

Ágyban, kétségek között

Ki ne érezte volna néha úgy, hogy valami nincs rendben a szexuális életével? A gondokban az a szép, hogy többen is osztoznak rajtuk – derült ki olvasói felmérésünkből. A plusz jó hír: mindenre van megoldás.

A szerkesztőségbe érkező olvasói levelek és emailek jó részét szakértőinknek címezik. A legnépszerűbbek a karriertanácsadók, a pszichiáterek és a szexológusok. Ezúttal az utóbbiakhoz címzett leveleket gyűjtöttük össze, és megkértük Sz. Mikus Edit újságíró-szexológust, hogy enyhítsen olvasóink gondjain. Egy körkérdéssel azt is felmértük, mennyire egyediek az adott problémák. Kiderült: senki sincs egyedül.

54%-ban szeretnék több szexet, mint partnereink

„Nem hiszem, hogy túltengene bennem a libidóm, nekem az is elég, ha hetente kétszer szeretkezem a férjemmel. Sajnos úgy tűnik, hogy ő jóval kevesebbel is beéri. Azt mondja, hogy szeret engem, de egyszerűen nincs többre igénye. Melyikünkkel van a probléma?“

Júlia (29), testnevelő tanár

Az emberek hajlamosak az általánosításra. Így sokan mondogatják azt is, hogy a férfiak mindig csak „azt“ akarják, állandóan a szexen jár az eszük, míg a nők inkább csak megadják magukat, eltűrik. (Ugyanilyen közhely az is, hogy a férfiak inkább poligámok, a nők meg monogámok. Hol vagyunk már ettől?) A beérkező levelek, s a nők panaszai azt bizonyítják, hogy bizony legalább olyan gyakran van fordítva is... Egyre több férfi hivatkozik fejfájásra, fáradtságra, stresszre, csak hogy ne kelljen szeretkeznie. Mire az asszony megfürdik ő már mélyen alszik, vagy alvást színlel, vagy igyekszik úgy irányítani a lefekvést, hogy véletlenül se essen egy időbe a partner lefekvésével. (Hölgyeim! Nem ismerősek ezek a gondok?...) Igen, a férfiak is kivívták maguknak a nyafogás jogát,

és ugyanúgy képesek háritani a szexet, mint a nők tették ezt. Csak a nők abbéli félelmükben, hogy szex nélkül a párjuk elhagyja, inkább beadták a derekukat, a férfiak pedig elintézik annyival, hogy fáradtak, stresszesek, kész, ez van. Ehhez kell igazodni, és korántsem mutatnak akkora változtatási hajlandóságot. Mert érzik, hogy a párkapcsolatot, és a szexet mind a mai napig a férfiak irányítják... A nők pedig annyira félnek attól, hogy egyedül maradnak, hogy inkább eltűrik a szexuális sanyarúságot, hiányt. Pedig nem kellene!

Az összes szexuális zavar közül a legnehezebb a vérmérséklet szerinti különbségek összehangolása. Amennyiben tényleg mentalitásról van szó, nem is lehet nagy változtatást ígérni. De ha csak rossz szokásról, lustaságról - elérhető kompromisszumos megoldás.

Az az érdekes, hogy azok a nők, akik hiánytól szenvednek, mindig vérmesebbek. Akik pedig állandó „támadásoknak“ vannak kitéve, inkább a bőségről panaszkodnak... Nincs igazság a témában, csak különböző hozzáállás.

