

A női depresszió hatodik és hetedik leggyakoribb forrása a kérdőívek szerint holtversenyben végzett, és a két pont valóban szorosan összefügg. Ez a két forrás a *Szexuális problémák a házasságban*, valamint a *Menstruációs és élettani problémák*. Az egyszerűség kedvéért azonban a szexuális problémákkal ebben a fejezetben, a menstruációs nehézségekkel pedig a következőben foglalkozunk.

Noha a hetvenöt vizsgált nő a szexuális csalódottsághoz kapcsolódó depressziót a viszonylag kevésbé jelentős források közé sorolta, jócskán vannak bizonyítékok fontosságának és erejének alátámasztására. A csoportnak több mint fele az első öt közé helyezte; és tényleg, minden tapasztalt házassági tanácsadó megfigyelte már az általában a hálósobai tevékenységekhez kapcsolódó félelmet és feszültséget. Az egyik ok, hogy ez a pont a kevésbé jelentősek közé került, a sorrend felállítását előíró kérdőívek korlátaiban keresendő. Valaminek az utolsó helyen is kell lenni, noha azt a pontot esetleg csak egy hajsza választja el az elsőtől. Más szóval egy ilyen jellegű besorolási skála csak relatív sorrendet állít fel, és nem a pontok egymástól való távolságát méri. Ha túl bonyolultnak tűnik ez a magyarázat, egyszerűen felejtsek el! Ettől fontosabb dolgok is vannak.

A könyv témájánál maradva, ebben a fejezetben figyelmünket a szexre összpontosítjuk, mint amit a nők szeretnének a férjükkel megérinteni. Bárcsak egy egész könyvet szentelhetnék ennek a témának (valamikor talán fogok is). Most azonban két fontos pontra kell koncentrálnunk, amely szerintem a legtöbb gondot okozza a nők számára. Ezek a következők:

1. A férfi és a nő közötti alapvető különbség

Néhány éve próbálkozások folynak annak bebizonyítására, hogy a gyermekszülés képességét leszámítva a férfiak és a nők teljesen egyformák. Radikális feministák erőszakosan (és bután) azt bizonygatták, hogy a nemek közötti különbség kizárólag a kultúra és a környezet hatására jött létre. Az igazságtól semmi sem állhatna távolabb; a két nem biokémiaileg, anatómiaileg és érzelmileg is különbözik egymástól. Valójában testünk minden sejtje egyedi, mivel a férfiak kromoszómaszerkezete más, mint a nőké. Azt is számos bizonyíték támasztja alá, hogy a közepagy hipofízis-mirigye felett közvetlenül elhelyezkedő hipotalamusz mindkét nem esetében eltérően van "bekötve", így a hipotalamusz (közismerten az érzelmek központja) más pszichés alapot ad a nőknek, mint a férfiaknak. Emellett a női szexuális vágy inkább ciklikus, ellentétben a férfiakéval. Ezek és más jellegzetességek eredményezik a tagadhatatlan tényt, hogy a szexualitás női és férfi megjelenési formái egyáltalán nem ugyanazok. Ha ezt nem sikerül megérteni, akkor ez a házassági frusztráció és büntudat folyton buzgó forrása lesz. A szexuális étvágy jelentősebb különbségei közül kettőt érdemes alaposabban megvizsgálni.

Az első az, hogy a férfiakat elsősorban a vizuális ingerlés izgatja. A női meztelenség vagy egy izgalmas ruhakivágás gerjeszti őket. A nők ezzel ellentétben sokkal kevésbé fogékonyak a látvány iránt, mint a férfiak. Természetesen érdeklik őket a vonzó férfi testek, de a szex élettani mechanizmusát nem kifejezetten az indítja be, amit látnak; elsődlegesen az érintés izgatja őket. Itt találkozunk a hálósobai nézeteltérés első forrásával; a férj ruhátlanul kívánja látni a feleségét egy világos szobában, a feleség viszont azt szeretné, hogy félhomályban cirógassák.

A második (és jóval fontosabb) pont az, hogy a férfiakat nem nagyon foglalkoztatja, milyen személyiség lakozik egy izgalmas női testben. Egy férfi végigsétálhat az utcán, és izgalomba jöhet egy mellette tovalibbenő, hiányosan öltözött szép nőtől, noha semmit nem tud annak személyiségéről vagy szellemi képességeiről. Maga a test vonzza. Hasonlóképpen, majdnem annyira izgalomba jöhet egy ismeretlen nő meztelen képét látva, mint amikor szemtől szembe találkozik azzal, akit szeret. Lényegében a férfiak szexuális vágyának pusztán biológiai ereje magára a szép női testre koncentrálódik. Ebből kifolyólag tényleg van igazság a nők panaszában, hogy a férfiak a "szex tárgyaiként" látják őket. Ez magyarázza, miért haladja meg a női prostituáltak száma messzemenően a férfiakét, és miért csak kevés nő próbál férfiakat "megerőszakolni". Ez magyarázat arra is, miért "gerjed be" egy teremnyi fogatlan öregember azt nézve, hogy a táncosnő "mindent levesz". Tükrözi a tényt, hogy a férfi önbecsülését jobban serkenti a nő meghódításának vágya, mint az, hogy a romantikus szeretője legyen. Ezek nem túl hízelgő jellemvonásai a férfi

