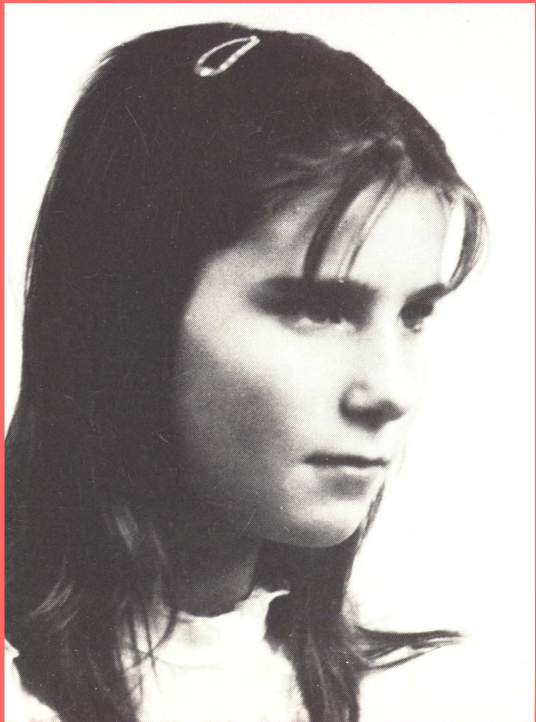


Christa Meves

# Élni akarok!



OMC  
Bécs



## ÉLNI AKAROK



Christa Meves

# ÉLNI AKAROK!

Levelek Márthoz  
Fiatalok problémái

Bécs, 1983

Az eredeti mű címe és kiadója:

ICH WILL LEBEN Briefe an Martina, Probleme des Jugendalters

© Verlag Weisses Kreuz GmbH Kassel

Egyházi jóváhagyással

Fordította: *Tatár Margit*

© 1983 OPUS MYSTICI CORPORIS VERLAG

(in Verbindung mit dem Österreichischen Pastoralinstitut)

A-1090 Wien, Boltzmannngasse 14. — Verlags-Nr.: 260

Druck: Novographic, Wien.

---

Rendelési cím: VERLAG OMC, A-1090 Wien, Boltzmannng. 14.

## TARTALOMJEGYZÉK

Előszó . . . . .	7
1. levél: Ki vagyok én? . . . . .	9
2. levél: Kisebrendűségi érzés . . . . .	13
3. levél: Divat és egyéniség . . . . .	15
4. levél: Vágy a szeretet után . . . . .	17
5. levél: Szerelem és szexualitás . . . . .	19
6. levél: Életre szóló döntés-e az első szexuális kapcsolat? . . . . .	21
7. levél: A szexualitás biológiája . . . . .	22
8. levél: Női vonzóerő . . . . .	26
9. levél: Szülők és bulik . . . . .	29
10. levél: A tablettá problémája . . . . .	30
11. levél: Szerelem és iskola . . . . .	34
12. levél: Semmit se jó elsietni . . . . .	36
13. levél: Útjelző az életre . . . . .	38





## ELÖLJÁRÓBAN

Az OMC kiadó első éveiben, 1963-ban két kis füzetet adott ki: *Pereira: Őszinte beszéd fiúkkal* és *Anna-Marie: Őszinte beszéd lányokkal*. E füzetek nagy érdeklődésnek örvendtek, és hamar elfogytak.

Azóta 20 év telt el, egy generáció nőtt föl, a világ megváltozott körülöttünk, és a fiatalságot is más problémák foglalkoztatják, bár a lényeg ugyanaz maradt. Keresik életük irányvonalát, keresik a választ az élet továbbadására. Ezekre a régi kérdésekre akarunk új válaszokat adni és az új kérdéseket úgy megválaszolni, hogy összhangban legyenek az örök isteni gondolással.

Christa Meves német pszichológusnő könyvét találtuk erre megfelelőnek. Nem jámbor szavakkal, hanem az életből ellesett helyzetek megvilágításával akarja a mai fiatal lányt ránevelni istenadta nemiségének helyes megélésére. Ez a kis füzet a ma megszokott nyíltsággal beszél mindarról, ami régebben „tabu” volt, hogy a serdülő megtalálja élete célját, és meglelje a mélyebb lelki békét, a szív okosságát, a teljesebb boldogságot, és eljusson az atyai házba Istenhez. A szülőknek, nevelőknek és minden serdülőnek készséggel adja kézbe ezt a füzetet:

A KIADÓ

## Előszó

Nekünk, nőknek nagyon egyszerű az életünk. Mindnyájukban, amikor bontakozni kezdünk, egy csapásra fölébred a szeretet, és az élet központi problémája lesz. Szeretünk egész szívvel, teljes odaadással egy férfit, a magunk vagy a mások gyermekét, barátokat, gyengéket, betegeket, öregeket, elnyomottakat. De szeretjük az életet is, szépségét és ragyogását, a természetet, a művészetet és az apró kis örömeket. Mi, nők szeretni akarunk, és érezzük, hogy ez a helyes. Tudunk és akarunk szeretni, hacsak el nem vonják tőlünk azt a táptalajt, amely szükséges ahhoz, hogy ez a képességünk kivirágozzék. Tudunk és akarunk is szeretni. A nehézség csak abban van, hogy veszendőbe mehet ez az adottságunk, amely föladata és egyben célja is életünknek. A csalódások megkeményíthetnek, a kapott sebek érzéketlenné és tompává tehetnek. A szerelem olyan útra csábíthat, amelyen kifosztottá, meggyalázottá és lelkileg összetörtté válhatunk. Ezért a szerelem föllobbanásakor se legyünk megfontolatlanok. Nagy elbizakodottság lenne azt gondolnunk, hogy kellő vezetés nélkül, egyszerűen belevethetjük magunkat a szerelem világába, mert érzelmeink csalhatatlanok. Segítségre szorulunk, hogy fölhívják figyelmünket az útjelzőkre. Segítség nélkül nem érhetnénk célba! Bölcs dolog ezért, ha a jótanácsot meghallgatjuk, ha elolvassuk, miről is írnak az okos könyvek. Tudnunk kell, hogy nem lehet mindent visszacsinálni, jóvá tenni, amit elpuskáztunk. Tönkre is mehetünk ebben az életben. Azért írtam ezt a könyvecskét, hogy ez okos, szeretetreméltó lányokkal meg ne történjék.

*Christa Meves*

## KI VAGYOK ÉN?

*Kedves Márti!*

Asztalomon a sok mai levél között itt volt a tiéd is. Nem ismerlek, mégis közelállónak érzek azáltal, ahogyan szorongó kérdéseid zsákját kiborítod eléem, és türelmetlenül reménykedsz abban, hogy megoldatlan problémáidtól megszabadíthatlak.

Gondolom azért vagy ilyen bizalommal irántam, mert fogadóóráimon már sok leány ült itt nálam, és hasonló kérdéseiket, problémáikat ugyanilyen őszintén tárták eléem, mint te. „Szüleim nem értenek meg – panaszkodik sok leány – hogyan segíthetnék ezen?” „Nálunk csaknem mindig veszekedés van, ha este el akarok menni” – mesélik mások. „Tűrnöm kell-e, hogy idősebb testvéreim dirigáljanak?” – kérdezik többen. A mai fiataloknak nemigen tesszik, ha kifaggatják őket. Sokan, mint fiatal óriások lépnek az életbe, felszínes pökhendiséggel, bosszantó tudálékos-sággal, és azzal a téves elképzeléssel, hogy (csak azért mert fiatalok) mindenben nekik van igazuk. Pedig aki azt hiszi, hogy neki már nincs szüksége további tapasztalatokra, mert már elég okos és bölcs, annak már kilátása sincs arra, hogy ismereteit gyarapítsa. Csak aki kérdez, aki végiggondolja az eseményeket, akit foglalkoztatnak élményei, csak annak van lehetősége arra, hogy előbbre jusson. Azért az olyan fiataloknak, mint te, mindig nagyon örülök. Ti éltetitek bennem a reményt, hogy a sok elzárkózott fiatal ellenére is él még az ifjú nemzedékben a tisztánlátás vágya.

Ezért a remény nyújtásért hálás vagyok neked. Hiszen csak az emberhez méltó jövő reménye adhat bátorságot a jelen élethez. Ezért kapsz postafordultával választ leveledre, bár tudom, hogy csak az egészen erősek viselik el az

## KI VAGYOK ÉN?

„azonnali válasz” kényeztetését. Na ne gondold, hogy én olyan „levesláda” vagyok, ahol a megoldások készen találhatók, vagy ahol az egész kérdéshalmazt egyszerre föl lehet dolgozni. Csak lépésről lépésre haladhatok, levélváltás formájában. Láthatod készségemet, de hogy a megoldásból lesz-e valami, az már kettőnkön áll.

