

Сегодня у нас 27 сентября 2014 год. Я Вадим Запорожцев. Это у нас лекции для мужчин по управлению сексуальной энергией. Вся информация на сайте openyoga.ru, yogatriada.ru.

Это третье занятие в этом цикле лекций, и давайте, прежде чем пойдём дальше, вспомним основные моменты, на которых мы остановились на предыдущем занятии. Кто озвучит, напомним?

Ответ из зала: На прошлом занятии мы говорили о том, что сексуальный потенциал необходимо направлять на духовное развитие. Для этого необходимо не только практиковать брахмачарью, но так же заниматься обычными видами йоги, как хатха, крия и т.д. Далее мы обсуждали необходимость быть героем на протяжении какого-то определённого промежутка своей жизни. Легко быть героем на маленьком отрезке жизни. Но нужно быть героем на протяжении всей своей жизни, стремиться к этому и, таким образом повернуть образ своей жизни, чтобы он всячески способствовал этому.

Вадим Запорожцев: Да друзья, многие хватаются за какие-то духовные практики, за самотрансформацию и хватает их на три дня, на три месяца, и редко кого на три года... и всё. Но вы должны понимать, что замахиваетесь на очень серьёзную структурную перестройку своего организма. Идёт колоссальная невидимая и крайне затратная работа. Если у вас карма ваша положительная, то образ жизни у вас более-менее нормальный – хорошо. А если что-то наваливается извне, ну что наваливается? Ваша негативная карма. Представьте, внутри перестройка и снаружи перестройка, вот весело!

Так вот, как вы понимаете, только лишь дойдя до определённой какой-то точки, степени совершенства, приходят результаты - сидхи (совершенства). Например, вы завод строите, но пока вы последний винтик не вкрутили, он работать не будет. Вы внутри себя, грубо говоря, разобрали себя, начали перестраивать. Пока вы не перестроите до конца, сильно видно не будет результата как такового. И никто назвать срок не может, за какое время вы справитесь со своей сексуальностью. Это от многих факторов зависит. Никто гарантии дать не может. И поэтому, если нужно быть морально настроенным на то, что у вас на это быть может пять жизней подряд уйдёт. Если вы к этому готовы, то какая разница, если это ваш осознанный выбор, тогда у вас нет сомнений, тогда **время работает на вас**.

Вообще, **жить в мире, когда у вас нет сомнений - это счастье!** Самые большие страдания от сомнений. Когда нет сомнений, ну что? Ну, вот сейчас плохо, но ты знаешь, в какую сторону ты идёшь. Ты, стиснув зубы, продолжаешь идти. Как бы ни было плохо, у тебя нет метаний. Это определенная черта характера - герои навсегда. Но, как правило, люди срываются. Так, ещё, что мы обсуждали?

Ответ из зала: Ещё обсуждали такой момент. Йогин должен понимать, что в три дня он брахмачарью не освоит, это достаточно трудоёмкий и длительный процесс, и необходимо выбрать свой индивидуальный ритм, которому он

будет следовать.

Вадим Запорожцев: Абсолютно правильно! То есть, надо ещё соизмерять свои силы. Очень большая ошибка, когда мы берёмся за какое-то хорошее дело, но не соизмеряем свои силы, сразу же хватаемся, все силы туда направляем, люди становятся одержимы сексуальностью. «Всё, будем практиковать, будем себя держать!» - но наваливают на себя большую нагрузку, чем в состоянии перенести. В дальнейшем мы ещё поговорим об этом.

Допустим, сексуальные практики с женщинами. Вот представьте, у вас жена или подруга, и вы решили попрактиковать. Во-первых, сами по себе это вещи тяжёлые. Вот, чем вы занимаетесь в постели, занимаясь сексом? Практически спортивный зал. Более того, вы позанимались сексом без потерь. Много раз подходили к оргазму, что вы, что ваша жена, выработалось очень много внутри вас праны. Эта прана тут же пошла на перестройку вашего организма, а это болезненная вещь. **Вы можете потом неделю физически чувствовать, что это была очень серьёзная нагрузка.** Некоторые думают: «В неделю буду со своей женой пять практик делать!» - вас просто не хватит, организм не выдержит. Это как заставить человека пробежать сорок километров без тренировки. **Это иллюзия, что занимаясь сексуальными практиками, вы ощущаете наслаждение. Это всё внешняя оболочка, внутри идёт жёсткая структурная перестройка.** Это могут те, кто приходят в сексуальные йоги «Ура! Ура! Всё, в три дня у нас новая жизнь будет!» - не будет. **Это работа, как и везде работа.** Да, она сопряжена с наслаждением. Точнее, это кажется, что наслаждение, а на самом деле это боль, прикрытая наслаждением.

Занятие сексом – это боль прикрытая наслаждением. Это глубинные реакции организма, как на боль, но только вам кажется, что вы наслаждаетесь. Это странно, противоречиво. Что такое сексуальное чувство? Это крайне противоречивая вещь. Вам кажется, что вам хорошо, вы возбуждаетесь, а на самом деле, по воздействию нервных импульсов, как будто вас кто-то раскалённым железом. Так устроен наш организм. Поэтому, соизмерять надо свои силы. Вы не сможете сделать какие-нибудь серьёзные практики чаще, чем раз в несколько месяцев. Некоторые, дай бог, раз в неделю. Потом, конечно же, вы будете увеличивать это. Как спортсмен, который по мере тренировок, может всё больше и больше результат показывать. Ещё, о чём мы говорили?

Ответ из зала: Ещё мы говорили, что могут быть потери на разных уровнях, происходить разными способами. Как при занятии сексом грубое физическое семя теряется, так же при занятиях самоудовлетворения идут потери. Ну, есть такие нерегламентированные потери, которые происходят, когда мы ходим в туалет, в частности в туалет по-большому. Ну, очень неплохо было бы делать очистительные процедуры время от времени, что бы у нас, во-первых эта область у нас смутно представляется...

Вадим Запорожцев: мы смутно представляем себе область половых органов,

очень смутно. Это нам кажется «ой, наслаждаемся!» - всё.

Из зала: Плюс, у нас там могут отвлекать наше внимание такие процессы: пищеварение, движение каловых масс, и вот чтобы у нас осознание этой области было легче, полезно делать очистительные процедуры, направлять внимание в эту область, а так же можно её самим исследовать. Это, например, внешнее - массировать промежности. А так же занятия хатха йогой, такие позы как ситхасана. И после очистительных процедур, мужчина может вводить палец в задний проход, и так же исследовать эту область уже изнутри, аккуратно так, чтобы не было потери семени.

