

Nincsenek szexuális problémák!

Csak kommunikációs zavarok léteznek...

Nagyon furcsa lehet ez a mondat egy csaknem három évtizede praktizáló szexológus szájából! Akkor mit csináltam ez idő alatt? Kívülálló harmadikként segítettem a pároknak a kommunikáció helyreállításában, vagy a másik megértésében. Bár a legjobb ötletnek gondolatolvasó tanfolyamok indítása tűnt volna...

Nyelvi nehézségek

Azt hihetnénk, hogy a magyar nyelv nem teszi lehetővé, hogy a szexről beszélni tudjunk, szegényes a szótárunk. Ez óriási tévedés! Annak idején Illyés Gyula több száz olyan magyar kifejezést talált a nyelvünkben, ami a szeretkezést fejezi ki. Nemcsak szimbolikus, hanem direktben is! (Ha a népdal szimbólumokat is ide sorolnánk, meglepődnénk a több száz, ha nem több ezernyi ideillő kifejezés gyűjteményétől.) Mára ez a szókészlet egy-két igen durva, - még azt is sokszor kétségbe vonnám, hogy magyar – kifejezésre szűkült. De még erősen leegyszerűsített, lerontott nyelvezetünk is bőven alkalmas lenne érzéseink, vágyaink és a kéj kifejezésére, ha fejben, gondolatban készen állnánk rá. *Ha valaki nem beszél, nem biztos, hogy a bölcsesség hallgat benne. Lehet, hogy csak tudatlan...* (Idézet tőlem... ☺)

Szégvenlősség, hallgatagság = tévedések vígjátéka

Ismerjük az alaphelyzetet, még azt is bátran állítanám, hogy mindannyian megéltük, akik párkapcsolatban élünk. Valami baj van a partnerünkkel, de nem merjük elmondani. Így aztán a megoldás is késik. Miért a hallgatás?

- Mert azt gondoljuk, hogy kínos kimondani, mit is szeretnénk. Miért nem találja ki?
- Mert magunk sem tudjuk, hogyan lenne jobb, csak azt tudjuk, így rossz.
- Mert nem tudjuk kiszámítani a másik reakcióját, és azt hisszük, iránymutatásunkat rossz néven venné, vagy dühöt váltana ki belőle.
- Mert nem akarjuk megsérteni.
- Mert el kellene mondani, hogy mással ez volt jobb is, és óhatatlanná válik az összehasonlítás.

Feltételezzük, hogy a partner képes kitalálni legmélyebben őrzött titkainkat, vágyainkat. Azt hisszük, hogy jobban ismeri a testünket, mint mi magunk, és rátalál a titkos kéjforrásokra úgy, hogy magunk is meglepődünk. (Vajon mire alapozzuk, hogy ha önmagunk nem ismerjük a testünket, ő rátalálhat ezekre a forrásokra?) Miért lenne szégyen azt mondani, hogy „drágám ezt a trükköt felejtse el, mert nem izgat, hanem dühít”? Mi azt hisszük, hogy ő azt hiszi, miszerint mi tudjuk, de másképp hisszük... Szóval ezt Shakespeare már megírta egyszer, de mi mégis minden nap képesek vagyunk újból ágy-színpadra állítani.

Még rosszabb, ha nemcsak nem mondjuk meg mi bajunk van, hanem – jóindulatból, vagy tudatlanságból – átverjük a partnert. „Igen, nagyon jó volt!” – mondjuk neki könnyes szemmel suttozva, s ő kitart majd évekig e mellett a megoldás mellett, miközben a füllentős fél orgazmus hiányról panaszkodik a szakembernek, megoldásra várva. Pedig gyökere az önbecsapó hazugságban rejlik.

Sokan még mindig azt hiszik, hogy nem tisztességes dolog erről beszélni. „Erről nem beszélni kell, hanem csinálni!” Ismerős ez a butaság? Számtalanszor elhangzott már prúdek szájából,

akik ezzel a mondattal a szexuális kultúra terjedését szándékoztak megakadályozni. Pedig beszélni is illik, sőt KELL az intim életéről, amihez az alap az ilyen témájú szakirodalom forgatása. Igenis, a könyvekből is meg lehet tanulni a szex alapjait, nemcsak a gyakorlatban!

