

női hullámhossz

M A G A Z I N

FÓKUSZBAN: A GYENGÉDSÉG ÉS INTIMITÁS

**Pajzánság és erotika
az irodalomban**

Az orgazmusszakadék

Eggyé olvadás

Az intimitásról írni vagy beszélni?

**Újra velünk: Dr. Poór Judit
párkapcsolati és szexuális tanácsadó**

Kert rovat: Kánikula a kertben

Júliusi tarotszkóp

MIELŐTT BÁRMI MÁST MONDANÁNK

A júliusi magazinban megjelenő írások nem tekinthetők sem tudományos értekezésnek, sem irányadó viselkedési mintának. A szexualitás témája személyes, sokrétegű és érzékeny terület, amelyet a szerzők belső élményeik, megérzéseik és alkotói szabadságuk alapján közelítenek meg. A leírtak nem szolgálnak jogi, orvosi vagy pszichológiai tanácsként, és semmilyen formában nem értelmezhetők szó szerinti útmutatásként. A magazin célja az inspiráció, az önreflexió és a szabad belső felfedezés támogatása. Kérjük, a szövegek értelmezésekor mindig a saját megértésed és felelősséged szerint járd el.



HÚROKAT PENGETÜNK, ALKOTUNK, LÉTREHOZUNK

Nem olvasnánk most ezt a cikket, ha nem létezne a szexualitás, ebben mindannyian nyakig benne vagyunk. A természet reprodukciója folyamatos – például a növények –, és annyira természetes, hogy sokszor észre sem vesszük, pedig az orrunk előtt történik. Az ember is ebbe a természeti környezetbe születik bele, tehát egyértelműen működésbe lépnek a kódjai. Beszélni róla, elismerni a létezését teljesen és szó szerint is természetes. Célszerű néha saját gondolatokat és tapasztalatokat is gyűjteni, és nem feltétel nélkül ismételnünk mások nézeteit. Aki beírja a borítóban szereplő szavakat a Google keresőbe, esetleg a ChatGPT-vel is diskurál, sok tényszerű adatot talál. Temérdek könyv és szakember foglalkozik a témával. Érdeemes foglalkozni vele egyéneként és közösen is, mert sok fájdalmat és szenvedést kerülünk el, ha nem söpörjük a szőnyeg alá.

Ha körbenézünk, az élet ezernyi csodáját láthatjuk magunk körül, a természet kreativitása, és gyógyító ereje végtelen. Ebben mi is beletartozunk, ahányan vagyunk, annyi félek, nincsen kettő egyforma belőlünk, minek neveznénk ezt, ha nem teremtő energiának, kreativitásnak?

Leélhetjük úgy az életünket, hogy a testünktől látszólag függetlenül elhisszük, amit az agyunk diktál, de az nem csak elkendőzése a valóságnak? Egyéni létünkhöz legalább annyira hozzátartozik testünk, mint a gondolataink, érzéseink és lelkünk. Nyitottságunkon múlik, hogy a szexualitást csupán elkerülhetetlen nyugnek, vagy teremtő energiának, erőnek is látjuk. Mert színekben és formákban pompázó virágoskertünk is ennek a kreatív, teremtő energiának a része, ha elismerjük, ha nem. A föld, ahogy az ember is, termékeny. Étel is csak azért lehet az asztalunkon, mert ez a reprodukív erő létezik.

Minél jobban el akarunk tőle határolódni, annál közelebb jön, minél inkább önmagunk egyik megismerési eszközeként is tekintünk rá, annál többet mutat. Mert irányát hatalmunkban áll bármerre fókuszálni, és szenvedélyét zenében, festészetben, építészetben, írásban, főzésben, gyereknevelésben, egymás szeretetében – legyen szó az élet bármilyen területéről – kifejezni. Amikor bármilyen irányba torzítva van, mindenképpen érdemes, mögé nézni, ebben a témában is megtalálni az egyensúlyt. Nem letagadni, hanem feltenni saját kérdéseinket, nem másokat papagájként ismételnünk, hanem közelebbről ránézni arra, amit hallunk. Magunkon, a hozzáállásunkon önként változtatni kevésbé fájdalmas, mint hisszük, sokszor több öröm jelenik meg bennünk, mint képzelnénk.



PAJZÁNSÁG ÉS EROTIKA AZ IRODALOMBAN

Az erotika és az intimitás bensőséges nyelve különösen sokat árul el arról, hogyan viszonyul egy társadalom a vágyhoz, a szexualitáshoz, a nőiséghez. A mindennapi, decens társalgásban a testiség gyakran kiszorul, illetlennek, zavarba ejtőnek számít, legfeljebb szemlesütve teszünk olykor néhány pajzán megjegyzést. Ugyanakkor a költészetben és a prózában teljes természetességgel bukkan fel a vágy, az érzékiség. Hol hasonlatokba burkolva, hol nyersen, szemérmetlenül, de mindig intenzíven jelen van, hiszen a művészetet nem kötik (annyira) a társadalmi korlátok. Mindig is vonzott ez az őszinte szókimondás és a játékos pajzanság, ezért úgy határoztam, összegyűjtök egy pár gyöngyszemet a világirodalomból a teljesség igénye nélkül.

Ahogy olvastam, válogattam a verseket és idézeteket, egyre élesebben rajzolódott ki számomra a különbség abban, ahogyan a férfiak és a nők írnak a testről, a vágyról, az intimitásról. A férfi szerzők gyakran kívülről közelítenek: a test számukra gyakran látvány, forma, a vágy tárgya, amit meg kell szerezni, körül kell írni, meg kell ünnepelni vagy éppen uralni.

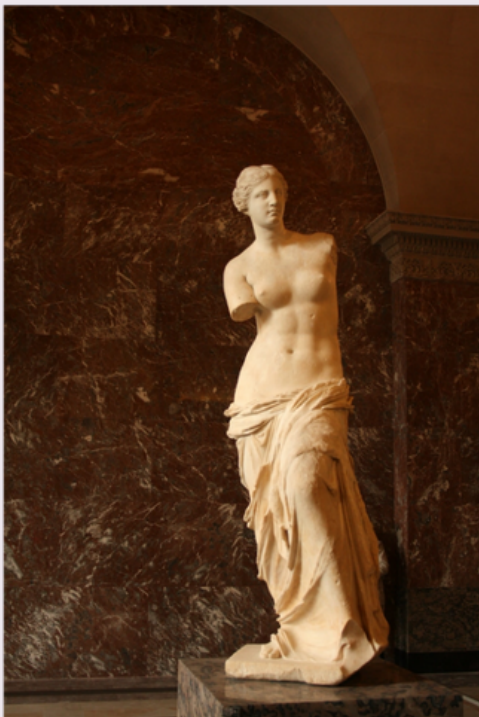
Ezzel szemben a női költők és írók jellemzően belülről mesélnek. A vágy, az érintés, az intimitás náluk nem pusztán leírás, hanem átélés. A test nem csupán forma vagy díszlet, hanem érzékelő felület. Az erotika náluk gyakran válik az önismeret, az érzelmi felszabadulás vagy a testi autonómia eszközévé. Ritkábban jelenik meg a testiség önmagában, annál gyakrabban kapcsolódik érzésekhez, emlékekhez, sőt spirituális megélésekhez. Mintha a női erotikus irodalom nem a birtoklásról, hanem a megnyílásról szólna. Nem a vágy elnyeréséről, hanem a vágy vállalásáról.

Az ókori irodalomban az erotika természetes, és nyílt volt. A görög és római költészetben – például Szapphó, Anakreón vagy Ovidius műveiben – a szerelem, a vágy, a testi öröm ünnepelt téma volt. Nem ritkán mitológiai keretben jelent meg, ahol az istenek is emberi szenvedélyekkel bírtak. A test nem volt tabu, sokkal inkább az élvezet és szépség forrása.

*A szerelmes ifju árnyas
Lugasok hüsébe surran,
hol a karcsu testü lányka
Pihen, és mig alszik, esdve
Csalogatja már előre
Élvezni a hitves-ágyat.
De ha az szavára nem hajt,
Leszorítja, kényszeríti:
Fiatalság, csintalanság,
Ez a bor gonosz hatalma!*

/Anakreón: Szüret – részlet, Babits Mihály fordítása/





*S ó, mikor ott állott ruha nélkül előttem! alakján
szomju szemem nem lelt egy makulányi hibát.
Mily vállat láttam! Mily dús karokat tapogattam!
mily dagadón idomult emleje ujjam után!
S csókvert melle alatt mily tündöklő sima has nyúlt!
Mily buja, dús csípők! Mily fiatal, deli comb!
Mit soroljam el egyenkint? Nem volt hiba benne,
S minden szépségét meztelenül ölelém.
Gondolhatni a többit... Lankadtan pihenünk már...
Ó, csak bús nyaraim sok dele volna ilyen!*

/Ovidius: Nyári dél – részlet, Babits Mihály fordítása/

A keresztény középkor szigorúbb test- és szexualitásfelfogást hozott. A testi vágy gyakran a bűnnel és a bukással kapcsolódott össze, így az erotika inkább rejtett vagy allegorikus formában jelent meg a költészetben. A szerelem gyakran plátói vagy isten felé irányuló érzésként fogalmazódott meg, amelyben a test nélküli vágy eszménye dominált. Gondoljunk csak a trubadúrokra, akik dalaikban egy eszményi, elérhetetlen nő iránti vágyukról és hűségükről énekeltek.

*Azt hittem, oly sokat tudok
szerelemről, s oly keveset!
Mert nem-szeretni nem bírok,
bár ő enyém sosem lehet.
Övé szívem, övé vagyok,
övé önmaga, s a világ;
elment, reám mást sem hagyott,
csak lelkem vágyát s bánatát.*

/Bernart de Ventadorn: Látok pacsirtát – részlet, Weöres
Sándor fordítása/



A reneszánsz visszanyúlt az antik eszményekhez, a test újra a szépség, az öröm és az érzékiség forrása lett. A szerelem testi és lelki oldalát egyaránt ünnepezték. Shakespeare szonettjeiben, Petrarca lírájában vagy Boccaccio novelláiban az erotika ismét étellel teli, játékos és sokszor humoros.



