**Függőségek a szexben**

Jesszusom! Ilyen is van? – kérdezhetik sokan a címet olvasva. Igen, mert maga a függőség a probléma, nem a szex, csak azzal összefüggésben is egyre többféleképpen előkerül.

Nézzük a Wikipédia értelmezését:

“Hétköznapi szóhasználatban a **függőség** szót a ragaszkodás, hozzászokás, szükséglet értelemben használjuk. A függőség jelenségének önmagában nincs pozitív, vagy negatív értéke, jelentését a kontextus adja, például a függőség egy csecsemő számára a túlélést teszi lehetővé – ez Fairbairn szóhasználatában az infantilis függőség. Amennyiben az érett függőségbe való eljutás sérül, kóros függőségi állapotok (szenvedélybetegségek, azaz addikciók), illetve kóros függetlenségi állapotok ([autisztikus](https://hu.wikipedia.org/wiki/Autizmus) magatartás) alakulnak ki.

A szenvedélybetegség – másként **addikció** vagy kóros szenvedély – hátrányos helyzetbe hozhatja az érintett személyt és környezetét is, mivel kényszeres viselkedési mintákból áll, melyekben a viselkedés irányítása, abbahagyása sikertelen. Pszichológiai értelemben véve a kóros szenvedély azt jelenti, hogy egy a hétköznapokban elterjedt és normálisnak vagy csak enyhén deviánsnak látszó viselkedésmód mintegy elszabadul, dominánssá válik. Ugyanakkor bizonyos függőségtípusok, pl. a munkamánia sokkal elfogadottabb.[[1]](https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCgg%C5%91s%C3%A9g" \l "cite_note-1)”

**A szex-függőségről**

Egyszerűen értelmezve: az illető hétköznapi magatartása, **közérzete függ valamitől**, nem olyan természetességben éli meg, mint mások, hanem azt feltételekhez köti. Nézzük a legalapvetőbbet, a **szex-függőséget***. Ha valaki egyszerűen csak szereti a szexet és igyekszik azt minél gyakrabban megélni, akkor az még nem függő!* Főleg akkor nem, ha a szexuális étvágya harmonizál a partneréével, vagy ha alkalmazkodó, és nem megerőszakolja a párját a saját kedvére, hanem mindkettejük megelégedésére élik az átlagnál gyakoribb nemi életüket, és nem lesz rosszul attól, ha néha a partner visszautasítja, nincs hozzá kedve, nincs ráhangolódva. Néha! Mert ha ez gyakori, akkor abból már más gond adódik. **A szex-függőnek viszont a napi hangulata, figyelme, közérzete múlik (függ) attól,** hogy mondjuk aznap egyszer-e vagy kétszer szeretkezett, és ha betegesen ragaszkodik valamihez, akkor ő már függő!

*Évekkel ezelőtt volt egy középkorú nő kliensem, aki azzal keresett fel, hogy nem kívánja eléggé a szexet. Amikor megkérdeztem hányszor szeretkezik, akkor a válasza az volt, hogy minden nap. Nem értettem! Erre ő elmondta, hogy vezérigazgató párja a napi két szexet igényli, és mivel ő csak napi egyre hajlandó, betegnek nevezte, elküldte terápiára, ráadásul megfenyegette, hogy ha nem lesz erőteljesebb a libidója, nem fogja elvenni feleségül… Pedig nem a nő, hanem a férfi küzdött gondokkal, ő volt az igazi szex-függő!*

Mint ahogy a perverziók (parafíliák) is mind függőségek, (ők betegek), mivel nem képesek másképpen eljutni a kéjig, csak a meghatározott perverziójuk által! Tehát egy normál, átlag környezetben egy hús-vér nővel nem jön létre az aktus, csak a szokatlan körítéssel. Most ne taglaljuk, hogy **mi a perverzió, de tisztázzuk: semmi sem az, ha az mindkét fél megelégedésére és beleegyezésével történik!** Semmi! A hálószobák titka magánügy. Akkor válik parafíliává, betegséggé, ha ez által a beteg magatartása antiszociális, zaklat vele másokat.

