

Władimir Antonow

# SEKSUOLOGIA

- seksualność dziecka —
- pochodzenie homoseksualizmu  
i innych patologii —
- regulacja funkcji seksualnej —
- bioenergetyka seksu —
- etyka, religia i seks —

**Przekład:**  
**Irina Lewandowska**

Praca zawiera, w formie przystępnej dla szerokiego ogółu, naukowy opis mechanizmów i prawidłowości rozwoju układu płciowego człowieka, obejmujący okres embrionalny, dzieciństwo i etap dojrzewania.

Przedstawiono mechanizmy kształtowania się pociągu homoseksualnego u obu płci. Opisano odpowiednie eksperymenty na zwierzętach.

Rozważane są metody regulacji funkcji seksualnej: od składu pożywienia po samoregulację psychiczną, łącznie z pracą z czakrami i meridianami.

Wiele uwagi poświęca się bioenergetyce relacji seksualnych, psychologii seksualnej i etyce, także z perspektywy religijnej. Podaje się uzasadnienie wezwania do traktowania seksualności jako możliwości duchowego doskonalenia się poprzez prawidłowy rozwój własnej sfery emocjonalnej, usubtelnianie świadomości i etyczną samokontrolę.

Praca zawiera obszerny wykaz literatury.

Publikacja jest przeznaczona zarówno dla naukowców-specjalistów i lekarzy, jak i dla szerokiego grona czytelników.

Praca zawiera, w formie przystępnej dla szerokiego ogółu, naukowy opis mechanizmów i prawidłowości

© W. W. Antonow, 2015

© Irina Lewandowska, 2025

# Spis treści

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| WSTĘP .....                                                        | 4   |
| ETAPY ROZWOJU SEKSUALNOŚCI .....                                   | 6   |
| NERWOWA I ENDOKRYNNĄ REGULACJA FUNKCJI<br>PŁCIOWEJ .....           | 11  |
| MECHANIZMY WYPACZENIA UKIERUNKOWANIA<br>PŁCIOWEGO .....            | 18  |
| ODŻYWIANIE A FUNKCJA SEKSUALNA .....                               | 31  |
| EROGENNOŚĆ .....                                                   | 36  |
| BIOENERGETYKA SEKSU .....                                          | 44  |
| ORGAZM .....                                                       | 58  |
| SEKSUALNOŚĆ I ETYKA .....                                          | 59  |
| POCZĄTEK ŻYCIA PŁCIOWEGO I MAŁŻEŃSTWO .....                        | 68  |
| GUNY I SEKS .....                                                  | 74  |
| SEKS NA DRODZE DUCHOWEJ .....                                      | 79  |
| DWIE PŁCIE. O ROLI SEKSUALNEGO ASPEKTU<br>MIŁOŚCI W EWOLUCJI ..... | 94  |
| O KULTURZE RELACJI SEKSUALNYCH .....                               | 98  |
| O „SEKSIE GRUPOWYM” .....                                          | 99  |
| KOŃCOWY ETAP SEKSUALNOŚCI .....                                    | 103 |
| LITERATURA PRZEDMIOTU .....                                        | 106 |

# WSTĘP

Wiadomo, jaki niekorzystny wpływ wywierają zaburzenia w sferze seksualnej na stan emocjonalny i status społeczno-psychologiczny człowieka, jego aktywność społeczną.

Otóż istnieje wiele tego typu problemów osobistych. Tak więc w okresie adolescencji czołowe miejsce wśród nich zajmuje pragnienie do masturbacji, które wchodzi w konfrontację z zakazami moralnymi. W kolejnych latach na pierwsze miejsce mogą wysunąć się niezaspokojenie seksualne lub przeciwnie zmęczenie wymuszonymi stosunkami płciowymi. Cały szereg osób cierpi z powodu wrodzonych lub nabytych anomalii ukierunkowania płciowego i jeszcze więcej — zaburzeń czynnościowych układu rozrodczego, takich jak impotencja i przedwczesna ejakulacja u mężczyzn oraz anorgazmia u kobiet (w przypadkach, gdy ona wywołuje dolegliwości).

Pod wpływem religijnych dogmatów judaizmu (przyjętych w niemal niezmienionej formie przez wiele kościołów chrześcijańskich) przez stulecia badania seksuologiczne w krajach europejskich praktycznie nie istniały, a wiele zagadnień rozstrzygano w sposób schematyczny, opierając się na „prawie” Starego Testamentu.

Dopiero pod koniec XIX wieku w Europie zaczęły pojawiać się pierwsze poważne prace na ten temat [27,33-34,46-48,50,53-54,58-60,69].

W połowie XX wieku dokonał się znaczący postęp w tej dziedzinie wiedzy dzięki badaniom grupy amerykańskich naukowców pod kierownictwem A. Kinseya [90-91].

W kolejnych dekadach przeprowadzono szereg badań eksperymentalnych na zwierzętach dotyczących neurofizjologii seksualnej [57,78,96-97] i seksuologicznych aspektów psychologii społecznej [2,26,70,85-86].

Spośród ówczesnych badań rosyjskich z zakresu seksuologii na szczególne wyróżnienie zasługują prace A. M. Swiadoszcza [64-65].

Po wprowadzeniu pierestrojki, na czele której stał prezydent Gorbaczow i późniejszej liberalizacji działalności wydawniczej w Rosji — ukazał się cały szereg znakomitych książek o tematyce seksuologicznej [41,49,51 i in.]. Wśród nich chciałbym szczególnie wyróżnić książkę Barbary Kiesling „Uzdrawiające właściwości seksu” [49], w której autorka opisuje seks jako okazję do pomagania innym ludziom — w przeciwieństwie do egoistycznego stosunku do niego.

Książka, którą teraz czytasz, mój Czytelniku, zawiera materiały, które zgromadziłem w ciągu lat pracy w Centrum Seksuologicznym, kierowanym przez profesora A. M. Swiadoszcza, w Instytucie Naukowo-Badawczym Medycyny Doświadczalnej, Instytucie Naukowo-Badawczym Położnictwa i Ginekologii, a także w kolejnych latach, gdy całkowicie poświęciłem się zgłębianiu i popularyzacji sztuki samoregulacji psychicznej oraz metod rozwoju duchowego.

# ETAPY ROZWOJU SEKSUALNOŚCI

Zagadnienie to badano zarówno poprzez obserwacje rozwoju dziecka ludzkiego [29-32,48,53-54,59-60<sup>1</sup>], jak i przez doświadczenia na zwierzętach [2-3,6,85-86 in.]. Wykazano, że dojrzewanie płciowe w ontogenezie (rozwoju osobniczym w trakcie konkretnego wcielenia) następuję nie w jednym momencie, lecz przeciwnie, poszczególne ogniwa układu rozrodczego kończą swój rozwój niekiedy z różnicą kilku lat.

Pierwsze prymitywne przejawy aktywności układu rozrodczego u ludzkiego dziecka i młodych u ssaków można zaobserwować w postaci erekcji tkanek jamistych narządów płciowych, niekiedy już od pierwszych dni po narodzeniu. Erekcje powstają w odpowiedzi na niespecyficzne bodźce, np. przy przestraszeniu się, płaczu, jedzeniu, doznawaniu bólu, śmiechu itp.

Stadium drugi jest znany pod nazwą okres „interseksualności młodzieńczej”. W ontogenezie człowieka ma on miejsce od około 7-9 do 15-17 lat. W tym wieku zwiększa się produkcja przez gruczoły płciowe androgenów — męskich hormonów płciowych, które obecne są również w organizmie kobiety; właśnie androgeny są

---

<sup>1</sup> Nie będziemy tu poruszać poglądów Freuda na ten temat, ponieważ nasze podejście wobec tego działu jego teorii opublikowano osobno [13].

uniwersalnymi regulatorami (na poziomie układu endokrynnego) seksualności u obu płci (zob. [4]).

Wpływ androgenów prowadzi do znacznej intensyfikacji przejawów seksualnych, zwłaszcza u chłopców. Cechą charakterystyczną tego stadium jest brak jeszcze wyraźnego ukierunkowania seksualnego na przedstawicieli płci przeciwnej swego gatunku biologicznego, co jest uwarunkowane niedojrzałością odpowiednich struktur mózgu. Podniecenie seksualne na tym etapie może być łatwo spowodowane przez nieadekwatne bodźce, włączając m.in. przedmioty nieożywione, zwierzęta i przedstawicieli swojej płci.

Przejawy te są charakterystyczne nie tylko dla człowieka, ale także dla wszystkich zbadanych pod tym względem zwierząt i same w sobie nie powinny być traktowane jako patologia. Jednak utrwalenie tych reakcji na podstawie odruchu warunkowego — czemu sprzyja brak u nastolatka należytej informacji o normalnych stosunkach seksualnych osób dorosłych — może doprowadzić do wypaczenia pociągu seksualnego na całe życie.

Warto zaznaczyć, że to właśnie podczas pierwszych seksualnych emocjonalnych pobudzeń niekiedy powstają odruchowo-warunkowe połączenia o wyjątkowej trwałości.

Jednym z charakterystycznych przejawów seksualności w okresie dojrzewania jest masturbacja. Jej występowanie w swojej przeszłości stwierdza ponad 90% mężczyzn i około połowa kobiet [47,90–91]. Masturbacja jest

charakterystyczna nie tylko dla człowieka, ale także dla wszystkich przebadanych pod tym względem ssaków (zob. [6]).

Był czas, kiedy uważano ją za straszny nałóg, grzech, przyczynę niemal wszystkich znanych chorób. Jednak obecnie to twierdzenie zostało odrzucone jako całkowicie bezpodstawne. Można śmiało powiedzieć, że masturbacja (poza przypadkami jej nadmiernego przejawiania) nie stanowi bezpośredniej przyczyny jakichkolwiek schorzeń. Jest to naturalny przejaw seksualności na pewnym etapie jej rozwoju. Wręcz przeciwnie, zaburzenia psychiczne mogą wystąpić u nastolatków, zastraszanych „strasznymi konsekwencjami” i jednocześnie niezdolnych do przezwyciężenia intensywnego pragnienia rozładowania napięcia seksualnego.

Z powyższego nie wynika jednak, że właśnie częste akty masturbacji w tym wieku nie mają konsekwencji negatywnych. Rzecz w tym, że straty bioenergetyczne podczas takich orgazmów są nieracjonalne: wydatkowany potencjał energetyczny mógłby zostać wykorzystany poprzez mechanizm sublimacji na rozwój intelektualny i fizyczny. Aczkolwiek walczyć z masturbacją nastolatka należy nie „negatywnymi”, lecz „pozytywnymi” metodami, tzn. nie przez zastraszanie i groźby, ale przez przełączenie uwagi na pożyteczne rodzaje działalności. Nadmierną seksualność nastolatka można też obniżyć poprzez racjonalne odżywianie,



a mianowicie zastępując dania mięsne i rybne mlecznymi produktami i ptasimi jajami.

Trzeci etap rozwoju seksualności — „dorosła seksualność” — rozpoczyna się u mężczyzn wraz z zakończeniem procesu dojrzewania struktur mózgowych odpowiedzialnych za adekwatne ukierunkowanie seksualne. U kobiet moment ten odpowiada pojawieniu się psychologicznej gotowości do rozpoczęcia życia seksualnego.

Podstawą do kształtowania się u męskich osobników ssaków ukierunkowania płciowego na samicę swego gatunku biologicznego jest wrodzona, aczkolwiek przejawiająca się w ontogenezie dosyć późno, reakcja pobudzenia płciowego przy kontakcie z tzw. „bodźcami kluczowymi” [7]. U ssaków innych niż naczelne, podobnie jak u owadów i ryb są one przedstawione przez feromony płciowe. Substancje te, wytwarzane przez specjalne gruczoły narządów płciowych samic, dostają się do wydzielanego moczu i pomagają samcom wysledzić po śladach — tych samic, które są gotowe do inseminacji.

Poprzez specjalne doświadczenia udało mi się wyjaśnić, że feromony płciowe u samic psów są produkowane właśnie przez gruczoły pochwowe, a nie przez układ moczowy. Mocz jedynie zmywa je z narządów płciowych.

Feromony płciowe są odbierane przez samców ssaków innych niż naczelne (za wyjątkiem prawdopodobnie walen) przez analizator węchowy (zob. m.in. [70]).

Feromony płciowe są swoiste dla każdego gatunku. Każdy może zaobserwować ich wpływ na zachowania seksualne dorosłych zdrowych samców na przykładzie kotów wachających walerianę. Kwas walerianowy jest kocim feromonem płciowym [56].

U naczelnych, w tym u ludzi, „kluczowym bodźcem” dla osobników płci męskiej jest widok narządów płciowych osobników płci żeńskiej (analizator wzrokowy odgrywa również wiodącą rolę w zachowaniach płciowych samców ptaków). W procesie dalszej komunikacji między płciami następuje – już na podstawie odruchu warunkowego – ukształtowanie się tej orientacji seksualnej, która jest charakterystyczna w szczególności dla dorosłego mężczyzny (plus, oczywiście, czynniki „ponadbiologiczne”).

Analogicznych „bodźców kluczowych”, właściwych osobnikom płci męskiej i wywołujących odruch bezwarunkowy pobudzenia seksualnego u osobników płci żeńskiej, u naczelnych i podobno u wszystkich innych zwierząt, nie ma. Żeńskie ukierunkowanie płciowe kształtuje się poprzez mechanizm odruchów kombinowanych („warunkowych”), bazując na wewnątrzgatunkowym ukierunkowaniu społecznym, ukształtowanym zgodnie z prawami „socjalizacji pierwotnej” [2,5].

Intensywność reakcji na „bodźce kluczowe” z reguły jest proporcjonalna do poziomu w organizmie androgenów. Przy wyczerpaniu się zasobów bioenergetycznych organizmu na skutek

zmęczenia, złego odżywiania się, choroby — poziom androgenów i wielkość rozpatrywanego odruchu się zmniejszają.

Aczkolwiek ten odruch, jak zostało przeze mnie ustalone w eksperymentach na psach, może zostać przywrócony za pomocą preparatów farmakologicznych: androgenów i stymulatorów układu produkcji androgenów w organizmie. Wśród takich preparatów można wymienić testosteron-propionat, metylo testosteron, eleuterokok, żeń-szeń<sup>2</sup>. Ta sama prawidłowość obserwuje się u mężczyzn.

Zmienność wielkości rozpatrywanego odruchu, w zależności od ogólnego funkcjonalnego stanu męskiego organizmu, jest jednym z naturalnych czynników doboru dla reprodukcji tylko zdrowych osobników, od których można oczekiwać bardziej pełnowartościowego potomstwa.

## NERWOWA I ENDOKRYNNA REGULACJA FUNKCJI PŁCIOWEJ

Układy nerwowy i endokrynnny wspólnie uczestniczą w regulacji funkcji płciowej. Hormony płciowe, wytwarzane przez gruczoły płciowe i korę nadnerczy, rozprzestrzeniają się poprzez krew po

---

<sup>2</sup> Jeśli efekt działania eleuterokoku pojawia się po 2-3 dniach od zażycia i utrzymuje się przez kilka dni, to żeń-szeń zaczyna działać już po około 20-30 minutach.

W ostatnich latach w aptekach pojawiły się też inne preparaty.

całym organizmie i stwarzają ogólne tło informacyjne dla regulacji różnych ogniw układu płciowego, włączając różne struktury układu nerwowego. Tak zwane „narządy docelowe” dla każdego hormonu posiadają specjalne komórki — „receptory hormonów”, w których molekuły hormonów wchodzi w połączenie ze strukturami molekularnymi tych komórek. Poprzez ten mechanizm hormony inicjują procesy równocześnie w nerwowych, gruczołowych i innych tkankach ciała.

Produkcja hormonów płciowych z kolei jest regulowana przez odpowiednie struktury ośrodkowego układu nerwowego, a mianowicie przez układ podwzgórzowo-przysadkowy. W tym układzie, za pomocą podwzgórzowych struktur nerwowych, odbywa się regulacja czynności „głównego” gruczołu dokrewnego organizmu — przysadki mózgowej, „kierującego”, m.in. aktywnością gruczołów płciowych i kory nadnerczy przy pomocy jego własnych hormonów.

Istnieją trzy grupy hormonów płciowych wytwarzanych przez gruczoły płciowe i korę nadnerczy: androgeny (hormony męskie) oraz estrogeny i progesteron (hormony żeńskie). Biochemicznie synteza hormonów płciowych zaczyna się od przetwarzania cholesterolu w progesteron, następnie z progesteronu powstają androgeny, a z nich — estrogeny. Ta sekwencja konwersji hormonów ma miejsce w organizmach obu płci, przy czym wszystkie trzy grupy hormonów są obecne w tkankach ciała u

przedstawicieli każdej płci. Jednak w zależności od płci, tj. w wyniku biochemicznych i histologicznych różnic płciowych w strukturze gruczołów, kumulują się i są uwalniane do krwi głównie hormony, właściwe dla płci organizmu.

Liczne badania elektrofizjologiczne na zwierzętach wykazały, że w realizacji zespołu reakcji zachowań seksualnych biorą udział praktycznie wszystkie makrostruktury mózgu. Można to dobrze zrozumieć, jeżeli sobie wyobrazić jaki ogrom informacji ze środowiska zewnętrznego i z wnętrza organizmu napływa przy tym do ośrodkowego układu nerwowego, jest w nim przetwarzany i wydawany w formie poleceń do mnóstwa struktur ciała.

Łączność między ośrodkowym układem nerwowym a narządami płciowymi odbywa się poprzez ścieżki nerwowe i za pośrednictwem układu endokrynnego.

Pewne miejsce w regulacji poziomu seksualności u osobników płci męskiej zajmują tzw. dodatkowe gruczoły płciowe, w szczególności pęcherzyki nasienne. Przyjrzymy się temu zagadnieniu bardziej dokładnie.

Pęcherzyki nasienne to parzyste gruczoły męskiego aparatu płciowego, położone wzdłuż ścian pęcherza moczowego i posiadające przewody wyprowadzające do nasieniowodu. Wydzielina gruczołów uczestniczy w tworzeniu ejakulatu. Prawdopodobnie jego najważniejszym składnikiem jest fruktoza, która służy do odżywiania plemników. Ściany pęcherzyków

nasiennych mają warstwę włókien mięśniowych, co wskazuje na ich zdolność do kurczenia się.

Już pod koniec poprzedniego wieku eksperymenty na samcach żab wykazały [68], że sztuczne wypełnienie pęcherzyków nasiennych płynem prowadzi do gwałtownego wzrostu popędu płciowego. Istnieją świadectwa na rzecz tego, że gruczoły te w analogiczny sposób biorą udział w regulacji seksualności również u ludzi [45]. Jednakże wcześniej ani razu nie było to bezpośrednio potwierdzone ani na człowieku, ani w eksperymentach na zwierzętach z gromady ssaków.

W roku 1978 podjęliśmy próbę rozwiązania tego problemu w doświadczeniach na samcach królików rasy szynszyli poprzez wszczepianie stałych ciał obcych do pęcherzyków nasiennych. Zgodnie z hipotezą roboczą, ciała te miały wywierać nacisk na domniemane baroreceptory, wysyłające informację do ośrodków mózgu, regulujących intensywność popędu płciowego, co z kolei prowadziłoby do jego nasilenia.

W eksperymentach u 8 samców na przestrzeni kilku dni, mierzono tło popędu płciowego, którego wskaźnikiem była liczba prób kopulacji (seksualnych naskoków na samicę) w ciągu 30 min (wykorzystywano samice poza okresem rui celem wyeliminowania kopulacji, a także wpływu na popęd płciowy samców pobudzającego oddziaływania feromonów płciowych oraz czynnika aktywności płciowej samicy).

Następnie tym samcom pod tiopentalową (5 samców) lub eterową (3 samce) narkozą wszczepiano do obu pęcherzyków nasiennych kawałki pręcika z polichloroku winylu o średnicy 2 mm i długości 10 mm.

Doświadczenia wznawiano po upływie 2 dni po operacjach. Wyniki eksperymentów oceniano przez porównywanie średniej liczby seksualnych naskoków w ostatnich trzech doświadczeniach przed operacją ze średnią liczbą takich naskoków w pierwszych trzech doświadczeniach pooperacyjnych.

W celu wyjawienia możliwego wpływu na wskaźniki eksperymentów a) 2-dniowej przerwy pooperacyjnej w doświadczeniach i b) narkotyzacji — zostały przeprowadzone odpowiednie testy kontrolne: 5 samcom, którzy nie byli poddawani operacjom udzielono 2-dniowej przerwy w testowaniu, a 3 innym nieoperowanym samcom podano tiopental sodu w dawkach analogicznych tym, jakie podawano zwierzętom doświadczalnym (40 mg na 1 kg masy ciała), z następującym testowaniem po upływie 2 dni po danym oddziaływaniu. Poza tym 5 samcom usunięto pęcherzyki nasienne.

W wyniku operacji wszczepiania ciał obcych do pęcherzyków nasiennych u wszystkich samców oprócz jednego, u którego doszło do perforacji ściany jednego z pęcherzyków nasiennych wszczepionym prętem (średnia liczba naskoków pozostała u niego na poprzednim poziomie), zaobserwowano wzrost średniej liczby naskoków

odpowiednio o 10,6; 10,3; 5,1; 1,8; 1,6; 1,1 razy (średnio o 4,7 razy). Pomimo obecności świeżego szwu pooperacyjnego na ścianie brzucha, u 6 z 8 zwierząt liczba naskoków już w pierwszym doświadczeniu pooperacyjnym przekroczyła średnią z trzech doświadczeń przedoperacyjnych, przy czym u 4 z nich — ponad 2-krotnie. Maksymalna liczba naskoków w trakcie eksperymentu u wszystkich 8 samców miała miejsce właśnie w jednym z dni pooperacyjnych.

