|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: Fiú–lány kapcsolat** Kapcsolataink tábor negyedik lelkészi előadásaMitől férfi a férfi? Mitől nő a nő? Elköteleződés fokai: lazázás (laza párkapcsolat), együttjárás, jegyesség, házasság. Ki kezdeményezzen? Szakítás, párválasztás buktatói, határvonalak csorbulása, őszinteség. Jó házassági felkészülés, Isten a szerelemben és a házasságban, szexuális tisztaság megőrzése, visszaszerzése: tippek. Szerelem-hormon: PEA, öltözködés (pure fashion – tiszta divat), Istennel a randevún. A férfi és a nő közötti kapcsolat Jézus és a szamáriai asszony találkozása fényében. | Kategória: előadás |
| Szerző: Dr. Farkas László  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: kapcsolataink | Kapcsolódó előadás: „Adj innom” Kapcsolataink befelé, kifelé, felfelé, a tábor négy lelkészi előadása |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2010.07. |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2010\_07\_kapcsolataink\_kapcsolataink\_befele\_kifele\_felfele\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2010\_07\_kapcsolataink\_kapcsolat\_onmagunkkal\_foeloadas\_ossz\_tabor

2010\_07\_kapcsolataink\_a\_kommunikacio\_alapszabalyai\_foeloadas\_tabor\_ossz

2010\_07\_kapcsolataink\_kapcsolataink\_embertarsainkkal\_es\_baratainkkal\_foeloadas\_ossz\_tabor

2010\_07\_kapcsolataink\_fiu\_lany\_kapcsolat\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Csoportfoglalkozás, lelki ív:**

2010\_07\_kapcsolataink\_szemlelteto\_abra\_imaleiras\_csoportfoglalkozas\_lelkiiv\_ossz\_tabor

**Elmélkedés:**

2010\_07\_kapcsolataink\_elmelkedes\_Jezus\_es\_a\_szamariai\_asszony\_talalkozasarol\_egyeb\_ossz\_tabor

**Egyéb:**

2010\_07\_kapcsolataink\_erzes\_es\_szukseglet\_lista\_egyeb\_ossz\_tabor

2010\_07\_kapcsolataink\_\_banya\_es\_a\_lany\_egyeb\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

*Ez a dokumentum a Kapcsolataink tábor négy lelkészi előadása közül az negyediket tartalmazza*

**4. Előadás: Fiú-lány kapcsolat**

**A férfi és nő közötti kapcsolat Jézus és a szamáriai asszony találkozása fényében**

Amikor Isten megteremtette Ádámot és Évát, akkor a nőt a férfi segítőtársául rendelte és világossá tette, hogy egymás kölcsönös kiegészítésére szorulnak. Jézus korára elferdítve Isten eredeti üzenetét a zsidó, sőt az egész keleti társadalom a nőt a férfi alárendelt tulajdonának tekintette. A férfi pénzért veszi a feleségét. Házassági hűséget csak az asszonytól követelnek. A férfi nem köszön oda az asszonynak (Talmud), az asszonnyal nem beszélget. Olykor még saját feleségével sem (ugyanott): A férfinak számot kell adnia az ítéleten, minden felesleges szóért, amit az asszonnyal váltott. Ott a férfi naponta hálát ad, hogy nem nőnek született (még ma is!; Tos. Ber. 7,18). Jézus azért is jött, hogy meggyógyítsa a férfi és a nő közötti kapcsolatot. A bűnbeesés következtében ugyanis a férfinak és a nőnek ezután rejtegetnivalója lett egymás elől (észrevették, hogy „mezítelenek”). Egymásra kezdtek el mutogatni, („az asszony, akit mellém adtál, ő adott nekem” (Ter 3,12)) és már nem egyenrangú segítőtársakként, hanem inkább bűntársakként tekintettek egymásra, ami abban is kifejeződik, amit az Úristen megjövendöl az asszonynak „Vágyakozni fogsz férjed után, ő azonban uralkodni fog rajtad.” (Ter 3,16) Ezután ahelyett, hogy támogatnák egymást az Istenbe vetett bizalomban, gyanakvóvá váltak Istennel szemben, és együtt elrejtőznek előle. Megszületik szívükben a gyanú, amit a Hazugság Atyja helyezett oda, hogy Isten valami boldogságtól akar elzárni bennünket.

