

# Kell-e romantika a szexhez?

*Bizalmas női vallomások...*

A virágok, az apró figyelmességek, a gyengédség talán fontosabb, mint valaha: ismét a romantika napjaink egyik legforróbb vágyfokozója! De vajon miért lehet, hogy a jó kislány szerepébe ragadva kevésbé bírnak önfeledtek lenni? És miért lehet, hogy sokszor épp a romantikához társított képzeleteink akadályoznak meg abban, hogy a szexuális vágyainkat valóra váltsuk?

Talán sokan emlékeznek, amikor Meryl Streep fájdalmasan énekel a *Mamma Mia!* című filmben a görög sziklákon örök szerelmének, Pierce Brosnannek. Majd a következő jelenetben, a templomban, húsz szép évtől megfosztva váratlan fordulatként az oltár előtt mégis révbe ér ifjúkori szerelmük. Pfuj! – hangzott a környezetem egyik felének lesújtó véleménye, de a másik oldal egyértelmű felkiáltása is: varázslatos romantika! A pikánsabb részeket, a testi beteljesülést – előzetesen és később is – a film készítői a nézők fantáziájára bízták. A buja, elementáris szex csupán Donna naplójának sorai között bújjik meg: „És akkor ott a parton, pont, pont, pont!” Mindannyian vágyunk a romantikára, a romantika által fokozott szenvedélyes szexre, igen, még a férfiak többsége is – mondják a szakemberek. És egy friss online kutatás szerint a magyar nők 57, a férfiak 67 százaléka szerint a szex „az egyik legfőbb örömforrása az emberi életnek”. De vajon hogyan állunk a szexualitás és a romantika ötvözésével?

## Jó kislány kontra orgazmus

„Romantikus szex nem létezik. Fergeteges, vádliremegtető, részecskékre szétrobbantó, ostromló szex van, és van romantikus szeretkezés” – írja egy online fórum férfi hozzászólója. Elgondolkodtató vélemény. Miért vélekedünk úgy, hogy lélegzetelállító szex nem létezhet romantikába ágyazva is? „Nem választanám el a két fogalmat. Az egyén vagy a párok életében az a szerencsés, ha többféle együttlételet élnek meg, amiben mindketten rugalmasak, és képesek nyitottak lenni az újra.

Nem egyformák a hétköznapjaink, így a szexuális életünk sem – vélekedik Füredi Krisztián szexuálpszichológus, párterapeuta. – A szex, az együttlételet alapja az intimitás, és nem pusztán az előjátékokra gondolok, vagy gyertyafényes vacsorára, mint a hollywoodi filmekben, hanem a kapcsolat lelki szintjére. A finom mozdulatokra, a gyengédségre, és arra, hogy a kötődést hétről hétre bizonyos jelekkel megerősítsék a felek. Viszont sok párkapcsolatban probléma, hogy az egyik fél nem tudja elképzelni, hogy a szerelmével önfeledten átélje a vágyait, mert úgy gondolja, hogy a párja – például – egy jó kislány, akivel nem lehet féktelenül szeretkezni, hiszen vele finoman kell bánni. Sok nő ezt el is hiszi magáról, és beleragad ebbe a szerepbe. A kutatások szerint egy nő minél inkább elfogadja ezt a sémát, tehát hogy jónak, alárendeltnek és visszafogottnak kell lennie, annál kevésbé valószínű, hogy orgazmust él át. Sokszor úgy érzik, hogy a saját határaik és az önkontrolljuk elvesztése veszélyes dolog. Ha az egyén mer beszélni arról, hogy mit szeretne, illetve mi az, amit elfogadhatónak tart, akkor a két fél szabta határ mentén több olyan helyzet teremthető, amely mindkettjüknek örömteli együttlételetet jelent.”

