



Prvi od dva dijela

Seksualna energija u zdravlju i duhovnosti

Walter Last © 2007.

Web-lokacija:

<http://www.health-science-spirit.com>

Uspijemo li shvatiti neurokemiju i bioenergetiku seksa i seksualnosti i primijeniti to znanje u našim životima, možemo imati odnose koji su zdraviji, ispunjeniji ljubavlju i produhovljeniji

Neurokemija seksa

Seks – bolje rečeno, seksualna energija – snažna je sila koja utječe na naše zdravlje, intimne odnose i duhovnost, ali ljudi rijetko shvaćaju u kolikoj mjeri. Na sreću, danas smo u stanju razumjeti velik dio uobičajene dinamike zahvaljujući nedavnom napretku u razumijevanju neurokemije mozga. Opaženi učinci dijelom se mogu objasniti pomoću biokemije, a dijelom pomoću bioenergetike.

Općenito se smatra da je orgazam konačni cilj rekreativnog seksa. Wilhelm Reich je bio prvi znanstvenik koji je opisao prirodu i smisao orgazma kao izbacivanja suvišne bioenergije uz dodatno oslobađanje energije osjećaja, a također je prepoznao negativne posljedice blokirane seksualne energije.

Pored uzbudljivih vrhunaca užitka, orgazmi nažalost često izazivaju jake negativne nuspojave koje tek sada počinjemo bolje razumijevati. One su posljedica predvidljivih trendova u hormonalnoj aktivnosti za koje se čini da su slični kod svih sisavaca radi osiguranja određenih evolucijskih ciljeva, posebno šireg miješanja gena i sigurnog podizanja potomstva. Ti ciljevi postižu se kroz sljedeće neurokemijske promjene.

Glavni igrači su dopamin, hormon nagrade (pogledati tablicu 1), prolaktin, hormon zasićenosti (pogledati tablicu 2), oksitocin, hormon maženja (pogledati tablicu 3), i razine androgenih receptora – i svi oni snažno utječu na naše raspoloženje, našu želju za intimnošću, našu percepciju seksualnog partnera, kao i našu sklonost aktivnostima i tvarima koje stvaraju ovisnost. Ti hormoni mogu imati i različite, ali uglavnom povezane funkcije.

Osim toga, uključen je stimulant feniletilamin (PEA), koji je također prisutan u kakau i čokoladi, a podiže energiju, raspoloženje i pažnju. PEA se u povećanim količinama stvara kod osoba koje su zaljubljene. I obrnuto, njegov nedosta-

tak (čest kod manično-depresivnih osoba) uzrokuje osjećaj nesreće.

Kada se zaljubimo, za partera nas veže utjecaj rastućih razina PEA, oksitocina i dopamina. Kada nas seksualno uzbudi bliski kontakt, naše razine dopamina porastu još više, i u vrijeme orgazma doživimo dopaminsku pomućenost uma. Profesor Gert Holstege i njegovi suradnici sa Sveučilišta Groningen usporedili su to s utjecajem heroina na mozak.¹ Dopamin je aktivan u svim ovisnostima, čak i kod ljudi koji su zaboravili što je to seks. Najveći dio te aktivnosti odvija se u limbičkom sustavu, najstarijem dijelu mozga.

Nakon orgazma, razina dopamina naglo opada, uz uobičajene simptome apstinencije. Ta reakcija obično se javlja trenutno kod muškaraca, a s odgodom kod žena. Također, razina prolaktina raste, a razina androgenih receptora opada nakon orgazma. Razina oksitocina opada nakon konvencionalnog orgazma, ali ako par ostane u bliskom kontaktu, to može spriječiti ovaj pad i održati razinu oksitocina.

Promjene u ponašanju izazvane ovim poremećajem hormonalne ravnoteže primjetne su u trajanju do dva tjedna. Za to vrijeme možemo biti nervozniji, nezadovoljniji, tjeskobni ili depresivni, i umjesto da vidimo dobre strane našeg partnera, tada smo bolno svjesni njegovih ili njenih nedostataka. To je upravo isti proces i duljina razdoblja koje je prolaktinu potrebno da se vrati na svoju normalnu razinu prilikom apstiniranja od kokaina.

U početku našeg odnosa, za vrijeme medenog mjeseca, ostajemo snažno povezani visokim razinama oksitocina i brzo prevladavamo naše hormonalne potištenosti novim seksom. Seks nas u početku stimulira da žudimo za još više seksa. To vodi do naglih skokova i padova razine dopamina i odgovarajućih naglih emocionalnih fluktuacija u našem odnosu. Kasnije možemo postajati sve manje i manje zainteresirani za seks s našim partnerom (možda zato što ga

podsvjesno počinjemo povezivati s «potištenim» fazama ciklusa, ili možda zato što nam s vremenom dosadi da ga koristimo kao dozu, i zato osjećamo slabije privlačenje), i tada možemo nastojati podići našu razinu dopamina postajući ovisni o nekoj vrsti hrane ili droge, ili tako da postanemo zainteresirani za novog seksualnog partnera.

U osnovi, taj tip ponašanja isti je kod ljudi, primata, sisavaca i reptila, zato što potječe iz primitivnog dijela mozga.

Daljnje dokaze dugotrajnog postorgazmičkog mamurluka pružaju nam seksualno iscrpljeni mušjaci štakora.² Broj androgenih receptora u hipotalamusu opada, smanjujući djelotvornost testosterona i mijenjajući seksualno ponašanje. Te promjene traju oko sedam dana, što se poklapa sa smanjenim libidom štakora.

Pored toga što služi kao seksualna kočnica, prolaktin donekle utječe na naša raspoloženja i ponašanje kao hormon rezignacije. Na primjer, divlji majmuni zatvoreni u kavez u početku su imali visoke razine hormona stresa kortizola, ali kako su se mirili sa sudbinom, njihove razine prolaktina postupno su rasle. Razine prola-



ktina bile su najviše nakon sedam mjeseci. Kad su im razine prolaktina povišene, ne pare se.³ To izgleda kao isti učinak koji vidimo u dugotrajnim odnosima bez bliske povezanosti koja stvara oksitocin.

Coolidgeov efekt

U eksperimentima sa štakorima opaženo je da nakon energične kopulacije s novom partnericom muški štakori uskoro počinju potpuno ignorirati tu partnericu, ali kad se unese nova ženka, odmah postanu revitalizirani – barem koliko je dovoljno da ponovno postanu seksualno aktivni. To se može ponavljati mnogo puta dok mužjak štakora ne postane potpuno iscrpljen.⁴

Ta pojava nazvana je «Coolidgeov efekt», po američkom predsjedniku Calvinu Coolidgeu (http://www.reuniting.info/science/coolidge_effect). Prema jednoj priči, prilikom posjeta nekoj farmi njegovoj su supruzi pokazali pijetla koji se mogao pariti sa svojim kokošima po cijeli dan, dan za danom. Njoj se ta ideja sviđela, i zatražila je od farmera da o tome obavijesti predsjed-

Tablica 1: Razine dopamina

Višak	Nedostatak	«Normalna» razina
Ovisnosti	Ovisnosti	Motiviranost
Tjeskoba	Depresija	Osjećaj dobrobiti, zadovoljstvo
Nezadrživi nagoni	Anhedonija (odsutnost užitka; svijet izgleda nezanimljivo)	Ugoda; nagrada za ispunjeni zadatak
Seksualni fetiši	Nedostatak ambicija i poriva	Zdrav libido
Ovisnost o seksu	Nesposobnost «voljenja»	Dobri osjećaji prema drugima
Nezdravo riskiranje	Nizak libido	Zdrava veza
Kockanje	Problemi s erekcijom	Zdravo riskiranje
Kompulzivne aktivnosti	Odsutnost osjećaja krivnje zbog osobnih postupaka	Promišljene odluke
Agresivnost	ADD/ADHD	Realistična očekivanja
Psihoza	Socijalna fobija	Majčinska/očinska ljubav
Shizofrenija	Poremećaji spavanja, «nemirne» noge	

(Izvor: http://www.reuniting.info/science/sex_and_addiction)

dnika. Kad je to čuo, predsjednik Coolidge je na trenutak promislio i upitao: «Radi li on to s istom kokoši?» «Ne, gospodine», odgovorio je farmer. «Molim vas da to kažete gđi Coolidge», odvratio je predsjednik.

Osim što je Coolidgeov efekt primijećen kod svih testiranih muških životinja, primijećen je i kod ženki. Ženke glodavaca, na primjer, više flertuju i izazovnije se ponašaju kada ih promatraju novi mužjaci nego u prisutnosti mužjaka s kojima su se već parile.⁵ Jedan eksperiment pokazuje da bi uzrok tog efekta mogla biti bujica dopamina. Kad su štakore naučili da gurnu polugu kako bi stimulirali vlastiti centar za nagradu, oni su zanemarivali hranjenje i parenje, i nastavili su se stimulirati dok se nisu potpuno iscrpili.⁶

Hormon maženja

Dopaminski sustav očigledno služi stvaranju genetske raznolikosti potičući nas da se parimo sa što je moguće više različitih partnera. Postoji, međutim, hormon koji neutralizira dopaminski učinak emocionalnih skokova i padova, a to je oksitocin – hormon maženja. Oksitocin također neutralizira strah, koji se povezuje s visokim razinama kortizola i stresa (tablica 3).

Oksitocin dovodi do jakog vezivanja para. Kod životinja u parovima, parenje – a time i dopaminski skokovi i padovi – prestaju s povišenjem razine prolaktina nakon uspješne oplodnje, i tada oksitocin osigurava da oba roditelja surađuju radi preživljavanja njihovog potomstva. Ljudi bi mogli činiti to isto: pariti se samo radi stvaranja potomaka i nakon toga apstinirati od seksa. To bi moglo stvoriti doživotan emocionalno stabilan odnos, ali većini nas bi to također bilo krajnje dosadno. Paramahansa Yogananda u *Autobiografiji jednog jogija* napisao je da su upravo tako živjeli njegovi roditelji.

Staro rješenje za taj problem je seks pun ljubavi i bez orgazma. To uvelike pomaže očuvanju razina oksitocina bez izazivanja emocionalno destabilizirajućih neurokemijskih ciklusa porasta i padova u organizmu, i prakticirali su ga u indijskoj tantri, kineskom taoizmu, a čini se i u ranom kršćanstvu. U novije vrijeme ponovno se pojavio kao karezza, bijela tantra i razni oblici duhovnog seksa. To liječi i čuva veze, umjesto da ih razdvaja, kao što se čini da čest orgazmički seks radi – iako, kao što ćemo kasnije vidjeti, također je moguće imati vezujući seks s orgazmom.

Obilježje članaka o hormonalnim aspektima naše seksualnosti možete naći na <http://www.reuniting.info/science>.

Seksualni odnosi

Velik broj brakova trenutno završava razvodom, često nakon vrlo kratkog vremena. Neformalni odnosi još su krhkiji.

lako je to relativno nova pojava, temeljni razlog uvijek je bio prisutan. U prošlim stoljećima brakove koji nisu funkcionirali jednostavno je držao na okupu socijalni pritisak ili nemogućnost da se dobije razvod.

Temeljni razlozi koji razbijaju odnose ukorijenjeni su u hormonalnim karakteristikama naših seksualnih odnosa. S evolucijskog aspekta, uvjetovani smo da širimo naše gene što je moguće šire i pružimo sigurnu okolinu za rast naših potomaka. To znači da smo programirani da sretnemo nekoga, zaljubimo se u njega, parimo se kako bismo začeli dijete, i nakon nekog vremena sretnemo drugog ljubavnika i ponovimo tu proceduru.

