

A SZEXUALITÁS SZEREPE ÉS JELENTŐSÉGE

A szexualitás és a szexuális öröm az emberi lét kiemelt ajándéka és értéke. És mint minden értékre igaz: tisztában kell lennünk mibenlétével és nagyon kell vigyáznunk rá.

A szexualitás értékének megalapozottsága

A teremtés által inspirált evolúcióban az ember férfi és nő, azaz mindegyik csak részben fedi le az emberi létezés teljességét. Jin és jang – mondják keleten és szimbolizálják az egymás felé irányuló, egymást betölteni és ugyanakkor a függetlenséget is kívánó ismert szimbólumban. A férfi nőiség nélkül éppúgy „feleség”, mint a nő férfiúság nélkül. Vagy pozitívan megfogalmazva: a férfi a nőiség jelenlétével és befogadásával együtt teljesen ember és a nő férfiúság jelenlétével és befogadásával együtt teljesen ember.

Az ember test, lélek és halhatatlan szellem – tehát hármas. A férfi is és a nő is. Így a kapcsolatban a három egyéni szál kapcsolatrendszere összesodorva egy kilencrétű fonat, hiszen az egyikük mindhárom „énje” a másik mindhárom „énjét” keresi és köt vele kapcsolatot. Ez a kilencrétű fonat a legerősebb emberi kötelék.

A szeretet világa is hármas. Indító és elfogadó szeretet és a szeretet tartalma. Ez az ősminta hagyományozódik a férfi-női viszonyban. Ez az ősminta Isten világának valósága is, és az emberi lét értékének záloga.

Az emberi erények is hármasak. Vannak gondolati (intellektuális), akarati és érzelmi erények.

Az emberi intelligencia is hármas: van IQ, de van EQ is (érzelmi intelligencia), sőt SQ is, azaz szexuális intelligencia is.

Minden akkor stabil egy rendszerben – legyen az az emberi személyiség, vagy egy párkapcsolat, vagy a társadalom összetettebb szerveződése –, ha az emberi személyiségen belül a három szegmens (akár erények, akár intelligencia) egyensúlyban van.

A szexualitás jelentősége ebbe a beágyazottságban érthető meg igazán. A szexualitást érett, tudatos egymást szerető személyek birtokolhatják csak a maga értékén.

A szexualitás a szeretet kibomlása

A szeretetvágy minden emberi lény alapvágya. Szeretetet adva és kapva emelkedik meg a személyiségünk, válunk teljesebbé. A szeretet egy másik ember felé azt jelenti, hogy észrevesszük őt, fontosnak tartjuk, mellé állunk, hordozzuk örömeit és terheit, osztozunk a jó és rossz napjaiban és gyakoroljuk a megbocsátás képességét. Ez a mély sorsközösség-érzés tud teljes értelmet adni az ösztönvilágon felülemelkedni kívánó ember szexualitásának.

Be kell vallani, nem sok a segítőnk. Persze a kor sem volt egyszerű, hiszen a szexualitás csak mintegy ötven-hetven éve lett „problémamentes”, azaz vált külön lehetőségében a gyereknevezéstől. A gyerek születése, a terhességtől való félelem, a gyerekek felnevelésének nehézségei, a nők társadalmi és családi alulértékelése és szerepkiosztása nem a szexualitásról, hanem a családról és a – legtöbbször manipulált - társadalmi rendről szólt. „Elődeink a századok” az embert sokkal merevebben tagolták szét testre és lélekre. A test, ami rossz és lélekre, ami jó. Vallási és családi félelmek, intések, elhallgatások, prüdériák, hiányzó kommunikáció „áldozatai” lettek eleink. Persze a kor mindent megtett azért, hogy ők ezt ne érezzék azzal, hogy ez a természet rendje. És egészséges lelkiállattal túl is tették magukat rajta és hagyományozták át máig ható mintákat a mai nemzedékre. Az inga aztán természetes módon lendült át a test piederestálra emelésében és a lélek elhallgattatásában. A szexuális szabadosság, a „szexuális forradalom”, a „két kattintás az interneten” lehetősége, a gender ideológia elterjesztése, a szexing és más mai jelenségek mind-mind erről beszélnek.