Leveledben azt kéred, magyarázzam meg neked, miért érzed magad most úgy, mintha az eddigi életedet átaludtad volna, mintha most ébredtél volna föl. Ha kinézel az ablakon, olyan minden, mintha idegen és mégis jól ismert lenne, új és sokatmondó benyomást kelt benned. Nyugtalan vagy emiatt, és szeretnéd tudni, hogy mit is jelent ez.

Először is gratulálok ehhez a tapasztalatodhoz, mert ez annak a jele, hogy öntudatod új fokára jutottál, ami nem is olyan magától értetődő. Létünk kezdetén teljesen öntudat és emlékezet nélkül élünk. Gyermekkorunk hosszú évei kevéssé tudatos életszakaszok. Legtöbbször mintegy kulcslyukon kukucskálunk a valóság birodalmába, és csak parányi, egészen elhatárolt részét látjuk. Ha viszont épen megőrizzük éles hallásunkat és jó érzékelő képességünket, akkor a te korodban gyakran úgy tűnik, hogy azt a vidéket, amelyen eddig csak éldegéltünk, most magasabbról, mintegy kilátótoronyból pillantjuk meg. Többet látunk, más szemszögből és sokkal világosabban. Úgy érezzük, hogy eltávolodunk, és elszakadtunk mindentől. Megéljük a magány érzetét. Már nem kapcsolódunk a dolgokhoz, mintha bennük élnénk, vagy hozzájuk nőttünk volna. Ez az élmény izgalmas, de egyben ijesztő is. Nemcsak a környező világ dolgai vesztik el korábbi meghitt jellegüket, hanem saját magunkat is egészen másképpen látjuk: mások vagyunk, mint a pajtások és a barátnők, mások mint a szülők és a rokonság. Ezzel — végre tudatosan — valami nagyon fontosat

## KI VAGYOK ÉN?

és igazat élünk meg. Egyikünk sem olyan, mint a másik, senki sincs úgy a másikhoz kötve, hogy azonos lenne vele. Mindegyikünk teljesen önálló: ő saját maga, aki nem cserélhető föl senki mással. Földünk három és fél milliárd lakója közül egyik sem megisméltése a másiknak. Megváltozott életérzésed azt jelenti, hogy kiindulóponton állsz. Most nyílik először lehetőséged arra, hogy bizonyos távolságból, a saját szemeddel ismerd meg a környező világot, és kutasd összefüggéseit. Csakis az elszakadásnak és a különállásnak ezen a fokán, elfordulva a körülvevő világtól, tudod önmagadra irányítani tekintetedet. A változás új képességgel gyarapított, és ez új távlatot ad a megfigyelésedhez. Kérdegetni kezded magadtól: Ki vagyok? Igazában milyen vagyok belülről? Milyen a jellemem? Ezeket a kérdéseket csak akkor vethetjük föl, ha rájöttünk, hogy különállóan, sőt magányosan élünk sok „idegen” között.

Szeretnéd, ha saját szobád lenne, írod. Nem kívánsz ikerpárként együtt lakni egy évvel fiatalabb hugoddal, Évivel. Szeretnéd a saját ízlésed szerint berendezni „barlangodat”. Látod, ez az első követelménye a most elért fejlettségi foknak. Most igényelsz először olyan környezetet, amely igazán a tiéd, és majd egyéniséged bélyegét viseli. De azt is tudnod kell, hogy ez a kívánság nem csupán a saját szobára irányul. Óhajod többet fejez ki. Azt mondja, hogy lelked benső világát ugyanígy, egyéni elgondolásod szerinti egyszerűségben, sajátos módon akarod megteremteni. Ezért támad föl benned az egyedüllét utáni vágy. De gondolj arra, hogy csökönyös követelődzés nem vezet célhoz. Tárnyilagos megokolással kérjed inkább szüleidet. Azt is tudnod kell, hogy pusztán a falaknak különleges díszítésével, falragaszokkal még semmi sem történt. Te alapjában arra vágyol, hogy megtaláld sajátos lelki-szellemi for-

## KI VAGYOK ÉN?

mádat, önmagad egyéni életalakítását. Ez nem könnyű. Sőt létre sem jön, ha a frissen kiharcolt egyedüllétünket a szüntelenül bömböltett zenével újra tönkretesszük. Csak akkor valósulhat meg, ha előfeltételként vállaljuk a magányt annak érdekében, hogy eljussunk önmagunkhoz. Hogy elgondolkodhassunk magunkról, ahhoz csendre van szükségünk. Életedben először van meg az a szédítő lehetőség, hogy szerződést köss önmagaddal. Most először van benned együtt a kettő: a létező cselekvő rész és a megfigyelő, kritikus rész.

A bátyád, amint írod, azt mondta: újabban nagyon hiú lettél, mert gyakran és hosszasan nézed magad a tükörben. Te viszont úgy érzed, hogy félreismer. Az biztos, hogy szépíteni szeretnéd magad. De a tükörbe nézelődés többet mond: meg akarod ismerni magadat, tudni akarod, milyen is vagy. Ehhez ismerned kell a külsődet is, az alakodat, arcjátékosodat, vonásaidat. De a tükörbe vetett tekintetteddel még többet akarsz: a tükörképen át saját belső világodba akarsz betekinteni. Megteheted ezt a tükör előtt is, de csak akkor, ha a tükörképtől elfordítod a tekintetedet, és saját benső világodra figyelsz.

Próbáld meg! Örömmel várom válaszodat.

*Szeretettel: C. M.*

## KISEBBRENDŰSÉGI ÉRZÉS

*Kedves Mártil!*

A tükörbe nézés siralmasan végződött, írod. Úgy gondold, neked nem sikerül ábrázatról belső világodra következtetni.

Hogyhogy? Persze, mert már a külsőddel sem vagy kibékülve. Küldtél egy fényképet is. A kép csinos, egészséges, vidám, feltehetően okos embert ábrázol. Nekem pedig az ellenkezőjét akarod bebizonyítani: azt, hogy külsőd a teremtés selejtje, és hogy te sajnálatos és tagikus módon ebbe a „huzatba” vagy belekényszerítve. Fölsorolod összes szépséghibáidat: szeplők, széles orr, a rövidlátás veszélye (hamarosan szemüveget kell hordanod, írod). Fehér bőrod nem barnul le olyan szépen, mint sok osztálytársnődé. Ezenkívül kicsi, kövér és egészben véve csúnya vagy. És ha a külsőről a belsőre lehet következtetni — akkor ugyan megsütheted az egészet —, mert ha ez a tény igaz, akkor ezen a téren is csupa átlagos és kellemetlen derülne ki.

Először is el kell ismernem, hogy igazad van. Szavaidból igazság- és valóságérzeted beszél. Első levedben jól megbíráltad környezetedet, aztán elmondtad a véleményedet szüleidről és testvéreidről. De ez csak akkor igazságos, ha magadat is kritikád erős nagyítójával vizsgálod. Igen, itt vannak ezek a szeplők! Egészen jól láthatók a fényképen is. Előbb is léteztek már, csak akkor nem törődtél velük. Most, hogy tudatosultak benned, zavarnak és bosszantanak. Ha ezek nem lennének, akkor lenne valami más: rövid felsőajak, előnytelen fogsor, szöghaj vagy valami egyéb. Kifogástalan, tökéletes szépség tulajdonképpen nem létezik, és a kritika nagyítójával minden levesben találhatunk egy vagy akár több hajszálat is. Te azonban szeretnél szép lenni — írod — de hát ha egyszer nem vagy az. Akkor mi

## KISEBBRENDŰSÉGI ÉRZÉS

van? Már a hozzáállásodból ezekhez a problémákhoz nagyon sokat megtudhatsz a tükör mögötti belső „arcodról”, alakuló jellemedről. Megpróbálkozhatnál műtéti beavatkozásokkal, amennyiben egyáltalán lehetséges. A széles orrot néhány órás operáció és mű orrcsont segítségével keskennyé és nemes ívelésűvé alakíthatják. Hatásos bőrkezeléssel a szeplőket eltüntethetik, az alacsony termetet hormonkezelés útján próbálják megnövesztetni. Nem éppen kövér, de neked kövérnek tűnő alakod ellen szedhetsz soványító pasztillákat vagy koplalhatsz is. Sok leány járja az erőszakos megváltoztatások útját. Teszi ezt anélkül, hogy a belőlük származó károkra és egészségük veszélyeztetésére gondolnának, amelyet így gyakran végképpen eljátszanak. Eljátszák pedig az olyan embernek toporzékoló ellenkezésével, aki nem hajlandó sem másokat, sem önmagát olyanak elfogani, mint amilyen. Ez a kemény, kétségbeesett dac az önmagunk fölötti csalódásból születik, és a türelmetlen kapkodás jele.

