

**Dr. Vladimir Antonov**

# **Sessuologia**

**la sessualità del bambino  
l'origine dell'omosessualità  
e di altre patologie  
la regolazione della funzione sessuale  
la bioenergetica del sesso  
l'etica, la religione e il sesso**

**New Atlanteans  
2010**

# Sommario

FASI DI SVILUPPO DELLA SESSUALITÀ.....	5
REGOLAZIONE NERVOSA ED ENDOCRINA DELLA FUNZIONE SESSUALE .....	9
I MECCANISMI DI INVERSIONE DELL'ORIENTAMENTO SESSUALE .....	13
L'ALIMENTAZIONE E LA FUNZIONE SESSUALE.....	21
L'EROGENEITÀ.....	25
LA BIOENERGETICA DEL SESSO .....	29
ORGASMO .....	37
LA SESSUALITÀ E L'ETICA.....	38
L'INIZIO DELL'ATTIVITÀ SESSUALE E IL MATRIMONIO.....	44
CON CHI? .....	46
I GUNA E IL SESSO .....	48
IL SESSO DURANTE IL PERCORSO SPIRITUALE .....	51
BIBLIOGRAFIA.....	60

**ISBN 978-1-897510-73-5**

**New Atlanteans**

**657 Chemaushgon Road RR#2**

**Bancroft, Ontario**

**K0L 1C0, Canada**

**Printed by Lulu**

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

**I libro contiene, nella forma più adatta per il lettore comune, la descrizione scientifica dei meccanismi e delle regolarità dello sviluppo del sistema sessuale dell'uomo, incluso il periodo embrionale, l'infanzia e la tappa della maturazione.**

**Si spiegano i meccanismi della formazione dell'attrazione omosessuale di tutti e due sessi. Si descrivono gli esperimenti corrispondenti sugli animali.**

**Si parla dei metodi della regolazione della funzione sessuale, incluso il lavoro con i chakra e i meridiani.**

**E' stata prestata grande attenzione alla bioenergetica dell'interazione sessuale, alla psicologia sessuale e all'etica, incluso l'aspetto religioso. Si giustifica il richiamo di considerare la sessualità come possibilità per il perfezionamento spirituale tramite il giusto sviluppo della propria sfera emozionale, la raffinatezza della consapevolezza e l'autocontrollo etico.**

**Si offre un'ampia lista bibliografica.**

**Il libro è dedicato ai medici, agli specialisti-scientiati e anche ad una vasta gamma di lettori.**

**Tutti sanno che le violazioni nella sfera sessuale hanno un effetto negativo sullo stato emozionale e sullo status socio-psicologico dell'uomo, sulla sua attività sociale.**

**I problemi privati in questo campo sono abbastanza diffusi. Durante il periodo dell'adolescenza in primo piano vi è il problema dell'attrazione verso la masturbazione, che va a confrontarsi con i divieti morali. Poi, durante gli anni successivi, al primo posto vi è l'insoddisfazione sessuale o al contrario la stanchezza a causa di rapporti sessuali indesiderati. Un gran numero di persone soffre per via di anomalie dell'orientamento sessuale, dalla nascita o acquisite durante la vita e ancora di più a causa di malfunzionamenti dell'apparato genitale, come per esempio l'impotenza e l'eiaculazione precoce nei maschi e l'anorgasmia nelle femmine (nei casi in cui essa provoca stati dolorosi).**

**Sotto l'influenza dei dogmi religiosi dell'ebraismo (che sono stati accettati dalla chiesa cristiana senza cambiamenti), nel corso dei secoli, praticamente non esistevano ricerche sulla sessuologia nei paesi europei e tante risposte si basavano sulla «legge» descritta nel Vecchio Testamento.**

**Soltanto alla fine del XIX secolo in Europa sono apparse le prime opere serie su questo tema [27,33-34,46-48,51,53-54,58-60,69].**

**A metà del XX secolo vi fu un progresso notevole nel campo di tali conoscenze grazie al lavoro sperimentale di un gruppo di scienziati americani sotto la guida di A.Kinsi [90-91].**

**Durante i decenni successivi è stata realizzata una serie di studi sperimentali su animali nel campo della neurofisiologia sessuale [57,78,96-97] e dell'aspetto sessuale della psicologia sociale [2,26,70,85-86].**

**Tra le ricerche russe sulla sessuologia di quei tempi fu notevole il lavoro di A.M.Svyadosch [64,65].**

Dopo la Perestroika, sotto la guida del Presidente Gorbachov, grazie alla liberazione dell'attività pubblicistica in Russia, sono venuti fuori bellissimi libri sulla tematica sessuale [41,49-50 e gli altri]. Fra quelli il più notevole fu il libro di Barbara Keesling «Le qualità curative del sesso» [49], nel quale la scrittrice descrive il sesso come possibilità di dare aiuto alle altre persone, a differenza dell'atteggiamento egoistico.

Nel libro che state leggendo adesso sono riuniti i materiali da me raccolti durante gli anni di lavoro nel Centro di Sessuologia sotto la guida del professore A.M.Svyadosch, nell'istituto di Medicina Sperimentale, nell'istituto di Ostetricia e di Ginecologia, e anche durante gli anni successivi in cui ero completamente occupato a studiare e rendere popolare l'arte dell'autoregolazione psichica e i metodi del perfezionamento spirituale.

## Fasi di sviluppo della sessualità

Questa domanda è stata studiata sia in osservazione dello sviluppo dei bambini [29-32,48,53-54,59-60<sup>1</sup>] sia negli studi su animali [2-3,6,85-86 e altri]. E' stato dimostrato, come la maturazione sessuale nell'ontogenesi (sviluppo individuale durante l'attuale incarnazione) non avvenga in maniera istantanea, ma piuttosto, i singoli anelli del sistema riproduttivo, completano il loro sviluppo a volte nel giro di diversi anni.

La principale manifestazione primitiva dell'attività del sistema riproduttivo del bambino e del mammifero giovane, può essere visto in forma di erezioni dei tessuti cavernosi degli organi riproduttivi, a volte fin dai primi giorni dopo la nascita. Erezioni si verificano in risposta ad effetti non specifici, come la paura, il pianto, la fame, la sperimentazione del dolore, la risata, ecc.

---

<sup>1</sup> In questo libro non esprimiamo nulla della nostra opinione sulla teoria di Z.Freud, la nostra opinione su questa parte della sua teoria è stata pubblicata separatamente [13].

La seconda fase è conosciuta come la fase della «intersessualità giovanile». Nell'ontogenesi umana essa si verifica dai 7-9 anni circa, ai 15-17. In questa età aumenta la produzione di androgeni dalle ghiandole sessuali; essi sono gli ormoni sessuali maschili, presenti anche nel corpo femminile. Sono proprio gli androgeni che funzionano come regolatori universali (a livello del sistema endocrino) della sessualità in entrambi i sessi (vedi [4]).

L'effetto degli androgeni porta ad una significativa intensificazione delle manifestazioni sessuali, soprattutto nei maschi. Una caratteristica di questa fase è la mancanza di un chiaro orientamento sessuale verso il sesso opposto della propria specie, a causa dell'im maturità delle strutture del cervello. L'eccitazione sessuale in questa fase potrebbe facilmente essere causata da incentivi inadeguati, compresi, tra l'altro, oggetti inanimati, animali e rappresentanti dello stesso sesso.

Queste manifestazioni sono specifiche, non soltanto per l'uomo, ma per tutti gli animali presi in esame in questo senso, ed esse non devono essere considerate come patologiche. Tuttavia, il consolidamento di tali reazioni sulla base del riflesso condizionato – al quale favorisce la mancanza di informazioni per i giovani sui normali rapporti sessuali degli adulti – può portare a una distorsione del desiderio sessuale per tutta la vita.

Va notato che, proprio durante le prime eccitazioni sessuali emotive, a volte sorgono connessioni del riflesso condizionato dalla durata eccezionale.

Una delle caratteristiche manifestazioni della sessualità in adolescenza è l'onanismo (masturbazione). Esso è stato riconosciuto, nel proprio passato, da oltre il 90% degli uomini e circa dalla metà delle donne [47,90-91]. L'onanismo è tipico non solo degli esseri umani ma anche di tutti i mammiferi studiati in questo senso (vedi [6]).

Ci fu un tempo in cui l'onanismo era visto come un peccato terribile, come la causa di quasi tutte le malattie conosciute. Attualmente, tuttavia, questa affermazione è nota, come del tutto infondata. E' sicuro che l'onanismo (a meno che la sua manifestazione non sia eccessiva) non è la causa diretta delle malattie. Esso è una naturale espressione della sessualità in una fase concreta del suo sviluppo. Al contra-

rio, i disturbi mentali possono verificarsi negli adolescenti, intimiditi dalle «conseguenze terribili», e allo stesso tempo incapaci di superare l'intensa attrazione per il ritiro di tensione sessuale.

Quanto precede, tuttavia, non implica che proprio i frequenti atti di onanismo a questa età non abbiano un impatto negativo. Il fatto è che, i consumi bioenergetici durante gli orgasmi provocati dall'onanismo sono irrazionali: il potenziale consumo energetico potrebbe essere utilizzato attraverso il meccanismo della sublimazione, per lo sviluppo intellettuale e fisico. Ma durante la lotta contro l'onanismo non devono essere usati metodi «negativi», ma «positivi», cioè non intimidazioni e minacce, ma spostare l'attenzione su attività utili. La sessualità eccessiva dell'adolescente può essere ridotta anche grazie ad un'alimentazione equilibrata, sostituendo le pietanze a base di carne e pesce con prodotti a base di latte e uova di volatili.

La terza fase dello sviluppo della sessualità – «sessualità adulta» – nei maschi inizia con la fine del processo di maturazione delle strutture cerebrali responsabili di un adeguato orientamento sessuale. Nelle donne, questo momento corrisponde alla comparsa di una preparazione psicologica per l'inizio dell'attività sessuale.

La base per la formazione nei maschi dei mammiferi, dell'orientamento sessuale verso la femmina della propria specie è una reazione innata, ma si manifesta nella ontogenesi piuttosto tardi come reazione per l'eccitazione sessuale durante il contatto con i cosiddetti «stimoli principali» [7]. Essi sono rappresentati, nei mammiferi non appartenenti ai primati, così come negli insetti e nei pesci, dai feromoni sessuali. Queste sostanze prodotte da speciali ghiandole genitali delle donne rientrano nelle urine e aiutano i maschi a trovare, grazie alle orme, le femmine che sono pronte per l'inseminazione.

Abbiamo scoperto, durante esperimenti specifici, che i feromoni sessuali nei cani di sesso femminile sono prodotti dalle ghiandole vaginali, ma non dal sistema urinario. L'urina solamente li trasporta fuori dagli organi genitali.

I feromoni sessuali sono percepiti dai mammiferi di sesso maschile, non-primati (tranne, a quanto pare, i cetacei), attraverso l'analizzatore olfattivo (v., tra cui, [70]).

I feromoni sessuali sono specifici per ogni specie. La loro influenza, sul comportamento sessuale dei maschi adulti sani, si può osservare, ad esempio, sul gatto che annusa la valeriana. L'acido di valeriana è il feromone sessuale dei gatti [56].

Nei primati, inclusi gli esseri umani, gli «stimoli principali» per i maschi si presentano nella visione dei genitali femminili (l'analizzatore visivo svolge un ruolo di primo piano anche nel comportamento sessuale degli uccelli maschi). Nella comunicazione successiva, già sulla base del riflesso condizionato, avviene la formazione dell'orientamento sessuale, che è caratteristico, in particolare, negli uomini adulti (più, ovviamente, altri fattori «di carattere non biologico»).

«Stimoli principali», simili a quelli che appartengono ai maschi, causano l'eccitazione sessuale dal riflesso incondizionato nelle femmine dei primati e, a quanto pare, non esistono nelle altre specie animali. L'orientamento sessuale delle donne si forma attraverso un meccanismo di riflessi associativi («condizionati»), basato sull'orientamento sociale, costituito secondo la legge della «socializzazione primaria» [2,5].

L'intensità della reazione sugli «stimoli principali» è in genere proporzionale al livello degli androgeni nell'organismo. Con l'esaurimento delle risorse bioenergetiche dell'organismo a causa della fatica, della malnutrizione, della malattia, il livello di androgeni e il valore del riflesso diminuiscono.

Ma questo riflesso, e ciò è stato dimostrato durante esperimenti sui cani, può essere ripristinato con la terapia farmacologica: usando androgeni e stimolatori del sistema di produzione di androgeni nel corpo. Tra questi farmaci vi è il testosterone propionato, il methyltestosterone, l'eleuterococco, il ginseng<sup>2</sup>. La stessa regolarità si osserva negli uomini.

La variabilità della tipologia di tale riflesso dipende dallo stato generale del funzionamento del corpo maschile. Esso è uno dei fattori naturali della selezione per l'allevamento solo dei soggetti sani, da cui possiamo aspettarci una vera e propria prole.

---

<sup>2</sup> Il suo effetto si manifesta dopo 20-30 minuti.



# Regolazione nervosa ed endocrina della funzione sessuale

Il sistema nervoso e quello endocrino congiuntamente partecipano alla regolazione della funzione sessuale. Gli ormoni sessuali prodotti dalle ghiandole sessuali e dalla corteccia surrenale, si diffondono attraverso il sangue in tutto il corpo e creano uno sfondo comune dell'informazione per la regolazione delle varie parti del sistema riproduttivo, incluse le varie strutture del sistema nervoso. I cosiddetti «organi bersagli» per ciascun ormone hanno cellule speciali, «recettori ormonali», nei quali le molecole di ormoni si mescolano con le strutture molecolari di queste cellule. Attraverso questo meccanismo gli ormoni fanno attivare processi simultanei nei tessuti nervosi, ghiandolari e in altre parti del corpo.

Lo sviluppo degli ormoni sessuali, a sua volta, è regolato attraverso le pertinenti strutture del sistema nervoso centrale, in particolare attraverso il complesso ipotalamo-ipofisario. In questo complesso, attraverso le strutture ipotalamiche neurali, accade la regolazione della funzione della ghiandola «principale» endocrina del corpo: l'ipofisi, che «dirige» anche l'attività delle ghiandole sessuali e della corteccia surrenale per mezzo dei suoi propri ormoni.

Ci sono tre principali gruppi di ormoni sessuali prodotti dalle ghiandole sessuali e dalla corteccia surrenale: gli androgeni (ormoni maschili) e gli estrogeni e progesterone (ormoni femminili). La sintesi biochimica degli ormoni sessuali inizia con la trasformazione del colesterolo in progesterone, dopo di che da esso si formano gli androgeni, e da loro gli estrogeni. Questa sequenza di trasformazioni degli ormoni, avviene negli organismi di entrambi i sessi, tutti e tre i gruppi di ormoni sono presenti nei tessuti dei corpi dei rappresentanti di ciascun sesso. Ma, a seconda del genere, cioè come risultato delle differenze sessuali biochimiche e istologiche nella struttura delle ghiandole, si accumulano

nel sangue soprattutto gli ormoni caratteristici del sesso del corpo.

Numerosi studi elettrofisiologici su animali hanno evidenziato che per garantire il complesso delle reazioni del comportamento sessuale sono coinvolte praticamente tutte le macrostrutture del cervello. Questo può essere ben compreso, se immaginiamo che una ricchezza di informazioni dall'esterno all'interno del corpo, viene fornita nel sistema nervoso centrale, viene lavorata lì ed esce fuori sotto forma di comandi verso, una varietà di strutture del corpo.

Il rapporto tra il sistema nervoso centrale e gli organi riproduttivi avviene attraverso vie nervose e attraverso il sistema endocrino.

Il ruolo principale, nella regolazione del livello della sessualità nei maschi, lo hanno le cosiddette ghiandole sessuali extra, in particolare, le vescicole seminali. Di questo argomento parleremo più nel dettaglio.

Le vescicole seminali sono un paio di ghiandole dell'apparato sessuale maschile, distese lungo le pareti della vescica. La secrezione delle ghiandole è coinvolta nella formazione dell'eiaculazione. Sembra che la sua componente più importante sia il fruttosio, usato per alimentare gli spermatozoi. Le pareti delle vescicole seminali hanno uno strato di fibre muscolari, che indica la loro capacità di contatto.

Alla fine del secolo scorso, in esperimenti sulle rane di sesso maschile, è stato mostrato [68] che il riempimento artificiale delle vescicole con il liquido seminale porta ad un forte aumento del desiderio sessuale. Esistono prove indirette a favore del fatto, che queste ghiandole, siano similmente coinvolte nella regolazione della sessualità delle varie specie ed anche degli esseri umani [45]. Tuttavia, questo non è mai stato confermato prima direttamente né sull'uomo, né in esperimenti su animali della classe dei mammiferi.

Nel 1978, abbiamo cercato di risolvere questo problema durante degli esperimenti sui conigli maschi della razza cincillà, inserendo dei corpi estranei solidi nelle vescicole seminali. Secondo la nostra ipotesi, questi elementi sono stati destinati a fare pressione sui barocettori che inviano informazioni ai centri cerebrali che regolano l'intensità del de-

siderio sessuale, che a sua volta porterebbe ad un'intensificazione di questi ultimi.