Így a mai keresztény (de mondhatnám normális) fiatalok nagy feladata az, hogy a kilengő ingát végre beállítsák az egyensúlyi helyzetébe. Az egyensúly alapereje az, hogy a szeretet felől közelítsük meg a szexualitást és ne a szexualitás felől a szeretetet. A szeretet, amit kifejezünk párunk felé a mindennapokban, alkotja meg azt az erőteret, közeget mely a szexualitásunkban kifejeződik. És minél erősebb és teljesebb ez a szeretet, annál örömtelibb lesz az intimitásunk is. És ebben kiteljesedett intimitásban teremődik újjá a szeretet képessége bennünk. Ez a párkapcsolat csodája.

Szerelembe esni

Ez tényleg egy esés, egy zuhanás. Hormonok (PEA) tánca. Az élet talán legtöbbet irigyelt és vágyott érzése. Ami felszabadít bennünket a másik felé. Ami a másik megismerésének vágyát gyorsítja, formálja, ami helyre teszi személyiségünk hiányait. Mikor az alkat, a személyiség legtöbbet változik: kivirul. Átvinni a szerelmet a szeretet partjaira, ez az együtt járás legfőbb célja és persze nehézsége is. Mert ez munka, önfegyelem, tudatos ön- és kapcsolatépítés. Finomra hangolt kommunikáció és metakommunikáció. Akkor leszünk érettek a következő lépésre, ha a mindent elborító szerelmen túl a szeretet megélése is a mindennapjaink része lesz. Így a házassághoz – optimálisan - három lépcső vezet: az egyéni érettség kialakítása és megélése, a szerelem és a szerelem szeretettel való átítatása.

A három M

A párom: Más, Másként reagál, Mégis szeretem. A nő és férfi nemcsak keresi egymást és hasonulni akar egymáshoz, hanem alapvetően más. A pszichológiai jellemzők megismerése, az érzelmek és érzékek különbözősége, a tempókülönbségek megismerése az együtt járás alapvető feladata. Kiteljesedő intimitás csak ezek ismeretében, sőt megszeretésében lehetséges.

A szexualitás nagy csapdája az, hogy ezen összetettnek tűnő folyamat betartása nélkül is működik. Sőt! Nagyon jól képes működni, mert a test kívánatos és a nemi öröm megvalósul. A kérdés: milyen fokon és meddig? Tud-e tartóssá válni a nem a szeretet teljességébe ágyazott kapcsolat? A mai kor tapasztalata az, hogy nem.

A párkapcsolatok hamar válságba jutnak. A rossz tapasztalatok aztán óvatossá tesznek bennünket. És a szexualitás leválik a szeretetről, szépen becsomagolt áru lesz belőle, hol az elköteleződés értéktelen, a közös élet és család nem kell és a társadalom és a közösségek épülésének nincs semmiféle biztosítéka az „emberanyag” milyensége miatt.

A szexualitás kibontása

Az érzelmi megalapozás mellett ügyelni kell a technikára is. A szexuális kultúra (intelligencia) nagyon alacsony színvonalú még Európában is. A saját test „titkainak” megismerése és a megismertetése, a szexualitás öröm képességének kialakítása és megélése, sőt begyakorlása, egymás vágyainak szelíd „kezelése”, a szexuális élet játékosságának és dinamikájának megteremtése nagyobb és örömtelibb feladat, mint gondolnánk. Sok családi, baráti, közösségi beszélgetés és párunkkal a „titkok” megosztása juttat el bennünket ennek teljes megéléséhez. Nem kell itt nagyon szégyenkezni, ma rengeteg jó segítő anyag áll a rendelkezésre. A tudatosan megélt élet, az őszinte baráti, családi kapcsolatok a szexualitásról szóló beszélgetés tabuját gyorsan feloldják.

A szexualitás – és mennyi más dolog is – olyan, mint egy jéghegy. Kilencven százalék a víz alatt marad, rejtett, de megismerhető tartalékként. De a mélyre „evezéshez” nem lehet eljutni tartós és elkötelezett kapcsolat nélkül. Az arany szemeket kimosni az élet hordalékkúpja alól csak megfelelő eszközökkel lehet. De vigyázzunk, van, aki nem is akar a mélyre ásni.

Egy pár szexualitása hosszú idő alatt bomlik ki a maga gazdagságában, tudatos figyelmes út vezet hozzá, melyre a felfedezés izgalmával és örömeivel kell lépni. A gyengédség és intimitás ajándéka aztán messze túlmutat a kezdeti örömeiken és nehézségeken is. Az orgazmus készség és kontroll kiteljesítése csak a finomra hangolt és a mindennapok finom erotikáját is megélt párok esetében történik meg.

Szűzen az oltárig?

