

Policealne Studium Psychotroniki im. Juliana Ochorowicza  
w Krakowie

*Jolanta Król*

**„Wpływ medycyny naturalnej na radość seksu”**

Praca dyplomowa  
napisana pod kierunkiem  
mgr Marka Gułajskiego

Kraków 2010

## **Spis Treści:**

1. Erotyka dawniej i dziś	4
2. Seksualność człowieka	7
3. Sex to zdrowie	10
4. Bogactwa natury	13
5. Sztuka dotyku	17
6. Seksualność a czakry	19
7. Bibliografia	22

„Kto unika miłości jest chory”

*Eurypides*



Eros i Psyche

## Erotyka dawniej i dziś

Żyjemy w czasach ogromnej swobody seksualnej, ale jednocześnie i w czasach dużej nieznamomości tego tematu.

Seksualizm stał się powszechnie i w różnych celach wykorzystywanym do ekscytowania, biznesu, marketingu, zwykłej próżności jak i miłości. Dziś nawet kawały polityczne zawierają w sobie nutę erotyzmu. Jednocześnie niesie on w sobie często potężny ładunek wstydu, zagubienia, niepewności. Jest to zupełnie zrozumiałe, skoro w większości kościołów, synagog, meczetów i innych świątyń uczymy się spojrzenia na seks poprzez ograniczający pryzmat strachu, grzechu i taniego moralizatorstwa.

Zgodnie ze starymi przekazami energia seksualna może być wykorzystywana we wszystkich aspektach szczęśliwego życia. Może służyć zdrowiu fizycznemu, pogłębiać wzajemną więź partnerów, a nawet pobudzać duchowy rozwój. We współczesnym świecie wiele osób żyje w ogromnym rozdarciu, tak jakby oddzielili własne narządy płciowe od reszty ciała, a ciało od duszy. Można ponownie połączyć te elementy w jedną całość. Wskutek tego zabiegu można osiągnąć nie tylko zdrowie, wzajemną silną i krzepiącą więź, ale i zjednoczenie duchowe - na dodatek jest to niezależne od wieku i może trwać aż do późnej starości.

Duża część ludzi wynosi ze swojego środowiska poczucie, że ich potrzeby i pragnienia seksualne są czymś co najmniej niepokojącym i do tego głęboko wstydlivym. W dzisiejszym świecie większość utraciła znaczną część seksualnej mądrości przodków, a przecież ludzie tak bardzo jej potrzebują w obecnym pomieszaniu rozumienia słów, pojęć, sensu.

### Erotyka i seks w starożytnym Egipcie

Seksualność w kontekście starożytnego Egiptu kwestia ta jest o tyle ciekawa, że erotyka nie istniała tam autonomicznie, nie było ostrej granicy między seksualnością a miłością czy religią. W kulturze egipskiej były to płaszczyzny komplementarne.

Generalnie, podejście do erotyki było dosyć liberalne, co ilustruje Papirus Turyński, będący świadectwem szerokiej znajomości sfery seksualności z uwagi na dużą ilość oraz śmiałość przedstawionych tam pozycji seksualnych.

W tekstach religijnych pojawia się bardzo dużo sytuacji opisujących akty seksualne „odbiegające od normy”. Jednak takie zachowania były zarezerwowane tylko dla świata bogów.

Bogowie byli skłonni do różnych czynów, jak np. gwałty, akty homoseksualne czy kazirodce, jednakże wszystkie te anomalie miały na celu wyeksponowanie wyjątkowej, jakże różniącej się od ludzkiej - boskiej kondycji.

Egipcjanie to z zasady monogamiści, niemniej jednak niektórzy z nich posiadali prywatne haremy. Dotyczyło to szczególnie faraonów, którzy ze względów politycznych żenili się z córkami królów innych państw. Mimo kilku żon - jedna była zawsze najważniejsza, nazywano ją Panią Obydwu Krajów, a jej głównym obowiązkiem było nadzorowanie „domu kobiet”.

Dosyć istotnym zagadnieniem w przypadku relacji damsko — męskich w starożytnym Egipcie stanowi prostytutka. Rozpowszechniona była tzw. prostytutka wędrowna, polegająca na tym, iż kobiety wędrując, oferowały swoje wdzięki. prostytutki dzieliły się na kilka grup, w zależności od zamożności. Najzamożniejsze z nich to tzw. hetery. Zdarzało się nieraz, że dochodziły do znacznych fortun. O ich zamożności nie decydowała tylko uroda, lecz przede wszystkim inteligencja i ogłada.

O znaczeniu seksualności dowiadujemy się już na płaszczyźnie mitologicznej. Już kosmogoniczny akt stwórczy jest aktem seksualnym, mianowicie bóg słońca Re dokonał samogwałtu i z jego nasienia zrodziła się pierwsza para bogów: Szu i Tefnut.

Główną patronką miłości i kochanków w starożytnym Egipcie była bogini Hathor. To do niej zwracali się nieszczęśliwie zakochani, błagając o pomoc. Bogini ta oprócz swojego łagodnego aspektu, posiadała drugi — niszczycielski. Czasami pojawia się w mitach jako krwiożercza kotka Tefnut, która miała zniszczyć rodzaj ludzki. *"Kapłani Hathor świadczyli różne usługi związane ze sprawami seksu i miłości: wróżyli czy plany matrymonialne się powiodą, dostarczali zaklęć miłosnych i lubczyków. Hathor patronowała też obfitej literaturze miłosnej, a egipskie kobiety ze względu na jej epitet „Piękna”, posypywały się lub nacierały złotym proszkiem, by wydawać się bardziej boskie i atrakcyjne".*

Oprócz Hathor, ważnym opiekunem związków damsko męskich i całokształtu miłości był Bes. Był związany z płodnością. W ikonografii przedstawiany był jako mały brzydki, krzywonogi bóg o niewspółmiernie wielkim fallusie.

