

FÉRFIAK ÉS AZ INTIMITÁS

TEST & LÉLEK

Nehéz körülírni az intimitás fogalmát, mégis pontosan érezzük, amikor különleges közelségbe kerülünk valakivel. De hogy vannak ezzel a férfiak? A szexuális együttlétén túl milyen intimitásra vágnak? SZERZŐ: BAKÓCZY SZILVIA

Az intimitás többségünknek az érzelmeink, az élményeink, a vágyaink másikkal való megosztását jelenti, valamint azt az igényünket, hogy ezt viszonzják is. Mindez a férfiaknak is fontos, csak nehezebben vállalják fel, és talán más mértékig van rá szükségük. Meskó Norbert, a Pécsi Tudományegyetem oktatója és kutatópszichológusa szerint az intimitás mértékében a mai napig jelentős eltérés van férfi és nő között. „A nők akkor érzik jobban magukat, ha több az intimitás a kapcsolataikban, a férfiak pedig kevesebbel is beérik – magyarázza – Ennek okai részben az evolúcióban keresendők. Azok, akiknek a viselkedése az érzelmeik elfedése miatt kevésbé kiszámítható, kevésbé lesznek kihasználhatók. Az evolúció mellett ugyanennyit számít a neveltetés, illetve a társadalom férfiaságról alkotott képe is. A túlságosan érzelmes, túl sokat lelkiző férfi, aki egyrészt kendőzetlenül feltárja az érzéseit, másrészt az átlagosnál empatikusabb, nem számít túl férfiasnak – a nők szemében sem. Számukra inkább a titokzatos, érzelmeit és szándékait elrejtő férfi jelent izgalmat.”

A férfiak érzelmeinek elrejtésével kapcsolatban Andrew Reinernek, a *Better Boys, Better Men* című könyv szerzőjének is hasonló tapasztalata van. „Rengeteg férfi interjúalanyom számolt be arról a bénító félelemről, amely az érzelmeik – többek között az intimitás iránti igényeik – felvállalását előzi meg – írja a *The New York*

*Times*ban publikált cikkében. – Attól rettegnek, hogy gyengének tűnnek a párjuk előtt, és így előbb-utóbb visszautasításban lesz részük. Sajnos az élet ebben sokszor őket igazolja.”

BENNE MARADNI AZ ÖLELÉSBEN

Függetlenül a fogalom definíciójától, az intimitást sok férfi elsősorban a szexen keresztül éli meg. Ahogy egyikük fogalmazott egy online platformon: „Mondj még egy olyan helyzetet, amikor egy férfi simogatást, ölelést kap, amikor a bőre a másik bőrével érintkezhet!” Véleményével sokan egyetértenek. Köztük Gábor, a negyvenes évei elején járó borász is. „Ahhoz képest, hogy nem szoktam a barátaimat és a családtagjaimat különösebben ölelgetni, puszilgatni, az intimitásról nekem mégis az érintés ugrik be először – kezdi a beszélgetést. – Elsődlegesen a párommal történő összebújás, simogatás, a végén szexszel. Valahol azt olvastam, hogy a férfit négy ember érintheti meg felnőttkorában: az orvos, a borbély, a feleség, illetve a szerető. Valami ilyesmit gondolok én is erről. Ahhoz, hogy az intimitás működjön köztünk, persze nem kell feltétlenül meztelennek lennünk. Előfordult, hogy már a párom kézfejének érintése, de akár csak a hangja is elementáris hatással volt rám. Emlékezetes az a pillanat is, amikor felöltözve benne maradtunk az ölelésben egy mezei hétköznapon, a nappali közepén.” Gábor szerint korral az intim pillanatok száma egyre csak nő. Ami



”ÉN IS SOKÁIG ÁLARCOK MÖGÉ REJTŐZTEM, JÁTSZOTTAM A VAGÁNY, MEGKÖZELÍTHETETLEN FÉRFIT, AKI OLYAN, MINT CLINT EASTWOOD: CSAK NÉZ A TÁVOLBA A HIDEG KÉK SZEMÉVEL, EGYSZER CSAK ELŐRÁNTJA A HATLÖVETŐT, RENDET TESZ, MAJD GYORSAN ODEBBÁLL.”



azonban az eltérő igényeket illeti, ezek egy ponton túl nehezen összeegyeztethetők. „A volt barátnőmnek extrém igénye volt az összebújásra, álomban pedig szinte teljesen körém tekeredett. Néhány hónap után úgy éreztem, fojtogat az egész, menekülnöm kell. Ha idáig eljutsz, valószínűleg jobb, ha tényleg odébb állsz.”

