

## Szexmentes hálószobák - Mi a gond?

A változatos, örömteli szexuális élet ma a sikeres ember imázsához tartozik. Akinek nincs, vagy nincs rendben a szexuális élete, úgy érzi, szégyellnie kell. Kudarcnak számít. Egyes külföldi felmérések szerint a házasságok, párkapcsolatok akár 10 százaléka is szex nélkül működik. Legtöbbször a gyerek megszületése körüli időre esik a szex „száműzetése” a hálóból. Persze kimerültség, időhiány a magyarázat. Abban a világban, amikor a női magazinok – mi is – rendszeresen arról értekeznek, hogyan lehet még jobb orgazmust elérni, a terjedő szexmentesség szinte érthetetlen. A témát ezért már szakértők is kutatják. Kiemelkedik közülük újfajta látásmódjával Esther Perel amerikai párterapeuta. Szaporodás fogságban című könyvében alaposan körüljárja a problémát.

Szerinte a modern házassággal szembeni elvárásokban keresendő a probléma gyökere. Évszázadokon keresztül a házasság gazdasági és társadalmi kényszer volt, a szex kizárólag az utódnemzést szolgálta. Csak a XX. század második felében jelent meg a szerelmi házasság és a női egyenjogúsággal az igény arra, hogy a nők is kielégüljenek. Azt hihetnénk, hogy a szexuális szabadság a házasságnak is csak jót tett. Esther Perel egy ellentmondásban látja a terjedő szexmentes kapcsolatok okát. Az emberek egyrészt igénylik a kiszámíthatóságot, biztonságot, melyet a házasságban vagy tartós kapcsolatban kaphatnak meg, másrészt viszont vágnak a szenvedélyre, titokzatosra, ami természetesen nem az előbbiekné. Szerinte az erotikus vágnak a túlzott gyerekközpontság sem tesz jót. A pszichológusnő egyszerű receptet is ad az ellentmondás feloldására: hagyják meg a párok egymás autonómiáját, hagyjanak teret egymásnak, ne akarjanak mindent együtt csinálni. Ha ápolják a kapcsolatot, tudatosan töreksenek az erotika tüzének fenntartására, a szex sem „hal ki” kapcsolatukból.

### Megtanulnak nélküle élni

Dr. Almási Kitti klinikai szakpszichológussal a szexmentes kapcsolatokról beszélgettünk.

*Gyöngy: Magyar pároknál is gyakori a szex hiánya?*

Dr. Almási Kitti: Megbízható statisztikák nincsenek, de tény, hogy rengeteg pár jelentkezik azzal a gonddal, hogy a gyerekvállalást követően a szexuális életük szinte teljesen megszűnik. A nők gyakran megtanulnak szex nélkül élni, energiájukat, melyet a szexre is lehetne fordítani, beleviszik a gyerekevelésbe, a háztartásba. Egészen fiatal párok is megkeresnek azzal, hogy egy-két éve semmi sem történik az ágyban.

*Gy.: Valóban oka lehet a gyerek a „szexmentes-ségnek”?*

A. K.: Mivel a gyerek energiákat képes lekötöni, gyakran kevésbé szembetűnő a szülők eltávolodása egymástól. A gyerek ráadásul egyfajta intimitási faktort is jelent, ugyanis szeretve vagyok, ölelve vagyok érzést képes adni a szülőnek. Így aztán nagyon sok, eredetileg szexuális természetű feszültséget is képes elvezetni áttételes formában. Amikor a szülők a gyerekre fogják a szex hiányát, gyakran hivatkoznak ar-

ra, hogy bejöhet a szobába, meghallhatja őket. Ez persze nem igazi kifogás, hiszen akkor a többi gyermekes család sem élne szexuális életet. Ha a gyerekre túlságosan rátelepszene, az neki sem hasznos.

Őt arra kell megtanítani, hogy egyedül is jól érezze magát. A túl szoros szülő-gyermek kapcsolatban kialakuló rejtett szálak veszélyessé is válhatnak később. Ha a gyerek azt látja például, hogy anyja akkor nyugodt, amikor ő vele alszik, akkor lehet, hogy azért nem mer majd külön aludni, mert nem akarja elszomorítani a mamát. És anyja boldoggá tétele, magányának enyhítése máris az ő vállát nyomja. Sokszor látni azt is, hogy nem működő szexuális élet mellett hajlamosak a szülők inkább még egy gyermeket vállalni, pedig ez csak eltolja a szakadás időpontját. Előfordul, hogy férfiak is távolodnak a szextől. Nagyon sok férfi számára hatalmas stresszt jelent, hogy egzisztenciálisan meg kell állni a helyüket a családfenntartás terén. Ez hathat a libidójukra vagy a teljesítményükre is. Ha viszont azt érzik, párjuk elhanyagolja őket, és ezért szünetel a szex, könnyen akadhat szeretőjük.

