

# SZEX 2.0

Manapság még a csapból is a szex folyik, mégis tele vagyunk tabukkal és elfojtásokkal a nemiségünkkel kapcsolatban. Blokkjaink nagy része szexuális fejlődésünk során alakult ki – tartja a Sexual Grounding Terápia alapelve –, ezért gyerekkorig kell visszamennünk, hogy ezektől megszabaduljunk.

ZÁDROVICH ALIZ írása

**R**itkán gondolunk bele, hogy a szexuális energia mennyire alapvető szerepet játszik az életünkben. Ha a szüleink nem lettek volna együtt, most mi sem lennénk, mégis méltánytalanul háttérbe szorítjuk önünknek ezt az oldalát. Bármikor el tudjuk mondani, kik vagyunk, mi a foglalkozásunk, mit csinálunk a szabadidőnkben, ám ha azt kérdeznék, mi a helyzet a szexuális életünkkel, elakadna a szavunk. De miért is tudnánk erről a témáról tabuk nélkül beszélni, ha nem tanították meg nekünk? Amikor Willem Poppeliers holland pszichológus megalkotta a Sexual Grounding – magyarul szexuális földeltség – terápiás módszerét, abból indult ki, hogy a legtöbb párkapcsolati zavarunk a neveletésünkől fakad. A nemi érésünk során talán a szüleink nem megfelelően reagáltak, esetleg téves üzenetekkel válaszoltak a természetes kíváncsiságunkra, ezért gátak alakultak

ki bennünk. A terápia célja, hogy ezeket feloldja azáltal, hogy a szexuális fejlődés szakaszait egy biztonságos közegben – a terápiás csoportban – újraéljük. Ha ez sikerül, akkor szexuálisan földeltté, azaz stabilá, magabiztossá válhatunk.

## Hiányos visszatükrözés

A nemiségünket ugyanúgy fedezzük fel, ahogy a világot. Eleinte még nem tudjuk megnevezni, mi van a combunk között, de látjuk, érezzük és érdekel minket, ezért a szüleinktől várjuk, hogy megmutassák, hogyan viszonyuljunk hozzá.

„Willem Poppeliers felismerte, hogy a gyermekek fejlődéséhez az élet minden területén, így a szexualitás vonatkozásában is tükröződésre van szükség – mondja dr. Ruczek Éva, a Sexual Grounding terá-



Dr. Ruczek Éva  
az SGT terápia szervezője

piák hazai képviselője és szervezője. – Ha odamegy egy gyerek a szülőhöz azzal, hogy elesett és lehorzsolta a térdét, akkor a szülő elmagyarázza, hogy ez a térded, ez az érzés a fájdalom, ezt nevezzük sebnak, tehát visszatükrözi azt, amit a kicsi megélt. Amikor négy-öt éves korban elindul az érdeklődés a nemi szervek iránt, akkor a gyerek ugyanezzel az ártatlansággal és izgatótsággal fordul a szülőhöz, szeretné megosztani, hogy mi történik vele. Ezért jelentősége van annak, hogy a szülő hogyan reagál. Az egyik jellemző reakció, hogy nem tud mit kezdeni a helyzettel, esetleg megijed, ezért kivonul belőle. A rosszabbik eset, ha megdorgálja a gyereket: így nem viselkedünk, ezt nem szabad csinálni, dugd el gyorsan, vegyél fel egy nadrágot stb. Az lenne az ideális, ha a szülő azt tükrözné vissza, ami éppen a kicsiben zajlik. Ha ez egy felfokozott, örömteli érzés, akkor együtt

Neked mi van a lábad között?

FOTÓ: XXXXXXXXX



A szemkontaktus  
könnyíti az egymásra  
hangolódást



Az érintés segíti  
megteremteni a szív  
és a medence közti  
kapcsolatot

kellene örülni vele, ha kíváncsi, és kérdései vannak, akkor őszintén, az ő nyelvén kellene megválaszolni azokat.”

Gyerekként arra vágyunk, hogy elfogadjanak bennünket, ezért próbálunk megfelelni. Ha azt sugallják a szüleink, hogy a nemi szervünkkel kapcsolatos tapasztalatok nem elfogadott dolgok, akkor elfojtjuk magunkban ezeket az érzéseket, ami később akár testi betegséget is okozhat. „Kicsit megfeszítjük a medence tájéki izminkat, kevesebb vér áramlik oda, fizikailag blokkolódik az a terület, így az örömrészlet is csökken. Ahol hosszú távon nem megfelelő a vérkeringés, ott a szervek hamarabb megbetegszenek, nőgyógyászati vagy prosztataproblémák is jelentkezhetnek” – magyarázza dr. Ruczek Éva.