Eksperymenty kontrolne przyniosły następujące wyniki.

Po 2-dniowej przerwie w doświadczeniach u wszystkich 5 królików poziom popędu płciowego nieznacznie się obniżył.

Narkotyzacja zwierząt kontrolnych również nie spowodowała wzrostu liczby naskoków.

Zatem powyższych wyników nie można wyjaśnić wpływem tych czynników ubocznych.

Usunięcie pęcherzyków nasiennych u 5 królików spowodowało nieznaczne obniżenie popędu płciowego u 2 z nich (o 1,9 i 1,2 razy), a u 3 — pewien wzrost (o 2,4; 1,5 i 1,2 razy).

Tak więc w wyniku przeprowadzonych badań udowodniono, że drażnienie baroreceptorów zlokalizowanych w pęcherzykach nasiennych powoduje wzrost popędu płciowego u królików, co przejawia się zwiększeniem częstotliwości prób kopulacji. Normalnie takie oddziaływanie na baroreceptory ma miejsce przy wypełnianiu pęcherzyków nasiennych gromadzącą się wydzieliną, wyrzucaną potem przy ejakulacji.



Na pierwszy rzut oka wniosek ten jest sprzeczny z wynikami eksperymentów dotyczących usuwania pęcherzyków nasiennych, ponieważ w tych doświadczeniach nie nastąpił oczekiwany znaczny spadek popędu płciowego. Analogiczne dane uzyskano wcześniej w eksperymentach na szczurach [75,93], co doprowadziło ich autorów do wniosku, że prawidłowość odkryta u żab nie ma zastosowania wobec ssaków. Ta pozorna sprzeczność znika jednak, gdy weźmiemy pod uwagę, że pęcherzyki nasienne stanowią tylko jeden z kilku mechanizmów regulacji seksualności. Mechanizmy te można podzielić na a) tworzące poziom jej tła i b) realizujące jej regulację operacyjną.

Do pierwszych zalicza się m. in. omówiony powyżej wpływ hormonów płciowych, aktywujące oddziaływanie wypełnianych wydzieliną pęcherzyków nasiennych, możliwe hamujące działanie wchłanianej do krwi przy długotrwałym braku ejakulacji wydzieliny gruczołu krokowego [35], aktywujący lub tłumiący wpływ ze strony przywspółczulnej i współczulnej części autonomicznego układu nerwowego.

Regulacja operacyjna odbywa się między innymi poprzez odruchy wrodzone i nabyte.

Oczywiście, ta lista nie wyczerpuje wszystkich czynników determinujących zachowania seksualne osoby rozwiniętej, dla której ogromną rolę odgrywają postawy etyczne i moralne oraz wiele innych rzeczy.

Rozpatrzona wieloplanowość regulacji zachowania seksualnego zapewnia wysoką plastyczność sterowania całym układem płciowym, w szczególności możliwość jego funkcjonowania po „wypadnięciu” niektórych mechanizmów regulujących. Najlepszą ilustracją tego jest kontynuacja w niektórych przypadkach aktywności seksualnej przez długi czas po kastracji.

Taka wieloplanowość umożliwia w szczególności wykonywanie „manewrów okrężnych” przy terapii zaburzeń seksualnych. Największe perspektywy pojawiają się tu przy wykorzystywaniu tej wiedzy i metod praktycznych, które zostaną omówione w rozdziale „Bioenergetyka życia seksualnego”.

## MECHANIZMY WYPACZENIA UKIERUNKOWANIA PŁCOWEGO

Centralne miejsce wśród wypaczeń orientacji seksualnej zajmuje homoseksualizm. Dlatego będzie głównym tematem tego rozdziału. Mechanizmy powstawania innych wypaczeń tego rodzaju (o nich można przeczytać w cytowanej literaturze), które kształtują się na podstawie odruchów warunkowych staną się jasne w trakcie przedstawiania informacji w dalszej części.

Problem powstawania pociągu homoseksualnego zajmuje umysły wielu naukowców już od około półtora wieku, jednak

wyczerpującej teorii nie stworzono do ostatnich dziesięcioleci. Sukces w rozwiązaniu problemu zarysował się dzięki szerokiemu stosowaniu dla rozstrzygnięcia poszczególnych kwestii eksperymentu na zwierzętach.

Pod koniec XIX i na początku XX wieku zaznaczyły się dwa punkty widzenia na temat pochodzenia omawianego schorzenia. Mianowicie wielu naukowców [27,33,46,58,69] uznało za wiodący czynnik wrodzony charakter lub wrodzoną predyspozycję, ponieważ początek choroby był często dostrzegany już we wczesnym wieku. Jednakże jeżeli koncepcja ta nawet i wyjaśniała pasywną formę męskiego homoseksualizmu i aktywną kobiecego<sup>3</sup> jako „hermafrodytyzm psychiczny”, to powstawanie aktywnej formy u mężczyzn z zachowaniem zarówno zewnętrznych cech męskich, jak i charakteru pożądania seksualnego (z wyjątkiem jego obiektu) pozostawało niejasne. Podobnie, na podstawie tej koncepcji, nie sposób zrozumieć natury pasywnej formy homoseksualizmu kobiecego.

Później inni autorzy, zwracając uwagę przede wszystkim na podobieństwo początkowych stadiów rozwoju schorzenia u homoseksualistów i fetyszystów<sup>4</sup>, których chorobę nie można było

---

<sup>3</sup> Aktywna i bierna formy homoseksualizmu różnią się pod względem autoidentyfikacji seksualnej chorego, tzn. poczucia przynależności do tej czy innej płci.

<sup>4</sup> Fetyszizm — pociąg seksualny do przedmiotów nieożywionych; rozróżniają duży i mały fetyszizm: przy

uznać za wrodzoną, zaczęli opracowywać nowe podejście, polegające na uznaniu wiodącej roli środowiska zewnętrznego w pochodzeniu tych chorób [29-32,46, 48,53-54]. Istota tego podejścia polegała na założeniu, że podczas jednego z pierwszych pobudzeń seksualnych dochodzi do powstania „patologicznego kombinowanego odruchu” (wg W. M. Bechterewa) pobudzenia seksualnego na przedmiot lub działanie, na którym w tym momencie była skupiona uwaga. Za najbardziej niebezpieczny w sensie możliwości wystąpienia nieprawidłowego rozwoju seksualności naukowcy uznawali stadium interseksualności młodzieńczej.

Jednak ta koncepcja też nie wyjaśniała, dlaczego tego rodzaj schorzenia powstają jedynie u stosunkowo niewielu osób, chociaż wszystkie przechodzą przez wskazany „niebezpieczny” etap rozwoju. Przykładowo, według danych Kinseya ze współautorami [90], wyłącznie homoseksualnych przez całe życie jest 4% wszystkich mężczyzn, nie licząc mężczyzn biseksualnych, chociaż doświadczenia homoseksualne w okresie dojrzewania miało 60%!

Jak pokazały kolejne badania, oba podejścia okazały się w pewnym stopniu poprawne, co zostanie omówione poniżej.

W celu wyjaśnienia możliwości pojawienia się wrodzonego homoseksualizmu, konieczne jest

---

pierwszym fetysz całkowicie wypiera adekwatny obiekt ukierunkowania seksualnego, przy drugim — koniecznie musi uzupełniać go.

zwrócenie się do procesów różnicowania i rozwoju układu płciowego w embriogenezie.

Gruzoły płciowe tak męskiego, jak i żeńskiego płodu rozwijają się u embriona z pierwotnie niezróżnicowanych płciowo zawiązków — gonad zarodkowych. U płodu człowieka od około 6 tygodnia życia embrionalnego, pod wpływem informacji genetycznej pochodzącej z chromosomów płci, zaczyna się różnicowanie.

U płodu męskiego następuje rozwój „mózgowej” części gonad, z których kształtują się jądra, a u żeńskiego — części korowej tworzącej jajniki. To różnicowanie w ogólnym zarysie kończy się już w 7 tygodniu, po czym tzw. komórki śródmiaższowe gruczołów płciowych płodu męskiego zaczynają wytwarzać androgeny, pod wpływem których następuje różnicowanie narządów płciowych według typu męskiego. Od około 32 tygodnia ciąży komórki śródmiaższowe płodu płci męskiej ulegają odwrotnemu rozwojowi, po czym przebywają w stanie atroficznym aż do rozpoczęcia dojrzewania płciowego [44, 55 in.].

U płodu żeńskiego androgenów na tym stadium brak, i w tych warunkach rozwój narządów płciowych przebiega wg typu żeńskiego.

Niedostatek androgenów u płodu męskiego lub ich patologiczne pojawienie się u żeńskiego, na przykład poprzez organizm matki, a także szereg innych zewnętrznych niekorzystnych wpływów — mogą prowadzić do rozwoju hermafrodytyzmu.

Okazuje się jednak, że nie tylko rozwój narządów płciowych, ale także różnicowanie

ośrodków płciowych mózgu następuje pod wpływem hormonów płciowych podczas innego krytycznego etapu, który ma miejsce nieco później niż pierwszy.

Niezwyczajnie korzystnym obiektem dla eksperymentalnych badań tego zjawiska okazał się szczur, ponieważ ostatni krytyczny etap u szczurów występuje w pierwszych dniach po urodzeniu, a nie w wewnątrzmacicznej fazie rozwoju, jak u innych zwierząt i człowieka.

Wykazano, że kastracja samców zwierząt doświadczalnych przed rozpoczęciem tego krytycznego etapu lub podawanie im w tym czasie antyandrogenów prowadzi — po osiągnięciu dojrzałości płciowej — do przejawu zachowań seksualnych charakterystycznych dla samic i do cyklicznego wydzielania przez przysadkę mózgową gonadotropin (hormonów przysadki mózgowej, regulujących aktywność gruczołów płciowych wg typu żeńskiego) [82-84,104]. I odwrotnie, podawanie samicom podczas krytycznego etapu androgenów (lub dużych dawek estrogenów, prawdopodobnie zaburzających estrogen-reaktywne struktury mózgu) powoduje przejawienie się męskiej formy zachowania płciowego i acykliczne produkowanie gonadotropin wg typu męskiego [78,83,94].

Ustalono, że ośrodek męskich zachowań płciowych znajduje się w przyśrodkowym obszarze preoptycznym podwzgórza, a ośrodek odpowiedzialny za przejaw żeńskiej formy zachowań seksualnych znajduje się w brzuszno-

przyśrodkowo-łukowatym zespole jąder podwzgórza [76,79,82,92]. U osobników genetycznie męskich pod warunkiem naturalnego rozwoju pod wpływem androgenów wytwarzanych przez jądra, następuje aktywacja i rozwój androgen-reaktywnych struktur ośrodka męskiego zachowania płciowego, a także inaktywacja ośrodków żeńskich, regulujących żeńskie zachowanie płciowe oraz cykliczną aktywność przysadki mózgowej. U genetycznie żeńskich osobników, przy braku w okresie krytycznym androgenów (możliwe, że pod wpływem estrogenów przedostających się do organizmu płodu poprzez łożysko od matki), następuje rozwój tylko żeńskich ośrodków płciowych.

Nawiasem mówiąc, Dörner i współautorzy [82] wykazali, że homoseksualność wywołana hormonalnie u samców zwierząt eksperymentalnych może zostać zlikwidowana przez zniszczenie żeńskich ośrodków płciowych w brzuszno-przyśrodkowych jądrach podwzgórza, a Röder i Müller [101] osiągnęli ten sam efekt poprzez analogiczną metodę operacyjną u dwóch mężczyzn-homoseksualistów.

Staje się zatem jasne, jak w wyniku zaburzenia równowagi hormonalnej na pewnym etapie embriogenezy może powstać żeńska forma zachowania płciowego u genetycznie męskich osobników i męska — u genetycznie żeńskich. Tacy mężczyźni mogą mieć większą lub mniejszą wrodzoną feminizację fizyczną i psychiczną, a kobiety – maskulinizację. Ukształtowany na tej

podstawie pociąg homoseksualny nie podlega zasadzie „wszystko albo nic”, lecz manifestuje się w większym lub mniejszym stopniu w zależności od wielkości czynnika uszkadzającego [81].

Dörner [78] wskazuje na następujące możliwe czynniki patogenne, które mogą prowadzić do takiego zaburzenia rozwoju płciowego: 1) patologiczne wydzielanie gonadotropin łożyskowych lub hormonów płciowych przez łożysko; 2) zaburzenie syntezy hormonów płciowych u płodu; 3) zmieniona wrażliwość podwzgórzowych ośrodków płciowych płodu na hormony płciowe, możliwe w wyniku zaburzeń genetycznych; 4) zaburzenie produkcji hormonów w organizmie matki; 5) podawanie hormonów płciowych matce w czasie ciąży.

Nie jest wykluczone, że ta patologia u mężczyzny może być również spowodowana zaburzeniem zestawu chromosomów, a mianowicie wzrostem liczby chromosomów X. Otóż przy zespole Klinefeltera (XXY) często obserwuje się psychiczną i fizyczną feminizację [73, 98-99].

Wykazano również, że feminizacja płodu męskiego następuje przy podawaniu matce podczas wskazanego krytycznego etapu niektórych teratogennych (powodujących deformacje płodu) leków, na przykład rezerpiny [87-88] i chloropromazyny [89].

Do tego samego efektu mogą też prowadzić takie niespecyficzne oddziaływania na płód, jak osłabienie maciczno-łożyskowego krążenia krwi w



tym samym krytycznym stadium rozwoju [10–11].

Choć omawiany mechanizm jest dobrze udowodniony, wyjaśnia on jedynie genezę części przypadków pasywnego homoseksualizmu męskiego i aktywnego homoseksualizmu kobiecego. Najprawdopodobniej do tej grupy zaliczają się mężczyźni, którzy już w dzieciństwie przejawiali cechy feminizacji psychicznej: chcieli zostać dziewczynkami (a nawet czuli się dziewczynkami), bawili się z nimi w dziewczęce gry, unikali towarzystwa chłopców w późniejszym wieku, lubili ubierać się jak dziewczynki itd. Do tej grupy można zaliczyć również kobiety z odpowiednimi cechami maskulinizacji (męskości), które ujawniały się już od najmłodszych lat.

Aby zilustrować inną drogę kształtowania się patologii — poprzez mechanizm odruchu warunkowego — przeprowadziliśmy specjalne badania na psach.

16 nierasowych samców psów oddzielono od matek w pierwszym miesiącu życia i hodowano w parach w klatkach o powierzchni 3 m kw. (dwa samce w klatce). Ściany klatek uniemożliwiały zwierzętom doświadczalnym kontakt wzrokowy z innymi psami.

W drugim roku życia, tzn. po pojawieniu się reakcji pobudzenia płciowego na feromony płciowe, każdy samiec najpierw kojarzył się z samicą w okresie rui, a kilka dni później — z tą samą samicą i samcem, w parze z którym był

wychowywany, jednocześnie. Każdy test trwał przez 30 minut.

Zachowanie trzech zwierząt podczas pierwszych kojarzeń z samicą było takie, że początkowo wywnioskowano, że nie są one zdolne do wykonania seksualnego naskoku. Samce te, wyczuwając zapach feromonów płciowych, osiągały stan pobudzenia seksualnego, który jednak nie prowadził do prób odbycia stosunku płciowego, lecz do intensywnych reakcji zabawy z samicą. Takie zachowanie utrzymywało się nawet pomimo powtórnych iniekcji dużych dawek androgenu testosteronu-propionatu (po 6 ml 5% roztworu przez 6 kolejnych dni). Naskoki jednego z tych samców rozpoczęły się dopiero od siódmego eksperymentu, ale były tak nieliczne i niemrawe, że ani razu nie doszło do kopulacji. Niemniej jednak on aktywnie naskakiwał na samca, z którym w parze był wychowywany, gdy one znajdowały się we trójkę z samicą.

Dwa inne samce zaczęły wykonywać naskoki na samicę dopiero wtedy, gdy zaczęto je kojarzyć z samicą obydwu w tym samym czasie. To znaczy, że poziom pobudzenia seksualnego osiągał u nich wartość progową tylko w odpowiedzi na nieadekwatny sygnał wizualny.

Pozostałych 13 samców dość szybko wykazało reakcje płciowe wobec samicy i odbyło swój pierwszy stosunek płciowy. Jednak 9 z nich, podczas kolejnych kojarzeń z tą samą samicą i samcem jednocześnie wykazało reakcje płciowe też wobec samca. W tym trzy dokonały

nieznaczne liczby naskoków seksualnych na samca w porównaniu z liczbą naskoków na samicę: dwa — po 25-30% ogólnej liczby naskoków; dwa — po około 60%; a dwa samce, wychowane razem, naskakiwały tylko na siebie nawzajem, prawie nie zwracając uwagi na samicę, mimo że wcześniej z nią kopulowały.

Obserwacje wykazały również, że przejawy homoseksualne miały miejsce tylko u tych par samców, w których chociażby jedno zwierzę odbierało pozytywnie naskoki drugiego samca na siebie (czego nigdy nie zaobserwowaliśmy wśród samców dorastających w normalnych warunkach). Przy tym poddawany naskokowi samiec wyraźnie odczuwał przyjemność od czynności partnera (okolica krzyżowa grzbietu u psów jest strefą erogenną), często przy tym wykazując erekcję.

Zatem w tych eksperymentach wyraźnie wykazano fakt kształtowania się pociągu homoseksualnego na podstawie odruchu warunkowego. Przy czym cenne są również obserwacje nad kształtowaniem się biernego homoseksualnego wzorca zachowania poprzez mechanizm odruchu kombinowanego.

Warto odnotować ten fakt, że zarówno u mężczyzn-homoseksualistów, pod wpływem podawanych im androgenów, zwykle nie pojawia się pociąg seksualny do kobiet; wyjątek stanowią tylko niektórzy młodzi mężczyźni, którzy prawdopodobnie znajdują się jeszcze na etapie interseksualności młodzieńczej [77,95,102].

W 1972 r. [66] — na podstawie badań chorych na homoseksualizm męski — wskazaliśmy na różnicę w pochodzeniu aktywnej i biernej formy schorzenia.

W homoseksualizmie żeńskim również zauważono wrodzony charakter aktywnej i nabyty charakter formy biernej [67].

Przeprowadzone przez nas obserwacje takich chorych w ciągu szeregu kolejnych lat pozwoliły wyróżnić nie dwie, ale trzy grupy homoseksualistów, pod względem mechanizmu powstawania choroby:

1) Mężczyźni z bierną i kobiety z aktywną formą wrodzonego homoseksualizmu. Tacy mężczyźni od dzieciństwa czuli się w dużej mierze dziewczynami, kobiety — chłopakami, woleli bawić się i ubierać w stroje charakterystyczne dla płci przeciwnej, wielu mężczyzn miało wrodzone cechy feminizacji, kobiety — maskulinizacji. W kontaktach seksualnych chorzy mężczyźni czuli się kobietami, kobiety — mężczyznami. Wysoki odsetek z nich ma obciążenie dziedziczne i wskazuje na patologię ciąży lub przedwczesny poród u matki.

2) Mężczyźni z bierną i kobiety z aktywną formą nabytego homoseksualizmu. Chorzy ci nie mają wrodzonego uczucia homoseksualnego i wypaczonych cech feminizacji lub maskulinizacji. Ich pociąg homoseksualny kształtuje się na podstawie odruchu warunkowego na etapie interseksualności młodzieńczej.

3) Mężczyźni z aktywną i kobiety z bierną nabytą formą homoseksualizmu. Tacy mężczyźni mają męski wygląd i męski typ seksualności, kobiety — żeński. Ich patologiczny pociąg powstaje na podstawie odruchu warunkowego, zazwyczaj w okresie adolescencji. Następnie pociąg homoseksualny albo a) zostaje zastąpiony pociągiem normalnym, ale potem powraca znowu na w wyniku traum psychicznych związanych z życiem heteroseksualnym lub niemożnością tego ostatniego z innych przyczyn, lub b) przechodzi w sposób nieprzerwany w życie dorosłe, całkowicie wypierając normalny pociąg lub współistniejąc z nim. Znaczna część chorych z tej grupy zaznacza obciążenie dziedziczne, ciężkie choroby somatyczne w dzieciństwie oraz patologię ciąży lub przedwczesny poród u matki. Taka anamneza wskazuje na działanie czynnika uszkodzającego, który mógł zaburzyć struktury mózgu regulujące wrodzony komponent orientacji seksualnej.

Z przedstawionych danych wynika, że homoseksualizm jest chorobą o pochodzeniu polimorficznym, co mianowicie wyjaśnia istniejące trudności w jej leczeniu. Dlatego nie może być uniwersalnej metody dla wszystkich chcących się wyleczyć chorych na homoseksualizm; sposób leczenia należy dobierać na podstawie przynależność pacjenta do tej czy innej grupy etiologicznej. Oprócz czynności psychoterapeutycznych wskazane tu mogą być również oddziaływania farmakologiczne.

Otóż w odniesieniu do niektórych mężczyzn może być podjęta próba wywołania za pomocą leków lub wzmocnienia (równocześnie z psychoterapią) ich reakcji na „kluczowe bodźce” zachowania płciowego, a tym samym zwiększenia normalnego pociągu.