szexualitásának, de alátámasztja őket a szakirodalom. Mindezen tényezők a férfiak és nők szexuális étvágynak alapvető különbségeiből erednek.

A nők szexuális érdeklődése sokkal koncentráltabb. Jóval ritkábban lesznek izgatottak egy vonzó megjelenésű férfit figyelve, vagy egy szőrös test fényképének láttán; vágyaikat rendszerint egy adott személyre koncentrálják, akit tisztelnek és csodálnak. A nőt a kiválasztott férfit körüllegő romantikus légkör ösztönzi, valamint annak jelleme és személyisége. Annak a férfinak enged, aki érzelmileg és fizikailag is vonzza őt. Nyilvánvalóan vannak kivételek, de a tény az tény marad; a szex a férfiak számára inkább testi, a nők esetében mélyen érzelmi élmény.

Akkor most mi a helyzet? Hogyan avatkozik be ez a szexuális különbség egy házassági kapcsolatba, ahol az őszinte szeretet nyilvánvaló? Nagyon egyszerű: ha egy nő nem érzi nagyon közel magát a férjéhez egy adott időben, ha nem hiszi, hogy férje a személyiségét tiszteli, lehet, hogy képtelen élvezni vele a nemi aktust. Egy férfi esetleg rossz hangulatban jön haza a munkából, végigdolgozza az estét az íróasztala fölött vagy a garázsban, csendben megnézi a 11 órás híreket, és végül beugrik az ágyba egy futó éjszakai hancúrozásra. Az a körülmény, hogy feleségével egész este nem volt egy gyengéd pillanatuk, nem csökkenti jelentősen szexuális vágyait. Látja, hogy a felesége lefeküdni készül átlátszó hálóingben, és ez elég ahhoz, hogy "beinduljon". A feleségnél azonban nem ilyen gyors a váltás. Egész nap a férjét várta, és mikor az hazajött, üdvözölni is csak alig üdvözölte, kiábrándultságot és elutasítást váltva ki ezzel. További hidegsége és elfoglaltsága lakatot tett a nő vágyaira, tehát a feleség esetleg már képtelen viszonzni a közeledést éjszaka. Menjünk egy lépéssel tovább: ha egy nő a romantikus meghittség hiányában szeretkezik, prostituáltként érzi magát. Nem azt érzi, hogy egy kölcsönösen izgalmas aktusban vesz részt, hanem hogy használják a testét. A férje bizonyos értelemben saját kielégítésére használta. Tehát vagy megtagadja a kérést, vagy vonakodva és kedvetlenül engedelmeskedik. Mivel képtelenség megmagyarázni ezt a frusztrációt, szerintem ez a női elkeseredettség egy folyton buzgó forrása.

Ha módomban állna egyetlen üzenetet eljuttatni minden családhoz, akkor azt hangsúlyoznám, hogy a romantikus szerelem a nők életének meghatározója. Alapot biztosít az önbecsüléshez, az élet örömeihez és a szexuális készséghez. Tehát a megunt, fárasztó házasságban élő sok-sok férjnek - akiknek még a hálószobába sincs belépésük - tudni kellene, hol gyökerezhetnek a bajok. Az igazi szerelem egy jéghegyet is megolvaszthat.

