

TÜKRÖM, TÜKRÖM... SZEXOLÓGIAI ÖSSZEFOGLALÓ A NAPLÓZÁSRÓL

A naplózás

Tizenkét pár kiválasztása Magyarország lakossága közül egy felmérésnél - semmiképpen sem nevezhető reprezentatív mintának. Huszonnégy ember, akik önként jelentkeztek a kísérletben, felmérésben való részvételre. Helyesebben: általában a nők jelentkeztek és belerángatták a párjaikat... Ez nemcsak kiderült, hanem érződött is a naplókon... Szinte mindannyian fiatalok, vagy fiatalosak, nagyvárosiak, tehát meglehetősen sok köztük a hasonlóság. Ha azt is figyelembe vesszük, hogy a résztvevők közül többen is pszichológiát tanultak vagy tanulnak, akkor érthetővé válik, hogy legtöbbször – bölcsészként – szívesen formába önti gondolatait, szívesen filozofál, és viszonylag lelkesen nyilatkozik erotikus gondolatairól. Olyan ez, mintha valami évtizedek óta felgyülemelő titokról lebbentenék fel a fátylat anélkül, hogy érdeklődésük miatt őket perverznek peccételnek, ítélnék, vagy sértenék az intimitásukat.

Mindannyian egyszerre, ugyanabban az időpontban kapták meg a feladatot, a naplót. Ez az időszak 2004. március utolsó napjaitól május első napjaiig terjedt, fő célpont az április. Egyetlen pár naplózott a nyár közepén, egy pedig roppant szertelenül három hónapon át, amibe szintén beleesett a nyár is. Mindannyian ekkor ünnepelték a Húsvétot, és ekkorra esett az Európába csatlakozás történelmi időpontja is. Nem mintha a két ünnep különösebb erotikus gondolatokra adna okot, de olyan külső tényező, amelyet nem lehet nem megemlíteni. Mégis az Európába csatlakozást csupán két pár említette meg. (Furcsa. Mert olyan ez, mintha István király idejében egy naplóban nem említették volna a megkoronázását és a kereszténység felvételének tényét...)

Eleinte minden pár lelkesen indult. Megfogalmazták érzéseiket, elvárásaikat, erotikus gondolataikat, ki-ki a maga szintjén, a maga szókincsével, de érzelmekben meglehetősen gazdagon. Aztán egy pár nap múlva rájöttek, hogy szinte mindent leírtak az első oldalakon, csak ismétlődik a vágyuk, az elvárásuk, a lelkesedésük, tehát leírva döbbsen rá életük egyhangúságára. Ezért aztán megpróbálták tenni is ellene, s a legtöbb pár szexuális életét feldobta a naplózás ténye, hiszen így szembesültek saját nemi életük tükröképével. S a tükör olykor egyetlen...

A szex, erotika fogalma

Többen azt gondolták, hogy egy erotikus napló csupán az erotikus, szexuális történésekre, elvárásokra, gondolatok megfogalmazására korlátozódik. A társadalom hozzáállását tükrözték ezzel, miszerint a szex elsősorban csak a közösülésről szól. Pedig egyáltalán nem erről van szó! Ahhoz, hogy értsük a vágy eltűnésének vagy felkeltődésének okát, bizony fontos lehet, hogy milyen gond volt a munkahelyen, a férj levágta-e a füvet, megfeledeztek-e egymás névnapjáról, ünnepeiről, és ízlett-e az ebéd. **Tehát az erotikus napló is teljes napló, csupán a szokásosnál bővebben taglalja a szexet is.** Ezért feltételezem, hogy akik teljesebb értékű naplózást végeztek, azok számára a szexualitás is teljesebb értékű, és nemcsak az aktusokra korlátozódik, és a gondok sem maradnak meg a „volt orgazmusom vagy nem volt orgazmusom” problémakörnél.

A szex szó valójában nem a közösülést, hanem a nemiséget jelenti. Azaz a férfias/nőies magatartásforma minden megnyilvánulása a nemi szerepektől, a lelkiállapot változásokon át a környezetbéli, szociális körülményekig, amelyeket a férfiak és nők teljesen másképpen

élnék át. Az erotika megjelenése is környezet- és kultúrafüggő, bár a gondolatokat már a közösülés felé irányítja, korlátozza. A közösülés a szexualitásnak csak egy kis szelete, s a szexotechnika azon belül is még kisebb rész. Tehát aki az erotikát, szexet csupán erre korlátozza, az meglehetősen szűklátókörűen gondolkozik ebben a témában.