Žene seksualno privlače zgodni muškarci, ali često biraju partnere na temelju materijalnih sredstava i roditeljskog potencijala, a muškarci pokušavaju širiti svoje gene time što ih snažno privlači bilo koja (plodna) žena s genetski poželjnim osobinama.

Taj evolucijski obrazac postaje još izraženiji poslije trudnoće, kada žena zadržava visoku razinu prolaktina za vrijeme dojenja, i umjesto da održava oksitocinsku vezu punu

ljubavi sa svojim suprugom, sada svoju oksitocinsku vezanost prebacuje na bebu. U toj situaciji seks je hormonalno nepoželjan, i bilo kakav orgazmički seks vodi do dodatne

hormonalne i emocionalne nestabilnosti.

Zato je ono što se trenutno događa u našem društvu s evolucijskog aspekta savršeno normalno. Glavni je problem samo neprihvatljiva količina emocionalnih boli i društvenih potresa koje uzrokuju. Druge žrtve su naše zdravlje i dobrobit, koje uvelike poboljšavaju skladni dugotrajni odnosi.

U početku nas povezuje zaljubljenost uzrokovana obilnim oslobađanjem oksitocina, i uživamo u

uzbudljivim vrhuncima oslobađanja dopamina tijekom naših seksualnih susreta. Postupno sjaj oksitocina blijedi i počinjemo se odljubljivati, i ujedno postaje teže održavati uzbudljiv seksualni život.

Umjesto da uživamo u dopaminskim vrhuncima, moramo se sve više boriti s dopaminskim padovima nakon naših rutinskih seksualnih odnosa. Počinjemo uviđati sve nedostatke našeg partnera koji su ranije bili skriveni visokim razinama oksitocina (zbog čestih fizičkih kontakata bez neugodnih podsvjesnih asocijacija). Ti dopaminski padovi mogu trajati do dva tjedna, izazivajući tako značajnu napetost u odnosu. Za to vrijeme skloni smo povećanoj nervoznosti, gundanju, uvrijeđenosti, frustriranosti, međusobnom optuživanju i sličnim negativnim emocijama koje su izraz biološkog mamurluka. Ovisno o našoj emocionalnoj naravi, možemo razviti podsvjesnu želju da se rastavimo, i mnogi parovi čine upravo to.

Spolni odnos bez ejakulacije bio je kamen temeljac zajednice Oneida. Mladi muškarci učili su samokontrolu od žena u postmenopauzi.



S vremenom parovi mogu početi gubiti zanimanje za seks i emocionalno se udaljavati, ili mogu nastojati prebaciti svoju emocionalnu aktivnost na druge uobičajene interese i tako biti u stanju zadržati zadovoljavajući odnos. Druge osobe mogu pokušati zadržati dopaminske vrhunce istražujući razne seksualne položaje, početi razmjenjivati partnere ili se zainteresirati za novog partnera.

Dopaminske vrhunce možemo zadržati i tako što ćemo postati ovisni o nečemu – zapravo i nije bitno o čemu: to mogu biti legalne ili ilegalne droge, igre, utrke i klađenje, čokolada ili često pronalaženje novog seksualnog partnera. Osim što dugoročno uzrokuju zdravstvene probleme vezane uz stres i druge aspekte, ovisnosti se također neugodno odražavaju na našu sposobnost za intimnost. -

S obzirom na našu trenutnu strukturu društva, očigledno je da je prednost stvoriti stabilne, skladne seksualne odnose na dobrobit djece, a također i zbog emocionalne dobrobiti roditelja. Kako je taj cilj suprotan našoj evolucijskoj neurokemijskoj uvjetovanosti, moramo pronaći načine da nadmudrimo hormonalne promjene koje nas udaljavaju.

S hormonalne strane, moramo maksimalno povećati stvaranje oksitocina i izbjegavati dopaminske skokove i padove. Osim povremenih aktivnosti s ciljem stvaranja potomstva, sve bi se to moglo raditi unutar platonskog odnosa ispunjenog ljubavlju. Međutim, postoji biološka 'kvaka': da bismo zadržali jako i zdravo tijelo, moramo zadržati i jaku proizvodnju seksualnih hormona. To stvaranje hormona najbolje se održava seksualnim osjećajima. Kao i kad se radi o mišićnoj aktivnosti, potrebno ih je koristiti da ih ne izgubimo.

To nas vodi do dva preostala pitanja: «Može li seksualna aktivnost bez orgazma biti zadovoljavajuća?» i «Je li orgazam potreban za stimuliranje naših spolnih žlijezda i održavanje zdravlja naših spolnih organa?» Na ta se pitanja ne može pouzdano odgovoriti samo teorijskim proučavanjem, ali srećom postoji već mnogo praktičnog iskustva u vezi s tim.

KAREZZA

Karezza (kao i bijela tantra) je jedan od odgovora na neorgazmički seks. Ukratko, ta praksa prebacuje fokus vođenja ljubavi sa seksualnih organa na srce. U evoluciji karezze postojale su tri osnovne ideje: poboljšanje zdravlja i dobrobiti, izbjegavanje neželjene trudnoće i povećanje bliskosti i senzualnog užitka.

Zajednica Oneida

Sredinom 19. stoljeća neki zdravstveno osviješteni pojedinci, uglavnom muškarci, iz vlastitog su iskustva osjećali da im neejakulacijski seks daje više energije i poboljšava njihovo zdravlje, dok istovremeno sprječava neželjene tru-

dnoće. Sve njihove partnerice bile su oduševljene emocionalnim zbližavanjem koje je to pružalo. (Međutim, to ne bi nužno bio slučaj i danas, budući da mnoge žene još uvijek preferiraju orgazam, a muškarci su još skloniji orgazmu.)

Jedan od pionira bio je John Humphrey Noyes s Teološkog fakulteta na Yaleu. Noyes je stvorio koncept muškog suzdržavanja kao posljedica toga što je njegova supruga izgubila četvero nedonoščadi u prvih šest godina njihovog braka. Nakon borbe sa samonametnutim celibatom, na kraju je otkrio da i on i njegova supruga nalaze velik užitak u neejakulacijskom seksu. Ispričao je to prijateljima, i oni su 1848. osnovali zajednicu Oneida na sjeveru države New York, koja je s vremenom narasla na 250 muškaraca i žena. Spolni odnos bez ejakulacije bio je kamen temeljac zajednice Oneida. Mladi muškarci učili su samokontrolu od žena u postmenopauzi.

Noyes je također uvidio neke duhovne implikacije muškog suzdržavanja: kako bi stvorili Kraljevstvo nebesko na Zemlji, moramo ne samo težiti pomirenju s Bogom, nego i ostvariti pravu ujedinjenost spolova. On je čak sugerirao da česta nelagoda nakon ejakulacijskog snošaja leži u srcu judeokršćanskog povezivanja seksa s krivnjom.

Zbog tvrdnji nekih medicinskih autoriteta da je neorgazmički seks štetan, jedan liječnik pregledao je velik broj članova ove zajednice i utvrdio da su «savršenog zdravlja, sretni i u potpunoj harmoniji».⁷

Razvoj karezze

Godine 1872. nakon više od 25

godina prakse, Noyes je objavio svoja iskustva i teorije u knjizi *Male Continence* (Muško suzdržavanje). Druga dva klasika karezze su *The Karezza Method* (Karezza metoda) J. Williama Lloyd (1931.) i *Karezza: Ethics of Marriage* (Karezza: Etika braka) Alice Bunker Stockham, dr. med. (1903.). Sve te knjige mogu se besplatno preuzeti s <http://www.reuniting.info>.

Dr. Stockham razvila je svoju metodu uglavnom kako bi pomogla svojim pacijentima, a tvrdila je da vodi do boljeg zdravlja, većeg sklada i duhovnih postignuća. Ona je vjerovala da se seksualna energija može usmjeriti u izgradnju tjelesnih tkiva i prožimanje svake stanice zdravljem i vitalnošću.

Za Stockham, karezza je bila oblik duhovnog druženja. Partneri traže sjedinjenje i uzajamni razvoj duše umjesto kratkotrajnog strastvenog užitka, ali naglasak je na bliskosti u ljubavi, a ne na uskraćivanju užitka. U dogovoreno vrijeme i nakon zajedničke meditacije, par se smireno upušta u tjelesni kontakt i izražavanje nježnosti i privrženosti, nakon čega slijedi potpuno, smireno spajanje spolnih organa.



Samo knjiga dr. Lloyd još uvijek ima određenu praktičnu vrijednost u vezi s pojedinostima tehnike, dok su ostale dvije knjige uglavnom od povijesnog značaja. Ali sve one govore o velikoj emocionalnoj i zdravstvenoj koristi ove metode.

Do sredine 20. stoljeća primjena karezze u Sjedinjenim Državama znatno je pala, iako se čini da su slične neejakulacijske metode stekle mnoge sljedbenike u Indiji i Egiptu.

Mir među plahtama

U novije vrijeme karezza doživljava ponovni procvat u Sjedinjenim Državama, a znanje o toj praksi širi se i u druge zemlje, velikim dijelom zahvaljujući trudu Marnie Robinson i Garya Wilsona.

Oni održavaju web-lokaciju <http://www.reuniting.info> s brojnim praktičnim, znanstvenim i duhovnim člancima, kao i s forumom za raspravu i mjesečnim biltenom. Taj rad temelji se na Marnijinoj knjizi *Peace between the Sheets: Healing with Sexual Relationships* (Mir među plahtama: Liječenje seksualnim odnosima, 2003.), dostupnoj preko njihove web-lokacije.

Gary je bio dugogodišnji alkoholičar i uzimao je lijekove protiv depresije za koje je potreban recept. Nedugo nakon što su usvojili nove seksualne navike, otkrio je da mu je relativno lako nadvladati te probleme (iako je i dalje imao teških trenutaka); također, Marnijine kronične gljivice i infekcije urinarnog trakta su nestale.

Knjiga i web-lokacija, koja uključuje brojna svjedočenja, pokazuju brojne koristi za zdravlje i odnose od tog neorgazmičkog pristupa vođenju ljubavi, a Marnia također pruža upute i vježbe za početnike koje je lako slijediti.

Karezza metoda

Karezza stavlja naglasak na svijest o unutarnjim osjećajima, kao i na osjećaj potpunog sjedinjenja s partnerom. Orgazam se izbjegava, ili barem svodi na minimum. Milovanje i spori, kontrolirani pokreti tijekom snošaja stvaraju postojanu struju seksualne energije koja se svjesno pretvara u osjećaje uzvišene radosti i ljubavi. To obično može potrajati

sat vremena ili duže. Nije nužno da penis bude u erekciji ili unutra da bi se uživalo u ovom načinu vođenja ljubavi: jednim dijelom ili cijelo vrijeme, vrh penisa može samo dodirivati ulaz u vaginu, ili se spolni organi ne moraju uopće dodirivati.

U početku koncentrirajte svijest na osjećaje na mjestu dodira s partnerom, u genitalnom području i svugdje gdje koža dodiruje kožu ili milujuću ruku. To stvara ugodne osjećaje, koje sada s lakoćom možemo pretvarati u osjećaj ljubavi. Otvorite svoje srce i pošaljite tu ljubav svom partneru. Želite li biti aktivniji, možete energiju koju osjećate u genitalnom području ili zdjelici u mašti voditi prema srcu. Tamo ju osjetite kao ljubav i zračite ju vani prema svom partneru, obavijajući sebe i njega oblakom ljubavi.

