

Gondolatolvasó tanfolyam helyett (Nagyon sok példával)

Azt írtam, hogy beszéljünk a szexről, miközben a társadalom gyakran azt érzékeli, hogy túlságosan is sokat beszélünk már róla. A két állítás nem mond ellent egymásnak. Hiszen bizonyos szempontból valóban elindult egy társadalmi szintű locsogás, a filmek is túlságosan sokat foglalkoznak vele, a reklámokban gyakoriak a szexuális felhangok, de ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy a magyar köztudat mindennapjaiban is benne lenne az a hajlandóság, hogy a párok otthon nyíltan, vagy legalábbis nyíltabban beszéljenek igényeikről, elvárásaikról, érzelmeikről, gátjaikról, vágyaikról. Tehát a minőségi változás nem következett be. Példákon át tudjuk a tévedések vígjátékát, drámáját átalakítani normál párkapcsolati kommunikációvá.

Szeretsz?

Azt hiszem ez szokott az első számú belső kérdés és kétely lenni a pároknál. Ezért sokan ezt a kérdést gyakran felteszik a párjuknak őszinte, nyílt választ várva. Kellenek a szavak, kell, hogy érzelmeinket kifejezzük, de pont ez az alapkérdés az, amiben sokkal többet jelentenek a szavaknál a gesztusok. A sokadik „szeretlek” már lehet üresen csengő. Sőt! Lehet, hogy a már nem oly eleven érzelmet nem merik kimondani, mert ha nagyon őszinték lennének, azt mondanák esetleg: „bocsáss meg, de ma annyi bajom van, hogy egyáltalán nem ez a legfontosabb nekem” vagy „tegnap annyira megsértettél, hogy ma bizony nem úgy szeretlek, sőt haragszom rád”. Sokszor hallom azt is, hogy „szeretem őt, de nem tudom megkívánni, mert... (és itt többféle variáció is következik, visszatérünk rá később).”

A szeretet-szerelem és a szexuális kíváncsi kérdés bizony nem ugyanaz. Minden általánosítás veszélye, mégis a több évtizednyi tapasztalat alapján azt kell mondanom, hogy általában a nők azt hiszik, ha szeretik őket, akkor az előbbre való a kíváncsi, a vágynál, és akkor már természetes a libidó felébredése. A férfiak meg a szexuális együttlét és szeretet-szerelem közé tesznek egyenlőségjelet. Azaz a legtöbb férfi azt hiszi, ha a párja szereti, akkor szexel vele, ráadásul minél többet, ha meg nem szexel, akkor biztosan nem is szereti. Mondanom sem kell, mindkét fél tévhitben él!

A szeretet szónak nagyon sok színe és felhangja van, sokféle módon megközelíthető. Lehet valakit még tisztelni, becsülni, felnézni rá, de a „szeretsz?” kérdésben szinte mindig az erotikus szeretetre kérdez rá a másik. Vannak helyzetek, amikor helye van a nagyon őszinte válasznak, sőt elvárás is lehet, de vannak helyzetek, amikor – szerintem – helytelen, és diplomatikusabb, udvariasabb a kicsit őszintétlen, de a másik számára kedvező válasz. Mire gondolkodok?

- Mindig érdemes őszintének, nyíltan lenni, ha a választól változást várhatunk.
- Az az őszinteség is elfogadható, amikor pillanatnyi állapotunk szerint bevalljuk, hogy most másképp érzünk, de ez nem ok az aggodalomra, mert valószínűleg visszaáll majd az érzés.
- Felesleges a szókimondás, ha a másik fél nem tehet az érzelmek megváltozásáról és ő maga tehetetlen, és nem hozhat létre más helyzetet. Pl.
 - Nem illik azt mondani valakinek, hogy „már nem szeretlek annyira, mert megöregedtél, ráncos lettél, nem elég hamvas a tested és nem olyan fitt a mozgásod.” Ezen ugyanis nem lehet változtatni.
 - Nem illik akkor sem tagadó választ adni, ha valaki így fogalmaz: „már nem szeretlek annyira, mert túl megszokottá vált, hogy mindig melletted ébredek, és ezt unalmasnak tartom.” Ez ellen ugyan lehet tenni, de nem elég az érv a változtatásra.