Életkorod túlzó kritikájának van előnye is. Hozzásegíthet, hogy ne tartsd magadat jobbnak másoknál. Segíthet abban is, hogy önállóan kötődésektől felszabadulj, és saját ítélőképességed szerint építsd föl életedet. Visszaél ezzel a szép feladattal az, aki alakjának megváltoztatására fordítja minden erejét, akkor is, ha az egészségének károsodásával jár. De félreérti a kritika jelentőségét az olyan leány is, aki folyton csak pironkodik saját maga miatt, csigabiga módjára a házába bújlik, és azt hiszi, hogy őt az ilyen vagy olyan külső hiányossága miatt nem lehet szeretni. Az ilyen viselkedéssel, vagyis az elégedetlen és önmagát sajnáltató magatartással, a visszahúzódással és a magába-zárkózással leszünk csak igazában fogyatékosak!

Az eltúlzott kritikának ezt a váratlan jelentkezését vi-



## KISEBBRENDŰSÉGI ÉRZÉS

szont ki is használhatjuk. Az éles megfigyeléssel többletet hozhatunk ki magunkból. Minden külső tökéletlenségben, sőt általuk – éppen sajátos jellegük révén – fölismerhetjük egyéni sajátosságainkat. Igenis, kihozhatunk valamit abból, hogy mások vagyunk, mint a többiek. A kissé fakó szőkeséget egy feltűnő szemüveggel megszépíthetjük. A rusztikusot, a szeplők kihívó vidámságát hangsúlyozhatjuk, és összhangba hozhatjuk olyan öltözékkel, amelyik jól illik ehhez az adottsághoz. Éppen olyan kedves lehet a Mariskák pirosposzsgás arca, mint a halvány előkelőségeké, ha azt a magukénak vallják, és őszintén megélik.

Kedves Mártikám, csak ha elfogadjuk önmagunkat, akkor leszünk igazán szépek, elevenek, ragyogóak és így vonzóak, kisebb-nagyobb szépséghibáink ellenére is.

*Szeretettel ölellek: C.M.*

## DIVAT ÉS EGYÉNISÉG

*Kedves Márti!*

Valóban igen jelentős kifogást hozol föl legutóbbi levelemre írt válaszodban. Nem tudod elfogadni így önmagadat, mert túlságosan ellentétben áll korosztályod mai szépség-élményével. Azt írod: a butikokban tömegével lógnak a 36-os és 38-as méretű, örült jó ruhák. Viszont 40-estől kezdve kevés a csinos konfekcióárú. Ezenkívül a karcsúbb típusoknak nagyobb a sikere. Ma aki divatos akar lenni, nem lehet több 47-52 kilónál.

## DIVAT ÉS EGYÉNISÉG

Igen, Márty, divatosnak kell lenned, ezt belátom. De miért kell valakinek a te korodban olyannak lenni, mint a többiek? Nemcsak a te korodban, hanem mindig olyan akar lenni az ember, amíg nincs elég lelki ereje elviselni, hogy ferde szemmel nézzenek rá a többiek, ha más mint ők. Igazad van: mindaddig, amíg valami jobbat föl nem fedeztünk, tiszta hülyeség lenne másképp viselkednünk, mint a többiek. Egyideig nyilván végig kell csinálnunk velük mindent: a bolondságokat, a divatot is.

Egy ideig tudatosan egy kalap alá kell kerülnünk a többiekkel. Így éljük meg az együvé tartozást kortársainkkal, akikre az életben szükségünk van. Nem rekedhetünk az ajtón kívül. De hamarosan rájössz arra is, hogy ez semmiképpen sem lehet fejlődésed végcélja. A mások közt tapasztalt idegenség érzeted máris ezt mutatja, hogy valami arra ösztökél: ne csak másokhoz, hanem saját magadhoz is igazodj. Ha már jó sokáig együtt úsztál a divatáramlatokkal, egy szép napon észreveszed, hogy többé már nem is olyan érdekes az egész. Akkor talán arra is ráébredsz, hogy igazában nem leszel szebb, ha zörgő csontvázzá fogyasztod le magadat csak azért, hogy a 36-os ruha rád menjen. Talán azt is megéled, hogy a magad tervezte poncsóban vagy ruhádban eredetibbnek és sokkal szebbnek látszol, mint eddig, mert ezeket a ruhákat a saját megfigyeléseid alapján és a saját elgondolásod szerint magad készítetted önmagadnak. Azt is észreveszed majd, hogy azok a fiúk, akik együtt úsznak a divatáramlattal, figyelmen kívül hagyják ugyan téged, viszont nagyon érdekes leszel azok számára, akik már szintén eljutottak saját maguk fölfedezéséhez. Viszont ezek az értékesebbek, akikkel kezdhetsz is valamit.

*Szeretettel: C.M.*

## VÁGY A SZERETET UTÁN

*Kedves Márti!*

Csodálkozva kérdezed, hogy honnan tudom, hogy annyira érdekelnek a fiúk, és kimerítően beszámolsz szerelmeidről. Akkor kezdődött el, amikor Péterrel tízéves korodban a vásárbán voltatok: te mézeskalácsszívet adtál neki, rajta e felírással: „Mindent szeretetből”, ő pedig piros papírrózsát lőtt neked a céllövöldében. Elmondod, hogy ez egyszerűen elmúlt, te pedig fülig szerelmes lettél a német tanárodba, és azt kívántad, hogy haljon meg a felesége, akkor te összeházasodhatnál vele. Most egy felsős fiúért rajongsz, akivel minden reggel találkozol, és más vágyad sincs, mint-hogy végre észrevegyen. Azt kérdezed, hogy ez abnormális dolog-e?

Á, dehogymárti, semmiképpen sem! Így vagyunk te-remtve, és ez így van rendjén. Hiszen mit is akar ez a „valami” benned és tőled? Meg akarja keresni és találni azt a férfit, akivel boldog lehetsz. Ez vonz téged a másik nemhez. Azt érzed ugyanis, hogy a férfiak rejtélyesen mások: általuk megismerhetsz valami előtted ismeretlent. Úgy reméled, hogy valami nagyszerűt, valami egészen csodálatosat találsz. Azt a valakit keresed, aki majd olyannak ismer téged, amilyen valójában vagy, egész lényében szeretetre-méltó embernek, és ezért szeret majd téged. Talán már azt is keresed, aki nagyon erős és jó, aki rátermett arra, hogy gyermekeid édesapja legyen. De a tulajdonképpeni probléma abban rejlik, – és ez lappang kérdéseid mélyén –, „Hogyan sikerül az igazit, a hozzám való férfit megtalálnom?” Erre sok felnőtt nevetve és fejcsóválva csak ennyit mondana: „Ez semmiképpen sem lehet egy tizenéves problémája! Először nőjön be a fejélagya!”

Akik így beszélnek, azok legtöbbször már elfelejtették

## VÁGY A SZERETET UTÁN

vagy elfojtották magukban annak emlékét, hogy hogyan is ébredezett bennük a szerelem. A benned élő természet sokkal komolyabban vesz e tekintetben téged. Fölébreszti érdeklődésedet a fiúk iránt, keresésre és tapasztalatgyűjtésre küld. Csak így tanulsz meg apránként különbséget tenni, és megtalálni majd azt, aki az „igazi” lesz számodra.

Egyet viszont tudnod kell: a természet ösztönözve készíttet bennünket, de nem dönthet helyettünk. A tapasztalatszerzés nem a természet dolga, hanem a mi éber tanulni akarásunk feladata. Péternél a mézeskalácsszív esete után megérezted, hogy igazában semmi sem köt hozzá. Ő még a cowboykorszakban él, amit te már ostobaságnak tartasz. A némettanárral kapcsolatban megérezted, hogy a feleségének rosszat kívánni gonoszság. Az asszonytól elvenni a férjét, helytelen. Egyébként egy harmincötéves férfi érdeklődése egy ennyire fiatal lány iránt ritkaságszámba megy. Egyszerűen túl nagy a korkülönbség és az élettapasztalatok különbsége. Megérezted, hogy első szerelmeid inkább a vágyálmok, mintsem a valóság terén mozogtak. Álmodozásaid most kezdenek közelíteni a valósághoz. Nagyon érdekel, hogy időközben közelebb jutottál-e „titkos ideáloddhoz”?

*Öllemek: C. M.*

## SZERELEM ÉS SZEXUALITÁS

*Kedves Márti!*

Ismét egy igazi Márti-levél tőled, tele vívódással, türelmetlenséggel és viharos temperamentummal. Igazi fergeteg vagy!