A szexuális kultúra

A magyarok hajlamosak arra, hogy a hazai szexuális kultúrát lebecsüljék, s elsősorban a technikai ismeretekből tudatlanságra alapoznak. A naplók arról árulkodtak, hogy erről szó sincs! Elég gazdag már a szexotechnikai ismeretek tárháza, alkalmazzák is bőven, mintha ezen múlna a kapcsolat minősége, boldogsága. Szinte mindannyian siker- és eredmény orientáltak, mind a férfiak, mind a nők tudatában ott van folyamatosan a kielégülésre-kielégítésre törekvés. Példaként felhívom a figyelmet a (4) számú párra, ahol 43 szeretkezés volt egy hónap alatt, de azzal is elégedetlen volt a hölgy és a vágya – úgymond – kielégítetlen maradt, és a (12) számú párra, akik ugyanazon hónapban egyszer sem szeretkeztek, mégis a vágy megmaradt. A vágy meglétéhez, és eltűnéséhez is rengeteg körülményre van szükség, de a lényeg: minden fejben dől el. Míg az N4 hölgy nem hagyja magát teljesen kielégíteni, mert megvalósíthatatlan idea képeket kerget, és olyan tökéletességet keres, ami nincs, addig az N12 hölgy vágya a szeretetre, ölelésre, de sértettsége, duzzogása olyan mértékű, hogy nem engedi a közeledést, helyette inkább hosszútávutásra rendezkedik be. A naplók bebizonyították, hogy nem a technika, hanem az érzelm és a gondolatok játszanak fő szerepet a vágy kialakulásában és kielégítésében egyaránt, s az érzelm nagyobb vágyfokozó és kéjnövelő lehet, mint a legrutinosabb simogatás.

A könyvben külön értékeli az együttléti kérdőíveket, de szexológiai szempontból az is másképpen értékelendő. Érdekes módon, gyakran nem egyformán ítélték meg a szexuális együttléti idejét. Igaz ugyan, hogy nem volt egyértelműen deklarálva, hogy mit értenek alatta, a párokon múlt az értelmezés. Nekem pl. egyértelmű lett volna, hogy a szeretkezés az első simogatásnál kezdődik, magába foglalja az előjátékot, a közösülést, és az utóöngéket is a lenyugvásig. Szexológiai szempontból viszont csak a közösülési időt mérjük információs adatként, azaz a behatolástól a magömlésig terjedő időt. Így fordulhatott elő, hogy korai magömlésesnek nevezte magát az a fiú, aki 45 percig szeretkezett. Nyilván ez a teljes együttléti idő volt, nemcsak a közösülésé. De valljuk be, hogy **az igazi szexuális kultúrát a teljes együttöltött idő jellemzi, s főleg a nők számára ez a fontos.**

A kérdőív rákérdez a kezdeményezőre, az orális szexre, de nem kérdez az análisra, vagy az egyéb szexuális játékokra, amik viszont mára már teljesen elterjedtek. Mérték a vágyat, az egymásra gyakorolt hatásokat, a testiséget, a lelkeséget, de a naplózók nem mindig vették a lapot, hogy minősítsék az együttléteket, és sokszor formainak tűnt a kitöltése. Habár szinte mindenki, mindig megélt az orgazmust (ami szinte hihetetlen eredmény), ez nem járt együtt a testiség és lelkeség maximális megítélésével. Azaz megint az nyert bizonyítást, hogy **még a szexuális párkapcsolat minősítése sem az orgazmus meglététől függ!** Mégis a nők nagy többsége ezt tekinti a kapcsolata minősítési alapjának.

Érdekes kérdés az is a párkapcsolatokban, hogy ki milyennek értékeli, vagy hiszi önmagát. Gyönyörűen rajtakapható ez a folyamat is a naplókban, hogy a párok sokkal toleránsabbak a másik rossz dolgai, tulajdonságai iránt, mint önmagukkal szemben. A férfiak képesek a nőkért éveken, évtizedeken keresztül is lelkesedni, szerelmet és vágyat érezni, miközben a nők vad átalakulási folyamatokba, fogyókúrákba kezdenek úgymond a párjuk miatt. Valójában önmaguk elégedetlensége miatt. A naplók jellemzik, hogy a férfiak/férjek képesek több

gyerek világrahozatala után is lelkesen rajongani feleségükért. (Remek példa erre a (2), az (5) vagy a (6) pár, illetve a (4) pár férfi tagja.) Ők bizonyítják, hogy a szerelem él, és örökké élni képes.