- Ugyancsak elfogadhatatlan: „már nem szeretlek annyira, mert egy egészséges ember volt a párom, és most már egy beteg ember vagy, nincs kedvem az ápolgatásodhoz.”

Lehet, hogy őszinte érzés, de nagyon durva, lélektelen közlés.

- Viszont nagyon meggondolandó a válasz akkor, amikor nagyon mélyen valóban más érzélem van a szívben, mint amilyen választ várnak tőlünk. „Szeretsz?” „Igen, de más... nem téged... Szerelmes lettem másba...” Késként hatolnak a szavak a szívbe, de ilyenkor az elvárt „igen drágám, szeretlek” becsapás volna, és nincs lehetőség a változtatásra. Ha valaki túlságosan gyakran kérdegeti, akkor nyilván bizonytalan a válaszban. Nem véletlenül teszi fel a kérdéseit.

Az igazi szeretet-szerelmem magában foglalja a szinonimákat is, a tiszteletet, a megbecsülést is, de ha csak ezeket az értékeket tekintjük igazi értéknek, akkor az azt jelenti, hogy a vágygal teli szerelmet elvetjük, vagy „már” nem tartjuk elég fontosnak. „Szeretem a férjem, mert jó ember.” Vagy „szeretem a feleségem, mert olyan jó anya” válaszok nem a boldog párkapcsolatról szólnak, illetve nem a vágy teli, aktív nemi életre utaló párkapcsolatról. Inkább csak a megszokásról, összeszokásról, a megfelelő emberi kapcsolatról, lehántva róla a testiséget.

A megkívánásról

Vegyünk néhány példát, ahol – állításuk szerint – a szeretet-szerelmem megvan, csak a vágy veszett el és nem képesek megkívánni egymást. Szerintem ez az állítás, hogy „*egyébként* nagyon szeretjük egymást, csak a szex nem stimmel” mindig hamis. Az igazság az „*egyébként*” szóban van. Tehát van valami *egyéb* probléma, ami a gátat képezi. Mögötte mindig vannak érzelmi blokkok is, csak még nem ismerték fel, és az egykori pozitív érzelmeket hiszik élőnek.

Az egyik legsúlyosabb eset, amikor a férfiak a szülés után nem képesek megkívánni a párjukat. Egyre többen vannak olyanok, akik soha többé. Már-már úgy látszik, hogy a fiatal apának örökre elment a kedve a szextől, de általában kiderül, hogy nem a szextől, hanem a párjuktól, gyermekük anyjától. Mással képesek nemi életre. Lehet, hogy bent voltak a szülésnél és negatív hatással volt rájuk, de lehet az is, hogy a férfinek nagyon mély lelki gondjai vannak, és nem kell megvárni, amíg több asszonyt is tönkre tesz a háritásával. Ilyenkor az apa szorul komoly pszichoterápiára. De szinte kivétel nélkül mindig azt hiszik a fiatal anyák, hogy párjuk már nem szereti, nem találja elég kívánatosnak, önmagukban keresik a hibát. Pedig valójában a párjuk lelkileg beteg, ami a szüléssel jött ki.

Enyhébb, de sokkal gyakoribb esetek, amikor a szülés után a nők háritanak egyszerűen „hagyjál békén, még felébred a gyerek” mondattal. Nézzük, mi minden van mögötte:

- Az női szerepet az elméjében teljesen elfoglalta az anya szerep. A párját nem is tekinti férfinak, csak elsősorban apának (donornak), így nem is kívánja, mint férfit.
- Fizikailag nagyon elfáradt, a napi „tötyögős” munka lefoglalta, fizikailag képtelen.
- Szégyelli a megváltozott testét, önmagát nem tartja kívánatosnak.
- Még mindig fájnak a szülés sebei, a gát, a hüvely, a has, ez gátolja az élvezetben, a mellei nem a vágytól, hanem a tejtől duzzadnak, a vágytól meginduló tej kellemetlen.
- Képtelen a figyelmét a párkapcsolatra összpontosítani, figyelme egy része mindig a gyerek szuszogásán van, és ez megakadályozza az orgazmust.
- A megváltozott anatómiai körülmények (kitágult, renyhe hüvely) eleve nem hozták még vissza a régi orgazmus készséget. Így nincs is kedve a szexhez.