2.A vágy befolyásolhatósága

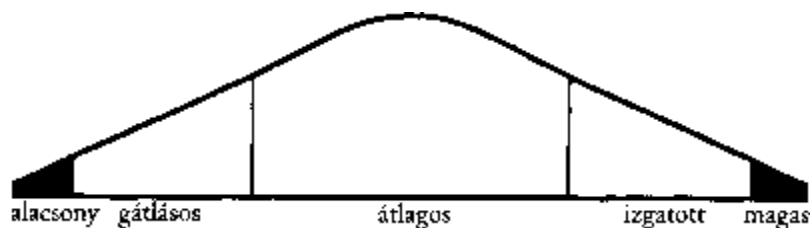
A férfiak és a nők jelentősen különböznek szexuális vágyaik megnyilvánulásában is. A legújabb kutatások azt mutatják, hogy az élvezet foka és az izgalom mindkét nem esetében körülbelül egyforma az aktus csúcspontján, noha az odáig vezető út már eltérő. A legtöbb férfi gyorsabban jön izgalomba, mint a nők. A célegyenesbe érhetnek már akkor, mielőtt a társuk egyáltalán el tud szakadni a vacsora gondolatától vagy attól, hogy mit vegyenek fel a gyerekek másnap reggel. Bölcös férfi az, aki felismeri ezt a női fáziskésést, és végigkíséri feleségét az orgazmus felé vezető úton. Azonban mégis több ezer nő fejezi be a napot frusztrációval, mivel türelmetlen férjük úgy végzi a közösülést, mintha tüzet oltana. És a gyönyör pillanatának elmúltával a férfi álomba merül, a feleség pedig meredten nézi a plafont, s hallgatja az éjszaka neszeit. Semmi izgalmas nincs bennük.

Az is nyilvánvaló, hogy a férfiak a nőknél intenzívebben vágyódnak a szexuális kielégülésre. Egyszer egy fiatal nő mesélt egy vízisítáborról, ahol a férjével és egy másik házaspárral voltak együtt. A másik pár neve legyen Harvey és Fran. Harvey még sosem vízisített, és képtelen volt végtagjain uralkodni. Kétségbeesetten próbált megmaradni a sítalpakon, de minden egyes kísérlete úgy végződött, hogy belecsobbant a tóba. Három órán keresztül próbálták Harveyt megtanítani vízisíteni, de ez alatt az idő alatt ő többet volt a csónak mögött a víz alatt, mint a sítalpakon. Ahogy rogyadozó lábai egyre gyakrabban csuklottak össze alatta, kivörösödött, arcán a kimerültség jelei kezdtek mutatkozni. Fran csendben ült a csónak végében, és azt figyelte, hogy a végső kimerült férje hogyan fújja a vízben a buborékokat, és hogyan kapkod levegő után. Majd komoran a barátnőjéhez fordult, megrázta a fejét, és megjegyezte: "El tudod képzelni, hogy még ezek után is égni fog a vágytól, hogy kielégítsen éjszaka?"

Sok nőt megdöbbsent, milyen rendszeresen kívánja férjük a nemi kapcsolatot. Ebben az esetben van egy dolog, amit a férfiak szerint a nőknek kellene tudni a férjekről. Ha nem kapnak szexuális kielégülést, a férfiakban egyre fokozódik a feszültség, amit valahol le kell vezetniük. A prosztatamirigy, a spermiumot tartalmazó kis zsákocskas fokozatosan megtelik, a maximális érték elérésekor a hormonális hatások miatt a férfi érzékennyé válik mindennemű szexuális ingerrel szemben. Noha máskor egy adott nő csak minimálisan

érdekelne, most azonban a kielégültség iránti felfokozott szexuális vágyai miatt, annak pusztán jelenlététől is erotikus izgalomba jön. A feleség esetleg nehezen érti meg férje szexuális étvágának sürgető voltát, mivel az ő vágyai általában kevésbé sürgetőek és ösztönzőek. Fel kell ismernie, hogy férje vágyait a testen belüli biokémiai erők diktálják, és amennyiben szereti őt, megpróbálja kielégíteni ezeket az igényeket annyira rendszeresen, amennyire ez csak lehetséges. Nem tagadom, a nőknek is vannak kielégítést igénylő, határozott szexuális vágyaik. Mindössze azt akarom bemutatni, hogy férfiak számára rendszerint nehezebb tartózkodni a nemi élettől.

A szexuális étvágak eltérő voltahoz visszatérve, nem csak a férfiak és a nők különböznek egymástól, de a nők között is hatalmas különbségek vannak. Az emberi természet végtelenül összetett, és ez az összetettség a szexuális vágyak széles skálájában nyilvánul meg, különösen a női nem esetében. Grafikusan ábrázolva a női szexualitás (és a legtöbb más emberi jellemző) valószínűleg "normális eloszlású". Ezt illusztrálja az alábbi grafikon:



A NŐI SZEXUÁLIS VÁGY

A legtöbb nő a görbe középső részénél található, átlagos szexuális érdeklődéssel. A bal oldali sötét rész a felnőtt női lakosság legkisebb vágyakkal rendelkező két százalékát jelenti, ezeket a nőket tartják frigidnek, hidegnek és érzéketlennek. A jobb oldali sötét rész az ellenkező végletet jelentő két százalékot mutatja; ez a kis csoport rendkívüli szexuális étvággyal rendelkezik, akiket "szexmániás", "nimfomániás" és még más, kevésbé hízelgő jelzőkkel illetnek. A két szélső érték között helyezkedik el a női lakosság 96%-a, kiknek szexuális viselkedése kevésbé szélsőséges.

