

## *Femalien metanyelv textúrák*

### *VOL.II.*

*(részletek)*

\*

#### **A Yin Terralien asszociációs mező szociológiai nyelve**

Az evolúciós törzsfajlás *Yin* és *Yang*-ra való elkülönülése – az élőlényfejlődés kordában tartásának érdekében létrejött hibajavítások összehasonlító adatrenovációja során – két elkülönült speciest: egy-egy önálló agystruktúrát alakított ki.

Mindkettő verzióknak megvannak a maga szánalmas jellemzői, de – miután az egyikhez – nem szándékosan – tartozván – úgy véljük, a megvalósult Másik Nem világérzékelése – éppen biológiai összetettségénél fogva – egy “költőibb” irányulaton vett a valóság kezelésének dekódolása során. Az így kialakult nyelv fogalmi megközelítései az eszközhasználatban is megnyilvánuló sajátos ergonomia kialakulásához vezetett. Ennek egyetemessége az egész bolygó felszínén értelemszerűen azonos.

Íme egy evolúciós lét ivaros karakterű metanyelvének egy rövid időszakból véletlenszerűen kiragadott szociológiai példái, melyek létjogosultsága éppoly kevésbé megkérdőjelezhető, mint a Biblia, avagy a költészet nyelvének valóságleíró és azt megképző ereje.

*Vagy igen*

\*

<http://cultura.hu/szub-kultura/mae-west-125-eve-szuletett/>

**“Nem az számít, hány férfi van az életemben, hanem hogy mennyi élet van a férfiakban”**

**“Csak akkor kerülöm a kísértést, ha ellen tudnék állni neki”.**

*(Mae West)*

\*

Életközépi krízis az, amikor rájövünk, hogy a halhatatlanságunkról és különlegességünkéről szőtt kamaszkori álmunk illúziók. Életünk közepén szembesülünk a felnőttélet valóságával: hogy bármilyen keményen küzdünk is, mind egyformák vagyunk, és fogalmunk sincs, mit hoz a holnap. Mindannyian esendők

vagyunk, tökéletlenek, átlagosak és halandóak. Óriási törést jelent, amikor rájövünk, hogy mind egy irányba tartunk, s hogy egyikünk sem válhat retúrjegyet.

Hollis szerint az élet közepén minket érő legnagyobb sokk az, hogy összedől az Univerzummal kötött egyezségünk. Abban a tudatban nőttünk fel, hogy ha követjük a szabályokat és jó szándék vezérel minket, akkor minden jól alakul, és élünk boldogan, amíg meg nem halunk. Általában életünk közepén döbbenünk rá, hogy a történet nem ilyen egyszerű. Eljutunk addig a nagyon is fájdalmas felismerésig, hogy a jó emberekkel is történhetnek rossz dolgok, és fordítva.

A frusztráció, a kiábrándultság, az áldozatvállalás természetes részét képezte az életre szóló elkötelezettségeknek. Mára azonban a boldogság megtalálása lett az első számú cél, munkánktól és párkapcsolatunktól is azt várjuk, hogy boldoggá tegyen minket, és alig toleráljuk az unalmat és kielégületlenséget. Az előző generációk akkor is kitartottak egy életen át ugyanabban a házasságban és munkakörben, ha nem voltak vele megelégedve. Ma inkább kiszállunk, ha nem tetszik valami. Még a recesszió idején is ezrével vannak üres állások, és a házasságok fele válással végződik. Az az illúzió hajt minket előre, hogy máshol, mással nagyobb kielégüléshez juthatunk - és ennek a hajtóerőnek egyikünk sem tud ellenállni.

\*

### SIKERÉNEK IS EGYIK : AZ ÉRZELEM

Most leginkább milyen szereppel tudna a azonosulni? Lobbista, civil, szakember?

Mindenhez kell érteni. Lobbista vagyok, amikor meg kell győzni a döntéshozókat, jól kell tudni tárgyalni, kommunikálni, írni, hogy a szakmai célokat lefordítsuk a köznyelvre. Emellett számomra nagyon fontos, és szerintem a munkám sikerének is egyik alapeleme az érzelem. A férfitársadalomban sokszor előjön, hogy logikus észérvek alapján tárgyalunk és döntünk, és semmilyen érzelmet nem lehet ebbe belevinni. Pedig lehet. Az érzelmek mindent befolyásolnak, és ezt nem szabad letagadni, hanem használni kell. Nekem ez ad erőt a munkámban, ezzel tudom sikeressé tenni. Fel kell ismernünk, hogy mi segíti az előrejutásunkat, és mi viszi előre azt, amiben hiszünk. Ha az ember sokszínű, akkor stabilabb lesz az élete és sikeresebb a munkája. A mai társadalomban mindenki apátiába süllyedve szenved, és arról beszél, hogy milyen mocskos a politika. Igen, tényleg az. Minden napra jut valami felháborító dolog, de nem szabad, hogy ez elvegye az energiánkat. Van egy mondás, régen ezt fel is írtam magamnak mottóként: a változás titka az, hogy a régivel való harc helyett minden energiánkat az új felépítésére kell fókuszálni, és az új automatikusan el fogja törölni a régi rosszat. Nekem ez az alap. Én természetvédő vagyok, voltam, leszek, ehhez pedig sok mindarra kell koncentrálni, hogy építsünk.

\*

A karakter üressége a teljes kihívás volt, hogyan lehet ezt magamban életre kelteni, amíg rá nem jöttem, hogy nem szereti önmagát, ekkor megértettem a személyiségét és nem ítélkeztem többé felette.

\*

Végső soron nem tudnék tükörbe nézni ha rosszindulatú lennék

\*

Megszállottan kell rajongani Judy Denchért és Sherryl Sandbergért. (*Elle Magazin*)

A formailag a melankólia időbeli és térbeli csapdáinak lehetőségei amik rabul ejtetettek a szerelmi próbafolyamat során.

\*

Sokszor fogalmunk sincs róla, hogy milyen érzelmek vezérlik a döntéseinket.

\*

Könnyebb lehetne a munkahelyen is ha otthon is mernénk többet önmagunk lenni.

\*

Bár egyszerűbb a fejünket a homokba dugni, de nagy árat fizethetünk érte.

\*

A legjobbnak kell lenni mert akkor nem számít, hogy mekkora a konkurenciád

\*

Arra a következtetésre jutott, hogy az érzelmek és a racionalitás szorosan összefonódnak, ahogyan a szélsőséges érzelmek is rossz döntéseket vezethetnek, hiszen hideg fejjel sem lehet lehetséges boldogan élni.

\*

Könnyebbé tehető e az élet és annak elviselésére ha tréningezzük magunkat? Például az intelligenciánk fejlesztésével, abból kiindulva, hogy ha több az ismeretünk több lesz az eszköz is kezünkben. Ugyanakkor a boldogsághoz a tárgyi tudás mellett önismeretre és az érzelmeink kezelésében való hatékony jártasságra is szükségünk van, hiszen csak így leszünk képesek egy nehéz szituációban komoly döntéseket hozni a zokni színét és libamájás túróscsusza elkészítése tárgyában)

\*

A technika abban segít, hogy bizonyos gátakat elengedjünk és átadjuk magunkat a saját képzelőerőnknek.

\*

Nem mások a feleősek azért ha nem vagyunk boldogok, hanem egy kicsit mi magunk is.

\*

Óriási szerepe van az az érzelmi motivációnak, mert tudnunk kell mások szívére hatni. Mutassuk ki olykor valamely érzéseinket, de semmiképpen ne veszítsük el az őruralmunkat.

\*

Ha párkapcsolatunkat akarjuk lezárni, többnyire pontosan tudjuk mit kell tennünk ennek érdekében, hiszen megvannak nekünk az iratlan szabályaink, bevett szokások és protokollok.

A barátságokban nem feltétlenül szükséges örökre szakítani, hiszen nem a kizártólagosságon alapulnak mint a párkapcsolatok. A valódi párkapcsolatokban a felek oly módon és távolságban helyezkednek el egymástól amekly személyiségüknek és időbeli elfoglaltságtól függően a legjobban megfelel.

A párkapcsolatok lazulását abban is meglehet szorosán figyelni, hogy a hétköznapi gyakorlatából is kiderül, például abból, hogy kevesebbet találkozunk. A legtöbb ember ezt előbb utóbb észreveszi és alkata szerint alkalmazkodik hozzá. Ha valaki megsértődik vagy számonkéri a párján, amit Ő magával összhangban tesz akkor az megint a kapcsolatért felnőt mivoltát erősíti vagy kérdőjelezi meg.

\*

Meg kell tanulnom elfogadni és irányítani a bennem lévő haragot és indulatot.

\*

A Legfontosabb, hogy az ember érezze jól magát és örüljön ha néha engedhet a lustaság luxusának.

\*

A rossz sex több házasságot rombol le mint bármi más és ez ellen tenni kell.

\*

**HVG EXTRA A Nő**  
**A BESZÉLJ RÓLA! PROJEKT OLDALA:**  
<http://www.beszeljrola.hu>

„Nem volt nálam Bemina mosogatószer, pedig csak azzal lehetett tökéletesen eltüntetni a hányás szagát, így meg kellett elégednem a közönséges szappannal. (...) A fogam már megmostam, és szájvízzel alaposan ki is öblöttem a szám, mégis az orromban éreztem a szagot. Annak a szagát. De nem tudtam biztosan, hogy csak az orromban érzem-e, vagy belőlem árad, a saját szagommá vált.”

