

# Beavatás

a valódi vágyak és érzések világába

Sokáig halogattam a cikk megírását... Ha az önkielégítésre mint témára gondoltam, először a fejemben éreztem tompa ellenállást. Az amúgy máskor könnyen születő és szárnyaló meglátásaim szürke masszába süppedtek, mielőtt kiemelkedhettek volna. Amikor a fejem és a gondolkodás cserbenhagyott, úgy gondoltam a feladatra, az önkielégítésről való írásra, mintha beszélnem kéne róla. Háttha úgy menni fog! De a szám is cserbenhagyott. Nem is a szám, inkább a torkom. Masszív, sűrű, áthatolhatatlan gombóc költözött oda – elnémultam a témát illetően.

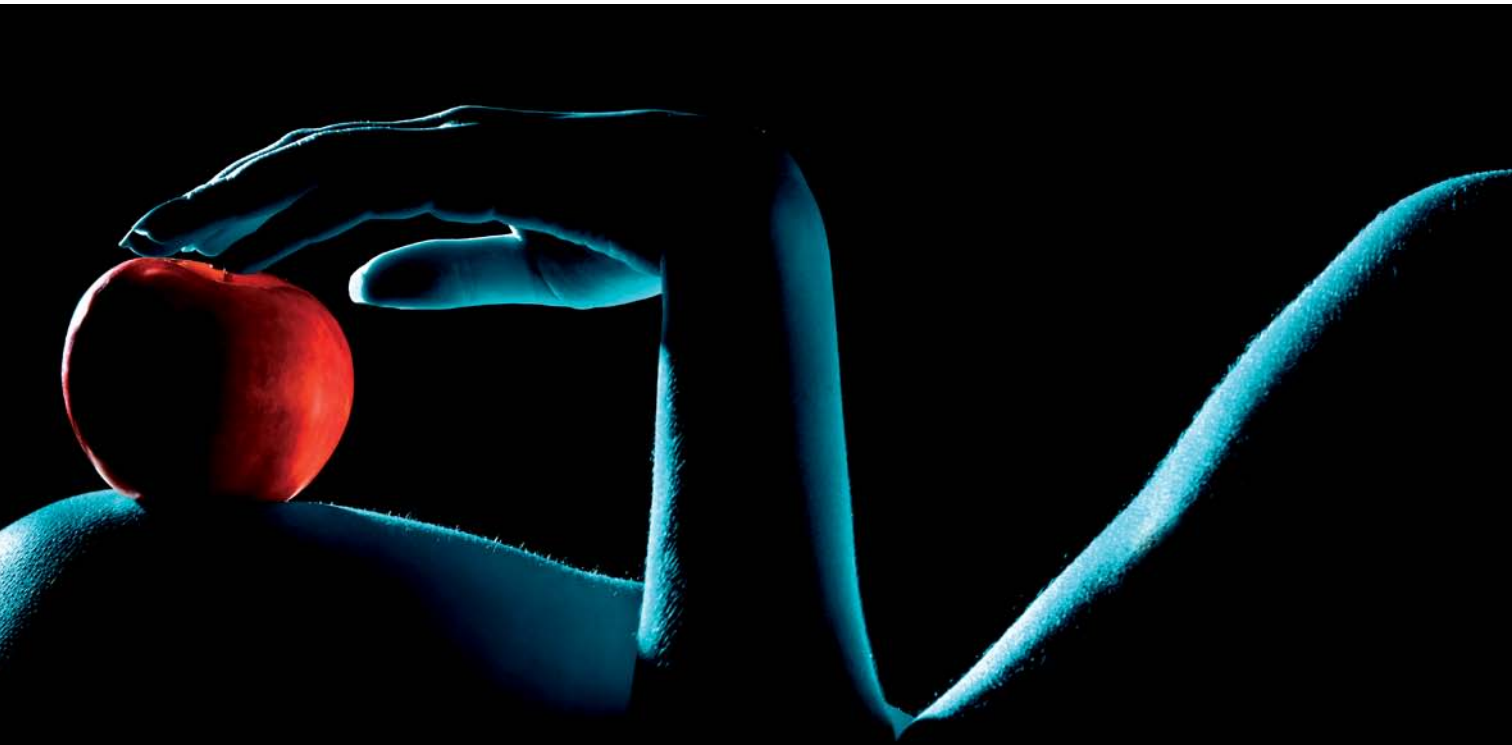
**Ott maradtam** gondolatok, emlékek és érzések nélkül... az önkielégítésről. Valahogy úgy jártam, mint az első szülés előtt. Ahogy közelgett a szülés ideje, egyre tanácstalanabbá váltam, tapasztalt és bölcs asszonyi szavakra lett volna szükségem, így hát jobb híján megkérdeztem akkori anyósomat, milyen is szülni. Az igazság az, hogy szégyelltem magam a kérdés miatt, olyan illetlennek tűnt. Vallásos kálvinista család volt az övék, hogyan is hihettem, hogy a részletek és a lényeg igazságához, természetességéhez hozzáférhetek... A válasz ez volt: *Mindenki túlesik rajta, te is túléled.*