## Pornó és romantika?

A kultúra, a vallás, a tanult szerepek, a beidegződés mind-mind alakítják a szexualitásunkat. Nyugaton a szex ábrázolása elkendőzött, vagy többnyire a klisék mentén körvonalazódik, ezzel szemben az indiai és a japán kultúrában az erotika művészet. A Káma-szútrában a szex éppoly romantikus, mint amennyire pornografikus. Füredi Krisztián úgy látja, napjainkban egyre inkább elhalványul az a kép, hogy a nő alárendelt a szexben és az életben egyaránt. „Például azt gondolnánk, hogy a pornófilmek csak a férfiaknak izgalmasak. A nők nem merik felvállalni, hogy a pornó felizgatja őket, pedig a mérések éppen az ellenkezőjét bizonyítják. Az online fizetett pornóhasználat jelentős részét nők veszik igénybe. Önkielégítés által a nők többsége eljut az orgazmu-

sig, ebben a szituációban nincs másik fél. Bár kielégülés egyéjszakás kalandnál is megvalósulhat, de tény: ahhoz, hogy egy nő elengedje magát a partnerrel való élményben, romantika, figyelem és érzelmi biztonság szükséges.”

Dr. Sparta Romana Patrizia pszichológus az előbbi véleménnyel egyetértve hozzáteszi: „Eltérő a testünk működése, valamint a biológiai folyamat is, amely lejátszódik bennünk. Több férfi páciensem mesélte, hogy például a metrón a nőket szemlélve egyből a szexre gondoltak. Ők vizuálisan is képesek gyorsan felizgulni. A nőkben nem jönnek elő egyből erotikus képek, persze van kivétel, és bár az is igaz, hogy számít a nőnél a férfi külseje, de az még inkább, hogy a vonzó férfi miként közeledik. A nőknél azért fontos a bók, a virág, az érzelmi befolyásoltság, mert az elősegíti a férfi fizikai befogadását. Sok férfi nincs tisztában ezzel. Ellenben számtalan nőnél tapasztalom, hogy a szexuális energiájukat nem tudják, nem merik megélni, és nem nyitottak, mert a fantáziájukat piszkos dologként kezelik. Sok pszichés problémát okoz a szexuális blokk, és akiknél ez fennáll, nehezebben találhatnak párt maguknak, hiszen nem merik szabadon, önfeledten kifejezni az érzelmeiket. Félnék az előítéletektől, amihez büntudat is társulhat.”

## Önismeret és adrenalin

„Számomra a szex sohasem szerzett örömet. Sokáig azon fáradoztam, hogy az első szexuális élményemet elfelejtsem, és az ebből adódó görcseim sem segítettek abban, hogy az azt követő kapcsolataimban önfeledt legyek. Mindig arra törekedtem, hogy gyorsan túl legyek az aktuson – kezdi a 28 éves Szilvia. – Majd két éve a barátommal egy görög félszigeten nyaraltam, ahol belebonyolódtam egy kalandba. Már az első éjszakán, a koktélok hatására és tánc közben elengedtem magam a karjaiban, és minden magától értetődően folytatódott. Olykor érzékeny, máskor lélegzetelállítóan – meg is lepődtem magamon, milyen energiák irányítottak egész héten át. Bár kicsit szerelmes lettem belé, de mindketten tudtuk, hogy ez inkább csak a szexről szól. Hálás vagyok neki, hogy megtanította, milyen az igazi szex



két ember között.”

Szerencsés eset? „Mindenféleképpen, mert jó szeretőt fogott ki. Emellett, amikor nyaralunk, szabadabbá válunk, elveszítjük a hétköznapi identitásunkat, és képletesen kicsomagoljuk magunkat a bedobozolt szokásainkból. Ebben a helyzetben senki sem ítélkezik felettünk, és kinyithatunk egy zárat. Szilvia felfedezte a saját testén és a lelkében mindazt, amit előtte még nem élt át. Ettől magabiztosabbá vált. A jó szexuális élmény kulcsa az önismeret” – hívja fel a figyelmet Sparta Romana Patrizia. A szakértő szerint sok nő fél attól, hogy ha nyit a párja vágyai felé, akkor elveszít egy tiszta képet. A szüzesség odaadása kiemelkedő jelentőségű a nő életében. Furcsa ellentmondás, hogy a férfiak megjednek az erősen szexuális kisugárzású nőtől, aki ismeri magát, a

testét. A férfiak szeretnek dominánsnak lenni, így feleségnek nagy százalékban jó kislányokat választanak, de ha megcsalják a feleségüket, ahhoz már magabiztosabb nőket választanak.

