

# A gyönyör útján

Az intimitásnál kevés intimebb téma van. De mire jó a szemérmesség, ha közben szenvedünk attól, hogy hiányzik a gyönyör az életünkéből? Szentesi Szilviával beszélgettünk, aki intimitásterapeuta, nőket, férfiakat és párokat tanít arra, hogyan teljesedjen ki a szexualitásuk, miközben jobban megismerik és elfogadják önmagukat. **SZÖVEG:** LENGYEL GABRIELLA |

**FOTÓ:** WWW.ESZTERLANCFOTO.HU

## AZ INTIMITÁS EGYENLŐ A SZEKUALITÁSSAL?

A jó, minőségi szexhez nélkülözhetetlen az intimitás, de az intimitáshoz nem kell feltétlenül szex. Most leginkább így gondoljuk, de az ősi időkben valószínűleg nem gondolkodtak ennyit ezen. Az élet teljességét és gazdagságát képviselő istennőket például szűzeknek nevezték, de ez nem biológiai szüzességet jelentett, hanem azt fejezte ki, hogy önmagukban hordozzák a teljességet, egyik önmagukban, nem szorulnak senki és semmi jóváhagyására. Egyszerre testesítették meg az anyai és a szeretői energiákat, felelősek voltak a szerelemért, de a szoptató és szülő anyákat is védelmezték. Az intimitás akkoriban nem zárta ki a szexualitást. Azt gondolom, hogy az életet a maga gazdagságában és sokszínűségében tudták értékelni.

## A ROHANÓ ÉLET A MAGYARÁZAT ARRÁ, HOGY A MAI EMBER OLYAN AMBIVALENS VISZONYBAN VAN A SAJÁT TESTÉVEL ÉS AZ INTIMITÁSSAL?

Nincsenek mintáink. Se történelmi, se mostani. A nagy-szüleink szexuális mintájára nem tudunk támaszkodni, csak nagyon kivételes, szerencsés esetben. Nincsenek gyökereink, illetve, amit annak gondolunk, az ebben a rohanó világban nem működik, való-

színűleg újra kellene gondolni. A különböző vallási irányzatok is mértékezik a gondolkodást, büntudatot, szégyent keltve az emberekben. Nagyon mélyen gyökerezik a kultúránkban a szégyen, hogy nem vagyok elég jó, szép stb., illetve a büntudatot, hogy nem vagyok méltó, nem érdemlem meg. A mai nők nagyon nehezen egyeztetik össze magukban az anya és a szerető képét. Pedig ezek egy része tanulható. Meg kell nézni (érdemes megnézni), hogy mit tanítanak ebben a témában az iskolás gyerekeknek. Szinte kizárólag anatómiát. Órákat tudnék mesélni, mi mindent lehetne tanítani erről. Az intimitás és a szexualitás nem pusztán szervek mechanikus működése, sokkal több ennél. Pusztán biológiai felépítésünk megismertetése személytelenné teszi az oktatást, pedig szerintem a szexualitás és az intimitás java nagyon is személyes. Meg kéne találnunk önmagunkat ebben a témában, nem általában a nemi szervről, a méhről és a hüvelyről beszélni. Amikor egy fiatal nő menstruálni kezd, akkor azt nem biológiai szükségszerűségként kéne megélni (és tanítani), hanem a Női Létezésbe való belépésként. El kéne érnünk, hogy ekkorra a lányok már ismerjék a testüket, tisztában legyenek az értékeikkel és érezzék az idősebb nőtársaik jelenlétét.



SZENTESI SZILVIA  
intimitásterapeuta

## AZ ÉVEK ELSZALADNAK, AZTÁN MÁR AZZAL KELL A PÁROKNAK SZEMBENÉZNI, HOGY A SZEKUALIS ÉLETÜK A NULLÁHOZ KÖZELÍT. MIÉRT ADJÁK FEL AZ ÓRÓMNEK EZT A FAJTÁJÁT?

