

# SZERVÍZKÖNYV

## I. PÁRVÁLASZTÁSKOR FELMERÜLŐ SZEMPONTOK:

1.1 Milyen legyen a partner?

(női szempontok)

- legyen biztonságot nyújtó
- legyen hűséges (monogám)
- jó szexuális partner (az igényekhez megfelelő)
- megértő társ (egyenrangúságra törekvő)
- jó apa (családszerető)

1. anyagi szempontból

2. érzelmi szempontból

Örök kérdés marad, hogy milyen egy jó partnerkapcsolat, milyen a jó partner, és milyen a jó szex? Azt hiszem, nem lehet igazán őszintén, és objektívan, tudományosan válaszolni a kérdésekre. Ezért nem is csoda, ha a kérdésfeltevés vizsgálatokor rájöttünk, nem segít egyértelmű választ adni a grafológia sem. A kérdés összetett, és valószínűleg többféle jelenséget kell vizsgálni egyenként az írásban, hogy választ kaphassunk. Ilyenkor nem is a bölcselkedő szexológus, hanem a kérdező illető hozzáállása, fontossági sorrendje lesz az irányadó a vizsgálódó grafológus számára, aki egyenként viszont találhat megfelelő jeleket. A feltárásban nem is az a legfontosabb hogy mi, szakemberek mit találunk, hogyan vélekedünk, hanem az, hogy a kérdező mit tart igazán fontosnak.

Sokszor körbejártuk már a kérdést, és további fontos kiegészítéseket is találtunk:

A jó partnerrel csak akkor építhető ki jó párkapcsolat, ha:

- mindkét félben benne van az alkalmazkodóképesség is,
- ha összeegyeztethető a felek értékrendje,
- ha képesek kölcsönösen felelősséget is vállalni egymás iránt,
- és ha képesek az érzelmeket folyamatosan „karbantartani”, azaz nem engedik a kapcsolatot kihűlni.

Természetesen a fenti szempontok NŐI szempontok!

Bizonyára más a fontos egy férfi számára, aki partnert keres, ráadásul teljesen más, ha barátnőt, szeretőt, feleséget vagy anyát a gyermekének... De gyanítom, hogy a férfiak számára a szex sokkal előkelőbb helyet foglal el a ranglistán...

Milyen a jó szexuális partner?

Természetesen nem egyformák a női igények sem, és nem lehet általánosítani. Megpróbáltam a vágy mértéke szerint összegyűjteni az elvárásokat.

1.1.1. A kis igényű nő számára: - ritkán van kedve a szexhez, de

- a potenciája megfelelő
- rövid az előjáték

Az ebbe a kategóriába tartozó nők nem különösebben kedvelik a szexet. Kevéssel is beérik, (bár az orgazmust fontosnak tartják!) életük hangsúlya áthelyeződik más értékekre. Nincs semmi gondjuk vele, csak ne „zaklassák” őket túl gyakran. Nincs is ezzel semmi baj, ha a partner igényeinek is megfelel ez a gyakoriság, így ideálisak lehetnek egymás számára. Ők nem szívesen bíbelődnének azzal, ha a partnerüknek valamilyen gondja lenne a szexszel, ezért „normális”, egészséges, problémamentes, „másban társ” partnert igyekeznek keresni

maguknak. Mégis gyakran lesznek a szexológiai rendelők vendégei (ők vannak a legtöbben!), mert ritkán találják meg a vérmérsékletben hozzájuk illő partnert. Más típusúval szenvednek, és a maradék libidójuk is elillan, mert minden közeledést erőszaknak élik meg, és az erőszakra elhidegüléssel válaszolnak. Ez a rendelőben tipikusan úgy jelentkezik, mint a vágy hiánya, ami egy idő után orgazmus nehézségeket is okoz.

- 1.1.2. Az átlagos nő számára:
- kompromisszumra képes a gyakoriságban
  - hosszú előjátékhoz van türelme
  - figyelmes és gondoskodó
  - beszédes
  - monogám (hűséges)
  - potenciája kifogástalan
  - fantáziadús

Az ún. átlagos nő számára már sokkal több követelmény felmerül, hiszen számára alapvetően fontos a szex, a kielégülés, az összehangolhatóság. Az élete értékrendjében elég nagy szerepet kap a szex, az orgazmus, a nőisége megélése, és a legtöbb nő szívesen támaszkodik ebben a partnerére, a férjira. Azaz a hazai tradíciók szerint a párkapcsolatok férfi irányítottak inkább, és a nők zöme ezt el is fogadja.

