

Az erotika iskolája

Szexuális tanácsadás: hosszú várakozás, majd kimerítő lelkizés – sokaknak első pillanatban ez jut eszébe. Majd következnek a kétségek: vajon megoldható-e néhány beszélgetés orgazmus zavarokat, megszüntethet-e kedvetlenséget? Újratanulható-e a szexuális élvezet? A válasz egyértelmű igen!

Kétségtelen, hogy a beszélgetések során senkit sem akarnak „kivesézni”, viszont tény, hogy hatásukra a két ember sokszor meglepően reális képet kaphat a kapcsolatáról.

Mikor érdemes szexuális tanácsadót felkeresni?

Akinek az az érzése támad, hogy szexuális problémáit képtelen saját maga megoldani, nem kell szégyellnie, hogy szakemberhez fordul segítségért. Teljesen mindegy, hogy milyen horderejű a probléma – minél hamarabb veszi kézbe az illető a nehézség megoldását – s mindezt terapeuta közreműködésével –, annál könnyebben találhat megoldást. Leggyakoribbak a szexuális funkcionális zavarok. Férfiak esetében legsűrűbben erekciós problémák vagy idő előtti magömléssel kapcsolatos panaszok fordulnak elő, míg a nők esetében orgazmus zavarok és tartós szexuális kedvetlenség, együttlét során érzett fájdalom vagy szexuális averziók – az aktust kellemetlennek, sőt taszítónak érzi – a legjellemzőbb tünetek.

Ritka a teljes összhang

Mindig az egyéntől, annak érzékenységtől függ, hogy egy szexuális zavar mikor válik valódi problémává. Ugyanazzal a panasszal sokan szakemberhez fordulnak, mások csupán hangulati ingadozásra gondolnak. Egyesek szinte pánikba esnek attól, hogy együttlét során túl hamar jutnak el az orgazmushoz. Ilyenkor attól félnek, hogy ezentúl ez már mindig így lesz, s ezért párjuk rossz véleményrel van róluk. Ezek a bizonytalansággal kapcsolatos érzések hatással vannak az egyén szexualitására, és leghatásosabban terapeuta segítségével orvosolhatók. Egy öntudatosabb férfi ezt a gyengeséget sokszor hajlamos kiegészítéssel elintézni, nem vonja kétségbe adottságait, messzemenő következtetésekre nem ragadtatja magát, nem szenved az adott helyzettől, s ennek megfelelően nincs is szüksége szakemberre. Annak hátterében, hogy egyre többen fordulnak tanácsadóhoz, az állhat, hogy sokszor „a bolhából is elefántot csinálnak”. Vegyük például a szexuális kedvetlenséget! Olyan párkapcsolat nem létezik, melyben a nőnek és a férfinak mindig egyforma mértékben lenne kedve a szexuális együttlétnek, s annak is kicsi a valószínűsége, hogy egyszerre támad kedvük hozzá. Néha egyikőjük fáradt azért, mert előző éjszaka keveset aludt, máskor a másik nem képes igazán ellazulni, mert gondolatai még a munkája körül járnak. Ilyen esetekben nagyon fontos, hogy a két ember meg tudja beszélni egymással ezeket a problémákat. Ideális esetben célszerű a saját igényekhez ragaszkodni, s elvárni, hogy a másik respektálja ezeket olyan feltételekkel, hogy szükség esetén ez visszafelé is működik.

A tanácsadáshoz mindkét fél kell?

Alapvetően akkor lehet eredményes a szakember beavatkozása, ha a fennálló problémát mindkét fél komolyan veszi, és együttesen keresik a megoldást. Az egyértelmű, hogy nehézségek esetén csak ritkán adódhat olyan helyzet, hogy csupán az egyik fél a hibás. Még akkor is, ha a tanácsadás kezdetén a két fél tele van kifogásokkal a másikkal szemben, már pozitív irányba mozdul valami azzal, hogy egymást meghallgatják, megfogalmazzák kritikájukat, s azt vehetik észre, hogy a kimondott szó hatására még a probléma is jelentéktelenebbé válhat. „Sejtlemem sem volt, hogy mit gondolsz és mit érzel!” – egy mondat, mely szinte minden beszélgetés során előkerül, s mely arról tanúskodik, milyen keveset is tud két ember egymásról, annak ellenére, hogy sokszor már évek óta együtt élnek. Eppen a szex esetében hiszik úgy sokan, hogy a másik biztos megérzi az ő kívánságait.

Ez azonban túlzott elvárás.

Az a nő, akit zavar, hogy a másik mindenféle gyengédség nélkül, túl gyorsan a „tárgyter”, tegye ezt szóvá! Mástólönben magától semmi sem fog megváltozni!

