

# Исследовательская работа

На тему: Сравнительный анализ пользы и вреда полового воздержания для практикующих хатха-йогу.

Выполнил: Плево А.Н.

г. Москва 2019

## Содержание

- Введение
- **Теоретическая часть**
- Сексуальная революция и ее последствия
- Культура «разврата» в современном обществе
- Современная наука и медицина о пользе секса и оргазма
- Хатха-Йога о сексе, оргазмах и половом воздержании
- **Практическая часть**
- Практика полового воздержания
- **Заключение**

## Введение

Мы проживаем такое время, когда такие понятия как: половое воздержание, половая умеренность, половая сдержанность, умеренные половые аппетиты, контроль похоти, обуздание похоти и т.д., являются чем то ненормальным, выдуманым религиозными фанатиками, ограничивающим наслаждение фактором, предрассудком, абсурдом, обманом, недоумением и т.д.

Современным обществом путем образовательных учреждений, пропаганды, средств массовой информации (СМИ), воспитания детей с раннего возраста, культивируются такие жизненные приоритеты как богатство, власть, сила, статус, положение, авторитет, высокомерие и венцом всей этой пирамиды является СЕКС, как эталон успешности и счастья. Тот, у кого есть деньги и власть, тот имеет секс в неограниченном количестве. Богатые и «успешные» могут позволить себе ВСЕ: развернуть законодательную машину в свою пользу, купить здоровье, купить счастье, купить ЛЮБОВЬ. А половое воздержание – это удел слабых, неудачников, лузеров, дураков. По мнению большинства современных людей, воздерживаются от секса только религиозные фанатики, больные на голову, или те у кого просто на просто, большие проблемы в общении с противоположным полом и если бы этих проблем не было, никто бы сознательно не стал отказываться от сексуальных утех.

С подачи современных ученых и философов, сексуальные отношения, зачастую ставятся на один уровень понимания такого духовного чувства как ЛЮБОВЬ, а порой и даже выше. Фактически весь институт взаимоотношений между мужчиной и женщиной, зиждется на сексуальных взаимоотношениях. Институт семьи ориентирован на здоровый сексуальный потенциал двух партнеров, вплоть до того что, заниматься сексом нужно столько то времени и такое то количество раз, а если пара не соответствует общепризнанному стандарту, то значит с ними что то не так.

С раннего детства, современным детям, прививается, что проявление ранней сексуальности – это НОРМАЛЬНО. Что в похотливых мыслях и поведении нет ничего предосудительного. Что это просто природа, животный инстинкт и ничего с ним не поделаешь. Да и зачем чего то делать? Зачем отказывать в себе в таком удовольствии как секс. Нужно просто предохраняться, чтобы чем-нибудь не заболеть или еще чего страшнее не стать отцом или матерью раньше положенного срока. А если полового партнера еще нет, то нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО прибегнуть к мастурбации. В этом нет ничего такого, это абсолютно НОРМАЛЬНО. Причем твои сексуальные приоритеты зависят сугубо от тебя. Хочется мальчику с девочкой – прекрасно! Хочется мальчику с мальчиком или девочке с девочкой или мальчику и с мальчиком и с девочкой – ну ничего, у «любви» ведь не может быть гендерных предрассудков. Главное чтобы все были счастливы, и дети, и мама с папой, а может быть РОДИТЕЛЬ 1 или РОДИТЕЛЬ 2. Подадим так сказать определенную правильность понимания и восприятия на личном примере. Ранние половые отношения в настоящее время стали абсолютно нормальным явлением, а такое понятие как секс только в браке или женская девственность как эталон воспитания, нравственности и целомудрия у женщины воспринимаются как «бабушкины предрассудки».

Современная медицина доказывает нам с «пенной у рта» что регулярная половая жизнь необходима, если Вы хотите сохранить здоровье, что половое воздержание - это очень вредно и чревато такими заболеваниями, как: застойный простатит, ухудшение иммунитета, различные психические расстройства, импотенция, фригидность, спермотоксикоз и т.д. И что при отсутствии полового партнера длительное время, ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО, прибегать к методам самоудовлетворения.

В противовес мнению современного общества, йогические источники знания, а также непосредственно практический опыт системы йоги предлагает альтернативный взгляд на вопрос полового воздержания. И эти источники и опыт, говорят нам прямо противоположную информацию. Что чрезмерная сексуальная активность и распущенность, являются причиной проявления негативных реакций как со стороны физического, так и со стороны психического состояния людей. Те, кто идут на поводу у своих животных инстинктов в плане сексуальных излишеств, пожинают на себе весь ряд отрицательных последствий, связанных с этим действием.

Что СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ предназначена, не только для размножения и получения животного уровня удовольствий, но и для достижения более высоких и значимых целей в физическом аспекте, саморазвитии и духовном развитии людей.

**ЦЕЛЬ ДАННОЙ РАБОТЫ:** провести сравнительный анализ пользы и вреда, такого явления как «половое воздержание» в современном обществе и в философии и практике хатха-йоги. Сделать обзор, двух противоположных взглядов на один вопрос. Выявить схожести и расхождения, правдивость и заблуждение, а также масштаб коих, если они есть. Изложить соответствующие выводы в правдивости и ложности каждой из исследуемых сторон. Рассмотреть возможность интеграции, полной или частичной, объектов исследования друг к другу, относительно современных реалий.

# Сексуальная революция и ее последствия

## Основные факторы

Отношение к сексу в обществах с христианской культурой вплоть до последней трети XX века основывалось в первую очередь на традиционной христианской морали, которая, впрочем, была основана не столько на Библии, сколько на традициях. Среди особенностей общества того времени можно выделить следующее:

- Секс был табуированной темой в обществе.
- Трудность контрацепции.
- Трудность, опасность для здоровья женщины и, во многих странах, криминальность абортов, а также негативное к ним отношение в обществе
- Декларируемая неприемлемость секса вне брака.
- Различное отношение общества к внебрачной сексуальной активности мужчин и женщин. Для неженатого мужчины сексуальные связи и пользование услугами проституток считались естественными, во всяком случае, простительными. Женщина, уличённая в несохранении девственности до замужества, автоматически отвергалась обществом. Обнаружение сексуальной внебрачной связи в глазах общества гораздо более компрометировало замужнюю женщину, нежели женатого мужчину.
- Не только религиозное и моральное неприятие, но и юридическое преследование за однополые сексуальные отношения.

Однако уменьшение влияния церкви, переход от аграрного общества к индустриальному, привели к изменению сознания людей. Библейские истины подверглись сомнению, женщины стали добиваться равенства с мужчинами.

Так, в конце XIX века — начале XX века, в основном в Великобритании и США, получило распространение движение суфражисток, целью которого было предоставление женщинам избирательного права наравне с мужчинами. Логичным продолжением движения стал феминизм.

Зигмунд Фрейд стал одним из первых учёных, занявшихся проблемой сексуальности. Также над этим вопросом работал Вильгельм Райх, в результате чего в 30-х годах XX века он написал книгу «Сексуальная революция». Райх был не только учёным, но и общественным деятелем. Его программа включала следующие основные моменты:

**- Интенсивное образование в области контроля рождаемости;**

**- Предоставление контрацептивов всем желающим;**

**- Разрешение абортов;**

**- Разрешение разводов;**

**- Сексуальное образование как средство профилактики венерических заболеваний и сексуальных проблем;**

**- Обучение сексуальной гигиене врачей и учителей;**

- Отказ от наказания преступников, совершивших преступления на сексуальной почве; лечение таких преступников на основе психоанализа.

## **Ранние исторические аналоги**

В настоящее время под словами «сексуальная революция» чаще всего подразумеваются события 1970-х годов. Однако неверно рассматривать весь предшествующий период истории как пуританский, со строгой моралью и табуированной темой секса. В Европе четко просматриваются несколько периодов, на протяжении которых резко менялось отношение к сексу: от полного табуирования данной темы, до свободы нравов и сексуальных отношений. Причем эти периоды можно просмотреть почти на три тысячелетия.

Если взять за точку отсчета основание Рима (753 г. до н. э.), то примерно на протяжении шестисот лет мораль была строгой, патриархальной. Крайне сильной была власть отцов и вообще старшего поколения, идеалом женщины выступала Лукреция — римлянка, убившая себя после изнасилования. Примерно в середине II века до н. э. наступил перелом, вызванный знакомством Рима с моралью восточных эллинистических государств. Свобода нравов за короткий срок становится повсеместной, временами переходящий все границы настолько, что римские императоры вынуждены были издавать указы, запрещающие патрицианкам заниматься проституцией. И в этот момент появляется христианство, которое было полной противоположностью римскому обществу. Постепенное подавление сексуальности привело к тому что она оказалась под запретом уже к концу 300-х годов.

После падения Рима и периода «варварских королевств» наступает Средневековье — эпоха господства католической церкви. Аскетизм был провозглашён идеалом, секс рассматривался прежде всего как средство продолжения рода. Этот период продолжался приблизительно с начала VII по начало XVI века, то есть около девятисот лет.

Затем наступает эпоха Возрождения. Центром Вселенной становится Человек, его красота более не рассматривается как что-то постыдное. Соответственно, ослабевает и религиозная мораль католиков. Эпоха XVI—XVIII веков — это эпоха «куртизанства», официальных фавориток и т. п.

В XIX веке побеждает так называемая пуританская мораль. Она тоже связана с христианской религией, но уже не с католичеством, а с протестантством. Именно в протестантских государствах (Англия, Германия, Швеция, США) мораль становится максимально строгой. Секс вне брака (особенно у девушек и женщин) считается верхом разврата, гомосексуальность и мастурбация рассматриваются как психические заболевания. Именно окончание этого периода и переход к современной морали и называется сейчас сексуальной революцией.

## Сексуальная революция в СССР

Советская Россия стала одним из первых государств, где было отменено уголовное преследование за гомосексуальность.

Среди молодёжи в первые годы Советской власти была популярна теория стакана воды, заключающаяся в отрицании любви и сведении отношений между мужчиной и женщиной к инстинктивной сексуальной потребности, которая должна находить удовлетворение без всяких «условностей», так же просто, как утоление жажды.

Начало сексуальной революции в России отразилось в первых декретах советской власти. Согласно декрету о расторжении брака от 16 (29) декабря 1917 года расторгнуть брак можно было без обоснования причин. Согласно декрету о гражданском браке, о детях и введении книг-актов состояния 18(31) декабря 1917 года «Российская Республика впредь признает лишь гражданские браки...», что обозначало в те годы сожитительство мужчины и женщины, а церковный брак, наряду с обязательным гражданским, стал считаться частным делом брачующихся.

В 1920-х годах действовало общество «Долой стыд». В 1922 году его члены проводили в Москве вечера Обнажённого тела. Позднее они проводили шествия в Москве и Харькове, участники данных шествий ходили по улицам совершенно нагими или с лентой с надписью «Долой стыд». Однако в 1925 году деятельность общества стала пресекаться милицией.

С началом НЭПа начался новый всплеск проституции, она практиковалась практически открыто представительницами всех слоёв общества. По данным опросов, услугами проституток пользовалось от 40 % до 60 % взрослого мужского населения. Однако уже в феврале 1923 года власти начали борьбу с проституцией, в результате численность проституток сократилась.

Более консервативный взгляд на секс пропагандировался в популярной в те годы работе «Двенадцать половых заповедей революционного пролетариата» советского психиатра А. Б. Залкина: он считал, что современный ему человек в повседневной жизни страдает половым фетишизмом, который следовало преодолеть с помощью науки; энергия пролетариата, как цельного класса, не должна была растрачиваться на половые связи, бесполезные для его исторической миссии, поэтому до брака, а именно до 20—25 лет, необходимо было, по мнению Залкина, половое воздержание; половой акт не должен был повторяться слишком часто и т. д.

## Секс в послевоенной России

В период правления Сталина сексуальная свобода стала восприниматься резко отрицательно. Был провозглашён лозунг «Семья — ячейка общества». Хотя за супружескую неверность, добрачный секс, развод и аборт не было предусмотрено никаких юридических последствий (кроме случаев изнасилования и гомосексуализма), тем не менее все эти действия стали считаться глубоко аморальными и порицаемыми.

После войны также отмечались волнообразные изменения по отношению к сексуальному поведению. Сразу после войны наблюдалось усиление морально-идеологического контроля, но с началом «оттепели» он ослабел. В 1980-х годах сдерживать сексуальную революцию в СССР уже по сути было невозможно. Общество динамично развивалось. Во-первых, подростки 1980-х годов были детьми тех, кто сами прошли сексуальную либерализацию периода «оттепели» и позиция родителей уже сводилась не к тотальной нетерпимости добрачного секса у детей, а к «серьёзным и откровенным разговорам» и «предостережением от ошибок и глупостей»: девочек уже тотально не

ограничивают в использовании макияжа и фасона причёсок. Но самое главное, впервые появляется полноценное сексуальное просвещение: издаются книги, брошюры, тема сексуальных отношений занимает значительное число полос в журналах, начиная от «Пионера» и заканчивая «Огоньком».

Закономерным результатом стала трансформация установок и динамики сексуального поведения: снижение возраста сексуального дебюта, эмансипация сексуальной мотивации от репродукции, рост числа разводов, добрачных и внебрачных зачатий и рождений, повышение интереса к эротике, ресексуализация женщин.

Отношение к произошедшей в России сексуальной революции в обществе полярны. Либерально настроенная часть общества в целом позитивно оценивает произошедшие изменения.

