

# Az egyedülálló emberek és a szex

Írta: Dr. Paul C. Reisser

A kiadványban szereplő adatok az Amerikai Egyesült Államok statisztikáiból származnak. A neveket néhány esetben megváltoztattuk.

A kiadvány eredeti címe: *Sex and singles*  
Copyright 1993. Focus on the Family  
All Rights Reserved.

Kiadó: Kiáltás az életért Egyesület – 2003  
Minden jog fenntartva.

## Az egyedülálló emberek és a szex

Egy hideg októberi napon az utolsó éves John hazavitte új barátnőjét, Lindát, hogy bemutassa családjának. Mire a desszerthez értek, a beszélgetés a „biztonságos szex hetére” terelődött, amit a diákbizottság szervezett János részvételével. „Mindenki óvszert tűz a gallérjára, és úgy fog az egyetemen járkalni” – mondta, míg észre nem vette Linda felvont szemöldökét, a szülei helytelenítő arckifejezését, és húga, Mary kérdőre vonó tekintetét: „Mi az a gallér?”

Ha Mary olyan, mint a többi 8 éves gyerek, akkor mire eléri a serdülőkort, nemcsak hogy többet fog tudni az óvszerekről, mint a gallérokról, hanem addigra már számtalan ismétlésben fogja majd hallani az alábbi, szexre vonatkozó információkat:

- ▶ Ha nem élsz rendszeres szexuális életet, akkor valami biztosan nincs rendben veled.
- ▶ Ha találkozol néhányszor valakivel, és kölcsönös vonzalom van köztetek, akkor a szex természetes és megszokott dolog.
- ▶ Ha a szexet kizárod a házasság idejéig, akkor társadalmi csődtömeg, esetleg vallásos fanatikus vagy.
- ▶ Amióta a házasságtól független szex normálisnak számít, azóta elvárható és kikerülhetetlen, továbbá nagyon, de nagyon fontos, hogy óvszer nélkül ne hagyd el az otthonod.
- ▶ A szex jó, élvezetes és kielégítő, és mivel nincs túl sok jó, élvezetes és kielégítő dolog a világon, a szex bármikor és bárhogyan szabad utat kaphat, ha közös (csoportos) megegyezéssel történik, anélkül, hogy a lány teherbe esne, hacsak nem ezt szeretné, s senki sem bántódik meg.

Sajnos van azonban némi probléma ezekkel a híres üzenetekkel, amelyek a könnyeden tovaszállt 60-as évekből származnak:

- ▶ Emberek milliói kezdik meg a szexuális életüket éretlenül, felkészületlenül, sőt akár kényszer hatására. Minden ötödik nő saját beleegyezése nélkül szeretkezik.
- ▶ Nők milliói esnek teherbe akaratuk ellenére és rá vannak kényszerítve arra, hogy fájdalmas és életre szóló döntéseket hozzanak.

- ▶ Párok milliói kerülnek konfliktusba egymással a múltbeli szexuális kapcsolataik miatt.
- ▶ Fiatal felnőttek milliói veszítik el az egészségüket, vagy akár az életüket is szexuális úton terjedő betegségek miatt, holott csak élvezetes időtöltésre törekedtek az ágyban.

A szex valóban csodálatos, erőteljes és fontos dolog, de csalódást is okozhat, fertőzéshez és tragédiához vezethet. Túl nagy a jelentősége ahhoz, hogy játsszunk vele. És semmiképpen sem éri meg meghalni miatta.

Családorvosként túl sok olyan emberrel találkoztam, akik mind azt gondolták, hogy velük ez nem eshet meg. Szeretnék tehát egy olyan üzenetet közvetíteni, amely ugyan radikálisnak hangozhat a 90-es években, de hosszú távon mindenképpen megszívlelendőnek bizonyul.

