

## **Sz. Mikus Edit: Az orgazmus**

RÉSZLET A párkapcsolatok iskolája c. könyvből. Budapest, Jaffa Kiadó. 2008.  
Ehangzott: Mesterkurzus. 2008. Október 22.

A Párkapcsolatok Iskolája rendezvénysorozaton közvetlenül Popper Péter után léptem a színpadra, aki az őszinteségről, a hazugságokról és a titkokról tartott előadást. Nagyon szoros kapcsolódás van az ő témája és az enyém között, így jó kiindulópont ez ahhoz, hogy az orgazmusról beszéljünk, aminek számtalan megközelítése létezik – vagyis nem is olyan egyszerű és egyértelmű dologról van szó, mint gondoljuk.

Van olyan kolléganőm (dr.Pándy Mária), aki szerint nem is létezik az oly nagyon keresett hüvelyi orgazmus – és biológiai-fiziológiai értelemben igaza is van. Egyik legnagyobb szexológusunk (dr.Lux Elvira) szerint “minden nő egyetlen vágya, hogy a hüvelyében elégüljön ki” – és neki is igaza van, mert tényleg erre vágnak a legtöbben. Egy ellentétes szemlélet (dr.Szilágyi Vilmos) szerint az alternatív szex veszélytelenebb és kellemesebb, mint a közösülés, és mindegy hogy a nő hogyan elégül ki, mert akár közösülés nélkül is teljes értékűnek élheti meg az orgazmusát. És van kifejezetten az orgazmus testi megélésére alapuló iskola is (Orgazmus Klinika – dr.Tóth Emese), aminek keresettségéből arra lehet következtetni, hogy valós igényeket elégít ki. Senkivel sem óhajtok vitatkozni, már csak azért sem, mert kellőképpen tiszteltem a kollégáimat. De én egymás szemléletet kívánok bemutatni önöknek, mely talán eltér a többitől, de alapoz is rájuk, szintetizál. A más megközelítés alapja éppen az, hogy én sem orvos, sem pszichológus nem vagyok, hanem bölcsész, egykoron népművelő, jelenleg is újságíró, és az alternatív gyógymódokat pártfogoló, ezoterikus gondolkodású szexológus.

A *Nők Lapja Café* szakértőjeként nap mint nap szembe találok magam a valósággal, és kiderül, hogy a nőket manapság a szex megfelelő kéjjel történő megélése izgatja leginkább. A hozzám érkező közel hétezer levélnek körülbelül a 60 %-a foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy “miért nincs hüvelyi orgazmusom?”. Azt gondolom, hogy ezt a mintát nyugodtan tekinthetjük reprezentatívnak.

Valljuk be, a fejezet címének olvastán szinte mindenki egyértelműen a női orgazmusra gondol, én azonban mindkét nem orgazmuskészségével foglalkozni kívánok, ami szintén szokatlan kissé. Ám az egyenjogúsodás folyamatában eljutottunk oda, hogy már ismerjük a férfi klimax tünetegyüttesét és a férfiak szexhárítási mechanizmusait is (fáj a fejem, fáradt vagyok, stresszes napom volt), sőt, immáron a férfiaknak is vannak orgazmuszavaraik. Így magától értetődőnek találok, hogy erről is szó essék.

### **Tisztázzuk először, hogy miről is beszélünk, és mi az orgazmus!**

#### **1. FIZIKAI-BIOLÓGIAI-ORVOSI MEGKÖZELÍTÉSBEN**

Természetesen itt elsősorban a testről, a testi jelenségek értelmezéséről van szó.

*Testi szinten az orgazmus nem más, mind egy másodperc tört részéig tartó bioelektromos kisülés, aminek nagyon sok testi tünete fedezhető fel, a folyamat ellenőrizhető.*

A nők az alhasban pulzáló érzést tapasztalnak (pulzálhat a méh, a hüvely, megrándulhatnak a comb belső izmai), a G-foltos orgazmusnál pedig megtalálható a női ejakuláció is, melynél

vitatott, hogy részben vagy egészben tartalmaz-e vizeletet vagy sem. Az viszont egészen bizonyos, hogy a kispriccelő váladék nem a húgyvezetéken keresztül, hanem a hüvelyből távozik.

A férfiaknál az orgazmusélmény általában együtt jár a magömléssel, de nem mindig! Ma már létezik férfi orgazmus ejakuláció nélkül, és létezik ejakuláció is orgazmus nélkül. Van, akinél tanult módszerrel, és van, akinél valamilyen lelki probléma okán.

A testi tüneteket legtöbbször ismerik, ezek a két nemnél szinte azonosak: izomrángások, kipirulás testszerte (arcon és mellkason, farpofákon egyaránt), fokozott verítékezés, speciális hormonok megjelenése az izzadmányban (illatok), fokozott pulzus, emelkedő vérnyomás, megváltozott, szapora légzés, sokszor ebből adódó átmeneti oxigénhiány (ennek is betudható a megváltozott tudatállapot, néha kisebb ájulás). Az orgazmus előtt, közben és után a női nemi szerv vérbősége látványosan megváltozik, a színe szintúgy, a csikló szinte eltűnik, a hüvely kiszárad (biokémiai folyamat következtében, amit a bioelektromos folyamat generál, a hüvelyváladék porrá képes változni). A mellbimbó mindkét nemnél megmerevedik, jelzi az izgalmi állapotot. Az arckifejezés szinte befelé fordulóvá válik, s mindkét fél speciálisan másféle hangeffektusokkal kíséri a testi jelenségeit. De nem ez az élvezet elsődleges mutatója!

Nagyon fontos tudni, hogy nem mindenkinél egyformán, és nem egyforma intenzitással jelentkeznek a felsorolt tünetek. Sokszor orgazmust élnek meg diszkrét tüneteken produkálók, némán élvezők is, és az sem biztos, hogy a sikítás mértéke egyenesen arányos a megélt kéjjel.

*Volt olyan kliensem, aki arról panaszkodott, hogy bizonyára nincs orgazmusa, mert még egyetlenegyszer sem ájult el, míg a szobatársa rendszeresen teszi ezt...*

*Egy másik kliens azért akart terápiára járni, mert ugyan van orgazmusa, de nem pulzál a hüvelybe, és a partnere szerint csak akkor van egy nőnek orgazmusa, ha a hüvely ritmikusan pulzál...*

*Sok nő némán és nagyon diszkrét tünetekkel éli meg az orgazmusát, amivel egyébként elégedett volna, ha partnere nem "világosítaná fel", hogy ez nem az igazi, és kezeltesse magát, mert ő aztán igazán tudja...*

Az orgazmus mindkét nemnél megváltoztatja a hormonháztartást is. Az agy megfelelő mirigyei szerotonint termelnek, amit a köznyelv boldogság hormonnak hív. A hormonok visszahatása már korántsem ilyen egyértelmű. Kutatások kiderítették, hogy például az ösztrogén a nők vágyára alapvetően kisebb hatással van, mint gondolták, és petefészkek eltávolító (sőt, méheltávolító!) műtétek után is képesek a nők ugyanolyan intenzitással megélni az orgazmusukat, mint korábban. Férfiaknál is kevésbé hat a szexuális működésre a tesztoszteronszint, és here eltávolítások után is képesek a tökéletes szexuális működésre. Min múlik? A gondolatokon és az önbecsülésen. (Erről majd később.)

## 2. LELKI SZINTEN

*Lelki szinten az orgazmus mindkét nemnél valamilyen katarzis élmény. Megkönnyebbülés, feloldódás, ellazulás, elégedettség, de egyben felfokozott lelki állapot, ami enyhülést nyert.*

A katarzis szót elsősorban az irodalomban, a művészetekben szoktuk használni, én mégis teljesen ide valónak találom. A tapasztalat az, hogy sokan nem is képesek ennek a lelki élménynek a megélésére, és sokan nem is keresik, csak a testi kielégülést, annak jeleit,

technikai trükkjeit. Így szegényebbek maranak, katarziszuk elmarad, és a teljes testi kielégülést is képesek valamiféle hiányérzettel megélni.

A nők zöme lelkileg gazdagabb, így jobban és erősebben képesek az ilyen típusú élményt megélni, sőt talán elvárni is, de pont a túlérzékenység miatt blokkolhatnak is. A korszellem változásai úgy hozták, hogy a nők egyre jobban elvárták a férfiktól is az érzékenységet, a megértést és figyelmességet, mely igényt követve sok férfi tényleg annyira érzékennyé vált, hogy túlzott reakcióval vagy túlzott visszafogottsággal éppen hogy megakadályozzák a természetes átélésüket. (Gondoljunk itt például a korai magömlésre és az átmeneti merevedési zavarok mögött álló érzelmi blokkokra.)