Gondolatolvasás és agyonhallgatás

Sokan vannak, akik inkább a kényelmesebb, bár szemérmes hallgatást választják. Hová vezet ez a struccpolitika? A gondok elmélyüléséhez, elhatalmasodásához, ami akár a párkapcsolat teljes szétszakadásához is vezethet. Ilyenkor szokták azt mondani, hogy „nálunk minden rendben van, nagyon szeretjük egymást, a kapcsolatunk kitűnő, CSAK a szex nem megy”. Ilyen nincs! Ahol a szex nem megy, ott más gondok is vannak a párkapcsolatban, sérelmek, egzisztenciális problémák, és mindenképpen kommunikációs zavarok.

A legkényelmesebb az volna, ha mindenki elsajátítaná – a manapság mentalisták által sikeresen bemutatott – gondolatolvasást. Ó, mily jó is volna! Végiggondolták? Tényleg jó volna? Veszélyes lehetőségeket takargatna! Kiderülnének vágyaink, világossá válnának gondolataink, de egyben azok is, amiket eszünk ágában sem lett volna feltárni... Olyan gondolatolvasás meg nincs, hogy bizonyos gondolatokat szeretnénk átvinni, a többit meg eltakarjuk. Egy tipikus példa, ami szerintem minden párkapcsolatban elhangzott már: „Mi bajod?” „Semmi.” E mögött az húzódik, hogy „találd ki, és old meg!”

Számталanszor előfordul, hogy mást kommunikálunk, mint gondolunk. Ezt párhuzamos kommunikációnak, vagy egymás melletti elbeszélésnek is nevezi a szociálpszichológia. Például ha egy nő azt mondja (ma már a férfiak is, sajnos!), hogy „fáj a fejem”, ez bizony azt jelenti, hogy „ma este hagyjál békén”. Ugyanezt vehetjük ki a „ma rettentő nehéz, fárasztó napom volt” mondatból is, akármelyik fél szájából hangozzék is el. Az „elmennél-e egy kicsit korábban fürödni” kérés rejtett jelzés arra, hogy megkérdezzék „lenne kedved egy kis hancúrozáshoz?”. Szerintem, ha e helyett azt kérdeznék a partner, hogy „lenne-e kedved dugni egyet?”, akkor a partner meglévő vágya is elillanna. Néha az elbeszélés nem hiba, hanem szükséges udvariassági (elő)játék.

Színesítési lehetőségek az ágyban

Nem lehetetlen dolog beindítani a kommunikációt egy olyan kapcsolatban, ahol eddig ez akadozott, és szexuális zavarokat is felszínre hozott. Ehhez egy kis segédlet kell. Könyvek, újságok, filmek, internetes anyagok. Mutassunk a párunknak egy cikket, amiben olyan dologról van szó, ami minket is izgat, és kérjük ki a partnerünk véleményét. Miközben elindul a beszélgetés – úgymond egy harmadikról – elég hamar ki fog derülni, hogy saját gondjukat is elkezdtek átbeszélni. Egy pornó újság vagy film elemezgetésével kibeszélhetik egymás titkos vágyait... Fantázia- vagy szerepjátékkal feloldhatják önmaguk szégyenlősségét, egymás gátlásait. Nem biztos, hogy mindjárt az első lépés a szex shopnál kell kezdődjön! Sok minden más, kézenfekvőbb helyzet is adódhat a kibeszélésre. Úgy hasznos, ha minden szó mihamarabb gyakorlattá is válik... Nincs szégyellni való egy párkapcsolatban, ha a jelenről és a jövőről van szó. Legfeljebb a múlt, de arról meg sokszor jobb hallgatni, mert mindenről mégsem érdemes beszélni. Higgyék el!

Sz. Mikus Edit
szexológus