**Legvégül** a jónimhoz folyamodtam. Háttha „Ő” beszélni kezd. Ha színházba lehet vagina monologizálni, nekem miért ne lehetne? És a kérésem meghallgatásra talált. Elmentünk ma sétálni, és Ő mesélni kezdett.

**Mesélte**, hogy szemérmesen kezdte az életet. Született szemérmesen. Lehet, az angyalok akarták így, talán sokáig halogatták annak az eldöntését, hogy fiú legyek-e vagy lány – mindenestre ennek a „mi is vagyok, és miért nem a másik?” melankóliájába sokáig elúszkáltam.

**Minden fontos** „beavatás” apatikusan megtörtént velem, az első menstruáció, a szüzesség elvesztése – pontosan úgy, ahogyan volt anyósom mondta, túléltem. Azután megismertem a szerelmet, hódítottam, csábítottam, szültem, megint szültem, és megint szültem, és megint szerettem, és megint szerettek...

**És a mai nap** azt mesélte a vaginám, hogy én sokáig csak kifelé néztem. Mindig a Másikat figyeltem. A Másikhoz



képeket volt az én vaginám valami. Ha éltető nedvek árasztották el, akkor a Másik hívta ezt elő bennem. Ha a szerelmünk gyümölcsét szültem, a Másik útja voltam. Ha magam szeretgettem a kezeimmel, az ujjaimmal – a Másikra való vágyódással tettem, a Másik hiánya mozdult bennem. Ez volt a „vagina szükségállapota” korszakom. Áldozat, hiány, nem elég – ezek voltak a kulcsszavak. Mint a bágyadt, öntudatlan fogó Hold, a Nap utáni állandó vágyakozás sápadtságában, olyan volt az én vaginám élete. A maszturbációim is csak megtörténtek velem, totális öntudatlanságban, a felejtés és álmodás ködében. Aludni, álmodni, várni – és közben figyelni kifelé, nézni és várni a férfit, aki vaginámat felébreszti, mint Csipkerózsika délceg hercege. ...és közben szerettem, hódítottam, csábítottam, szültem, és megint szerettem, és megint szerettek...

**Történt ekkor** egy érdekes fordulat. Saját vaginám vált számomra napszerűvé, minden figyelmem reá irányult. Szereztem egy fényképezőgépet, és elkezdtem fényképezni magamat. Szépen illedelmesen kezdtem, mosolygós képek születtek, aztán lázas izgalommal dobáltam le a ruháimat – miközben kattogott kezemben a gépem. Beleszerettem önmagamba, lángoltam, égtem, vágyakoztam! Nem tudtam betelni a folyamattal! Alig találtam olyan pozíciót végül, ahol a legintimebb bepillantást nyerhetem a gépem segítségével jónimba. Nem tudom, mi történhetett, de minden porcikámat és testem minden részletét gyönyörűségeknél láttam és éreztem. Mindez egyszerre volt kejes, izgalmas, művészi, felemelő és transzcendens. Ez volt a „vagina mánora” korszakom.