Ez az a kérdéskör, amit a nők *szerilemként* értelmeznek, a férfiak pedig – ha szerilemként is élik meg – kevésbé merik felvállalni, mert manapság az érzelmek visszafogása, a szívcsakra zárása, a pókerarc divatosabb, mint a lángolás felvállalása.

Ha *szerilemről van szó*, akkor azt is tudnunk kell, hogy sok nőnél a lángoló, kezdő stádiumban lévő, lila ködös szerilem megléte nagyon fontos ahhoz, hogy egyáltalán beszélni lehessen az élvezetről. Így amikor a szerilem a második stádiumba lép (a lila köd felszáll és a realitás előtérbe lép), a vágy a köddel együtt elillan... Ilyenkor nyugodtan állíthatjuk, hogy a kapcsolat nagyon éretlen, szexre teljesen alkalmatlan állapotban volt még, és csak a kezdeti hevességet használták ki átmeneti élvezetek leszüretelésére, de a csalódás már eleve benne volt a kezdő pillanatban.

A férfiak kevésbé kötik kényüket a szerilem érzéséhez, képesek minimális vonzódással – sokszor még anélkül is – teljes értékű kéjt megélni. A vágyukat sokszor “szerilemnek tűnő formában” találják partnereik elé, ám ez az álszemérem a magömléssel egy időben távozik... Ha azonban mély érzéseket táplálnak a nő iránt, akkor szexuális működésük is teljesen más lesz. Hosszú távon elfogadják partnerük minden rezdülését, a szerepváltozásokat (például anyaság), a test változásait a kor előrehaladtával (öregedés), s ha figyelmességért cserébe figyelmességet kapnak, potenciájuk töretlen marad, kényérzetük úgyszintén. Ilyen esetekben viszont a férfiaknál gyakoribbak a lelki eredetű, átmeneti potenciazavarok.

### 3. KULTURÁLIS SZINTEN

Társadalmi, szociológiai megközelítésből nem lehet orgazmus definíciót adni, viszont az értelmezés nagyon sokban múlik az adott környezet kulturális szokásain, amik alapvetően befolyásolják a társadalom tagjainak magánéletét, még az orgazmusait is. Így hát nyugodtan beszélhetünk az orgazmus iránti *trendi elvászárokról*.

A kívülről jövő kulturális elvárások alapja manapság elsősorban a pornográfia és a média. (Erről később még részletesebben szólni fogok). Nyilvánvalóan meghatározó az a magyar szexuális kultúra is, ami végtelenül álszent a mai napig, hiszen továbbra is az agyonhallgatás jellemzi hazánkat, miközben az egész népdalkultúránk szinte durván pornográf alapú, csak éppen olyan szimbólum rendszerekkel dolgozik, amiket ma már alig értünk. Igen sok értékes mű jelent a nyolcvanas években a magyar népi kultúra erotikus elemeinek elemzésével. A filmekben, a színpadon és a zenében már kevésbé visszafogott az erotika – sőt, sokszor egyenesen túlzott -, ám például a pedagógiai tevékenységbe szinte képtelenség beilleszteni a szexuális nevelést harminc éve!

Mivel több nemzedék sem képes beszélni a szexualitásról, a fiatalok a média tevékenységének hatásait élvezik, amely hirtelen információ bőséget ömleszt rájuk, értékeket azonban már

kevésbé. Az újságok, a televízió torzított értékrendet sugallnak, amik hatására például az orgazmus kérdése is túl lett harsogva.

*Nemrég az nlcáfére érkezett egy meglepő levél, amiben egy nő arról panaszkodik, hogy neki semmilyen gondja nincs a szexszel, az orgazmusa megélésével, mindig minden simán és gondtalanul ment – már attól tart, hogy az ő állapota nem normális...*

A külső folyamatok hatására a nők és a férfiak is másképpen fogalmazzák meg igényeiket, és szerelmes együttléteik feltételeként kezdik megszabni az orgazmus létét. Ha nincs, akkor az együttléteket sikertelennek, a partnert frigidnek vagy potenciazavarosnak bélyegzik, mintha a kapcsolat egyetlen és legfőbb értékmérője ez lenne. Ez egy olyan alapvetően torz értékrend, ami ellen bármikor képes vagyok fellépni. Az orgazmus nem az együttléte célja, hanem ajándéka, velejárója, amit nem követelünk, hanem elfogadjuk! Ha pedig nem elvárás, akkor nagyobb esély van a bekövetkezésének is, mivel megszűnik a teljesítménykényszer, a görcösség. Ma már ez az elvárás mindkét nemet jellemzi, bénítja.

*Tipikus levélnek számít az nlcáfén: "A kapcsolatunk aslapvetően nagyon jó, minden a legnagyobb rendben van. Van is orgazmusom egyedül, de a hüvelyi orgazmust nem vagyok képes megélni. Tessék nekem segíteni, mert ha nem tudom ezt produkálni, akkor elhagy a párom!" Azaz, ha a férfi követelése nem teljesül, akkor inkább másik partnert keres magának. Erős a gyanúm, hogy ilyenkor nem a nő gyönyöre az elsődleges cél, hanem a férfiúi diadal, miszerint ő erre is képes...*

Nem hiszek abban, hogy ahol minden rendben van, ott éppen csak a szex nem működik. Ha minden rendben lenne, a szex is működőképes volna, tehát az egész párkapcsolatban keresendő a hiba. *Nincsenek önállóan szexuális problémák* (a betegség alapú funkciózavarok a legritkébbak, amivel az orvosok természetesen nem szoktak egyetérteni), *sokkal inkább kommunikációs zavarok léteznek*. Ma már társadalmi szinten kezelendő a párkapcsolatokba bevonuló általános kommunikációs zavar.

#### 4. SPIRITUÁLIS SZINTEN

Mára már folyóméterben mérhető azon könyvek sora, amelyek a szexuális kultúra spirituális, szakrális megközelítésével foglalkoznak. A *Káma-szútra* tanításai a modern, európai ember számára szinte nevetségesnek tünnek, de megszületett a mű Anne Hooper által europizált, képes változata, ami viszont hasznosítható. A taoista tanok teljes egészében nem, részleteiben azonban nagyon is alkalmazhatók, hiszen kiváló praktikákat kínálnak a potencia növelésére, a gyönyör fokozására. Könnyen adaptálhatók a mai életre, sőt a tudományos állásponttal való analógiák is felfedezhetőek.

Amerikában – s egyre inkább itthon is – nagyon divatossá váltak a tantrikus szex tanfolyamok, azonban a tantrikus szex technikailag még azok számára is nehezen kivitelezhető, akik spirituálisan képzetek, arról nem is beszélve, hogy korántsem csak technikákról van szó!

*Spirituális értelemben egy szeretkező pár az isteni energiákkal, az univerzummal történő egyesülés erővel együtt képes önmagában és partnerében a szexuális energiát áramoltatni, így a kéjt automatikusan, közösen megélni*. A spirituális szexben a test csak eszköz, a lélek és a test együtt egyfajta testen kívülséget, egységtudatot él meg. Itt cél a finomság, az érzékiség és a lassúság. Ami a nőknél néha túlzott romantikus elvárásnak tünik (fürdőzés, illatok, füstölők, gyertyák, virágok), az a keleti spirituális szexkultúrában teljesen alapvető. A hiba ott van, hogy ez a kultúra ritkán találkozik az európai ember mentalitásával, vágyaival és elvárásaival.

## 5. SZINTÉZIS – 1.

A testnek, s léleknek és a szellemnek együtt, egységben kell megélnie a kéjt úgy, hogy abban semmiféle kényszer és elvárás nincs. A hiba forrása éppen az, hogy az orgazmusproblémákkal küzdők mindig csak egyetlen kiszemelt területen – 80 %-ban a szextechnikában – keresik a választ, ami alapvetően téves hozzáállás! Abban reménykednek, hogy egy-egy trükk ismerete elvezet a megoldáshoz, pedig ez nem igaz. Azt gondolják, hogy csak a felfokozott szerelemben képesek a kéjre, ami szintén tévút. Azt hiszik, le kell másolniuk a pornófilmek mintáit, hogy lepedőakrobaták legyenek, ám ez a törekvés csak az erkölcs romlásához és görcsös megfelelni akaráshoz vezet. Megint mások abban a hitben ringatják magukat, hogy a spirituális lebegés akár test nélkül is meghozza a tudat kéjét, ami megint csak durva félrevezetés.