W przypadkach wrodzonego braku pociągu heteroseksualnego u kobiet, związanego z zaburzeniem różnicowania ośrodków mózgowych, może być wypróbowane oddziaływanie za pomocą sygethinum (łac.), którego skuteczność w danym zastosowaniu wykazaliśmy w doświadczeniu na zwierzętach [12].

Oczywiście leczeniu powinni być poddawani tylko ci chorzy, którzy sami na to nastają. Ogólnie rzecz biorąc, warto zrozumieć, że homoseksualizm nie powinien być postrzegany jako przeszkoda w realizacji sensu naszego życia. Ważne jest tylko, aby poprawnie zrozumieć na czym on polega. I „przekroczywszy” ten swój problem, nie „utkwivszy” w nim — podążać dalej: drogą doskonalenia się wskazaną nam przez Boga.

Poza tym trzeba nauczyć się rozróżniać z jednej strony zasady etyczne zawarte w Nauce Boga, a z drugiej strony moralność ludzką, która jest zmienna i bynajmniej nie zawsze jest czystą etycznie. I nie nią, lecz Nauką Boga [23] powinniśmy się kierować (choć też biorąc pod uwagę opinie otaczających nas ludzi).

# ODŻYWIANIE A FUNKCJA SEKSUALNA

Panuje opinia, że spożywanie mięsa pomaga zwiększyć potencję seksualną u mężczyzn. W rzeczywistości zaś zwiększa ono pożądanie seksualne, ale na jakościowe wskaźniki funkcji seksualnej wpływa negatywnie.

Pokarm w przewodzie żołądkowo-jelitowym — w wyniku przetwarzania przez enzymy trawienne — rozkłada się na elementy składowe, stanowiące związki neutralne oraz słabe kwasy i zasady. Część tych substancji ulega szybkiemu rozkładowi i jest wydalana z organizmu. Pozostałe mogą mieć zakwaszający lub alkalizujący wpływ na stosunek kwasowo-zasadowy środowiska wewnętrznego organizmu (krwi, płynu międzykomórkowego itd.). Zgodnie z tą zasadą wszystkie produkty spożywcze przyjęto dzielić na „kwasowe”, „zasadowe” i „neutralne”. Przy czym, przynależność produktów spożywczych do jednej z tych grup nie zależy od ich początkowego pH, lecz od pH tych substancji, w które są przekształcane w organizmie.

Jeżeli zakwaszający lub alkalizujący wpływ na środowisko wewnętrzne organizmu jest nieznaczny i krótkotrwały, wówczas równowaga kwasowo-zasadową jest łatwo przywracana przez istniejące specjalnie dla tego celu tzw. „układy buforowe”, które przekształcają aktywne kwasy lub zasady w inne związki poprzez swoiste reakcje

chemiczne. Jeśli jednak przez dłuższy czas odżywiać się produktami, które powodują znaczne przesunięcie stosunku kwasowo-zasadowego w jedną stronę (kwasową lub zasadową), to wówczas systemy buforowe już nie mogą w pełni sprostać swoim funkcjom. Przy czym niebezpieczne jest właśnie długotrwałe przesunięcie tego stosunku w stronę kwasową. W normie zaś, aby zapewnić prawidłowy metabolizm w tkankach ciała powinno być utrzymywane lekko zasadowe środowisko.

Najsilniejsze zakwaszenie środowiska wewnętrznego organizmu powodują produkty mięsne i rybne. Warzywa, owoce i mleko przyczyniają się do tworzenia środowiska zasadowego. Nawet owoce o kwaśnym smaku ostatecznie wykazują odczyn zasadowy, ponieważ ich chemicznie słabe kwasy organiczne ulegają szybkiemu rozkładowi.

W czym tkwi niebezpieczeństwo zakwaszenia w wyniku nadużywania mięsnych i rybnych pokarmów? Między innymi w tym, że nawet przy nieznacznym przesunięciu równowagi kwasowo-zasadowej w kierunku kwasowym w tkankach ciała zachodzi wytrącanie się i odkładanie się tam trudno rozpuszczalnych soli kwasu moczowego, który jest jednym z końcowych produktów przemiany, przede wszystkim grupy białek zwanych nukleoproteidami (inne białka rozpadają się, tworząc łatwo rozpuszczalny i nieszkodliwy mocznik).



Głównymi źródłami nukleoproteidów, które dostają się do organizmu z pożywieniem są znowuż mięsne i rybne produkty. A więc jednocześnie prowadzą one do powstawania największych ilości soli kwasu moczowego w ciele i utrudniają ich usuwanie z organizmu. W takich warunkach sole kwasu moczowego odkładają się na ścianach naczyń krwionośnych, w mięśniowej, chrząstkowej i innych tkankach ciała.

Każdy słyszał o bólu stawów, powstającym przy dnie moczanowej. A przecież przyczyną dny moczanowej jest właśnie nadmierne spożycie mięsnego i rybnego pokarmu. Przy czym stany zapalne w stawach są oznaką właśnie już dalece „zaniedbanej” dny moczanowej. Jej wcześniejsze objawy są spowodowane odkładaniem się soli kwasu moczowego na ścianach naczyń mózgowych. Prowadzi to do zwięzienia ich światła, utraty elastyczności ścian — i zaburzenia dopływu krwi do mózgu. Zewnętrznie objawia się to w postaci osłabienia pamięci, pogorszenia snu, bólami głowy, drażliwością. W rezultacie u człowieka rozwija się przewlekły dyskomfortowy stan psychiczny, będący podstawą długotrwałych stresów emocjonalnych. Funkcja seksualna przy tym się rozpada.

Tymczasem uwolnienie się z tego stanu może być rozpoczęte od ścisłego przestrzegania alkalizującej „wolnej od zabijania” diety (tzn. przede wszystkim z wyłączeniem mięsnych i rybnych produktów). Taka dieta jest „czysta” tak pod względem fizjologicznym, jak i

bioenergetycznym oraz etycznym<sup>5</sup>. A mleko i ptasie jaja zawierają pełny zestaw aminokwasów niezbędnych dla organizmu człowieka.

W organizmie istnieją dwie części autonomicznego układu nerwowego, zwane współczulną i przywspółczulną. Układy te znajdują się w pewnym stopniu jakby w relacjach zmagania się (stosunkach recyproknych). Układ współczulny dominuje w sterowaniu organizmem w sytuacjach stresowych, tzn. gdy zachodzi konieczność obrony lub ataku, w stanach niepokoju, głodu itp. W przeciwieństwie do tego układ przywspółczulny dominuje w stanach spokoju, komfortu.

Funkcja płciowa jest zarządzana przez oba układy. Przy tym u mężczyzny zdolność do erekcji jest regulowana głównie przez przywspółczulne struktury nerwowe, a akt ejakulacji — przez współczulne. Przeważające pobudzenie układu przywspółczulnego sprzyja erekcji, a współczulnego — osłabieniu erekcji i przyspieszeniu ejakulacji.

Dlatego funkcja płciowa najlepiej przejawia się w stanie wewnętrznego spokoju, równowagi, w stanie sytości, a nie głodu. Natomiast przy przeżywaniu stresu emocjonalnego fizjologiczne wskaźniki funkcji płciowej ulegają pogorszeniu.

---

<sup>5</sup> Omówimy bioenergetykę w kontekście żywienia nieco później. Odnosząc się do etycznego aspektu tej kwestii, zauważę, że doskonała miłość to miłość do wszystkich istot żywych, a jednym z głównych aspektów miłości jest współczucie dla nich.

Jak wskazano powyżej, w przypadku dny moczanowej aktywowany jest właśnie układ współczulny i hamowany przywspółczulny.

Wszystko to dotyczy nie tylko mężczyzn, ale i kobiet. Wiele kobiet ma trudności z osiągnięciem orgazmu z powodu przewlekłego stanu stresowego. Ich charakterystyczną cechą jest niezdolność do nastawienia się i skupienia się w wystarczającym stopniu na przeżyciach seksualnych podczas obcowania płciowego.

Warto również nadmienić, że – jak wykazały specjalistyczne badania fundamentalne [71] – osoby niejedzące mięsa ani ryb odczuwają 2-3 razy mniejsze zmęczenie po wysiłku fizycznym. Wśród zwolenników diety „no-kill” („wolnej od zabijania”) znanych jest wielu wybitnych sportowców, w tym nawet mistrzowie olimpijscy w maratonie. Badania na ludziach wykonujących ciężką pracę fizyczną (rikszarzach) wykazały, że odżywiając się „bezubojowo” wykonywali oni ogromną pracę, pokonując 40 kilometrów lub więcej dziennie w upale i z ładunkiem. Jednak tracili tę zdolność, gdy do ich racji żywnościowej włączano potrawy mięsne.

Sposób odżywiania ma również bardzo istotny wpływ na status bioenergetyczny człowieka, a mianowicie na wskaźnik usubtelnienia-zordynarnienia jego bioenergii, jego sfery emocjonalnej i odpowiednio całej świadomości. Szczytów duchowej doskonałości nie można osiągnąć żywiąc się zwłokami zwierząt, m. in. dlatego, że zawierają one najbardziej ordynarne

bioenergie, pozostające w ciele osoby, która spożyła tkanki zwłok.

Jeśli chodzi o emocje — a dla osoby duchowo rozwiniętej główną wartość w obcowaniu seksualnym stanowi właśnie komponent emocjonalny, a nie fizyczny — to można śmiało powiedzieć, że tylko ci, którzy poczynili realne kroki na drodze duchowego oczyszczenia i bioenergetycznego usubtelnienia naprawdę mogą poznać całe piękno seksualnego aspektu miłości.

Być może będzie stosowne przywołać tu takie przykazanie Nowego Testamentu: „Lepiej jest nie jeść mięsa, nie pić wina i nie czynić niczego, przez co twój brat potyka się, gorszy albo opada z sił” (Rz 14,21).

Na funkcję płciową wpływają niekorzystnie (przy częstym spożywaniu) również pokarmy zawierające kofeinę (kawa, herbata). Kofeina pobudza głównie współczulną część autonomicznego układu nerwowego, co negatywnie odbija się na funkcji seksualnej.

## EROGENNOŚĆ

Istnieją genitalne i pozagenitalne strefy erogenne [41,51,65,69 i in.]. Ogromną ich różnorodność posiada właśnie ciało żeńskie. Rozważenie tej kwestii w kontekście tej książki jest istotne w związku z problemami psychologii seksualnej.

Nierzadko zdarza się usłyszeć od mężczyzn, którzy chcą uchodzić za „doświadczonych”, takie słowa: „Wszystkie kobiety są jednakowe!”. W rzeczywistości może to powiedzieć tylko prymitywny egocentryk. Prawda jest taka, że trudno jest znaleźć dwie kobiety jednakowe pod względem seksualnym. Ale poznać to może tylko ten, kto szuka nie przyjemności dla siebie w kontaktach seksualnych, lecz błogości i harmonii dla swojej przyjaciółki.

Kobiety nie są takie same, pod względem tego, jakie formy pieszczot są dla nich adekwatne.

Nie są one jednakowe, jeśli chodzi o to, jaki sposób stosunku płciowego może dostarczyć im największej przyjemności i satysfakcji. A to zależy od tego, która strefa erogenna narządów płciowych dominuje u danej kobiety.

Przykładowo u niektórych kobiet najbardziej wyraźna jest erogenność łechtaczki. I one nie mogą osiągnąć satysfakcji przy tej „pierwotnej”, wulgarnej formie aktu płciowego, która jest charakterystyczna dla mężczyzn rozpoczynających swoje życie płciowe. Jednakże wysoką harmonię obcowania seksualnego z tymi, a właściwie praktycznie ze wszystkimi kobietami, można osiągnąć, jeśli jeszcze przed łąčeniem genitaliów dodaje się odpowiednio długie lekkie i delikatne poprzeczne lub podłużne oddziaływanie na łechtaczkę dłonią mężczyzny.

A jeśli również podczas dłuższego stosunku płciowego mężczyzna użyje dłoni do stymulacji

łechtaczki swojej ukochanej — może to nadać doznaniom dodatkowego piękna.

Inne kobiety mają wyraźną tkankę erekcyjną i erogenność w przedniej ścianie pochwy pod kością łonową — i dla nich adekwatne będą również tylko całkiem konkretne niuansy interakcji seksualnych.

Można również wyróżnić grupy kobiet z dominującą erogennością albo najgłębszej części pochwy, albo szyjki macicy, albo środkowej części przedniej ściany pochwy, lub wejścia do niej, lub wszystkich ścian pochwy.

Dużą różnorodność mają również pozagenitalne strefy erogenne, takie jak gruczoły mleczne, skóra twarzy, pleców na poziomie łopatek, krzyża i pośladków, owłosiona część głowy, ręce i nogi na całej ich długości, ale przede wszystkim stopy. Niektóre kobiety są w stanie doświadczyć pełnego orgazmu w wyniku długotrwałego, delikatnego oddziaływania, np. na ich sutki. Ale u innych erogenność tych części ciała może w ogóle nie mieć miejsca.

Zdarzają się też przypadki wypaczenia erogenności tych czy innych stref — gdy ich dotykanie jest nieprzyjemne, a nawet powoduje ból. Znany jest mi np. przypadek, kiedy u kobiety była zawsze bolesna cała pochwa, chociaż ginekolodzy nie stwierdzali żadnych objawów zapalenia. U innej kobiety dotknięcie ścian pochwy wywoływało uczucie nieznośnego

łaskotania... Natomiast miała bardzo erogenną łechtaczkę.<sup>6</sup>

Występują także u różnych kobiet wariacje w funkcjonowaniu gruczołów „smarujących”, które przygotowują narządy płciowe do aktu seksualnego. U niektórych kobiet gruczoły te pracują bardzo intensywnie. Są jednak również takie, u których pochwa pozostaje prawie sucha nawet po bardzo długich wzajemnych pieszczotach, a nawet po orgazmach wywołanych oddziaływaniem na pozapochwowe strefy erogenne. W takich przypadkach stosunek płciowy będzie harmonijny tylko pod warunkiem smarowania genitaliów jakąś dość płynną kompozycją tłuszczową<sup>7</sup>. W tym celu opracowano żele zwane lubrykantami, które są sprzedawane w aptekach.

Więc zadaniem mężczyzny jest poznanie swojej przyjaciółki, dążąc do napełnienia jej harmonią. Dopiero wtedy harmonia będzie możliwa dla obojga.

---

<sup>6</sup> Dowiedziałem się, że później zakochała się w pewnej kobiecie i oznajmiła jej, że popełni samobójstwo, jeśli tamta nie zgodzi się mieszkać z nią jako jedna rodzina. W rezultacie stworzyły one homoseksualną parę, która istniała przez wiele lat.

<sup>7</sup> Tłuszcze, zwłaszcza gęste, jak wazelina, utrudniają normalne funkcjonowanie błony śluzowej pochwy. Dlatego organizm zaczyna je postrzegać jako ciała obce. W rezultacie może dojść do rozwoju stanu zapalnego.

Uczenie się szukania radość, harmonii i błogości dla drugiego — oto jedna z możliwości doskonalenia się duchowego poprzez seksualny aspekt miłości.

A jakiegokolwiek pobłażanie swojemu egoizmowi, a tym bardziej jego kultywowanie to droga degradacji duchowej.

Nie istnieje wrodzona wiedza na temat psychologii seksualnej innej płci.

Mężczyzna początkowo nie wie, np., że kobietę można przygotować do intymności seksualnej nie za pomocą propozycji słownych, nie przez prezentowanie oznak swojej płci, a tym bardziej nie poprzez przemoc, ale tylko przez pieśczęty i czułość.

Przy czym, męskie pieśczęty w żadnym wypadku nie powinny zawierać nawet nieznacznych elementów ordynarności: nie należy, np. poklepywać, gnieść i cisnąć. Wręcz przeciwnie, kobieta będzie czerpać przyjemność właśnie z lekkiego i delikatnego głaskania, czasem wręcz jak gdyby „prawie nie dotykając”.

Mężczyzna też początkowo nie wie, że dynamizm na początku połączenia płciowego jest zazwyczaj dla kobiety nieprzyjemny i że prawdziwą harmonię można odnaleźć właśnie w długotrwałej wersji połączenia<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Dodam, że kontakty seksualne lepiej odbywać nie w ciemności, nie w stanie zmęczenia, nie na pusty żołądek, a także nastrajając się na maksymalną czułość dla siebie nawzajem i doprowadzając do całkowitej eliminacji namiętnych emocji.



Nie wie też, że nie powinien opuszczać łóża małżeńskiego wkrótce po stosunku: przecież jego ukochanej odpowiada jeszcze przez dość długi czas po orgazmie, leżąc w jego ramionach, przyjmować od niego pieszczoty np. w formie głaskania po plecach.

Nie wie, że dla kobiety, która godzi się na zespolenie seksualne, typowe jest właśnie całkowite zaufanie do swego przyjaciela i że to przede wszystkim mężczyzna powinien zadbać o to, by nie dopuścić do niechcianej ciąży w tej sytuacji.

Aborcja jest niewątpliwie zła. Ale kto jest tego winny? Otóż nie kobiety, ale mężczyźni!

Nawiasem mówiąc, jednym ze sposobów zapobiegania poczęciu jest ejakulacja poza narządami płciowymi kobiety.<sup>9</sup>

Orientacja na fazy cyklu płciowego kobiety nie zapewnia wystarczającej niezawodności w antykoncepcji. Poczęcie jest możliwe po wprowadzeniu nasienia na dowolnym etapie cyklu; zmienia się tylko prawdopodobieństwo poczęcia, przy czym ono nigdy nie jest zerowe.

Uważam, że każdy mężczyzna powinien przyjąć dla siebie, jako ściśle przestrzegana zasadę — nigdy nie dokonywać ejakulacji do narządów płciowych kobiety bez jej wyraźnej na to zgody...

---

<sup>9</sup> Oczywiście, przed kolejnym aktem seksualnym mężczyzna musi przepłukać z plemników cewkę moczową poprzez oddanie moczu, a także przemyć penisa wodą.

...Mężczyzna początkowo nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo kobiety różnią się pod względem seksualnym.

A kobieta nie wie, że tego wszystkiego nie wie i nie może wiedzieć niedoświadczony mężczyzna.

Poznając psychologię innej płci nie w egoistycznym, lecz przeciwnie, w altruistycznym życiu seksualnym, człowiek zbliża się do możliwości realizacji jednego z zasadniczych przykazań Nauk Jezusa Chrystusa o tym, że mężczyzna i kobieta powinni się stać jednym (Ewangelia Tomasza, 27; zob. [61]). Co to znaczy?

Oznacza to, że na drodze do Doskonałości każdy, niezależnie od swojej płci, winien zmieścić w sobie wszystkie najlepsze cechy, które są właściwe obu płciom. Wszakże Bóg Wszechświatowy, choć i zwany jest Bogiem-Ojcem, w rzeczywistości nie posiada płci. Zatem wypełniając przykazanie Jezusa Chrystusa o dążeniu do Boskiej Doskonałości (Mt 5,48), mężczyźni powinni rozwijać w sobie właściwe dla najlepszych kobiet łagodność, czułość, troskliwość, zdolność wybaczenia, czekania. Kobiety z kolei muszą przyswoić sobie energiczność, umiejętność mądrego przywództwa, pragnienie poznawania nieznanego, dążność do celu.

Oczywiście, najlepsze cechy właściwe też własnej płci powinny być doprowadzone do doskonałości. A wszystko, co złe, musi zostać wykorzenione.

Droga duchowa to przede wszystkim doskonalenie etyczne. I warto się tego uczyć wszędzie i we wszystkim, cokolwiek byśmy robili, w tym w opanowywaniu seksualnego aspektu miłości (zob. także [14-25]).

\* \* \*

Kiedy mężczyzna pieści swoją ukochaną, jego ruchy powinny być z reguły łagodne, delikatne, spokojne. Przy tym kobieta wchodzi w najsubtelniejsze, błogie stany świadomości. A mężczyzna, dostrajając się i stapiając się z nią świadomością, doświadcza tych samych bardzo istotnych stanów. Przecież przy tym zachodzi niezwykle ważny w sensie ewolucyjnym, choć i ukryty przed wzrokiem zewnętrznym, proces wzrostu Atmicznego potencjału Kundalini u obojga partnerów [25].

I oboje w tym samym czasie poznają niebiańskie, a potem i jeszcze wyższe stany subtelnej błogości, przyuczając się do nich.

Trzeba przecież rozumieć, że jednym z najważniejszych komponentów rozwoju duchowego jest właśnie usubtelnianie świadomości. To właśnie poprzez usubtelnianie zbliżamy się do poznania najsubtelniejszej ze wszystkich świadomości — Świadomości Stwórcy! [15-19, 21-25].

Taki jest m. in. Zamyśl Stwórcy wobec nas — w tym, co dotyczy seksualnego aspektu miłości.

\* \* \*

Jeśli mężczyzna nie jest pewien, że jest teraz w stanie podarować swojej ukochanej orgazm, to on może wywołać go dłonią (oczywiście czystą), oddziałując na jej najbardziej przejawione genitalne strefy erogenne. Dopiero potem łączy on narządy płciowe.

Każdy powinien pamiętać, że przecież naturalny wiek aktywności seksualnej u prawie wszystkich mężczyzn jest ograniczony do około 45 — 55 lat. (U kobiet występuje w tym samym czasie menopauza). I wtedy, m.in., przypomnienie sobie tej rady będzie szczególnie stosowne.

## BIOENERGETYKA SEKSU

Przejdźmy teraz do omówienia jeszcze jednego bardzo ważnego mechanizmu regulacji funkcji seksualnej — bioenergetycznego.