A Sexual Grounding Terápia elsősorban a szüleinkkel való kapcsolatunkkal foglalkozik, hiszen a hozzájuk fűződő viszonyunk meghatározhatja a későbbi párkapcsolatunkat. Ha valamit nem adtak meg nekünk úgy, ahogy szeretnénk volna – akár testi érintést vagy szeretetet –, akkor azt később a páruktól fogjuk követelni, így a gyerekkorunkból hozott hiány kettőnk közé ékelődhet.

### Hogyan válhatunk szexuálisan stabillá?

A Sexual Grounding Terápia olyan, mint egy második, javított szexuális érzés. Speciális gyakorlatok segítségével visszamehetünk akár egész kiskorunkba is, azokhoz az élményekhez, amelyek negatívan befolyásoltak minket. A terápiás csoportból kiválaszthatunk magunknak egy „ideális apát és

anyát”, akik eljátszák a szüleink szerepét ezekben a szituációkban. Tőlük utólag megkaphatjuk mindazt, amit az igazi szüleinktől nem, vagy nem jól kaptunk meg. Az egyéves, háromhavonta hat napon át zajló terápia végigvisz a szexuális érzésünk összes szakaszán, a korai gyerekkortól a tinédzserkoron át a fiatal felnőttkorig. Rengeteg mozgásos, testtel foglalkozó gyakorlattal találkozunk a résztvevők, hiszen a blokkjaink többnyire a testrészeinkben is megjelennek. A cél az, hogy ezeket feloldjuk, és megtanuljunk szabadon áramoltatni a szexuális energiát a szívünk és a nemi szervünk között.

„Ha eléggé földeltek és stabilak vagyunk, akkor nem félünk attól, hogy ez az energia szabadon áramoljon – mondja Éva. – Ismerek egy párt, akik eljárnak salsáznai és különböző partnere-

ekkel táncolnak. Teljesen megbíznak egymásban, a kapcsolatuk stabil, mégis zavarba ejti őket az a felismerés, hogy másokkal táncolva is izgalmi állapotba kerülnek időnként. Ennek oka, hogy amikor önfeledten táncol valaki, ellazítja az izmait, és az életenergia, a szexuális energia is szabadon áramlik benne, ez pedig az orgazmushoz közeli állapotba tudja juttatni az illetőt. A pár is ezt tapasztalta meg, és óriási kérdőjelek születtek bennük: úristen, én nem vagyok hűsé-

A női és férfi energia tudatosan  
és szabadon áramlik



**A cél az, hogy megtanuljunk szabadon áramoltatni a szexuális energiát a szívünk és a nemi szervünk között.**

ges, ha mással táncolni ekkora élvezetet jelent? Pedig ez a fajta örömrészlet természetes dolog, amit ráadásul nem is a külvilág vált ki, hanem mi áramoltatjuk a testünkben. Ha tudjuk szabályozni ezt a folyamatot, akkor tudatosan, felelősen eldönthetjük, mikor létesítünk szexuális aktust, és mikor történik csak energiacsere.”

### Szív és medence összehangolva

Kata tavaly csinálta végig az egyéves terápiát. Egy kiegyensúlyozott, végtelenül nyugodt, kisimult nő ül velem szemben, árad belőle a harmónia. Ilyen lehet, ha valaki szexuálisan földelt? Amikor elkezdünk beszélgetni, kiderül, hogy hosszú út vezetett ideig.

„Az SGT az életem minden területén óriási átalakulást hozott. A felismerések záporában az egyik legjelentősebb annak felfedezése volt, hogy milyen mintázat köré szerveződtek a párkapcsolataim. Egyszer az érzelmeké volt a főszerep, máskor a szexé, mintha egymástól függetlenül, felváltva tudnának csak működni – meséli Kata. – Gyakran ha testileg meg is nyíltam, a sebezhetőségtől való félelem miatt a szívem becsukódott, és máskor kifejezetten arra használtam a szexet, hogy ne kelljen szívből kapcsolódnom. Ennek aztán megjelent a fordítottja is. Találkoztam egy férfival, akit szeretni tudtam, vele viszont a szex nem működött. Végül fel kellett ismernem, hogy valójában nem is tudom, milyen az, amikor a medence és a szív összekapcsolódik és a szexuális szenvedély mély szerelemmel párosul. Erre rálátni önmagában véve átalakító erejű élmény volt, azonban a felismerés egyéb változásokat is hozott.