Negli esperimenti su 8 maschi, per diversi giorni è stata misurata la voglia del rapporto sessuale, mediante il numero di tentativi di copulare (assalti sessuali verso una femmina) per 30 minuti (venivano utilizzate delle femmine non in calore per evitare i rapporti, e per evitare anche l'azione eccitante dei feromoni sessuali sull'attrazione sessuale dei maschi, insieme con il fattore di attività sessuale delle femmine).

Poi, a 3 maschi sotto anestesia, sono stati impiantati, in entrambe le vescicole seminali, dei pezzetti di asta in PVC con un diametro di 2 mm e una lunghezza di 10 mm.

Gli esperimenti sono stati ripresi due giorni dopo l'intervento. I risultati sperimentali sono stati valutati confrontando il numero medio dei tentavi sessuali nelle ultime tre esperienze prima dell'operazione, con il numero medio di tali tentavi nelle prime tre l'esperienze post-operatorie.

Con lo scopo di valutare la possibile influenza sul risultato degli esperimenti a) dell'intervallo postoperatorio di 2 giorni, e b) della anestesia, sono stati fatti test di controllo ai cinque maschi che non hanno subito un intervento chirurgico (è stata data loro una pausa di 2 giorni) e agli altri tre maschi è stato somministrato sodio tiopentale in dosi analoghe (40 mg per 1 kg di peso corporeo), seguita da test due giorni dopo tale esposizione. Inoltre, ai 5 maschi le vescicole seminali sono state rimosse.

A seguito di operazioni di impianto di corpi estranei nelle vescicole seminali, in tutti i maschi, tranne uno che ha riportato la perforazione della parete di una delle vescicole seminali (il numero medio di tentativi è rimasto costante), abbiamo osservato un aumento del numero medio di tentativi, rispettivamente, 10,6; 10,3; 5,1; 1,8; 1,6; 1,1 volte (di media 4,7 volte). Nonostante la presenza di fresca sutura chirurgica sulla parete addominale, in 6 degli 8 animali, il numero di assalti nella prima esperienza post-operatoria era più alto della media realizzata in tre esperienze pre-operatorie, e in 4 di loro più di 2 volte. Il numero massimo di assalti durante l'esperimento per tutti gli 8 maschi è stato proprio in uno dei giorni post-operatori.

Gli esperimenti di controllo hanno dato i seguenti risultati.

Dopo una pausa di 2 giorni durante gli esperimenti in tutti e 5 i conigli il livello di desiderio sessuale è calato leggermente.

L'anestesia degli animali sotto controllo, inoltre, non ha comportato un aumento del numero di assalti.

Pertanto, i risultati di cui abbiamo parlato sopra, non possono essere spiegati con l'effetto di questi fattori.

Rimuovere le vescicole seminali in 5 conigli ha provocato una lieve diminuzione del desiderio sessuale di due di essi (in 1,9 e 1,2 volte), mentre agli altri tre ha provocato un certo aumento (2,4; 1,5; e 1,2 volte).

Così, a seguito di studi è stato dimostrato che la stimolazione dei barocettori, situati nelle vescicole seminali, porta ad un aumento del desiderio sessuale nei conigli, causando un aumento della frequenza dei tentativi di copulare. Normalmente, un simile impatto sui barocettori si verifica durante il riempimento delle vescicole seminali con il liquido accumulato, che esce fuori in seguito tramite l'eiaculazione.

A prima vista, questa conclusione è in contrasto con i risultati degli esperimenti sulla rimozione delle vescicole seminali, dal momento che in questi non si è verificata l'attesa riduzione significativa del desiderio sessuale. Risultati simili sono stati già ottenuti durante esperimenti sui ratti [75,93], da cui, gli autori hanno concluso, che le regole scoperte sulle rane non si possono applicare ai mammiferi. Questa contraddizione apparente, però, scompare se prestiamo attenzione al fatto che le vescicole seminali sono soltanto uno dei diversi meccanismi di regolazione della sessualità. Questi meccanismi possono essere suddivisi in a) che creano uno sfondo del proprio livello e b) che realizzano la propria regolazione a livello operativo.

Quest'ultimo include, tra l'altro, discusso in precedenza, l'influenza degli ormoni sessuali sugli effetti dell'attivazione delle vescicole piene della secrezione seminale, un possibile effetto inibitorio della secrezione della prostata [35], assorbita nel sangue, durante l'assenza prolungata dell'eiaculazione, o l'influenza dell'attivazione o della soppressione dell'apparato parasimpatico e simpatico del sistema nervoso vegetativo.

La regolazione a livello operativo è effettuata, anche attraverso i riflessi innati e acquisiti.

Naturalmente, questo elenco non esaurisce tutti i fattori che determinano il comportamento sessuale dell'uomo sviluppato, visto che un enorme ruolo è svolto da precetti etici, morali e altro ancora.

Affrontare la disciplina multidimensionale del comportamento sessuale assicura la gestione di un'alta plasticità del sistema riproduttivo, in particolare, la possibilità del suo funzionamento, dopo la «perdita» di alcuni meccanismi di regolamentazione. La migliore dimostrazione di ciò è il continuare, in alcuni casi, l'attività sessuale per lungo tempo dopo una eventuale castrazione.

Vi è una grande varietà di offerte, in particolare, la capacità di fare «workaround» durante il trattamento dei disturbi sessuali. Le migliori prospettive sono individuate durante l'utilizzo delle conoscenze e delle pratiche, delle quali sarà discusso nel capitolo sulla «Bioenergia della vita sessuale».

## I meccanismi di inversione dell'orientamento sessuale

Il posto centrale tra le deviazioni dell'orientamento sessuale è occupato dall'omosessualità. Pertanto è su di essa che discuteremo principalmente in questo capitolo. I meccanismi di formazione di altre deviazioni di questo tipo (di esse si può leggere nella letteratura citata), che si formano sulla base del riflesso condizionato, saranno capiti meglio nel corso della spiegazione.

Il tema della formazione di attrazione omosessuale ha occupato le menti di molti scienziati per circa un secolo e mezzo, ma la teoria completa non è stata portata a termine che negli ultimi decenni. Il successo nella soluzione del problema si è verificato a causa di un uso estensivo, nell'affrontarlo, delle questioni individuali della sperimentazione sugli animali.

Fra la fine del IXX e l'inizio del XX secolo ci sono stati due punti di vista sull'origine della malattia. Così, un certo numero di scienziati [27,33,46,58,69] ha riconosciuto come fattore principale la predisposizione innata, perché l'inizio della malattia spesso appariva già nella prima infanzia. Nonostante che questo concetto spiegasse la forma passiva dell'omosessualità maschile e la forma attiva di quella femminile<sup>3</sup> come «ermafroditismo psichico», la nascita della forma attiva di uomini con la conservazione dei tratti esteriori maschili, e la natura del desiderio sessuale (tranne che per il suo oggetto), sono rimaste poco chiare. Allo stesso modo, sulla base di questo concetto è impossibile capire la natura della forma passiva dell'omosessualità femminile.

Successivamente, altri autori, concentrandosi principalmente sulla somiglianza delle fasi iniziali della malattia tra gli omosessuali e i feticisti<sup>4</sup> ai quali la malattia non poteva essere riconosciuta come congenita, hanno iniziato a sviluppare un nuovo approccio che consiste nel riconoscere il ruolo principale dell'ambiente esterno all'origine di queste malattie [29-32,46,48,53-54]. L'approccio è consistito nella supposizione che, durante uno dei primi impulsi sessuali si forma «l'anormale riflesso associativo» (su Bechterew) dell'eccitazione sessuale per un oggetto o azione, su i quali è stata concentrata l'attenzione in quel momento. Come fase più pericolosa, nel senso che in essa avverrà un improprio sviluppo sessuale, gli scienziati riconobbero la fase di inter-sessualità giovanile.

Tuttavia, questo concetto non spiegava perché queste malattie riguardano relativamente poche persone, anche se tutti attraversano durante il proprio sviluppo questa «fase pericolosa». Ad esempio, secondo Kinsey [90], sono omosessuali per tutta la vita solamente il 4% di tutti gli uomini,

---

<sup>3</sup> La forma attiva dell'omosessualità e quella passiva si distinguono secondo l'autoidentificazione sessuale del paziente, cioè la sensazione di appartenere ad uno dei sessi.

<sup>4</sup> Feticismo è l'attrazione sessuale per gli oggetti inanimati; si distinguono i due tipi del feticismo: grande e piccolo. Si chiama il grande feticismo, quando il feticcio esclude del tutto l'oggetto adeguato dell'orientamento sessuale, invece quando il feticcio lo integra necessariamente, si chiama il piccolo feticismo.

senza contare i bisessuali, anche se il 60% di essi ha avuto esperienze omosessuali in adolescenza.

Come hanno dimostrato gli studi successivi, in qualche misura, entrambi gli approcci sono stati corretti, e di quello parleremo in seguito.

Per spiegare la possibilità di omosessualità congenita, è necessario rivolgersi ai processi di differenziazione e di sviluppo del sistema riproduttivo in embriogenesi.

Le ghiandole sessuali del feto, sia maschile che femminile, si sviluppano nell'embrione da gonadi embrionali che principalmente non sono differenziati rispetto al sesso. Nel feto umano da circa la sesta settimana di vita embrionale, sotto l'influenza delle informazioni genetiche provenienti da cromosomi sessuali, inizia la differenziazione.

Nel feto di sesso maschile si sviluppa la parte di «cervello» delle gonadi, da cui si formano i testicoli, e nel feto femmina, la parte corticale che forma le ovaie. Questa differenziazione si conclude in generale, già nella settima settimana, dopo di che le cellule cosiddette interstiziali del maschio, gonadi fetali, iniziano a produrre androgeni sotto l'influenza dei quali vi è una differenziazione degli organi riproduttivi di tipo maschile. Circa dalla trentaduesima settimana di gravidanza le cellule interstiziali del feto di sesso maschile sono sottoposte allo sviluppo inverso, e poi restano atrofizzate fino all'inizio della pubertà [44,55, ecc].

Il feto di sesso femminile non ha androgeni in questa fase e, grazie a queste condizioni, lo sviluppo degli organi sessuali seguono il tipo femminile.

La mancanza di androgeni nei feti di sesso maschile o la loro presenza patologica nel feto femminile, per esempio, attraverso l'organismo della madre, così come una serie di altri effetti esterni negativi, può portare allo sviluppo di ermafroditismo.

Ma si scopre che non solo lo sviluppo degli organi sessuali, ma anche la differenziazione dei centri sessuali del cervello, si verifica sotto l'influenza degli ormoni sessuali durante un'altra fase critica, che si svolge più tardi.

Soggetto estremamente favorevole per lo studio sperimentale di questo fenomeno si rivelò essere il topo, perché l'ultima fase critica del ratto cade nei primi giorni dopo la

nascita, piuttosto che nella fase fetale di sviluppo, come in altri animali e nell'uomo.

E' stato dimostrato che la castrazione del maschio dell'animale da esperimento prima di questa fase critica, o l'introduzione in esso, in tale fase, di anti-androgeni, causano al momento della pubertà una manifestazione delle reazioni sessuali comportamentali tipiche del sesso femminile, e la ripartizione ciclica delle gonadotropine ipofisarie (ormoni ipofisari che regolano l'attività delle gonadi di tipo femminile) [82-84,104]. Al contrario, l'introduzione nelle femmine, durante la fase critica di androgeni (o grandi dosi di estrogeni che sembra vadano a violare la struttura estrogena del cervello), provoca una manifestazione del comportamento sessuale maschile e la produzione aciclica di gonadotropina secondo il tipo maschile [78,83,94].

E' stato constatato che il centro responsabile del comportamento sessuale maschile è situato nell'ipotalamo mediale e il centro responsabile per la manifestazione del comportamento sessuale femminile, nel complesso ventromediale dei nuclei dell'ipotalamo [76,79,82,92]. Negli individui geneticamente maschi soggetti al naturale sviluppo sotto l'influenza degli androgeni prodotti dai testicoli, vi è l'attivazione e lo sviluppo delle strutture androgeno-reattive del centro del comportamento sessuale maschile, l'inattivazione dei centri che regolano il comportamento sessuale femminile e l'attività ciclica dell'ipofisi. Nei soggetti geneticamente femmine, in assenza di androgeni durante il periodo critico (probabilmente sotto l'influenza degli estrogeni entrati nel corpo del feto attraverso la placenta dalla madre), procede lo sviluppo dei centri sessuali solo femminili.

A questo proposito, Dörner [82] ha dimostrato che l'omosessualità causata dagli ormoni, negli animali maschi da esperimento, può essere distrutta con la distruzione dei centri sessuali femminili nei nuclei ventromediali dell'ipotalamo. Roeder e Müller [101] hanno raggiunto lo stesso effetto grazie ad una simile tecnica chirurgica con due uomini omosessuali.

Quindi è chiaro che, come risultato della deformazione dell'equilibrio ormonale in una certa fase dell'embriogenesi, può essere formato il comportamento sessuale femminile nei soggetti geneticamente maschili e quello maschile nei



soggetti geneticamente femminili. Per gli uomini vi può essere una più o meno innata femminilizzazione fisica e mentale e per le donne una mascolinizzazione. L'attrazione omosessuale che si è formata su questa base, non soggetta al principio «tutto o nulla», si manifesta in misura maggiore o minore a seconda della grandezza del fattore di danno [81].

Dörner [78] indica i seguenti possibili fattori patogeni che possono portare ad una distorsione dello sviluppo sessuale: 1) la secrezione anomala di gonadotropine placentarie o di ormoni sessuali della placenta; 2) la violazione della sintesi degli ormoni sessuali nel feto; 3) l'alterazione della sensibilità del centro sessuale dell'ipotalamo del feto agli ormoni sessuali, forse a causa di malattie genetiche; 4) la violazione della produzione degli ormoni prodotti nel corpo della madre; 5) l'introduzione di ormoni sessuali durante la gravidanza.

E' possibile che questa malattia negli uomini possa portare ad una violazione dei cromosomi, vale a dire un aumento del numero di cromosomi X. Così, nella sindrome di Klinefelter (XXY), spesso sono stati notati i casi della femminilizzazione mentale e fisica [73,98-99].

E' stato anche dimostrato che la femminilizzazione del feto maschile inizia con l'introduzione nella madre, durante questa fase critica, di alcuni teratogeni (che causano le malformazioni fetali), farmaci come per esempio reserpina [87-88] e clorpromazina [89].

Nello stesso senso possono essere causati effetti non specifici sul feto, come la riduzione della circolazione utero-placentare durante la stessa fase critica dello sviluppo [10-11].

Anche se questo meccanismo è ben collaudato, con il suo aiuto si spiega l'origine soltanto di un certo numero di casi di forme passive di omosessualità maschile e di forma attiva di quella femminile. Molto probabilmente, questo gruppo può comprendere quegli uomini che già durante l'infanzia hanno mostrato le caratteristiche di femminilizzazione mentale: volevano essere ragazze (o forse già si sentivano ragazze), giocavano con le ragazze partecipando ai loro giochi, in età più grande evitavano la compagnia dei ragazzi, piaceva loro vestirsi con abiti femminili, ecc. In questo gruppo si possono anche includere le donne con caratteri-

stiche di virilizzazione, che si sono dimostrate dalla più tenera età.

Per illustrare un altro aspetto della formazione della patologia tramite un meccanismo del riflesso condizionato, abbiamo effettuato degli studi speciali sui cani.

16 cani maschi di razza bastarda sono stati separati dalle loro madri durante il primo mese di vita e sono stati cresciuti in due in una gabbia dalla superficie di 3 metri quadrati (due maschi in gabbia). Le pareti delle gabbie evitavano il contatto visivo degli animali da esperimento con gli altri cani.

Durante il secondo anno di vita, vale a dire dopo la comparsa della reazione di eccitamento sessuale sui feromoni sessuali, ogni maschio, prima incontrava la femmina in calore, e dopo pochi giorni incontrava la stessa femmina ed il maschio con il quale era cresciuto. Ogni test durava 30 minuti.

Il comportamento dei tre animali, durante i primi incontri con una femmina, era tale, che inizialmente si concludeva senza che essi fossero capaci di intraprendere rapporti sessuali. Questi maschi, sentendo l'odore di feromoni sessuali, si trovavano nello stato di eccitazione sessuale, che, tuttavia, non portava a tentativi di intraprendere un rapporto sessuale, ma a reazioni intense del gioco con la femmina. Questo comportamento persisteva nonostante ripetute iniezioni di alte dosi di androgene testosterone propionato (6 ml di soluzione al 5% per 6 giorni consecutivi). I tentativi di uno di questi maschi sono iniziati solo dopo il settimo esperimento, ma erano così pochi e delicati da non riuscire mai a raggiungere la copulazione. Ciononostante, esso ha provato attivamente con il maschio con il quale era cresciuto in coppia, quando erano in tre con la femmina.

Due altri maschi hanno cominciato a fare tentativi con la femmina solo quando sono stati messi entrambi con essa. Ciò dimostra che hanno raggiunto la soglia del livello di eccitazione sessuale solo in risposta ad un segnale visivo.

I restanti 13 maschi rapidamente hanno mostrato reazioni sessuali in relazione ad una femmina e hanno avuto il loro primo rapporto sessuale. Tuttavia, 9 dei maschi durante i successivi incontri con la stessa femmina e con l'altro maschio, nello stesso tempo hanno mostrato reazioni sessuali

anche verso il maschio. Di questi, tre hanno dimostrato un numero di tentativi verso il maschio minore rispetto al numero dei tentativi verso la femmina: due al 25-30% del numero totale di tentativi, due al 60% circa, e due maschi, allevati insieme, hanno provato solo uno sull'altro, facendo poca attenzione alla femmina, nonostante avessero precedentemente avuto un rapporto con lei.

