

## Mennyire fontos a szex?

**Testünk késő öregkorunkig megőrzi a képességét az orgazmusra és az élvezetre**

Mennyi szexre van szüksége az embernek? Túlértekelik a jelentőségét? Kevesebbre van szükségünk, mint amennyit a média ránk erőszakol? Mit tegyünk, ha nincs partnerünk? És mit tegyünk, ha már idősebbek és csökken a libidónk? Hogyan vélekedünk az internetes szexről? Cikkünkben szakértők, egyedülálló és párok számolnak be tapasztalataikról.

Vannak olyan időszakok, amikor a szexnek egyáltalán semmilyen szerep nem jut az életünkben. Például azért, mert nincs partnerünk, vagy mert a házasságunkban elfogyott a másik iránti vágy. Vagy mert a párkapcsolatunkban más téma áll az előtérben.

Mindez alapvetően nem probléma, mondhatnánk, mégis sok embert kínozik ilyenkor a kétely. Nem kellene legalább havonta egyszer nemi életet élnem? Normális, ha egyáltalán semmilyen vágyat nem érezek? Kitér a kapcsolatunk akkor is, ha a párom szeretne szexet, én viszont mindig elhárítom?

Sokaknak hosszasan kell tépelődni, mielőtt választ adnának arra a kérdésre, mikor éltek utoljára nemi életet. Sokan csalnak, ha felteszik nekik ezt a kérdést. Éppen ezért nehéz statisztikailag pontos képet alkotni arról, mi a valós helyzet a hálószobákban. Az átlag állítólag heti kettő. Egyesek szerint ez túl kevés, mások szerint már ez a szám is illúzió. Mindebből teljesen egyértelmű, hogy a szexre vonatkozó normák legfőbb papíron léteznek. A valóságban, ahol egyéni igények, életkor, életkörülmények, érzelmi állapot és egyéb tényezők határozzák meg a képet, nehéz választ adni arra, mi a „normális”.

Ebből is látszik, hogy nyugodtan fellelgezhethetünk. A szexuálpszichológusok szerint ugyanis arra a kérdésre, mennyi szex ad boldogságot az embernek, csak azt lehet válaszolni: minden elképzelhető. Az évessel, ivással vagy lélegzéssel ellentétben ugyanis az ember jól elvan szex nélkül, extrém esetben úgy is, hogy soha életében nem élt nemi életet. A szex ugyan nélkülözhetetlen a faj túléléséhez, de nem az egyén túléléséhez.

Ugyanakkor a szexuális reagálás és a szoros testi kontaktus iránti hajlam ott van az emberben, és fontos forrása a vitalitásnak és a jó közérzetnek. Sok ember számára éppen ezért egy bizonyos gyakoriságú szex nélkülözhetetlen ahhoz, hogy jól érezze magát. Hogy ez a „bizonyos gyakoriság” pontosan mit takar, az viszont erősen ingadozó számokat mutat, nőknél gyakrabban, mint férfiaknál. Nem a nem létező normákhoz kell tehát igazodnunk, hanem a saját igényeinkhez. Ennek ellenére újra és újra felmerül a „hányszor és mennyit” témája, nem utolsósorban a média részéről, amely néhány híresség szexmegszállottságát vagy éppen önként vállalt cölibátusát találja izgalmas témának. A kérdés azonban a tudományt is foglalkoztatja.

### A szex csak az egyik lehetőség

Egy nemrégiben a német Göttingen egyetemén elvégzett felmérés négy hét átlagában az 5,6-es átlagot hozta ki. A kutatók azonban az ilyen statisztikák gyenge pontjaként említik, hogy a számok elfedik, miszerint néhány pár ennél ritkábban vagy egyáltalán nem élt nemi életet az adott időszak során, míg mások ennél sokkal hevesebb szexualitásról tettek tanúbizonyságot. Egy másik felmérés azt az eredményt hozta, hogy a megkérdezett, 30 és 60 év közötti résztvevők 10 százaléka mindössze 1-10 alkalommal élt nemi életet egy év alatt. Sőt olyanok is akadnak, akik egyáltalán nem. És akkor ez most gond?

Ez utóbbi kérdésre maguknak a pároknak kell választ adniuk. A szexológusok úgy vélik, a pároknak maguknak kell eldönteniük, hosszú távon mi hoz nekik boldogságot. Erre a szex csak az egyik megoldási lehetőség. Kapcsolatok jól működhetnek szex nélkül is, ha például a pár kielégítő életet él egymást kiégésztve, vagy szép családot nevel. Így aztán előfordulhat, hogy egy házasság válással végződik, mert az egyik fél újra szerelemre vágyik, végül mégis újra visszatalál az első házastársához, mert rájönnek, felelősséggel tartoznak egymásért és a közös gyerekekért. Ilyenkor előfordulhat, hogy nemi vágyat már nem éreznek egymás iránt, de annyi minden más fontosabb dolog tartja őket össze, hogy ezt nem is hiányolják. Ha egyikük sem volt amúgy sem különösebben szenvedélyes, ezt nem élik meg hiányként. Sőt, ahogy egy érintett feleség fogalmazott: „Örülök, hogy többé nem függök a szextől. Szabadnak érzem magam! Nagyon örülök, hogy ma már nem terhelik meg a kapcsolatunkat ilyen problémák. Élvezzük, hogy négy unokánk van, és ez összeköt minket.”