*Colin, akit bolond szerelme
egész megbűvöl s elvakít,
vizsgálta egy nap kedvetellve
Rózája márvány combjait.*

*Egyszer a bal, másszor a jobb comb:
melyik szebb rajz, melyik nagyobb gond?
Nem is tudom... Szivem oly kétségek kinozzák:
egyforma szép a két comb és a láb!
"Barátom – szolt a nő – ne késs tovább:
jere: a kettő közt van az igazság!"*

*/Alexis Piron: A szép combok – Babits Mihály
fordítása/*

*Roppant szerszámát, jól megtermett heregömbjét
Ambrus amíg viszi csak, Tekla dühöng, acsarog.
Ám, ha előrukkol velük Ambrus, nincs vita többé:
érvük súlya alatt Tekla legott helyesel.*

/Janus Pannonius: Ambrusról/

A barokk irodalomban az érzékiség és a vallásos szenvedély erői feszültek egymásnak. A szerelem emelkedett érzése mögött ott lappangott a testiség. John Donne angol költő például így fogalmaz Elégia a vetkőzésről című költeményében:

Oly szép vagy, ha ruhád leengeded:
kibukkanó nap nyári kert felett.
Cipődet rúgd le gyorsan; várja lágy
talpadat nászi templomunk, az ágy.
S le fejdíszed filigrán, csupa fény
hálójával; hajad szebb diadém.
Ily fehér ingben égi angyalok
szállnak a földre; magaddal hozod
azt, mit Mohamed Paradicsoma
ígér nekünk, örök gyönyört, noha
a kísértet is vászoningben jár,
de főleg égnek nem a hajam áll.

/Faludy György fordítása/

A felvilágosodás korszakában a világmindenséget mozgató szenvedély övezte a szerelmet. Ebben az időben alkotott Sade márki, aki a felvilágosult eszmék egészen szélsőséges képviselője volt. Éltette az egyéni szabadságot, ugyanakkor az erkölcsöt, morált teljes mértékben elutasította. Az ő nevéből ered a "szadizmus" szó is. Azt vallotta, hogy a vágyakat nem szabad elfojtani, épp ellenkezőleg, ki kell élni azokat, különben még pusztítóbb szenvedélyt idézünk elő. A közönséget sokkoló műveit (pl. *Justine avagy az erény meghurcoltatása, Szodoma százhusz napja*) a börtönévei alatt írta meg, ahová sokadszorra is bezárták prostituáltakkal szemben elkövetett kegyetlenkedéseiért.

A romantika korszakában a szerelem és a vágy gyakran idealizált formában jelent meg az irodalomban. Gondoljunk csak az angol romantikus költőkre, John Keatsre, William Wordsworthre vagy Lord Byronra.

*Szent Ágnes estjén, így mondták neki,
boldog jelentést láthat ifjú lány,
kedvese lágyan átölelheti
mézes éjjélkor, hogyha jókorán
átment előírt ceremónián:
böjtölve ágyba térjen és hanyatt
szűzfehéren feküdjön nyoszolyán,
semerre se pillantson ezalatt,
az égtől vágyai beteltét kérje csak.*

/John Keats: Szent Ágnes-este – részlet, Károlyi
Amy fordítása/



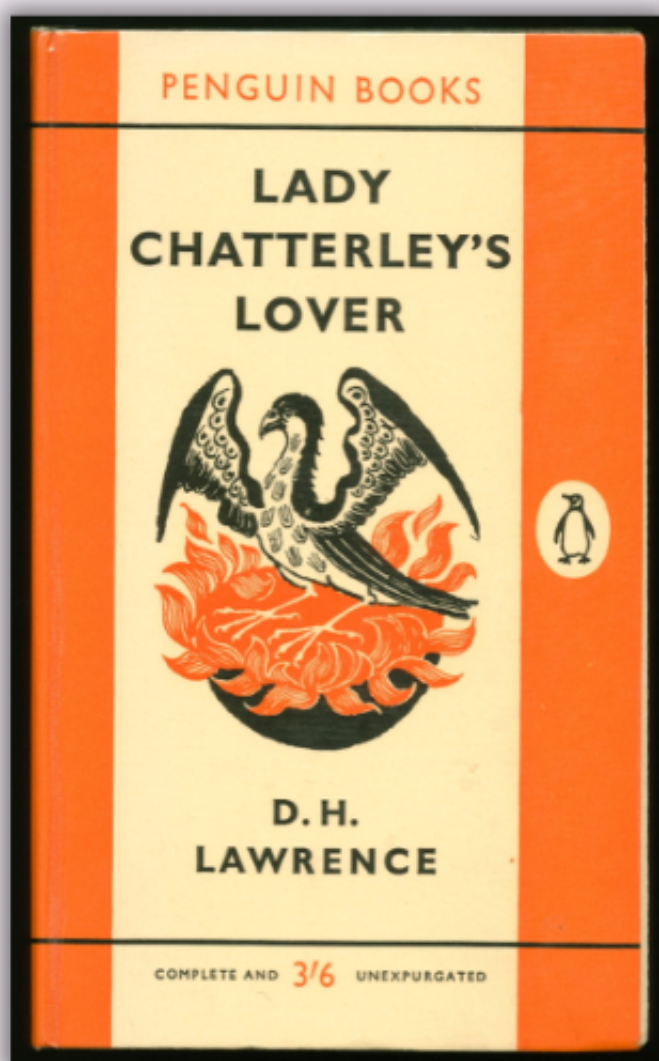
A 20. század elejétől a modernizmus, majd a posztmodern irodalom egyre szabadabban közelített a szexualitáshoz. Már nemcsak témaként, hanem a határátlépés, a társadalmi normák megkérdőjelezésének eszközként is alkalmazta az erotikát.

*Ülj le! Hét kereszt közöttünk!
Fő, hogy állat módra nem szabad!
Lelkem már más ingerek fölött csüng:
Magadat szeresd előttem, magadat!*

*Magadat csak! Vonagló szemérmed,
Kéjvizes szemed, csukló nyögésed:
Ez kell nékem! – végső kéjnek:
Látni magányos őrjöngésed.*

/Richard Dehmel: Venus pervesa – részlet, Babits
Mihály fordítása/

Nin nagy csodálója volt D. H. Lawrence munkásságának, akinek *Lady Chatterley szeretője* című, erotikától fűtött regénye titokban minden nő könyvespolcán megbújt. A könyv először 1928-ban jelent meg magánkiadásban Olaszországban. Több másik országban betiltották obszcenitás vádjával. A regény nyíltan ábrázolta a testi vágyat, a házasságon kívüli szexuális kapcsolatot és a női sexualitást, ráadásul részletes és akkoriban merész szókészletet is használt. Az angliai és amerikai hivatalos, cenzúrázatlan kiadásra csak jóval később, 1960-ban került sor, miután a Penguin Books megjelentette – és emiatt egy nagy port kavaró perbe is keveredett az angol állammal az „obszcén tartalom” miatt. A per végül a kiadó győzelmével zárult, és mérföldkő lett a szólásszabadság és a szexuális tabuk irodalmi feldolgozásának történetében.



És mintha tengerré válnék, emelkedő, áradó sötét hullámtömeggé, a némán zajgó hullámverésben lassacskán mozgásba lendült sötét nyugalma, s Connie maga volt a sötét, súlyos tömegeket görgető óceán. És valahol, messze bent magában megnyíltak és széjjelgördültek a titkos mélységek, rengő hátú árhullámként vonulva tova, lénye centrumában nyíltak meg újra és újra, s széjjelgördülve engedtek utat a lágyan merítkezőnek, mely mind mélyebbre s mélyebbre hatolva, új meg új rétegeket érintett, mind mélyebben, mélyebben, mélyebben tárva föl a titkot, s a hullámverés erősödvén, távoli partokra csapott ki, és ott hagyta őt, feltárulkozva; mind közelebb nyomult, merült a tapintható ismeretlenség, mindmesszebb és messzebb görögtek tőle s hagyták oda a tulajdon hullámhegyei, mígnem egy hirtelen, lány, reszketeg görcsben lénye eleven plazmájáig hatolt az érzés: Connie tudta, megérintetett; s hogy vágya kiteljesedett, Connie megsemmisült. Megsemmisült, megszűnt, és újjászületett – asszonyként.

/Falvay Mihály fordítása/

Napjaink irodalmában az erotika már nemcsak szabadabb, hanem sokkal személyesebb és sokszínűbb is. Egyre több női szerző, és a szexuális sokszínűséget képviselő hang kap teret, és a testiség már nem öncélú, nem feltétlenül az örömszerzés vagy a botrány forrása, hanem az önismeret, a trauma-feldolgozás, a határfeszegetés vagy épp a gyógyulás terepe. A kortárs írók és költők bátran, szenvtelenül, a legnagyobb természetességgel közelítenek az erotikához.

*Nem hűl a bőröm. Hozzáérsz – sistereg.
A combom! Feszítsed, tépjed!
Kicsap a pára, nem látom az arcod.
Ördög vagy. Füstöl a szíved.
Az undor ráz. Öklendezem.
A mellbimbóm megszúr – eredj!
Miért nevelsz? Hideg hisztéria.
Nagyon gyorsan elélvezek.*

/Karafiáth Orsolya: A part – részlet/



Az erotika ábrázolása hosszú utat tett meg az ókori himnuszoktól és ódáktól az egyéni vágyak sokszínűségét és a test autonómiáját ünneplő kortárs irodalomig. Ami igazán felemelő ebben a fejlődési ívben, az az, hogy a gyönyör megjelenítésén túl tükröt tart a társadalmi normáknak, szól a szabadságról, hatalomról, szerelemről és önismeretről is. A női és a különböző nemi identitású hangok térnyerésével új értékekkel és perspektívákkal gazdagodott, és minden új megszólalás hozzájárul ahhoz, hogy szabadabban és őszintebben beszélhessünk vágyról, intimitásról, traumáról vagy élvezetről.