Вадим Запорожцев: Это вообще отдельная тема, описанная в текстах, мы, надеюсь, в дальнейшем коснёмся её.

Вопрос из зала: В продолжение этой темы, нужно очень внимательно следить за едой. Тоже такой момент: что встраивается в наше тело, какие продукты; а так же на других уровнях: информация, которую мы воспринимаем, люди, с которыми мы общаемся - мы можем перенимать их уровень поведения, и очень важно в этом плане иметь единомышленников. Так же, что касается еды - не есть такие продукты, которые подстёгивают нас на потери (лук, чеснок, афродизиаки). Очень внимательно исследовать связку с едой, в этом плане нам поможет дневник наблюдений.

Вадим Запорожцев: Да друзья, я помню сам. Я про себя могу рассказать, что я делал. Ночью ночные поллюции, ну просто меня доставали, я ещё тогда не знал многих техник. С чего началось: завёл дневник и очень чётко отслеживал когда, с чем это сопряжено. Потом просматриваешь свои записи и вырисовывается картина. И как бы на одну картину (когда у тебя были потери) накладывается другая картина (какой ты образ жизни вёл, что ты ел, с кем ты общался). Находится корреляция, то есть соответствие одного явления другому, ну тут уж до кого угодно дойдёт. Делаешь то - получаешь это. Не делаешь - получаешь хороший результат. **Поэтому, пока не будет привычки в уме все фиксировать, вы дальше не пойдёте.** Но нетренированный разум, он не приучается фиксировать, поэтому, сперва на грубом дневнике, ведём его несколько лет. Потом необходимость в грубом дневнике отпадает. Почему? Мозги сами как бы работают, как грубый дневник. Даже если вы не записываете, потом разум про себя фиксирует. **Поэтому, надо даже несколько лет вести дневник. Это поможет правильную привычку разуму выработать,** а потом - всё, время уже работает на вас, вам не нужны будут никакие дневники. Поэтому те, кто учится на преподавателей йоги, мы требуем, ну опыт показывает, двести восемь недель если ты ведёшь дневник, это остаётся с тобой на всю оставшуюся жизнь, даже если ты потом его уже не ведёшь. Так, дальше. Кто ещё что вспомнит?

Вопрос из зала: Вся наша дальнейшая позиция сведётся к тому, что она будет искать чистый источник, поиск чистых источников распознавания и выбора

Вадим Запорожцев: **Всё есть еда,** сказано в Упанишадах. Упанишады – это

комментарий на Веды, т.е. Веды, но более понятным языком. Всё есть еда, все есть едоки. Одни хорошие едоки, другие плохие едоки. Вы занимались духовными практиками, образно говоря, должны быть хорошими едоками. Еды должно быть больше, еда должна быть лучше. Ведь что на самом деле вы из себя представляете? Вихрь, куда что-то влетает и вылетает. Влетает и вылетает. И вот этот вихрь должен разрастаться. А для этого нужно, соответственно, увеличенные потоки, и это что-то увеличенное должно быть и соответственного качества.

Из зала: Рекомендации были даны такие, придать в пищу зерновые злаки и бобовые, мёд, сухофрукты и топлённое масло, которое рекомендуется делать самим и исследовать его, тоже находить чистые источники.

Вадим Запорожцев: Друзья, корова в Индии священное животное не потому, что все индусы ненормальные, а по другой причине. Корова – кормилица. Травку вы сами жевать с луга не будете, а вот корова за вас это сделает и даст вам молочко, из которого вы сделаете, соответственно, сметану и сливки. И по сути дела, это самая предпочтительная еда. В том смысле, что она ближе всего к наиболее усвояемой составляющей. Есть, конечно же, нюансы, но о них мы попозже. Во всяком случае, если корова ест нормальную траву, то коровье молоко, ну и все продукты из него, это как раз то, на чём вы можете выживать. Так, ещё кто чего напомним?

Из зала: Ну это из такого продолжения, когда рассматривалось как легко входить, так легко и выходить, в смысле того, чтобы так кушать, чтобы в туалете мы долго не засиживались.

Вадим Запорожцев: Да друзья, вот если вы слишком долго сидите в туалете, то невольно вы напрягаетесь чуть сильнее, и невольно увеличивается риск того, что будет потеря семени от напряжения. Почему во всех, даже йогических трактатах, считается, что опорожняться надо быстро и красиво. Я знаю людей, которые могут там засесть на часы. Даже литература выпускается под маркой чтения в туалете. Друзья, не самая хорошая идея читать в туалете.

Из зала: Мне кажется, даже когда газы может происходить потеря семени.

Вадим Запорожцев: Ну, на самом деле, здесь нюансы есть. Это отдельная тема – еда. Отдельная тема – еда, которая вам предпочтительнее. Так, вспоминаем ещё что?

Из зала: Мы уже говорили о дневнике, но в принципе, речь была о том, что здесь очень важен научный подход. Записывать не только про еду, но и другие явления, и важна постепенность. Нахрапом эту тему брать нельзя. **Надо очень чётко отслеживать моменты, и если чувствуете дискомфорт, то соответственно, нужно делать шаг назад, чтобы этого дискомфорта не было.** То есть, возвращаться к предыдущему уровню жизни.

Вадим Запорожцев: Да-да, смотрите, друзья. Я когда-то в детстве любил читать фантастику, да и сейчас люблю. И вот часто такой сценарий. Взяли

человека, посадили на космический корабль и забросили на неизвестную планету открывать новые миры. И вот этот первопроходец сталкивается с трудностями, что-то анализирует. Ну, интересный такой, на самом деле, приключенческий, захватывающий сценарий. Теперь представьте, что каждый из вас заброшен на неизвестную планету под названием Земля. Вам дали скафандр, он называется «ваше тело». И вы её исследуете точно так же, как неизвестный мир.