Egy iskolai ünnepségen ismerted meg őt, amint írod. Utána a büfében üldögéltetek egy ideig, és hazafelé, az autóban kaptad életed első igazi csókját. Most egyszerűen „odavagy” a boldogságtól, és kérdésekkel ostromolsz. Azt gondolod, hogy Tamás a maga tizenkilenc esztendejével már egy „igazi” férfi, aki biztosan le is akar majd veled feküdni, hiszen ez már így megy a mai fiataloknál, — és mivel te annyira szereted őt, hát szívesen meg is tennéd. Segítsek neked: „Ajánlható-e a fogamzásgátló tabletta? Hogyan lehet hozzá jutni? Mi mást tart helyesnek?” Azt írod, hogy folyton azon gondolkodol, hol is kellene a dolognak megtörténnie: az autóban vagy az erdőben, otthon, amikor a szüleid elmentek hazulról, vagy az ő kuckójában, ahol egyedül lakik?

Teljesen megértelek, Márti! Élénk és jószándékú lényedre vall, hogy Tamásnak azonnal mindent, magadat is testtől -lelkestől oda szeretnéd ajándékozni. Ezért így érvelsz: sokaknak, pedagógusoknak és pszichológusoknak is az az álláspontja — és álláspontjuk biztosan nem képtelenség —, hogy minden szexuálisan érett embernek joga van szexualitása egészséges kiéléséhez. Vigyázz, Márti, ne fuss mindjárt minden olyan vélemény után, amelyet a háztetőről csiripelnek a verebek. Először gondolkozz rajta, vajon magadévá teheted-e, illik-e hozzád? Aztán felelj a kérdésre, hogy személy szerint te hogyan állsz a szexualitással? Valóban követeli-e a tested? Vagy csak mások példája hat rád? Testedben a szexualitás csakugyan olyan ele-

## SZERELEM ÉS SZEXUALITÁS

nen jelentkezik-e, és annyira követeli-e jogait, mint a gyomrod, amikor éhes vagy? Erről – bár egyébként teljesen nyílt vagy – semmit sem írsz.

Leveledből viszont kitűnik, hogy egész nap Tamásra gondolsz. Szeretnél mindig vele lenni, vele beszélgetni, őt simogatni, csókolgatni, neki főzni, és már hozzá is fogtál, hogy sálat köss neki. Mi ez a vágy benned? A gondoskodás, a megismerés és a közelség vágya ez. Így aztán magadtól rájössz, hogy a szexualitást te még egyáltalán nem igényled, vagy talán minden felvilágosultságod ellenére, félsz is kicsit tőle. „Végeredményben – írod – az ember még azt sem tudja, hogy milyen érzés az.” Azt is kérdezed, vajon ezek a gondolatok azt jelentik-e, hogy „szentfázék” módjára gátlásokkal vagy tele. Nem, Mártyi, megnyugtatlak: ezek egészen normális és ésszerű gondolatok. Az a lány, aki nem ismer ilyen ellentmondásos érzéseket és nem gondolkodik rajta, hanem ész nélkül teljesíti a fiú minden szexuális kívánságát, az – tapasztalatom szerint – még nem elég érett, vagy pedig szeretetlen környezetének hideg légkörében annyira didereg, hogy a biztonság utáni mohó vágyat összetéveszti a szexuális vágygal.

Arra a kérdésre pedig: „Tulajdonképpen miért is ne?” azt mondom, hogy felnőtt ember „nagy” vállalkozásokba nem ugrik bele hanyatt-homlok, hanem vár, figyel és tapasztalatokat gyűjt. Ismered-e már egyáltalán Tamás szavahihetőségét? Vajon olyan jó, megbízható és szeretetreméltó -e, mint amilyennek te gondolod? Jó volna, ha közelebbről megismerhéd. Akkor mérhetnéd föl jobban, hogy milyen lesz a helyzeted a szoros szexuális kapcsolat esetén.

*Várom válaszodat: C. M.*

## ÉLETRE SZÓLÓ DÖNTÉS-E AZ ELSŐ SZEXUÁLIS KAPCSOLAT?

*Kedves Márti!*

Leveledből azt érzem, hogy nem vagy velem teljesen megelégedve. Kicsit bizalmatlan lettél. Titokban azon töprengsz, hogy talán ez is egyike azoknak a prüd nénikéknek, akik befolyásolni szeretnék az ifjúság élvezetvágját. Majd kicsit durcásan megkérded, hogy olyan életre szólóan nagy elhatározás-e, ha úgy döntesz, hogy Tamásnak adod magad. Persze, csalódás is lehet. De akkor egyszerűen kész, vége, és jobbat keresünk. Arra is hivatkozol, hogy én ajánlottam a tapasztalatgyűjtést.

De tapasztalatokat gyűjteni és ártani magunknak: ez két különböző dolog. Ha meg akarjuk ismerni a Föld vonzóerejét, jobb ha egy jelentélen tárgyat dobunk ki az ablakon, mintsem magunk ugrunk ki. Az a döntés, hogy valakivel szexuális kapcsolatra lépünk, alapvető, mélyreható elhatározás, és visszavonhatatlan élmény. Sok nő azért gyűlöli meg idővel a férfiakat, mert ha ösztönüktől hajtva, felelőtlenül egy nem kívánt gyermeknek adnak életet, magukra hagyják barátnőjüket a gonddal és a bajjal. Másoknál száználmas sietséggel megy végbe az egész, mert félnek, hogy megzavarják őket. Az élmény nem lesz az, amit minden nő remél. Nem nyílik ajtó az újabb és teljesebb szerelem világára. Sokaknál nem várt fájdalomérzéssel párosul az aktus, anélkül, hogy a fiatalember ebből gondot csinálna. Viszont másoknál azért nem megy az egész, mert mindketten csak ügyetlenkednek, és megszegyenüléssel, undorral vagy utálattal végződhet a dolog.

Ezért tégy megfontolt elhatározásokat. Terveid és ábrándjaid szükségesek és fontosak. Viszont a te korodban mindez túl korai. Hiszen nemcsak neked kell Tamást egész szívvel szeretned (pillanatnyilag teljesen el vagy tőle bűvöl-

## ÉLETRE SZÓLÓ DÖNTÉS-E AZ ELSŐ SZEXUÁLIS KAPCSOLAT?

ve), hanem az ő szerelmének is ki kell bontakoznia. Ez viszont nem megy egy csapásra máról holnapra. Gondolj erre, ha ismét találkoztok!

*Ötel: C. M.*

## A SZEXUALITÁS BIOLÓGIÁJA

*Kedves Márti!*

Most aztán igazán dühös vagy rám, és azt kérdezed, mit jelent az, hogy Tamás szerelmének előbb ki kell bontakoznia. Végül is ő szeret téged. Megmondta mindjárt az első este. Csókjával be is bizonyította, és azóta is folyton erősítgeti. Ezenkívül nyilván a szexualitása is ösztökéli, hisz erre neked bizonyítékaid vannak. Mindez nem lenne elegendő jele szerelmének? Igen, Márti, nálunk nőknél bizonyára elég lenne, de a férfiaknál nem egészen ez az eset. A természet úgy rendezte be, hogy az élet továbbadásával kapcsolatban ők legyenek az aktív partnerek. Ennek érdekében 13-14 éves koruktól kezdve megindul náluk a szexuális hormonok termelése, ami nemi aktivitásukat rendkívüli mértékben fokozza. Testoszteron a neve ennek a férfi-hormonnak. Egyidejűleg ingerlően kezd hatni rájuk e korban a környező világ sok területe. Nemi ingert jelent számukra a női test, a lányok lába, a ringó csípők, a feszes blúz alatti mellek, a lobogó haj, a pulóver és a nadrág között kikandikáló bőr. Ezek a kislányokat nem érdeklik, a fiatalemberekre azonban izgatóan hatnak. Mindez se nem jó, se



## A SZEKUALITÁS BIOLÓGIÁJA

nem rossz, még csak nem is különösebben emberi jelen-ség. Párázás idején ugyanis az állatoknál is hasonló tünetek-vel találkozunk. A szentjánosbogár nősténye világít, sok emlősállat bizonyos megváltozott szaggal vonzza magá-hoz partnerét, másokat a különleges mozgás, illetve külön-leges izgató színváltozás ingerel. Az ilyenfaja előzmények-nek élettani feladatuk van. A szaporodás szolgálatában áll-nak, a természet nagy tervébe tartoznak: a fajfenntartás, az élet továbbadása és megújítása a cél. Mi, emberek is be-letartozunk az élőlények nagy birodalmába, ránk is érvé-nyesek a természet törvényei. Az egyes női sajátosságok vonzóereje a kiváltó ingerek közé tartozik. Ezek még nem érintik személyes embervoltunkat. Csak miután az ösztö-nök törvényei között jól kiismertük magunkat, amelyeknek mi is alárendeltjei vagyunk, akkor nyílik rá lehetőség, hogy úrrá legyünk fölöttük, és ne maradjunk vak, öntudatlan szolgái. Csakis így teljesítünk valami sajátosan emberit, ami megkülönböztet az állatvilágtól.