Jézus, mint új Ádám visszaadja a szamáriai asszony rangját. Azzal, hogy szóba áll vele széttöri a beszűkült nemzeti hagyományok korlátait, és nem engedi, hogy azok megbénítsák. A bűnös asszonyban nem a megcsúfolt nőiességét látja, hanem az eredeti szépségét és felismeri benne az isteni képmást. Ezért szinte átéli Ádámnak az eksztatikus örömét, aki mikor meglátta Évát, így ujjongott fel: „Ez már csont az én csontomból és hús az én húsomból.” (Ter 2,23) Jézus, a Szent (Isten), nem a bűnös nő és a közte lévő szakadékra figyel, hanem teljes emberi valójával átéli, az asszonnyal közös emberségét (…ez már hús az én húsomból). Jézus megtalálja azt a pontot, ami őt összekapcsolja ezzel a nővel, ez pedig a közös szomjúságuk. Azzal, hogy az asszonyt megszólítja („Adj innom!” (Jn 4,7)), visszaállítja annak eredeti méltóságát. Az asszony, mint egy helyreállított Éva, újra a férfi (Ádám) segítőtársává magasztosul. Jézus a nőiességénél ragadja meg ezt az asszonyt és megengedi neki, hogy nő legyen a férfi Jézus számára, amikor azt kéri tőle, hogy a szomjúságát oltsa. Minden nőbe bele van írva ugyanis a vágy, hogy gondoskodni akar a férfiról, hogy táplálni akarja őt, és otthont akar teremteni számára. Jézus ezt az otthonosságot kéri ettől a nőtől, akitől nem csupán azt igényli, hogy adja kölcsön a korsóját, hanem egyenesen odáig merészkedik Jézus, hogy azt kívánja, hogy saját kezével itassa meg Őt. Az asszony annyira megzavarodik ettől a kéréstől, hogy otthagyja a korsóját, és az újra megtalált méltóságának tudatában elfut. Jézus helyreállítja az elbukott férfit is, amikor megmutatja önmagában, hogy mi az, ami a férfi legmélyebb identitását adja, a nő mellett. Ez pedig nem kevesebb, minthogy az Örök Életre szökellő vízforráshoz vezesse a nőt (Évát), akinek a lénye csupa költészet és vágy, aki a megtestesült szellemi szomjúság. A férfi-identitás aberrációját jelenti a hitetlen férfi, aki Önmagát kínálja egy olyan női szomjúság betöltésére, amihez a férfi-erő, és -test teljességgel elégtelen. Egy igazi feleség törődik azzal, hogy a férfi földi szomjúságát oltsa és cserébe egy igazi férj a nő lelki szomjúságát Önmaga helyett képes Istenre irányítani, és Ő maga is meg akar merítkezni felesége költői lényében és osztozni kíván olthatatlan szomjúságában.

A szamáriai asszony bizonyára szép nő lehetett, ha mindig volt egy férfi, aki megvásárolja, miután elbocsájtották. Jézus egészen biztosan észreveszi szépségét, de Jézus nem egy testet lát benne, hanem egy Istenre szomjas embert, aki vágyakozik a szeretetre és a megbecsülésre, amit eddigi kapcsolataiban nem kapott meg. *Te mit látsz, és mit nézel a másik nem képviselőjében? Mert amit keresel benne, könnyen azt fogod előhívni a másikból. Felelős vagy, azért, hogy hogyan nézel: a másikból az egyedülálló személyiségét hívod-e elő, vagy pedig az érzékiséget.*

Jézus a kereszten újra kinyilvánítja legmerészebb szomjúságát, egészen mezítelenné teszi magát, és sebezhetővé, amikor így kiált fel: ,,szomjazom” (Jn 19,28). Ezzel kinyilvánítja, hogy velünk - a mindenkori „szamariai asszonyokkal” - nem csak egy jó beszélgetésre vágyik (3. szint), hanem az egész lényünkre szomjazik, mint ahogy az asszony szívére, hitére szomjazott (4. szint), s nem csak egy könnyed csevegésre vele. Ott a kereszten az Ő oldalából fakad az Élő Víz, a Szentlélek, hogy oltsa szomjunkat, és ott az Ő oldalából, ebben a forrásban születik meg az új Éva, mint ahogy az első Ádám oldalából teremtette Isten Évát. Krisztus az Új Ádám, Ő a vőlegény. Az új Éva, a menyasszony pedig az Egyház, és benne minden egyes lélek, aki keresi Őt. A kereszten találkozik Isten és ember szomjúsága. Minden szerelemnek és szeretetnek ez a szeretet az ősképe és mintája.

Jézus kapcsolódását a szamáriai asszonyhoz a tisztelet, az egyenrangúság, a tiszta vágy, a kiegészülés utáni vágy és a rászorultság elismerése jellemzi. Jézus veszi a lapot, és érti a humort. Nem merev és nem görcsös, engedi, hogy mint férfi szólítsák meg. Az asszony az önérzetével játszik, de nem sértődik meg. Igazi férfiként van jelen a párbeszédben: érdeklődik, ráhangolódik, figyelmes, kezdeményez, nem csak reagál. Támaszt kínál. Az asszony kapcsolata a férfiakkal rendezetlen, lehet, hogy kielégítetlen szeretetvágya szexualizálódott. Jézus közelében gyógyulni kezd, és újra kanalizálni kezdi a vágyait, azaz visszatereli a szeretet utáni vágyát annak igazi medrébe, tehát Istenre irányítja. (Farkas)

