



XIII/b. Fiúknak arról, amit a női szexualitásról tudni érdemes

Motto:

„Áldott legyen a forrásod, és vigadj ifjúkorod feleségével! A szerelmes szarvasüsző, a bájosz zerge - részegítsen meg téged a keble minden időben, és az ő szerelmében gyönyörködj szüntelen!” (Péld. 5, 18-19)

Kedves Barátom!

Kérlek, olvasd ezt a „férfi a férfinék” levelet érdeklődéssel és figyelemmel. Mi férfiak úgy gondoljuk, hogy mindent tudunk a szexről, de hátha mégis sikerül valami újat mondanom, és talán másképp láttatnom ezzel a levéllel. Hidd el, házasságunk alatt én is sokat tanultam Krisztától, és ma sok mindent másképp csinálnék a szexualitás terén, mint házasságunk elején.

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. (Erről mi is tudunk mesélni).

Ennek több oka van. Az első ok valószínűleg „egyszerűen” biológiai. Nálunk, férfiaknál a tesztoszteron nevű férfi nemi hormon hatása olyan erős, hogy minden visszafogottságot megszüntet, vagyis mi könnyen elveszítjük a fejünket. A mi átadottságunk tehát gyors és vehemens, ugyanakkor sajnos (majdnem) mindig csak akkor működik igazán, ha kellő szexuális izgalom is társul hozzá.

A nőknek ugyanakkor nagyon sok gátlást és szégyenérzetet kell legyőzni, mielőtt teljesen át tudják adni magukat. A másik ok neveltetési. Ennek neveltetésbéli oka is van. Mi férfiak azzal a meggyőződéssel nővünk fel, hogy a szex az csak valami jó dolog lehet, és számunkra az együttlét kielégüléssel ér véget, amely után simán a másik oldalunkra fordulunk, és már alszunk is. Ugyanakkor a lányokba belenevelődnek bizonyos félelmek: „A közösülés, fájdalmas, terhes leszel, férjhez kell menned, még mielőtt akarnád, stb.” Tehát a nőknél a szex és szenvedés egyszerűen szorosan összekapcsolódik. (És valljuk be, a gyermek kihordásával, megszületésével, és az első időben való táplálásával, ellátásával, nevelésével való gondokat majdnem teljesen a nők vállalják!) Ezt a negatív érzést a nőknek fokozatosan le kell győzniük, és ehhez nagyon sok gyengédségre és udvarlásra van szükségük, és például arra, hogy az együttlét után az elalvás helyett simogasd és becézgesd. Itt azonban szembe kell néznünk egy másik neveltetési problémával. Nevezetesen azzal, hogy minket, férfiakat úgy neveltek, hogy „nem szabad” az érzéseinket kimutatni, és még kevésbé beszélni róluk. Erről F. Várkonyi Zsuzsa így ír a „tanulom magamat” című könyvében:

„A fiúk többségét a férfiak társadalma 6-8 éves korára már sikeresen „leválasztotta” saját belső élményeiről: nem beszélhet, sőt, jobb, ha nem is gondolkodik arról, ha valamitől fél, csalódott, megijedt, szégyelli magát vagy valamiben elbizonytalanodott. Kamaszkoruktól már az sem mindig megengedett a fiúknak, hogy büszkeségüket, lelkesedésüket, elragadtatásukat – vagyis pozitív érzelmeiket – felvállalják. A flegmaság, a pókerarc persze nem minden férfikörben kötelező, de korántsem ritka.

Ha megkérdezzük egy tízedik évét betöltött férfiút, akinek arcán is, viselkedésén is egyértelműen látjuk, hogy kiborult: „Mi a baj?”, kilencven százalékban azt a választ kapjuk, hogy „Semmi!”. A férfiak többsége ilyenkor valóban azt kívánja, hogy hagyják egyedül problémájával, rosszkedvével. Nők csak akkor válaszolnak így, ha ezzel a másik fél büntudatát akarják előhívni, és a színre vitt hallgatással rákényszeríteni, hogy majd meghátráljon az előadandó szemrehányások elől. A nőknél tehát gyakran manipulatív a „Semmi!” válasz, a férfiaknál viszont őszinte – bár szó szerint nem igaz.”

Mit tehetsz ennek a problémának a feloldására?



Mindenekelőtt nagyon fontos, hogy beszélgessek ezekről a problémákról, hogy megértsétek azt, milyen gátak és milyen félelmek laknak a másikban. Ezek a levelek nem azért íródnak külön-külön nektek, hogy ne beszélgessek róluk, vagy, hogy ne olvassátok el egymásét, hanem éppen azért, hogy segítsen 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 vágyaimat? Ha mesélek a serdülőkori gondjaimról, az önkielégítési problémámról? Mit szólna, ha elárulnám, hogy milyen perverz ötletek jutnak eszembe? Biztosan csalódna bennem!” Tudom, hogy nehéz ezeken a kétségeken túllépni, éppen ezért kell a beszélgetések intim és elfogadottságot sugárzó légköréről gondoskodni.

Valószínűleg egyetértesz velem abban, hogy mi férfiak legszívesebben senkinek nem beszélünk ezekről a problémáinkról (ellentétben a lányokkal, akik barátnőjüknek sokkal előbb megnyílnak ezekben a kérdésekben). De ha nem mondjuk ki ezeket a gondokat, akkor jön a különféle képeken, szex újságokon és erotikus filmekben való fantáziálás, és az ehhez társuló bűntudat, kétségek stb. Paul Tournier írja a „Több megértést a házasságban és partnerkapcsolatban” című könyvében, hogy a legtöbb férfi morálisan rosszabbnak érzi magát, mint a nők. Szexuális gondolatok és képek hajtják őket, és közben folyton bűntudatuk van. Ez a nőknél másképpen van, ők nincsenek annyira a látványra fixálva, mint mi. Nekünk azonban vigyáznunk kell, hogy a nő ne a szexualitás tárgyává és eszközévé váljon az éltünkben!

