

## Útban a párválasztási érettség felé

A 9-11 éves kor körüli prepubertás a nemi érésre, az pedig a felnőtté válásra készíti elő az egyént. Ilyenkor a fiataloknak meg kell tanulniuk alkalmazkodni a viszonylag gyorsan megváltozó biológiai és szociális létfeltételekhez, hogy beilleszkedésük a felnőtt társadalomba minden téren - többek közt a nemi szerepük és szexuális viselkedésük terén is - zavartalan és eredményes legyen. Márpedig, ahogyan azt A.C. Kinsey (1953) megállapította: "Az egyén szexuális viselkedése függ az inger jellegétől, amellyel kapcsolatba kerül; az egyén fizikai és fiziológiai kapacitásától, amellyel az ingerre reagálni tud; továbbá a hasonló ingerekkel kapcsolatos, megelőző tapasztalatainak jellegétől és terjedelmétől."

A tizenéves korba lépő fiúk és lányok rendkívül sokféle belső és külső ingerrel kerülnek kapcsolatba, s ezek különbözőképpen, pozitívan vagy negatívan befolyásolják fejlődésüket. A hormonrendszer működésének fokozódása egyre növekvő fiziológiai nyugtalanságot kelt, s mintegy "feszültség alá helyezi" a már kialakult pszichoszexuális struktúrát. Ez a neurohormonális feszültség (stressz, drive) hatalmas energiaforrás, amely kedvező körülmények esetén ugáraszerűen meggyorsíthatja nemcsak a pszichoszexuális fejlődést, hanem az egész személyiség kibontakozását is. Esetenként viszont zavarokat, válságokat idézhet elő.

A nemi érés azoknak a testi változásoknak az összessége, amelyek eredményeképpen a serdülő gyermek felnőtt jellegű nemi életre és utódok nemzésére alkalmassá válik. Az érési folyamat neurohormonális irányítás alatt áll. A külső hatások egyrészt az idegrendszeren keresztül, másrészt a táplálkozás révén befolyásolhatják az érési folyamatot. Az utóbbi évtizedek szexhullámai, a modern élet szexualizálódása következtében a mai fiatalokat sokkal több szexuális inger éri, mint korábban, ezáltal nemi érésük is felgyorsult; lelki fejlődésük azonban sokszor nem tud ezzel lépést tartani. Az előbbi akcelerációnak, az utóbbi relatív decelerációnak nevezhetjük. A kettő egymással dinamikus kölcsönhatásban áll.

A nemi érés legnyilvánvalóbb jelének fiúknál az első magömlést (pollutarche), lányoknál pedig az első havivérzést (menarche) tartják; ezek átlag 12-13 éves korban következnek be, de elég nagy (a 9. és 16. év közötti) egyéni szórással. Némileg független ezektől a szexuális reagálókészség alakulása, amely a nemek között sajátos eltérést mutat. Míg ugyanis a fiúknál az orgazmuskészség serdülőkorú megjelenése a spontán bekövetkező pollúciók (éjszakai magömlések) révén mintegy fiziológiailag biztosított, addig a lányoknál az orgazmuskészség szinte kizárólag csak tanulással sajátítható el. Ez a tanulás lehet véletlenszerű (trial and error jellegű) is, de többnyire külső segítséggel (barátnő, olvasmányok stb.) megy végbe. Különböző tényezők hatására - például a lányok fokozottabb féltése, represszív nemi nevelés - a külső segítség sokáig késhet, s így a női orgazmuskészség későn, vagy sohasem alakul ki.