Mnogim osjetljivim pojedincima to pruža više zadovoljstva od običnog mehaničkog eksperimentiranja s različitim položajima ili težnje za neuhvatljivim orgazmom. Također možete ležati mirno spojeni, samo toliko da se opustite i osjećate blisko, voljeno i zaštićeno, ne pokušavajući izazvati bilo kakve konkretne učinke. Ako spavate zajedno, možete razviti rutinu svakodnevnog povezivanja prije odlaska na spavanje ili nakon buđenja, ili oboje. To se može raditi bez pokreta, dovoljno je da osjećate blizinu partnera, ili možete spavati zajedno kožom uz kožu. Sve je to ne samo emocionalno zadovoljavajuće, već stvara i jaku povezanost i znatno osnažuje odnos.

Veza temeljena na ljubavi pruža prirodno povećanje seksualne samokontrole, kao što je objasnio dr. William Lloyd: «Dok stječete naviku *predavanja* vašeg seksualnog elektriciteta u blaženstvu vašem partneru preko vaših spolnih organa, ruku, usana, kože, očiju i glasa, stjecat ćete sposobnost da zadovoljite sebe i nju bez orgazma. Uskoro nećete ni misliti o samokontroli, jer nećete imati želju za orgazmom, kao ni ona.»

Dr. Lloyd također ukazuje na sposobnost karezze, ili kontroliranog snošaja, da hrani ljubavnike. On izvještava o osjećaju «slatkog zadovoljenja, ispunjenosti i ostvarenosti, mira, često fizičkog sjaja i mentalne ljepote koja traje danima,

Seksualnost i raznovrsne koristi od neorgazmičkog seksa mogu se razumjeti samo u kontekstu bioenergije ili životne sile, također poznate kao prana, chi, ki, orgon ili od.

Tablica 2: Simptomi povezani s viškom prolaktina

Žene	Muškarci
Gubitak libida	Gubitak libida
Promjene raspoloženja; depresija	Promjene raspoloženja; depresija
Neprijateljstvo; tjeskoba	Impotencija
Glavobolja	Glavobolja
Simptomi menopauze, čak i kad je razina estrogena dovoljna	Neplodnost
Znaci povišene razine testosterona	Snižena razina testosterona
Debljanje	Debljanje
Snošaj može biti bolan zbog vaginalne suhoće	

(Izvor: http://www.reuniting.info/science/sex_and_addiction)

kao da je primljen neki eterični stimulans, ili prije hrana.» On kaže: «...kod uspješne karezze spolni organi postaju mirni, zadovoljeni, demagnetizirani, jednako savršeno kao kod orgazma, dok ostali dijelovi tijela oba partnera sjaje od divne životne energije i svjesne radosti... obasjavajući cijelo biće romantičnom ljubavlju; i uvijek s popratnim osjećajem zdravlja, čistoće i dobrobiti. Uvijek smo najzadovoljniji i najbolje raspoloženi nakon potpunog obroka.»

BIOENERGIJA

Obnavljanje životne sile

Seksualnost i raznovrsne koristi od neorgazmičkog seksa mogu se razumjeti samo u kontekstu bioenergije ili životne sile, također poznate kao *prana*, *chi*, *ki*, *orgon* ili *od*. Možemo je vidjeti kao unutarnji sloj aure oko živih tijela ili osjetiti kao toplinu ili trnce u našem tijelu, posebno kada predajemo energiju, kao kod «polaganja ruku» ili reikija, a najjače za vrijeme orgazma.

Ta energija cirkulira našim sustavom akupunkturnih meridijana, a njeni vrtlozi tvore naš sustav čakri. Ona leži u temeljima paranormalnih ili parapsiholoških fenomena, a također je iscjeljujuće sredstvo brojnih prirodnih terapija. Dok je bioenergija još uvijek nepoznata ortodoksnom znanosti (osim u astrofizici, gdje ju zovu «tamna energija»), ona je svakodnevno iskustvo mnogih senzitivnih osoba. Seksualna energija je najviša kod nevinih tinejdžera, gdje s njom povezana električna aktivnost može dovesti do statičkog elektriciteta i ometanja električnih i elektroničkih uređaja.

Kao živi organizmi, mi smo dinamični bioenergetski sustavi. Naše zdravlje i energija ovise o jakom protoku bioenergije kroz sustav čakri. Odatle energija struji kroz meridijanski sustav u sve organe i tkiva, a višak istječe van u obliku eterične aure koja okružuje tijelo.

Seksualna čakra naš je najjači generator bioenergije. Pored toga što šalje umjerenu struju energije u korijensku čakru i dalje uz kralježnicu u mozak, ona također održava stvaranje naših spolnih hormona. Ako taj generator energije postane slab, nedostajat će nam vitalnosti i možda se približavamo bolesti ili starosti.

Problem je u sljedećem: dopustimo li da taj generator energije propada zbog loše prehrane ili blokiranja protoka seksualne energije, opadat će razina naše ukupne energije. S druge strane, ako ga često koristimo u orgazmičkom seksu, onda gubimo prevelike količine bioenergije, što opet rezultira niskom razinom energije, osim negativnih učinaka jakih fluktuacija razina hormona.

Logično je rješenje dovoljno koristiti ili stimulirati našu seksualnu energiju, ali tako da ju ne izbacujemo, i bez stvaranja energetske zastoja. Idealno bi bilo da stvaramo veliku količinu seksualne energije, a onda ju kanaliziramo u sustave čakri i meridijana kako bi nas održavala mladima i zdravima.

Taj model omogućava nam da shvatimo česte tvrdnje praktikanata taoističke (daoističke) i karezze metode vođenja ljubavi o zapanjujućim zdravstvenim i pomlađujućim učincima koje su iskusili.

Lekcije o seksualnom savršenstvu

Rudolf von Urban, austrijski psihijatar i psiholog, izvorno je surađivao sa Sigmundom Freudom, ali je, poput Wilhelma Reicha, kasnije emigrirao u Sjedinjene Države. Godine 1952. objavljena je njegova knjiga *Sex Perfection* (Seksualno savršenstvo), u kojoj iznosi iskustva i uvide koji su ga doveli do zaključka da postoji razlika u bioenergetskom potencijalu između seksualno nabijenog muškarca i žene, kojoj treba oko pola sata da se razmijeni i dosegne ravnotežu. Znajući da njegovi suradnici neće blagonaklono gledati na činjenice koje se suprotstavljaju njihovim teorijama, čekao je 30 godina prije nego što je svoja otkrića objavio. Uz to što je pisao o karezzi, također je iznio sljedeća zapažanja koja moramo uzeti u obzir pri formuliranju teorije o seksualnoj energiji.

• **Arapski par:** Prva priča govori o jednom bivšem pacijentu, liječniku, i njegovoj mladoj supruzi Arapkinji. Nakon što su se oko pola sata milovali goli u mračnoj sobi bez seksualnog kontakta, vidio je da je tijelo njegove žene okruženo zelenkastoplavom, magličastom svjetlošću. Kad je približio svoj dlan «na jedan inč [2,54 cm] od njene dojke», vidljiva i čujna električna iskra skočila je s njene dojke u njegov dlan, što ga je donekle zaboljelo.

Dr. Karl von Reichenbach, istaknuti znanstvenik, ranije je opisao sličnu pojavu, ali ga znanstvenici glavne struje nisu shvatili ozbiljno.

Na Urbanov prijedlog, par je izveo niz eksperimenata sa sljedećim rezultatima. Kad su se milovali sat vremena i zatim imali orgazmički snošaj

kraći od 27 minuta, iskre su još uvijek skakale između njih. Međutim, ako je snošaj nakon milovanja trajao 27 minuta ili duže, iskre više nisu skakale. Osim toga, ako bi odmah započeli sa snošajem bez milovanja, žena nije isijavala vidljivo zračenje i iskre se nisu stvarale bez obzira na trajanje snošaja.

K tome, milovanje nakon kojeg je slijedio orgazmički snošaj kod oba je partnera izazivalo jaku želju za još više seksa. Ali ako bi popustili toj želji i imali još jedan kratak snošaj, oboje bi nakon toga imali zdravstvenih problema, kao što su glavobolje, astma i lupanje srca. Također, nakon milovanja i kratkog orgazmičkog snošaja, iskre između njih postajale su jače. Von Urban je to tumačio kao dokaz da kratki orgazmički snošaj u trajanju kraćem od 27 minuta uklanja napon u spolnim organima, ali povećava napon u ostalim dijelovima njihovih tijela. Iskre su također bile jače dan prije početka njene menstruacije, što je opet ukazivalo na pojačan tjelesni napon.

Von Urban je pisao da je snošaj koji je trajao kraće od 27 minuta povećavao udaljenost na kojoj su iskre preskakale na više od jednog inča, što je pokazivalo da je napon u nji-

Von Urbanov glavni cilj nije bio stvaranje snažnog uzbuđenja i brz dolazak do orgazma, nego stvaranje jake povezanosti i ljubavi između partnera.

Tablica 3: Koristi od oksitocina

Strah - kortizol	Ljubav - oksitocin
Agresivnost	Antistresni hormon
Spolna uzbuđenost; tjeskoba; osjećaj stresa	Osjećaj smirenosti i povezanosti; povećana znatiželja
Aktivira ovisnosti	Smanjuje ovisnosti i neobuzdane želje
Suzbija libido	Povećava seksualnu otvorenost
Povezan s depresijom	Pozitivni osjećaji
Može biti toksičan za stanice mozga	Olakšava učenje
Razgrađuje mišiće, kosti i zglobove	Popravlja, iscjeljuje i obnavlja
Slabi imunostni sustav	Ubrzava zarastanje rana
Pojačava bolove	Smanjuje bolove
Začepљуje arterije, potiče bolest srca i visok krvni tlak	Snižava krvni tlak, štiti od bolesti srca
Pretilost, dijabetes, osteoporoza	

(Izvor: http://www.reuniting.info/science/sex_and_addiction)

hovicim tijelima postajao jači sa svakim kratkim orgazmičkim snošajem. Te iskre, koje se mogu primijetiti samo kod osoba s jakom seksualnom energijom, pokazuju da je koža snažno nabijena bioenergijom. To je ugodan i poželjan dio predigre, ali se nakon toga mora isprazniti dugotrajnim seksualnim sjedinjenjem. Ako umjesto toga koža ostane nabijena zato što je snošaj nakon predigre bio prekratak, osoba će postati napeta i s vremenom može dobiti simptome povezane sa stresom i oboljeti.

Ukratko, orgazmički snošaj u trajanju od pola sata ili više, s uvodnim milovanjem ili bez njega, nije stvarao nikakve iskre i stoga se čini da uklanja svaku napetost. Nakon snošaja od pola sata ili više, kod para je dolazilo do ugodne opuštenosti cijelog tijela, s pojačanim osjećajem ljubavi i sreće, i želja za novim seksualnim spajanjem nije se javljala pet ili više dana. Ako je snošaj trajao sat vremena, to je zadovoljenje trajalo sat vremena, a nakon dvosatnog snošaja trajalo je dva tjedna. To je vrijedilo i kada bi rano došlo do ejakulacije, ali bi par ostao seksualno povezan s neukrućenim penisom. Kasnije je von Urban utvrdio da su ta zapažanja potvrdili izvještaji drugih parova.

• **Otočani s južnog Pacifika:** Von Urban također opisuje seksualne prakse nekih melanezijskih društava kao potvrdu iskustava arapskog para. Predigra s ljubljjenjem i milovanjem traje najmanje pola sata, ali muškarac nikada ne dodiruje klitoris. Zatim se spajaju svojim spolnim organima i zajedno nepomično leže barem još pola sata prije nego što počnu s pokretima, i nakon orgazma ostaju dugo seksualno povezani. On kaže da su, u noćima kada nisu imali spolni odnos, spavali kožom uz kožu, ali bez ikakvog ljubljenja ili milovanja. Snošaje su imali ne češće od svakih pet dana, i čini se da su u tim društvima seksualni problemi bili nepoznati. Seksualne prakse Zapadnjaka smatrali su nezrelima i ismijavali su ih.