Legtöbb esetben értelmetlenség a másikat arra kényszeríteni, hogy jöjjön el is tanácsadásra. Sokakban ugyanis még mindig az a tévhit él, hogy aki terapeutához jár, az nem egészen normális. Ha ilyenkor lehetetlenné válik a közös terápia, legalább a készség legyen meg a másik félben azzal kapcsolatban, hogy a problémát kettesben átbeszéljék, és a megoldás lehetőségeit együtt próbálják megkeresni!

Mi bújik meg a problémák mögött?

A szexuális problémák gyakran mélyebben megbúvó, komolyabb zavarok jelenlétére utalnak. Tapasztalt szakemberek véleménye szerint az esetek háromnegyed részében kézenfekvő párkapcsolati konfliktusok húzódnak meg a háttérben. Ha például egy nő fizikailag „megtagadja” magát párjától, annak a két ember között dúló hatalmi harc lehet az oka. A mottó: „Sosem hallgatsz meg, amikor a gondjaimról beszélnék, akkor viszont én sem adom meg neked azt, amire te vágyasz!”

Negatív hatással van a szexualitásra a felek közötti kommunikációs készség hiánya. Nemcsak az esik nehezükre, hogy szexuális kívánságaikról beszéljenek társukkal, hanem egyéb területen mutatkozó véleményeltéréstüket és sérelmeiket sem képesek szavakba önteni. Mindennél fontosabb lenne az, hogy a két ember között kialakuljon az emberi közelség, bizalom – és ez természetes legyen a hétköznapi életben is.

Aki mindent „lenyel”, az egyre inkább visszahúzóódik, és egy ponton teljesen elveszti a másikhoz fűződő kapcsolatát.

Mi történik a terápia során?

Aki abban reménykedik, hogy a terápia során meg fogja tanulni, hogyan is zajlik az „igazi” szex, biztosan csalódnia fog! A foglalkozásokon arról van szó, hogy a tanácsot kérő személyt érzékenyebbé tesz a saját igényeivel kapcsolatban. Milyen vágyai és kívánságai vannak, s ezek hogyan teljesíthetőek? A felek leggyakoribb kívánsága általában az, hogy a másik kívánja és szeresse őt. Ebben a két nem nem különbözik egymástól. Szinte egyik párnak sincs kezdetben semmiféle elképzelése arról, hogy mit is csinálnak rosszul. Miért is lázadzik a testük, ha a fejükben valami egészen másfajta parancs születik meg? A szakember segítségével általában sikerül rádöbbenniük a valós okokra. Eközben legtöbb esetben kiderül, hogy az együttlétkor fellépő „rég” probléma nem választható el az egész kapcsolattól, kiragadva a kapcsolatot összefüggéseiből. A felhalmozódott problémák szinte kivétel nélkül káros hatással vannak a szexuális életre.

Különösen a férfiak érzik gyakran, hogy a külvilág elvárásai nyomásként nehezeden rájuk. A szex esetében nem arról van szó, hogy bizonyos normákat teljesíteni kell, hanem arról, hogy mindenki a saját szexualitását élje meg. Milyen is ez valójában? Ezt az érintettek kívül bizony senki sem tudja megítélni!

Félig megoldva...

Amennyiben egy probléma már a hétköznapi részévé vált, nem egyszerű attól megszabadulni. Például egy férfi félelme az ágyban csak újabb kudarcokat szülnek. Az ördögi körből csakis úgy lehet kitörni, ha a két ember képes arra, hogy megszabaduljon teljesítménykényszerétől. Ez leginkább akkor sikerül, ha az érintettek átgondolják és átértékelik a szexualitás fontosságát. A szakemberek ta-

pasztalatai szerint a szexuális nehézségekkel küszködők már egyébre sem képesek gondolni. Ha tudatosulna bennük, hogy a szex vitathatatlanság az élet fontos része, azonban létezik még ugyanilyen horderejű dolgok a mindennapi életben, a fenti probléma már félig megoldottnak tűnhetne.

Forrás: *Ideál Életmódmagazin*

Érzéki érintések

A 21. században kissé meglazultak az emberi kapcsolatok, a tömeg inkább viszolygást vált ki az emberből, mint vonzódást. A kapcsolatteremtés és kapcsolattartás eszköze elsősorban a technika, ami bevont a mindennapokba. Egyre kevesebb az érintés, a rohanásban sokszor csak lökdösés fajul. De nem elfelejthető! Hiszen a szerelmeben, a szeretkezésben nem létezik igazi kéjéret erotikus, érzéki érintések nélkül.