Azokból a tapasztalatokból, amiket a terápiák során összegyűjtöttem, azt kell mondanom, hogy az intimitás 35–50 éves kor között lesz igazán kérdés. Előtte még valahogy ösztönből (jobban) megy minden. Hozunk magunkkal egy csomagot, amit kikísérleteztünk. Nincsenek oktatóink, nincsenek beavatóink. A legtöbb embernek előbb-utóbb lesz egy tartós kapcsolata, házassága, és jönnek a kihívások. Megszületnek a gyerekek, teperni kell a munkahelyen. Az életközépig megy a verklí, aztán keletkezik egy

úr, és azt veszik észre ez emberek, hogy nincsen intimitás. Az ambíció kiváló segítőtárs, de az életünk delelője felé kevésnek bizonyul. Van, aki ezt nem veszi észre, csak amikor már késő. Amikor jönnek a betegségek, kiég vagy éppen csökkenni kezd a vágy. Persze olyan is akad, akit látszólag semmi nem érint ebből, mert éppen eszeveszett kompenzálásba kezdett, mert elérte a kapuzási pánik. Ezek persze általánosítások, mindenkinek saját története van. Én ezt a kérdést szeretem az energia felől megközelíteni. Amikor fiatal a kapcsolat, mondjuk, a házasság, könnyű lángolni, lelkesedni. Az energia ott van magától. Táplálja a férfi és a nő közötti természetes vonzódás, az ellentétekből adódó pozitív feszültség, a távolság és a közelség harmonikus aránya. Amikor 8-10 vagy még több éve élsz együtt valakivel, ezek a gerjesztő polaritások kioldódnak, az emberek összezoknak, állandóan együtt vannak. Közben pedig az energia elmegy az életük fenntartására. Merthogy elfogy az energia. Amibe nem teszel energiát, az az erőző felé megy. Ugyanaz a helyzet a szexualitással is. Egyfajta restart, újraindítás vagy újjászületés kell, ha ezt meg akarjuk oldani. Mintha az emberek nagy részének nem lennének meg az eszközei, hogy pótolják az energiát,

hogy újratöltekezzenek. Pedig erre vannak egészen egyszerű módszerek.

## MI KELL AHHOZ, HOGY LEGYEN ENERGIÁNK?

Természetesen itt is érvényesek a jól ismert dolgok, mint a testmozgás, a harmonikus táplálkozás (elengedhetetlen), ahogy a kapcsolódás a természethez is. Mindenki gondolja végig, mennyi időt tölt a természetben, a jó levegőn. Pedig ezek az ősi gondok mondott elemek táplálnak bennünket leginkább. A kihívások is nagyon fontosak, de a tanulás mellett az ellazulásnak és a relaxációnak is nagy jelentősége

” AZ INTIMITÁS OLDALÁRÓL KÖZELÍTVE A SZÉPSÉG ELSŐSORBAN ÖNSZERETET ÉS ÖNSZERELEM. NEM KELLENE VÉGRE MÁR HARCOLNI SE A KILÓKKAL, SE A RÁNCOKKAL. SZERINTEM EZ TELJESEN ÉRTELMETLEN. AZT KELLENE FEJLESZTENI, HOGY HOGYAN TUDJUK ELFOGADNI, SZERETNI ÉS ÉRTÉKELNI AZT, AMI VAN. AZ ELFOGADÁSBÓL MÁR EL LEHET INDULNI A VÁGYOTT FORMA MEGTEREMTÉSE FELÉ, DE CSAKIS INNEN. AZ ELUTASÍTÁSBÓL, A SZÉGYENBŐL NEM ”

van (a szerint, hogy ki melyik fázist éli éppen). Mindezek mellett ha a szexualitásról van szó, jó, ha célirányosan közelítünk. Minőségi tantrikus és erotikus masszázsok segítségével felébreszthető az élet-erő és a szexuális energia. A kundalini energia a szexuális és teremtőerőt, az életerőt hordozza magában tiszta lehetőségként. Felébreszti, felszabadítja, aktiválja a testben és az elmében lévő energia-központokat, ezzel a tudat, az érzékelés, az egészség, a kreativitás új dimenzióit nyitja meg.