• **Mlada žena:** Von Urban iznosi slučaj vrlo lijepe ali «neurotične» mlade žene koja se užasavala muškaraca, ali nakon što se zaljubila u von Urbanovog medicinskog pomoćnika, na kraju je pristala udati se za njega pod uvjetom da neće pokušavati imati spolne odnose s njom.

Nakon šest tjedana proveli su svoju prvu noć zajedno, goli, ali bez bilo kakvog seksualnog kontakta. Nakon što su oko pola sata ležali zajedno, oboje su osjetili neopisiv užitak i ekstazu koji su trajali cijelu noć. Međutim, nakon sedam sati morali bi se razdvojiti jer bi inače počeli osjećati gušenje, ali ako bi se istuširali mogli su nastaviti blaženo ležati jedno kraj drugog. Tijekom dana osjećali su se izvanredno sretno, opušteno i puni energije. 14 godina prakticirali su taj nebeski tip vođenja ljubavi, sve dok nisu probali konvencionalni seks i izgubili ga. Kao i kod arapskog para, njihova iskustva bila su intenzivnija ako bi se istuširali prije nego što bi zajedno legli.

Von Urbanovih šest pravila savršenog seksa

1. Priprema: Dan izabran za vođenje ljubavi trebao bi biti ispunjen uzajamnim nježnostima i privrženosti. Seksualnom činu treba prethoditi period ljubavne igre s ljubljjenjem i milovanjem. Treba izbjegavati stimulaciju klitorisa. Ženama koje su navikle na klitoralne orgazme treba postupno, kroz par tjedana ili mjeseci, pomoći da prenesu fokus na vaginalnu stimulaciju. (Komentar: Von Urban je vjerovao da stimulacija klitorisa povećava napon i otežava duboko opuštanje cijelog tijela, i da bi ženama koje su navikle na stimulaciju klitorisa moglo biti teže postići dubok vaginalni orgazam. Von Urbanov glavni cilj nije bio stvaranje snažnog uzbuđenja i brz dolazak do orgazma, nego stvaranje jake povezanosti i ljubavi između partnera. To ne znači da se svatko treba ponašati na taj način; von Urban je samo vjerovao da to daje najbolje dugoročne rezultate u pogledu zdravlja i odnosa.)

2. Položaj: Partneri bi trebali zauzeti položaj koji im omogućuje da ostanu potpuno opušteni tijekom dugog snošaja. Najpoželjniji je položaj škara: žena leži na leđima s koljenima privučenim do prsa, dok muškarac leži na svojoj lijevoj strani poprijeko na nju, tako da njegov penis dodiruje ulaz u vaginu. Ona tada spušta noge, a on smješta svoju desnu nogu između njenih nogu. Tako je njena lijeva noga između njegovih nogu, dok list njezne desne noge leži na njegovom torzu. Strane se mogu promijeniti. Muškarac stavlja vrh penisa na otvoreni ulaz

vagine. Sad bi trebalo potpuno prestati s ljubljnjem i milovanjem, i trebalo bi se fokusirati na energetski tok energije između spolnih organa. Nije važno da li je penis neukrućen ili ukrućen. Nakon pola sata i pune razmjene seksualne energije, penis obično postaje ukrućen i sada smije ući, pod uvjetom da je vagina prirodno vlažna.

Korištenje ulja se ne preporučuje jer usporava razmjenu energije (ali to ne bi trebalo biti problem kod dugih povezanosti), a prezervative treba izbjegavati (osim možda privremeno, za potrebe ejakulacije) jer blokiraju razmjenu bioenergije i vode do povećanja naboja tijela. (Komentar: Te preporuke vrijede za parove u dugotrajnim vezama; za usputni seks, treba se pridržavati pravila sigurnog seksa.)

3. Trajanje: Nakon što je muškarac naučio kontrolirati ejakulaciju, 30 minuta izvan vagine nije više nužno. Kod duge povezanosti od jednog do tri sata, par ostaje uglavnom nepokretan ili radi spore pokrete. Ako se ejakulacija dogodi prerano, neukrućeni penis trebao bi ostati unutra ukupno barem pola sata od ulaska. Ako se želi izbjeći trudnoća, onda se nakratko razdvojite radi ejakulacije, mokrenja i pranja, a onda ponovno spojite penis s unutarnjim usminama.

4. Koncentracija: Tijekom cijelog seksualnog čina od pripreme do završetka, partneri bi trebali ostati fokusirani jedno na drugo i ono što rade, i postati svjesni osjećaja na mjestima gdje se dodiruju i tokova energije u njima i između njih.

5. Opuštanje: Neophodno je opustiti se ne samo fizički, odabirom odgovarajućeg položaja, nego i mentalno i emocionalno. Bilo kakva briga, krivnja ili zaokupljenost poslovnim ili obiteljskim problemima sprječava opuštanje i punu razmjenu bioenergije. Nastojte nadvladati takve probleme baveći se njima drugim prilikama, i primjenjujte vježbe opuštanja i meditacije kako biste se mogli isključiti kada to želite. Još jedan problem je što žena može potiskivati svoj seksualni nagon zbog ranijih zlostavljanja ili razočaranja, i može se podsvjesno opirati. To se obično može prevladati uz mnogo nježnosti, ljubavi i strpljenja od strane njenog partnera.

6. Učestalost: Dok učestalost spolnih odnosa može ovisiti uglavnom o želji partnera, von Urban je primijetio da su parovi općenito, nakon polusatnog snošaja uz odgovarajuću pripremu, zadovoljni kroz razdoblje od pet dana; nakon jednosatnog snošaja to razdoblje je tjedan dana; a nakon dvosatnog, dva tjedna. On smatra da su dovoljni razmaci važni radi potpunog punjenja tjelesnih baterija bioenergijom.

Dodatni komentari o von Urbanovih šest pravila

Čini se da von Urbanova zapažanja pokazuju da bi nepoželjni učinci konvencionalnog orgazmičkog seksa mogli uglavnom biti posljedica neoslobođenih tjelesnih napetosti/naboja, a ne hormonalnih promjena *per se*, iako hormonalne promjene mogu biti rezultat bioenergetskih promjena. Čini se da su povećano zadovoljenje i sreća nakon von Urbanovog savršenog seksa jednaki kao nakon karezze, i mogu se pripisati kombinaciji trajno povišenog oksitocina i povećane opuštenosti.

Razdoblja odmora od pet dana do dva tjedna između orgazmičkih događaja mogu značiti da razine prolaktina rastu, a razine androgenih receptora opadaju kao nakon konvencionalnog orgazma, ali trajanje promjena ovisi o stupnju u kojem su neutralizirani tjelesni naboji. Ako dolazi do produženog sniženja razine dopamina, kao nakon konvencionalnog seksa, to se može uravnotežiti

povišenjem oksitocina, tako da ukupno nema negativnog emocionalnog učinka.

Nije jasno da li se nakon karezze javlja razdoblje od 5 do 14 dana smanjene želje za seksualnim sjedinjenjem kao što je to slučaj nakon savršenog seksa. Čini se da neki autori to tvrde, dok se neki moderni parovi mogu spajati svakodnevno, ali često samo zajedno mirno leže ili su u meditativnom stanju, ili su privijeni jedno uz drugo radi udobnosti.

Svako razdoblje smanjene želje može biti daleko manje izraženo kod karezze, i može uglavnom biti posljedica zadovoljenja zbog bioenergetske ravnoteže, a ne nepovoljnog utjecaja na hormone.

Više detalja o savršenom seksu može se naći na <http://www.health-science-spirit.com/Sexuality.html>.

Nastavak u sljedećem broju... ■

O autoru:

Walter Last radio je kao biokemičar i istraživački kemičar na medicinskim fakultetima nekoliko njemačkih sveučilišta, i u Bio-Science Laboratories u Los Angelesu, SAD. Kasnije je radio kao nutricionist i naturoterapeut u Novom Zelandu i u Australiji, gdje danas živi.

Napisao je velik broj članaka o zdravlju, kao i nekoliko knjiga, uključujući i *Heal Yourself* i *Healing Foods* (Penguin). Trenutno su u tisku *The Natural Way to Heal* (Hampton Roads, 2004.) i niz knjiga *Heal Yourself* – sedam knjižica o prevladavanju određenih bolesti kao što su artritis, astma, rak, kandida, dijabetes i problemi s debljinom; pogledati http://www.theartof-life.com/Products_02.html.

Njegov članak «Nova medicina dr. Hamera», o tome kako je dr. Ryke Geerd Hamer otkrio mehanizam šoka-konflikta koji uzrokuje nastanak raka, objavljen je u magazinu *Svjetlost*, br. 34, a njegov članak «Koliko je znanstveno opravdano ortodoksno liječenje raka» objavljen je u hrvatskom *Nexusu* br. 2.

Walter Last više ne vodi kliniku. Informacije o zdravstvenim pitanjima mogu se pronaći na njegovoj web-stranici <http://www.health-science-spirit.com>. Informacije o ostalim izvorima podataka za ovaj članak mogu se dobiti od g. Lasta na zahtjev.

Bilješke

¹ <http://www.jneurosci.org/cgi/content/abstract/23/27/9185>

² <http://www.blackwellsynergy.com/doi/abs/10.1111/1467-9450.00343>

³ Suleman, M. A. i sur. (2001.), «Physiologic manifestations of stress from capture and restraint of free-ranging male African green monkeys (*Cercopithecus aethiops*)», *J. Zoo and Wildlife Medicine* 35(1):20-24

⁴ Fiorino, D. F. i sur. (1997.), «Dynamic changes in nucleus accumbens dopamine efflux during the Coolidge effect in male rats», *J. Neuroscience* 17(12):4849-55

⁵ Lester, G. L. i Gorzalka, B. B. (1988.), «Effect of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster», *Behavioral and Neural Biology* 49(3):398-405

⁶ Olds, J. and Milner, P. (1954.), «Positive reinforcement produced by electrical stimulation of the septal area and other regions of rat brain», *J. Comparative and Physiological Psychology* 47:419-427

⁷ Von Urban, Rudolf, *Sex Perfection*, Rider & Co., 1952, 5. poglavlje

Seksualna energija u zdravlju i duhovnosti – 2. dio

Drevne duhovne tradicije i nove vrste seksualnog povezivanja s partnerom nude nova rješenja zdravstvenih problema te poboljšanje zdravlja i dugovječnosti

Napisao: Walter Last
Web stranica: <http://www.health-science-spirit.com>



Seks i zdravlje

Prema psihološkim studijama i statistikama, velika većina seksualnih veza dugoročno uzrokuje više stresa i nesreće nego što usređuje. Meni je očigledno da taj stres ima veliki utjecaj na naše emocionalno i biološko zdravlje. Čak i medicina stres danas smatra problemom koji utječe na sve ostale bolesti.

Seksualni čimbenici koji mogu pridonijeti zdravstvenim problemima su: loša prehrana, hormonalna i bioenergetska neravnoteža i negativna emocionalna stanja. Sve njihove kombinacije mogu se pojavljivati kod svih slučajeva, i nemoguće ih je uvijek točno identificirati.

Manjkava prehrana često vodi do gubitka ejakulata. Sjemena tekućina ima visoki sadržaj cinka i treba puno cinka i omega-3 masnih kiselina, koje se nalaze u ribljem i lanenom ulju. Nedostaci tih tvari raširena su pojava, osobito kod tinejdžera budući da često gube sjemenu tekućinu. To je također slučaj kod shizofrenije koja obično počinje u tinejdžerskoj dobi. Vjerujem

da je to čimbenik koji pridonosi današnjoj manjkavoj prehrani. Manjak cinka rezultira nerazvijenim muškim spolnim organima, a kasnije u životu i povećanom prostatom. Ističem te veze ne kako bih potaknuo osjećaj krivnje zbog masturbacije već kako bih potaknuo na bolju prehranu. Orgazam i shizofrenija također su povezani s visokom i nestabilnom razinom dopamina, za razliku od depresije koju karakterizira njegova niska razina.