## *Magia*

Starożytni Egipcjanie bardzo często oddawali się zabiegom magicznym. Powody ich stosowania były różne np. w wyniku nieudanych przygód miłosnych lub w celu zapewnienia sobie przychylności ze strony bogów. Niejednokrotnie uciekali się do czarnej magii, która była stosowana w sytuacjach krytycznych, miała zaszkodzić kłamliwemu kochankowi lub wręcz przeciwnie —

wskrzesić starą miłość. W tym celu stosowano różne zaklęcia magiczne, jak również składano ofiary bogom prosząc ich o przychylność. Egipcjanie uważali, że potencja i akt miłosny to podstawowe warunki odrodzenia się w zaświatach. Bardzo powszechne były wspólne groby małżeńskie. Na ścianach tych grobów przedstawiano różne sceny z życia małżonków. Niestety nie można było jednak ukazywać scen miłosnych, więc zaczęto stosować szereg znaków, które je symbolizowały.

### *Symbolika miłosna*

Symbole te można podzielić na kilka grup. Są to symbole związane z ciałem ludzkim, zwierzętami, roślinami, muzyką czy ubiorem. Generalnie można powiedzieć, że właściwie cały świat Egipcjan przesycony był sensualizmem i erotyką. Ten właśnie sensualizm to cecha charakterystyczna ich mentalności i wierzeń — wierzyli na przykład, że zniszczenie nosa, uszu, oczu czy ust na malowidłach jest w stanie unicestwić zmarłego.

Symbolem kobiecej seksualności była małpa, ze względu na zgrabność i gibkość ruchów oraz swoistą swobodę zachowania. Z męską potencją natomiast kojarzył się osioł, z uwagi na swój niezwykle popęd seksualny.

Jeśli chodzi o roślinność związaną z symboliką miłosną, to można tu podać za przykład kwiat lotosu, który rano otwiera się, a wieczorem zamyka i chowa pod wodą. Z biegiem czasu — stał się symbolem codziennych narodzin i śmierci słońca, co z kolei wpłynęło na symbolikę miłosną, ponieważ kwiat lotosu kojarzony jest z odrodzeniem, kreacją, a tym samym znakiem miłości między kobietą a mężczyzną, której wynikiem jest nowe życie.

Jednym z najbardziej miłosnych symboli była winorośl. Egipcjanie mieli świadomość działania alkoholu na popęd seksualny; aczkolwiek stan upojenia nie było potępiany, wręcz przeciwnie wydawał się raczej dość znaczącym elementem erotycznej gry między kochankami.

Szalenie ważnym elementem symboliki erotycznej w Egipcie były włosy traktowane w kategoriach nośnika mocy i gotowości seksualnej. Czasem jednak, mężowie zapobiegliwie, nakazywali swoim małżonkom ścinanie lub nawet golenie głów.

# Seksualność człowieka

Życie seksualne człowieka ma wiele aspektów i wymiarów. Z jednej strony zawiera w sobie doznania fizyczne i cielesne, będąc poprzez to narzędziem do bardziej konkretnego kontaktu ze swoją fizycznością (umożliwia np. lepsze zrozumienie napięć swojego ciała, bardziej świadome odbieranie stanu swojego ciała), a z drugiej strony zawiera w sobie szereg wymiarów, które wykraczają poza samą fizyczność. Bardzo mocno przenika się z naszą psychiką.

Stąd też wiele szkół psychologii bardzo mocno wiązało ze sobą zdrowie psychiczne i seksualność - źródłem wielu zakłóceń psychicznych dopatrywało się w zakłóceniu sfery seksualnej.

Seksualność bardzo mocno wiąże się ze sferą emocjonalności. Chociaż wydaje się, że szczególnie istotnym motywem aktywności seksualnej jest pragnienie doświadczenia przyjemności płynącej z seksu, to jednak przyglądając się temu zagadnieniu nieco bliżej, okazuje się iż znacznie ważniejszym motywem dążenia do aktywności seksualnej jest potrzeba wymiany emocjonalnej między partnerami. Bez tej wymiany emocjonalnej, kontakty seksualne szybko stają się jałowe i nudne. Z drugiej zaś strony, kiedy istnieje więź emocjonalna pomiędzy partnerami i gdy istnieje pomiędzy nimi jakiś przepływ emocji - to stan ten bardzo mocno intensyfikuje doznania seksualne, w tym doznanie przyjemności.

Budowanie dojrzałej relacji mężczyzny i kobiety nie polega na samym tylko wytworzeniu relacji seksualnej - wymaga doskonalenia swoich postaw życiowych wobec partnera, takich jak rozwój tolerancji, akceptacji, życzliwości, umiejętność uwalniania się od lęków i napięć wewnętrznych itd.

Tym niemniej zrozumienie, że faktycznym istotnym motywem dążenia do bliskości seksualnej jest potrzeba wymiany emocjonalnej z partnerem, otwiera drogę do bardziej świadomego i satysfakcjonującego pożycia intymnego i wspiera naszą psychiczną dojrzałość.

W przeciwnym razie niektóre osoby próbują nudę i jałowość seksualną przerwać poprzez szykanie coraz to nowych form stymulacji, typu uczestnictwo w najróżniejszych seksparty, czy poszukiwanie bardziej perwersyjnych form seksualności, co w istocie jest jedynie ucieczką przed faktycznym problemem, którym jest właśnie brak kontaktu i wymiany emocjonalnej.

W ramach tego powiązania seksualności i psychicznej dojrzałości człowieka możemy wskazać jeszcze kilka bardzo istotnych szczegółów. Satysfakcjonujące pożycie seksualne, w którym partnerzy są świadomi wymiany emocjonalnej pomiędzy nimi, sprzyja postawie zaakceptowania swojej fizyczności.

Jak wiadomo dla wielu osób bardzo dokuczliwym elementem życia psychicznego jest nieakceptowanie wszystkich elementów swojej fizyczności (typu: mam za duży nos, za grube/chude nogi, za dużo/moło włosów, tłuszczu ... itd.) czy też trudności z zaakceptowaniem swojego procesu starzenia się (obawy typu, że nie jest się już tak atrakcyjnym, jak kiedyś itp.). Pożycie seksualne, w którym jest miejsce na kontakt emocjonalny, pomaga w nawiązaniu lepszej relacji ze swoją fizycznością, a poprzez to wspiera proces zaakceptowania siebie.

