою любовь в её сексуальном проявлении имеет смысл только достойным

партнёрам.¹⁴ А как заранее определить, кто достоин?

Для этого хорошо бы вначале разобраться в философии нашего бытия на Земле, в частности, понять смысл наших здесь жизней и закономерности эволюции Сознания. (Об этом вполне доступным для всех нормально развитых людей языком написано в книгах [15-25]).

В частности, тем, кто изучат эти книги, будет понятно, что люди различаются по их эволюционным возрастам. А от этого зависит в значительной мере и духовный потенциал каждого. И если понимать своё место на «лестнице» эволюционного восхождения, а также то, какие ступеньки на ней занимают другие конкретные люди, — то это позволит лучше определять: кому я могу помочь и у кого могу поучиться.

Разумеется, когда я говорю «поучиться», то имею в виду уже вовсе не секс. Ведь эволюционируя, мы почти во всём учимся, прежде всего, друг от друга. И если в построении своих сексуальных отношений мы стремимся не к кратковременным развлечениям, а пытаемся устанавливать прочные, серьёзные контакты, — то это позволяет глубоко изучить жизненный опыт других людей, что-то из него добавлять к своему опыту, а также обогащать их — своим.

Весьма полезно также научиться влюбляться в людей, срастаясь с ними душами. Ведь потом это пригодится: чтобы именно так же срастись душой со своим Главным Любимым!

¹⁴ «Теория даров» исчерпывающе представлена в 17-й главе Бхагавадгиты [17,23].

* * *

Одна из моих знакомых — физик с университетским образованием — говорила мне так: «У меня — в разное время — было несколько мужчин. И каждому из них я очень благодарна за то, что многому от него научилась».

Мне понравились её слова.

Правда, её следующим мужчиной оказался наркоман «со стажем», полагающий, что именно через наркотики он прокладывает свой «духовный путь». И она стала учиться от него... Больше мы никогда не виделись...

В последней ситуации, понятно, — ей подражать не надо.

Впрочем, этого бы с ней не случилось, если бы она прежде разобралась в смысле своей жизни и в методологии духовного совершенствования.

* * *

Многие люди страдают из-за того, что им не удаётся стать сексуально привлекательными, желанными, не удаётся, в частности, создать семью. Отсюда — депрессии, уход в алкоголизм и другие наркомании, самоубийства...

Но правильное решение проблемы — очень простое: надо всего лишь «раскрыть» анахату и начать развивать себя в качестве духовного сердца. От этого лишь — за весьма короткий срок происходит радикальное изменение всего облика человека, включая лицо. Меняются и его поведенческие реакции: ведь теперь он уже сам не воспринимает окружающий его мир как враждебную для себя среду! Его биоэнергетическое поле

приобретает те свойства, благодаря которым другим людям теперь приятно общение с ним, они сами тянутся к нему...

А ещё улучшится ситуация, если начать проповедовать эту простую истину другим...

Гуны и секс

Гуны — это термин, обозначающий совокупности свойств, прежде всего, человеческих душ. Всего выделяют три гуны (но есть состояния и «выше гун» — т.е. Божественные состояния [23]).

Гуна тамас — это совокупность невежества, грубости, насильственности, злобности.

Гуна раджас — более чистое, но интенсивно страстное состояние.

Гуна саттва — чистота, покой, ясность понимания, гармония.

Если представитель гуны тамас, так и не изменившись, развоплощается в этом состоянии — то его уделом неизбежно оказывается ад. Представители же гуны саттва поселяются в раю. А раджастичные могут оказаться в промежуточных состояниях. (Подробнее — в [16-19,21-25]). Поэтому в интересах каждого — изучив способы изменения себя, устремиться к саттве (а затем и далее).

В контексте данной книги мы можем рассмотреть проявления сексуальности у представителей каждой гуны.

Так, тамастичная сексуальность — груба, примитивна, эгоистична.

Раджастичная — не лишена эгоизма и страстна.

Саттвичная же — ласкова, нежна, заботлива, ненавязчива, гармонична.

В духовном отношении ценность имеет только последняя. Именно с её помощью можно укрепиться в саттве и помочь в этом другим.

Фактом является то, что саттвичностью обладает больше женщин, чем мужчин. Мужчинам обычно требуется, стремясь к саттве, специально работать над собой, переделывать себя, в том числе, равняясь на саттвичных женщин.

Мы уже говорили о том, что даже гормоны женского организма способствуют развитию саттвичности (хотя далеко не все женщины эту возможность используют).

Но сейчас обратим внимание на то, что даже анатомическое строение здорового женского тела является для мужчин прекрасным эталоном для утончающей, правильно развивающей эмоциональную сферу сонастройки.

Почему, например, объектом притягательности, любования для мужчин являются молочные железы женщин? Потому, что одним из их главных свойств является нежность.

Тем же свойством обладает и кожный покров, и весь облик саттвичных женщин.

И пусть женщины осознают своё природное предназначение в духовной помощи достойным того мужчинам! И пусть мужчины нежно и заботливо любят своих достойных того помощниц!

* * *

Любопытный факт: у всех млекопитающих, кроме людей, молочные железы «наливаются» и становятся выражено заметными только на вре-

мя лактации. А у женщин — на всё время от полового созревания!

Зачем? В чём смысл того, чтобы не лактирующие в данное время женщины носили на теле почти всю жизнь эту «лишнюю» тяжесть? Что задумывал наш Творец, закладывая такую информацию в человеческие гены?

А план Его был именно таков, о котором мы и говорим.

Когда женщина принимает ласку мужских рук и губ на своей груди — у неё разгорается огонь любви в чакре анахате, непосредственно связанной мощными энергетическими каналами с молочными железами. Духовное сердце от этого растёт! И растёт от этого также её духовный потенциал, который она сможет реализовать во всей полноте, перенаправив затем свою разожжённую любовь на Бога.

И мужчина, лаская свою любимую, вольно или невольно сонастраивается с её утончённой любовью, становясь тоже таким.

Все нежно любящие друг друга люди испытывают это. Но как легко могут исчезать, теряться потом эти высокие состояния, если не понимать их высочайшую значимость для духовного роста, для приближения к Творцу и прямого познания Его!

Поэтому очень важно иметь полные знания о Боге, принципах эволюции сознания и закономерностях духовного роста. Именно и только тогда, когда мы любим *осознанно*, сексуальный аспект любви сможет максимально послужить скорейшей эволюции наших душ. Эти знания мы предлагаем вам в наших книгах [15-25].

* * *

Иисус Христос, в частности, учил слушавших Его мужчин так:

«... Я говорю вам, что после Бога ваши лучшие мысли должны принадлежать женщинам; женщина для вас — божественный храм, в котором вы весьма легко получите полное блаженство. Черпайте в этом храме нравственные силы; там вы забудете свои печали и неудачи, возвратите погубленные силы, вам необходимые, чтобы помогать ближнему.» (См. в [23]).