Консервативная часть общества, наоборот, считает что сексуальная революция в России скорее принесла больше негативных последствий. При этом называются следующие причины:

- глобальные тенденции: снижение рождаемости, поздние браки, распад семьи;
- результаты смены общественно-экономической формации, распада Советского Союза и дезинтеграции России: рост детской смертности, снижение продолжительности жизни, разрушение общественного здравоохранения, общую криминализацию общества.

Подстать ситуации в политике и экономике, сексуальная свобода обернулась anomией и анархией. Помимо безусловно позитивной индивидуализации, приватизации и интимизации сексуальности, есть и её негативные стороны: её деромантизация, коммерциализация и вульгаризация.

## **Сексуальная революция в странах Запада в 1960-е — 1970-е годы**

### **Начало сексуальной революции**

Если старшее поколение 1900—1920 годов рождения родилось в сложных условиях аграрно-индустриального общества начала XX века, а выросли в период испытаний первой половины XX века, а именно Первой мировой войны, Великой депрессии и Второй мировой войны, то есть не имели достаточно свободного времени для своих причуд и сильно «выматывались» в быту и труде, а в сельской местности в XX веке в основном ещё придерживались традиционных взглядов, то дети (и внуки) в условиях урбанизации, растущей экономики и материальной удовлетворенности 1960—1970 гг. уже не чувствовали потребности в прежней морали. Важнейшим фактором стало появление надёжных и доступных способов контрацепции, что позволило использовать секс лишь в целях достижения удовольствия.

Всё это вместе привело к формированию нового сознания. Секс перестал быть запретной темой. Со второй половины 1960-х годов сначала молодые люди, а за ними и немолодые, постепенно порывают со старым представлением о сексе. Появляется движение новых левых, которые стали бороться за сексуальную свободу.

## Продолжение либерализации нравов

Секс перестал быть табуированной темой. Профессия ученого, исследующего секс, перестала считаться неприличной. Уменьшилась роль «традиционных ценностей» (восприятия семьи, как обязанности, например), возросла самостоятельность женщин. Они больше не стремились во что бы то ни стало выйти замуж. Сексуальная революция тесно переплеталась с феминизмом.

В 1970-х годах прочно встала на ноги индустрия порнографии. Также эти годы были отмечены съемками в западных странах рекордно большого количества за всю историю кинематографии откровенных фильмов эротического содержания.

На данный момент во многих странах первого мира легализованы однополые браки. Гомосексуальность больше не считается болезнью, а дискриминация по признаку сексуальной ориентации осуждается.

## Окончание сексуальной революции

Окончание на Западе сексуальной революции датируется серединой 1980-х годов, когда как следствие революционных перегибов началась сексуальная контрреволюция — некоторое возвращение к прошлому, хотя, конечно, полностью перечеркнуть перемены, внесённые революцией, было невозможно. Значительно способствовал сексуальной контрреволюции появившийся в начале 1980-х годов СПИД.

## Современность

Сексуальная революция в корне изменила взгляды общества на секс, на брак, на отношения между мужчинами и женщинами:

**- Женщина стала пользоваться такими же гражданскими правами, как и мужчина.**

**- Брак, один и на всю жизнь, в массе более не считается единственно допустимым решением. Также как и обязательство выходить замуж/жениться.**

**- Контрацепция общедоступна, аборт во многих государствах законны.**

**- Оральный и анальный секс перестали быть «табу», особенно среди молодёжи.**

**- Толерантное отношение к однополым связям и другим видам сексуальных извращений.**

## Культура «разврата» в современном обществе

Явная и яркая примета нашего времени – радикальное и весьма знаменательное разрушение того главного ядра, вокруг которого возникает и развивается жизнь человека на этой земле, – семьи.

С одной стороны, мы уже несколько десятилетий являемся свидетелями тотального опошления традиционной семьи и того таинства, в котором она создается Богом. Это совершалось с помощью целой «культуры освобождения» – «освобождения» сначала от авторитета Церкви, затем от авторитета родителей, чтобы закончиться сексуальным «освобождением», не заставившим долго себя ждать. Последствия оказались разрушительными: начался процесс постепенного распада семьи, набирающий обороты под воздействием целой «культуры развода», но более всего – из-за раздувания культа собственного «я».

Сейчас мы пожинаем плоды философии эгоистического индивидуализма, основы которой были заложены в эпоху Возрождения, чтобы позднее превратиться в основную модель, по которой стала строиться западная цивилизация. Таинство брака, подобно бесценному жемчугу, разметали перед свиньями, и теперь отплясывают на развалинах семьи, превознося выше небес право человека распорядиться самим собой, как ему вздумается, и исполнять все свои желания, мыслимые и немислимые...

Как результат, мы наблюдаем, с другой стороны, переосмысление того, что есть семья, по вкусу тех, кто приложил руку к ее разрушению: гомосексуалисты получают право заключать браки не только по гражданским законам, но и по религиозным, утверждая тайну беззакония своим обезьянничаньем церковного венчания.

Мы дошли сегодня до той критической точки, с которой все более очевидным становится фундаментальный конфликт между двумя способами видения мира, и семьи в том числе. Происходит именно то, о чем уже столько раз было сказано: мы столкнулись с конфликтом между культурой смерти и культурой жизни.

Однако внутри этого конфликта мы имеем дело, как это показывает профессор Патрик Фаган, директор американского Центра исследования семьи и религии, с другим конфликтом, оказывающимся в центре современных дискуссий. Это конфликт между культурой традиционной моногамной семьи и новой культурой тотального разврата, которая характеризуется освобождением и пропагандой сексуальности в самых разнообразных ее формах: от девиантных сексуальных отклонений (например, онанизма) до гомосексуализма, завуалированной педофилии и даже инцеста.

Профессор Фаган описывает эту культуру как серийную полигамию, чрезвычайно разнообразную по своим сексуальным отклонениям, и обозначает ее выражением «полиамурная культура», которое включает весь спектр сексуальных проявлений, перечисленных выше. Однако важно также определить и те фундаментальные черты, которые разделяют эти две культуры – культуру моногамной семьи и полиамурную культуру, черты, демонстрирующие, насколько различаются они по своему взгляду на человеческое существование, на отношение человека к Богу и общественное устройство. Этот аспект профессор Фаган раскрывает в своей статье «Эскалация полиамурной культуры – это охота на ваших детей», фрагмент из которой мы предлагаем ниже.

## Противоположные культуры

Культура моногамной семьи и полиамурная культура существенно отличаются друг от друга в глубинных представлениях о том, как организовано общество. Вот некоторые из этих различий.

Прежде всего, религия в этих культурах занимает совершенно разное место. В моногамной культуре вся жизнь – и личная, и семейная, и общественная, и национальная – прочно связана с сакральным. Для нее характерны и типичны вера в Бога и богопочитание. Полиамурная же культура, как правило, стремится оттеснить религиозность на задний план и даже подавить все ее общественные проявления; она требует, чтобы религия была объявлена частным делом.

В культуре моногамной семьи свобода означает свободу быть хорошим; полиамурная культура трактует свободу как освобождение от всех ограничений в сексуальном поведении.

Культура моногамной семьи придает максимальное значение рассудительности и мудрости, благодаря которым человек познаёт добро, к которому нужно стремиться; в полиамурной культуре главное – чтобы каждый делал то, что ему захочется.

Культура моногамной семьи тяготеет к вере в объективную реальность, а именно к вере в то, что истина существует и может быть познана, в то время как полиамурная культура зиждется на релятивистском и идеологизированном понимании реальности – на том, что истина является следствием волевого выбора индивида.

Культура моногамной семьи устремлена к достижению всеобщих нравственных норм; в полиамурной культуре насаждается нравственный релятивизм.

Культура моногамной семьи, построенная на обуздании похоти, не нуждается в поведенческой бюрократии (бюрократии, которая навязывала бы нормы поведения. – М. К.). Напротив того, полиамурная культура задумана как сеть, обеспечивающая безопасность своих приверженцев – не только тех из них, кому менее других повезло, но и невоздержных, и всё больше опирается на программы социальной поддержки, чтобы защитить своих поборников от пагубных последствий тех форм сексуальности, которые они сами и насаждают.

Культура моногамной семьи, будучи ориентирована на рождение детей, устремлена в будущее и полна надежд: детям покровительствуют, а жизнь и общественная деятельность семьи сосредоточены главным образом на новом поколении – будущем страны. Для полиамурной культуры сиюминутный комфорт взрослых – главная цель.

В культуре моногамной семьи жизнь каждого человека священна и охраняется, включая жизнь еще не рожденных детей, инвалидов и стариков. В полиамурной культуре около трети нерожденных детей уничтожается через аборт, а инвалиды и старики оказываются ненужными, и им все более угрожает эвтаназия.

Если говорить о численности населения, то культура моногамной семьи фертильна и дает прирост населения, тогда как полиамурная культура стерильна и направлена против себя самой.

Культура моногамной семьи предполагает низкие социальные расходы для своего существования, в то время как полиамурная культура крайне дорогостояща.

## «Тактика янычаров»

Вопреки двум последним выводам, которые, казалось бы, должны неминуемо привести полиамурную культуру к распаду, ей удалось найти оригинальный путь, позволяющий выживать и даже развиваться, – контроль над тремя важнейшими сферами деятельности, благодаря чему полиамурная культура вербует для себя «новообращенных» в недрах моногамной культуры. Речь идет об образовании детей, половом воспитании и программах по охране здоровья подростков (включающих, в том числе, контрацепцию и клиники-абортарии). Контроль над этими тремя сферами позволяет полиамурной культуре проникнуть в культуру традиционной моногамной семьи и разложить ее изнутри. Значительную помощь в этом ей оказывает индустрия развлечений, которая, особенно сегодня, выступает мощнейшим союзником полиамурной культуры, очевидно нацеленным против культуры моногамной семьи.

Установив контроль над образованием детей, половым воспитанием и программами по охране здоровья подростков, полиамурная культура принижает роль родителей и разрушает их авторитет, препятствуя тем самым их усилиям сделать своих детей членами их собственной культуры. Можно сказать (а почему бы нет?), что агенты полиамурной культуры «похищают» детей из моногамных семей, как некогда турки во времена Османской империи силой отбирали мальчиков у родителей-христиан, чтобы превратить их затем в воинов элитных частей – янычар.

С каждым подростком, вовлеченным в половую жизнь по одной из антимонагамных воспитательных программ, агенты полиамурной культуры похищают для себя одного будущего «янычара», попутно достигая еще трех побед:

- 1) они посвятили подростка в полиамурную культуру (при этом он не отдает себе отчета, какова цена его поступка);
- 2) рождением детей вне семьи (и абортами, которые, скорее всего, последуют) удалось разложить семью еще до того, как она успела сформироваться, закрепив за подростком или юношей статус-кво распутника;
- 3) удалось увести молодого человека от Бога, поскольку замечено, что молодые люди, бывшие некогда верующими, но начавшие половые связи вне брака, как правило, разрывают общение с Богом.

## Развитие полиамурной культуры

И достигают всего этого агенты полиамурной культуры без единого открытого и прямого сражения. Их программы завуалированы, и потому оказываются такими действенными. Они отлично знают это, и потому со звериной яростью защищаются, стремясь сохранить за собой контроль над тремя масштабными программами: по образованию детей, охране здоровья подростков и половому просвещению, – а в моногамной культуре нет ничего, столь же напористого и успешного, что могло бы противостоять этой звериной ярости!

**Один из характерных примеров последнего десятилетия: попытка внедрения в Соединенных Штатах воспитательных программ, пропагандирующих воздержание, мобилизовала агентов полиамурной культуры на такую массированную и сокрушительную политическую атаку, что она увенчалась успехом, вынудив федеральное правительство отменить финансирование программ по воздержанию. И это произошло, несмотря на положительные результаты, которые дала программа по воспитанию воздержания: снижение числа аборт, числа рожденных вне брака детей, сокращение болезней, передающихся половым путем, повышение эффективности образовательного процесса.**

В Европе – где полиамурной культуре предоставлено куда более веское слово! – ярким примером непрекращающегося натиска этой культуры стали нападки на последний оплот культуры моногамной семьи – домашнее воспитание и образование (по меньшей мере до шестилетнего возраста, а иногда и старше). В домашнем воспитании те три направления, что были упомянуты выше, конечно, остаются под контролем родителей, и, как демонстрируют данные, полученные в Соединенных Штатах, результаты, которых достигают эти дети, намного выше, чем у детей в государственных школах.

## Новая государственная идеология

Достаточно нескольких примеров, чтобы проиллюстрировать современную ситуацию. В Индонезии транссексуалам предоставлено право самим выбирать, какой пол назвать при национальной переписи, которая будет проведена в течение этого года. Великобритания в 2004 году приняла «Закон о признании пола», чем государство фактически одобрило основополагающий принцип гендерной идеологии, утверждающий, что мужской и женский пол якобы являются не чем иным, как социальным конструктом, к которому нас приучила и которым нас «подавила» патриархальная цивилизация закона, нормативистская и тираничная. Согласно этому принципу, гендер не отождествляется с биологическим полом, а зависит от глубоко личного выбора каждого. Поэтому не существует одного гендера, их шесть или даже еще больше!