- A fiatal apa korai magömléssé vált (gyakori a baba megszületése után!) és ez rontja a szexuális együttlétek minőségét.

Amikor a fiatal apa nem kívánja a párját a várandósság alatt, majd a szülés után.

- Egyes tévhitek szerint a pénisz gondot okozhat a babánál a várandósság alatt.
- Azt is hallottam: „nehogy a baba a péniszemet lássa először belőlem”... Azt hittem vicc, és micsoda anatómiai tévedés!
- Egyszerűen a megváltozott és eltorzult női testet nem képes megkívánni. (Ez bántja legjobban a kismamákat.)
- Szülés után nem tetszik a megváltozott test, és skandalum, hogy a mell eddig az ő játéka volt, mostantól már csak a gyermekének van joga hozzá... egy darabig...
- Nehezen viseli, hogy harcolnia kell a fiatal anyuka figyelméért és konkurálnia kell a saját gyerekével. Ettől lesz átmenetileg korai magömléses, hiszen gyorsan kell végeznie, nehogy felébredjen a gyerek.

Ezek gyakori példák, és természetesen nem minden eset lett felsorolva, csak a jellemzők. Nem beszélünk arról az esetről, ami mindig legelőször jut a visszautasított partner eszébe: „Azért nem akar szeretkezni, mert engem már nem szeret, biztosan szeretője van.” Gyakran elhessegetjük a gondolatot, pedig ugyanilyen gyakran igaz is. Mindig érdemes elgondolkozni azon, hogy vajon a fiatal anyuka figyelve elegendő-e az ifjú apának is, vagy már csak kizárólag a babának jut belőle?

Mit is szeretnék az együttlétkor?

A régimódi gondolkozásuk úgy gondolják, hogy arról nem kell beszélni, mert ha jó a partner, akkor majd kitalálja. Persze!... Mert a másik zseni, született tökéletes nő, vagy tökéletes férfi! Lehet, hogy van valakinek olyan tapasztalata, hogy a partner kitalálta leghőbb vágyait, de azt gyanítom inkább az történhetett, hogy a partner önmagától olyat tudott nyújtani, ami felette volt az elvárásoknak, elképzeléseknek, és ezt nem is lehetett volna megfogalmazni. Az esetek zömében – maradjunk abban -, hogy nem ez történik.

Az egymással szembeni elvárásoknál két dolog van, ami nem, vagy nagyon kismértékben változtatható.

1. Ha méretbeli eltérések vannak. (Hüvely, pénisz, mell, testalkat stb.) Ebben kevés dolog változtatható.
2. A temperamentum kérdése: ki hányszor és mikor kívánja az együttléteket? Némileg összehangolható, de az alapvető nagy eltérések korrigálhatatlanok.

Ha ebben a két dologban túl nagy az eltérés, bizony áthidalhatatlan probléma, érdemes inkább másik partner után nézni. Mielőtt azonban bárki felelőtlen döntést hozna, nagyon is érdemes mérlegelni. Megéri-e a partner egyéb jó tulajdonságait félretéve csak a szexre koncentrálni, és emiatt másikat választani, vagy annyira értékes tulajdonságokkal rendelkezik a partner, hogy érdemes érte feladni a tökéletes szexuális együttlét iránti igényt. Minden döntés előtt ajánlatos néhány mélyebb beszélgetést lebonyolítani a partnerrel, hátha képes változtatásra.

Amennyiben már elindultak változások, vajon tartósak-e, vagy csak a partner megtartása miatti szerepet játszott a másik fél? Ha többször is visszaesne a kívánt szint a közösen megállapított szint alá, akkor viszont mindenképpen érdemes a kapcsolat megszakítása mellett dönteni.

Hogy ki mit szeretne az együttlétkor, azt egyrészt megfogalmazzák, másrészt jelzik egymásnak. Csakhogy mindkettő lehet nagyon félreérthető is. Még a szóbeli jelzés is.