**A nagyszerű és valóban szabad a szex kulcsa az, hogy várjunk, amíg megtaláljuk a megfelelő személyt, a megfelelő helyet és az alkalmas időt: megállni egy tartós kapcsolatban, elkötelezett házasságban élni, amely szexuális értelemben nem tűr meg harmadik személyt.**

## „Várij a szexszel a házasságig!” Elment az eszed?

**Nem, éppen ellenkezőleg!** A több személlyel válogatva megélt szexuális élet olyan, mint egy szerencsejáték. Senki sem számít a veszteségre, de mégis sokan veszítenek. Gondold át a következőket: Harminc évvel ezelőtt az átlagos és meglehetősen unalmas iskolai szexuális oktatásban csak két betegségről volt szó: a vérbajról és a kankóról (*szifilisz* és *gonorrhoea*). Ezeket úgy jellemezték, mint igen veszedelmessé válható betegségeket, ha idejében orvoshoz fordulnak velük.

A 60-as és 70-es évek szexuális játszótere azonban egy egzotikus, veszélyes és gyakran gyógyíthatatlan betegségektől hemzseggő dzsungellé vált.

**A gonorrhoea (kankó)** kórokozója ellenálló lett a penicillinnel szemben. Ráterjedhet a belső nemi szervekre, gyakori oka a petefészek elzáródásával járó meddőségnek. Teljesen tönkre teheti a nemi szerveket.

**A syphilis (vérbaj)** egy időre egészen el is tűnt, most ismét gyakran előfordul. Kezelés hiányában súlyos agyi és szívtüneteket okozva akár halálos is lehet.

**A chlamydia** a szexuálisan aktív fiataloknak a 30-40%-át fertőzi meg a becslések szerint. Nőknél a tünetszegény fertőzés tönkre teheti a petevezeteket. Ennek elzáródása meddőséget vagy méhen kívüli terhességet okozhat; ilyenkor sürgős műtéti beavatkozásra van szükség.

Az szexuális úton terjedő betegségeknek van egy másik csoportja, ezeket vírus okozza, s jellemző rájuk, hogy ha egyszer valaki fertőződik ezekkel, akkor soha nem gyógyul meg igazán. Előfordulhat, hogy a beteg halálához vezet a fertőződés.

Ilyen a **herpes simplex**. A szexuálisan aktív felnőttek 25%-át fertőzte meg. Hólyagjai éveken keresztül kiújulhatnak, változó intenzitással. Szüléskor az újszülött is megkaphatja, és akkor háromból kettő meg is halhat, sőt, nagy számban fogyatékosok lesznek.

A **human papilloma virus (HPV)** talán a leggyakoribb szexuális úton terjedő betegség az Egyesült Államokban. Szemölcsöket hoz létre a külső nemi szerveken, de ennél fontosabb az, hogy idővel méh- vagy prosztatarák fejlődhet ki. Ilyen a HPV vírus okozta nemi szervi rákban évente megközelítőleg 7000 nő hal meg az Egyesült Államokban.

**A hepatitis-B** okozta súlyos májgyulladás szexuális úton terjed. A betegség korlátok közé szorulhat, vagy évekig elhúzódhat, néhány esetben nagyon kellemetlen lehet, bonyolult, sőt végzetes komplikációkat válthat ki, májrákot is okozhat.

**A human immunodeficiency virus (HIV)** már több, mint egymillió amerikai embert megfertőzött, közülük kb. 180 000 emberen fejlődött ki az ún. szerzett immunhiányos betegség: **az AIDS**. A HIV-fertőzéstől egyre nyilvánvalóbb a halálhoz vezető út. Az Egyesült Államokban már több, mint százezren haltak meg AIDS-ben, de világszerte milliók haldokolnak elképzelhetetlenül sok fertőzés és rák miatt, ezekhez gyakran kapcsolódik hasmenés okozta legyengülés, agyi leépülés. Sokan nem is tudják, hogy megfertőződtek, és így terjesztik a vírust.

## Akarsz valami igazán félelmeteset hallani?

Ezek a betegségek sok más betegséggel együtt szexuális úton terjednek *olyan emberek által, akik nem tudnak róla, hogy megfertőződtek*. Ezek az emberek nem látszanak betegnek. Kiválóan érzik magukat, élvezik a szexet, de nem tudják, hogy talán már ők maguk is halálos fegyverek.