**Férfi-nő kapcsolat *-*** *Egy kapcsolathoz 3 dolog kell: férfi, nő és kapcsolat.*

*Nő: A lány, ahogy nő, előtűnnek rajta a nőies vonások, és lassan kialakítja magában a női öntudatot. Nem a centiktől, kilóktól, vonzó formáktól lesz vonzóvá egy nő, hanem attól, hogy elhiszi magáról, hogy Ő egy varázslatos NŐ! Egy lány, aki ezt megértette, így fogalmaz: „Megtanultam, hogy Nő vagyok, csupa ragyogás, csodákkal tele, így aztán egészen másképp telt ez a nyaram, mint az előzőek!” Meg is kell tanulni minden lánynak, hogyan legyenek csodákkal, ragyogással teljesek! Nem jó, ha nem tudjuk elfogadni magunkat, hiszen a legnehezebben elviselhető emberek éppen azok, akik Önmagukat sem képesek elfogadni. Neked az nem jó, ami az Istennek jó? Ő direkt teremtett ilyennek. A lányok sokat aggódnak külsejük miatt, főleg tinédzser korukban, itt jó, ott nem jó, ez lóg ki, az nem lóg ki… S mégis miért? Mert a fiúk megnézik őket. Vállald bátran nőiességedet, de! Ne légy magamutogató. S melyek a nők legjellemzőbb belső tulajdonságai? Gyengédek, finomak, kedvesek. Kivéve, mikor trágár kifejezések százait használják beszélgetésük során. S a női csodák közül a legnagyobb az áldott állapotba kerülés. Nem terhesség! Gondolj bele, hogy szólna az Üdvöz légy, Mária: „terhes vagy Te az asszonyok között”. Még azok is, akik gyermeket szeretnének, azok is terhességnek mondják. Miért?! Nem kívánják az állapotukra és gyermekükre Isten áldását? Ezért a test és a szex nem játékszer, hanem házasoknak való, mert csak annak védettsége méltó egy új élet érkezésére, s ott nem teher. (Varga + Farkas)*

*Férfi: A fiúból férfivá változás nehezebb, főleg társadalmi tekintetben. Beszéljünk kétféle férfitípusról, a férfiról, és a „kan”-ról. Mondjatok egy filmet, amiben nincs csókolózás, vagy ágyjelenet! Nehéz lenne, ugye? A filmek azt sugallják, hogy a lányoknál rámenősnek kell lenni. A fiúk többsége „kénytelen” „kanosodni”, különben még kis hülyének néznek… Az is nehéz számukra, hogy nincs körülöttük igazi férfiminta. Egész nap csak ANYUkát, óvóNÉNIt, tanítóNÉNIt látnak. A férfiaknak kell, hogy legyen testi-lelki tartásuk. Jó, ha sportol, és edzésben tartja magát. Ez a nőknél sem árt. De szükség van lelki tartásra is. „Egy férfi nem sír!” – ez nem teljesen igaz. Ha egy férfinak komoly baja van, akkor jobb, ha kisírja magából, de ne rogyjon össze bömbölve minden egyes sértésen. A férfi ott kezdődik, hogy lehet rá számítani, kisebb-nagyobb nehézségek sem tántorítják el. A férfinak elvei és értékrendje is van. Ezeket nem könnyen adja fel. A legfontosabb mégis a lovagiasság, ami manapság sajnos kezd kihalni az emberekből. Milyen is a lovag? Határozott, kemény, tiszteli a nőt, s ha kell, szembeszáll szíve hölgye érdekében száz veszéllyel is, és szolgálja azt, akit szeret, nem pedig élvezkedik rajta! Ezek mind érthetőek, de a „tisztelik a nőt” részt kiemelnénk. Ez a mondat nem szűkíti le egy nőre a tiszteletet, az igazi lovag nem csak azzal kedves, aki tetszik neki. Egy igazi férfi tudja, hogy mikor, minek van az ideje egy kapcsolatban, ő mellette nincs szükség arra, hogy a nő észnél legyen és lekapcsolja a férfit (lányok, sajnos rossz hírem van: nektek is észnél kell lennetek, mert a legtöbb fiú még nem férfi, s van, aki sosem lesz az). Észnél lenni. Ez a férfi dolga. Neki kell észrevennie, hogy mi elég és mi sok (vagyis testi téren mi az, ami már felkorbácsolja a szenvedélyt és a gerjedelmet, ezért kerülni kell). Ha nem erre kell figyelnie a nőnek, akkor tud igazán nő lenni a férfi mellett. Kimutatja érzéseit, szeretetét és derűs, mosolygós lesz. Az igazi férfi nem az, aki másokat győz le, hanem, aki önmagát. Az igazi férfi erősebb mint az ösztönei, ura önmagának és fegyelmezett. Egy fiúnak továbbá érdemes kulturálódnia. Jó, ha olvastok könyveket, megtanultok táncolni, vágytok a kultúrára és néha mondjuk, elviszitek múzeumba a szívetek választottját. Fontos a műveltség. De nem úgy kell műveltnek lenni, mint a szántóföldnek. (Vö. Varga + Farkas)*