Uočeno je da se artritis pogoršava od čestog ejakulatornog seksa. Stara poslovice kaže da previše vina, lijenosti i vođenja ljubavi stvaraju artritis. Dr. Bernard Aschner, stručnjak za artritis, primijetio je da se simptomi artritisa pogoršavaju od čestog ejakulatornog seksa, osobito kod starijih muškaraca kojima je tada savjetovao nekoliko mjeseci apstinencije dok se ne izliječe.

Hormonalna neravnoteža a osobito višak ili manjak dopamina najveći su uzrok ponašanja kao što je zloraba droge, kompulzivno ponašanje, kockanje, agresija, nasilje i hiperaktivnost. Oksitocin, s druge strane, ima pozitivno djelovanje na takve probleme. Za diskusiju o toj temi posjetite http://www.reuniting.info/science/sex_and_addiction. Glavni čimbenik stresa vjerojatno je nemogućnost izbacivanja bioenergetskog elektriciteta. Na primjer, gledate film koji vas uzbuđi i onda odete spavati bez pražnjenja te napetosti. Isti slučaj je i kod konvencionalnog seksa. Na početku se tijelo napuni stimulacijom kože i iščekivanjem, a zatim nema pražnjenja, osobito kod žena, ako odnos traje manje od pola sata. Nije čudno da neke žene razviju ginekološke, emocionalne probleme i neuroze ili se jednostavno isključe i apstiniraju. Muškarci, budući da su manje emocionalno svjesni, razviju fizičke simptome npr. povišeni tlak, srčana oboljenja, probleme s prostatom ili impotenciju.

Rješenje dr. Rudolfa von Urbana za same ili frustrirane žene u kojima se nakupila seksualna i bioenergetska napetost topla je vaginalna kupelj svake druge večeri prije spavanja koja traje 10-20 min dok žena leži u kadi. Vodu ćemo pravilno usmjeriti tako što na slavinu uglavimo gumeno crijevo. Kupelji su opuštajuće i nisu namijenjene postizanju orgazma ali će pomoći mirnom snu.

Većina bolesti i poteškoća sa spolnim organima gotovo je uvijek povezana s nezdravim upražnjavanjem seksa. Ti zdravstveni problemi uključuju karcinom, infekcije spolnih organa i bolesti drugih dijelova tijela. Hormoni stresa stimuliraju čak i rast tumora i metastaze.

Oksitocin poništava učinke hormona stresa a manje stresa znači jači imunitet i brži oporavak. Receptori za oksitocin otkriveni su u tumorima. Stoga oksitocin sprječava rast karcinoma, a to osobito vrijedi za karcinome prostate i dojke: što je više oksitocina, manji je rast tumora.

Na <http://www.reuniting.info/science/research> možete naći znanstvene podatke koji pokazuju da razina oksitocina raste grljenjem, masažom, ljubljenjem i psihološkom podrškom. Smanjuje se stres, ovisnosti, anksioznost, bol, agresivnost, karcinom dojke i prostate a imunitet, zarastanje rana, detoksifikacija, impotencija, autizam, pamćenje, brižnost, ženska receptivnost se poboljšavaju. Na istoj se internetskoj stranici nalazi jednako impresivna količina istraživanja koja pokazuje kako je orgazmički seks nezdrav.

Povišeni tlak i stres

Kao primjer zdravog seksa Von Urban navodi kako je na jednoj neuropsihijatrijskoj konferenciji predstavio težak slučaj pacijenta koji se za samo osam tjedana izliječio od visokog tlaka, čira na želucu i nesposobnosti za rad pomoću njegove metode Savršenog seksa

(Perfect Sex method). Jedan vodeći stručnjak sumnjao je da bi promjena u seksualnom životu mogla utjecati na visoki tlak pa ga je von Urban tražio da mu pošalje svog najbolesnijeg pacijenta. Nakon što je von Urban deset dana radio s njim, tlak mu je bio gotovo normalan.

Nasuprot tome, Wilhelm Reich, zagovornik orgazmičkog seksa za oslobađanje suvišne bioenergije, umro je od infarkta a njegova supruga je patila od iznimno visokog tlaka.

Von Urban je predstavio slučaj mlade žene s dijagnosticiranom shizofrenijom koja je neko vrijeme provela u mentalnim institucijama gdje je bila tretirana terapijom elektrošokovima. Nekoliko tjedana nakon što je promijenila svoje seksualne navike postala je i ostala posve „normalna“.

S obzirom na raširenost visokog tlaka, mentalnih poremećaja i ostalih poremećaja vezanih uz stres u našem društvu i na to da je von Urban predstavio ovu metodu prije samo 60 godina, ne vjerujem da će se u bližoj budućnosti o tome govoriti u medicinskim časopisima i masovnim medijima.

Ne želim implicirati da je seksualna energija jedini čimbenik koji uzrokuje ili liječi spomenute bolesti. Međutim, ako seks prestane biti uzročnik stresa i postane uzročnik ozdravljenja, njegov utjecaj bi mogao biti dovoljan da se bolest prevlada.

Nadalje, većina osoba s kroničnim bolestima, osobito karcinomom, emocionalno su prilično krhki i puno im pomaže blisko povezivanje i odnosi puni ljubavi koji dižu razinu oksitocina. To također pomaže i kod bolesti srca i mentalnih/emocionalnih bolesti, primjerice depresije i ovisnosti.

Visoka razina testosterona negativno utječe na rak prostate, kao što visoka razina estrogena negativno utječe na rak dojke. Ali, kada smo zaljubljeni (ili stvaramo osjećaj ljubavi kroz povišenu razinu oksitocina), spolni hormoni kod oba spola postaju sličniji. Muškarci postaju manje agresivni, nježniji i skloniji duhovnosti dok žene stvaraju više testosterona zbog kojeg su smjelije i koji im istovremeno uravnotežuje razinu estrogena.

Zbog nedostatka maženja *Anorexia nervosa* uglavnom se javlja kod vrlo mladih djevojaka. To odmah znači vezu sa seksualnošću. Bio sam zainteresiran kada sam pročitao da je jedna od uspješnih metoda (osim drugih mjera) oblačenje udobnog prsluka zbog kojeg se pacijentica osjeća toplo i zaštićeno.

To me podsjeća na jedan pokus s majmunima. Odmah nakon rođenja odvojili su novorođenčad od majki; odgojile su ih dvije „zamjenske“ majke. Jedna je bila žičana struktura s bočicom za hranjenje, a druga je bila žičana struktura pokrivena frotirom koju je iznutra grijala žarulja. Mladi majmuni strukturu prekrivenu frotirom usvojili su kao majku, a na onoj s bočicom samo su se hranili. Svi ti majmuni kasnije su postali emocionalno poremećeni i nisu mogli uspješno izvesti seksualni čin. Dodir im je bio važniji od hrane. Točno to događa se i kod anoreksije.

Ljudskoj djeci odgojenoj u crkvi ili vladinim institucijama često je bilo teže jer nisu imali ni strukturu prekrivenu frotirom. Jedan od najgorih aspekata je to da se beba ne osjeća željenom, osobito ako osjeti neprijateljstvo od jednog ili oba roditelja. Teški porod s forcepsom, blještavim svjetlima i operativnim zahvatima djeluje traumatski i negativno utječe na sve prisutne.

Čak je gora produljena odvojenost od majke u bolnicama. Svi ti aspekti stvaraju hormone stresa kada dijete više od svega treba stalni kontakt s majkom (ili pogodnom zamjenom) kako bi se stvarao umirujući oksitocin.

Sada je među otprilike 20% tinejdžere samoozljeđivanje u porastu, a osobito među djevojčicama. Dječaci se oslobađaju napetosti kroz agresiju dok su djevojčice agresivne prema samima sebi. Princeza Diana je priznala da je ozljeđivala samu sebe. To nije samo suvremeni fenomen, postoje izvještaji o njemu u prošlim stoljećima pa čak i prije nekoliko tisućljeća. U devetnaestom

stoljeću mnoge su si djevojčice zabadale igle u kožu, a danas je popularnije rezanje žiletima.

Navodni razlog za to je nepodnošljiva emocionalna napetost. Tako se rješavaju stresa i mnoge djevojčice kažu kako bi počinile samoubojstvo da se ne samoozljeđuju. Napetost počinje u pubertetu i nestaje pri kraju tinejdžerskih godina. Samoozljeđivanje je također vezano za poremećaje hranjenja, a prevladava u popravnim domovima i samostanima. Kod odraslih je taj poremećaj poznat kao granični poremećaj ličnosti.

Sada možemo razumjeti to ponašanje kroz von Urbanov model kože nabijene bioenergetskim naponom. Kada čovjeka boli, bioenergija se oslobađa zajedno s energijom osjeta i to otpuštanje bioenergije izazvano bolom održava djevojčice koje se samoozljeđuju normalnima. Nadalje, bol uzrokovana raznim poznatim ili nepoznatim čimbenicima može se umanjiti prikladnim tjelesnim kontaktom. Stoga je jasno da je najljekovitiji pristup ovim tinejdžerima produženi tjelesni kontakt u sigurnoj okolini kako bi se digla razina oksitocina, a osobito neseksualan, nježan kontakt s osobom suprotnog spola. Maženje oba roditelja i njihova privrženost blagotvoran je za emocionalnu dobrobit djeteta bez obzira na spol i uvelike smanjuje stres. (Trebalo imati na umu da je nekad u velikim obiteljima bilo više kontakata među djecom).

Također je dobro smanjiti nakupljenu seksualnu energiju koja kod adolescenata uzrokuje stres na bioenergetskoj razini. U zapadnjačkoj kulturi nekad je bilo uobičajeno držanje za ruke i subotnji izlazak na ples u kojem je izražen bio dugotrajan kontakt tijela. Danas se parovi ne dodiruju tijekom plesa, a glazba i osvjetljenje ne opuštaju već uzrokuju nagli, stresni porast dopamina.

Glavni čimbenik stresa vjerojatno je nemogućnost izbacivanja bioenergetskog elektriciteta. Na primjer, gledate film koji vas uzbuđi i onda odete spavati bez praznjenja te napetosti. Isti slučaj je i kod konvencionalnog seksa

Ruke snažno zrače bioenergijom koja se najbolje izjednači kada muškarac desnom rukom drži ženu za lijevu ruku. Masaža stopala također omogućuje izmjenu energije i opušta. Roditelj može masirati djetetu suprotnog spola ramena, vrat i leđa, i onda i sam primiti tu masažu; to će opustiti oboje. Međutim, važno je da sudjeluje i roditelj istog spola kako ne bi došlo do emocionalnog odvajanja. Možete odrediti posebno vrijeme u tjednu za masažu cijele obitelji. Također možete platiti i profesionalnu masažu masera suprotnog spola ili se možete maziti u nekom klubu.

Smanjenje stresa i napetosti

Bioenergetski elektricitet i emocionalne energetske blokade vjerojatno su najvažniji čimbenici visokog tlaka, mentalnih problema i drugih poteškoća vezanih za seks, pa čak i sveprisutnih problema s kukovima, leđima i koljenima, grčeva u nogama, ginekoloških i ostalih zdjelčnih poremećaja, impotencije i frigidnosti. Stalni bioenergetski elektricitet i pripadajuće emocionalne blokade stvaraju grč mišića i trajno smanjen dotok krvi i limfe u te dijelove tijela radi čega oni postaju podložni infekcijama, artritisu i ostalim bolestima.

