

Singer Magdolna

## SZEXTÖRTÉNETEK



Singer Magdolna

# SZEXTÖRTÉNETEK

A szvingerező, a hú feleség, a szexuálterapeuta  
és még tizenkilencen a szexről

Singer Magdolna: *Szextörténetek – A szvingerező, a hű feleség,  
a szexuálterapeuta és még tizenkilencen a szexről*

© Singer Magdolna, 2018

© Mester Dóra Djamila, 2018, Előszó

Szerkesztő: Gáspár Katalin

Illusztráció: Szulyovszky Sarolta

Borító: Szabó Balázs

A szerző fotója: Papp Gyula

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-704-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: György Géza

# TARTALOM

<i>A szerző előszava</i>	7
<i>Előszó</i>	13
VALLOMÁSOK A SZEXRŐL	29
Tanulom a nőket	31
Életem szerelme a férjem	46
A szex mindent felülír	56
Nekem ez a szexuális élet nagyon nincs rendben	68
Ébredő sexualitás	75
Nem könnyű megállapodni és elköteleződni	92
Nyitott kapcsolatban élünk	98
Melegnek és demiszexuálisnak vallom magam	115
Dolgozni kell a kapcsolaton, hogyan legyen benne spiritus	140
A testi szerelem papnője vagyok	149
Házon kívüli örömök	165
Húsz év hűségben	173
Szex harminc év vágycsend után	182
Az adás öröme számomra a legfontosabb	190

MIT MOND A SZAKEMBER?	199
Tabuból öröm	201
Agyban, ágyban, zavar van az étvágyban	223
Szülés és szexualitás	242
A tantra, a létezés csodálata	254
Szívbéli szexualitás	265
Filozófia a kávéházban: tabu vagy nem tabu?	273
Megküzdöttem a hivatásomért	284
Gyönyörteli nő, karizmatikus férfi	292
<i>Utószó</i>	307
<i>Jegyzetek</i>	310

## A SZERZŐ ELŐSZAVA

Suszter maradjon a kaptafánál – mondta egy ismerősöm az egyik közös barátunknak, amikor megtudta, hogy miről írok könyvet. Amellett, hogy általánosságban ez a mondás már rég nem igaz – hiszen az a kívánatos, ha tanulunk, fejlődünk, változunk, bátran belevágunk új dolgokba –, ebben az esetben tartalmazott némi igazságot. Legalábbis érthető a megütközés. Mert mihez is szoktak hozzá azok, akik engem ismernek és olvasnak: gyász, veszteségek, esetleg ezek ajándékai. Hogy jön ide a szex?!

Ebbe a skatulyába magamat is beletettem, és ez sokáig fogva tartott.

A korábbi könyveim többnyire úgy születtek, hogy amikor jöttek hozzám segítséget kérő emberek haláleset, válás, magzat és újszülött elvesztésének fájdalma miatt, a beszélgetések során felfigyeltem valamire. Így jöttem rá például arra, hogy sem a veszteséget elszenvedett gyerekek, sem a férfiak, sem pedig a perinatális gyászban lévők nem kapnak elég figyelmet – ezért megírtam a róluk szóló történeteket.

Nos, ez a könyvem is pont ugyanígy született.

Illetve, egy kicsit másképp.

A szex témakörében is ugyanúgy élém kerültek meglepő dolgok, de nem az jutott eszembe, hogy megírom, hanem hogy ezt

valakinek meg kellene írnia. Például, amikor azt mesélte egy 50 éves nő, hogy a gyerekeik születése után huszonöt évig nem szexeltek a férjével, és most, túl az ötvenen valami átkattant benne, amit maga sem ért, és azóta boldogan szeretkeznek. A mindenit!

Amikor sokadszorra mondtam ki, hogy ezeket a történeteket meg kellene írni, mert valamilyen módon segítene az embereknek, akkor derengett fel bennem: csak nem...? Csak nem nekem?

Kezdtém fontolgatni a dolgot.