Ha Sofi Oksanen nem írja meg Sztálin tehenei című remekművét, ma a leghalványabb fogalmam sem lenne arról, mit jelent valójában a bulimia - a tipikusan nőket érintő betegség, amelyről pont olyan keveset tudunk, amilyen sokat beszélünk. A sokat olvasó nők többségének megvannak a hasonlóan meghatározó olvasmányélményeik: nők által írt könyvek (az önsegítő írásoktól a memoárokon át a fifikás magasirodalomig), amelyek megdöbbentő, átütő pontossággal fogalmazzak meg fontos gondolatokat a női létezéssel kapcsolatban.

## ARRÓL ÍRTAK, AMIT ISMERTEK

Pedig az íróknak számára ritkán hozott sikert a szókimondás és a társadalmi élelítés. Épp ellenkezőleg: már a XIX. századi Magyarországon is szakmailag kevésbé megbecsült bestsellerszerzőként tekintettek rájuk. Szécsi Noémi A budapesti úrinő című, nemrég megjelent nőtörténeti esszékötet és a Halcsontos fűző blog szerzője elmondja: bár Jókai korában is akadtak íróknak (például Beniczky Lenke), akiknek masszív olvasótáboruk és komoly életművük volt, azt mindenki tényként kezelte, hogy a jelentős, nagy ívű társadalmi regényeket férfiak írják, hiszen a nőknek fogalmuk sem lehet a politikáról. Ezeknek az íróknak a nevét értelemszerűen hiába keresnénk a gimnáziumi szöveggyűjteményekben.

Annak az előítéletnek, hogy a nők írásai kevésbé politikusak, kevésbé társadalmiak, annak idején lehetett némi igazságmagja: tekintve, hogy a nők Európa-szerte el voltak zárva a fizetett munkavégzéstől, nem járhattak egyetemre, és köztisztviselést sem

láthattak el, nem különösebben meglepő, ha arról írtak, amit viszont ismertek: a család, a rokonság, a kisközösség működéséről, az otthon mikrotörténeiről. Az már érdekesebb kérdés, hogy miért tekintette az irodalmi élet eleve alacsonyabb rendűnek mindezeket a „nőies” témákat - és az is, hogy miért élnek bennünk olyan élénken ezek a sztereotípiák abban a korban is, amikor nők és férfiak között a jog már nem tesz különbséget.

Mert az, hogy tovább élnek, aligha vitatható: a „női irodalom” kifejezés hallatán a legtöbbször még mindig a lányregény, a románc, a szingliregény jut eszébe -csupa szupernépszerű műfaj, amelyek mégsem tudnak a felszentelt magasirodalom közelébe férközni. „Nekem már attól felmegy a vérnyomásom, ha meghallom ezt a szót” - mondja kicsit indignáltan Péterfy-Novák Éva, akinek Egyasszony című regénye a 2014-es év egyik kiemelkedő könyvsikere volt. „Mintha a női irodalom eleve kevesebb lenne, vagy köny-nyitett pálya.” De az sem feltétlenül nyerő stratégia, ha valaki nyíltan beleáll azokba a műfajokba, amelyeket a hagyomány és a közgondolkodás a férfiaknak tart fenn. Szatirikus történelmi regényével, a Kommunista Monté Cr/s/óval Szécsi Noémi elnyerte a rangos Európa-díjat, de állítja: „Ha férfi írta volna, sokkal kevésbé lett volna itthon hűvös a fogadtatása.”

\*

**Kemény Zsófi**

**PÉTERFY-NOVÁK ÉVA EGYASSZONY BLOGJA:**

*<http://egyasszony.wordpress.com>*

Hasonló tapasztalatokról számol be Kemény Zsófi író-költő is, akit a legtöbbször talán slammerként ismernek: „A slamhatás azonnali, vagyis a megszólalás pillanatában kell a közönség figyelmét megragadni. Ez nőként sokkal nehezebb. Amióta élek, azóta érzékelem, hogy lányként/nőként nem vesznek annyira komolyan, mint adott esetben egy fiút/ férfit. És nem is kíváncsiak annyira a véleményemre, mint egy férfiére. Valószínűleg ezért is jelentkezik negyedannyi lány egy-egy slamversenyre, mint fiú.”

Mindebből ugyanaz a paradox helyzet rajzolódik ki, amit a nők az élet más területein is megtapasztalhatnak, a karrierválasztástól az öltözködésig: ha követik a „nőiesként” számon tartott mintákat, azzal eleve elzárják magukat az irodalom „élcspatától” - ha viszont felvállalják a „férfias” zsánereket, jó eséllyel közönnyel, értetlenséggel, ha nem épp ellenségességgel szembesülnek. Ennek ellenére egyre több magyar író-, illetve költő nő sikeresen a nemi előítéletek között. „Tompá Andrea, Bódis Kriszta, Tóth Krisztina, Hidas Judit (a sort még'lehetne folytatni) mind arról a

társadalmi valóságról írnak, ami itt és most körülvesz bennünket, a regényekben és a publicisztikai munkásságukban egyaránt” - mondja Szécsi. - „Világszerte egyre nagyobb az igény és a nyitottság arra, hogy megkérdőjelezzük a készen kapott nemi, családi és egyéb szerepeinket, és ez az irodalomban is lecsapódik.”

## KREATÍV ÍRÁS MINT TERÁPIÁS ÚT

A helyzetet pedig az is tovább árnyalja, hogy már jó ideje nem csak az írók írnak. Az utóbbi években egyre több blog és közösségi platform tűzte ki missziójául, hogy terepet adjon a nők nehezen elmondható történeteinek. Legyen szó gyerekkori bántalmazásról (Beszélj rólad projekt), hétköznapi atrocitásokról (Mindennapi szexizmus) vagy traumatikus szülésélményekről [Másállapot(ot) a szülészetben! Facebook-csoport], a nők számára egyre több lehetőség nyílik arra, hogy elmondják azt, amit talán a legközelebbi barátaikkal és rokonaikkal sem mernek megosztani, mert félnek a hitetlenkedéstől, a hibáztatástól, az iszonytól.

Tabuk dőlnek le, és ahogy gyűlnek a történetek, egyre többen ébrednek rá: amit kivételes, szörnyű anomáliának hittek, az nap mint nap megtörténik másokkal is.

Ezek a szövegek természetesen nem irodalmi igénnyel és szándékkal jönnek létre - az irodalomnak alapvetően más céljai vannak. „Szerintem az irodalom nem tabutémák kibeszélésére való. De ha írásnak tekintjük az írásos elmélkedést és a Facebook-vitához hozzászólást éppúgy, mint akár egy feminista szemléletű könyv- vagy filmkritikát vagy egy család-regényt, akkor bármilyen »női« téma feldolgozásában segíthet az írás, egyénileg és társadalmilag is” - mondja Kemény Zsófi. De hogy miben áll ez a haszon, az már nehezen kitapintható. Világos, hogy az írás sokaknak terápia - legyen szó anonim „kibeszélésről” egy online platformon vagy hobbiszépírásról.

„A kreatív írásba szinte mindenki úgy csöppen bele, hogy valamit ki akar írni magából” - meséli Szécsi Noémi a tanításban szerzett tapasztalatait. Ezt Péterfy-Novák Éva is megerősítheti, hiszen az Egyasszony alapjául szolgáló blogot kezdetben terápiás célból indította el, hogy feldolgozza sérülten született kislányának korai halálát. „írni any-nyi, mint beszélni róla - a beszéd pedig segít. Kicsit azt érzem, hogy azzal, hogy megírtam a könyvet, nemcsak a magam, de a volt férjem számára is elvégeztem a gyász munkát.” A megosztás élménye pedig másoknak is segíthet. „Ha megérted, hogy másokkal is megtörténik, csökken a büntudat” - mondja Péterfy-Novák, utalva ezzel két olyan érzékeny témára is, amelyet a regénye érint: a szülészeti erőszakra és a családon belüli bántalmazásra. „Nagyon nehéz nem magadat hibáztatni, amíg nem érted meg azt, hogy ezek a történetek mennyire gyakoriak és

rendszerűek.”

A nők tehát írnak: magasirodalmat és Facebook-posztot, higgadtan ironikusát és dühödten érvelőt. Más célkitűzésekkel és eszközökkel, de hozzáteszik a magukét ahhoz, hogy a korábban kimondhatatlan megnevezhetővé, leírhatóvá, megoszthatóvá válják. Hogy többet tudjunk arról, milyen volt nőnek lenni hajdanán és hogy mit jelent ma, Magyarországon. Hogy a „női irodalom” többé ne legyen lesajnált és apolitikus, épp ellenkezőleg: maga legyen a politika.

