



LÁSKA A VZTAHY 15. 06. 2010

Sex podle ájurvedy

Síla, které ovlivňuje sexuální aktivitu u muže i ženy se v ájurvedě nazývá APÁNA VÁTA. Sídlí v oblasti pánve a u mužů řídí pohyb spermií a ovlivňuje...

Již ve starých ájurvédských spisech se dočteme, že pohlavní spojení bylo považováno za posvátný akt. Zdravý sex je to, co způsobuje hromadění kreativní energie, naopak neuspokojená sexuální touha způsobuje nemoci. Pravidelný sex podporuje zdraví ženy i muže, udržuje pohlavní orgány zdravé a ovlivňuje příznivě plodnost.

Sexuální síla

Síla, které ovlivňuje sexuální aktivitu u muže i ženy se v ájurvedě nazývá APÁNA VÁTA. Sídlí v oblasti pánve a u mužů řídí pohyb spermií a ovlivňuje sexuální touhu, u žen stimuluje ovulaci, reguluje menstruaci a porod. Tato síla má také vliv na vylučování. Při pohlavním styku se spojuje apána váta muže a ženy a dochází k oplození. Když má někdo slabou apánu, nedojde k oplození. Sex, menstruace i ovulace jsou pro ženu bolestivé, u muže dochází k předčasné ejakulaci a k poruchám erekce. Při silné apáně má člověk velmi silný sexuální apetit. Apána váta by měla být vždy v rovnováze.

Vhodná doba a prostředí

Nejlepší dobou pro sex je podle ájurvedy úplněk, vhodný čas je po 23.hodině a nejdříve 2 hodiny po jídle. K jídlu se doporučují lehké sladké pokrmy, příjemnou atmosféru vytvoříte jemnou hudbou, svíčkami a květy. Koupel a pěkné prádlo by neměli chybět. Ájurveda rozlišuje 84 základních milostných pozic, nejlepší pro oplodnění je misionářská poloha. Ke spojení by mělo dojít bez pochybností, aby se oba partneři mohli cele poddat pocitu radosti ze vzájemného uspokojení. Energie při sexu by měly být vyrovnané, žena i muž by měli dávat i dostávat stejně, a to tak, aby uspokojili

jeden druhého. Pokud se muži nepodaří partnerku uspokojit, je většinou vina v něm samém. Ájurvéda říká, že nejlepším afrodisiakem pro muže, který trpí případnými sexuálními problémy, je správná partnerka.

Jak často mít sex?

Při orgasmu se ztrácí mnoho životně důležité energie zvaná ódžas, která se tvoří v pohlavních tkáních. Ódžas bychom mohli přirovnat k imunitě, vzniká však z pohlavní tkáně. Kdo má dostatek ódžas, málokdy onemocní. Nedostatek ódžas způsobuje neplodnost, bolestivost při sexu, slabé libido, strach ze sexu, impotenci, ztrátu ovulace a slabý počet spermií.

Také aura (energetický obal těla), která nás chrání před negativními vibracemi z okolí, bývá po sexu oslabená a narušená. Sex by tedy neměl být příliš častý. Doporučení se liší podle konstitučních typů (Váta, Kapha, Pitta) Obecně se doporučuje sex v průměru 3 x týdně, v létě méně a v zimě více. Vynechejte ho při nemoci, při menstruaci, v době regenerace a detoxikace. Na sebe zaměřený, obsesivní sex a masturbace uspokojuje pouze ego, oslabuje auru a vyvolává pocit nejistoty.

Regenerace po sexu

Po sexu by se měl podle ájurvédy člověk jít vymočit a osprchovat teplou vodou. Potom je vhodné vypít mandlové mléko s kořením, které regeneruje pohlavní orgány již během jednoho dne, jinak trvá obnova pohlavních tkání 35 dní.

RECEPT NA MANDLOVÉ MLÉKO:

10 mandlí, špetka kardamonu a zázvoru nebo špetka muškátového oříšku a šafránu, 1 sklenice mléka (kravské, sójové, rýžové), 1 lžička ghí (přepuštěné máslo), lžička přírodního cukru

Mandle spaříme, oloupeme, mírně opražíme a nastrouháme nebo rozsekáme. Vložíme do hrnku a přelijeme mlékem o teplotě 80 st. Přidáme koření a cukr, zamícháme nebo rozmixujeme a vypijeme. Mandle si můžete připravit i do zásoby.

Pokud se chcete dozvědět více, kupte si v našem e-shopu knihu [Ájurvéda](#) od Dr.Freje.