**ÖT GYEREKED VAN, AMI AZ ÉN KÉPZELETEMBEN NAPI 48 ÓRA CSALÁDSZERVEZÉST JELENT, EKÖZBEN TE EGY CSILLOGÓ SZEMŰ, RAGYOGÓ NŐ VAGY. HOGY ZSONGLÓRKÖDSZ AZ IDŐVEL?**

Először is egyfajta egészséges önzés kell az élethez, és a szexhez is. Meg kell tanulni kapcsolódni a vágyainkhoz, és kommunikálni ezeket. Elfogadni azt, ami jó. Nekem is minden kreativitásomat össze kell szednem, hogy például a jógaórámat a zumbát beillessem a teendők közé. Az egészséges önzés mellett pedig mindennap igyekszem az önzetlenséget is gyakorolni. Adni, szívből, feltétel nélkül, támogatni és emelni egymást nagyszerű dolog. Ha tisztелеm a saját természetemet és megtalálom a rajtam túlmutató inspiráló dolgokat, ha igyekszem az örömet keresni, amiben csak lehet, akkor összhangba, harmóniába kerülök, és talán azt látod rajtam.

**A FÉRFIAK EZT HOGYAN KEZELIK?**

Azt látom, a férfiak gyakran nagyon mélyen magunkban hordozzák annak a terhét és felelősségét, hogy ez a világ ott tart ma, ahol tart. Ha nem is tudatosan, de a lelkük mélyén majdnem minden férfi érzi, hogy valami itt nagyon félre ment a világban. Nagyon bizonytalanok. Persze nekik



sincs mintájuk. Viszont egy női társaságban simán beszélünk a mellünkéről, a fenekünkéről, a nemi szervünkéről, de a férfiak között ez tabu. Ők bármi másról beszélnek, csak intimitásról nem.

**A MÉDIÁBÓL KÖZVETÍTETT SZÉPSÉGIDEÁL NEM KÖNNYŰI MEG AZ „ÁTLAGNÓ” HELYZETÉT. HOGYAN TUDJUK FÜGGETLENÍTENI MAGUNKAT ETTŐL?**

Az intimitás oldaláról közelítve a szépség elsősorban önszeretet és önszeretlem. Nem kellene végre már harcolni se a kilókkal, se a ráncokkal.

Szerintem ez teljesen értelmetlen. Azt kellene fejleszteni, hogy hogyan tudjuk elfogadni, szeretni és értékelni azt, ami van. Az elfogadásból már el lehet indulni a vágyott forma megteremtése felé, de csakis innen. Az elutasításból, a szégyenből nem. A tantrában ismert az a tény, hogy amikor egy nő shaktivá válik, azaz felébrednek benne az élet- és a szexuális energiák, és kitöltik a lényét, akkor általában a hasa és csípője kigömbölyödik. Egy behorpadt has sebezhetővé teszi a legfontosabb energiaközpontokat, a méhet, a petefészkeket. A tradicionális ábrázolásokon nem látsz so-

vány nőket. Az elhízás elleni harc teljesen hiábavaló. Amivel harcolsz, azt a ráfordított figyelemmel és energiával táplárod. Nem érdemes tehát harcolni, érdemesebb a jóérezésünket követni, élvezettel lenni abban, amiben vagyunk. Kell az öröm. Nem egy példát láttam, amikor nők kísérleteztek borzasztó kemény, megvonós diétákkal, és nem érték el eredményt. Aztán egyszer csak ráleltek a főzés örömeire, élvezettel válogattak az ételek között, és elindult a fogyás. Azt az utat, módszert, attitűdöt érdemes megtalálni, ami a lelkünkhez illik. Ha összhangba kerülünk önmagunkkal, akkor ragyogni fogunk, és teljesen mindegy lesz, hogy milyenek a címlapfotókon a modellek. Az ősi hagyomány (tantra) úgy mondja, hogy az út végén az istennő és annak ragyogása láthatóvá válik. De nem sanyargatással, hanem elfogadás és szeretet útján. Az intimitás élvezeti út, ahol a gyönyört keressük, a saját magunk és a másik ember gyönyörét. **df**