

Sz. Mikus Edit

Teljesítménykényszer kontra intimitás A férfiak és nők orgazmus mítoszairól

A huszonegyedik század embere leggyakrabban a teljesítménnyel, a különböző kényszerekkel, függőségekkel találja magát szembe, mert egy olyan fogyasztói társadalomban él, ahol mindezek uralják tudatát, és elnyomják érzelmeit, sértik az intimitásait. A fenti fogalmakat leginkább a szexológiában használjuk, és mint szex problémát deklaráljuk, de sajnos az élet egyéb területeire is vonatkoztathatjuk. Most mégis a szexualitás területén boncolgatjuk.

Ösztönösség és tudatosság

Az ösztönösség, természetesség

Ellentétes fogalmaknak tűnnek, pedig a kettő harmóniája is megteremthető. Például a szexben... de ne menjünk a dolgok elébe. Legelőször is azt kell tisztázni, hogy az emberi szexualitásban nem létezik szexuális ösztön. Létezik viszont létfenntartó, és fajfenntartó ösztön, de ez már nem azonos a hagyományos nemi, azaz szexuális ösztönrel. Ugyanis az ember nemisége nem ösztönszerűen, és nem ciklikusan, a hormonok döntő működésétől függ, hanem a tudat befolyásolja, szabályozza. Míg pl. a kutyáknál a párzás csak akkor jön létre, ha a szuka éppen tüzel és felveszi a kant, az embernél nincsenek ilyen életszakaszok. A fogamzó képesség kezdetétől a halálig, azon belül is folyamatosan a férfi és a nő párzasképes, azaz szexre képes. A hímnem ugyan gyakran hivatkozik hormonjai működésére és ösztöneire, de felettébb téves az állítása. Viszont jól hangzik! Sajnos a fajfenntartó ösztönt az emberi nem – legalábbis itt Európában, még inkább hazánkban – igyekszik megcáfolni, hiszen az utódnemzési szándék jelentősen csappan, és túlságosan is szabályozottá válik.

Az ösztönösség alatt érthetjük a lazaságot, a természetességet is, és a szexben elsősorban erről van szó. Nem lehet a szexuális együttléte, s a párkapcsolatok egészét élvezetessé tenni, ha nap, mint nap azon görcsölünk, hogy a másik elvárásainak megfeleljünk-e, és vajon igazodunk-e a trendi szokásokhoz. Pl. nem kötelező kipróbálni az orális és anális szex minden formáját, mert legutóbb azt lehetett látni a pornó filmekben, nem kötelező az epillálás csak azért, mert a fotókon az látszik divatosnak, és nem muszáj swinger klubokba járni, hármas és többes együttléteket kipróbálni csak azért, mert a barát, barátnő és szomszédok, kollégák hasonló élvezetekről számoltak be. Csak megfelelő lazasággal, az egyéniség felvállalásával, görcsösség nélkül, megfelelő önismerettel és önfogadással lehet a partnerhez – és az együttlétekhöz – hozzáállni.

Saját értékrendhez kell igazodni, nem másokéhoz. A megfelelő önértékelés, önismeret nélkül a természetesség elképzelhetetlen. *Hiszen ha bármelyik fél is önmagát elfogadhatatlannak tartja, testét állandóan kritizálja, méreteivel elégedetlen és testét szégyelli – soha nem várható el tőle, hogy átadja magát az élvezeteknek, hiszen önmagát, a lelkét a testén kívül helyezi el, mivel az anyagot, a testet elfogadhatatlannak tartja. Az igazi orgazmus a test és lélek közös élvezete, feloldódása.* Külön-külön nem elképzelhetetlen ugyan, de messze jár a tökéletestől, az elvárástól. Mert létezik orgazmus szerelem nélkül is, de mindig megmarad mellette a hiányérzet, és létezik lelki kielégülés testiség nélkül, de ez sem okoz teljességet, boldogságot, sőt inkább a szenvedéseket alapozza meg.

A tudatosság, azaz az agy, mint nemi szerv

Legfőbb nemi szervünk az agy, vagy Stinget idézve „az agy is lehet erogén zóna”. Azaz a gondolataink irányítják leginkább szexualitásunkat, nem pedig nem létező ösztöneink. Minden azon múlik, hogy mit gondolunk önmagunkról, a partnerünkről, a szexről általában. Milyen neveltetést kaptunk, és milyen kulturális környezetben nőttünk fel. Ha akarjuk, ha megengedjük magunknak, ha helyesen építjük fel magunkban nemi identitásunkat, akkor a szex számunkra teljesen élvezetes lehet. Ha képesek vagyunk arra, hogy ezen a területen tanuljunk, művelődjünk, fejlesszük magunkat, akkor kialakíthatjuk azt a szexuális kultúrát, amelynek a lényege a harmónia, az egység (testi és lelki), és a folyamat szabályozhatósága (beleértve a magömlést, az orgazmust, az együtt töltött időt is), amit a keletiek multiorgazmusnak, a nyugatiak pedig ESZO (Elnyújtott Szexuális Orgazmus)-nak neveznek. Nem az a lényege, hogy az orgazmus nagy (multi-), hosszú (elnyújtott), azaz gigantikus méretű, hanem hogy irányítható, uralható, szabályozható. Mindez persze úgy, hogy megmaradjon a természetesség, és ne váljon mindez teljesen művivé.