**Küldtem néhány** fotót a páromnak is ebből a sorozatból, de nem reagált rá különösképpen. Nem bántott, mert tudtam, hogy mindez most önmagamnak szól, valódi narcisztikus tivornyában, bacchanáliában fürdöm – és mindenki más visszajelzése nél-

kül is nagyon jó ez nekem! A korszak betetőzéseként elhatároztam, hogy megválok fanszörzetemtől. Nagyon vágytam arra, hogy végre lássam! Őt! És nagyon féltem is ettől...

**Tervem kivitelezése** korántsem volt olyan egyszerű. Konstatáltam, hogy nem érzem magam arra jogosultnak, hogy én leborotváljam. „Oda” más szokott nyúlni. „Azt” más szokta látni. Most már furcsa, de az első reakcióim ezek voltak: intézze el más. Ennél a nagyon is fontos és meghatározó lépésnél totálisan átadtam az irányítást. Vajon így adjuk át a felelősséget más, a saját testünkről (jóninkról) szóló fontos helyzetekben is, mint például a gyermekszülés?

**Végül is kitaláltuk**, hogy milyen legyen a fazonom, és leborotváltattam a férjemmel a fanszörzetemet. Ezt követően talán csak néhányszor ismétlődött meg ez párosan, szépen, lassan a kezembe vettem az ügyet. Ha nőknek szóló életjogosítványt adhatnék ki, ez lenne az első vizsgafeladat. Végy egy tükröt a kezébe, és nézd meg, milyen is a Te jónid! Akármilyen érzés kísérje is a rituálét – az valódi lesz! Mélységes és elmondhatatlan. Nincsenek rá szavak, mert ez túl van minden esztétikán, morálon és emberi véleményen. Jungi kifejezéssel: numinózus.

**Evvel a rituális** cselekedettel beavatást nyertem a valódi vágyak és érzések világába. Örömmel, felszabadultan, a felfedező tiszta kíváncsiságával maszturbáltam, belefeledkezve nyíló testem és lelkem minden gyönyörébe. Életjogosítványomba bejegyezhettem: felfogtam, megértettem, hogy a testem szent. Megértettem, hogy a testem teljesen büntelen, és minden szégyen nélkül való. Megértettem, hogy badarság folyton máshol, másnál, feljebb keresnem az örömet. Az öröm bennem van, ha elfogadom a létjogosultságát, és lemondok arról az elképzelésemről, hogy nem vagyok



Intenzív Pszicho Rituálék egyéneknek, pároknak és csoportoknak.  
„Macskanő” női program, amely elvezet a szabadság szívének őrzőjéhez, önmagad felvállalásához és megmutatásához.  
[www.intimitas.hu](http://www.intimitas.hu)

méltó rá. Semmivel nem éreztem „többnek” a mással való szeretkezésből jövő örömet a magam számára adott örömnél.

**Miért ne** telhetne be a pohár végre – mielőtt adni kéne? Ebből a féktelen önszeretetből és áldásos önkényezetetésből fakadó öröm egészen más volt, mint a másikkal elért csúcspontok orgazmusai. Kísérletezhettem a gyönyör hullámain való utazással. Egyszerre voltam benne, és aztán, ha akartam, kívül is. Újabb és újabb hullámokat indíthattam és csitíthattam. Hol elmerültem az örvényben, hol magasán szálltam, és tudatom figyelmeiben szemléltem önmagam. Fokozatosan megnyílt és magam számára is érzékelhetővé vált az a csatorna, amelyen a szexuális energia áramlik, és én ebben a csatornában emelkedhettem és zuhanhattam örömmel, tapasztaltam határait és lehetőségeimet. A felbredő önszeretet boldoggá és kielégítetté tett.