Ваш скафандр более-менее приспособлен к таким условиям, но не приспособлен к другим условиям. Вы начинаете быть вменяемыми и отслеживать всё, что происходит, анализировать. Если что-то дало положительный момент, то развивать эту тему. Если отрицательный - назад возвращаться. Подобно тому, как если вы были на неизвестной планете. Вот это очень важный момент, научный подход. Друзья, йога настаивает на том, что эволюция духовная идёт следующим образом: **от состояния скотского, когда мы некритично всё воспринимаем и не делаем выводов мы переходим к состоянию анализа и вывода.** После анализа и вывода, мы переходим к следующей стадии. Это выбор направления. Всё. Больше ничего не остаётся, рано или поздно, это вас приводит к высшим духовным устремлениям, опять же если вы волеизъявляете туда идти. Вот это прослойка разума, слэнгово «мозги включать надо», и не перепрыгните вы её. Некоторые заигрывают с безумием, некритичным восприятием жизни. Что как-нибудь оно само там на инстинктах справится. Оно справится, но по старому сценарию.

Если вы хотите сделать следующий шаг, надо вырабатывать новый сценарий, т.е. вы должны превратиться в учёного первооткрывателя.

Из зала: Ещё важный момент, кому передавать это же знание, потому что, когда оно вырвано из контекста, выходят проблемы.

Вадим Запорожцев: Да, друзья. Знания, вырванные из контекста, приводят к проблемам. Это самая большая головная боль в моей жизни. Волею судеб, я не учитель жизни, я не гуру, я самый обычный человек, такой, как и вы. Точно так же где-то получил какое-то знание и теперь стараюсь передать его дальше. Моя разница с вами только в одном. Я получил их чуть пораньше, чуть-чуть успел воспользоваться этим знанием. У вас ещё всё впереди. Больше разницы нет.

Так вот проблема. Кому давать, а кому не давать? Я знаю, это уже из моей жизни прецеденты. Некоторым людям кое-какое знание лучше не давать, оно им не впрок идёт. Знаете, очень интересно в этом отношении, прямо парадоксально для меня была одна вещь, прочитанная мной в мемуарах. В мемуарах кое-кого из англичан, кто в конце XIX, начала XX века попал в Индию и описывал, как ведут себя индусы, получившие западное образование. Он писал примерно следующее. «Нет ничего более деструктивного, чем индус, оторванный от корней, получивший западное образование, нигилистическое. Он становится аморальным. Западное

образование даёт ему возможность доминировать, а вот чувства, что можно делать, а что нельзя - нет. И он начинает обманывать своих же сограждан.» - То есть, проблема колониальной Индии была, в общем, не в англичанах, а в прослойке индусов, которая была ближе к колонизаторам. Которые с чего начали? Начали использовать знания против, в общем-то, всех. Так вот, иногда я вижу такую ситуацию и со знанием йоги, которое попадает на запад. Поэтому, вопрос этот очень тяжёлый.

У меня есть чисто философские размышления, как решать эту проблему. Но это не тема этой лекции, хотя это очень увязанные вещи. Я вижу только лишь систему тестирования, постоянно обновляющуюся. И вот если через фильтр, по тем или иным критериям, человек проходит, то ему давать следующую порцию, а если не проходит, то не давать. Таким образом, **чтобы делом человек доказывал, чего он достоин, а чего он не достоин, и только лишь тому, кто прошёл эти жёсткие условия отбора давать знания.**

В противном случае, если я не буду делать всё от себя зависящее и давать знания всем без разбора, то я буду отягощать свою карму. Если я не буду давать знания никому, я так же буду отягощать свою карму. Как мне выйти из этой ситуации? Очень просто. Сделать всё от тебя зависящее и исполнять свой долг. Придумать систему отсева, отбора. Те, кто её проходит - давать. Да, у меня совесть чиста. Я сделал всё от себя зависящее. **Удерживать я не могу знания, но и даю только тем, кто заслуживает.**

Вот отчего я сегодня спросил, кто у нас на связи? Один раз услышишь имя человека, другой, третий, начнёшь обращать на него внимание. Если ходит, интересуется, значит, тема для него важна. А как он себя ведёт, а чем он ещё отличился? А живёт он эгоистичной жизнью для себя или помогает всем живым существам? Как мне это отследить? Ну, вот в таком как бы фоновом режиме какая-то информация идёт, какая-то по другим каналам. Ну, знаете как, в старину в Индии так говорили. Ученик три года присматривается к учителю, три года учитель к ученику. Только потом что-либо передают. За это время происходит отсев. Ладно, ещё что? Вспоминаем.

Из зала: Брахмачарья – это ответственный шаг каждого йогина, и он должен быть осознанным. Там, где заканчивается свобода воли, там заканчивается брахмачарья.

Вадим Запорожцев: Да, это принципиальная, к сожалению, самая тяжёлая принципиальная вещь. **Решение о брахмачарье должно быть внутренним волеизъявлением. Иначе, структура вашего организма не будет перестраиваться.**

Это подобно тому, как страну перестраивать, которая не хочет перестраиваться. Можно колонизаторов сюда прислать. Как в Африке было. Кого туда только не нагнали, а они не хотят. Им хорошо было в джунглях, естественно, красиво. Их загнали в города. В городах неестественная жизнь, они в банды пошли, грабить, убивать стали. То есть, всё должно быть естественно. Так, дальше

Из зала: У меня ещё одно замечание для тех, кто уже что-то знает, они могут зависнуть в одиночных практиках и уже не идти по пути развития.

Вадим Запорожцев: Да, очень серьёзная опасность - это одиночные практики. Очень серьёзная опасность. Несколько лет попрактиковать их можно, но потом природа, предки, ваш долг требуют от вас искать лицо противоположного пола. Если уж не для создания семьи, то хотя бы для практики, если вы собираетесь практиковать. Но опыт показывает, что очень часто люди, которые вместе объединяются для практики, потом представляют из себя самые устойчивые семейные пары. У них нет иллюзии в отношении друг друга, а с другой стороны, они настолько знают и чувствуют друг друга, что искать другого мужа или жену, ну просто безумие. От добра, добра не ищут. Поэтому, одиночные практики, к сожалению, приводят к эгоизму.

Вы действительно можете за счёт одиночных практик сделать кое-какой рывок по перестройке внутренних структур, достаточно ощутимый рывок. Ну, действительно в принципе, вы можете сами себя возбуждать сексуально, а потом за счёт пранаямы, медитации, других средств конвертировать это возбуждение в тонкие потоки ощущения сознания, энергии. Это достаточно интересные практики, но они должны всегда рассматриваться, как вспомогательные. Если они потом не приводят к тому, что вы окажетесь в постели с женщиной (мужчиной), то вы так зависните на несколько лет. И у вас рассыпется сценарий вашей жизни. А если сценарий вашей жизни рассыпется, то в вашей жизни начнут наблюдаться мистические препятствия, как их иногда называют. Ещё их называют, образно говоря, «предки».