Le osservazioni hanno dimostrato che gli atti omosessuali si erano verificati solo in quelle coppie di maschi, nei quali almeno uno dei due reagiva positivamente ai tentativi dell'altro (comportamento che, fra maschi allevati in condizioni normali, non abbiamo visto mai). Il maschio che subiva il tentativo da parte dell'altro, chiaramente dimostrava piacere alle azioni del partner (l'area sacrale posteriore nei cani è una zona erogena), spesso raggiungendo un'erezione.

Così, durante questi esperimenti è stata chiaramente dimostrata la formazione di attrazione omosessuale alla base del riflesso condizionato. Gran valore hanno anche le osservazioni della formazione del comportamento omosessuale passivo attraverso il meccanismo del riflesso associativo.

E' interessante notare il fatto che gli uomini gay, sotto l'effetto di androgeni, normalmente non dimostrano attrazione sessuale per le donne; fatta eccezione di pochi uomini giovani, a quanto pare, ancora nella fase adolescenziale di intersessualità [77,95,102].

Nel 1972, noi [66] sulla base di un sondaggio fatto ad uomini malati di omosessualità maschile, abbiamo sottolineato la differenza di origine delle forme attive e passive della malattia.

Anche nell'omosessualità femminile è stato evidenziato che la malattia è innata nella forma attiva e acquisita nella forma passiva [67].

Eseguite da noi durante gli anni seguenti, le osservazioni di questi pazienti hanno permesso di assegnare non due, ma tre gruppi di omosessuali secondo il meccanismo di origine della malattia:

1) Uomini con la forma passiva e donne con la forma attiva di omosessualità *congenita*. Tali uomini da bambini sentivano di essere in gran parte femmina, e le donne sentivano di essere maschi e preferivano giocare con i ragazzi, vestirsi con abiti caratteristici del sesso opposto. Molti uo-

mini hanno caratteristiche innate della femminilizzazione e le donne quelle della mascolinizzazione. Nei rapporti sessuali, pazienti di sesso maschile, sentivano di essere donne, e le donne di essere uomini. Un'alta percentuale di loro ha contratto la malattia a causa di patologie della propria madre durante la gravidanza o a causa di un parto prematuro nella propria nascita.

2) Gli uomini con la forma passiva e le donne con la forma attiva di omosessualità *acquisita*. Questi pazienti non hanno innate tendenze omosessuali e le caratteristiche distorte della femminilizzazione o della mascolinizzazione. La loro inclinazione omosessuale è formata sulla base del riflesso condizionato durante la fase di intersessualità adolescenziale.

3) Gli uomini con la forma attiva e le donne con la forma passiva dell'omosessualità *acquisite*. Questi uomini hanno un carattere maschile e un tipo di sessualità maschile, le donne quello femminile. Il loro desiderio si forma sulla base del riflesso condizionato, di solito in età adolescenziale. Più tardi l'attrazione omosessuale o a) è sostituita dalla attrazione normale, ma poi torna di nuovo a causa del trauma legato alla vita eterosessuale o all'incapacità di averla per motivi diversi, oppure b) continua in età adulta, soppiantando tutte le attrazioni normali o convivendo con esse. Gran parte dei pazienti di questo gruppo ha avuto una grave malattia somatica durante l'infanzia o una patologia durante la gravidanza della madre o un parto prematuro di quest'ultima. Questi risultati indicano l'azione del fattore dannoso che potrebbe compromettere le strutture cerebrali che regolano la componente innata dell'orientamento sessuale.

Da questi dati segue che l'omosessualità è una malattia polimorfa nella sua origine e questo spiega la difficoltà nel suo trattamento. Perciò, non esiste un metodo universale del trattamento per tutti coloro che vogliono guarire dall'omosessualità, il metodo del trattamento dovrebbe essere selezionato sulla base dell'appartenenza ad un gruppo eziologico. Oltre gli interventi psicoterapeutici qui possono essere efficaci anche gli effetti farmacologici.

Per esempio, ad alcuni uomini può essere tentato un richiamo tramite i farmaci o l'aumento (in collaborazione con

la psicoterapia) della reazione agli «stimoli principali» del comportamento sessuale, e attraverso questo del rafforzamento dell'attrattiva normale.

In caso dell'assenza congenita del desiderio eterosessuale nelle donne, legato alla violazione della differenziazione dei centri cerebrali, possono essere testati gli effetti dei farmaci. L'efficacia di questo trattamento è stata dimostrata durante esperimenti su animali [12].

Naturalmente, al trattamento deve essere sottoposto soltanto il paziente che insiste su questo. In generale, ha senso per loro capire che l'omosessualità non deve essere considerata come un ostacolo sulla via della realizzazione del senso della propria vita. L'unica cosa importante è capire il senso vero, «saltando» questo loro problema, non «bloccandosi» su di esso, ma di andando avanti verso la perfezione, sulla via indicata da Dio.

Ancora, bisogna imparare a distinguere, da un lato, i principi etici che sono inclusi nell'Insegnamento di Dio e, d'altra parte, la moralità umana, che cambia sempre e non è sempre eticamente pulita. E noi dobbiamo seguire soltanto l'Insegnamento di Dio [24] (anche se bisogna tener conto dei pareri delle altre persone).

## **L'alimentazione e la funzione sessuale**

Esiste l'opinione, secondo la quale, la dieta a base di carne migliora la potenza sessuale negli uomini. Infatti, aumenta il desiderio sessuale, ma sugli indicatori qualitativi della funzione sessuale opera in senso negativo.

Il cibo, nel tratto gastrointestinale, durante il trattamento degli enzimi digestivi, si divide in elementi costitutivi, che si presentano come sostanze neutre, leggermente acide ed alcaline. Alcune di queste sostanze rapidamente si distruggono e vengono rimosse dal corpo. E il resto può avere effetto ossidante o alcalino sul rapporto acido-alcalino dell'ambiente interno dell'organismo (sangue, liquido intercellu-

lare, ecc.). Secondo questo principio, tutti gli alimenti possono essere suddivisi in «acidi», «alcalini» o «neutrali». Inoltre, l'assegnazione di cibo per uno di questi gruppi non dipende dal loro Ph iniziale, ma dal Ph delle sostanze nelle quali essi si trasformano nel corpo.

Se l'effetto ossidante o alcalino sull'ambiente interno del corpo è leggero e breve, allora l'equilibrio acido-alcalino è facilmente ripristinabile grazie agli attuali «sistemi di buffer», che, attraverso reazioni chimiche specifiche fanno convertire l'acido attivo o gli alcali in altri composti. Ma se ci si alimenta a lungo termine con i prodotti che provocano un significativo spostamento dell'equilibrio acido-alcalino in una direzione (acida o alcalina), allora i «sistemi di buffer» non sono più in grado di far fronte pienamente alle proprie funzioni. E più pericoloso è lo spostamento a lungo termine in questo rapporto nel lato acido. Normalmente, per il normale metabolismo nei tessuti del corpo deve essere mantenuto un ambiente leggermente alcalino.

Il più grave effetto di acidificazione dell'ambiente interno dell'organismo lo provocano le carni e i prodotti ittici. Alla creazione di un ambiente alcalino sono favorevoli le verdure, la frutta e il latte. Anche la frutta dal sapore acido, alla fine, dà una reazione alcalina, perché i suoi acidi organici sono chimicamente deboli e si distruggono rapidamente.

Perché l'acidificazione che deriva da un uso improprio di carne e pesce è così pericolosa? Tra tutti gli altri fattori, anche un leggero spostamento dell'equilibrio acido-alcalino nella parte acida dei tessuti del corpo, provoca la creazione e la deposizione di sali solubili di acido urico, che è uno dei prodotti finali del metabolismo, in particolare del gruppo di proteine che si chiamano nucleoproteine (altre proteine si decompongono formando urea solubile e innocua).

Le principali fonti di nucleoproteine che arrivano con il cibo sono la carne e i prodotti ittici. Così, entrambi portano alla formazione nel corpo di una maggior quantità di sali dell'acido urico e impediscono la loro rimozione dal corpo. I sali di acido urico in queste condizioni sono depositati sulle pareti dei vasi sanguigni, nei muscoli, nelle cartilagini e in altri tessuti del corpo.

Tutti hanno sentito parlare dei dolori alle articolazioni con conseguente gotta. Ma la causa della gotta è proprio l'a-

buso di carne e pesce. Inoltre, l'infiammazione delle articolazioni, indica che è in atto una gotta già molto «trascurata». I suoi primi sintomi sono causati dai depositi di sali di acido urico sulle pareti dei vasi sanguigni cerebrali. Questo porta al loro restringimento, alla perdita dell'elasticità delle loro pareti e ai disturbi della circolazione sanguigna del cervello. Esternamente questo si manifesta in forma di declino della memoria, peggioramento del sonno, cefalea, irritabilità. Come risultato, nell'uomo si forma lo stato cronico di disagio mentale, che provoca uno stress emotivo prolungato. La funzione sessuale in questo caso si distrugge.

La liberazione da questo stato può essere avviata con la rigorosa dieta «senza uccisione» (cioè, escludendo soprattutto, le carni e i prodotti ittici). Tale dieta è «pulita» fisiologicamente e anche dal punto di vista bioenergetico ed etico<sup>5</sup>. Il latte e le uova dei volatili contengono la serie completa di aminoacidi necessari all'organismo umano.

Nel corpo ci sono due sistemi nervosi vegetativi, chiamati simpatico e parasimpatico, divisione che avviene come nelle relazioni di confronto (relazioni reciproche). Il sistema simpatico domina la gestione del corpo durante le situazioni di stress, nel caso fosse necessario difendersi o attaccare e ancora per quanto riguarda gli stati di ansia, la fame, ecc. Al contrario, il sistema parasimpatico domina nello stato di riposo, di comodità.

La funzione sessuale è controllata da entrambi i sistemi. Allo stesso tempo, la capacità di erezione maschile è regolata dalle strutture nervose principalmente parasimpatiche, e l'atto di eiaculazione dalle strutture simpatiche. L'eccitazione del sistema parasimpatico favorisce l'erezione, e invece quello simpatico provoca un indebolimento dell'erezione favorendo l'eiaculazione precoce.

Perciò, la funzione sessuale è ottimale durante lo stato di pace interiore, di equilibrio e nello stato di sazietà e non di fame. Quando si sperimenta lo stress emotivo gli indici fisiologici della funzione sessuale peggiorano.

---

<sup>5</sup> Della bioenergia e del suo collegamento con l'alimentazione parleremo in seguito. Secondo l'aspetto etico vorrei far notare che l'amore perfetto è l'amore verso tutte le creature viventi e uno dei suoi aspetti principali è la compassione verso di loro.

Come indicato in precedenza, con i sintomi della gotta, si attiva il sistema simpatico e quello parasimpatico viene soppresso.

Tutto questo vale non solo per gli uomini, ma anche per le donne. Molte donne hanno difficoltà a raggiungere l'orgasmo a causa dello stato di stress cronico. La loro caratteristica è l'incapacità di sintonizzarsi e concentrarsi a sufficienza sulle esperienze sessuali durante il rapporto sessuale.

E' anche interessante notare che, come è stato mostrato durante ricerche particolari, ricerca [71], le persone che non mangiano carne e pesce, si affaticano da sforzo fisico 2-3 volte di meno. Tra i seguaci dell'alimentazione «senza uccisione» conosciamo un tantissimi atleti eccezionali, tra i quali vi sono anche campioni della maratona olimpica. Gli studi sulle persone impegnate nei lavori pesanti (risciò), hanno evidenziato che essi, nutrendosi in questo modo, sono riusciti a svolgere un enorme sforzo lavorativo: durante il caldo e con il peso sulle spalle correvano per 40 o più chilometri al giorno. Ma perdevano questa capacità, se nella loro dieta aggiungevano cibo a base di carne.

Il modo di alimentarsi influisce anche sullo stato bioenergetico dell'uomo, ossia sul tasso di raffinatezza-grossolanità delle sue bio-energie, della sua sfera emotiva, e quindi dell'intera coscienza. E' impossibile ottenere le altezze della perfezione spirituale, mangiando i cadaveri degli animali, perché essi contengono la bioenergia grossolana, che rimane nel corpo dell'uomo che ha mangiato i tessuti del cadavere.

Parlando delle emozioni e constatando che per un uomo spiritualmente avanzato la componente emotiva, e non quella fisica, ha valore principale in un rapporto sessuale, allora possiamo tranquillamente affermare che solo coloro che hanno fatto passi concreti sul cammino di purificazione spirituale e della raffinatezza bio-energetica, possono davvero conoscere tutta la bellezza dell'aspetto sessuale dell'amore.

Forse è opportuno ricordare un comandamento del Nuovo Testamento: «E' meglio non mangiare carne, né bere vino, né fare alcuna cosa nella quale tuo fratello inciampa» (Romani 14:21).



Sulla funzione sessuale hanno un effetto nocivo (se utilizzati frequentemente) i prodotti contenenti caffeina (caffè, tè). La caffeina stimola il sistema nervoso simpatico che è nocivo per la funzione sessuale.

## L'erogeneità

Esistono zone erogene nei genitali e al di fuori dei genitali [41,50,65,69, ecc]. Proprio il corpo della donna possiede una grande varietà di esse. Affrontare tale argomento nel contesto di questo libro è importante perché esso è in connessione con i problemi della psicologia sessuale.

Spesso, gli uomini che vogliono ostentare la propria «esperienza», dicono: «Tutte le donne sono uguali!». In realtà, queste parole le può pronunciare solo l'egocentrico primitivo. La verità è che è difficile trovare due donne identiche sessualmente. Ma sapere questo, può solo colui che, nell'interazione sessuale, non cerca divertimento per se stesso, ma la felicità e l'armonia con la sua compagna.

Le donne sono diverse per il fatto che non tutti i modi di accarezzare sono adeguati per loro.

Le donne non sono uguali per il fatto che diversi tipi di rapporto sessuale possono dare loro il più grande piacere e soddisfazione. Questo dipende dal tipo di zona erogena genitale che è in posizione dominante in questa donna.

Ad esempio, in alcune donne, il clitoride è la zona più erogena. Ed esse non possono ottenere soddisfazione con l'»originaria« forma volgare di rapporto sessuale praticata da uomini inesperti. Ma, l'armonia elevata durante i rapporti sessuali, con loro, e praticamente con tutte le donne, può essere raggiunta se in più si aggiunge, prima della congiunzione fra i genitali, il leggero e tenero impatto laterale o longitudinale sul clitoride con la mano dell'uomo.

Altre donne hanno il tessuto erettile e l'erogeneità, nella parete anteriore della vagina, sotto l'osso pubico e per loro saranno adeguate anche soltanto alcune sfumature di interazione sessuale.

È anche possibile selezionare un gruppo di donne con l'erogeneità predominante che è la parte più profonda della vagina o della cervice, o al centro della parete anteriore della vagina, o all'entrata in essa, o tutte le pareti della vagina.

Una grande varietà di zone erogene esiste anche al di là dei genitali, come ad esempio le ghiandole mammarie, la pelle del viso, della schiena e dei glutei, la parte della testa coperta dai capelli, i lobi delle orecchie, le braccia e le gambe per tutta la loro lunghezza, ecc. Alcune donne possono provare un orgasmo completo dai prolungati effetti intervenendo sui loro capezzoli. Ma in altre, l'erogeneità di quelle parti del corpo può essere assente del tutto.

Ci sono anche casi di perversione di tutte le zone erogene: quando il toccarle causa disagio o addirittura dolore. Conoscevo, ad esempio, una donna che aveva sempre dolore in tutta la vagina, anche se i ginecologi non avevano diagnosticato alcuna infiammazione. Mentre, in un'altra donna, il tocco delle pareti vaginali provocava una sensazione di solletico insopportabile... Ma aveva il clitoride che era molto erogene.<sup>6</sup>

Ci sono anche differenze, tra le diverse donne, nel funzionamento delle ghiandole «lubrificanti», che preparano la vagina per l'interazione sessuale. In alcune di loro, queste ghiandole lavorano molto intensamente. Ma ci sono quelle in cui la vagina rimane quasi asciutta, anche dopo un affetto reciproco e molto lungo, anche dopo l'orgasmo indotto sulle zone erogene fuori della vagina. In questi casi, l'atto sessuale sarà armonioso solo se si lubrificano i genitali con qualche composizione grassa.

Il compito degli uomini è esplorare la propria donna, cercando di riempirla di armonia. E solo allora sarà possibile l'armonia per entrambi.

Imparare a cercare la felicità, l'armonia e la felicità per l'altro è una possibilità di raggiungere la perfezione spirituale attraverso l'aspetto sessuale dell'amore.

---

<sup>6</sup> Ho saputo in seguito che lei si è innamorata di una donna e ha dichiarato che si sarebbe suicidata nel caso in cui fosse stata rifiutata. In fine loro hanno formato una famiglia omosessuale che è durata a lungo.

Invece ogni indulgenza nei confronti dell'egoismo e in particolare la coltivazione di esso è un percorso di degrado spirituale.

Non esiste la conoscenza innata della psicologia sessuale del sesso opposto.