## De én a biztonságos szexet gyakorlom!

Feltűnt, hogy már senki sem nevezi biztonságosnak a szexet?

A szívinfarktusok és a nemi betegségek veszedelmes elterjedése ellenére túl kevesen hajlandók elfogadni azt a nyilvánvaló dolgot, hogy ezeknek a betegségeknek véget lehetne vetni, ha az egészséges emberek későbbre halasztanák a szexet, megtalálnák a párjukat, és megházasodnának, és kölcsönösen hűségesek lennének egymáshoz egy életen át.

Ez „nem reális” megoldás, mondják azok, akik vég nélkül a „biztonságosabb” szexről beszélnek. A „biztonságosabb” szex gyakorlása többnyire az alábbi óvintézkedések betartását jelenti:

- ▶ Csökkentsd az olyan partnerek számát, aki valakivel már élt szexuális életet. Ha kevesebb partnerrel van kapcsolatod, csökken a fertőzés esélye is.

**DE:** Egyetlen érintkezés által is halálos betegséget kaphat valaki, ha fertőzött partnerrel van szexuális kapcsolata.

- ▶ Ismerd meg partnered szexuális múltját, és lehetőleg kerüld a szexet az olyan személlyel, akinek már sok szexpartnerre volt.

**DE:** Miből gondolod, hogy a partnered majd mindent elmond a szexuális múltjáról, főleg akkor, ha van rejtegetnivalója? És mit gondolsz, honnan fogod megtudni, hogy a te partnered partnere, vagy az ő partnere vagy a partner partnere milyen életet is éltek pontosan? Ha egy fertőző betegség szempontjából nézed a dolgot, akkor **nem csupán az akkori partnerreddel szeretkezel, hanem egyúttal az ő összes korábbi partnerével is**, és így tovább. Gondolj csak bele, hogyan alakulhat ez a beszámoló az előző kapcsolatokról egy forró pillanatban!

Egy népszerű regényben ez állhatna: „Érezte forró lehetét a nyakán, amint ellazult karjait a dereka köré fonta, és megpillantott egy holdsugarat, amely visszatükröződött vágyakozó tekintetében. A szenvedély elárasztotta őket, és a lány kihúzta a billentyűzetet, és közben dorombolva kérdezgetett: Mondd csak, Henrik, beszélnél az első szexpartneredről? Ki volt az a lány, és milyen volt? És mi történt a középiskolában, amikor a diákszövetség tagja voltál, emlékszel? Na és aztán az egyetemen...?”

- ▶ Mindig használj óvszert!

**DE:** Mi van akkor, ha a srác nem akarja felhúzni? Vannak férfiak, akik úgy vélik, ha szex közben óvszert viselnek, az olyan, mintha zokniban mosnának lábat.

Mi történik akkor, ha az óvszer kilyukad? A 10-15%-os hibalehetőség miatt az óvszer sosem számított a legbiztonságosabb terhesség-megelőzési módszernek. Ahová a spermák eljuthatnak, oda a chlamydia, a herpesz, a HIV és a többi kórokozó ugyanúgy elérhet.

## Valóban „biztonságosabb” a biztonságosabb szex?

Bölcs dolog lenne, ha átgondolnál néhány alapvető kérdést, mielőtt egy szexuális kapcsolatba belevágsz:

- ▶ Akkor is óvszerre bízna az életed és az egészséged, ha megtudnád, hogy leendő partnered veszélyes vagy éppenséggel halálos beteg?
- ▶ Ha a partnered HIV-fertőzött, meggyőzőnek hangzik-e, hogy valószínűleg minden 10. fertőzött ember súlyos kinszenvedések között hal meg?

Az igazság az, hogy a szexuális úton terjedő betegségek dzsungelében még mindig biztonságosabb dolog óvszert viselni, mint semmit, de ez is sokkal veszélyesebb, mint az egész dzsungelt elkerülni.