* * *

Именно саттвичная эротика в искусстве (танце, фотографии, живописи и т.д.) — это тоже должно помогать духовному росту людей, насыщая тонкостью, нежностью, красотой!

Секс на духовном Пути

Методы духовной работы — в самом общем рассмотрении — можно подразделить на две большие группы:

1. «Обрядовые», где верующие заучивают начальные сведения о религии (другой вопрос — верные или неверные?) и приучают себя (в частности, с помощью обрядов) к тому, что Бог, на самом деле, существует.

2. Истинные эзотерические, где с помощью специальных психотехник достойные того духовные подвижники обучаются очистке и развитию энергоструктур своего организма (чакр и основных меридианов), превращают себя в огромные духовные сердца и затем устремляются к

прямому личному познанию Бога — в разных Его Проявлениях, включая Творца.

Надо сразу отметить, что базовые этические принципы, которые рассматривались в этой и других книгах [15-25 и др.], должны быть основополагающими для всех духовных искателей — применительно и к сексуальным отношениям.

Главным из этих принципов является непричинение вреда другому (ахимса).

Причём этот принцип успешно может исполняться только при условии подавления человеком в себе эгоистических тенденций. Те, кто не приложили ещё должных усилий для реализации сказанного, не имеют права заниматься указанными эзотерическими практиками. Если же это игнорировать — то Бог будет вынужден останавливать таких претендентов через разного рода катаклизмы в их жизнях. И одним из результатов могут стать психические заболевания.

Для успешного освоения эзотерических приёмов духовной работы человеку требуется много энергии. А это предопределяется, в том числе, исправной активностью системы чакр. Естественным же стимулятором последних является гармоничная сексуальная жизнь. Те люди, которые не получили такого опыта, навряд ли смогут достичь каких-либо серьёзных успехов в духовном продвижении. Для них — также невероятно даже представить себе работу с Кундалини и с созданием дхармакай — устойчивых макроструктур утончённого сознания, формируемых за пределами физического тела и состоящих из гигантских аналогов чакр.

Есть ещё и другой фактор, подтверждающий желательность сексуальной жизни для духовных подвижников. Речь идёт о том, что главной жиз-

ненной доминантой таких людей должна быть устремлённость к познанию Творца. И существованию и росту этой доминанты не должны создавать помехи другие доминанты типа сексуальной неудовлетворённости. Иными словами, целесообразно, чтобы избыточный биоэнергетический сексуальный потенциал имел возможность «разряжаться» в гармоничном супружестве.

Но при этом — подчеркну ещё раз — очень важно, чтобы партнёр был адекватен как по состоянию здоровья, так и по уровням биоэнергетической утончённости и общей духовной продвинутости.

Важно также, что гармоничное супружество исключительно благоприятно для правильного развития эмоциональной сферы — именно, для утончения сознания через развитие таких эмоций, как утончённая сексуально окрашенная нежность, заботливость, благодарность. А без обладания этим — существенное духовное продвижение невозможно.

Причём на ранних этапах эзотерической работы могут успешно применяться, одновременно украшая сексуальное соединение и способствуя успеху биоэнергетического очищения и развития, такие приёмы, как объединение энергий одноимённых туловищных чакр или совместное вращение энергии по «микрокосмической орбите».

Подчеркну, однако, что всё сказанное про такие приёмы может принести пользу только для тех, кто укрепились в саттве. Изучите по нашим книгам, как это достичь, — и тогда саттвичный секс поможет ещё больше укрепиться в этом статусе!

* * *

Узнаем также мнение об этом Иисуса Христа. Вот оно:

«Нежность — одно из удивительных свойств Бога.

Если бы Я мог убедить всех людей, остающихся ныне на земном плане, в том, чтобы они начали понимать красоту, святость и величие святого причастия между двумя душами, известного как интимная близость! Будь такое достигнуто — одно это могло бы в значительной степени способствовать святости этого наиболее прекрасного и наиболее удивительного переживания! До тех пор, пока люди не воспримут Божественной цели этого замысла, который существует во всех без исключения царствах Творения, многие из них будут думать о нём всего лишь как о каком-то животном проявлении, унижающем всякое достоинство и не имеющем ничего общего с экстазом святости, этим восторженным состоянием целостности!

Я знаю, что подобное изменится, когда эти слова будут прочтены! Я знаю — это затронет сердца и изменит многих людей! Это вызовет неожиданный толчок и побудит людей осознать, какой ужасной потерей и искажением явилось доведение до столь унижительного состояния того, что было замыслено и что станет одним из самых святых переживаний между двумя людьми! Оно обладает цельностью, вот почему Мы называем его святым! Это — совершенное и святое причастие, когда оно исполняется как совершенный обряд между двумя людьми, наречёнными мужем и женой.

(Но) ни при каких обстоятельствах Я не одобряю беспорядочных интимных отношений.

... Ни при каких обстоятельствах невежество не должно брать верх, проявляясь в беспорядочных интимных отношениях; в противном случае вы получаете хаос и распадающийся мир.» [23,52]

* * *

Сексуальность есть естественная биологическая функция любого взрослого и здорового организма, присущая и человеку, и всем животным, и даже растениям — на их растительном уровне. Сексуальность обеспечивает размножение. У людей и высших животных она также способствует социализации особей, а воспитание потомства благоприятствует развитию многих ценнейших — в плане духовной эволюции — эмоций и этических качеств.

Но духовно продвинувшийся человек обладает возможностью ещё и вполне осознанно использовать свою сексуальность ради ускорения своего продвижения к духовному Совершенству.

Прежде всего, сексуальность для таких людей — это сфера этической учёбы. Здесь каждый может пройти путь от начала устранения в себе черт примитивного эгоцентризма — до полного контроля над своими сексуальными эмоциями и использованием сексуальности только ради совместного эволюционного совершенствования.

В чём же причины того, что в ряде религиозных движений сексуальность стремились подавить и даже всячески её оскверняли? Таких причин — две.

Первая — это обоснованное стремление предотвратить в малокультурной среде распро-

странение венерических болезней и рождение слишком большого количества детей, которых ведь надо не только родить, но и прокормить и «поставить на ноги» в социальном отношении.

Вторая — стремление лидеров сект (т.е. отколовшихся от изначального Учения Бога религиозных течений) подчинить, поставить в зависимость от себя — через внушение «пастве» ощущения «вины» и «греховности»: вы, мол, безнадежно грешны уже даже благодаря факту своего рождения, но мы, ваши пастыри, и только мы, — имеем полномочия от Бога освободить вас от ваших грехов; от вас же требуется почитать нас за это, слушаться нас во всём и, разумеется, нести нам побольше денег! И, надо признать, эта ложь находила себе благоприятную почву среди толп малоразвитых в интеллектуальном отношении людей. За счёт этой и ей подобной лжи и веры в такую ложь существовали и существуют некоторые массовые религиозные секты.