*Sylvester Stalone és Sandra Bullock futurisztikus szexjelenete jut eszembe a Pusztító című filmből. Fejükön egy agyat stimuláló készülék, és várják a kéjt... Sly szerint a régi időkben ennél sokkal jobban bevált módszerek is léteztek – és igaza van!*

### Térjünk vissza az orgazmus anyagi szintű (fizikai biológiai technikai) értelmezéséhez

1. **Leszűkíthető az orgazmus csak biológiára? Nyilván nem.** Nézzük meg az ismert, és évtizedek óta sokat mutogatott, elemzett grafikont a férfiak és nők orgazmusának bekövetkeztéről.
  - a. Ezek szerint a nők biológiai lelki (összetett) alkatuknál fogva hosszabb előjátékot kívánnak, hogy az izgalmi szakaszban elérjenek közel olyan szintre, mint a férfiak, majd ezt követi az ún. plató szakasz, ahol már jó testi érzéseik vannak. Majd az orgazmus következik, ami lehet egyszeri, vagy többszörös, egymás után bekövetkező (de értékében a kettő azonos, megvalósítása pedig elsősorban alkati kérdés, nem tanulható). Az orgazmust követően az ernyedési fázis következik, amikor a nő még simogatásra, babusgatásra vágya, törődésre, beszélgetésre, de ha az orgazmusa teljes értékű volt, egy darabig a közösülés ismétlésére kevésbé vágyik.
  - b. A férfiak számára jóval kevesebb idő elegendő az izgalmi szakasz kezdetétől elérni a csúcra, majd bekövetkezik az ejakulációval általában kísért orgazmus (néhányuknál a magömlés elmaradhat, mások ugyanolyan sorozat orgazmusra képesek, mint a nők). Az orgazmust követően általában gyors ernyedési fázis következik, amikor a férfit már általában kevésbé érdekli a párja, leginkább elernyednek vagy elalszanak, a romantikusabbak összebújnak a párjukkal.
  - c. A grafikonon is külön megjelölték, hogy célként szerepelt az együttes orgazmus! Fatális tévedés volt ezt hirdetni, mivel ez egy ritka jelenség, s ha mégis bekövetkezik, akkor érdemes megünnepelni, mint a házassági évfordulót...

*Egy alkalommal egy fiatal házaspár jelentkezett be hozzám terápiára. Amikor megérkeztek, a férfi bekukkantott az ajtón félig kinyitva azt, és megkérdezte: Bejöhetünk? Nekünk nagy problémánk van ám! Mi lehet a? ' kérdeztem vissza a még mindig ajtóban várakozó férjtől. Nincs együttes*

*orgazmusunk – válaszolta. Ki mondta, hogy lennie kellene? – kérdeztem vissza. Ja?... – mondta a férfi, és becsukva az ajtót sarkon fordult. Aztán visszalépett és bejöttek, majd kiderült, nem is ez a fő gond, hanem az, hogy a vágyuk nem egyezik, és valójában nincs idejük és energiájuk a szexre...*

Ma már elfogadhatatlannak tartom, az orgazmus ilyen megközelítését, miközben minden adat igaz, ami a grafikonon követhető. Csakhogy nem elegendő ahhoz, hogy valaki a saját orgazmusát illetően képben legyen! Nem tartom azt sem igazságosnak, hogy mindig a férfiakat kényszerítjük arra, hogy hosszabb szeretkezésre legyenek képesek a nők elnyújtott izgalmi szakasza miatt, és elfelejtünk arról beszélni, hogy a nők is megtanulhatnak a gyorsabb kiej elérését. Vannak nők, akiknek előjátékként 30-45 percre is szükségük van ahhoz, hogy esélyük legyen az orgazmusra, és csodálkoznak rajta, ha ezt a férfiak megunják. Hölgyeim! Én ennyi idő alatt felérek az autópályán Kecskemétről Budapestre!

Ugyanakkor egyre gyakrabban találkozom a nők korai orgazmusával is, ami a korai magömlés analógiája nőknél – ami azért gond, mert frusztrálja a férfit, amiért úgy érzi, nem is ő okozta a nő kiejét, aki persze már a 10-15 perces szeretkezés minden további percét feleslegesnek és unalmasnak tartja.

A szexualitás funkcionális zavarai látszólag a biológiai fogalomkörbe tartoznak, de nagyrészt (80 % ban!) mégsem azok. Nem foglalkozunk mélyebb tartalmával, de felsorolásszerűen érdemes megemlíteni az alapvető zavarokat, (a teljesség igénye nélkül) melyek megakadályozhatják mindkét nem orgazmusának bekövetkeztét:

- Alapvetően említésre méltó mindkét fél részéről a vágy hiánya.
  - Fizikai készenlét hiánya (fáradtság, stressz, időhiány) – egyik sem kezelhető gyógyszerekkel!
  - Korai magömlés a férfiaknál, korai orgazmus a nőknél.
  - Érzéketlen csikló vagy hüvely, érzéketlen pénisz, ingerelhetetlenség. (Ez a terület elsősorban orvosi kérdés!)
  - A maszturbáció megtagadása. (Nőknél fatális tévedés, de leggyakrabban vallási okok sejtlenek mögötte.)
  - Merevedési zavarok különböző mértékű formái. (Részben orvosi beavatkozást igénylő, részben pszichés gondok állnak mögötte.)
  - Fizikailag jelen lévő betegségek. (Sokkal ritkábban okok, mint gondolják!)

## 2. Leszűkíthető az orgazmus (feltétele) csak kémiára? Egyáltalán nem!

Manapság nagyon divatos a vágy feltételeként a „kémia” megjelölni, amire egyre gyakrabban hivatkoznak. Mi is rejlik mögötte és mennyire valóságos gondról van szó? Elsősorban arra gondolnak a férfiak és nők, hogy kiejük feltétele, hogy a vágyukat a másik illata, bőre, íze, kisugárzása keltse fel. Alapvetően helyes felismerés, hiszen a **párválasztásunk tudattalan alapja az aurák összeillése, a test íze és illata** (hormon rendszere), és a lélek belső kisugárzása, ami az aurában már fellelhető.

Csakhogy! Mindezek megléte egy nagyon jó alap lehet egy jól működő párkapcsolathoz, átmenetileg a remek szexhez, de hosszú távon semmiképpen sem elegendő feltétel! Ugyanis **a kezdeti biológiai és kémiai szinten működő vágy később már szocializálódik a testben és lélekben, és az egyéb lelki, kulturális, szakrális feltételek fontosabbá válnak, a súlypont áthelyeződik a testről feljebb: a lélekre és a tudatra.**

Sokan ezt a kémiai feltételrendszert azonosítják az ember szexuális ösztöneivel, és a választást is így ösztönválasztásnak nevezik. Ez is helytelen megközelítés, **hiszen az embernek vannak létfenntartási és fajfenntartási ösztönei, de maga a sexualitás nem ösztönrendszerben működik! Az emberi sexualitás tudatos tevékenység.** (Ha ösztönös lenne, úgy működnének, mint pl. a kutyák, ahol a szukák csak tüzeléskor hajlandók felvenni a kant, és párzó képességük bizonyos ciklusokhoz köthető. Ezzel szemben az emberek az ivarérettségtől halálukig képesek az aktusra még akkor is, ha pl. a nők a termékenységre már nem.) Érdemes elgondolkozni az emberek – főleg a magyarok – fajfenntartási ösztöneiről is. Vajon hol van?... Nem írta felül a tudat és a szociális helyzetképzés a fiatalokban? ...

### 3. **Leszűkíthető e az orgazmus csak technikára? Erre aztán tényleg nem!!!**

A legtöbben azt hiszik, úgy gondolják, hogy **a jó szex** (és ez alatt is elsősorban az ágyban történő eseményekre, a szeretkezésre gondolnak nagyon tévesen) **feltétele a kifinomult, kitanult és kigyakorolt technika.** Erre vonatkozóan meg is jelentek már jobbnál jobb könyvek, amik nagyon jók, hasznos a létük, színesítik a palettát, tanulni lehet belőle és izgalmas játék a párkapcsolat elején, **de korántsem elegendő feltétele sem az orgazmusnak, sem pedig a jól funkcionáló párkapcsolatnak.**

*A legtöbb kliens – legyen az személyes találkozás vagy levélben feltett kérdés – elsősorban valamilyen gyors technikára, praktikára vágyik, és azt gondolja, hogy néhány mozdulat begyakorlásával már képes megoldani orgazmus vagy magömlés gondját. Ez sohasem így helyes elképzelés! Mindig hozzájárul a megoldáshoz valamilyen technikai megoldás elsajátítása is, de nem jelent teljes megoldást a pszichés változások, az érzelmek megváltoztatása és főleg a gondolkodás hozzásimuló megváltoztatása nélkül!*

Ha igaz volna, hogy a technika ennyire meghatározó, akkor elég volna a könyvek tanulmányozgatása, a pornófilmekben látottak lemásolása, és mindenkinek olyan orgazmusa lehetne, amelyet csak elképzelsz! Csakhogy ez mégsem így van.