Ennek folytán a tizenéves lányok közül jóval kevesebben jutnak el az orgazmusig, mint az erotikus izgalomig. Kinsey (1953) adatai szerint a lányok serdülése átlag 12,4 éves korban kezdődik, s ekkor már kb. 30%-uk érzett erotikus izgalmat, de csak 16%-uk jutott el az orgazmusig. 15 éves korban kb. 53%-uk érzett szexuális izgalmat, de csak 23%-uk tapasztalt orgazmust; 20 éves korban mintegy 90%-uk élt át erotikus izgalmat, de csak kb. 50%-uk ismeri az orgazmust - és ez a különbség csak 26-28 éves korukra csökken számottevően. Másrészt különbség mutatkozik a szexuális aktivitás és kapacitás terén is. Kinsey és más kutatók adatai szerint a férfiak szexuális aktivitása és potenciája 16-20 éves korban a legerősebb, s aztán lassan ugyan, de mégis csök-

ken. A nőknél ezzel szemben rendszerint csak 28-30 éves korra alakul ki a szexuális kapacitás maximuma, ám ez legalábbis a klimax koráig nem mutat csökkenő tendenciát.

Mindebből itt elsősorban a nemek szexuális reagálókészségének tinédzserkori különbsége jelentős, mert érthetőbbé teszi a szexuális viselkedés bizonyos különbségeit. Ez magyarázza ugyanis, hogy bár a lányok testileg kicsit korábban érnek, mint a fiúk, nemi élet iránti igényük és képességeik mégis később alakulnak ki, és nem spontán, hanem többnyire a partnerkapcsolatokban. Ezért jelent eleinte komoly problémát a tizenéves partnereknek szexuális igényeik összehangolása. Tévedés lenne azonban azt hinni, hogy ez biológiai meghatározott szükségszerűség, hiszen a körülményektől függően a lányok is képesek már serdülőkorukban ugyanolyan (vagy még éleinkebb) szexuális reagálásokra, mint a fiúk.

### A maszturbáció problémái

A szexuális reagálókészség annyiban pszichoszexuális, amennyiben a fiziológiai szexuális izgalomnak pszichikus oka vagy vetülete van; az emóciók, a fantázia és a gondolatok síkján. Az ember esetében mindig van ilyen, s ez a maszturbációra is érvényes. Az önkielégítést ezért a serdülőkorú pszichoszexuális fejlődés fontos tényezőjének tekinthetjük. Ezt alátámasztja a maszturbáció serdülőkorú gyakorisága is. A különböző országokban és időszakokban végzett vizsgálatok egybehangzóan kimutatták, hogy a serdülés kezdete és a tartós szexuális kapcsolatok létrejötte közötti periódusban - tehát gyakorlatilag az egész tizené-



ves korban - a fiúk túlnyomó többsége, de a lányoknak is jelentős hányada gyakorolja időnként vagy rendszeresen. Tény, hogy a lányok később kezdik és ritkábban gyakorolják, ami a fentebb vázoltak alapján érthető, bár nem szerencsés, hiszen nekik tulajdonképpen nagyobb szükségük lenne rá, orgazmuskészségük kialakítása vagy erősítése érdekében, mint a fiúknak.

Már csak azért is, mert - s ezt ismét Kinsey (1953) állapította meg először - "a szexuális tevékenység valamennyi típusa közül a maszturbáció az, amelyben a nők leggyakrabban kielégülnek. Az átlagos nő még a

házassági közösülések jelentős részében sem jut el az orgazmusig, s ugyanez a helyzet a házasság előtti pettingek legnagyobb részében; de maszturbációinak legalább 95%-ában eléri az orgazmust."

Ez annak köszönhető, hogy a maszturbáció technikája különösen alkalmas az orgazmus kiváltására: a csikló közvetlen ingerlést kap, nem kell a partnerhez alkalmazkodni, elegendő elképzelni, és pedig bármilyen szituációban, ami az egyén számára izgalmas és élvezetes. De éppen ezek a vele járó fantáziák teszik az önkielégítést pszichológiai szempontból jelentőssé. Buda Béla (1972) szerint a fantáziák "erősítik a szexuális izgalom és a specifikus nemi ingerek közötti reflexes kapcsolatot. A fantázia általában a valóság képeivel dolgozik. A másik nem testformái, jellegzetességei szerepelnek benne. Ezek az ingerkonstellációk az ismétlődő önkielégítési epizódokban mindig erősebbek és határozottabbak lesznek. A fantázia tehát az onánia kapcsán tanulási tevékenység, a jellegzetes nemi inger bevésoje. A fantázián át történő tanulásban pozitív visszacsatolások folyamata zajlik le."