Ezt a diagramot a két véglethez tartozó nők miatt mutattam be, akik szinte állandóan csalódtak. A becslések alapján társadalmunk asszonyainak 20-25%-a a "gátlásos" zónában található, és általában közömbösen, vagy negatívan reagál férje szexuális közeledésére. Ritkán van orgazmusuk (ha egyáltalán van), és a nemi érintkezést olyan házastársi kötelességnek tekintik, amit el kell viselni. Számukra a hálószoba egyáltalán nem tartogatja a mindenütt hangoztatott lélegzetelállító izgalmakat és örömeit. Megéri időt szakítani ezeknek a nőknek a megértésére, akik állandó lelki gyötrelmet és szorongást élnek át.

Miért van az, hogy egyes nők szexuálisan kevésbé aktívak?

A szexuális kapcsolattal szembeni felnőtt viselkedés nagymértékben a gyermekkor és a serdülőkor idején alakul ki. Érdekes megfigyelni azt, hány egyébként normális viselkedésű ember gondol még mindig úgy a házasság alatti szexre, mint piszkos, állatias vagy bűnös dologra. Egy olyan személy, aki fejlődése során kizárólag egyoldalú, negatív véleményt alakított ki a szexről, esetleg nehezen vetkőzi le ezeket a gátlásokat a nászéjszakán. A házassági ceremónia egyszerűen nem elég ahhoz, hogy a "Ne cselekedd!" felhívásból az legyen, hogy "Tedd - rendszeresen és szenvedéllyel!" Ezt a gondolkodásbeli fordulópontot nem könnyű elérni.

Hangsúlyozni kívánok azonban egy másik tényezőt: a szexuális vonzódásban megjelenő különbségek nem mindegyike vezethető vissza a gyermekkori nevelés hibáira. Az emberi lények gyakorlatilag minden jellemzőjükben különböznek. Lábnk nem egyforma, fogaink alakja eltérő, néhányan többet esznek, mások magasabbak a társaiknál. Nem vagyunk egyformák, és ebből kifolyólag szexuális étvágunk is eltérő. Intellektuális "számítógépünket" teljesen másképp programozza genetikai örökségünk. Az emberek egy része "ki van éhezve" a szexualitásra, másoknál ez a vágy rendszertelenül jelentkezik. Az én álláspontom az, hogy meg kell tanulnunk elfogadni egymást szexuális téren is, nem csak fizikailag és érzelmileg. Ez nem azt jelenti, hogy nem kellene megpróbálnunk javítani a nemi életünket, hanem inkább azt, hogy fel kell hagynunk a küzdelemmel; a lehetetlen elérésével gyufával felrobbantani egy atombombát. Amíg egy férj és feleség elégedettek egymással, addig nem érdekes, hogy a Cosmopolitan magazin szerint éppen mennyire átlag alatt

teljesítenek. A szexet statisztikai szörnyé válogatták. "Egy átlagos pár hetente háromszor szeretkezik. Húha! Akkor mi a baj velünk? Alacsony a szexuális teljesítőképességünk?" A férj aggódik, ha nemi szerve "csak átlagos" méretű, felesége pedig a kis mellbőse miatt elégedetlenkedik. Kizsákmányol minket az új, nagy "szexuális szabadság", amely körülvesz és szorongat minket. Javasolom, tegyük a szexet a megfelelő helyére; természetesen fontos, de ennek kell minket szolgálnia és nem fordítva.

Hogyan érzi magát egy szexuálisan hűvös nő?

Az biztos, hogy tökéletesen tudatában van a társadalmon végigsöprő erotikus robbanásnak. Amíg a nagymamája a beszélgetéskor kerülendő témák védőfala mögé rejthette gátlásait, a ma asszonyát szinte óránként emlékeztetik alkalmatlanságára. A rádió, a televízió, a mozifilmek, a könyvek és a magazinok hatására azt gondolja, hogy az egész emberi faj az év minden éjszakáján a nemi eksztázis orgiába veti magát. Egy gátlásos feleség könnyen azt a képet alakíthatja ki magának, hogy az ország többi része Hollywood fényűző Gyönyör utcájában éjszakázik, míg ő egy kopott külvárosban a Jégcsap körúton. Az ágyban végzett testedzésnek ez a rendkívüli hangsúlyozása hatalmas méretű érzelmi terhet jelent. Mennyire ijesztő dolog a nemiség hiányát érezni az univerzális érzékiség közepette!