Így tehát nekünk nőknek nem kell túlságosan beképzelt-nek lennünk, ha tetszünk a férfiaknak. Ez csak azt mutatja, hogy jól bánunk a bennünk lévő vonzóerővel. De ez az in-gerelő hatás nem sokban különbözik attól, ahogy a nőstény-madár fölhívja magára a hím figyelmét. A piros leányszáj is hívogató, méginkább az erősen kifestett ajak. Az ajakcsók pedig már ajtót nyit, reményeket ébreszt, és megmozgatja a szexuális ingereket. Az elbűvölt férfi szerelmi vallomása, szexuális felindultsága semmiképpen nem jelenti, hogy ez az érzés személy szerint nekünk szól. Hogy az élettani lel-kesedésből fakad-e majd valódi, személyhez kötött szere-lem, azt csak hosszabb ismeretség után tudhatjuk meg. Mivel ezt igen kevesen tudják, így nem is fontolják meg, hanem nagy elragadtatásukban hagyják, hogy a „szerelmi

## A SZEXUALITÁS BIOLÓGIÁJA

bizonyítékok” megtévesszék őket. Később nagyot csalódnak, amikor a közelebbi ismeretség megmutatja, hogy milyen kevés a közös vonás személyiségükben. Akkor az egész kapcsolatot majd idegenként élik meg. Erre gondoltam, amikor Tamás szerelmének kibontakozásáról írtam.

Tudja-e majd Tamás benned azt az egyetlen Mártit szeretni, aki számára a három és fél milliárd emberpéldány közül egyedül adott? Vagy pedig csak a „típus nőt” keresi? Ez csak fokozatosan mutatkozik meg. Neki is, neked is idő kell ahhoz, hogy kölcsönösen megismerhessétek egymást. Ha ezt elsietjük, egyszerűen természetünkre, ösztöneinkre hagyatkozunk, és attól várjuk, hogy a nagy szerelmet meg hozza, akkor az a veszély áll fenn, hogy Márti emberi lényé olyan sebeket kap, amelyeket sokáig nem hever ki. Lányokkal folytatott beszélgetésekből szerzett tapasztalataim azt mutatják: kemény, nehezen elviselhető csalódás az, amikor be kell magunknak vallani, hogy csupán az ösztönös biológiai vágyak áldozatai lettünk. Gyakran a fiú maga sem tudja, hogy pusztán csak ezért foglalkozott a kislánnyal. Ha már elérte célját, és társai „klassznak” tartják, akkor vége a szerelemnek. Összezsugorodik, mint a kilyukasztott léggömb. A lány utána jogosan érezheti magát lealacsonyítva, bizonyos fokig megbecstelenítve. Érzése föltétlenül igaz, hiszen csak mint „nöstényt” tekintették, nem mint embert: Márti azt remélte és várta, hogy őt magát, a lelkét, a szellemét, egész egyedi sajátosságát szeressék, ne csupán a testét.

Az ilyen megfontolásokból adódik a baráttal való kapcsolat „stílusa”. Ha úgy látom helyesnek, hogy nem vágok bele ész nélkül holmi kalandba, akkor kezdettől úgy állok hozzá, és nem provokálom partneremet. A fiút nagy erővel sodorja a biológiai ösztön. Túl erős próbatétel számára, ha

## A SZEKUALITÁS BIOLÓGIÁJA

olyan helyzetekbe sodorjuk, ahol maguktól leomlanak a környezet adta akadályok: elmegyünk vele egy ún. „zavartalan kéglibe”, vagy magányos éjszakai autózásra, vagy hétvégi sátorozásra. Nem tudja megállni ezeket a próbatételeket anélkül, hogy ösztönei el ne ragadnák. Ezt tudnunk kell, és tekintettel kell lennünk rá, védünk őt saját természetének erejével szemben.

Akadnak más, sokkal alkalmasabb helyzetek arra, hogy jobban megismerjétek és megszeressétek egymást: például hazakísérés iskola után, vagy ha kedélyesen elbeszélgettek egy presszóban. Az együtt látogatott rendezvények élményeit utána egymással megbeszélhetitek. Meg is hívhatod magadhoz, szüleid tudtával, olyankor, ha ők is otthon vannak. Társaságban, családi körben jobban megismerhetjük valakinek a mindennapos emberi magatartását, mintha egyedül vagyunk vele. Jó, ha azt is tudod, hogyan viselkedik a fiú társaival szemben. Tud-e kapcsolatot teremteni és összedolgozni velük? Hogyan viselkedik a családjával? Tud-e alkalmazkodni bizonyos helyzetekhez? Együttérez-e másokkal? Tapintatos-e az idősebbekkel? Az ilyen szempontok nem együgyűek vagy régimódiak. Ellenkezőleg, ezek az első lépések az igazi emberi szerelem kialakulásához.

*Öllemek: C. M.*

*Kedves Márti!*

Nagyon örültem levelednek. Olyan boldogan írsz a Tamással töltött órákról. Írod, hogy beszéltél vele problémáidról. Figyelemesen meghallgatott, és egyetértett veled. Látod, megteremtettétek az alapot, amelyen tovább építhettek, és előbbre juthattok. Örülök, hogy magadtól rájöttél, hogy beszélned kell Tamással, és meg is indokoltad álláspontodat. Ez nagyon fontos, mert különben a fiú manapság csak bosszankodik ezen. Nem érti, hogyan viselkedhetik egy lány másképpen, mint ahogyan azt a szexlapok írják. Felmerül benne a kérdés, hogy az egész talán szexuális gátlás csupán. Manapság ezt számárságnak és maradi dolognak tartanak. Tudnia kell ezért a fiúnak, hogy itt nem alkalmatlanságról, nem valami hiányról, hanem valami többletről van szó: a saját önálló elhatározásodról. Ez utóbbinak örül, az előbbi nyugtalanítaná. Így van ez azoknál, akik lelkiileg fejlettebbek. Ha Tamás végképpen nem értette volna meg érveléseidet, nyugodtan kiadhattad volna az útját. Mert ez annak a jele volna, hogy az illető nem képes méltányolni a másik akaratát. A partner emberméltóságának tiszteletbentartása elsőrendű követelmény a szerelemben, de a mindennapi együttélésben is. Aki nincs figyelemmel a másakra, aki csak magát és saját szempontjait ismeri, az képtelen a szeretetre és még inkább a házasságra.

Levelednek egy másik gondolatával is örömet szerezteél. Sőt el is gondolkodtattál. Azt írod, hogy „örült” világosságot gyújtottam benned azzal, amit a „kiváltó ingerek”-ről írtam. Igen, csacsóság lenne, ha öntudatlanul túrnénk, hogy saját természetünk bolondot csináljon belőlünk: fesük vörösre a szánkat, billegjünk miniruhában, húzzunk e-legáns színes harisnyát. Ha viszont már tudunk ezekről a

## NŐI VONZÓERŐ

dolgokról, és ismerjük a „kiváltó ingerek” hatását a férfivilágra, azzal már túlhaladtuk a pusztán állati szintet, és tudatosan használjuk ezeket a fegyvereket. Az bizony nem kis élmény, hogy hangsúlyozott kikészítéssel úgy vonzhatjuk magunkhoz a férfiakat, akár az illatos bokor a pillangókat. Igen, Márti, így igaz. Éppen tőlem kaptad meg azt a boszorkányreceptet, amelynek birtokában hatalmas vonzó erőt gyakorolnak a nők. Igen, most persze már hozzá lehetne kezdeni a játékhoz. A boszorkány és az ördög pontosan abban különbözik a szentjánosbogártól és a pillangótól, hogy az előbbi kettő tudja, mit csinál. Föl is használják fölényes tudásukat. Hatalmas eszközeikkel uralják azokat, akik még nem jutottak ideig. Ide tartozik a „férfivadászat” gonosz játéka is. Bennünk, nőkben, olyan pók lakik, amelyik kifeszíti a hálóját, vergődni hagyja és kiszipolyozza áldozatát. Soha nem keletkeztek volna regék és mondák a nimfákról, Loreleiről, lidércfényekről, Meluzinéről és Kirkéről, aki disznóvá változtatta a férfiakat, ha nem volna meg minden érett asszonyban az a démoni képesség, amellyel hatalmába ejtheti a férfiakat. Mi ebben a rossz? Az, hogy a partnert nem veszi emberszámba, hanem kihasználja a gyengéjét, és befogja saját önzésének a szekerébe. Ismereteik nem a férfiak iránti kímélethez vezetnek, hanem kihasználásukhoz. Ezért emberséges és nemes lelkületre vall az a magatartás, amikor egy nő tudatosan lemond a durva csábításról. Lemondása mögött az a döntés rejlik, hogy nem akar Kirkévé lenni, aki a férfiakat disznószámba veszi, aztán tényleg a disznósorba le is alacsonyítja: disznóvá varázsolja őket. A kulturált nőiesség a tudatos lemondásnál kezdődik, mely a tények ismeréséből indul ki. Így a nő a férfiban nem pusztán a szexualitást kívánja fölkelteni, hanem a sajátos férfimivoltot próbálja benne keresni. A férfit

## NŐI VONZÓERŐ

nem úgy akarja megszerezni magának, mint a szexuális robotmunka napszámását, hanem mint embert és partnert.