L'uomo inizialmente non sa, per esempio, che una donna può prepararsi per l'intimità sessuale non tramite una proposta verbale, non tramite la dimostrazione dei segni del sesso maschile e non tramite la violenza, ma piuttosto attraverso la bontà e la tenerezza.

L'uomo inizialmente non sa che la dinamica all'inizio dell'unione sessuale, in genere è spiacevole per la donna, e che la vera armonia può essere trovata con la versione lunga della connessione.<sup>7</sup>

L'uomo non sa che la donna accettando l'unione sessuale ha tanta fiducia nel proprio partner, e che le cure per la prevenzione delle gravidanze indesiderate, in questa situazione, sono interesse in particolare degli uomini.

Uno dei tanti modi per impedire il concepimento è eiaculare fuori dei genitali femminili.

L'orientarsi in base al ciclo mestruale delle donne non dà sufficiente affidabilità come contraccezione. Il concepimento è possibile, dopo l'introduzione di spermatozoi in ogni fase del ciclo, variando solo la probabilità di concepimento, e quella non è mai zero.

Credo che ogni uomo debba prendere come regola: mai eiaculare nei genitali della donna senza il suo esplicito consenso...

... L'uomo inizialmente non sa come sono diverse sessualmente le donne.

Invece una donna non sa che tutto questo non sa e non può sapere un uomo inesperto.

Conoscendo la psicologia del sesso opposto, piuttosto nella vita altruistica sessuale e non in quella egoistica, una persona si avvicina alla realizzazione di uno dei comandamenti fondamentali dell'Insegnamento di Gesù Cristo: che

---

<sup>7</sup> Aggiungo che i contatti sessuali procedono con successo non al buio, non in uno stato di stanchezza, non con lo stomaco vuoto, ma in tenera sintonia escludendo completamente le emozioni passionali.

**l'uomo e la donna devono essere *una cosa sola* (Vangelo di Tommaso, 27, v. [61 ]). Che cosa significa?**

**Ciò significa che durante il cammino verso la Perfezione ciascuno di noi, indipendentemente dal proprio sesso, dovrebbe ospitare tutto il meglio che è insito in entrambi i sessi. Dopo tutto, Dio dell'Universo, anche se Lo chiamano Dio-Padre, di fatto, non ha sesso. E realizzando il comandamento di Gesù Cristo per raggiungere la Perfezione Divina (Matteo 5:48), gli uomini hanno bisogno di sviluppare in loro le migliori caratteristiche delle donne come la tenerezza, l'affetto, la capacità di perdonare e di aspettare. Invece le donne devono acquisire l'energia, la capacità di essere sagge, il desiderio di conoscere l'ignoto e la tensione verso la meta.**

**Naturalmente, anche le migliori qualità del proprio sesso devono essere portate alla perfezione. E tutte le cose cattive devono essere distrutte.**

**Il cammino spirituale è principalmente un perfezionamento etico. E ha senso impararlo sempre e ovunque, qualunque cosa facciamo, anche nello sviluppo dell'aspetto sessuale dell'amore (vedi anche [14-25]).**

**\* \* \***

**Quando un uomo accarezza la sua amata, i suoi movimenti dovrebbero essere, di regola, delicati, leggeri, teneri, tranquilli. La donna si trova in uno stato sottile e beato della coscienza. L'uomo, sintonizzandosi e trovandosi in fusione con lei coscientemente, sperimenta lo stesso stato che è molto importante. Dopo tutto, in questo caso avviene un processo estremamente importante in termini evolutivi, anche se nascosto dalla vista esterna, il processo della potenziale crescita del potenziale Atmico della kundalini di entrambi i partner [25].**

**E tutti e due nello stesso tempo sperimentano gli stati del paradiso e dopo ancora quelli più elevati della beatitudine raffinata, abituandosi ad essi.**

**Dobbiamo capire che una delle componenti più importanti della perfezione spirituale è proprio la raffinatezza della coscienza. È attraverso la raffinatezza che veniamo a conoscenza della più sottile di tutte le coscienze: la Coscienza del Creatore! [15-19,21-25].**

Tale è l' Idea del Creatore nei nostri confronti anche in relazione all'aspetto sessuale dell'amore.

\* \* \*

Se l'uomo non è sicuro che può regalare alla sua amata l'orgasmo, allora può provare a farlo utilizzando la propria mano (naturalmente pulita), toccando le zone genitali erogene. E solo dopo di ciò intervenire con i genitali.

## La bioenergetica del sesso

Passiamo ora a parlare di un altro importante meccanismo della regolazione della funzione sessuale: il meccanismo bioenergetico.

Sul piano bioenergetico avviene una parte significativa dei processi vitali dell'organismo [23,25]. Si può parlare dell'esistenza di speciali organi bioenergetici e canali. Tali organi sono soprattutto i chakra, mentre i meridiani sono canali.

Le conoscenze pratiche di queste strutture, sin dai tempi antichi, sono state utilizzate nell'arte dell'autoregolazione psichica in Oriente. Ma in Russia era avvenuta la loro connessione con i moderni concetti scientifici di fisica sulla natura multidimensionale dell'organismo ed è stato creato l'insegnamento sui chakra e i meridiani, come sulle zone del riflesso della sfera emotiva-volitiva [14-25].

Padroneggiare le tecniche di lavoro con queste strutture aiuta ad acquisire i metodi radicali dell'autoregolazione psichica, che permettono, durante diversi mesi, di trasformare un paziente malato, timido, opaco, arrabbiato, sempre irritabile, in uomo sano, allegro e socievole.

Un'altra funzione dei chakra è l'accumulo, la trasformazione e la distribuzione delle energie libere dell'organismo (cioè non racchiuse in connessioni biochimiche).

I chakra si trovano nel seguente ordine:

Sahasrara è il chakra che ha la forma di un disco e si trova sotto l'osso parietale. Il suo diametro è di circa 12 cm, l'altezza è circa 5 cm (sono le dimensioni dei chakra sviluppati). Questo è la parte anteriore degli emisferi cerebrali.

Ajna situato nel centro della testa è un grande chakra. Ad esso corrispondono le parti centrali del cervello.

Vishudha è il chakra che si trova nella metà inferiore del collo e che copre lo spazio dalla spina dorsale alla ghiandola tiroide, tutto compreso.

Anahata è il chakra della parte toracica del corpo. Un anahata ben sviluppato occupa la maggior parte del torace.

Manipura è il chakra della metà superiore dell'addome.

Svadhithana è il chakra della metà inferiore dell'addome.

Muladhara è il chakra che si trova nella parte inferiore del bacino dal coccige fino all'osso pubico.

Il grado di sviluppo dei chakra corrisponde alle caratteristiche psicologiche dell'individuo. Quindi, quando si hanno ben sviluppati:

il sahasrara, allora si dimostra la capacità del pensiero «strategico», cioè la possibilità di raggiungere, con la mente, la visione di tutta la situazione in generale con «uno sguardo», «da sopra». Questo permette a tali persone di essere leader di larghe vedute,

l'ajna, allora si dimostra la capacità del pensiero «tattico» che aiuta ad affrontare con successo il problema «stretto», la questione privata nel campo della scienza, della produzione e anche in quello domestico,

il vishudha, allora si dimostra capacità di percezione estetica; a tale categoria appartengono i bravi pittori, i musicisti e altri artisti: sono tutte persone con il vishudha ben sviluppato,

l'anahata, allora si dimostra la capacità di amare emotivamente (amore che proviene non «dalla mente» ma dal «cuore»),

il manipura, allora si dimostra la capacità di agire energicamente (ma a volte è incline alla dominazione sostenuto da emozioni negative come l'irritazione e la rabbia per coloro che non stanno lavorando su se stessi in termini di perfezionamento spirituale),

lo svadhisthana, allora si dimostra una funzione riproduttiva bene espressa,

il muladhara, allora si dimostra la stabilità psichica nelle diverse situazioni.

Ognuno di noi ha avuto l'opportunità di sperimentare in passato quella manifestazione dell'attività dei propri chakra.

Così, quando si avverte la fatica mentale allora si percepisce la «pesantezza» nel campo dell'ajna o del sahasrara.

Ma la percezione di qualcosa di molto armonioso che a volte provoca la «mancanza di respiro» dalla felicità, significa che si sta manifestando il vishudha. Ma a volte capita la situazione opposta: quando «un grumo ti blocca il respiro nella gola», questa è la reazione dello stesso chakra per la disarmonia della situazione (per esempio, il risentimento per l'ingiustizia degli altri o il proprio errore che ha portato ad uno stato di «non so cosa fare adesso!»).

Sì, le nostre emozioni non nascono nel cervello, ma al livello della bioenergetica, nei chakra. Chi si è impadronito dei propri chakra, lo capisce molto bene; può, in particolare, creare ed esplorare le proprie emozioni, per così dire, «nello stato puro», come le creazioni energetiche, «da fuori». Gli studi elettrofisiologici fatti, mostrano che le strutture cerebrali, coinvolte nelle reazioni emotive, riflettono solo un collegamento secondario nella catena di realizzazione degli stati emotivi.

L'anhata si manifesta nel momento dell'amore disinteressato. E ci sono persone che irradiano amore tramite il cuore spirituale dal chakra anahata, costantemente e in qualsiasi situazione. Di queste persone si dice che «sono cordiali». Tali dovremmo essere tutti noi: proprio dallo sviluppo del cuore spirituale (prima dentro il chakra anahata e poi nella dimensione che supera il nostro corpo materiale) inizia parte del percorso dello sviluppo umano, che può condurre all'autorealizzazione spirituale!

Il chakra manipura si percepisce di solito solo quando sentiamo le emozioni negative, creando una disgustosa sensazione di «succhiare», o anche la percezione di torsione delle sue frizzanti e spiacevoli energie.

Un'occasione per sentire svadhisthana appare particolarmente chiara durante un'insoddisfacente eccitazione ses-

suale. Queste sensazioni spiacevoli nel basso addome, nel segmento corrispondente alla colonna vertebrale (queste ultime non si verificano in tutti) sono il risultato del trabocco del chakra, di un particolare tipo di bioenergia udana, che doveva uscire dal chakra, provocando un orgasmo. Questo è il meccanismo dell'orgasmo.

Normalmente l'udana, che è uscita entra nel corpo del partner. Se il partner non riceve questa porzione di udana, allora dopo un atto sessuale può verificarsi la fatica, l'esaurimento. Di regola, l'armonia nei rapporti sessuali può essere raggiunta solo con l'orgasmo reciproco.

L'eccesso di udana (propria o quella ricevuta dal partner), si trasforma (si sublima) in energia per gli altri chakra (nella condizione in cui i chakra e i canali corrispondenti, i meridiani, sono sviluppati).

A seconda della dominanza di un chakra, tutte le persone possono essere divise in gruppi corrispondente al proprio tipo.<sup>8</sup>

Ogni chakra è responsabile di fornire, con libera bioenergia, gli organi situati nel limite del corrispondente segmento del corpo. Molte malattie di vari organi sono state causate dalla contaminazione dei chakra corrispondenti. Gli esercizi speciali con i chakra possono guarire gli organi associati a tali chakra [25].

I chakra sono commutati dai diversi meridiani:

Sushumna è il meridiano ampio che va dal coccige lungo la spina dorsale, poi attraverso la regione del midollo allungato fino al sahasrara. Sushumna conduce una vasta gamma di bioenergie.

Vadzhirini è lo stretto canale isolato nella parte posteriore del sushumna che conduce l'udana dallo svadhithana ad altri chakra.

Chitrini (Brahmanadi) è il meridiano che passa dietro il sushumna lungo i processi spinosi delle vertebre e nello spessore della cute dietro di essi. nella testa esso passa all'interno del cranio, lungo le ossa occipitali e al loro interno fino al sahasrara. Il meridiano chitrini conduce una delle forme più sottili di bioenergia nel corpo.

---

<sup>8</sup> Esistono anche altri sistemi della divisione in gruppi secondo il tipo psichico; guarda [24].



Sulla parte anteriore del corpo si trova un meridiano molto importante per noi, che si chiama in cinese jen-mo, il meridiano anteriore. Esso inizia nella parte superiore della testa, lì dove il canale citrini finisce. Due dei suoi rami si incurvano intorno ai lati del sahasrara e si collegano sulla fronte, poi molti rami scendono lungo il viso, raccogliendosi nel campo del vishudha. Il terzo ramo, a partire dall'inizio del canale, scende attraverso il cervello dal cranio, passa attraverso il palato e si riunisce con gli altri rami sul lato anteriore del collo. Successivamente il meridiano scende come un largo nastro (larghezza 8-10 cm) sul lato anteriore del corpo, passando nel tessuto sottocutaneo. Nella parte inferiore penetra l'osso pubico e va avanti lungo il perineale verso i canali spinali.

La topografia e lo stato di tutte le strutture bioenergetiche del corpo, compresi i chakra e i meridiani, possono essere osservati per mezzo della chiaroveggenza, che si sviluppa attraverso un sistema di esercizi del raja-yoga [25].

Gli esercizi speciali consentono di collegare in un anello i meridiani anteriori e quello spinale; questo anello di energia è chiamato «orbita microcosmica». Gli esercizi con l'«orbita microcosmica» danno un unico effetto positivo emotivo [25].

Per quanto riguarda la questione delle trasformazioni bioenergetiche nell'organismo:

l'energia entra nel corpo principalmente attraverso il cibo. Poi subisce una serie di trasformazioni.

Inizialmente, tutta l'energia libera, che si forma durante la lavorazione del cibo nel tratto gastrointestinale, si riunisce in manipura. La sua qualità dipende da ciò che mangiamo. Le bioenergie più grossolane si formano dal cibo «ucciso» le più sottili si formano da frutti, bacche, verdure e cereali. In seguito l'energia deve essere sottoposta ad assottigliamento prima di poter essere usata con il massimo beneficio per le diverse esigenze dell'organismo. Naturalmente, questo accade solo in presenza di sane e sviluppate strutture bioenergetiche coinvolte in questo processo.

La prima fase della trasformazione avviene durante il passaggio di samana in udana. La seconda tramite un esercizio speciale, la rotazione dell'energia sull'«orbita microcosmica». L'energia dei due chakra inferiori sale lungo i canali

spinali, «si butta» sopra la testa e scende lungo i canali frontali. Quando l'energia scende lungo il canale anteriore si trasforma, questo lo può percepire chiunque abbia acquisito l'esercizio. Il canale anteriore è come un trasformatore per la bioenergia. Come risultato, davanti al praticante si apre un mondo completamente nuovo di sottili emozioni positive, ed è molto importante conoscerlo, soprattutto durante il contatto sessuale.

I chakra sviluppati si riuniscono tramite un ampio meridiano centrale, che passa nel centro del corpo.

Il rapporto sessuale, solo per le persone appartenenti al livello primitivo, avviene con la stimolazione meccanica delle zone erogene. Per le persone spiritualmente avanzate, il sesso in gran parte «si sposta» nella sfera delle sottili emozioni positive. Ciò corrisponde alla formulazione dello scopo di tale comunicazione: non il rapido raggiungimento del proprio orgasmo, ma la donazione al partner della massima tenerezza, l'acquisizione dell'armonia reciproca, la riunione delle anime.

Durante il rapporto sessuale avviene un intenso scambio bioenergetico tra i partner, non soltanto dell'udana. Se si rivolge l'attenzione a questo può avvenire anche l'attivazione dei sistemi bioenergetici, la pulizia dei chakra e dei meridiani. Le persone che hanno acquisito la capacità di vedere le bioenergie possono osservare e controllare i loro flussi.

Attraverso il contatto sessuale si può guarire il partner.

Ma, attraverso esso, in altri casi si può ottenere un danno serio per i sistemi bioenergetici, che porta alle malattie. Ciò può avvenire attraverso rapporti sessuali con una persona ubriaca, malata o che abbia una bioenergia grossolana.

Ciò è particolarmente importante per le persone che camminano sulla Via spirituale: un coniuge che non viene insieme a voi verso Dio, che non cerca di raffinare la propria sfera emotiva, che non fa raffinare se stesso come coscienza, diventerà un ostacolo nel vostro avanzamento spirituale. E se non farete modificare radicalmente questa situazione, allora sarà accreditato sul vostro conto come peccato, che sottintende il rifiuto di realizzare lo scopo principale per qualsiasi persona: la responsabilità dello sviluppo spirituale al meglio di tutte le sue forze. Gesù Cristo ha parlato di una

situazione del genere: coloro che per l'esecuzione dei Suoi Insegnamenti rinunciano agli attaccamenti terreni, ai propri coniugi indegni e continueranno il percorso verso la Meta principale della loro vita, verso Dio, guadagneranno tutto un centinaio di volte, compresi i vantaggi della vita futura (Matteo 19:29, Marco 10:29-30).

\* \* \*

Le emozioni sessuali, come tutte le altre, sono quelle manifestazioni energetiche che non esistono solo all'interno del corpo fisico, ma che si irradiano anche verso l'esterno, causando la risonanza di alcune altre creature, compresi gli esseri umani. E gli ultimi, essendo consapevoli o meno, possono sintonizzarsi con tali campi energetici.

Alcune caratteristiche delle emozioni sessuali, come il desiderio primitivo o il tenero dono, si trasmettono agli altri, come la grossolanità o la raffinatezza, come il disprezzo altezzoso o la gratitudine.

Ma gli effetti più sorprendenti nella sfera sessuale appartengono naturalmente al diretto contatto fisico.