## Még mindig nem látod be? Gondolj arra, hogyan születik a kisbaba...

Az óvszerek, spermaölők és fogamzásgátló tabletták széles elterjedtsége ellenére az elővigyázatossági módszerek nem mindig kerülnek előtérbe a szenvedélyek tüzeiben, s ha mégis, akkor sem mindig működnek.

Amerikában az évente hárommillió nem kívánt terhesség több, mint 40%-a valamilyen fogamzásgátlási módszer ellenére fogan meg.

Amikor egy nő teherbe esik, már sosem lehet a régi. A terhességet nem lehet semmibe venni, és bármit tesz is az ember, az egész életére ki fog hatni a döntése. Csak két lehetséges út van: a gyerek meg fog születni, vagy a csecsemő a születése előtt meghal művi, vagy spontán vetélés által.

Egyik végkifejletet sem lehet könnyen feldolgozni. Nincsen gyors megoldás ott, ahol emberi életről van szó. Ha egy nő gyermeket szül és fel is neveli gyermekét, akkor idejét és figyelmét hosszú évekig neki szenteli. Ha megszüli és örökbe adja gyermekét – és ez is igazán nagy bátorságra valló cselekedet -, akkor még mindig nem tud megszabadulni a fizikai és lelki fájdalmaktól. Lehet, hogy szerető kezek közé fog kerülni a gyermek, de elfelejteni őt sosem lehet.

Mivel sok nő rendkívül kellemetlennek érzi az ilyen megoldásokat, többen választják közülük az abortuszt, amely pillanatnyilag könnyebb megoldásnak tűnhet. Sajnos, többen csak később jönnek rá, hogy amit elpusztítottak, az sokkal inkább egy kis emberre hasonlított, mintsem egy szövetsomóra vagy papírdarabra. Éppen ezért az abortuszt választó nők közül minden negyedik helytelennek tartja erkölcsileg ezt a megoldást, és nők ezrei szenvednek a komoly, hosszú távú következmények miatt, különösen akkor, ha maga a beavatkozás vagy az azt követő fertőzés képtelenné tette őket a későbbi gyerekvállalásra.

## Fontos figyelmeztetés a hölgyek számára

(Saját felelősségükre a férfiak is elolvashatják...)

A szexuális forradalom óta a nők a nagy vesztesek (még mindig!)

- ▶ Amikor létrejön egy nem kívánt terhesség, mindig a nő húzza a rövidebbet, ő viseli a „terhet”, és lényegében mindig sokkal nagyobb árat fizet, mint a partnere.
- ▶ A szexuális úton terjedő betegségek – a szifilisz és az AIDS kivételével – mind komolyabb következménnyel járnak a nők életében, mint a férfiakéban.
- ▶ Amikor a nők elfogadják a Playboy filozófiáját, amely a szexet a felfrissülés, kikapcsolódás eszközének tekinti, szexuális találgákat adnak-vesznek a semmiért. Nincs tartós kapcsolat, nincs elkötelezettség, nincs biztonság, nincs család és feltehetően gyerek sem lesz. (Főleg, ha elkapnak valamilyen nemi betegséget a partnerüktől)

Éppen ezért, amikor a társad/barátod/vőlegényed azt suttogja, hogy „ha igazán szeretnél, lefeküdnél velem”, vagy „ha nem teszed meg, találok magamnak valaki mást, aki megteszi nekem...” kettőt találhatsz, vajon kinek az érdekét tartja szem előtt...

Ha azt gondolod, hogy a tiédet, akkor találgass tovább. Itt az ideje, hogy bölcs legyél.

## Mindez túl erkölcsösnek hangzik... Van valami bajod a szexszel?

Semmi esetre sem. Éppen ellenkezőleg.

Ami valójában csökkenti a szex értékét, az nem más, mint az, hogy a szeretkezés nem jelent többet, mint egy ebéd elfogyasztása valami gyorsétteremben, vagy autóvezetés szédült tempóban.