Megrándul az érintéstől

Van egy világraszóló, pszichológiai majomkísérlet, amely az érintésről s annak létfontosságáról szól. Megállapították, hogy ha a kismajmot elszakítják az anyjától, s nem tudja rendszeresen megölelni azt, akkor lassabban fejlődik, érzelmileg szegény lesz, sokszor korán elpusztul. Még akkor is jobb eredmény érhető el, ha a ketrecébe szőrmével bevont műanyagot raknak, amit ölelgethet. Ugyanígy van az embergyermek esetében is. A szeretet és ölelés, simogatás nélküli környezetből érzelmekben szegény, kiegyensúlyozott szexuális

Meghatározó csecsemő- és gyermekkor

Létfontosságú, hogy az újszülöttet érkezősekor megelégedés és szeretet fogadja: megpusztilgassák, ölelgessék, ringassák, s hogy az édesanyja – fittyet hányva a mellforma elvesztésére – szoptassa. Talán még azt is hagyni kell, hogy később a kicsi az ujját szopja, hiszen csak az erogén zónáit edzi. Később sem mindegy, hogy a sétáló kisdédet kísérik, vezetik, vagy rángatják az utcán. Megvizsgáltják-e, ha elesik, és sírva fakad? Elfogadják vagy hártják-e a félős, odabújós ölelést?

Ahol mindez nem történik meg, ott a felnőttéknél ágyban követhető nyomon a következmény. Eleinte csak durva a gyerek, verekedős, rángatja a társait. Aztán nem növi ki ezt a szokását, és a tinédzserkorban is agresszióval reagál az érintésekre, üt-vág, akár fiúról, akár lányról legyen szó. Sokszor még büszkének is a szülők, hogy: „ez a lány meg tudja védeni magát!” De túl késő lesz felismerni, hogy a védelem túl erős, és hártássá válik.

Megszabadulni a szüzességtől

Sokszor az így felnevelkedő lányok olyan nyira távol tartják maguktól a fiúkat, hogy nem akad vállalkozó a szüzesség feltörésére. Egyre riasztóbbá válik a tény, s a lányok nem szerelmeben, hanem üres érdeklődésben igyekeznek elveszíteni azt, amit valamikor oly nagyra tartottak. Márpedig amilyen a kezdet, olyan a folytatás. Rájönnek, hogy a szex az emberi kapcsolatteremtés eszköze is lehet, nemcsak kifejezési módja: majd ezzel élnek és visszaélnék, s maguk sem veszik észre, hogy közben egyre boldogtalanabbá válnak. Nem engedélyezik maguknak a szerelmet, s nem élvezik a szexuális együttléteket még akkor sem, ha közben technikailag profivá kupálódtak.

Gyógyító érintések

Egyre többet hallani a gyógyító érintések erejéről. Ha benne van a szeretet a kezünkben, s azzal megérintjük a beteg területeket, megsimogatjuk a beteget, gyors gyógyulásra képesek. Az egészséges lelkületű ember szereti ezt, s nemcsak hite segíti a gyógyulásban, hanem a szeretet fogadóképessége is, amit ő maga gyógyító energiává generál magában. A beteg, eltorzult lelkű ember viszolyg ettől is: őt ugyan ne érintsék meg! Összezezen, támadásnak vél minden közeledést, s egyszerűen nem hiszi el, ha valaki azt bizonygatja, hogy elfogadja és szereti. Számára ez a fogalom ismeretlen.

Az érzéki érintés

Ahhoz, hogy valaki a szeretettel teli érintést fogadni tudja, a lelkét kell meggyógyítani, a gyermekkori történéseket kell átírni benne. Csak későbbi folyamat, hogy megtanulja az érzéki érintés művészetét.

A kapcsolatok kezdetén az az igazi, ha valaki megérinti a másikat, s az áramütésszerű hatást érez. Valami jólesően megborzongtatót, s mintha apró, pici villámok szaladnának végig a gerincen. Egy férfira jó erotikus hatást kifejítő nő közeledtére a férfi karján égne áll a szőr (persze nem a viszolygástól, hanem a vágytól). Később elektroshokkhatást lehet tapasztalni a csóknál, ami egymáshoz illő pároknál akár a kéjérethez is eljuttathatja őket. A petting során lehet igazán kikapasztalni, hogy milyen érzelmeket sejtetnek és rejtenek a kezek, a finom ujjak és tenyerek, s nem túl lángolást keltő, ha a férfi a nő mellének töfködésével kezdi a kedveskedésnek szánt lerohanást.

A játékos, érzéki érintés és csók a feltüzelés netovábbja, a szerelme művészetének alapja lehet, ha él valakiben az adás és kapás képessége. Az ilyen pároknak nincs sem mezeves, sem orgazmusproblémájuk, köztük a harmónia tökéletessé válhat. A másik testnek minden rezdülését az ujjak végében, a bőrön keresztül kell érezni. Ezután a nemi szervek már csupán egyszerű eszközök az élvezethez.

Forrás: *Ideál Életmódmagazin*