**A partner függőségről**

Ha valaki nagyon szereti a partnerét az nagyon normális, sőt kívánatos. Ha raszkodik hozzá, akkor az is jó, magas érzelmeket bizonyít. Ám ez a ragaszkodás már ölthet kóros méreteket, átcsaphat **partner függőségbe**, vagy teljesen **beteges féltékenységbe**. Hol a határ? Nagyon nehezen húzható meg! Ha valakinek megint csak a közérzete, általános állapota **attól függ**, hogy a partnere mellette van-e, ha az a bizonyos egyetlen partner van-e vele, akihez ő ragaszkodik, akkor az már függőség. Szinte rabságban tartja, mindig, mindenben kötelezően együtt kell döntsenek, együtt kell menjenek mindenhová, semmiféle külön út és tevékenység nem engedélyezett, nem mehet el a partner egy szakmai továbbképzésre, iskolába, kirándulásra a gyerekkel sem, csakis ők ketten együtt. Ebben a megfogalmazásban a hangsúly a **kell** és az **engedély** szavakon van! Az **együtt fogalom** túlhangsúlyozott, a **másikat már korlátozza a szabadságában.** Az ilyen emberektől szinte lehetetlen megszabadulni, elválni, a ragaszkodása fojtó és akkora teher, hogy a partner szinte automatikusan úgy érzi, hogy szabadulnia kell a kapcsolatból, és úgy viselkedik, mint a rövid pórázon tartott kutya… Ha a függő pedig magára marad, akkor mély depresszióba esik, nem látja be saját hibáját és nagyon sokáig nyaldossa a sebeit, legszívesebben örök ódákat zengene volt szerelméhez… Vagy bosszúra szomjazik…, de hősszerelmesnek tűnik, pedig alapvetően addikt beteg.

Innen csak egy kis lépés a zöld szörny, a **beteges féltékenység** felé. Megint nagyon érzékeny a határ, hogy valaki egyszerűen csak félti a partnerét, és úgymond természetes mértékig féltékeny, vagy folyamatosan az, leskelődik, kutat a partnere után, minden lépését ellenőrzi, és legtöbbször a féltékenységre nincs is oka. Persze nehezen veszik észre, hogy pont ezzel a magatartással hajszolják partnerüket a félrelépésbe, szinte rábeszélik őt, belebeszélik a félrelépést, a hazugságot. Ha a másik fél nem is nézhet a másik nemre, nem találkozhat másik nemű emberekkel, kollégákkal, nem ölelheti át a köszöntéskor, sőt elvárás, hogy udvariatlanul fogadja a közeledést, az már nagyon beteges magatartás. Persze ismerni kell a határokat és a partner elvárásait, egy csipetnyit lehet is alkalmazkodni hozzá, de ha már valakinek a saját érzéseit ez bántja, akkor ezt a határt ott kell meghúzni.

**A féltékenység gyógyítantó lelki betegség**, és mindig önbizalomhiány az alapja, néha felülfertőződik egy kevés irigységgel, ha a másik pl. sikeresebb nála. Féltékeny emberrel szinte lehetetlen békében együtt élni, és mindig választás elé sodorja a párját, miközben pont azt szeretné elkerülni. Ha valakinek a párja egyszerűen csak jól néz ki, még nem indokolja a féltékenységet, és nagy baj, ha abban a kapcsolatban nincs elegendő **bizalom**. Pedig ez a jó kapcsolatok alapja. Nem minden csinos, jóképű, mások által is szemrevalónak mondott ember feltétlenül kicsapongó, rossz életű még akkor sem, ha a mai világban tudomásul kell vennünk, hogy a nagy többség nem tiszteli mások elkötelezettségét és igyekszik levadászni azokat is, akikre elvileg vadásztilalom van…

Lehetne szóba hozni azokat a függőségeket, melyek kihatnak a párkapcsolatokra, mint pl. az **alkohol-, dohány-, drog- vagy játék függőség**, de akkor túlságosan is kiszélesítenénk témánk határait, és a fenti függőségek hatásai teljesen egyértelműek, és tudjuk, hogy rombolják a kapcsolatot, sőt teljesen zátonyra is futtathatják. Viszont egyáltalán nem szoktunk beszélni a beteges csábítás-függőségről!