A szexuális kielégülést az nyomja el, hogy túl gyakran és érzelmek nélkül közösülnek az emberek. (Michael Johnson dalszerző pontosan megfogalmazta több mint egy évtizeddel ezelőtt: „Testek testeken, mint zsákok a polcon/Emberek használják egymás testét, hogy önmagukat kielégítsék...”) A házasságon kívüli szexben inkább csak közvetlen érzéki tapasztalat van jelen, hiányzik a mélyebb élvezet.

A szex erőteljes köteléket, szoros kapcsolatot, „szuper ragasztót” tud képezni két ember között, és ez is a célja. Egy állandó kapcsolat és felvállalt elkötelezettség a célja. Egy állandó kapcsolat és felvállalt elkötelezettség esetén a szex megízlelhető, kutatható, ápolható anélkül, hogy vétekbe vinne, nem kell félni a következményektől, nincs szükség kétes értékű egyezkedésre és alkudozásra. Gondold végig a következő ellentmondásokat:

**Teljesítmény kontra elfogadottság:** Némelyek számára a szex olyan, mint egy örökös showműsor. Adj egy helyes választ, és a csengő megszólal. Megnyered a kört, és újra játszhatsz. Ha rosszul válaszolsz, elveszted a pontod és a sziréna mindjárt jelez. Kelletlenül kikísérnek a kijáratig, s közben már a következő versenyzőnek szól a taps. Azok a nők, akik nagyon értenek a színjátékhoz, akár bajnokok is lehetnek ebben a játékban, de csakis a tetteik miatt állnak a színpadon, és nem önmaguk miatt. Sajnos, az ilyen csalóka öröm egyáltalán nem hasonlít ahhoz, ami igazán a miénk.

**Gyanakvás kontra bizalom:** Amikor a partnerek egyike vagy akár mindketten már sok előzetes tapasztalattal rendelkeznek, mi garantálja azt, hogy a ma esti szeretkezés nem egy újabb csali-e a horgon? A bizalom olyan mértékben ismeretlen fogalommá vált a szexualitás terén, hogy a „bízz bennem” frázis a „gyere, bébi” karikatúrája lett, amit olyan ragadozók vesznek a szájukra, akik azt hiszik, a partnerük túlságosan néma ahhoz, hogy nevetésben törjön ki.

**Bűn kontra szabadság:** Ha hiszed, ha nem, még ma is sokan úgy vélik, hogy a „helyes és helytelen” szavak használata a szexuális viselkedésre is vonatkozik. Ha csak futó pillantást vetünk a zsidó-keresztény értékekre, akkor sem téveszthetjük szem elől a következő

fontos üzenetet: a szex Teremtője nagyon is törődik azzal, hogy kivel és mikor élünk szexuális életet. Ez nem azért van így, mert a szex önmagában véve bűnös dolog lenne, éppen ellenkezőleg, azért, mert a szex olyan erőteljesen és intenzíven munkál bennünk, és ez az egyetlen terület, ahol mi is részt vehetünk az élet teremtésében.

A szex Isten képzőművészete, éppen ezért kellene magunkat kényelmetlenül éreznünk, ha ezt beszennyezzük. (Az alkalmi szexuális kapcsolat ahhoz hasonlítható, amikor egy madárketrec aljának körülrajzolását összevetjük az eredeti Mona Lisával.)

Még ha nem is utalunk a Teremtőre, a mások egészségéért érzett alapvető felelősségtudatnak meg kellene akadályoznia az embert a házasságon kívüli kalandok többségétől, amelyek öncélúsággal vannak telítve.

**Egyediség kontra összehasonlítás:** Csak egyszer adhatjuk oda a szüzességünket. Azoknak a pároknak, akik várnak a szexuális tapasztalatszerzéssel a házasságig, a nászéjszaka felfedezéssel teli elragadtatás és összefonódás lesz még akkor is, ha technikai szempontból még nem is lesz teljes. (Ezt az ismeretet gyorsan és igen kellemesen meg lehet szerezni.) Azoknak, akik már korábban átlépték a határt másokkal vagy egymással, a nászéjszaka inkább olyan, mintha szentestén már kibontva találnánk a sok karácsonyi ajándékot.

