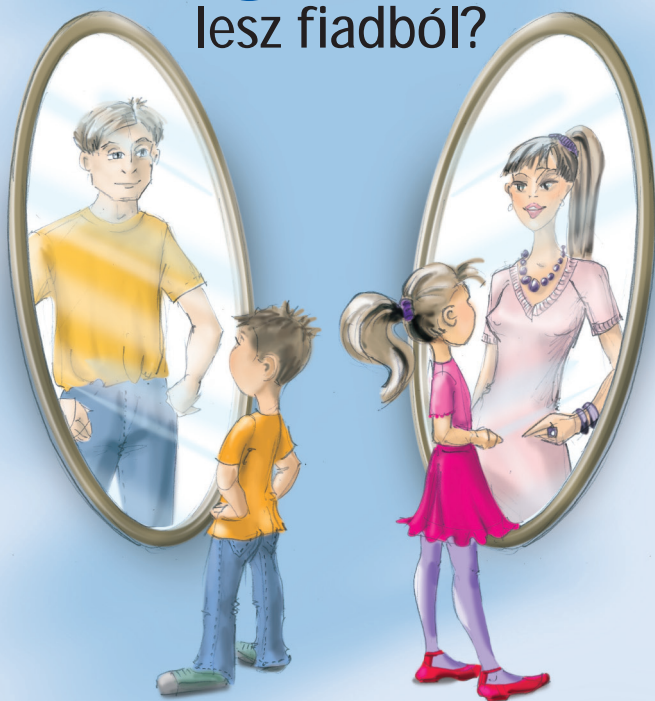


F. VÁRKONYI ZSUZSA

Milyen  
n  
lesz lányodból,  
milyen férfi  
lesz fiadból?



GYEREKEINK SZEXUÁLIS NEVELÉSE

CSODASULI

F. VÁRKONYI ZSUZSA

**Milyen n** lesz lányodból, milyen férfi lesz fiadból?  
Gyerekeink szexuális nevelése

F. VÁRKONYI ZSUZSA

Milyen  
n  
lesz lányodból,  
milyen férfi  
lesz fiadból?

GYEREKEINK SZEXUÁLIS  
NEVELÉSE

Milyen nő lesz lányodból, milyen férfi lesz fiadból?  
Gyerekeink szexuális nevelése  
© F. Várkonyi Zsuzsa, 2011 – Minden jog fenntartva

ISBN 978-615-5162-00-8

Kiadja a *Csodasuli Kft.*  
Szöveggondozás: *Tóvölgyi Sarolta*

Illusztrációk: *Molnár Csikós Hajnalka*  
Tipográfia, műszaki szerkesztés, borítógrafika: *Nagy Béla*  
Nyomdai előkészítés: *OutSide Design Kft.* • [www.outside.hu](http://www.outside.hu)

Nyomdai kivitelezés:  
*Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft.* • [www.keskeny nyomda.hu](http://www.keskeny nyomda.hu)

## **Előszó**

*Már több mint 10 éve, hogy egy forró nyáron, amikor még szoptató anyuka voltam, részt vettem egy szülői eredményesség tréningen, ahol először találkoztam F. Várkonyi Zsuzsa nevével. Emlékszem, a tanfolyam során neve kiejtését mindig tisztelet és megbecsülés övezte. Ekkor határoztam el, hogy felkeresem. Két hónapra rá sikerült is találkoznom vele. Innentől számítva több mint 3 évig dolgoztunk együtt. Ennek a könyvnek a megjelenése, amelyet most a kezében tartasz, kedves Olvasó, számomra ünnep: Zsuzsával való kapcsolatom megkoronázása.*

*2010 nyarán vettem fel először ennek a könyvnek az ötletét Zsuzsának, mert tudtam, hogy nem egy hagyományos felvilágosító könyv fog születni tollából. Ezzel pedig mindannyian nyertünk, mivel nekünk szülőknek jelentősen „benne van a kezünk” abban, hogy gyermekünknek harmonikus párapcsolata lesz-e, vagy sem. Ennek a könyvnek a segítségével fel fogod ismerni azokat az élethelyzete-*

ket és viselkedési formákat, amelyek jelentősen befolyásolják gyermekek későbbi párkapcsolatait, szexuális életét, és szükség esetén képes leszel változtatni rajtuk.

A könyv ötlete onnan jött, hogy Zsuzsa rendszeresen írt cikkeket az *Életrevaló Gyerek* magazinban a gyerekek szexuális neveléséről, azt követően, hogy előadást tartott ebben a témában a 2010. május 22-i *Életrevaló Gyerek* konferencián: „A szexuális nevelés iránytűje óvodáskorban, kisiskoláskorban és kamaszkorban” címmel. Egyrészt ezek a cikkek, másrészt a konferencia előadása és a résztvevők által feltett kérdések ébresztettek rá, hogy gyermekeink szexuális felvilágosításával „másképpen” is kell foglalkozni, nemcsak a megszokott módon, és Zsuzsa tapasztalatát és gondolatait muszáj közkinccsé tenni.

