

Sex v létě?

Jen jednou za 14 dnů, radí ajurveda

Alternativní medicína vychází z učení starých civilizací. Čínské a indické léčitele ale nezajímaly jen nemoci. **MĚLI TAKY SVŮJ NÁZOR NA SEX. ČASTO DOST SVÉRÁZNÝ.**

Málokdo si život v celibátu dokáže představit. Však je to také proti přírodě, sex je přirozenou potřebou téměř každého zdravého člověka. V ajurvédě je nejen požitkem pro tělo, ale hlavně duchovní záležitostí. „Sex je součástí života v rovnováze, dává životu jiskru (tédžas), je součástí naší psychohygieny. Je-li nesobecký a láskyplný, posiluje u obou partnerů životní sílu (ódžas). Dobrý sex nás pozitivně rozvíjí, ale neomezuje druhého člověka. Nesmí v něm být žádné přetahování energií, žádné energetické vysávání na úkor jiných,“ říká odborník na ajurvedu Vladimír Mazal.

Nejsilnější pud

Sexuální energie sídlí v oblasti pánve a v lidském těle je ze všech energií tou nejsilnější. U mužů řídí pohyb spermií, u žen působí na ovulaci, menstruaci a porod. Jestli chcete, aby vám dobře fungovala, držte se starého zná-

mého hesla: dostatek pohybu a kvalitní strava. „Ty jsou podmínkou pro vyvinutou a zdravou svalovou tkáň, která je zase závislá na krevní tkáni, tolik důležité pro výživu mužských pohlavních orgánů,“ vysvětluje Vladimír Mazal.

Víc než jen fyzická potřeba

V dávné minulosti považovali spojení muže se ženou za posvátný akt. A tak bychom k němu měli přistupovat i v současnosti. S pokorou. Proto bychom prý neměli partnery často střídat a užívat si nevázaného sexu. Staré učení a pan Mazal hlásají: „Měli bychom se vyvarovat milostného aktu pod vlivem alkoholu nebo drog, a určitě při pohlavních nemocech. Nejsou vhodné ani různé tantrické praktiky bez řádného vedení, častý orgasmus, a kupodivu ajurveda nedoporučuje ani masturbaci.

To všechno vyčerpává organismus, snižuje životní sílu, dochází k nadměrné ztrátě tělesných tekutin a v nich obsažených minerálních látek i bílkovin. Snižuje se imunita a oslabují se játra. Dokonce může dojít i k psychosomatickým poruchám, včetně různých nezdravých závislostí,“ říká Vladimír Mazal.

Jak poznáme svoji konstituci

VÁTA: lidé štíhlí, energičtí, aktivní, až neklidní
PITTA: lidé střední postavy, přesní, dochvilní
KAPHA: mírní, pomalí a vytrvalí, jen tak se nerozzlobí

Hlavně pravidelně

Sex znamená oheň. Oheň je však dobrý sluha, ale špatný pán. Proto ho nemá být ani málo, ani hodně. Abychom si užili krásné milování, máme se milovat jen s „čistou“ hlavou. Bez stresu, bez špatných myšlenek, v klidu, a měli bychom si pro partnera vyhradit dostatek času. Zapomeňte na sexuální usmiřování, kdy do postele uléháte rozhádaní. Jestliže si chceme sex vychutnat, musíme brát ohled i na naši konstituci. Podle ajurvedy je člověk složený z pěti elementů – vzduch, prostor, oheň, voda a země. Vždy dva z nich tvoří základ jedné ze tří energií, které u vás převažují. Jste buď typ váta (vzduch), pitta (žár) nebo kapha (hmota).

„V těle každého člověka proudí všechny tři doši, jedna ale vždy převládá. Kapha má největší výdrž a tedy může provozovat sex častěji a déle. Opakem je váta, která je dynamická, ale má málo síly a malou výdrž. Pitta je někde mezi nimi. Jejich poměr se také mění v průbě-

hu dne, ale i ročního období či při nemoci. Ovlivňuje ji i prostředí, v kterém se právě nacházíme,“ vysvětluje odborník na dávnou Indii.

KDY JÍT NA VĚC

Nejvhodnější doba pro milování je prý pozdě večer, ale nejdříve dvě hodiny po jídle. Pokud si tedy chystáte afrodiziakální večeri, tak opatrně. Vybírejte lehká jídla, která brzy strávíte. „Co se týká ročních období, tak pokud u vás převládá dóša kapha, můžete si v zimě dopřát sex třikrát týdně, na jaře a na podzim jednou týdně a ve velkém vedru maximálně jednou za čtrnáct dní. U pittu, a hlavně u váty jsou intervaly ještě delší. To jsou obecná doporučení, ale samozřejmě nic není nalinkováno a je potřeba řídit se vlastními pocity. Doporučuje se však pravidelnost. Zvláště u žen to pak zlepšuje zdraví.“

Předehra musí být!

K naplněnému sexu vás dovede i láskyplná předehra, dotyky a laskání. Na ně často zapomínáme. „Pohlavní tkáň se nachází nejen v místě, kde sídlí pohlavní orgány, ale i v nejspodnější vrstvě kůže a ve zraku nebo v čichu. Proto láskyplný dotek vyvolá sexuální stimulaci. Pohled na člověka se sex-appealem nebo jeho vůně dělají divy. Proto je tak důležitá sexuální předehra, bez které sexuální styk nenajde své naplnění.“

Osmdesát čtyři pozic

Existuje asi 84 základních sexuálních pozic. „V některých starých spisech, jako je například Kámasútra, jsou vyčerpávajícím způsobem prozkoumány všechny mož-

Důležité jsou co nejširší dotyky obou těl, ne tedy jen vagíny a penisu.

né varianty sexuálního styku. Ajurveda klade důraz na to, aby poloha vyhovovala oběma partnerům a přinášela jim uspokojení. Při praktikování různých poloh je třeba respektovat fyziologii našich pohlav-

ruje plodnost i kreativitu. Když se mu budeme vyhýbat, možná i onemocníme, tvrdí stará věda. „U mužů může dojít k onemocnění prostaty. U žen hrozí třeba nepravidelná menstruace,“ říká. Ale platí hlavně pravidlo, všeho s mírou, dobré je ani málo, ani moc. Ostatně na to

Odborná spolupráce:



Vladimír Mazal,
odborník
na ajurvedu,
ajurv.cz



Text: Michala Jendruchová, foto: Thinkstock.com

SEX TV MÁNIE

v deníku Blesk!
NUDIT SE NEBUDETE

- Poznáte hvězdy zblízka!
- Dozvíte se víc o TV hitech
- Projdete zákulisím

**Každou sobotu
ZDARMA!**