Этой идеологией пропитан британский закон, в силу которого транссексуалы получают признание и могут изменять свое свидетельство о рождении, даже если операции по изменению их пола не было. Достаточными для этого основаниями являются следующие: диагностирование путаницы в половой идентичности, проживание в течение двух лет «в рамках выбранного гендера» и принесение присяги в том, что данное лицо намерено провести в этой роли всю остальную жизнь.

В той же Великобритании Комиссия по вопросам равенства и правам человека – аналог румынского CNCD – потребовала в начале этого года, чтобы такой вид одежды, как юбка, был изъят из школьной формы для девочек, потому что юбка дискриминирует тех девочек, которые ощущают себя мальчиками и хотят быть ими.

В 2005 году Конституционный суд Германии вынес решение о том, что законы немецкого государства нарушают частную жизнь граждан и их права выражать свою гендерную идентичность, которую каждый выбирает по своему желанию. В Австрии «ассоциация по уходу за детьми» Fun&Care проводит с детьми «воспитание в целях повышения чувствительности к гендерному измерению». Мальчики будут получать на занятиях корзины с косметикой и платьями для принцесс, в то время как девочек поощряют кричать и применять физическую силу.

При этом одним из основных требований гомосексуальных и транссексуальных активистов является снижение возраста сексуального согласия до 12 лет и необъявление биологического пола ребенка до этого возраста, чтобы, достигнув его, он смог бы выбрать его сам, без вмешательства родителей.

## **Современная наука и медицина о пользе секса и оргазма**

### **Оргазм не только приносит удовольствие, но и оказывает благоприятное воздействие на организм человека, утверждают медики и ученые**

Результаты многочисленных исследований специалистов доказывают, что оргазм поднимает иммунитет, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает деятельность сердца и легких, а также оказывает благоприятное воздействие на психологическое состояние человека.

### **Один оргазм в день заменяет поход к врачу**

По данным Национальной службы здравоохранения Великобритании NHS, всего один оргазм в день способен заменить поход к врачу. Об этом специалисты NHS сообщили даже студентам в британских университетах, разместив на листовках сообщение о том, что регулярный секс и самоудовлетворение оказывают благоприятное воздействие на здоровье.

### **Оргазм стимулирует работу мозга**

Исследования при участии добровольцев, за активностью мозга которых наблюдали с помощью магнитно-резонансной томографии, показали, что во время оргазма мозг испытывает огромное стимулирование. В частности, обе половины мозга простимулированы, включая даже те части мозга, которыми мы обычно не пользуемся. Кроме того, оргазм усиливает приток крови ко всем отделам мозга и является полезнее, чем разгадывание кроссвордов.

### **Эффект кокаина**

Нейробиолог и автор книги Мозг и удовольствия Дэвид Линден провел масштабное исследование, чтобы выяснить, почему секс вызывает зависимость. В эксперименте Линдена принимали участие женщины и мужчины традиционной сексуальной ориентации, а также гомосексуалисты и бисексуалы. Ему удалось определить, что во время оргазма, как и во время употребления кокаина, происходит выброс гормона дофамин, который формирует у человека чувство наслаждения и тягу к повторному получению того же самого наслаждения.

«Именно по этой причине от секса и оргазма может появиться зависимость, как и от кокаина», - утверждает нейробиолог.

### **Любовь после оргазма**

Кроме того, доктор Линден утверждает, что именно оргазм позволяет испытать чувство влюбленности. Благодаря гормону любви окситоцину, который вырабатывается в момент наивысшей точки удовольствия, партнеры могут испытывать друг к другу нежные чувства. Нейробиолог отмечает, что окситоцин производит такой эффект не только на женщин, но и на мужчин.

Эксперимент ученых подтверждает этот факт, а также доказывает, что если человек будет получать окситоцин в качестве назального спрея, он станет более ласковым и доверчивым.

### **Лучший антидепрессант**

Оргазм способен успокоить, уменьшить негативное влияние стресса и помочь в борьбе с депрессией. Благодаря коктейлю эндорфинов и других веществ, которые попадают в кровь в момент оргазма, наблюдается успокоительный эффект. Также, по данным британских ученых, благоприятный эффект оргазма, в частности, снижение кровяного давления и уровня стресса, может сохраняться до двух недель.

### **Оргазм, как средство от бессонницы**

Исследования также указывают на седативный и расслабляющий эффект после секса. Ученые утверждают, что после хорошего секса легче уснуть. Кроме того, специалисты рекомендуют испытывать оргазм перед сном всем тем, кто борется с бессонницей.

## **Оргазм укрепляет иммунную систему**

Швейцарские иммунологи установили, что секс укрепляет иммунитет человека. Согласно подсчетам специалистов, после оргазма количество фагоцитов, так называемых иммунных клеток-убийц, в крови возрастает в полтора раза. Также было доказано, что у людей, занимающихся сексом один-два раза в неделю, организм вырабатывает на 29% больше иммуноглобулина А (белка, обладающего активностью антител и играющего огромную роль в борьбе с вирусными инфекциями). Медики рекомендуют заниматься сексом, как минимум раз или дважды в неделю, чтобы избегать вирусов и простуд.

## **Секс для красоты кожи**

Качественный и регулярный секс также служит основой молодости. Исследование британского косметолога-дерматолога Мервин Паттерсон показало, что кожа 75 процентов женщин, участвующих в эксперименте, улучшилась благодаря регулярным оргазмам.

«Оргазм усиливает кровообращение и стимулирует парасимпатическую нервную систему, а также поднимает иммунитет и оказывает благоприятное воздействие на организм в целом. В результате

все это сказывается на коже человека, которая начинает буквально излучать свечение после оргазма», - говорит доктор Паттерсон.

Кроме того, непосредственно перед оргазмом происходит выброс дегидроэпиандростерона (DHEA), который также называют гормоном молодости - он омолаживает кожу, а также внутренние органы.

## **Лучшее обезболивающее средство от головной боли**

Известный американский сексолог Беверли Уиппл, которая обнаружила точку G в 1970-х годах и написала несколько популярных книг, посвященных этому феномену, доказала, что оргазм позволяет устранить болевые ощущения от абсолютно разных причин.

Кроме того, недавнее исследование ученых при участии 83 женщин, страдающих мигренью, показало, что больше половины из них испытывали облегчение и избавлялись от болезненных ощущений после оргазма.

## **Оргазм вместо ЭКО**

Специалисты рекомендуют женщинам, желающим забеременеть, достигать оргазма. По данным британских биологов Робина Бейкера и Марка Беллиса, сокращения матки во время оргазма способствуют зачатию.

## **Лекарство от сердечного приступа**

Израильские ученые утверждают, что оргазм поможет снизить риск сердечного приступа, как у мужчин, так и у женщин. Мужчины, имеющие регулярные половые контакты, реже страдают от болезней сердца.

«Если не хотите умереть от инфаркта, занимайтесь сексом и регулярно испытывайте оргазм», - утверждают специалисты.

## **Секс поднимает настроение**

Секс по утрам повышает настроение, улучшает работу иммунной системы и бодрит эффективнее кофе. В частности, оргазм улучшает работу эндокринной системы, повышает настроение и выбрасывает в кровь гормоны радости.

## **Врачи советуют: больше секса**

Помимо минутного наслаждения, физическая близость приносит еще немало пользы, оздоравливая обоих партнеров.

- Секс - один из важных факторов в лечении многих неврологических заболеваний, в том числе тяжелых депрессий, - уверен к. м. н., невролог Виктор КОСС. - Ведь во время оргазма вырабатываются особые вещества - эндорфины и серотонин. Эндорфин известен как «гормон радости». А серотонин помогает организму эффективно справляться со стрессами. К тому же этот нейромедиатор отвечает за правильную передачу нервных импульсов в мозге.

## **Бессонница исчезает**

Как утверждают зарубежные исследователи, люди, регулярно занимающиеся сексом, меньше страдают от бессонницы. А все от того, что эндорфины, вырабатываемые после оргазма, не только дают ощущение радости и покоя, но и расслабляют клеточки, вызывая необратимую сонливость.

## **Работа спорится**

Хороший секс способствует хорошему же самочувствию людей во время всего рабочего дня. Во-первых, выспался хорошо, во-вторых (даже если и не выспался), организм получил нужную дозу гормонов, которая поддерживает его в форме. Эндорфины способствуют спокойствию и придают уверенности в себе. А серотонин заставляет мозг быстрее соображать.

## **Организм очищается**

- Во время близости кровь начинает быстрее «передвигаться» по сосудам, - говорит гинеколог Тамара СМИРНОВА. - Дыхание учащается, кровь обогащается кислородом и «промывает» все органы, включая мозг и печень. А в это время вместе с потом через кожу выводятся токсины и тяжелые металлы.

## **Сердце и сосуды укрепляются**

При регулярной половой жизни уровень половых гормонов (тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин) повышенный. Тестостерон способствует укреплению костей и мышечной ткани. А еще нормализует работу сердца. Эстроген препятствует развитию сердечных заболеваний у женщин. Ну и, кроме того, занятия сексом способствуют повышенному току крови, как следствие - укреплению сосудов.

## **Фигура стройнеет**

Чаще всего во время бурного секса неосознанно выполняются такие изощренные физические упражнения, которые вряд ли возможно повторить на коврик в спортзале. А это приводит к поддержанию мышц в тонусе. Кроме того, во время близости в среднем сжигается от 150 до 200 калорий.

## **Иммунитет повышается**

А тот же серотонин благотворно влияет на иммунитет, помогая выработке клеток-защитников. Помимо того, что он работает как антидепрессант, способствует еще и укреплению иммунной системы, обновлению тканей в организме.

## **И голова больше не болит**

Гормон окситоцин, который активизируется во время близости и отвечает за наш с вами оргазм и выделение эндорфинов, помимо этих полезных свойств, способен также снять спазмы и боль. Но при условии, что его будет много.

Так что чем качественнее секс и сильнее оргазм, тем меньше проблем в личной и общественной жизни.

## **А сколько нужно?**

- Некоторые рекомендации есть, - говорит врач-сексолог, к. м. н., профессор Александр ПОЛЕЕВ.  
- Но это - определенный минимум, который поддерживает в тонусе физическое и психическое здоровье:

-до 30 лет - два-три раза в неделю;

-от 30 до 40 - два раза в неделю;

-после 40 - один раз в неделю.

Особенно важна регулярность для женщин. Иначе они могут стать занудными и злобными «старыми девами» со склочным характером.

## **Польза мастурбации для здоровья мужчин научно доказана**

Как утверждается, самоудовлетворение снижает риск развития опасного заболевания.

Мужчины, мастурбирующие не менее 21 раза в месяц, тем самым снижают риск заболевания раком предстательной железы. К такому выводу пришла группа специалистов, представляющих Гарвардский университет.

В исследовании приняли участие 31 925 мужчин, каждый из которых еще в 1992 году рассказал, как часто он занимается сексом или самоудовлетворением. После этого специалисты наблюдали за состоянием здоровья участников до 2010 года. Всего учеными, по их словам, было проанализировано 480 831 «человеко-месяц». Как выяснилось, те участники, которые рассказали, что эякуляция у них происходила чаще 21 раза в месяц, вероятность заболевания раком предстательной железы у них была заметно ниже — до 33 процентов в некоторых возрастных категориях. При этом как утверждается, было неважно, достигалась эякуляция посредством полового акта или мастурбации.

Как сообщается, в своей работе специалисты также принимали во внимание такие факторы, как диета участников исследования, их отношение к алкоголю, индекс массы тела, историю заболеваний, передающихся половым путем, семейное положение и так далее.

**Часто авторы подобных исследований оговариваются, что полученные результаты не позволяют утверждать, что выявленная связь является именно причинно-следственной, однако в данном случае специалисты склонны считать, что достаточно регулярный онанизм или секс действительно приносит пользу здоровью. Как утверждают ученые, это согласуется и с результатами, которые ранее получали другие исследователи.**

Ученые также призывают придерживаться правильной диеты с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот.

С точки зрения современной медицины, мастурбация не является отклонением от нормы ни у подростков, ни у взрослых, половозрелых людей, не наносит вреда организму ни с биологических, ни с социальных позиций. Установлено, что подростковая мастурбация не препятствует завязыванию сексуальных контактов, не влияет на будущую половую жизнь, не связана с формированием девиантной сексуальности (хотя и отмечается, что стереотипы мастурбаторных фантазий закрепляются в подсознании человека и могут влиять на выбор партнёров и предпочитаемые способы сексуального удовлетворения).

Проявления мастурбаторной активности отмечаются на протяжении всей жизни человека с самого раннего детства. Первым психосексуальным механизмом получения удовольствия для младенца становится сосание материнской груди. Позже, с развитием мускульной активности и нервной системы, ребёнок начинает получать удовлетворение путём раздражения гениталий, то есть мастурбации.

Описаны случаи мастурбации у детей в возрасте от 7 месяцев до 2 лет, как правило, в форме трения половых органов о различные предметы. Мастурбация в детском возрасте с точки зрения медицины является нормальным этапом половой социализации; в более позднем возрасте воспоминания о ней вытесняются в подсознание, влияя на становление сексуальности. Чрезмерное стремление к мастурбации на этом этапе обычно служит признаком недостаточности физических и эмоциональных контактов ребёнка с близкими.