Érdekes kép alakul ki a hűségéről is. A naplózó párok – legalábbis a naplózás ideje alatt – mind hűségéről tettek tanúbizonyságot, most nem is a rajtakapás lett volna a cél. A hűségéről alkotott gondolataik voltak igazán érdekesek. Gondolatban többen is képesek megcsalásra, mint a valóságban. Egyeseknek büntudatuk van emiatt, mások viszont természetesnek tartják. **Van, ahol a hűség a valóságban mindenek felett való, viszont az etikai önkorlátozás a fantáziában kielégülés és kicsapongás után kiált, s gondolatban meg is teszik azt, amit a valóságban nem mernek.** Ugyanilyen téma a pároknál a harmadik személy bevonásáról szóló fantázia, ami sokaknál csak fantázia marad. Veszélyt viszont csak akkor jelent, ha a fantáziát meg is valósítják, s megingatja az addig stabilnak hitt kapcsolatot. A nyitott házasság elmélete a legtöbb pár számára elfogadhatatlan gondolat, és vagy-vagy-ban, illetve váltásokban, változtatásokban gondolkoznak. Kevesen képesek a nyitottságot az érzelmek megőrzésével, a stabilitással összefüggésbe hozni, mint pl. Soma, aki szívesen nyilatkozik is erről.

Sajnos hazánkban a párkapcsolatok nagyon ingatagok, magas a válások száma. Ez is remekül visszatükröződik a naplózásnál. Egy hónap alatt az önként jelentkezők 30 %-a (direkt vagy indirekt módon) visszalép. Már csak 8 napló marad értékelésre, s közülük is egy pár – mire a könyv megjelent – már felbomlott. Pedig a 8 párnál - mind a nyolcnál - érződött a szerelem megléte, még a (12) párnál is, akiknél kirajzolódott a feszültség is.

Intimitás, nyitottság

Legtöbbször azt lehetett érezni, hogy a naplózók szívesen leírták a gondolataikat, s emiatt jobban oda is figyeltek magukra, kapcsolatuk tartalmára is minőségére, hiszen számot is kellett adniuk róla. Nem kellett megmutatniuk egymásnak, bár néhány pár ezt a szabályt érezhetően nem tartotta be. (Nem baj, hiszen ez is a pár intimitását tükrözi.) Olyan gondolatokat írtak ki magukból, amit eddig is szívesen megfogalmaztak volna valakinek. De kinek? Ez az a téma, amiről nem nagyon szoktak beszélni az emberek. Mindennapi örömök és nehézségek, napi gondolatok, amit néha a nők a legjobb barátnőjüknek mondanak csak el. A férfiak meg talán senkinek. Így aztán kirajzolódtak a különbségek, előjöttek a nehézségek, és fény derült arra, hogy ki mit gondol másképpen, mint ahogy azt a párja gondolja... (Én azt hiszem, hogy ő azt hiszi... játéka remekül visszaköszön.) Előfordul, hogy az egyik fél szerelmesen ömleng a párjáról, miközben az kicsit éppen távolságot tartana, és nem ugyanazt érzi iránta. Majd fordul a kocka, és azt gondolja, hogy ez vagy az az ötlete örömet okoz a párjának, de egyáltalán nem úgy lesz. A naplóban megfogalmazzák a valós gondolataikat, de leírják azt is, hogy a valóságban **hogyan hidalták át a problémát.** Elkenték, átléptek rajta. Vagy azért, mert nem is volt akkora jelentősége, mint tűnt, vagy azért, mert **elkerülték a konfliktust. A szexet több pár is úgy alkalmazta, mint konfliktusmegoldó módszert.** Vannak nehézségek, ellentétek, de a szeretkezéssel minden elsimítható, megoldható – gondolják. De ettől a valós gondok megmaradnak, csak kölcsönösen port hintenek egymás szemébe...