Meggyőződésem, hogy olyan könyv született, amely a maga nemében egyedülálló, és amelyben a szerző több mint 30 éves terápiás tapasztalata szólal meg. Úgy vélem, ez a könyv joggal töltheti be a hiteles útmutató szerepét gyermekeink boldog és harmonikus partnerré nevelése terén.

Remélem, hogy a kedves Olvasó számára legalább annyira hasznos lesz e könyv elolvasása, mint amennyire hasznos volt az én életemben, amikor Zsuzsa meghallgattott, rám figyelt és tanácsaival segített abban, hogy jobban értsem magamat, és megtaláljam a magamhoz és gyermekeimhez vezető utat.

Alkér Orsolya

Az *Életrevaló Gyerek* magazin főszerkesztője  
[www.eletrevalogyerek.hu](http://www.eletrevalogyerek.hu)

## Ez is, az is a szexualitásról

Mit lehet harmonikus bárki szexuális élete? Ne haragudj, kedves Olvasó, hogy olyan kérdéssel indítok, amelyre – tudomásom szerint – nincs egyértelmű válasz. Pontosabban: *egyetlen, átfogó* válasz biztosan nem létezik.

Ismerünk viszont jó néhány olyan tényezőt, amelyek bizonyítottan fontos szerepet játszanak a szerelmi boldogulásban, illetve örömtelenségben. Ilyenek a hetedziglgen átadott nevelési elvek és hiedelmek, a több generációnak átörökített megrázkódtatások, a saját korai szeretettapasztalatok, de ugyanilyen fontos az ezekre épülő önbecslés vagy a szexualitással összekapcsolódó korai élmények és a szülők szexualitáshoz fűződő, egyéni szemlélete is. És akkor még nem említettem a gyerek magával hozott vérmerésékletét és nyitottságának/zártságának mértékét. Ebben az írásban igyekszem ízelítést adni a felsorolt

tényez kb 1, és támpontokat nyújtani az olvasónak, amelyek alapján segíteni tudja gyerekei későbbi párkapcsolati harmóniáját.

A legtöbb helyen nem választom külön a felnőtt szexualitásról írandókat a gyerekek szex-nevelésének kérdéseitől, hiszen a kettő között nincs más különbség, mint két-három évtized. Ugyanis minden mai felnőtt szexualitása döntően gyerekkorában formálódott, ahogyan a mi gyerekeink későbbi boldogulását is döntően a mellettünk szerzett érzelmi tapasztalatok szabják meg. Olvasóként pusztán ugrani kell a két szerep között, miközben a történet ugyanaz.

Meglepően sok felnőtt ember életéből hiányzik a felszabadult, harmóniát hozó szexuális kapcsolat. Hiába adhatná a szex a felnőtt élet legintenzívebb örömforrását, a mi kultúránkban jó egy évezrede nem volt nagy becsülete. Panaszkodni vagy akár csak beszélni erről pedig szinte lehetetlen volt. De az elmúlt 50-70 évben ez fokozatosan megváltozott. Ma már mi, európaiak is tudjuk, hogy egészségünk fontos része a nemi élet, és elvárjuk, hogy meg is találjuk benne mindazt, amit lehet ségként kínál. Hogy mennyire felgyorsult ez a szemléleti változás, arról egy kedves történet jut eszembe az elmúlt évekből.

*Személyiségfejlesztő tréninget tartottam egy fiatal menedzsercsapatnak, és épp az erőszakmentes kommunikációról beszéltünk. „Ennek a tankszerű üze-*



*netnek biztosan nem lesz sikere a címzettnél – magyaráztam a csoportnak –, hiszen senki sem szeret megerőszkolva lenni.” Mire az egyik huszonéves fiú elmélázva azt felelte: „Hát... helyzete válogatja...” Egy ilyen mondat az én fiatal koromban még baráti körben sem hangozhatott volna el. És még ma is sokan gondolják úgy, hogy ilyesmiről még egy poén szintjén sem beszélünk. Én inkább megtisztelve éreztem magam, hogy harmincévnyi korkülönbségünk ellenére ez a fiú bízik annyira humoromban, hogy ez nekem is beleférjen. Bele is fért, mivel a fiúnak egyetlen más hátrátlépő megnyilvánulása sem volt. Épp csak ennél a mondatnál gondolta úgy, hogy nincs ok eltitkolni aszszociációját. Ő már tudta és elfogadta azt a – kutatásokkal bizonyított – tényt, amiről még bőségesen lesz szó ebben az írásban: hogy szexualitásunknak fontos része az a bizarr fantáziavilág, amelynek köze sincs nappali normáinkhoz és viselkedésünkhöz – mégis annyira természetes jelenség, hogy fölösleges úgy tenni, mintha nem létezne.*