Многие психиатры полагают, что занятие мастурбацией способно облегчить состояние депрессии, стресса и ведёт к повышению самооценки. Мастурбация может выступать фактором, гармонизирующим отношения, в которых существует дисбаланс в сексуальных потребностях партнёров, позволяя одному из партнёров сбросить сексуальное напряжение. Кроме того, мастурбация в ходе сексуальных контактов позволяет лучше понять предпочтения партнёра, выявить местоположение его эрогенных зон и предпочтительные способы стимуляции.

В 2003 году команда австралийских исследователей под руководством Грэхама Гайлза (англ. Graham Giles) пришла к выводу, что частая мастурбация позволяет предотвратить развитие у мужчин рака предстательной железы, являясь при этом более безопасной, чем частые сексуальные контакты с женщинами. Другие исследования ставят этот вывод под сомнение, указывая, что положительное влияние может существенно зависеть от возраста и частоты мастурбации: так, мужчины в возрасте от 20 до 40 лет, мастурбировавшие от 2 до 7 раз в неделю, оказались более подвержены риску развития рака предстательной железы; с другой стороны, мастурбация один раз в неделю снижает риск развития рака у мужчин старше 50 лет.

Исследование 1997 года выявило обратную зависимость между смертностью от коронарной болезни сердца и частотой оргазмов, несмотря даже на то, что сексуальная активность может вызвать ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Половая активность (в частности, мастурбация) могут влиять на кровяное давление в стрессовых ситуациях: у людей, недавно занимавшихся сексом или мастурбацией, в стрессовой ситуации кровяное давление поднималось не так сильно, как у контрольной группы; при этом мастурбация оказывала меньший эффект, чем недавнее половое сношение.

Несмотря на то, что при мастурбации зачатие невозможно (если не происходит контакта спермы мужчины со влагалищем женщины), переживание женщиной оргазма в промежутке времени от 1 до 45 минут после попадания спермы во влагалище увеличивает вероятность зачатия; таким

образом, мастурбация после полового акта может увеличить вероятность наступления беременности. Кроме того, при мастурбации у женщин может увеличиваться кислотность цервикальной слизи и происходит очистка шейки матки, что может способствовать профилактике цервикальной инфекции.

У мужчин мастурбация способствует удалению из половых путей старой спермы с низкой подвижностью. Следующий эякулят будет содержать более свежую сперму, что также может увеличить шанс зачати.

**К объективности общей оценки, стоит добавить, что далеко не все современные ученые и врачи поддерживают точку зрения о пользе частых оргазмов, но это скорее исключение из правил, чем правило!!!**

# Хатха-Йога о сексе, оргазмах и половом воздержании

## Хатха-йога прадипика

### Шлока 87. Бинду (семя) не должно оставаться в йони

Практика должна заставить бинду (семя), готовое упасть во влагалище женщины, подниматься вверх. А если оно упало, то и семя, и жидкость женщины должны быть сохранены путем втягивания их вверх.

Считается, что семя, или бинду, не должно высвободиться, но если это случилось, оно должно быть втянуто вверх через орган воспроизведения при помощи техники ваджроли. Поток бинду может быть обращен на различных стадиях, например, посредством таких практик, как випарит карани мудра, кхечари мудра и так далее, описанных выше. Ваджроли — последняя из таких техник.

*В предыдущих шлоках утверждалось, что если бинду падает в «солнце», то в результате имеют место разрушение и смерть, поскольку оно поглощается огнем на протяжении всей жизни. Солнце — это раджас в манипуре, но раджас — это также влагалищные выделения. Поэтому, если бинду падает в раджас, практика ваджроли не может быть успешной. Когда бинду попадает в манипуру, то, что в действительности поглощается огнем, является саттвическим нектаром бинду, который просветляет тело и дарует бессмертие. Чакры, расположенные ниже манипуры, связаны с инстинктивными животными функциями и с тамастическими качествами, и если бинду проливается здесь, оно превращается в яд, вызывающий страдание и смерть.* Поэтому во время практики майтхуны саттвическое состояние ума должно поддерживаться любой ценой, даже за счет активации нижних чакр. Раджастические и тамастические тенденции этих центров должны распознаваться и контролироваться.

В трактате «Шива Самхита» говорится: «Практика ваджроли дарует освобождение даже тем, кто связан мирским влечением. Поэтому всем йогам необходимо убедиться, что они практикуют её должным образом! Мудрый должен сначала проглотить своим телом находящуюся во влагалище жидкость яичников, сжимая семенной проток своего органа и, как следствие, выполняя половой акт без извержения семенной жидкости. Поскольку последняя стремится выйти наружу, она должна быть остановлена посредством йони мудры (ваджроли). Далее, та же самая жидкость должна быть отведена в левый канал (иду), а половой акт должен быть на некоторое время приостановлен. Потом, в соответствии с указаниями гуру, он должен с продолжительным втягиванием апаны извлечь одним триумфальным усилием остатки яичниковой жидкости из влагалища». В этом тексте нет указаний на подготовительные стадии ваджроли, где используются трубка и вода.

Сравнение всех текстов дает ясную картину ваджроли. Сначала должны совершенствоваться уддияна, наули и мула бандхи. Затем должна практиковаться ваджроли, сидя на ягодицах, стоя и так далее, как это описано в трактате «Гхеранд Самхита». После этого она должна практиковаться с использованием мышечных сжатий уретры, а потом с использованием трубки или катетера. Когда все это будет доведено до совершенства, гуру укажет, что делать дальше.

## Шлока 88. Сохранение бинду есть жизнь

**Таким образом, сохраняя бинду(семя), знаток йоги побеждает смерть. Выпуск бинду означает смерть; сохранение семени есть жизнь**

Эта шлока требует детального обсуждения. Слово «бинду» означает точку или ядро. Ядра всех клеток являются тем же самым бинду. Они содержат хромосомы, в которых закодированы вся память и все эволюционные возможности вида. На самом деле, к смерти ведет не только потеря семени. Во всех тканях тела с определенной скоростью непрерывно происходит дегенерация, гибель и замена клеток (за исключением нервной системы, нейроны которой не восстанавливаются). Особая речь идет о сперме и менструальной жидкости, поскольку темп их образования и кругооборота намного превышает темп образования и кругооборота других клеток и, следовательно, они имеют наибольшее значение с точки зрения обмена веществ в организме.

Какая связь между семенем и бессмертием? Она двоякая. В обычной жизни соединение этих зародышевых клеток создает другое бинду, другой индивидуум и другую вселенную. Это идея бессмертия в смысле возможности дать потомство. Кроме того, согласно Сватмараме, если семенные выделения из тела можно прекратить, то человек в пределах еще своего тела подсоединяется к тому же самому первоисточнику жизни.

**И медицинская наука, и современная психология отмахиваются от древних верований о ценности сохранения семени как от «бабушкиных сказок». Йогический опыт, однако, говорит, что этот миф содержит в себе больше истины, чем все когда-либо опубликованные книги по медицине и психологии.**

Всегда были «эксперты», которые, тем не менее, оставались невежественными относительно целей существования. Нынешний век не является исключением. Существуют интеллектуальные гиганты. Существуют сострадательные и даже героические люди. Существуют убежденные гуманисты, но этого недостаточно, если они не в состоянии понять трансцендентальное переживание. Их поведение и достижения остаются в пределах царства эмпирического сознания и низшего ума.

Почему Сватмараме утверждает, что потеря семени является причиной смерти? Семя содержит огромные силы в молекулярном, или потенциальном, виде. Этот потенциал можно сравнить с потенциалом атомной бомбы. Семенная жидкость, изливающаяся при одном ее испускании, содержит в среднем 400 миллионов сперматозоидов. Каждый из этих крошечных сперматозоидов обладает энергией, достаточной для того, чтобы проплыть расстояние, в 3000 раз превышающее его длину. В относительных величинах это то же самое количество энергии, которое бы израсходовал шестифутовый мужчина, проплыв полторы мили. Можно посчитать, сколько энергии заключено только в одном выбросе спермы и, соответственно, сколько ее выбрасывается из тела.

Когда потеря и выброс семени являются привычными, частыми и неконтролируемыми, из человека непрерывно вытекают порции обладающей высоким потенциалом эссенции жизни, и у тела не остается другой возможности, как непрерывно заменять их, используя постоянный запас энергии метаболизма.

Что является источником той энергии, которая истекает вместе с семенем? С точки зрения специалистов по питанию она содержится в потребляемых продуктах, разлагается на составные части в процессе пищеварения, усваивается в кровь и накапливается в нуклеиновых кислотах и в жировых и протеиновых структурах сперматозоида. На каждом шаге потребляется энергия метаболизма. Постоянная замена выброшенного наружу семени требует, чтобы потребляемая

пища была насыщена жирами и белками. Это влечет за собой наличие большой рабочей нагрузки на органы пищеварения и железы, такие как печень и поджелудочная железа, а также на сердце, систему кровообращения и систему выделения.

В результате этого клетки и ткани различных систем тела требуют более частой замены, а более быстрый круговорот клеток ведет к большим расходам энергии метаболизма, ускоряет темп обмена веществ и повышает базовую температуру тела. Согласно геронтологам, исследующим процессы старения и дегенерации, все эти факторы являются основной причиной быстрой физической дегенерации и ранней смерти человеческого тела.

Сватмарама утверждает, что сохранение семени в теле уменьшает энергетические затраты и дарует йогу силу и переживания, не известные человеку, привыкшему к потерям семени на протяжении всей своей жизни. Он утверждает также, что удерживаемое в теле семя является самым нектаром бессмертия.

Сколько людей умерло преждевременно с неосуществленными мечтами и неудовлетворенными желаниями, поскольку жизненные силы покидали их тело, ясность покидала их умы, острота исчезала из их органов чувств и истощение подавляло их силу воли? Может ли так быть, чтобы удержание семенной жидкости поддерживало большие сознательные силы в теле, уме и воле йога? Действительно ли задержка семенной жидкости порождает постоянный источник радости, силы и блаженства, который просветляет мозг человека? Это те вопросы, которые современные ученые должны задать себе. Нельзя отбрасывать утверждения и опыт йогов как ненаучные мифы. Материалистическое научное видение человека как сущности, не содержащей в себе ничего, кроме крови, костей, мышц, желчи и жира, поддерживается неконтролируемыми потерями семени.

Почему нужно контролировать расход семенной жидкости? Конечно же не по каким-либо моралистическим соображениям. Обратите внимание на то, что Сватмарама рекомендует не безбрачие, а только лишь задержку семени. И поэтому, если человек сможет избежать этих рабских конвульсий, направленных на испускание семени, то он сможет реализовать внутри себя источник свободы, бессмертия и блаженства.

Весь трактат «Хатха-йога Прадипика» посвящен методам сохранения тела и ума. Пусть тот, кто понял истину, ищет гуру и практикует в соответствии с его посвящением и инструкциями.

## **Шлока 89. При сохранении бинду приятно пахнет тело и предотвращается смерть**

**Пока бинду/семя надежно находится в теле, где страх смерти? Сохраняя бинду/семя, тело йога приятно пахнет**

Страх смерти является одной из основных мотивирующих сил, управляющих поведением человека и накладывающих отпечаток на его личностные свойства. Патанджали ввел термин клеша. Страх смерти проистекает из отождествления себя со своим физическим телом. Выпуск семени лишь усиливает это отождествление. Когда йог может контролировать бинду, предотвращая его выброс из тела даже в момент полового акта, отождествление с телом исчезает и сознание освобождается от этой рабской зависимости от тела. Тогда страх смерти исчезает.

Даже в том случае, когда человек считает, что он не боится смерти, поведение и реакции его тела, тем не менее, свидетельствуют о том, что он все еще управляется этим страхом. Он остается подсознательной детерминантой его поведения. Нетрудно убедить сознательный ум перед лицом смерти, что «я не боюсь». Это всего лишь вопрос психологии. Как сможем мы убедить более глубокий ум и преодолеть физиологические реакции страха, которые осуществляются подсознательно? Именно для этого нужна тантрическая или йогическая садхана и необходимы поиски компетентного гуру.

Во втором сегменте шлоки утверждается, что сохранение бинду изменяет запах тела йога. Как это происходит? Циклические фазы процесса воспроизводства сопровождаются выделением в теле различных химических веществ, которые имеют определенный запах. В настоящее время они выделены учеными и известны как феромоны. Обычно мы не осознаем эти запахи, пока они не станут сильными, но они оказывают тонкое воздействие на бессознательный мозг. Научные исследования установили, что запах, испускаемый из подмышек женщины в начале ее менструального цикла, запускает цепочку реакций в других женщинах, пребывающих вблизи от нее. Было также установлено, что феромоны, выделяемые из подмышек мужчины, вызывают различные психоэмоциональные реакции у женщины в зависимости от стадии ее менструального цикла.

При выпуске из тела секреторных выделений органов воспроизведения начинают производиться новые клетки и, соответственно, начинается новый цикл выделения запахов. Однако, если семенная жидкость остается в теле, качество феромонов изменяется. Это что-то вроде производства духов. Предварительное их производство не дает приятного запаха, но их последующая обработка дает благоухающий запах. Аналогично тело йога испускает благоухающий запах.

Конечно, кроме сохранения семени, должны приниматься во внимание и другие факторы, влияющие на запах тела. Чистая и умеренная диета, регулярное купание и содержание одежды в чистоте тоже влияют на запах тела, но Сватмарама говорит о вещах более высоких.