Számomra ezek a művek – legyenek akár bársonyosan finomak, akár provokatívan nyersek – megmutatták, hogy a vágy nem szégyen, hanem az emberi létezés természetes, gazdag és sokszínű része. Fiatal felnőttként olvasva ezeket nagyon sokat adtak azzal, hogy a testiséget, az intimitást és a vágyat számtalan nézőpontból megismerhettem, hiszen ezáltal nemcsak a saját értékrendem formálódott, hanem az elfogadásom is mások vágyai, tapasztalatai és nézőpontjai iránt. Ajánlom nektek is, hogy csemegézzetek a különböző korok erotikus irodalmából, rendkívül szórakoztató.

Kriszta

“Fiatal felnőttként olvasva ezeket nagyon sokat adtak azzal, hogy a testiséget, az intimitást és a vágyat számtalan nézőpontból megismerhettem, hiszen ezáltal nemcsak a saját értékrendem formálódott, hanem az elfogadásom is mások vágyai, tapasztalatai és nézőpontjai iránt.”

Újra velünk: DR. Poór Judit, párkapcsolati és szexuális tanácsadó



A családkonzultáció része a párkonzultáció, továbbá a szülő-gyerek kapcsolat, a mozaikcsaládok és a testvérkapcsolatok is. Magyarországon egyelőre kilencvennyolc százalékban a párkapcsolati tanácsadást ismerik, erre jelentkeznek. Ebben a témában plusz lehetőség a specializáció és Judit erre fűzi rá a szexualitást, valamint az intimitást. Ha az emberek látják, hogy ír és kommunikál a témában, sokkal könnyebben tudják behozni az ülésre, érzik, hogy lehet róla beszélni.

Judittal ezúttal egy kávézóban készítettem az interjút. Kék-fehér nyári ruhájában, ragyogva lépett be az ajtón, beszélgetésünket pedig pontosan ott folytattuk, ahol előző alkalommal abbahagytuk.

M: Köszöntelek újra, örülök, hogy megint találkozhattunk. Mit gondolsz a szexualitásról, hol kezdődik, hol ér véget, miről is beszélünk?

J: Azzal kezdeném, mivel felhoztad Görögországot, hogy a mai társadalomban összekötődik a szexualitás a család fogalmával, tehát társadalmilag egy gazdasági, anyagi közösségről beszélünk. Viszont például időszámításunk előtt a görögöknél másképpen rendezkedett be a lakosság. A hetérák köztudottan nem csupán testi élvezetet nyújtottak, hanem magasabb szellemi, kulturális képzettséggel is rendelkeztek. Ez egy teljesen szabad foglalkozás volt, az ország különleges rétegét alkották a hetérák és természetesen számított, hogy a férfi szabadon járhatott hozzájuk, miközben otthon a gazdasági-társadalmi közösségben élt a családjával. A későbbiekben az egyház, a vallás által vált a szexualitás kevésbé támogatottá, ami a mai kor kultúráját továbbra is meghatározza. Érdekes az is, hogy a legtöbb írásos emlék a témában a férfiak oldaláról, az ő szemszögükből található, többek között az irodalomban.

Az 50-es években, Amerikából indult Kinsey által az élvezet központúbb szexualitás témája, aki biológus és szexológus volt, és a 20. század közepén úttörő kutatásokat végzett az emberi szexualitás sokféleségéről. (A Kinsey-skála Alfred Kinsey kutatásai alapján készült, és azt mutatja meg, hogy az emberek szexuális orientációja nem fekete-fehér, hanem egy folyamatos skálán mozog.)

A nagy változás az 1900-as évek második felében jelentkezett, amikor elérhetővé váltak a fogamzásgátlók, ez egy forradalmi lépésnek számít a nők számára, akik szabadabban kezdhették felfedezni vágyaikat. Úgy látom, manapság nem a valós örömfókusz a lényeg, hanem marketing és média szempontjából van torzítva a téma, hiszen a szexszel szinte bármit el lehet adni.

M: Egyetértek. Idefelé jövet láttam egy óriásplakátot az egyik ház falán virítani. Apró bikiniben a homokon térdelő fiatal nő, arcán elégedett mosoly, combján megcsillannak a vízcseppek... Ennek vajon milyen üzenete van?

J: A világtörténelem során, a társadalom által még mindig a férfi nézőpont a sokkal jobban elfogadott. Sokszor még nőként is ezt a nézőpontot látjuk. Egy nő általában kevésbé vizuális, talán ezért nincsen annyi férfiakról szóló óriásplakát?



M: Mennyire függ össze szerinted a külső szépség az intimitáshoz való hozzáálláshoz?

J: Szépség-és fiatalságkultusz van, ez továbbra is a férfi nézőpont. Valahol természetes, hogy biológiai kódok alapján, a legmélyebb biológiai készítéshez, a szaporodáshoz megyünk vissza. Ez kizárólag egy ösztönös nézőpontja a témának, viszont megjelenik a szépségkultuszban, valamivel civilizáltabb formában, hiszen már nem feltétlen az utódnemzésről van szó, sokkal inkább a vágyak megéléséről.

Egyébként a szexuális kultúra otthonról jön és egy csomó más helyről. Ugyanúgy, mint minden, a szexuális önismeret is egy út, nem mindegy, hogy milyen tudatossággal indulunk neki, milyen üzeneteket kapunk otthonról, milyen hatások érnek az iskolában. Saját magamon is érzem, hogy ehhez az úthoz tizenévesen és huszonévesen milyen volt a viszonyulásom, és egyébként saját érdeklődésből továbbra is járom ezt az önismereti utat. Részt vettem különböző női elvonulásokon, és ez is annak a tudatosságnak a része. Az ilyen kurzusok alkalmával megtapasztalhatjuk, hogy mások mennyire különbözően állnak hozzá, és kiderül, hogy egyébként mindannyian élünk nemi életet. Hiába akarnak mindent a fiatalsággal eladni, kifelé torzítva, emellett csendes tény, hogy a korosztályok összessége él nemi életet, hiszen ez is az élet része.

Fontos tehát, hogy mit hozunk, mi van a batyunkban, mennyire merjük felfedezni saját testünket, mennyire csak magáról az aktusról van szó, és mennyire engedjük bele magunkat a szerelem magasabb szintű művelésébe, amikor már szeretkezésről is beszélhetünk, sőt, amikor már más, spirituális szinten is kapcsolódunk. Szóval abban hiszek, hogy ehhez idő, önismeret, és partner, partnerek kellene, akik erre nyitottak.

M: Hogyan tudsz segíteni?

J: Elsősorban párkapcsolati tanácsadással foglalkozom, de akik hozzám fordulnak, például egyénileg, ott nagyon fontos betartanom a határokat, mert nem szexuálpszichológus vagyok. Tehát először is megnézem, hogy van-e értelme, tudok-e segíteni?

A férfiak általában merevedési zavarral, a nők orgazmus hiányával, késői orgazmussal fordulnak leginkább hozzám. Az esetek nagy részében – ami az én kompetencia határom – egy-egy edukatív, felszabadító mondat sokat segíthet, emellett elmondom, hogy mi, hogyan működik. Azt képviselem, amit a párkapcsolati tanácsadás során is: minden úgy van jól, ahogy van, innen indulunk ki. Ahogy mi magunk, a párkapcsolatunk, úgy a szexualitásunk is változik, tehát ez a rész teljesen rendben van, és ami éppen van, azt tekintjük kiindulási pontnak. Ha például egy ötvenéves férfi hozzám fordul, mert a libidója már nem olyan, mint húszévesen, akkor törekszem arra, hogy belül elfogadja, hogy ez a helyzet, esetleg próbáljon máshogyan örömet okozni a párjának. Ragaszkodunk a libidónk csúcsán lévő teljesítményekhez, viszont ez felesleges, mert későbbi életkorban egyáltalán nem kell ragaszkodnunk korábbi teljesítményekhez. Hagyhatjuk változni, és ilyen esetben lényeges ennek az elfogadása, tehát a pozitív oldalt is megnézzük, hogy az adott helyzetben mi a jó.

Szeretem használni a túrázás hasonlatát. Amikor elindulunk túrázni, abban mi a lényeg? Az, hogy eljussunk a kilátóhoz, ez rendben van. De mi van akkor, ha csak bolyongunk az erdő szélén, néha kicsit elveszünk, attól még lehet jó a túra. A szeretkezés hasonlóan akkor lehet jó, ha élvezzük ezt a kirándulást, nem csak a teljesítménykényszert hajszoljuk. Ezek apró, nőánsznyi dolgok, amelyek sokat tudnak segíteni, és azt tapasztalom, ha ezt szakértőtől hallják, akkor validálva érzik, hogy ami van, az tényleg teljesen rendben van. Úgy gondolom, hogy a párok dolga megbeszélni, hogy nekik mi lenne jó, és a változásokat át lehet fordítani olyan irányba, hogy még jobb is lehet az intimitás.

A nők esetében a késői orgazmus, vagy annak a hiánya hatására teljesítményszorongás és félelem jelenhet meg. Van egyfajta testi működésünk nőként, ez van. Ha szorongani kezdünk azon, hogy meddig tart eljutnunk az orgazmushoz, attól az az időtartam nem fog megváltozni, csak teletöltjük szorongással. Összegezve, a teljesítménykényszer és a szorongás a legrombolóbb egy párkapcsolatban, ha ezt ki lehet venni, sokkal felszabadultabban tudnánk létezni.

