

Life, erotic and rythm, or the music of love

Az élet, az erotika és a ritmus, avagy a szerelem zenéje

Prof. dr. Forrai Judit DSc

Semmelweis Egyetem

forraijud@gmail.com

Initially submitted April 20, 2016; accepted for publication May 10, 2016

Abstract:

For thousands of years, people have tried to define eroticism, sex, music, and their connection to each other as the „gift of Gods.” All of them are experienced in the moment and have a strong affective impact on our imagination through our senses and our emotions. It is a complex psycho-neuro-physiological response, and as such, understanding it is a complicated matter not just from the perspective of the individual, but in general as well.

The elements alone are powerful enough, but by combining them, their intensity can be increased further more. Eroticism and the enjoyment of music result in positive emotions based on their rhythm, more precisely, the vibration-specific intervals. Through the arousal of our senses, and the emotions and imaginative pictures that arise as a result of this process, a very pleasurable feeling of satisfaction is induced, resulting in a state of excitement that improves the overall quality of our everyday lives.

Sexuality, eroticism and music are not only a way of expressing ourselves, but a form of communication too, which results in a physiologic reaction that leads to the appearance of feelings of pleasure and gratification between the individual and his environment. With our imagination we leave the reality behind, and through our imagination we arrive back to it. The common language of rhythm is an essential part of our lives. The physical reality of our body, the operation of our cells, the arousal or suppression of certain emotions all need increased brain activity and special waves. The presence of a source of joy gives us a surplus of energy, it offers us excitement, it creates an emotional harmony that unites the body and the soul. The lack of all these or their sudden removal may result in the development of organic and psychological diseases.

The goal of this study is to present both the effect of the stimulation of the sensory organs by using tastes, colors, shapes, scents, touch, hearing, especially that of music, and the reaction they induce in an individual, and to define how they influences us, which part of them is eternal and true for all and which part is personal and subjective.

Keyword: erotic, sexuality, love, body, rythm, music

Kulcsszavak: erotica, szexualitás, szerelem, test, ritmus, zene

Jelen írásban olyan, művelődéstörténetileg is jól ismert tényezőkről, „csodákról” és azok komplex hatásairól szeretnék írni, amelyeket nehéz egyértelműen megfogalmazni. Több ezer éve próbálnak meghatározást adni az erotika, a szex, a zene, azaz olyan „földi jók” (avagy az istenek ajándéka?) jellemzőiről, amelyek az égi szférákba emelik az embert. Olyan megtapasztalt pillanatok és események, amelyekben az érzékszerveinken keresztül a fantáziánkat és az érzelmeinket indítja be erőteljesen; komplex pszicho-neuro-fiziológiai hatása van, s pont ettől oly bonyolult mind egyedi, mind általános megfogalmazása, megértése.

Mindegyik elem külön-külön is hatalmas erővel rendelkezik, ám e tapasztalatok együttes hatása fokozza az élmények megélését. A narráció nehézkes és ugyanakkor nagyon is bőséges. Alapelemeit tekintve az erotika és a zene élvezete pozitív érzéseket okoz, alapja a ritmus, konkrétabban a rezgések speciális intervalluma, de az érzékek, emóciók, fantázia, zömmel az általuk okozott örömezés, elégedettség, speciális izgalmi állapot, amely minőségileg változtatja meg napi életünket.

A szexualitás, az erotika és a zene egyaránt olyan kifejezési mód, érzelmi kommunikáció, mely az egyén és környezete számára fiziológiás alapokon nyugvó speciális érzéseket, gyönyört, gyönyörködtetést, kielégülést okoz. A valóságból a képzeletbe és a képzelet közvetítésével a valóságba kerülünk rajtuk keresztül. Közös nyelvük a ritmus, mely lényeges része az életünknek. A test valósága, a sejtek működése és az emóciók felkeltése, vagy elnyomása fokozott agyi működést, hullámokat igényel. Jelenléte örömforrás, energiatöbbletet ad, jókedvre derít, izgalmi állapotot, érzelmi harmóniát teremt, egyesíti a testet és a lelket. Mindezek hiánya, vagy hirtelen megvonása lelki és organikus betegségeket is idézhet elő.

E téma vizsgálata, az érzékszerveken keresztül, affektív tényezőkként, mint pl. az ízek, a színek, a formák, az illatok, a tapintás, a hallás és külön kiemelten a zene, az általa keltett érzetek és képzetek vetületében mutatja be az egyénekre való hatást: mit és hogyan mozgat meg bennünk, mi az örök általános és az egyedi való.

Kozmoszok összhangzata

Már a civilizáció kezdetén kialakult - a mitológiától a későbbi filozófiai megfogalmazásokig - az a nézet, miszerint az embert körülvevő világ (görög megfogalmazásban) a makrokozmosz, megtalálható és azonos az emberben lévő tulajdonságokkal, alapelemekkel, mozgásokkal és működésekkel, melyet mikorkozmosznak neveztek. *"A bölcsök is azt mondják, Kalliklész, hogy kölcsönösség, barátság, egybehangzó rend, józan mérték és igazságosság fűzi össze az eget s földet, az isteneket s az embereket. Ezért nevezik a mindenséget kozmosznak, vagyis világrendnek."*¹ (Platon, Gorgiasz, 508).

¹ Platon: Gorgiasz 504. http://phil.elte.hu/institute/files/jegyzet/fl1/Gorgiasz_jegyzet.doc

Az emberi szervezetben megtalálható a világ(mindenség) kicsiben és szoros összefüggésben van akár biológiai, funkcionális területen a természetben található alapelemekkel (föld, víz, levegő, tűz, ezek az egyiptomi és a görög alapelemek), vagy az ókori indiai és kínai, az 5-s számjegy szerinti öt alapelemmel (ez Kínában a fa és fém, föld, víz, tűz, Indiában a levegő, az éter, föld, víz, tűz). Működésben is a természetet utánozzák, hasonlóságot mutatnak (pl. a folyók kis patakokból a nagy folyókba torkollnak – a vérkeringés, a Nap – megfelelője a szív, mely motorja a természetnek, illetve az emberi szervezetnek stb.). A görög mítoszokban a kozmoszt gyakran óriási emberként jelenítették meg, másfelől az antropomorfizmus megnyilvánulásaként az embert a mindenség kicsinyített másának, vagy tükörképének is tekintették.

A Bibliában is nyomon követhető az analógia: a teremtéstörténet szerint az ember Isten képmása és hasonlatossága: „Isten újra szólt: *Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlónak*”²(Ter 1,26).

Művelődéstörténetileg szinte minden ókori kultúrában megtalálható ez a világgép a kozmosz tulajdonságáról, vagyis a makrokozmosz és az ember belső világa (mikrokozmosz) közötti szoros kapcsolat, amely egyben tükrözi a körülöttünk lévő világot vagyis -mai kifejezéssel- „rímele” a természetre. Az élet forrása az energikus erő, Indiában az emberi test működésének energiaforrás központjai a csakrák biztosítják a különböző működésű „életerőket”. Kínában a „chi” az energiaforrás, s mindezek csökkenése okozza a betegségeket, de ha egyensúlyban, harmóniában vannak, akkor vagyunk jól, egészségesek és boldogok. Az egyiptomiaknál a pneuma, a vérben keringő levegőféle az életerő, a görög kultúrában mikrokozmosz szinten az egyes testnedvek (humoral) aránya, dominanciája és egyensúlya határozza meg a jól-létünket.

De nem csak az embernek, hanem az ember által teremtett világnak is harmóniában kell lennie a természettel pl. a líra húrjainak száma hét, amely a világegyetem harmóniáját jelzi, a görög tökéletességet jelképező hetes szám, ezáltal a líra, vagyis az elkészített „zeneszerszám”-nak, mint tárgynak is tükröznie kell a harmóniát, nemcsak a hangszer által létrehozott dallamnak. Ez is a mikro- makrokozmosz azonosságára való törekvést jelenti. Arisztotelész a mikrokozmosz, vagyis az élőlény önálló mozgási képességéből következtetett arra is, hogy a makrokozmosz is képes önmagából vett, tudatos mozgásra.

A reneszánsz időtől újratekintve ez az egységes világgép ismét hangsúlyosan jelenik meg különböző módon, a 17. században pl. a Stahl féle animista-vitalista nézet³, vagy a Leibniz féle monaszok elméletében. Utóbbi véleménye szerint a világegyetem önálló létezők, vagyis a monaszok harmónikus rendszeréből áll. A monaszok összhangos tevékenysége a világfolyamat⁴. E spirituális egységek a világon mindenhol jelen vannak, – emberekben, állatokban, növényekben, még a „lélektelen” anyagokban is.

Claude Bernard (1813-1873) vizsgálataiban során megállapította a szervezetben levő homeosztázis elvét. Alapját képezte a későbbi vizsgálatoknak, melynek eredménye az a

² Biblia, Teremtés 1.26. Budapest. Szent István Társulati Biblia. <http://szentiras.hu/SZIT/Ter1>

³ Schultheisz Emil: Európai orvostudomány a 17. században.

<http://www.kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=cikk&cikkid=149>

⁴ Schultheisz Emil: Leibniz és a medicina. Budapest. Semmelweis Kiadó. 2013.

felismerés, hogy a homeosztázis megköveteli a szervek, szervrendszerek működésében lévő bizonyos fluktuációt és egyben az állandóság megőrzésére szolgáló működések összességét a külső környezet változásához képest. Jól ismert, hogy a sejtek hő-, oxigén-, tápanyag-, salakanyag-, valamint információcserét folytatnak a környezetükkel. A sejtek számára az ún. extracelluláris (sejten kívüli) folyadék biztosítja a létfontosságú állandó környezetet. A homeosztázis egyaránt jelenti az izovolémia (folyadékok állandósága) izozmózis (állandó ozmotikus koncentráció), izoionia (állandó ionösszetétel), izohidria (pH-érték állandósága) és izotermia (állandó testhőmérséklet) állandóságát, hogy a szervezet működőképes legyen. Amikor állandóságra törekszik, folyamatosan mozog, rezeg, „zenél” a szervezeten belül.

