



XIII/a. Lányoknak arról, amit a férfi szexualitásról tudni érdemes

Kedves Barátnőm!

Szeretettel írom neked ezt a „nő a nőnek” levelet. Kérlek, olvasd figyelemmel. A tapasztalataimat szeretném neked elmondani, azt hogy hogyan tehetjük a szexuális kapcsolatunkat felhőtlenre és a boldog házasság élő részévé. Nekünk, nőknek nem megy ez mindig olyan könnyen, ahogy ezt férfiak várnánk tőlünk. Hidd el, házasságunk alatt mi is sokat tanultunk egymástól Lacival, és még mindig van mit tanulnunk. Egy azonban biztos: ma sok mindent másképp csinálnánk a szexualitás terén, mint házasságunk elején. Ehhez szeretném neked, nektek segítséget nyújtani.

Először néhány statisztikai adat:

Egyes felmérések szerint a rövid időn belül zátonyra futó házasságok jelentős része a szexualitás problémái miatt bomlik fel, és sok pár számol be arról, hogy a szexualitásuk 10-15 év után vált igazán felszabadulttá, és örömszerzővé a házasságban. (Azt hiszem, mi nők kevésbé tudjuk elképzelni, hogy egy házasság a szex miatt menjen tönkre, arra pedig sokszor nem is gondolunk, hogy az együttléte a férfiakon kívül más is (jelen esetben mi) élvezheti.)

Egy másik adat: keresztény férfiak között végzett felmérés szerint a férfiak 40%(!)-át éri szexuális csábítás egy nő részéről a munkahelyén! (Ez bizony megdöbbentő adat, úgyhogy össze kell szednünk magunkat, ha fel akarjuk venni versenyt a csábítókkal.)

A férfi és a nő közötti szexuális problémáknak elsősorban hormonális oka van. Férjeinket űzi, hajtja a tesztoszteron, szinte elveszi az eszüket. Ez az oka annak, hogy különösen házasság elején úgy fogod tapasztalni, hogy mindig csak „arra” gondol, és csak akkor kezd közeledni, ha le akar feküdni veled.

Itt nagyon fontos a teljes önátadás kérdése. Mi nők sokkal nehezebben adjuk át magunkat a szexualitás örömeinek, mint a férfiak. Míg ők (az előbb említett hormon, a tesztoszteron hatására) már a látványtól megőrülnek, nálunk az átadottság- és intimitásérzéshez nem társul feltétlenül szexuális izgalom.

Nekünk le kell győznünk azokat a gátlásokat és félelem érzéseket, amelyek az egész testi érintkezéssel kapcsolatban belénk nevelődtek. A fiúk úgy nőnek fel, hogy a szex az csak valami nagyon jó dolog lehet, aminek a vége a teljes kielégülés, és másra nem is vágnak (Ezért van az, hogy a férfiak a szex után azonnal a másik oldalukra tudnak fordulni és elaludni.). Bennünk ugyanakkor szép számmal vannak félelmek: „A közösülés fájdalmas, terhes leszel, csak ki akarnak használni, férjhez kell menned, még mielőtt akarnád stb.” Nálunk tudat alatt a szex és szenvedés egyszerűen szorosan összekapcsolódik. (És valljuk be, a gyermek kihordásával, megszületésével, és az első időben való táplálásával, ellátásával, nevelésével való gondokban tényleg elég egyedül vagyunk, és sokszor megértést is keveset kapunk. Nem beszélve arról, hogy a fiúk ezekben a számunkra nehéz időkben is vágnak a szexre!)

Alapvetően nemcsak biológiai, hanem neveltetési probléma is a köztünk lévő különbség, amely bizonyos társadalmi szokásoknak veti alá, hogy kinek milyen „típusú” érzelmeket „illik” kimutatni. Erről F. Várkonyi Zsuzsa így ír a „tanulom magamat” című könyvében:

„Amikor önismereti tréningjeinken az érzelmek azonosítását tanítjuk, sokszor szóba kerül a düb, mint érzés. Szemléltetésként egy kukta rajzát szoktuk bemutatni. A kitóduló gőz: a düb, az érzelmi túlnyomás jelképe, a kukta pedig a düb mögötti háttérérzések tárháza. Dübös lehetek, ha megijesztettek, ha szűgyenbe hoztak, ha csalódtam, ha becsaptak, ha tehetetlen vagyok, stb. Arra igyekszünk rábangolni a résztvevőket, hogy keressék meg a düb mögötti elemibb érzéseiket. Azt tapasztaljuk, hogy ezeknek az érzéseknek a felvállalása a férfiaknak éppoly nehezére esik, mint a nőknek a düb felvállalása. És fordítva fogalmazva is igaz: a férfiasság nem csorbul, ha a düb



erőtéljes érzéséről beszél, vagy dühöt mutat egy férfi, a nő számára viszont a „gyenge” érzések – és szinte csak azok – a megengedettek. Mintha érzelmi „túlnyomás” dolgában is fel lennének osztva a szerepek a nemek között.”

Mindenekelőtt nagyon fontos, hogy beszélgessetek ezekről a problémákról, hogy megértsétek azt milyen gátak és milyen félelmek laknak a másikban. A cél ugyanis nem az, hogy teljesen megváltoztassátok egymást – hiszen a nemektől függő tulajdonságokban sok hasznos is van –, hanem hogy a házasságotok boldog, és szexuális életek felhőtlen legyen. És itt álljon ismét egy idézet F. Várkonyi Zsuzsától:

„Ebben a vonatkozásban is érvényesnek tűnik az az általános igazság, hogy ha sikerül elérnem, hogy párom ne a nemére jellemző módon reagáljon, amikor az számomra kellemetlen, akkor az egész tulajdonságkötegről le kell mondanom: azokban a helyzetekben sem fog nemére jellemző módon működni, amikor szeretném. Aki sosem kiabál rám, ha feldühítem („Milyen szélid!”), az a szomszédra sem fog rákiabálni, amikor az dühöt fel minket, és azt várnám, hogy ő védjen meg tőle („Milyen gyáva!”).”

Ezek a levelek nem azért íródnak külön-külön nektek, hogy ne beszélgessetek róluk, vagy hogy ne olvassátok el egymásét, hanem éppen azért, hogy segítsen a szégyenérzet legyőzésében, és nyitottan tudjatok beszélgetni ezekről a kérdésekről – nemcsak most, hanem a házasságban is. Az a tapasztalat, hogy ebben a kérdésben az amúgy is nehezen működő kommunikációt tovább nehezíti a szégyenérzet: „Mit fog szólni, ha elmondom, hogy annak idején valaki megtapizott a villamoson, vagy a füttyjét mutogatta, és hogy azóta milyen érzések vannak bennem? Vagy, hogy mik történtek velem a családban?”

A szexualitásról való beszélgetéseknél különösen ügyeljetek rá, hogy, az legyen középpontban, ami egyébként hiányzik: az érzéseitek. A férfiak sokkal nehezebben beszélnek az érzéseikről, mint mi, és nehezen nyílnak meg. Hidd el, hogy nem segítesz rajta, ha erőszakos kérdésekkel, vagy megjegyzésekkel és ítéletekkel traktálsz. Sok türelemre és szeretetre van itt szükség. És néha arra is, hogy add oda magadat neki mintegy előlegként egy jó beszélgetés reményében. Itt is alkalmazható a II. fejezetben leírt módszer, sőt kibővíthető: nem fél, hanem egy óra ideje lehet a másíknak, hogy elmondja érzéseit, vágyait, álmait. Ne feledd: mi nők könnyebben beszélgetünk ezekről egymás közt, de a férjednek valószínűleg te vagy egyetlen, akinek megnyílna!

És amellet, hogy te biztonságra, gyengédségre és elfogadottságra vágysz, tudnod kell, hogy éppen a fenti okok miatt, a férfiak – különösen a házasság kezdeti szakaszában – igen gyakran ingerülten reagálnak arra, ha nem elégülhetnek ki szexuálisan.ⁱ Ilyenkor tényleg agresszívek és rövidlátóak, ami persze még nehezíti helyzetet, hiszen az ember még nehezebben adja át magát a másíknak, ha egy csomó mérget kell lenyelnie tőle.