Если предки вами недовольны, то ни в каких сексуальных практиках вы не преуспеете. У вас долг перед предками, который заключается в том, что вы должны рожать своих детей, либо помогать воспитанию детей своих родных и близких, чтобы ваши предки имели возможность родиться в телах людей на этой земле. Для этого вам нужен муж или жена или вообще сообщество. Необязательно, чтобы у вас было много детей, если у ваших братьев и сестёр будет много детей, что на всех хватит - это нормальный вариант. Но, так или иначе, вы должны к этому подходить. Если этого нет, то жизнь начинает рассыпаться.

К сожалению, те кто увлекается одиночными практиками, в основном мужчины, они начинают здорово проигрывать. И тут уж ничем не поможешь. А если они ещё попадают в какое-либо течение, а-ля индуистское, где вообще не делается акцент на отдачу долга, а делается акцент на личном просветлении, то это вообще яма, ловушка на духовном пути. Так можно жизнь потерять. Поэтому, фактор одиночных практик, мы будем время от времени изучать, касаться. Вы же можете совмещать одиночные практики с практикой в парах.

Если у вас нет пока адекватного партнёра или партнёрши (мы говорим для мужчин). То, что поделаться? Ждите, но используйте все свои силы, чтобы

рано или поздно практиковать с женщиной. Я для мужчин говорю. Иначе это тупик. Так, ещё о чём мы там успели?

Из зала: Вопрос на связи у нас. Елена и Андрей спрашивают. Как преодолеть негативную карму одиночества?

Вадим Запорожцев: Так, давайте завершим сейчас с этой частью, а затем я буду отвечать на этот вопрос.

Так, почему, друзья, я начинаю вот эти занятия тематические с опроса?

Памятование – основной метод в йоге. Что толку мне говорить вам, если вы это хотя бы не запомните. Чтобы запомнить, надо вспоминать. Памятование. Без памятования бесполезно дальше идти. Вы должны настроиться на волну, где остановились, а потом начинать с этого момента. Поэтому, я крайне не люблю людей, которые приходят на такого рода занятия, посидеть, потусовать, а потом на следующем занятии спрашиваешь, что было – «А я не помню, я забыл». Так ладненько, идём дальше.

Итак, возник вопрос. С одной стороны, если бы можно было бы одиночными практиками достичь высших состояний через сублимацию йоги, т.е. практиковать брахмачарью в одиночестве, то это здорово, на первый взгляд, облегчило бы жизнь. Не надо искать себе жену или мужа, а на то, что связано с семьёй, с поисками, а потом и совместную жизнь друзья, тратится добрая часть вашего жизненного потенциала. Поэтому, вопрос этот крайне важен.

Но вот иногда беда наблюдается в том, что мы вроде как ищем, мы осознаём, что одиночество плохо. Мы осознаём, что с сексуальностью надо работать (я в первую очередь для мужчин буду говорить) нужна подруга, а её нет. И не то, что все женщины вымерли на планете Земля, женщин тоже более чем достаточно, только всё как-то не клеится, не складывается. **И мы говорим о дурной карме одиночества. Откуда она взялась? Почему, Вы ищите себе подруг, а они не приходят?**

Начнём с теоретического момента. Всё в вашей жизни вы породили сами, и поэтому тот факт, что подруги не приходят, а женщин полным полно, говорит о том, что когда-то в прошлом вы волеизъявили, чтобы их не было. Начнём с того, что **вы пожинаете плоды своего предыдущего волеизъявления.** Что с этим делать? Осознать и сделать волеизъявление в другую сторону. Но этого мало. Точнее, пока это волеизъявление начнёт воплощаться, вы должны активно помогать этому волеизъявлению. Или, как говорится, в йоге, сделать тройное лекарство: ичха, крия, джнана.

Волеизъявить избавиться от одиночества, понимать, как это сделать и делать. С волеизъявлением понятно.

Понимание. Вы должны понять, что если к вам придёт какая то ненужная подруга в очередной раз, то грубо говоря, она высосет из вас остатки сил. Какими-то своими взбалмошными претензиями, просьбами или даже образом жизни. **Вы должны понять, что женщины только с виду все одинаковые, а по образу жизни и по системе ценностей и мотивации они**

разные. Женщины достаточно сильно отличаются одна от другой. Есть в них запрограммированные факторы, которые лучше не трогать. Потому что, если тронете, то они все, даже самая просветлённая йогиня, поступят как одна. Но это всё что связано с продолжением жизни. Вот почему мужики говорят, что бабы все одинаковые. Нет, они разные, если не трогать жизненно необходимые функции. Итак, надо понимать, почему вы волеизъявили одиночество перед этим? Да потому что к вам приходили, знаете, ходят разные в суете разнообразные не те. В прошлой жизни один раз вы так наткнулись, другой раз, третий, а потом сказали – «Да ну их всех! Живу себе сам один и хорошо мне, зачем мне лишняя головная боль.» - Это было очень сильное волеизъявление когда-то, в прошлом. Оно к вам вернулось.

Да, это было ошибочное волеизъявление. Поэтому, чтобы вы вторично не сделали такое волеизъявление «хорошо одному», надо чётко понимать, а кого вы хотите, что бы к вам пришёл. Хотите вы единомышленника? А для того, чтобы найти единомышленника, надо делать следующие вещи. Надо во-первых, всячески показывать свой образ жизни, к чему вы стремитесь, а что для вас неприемлемо. Об этом заявлять открыто, как можно чаще. А второе, делать место, где единомышленники собираются. Это затратно. Надо тратить деньги, время, силы. Куда-то ехать на какие-то тусовки, сборища, лекции, семинары и т.д. Поддерживать их. Вот только тогда всё вместе выйдет. Я могу сказать по статистике. Мы готовим преподавателей йоги. Я могу сказать это совершенно ответственно - как только студенты со студентками начинают преподавать, сами собой исчезают проблемы одиночества. Находятся люди. Поэтому, **вопрос одиночества, это вообще говоря, вопрос об волеизъявления, вопрос знания, чего мы хотим и самое важное, это воплощение в жизнь.**

Очень многое у людей остаётся на уровне волеизъявления - «Да хочу, чтобы была подруга жизни, с которой там в космических, сексуальных практиках улетали с планеты Земля, а потом приземлялись обратно к себе в постель. Где её найти? Все бабы дуры, требуют бриллиантовое кольцо и сами не знают чего хотят. Где мне найти такую йогиню, которая и сексуальная, и красивая, да ещё чтобы практики, и не ревнивая ещё, и ещё очень много всего.» Но вопрос в том, что ты, сперва, нарисуй этот образ для себя. Чётко нарисуй - что ты хочешь? Потом начинай его озвучивать, то есть не скрывай этот образ. Вот если будешь скрывать, то как раз ненужные и придут. А если придёт ненужная и узнает, что бриллиантовое кольцо она не получит, сразу знаете ненужные отпадут. Чтобы не настраивалась на бриллиантовое кольцо. Какое вам там бриллиантовое кольцо, вам рожать детей надо, воспитывать, растить. Нужные, которым это бриллиантовое кольцо нафиг не надо, для них это не будет отталкивающий фактор, будет отсев.