Ennek ellenére érdemes megjegyezni, hogy nagyon **sokféle orgazmus létezik a nőknél**, és érdemes néhányat felsorolásszerűen megemlíteni az érdekesség kedvéért.

- Csiklóingerlésre bekövetkező orgazmus (kézzel ingerlésre)
- Csiklóingerlésre bekövetkező orgazmus (orális ingerlésre)
- Csiklóingerléses orgazmus egyéb módon (vízsugár és egyéb trükkök, dörzsölések, izomfeszítések, comb közé szorítások stb.)
- Orális kéj (kunnilingvus) nemcsak a csikló ingerlésével.
- Hüvely és méhszájingerlésre bekövetkező orgazmus (pl. vibrátorral)
- Méhszájingerlésre bekövetkező orgazmus (frikciós mozgásra a pénisz bevezetése által) többféle módon:
  - o Minden testhelyzetben más érzés és ez egyénileg különböző!

- Összeszokott párnál ennek legalább 8-10 fajtája is lehet.
- Minden kék ide sorolható, amit a nő úgy él meg, hogy közben a férfi nemi szerve a hüvelyben van.
- A G felt ingerlése által bekövetkező orgazmus női ejakulációval.
- Anális orgazmus.
- Mell ingerlésére bekövetkező orgazmusok. (Többféle is lehet)
- Csak simogatásra bekövetkező orgazmusok
- Csók által okozott orgazmus!
- Csak az agy stimulálására megjelenő orgazmusok (emlékezés, meditáció által létrejött kék.)
- Szakrális orgazmus (kundalini energia megélése, gerincbizsergések által)
- Egyéb extrém esetek (Pl. a kisujját a fülébe dugja, térdkalácsát ropogtatják stb. és feltáratlan lehetőségek tárháza.)

Arra szoktam hivatkozni, hogy a nőknek legalább 20-25 féle orgazmusuk létezik. Ebben a felsorolásban mind benne van, de ha végig gondoljuk, jóval több is lehet, mint az említett szám. *Valamennyi orgazmusnak tekinthető, hiszen mutatja az orgazmus testi, fizikai tüneteit (a szapora légzéstől a kipiruláson át az izmok megfeszüléséig), és elérhető vele a katarzis is.*

**A férfiaknál kissé egyszerűbb a dolog**, ez is indokolja, hogy kevesebbet foglalkozunk a férfiak orgazmusával. A férfiak esetében:

- Van orgazmus ejakulációval összekötve,
- vagy ejakuláció nélkül.
  - Ez utóbbi lehet tanult folyamat,
  - vagy diszfunkció (ejakuláció retardata)

Mindkét esetben az intenzitás lehet különböző mértékű, tehát elsősorban a mérhető skálán lehetne felosztani, de érzékenyebb lelkű férfiaknál szintén fellelhetők a különböző kéjek, melyek másképpen átéltek. Teljesen más érzés lehet:

- A különböző testhelyzetekben megélt kék.
- A felláció által okozott kék (és az is lehet partnerenként más élmény).
- Heves vérmérsékletű férfiaknál az is okozhat orgazmust, ha ő végzi a kunnilingvust a partnerénél.
- Férfiak is megélik a kéjt a mell ingerlésére.
- Anális orgazmus.
- Csók által okozott orgazmus a férfiaknál is.
- Szakrális orgazmus (magas szintű kék a keresztcsont magasságában a gerincben)
- Minden egyéb extrém, itt fel nem sorolt eset.

Még jó, hogy a technikáról nem akartunk annyit beszélni... S íme! Igen széles a választék, sokféleképpen meg lehet élni a kéjt, de ez csak lehetőség gyűjtemény, az odavezető út nagyon összetett és bonyolult, nem a technikán alapszik.

**Ha valaki megtalálja az orgazmusa gyökerét, akkor bármelyik fajtát képes meg és átélni!**

**Ha az orgazmus kezdőpontja, alapja hiányzik, akkor hiábavaló mindenféle technika és trükk.**



Az alapról pedig beszéljünk később – de még ma – természetesen...

#### 4. Maszturbálás egyedül és partnerrel

**A maszturbáció a férfiaknál teljesen természetes** jelenség már a kamaszkortól. A fiúk 95 % a maszturbál már gyermekkortól, kamaszkortól pedig rendszeresen. (Én az 5 % ra lennék igazán kíváncsi, hogy vajon mi fogja vissza?) Nyilván már korán is vannak túlzások, hiszen a napi többszöri önkielégítés semmiképpen sem tekinthető normál folyamatnak, ilyen esetben a fiú kóros szeretethiányára kell figyelni, nem elsősorban a növekvő szexuális érdeklődésére. Külön lehetne beszélni visszamenőleg a kisgyermekkor, sőt óvodáskori maszturbációkról is, de ez most nem fér bele az előadás keretébe.

*Míg a kamaszkori maszturbálás teljesen természetes, a felnőttkori csak mérsékelten nevezhető annak a férfiak esetében.* Párkapcsolat nélküli férfinál teljesen elfogadható, bizonyos mértékig még a párkapcsolaton belül is, de tudomásul kell venni, hogy a *legtöbb nőt kifejezetten zavarja, ha a partnere az ő jelenléte nélkül önkielégít.* Különösen „vörös posztónak” számít, ha úgy maszturbál a partner, hogy közben pl. pornófilmet vagy képeket nézeget, s e közben a partner elhanyagolódik, a nemi élet minősége és mennyisége romlik. Amennyiben a pár együtt nézi a pornót és ez aktusra serkenti őket, a legtöbb nő nem ellenzi a pornó nézését, sőt a külön külön vagy együtt végzett önkielégítést sem. Az elhanyagolt nő viszont a partner túlzott önállósága miatt nőiségében sértettnek, elhanyagoltnak érzi magát, ami miatt sokszor nagyon komoly lelki traumákat él meg. (A férfiak pornózása és emiatti önkielégítése akár egy külön előadás témája is lehetne, de most ennek kifejtése sem fér bele.)

Nagyon érdekes jelenségnek tartom, hogy **manapság sokkal több férfi maszturbál, mint 10 15 évvel ezelőtt, és ez főleg a pornográfia elterjedésének köszönhető.** A dolog érdekességét elsősorban az adja, hogy a férfiak ezt egyre inkább természetesnek tartják, és azzal magyarázzák, hogy **így a kéjt elsősorban csak biológiai szinten élék meg, de ez számukra átmenetileg kielégítőbb és kényelmesebb – nem utolsó sorban gyorsabb, mint partnerrel.** „Kevésbé macerás” – ahogy fogalmazzak, és valahol ez a megközelítés nagyon szomorú. Mindenképpen arra utal, hogy a férfiak kezdik megenni a női elvárásoknak megfelelést, kényszernek tartják a hosszabban tartó szeretkezéseket, és visszatérnek a pszichoszexuális fejlődés egyik alsóbb fokára inkább ahelyett, hogy feljebb lépnének önmaguk fejlesztésével. Természetesen az állítás nem mindenre igaz – még mielőtt a férfiak sértődötten elhagynák a termet, de a jelenség mindenképpen rajtakapható.

**A lányok kevesebben maszturbálnak** már a kamaszkorukban is, de többen, mint évtizedekkel ezelőtt. Kb. a kamasz lányok 60 70 % a teszi ezt, de még mindig nem annyira természetesen, mint a fiúk. Vagy szégyenlősen, vagy túlkapásuktól sem mentesen.

*Ismerek olyan esetet is, hogy 13'14 éves kamaszlányok összecsoportosultak, és közösen gyakorolva, vibrátorral szakították fel saját szűzhártyájukat azért, hogy mire partnerük lesz, már profik legyenek és megússzák „az érzéketlen és ügyetlen” fiúk babrálását...*

*Arra is volt példa, hogy párjával öt éve együtt járó lány arra készült, hogy lefeküdjön valaki mással, hogy a szerelmével már úgy lehessen együtt, hogy ne kelljen szégyenkeznie az ügyetlenkedések miatt.*

Ezek az esetek inkább arról tanúskodnak, hogy a fiúk/férfiak elvárásai is képesek károsan befolyásolni a lányok ez irányú gondolkozását és magatartását.

**A nők esetében a maszturbáció nagyon fontos tanulási folyamat.** Önmaga testének feltérképezése és megismerése feltétele annak, hogy partnerrel is orgazmus képes legyen. Szinte elképzelhetetlen – mégis valóság, hogy sok nő miként várja el partnerétől, hogy neki orgazmus okozzon, miközben ő maga képtelen ugyanerre, és nem is ismeri a saját testét. Persze érdemes odafigyelni arra, hogy később ne a maszturbáció legyen a nemi élet és a kielégülések alapja, hanem ha a tanulási folyamat befejeződött, akkor inkább a közösülésre és az együttes szexuális játszadozásra kerüljön a hangsúly. (Persze más a helyzet egyedül élő nőknél.)