Na planie bioenergetycznym zachodzi znaczna część procesów życiowych organizmu [23,25]. Można mówić o istnieniu w nim specjalnych bioenergetycznych narządów i ścieżek przewodzących. Do takich narządów należą przede wszystkim czakry, a ścieżki przewodzące są reprezentowane przez meridiany.

Praktyczna wiedza o tych strukturach od najdawniejszych czasów była wykorzystywana w

sztuce samoregulacji psychicznej w krajach Wschodu. Jednak to właśnie w Rosji nastąpiło jej połączenie z współczesnymi poglądami naukowymi o wielowymiarowej naturze organizmu i stworzono naukę o czakrach i meridianach jako strefach refleksogennych emocjonalno-wolicjonalnej sfery człowieka [14-25].

Opanowanie technik pracy z tymi strukturami wyposaża w radykalne sposoby samoregulacji psychicznej, które pozwalają w ciągu kilku miesięcy przeobrazić się z chorego, nietowarzyskiego, ponurego, skorego do gniewu, wiecznie rozdrażnionego człowieka — w zdrowego, pełnego radości życia, towarzyskiego.

Jeszcze jedną funkcją czakr polega na gromadzeniu, przemianie i rozdzielaniu swobodnych (tzn. nie wchodzących w skład wiązań biochemicznych) bioenergii w organizmie.

Przestrzenne rozmieszczenie czakr w organizmie jest następujące:

Sahasrara — czakra o kształcie dysku, która znajduje się pod kością ciemieniową. Jej średnica wynosi około 12 cm, wysokość — około 5 cm (przytaczamy wymiary właśnie rozwiniętych czakr). To jest obszar półkul przodomózgowia.

Adźnia — duża czakra, rozmieszczona w środku głowy. Ta czakra przestrzennie odpowiada centralnym częściom mózgowia.

Wiszudha — czakra, ulokowana w dolnej części szyi i obejmująca obszar od kręgosłupa do tarczycy włącznie.

Anahata — czakra klatki piersiowej. Dobrze rozwinięta anahata obejmuje większą część klatki piersiowej.

Manipura — czakra górnej połowy brzucha.

Swadhistana — czakra dolnej połowy brzucha.

Muladhara — czakra, ulokowana w dolnej części miednicy od kości ogonowej do kości łonowej.

Stopień rozwoju poszczególnych czakr pokrywa się z cechami psychologicznymi konkretnego człowieka. Tak przy dobrze rozwiniętej

sahasrarze — obserwuje się dobrze wyartykułowaną zdolność do myślenia „strategicznego”, tzn. objęcia myślą całej sytuacji w ogółem „jednym spojrzeniem”, „z góry”, co pozwala takim ludziom być przełożonymi o szerokich horyzontach myślowych,

adźnie — umiejętność myślenia „taktycznego”, która pozwala na skuteczne rozwiązywanie „wąskich” szczegółowych problemów w nauce, przemyśle i życiu powszednim,

wiszudhi — zdolność do percepcji estetycznej; dobrzy artyści malarze, muzycy i inni ludzie sztuki to osoby o dobrze rozwiniętej wiszudhi,

Anahacie — zdolność do miłości emocjonalnej (miłość nie „od rozumu”, a „od serca”),

Manipurze — zdolność do energicznych działań (ale też często zauważa się skłonność do stałego dominowania emocji negatywnych typu irytacji i gniewu — u tych osób, które nie pracują nad sobą pod kątem rozwoju duchowego),

Swadhistanie — dobrze wyartykułowana funkcja rozrodcza,

Muladharze — stabilność psychiczna w różnorodnych sytuacjach życiowych.

Każdy z nas miał możliwość w przeszłości doświadczać tych czy innych przejawów aktywności swoich czakr.

Na przykład, przy zmęczeniu umysłowym odczuwa się „ciężar” w obszarze adżni lub sahasrary.

Zaś przy postrzeganiu czegoś bardzo harmonijnego niekiedy „zapiera dech” ze szczęścia — to daje znać o sobie wiszudha. A oto odwrotna sytuacja — i „coś ściska w gardle” — to reakcja tej samej czakry na nieharmonijność sytuacji (na przykład poczucie krzywdy w obliczu niesprawiedliwości innych lub własny błąd, który doprowadził do stanu „ja nie wiem, co mam teraz zrobić!”).

Ależ tak, nasze emocje rodzą się wcale nie w mózgu, ale właśnie na poziomie bioenergetycznym w czakrach. Ten, kto opanował swoje czakry, rozumie to bardzo dobrze; w szczególności potrafi tworzyć i badać swoje emocje, by tak rzec, „w czystej postaci”, jako formacje energetyczne, „z boku”. Natomiast fakty badań elektrofizjologicznych, pokazujące udział struktur mózgu w reakcjach emocjonalnych, odzwierciedlają jedynie drugorzędne ogniwo w łańcuchu realizacji stanów emocjonalnych.

Anahata daje znać o sobie w pewnych chwilach pozbawionej egoizmu miłości. A są też

ludzie, których serce duchowe emanuje miłością z czakry anahaty — ciągle na wszystkich wokół i w każdej sytuacji. O takich ludziach mówi się: „człowiek serdeczny”. Takimi mianowicie powinniśmy stać się wszyscy: przecież to właśnie od rozwoju serca duchowego (najpierw wewnątrz czakry anahaty, a następnie i na skalę nieporównywalnie większą od rozmiarów naszych materialnych ciał), rozpoczyna się ta część drogi rozwoju człowieka, która może doprowadzić go do pełnej samorealizacji duchowej!

Cakra manipura odczuwana jest zwykle jedynie przy doznawaniu emocji negatywnych, stwarzając wstrętne uczucie „ssania” lub nawet postrzeganie skręcających się i bulgocących w niej nieprzyjemnych energii.

Otóż możliwość odczucia swadhistany szczególnie wyraźnie pojawia się przy niezaspokojonym pobudzeniu seksualnym. Te nieprzyjemne wrażenia w dolnej połowie brzucha oraz odpowiednim odcinku kręgosłupa (te ostatnie występują dalece nie u wszystkich) są wynikiem przepełnienia czakry specjalnym rodzajem bioenergii — udaną, która powinna była ujść z czakry, wywołując orgazm. Na tym właśnie polega mechanizm orgazmu.

Zazwyczaj wyzwolona udana dostaje się do organizmu partnera. Jeśli partner nie otrzymuje tej „należnej” mu dawki udany, to po takim stosunku może odczuwać zmęczenie, wyczerpanie. Dlatego, z reguły, harmonię w



relacjach seksualnych osiąga się tylko przy obopólnym orgazmie.

Nadmiar udany (własnej lub otrzymanej od partnera) ulega przemianie (sublimacji) w energię innych czakr (pod warunkiem, że czakry i odpowiednie kanały przewodzące — meridiany są sprawne i rozwinięte).

Na podstawie dominacji tej lub innej czakry można podzielić wszystkich ludzi na odpowiednie psychotypy.<sup>10</sup>

Każda czakra jest odpowiedzialna za zaopatrywanie w swobodne bioenergie narządów znajdujących się w granicach odpowiadającego jej segmentu ciała. Wiele chorób różnych narządów powstaje wskutek zanieczyszczenia odpowiadających im czakr. Specjalne ćwiczenia z czakrami pozwalają uzdrowić związane z tymi czakrami narządy [25].

Czakry komutują się szeregiem meridianów:

Suszumna jest szerokim meridianem, biegnącym od kości ogonowej w górę wzdłuż kręgosłupa, następnie przez obszar rdzenia przedłużonego do sahasrary. Suszumna przewodzi bioenergie o szerokim zakresie.

Wadźrini to wyodrębniający się w tylnej części suszumny węższy kanał, przewodzący udaną od swadhistany do innych czakr.

Czitrini (Brahmanadi) to meridian, biegnący z tyłu za suszumną wzdłuż linii kolczystych wyrostków kręgów i w warstwie skóry z tyłu za nimi. W głowie kanał biegnie wewnątrz czaszki

---

<sup>10</sup> Istnieją też inne systemy psychotypizacji; zob. [23].

wzdłuż kości potylicznej i wewnątrz niej do sahasrary. Meridian czitrini przewodzi jeden z najbardziej subtelnych rodzajów bioenergii w organizmie.

Wzdłuż przedniej ściany ciała przebiega bardzo ważny dla nas meridian, zwany po chińsku żeńmo — meridian przedni. Zaczyna się on od górnej potylicznej części głowy, tam, gdzie kończy się czitrini. Jego dwie gałęzie oplatają boki sahasrary i łączą się na czole, a następnie wieloma kanalikami bieżną w dół wzdłuż twarzy, zbierając się w rejonie wiszudhi. Trzecia duża gałąź od początku kanału opuszcza się przez mózgową część czaszki, przechodzi przez podniebienie i łączy się z pozostałymi gałęziami na przedniej stronie szyi. Następnie meridian opada szeroką wstęgą (o szerokości 8-10 cm) wzdłuż przedniej strony ciała, przebiegając w tkance podskórnej. Na dole przeszywa on kość łonową i wzdłuż krocza biegnie w kierunku kanałów kręgosłupowych.

Topografia i stan wszystkich struktur bioenergetycznych ciała, w tym czakr i meridianów, określa się za pomocą jasnowidzenia, które rozwija się poprzez systemy praktyk w radża-jodze [25].

Specjalne ćwiczenia pozwalają na połączenie meridianów kręgosłupowych i przedniego w jeden pierścień; ten krąg energetyczny nazywa się „orbitą mikrokosmiczną”. Ćwiczenia z „orbitą mikrokosmiczną” dają unikatowy pozytywnie-emocjonalny efekt [25].

Poruszymy kwestię przemian bioenergetycznych w organizmie.

Energia dostaje się do niego głównie poprzez pożywienie. Następnie ona przechodzi ona szereg przemian.

Początkowo cała swobodna energia powstająca podczas przetwarzania pokarmu w przewodzie pokarmowym gromadzi się w manipurze. Jakość tej energii zależy od tego, jaką żywność spożywamy. Najordynarniejsze rodzaje bioenergii powstają z pożywienia pochodzącego z połowów i uboju, najsztelniejse — z owoców, jagód, zieleniny, ziaren. Następnie energia manipuryczna (samana) powinna być poddana przemianom wysztelniającym — zanim będzie mogła zostać wykorzystana z maksymalną korzyścią na różnorodne potrzeby organizmu. Oczywiście następuje to jedynie przy posiadaniu rozwiniętych i sprawnych struktur bioenergetycznych uczestniczących w tym procesie.

Pierwszy etap wysztelniającej transformacji następuje przy przemianie samany w udanę. Drugi — poprzez specjalne ćwiczenie — obracanie energii wzdłuż „orbity mikrokosmicznej”. Przy tym energia z dwóch dolnych czakr jest podnoszona wzdłuż kanałów kręgosłupowych, „przerzucana” poprzez głowę i opuszczana wzdłuż kanału przedniego. Podczas opuszczania wzdłuż kanału przedniego energia ulega przemianie, co może poczuć każdy, kto opanował ćwiczenie. Kanał przedni stanowi jakby transformator dla bioenergii. W rezultacie przed praktykującym

otwiera się zupełnie nowy świat bardzo subtelnych pozytywnych emocji; i bardzo ważne jest, aby to opanować, w szczególności, przy kontaktach seksualnych.

Rozwinięte czakry łączą się również poprzez szeroki meridian centralny, który przebiega przez środek ciała.

Obcowanie seksualne ludzi jedynie na poziomie prymitywnym odbywa się w formie tylko mechanicznego drażnienia stref erogennych. U osób rozwiniętych duchowo seks w znacznej mierze „przenosi się” w sferę subtelnych, pozytywnych emocji. Temu odpowiada też samo wyznaczenie przez nich celu takiego obcowania — nie najszybsze osiągnięcie własnego orgazmu, lecz obdarowanie partnera maksimum czułości, osiągnięcie wysokiej wzajemnej harmonii zespolenia dusz.

Przy stosunku seksualnym zachodzi intensywna wymiana bioenergetyczna między partnerami, przy czym nie tylko udany. Przy skierowanej na to uwadze, także możliwe jest przeprowadzenie aktywacji systemów bioenergetycznych, oczyszczania czakr i meridianów. Osoby, które opanowały umiejętność widzenia bioenergii, mogą obserwować ich strumienie i sterować nimi.

Poprzez kontakt seksualny można uzdrowić partnera.

Ale w innych przypadkach przez taki stosunek można również odnieść ciężkie uszkodzenia systemów bioenergetycznych, co prowadzi do

schorzeń. Może się to zdarzyć przy obcowaniu seksualnym z pijanym, chorym lub bioenergetycznie ordynarnym człowiekiem.

Jest to szczególnie ważne dla ludzi podążających Drogą duchową: małżonek, który nie podąża razem z tobą do Boga, który m. in. nie usubtelnia swojej sfery emocjonalnej, nie wysubtelnia siebie jako świadomości — będzie cię hamował w twoim postępie duchowym. A jeśli nie zmienisz tej sytuacji radykalnie — zostanie ci to policzone jako grzech niespełnienia głównego przeznaczenia dla każdego człowieka — obowiązku duchowego doskonalenia się na miarę wszelkich swoich możliwości. Jezus Chrystus mówił o takich sytuacjach, że ci, którzy w celu spełnienia Jego Nauk, porzucają ziemskie przywiązania do swoich niegodnych małżonków i zmierzają do głównego celu swego życia — do Boga — otrzymają wszystkiego stokroć więcej, łącznie z dobrodziejstwami w życiu przyszłym (Mt 19,29; Mk 10,29-30).

\* \* \*

Emocje seksualne, jak każde inne to są właśnie zjawiska energetyczne o charakterze pola, które nie tylko istnieją wewnątrz naszych ciał, ale także promieniają na zewnątrz, wywołując rezonans u niektórych innych istot, łącznie z ludźmi. Ci ostatni – uświadamiając lub nie

uświadamiając sobie tego – mogą do tych pól się dostrajać.

Przekazywane są również takie cechy emitowanych emocji seksualnych, jak prymitywne chcenie — lub czułe obdarowywanie, jak ordynarność — lub subtelność, wyniosła pogarda — lub wdzięczność.

Jednak szczególnie wyraziste oddziaływania w sferze seksualnej mają miejsce, oczywiście, przy bezpośrednim kontakcie seksualnym.

W szczególności, właśnie z tej perspektywy należy rozpatrywać zagadnienie bioenergetycznej kompatybilności lub niekompatybilności partnerów.

Kompatybilność może skutkować wysoką harmonią obcowania.

Natomiast niekompatybilność może w niektórych przypadkach prowadzić do ciężkich stanów chorobowych, do pojawienia się poczucia obrzydzenia wobec partnera, ku przerażeniu perspektywą nowych z nim kontaktów seksualnych.

Jeszcze jednym niuansiem jest to, że krótki czas trwania stosunku płciowego ze strony mężczyzny może zależeć nie od niego, ale od ordynarności energii swadhistany jego partnerki. Mianowicie, jeśli jej udana jest znacznie ordynarniejsza niż energia swadhistany danego mężczyzny, to jego akty płciowe z taką kobietą będą bardzo krótkie. Chociaż z innymi kobietami, będzie on odbywać dowolnie długie stosunki seksualne.

\* \* \*

Z bioenergetycznego punktu widzenia dla pełnowartościowego funkcjonowania układu płciowego, należy nie tylko odznaczać się ogólną bioenergetyczną czystością i subtelnością, ale także mieć sprawne i rozwinięte wyżej wymienione struktury organizmu. Wśród nich następujące:

Adżnia — koncentracja w adżni podczas interakcji seksualnej ma analogiczny wpływ na sferę seksualną, jak aktywacja układu współczulnego autonomicznego układu nerwowego. Powoduje to obniżenie sprawności seksualnej zarówno u mężczyzn (osłabienie erekcji, skrócenie aktu seksualnego) jak i u kobiet (niezdolność do odprężenia psychicznego, dominacja pobocznych myśli itp.). Przebywanie chociażby jednego z partnerów koncentracją w adżni nie pozwala również drugiemu stabilnie wejść w subtelne stany emocjonalne. Harmonia w takich przypadkach jest nieosiągalna.

Opanowanie umiejętności przenoszenia koncentracji świadomości z adżni do anahaty i innych czakr pozwala na stabilne pozbycie się zniewolenia przez negatywne emocje. To również zatrzymuje „wewnętrzny dialog”, którym tak wiele ludzi jest „zniewolonych”.

Jeśli w adżni są zanieczyszczenia bioenergetyczne, postrzegane jasnowidzeniem jako ciemne plamy, to bywa bardzo trudne przenieść koncentrację z niej do innej czakry, a

utrzymać ją przez dłuższy czas poza adżnią — jest niemożliwością. Dlatego bardzo ważne jest, aby stale dbać o czystość tej czakry.

Anahata — przebywanie koncentracją w anahacie, będące stałym stanem w tle— już samo w sobie jest ważnym osiągnięciem duchowym. A podczas obcowania seksualnego — jest wręcz koniecznością. Połączenie energii dwóch anahat daje silny efekt emocjonalny.

Manipura — dominacja negatywnych stanów emocjonalnych, wspieranych przez energetyczny stan manipury, zbiega się z pobudzeniem części współczulnej autonomicznego układu nerwowego, co wyklucza harmonijne relacje seksualne. Odpowiednie rodzaje praktyk w zakresie zarządzania swoim systemem bioenergetycznym pozwalają na radykalne pozbycie się takich stanów, a także wielu podobnych.

Swadhistana — wiodąca czakra układu płciowego. Istnienie wystarczającego potencjału bioenergetycznego w czakrze jest warunkiem koniecznym do wyrażania emocji seksualnych i osiągnięcia orgazmu u przedstawicieli obu płci, a także do przejawiania zdolności erekcyjnej u mężczyzn.

To właśnie infantyizm swadhistany wyjaśnia brak orgazmów przy wszystkich innych sprzyjających warunkach u niektórych kobiet w początkowym okresie po rozpoczęciu życia płciowego; pomyślnie doświadczenie seksualne prowadzi następnie do „dojrzewania” czakry.



Rozdzielenie koncentracji świadomości pomiędzy anahatą i swadhistanę prowadzi do pełnego przejawu seksualności podczas interakcji seksualnej.

Muladhara — istnienie rezerwowego potencjału bioenergetycznego w muladharze zapewnia pewną, stabilną realizację funkcji seksualnej, ponieważ energia muladhary wypełnia swadhistanę w przypadkach jej wyczerpania.

Wadżrini — to meridian, wzdłuż którego udana rozprzestrzenia się ze swadhistany. Oczyszczenie i rozwój wadżrini pozwala kobietom, u których anorgazmii towarzyszą bolesne odczucia, pozbyć się tych objawów, poprzez „rozładowanie” zastojowych zjawisk bioenergetycznych w swadhistanie. Wadżrini jest zwykle oczyszczana za pomocą specjalnych technik jednocześnie z suszumną.

Czitrini to meridian, koncentracja w którym pozwala osiągać właśnie najsubtelniejsze stany emocjonalne — tak cenne przy obcowaniu seksualnym.

Kanał przedni — koncentracja w nim stwarza wysokie natężenie czułości u obojga partnerów.

Warto również zaznaczyć, że uzdrowieniu z wielu przewlekłych chorób układu płciowego będą sprzyjać zimowe kąpiele w lodowatej wodzie („morsowanie”), o czym można przeczytać w pracach [25,40,42,72].

# ORGAZM

W starszej literaturze medycznej twierdzono niekiedy, że orgazm u mężczyzn jest konsekwencją przemieszczania się płynu nasiennego przez nasieniowody. Tego, że to nieprawda, dowodzi chociażby to, że przy aktach płciowych powtarzanych w krótkich odstępach czasu, orgazm może mieć miejsce i wcale bez ejakulacji: płyn nasenny po prostu nie zdążył się jeszcze wytworzyć i zgromadzić.

W rzeczywistości orgazm ma właśnie bioenergetyczną naturę: towarzyszy on uwolnieniu udany z czakry swadhistany. Potwierdza to również bezpośrednia obserwacja przemieszczania się udany za pomocą jasnowidzenia. Przy czym taką jest natura zarówno męskiego, jak i żeńskiego orgazmów.

Poza tym warto zauważyć, że prawie wszyscy mężczyźni mają orgazmy mniej więcej tego samego typu. Natomiast u kobiet występuje różnorodność tego zjawiska.

Po pierwsze, orgazmy u kobiet mogą być wywoływane poprzez oddziaływanie na różne strefy erogenne, co wnosi jakościowe różnice w powstających doznaniach.

Po drugie, są kobiety, które doświadczają orgazmy typu męskiego: jeden epizod błogości, po którym kontynuacja stosunku płciowego staje się dla nich obojętna, a nawet nieprzyjemna. Inne natomiast — przy kontynuowanym stosunku

seksualnym, mogą doznawać wielokrotnie napływających fal rozkoszy.

Można też podkreślić, że kobiety znacznie bardziej niż mężczyźni są zainteresowane relaksacją po stosunku seksualnym, przy czym takiej relaksacji powinny towarzyszyć stopniowo ustępujące spokojne pieszczoty. Mężczyźni powinni o tym wiedzieć i brać to pod uwagę.