### Głębia psychiczna w kontakcie seksualnym.

Poszukiwanie satysfakcji z pożycia seksualnego jest czymś dla człowieka naturalnym. Istotne jest jednak zrozumienie jakie czynniki decydują o tym, czy nasze kontakty intymne faktycznie przynoszą zadowolenie, radość i poczucie bezpieczeństwa.

Zazwyczaj mamy taką skłonność, że poziom naszego zadowolenia z aktywności seksualnej uzależniamy bardzo mocno od jakichś walorów partnera - np. od tego, czy jest odpowiednio atrakcyjny, odpowiednio miły itp.

Tymczasem równie istotnym czynnikiem jest to, jak my sami jesteśmy dojrzały i gotowi do satysfakcjonującego kontaktu seksualnego. Na ile potrafimy po prostu być ze swoim partnerem podczas gry miłosnej i współżycia.

Ta z pozoru prosta, ale wymagająca jednak pewnego treningu umiejętność rozwija się wraz z naszą zdolnością zrelaksowania się i uwolnienia się od stresów i napięć dnia codziennego, a także wraz ze zdolnością wyciszania swoich myśli, które budują mur pomiędzy nami a partnerem. Pretensje, niewybaczone urazy i szereg innych naszych zastrzeżeń wobec partnera powodują, że satysfakcja płynąca ze wzajemnej intymnej relacji jest znacznie zmniejszona i mało zadowalająca.

Jeżeli będziemy w stanie wyłączyć te wszystkie myśli pełne zastrzeżeń wobec partnera (gdy uświadomimy sobie, że nasze myśli zależą od nas, i że jesteśmy w stanie po prostu przestać myśleć na dany temat), gdy wyciszymy swój umysł i po prostu będziemy w kontakcie podczas wzajemnej intymności, to wtedy życie seksualne sprawi nam o wiele więcej radości; przestanie być jałowe, a zacznie stawać się coraz głębsze.

Wzajemny taniec dwóch istot złączonych w grze miłosnej jest z jednej strony wewnętrznym poruszeniem, emocją, napiętością i magnetyzmem, a z drugiej strony jest także ciszą.

Cisza podczas wzajemnej intymności zarówno pogłębia przyjemność fizyczną płynącą z seksu, jak i nadaje doznaniom psychicznym więcej radości, lekkości i kreatywności. Nie chodzi oczywiście o konkretną ciszę w pomieszczeniu, w którym ma miejsce kontakt intymny - nic nie stoi przecież na przeszkodzie, aby włączyć muzykę, która nam odpowiada.



Chodzi raczej o ciszę wewnętrzną, która jest kontemplowaniem tego, co doznajemy we wzajemnym kontakcie.

Pierwszym punktem takiej kontemplacji podczas chwil bliskości jest życzliwość wobec samego siebie. Dzięki tej akceptacji i życzliwości wobec siebie, budzi się w nas także życzliwość i akceptacja wobec partnera.

To my sami decydujemy, czy pożycie seksualne - bliskość, gra miłosna i współżycie - staną się dla nas okolicznością do głębszego odczuwania siebie, partnera i świata, czy też będą jedynie mało świadomym powtarzaniem odruchów, z których niewiele wynosimy.

### Terapia Seksualna

Terapia seksualna jest kompleksowym podejściem psychoterapeutycznym, które ma na celu leczenie zaburzeń seksualnych. Jest to terapia zorientowana na znalezienie i szybkie usunięcie określonego problemu we współpracy z terapeutą. Zazwyczaj polega na tym, że para dostaje od prowadzącego terapię serii zadań do wykonania mających pomóc w rozwiązaniu problemu. Para rozmawia po każdym zadaniu z terapeutą i omawia przebieg oraz to, jakie miała uczucia podczas wykonywania zadania.

Dzięki temu można w prosty sposób dojść do porozumienia. Partnerzy szczerze ze sobą rozmawiają na temat swoich życzeń, czasami pierwszy raz w życiu, opisują wrażenia, jakie im towarzyszyły podczas wykonywania zadań. Mało kto zdaje sobie sprawę, że taka szczerza rozmowa zmniejsza napięcie między partnerami. Czasami po wielu latach dowiadują się dopiero co tak naprawdę druga osoba oczekuje i z czym jest jej dobrze. Takie spotkanie z terapeutą to też dobry trening komunikacyjny. Partnerzy wraz z terapeutą pokonują lęk przed rozmową. Ileż osób wstydzi się szczerze rozmawiać o swoich potrzebach. Szczególnie kobiety. Ciągle ciągnie się za nami spadek z poprzednich lat, gdy „nie wypadało”, gdy kobiety nie miały prawa przeżywać rozkoszy, a już co mówić, prosić o nią. Niby te lata mamy już dawno za sobą, ale w naszych sypialniach nadal jest milczące tabu związane z seksem. Ćwiczenia przebiegają w swobodnej atmosferze. Tu nie liczy się, czym się popiszesz, nie musisz grać. Stawką jest udane życie seksualne. Jest o co szczerze walczyć.

## Seks to zdrowie

*"Seks jest dobry.  
Seks pozwala dobrze spać.  
Seks podtrzymuje młodość.  
Seks odpręża.  
Seks jest piękny.  
Seks powoduje dumę.  
Seks zaspokaja pierwotną potrzebę.  
Seks daje radość życia.  
Seks daje przyjemność.  
Seks wprawia w ekstazę."*

Ernst Ell

Seks jak życie ma wiele twarzy. Może być drogą do poznania partnera, wyrazem uczuć, jakie do niego żywimy, sposobem na poczęcie dziecka lub przykrym obowiązkiem. Bywa uważany za środek prowadzący do osiągnięcia określonego celu, np. zdobycia partnera lub zatrzymania go. Można też jednak prościej do niego podchodzić - ponad 80% Polaków twierdzi, że seks warto uprawiać głównie dla przyjemności.

Seks to nie tylko czułe pieszczoty, bycie we dwoje lub zmysłowa przyjemność. Oprócz tego, że wprowadza na szczyt rozkoszy, jest lekiem czy - jeśli ktoś woli - dobroczynnym balsamem dla duszy i ciała.