Приведу лишь один пример из нашей российской современности: главный католический собор в Москве называется собором «Непорочного Зачатия». Лично я и близко бы не подошёл к дверям такого собора: ведь уже само название этого «храма», утверждающее, что лишь одно в истории Земли зачатие матери Иисуса Христа (свершившееся, якобы, без участия воплощённого мужчины) — непорочно, остальные же все, значит, порочны... Но ведь это оскверняет все остальные зачатия! Это оскверняет также и всех матерей и отцов, и всех рождённых детей — да и всю сексуальную любовь между людьми!

Любому разумному человеку понятно, что такое осквернение происходит не от Бога, а от грязных и лживых людишек! Ведь и в Библии Бог повелел людям «плодиться и размножать»

ся», а нежное, любящее отношение Иисуса к детям — хорошо видно из Нового Завета (см. также разделы «Исконное Учение Иисуса Христа» и «Евангелие от Филиппа» в книге [23]).

... Но существует и другая ложь, тоже облакаемая в религиозную форму: мол, чем больше секса — тем интенсивнее идёт сам-по-себе рост «духовности» за счёт повышения в организме количества сексуальной энергии, и даже да здравствует мастурбация — как способ научиться любить себя!... Этот абсурд я слышал по телевидению, об этом же читал в изданных в России в последние годы книгах, этой же тенденции посвящаются занятия в секциях и кружках «сексуальной тантры», причём на такие занятия и «семинары» приглашаются все желающие без отбора, лишь готовые очень хорошо заплатить... Иногда к этому подмешиваются ещё и входящие в программу «семинаров» издевательства над «обучающимися» и даже «ритуальные» групповые изнасилования...

Но вся эта чепуха и грязь порождены или духовным невежеством, или... просто стремлением организаторов заработать денег на похотливых устремлениях их клиентов. Духовного же здесь нет ничего.

... Мы уже обсуждали, что пользу на духовном Пути может принести только сексуальность людей саттвичных, т.е. уже очистившихся от эмоциональной грубости и примитивных страстей, утончившихся. Поощрение же похоти остальных — приносит им только вред. Также ничего, кроме вреда, от биоэнергетических смешений на таких «семинарах» не получают и уже утончившиеся люди: ведь бушующие на этих сборищах грубые энергии — их огрубляют и калечат здоровье.

Более того, обладание большим личным энергопотенциалом, даже если эта энергия и не груба, — не ведёт само по себе к каким-либо духовным «прорывам» или успехам. Эту энергию надо уметь направить — посредством специальных медитативных приёмов — в нужное русло созидания нового себя в Божественных зонах. Если же этого не делать — «раскочегаренная» сексуальная энергия будет использоваться, скорее всего, лишь на дальнейшее разжигание похоти, что не имеет ничего общего с духовной работой и духовным прогрессом.

Ведь *духовность* подразумевает реальную устремлённость индивидуального сознания (души) к Творцу — а не к материальным телам сексуальных партнёров!¹⁵ Сексуальность ни в коем случае не должна вытеснять собою — Бога! Её место — лишь как вспомогательного метода у идущих вместе по духовному Пути людей. (Или же она — просто нормальное проявление жизнедеятельности здорового организма, подобно еде или сну).

Порочна и импортированная в Россию псевдодуховная концепция «любви к себе»: она является диаметральной противоположностью истинной духовной любви, где личное я и личный корыстный интерес забываются и исчезают, заменяясь альтруистичной и самопожертвенной любовью к другим. Из состояния только такой любви можно придти к познанию Бога и Слиянию с Его *Высшим Я*.

Ещё существует такая точка зрения, что «ради роста духовности» надо воздерживаться от ор-

¹⁵ Само слово *духовность* произошло от евангельского «Бог есть Дух» (Ин 4:24).

газмов. При этом практикующие этот приём люди собирают в своём организме сексуальную энергию (удану) своих партнёров, но свою удану им не отдают. Но — с этических позиций — надо понять и принять, что это ведь есть форма биоэнергетического вампиризма! Она должна рассматриваться не иначе, как отвратительное проявление самых низких душевных качеств таких эгоцентриков, этических примитивов!

Столь же невежественными выглядят и «духовные» рекомендации купаться обнажёнными на общественных пляжах: «Пусть смотрят! Вы от этого ничего не потеряете!». Но потерять от этого можно очень много: именно, здоровье. А с ним — и многие духовные наработки. Одно дело — нудистские купания с саттвичными друзьями, с членами своей духовной группы, общины (об этом — в [23]). Но совсем другое — обнажаться на глазах у всё и всех ненавидящих или одержимых похотью примитивов, которые, лишь созерцая, — уже могут наполнить тела своих жертв собственной болезнетворной энергетической грязью...

Ведь даже простое заинтересованное рассмотрение — это есть касание индриями сознания, их внедрение в организм рассматриваемого...

Если вашей красотой любуются чистые душами люди — вы получите от них порции энергии их чистой любви; и они, и вы получите от этого благо.

Но делать то же самое на глазах у представителей противоположного полюса — это даст диаметрально противоположный эффект, от этого можно заболеть, и очень тяжело и надолго...

Нельзя забывать и про риск быть изнасилованными такими примитивами. В этом случае

биоэнергетическое поражение может оказаться ещё более серьёзным...

Обращу внимание и на такой этический аспект нудизма: даже просто навязывание своего миропонимания тем, кто этого не желают, кому это неприятно, (даже если они и не правы объективно) — это ведь тоже несовместимо с главным этическим принципом: «не вреди!».

* * *

Итак, напоследок ещё раз вернёмся к вопросу о том, «с кем?»

Вставляйте, прежде всего, сами — на духовный Путь! Начинайте искать нашего общего Творца! Как это делать? — это подробно описано, в том числе, в приводимых ниже наших и иных духовных книгах. Собирайте вокруг себя единомышленников — и вместе — в Путь! Избавляйтесь от недостойных! Недостойные — это те, кто игнорируют этический аспект духовной работы, не делают успехов в этом. Вместе с остальными и с Богом, Который обязательно будет с вами, в вашей среде, — насыщайтесь блаженством Его Любви! И среди ваших истинных духовных сподвижников обязательно найдётся тот, кто окажется к Вам ближе всех других воплощённых учеников Бога!

Людам свойственно совершать массу нелепых ошибок, напрасно много страдать, если они пытаются строить свои жизни, отвернувшись от Бога. Но с Богом — реальным живым повседневным Учителем всех людей, вполне познаваемым, если знаешь достаточно о Нём и живёшь по Его Законам, — всё намного проще! И жизнь тогда наполняется счастьем созидательного Служения,

счастьем общения с идущими рядом с тобой духовными подвижниками! Всё, что мы делаем, — тогда становится несравненно более блаженно-ярким: и работа, и отдых, и еда, и сон, и взаимное дарение сексуальной любви, слияние двух чистых душ в ней.