**Annyi mélyen** elrejtett gyász és fájdalom után megpihentem az örömben. De a legnagyobb ajándéka ennek a folyamatnak az elkülönültség illúziójának a felismerése és meghaladása volt. Mert bár elkülönülve, elszigetelődve éreztem magam családtól, világtól – de végső soron önmagamtól voltam elkülönülve, amit a gyöngéd és szégyen nélküli önmagam felé fordulás, megnyílás meggyógyított. Ekkor kezdett el hívni az intimitás világa, a kapcsolódás vágya önmagammal, vágyaimmal, álmaimmal – ekkor kezdtem el élni tanulni. Chuck Spezzano *Ha fáj, az nem szerelem* című könyvét az egyes pont alatt az alábbi mondattal kezdi: „A közelség mindent meggyógyít”. Majd kicsit később így ír: „A világ gyógyulásának titka a közeledésben és az elkülönültség illúziójának leküzdésében rejlik.”

**Hol is kezdhethetnénk** a legtermészetesebben az elkülönültség érzés felszámolását, mint az önmagunkhoz, a testünkhöz, a gyönyörünkhöz való viszonyunknál? Csak figyelj meg, mennyi ítélet, vélemény, szokás kapcsolódik az önkielégítéshez az elméd szintjén, mennyi testi blokk, mennyi befagyott érzés... Olyan világban élünk, ahol azt szeretnék elhíttetni, hogy mindenki egyedül van, és ennek a végső oka életünk elhibázott dolgaiban keresendő. Még mielőtt megismerőd a belőled fakadó örömet, még mielőtt megtanulnád az utat az örömhöz – elhíttetik, hogy nem érdemled meg, és az valahol máshol, messze földön keresendő. És ha próbálkozol, „magadhoz nyúlsz”, máris hibázol, máris vétkezel. A kör bezárul.

**És olyan világban is** élünk, ahol elindult az emlékezés egy teljesebb és varázslatosabb életre (lásd az *Avatar* című filmet), ahol lehetséges a testünkkel való meghitt viszonyban élni. Lehetséges a szégyen és büntu-

dat nélküli élet. Lehetséges, hogy fel merjük vállalni a bennünk lüktető élet kiszámíthatatlan és kaotikus dimenzióit is, szeretjük és elfogadjuk a természetes késztetéseinket, és többé nem nevezzük ezt sem boszorkányságnak, sem démoninak. Nem gondoljuk többé, hogy az önkielégítéstől betegséget lehet kapni, és hogy ez valami szükséges rossz.

**És ekkor,** erdei sétámon monologizáló vaginám elhallgatott. Érzékelttem, hogy megérkeztünk a jelenbe, innentől arról mesél, ami MOST van. Hangja visszafogottabb lett, messzebről szólt hozzám. Mint az író, Hesse Sziddháta nevű hőse, vaginám – és a rajta és belőle megszólaló lélek is – újabb állomáshoz érkezett.

„A feloldódó vagina” monológja következett.

„Sziddháta sokáig élte az e világi, a gyönyörteli életet, s mégsem vált részesévé annak.(...) Sziddháta az erdőt járta, már messze maga mögött hagyta a várost, és nem tudott semmit, csak azt az egyet, hogy oda nem mehet vissza, hogy az az élet, amelyet annyi éven át folytatott, elmúlt, hogy mind kiszívta a nedvét, hogy csömörig jóllakott vele. (...) Egy fa hajolt a folyó fölé, egy kókuszfa, Sziddháta annak törzséhez támasztotta vállát, karjával átölelte a fatörzset, és letekintett a zöld víztükörré, az alatta hömpölygő vízre, letekintett, és teljességgel betöltötte az a kívánság, hogy elengedje magát, hogy ebbe a vízbe belevessen. Hátborzongató úr nézett vissza rá a víztükörből, és ennek választott lelkéből a félelmetes üresség.”