Powody, dla których warto się kochać:

### **Namiętny masaż wygładza cerę**

Jeśli po miłosnych uniesieniach spoglądamy w lustro, z miłym zaskoczeniem dostrzegamy w nim inną, piękniejszą twarz: bez sińców pod oczami, bez pryszczy i zmarszczek. Seks działa jak wizyta u kosmetyczki. Poprawia ukrwienie, osuszają gruczoły łojowe, a mięśnie dobrze napinają skórę.

### **Seks łagodzi ból, zapobiega przeziębieniu**

Regularne współżycie uaktywnia system odpornościowy, namiętni kochankowi rzadko miewają grypę i katar. Gdy na miłosne igraszki wybrali noc - ryzyko zachorowania spada do minimum, gdyż system immunologiczny działa wtedy najintensywniej. W czasie aktu miłosnego aktywniej pracują nadnercza, wydzielając substancje hamujące stany zapalne. Seks rozluźnia mięśnie, rozgrzewa,

przez co łagodzi bóle reumatyczne i migreny.

### **Amory potęgują i przyspieszają zarost**

Mężczyzna, który chce zapuścić brodę lub wąsy, powinien intensywnie się kochać. Wydzielający się w czasie aktu miłosnego testosteron sprawia, że zarost staje się równy i gęsty.

### **Orgazm opóźnia proces starzenia się**

Kobieta, która prowadzi regularne życie seksualne i często przeżywa orgazm ma mniej zmarszczek niż koleżanki, które rzadko się kochają. Lekarze są zdania, że seks powstrzymuje biologiczne objawy starzenia się. Co więcej, uważają, że usatysfakcjonowani kochankowie czują się także młodsi psychicznie. Nic tak nie poprawia formy, jak chęć bycia atrakcyjnym seksualnie.

### **Miłosne uniesienia wprowadzają w stan euforii**

Partnerzy, którym seks przynosi zadowolenie, kochają się często i chętnie. Udana życie erotyczne jest dla nich dynamicznym impulsem: planują, działają, wszystkie zamierzenia doprowadzają do końca. Chcąc podzielić się swoją radością - obdarowują się erotycznym spełnieniem. Tworzy się koło: nie błędne, lecz dopingujące. Badania wykazały, że osoby usatysfakcjonowane seksualnie prawie nigdy nie popadają w depresję.

### **Częste stosunki pojedniają pośladki**

Jeśli chcemy, by ten atrybut kobiecości wzbudzał pożądanie, nie musimy męczyć się w siłowni. Wystarczy regularnie się kochać. Podczas stosunku mięśnie pośladków rytmicznie napinają się i rozluźniają - jak przy ćwiczeniach gimnastycznych.

### **Słodkie igraszki nie pozwolą utyć**

Łakocie wprowadzają w stan błogiego zadowolenia. Seks działa tak samo. Kto więc nasyci się uprawianiem miłości, nie tęskni już za słodyczami.

### **Spełnienie seksualne uwalnia od lęków**

Chyba, że jest to lęk przed seksem. Gdy czujemy się pożądani, odrzuacamy wszelkie obawy. Ramiona ukochanej osoby z jednej strony chronią przez złem tego świata, z drugiej dodają pewności, że pokonamy zły los.

### **Regularne współżycie łagodzi stres**

Pieszczoty działają podobnie jak rozluźniający masaż, pocałunki - wprowadzają w stan błogości. W organizmie zapanowuje równowaga hormonalna, co sprawia, że mamy dobry nastrój, jesteśmy odprężeni i zadowoleni.

### **Zbliżenia podnoszą sprawność intelektualną**

W czasie stosunku płciowego mózg, zostaje odpowiednio ukrwiony, dopływa do niego potężna dawka tlenu, co w istotny sposób polepsza naszą zdolność logicznego myślenia.

### **Podniecenie dodaje blasku włosom**

Aktywne życie seksualne pobudza wydzielanie hormonów i stabilizuje ich stężenie we krwi. Ten skomplikowany proces ma pozytywny wpływ na urodę włosów i paznokci: lepiej rosną, są zdrowe, błyszczące, nie łamią się i nie rozdwiają.

### **Pieszczoty wyostrzają refleks**

W sypialni nasze zmysły pracują na wysokich obrotach. Jesteśmy wrażliwi na dotknięcia, pocałunki odbieramy nawet delikatne muśnięcia kosmykiem włosów. Nauczeni tego, poza łóżkiem reagujemy w podobny sposób: lepiej widzimy, słyszymy, potrafimy skoncentrować się na drobiazgach.

### **Ekstaza rozbudza wyobraźnię**

Orgazm działa jak narkotyk: odrywa od ziemi, sprawia, że przez tych kilka cudownych sekund przestajemy myśleć i analizować. Uaktywnia się za to nasza wyobraźnia - widzimy fantastyczne obrazy przemierzamy nierealny świat. I mimo, że orgazm mija, pamięć o tym, co przeżyliśmy, zostaje.

### **Namiętny kochanek pomaga w karierze**

Seks jest fizycznym okazywaniem miłości, ale także psychologiczną grą. Jeśli potrafimy osiągać sukcesy w miłości, czujemy się silniejsi i bardziej wartościowi. A od pewności i wiary w siebie do sukcesu zawodowego droga niedaleka.

Miłość niejedno ma imię. Dla fizjologa jest grą substancji chemicznych, które niczym narkotyki najpierw wyzwalać euforię, a potem uzależniają. Choć nie chce się spać ani jeść, choć serce ściska niepokój to przecież zakochanych roznosi energia i przepelnia radość. Miłość i uzależnienie są tak blisko ze sobą spokrewnione, że niemal tożsame. Miłość dostarcza organizmowi takich samych bodźców jak amfetamina. Kto choć raz był zakochany, wie doskonale, że stan ten nie trwa wiecznie. I dobrze, bo musiałby doprowadzić do zniszczenia człowieka. W końcu bilans energetyczny ma swoje prawa.

Powszechnie uważa się, że pierwszy kryzys nadchodzi nie później niż po trzech latach, a pośredniego dowodu na to dostarczają statystyki rozwodowe.