Walter Bradford Cannon (1871-1945) szerint a homeosztázis a szervezetnek az a képessége, hogy megőrzi belső állapotának szükséges állandóságát⁵ Az élő szervezetek nyílt rendszerek: anyagaik állandó kicserélődésben - mozgásban állnak külső környezetükkel. Ép körülmények között a szervezet összetevői dinamikus egyensúlyban vannak (*steady state*) állandó koncentrációi úgy alakulnak ki, hogy bevitt, plusz keletkezett mennyiségük összege megegyezik lebomlott és esetlegesen kiürült mennyiségük összegével. Az említett stabilitás (pl. a dinamikus egyensúly, vagy a vérkeringés stabilitása) szabályozó mechanizmusokat igényel⁶. Tehát az anyagoknak állandó mozgásban és szabályozás alatt kell lenniük.

A természettudományok további fejlődésével az emberi élet működésének megismerése lehetővé tette a filozófiáról való leválást, már önálló, egzakt tudományos eredmények alakultak ki eltávolodva az analógiás gondolkodásra épülő organikus világ-ideáltól. De a mozgást, a ritmust mindenegyik felfogásban, alapjelenségnek értelmezték.

Ars musica

A zenét is sokan sokféleképpen határozták meg, keresve helyét, jellegzetességeit. A ma legismertebb közöttük Carl Dahlhaus és Hans Heinrich Eggebrecht magyarul is megjelent különös, kétszólamú közös könyve, melynek meghatározásai őrzik és építkeznek a platonai alapokra: a harmóniára, a szabályozott hangkapcsolatokra, a rütmoszra (ütemszerűen kimért táncos mozgás) és a logoszra (a nyelv) - egyforma mértékben, *equivalesen*, különösebb prioritás, vagy hierarchia nélkül. Ugyanakkor fogalompárba állítva a zene jellemzőit: elmélet és gyakorlat, *sensus-ratio*, kultusz-művészet, vagy érzelem-mathétisz/tudomány dichotómiájaként magyarázzák⁷ és érzékeltették a zene többsíkú tulajdonságát, értékelését. Azonban minden kutató nagyjából egyetért abban, hogy zene a hangok tudatosan elrendezett folyamata. A zene egy művészi kifejezési forma, a hangok és „nem-hangok” (csendek) időbeli váltakozásának tudatosan előállított sorrendje, mely érzelmeket, indulatokat kelt és gondolatokat ébreszt

A „tetsző” zene, alapja a harmónia, illetve annak észlelése, érzése, amely megnyugtat, de ugyanakkor energiát sugárzó is lehet egyben, összerendezi a gondolatokat, érzelmeket. Platon

⁵ Theodore M. Brown and Elizabeth Fee. Walter Bradford Cannon. *American Journal of Public Health*: October 2002, Vol. 92, No. 10, pp. 1594-1595. doi: 10.2105/AJPH.92.10.1594

⁶ Fonyó Attila: *Az orvosi élettan tankönyve*. 5. kiadás. Budapest, Medicina, 2011.

⁷ Carl Dahlhaus, Hans Heinrich Eggebrecht: *Mi a zene?* Budapest, Osiris. 2004.

szerint a ritmus és a harmónia hatol be legjobban a lélek belsejébe. A görög társadalomban elvárt embereszmény *kalokagathia* megvalósításában is segítséget nyújtott a zene. A kalokagathia nemcsak szép és ép testű, egészséges, hanem jóságos, etikailag és erkölcsileg kifogástalan - tehát egyaránt szép külső és belső tulajdonságokkal rendelkező - gazdag athéni ifjút jelentett.

A zene hatásairól szóló ókori tanításokat a huszadik századi műszeres kutatások eredményei már alátámasztották. Ma is folyamatosan vizsgálják részletes működésüket élettani, lelki és mentális szinten.

A klasszikus értelemben vett un. európai zene, mint emberi kreáció anatómiai alapja, csontváza a ritmus (vagy épp a folyamatos ritmus felfüggesztése) és hangzása, azaz az egymást követő hangok időtartama, a dallama, vagyis a hangok magassága és mélységének együttes kombinációi. Kötőszöve a hangok dinamikai és hangszínbeli változatossága. Ezzel még nem lesz zene a zenemű, mert addig néma, amíg vagy emberi hangon, vagy hangszereken is meg nem szólal. A zenének pont annyira gazdag szabályai, formái és változatai vannak, mint egy nyelv a nyelvtani stuktúrája, használjuk is az analógiát: zenei nyelv.

A zene hallgatása közben sem lelkünk, sem testünk nem marad néma. Reagálunk rá méghozzá mérhetően legjobban a légzésszámmal, vérnyomással, pulzusszámmal, s ez kifejezője a testünkben zajló biológiai hatásoknak. Ezek a hatások nemcsak szomatikus, hanem érzelmi változások is, melyek szoros összefüggésben vannak az agyi hullámokkal, a hormonális működéssel, s egyben a test funkcióit, ritmusát megváltoztatják pl. kihatnak nemcsak a légzésre és a vér oxigénellátottságára, hanem a biokémiai folyamatokra is. Mindezek a ritmikus változások egy bizonyos "összhangzást" hoznak létre. Természetesen a zene ritmusától, ütemétől, függően kitérhet bármelyik funkció, (emelkedhet akár 50 %-kal is) vagy lelassulhat nyugtató, meditációs zene hatására. A zene - akár énekhang, akár hangszeres - kapcsolatot teremt a világgal és a többi emberrel.

Nemcsak a zene ritmusa, de pl. a hangszerek hangja, hangzása is befolyással lehet az állapotunkra (más- más hatást kelt a hárfa, orgona, hegedű, fagott, dob, furulya stb. hangja). Mindezen különbségek jól alkalmazhatóvá teszik a zenét különböző terápiákban.

A szerelem, a szex és a szépség triója

A WHO hivatalos megfogalmazása szerint a szexualitás fogalmába tartozik:

- „A szexualitás az egész emberi lét központi aspektusa, s magában foglalja a nemet, a nemi identitást és szerepeket, a szexuális orientációt, az erotikát, gyönyört, intimitást és a reprodukciót.
- A nemiség kifejeződik gondolatokban, fantáziákban, vágyakban, hiedelmekben, attitűdökben, értékekben, viselkedésekben, szokásokban, szerepekben és kapcsolatokban.
- Bár a szexualitás mindezeket magában foglalja, nem mindig nyilvánul meg mindegyik.

- *A szexualitást befolyásolja a biológiai, pszichológiai, szociális, gazdasági, politikai, etikai, jogi, történelmi, vallási és szellemi tényezők interakciója.*” WHO 2006a

Mint ebből az amúgy száraz, a szexualitásnak több aspektusát felölelő megfogalmazás ellenére is kitűnik, életünk egyik legizgalmasabb bio-kulturális jelensége a szexualitásunk. Vizsgálhatjuk antropológiai, filozófiai oldalát, az anatómiai, hormonális, biofizikai-biokémiai, neurológiai működését, a pszichológiai vonatkozásait, az általuk keltett interakciókat, az effektív kognitív és a szociális affektív állapot súlypontjait is, de tekinthetjük viselkedés-mintákként annak különbözőségét egyéni és társadalmi szinten, kognitív és emocionális aspektusból, társadalomtudományi- szociológiai szempontból egyaránt.⁸ Ám, ha csak egy-két szempontot emelünk ki, s nem komplexen, valami mindig ki fog belőle maradni és mindig más része lesz hangsúlyos. Történeti és kulturális szinten vizsgálhatjuk a viselkedést egyéni, csoportos és társadalmi szinten, nemek szerint, időben és térbelileg elhatárolódva, vagy tagolva, részeiben és globalizálva. Tehát mindezeket a szempontokat figyelembe véve e jelen írás garantáltan hiányos, s nem is törekszik a komplexitásra.

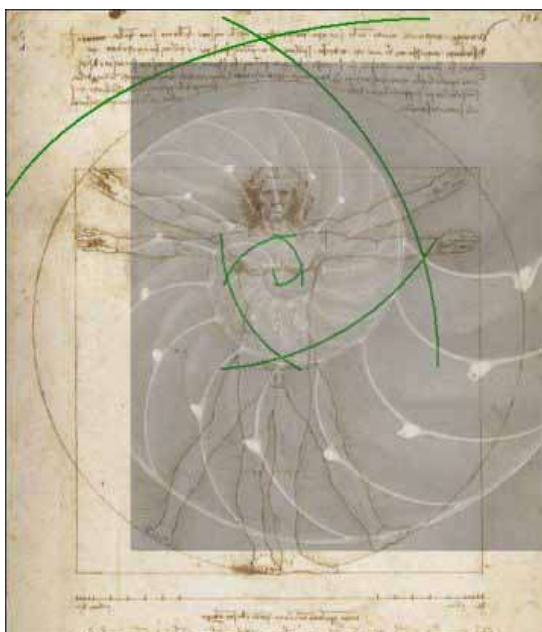
A pozitív, fokozott érzelmekkel, gyengédséggel, teljes elfogadással telt szexualitás valójában a szerelem fizikai megnyilvánulása. A szerelem és szexualitás az ókori kultúrákban is a szépséggel társult, nem véletlenül a szerelem és szépség istennője minden birodalomban jellegzetesen megtalálható ifjú, szép, kecses nőalakban: Inanna/Isthar, Astarte, Izis, Hathor, Afrodite, Iris, Venus, Parvati stb. A szépség, mindennek harmóniájaként jelenik meg, természetesen a lélek szépségével együtt, mint a görög kalokagathosz, pszichofizikai szépség, erkölcsös, etikus „felsőbb” harmóniával: a formák szépségével, a lélek jóságával együtt. „*Aki szép, csak addig szép, míg látod, aki jó, azonnal szép is egyben*”.(Szapphó) Így válhat a testi látás, a lélek látására is, csupán a testi szépség kevesebb értéket jelent. A szépség jelentése nem egyszerűsödik le a test minőségi meghatározására.