Ну, опять же, нужно где то место, где вы можете проявиться. Какая-то тусовка. Когда-то была площадка триады. Я надеялся, что она станет такой площадкой для знакомств. Ничего не стало. По причине того, что никто не хочет работать. Все готовы придти на готовенькое. Все готовы даже деньги

заплатить и придти на готовенькое. Только вот как объяснить, что за любые деньги вы летающую тарелку не купите, её в природе нет, но её можно сделать.

Ну, представьте. Вы в средние века приходите к королю и говорите, что он может купить всё на планете, кроме реактивного самолёта, потому что нет его ещё. И ты говоришь, да прежде чем реактивный самолёт сделать, надо завод построить, фабрику, то, сё, пятое, десятое и ему становится скучно моментально. Он привык всё и сразу. Так вот есть вещи, которые вы за деньги не купите. Вот с одиночеством вы не справитесь за деньги. **С одиночеством надо впахивать самому**, точнее придётся и деньги тратить, но ещё и впахивать самому, а это ваша дурная карма. Вы работать не хотите, вы хотите, чтобы всё сразу. А сразу, как правило, приходит то, что мы перед этим волеизъявили, а перед тем волеизъявили еще что-то странное - вот такая вот вещь замыкается.

Поэтому этот фактор очень важный: если встали на путь практической брахмачарьи, мужики, вы помните: **одиночные практики три-пять лет вы можете попрактиковать, - это примерно тот срок, в который ничего с вами плохого не станет. Ну а потом-то подругу себе надо искать..** А где ее искать? В баре, что ли? На вокзале? Где вообще?.. В интернет написать? В контакте познакомиться, или через твиттер?

Из зала: Как Бог пошлет...

Вадим Запорожцев: Бог посылает так.. /смех/ Помните это высказывание Наполеона, что **из двух армий, как правило, всегда выигрывает та, на чьей стороне бывает Бог. Но Бог, как правило, на стороне более сильной армии.** Вот примерно тут то же самое. Козла отпущения из Бога не делайте. Богу делать нечего разбираться с вашими проблемами. Помните фильм "Брюс всемогущий"? Вместо Бога там главный герой пару дней был И.О. (исполняющий обязанности), - так чуть не свихнулся. Не досаждайте Богу по мелочам, значит.

Вернемся мы. **Брахмачарья ваша упрется в поиск подружки, иначе практика до какого-то уровня поднимется, а дальше начнет пробуксовывать.** Об этом индусы молчат, потому что это часть ведического знания, которое было внедрено в часть тантрического знания. Во времена тантры там другие были течения, акцент на другом ставился. Поэтому такой перекосяк до нас не дошел, а там во внутренней среде - там он естественный. А мы вырвали из контекста что-то, пытаемся здесь реализовать, оно не работает, а мы удивляемся. А чему удивляться?

Итак, да, это смежный вопрос. В одиночестве настоящую брахмачарью вы не осуществите. Вот смотрите, даже если вы правильно подойдете, здесь следующее продолжение: а что делать с потерями? Вот мы сейчас начнем лекцию, связанную как раз с потерями. Ну, во-первых, что делать, если вы потеряли? А во-вторых, какой самый "безопасный" режим потерь?

Ну, я сразу же хочу четко сказать, потому что все равно находится пара неразобравшихся, которые меня достают одним и тем же вопросом: "а как же детей рожать?". Сразу я говорю, что **если вы свою сперму тратите на зачатие ребенка, это не считается потерей, а это самое лучшее вложение**, которое вы только можете сделать в своей жизни. Если у вас любящая жена, и вы решили, чтобы она забеременела, решение, как вы понимаете, принимает отец, ну, совместно с женой да, но последнее слово - ровно половина всего от отца зависит, он это делает осознанно, сознательно. Не в плане того, как некоторые начинают свою жену там, прошу прощения, оплодотворять, при этом какие-то мантры, янтры, в бубен бить - это все чушь. Выкиньте. Это все отвлекает и вас, и жену, и душу будущего ребенка. Будьте естественны: больше ласки, больше нежности, больше естественности. Но вы должны внутри волеизъявлять: вот она женщина, мать моих детей, и я трачу на нее сперму, чтобы она мне родила моих любимых детей. И тем самым вы вектором сознания привлечете своих потомков. Вам не нужны абы кто, вам в качестве детей нужны только ваши потомки. Не случайно забредшие души непонятно кого, а именно ваши потомки. Это должно быть осознанное ваше решение. Все, в общем-то на том все заканчивается.

Вопрос из зала: - Потомки или предки?

Вадим Запорожцев: Потомки! Рожать вы кого будете? Нет, ну, конечно, можно сказать, что через потомков, в их телах рождаются предки, но это уже высший пилотаж, давайте об этом пока не будем.

Поэтому сперма, потраченная на свою любимую жену для зачатия не считается потерей. Тратьте сколько влезет.

Но опять же, вы же разумные существа, я надеюсь, вы помните, сколько надо потратить спермы, чтобы жена забеременела. Ну, одного раза достаточно. Сколько дней в течение месяца, когда женщина подходит для этой функции? Тоже достаточно ограниченное количество дней. Поэтому два-три-четыре раза - это более, чем достаточно, потому что вы помните, там же у женщины тоже не так все просто. В любом случае, друзья, это не считается потерей.