Kiedy stan zakochania przekształca się w dojrzałą miłość, endorfiny zapewniają poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Zakochanie może się przekształcić w głęboką, spokojną miłość potocznie nazywaną przywiązaniem.

Uczucie miłości jakże często nadaje sens ludzkiemu istnieniu, jednak nie przestało być nieprzeniknioną tajemnicą. Czym jest, jak umiera - na te pytania nadal nikt nie potrafi odpowiedzieć. Z pewnością nie dlatego pojawia się, że mózg wytworzył jakieś substancje chemiczne. Odwrotnie - najpierw rodzi się uczucie i dopiero pod jego wpływem mózg zmienia swą aktywność biochemiczną.

Dla większości ludzi problem miłości tkwi przede wszystkim w tym, żeby być kochanym, a nie w tym, by kochać, by umieć kochać.

## **Bogactwa natury**

Już w starożytności ludzie szukali środków, które byłyby pomocne w leczeniu zaburzeń seksualnych, a także urozmaicały ich życie intymne.

Popularnie nazwano je afrodyzjakami. Są to substancje pochodzenia najczęściej roślinnego, rzadziej zwierzęcego lub mineralnego, zwiększające *libido* (pragnienie seksualne), potencję oraz przyjemność seksualną. Działają one różnokierunkowo na organizm człowieka, w tym przez powodowanie skojarzeń wzrokowych, zapachowych czy smakowych. Niektóre wyciągi roślinne stosowane zewnętrznie, powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych i ułatwiają dopływ krwi do narządów płciowych. Inne działają pobudzająco, ogólnie wzmacniająco, i chociaż nie zawierają hormonów płciowych, wpływają na ich poziom. Inne zwiększają syntezę tlenu azotu, czynnika relaksującego mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, wpływając tym samym na zwiększenie dopływu krwi do ciał jamistych, przeciwdziałając zaburzeniom erekcji u mężczyzn i ułatwiając odczuwanie pełnej satysfakcji seksualnej u kobiet. Działanie uspokajające surowców roślinnych jest również pomocne w osłabianiu napięć i stresów, związanych z obawami i niepewnością w odniesieniu do partnera.

Za środek pobudzający, również erotycznie, uważa się alkohol etylowy, czy surowce roślinne o działaniu halucynogennym. Małe dawki alkoholu zwiększają pewność siebie, odblokowują hamulce psychiczne, ułatwiają nawiązywanie kontaktów, ale w większych dawkach obniżają sprawność seksualną, uszkodzają komórki w obrębie gruczołów płciowych (jajniki, jądra), a nawet mogą prowadzić do impotencji. Alkohol hamuje też katabolizm testosteronu w wątrobie i jego transformację do estrogenów, hamuje też sprzężenie podwzgórze (przysadka) – gruczoły płciowe (HPG). Niekorzystny wpływ wywierają środki halucynogenne: opiaty hamują HPG, zwiększają poziom prolaktyny, co interferuje z odpowiedzią seksualną kobiet i mężczyzn. Kokaina początkowo działa stymulująco, ze względu na jej właściwości dopaminergiczne, jednak przewlekłe stosowanie prowadzi do dysfunkcji seksualnych, np. zaburzeń erekcji, ze względu na

hyperprolaktynemię. Marihuana i haszysz, szczególnie w wysokich dawkach, hamują HPG; wpływają też na obniżenie płodności.

Badania ziół, mające na celu stwierdzenie ich skuteczności w leczeniu różnych zaburzeń seksualnych, są niezbyt liczne, a stosowanie wynika głównie ze wskazań medycyny ludowej.

### Historia stosowania afrodyzjaków

Wszystkie narody świata stosowały przez wieki afrodyzjaki lub stosują je do dnia dzisiejszego, z lepszym lub gorszym skutkiem. Na początku stosowanie ich uzależnione było od kręgów kulturowych, dostępu do ziół oraz religii. W wielu przypadkach stosowano te rośliny, które swoim kształtem sugerowały pewne części ludzkiego ciała. Ogólną poprawę samopoczucia, zdrowia, wyleczenie dokuczliwych dolegliwości – kojarzono z powrotem sił witalnych. Pokarm bogaty w minerały, witaminy, czy naturalne leki stosowano więc jako wyjątkowe specyfiki wspomagające popęd płciowy.

Już 60 000 lat temu neandertalczyki wykorzystywali rośliny, które później znane były jako afrodyzjaki. Znajdowano ich ślady w miejscach pochówków.

W starożytnej Grecji stosowano sproszkowane muszle popijając je winem. Wiązało się to z mitem Afrodyty (muszle, bogate w minerały) oraz bogiem oszołomienia Dionizosem (wino).

Z kolei w starożytnych Chinach, Indiach i Tybecie czczono korzeń żeń-szenia. W Chinach nazywano go "korzeniem nieba", w Indiach "korzeniem ekstazy?". Nazwa botaniczna żeń-szenia - *Panax ginseng* - dowodzi różnorodności jego zastosowań: *Panax* to po łacinie panaceum, czyli środek na wszystkie dolegliwości. *Gin-seng* to w języku chińskim nazwa "człekokształtnego korzenia". Innym „człekokształtnym” korzeniem jest mandragora - blisko spokrewniona z szalejem jadowitym oraz wilczą jagodą - jest więc rośliną silnie trującą i... halucynogenną.

### **Przykłady afrodyzjaków:**

- **Skorupiaki, ryby:**

Porcja ostryg zawiera więcej cynku niż taka sama porcja jakiegokolwiek innego produktu.

Dlatego być może słuszna jest opinia, że ostrygi są znakomitymi afrodyzjakami, podobnie

jak reszta skorupiaków, oraz ryby. Mają działanie silnie pobudzające. Wiedział o tym wszystkim Casanova i zjadał codziennie na śniadanie 50 ostryg. Za afrodyzjaki uważa się także krewetki, homary, ośmiornice oraz ryby: łososia, sandacza, pstrąga, węgorza, sołę. Dobrą sławą cieszy się również kawior.