Közben egy kedves újságíró barátnőm egy meghitt kávéházi beszélgetés során váratlanul abbahagyta a kávéja kevergetését, és így szólt hozzám:

– Tudod, miről írsz? A szexről. Mert miközben látszólag minden erről szól, eközben senki nem mutatja meg, milyen is a valódi arca. Nem tudjuk, mi zajlik a hálószobákban, fogalmunk sincs arról, hogy az egyes emberek hogyan élnek meg a szexualitásukat, milyen hatással van az életükre, és a testi szerelem szépségéről, a mélyen megélt intimitásról se nagyon esik szó.

– Ez vicces – mondtam –, mert éppen azon töröm a fejem, vajon írjak-e egy ilyen interjúkötetet.

– Ne törd tovább! – szólított fel a barátnőm. És úgy is tettem.

Nekiláttam. Beszéltem az ismerőseimnek a terveimről, s arról, hogy kellene interjúalanyok. Jöttek is, nemigen kellett keresgélnem. Volt köztük zöldfülű fiú, aki tanulja még a testiséget; magát a szerelem papnőjének nevező nő; érintésszorongó, ám szeretkezni szerető lány; szvingerező pár; félrelépő asszony, aki imádja a férjét; örömlányokhoz járó férj; 90 éves férfi, akinek a legfőbb öröme az örömnijúzás; évtizedek óta hűségben és



megőrzött szenvedéllyel élő házaspár; Casanova, aki imádja a nőket és így tovább.

„Nagyszerű”, gondoltam, „de jó lenne meghallgatni szexuálterapeutát, intimitásérnert, jónimasszörzt, tantraoktatót, szex-coachot, filozófust, bábát – szóljanak hozzá ők is, és mondják el a témával kapcsolatos legfontosabb üzeneteiket.”

Minél jobban belebonyolódtam, annál inkább rá kellett jönnöm, hogy képtelenség egyetlen könyvben felmutatni az emberek szexuális életét jellemző sokféleséget. Nem tudtam, mire vállalkozom. Menet közben egyre tágult azoknak a fontos jelenségeknek a köre, amelyekről feltétlenül írni akartam. De ez csak egyetlen kötet, ebbe ennyi fért bele. Ki tudja, talán lesz folytatása.

A szex mindent behálóz, mindenben benne van, még ha rejtetten is. Olyan energia, amely sokféle öröm forrása: színes-sé, szépé, izgalmassá teszi az életet; ám ugyanannyi bajnak, szenvedésnek is az okozója: gondoljunk csak a kízó hiányára, a frusztrációra, féltékenységre, megcsalásra, vagy akár a szexuális bántalmazásra.

Képesek voltak-e megnyílni az emberek ebben a kényes témában? Ki igen, ki kevésbé. Egy barátom bosszantó módon azt állította, kár az erőfeszítéseimért, hiszen mindenki hazudik, ha szexről van szó: túloznak, egy szavukat sem lehet elhinni. Nehéz elképzelnem, hogy valaki azért jelentkezik, mert név nélkül valótlanságokat akar tódítani, ám az kétségtelen, hogy nem mindenki tudott vagy akart teljesen megnyílni – én pedig szintén nem mertem vagy akartam zavarba ejtő kérdésekkel bombázni őket. A legkényesebb kérdést azonban feltettem: „Hogyan írná le pontosan az élményt? Amikor benne van egy szeretkezésben, mit érez? Le tudná festeni?” Erre senki nem tudott elsőre válaszolni. Sokan másodszorra sem,

pedig nekigyürkőztek. Akiknek sikerült szavakba önteniük az érzéseiket, azok valamiféle misztikus, időtlen utazásról számoltak be.

Ha ez ennyire csodálatos, miért nem akarjuk nap mint nap megélni? Miért vannak hatalmas kihagyások, hullámvölgyek az emberek életében, miért mondanak végleg búcsút a szexnek sokan már a fiatal éveikben? A legkézenfekvőbb válasz a megfelelő társ hiánya. Ha még nincs, már nincs vagy éppen nincs, akkor ehhez nem szükséges magyarázatot fűzni. De mi van akkor, ha egy pár szeretetteljes kapcsolatban áll egymással, és mégsem él ennek a semmihez sem fogható ajándéknak a lehetőségével? Mint az interjúkból kiderült, ahhoz, hogy ilyen felemelő együttlétet, csúcslélményt éljen meg egy pár, be kell fektetni: olyan érzelmi, fizikai állapotot kell elérni, ami megágyaz ennek a flow-nak. Az előjáték nem a simogatást, csókolózást jelenti, hanem mély beszélgetéseket, közös film- vagy színházélményt, baráti találkozót, bármit, ami érzelmileg felemel, szellemileg felfokozott állapotba hoz – a testi egyesülés mindennek a megkoronázása. Egyesek szerint az az igazi, ha már reggel elkezdődik a ráhangolódás az esti ünnepre.