* * *

Однажды Бог так обратился к одной из Его учениц, сделавшей потом колоссальные успехи на духовном Пути:

— Любишь ли ты Меня на самом деле?

Если — да, то куда исчезает та страстная устремлённость, которой ты должна гореть всегда?

Только в земных браках может наступать рутинность в отношениях, «привычка» друг к другу, скука.

Любовь ко Мне — это всегда — как в первый раз, это — жизнь в непреходящем экстазе!

Любовь ко Мне — это постоянное стремление подарить себя, это — не потребительство!

Если страстность в отношении ко Мне всё время затухает в тебе, если ты ленива в этой любви, — значит истинной любви ещё нет. И так невозможно достичь Меня!

Надо принять всю ответственность за свою судьбу — на себя. Ты не имеешь права надеяться (пусть даже бессознательно) на своего воплощённого Учителя. Нельзя стать Мной, будучи «ведомой на поводке»! Со Мной можно слиться, лишь ведя в Меня других! Стань духовным лидером — хотя бы для самой себя: не послушным

исполнителем, а лидером! Только так можно
дойти!

— Как полюбить Тебя ещё сильнее?

— Посмотри на лица вокруг. На них — уны-
ние, скука, озабоченность, усталость, озлоблен-
ность... Они — несчастные люди, потому что они
не влюблены в Меня!

Но в тебе — не может исчезать состояние ра-
дости и ликования! Никогда!

Ведь Я — твой Возлюбленный!

Ты не можешь пребывать в печали: ведь ты
влюблена в самого прекрасного из всех возлюб-
ленных!

Подумай, как тебе повезло:

Твой Возлюбленный не может умереть: ведь
Он — вечен!

Твой Возлюбленный не может оставить тебя
ни на секунду: ведь Он — вездесущ!

Он — всегда рядом, Он — внутри и вокруг те-
бя, Он бесконечно пронизывает тебя Своей Лю-
бовью!

Твой Возлюбленный неповторим — с Ним ни-
когда не станет скучно!

И ты никогда не усомнишься в том, что Он
любит тебя: ведь твой Возлюбленный состоит из
одной лишь Чистой Любви!

* * *

Быть бдительным, храбрым, осозанным —

Таков — Путь Воина Любви!

Смело иди в Непознанное!

Но главное — не упади!

И в том — лишь горящее сердце поможет

И Любовь, что от Бога взята!

Всё лишнее — отпусти, пусть оно не тревожит:

Истина есть Простота! ¹⁶

Лишь сердце откроешь — смотри: впереди

Ты видишь дорогу и Свет от Пути!

Смотри: вот — Рука, что тебя поведёт!

Держись за неё — и сомнение уйдёт!

Если живёшь именно так, осознавая, что Бог, воистину, есть Любовь, и что я тоже стремлюсь стать Ею, и мне это уже немного удаётся — то вот и сейчас мы не вдвоём любим друг друга, нет! — нас трое: мы и Он! И мы, превращаясь в разгорающийся в наших духовных сердцах Огонь Любви, — вливаемся во Вселенский Нежнейший и Тончайший Пламень Божественного Сознания!

Есть только Ты:

И в этот миг сейчас

Ты — в сердце каждого из нас!

Есть только Ты:

Твоя Любовь — во Всём!

И мы — в Любви Твоей живём!

¹⁶ См. главу «Учение Бабаджи» в книге [23].

* * *

Слышу мягкий, но чёткий Голос внутри:
Ты себя — для Меня навсегда подари,
Подари свой огонь и пламя любви,
Подари Мне свой нежный цветок из груди!

И в ответ — я, не в силах любовь удержать,
Раскрывая объятия, могу лишь... молчать...
И молчание это рождает слова:
Мой ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ, я — для Тебя!

(Светлана Кравцова,
сентябрь 2002 г.)

Два пола. О роли сексуального аспекта любви в Эволюции

Основные тенденции процессов, происходящих в Абсолюте, как это задумано Творцом, есть *развитие* сознаний (душ) и *слияние* достигших Совершенства в *Одно*, в *Единое Мы*, являющееся всеобщим *Высшим Я (Параматманом)*.

При этом, большинство видов существ, населяющих Землю, сотворено — в процессе управляемой Творцом эволюции биологических видов — как двуполые. Это относится и к нам, людям.

С точки зрения генетики, половое размножение имеет то преимущество перед другими видами размножения, что оно повышает динамику образования всё новых вариаций внутри биологических видов. И это благоприятствует адапта-

ции и выживаемости видов при меняющихся условиях окружающей среды, прежде всего, климатических.

Но нам сейчас важно увидеть и иное. Именно — что анатомические, физиологические и психологические сексуальные различия предназначены — в психологическом ракурсе рассмотрения — не для того, чтобы разделять, а, наоборот, учиться *сближаться, объединяться и сливаться в одно* представителям противоположных полов.

Применительно к нам, людям, важно понять, что процесс объединения, слияния душ через эмоции сексуального аспекта любви — это есть то, что подготавливает нас к Слиянию с Богом. (При этом не будем путать истинную любовь — с эгоистичной сексуальной страстью; последняя есть не любовь, а похоть, т.е. именно эгоистичное *половое хотение*). Люди, не научившиеся любить друг друга, не смогут достичь и Слияния с Богом. Ведь, чтобы влюбиться в Бога, мы должны иметь уже развитую способность любить, влюбляться, сливаться во всепоглощающих эмоциях любви!

Лишь когда мы уже научились полноценно любить малые и большие объекты Творения, тогда нам предстоит учиться, продолжая любить и их, — однако не влюбляться в них, но влюбиться только в Бога.

О том, как нам следует учиться любить друг друга, прочие объекты Творения, а потом и Бога, — Бог говорил нам достаточно много [15-25].

Истинная влюблённость — это есть ощущение своей *единосущности* с объектами или с объектом своей любви. Мы должны учиться такому слиянию душ сначала в мире Творения. И

лишь потом, когда дорастём умом до способности осознать Величие Бога, мы сможем перенаправить свою развитую любовь на Него.

Процесс же познания Его осуществляется не иначе, как через постепенное утончение сознания, что приводит к познанию всей «шкалы эманаций» (языком Хуана Матуса [21]), т.е. слоёв (эонов, лок) многомерного пространства. Исходное Сознание (Творец) является Наитончайшим на этой шкале.

Эмоции же гармоничной и нежной сексуально окрашенной любви — именно утончают сознания!

Влюбившись в Него, — мы постепенно срастаемся развитыми душами с Ним.

И потом уже из Него, из Единсущности с Ним, — мы помогаем в развитии другим воплощённым существам.

Какой секс «греховен» и какой — нет?