Второе. Мы сейчас по очереди пойдем. Что делать если вы, занимались со своей женой практикой, но не удержались, и произошла потеря? Вообще, какие бывают потери для мужчин, как их можно классифицировать? Первая потеря - это мужик потерял сперму. Все, делал-делал, хоп-хлоп, не удержался, и все. Опять же, если это сделано со своей любимой женой, то даже такая ошибка по своим последствиям менее негативно сказывается на самочувствии и духовном уровне мужчины. Почему? Потому что, если вы сделали это со своей любимой женой, сделали обряд Саптопади с ней, напоминая, что женой называется та женщина, с которой вы сделали обряд Саптопади. Вы признали в ней богиню Шри, саму Вселенную, Мать Мира. И по сути дела, если вы что-то потратили на богиню, Мать Мира, всю Вселенную - ну какая же это потеря? Вы сам Шива, она сама Шри, кроме вас

никого нет. Если из вас что-то ушло, куда оно делось? В нее, больше никого не остается. Ну, при условии, что вы не собираетесь породить Мир (ребенка) - имеется в виду такая напрасная потеря.

Поэтому чисто психологический такой настрой, волеизъявления, что да, я со своей женой, и каждая потеря - это, собственно, не потеря, а вот на свою жену. Из одной руки, в другую; кошелек из одного пиджака переложили в другой - ваши денежки - ну, собственно, что потерял? Здесь вопрос конечно, факторы потерь - есть физическая, тонкая, тончайшая составляющая - там много факторов. Отчасти вы таким настроем снимаете тончайшие потери, но остаются тонкие и грубые. Болезненные также, но все равно приятнее.

И дальше, **если вы потеряли сперму при самоудовлетворении. Самый плохой вариант.** Вот если вы потеряли сперму случайно: в ночных поллюциях, или там, когда вы идете в туалет, это нормально, это не страшно. Почему? Потому что, как правило, ее небольшой избыток, и она как бы выдавливается вашим организмом, так как вы не можете ее переварить. Такой предохранительный клапан, чтобы вы в маньяка не превратились, больного спермотоксикозом. В общем, **потери от ночных поллюций, или когда вы в туалете - самые безопасные.** Затем идет секс с женой с потерями спермы, и самый негативный, неприятный - это в одиночных практиках, когда вы теряете сперму. По последствиям, ну вы потом начнете на своей шкуре все это ощущать, самое болезненное.

Другой подраздел потерь. Известными практиками и техниками можно научиться делать следующую вещь: когда у вас, у мужиков - я еще раз говорю - я сейчас говорю про мужиков, для женщин другая тема, другая песня - начинаются необратимые сокращения оргазмические, они крайне сложные, природа их крайне таинственна, вы вдруг понимаете, что все, внутри идут какие-то процессы, что-то там сокращается физически, что-то у вас там в голове, какие-то ощущения, ну, все, вы потеряли контроль. Как правило, вслед за этим идет следующий момент: точка невозврата, эйфорический пик и в голове, и во всем теле, и спустя несколько секунд простата перекачивает сперму. То есть, с момента наступления оргазма до момента, когда сперма теряется, вырывается из организма, есть время.

Есть известные практики и техники, которые надо изучать детально, но, если честно, эти методы... я рассчитывал на более детальное изучение этих практик и техник, но опять начинается сначала: никто предыдущего ничего не знает, понимаете? Так вот, если ухватить этот момент, то за счет разного рода упражнений (есть упражнения типа того, что вы настолько овладеете областью своей промежности, что определенным образом фиксируете простату, и у вас получается, что одна часть сокращается, а другая часть зажата). И хоть процесс оргазма прошел, тонкие потери ушли, а грубая - сперма осталась. Точнее, она частично теряется в мочевого пузырь, а частично остается. Это очень сложный, достаточно грубый процесс.

Есть техники, когда вы помогаете себе пережиманием пальцами

определенных точек, или со своим половым членом делаете кое-какие манипуляции, там его вниз как-то так нажимаете, и получается так, что вы физически блокируете возможность сперме вырваться наружу. Часть ее уходит в мочевой пузырь, но опять же вы этот процесс останавливаете, тормозите, и теряется сперма, ну, во-первых, в мочевой пузырь, а во-вторых, ее мало теряется.

Есть, конечно, высший пилотаж, это когда вы настолько виртуозно можете владеть своими мышцами, что в начавшийся оргазм, вы как бы зависаете на нем, а часть спермы переводите в свою внутреннюю матку. У каждого из вас, у мужчин, есть ваша рудиментная матка - это вы с виду только мужики - вы помните, да, мы все сделаны очень сложно. И очень интересные есть практики - высший пилотаж, секретнейшие сведения - не знаю что, меня б четвертовали, наверное, за упоминание об этом еще раньше.. но если часть спермы каким-то хитрым образом начинает раздражать вход в эту матку, вы начинаете зависать в этом оргазме. По сути дела это как, знаете, это как самооплодотворение - я уж не знаю как назвать. Ну, грубо говоря, вы как бы очень хитро зацикливаете импульс на самого себя. Это крайне закрытые, крайне таинственные, крайне-крайне.. и так далее, и тому подобное. Я сам о них знаю очень мало. Вот, поэтому есть такой вариант - то есть там как бы сперма застревает, может быть часть ее тратится в мочевой пузырь, но наружу опять же не вырывается. Я не буду перечислять их все, но факт остается фактом: оргазм прошел, а сперма наружу не вырвалась - по-разному это может быть осуществлено.

Значит, при этом, конечно, степень потерь резко снижается, но всякое воздействие механическое, когда вы пережимаете пальцем, или отводите член, или сжимаете промежность, ну вот, может быть, разве что за исключением этой темы, где вы там балансируете со спермой, когда в общем, непонятно куда - в общем зависший оргазм - вот, за исключением этого, - все это достаточно грубые вмешательства в ваш организм. Как следствие, могут быть чисто физиологические неприятности: боль, дискомфорт, резкая резь в этой области. То есть, особенно, когда пальцами пережимают. Вот одно время по всему миру очень популярна стала практика даосская, там в момент оргазма, хоп, он себе там давит пальцем, у него простата сокращается, а сперма не вырывается. Вот статистика показывает: не дай Бог вы в течение дня сделаете два, или там, два-три таких оргазма, все, вы потом на стену начнете лезть. Почему? Очень сбивается внутренний гормональный настрой. У вас начинает, знаете, вот как при цистите у вас начинает, или как при таком очень.. заболевании простаты, жуткая боль. Вот мужики, у кого там простатит - это несчастные люди. Это жуткая боль, ничем не переносимая, жгет, непонятно где, как, зачем-почему. Вот, примерно, такая же вещь наблюдается для тех, кто злоупотребляет вот этими практиками механическими, пальцем пережимает там, или еще чего-нибудь. Идет резкая боль - это вопрос на самом деле тоже такой грубо-физический. Вопрос к медикам, кто занимается этой областью, они много могут сказать чего-

нибудь ценного-полезного. Я упоминаю об этом почему? Потому что очень сильно распространились даосские практики, и вы должны знать, что с точки зрения йоги это может быть в каких-то случаях приемлемо, но вы: а) должны быть физически здоровы и б) дышать силой, иначе тут же негатив идет, который вы можете преодолеть только своей праной. Если, не дай Бог, вы больны, истощены и прочее-прочее, то, крайне тяжело.

