

Dhikav, V., Karmarkar, G., Anad, K.. (2010): Joga i seksualnost: novi način za poboljšanje seksualnog funkcionisanja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 123-129

Vikas Dhikav, Girish Karmarkar, Kuljeet Anand

Departman za neurologiju, Bolnica dr Ram Manohar Lohia, Univerzitet GGS-IP
Delhi, Indija

JOGA I SEKSUALNOST: NOVI NAČIN DA SE POBOLJŠA SEKSUALNO FUNKCIONISANJE

Rezime: *Joga je drevna praksa kojom se stiče sposobnost umirenja uma i tela. Medicinska istraživanja o efektima praktikovanja joge rađena su širom sveta. Mnogobrojni rezultati sprovedenih istraživanja ukazuju da je praktikovanje joge od pomoći kod mnogih mentalnih i telesnih tegoba. U ovom radu se ukazuje na njeno blagotvorno dejstvo na seksualne funkcije. Naše prvo istraživanje objavljeno 2007. godine ukazalo je da joga pomaže u tretmanu prerane ejakulacije (PE). Poredili smo jogu sa efektima korišćenja fluoksetina, koji je dobro poznat lek izbora u tretmanu PE. U našem sledećem istraživanju (2010) pokazali smo da joga nije efikasna samo u PE, već da poboljšava sve glavne parametre muških i ženskih seksualnih funkcija. Naša buduća istraživanja će testirati mogućnosti joge kod disfunkcija erekcije i seksualnog zadovoljstva.*