A szexuális problémák azokkal a jeges hálózobai együttlétekel kezdődnek, melyek során mindkét partner kielégítetlen és csalódott. Hacsak nem kísér minden orgazmust üstökös és tűzijáték, a kudarcból való félelem kezdi felőrlni a testet és a lelket. Minden kiábrándító tapasztalat után egyre nehezebb ellazulnia, és teljesen átadnia magát a másinak és a gyönyörnek, így minden újabb esetben megduplázódik a stressz. Könnyű belátni, az aggodásoknak ez a láncreakciója hogyan szüntetheti meg és nyomhatja el a kezdetben meglévő minimális vágyat. Majd mikor a szex végül elveszíti a vonzását, nyomasztó érzések rohanják meg a hűvös szeretőt. Az aktusban örömet nem lelő nők rendszerint úgy érzik, hogy feleségként kudarcot vallottak, és attól félnek, esetleg képtelenek lesznek "megtartani" a férjüket, akiket az irodában szexuálisan kielehezett nők ostromolnak. Hatalmas büntudat gyötri őket, amiért nem tudnak aktív szeretők lenni az ágyban, és végül teljesen felőrlni az önbizalmuk, önbecsülésük.

Mit tesz ilyenkor egy nő?

A szexuális problémákban az az ijesztő, hogy orvoslásuk gyakran fájdalmasabbnak tűnik, mint maga a kór. Igencsak kevés embert csábít az a gondolat, hogy féltve őrzött titkát és személyes alkalmatlanságát feltárja egy olyan ember előtt, akit nem ismer, és akiben nem bíz. Akkor kihez forduljon egy nő tanácsért, és kivel beszéljen meg egy ilyen kényes ügyet? Megbeszélhetné ugyan a családi orvossal is, ám az nagy valószínűséggel nem rendelkezik kellő képzettséggel a problémák megoldásához. Ezenkívül elég ideje sincs a megfelelő terápiára. Esetleg pszichiáterhez küldheti a páciensét, ami már önmagában is elég ijesztő gondolat. Ha egy nő ezt a javaslatot elutasítja vagy az nem kivitelezhető, kevés más lehetőség marad. Az ember nem kérdezi meg a szomszédját, ismer-e valami jó szexuális tanácsadót. Az is igaz, hogy Amerika szexuális problémákkal foglalkozó klinikáinak nagy részét csalók, sarlatánok és kuruzslók vezetik. Egy világhírű szexológus állítja, hogy az Egyesült Államok több ezer szexuálterápiás klinikájának kevesebb mint 1 százaléka működik szabályszerűen. Akkor tehát a gátlásos nő sehová sem fordulhat orvoslásért. Zsákutcába jutott, problémáira nincs megoldás, a helyzete reménytelen. Úgy tűnik, senki sem érti meg. Végül a konfliktus érzelmi nyomása gyakran robbanással fenyeget.

Nemrégiben a szexuális problémák fizikai következményeiről beszélgettem dr. David Hernandezdel, a Dél-kaliforniai Orvosi Egyetem és a Loma Linda Egyetem orvosi karának nőgyógyászával. Azt figyelte meg, hogy bizonyos betegségek és rendellenességek száma nyilvánvalóan megnövekedett a szexuális forradalom óta. Dr. Hernandeznek az a véleménye, hogy páciensei annyira jók akarnak lenni az ágyban, és annyira az orgazmusra koncentrálnak, hogy az ebből eredő stressz fizikailag károsítja az egészségüket. Az érzelmi nyomás rendszerint néhány pszichoszomatikusan érzékeny területen ad hírt magáról, ilyenek a gyomor rendellenességei, a migrénszerű fejfájás, a magas vérnyomás, a vastagbélgyulladás és az általános kimerültség. Dr. Hernandez azt vallja, és én ezzel egyetértek, hogy ezek az orvosi problémák sokkal gyakoribbak a szexuális közepszerűséggel küszködők között.

Dr. Hernandez mellékesen megjegyezte még, hogy sok férfi és nő olyan okok miatt él nemi életet, amit Isten sosem akart. Felsorolt néhány ilyen meg nem engedett motívumot:

1. A szexet gyakran házastársi kötelességként fogják fel.
2. Így jutalmaznak valamit, vagy kérnek szívességet.

3. Hódítást vagy győzelmet fejeznek ki.
4. Beszélgetést helyettesítenek vele.
5. A kisebbségi érzés legyőzésére használják (különösen férfiak, akik a férfiasságukat akarják bizonyítani).
6. Érzelmi szeretetet akarnak vele kiváltani (főleg azok a nők, akik a testükkel irányítják magukra a férfiak figyelmét).
7. Védekezés az aggodalmak és a feszültség ellen.
8. A partnert kívánják befolyásolni azzal, hogy vagy felajánlják, vagy megtagadják a szexuális együttlétet.
9. Azért csinálják, hogy mások előtt hencegni lehessen vele.