A mai élet döntési mechanizmusai mások. Mind a szüzesség, mind az oltár lassan anakronisztikus kategória. És az sem volt jó, hogy a boldogtalan házasságokat a törvény tartotta össze. Mégis fontos útjelző karókat letűzni. Ki kell mondani: a szüzesség érték és azt, hogy azt – férfiként, nőként – kinek ajándékozzuk és mikor, döntő szerephez jut az életünkben. A gond ismerős: a biológiai érettség egyre jobban megelőzi a társadalmi érettséget. Ez a gondolkodás azonban mellékvágányra visz. Nem a társadalmi érettség a döntő a párkapcsolatban, hanem az, hogy érett személyiségek vagyunk-e? Alapvetően az érzelmi érettség a döntő és ez nem kötődik a társadalmi érettséghez.

Ha megtaláltuk azt, akivel olyan szoros szeretetkötélék fűz össze, kivel le akarjuk élni az életünket, akivel összekötjük a genetikai szálainkat, akivel családot szeretnénk, akit boldoggá tudunk tenni és aki boldoggá tud tenni, nem ő méltó egyedül arra, hogy neki ajándékozzuk a szüzességünket? Méltóbbak hozzá az alkalmi kapcsolatok, a flörtök, az elköteleződés nélküli együtt járások, a mégoly nagy szerelmek, vagy az, ami csak úgy adódhat? Vagy a haverok, osztálytársak, a korszellem sürgetése? Mert az első alkalom beleég az ember mély rétegeibe és

visszük magunkkal tovább. Önmagunk legmélyebb vágyait áruljuk el, ha a szüzességet nem vesszük alapvető értéknek.

Az a jó, ha az együtt járás nem csupán a szerelem megélését jelenti, hanem az egymás felé történő elköteleződés kialakítását, a közös munkát, közös feladatvállalásokat és elhatározásokat, a közösség-építést és a kommunikáció kicsiszolását. Az együtt járás időszaka tehát a személyiség formálásának alapvető eszköze, hol a „szeretnek” és „örülnek az én szeretetemnek” élménye jellem - és személyiségformáló. Fontos, hogy a családi, baráti és közösségi visszajelzés megerősítő legyen.

A szexuális élet sokkal sokrétűbb, mint lefeküdni valakivel. Az együtt járás intimitásában számos mód adódik, hogy az ember bebizonyosodjon az alkati (azonos vágy szint, igény, érdeklődés) összeillésről.

Az együtt járás kölcsönösen elősegítheti a férfi. ill. női nemi szerepek, identitások kialakítását és fejlesztését. A szüzességet „beáldozni” egy méltánytalan, potenciával és kifutással nem rendelkező kapcsolatért, egy csekély érzelmi intelligenciával és erényekkel rendelkező partnerrel kerülendő hozzáállás. A férfiaknak nagyobb itt a felelőssége, mert könnyű élni azzal a helyzettel, hogy a nők – sajnos – kiszolgáltatottabbak a párkeresés folyamán.

Ha viszont „megérett” a kapcsolat, ha létrejött szeretetkötelék és a vágy a közös élet iránt, miért nem ünnepelelnék meg azt egy közös baráti, családi ünnepben Isten áldásával. Hiszen két ember egymásra találása és elköteleződése többek közös munkája és eredménye is. És fontos.

A ma divatos együttélés nem csak a „papír”, a „felhajtás” elutasítása. Egy belső – legtöbbször ki sem mondott - bizonytalanság kifejeződése is. Az „igen”, helyett csak „talán-t” mondunk. A tapasztalat az, hogy nehezen tud ebben a formában kialakulni a biztonság és vágy együttes dinamikája, mely minden tartós kapcsolat alapja. Érdemes-e éveket kockáztatni arra, hogy bejön-e vagy nem jön be, közbe óhatatlanul is elmúlik az az idő, mely fontosabb dolgokra van odaszánva?

Az oltár meg sokféle is lehet. Magunk a magunk képére alakíthatjuk, legyen az egy templom „bevonulós” nagy esküvő, vagy egy intim családi, baráti gyertyafényes otthoni ünnep. E téren is van tennivalója minden párnak, hogy új mintákat adjon az eddigi hagyományok helyett.

Így a válaszuk az alcímben felvetett kérdésre: az igen.

Hűen a sírig?