**A beteges csábítás-függőségről!**

Ez a **kényszeres flörtölés vagy macsósság**. Szinte soha nem esik szó róla, pedig vannak olyan emberek – korra, nemre való tekintet nélkül -, akik azt érzik, hogy ha éppen nem flörtölhetnek, nem csábítgathatnak valakit, akkor nem teljes értékű nők vagy férfiak, ezért ezt a magatartást sportszerűen űzik. Szándékuk általában nem komoly, csak **nagy mértékű önbizalomhiány miatt állandóan önigazolást keresnek abban, hogy ők még csábító képesek, és bármikor tudnának maguknak új és még újabb partnert szerezni, ha akarnának**. Sok esetben fel sem tűnik, hogy valamelyik férfi kollégánák, kolléganőnk is ebben a kényszerességben szenved, legfeljebb jópofának, lazának tartjuk. Az a nő, aki ezen a laza flörtölésen gyakran túl is lép, más megítélés alá esik… mint ahogy az a férfi is, aki nemcsak flörtöl, hanem rendre mindenkit igyekszik az ágyába is cipelni. Nem azért, mert ő annyira jó nő vagy jó pasi, hanem azért, mert **annyira bizonytalan önmagában, hogy állandóan visszaigazolásra vágyik!** Aki tudja ezt magáról és partnere is van, és az erkölcsi értékrendje is a helyén van az nyugodt, és nem viselkedik így. Kevesen ismerik fel, hogy ez a magatartás is egyfajta beteges kényszeresség.

**A pornó-függőségről**

Ez lassan népbetegséggé növi ki magát és bejelenthetné az ÁNTSZ is, hogy ilyen járvány dúl a nagyvilágban, nálunk is… Elsősorban férfiakra jellemző, nagyon ritka a nő beteg. *Ráadásul minden férfi arra hivatkozik, hogy ebben semmi különös nincs, hiszen mindenki más is ezt csinálja. Hát nem!* Az egészséges önbizalmú, normál értékrenddel és lélekkel, érzékenységgel is rendelkező férfiak nem teszik ezt még akkor sem, ha néha ők is megnézik a pornófilmet. Más a **néha pornót néző** és a **kényszeresen, függő** módon pornót fogyasztó, mellette lelkesen maszturbáló férfiak megítélése. Akkora a különbség, mint a kulturált borívó és az alkoholista között! Miközben a jó (szőlőből készült) bor szinte gyógyszer, a pornográfia termékei is lehetnek akár terápiás jellegűek is, így szükségesek is elismerve, hogy alapvetően szubkulturális elemek. De a lerészegedés, és a szeretkezés helyetti pornóra maszturbálás nemkívánatos.

**Két esetben beszélünk pornó függőségről. Az egyik eset az, amikor a tevékenységével lebukott a partnere előtt és ezzel veszélybe sodorta annak létét, a másik pedig amikor a valós testi kapcsolatban a pornó nélkül már komoly libidó, vagy merevedési zavarai is vannak.** Mindkettőre jellemző az a feszítő érzés, ami a függőt arra készteti, hogy feltétlenül nézzen ilyen filmet, akár naponta is, vagy még súlyosabb esetben naponta többször, és mindannyiszor ehhez kapcsolható az önkielégítés is. Sajnos ilyenkor általában a partnerüket elhanyagolják és megritkulnak a szexuális együttlétek, és sokszor mondvacsinált ürüggyel ezt még képesek megmagyarázni, megindokolni is. Persze a felelősséget áthárítják a partnerre! A legrosszabb, amikor ezt feszültséglevezetésként használják, és ha a szokásos adag kimarad, valóban idegesnek, feszültnek érzik magukat, és ezt agresszióban vezetik le.

*Évekkel ezelőtti esetem volt, amikor egy terhes fiatalasszony jött el hozzám, a férje küldte, mert betegnek titulálta a feleségét, amiért az sértve érezte magát a férje állandó, napi többszöri pornóra maszturbálása miatt. Odáig süllyedt a kapcsolatuk, hogy az egyébként testileg egészséges fiatal férfi már csak úgy tudott szeretkezni – már terhesség előtt is – a feleségével, hogy a szobában a képernyőn ment a pornó, mert az biztosította számára a llibidót. Másképp nem volt merevedése. És ezt ő normálisnak, a feleségét pedig betegnek titulálta, szegény el is jött a rendelésre. Majd behívtam a férjet is, és elmagyaráztam neki, hogy tulajdonképpen ő a beteg! Arra hivatkozva nem akarta elfogadni, hogy elmondása szerint minden barátja ugyanígy van vele és ugyanígy él!*

A partnerek/feleségek ilyenkor megalázottnak, sértettnek érzik magukat, szerintem teljesen jogosan. Aláásódik amúgy is megrendült önbizalmuk, azt hiszik, hogy ők már nem elég szépek, nem elég vonzók ahhoz, hogy fenntartsák maguk iránt az érdeklődést. Ez még fokozottabban traumatizáló akkor, ha a feleség már a klimax felé közeleg, a férj pedig csinos, fiatal lányokon csorgatja a nyálát, vagy netes ismerkedési oldalakon őgyeleg… (*Ma már az internetes párkeresésnek is lehet kényszeres, ami hasonlít a pornó függőséghez! Mindig az újat keresik viszonylagos veszélyek nélkül, és szinte soha nem érzik megcsalásnak, pedig mind az ismerkedési oldalakon való csetelés, mint a pornózás – szerintem - megcsalás!*) Általában a függők akkor indulnak el a gyógyulás útján, amikor ráéreznek a partnerük érzelmeire, sértettségére, és azért hajlandók lelmondani súlyos függőségükről, mert nem akarnak a párjuknak fájdalmat okozni.