Elég tág a szépség fogalma (nem filozófiai meghatározásként), a történelem során más és más tartalommal is bővült. A görög szépségeszmény erkölcsi-etikai erénnyel is társul, a harmóniával, az aránnyal; a középkorban a színekkel és a fénnel, a szörnyekkel és azok szépségével; a reneszánsz idejében a bájosság, az érzékek szépségével; a klasszicizáló világban a rációval, a szabadság új eszméjével, majd a romantikus, regényes szépséggel, később a szerves szépséggel, a gépek szépségével, az absztraháló szépséggel, végül mára a fogyasztás szépségével.

A szépséget nemcsak a művészetek nyelvén lehet leírni, hanem geometriai formákkal is, (kör: isteni szimbólum, négyzet: földi szimbólum) a számokkal, arányossággal a matematika nyelvén is kifejezhető. S mi más ez, ha nem az aranymetszés szabálya, az arány és harmónia a számok, számsorok nyelvén. Pl. a Fibonacci féle számsor, vagy pl. Dürernél a test arányait szigorú matematikai modulok adják, vagy Vitruvius-tanulmány Leonardo da Vincinél, de tekinthetjük a festészetben és a szobrászatban, zenében az arányok megtartását és követését, vagy pont azok tudatos elvetését (El Greco, Csontváry esetében az arányosnál jóval nagyobb,

⁸ Ann Bolin, Patricia Whelenan: Human Sexuality. Biological, Psychological, and Cultural Perspectives. N.Y. London. Routledge. 2009. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203889237>

megnyújtott testek a fejhez képest, a harmónikus 7:1-hez képest 8:1-hez az arány, ezáltal az alakok megnyúlnak, feszültséget, különösséget, szokatlanság benyomást keltenek bennünk). Ahogyan a képzőművészetben az arány a tér szerkezeti tagolásának kifejezője, a zenében az arány az idő strukturálására is vonatkozik. A zenében az arány több szempontból is meghatározó, pl. hang magassága az időegység alatt keltett rezgésszámtól függ; a hangok viszonya, a skálák felépítése a rezgésszámok viszonyára vezethető vissza. Az egyszerre megszólaló hangok hanghatását, a konszonancia és disszonancia fokát az együtthangzásban résztvevő hangok rezgésszámainak viszonya, vagy aránya határozza meg. Arányoktól függ a ritmus, az ütem és azok kapcsolata.



1. ábra Vitruvius tanulmány Leonardo da Vinci

De maradjunk a test szépségénél, mely a szerelem művészetének kiinduló pontja. A szerelem művészete (ars erotica) a művészetek egyik legfontosabb ága. Szinte minden kultúra külön foglalkozik vele, a maga által diktált gazdasági-társadalmi-politikai-ideológiai-kulturális-demográfiai-egészségügyi szabályai szerint.

Platon Lakomájában hosszasan beszélgetnek a szerelem és erotika kapcsolatáról a nő- és férfi egyenlőtlenségről, a földi- égi szerelemről, a hetero- és a homoerotikáról⁹.

Az egyik legrészletesebb információt az ókori szerelmi kultúráról és annak művészetéről a Káma-szútrából ismerjük. A káma szó az embernek a felesége iránt érzett természetes vágyát is jelöli, azaz szerelmet és gyönyört, a szutra az útmutató kézikönyvet jelenti. Nemcsak a jó modorról, az udvarlásról, a házasságról, hanem a vágy felkeltéséről, annak fokozásáról, az érzékszervek, az agy és a lélek együttes hatásáról is kapunk útmutatást. Az érzéki

⁹ „Mindnyájan tudjuk, hogy ha nincs Erósz, Aphrodité sincs. Ha egy Aphrodité volna, Erósz is csak egy volna. Minthogy azonban két Aphrodité van, szükségképpen Erósz is kettő. Nem minden Erósz szép és magasztalásra méltó, hanem csak az, amely szép szerelemre ösztökél bennünket...”Platon: A lakoma. <http://mek.oszk.hu/06100/06151/06151.htm>

művészeteken belül a zene is különleges helyet foglal el az íz-érzésen, illatszerek használatán keresztül, hogy azok segítségével hogyan is lehet eljutni a célig, a csúcsig, a teljes kielégülésig. A keleti kultúrákban általában az erotika nagyobb szerepet játszik, mint a nyugati világban, ennek fő magyarázata, hogy a földi, túlvilági élet, a testiség és a spiritualizmus, a tisztaság és a bűn fogalmak egymáshoz való viszonya a Keleten élőkhöz egészen más ideológiai szinten él, mint a nyugati emberekben¹⁰

A Káma Szutra az indiai erotikus művészet több ágához is szorosan kapcsolódik, mint az éneklés, a tánc, az írás, rajzolás, ételkészítés, vagy a harmonikus környezet megtervezése, fények és árnyékok játéka (gyertyák), a ruházat kiválasztása, testdíszek, ékszerek, megfelelő illatok, füstölők használata. Ezek mind kényes esztétikai igényességgel történnek. Schustermann még hozzáteszi a test is képzőművészeti teljesítménnyé válik az esztétikai környezetben, ahol az egymás testén tett harapásokat és karmolásokat, formákat mintákként, egyedi művészi ábrázolásként is lehet értékelni¹¹.

A Bibliában különálló fejezet szól a szerelem és szexualitás dallamáról: az Énekek Énekéről. E cím választása is bizonyítja a zene, a dal, az ének szerepét a szerelemben. Az Énekek Éneke gyakorta példának hozott pontos leírásai bemutatják a nyíltan megénekelte legfontosabb eseményt az emberek életében, a szexuális vágy és szerelem ébredését, amikor két ember egymás felé fordul és egymás figyelmének középpontjába kerülve izgatják egymást szerelemmel, míg végül eggyé válnak, feloldódnak egymásban. A vőlegény és a menyasszony vágyakozásukban dicsérik egymás testét felidézve megismerkedésüket az egybekelésükig. A világirodalom egyik legszebb szerelmi költeménye. A kiválás (mindennek megjön a maga ideje) után, a szexuális együttlétük csúcán önmagukat átadva, egyesülésükben időtől-tértől függetlenül másikká válnak. Az „Én” és a „Te” a felkorbácsolt vágyak hatására átlép egy határt, s egybeforrva „Mi” lesz belőle. Ez az erotika célja: a másikkal együtt egy új, közös közeggé, dimenzióvá válni.¹²

¹⁰ Michel Foucault: *A szexualitás története I. A tudás akarása*. Ford. Ádám Péter. Budapest, Atlantisz, 1999.

¹¹ Richard Shusterman: *Szómaesztétika és az élet művészete*. Válogatás Richard Shusterman írásaiból. Ed. Trans. Krémer Sándor. Szeged: JATEPress Kiadó, 2014. ISBN 978 963 315 181 5

¹² Perintfalvi Rita: *Az erotika és misztika, mint határátlépés. Az Énekek Éneke 5,2–8 és magdeburgi Mechthild misztikus írásainak párhuzamai*. In Dr. Szécsi József: *Keresztény Zsidó Teológiai Évkönyv 2013*, Budapest, Keresztény-Zsidó Társaság, 2014.



2. ábra Reich Károly illusztrációja az Énekek Énekéhez

A test szépségének megjelenítése - a művészi ábrázolások összes ellentmondásával együtt - a képzőművészet egyik alaptémája. Az ó- és középkorból fennmaradt szobrok többnyire márványból készültek, csodás arányokkal sima, csillogó felülettel, lágy hajlatokkal - az aranymetszés szabályainak és arányainak megfelelően. Nagyon találó Victor Hugo véleménye a szép márvány test értékeléséről: „A régiek a márványhoz hasonlították a női testet: ez a kép teljesen hamis. A test szépsége éppen az, hogy nem márvány. Mert reszket, remeg, pirul, vérzik. Kemény, merevség nélkül. Fehér, de nem hideg. Megborzong és elbágyad. A test az élet; a márvány a halál.”

E megfogalmazásban plasztikusan ír a női testről, annak élő, érzéki mozgásáról (reszket, remeg, vérzik, megborzong, elbágyad), a színváltozásról (pirul), a hőváltozásról (a pirulás melegedéssel jár), mint egyetemes csodáról, magáról a testi szépséghez tartozó, mozgásban lévő szexuális tartalmú életjelenségekről.

A Bibliában például a női alak a természet allegóriája is egyben, tükrözi a természet ember (férfiember!) által való megismerését, feltárásának vágyát is. Így maga a nemi aktus a természet megismerésének tudását, szimbolikáját, s egyben uralását is jelenti. Ez a felfogás már a Bibliában is megtalálható, hiszen a férfi és nő (férj és feleség) első találkozásakor az összetartozást megpecsételik, a szexuális kötés maga a természet ismerete: „Azután megismeré Ádám az ő feleségét Évát, és fogan vala méhében, és szüli vala Káint (Móz. 1. 4.). A szexualitás a megismerés folyamata, az igazság, a való, vagyis a meztelen valóság, igazság (nuda veritas) gyakorlatban is és átvitt értelemben is, ahol a megismerő a férfi, és a

megismerés tárgya a nő, átszőve romantikával, irracionális elemekkel- távolkerülve az un. valóságtól. Ez ad okot a szerelem sokféle filozófiai magyarázatára¹³. A testi megismerést elősegítik különböző praktikákkal a kívánatossá tevésével (piac-képessé, a házasság piacának-marriage-marked elősegítésével), egyszerűen és elsődlegesen a nő szép, a férfi pedig gyönyörködik, s kedvét leli benne. Ezt a hierarchiát rögzíti a Biblia.

Az érzéki szépség és az érzékek feletti szépség ismét egy-egy fogalompár, a női- és férfi szépség pregnáns megfogalmazása. A külső szépség, amely az érzékekre hat, vagyis a női szépség és a férfiaké, az érzékek feletti, vagyis a jó és a bölcsesség, az isteni szépség, amely a belső ragyogást jeleníti meg, a „Legfőbb Jó” ragyogását. Dualitás itt is tettenérhető, a kozmosz egysége is: az isteni szépség (férfi), nemcsak az emberi teremtenyekben (női-mikrokozmosz) hanem a természetben is jelen van.¹⁴ A reneszansz festészetben a Venuszok, mint földi, megfogható hús-vér nők, *az égi szerelem földi szerelem, vagy csak másai* egyértelműen mutatja a férfi-női kapcsolat aránytalanságát. Baglione festményén a férfi kemény, acélosan fényes, teljes testét fedő páncélban épp leszáll az égből, s már nyúl széttárt, megfogásra (megragadásra?) kész kezével - mint egy nagytestű (ragadozó)madár karmaival - a fekvő, meztelen, riadt és tehetetlen nő felé. Azonban a férfi arca mutatja érzelmeit, meglágyítja céltudatos mozgását.