Fontos megemlíteni, hogy míg a nők nagyon nehezen tolerálják, ha a partnerük maszturbál, a férfiak esetében (zömnél) ez fordítva van. Azaz kedveli, ha a partnere maszturbál, akár előtte, akár egyedül, mert úgy érzi, hogy a partner neki készíti elő a testét. Sőt, a legtöbb férfi ábrándjaiban ott van az is, hogy látni szeretné partnere játszadozásait. A látvány fokozza a vágyát, és tanulhat is belőle.

Vannak azonban olyan – konzervatív – férfiak is, akik bántónak, sértőnek tartják, ha a partnerük akár egyedül önkielégít, akár a szeretkezés közben önmagát is ingerli, mert férfiasságukban érzik magukat sértve: „Mi az, hogy nem velem és általam éli meg az orgazmusát? Kikérem magamnak!”

A kölcsönös maszturbálásnak is kétféle értelmezése van. **Egyrészt lehet a kölcsönös maszturbáció vágyfokozó vizuális élmény és előjáték része** is, ami a szexuális kultúra része, a feloldódás és a partner totális elfogadásának megnyilvánulása. **De sajnos lehet egy minőségileg elfogadhatatlan szeretkezési forma is, ahol a pár nem szeretkezik, hanem szeretkezésnek imitáltan a másik testével maszturbál.** Azaz csakis, és kizárólag az önmaga kéjével van elfoglalva, a másik érzései, elvárásai, körülményei egyáltalán nem számítanak.

## 5. A nők és férfiak testi orgazmusáról összefoglalva

Mint már utaltam rá, a nők legtöbbször arra hivatkoznak, hogy egyedül képesek az orgazmusra (csiklójuk valamilyenfajta ingerlésével, és nem mindegy milyennel!), de partnerrel képtelenek megélni ugyanezt. Azaz **megszületett a hüvelyi orgazmus misztikuma**. Mit is értenek ez alatt? Sok nő arra számít, hogy a hüvelyen belül sokkal fokozottabb élményt lesznek képesek megélni, mint egyedül, és **valami teljesen mást várnak**. Olvasmányaik, barátnői elbeszélései szerint valamilyen „tűzijátékkal egybekötött ájulásos tudatvesztés féjét”, amit *a partner okoz nekik*, és amiben ők saját maguknak jóval kisebb szerepet tulajdonítanak. Valójában nem különböztetik meg a hüvelyben megélt orgazmust attól, hogy úgy akarják megélni a kéjt, miközben a partner a hüvelybe bevezette a péniszét. A kettő nem ugyanaz, és ennek még mindig biológiai magyarázata van.

Ugyanis a nők hüvelye idegileg nagyon gyengén ellátott, mondhatni alig vannak benne idegek. Nincs benne fájdalomérzet (lehet érzéstelenítés nélkül többféle orvosi beavatkozást is elvégezni), így ingerelhetősége is korlátozott (Ugyanakkor viszketni képes, amikor gombás fertőzést kap valaki!) Betegségekre képes, de éppen emiatt általában csak már elég súlyosan kóros állapotban lehet felfedezni a bajt, hiszen apró tünetek szinte észre sem vehetők. Csak a G folt ingerelhető és az A folt, az idegvégződések pedig mind a csikló makkjában vannak. (A

G folt köztudottan a hüvely hasfal felőli oldalán, kb. 5-6 cm-re a hüvelybemenettől, szexuális ingerre keletkező babnyi kidudorodás, amiből az orgazmus pillanatában bő és híg váladék távozik. Összetétele vitatott, mennyisége meglepő, akár 1-2 deci is lehet. Az A folt a méhszájnál szexuális ingerlésre keletkező kiboltosodás, ahol a pénisz makkja jobban elfér és intenzív frikciós mozgásával képes a méhtestet pulzáló mozgásra készíteni, amit a nő orgazmusként él meg. Tehát a hüvely fala – ami olykor az orgazmuskor: legyen az csiklós vagy hüvelyben megélt – is képes pulzálásra, de tulajdonképpen csak ingerületvezetőként szerepel, és **nem a hüvely falának ingerlése okozza magát az orgazmust**. A csikló ingerlése nélkül csak nagyon kevés nő képes orgazmus megélésére. (De vannak ilyen nők is, a többségnél azonban szükséges a csikló makkjának ingerlése.)

**Szakmai szempontból – a szexológia közös állásfoglalása szerint , ha egy nőnek bármilyen módon van orgazmusa, akkor az már nem frigid, orgazmusképes, a hüvelyben megélt orgazmus túlmisztifikálása teljesen alaptalan, de annál inkább elterjedt.**

**A teljes értékű „tűzijátékos orgazmushoz” sokkal több kell! Ahhoz kell önelfogadás és önszeretet, partner szeretet és szellemi elengedés is! A biológia technika nem elegendő feltétel!** Erről beszélünk a pszichés feltételek elemzésekor.

A férfiak orgazmusa egyszerűbb, de az egyenjogúsodással egyre bonyolultabbá válik. A két nem egyre inkább elvárásokat támaszt a másikkal szemben, konkrét elképzeléseik vannak arról, hogy mit várnak el a másiktól, és egyre kevesebbet foglalkoznak azzal, hogy ők maguk miképpen képesek feloldódni, ellazulni, önmagukat adni. Mivel manapság általában nem egyetlen partnerrel rendelkeznek a fiatalok, és hosszas keresgélés után találnak rá az egyetlenre, akivel képesek családot alapítani, és folyamatosan „keresik az igazit”, egyre nagyobb szerep jut a megfelelésnek, hiszen van összehasonlítási alap. A felgyorsuló idő még a szexben is sürgeti az embereket, kevésbé akarnak „időt pazarolni” tapasztalgatásra, próbálkozásokra, és mindig a –késztétel és gyorsétkezde mintájára – kész, profi partnert szeretnének, aki minden szinten megfelel az elvárásoknak, aminek a szintje fokozatosan emelkedik, a megfelelés szinte ellehetetlenedik.

**A túl nagy elváróktól megrémült férfiak ugyanúgy nem képesek teljesen belemenni a kapcsolatokba, aminek a következménye lehet az ejakuláció elmaradása, vagy az orgazmus csökkent értékű megélése, esetleg teljes elmaradása.** A szeretkezés csak forma marad, de üresen, technikásan, lelki tartalom nélkül. A teljes odaadású szex nem jelent technikai gondot, de a probléma gyökere mindig az elvárásokban van.

**Mivel a pornográfia alapszintű szexuális műveltség forrásnak számít – sajnos , mindkét fél ahhoz igazítja az elvárásait is.** Könnyen megélhető, fokozott kény, amit szeretnének függetleníteni az érzelmektől, de a legtöbb esetben ez nem lehetséges. (Vannak viszont erre ellenkező példák is.) A pornográfia kongó üressége áthatja a hétköznapi szexuális élet mindennapjait is.

Mielőtt áttérnénk a férfiak és nők orgazmusának lelki hátterére, érdemes a készség kialakulásának különböző gyökereiről is említést tenni. A férfiak nemi szervéhez való viszonya természetes kisgyermek kora óta. Látja, tapasztalja a nemi szervét, hozzá való viszonya a környezeti reagálás miatt is természetes és támogatott. Az első éjszakai magömlés (pollúció) rögtön kényérzettel jár, tehát a kettő összekötődik és automatikussá válik. Ezzel szemben a lányok viszolyogva viszonyulnak a saját nemi szervükhöz, a környezet hatása korlátozó, tiltó, a nők a nemi szervüket nem látják, hiszen a legtöbb része belül van. Az első nemi érést jelző folyamat (a menstruáció) korántsem kéjes, inkább fájdalommal jár,

mint örömmel. A lányok általában nem élnek meg automatikus kéjt, a legtöbbjüknek ezt tanulni kell.

