



Hova tűnt az intimitás?

Meghittség, gyere haza!

Bármit megadnánk a bensőséges hangulatért – és közben mi magunk vagyunk azok, akik a lehetőségét is megöljük az állandó rohanással, tökéletességvágyunkkal, a modern technika imádatával. Mégis mit tehetünk azért, hogy visszahozzuk az intim pillanatokat?

Egy, a lelkünk mélységeit feltáró beszélgetés, egy kis önfeledt játék a parkban – az intimitás nemcsak a párkapcsolatokban van jelen, hanem egy igazi barátságban és a szülő-gyerek viszonyban is. Ám mostanában sajnos egyre kevesebbszer, mert az életstílusunk szabályosan megakadályozza, hogy megéljük ezt a nagyon is

fontos érzést. Egy anya, aki szombat reggel háromfogásos ebédet főz, mellette pedig mos, vasal, takarít, annyira igyekszik megfelelni a tökéletes nő szerepének, hogy közben gyakran nincs ideje a legfontosabbra: arra, hogy jelen legyen a gyerekei életében. A modern technika is annyira az életünk részévé vált az utóbbi években, hogy a kapcsolataink többségét már online éljük. Ha mégis si-

Csak az érett személyiség képes a közelségre.

kerül találkozunk, akkor is rögtön előkerülnek az okostelefonok, arról nem beszélve, hogy az ölelés manapság már szintén csak a párkapcsolatokban van jelen, más helyzetek-

ben egyre ritkábban érintünk meg másokat. Egy két évvel ezelőtti kutatás szerint az amerikai fiatalok ötöde szeretkezés közben is megnézi a mobilját, a randevún pedig több mint 30 százalékuk veszi a kezébe a telefonját.*

MÉRTÉKKEL MINDENT LEHET...
Hazánkban is hasonló a helyzet, a magyar fiatalok életének

Fotó: Europress/Getty Images, privát
*A digitális identitást kutató Jumio cég adatai.

Márta. – A páromat, Pétert azonban a hagyományos úton, egy buliban ismertem meg. Három éve élünk együtt, a közös lakásba mindenki hozta a saját laptopját, tabletjét, okostelefonját. Néha órákat eltöltünk úgy egymás mellett, hogy mindketten a gépünkbe mélyedünk. A nap végén levezetésre, tanulásra vagy munkára is használjuk. Ettől függetlenül nem érzem úgy, hogy ez határozná meg az életünket. Az ágyba például telefont sem viszünk, és íratlan szabály kettőnk között, hogy ha az egyik bújni szeretne, akkor a másik félre rakja a gépet. Így tudunk nagyokat beszélgetni és megélni az igazán intim pillanatokat.



MI HÚZÓDHAT MEG A HÁTTÉRBE?
Bár Mártáék példája azt mutatja, hogy egy kis tudatossággal a modern kor vívmányai nem okoznak gondot egy kapcsolatban, Györi Szilvia szexuálpszichológus szerint sajnos az általuk képviselt egyensúlyt csak kevesen tudják megteremteni.

Ölelés a világ körül
Hazánkban egyértelműen intim gesztus a másik ember megölelése, megcsókolása, míg a mediterrán országok lakói például velünk ellentétben kimondottan könnyen lépnek testi kontaktusba. Az oroszoknál pedig gyakran még a férfiak is megcsókolják egymást, ha találkoznak... A török utcákon ellenben még a házaspároknak sem illik ölelkezni vagy csókot váltani. A svédek és a svájciak szintén kifejezetten ritkán érnek egymáshoz.

20 SZÁZALÉK

Egy felmérés szerint az amerikai fiatalok ötöde szeretkezés közben is megnézi a mobilját.

– A legtöbb férfi merevedési zavarral vagy korai magömléssel, míg a nők orgazmusproblémákkal fordulnak hozzám. Az esetek egy részének persze van fizikai magyarázata, többnyire azonban ezek a gondok lelki eredetűek. Sokan nem tudnak elköteleződni, mert úgy érzik, bármikor betoppanhat a még tökéletesebb társ. Gyakori az is, hogy a szexuális gondokért a kapcsolat minősége, konkrétan az intimitás hiánya a felelős – magyarázza a szakember. – Veszélyes, ha a laptop, az okostelefon, a számítógép és a televízió az ágyunkba is beköltözik. Ilyenkor egy idő után azt vesszük észre, hogy nem párkapcsolatban, hanem lakótársaként élünk együtt. Másrészt pedig a többi ember tökéletes képeit nézegetve egyre inkább elégedetlenek leszünk a saját átlagos életünkkel. Az a tapasztalatom, hogy paradox módon azok hirdetik legjobban a boldogságukat a közösségi oldalakon, akiknek igazán komoly kapcsolati vagy éppen elköteleződési problémáik vannak. Nem egy kliensem számol be arról: egyszerűen muszáj megosztania, hogy jól érzi magát, különben mit gondolnának róla mások?

HERCZKU NÓRA



EGYÜTT, DE SZABADON

Pál Feri atya szerint intimtásra azok képesek, akik kellően érett személyiséggel rendelkeznek.

– Ha nem vagyunk elég szabadok, akkor nem tudunk bensőséges viszonyba kerülni egy másik emberrel. Fontos, hogy jól ismerjük saját magunkat, illetve el tudjuk fogadni, hogy a másik hol közelebb lesz hozzánk, hol távolabb tőlünk. Ha valaki csak a közelséget igényli, az függőségben él. Aki pedig csak a távolságot viseli el, az menekül az intimitástól. Ez minden emberi kapcsolatra igaz – magyarázza az atya. – Kora gyerekkori traumák okozhatják ezt, például az, ha az anya nem mindig volt elérhető, vagy rendszeresen magára hagyta a babát. Ha az életem első éveiben átélhettem azt, hogy én vagyok az anyukámnak a világ közepe, akkor megfelelő lesz az önbizalmam, és később sincs szükségem arra, hogy függőségben legyek, vagy épp birtokoljak, manipuláljak. Az önismereti csoportok abban segítenek, hogy fel tudjunk nőni, és ne szoruljunk rá a másik állandó megerősítésére.