## **Шлока 90. Должны контролироваться семя и ум**

**Сперма мужчины может контролироваться умом; контроль семени дает жизнь. Следовательно, его сперма и ум должны контролироваться и сохраняться**

Йоги всегда утверждали, что анатомические функции тела должны сознательно контролироваться, но это требует времени и усилий. Только недавно наука доказала истинность этих утверждений. Самый легкий способ — это работа с пранаямой, поскольку темп и глубина дыхания оказывают влияние на физиологические системы тела, на структуру волн мозга и на способы мышления. Йогические практики, выполняемые в течение продолжительного периода времени, могут влиять также на функции органов воспроизведения и, в конечном счете, контролировать их. Легче всего контролировать функции сознательной части нервной системы. Для этой системы была разработана асана. Выброс секреторных выделений органов воспроизведения не является только физиологическим процессом. В это вовлечен также ум. Без вовлечения ума этот выброс не может осуществиться.

Следует научиться отслеживать роль органов чувств (джнянендрий) и ментального воображения в инициации сексуальных реакций. Контроль за мозгом начинается с осознания процесса. Если изолировать это осознание, то ум будет оставаться невозбужденным посреди таких чувственных восприятий, как запах, внешний вид, прикосновение и звук. Если можно стать таким образом свидетелем работы ума, то можно будет контролировать возбуждение моторных реакций (кармендрий), и семя можно будет удержать. Контроль за умом означает контроль за всем процессом.

Посредством практики ваджроли человек может научиться контролировать физические механизмы, но, наряду с этим, следует также развивать и ментальный контроль. Когда ум блуждает в бесполезных фантазиях, энергия рассеивается. Когда ум тотально сконцентрирован на конкретном объекте, символе или точке, праническим движениям придается определенное направление и бинду сохраняется. Бесполезно практиковать хатха-йогу и быть беспечным с умом. Ум должен быть нацелен на практики, чтобы обеспечить тотальную одноточечность, или однонаправленность.

## **Шлока 91. Сохранение бинду и раджаса**

**Знаток йоги, совершенный в практике, сохраняет свое бинду и женский раджас, вытягивая их вверх через орган воспроизведения**

Проблема не только в контроле за своими действиями во время полового акта, который пробудил бы высшие центры. Это еще и соответствующая комбинация противоположных элементов и энергий. Когда газообразный водород и кислород соединяются, происходит мгновенный взрыв. Аналогично и в физическом теле, когда положительная и отрицательная энергия объединяются, происходит взрыв. Когда это объединение происходит в ядре муладхара чакры, высвобождается кундалини шакти. Если практикуется ваджроли, то в это время энергия поднимается вверх по сушумне и по центральной нервной системе в аджна чакру, расположенную в мозге. Целью практики является не потворство своим желаниям, не контроль за рождаемостью, а конкретно расширение сознания. Соответствующее переживание оказывает на человека такое воздействие, что оно ощущается еще часы, дни и недели. Когда достигается совершенство в ваджроли, расширенное состояние сознания становится постоянным переживанием.

В «Шива Самхите» говорится: «Знай, что семенная жидкость является луной, а яичниковая жидкость — солнцем. Необходимо объединить эти две в твоём собственном теле. На самом деле, я (Шива) являюсь семенной жидкостью, а яичниковая жидкость — шакти. Когда эти две жидкости объединяются в теле йога, он получает божественное тело». Имеется два процесса; один из этих процессов заключается в объединении солнца и луны посредством ваджроли и майтхуны. Во-вторых, этот процесс должен иметь место в пределах собственного тела йога. Только гуру может осветить все это дальше своему ученику.

## **Йог Рамачарака. Созидательная (половая) энергия.**

Мы можем лишь очень кратко коснуться предмета, имеющего столь огромное значение для человечества, но к которому оно относится часто с непростительным легкомыслием. Теперешнее отношение общества к упомянутому вопросу делает невозможным полное его освещение, иначе мы рискуем быть обвиненными в «бесстыдстве», хотя наше сильнейшее желание выступить против «бесстыдства» и разврата общества и указать на весь тот вред, который оно себе этим приносит. Как бы там ни было, но читатели, вероятно, более или менее знакомы с разбираемым здесь вопросом и без труда поймут нас.

Мы не задаемся здесь целью рассматривать половые отношения, так как этот предмет требует детальной разработки, для которой у нас нет ни времени, ни места. Мы коснемся этих отношений лишь слегка. Йоги считают крайне неестественным разного рода эксцессы, которым придается большинство современных мужчин, заставляющих следовать своему примеру и женщин. Для них половые сношения – явление слишком священное, чтобы им можно было злоупотреблять. Люди выливают эти сношения в такую форму, что опускаются ниже животных.

За немногим исключением, половые сношения этих последних имеют целью размножение. Им почти вовсе неизвестны половые эксцессы и следующее за ними половое истощение, так часто наблюдаемое у людей.

По мере развития человека у него обнаруживаются новые половые функции, возникает род обмена высших духовных принципов между полами, обмене, не знакомого не только животным и дикарям, но и более грубому, материальному человеку. Сношения двух любящих существ должны возвышать, облагораживать человека, а не унижать и развращать, как сношения, основанные на одном чувственном возбуждении. Последние являются причиной огромного количества несчастных браков. Разве может развитой, стремящийся к высшему идеалу человек, удовлетвориться не разделяющим его взглядов спутником жизни? Такие люди предъявляют к жизни слишком различные требования и не могут найти друг в друге поддержки. Мы ограничимся пока сказанным. Читатель может найти массу хороших сочинений по данному вопросу и вполне удовлетворить свою любознательность. Теперь мы займемся вопросом о необходимости сохранения половой энергии.

Хотя йог и ведет образ жизни, в котором половые отношения не играют заметной роли, он, тем не менее, сознает всю важность здорового состояния органов размножения и не оспаривает влияния их состояния на состояние всего организма. При истощении этих органов страдает весь организм человека. Полное ритмическое дыхание производит гармонические колебания, которые содействуют нормальному состоянию этих органов, и укрепляет их. Мы вовсе не хотим сказать, что при этом пробуждаются животные инстинкты человека. Йоги – проповедники воздержания и чистоты в супружеских сношениях. Они научились обуздывать порывы животной страсти и подчинять их господству разума и воли.

*Но половое воздержание не означает полового бессилия. Учение йогов говорит, что люди, обладающие здоровыми, нормальными половыми органами, должны развить в себе сильную волю, которая удерживала бы их от излишеств. Они полагают, что большая часть половых извращений происходит от болезненного состояния этих органов, а не от слишком сильной их жизненности.*

Половая энергия может быть сохранена и употреблена на физическое и умственное развитие субъекта вместо того, чтобы быть потраченной на половые излишества.

Идеал Йога – это тело, каждая часть которого развита совершенно нормально, тело, которое подчиняется господству могучей воли, воодушевленной высшими идеалами.

Йоги обладают большими познаниями по отношению к пользованию и злоупотреблению воспроизводительной силой органов размножения у обоих полов. Половая энергия – энергия созидаящая. Она может служить не только целям размножения, но и целям возрождения вырабатывающего ее организма.

Если бы молодые люди культурных стран Запада поняли этот вопрос, как его следует понять, они оградили бы себя от многих неприятностей и были бы сильны телом и духом.

## **Шри Свами ШИВАНАНДА**

### **Практика КАРМА ЙОГИ**

#### **Часть VI. Гирлянда Карма Йоги**

#### **Глава 9. Практика Брахмачарьи**

Поскольку практика Карма Йоги невозможна без Брахмачарьи, я привёл здесь краткое описание методов для того, чтобы человек мог утвердиться в физическом и умственном безбрачии.

Один из учеников Дханвантари после окончания полного курса Аюрведы обратился к своему учителю и спросил его: “О Бхагаван, будьте любезны, дайте мне возможность узнать теперь тайну здоровья.” Дханвантари ответил: “Эта Вирья (энергия семени) поистине является Атманом. Тайна здоровья заключается в сохранении этой жизненной силы. Тот, кто бесполезно растрчивает эту энергию, не может иметь физическое, умственное, моральное и духовное развитие.”

Если Вирья потеряна, Прана становится неустойчивой. Прана становится возбуждённой. Человек становится нервным. Тогда и ум также не может работать должным образом. Человек становится непостоянным. Здесь имеет место умственная слабость.

Согласно Аюрведе, семя является последней Дхату, которая образована из Маджджи или костного мозга. Из пищи образуется хилус, млечный сок (Раса). Из хилуса образуется кровь (Ракта); из крови возникает плоть, или мышцы; из плоти образуется жир; из жира возникает костный мозг; из костного мозга образуется семя. Это семь Дхату. Существует также три подразделения в каждом Дхату. Семя питает физическое тело, сердце и интеллект. Человек, который использует лишь своё физическое тело, но содержит интеллект и сердце неразвитыми, не может ожидать достижения совершенной Брахмачарьи. Он может обладать Брахмачарьей тела, но не Брахмачарьей ума и сердца. Семя, которое принадлежит сердцу и уму, непременно будет вытекать. Если ученик совершает лишь регулярную молитву, Джапу и медитацию, если он не развивает сердце, если он не практикует физические упражнения, он будет обладать лишь умственной Брахмачарьей. Та

часть семени, которая идёт на питание сердца и тела, будет вытекать. Но продвинутый Йог, который совершает более высокую, глубокую медитацию, будет обладать полной Брахмачарьей, даже если он не будет выполнять каких-либо физических упражнений.

Невежественный человек является игрушкой в руках своих Самскар и Карм. Он постепенно обретает силу, понимая свою подлинную сущностную природу, выполняя духовную Садхану и устраняя желания и эгоизм.

Мир – это не что иное, как секс и эго. Эго является главной вещью. Это основа. Секс висит на эго. Если эго уничтожено с помощью Вичары или рассуждения “кто есть Я”, идея секса сама по себе исчерпывает себя. Человек, хозяин своей судьбы, потерял свою божественную славу и стал рабом, игрушкой в руках секса и эго из-за невежества. Секс и эго являются продуктами Авидьи или незнания, неведения. Зарождение знания о Себе уничтожает этих двух врагов Атмана, двух бандитов, которые грабят беспомощного, невежественного, маленького, фальшивого Дживу, иллюзорное “Я”.

Если половая энергия превращена в Оджас или в духовную энергию с помощью чистых мыслей, это в западной психологии называется сублимацией секса. Подобно тому, как металлы и химические соединения очищаются с помощью нагревания, точно так же половая энергия очищается и превращается в божественную энергию с помощью духовной Садханы, с помощью удерживания возвышенных, возвышающих душу мыслей о Себе или Атмане. Человек, у которого энергия семени течёт вверх в головной мозг в виде Оджас Шакти, в Йоге называется Урдхварета. Здесь невозможно, чтобы семя двигалось вниз из-за полового возбуждения.

Этот процесс чрезвычайно трудный. Он требует постоянной и длительной Садханы и совершенной дисциплины. Тот Йог, который достиг совершенной сублимации, обладает совершенным контролем над похотью. Здесь не существует страха падения. Он в полной безопасности. Он может обнимать молодых женщин и, тем не менее, быть абсолютно свободным от какой-то нечистоты. Эта стадия является очень высокой стадией. Лишь микроскопическое меньшинство достигло этого величественного восторженного состояния. Шри Шанкара, Шри Даттатрея и Джнана Дэв из Аланди достигли этой стадии.

Тот Йог, который дисциплинировал себя с помощью непрестанной и долгой Садханы, непрерывной медитации, Пранаямы и Атмической Вичары, практики Шамы, Дамы, Ямы и Ниямы, также находится в безопасности, хотя он и не достиг состояния совершенной половой сублимации. У него не будет привязанности к женщинам. Он совершил прореживание своего ума. Его ум истощён до смерти. Он подобен кобре, которая не может поднять свой капюшон, которая не может даже шипеть.

Тот Йог или Джнани, который достиг высшего Нирвикальпа Самадхи и в котором полностью сожжены семена Самскар, может считаться совершенным Урдхваретой или человеком, который обладает полной половой сублимацией.

Процесс половой сублимации очень труден, и, тем не менее, он крайне необходим для ученика на пути духовности. Это самое важное качество для ученика, независимо от того, идёт ли он по пути Карма Йоги, Упасаны, Раджа Йоги или Веданты. Вы должны достичь его, во что бы то ни стало. Вы, безусловно, попытаетесь сделать это в каком-то будущем рождении. Но почему не сейчас?

Брахмачарья является фундаментальной предпосылкой для ученика. Если человек обладает этим качеством или достоинством, все остальные достоинства привлекутся к нему. Все божественные качества придут сами.

Практика полового воздержания не сопровождается какой-либо опасностью или болезнями или нежелательными результатами, такими, как различного рода “комплексы”, которые неверно приписываются западными психологами. Они имеют неправильное, необоснованное представление о том, что неудовлетворённая половая энергия принимает различные формы, маскируясь под “комплексы”, такие, как боязнь общения и так далее. Комплексы возникают благодаря некоторым другим причинам. Это – болезненное состояние ума из-за чрезмерной ревности, ненависти, гнева, беспокойства и депрессии, вызванных различными причинами.

Наоборот, даже небольшое самоограничение или небольшая практика воздержания является идеальным средством “улучшения”. Она даёт внутреннюю силу и покой уму. Она укрепляет ум и нервы. Она помогает сохранить физическую и умственную энергию. Она улучшает память, силу воли и мощь головного мозга. Она наделяет огромной силой, энергией и жизнеспособностью. Она восстанавливает организм или конституцию, восстанавливает клетки и ткани, помогает пищеварению и даёт энергию для встречи с трудностями в повседневной жизненной борьбе. Человек, обладающий совершенным половым воздержанием, может потрясти мир. Он может остановить океанские волны, подобно Богу Иисусу. Он может сдвинуть горы, может управлять природой и пятью элементами, как Джнана Дэв. Нет ничего в трёх мирах, что бы он не смог достичь. Все Сиддхи и Риддхи будут у его ног.