В ряде религиозных объединений сексуальный аспект любви принято объявлять «греховным». Причина этого — не только в стремлении пастырей таких сект «подминать» свою паству и паразитировать на ней: мол, вы все безнадежно грешны, но платите нам — и мы отмолим ваши грехи пред Богом! Но ведь есть в тенденции ограничения сексуальности и рациональная причина: в человеческих популяциях низкой культуры «безудержная» сексуальность ведёт и к распространению венерических и других болезней, и к нежелательным беременностям.

Более того, те люди, которым пора бы уже переключить своё внимание всецело на Бога, иногда «застревают» в тенденции сексуального блаженства гуны саттва — и останавливаются в своём духовном продвижении.

Также нельзя забывать, что Бог запрещает «смешение гун» в сексуальных контактах [21,23].

То есть, сексуальная «вседозволенность» Богом отнюдь не благословляется.

Хотя, с другой стороны, этически и эстетически безупречные сексуальность и здоровая утончённая эротика рассматриваются Им как важные факторы, способствующие нашему духовному совершенствованию.

Для того, чтобы успешно следовать по духовному Пути, нет никакой необходимости иметь много сексуальных партнёров. Вполне достаточно одного единомышленника, находящегося на примерно том же уровне духовной продвинутости. Массовые сексуальные забавы, облакаемые в форму якобы духовных практик, не могут дать духовного прогресса. Утверждения некоторых авторов о том, чем больше сексуальных партнёров, тем интенсивней нарастает «личная сила», — не имеет оснований. Здесь, наоборот, кроется ловушка.

Дело в том, что на начальных этапах духовного развития бывает весьма трудно отслеживать собственный уровень утончённости сознания. Можно огрубляться сознанием — а кажется, что всё в порядке. Более того, психоэнергетическое огрубление на этих начальных этапах — как раз и даёт ощущение роста «личной силы». Хотя, на самом деле, ценность представляет наращивание лишь утончённой психоэнергетической силы. Практикование же секса со многими партнё-

рами весьма интенсивно ведёт к усреднению психоэнергетического уровня всех участников, отбрасывая назад в духовном продвижении наиболее очистившихся и потому более перспективных.

О культуре сексуальных отношений

Что значит *культура сексуальных отношений*? О чём здесь может идти речь?

Отмечу прежде всего, что *порочным сексом* уместно обозначить те все его варианты, где доминирует *эгоцентризм*, т.е. стремление *получить себе* — в ущерб другому или другим.

Напротив, пусть в сексуальных отношениях возобладает забота об интересах партнёра! Только если оба партнёра именно *дарят* себя друг другу — может быть достигнута полнота гармонии! И именно только такими сексуальными отношениями между людьми любуются постоянный Свидетель всего, что мы делаем, — Бог!

Насильственность же в любых её проявлениях ни в коей мере не соответствует принципу *отказа от эгоцентризма* и потому ведёт к накоплению негативной кармы (плохой собственной судьбы) обладателями данного порока.

Пусть вместо насильственности доминируют утончённая нежность и забота о том, чтобы ничем не причинить вред или даже просто неудобства своему партнёру!

Также забота о том, чтобы не возникла нежелательная беременность, — это есть обязанность не только женщины, но и мужчины. К культуре сексуальных отношений следует причислить то правило, что мужчина не имеет права

осеменить женщину без получения на то вполне определённо выраженного её согласия.

Предотвращению же нежелательных беременностей могут служить контрацептивы или эякуляция вне гениталий женщины.

Соблюдение элементарной гигиены в виде чистоты гениталий и рук, а также исключения возможности заразить партнёра при любых малейших признаках собственной инфекционной патологии — это также должно быть неотъемлемым правилом культуры сексуальной жизни.

О «групповом сексе»

Время от времени в средствах массовой информации рассказывают о тех или иных группах, называющих себя духовными, в которых однако используют практически единственный «метод духовной работы» — секс в групповом варианте. Позволю себе высказать своё отношение к этому.

Полагаю, что *духовными* можно назвать только те объединения людей, где осваивают знания о Боге, о смысле наших жизней и путях его реализации, где изучают принципы этики и эстетики, здорового образа жизни — жизни не для себя, а для Бога! Также важно изучать живую природу и то, как пребывать в ней и совершенствовать себя, не причиняя ей вреда. Ведь она — один из важнейших компонентов Творения Божия на нашей планете! И она предназначена, в том числе, для помощи нам в нашем духовном развитии!

О том, как можно развивать себя духовно среди лесов, лугов, степей, пустынь, на водоё-

мах, — мы много обсуждали на страницах наших книг [15-16,18-22] и в фильмах.

И пусть бы люди сами находили себе партнёров для создания семейных пар — на фоне таких занятий, то есть, среди именно единомышленников!

... А заниматься сексом на виду у других — неужели это может хоть в какой-то мере приблизить к Богу?

... Лично я никогда не занимался групповым сексом; даже в мыслях такого никогда не было. Но познать Бога, изучив весь Путь к Нему, — получилось. Попробуйте и вы!

... Много чего напрасного и не полезного люди напридумывали делать — из-за непонимания своего смысла жизни и того, чего желает от нас Бог!

Но, зная всё это, можно очистить свои жизни от хлама и действительно совершенствоваться, не тратя попусту время, подаренное нам Богом для развития в условиях воплощений на Земле!

Существует ли сексуальность «в мире ином»?

Да, существует. Но она — иная.

Прежде, чем расширять эту тему, отмечу для тех, кто этого не знают: каждый развоплотившийся — обычно сохраняет облик своего тела, который был при последнем воплощении. Сохраняется, разумеется и пол — и в облике, и в самоощущении.

Но секс в «земном» варианте для невоплотённых не возможен: ведь у них нет материаль-

ных гениталий, взаимодействие которыми приводило бы к оргазму.

Но сексуальность ведь вполне может иметь место в сфере эмоциональных бестелесных отношений!

Кстати, можно наблюдать, что пары истинно любивших друг друга людей продолжают жить вместе и после развоплощения обоих.

При этом нельзя забывать, что невоплощённые существа распределяются по разным зонам (локам, пространственным мерностям): есть адские, райские и Божественные зоны.

Можно ли говорить, что сексуальные поведенческие проявления существуют в аду? Не исследовал. Но знаю, что там господствуют злоба, ненависть, отчаяние и страх. О существовании там тонких и нежных сексуально окрашенных эмоций не может быть и речи. Но грубые сексуальные хотения, которые нет способа удовлетворить, — там есть. Об этом свидетельствуют факты попыток тех существ «прилепяться» к похоти неутончённых воплощённых людей.

А вот что касается райских и Божественных обитателей, в которых нет других состояний, кроме любви, — там именно сексуальная окраска эмоций наполняет жизнь их обитателей высоким блаженством.