- Férfiaknál a leggyakoribb kezdeményezési módszer, hogy meglévő, és minden előjáték nélkül is meglévő szexuális gerjedelmük testi jelzéseivel odabújnak a partnerhez, hogy jelezzék, ők már teljesen készen állnak a behatolásra. (Ők azok, akik eleve kivont karddal érkeznek a csatába!) Ilyen helyzetben már az is sejthető, hogy a férfi nem nagyon vágyik különösebb előjátéokra, hiszen ő már teljesen készen áll és azt kevésbé veszi figyelembe, hogy partnere viszont nem, azaz nagyon is igényelné azt a játszadozást, amivel partneréhez hasonló szintre kerülhetne. Általában az ilyen módon közeledő férfiak elvárják, hogy partnerük is ugyanilyen vágyszintről induljon és elsősorban a behatolásra vágnának. Nehezen képesek megérteni, hogy a nőknek ez nem elég a kezdéshez, előbb a lelküket-szívüket kell meghódítani, mielőtt a testükhöz közelednének.
- Ennek a másik oldala az az eset, amikor a nők túlságosan is sok, hosszú előjátéokra vágnának. Sok-sok simogatásra, becézgetésre, bókokra, pettingre minél színesebben. Gyakran hallani nőktől, hogy „nekem 40-45 percnyi előjátékra van szükségem ahhoz, hogy vágyam legyen a szexre és reményem az orgazmusra”. 45 perc??? Nem sok ez egy kicsit? Én erre azt szoktam válaszolni, hogy én ennyi idő alatt felérek Kecskemétre Budapestre, illene ennél sokkal rövidebb idő alatt elérni a behatolási vágy szintjére még a lassú nőknek is... Leginkább csak a férfiakat maceráljuk, hogy hosszabb ideig tartson a közösülésük és kevésbé beszélünk arról, hogy a nők meg egy kicsit iparkodhatnának, mert a régi vicc részben igaz, amiben azt állítják „mindkét félnek ugyanannyi ideje van rá”.
- Sokszor évekig kínlódnak ezzel a játékkal párok és nem képesek megfogalmazni egymásnak, hogy ez így nem jó és min, hogyan kellene változtatni, hogy megfelelő legyen. Ugyanis ahogy van terápiája a korai magömlésnek, úgy van a nők kései orgazmus készségének, lassú vágyszintjének is. Az egymás közötti beszélgetés sokszor elfajulhat követelőzéssé, a szakember viszont eredményesen képes segíteni a pároknak.
- Ne feledjük, hogy az ilyen kezdeményezési nehézségek mögött a legtöbb esetben nem technika, hanem komoly lélektani blokk áll.

*Nézzünk erre egy példát. Fiatal házaspár arról panaszkodik, hogy nem képesek összehangolni a szexuális együttléteiket. A férj nagyon gyakran a fenti módon kezdeményez, a feleség viszont vagy nagyon nehezen jön lázba, vagy egyszerűen hárit. Legtöbbször fáradtságra, fejfájásra (klasszikus háritás...) hivatkozik, vagy csak félrelöki a párját. Csak akkor van szex köztük, ha az egész nap nagyon harmonikusan zajlott köztük és semmilyen vita, veszekedés nem volt – ami persze rettentően ritka. **Általában a fünyíró a hibás.** Ezt most vegyük szimbolikusnak! A férj ugyanis lenyírta a füvet az udvarban, de nem hozta be a fünyírót. Este a fiatalasszony kérte a férjét, hogy tegye a helyére. Majd – mondta a férj, és nem történt semmi. A feleség többször is felszólította, mindhiába. Kinn is maradt a fünyíró. Este a férj duruzsolva simult a feleségéhez, aki durcásan elfordult. Lehet, hogy büntetett? Lehet az is. De leginkább az áll a háttérben, hogy sértve érzi magát, és amíg nem engesztelődik, a nő libidója halott marad. Mára a nemek erőharca kiegyenlítődött. Ma már a férfiak is eljátsszák ugyanezt a szerepet!*

Nézzünk még egy példát. Fiatal házaspár kisgyerekekkel, halmozott gondokkal. A fiatalasszony otthon van gyermekgondozási szabadságon, az apuka végzi mindennapi munkáját, eljár szórakozni is a barátaival, későn jár haza, és bizony szeretőt is tart. Heves és rapszodikus kapcsolatot. Amikor a külső kapcsolata meginog, mindig elkezd visszafordulni a feleségéhez.