**Mert mi is** van akkor, ha megteltél az önmagadnak adott gyönyörrel, ha megtanultad megengedni, élvezni és irányítani a vágyat?

Mi van akkor, ha a vágy beteljesítette önmagát? Mi van a vágyak után? Milyen ez a világ?

Hova tágulhat, mivé alakulhat az öröm és a gyönyör célok, izgalom, megoldás, élvezet nélkül?

Lesz-e szerelem a túlsó parton?

**Ebben** az aggodalmakkal teli állapotomban szólított meg és kalauzolt tovább gyönyörtanuló utazásomon a szútrák világa. Ezekben a költői és mérhetetlen sok bölcsességgel átszótt szövegekben leltem rá a kapukra, amelyek azóta is tanítanak az élvezet új dimenzióira.

**Még a felszabadult,** félelmeket és megszokásokat maguk mögött hagyó maszturbációk is úgy tűnek most, mintha egy meghatározott cél felé sodortak volna, mintha lett volna az út végén egy láthatatlan mágnes, amely vonzotta volna a folyamatot. Mintha még mindig lett volna, ott állt volna az a Másik, aki felé igyekeznem kell, ahonnan kaphatok. Maga a vágy volt az.

**De elérkezett** az idő, hogy végképp lemondjak a szükségéről, hogy én magam lehessenek a forrás, amelyből minden elindul, és ahova minden visszatér, hogy én magam legyek a beteljesültség.

Egy szépséges szútra segített ebben:

„Öntsd az egyik légvételt a másikba, kilégzést a belégzésbe, belégzést a kilégzésbe. Légy ott, az egyesülés harmóniájában, ahol az egyik ütem a másikba vált, rátalálva az egyensúlyra. Ügyelve, hogy így lélegezz, válj képessé, hogy megtapasztald az egységet önmagaddal.”

**Ahogy ezt a szútrát** ismételttem és lélegeztem, felfedeztem, hogy minden megvan, minden boldogság jelen van a lélegzés ütemében, az emelkedés és süllyedés metaszépségpontjában. Rátaláltam az adás és kapás nyugalma. Képessé váltam belelazulni ebbe a harmóniába és bőségbe, amelyet minden pillanatban, lélegzéssel magamban hordozok. Ahol az egyik ütem a másikba vált, ott létezik egy paradicsomi sziget, a meditáció varázsata.

**Megszűnik az idő,** feloldódik a személyiségem, minden a lehető legtermészetesebb.

Ebben az állapotban az önkielégítéshez hasonló boldogságot és ekstázist lehet átélni. Az önkielégítés meditációból válik, és a meditáció minden gyönyör forrásává.

Ezt a megfigyelést kiterjesztettem a bőrömre is, a következő szútrával: „Tekints a bőrre, mint egy finom határra, amelyben benne van a végtelen. Lépj be ebbe a vibráló és pulzáló végtelenbe. Fedezd fel, hogy nem vagy különálló semmitől sem, és nincs semmi más, semmi tárgy, amiről meditalhatnál, ami nem Te vagy.”

**Önkielégíteni,** maszturbálni minden testrészünkkel lehetséges, ha képessé válunk feloldódni annak a végtelenségében. Minden testrészed magában hordozza a lüktető végtelent és szabadságot, ha életre kelted figyelemmel, lélegzéssel és szeretettel.

Éneklő, táncoló, sikító vagy éppen csendes, hangtalan – de ekstázis van itt.

*Szentesi Szilvia*  
intimitás terapeuta  
(+36 30) 477 5815  
szeszilvi@gmail.com  
www.intimitas.hu

*A cikkben szereplő könyvidézet forrása:  
Hermann Hesse – Sziddháta  
(fordította Kászonyi Ágota, Cartaphilus Kiadó,  
Budapest, 2005, www.cartaphilus.hu)*