\*

### [www.marieclaire.hu](http://www.marieclaire.hu) : Sex

„Egyszer csak azon kaptam magam -meséli az utóbbi hónapokban jócskán összezavarodott Fruzsina hogy a legkülönfélébb lesbikusfotókra, -filmjelentekre jóval intenzívebben reagálok a szokásosnál. Eleinte nem tulajdonítottam nagy jelentőséget az egésznek, akkor viszont már kezdtem megijedni, amikor a barátommal való együttlétek alatt is idegen nőkre gondoltam.” A lassan domináns pozíciót elfoglaló lesbikusvágyak azonban akkor kezdtek rémítővé és visszatetszővé válni, amikor a mindennapjaira kezdte vonatkoztatni őket: „Oké, mondtam magamnak, ha ennyire vonz ez az egész, nézzük meg, mi lenne, ha lecserélném a pasimat. így kezdődött a kálvária: egyszerűen el sem tudtam képzelni, hogy szerelmes legyek egy másik nőbe, az együttéléstől, a szülőknek való bemutatásról vagy a kézen fogva korzózásról nem is beszélve.”

Fruzsina problémája leginkább a mindenáron való egyértelműsége törekvés számlájára írható, mintha azt mondaná magának: „Ha lesbikus lennék, rendben, végül is semmi bajom a ho-moszexualitással, azt viszont, hogy ne tudjam valamilyen világos kategóriába gyömöszölni magam, már nem viselem el.” A szexualitás azonban egyértelmű címkék helyett többnyire a vágyak és az identitások kuszaságáról szól.

„A hogyan lettem kényszerbeteg című fejezet következik - nevet fel Szabina, akinek sikerült kikeverednie a lassacskán az egész életét maga alá temető szorongások útvesztőjéből. - Eleinte csak éjszaka álmodtam nőekkel. Eszméletlen izgalmas és felkavaró volt, de tényleg.

A legtöbb, nőkről álmodozó női éppen amiatt ijesztik meg a fantáziakepei, mert veszélyben érzik mindazt, amit az életük során felépítettek eszembe sem jutott, hogy mindez jelenthet valamit. Nagy bátran el is mondtam az akkori élettársamnak, aki kibírhatatlanul féltékeny pasi volt, és bogarat ültetett a fülembe, hogy biztosan látens homoszexuális vagyok, csak nem merem vállalni. Ezután kezdtem el figyelni magam.



Ugye nem, Istenem, mondd, hogy nem igaz, imádkoztam a metróban, ha egy csinosabb nő szállt fel. Közben meg egyszerűen csak féltem a melegnek bélyegzéstől, emiatt hevesebben kezdett verni a szívem, és mélyebbeket lélegeztem. Mindezt azonban úgy értelmeztem, hogy annyira felizgatnak a nők, hogy már a nyílt utcán sem tudok uralkodni magamon. Nem ragozom, de végül egy pszichiáterrel segítségével sikerült csak helyre tennem a kényszertüneteimet.” Szabina azóta kiegyensúlyozott házasságban él. Miközben a férjéről mesél, gyorsan hozzáteszi: „Azt szeretem benne a legjobban, hogy nyitott és szexuálisan kreatív. Nyugodtan megnézhetünk akár lesbikuserotikát bemutató filmet is, nem esik a torkomnak, hogy basszus, te bizonyára a nőkhöz vonzódsz, hogy vagy képes ezt élvezni?!”

Mondhatnám, hogy „már Freud óta sejtjük”, de a szexuális vágy bonyolultságáról való tudás alighanem egyidős az emberiséggel. A modern pszichológia atyja csupán elméleti formába öntötte az ókori görögök gyakorlati ismereteit. Freud megállapította, hogy elenyésző azok száma, akik kizárólag az ellenkező vagy csupán a saját nemükhöz vonzódnak. A legtöbben bizony középre esünk a vágyaink céltábláit elemző skálán, azaz férfiakkal és nőkkel egyaránt képesek volnánk élvezetes szexuális aktusokba bonyolódni. Ennyit a biológiáról, az erre rakódó tabuknak és félelmeknek viszont már elsősorban a társadalmi elvárásokhoz és a bennünket körülölelő kulturális környezethez van közük.

„Mindig is kísérletező, kalandvágyó típus voltam, a szorongás szerencsére messzire elkerült - reagál Szabina történetére Éva, akiről tudom, hogy rövid ideig Anikóval élt együtt. - Egyszerűen kíváncsi voltam, milyen lehet lefeküdni egy nővel, és meg is ragadtam az első adandó alkalmat. Még ma is kiráz a hideg, ha visszagondolok rá: baromi jó volt, nem is technikailag, hogy ilyen szerencsétlenül fogalmazzak, hanem inkább a másság, a szokatlanság izgalma volt az, ami beindított. Néhány egy-éjszakás kalandot követően ismertem meg Anikót. Fantasztikus személyiség volt, iszonyatos erővel hatott rám. Szerelmes lennék? - kérdeztem magamtól. Összeköltöztünk, aztán pár hét alatt kiderült, hogy ami az ágyban működik, a hétköznapiakban már nem feltétlenül sikeres. Világéletemben a férfiak vonzottak, beléjük tudtam fülig beleszeretni. Elenyésző azok száma, akik kizárólag az ellenkező vagy csupán a saját nemükhöz vonzódnak. A legtöbben bizony középre esünk a vágyaink céltábláit elemző skálán és nagyon úgy néz ki, hogy ez már így is marad. Az Anikóval való viszonyom rengeteg mindenre megtanított, főleg a saját határainról. Egyáltalán nem bántam meg, hogy belevágtunk.”

### ***Teherbíró fantáziák***

Természetesen nem vagyunk mindannyian annyira bátrak, „bevállalósak”, mint Éva. A legtöbb, nőkről álmódzó nőt éppen amiatt ijesztik meg a fantáziaképei, mert

veszélyben érzik mindazt, amit az életük során felépítettek, legyen az a házasság vagy a mindenki által heteroszexuálisként (el)ismert nő imidzse és karrierje. A kérdés valameny-nyi esetben ugyanaz: képesek vagyunk-e elfogadni, hogy a vágyaink és a gondolataink a tudatos énünktől független, saját élettel rendelkezhetnek, vagy véresen komolyan kell vennünk és azonnal cselekvésbe fordítanunk minden felvillanó ötletünket?

A fantázia önmagában veszélytelen játékaik azonban könnyen alááshatják az önmagunkba vetett hitünket vagy a kapcsolatainkat is akár, ha nem megfelelően kezeljük őket. Utóbbira példa, amikor a képzeletünkben kiválóan működő jeleneteket a teherbíró képességünkről való tudás hiányában próbáljuk megváltani: „Sokat gondolkoztunk az exbarátommal arról, hogy kipróbálnánk hármásban - emlékszik vissza az előző kapcsolatának kudarcára Andi. - Az ágyban gyakran megbeszéltük, milyen vonzó lenne, ha Zsolt végignézné, hogy együtt vagyok egy nővel, és mindig borzasztóan felizgatott ennek a részletekig menő kitérője. Végül válaszoltunk egy hirdetésre, és az egész katasztrofálisan végződött. A valóságban képtelen voltam arra a fajta oldott-ságra, ami a fantáziámban működött, Zsolt pedig ahelyett, hogy ellazult volna, negyedóra múlva féltékenységi rohamot kapott, undorítóan nevezett, és kidobta a csajt. Borzasztóan megalázó volt mindkettőnknek. Nem sikerült visszacsempészni a korábbi felszabadultságot a szexuális életünkbe sem, úgyhogy pár hét múlva mindketten a szakítás mellett döntöttünk.”

A másik veszélyforrás, amikor attól félve, hogy a mindennapi életünkkel összeegyeztethetetlen vizekre evezünk, elkezdjük cenzúrázni a saját gondolatainkat. A Szabina által is említett kényszeresség lényege, hogy a betegek képtelenek elfogadni azokat a napjában több százszor is a tudatunk képernyőjére vetülő gondolatokat, amelyekkel mindannyian találkozunk, ám nem tulajdonítunk nagy jelentőséget nekik (például „Jaj, mi lenne, ha leejteném a földre ezt a kisbabát?”, „Most, hogy itt ácsorgók az erkély szélén, bevillant, hogy mi lenne, ha levetném magam”, „Ó, milyen erotikus kisugárzása van annak a nőnek, mindjárt odalépek hozzá, és hazahívom”). Egészséges társaikkal ellentétben a kényszeresek pánikrohamig fokozódó rettegéssel szemlélik a tudatuk termékeit, vagyis attól félnek, hogy a pusztán gondolat már önmagában is egyenlő a fantáziák valóra váltásával.

Nyugodjunk meg vagy lépünk bátran.

Valahogy így áll a dolog a leszbikusság-tól való szorongással is. Attól, hogy -részben a bennünket körülvevő erotikus reklámok dömpingje és a férfimagazinok leszbikusszexszel kapcsolatos, nagyon is megengedő attitűdje következtében -előfordul, hogy nőkről fantáziálunk vagy álmodunk, még nem feltétlenül igaz az, hogy a heteroszexuális kapcsolatainkat félretéve azonnal leszbikusdiszkókba kéne rohannunk, hogy megtaláljuk az igazit. Természetesen ha úgy tapasztaljuk, hogy mind a szexuális, mind az érzelmi életünket tekintve el tudnánk képzelni egy

komolyabb kapcsolatot egy másik nővel, akkor ne kínozzuk magunkat a heteroszexualitást piedesztálra emelő társadalmi elvárásoknak való megfeleléssel, és lépjünk nyugodtan.