Az intimitás

Alig merünk beszélni az érzelmekről, a szerelemről. A SZERELEM egy másik műfaj, az érzelmek csúcsa. Lux Elvira szerint: a szerelem a szexualitás esztétikuma. Csakhogy a századunk ifjúsága nem meri felvállalni az érzelmeket, szerelmeit. Visszafogja azokat, hogy ezzel hátha megússza a nagy csalódásokat is. Úgy gondolják, hogy ha nem mutatják ki szerelmüket, akkor majd nem fognak csalódni akkor sem, ha átverik, becsapják, elhagyják. Pedig ez a tévhit a boldogtalanság legbiztosabb receptje. Érdemesebb volna nagyobb érzelmeket, és nagyobb csalódásokat is bevállalni. Mert akkor legalább az az érzése támad a benne lévőknek, hogy él. Megéli a fájdalmakat és a boldogságot is. Mert csak az lehet nagyon boldog, aki nagyon csalódott is volt. A Jin-Jang elmélet érvényesül itt is: mindennek kell ismerni, megtapasztalni a másik oldalát is. Akkor lesz az egész teljes egységben, harmóniában. Az intim együttlét kétszemélyes, érzelmekkel teli. Nem tűri a csoportot, a párkapcsolat többszemélyessé bővítését, de a kiszolgáltatottságot, az uralkodást sem. Viszont bizalommal, fejlett érzelmekkel megteremtheti a nyitottság alapjait is úgy, hogy az intimitás megmarad.

Teljesítmény és elvárások

A szocializmus után sikerült megvalósítani hazánkban a legvadabb kapitalizmust. Jól ismerjük a kizsákmányolást, és a teljesítmény végtelen követelését, a magas szintű követelményeket. Az élet minden területén teljesíteni kell, mégpedig felsőfokon. A gyenge elhal, megsemmisül, az erős előre halad, eredményeket ér el, akár meg is gazdagodik – de követelőző társadalmunkban senki sincs bebiztosítva az elbukás ellen. Ugyanolyan sebességgel lehet lecsúszni és elszegényedni, mint felemelkedni és meggazdagodni.

Ez a szemlélet meglátszik a párkapcsolatokon is. Mindenki tökéletességre törekszik. Keresik az IGAZI-t, de nem tudják megfogalmazni, hogy ki is lenne az, milyennek kellene lennie. Nem illik, nem szabad megöregedni, megcsúnyulni, az örök ifjúság kellékeit, érzéseit kell állandóan magunkkal hordozni, és meg kell felelni a társadalmi, és egyéni – magas szintű – elvárásoknak. A legtöbb emberben van egy kép a tökéletes szexről is, ahol a cél az orgazmus. Pedig ez egy hatalmas tévedés! *A szexuális együttlétnek nem az orgazmus az egyetlen célja, az csupán egy anyagi szinten, testi érzésekben mérhető, visszaigazolható teljesítmény mutató*

mindkét nem részére, nem pedig az igazi feloldódás. Ugyanis az igazi **cél a testi-szellemi-lelki egységben történő feloldódás**, amelynek csupán eszköze az ölelés, az összeolvadás. S ha tökéletességre törekszünk, ez lehetne maga a tökéletesség.

A téves felfogásból adódik, hogy mind a nő, mind a férfi elvárja az együttléttől az orgazmust. A nő arra vár, hogy a férfi orgazmust okozzon neki, a férfi pedig elvárja, hogy a nő – mintegy a férfi teljesítményét visszaigazolván – ájult, hangos orgazmust produkáljon. Azaz az elvárás rendszer kölcsönös, és nagyon hamis. Ugyanis a nő orgazmusát nem a férfi okozza, hanem annak a gyökere a nőben kell, hogy rejtőzzön; a férfi pedig nem szabadna, hogy önmaga végett elvárja a partnerétől a kéjt. (Mit értek az alatt, hogy önmaga végett? Sajnos a legtöbb férfi nem azért várja el partnernője kéjét, mert az Ő kéjét tartja fontosnak, hanem azért, hogy önmagát érezze ilyen teljesítményre képes férfinak.) Ugyanis maga az elvárás a természetesség, lazaság akadály, ami az orgazmus alapja volna. **A laza, egymásban történő feloldódás lenne az ideális gyönyör, ahol senki sem vár el a másiktól semmit, de odaadnak mindent. Testet, lelket, érzéseket, és lazán válnak egymás társaivá, szellemi egységet is képezve.**