Az én munkám főleg e köré szerveződik, amennyiben egyénekről beszélünk: helyretenni magunkban az elvárásokat a szorongásokat. Ezt a fajta segítői munkát is mély meggyőződéssel teszem.



J: Párok esetében kilencvenöt százalékban az elhidegülés az ok, amiért hozzám fordulnak, amikor jó ideje együtt vannak, de elmaradnak az intim együttlétekről. Vannak bizonyos lépések, érzéki fókuszú terápia, amikor arra kérem őket, hogy az általam követett utasításokat, a gyengédséget az érintést kezdjék el élvezni, vagyis kezdjenek sétálni az erdőben. Nem azzal segítek nekik, hogy megmutatok egy túraútvonalat, csak azért, mert ők mindenképpen a kilátóba szeretnének eljutni. Inkább bolyonguk, megnézzük, merre mi van, elidőzünk néhány ponton. Arra bátorítom őket, hogy fedezzék fel együtt az erdőt, és mindezt azért, hogy később majd segítség nélkül, kettesben is tudjanak ott sétálni.

Kommunikálni kellene az igényekről, mert a legelső lépés a legnehezebb, visszahozni a vágyat. Ha egy ideig nincs intimitás az életünkben – gyermek születése után például –, hogyan kezdjük el újra, mit mondjunk? Ezek nehéz mondatok. Ilyenkor arra kérem a párokat, hogy először fejben gondoljanak rá, hozzák vissza, beszéljenek róla, és persze vannak különböző munkafüzetek.

Egy párkapcsolatban optimális esetben a pár dönti el, hogy az ő kapcsolatukba fejben és hozzáállásban mi fér bele. Ha ebben ők megegyeznek, akkor teljes mértékig az ő dolguk, hogyan élnek meg az érzékiségüket. Nincsen egyetlen út, szabály, amelynek a követése irányadó lehet, és jó elfogadnunk, hogy még a nemlétező szabályaink is változhatnak. Ha a felek jól érzik magukat a kapcsolatban, akkor minden rendben van. Ha valami elkezd zavarni őket, szeretnének ezen változtatni, akkor el lehet kezdeni újra felfedezni egymást, a határokat tágítani. Rengeteg olyan dolog van, mint például a tantra, amelyek segítségével egy szép szexuális önismereti utat lehet bejárni. A párokkal főleg ezen dolgozom, hogy visszahozzuk az intimitást, amihez mind a ketten kellene. Kell egyfajta felszabadítás, megnézzük, ki, hol tart éppen, mennyire nyitottak a beszélgetős, spirituális gyakorlatokra, tehát teljesen személyre szabom a tanácsadást. Egy elhidegülésnél például sokat segíthet hetente egy randinap, amikor másképpen figyelünk a másikra, néha egy-egy apró ajándék is nagyot lendíthet abban, hogy a nő másképpen kapcsolódjon a férfihoz.

Általában az egyéni nehézségek, megélések, szorongások kihatnak a párkapcsolatra, elhidegülhetnek egymástól a párok, és így kötődik össze a párkapcsolati tanácsadás és a szexológia.



M: Köszönöm, ez igazán részletes kifejtése volt a kérdésnek. A lányok esetében igaz lehet, hogy kevesebb figyelmet szentelnek magukra, intimitásuk, testük felfedezésére? Te, hogyan látod ezt?

J: A szexuális kultúra érdekesen alakul. A pornó például károsan hat a fiatal generációra, olyan képek tárulnak a szemük elé, amelyek behozzák a teljesítménykényszert. Az utcán látható bikini reklám azt sugallja, csak így vagyunk szépek, a pornó is hasonló hatással van ránk, mert azt hisszük csak úgy leszünk vonzóak, és jók, ahogyan azt a képernyőn látjuk. Sajnálatos tény, hogy sok fiatal nő emiatt már tizenévesen elkezd plasztikáztatni a nemi szervét. Itt jön be a szerepe a családnak, hogyan nevelkedünk, milyen értékrendet, megerősítéseket kapunk. Ez a legkisebb burok. Mit kapunk a tágabb családtól, az iskolától? Hogyan alakul az önbizalmunk mindezek által? Ha van egyfajta értékrendem, tudom, hogy szerelmet keresek, van egy fajta belső kapcsolat, kapcsolódásom, ha a szüleim sokszor elmondták, hogy szép vagyok, elég vagyok, akkor nagyobb bizalommal állok a világhoz, és elhiszem majd a szerelmemtől is. Onnan, arról a helyről el lehet indulni egy közös, valódi útra.

M: Evezzünk kicsit más vizekre, beszéljünk a tanfolyamodról, ami hamarosan indul. Mit lehet tudni róla?

J: A párkapcsolat, szexualitás, szerelem egy óriási téma az életben. Érdekesnek találom, kutatom, mert izgalmas. A párkapcsolati témában megtaláltam azokat az útmutatásokat, tanfolyamokat, amelyek segítségével családi működés vonatkozásában tudok segíteni a pároknak, viszont a szexualitással kapcsolatban nem igazán találtam meg, amit kerestem.

Van egy-két rövidebb képzés, ami nem rossz, egyfajta alapot ad, és Magyarországon mindent elvégeztem ezek közül. Külföldön vannak olyan képzések, amelyek leginkább az egészségügyben dolgozók számára elérhetőek, mivel ők azok, akik testközelben találkoznak ezekkel a problémákkal, így az utóbbi jó pár évben külföldi képzéseket végeztem el. Általánosságban azt éreztem, hogy a téma tabu, és sokszor nincs kihez fordulni, még a segítő szakmában sem.

Hamarosan szupervizor leszek, és úgy vettem észre, hogy jó lenne, ha elérhető lenne egy olyan segítői képzés, ami az alapokat átadja, ahol eszközöket kapnak a szakértők és tabumentesítjük a szexualitást. Az egy nagy erő, hogy beszélünk róla, kimondjuk a szavakat, foglalkozunk vele, mert van egyfajta felszabadító hatása. Így találtam ki az egyéves képzést, olyan témákban, amelyek számomra fontosak, aminek szerintem van relevanciája. A kérdésköröket körülbelül húsz helyről válogattam össze, ezeket fogom úgy tanítani, ahogy tapasztalataim alapján jónak tartom, kis csoportban, ami tizenkettő, tizennégy főt jelent.

Lesz egy lexikális rész, prezentáció, az alapokkal, ami feltétlenül szükséges. Huszonnégy szakértőt hívok meg előadni, akik nem szexológusok, de valamilyen módon kapcsolódnak a témához. Úgy lesz hiteles, hogy a különböző kérdéskörök szakértői beszéljenek saját területükről, éppen ezért felkértem például egy tantra, egy Kriston Intim Torna tréneret, hogy jöjjenek el és adják át tudásuk egy részét.



J: Gyakorlatorientáltságra törekszem, hogy a résztvevők is tapasztalatokat szerezhessenek, tehát az elméleti részen felül gyakorlati ismeret is lesz, hogy ne csak a fotelből beszéljenek, hanem a témákat behatóbban tanulmányozva képviseljék. Ha valaki azt mondja, hogy kezdjél el meditálni, ami a férfiaknak például nagyon sokat segít teljesítménykényszer esetén, akkor ott lesz az oktató, aki tudja miről beszél. A legtöbb témát ilyen módon saját élmények alapján fogjuk feldolgozni. Szóval, először is megnézzük, hogy a szexualitás milyen utat járt be, a vallás hogyan változtatta meg, és így lépegetünk majd tovább.

M: Tehát akkor ez a tanfolyam bejelentett felnőttképzés keretein belül működik?

J: Igen, le kellett adnom hozzá a képzési tervet. A résztvevők tanúsítványt fognak kapni, ami önálló munkakör betöltésére viszont nem alkalmas, hasonlóan a coach képzésekhez.

A célközönségem a már dolgozó segítők, pszichológusok, coachok, mentálhigiénés szakemberek, orvosok, akik emberekkel dolgoznak. Olyan átfogó tudást kapnak és gyakorlatot, amivel a saját határaikat is tudják feszegetni. A legfontosabb, hogy úgy legyenek ott, hogy felismerjék a saját határaikat, továbbá rendkívül lényeges, hogy ha erről beszélünk, akkor a segítőknek is jó legyen. Számomra az életszeretet, az öröm alapvetés, ezt képviselem. Remélem, hogy aki elvégzi ezt a tanfolyamot, annak élvezetes is lesz. Az idei évre már betelt a létszám, és remélhetőleg jövő szeptemberben újraindul.







M: Akárhogy is nézzük, sok tapasztalat gyűlt össze nálad az évek során, amit most úgy adhatsz át, ahogyan te szeretnéd. Ez egy mérföldkő, és ugyanakkor egy új lépcsőfok a hivatásodban.

J: Az egyéni, klasszikus tanácsadásokat nagyon szeretem, és az is szép, ha oktatni tudom. A szupervíziós képzésem is hamarosan befejeződik, tehát a segítőknek is tudok majd segíteni. Úgy érzem, hogy így még több emberhez el tudom juttatni az elfogadó hozzáállást, a képzésben pedig megtanítani.

M: Örülök és köszönöm, hogy itt voltál. Sok sikert kívánok!



Dr. Poór Judit elérhetőségei:

-  +36308345227
-  [dr.poor.judit\[kukac\]gmail.com](mailto:dr.poor.judit[kukac]gmail.com)
-  drpoorjudit.hu
-  facebook.com/judit.poor.5
-  instagram.com/poor_judit_about_love
-  youtube.com/@aboutlove_poorjudit

A SZEXUALITÁSRÓL ÍRNI, VAGY BESZÉLNI?

Biztosan nem gondoltam át jól, hogy erről írok, és ugye kérdezhetném, hogy milyen jogon, meg mit tudok én, mert egyébként is tabu. Ahhoz képest egész utamon elkísér ez a tabu, ahogy mindenki más útitársa is.