A fantáziálás ugyanakkor az egészséges szexuális élet része. Akik a képzeletükben bátran félredobják a gátlásaikat, és olyan történeteket szövögetnek, amelyeket a mindennapi életükben nem feltétlenül váltanának valóra, sokkal inkább képesek félretenni az egyéb, zavaró gondolataikat és mindvégig a szexre koncentrálni. Az összpontosítás gyakorlata pedig - szexuális zavarok és pszichés betegségek helyett - az erotika élvezetéhez és a kielégülés fokozott képességéhez vezet. Ha pedig innen nézzük a dolgot, a leszbikusság csábításával és a homoerotikus álmokkal csak nyerhetünk, nem igaz?

\*

Beke Irina egyike a „modern kerítőknek”. Orosz származású, húsz éve él Magyarországon, négy évvel ezelőtt topmenedzseri állását hagyta ott azért, hogy egyedülállóknak segítsen párra találni.

„Sokan vannak, akiknek nincs kedvük vagy idejük szórakozóhelyeken és internetes társkeresőkön ismerkedni - meséli Irina. - Elsősorban ők azok, akik eljönnek hozzám, elmondják, milyen az életük, mit gondolnak a boldogságról, és milyen elvárásaik vannak egy partnerrel szemben. Eleinte a beszélgetések végére alakult ki az összbenyomásom, ma már amint belép valaki az ajtón, megérezem, kivel lehetne boldog. Gyakran előfordul azonban, hogy egy találkozásra nekem kell rábeszelnem a feleket, mert egyikük esetleg biztos benne, hogy valamelyik paraméter miatt a kapcsolatnak nem lehet esélye. Na jó, csak maga miatt!, mondják ilyenkor a randevű előtt, majd a találkozás után boldogan telefonálnak, hogy együtt töltötték az egész napot. Az is előfordul azért, hogy a profilok és a fényképek alapján minden stimmel, látatlanban úgy érzik, hogy egymásba szere nek, a randevűn azonban mégse gyullad meg az a bizonyos szikn A férfiak ilyenkor általában felad ják, az ő esetükben muszáj, hog\_ a fizikai vonzalom az elejétől ot legyen a levegőben. A nők viszom hajlandóak több esélyt is adni, és az élet sokszor őket igazolja. Mert a vonzalom kialakulásához néha igenis idő kell.”

Mindezek fényében lehet, hogy érdemes sutba dobnunk az ellentétek vonzzák egymást elméletünket, amelyben eddig esetleg hittünk - de legalábbis eddig zárt kapukat nyithatunk meg magunk előtt a párkeresés nem könnyű folyamatában. Mert könnyen lehet, hogy az ellentétek valóban csak ideiglenesen férnek meg egymás mellett, és a tartós kapcsolat, a hosszú házasság titka mégis inkább a hasonlóságban

rejlik.



[www.marieclaire.hu](http://www.marieclaire.hu) fórum

Lassan az intimitás is a kirakatból integet, és közösségi oldalakon válnak közkinccsé a testtájaink. Érdeemes így egyáltalán csupaszon tüntetni a világbékéért vagy a vízkészletekért? Van még létjogosultsága a nudistastrandoknak? Köszönjük, jól vagyunk így, vagy nem is úgy vagyunk, ahogy gondolnánk?

A közvélekedés szerint itthon többet mutatnak meg magukból a nők az utcán, mint Európa más városaiban, egy szaunába mégis nyakig fürdőruhában ülünk be. Ausztriában vagy Németországban kevésbé szabados az utcai toalett, ahol azonban annak társadalmilag kijelölt helye van, ott máris gátlások nélkül, büszkén, szinte kérkedve lobogtatják a meztelenségüket. Amerikában a legtöbben az öltözőben sem veszik le a melltartójukat, míg a brazilok tangában strandolnak, de a meztelenséget elítélik. Úgy tűnik, nálunk nincs beszélő viszonyban test és lélek, pedig itt lenne az ideje.

Egy nudistastrand ma már nem is a külsőről, hanem éppen a lélekről szól: a hétköznapi életben elrejtett testtájaink találkozása az elemekkel felszabadító érzés, olyan, mintha vitamininjekciót adnánk az intim zónáknak. De van itt még valami: a csupasz test jelez, kifelé és befelé is - a meztelenség így nemcsak a formát, de a belsőt is leleplezi. Libabőrössé válunk, megremegünk, elpirulunk - de legfőképp megmutatkozunk. Társadalmunkban a meztelenség a ruha hiányát jelenti, holott eredendően a csupaszság volt a természetes állapotunk. Van, aki megvan győződve arról, hogy éppen ez a belső ellentmondás vezet egy sor betegséghez, félelemhez, sőt perverzióhoz is. A mindennapokban a meztelenség a szexuális aktus előszobája, a magazinok húsmustrája a csábításra épít, a háborús filmkockák vagy fotográfiák sokszor a védtelenség, a kiszolgáltatottság, a megaláztatás üzenetei. Mindez kirakati mennyiségben kirajzol egy meztelenségélményt, amelyet csak akkor tehetünk önmagunkban teljessé, ha közben a saját meztelenségünkkel megbarátkozunk. Erre szolgálnak a nudistastrandok vagy a női napok a fürdőkben, hogy nyíltan kimondhassuk: ha tetszik, ha nem, ez vagyok én.

Geraszkoné Kirchner Zsanna pszichológus a Ludwig Múzeumban tart rendhagyó tárlatvezetéseket, legutóbb éppen A meztelen férfi című kiállítás tünk beszélgetni - nem csupán a szexről, hanem a saját meztelenségünkkel való szembenézésről is.”

A meztelenségben Zsanna a test újkori öltöztetésének lehetőségét is látja. „Amióta egyre többet mutatunk meg magunkból, már nem különböző textíliákba bújunk, hanem magát a testet öltöztetjük át: izompajzsot növesztünk, tetováltatunk, műkörmöt építettünk, és smink mögé bújunk - de amíg a ruháinktól könnyen megszabadulhatunk, addig a műmelleinket vagy a szoláriumban barnított bőrünket már nem csatolhatjuk le olyan egyszerűen, amikor esetleg vissza szeretnénk csupaszkodni.”

Zsanna praxisában sokan küzdenek ön-értékelési traumákkal, a saját testüket tekintve a legnagyobb ellenségüknek, és van, akinek önmagában a meztelenség elfogadása okoz gondot. „Sokan olyanynyira nem tudnak mit kezdeni a lecsupaszított testtel, hogy a saját életükben sem találnak ennek megfelelő helyet: a tükör előtt is szégyellik megmutatni

Amíg a ruháinktól könnyen megszabadulunk, addig a műméi lein kel vagy a szoláriumban barnított bőrünkéi már nem csatolhatjuk le olyan egyszerűen apropóján állított össze egy csokornyit tabudöntögető felnőttmesét. „Ez a kiállítás nem egyszerűen a szexualitásról szól, hanem a meztelenségről mint esztétikumról, mint taburól és mint tükörről. Mégis minden tárlatvezetés előtt ki kellett várnom, amíg csitult egy kicsit a résztvevők felajzottsága, olyan meny-nyiségű csupasz test jött velük szembe. De amint ezen túlléptünk, elkezdhetjük magukat, ami legtöbbször otthonról hozott mintákból ered. Ha a gyerekek túlerotizált környezetben nőnek fel, és lépten-nyomon a szüleik tolakodó meztelenségével kell szembenézniük, akkor lehet, hogy a saját testüktől is elfordulnak. Ugyanez fordítva is igaz: ha valahol tabu a pucér test, ott ez lázadásba fordulva magamutogató magatartást válthat ki.

[www.marieclaire.hu](http://www.marieclaire.hu) fórum

Ezek persze szélsőséges példák, de egy biztos: ahogy a gyerekeinkhez anyanyelven beszélünk, úgy kezelendő a meztelenség témája is: anyanyelven, vagyis természetesen.

Varga Zsuzsa masszőr nemcsak a meztelenséggel találkozik nap mint nap, de az azt övező gátlásokkal is. „A vendégeknek mindig az az első kérdésük, hogy mit vegyenek le, miközben maguk is tudják, hogy leginkább mindent - hiszen igen nehéz a farizmokat és a felső combizmokat úgy elérni, ha egy bokszeralsót vagyunk kénytelenek gyűrögetni.” De a kérdés önmagában is sokat elárul: megerősítést, már-már felszólítást várunk ahhoz, hogy levegyük ruháinkat.

Nagy szerepe van az érintésnek, ettől pedig igencsak elszoktunk - mondja Zsuzsa. - A testtudat normalizálásában a masszázs komoly segítséget nyújthat, mert ha valakinek torz az énképe, az a saját teste körbetapogatója által egyre tisztábban kezdi látni,

hogy meddig is tart egy-egy testrésze, hol vannak a határai, milyen is pontosan az a forma, amelyben lakik - a tükör ugyanis gyakran hamis válaszokat ad. Az anorexiás betegeket nem véletlenül kötelezik masszázsterápiára. Másfelől ha hozzászokunk, hogy azokon a testtájainkon is kellemesen vagyunk érintve, amelyekkel mi magunk elég mostohán bánunk - pulóvert kötünk rá, bő nadrágba bújtatjuk, még a testápolót is használunk.