**Kapcsolat** Most jön a legnehezebb. A kapcsolatokat az „elkötelezettségi fok” különbözteti meg egymástól. Vegyük úgy, hogy az „elkötelezettségi foknak” a csúcsa, a házasság és az alja az ismerkedés. Aztán jön a járás. „-Hány óra van nálad? –Fél nyolc. –Érdekes, nálam is! Ezek szerint az óráink együtt járnak. Járjunk együtt mi is!” Ez a vicces verziója annak, hogy „-Akarsz járni? –Aha, miért ne?” Nem így működik. Először meg kell ismernünk egymást. Jó hír, hogy erre van időd. Sok-sok éved. Nem maradsz le semmiről akkor sem, ha kicsit tovább tart az ismerkedés. Légy türelmes. Na, jó, már ismered valamennyire, tudod mikor van a születésnapja, kik a barátai, hol lakik, hány éves, mi a kedvenc színe, tud-e úszni, stb. Járjatok! De! Legyen meg a három feltételnek a megfelelés:

1. Legyen kedved hozzá! Mert ugye lehet, hogy még nincs kedved, vagy már nincs kedved, vagy most éppen nincs kedved. Ne erőltesd a dolgot! Minek? Azért, hogy „járva legyél”?

2. Legyen rá időd és energiád. Ugye nyáron a legkönnyebb ismerkedni. Miért? Mert ilyenkor mindenki kint van, senki se tanul. Nem sok vizsgaidőszak alatt létrejött párkapcsolatról hallottam eddig. Ilyenkor másra fordítjuk az energiáinkat. Persze lehetnek a családi dolgok és a munka is ilyenek.

3. Legyen alkalmas versenyző! Talán ecsetelnem se kéne. Ha fiú vagy, akkor lány legyen, ha lány, akkor fiú. No meg persze jó, ha a jelölt egyénisége, életvitele is bejön. Gondolj arra, hogy Te mit viszel a piacra. Ha jó minőség, és egyedi tartalmú, nem pedig tömegcikk vagy, akkor valószínűleg egy ugyanilyet fogsz találni.

Jobb, ha tudod, hogyha végül is ráadod a fejed erre a párkapcsolati izére, akkor annak ára van! Meg kell fizetni alkalmazkodásban, a másik tulajdonságainak és jellemének elfogadásában, stb.

Most mondanék pár szót a laza párkapcsolatról, ami nem azt jelenti, aminek elsőre tűnik. Ennek a lényege, hogy „nem járnak” csak együtt járkálgatnak az egymást kedvelő párok. Vagyis nem kizárólagos a kapcsolat. Ez arra való, hogy igazán megismerje az ember a másikat és eldönthesse, akar-e vele járni. Ahhoz, hogy szép kapcsolatunk legyen valakivel, sok időt kell kettesben tölteni, de meg kell adni másoknak is a lehetőséget velünk szemben és partnerünknek is, hogy másokat is megismerhessen. Igazán csak a közös beszélgetések alatt derül ki, hogy a másikkal jó pár lennétek és érdemes-e lesz együtt járnotok. Jól érzed-e magad a társaságában, meg tud-e nyílni előtted, felszabadult vagy-e, tudtok-e egyszerre megpendülni valamin? Azaz, látod-e rajta, hogy neki is ugyanúgy tetszik valami, mint neked, ő is ugyanúgy érez-e éppen, és hogy mondjuk ő is ugyanazt szeretné enni. Nem fontos mindenben ugyanazon a hullámhosszon lenni, de jó, ha többnyire ugyanazt a „rádiót” hallgatjátok. A kapcsolatok többsége aszimmetrikus. Tehát a másik jobban szerelmes belénk. Vagy mi belé. Ezt jobb mielőbb tisztázni, mert ha az egyik fél úgy látja, hogy ő laza kapcsolatban van még, a másik meg már régen jár, akkor minél később esik le a nagy felismerés, annál fájdalmasabb lesz. Ezt általában a kevésbé szerelmes veszi észre. Neki mihamarabb meg kell mondani, hogy mi a helyzet. Fontos megemlíteni a döntés szabadágát. Ő nem a tulajdonod, és soha nem is lesz az! Meg kell várnod, hogy ő mondjon igent, és nem neked kell kierőszakolnod belőle. Jobb, ha magától nyílik ki a rózsa, mint hogy te magad tépd szét. Ha türelmetlen vagy, nem is érdemled meg. Az együtt járás viszont csak akkor tisztességes – szemben a lazázással - ha már benne van a házasság lehetősége, legalábbis el tudjuk képzelni a másikat egy egész életre való társnak. (Vö. Varga)

**Ki lehet a kezdeményező?** Általában azt mondják, hogy a fiúnak kell. De van, hogy a hölgy átsegíti a kezdeti nehézségeken a kapcsolatot, ha egy kicsit kezdeményez. Bátorítólag néz, diszkréten felhívja magára a figyelmet, stb. A lényeg, hogy meghódítani, kifürkészni való maradjon. Lehet segítséget kérni: pl. hogy valami túl nehéz (cipelnivaló vagy feladat). Apró gesztusként el lehet menni „véletlen” ugyanoda misére, ahova ő is jár, vagy pont akkor beülni a könyvtárba… A lényeg, hogy ne legyen feltűnő, hisz van idő! Az esztelen nyomulás épp ellenkezőleg hat, elriasztja a másikat.