Hogy is van ez? Az emberben egyszer csak megmagyarázhatatlan vágyak törnek fel iránytalanul, mégis készítenek annak beteljesedésére? Hasonlóan éreztem emberi történelmem során, amikor valami kellemes, felemelő működésbe lépett. Felfedeztem, hogy nem csak kislány, hanem nő is vagyok, és ez ugyanígy megtörténik emberek milliárdjaival a Földön, mondhatnám, hogy teljesen átlagos.



Különböző események hatására reagált a lényem, majd a vágyak iránytalanul, olyan természetesen, ahogyan megjelentek, tovaszálltak, miközben pörögtek velem az események, a mindennapok. Egy napon komolyabban elért, mert tárgya lett annak az iránytalan vágnak. Ott volt egy emberi lény, akire másképpen néztem, akiről ábrándozni kezdtem, akinek kezdetben a közelsége lágyan öntözte lelkem viharos kertjét. Azután megtörtént az első összenézés, kézfogás, az első beszélgetés, mintha tegnap lett volna...

Mindezek után jöttek a kiábrándító „felvilágosító” órák, jóval azután, hogy szükségem lett volna rájuk. Nemcsak nőiségünkről osztottak halovány információkat, hanem a szexualitásról, gyengédségről meg pláne.

Számomra egyetlen könyv jelentette az útmutatást, amit még a nyolcvanas években, általános iskolás koromban kaptam, Dr. V. Balázs Anna: Ilyen vagyok kívül-belül című könyvét ezerszer végiglapoztam. Ott találkoztam először a gyengédséget kifejező csodálatos képekkel, mert Zsoldos Vera rajzai rengeteget hozzáadtak a szöveghez, segítettek a megértésben. Számomra a mai napig egy kincs ez a könyv.

Nincsen iránytű a vonzalomra, a vágyra, és annak megélésére vonatkozóan a világban, de közben mégis furcsa szabályokat találunk úton-útfélen. Magunkra vagyunk hagyva, de ebben a csendben persze van lehetőségünk információt szerezni, felfedezni mit szeretnénk, mi mozgat meg minket, legalább önmagunkon belül kendőzetlenül. Nos, a fentebb említett könyv nekem ilyen társ volt csendes perceimben, az internet világa előtt. Újra és újra fellapoztam, főként azokat a részeket, amelyek jobban érdekeltek. Számomra két ember kölcsönös vonzalmánál nem volt misztikusabb, érdekesebb és izgalmasabb, talán ezért sem hatottak rám később a radikális nézetek.

A külvilágból a nyolcvanas években nem sok minden jutott el hozzám, de a lényeg mégis. Az élet elevelenségével fedeztem fel magam, a különböző érzések és érzetek pedig néha úgy robotgattak át rajtam, mint egy gyorsvonat, de valahogy nem féltem közelebből szemlélni őket.

Ráébredtem, hogy az én vágyam nem feltétlen találkozik egy másik ember vágyával, ez persze kellemetlen, de mentem tovább. Az egyoldalú vonzalom eléggé kifárasztja a lelket.

Visszanézve azt mondhatom, hogy nyitottan fordultam a téma felé, és talán ezért is tudott megtalálni olyan információ, amely az épülesemet szolgálta, visszaigazolt és segített. Emlékszem egy szexológus előadása mély nyomot hagyott bennem, és nem azért, mert bölcs bagolyként beszélt a témával kapcsolatban, hanem azért, mert mesterien tudta, hogy a fiatalok legégetőbb kérdéseinek megválaszolása közben hová kell elrejtetni azt a viccet, ami zseniálisan oldotta a felgyűlt feszültséget. Soha nem hallottam még azelőtt bárkit ilyen könnyedén, mégis szókimondóan beszélni a szexualitásról, egy olyan területről, amely ugyanúgy a mindennapjaink része, mint bármilyen más cselekedet.

Önmagunk felfedezése legalább olyan fontos, mint a másik ember felfedezése. Megismerni a pontokat, érinteni, gyengédnek lenni megéri, hiszen bennünk gyúlnak fel azok a lángok, amelyeket a másik lény ébreszt fel. Sokszor ez a másik számára ki sem derül, hozzá el sem jut. Én érzek, én vágyok, én szeretek, ami a szívemnek jó, az nekem is jó.

Megéri olvasni, kérdezni, keresni, kutatni, és mindennél jobba megéri önmagunkat megérteni, közben pedig azért óvatosságnak lenni, és szűrni az információt. Megéri fejest ugrani az életbe, ami elkerülhetetlenül hozza a lehetőségeket, helyzeteket, és segítségével egyre jobban megérthetjük, mit szeretnénk, kivel szeretnénk és hogyan szeretnénk. Erre tökéletesek a húszas évek, de soha nem késő elindulni ezen az úton. Közben vigyázzunk magunkra, legyünk körültekintőek, mert adódhatnak olyan helyzetek, amelyek a valóságban másképpen alakulnak, mint ahogy azt a képernyőkön látjuk, és saját bőrünkön tapasztalni már nem csak játék. Megéri beszélni róla és megéri tanácsot kérni. Ami a szívünknek jó, az nekünk is jó.

Fejest ugrottam, hallgattam olyanokra, akikre nem kellett volna, persze ezt utólag látja jobban az ember. Volt, hogy akkor is ragaszkodtam, amikor elárultak, volt, hogy én árultam el saját magamat. Nem adtam fel, mentem tovább még akkor is, amikor legszívesebben eltűntem volna. A fájdalom! Még szép, az sem került el, ahogy a boldogság és a szerelem sem. Az örömet azért életem át, mert átengedtem magamon az érzelmek spektrumát. Nem vagyok hibátlan, az biztos. De itt vagyok, tapasztalatokkal a hátam mögött, és az ismeretlennel előttem. A mai napig szembejönnek velem olyan dolgok, információ, amit eddig nem hallottam, arról nem is beszélve, hogy a tudomány is folyamatosan változtatja megismeréseit. Mégis, hozzám van legközelebb a testem, ki más érthetné meg jobban, ha nem én magam? Ami érdekel, rákeresek, és ha kell, segítséget kérek. Az extázis pedig itt van velem a mindennapokban, nem csak az intimitásban. Maga a létezés csodálatos, amikor egy-egy pillanatra hagyom, hogy megérintsem. Az ég kékje, a rózsa illata, amikor elveszek a másik szemében, ahogy a pillangók kergetik egymást, a repülőhal a víz felett... Azóta is úszom.

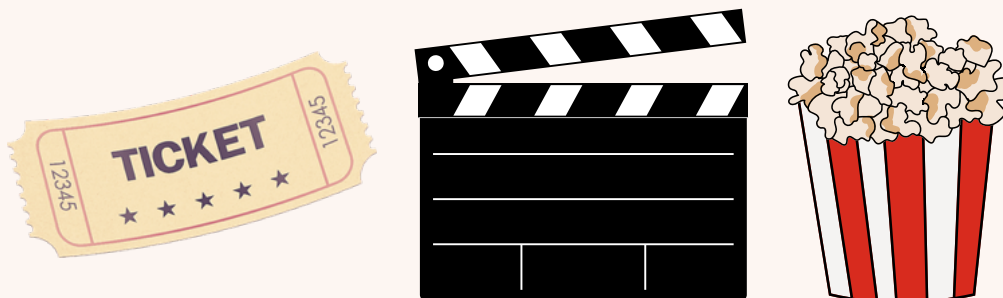
Melinda



Szeretnék ajánlani pár könyvet, videót és filmet a témával kapcsolatosan:

A film:

Egy igazi tabudöntőgető **film**, amit teljes szívvel ajánlok, ráadásul többet mond és mutat ezer szónál, a címe: **Minden jót, Leo Grande.**



A könyvek:

- Jane Roberts: A psziché természete és emberi kifejeződése (Seth könyve VI.)
- Szepes Mária: A szerelem mágiaja
- A.J. Christian: Mit keresett Isten a hálószobában?



YouTube videók:

Klitoriszról angolul:



Klitoriszról magyarul:



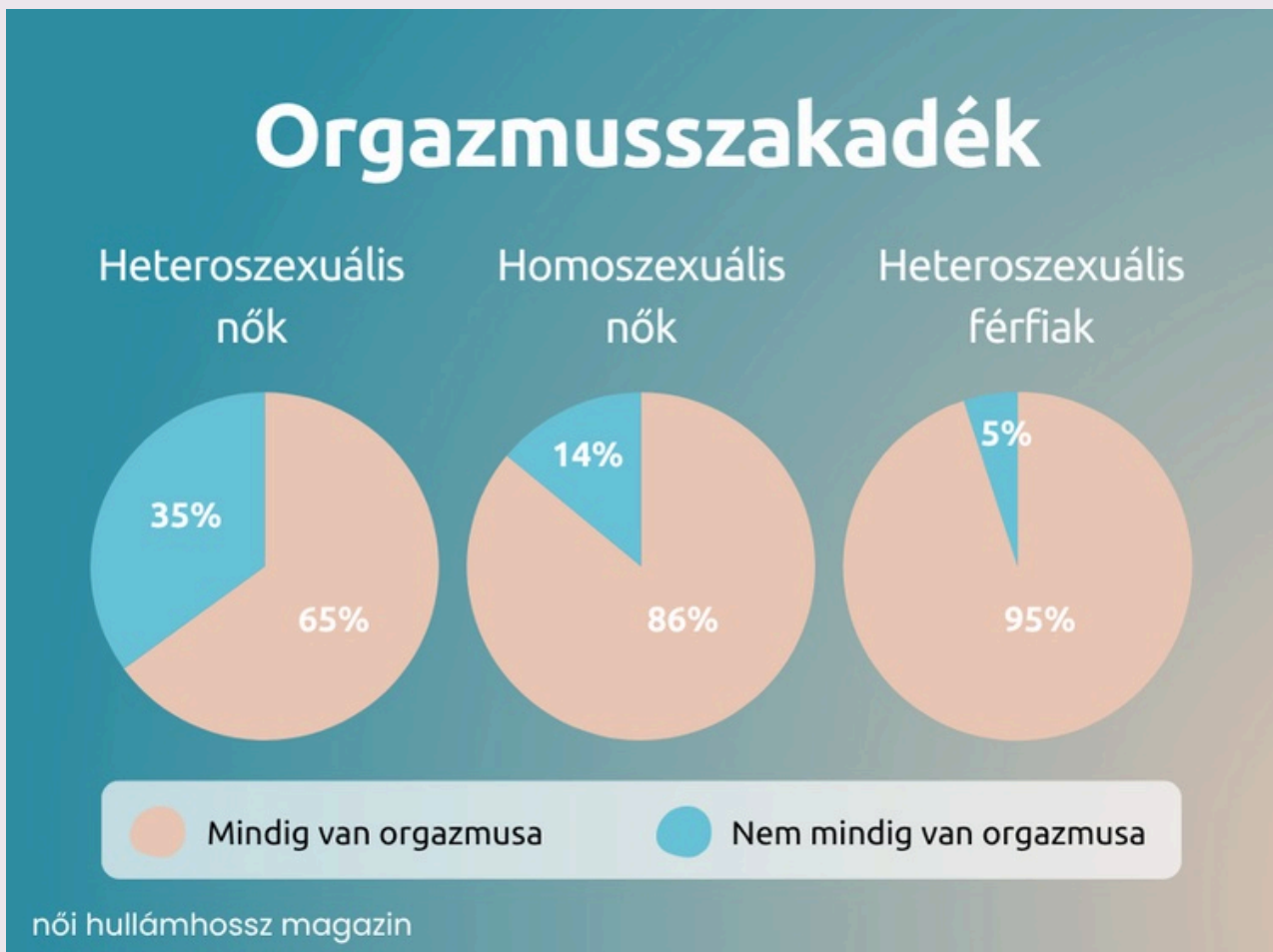
Keress rá bármire, ami érdekel.



ORGZMUSSZAKADÉK - Avagy miért élik át a férfiak gyakrabban a gyönyört, mint a nők?

A hollywoodi filmek, a népszerű sorozatok elárasztanak minket túlfűtött, szenvedélyes szexjelenetekkel, amelyek gyakran azt a benyomást keltik, hogy a nők és a férfiak egyaránt automatikusan eljutnak a csúcusra. Ezekben a történetekben a női gyönyör látványos, gyors és szinte garantált – mintha az orgazmus természetes, elkerülhetetlen része lenne minden szexuális együttlétnek. A valóság azonban ennél jóval árnyaltabb. A szexuális élvezetek terén komoly különbségek vannak a nemek között, amelyet a kutatók már évtizedek óta vizsgálnak. Ez a különbség az úgynevezett „orgazmusszakadék” – egy kevésbé látványos, de annál fontosabb jelenség, amely sokat elárul arról, hogyan viszonyul társadalmunk a női szexualitáshoz.

A szakadék létezése számos kutatásban bizonyított. Egy 2012-es, több mint 50 ezer főt vizsgáló tanulmány például kimutatta, hogy a heteroszexuális férfiak 95%-a „mindig vagy majdnem mindig” eljut az orgazmusig szex közben, míg ugyanezt a heteroszexuális nőknek csupán 65%-a mondhatta el magáról. Egy 2024-ben végzett kutatás szerint ez a szakadék továbbra is fennáll. Az újabb kutatások életkoron átívelő adatokat is szolgáltatnak, amelyek megerősítik, hogy az orgazmusszakadék nem csökken az életkor előrehaladtával. Ez azt jelenti, hogy minden harmadik nő rendszeresen kimarad abból a testi élményből, amelyet a szex egyik legfontosabb céljának tartunk (legalábbis társadalmilag). A különbség ráadásul nemcsak számszerű, hanem üzenetértékű is: azt mutatja, hogy a női gyönyör nem ugyanolyan mértékben van középpontban a heteroszexuális szex során, mint a férfiaké. Mintha sem a férfiak, sem a nők nem gondolnák, hogy a nő éppúgy megérdemli az élvezetet, mint a férfi.



Sokan a biológiát okolják ezért az eltérésért, mondván, hogy a női orgazmus "bonyolultabb" vagy "nehezebben elérhető". Csakhogy ez az érv nem állja meg a helyét, ha megnézzük például azt, hogy a nők gyakrabban élveznek el önkielégítés során, mint partnerrel. Hasonlóképpen, a nők gyakrabban érik el az orgazmust más nővel folytatott szexuális együttlétek során: egy 2014-es tanulmány szerint a biszexuális nők 64%-a nyilatkozta, hogy más nővel szinte mindig vagy rendszeresen elélvez. A homoszexuális nők orgazmusrátája is jóval magasabb, mint a heteroszexuális nőké – egyes kutatások szerint eléri a 86%-ot. Ez világosan mutatja, hogy nem biológiai akadályról van szó, hanem inkább arról, hogyan zajlik le a szex, milyen a kommunikáció a partnerek között, és milyen szerepet tölt be a női öröm az együttlétek során. Egy 2025-ben megjelent vizsgálat, amely naplószerűen követte 127 heteroszexuális pár háromhetes együttlétét, megállapította, hogy a férfiak orgazmusközpontúsága mellett kevésbé fókuszálnak a női gyönyörre. A női orgazmus esélye csak akkor növekedett, ha a férfi aktívan törekedett erre.

Az "elfogadott" szexuális forgatókönyv a következő: előjáték (csak hogy a nő „készen álljon”), majd közösülés, a férfi elélvez, eközben talán a nő is, aztán vége. Ez a minta erősíti azt a tévhitet, hogy a szex központi eleme a behatolás, miközben a csikló izgatása csupán „ráhangolódás”, nem valódi szex.

A média, a pornó és még a férfiaknak szóló magazinok is gyakran ezt az elképzelést táplálják: pozíciókat javasolnak a női orgazmushoz, de továbbra is azt sugallják, hogy az orgazmus behatolással kell, hogy történjen. Sőt, ez a partner férfiasságának bizonyítéka. Nem csoda, hogy kutatások szerint a férfiak akkor érzik magukat különösen férfiasnak, ha partnerük közösülés közben élvez el. Ez a társadalmi nyomás pedig ahhoz vezet, hogy sok nő – önmagát háttérbe szorítva – megjátssza az orgazmust. Több tanulmány is kimutatta, hogy a nők 53–85%-a legalább egyszer színlelte már az orgazmust, legtöbbször közösülés közben azért, hogy megóvják partnerük érzéseit vagy hogy "hamarabb vége legyen".

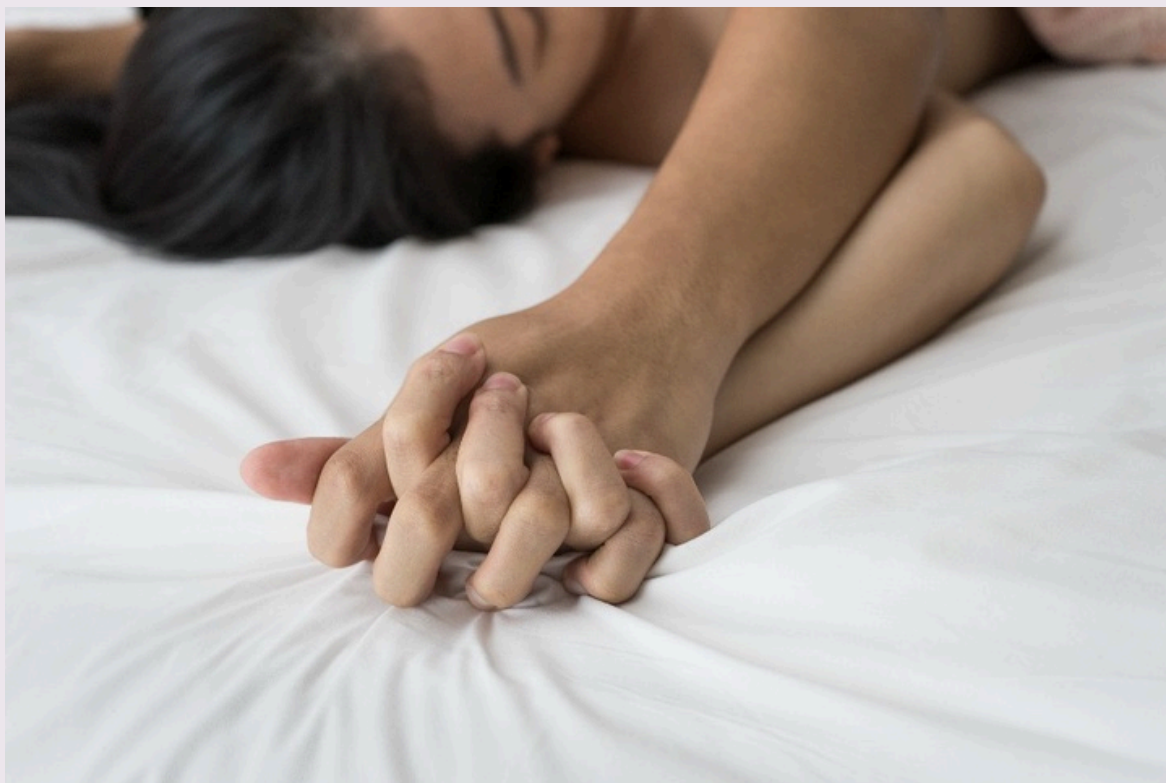
Egyértelmű, hogy a biológiai ismeretek hiánya mellett a partnerek közötti kommunikáció, a szexuális törekvés, a társadalmi szokások, illetve az orgazmus iránti elvárások is kulcsszerepet játszanak a szakadék fenntartásában. Sok nő – társadalmi nyomás, szégyenérzet vagy saját szexuális ismereteinek hiánya miatt – nem meri megfogalmazni saját vágyait vagy igényeit. Legtöbbször nincs is tisztában saját vágyaival, hiszen soha nem bátorították, tanították arra, hogy felfedezze saját testét. A 2024-es kutatások rámutatnak arra, hogy a nők nagyobb elvárással és tudatossággal fordulnak az orgazmus felé női partner esetén, ami hozzájárul az orgazmus magasabb arányához. Miért ne lehetnénk tudatosabbak a férfiakkal is?