## SEKSUALNOŚĆ I ETYKA

Zacznijmy od problemu osłabienia funkcji seksualnej u jeszcze dość młodych osób. Uświadomimy sobie, że w wielu przypadkach jest to świadectwem problemów w organizmie jako całości. Można próbować „podkręcać” układ płciowy lekami, ale jest to zawodne. Przecież działanie leku się kończy, a problem pozostaje, póki nie zostanie usunięta jego przyczyna.

Istnieją dwa podejścia do leczenia chorób: pierwsze polega na „zacieraniu” ich zewnętrznych przejawów (symptomów) za pomocą leków, psychoterapeutów, uzdrowicieli itp., drugie — na eliminacji przyczyn choroby.

Każdą chorobę należy postrzegać jako konsekwencję naszych błędów, mianowicie błędów etycznych, — w relacjach z innymi ludźmi, innymi istotami żywymi, z Bogiem, w lekceważeniu konieczności stałego osobistego rozwoju duchowego, w pobłażaniu swoim słabościom. Musimy również pamiętać, że w

rozwiązywaniu każdego poważnego problemu trwałe są tylko te rezultaty, które są osiągnięte dzięki własnym, a nie cudzym wysiłkom. Prawdziwej pomocy w tej sytuacji udzieli nie ten, kto będzie robił cokolwiek za nas, lecz ten, kto jedynie wskaże nam kierunek naszych własnych wysiłków.

Między innymi, właśnie dzięki własnym wysiłkom człowiek może zrealizować swój ukryty potencjał w samoregulacji psychicznej. Dotyczy to przede wszystkim zarządzania swoją sferą emocjonalną. A dzięki temu człowiek uwalnia się od wielu chorób, a w szczególności zyskuje umiejętność sterowania swoją sferą seksualną.

Stosunki seksualne są zgodne z prawem. Wypaczona pseudoreligijna moralność odległej przeszłości, która uznawała je za niskie, haniebne i brudne, nie powinna być przenoszona na kulturalnych ludzi naszych czasów!

Już w apokryficznej Ewangelii Marii Magdaleny w I wieku podjęto próbę uznania miłości seksualnej za jeden z prawowitych aspektów wielkiej miłości. Za pomocą miłości intymnej człowiek może prawidłowo, z pozycji duchowych, uczyć się darować siebie innemu, troszczyć się o niego, rozwijać swoją sferę emocjonalną w subtelności emocji, w czułości.

Zgodnie z definicją WHO z 1977 r. stosunki seksualne pozytywnie wzbogacają osobowość, zwiększają komunikatywność człowieka i jego zdolność do wielkiej miłości.

To samo uznała nawet Rosyjska Cerkiew Prawosławna.<sup>11</sup>

Obwieszczenie stosunków seksualnych jako zgodnych z prawem, a wcale nie jako niskich i haniebnych, nie stanowi jednak wezwania do nieuporządkowanych stosunków seksualnych. Nie ma teraz potrzeby powtarzania powszechnie znanych prawd odnośnie chorób wenerycznych, AIDS i in. Wystarczy tylko przypomnieć to, co było powiedziane o bioenergetycznych aspektach obcowania płciowego, aby zademonstrować niecelowość takich kontaktów „z kim popadnie”. Kultywowanie w sobie rozsądnej wstrzeźliwości jest również konieczne do okiełznania w sobie prymitywnych namiętności, wolicjonalnej kontroli nad nimi — w celu osobistego postępu duchowego.

Zwrócę uwagę na słowo chcica. Pochodzi ono od słowa chcieć. Podkreślam to, aby każdy przeanalizował i zobaczył, że prymitywne zaspokojenie swej chcicy nie ma nic wspólnego z tą seksualnością, która ma miejsce między osobami rozwiniętymi duchowo i przyczynia się do ich dalszej ewolucji duchowej.

Jeśli mówić o problemach seksu z punktu widzenia doskonalenia się religijnego, to myślę, że stosowne będzie zacytowanie dwóch fragmentów ze wspomnianej już Ewangelii Marii Magdaleny<sup>12</sup>:

---

<sup>11</sup> Podręcznik duchownego (1986), t.4, Moskwa.

<sup>12</sup> Maria Magdalena zostawiła nam dwie Ewangelie. Jedna z nich jest w całości przedstawiona w publikacji [61].

12. ... Zapytałam Go: „Nauczycielu, jak ja, grzeszna, mogę się mierzyć z Apostołami?”

13. Odpowiedział mi: „Co jest grzeszne na tym świecie, jest sprawiedliwe w królestwie Mojego Ojca”.

20. Wtedy pochwycili mnie i chcieli ukamienować. Ja, grzeszna, kochałam jednego mężczyznę, który był żonaty i miał troje dzieci. Krewni jego żony wyprowadzili mnie na plac i zaczęli głośno wołać: „Zabijmy nierządnicę! Ona zbezczęściła Prawo!

21. Wtedy pojawił się Chrystus i rzekł do nich: „Kto uważa, że jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci kamieniem!”. Syn Człowieczy uczynił tak, że tłum się rozproszył.

22. Potem podszedł do mnie i uklęknął.

23. ... Płonęłam cała ze strachu i wstydu. Wielkie rzeczy działały się w mojej duszy, padłam na ziemię i mocno szlochałam. On głaskał mnie po włosach i mówił:

24. „Siostró, niebiańska jutrenko, znajdź siłę, by wysłuchać. Wiele zła jest na tej Ziemi, wiele kłamstw jest powiedziane przez kusiciela. Zapomnij, że jesteś grzesznicą, siostró, i powiedz: czy twoje serce żyje, gdy kochasz? ”

25. „Żyje, Panie! Kiedy nie kocham, jest martwe.”

26. „Kochaj więc, niebiańska siostró, i nie grzesz drugi raz, myśląc, że jesteś grzesznicą!”

Słowa te są w pełni zgodne z całą ogólną tendencją Nauk Jezusa. A ich istota jest następująca:

Aby nauczyć się kochać Boga, trzeba mieć rozwiniętą zdolność do miłości emocjonalnej. Osiąga się to — początkowo — poprzez doskonalenie odpowiednich struktur bioenergetycznych, które, faktycznie, są narządami miłości emocjonalnej. Wśród tych struktur na pierwszym miejscu znajduje się czakra anahata.

Rozwój kompleksu struktur organizmu odpowiadających za miłość emocjonalną, czyli tzw. centrum emocjonalnego [103] — można osiągnąć zarówno za pomocą naturalnych (egzoterycznych) możliwości (kształcenia etycznie poprawnej postawy wobec wszystkich ludzi i każdej konkretnej osoby, wobec wszystkich istot żywych w całej różnorodności życia codziennego, włączając w to sferę relacji reprodukcyjnych), jak i poprzez specjalne (ezoteryczne) techniki pracy bezpośrednio z samymi wskazanymi strukturami.

Dopiero mając w rezultacie rozwinięte „centrum emocjonalne”, otrzymujemy możliwość skierowania swojej miłości zarówno ku Bogu — nie tylko rozumem, ale także „sercem”. Przecież to właśnie miłość emocjonalna jest tym mechanizmem, który łączy i człowieka z człowiekiem, i człowieka z Bogiem.

W Naukach Jezusa Chrystusa wiele uwagi poświęca się temu, jak nauczyć się miłości emocjonalnej za pomocą metod egzoterycznych. Rozważmy jako przykład następujące przykazania Nowego Testamentu:

„Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali! Po tym wszyscy poznają, że jesteście Moimi uczniami, jeśli będzie między wami miłość” (J 13,34-35).

„To wam przykazuję, abyście się wzajemnie miłowali!” (J 15,17). „...W miłości braterskiej jedni drugich miłujcie czule...” (Rz 12,10). „Pozdrówcie się nawzajem świętym pocałunkiem!” (2 Kor. 13,12).

„Nade wszystko miejcie gorliwą miłość jedni ku drugim, gdyż miłość zakrywa wiele grzechów” (1 P 4,8).

„Kto mówi: «miłuję Boga», a brata swego nienawidzi, ten jest kłamcą!” (1 J 4,20).

„Umiłowani! Miłujmy się nawzajem, ponieważ miłość jest z Boga! ... ” (1 J 4,7).

„Bóg jest Miłością: kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg — w nim” (1 J 4,16).

\* \* \*

Rozważmy również następującą kwestię: miłość emocjonalna jest przecież wieloaspektowa. Może objawiać się jako podziw, szacunek, oddanie, tkliwość, troska, współczucie, wdzięczność, jako poczucie wspólnotności z obiektem swojej miłości, jako czułość o zabarwieniu seksualnym, jak gotowość do poświęcenia się itd. Musimy opanować wszystkie te aspekty miłości na ścieżce własnego rozwoju duchowego.



Aczkolwiek każdego człowieka nie koniecznie musimy kochać wszystkimi jej aspektami.

\* \* \*

A więc, twierdząc, że stosunki seksualne mogą odgrywać pozytywną rolę w rozwoju duchowym człowieka, wysuńmy następujące pytanie: czy mają rację ci, którzy w różnych tradycjach religijnych składają śluby celibatu – abstynencji seksualnej?

Tak, oni również — wobec siebie — mają rację.

Istnieje mnóstwo ludzi, dla których egoistyczny seks jest jedyną ważną w życiu rzeczą. Pożądliwość to ich główna cecha. Definiuje ona cały ich styl życia. Często towarzyszy jej brutalna przemoc w relacjach seksualnych, obojętność na potrzeby partnera, bioenergowampiryzm. Tacy ludzie, owszem, muszą nauczyć się uśmierzać te swoje prymitywne namiętności.

Nawiasem mówiąc, przyczyną bioenergowampiryzmu jest właśnie miłość wypaczona: „miłość” do siebie, pragnienie otrzymywania od partnera, a nie dawania, nie obdarowywania go miłością. Przecież mechanizmem wprawiania bioenergii w ruch w większości przypadków są właśnie nasze emocje. Możemy napełniać innych ludzi życiodajną bioenergią albo odwrotnie im ją odbierać.

Jeżeli posiadamy prawidłowo rozwiniętą miłość (miłość jako oddawanie siebie, jako obdarowywanie), to mamy możliwość osiągnięcia bardzo wysokiej harmonii w relacjach z innymi takimi samymi ludźmi.<sup>13</sup>

Albo możemy zamienić wspólne życie z innymi ludźmi w koszmar (dla nich i dla siebie), jeśli zaczynamy traktować ich konsumpcyjnie, pragnąć od nich. Przy tym osoba, od której chcemy, zaczyna czuć się wyczerpana, pojawia się u niej instynktowne pragnienie unikania dalszego kontaktu z „pragnącym”. Można rzec, że najlepszym sposobem na zniszczenie miłości jest właśnie pragnienie miłości od drugiej osoby.

W nawiązaniu do tego, co zostało powiedziane, pomyślmy też o takim przejawie wypaczonej miłości, jak zazdrość.

\* \* \*

„Trojakię są bramy tego piekła, gdzie ginie człowiek: żądza seksualna, gniew i chciwość. Dlatego człowiek musi wyrzec się tych trzech! Ten, kto się uwolnił od tych trzech bram ciemności kreuje swoje własne dobro... i osiąga

---

<sup>13</sup> Jeżeli tylko nie doprowadzać jej do absurdałnej skrajności, gdy takiemu pragnieniu zaczyna towarzyszyć przemoc w postaci nudnego „narzucania” czegoś przedmiotowi swojej miłości.

Najwyższy Cel!” (Bhagawad Gita 16,21-22) [17,23].

\* \* \*

Zatem mają absolutną rację ci, którzy posiadając niekontrolowany lub egoistyczny popęd seksualny — w celu zbliżenia się do duchowej Doskonałości — starają się go poskromić poprzez metody całkowitej abstynencji lub inne samoograniczenia.

Ale rację mają również ci, którzy nie posiadając wskazanych wad miłości, wykorzystują stosunki seksualne jako szkołę do dalszego podniesienia swojej duchowości.

Cała istota duchowego rozwoju człowieka sprowadza się do jednego: nauczyć się doskonałej miłości do wszystkich i do Wszystkiego [15-25]. Na tej drodze — na różnych jej etapach — stosuje się różne sposoby, niekiedy wyglądające pozornie jako sprzeczne.

Nawiasem mówiąc, Krysna, który wypowiedział przytoczone powyższe słowa z Bhagawad Gity, miał zarówno żony, jak i dzieci.

I pamiętajmy, że stosunki seksualne odegrają dla nas pozytywną rolę tylko wtedy, gdy będziemy je traktować etycznie prawidłowo. Niech tu przed każdym stanie pierwszy cel: nauczyć się nigdy nie chcieć od innych niczego dla siebie.

# POCZĄTEK ŻYCIA PŁCIOWEGO I MAŁŻEŃSTWO

Jestem pewny, że w klasach szkoły średniej należy uczyć podstaw wiedzy seksuologicznej. Iluż ludzkich nieszczęść można byłoby dzięki temu uniknąć!

Szczególnie to dotyczy zdobywania pierwszego doświadczenia seksualnego. Otóż ani młodzieńcy, ani dziewczyny nie mają pojęcia, jak przy tym się zachowywać! Stąd — i brutalne defloracje, niechciane ciąży i wciąganie nieletnich...

Przecież, np. wszyscy słyszeli, że akt płciowy z dziewczynką, która nie osiągnęła dojrzałości płciowej, — jest zły, a nawet karalny. Ale dlaczego? Co oznacza ten zakaz? Czy to tylko dogmat moralny, który można zignorować, jeśli „nikt się nie dowie”?

Otóż mało kto z męskiej połowy ludzkości w naszym kraju rozumie, że przyczyna tego zakazu wcale nie jest moralna, ale medyczna, anatomiczna!

Żeńskie narządy płciowe przystosowują się do współżycia płciowego dopiero po tym, gdy — od pewnego wieku — w organizmie zaczyna się intensywna produkcja estrogenów. To właśnie pod wpływem estrogenów następuje rozrost tkanek narządów płciowych, co przygotowuje je do

normalnych stosunków seksualnych <sup>14</sup> ;  
wcześniejszy stosunek płciowy grozi po prostu ich  
rozerwaniem, oderwaniem...

...U dziewczyn początek pełnowartościowego  
życia seksualnego wiąże się z defloracją —  
zniszczeniem błony dziewiczej.

Obecność tej błony łącznotkankowej,  
zakrywającej wejście do pochwy u dziewcząt,  
wcale nie jest „błędem natury”, jak niekiedy  
opisywano w literaturze, ale istotną ochroną przed  
dostaniem się tam różnego rodzaju  
zanieczyszczeń i infekcji; i też żadnego  
„religijnego” znaczenia tu oczywiście nie ma. Taka  
ochrona we wczesnym okresie życia jest tym  
bardziej istotna, ponieważ przed okresem  
dojrzewania środowisko chemiczne w pochwie jest  
zasadowe (podobnie jak podczas menstruacji w  
późniejszym wieku), a w środowisku zasadowym z  
powodzeniem żyje i rozmnaża się o wiele więcej  
rodzajów mikroorganizmów chorobotwórczych, niż

---

<sup>14</sup> U człowieka i innych naczelnych takie  
dojrzewanie ma miejsce raz w życiu. U innych ssaków  
żeńskie narządy płciowe powracają jakby do stanu  
infantylnego po ukończeniu każdej rui (chyba że  
dojdzie do ciąży). Następnie one „dojrzewają”  
ponownie przed nową ruią.

Ruje u zwierząt występują cyklicznie - na moment  
pełnego dojrzewania w jajnikach nowych komórek  
jajowych.

Nieobeznani ludzie mogą utożsamiać ruje zwierząt  
z menstruacjami. Ale jest to błędne/: te dwa zjawiska  
zachodzą w przeciwnych względem siebie fazach cyklu  
płciowego.

w kwaśnym. Kwaśne zaś środowisko jest naturalne (poza menstruacją) u zdrowych dziewczyn i kobiet.

Błona dziewicza ulega zniszczeniu, zwykle, podczas pierwszego stosunku płciowego, przy czym jest to bolesne.

Elementarna etyka wymaga w związku z tym od mężczyzny minimalizacji tego bólu. Przy defloracji (zniszczeniu błony dziewiczej) mężczyzna powinien tylko raz dokonać penetracji pochwy, a następnie natychmiast się rozdzielić; kolejne intromisje (połączenia narządów płciowych) będą dopuszczalne dopiero po kilku dniach: gdy ranka się zagoi.

Trzeba wiedzieć, że przy takiej formie defloracji odczucia bólowe są minimalne, ale przy dłuższym stosunku mogą być nadzwyczajne i prowadzić do szoku bólowego, a nawet śmierci.

Dziewczyna, która ma przed sobą deflorację, powinna z wyprzedzeniem poinformować o tym swojego partnera, a być może nawet odpowiednio go poinstruować.

Otóż brak odpowiedniej wrażliwości w takiej sytuacji ze strony mężczyzny wskazywałby na tak wysoki stopień jego ułomności etycznej, że nie zalecałbym dalszego obcowania z nim, a tym bardziej poślubienia go.

W wypaczonych kręgach religijnych, jak wszyscy wiemy, może mieć miejsce wymóg wychodzenia zamaż tylko będąc dziewicą i zawarcia małżeństwa „w ciemno”: bez wzajemnego poznania się ani pod względem

zgodności seksualnej, ani możliwości wspólnego życia w ogóle. Jednak osoby duchowo rozwinięte nie mogą podzielać takiego poglądu.

Warto wiedzieć, że dalece nie we wszystkich parach partnerom udaje się odnaleźć harmonię seksualną. A bez niej, co to za życie rodzinne? Przypomnijmy o tym, że niektórzy ludzie — zarówno mężczyźni, jak i kobiety — są zupełnie niezdolni pod względem seksualnym! Nie należy również zapominać o anatomicznych wariacjach w budowie genitaliów, które powodują niekompatybilność seksualną, o niezgodności bioenergetycznej ...

Z KIM?

Bez poznania przez człowieka pełni harmonii seksualnej trudno oczekiwać jego prawidłowego rozwoju ewolucyjnego. Ale i po prostu harmonijna rodzina — przecież też bez niej nie byłaby możliwa!

Dlatego, z reguły, aby stworzyć stabilną, harmonijną parę małżeńską, oboje partnerzy muszą zdobyć pewne wstępne doświadczenie seksualne — oczywiście, zachowując wszelkie niezbędne środki ostrożności w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową oraz stosując środki antykoncepcyjne (zapobiegania niepożądanym ciążom). Zdobycie takiego doświadczenia samo przez się nie może być w żaden sposób uznawane za „grzech” (dokładniej o tym, co jest niedopuszczalne w stosunkach seksualnych przed obliczem Boga, zob. [19,23]).

Niech seks nigdy nie będzie tylko rozrywką! Niech nie będzie sposobem na zaspokojenie swojej żądz (egoistycznej namiętności seksualnej)! Tymczasem jest on etycznie całkiem „zgodny z prawem”, jeśli jest sposobem wyrażania, ofiarowania swojej miłości oraz poszukiwaniem wzajemnej harmonii.

Jednak obdarzać swoją miłością w jej seksualnym aspekcie ma sens tylko w przypadku godnych tego partnerów.<sup>15</sup> Ale jak zawczasu określić, kto jest godny?

W tym celu dobrze byłoby najpierw zorientować się w filozofii naszej egzystencji na Ziemi, w szczególności zrozumieć sens naszego życia tutaj i prawa ewolucji Świadomości (Jaźni). (O tym językiem całkiem przystępnym dla wszystkich normalnie rozwiniętych ludzi napisano w książkach [15-25]).

W szczególności tym, którzy przestudiują te książki, będzie jasne, że ludzie różnią się pod względem wieku ewolucyjnego. A od tego w znacznej mierze zależy też duchowy potencjał każdego. Zrozumienie swojego miejsca na „drabinie” ewolucyjnego wstępowania, a także tego, jakie szczebli zajmują na niej inne konkretne osoby, pozwoli lepiej określić: komu mogę pomóc i od kogo mogę się uczyć.

Oczywiście, gdy mówię „uczyć się”, to mam na myśli już wcale nie seks. Przecież ewoluując, uczymy się niemal wszystkiego, przede wszystkim

---

<sup>15</sup> „Teoria darów” jest wyczerpująco przedstawiona w 17 rozdziale Bhagawad Gity [17,23].



od siebie nawzajem. A jeśli budując nasze relacje seksualne, dążymy nie do krótkotrwałej rozrywki, ale próbujemy nawiązać trwałe, poważne kontakty, — pozwala nam to zgłębić doświadczenie życiowe innych ludzi, dodawać coś z niego do własnego, a także wzbogacać ich — swoim.

Bardzo przydatne jest również nauczanie się zakochiwania w ludziach, zrastając się z nimi duszami. Przecież przyda się to później: aby właśnie tak samo scalić się duszą ze swoim Najważniejszym Ukochanym!

\* \* \*

Jedna z moich znajomych, fizyk z wykształceniem uniwersyteckim, powiedziała mi w ten sposób: „Miałam kilku mężczyzn w różnych okresach. I jestem bardzo wdzięczna każdemu z nich za to, że wiele się od niego nauczyłam”.

Spodobały mi się jej słowa.

Co prawda, jej kolejny mężczyzna okazał się narkomanem „ze stażem”, który sądził, że to właśnie poprzez narkotyki toruje swoją „duchową ścieżkę”. A ona zaczęła się od niego uczyć... Nigdy więcej się nie spotkaliśmy...

W tej ostatniej sytuacji, rzecz jasna, naśladować ją nie należy.

Jednakże nie przydarzyłoby jej się to, gdyby przedtem zgłębiła sens swojego życia i metodologię rozwoju duchowego.