És mi történik akkor, ha az a személy, akivel elkötelezted magad, nem nyújt annyit szexuális téren, mint más vagy akár mások a régi partnerek közül? Az emlékképek visszafojtása gyakorlatilag lehetetlen.

## De hogyan állhatok ellene a nyomásnak? Ezt csinálja mindenki körülöttem!

A gyakorlati hiedelemmel ellentétben rengeteg olyan felnőtt él, akik tartózkodnak a szextől addig, amíg el nem jön annak a megfelelő ideje. A szexuális érintkezés nem olyan, mint a lélegzés: túlélheted a hiányát.

Mivel azonban megélni nehéz, a következő gondolatokat védj jól az eszedbe:

1. Döntsd el a beszélgetés, a találkozás, a kapcsolat komolyra fordulása előtt, hogy a szexuális érintkezés csak a nászéjszakán fog kezdődni, és nem előtte.
2. Az érveket világosan fogalmazd meg, tartsd eszedben. Azért vársz, mert teljes mélységében szeretnéd élvezni a szexet, nem rettegve a komoly fertőzés veszélyétől, sem egy nemkívánt terhesség vagy elrontott kapcsolat miatt.

3. Legfontosabb szexuális szerveid, az agyad, legyen szabad a tisztátalanságtól. A szexorientált filmek és videók, a dalszövegek nem az egészséges gondolkodásodat építik. A pornográfia egyrészt rendkívül közönséges, másrészt a csoportos szex, az erőszak és a szexuális bántalmazások, visszaélések felé tereli az embereket.
4. Kerüld el a „balesetveszélyes” helyzeteket! Jusson eszedbe, hogy a szexuális érzések olyan gyorsan elsodorhatják az embert, mint egy meredek lejtőn leguruló kocs! Sokkal könnyebb behúzni a vészféket egy kávézóban, mint az ágyban.
5. Az alkohol és a kábítószeres elhomályosítják az ítélőképességet, és gyengítik a határozottságot. Maradj józan!
6. Ne légy a szexuális gerjesztések és beugratások baleskegye! Legyen készen a fejedben a válasz a jól ismert szövegekre, amelyekkel újra és újra bombázzák az embereket:
  - ▶ „A szex közelebb hoz bennünket egymáshoz” Nem fog.
  - ▶ „A szex megerősíti a kapcsolatunkat.” Nem, a szex kerül a figyelem középpontjába, és elfojt minden mást.
  - ▶ „Ha szeretnél engem, igenis megtennéd.” Ha igazán szeretnél, nem kérnél erre.
  - ▶ „Csak most az egyszer...” Senki sem akar „csak egyszer” szeretkezni.
  - ▶ „Szeretnék adni neked valamit, amiről majd emlékszel rám.” Ja igen, pl. herpeszt, HIV-et, egy terhességet...
  - ▶ „Ha te nem teszed meg, talállok majd mást, aki meg fogja tenni.” Remélem, hogy boldogok lesztek együtt.

## Mi van akkor, ha már túl késő?

Soha sem túl késő. Vannak sokan, akik szomorúbbak, de egyúttal bölcsőbbek is lettek egy vagy több szerelmi légyott után, és most a házasság nyújtotta biztonságra és öröme várnak. Újrafogalmaznék egy régi mondást: ma van a hátralévő tisztán kezdett szexuális életed első napja.

## Ha még mindig nem látod be...

Ha még mindig ragaszkodsz ahhoz, hogy a szexuális kalandok nélkülözhetetlenek az élethez, a szabadsághoz és a boldogság utáni hajszához, ne legyen kétséged afelől, hogy a betegség- és életbiztosításod díja igen magas lesz. Óvszerrel vagy óvszer nélkül, az életed mindenképp veszélybe kerül, látszólagos szabadságod kötelékké válik, boldogságod hajszolása pedig olyan lesz, mintha szelet kergetnél.