Prema von Urbanovim zaključcima i iskustvima parova koji prakticiraju Karezzu, najlakši način za smanjenje tih upornih napetosti je produženi tjelesni i možda seksualni kontakt među partnerima suprotnog spola, kao dugo opuštanje ili meditacija. Površinske napetosti mogu nestati nakon jedne seanse ali dublje mišićne napetosti rezultat su dugotrajne seksualne frustracije i traže puno seansi zajedničkog ležanja i korištenja određenih slika kako bi se uklonile preostale emocionalne blokade.

Djeca kojima su emocije uskraćivane odrastu u asocijalne osobe. S jedne strane mogu biti nasilni, destruktivni i kršiti zakon, dok s druge mogu biti sramežljivi, bez samopouzdanja, auto-destruktivni i depresivni. Često naši seksualni problemi počinju odmah nakon rođenja ukoliko nas hrane bočicom ili ako smo dulje vrijeme odvojeni od majke. Ta odvojenost kasnije nam otežava povezivanje s partnerom. Čak i s dobrim odgojem naša seksualnost u razvoju stvara nevjerojatne napetosti tijekom odrastanja u našem društvu te će stoga većina odraslih imati zdravstvene i emocionalne probleme radi nedostatka znanja o balansiranju seksualne energije.

Usporedite naš zapadnjački odgoj s von Urbanovim opisom odgoja djece u nekim naprednijim „primitivnim“ kulturama: „Stanovnici Melanezije sigurni su da ako se seksualni impulsi djeteta ne razvijaju pravilno, ono nikada ne može postati stručnjak za ljubav“. Seksualnu se edukaciju smatra najvažnijom za sreću djece u njihovom budućem ljubavnom životu. Potiču djecu da obraćaju pozornost na svoje seksualne osjećaje. U tim društvima ima puno dodira, milovanja i tjelesnog kontakta među odraslima i djecom.

Prema von Urbanu, antropolog profesor Bronislaw Malinowski izvijestio je o poglavici jednog afričkog plemena koji je bio

iznenađen kada je čuo da Zapadnjaci svoju djecu ne educiraju seksualno. Vjerovao je da je to najvažnije stoga što zdravi seksualni razvoj usređuje osobu, ali i doprinosi sretnom obiteljskom i plemenskom životu.

Također je rekao da „u nekim plemenima Središnje Afrike masturbaciju poučava stariji član plemena“ i kako bi se umanjila seksualna napetost „stare žene polažu ruke na testise dječaka a stari muškarci na vulve djevojčica“. Malinowski je primijetio da je to učinkovitije od masturbacije. Zašto? Zato što masturbacija, iako pruža lokalno opuštanje, pojačava opću napetost tijela, a kontakt s kožom suprotnog spola je smanjuje. Stoga bi dugi, neseksualni kontakt koža dječaka i djevojčica ili djeteta

i roditelja suprotnog spola bili korisni u smanjenju hiperaktivnosti, sramežljivosti, autizma, nasilja, samoozljeđivanja i sličnih problema.

Izgleda da u „primitivnim“ društvima koje opisuje Malinowski nema poremećaja vezanih za stres i seksualnost. U našem društvu je seksualnost djece posve krivo usmjerena, pa tako u odrasloj dobi dolazi do seksualnog nasilja, silovanja, seksualnih inhibicija, frustracija, zlostavljanja, emocionalnih problema, mentalnih bolesti i drugih bolesti vezanih uz stres.

To pokazuje da puno možemo naučiti od „primitivnih“ društava. Budući da se u tim društvima prakticiraju svi ljubavno-seksualni odnosi, seks nije nezdrava

opsesija kao kod mnogih članova našeg društva. Tako nema pedofilije, silovanja i drugih oblika nasilja. Seksualna aktivnost za njih je normalna i otvorena kao što je nama hranjenje. Malinowski tvrdi da to rano seksualno obrazovanje ne uzrokuje rane trudnoće. Pravilno poučavanje Karezze može samo voditi zdravijem društvu kao i smanjenju pretjeranog nataliteta na našem planetu.

Mnogim samcima a osobito ženama najviše nedostaje dodir i grljenje. Neki to pokušavaju nadomjestiti redovitom masažom. Međutim, postoji jednostavno rješenje. Oformite svoj „klub zagrljaja“. Diskretno to razglasite i iznenadit će vas odaziv. Možete oformiti ili se pridružiti grupi za iscjeljenje gdje se pored drugih iscjeliteljskih tehnika može prakticirati i grljenje.

Seks i pomlađivanje

Postoji mnogo naznaka povezanosti pomlađivanja i dugovječnosti koji su rezultat svetih seksualnih aktivnosti. Neke od njih, na primjer, dugovječnost u sretnoj vezi i duži život brižnih roditelja možda su povezani s trajno povišenim razinama oksitocina. Međutim, drevna učenja, osobito ona vezana za *Tao*, namjerno koriste seksualnu energiju za pomlađivanje i dugovječnost. Također, sudeći po informacijama koje je kanalizirao Edgar Cayce, možemo postići potpunu regeneraciju (savršeno funkcioniranje endokrinog sustava) pročistimo li reproduktivni centar. Peter Kelder tridesetih godina prošlog stoljeća napisao je poznato djelo „Pet Tibetanaca“. Tisuće, možda milijuni ljudi svakodnevno su izvodili te vježbe a izostavljali su najvažniju: onu koja seksualnu energiju diže po kralježnici. To je vjerojatno zato što su Kelderova objašnjenja za šesti obred bila ponešto nejasna.

Većina bolesti i poteškoća sa spolnim organima gotovo je uvijek povezana s nezdravim upražnjavanjem seksa. Ti zdravstveni problemi uključuju karcinom, infekcije spolnih organa i bolesti drugih dijelova tijela. Hormoni stresa stimuliraju čak i rast tumora i metastaze



Taj obred se praktira samo kada je netko seksualno uzbuđen. Treba se iz uspravnog položaja sagnuti s rukama na koljenima i izdahnuti sav zrak. Potom se treba uspraviti i s rukama na kukovima, podići ramena i uvući trbuh i ostati u tom položaju što je dulje moguće. Tada treba naglo udahnuti kroz nos i odmah izdahnuti kroz usta. Ruke tada opustiti uz

tijelo i duboko disati kroz nos ili usta. Ako ste još uvijek seksualno uzbuđeni, ponavljajte vježbu koliko god bude potrebno.

Kelder međutim nije napisao kako uzrokovati seksualnu uzbuđenju koje stvara seksualnu energiju koja se onda crpi i raspoređuje po tijelu. Sada su dostupne detaljnije i opsežnije upute zahvaljujući radu Mantak Chie u suradnji s Michaelom Winnom u njihovoj seriji knjiga „Tao koji iscjeljuje“ npr. „Taoističke tajne ljubavi: njegovanje muške seksualne energije“ (1984.), „Ljubav koja iscjeljuje: njegovanje ženske seksualne energije“ (1986.), „Probudite iscjeljujuće svjetlo Tao“ (1993.), „Multiorgazmički muškarac“ (1996.) i „Multiorgazmički par“ (2000.) – sve ih je izdala izdavačka kuća „Iscjeljujući Tao“ (*Healing Tao*) u New Yorku. Postoji i globalna mreža certificiranih učitelja Taoa: pogledajte na <http://www.universaltao.com>

Kruženje seksualne energije

Mantak Chia rođen je na Tajlandu, roditelji su mu Kinezi i učio je od raznih majstora taoista prije nego što se prije 30 godina odselio u New York i utemeljio Centar za taoističko iscjeljivanje. Izgleda da je on prvi učitelj Taoizma koji otvoreno uči nekad tajne taoističke metode korištenja seksualne energije za pomlađivanje, dugovječnost i duhovni razvoj. Taj sustav koristi seksualnu energiju kao primarno gorivo koje se onda pročišćava kroz duhovne vježbe. Umjesto da se seksualna energija oslobađa u orgazmu, ona se diže kroz kralježnicu i spušta naprijed u „mikrokozmičku orbitu“. Na taj način tijelo se može iscjeliti i pomladiti a višak se skladišti u području iza pupka. Izgleda da su taoisti prije 2000 godina razvili mikrokozmičku orbitu kako bi pomladili mozak a kasnije je postala duhovna vježba. Prvo učite dvije osnovne vještine za izbjegavanje orgazma i usmjeravanje energije u mikrokozmičku orbitu. Uputno je po-

četi sa samozadovoljavanjem. To se zove „samostalna kultivacija“. Prestanete neposredno prije orgazma i onda s kontrolom daha i maštom povučete energiju prema gore. Chia to zove „veliko povlačenje“ kod muškaraca i „orgazmičko povlačenje prema gore“ kod žena. Kada to svladate, možete početi s dvojnou kultivacijom s partnerom suprotnog spola budući da ta tehnika uključuje izmjenjivanje muške i ženske seksualne energije. Kada dovoljno uznapređujete, moći ćete crpiti zadovoljstvo iz dugog vođenja ljubavi i dugih orgazama s stalnim povlačenjem energije prema gore. Moguće je vježbati sam ili s istospolnim partnerom, ali tako ćete morati koristiti druge metode za privlačenje energija suprotnog spola.

Osim korištenja aktivirane seksualne energije možete vježbati orbitu pomoću akumuliranja energije tijekom meditacije: vizualizirajte energiju kako vam u tijelo ulazi kroz tjeme. Kako biste naučili cirkulirati energiju, morate poznavati sustav čakri. Postoji sedam velikih i nekoliko manjih eteričnih vrtloga koji raspoređuju bioenergiju po tijelu. Kada pozitivno osjećate energiju disanja ili seksualnu energiju, zamislite kako ona teče do dna kralježnice.

Sada zamislite da vam se na dnu kralježnice otvara ventil i svaki put kada udahnete, povlačite energiju prema gore po kralježnici a tijekom izdaha je držite na mjestu. Zamislite da vam je kralježnica ravna, šuplja cijev kroz koju teče energija i dižite je do samog vrha glave. Pojačajte je s energijom koja ulazi kroz tjeme i onda je postupno vodite do sredine čela, grla, sredine prsnog koša, trbuha i na kraju je pohranite iza pupka kao kuglu energije. Kada spuštate energiju, pomaže kada vrhom jezika dodirnete nepce.

Energija se može reaktivirati po potrebi i uporabiti za iscjeljenje sebe i drugih tako što ćete je usmjeriti kamo želite. Također se može uporabiti za zadatke koji traže puno energije. To je ista energija koju majstori borilačkih vještina njeguju i koriste.

Kada već možete osjetiti energiju kako cirkulira kroz vaše centre, možete primijeniti ovu kratku vježbu kako bi obnovili svoju snagu i fokusirali se. Zamislite energiju kako vam ulazi kroz tjeme i brzo skače od jednog do drugog centra, sve do dna kralježnice. Zatim s udahom dovedite tu energiju do vrha

glave, a s izdahom je spustite do dna kralježnice. Cijelo vrijeme zamišljajte kako vam se energija miče pod kožom.

Umjesto da prakticirate „veliko povlačenje“ kada ste blizu orgazma, pokušajte „sporo povlačenje“ koje osobito dobro funkcionira kod produženog vođenja ljubavi kao npr. u Karezzi. To se radi tako što ćete dio svog uma usredotočiti na područje trećeg oka između obrva. Zatvorite oči i pokušajte pogledati prema tom trećem oku. Svaki put kada polako udahnete zamislite kako vam se seksualna energija penje uz kralježnicu, a kada udahnete, spustite je do spolnih organa. Nemojte zabraviti na držanje jezika uz nepce.

