

Mi határozza meg a harmóniát a házasságban

„Vágyhatunk-e még arra, ami már a miénk?” – a kérdés valamilyen formában a legtöbb hosszútávú kapcsolatban élő emberben felmerül. Lehet-e ugyanúgy kívánni valakit több év után, mint kezdetben, a hormoncunami idején? Egyáltalán kell-e nekünk a vágy hosszú távon? Persze, hogy kell.

A szexuális harmónia döntően meghatározza párkapcsolati elégedettségünket. A kutatásokból kiderül, hogy akkor érezzük jól magunkat a házasságunkban, a párkapcsolatunkban, akkor bírunk hűségesek és lelkesek lenni, ha a szex rendszeres, ha gyakori (heti 2-3 alkalom), ezt pedig nem lehet rutinból tenni, ehhez kell a vágy, az összhang. Ahhoz azonban, hogy a vágy megmaradjon, tennünk kell, és nem rózsacsokrokkel, szexi fehérneműkkel és szexjátékokkal, hanem azzal, hogy tudatosan olyan életet élünk, amiben esélye van a vágnak magától felbukkanni és előtérni minket. És ez átkozottul nehéz feladat, hiszen mindent és mindennek az ellenkezőjét is egy embertől várjuk, a biztonságtól az izgalomig, az otthonosságtól a kalandig.

A valódi vágygyilkosok: összeolvadás, rászorultság, rutin

A vágy egyetlen kapcsolatnak sem állandó jellemzője, hullámzóan van jelen az aktuális élethelyzettől, hangulatunktól, kortól függően. Tudjuk például, hogy az alváshiány, a sok feszítő, az anyagi gondok, a munkahelyi bizonytalanságok mind a szexuális vágy ellen hatnak. De vannak ezeknél kevésbé nyilvánvaló tényezők is. A Psychology Today pedig egy remek posztban össze is foglalja ezeket.

Először is ott az összeolvadás. A hosszú kapcsolatokban a személyes identitásunkat, az „ént” gyakran a „mi” váltja fel, a kép, hogy valójában ketten vagyunk egyek, hogy a boldogulásunkat, a boldogságunkat nem magunktól, hanem a kapcsolattól várjuk, hogy ez határozz meg minket. Persze, természetes, hogy vágyunk az intimitásra, a közelségre, az életünk megosztására, és ez nemcsak romantikus, de tényleg csodaszép is, sajnos azonban a szexuális vágnak nem tesz jót. A vágyhoz ugyanis kell a távolság.

Úgy ugyanis nagyon nehéz vágyakozni valakire, hogy az illető mindig karnyújtásnyira van, hogy nincs semmi új, semmi felfedezni való. A helyzet az, hogy épp úgy, ahogy a boldog házassághoz, a tartós vágyhoz is függetlenség kell. Kellene dolgok, amik csak a miénk egy kapcsolatban, ami minket határoz meg, kell, hogy megálljunk a saját lábunkon (nem feltétlenül anyagilag, de személyiségünkben mindenképp), kell, hogy megőrizzük az önállóságunkat. Ugyanakkor ez nem azt jelenti, hogy párhuzamos életet kell élnünk, egyet közösen és egy olyat, amiből kizárjuk a másikat, dehogyan. Am az elképesztően libidónövelő lehet, ha a partnerünket egy új környezetben, egy számunkra szokatlan szerepben látjuk komfortosan, magabiztosan viselkedni.

A megtartott függetlenség érzéséhez szoros kapcsolatba kerülünk az is, hogy ne legyünk rászorultság érzés. Ahogy Perel fogalmaz: a rászorultság antiafrodiziákum. Ettől még szerethetjük azt a biztonságot, közelséget, amit egy jó kapcsolat biztosít, de a függőség, a másik mentén meghatározott élet és igények rengeteg plusz elvárás-hoz, terhekhez, kiszolgáltatottsághoz vezetnek. A partnerünk pedig hiába szeret nagyon bennünket, nem fog ránk vágni, ha amúgy is ráakaszunk.

Ha pedig megtartjuk a függetlenségünket, ha képesek vagyunk élvezni, amit ad a másik (de nem vagyunk rászorultak), ha hajlandóak vagyunk új utakra lépni, új dolgokat kipróbálni, közös új kalandokba keveredni, akkor kilépünk a rutinból, a megszokott-

ból, és képesek leszünk magunkból is újat mutatni. A vágnak pedig ez kell: valami új. Nemcsak a partnerből, önmagunkból is.

Ahhoz, hogy ezeket képesek legyünk elérni, folyamatosan dolgozni kell, nem szabad belekényelmesedni, belesüppedni a megszokásba, nem szabad elfeledkezni önmagunkról. És gondolni kell arra is, hogy az évek alatt a saját vágyunk is formálódik: változik, hogy mitől indulunk be, ahogyan az is, hogy kik vagyunk mi valójában. Az új fantáziákat, az új vágyakat pedig meg kell próbálni bevinni a meglévő párkapcsolatunkba, meg kell mutatni az új oldalunkat. Megéri.