60%-unk gondolja azt, hogy nem elég kívánatos a teste
„Néha elnézem az FHM címlaplányait... az öcsém ugyanis lelkes rajongója a magazinnak. Tényleg így kellene kinéznem ahhoz, hogy a férfiak beinduljanak rám? Hallottam arról, hogy a férfiaknak vizuális stimulációra van szükségük a szexhez. Ez aggaszt, hiszen az én testem meg sem közelíti a ‚tökéletest‘. Mit kell tennem? Egyáltalán kell tennem valamit?“

Móni (31), jogi asszisztens

Jó lenne tökéletes testtel rendelkezni, mert akkor nyilván sokkal jobban tetszenék a férfiaknak. De! Egyáltalán nem biztos, hogy boldogabbak is lennénk. A férfiak a szép testen inkább csak a szemüket hízlalják, és lehet, hogy elképzelnének egy-két

hancúrozást is a szép testtel, de nem biztos, hogy partnerként, társként is erre vágnának. Sőt! Csak féltékenyek volnának a párjukra, hogy más ne legeltesse rajta a szemét.

Nagyon sok gyönyörű nő páciensem volt már. Legtöbbjük egyáltalán nincs tisztában azzal, hogy teste mennyire szép és kívánatos. Ebben a testben is boldogtalanok és arról panaszkodnak, hogy a férfiak nem a lelküket látja meg, hanem elsősorban csak a testet. Hiába poénkodtam magam is, hogy ha férfi lennék nekem sem a lelke jutna először eszembe, vigasztalhatatlanok voltak, és ugyanúgy küzdöttek az önfogadással, mint mások, a kevésbé tökéletesek.

Egy biztos: ügyelni kell arra, hogy egy nő dekoratív, figyelemfelkeltő legyen. De ez nem feltétlenül a tökéletes szépség és csinoság! Inkább a belülről jövő harmónia, aminek a feltétele az önfogadás, elégedettség önhittség nélkül. Ezt nevezzük belső kisugárzásnak, amire a férfiak ugyanannyira vevők, mint a szoborszerű szépségre.

44%-unk nem él át orgazmust csak behatolással
„Önkielégítés közben nagyon hamar a csúcsra jutok, de a partneremmel képtelen vagyok azt orgazmusra. Nem vagyok feszült, mindig remek hangulatban kezdünk neki, szeretem is – de nem megy. Technikai malőr vagy más a gond?“
Vera (30), optikus

Mindenki (tényleg mindenki!) azt hiszi, hogy a szexuális együttlét egyetlen célja a kitörő orgazmus, ráadásul ezt kizárólag a behatolással kell elérni. Tévhit! Igaz az, hogy a sokféle orgazmus közül ez a legerőteljesebb, legáthatóbb (általában), és ez a vágyott, a tökéletesnek hitt, de a többi is teljesen egyenértékű vele. Inkább a léleknek van erre vágya, mint a testnek.

Ha valaki képes a maszturbációval orgazmust elérni, akkor már nyert ügye van. Először a gátlásait kell leküzdenie, el kell fogadnia önmagát és a testét, majd fokozatosan át kell szokni az egyedüli önkielégítésről a társ előtti, közös, játékos önkielégítésre, amiből közösülés közben ingerlés válik, és fokozatosan lehet átszokni arra, hogy minél kevesebb ingerléssel az orgazmus a hüvelyben létrejöjjön. Csak az első néhány tucat élmény megszerzéséhez kell valamennyi rafinéria, utána már emlékszik a test, és produkálni fogja a várt érzést.

Biológiailag a hüvelyi orgazmus élménye majdnem lehetetlen. Hiszen a hüvelyben nincsenek idegvégződések, alig vannak érzékeny pontjai (pl. G pont), az összes hiányzó idegvégződés a csiklónál található. A hüvelyi (vaginális) orgazmus megtanulásához tehát pszichés összpontosítás, és némi előzetes trükközés szükséges.

60%-unk fantáziál szex közben. A fantázia tárgya NEM a partner. „Szeretem a férjem, és a szexuális életünkre sem lehet panaszom. De egy este szex közben végig arra gondoltam, hogy nem vele, hanem az öccsével szeretkezem. Életemben nem volt még ilyen intenzív orgazmusom. Pedig még csak nem is tetszik a sógor. Mi a baj velem? Lelkiismeretfurdalásom van.“
Anikó (34), természetgyógyász

A szexuális fantázia nagyon fontos dolog. Nem kell szégyenkezni miatta, mert csak az ősi ösztönöket kelti életre a tanult erkölcsiség és magatartásforma mellőzésével. Hál' Istennek nem látható!...
Ezért nyugodtan lehet élni vele.