A jó hír, hogy mivel a szakadék társadalmi és kulturális eredetű, változtathatunk rajta. Ehhez azonban újfajta szexuális nevelésre, és nyíltabb kommunikációra van szükség. Először is: el kell oszlatni azt a mítoszt, hogy a női orgazmus ritka vagy biológiailag nehezen elérhető. Több őszinte, nyílt párbeszédre van szükség a szexről, és nemcsak a hálószobában, hanem a társadalmi diskurzusban is. A szexuális nevelésnek tartalmaznia kellene a női és férfi anatómia és élvezet részletes ismeretét, hangsúlyozni kellene a párok közötti mély jelenléteket, figyelmet és szeretetteljes kommunikációt. (Nem kell semmi új dolgot feltalálnunk, a tantrikus tanítások több mint ezer éve a rendelkezésünkre állnak.)

Az orgazmusszakadék nem sorsszerű. De amíg csak a férfi élvezete van a középpontban – a fikcióban és a valóságban egyaránt –, addig a különbség újratermelődik. Ideje újraírni a történetet, és nemcsak a romantikus regényekben, hanem a valóságban is, hogy a szex valóban kölcsönös örömforrás legyen.

Kriszta



A cikkben szereplő adatok az alábbi tanulmányokban jelentek meg:

„**Accounting for women’s orgasm and sexual enjoyment in college hookups and relationships**” (Armstrong, England és Fogarty, 2012)

„**Variation in orgasm occurrence by sexual orientation in a sample of U.S. singles**” (Garcia, Lloyd, Wallen & Fisher, 2014)

„**Partner Gender Influences the Pursuit of Orgasm in Women**” (Kate Dickman, Grace M. Wetzel et al., 2024)

„**Orgasm Pursuit Gap**” (Wolfer & Carmichael, 2025)

EGGYÉ OLVADÁS

Számára a víz jelenléte soha nem számított átlagosnak, alapvetésnek. A vizet egészen kicsi korától kezdve csodás anyagnak látja, és az élet úgy hozta, hogy folyton víz közelében él. Szereti, ahogy télen befagy, ahogy bármilyen alakot felvesz, ahogy folyik egy folyóban és áll egy tóban. Ahogy életet ad, amikor kifolyatja a csapból, ahogy nyáron egy kútban hűsít és ugyanakkor szépséget áraszt. Folyékony hegyikristálynak hívja, számára szebb bármilyen drágakőnél, ékszerszél, maga az élő, éltető ékszer és természeti dekoráció.

Amikor az óceán partján sétált, érezte a hatalmas erőt és bölcsességet, a történelem ott hullámozott előtte, hiszen ez a hatalmas víztömeg nem csak az ő lábát mossa, hanem korokon ível át. A tengerek csodás, szikrázó türkiz színével nem tud betelni, valahányszor alkalmat lesz a közelükbe férkőzni, tiszteletteljesen és ámulattal van jelen. A gleccserek, mint befagyott csodás tengerek éltetik a hegyi patakokat, színük és látványuk elkápráztatja. A nagyvárosok díszes szökőkútjai a bőségről suttognak, folyóvizei pedig büszkén úsznak végig a hidak alatt.

Ha földgömb vagy térkép került a kezébe, azon ámuldozott, hogyan lehetséges, hogy a Föld hetvenegy százaléka víz?

Kevésnek érezte ehhez a képzeletét. Azután kiderült, hogy nem csak a Föld, de egy ember hatvan százaléka is víz. Sőt, a magzatvíz összetétele és a tenger vizének összetétele között elég sok a hasonlóság.

Ámulatba esett amikor szembejött vele Dr. Masaru Emoto felfedezését, hogy a víz hogyan reagál bizonyos érzésekre, szavakra, zenére. Ő kezdett komolyan foglalkozni a kérdéssel, és feltételezte, hogy a vízmolekulák képesek információt tárolni és továbbítani.



Egy tóban fürdött akkor, amikor mindennél nagyobb vágyat érzett arra, hogy megtanuljon a vízben, háton lebegni. A víz körülbelül térdig ért, fogalma sem volt, hogyan kezdjen neki, amikor a víz megszólította: „Engedd el magad, vegyél mély levegőt, itt nincs mit irányítanod. Nem csak téged húz a gravitáció, de a felhajtó erőm is hat rád, legyél olyan, mint egy madár. Engedd el magad, érezd meg, ahogy segítelek a lebegésben. Vegyél egy mély levegőt, és engedd el magad.” Ekkor érezni kezdte a testére ható felhajtó erőt, és már nem csak azt hitte el, hogy elsüllyed. Tüdeje minél több levegővel telt meg, annál könnyebben lebegett. Megtalálta az egyensúlyt és egyre könnyedebb lett. Idővel már nem is figyelt a lebegésre, azóta is csak hagyja, hogy megtörténjen. Eggyé válik a vízzel, és ő vele.

Hogy ez a történet hogyan járul hozzá az intimitás témaköréhez? Egyszerűen. Nem a különbségek számítanak, hanem az a képesség, hogy engedjük magunkat eggyé válni a másikkal, hogy átjárjon a törődés és a megértés tiszta vize. Azt gondolom, hogy a másik ember iránti vágy is hasonlóan születik meg, mint az előző történetben a vízben lebegés vágya. Lehet, hogy ismeretlenül vágyunk valakire, vagy esetleg felbukkan az életünkben a másik, és elindul a vonzalom. Legyen így, vagy úgy, a vágy megjelenése után vonzani kezdjük azokat, akikkel szeretnénk megosztani az életünket. Jó esetben ezt valamelyest felkészülten tesszük, de ha nem, az sem baj.

Hogyan szeretnénk megélni a gyengédséget a másikkal? Hogyan szeretnénk a másikat befogadni az életünkbe? Erővel, manipulációval, vagy egyszerűen kedvességgel és bizalommal? Hogyan szeretnénk megismerni? Isszuk-e a szavait, valóban érdeklődünk iránta? Tudunk-e lubickolni, lebegni a másik lényében? Mind-mind olyan kérdés, ami hozzájárul a boldogabb és őszintébb kapcsolathoz, ahol a gyengédség az igazi erő.

Melinda



Kánikula a kertben - hogyan segíthetünk növényeinknek és magunknak?



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

Ahogy a nyár egyre forróbb napokat hoz, nemcsak mi, emberek szenvedünk a kánikulától, hanem kertünk növényei is. A perzselő napsütés, a hosszan tartó csapadékhiány és a felforrósodott talaj komoly stresszt jelent minden élőlény számára. Ilyenkor különösen fontos, hogy tudatosan gondoskodjunk a kertünkről – és saját magunkról is. Ez a cikk abban segít, hogyan enyhíthetjük a kánikula hatásait a kertben, hogyan támogathatjuk növényeink túlélését, és hogyan óvhatjuk közben saját egészségünket is.

5 + 1 kertbarát tipp a nyári hőség idejére:



1. Öntözés tudatosan – mikor és mennyit

- Ha meghalljuk a „kánikula” szót, és a kertünkre gondolunk, szinte biztos, hogy elsőként az öntözés jut eszünkbe – és nem véletlenül. A locsolás valóban kulcsfontosságú a nyári forróságban, de nem mindegy, mikor és hogyan végezzük. A legjobb, ha a vízutánpótlást a kora reggeli órákra időzítjük, amikor a levegő és a talaj még hűvös, ekkor a növények is jobban tudják hasznosítani a vizet. A déli, tűző napsütésben végzett öntözést érdemes elkerülni, ilyenkor a párolgási veszteség óriási, ráadásul a hirtelen hőhatás a növények számára is megterhelő lehet.
- Az is lényeges, hogy inkább ritkábban, de alaposabban öntözzünk. Ez arra ösztönzi a növényeket, hogy mélyebb gyökereket fejlesszenek, és ezzel növeljék saját szárazságtűrő képességüket. Ha csak a talajfelszínt áztatjuk át naponta egy kicsit, a növények gyökerei a felső rétegekben maradnak, így hosszú távon épp az ellenkezőjét érjük el, növényeink kevésbé lesznek ellenállóak a stresszel szemben.
- A cserepes növények vízpótlására még inkább oda kell figyelni, hiszen korlátozott földterületen, szűk kaspóban élnek. Egy-két napos vízhiány is elég lehet ahhoz, hogy súlyosan károsodjanak, vagy akár elpusztuljanak.





2. Árnyékoljunk

- Az elmúlt évek tapasztalata azt mutatja, hogy egyre kevesebb növény viseli jól a perzselő napot. A félárnyéket kedvelő fajok, a frissen ültetett növények és a veteményeskert különösen érzékenyek lehetnek. Rajtuk segíthetünk azzal, ha ideiglenes árnyékolást biztosítunk számukra. Egy egyszerű árnyékoló háló megoldást jelenthet, különösen akkor, ha a kert déli tájolású, és órákon át tűzi a nap.
- Az árnyékolás kérdésénél a fák szerepe megkerülhetetlen. Egy jól elhelyezett lombos fa nemcsak a kert mikroklímáját javítja, hanem védelmet nyújt más növényeknek is a perzselő nap sugarak ellen.