Forrás: lifeplay.com

Nős férfiakat kérdeztünk, milyen gyakran jutnak szexhez

Gyakori gond, hogy a házassággal járó állandó összecsapás, a rengeteg munka, az ólmos fáradtság, a megszokássá szelődülő unalom és a gyerekek körüli teendők megölik a szexuális életet. Epp ezért egy zárt, anonim oldalon tettük fel a kérdést: nős férfiak, ti milyen gyakran szexeltek a feleségetekkel? Nos, a válaszok meglehetősen színesre – és tanulságosra – sikeredtek.

Leszállóág volt fokozatosan

„Tizenhét éven át voltunk házасok, nemrég váltunk el. Nincsenek gyerekeink. A szexuális életünk a



következő módon alakult:

Az első évben: heti 15-20 alkalommal.
A második, harmadik évben: havi tíz alkalommal.
A harmadiktól az ötödik évig: havonta ötször.
Az ötödiktől a tizedik évig: havonta kb. kétszer.
A tizediktől a tizenötödik évig: havonta kb. egyszer.
A tizenötödiktől a tizennyolcadik évig: évente kétszer, nagy vita után.
Azért hagytam ott a feleségemet, mert elegendő lett

abból, hogy az ágyban és az asztalnál egyaránt elképesztően önző módon tud viselkedni. Egyébként az utolsó napig kívántam őt.”

Havi három...

„Őszintén? Havonta háromszor, esetleg négyszer, de akkor aztán megadjuk a módját. A gyerekeket lepasszoljuk anyósomékhöz, elmegyünk moziba, színházba, vacsorázni, aztán borozgatunk egy kicsit, és reggelig kényeztetjük egymást.

Fantasztikus érzés, hogy nem a kölykök ordibálása ébreszt minket hajnalban, és nem kell attól tartanunk, hogy a leghetetlenebb pillanatban kapnak rajta bennünket, ha kicsit elengednénk magunkat a fürdőszobában...

Szóval, viszonylag kevésszer jutunk hozzá, de ha összejön, akkor az egy abszolút intenzív élmény, így nem vagyunk kibukva...”

Nagyon változó...

„Hat és fél éve vagyunk együtt, két gyerekünk van, és eléggé változó, milyen gyakran esünk egymásnak a feleségemmel. Amikor összejöttünk, heti négyszer-ötször is szexeltünk, még akkor is, amikor már együtt éltünk.

Én mindig az öcsémel laktam együtt, ő meg kolégista volt, így nagy fless volt, hogy senki nem figyel minket, bármikor, bárhol összebújhatunk a lakásban. Aztán amikor a feleségem terhes lett, naponként háromszor rám mászott, folyton kívánta a szexet, még kilenc hónapos terhesen is.

Reggel dugás, este szülés, így volt ez mindkét gyerekünkkel. Azóta sajnos változott a dolog, mert a kölykök nagyon kimerítettek minket, és a szex is komolyabb tervezést is kíván. Szóval, néha két-három hét is eltelik nélküle...”

Ajaj, nagyon ritkán...

„Évente négyszer-ötször vagyunk már csak együtt, hét éve házасodtunk össze. Igazából nincs is nagyon igényünk többre.

A férjem napi tizenkét órát dolgozik, mindig hulla fáradt, én pedig most kezdek kijönni egy elég durva depresszióból, mivel a devizahitel miatt elvesztettük az otthonunkat, és most albérletről albérletre vándorlunk.

Egyszerűen kisebb gondunk is nagyobb, mint a szex, de tényleg. Irigylem azokat, akiknek van erre energiájuk...”

Legalább rendszeres...

„Öt éve vagyunk házасok, előtte négy évig életünk együtt. Heti egyszer szoktunk szexelni, és – sajnos – a legtöbbször akkor, amikor épp vita van köztünk.

A szex nagyon jó arra, hogy a vitákat lecsendesítsük, és a feszültség feloldása után érdekes módon beszélgetni is jobban tudunk. Szóval, heti egy szex, de legalább az rendszeres... El tudnám képzelni gyakrabban is, de végül is így is rendben van...”

Nincs okom panaszra...

„Hat éve vagyunk házасok, két gyerekünk van, nemsokára megszületik a harmadik. Hetente háromszor-négyszer szoktunk szeretkezni, ha a feleségem terhes, akkor heti kétszer.

Ő azok közé a nők közé tartozik, akik nem kívánják a szexet terhesen, mert nagyon könnyen elfárad (tudom, ez viszonylag ritka, a nők többsége épp várandósan szokott kívánni lenni a hormonok miatt), de ilyenkor is mindig kielégítik szájjal és kézzel, tehát nincs okom panaszra.”

Nem is rossz...

„Fiatalon házасodtunk össze, nincsenek gyerekeink:

Az első év: heti nyolcszor, minimum.

A második év: heti ötször.

A harmadik év: heti háromszor.

A negyedik év: egy héten egyszer.

Az ötödik év: havonta háromszor.

A hatodik év: kétszer havonta.

Én ugyanannyiszor kívánom, mint hat éve, de a feleségem nem. Emiatt gyakran vagyok ingerült.”

Forrás: men.hu