\*

### *Szépüléstől a személyiségfejlesztésig* *Singer Szilviával*

ADOTT EGY MEGHITT SZOBA, BENNE KÉNYELMES KEZELŐÁGGYAL, AMI CSAK ARRA VÁR, HOGY AZ IDŐPONTRA ÉRKEZETT VENDÉG LEHUNYT SZEMMEL ELERNYEDJEN BENNE, MAJD EGY-KÉT ÓRÁBAN ELMESÉLJE MINDEN BAJÁT ÉS ÖRÖMÉT A BÖLCS TANÁCSOKAT ADÓ, FIGYELMES HALLGATÓSÁGNAK. NEM, NEM PSZICHOLÓGIAI MAGÁNRENDELÉSRŐL VAN SZÓ, HANEM KOZMETIKAI KEZELÉS KÖRÜLMÉNYEIRŐL - SINGER SZILVIA KOZMETIKUS SZAKOKTATÓ ELMONDÁSA ALAPJÁN A KETTŐ KÖZELEBB ÁLL EGYMÁSHOZ, MINT VALAHA HITTŰK VOLNA.

Hogyan került a szakmába?

Mondhatni beleszülettem. Kozmetikus édesanyám nagyon szerette volna, ha továbbvinném a családi szalont. Habár iskola után szinte minden délután a kozmetikában ücsörögtem, lázadó korszakomban dacból mégis azt mondtam, nem szeretném ugyanazt dolgozni, mint az anyukám. A pszichológia vonzott, amire anyukám azt mondta: megérti, de szeretné, ha elvégezném a kozmetikus szakot - higgyem el, ez a szakma tele van pszichológiával. Már az első években rájöttem, hogy tökéletesen igaza van: a kozmetikában teljesen megtaláltam önmagam és kielégültek a pszichológiával kapcsolatos vágyaim is.

Pedig az embernek elsőre nem a pszichológia jut eszébe egy alapvetően testi kezelésre specializálódott szakmáról.

Ez a szakma erősen kötődik az emberhez. A kozmetika nagyon intim, csakúgy, mint a fogászati vagy a nőgyógyászati kezelés. Többnyire beszélgetések által tudsz az emberek intim szférájába kerülni, onnan indulsz, csak aztán jön a fizikai érintés. Engem általában barátok ajánlanak ismerősöknek - intimebb kezelésre senki sem az

utcáról esik be. Első alkalommal olyan kezelést kérnek a nők, amivel megérik a kezem, a közelségem, és csak a legközelebbi találkozáskor jutunk el az intimebb területekre. A kozmetikában azonnali HVG EXTRA A NO a visszacsatolás: ha a vendég visszajön, látom, hogy ügyes voltam és elégedett velem. Ebből a rendszerességből alakulnak ki az akár évtizedeken átívelő emberi kapcsolatok is. Nagyon sok élet-utat követtem végig: látom, hogyan hanyatlik, vagy épp miként válik sikeressé, alapít családot egy-egy vendégem. Gyakran megesik, hogy több generációt is végigkísérünk: édesanyám vele egykorú ügyfélkörének lányaiból sok az én vendégkörömben van - és immár negyvenévesen látom az unokák harmadik generációját. Igazán személyes és szerethető hivatás a miénk.

Mennyire fontos a vendégek számára a kozmetikus személyisége a szakmai tudás mellett?

A szakdolgozatomhoz készítettem egy kérdőívet az akkori vendégkörömmel, melyben többek között azt kérdeztem meg, mi-odafigyelő élet kezdete. Korunk és társadalmunk problémája, hogy a harminc és negyvenöt év közti nők többsége szingli vagy elvált. Sikeres, csinos, értelmes nők, akik mégis egyedül vannak. Megvan az áhított, nagy szabadság, amivel a legtöbben nem tudnak, sőt nem is akarnak mit kezdeni, mert vágnak a kötődésre, az összetartozásra. Rengeteg nőt érint ma ez, főként belőlük kerül ki a magukra is igényes, rendszeres vendégkör. A párkapcsolatban vagy házasságban élő nők gyakran kevesebbet adnak magukra, mondván, nem kell smink, így is szép vagyok, a férjem látott már szőrös lábbal vagy épp nincs idő a gyerekek mellett ilyesmire. Szakítás vagy válás után viszont felfedezzük magunkat, és újulást akarunk, ilyenkor a kezelések mellett sokszor kérnek tőlem sminktanácsadást is. A kezelés így személyes igény kérdése is.

Tehát a nők a felszabadulás és kiteljesedés jegyében szeretnek átalakulni?

A nők azt szeretik igazán, amikor nem alakulnak át teljesen. Ha megmaradnak az arcvonásaik és önmaguk, a személyiségük sugárzik egy-egy kezelés vagy új smink után. Ijesztő számukra, ha a tükörben teljesen új embert látnak, viszont fantasztikusan boldogok, amikor felerősödnek a szép vonásaik, és ráeszmélnek, milyen csábító a szemük vagy épp mennyire érzéki az ajkuk. Ezek a felismerések döbbenetesen sokat segíthetnek az önértékelésben. Az egyik vendégem épp állásinterjú előtt jött el hozzám, és később elmesélte, mennyire sokat adott számára, hogy nem az átlagos sminkjében ment el erre az akár a további karrierjét is meghatározó eseményre. Egész másképp ült le a beszélgetésre: magabiztosság sugárzott belőle, mert szépnek és

hatékonyan érezte magát - s mivel már útközben is megnézték, ezek az impulzusok is csak pozitívabbá tették az attitűdjét, így még jobban sikerült az interjú.

Ilyen arányban számít a kozmetikus szakértelme és a személyes kötődés hozzá, amikor valamelyik szalon mellett döntenek. Gyakorlatilag mindannyian fontosabbnak értékelték a kozmetikus személyiségét, mint azt, amit fizikailag végzek. A vendégeimnek fontosabb volt a szív és az ész, mint a tulajdonképpeni szakmai szolgáltatás. Számomra ugyanennek az aránya ötven-ötven százalék.

Vannak olyan nők, akik nem is kifejezetten a kezelések miatt kérnek időpontot?

Igen, akad olyan vendégem, aki nagyrészt szeretethiány miatt jár be. Tudom, hogy nem kapja meg otthon azt a pár kedves szót, amit nálunk hall. Heti rendszerességgel jelentkezik kezelésre, és mivel nincs is igazán mit kezelnem rajta, pontosan tudom, hogy ezért a feltöltődésért jár hozzám.

Amikor nem a lelkük ápolásáért, hanem legfőképp a szépülésért járnak kozmetikushoz, mi a nők legfőbb motivációja? Maguknak szeretnének tetszeni vagy valaki másnak?

Mindig a megújuláshoz kötődnek az első vagy a nagy kezelések. Új év, új párkapcsolat, vagy épp friss szingliként új, önmagára

A kozmetikai szépülés ennél fogva az önképünket is javítja?

Sok nőnek nagyon rossz az önbecsülése. Panaszkodnak, hogy mennyire nem veszik őket észre a férfiak, pedig látom, milyen karakán, belevaló csajokról van szó. Teljes ön-képzavar. Muszáj beleszólnom ilyenkor, és elmondanom, mennyire butaság ez, és rámutatni, milyen szép az illető. Rengeteg statisztika bizonyította már, hogy a szép és magukra igényes emberek sikeresebbek, mint azok, akiknek ápolatlan a megjelenésük - a kiegyensúlyozottság és a belső szépség sokszor esztétikailag is látszik.

Történt olyan, hogy az ön tanácsát fogadta meg valaki, majd ezáltal nem csupán kozmetikusként, hanem alakítójaként is részese lett egy történetnek?

Igen, többször is. De ilyen esetekben mindig hangsúlyozom, hogy ez csupán az én véleményem. Minden szituáció más, én a saját körülményeimet, saját példáimat ismerem, de nem az ő cipőjében járok. A vendégek kíváncsiak a tapasztalataimra: leginkább a párkapcsolatok és a gyermeknevelés témái vannak terítéken. Olyan közel kerülünk egymáshoz, hogy szinte elvárás ez a tanácsadás, amellyel gyakorlatilag rám bízzák az életüket.



Nem fakadt problémája ebből a meglepően személyes közelségből?

Nyitott és őszinte típus vagyok, nyíltan élem az életem a vendégeim előtt. Habár többször óva intettek ettől, mégis azáltal nyílnak meg a vendégeim is, hogy a személyes tapasztalataimat megosztom velük. Ebből erőt merítve aztán ők is elmondják a saját történeteiket. Egyes élethelyzetek nem tudnak hidegen hagyni. Gyakran megesik, hogy még otthon is egy-egy ilyen történeten gondolkozom, és próbálok rá megoldást találni, tanulni belőle vagy épp nagyobb élettapasztalatra szert tenni mások példájából. S miközben valakivel éljük ezt az említett lelki életet a kezelés alatt, párhuzamosan egy másik síkon is mozgok: a soron következő vendég története jár a fejemben.

Már nem is kozmetikust vagy pszichológust látok magam előtt, hanem tálcákat pörgető bűvészt.

Valóban próbálok mindent mozgásban tartani. Megesik, hogy egyszerre három kezelőágyon három nőt kezelek. Átlagosan százötven-kétszáz vendégem van havonta, így cirka kétszáz történetet tartok észben. A vendégek ezért rettentő hálásak, és elképednek amikor emlékszem rájuk már az első kezelés után: ha a névről nem is, az arcokról azonnal beugrik minden.

A kollégák közt ugyanilyen bensőséges a viszony?