Воплощённые существа в большинстве случаев могут в некоторой мере сливаться друг с другом именно генитально. Но ведь невоплощённые — легко взаимопроникают друг в друга и сливаются целиком — обнажёнными (от материальных тел и прочих одежд) душами! И они свободны добавлять к своей любви также и сексуальный оттенок, легко входя в интенсивные длительные экстатические блаженные состояния.

Особенно яркие такие состояния можно наблюдать у наиболее развитых в эволюционном аспекте Душ. Именно этим Их состояниям наиболее соответствует термин Наивысшее Блаженство (Supreme Bliss). И Они наполняют пространство вокруг Себя этим Блаженством, позволяя и достойным того воплощённым ученикам Бога, сонастраиваясь с Ними, входить в то же состояние — ради, в том числе, дальнейшего преображения себя.

Мы видим, что Бог вовсе не отрицает сексуальность. Почему же её отрицают некоторые люди? И надо ли вообще прислушиваться к их мнению?

Решение здесь простое: сексуальность должна быть этически соответствующей тому, какой её желает видеть в людях Бог.

Об этом мы уже достаточно говорили и в этой, и в других наших книгах и статьях.

Завершающая стадия сексуальности

С возраста 45 — 55 лет сексуальность у представителей обоих полов снижается.

У женщин наступает менопауза (прекращение менструаций). Хотя овуляции могут иногда происходить и далее, что создаёт условия для возникновения беременностей.

У мужчин эрекции становятся всё более редкими и вялыми, а потом и вовсе исчезают. Стимуляторы сексуальности какое-то время ещё могут помогать, но потом и они становятся не эффективными.

Данная ситуация часто приводит к нарушению гармонии в семьях.

Всем хорошо бы знать об это заранее, причём понимая, что это — норма, а не болезнь, и что это происходит у всех.

Биологическая целесообразность данного явления состоит в том, чтобы в размножении участвовали более молодые и потому обычно более здоровые представители биологических видов.

Отмечу, что изредка встречаются люди с высоким уровнем сексуальности и в намного более позднем возрасте. Но в таких случаях есть основания подозревать у них опухолевые процессы в железах, отвечающих за продуцирование половых гормонов.

У мужчин существует и ещё одна проблема: при длительном отсутствии эякуляций происходит загустевание секрета в железах, его вырабатывающих. Так возникает явление, именуемое аденомой простаты (предстательной железой).

Разработаны лекарства, разжижающие данные загустевания. Но, при возможности, можно применять и «запасные» приёмы вызывания эякуляций.

Один из них был обрисован в моей книге «Понять Бога». Приведу его с некоторыми сокращениями:

Что для нас наиболее важно в сексуальных отношениях? Это — нежность, проистекающая из благодарности к любимой или любимому!

Тончайшая сексуально окрашенная нежность-благодарение есть то, что наиболее ярко утонча-

ет сознание. Это — один из важнейших факторов, способствующих духовному прогрессу!

... Обычное стремление в сексуальных взаимодействиях неопытных партнёров, особенно мужчин, — скорейшее генитальное соединение. Это — неверно. Для генерации эмоций нежности мужчина вначале должен долго ласкать эрогенные зоны своей любимой. Это могут быть соски молочных желёз, кожа спины на уровне лопаток (область чакры анахаты), крестец и ягодицы (область доминирования чакры свадхистаны). (Хотя встречаются женщины с отсутствием эрогенности этих зон). Затем воздействие может быть перенесено на клитор — одну из важнейших эрогенных зон женского тела.

Оба партнёра при этом входят в эмоциональный резонанс, их взаимная нежность разгорается.

Только лишь от нежного воздействия рукой партнёра на клитор некоторые женщины входят в состояние оргазма. (Существуют несколько типов оргазмов у женщин. Наиболее типичны из них — клиторный, подлобковый и шейный — т.е. от воздействия на шейку матки.)

В наиболее типичном варианте — после достаточно длительной ласки рукой (обязательно чистой!) клитора — мужчина воздействует на подлобковую вагинальную эрогенную зону, что приводит к быстрому наступлению оргазма у его любимой. После этого можно соединиться генитально и продолжать наслаждаться красотой ярких эмоций тончайшей нежности, «врастая» в эти состояния, приучая себя к ним.

Данный вариант сексуальных взаимодействий позволяет участвовать в них и тем мужчинам, которые в иных случаях проявляли бы сла-

бость эрекции или быстрое наступление эякуляции.

Когда женские гениталии достаточно увлажнены, интромиссия возможна и при слабой эрекции или даже при полном её отсутствии.

После достижения оргазма обоими партнёрами — приходит время для новой волны ласк — на фоне глубокого покоя. Поэтому быстро покидать брачное ложе после оргазмов — не следует.

Литература

1. Акинфиев И.Я. — Вегетарианство с биологической точки зрения. Екатеринбург, 1914.
2. Антонов В.В. — Формирование полового поведения самцов собак. Автореферат канд. диссертации. Л., 1971.
3. Антонов В.В. — Стадии развития сексуальности у самцов собак. «Физиологический журнал СССР», 57,11:1674-1676, 1971.
4. Антонов В.В. — Влияние эстрогенов и андрогенов на половую систему и половое поведение самок собак. «Физиологический журнал СССР», 57, 1:124-125,1971.
5. Антонов В.В. — Запечатление и условный рефлекс. «Журнал высшей нервной деятельности», 21,4:674-680, 1971.
6. Антонов В.В. — О стадиях развития сексуальности у ребёнка мужского пола и у некоторых млекопитающих. В сб. под ред. А.С.Ромена «Психоневрология, психотерапия, психология», Алма-Ата, 1972, стр. 127-130.
7. Антонов В.В. — К вопросу о природе мужской половой направленности. В сб. под ред.

- А.С.Ромена «Психоневрология, психотерапия, психология», Алма-Ата, 1972, стр. 123-126.
8. Антонов В.В. — Об оральной эротике у щенков. В сб. под ред. А.С.Ромена «Психоневрология, психотерапия, психология», Алма-Ата, 1972, стр. 131-132.
 9. Антонов В.В. — О роли контакта с матерью в психическом развитии ребёнка. «Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С.Корсакова», 75, 10:1561-1564, 1975.
 10. Антонов В.В. — Развитие репродуктивной системы потомства самок кроликов после нарушения маточно-плацентарного кровообращения на 18-й день беременности. «Акушерство и гинекология», № 11:59-61, 1977.
 11. Антонов В.В. — Влияние острой асфиксии в первые 10 дней после рождения на развитие репродуктивной системы крыс. «Патологическая физиология», № 6:62-63, 1979.
 12. Антонов В.В. — Влияние сигетина на половое поведение андрогенизированных на 5-й день жизни и неандрогенизированных крыс-самок. «Фармакология и токсикология», № 3:342-344, 1980.
 13. Антонов В.В. — Теория психического развития ребёнка З.Фрейда (критический обзор). В сб. под ред. А.С.Ромена «Психическая саморегуляция», вып. 3, М., 1983, стр. 242-251.
 14. Антонов В.В. (ред.) — Проблемы психической саморегуляции. Л., Вып. 1, 1988. Вып. 2, 1989.
 15. Антонов В.В. (ред.) — Духовное сердце: Путь к Творцу (стихи-медитации и Откровения). «New Atlanteans», 2007.
 16. Антонов В.В. — Духовное сердце — Религия Единства. «New Atlanteans», 2008.