Az ember alapvetően poligám jellegű, csak az erkölcsisége változtatja meg a szokásait. A legjobb férj, partner (és a legjobb feleség, a legjobb nő) is lehet egy idő után egy kicsit unalmas, mert megszokott, és ismerjük minden mozdulatát, mondatát. Teljesen természetes, hogy a nő is változatosságra törekszik, és inkább

kalandozzon a fantáziája által, mint a valóságban, mivel akkor már nagyon távol kerülne az elvárt monogámiától. Nem bűnös, hanem természetes dologról van szó, nincs miért szégyenkezni. A férfiak is megteszik ezt... Ők például ezért pornóznak, vagy legeltetik a szemeiket a fotókon.

34%-unk aggódik, hogy túl lassan jut el a csúcsra
„Minimum negyven percig kell ugyanabban a pozícióban lennem, hogy összejöjjön az orgazmus. Ez aggaszt, mert túl hosszú időnek tűnik. „Érzéketlen” lennék? Miért tart ez ennyi ideig?“
Sarolta (24), egyetemista

Léteznek bizonyos ideális elképzelések a férfiak és nők szexualitásáról. Például elvárjuk, hogy a férfi kiváló lepedő akrobata legyen, és lehetőleg jól bírja a hosszú előjátékot is, meg az azt követő mutatványt is, többszöri pozícióváltással. Ehhez képest a férfiak csaknem 75 %-a korai magömléses... Ha elvárjuk a férfiaktól, hogy alkalmazkodjanak a nők elvárásaihoz, azaz legyenek türelmes előjátékosok, és hosszan szeretkezők, akkor az is elvárható, hogy a nők is tanuljanak meg rövidebb idő alatt eljutni a csúcsra. A negyven perc abnormálisan hosszú idő... Legalább akkora hiba, mintha egy férfi egypercen belül végez...

Önkielégítéssel kell megtanulni a gyorsabb reagálást. Elengedés, összpontosítási képesség (odafigyelés) szükséges hozzá, és nem görcsös, hanem egy belső akarat. A „fejbéli” döntés, hogy lesz, mert megérdemlem...

Kialakítható a pár percen belüli orgazmus is.

80%-unk paranoiás, ha szájjal próbálják kielégíteni
„Meg vagyok győződve arról, hogy a páromnak egyáltalán nem okoz örömet, ha szájjal ér hozzám. Szerintem csak azért csinálja, mert tudja, hogy nekem jól esik. De én nem akarom kihasználni. Beszélni meg olyan kínos róla. Úgyis azt mondja majd, hogy neki is jó. Vagy nem?“

Ez egy tipikus női hozzáállás! A férfiak szeretik a női testet mindenütt, mindenhol, formáival, illatával együtt. Mi nem így vagyunk vele. Ha így volnánk, akkor lesbikusnak érezhetnénk magukat, így nekünk inkább a férfi test tetszik, és ha nem is egyszerűen, de elfogadjuk. A nők zömének az a szent (és téves) meggyőződése, hogy a női nemi szerv nem szép, nedvessége, nyálkássága miatt gusztustalan, az illata meg elviselhetetlen. Ezzel szemben a férfiak éppen erre indulnak be, mert nekik ez kell az izgalomhoz, a gyönyörhöz. Úgy hat rájuk, mint a ferromon, amit a testünkön keresztül árasztunk, ha csábítani akarunk. El kell fogadni a szex alapvető testi-biológiai működését is, ami az ősi rendszerben működik. Szerencsére.