A nők orgazmus mítoszai

A nők úgy érzik, hogy ha nem képesek hangos, a férfiak elvárásainak megfelelő orgazmusra, akkor nem is teljes értékű emberek, önbizalmuk, önhitük csökken. De nehezen ismerik be, hogy az orgazmus készség nem ösztönös adottság (bár néhány nőnél igen), hanem egy hosszú, kitartó tanulási folyamat eredménye. Minden – hangsúlyozom – MINDEN nőnél elérhető, ha a gondolatai, az érzelmei és a testisége, önelfogadása jól működik. Ezzel szemben a nők 20-25 %-a úgy hal meg, hogy életében nem tudta megismerni a kéjt, és nem is értette igazán, hogy a szexuális együttléttben mi lehet az, amiért a többiek odavannak... Nincs frigid nő, csak ostoba, lusta, a megoldásokat kívülről váró nők vannak.

A szexológia szerint alapvetően teljesen mindegy, hogy a nők miképpen élik meg az orgazmusukat, csak valamilyen formában képesek legyenek azt átélni. Mégis évtizedek óta tartja magát az a kényszerképzet, hogy kizárólag a hüvelyben megélt orgazmus az igazi, ráadásul az a fajta, amit a férfi kizárólag a péniszével, a hüvelyben mozgással ér el anélkül, hogy ezért a nőnek bármit is tennie kellene. Ez sajnos idejétmúlt, túlságosan is kényelmes, misztifikált felfogás. De akár ez is elérhető tudatossággal, megtanult folyamatok alkalmazásával, és nem önmagától, és nem is csak lelki folyamatokkal.

Ez utóbbi folyamatokhoz érdemes elsajátítani a taoista és tantrikus módszereket, melyek lényege a belső szexuális energia áramoltatásának megtanulása, az ún. Kundalini energia felébresztése. Ehhez nemcsak a test, hanem a lélek ismerete, és az energia áramoltatások megtanulása is szükséges. Persze ezt sem szabad túlzásba vinni, mert nemcsak az a tökéletes szex, ahol simogatások, illatok és gyertyafények teremtette hangulatban történik az átszellemült egyesülés, hanem néha nagyon is megfelelő, elfogadható lehet a pár perces célratörő szeretkezés, vagy a testiséget nélkülöző szerelmeskedés is.

A férfiak mítoszai a nők orgazmusáról, és a saját teljesítményükről

A férfiak zöme azt hiszi, hogy az az orgazmus a tökéletes, ahol a nő óriási sikítózások közepette ájulásig élvezi az együttléttet, és vonaglig a gyönyörtől. Honnan veszik ezt? Természetesen a pornófilmekből. Elfeledkezve arról, hogy a pornó egy karikatúra műfaj, és az abban szereplők zöme a valóságban ugyanúgy szenved az orgazmus hiányától, mint

bármelyik nőtársa, viszont kiváló színlelő. (Annyi pénzért?...) Mégis a férfiakban ez lesz az etalon, a minta, és az elvárás alapja. Nem beszélve a külsőségekről, magatartásformákról, és egyre gyakrabban feltűnő perverziókról.

A férfiak ugyancsak a pornóból veszik azt a tévhitet, hogy hosszantartó, több pozícióváltásra is alkalmas együttlétet kell produkálniuk, hiszen valószínűleg ez a nő elvárása. Persze mindkét fél elsősorban csak feltételezi a másik elvárását anélkül, hogy meggyőződött volna annak igazáról. Egy idő után ezt mindkét nem annyira természetesnek vette, hogy meg sem beszélték, némán deklarálták egymás felé, hogy ki mit vár el a másiktól az ágyban. Nehezen törődtek bele, hogy a férfiak zöme korai magömléssel küzd, és teljesítményét nem önmagához, hanem az elvárásokhoz méri, viszonyítja.

A hetvenes évekre jobban odafigyelővé váló férfiak a század végére már kényszeresekké váltak. Már nemcsak azt figyelték, hogy a nőnek jó legyen – őmiatta -, hanem arra ügyeltek, hogy MINDENÁRON elérjék azt a kéjt a nőnél, ami az Ő teljesítményüket minősíti. És ezzel megfordult a folyamat. Nemcsak a nők várták el a kéjkozást, hanem a férfiak is a nőktől az orgazmus képességét.

Feloldódó összeolvadás...

Pedig a szexben nincs helye a teljesítmény elvárásainak. Semmilyen elvárásnak!
Az emberi szexualitás célja az ölelésben történő teljes értékű feloldódás. A test, a lélek, és a szellem egyaránt részt vesz a szeretkezésben, ami energiákat szabadít fel. Olyan mértékű energiát, aminek segítségével a férfiak és nők képesek sarkaiból kifordítani a világot. Létrehozzák az ősrobbanást, amiből vagyunk.
Minden ölelés maga a kéj, ha akarjuk.