Ilyenkor otthon kedveskedik, babusgatja az ágyban (csak az ágyban és csak akkor, amikor akar is valamit) a nejét, és egyértelműen jelzi, hogy szeretne valamit. Csakhogy a nej több hónapos elhanyagoltság után még nem tud felengedni, a napi unalmas rutinmunkáktól fizikailag is fáradt, és kedvetlenül reagál. A férj pedig nem azon gondolkodik, hogy miképpen kellene igazán meghódítania a saját feleségét, hanem azt a következtetést vonja le, hogy mégis visszamegy a szeretőjéhez, mert az mégiscsak tüzeesebb...

Költői kérdést teszek fel minden párkapcsolatban, főleg házasságban élőknek: Miért hiszik azt, hogy ha meghódítottak valakit, - és megszerezték, jogilag, szerződésben is magukhoz kötötték, vagy csak egyszerűen összeköltöztek – onnantól a hódítás befejeződött és végleg megvan? Mind a férfit, mind a nőt az élet folyamán folyamatosan el kell hódítani ahhoz is, hogy a mindennapok jól zajlódjanak, és hogy megtartani is sikerüljön. Igenis a jó párkapcsolat napi küzdelem is harc árán működőképes, nem jön az úgy magától még a legtökéletesebb párválasztáskor sem.

A vágy sem működik gombnyomásra. Évszázadokkal ezelőtt a szexualitás úgy működött, hogy a férfi kedvéhez igazodott. Amikor a férjnek kedve támadt rá, akkor az asszonynak készen kellett állnia és teljesítenie kellett házastársi kötelességét. Csakhogy ma másképpen van! Egyik fél sem kötelességből akar szeretkezni, hanem érzelmekkel teli vágyból. **Tehát mindkettőt (az érzelmeket is és a vágyat is) fenn kell tartani hosszú távon, mert másképpen a kapcsolat működésképtelenné válik.**

Tudomásul kell venni a férfiak és nők eltérő viselkedését, működését, és – hogy még bonyolultabb legyen – azt a tényt, hogy gyakran manapság a szerepek megfordulnak. Azaz a férfiaknak fáj a fejük, ők hivatkoznak stresszre, vágyakozó párjukat szex mániásnak, betegesnek titulálják és megalégszenek a havi, kéthavi egy-két együttléttel.

Mind a férfiaknál, mind a nőknél létezik egy olyan szexuális funkciózavar, amit ISD-nek nevezünk (Inhibited Sexual Desire) azaz csökkent vágy, de megítélése és terápiája nagyon különböző nőknél és férfiaknál. A vágyhiány mögött szinte mindig érzelmi és kommunikációs zavar húzódik a legnagyobb mértékben.

Tehát a szex már a kezdetén elbukik, már az első lépést nem teszik meg, mert a másikra várnak. Még mindig sokan vannak azok is, akik ragaszkodnak az ősrégi szereposztáshoz: a férfi hódítson, a nő meg majd kényeskedve eldönti, hogy van-e kedve fogadni a közeledést. Ugyanakkor a férfiak értékelik a nők kezdeményező készségét, és utálják a rámenősséget. **A túl erős, túl okos, túl talpraesett nők egyszerűen kasztrálják a férfi nemet.**

Tudomásul kell venni, hogy nincsenek már klasszikus szerepek! A változások korában élünk, ahol legelőször a legősibb szerepek változtak meg. De azt se feledjük, hogy attól még léteznek az archetípusok, amik zsigeri szinten bennünk vannak. A kettő ellentmondásából kell megteremteni az egyensúlyt.

Minimum orgazmus hegyek!

Elég sokat írtam a különböző elvárásokról. Úgy tűnik, mintha egy párkapcsolat elsősorban racionalitáson és elvárás rendszereken keresztül működne. Évtizedekkel ezelőtt (elsősorban a II. világháború után) a házasságok (anyagi háttér nem igazán lévén) érzelmi alapon kötöttek. Ettől aztán meglehetősen ingataggá is váltak. Kihúzták a kapcsolatok alól a gazdasági és erkölcsi talajt, ami nem csak az érdekeket és vallásosságot kellett volna, hogy jelentse. Viszont

a „kiöntöttük a fürdővízzel a gyereket is” elve érvényesült, és nem véletlen, hogy mára a házasságok 60 %-a válással végződik Magyarországon.