- **Lubczyk:**

Pochodzący z Azji południowo-zachodniej lubczyk ogrodowy należy w wielu krajach do hodowanych roślin przyprawowych. Najlepszy smak mają świeże, w miarę młode części rośliny. Zarówno części naziemne, jak i korzeń uważa się od starożytności za afrodyzjak. Polecany w chorobach dróg moczowych oraz schorzeniach przebiegających ze zmniejszeniem wydalania moczu.

Przetwory z lubczyka stosuje się przede wszystkim w lekkich zaburzeniach czynności nerek oraz zmniejszonym wydalaniu składników mineralnych i szkodliwych produktów przemiany materii, a także w stanach zapalnych nerek, cewek nerkowych i pęcherza.

- **Miód:**

Znany i ceniony we wszystkich kulturach. Daje szybko wiele energii i nie obciąża żołądka.

- **Czosnek:**

Zakazany w klasztorach Tybetu - za bardzo pobudzał, a mnisi mieli za zadanie jak wiadomo uspokajać swoje ciało a nie pobudzać. Chroni przed infekcjami zimowymi typu: grypa, katar. Jako afrodyzjak znany był już w starożytnym Egipcie. Rzymianie poświęcili go bogini płodności Ceres i sporządzali z niego napój miłosny z dodatkiem odrobiny kolendry. Substancje czynne zawarte w ostrym olejku eterycznym o charakterystycznym zapachu działają jak antybiotyk i aktywizują komórki. Czosnek jest silnym środkiem przeciwmiażdżycowym i obniżającym ciśnienie tętnicze, a także dezynfekującym jelita i używanym w przypadkach zaburzeń jelitowych oraz podczas epidemii grypy. Działa żółciopędnie i przeciw pasożytniczo. Spożywanie 2-3 ząbków czosnku dziennie zmniejsza ryzyko zawałów.

- **Żeń-szeń:**

Ceniony w Chinach, Indiach już od starożytności, znali go Arabowie. Wykorzystywany był jako lekarstwo i afrodyzjak. Pojawia się w recepturach proponowanych przez wszystkie księgi miłosne Wschodu. Do niedawna nie znano mechanizmów, dzięki którym żeń-szeń wpływa na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Wiedzano jednak, że ginsenozydy umożliwiają przetrwanie silnego stresu poprzez zwiększanie zdolności adaptacyjnych organizmu, przeciwdziałają zmęczeniu, pobudzają układ immunologiczny, dzięki czemu wzrasta odporność na infekcje bakteryjne i wirusowe, oraz przyspieszają proces rekonwalescencji. Ułatwia on bowiem zapamiętywanie i przedłuża okres sprawności umysłowej. Właściwości żeń-szenia wykorzystuje się także w środkach zapobiegających łysieniu i wypadaniu włosów, gdyż pobudza on macierz włosa i poprawia ukrwienie skóry. Działanie ginsenozydów polega na zwiększeniu zdolności hemoglobiny do szybszego przyłączania tlenu zużywanego podczas wysiłku, a tym samym - do lepszego zaopatrywania w tlen narządów człowieka. Dlatego właśnie wzrasta ilość energii i zdolność organizmu do podejmowania wysiłku - fizycznego i umysłowego. Tę tajemniczą roślinę Chińczycy znają już od 4000 lat. Właściwości tego korzenia cenili tak wysoko, że wiedzę o nim chroniły kolejne cesarskie dynastie. Podobno jeden z cesarzy utrzymywał nawet 10-tysięczną armię, która strzegła pól, na których uprawiano tę roślinę.

- **Przyprawy:**

Dodawanie egzotycznych przypraw do posiłku może kojarzyć się z odprawianiem czarów nad magicznym kociołkiem. Chcąc zdobyć serce przez żołądek, a przy okazji skierować na swoją osobę pożądanie partnera, należy posiadać w kuchni odpowiedni zestaw przypraw i wiedzieć, które rośliny mogą nam pomóc: satureja, pieprz miętowy, rzeżucha ogrodowa, seler, karczoch i szparagi, cyneraria syberyjska, kuklik, gałka muszkatołowa, pieprz, goździk i wszystkie wonne przyprawy, wanilia i kakao, oliwki, trufla aromatyczna, maślak, borowik i inne rodzaje grzybów, szafran, cynamon, wanilia, imbir, kardamon.



## Sztuka dotyku

### DOTYK

*- ciepły podmuch*

*przykuwa uwagę*

*kieruje kroki*

*muska dłonie....*

*Światło powoli*

*rozlewa się...*

*dotyka najdalszych korytarzy labiryntu*

*wyplukuje szarość prozy..*

*PRZENIKAJĄCY*

*ROZPIESZCZAJĄCY*

*UNIESIONY*

*WZMOCNIONY*

*Posiada moc rozkoszy światła*

*Na chwilę.....DOTYK*

Jolanta Król

Dłoń bliskiej osoby ślizgająca się po skórze działa jak najskuteczniejszy afrodyzjak. Stymuluje zmysły i pobudza seksualny apetyt. Wzmacnia więź między partnerami i buduje wzajemne zaufanie. Jednocześnie odpręża i koi nerwy napięte całodniowymi stresami. Dotyk jednak to coś więcej niż tylko kontakt fizyczny i reakcja biochemiczna.

Uwielbiamy dotykać, jesteśmy wrażliwymi, zmysłowymi istotami. Świat poznajemy dzięki zmysłom - wzrokowi, słuchowi, smakowi, dotykowi, powonieniu – a z nich dotyk porusza nas może najgłębiej. Dotyk informuje, zbliża, odpręża i pobudza. Począwszy od niemowlęctwa, dotykamy, aby wzbogacić wiedzę o świecie, badać, rozpoznawać i potwierdzać. To za sprawą dotyku możemy umacniać lub przekształcać związki: on uczy nas, kim jesteśmy, daje poczucie siebie, pozwala kontaktować się z innymi i wiedzieć, że nie jesteśmy sami. Dotyk to przyjemność, zbliżenie, spokój i akceptacja.

