

## Guna-Dosha-Wechselwirkungen in der Sexualität

	Sattva	Rajas	Tamas
	„Leichtigkeit mit hohem Bewusstsein“	„Energetischer Druck mit höherem Bewusstsein“	„Zu großes Rajas führt zu Abfall in Tamas“
<b>Vata</b>	intuitiv; intelligent; kommunikativ; hohe emotionale Intelligenz; kreativ; anpassungsfähig; Leichtigkeit; Gemeinschaftssinn; <u>sexuelle Vereinigung und Zeugung problemlos</u>	Entscheidungen fallen schwer; hyperaktiv; unzuverlässig; oberflächlich; vergleichend; Konstitution als Folge, wenn ein bewusster Mensch in eine unpassende Lebenssituation gerät; je höher der äußere Druck, desto eher die Gefahr einer Rajas-Störung – die ganze Welt befindet sich im Rajas, daher hierfür hohe Anfälligkeit; <u>Impotenz, Frigidität, vorzeitige Ejakulation u.ä.</u>	Depressionen; Geheimniskrämerei; Ängste; Drogen; Abhängigkeiten; Selbstzerstörung; Bulimie; Kokain-Sucht; introvertierter Opfertyp
<b>Pitta</b>	intelligent; strategisch; Willensstark; zuverlässig; unabhängig; emotional warm und freundlich; mutig; Lehrer- und Führer-Persönlichkeit	impulsiv; aggressiv; ausgeprägt ehrgeizig; kontrollierend; manipulierend; grausam; stolz; egoistisch; Fachidiot; übertriebener Ehrgeiz in allen Lebensbereichen; Tendenz zu Autoimmunkrankheiten (Körper selbstzerstörerisch); selbst verleugnend, um sich nicht outen zu müssen;	nicht vergebend; nachtragend; Hass; Machtsucht; Dealer; Vergewaltigung; Mord; Umschlag vom introvertierten Opfertyp zum extrovertierten Täter-Typ, um sich nicht selbst stellen zu müssen (Ablenken nach Außen)
<b>Kapha</b>	ruhig; geduldig; treu; stabil; sanft; liebevoll; hingebungsvoll; unterstützend; glaubend (spirituell); <u>Reproduktion verläuft etwas träger (Kapha-ty-pisch)</u>	Stille Kontrolle; Materialismus; Verlangen nach Komfort; <u>sexuell träge (Faulheit)</u>	lethargisch; langsam; sehr träge und faul; körperlich verwahrlost

**durch das Besprechen der Probleme wird ein Abfallen ins Tamas aufgehalten**

**bei sexuellen Funktionsstörungen ist erst einmal das Guna-Problem zu bearbeiten und die Bearbeitung der Funktions-Störung zurückzustellen; Primär wichtig ist die (spirituelle) Lebenshilfe; dabei jedoch die ganzheitliche Bearbeitung im Auge behalten**

## Guna-Dosha-Wechselwirkungen in der Sexualität

### Vata-Störungen = Schwäche

Fortpflanzungsfähigkeit wird geopfert; die Sexualorgane, deren Gewebe immer zuletzt gebildet werden, bleiben unterentwickelt; typisch für Magersucht

***Psychologische Betreuung der Magersucht; nährende Maßnahmen (Ölmassagen und ölige Einläufe)***

### Pitta-Störungen = Übersäuerung

Übersäuerung in allen Geweben, so dass die Fortpflanzungsgewebe gleich wieder zerstört werden; Schwächeanfälle können auch auf Übersäuerung deuten;

***Nichts, was den hohen Säure-Haushalt erhält oder weiter angeht (Alkohol, Zigaretten, Zucker usw.); Ernährung komplett umstellen, insbesondere überwiegend frische pflanzliche Nahrung; Regenerierung des Säure-Haushalts dauert etwas Zeit***

### Kapha-Störungen = Blockaden

Blockaden in allen Lebensbereichen

***Shrotas öffnen, Ayurveda-Kur***

### Stressauswirkungen auf das Sexualesystem

Das Nervensystem wird durch Stress-Situationen beeinflusst → die Nieren, der Darm und das Sexualesystem stellen Energie zur Bewältigung der Situation zur Verfügung → es steht dann aber zu wenig Energie für die Fortpflanzung selbst zur Verfügung

***Unsere „Leistungs“-Gesellschaft steht im Dauer-Stress, das Stress-Level ist permanent zu hoch; notwendig sind viele längere Entspannungs- und Ruhepausen und das Beschäftigten nur mit sich selbst***

Copyright (01/2017):

AYURVEDA-PRANA-MEDITATION - DR. JÖRG LISTEMANN

Neustrelitzer Straße 5 - 18109 Rostock

Tel. 0381-2949937 / Mobil 0176-57415538

eMail: ayurveda@listemann.de / Web: ayurveda.listemann.de