Nagy zavart okozhat, ha egy párkapcsolatban nem jól működik a kommunikáció. Ezért érdemes felmérni a nő igényeihez képest a partner beszédességét, önkifejező képességét. Ha a nő nehezen éli meg az orgazmust és hosszú előjátékot igényel, akkor nagyon fontos lehet a partner kitartása, türelmessége, fantáziája. Ha ezeket nem találja meg a másikban, akkor az egész szexuális élete kudarcba fulladhat, és hajlamos emiatt a partnerét hibáztatni. Főképpen akkor vannak gondok a párral, ha egymás elvárásainak nem képesek megfelelni, és mindkét fél a másiktól várja a változtatást. Holott a megoldás mindig az emberben önmagában rejtőzik, de kétségtelen, hogy más-más partner mást képes kihozni belőle.

Az ilyen nőtípus általában nem a libidó hiányától, hanem az orgazmus nehézségeitől szenved. Képes a gond eredetét a partnerére fogni, ami ritka esetben igaz is lehet, de sokkal inkább önmagában keresendő. Ők akkor is meglátogatják a szexológiai rendelőt, ha a partnerükkel elégedetlenek, mert őt gyengének, kisebb vágyúnak ítélik.

- 1.1.3. A nagy szexuális igényű nő számára:
- napi, vagy napi többszöri közösülésre képes
  - potenciája kifogástalan
  - előjáték igényben alkalmazkodó
  - beszédes
  - fantáziadús

Külön nehézséget jelent, ha egy nőnek különösen nagyok a szexuális igényei, elvárásai. Általában az ilyen nőnek erős a libidója, igényes önmagára, de ugyanennyire az elvárásai is nagyok a partnerrel szemben. A köznyelv hajlamos őket „fehérmájúnak” (kielégíthetetlen), vagy exhibicionistának (magamutogató) nevezni, miközben ez a típus egyáltalán nem kielégíthetetlen és nem is feltűnősködő. Csak éppen szereti a szexet, fontos az életében, az értékrendje elején található, szinte szex-függő. Ők az ideális szeretők, de nehezen elviselhető feleségek, mert a partnerüktől állandó nivót várnak.

Minden esetre érvényes, de itt érezhető leginkább, hogy minél jobban kezdeményező (nyomuló) a párkapcsolatban az egyik fél, annál inkább visszavonuló, visszahúzódó a másik.

Az egyik fél túlzott aktivitása a másik libidóját akár tönkre is teheti. De ha olyan partnerre talál, aki nála kevésbé vágyik a szexre, az ilyen nő (vagy férfi) libidója életre kel, és ő lesz az aktívabb fél. Tehát a kiegyenlített vágyak jelentős szerephez jutnak a párválasztásnál.

Az átlagnál nagyobb libidójú nő ritka vendége a rendelőknek. Ők általában önmaguk is megtalálják a megoldást nehézségeikre, mert általában az élet más területén is nagyon önállóak és kreatívak.

- 1.1.4. A kis igényű férfi számára: - a szexben nem követelőző  
- a ritka alkalmakkor viszont odaadó  
- technikailag kifogástalan (mindent tud)

A kis igényű férfinek általában a libidója jó, csak kisebb szintű az átlagnál. Általában nincs funkció zavara, csak más értékek fontosak számára az életben. Viszont nincs nagy türelme ahhoz, hogy partnerének kedvet csináljon a szeretkezéshez, az elvárásként szerepel nála, hogy amikor kezdeményez (vagy kezdeményeznek nála) a partnere ne utasítsa vissza, mert a „kedvderítéshez” nem ért különösebben. Általában kissé passzív, szexuális fantáziája sem túl nagy, ezért azt várja el, hogy a partnere legyen kezdeményezőbb, és legyenek trükkjei. Szívesen fogadja azokat. Ha a partnere is kis igényű, kifogástalan, jól működtetett kapcsolatot képesek létrehozni.

Viszont ha a partnere többre vágyna, ez a típusú férfi gyakori vendége lesz a szexológiai rendelőknek, mert a partnerük hozza el őket mondván, hogy találjunk ki valamit a vágya felkorbácsolására... Sokszor a kevéske vágyat a partner nagyobb vehemenciája teljesen tönkre képes tenni.