Ez bizalmi szakma, így nagyon fontos, hogy minden munkatárs illeszkedjen ebbe a közösségbe - volt olyan, akitől emiatt váltunk meg, nem pedig szakmai okokból. Az emberi én nálunk a legfontosabb. Lehet, hogy valaki kitűnő a suliban, de a szakma később kiszórja azt, akinek alacsonyabb az érzelmi intelligenciája a többiekénél.

Talál időt a feltöltődésre ennyi szakmai és lelki élet mellett?

Igazából annyi szabadságom lehetne, amennyit csak szeretnék, de ötvenszer meggondolom, éljek-e vele. Szuper, ha az ember önmaga főnöke, de pont emiatt a szabadság számomra sokkal kevésbé szabad, mint ott, ahol kötött idejű, fizetett szabadságot kapnak a dolgozók. Az ember a maga ura, de mégis belső kényszer diktálja, hogy ne éljen vele. Emellett nagyon nehezen tudok nemet mondani. A vendégek szempontjából ez feltétlenül jó tulajdonság. Mindent megteszek, hogy érezzék, mennyire fontosak nekem, és azon vagyok, hogy a problémájukat orvosoljam, legyen az testi vagy lelki gond. Ez nyilván azzal jár, hogy nem húzom le a munkaidőm végén a rolót: addig maradok, amíg tart a történet, és a vendég is tudja,

hogy valamiképpen meg fogom oldani, mert a saját problémámnak érzem. Le lehet merülni ettől, volt is egészségügyileg elég nehéz időszakom emiatt - nem vettem észre a figyelmeztető jeleket. Ez a betegség megtanított a szabadság fontosságára: arra, hogy olykor leereszsek és töltődjek, pihentessem a lelkem és a testem is.

Hogyan telnek ezek a revitalizáló időszakok?

A kisfiámmal csodálatosan felöltődöm: imádom őt, rengeteget kapok tőle. Az anyukán kívüli szerepkörömben pedig számtalan barát, utazgatás, borozgatás, csajos kikapcsolódás van terítéken. A családommal is szoros a viszonyom, nagyon összetartunk. Igazán szerencsésnek érzem magam, mert van miből adnom. Emellett, ha időm engedi, sminktanfolyamokra járok, valamint szakmai kiállításokat és workshopokat látogatok: amikor azt mondom, a szakmám a hobbim, ez valóban így van. Immár huszonkét éve dolgozom kozmetikusként, és ugyanúgy imádom, mint az első napon.

\*

## **Sex a köbön**

Egy San Franciscó-i progresszív startup a társadalmi előítéletekkel leszámolva tudományos szintre emelte a női önkielegltes műfaját. Az OMGYes weboldal - amelynek egyébként EMMA WATSON is az előfizetője - szemléltető videókból, kutatásokból, infografikákból, érintőképernyős megoldásokból és hasznos tippekből álló tárházát mi is leteszteltük.

nők szexuális öröme csupán az utóbbi évtizedekben értékelődött fel jelentősen. Korábban nemhogy nem volt szempont a szexuális aktusok során, de egyes kultúrákban meg is vetették. Sőt a 18. századig még javában vitatkoztak a tudósok arról, hogy azt a bizonyos klitoriszt ki és mikor is fedezte fel - mintha legalábbis ezer méteres magasságokat kellett volna megmászni, hogy a titokzatos kis testrészt felfedje magát -, de a 21. századi vaginahelyzet sem sokkal rózsásabb. Felmérések szerint a nők 62 százaléka nem elégedett a szexuális életével, és míg a férfiak átlagosan 91 százaléka jut el a csúcsig az együttlétek során, a nőknél ez csupán 64 százalék. Ennél már csak az szomorúbb, hogy jelentős részük színleli az orgazmust, hacsak „saját” kézbe nem véve a dolgot egy kis csiklóziga-tással nem idézi elő a saját örömét. Nagy kár lenne viszont ezen a ponton előre szaladva a férfiakat tenni egységesen bűnbaknak a nagy orgazmusínség miatt. A lelombozó adatokat ugyanis más színben tünteti fel egy 2005-ös egyetemi kutatás, amelyből kiderült, hogy nemcsak a felmérésben részt vevő férfiak, de maguk a nők nagy része sem tudta bejelölni a

kapott diagramokon, hol is van az a bizonyos klitorisz.

KEZEKET LE! Pedig az orgazmus jó. Akár illedelmes, mérsékelt, akár eget verő, olyan, amitől nagymamakorunkban is elpirulunk, óriási kincs. Er és ad is annyit, mint a konyhánkat elárasztó superfoodok vagy a polcainkon sorakozó No-bel-díjas mesterművek, a lényeg csupán annyi, van-e bennünk elegendő kíváncsiság, nyitottság rá. Gyerekkorban ciki a matatás, ahogyan később is kínos topik a masztizás, de neveltetéstől függően akár szégyenérzet is társulhat hozzá, főleg lányoknál. Fiúkörokben gyakran felbukkanó emlékfoszlány lehet az „amikor a srácokkal együtt recskáztunk a Cicciolina-poszterre a kajaktáborban”, míg ugyanezt lányverzióban már nonszensz elképzelni is. Mégis hogyan? Még egy túlburjánzó férfifantázia is kevés lenne ahhoz, hogy barátnői ketteseket, netán hármásokat lásson az ember, amint nagy egyetértésben simogatja ki-ki magát a szülői ház nappalijában. Ráadásul mi nők nem csak gyakorlatban, nyelvezetben is le vagyunk maradva ezen a téren. Szlengben sincs olyan gazdag, nyomdafestéket nem tűrő tárházunk az önkielégítés tevékenységére. Miközben a fiúk egymástól, pornófilmekből bőszen gyakorlással tanulják el a figurákat, technikákat, a lányoknak többnyire ment az iskola folyosóján, mit sem sejtve arról, hogy éppen mindenki számára nyilvánvaló lett, hogy végérvényesen és menthetetlenül vénember már, rájöttem, hogy az öregedés nem a szarkaláb a szemek sarkában, még csak nem is az ízületi fájdalom időjárásváltozáskor, hanem ha egyszer csak lemaradsz. Ha már nem érted.

Nem az az öregedés, hogy a szombati buli még hétfőn is heveny fejfájással kínoz, hanem ha azt mondd a haveroknak, hogy én ma este nem megyek le az A38-ra, holnap kacsolni kell a telken, amúgy is nekem a másnap az már három napig tart. Aztán otthon maradsz, és megnézed a 24 harmadik évadát, mert akkoriban maradtál le a sorozatokkal, amúgy is, minek fizetnél a Net-flixért, ha még a torrentezés se nagyon megy, próbáltad múlt héten telepíteni, de nem tudod, hol keress, meg főleg, hogy mit, de szerencsére az unokaöcséd elhozza pendrájvon, amit kérsz. Még jó, hogy nem bakeliten.

És ez nem azt jelenti, hogy az már reszketeg vénember, aki dugványozni megy a kiskertbe, ahelyett, hogy megpróbálna úgy tenni, mintha még mindig a szombat esti random dülöngélés lenne a hét csúcspontja. Az a reszketeg vénember, aki szerint dugványozni régen tudtak csak igazán, és minek nézne howto videókat a YouTube-on, ha megvan neki a Csonthéjas gyümölcsök házikerti termesztése 977-ből. Sőt az is vénember, aki minden szomba-m kimarad, de csak azért, hogy arról oszthassa az „szta haveroknak, hogy a Red Hot Chili Peppers Slood Sugár Sex Magik]évú befejeződött a köny-ryüzene története, és hagyjál már a The XX-szel vagy az Arcade Fire-rel.

Amikor huszonéves voltam, azt gondoltam, hogy harminc felett már csak golf, alacsony intenzitású fallabda meg a halál van. Azóta egyrészt elolvastam egy brit tudósok által publikált, megbízható, reprezentatív panelvizsgálat eredményét, miszerint a férfiak 36 évesen élik a legaktívabb életet, és ekkor a legvonzóbbak, másrészt rájöttem, hogy nagyon jó ár-érték arányú férfi szemránckrémeket lehet kapni a dm-ben. De komolyan: vannak azok, akik úgy tagadják az öregedést, hogy a végén ők lesznek Steve Buscemi a híres reakciógifből, amint hát-

racsapott baseballsapkában, a longboardot a hátán hátravetve azt mondja, hogy „How do you do, fellow kids?”. És vannak azok, akik csak csendben öszülnek a kanapén, és közben azt hiszik, hogy megbölcösültek, csak azért, mert tíz éve nem mondott nekik ellent senki. Persze csak azért nem, mert az asszonyon kívül csupán a beosztottaikkal állnak szóba, akik már akkor is nevetnek, ha bármi, halványan is, de arra utal, hogy vicceset próbált mondani a főnök úr.

És a két csoport közt ott vannak még azok is, akik csak állnak ott a vonatablakban kikönyökölve, az elmosódva elsuhanó éveket bámulva, és attól rettegnek, hogy egyszer majd már nem értik, sőt ami még ennél is rosszabb: nem értik azt sem, hogy már nem értik.