Kedves Mártyi, ne érts félre ennél a pontnál! Nem azt akarom ezzel mondani, hogy ezentúl zsákruhába öltözz, és rejts el mindent, ami rajtad vonzó és szép. Nyugodtan örülhetünk mindannak, amivel a természet megajándékozott. Meg is mutathatunk belőle valamit kissé leplezve, rejtegetve. Itt is az arany középút a legbiztosabb. Rossz csak az volna, ha ezt az ismeretünket „optimális ingerkeltésre” használnánk ki. Alkalmadtán ezt is bevethetjük, hogy a vonzónak talált fiatalember figyelmét fölhívjuk magunkra. Ez szabad rendelkezésünkre áll, mert a női nemhez tartozunk. De embervoltunk határát túllépnénk, ha pusztán hatalmi előnyt akarnánk általa szerezni. Ha lemondunk, és nem akarunk boszorkány módra kihasználni minden lehetőséget, amelyet a természet varázsereje megad nekünk, akkor máris döntő ugrást tettünk a lelki-szellemi nagykorúság felé. Felnőtt nőhöz ez az érettség illik. Mártikám, neked van még egy kis időd a bolondozgatásra. Egy azonban bizonyos: aki kulturált ember akar lenni, aki mások tetszését meg akarja nyerni, az idejében fogjon hozzá az érettség elsajátításához.

*Szeretettel: C. M.*

## SZÜLŐK ÉS BULIK

*Kedves Márti!*

Szívből köszöntelek utólag is születésnapodon. Nagyon örülök, hogy a születésnapos buli jól sikerült, és hogy mostanában jobban szót értesz a szüleiddel, mint egy évvel ezelőtt. Látod, ez a kölcsönhatás. Általában a szülők nem azok a vakbuzgó elnyomók, akik szeretetlenül nyírbálgatják szabadságodat. Ha szüleid hirtelen az asztalra csapnak, és megtiltják, hogy elmenj valahová, vagy azt mondják: Ne dohányozz! Ne igyál! — akkor a legritkább esetben történik ez hatalmuk fitogtatására. Egyszerűen csak aggódnak gyermekeikért. Csakis azért kemények és ingerültek, mert aggódva szeretik és jól ismerik őket, meg az életet is a maga zsákutcáival és szakadékaival. Védeni szeretnék gyermekeiket, mert látják, hogy kívülállóknak olykor milyen könnyen félrevezetik őket. Tapasztalatból tudják, hogy addig kell védekezni, amíg nem késő. Ismerik, mennyire elveszti szabadságát az, aki rászokott az átkozott cigarettára. Képes éjszaka is kirohanni a cigaretta-automatához, holott már naponta szívpanaszokkal és légzési zavarokkal küzd. Azt is tudják a szülők, hogy a fiatalok mennyire vágyódnak a szabadságra, sőt hogy egyenesen szabadságra vannak teremtve. Ismerik, mennyit kell szenvedniök saját természetüktől, és hogy oly könnyen lejtőre juthatnak ebben az életkorban. Tudatában vannak annak is, milyen keveset tehetnek azért, hogy a fiatalok felhagyjanak az alkohollal és a kábítószer élvezésével, pedig ezek tönkreteszik és megrövidítik az életet. Azt is tudják, hogy az az asszony, aki első szerelmében csalódott, milyen rohamosan juthat el az önmegvetéshez, és a féktelen szexualitás örvényébe tévedhet. Szeretnék megóvni saját gyermekeiket az ilyen pusztulástól. Néha azonban ők maguk sincsenek tisztában

## SZÜLŐK ÉS BULIK

az indítóokkal, és aggodásukban kiabálnak, fölbosszantják a fiatal, így gyakorta dacot váltanak ki, és maguk idézik elő azt a bajt, amitől óvni akartak.

Viszont ha a szülők észreveszik, hogy nem kell aggódniuk, mert gyermekük megfontolt, és ébrednek már benne a felelősségérzet, akkor magától értetődően engedékenyebbek lesznek. Ha tudják, hogy megbízhatnak gyermekeikben, hisz azok már felnőttek, akkor nem csinálnak problémát egy nagyobb „buli”-ból sem. Szüleinket partnerré nevelhetjük, ha eddig nem is volt ez így a családban. Nem jutunk viszont semmire sem velük, ha megvetésünket érzik, ha hazudozunk nekik, ha félrevezetjük vagy érdekeink miatt megkárosítjuk őket. Sikerre csak úgy számíthatunk, ha következetesen megbízhatóak vagyunk. A bizalom a partneri-viszony alapfeltétele, melyet erőltetni nem lehet, de kölcsönösen megajándékozhatjuk vele egymást.

*Szeretettel ölel: C.M.*

## A TABLETTA PROBLÉMÁJA

*Kedves Márti!*

Már nagyon régen nem írtál. Azzal magyarázod, hogy igen sokat vagy együtt Tamással. Mostanában sok rossz jegyet is kaptál, és ami kevés idő van, azt a magolásra kell fordítanod, hogy meg ne bukjal. A tavalyi kérdéseket hozod elő újra. Írod, hogy Tamással mostmár igazán szeretitek és ismeritek egymást. Egyre nehezebb viszont a magatok állí-



## A TABLETTA PROBLÉMÁJA

totta tabuk megtartása. Természetellenesnek érzitek, hogy korlátot szabjatok a gyöngédségnek, és alig bírjátok megállni, hogy ne menjetek el a végsőkéig. Ezek után én mondom meg, hogy melyik óvszer az eredményes. Tablettát lehet szerezni, ez nem probléma. Barátnőd édesapja nőgyógyász, a kislány már sok barátnőjét ellátta az orvosi rendelő szekrényéből. A házi orvosnő is nagyon rendes, és anyukád is tekintettel van fejlődésedre.

Kedves Mártim, nem is gondolod, mennyire örülök, hogy ilyen jól megvagy Tamással, hogy ennyire szeretitek egymást. A fogamzásgátló tablettával kapcsolatban meg kell mondanom, hogy az nem bizonyult olyannak, hogy megfontolás nélkül ajánlhatnám. Arra már rájöttek az orvosok, hogyha éveken át — már 15-16 éves kortól kezdve — állandóan szedik, jelentősen csökken a későbbi terhesség lehetősége. Tehát mielőtt döntenél, kérdezd meg magadtól, vállalod-e a kockázatot? Úgy gondolod-e, hogy esetleg gyermek nélkül is boldog lesz a házasságod? Úgy hiszed-e, hogy későbbi hivatásod ugyanúgy betölti és kiteljesítheti életedet, mint az anyaság? Bizony, ezt részletesen, egészen elfogulatlanul, és lelkiismereted szavára hallgatva kell átgondolnod. Sok olyan asszonyt ismerek, akik a tudatosan vállalt gyermeknélküli életet később, főleg idősebb korban keservesen megbánták. A tablettával kapcsolatos kételemeknek sajnos ezzel még nincs vége. Egy lány tizenhárom éves korára nemileg éretté válik, tehát elvben lehetne gyereke. Viszont az aszonnyáérés egy hosszas, évekig tartó folyamat, testi-lelki fölkészülés kell hozzá. Míg a nő szervezete hozzászokik a négyhetes ritmus apály és dagályszerű üteméhez, míg ebben a ritmusban botladozás és gyötrődés nélkül biztosan mozog, — az bizony jó ideig el-tart. Lelkileg kell megszoknia, hogy otthonos legyen ebben