MAGASABB SZINTŰ BIZALOM

Gábor nem az egyedüli férfi, aki az intimitást leginkább az érintéseken keresztül éli meg, ugyanakkor vannak, akik az érzelmekre helyeznek nagyobb hangsúlyt. „Az intimitásnak elengedhetetlen része a gyengédség, az érintések, ahogy a szavak is, számomra az mégis elsősorban érzelmeket, közelséget jelent – ezt már Máté, egy kereskedelmi cég 28 éves középvezetője mondja. – Ahhoz képest, hogy nehéz körül írni, nagyon is tetten érhető. Egyszerűen érzed, hogy melyik az a különleges pillanat, mert gyengédebbek, lassabbak és érzékibbek lesznek a mozdulatok, őszintébbek a szavak. Sosem felejttem el, amikor a volt barátnőm szeretkezés közben először mondta ki, hogy szeret. A maga váratlanságával ez az egyetlen szó hihetetlen gátakat szabadított fel bennem fizikailag és lelkileg is. Ez pedig nem csak az akkori együttlétet tette teljessé. Más szintre került köztünk a bizalom, így az őszinteség is.” Máté szerint az intimitás idő kérdése is. „Többségünk egy párkapcsolat elején az alfahím álarca mögé bújjik. Az érzelmeink kimutatásával várunk, mert nem akarunk sérülni, illetve nem akarjuk siettetni a másikat. Amikor azonban eljön ez a pillanat, fontos magáról az intimitásról is beszélni. Nevén nevezni, és elmondani, kinek mit is jelent ez pontosan.” Beszélni róla sok férfinak okoz nehézségeket, állítja Máté, többek között neki is. Ennek okai az otthonról hozott mintákban keresendők. „Mi sosem beszéltünk a szüleimmel érzésekről – folytatja. – Apámnál ez a szó végképp tabunak számított, így saját magamnak kellett összerakni, hogy mit jelent nekem az intimitás, és hogyan tudom azt kifejezni, megélni a párommal. Ha őszinte akarok lenni, ehhez szükség volt egy nagy adag bátorságra. És ebben egyébként rengeteget segítettek a nők a saját érzéseik felvállalásával.”



AMIKOR MEGÁLL AZ IDŐ

Hasonlóan látja a kérdést H. Péter író is, aki azonban csak az ötvenes évei elején mert szembenézni az intimitással kapcsolatos vágyaival. „Sok férfitársamnál az intimitás kimerül a simogatásokban, a csókokban és az ölelésekben, miközben az valójában a lélek képződménye – állítja. – Befelé irányul és csendes, amelyet a mai zajos világban kevesen értenek. Ahhoz, hogy működjön, őszinteségre és bizalomra van szükség, és annak a biztos tudatára, hogy nem kell mindig erősnek lenned.

Nem kell mindig csinálni valamit, mutatni folyton valami bravúrosat. Én is sokáig álarcok mögé rejtőztem, játszottam a vagány, megközelíthetetlen férfit, aki olyan, mint Clint Eastwood: csak néz a távolba a hideg kék szemével, egyszer csak előrántja a hatlövetűt, rendet tesz, majd gyorsan odébbáll. Nemrég éltem meg először, hogy nem kell más bőrébe bújnom, nem kell védekezni, rendőrt állítanom minden egyes mondatom mellé. Hogy akadályok nélkül beszélhetek a vágyaimról, az érzéseimről, köztük a gyengeségeimről. A mostani párkapcsolatomból már rengeteg intim pillanatot tudok felidézni, olyat is, amelyhez még csak szavak sem kellenek. A legintimebb pillanataink egyike, amikor szeretkezés után az ágy szélére ülök, magam elé húzom a szerelmem, és belecsókolok a meztelen hasába. Ilyenkor mindketten úgy érezzük, hogy megáll az idő.”

ZSIGERI SZINTEN ÉREZNI, HOGY ÉLÜNK

Tévedés lenne tehát azt hinni, hogy az intimitás a férfiaknál egyenlő az öleléssel, a csókkal, a kielégítő szexszel. Annak számos arca él bennük, ahogy bennük, nőkben is. Mint sok minden más, ez is attól függ, hogy kik vagyunk, és hol tartunk saját magunk megismerésében. Hogy fel tudjuk-e vállalni az érzéseinket, a vágyainkat, a sebezhetőségünket. Bátorság kérdése lenne? Valószínűleg. Hosszú távon azonban nem kisebb a tét, mint a kötődés, az érzelmeink mélysége. Ezek pedig elengedhetetlenek ahhoz, hogy ne csak úgy „ellegyünk” a kényelmes és biztonságos, de valójában kissé kopott világunkban, hanem zsigeri szinten érezzük, hogy valóban élünk. ♦