3. ábra BAGLIONE, Giovanni: Heavenly Love and Earthly Love

¹³ Kiss Endre: Vita Femina-Szerelemfilozófia nietzsche-i alapokon. Kaleidoscope. 2013. Vol.4.No.6. 39-74.

¹⁴ Umberto Eco: A szépség története. Budapest. Európa kiadó, 2007.

1602-03 Staatliche Museen, Berlin

A női test szimbólum is egyben a természet szimbóluma (pl. Föld anya), de történelmi-társadalmi helyzetéből adódóan tárgyisult. Csak az utolsó évtizedekben kezd új társadalmi diskurzus kialakulni, hogy nem minden esetben a fiatal, egészséges, esztétikailag kifogástalan női test jelenti a női létet, mint díszítő elem, hanem a test megtapasztalt élmény, valóság, természetes emberi lét fiatalon-öregén, egészségesen-betegen, testiségével és szellemiséggel együtt.¹⁵

A szerelem és a szexualitás tapasztalat,¹⁶ amelyet elég nehéz egzakt módon felderíteni. Pozitív érzélem, amelynek kifejezése általános és ugyanakkor specifikus is, biológiai és kulturális meghatározókkal rendelkezik.

Az érzelmek eufóniája

Egy jó kapcsolat alapja az érzelmek felkeltése és éberén tartása. Az érzélem, a reális világ és az ember belső történéseinek az egyén által megélt szubjektív viszonya. Cselekvéseinket mindig valamilyen érzélem kíséri. Az érzélem motívál, tevékenységet serkent, aktivizál, s segít abban, hogy értékelní, véleményezni, etikai és erkölcsi ítéletet alkothassunk. Sokféle érzémi reakciót válthat ki bennünk a környezet, amely lehet: örömm, szeretet, szerelem, gyűlölet, harag, bosszú, félelem, szorongás stb. Ezek viszonyt jelentenek a külvilággal, illetve annak visszatükrözését. Egyaránt átélhetjük testi-, ösztön-, erkölcsi- vagy intellektuális szinten. Az érzémi átélés lehet passzív és aktív, többnyire a pozitív érzelmek aktív, a negatívak pedig passzív átélési módot jelentenek. Az érzelmeknek meghatározott összefüggése van a feszültségi állapottal. A kritikus pillanatig a feszültség fokozódik, erősödik, koncentrálja a folyamatot, majd annak elmúltával a megkönnyebbülés illetve az ernyedés jön létre. Az érzémi átélések ereje függ a kiváltó októl, illetve hogy ez mennyiben játszik szerepet az egyén életében. Az ember érzémi befolyásoltságát emóciók (kisebb intenzitású érzelmek, vágyak, organikus és szomatikus szükségletek kielégítésére) és érzelmek (intellektuális, erkölcsi, esztétikai) csoportjára oszthatjuk. Az emóciók szituatív jellegűek, egy adott pillanatban jönnek létre, gyorsan alakulnak ki és ugyanolyan gyorsan múlnak el. Az érzélem lehet állandó. A belső szervek működését is megváltoztathatja, mint pl. szív, vérnyomás, látás, hallás, mirígy működés pl. nyáltermelés a normálistól eltérővé válik és a hormonok, melyek pozitív hatás esetén, az úgynevezett boldogság-hormonok, feromonok termelődését jelentik.

Az érzelmeket feloszthatjuk hangulatokra, indulatokra és szenvedélyekre. A hangulatok minden cselekvést megszíneznak.

Szenvedélynek nevezzük az állandósult, hosszan tartó érzémet, mely hatalmába keríti az egész embert, meghatározza, alárendeli gondolatait és cselekedeteit, melyek lehetnek hasznosak is, károsak is.

¹⁵ Éjszakai állatkert. *Antológia a női szexualitásról - 1. kötet, szerk. Jonathan Miller*, Budapest, Alexandra. 2005.

¹⁶ Deczki Sarolta: *Az érzékiség dícsérete*. Budapest. Pesti Kalligram. 2013.

Az ember, „egészséges” szexualitás esetén érzelmi összefonódással fokozhatja az örömszerzést, kielégülést. Érzelmek nélküli, vagy érzelmi éretlenséggel folytatott szexuális kapcsolatban - különösen a fiataloknál a próbálkozás időszakában - nehezebben érik el a várt beteljesülést. A jó és kívánt szexuális és szerelmi kultúra elérése hosszú tanulási folyamat, amelyben a partner szerető és segítő jelenléte szükséges. Ehhez viszont érzelmi motiváció kell.

Az érzelmeknek jelentős szerepük van a társas érintkezésekben. Buck¹⁷ hangsúlyozza, hogy az érzelmek egyrészt saját belső állapotukat jelzik, másrészt fontos információkat szolgáltatnak a velünk érintkezésben lévők belső állapotáról is. Az érzelmek bonyolult működését ismerjük már, részben az agyi érzelmi rendszereket (érzelmi agy), amint agyi „érzelmi komputerekként” működnek, kódolva az információkat, a perifériás érzelmi élményeket kísérő jelenségeket, mint pl. arckifejezések, hangadás, gesztusok, testtartás, melyek a szocializációtól függően, valamint a nemek közötti különbségekből adódóan többféleképpen értelmezi. A saját és mások érzéseinek észlelése, értékelése és kifejezése az egyén érzelmi intelligenciájától függ. Társas létben élünk, s így jelentősége van az érzelmi információk megértésének, az érzelmi gondolkodás szabályozásának, elemzésének mind magunkban és másokban, a kapcsolatok kezelésében egyaránt¹⁸.

A pozitív érzelmek átélése a mentális egészség fontos meghatározója, de hatással van a fizikai egészségre is. A szexuális érzelmek kiváltója a másik ember, receptorai az érzékszervek, félfokozott szexuális vágy által előidézett érzelmi állapot, kifejeződése gesztusokban, mimikában, ruhaviseletben, illatszerben, mozgásban, zenében, szavakban, színekben stb. egyaránt hatékony, érzelmi élménye a szubjektív viselkedés, a fantázia-képekben és a szavakban, a mozdulatokban jelenik meg, a személyiség temperamentumára jellemző reakció-módok szerint. Egy személyiségnek jellegzetessége az érzelmi intelligencia.

A kölcsönös szerelem, szexuális vágy és maga az aktus pozitív érzelmi élmény, örömforrás, ahol az időérzék eltűnik, illetve átalakul, optimális, tökéletes test- és érzelmi-, „*autotelikus*” élmény, a jelenség teljes feloldódást, időtlenséget, boldogságot nyújt. Ezt nevezi a szakirodalom flow-nak.

A beteljesülés a végállomás, de hogy lehet eljutni addig? Miféle eszközök, módszerek, lehetőségek állnak rendelkezésre a cél eléréséhez?

A Codához vezető út - az élvezetek elérésének eszközzrendszere

Vágy. Megértéséhez érdemes egy képet keresnünk magunkban arról, mit takar, mit is jelent számunkra ez a kifejezés. Mi szimbolizálja a leginkább? Melyik az a szín, tárgy, illat, mozdulat, íz, érzés, amely a legjobban érzékelteti a lényegét? S vajon ki mit ért e szón,

¹⁷ Buck, R.: Prime theory Integrated view of motivation and emotion. Psychological Review, 92, 389-413.

¹⁸ Daniel Golemann: Érzelmi intelligencia, Budapest. Háttér. 2008.

melynek szinonimái: vágyakozás, kívánság, epekedés, sóvárgás, kielégülés keresés, vágyódás, szenvedély, áhítózás, kíváncsi, óhaj? Vágy a szerelemre, vágy a boldogságra, vágy a szexuális izgalomra, vágy a beteljesülésre?

Érzékiség, bujaság...

Óh, kedvesem, miért gondolod,
hogy nekem elég, ha gyönyörű vagy
és szégyenlősen szemérmes? Ok
nélkül hiszed, szűzies éned hat

rám, nekem mindennél fontosabb,
hogy te ingerlően és lázítva
bujtogass, bujálkodj, gyönyört adj,
igen, erre szomjazom, áhítva... (Erdős Pál Attila verse)

Érzékiség, bujaság, kéjesség, kéjsóvárság. Az erotika, tudományos értelemben: az érzékszervek összességének hatására érzetek támadnak a tudatban. Az érzékiség fizikai és tudati megnyilvánulása a szexuális ösztönnek, a fogékonyságot lehet növelni különböző ingerekkel. Jó közvetítők a művészetek, amelyek fokozottan hatnak mind az érzelmeinkre, mind a tudatunkra, hat a szexuális vágyra, megmozgatja a szexuális fantáziát.

A hét főbűn egyike a bujaság.¹⁹ E szó hallatán számtalan megközelítő körülírás juthat eszünkbe: gyönyör, kéjsóvár, élvhajász, mosoly, titkolt öröm, érzéki, szabad, túlfűtött, pajzán, parázna, paradicsomi állapot, pompás idomok, szilaj testek, vágyak, mámor, élvezet, kielégülés, boldogság, stb. Platoni értelmezés: „*Bujaság, féktelenség, szabadosság, ha van mód kiélni őket – ebben áll az erény, ebben a boldogság.*”²⁰

A bujálkodás a beteljesülés előjátéka, játékos formája az amúgy komoly vadászatnak. A férfi a vadász, a nő a zsákmány, akár könnyen megszerezhető, akár küzdelmekkel, mint a nemes vad. Mindketten a beteljesülés elérésére törekednek a vágy pillanatában, vagy a pillanat vágyában. Ugyanakkor a birtokolás testi megvalósulásának pillanatai, percei ezek, a vágy hatalmával felvértezve a trófeát begyűjteni. Éppen az ellentettje a történelem során végighúzódó társadalmi kontrollnak, a prűdériának. De mindkét fogalomban definiálódik a hatalom, amely a birtokló kezében van, csak más szempontból. A bujálkodásban a szexusra való készenlét, szándék, akarat van benne. A megismerés szenvedélye, az akarat által vezérelt vágy elérése.