A mesélők persze nem csak tökéletesen működő szexualitásról számoltak be, ellenkezőleg: majdnem mindenki botladozó-sokon, önmaga lassú felfedezésén keresztül jutott el addig, hogy önfeledten át tudja adni magát a szeretkezésnek. Már ha eljutott eddig egyáltalán, hiszen kinek-kinek más tartalmú hátizsákot kellett cipelnie gyerekkorától kezdve, amelyben olyasmik is helyet foglaltak, mint a szexualitáshoz társuló szégyen, büntudat, gátlások, félelmek, fájdalmak.

Az idősebbek még arról panaszkodtak, hogy az ő fiatalságukban nagyon kevés lehetőség adódott az ismeretszerzésre; a mai

fiataloknak azonban látszólag minden a rendelkezésükre áll ahhoz, hogy megfelelő információk birtokába jussanak. Ám ez a „minden” gyakorlatilag a pornóra redukálódik.

A fiatalok – sőt gyerekek – technikákra, hamis szerepjátékokra lebutított, a lényegétől megfosztott filmekben keresztül alkotnak fals képet a szexről akkor, amikor még mit sem tudnak saját testükről, elvárásaikról, szexuális mivoltukról, és csak a tökéletlenség és alkalmatlanság érzése nő bennük. Hosszú az út innen felépíteni a saját jól működő sexualitásukat, eljutni a mélyen megélt intimitáshoz. A legtöbb ember elnyomott szükségletek, vágyak, fájdalmas tapasztalások útján halad addig, amíg eljut önmaga természetének megismeréséhez, vállalásához, amíg ki tudja bontakoztatni az örömeire való képességét. A kiteljesedett, bensőséges szexhez vezető út a halálunkig tartó fejlődéstörténet.

Mit hangsúlyoznak azok, akik segítőként, hivatásszerűen foglalkoznak a szexszel? Sok szó esett az intim szokások, a szexuális nevelés fontosságáról, a nemi szocializációról, a megsegényítések, fenyegetések, büntudatkeltések nemiséggel összefüggő szerepéről, kulturális viselkedésmintákról, testtudatosságról, felelősségről, párválasztásról, kapcsolati hullámzásokról, az erőltetett fogantatás szerelemgyilkos voltáról, a szülésről mint extatikus élményről, a várandósság és gyermekágyi időszak nehézségeiről és örömeiről, a szexről mint taburól, a tantráról mint a létezés extázisáról, a genitáliák edzéséről és annak vágynövelő szerepéről, az idős kor lehetőségeiről, sőt mi több, előkerült a látszólag ide nem illő halál is többféle összefüggésben.

Elhangzott az a némelyikünk számára talán meglepő kijelentés is, hogy a szexuális energia olyan életenergia, amely velünk születik és mindig, minden körülmények közt a birtokunk-

ban van, akár van párunk, akár nincs, akár fiatalok vagyunk, akár idősek. Gyerekkorunkban még átéltük azt az önfeledt életörömet, amit ennek a pezsdítő szexuális energiának köszönhattünk, ám lassan elfelejtettük, hogy a miénk. Azok, akik erről meséltek, arra biztatnak, hogy fedezzük fel újra. Legyünk szerelmesek magába a létezésbe, tekintsünk minden apróságra úgy, mint a teremtés csodájára! Éljük át minden érzékszervünkkel az élet táncának extázisát felszabadult önfeledtséggel!

Mi más is kívánhatnék magam is az olvasónak, mint azt, hogy jusson felismerésekhez az őszinte megnyilvánulások által, tanuljon belőlük, és fedezze fel azt az életenergiát, amelyről a szexualitás professzionális ismerői mesélnek.