A szexet ezek a "nem szerelmi" motívumok megfosztják a jelentésétől, és egy üres, tartalmatlan, társadalmi játékká redukálják. A nemi aktusnak a házasságban természetesen örömet kell szereznie, de ugyanakkor egy nagyon mély, lelki elkötelezettséget is ki kell fejeznie. A nők ezt sokkal inkább igénylik, mint a férfiak.

Hogyan segíthetnek a férjek?

A férj hatalmas mértékben hozzájárulhat felesége élvezetéhez - miközben a sajátját még teljesebbé teszi - még olyan esetekben is, amikor a feleség szerelmi étvágya éppen a leszálló ágban van. Akár hiszik, akár nem, kölcsönösen kielégítő nemi életük lehet, ha a férj jól közelíti meg a helyzetet. Amikor a testi ösztönzés valahogy gátolt, a női érzékiség kulcsai a következők:

1. Először is, ilyen esetekben a nemi életet bevezető előjátékként a romantika szerepe többszörösödik a nő. Ha egy férj túl elfoglalt ahhoz, hogy kellőképpen civilizált legyen, ne várja el feleségétől, hogy az felfokozott vágyat vagy élvezetet mutasson az ágyban. Kielégítheti ugyan az igényeit, de a szenvedélytől nem fognak bepárasodni a hálósoba ablakai. A grafikonunk "gátlásos" zónájába tartozó nők számára rendszerint a szeretet és a megértés ösvénye az egyetlen út, amely az izgalmakhoz vezet. Ez a tény kétségtelenül magyarázza a rendkívüli összefüggést kérdőívünk *A szexuális problémák és A romantikus szerelem hiánya a házasságban* pontjai között. Amikor az egyik vezető helyre került, szinte kivétel nélkül mindig követte a másik is.
2. Másodszor, egy férjnek fel kellene ismernie, hogy néhány nőnek nem kell minden közösüléskor eljutnia az orgazmushoz, és mégis élvezheti az együttlétet. Sok feleség részt vehet a nemi kapcsolatban, és elégedettnek érezheti magát a végén akkor is, ha az eseményt nem kísérte egy mindent elsöprő csúcspont. (Más, érzékibb nők rendkívüli frusztrációt éreznek, ha a feszültség és a felgyülemlett vér nem az orgazmusban talál elvezetést.) Fontos az, hogy a férj ne várja el a feleségétől az orgazmust, és főleg ne ragaszkodjék ahhoz, hogy az az övével egybeessen. Ezt kérni annyi, mint lehetetlent kívánni, és a feleséget megoldhatatlan konfliktus elé állítani. Amikor a férj ahhoz ragaszkodik, hogy feleségének az orgazmusa az ő élvezetének része legyen, az asszonynak mindössze három lehetősége marad: (1) Teljes egészében elvesztheti érdeklődését a szex iránt, mint ahogy történik ez bármilyen más jellegű hosszú kudarc sorozat esetén; (2) próbálkozhat, próbálkozhat, próbálkozhat - és zokoghat; vagy (3) megjátszhatja a dolgot. Ha egy nő elkezd szerepet játszani az ágyban, innen már nincs megállás. Ezután állandóan azt kell elhitetnie a férjével, hogy egy hosszú kéjutazáson van, noha a kocsivalójában ki sem mozdult a garázsból.
3. A szexuális kapcsolatot talán az rombolja a leginkább, amikor nyomasztó hallgatás követi a sikertelenséget. Ha a közösülés nem volt izgalmas, és az aggodalom egyre nő, az a gyakorlat, hogy minden erre utaló dolgot kiküszöbölnek a mindennapi beszélgetésből. Egyik partner sem tudja, mi a teendő a problémával, és így hallgatólagosan beleegyeznek, hogy nem vesznek róla tudomást. Még a nemi kapcsolat alatt sem beszélnek egymással. Lehetetlennek tűnik, de egy gátlásos férj és feleség éveken keresztül szeretkezhet egymással heti több alkalommal is anélkül, hogy szavakba öntenék érzéseiket vagy csalódásaikat életük ezen fontos területén. Ha ez történik, a hatás olyan, mint amikor az ember felvesz egy napon felmelegedett kólásüveget, és addig rázza, amíg az felrobban. Ne feledjenek egy pszichológiai tényt; bármilyen gondolat vagy körülmény, amit valamilyen oknál fogva nem tudunk "kibeszélni", szinte törvényszerűen belső feszültséget, stresszt vált ki. Minél mélyebben van, annál nagyobb a nyomás. És mint ahogy az előző fejezetben leírtam, az aggodalommal teli csend a nemi vágy szétzúzásához vezet.