Ključne reči: *joga, seksualnost, seksualno funkcionisanje.*

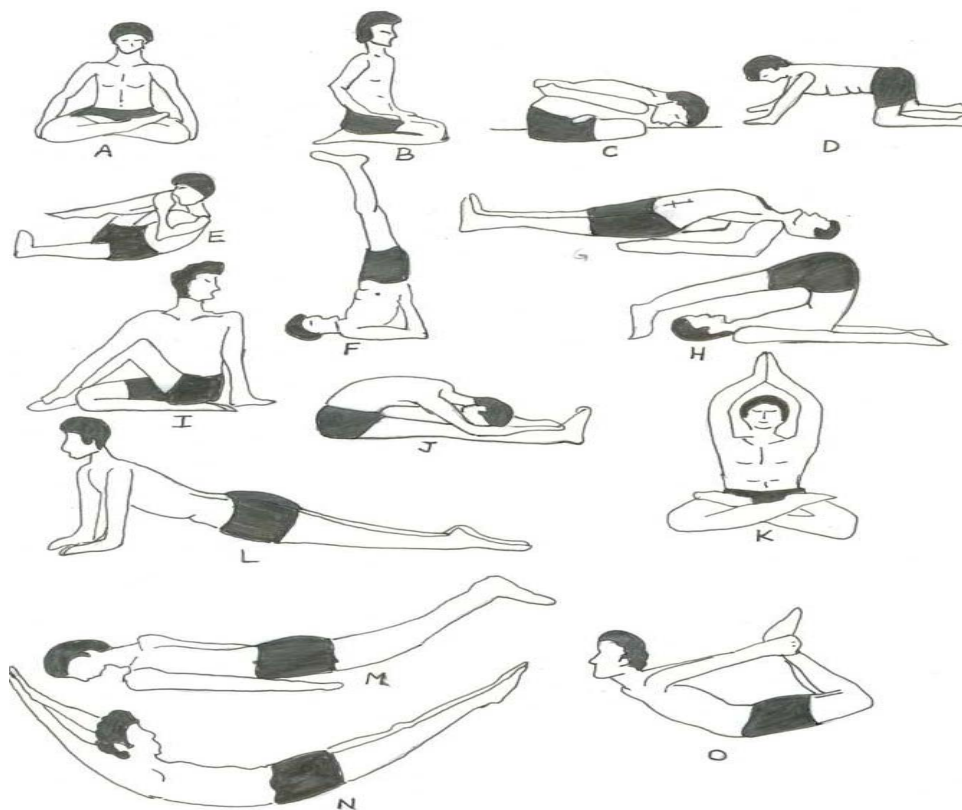
Uvod

Joga je postala popularni oblik *komplementarne i alternativne* terapije. Praktikuje se i u razvijenim zemljama i u zemljama u razvoju. Stari spisi ukazuju da se ona praktikovala vekovima. *Joga* znači "ujediniti". To je *sanskritska* reč, koja označava integritet. Savremena literature koja se odnosila na *jogu* nije sadržavala mnogo naučnih diskusija. Međutim, ovo ne umanjuje ipak sprovedena malo poznata empirijska istraživanja. Ipak, u skorije vreme ulažu se napor da se efekti praktikovanja joge i naučno verifikuju. Zapadna medicina jogu posmatra kao metodu za um i telo. Nekoliko pacijenata koji su praktikovali jogu tvrde da je ona efikasna kod poboljšanja seksualne funkcije i lečenja seksualnih poremećaja. Pošto je joga dugo bila mistifikovana, sprovedli smo 3 istraživanja u različitim vremenskim intervalima da bismo proverili ovo tvrđenje.

Prvo istraživanje (joga kod prevremene ejakulacije)

U *prvom istraživanju*¹, ukupno 68 pacijenta (38 onih koji su praktikovali jogu i 30 onih koji su koristili fluoksetin/prozak) koji su se na Odeljenju za psihijatriju ambulantno lečili u okviru programa tercijalne zdravstvene zaštite. U pitanju je komparativni eksperiment u kojem je fluoksetin, često korišćen selektivni inhibitor preuzimanja serotonina, korišćen u kontrolnoj grupi. Primenjivane su i objektivne i subjektivne metode procene da bi se utvrdila efikasnost joge i fluoksetina kod prevremene ejakulacije. Tabela 1, Slika 1 prikazuje serijal joge koji je izvođen tokom ovog istraživanja. slični serijali su kreirani i u druga dva istraživanja koja su opisana u nastavku²⁻³. Tri pacijenta su odustala, a kao razlog su naveli nemogućnost da prate raspored joge. Zapažene su *latentne intravaginalne ejakulacije* i u okviru grupe učesnika koji su vežbali jogu i u kontrolnoj grupi koja je koristila fluoksetin. Ustanovili smo da je svih 38 pacijenata (25-65.7% = dobri, 13-34.2% zadovoljavajući) iz grupe koja je praktikovala jogu, kao i 25 od 30 pacijenata iz kontrolne grupe koja je koristila prozak (82.3%) ostvarilo statistički značajno poboljšanje kod PE.

Dhikav, V., Karmarkar, G., Anad, K.. (2010): Joga i seksualnost: novi način za poboljšanje seksualnog funkcionisanja. U: P.Nikić, ur. Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 123-129



Slika 1: Različiti joga položaji koje su izvodili učesnici prvog istraživanja¹.

Tabela 1: Kratak opis joga asana korišćenih u sadašnjem istraživanju¹

1. *Kapalbhati* (Slika-A, *kapal* = lobanja, *bhati* = svetla; "rasvetljivač glave") -Sesti u sidasan ili padmasan zatvorenih očiju. Šake staviti na kolena. Grudni koš ne pomerati i svesno kontrahovati abdominalne mišiće.
2. *Vajarasana* (Slika-B, *vajra* = dijamant) - Saviti noge u kolenima i sesti na noge, doticati kolena kao što je prikazano.
3. *Yog mudra* (Slika-C, *Yog* = posle jogina, *mudra* = položaj; "simbol joge") -Smestiti šake iza donjeg dela leđa. Levim dlanom prihvatiti desni zglob i saviti se unapred.
4. *Marjarasan* (Slika-D, položaj Mačke) -Sesti u položaj *vajarasana* a zatim ulaziti u položaj Mačke i pomerati kičmu i vrat.
5. *Pavanmukatasana* (Slika-E, *visiti* u vazduhu) -Leći na leđa, saviti noge, privući ka sebi, prihvatiti rukama. Podignuti glavu i dotaknuti koleno kao što je prikazano.
6. *Viparita karani mudra* (Slika-F, *viparita* = obrnuto, *mudra* = položaj); "noge-uz-zid položaj"
7. *Matsyasana* (Slika-G, položaj Ribe) -Leći na leđa i saviti vrat unazad.
8. *Halasana* (Slika-H, *Hala*=plug) -Leći na leđa, podignuti noge iznad glave dok ruke ostaju čvrsto na podu.
9. *Ardhamatsyendra mudra* (Slika-I, *Uvrtanje polovine kičme*) -Sesti uspravno, saviti desno koleno i smestiti ispod sedalnog dela. Saviti levu nogu i smestiti ispred desnog kolena.