17. Антонов В.В. — Бхагавад-Гита с комментариями. «New Atlanteans», 2008.
18. Антонов В.В. — Дао-Дэ-Цзин. «New Atlanteans», 2008.
19. Антонов В.В. — Лесные лекции о Высшей Йоге. «New Atlanteans», 2008.
20. Антонов В.В. (ред.) — Духовная работа с детьми. «New Atlanteans», 2008.
21. Антонов В.В. — Как познаётся Бог. Автобиография учёного, изучавшего Бога. «New Atlanteans», 2008.
22. Антонов В.В. — Экопсихология. «New Atlanteans», 2008.
23. Антонов В.В. (ред.) — Классика духовной философии и современность. «New Atlanteans», 2008.
24. Антонов В.В. — Анатомия Бога. «New Atlanteans», 2010.
25. Антонов В.В. — Жизнь для Бога. «New Atlanteans», 2013.
26. Антонов В.В. и Хананашвили М.М. — Значение раннего индивидуального опыта для формирования полового поведения собак-самцов. «Журнал высшей нервной деятельности», 23.1:68-73, 1973.
27. Балль Б. — Эротическое умопомешательство. Харьков, 1887.
28. Бабаджи непостижимый. М., «Либрис», 1997.
29. Бехтерев В.М. — О половых извращениях как патологических сочетательных рефлексах. «Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии», № 7-9:357-382, 1914.

30. Бехтерев В.М. — Половые извращения и уклонения в свете рефлексологии. В сб. под ред. В.М.Бехтерева «Вопросы изучения и воспитания личности», вып. 4-5, Пг., 1922, стр. 644-745.
31. Бехтерев В.М. — Половая деятельность с точки зрения рефлексологии. В сб. под ред. В.Ф.Зеленина «Половой вопрос в свете научного знания», М.-Л, 1926, стр. 142-181.
32. Бехтерев В.М. — Об извращениях и уклонении полового влечения с рефлексологической точки зрения. В сб. под ред. В.Ф.Зеленина «Половой вопрос в свете научного знания», М.-Л, 1926, стр. 293-325.
33. Блох И. — Половая жизнь нашего времени и её отношение к современной культуре. СПб, 1910.
34. Бруханский Н.П. — Материалы по сексуальной психопатологии. М, 1927.
35. Вартапетов Б.А. и Демченко А.Н. — Предстательная железа и возрастные нарушения половой деятельности. Киев, 1970.
36. Верещагин В.Г. — Физическая культура индийских йогов. Минск, «Полымя», 1982.
37. Власов С. — Время собирать плоды. М., «Молодая гвардия», 1984.
38. Воронин В. — Хатха-йога. «Наука и жизнь», №№ 5,7,10,12, 1980, и № 4, 1981.
39. Гармония через вегетарианство. СПб, «Об-во ведической культуры», 1996.
40. Гренадер А.Б. — Влияние закаливания холодом и зимнего плавания на организм. «2-ая научно-методическая конференция по вопросам

закаливания холодом и зимнего плавания». Минск, 1967.

41. Дей Т. — Секс от и до. «Гранд», М., 1999.
42. Жбанков Р.Г. — Задачи и перспективы закаливания холодом и зимнего плавания. В сб. «2-ая научно-методическая конференция по вопросам закаливания холодом и зимнего плавания», Минск, 1967, стр. 3-9.
43. Жизнь Святого Иссы, наилучшего из сынов человеческих. В: Вокруг Иисуса. «Об-во ведической культуры», Киев, 1993.
44. Жуковский М.А. — Детская эндокринология. М., «Медицина», 1971.
45. Заиграев М. — Везикулит. Большая медицинская энциклопедия, 4:592-595, 1928.
46. Зирт — Половая жизнь и половые извращения у мужчины и женщины. СПб, 1907.
47. Имелинский К. — Психогигиена половой жизни. М., «Медицина», 1972.
48. Канель В.Я. — Половая жизнь детей. М., 1909.
49. Кислинг Б. — Целительные свойства секса. СПб, «Питер», 1997.
50. Кришталь В.В. — Сексуальная гармония супружеской пары. Харьков, 1990.
51. Крафт-Эбинг Р. — Половая психопатия. СПб, 1891.
52. Куллен Б. — Книга Иисуса. «Полюс», СПб, 1997.
53. Левенфельд Л. — Сексуальные проблемы. СПб, 1912.
54. Левенфельд Л. — Половая жизнь и находящиеся в связи с ней нервные болезни. СПб, 1903.

55. Левина С.Е. — В сб. «Гормональные факторы индивидуального развития», М, 1974, стр. 172-184.
56. Лишак К. и Эндречи Е. — Возникновение сексуальной доминанты и её действие на условный пищевой рефлекс у кошек. В сб. «Проблемы физиологии центральной нервной системы», М.-Л., 1957, стр. 334-342.
57. Лишак К. и Эндречи Е. — Нейроэндокринная регуляция адаптационной деятельности. Будапешт, 1967.
58. Ломброзо П. — Любовь у помешанных. Одесса, 1889.
59. Молль А. — Половая жизнь ребёнка. СПб, 1909
60. Молль А. — Половое чувство. СПб, 1911.
61. Окулов А.Ф. и др. (ред.) — Апокрифы древних христиан. М., «Мысль», 1989.
62. Рамачарака — Хатха-йога. СПб, 1914.
63. Ромен А.С. (ред.) — Психическая саморегуляция. Вып. 1, Алма-Ата, 1973; вып. 2, Алма-Ата, 1974; вып. 3, М., 1983.
64. Свядоц А.М. — Неврозы и их лечение. М., «Медицина», 1971.
65. Свядоц А.М. — Женская сексопатология. М., «Медицина», 1974.
66. Свядоц А.М. и Антонов В.В. — О соматобиологических аспектах мужского гомосексуализма. В сб. «Сомато-неврологический аспект психических заболеваний». Л., 1972, стр. 62.
67. Свядоц А.М. и Деревинская Е.М. — К проблеме патологии влечений. В сб. «Материалы выездной сессии президиумов всесоюзных и республиканских обществ невропатологов и