A vadász még lesben ül sokáig,
Alkonyattól vár szerencsejelt:
Vár feszülten a nap áldoztaig,
S ím a várt szerencse megjelent:
Ah de nem vad, könnyű kis pillangó

¹⁹ A hét főbűn: kevélység /superbia, fősვნყყყყ /avaritia/filargűria), bujaság /luxuria), irigység/invidia, torkosság/gula, harag/ira, jóra való restség/acedia

²⁰ Platon: Gorgiasz 492c. http://phil.elte.hu/institute/files/jegyzet/fl1/Gorgiasz_jegyzet.doc

S szép sugár lány, röpteként csapongó (Vörösmarty: Szép Ilonka)

A szenvedély az, ami a legtörékenyebb két ember között, az, amitől boldognak, hiányában pedig fakulnak és depressziósnak érezzük magunkat. Hiánya esetleg szomatikus tünetekkel is járhat, a meggyengült immunrendszer miatt gyulladásoz betegségek alakulhatnak ki. A szenvedély két ember között több szinten is megnyilvánulhat, metakommunikációban, nonverbálisan, verbálisan, a zene, a közös tánc szintjén, mozdulatokkal. A legtöbb ember mégse képes a non-verbális, vagy metakommunikációs jeleket értelmezni. Ilyenkor a szavakra hagyatkozunk, illetve a szavak kiejtésének hangsúlyára, a hangra, amely kíséri. Lényeges maga a kimondás és a szóhasználat, amikor érzelmekről és szerelemről van szó. A legtöbb fájdalmat, csalódást okozhatja egy rosszul megfogalmazott mondat, szó, kifejezés, amely rögzül a tudatban, teljes mértékben alááshatja az önbizalmat (neurolingvisztika). A szerelem szenvedély, extázis, boldogság. Ám mindez nem tartós állapot, hanem rövid időre felvillanó szenzáció.

A szerelem és a nemi vágy eltérő területeket aktivál az agyban a striátumon²¹ belül. Az agy a szexuális vágy és szerelem érzését e terület különböző részein dolgozza fel. Kapcsolatban van azokkal a területekkel, amelyek a drogfüggőség és a zene élvezetének a helyei. Hasonló a szextől és a zenétől való függőség a drogfüggőség kialakulásához. Csak míg a szex- és a drogfüggőséget megpróbálják kezelni, a zenefüggőséget nem orvosi casusnak tekinti a társadalom.

A fantázia világában megtörténhet mindaz, ami a valóságból hiányzik. Felöltöztethetjük olyan nemlétező tulajdonságokkal is a partnerünket, amelyekkel valójában nem rendelkezik. Mi irányítjuk a fantáziánkat pozitív kicsengésűvé, hiszen többnyire jó érzéseket akarunk elérni a magunk szórakoztatására. Teremtő vizualizációnak is nevezhetjük ezt a folyamatot, amellyel gondolatban képeket alkotunk azért, hogy megszerezzük azt, amire vágyunk. A teremtő vizualizáció saját képzeletet használ fel, hogy képet alkosson a vágyottról (tárgy, ember, érzés, stb). Erre remek példa Goya meztelen és felöltöztetett Maya képe, bár a legutóbbi kutatások szerint a két hasonló kép elkészítésének háttértörténete vitatott. Ugyanis a festményen a test Alba hercegnőről, az udvari festő, Goya titkos szerelméről készült, egy szolgálólány fejével. A féltékeny férj követelte a hosszan készülő kép bemutatását, s Goya hirtelen egy másikat is festett felöltözötten. Azonban ez a történeti háttér nem befolyásolja a kérdésre adott válaszokat: a meztelen, vagy a felöltöztetett Maya indítja-e meg jobban a néző fantáziáját? A művészettörténészek véleménye, hogy a többség szerint sejtelmesebb a felöltözött Maya, mert ott a fantázia jobban működik, aktivizálódik, s a nézők a belső képek egyedi kombinációjában, sorrendjében bontják ki a ruhából a testet, vággyal keresik, mi és hogyan rejtőzik a selymesen áttetsző ruha alatt, az idomok sejtetése jobban felkelti a szexuális vágyat.

²¹ Striátum: (corpus striatum, csikolt test) törzsdúcok (nucleus caudatus, putamen és ventralis striatum) és egymással való összeköttetések alkotják.



4. ábra Fransisco Goya: meztelen Maya, 1799-1800

Felöltöztett Maya Prado, Madrid

A fantázia azonban veszélyes is lehet, ha a valóságtól teljesen elszakadunk. Két különböző viselkedési módot mutat be férfi és nő kapcsolatáról egy írásában Popper Péter: A világhírű író, Stefan Zweig írt egy esszét Don Juan és Casanova nőkhöz fűződő „iszonyáról”. Don Juan nőgyűlölő. Minden sérelme nőktől származik. Számára egy nő lefektetése győzelem és bosszú! Casanova viszont képes arra, hogy a legelhanyagoltabb cselédlányra is ráálmodjon valami csodálatosat. Lehet, hogy csak néhány napra, vagy órára. De a nő megérzi, hogy ilyen szépnék többé soha, senki sem fogja látni.²² Végül is Casanova a saját fantáziájába szerelmes.

A képzelet erotikája a fantázia, a képzelet ereje, a vizualizáció.²³ Az erotikus élmény nagyon hasonló a misztikus tapasztalathoz. Ez is egy extatikus odaadás az „Itt és Most” érzéki érinthetőségének. Egyfajta élmény együttes megélése, ahol hatalmas energiák keletkeznek. Az élmény eléréseért a „saját Én” önátadási folyamatként feloldja a határokat a „Te” határait és már nem tudni hol kezdődik az „Én” és hol folytatódik a „Te”.

Az erotikus álom az alvás során jelentkező lelki tevékenység, elképzelt képek és történések sorozata. Az álmok új megvilágításba helyezik mindennapi életünk legfontosabb eseményeit. Az erotikus álmok rámutatnak a szexuális vágyakra, a gátlásokra és a szexuális konfliktusokra, nem azonosak az erotikus, szexuális fantáziával. Míg a fantázia minden bonyodalomtól mentes, végkimenetele előre megjósolható, tudatosan hívható elő akkor, amikor szexuális izgatás a cél, addig az erotikus álom rengeteg meglepetéssel szolgál, gyakori benne a váratlan fordulat és hivatlanul bukkan elő. Meghatározó elemei: a hely, vagy díszlet (hol zajlanak le a jelenetek), a szereplők, a tárgyak vagy kellékek, az érzelmek (düh, idegesség, boldogság, ijedtség, megkönnyebülés stb.) és a cselekmény (ki mit csinált). Az erotikus álmok képet ad a valóságban levő problémákról. Az álmok vizuális, néha szavakba önthető, gyakrabban metafórikus jelentésű képei segítenek felismerni a szexuális konfliktusokat, a vágyakat.

A művészi alkotás az ember legősibb kifejezési formája, közvetítő szerepében az érzésekre hat, emóciókat vált ki a műélvezőből, a közönségből. Minél jobban hat a képzelőerőre, annál nagyobb a művészi hatása.

²² Popper Péter: Az érzékek fogságában. Szexuális függőség. Budapest. Európai Kiadó. 2010. 213.

²³ [Marc Gafni](#): Szeretet és szerelem misztériuma. Budapest. Kossuth Kiadó, 2012.

Nehéz választ adni arra a kérdésre, hogy a művészet mire való, mi célt szolgál, hiszen a művészetek számtalan funkciót látnak el. Jelen vizsgálódásunk szempontjából azonban a szenvedély, az erotika, a szerelem serkentésére, megértésére, bemutatására, ábrázolására alkalmas, mivel gyönyörködtet, díszítő, dekoratív, szublimációs-, kifejező-, ábrázoló-, visszatükröző-, megőrkítő-, megismerő-, kommunikatív- didaktikus- és provokatív funkciókat is tölt be egyszerre.

Érzéki lények vagyunk elsősorban, így mindegyik érzékszervünk lényeges összekötő a világgal, a másik emberrel, a szexualitás élményének befogadására, megélésére.

A körülöttünk lévő fizikai és társas világgal való nyílt, dinamikus kapcsolat az alapja értelmi és érzelmi fejlődésünknek. A környezet megismerése által alakítjuk, formáljuk a minket körülvevő világot, miközben mi magunk is alkalmazkodunk ehhez a világhoz. Érzékeljük a környezetünk különböző ingereit; például a fényt, a hangot, a hőmérsékletet, az illatot, ezeket különféle impulzusok formájában az érző idegpályák a megfelelő agyi központokba szállítják, ahol tudatosulnak. Az érzékszervek az ingert négyféle szempontból értékelik: modalitás, intenzitás, hely, időtartam. Az egyes receptorok csak bizonyos ingerekre érzékenyek: például a mechanoreceptorok a tapintás különböző altípusaira. Az intenzitásról és az időtartamról szóló információt a receptorok impulzusmintázattal kódolják. A receptor az inger helyéről informálja az agyat. Az ember érzékelésében öt érzékelő rendszer van jelen: a látórendszer, a hallórendszer, a szomatoszenzoros rendszer, az ízlelőrendszer és a szaglórendszer.

A külső és belső érzékszervek receptoraikkal veszik fel a hozzájuk érkező ingereket, melyek típusaik szerint lehetnek mechanikai (tapintás, nyomás, fájdalom, egyensúlyozás és hallás), vegyi (ízlelés, szaglás), optikai (látás), illetve hőérzékelés (hideg és meleg). Mindegyik érzékszerv döntő szerepet játszik a szexuális életben, hiszen a szexuális izgalmat az érzékszervek közvetítik.