Dhikav, V., Karmarkar, G., Anad, K.. (2010): Joga i seksualnost: novi način za poboljšanje seksualnog funkcionisanja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 123-129

10. *Paschimottoasana* (Slika-J, *Položaj istežanja leđa*) -Sesti ispravljenih nogu, prihvatiti nožne prste, glavom težiti unapred.

11. *Paravatasan* (Slika-K, *Parvata*=planina; položaj planine) -Sedeti u položaju ispravljene kičme i vrata sa šakama iznad glave smeštenim u položaj planine.

12. *Bhujangasan* (Slika-L, *Bhujang*=Zmija) -Leći na stomak i preneti težinu na dlanove. Pokreti treba da se izvode tako da se istežu leđni mišići.

13. *Shalabhasan* (Slika-M, položaj Skakavca) -Leći na grudni koš, a glavu osloniti o pod. Podignuti noge toliko da se celo telo oslanja o grudni koš i abdomen. Ruke držati čvrsto na podu.

14. *Naukasana* (Slika-N, *Nauka*=čamac; položaj Čamca) - Leći ravno na pod i podizati ruke i noge.

15. *Dhanurasan* (Slika-O, *Dhanu*=Luk) - Telo zauzima položaj koji liči na luk.

16. *Bhushirasana* (Slika-P, pripremni položaj za *Shirshashan*) -Sesti u *Vajarasan* i dotaknuti glavom pod uza zid.

17. *Hansasana* (Slika-Q, položaj Labuda; pripremni položaj za *Mayurasan*) -Sesti u *Vajarasan* i preneti težinu na oba dlana. Telo će visiti u vazduhu, ali se stopala oslanjaju o pod. Ovaj položaj daje iste efekte kao *Mayurasan* bez poteškoća. Posebno odgovara starijima i osobama sa prekomernom težinom.

18. *Chakarasan* (Slika-R, položaj Točka) - Ova *asana* je tako nazvana jer telo zauzima položaj kruga ili polukruga.

19. *Trikonasana* (Slika-S, Položaj trougla) - Zauzeti stojeći položaj, raširiti noge i dodirnuti desnu nogu desnom rukom, a levu ruku podignuti gore. Pogled usmeriti ka prstima leve ruke.

20. *Uddiyana bandha/agnisara* (Slika-T, Ubrzano podizanje stomaka) - Izdahnuti sav vazduh i zatim podignuti abdominalne mišiće ispod rebara.

21. *Pranayama* (Slika-U, Kontrola daha) - Sesti udobno zatvorenih očiju u *sidasan* ili *padmasan* položaj. Duboko disanje treba da se izvodi naizmenično kroz nozdrve kao što je prikazano.

22. *Shava asana* (Slika-V, Položaj mrtvaca) - U ovom položaju se leži opušteno, zatvorenih očiju, ruku smeštenih sa obe strane tela¹.

Drugo istraživanje (joga kod seksualnih funkcija muškarca)

U našem *drugom istraživanju*², ispitivali smo 65 muškaraca (raspon godina od 24-60; prosek godina 40±8.26 godina) koji su učestvovali u joga kampu i popunjavali poznati upitnik, tj. Muški seksualni koeficijent (MSK) pre i posle 12 nedelja praktikovanja joge. MSK skorovi pre i posle časova joge su korišćeni kao metoda procene. Utvrđeno je da su se pokazatelji seksualnih funkcija po završetku kampa značajno poboljšali ($p<0.0001$). Do poboljšanja je došlo u svim oblastima koje ispituje MSK upitnik (želja, osećaj zadovoljstva prilikom odnosa, učinak, samopouzdanje, usklađenost sa partnerom, erekcija, kontrola ejakulacije, orgazam).