A házasságkötés tehát nem révbe érés, hanem a közös út jelentős állomása. A házasságkötés után, a család, az egzisztencia kialakítása munkájába belefáradó párok elszürkülő szexuális élete nemcsak a szexualitás időben kibontakozó gazdagságát veszélyezteti, hanem teret enged számos kételynek, vagy akár kísértésnek is. A felnövekvő gyerekek elé aztán legtöbbször rossz minta kerül, a felnőttek, a szüleik örömtelenségéről.

A szeretet kifejezésének elsajátítása, a mindennapi életünk elé élése, a mindennapok rutin feladataiban és életmódjában is megjelenő finom erotikus tartalom nagy segítség a „vágyat ki ne oltátok!” felszólításra.

De legtöbbször a szexuális élet elszürkülésének, rutinná válásának nem maga a szexualitás az oka. Sokkal inkább a rossz kommunikáció, érzelmi érettség következő lépcsőfokaira való fellépés hiánya és a mindennapi életvezetés és szerepek át nem gondolt volta. A kialakuló szexuális „játszmák”, a női és férfi nemi szerepek nem megfelelő szintű megélése a párkapcsolatot tovább rombolhatják.

A megoldás itt is a megelőzés, a változás lehetősége és az odafigyelés. A házasság művé, egyfajta szeretettervvé felépítése. Ahol az egyének éppúgy megtalálják benne a kiteljesedésüket, mint a közös életükben a párkapcsolatuk kibontását. A jó közeg, az értelmes, szolgáló dolgokban való elfáradás tudata és megosztása a szexualitás helyét is megteremti és stabilizálja a házaspár életében.

Az óhatatlanul is ingadozó vágy, a szexuálisan kevésbé aktív időszakok (pl. gyerekszülés, fáradtság, betegség, fizikai távolság tudomásulvétele mellett az intimitás és a gyengédség mindennapi megélése türelmesen átsegíti a párt a nehézségeken.

A kérdés tehát ugyanaz, mint a szüzesség esetében. Az, akivel együtt teremtjük meg az életünk kereteit, éljük meg egymás és közös vágyainkat, szolgáló szeretettel vagyunk egymás iránt, nem egyedül ő méltó arra, hogy ez a kapcsolat hűségben az életünk végéig tartson?

Persze tenni is kell azért, hogy a vágy fennmaradjon. Magamnak is belül és a másik felé is. És itt is a test, lélek és szellem hármassága a fontos. Önmagamot vonzóvá kell formálnom. Ebben segít a másik vonzása. És a szex is. A szexualitás finom érzékenységét, rebbenéseit elsajátító párok egyfajta immunitást szereznek a környezetük kihívásaival szemben.

A média és más impulzusok rombolják az immunitásunkat. Nemcsak az érzelmi világunkat, hanem úgy mindent egyszerre. A teljes személyiségünket, annak átformálását akarják. Észrevétlenül lesz jelen az életünkbe. A „védekezés” a barátok, a közösség és család közös immunrendszerének építése.

A hegyre épült város, a jó példák, az alternatív kultúra építése nemcsak önmagunkért történik, hanem másokért is és az eljövendő generációkért is.

Az igazi hűség az, ha hűségessé és kizárólagossá tesszük magunkat és a másikat a szeretetünk által. Így az élet leélhető, sőt sokkal boldogabban leélhető, mint egyéb módokon.

Így a válaszuk az alcímben felvetett kérdésre: igen.

A szexualitás jelentősége

Az emberi szexualitást – éppen a nagy értéke és szerepe miatt – körülöleli az emberi és társadalmi érzékenység. Hibázhatunk, hibázunk. A kiteljesedő és elkötelezett párkapcsolat értékét az is adja, hogy vádaskodás nélkül és megbocsájtva tudunk beszélni egymással a múltról, a jelenről és a jövőről. Hogy időt, energiát szánunk rá, hogy türelmesek vagyunk egymás és önmagunk felé.

A szexualitás az ember életében egy olyan eszköz, mely egyik alapja az élet minőségének, boldogságának és eredményességének. És feladat is: teljes és tiszta megélése és kialakítása egy – eddig sajnos hiányzó, vagy kevésbé átbeszélte és dokumentált - keresztény (mondhatnánk így is emberhez méltó) szexuális kultúrának, mely az életről, az élet gazdagságáról szól, melyhez vonzódnak a megszületett emberek és amiben meg kívánnak születni az újak.

*Garay Bandi és Dóra építészmérnökök, három felnőtt gyerek
(Dunakeszi) 2014. február 16. (planum [kukac] vnet [pont] hu)*