Еще раз, на будущее - получается такая вилка: сорвались, пережали, скажем потеря меньше, потому что мужик полностью зависит от того, где физически сперма находится: снаружи, или внутри. Вот в этом отношении, знаете, такой грубый материализм. Мужики они такие все, очень идеалистичные, а вот здесь очень четко для него: сперма внутри, значит вектор сознания будущей души внутри, во всяком случае, там тонкие процессы; сперма снаружи - непонятно куда ты направил поток, по которому душа должна идти. Поэтому физический контроль (где сперма?) для мужика абсолютно необходим на начальных этапах. Получается, что сорвался, оргазм начался, чтобы хотя бы сократить потерю семени, или чтобы она ушла в мочевой пузырь, применялись.. в основном даосскитехники. Даосы очень любили эти практики. Вот, кстати, в йоге их не очень любят. И то, почему даосы их любили в основном? Потому что это очень подходит для одиночных практик.

Ситуация в том, что если все-таки вы сорвались, и перекрыли, и действительно, у вас сокращения промежности пошли по этому пути... хотя еще раз, никакую ответственность за ваше физическое состояние за вас никто не возьмет! Никто ответственность за сексуальные практики на себя не возьмет - все, что я вам говорю, это только в ознакомительных целях, что вот так делали. Это не значит, что вы должны сегодня прийти домой, и повторять. Во всяком случае, если вы получите негативный вариант, никто на себя ответственность не возьмет, вы должны это понять. Потому что очень часто: ой, я себе там что-то сделал, что-то там где-то себе повредил.. ну и дурак, что вообще начал этим заниматься. Это достаточно грубые практики, как правило, они для людей, у которых нет подружек, потому что с подружкой получается все мягче. Мягче возбуждение, мягче отходит.

Класс потерь, когда вы теряете семя он делится: класс потерь, когда оргазм есть, а семя не вырывается, с точки зрения мужчины по сохранению более выгоден, но среди вот этого класса. Второй класс – сперма не покидает организм, но там есть тоже грубые, тонкие и более щадящие практики. Если все-таки начался оргазм, самым грубым образом придавили его – пальцами, сжали простату, член повернули, есть еще много практик, и потом страшный дискомфорт. С чего начинается – сразу же идите делать клизму. Как правило, небольшое количество каловых масс осталось в прямой кишке, они страшно раздражают.

Есть разные способы, некоторые даже пьют обезболивающие. Почему это грубый способ - он применим, когда у вас избыток силы. Собственно, когда вы пережимаете, это не естественное состояние для организма, а там что-то

возбуждается – слизистая оболочка, что то напрягается излишне. Тем не менее, иногда приходится им пользоваться, особенно если вы молодой и сильный, и вообще не контролируете момент, с которого наступает неконтролируемый оргазм. Как правило, в молодости его вообще невозможно уловить. Поэтому вопрос открытый. Это не может быть практика для всех.

Вопрос из зала: Касаемо потерь при ночных поллюциях. Я отследил такой момент, когда практикуем йогу, со временем тело так или иначе перестраивается и наступает момент, когда ты спишь тебе снится какой-то эротический сон ты во сне вроде как испытываешь оргазм, но потери не происходит – это следующий этап?

Вадим Запорожцев: Да, есть очень мистический такой момент, но лучше бы было нам выписать хорошего медика, чтобы на основании современного знания прочитал вам лекцию с точки зрения современной медицины, все, что там известно – процесс возникновения оргазма, лучше по материалам западных специалистов последних 10, максимум 12 лет. Хорошо бы услышать хотя бы в первом приближении все процессы сложные. И сопрячь это со знанием закрытых тем. Это должно как-то коррелировать.

По мере того, как мужик начинает практиковать брахмачарью практическую, наблюдается ряд очень интересных явлений и они крайне познавательны. Когда вы начинаете иногда во сне интуитивно доходить до состояний, когда высвобождается сексуальная энергия, но начинаете балансировать на грани оргазма, как правило люди обычные этого не замечают и скатываются в оргазм с потерей семени. А в данном случае вы на пике побалансировали и откатились назад. Почему такое стало возможным? Потому что в течение бодрствования вы внушали себе такую стратегию. Во-первых, вы в течение бодрствования волеизъявили, во-вторых, вы в течение бодрствования делали практики одиночные, со своей подругой, у вас «насобачился» организм, как хороший солдат в тренировке, его долго муштровали и даже если внезапно война – он уже знает что делать без вашей укаски. Это очень интересное состояние, потому что вы приближаетесь к пику оргазма, потом отходите. Прекрасно сочетается с йогой сновидениями и с медитациями, но, как правило, проблема в том, что не удерживаются во время оргазма.

О поллюциях тему можно разделить на несколько уровней.

Первый – когда действительно много энергии, мы занимаемся йогой, занимаемся сексом без потерь семени, и вот мы подошли к уровню, когда себя тяжело контролировать во сне, **первый этап – когда нам снится эротический сон и происходит поллюция.** Мы скатились в оргазм не понимая этого. Это самый явный этап.

Следующий этап – когда мы смогли себя намуштровать, когда нам снова снится этот же сон, та же девушка, снова эротический сон, но так как организм уже настроен на это, **мы можем не терять семя. Но при этом мы**

не доходим оргазма. Даже если мы подходим к оргазму, то мы можем контролировать этот процесс, то есть процесс контролируем.

Следующий этап – когда идет сон без сновидений, но происходит следующий процесс, **когда нет физического возбуждения, эрекции, однако есть поллюция.** Это сложный непонятный этап, с ним неясно как работать, но есть несколько подсказок.