Tavaly találkoztam a gimnáziumi történelemtanárommal az utcán. Lassan hatvan lesz, de még mindig oldalzsebes nadrágot hord. Beszélgettünk, ott a sarkon, hogy kivel mi van, kinek hány gyereke született az osztályból, és ki költözött el Amerikába vagy Új-Zélandra. Azt mondta, hogy egy pillanat, csak küld egy Yót a nejének a telefonról, mert mindig küld, hogy ha már a sarkon jár. Elővette az iPhone-ját, majd még matatott kicsit, hogy előhalássza az ingzsebéből az olvasószemüvegét is. Bizonytalan mozdulattal nyomta meg a Yo ikonját, én meg egy ideig gondolkodtam, hogy elmondom neki, a Yo az már annyira 2015, és inkább küldjön szivárványhányós face effectet Snapchaten, vagy tátogja el a feleségének Musicallyn valamelyik Justin Bieber-számot. De aztán rájöttem, hogy ezt már nemcsak ő nem érti, de lassan én sem. Ezért inkább elmentem, és vettem egy sajátmárkás szemránckrémet a dm-ben. Fór mén.

*2017. AUGUSZTUS / MARIECLAIRE.HU 81*

\*

Az tesz valakit erős, legyőzhetetlen nővé, hogy soha nem mutatja ki az érzelmeit, vagy inkább az érzelmek vállalása teszi erőssé és harcossá a nőket? Ann Friedman író nő olyan merész nők életébe pillant be, akik újradefiniálják az angol badass kifejezést. Példájuk nyomán garantáltan mi is tökkös nőkké akarunk majd válni.

Volt idő az életemben, amikor nagyon keményen dolgoztam azon, hogy az a fajta nő legyek, akit mások csak BADASS-nek hívnak a háta mögött. Akkoriban 29 éves voltam, és éppen kineveztek egy magazin főszerkesztőjének, ami egyet jelentett azzal, hogy óriási költségvetés felett kellett döntenem, és hirtelen a korábbi kollégáim

főnöke lettem. Életemben először cipeltem ekkora szakmai felelősséget a hátamon, és hiába ugrott majdnem minden reggel görcsbe a gyomrom, megtanultam megerőszkölni magam, hogy a felszínen azt mutassam, minden szép és jó, amíg el nem érem a kitűzött céljaimat.

Hatékonyan adtam pontos válaszokat olyan kérdésekre is, amelyekben egyáltalán nem voltam biztos. Whiskyt ittam, és arról áradoztam, hogy meg akarom tanulni az izraeli önvédelmi harcművészetet, a krav magát, még cikkor is, ha tudtam, hogy sem időm, sem a fizikai koordinációs képességm nincs meg a harcművészetekhez. De mindez működöl A felszín alatt azonban lassan kiégtem, egyedül éreztem m; gam, de akármilyen elviselhetetlenné váltak a dolgok, nei engedtem meg magamnak, hogy bárki is sírni lásson. Sikerült. Mindenki kőkemény, tököös nőként tekintett rár bekerültem egy olyan társaságba, aminek már a gondolatát is le voltam nyűgözve. Kiderült, hogy ha a nő és a bada kifejezést együtt használod, annak mágikus hatása van, szin mindenféle negatív feminim sztereotípiát megsemmisít. Eí badass nő nem sír akkor sem, ha padlóra kerül. Egy kéméi nő nem szorul senki segítségére. Ha egy erös nő döntést ho azt sosem az etikett vagy a közösség elvárásainak megfelel.

*ellemagazin.hu*



Az a kérdés, megvan-e benne ez az erő, és képes-e ilyen módon sikerre vinni egy márkát vagy egy projektet.”

Míg az eredeti szupermodellek a tévére és a hirdetésekre támaszkodtak, addig a fiatal generáció tagjai már a digitális korszak lehetőségeit használják ki. „Ezek teszik lehetővé egy modell számára, hogy megalkossa a saját márkáját, és közvetlenül teremtsen kapcsolatot a közönséggel - teszi hozzá Doukas. — Amit manapság látunk, az ugyanolyan jelentőségű jelenség, mint az eredeti szupermodellkorszak volt, de ma mindent tudunk a lányok életmódjáról, véleményéről és ízléséről, ami az egésznek teljesen más dimenziót ad.” Más szóval a közösségi média jóvoltából a lányok túlléphettek azon a szerepen, hogy pusztán manökenek legyenek, akikre ráaggatják a ruhákat. Önálló hatalmat adott nekik, hogy érvényre juttathassák a személyiségüket, és aktívan alakíthassák a saját pályafutásukat. Ennek megfelelően a bevételük is megnő, a követők jóvoltából 10-50 százalékkal többet kereshetnek.

Ezek után könnyű belátni, miért a 19 éves Kendallt (majd 50 millió követő a Twitteren és az Instagramon) és a 20 éves Ggi Hadidot (hatmillió) kéri fel arra, hogy nyissák meg a divatvilág legfontosabb bemutatóit, például a Chanelnél és a Marc Jacobs-nál. A tévéshow-k (például a Keeping Up With The Kardashians vagy a The Reál.

Housewives Of Beverly Hills) már az előtt megerősítették ccelebstátu-szukat, hogy a

lábukat a kifutóra tették volna. Ők a médiasztárból lett modellek klasszikus példái. Persze nem minden modellnek van saját tévéshow-ja, amely követné minden egyes lépését, mégis egyetlen szezonban 50-60 bemutatón is felléphetnek. „Ennek az az oka, hogy az egésznek a fordítottja is érvényes - magyarázza az Elité London ügynökség munkatársa, Joe Catt. - A nagy castingigazgatók vadonatúj arcokat akarnak a divatbemutatókra, karriereket akarnak elindítani. Az újakat azután keverik a nagy közösségimédia-követőtáborral rendelkező lányokkal, hogy ily módon a tervezők minél szélesebb közönséget érhessenek el.” Catt szerint nagyon érdekes és jövedelmező elindítani egy lány karrierjét, és aztán látni, hogyan gyarapszik a követőinek a köre. Nézzük például Binxet (az új Kate Mosst). A húszéves tennessee-i lány tavaly mutatkozott be a Céline kampányában, ám ma már több százezres követőtáborra mondhat magáénak, és a 2015-ös őszi bemutatókon 32 alkalommal lép fel. Hasonló a helyzet Anna Ewersszel (ő a 22 éves új Claudia), aki a 2015-ös tavaszi-nyári Alexander Wang-kampányban lépett fel, a legújabb szezonban 33 bemutatón szerepelt, és ma már százezernél több követője van az Instagramon.

A közösségi médiát új modellek felfedezésére is lehet használni. Marc Jacobs például kétszer is átfésülte az Instagramot, hogy rátaláljon kampánya új sztárjaira. „Nagyszerűnek találtam az ötletet, vagánynak, modernnek és erőteljesnek - nyilatkozta a döntéséről. — Azt akartuk, hogy a hirdetések ugyanazt a hangulatot ragadják meg, amelynek köszönhetően maga a kollekciónak megszületett a fejünkben.”

Kérdés, vajon a fiatal szupermodell-generáció tagjai rendelkeznek-e azzal az állócsillag-karakterrel, mint '90-es évekbeli kolléganőik. „Tapasztalataim szerint a hosszú karrier kulcsa az a tehetség, ha valaki újra és újra kitalálja magát, és megőrzi a munkája eredetiségét - mondja Doukas. - Ez különbözteti meg az igazi tehetséget a 15 perces hírnévtől.”

\*

Egy valódi kemény nőhöz az méltó, ha elismeri, hogy vannak érzései.

Egy igazán belevaló csaj kötelező felszerelése a puhára hordott bőrdzseki. Azzal, hogy egy nőt badassnak nevezel, elismered, hogy ő erősebb, bátrabb és okosabb, mint az átlag. Nemrég rájöttem, hogy ez nem minden esetben pozitív. Manapság tekintet nélkül arra, hogy egy nő mit dolgozik vagy milyen körülmények közül jön, azt érzi, ugyanazt a higgadtságot kell mímelnie, ha a helyzet érzelmileg bonyolultabbá válik, mint amit a férfiaktól követel meg a világ. Nagyon komoly nyomás van rajtunk, hogy bizonyítsuk, mindarra alkalmasak vagyunk, mint a férfiak, és emiatt kénytelenek vagyunk elhallgattatni az érzelmeinket, a finomabb női minőségünket pedig lebecsüljük. De amikor azokra a nőkre gondoltam, akikre életem során a leginkább

felnéztem, felismertem, hogy mindent rosszul értelmeztem. Tökös nőnek lenni nem azt jelenti, hogy rejtse el az érzelemeidet, hanem éppen az ellenkezőjét: éld meg őket. A popkultúrában a badass woman nem más, mint a „cool girl” érettebb, idősebb testvére. Gillian Flynn bestsellerében, a *Gone Girl*ben (Holtodiglan) így határozza meg a cool girl fogalmát: „Vagány csajnak lenni annyit tesz, hogy szexi, okos, vicces nő vagy, aki imádja a focit, a pókert, a mocskos vicceket, böfög. Aki videojátékokkal játszik, olcsó sört iszik, és szereti a hármás felállást az ágyban, az anális szexet és a hot dogot, hamburgert töm a szájába, mintha az lenne a világ legnagyobb kulináris élvezete, miközben igyekszik tartani a 34-es méretet, mert egy cool girl mindenekfelett szexi. Szexi és megértő.” Természetesen a valóságban a „cool girl” nem létezik - csak színjáték, illúzió, amit azok a nők építenek fel, akik társadalmi elvárásoknak akarnak megfelelni, és halálosan rettegenek attól, hogy negatív női sztereotípiával azonosítsák őket.