(Én a 80 %-ot soknak tartom... A legtöbb nő – tapasztalatom szerint – inkább arról számolt be, hogy az orális szexet – mind adó, mind kapó módon – kedveli.)

Emma (27), grafikus

22%-unk túl hangos szex közben

„Nagyon el tudom magam engedni az ágyban. A lakótársnőm egyszer már szólt is, hogy mindig tudja, mikor élvezem el. Milyen hangerő a normális? Erre is figyelnem kellene?“

Anett (33), virágkötő

Minden hangerő teljesen normális! A lakótelepi lakások hibásak, a szomszédok pedig irigykednek... Nem attól sóhajtoznak a pornófilmekben sem, mert orgazmusuk van, hanem azért sóhajtoznak, sikítóznak, hogy orgazmusuk legyen! Azaz a hangok feloldják a feszültséget, tehát hozzájárulnak az orgazmus létrejöttéhez. Minél hangosabb, annál jobb. Legfeljebb a szomszédok fognak sárgulni másnap reggelre... De, kit érdekel?

16%-unk érzékenyedik el szex után

„Minden szeretkezés után elsírom magam. Még a rövidebb kapcsolataimban, sőt, életem egyetlen egyéjszakás kalandja után is előfordult. Úgy vettem észre, ez megriasztja a férfiakat. Mit tehetnék a nagy érzelmi kitörések ellen?‘‘

Gabriella (31), jogász

Nyilván a férfiak azt hiszik, hogy valamit rosszul csináltak, nem feleltek meg az elvárásoknak, fáj valami, rosszul érzi magát... Nem hiszem, hogy arra gondolnak, hogy annyira jó volt, hogy a katarzis okozta a könnyezést!

Azt gondolom, alapvetően jól hiszik a férfiak. Hiszen valami kimaradt, valami hiányzik a szexből, a kapcsolatból, ha a nő könnyekben úszva fejezi be a szeretkezést. Hiszen nem oldódott fel, és ezért jön létre a feloldódást segítő sírás.

Ritkábban fordul elő, hogy valaki elégedettségében, tényleg a katartikus feloldódás folytatásaképpen sírna. Ez nem szerencsés, mert tényleg ijesztő. A férfiak rosszra gondolnak. Inkább ordítson, sikítson szeretkezés közben, hogy a sírás energiája előbb feloldódjon, és ez a férfiaknak is tetszeni fog.

74%-unkat aggasztja, hogy a pornó is tűzbe tudja hozni.

„A barátom hazahozott egy pornófilmet. Semmi vonzót nem találtam benne, így engem is meglepett, mennyire felizgultam a végére. Eszem ágában sincs olyan állat módjára szeretkezni, mint a szereplők, de valahol mégis csak megérinthetett a dolog. Ez kóros?‘‘

Rita (25), dekoratőr

A pornó a szexuális szubkultúrának a műfaja, ami nem feltétlenül csak rossz. Segítheti is a párokat abban, hogy ötleteket adjon, feloldja a feszültségeket még akkor is, ha úgy gondolja a néző, hogy ő sohasem lenne képes a látottak végrehajtására. Minél több pornót néz valaki, annál felszabadultabb lesz.

A férfiak szívesen legeltetik a szemüket, mert megcsalás helyett inkább csak a fantáziájukban szárnyalnak. (Vigyázni kell a helyes arányokra, hogy ne legyen a férfi pornó-függő!) A nőkben pedig feloldja az addigi gátakat, főleg ha azt tapasztalja, hogy a film után a partnere nem önkielégítéssel szerez örömet magának, hanem a partnerével folytatja a folyamatot. Nincs is semmi baj a pornózással, ha nem akadályozza, hanem fejleszti a pár nemi életét.

Felesleges a nőknek túlaggódniuk magukat. A férfiak nem a prtner „helyett“ nézik a filmet, csak felkészülnek a szexre – ha egészségesen használják a pornót.