Ehhez tartozik még, hogy ha a szex tabutéma a házasságon belül, a nemi aktus egyfajta "teljesítmény" jelleget ölt, mindkét fél úgy érzi, hogy a másik kritikusan méregeti. Az ilyen kommunikációs korlátok

eltávolításához a férjnek kellene magához ragadnia a kezdeményezést, hogy megnyissa a biztonsági szelepet a feleség számára. Ehhez rá kell őt bírnia, fejezze ki szavakban az érzéseit, szorongásait és vágyódásait. Beszélniük kell azokról a módszerekről és technikákról, amelyek ösztönzően hatnak rájuk, s azokról is, amelyek nem. Érett felnőttként kell szembenézniük a problémáikkal... nyugodtan és magabiztosan. Van valami megnyugtató dolog egy ilyen párbeszédben; a feszültség és az aggodalom csökken, ha a probléma utat talál az ember száján keresztül. A világ férfi polgárai számára csak azt üzenhetem: "érdemes kipróbálni".

4. A negyedik mód, ahogy a férfiak a kevésbé szenvedélyes feleségük érzékiségét fokozhatják, ha odafigyelnek szeretkezésük formájára és technikájára. A nők figyelmét sokkal könnyebb elvonni, mint a férfiakét; sokkal nagyobb hatással vannak rájuk a zajok, a szagok és a környezet, mint a férjükre. Annak a lehetősége, hogy a gyerekek esetleg meghallhatják őket, vagy bármilyen más zavaró tényező hamarabb kizökkenti a nőket, mint a férfiakat. A tanácsadásokon elhangzottak alapján egy másik meglehetősen gyakori zavaró tényező a nők számára az, ha férjük nem elég tiszta. Egy benzinkútkezelőt vagy egy építkezésen dolgozó munkást szexuálisan felizgat valami, amit napközben látott vagy olvasott, és a munkából való hazatérte után azonnal le akar feküdni feleségével. Lehet, hogy izzadt és piszkos a napi munkától, erős testszagot áraszt, és a fogaira is elkelne egy kevés fogkrém. Nem csak a körmei piszkosak, de kemény, kerges tenyere is irritálja feleségének finom bőrét. Ez lehet olyan zavaró tényező, mely szexuálisan megbéníthatja a nőt, a férj pedig visszautasítottnak és dühösnek érezheti magát.

Az ösztönyszerűségnek megvan a maga helye a hitvesi ágyban, azonban a "hirtelen szex" gyakran "hirtelen kudarcot" vált ki egy kevésbé szenvedélyes nőnél. Általában véve én úgy gondolom, hogy a nemi életet meg kell tervezni, és készülni kell rá. Az eddigi nemi életükkel elégedetlen férfiak számára azt javaslom, hívjanak fel egy helyi szállodát vagy motelt, és foglaljanak szobát egy adott éjszakára, de a tervükről ne szóljanak senkinek. Titokban szervezzék meg, hogy reggelig valaki vigyázzon a gyerekekre, és kérjék meg a feleségüket, hogy menjen el velük vacsorázni. Miután megettek egy finom vacsorát, hajtsanak a szállodába anélkül, hogy előtte hazamennének, vagy elárulnák szándékukat. A meglepetést az utolsó pillanatra kell tartogatni. Ha már bent vannak a szállodai szobában (ahol virágok is lehetnek odakészítve), ott már a boldog hormonok diktálják a további instrukciókat. Álláspontom szerint a szexuális vágy felébresztése némi kreativitást igényel, különösen a "fáradt" kapcsolatok esetében.

Az a széles körben elterjedt nézet, miszerint a férfiak velük született módon aktívak, a nők pedig passzívak a nemi életben, ostobaság. A szenvedély spontán kifejezése alapvetően része az életnek. Ha valaki sokáig ugyanabban a hálósobában, ugyanabban a helyzetben és ugyanazon négy fal között szeretkezik, akkor ez az évek elteltével könnyen rutinná válhat. És a rutinból végzett nemi élet rendszerint unalmas nemi élet.

Egy Schwab nevű orvos (semmi köze a viccekben szereplő svábokhoz) írta le azokat a nehézségeket, amelyeket a tőlük elvárt három szerepet teljesíteni próbáló nők tapasztalhatnak. Egy nő legyen feleség, barátnő és anya. Egy otthonát pedánsan rendben tartó, és családjával törődő szerető feleség csak igen kis valószínűséggel érzi magát vonzó barátnőnek, aki a hálósobába csábítja a férjét. Ehhez hasonlóan időnként az anyaság követelményei is összeegyeztethetetlenek a feleség és a barátnő szerepével. Noha ezek a "posztok" egymással ellentétesnek tűnnek, egy nőnek gyakran kell az egyikről a másikra átváltani rövid időn belül. Amikor barátnővé kell átalakulnia, férje segíthet neki, hogy elszakadjon a feleség és az anya szerepétől.