- психиатров Казахстана и республик Средней Азии», Алма-Ата, 1964, стр. 21-23.
68. Тарханов И.Р. — К физиологии полового аппарата у лягушки. «Русская медицина», № 30: 555-556; № 31:571-573; № 32:587-590, 1885.
 69. Форель А. — Половой вопрос. СПб, 1891.
 70. Хананашвили М.М. и Антонов В.В. — О роли обонятельного, вкусового и зрительного анализаторов в половом поведении самцов собак. «Журнал высшей нервной деятельности», 21,5:1071-1072, 1971.
 71. Хейг А. — Диета и пища по отношению к силе, выносливости, тренировке и атлетике. Киев, 1908.
 72. Черкасов В. — Прежде, чем мучить врачей. «Дон», 84,4:148, 1984.
 73. Baker H.J. a. Stoller R.J. — Sexual Psychopathology in the Hypogonadal Male. «Arch. Gen. Psychiat.», 18,5:631-634, 1968.
 74. Beach F.A. — Coital Behavior in Dogs. III. Effect of early isolation on mating in males. «Behaviour», 30,2-3:218-238, 1968.
 75. 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.
 76. Clark G. — Sexual Behavior in Rats with Lesions in the Anterior Hypothalamus. «Am. J. Physiol.», 137, 4:746-749, 1942.
 77. Dorfman R.I. a. Shipley R.A. — Androgens. NY-London, 1956.
 78. Dörner G. — «J. Endocrinol.», 42,1:163-164, 1968.
 79. Dörner G. — «Endokrinologie», 56,3:280-291,1970.

80. Dörner G. — Sexualhormonabhängige Grehrndifferenzierung und Sexualität. Jena, 1972.
81. Dörner G. — In «Integrative Hypotalamic Activity», ed. by D.F.Swaab a. J.P.Schade. «Progress in Brain Res.», 41:221-238, 1974.
82. Dörner G., Docke F. a. Hinz G. — «Neuroendocrinol.», 4,1:20-24, 1969.
83. Gorski R.A. a. Wagner J.W. — «Endocrinol.», 76,2:226-239, 1965.
84. Grady K.L., Phoenix C.H. a. Young W.C. — «J. Comp. Physiol. Psychol.», 59,2:176-182, 1965.
85. Harlow H.F. — The Nature of Love. «Amer. Psychologist», 13,12:673-685, 1958.
86. Harlow H.F. — Sexual Behavior in the Rhesus Monkey. In: «Sexual Behavior», ed. by F.A.Beach. NY-London-Sydney, 1965, pp. 234-265.
87. Kawashima S. — «Annot. Zool. Jap.», 37,2:79-85, 1964.
88. Kikuyama S. — «Annot. Zool. Jap.», 34,3:111-116, 1961.
89. Kikurama S. — «Annot. Zool. Jap.», 35,1:6-11, 1962.
90. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., a. Martin C.E. — Sexual Behavior in the Himan Male. Philadelphia a. London, 1948.
91. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., Martin C.E., a. Gebhard P.H. — Sexual Behavior in the Human Female. Philadelphia a. London, 1953.
92. Larsson K. — Mating Behaviour of Male Rats after Lesions in the Preoptic Area. «Nature», 202,4930: 413-414, 1964.
93. Larsson K. a. Swedin G. — The Sexual Behavior of Male Rats after Bilateral Section of the Hypo-

- gastric Nerve and Removal of the Accessory Genital Glands. «Physiol. a. Behav.», 6,3:251-253, 1971.
94. Levine S. — «Science», 144,3615:185-187, 1964.
95. Lurie L.A. — «Am. J. Med. Sci.», 208,2:176-186,1944.
96. McLean P.D. — The Limbic System («Visceral Brain») and Emotional Behaviour. «Arch. Neurol. a. Psychiat.», 73,2:130-134, 1955.
97. MacLean P.D. — New Findings Relevant to the Evolution of Psychosexual Functions of the Brain. «J. Nervous a. Mental Dis.», 135,4:289-301, 1962.
98. Money J. a. Pollitt E. — Cytogenetic and Psychosexual Ambiguity: Klinefelter's Syndrome and Transvestism Compared. «Arch. Gen. Psychiat.», № 6:589-595, 1964.
99. Mosier H.D., Scott L.W., a. Dinsman H.F. — Sexually Deviant Behavior in Klinefelter's Syndrome. «J. Pediat.», 57,3:479-483, 1960.
100. Rajneesh B. — Mustard Seed. Har-Row, «Rajneesh Foundation», 1978.
101. Roeder F. a. Müller D. — Zur Stereotaktischen Heilung der Padophilen Homosexualitat. «Dtsch. med. Wschr.», 94,9:409-415, 1969.
102. Rosenzweig S., a. Hoskins R.G. — A Note on the Ineffectualness of Sex-Hormone Mediation in a Case of Pronounced Homosexuality. «Psychosomat. Med.», 3,1:87, 1941.
103. Uspensky P. D. — In Search of the Miraculous; Fragments of an Unknown Teaching. NY, 1949; London, 1950.
104. Whalen R.E., a. Edwards D.A. — «Anat. Rec.», 157, 2:173-180, 1967.

Видеофильмы

Погружение в гармонию природы. Путь в рай. (Слайд-шоу). 90 минут (на CD или DVD),

Духовное сердце. 70 минут.

Саттва (Гармония, Чистота). 60 минут.

Саттва туманов. 75 минут.

Саттва весны. 90 минут.

Искусство быть счастливыми. 42 минуты (HD-video).

Практическая экопсихология. 60 минут (HD-video).

Ключи к тайнам бытия. Обретение Бессмертия. 38 минут (HD-video).

Бхакти-йога. 47 минут (HD-video).

Крийя-йога. 40 минут (HD-video).

Йога Кришны. 80 минут (HD-video).

Йога буддизма. 135 минут, в 2-х частях (HD-video).

Даосская йога. 90 минут, в 2-х частях (HD-video).

Психическая саморегуляция. 112 минут, в 2-х частях (HD-video).

Йога Сатья Саи. 100 минут (HD-video).

Йога суфиев. 128 минут, в 2-х частях (HD-video).

Йога древних русичей. 105 минут, в 2-х частях (HD-video).

Йога Атлантов. 82 минуты (HD-video).

Йога Пифагора. 75 минуты (HD-video).

Лайя-йога. 48 минуты (HD-video).

Кундалини-йога. 45 минуты (HD-video).

Йога дона Хуана Матуса и других индейских духовных Вождей. 147 минут, в 2-х частях (HD-video).

Йога Иисуса Христа. 128 минут, в 2-х частях (HD-video).

Агни-йога. 76 минуты (HD-video).

Адвайта-йога. 47 минуты (HD-video).

Аштанга-йога. 60 минут (HD-video).

Книги и фильмы можно заказать с сайтов:

<http://stores.lulu.com/spiritualheart>,

<http://ru.spiritual-art.info>.

С сайта www.new-ecopsychology.org — можно бесплатно скачать наши видео фильмы и другие иллюстративные материалы.

На сайте www.swami-center.org — наши книги, фотогалерея и др. представлены на разных языках.

Дизайн —

Екатерины Смирновой.