Igaz, hogy ez a belső szabadság még ma is sok emberb l hiányzik. De azok között sem ritka az örömszegény szerelmi élet, akiknek *elvei* már nem akadályoznák a felszabadulást. Van, akinél saját élettörténetében találjuk meg a magyarázatot erre, sokaknál viszont a szülői „örökség” nehezíti a boldogulást. Honnan ered a szülői örökség? Hát megint csak az

szülői generációjukból, és így tovább számtalan nemzedéken át. Mert a nemiséggel egész, hatalmas kultúráknak van „baja”. Szinte minden vallás szigorú feltételekhez köti a szeretkezést. Miért? Két komoly okot ismerünk: az egyik a szerelmeskedés következménye, vagyis a gyerekszületés. A másfél-két évtizednyi szülői gondoskodáshoz erős elkötelezettség kell. Az embergyerekek felnevelése nem egyemberes feladat. Ezért állítja eskü elé a párokat majd minden vallás: „Mondd ki Isten színe előtt, hogy komolyan gondolod, azaz véglegesen, visszavonhatatlanul szerzedsz!”

Ez – mint elsők – nagyon ésszerű. A szigorú feltételek második oka viszont kevésbé az. Úgy is mondhatnánk: „csak” pszichológiai magyarázat van rá. Ez ugyanis a szexuális élmény zabolátlanságával függ össze. A felszabadult szex egy megváltozott tudatállapotban zajlik. Olyan képek – fantáziák, emlékek – vezérlik, amelyeket józan, nappali tudatunk kiszűrt, kidobott magából. A bennünk lakó erkölcscsész helyteleníti, és valamiféle zárt helyre, titkos szelencébe száműzi ezeket. A legtöbb vallás elítéli, bűnként kezeli az ilyen belső képeket, és van olyan hitrendszer, mely a szeretkezés egyetlen céljának a gyermeknemzést tekinti. Az ön-örömszerzést pedig a férfiak közé sorolják, mivel biológiai haszna kevésbé látható, mozgatója pedig nem lehet más, mint a megvetett fantáziavilág. Annak, hogy minden vallás korlátokat

szab a szexuális viselkedésnek, megvannak az egészségvédő és biztonságot adó nyereségei. De a bntu-  
datérzés és a testtel kapcsolatos undor nem szükségszer-  
esen adódik a vallásosságból. Több olyan vallás is  
létezik, amelynek tanításai magasztos, spirituális él-  
ményként mutatják be a nemi életet, és annak minél  
gazdagabb megélésére bátorítanak – ahol valóban a  
szerelem megnyilvánulásának, nem pedig valamiféle  
alantas, higiénés kényszernek láttatják a szexet.

*Ezen a ponton szeretném kimondani, amit az Olvasó  
amúgy is tud: hogy – sok évtizedes emberi és terápi-  
ás tapasztalataimra épülő – saját véleményemet írom  
le. Nem gondolom, hogy bárkinek meg kellene vál-  
toztatnia nézeteit, ha azok beváltak a számára, vagyis  
ha általuk harmonikusan él. Nem hiszek az egy-szem-  
igazságokban, sokféle módon lehet boldogulni. Még-  
is azt remélem, hogy néhány, itt leírt gondolatot azok  
is hasznosnak találják, akik egyéb pontokon másképp  
vélekednek.*

Ott tartunk tehát, hogy jó néhány kultúrkör nem te-  
kinti értéknek a szexuális kapcsolatban rejlő élmé-  
nyeket és a szex „párköt” képességét. Mintha a ter-  
mészet/teremtés tévedett volna, amikor ilyen er-  
s szexuális készlettel áldotta meg az embert! Mint-  
ha ez olyan adottságunk lenne, ami ellen folyama-  
tosan küzdeni kell. Vannak vallások, amelyek még a

háaspárok számára is el írják szeretkezéseik gyakoriságát (inkább: ritkaságát). Pedig ha utánagondolunk, az ember az egyetlen teremtmény, amelyiknek n tagja állandó testi vonzer vel bír: keblei nem csak szoptatási id szakokban jelennek meg, mint az állatvilág n stényeinél, hanem bármikor láthatóak, azaz folyamatos hívó ingerként hatnak a férfira. Mi más lehetne a természet célja ezzel, mint hogy segítsen a n nek, hogy párját folyamatosan maga mellett tartsa? Úgy t nik, a természet tudja, hogy a férfiember gyakran igényel szexuális élményeket, a gyerekeit gondozó n pedig folyamatosan igényli partnere támogató jelenlétét.