In particolare, proprio in questa prospettiva, dovrebbe essere affrontato il problema della compatibilità o incompatibilità bioenergetica del partner.

Il risultato della compatibilità può essere l'armonia superiore nel rapporto.

L'incompatibilità può portare in alcuni casi a gravi stati di malattia, alla nascita del disgusto per il partner, allo stato di terrore per la prospettiva di nuovi contatti sessuali con lui.

Un'altra causa della breve durata del rapporto sessuale da parte di una persona, può dipendere non da lui, ma dalla grossolanità dell'energia dello svadhithana del suo partner. Cioè, se l'energia udana della donna è più grossolana dell'energia dello svadhithana dell'uomo, allora gli atti sessuali con lei saranno molto brevi. Mentre con le altre donne lo stesso uomo avrà rapporti sessuali di lunga durata.

\* \* \*

Nella prospettiva bioenergetica, per il funzionamento completo del sistema riproduttivo, bisogna avere la purezza e la raffinatezza bioenergetiche e anche sviluppate bene e in buono stato di funzionamento le strutture dell'organismo descritte sopra. Fra loro vi sono le seguenti:

**Ajna:** la concentrazione in ajna, durante il rapporto sessuale, agisce sulla sfera sessuale analogamente all'attivazione del sistema nervoso simpatico. Questo riduce la capacità sessuale degli uomini (indebolimento delle erezioni, riduzione della durata del rapporto sessuale) e anche delle donne (l'incapacità di rilassarsi mentalmente, la prevalenza di pensieri estranei, ecc.) Se solo uno dei partner si concentra in ajna, questo non permetterà a nessuno dei due di entrare negli stati emozionali sottili. L'armonia in tali casi è irraggiungibile.

Padroneggiare la capacità di trasferire la concentrazione della coscienza da ajna all'altro chakra, anahata, consente di liberarsi costantemente dalla schiavitù delle emozioni negative. Questo ferma anche il «dialogo interno» che «ha schiavizzato» moltissime persone.

Se l'ajna ha contaminazioni bioenergetiche visibili con la chiaroveggenza come le macchie scure, allora trasferire la concentrazione da esso in un altro chakra sarà molto difficile, e tenerlo per lungo tempo al di fuori dell'ajna è impossibile. Quindi è molto importante mantenere sempre questo chakra nello stato puro.

**Anahata:** trattenere la concentrazione nell'anahata, come costante stato di sfondo, è una conquista spirituale molto importante. Durante il rapporto sessuale, questo è una necessità. La fusione delle energie di due anahata dà un effetto emotivo superiore.

**Manipura:** il dominio degli stati emotivi negativi, sostenuto dallo stato energetico del manipura, coincide con l'eccitazione del sistema nervoso simpatico e questo esclude una armoniosa relazione sessuale. Gli esercizi appropriati per la gestione del proprio sistema bioenergetico possono radicalmente aiutare a sbarazzarsi da questi stati, così come dai molti altri stati analoghi ad essi.

**Svadhithana:** è il chakra principale del sistema genitale. La presenza di sufficiente potenziale bioenergetico nel chakra è condizione obbligatoria per la manifestazione delle

emozioni sessuali e per il raggiungimento dell'orgasmo di entrambi i partner e anche per la manifestazione della capacità di erezione negli uomini.

La presenza dello svadhisthana infantile spiega la mancanza di orgasmi nonostante tutte le altre condizioni favorevoli, in alcune donne, durante la precoce attività sessuale; favorevoli esperienze sessuali in seguito portano ad una «maturazione» del chakra.

La divisione della concentrazione di coscienza tra l'anahata e lo svadhisthana conduce alla piena espressione della sessualità attraverso il rapporto sessuale.

*Muladhara*: la presenza del bioenergetico potenziale di riserva in muladhara prevede sicura e stabile l'attuazione della funzione sessuale, dal momento che l'energia di muladhara riempie lo svadhisthana in caso di sua malnutrizione.

*Vadzhirini*: è il meridiano che fa trasmettere l'udana dallo svadhisthana. La purificazione e lo sviluppo del vadzhirini permettono alle donne che hanno anorgasmia accompagnata da sensazioni dolorose, di sbarazzarsi di questi sintomi, «sbloccando» i fenomeni bioenergetici vello svadhisthana. Il vadzhirini di solito si pulisce tramite metodi speciali insieme con il sushumna.

*Chitrini*: è il meridiano che permette, se si è concentrati in esso, di raggiungere i più sottili stati emozionali, che sono preziosi nel rapporto sessuale.

*Canale anteriore*: la concentrazione in esso crea in entrambi i partner un livello elevato di tenerezza. Si noti inoltre che alla guarigione di molte malattie croniche del sistema riproduttivo contribuirà il nuoto invernale in acqua ghiacciata, del quale si può leggere nei nostri libri [25,40,42,72].

## Orgasmo

Nella letteratura medica antica è talvolta sostenuto che l'orgasmo maschile è il risultato dello spostamento del liquido seminale sul funicolo spermatico. Questo non è corretto e può essere provato nel caso in cui l'orgasmo, ripetuto a

breve intervallo, può verificarsi anche senza l'eiaculazione: lo sperma non ha avuto il tempo di svilupparsi e di accumularsi.

In realtà, l'orgasmo ha natura bioenergetica: esso accompagna l'uscita dell'udana dal chakra svadhisthana. Ciò si dimostra anche se si osserva direttamente il movimento dell'udana con l'aiuto della chiarezza. Tale natura dell'orgasmo appartiene agli uomini e alle donne.

Possiamo anche notare che quasi tutti gli uomini hanno gli orgasmi più o meno dello stesso tipo. Ma per le donne c'è una varietà di questo fenomeno.

In primo luogo, l'orgasmo nelle donne può essere causato da esposizione a differenti zone erogene, che porta alle diversità qualitative del sentimento.

In secondo luogo, ci sono donne che avvertono tipi di orgasmo maschile: un episodio di beatitudine, dopo di che la prosecuzione del loro atto sessuale diventa indifferente o addirittura sgradevole. Ma altre, se il rapporto sessuale continua, possono godere molte volte l'arrivo delle onde del piacere.

Si può anche notare che le donne sono molto più interessate degli uomini al rilassamento dopo un rapporto, ma il rilassamento dovrebbe essere accompagnato da una graduale dissolvenza (le carezze che calmano). Gli uomini questo devono conoscerlo e considerarlo.

## La sessualità e l'etica

Iniziamo con il problema della diminuzione della funzionalità sessuale. Rendiamoci conto che in molti casi questa è la dimostrazione e la prova dell'irregolarità di tutto il corpo. Si può cercare di «spingere» l'attività sessuale con i farmaci, ma questo sistema è inaffidabile, perché l'effetto della medicina scompare, ma il problema rimane finché non sarà risolta la sua causa.

Ci sono due approcci al trattamento della malattia: il primo: «spianare» le sue manifestazioni esterne (sintomi)

con l'aiuto di farmaci, terapeuti, guaritori, ecc.; il secondo è eliminare le cause della malattia.

Ogni malattia deve essere considerata come una conseguenza dei nostri errori, degli errori etici: nei rapporti con altre persone, con gli altri esseri viventi, con Dio, trascurando la necessità di una continua crescita spirituale personale, l'auto-indulgenza. E tuttavia dobbiamo ricordare che nel risolvere i problemi seri, i risultati significativi sono solamente quelli raggiunti con i propri sforzi e non con gli sforzi altrui. In questa situazione ci aiutano realmente coloro che ci indicano solo la direzione dei nostri sforzi, ma non che li compiano al posto nostro.

Proprio attraverso i propri sforzi l'uomo può raggiungere la realizzazione delle possibilità latenti nell'autoregolazione psichica, soprattutto per quanto riguarda il controllo della propria sfera emozionale. Attraverso questo meccanismo egli si libera di molte malattie e, in particolare, acquisisce la capacità di gestire la propria sessualità.

I rapporti sessuali sono legittimi. La perversa pseudo-morale del lontano passato che li ha dichiarati vergognosi, sporchi, non dovrebbe essere trasferita alla gente della cultura del nostro tempo!

Già nel Vangelo apocrifo di Maria Maddalena del primo secolo, si è tentato di approvare l'amore sessuale come uno degli aspetti giuridici del grande amore. Con il suo aiuto, la gente può correttamente, dal punto di vista spirituale, imparare a donarsi ad un altro, a prendersi cura di lui nella raffinatezza delle emozioni, a sviluppare nella tenerezza la propria sfera emotiva.

Secondo la definizione dell'OMS del 1977: i rapporti sessuali arricchiscono positivamente la personalità, aumentano la socievolezza dell'uomo e la sua capacità di percepire il grande amore.

La stessa cosa è stata ammessa anche dalla chiesa ortodossa russa.<sup>9</sup>

L'annuncio dei rapporti sessuali come legittimi ma non come vergognosi, non significa però che bisogna abbandonarsi a rapporti sessuali indiscriminati. Non c'è bisogno di

---

<sup>9</sup> Il libro da tavola del pastore, v.4, M.,1986.

ripetere tutta la verità, ben nota, circa le malattie sessualmente trasmissibili: AIDS e così via. Basta ricordare quanto è stato detto circa degli aspetti della bioenergia del rapporto sessuale per mostrare l'irragionevolezza di tali contatti «con chiunque». Sviluppare in se stessi l'astinenza ragionevole è necessario anche per controllare le proprie passioni primitive, per il controllo dalla nostra volontà su di esse: per il proprio progresso spirituale.

Richiamo la vostra attenzione sulla parola *lussuria*. Essa è venuta dalla fusione di due parole: *desiderio-sessuale*. Sottolineo questo, così ognuno potrà esaminare e vedere che, la soddisfazione del proprio desiderio primitivo, non ha nulla a che fare con la sessualità che esiste in paesi costituiti da persone sviluppate spiritualmente ed essa promuove il loro ulteriore progresso spirituale.

Se si parla dei problemi del sesso dal punto di vista del perfezionamento religioso, allora mi pare opportuno citare due brani del Vangelo di Maria Maddalena<sup>10</sup>:

12. ... Gli ho chiesto: «Maestro, come posso io, peccatrice, mettermi accanto agli Apostoli?»

13. Egli rispose: «Tutto quello che è peccaminoso in questo mondo è giusto nel regno di Mio Padre».

20. Mi hanno afferrato e poi volevano picchiarmi. Io, peccatrice, amavo soltanto uno, che era sposato e aveva tre figli. I parenti di sua moglie mi hanno portato sulla piazza e hanno cominciato a gridare ad alta voce: «Uccidete la puttana! Ha trasgredito alla Legge!»

21. Poi venne Cristo e disse loro: «Chi si considera di essere senza peccato, per primo lanci una pietra!» Così ha fatto il Figlio dell'Uomo e la folla si è dispersa.

22. Poi mi Si avvicinò e Si inginocchiò.

23. ... Mi sentivo bruciare tutta dal timore e dalla vergogna. Nella mia anima succedeva qualcosa di grande, caddi a terra e singhiozzai pesantemente. Lui accarezzandomi i capelli e disse:

24. «Sorella mia, trova la forza di ascoltare. Esiste tanto male su questa Terra, tante bugie sono state dette. Di-

---

<sup>10</sup> Maria Maddalena ci ha lasciato due Vangeli. Uno è stato tradotto nel libro [61]. Il secondo è conosciuto come «Le domande di Maria».



mentica che sei una peccatrice, sorella, e dimMi: vive il tuo cuore quando tu ami?»

25. «Vive, Signore! Quando non amo, esso è morto.»

26. «Allora ama, sorella celeste, e non peccare più un'altra volta, pensando che tu sei una peccatrice!»

Queste parole sono nella piena corrispondenza con tutta la linea generale dell'Insegnamento di Gesù. E la sua essenza è la seguente:

Per imparare ad amare Dio, dobbiamo avere una capacità sviluppata di amore emotivo. E questo avviene, in un primo momento, attraverso il perfezionamento delle strutture bioenergetiche, che, di fatto, sono gli organi dell'amore emotivo. Tra queste strutture al primo posto è il chakra anahata.

Lo sviluppo delle complesse strutture dell'organismo, responsabili dell'amore emotivo, che è il cosiddetto «centro emotivo» [103], può essere realizzato sia attraverso possibilità naturali (essoteriche), (sviluppo di un atteggiamento eticamente corretto verso tutte le persone e verso ogni persona, in particolare verso tutti gli esseri viventi, nella varietà della vita quotidiana, inclusi i rapporti di riproduzione) e anche tramite dei metodi speciali (esoterici), i metodi del lavoro diretto con queste strutture.

Avendo come risultato il «centro emotivo» sviluppato, saremmo in grado di inviare il nostro amore verso Dio, non solo tramite la mente, ma anche con il «cuore». Perché è proprio l'amore emotivo il meccanismo che collega l'uomo con l'uomo e l'uomo con Dio..

Nell'Insegnamento di Gesù Cristo, molta attenzione è dedicata a come imparare ad amare emotivamente attraverso le pratiche essoteriche. Come esempio i comandamenti del Nuovo Testamento:

«Un comandamento nuovo vi do: che vi amiate gli uni gli altri! Da questo tutti sapranno che siete i miei discepoli, se avrete amore fra di voi» (Giovanni 13:34-35).

«Queste cose vi comando: che vi amiate gli uni gli altri» (Gv 15:17). «... Siate amorevoli come fratelli gli uni con altri con tenerezza !...» (Romani 12:10). «Salutatevi a vicenda con il bacio santo» (2 Cor 13:12).

«Soprattutto, abbiate amore fervente gli uni per gli altri, perché l'amore copre una moltitudine di peccati» (1 Pt 4:8).

**«Chi dice: «lo amo Dio, e odia il proprio fratello, è un bugiardo!» (1 Gv 4:20).**

**«Amorevoli! Amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore proviene da Dio !...» (1 Gv 4:7).**

**«Dio è Amore, e chi sta nell'amore, dimora in Dio e Dio dimora in lui» (1 Gv 4:16).**

**\* \* \***

**Pensiamo a quanto segue: l'amore emotivo ha molti aspetti. Esso può manifestarsi come ammirazione, rispetto, lealtà, affetto, cura, compassione, gratitudine, come senso consustanziale con l'oggetto del proprio amore, come tenerezza sessuale, come volontà di sacrificio, ecc. Tutti questi aspetti dell'amore, dobbiamo impararli durante il percorso del nostro sviluppo spirituale.**

**Ma tutti noi non dobbiamo necessariamente amare tutti gli uomini con tutti gli aspetti dell'amore.**

**\* \* \***

**Quindi, sostenendo che i rapporti sessuali possono svolgere un ruolo positivo nello sviluppo spirituale dell'uomo, sorge questa domanda: hanno ragione coloro che in diversi movimenti religiosi fanno voto di castità, astinenza sessuale?**

**Sì, loro hanno ragione, per se stessi.**

**Ci sono molte persone per le quali il sesso egocentrico è l'unica cosa importante nella vita. La lussuria è la loro caratteristica principale. Essa definisce il loro modo di vivere. Spesso è accompagnata da gravi atti di violenza nei rapporti sessuali o da indifferenza verso gli interessi del partner. Queste persone devono imparare a sopprimere queste loro passioni primitive.**

**La causa del vampirismo bioenergetico è proprio l'amore perverso: «amore» per il desiderio di ottenere da un partner, e non di dare, non di regalargli il proprio amore poiché il meccanismo di propulsione delle bioenergie nella maggior parte dei casi sono le nostre emozioni. Siamo in grado di riempire gli altri di bioenergia che dà la vita, o, al contrario, di portarla via da loro.**

Se abbiamo l'amore sviluppato in modo adeguato (amore in senso di dare se stesso come un dono), allora abbiamo l'opportunità di raggiungere un'armonia molto elevata, nel rapporto con le altre persone simili.<sup>11</sup>

Oppure possiamo trasformare la vita con gli altri in un incubo (per loro e per noi stessi), quando cominciamo a trattarli da consumatori, a *volere* sempre qualcosa da loro. In questo caso, colui da cui *vogliamo* comincia a sentirsi sfinito e ha un istintivo desiderio di evitare ulteriori contatti con «colui che vuole». Possiamo dire che il miglior modo per distruggere l'amore è il solo *volere* l'amore da un altro.

Pensiamo in connessione con quanto precede ad una manifestazione dell'amore perverso: la gelosia.

\* \* \*

«La porta dell'inferno, che conduce alla morte, ha tre aspetti: la passione sessuale, la rabbia e l'avidità. Perciò, le persone dovrebbero rinunciare ad essi! Liberi da questi tre aspetti della porta del buio, si può creare la propria beatitudine... e raggiunge la Meta Superiore!» (Bhagavad Gita, 16:21-22) [24].

Quindi, hanno ragione, coloro che, avendo un'incontrollabile o egocentrica attrazione sessuale, per raggiungere la Perfezione spirituale, cercano di sopprimerla con i metodi di astinenza o delle altre auto-limitazioni.

Ma hanno ragione anche quelli che, non avendo questi difetti di amore, usano i rapporti sessuali come una scuola per migliorare ulteriormente la loro spiritualità. L'essenza dello sviluppo spirituale dell'uomo si riduce ad una: imparare ad amare alla perfezione tutti e Tutto [15-25]. Durante questo percorso, nelle varie sue fasi, si utilizzano i metodi diversi, a volte esternamente opposti.

Krishna, Che espresse la frase sopra dalla Bhagavad Gita, aveva più le mogli e figli.