## A TABLETTA PROBLÉMÁJA

az új helyzetben. Mert a ciklus döntően megváltoztatja jellemünket. Ha hegyes-völgyes vidéken vándorlunk, fölérv a csúcsra, teljesen szabadnak érezzük magunkat: nyitottak, nagyvonalúak vagyunk, és készen állunk a befogadásra. A völgyben viszont közélről látjuk a tárgyakat. Jól szembetűnnek, sokszor túlságosan is. Még azt is észrevesszük, ami különben homályban maradt volna. Egyszerre igyekszünk rendet teremteni, megpróbálunk pontosak és szabatosak lenni. A havi ciklus révén a két nagy csúcs, a „lét és nemlét” között lebegünk. Közöttük feszül minden élet. Ennek a titoknak többnyire csak a megsejtése közelebb visz bennünket asszonyokat a dolgok lényegéhez: a teremtés titkának megérezéséhez. A lelkileg egészséges asszony ennek a körülménynek köszönheti, hogy több az érzéke az élet mélyén rejlő valósághoz, ezért többnyire ösztönösen rátalál a helyes és biztos döntésre. A nők a természettel való kapcsolatukat sem veszítik el abban a mértékben, mint a férfiak. Ezért gyakran türelmesebbek és figyelmesebbek, érzékenyebbek az idők jeleire. Éppen ezeket a tulajdonságokat igénylik és keresik náluk a férfiak és a gyermekek. A világnak is szüksége van erre, ha nem akar egyoldalúan megrekedni a tudományosság zsákutcájában. És most figyelj ide, Márti! A tablettá éppen ezt a ciklust akadályozza, illetve zavarja meg. Nincs rendes peteérés és ezzel együtt nincs „magas fázis”, a befogadás vágya. Nem távozik el a meg nem termékenyített pete, azaz nincs igazi menstruáció, és ezzel együtt nincs a „mély fázis”, az üresség szomorúsága sem. Orvosaink részletesen le tudják írni, hogy a hormonális viszonyok megváltozása hogyan befolyásolja pszichés állapotunkat. Egész asszonyi magatartásunk átalakul, az egyik nőnél így, a másiknál amúgy. Pl. öt év tablettaszedés után a vérnyomás 15 Hgmm-rel

## A TABLETTA PROBLÉMÁJA

emelkedhet. Tudomásul kell vennünk azt is, hogy a természetes ciklusok kiesése következtében „férfiasabbak” leszünk. Kívánatos ez? Lehetséges, hogy a férfiak tényleg „férfiasabb kiadásban” igénylik a nőket? Nálunk is úgy lesz mint a mező- és erdőgazdaságban, ahol hamar megmutatkozik, hogy micsoda döbbenetes károk keletkeznek, ha mesterségesen, emberi beavatkozással megbontják az erők természetes egyensúlyát. Az összefüggések csak ritkán azonosak, és nem ismerhetők föl egykönnyen. A tablettá szedése mellett csak úgy dönthetünk, ha tudomásul vesszük mindannak feladását, ami vele jár. Lemondunk asszonyi lelkületünk belső kibontakozásáról, vagyis hogy olyan anyák legyünk, akiknek védőszárnyai alá odabújhatnak a didergők, és ott békességre, védettségre és csendre találnak. Az ilyen asszonyban titokzatos megértés rejlik. Erre talán azt mondod: „Ez szép és jó, de Tamás megéri nekem ezt az áldozatot!” A kérdés így is fenn áll: tudod-e a felelősséget vállalni Tamásért, önmagadért és az életben rád váró feladatokért? Hiszen annyi bizonyos, hogy nem tréfából születünk ebbe a világba!

Látom már, hogy türelmetlenül dobogsz a lábaddal és azt mondod: „De ez rajtam mit sem segít!” Igen, minden bizonnyal vannak egyéb lehetőségek is a nem kívánt terhesség megakadályozására. Részéről nyilván csak kettő jöhet számításba: vagy óvszert használ a partnered, vagy pedig méred a reggeli hőmérsékletedet, és kerülöd a termékeny napokban az intim együttlétet. Biztos, hogy ezek a lehetőségek ártalmatlanabbak mint a tablettá, de jók-e mégis? A férfinak minden bizonnyal. Viszont hány lányt ismerek, akinek a szexualitás alig jelent valami örömet, de annál több viszolygást. Zavarja őket a gumi, és nekem megmondják: ha végre legalább egyszer anélkül tehet-

## A TABLETTA PROBLÉMÁJA

nénk, akkor minden bizonnyal pozitív kapcsolatba jutnék a szexualitással. Így azonban csak irtózat fog el. És hány lányt ismerek, akik minden hőmérőzés ellenére állandóan rettegnek a terhességtől, és szorongva várják a vérzés jelentkezését. Ha nem jön meg, pánikba esnek, és egész az öngyilkosság gondolatáig jutnak. Gondolatviláguk teljesen ekörül forog: „Uramisten! Talán gyerekem lesz?”

Így viszont senki sem készül föl helyesen jövőendő életére. Csak durva lelkű lányok képesek ezeket elviselni, — de ezek nem is fordulnak hozzám tanácsért. Ilyen helyzetek túl sok aggodalommal járnak, és nagyon egyoldalúan mutatják a problémát. És vajon ha még ezek a terhek is a nyakadba szakadnak, győződ-e majd az élet egyébként is nagy hajráját...?

*Ölellek: C.M.*

## SZERELEM ÉS ISKOLA

*Kedves Márti!*

Észrevettem leveleden, hogy legszívesebben kiadnád az utamat. Fölháborodva írod: „Mire jök ezek az eszmefuttatások, miért kell mindig az iskolát emlegetni?” „Én élni akarok” kiáltod. Szerelmed szempontjából teljesen mindegy, hogy elvégzed-e az iskoláidat, vagy sem. Márti, erre rögtön nem-mel válaszolok. Azért emlegetem az iskolát, mert az élet hosszú, és a szerelem annál tartósabb és teherbíróbb, minél jobban megalapoztuk. Egyetlen Tamás

## SZERELEM ÉS ISKOLA

sem akar manapság olyan lányt, aki álmodozva és ábrándozva a rejtekben virít. A holnap emberének olyan partnerre van szüksége, aki öntudatra ébredt, foglalkozni tud az élet problémáival és fölteszi magának a kérdést; mire is vagyok alkalmas? Készen áll képességeinek kibontakoztatására, fejlődni és alkotni akar. Manapság a férfi olyan asszonyt keres, aki ha kell — például ha a gyermekek már nagyobbak — a pénzt is előteremti. Egyszerűen rövidlátás azt mondani: „Nekem teljesen mindegy, hogy lesz-e szak-képzettségem, vagy se. Amióta Tamást ismerem, tudom, hogy hová tartozom. Ahová ő megy, én is oda megyek.” Figyelmeztetni szeretnék Márti, ne hidd, hogy a férfi az „erősebb nem”. Biztos vagy-e abban, hogy Tamásnak nem leszel a terhére, ha mint egy koloncot, a nyakába akasztod magad? Ez nem szerelem, ez meggondolatlan-ság, sőt gyakran rejtett önzés, ha mindent egy kártyára teszünk föl, és azt mondjuk: szeretlek, a tiéd vagyok — hogy mi lesz belőlünk, az már a te dolgod.

Ha igazán szereted Tamást, ha vele akarod hordozni a jövőt, akkor a terhet is meg kell osztanod vele, gondoskodnod kell önállóságodról. Megfelelő iskolai végzettség nélkül ez aligha lehetséges. Mindent egy lapra föltenni, ez csak annak a jele, hogy még nem az igazi mély szerelem vezet, hanem a vak rajongás zúgó patakja ragadott magával.

De én hiszem Márti, hogy nálad nem így áll a dolog. Ezért különösen örültem tiltakozó leveled szégyenlős utóiratának: „Ma újra írtam egy hármás dolgozatot!”