Ako vam ovo zvuči odviše komplicirano, samo se usredotočite na treće oko i osjetite kako vam ljubav zrači iz srca. „Sporo povlačenje“ može se primijeniti u meditativnim stanjima, sa ili

To pokazuje da puno možemo naučiti od „primitivnih“ društava. Budući da se u tim društvima prakticiraju svi ljubavno-seksualni odnosi, seks nije nezdrava opsesija kao kod mnogih članova našeg društva. Tako nema pedofilije, silovanja i drugih oblika nasilja

bez laganog samozadovoljavanja ili kod ranojutarnjih erekcija ili kod drugih stanja nježnog seksualnog uzbuđenja. Za opširnije informacije posjetite <http://www.health-science-spirit.com/bioenergies.html>

Jačanje seksualne energije

Snaga seksualne energije odraz je naše vitalnosti tj. naše životne energije. Ukoliko je naša vitalnost slaba, nećemo imati puno energije za cirkuliranje po mikrokozmičkoj orbiti. Nadalje, ako ćemo stalno povlačiti energiju prema gore, mogli bismo tako iscrpiti naše zalihe seksualne energije. Osim čuvanja energije u neorgazmičkom odnosu postoje i drugi načini za njeno jačanje.

Jedna od tih metoda je „unutarnji osmijeh“. To je u svom najjednostavnijem obliku osmjehivanje ljudima, drveću, cvijeću ili nebu. Možemo zatvoriti oči, koncentrirati se na točku trećeg oka između obrva i osmjehniti se po redu svakom važnom organu i žlijezdi u našem tijelu.

Još jedna važna metoda je koncentriranje energije daha. To se može raditi sa svakim organom kojemu treba iscjeljenje, ali u ovom slučaju disat ćemo u spolne organe. Duboko udahnite zrak u abdomen, i tijekom dugog izdaha zamislite kako se energija iz udahnutog zraka fokusira u jajnicima ili testisima. Zbog desetljeća seksualnih napetosti većina nas ima stalno napete i slabe mišiće između vrha zdjelice i koljena. To je kao stara baterija koja ne može držati visoke napone. Koristite masažu, vibracije i vježbe opuštanja kako biste opustili tu stisnutu jezgru.

Također vježbajte dno zdjelice. Ritmički ga stišćite i opuštajte, i onda stišćite samo prednji dio.

Kod muškaraca takva vježba šalje impulse u penis, a žene mogu također ritmički stiskati otvor vagine. Takav pritisak služi sprečavanju gubitka energije prije orgazma, a selektivne kontrakcije oko anusa i zadnjih kralježaka pomažu dizanju energije uz kralježnicu.

Druge tehnike su *tai chi* i *chi gong*. U takvim vježbama zamišljamo kako uvlačimo energiju iz okoline. Kada hodamo bosu po travi ili plivamo u moru naša aura jača i čisti se. Sjever na magnetu, kao i desni dlan ima energiju sličnu *yang*u, to jest muškoj seksualnoj energiji, a jug, tj. lijevi dlan je sličan *yin*u – ženskoj seksualnoj energiji. U taoizmu duhovne energije koje ulaze kroz tjeme su *yang*, a energije zemlje su *yin*. Ženske energije djeluju umirujuće i opuštaju a muške stimuliraju i aktiviraju.

Hrana za seksualnu energiju

Ne možemo imati jaku seksualnu energiju ukoliko smo nehranjeni. Naša životna snaga iz koje stvaramo seksualnu energiju slična je bioenergiji sirove hrane. Stoga sirova hrana jače djeluje na vitalnost od kuhane hrane.

Visokokvalitetne bjelančevine dio su sjemene tekućine, a prehrana s puno bjelančevina je seksualno stimulativna. U našoj kulturi preferiramo meso, dok se na Istoku koristi slanetak. Međutim, najcjenjenija hrana je žutanjak organskog, oplodnog

jajeta; ima spojeve sumpora koji se nalaze i u sjemenu. Još učinkovitije je sirovo mljeveno meso.

Sjemena tekućina također sadrži puno cinka, vitamina B6, omega-3 masnih kiselina koje se nalaze u ribi i lanenom ulju. Nedostatak tih tvari je raširen, a osobito kod čestog izbacivanja sjemene tekućine. Riblja ulja također su nužna za prirodno ovlaživanje vagine.

Tijelo stvara dušični oksid iz aminokiseline arginin i tako daje znak za opuštanje krvnim žilama u penisu. To je nužno jer se tako penis može napuniti krvlju i ostvariti erekciju.

Za poboljšanje spolnog života tradicionalno su se koristile razne biljke i alkaloidi. Biljka *maca* (*Lepidum meyenii*) često se koristila za balansiranje endokrinog sustava i spolnih hormona.

Izgleda da je učinkovitija od divljeg slatkog krumpira i pomaže kod seksualnih problema vezanih za starost. Babin zub (*Tribulus terrestris*) često se rabi za poboljšanje seksualnih funkcija.

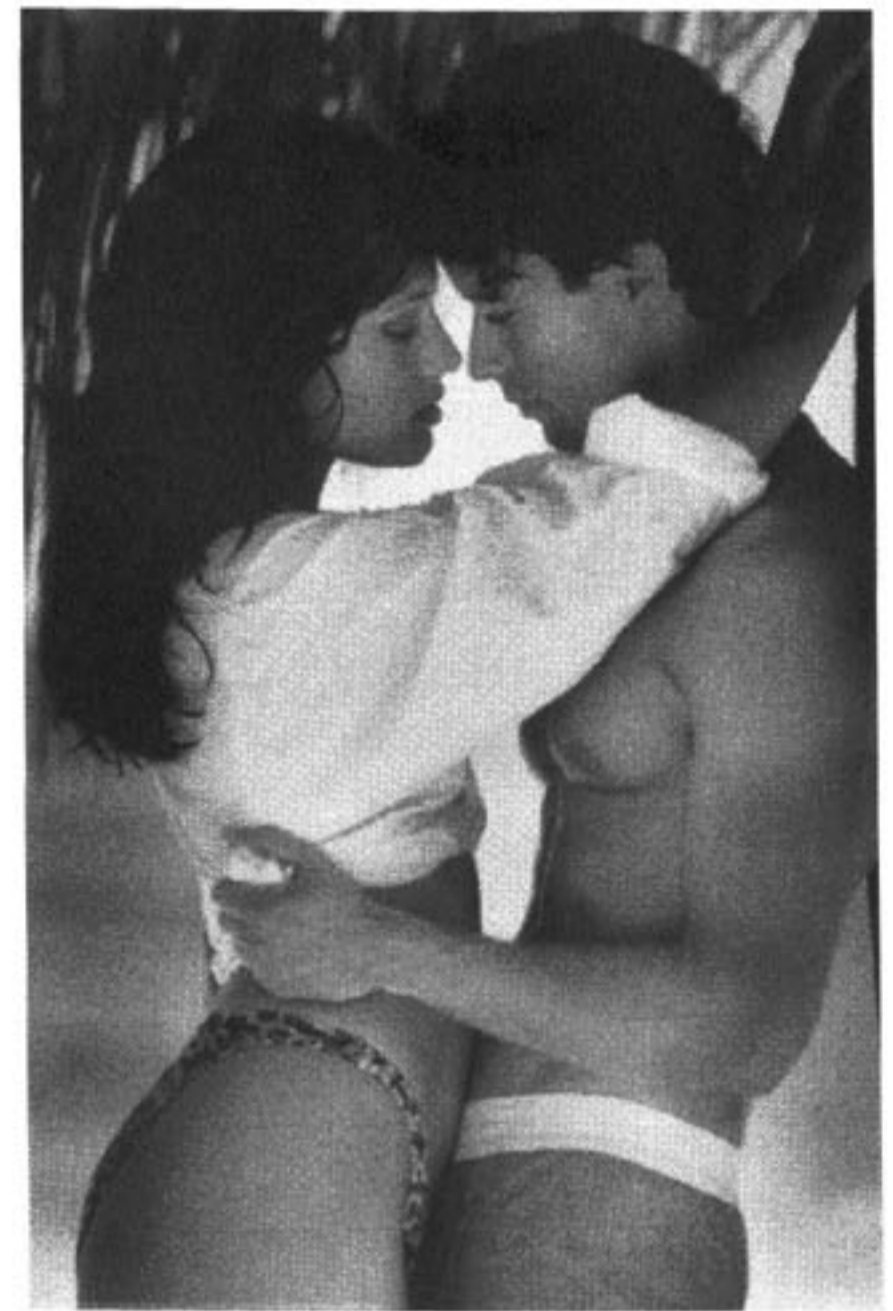
Seks i duhovnost

Seksualnost je na nekoliko načina vezana za duhovnost. U svojim negativnim aspektima - požudi, raskalašenosti, degradaciji i silovanju - izgleda kao antiteza duhovnosti; u takvom svjetlu je bila predstavljena u kršćanskoj tradiciji. Međutim, pozitivni aspekti seksualnosti mogu nam otvoriti srce za ljubav i omogućiti nam da iskusimo stanja slična mističnom blaženstvu umjesto

klasičnog orgazma. Seksualne se energije mogu kanalizirati prema gore i razviti naše čakre i energetsko tijelo. Ezoterična učenja kažu da je sve to dio duhovnog razvitka.

Svećenici, časne sestre i redovnici su u celibatu kako bi seksualnu energiju pretvorili u duhovnu tijekom meditacije, rituala itd. U jogi je to svjestan napor, a u Kršćanstvu bi se ta transformacija trebala dogoditi nesvjesno, kroz pobožnost. Ukoliko osobe u celibatu potiskuju svoju seksualnost ne razumiju dublje razloge za celibat i blokiraju svoj duhovni razvoj. Ako se pretvorba energija ne može postići kroz pobožnost, najbolje je naći prirodni ispušni ventil. Potiskivanje uvijek vodi u probleme.

Postoje stotine različitih tantričkih, taoističkih i meditacijskih tehnika za transformaciju seksualne energije u *kundalini* ili duhovnu energiju koja se može osloboditi i dići. Njena svrha je



Postoji mnogo naznaka povezanosti pomlađivanja i dugovječnosti koji su rezultat svetih seksualnih aktivnosti. Neke od njih, na primjer, dugovječnost u sretnoj vezi i duži život bržnih roditelja možda su povezani s trajno povišenim razinama oksitocina

olakšanje duhovnog rasta kroz razvoj čakri i viših energetskih tijela.

Što je duhovnost?

U ovom kontekstu duhovnost je za mene način za ubrzavanje razvoja svijesti koja se onda odražava na našem energetskom tijelu i u stvaranju višeg energetskog tijela. Mislim da je sljedeća faza u duhovnom razvoju čovječanstva stvaranje društva u kojem se sve zasniva na suradnji, ljubavi i suosjećanju. To je zapravo ideal svih religija, ali je osobito dobro formuliran u Budizmu i Kršćanstvu. Ljubav i suosjećanje izraz su otvorenog srčanog centra. Stoga je prakticiranje Karezze sada vrlo važno. Tantričke i joga metode žele brzo prosvjetljenje dok Taoizam želi razviti besmrtno energetsko tijelo koje je zapravo slično svjetlosnom tijelu iz *New age* filozofije. Međutim, osim postizanja raznih privremenih stanja blaženstva, njihov uspjeh je prilično ograničen, i takozvani duhovni orgazmi su možda još uvijek povezani s dopaminskom aktivnošću koja stvara ovisnost.