Szakítás. Nehéz téma. Vannak fiúk, lányok, akiknek elég, ha kedvesen megmondod, hogy már nem szereted, nem vársz tőle semmit és nem is szeretnél vele lenni. Vagy, finom utalásokat kell tenni, hogy milyen fiúkat/lányokat kedvelsz és, hogy milyeneket nem kedvelsz. Ha jó az esze a partnerednek, akkor magától is rájön, hogy nincs esélye. Ezek általában működnek, de sajnos vannak, akikkel úgymond „bunkónak” kell lenni, ha nem akarod még jobban megsebezni. De ez csak a második lépés, ezt csak az után szabad csinálni, ha már az első lépés (őszintén a szemébe mondva, vagy utalva) nem nyert. Egyébként pedig különösen kegyetlen dolog, ha felajánlod neki, hogy „legyünk csak barátok”, ezért ezt soha ne tedd! Ez azért van, mert ha valakivel az ember már járt, akkor vele utána már semmi mást nem tud elképzelni (többnyire). Számtalan hasonló helyzetről hallunk, mikor a fiú és a lány újra összejöttek a „barátkozásuk” alatt. Ezalatt az „exek” feleslegesen élesztgetik újra és újra a reményt a másikban. (Vö. Varga)

**A szerelem**. Ez az a betegség, ami széppé teszi a világunkat. Miért betegség? A szerelem tünetei többek között: látás-, halláskárosodás, memória zavarok, emésztési problémák, alváshiány, csökkent értelmi képességek, stb. A szerelem egyébként lehet nagy erejű, mindent elpusztító vagy épp óriási lélekformáló; de lehet gyenge is, mint egy lassan csordogáló patak, de személyesnek és bensőségesnek kell maradnia, hiszen a szerelem nem „színielőadás”, hogy mindenkinek megmutassuk (Vö. Varga). Ezért ne nyaljuk-faljuk egymást se társaságban, se kettesben! Ha olyan érintésbe, csókba keveredtek, amelyik valamelyiketek számára kielégülést, nemi gyönyört szerez, akkor már régen túlléptétek a határt, s a lelki kapcsolat testivé vált, még akkor is, ha nem feküdtetek le. Mielőbb gyónd meg, s tekintsd a túl erős közeledéseket bűnnek! (Farkas) S a legnagyobb „veszélye” a szerelemnek, hogy nincs ellene oltóanyag! Bárki beleeshet ebbe a kórba! Egyébként ennek ellenére nem érdemes ebből az érzésből kimaradni. Ilyenkor minden olyan más. Észreveszed az élet apró csodáit, de a legkisebb sértés is a legnagyobb bőgést válthatja ki belőled ilyenkor. A szerelemnek külső hatása is van: megszépül tőle az ember. (Próbáld meg elképzelni az amúgy is gyönyörű lányt, aki ezek után még szerelmes is lesz…) Csak egy dologra vigyázz! Ha beleszeretsz olyasvalakibe, akibe nem szabad (házas emberbe, papba, nővérbe, családtagba vagy egyszerűen csak olyan emberbe, akiről eszeddel látod, hogy nem lenne jó hatással rád vagy szimplán csak nem illetek össze), akkor igyekezz ezt valakivel megbeszélni. Lehetőleg a lelki vezetőddel, vagy a legközelebbi olyan emberrel, akiben a leginkább megbízol (anya, apa, tesó, stb). Ha ilyen helyzetben megpróbálnád megszerettetni magad a szerelmeddel, akkor az nagy tragédiákat okozhatna! Ezt mindig tartsd szem előtt! (Vö. Varga)