„Ismerek olyan párt, akik egy konferencián ismerkedtek meg, és minden szabad idejüket az ágyban töltötték. A csak szexualitáson alapuló kapcsolatukból szerelem lett, majd házasság. A vad szex, véleményem szerint, afféle spirituális találkozás. Ezért a meddőségi klinikán azt javaslom a pároknak, hogy próbáljanak meg romantikus körülményeket teremteni az együttlételethez. Orvosiilag bizonyított, hogy az erőteljes, romantikus szeretkezés egy nőnél befolyásolja az ovuláció időpontját még akkor is, ha nem arra az időpontra esne. Emellett egy emocionális kísérlet során azt bizonyították, hogy az elfáradt párkapcsolatban a veszélyes, izgalmas körülmények – ejtőernyőzés, búvárkodás közös élménye – feldobja a pár szexuális életét, mert nő az adrenalinszint és az izgalom, a veszélyek fokozzák, újra felébreszthetik a vágyainkat” – mondja a pszichológus.

Szakértőink egybehangzóan állítják: a romantika mellett a hosszú kapcsolat titka az önfeledt, örömteli szexuális élet. De tudni kell adagolni – mindenkinek vérmérséklete szerint. És hogy ki mikor a kezdeményező fél, talán örök kérdés marad: mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás? Természetesen mindennek a feltétele, hogy őszintén fel merjük tárnai a szexuális vágyainkat és igényeinket.

(Forrás: nlc.hu)

## 10 (tíz) tabudöntőgető tény a szex körül

Legyen szó akár a péniszméretről, a HPV veszélyeiről vagy a nem kívánt terhességekről, a számokkal nem árt tisztában lenni! A következő pár érdekes adatot szívesen ajánljuk azok figyelmébe, akik szexuális értelemben átlagon felüliek, vagy éppen átlagon aluliak.

1. A legtöbb gyermeket szült asszony a 18. századi Oroszországban élt: összesen 69 gyermeket hozott a világra, ezek közül 16 iker, 7 hármas iker és 4 négyes iker terhessége volt. Ennek ellenére mégsem ő a rekorder: egy, az 1700-as években élt marokkói császár összesen 342 lányt és 525 fiút nemzett, és halálának idején mintegy 500 férfi leszármazottal rendelkezett.
2. Egy átlagos erekált pénisz 12 és 18 centiméter hosszú és 10-15 centiméter a kerülete (ami kb. 3,2-4,8 cm átmérőt jelent - a szerk.), úgyhogy igazán nincs min aggódni, uraim.
3. A 40-es korosztályban lévő férfiak 5 százaléka és a 65 év felettek 15-25 százaléka szenved valamilyen mértékű erekció zavartól.
4. A férfiak átlagosan 16,9 éves korukban veszítik el szüzességüket, míg a nők 17,4 évesen. Abban, hogy mikor veszítjük el szüzességünket, nagy szerepet játszanak a gének: az öröklött tényezők, mint a vérmérséklet szabják meg a szexuális étvágyat is.
5. 10 házas emberből egy (12 százalék) általában egyedül, párjától külön alszik.
6. Míg a férfiak körülbelül 75 százaléka minden egyes szexuális együttlétkor eléri az orgazmust, addig ez nők esetében csupán 29 százalékról mondható el. A legtöbb nő képtelen a hüvelyi orgazmusra, és csak a klorisz izgatásával jut el a csúcsra.
7. Az egyetemisták közel kétharmadának vannak olyan barátai, akikkel csak a szexuális kapcsolat miatt vannak együtt, a párkapcsolati kötelezettségek nélkül.
8. Egy 20 és 59 év közötti felnőtt nőnek átlagosan négy szexuális partnerrel van dolga élete során, míg egy hasonló korú férfinak héttel.
9. A 2001 és 2003 között szült nők kétharmada terhessége alatt is végig dolgozott, 80 százalékuk pedig a szülés után egy hónappal már ismét munkába állt. Ezzel szemben a hatvanas években a nők alig 45 százaléka dolgozott terhességének ideje alatt, és 35 százalékuk tért csak vissza a munkába egy hónappal a szülést követően.
10. A szexuálisan aktív férfiak és nők fele találkozik valamikor élete során nemi szervi HPV-fertőzéssel. A HPV vagy humán papilloma vírus egyszerű nemi szervi szemölcsöktől kezdve a méhnyakrákig igen változatos betegségeket okozhat. Az esetek 90 százalékában a szervezet saját immunrendszere két éven belül tünetmentesen leküzdí a fertőzést.

(forrás: Medipress)