A maszturbációs fantáziák tehát a szexuális kapcsolati viselkedés képzeletbeli kipróbálásai, vagyis próbacselekvések, amelyek elősegítik a később bekövetkező, valóságos kapcsolatok kedvező alakítását, s erősítik a már kialakult szexuális identitást és orientációt. (Az utóbbi persze kétféle lehet: hetero- vagy homoszexuális. Vagyis a homoszexuális fantáziákkal gyakorolt maszturbáció a homoszexuális beállítottságot erősíti.) A maszturbációnak ezt a jelentős funkciója viszont még ma is sokaknak okoz gondot; nemcsak a fiataloknak, hanem, a szülőknek és nevelőknek is. Sőt, maga Freud is úgy vélte, hogy a maszturbáció infantilis, éretlen tevékenység, főleg a lányok számára, felnőttek esetében pedig kifejezetten személyiséghibának tartotta. Szerencsére ma már szakmai szempontból nyilvánvaló, hogy semmilyen életkorban és egyik nem számára sem infantilis; felnőttkorban is csak akkor probléma, ha tartósan kizárólagossá válik.

A maszturbációs tapasztalatok fejlesztik a szexuális reagálókészséget, ami különösen a nők számára előnyös és fontos. A férfiaknál viszont lehetővé tehetik az orgazmus és az ejakuláció késleltetésének gyakorlását, de csak akkor, ha a serdülő erre tudatosan törekszik, öningerlésének lassításával. Nehézségeket okozhat azonban az önkielégítést esetleg kísérő bűntudat. A tilalmak és elretentések nyomán ugyanis a serdülő minden önkielégítési aktusát bűnként, veszélyes dologként, akaraterje csődjeként élheti át, s ez különféle neurotikus és önértékelési zavarokat válthat ki. Gyakran ez az oka a serdülőkorú kríziseknek, az iskolai teljesítmények romlásának, a serdülő elmagányosodásának: a bűntudat és önbizalomhiány folytán ugyanis közeledni sem mert a másik nemhez; vagy ha mégis megpróbálja, szorongásai miatt könnyen bekövetkezik az előre várt kudarc. Így megint csak kénytelen az önkielégítésben keresni "vigasztalást", s ez narcománia-szerű szenvedéllyé, kényszeres szokássá válhat.

Világos azonban, hogy a probléma alapvető oka nem az önkielégítés, hanem a bűntudatot előidéző nevelési tényezők. Egyesek attól félnek, hogy a serdülők hajlamosak "túlzásba vinni" az önkielégítéseket, ami aztán kimerültséget, dekoncentrátságot és egyéb bajokat eredményez. Valójában a túlzásba vitel állítólagos veszélyeinek hangoztatása teljesen indokolatlan és csak a szorongás felkeltésére alkalmas. Az önkielégítést ugyanis nem nagyon lehet egészségügyi szempontból túlzásba vinni, hiszen a szexuális ingerlehetőségnek fiziológiai határai vannak, amelyek elérésével az egyén átmenetileg képtelenné válik a szexuális reagálásra, s ha erőltetné, az inkább fájdalmat okozna, mint örömet. Tény viszont, hogy a fiziológiai kapacitás mértéke egyénenként igen eltérő lehet, s így adott esetben a naponta többszöri önkielégítés sem jelent egészségügyi szempontból túlzásba vitelt. (Más szempontból viszont esetleg valóban kedvezőtlen lehet.)

Részlet Szilágyi Vilmos: *Szexuálpszichológia* című könyvéből