*Szeretettel: C.M.*

*Kedves Márti!*

Feltétlenül köszöntsd a nevemben Tamást, és mondd meg neki, hogy igazán „klassz” fiatalembernek tartom. Igen, ha minden férfi ilyen volna, nem kellene aggódnunk a jövőért. Hol létezik az, hogy miután sokat beszéltek erről a témáról, fölfogja miről van szó, és ő kéri meg a kislányt, hogy legyen türelemmel. Igen, komolyan megvitattátok a problémát, és fölismertétek, hogy a boldogsághoz sok út vezet, vannak jobbak és kevésbé jók. Gyakran éppen a fáradságosabbaknál több a lehetőség a cél elérésére. Rájöttetek arra is, hogy az éretlenül leszedett és sebtében fogyasztott gyümölcsöknél az a veszély, hogy nem fokozzák az élvezetet, inkább gyöngítik. A várakozás és a türelem értékét fedeztéték föl, a fogyasztás és a mohó kielégítés korában. Egészen csodálatos! Szívből gratulálok! Nagyon jól írod utóbbi leveledben: „Tamással beláttuk, mit érne a karácsony, ha már októberben kicsomagolnánk a szeptemberben megvásárolt ajándékokat? Veszendőbe menne a karácsonyi várakozás egész öröme! Az is világos lett, hogy a boldogság, a szabadság és a hivatás később adott lehetőségeit játsszák el azok, akik nem teremtik meg most az előfeltételeket ahhoz, hogy a jövőben ezekkel a kincsekkel élhessenek. A szexualitáshoz az is hozzátartozik, hogy szorongás és feszültség nélkül éljük meg. Nem szorongathat a szűkreszabott idő sem. „Most úgy látjuk, — írod — hogy mindez csak a házasságban válik lehetővé, akkor, ha eleve kívánatos, hogy az asszonynak gyermeke legyen.” Igen, meg Tamás azt is mondta, hogy nem fél attól, hogy a házasság előtti megtartóztatás beteggé teszi. Azt kérdezed, hogyan vélekedem erről. Nem, drága Márti, ettől

## SEMMIT SE JÓ ELSIETNI

a döntéstől Tamás biztosan nem lesz lelkibeteg. Ez dajkamese. Senki sem lesz beteg attól, hogy tudatos belátással, figyelmességből és szeretetből a fegyelem mellett dönt. A dajkamese onnan eredhetett, hogy a potenciazavarral küzdő férfiak hajlandók összekeverni az okot az okozattal.

Az így született döntések erősebbé teszik az embert, mert önuralmat kívánnak, ez pedig csak erősíti és alakítja a jellemet.

Beszámolsz arról is, hogy Tamás korrepetál azokból a tárgyakból, amelyekben gyöngé vagy. Így a tanulás is megoldódik. Pillanatnyilag mindketten arra gondoltok, hogy szociális gondozói munkakört választotok élethivatásnak. Hasonló kiképzés esetén tanulhattok egymástól, kérdéseket tehettek föl egymásnak, tapasztalatokat cserélhettek. Mennyire igazad van! Nem állhatunk helyt az életben, ha mint az állatok, megrekedünk az ösztönös kívánságoknál (szexualitás, párválasztás, vagyonszerzés stb.). Emberi életünkben többre és nagyobbra kell vágyunk, önmagunk fölé kell emelkednünk, különben elégedetlenek leszünk, unatkozunk és csak tengetjük életünket. Adottságainknak megfelelő elfoglaltságot kell keresnünk, lehetőleg közös feladatot azzal, aki hozzánk tartozik, hozzánk húz, és hajlandó velünk közösen vállalni a jövőt és az életet.

*Hajód kifutásra kész — jó utat kíván: C.M.*

*Kedves Márti!*

Köszönöm leveledet. Arra kérsz, egészítsem ki utolsó soraimat, amelyet joggal végszónak érzel. Azt írod: „Úgy érzem, mintha most léptem volna be a felnőtt életbe. Hajó vagyok, mely fölvolta horgonyát. Azért kérek valami útravalót. A mesebeli tündér is nyom valami értékeset, rejtélyeset búcsuzóul az útrainduló kezébe, hogy segítségére legyen, ha ő már nem lehet mellette. Hiszen még nem is tudom, hogy mi a célja életem hajóútjának. Kaphatnék talán iránytűt, útjelzőt vagy valami hasonlót?”

Mártikám, én sajnos nem vagyok se tündér, se révkalauz. De ha már ezzel a hasonlattal élsz, szeretném a figyelmedet arra fölhívni, hogy a mondák és regék mindig a tengerenjáró utas hasonlatával mondják el az ember életútját. Gondolj csak Odüsszeusz kalandjaira. Azt a sok küzdelmet, nyomorúságot, drámai bonyodalmat, amelynek mindnyájan ki vagyunk az életben téve, az emberekkel, hatalmas mitológiai alakokkal folytatott kalandok jelképezik. Így kitűnik, hogy erőpróba az életünk. A türelem, az okosság, az állhatatosság, a bizalom, a rendíthetetlen kitartás próbája. Az ősigaz és mindig időszerű mondáink azt mutatják meg, hogy a bennünk és körülöttünk létező sötét természeti erők hatalma épp oly kiszámíthatatlan, mint az óceán. Életünk döntő feladata, hogy a legkülönbözőbb oldalakról megfontoljuk őket, szembeszálljunk velük és védekezzünk ellenük. Természeti katasztrófákkal és erőszakos behatásokkal szemben, a bennünk zajló vad érzelmek és kísértések ellenében mindig olyan kicsinyek vagyunk, mint Odüsszeusz, mikor viharokkal küzdött. De itt mutatkozik mozgékonyágunk, ötletességünk és magabiztosságunk



## ÚTJELZŐ AZ ÉLETRE

is. Általuk tudunk helytállni a harcban, sőt növekszünk belátásban és bölcsességben. Létünk értelme abban rejlik, hogy a szeretetből, öntudatból és alkotásvágyból összetákolts kis dióhéjcsónakunkkal átevezzünk az élet óceánján, az anyag- és ösztönvilág mérhetetlenül hatalmas birodalmán. A tapasztalat azt mutatja, hogy sok itt a hajótörés, és állandóan az elmerülés veszélye fenyeget. Sok embernél ez valóban bekövetkezik, nemcsak azért mert idő előtt meghal, hanem mert egyszerűen föladja a küzdelmet. Vitorláit bevonja, a kormányrudat csüggedten kiereszti a kezéből, harc nélkül megadja magát a természet erőinek. De létezik a mindig újrakezdés, a kitartás és dacos zászlólengetés is a sors hatalmával szemben. Bátorság kell ahhoz hogy vállaljuk a kényelmetlenséget, hogy szembeüszünk a megszokások árjával, hogy megfigyeljük miféle vihar fenyeget, hogy egyre jobban fölkészülhessünk ellene. De irányvonalunkat csak akkor tarthatjuk meg, ha segítséget kapunk a tájékozódáshoz. Ez a segítség pedig azt mondja: csak az a küzdelem éri meg a fáradságot, amely a mély lelki békéhez, a szívbeli bölcsességhez és a teljes boldogsághoz vezet.

Mártikám, ezek az útjelzők, ezeket keresd. Abból ismerd föl, hogy jó úton haladsz, ha visszapillantva a megtett útra béke és öröm tölti el a lelkedet. Viszont a benned kavargó zűrzavar, ideges nyugtalanság azt árulja el, hogy le-tértél a helyes útról. Mindnyájunkban bennünk van ez az iránytű, a lelkiismeret, mely célunkra és feladatunkra mutat. Arra a feladatra, hogy egyéni adottságaink szerint közreműködjünk életünk alakításán, kimélyítésén, gazdagításán, hogy az így szerzett kincsekkel jussunk el az atyai házba, a jó Istenhez. A kérdésre: „Hová megyünk?” azt válaszolhatjuk Novalissal: „ Mindig hazafelé!” Iránytűnk

## ÚTJELZŐ AZ ÉLETRE

vagy egyezik életünkkel, vagy eltérést mutat. Másképp kifejezve, ezek az egyezések vagy eltérések megmondják az egészséges lelkiéletű embernek, hogy összhangban vagy ellentétben van-e Istennel. Ugyanis életfeladatunkat Isten adta, az ő szolgálatában állunk az élet tengerén. Életünk értelme abban áll, hogy az ő gondolatait, szellemét segítsük megvalósulásra életünk minden percében. Elhibázhatjuk ezt a feladatot, eltévedhetünk az úton, el is merülhetünk az élet viharában, mert az ellenséges hatalamok most is olyan sötétek, mint Odüsszeusz viharos éjszakáin.

Van viszont egy csodaszerünk, Mártikám, mely biztos menekülést jelent a legkétségbeesőbb helyzetekben is. Mitőlünk csak azt az egyet várják, hogy ne adjuk föl önmagunkat és ezzel együtt Istent! Maradjunk hűségesek hozzá és általa magunkhoz! A hívő ember Jézus Krisztusban, a nagy példaképben kap fogható eligazítást éltútján. Döntéseit a szeretet, az áldozat, a készséges megbocsátás próbakövén mérheti le. Megtapasztalhatja, hogy Krisztusra tekintve még a zsákutcában sem kell szükségképpen végleg kétségbeesni. Legyőz minden fáradtságot, átvészel minden kudarcot az, aki ennek a lelkiéletnek kötelezte el magát. Jutalom int feléje itt és odaát: a feltámadás diadala a jelen és az örök életben. Aki újra meg újra odaadással és engedelmességgel vállalja az élet kockázatát, annak minden reménye meg lehet arra, hogy elnyeri a lelki boldogság és gazdagság ajándékát.

*Szeretettel C.M.*