Külön nehezíti a helyzetet a te kielégüléssel problémája is. A bennünket körülvevő reklámvilág egy orgazmus mítoszt teremtett. A férfigondolkodás vevő erre, az ő kielégülés központúságuk miatt. Az azonban nagy tévedés, hogy egy nő csak akkor élvezzi az együttlétet, ha eljut az orgazmusig. Nagyon sok házasság megy tönkre azért, mert a férfi állandó sikertelenséget él meg, és úgy érzi, nem tudja kielégíteni feleségét. Ebben a pornográfia, és pornográf jelentek nagyfokban ludasak.ⁱⁱ Az ezekben ábrázolt lihegve kielégülő nők arra sarkalják a férfiakat, hogy feleségüktől is ilyet várjanak, és bennünket is kétségekbe sodorhatnak, hogy egyáltalán egészségesek vagyunk-e? Pedig alig van olyan nő, aki képes lenne a kamerák előtt valódi orgazmust elérni, ezek gyakorlatilag mind csak megjátszott kielégülések. Felmérések szerint egyébként is mindössze a nők 20%-a képes egyáltalán hüvelyi orgazmusra, és ha a klitorális orgazmust is hozzávesszük, akkor is legfeljebb 70%, aki egyáltalán kielégül. Így is marad 30-35%, akik sosem tapasztalnak a szó szoros értelmében vett orgazmust. Ne félj tehát, beszélni az együttlét alatti érzéseidről, tapasztalataidról, fontos, hogy a férjed is tudja, mit érzel.

Ezen kívül a teljesség igénye nélkül álljon itt egy két ötlet arra vonatkozóan milyenek is a férfiak:



- ⇒ Úgy nevelkedtek, hogy : „Ne sírj, ez katonadolog!”, „Légy férfi!” És ez szó szerint azt jelenti: semmiképpen ne mutasd ki az érzelmeidet!
- ⇒ Volt már róla szó, de fontos: mindenáron ki akarnak elégíteni szexuálisan. DE: sosem fogják megkérdezni, hogy neked hogy jó. Végül is egy férfi tudja ezt és büszke is erre a tudására.
- ⇒ Igazából szükségük lenne egy jó barátra, de általában nincs nekik ilyen.
- ⇒ Mindig van valami, amit el kell intézniük, be kell fejezniük, egyszóval valami feladatuk. Így aztán ritkán lelik abban örömeiket, amit éppen csinálnak.
- ⇒ Szeretik, ha nincsenek feszültségek, és gondok, különösen otthon, de ennek érdekében nemigen beszélnek róluk.
- ⇒ Szeretnék mindig fiatalok és erősek maradni, és nagyon szeretik, ha dicsérik és biztatják őket.

Végül pedig kívánok neked jó beszélgetést erről az egész témáról, nemcsak most, hanem az egész házasságotok folyamán:

Kriszta

ⁱ A helyzet az, hogy a férfiak kettős vágya, amely egyrészt az elfogadottságra, az elismerésre, másrészt a szexuális kielégítésre irányul, kettős szerepet vár el tőlünk, feleségektől. Egyrészt áhítatos, szorgos, szent asszonyoknak kell lennünk, aki megteremti az otthon békéjét, intimitását, gondoskodik a férjéről és a gyerekekről, másrészt a legkedveltebb nőnek, aki mindig csinos, friss és üde, mindig kacér és kihívó, kész a férjét mindig elcsábítani.

Egy körkérdés szerint a férfiak az alábbi sorrendben határozzák meg vágyaikat és elvárásaikat:

1. szexuális kielégülés
2. a feleségük legyen attraktív és csinos
3. csodálják őket
4. legyen rendben a lakás
5. maradjon idejük a hobbijukra

A 3-5 pontban különböző sorrendben egyéb dolgok is szerepelnek, de az első két helyezett 99%-ban változatlan. (Ruth Heils nyomán)

ⁱⁱ Ha már pornográfia szóba került, szeretnék valamit ehhez is hozzáfűzni. Meggyőződésünk ugyanis, hogy pornográfia elterjedésének és térhódításának legfőbb oka, hogy nem tudjuk a szexualitásunkat integrálni a mindennapi életünkbe, nem tudunk felszabadultan örülni neki, és természetesen beszélni róla. És mivel a szexualitást száműztük a mindennapi életünkéből, a pornográfia rögtön kitöltötte ezt a hiányt.