Persze ez a függőség is olyan, mint az összes többi. Örök életére függő marad, tehát nincs engedmény, nekik nincs “csak ma, csak egy kicsit” nézem, mint ahogy az alkoholista sem tud soha többet kulturáltan alkoholt fogyasztani. A függőséget okozó tárgy élete végéig elkerülendő! Bármikor visszaeshet!

És szóba hoznám még a legújabb női függőséget is, amit nevezzünk orgazmus függőségnek, és erről szintén nem szoktunk beszélni. Szakmai szempontból nem is nagyon egyezik a véleményünk sok kollégával, így most hangsúlyozni szeretném, hogy ez szigorúan az én saját véleményem.

**Az orgazmus-függőségről**

Szerintem ez a probléma már nagyon régi, csak nem neveztük nevén a gyereket, és a jelenség az utóbbi években jelentősen felerősödött. A nők képesek “sikertelennek nevezni” egy szexuális együttlétet akkor, ha benne nem jött létre az ő orgazmusa, mintha a szexuális együttlét egyetlen kizárólagos célja az orgazmus volna.

Szerintem az orgazmus a szeretkezés ideálisan vele járó következménye, de nem lehet elvárás, mert az együttlét még nélküle is lehet teljesen boldogságérzettel járó és kielégítő, mert a kielégülés alatt nem feltétlenül csak a testit kell érteni! Vannak, akik könnyen, és vannak akik nagyon nehezen, néhányan pedig soha nem képesek ennek megélésére és ezért csonkának érzik magukat, vagy színjátékkal pótolják a hiányosságukat. Miután a férfiak részéről deklarált elvárásként jelentkezik, hogy a **partnerüknek legyen nagyon látványos, és hangos orgazmusa,** és a nők részéről is elvárásként jelentkezik, hogy a **férfi okozzon nekik frenetikus orgazmus hegyeket** – mindkét nem agyon frusztrálja a másikat az elvárásaival, és nem jól akarják érezni magukat együtt, hanem **teljesíteni akarnak és egymást a jól ismert teljesítmény kényszerbe hajtják.** Oda a spontaneitás, oda a szerelem ölelő érzésének értékelése, csak a szigorú teljesítmény létezik, hogy hányszor, milyen erősségű orgazmust okozóan voltak az együttlétek, menyi ideig tartott stb.

Ráadásul mióta megszületett a Szürke ötven árnyalata, azóta a nők nem elég, hogy a hüvelyi orgazmus misztériumában éltek, és elégedetlenek voltak a “csak csiklós” orgazmusukkal, a későbbiekben már amolyan “szürke ötvenes” kissé perverz, nagyon felfokozott érzékű orgazmusra is vágynak.

Én már többször is megénekeltem a nők orgazmusának működését és elmondtam, hogy **a nő fejében dől el, és nem elsősorban a férfin múlik**. Van kolléganőnk, aki szerint ez nem így van, igenis a férfiaknak kell kicsiholni az orgazmust a nőből és meg kell tanulni úgy kezelni a nő testét, hogy az szerelmesen befogadó legyen, és ezzel esélyt ad az orgazmusnak. Ebben is van igazság, csak kissé idealista elképzelés, majd biztosan ő is megírja az elméletét. Nekem ebben az nem tetszik, hogy ebben az esetben a felelősség kizárólag a férfiakat terheli, szerintem viszont minimum fifti-fifti osztoznak ezen.

Sajnos mostanában nem aktuális, de lehetne még írni a szerelem-függőkről is, ők a mai kor “donjuanjai”, akik egyre kevesebben vannak, de valahol titokban megvan az igény rájuk. Mint ahogy megint lehet a boltokban “sparhelytet” is kapni, de az már mégsem ugyanaz, mint a régi volt. Csak hasonlít rá. Ma már inkább azt nézzük, hogy mi mindent lehet kifőzni és megsütni rajta… És mennyi idő alatt, és mennyit lehet spórolni vele…

**Sz. Mikus Edit**