Совершенно точно возможно для человека практиковать половое воздержание, оставаясь в миру, хотя здесь существуют различного рода соблазны и отвлечения. Многие достигли этого во время она. Существует также множество людей и в наше время, достигших этого. Хорошо организованная жизнь, изучение религиозной литературы, Сатсанг, Джапа, Дхьяна, чистая и умеренная диета, Пранаяма, ежедневное самонаблюдение и исследование, самоанализ и самокоррекция, практика Ямы, Ниямы, физического и умственного Тапаса и Садачара в соответствии с поучениями семнадцатой главы Гиты – всё это вымостит долгий путь к достижению этой цели. Люди ведут нерегулярную, несправедливую, неумеренную, нерелигиозную и недисциплинированную жизнь. Подобно тому, как слон сыплет песок на свою голову, они так же находят трудности и проблемы на свою голову из-за своей глупости.

Варнашрама Дхармы практически вымерли в настоящее время. Каждый является лишь Вайшьей, обладающим жадностью к накоплению богатства правдой или неправдой, с помощью нищенствования, занимания денег или кражи. Почти все Брахмины являются лишь Вайшьями. В наше время нет настоящего Брахмина или Кшатрия. Так или иначе, все жаждут денег. Они не пытаются практиковать Дхармы своего порядка жизни. Это фундаментальная причина падения человека. Если семьянин строго выполняет обязанности своей стадии жизни, он является идеальным Грахастхой, и для него нет необходимости принимать Санньясу. Разрастающееся число Санньясинов в настоящее время имеет место из-за неудачи семьянинов в выполнении своих обязанностей. Жизнь идеального домохозяина гораздо более трудная и суровая, нежели жизнь идеального Санньясина. Павритти Марга или путь Карма Йоги гораздо более трудный и суровый, нежели путь Нивритти Марга или путь отречения.

Половая сублимация находится в пределах ваших возможностей, если вы хотите достичь её. Этот путь совершенно ясный, прямой и гладкий, если вы понимаете его и если вы применяете себя с терпением, упорством, решительностью и сильной волей, если вы практикуете дисциплинирование Индрий, правильное поведение, правильное мышление, правильное действие, регулярную медитацию, самовнушение и интересуетесь вопросом “кто есть Я”. Атман является Нирвикарой. Почувствуйте это. Разве может быть хотя бы след похоти или нечистоты в вечном и чистом Атмане?

Вы являетесь Нитья, Шуддха, Буддха, Мукта Атманом (вечным, чистым, совершенным, абсолютно мудрым, свободным Я). О прекрасный возлюбленный Парамананда! Почувствуй это. Отстаивай это врождённое право. Претендуй должным образом на это наследие. Вы можете даже пострадать с тем “Стариком Упанишад”. Утверждайте это врождённое право среди печатания на машинке, организации глав книги и другой разнообразной работы. Это лучше, чем жизнь в пещере. Это динамическая, интегральная Йога Шивы. Это была Йога Шри Шанкары, а также Бога Будды.

## 9.1. Урдхварета-Йогин

Ум, Прана и Вирья (семя) являются одним. Ум и Прана обладают близостью друг к другу, подобно молоку и воде. Ум, Прана и Вирья находятся в одной Самбандхе (связь или цепь). Если ум хорошо контролируем, Прана и Вирья автоматически контролируются. Тот, кто приостанавливает или сдерживает дыхание, сдерживает также работу ума и движение семени. И наоборот, если контролируется Вирья и если его заставляют течь вверх, в головной мозг, с помощью чистых мыслей, практики Пранаямы и Випарита Карани Мудр, таких, как Сарвангасана и Ширшасана, ум и Прана автоматически контролируются.

Тот, кто контролирует ум, контролирует также дыхание. Ум приводят в движение или придают активность две вещи – это вибрация Праны и Васаны (тонкие желания). Если одно из этих двух умирает, другое также умирает само по себе. Там, где поглощён ум, там удерживается Прана, и где фиксирована Прана, там также поглощён ум. Ум и Прана являются близкими спутниками, подобно человеку и его тени. Если ум и Прана не сдержаны, все Индрии, органы чувств и действий, активно вовлекаются в соответствующие функции.

Акханда Брахмачари – это тот, кто не позволяет вылиться даже капле семени в течение периода в 12 лет. Он войдёт в Самадхи без всякого усилия. Прана и ум находятся под его совершенным контролем. Бала-Брахмачарья – это синоним для несокрушимого (Акханда) Брахмачари. Акханда Брахмачари обладает сильной силой захвата, удерживающей памятью и силой исследования (Дхарана Шакти, Смрити Шакти, Вичара Шакти). Для Акханда Брахмачари нет необходимости практиковать размышление (Манана) и медитацию (Нидидхьясана). Даже если он один раз услышит Махавакью или великое изречение Упанишад, он мгновенно достигнет Атма Сакшаткары или Брахманубхавы (Самореализации). Его интеллект чист и его понимание необычайно ясно. Существуют несколько Акханда Брахмачаринов, но они очень редки. Вы также можете стать Акханда Брахмачари, если вы попытаетесь сделать это с должной серьёзностью. Простое спутывание волос, нанесение пепла на лоб и посыпание пеплом тела не смогут сделать человека Акханда Брахмачари. Брахмачари, который контролирует физическое тело и физические Индрии, но который постоянно мыслями пребывает в сексе, является, как я уже указывал, утверждённым лицемером. Ему никогда не следует доверять. Он может стать опасным в любой момент.

Вы должны быть очень осторожными в отношении реакции. Индрии, которые сдерживаются в течение нескольких месяцев, одного или двух лет, могут восстать, если вы не всегда внимательны и бдительны. Они восстают и уносят вас, когда подворачивается удобный случай. Некоторые люди, которые соблюдали Брахмачарью один-два года, в конце концов становились более страстными и в значительной степени напрасно растрачивали энергию. Некоторые также становятся неисправимыми аморальными развалинами.

Согласно учению Йоги, семя (Шуклам или Шукрам) существует в тонкой форме во всём теле. Оно вытягивается и тщательно встраивается в грубую форму в половом органе под влиянием

сексуального влечения или возбуждения. Чтобы быть Урдхваретой, недостаточно просто предотвратить выделение уже сформированного грубого семени, а необходимо предотвратить его образование как грубого семени и поглотить его всем организмом. Тело человека, который является истинным Урдхваретой, имеет запах лотоса. Целомудренный человек, у которого образовалось грубое семя, с другой стороны, может иметь запах козла. Семя иссушается у тех, кто серьёзно практикует Пранаяму. Энергия семени восходит в головной мозг. Она запасается в виде Оджас Шакти (духовной энергии) и идёт вниз в виде Амриты или нектара.

Ещё больше энергии расточается во время соития. Вся нервная система находится в трепете или в возбуждении во время полового акта. Но этого не происходит, когда извержение семени происходит в состоянии сна, поскольку действительная сущность не выходит во время ночных поллюций. Выбрасывается лишь водянистый простатический сок и небольшое количество семени. Когда ночные поллюции имеют место, ум, который действует во внутреннем астральном теле, внезапно входит в физическое тело в возбуждённом состоянии. По этой причине и имеет место внезапная поллюция.

**Энергия, которая беспечно расходуется во время одного полового акта, равносильна физической энергии, которую затрачивает работник физического труда в течение десяти дней, или это эквивалентно умственной энергии, используемой в умственной работе в течение трёх дней. Обратите внимание, какой драгоценной является эта жизненная жидкость, семя!**

Слава тем Йогам, которые достигли Урдхварета или полной половой сублимации и которые покоятся в своей собственной Сварупе! Пусть все мы будем практиковать совершенное половое воздержание с помощью практики Шамы, Дамы, способности различать, Вичары, Вайрагьи, Пранаямы, Джапы, Дхьяны и Асан и достигнем цели жизни! Пусть обитатель наших сердец наградит нас духовной силой, необходимой для контроля Индрий и ума! Пусть все мы превратимся в полноценных Урдхварета Йогов, подобно Шри Шанкаре, Шри Джнана Дэву и другим гигантам прошлого! Пусть их благословение снизойдёт на нас!

## Практическая часть

### Практика полового воздержания

Не смотря на то, что в подавляющем большинстве современного общества, пропагандируется культура секса как эталон успешности, физического и морального здоровья, такая тема как половое воздержание принимает широкие обороты и интерес со стороны не только людей среднего и старшего возраста, но и среди молодежи.

В общей массе, интерес людей к этой теме, связан с тем, что многие лица мужского пола (в основном тема полового воздержания вызывает интерес среди мужского населения) имея опыт беспорядочной половой жизни или бесконтрольной практике оргазмов (онанизм, мастурбация) замечают качественное ухудшения уровня жизни (проблемы с физическим здоровьем, депрессии и т.д.). Со временем, эти проблемы, приводят этих людей к тематике и практике полового воздержания. Начиная воздерживаться от чрезмерного проявления сексуальности и бесконтрольных оргазмов эти люди в подавляющем своем большинстве замечают явно выраженные изменения в своей жизни, что мы и будем рассматривать ниже.

На момент написания данной исследовательской работы, ее автор (Ваш покорный слуга) имеет личный опыт полного воздержания (отказа от добровольных оргазмов) сроком один год и четыре месяца.

Непосредственно свой опыт полового воздержания, я хочу отразить в оценочной таблице по десятибалльной шкале от 1 до 10, которая в последствии станет неким тестом для других людей, также практиковавших и практикующих половое воздержание.

### Личная практика воздержания

Начну с того, что в современной практике полового воздержания широко обсуждается тот момент, что с помощью данной аскезы можно со временем приобрести, так называемые йогические сиддхи (совершенства) – левитацию, телепортацию, ясновидение, яснознание и т.д.

Сам я пришел к такому выводу, что половое воздержание является лишь одним из ключей к открытию «совершенств», который должен практиковаться в комплексе с другими методами развития личности (избавление от привязанностей), которые приведены ниже:

- Тело. Все материалистичные люди, очень зафиксированы на своем теле, так как фактически ассоциируют себя с телом и тело является средством получения всех материальных удовольствий (спорт, пластические операции, препараты для омоложения и д.р., все это способ продлить чувственные удовольствия).

- Богатство деньги. Приведу в пример высказывание из Нового завета, сына Божьего Иисуса Христа: «Легче верблюду пролезть в ушко угольное, чем богатому войти в Царство Небесное».

Если люди получают богатство по демоническому принципу, действуя в Гуне страсти, прилагая огромные усилия, особо не заботясь о морали заработка, главное результат, чем больше тем лучше, ради удовлетворения чувственных удовольствий, то это богатство несет за собой большие страдания и энергозатраты.

И даже богатство полученное под действием Гуны благости, не сильно напрягаясь, как результат благочестивой деятельности, по благословению Богов, заставляет человека привязываться к этой самой благочестивой деятельности.

Поэтому Веды говорят нам не стремиться к богатству, а уметь довольствоваться тем, что мы имеем и даже, если мы его получаем, то уметь легко расставаться с богатством, не привязываться к нему. В этом деле хорошо помогают жертвования и благотворительность.

- Власть (могущество). Желание повелевать обычно идет вместе с богатством, но порой оно возобладает даже в большей степени, чем желание обогащения. Фактически это проявление гордыни и высокомерия, желание стать Богом.

- Одурманивающие вещества (алкоголь, наркотики, никотин, кофеин и т.д.) Вещества постоянно удерживают Нас под влияние Гуны страсти и невежества, не давая подняться на уровень Гуны благости.

- СМИ, самый главный проповедник лжи – это телевизор. Через телевизор современное общество пытается Нам привить искаженное понимание реальности и систем человеческих ценностей (секс, деньги, власть – есть счастье), подавление воли. Еще добавлю сюда, как потерю ЭНЕРГИИ через глаза – это просмотр разной низковибрационной информации про чрезмерную жестокость, безнадегу, низшие слои населения (людей превратившихся в животных, малахов и т.д.), фильмы ужасов, порнография.

- Мясоедение. Сама по себе мясная пища( а также рыба и яйца) является продуктом в Гуне невежества и при потреблении будет мешать Вам подниматься на уровень Гуны благости. Плюс Вы почувствуете в негативной цепочки, связанной с беспричинным убийством животных (ахимса), что в свою очередь будет негативно сказываться на Вашей карме. Также мясоедение подрывает Ваше здоровье и иммунитет. Плюс сюда добавлю пристрастие к еде вообще. Веды говорят, что кто усмирил свой язык, усмирил свои гениталии.

- Азартные игры. Ну о вреде и последствиях от пристрастия к азартным играм информации полно.

- Компьютерные игры (игровые приставки).

- Утечка ЭНЕРГИИ через рот. Вранье, сквернословие (сплетни, обсуждение, осуждение, мат).

- Утечка ЭНЕРГИИ через уши. Слушать врунов, сплетников, мат и т.д.

- Чрезмерный сон.

- Нетерпимость, чувство меры. Хочется прям сегодня, быстрее, больше. Причем во всех аспектах, как материальных так и духовных.