Treće istraživanje (joga kod seksualnih funkcija žene)

U našem *trećem istraživanju*³, angažovali smo 40 žena (raspon godina 22-55, prosek godina 34.7±8.49 godina) koje su učestvovali u joga kampu, a dato im je da popune standardizovani upitnik pod nazivom Indeks seksualnog funkcionisanja žena (ISFŽ) pre i posle 12 nedelja praktikovanja joge. Utvrđeno je da su se pokazatelji seksualnih funkcija po završetku časova joge značajno poboljšali ($p<0.0001$). Do napretka je došlo u svih šest oblasti ISFŽ (želja, osećanje uzbuđenosti, lubrikacija, orgazam, zadovoljstvo i bol). Napredak je bio izraženiji kod stariji žena (preko 45 godina) u poređenju sa mlađim ženama (ispod 45 godina).

¹ Primedba izdavača: Opis asana nije dat u potpunosti pa se na osnovu ovog opisa ne preporučuje njihovo izvođenje, osim uz asistenciju i vođstvo sertifikovanih instruktora joge.

Dometi istraživanja

Na osnovu naša tri istraživanja koja se odnose na jogu i seksualnost, mislimo da je joga efikasna metoda za unapređenje svih oblasti seksualnog funkcionisanja, a možda i prevencije i lečenja seksualnih disfunkcija. Trenutno smo u procesu procenjivanja joga na velikom broju ispitanika (i muškaraca i žena) da bismo nešto više saznali o terapijskim potencijalima joga. Do sada smo u našem istraživanju naišli na nekoliko ograničenja:

1. Mali uzorak
2. Nedostatak kontrolne grupe u dva istraživanja koja smo nedavno izvodili
3. Nedostatak psihometrijske analize

U prvom od istraživanja koja su u toku, poredimo tadalafil, važan lek u tretmanu erektilne disfunkcije i primenu joga u tretmanu erektilne disfunkcije. U preostala dva istraživanja, planiramo da poredimo efekte joga na seksualno zadovoljstvo, i kod muškaraca i kod žena. U kontrolnoj grupi učestvuju osobe koje svakodnevno hodaju sat vremena. U sva tri istraživanja koja trenutno izvodimo, imamo kontrolnu grupu i izvodimo psihometrijsku analizu (Hamiltonova skala za procenu depresije i Hamiltonova skala za procenu anksioznosti). Tako otklanjamo nedostatke u ovim istraživanjima koja treba da odgovore na pitanja vezana za efikasnost joga na sveobuhvatniji način.

Diskusija

Iako je praktikovanje joga kao životni stil vrlo stara pojava, psiho-medicinski pristup seksualnim problemima nije tako stara praksa⁴. Pre oko dve decenije, bihejvioralni pristupi u tretmanu seksualnih problema su počeli da izlaze iz primene i zvanična medicina je počela da naplaćuje ovu uslugu pacijentima. Ovo se verovatno dogodilo zbog toga što je postala jasnija biološka osnova seksualnih poremećaja i to je navelo urologe i seksologe da isprobaju medicinske metode umesto primene psiholoških ili bihejvioralnih metoda. Joga je drevna praksa koja uključuje fizičke položaje (*asane*), tehnike disanja (*pranajame*) i meditaciju..., koje pomažu u dostizanju cilja ujedinjenja između „sebe i duhovnog“. Iz objektivnog ugla, postaje teško da se razume kako naizgled filozofska praksa može da bude korisna u tretmanu seksualnih poremećaja. Dugo se verovalo da joga zaista poboljšava seksualno funkcionisanje. Istražili smo naučnu zasnovanost ovog empirijskog uverenja i uverili se da joga pojačava tonus mišića stomaka i karlice⁶, poboljšava endokrino funkcionisanje, stabilizuje i smiruje i telo i um, a ima i određenu potencijalnu sposobnost duhovnog lečenja. Na lokalnom nivou, mišići karlice i perineuma se jačaju praktikovanjem određenih joga položaja. Praktikovanje joga poboljšava cirkulaciju u genitalijama, smanjuje menstrualne probleme i deluje na poboljšanje i kod muških i kod ženskih seksualnih problema⁵. Rezultati istraživanja ukazuju da vežbe za karlicu doprinose u poboljšanju seksualnog funkcionisanja⁵. Pored svega navedenog, moguće je i da joga povećava snagu mišića karlice. Prema tome, kombinacija faktora bi mogla da bude odgovorna za unapređenje seksualnog učinka kod muškaraca.