Miután kiderült, hogy a csak érzelmekre épített kapcsolat túl ingatag (hiszen az érzelmek is gyorsan változnak), a házasság intézménye meg elveszítette vonzó fényét és erejét, súlyát, és kiment a divatból, egyéb gondolatokkal, szerződésekkkel, leírt vagy szóban megfogalmazott, kimondott, vagy ki nem mondott elvárásokkal támogatják alá kapcsolataikat, és próbálnak stabilitást létrehozni. Korábban már szoltam ezekről az elvárásokról, most konkrétan az ágybéli elvárásokról szeretnék.

Ennek központi kérdése az orgazmus mítosz. Az a tévedés, hogy a szexuális élet csakis akkor értékelhető jónak, ha benne mindkét fél orgazmus hegyeket képes megélni. Ráadásul minél többet, minél erősebben, minél inkább a pornófilmekben látottakhoz hasonlóan, teljesen profi módon. Ebben lehet vitatkozni velem – sokan meg is teszik -, hogy mi a szex igazi célja, de én kitartanék évtizedek óta a szemléletem mellett:

1. A szex nem ösztöncselekvés, mert az embernek nincs szexuális ösztöne, csak létfenntartó és fajfenntartó ösztöne, és ez utóbbi nagyon nem azonos a szexuális ösztönnel. Sőt, manapság megkérdőjeleződik bennem, hogy vajon a magyar fiatalokban mennyire működik a valódi fajfenntartás ösztöne.
2. Ha nem ösztönös, akkor adódik a másik irány, hogy a szexualitás tudatos cselekvés, biológiailag, lélektanilag, társadalmilag meghatározott.
3. Míg korábban a szexualitás elsődleges célja az utódnemzés volt, úgy mára az örömszerzés funkció is ugyanilyen fontosságúvá vált. Csakhogy túlhangsúlyozódott!

Az igazi szexualitás célja, hogy két egymást kiválasztó, egymás iránt mély érzelmeket átélő ember a szexualításban megtalálja önmagát és társát, képes legyen feloldódni az ölelésben és megtalálja a teljességet. Ebben a legnagyobb élmény az energetikai katarzis, transz élmény, ami nem azonos az orgazmussal. Az csak egy jóval egyszerűbb fizikai-biológiai megvalósulása.

Azt gondolom, hogy ezt sokan nem értik, vagy nem fogadják el. Lehet tökéletesen magas szintű lelki élményt megélni fizikai orgazmus nélkül is, és sokan tökéletesnek élik meg együttléteiket anélkül, hogy a klasszikus értelmű orgazmust átélnék. Mindenki inkább a fizikai orgazmust kéri számon, és a lelkit nem, vagy kevésbé, vagy egyáltalán nem értékeli.

Amikor az orgazmus-hegy elvárásokról beszélünk, akkor kivétel nélkül mindig a fizikai orgazmusról beszélünk.

1. A nők elvárása

- a. A partner okozzon nekem orgazmust!
- b. Jöjjön rá magától, hogy nekem mitől van és hogyan!
- c. Ismerje fel, hogy valóban van vagy nincs, és az milyen fokú!
- d. Vegye figyelembe az aktuális érzelmi állapotomat is!
- e. Ismerem az önkielégítést és a klitorális (csiklós) orgazmust, de azzal elégedetlen vagyok, mert az nem elég,
 - elégítsen ki a partner ügyesen kézzel
 - legyen ügyes az orális szexben és elégítsen ki orálisan
 - fedezze fel az erogén zónáimat
- f. A klitorális orgazmus nem elég, fedezze fel a G-foltos orgazmust is!

- g. Természetesen még ez sem elég, mert hüvelyi orgazmusra van szükségem, pulzáló hüvellyel, sikítózással, tűzijátékkal, tapéta letépéssel, visítózással.
- h. Ha végzett, akkor még legyen simogató kedvében akár még órákon át, masszírozzon, kényeztessen akár órákon át.

És elhangzik a kulcs mondat, ami szinte sohasem igaz, de mindig kellőképpen sértő:
Nekem eddig minden partnerem képes volt orgazmust okozni, csak Te nem!