*Érdekes megfigyelés, amiről sokszor Lux Elvira mesélt a tanítványainak, hogy a különböző berendezkedésű nemi szervrendszer miképpen hat még a csókolózásra is. A férfiak csókolózáskor is szeretnek nézelődni, hiszen vizuálisan is jobban ingerelhetők, nemi szervük is kívül helyezkedik el. A nők a csóknál is inkább becsukják a szemüket, hogy belső nemi szervrendszerükhöz alkalmazkodva inkább megélik és érezzék a kellemes érzést, mint lássák a partner reakcióját. Ugyanígy viszonyulnak a test orgazmusához is.*

**2016, június 5-én, Budapesten a MagNet Közösségi Ház női kurzusán elhangzott előadás vázlat a kognitív orgazmusról tartott előadáshoz. TARTALMAZZA A NŐK COGNITÍV ORGAZMUSA ELÉRÉSÉNEK PONTOS LEÍRÁSÁT!**

**Rajtad múlik, hogy milyen lesz...**

**Alcím: Kettőn múlik, hogy jó lesz-e a párkapcsolat, de a nő orgazmusa elsősorban a nőn!**

**Tudományos cím: A kognitív orgazmusról**

**A nők orgazmusa**

6. Mi ma a szexualitás célja?
  - Örömszerzés (szaporodás másodlagos), magasfokú kéj
  - Orgazmus mítoszok – Hüvelyi orgazmus elsődlegessége (Freud)
  - “Szürke” orgazmus (A szürke ötven árnyalata alapján)
  - A hangos kéjről (a sóhajtások mítosza)
  - Az ölelés, intimitás – az orgazmus “ajándék” - tantra
7. Mi az orgazmus definíciója?
  - A közönség szerint? Szerintem... fizikailag, fiziológiailag (bioelektromos kisülés)
  - Pszichésen: transz, katarzis élmény, feszültég és feloldódás
  - Diszkrét orgazmus
  - Hol keletkezik? Közönség szerint?
8. A sikeres szexuális együttlét hármass feltétele
  - Mi a sikeres?
  - Agyban – szívben (érzelmek) – fizikai síkon (nemi szerv funkció)
9. Ki és mi okozza az orgazmust? (Fizikai szinten, pszichés szinten, spirituális szinten!)
  - Mik az orgazmus feltételei? ELVÁRÁSOK? Együttes élmény?
  - Mekkora szerepe van a nő orgazmusában a partnernek?
10. Mit jelent, hogy fejben dől el?
  - Mi a kognitív orgazmus?
  - Mi a kognitív maszturbáció? (Gyakorlat ismertetése!)
  - Mi lehet a zavaró tényező és a segítő?
11. A nő orgazmusának tuti biztos módszere
12. És mi az, ami nem megjátszható soha? (A vágy)

## Tartalom tömörítve

Ma a szexualitás fő céljának sajnos nem az intimitást, még csak nem is a szaporodást, hanem a minden áron történő orgazmus okozást, megélést tartják. Elindul ezért a küzdelem, ami árt a természetességnek és ösztönösségnek. A szakma szerint teljesen mindegy, hogy egy nőnek mitől van orgazmusa, ha ismeri az élményt, mert akárhogy megélte, akkor orgazmusképes, a frigiditás szót töröltük a fogalom tárból. Sajnos Freud deklaráta valamikor, hogy az igazi orgazmus a hüvelyi (nagyot tévedett!), de a leírása szerint ezt a méh pulzálása jelzi. Azóta a hüvelyi orgazmus mítosza él, amit az utóbbi időkben a "szürke" orgazmus elvárása írt felül. (Sokan most már olyan orgazmusra vágnak, amilyenről a Szürke ötven árnyalatában olvastak.) Az elvárások között szerepel a hangos visszajelzés, amivel sok nő átveri a partnerét, sok férfi pedig azt hiszi, hogy a nőnek akkor van orgazmusa, ha ezt hanggal jelzi. *(Nem azért sóhajtozik egy nő, mert orgazmusa van, hanem a sóhajokkal, hanggal rásegít az orgazmus létrejöttére, feloldja a feszültségeit!)*

**A szexuális együttlét lényege az intimitás, az ölelés, az érintés test és lélek által egyaránt, az energetikai összehangolódás mellett létrejött ölelésben szinte kizárt az orgazmus elmaradása, mint a tantrában.**

Az orgazmus egy – a másodperc tört részéig tartó – bielektromos kisülés, ami a felhalmozódó szexuális energiákat feloldja, és egy megkönnyebbülő feloldódást hoz. Ha csak fizikai szinten tekintjük, akkor szinte felesleges a harc érte, ha lelki síkon is, akkor máris érthető. **Hiszen az orgazmus katartikus lelki élménnyel együtt jár, egyfajta transz állapot, amit a megváltozott légzésritmus elősegít, azaz az orgazmus egy spirituális, transzperszonális élmény is egyben.** És létezik a *diszkrét orgazmus* – amit nagyon nehezen akarnak tudomásul venni azok, akiknek ez van -, amikor a testben végig játszódik az orgazmus folyamata, fiziológiai-fizikai szinten lejátszódik, azonban ez messze elmarad a nő elvárásaitól. A teste viszont nem képes többre. Az elvárásokat kell a képességeihez igazítani.

Szerintem az orgazmus elsősorban az agyban keletkezik, és EEG-vel kimutatható. A Masters-Johnson házaspár nem ezt vizsgálta, hanem a biológiai változásokat, a hüvely és méh összehúzódásokat, külső fizikai tüneteket. Alapos és kitartó gyakorlás esetén (gyakorlatot lásd alább) az is elérhető, hogy az altest is beindul és teljesen a szeretkezés közbeni, fizikai szinten is megélt orgazmussal egyenlő élményhez jutunk.

A sikeres szexuális együttlétnek három keletkezési helye van. (Mi a sikeres? Csak az, ahol orgazmus fizikai szinten van? A megkönnyebbülő ölelés nem számít sikernek? Milyen érték torzulás ez?)

**A szexuális együttlét kimenetele függ az agytól** (gondolatoktól, tudástól, szexuális kultúránktól, olvasmányainktól, tanulmányainktól, szocializáltságunktól, racionalizálható tudásunktól), **a szívétől** (azaz az érzelmeinktől, amibe nemcsak a szerelem megléte tartozik bele, hanem minden apró öröm, sértés, bántottság, pillanatnyi hangulat, és mély érzelmi értékrend) **és csak harmadsorban a kémiától és a nemi szervek orvosi állapotától, a nemi egészségtől.** (Nincs vulvodinia!)

A legtöbb nő azt várja, hogy a partnere, a férfi okozzon neki orgazmust. Ez durva elvárás és teher is a férfiak számára, hiszen ez a legfrusztrálóbb elvárás is egyben. Kell a férfi jelenléte, ügyessége, érzelme, ölelése, de **az orgazmus létrejötte elsősorban a nő elméjén múlik, és az érzelmeivel ráerősít.**

*Kevésbé múlik a férfi állóképességén, méretein, tapasztalatán, sokkal inkább a nő önelfogadásán, önszeretetésén, elégedettségén, neveltetésén, addigi élményein, tapasztalatain, elhatározásán, szándékán. Nem elvárás az együttes orgazmus élmény, habár kétségtelen – ha valóban lehet rangsorolni az orgazmusokat – az a legmagasabb élményűek közé tartozik. De ritka, megbecsülendő.*

Ha egy férfi fél attól, hogy kudarcot fog vallani, akkor elméje rögzíti a kudarcot, a teste meg végrehajtja. Ugyanez van a korai magömléssel is. **Ha egy nő elhatározza, hogy képes rá, és meg AKARJA élni az orgazmusát,** de nem rágörcsölve és minden áron, **akkor az elme ezt fogja támogatni a testben, és az élmény létre fog jönni!** Ez a fajta orgazmus elsősorban az agyban jelenik meg, az agyi hormon

(szerotonin, dopamin) termelést fogja elősegíteni, és meglehet, hogy az altestben nem, vagy kevésbé jelenik meg. **Nagyon tökéletes változatban a méh és a hüvely is ugyanúgy beindul, mint a klitorális vagy vaginális orgazmusnál.** Szerintem a vulvodínia (fájdalmas szex nőknél, hüvely fájdalommal) azért nem létezik, mert tudatos, vagy tudattalan félelem, háritás generálja, nem fizikai, biológiai oka van, viszont remekül el lehet mögé bújni: nem tehetek róla, beteg vagyok! Nem gyógyszerrel, hanem hipnózissal korrigálható.

### **A kognitív orgazmus otthoni gyakorlása: kognitív maszturbáció kéz nélkül**

***Meditációs alaphelyzetben gyakorlunk, általában kényelmesen ülve. Mitzán a testünk elérte a kb. 12 Hz-es alfa állapotot, akkor felidézzük elménkben valamelyik nagyon kellemes orgazmus állapotunkat, amit valaha megéltünk. (Akár maszturbáció, álm, vagy partnerrel történő együttlét alkalmával.) Ne csak a vizuális emlékünket aktiváljuk, hanemlehetőleg az összes többit is: a szaglásunkat, a hallásunkat, a tapintásunkat, ízelelésünket és próbáljuk meg hozzá tenni az akkori érzelmeinket is. Közben egyenletes légzéssel húzzuk fel a kundalini energiát a farokcsont utolsó csigolyájától kezdve a korona csakráig, fejtetőig, többször egymás után, és ritmusosan húzzuk össze a PC izmunkat, ami megmozgatja a hüvelyt. (Minden kilégzésnél egy izom összehúzás.) Addig ismétéljük ezt, amíg a testünk minden porcikája elkezd emlékezni az orgazmusra.***

Soha nem adok fel a klienseimnek olyan írásbeli vagy gyakorlati feladatot, amit valamikor önmagam ki ne próbáltam volna, el ne készítettem volna. A legtöbb módszert magam kísérleteztem ki (magamon) és így biztos vagyok a helyes végrehajtás során létrejövő sikerben. A kognitív orgazmus gyakorlat is ezek közé tartozik.