\* \* \*

Wiele osób cierpi z powodu tego, że nie udaje im się stać atrakcyjnymi seksualnie, pożądanymi, a w szczególności założyć rodzinę. Stąd — depresje, popadanie w alkoholizm i inne narkomanie, samobójstwa...

Tymczasem prawidłowe rozwiązanie problemu jest bardzo proste: wystarczy „otworzyć” anahatę i zacząć rozwijać siebie jako serce duchowe. Już samo to — w bardzo krótkim czasie spowoduje radykalną zmianę całego wyglądu człowieka, łącznie z twarzą. Zmieniają się również jego reakcje behawioralne: przecież teraz on już sam nie postrzega otaczającego go świata jako wrogiego dla siebie środowiska! Jego pole bioenergetyczne nabiera tych właściwości, dzięki którym obcowanie z nim sprawia teraz innym ludziom przyjemność, oni sami do niego się garną...

Sytuacja jeszcze bardziej się polepszy, jeśli zacząć głosić tę prostą prawdę innym...

## GUNY I SEKS

Guny to termin oznaczający całokształty właściwości przede wszystkim ludzkich dusz. W sumie wyodrębniono trzy guny (ale występują również stany „ponad gunami” — tj. stany Boskie [23]).

Guna tamas to ogół ignorancji, ordynarności, przemocy i złośliwości.

Guna radžas to stan czystszy, ale zarazem intensywnie namiętny.

Guna sattwa to czystość, spokój, jasność zrozumienia, harmonia.

Jeśli przedstawiciel guny tamas, tak i nie zmieniając się, odcieleśnia się w tym stanie, to jego udziałem nieuchronnie stanie się piekło. Przedstawiciele zaś guny sattwy osiedlają się w raju. A osoby radžasowe mogą znaleźć się w stanach pośrednich. (Dokładniej zob. [16-19,21-25]). Dlatego w najlepszym interesie każdego — zgłębiwszy sposoby zmiany siebie — dążyć do sattwy, (a potem i dalej).

W kontekście tej książki możemy rozważyć przejawy seksualności u przedstawicieli każdej guny.

Tak więc seksualność tamasowa jest ordynarna, prymitywna, egoistyczna.

Radžasowa — nie jest pozbawiona egoizmu i namiętna.

Sattwiczna zaś jest czuła, delikatna, troskliwa, nie narzucająca się, harmonijna.

Pod względem duchowym wartość ma tylko ta ostatnia. Właśnie za jej pomocą można wzmocnić się w sattwie i pomóc w tym innym.

Faktem jest to, że sattwiczność posiada więcej kobiet niż mężczyzn. Mężczyźni dążąc do sattwy, zazwyczaj potrzebują specjalnie pracować nad

sobą, zmieniać siebie, m.in. wzorując się na sattwiczych kobietach.

Mówiliśmy już, że nawet hormony kobiecego organizmu przyczyniają się do rozwoju sattwiczości (choć nie wszystkie kobiety korzystają z tej możliwości).

Teraz zaś zwróćmy uwagę na to, że nawet anatomiczna budowa zdrowego kobiecego ciała jest dla mężczyzn wspaniałym wzorcem dla usubtelniającego, prawidłowo rozwijającego sferę emocjonalną dostrajania się.

Dlaczego, np. gruczoły mleczne kobiet są obiektem, który pociąga mężczyzn, którego widokiem oni się rozkoszują? Ponieważ jedną z głównych właściwości kobiecych piersi jest delikatność.

Tę samą cechę posiada również skóra oraz cały wygląd kobiet sattwiczych.

I niech kobiety uświadomią sobie swoje naturalne przeznaczenie w niesieniu duchowej pomocy godnym tego mężczyznom! I niech mężczyźni czule i troskliwie kochają swoje godni tego pomocnice!

\* \* \*

Ciekawy fakt: u wszystkich ssaków poza człowiekiem gruczoły mleczne „napęniają się” i stają się wyraźnie zauważalne tylko na czas laktacji. A u kobiet — przez cały czas począwszy od dojrzewania płciowego!

Dlaczego? Jaki jest sens, aby kobiety, które obecnie nie karmią piersią, nosiły ten „zbyteczny” ciężar na swoim ciele prawie przez całe życie? Jaki miał zamysł nasz Stwórca, umieszczając taką informację w ludzkich genach?

A Jego plan był dokładnie taki, o którym właśnie mówimy.

Gdy kobieta przyjmuje pieszczoty męskich dłoni i ust na swoich piersiach — w jej czakrze anahacie, która jest bezpośrednio połączona z gruczołami mlekowymi poprzez potężne kanały energetyczne, rozpala się ogień miłości. Duchowe serce dzięki temu rośnie! I przez to wzrasta także jej duchowy potencjał, który będzie mogła zrealizować w całej pełni, przekierowując potem swoją rozpaloną miłość ku Bogu.

A mężczyzna, pieszcząc swoją ukochaną, chcąc czy nie chcąc, dostraja się do jej subtelnej miłości, stając się też takim.

Doświadczają tego wszyscy ludzie, którzy czule kochają się nawzajem. Ale jak łatwo te wzniosłe stany mogą później zniknąć, zostać utracone, jeśli nie rozumieć ich najwyższego znaczenia dla rozwoju duchowego, dla zbliżenia się do Stwórcy i bezpośredniego poznania Go!

Dlatego bardzo ważne jest posiadanie pełnej wiedzy o Bogu, zasadach ewolucji świadomości i prawidłowościach duchowego wzrastania. Mianowicie i tylko wtedy, gdy kochamy świadomie, seksualny aspekt miłości może maksymalnie posłużyć szybszej ewolucji naszych

dusz. Oferujemy wam tę wiedzę w naszych książkach [15-25].

\* \* \*

Jezus Chrystus, w szczególności, nauczał słuchających Go mężczyzn w ten sposób:

„... Mówię wam, że po Bogu wasze najlepsze myśli powinny należeć do kobiet; dla was kobieta jest boską świątynią, w której z łatwością osiągniecie pełnię błogości. Czerpcie w tej świątyni siły moralne; tam zapomnicie o swoich smutkach i niepowodzeniach, odzyskacie utracone siły, które potrzebujecie, by pomagać bliźniemu.” (Zob. [23]).

\* \* \*

Mianowicie sattwiczną erotyką w sztuce (tańcu, fotografii, malarstwie itd.) — to też powinno pomagać w duchowym rozwoju ludzi, napełniając ich subtelnością, delikatnością i pięknem!

## SEKS NA DRODZE DUCHOWEJ

Metody pracy duchowej — w najbardziej ogólnym ujęciu — można podzielić na dwie duże grupy:

1. „Obrzędowe”, gdzie wierzący uczą się na pamięć podstawowych informacji o religii (inna sprawa — prawdziwych czy nieprawdziwych?) i przyuczają siebie (m.in. za pomocą rytuałów) do tego, że Bóg rzeczywiście istnieje.

2. Prawdziwe ezoteryczne, gdzie za pomocą specjalnych psychotechnik godni tego adepci duchowi uczą się oczyszczania i rozwijania struktur energetycznych swojego organizmu (czakr i podstawowych meridianów), przeobrażają siebie w ogromne duchowe serca, a następnie zmierzają do bezpośredniego osobistego poznania Boga — w różnych Jego Przejawach, w tym Stwórcy. ...

Należy od razu zaznaczyć, że podstawowe zasady etyczne omówione w tej i innych książkach [15-25 itd.] powinny mieć fundamentalne znaczenie dla wszystkich poszukiwaczy duchowych — zarówno w odniesieniu do stosunków seksualnych.

Najważniejszą z tych zasad jest niekrzywdzenie innego (ahimsa).

Przy czym zasada ta może być skutecznie spełniona jedynie wtedy, gdy człowiek stłumi w

sobie tendencje egoistyczne. Ci, którzy nie dołożyli jeszcze należytych starań w celu realizacji tego, co zostało powiedziane, nie mają prawa angażować się w powyższe praktyki ezoteryczne. Jeśli to zignorują, Bóg będzie zmuszony powstrzymać takich pretendenta przez różnego rodzaju kataklizmy w ich życiu. I jednym z rezultatów mogą być choroby psychiczne.

Aby z powodzeniem opanować ezoteryczne techniki pracy duchowej, człowiek potrzebuje dużo energii. A jest to z góry uwarunkowane m. in. prawidłową aktywnością systemu czakr. Otóż naturalnym ich stymulatorem jest harmonijne życie seksualne. Jest wątpliwe, że osoby, które nie miały takiego doświadczenia, potrafią odnieść jakiegokolwiek poważne sukcesy w rozwoju duchowym. Dla nich jest też nieprawdopodobne nawet wyobrazić sobie pracy z Kundalini i z tworzeniem dharmakaj — stabilnych makrostruktur subtelnej świadomości, formowanych poza ciałem fizycznym i składających się z gigantycznych analogów czakr.

Istnieje jeszcze inny czynnik potwierdzający celowość życia seksualnego dla adeptów duchowych. Chodzi o to, że główną dominantą życiową takich ludzi powinno być dążenie do poznania Stwórcy. A więc istnieniu i wzrastaniu tej dominanty nie powinny przeszkadzać inne dominanty, typu niezaspokożenia seksualnego. Innymi słowy, racjonalne jest, aby nadmiar bioenergetycznego potencjału seksualnego mógł się „rozładowywać” w harmonijnym małżeństwie.



Przy tym jednak — podkreślam raz jeszcze — bardzo ważne jest, aby partner był adekwatny zarówno pod względem zdrowotnym, jak i pod względem poziomów bioenergetycznego usubtelnienia i ogólnego zaawansowania duchowego.

Ważne jest również, że harmonijne małżeństwo wyjątkowo sprzyja prawidłowemu rozwojowi sfery emocjonalnej — a mianowicie usubtelnianiu świadomości poprzez rozwój takich emocji jak subtelna czułość o zabarwieniu seksualnym, troskliwość, wdzięczność. A bez dysponowania tym znaczący postęp duchowy jest niemożliwy.

Przy czym, na wczesnych etapach pracy ezoterycznej można z powodzeniem stosować takie techniki, jak łączenie energii jednoimiennych czakr tułowia lub wspólny obrót energii wzdłuż „orbity mikrokosmicznej”, co jednocześnie upiększa połączenie seksualne i przyczynia się do postępu w bioenergetycznym oczyszczaniu i rozwoju.

Podkreślam jednak, że wszystko, co powiedziano o takich technikach, może przynieść korzyści tylko tym, którzy utrwalili się w sattwie. Zapoznajcie się z naszych książek, jak to osiągnąć — a wtedy sattwiczy seks pomoże jeszcze bardziej umocnić się w tym statusie!

\* \* \*

Poznajmy również opinię Jezusa Chrystusa na ten temat. Oto ona:

„Czułość jest jedną z cudownych cech Boga.

Gdybym zdołał przekonać wszystkich ludzi, pozostających dziś na ziemskim planie, by zaczęli rozumieć piękno, świętość i majestat świętej komunii między dwojgiem dusz, znanej jako bliskość intymna! Gdyby to się udało, samo to mogłoby w znacznym stopniu przyczynić się do uświęcenia tego najpiękniejszego i najcudowniejszego doświadczenia! Dopóki ludzie nie dostrzegą Boskiego celu tego zamysłu, który ma miejsce we wszystkich bez wyjątku królestwach Stworzenia, dopóty wielu z nich będzie myślało o nim jedynie jak o jakimś zwierzęcym przejawie, poniżającym wszelką godność i nie mającym nic wspólnego z ekstazą świętości, tym zachwycającym stanem pełni!

Wiem, że to się zmieni, gdy te słowa zostaną przeczytane! Wiem, że poruszy to serca i odmieni wielu ludzi! Wywoła to nagły impuls i skłoni ich do uświadomienia sobie, jak straszną stratą i wypaczeniem było doprowadzenie do tak upokarzającego stanu tego, co było w zamysle i co stanie się jednym z najświętszych przeżyć między dwojgiem ludzi! Ono odznacza się całościowością, dlatego właśnie nazywamy go świętym! Jest doskonałą i świętą komunią, wtedy gdy jest sprawowana jako doskonały obrzęd

między dwojgiem ludzi, których nazwano mężem i żoną.

(Ale) w żadnym wypadku nie pochwalam nieuporządkowanych relacji intymnych. ... W żadnych okolicznościach ignorancja nie powinna przeważać, przejawiając się w nieuporządkowanych relacjach intymnych; w przeciwnym razie otrzymujecie chaos i rozpadający się świat." [23,52]

\* \* \*

Seksualność to naturalna funkcja biologiczna każdego dorosłego i zdrowego organizmu, właściwa ludziom, wszystkim zwierzętom, a nawet roślinom — na ich roślinnym poziomie. Seksualność zapewnia rozmnażanie. U ludzi i zwierząt wyższych przyczynia się również do socjalizacji osobników, a wychowywanie potomstwa sprzyja rozwojowi wielu najcenniejszych — z punktu widzenia ewolucji duchowej — emocji i cech etycznych.

Jednak osoba duchowo zaawansowana ma możliwość zarówno zupełnie świadomego wykorzystania swojej seksualności dla przyspieszenia swego postępu ku duchowej Doskonałości.

Przed wszystkim seksualność jest dla takich ludzi sferą edukacji etycznej. Tutaj każdy może przemierzyć drogę od rozpoczęcia usuwania w sobie cech prymitywnego egocentryzmu — do

pełnej kontroli swoich emocji seksualnych i wykorzystywania seksualności tylko w celu wspólnego doskonalenia ewolucyjnego.

Jakie są zatem przyczyny, dla których, w niektórych ruchach religijnych dążono do tłumienia seksualności, a nawet wszelako ją plugawiono? Istnieją dwa takie powody.

Pierwsza to uzasadnione dążenie do zapobieżenia w środowisku o niskiej kulturze rozprzestrzeniania się chorób wenerycznych i narodzin zbyt wielu dzieci, które przecież trzeba nie tylko urodzić, ale także wyżywić i wychować na ludzi, dać stabilność pod względem społecznym.

Drugą jest pragnienie przywódców sekt (tj. ruchów religijnych, które odszczepiły się od pierwotnych Nauk Boga), ujarzżenia, uzależnienia od siebie — poprzez wpajanie „trzędzie” poczucia „winy” i „grzeszności”: jesteście, powiadają, beznadziejnie grzeszni już nawet z samego faktu narodzin, ale my, wasi pasterze, i tylko my mamy pełnomocnictwo od Boga, do uwolnienia was od waszych grzechów; od was z kolei wymaga się okazywanie nam za to czci, posłuszeństwa we wszystkim i, ma się rozumieć, przynoszenie nam jeszcze więcej pieniędzy! I trzeba przyznać, że kłamstwo to znajdowało podatny grunt wśród tłumów ludzi mało rozwiniętych pod względem intelektualnym. Kosztem tego i podobnych kłamstw oraz wiary w nie istniały i istnieją niektóre masowe sekty religijne.

Podam tylko jeden przykład z rosyjskich czasów współczesnych: główna katedra katolicka w Moskwie nazywa się katedrą „Niepokalanego Poczęcia”. Osobiście nawet nie zbliżyłbym się do drzwi takiej katedry: wszak sama nazwa tej „świątyni”, która głosi, że tylko jedno w historii Ziemi poczęcie Matki Jezusa Chrystusa (które nastąpiło rzekomo bez udziału wcielonego mężczyzny) jest niepokalane, a zatem wszystkie inne są pokalane... Ale to kala wszystkie inne poczęcia! Szkaluje zarówno wszystkie matki i ojców oraz wszystkie narodzone dzieci — a nawet i wszelką miłość seksualną między ludźmi!

Każdy rozsądny człowiek rozumie, że takie bezczeszczenie nie pochodzi od Boga, ale od nieczystych i załganych ludzi! Przecież i w Biblii Bóg nakazał ludziom „bądźcie płodni i rozmnażajcie się”, a czuła, pełna miłości postawa Jezusa wobec dzieci jest wyraźnie widoczna w Nowym Testamencie (zob. także rozdziały „Pierwotne Nauki Jezusa Chrystusa” i „Ewangelia Filipa” w publikacji [23]).

...Ale istnieje jeszcze inne kłamstwo, również przyobiekane w formę religijną: rzekomo, im więcej seksu, tym intensywniej postępuje sam z siebie wzrost „duchowości” na skutek zwiększania w organizmie ilości energii seksualnej, a nawet niech żyje masturbacja — jako sposób na naukę kochania samego siebie!... Słyszałem ten absurd w telewizji, czytałem o tym w książkach wydanych w Rosji w ostatnich latach, temu samemu trendowi są poświęcone zajęcia w sekcjach i

kółkach „tantry seksualnej”, przy czym na takie zajęcia i „warsztaty” zapraszani są wszyscy chętni bez selekcji, byle tylko gotowi bardzo dobrze zapłacić... Niekiedy do tego wsztukują się jeszcze też wchodzące w program „warsztatów” znęcania się nad „uczącymi się”, a nawet „rytualne” gwałty zbiorowe...

Ale cały ten nonsens i brud są zrodzeni albo przez duchową ignorancję albo prostą chęć organizatorów, by zarobić na pożądlivych pragnieniach swoich klientów. Nie ma tu żadnej duchowości.

... Omówiliśmy już, że pożytek na Drodze duchowej może przynieść jedynie seksualność ludzi sattwiczyvch, tzn. tych, którzy już oczyścili się z emocjonalnej brutalności i prymityvnych namiętności i się wysubtelnili. Popieranie zaś żądzv pozostających — wyrządza im tylko szkodę. Również niczego prócz krzywdy, wskutek bioenergetycznego mieszania na takich „warsztatach” nie doznają i już wysubtelnione osoby: przecież ordynarne energie szalejące na tych zgromadzeniach — powodują ich zordynarnienie i kaleczą zdrowie.

Co więcej, posiadanie dużego osobistego potencjału energetycznego, nawet jeśli energia ta nie jest ordynarna, samo przez się nie prowadzi do jakichkolwiek duchowych „przełomów” lub sukcesów. Trzeba umieć skierować tę energię — za pomocą specjalnych technik medytacyjnych — na właściwe tory tworzenia nowego siebie w Boskich eonach. Jeśli tego nie robić, to

„rozpalona” energia seksualna najprawdopodobniej będzie wykorzystywana jedynie do dalszego rozniecania chuci, co nie ma nic wspólnego z pracą duchową i duchowym postępem.

Przecież duchowość zakłada realne dążenie indywidualnej świadomości (duszy) do Stwórcy — a nie do materialnych ciał partnerów seksualnych!<sup>16</sup> Seksualność w żadnym wypadku nie powinna wypierać sobą Boga! Jej miejsce — jedynie jako metody pomocniczej u ludzi, podążających wspólnie Drogą duchową. (Albo jest po prostu normalnym przejawem funkcji życiowych zdrowego organizmu, podobnym jedzeniu czy snu).

Naganna jest też zaimportowana do Rosji pseudoduchowa koncepcja „miłości do siebie”: jest ona diametralnym przeciwieństwem prawdziwej miłości duchowej, gdzie osobiste ja i własny egoistyczny interes idą w zapomnienie i zanikają, będąc zastąpione przez altruistyczną i ofiarną miłość do innych. Ze stanu tylko takiej miłości można dojść do poznania Boga i Zjednoczenia się z Jego Wyższym Ja.

Istnieje również taki pogląd, że „w celu wzrostu duchowości” należy powstrzymywać się od orgazmów. Przy tym osoby praktykujące tę technikę, gromadzą w swoim organizmie energię seksualną (udaną) swoich partnerów, ale swojej udany im nie oddają. Otóż — z etycznego punktu

---

<sup>16</sup> Samo słowo duchowość pochodzi z ewangelickiego „Bóg jest Duchem” (J 4,24).

widzenia — należy zrozumieć i przyjąć, że jest to przecież forma bioenergetycznego wampiryzmu! Należy ją postrzegać jako nic innego, tylko odrażający przejaw najniższych duchowych cech takich egocentryków, prymitywów etycznych!

Również ignorancko wyglądają „duchowe” zalecenia pływania nago na publicznych plażach: „Niech patrzą! Nic na tym nie stracie!” Jednak można przez to stracić bardzo dużo: mianowicie swoje zdrowie. A wraz z nim — i wiele duchowych napracowań. Jedną sprawą to kąpiele nudystów z sattwicznymi przyjaciółmi, członkami swojej grupy duchowej, wspólnoty (o tym zob.[23]). Natomiast zupełnie co innego — obnażanie się na oczach wszystko i wszystkich nienawidzących albo owładniętych pożądliwością prymitywów, którzy samą tylko obserwacją mogą już wypełnić ciała swoich ofiar własnym, chorobotwórczym brudem energetycznym...

Przecież nawet zwykłe patrzenie z zainteresowaniem to dotykanie indrijami świadomości, wprowadzenie ich do organizmu obserwowanej osoby...

Jeśli wasze piękno podziwiają osoby o czystych duszach — dostaniecie od nich porcję energii ich czystej miłości; tak oni, jak i wy otrzymacie przez to dobrodziejstwo.

Natomiast czynienie tego samego na oczach przedstawicieli przeciwnego bieguna da diametralnie przeciwny efekt, można przez to zachorować i to bardzo poważnie i na długo...



Nie można zapominać też o ryzyku zgwałcenia przez takich prymitywów. W tym przypadku szkody bioenergetyczne mogą być jeszcze poważniejsze...