Zmysły i uczucia mogą nam zapewnić równowagę i satysfakcję. Stanowią antidotum na

świat pełen wyrachowania i techniki. Aby uzyskać taką równowagę, musimy się skupić na swoich zmysłach, nie zapominając by ocenić otoczenie, gdyż potrzebne nam jest takie, które pozwala się otworzyć emocjonalnie, dać swobodę uczuciom. Zaczynając eksplorować świat zmysłów odkrywamy na nowo zmysł dotyku: dotykiem rozpoznajemy otoczenie, dotykamy osoby nam bliskie, kochane. Sposób, w jaki dotykają się osoby zakochane, określa charakter ich związku. Dzięki zmysłom badamy siebie nawzajem, wzmagając pobudzenie i wiedzę. Kiedy wzajemnie sprawiamy sobie radość i przyjemność, mocniej czujemy, że kochamy i jesteśmy kochani.

### Masaż

Masaż to dotyk, a dotyk to komunikacja. Poprzez ręce można przekazywać myśli i uczucia. Sposób dotykania może odzwierciedlać i zmieniać nie tylko uczucia partnera, ale i nasze, te bowiem odpowiadają na jego reakcje. Jakość dotyku może przekształcić masaż w piękne twórcze doświadczenie. Zarazem jednak najtkliwsze uczucia do partnera nic nie mogą zmienić w tym, że masaż opiera się na pewnych zasadach, których należy się nauczyć i przestrzegać.

Masaż to święto zmysłowości: dajemy i dostajemy, badamy siebie nawzajem i otwieramy się na siebie. To sposób na przyjemność i odprężenie, rozładowanie stresów i napięć, na dobre samopoczucie. Poznając siebie lepiej, zarazem zwiększamy zaufanie i chęć współuczestnictwa, dzięki którym związek rozkwita. Masaż może być narzędziem prostego odprężenia: rozluźnia zmęczone mięśnie, uspokaja umysł, rozbudza duchowo i przywraca naszą naturalną energię. Swoista satysfakcja wiąże się z masowaniem ukochanej osoby, kiedy bowiem pozwala nam, byśmy usuwali uwięzione w niej napięcia, jest to wyrazem otwartości i zaufania.

Masaż intymny – to połączenie technik mających na celu rozluźnienie mięśni i ich zdrowie z podnieceniem zmysłowym i spontanicznością miłosnego dotyku. Przy zmysłowym masażu partnerzy sprawiają sobie przyjemność i satysfakcję, tworząc intymną, miłosną wymianę. Nie ma tu jednej tylko, najlepszej metody – wszystko opiera się na wspólnym doświadczeniu. Skupienie na partnerze świadczy że troszczymy się tylko o jego szczęście, a dzięki temu rozwija się wrażliwa zmysłowość. Piękno zmysłowego masażu polega na tym, że pogłębia związek dzięki większej wiedzy, witalności i radości.

## Seksualność a czakry

Ludzka seksualność jest formą wyrazu i lustrem ciągle obecnego aktu tworzenia, który nieustannie spełnia się na wszystkich poziomach życia we Wszechświecie. Gdy w chwili stworzenia z jedności powstawała wielość, pozbawiony formy byt podzielił się najpierw na dwie podstawowe formy energii – zapładniającą męską energię i przyjmującą żeńską energię. Chińczycy nazwali te pierwotne siły już przed kilku tysiącami lat Yang i Yin. Z gry tych energii powstaje całe Stworzenie. Żeńskie Yin jest nieustannie zapładniane przez męskie nasienie Yang i rodzi życie w jego nieskończonej różnorodności formach.

Na poziomie fizycznym ludzi ta gra energii manifestuje się jako seksualność. Człowiek jest związany poprzez nią z ciągle obecnym aktem twórczym życia w jego całości i ekstaza, której może przy tym doświadczyć, odzwierciedla szczęśliwość tworzenia.

Siły Yang i Yin wyrażają się w całym Wszechświecie jako polaryzacja. Aby istnieć, wszystko ma jakiś przeciwny biegun. Coś istnieje jako jeden biegun dzięki istnieniu za każdym razem drugiego bieguna. W momencie zaniku biegunowości przestaje istnieć również istnienie. Ta podstawowa reguła ma zastosowanie do wszystkiego. Tak więc możemy zrobić wydech tylko wtedy, gdy istnieje wdech, pozwalamy na jedno, gdy unikamy czegoś innego. Wnętrze warunkuje to, co jest zewnętrzne, dzień pociąga za sobą noc, światło cień, narodziny śmierć, kobieta mężczyznę itd. Każdy biegun potrzebuje dla swojego dopełnienia, bieguna przeciwnego.

Yin i Yang symbolizują w bardzo obrazowy sposób rytmiczny ruch całego życia. Yin przedstawia jedną stronę całości, żeńską, rozszerzającą się, uczuciową, pasywną i nieświadomą, Yang — męską, ściągającą, intelektualną, aktywną i świadomą stronę. Nie zawiera się w tym jednak żadna ocena w sensie “większej wartości”.

Istniejąca równowaga otaczającego nas Wszechświata jest wynikiem relacji między parami przeciwności. Ponieważ wszystko we Wszechświecie jest w ciągłym ruchu, zarówno Yin jak i Yang jest już obecne w swoim przeciwnym biegunie. Symbolem tego jest ciemny punkt w jasnym Yang i jasny punkt w ciemnym Yin. Każdy z obu biegunów ukrywa już w sobie nasienie bieguna przeciwnego i jest tylko kwestią czasu, kiedy jedna z tych biegunowości zamieni się w drugą. Na pewnych obszarach dokonuje się to przestawienie w ułamku sekundy, np. w przypadku atomów. U istot ludzkich zmiana biegunowości z męskiej na żeńską i odwrotnie jest możliwa tylko

w różnych wcieleniach. Dzień i noc potrzebują przeciętnie dwunastu godzin na taką zmianę, wdech i wydech kilku sekund.