- Привязанность к друзьям нашим меньшим. Есть некоторые люди, которые животных любят больше, чем людей и очень сильно привязываются к ним.

Вот над этими привязанностями нужно работать, осознавать их и постепенно избавляться. Это будет максимально копить и сохранять Вашу энергию. Все эти привязанности заставляют Нас вновь и вновь рождаться в материальном мире и отдаляться от главной цели Йоги.

Давайте теперь разберем, как такое явление как половое воздержание, работает с точки зрения энергетика или свойств «тонкого тела».

В Хатха-Йоге существует такое понятие как «прана» (жизненная энергия), которую мы можем накапливать и терять. И также в Шастрах (Ведических писаниях) говорится, что существует 9 врат, через которые мы можем терять эту энергию (глаза, уши, нос, рот, гениталии и анус).

Самым значительным местом потери «жизненной энергии» являются гениталии. Фактически, перекрывая это место утечки, мы сохраняем прану.

**Теперь мы непосредственно переходим к рассмотрению положительных и отрицательных тенденций выявленных практикой воздержания (по десятибалльной шкале – было до воздержания.....стало после).**

**Критерием оценки, станут функции и качества, выявленные мной и другими участниками, практикующими половое воздержание:**

Ф.И.О, год рождения	Место проживания	Срок полового воздержания
Плево Алексей Николаевич	МО, г.Подольск	1 год и 3 месяца
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>2</i>	<i>6</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>5</i>	<i>9</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>4</i>	<i>6</i>

<b>Память</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Зрение</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Спокойствие ума</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Интеллект (разум)</b>	<b>5</b>	<b>7</b>

**Негативные эффекты от полового воздержания: не выявлено.**

В ходе данного эксперимента приняли участие еще 12 добровольцев практикующих половое воздержание, результаты которых будут размещены ниже:

Ф.И.О, год рождения Kaeldion, 1988	Место проживания г. Москва	Срок полового воздержания 105 дней
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<b>иммунитет</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>агрессия, гнев</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>
<b>Психо-эмоциональное состояние</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Сон на убывание</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Физическая сила</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Физ. выносливость</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Контроль похоти</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>Количество пищи на убывание</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Уровень жировой прослойки на убыв-е</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Творческие способности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

<i>Память</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Зрение</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>6</i>	<i>7</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: отсутствуют.*

Ф.И.О, год рождения Серж, 1983	Место проживания г.Москва	Срок полового воздержания 9 мес.
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>2</i>	<i>6</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>3</i>	<i>6</i>
<i>Память</i>	<i>3</i>	<i>5</i>

<i>Зрение</i>	<i>9</i>	<i>9</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>5</i>	<i>8</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: К большому сожалению довелось воздерживаться максимально лишь 44 дня (1,5 мес), эти цифры, хоть и весьма субъективно, но выставлены верно (на мой взгляд).*

*Показатели можно считать на пике (до срыва) (40+ дней). Дальше воздерживаться не смог, так как в прямом смысле слова меня начинало трясти, поднималась температура и давление, готов был залезть на стену (любую страшную женщину).*

*В целом попытки выйти на «линию полёта» (так я называю воздержание на протяжении хотя бы года), постоянно заканчиваются срывами, где хорошим сроком является месяц. Обычно срывы происходят раньше. Эта лярва меня крепко взяла... за горло?(думаю, что за другое место, но да ладно).*

*Девять лет назад прекратил курить, два года не употребляю алкогольного яда и иных наркотиков (3 года не курю марихуаны). В планах внедрить «зелёное» питание. Мясо в рационе пока присутствует, хоть и значительно уменьшено в количестве (раньше ел 3 раза в неделю животный белок, сейчас 1-2 раза). Потребление сахара уменьшил в 2 раза, соли так же (ел в больших количествах). Пока ещё не закончил с кондитеркой и прочими хлебобулочными изделиями.*

*Касаясь в целом иммунитета, думаю в первые 3-4 месяца, до полгода иммунитет будет проседать, так как будет перестроение организма, налаживание правильного метаболизма и выстраивание баланса в гормональном ряде.*

Ф.И.О, год рождения Сергей	Место проживания Ростов-на-Дону	Срок полового воздержания 14 мес.
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>8</i>	<i>5</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>7</i>	<i>9</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>4</i>	<i>9</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>7</i>	<i>7</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Память</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Зрение</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>5</i>	<i>9</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>6</i>	<i>7</i>

***Негативные эффекты от полового воздержания: не обнаружено.***

Ф.И.О, год рождения С. Дмитрий А., 1986	Место проживания Сибирь	Срок полового воздержания Больше 13 месяцев
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	5	8
<i>агрессия, гнев</i>	5	7
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	5	7
<i>Сон на убывание</i>	7	7
<i>Физическая сила</i>	7	7
<i>Физ. выносливость</i>	7	7
<i>Контроль похоти</i>	4	8
<i>Количество пищи на убывание</i>	4	6
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	4	6
<i>Творческие способности</i>	5	7
<i>Память</i>	7	7
<i>Зрение</i>	8	8
<i>Спокойствие ума</i>	5	6
<i>Интеллект (разум)</i>	6	7

***Негативные эффекты от полового воздержания: не обнаружены.***

Ф.И.О, год рождения	Место проживания	Срок полового воздержания
Смирнов Павел Тимофеевич, 1991.	Челябинск.	60 дней.
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>7</i>	<i>5</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>4</i>	<i>9</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>1</i>	<i>7</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Память</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Зрение</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>7</i>	<i>8</i>

**Негативные эффекты от полового воздержания:** Единственный неприятный для меня эффект – это состояние борьбы разума с похотью, которое приходится испытывать минимум 1 раз в день, из-за постоянных провокаций из сети, да и в жизни их достаточно.

Ф.И.О, год рождения	Место проживания	Срок полового воздержания
Бажин Артем Александрович, 1990	Екатеринбург	Точно не назову, максимальный 4-5 месяцев.
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>Память</i>	<i>7</i>	<i>7</i>
<i>Зрение</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>6</i>	<i>7</i>

***Негативные эффекты от полового воздержания:***

Все-таки стал более агрессивным. И добавлю еще, что импульсивным. Не распространяется на все сферы жизни, но я бы это и как негативное качество не окончательно не обозначал, т.к. в некоторых ситуациях вести себя агрессивно нужно, а импульсивность граничит с общим увеличением

творческого потенциала. Стал быстрее принимать решения, без лишних раздумий.

Ф.И.О, год рождения Роман Георгиевич 1978	Место проживания Кишинев Молдавия	Срок полового воздержания 62 дня
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>2</i>	<i>8</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>5</i>	<i>9</i>
<i>Память</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Зрение</i>	<i>5</i>	<i>9</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>5</i>	<i>8</i>

***Негативные эффекты от полового воздержания:***

*Стал чуть более жестким.*

Ф.И.О, год рождения	Место проживания	Срок полового воздержания
Максим Петрович, 1983	г. Тюмень	4 года
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>Изменений не отмечается</i>	
<i>Физическая сила</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>0</i>	<i>10</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>8</i>	<i>4</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>2</i>	<i>6</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>0</i>	<i>5</i>
<i>Память</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
<i>Зрение</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>0</i>	<i>5</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: не обнаружил.*

Ф.И.О, год рождения Бабилов Максим В. 28.09.94	Место проживания Москва	Срок полового Воздержания 34 дня
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>1</i>	<i>9</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>Память</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Зрение</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>4</i>	<i>8</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: к негативным эффектам припишу лишь сны. Во сне являются различные девушки, различные сценарии, которые так и манят сорваться. На минусах пожалуй всё. Дополнительно напишу плюсы, которые наблюдаю, более подробнее. Сон : сократился, раньше на сон уходило 10-11 часов, сейчас же хватает 5-6 часов организм сам просыпается. В плане еды: снизилось количество потребляемой пищи раза в 3 и самого желания перекусить стало меньше, могу раз в день покушать и этого хватит до следующего дня. Так же агрессии и негатива стало в разы меньше, не хочется ни с кем ругаться, что либо доказать, различные конфликтные ситуации решаются спокойной. Ещё добавлю один не мало важный момент. Перестал пить алкоголь и кушать (мясо, рыбу и яйца) , результат-похоть уходит, она есть, но она снижается. И одно воздержание поддерживает другое, то есть из-за отказа алкоголя, легко контролировать похоть, из-за воздержания от похоти не хочется пить алкоголь и отказ от мяса, только упрощает, помогает воздерживаться.*

Ф.И.О, год рождения	Место проживания	Срок полового воздержания
Псевдоним: Маркус Гривнин 2000 год	Россия,г.Уфа	3 месяца 11 дней( 101-й день) Практика продолжается
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период воздержания
<b>иммунитет</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>агрессия, гнев</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Психо-эмоциональное состояние</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Сон на убывание</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Физическая сила</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Физ. выносливость</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Контроль похоти</b>	<b>2</b>	<b>8</b>

<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыве-е(лакто-вегетарианец 8 месяцев)</i>	<i>8</i>	<i>10</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>3</i>	<i>10</i>
<i>Память</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Зрение</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>6</i>	<i>8</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания. В период 50-75 дней воздержания был откат: 1 раз болел, одна поллюция во время болезни, уставал быстро, была апатия, голова летала в облаках(психика перестраивалась, но срываться не хотелось),плохо соображал, физическая сила и выносливость упала до 4 балла( в конце первого месяца воздержания было 7 баллов ).Сейчас все на место возвращается и даже еще лучше становится с каждым днем. Никогда не испытывал это новое чувство радости. Ближе к сотому дню воздержания это началось и сейчас продолжается.*

Ф.И.О, год рождения Александр Ли 1987	Место проживания Варшава	Срок полового воздержания 350 дней
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>4</i>	<i>9</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>Психо-эмоциональное</i>	<i>3</i>	<i>8</i>

<i>состояние</i>		
<i>Сон на убывание</i>	<i>3</i>	<i>6</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>3</i>	<i>9</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>1</i>	<i>8</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>5</i>	<i>9</i>
<i>Память</i>	<i>5</i>	<i>9</i>
<i>Зрение</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>6</i>	<i>8</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: друзей, знакомых стало значительно меньше.*

*Поз. эф: поверил в бога( практикую молитвы, мантры). Регенерация суставов, думал болею чем то серьезным, а может и болел...*

Ф.И.О, год рождения Александр R1	Место проживания Тамбовская обл.	Срок полового воздержания до 8 месяцев
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<b>6</b>	<b>8</b>
<i>агрессия, гнев</i>	<b>4</b>	<b>7</b>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<b>3</b>	<b>8</b>
<i>Сон на убывание</i>	<b>5</b>	<b>9</b>
<i>Физическая сила</i>	<b>4</b>	<b>7</b>
<i>Физ. выносливость</i>	<b>3</b>	<b>9</b>
<i>Контроль похоти</i>	<b>2</b>	<b>7</b>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<b>4</b>	<b>8</b>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<b>2</b>	<b>2</b>
<i>Творческие способности</i>	<b>3</b>	<b>7</b>
<i>Память</i>	<b>4</b>	<b>7</b>
<i>Зрение</i>	<b>8</b>	<b>8</b>
<i>Спокойствие ума</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
<i>Интеллект (разум)</i>	<b>3</b>	<b>10</b>

***Негативные эффекты от полового воздержания:***

***Быстро привыкаешь к положительным эффектам воздержания и перестаешь ценить это, почти.***

Ф.И.О, год рождения Олег Владимирович	Место проживания г. Томск	Срок полового воздержания 4 месяца
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>3</i>	<i>7</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Память</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Зрение</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>4</i>	<i>6</i>

**Негативные эффекты от полового воздержания: отсутствуют.**

Ф.И.О, год рождения Петров Никита Геннадьевич 8.7.1994	Место проживания г.Люберцы	Срок полового воздержания 3 месяца
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>8</i>	<i>4</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>1</i>	<i>9</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>Память</i>	<i>7</i>	<i>9</i>
<i>Зрение</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>3</i>	<i>9</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>7</i>	<i>8</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: кроме плюсов я ничего не заметил.*

Ф.И.О, год рождения Морозов Владислав Максимович 30.08.2001	Место проживания Россия, Москов.обл, Пушкино	Срок полового воздержания (31 день на отпуске) 15 дней
Тестируемые функции и качества	До воздержания	В период, после воздержания
<i>иммунитет</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
<i>агрессия, гнев</i>	<i>6</i>	<i>2</i>
<i>Психо-эмоциональное состояние</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Сон на убывание</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Физическая сила</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>Физ. выносливость</i>	<i>4</i>	<i>7</i>
<i>Контроль похоти</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
<i>Количество пищи на убывание</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
<i>Уровень жировой прослойки на убыв-е</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>Творческие способности</i>	<i>3</i>	<i>6</i>
<i>Память</i>	<i>2</i>	<i>7</i>
<i>Зрение</i>	<i>9</i>	<i>9</i>
<i>Спокойствие ума</i>	<i>5</i>	<i>8</i>
<i>Интеллект (разум)</i>	<i>4</i>	<i>7</i>

*Негативные эффекты от полового воздержания: не обнаружено.*

Как мы можем заметить, у большинства участников эксперимента, наблюдается положительная тенденция роста тестируемых функций и качеств, что говорит о несомненной пользе полового воздержания, вопреки альтернативному мнению современного общества о пользе неконтролируемых оргазмов.