A látvány érzékszerve a szem, mely elektromágneses hullámokat vesz fel és továbbítja az agy megfelelő központjába. A szemmel a térben formákat, színeket, mozgást tudunk észlelni: az erotikában a kívánt személy, annak teste, testtájainak látványa izgató. A vágyak vizuális úton történő fokozásához tükrök, képek, filmek használata, színes fehérneműk, vagy ruhadarabok (vad színek, mint pl. fekete, piros, lila, vagy pont a szüziesség fehér színe) válthatják ki, vagy fokozhatják az erotikus vágyat.

Az érzékszerveink közül a szem azért a legfontosabb, mert az egészséges ember a külvilágból származó információk mintegy 60-80 százalékát látása révén érzékeli, az emberi agy 40%-a a látottakkal foglalkozik, igen alkalmazkodóképes, nagy hatótávolságú és a környezetben szerzett tapasztalatok leggyorsabb adatátvitelét biztosító érzékszerv. A környező világot ezért elsősorban látásunkon keresztül értjük meg. Beszélt nyelvünkben is sok a „kép”.

A vizuális absztrakciók használata eltérő egyéni különbségeket mutat. Vannak azonban olyan vizuális minőségek, amelyek ugyanúgy hatnak minden emberre, nem függenek életkortól, nemtől, vagy társadalmi-kulturális környezettől. Néhány példa: a kerek formák általában szelídséget sugallnak, a szögletes és hegyes formák nyugtalanítóak; a szín- és formakontrasztok ritmust, mozgást és feszültséget keltenek²⁴; a színárnyalatok alkalmazása

²⁴ Max Lüscher: A szerelem színei. Budapest. [Magyar Könyvklub](http://MagyarKönyvklub.com). 2000.

megnyugtató, míg a vörös szín és általában a telt színek izgatóak, vidámak; a szimmetria és általában az egyensúly nyugalmat ad, az aszimmetria feszültségkeltő hatású.

A „szép” megpillantása, vagyis a szembe bejutó fény-nyaláb a pupilla nevű optikai résen jut be a szembe.. A szó jelentése latin eredetű, a szembogarat árvalánykának, vagy játékbabának nevezi. Nem véletlen, hogy a megpillantást, látványt nőhöz, fiatal nőhöz, a női idomokhoz kötik, ami már egyben a szépséget is jelentheti.

A hallás sokkal nagyobb szerepet játszik az egészséges személyiség kialakulásában, megőrzésében, mint azt korábban feltételezték. A hallás és egyensúlyozás szolgálatában álló érzékszerv a fül, amely külső, középső és belső részből áll, alkalmas a zene, a hallható harmónia befogadására. Ezzel az érzékszervvel a partner becéző szavai, vagy a szerelem hangjai keltenek izgalmat. Megfelelő hangok, dallamok segítségével fokozható az erotikus izgalom, transfer effektust lehet létrehozni, de ellenkező előjelű is lehet. Nem mindegy milyen zenét hallgatunk. A rock, rap, hip-hop pl. agressziót, dühöt válthat ki. Szakcikk jelentek meg a hard rock zene hallgatása és a nemi erőszak összefüggéseiről. Az audiovizuális ingerek segítenek eljutni a világ megértéséhez, a természet hangjaihoz és a kreált zenéhez egyaránt.

Léteznek olyan szagok, amelyek befolyásolni tudják a kapcsolatok alakulását, vagy csak egyszerűen a kialakulását. Ezek az úgynevezett feromonok. Olyan kémiai anyagok, amelyek, ha a testfelszínre kerülnek, akkor az azonos fajhoz tartozó egyedekből különböző fizikai és viselkedésbeli változásokat váltanak ki²⁵. Ez a szexuális tartalmú viselkedésváltozás létrejöhet különböző, vagy azonos nemű egyedek között. Szerepet játszik a párválasztásban, az utódnemzésben és a szaporodási hajlandóságban is. Vannak a rövid hatású szignál (jelző) feromonok, amelyeknek elsősorban riasztó funkciójuk van, míg a hosszú hatású feromonok a hypothalamuson és a hypofizisen keresztül fejtik ki hatásukat. Az agynak ez a két struktúrája hatással van a nemi működésre. Az emberi bőr tartalmaz apokrin mirigyeket. Ezek az apokrin mirigyek a köldök, a hónalj, a mellbimbó, a végbélnyílás, és a nemi szervek körül helyezkednek el. Illatmirigyeknek is hívják őket vagy másképp ez az „illatútlevél”.

Az orr, a leghamarabb elfáradó szagló érzékszervünk. Az inger az orrüreg nyálkahártyájában lévő érzék- és támasztó hámsejtekből áll kb. 250 mm. Az erotikában fontos az izgalmat kiváltó szagok jelenléte, melyek természetesen és mesterségesen lehetnek. A bőr és a test nedveinek speciális illata serkentőleg hat a partnerre. Ennek fokozása, vagy éppen az eredeti szag elnyomása érdekében ösidők óta készülnek különböző vágykeltő folyadékok, kenőcsök, illatos fürdők. Keleten főleg az édes, nehéz illat a vágyfokozó.

Az ízlelés szerve a nyelv, kisebb számban a lágyszájpadon, a garat hátsó falán, valamint a gégebemenet környékén előforduló idegvégtestek, ízlelőbimbók. A négy alapíz (édes, sós, savanyú és keserű) nem egyenlő mértékben érezhető a nyelv egyes részein. Az édes ízt a nyelvcsúcson, a sóst a nyelv egész felületén, a savanyút a nyelv két oldalán és a keserűt a nyelv tövén lehet igazán érezni. A szexuális együttlétben fontos az ízézés, különösen a csókolózásnál (édes csók).

²⁵ Piet Vroon (1994), Anton van Amerongen, Hans de Vries: A rejtett csábító-a szaglás pszichológiája, Budapest. Korona Kiadó, 2005.

A bőr a tapintás szerve is, melyben szabad idegtestekben végződő idegrostok találhatók. A bőr érzékeli a hőt: hideget-meleget, a fájdalmat, segít a térbeli tájékozódásban, a dolgok minőségének felismerésében. A bőr az egész testfelületet fedi, tele van idegvégződésekkel és így alkalmas arra is, hogy bárhol erogén zónaként viselkedjen. A tapintás életre szóló igénye az embernek. Amikor megérintenek, simogatnak, masszíroznak minket, akkor a szervezetünkben komplex folyamatok játszódnak le. Az érintés hatására információk sokasága áramlik át a testünkön. A bőr teljes felületén kétmilliárd szabad idegvégződés található, és ezek csak egyik típusát jelentik az emberi testben rejtőző tapintási szenzoroknak. A látásunkhoz, vagy a hallásunkhoz mérve a tapintásérzékünk sokkal komplexebb. Ezeket a tapintási receptorokat – szemben mondjuk a szaglással – nem tudjuk figyelmen kívül hagyni vagy teljesen kikapcsolni, sem alvás közben, sem éber állapotban.

Nem csak a konkrét szerelmi életben fontos az érintés. Az érintés a szülői simogatás, becézetés különösen a csecsemőkorban nélkülözhetetlen. A testkontaktus szinte pótolhatatlan hatású a későbbiekben kifejlődő nemi ösztönök szempontjából. A kisgyermekkor simogatás élvezése előzménye a felnőttkori örömteli szexuális életnek.

A zene élvezete, a hangok, dallamok, zeneművek hallgatása közben hasonló bőrérzések is lehetnek.

Zenét hallgatva elérkezhet az a stádium, amikor a hangok olyan mélyen érintenek meg bennünket, hogy valósággal a hideg futkos a hátunkon, megborzongunk, lúdbőrözni kezdünk, bizserég a fejbőrünk, szaporábban kezd verni a szívünk, elszorul a torkunk, vagy könnyes lesz a szemünk. A zene valóságos testi reakciókat érzéseket vált ki pl. a bőrgazgmust, ez a zenei csúcsmélység,²⁶

Zenei csúcsmélységek hatására a zene által kiváltott testi érzetek (*chills, thrills*, Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), azaz bőrgazgmus) a dopaminerg rendszer aktivitása jönnek létre,

A zenei élmény a szexuális élményekkel összekeveredve (transzfer), egymást felerősítve másfajta tudatállapotba hozhatja az embert (határátlépés). A zenei bizsergéseket intermodális jelenségként használják a zeneterápiában, kognitív pszichoterápiákban.

Ezt az „orgazmus” hatást egy speciális hangzás is fokozhatja, többféle hang és ritmus együttesen a bennünk keltett érzéseket erősítheti. Ez a hangzás a binaurális hangrezgés jelensége, amely tudományosan már több, mint 150 éve ismert. Amikor két kis rezgés-különbségű hang jut a fülünkbe – pl. sztereo hangszórón keresztül, egy pulzáló, hangerőben váltakozó hangjelenséget érzékelhetünk, vagyis interferencia jön létre. Ez úgy hallatszik, mintvalami „űrzene”. Megfelelő hangmagasság, amelynek hullámzása nyugtatólag, vagy éppen izgatólag is hathat, stimulációt lehet elérni vele. E hangok hallgatásakor, elérkezhetünk olyan állapotba, mintha drogot használnánk. Másik tudatállapotba kerülhetünk, szexuális orgazmus is létrejöhet e hanghatásra. A binaurális hangoknak az 1000 Hz alatti tartományban kell lennie és a különbségük nem lehet nagyobb 30 Hz-nél. A binaurális hangok az agyhullámok finom szinkronizációját okozzák úgy, hogy agyunk ráhangolódik, „rásimul” arra a frekvenciakülönbségre, ami a két hang között van. Például, ha egy 520 Hz-es és egy 530 Hz-es hangot egyszerre hallunk, akkor a 10 Hz-es különbség, mint önálló hang – azaz pont az agy

²⁶ Tihanyi Benedek: *A zenei bizsergés pszichofiziológiai háttere és terápiás felhasználása*. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika. DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/0406.17.2016.1.2>

alfa-hullámtartományába eső frekvencia generálódik. A binaurális ütemeket pszichostimuláló, vagy „hang-drog”ként említik²⁷.