Az örömteli szexuális kapcsolat er s köt dést alakít ki. Ez nem csak az emberre jellemz . Madarászok figyelték meg gy r zött madaraikon, hogy a tojó több év távollét után is beengedi fészkebe vagy odújába azt a kakast, akivel – akár csak egyetlen egyszer is – pázott korábban. Holott a madarak nem engednek be idegent. Vagyis már az állatvilágban is bizalomteremt , toleranciaépít a szex. Holott nem tudunk róla, hogy olyan mélységekig hatoló kitérülést élnének át ilyenkor, mint az ember. A kitérüléshoz szükséges *bizalom* biztosan a legf bb érzelmi „köt anyag” a szerelmes emberpár számára. Kölcsonösen, mindkett jüknek a *kiválasztottság érzését* adja. Minél er sebb egy párnál ez az érzés, annál tisztább szerelmük monogámiája.

Kevés állatfajnál tapasztalható monogám párkapcsolat. Néhány emberszabású majomfajta ilyen, és ismerünk olyan történeteket is, amelyeknek kutyah sei évekig h ségesek voltak egymáshoz – az állatvilágra mégsem ez a jellemz . Ennek oka könnyen érthet : a hím állat azáltal teremt egyre jobb esélyeket génjei továbbélésére, ha minél több utódot hoz létre (vagyis minél több n stényt tesz anyává), a n stény pedig – aki viszonylag kisszámú utódot tud felnevelni – azáltal gondoskodik legjobban génjei túlélésér l, ha minél igényesebben válogat a jelentkez hímekek közül. Vagyis a hím a mennyiségre, a n stény a min ségre figyel els sorban. (Az embernél tehát ütközésbe kerül ez az si biológiai célszer ség, és a tartós köt és csak emberre jellemz kívánalma.)

Megbotránkozol, kedves Olvasó, ha ennek nyomait az emberben is látni vélem? A h tlen férj, aki kapcsolatáról kapcsolatra vándorol (miközben esetleg mégis eredeti családjával akar maradni), vagy a válogatós, fanyalgó leányzó, aki a tökéletes férfiről (a fehér lovon érkező Királyfiről) álmodik, miközben a jelentkez ifjakat megvet en elutasítja – az én szememben ezt a biológiai programot valósítják meg: a férfi a mennyiségre, a n a min ségre hajt! Igaz, k mindketten túll nek a célon, és ezzel vagy az értékes kapcsolat elvesztését vagy a magányt kockáztatják. Mégis léteznek olyanok, akik inkább belepusztulnak a magányba, semhogy lemondjanak vágyaik

egyetlen tárgyáról (a Királyfiról vagy a Királylányról), miközben van olyan ember is, aki bárkinek elcsábul, „Csak mondj igent! Fogadj el!”. Ez utóbbi vágy motiválja Don Juant ugyanúgy, mint a kiskamasz állami gondozott lánykát, aki sokadik fiúja ágyában ébred. Közös vonásuk, hogy egyikük sem tud lemondani az „Engedj közel!” örömeiről. Csakhogy az elhagyott kislányt óriási szorongásától szabadítja meg egy-egy estére az ilyen kaland, míg Don Juant pusztán hódítási vágya hajtja, ami – a kislány magányához képest – megbocsáthatatlan luxus, és nyoma sincs benne az embertől elvárt elkötelezettségnek.

*A mexikói társadalom hagyományai például békésen tolerálják a férfiak többirányú kötődését – talán mert valóban benne van a kötődés és a helytállás is. Kéthárom gyerek születése után nem ritka, hogy a férfi új barátnőt keres, miközben folytatja eredeti családjának támogatását. És amikor az új kapcsolatban is megszületik az első gyerek, annak anyja nem kap ugyan „feleségrangot”, de életszerepének külön neve lesz, és ebben semmi sem utal titokra vagy kirekesztettségre. Ennek a második családnak a státusza kevésbé szerencsés, de nem válnak társadalmon kívülivé, és a támogatást ők is megkapják az apától.*

## **Kulcsgondolatok:**

- *A mai felnőtt szexualitása döntően gyerekkorában formálódott, ahogyan a mi gyerekeink későbbi boldogulását is döntően a mellettünk szerzett érzelmi tapasztalatok szabják meg.*
- *Hiába adhatná a szex a felnőtt élet legintenzívebb örömforrását, a mi kultúránkban jó egy évezrede nem volt nagy becsülete. Panaszkodni vagy akár csak beszélni erről pedig szinte lehetetlen volt. De az elmúlt 50-70 évben ez fokozatosan megváltozott.*
- *Ma már mi, európaiak is tudjuk, hogy egészségünk fontos része a nemi élet, és elvárjuk, hogy meg is találjuk benne mindazt, amit lehetőségként kínál.*