A másik nagy veszély a szerelemben, ha mindketten belezúgtok egymásba. Ilyenkor a legnehezebb odafigyelni, hogy semmit se kapkodjon el az ember, és hogy ne fogdossa meg a másik fenekét; hogy ne aludjanak együtt; hogy ne akarjon összeköltözni vele. Ilyenkor nem könnyű, hogy ne kívánjon vele házasságot kötni egy hónapnyi járás után. Gondolj bele, minden másnap találkoztok, s amikor találkoztok, előbb-utóbb kifogy a beszédtémátok és másra kezdtek el odafigyelni… mondjuk… egymás testére (Vö. Varga), s ilyenkor két ember testi élvezkedésévé silányul az, ami lehetne két fiatal boldogító, gazdagító, kiteljesítő egymásra találása is. Ahhoz, hogy két ember meg tudja szeretni egymást, idő kell, bizonyos idő-, és térbeli „távolság”, ahonnan szemlélhetik lelkükben a másik embert, és a kapcsolatot. Ha túl sokat vannak együtt a szerelmesek, akkor az lehetetlenné teszi, hogy megismerjék egymást, pedig ugye az ismerkedés a kapcsolat legelső foka. A „szeretlek” nem azt kell, jelentse, hogy „nem bírom ki nélküled”, vagy „megőrülök, ha nem láthatlak”, hanem sokkal inkább azt kellene, jelentse, hogy „egyre inkább úgy érzem, Te vagy az, aki mellett hosszú távon érdemes kitartanom”. Akik igazán szeretik egymást, azok megértik, ha a másiknak más dolgai is akadnak, és esetleg le kell mondaniuk egy már megtervezett, közös programot. Továbbra is szakítsunk időt partnerünktől független, magánjellegű elfoglaltságokra. Egyedülállóként ne csupán a randevúpartnerünkkel tartsunk kapcsolatot, hanem tartozzunk egy olyan támogató közösséghez is, ahol szeretnek minket, ne égessük fel egyéb emberi kapcsolatainkat (családtagok, barátok) a nagy szerelem tüzében. (Vö. Varga + Farkas, vö. Tomka)

**Isten a szerelemben és a házasságban.** Ha Te vallásos vagy, de Istennel való kapcsolatod nem olyan, ami egész életedet alapjaiban meghatározza, akkor egy vallásilag közömbös, de jó akaratú emberrel akár évtizedekig is meg tudsz lenni probléma nélkül, feltéve, ha nem akarsz megtérni, mert ha megtérsz, kutyául fogsz szenvedni, hogy a lelked legmélyét nem oszthatod meg. Ám, ha számodra Isten, és a hited az életed és egyéniséged legmélyét érinti, akkor tízszer is át kell gondolni, hogy a nem éppen hívő partnereddel érdemes-e folytatni a kapcsolatot. Ha sikerült egy hasonlóan istenszerető kedvest találni, akkor is fontos, hogy legyen mind közös, mind saját hitéletetek (járjatok közösen találkozókra, vagy egyedül, imádkozzatok közösen és egyedül is, Szentmise után is érdemes megbeszélni mi érintett meg, akár együtt voltatok, akár külön, stb.). Gyakori az olyan eset, hogy a párkapcsolat alakulásától függ az istenkapcsolat, sok az olyan ember, aki csak másokon keresztül kapcsolódik Istenhez. Hiba, ha felelősséget vállalunk a társunk lelki fejlődéséért, ne a mi felügyeletünk alatt fejlődjön! Fontos, hogy bátorítsuk, ösztönözzük egymást. **Első és legfontosabb teendőnk önmagunk átadása Istennek.** Kérdéseink lehetnek: Összeillünk-e életünk lelki vonatkozásait tekintve? Hogyan „vonhatnánk be” Istent a kapcsolatunkba? Milyen hatással van jelenlegi párkapcsolatunk a lelki életünkre? Közelebb visz minket Istenhez vagy inkább elválaszt? Hozzájárul-e kapcsolatunk lelki növekedésünkhöz? Őszintének és hitelesnek érezzük-e a másik hitét? Lehetséges-e kapcsolatunkban, hogy kölcsönösen vállaljuk gyengeségeinket és bűneinket? Soha ne kötelezzük el magunkat olyasvalaki mellett, akivel a legfontosabb kérdésekben eltérő állásponton vagyunk. Sokan a szexet használják éltető istenkapcsolat pótlékaként vagy Isten helyett a kedvesüket imádják, nagyon sokszor a gyermekkori szeretethiány vagy az intimitás iránti vágy szexualizálódik csupán. (Farkas)

**A szerelem és a házasság közti kapcsolat**. *A házasság nem lesz automatikusan olyan szép, mint a szerelem. Olyanná kell tenni. Ami igenis kemény munka. Számos emberi gyengeséget, mint lustaság, önzés, fegyelmezetlenség le kell győzni. „A házasság a szerelem beteljesülése.”, szoktuk hallani. Ám sokkal inkább: a házasság a szerelem átalakulása. A szerelem házastársi szeretetté nemesül. (Vö. Varga) „A házasság olyan mint egy hajóutazás: hányni lehet, de kiszállni nem” (Balczó András), s ez így gyönyörű. Ez a biztos tudat megtanítja a házaspárt, hogy együtt oldják meg a problémákat, ahelyett, hogy elmenekülve azok elől külön utakra térnének. A közösen megküzdött nehézségek aztán még mélyebben kapcsolják egymáshoz a hitveseket. Isteni méretekre csak akkor tágul az életünk, ha nem csak addig szeretünk, amíg könnyű, hanem mindhalálig. (Farkas)*