3. A talaj és a növényválasztás is számít

- A hőségre való felkészülés valójában már jóval korábban, akár a kert tervezésekor elkezdődik. A megfelelő növényválasztással sok kellemetlenségtől kímélhetjük meg magunkat. Az olyan fajok, mint a levendula, a zsálya, a varjúháj vagy a különféle díszfüvek kiválóan viselik a szárazságot, és még a hőséget is jól tűrik. A mediterrán fajok vagy az amerikai prérifajta növényei eleve úgy fejlődtek, hogy alkalmazkodjanak a szélsőséges körülményekhez.
- Ugyanilyen fontos a talaj állapota is, hiszen egy egészséges, tápanyagban gazdag, humuszos közeg nemcsak jobban megtartja a nedvességet, hanem kevésbé is forrósodik fel a nyári hőségben. Éppen ezért érdemes beszélnünk a mulcsolás szerepéről is. A talajtakarás – legyen az kéregmulcs, fűnyesedék vagy szalma – segít megőrizni a talaj nedvességét, javítja annak szerkezetét, és hőszigetelőként működik: csökkenti a gyökerek körül kialakuló hőingadozást, így kevésbé éri stressz a növényeket a forró napokon.





4. Ne csak a kertedre, magadra is figyelj

- A kertészkedés nyáron is öröm lehet, de csak akkor, ha közben mi is jól érezzük magunkat. A kánikulában különösen fontos, hogy figyeljünk a saját szükségleteinkre is. Lehetőleg kora reggel vagy az esti órákban dolgozzunk a kertben, amikor még elviselhető a hőmérséklet, és ne erőltessük a munkát a nap legforróbb szakaszában.
- Érdeemes árnyékos pihenőhelyet kialakítani magunknak is a kertben. Egy pad egy lombos fa alatt, egy kényelmes szék egy pergola árnyékában, vagy akár egy függőágy a bokrok között nemcsak fizikai, hanem lelki menedéket is nyújt.



5. Gondolkodjunk hosszú távon is – alkalmazkodó kert

- A klímaváltozás jelei egyre kézzelfoghatóbbak. Az extrém forró időszakok gyakoribbá és hosszabbá válnak, a csapadékeloszlás egyenlőtlen, a szélsőségek pedig a kertészkedést is egyre nagyobb kihívássá teszik. Éppen ezért érdemes már most olyan kertet kialakítani, amely természetes módon tud alkalmazkodni ezekhez a változásokhoz.
- A szárazságtűrő és őshonos fajok mellett érdemes több fát is ültetni, illetve csökkenteni a burkolt felületek arányát a zöldfelületekkel szemben. A gyeptel helyett gondolkodhatunk egy természetes hatású évelőágyásban, amely kevésbé igényli az öntözést.



+1 gondolat: tanuljunk a kerttől

- Bár a kánikula minden kertész számára óriási kihívást jelent, egyben lehetőséget is kínál. Arra tanít, hogy lassítsunk, figyeljünk jobban a természet ritmusára. A kert megtanít arra, hogy nem mindig mi irányítunk, de ha alázattal fordulunk felé, akkor a legforróbb nyárban is adhat örömet és szépséget.



JÚLIUSI TAROTSKÓP

Hogy mi az a tarotškóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelentjük meg. Kíváncsi vagy, hogy mit üzennek a lapok ebben a hónapban?



Kos
(március 21. – április 20.)

A Kardok Lovagja szerint júliusban a lendület és a célorientáltság lesz a meghatározó a Kosok számára. Most az észérvek és a kommunikáció kapnak főszerepet. Olyan helyzetek jöhetnek, ahol gyors döntéseket kell hozni, vagy valaki kihívást jelent intellektuálisan akár viták, akár versenyhelyzet formájában. Ne rohanj bele ad dolgokba fejvesztve, és vigyázz a meggondolatlan szavakkal!



Bika
(április 21. – május 20.)

Júliusban a hagyományos értékek és tudás keresése kerül előtérbe. Lehet, hogy útmutatásra vágysz, vagy épp te magad válsz valaki számára tanítónak. Ez a hónap ideális arra, hogy visszatérj az alapokhoz, megerősítsd a hitedet, értékeidet, vagy tanulj valamit, ami hosszú távon épít. A Főpap néha arra figyelmeztet, hogy túlságosan bele lehet ragadni a konvenciókba, vagy mások elvárásainak való megfelelésbe.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

Az Érmék lovagja lassú, de biztos energiát hoz, ami eltér az Ikrek változékony, levegős természetétől, de épp ezért lehet hasznos: most nem a gyors váltások, hanem a következetes munka hozza meg az eredményt. Itt az idő, hogy hosszabb távra tervezve lépésről-lépésre építs valamit – akár munkában, tanulásban, akár pénzügyi vagy párcapcsolati téren. Ha hű maradsz a céljaidhoz, a július termékeny hónap lehet.



Rák
(június 22. – július 22.)

Júliusban a Rákok számára a mentális éleslátás, a tiszta kommunikáció, és a racionális döntéshozatal kerül fókuszba. A Kardok Királya azt üzeni: most a józan észre hallgass. Ez kihívást jelenthet egy olyan éreleorientált jegy számára, mint a Rák. Ez az időszak alkalmas arra, hogy rendet tegyél gondolataidban, világosan lásd a helyzeteket, és bölcs döntéseket hozz. Lehet, hogy most te leszel az, akitől mások tanácsot várnak.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

A Botok ötöse élénk, versengő energiákat hordoz, és ezek a hatások júliusban az Oroszlánokat sem kerülik el. Lehet, hogy most olyan helyzetbe kerülsz, ahol meg kell küzdened a figyelemért, az elismerésért vagy a saját igazadért. Ez lehet egy versenyhelyzet a munkában, konfliktus a családban, vagy akár belső feszültség. Most megmutathatod valódi erődet.



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

Júliusban a belső erő és a türelmes önuralom lesz a kulcs a Szűz számára. Az Erő lapja nem fizikai vagy agresszív dominanciát jelez, hanem azt az érett, csendes, de határozott belső tartást, amellyel képes vagy átlépni félelmeiden, kétségeiden, és megerősíteni önbizalmadat. Empátiával, türelemmel és nyugalommal többet elérhetsz, mint nyomásgyakorlással.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

Júliusban a Mérlegek számára a haladás nem erőből, hanem elengedésből, szemléletváltásból születik meg. Az Akasztott Ember arra kér, hogy állj meg, nézz rá egy helyzetre más szemszögből, és engedd el azt, amit már nem lehet vagy nem érdemes irányítani. Ez lehet egy kapcsolat, egy döntéshelyzet, vagy akár egy régóta cipelt belső minta. Most a passzivitás nem gyengeség, hanem bölcsesség. A látszólagos mozdulatlanság alatt mély belső átalakulás zajlik.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

Júliusban a Nyilasoknak szükségük lesz a tárgyilagos, őszinte és határozott kommunikációra. A Kardok Királynője azt üzeni: vágj rendet a gondolataid között, és tudd, mit akarsz és mit nem! Ez a hónap alkalmas lehet arra, hogy tisztázd a határaidat, kimondj valamit, amit régóta halogattál, vagy elhatárolódj olyan helyzetektől, amelyek visszahúznak. Ügyelj arra, hogy ne válj túlságosan rideggé vagy elzárkózóvá.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

Júliusban a Vízöntők előtt egy döntési helyzet áll, amelyet eddig talán halogattak vagy kerültek. A Kardok kettes azt mutatja, hogy most itt az ideje, hogy szembenézz a kérdéssel, még ha nehéz is. Ez a lap egy belső dilemmát vagy külső konfliktust jelöl, ahol a választás látszólag két nehéz út között van. A kompromisszum, vagy az új nézőpont segíthet továbblépni. Ne hagyd, hogy a bizonytalanság megbénítsd!



Skorpió
(október 24. – november 22.)

Júliusban a Skorpiók életében egy sorsfordító felismerés vagy döntés közeledik. A Végítélet lapja nem a „büntetésről” szól, hanem a belső ébredésről. Arról a pillanatról, amikor rájössz, mi az, amit többé nem halogathatsz. Most le kell zárnod valamit, hogy valami új, igazibb elindulhasson. Ez lehet egy múltbeli kapcsolatot, egy belső blokkot, vagy akár egy életerv újragondolását. A hónap erőteljesen megtisztító és felszabadító lehet, feltéve, ha hajlandó vagy őszintén szembenézni önmagaddal.



Bak
(december 22. – január 20.)

A Botok X azt jelzi, hogy túl sokat cipelsz – talán mások helyett is. Ez a hónap arról szól, hogy átgondold: valóban a te dolgod minden? Mi az, amit le tudnál vagy le kellene tenned? A Bak természetéből fakadóan szorgalmas és kitartó, de ez a kártya arra figyelmeztet: Ne vállalj túl sokat csak azért, mert „kell” vagy mert más nem teszi meg. Ha nem tanulsz meg nemet mondani, vagy segítséget kérni, könnyen kiegészhez vezethet.



Halak
(február 20. – március 20.)

Júliusban a Halak előtt megnyílik a lehetőség, hogy megvalósítsák álmaikat és terveiket, ha képesek összpontosítani energiáikat és tudatosan használni képességeiket. A Mágus arra hív, hogy vedd kezébe az irányítást, mert minden eszköz a rendelkezésedre áll a sikerhez. Ez a lap az önbizalomról, teremtő erőről és a cselekvésről szól. Most van itt az ideje, hogy lépj, és ne csak álmodozz. Ne használj manipulatív eszközöket céljaid eléréséhez!

A SZERKESZTŐK



FEHÉRVÁRI MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni elmélkedni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. Remélem, abban a pár percben, amíg minket olvasol, sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



SZIGETI KRISZTINA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](https://www.facebook.com/tanleymilet)



[@tanleymilet](https://www.instagram.com/tanleymilet)



<https://tanleymilet.com>

Kriszta



[/zidkozosseg](https://www.facebook.com/zidkozosseg)



tudatosagtarot



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



noihullamhossz.hu



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)