E ricordiamoci che i rapporti sessuali avranno un ruolo positivo per noi solo se li trattiamo in modo eticamente cor-

---

<sup>11</sup> E' importante non arrivare all'esagerazione quando tale desiderio è accompagnato dall'obbligo da parte del partner.

retto. Ognuno deve ricordarsi del primo obiettivo: imparare a non volere nulla dagli altri per se stessi.

## L'inizio dell'attività sessuale e il matrimonio

Sono sicuro che al liceo dovrebbe essere insegnata la base della conoscenza sessuologica. Dopo tutto, quante tragedie umane potrebbero essere evitate grazie a questo!

Ciò riguarda in particolare l'acquisizione della prima esperienza sessuale. Dopo tutto, né i ragazzi né le ragazze hanno idea di come comportarsi durante tale esperienza! Da qui avvengono sia la deflorazione grezza, sia le gravidanze indesiderate e la partecipazione dei giovani... Per esempio, tutti abbiamo sentito che il sesso con una ragazza che non ha raggiunto la pubertà è un male e anche punibile penalmente. Ma perché? Che cosa significa questo divieto? Questo è solo un dogma della morale, che può essere ignorato nel caso che «nessuno lo sappia»?

Purtroppo pochi fra la parte maschile dell'umanità nel nostro paese capisce che il motivo del divieto non è di natura morale, ma medica, di anatomia. Gli organi genitali femminili diventano adattati ad avere i rapporti sessuali solo ad una determinata età, quando nel corpo comincia un intenso sviluppo di estrogeni. Proprio sotto l'influenza degli estrogeni, il tessuto degli organi sessuali si prepara per i normali rapporti sessuali; i rapporti sessuali<sup>12</sup> prima di tal processo

---

<sup>12</sup> Nell'uomo e in altri primati tale maturazione si verifica una volta nella vita. In altri mammiferi, gli organi genitali femminili tornano allo stato infantile alla fine di ogni estro (a meno che non si verifichi una gravidanza). Poi «maturano» di nuovo prima del nuovo ciclo estrale.

L'estro negli animali si verificano ciclicamente, al momento della piena maturazione nelle ovaie delle nuove uova.

Le persone non informate possono identificare l'estro degli animali con le mestruazioni. Ma questo è sbagliato: questi due fenomeni si verificano in fasi opposte al ciclo sessuale.

sono pericolosi, perché possono provocare la rottura, la separazione...

... Per le ragazze l'inizio di una vita sessuale è associato alla deflorazione: la distruzione dell'imene.

La presenza di questo tessuto connettivo, che copre l'ingresso della vagina delle ragazze, non è un «errore di natura», come a volte è stato scritto in letteratura, è un'importante protezione contro lo sporco ed impedisce il passaggio di diverse infezioni; e non esiste nessun significato «religioso». Tale protezione in età precoce è fondamentale, perché l'ambiente chimico della vagina, prima della pubertà, è alcalino (come pure durante le mestruazioni in età più avanzata), nell'ambiente alcalino vivono e si riproducono un numero molto più elevato di specie di microrganismi patogeni che nell'ambiente acido. L'ambiente acido è naturale (tranne durante le mestruazioni) nelle ragazze e nelle donne sane.

L'imene si rompe di solito al primo rapporto sessuale ed è anche doloroso.

L'etica elementare richiede in relazione a questo che l'uomo faccia il necessario per ridurre al minimo il dolore. Durante la deflorazione (la distruzione dell'imene) dagli uomini si richiede di accedere una sola volta nella vagina, e poi di separarsi subito; successive connessioni (di organi genitali) sono consentite solo dopo qualche giorno: quando la ferita sarà guarita.

Bisogna capire che questa forma di deflorazione porta il dolore al minimo, ma durante il rapporto sessuale prolungato, il dolore può portare a uno shock doloroso e anche alla morte.

La ragazza, che è in attesa di deflorazione deve avvertire in anticipo il partner, e forse anche istruirlo nel modo adeguato.

L'assenza di sensibilità adeguata alla situazione, da parte dell'uomo, indirizzerà ad un altissimo grado di fallimento etico, e in tal caso io vorrei consigliare di non continuare il rapporto con lui, e tanto meno di sposarlo.

In un perverso ambiente religioso, come tutti sappiamo, ci può essere l'obbligo di sposarsi solamente essendo vergine e «alla cieca»: senza conoscersi in base alla compatibilità sessuale e alla capacità di vivere insieme. Ma questa

opinione non possono averla le persone spiritualmente evolute.

E' importante capire che non tutte le coppie riescono trovare l'armonia sessuale. E senza di essa che tipo di vita familiare sarà? Ricordiamo che alcune persone, fra uomini e donne, sono del tutto inadeguate sessualmente! Si dovrebbe, inoltre, non dimenticare dell'incompatibilità sessuale delle varianti anatomiche nella struttura degli organi genitali e della differenza bioenergetica...

## Con chi?

Senza conoscenza dalla parte dell'uomo della completa armonia sessuale è difficile contare il suo sviluppo evolutivo corretto. Senza quello, anche semplicemente una famiglia armoniosa, non potrà esistere!

Pertanto, di regola, per creare una stabile e armoniosa coppia familiare, entrambi i partner hanno bisogno di acquisire qualche esperienza sessuale preliminare, naturalmente con tutte le necessarie misure di protezione dalle malattie e le misure contraccettive (prevenzione delle gravidanze indesiderate). Tale esperienza da sola in nessun modo può essere considerata come un «peccato» (dettagli su ciò che è inaccettabile in un rapporto sessuale di fronte a Dio – guardare in [19,24]).

L'importante è che il sesso non diventi solo un divertimento! Che non sia un mezzo per soddisfare la propria concupiscenza (la passione sessuale egoistica)! Ma eticamente esso è completamente «legale», se è un modo di esprimersi, di dare il proprio amore e ricercare l'armonia reciproca.

Ma regalare l'amore nella sua manifestazione sessuale ha senso solo verso un partner degno<sup>13</sup>. E come determinare in anticipo chi è degno?

---

<sup>13</sup> «La teoria del dono» è descritta in modo completo nel capitolo 17 di Bhagavad Gita [24].

Per fare questo sarebbe bene capire prima la filosofia della nostra esistenza sulla Terra, in particolare, di capire il significato della nostra vita qui e le leggi di evoluzione della Consapevolezza. (Questo in modo abbastanza accessibile a tutti gli uomini sviluppati normalmente è scritto nei libri [15-25]).

In particolare, per chi studia questi libri, sarà chiaro che le persone differiscono nella loro età evolutiva. E da questo dipende in modo molto significativo il potenziale spirituale di ciascuno. E se capiamo il nostro posto nella «scala» di ascesa evolutiva, e anche quali scalini occupano le altre persone concrete, allora possiamo definire nel modo migliore: chi posso aiutare e da chi posso imparare.

Naturalmente, quando dico «imparare», intendo già non il sesso. Durante l'evoluzione, noi quasi tutto lo impariamo gli uni dagli altri. E se nella costruzione dei nostri rapporti sessuali, noi cerchiamo non il piacere a breve termine, ma i forti contatti a lungo termine, allora questo permette di esplorare a fondo le esperienze di vita degli altri, prendere qualcosa da loro ed aggiungerlo alla propria esperienza, ma anche arricchire loro con la nostra.

È anche molto utile imparare ad innamorarsi delle persone, riunendosi con le loro anime. Dopo tutto, sarà utile anche nel futuro: per riunirsi insieme come anima con il nostro Amato Principale!

\* \* \*

Una delle mie amiche, che è un fisico con una formazione universitaria, mi ha detto: «Io in tempi diversi ho avuto più di un uomo. A ciascuno sono molto grata per quello che ho imparato da loro».

Mi sono piaciute le sue parole.

Tuttavia, il suo successivo uomo era un tossicodipendente, «con l'esperienza» che credeva che proprio grazie alla droga proseguisse il suo «cammino spirituale». E lei cominciò ad imparare da lui... Poi noi non ci siamo più visti...

In quest'ultima situazione è comprensibile che non bisogna ripetere il suo errore.

Tuttavia, questo non sarebbe successo se lei avesse compreso prima il significato della sua vita e la metodologia del perfezionamento spirituale.

\* \* \*

Molte persone soffrono per il fatto che non sono in grado di diventare sessualmente attraenti, desiderabili, non possono, in particolare, creare una famiglia. Quindi come risultato: la depressione, l'abuso di alcol e di altre droghe, il suicidio...

Ma la soluzione corretta al problema è molto semplice: basta «aprire» l'anahata ed iniziare a sviluppare se stessi in qualità di cuore spirituale. Solo a causa di questo, in un tempo molto breve, accade un cambiamento radicale della propria immagine, compreso il viso. Si cambiano le reazioni comportamentali: perché ora la persona non percepisce più il mondo intorno a se come un ambiente ostile per se stesso! Il suo campo bio-energetico acquisisce le proprietà grazie alle quali gli altri sono lieti di comunicare con lui, diventano attratti da lui...

E la situazione migliorerà ancora di più se si inizia a diffondere questa semplice verità fra gli altri...

## I guna e il sesso

Guna è un termine che indica un insieme di qualità, prima di tutto, delle anime umane. In tutto esistono tre guna (ma ci sono gli stati che sono «superiori ai guna», cioè gli stati Divini [24]).

Guna tamas è una combinazione di ignoranza, maleducazione, violenza e cattiveria. Guna rajas è lo stato più pulito, ma intensamente passionale.

Guna sattva è la purezza, la pace, la chiarezza di comprensione, armonia.

Se il rappresentante del guna tamas, senza cambiare modo di essere, si disincarna in questo stato, allora il suo destino è inevitabilmente l'inferno. I rappresentanti del guna



sattva si stabiliscono in paradiso. Quelli che appartengono al guna rajas possono trovarsi negli stati intermedi. (Per saperne di più – in [16-19,21-25]). Perciò è nell'interesse di tutti: studiare i modi per cambiare se stessi dirigendosi verso il sattva (e dopo ancora più in avanti).

Nel contesto di questo libro, possiamo parlare della sessualità umana da parte dei rappresentanti di ogni guna.

Dunque, la sessualità del tamas è grezza, primitiva, egoista.

Quella del rajas non manca di egoismo e di passione.

Quella sattvica è amichevole, affettuosa, premurosa, senza costrizioni, armoniosa.

Spiritualmente solo l'ultima ha valore. Proprio grazie ad essa è possibile stabilirsi nel sattva e aiutare gli altri a fare lo stesso.

Il fatto è che lo stato sattvico ha più donne che uomini. Gli uomini, in genere hanno bisogno, nel tentativo di raggiungere il sattva, di lavorare specificamente su se stessi, di trasformare se stessi, anche prendendo come esempio le donne sattviche.

Abbiamo già parlato degli ormoni che produce il corpo di una donna, anche essi contribuiscono allo sviluppo sattvico (anche se non tutte le donne usano l'occasione).

Ma ora rivolgiamo la nostra attenzione sul fatto che anche l'anatomia di un corpo sano femminile è un perfetto modello per gli uomini con lo scopo di sviluppare adeguatamente la sfera emotiva di sintonia.

Perché, per esempio, l'oggetto di attrazione, di ammirazione per gli uomini sono i seni delle donne? Perché una delle loro principali caratteristiche è la tenerezza.

La stessa caratteristica ha anche la pelle e tutto l'aspetto delle donne sattviche.

Le donne devono sapere del loro destino naturale nell'aiuto spirituale agli uomini degni! E gli uomini devono amare con la tenerezza e premurosità le loro aiutanti degne di questo!

\* \* \*

Un fatto curioso: in tutti i mammiferi, eccetto gli umani, le ghiandole mammarie si «gonfiano» e diventano partico-

larmente visibili solo durante l'allattamento. Mentre le donne hanno il seno visibile durante tutta la vita, cominciando dalla pubertà!

Perché? Qual è il senso del fatto che non nel momento della lattazione, ma quasi per tutta la vita le donne portano sul proprio corpo questo peso «in più»? Che scopo aveva il nostro Creatore, mettendo tale informazione nei geni umani?

Ma il Suo piano era esattamente quello di cui stiamo parlando.

Quando una donna riceve una carezza dalle mani di un uomo e le sue labbra sui propri seni, allora si infiamma il fuoco d'amore nel suo chakra anahata, che è connesso direttamente, tramite dei potenti canali energetici, con le ghiandole mammarie. Grazie a questo il cuore spirituale cresce! E cresce anche il suo potenziale spirituale, che lei potrà realizzare nella sua pienezza, reindirizzando il suo amore acceso verso Dio.

E l'uomo, accarezzando la sua amata, volendo o no, si sintonizza con il suo amore raffinato, diventando simile a lei.

Tutte le persone che si amano teneramente lo stanno vivendo. Ma quanto facilmente possono scomparire o essere persi questi stati elevati, se non si capisce la loro grande importanza per la crescita spirituale, per l'avvicinamento al Creatore e la conoscenza diretta di Lui!

Perciò è molto importante avere una piena conoscenza di Dio, dei principi di evoluzione della coscienza e delle leggi della crescita spirituale. Solo quando si ama consciamente, l'aspetto sessuale dell'amore può soddisfare al meglio l'evoluzione precoce delle nostre anime. Queste conoscenze noi vi offriamo nei nostri libri [15-25].

\* \* \*

Gesù Cristo insegnava così agli uomini che Lo avevano ascoltato:

«... Vi dico che dopo Dio il meglio dei vostri pensieri deve appartenere alla donna; ella per voi è il tempio divino, dove otterrete molto facilmente una felicità completa. Cercate in questo tempio le forze morali; lì voi dimenticherete i vostri dolori e fallimenti, vi restituirete le vostre forze perdu-

te che sono così necessarie per aiutare il prossimo.» (Vedi [24]).

\* \* \*

Proprio l'erotismo satvico nell'arte (danza, fotografia, pittura, ecc) dovrebbe anche aiutare la crescita spirituale delle persone, saturando finezza, tenerezza e bellezza!

## **Il sesso durante il Percorso spirituale**

I metodi del lavoro spirituale, in considerazione più generale, possono essere divisi in due gruppi principali:

1. «Rituali», dove i credenti memorizzano le prime informazioni circa la religione (l'altra questione: veri o falsi?) e si abituanano (in particolare, con l'aiuto dei riti) al fatto che Dio esiste realmente.

2. Veri esoterici, dove con l'aiuto di metodi speciali i devoti degni studiano come purificare e sviluppare le strutture energetiche del loro corpo (i chakra e i principali meridiani), si trasformano in cuore spirituale enorme e poi si dirigono verso la conoscenza personale e diretta di Dio, in tutte le Sue manifestazioni, tra cui quella del Creatore. Dobbiamo subito notare che i principi etici fondamentali che sono stati discussi in questo e in altri libri [15-25, ecc], dovrebbero essere fondamentali per tutti i ricercatori spirituali e anche in relazione ai rapporti sessuali.

Il più importante di questi principi è l'innocuità: non danneggiare l'altro in nessun modo (ahimsa).

Questo principio può essere eseguito con successo solo se l'uomo sopprime le sue tendenze egoistiche. Coloro che non hanno ancora compiuto gli sforzi adeguati per realizzare quanto detto sopra, non hanno il diritto di partecipare a tali pratiche esoteriche. Se questo viene ignorato, allora Dio sarà costretto a fermare tali candidati attraverso vari

sconvolgimenti nella loro vita. Uno dei risultati può essere la malattia mentale.

Per avere successo nello sviluppo dei metodi esoterici del lavoro spirituale si richiede molta energia da parte dell'uomo. E questo dipende dall'attività lavorativa dei chakra. Lo stimolatore naturale di quest'ultima è una vita sessuale armoniosa. Quelle persone che non hanno ricevuto tale esperienza, rischiano di non ottenere alcun successo significativo nel progresso spirituale. Per loro sarà impossibile anche immaginare di lavorare con la kundalini e la creazione delle macrostrutture stabili della coscienza raffinata, formate al di fuori del corpo fisico e consistenti in analoghi giganti dei chakra.

C'è anche un altro fattore, che conferma l'opportunità della vita sessuale per i ricercatori spirituali. Il punto fondamentale è che la principale dominante nella vita di queste persone dovrebbe essere la voglia di conoscenza del Creatore. E l'esistenza e la crescita di questa dominante non dovrebbe essere interferita da altri tipi di dominanti come, per esempio, l'insoddisfazione sessuale. In altre parole, è auspicabile che il potenziale bioenergetico sessuale in eccesso abbia la possibilità di «scaricarsi» in un matrimonio armonioso.

Ma al tempo stesso, vorrei sottolineare ancora una volta, che è importante che il partner sia sempre adeguato come stato di salute, nel livello di raffinatezza bioenergetica e nel generale avanzamento spirituale.

E' molto importante che un matrimonio armonioso sia estremamente favorevole per l'adeguato sviluppo della sfera emotiva, in particolare, per la raffinatezza della coscienza attraverso l'elaborazione di emozioni come la sottile tenerezza sessuale, l'affetto, la gratitudine. Ma senza possedere queste caratteristiche, un significativo progresso spirituale è impossibile.

Nelle prime fasi del lavoro esoterico possono essere applicati con successo i metodi come l'associazione delle energie dei chakra o la co-rotazione delle energie «sull'orbita microcosmica», che nello stesso momento arricchiscono il rapporto sessuale e aiutano ad avere successo nello sviluppo e nella purificazione bioenergetica.