Zavaró, ha a kliensnek nincs elég ilyen élménye, ha soha nem maszturbált sehogy, segítő, ha színes a fantáziája, vagy éppen szerelmes...

Ha heteken át naponta gyakoroljuk az orgazmus emlék felidézését, akkor a legközelebbi szeretkezésnél, a pénisz behatolásával egyidőben elvégezzük ugyanezt a gyakorlatot, és a partnerrel együtt is megéljük ugyanazt. (Lehet, hogy eleinte egy másik partnerrel megélt élményhez kötődik, de egy idő után ez áttevődik az aktuális partnerre), a fantázia-megcsalás csak átmeneti. Jó végrehajtásnál a behatolástól a közöselés, szeretkezés legvégéig a folyamat különböző intenzitású orgazmusként élhető meg. És rátaláltunk a tantra titkára...

## **Most térjünk vissza az orgazmus lényegéhez, a katarzishoz, a lélekhez!**

### **13. A nő orgazmusának gyökere a nőben van!**

Már korábban is utaltam arra, hogy a nők sokszor saját tapasztalat nélkül a szeretkezéskor a párjuktól várják – úgymond kívülről, önmaguk passzív részvételével, hogy orgazmust okozzon nekik. Ezzel szemben **a nő orgazmusának gyökere a nőben van! A gondolataiban, a neveltetésében, a szocializáltságában, a lelkében – amennyiben abban harmónia van önmaga és a világ felé.** Nézzük részletesebben!

Szinte lehetetlen, hogy egy nő képes legyen az orgazmus megélésére (párkapcsolatban), ha nem képes szeretni és elfogadni önmagát, minden jó és rossz tulajdonságával, testi adottságával együtt. Jócskán ez ellen dolgozik a környezet, a média, ahonnan az jön le, hogy egy nőnek tökéletes alakúnak, szépségűnek kell lennie, tévedésnek helye nincs, az öregedés pedig elfogadhatatlan, tiltott... A nők belenézve a tükörbe általában nem a trendi tökéletességgel találkoznak, hanem a valósággal, a hétköznapisággal, és durván kritizálják önmagukat. Alig találni olyat, aki elfogadja magát úgy, ahogy van, és ne akarna

másnak látszani, tökéletesebbé válni. (Frizura, barna bőr, smink, kifogástalan alak, lábak, előnyös öltözködés stb.) Hihetetlen energiát fordítanak önmaguk megváltoztatására inkább, mint az elfogadásra.

**Hogyan várható el, hogy ellazuljanak, önmagukat adják, és más örömet okozzon nekik, ha ők maguk ezt önmaguknak nem engedik meg? Mi lehet a jelszó? Ugyanaz, mint a L'Oreálnál: Ez jár nekem, mert megérdemlem!**

Azért képesek sokszor a maszturbációval elérni a kéjt, mert ott elfogadóbbak, a partner előtt viszont már kevésbé, vagy egyáltalán nem. Azért képes sok nő álmában megélni az orgazmust és éber állapotban nem, mert álmában is ellazul és elfogadó, a teste szükségszerűen helyesen reagál az ingerekre, még azokra is, amik csak a gondolat szintjén léteznek és nem társul hozzájuk valós, fizikai ingerlés.

**Nem önteltségről van szó, hanem egy harmonikus önfogadásról**, ahol a nő ismeri saját értékeit, hagyja kibontakozni a vágyait, helyén kezeli a sexualitás kérdését, nem leszűkítve az aktusra, hanem megéli a nőiséget mind lélekben, mind a társadalomban, ezzel együtt a párkapcsolatában is.

A pozitív érzelmek egyaránt fontosak önmaguk irányába és a partner irányába egyaránt. **A szerelem** értéke sajnos degradálódott, sokan fel sem merik vállalni az érzésüket, hanem inkább bezárják érzelmeiket, visszafogják lelkesedésüket, szégyellik kimutatni testi lelki vágyaikat. Azt gondolják, hogy ily módon megúszhatják majd a csalódásaikat is, ha kevésbé adják magukat a kapcsolataikba, akkor kevésbé okozhatnak majd fájdalmat nekik az apró megjegyzésekkel és a szakításokkal, kritikákkal. Pedig ez nagyon hibás filozófia! Így ugyanis meg lehet úszni a boldogtalanságot, de a boldogságot is... Ez a boldogtalanság tuti biztos filozófiája! Kis érzelem, kis csalódás – értelmetlen és boldogtalan élet. Ki vágyik erre?

**A szerelem felfogása sincs a helyén.** Mint már említettem előadásom elején, legtöbbször csak a kezdeti lángolást azonosítják az érzéssel, és a tartalommal megtöltött, elfogadó, alkalmazkodó érzést megszokássá lefokozzák, és azt hiszik, hogy a szeretet a szerelem alsóbb rangú része. Pedig ez pont fordítva van! A szeretet átfogóbb, intelligensebb, alkalmazkodóbb, és az igazi értékek felismerésével sokkal inkább képes generálni a vágyat is, mint a kezdeti lila ködös érzésvilágban, ami tényleg múlandó, és csak pillanatnyi lángolás. Talán azért, mert a szerelem kezdeti szakaszában a nők hódítani és bizonyítani akarnak, majd birtokolni – amitől persze a férfiak menekülnek, később viszont a megkaparintás magabiztosságával megfélelkeznek a mindennapok apró kis hódításairól, aminek az alapja ismét csak az önfogadás lenne. „A szerelem a szex esztétikuma” – állítja Lux Elvira, és ez alatt a szeretetet és szerelmet együttesen érti, és talán a legtalálhatóbb idevaló megfogalmazás.

#### 14. **Mi a férfi szerepe a nő orgazmusában?**

Kiseb, mint gondolják! **Tulajdonképpen a szeretkezés közben a nők orgazmusát nem a férfiak okozzák, hanem ők részt vesznek benne!** Ha a nőben nincs meg a megfelelő önértékelés és önfogadás, akkor a férfi lehet akár milyen tökéletesen kiképzett lepedő akrobata, és lehet akár másfélórás aktusra is képes, bizony nem fogja tudni kicsiholni a partneréből az orgazmust. (Ha észrevették, uraim, ez a mondat önökért szól és nem önök ellen!) Természetesen az ügyetlen, kulturálatlan, türelmetlen férfi partner a jó képességű nőből sem képes előcsalogni a kéjt – de ez az állítás pedig a más kapcsolatokban kéjt megélő, jó orgazmus készségű nőkre vonatkozik.

Vannak mindkét fél részéről orgazmus gyilkos, hamis állítások, amik az utóbbi időben divatba jöttek. Ilyen pl. amikor a férfiak azt állítják, hogy : „Biztos veled van valami baj, mert eddig minden partnerem megélt velem az orgazmust csak te nem!” Bizony ez nem igaz! Vajon honnan tudhatják ezt ennyire biztosan a férfiak? Hiszen a nők család módjára képesek az orgazmusukat eljátszani (sokszor félelemből), és még a legtökéletesebb férfi sem képes a legjobb képességű nőből sem minden alkalommal kihozni az orgazmust, a több partner esetében meg szó sem lehet arról, hogy mindenki kiváló orgazmus képességű lett volna. Tehát ez a mondat csak arra jó, hogy a nőt kellőképpen frusztrálja, a görcsösséget erősítse benne, s az addigi képességei is csökkenjenek. Ugyanilyen visszafogó kérdés a : „Van már orgazmusod?” A kérdésben benne van az elvárás és a sürgetés, ami a nőt leblokkolja, és a kérdés képes elinduló folyamatokat is leállítani. Ugyancsak teljes blokkolást jelent, ha napközben a férfi nem tekinti meghódítandónak a partnerét, inkább korholja, szidja, kritizálja, majd eljőve a pásztoróra ideje elvárja, hogy az addig porba döngölt nő felszabadultan adja önmagát és sikítva élje meg kérését. A nők orgazmusának az érzelem jobban alapja, mint a biológia, vagy kémia.