Wszystkie rzeczy przychodzą i odchodzą, poruszają się i zmieniają na podstawie wymiany i wzajemnego oddziaływania tych dwu podstawowych sił Wszechświata. Dopiero jednak oba cykle dają za każdym razem całość spełnioną. Także miłość i seksualność otrzymują poprzez te prawidłowości swoją podstawę. Oba bieguny zmierzają do osiągnięcia jedności i przyciągają się jak dwa różne bieguny magnesu. Gdy dochodzi do zjednoczenia tych przeciwstawnych sił, wymieniają się między sobą.

Kobieta i mężczyzna są w swoich podstawowych rysach przeciwnie spolaryzowani. To różne spolaryzowanie jest obecne także na poziomie energetycznym. Wszędzie tam, gdzie u mężczyzny występuje polaryzacja dodatnia, u kobiety jest ona ujemna i odwrotnie (u homoseksualistów jedna ze stron wykazuje np. spolaryzowanie energetyczne przeciwne niż w normie). Tak więc pomiędzy kobietą i mężczyzną na wszystkich poziomach reprezentowanych przez czakry występuje przyciąganie i dopełnienie, które może doprowadzić do doskonałego wewnętrznego stopienia się. Aby to osiągnąć, czakry muszą być możliwie wolne od blokad. W czasie seksualnego zespolenia przepływ energii wzdłuż głównego kanału Sushumny jest bardzo pobudzony i intensywny. Strumień energii z drugiej czakry jest nadzwyczaj duży i jeśli nie ma blokad w systemie czakr to ten nadmiar energii może łądować inne czakry. Energia seksualna, będąca jedną z form prany, transformowana jest tu na częstotliwości innych czakr. Promieniuje ona z czakry przez nadi w ciało fizyczne i ciało energetyczne, napelniając je zwiększoną siłą życiową. U szczytu tego zespolenia dochodzi do gwałtownego obustronnego rozładowania się wszystkich siedmiu czakr i do stopienia na wszystkich poziomach reprezentowanych przez centra energetyczne. Oboje partnerzy czują się bardzo głęboko ożywieni i jednocześnie odprężeni, odczuwają wewnętrzny związek i miłość, która daleko wykracza poza żądzę posiadania. Relacja partnerska osiąga spełnienie niezależne już więcej od rzeczy zewnętrznych.

Tego rodzaju spełniające zespolenie seksualne może być w tym rozmiarze przeżyte tylko wtedy, gdy partnerzy wzajemnie wczują się całkowicie w siebie i uwolnią od wszelkiego lęku, mogącego przeszkadzać w wolnym przepływie energii w systemie energetycznym. Jeśli tylko u któregoś z partnerów jedna jedyna czakra jest zablokowana, to zespolenie nie może dokonać się w całej swojej doskonałości, co więcej, zablokowana czakra powoduje niedomagania w przepływie energii w tej samej czakrze u partnera.

Większość ludzi przeżywa seksualność tylko przez drugą czakrę. U mężczyzny poza tym energia czakry podstawy jako fizyczna siła napędowa spełnia dominującą rolę. Jeśli seksualność pozostaje ograniczona do dolnych czakr, to jest ona ogólnie rzecz biorąc bardzo jednostronnym przeżyciem, z którego oboje partnerzy wychodzą raczej osłabieni i niezadowoleni, ze skłonnością, by szybko się rozejść i zająć swoimi sprawami. To tak, jakby na instrumencie strunowym grać tylko na jednej lub dwu strunach, nie pozwalając nigdy rozbrzmieć całemu bogactwu dźwięków. Z energetycznego punktu widzenia, przy tak ograniczonej praktyce seksualnej, zużywa się bardzo dużo energii, ponieważ energie są ściągane z innych czakr i transformowane w energię seksualną, aby wpłynąć przez czakrę drugą. Przeszkadza to energiom w ich naturalnej drodze ku górze, aby jednocześnie wpływać we wszystkie siedem czakr, napełniając je dodatkową siłą życiową.

Najbardziej naturalną drogą rozwiązania blokad, które przeszkadzają w doskonałym seksualnym zespoleniu na wszystkich poziomach, jest wymiana energii czakry serca. Jeśli oboje partnerzy wypromieniowują miłość ich serc w sposób wolny, bez strachu, oba systemy energetyczne natychmiast harmonizują się. Uwarunkowane strachem blokady rozpuszczają się i wymiana na poziomach wszystkich siedmiu czakr staje się możliwa.

W tym leży głęboko ukryta przyczyna, dla której zespolenie płciowe jest doświadczane jako spełniające w o wiele wyższym stopniu, gdy poza cielesnym przyciąganiem istnieje uczucie głębokiej miłości między oboma partnerami. Wyższe częstotliwości stają się bardziej aktywne i seksualność wznosi się ponad zwykłe cielesne bycie razem ku duchowemu zjednoczeniu.

Jest to sztuka tantry, od tysiącleci uczona i praktykowana. Dochodzi tu do dalece mocniejszego orgazmicznego przeżycia niż to co ogólnie uważa się za możliwe. Takie doświadczenie prowadzi nas faktycznie w obszary innego wymiaru przeżywania i odczuwania. Nagle stajemy się świadomi, że energie seksualne nie są zamknięte w naszych genitaliach. Są one obecne we wszystkich naszych komórkach, podobnie jak w grze męskich i żeńskich sił w całym przejawionym Stworzeniu. Doskonale zespolenie z ukochanym partnerem prowadzi nas do doświadczenia wewnętrznej jedności z pulsującym życiem Wszechświata, a w chwili orgazmu, gdy dualizm na chwilę zostaje zniesiony, przeżywamy jedność z absolutnym, pozbawionym formy bytem, który tworzy stałą bazę i cel dla gry energii obu biegunowości.

## **Bibliografia**

*Jan Niżnikiewicz, „Tajemnice dawnej medycyny, magii i erotyki”, Bookmarket, Gdańsk 2007*

*S. Sharamon, B. J. Bagiński, „Księga czakr”, Oficyna Wydawnicza Aster, Kraków 1994*

*Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams, „Tajemnice udanego seksu”, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2005.*

*Alex Comfort, „Radość seksu”, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.*

*John Gray, „Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus”, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1996.*

<http://www.omilosci.pogodzinach.net><http://www.omilosci.pogodzinach.net> – Portal internetowy  
*Miłość i seks*