**Sottolineo, però, che tutto ciò che è stato detto su tali tecniche può essere utile solo per coloro che si trovano nello stabile stato sattvico. Imparate dai nostri libri come raggiungerlo e poi il sesso sattvico vi aiuterà al rafforzamento di questo stato!**

**\* \* \***

**Apprendiamo anche il parere di Gesù Cristo su questo:  
«La tenerezza è una delle qualità incredibili di Dio.**

**Se potessi convincere tutte le persone, che rimangono oggi sul piano terreno, a cominciare a comprendere la bellezza, la santità e la maestà della santa comunione tra due anime, nota come intimità! Ottenendo solo questo si potrebbe contribuire notevolmente alla santità di questa esperienza, la più bella e più meravigliosa! Finché le persone non percepiscono lo scopo Divino di questo piano e cioè che esso esiste in tutti gli ambiti della Creazione, senza eccezione, molti di loro penseranno ad esso solo come una sorta di manifestazione animalesca e che non ha nulla a che fare con l'estasi di santità, questo stato estatico di integrità!**

**So che questo cambierà quando queste parole saranno lette! Io so che questo toccherà il cuore e cambierà molte persone! Ciò causerà un improvviso balzo e incoraggerà le persone a capire quanto sia stata terribile la perdita e la distorsione di ciò che è uno dei sentimenti più sacri tra due persone! Esso possiede l'integrità, ecco perché lo chiamiamo sacro! Questo è la perfetta santa comunione, che viene eseguita come una cerimonia perfetta tra due persone, che si nominano marito e moglie.**

**(Ma) in ogni caso, io non approvo gli indiscriminati rapporti sessuali.**

**... In nessun caso l'ignoranza deve avere la precedenza, manifestandosi nelle casuali relazioni intime, altrimenti ottonerete il caos e un mondo decadente.» [24,52]**

**\* \* \***

**La sessualità è una naturale funzione biologica di qualsiasi organismo adulto e sano, che appartiene al genere umano, a tutti gli animali e persino alle piante, al loro livello**

vegetale. La sessualità prevede la riproduzione. Negli esseri umani e negli animali superiori, essa contribuisce anche alla socializzazione degli individui, e all'educazione della prole, favorisce lo sviluppo di molte delle più preziose, in termini di evoluzione spirituale, fra emozioni e qualità etiche.

Ma le persone spiritualmente avanzate sono in grado di utilizzare consapevolmente la propria sessualità al fine di accelerare il proprio progresso verso la Perfezione spirituale.

Prima di tutto, la sessualità per queste persone è il regno degli studi etici. Qui tutti possono compiere il cammino cominciando a liberarsi dalle caratteristiche primitive dell'egocentrismo, fino al pieno controllo sulle proprie emozioni sessuali e sull'uso della sessualità solo per le ragioni del miglioramento evolutivo insieme al partner.

Quali sono i motivi per cui un certo numero di movimenti religiosi ha cercato di reprimere la sessualità e in ogni modo di contaminarla? Le ragioni sono due.

La prima era un desiderio ragionevole di contrastare la diffusione, in ambienti dalla scarsa cultura, delle malattie sessualmente trasmissibili e la nascita di troppi bambini, che bisognava prima far nascere e dopo far crescere e mettere «in piedi» in termini sociali.

Il secondo è che è il desiderio dei leader delle sette (cioè movimenti religiosi distaccati dall'Insegnamento originale di Dio) era di soggiogare, mettere il soggetto sotto il proprio dominio tramite il convincimento di sentire «la colpa» e «il peccato»: dicevano che noi siamo tutti peccatori già per il fatto che siamo nati, ma loro, i nostri pastori, sarebbero gli unici ad avere il mandato da parte di Dio di liberarci dai nostri peccati e noi dovremmo ascoltarli, rispettarli e, naturalmente, portare loro del denaro! E devo ammettere che queste bugie hanno trovato un terreno fertile tra la folla delle persone intellettualmente sottosviluppate. Grazie a queste bugie e a quelle simili ad esse, alla fede in esse, ci sono ancora anche oggi alcune sette religiose di massa.

Per fare solo un esempio della nostra modernità russa: la principale cattedrale cattolica di Mosca è stata chiamata la cattedrale «dell'Immacolata Concezione». Personalmente, non vorrei nemmeno avvicinarmi alla porta di questa chiesa: infatti il nome stesso di questo «tempio», indica che, nella

storia della Terra, solo il concepimento della Madre di Gesù Cristo (quello che è successo, presumibilmente, senza la partecipazione dell'uomo incarnato) è puro, e tutti gli altri, quindi, sono viziosi... Ma questo contamina il resto dei concepimenti! Si contaminano anche tutte le madri, i padri e tutti i bambini nati, tutto l'amore sessuale tra gli uomini!

Qualsiasi persona ragionevole si rende conto che tale profanazione non proviene da Dio, ma da uomini sporchi e disonesti! Anche nella Bibbia, Dio comandò alla gente: «Siate fecondi e moltiplicatevi», e il tenero amore di Gesù verso i bambini si vede chiaramente nel Nuovo Testamento (vedi anche «Il vero Insegnamento di Gesù Cristo» e «Vangelo di Filippo» nel libro [24]) .

... Ma esiste un'altra bugia, ed anche quella si nasconde sotto forme religiose: che il sesso più intenso, automaticamente fa aumentare la «spiritualità», grazie all'aumento dell'energia sessuale nel corpo, e anche si propaga la masturbazione come un modo per imparare ad amare se stessi!... Queste sciocchezze le ho sentite in televisione e lette nei libri di lettura pubblicati in Russia negli ultimi anni, alle stesse tendenze sono destinati club e circoli di «tantra sessuale», e tali «seminari» che invitano tutti senza selezione, l'importante è pagare bene...

Ma tutte queste sciocchezze e sporcizie sono state generate per colpa dell'ignoranza spirituale, o... semplicemente a causa del desiderio, da parte degli organizzatori, di guadagnare denaro sulle aspirazioni volgari dei loro clienti. Di spirituale qui non c'è nulla.

... Abbiamo già detto che il beneficio sul Percorso spirituale può essere raggiunto solo tramite la sessualità delle persone sattviche, cioè già raffinate, libere dalla brutalità emotiva e dalle passioni primitive. Incoraggiare le passioni delle altre persone significa portare solo danni.

Inoltre, il possesso del grande potenziale energetico personale, anche se questa energia non è grossolana, non comporta di per se «scoperte» o successo spirituale. Questa energia bisogna saperla indirizzare, tramite speciali tecniche meditative, nella giusta direzione durante la costruzione del nuovo se stesso negli eoni Divini. Se non viene fatto questo, l'energia sessuale sarà usata, più probabilmente, solo per

ulteriori reazioni passionali, che non hanno nulla a che fare con il lavoro spirituale e con il progresso spirituale.

La *spiritualità* implica una vera e propria aspirazione della coscienza individuale (anima) verso il Creatore, ma non verso i corpi materiali di partner sessuali!<sup>14</sup> La sessualità in nessun caso può sostituire Dio! La sua posizione è solo come un metodo ausiliario per le persone che sono insieme sulla Via spirituale. (O magari essa è solo una normale manifestazione vitale di un corpo sano, come il cibo o sonno).

Il vizioso concetto di «amor proprio» che è stato importato in Russia è diametralmente opposto del vero amore spirituale, in cui si dimenticano e scompaiono l'ego personale e gli interessi personali, sostituiti dall'amore altruistico verso gli altri. Solo dallo stato di tale amore si può arrivare a conoscere Dio e l'Unione con il Suo Sé Superiore.

E poi c'è un altro punto di vista: che «per il bene della crescita della spiritualità» bisognerebbe di astenersi dagli orgasmi. Allo stesso tempo, le persone che stanno praticando questo metodo raccolgono nel loro corpo l'energia sessuale (udana) dei loro partner, ma la non rendono loro propria udana. Dal punto di vista etico questo bisogna capirlo ed accettarlo come una forma di vampirismo bioenergetico! Dovrebbe esser considerato come la manifestazione di una delle più atroci qualità morali degli egocentrici, dei primitivi etici!

Anche le raccomandazioni «spirituali» a fare il bagno nudi sulle spiagge pubbliche sono manifestazioni dell'ignoranza: «Lasciate che vi guardino! Voi non avete nulla da perdere!». Ma si può perdere molto: la propria la salute. E insieme ad essa molti risultati spirituali. Una cosa è fare i bagni nudi con gli amici sattvici, con i membri del proprio gruppo spirituale (di più – in [23-24]). Ma una cosa completamente diversa è essere nudi davanti a tutti: si rischia di essere posseduti da desideri primitivi, da coloro che solo contemplando, possono già riempire i corpi delle loro vittime con la propria energia sporca...

---

<sup>14</sup> La parola «spiritualità» deriva dalla frase del Vangelo «Dio è Spirito» (Giovanni 4:24).



Anche semplicemente guardare con interesse è un tocco con le indrie della coscienza e costituisce la loro introduzione nell'organismo dell'osservato...

Se la vostra bellezza la ammirano persone con dalle anime pure, allora voi riceverete una porzione di energia del puro amore, e sia loro che voi riceverete il beneficio.

Ma fare la stessa cosa di fronte ad un rappresentante del sesso opposto può provocare un effetto diametralmente opposto: si può stare molto male ed a lungo...

Non bisogna dimenticare il rischio di essere violentati dai primitivi di tale genere. In questo caso, il danno bioenergetico può essere ancora più grave...

Porrò l'accento su un altro aspetto etico del nudismo: anche semplicemente imporre la propria visione del mondo a coloro che non la vogliono (anche se non hanno ragione) è troppo incompatibile con il principio fondamentale etico: «non danneggiare!».

\* \* \*

Così, infine, ancora una volta torniamo alla questione «con chi»?

Intraprendete, soprattutto, prima voi stessi il Percorso spirituale! Cominciate a cercare il nostro comune Creatore! Come fare? È stato descritto in dettaglio nei nostri libri e anche in tanti altri libri spirituali. Raccogliete intorno a voi le persone che la pensano ugualmente, e insieme andate avanti lungo il Percorso! Liberatevi da coloro che non sono degni della vostra compagnia! Gli indegni sono coloro che ignorano l'aspetto etico del lavoro spirituale, che non fanno progressi in questo. Insieme con gli altri e con Dio, che è sicuro sarà con voi, nel vostro ambiente riempitevi abbondantemente con la beatitudine del Suo Amore! E fra tutti i vostri veri compagni spirituali sicuramente si trova qualcuno che sarà a voi più vicino di tutti gli altri allievi di Dio incarnati!

La gente tende a fare un sacco di stupidi errori, a soffrire invano nel caso in cui cerchino di costruire la propria vita, allontanandosi da Dio. Ma con Dio, con il vero Maestro di tutti i giorni, di tutte le persone, direttamente, realmente conoscibile, se si sa abbastanza su di Lui e si vive secondo le Sue Leggi, tutto diventa molto più facile! La vita diventa

piena di felicità del Servizio al Creatore, della felicità di comunicare con le persone spirituali che camminano accanto a noi! Tutto quello che facciamo diventa molto più beatamente chiaro: sia il lavoro che il tempo libero, sia il cibo che il sonno, il dono reciproco di amore sessuale e la fusione di due anime pure in esso.

\* \* \*

Una volta Dio si rivolse ad una dei Suoi studenti che avevano fatto dei progressi enormi sul Cammino spirituale:

«Mi ami veramente?»

«Se sì, allora dove scompare la tua aspirazione appassionata, con la quale tu devi bruciare sempre?

Solo nei matrimoni terreni può verificarsi il convenzionalismo nel rapporto, «l'abitudine» gli uni degli altri, la noia.

L'amore verso di Me è sempre come la prima volta, la vita piena di eterna estasi!

L'amore verso di Me è un costante impegno a regalare se stesso, non è consumismo!

Se la passione verso di Me tutto il tempo sbiadisce in te, se sei pigra in questo amore, allora l'amore vero ancora non c'è. E così è impossibile raggiungerMi!

Dobbiamo assumerci la piena responsabilità per il nostro destino. Non hai il diritto di sperare (anche inconsciamente) che il tuo Maestro incarnato lo faccia al posto tuo. Non si può diventare Me, essendo «guidata al guinzaglio»! Con Me ci si può unire solamente guidando gli altri verso di Me! Diventa una leader spirituale, almeno per te stessa: non esecutrice obbediente, ma leader! Questo è l'unico modo per raggiungerMi!»

«Come imparare ad amarTi ancora di più?»

«Guarda le facce intorno. Sui loro volti c'è la depressione, la noia, l'ansia, la stanchezza, la rabbia... Sono le persone infelici, perché non sono innamorate di Me!

Ma in te non può svanire lo stato di gioia e giubilo! Mai!

Dopo tutto, lo sono il tuo Amato!

Tu non puoi trovarti nella tristezza: perché sei innamorata di Uno, il più bello di tutti gli amati!

Pensa a quanto sei fortunata:

Il tuo Amato non può morire: lui è immortale!

**Il tuo Amato non può lasciarti nemmeno per un minuto:  
Lui è ovunque!**

**Lui è sempre vicino, dentro e intorno a te, Egli infinitamente ti penetra con il Suo Amore!  
Il tuo Amato è unico, con Lui non ti annoierai mai!**

**E non avrai mai dubbi sul Suo amore per te: perché il tuo Amato è composto solo dal Puro Amore!»**

**\* \* \***

**Sii vigile, coraggiosa, consapevole –  
Questo è il Sentiero del Guerriero d'Amore!  
Con coraggio vai verso lo Sconosciuto!  
Ma la cosa principale è non cadere!  
E in questo solo il cuore ardente ti aiuterà  
E l'Amore, che è stato preso da Dio!  
Tutto inutile lascia andare, non deve più preoccuparti:  
La Verità è la Semplicità!<sup>15</sup>  
Basta aprire il tuo cuore e vedrai: in avanti  
Vedrai la strada e la Luce della Sentiero!  
Guarda: ecco la Mano che ti guiderà!  
Aggrappati ad essa e il dubbio sparirà!**

**Se vivi in questo modo, sapendo che Dio è veramente l'Amore, e che anche io cerco di diventare Esso, e io sono già un po' do riuscito, anche adesso non stiamo in due ad amarci, no! – Siamo in tre: noi e Lui! Noi ci stiamo trasformando in un'escalation nel Fuoco dell'Amore, che sta bruciando nei nostri cuori spirituali, e ci riuniamo nella Tenera Fiamma Universale della Consapevolezza Divina!**

**Ci sei solo Tu:  
E in questo momento adesso  
Tu sei nel cuore di ognuno di noi!  
Ci sei solo Tu:  
Il Tuo Amore è in Tutto!  
E noi viviamo nel Tuo Amore!**

**\* \* \***

---

<sup>15</sup> Guarda il capitolo «L'Insegnamento di Babaji» nel libro [24].