### Az egyik akarja, a másik nem

Ugyanakkor a szexológusok azt is tapasztalják, hogy a szex nélkül élő párok legalább egyik tagja szenved a helyzet miatt, és csak a másik iránti szeretetből hajlandó elfogadni a cölibátust. Sok ritkán

szakemberek szerint a szexualitás szakaszokra osztható. Néha fontosabb, máskor kevésbé, sőt olykor el is veszítheti a jelentőségét a boldogság szempontjából. Az igazi gondot az jelenti, ha a pár egyik tagja elveszíti az érdeklődését a szex iránt, a másik viszont igényelné.

Ilyenkor a szakemberek szerint elsőként is azt kell kitalálni, a libidóját veszített fél nem azért került-e ilyen helyzetbe, mert problémásnak látja a kapcsolatot. Ha nem, hanem az az ok, hogy a két ember igényei eltérőek, akkor a párnak el kell döntenie, mihez kezd ezzel a különbséggel. Ilyenkor megküzdési lehetőségek egész spektruma áll rendelkezésre, a lemondásról a külső kapcsolat kereséséig. A döntés a pár kezében van. Előfordulhat, hogy a férfi más leveletést keres, ha a felesége – mondjuk egy komplikált szülést követően – nem érez többé vágyat a szexre. De akinek nagyon fontos a szex, és ha együtt él egy nővel, akkor testileg is együtt akar vele lenni, annak ez nem megoldás, csak az, ha olyan partnert talál, akivel az igény szintjük egyforma.

Tisztában kell tehát lennünk azzal, nekünk magunknak mire van szükségünk, és ezt kommunikálnunk kell a másiknak is. A titkolózás nem vezet sehová, mert ha valaki nem beszél nyíltan a vágyairól, akkor könnyen félreértések alakulhatnak ki.

### A vágy leggyakoribb gyilkosai

Számos pár számára az első gyerek megérkezése jelenti a problémák kezdetét. Megváltozik a kapcsolat, a két ember szeretetből szülővé válik. Ez a napi 24 órás szolgálatot igénylő feladat főként a nőt veszi nagyon igénybe. Nem nagyon marad idejük másra, megállás nélkül a gyerekekkel kell törődniük.

A kisbaba és az anya közötti szoros kapcsolatra sok férfi féltékeny, még ha ennek nincs is tudatában. Ha pedig igen, akkor szégyelli az érzéseit. Arról ritkán esik szó, mennyire megterheli ez a változás a kapcsolatot, és a szülővé válás milyen mértékben hat ki a szerelmi kedvre. A gyerekekkel járó plusz megterhelés teljesen kikapcsolhatja a szexuális érdeklődést. Mellette a vágy leggyakoribb gyilkosának számít a stressz, az energiahiány, a krónikus fáradtság, a kiégettségi szindróma. A karrierépítés, a gyerekek, a házépítés, a folyamatos munkahelyi készenlét és a szabadidős stressz mellett sokszor egyszerűen nem jut idő és kedv a szexre. Ehhez jönnek még a magas szexuális elvárások, ami azt jelenti, hogy a várakozások szerint minden egyes aktusnak szuper módon kell sikerülnie.

További libidógyilkos az a feltételezés, hogy a másikat teljesen ismerjük és tudjuk, mire vágyik. Így nem marad hely az újnak, a szex rutinná válik és unalmas elfoglaltság lesz belőle. A párok többsége nem mer új felfedezéseket tenni, kísérletezni, mivel nem tudja, a másik hogyan reagál majd. De ha merünk kockázatot vállalni és a kapcsolatunkban a szex révén is fejlődni, akkor a testi kapcsolat izgalmas maradhat. Ehhez azonban arra van szükség, hogy merjünk nyíltan beszélni a témáról, ez pedig sokaknak nem megy könnyen.

A szexet illetően tehát nincsenek mindenkire érvényes normák, mindenki maga dönti el, mi esik neki jól.

### Szex időskorban: lehet, de nem kötelező

Miközben a férfiaknál a csökkenő tesztoszteronszint miatt a vágy is alábbhagy, a nők nem ritkán 40 körül fedezik fel újra a nőiességüket. Sokszor felszabadulásként élik át a menopauzát, örömmel fogadják, hogy többé nem kell a fogamzásgátlással foglalkozniuk. A gyerekek általában már kirepültek, és ez szabad teret ad arra, hogy a szülők felfedezhessék saját igényeiket.

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy időskorban ritkábbá válik a szex, ám az élmény mélysége megnő. A testünk ugyanis késő öregkorunkig megőrzi a képességét az orgazmusra és az élvezetre.

*Forrás: Természetgyógyász Magazin*



vagy egyáltalán nem szexelő pár azonban nem talál egyedül kiutat ebből az állapotból.

Hogy a hosszabb-rövidebb szexmentes időszakok veszélyeztetik-e a kapcsolatot vagy sem, az attól függ, milyen intenzív a kötődés a két ember között. A