- 1.1.5. Az átlagos férfi számára: - kedveli az erotikát  
- kezdeményező a szexben  
- bizarr szexre hajlamos (orál, anál stb.)  
- orgazmus készsége kifogástalan  
- fantáziadús  
- türelmes

Az átlagos férfi viszont az átlagnál jóval aktívabb nőre vágyik – legalábbis a kapcsolat elején. Alap elvárásként szerepel, hogy a nő legyen kezdeményező, aktív és fantáziadús, és legyen nyitott mindenre, amit a férfiak a pornóból kinéztek maguknak. Ha a gyakoriságban is meg tudnak egyezni, akkor a szex már nem lehet akadálya egy nagyon harmonikus kapcsolat kialakításának.

Az évek előre haladtával a férfi elvárásai a nő reakcióihoz igazodnak. Ha túlzottnak tűnik a férfi vágya és a partnere háritó lesz, akkor felmerül majd a nő orgazmus zavara, a férfi hűsége, vagy még súlyosabb esetben az összehangolatlanság, vagy egyéb funkció zavarok is. Ha ez utóbbi viszont a férfi kezdeményező készségének csökkenésével jár, akkor könnyen lehet, hogy a nő keres más partnert magának, vagy aktivizálódik. És elkezdődik az a libidó-libikóka, amely végeláthatatlan folyamatokat indít be a párkapcsolatban.

Az átlagos férfiak a rendelők gyakori vendégei, mert náluk alakul ki leggyakrabban az erektilis diszfunkció, aminek a hátterében a libidó összehangolatlanság szerepe legalább akkora, mint a potenciát akadályozó fizikai és lelki betegségek.

- 1.1.6. A nagy igényű férfi számára: - akár napi többszöri szexre is készen áll  
- orgazmus készsége kifogástalan  
- szextechnikailag képzett (pornó elvárások)  
- erőteljesen fantáziadús

A legnagyobb gondot talán a kifejezetten nagyigényű férfiak jelentik, hiszen elég nehezen találnak partnert maguknak. Az ideiglenes partner számukra inkább a „profi nő”, aki mindenre hajlandó, mindenre vállalkozik, de társként már igen nehezen találnak párt maguknak. Hiszen ha mindketten az átlagnál nagyobb igényűek, gond lesz a hűséggel, hamar ki tud égni a kapcsolat, hiszen a lelkeség helyett túlzottan nagy teret kap a testiség, az élvezetek. Az intim párkapcsolat gyakran bővül hármassokká, csoportszexszé, és swinger klubokban kötnek ki, ahonnan a következő lépés a teljes elfásultság. Nagyon figyelmesnek, és rafinálnak kell lenni annak a párnak, akinek az egyik fele magasabb elvárásokkal rendelkezik, hogy a szex az életükben a megfelelő helyre, értékrendbe kerüljön, és szétválassza, hanem összekösse a párt. Az ilyen típusú férfiak ritkán kerülnek szexológiai rendelőbe, de a partnereik annál inkább...

1.2 Milyen lehet még a partner? (Vagy milyen ne legyen?)  
(mindkét nem szempontjából) – irányító vagy irányított (dominancia kérdése)

- megértő, alkalmazkodó
- szexmániás
- szexet kedvelő, erotikus
- szex helyett is inkább érzelmekben gazdag
- szex hárító
- vérmérsékletben alkalmazkodó (szex gyakorisága)
- perverz (túlzások a szexben, agresszió stb.)
- autoerotikára való hajlam
- homo- vagy heteroszexuális készletések
- promiszkuitásra való hajlam
- kommunikációs készség
- érintésekre, simogatásokra való érzékenység
- fantázia készség (dús fantázia, vagy szegénység)
- külsőségekre, ápoltságra adó-e
- rugalmas gondolkodású-e
- változatosságra törekvő-e
- konzervatív

Aberrációk, perverziók, melyek jelei a kézírásban is fellelhetők: - szadista hajlam

- mazochista hajlam (testi szenvedést kedvelő)
- frottőr (dörgölöző)
- voyeur (kukkoló)
- nárcisztikus (önimádó)
- fétiszista (tárgyakért, testrészekért rajong)
- exhibicionista (magamutogató)
- kielégíthetetlen (vágya végtelen)