**Sento una Voce dolce ma chiara all'interno:  
Dona te stessa per Me per sempre,  
Dona il tuo fuoco e le fiamme di amore  
RegalaMi il tenero fiore dal tuo petto!  
E, coma risposta, non posso trattenere l'amore,  
Ampliando le braccia, posso solo rimanere in silenzio...  
E il silenzio genera parole:  
Mio AMATO, sono per Te!**

*(Svetlana Kravzova,  
Settembre 2002)*

## **Bibliografia**

1. **Akinfiev I.J. – Il vegetarianismo dal punto di vista biologico. Yekaterinoslav, 1914. (in russo)**
2. **Antonov V.V. – Formazione del comportamento sessuale dei cani maschi. Dissertazione. L., 1971. (in russo)**
3. **Antonov V.V. – Le fasi dello sviluppo sessuale dei cani maschi. «Journal of Physiology dell'URSS», 57,11:1674-1676, 1971. (in russo)**
4. **Antonov V.V. – Effetto degli estrogeni e degli androgeni sul sistema sessuale e il comportamento sessuale dei cani di sesso femminile. «Journal of Physiology dell'URSS», 57, 1:124-125,1971. (in russo)**
5. **Antonov V.V. – Riflesso condizionato. «Journal of Higher Nervous Activity», 21,4:674-680, 1971. (in russo)**
6. **Antonov V.V. – Sulle fasi della sessualità in un bambino di sesso maschile e in alcuni mammiferi. A.S.Roman «Neuropsichiatria, psicoterapia, psicologia», Alma-Ata, 1972, p. 127-130. (in russo)**
7. **Antonov V.V. – Sulla natura dell'orientamento sessuale maschile. A.S.Roman «Neuropsichiatria, psicoterapia, psicologia», Alma-Ata, 1972, p. 123-126. (in russo)**
8. **Antonov V.V. – Sull'erotismo orale nei cuccioli. A.S.Roman «Neuropsichiatria, psicoterapia, psicologia», Alma-Ata, 1972, p. 131-132. (in russo)**

9. Antonov V.V. – Il ruolo del contatto con la madre nello sviluppo mentale del bambino. «Gazzetta di neuropatologia e psichiatria S.S. Korsakova», 75, 10:1561-1564, 1975. (in russo)
10. Antonov V.V. – Sviluppo del sistema riproduttivo della prole di sesso femminile dei conigli dopo una violazione della circolazione utero-placentare il diciottesimo giorno di gravidanza. «Ostetricia e Ginecologia», № 11:59-61, 1977. (in russo)
11. Antonov V.V. – L'effetto dell'asfissia acuta nei primi 10 giorni dopo la nascita, sullo sviluppo del sistema riproduttivo dei ratti. «Fisiologia patologica», № 6:62-63, 1979. (in russo)
12. Antonov V.V. – Effetti sul comportamento sessuale il quinto giorno di vita dei ratti femmine. «Farmacologia e Tossicologia», № 3:342-344, 1980. (in russo)
13. Antonov V.V. – La teoria dello sviluppo mentale del bambino di Freud (revisione critica). A.S.Roman «Autoregolazione psichica», vol. 3, Mosca, 1983, p. 242-251. (in russo)
14. Antonov V.V. (red.) – I problemi dell'autoregolazione psichica. L., Numero 1, 1988. Numero 2, 1989. (in russo)
15. Antonov V.V. – Il New Upanishad. La Struttura dell'Assoluto e la Sua cognizione. «Polus», San Pietroburgo, 1999. (in russo)
16. Antonov V.V. (red) – Cuore spirituale: il Percorso verso il Creatore (poesie-meditazioni). «New Atlanteans», 2007. (in russo)
17. Antonov V.V. – Tao-Te-Ching. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
18. Antonov V.V. – Evoluzione della Consapevolezza. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
19. Antonov V.V. – Lezioni nel bosco sullo Yoga superiore. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
20. Antonov V.V. (red.) – Il lavoro spirituale con i bambini. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
21. Antonov V.V. – Beati i puri di cuore! «New Atlanteans», 2008. (in russo)
22. Antonov V.V. – Che cosa è la verità? «New Atlanteans», 2008. (in russo)

23. Antonov V.V. – Come sperimentare Dio. Autobiografia di uno scienziato che ha studiato Dio. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
24. Antonov V.V. (red.) – Classica della filosofia spirituale e modernità. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
25. Antonov V.V. – Ecopsicologia. «New Atlanteans», 2008. (in russo)
26. Antonov V.V. e Khananashvili M.M. – Il valore della prima esperienza individuale per la formazione del comportamento sessuale nei cani maschi. «Journal of Higher Nervous Activity», 23,1:68-73, 1973. (in russo)
27. Ball B. – Follia erotica. Kharkov, 1887. (in russo)
28. Babaji insondabile. M., Libris, 1997. (in russo)
29. Behterev V.M. – A proposito di perversione sessuale come patologico riflesso associativo. «Rassegna di Psichiatria, Neurologia e Psicologia Sperimentale», № 7-9:357-382, 1914. (in russo)
30. Behterev V.M. – Le perversioni sessuali e le deviazioni alla luce della riflessologia. V.M.Behterev «Domande di studio e di educazione della persona», numero 4-5, Pg., 1922, p. 644-745. (in russo)
31. Behterev V.M. – L'attività sessuale, dal punto di vista della riflessologia. V.F. Zelenin «Questione sessuale alla luce delle conoscenze scientifiche», M.-L., 1926, p. 142-181. (in russo)
32. Behterev V.M. – Sulle distorsioni e l'evasione del desiderio sessuale dal punto di vista riflessologico. V.F.Zelenin «Questione sessuale alla luce delle conoscenze scientifiche», M.-L., 1926, p. 293-325. (in russo)
33. Bloh I. – La vita sessuale moderna e come essa corrisponde alla cultura contemporanea. San Pietroburgo, 1910. (in russo)
34. Bruhansky N.P. – Materiali sulla psicopatologia sessuale. M., 1927. (in russo)
35. Vartapetov B.A. e Demchenko A.N. – La prostata e cambiamenti di attività sessuale nell'età avanzata. Kiev, 1970. (in russo)
36. Vereschagin V.G. – Cultura fisica di yogi indiani. Minsk, «Polymja», 1982. (in russo)
37. Vlasov S. – Tempo di raccogliere frutti. M., «Molodaja guardia», 1984. (in russo)

38. Voronin V. – Hatha-yoga. «Scienza e Vita», № 5,7,10,12, 1980, e numero 4, 1981. (in russo)
39. Armonia tramite vegetarianismo. San Pietroburgo, «Cultura vedica», 1996. (in russo)
40. Grenader A.B. – Effetto del freddo e del nuoto invernale sul corpo. «Seconda conferenza scientifica-metodologica sull'effetto del freddo e del nuoto invernale». Minsk, 1967. (in russo)
41. Dey T. – Sesso dal capo fino al fondo. «Grand», Mosca, 1999. (in russo)
42. Zhbakov R.G. – Il compito e le prospettive dell'effetto del freddo e del nuoto invernale. «Seconda conferenza scientifica-metodologica sull'effetto del freddo e del nuoto invernale», Minsk, 1967, p. 3-9. (in russo)
43. Vita di Sant'Issa, il migliore dei figli umani. Intorno di Gesù. «Cultura vedica», Kiev, 1993. (in russo)
44. Zhukovsky M.A. – Endocrinologia dei bambini. Mosca, «Medicina», 1971. (in russo)
45. Zaigraev M. – Le vescicole. Grande Enciclopedia Medica, 4:592-595, 1928. (in russo)
46. Zirt – La vita sessuale e la cattiva condotta sessuale fra uomini e donne. San Pietroburgo, 1907. (in russo)
47. Imelinsky K. – L'igiene psichica della vita sessuale. Mosca, «Medicina», 1972. (in russo)
48. Kanel V.J. – Vita sessuale dei bambini. M., 1909. (in russo)
49. Keesling B. – Le proprietà curative del sesso. San Pietroburgo, «Pietro», 1997. (in russo)
50. Krishtal V.V. – Armonia sessuale della coppia coniugale. Kharkov, 1990. (in russo)
51. Krafft-Ebing R. – Psicopatologia sessuale. San Pietroburgo, 1891. (in russo)
52. Kullen B. – Il libro di Gesù. «Polus», San Pietroburgo, 1997. (in russo)
53. Levenfeld I. – Problemi sessuali. San Pietroburgo, 1912. (in russo)
54. Levenfeld L. – La vita sessuale e le malattie nervose collegate ad essa. San Pietroburgo, 1903. (in russo)
55. Levina S.E. – In: «I fattori ormonali dello sviluppo individuale», M, 1974, p. 172-184. (in russo)

56. Lishak K. Endrechi E. – La posizione dominante sessuale e il suo effetto sul riflesso condizionato alimentare nei gatti. «Problemi della fisiologia del sistema nervoso centrale», Leningrado, 1957, p. 334-342. (in russo)
57. Lishak K. e Endrechi E. – La regolazione dei neuroendocrini dell'attività di adattamento. Budapest, 1967. (in russo)
58. Lombrozo P.A. – L'amore dei pazzi. Odessa, 1889. (in russo)
59. Moll A. – La vita sessuale di un bambino. San Pietroburgo, 1909. (in russo)
60. Moll A. – Il sentimento sessuale. San Pietroburgo, 1911. (in russo)
61. Okulov A.F. e gli altri (a cura di) – Apocrifi dei cristiani antichi. M., «Mysl», 1989. (in russo)
62. Ramacharaka – Hatha-yoga. San Pietroburgo, 1914.
63. Romen A.S. (red.) – L'Autoregolazione psichica. Numero 1, Alma-Ata, 1973. Numero 2, Alma-Ata, 1974. Numero 3, Mosca. 1983. (in russo)
64. Svyadosch A.M. – Le nevrosi e il loro trattamento. Mosca, «Medicina», 1971. (in russo)
65. Svyadosch A.M. – Patologia sessuale femminile. Mosca, «Medicina», 1974. (in russo)
66. Svyadosch A.M. e Antonov V.V. – A proposito degli aspetti somato-biologici dell'omosessualità maschile. «Aspetti somato-neurologici delle malattie mentali». L., 1972, p. 62. (in russo)
67. Svyadosch A.M. e Derevinskaya E.M. – Il problema degli impulsi patologici. «Materiali degli uffici sindacali delle società repubblicane di neuropatologi e psichiatri del Kazakistan e dell'Asia Centrale», Alma-Ata, 1964, p. 21-23. (in russo)
68. Tarhanov I.R. – La fisiologia dell'apparato sessuale delle rane. «Medicina russa», № 30:555-556; № 31:571-573; № 32:587-590, 1885. (in russo)
69. Forel A. – Le questione del sesso. San Pietroburgo, 1891. (in russo)
70. Hananashvili M.M. e Antonov V.V. – Sul ruolo degli analizzatori olfattivi, gustativi e visivi nel comportamento sessuale dei maschi. «Journal of Higher Nervous Activity», 21,5:1071-1072, 1971. (in russo)



71. Heyg A. – La dieta e gli alimenti in relazione alla forza, alla resistenza, all'esercizio e all'atletica. Kiev, 1908. (in russo)
72. Cherkasov V.A. – Prima di infastidire i medici. «Don», 84,4:148, 1984. (in russo)
73. Baker H.J. a. Stoller R.J. – Sexual Psychopathology in the Hypogonadal Male. «Arch. Gen. Psychiat.», 18,5:631-634, 1968. (in inglese)
74. Beach F.A. – Coital Behavior in Dogs. III. Effect of early isolation on mating in males. «Behaviour», 30,2-3:218-238, 1968. (in inglese)
75. Beach F.A. a. Wilson J.R. – Mating Behavior in Male Rats after Removal of the Seminal Vesicles. «Proc. Nat. Acad. Sci. USA», 49,5:624-626, 1963. (in inglese)
76. Clark G. – Sexual Behavior in Rats with Lesions in the Anterior Hypothalamus. «Am. J. Physiol.», 137, 4:746-749, 1942. (in inglese)
77. Dorfman R.I. a. Shipley R.A. – Androgens. NY-London, 1956. (in inglese)
78. Dörner G. – «J. Endocrinol.», 42,1:163-164, 1968. (in inglese)
79. Dörner G. – «Endokrinologie», 56,3:280-291, 1970. (in inglese)
80. Dörner G. – Sexualhormonabhängige Grehrndifferenzierung und Sexualität. Jena, 1972. (in inglese)
81. Dörner G. – In «Integrative Hypotalamic Activity», ed. by D.F.Swaab a. J.P.Schade. «Progress in Brain Res.», 41:221-238, 1974. (in inglese)
82. Dörner G., Docke F. a. Hinz G. – «Neuroendocrinol.», 4,1:20-24, 1969. (in inglese)
83. Gorski R.A. a. Wagner J.W. – «Endocrinol.», 76,2:226-239, 1965. (in inglese)
84. Grady K.L., Phoenix C.H. a. Young W.C. – «J. Comp. Physiol. Psychol.», 59,2:176-182, 1965. (in inglese)
85. Harlow H.F. – The Nature of Love. «Amer. Psychologist», 13,12:673-685, 1958. (in inglese)
86. Harlow H.F. – Sexual Behavior in the Rhesus Monkey. In: «Sexual Behavior», ed. by F.A.Beach. NY-London-Sydney, 1965, pp. 234-265. (in inglese)
87. Kawashima S. – «Annot. Zool. Jap.», 37,2:79-85, 1964. (in inglese)

88. Kikuyama S. – «Annot. Zool. Jap.», 34,3:111-116, 1961. (in inglese)
89. Kikurama S. – «Annot. Zool. Jap.», 35,1:6-11, 1962. (in inglese)
90. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., a. Martin C.E. – Sexual Behavior in the Himan Male. Philadelphia a. London, 1948. (in inglese)
91. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., Martin C.E., a. Gebhard P.H. – Sexual Behavior in the Human Female. Philadelphia a. London, 1953. (in inglese)
92. Larsson K. – Mating Behaviour of Male Rats after Lesions in the Preoptic Area. «Nature», 202,4930:413-414, 1964. (in inglese)
93. Larsson K. a. Swedin G. – The Sexual Behavior of Male Rats after Bilateral Section of the Hypogastric Nerve and Removal of the Accessory Genital Glands. «Physiol. a. Behav.», 6,3:251-253, 1971. (in inglese)
94. Levine S. – «Science», 144,3615:185-187, 1964. (in inglese)
95. Lurie L.A. – «Am. J. Med. Sci.», 208,2:176-186,1944. (in inglese)
96. McLean P.D. – The Limbic System («Visceral Brain») and Emotional Behaviour. «Arch. Neurol. a. Psychiat.», 73,2:130-134, 1955. (in inglese)
97. MacLean P.D. – New Findings Relevant to the Evolution of Psychosexual Functions of the Brain. «J. Nervous a. Mental Dis.», 135,4:289-301, 1962. (in inglese)
98. Money J. a. Pollitt E. – Cytogenetic and Psychosexual Ambiguity: Klinefelter's Syndrome and Transvestism Compared. «Arch. Gen. Psychiat.», № 6:589-595, 1964. (in inglese)
99. Mosier H.D., Scott L.W., a. Dinsman H.F. – Sexually Deviant Behavior in Klinefelter's Syndrome. «J. Pediat.», 57,3:479-483, 1960. (in inglese)
100. Rajneesh B. – Mustard Seed. Har-Row, «Rajneesh Foundation», 1978. (in inglese)
101. Roeder F. a. Müller D. – Zur Stereotaktischen Heilung der Padophilen Homosexualitat. «Dtsch. med. Wschr.», 94,9:409-415, 1969. (in inglese)
102. Rosenzweig S., a. Hoskins R.G. – A Note on the Ineffectualness of Sex-Hormone Mediation in a Case of Pro-

- nounced Homosexuality. «Psychosomat. Med.», 3,1:87, 1941. (in inglese)
103. Uspensky P. D. – In Search of the Miraculous; Fragments of an Unknown Teaching. NY, 1949; London, 1950. (in inglese)
104. Whalen R.E., a. Edwards D.A. – «Anat. Rec.», 157, 2:173-180, 1967. (in inglese)

### **I film:**

1. L'immersione nell'armonia della natura. La via verso il paradiso. (Mostra), 90 minuti (CD o DVD) (in russo, in inglese).
2. Cuore spirituale. 70 minuti (DVD o VHS) (in russo, in inglese).
3. Sattva (Armonia, Purezza). 60 minuti (DVD o VHS) (in russo, in inglese).
4. Sattva delle nebbie. 75 minuti (DVD o VHS) (in russo, in inglese).
5. Sattva della primavera. 90 minuti (DVD o VHS) (in russo, in inglese).
6. L'arte di essere felici. 45 minuti (DVD) (in russo, in inglese).
7. Le chiavi dei misteri della vita. L'acquisizione dell'immortalità. 45 minuti (DVD) (in russo, in inglese).
8. L'Ecopsicologia pratica. 60 minuti (DVD) (in russo, in inglese).
9. Bhakti-yoga. 47 minuti (DVD) (in russo, in inglese).
10. Kriya-yoga. 40 minuti (DVD) (in russo, in inglese).
11. Yoga di Krishna. 80 minuti (DVD) (in russo).
12. Yoga del buddismo. 135 minuti, due parti (HD-video) (in russo, in inglese).
13. Yoga taoista. 90 minuti, due parti (HD-video) (in russo, in inglese).
14. Autoregolazione psichica. 112 minuti, due parti (HD-video) (in russo).
15. Yoga di Satya Sai Baba. 100 minuti (HD-video) (in russo).
16. Yoga dei sufi. 128 minuti, due parti (HD-video).
17. Yoga dei russi antichi. 105 minuti, due parti (HD-video) (in russo).

18. Yoga degli Atlantidei. 82 minuti (HD-video) (in russo).
19. Yoga di Pitagora. 75 minuti (HD-video) (in russo).
20. Laya-yoga. 48 minuti (HD-video) (in russo).
21. Kundalini-yoga. 45 minuti (HD-video) (in russo).
22. Yoga di don Juan Matus e degli altri Capi spirituali di tribù indiani. 147 minuti, due parti (HD-video) (in russo).
23. Yoga di Gesù Cristo. 128 minuti, due parti (HD-video) (in russo).
24. Agni-yoga. 76 minuti (HD-video) (in russo).
25. Advaita-yoga. 47 minuti (HD-video) (in russo).
26. Ashtanga-yoga. 60 minuti (HD-video) (in russo, in inglese).

**Libri e film si possono ordinare attraverso il sito:**

1. <http://stores.lulu.com/spiritualheart>
2. <http://astore.amazon.com/spiritual-art-20>

Possono essere scaricati gratis anche i nostri film e altri materiali illustrati dal sito:

[www.spiritual-art.info](http://www.spiritual-art.info)

Sul sito [www.swami-center.org](http://www.swami-center.org) — sono riportati i nostri libri, le foto e altri materiali, tradotti in lingue diverse.

**Altri materiali si possono trovare sui siti:**

[www.atlantis-and-atlanteans.org](http://www.atlantis-and-atlanteans.org)

[www.new-ecopsychology.org](http://www.new-ecopsychology.org)

[www.teachings-of-jesus-christ.org](http://www.teachings-of-jesus-christ.org)

[www.godteachesus.org](http://www.godteachesus.org)

[www.beautyislam.org](http://www.beautyislam.org)

[www.purebuddhism.org](http://www.purebuddhism.org)

[www.godspeakstoday.info](http://www.godspeakstoday.info)

[www.native-american-spirituality.info](http://www.native-american-spirituality.info)

[www.path-to-tao.info](http://www.path-to-tao.info)

[www.sathya-sai-baba.org](http://www.sathya-sai-baba.org)

[www.aquarian-age.org.ua](http://www.aquarian-age.org.ua)

[www.encyclopedia-of-religion.org](http://www.encyclopedia-of-religion.org)