2. A férfiak elvárása

- a. Mindenképpen, mindenhol, minden formában legyen orgazmusa nagyon gyorsan! Lehetőleg gyorsabban, mint ahogy én eljutok a csúcsra!
- b. Legyen tökéletes csipőmozgása, legyen aktív és rugalmas, hajlékony, hogy minden pózt kibírjon (csak én is bírjam...)!
- c. Sikítson úgy, hogy a ház beleremegjen, had hallja mindenki milyen nagyszerű csődör vagyok!
- d. Dobálja magát a gyönyörűségtől és karmolja meg a hátamat, hogy tüzeljen köztünk a szenvedély!
- e. Piruljon ki és kapkodjon levegő után!
- f. Pulzáljon a hüvelye, mert a nélkül nem orgazmus az orgazmus – én már csak tudom!
- g. Legyenek profi ajkai és nyelve, imádjá az orális szexet és nyelje le az ondót, szeresse, hogy ráspricceljek az arcára, mellére - ha szeret!
- h. Szeretkezés után meg hagyjon békén, ne nyúljon hozzám és ne várjon semmit! Minden porcikám túl érzékeny és nem kapok levegőt...

És itt is elhangzik a hazug kulcs mondat, ami szintén SOHA nem igaz, de frusztráló:
Én eddig minden partneremnek tudtam orgazmust okozni, csak pont neked nem?

Hölgyeim, és Uraim! Mit szólnak ehhez? Teljesíthető? Vicces? Nevetséges? Szerintem igen. Mégis a mindennapokat jellemzi és ezekkel az elvárásokkal, mondatokkal találkozunk minden nap! Olyan ez, mintha a nők szeretnék kiszolgáltatni magukat, kívülről várnák, hogy bennük felkeltse az orgazmust a férfi, a férfiak meg mintha saját önigazolásukat, dicséretüket várnák a sikolyoktól. Mindkét fél tévedésben van.

Nincs olyan kézikönyv, használati útmutatás, térkép, mely felrajzolná a nők és férfiak erogén zónáit és tutira elmondaná, hogy ha ide nyúlsz, ezt fogod tapasztalni, ha oda, akkor azt, ha itt nyomod sikítani fog, ha ott dörzsölöd, akkor elájul a gyönyörtől. Vannak üres technikák, és vannak is erről – szükséges és nagyon is jó – szakkönyvek. (Pl. dr. Szilágyi Vilmos szextechnika könyvei). Csakhogy a technikák nem pontosan a Te partneredről szólnak, hanem úgy általában. Szükségesnek tartom, hogy még az orális szex technikáját is leírják, mert sokaknak segítség, de nem a tuti tipp. Ugyanis nem mechanikai vagy elektronikus szerkezetekről van szó, hanem váratlanul reagáló, érző emberekről, akiknél a reakció nem ugyanaz lesz. A válaszreakció kiszámíthatatlan. Ha nekik ettől vagy attól a technikától van orgazmusuk, egyáltalán nem biztos, hogy neked is attól lesz, és főleg nem biztos, hogy ugyanúgy fogod átélni. És minden új partnernél a tapasztalatgyűjtés kezdődik előlről.

Olyan ez, mint a hangszer, vagy az autóvezetés. (Szerintem mindkettőhöz lélek is kell.) Lehet, hogy megtanultál alapszinten hegedülni. De amikor új hangszert kapsz, újból kell tanulni a hangszeren játszani, és lehet, hogy a Te kezében a Stradivari és hamisan szól majd, mert

nem a hangszer a lényeg benne, hanem aki megszólaltatja. De attól még a Stradivari Stradivari marad! Vagy lehet, hogy megtanultál autót vezetni. De akárhányszor új autót veszel, mindig jelentős idő, amíg összeszoktok, és jól tudod kezelni, és biztonsággal juttok el együtt oda, ahová tervezted.

Itt van a promiszkuis életmód hátránya. Az összeszokáshoz, összehangolódáshoz, a harmóniához idő kell. De ha mire megszoknátok egymást szétváltok, sohasem marad elegendő idő az igazán kellemes együttléthez. Meg vagyok róla győződve, hogy **igazán kielégítő, minőségi együttlétekre elsősorban az összeszokott párok képesek**, csak legyen türelmed kivárni, kidolgozni. Az egyszeri kalandok legfeljebb fellobbanó tűzként képesek élményt adni, vagy azt sem. Lélektelenül csak a test játéka és (profí vagy amatőr) sport gyakorlat.