Chciałbym zwrócić uwagę również na następujący aspekt etyczny nudyizmu: nawet zwyczajne narzucanie swojego światopoglądu tym, którzy tego nie chcą, komu jest to nieprzyjemne (nawet jeśli obiektywnie są w błędzie) — przecież to też jest niezgodne z naczelną zasadą etyczną: „nie krzywdź!”.

\* \* \*

A więc na koniec wróćmy raz jeszcze do pytania „z kim?”

Przede wszystkim, sami wstępujcie na Drogę duchową! Zaczniście szukać naszego wspólnego Stwórcy! Jak to czynić? — jest to szczegółowo opisane, m.in. w naszych i innych książkach o duchowości wymienionych poniżej. Zgromadźcie wokół siebie osób o podobnych poglądach — i wspólnie — w Drogę! Pozbywajcie się tych, którzy nie są tego godni! Niegodnymi są ci, którzy ignorują etyczny aspekt pracy duchowej, nie czynią w tym postępów. Razem z innymi i z Bogiem, Który z pewnością będzie z wami, w waszym środowisku — nasycajcie się błogością Jego Miłości! A wśród waszych prawdziwych współtowarzyszy duchowych na pewno znajdzie

się ktoś, kto okaże się być najbliżej Ciebie, niż wszyscy inni wcieleni uczniowie Boga!

Dla ludzi jest właściwe popełniać mnóstwo absurdalnych błędów, niepotrzebnie wiele cierpieć, jeśli próbują budować swoje życie, odwróciwszy się od Boga. Natomiast z Bogiem — realnym żywym codziennym Nauczycielem wszystkich ludzi, całkiem poznawalnym, jeśli wystarczająco o Nim wiesz i żyjesz według Jego Praw — wszystko jest o wiele łatwiejsze! A wtedy życie jest wypełnione szczęściem twórczego Służenia, radością obcowania z podążającymi obok ciebie adeptami! Wszystko, co robimy, staje się wówczas nieporównywalnie bardziej promiennie-błogie: i praca, i odpoczynek, i jedzenie i sen, i wzajemny dar miłości seksualnej, stapanie się w niej dwóch czystych dusz.

\* \* \*

Bóg zwrócił się kiedyś do jednej z Jego uczennic, która później poczyniła kolosalne postępy na Drodze duchowej:

— Czy naprawdę Mnie kochasz?

Jeśli — tak, to gdzie zanika to żarliwe pragnienie, którym powinnaś pałać zawsze?

Tylko w ziemskich małżeństwach może zagościć rutyna w relacjach, „przyzwyczajenie” do siebie, znużenie.

Miłość do Mnie jest zawsze — jak za pierwszym razem, to — życie w nieustającej ekstazie!

Miłość do Mnie to ciągle dążenie do oddawania siebie, to nie konsumpcjonizm!

Jeśli namiętność w stosunku do Mnie stale w tobie zagasa, jeśli jesteś leniwa w tej miłości, to znaczy, że prawdziwej miłości jeszcze nie ma. Nie da się wówczas Mnie osiągnąć!

Trzeba wziąć pełną odpowiedzialność za swoje los — na siebie. Nie masz prawa pokładać nadziei (niech nawet nieświadomie) w swoim wcielonym Nauczycielu. Nie możesz stać się Mną, będąc „prowadzona na smyczy”! Można się ze Mną scalić tylko prowadząc do Mnie innych! Zostań przywódcą duchowym — chociażby sama dla siebie: nie posłusznym wykonawcą, ale liderem! Tylko w ten sposób da się dojść!

— Jak pokochać Ciebie jeszcze mocniej?

— Spójrz na twarze dookoła. Na nich — przygnębienie, znużenie, zatroskanie, zmęczenie, rozgoryczenie... To są nieszczęśliwi ludzie, ponieważ nie są zakochani we Mnie!

Ale w tobie — stan radości i uniesienia nie może zniknąć! Nigdy!

Przecież Ja — twoim Oblubieńcem!

Nie możesz przebywać w smutku: przecież jesteś zakochana w najpiękniejszym ze wszystkich wybranków!

Pomyśl, jakie masz szczęście:

Twój Ukochany nie może umrzeć: albowiem jest On wieczny!

Twój Ukochany nie może cię opuścić ani na chwilę: przecież On jest wszechobecny!

On jest zawsze blisko, jest w tobie i wokół ciebie, On nieskończenie przenika cię Swoją Miłością!

Twój Wybranek jest niepowtarzalny — z Nim nigdy się nie znudzisz!

I nigdy nie zwątpisz, że On cię kocha: przecież twój Oblubieniec składa się tylko z samej Czystej Miłości!

\* \* \*

Być czujnym, świadomym, odważnym,

To Droga Rycerza Miłości!

Śmiało w Nieznane podążaj!

By tylko nie spaść z wysokości!

W tym serce płonące pomoże

I Miłość od Boga brana!

Odpuść, co zbędne, niech cię nie trwoży:

Prawda Prostotą — rzecz znana!<sup>17</sup>

Gdy serce otworzysz — przed siebie spójrz:

Wtem ścieżkę i Światło od Drogi ujrzysz!

Patrz: oto Ręka, co cię powiedzie!

Trzymaj się jej, a zwątpienie odejdzie!

Jeśli żyjesz właśnie w ten sposób, uświadamiając sobie, że Bóg zaiste jest Miłością i że ja również dążę do tego, by się Nią stać, i już mi się to poniekąd udaje — to teraz też nie we

---

<sup>17</sup> Zob. rozdział „Nauki Babadźiego” w książce [23].

dwójkę jesteśmy w sobie zakochani, nie! — jest nas trzech: my i On! Więc my, przemieniając się w rozpalający się w naszych duchowych sercach Ogień Miłości, — wlewamy się w Najdelikatniejszy i Najsubtelniejszy Wszechświatowy Płomień Boskiej Świadomości!

Istniejesz tylko Ty:

I w chwili tej, obecnej

Ma Ciebie w sercu każdy z nas!

Istniejesz tylko Ty:

Twa miłość jest we Wszystkim!

W Miłości Twej żyjemy cały czas!

\* \* \*

Wewnątrz miękkie, lecz czyste Głosu  
brzmienie:

Siebie — dla Mnie na zawsze ofiaruj,

Ogień swój i miłości płomień,

Kwiat, co w twym sercu — podaruj!

W odpowiedzi — nie mogąc wstrzymać miłości

Otwierając ramiona ... zapadam w milczenie...

A w tej ciszy słowa powstają:

UKOCHANY mój, jestem dla Ciebie!

(Swietłana Krawcowa,  
wrzesień 2002 r.)

# DWIE PŁCIE. O ROLI SEKSUALNEGO ASPEKTU MIŁOŚCI W EWOLUCJI

Podstawowymi tendencjami procesów zachodzących w Absolucie, zgodnie z zamysłem Stwórcy, jest rozwój świadomości (dusz) i zjednoczenie tych, którzy osiągnęli Doskonałość, w Jedno, w Jednolite My, które jest uniwersalnym Wyższym Ja (Paramatmanem).

Przy tym większość gatunków istot zamieszkujących Ziemię stworzono — w procesie ewolucji gatunków biologicznych kierowanej przez Stwórcę — jako dwupłciowe. Dotyczy to również nas, ludzi.

Z punktu widzenia genetyki rozmnażanie płciowe ma tę przewagę nad innymi rodzajami rozmnażania, że zwiększa ono dynamikę powstawania coraz to nowych wariacji w obrębie gatunków biologicznych. Sprzyja to adaptacji i przetrwaniu gatunków przy zmieniających się warunkach środowiskowych, przede wszystkim klimatycznych.

Jednak teraz jest ważne, abyśmy dostrzegli też coś innego. Mianowicie — że anatomiczne, fizjologiczne i psychologiczne różnice seksualne są przeznaczone — z psychologicznego punktu widzenia — nie do tego, aby rozdzielać, a przeciwnie, nauczać przedstawicieli płci przeciwnej zbliżać się, jednoczyć się i scalać się w jedno.

W odniesieniu do nas, ludzi, ważne jest zrozumienie, że proces jednoczenia się, scalania się dusz poprzez emocje seksualnego aspektu miłości jest tym, co przygotowuje nas do Zjednoczenia z Bogiem. (Przy tym nie mylmy prawdziwej miłości z egoistyczną namiętnością seksualną; ta ostatnia to nie miłość, lecz pożądliwość, czyli właśnie egoistyczne seksualne chcenie). Ludzie, którzy nie nauczyli się kochać siebie nawzajem, nie będą w stanie osiągnąć i Scalenia się z Bogiem. Przecież, aby zakochać się w Bogu, powinniśmy posiadać już rozwiniętą zdolność kochania, zakochiwania się, stapiania się we wszechogarniających emocjach miłości!

Dopiero gdy nauczyliśmy się już w pełni kochać małe i duże obiekty Stworzenia, wtedy będziemy musieli uczyć się, kochając też je nadal, — w nich jednak nie zakochiwać się, ale zakochać się tylko w Bogu.

O tym, jak powinniśmy uczyć się kochać siebie nawzajem, inne obiekty Stworzenia, a następnie i Boga — Bóg mówił nam wystarczająco dużo [15-25].

Prawdziwe zakochanie się to poczucie swej współistności z obiektami lub obiektem swojej miłości. Musimy uczyć się takiego scalania się dusz najpierw w świecie Stworzenia. I dopiero potem, gdy dorośniemy umysłem do zdolności uświadomienia sobie Majestatu Boga, będziemy w stanie przekierować swoją rozwiniętą miłość na Niego.

Proces zaś poznawania Go realizuje się nie inaczej, jak poprzez stopniowe usubtelnianie świadomości, co prowadzi do poznania całej „skali emanacji” (mówiąc językiem Juana Matusa [21]), tzn. warstw (eonów, lok) wielowymiarowej przestrzeni. Najsubtelniejszą na tej skali jest Pierwotna Świadomość (Stwórca).

Otóż emocje harmonijnej i czulej miłości o zabarwieniu seksualnym — właśnie wysubtelniają świadomości!

Gdy w Nim się zakochamy, wtedy stopniowo zrastamy się rozwiniętymi duszami z Nim.

A potem już z Niego, ze Współistotności z Nim, pomagamy w rozwoju innym wcielonym istotom.

JAKI SEKS JEST „GRZESZNY”, A JAKI — NIE?

W szeregu wspólnot religijnych seksualny aspekt miłości przyjęto ogłaszać jako „grzeszny”. Wynika to nie tylko z pragnienia pasterzy takich sekt, by „dominować” nad swoją trzodą i żerować na niej: otóż wszyscy jesteście beznadziejnie grzeszni, ale płaciec nam — a wybłagamy modlitwą przebaczenie waszych grzechów przed Bogiem! Zarówno ma miejsce racjonalny powód tej tendencji do ograniczania seksualności: w populacjach ludzkich o niskim poziomie kulturowym „niepohamowana” seksualność prowadzi do rozprzestrzeniania się wenerycznych i innych chorób, a także niechcianych ciąż.

Co więcej, ci ludzie, dla których już nadeszła pora, aby przekierować swoją uwagę całkowicie na Boga, niekiedy „grzęzną” w tendencji



seksualnej błogości guny sattwy — i zatrzymują się w swoim duchowym postępie.

Nie możemy też zapominać, że Bóg zabrania „mieszania gun” w kontaktach seksualnych [21,23].

Czyli seksualnego „wszechdozwolenia” Bóg w żadnym wypadku nie błogosławi.

Aczkolwiek, z drugiej strony, etycznie i estetycznie nieskazitelna seksualność oraz zdrowy, subtelny erotyzm są postrzegane przez Niego jako ważne czynniki przyczyniające się do naszego rozwoju duchowego.

Aby z powodzeniem podążać Ścieżką duchową, nie ma żadnej potrzeby posiadania wielu partnerów seksualnych. W zupełności wystarczy jedna osoba o podobnych poglądach, znajdująca się na mniej więcej tym samym poziomie zaawansowania duchowego. Masowe zabawy seksualne, podszywane się pod rzekome praktyki duchowe nie mogą prowadzić do duchowego postępu. Twierdzenie niektórych autorów, że im więcej partnerów seksualnych, tym intensywniej narasta „osobista moc”, nie ma podstaw. Wręcz przeciwnie, kryje się tu pułapka.

Rzecz polega na tym, że na początkowych etapach rozwoju duchowego śledzenie własnego poziomu wysubtelnienia świadomości może być dość trudne. Świadomość może stawać się coraz to bardziej ordynarną — a mimo to wydaje się, że wszystko jest w porządku. Co więcej, psychoenergetyczne zordynarnienie na tych początkowych etapach — jest właśnie tym, co

daje poczucie wzrastania „siły osobistej”. Choć w rzeczywistości wartość ma zwiększanie jedynie subtelnej siły psychoenergetycznej. Tymczasem uprawianie seksu z wieloma partnerami dość intensywnie prowadzi do uśrednienia poziomu psychoenergetycznego wszystkich uczestników, cofając w rozwoju duchowym najbardziej oczyszczonych, a zatem bardziej perspektywicznych.

## O KULTURZE RELACJI SEKSUALNYCH

Co oznacza kultura relacji seksualnych? O czym tu może być mowa?

Przede wszystkim zaznaczę, że termin „niemoralny seks” można odnieść do wszystkich jego wersji, w których dominuje egocentryzm, tj. chęć osiągnięcia czegoś dla siebie – ze szkodą dla innego lub innych.

Przeciwnie, niech w stosunkach seksualnych przeważa troska o dobro partnera! Tylko wtedy, gdy obaj partnerzy właśnie ofiarują siebie nawzajem, można osiągnąć pełnię harmonii! I właśnie tylko na takie relacje seksualne między ludźmi patrzy z lubością stały Świadek wszystkiego, co czynimy — Bóg!

Otóż przemoc w jakimkolwiek z jej przejawów żadną miarą nie odpowiada zasadzie rezygnacji z egocentryzmu i dlatego prowadzi do gromadzenia

negatywnej karmy (złego własnego losu) przez posiadaczy tej wady.

Niech zamiast przemocy dominuje subtelna czułość i troska o to, by niczym nie wyrządzić krzywdy ani nawet po prostu sprawić dyskomfortu swojemu partnerowi!

Poza tym dbanie o to, aby nie doszło do niechcianej ciąży, jest obowiązkiem nie tylko kobiety, ale także mężczyzny. Do kultury stosunków seksualnych powinna być włączona ta reguła, że mężczyzna nie ma prawa inseminować kobiety bez uzyskania jej całkiem jasno określonej zgody.

Zapobieganiu niechcianych ciąży mogą służyć środki antykoncepcyjne lub ejakulacja poza genitaliami kobiety.

Przestrzeganie elementarnej higieny, takiej jak utrzymywanie genitaliów i rąk w czystości, a także wykluczenie możliwości zarażenia partnera przy najmniejszych oznakach własnej patologii zakaźnej — to także powinno być nieodłączną zasadą kultury życia seksualnego.

## O „SEKSIE GRUPOWYM”

Od czasu do czasu w środkach masowego przekazu mówi się o takich czy innych grupach, mianujących siebie duchowymi, tymczasem w których stosowana jest praktycznie jedną „metoda pracy duchowej” — seks w formie grupowej.

Pozwólcie, że wyrażę swoje stanowisko w tej sprawie/swoją opinię na ten temat.

Sądzę, że tylko te wspólnoty ludzi można nazwać duchowymi, w których opanowuje się wiedzę o Bogu, sensie naszego życia i drogach jego realizacji, gdzie poznawane są zasady etyki i estetyki, zdrowego stylu życia — życia nie dla siebie, ale dla Boga! Ważne jest również zgłębianie wiedzy o przyrodzie ożywionej i to, jak w niej przebywać i doskonalić się, nie szkodząc jej. Przecież ona jest jednym z najważniejszych komponentów Bożego Stworzenia na naszej planecie! I jest ona przeznaczona m. in. do pomocy nam w naszym duchowym rozwoju!

O tym, jak można rozwijać siebie duchowo wśród lasów, łąk, stepów, pustyń, nad zbiornikami wodnymi, — sporo rozmawialiśmy na łamach naszych książek [15-16,18-22] i w filmach.

I niechby ludzie sami odnajdywali sobie partnerów do tworzenia par małżeńskich — na tle takich zajęć, czyli właśnie wśród osób o podobnych poglądach!

... A uprawianie seksu na oczach innych — czy może to chociażby w jakiejś mierze zbliżyć do Boga?

... Osobiście nigdy nie uprawiałem seksu grupowego; nigdy nawet w myślach to się nie pojawiło. Ale poznać Boga zgłębiwszy całą Drogę do Niego — mi się udało. Spróbujcie też!

... Ludzie nawymyślali mnóstwo zbytecznych i niepożytecznych rzeczy do robienia — wskutek

braku zrozumienia sensu swojego życia oraz tego, czego Bóg od nas chce!

Jednak wiedząc to wszystko, można oczyścić swoje życie z rupieci i rzeczywiście doskonalić się nie marnując czasu, podarowanego nam przez Boga na rozwój w warunkach wcieleń na Ziemi!

CZY ISTNIEJE SEKSUALNOŚĆ „W INNYM ŚWIECIE”?

Tak, istnieje. Ale jest inną.

Zanim rozwinę ten temat, nadmienię dla tych, którzy tego nie wiedzą: każda odcieleśniona osoba zazwyczaj zachowuje wygląd swojego ciała, jaki miała w ostatnim wcieleniu. Oczywiście, płęć również zostaje zachowania — zarówno w wyglądzie, jak i samoodczuwaniu.

Jednak seks w wersji „ziemskiej” jest niemożliwy dla istot niewcielonych: nie posiadają one przecież materialnych genitaliów, interakcja z użyciem których prowadziłaby do orgazmu.

Aczkolwiek seksualność z pewnością może mieć miejsce w sferze emocjonalnych bezcielesnych relacji!

Nawiasem mówiąc, można zaobserwować, że pary, które naprawdę się kochały, nadal żyją razem nawet po odcieleśnieniu się obojga.

Przy tym nie należy zapominać, że istoty nieucieleśnione rozlokowują się w różnych eonach (lokach, wymiarach przestrzennych): istnieją eony piekielne, niebiańskie i Boskie.

Czy można powiedzieć, że w piekle istnieją przejawy zachowań seksualnych? Nie badałem tego. Tymczasem wiem, że panuje tam złość,

nienawiść, rozpacz i strach. O istnieniu tam subtelnych i czułych emocji o zabarwieniu seksualnym nie może być nawet mowy. Natomiast wulgarne pragnienia seksualne, których nie sposób zaspokoić tam są. Świadczą o tym fakty prób „przyklejania się” tych istot do żądz niesubtelnych wcielonych ludzi.

Jeśli zaś chodzi o niebiańskie i Boskie siedziby, w których nie ma innych stanów prócz miłości, to właśnie seksualne zabarwienie emocji napędza życie ich mieszkańców wielką błogością.

Wcielone istoty w większości przypadków mogą w pewnej mierze stapiać się ze sobą właśnie genitalnie. Ależ przecież istoty nieucieleśnione — z łatwością przenikają się nawzajem i łączą się całkowicie — obnażonymi (z materialnych ciał i innych szat) duszami! I mogą swobodnie dodawać do swojej miłości także i odcień seksualny, łatwo wchodząc w intensywne, długotrwałe ekstatyczne stany błogości. Wyjątkowo wyraziste takie stany można zaobserwować u najbardziej rozwiniętych w aspekcie ewolucyjnym Dusz. To właśnie tym Ich stanom najbardziej odpowiada termin Najwyższa Błogość (Supreme Bliss). I Oni wypełniają przestrzeń wokół Siebie tą Błogością, pozwalając też godnym tego wcielonym uczniom Boga, zestrajając się z Nimi, wchodzić w ten sam stan — w celu m. in. dalszego przeobrażania siebie.

Widzimy, że Bóg wcale nie neguje seksualności. Dlaczego więc niektórzy ludzie ją

negują? I czy w ogóle powinniśmy przysłuchiwać się ich opinii?

Rozwiązanie jest proste: seksualność musi etycznie odpowiadać temu, jaką chce ją widzieć w ludziach Bóg.

Wystarczająco dużo już o tym mówiliśmy w tej oraz innych naszych książkach i artykułach.

## KOŃCOWY ETAP SEKSUALNOŚCI

Od wieku 45 — 55 lat seksualność u obu płci obniża się.

U kobiet nadchodzi menopauza (ustanie miesiączki). Chociaż owulacje mogą niekiedy nadal występować, co stwarza warunki do zajścia w ciążę.

U mężczyzn erekcje stają się coraz rzadsze i sflaczałe, a potem i w ogóle zanikają. Stymulatory seksualności mogą jeszcze przez jakiś czas pomagać, ale potem i one stają się nieskuteczne.

Sytuacja ta często prowadzi do naruszenia harmonii w rodzinach.

Dobrze byłoby, aby każdy wiedział o tym zawczasu, przy czym rozumiejąc, że to norma, a nie choroba i że dotyczy każdego.

Biologiczna celowość tego zjawiska tkwi w tym, aby w rozmnażaniu się uczestniczyli młodszy, a więc zazwyczaj zdrowsi przedstawiciele gatunków biologicznych.

Należy zauważyć, że niekiedy zdarzają się osoby o wysokim poziomie seksualności i w

znacznie późniejszym wieku. Jednak w takich przypadkach istnieją podstawy by podejrzewać procesy nowotworowe w gruczołach odpowiedzialnych za produkcję hormonów płciowych.

Mężczyźni mają też inny problem: przy długotrwałym braku ejakulacji następuje zagęszczenie wydzieliny w gruczołach, które ją produkują. Prowadzi to do zjawiska zwanego gruczolakiem prostaty (gruczołu krokowego).