Tantrička i kundalini joga

Tantrička i kundalini joga potječu iz hinduističke tradicije. Obje metode teže dizanju seksualne energije: *tantra* je ritualizirana interakcija muškog i ženskog, a *kundalini* joga je individualna praksa, obje metode uključuju zadržavanje sjemena. Za nagradu možete doživjeti orgazam mozga i razna stanja blaženstva. *Tantra* je tradicionalno oruđe za prosvjetljenje muškaraca dok su žene samo oruđa, iako ih ritualno štiju kao božice. To se na Zapadu sada promijenilo budući da su žene posve jednake muškarcima.

Mislim da je glavni problem tih metoda to što je kralježnica jednosmjerni energetski kanal. To vodi do neuravnoteženog razvoja: centar glave je prestimuliran a centar srca nedovoljno. Povlačenje seksualne energije prema gore može umanjiti ukupnu vitalnost. Također me se nisu dojmile njihove sposobnosti pomlađivanja. Početnici vjerojatno nemaju nikakvih negativnih posljedica ali konstantna pretjerana stimulacija mozga može stvoriti probleme. Izgleda da su to shvatile i osobe koje prakticiraju *tantru* i *kundalini* jer su u svoja učenja dodali mikrokozmičku orbitu. Ako vas zanima pregled suvremene *tantr*e, *kundalini* i taoizma pogledajte „Potragu za duhovnim orgazmom“ Michaela Winna ili posjetite <http://www.healing-taobritain.com>

„Prosvjetljenje je u vagini“

Mislite da želim biti provokativan ali izjava „prosvjetljenje je u vagini“ jedna je od potvrđenih Budinih izreka. Doslovna fraza u sanskrtu glasi: *Buddhatvam yosityonisamasritam*. Sada treba protumačiti tu izreku. Čini se da izvrće naše poimanje prosvjetljenja. Istu filozofiju nalazimo u svetim tantričkim tekstovima. Izgleda da ima mnogo skrivene seksualne aktivnosti vezane za ženske družice u nekim tibetanskim budističkim sektama. Budisti na Zapadu ne znaju što bi s tom izrekom pa ju ignoriraju iako poznajem jednog budistu sa Zapada koji živi na Tajlandu i koji misli da je značenje te izreke sljedeće: put k prosvjetljenju

vodi kroz obilje opojnog, orgazmičkog seksa. No postoji i druga budistička izreka koja kaže da orgazmi ubijaju unutarnjeg Buda.

Moje tumačenje prve izreke je: muški redovnik mora u sebi uravnotežiti muške i ženske seksualne energije kako bi postao stabilan. To se može postići tantrom ili pomoću ženske družice ili kroz energetsku meditaciju. To je zapravo isti proces kao u Taoizmu i Gnostičkim evanđeljima. Nema veze s kirurškim ili hormonalnim promjenama spola. Druga izreka jednostavno kaže da ako tratimo seksualnu energiju na orgazme, nećemo je imati dovoljno za prosvjetljenje.

U osmom stoljeću je ženski Buda, gospa Yeshe Tsogyel postigla prosvjetljenje kroz uzajamnu tantričku aktivnost.

Ona objašnjava da žene moraju kontrolirati svoju seksualnu energiju kao što muškarci kontroliraju ejakulaciju kako bi postigle prosvjetljenje. „Ako *bodhichitta* (seksualna energija) curi, Buda je mrtav...“

Osim čuvanja energije u neorgazmičkom odnosu postoje i drugi načini za njeno jačanje. Jedna od tih metoda je „unutarnji osmijeh“. To je u svom najjednostavnijem obliku osmijehivanje ljudima, drveću, cvijeću ili nebu

Stoga, sa snagom povlačenja ljubavi i životne energije, držala sam to u zdjeli svog trbuha i dok sam se prisjećala zadovoljstva nezaprlijanog požudom, oslobađala *samadhia* stvorenog umom ali bez otupljivanja, osjetila sam uzlazak Svjesnosti. Ovaj ulomak na jednostavan i prekrasan način objašnjava proces taoističke unutarnje alkemije: stvorite osjećaj seksualnog zadovoljstva, dignite ga iz spolnih organa u abdomen, svjesno ga pojačavajte i istovremeno vodite osjećaj meditativnog blaženstva iz glave u abdo-

men. Tijek energije potom slijedi te osjećaje. U abdomenu nebeska ili muška energija iz glave stvara interakciju s ženskom energijom seksualnih centara.

Krajnji cilj taoističke kultivacije energije je stvaranje besmrtnog tijela. To nije fizičko tijelo već tijelo više energije, svjetlosno tijelo. Isto kao i u ezoteričnom Budizmu, to se postiže kroz kombiniranje muških i ženskih seksualnih energija tako da osoba postane androgina.

To se na početku događa iza pupka gdje je nakupljena energija dobivena iz prakticiranja mikrokozmičke orbite ili druge slične metode.

Naši muški i ženski polovi nalaze se na vrhu i na dnu kralježnice. To je slično energetskoj osovini koja se nalazi između dva vrtloga sa sekundarnom podjelom na muške i ženske strane tijela. Unutarnja alkemija ili kopulacija ta dva pola stvara „božansko dijete“ ili besmrtno svjetlosno tijelo. Kako bismo u tome uspjeli trebamo ne samo jaki seksualni pol već i jaki nebeski pol ojačan redovitom meditacijom i duhovnim stavom.

Lao Tzu ovako je objasnio besmrtno svjetlosno tijelo: „Samosvjesno je, ali bez ega, može nastaniti biološko tijelo ali nije vezano za njega, vodi ga mudrost a ne osjećaji. Cjelovito je, krjeposno i besmrtno.“

Međutim, Edgar Cayce je upozorio da ako dignete *kundalini* prije nego ovladate seksualnom energijom, samo ćete razbuktati požudu i otežati svoj duhovni put. Znači, treba vježbati Karezze ili mikrokozmičku orbitu dok ne budete mogli koristiti svoju seksualnu energiju bez nekontrolirane požude.

Sakrament mladenkine odaje

Sličan prizor se nalazi i u Gnostičkim evanđeljima. Izgleda da je ta Evanđelja, pripisana Isusovim apostolima, Kršćanstvo odbacilo jer impliciraju da je Isus svojim apostolima predavao tajna znanja.

Zapadnjačko se Kršćanstvo bazira na Pavlovim doktrinama, a on Isusa nije osobno poznao i nije mogao primiti ta učenja. Većina velikih duhovnih učenja najnaprednije je znanje davala onima koji su ga mogli shvatiti.

U Evanđelju po Tomi (22) čitamo: "Kada iz dvoga načinite jedno, i da nutarnje bude kao vanjsko, i vanjsko kao nutarnje, i gornje kao donje, i ako iz muškog i ženskog načinite jedno tako da muško nije muško, a žensko nije žensko... onda ćete ući (u kraljevstvo)". To zapravo znači da moramo postati androgini ne bi li ušli u kraljevstvo nebesko. Široka javnost to ne bi razumjela. Također razmislite i o ovom (114): „Neka Marija ode od nas, jer žene nisu dostojne života.“ Isus reče: "Gledajte, ja ću ju voditi sve dok od nje ne stvorim muškarca, te će ona onda postati Duh Živi, koji slični svima vama. Svaka žena koja se preobrazi u muškarca, ući će u Kraljevstvo Nebesko". To se također odnosi na androginitet koji se postiže kroz Sakrament mladenkine odaje. Postoje pripadajuće aluzije u Gnostičkim evanđeljima. Isus je poučavao nekoliko sakramenata i

Evanđelje po Filipu tvrdi da su to Sveto krštenje, Svetije iskupljenje i „svet nad svetim“ sakrament mladenkine odaje u kojoj se sudionici odijevaju u svjetlo ili „Krizmu“ i sjedinjuju. Androginitet je također središnji dio drugih religija, a ponegdje su božanstva prikazana i kao dijelom muška a dijelom ženska. Ne postoje izravni opisi sakramenta mladenkine odaje; zaogrnut je seksualnim simbolizmom i izgleda da se prakticirao kao muško-žensko združivanje bez orgazma, također opisano kao čisti zagrljaj ili neokaljani odnos. Možda su obje metode korištene u taoizmu i *tantri*. Njegovanje dvojnog odnosa čini se lakšim za izjednačavanje muških i ženskih energija. Međutim, postoje i opisi koji nagovještaju samostalan rad:

Epifanije spominje gnostički spis: "Velika pitanja Marijina" u kojem Isus daje Mariji Magdaleni otkrivenje na planini. Prema tom spisu, Isus je stvorio sebi ženu, sličnu Evi iz Rajskog vrta, imao spolni odnos s njom i onda konzumirao vlastito sjeme (posjetite <http://www.novusordoseclorum-oai.org/documents/magdalene.htm>). Taj opis je zanimljiv ne samo zato što je tako stvorena Eva iz androginog Adama već i zato što se pojavljuje u hinduskoj mitologiji: Šiva je na isti način stvorio svoju družicu i zajedno su napunili svijet ljudima. Sve opisuju podjelu božanskog androginog na muško i žensko čije je sjedinjenje stvorilo besmrtno svjetlosno tijelo, ljudsku rasu ili svijet.

Jasno je da su opisi tajnih učenja kao što je ovo zamaskirani kako bi samo inicirani razumjeli njihovo pravo značenje. Iz onoga što sada znamo možemo zaključiti da je Isus pokazao Mariji



neće se moći vidjeti niti zadržati. I nitko neće moći nikoga ovako mučiti, čak i dok je na ovom svijetu"

Prema Gnostičkim evanđeljima, glavna Isusova svrha je poučavati vječnom životu kroz ponovno stvaranje božanskog androginog i prevladavanje odvojenosti spolova kroz sakrament mladenkine odaje.

Tantrička i kundalini joga potječu iz hinduističke tradicije. Obje metode teže dizanju seksualne energije: tantra je ritualizirana interakcija muškog i ženskog, a kundalini joga je individualna praksa, obje metode uključuju zadržavanje sjemena. Za nagradu možete doživjeti orgazam mozga i razna stanja blaženstva

Kada se tako ponovno rodite s novim svjetlosnim tijelom, više niste sljedbenik, već sam Krist (Evanđelje po Filipu). Pravi značaj raspinjanja na križ i krunski uspjeh Isusova života je njegovo ponovno pojavljivanje i poučavanje u tom svjetlosnom tijelu. To je pokazalo njegovim učenicima istinitost božanskog androginog i vječnog života.

Stoga je prava osnova Isusovih učenja sveta seksualnost, kao i u budističkim, hinduističkim i taoističkim učenjima.

O autoru:

Walter Last je radio kao biokemičar na odjelu za medicinu nekoliko njemačkih sveučilišta i u Laboratoriju za biozna-

nost u Los Angelesu. Kasnije je radio kao nutricionist i prirodni terapeut na Novom Zelandu i Australiji, gdje i sad živi.

Napisao je brojne novinske članke o zdravlju i nekoliko knjiga: „Iscijelite sami sebe“, „Hrana koja liječi“ (Penguin). U tisku je „Prirodno iscjeljenje“ i serija „Iscijelite sami sebe“ - sedam malih knjiga koje se bave prevladavanjem bolesti kao što su artritis, astma, rak, kandida, dijabetes, problemi s težinom; posjetite stranicu: http://www.theartoflife.com/Products_02.html Njegov članak „Nova medicina dr. Hamera“ o otkriću dr. Hamera koje se bavi šok-konfliktnim mehanizmima koji su razlog razvoja karcinoma objavljen je u NEXUSU iz listopada 2005. a njegov članak: „Koliko su znanstveni standardni načini liječenja raka“ bio je objavljen u NEXUSU u studenom 2004.

Walter Last više nema kliniku. Za informacije o zdravstvenim pitanjima posjetite <http://www.health-science-spirit.com>. Dodatne informacije možete dobiti od gospodina Lasta na upit. ■