A „mi a zene?” kérdésre Hans Heinrich Eggebrecht így felelt: *A zene érzelem, az emberi érzékenység egyik középpontja. Az érzelem a hangzó megnyilatkozásban található, amely harmóniában van a természeti hangok összességével, a zene pedig ezek érzéki megjelenése. A zene határtalan erővel képes magához vonni és megértetni az egzisztenciálisan emberit, mivel azonos vele. Ez a kozmosz képe, az emberi szenvedés, szenvedély esszenciája. Gyógyít és vigasztal, megszépít és magasztal, felizgat és megnyugtat, csábít és erősít úgy, ahogyan arra más művészet nem képes*²⁸.

Susan McClary *Klasszikus zene és a szexualitás stratégiái*²⁹ c. művében vizsgálat tárgyává tette a klasszikus zeneművekben megjelenő nemek reprezentációját, az erotikát, szexualitást. Írásában azt bizonyítja, hogy a zene a társadalmi nemek szerkezetének megfelelően, pontosan megegyezik a szexualitásról szóló, a társadalomban elfogadott narratívával, vagyis kulturális közegének patriarchális és homofób attitűdjét tárja elénk. A zeneirodalom fényesen mutatja a férfi és nő hierarchikus viszonyát, az erotika csak nagyon ritkán jelenik meg, represszivitásban van. A férfi-nő viszonyában érvényesül az erkölcsök kettőssége (*double standards*), más viselkedési és elvárási szerep jut a férfinak és a nőnek. De a női szereplőkön belül is kétféle attitűd, két különböző archetipusú nő jelenik meg: a jó és hűséges, szőke Mária típusú, a férfiak számára és a kornak megfelelő női viselkedés ideálja, ellentétben a szexuálisan túlfűtött, erkölcstelen, vörös, vagy sötét hajú, magát szabadnak, szabadosnak gondoló Mária-Magdolna típussal. Ezt társadalmi „látlelet”-et igazolja Bizet Carmen c. operája (pl Carmen Habanera áriájának ritmusa és lüktetése a kihívó, vágykeltő csipőringást idézi, vagy Richard Strauss: Salome, szimfónikus műből Ravel: Bolero, stb.).

A zene struktúrája része a természet struktúrájának. A zene, szavak nélkül is képes összekapcsolni az érzést a gondolattal. A szexuális, szerelemi és zenei tapasztalatok később élményekké válnak, további élményeket stimulálhatnak, integrálva a jelen tapasztalatait. A mozgás, a tánc is elengedhetetlen kelléke a zenének, illetve a szexualitásnak. Az emberi mozgás ősi formája a tánc. A táncmozdulatok önkifejezők és információt adók egyben, teljes harmóniában a természettel. Kifejezett szexuális irányultságú táncok terjedtek el, alakultak ki, majd népszokássá váltak a történelem során, mint a szerelmi, termékenységi, szülési stb. folyamatokat elősegítő mozgás. A termékenységi táncokban inkább a magvetés, növekedés, aratás mozzanatait emelik ki. A vetkőző, magamutogató táncok a termékenység fokozását, a nemi aktus bemutatását, a természettel való egyesülést jelentik. Később ezek az ősi táncok átalakultak a társadalmi igényeknek megfelelően, megmaradtak a népi táncok, de kialakultak a társastáncok is. A táncban az eszköz a test maga, amelyik zenére, ritmusra mozog, férfiak és nők egymással, egymást megfogva, megérintve, átölelve, szorosán egymással szemben. Kifejeződik benne a testézés, s annak megmutatása. A közelség és az érintés. Szinte minden

²⁷ Szabó Gergely: *Az elvárások és a hanginger szerepe a binaurális ütemek femomenológiai határsaiban* (PhD dolgoza) Debreceni Egyetem BTK. 2015.

²⁸ Carl Dahlhaus; Hans Heinrich Eggebrecht: *Mi a zene?* Budapest. Osiris. 2004.

²⁹ Susan McClary: *Klasszikus zene és a szexualitás stratégiái*. Replika 49-50.

<http://www.replika.c3.hu/49/49-09.pdf>

vegyes táncnak erotikus a hatása, de vannak kifejezetten „szexi” táncok is. Az erotika és a vágy táncának „királynője” a tangó. Egy zeneszám alatt (2-4 perc) egy szexuális kapcsolat teljes történeti íve zajlik le: a csábítás, az udvarlás, a szenvedély, végül a beteljesedés és az elválás.

Szexuális problémák, bántalmazás, erőszak kezelése zenével

A zene gyógyító ereje már a Bibliában is ismert volt Saul a harcokban és a hatalom kényszeres megtartásában rögeszméssé vált, mániás, majd depressziós lett. Dávid, aki az udvarában volt, vette a hárfáját és játszott a megbomlott agyú királynak, aki meg is nyugodott a szép zene hallatán.

És lőn, hogy a mikor Istennek lelke Saulon vala, vette Dávid a hárfát és kezével pengeté; Saul pedig megkönnyebbüle és jobban lőn, és a gonosz lélek eltávozik tőle. (1 Sámuel 23)

Püthagorasz, Plátón és Arisztotelész is foglalkozik a zene gyógyító – illetve általában a lélekre, sőt a társadalomra gyakorolt – hatásával. A zene hatását különböző szerzők mechanisztikus elképzelésekkel, vagy pedig a zenei affektusokkal, a zene érzelm-tartalmával magyarázták.

Valójában a zene felhasználása a mentális betegek gyógyításában a 19. század derekán kezdődik. A Broadmoor-i (reform) Elmegógyintézetben (1863) zeneterápiát is alkalmaztak a különösen veszélyes sorozatgyilkos, kriminálpszichológiai elmebetegek esetében. Billiárdot, táncterápiát és festészetet is alkalmaztak gyógyulásuk érdekében, kvázi a morális gyógy módok közé sorolva a művészeteket.

A negatív életérzések közül, csak a szexualitással kapcsolatos eseteknél alkalmazott zeneterápiáról szólnék.

A szexualitásról szóló társadalmi közbeszéd szűkös és nem megfelelő volta általában nem ad lehetőséget arra, hogy nyíltan és őszintén tudjanak az emberek beszélni a szexualitásról, különösen akkor, ha egy párkapcsolatban bármi probléma felmerül. A magyar - szexuálisan érett - felnőtt lakosság kb. 52%-a küzd valamilyen szexuális problémával. Így elég sok szorongó, gátlásos, önismerehiányban szenvedő, a reális én-képét elutasító, vagy rosszul értelmező, teljesítmény-orientáltságú, stresszes ember nem tud feloldódni a szexuális együttlétben. Más felmérések szerint e szorongások oldására - mint az általános szorongások oldására is - remek terápia a zeneterápia.

A szexről köztudott, hogy jót tesz az egészségnek, ellazít, komfortérzést ad. Az ausztráliai Brisbane Queensland University of Technology kutatása viszont éppen az ellenkezőjét mutatta ki. A megkérdezett fiatal nők 32,9 százaléka úgy nyilatkozott, hogy nem érzi jól magát a nemi aktus után. Többségük nem tudott magyarázatot adni rossz érzéseire, viszont segítséget kértek az orvosoktól ennek megértésére. A kutatás rávilágított arra, hogy az ott vizsgált nőknek nagy részét gyerekkorban szexuális abúzus érte.

A szexuális visszaélések és az agresszió, erőszak minden olyan társadalomban, ahol a női egyenjogúság csak üres törvényi szinten létezik, a társadalmi szokás és mentálitás viselkedés

pont az ellenkezője a nemzetközileg előírt és „harmonizált” előírásoknak, nem a leírt törvények szerint kezelik a két nemet. Számptalan jogi eset bizonyítottan distinkciót tesz a szexuális erőszak pönalizációjában, akadályozzák a nyomozást, bíróságra sem kerülnek az ügyek, ha viszont mégis, akkor sokszor olyan ítélet születik, amely nem egyezik semmilyen európai protokollal (pl. az isztambulival,³⁰ amit még nem is ratifikáltak Magyarországon!), az erőszakos cselekedeteket sosem büntetik megfelelően és sosem értékelik egyformán (ld. a legutóbbi idők eseményeit a verseny-sportban). Több ezer éve a nők regresszív társadalmi és családi helyzetében szinte egyértelmű a fizikai és ma egyre gyakoribb a lelki erőszaktevés, illetve a kettő együttes elkövetése. Ennek forgatókönyve ismert, miszerint kezdetben csak pszichés erőszak, majd egyre durvább szexuális, majd fizikai erőszak éri főleg (85-89%-ban) a nőket, de a gyerekeket is. Amerikai felmérések szerint minden 5. kislányt és minden 10. kisfiút ér szexuális erőszak gyermekkorában, leginkább a családjában, vagy a szűkebb lakókörnyezetében. Magyarországon minden héten 1,2 nő (évente 72-75) hal meg férje, barátja, élettársa kezeitől, s ezek a számok csak a családon belüli erőszak detektált adatai, a jéghegy csúcsa. Többnyire a sajtó, rendőrség álromanticizált hírszöveggként közli, az azonnal megbocsátható megfogalmazásban: „szerelem-féltésből” (pl. macsétával levágta a fejét). Hol itt a szerelem és hol itt a féltés? Már a szóhasználat előre vetíti, prejudikálja a megbocsátást, hiszen a birtoklás elvesztésének bosszújaként a legszebb érzést, a szerelmet használja fel, a nőhöz, mint tárgyiasult tulajdonhoz való jogát kívánja visszaszerezni a férj, a partner, vagy a társ. Ez is egy erőszakos férfitársadalom elfogadott blaszfémiája. A szexuális erőszak a családon belül hosszútávú „játék”, a maga jól ismert ritmusával: együttlét-erőszak-oldás-erőszak, oldás/békülés-erőszak és így tovább, egyre nagyobb amplitudóval, rövidebb időhatárokkal, ciklusokkal. Itt most nem a kedves vadász és a nemes vad játékáról van szó, szerelmi tróféáról, hanem a gyilkos és az áldozat életre-halálra menő harcáról.

A szexuális erőszak olyan megsemmisítése a másik embernek, amelyik egy gyilkossággal felér, közben nem feltétlenül folyik olyan mértékban vér, mint egy késes, fejszes, bárdal törtétnél, vagy lött gyilkoságnál, hanem megalázva, olykor a gyerekek előtt, fizikai fenytés kíséretében a teljes megsemmisülést okozza.. Később az áldozat a testétől akár teljesen el is idegenedhet, s ez egy életre ható soha el nem múló „gyilkos élmény” marad az áldozat haláláig. Ezért ez az egyik legkegyetlenebb kínzás, mert elnyújtott, naponta újra megélt, átélt, hosszú távú megsemmisítést jelent.