Popularnost i prihvaćenost joga

Joga je popularna možda baš zbog svog prirodnog nefarmakološkog pristupa. I danas je zastupljena kao pomoćna metoda kod velikog broja telesnih i psiholoških tegoba. I ovaj rad treba da doprinese prihvatanju joga kao opcije pomoći u lečenju bez lekova.

Dhikav, V., Karmarkar, G., Anad, K.. (2010): Joga i seksualnost: novi način za poboljšanje seksualnog funkcionisanja. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 123-129

Zaključci

Narod Indije i celog sveta već dugo praktikuje jogu. Široko je prihvaćena, jeftina, efikasna i nema neželjenih efekata. Uzimajući u obzir mnoge glasine o dobrobitima joge, a posebno o navodnoj sposobnosti da poveća seksualnu funkciju, smatrali smo vrednim da istražimo ove efekte i da ih naučno testiramo. Do sad smo uspeali da pokažemo da joga pozitivno deluje na seksualne funkcije. Rezultati naših istraživanja pokazuju da je joga jeftina prirodna metoda za unapređenje seksualnosti ili da je njom moguće tretirati seksualne disfunkcije. Nakon odlaska lekaru pacijenti mogu da praktikuju jogu i primenjuju savete lekara. I za one koji žele da "pojačaju" svoju normalnu seksualnost, joga može da bude jeftin i efikasan način.

Literatura:

1. Dhikav V, Karmarkar G, Gupta M, Anand KS. (2007): Yoga in premature ejaculation: a comparative trial with fluoxetine. *J Sex Med.* 2007 Nov;4(6):1726-32. Epub 2007 Sep 21.
2. Dhikav V, Karmarkar G, Verma M, Gupta R, Gupta S, Mittal D, Anand K. (2010): Yoga in male sexual functioning: a noncomparative pilot study. *J Sex Med.*
3. Dhikav V, Karmarkar G, Gupta R, Verma M, Gupta R, Gupta S, Anand KS. (2010): Yoga in female sexual functions. *J Sex Med.* 2010 Feb;7(2 Pt 2):964-70. Epub 2009 Nov 12.
4. Brotto LA, Mehak L, Kit C. (2009): Yoga and sexual functioning: a review. *J Sex Marital Ther.*
5. Kegel exercise. http://en.wikipedia.org/wiki/Kegel_exercise (pristup 30.jula, 2010).
6. Ross A, Thomas S. (2010): The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *J Altern Complement Med.* 2010 Jan;16(1):3-12.
7. Sex-asnas to women' rescue: <http://www.fox41.com/story/12005520/sexercises-workouts-to-work-you-up?clienttype=printable&redirected=true> (pristup 30.jula, 2010).
8. Complementary and alternative medicine in men's health: <http://www.fox41.com/story/12005520/sexercises-workouts-to-work-you-up?clienttype=printable&redirected=true> (pristup 30.jula, 2010).
9. Sexercises: workouts to work you up: <http://www.wbay.com/Global/story.asp?S=12005520> (pristup 30.jula, 2010).
10. Premature ejaculation: test and diagnosis: <http://www.mayoclinic.com/health/premature-ejaculation/DS00578/DSECTION=tests-and-diagnosis> (pristup 30.jula, 2010).
11. Yoga and female sexual functions: http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Womens_Health_Watch/2010/April/yoga-and-female-sexual-function (pristup 30.jula, 2010).
12. Yoga improves premature ejaculation: <http://www.nature.com/nrurol/journal/v5/n2/full/ncpuro1007.html> (pristup 30.jula, 2010).

* * *

YOGA AND SEXUALITY: A NOVEL WAY TO IMPROVE SEXUAL FUNCTIONING

Summary: *Yoga is an ancient practice and has the objective and perceived ability to calm down mind and body. Medical studies about effects of yoga practicing had been conducted worldwide. Many results of the conducted researches show that practicing yoga have value in a plethora of mind and body conditions. In this paper, we have shown its beneficial utility in sexual function. Our first study published in the year 2007 showed that it is useful in treating premature ejaculation (PE). We had compared yoga with fluoxetine, a well known treatment option for PE. We have demonstrated in our subsequent studies (Published in 2010) that yoga is not only effective in PE but also improves all major parameters of males and female sexual functions. Our ongoing studies will test ability of yoga in erectile dysfunction and sexual satisfaction.*

Key words: *yoga, sexuality, sexual functioning*