Ez az utóbbi módszer remekül jellemzi a párkapcsolatok többségét. A szexet, a közösülést nemcsak testi-lelki igényeik kielégítésére használják, hanem problémamegoldásként, helyesebben a probléma elkenéséeként. Hiszen a kielégített partner kevésbé reklamál a gondok miatt, és látszólag minden rendben van. Persze csak látszólag... Hiszen a mélyben ott

munkálkodnak az ellentétek tovább. Valószínűleg nem képesek megoldani a valós problémákat, ezért inkább csúsztatnak, elkennek. A naplókából is kiderül, hogy az emberek zöme nem találja a szexualitás igazi helyét az életében. (Talán a (2) számú pár helyezte el a szexualitás szerepét legrealisabban a magánéletében és családi miliójában.) A szexualitás a házasság, a párkapcsolat EGYIK legalapvetőbb és legfontosabb alappillére. Ez kétségtelen tény. Ha a szex nem működik egy párkapcsolatban, akkor az lehet más szempontokból akármilyen jó, s lehet a két fél szuper alkalmazkodó, akkor is szinte biztos, hogy felbomlik. Annak ellenére, hogy nem ezen múlik minden, illetve NEM CSAK EZEN. Ha a szex jól működik és ezzel problémák tengerét fedik el, akkor is zömmel a párok boldognak hiszik magukat. (Kivétel ez alól a (4) pár hölgye.) Ha a szex nem jól működik, de egyébként rengeteg minden összetartja a kapcsolatot - gyerekek, anyagi érdek, emberi tulajdonságok – akkor viszont a szexhiány miatt a pár mégis boldogtalannak minősül (példa erre a (12) pár), de együtt marad.

A naplózás, mint szexológiai módszer

Nem volt könnyű feladat szexológusként végigböngészni 16 ember egyhavi, kézzel írt naplóját. Nekem leginkább a kézírások kiolvasása jelentett nehézséget, míg – gondolom – a grafológusnak elsősorban az nyújtott élményt és információt. Nagyon érdekes volt viszont az az információ mennyiség, ami így egy párról a rendelkezéseimre állt. Többet lehetett megtudni a naplóból a párkapcsolati és szexuális problémákról, mintha több hónapig jártak volna terápiára (heti legalább egy-egy órára), és ott akarjuk feltörni az intimitás csonthéját ötletes kérdésekkel, megközelítésekkel. Azaz a napló remek terápiás módszernek is bizonyult!

Nem könnyű az alkalmazása, hiszen a párok nem szívesen vállalják az egy hónapon át tartó napi naplóírást, kevésbé nyitottak és extrovertáltak, mint pl. a pszichológia szakos hallgatók. Mégis már több párt rávettem a naplózásra, és remekül fel lehetett használni a terápiában! Némi plusz munkát jelent mind a párnak, mind a terapeutának, de hónapokat lehet vele megtakarítani, és hamarabb lehet célt érni. (Már ha valakinek a gyors segítségnyújtás és eredményesség a cél... Nekem mindenképpen az.)

Volt olyan pár is, aki azért utasította vissza a naplózást, mert attól tartott, hogy túl sok hiba, párkapcsolati probléma kerül a felszínre. Azaz kiderült, hogy a gondjaik egy részét nem feltárni, hanem elfedni szeretnék, s így várják a segítséget a szexuális zavaruk terápiájában. Ha a naplózás nem merül fel, akkor ez a fajta elhallgatási szándék ki sem derül, mert látszólag nyitottan viszonyultak a terápiás folyamathoz. Egy másik pár felvállalta ugyan a naplózást, és nagyon nyíltan meg is írták a gondolataikat, de utólag ettől megijedtek, és a napló megsemmisítését kérték. Természetesen ezt megtettem, de akkorra a szükséges információ már a rendelkezésünkre állt. Azaz a napló növeli az intimitást, de a naplózók ettől egy kicsit meg is ijednek.

Abban reménykedem, hogy ezután – mind nekem, mind az olvasóknak – már maga a kézírás is információt ad a pár kapcsolatáról, szexualitásáról, erotikájáról. Legtöbbször nem terápiára, hanem önmaguk, saját kapcsolatuk, társuk, barátaik felmérésére fogják használni a tanult módszereket. A feltárás érdekes, de nem elegendő. Mindig meg kell találni a megoldáshoz vezető utat is. Nagyrészt az is benne van a kézírásban... Legalábbis segít a megfelelő út kiválasztásában.