A UNICEF legújabb, magyarországi gyerek-sportolók elleni erőszak felmérésének eredménye³¹:

A kutatási mintába 886 válaszadó adata, ill. 858 személyes történet, beszámoló került. A kutatási mintában az esetek 73%-ában fordult elő érzelmi bántalmazás, 15%-ában beavatási szertartás, 39%-ában fizikai erőszak, 31%-ában szexuális zaklatás. Ez azt jelenti, hogy a 886 megkérdezett gyerekből 274 volt megerőszakolt! Az adatok igen szoros kapcsolatot mutatnak az egyes bántalmazási formák között is. Az érzelmileg bántalmazott gyermekek aránya 96%-

³⁰ ENSZ Isztambuli protokoll A kínzás vagy más kegyetlen, embertelen vagy megalázó bánásmód vagy büntetés eredményes kivizsgálásáról és dokumentálásáról szóló kézikönyv 2004. N.Y. Genf. <http://cordelia.hu/documents/ISZTAMBUL%20PROTOKOLL.pdf>

³¹ A gyermekek tapasztalatai a sportban. Kutatási zárójelentés. Gyurkó Szilvia (szerk.) Budapest, UNICEF Magyar Bizottság Alapítvány. 2014. http://unicef.hu/wp-content/uploads/2014/10/UNICEF-sport-jelentes_2014.pdf

os volt a fizikailag bántalmazottak, és 95%-os a szexuális zaklatás elszennvedői között. Az elszennvedett bántalmazás minden második esetben az önkép / testkép torzulását idézte elő a gyermekben. Minden 18 éven aluli sportoló gyermek elsősorban gyermek, és csak másodsorban sportoló - emeli ki a felmérés.

Ilyen esetek gyógyításában alkalmazzák a pszichológiai kezelések mellett a zeneterápiát is. Az ókori görög kultúrában Püthagorasz, Platón és Arisztotelész is foglalkozik a zene gyógyító – illetve általában a lélekre, és a társadalomra gyakorolt – hatásával. Ez a passzív zeneterápia. A zeneterápia a zenei hatással, a zenei affektusokkal, a zene érzelmi tartalmával gyógyít. Az egyik, a mechanisztikus elmélet szerint a számokkal „ellenőrzött” hangközökkel, ritmussal lehet helyreállítani, vagy befolyásolni a lelki arányok megbomlását. A másik elgondolás szerint minden az affektusokon múlik. A harmónikus hangzat nyugtatóan hat a betegre, vagy pont fordítva olyan zenével kell kezelni, amely fokozatosan juttatja el a beteget a katarzishoz, majd utána a megnyugváshoz.

A mai kezelési technikák között szerepel a dob,³² melynek nemcsak megnyugtató hangzása, hanem a zenélő közösségben való részvétel is segít a szexuális traumán átesetteknek a kommunikációban.

Aktív zeneterápiában alkotóként vesz részt az áldozat a folyamatban. Egyéni indulatok kifejezése, improvizáció, a hangszerek megválasztása egyéni kommunikációt, önkifejezést képes biztosítani a páciensnek. Kreativitáson alapuló, remek feszültségoldó módszer.

Az egyik komplex módszer a szabad festés zenére. A hang fejlesztő hatást gyakorol a gátlásos gyermekekre, agresszív, infantilis indulataikat ennek segítségével tudják levezetni.

A táncterápia speciális kommunikációs módszer, segít a kapcsolatok helyreállításában és a károsodások, érzelmi sérülések esetleges helyreállításában. Kapcsolatátalakító erővel hat. Nagy és fontos szerepet játszik a fegyelem és a nyílt kommunikáció kialakításában. A zene, ritmus, mozgás a másik ember érintése egyszerre hat a test ismeretére, az érzelmek stimulációjára, feloldja a görcsöt, szorongásokat.

A szexualitás és a zene kapcsolata még ma is kimeríthetetlen téma. Egyes kutatások különböző tudományterületi szempontok alapján vizsgálják azt, amit hatásukról a különböző társadalmi és személyesi időben, különböző szempontból kívántak az emberek megtudni, megérteni, megmagyarázni, megtanulni, majd átadni az utódoknak. Mindez a kísérletezés több ezer éve folyik, és úgy tűnik még el fog tartani egy ideig.

Irodalom:

1. *Biblia*, Teremtés 1.26. Szent István Társulati Biblia. <http://szentiras.hu/SZIT/Ter1>

³²Heather Mackintosh: Sounds of healing: Music in group work with survivors of sexual abuse. [The Arts in Psychotherapy](#) (Impact Factor: 0.58). 12/2003; 30(1):17-23. DOI: 10.1016/S0197-4556(02)00229-0

2. BOLIN, Ann, WHELENAN, Patricia: *Human Sexuality*. Biological, Psychological, and Cultural Perspectives. 2009. Routledge. N.Y. London <http://dx.doi.org/10.4324/9780203889237>
3. BROWN , Theodore M. and FEE, Elizabeth: *Walter Bradford Cannon*. American Journal of Public Health: October 2002, Vol. 92, No. 10, pp. 1594-1595. <http://dx.doi.org/10.2105/ajph.92.10.1594>
4. CHESTER, Alexander C.: *The nose and sex: The nasogenital reflex revisited*. Journal of the Royal Society of Medicine (Impact Factor: 2.12). 12/2007; 100(11):489-90. <http://dx.doi.org/10.1258/jrsm.100.11.489-a>
5. CSIKSZENTMIHÁLYI Mihály: *Flow, a tökéletes áramlat pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1991. http://osono.ro/uploaded/files/file_954a04a7eb.pdf
6. DAHLHAUS, Carl; EGGBRECH, Hans, Heinrich: *Mi a zene?* Osiris. Budapest, 2004.
7. DECZKI Sarolta: *Az érzékiség dicsérete*. Pesti Kalligram. Budapest. 2013.
8. ECO, Umberto: *A szépség története*. Európa kiadó, Budapest, 2007.
9. Éjszakai állatkert. *Antológia a női szexualitásról - 1. kötet szerk. Jonathan Miller, Alexandra*. Budapest. 2005.
10. FOUCAULT, Michel: *A szexualitás története I. A tudás akarása*. Ford. Ádám Péter. Budapest, Atlantisz, 1999.
11. GAFNI, Marc: *Szeretet és szerelem misztériuma*. Kossuth Kiadó, 2012.
12. GOLEMANN, Daniel: *Érzelmi intelligencia* Háttér. 2008.
13. *Gyerekek tapasztalatai a sportban*, UNICEF jelentés 2014.: http://unicef.hu/wp-content/uploads/2014/10/UNICEF-sport-jelentes_2014.pdf
14. KISS Endre: *Vita Femina-Szerelemfilozófia nietzsche-i alapokon*. Kaleidoscope. 2013. Vol.4.No.6. 39-74. <http://www.kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=cikk&cikkid=131>
15. KÖVES Pál: *A születéskor induló bioritmusciklusokról*. Statisztikai Szemle. 83. évfolyam, 2005. 10–11.
16. MACKINTOSH, Heather: *Sounds of healing: Music in group work with survivors of sexual abuse*. The Arts in Psychotherapy (Impact Factor: 0.58). 12/2003; 30(1):17-23. [http://dx.doi.org/10.1016/s0197-4556\(02\)00229-0](http://dx.doi.org/10.1016/s0197-4556(02)00229-0)
17. MAX Lüscher: *A szerelem színei*. Magyar Könyvklub (Budapest) , 2000
18. MCCLARY, Susan: *Klasszikus zene és a szexualitás stratégiai*. Replika 49-50. <http://www.replika.c3.hu/49/49-09.pdf>
19. PERINTFALVI Rita: *Az erotika és misztika, mint határátlépés. Az Énekek Éneke 5,2–8 és magdeburgi Mechthild misztikus írásainak párhuzamai*. In Dr. Szécsi József: *Keresztény Zsidó Teológiai Évkönyv 2013*, Keresztény-Zsidó Társaság, Budapest, 2014.
20. PFAUS, J.G , DAMSMA , D. WENKSTERN, H.C. FIBIGER: *Sexual activity increases dopamine transmission in the nucleus accumbens and striatum of female rat*. Brain Research. Volume 693, Issues 1–2, 25 September 1995, Pages 21–30, [http://dx.doi.org/10.1016/0006-8993\(95\)00679-k](http://dx.doi.org/10.1016/0006-8993(95)00679-k)
21. PLATON: *Az állam*. 3. könyv. <http://mek.niif.hu/03600/03629/03629.htm>
22. PLATON: *Gorgiasz* 504. http://phil.elte.hu/institute/files/jegyzet/fl1/Gorgiasz_jegyzet.doc
23. POPPER Péter: *Az érzékek fogságában. Szexuális függőség*. Európai idő. 2010./2.13.

-
24. SCHULTHEISZ Emil: *Európai orvostudomány a 17. században.*
<http://www.kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=cikk&cikkid=149>
 25. SCHULTHEISZ Emil: *Leibniz és a medicina.* Semmelweis Kiadó. 2013.
 26. SHUSTERMAN, Richard: *Szómaesztétika és az élet művészete.* Válogatás Richard Shusterman írásaiból. Ed. Trans. Krémer Sándor. Szeged: JATEPress Kiadó, 2014. ISBN 978 963 315 181 5
 27. SZABÓ Gergely: *Az elvárások és a hanginger szerepe a binaurális ütemek femomenológiai határsaiban* (PhD dolgozat) Debreceni Egyetem BTK. 2015.
 28. TIHANYI Benedek: *A zenei bizsergés pszichofiziológiai háttere és terápiás felhasználása.* Mentálhigiéné és Pszichoszomatika.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/0406.17.2016.1.2>
 29. VROON, Piet (1994); van AMERONGEN, Anton; de VRIES, Hans: *A rejtett csábító - a szaglás pszichológiája,* Korona Kiadó, Budapest, 2005,