Külön szeretnék még szót ejteni itt a kielégülésről is. A bennünket körülvevő reklámvilág egy orgazmus mítoszt teremtett. A mi férfigondolkodásunk vevő is erre, mert, a férfi szexualitás beteljesülése az orgazmus. Az azonban nagy tévedés, hogy egy nő csak akkor élvezi 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.¹ 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%, aki sosem tapasztalnak a szó szoros értelmében vett orgazmust. Nekünk, férfiaknak el kell fogadnunk, és be kell rendezkednünk arra, hogy a mi elképzelésünk szerinti orgazmus nélkül is lehet kielégítő együttlét a feleségünknek. Neki inkább gyengédségre, elfogadásra és az együtt töltött hosszabb időre van szüksége! Hidd el, leginkább arra, amit úgy hívnak: romantika!² Ha az állandó kielégítésre való hajsza alábbhagy a férfiak többsége a saját örömét is jobban megtalálja az együttlétben.

A szexualitásról való beszélgetéseknél különösen ügyeljetek rá, hogy, az legyen középpontban, ami egyébként hiányzik: az érzéseitek. Már említettem, hogy tisztában vagyok vele: nekünk, férfiaknak nehéz ezekről beszélni, de higgyétek el érdemes. A legfelszabadultabb szexuális együttlétre akkor számíthatok feleségetekkel, ha előtte beszéltek neki, és meghallgattátok!

Ezen kívül álljon itt egy-két gyakorlati ötlet is:

Először is meg kellene tanulnod – lehetőleg már a jegyesség alatt – az intimitás örömét élvezni, egyszerűen elmerülni a feleséged közelségének és átadottságának az élvezetében.

Ugyanakkor fontos, hogy nagyon sok gyengédséggel, udvarlással segíts párodnak a neveléssel szerzett negatív érzéseket, félelmeket leküzdeni. Nagyon fontos, hogy megtapasztalja: szeretet, biztonságérzetet és védelmet kap tőled. Ne feledd, az esti együttlét a reggeli ébresztésnél, és búcsúcsóknál kezdődik! A feleséged lesi pillantásodat, mozdulataidat (azt is, amikor az újságért nyúlsz, vagy amikor bekapcsolod a TV-t!). Ha ránézel, legyen a pillantásod szerelmes, bátorító, kedves: érted vagyok! Ha beszélgetsz, érezze, hogy figyelsz rá, komolyan veszed!



Érdekes a témához elolvasni egy Amerikában élő zsidó rabbi, Boteach Shmuley: Kóser szex című könyvéből az alábbi részletet: (A fejezet címe: Szex: forró drót a feleséghez)

„Abhoz, hogy a férfi és nő közötti szexuális aktus mindkét fél számára teljes mértékben élvezetes és kielégítő legyen, nem elegendő az, hogy a férfi az önerotika egyfajta leplezett formájaként egyszerűen rámászik a feleségére. Gondoskodjon arról is, hogy a szexuális hullám tetőpontjára felesége vele együtt érkezzen el. Őszinte figyelmet kell fordítania arra, hogy felesége teljes mértékben részt vehessen az aktusban. Ha siettet a dolgokat, a végén úgyis vesztesévé válik, mivel felesége elveszti érdeklődését. Pedig senkít sem fog felizgatni egy olyan feleség, akit untat a szex, vagy aki nincs kellően felizgatva, és így alig vesz részt az együttélésben.

Abhoz, hogy harmóniába kerüljünk, a szexet a kommunikáció magasabb rendű formájának kell látnunk, amelyben a résztvevők folytonosan lesik egymás reakcióit. A szexnek a megismerés formájává kell válnia, úgy, mint a Bibliában, amely nem ismer más szót a szexre, mint a megismerést: „És Ádám ismeré feleségét Évát...”. Az állatok számára a szex nem több mint megtermékenyítés, hiszen ők nem törekednek szexuális harmóniára. Az emberek azonban mások. Türelemmel tudunk viselkedni partnerünk iránt, amely jelzi, hogy törődünk vele, és szeretnénk jobban megismerni őt. Ezzel elismerjük azt: nem csak formás külsővel rendelkezük, hanem vonzó személyiség is. Amikor egy férfi lelassítja a tempót a szexben, és gondosan odafigyel a felesége szépségére, igényeire és különösen a reakcióira, akkor éppen ezt teszi. Ez azt jelenti, hogy nem ront rá egyből, nem önző, és időt biztosít a felesége számára is, ahelyett, hogy csupán maszturbálna rajta.”

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

Laci

ⁱ Ha már a pornográfia szóba került, szeretnénk 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 a hiányt.

ⁱⁱ Egy a női szexualitásról készült felmérésben (3000 kérdőív) arra a kérdésre, hogy mit jelent a kielégítő szexuális élmény, a nők 99%-a az alábbi vagy az alábbihoz hasonló válaszokat adta:

- „a gyerekek nincsenek otthon”
- „gyertyafénynél vacsorázunk”
- „a kandallóban ég a tűz, előtte puha szőnyeg”
- „megérintjük egymást, simogatjuk, összebújunk, ölelkezünk”
- „sokat mesélünk egymásnak, beszélgetünk”
- „megosztjuk egymással a gondjainkat”

(dr. Archibald Hart vizsgálata nyomán)