Bolla Kata és Avar Tamás, az első magyarországi egyéves SGT program résztvevői



A terápia óta például olyan, mintha nem ugyanabban a testben élnék. Nem csak súlyban lettem kevesebb hét-nyolc kilóval, de sokkal könnyedebbek is érzem magam. Az energetikai blokkok feloldódtak, így képes vagyok igazán összekapcsolódni a női részemmel és megtapasztalom, mit jelent ez a hétköznapi helyzetekben. Jobban vonzanak a nőies dolgok és folyamatosan erősödik bennem, hogy nőnek lenni jó. Ezen kívül másképp használom a figyelmemet – spontánabb, lágyabb és gondoskodóbb vagyok a korábban tapasztalt fókuszáltság, eredményorientáció és strukturáltság helyett. A női és férfi energiáim nagyobb összhangját tapasztalom, ami végső soron az élet minden területére kihat.

Most azon dolgozom, hogy ezt a stabilitást elmélyítsem. Hiszek ugyanis abban, hogy hasonló hasonlót vonz, így ha nyitott vagyok és harmonikus, és nem a másiktól várom, hogy a hiányaimat kiegészítse, akkor képes leszek egy olyan kapcsolatot teremteni, amely kölcsönösen kiteljesítő érzelmileg és szexuálisan is.”

látot teremteni, amely kölcsönösen kiteljesítő érzelmileg és szexuálisan is.”

Kata története nem egyedi. Éva szerint általános probléma, hogy különválasztjuk a nemiséget és az érzelmeiket. „Például ha gyerekkorban az apuka nem volt jelen a kislány életében, akkor ő felnőttként olyan férjet fog választani, aki mellett biztonságban érzi magát. Aztán egyszer csak rájön,

hogy nincs tűz a kapcsolatban. Akár tíz év, vagy még több is eltelhet, mire az ember észreveszi, hogy kötött egy alkut önmagával: a biztonságot megkapta, de a szenvedélyről lemondott” – mondja szakértőnk.

## A férfiaknak csak a szex kell?

Tamás egy sorsfordító kapcsolat után vágott bele a terápiaiba, mert szeretne volna megérteni, miért járt akkora fájdalommal és annyira hosszúra nyúló szenvedéssel a szakítás.

„Ez volt az első olyan párkapcsolatom, amelyben a szex szavak nélkül is szinte tökéletesen működött. Intenzív és túlfűtött

volt a nemi életünk, ami bennem egy hatalmas, sohasem tapasztalt kielégültséget okozott. Akkor jöttem rá, hogy mennyire hiányzott ez nekem. Amikor vége lett a viszonyoknak, azt is felismertem, hogy ez a kielégülés olyan elemi őrztöltött ki bennem, amely mindig is ott volt. Azért léptem ki mégis a kapcsolatból, mert rájöttem, hogy függőségi helyzetbe kerültem. Nem várhatom el a páromtól, hogy ő töltsen ki a bennem tátongó őrzt, mert akkor mindig kiszolgáltatott leszek. Ehelyett saját magamban kell megkeresnem a megoldást. Többek között ezért kezdtem el a terápiát, ahol rádöbentem, hogy a legalapvetőbb dolgok hiányoztak: hogy megérintsenek, megsimogassanak, babusgassanak – és ezt a szexualitásban tudtam megélni. Ez talán arra vezethető vissza, hogy kicsi koromban (még egy éves sem voltam) édesanyám

## A terápia olyan, mint egy második, javított szexuális érés.

rákos lett. Többször volt olyan időszak, amikor nem tudott velem lenni. Azóta is azt a szükségletet üldözöm, amit akkor ő nem tudott kielégíteni. Valójában nem szexre volt szükségem, hanem az anyai figyelemre, törődésre, és ezt vártam el a páromtól. Ma már magamban is meg tudom találni a nyugalmat, nem kell máshoz rohannom, hogy kielégítsem a szükségleteimet. Nemcsak a szexualitásban, hanem az élet más területein is magabiztosabb lettem. Ha van egy kellemetlen szituáció, gondolatban összekötöm a szívemet és a nemi szervemet, érzem magamban az éltető áramlást, és már nem is tudnak zavarba hozni.” ■

### Bővebben a témáról:

- [www.sexualgrounding.hu](http://www.sexualgrounding.hu)
- Willem Poppeliers, Martin Broesterhuizen: Szerelem és szexualitás a kapcsolatok és a generációk tükrében (*Szelíd Szavakkal Alapítvány*)
- [www.sziddharta.hu](http://www.sziddharta.hu)