## **II. LEGGYAKORIBB SZEX PROBLÉMÁK NŐKNÉL**

- 2.1 Egyáltalán nincs orgazmusa. Okok:- nem jó az élménykészsége
- nem jó a lazító képessége
  - hiányos az önismerete
  - nem működik az önelfogadása
  - dekoncentrált
  - túlságosan igazodik a normákhoz
  - konvenciók követésében merev
- 2.2 Gyakran nincs kedve a szexhez. (Nem jól működik a libidója.)  
Okok: - túl konvencionális a gondolkozása
- nem fogadja el a testét
  - az erotika helyett inkább „agyalós”
  - túlzottan intellektuális (nem testben, hanem agyban elégül ki)
  - mereven nevelt
  - sértődős, túl érzékeny
  - lenézi a partnerét
  - dominánsan „inkább anya, mint nő”
  - nem szereti eléggé a párját (nem kötődik)
- 2.3 Képtelennek tartja magát a párkapcsolat teremtésre.  
Okok: - önismeret hiánya
- kommunikációs zavar
  - elhatárolódik a társaságtól
  - befelé fordulás
  - rossz emberismerő
  - túlzottak az elvárásai
  - otthonülő (zárkózott)
- 2.4 Őt mindig megcsalják, mindig elhagyják... (A szerencsétlen, panaszkodó, csalódott nő...)  
Okok: - negatívan gondolkodik
- hibás az önbecsülése/ vagy önelégült
  - nem jó a szexhez való viszonya
  - rugalmatlan
  - túl konzervatív
  - túlzottak az elvárásai
  - nem elég alkalmazkodó
  - önfejű

### **III. LEGGYAKORIBB SZEX PROBLÉMÁK FÉRFIAKNÁL:**

- 3.1 Korai magömlése van.  
Okok: -mindenben kapkodó
- túl lendületes
  - túlzottan célorientált
  - szorongó (teljesítménytől, elvárásoktól)
  - túlságosan meg akar felelni
  - kontroll, önkontroll hiánya

- féltékeny (konkurenciára vagy a saját gyermekére)
- önfegyelem hiánya vagy túlzottsága

3.2 Gyakori potencia zavarral küzd.

Okok: - félelemre hajlamos

- túlzott teljesítmény kényszere van
- gyanakvó, bizalmatlan
- visszahúzódó
- gyógyszereket szed (beteg)
- függő (kábitószer, alkohol, gyógyszer)
- érzelmileg vagy visszafogott, vagy túl „lelkes”

3.3 Általános potencia zavara van (impotens).

Okok: - orvosi okok (magas vérnyomás, diabetes, túlsúly, urológiai betegségek, pszichiátriai betegségek, gyógyszerelés stb.)

- sértődékenység
- apátia
- érzelmi sivárság
- félelmek
- konzervatív gondolkozás

3.4 Retardált (kései) magömlése van, és/vagy orgazmus hiánya.

Okok: - betegség

- spórolós (az anyagi világban skót)
- visszahúzódó
- önelégült
- érzelmileg sivár (szeretetképtelen) érzéketlen
- lebecsüli a nőket
- nem őszinte

3.5 Túlzottan kötődik (függ) a pornóhoz.

Okok: - kisebbségi érzése van

- igényeit túl magasra teszi
- túlzottan vizuális típus
- fantáziája nagyon gazdag
- elégedetlen a partnerével
- elégedetlen a saját teljesítményével

3.6 Túlzott a maszturbációs vágya.

Okok: - érzelmileg visszafogott

- általában szívesen magányos
- a szex nála túl fontos – de csak fizikai szinten
- valójában nehezen elégül ki

#### **IV. ESETLEGES SZEX PROBLÉMÁK MINDKÉT NEMNÉL**

4.1 Elutasítja a szexuális közeledést.

Okok: - fizikailag valóban túl fáradt

- mentálisan túl fáradt

- érzelmileg távolodik
- fizikai szinten beteg

4.2 Túl konzervatív a szexben.

Okok: - konzervatív nevelést kapott

- zárt gondolkozású
- szégyenlős
- érzelmileg visszafogott (vagy)
- merészségben visszafogott (gátlásos, félős)

4.3 Betegesen féltékeny.

Okok: - általánosan bizalmatlan

- az önbizalom hiánya
- túlzott birtoklási vágy
- anyagiasság
- önzés
- esetleg önmaga poligám