Opracowano leki, które rozrzedzają te zagęszczenia. Ale, w razie możliwości, można zastosować i „zapasowe” techniki wywoływania ejakulacji.

Jedna z nich została opisana w mojej książce „Pojąć Boga”. Przedstawię ją w pewnym skrócie:

Co jest dla nas najważniejsze w relacjach seksualnych? To czułość, która wynika z wdzięczności wobec ukochanej osoby!

Najsubtelniejsza, seksualnie zabarwiona czułość-wdzięczność jest tym, co najwyraźniej usubtelnia świadomość. Jest to jeden z najważniejszych czynników przyczyniających się do postępu duchowego!

... Powszechnym pragnieniem w kontaktach seksualnych niedoświadczonych partnerów, zwłaszcza mężczyzn jest najszybsze połączenie genitaliów. To błąd. W celu generacji emocji czułości, mężczyzna powinien najpierw długo pieścić strefy erogenne swojej ukochanej. Mogą to być sutki gruczołów mlecznych, skóra pleców na wysokości łopatek (obszar czakry anahaty), krzyż



i pośladki (obszar, w którym dominuje czakra swadhistana). (Chociaż zdarzają się kobiety z brakiem erogeniczności tych stref). Potem oddziaływanie może zostać przeniesione na łechtaczkę — jedną z najważniejszych stref erogennych kobiecego ciała.

Przy tym oboje partnerzy wchodzi w rezonans emocjonalny, ich wzajemna czułość się rozpala.

Już tylko pod wpływem delikatnego oddziaływania dłonią partnera na łechtaczkę niektóre kobiety wchodzi w stan orgazmu. (Istnieje kilka rodzajów orgazmów u kobiet. Najbardziej typowe z nich to łechtaczkowy, podłonowy i szyjkowy — tzn. w wyniku oddziaływania na szyjkę macicy).

W najbardziej typowym wariancie — po dość długim okresie pieszczenia łechtaczki dłonią (koniecznie czystą!) — mężczyzna oddziałuje na podłonową pochwową strefę erogenną, co prowadzi do szybkiego wystąpienia orgazmu u jego ukochanej. Następnie można połączyć się genitalnie i nadal rozkoszować się pięknem intensywnych emocji o najsłabszej czułości, „wrastając” w te stany, przyucząc siebie do nich.

Ta wersja relacji seksualnych pozwala na udział w nich zarówno tym mężczyznom, którzy w innych przypadkach przejawialiby słabość erekcji lub szybkie nastąpienie ejakulacji.

Gdy żeńskie genitalia są wystarczająco nawilżone, intromisja jest możliwa nawet przy słabej erekcji lub nawet przy jej całkowitym

braku. (Pomocne mogą być również dostępne w aptekach wodorozpuszczalne lubrykanty. Trzeba wiedzieć, że wazelina i maści na jej bazie nie powinny być stosowane dopochwowo).

Gdy oboje partnerzy osiągną orgazm — nadchodzi czas na nową falę pieszczot — na tle głębokiego spokoju. Dlatego szybko opuszczać łożę małżeńskie po orgazmach — nie należy.

## LITERATURA PRZEDMIOTU

1. Akinfiev, I.Â. (1914). Vegetarianstvo s biologičeskoj točki zreniâ. Ekaterinoslav.
2. Antonov, V.V. (1971a). Formirovanie polovogo povedeniâ samcov sobak. Avtoreferat kand. dissertacii. Leningrad.
3. Antonov, V.V. (1971b). Stadii razvitiâ seksualnosti u samcov sobak. Fiziologičeskij žurnal SSSR, 57(11), 1674-1676.
4. Antonov, V.V. (1971c). Wliânie èstrogenov i androgenov na polovuû sistemu i polovoe povedenie samok sobak. Fiziologičeskij žurnal SSSR, 57(1), 124-125.
5. Antonov, V.V. (1971d). Zapečatlenie i uslovnyî refleksi. Žurnal vysšej nervnoj deâtelnosti, 21(4), 674-680.
6. Antonov, V.V. (1972a). O stadiâh razvitiâ seksualnosti u rebënka mužskogo pola i u nekotoryh mlekopitaûših. W: A. S. Romen (red.), Psihonevrologiâ, psihoterapiâ, psihologiâ (s.127-130). Alma-Ata.

7. Antonov, V.V. (1972b). K voprosu o prirode mužskoj polovoj napravlenosti. W: A. S. Romen (red.), Psihonevrologiâ, psihoterapiâ, psihologiâ (s.123-126). Alma-Ata.
8. Antonov, V.V. (1972c). Ob oral'noî èrotike u šenkov. W: A. S. Romen (red.) Psihonevrologiâ, psihoterapiâ, psihologiâ (s.131-132). Alma-Ata.
9. Antonov, V.V. (1975). O roli kontakta s mater'û w psihičeskom razvitii rebënka. Žurnal nevropatologii i psihiatrii im. S.S. Korsakova, 75(10),1561-1564.
10. Antonov, V.V. (1977). Razvitie reproduktivnoj sistemy potomstva samok krolikov posle narušeniâ matočno-placentarnogo krovoobrašeniâ na 18-j den' beremennosti. Akušerstvo i ginekologia, 11, 59-61.
11. Antonov, V.V. (1979). Vliânïe ostroj asfiksii w pervye 10 dnej posle roždeniâ na razvitie reproduktivnoj sistemy krys. Patologičeskaâ fifiologiâ, 6, 62-63.
12. Antonov, V.V. (1980). Vliânïe sigetina na polovoe povedenie anrogenizirovannyh na 5-j den' žizni i neandrogenizirovannyh krysamok. Farmakologiâ i toksikologiâ, 3, 342-344.
13. Antonov, V.V. (1983). Teoriâ psihičeskogo razvitiâ rebënka Z. Frejda (kritičeskij obzor). W: A.S.Romen (red.), Psihičeskaâ samoregulaciâ (vyp. 3), 242-251. Moskva.
14. Antonov, V.V. (red.). (1988). Problemy psihičeskoj samoregulacii (vyp. 1). Leningrad.

15. Antonov, V.V., red. (1989). Problemy psihičeskoj samoregulacii (vyp. 2). Leningrad.
16. Antonov, V.V. (red.). (2007). Duhovnoe serdce: Put' k Tvorcu (stihi-meditacii i Otkroveniâ). New Atlanteans.
17. Antonov, V.V. (2008a). Duhovnoe serdce — Religiâ Edinstva. New Atlanteans.
18. Antonov, V.V. (2008b). Bhagavad-Gita s komentariâmi. New Atlanteans.
19. Antonov, V.V. (2008c). Dao-De-Czin. New Atlanteans.
20. Antonov, V.V. (2008d). Lesnye lekcie o Vysšej Joge. New Atlanteans.
21. Antonov, V.V. (red.). (2008e). Duhovnaâ rabota s det'mi. New Atlanteans.
22. Antonov, V.V. (2008f) Kak poznaëtsâ Bog. Avtobiografiâ učenogo, izučavšego Boga. New Atlanteans.
23. Antonov, V.V. (2008g). Èkopsihologiâ. New Atlanteans.
24. Antonov, V.V. (red.). (2008h). Klasika duhovnoj filosofii i sovremennost'. New Atlanteans.
25. Antonov, V.V. (2010). Anatomiâ Boga. New Atlanteans.
26. Antonov, V.V. (2013) Žizn' dla Boga. New Atlanteans.
27. Antonov, V.V., Hananašvili, M.M. (1973). Značenie rannego individualnogo opyta dla formirovaniâ polovogo povedeniâ sobak-samcov. Žurnal vysšej nervnoj deâtelnosti, 23(1) 68-73.

28. Ball', B. (1887). Èrotičeskoe umopomešatelstwo. Harkov.
29. Babadži nepostižimyj. (1997). Moskva: Libris.
30. Behterev, V.M. (1914). O polovyh izvrašeniâh kak patalogičeskikh sočetatelnyh refleksah. Obozrenie psihiatrii, nevrologii i èksperimentalnoj psihologii, 7-9, 357-382.
31. Behterev, V.M. (1922). Polovye izvrašeniâ i ukloneniâ v svete refleksologii. W: V.M. Behterev (red.), Voprosy izuceniâ i vospitaniâ ličnosti, vyp. 4-5, 644-745. Petrograd.
32. Behterev, V.M. (1926a). Polovaâ deâtel'nost' s točki zreniâ refleksologii. W: V.F. Zelenin (red.) Polovoj vopros v svete naučnogo znaniâ (s.142-181). Moskva; Leningrad.
33. Behterev, V.M. (1926b). Ob izvrašeniâh i uklonenii polovogo vlečeniâ s refleksologičeskoj točki zreniâ. W: V.F. Zelenin (red.), Polovoj vopros v svete naučnogo znaniâ (s.293-325) Moskva; Leningrad.
34. Bloh, I.(1910). Polovaâ žizn' našego vremeni i eë otnošenie k sovremennoj kulture. Sankt-Peterburg.
35. Bruhanskij, N.P. (1927). Materialy po seksual'noj psihopatologii. Moskva.
36. Vartapetov, B. A., Demčenko, A. N. (1970). Predstatelnaâ železa i vozrasnye narušeniâ polovoj deâtel'nosti. Kiev.
37. Verešagin, V.G. (1982). Fizičeskaâ kul'tura indijskikh jogov. Minsk: Polymâ.
38. Vlasov, S. (1984). Vremâ sobirat' plody. Moskva: Molodaâ gvardiâ.

39. Voronin, V. (1980) Hatha-joga. Nauka i žizn', 5,7,10,12; (1981) Hatha-joga. Nauka i žizn', 4.
40. Garmoniâ čerez vegetarianstvo. (1996). Sankt-Peterburg: Obščestvo vedičeskoj kultury.
41. Grenader, A.B. (1967). Vliânje zakalivaniâ holodom i zimnego plavaniâ na organizm. W: sb. 2-aâ naučno-metodičeskaâ konferenciâ po voprosam zakalivaniâ holodom i zimnego plavaniâ. Minsk.
42. Dej T. (1999). Seks ot i do. Moskva: Grand.
43. Žbankov R.G. (1967). Zadači i perspektivy zakalivaniâ holodom i zimnego plavaniâ. W: sb. 2-aâ naučno-metodičeskaâ konferenciâ po voprosam zakalivaniâ holodom i zimnego plavaniâ (s. 3-9), Minsk.
44. Žizn' Svâtogo Issy, nailučšego iz synov č eloveč eskih. W: Vokrug Iisusa. Kiev: Obščestvo vedičeskoj kultury. (1993).
45. Žukovskij, M.A. (1971). Detskaâ èndokrinologiâ. Moskva: Medicyna.
46. Zaigraev, M. (1928). Vezikulit. Bolšaâ medicinskaâ ènciklopediâ, 4, 592-595.
47. Zirt. (1907). Polovaâ žizn' i polovye izvrašeniâ u mužčiny i ženšiny. Sankt-Peterburg.
48. Imelinskij, K. (1972). Psihogigiena polovoj žizni. Moskva: Medicyna.
49. Kanel', V.Â. (1909). Polovaâ žizn' detej. Moskva.
50. Kisling, B. (1997). Celitelnye svojstva seksa. Sankt-Peterburg: Piter.

51. Krafft-Ebing, R. (1891). Polovaâ psihopatiâ. Sankt-Peterburg.
52. Krištal', V.V. (1990). Seksualnaâ garmoniâ supružeskoj pary. Har'kov.
53. Cullen, B., Kniga Iisusa, Sankt Peterburg: Polus, 1997.
54. Loewenfeld, L. (1912). Seksualnye problemy. Sankt-Peterburg.
55. Loewenfeld, L. (1903). Polovaâ žizn' i nahodašiesâ v svâzi s nej nervnye bolezni. Sankt-Peterburg.
56. Levina, S.E. (1974). W: sb. Gormonal'nye faktory individual'nogo razvitiâ (s. 172-184). Moskva.
57. Lišak, K., Èndreči, E. (1957). Vozniknovenie seksual'noj dominanty i eë dejstvie na uslovnyj piševoj refleks u košek. W: sb. Problemy fiziologii centralnoj nervnoj sistemy (s. 334-342). Moskva – Leningrad.
58. Lišak K., Èndreči E. (1967). Nejroèndokrinnaâ regulaciâ adaptacionnoj deâtel'nosti. Budapešt.
59. Lombroso C. (1889). Lubov u pomešannyh. Odessa.
60. Moll, A. (1909) Polovaâ žizn' rebënka. Sankt-Peterburg.
61. Moll, A. (1911) Polovoe čuvstvo. Sankt-Peterburg.
62. Okulov, A.F. i dr., red. (1989). Apokrify drevnih hristian. Moskva: Mysl'.
63. Ramačaraka. (1914). Hatha-joga. Sankt-Peterburg.

64. Romen, A. S. (red.). (1973). Psihičeskaâ samoregulaciâ (vyp. 1). Alma-Ata; (1974). Psihičeskaâ samoregulaciâ (vyp. 2). Alma-Ata; (1983). Psihičeskaâ samoregulaciâ (vyp. 3). Moskva.
65. Svâdoš, A. M. (1971). Nevrozy i ih lečenie. Moskva: Medicina.
66. Svâdoš, A. M. (1974). Ženskaâ seksopatologiâ. Moskva: Medicina.
67. Svâdoš, A. M., Antonov, V. V. (1972). O somato-biologičeskikh aspektah mužskogo gomoseksualizma. W: sb. Somato-nevrologičeskij aspekt psihočeskikh zabolevanij (s. 62). Leningrad.
68. Svâdoš, A. M., Derevinskaâ, E.M. (1964). K probleme patologii vlečenij. W: sb.
69. Materialy vyezdnaj sessii prezidiumov vsesoûznyh i respublikanskikh obšestv nevropatologov i psihiatrov Kazahstana i republik Srednej Azii (s. 21-23). Alma-Ata.
70. Tarhanov, I. R. (1885). K fiziologii polovogo apparata u lâguški. Russkaâ medicina, 30, 555-556; 31, 571-573; 32, 587-590.
71. Forel', A. (1891). Polovoj vopros. Sankt-Peterburg.
72. Hananašvili, M.M., Antonov, V.V. (1971). O roli obonâtel'nogo, vkusobogo i zritel'nogo analizatorov v polovom povedenii samcov sobak. Žurnal vysšej nervnoj deâtel'nosti, 21(5), 1071-1072.
73. Haig, A. (1908). Dieta i piša po otnošeníu k sile, vynoslivosti, trenirovke i atletike. Kiev.



74. Čerkasov, V. (1984). Prežde, čem mučit' vračej, 84(4),148, Don.
75. Baker, H.J. a. Stoller, R.J. (1968). Sexual Psychopathology in the Hypogonadal Male. Arch. Gen. Psychiat., 18(5), 631-634.
76. Beach, F.A. (1968). Coital Behavior in Dogs. III. Effect of early isolation on mating in males. Behaviour, 30 (2-3), 218-238.
77. Beach, F.A., Wilson, J.R. (1963). Mating Behavior in Male Rats after Removal of the Seminal Vesicles. Proc. Nat. Acad. Sci. USA, 49(5), 624-626.
78. Clark, G. (1942), Sexual Behavior in Rats with Lesions in the Anterior Hypothalamus. Am. J. Physiol, 137(4), 746-749.
79. Dorfman, R.I., Shipley, R.A. (1956). Androgens. NY; London.
80. Dörner, G. (1968). J. Endocrinol., 42(1),163-164.
81. Dörner, G. (1970). Endokrinologie, 56(3), 280-291.
82. Dörner, G. (1972). Sexualhormonabhängige Gehrndifferenzierung und Sexualität. Jena.
83. Dörner, G. (1974). Environment Dependent Brain Organization and Neuroendocrine, Neurovegetative and Neuronal Behavioral Functions, W: D.F. Swaab, J.P. Schade (red.), Integrative Hypothalamic Activity, Progress in Brain Research, 41, (s. 221-237).
84. Dörner, G., Docke, F., Hinz, G. (1969). Neuroendocrinol., 4(1), 20-24.

85. Gorski, R.A., Wagner, J.W. (1965). Endocrinol., 76(2), 226-239.
86. Grady, K.L., Phoenix, C.H., Young, W.C. (1965). J. Comp. Physiol. Psychol., 59(2), 176-182.
87. 85. Harlow, H.F. (1958). The Nature of Love. Amer. Psychologist, 13(12) 673-685.
88. Harlow, H.F. (1965). Sexual Behavior in the Rhesus Monkey. W: F.A. Beach (red.), Sexual Behavior, (s. 234-265), NY; London; Sydney.
89. Kawashima, S. (1964). Annot. Zool. Jap., 37(2), 79-85.
90. Kikuyama, S. (1961). Annot. Zool. Jap., 34(3), 111-116.
91. Kikurama, S. (1962). Annot. Zool. Jap., 35(1), 6-11.
92. Kinsey, A.S., Pomeroy, W.B., Martin, C.E. (1948). Sexual Behavior in the Human Male. Philadelphia; London.
93. Kinsey, A.S., Pomeroy, W.B., Martin, C.E., Gebhard, P.H. (1953). Sexual Behavior in the Human Female. Philadelphia; London.
94. Larsson, K., Heimer, L. (1964). Mating Behaviour of Male Rats after Lesions in the Preoptic Area. Nature, 202(4930), 413-414.
95. Larsson, K., Swedin, G. (1971). The Sexual Behavior of Male Rats after Bilateral Section of the Hypogastric Nerve and Removal of the Accessory Genital Glands. Physiol. a. Behav., 6(3), 251-253.
96. Levine, S. (1964). Science, 144(3615), 185-187.

97. Lurie, L.A. (1944). Am. J. Med. Sci., 208(2), 176-186.
98. McLean, P.D. (1955). The Limbic System («Visceral Brain») and Emotional Behaviour. Arch. Neurol. a. Psychiat., 73(2), 130-134.
99. MacLean, P.D. (1962). New Findings Relevant to the Evolution of Psychosexual Functions of the Brain. J. Nervous a. Mental Dis., 135(4), 289-301.
100. Money, J., Pollitt, E. (1964). Cytogenetic and Psychosexual Ambiguity: Klinefelter's Syndrome and Transvestism Compared. Arch. Gen. Psychiat., 6, 589-595.
101. Mosier, H.D., Scott, L.W., Dinsman, H.F. (1960). Sexually Deviant Behavior in Klinefelter's Syndrome. J. Pediat., 57(3), 479-483.
102. Rajneesh, B. (1978). Mustard Seed. Harper and Row, Rajneesh Foundation.
103. Roeder, F., Müller, D. (1969). Zur Stereotaktischen Heilung der Pedophilen Homosexualität. Dtsch. med. Wschr., 94(9), 409-415.
104. Rosenzweig, S., Hoskins, R.G. (1941). A Note on the Ineffectualness of Sex-Hormone Mediation in a Case of Pronounced Homosexuality. Psychosomat. Med., 3(1)87.
105. Uspensky, P. D. (1950). In Search of the Miraculous; Fragments of an Unknown Teaching. London.
106. Whalen, R.E., Edwards, D.A. (1967). Anat. Rec., 157(2), 173-180.

## **Filmy wideo**

1. Zanurzenie się w harmonii natury. Droga do raju.
2. (Pokaz slajdów). 90 minut (na płycie CD lub DVD),
3. Serce duchowe. 70 minut.
4. Sattwa (Harmonia, Czystość). 60 minut.
5. Sattwa mgieł 75 minut.
6. Sattwa wiosny. 90 minut.
7. Sztuka bycia szczęśliwym. 42 minuty (wideo HD).
8. Praktyczna ekopsychologia. 60 minut (wideo HD).
9. Klucze do tajemnic istnienia. Pozyskanie nieśmiertelności. 38 minut (wideo HD).
10. Bhakti-joga. 47 minut (wideo HD).
11. Krija-joga. 40 minut (wideo HD).
12. Joga Kriszny. 80 minut (wideo HD).
13. Joga buddyzmu. 135 minut, w 2 częściach (wideo HD).
14. Joga taoistyczna. 90 minut, w 2 częściach (wideo HD).
15. Samoregulacja psychiczna. 112 minut, w 2 częściach (wideo HD).
16. Joga Sathya Sai. 100 minut (wideo HD).
17. Joga sufich. 128 minut, w 2 częściach (wideo HD).
18. Joga mieszkańców starożytnej Rusi. 105 minut, w 2 częściach (wideo HD).
19. Joga Atlantów. 82 minuty (wideo HD).
20. Joga Pitagorasa. 75 minut (wideo HD).

21. Laja joga. 48 minut (wideo HD).
22. Kundalini-joga. 45 minut (wideo HD).
23. Joga don Juana Matusa i innych indiańskich duchowych Przywódców. 147 minut, w 2 częściach (wideo HD).
24. Joga Jezusa Chrystusa. 128 minut, w 2 częściach (wideo HD).
25. Agni-joga. 76 minut (wideo HD).
26. Adwajta-joga. 47 minut (wideo HD).
27. Asztanga-joga. 60 minut (wideo HD).

Książki i filmy można zamawiać na stronach:

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

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

Z witryny [www.new-ecopsychology.org](http://www.new-ecopsychology.org) — możesz bezpłatnie pobrać nasze filmy wideo i inne materiały ilustracyjne.

Na stronie [www.swami-center.org](http://www.swami-center.org) — nasze książki, galeria zdjęć itp. są prezentowane w różnych językach.

Projekt graficzny —  
Katarzyna Smirnowa.