Первое – на ночь, перед сном необходимо настроиться на то, что каким угодно способом - просьбой ли к учителю либо как то еще, дать установку на то, чтобы не терять семя. Второе – необходимо учитывать, что в основном **возбуждение неконтролируемое происходит утром.**

Вместе с солнцем организм начинает просыпаться естественным путем, у него есть циклы и начинают выделяться гормоны и у нас происходит утренняя эрекция. Если есть на это силы, и если мы в этот момент немного передерживаем, то может произойти оргазм. Для тех, кто привык вставать рано – им очень повезло, для них эта проблема выражена меньше. К сожалению – в наше время таких людей очень мало.

После восхода солнца и начинается самый страшный момент. Здесь есть **решение такое – либо мы заводим будильники, просыпаемся в этот период,** берем в руку член, проводим вниз, влево, вправо, по кругу, по часовой потом против часовой. Тем самым **делаем массаж полового члена и наши гормоны, которые начинают опускаться вниз,** тем самым они естественным путем перестают выделяться. Есть секретный момент – его учитель передавал ученику шепча на ухо и говоря, что член надо перевязать красной ниткой, чтобы притягивать свое внимание, чтобы ночью мы все время его контролировали. На опыте оказалось, что, когда происходит возбуждение полового члена, нитка его перетягивает, и становится больно. Мы просыпаемся, и в этот же самый момент может произойти оргазм. Исходя из этого проще просто этот момент контролировать.

Третье – сходить перед сном в туалет. Если есть позывы по-большому – то необходимо произвести дефекацию, чтобы каловые массы ни коим образом не раздражали и не могли произвести эффект «спускового крючка».

Если же у вас есть девушка или жена, то скорее всего вы занимаетесь сексом вечером, то скорее всего ничего с утра делать уже не нужно. Если опять же заниматься сексом правильно. Про поллюции все.

Вы можете заниматься практиками с девушкой, женой, можете делать одиночные упражнения, но вот вы ложитесь спать с лучшими намерениями сохранить семя, а потом либо снится сон и вы срываетесь, либо вообще нет никакого сна, ничего не снится, вы просыпаетесь и оказываетесь перед фактом потери семени. И действительно, это отдельная серьезная тема - что делать с ночными поллюциями.

Вы помните, что **вся реальность состоит из трех частей: бодрствование, сны со сновидениями, сны без сновидений.** Мы с вами спим для того

чтобы ощупать реальность с трех сторон. Мы не можем выкинуть ни одну из этих граней, поэтому можно сколько угодно в состоянии бодрствования себя контролировать, но есть сон со сновидениями, можно рано или поздно подойти к отчасти контролю сна со сновидениями, но остается сон без сновидений, где вы беззащитны. Есть известные наработки, рекомендации – что делать. Ночные поллюции происходят под утро. Когда снятся яркие сны. Получается, **если вы встаете рано, то вы лишили себя наслаждения поспать с утра, но зато вы сократили вероятность неконтролируемой ночной поллюции.** Как говорят «кто рано встает – тот долго живет». Может это и не связано с тем, когда вы встаете, однако связано с тем, что вы контролируете потерю семени. Для современного человека практически невозможно вести размеренный образ жизни. Мы платим совершенно жуткий налог на цивилизацию. Поэтому здесь приходится разбираться в нюансах.

Нюанс заключается в том, что, как правило, идет проваливание в сон без сновидений, и когда человек после него начинает возвращаться к бодрствованию, то идет своеобразная перезагрузка компьютера. Как кнопка «Ресет». При этом компьютер с чистого листа запускает все программы. В человеческом организме есть аналог. Утром, после сна ваш организм грубо говоря перезапускает все процессы. Включает одно – работает – выключил, потом другое, и так до половой системы. Поэтому, когда вы просыпаетесь, у вас наблюдается эрекция. Организм проверяет работает у него все или нет. Эрекция очень сложный процесс. Знание этого процесса позволило создать виагру. Это в мозгу выделяются определенные вещества, это очень сложная цепочка веществ. Это подаватели подавателя гормона, в общем, сложная цепь, в результате чего запускается этот процесс и останавливается.

Что происходит, когда вы спите, и у вас возникает эрекция? Когда возникает эрекция, то возбудимость члена резко возрастает. И даже прямое воздействие на него позволяет вам скатиться в оргазм. Даже есть такая точка зрения, что в народах ближнего востока делают обрезание крайней плоти, и многие спорили зачем. Сейчас это все стало скорее религиозной традицией. Но вы понимаете, что ни одна традиция просто так не возникает. Были какие-то вполне материальные предпосылки. И одна из точек зрения такова, что если нет крайней плоти, то более грубой становится головка полового члена, менее возбудимой и легче удержать потерю семени. Хотя объяснений есть один миллион двадцать пять тысяч, и это одно из них. В общем, в момент, когда вы просыпаетесь у вас эрекция, просто ваш член чего-то касается, сильнее начинает возбуждаться, вы себя перестаете контролировать – потеря семени. Поэтому **если перехватить момент, когда у вас эрекция, то это значит сократить вероятность ночной поллюции значительно. Для этого нужно проснуться.** То есть если вы сами с утра просыпаетесь и перехватываете этот момент, потом вы приходите в себя, приходит эрекция, потом вы второй раз засыпаете, эрекция пропадает. Потом вы вырабатываете способность просыпаться, когда возникает эрекция. В этом отношении

организм очень чутко настраиваемая система. У вас просто вырабатывается привычка по утрам просыпаться. Я знаю некоторых людей, которым некогда заниматься йогой они делают так – эрекция – они просыпаются, занимаются йогой, разными физическими, дыхательными упражнениями, а потом опять ложатся спать. Кому-то это подходит, кому-то нет. В любом случае, если вы перехватываете момент, когда у вас эрекция – вероятность поллюции сокращается. Вы как бы еще один день продержались и так каждый день. Вообще, блюдение Брахмачарьи на высшем уровне – это даже если вы еще двадцать четыре часа продержались – это уже победа. Потому что там все обостряется, обостряется и обостряется. Держать все тяжелее и тяжелее, время спрессовывается и это тяжело. Есть другой способ, как у вас возникает эрекция вы обвязываете член красной ниточкой. И что наблюдается – пока у вас эрекции нет – все нормально. А когда возникает эрекция нитка сжимает половой член и становится больно и неприятно и вы просыпаетесь. Это позволяет контролировать эрекцию.