Egyszer valaki azt mondta: "Mire a telefont le-, a macskát ki-, a gyerekeket pedig ágyba teszem... ez az utolsó dolog, ami hiányzik." Nagyon aktuális a megállapítás.

5. A szexuális életnek egy másik "gátló tényezője", amit a férjeknek meg kell érteni, az maga a kimerültség. A fizikai fáradtság jelentős szerepet játszik a feleségnek abban a képességében (vagy képtelenségében), hogy szerető legyen. Mire egy anya egy 18 órás nap végére ér - különösen akkor, ha egy vagy két igen élénk gyerkőc után kellett szaladgálnia -, belső őrlángja esetleg már el is aludt. Mikor végre beesik az ágyba, számára a szex inkább kötelesség, mint öröm; az utolsó pont az "elvégezendők" listáján. A jelentőségteli nemi kapcsolat nagy mennyiségű testi energiát igényel, és komoly nehézségekbe ütközik, ha ezt az energiát már másra felhasználták. Ennek ellenére az emberek a közösülést rendszerint az est utolsó programjaként iktatják be.

Ha a szex fontos egy házasságban, és mi mindannyian tudjuk, hogy az, akkor kellene egy kis időt tartalékolni rá. A napi elfoglaltságokat korán be kellene fejezni, hogy a férj és a feleség úgy fekhessen le,

hogy nem merítik ki magukat a vég nélküli házimunkával és az otthoni teendőkkel. Nem szabad elfelejteni: bármit tesznek is a "teendők" listáján az utolsó helyre, azt már nagy valószínűséggel csak összecsapva végzik el. Túl sok az olyan család, ahol a szex van az utolsó helyen.

Amerikában megjelent egy könyv, az író dr. David Reuben, a címe pedig *Mindaz, amit tudni akarsz a szexről, de eddig nem merted megkérdezni*. A teljes kimerültség okozta gyakori gátlásokat figyelembe véve azonban úgy gondolom, a következő címet kellett volna adnia a könyvnek: *Mindaz, amit tudni akarsz a szexről, de eddig túl fáradt voltál megkérdezni*.

6. Végezetül egy vagy két pillanatot arra kellene szentelnünk, hogy áttekintsük az önbecsülés és a szexuális élvezet közötti kapcsolatot. A könyv elején utaltam rá, hogy a depresszió forrásainak listáján minden egyes pont kapcsolódik a többihez. Ez a tény nyilvánvalóan mutatkozik az önértékelés és a szexuális ingerekre való reagálás kapcsolatában. Egy magát csúnyának érző nő például gyakran túlságosan szégyelli magát ahhoz, hogy "tökéletlen" testével zavar nélkül vegyen részt a szexben. Tudja, hogy lehetetlen lenne eltakarni negyven elröppent év nyomait, és hiányosságai beleavatkoznak az érzéseibe. A szex az emberek számára elválaszthatatlanul összekapcsolódik a pszichológiai természetükkel. Tehát a szégyenlős, bátortalan, és magát alacsonyabb rendűnek érző személy rendszerint a nemi életben is hasonló, az önbizalommal teli és érzelmileg kiegyensúlyozott egyén pedig nagyobb valószínűséggel leli örömét a szexben is. Tehát egy férjnek fel kell ismernie, hogy a felesége önbecsülését csökkentő bármilyen tényező valószínűleg az ágyban is problémát fog okozni. Ha kicsúfolja felesége kis mellét, visszeres lábát vagy nagy fenekét, még ha tréfából is, ez oda vezethet, hogy az asszony feszélyezett lesz a jövőbeni nemi érintkezéseknél, és kényelmetlenül fogja magát érezni. Bármilyen tiszteltetlenséget tanúsítson is a férj feleségének a személyével kapcsolatban, ez majdnem biztosan jelentkezni fog a testi viszonyukban is. Ebben a tekintetben szexuális viselkedésünk radikálisan különbözik az alacsonyabb rendű állatok mechanikus ösztöneitől. Az ember egyszerűen képtelen kiiktatni vagy elnyomni az érzelmi motívumokat.

Még nagyon sok mindent lehetne (és kellene) elmondani a férfiak és nők közti nemi kapcsolatról, de a könyv lapjai nem végtelenek. Talán az ezután következő "Kérdések és válaszok" bepillantást enged néhány más fontos témába is.