Természetesen a nők is képesek frusztráló beszélőkre, ami viszont a férfit blokkolja. Ugyanilyen hamis állítás lehet, hogy: „Az összes többi férfival volt orgazmusom, csak veled nem!” Ez ugyan ellenőrizhetőbb, hiszen a nő tudhatja önmagáról, hogy mit élt meg, és nem a férfi orgazmusáról beszél, hanem a sajátjáról, de ez a mondat egészen biztosan hosszú távra megtorpanítja a férfit. (Inkább alkalmazkodni és próbálkozni kellene, mint kritizálni!) Az

„elmentél már?” vagy „siess drágám” ugyanolyan frusztráló, mint a „van már orgazmusod?” **A kölcsönös elvárás rendszer teljesítmény kényszer hoz létre mindkét nem részéről, ami nem a felszabadult, laza és természetes nemi életnek kedvez, hanem a görcsösségnek és a gátlásoknak.**

## 15. A férfi orgazmus lélektana

Nagy hiba volna, ha a férfiak orgazmusát leegyszerűsítanénk, és csak a magömléshez kötnénk. Már többször is tettem utalást a kettő szétválására, ami tudatos és véletlen is lehet, s míg az egyik kifejezetten kellemes, a másikat problémaként él meg. A férfiak ma már erőteljesen frusztráltak a feljük áramló elvárásokról, és attól, hogy összehasonlítják őket előző partnerekhez, és mindenképpen meg kell felelniük egy olyan igénynek, ami meglehetősen furcsa elvárás rendszer a nők részéről. (Hiszen egyszerre várják el a nőt, hogy a partnerre fel lehessen nézni, legyen okosabb, de legyen az egyenjogúságot elismerő, a nőt kiszolgáló, háztartásban is segítő. Legyen határozott, biztosságot nyújtó és gyengéd, romantikus is egyben. És még sorolhatnánk... Egyszer rádöbenttem a nőket arra, hogy nincs a nők elvárásainak pontosan megfelelő férfi, illetve valószínűleg a homoszexuális férfi lenne az ideál, csak hogy nekik meg nem a nő kell... Talán ennek is köszönhető, hogy a férfiak nemzedéke egyre inkább nőiesedik, gyengül, s egyre kevésbé felel meg a rosszul támasztott elvárásoknak.)

A férfi orgazmusa csak kezdetben kötődik a magömléshez, és sokszor fixálódik a maszturbációhoz. Az itt begyakorolt rossz szokások később funkció zavarokat okoznak. A gyakori magömlés, az egyre inkább minden nő megszerzésére történő törekvés fokozza a vágyat, de kielégítetlenné teszi a lelket, és csak fizikai szintre köti a kielégülést. Egészen addig így van ez, és végeleáthatatlan férfi fehérmájúságba torkollik a nagy igyekezet, amíg fel nem ismeri egy férfi a szexualitásban a lényegét és a teljességet. Erre utal egy napló részlet,



ami egy hatvan év feletti férfi naplójából való, és nagyon szépen, képszerűen foglalja össze a férfi orgazmus lelki lényegét.

Ez a férfi egy asszony klubba járt, és köztük jött rá az asszonyi lélek és a szexualitás lényegére:

*„Eleinte zavarban voltam, amikor otthon azt mondtam Kedvesemnek, evilági igaz társamnak péntek estéknént, hogy megyek az angyalokhoz. Nem tudtam magam számára se magyarázatot adni, hogy mire jó ez, mi az értelme. Mintha ezzel megcsalnám kedvesemet, mert valami olyat találtam volna ezek között az asszonyok közt, ami hiányzik a mi kapcsolatunkból. Amit Ő nem tud adni. Aztán minden valahogy a helyére került, mert azt találtam meg, amit mindeddig én nem tudtam teljességgel adni Kedvesemnek. Azt az igazán mélyből jövő ölelést, amiben nem a fizikai szexuális vágy tolszik előtérbe, hanem a másik teljessége. Nem a szexért kuncsgörgő férfi, hanem az egyenes gerincű, biztos lábakon álló kiegyensúlyozott férfi. Egyszerre megértettem, hogy e korábbi vakságom által lett magas a vérnyomása és voltak időnként szívritmuszavarai. És azóta az ölelések egy új világot nyitottak meg bennünk. – És az ölelés alatt ne a pusztá szeretkezést értsétek! Mindeddig úgy működött, hogy minden valóban egyszerű volt, de Ölelés volt a szexért. Most az ölelés minden feltétel nélküli örök, időtlen, téren és időn túl létező valami lett. A szexnek pedig megvannak az előre ismeretlen, kiszámíthatatlan gyönyörű pillanatai, órái. Nem úgy működik tehát, mint korábban, hogy a konkrétan múlt időben, órákban, napokban, hetekben megtelik az ember szexuális vágygal, és azt, mint az éhséget rendszeres időközönként fizikailag levezeti, kiüríti partnere segítségével, függve ez által tőle, és hálásnak lenni a testi ajándékért. Mindaz az energia, ami korábban kisült, kilövellt, és aztán kiüresedve beköszöntött a passzív nyugalom, végképp megszűnt.*

***Nincs éhség, nincs sürgető vágy, de van folyamatos odafordulás Kedvesemhez, és mindig gyógyító ölelések, amelyben éppen az az energia áramlik átlényegülve köztünk, amit korábban egy pillanatnyi orgazmusban pusztán levezettünk, elvesztegettünk a semmibe.*** Csodálatosan voltak azok a régi szeretkezések, hiszen azokban végső soron mindig egymást találtuk meg öntudattal, de most az orgazmus folyamatos boldogsággá vált, és a másik szünet nélküli bennem való jelenléte vált valósággá. És a fizikai szex szinte észrevétlenül egyszer csak beköszönt, és az átfolyik az ölelésbe, és az egész teljességben egy végtelen gyógyító folyamattá alakul, amiben szüntelenül képes megőrizni az ember saját függetlenségét és benne a partnerem függetlenségét is. Mindez együtt járt egy látványos fiatalodási érzéssel. Húszéves korunk frissessége, eleven vad ereje összefonódott a kölcsönös empátia szelídségével.

*És ez nem bezáródást jelentett egy vak monogámiába. Nem csapott át folyamatos egymásba kapaszkodásba, gyermekien papás'mamás gügyögésbe, mert eközben velünk van az egész világ mindenestől, mert ebből a teljes ölelésből valóban nincs kizárva a külvilág. Mert benne vannak az angyalok, benne vannak a férfi társak és benne Kedvesem egész világa.”*

Ez egy olyan „megvilágosodott” férfi naplójából való, aki egyébként matematikusnak készült, egész fiatalágát áthatotta a saját vágyaival való küzdelem, és 63 évesen azt írta: „58 éves koromra végre kamaszból férfivá értem!” Uraim, tehát van remény!

## 16. **A legfőbb nemi szerv: az agy!**

Komolyan gondolom az állítást. A lábunk között nem a nemi szervünk van, hanem csak egy megvalósító szerkezet. **Mivel a testünket is a gondolatainkkal irányítjuk, a szexualitásunk is a gondolatainkon múlik, teljesen elfogadható, hogy mindent az agy, az elme irányít, s így a legfőbb nemi szervünk is az agyunk.** Úgy tudunk működni a szexualitásunkban is, ahogy

gondolkozunk önmagunkról, a világról, a szexualitásról magunkra vonatkoztatva és globálisan.

Érdemes erre példákat is mondani. Ha egy nő azt gondolja magáról, hogy az ő teste nem szép, takargatni való, és úgy várja a kéjt, hogy közben ő sajátmagát kizárja a teljes aktusból, akkor azt kapja, amit a saját gondolatai szerint ő maga megérdemel: semmit, mert méltatlannak találta magát. Ha a külvilágra figyel, és nem önmagára, akkor a külvilág jelei jutnak el hozzá, nem pedig a saját teste jelei, és kimarad az aktusból, kimarad a kéjből is.

Ha egy férfi arra gondol, hogy „mi lesz, ha most csődöt mondok vagy rövid leszek?“, akkor már megadta a testének a hibás parancsot, hogy merevedési zavara legyen, és korai magömlése, mert a félelmei generálják a megvalósulást. Mi tehát a teendő? Jót kell gondolni és jól! Pozitív képet kell kivetíteni, és nem azt, amitől félünk! A szexre ez ugyanúgy érvényes, mint az élet bármilyen más területére.

Ha valaki megtalálja az egységet a partnerével úgy, vagy legalább megközelítően, mint a naplózó férfi, akkor képes lesz megtalálni a katarziszt, és lelkileg is képes megélni a teljes feloldódást. Ehhez azonban minden nőnek fel kell ismerni női lelkében is a férfit, hogy képes legyen megérteni a másik felét, és a férfinak megélni önmagában az elrejtett nőt, hogy értelmezni legyen képes a teljességet. A sokat emlegetett anima és animus lélekpárról van szó, mely ott rejtőzik minden emberben, a teljes lélek két feléről van szó, a Jinről és Jangról, amit manapság gyakrabban használunk.