У некоторых участников наблюдается повышение чувство гнева и жесткости, что кем-то рассматривается как недостаток, а кем-то нет.

Также просматривается тенденция у некоторых к коротким вспышкам похоти, которые в кратчайшее время проходят.

## Тестостерон

Вопреки распространенному мнению современных врачей, что якобы через неделю после начала полового воздержания уровень тестостерона в организме падает, есть люди, которые не поленились и сдали анализы, чтобы подтвердить или опровергнуть бытующее мнение по поводу уровня тестостерона и полового воздержания.

### Эксперимент № 1

Один из таких молодых людей Аксенов Олег Сергеевич, 1996 г.р, уроженец г.Донецка, со слов которого уровень его собственного тестостерона до воздержания был низким. После срока полового воздержания в 2,5 месяца, Олег пошел и сдал анализы на уровень тестостерона.

Результаты анализов:

- тестостерон общий 19,92 нмоль/л при нормальном показателе 8,64-29
- тестостерон свободный 16,98 пг/мл при нормальном показателе 4,5-42

Как мы видим из данного обследования, уровень тестостерона при половом воздержании у молодого человека **выше среднего показателя.**

## Эксперимент №2

Суть эксперимента заключается в том, что тот же молодой человек (Аксенов Олег Сергеевич, 1996 г.р.), вначале сдал анализы на тестостерон и общие гормоны воздерживаясь от оргазмов на протяжении 3 месяцев, потом неделю интенсивно занимался сексом и после снова пошел и сдал анализы на гормоны. Итак, итоги эксперимента.

Результаты анализов на половом воздержании:

- пролактин	9,59 пг/мл при нормальном показателе	2,64 -13.13
- тестостерон общий	21,23 нмоль/л при норм. показателе	8.99 – 28.32
- тестостерон свободный	31,90 пг/мл при норм. показателе	1,00 – 28,28
- фолликулостимулирующий гормон	5,45 мМЕ/мл при норм.показателе	1,27 – 19,26

Результаты анализов, после недели интенсивного секса:

- пролактин	9,33 пг/мл при нормальном показателе	2,64 -13.13
- тестостерон общий	19,10 нмоль/л при норм. показателе	8.99 – 28.32
- тестостерон свободный	18,19 пг/мл при норм. показателе	1,00 – 28,28
- фолликулостимулирующий гормон	4,30 мМЕ/мл при норм.показателе	1,27 – 19,26

Из данного эксперимента, наглядно видно, что **уровень гормонов на воздержании превышает уровень гормонов при интенсивных оргазмах.**

## Эксперимент №3

В третьем эксперименте, молодой человек пожелал остаться анонимом, известно только, что ему 22 года и на протяжении 1,5 лет полового воздержания, он каждые три месяца ходил сдавать анализы на тестостерон. Итак, итоги эксперимента.

Результаты анализов (до полового воздержания):

- тестостерон общий	6,61 моль/л при нормальном показателе	5,76-30,43
- тестостерон свободный	33,3 пг/мл при нормальном показателе	14,8-95,0

Результаты анализов (3 месяца воздержания):

- тестостерон общий	17,31 моль/л при нормальном показателе	5,76-30,43
- тестостерон свободный	52,9 пг/мл при нормальном показателе	14,8-95,0

Результаты анализов (6 месяцев воздержания):

- тестостерон общий 27,91 моль/л при нормальном показателе 5,76-30,43
- тестостерон свободный 78,8 пг/мл при нормальном показателе 14,8-95,0

Результаты анализов (1 год воздержания):

- тестостерон общий 20,01 моль/л при нормальном показателе 5,76-30,43
- тестостерон свободный 59,3 пг/мл при нормальном показателе 14,8-95,0

Результаты анализов (1,5 года воздержания):

- тестостерон общий 17,71 моль/л при нормальном показателе 5,76-30,43
- тестостерон свободный 50,3 пг/мл при нормальном показателе 14,8-95,0

В данном эксперименте мы наблюдаем максимальный пик подъема уровня тестостерона на 6 месяцах воздержания, потом динамика идет на спад, но в любом случае **через 1,5 года полового воздержания уровень тестостерона значительно выше, чем при интенсивных оргазмах.**

## **Мифы и бред о вреде воздержания**

**Бред 1: Застойный простатит.** Начнем с того, что даже у врачей отсутствие половой жизни стоит не на первом месте как причина возникновения застойного простатита.

Избытки семени обычно возникают вследствие постоянного размышления на секс.темы, т.е. ВОЗБУЖДЕНИЕ ПРОИСХОДИТ В УМЕ!-держите свой ум под контролем и все будет хорошо. Даже если вы еще не мастер воздержания и не умеете держать свой ум под контролем – все избытки семени будут выходить естественным путем во время ночных поллюций – ПРИРОДА САМОРЕГУЛИРУЕТ ВСЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ!!!

**Бред 2: Спермотоксикоз.** Откуда может взяться такой переизбыток спермы при существовании поллюций?

**Бред 3: Ослабление эрекции, Импотенция.** Отвечу тем же самым – ПРИРОДА САМОРЕГУЛИРУЕТ ВСЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ!!! Подумайте сами: зачем у здорового мужчины ночью или под утро возникает эрекция – Вас никто не трогает, эротических снов у Вас не было, а эрекция есть – никогда об этом не задумывались?

Так что такие доводы как: если чем то не пользоваться, то оно атрофируется – просто не состоятельны. Образовалась лишняя семенная жидкость – вышла через поллюции, нет

объектов возбуждения для эрекции – есть ночные и утренние эрекции – ВСЕ НОРМАЛЬНО, ЗА ВАС ВСЕ ПРЕДУСМОТРЕЛИ, НЕ ПАРЬТЕСЬ!

**Бред 4: Потеря желания.** На самом деле желание оно никуда не девается вообще. Вы можете это легко проверить в уме спровоцировав сексуальную фантазию. Просто со временем Вы отучите свой Ум наслаждаться только через нижние чакры и научите его наслаждаться удовольствиями более высокого толка или затрачивать эту ЭНЕРГИЮ не на удовольствие, а на дело. Но в любой момент вы можете вернуться на наслаждение через нижние чакры – ЭТО ВАМ ДАНО ПРИРОДОЙ И НИКТО У ВАС ЭТО НЕ ЗАБЕРЕТ!!!

**Бред 5: Неврозы, псих.расстройства, агрессия, сумасшествие.** На это я отвечу так: оружие не убивает, а убивают руки в которых оно находится. Если вы не знаете зачем Вам это нужно или не умеете с этим обращаться, тогда НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!! Или подходите к действию с головой. Хотя кому это не нужно тот и не воздерживается!

### **Половое воздержание не должно быть фанатичным**

Что еще я хотел бы пояснить по поводу воздержания. Так вот воздержание не должно быть фанатичным. ЭНЕРГИЯ (ПРАНА), которую вы сохраняете при воздержании – она универсальна, но надо сразу для себя уяснить – КАКУЮ ЦЕЛЬ ВЫ ПРЕСЛЕДУЕТЕ ВОЗДЕРЖИВАЯСЬ!!!

Грубо говоря, если Вы ставите перед собой цель – это физ.здоровье и укрепление иммунитета, то для этого нет необходимости в полном воздержании, вполне достаточно ПРОСТО СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОРГАЗМОВ (опять же насколько именно я Вам сказать не могу, потому что это определяется Вашей индивидуальностью. Кому то можно раз в неделю, а кому то раз в месяц или того реже – АНАЛИЗИРУЙТЕ СЕБЯ САМИ! Поймите, что ресурс грубого тела (физического) он очень ограничен, то есть вы конечно же станете сильнее и выносливее, но дойдя до определенного Вашего индивидуального уровня, Ваши достижения просто остановятся, а излишки ЭНЕРГИИ просто будут выходить вместе с ПОЛЮЦИЯМИ. То есть, так как Ваша цель ограничивается только нижними чакрами – НЕТ СМЫСЛА В ПОЛНОМ ИЛИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕРЖАНИИ!!!

Если же Вы ставите перед собой цель САМОРАЗВИТИЯ НА ТОНКОМ УРОВНЕ, то есть направяете свою ЭНЕРГИЮ на развитие своего интеллекта (творчество, языки, память, мистические совершенства (сидхи) и т.д.), то для этой цели Вам конечно же потребуется большее количество ЭНЕРГИИ и здесь есть смысл в длительных периодах воздержания.

Ну а если Ваша цель – это восстановление связи с Брахманом (Богом) или освобождение или духовный мир или нирвана, то есть вы полностью ориентированы на духовную деятельность, то в этом случае – ЛУЧШЕ СОХРАНЯТЬ ЭНЕРГИЮ ПОСТОЯННО, ТАК КАК НА ДУХОВНОМ ПУТИ НЕТ ПРЕДЕЛА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА!!!

Так что друзья мои поймите ВОЗДЕРЖАНИЕ не должно быть бестолковым, ставьте перед собой правильные цели и добивайтесь их достижения. И еще если вы еще плохо разбираетесь в нюансах ВОЗДЕРЖАНИЯ, в техниках его выполнения ( о которых я расскажу в следующих видео) не пытайтесь пропереть на морально-волевых. Если вы чувствуете, ЧТО МОЖЕТЕ ПРИЧИНИТЬ КОМУ-ТО ВРЕД!!! СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАЗАД!! ОСВОБОДИТЕ ИЗЛИШКИ ЭНЕРГИИ В НИЖНИХ ЧАКРАХ ПРИВЫЧНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ!!!!!! В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО

СТРАШНОГО!!! (из двух зол выбирайте наименьшее). И после опять двигайтесь к своей цели, оттачивая техники ПРАВИЛЬНОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ.

## Заключение

Я провел сравнительный анализ пользы, вреда полового воздержания, с точки зрения современного общества и философии, практики Хатха-Йоги, путем изучения информации по данному вопросу, а также результатам тестирования и экспериментов и пришел к следующим выводам:

- *позиция отношения к половому воздержанию со стороны, как это объясняет учение Хатха-Йоги, несомненно более правильное, чем взгляд со стороны современного общества и медицины;*
- *злоупотребление своими половыми ресурсами, также как и злоупотребление, чем бы это ни было, несет негативный характер для физического и ментального здоровья человека;*
- *разумное половое воздержание является неотъемлемым элементом для развития каждого индивидуума и здорового общества в целом;*
- *масштабы информации о пользе неконтролируемых оргазмов, со стороны современного общества и медицины, являются явно завышенными, а по сути, просто губительными;*
- *единственный момент интеграции двух взглядов заключается, на мой взгляд, в том, что все же для подавляющего количества населения нашего времени, тот подход к половому воздержанию, которому учит Хатха-Йога не подходит, в полной мере, из-за своей жесткости. Все же йоги и обычные люди отличаются по уровню физической и ментальной подготовленности. В добавок ко всему, практически все население мегаполисов, страдает от всевозможных невротозов, что в совокупности с фанатичным подходом к половому воздержанию, может только усугубить их психо-эмоциональное состояние. Еще раз подчеркну фанатичным подходом. При правильном использовании, такого ценного инструмента как половое воздержание, а также практик Хатха-Йоги, облегчающих практику воздержания и делающую ее более правильной, люди, несомненно, добьются значительно качественного улучшения во всех сферах своей жизнедеятельности.*

## Литература и другие источники информации

- 1). Сексуальная революция («The Guardian», Великобритания).
- 2). Эрик Хобсбаум. Революция и секс.
- 3). Бертел Оллман. Social and Sexual Revolution.
- 4). Википедия.
- 5). Петру Молодец, Перевел с румынского Родион Шишков, Журнал «Familia Ortodoxă». 2011. № 16, 29 июня 2011 г.
- 6). Михай Кристя, Патрик Фаган, перевел с румынского Родион Шишков, Журнал Familia Ortodoxă, 31 января 2013 г.
- 7). Дерягин, Г. Б. Мастурбация : реальный секс с виртуальным партнёром : [арх. 4 июля 2009] / Г. Б. Дерягин, П. И. Сидоров, А. Г. Соловьев // Российский психиатрический журнал. — 2002. — № 2. — С. 76—80.
- 8). Дерягин, Г. Б. Криминальная сексология. — М., 2008. — 552 с. — ISBN 978-5-93004-274-0.
- 9). Имелинский, Казимеж. Сексология и сексопатология = Zarys seksuologii i seksiatrii : [пер. с польск.]. — М., 1986. — 424 с.
- 10). Игорь Кон. Новое о мастурбации.
- 11). Кочарян, Г. С. (д. м. н.). Патогенные влияния мастурбации и их последствия как проблема клинической сексологии // Здоровье мужчины. — 2006. — № 4 (19). — С. 84—93.
- 12). Андрей Лычагин (врач-андролог) Мастурбация. Мифы и факты о мастурбации. Польза и вред от мастурбации. на YouTube — 8 марта 2019 г.
- 13). Хатха Йога Прадипика Свами Муктибодхананды, ДЕКОМ Нижний Новгород 2013 г.
- 14). Хатха Йога для начинающих, Равиндра Кумар, СПб «ДИЛЯ» 2015 г.
- 15). Хатха Йога, Йог Рамачарака, 8-е издание, Амрита Русь 2017 г.
- 16). Практика Карма Йоги, Свами Шивананда, перев. Смирнов А., София 2008 г.

Также в данной исследовательской работе, были использованы материалы с YouTube каналов:

- 1). I KNOW
- 2). Веды без цензуры