*Még egyszer a legfontosabb dolog ismerkedés szempontjából: Beszélgessetek! Sehogy jobban nem tudod megismerni, mint hogyha beszélgettek. Rájössz milyen valójában (még a veszekedések is jók, mert legalább van véleménye! Sokkal jobb, mintha csak állna a veszekedés alatt, fülét-farkát behúzva és rád hagyna mindent), rájössz, miket szeret, mikkel tudsz neki kedveskedni, milyen közös programokat szervezhettek, amelyeket mindketten szívesen csináltok, s arra is rájöhetsz, mi minden idegesíti, mik a gyengéi és, hogy mik azok a pontjai, amik neked nagyon nem „jönnek be”. „Képes vagyok minden jó és rossz, idegesítő, bosszantó, feleslegesnek tartott és hülye szokását elviselni?” Ha erre a kérdésre igenlő választ tudsz adni, akkor érdemes elgondolkodni a házasságon. Sokan úgy gondolták, hogy amit nehezen viselnek el a másikban, azt majd megváltoztatják benne és megtérítik őt, de a tapasztalat legtöbbször sajnos az, hogy a szerelem lelkesedő időszakában látszólagos javulást mutatnak csak az emberek, s amint a lelkesültség elmúlik, úgy a törekvés is. (Vö. Varga)*

*A másik jó tanács, házasság előtt: nézd meg az apját, anyját, esetleg nagyszüleit. Ugyanis ők nevelték fel, az ő jellemvonásaik vannak a gyermekükben. Aztán, érdemes még megfogadni azt, hogy ha szeretnél valamit, azt mondd meg, mert nem vagyunk gondolatolvasók! Meg kell ismerni egymás tűréshatárait, azaz meg kell tudni, hogy pl. Bélának mennyi meccsnézésre van szüksége és, hogy Bözsi mennyi meccsnézést tűr meg, és fordítva, Béla mennyiről tud lemondani. Gyakran a legfontosabb dolgokról nem is beszélgetnek járás alatt a párok: pénz, család, lakás tisztasági foka, szülők látogatási gyakorisága, a másik nélküli kiruccanások stb. No meg a lelkizés, vagyis hogy a problémákról ki mennyit tud, szeretne beszélni. (Vö. Varga)*

**A párválasztás buktatói:**

**A határvonalak csorbulása:**

* *amikor lemondunk arról, hogy önmagunk legyünk: feladjuk a személyiségünket vagy életstílusunkat, hogy megtartsunk egy kapcsolatot.*
* *amikor nem hozzánk illő személlyel randevúzunk: a világos határvonalak elriasztják a kalandorokat, és bevonzzák a felelősségteljes kapcsolatra vágyókat. Ha nem elég világos önmagunk számára, hogy milyen személyiségjegyeket tartunk elfogadhatónak, s miket nem egy kapcsolatban, akkor bevonzhatjuk a kalandorokat, főleg, ha nem határoljuk el magunkat következetesen azoktól, akik nem „alkalmas” versenyzők. Egy kapcsolatot a barátság és a közös értékrend tehet tartóssá, ne engedjük, hogy romantikus érzéseink az orrunknál fogva vezessenek minket. A jó házassághoz kell a romantika is, de a legstabilabb házasságban élők egy felmérésben arra a kérdésre, hogy mitől ilyen tartós a kapcsolatuk ezt írták a legtöbben: „a férjem/feleségem a legjobb barátom”.*
* *amikor nem értékrendünk, hanem sérüléseink vezetnek a párválasztásban: Nem szabad párkapcsolatba belemenni azért, mert attól várunk megoldást egy problémánkra (pl. most szakítottam). A másik nem magányomat érzéstelenítő szer. El kell jutnunk odáig, hogy párkapcsolat nélkül is elégedettek legyünk az életünkkel, mert a párkapcsolatban is csak így lehetünk boldogok. Az önállóságtól való félelem az uralkodó hajlamú partnert vonzza és viszont, a gyengeségünk elismerésétől való félelem a gyenge és passzív társat, a valódi énünk vállalásától való félelem a maximalistát, a bűnösségünk elismerésétől való félelem a „rossz” minősítésű társat vonzák. Gyermekkorunk feldolgozatlan problémái és sérülései pedig a problémás szülőnkre emlékeztető partnerhez vonzanak (pl. alkoholista apa lánya, alkoholista férjet talál sok esetben). Fontos tudatosítani a tudattalan indítékainkat, mert kiderülhet, hogy nem is a másik személyére vonatkozott a döntésünk, hanem pl. saját kielégítetlen szeretet és biztonság iránti vágyunk betöltésére használjuk a másikat (s nem a személye a fontos), ezért igazi (tiszta) szerelem csak az lehet, ahol a szeretet és biztonság iránti vágyunkat egyéb kapcsolataink kielégítik és a partner iránti vonzódásunkban nem ez motivál. Gyakori az olyan, aki jellemhibába szeret bele. Pl. egy lány az ambivalens és következetlen férfiakhoz vonzódik, akik képtelenek az elköteleződésre. A tartós szerelmi kapcsolat és a házasság nem jótékonysági akció. Önmagunk vagy a másik iránti szánalomból fenntartani vagy létesíteni nem tisztességes. Az sokkal inkább két érett, szabad személy kölcsönös, ajándékozó és a másik egész személyiségét maradéktalanul elfogadó szeretetszövetsége. Elhibázott, ha úgy megy bele valaki egy kapcsolatba, hogy a másik személyiségjegyeit majd ő megváltoztatja.*
* *Határsértés a testi gyengédségben: Kérdezd meg: az Úr gyönyörködne most bennünk, ha így látna minket? Ha nem, akkor azt ne engedd megtörténni! (Vö. Cloud, Randikalauz + Farkas, vö. Dowell)*