### Más van a háttérben

*Gy.: Sokan fordulnak pszichológushoz?*

A. K.: Én csak azokat látom, akik eljönnek hozzám és nálam emelkedik a számuk. Nehéz kérdés arról nyilatkozni, a többi kollégánál mi a helyzet. Természetesen a fizetőképes kereslet is behatárolja, hogy hányan keresnek segítséget. Valószínűleg sokkal többen járnának terápiára, ha meg tudnák fizetni.

*Gy.: Hogy tud segíteni a pszichológus?*

A. K.: Alapvetően párterápiával. Mivel a történet közös, soha nem jó hibást keresni. Ezzel hierarchiát teremtenék. Néha kiderülhet az is, hogy nem a szexualitással van baj, hanem általánosabb a probléma. Például érzelmi eltávolodás. Néha a felszínen látható szexuális gondok teljesen más jellegű problémákat takarnak. Előfordul, hogy végül egyáltalán nem is a szexről beszélünk, hanem olyan dolgokról melyek csak indirekt módon kapcsolódnak a szexuális együttlétekhez. Van, amikor már három-négy alkalom óriási változást hoz, de előfordulhat, hogy hónapokig tart a terápia. Ahol nagyobb probléma, vagy összetettebb dolog áll a háttérben, hosszabb idő alatt jelentkezik javulás. Lényeges viszont, hogy már akkor érdemes segítséget keresni, amikor elkezdi romla-

nyörnek, mert friss anyaként aggódik, hogy megfeleljen az új feladatának (gondozás, szoptatás). Ilyenkor gyakran a szex is egyfajta feladattá válik, melyben illene a társát kielégíteni. Belátható, hogy teljesítmény miatti szorongás mellett nem sok élvezetet fog számára nyújtani az együttlét.

### Ne legyünk mindig elérhető

*Gy.: Mivel előzhető meg a problémák?*

A. K.: Ha a kapcsolatban minden állandóan a rutintól szól, akkor nagyon nehéz vonzónak maradni. Természetesen nehéz egy kapcsolatban mindig megújulni, ám ez elengedhetetlen, ahhoz, hogy ébren tartsuk a vágyat. Képesnek kell lenni mindig új oldalakat is megmutatni párunknak. Nem szerencsés teljes szimbiózisban élni, mindig együtt lenni. A nem állandó elérhetőség fontos elem egy kapcsolatban. Járjanak el külön is programokra, hogy meglegyen az a periódus, amikor elkezdnek vágyani a másokra. Ha meg tudunk újulni, izgalmasak tudunk lenni, akkor szexuálisan kíváncsok maradunk.

*Gy.: Mi történik, ha szőnyeg alá seprik a problémát?*

A. K.: A szexualitás alapöszön. Ha ilyesmit tartósan elfojtanak, az rendszerint tüneteket okoz. Alkati gyenge pont kérdése, hogy ez testi tünetet vagy valamilyen betegséget fog-e kiváltani az illetőnél, esetleg más területeken okoz feszültséget. Mindenképpen valamiféle rombolást okoz testben vagy/és lélekben.

## Cameron Diaz 41 évesen könyvet írt a testről

A 41 évesen is bombázó színésznő új könyvében egész fejezetben taglalja, milyen bánásmód illeti meg a női nemi szervet önmagunk és partnerünk általános meglepedésére.

Egy bizonyos kor után minden híresség rájön, már annyi bölcsesség halmozódott fel benne az évek során, hogy vétek lenne nem közreadni. Cameron

Diaz is ráébredt erre, ezért megírta *The Body Book* (Testkönyv) című művét, amelyben részletesen kitér arra is, mit kell tenni egy nőnek azért, hogy a puncija (így nevezi) titokzatos és kíváncsok maradjon partnere számára.

A *The Praise of Pubes* (szabadon fordítva: Csak szőrmentén!) című fejezetben azt tanácsolja a szebbik nem képviselőinek, hogy ne borotválják magukat csupaszra odalett, a végleges lézeres szőrtelenítés pedig már végképp bűn lenne. "Mindenki maga dönti el, mit csinál, de én azt tanácsolom: hagyd nyitva a lehetőséget, hogy a puncinak ruhája legyen. Hiszen húsz év múlva is

szeretnéd, hogy az a személy, aki a szívednek kedves (itt Cameron a névmásokkal jelzi, hogy az illető férfi és nő is lehet - a szerk) nagy örömmel csomagolhasa ki a puncit, mint egy ajándékot."

"Számomra a végleges lézeres szőrtelenítés teljes örültségnek hangzik - folytatja a színésznő. - Véglegesen? Ez olyan, mintha örökre ugyanolyan stílusú cipőt és ugyanolyan fazonú farmert szeretnél viselni, ami ugyebár képtelenség. A teljesen csupasz puncit viszonylag új keletű jelenség, és minden hülye divat elmúlik egyszer, skacok."

*Forrás: kiskegyed.hu*