Miután elolvastam egy amerikai újságíró, Mac McClelland visszaemlékezéseit, aki az elmúlt néhány évtized jó részét azzal töltötte, hogy háborús bűnösöket kutatott fel és önkéntes igazságosztókkal készített interjúkat, kezdtem megérteni a badass woman lét hátulütőit. Ő több szempontból is a megtestesítője ennek a fogalomnak. Könyvében leírja a küzdelmét a poszttraumás stresszszavarral, ami azután alakult ki nála, hogy 2010-ben a földrengés sújtotta Haitin járt. Könyvében elmeséli, hogy a probléma gyökere az volt: tűzoltan sokat várt el önmagától azért, hogy érzelmileg ne érintsék meg mindazok a szörnyű dolgok, amelyeket riporterként tapasztalt.

„Én mindig nagyon hízelgőnek találom, és megtisztel, ha mások ezt mondják rólam. Ugyanakkor ez függ attól is, hogy te mit értesz a kifejezés alatt. Szerintem általános értelemben

véve azt jelenti, hogy nincsenek érzéseid, nem? Vagyis hogy nem érdekelnek és nem is érintenek meg a dolgok, és bármit megtehetsz, amit csak akarsz.”

Egy másik nemrég megjelent életrajzban az amerikai fotó-riporter, Lynsey Addario mesél szívszorító sztorikat azokból az évekből, amelyeket Irakban, Afganisztánban, Szíriában és máshol töltött, miközben erőszakos konfliktusokat fotózott. Miután Addariót elrabolták egy afganisztáni megbízatása során, rájött, hogy gyereket akar. Ugyanakkor azt is tudta, még nem áll készen arra, hogy feladja a karrierjét. „A munkám abból állt, hogy mindent az utolsó pillanatra hagyjak, hogy repülőgépekre ugorjak, hogy háborúkról, éhezésről és emberijogi konfliktusokról tudósítsak - írja. - Abbahagyni ezeket a dolgokat egyenlő lett volna azzal, hogy nyugdíjaztatnom magam.” És így Addario a terhessége során végig folytatta a fotózást a világ legveszélyesebb helyein. Amikor a *The New York Times* idézte a könyvének egy

részét, néhányan nagyon rosszindulatú dolgokat írtak róla. Valaki ezt kommentelte „Számomra elfogadhatatlan Lynsey Addario viselkedése! Hogy képes egy anya a saját ambícióit és egoját a gyermeke elé helyezni? Hihetetlen!” Úgy tűnik, kívülről nézve nagyon keskeny a határmezsgye a kemény dolgozó anya és az önző, egocentrikus nő között.

Miközben biztos vagyok abban, hogy Mac McClelland és Addario lennének az utolsók, akik az érzelmeket a gyengeség jelének tekintenék, a történeteikből látszik, mennyire könnyű beleesni a keménység sztereotip definíciójába. Nem kell ahhoz riporternek lenni Szíriában, hogy érezd, mekkora külső nyomás van rajtad, hogy minden körülmények között tartsd vissza a könnyeidet, mert a végén még érzélgős, bizonytalan roncsnak tűnsz mások szemében. A szexuális visszaélésektől kezdve a munkahelyi szexizmuson át az internetes zaklatásig a nőket hosszú ideje arra kényszerítik, hogy edződjenek meg a világgal szemben. Védd meg magad! Ne vegyél tudomást mindarról, amit a férfi kollégáid mondanak neked! De állandóan bátor képet vágni nap mint nap érzelmi veszteséget jelent, és ahelyett hogy könnyebbé tenné a munkánkat, amit szeretünk, inkább nehezebbé teszi.

Szóval itt az ideje, hogy újrafogalmazzuk a vagányság fogalmát. Egy valcxli kemény nőhöz az méltó, ha elismeri, hogy vannak érzései, és beismeri a küzdelmeit, nem pedig eltemeti magában. Ez pedig nemcsak a többi nőt motiválná, hanem a férfiak számára is hasznos lenne, akiktől szintén elvárják, hogy elrejtsek az érzelmeiket. Akkor vagy igazán vagány, ha félelem nélkül elismered, hogy bizonyos dolgok megérintenek érzelmileg, és másoknak is lehetőséget adsz rá, hogy hasonlóan viselkedjenek. Mint ahogy McClelland és Addario is teszik. Engedd, hogy sírni lássanak! ?

*ellemagazin.hu*

\*

Időközben a televíziónk egyre soványabb lett, mi pedig egyre kövérebbek, amihez a cukros üdítők térhódítása is hozzájárult. A harmincas években egy átlagos magyar évi 11 kiló, a hetvenes években pedig már 40 kiló cukrot fogyasztott. Míg a nyolcvanas években kétszer annyi tej fogyott, mint üdítő, ma kétszer annyi üdítő fogy, mint tej. A fiatal felnőttek napi kalóriamennyiségének negyedét cukros üdítőkből fedezik az USA-ban. A gyógyszerészek által fejlesztett készítmények, amelyek az időhiánnyal küzdő, dolgozó nők életét könnyítették meg, szintén jelentős szerepet játszottak az elhízásban.

A második világháború után jelentek meg a szupermarketek, és bennük az új,



(túl)fogyasztó embertípus, a *Moho sapiens shopiens*.

Hogy a kövérség valamilyen tudat alatti szükségletünket elégíti ki, azt Geiger Ágota kísérlete illusztrálja leainkább. Ebben különböző testalkatú gyerekeket adtak. A kövérség ezek szerint védőpáncélként működik: azért nehéz megszabadulni a túlsúlytól, -mert a tudatos fogyásvágy ellentmondásban áll a tudattalan biztonságvágyunkkal. Ráadásul az utóbbi évtizedekben elterjedt a tudományos étkezés, amely megmondja, milyen időközönként mekkora mennyiségű ételt kell egy csecsemővel megetetni. Így pedig a gyerek sosem tanulja meg a különbséget az éhség és jóllakottság között.

Egy amerikai egészségügyi szervezet, a National Heart, Lung and Blood Institute felmérése szerint az átlagos amerikai gyorséttermi ételek mérete harminc év alatt megduplázódott, az ötvenes évek óta pedig megnégyszereződött.

Ami korábban nagy méret volt, az lett mára a normál adag, ami régen a kis adag volt, akkorát már nem is árulnak a gyorséttermekben.

A mozipénztáraknál lavórnyi a popcorn, vödörnyi az üdítő, a fánkok és sütik a duplájukra nőttek -csak a saláták mérete maradt ugyanaz. Hozzászoktunk, hogy az elénk tett étel nagyobb, mint amire szükségünk van. A média ráadásul tökéletesen ellentétes üzenetekkel bombáz minket: vegyél kettőt, fogyassz többet, hármat adunk egy áráért - ugyanakkor legyél karcsúbb, mert csak akkor érsz valamit, ha sovány vagy.

\*

Meg van róla győződve, hogy ez leginkább a producer és ékszertervező Adam Shulmannek köszönhető, akivel 2008 végén találkozott és 2012-ben házasodtak össze. „Kihozta belőlem azt a képességet, hogy komfortosan tudjak létezni a világban - mondja. - Most az az elfogadott nézet, hogy nőként nincs szükségünk senkire - de nekem szükségem van a férjemre. A páratlan és különleges szerelme megváltoztatott engem.”

Emily Blunt, aki a Prada óta Hathaway közeli barátnője, megerősíti ezt. „Adam a nyugalom szigetét jelenti számára a hírnév okozta cirkusz mellett. Az, hogy a megfelelő emberrel él együtt, sokat számított Annie fejlődésében, de azt gondolom, már nem is izgatja magát annyira. Mindketten ezt érezzük: Ki a francot érdekel? Eljutsz egy pontra, ahol már nem számítanak azok a dolgok, amik miatt régen stresszeltél. Nagyszerű állapot” — mondja. Jason Sudeikis, aki Hathaway szereplőtársa a *Colossal* című sci-fi vígjátékban, de már 2008 óta barátok, szintén felhossa a férjét, amikor a színésznőről kérdezem., Jó látni, hogy megszabadult a korlátoktól, amiket az jelentett, hogy mások mit gondolnak vagy hogyan éreznek

iránta — állítja. — Ugyanolyan tehetséges, kedves és szorgalmas - de a véleményét már nem befolyásolják ilyen külső erők. Józanul gondolkodik.”

Természetesen nem a csodálatos férj az egyetlen oka annak, hogy már lazábban áll a hírnév szeszélyeihez; amikor megosztom vele, mit mondott Blunt a jelenlegi kedélyállapotáról, egy másik eshetőségre céloz. „Ez az előnye annak, ha az ember karrierje nem sprint, hanem maraton - mondja. - Most már ügyelek rá, hogy mit mondok. Hiszen mi a legrosszabb, ami történhet? Valószínűleg már amúgy is megtörtént.” Elképzelhető, hogy ezzel a 2008-as Vati-Con-botrányra utal, amely során akkori párját, Raffaello Follierit csalás és pénzmosás miatt ítélték el. A külvilág szemében Hathaway viszonylag sértetlenül került ki a helyzetből, mivel hetekkel a férfi letartóztatása előtt szakított vele. (Hogy ki volt az egyetlen, aki hibát talált benne? Donald Trump, aki azzal vádolta, hogy elárult egy „nagyon rendes” fickót, aki „egy kis pácba” keveredett.)

\*