Félreértések szex kultúra terén

Bizony nagyon nem mindegy, hogy ki milyen szexuális kultúrát hozott a kapcsolatába. Főleg már tapasztalt, nem első alkalommal együtt élő párok esetén lényeges, hiszen uralkodnak még a régi megszokások, amiket jönnek hittünk, de új kapcsolatba másként értékelik. Erre is álljon itt egy példa.

Két éve együtt élő negyvenes pár jelentkezett terápiára azzal, hogy minden nagyon jól működik köztük, kivéve a szexet. Már ők maguk is megfogalmazták, hogy valószínűleg a szexuális kultúrájukban lehet eltérés. A férfi elmondja a párja jellemzésekor, hogy egyenrangú félnek, partnernek tartja az erős és okos nőt, tiszteli, becsüli, mély érzelmeket táplál iránta, a szex ritka közöttük, kb. havi egy alkalom. A hölgynek (aki feltűnően szexis) ennél jóval többre lenne igénye, csak nem úgy, ahogy a párjának, aki korábbi partnerével naponta kétszer szeretkezett úgy, hogy reggel orálisan kényeztetette magát, este meg volt közösülés. Ő ezt a napi kiszolgálásformát így, viszonzatlanul „kurvásnak” minősíti, és nem kér belőle, emiatt a férfi sértve érzi magát és inkább nem kezdeményez. Mindkettő a másiktól, de a saját igényei szerint várja a kezdeményezést, mert egyébként (egyébként!) a kapcsolatuk kifogástalanul jó volna. A férfi ezt kényelmesnek, jogosnak, igényei szerint megfelelőnek tartja, mert eddig is bevált. A nő – ámbár szereti az orális szexet – ilyen formában nem hajlandó, inkább dacosan várakoznak egymásra.

Ugyancsak egy példa a kulturális félreértésre.

Egy szintén negyvenes hölgy jelentkezik terápiára úgy fogalmazva, hogy nem elég a vágya a szexhez. Több éve van partnere, akivel a házasságkötést tervezik, de ha aktivitásán nem változtat, a vőlegény inkább eláll az esküvőtől. Kérdésemre elmondja, hogy naponta szeretkeznek. Amikor kérdőre vonom, hogy ez az aktivitás miért nem elegendő, kétségbeesetten mondja, hogy a párjának kétszer ennyi volna az elvárása. Behívtam a „szexéhes” partnert is, aki vezérigazgatói poszton van egy nagyvállalatnál. Ő minden feszültségét szexben vezeti le, általában a reggeli szexben. Akkor tud napközben kiegyensúlyozott lenni. Ő ezt korábbi partnereivel is így szokta meg, ragaszkodik ehhez és szerinte, ha ennek valaki nem tud megfelelni, akkor nem tartja a párjának és szerinte ez mindenképpen így volna normális. Azt tagadta, hogy párját tárgynak tekintené, de érzelmekről nem szívesen beszélt. Azt mondta, ha nem gyógyítom meg betegesen hideg partnerét, nem veszi feleségül és inkább a titkárnői közül keres partnert magának.

És még nem is beszéltünk a teljesen más környezetből szocializálódott, illetve más kultúrából érkezett, más országban nevelkedett párok párkapcsolati gondjairól. Elég körülnézni Amerikában, ahol a különböző ember típusok mára már teljesen keveredtek, és a legkülönbözőbb kultúrájú emberek is családot alapítanak, párkapcsolatba rendeződnek. Nem telik el sok idő, míg nálunk is hasonló lesz tapasztalható, az irányvonala már érzékelhető. A nagy kultúra egységesedés azonban nemcsak a karakteres különbségek elmosódását hozza, hanem – a tapasztalat szerint – a problémák is összemosódnak. Kisebb probléma adódik két különböző bőrszínű emberpár kapcsolatában, mint két ugyanazon háttérből hozott, de makacsul rögzült kulturális normák tekintetében. A legélesebb különbségek a távol- illetve közel-keleti szexuális kultúra és az európai, amerikai között fedezhetők fel. Ott még sokáig nem várható összemosódás.