

ELVÁRÁSAINK CSAPDÁJA

Mind a párkapcsolatokban, az intim együttlétekben, mind a munkánkban meg akarunk felelni valaki elvárásainak. Lehet, hogy megfogalmazzák ezt egyértelműen számunkra, lehet, hogy nem. S miközben teljesíteni akarunk, megfélelkezünk a folyamatok örömeiről.

Párválasztási szempontjaink

Sokak számára a párválasztás egy nagyon bonyolult feladat. Mert feladatnak tekintik. Már megakadnak annál a pontnál, hogy hol, mikor, miképpen lehet ismerkedni, s a legtöbben nem az érzéseikre, a megérzéseikre hagyatkoznak, hanem racionálisan megfogalmazott elvárás rendszereknek akarják megfeleltetni azt, akit méltónak találnak a pár, a társ szerepére. Egyesek a külsőségekre helyezik a fő hangsúlyt, mások a tulajdonságokra, belső értékekre, vagy a hagyományokra. Minél több szempontot állítanak fel, annál jobban megnehezítik a dolgukat, és sikertelenségeik okának a külső körülményeket jelölik meg. Ritkán keresik a gátakat önmagukban, elképzeléseikben.

Elvárás és teljesítmény az ágyban

A mai kor munkahelyein már nem lehet régi dicsőségekből megélni. Mindig újból és újból bizonyítani kell értékeinket, meg kell villantani adottságainkat, és egyre növekvő teljesítményt kell nyújtani. Ez a szempont bevonult az ágyakba is. A férfiak a pornófilmekből vett szexuális felszabadultságot, változatosságot, gátlástalanságot tekintve alapnak elvárják ugyanezt a magatartást partnerüktől is. Odafigyelőbbek a régi korok férfainál, de ezért cserébe számítanak a partner teljesítményére, amit az okozott orgazmusok számában és minőségében mérnek. A nők pedig romantikus, érzékeny, figyelmes, de magabiztosan férfias párra vágnak, akik gondmentesen harcra készek, és képesek őket „csúcsra járatni”. Azaz a szexuális együttlétek fő fokmérője nem az intimitás, hanem a szexuális teljesítmény lett: hányszor, és milyen mértékben sikerült kielégíteniük egymást...

Ebből aztán nagyon komoly gondok származnak. Elsősorban a szexuális együttlétek gyakoriságának összehangolása, ami nagyon nehéz feladat, s ha nem vesszük figyelembe a benne lévők alapvető vérmérsékletét. Tudják a férfiak, hogy *teljesíteniük kell*, ettől aztán frusztrálttá válnak, és jóval többen szenvednek korai magömlésüktől és potencia zavaruktól, mint bármikor a régebbi időkben. A nők is tisztában vannak azzal, hogy nekik *orgazmust kell produkálniuk*, s ha ez nem sikerül, kétségbeesnek és szexuális életüket sikertelennek, önmagukat pedig boldogtalannak érzik. Ráadásul valami különösen erős misztikum veszi körül a hüvelyben megélt orgazmust, mintha a többi valamilyen alárendelt értékű lenne.

Spirituális szex

Ezzel szemben a felszabadultan élő, megérzésekre és érzelmekre hagyatkozó emberek sokkal inkább figyelnek a kisugárzásra, hagyják magukat vezetni az energiák által. Legyen az belülről jövő, vagy felső vezetés. Az orgazmust nem célnak tekintik, hanem az önfeledt ölelés velejárójának, ami néha ajándékként az ölükbe hull, máskor viszont nem, de ez nem baj. Nem teljesíteni akarnak, hanem benne lenni a folyamatban, élvezni az élet intim pillanatait, ahol nincs helye a teljesítménynek és elvárásnak, s ez a szemlélet olyan ellazultságot, természetességet hoz, aminek következményeképpen nekik – agyban és testben egyaránt – bejön a kék. Érdemes lenne gondolatainkban megtalálni ezt az átkapcsolót...

Sz.Mikus Edit

Szexológus és spirituális oktató
06-20/94 32 875