**Minden kapcsolat első határvonala az őszinteség.**

*Ha valakit egyszer hazugságon kapnak, nagyon nehéz újra megalapoznia a bizalmat. Nyugodtan mondjuk el, ha nincs kedvünk részt venni egy programon. De ez persze nem azt jelenti, hogy adott esetben nem tehetnénk félre saját vágyainkat. Ne féljünk önmagunk vállalásától, különben másnak vélnek bennünket. Ha megbántva érezzük magunkat, arról is beszéljünk őszintén! Beszéljük meg, ha a társunk olyan dolgot tett, ami a mi értékrendünknek nem felel meg. Így jöhet létre valódi intimitás. A konfliktusmentes kapcsolatok felszínesek. Kerüljük a notórius hazudozókat, semmiféle kapcsolatra nem alkalmasak. Óva intünk attól, akiről kiderül, hogy titokban mással is randevúzgat, ha a tényekkel kapcsolatban hazugságba keveredik, vagy ha drogozik, iszik stb., ám ezt tagadni próbálja. A hazudozás egyike a legsúlyosabb jellemhibáknak. Legyünk a „világosság fiai” és akkor a világosság fiait fogjuk magunkhoz vonzani: „beszédetek legyen igen, igen, nem, nem, ami ettől eltér, az a gonosztól való”. (Vö. Cloud)*

**Ami elfogadható és ami nem:** *Néhány zavaró, de nem elviselhetetlen jellemvonás: szétszórtság, igyekezet a sebezhetőség elkerülésére, maximalizmus, irányításra való hajlam, intimitás kisebb fokú kerülése.*

*Romboló személyiségjegyek, melyek alkalmatlanná tesznek párkapcsolatra: notórius hazudozó, úgy tesz, mintha minden hibától mentes lenne, súlyos függőségek jellemzik, kétszínű, csak magára gondol, erőszakoskodó (bántalmazó), lekezelő, megbízhatatlan, a felelősségtudat súlyos hiánya (pl. nem képes gondoskodni magáról)*

**Mondjunk nemet a tiszteletlenségre!** *Tisztelet azt jelenti, hogy értékeljük és fontosnak tartjuk mások tapasztalatait, gondolatait, érzéseit. A tisztelet légkörében az ember úgy érzi, bátran önmaga lehet. A tisztelet hiányában az egyik fél az irányítása alá vonja a másikat.* Akkor beszélhetünk a tisztelet hiányáról, ha valaki saját vágyait a partnere vágyai elé helyezi és megsérti annak határait. *Álljunk ellene a kísértésnek, hogy szemet hunyjunk a tiszteletlenség fölött abban a reményben, hogy idővel majdcsak jobbra fordulnak a dolgok. Szögezzük le, milyen következményeket fog maga után vonni, ha partnerünk ismét megsérti határainkat, majd tartsuk magunkat a szavunkhoz! (Vö. Cloud)*

A **jó házassági felkészülés legfontosabb tulajdonságai**: ***érett életkor, érett személyiség, érett kapcsolat, beérett kommunikáció.*** *Ezt kell kimunkálnunk. Ahol házasság előtt kipróbálják egymást, azok a kapcsolatok 70 %-ban felbomlanak, akik pedig egymás személyének megismerésére törekszenek és várnak egymásra, azoké mindössze 1-5 %-ban. Mi az oka? Az, hogy aki szexuálisan közelebb kerül barátjához, barátnőjéhez, abban az érzelmi/ösztönös telítettség növekedni kezd, míg az értelmi/akarati, ítélő- és döntőképesség csökken. Emiatt sok ember a szerelemtől/szextől elvakultan ugrik a kapcsolatba; és nagy esélyt teremt arra, hogy maradandóan megsebezze életét és társa életét. A serdülő korban különösen fontos tudni a mondottakról. Mert a szexuális vágy, és a szerelem is előbb-utóbb megjelenik e korban. A serdülő személyisége, ítélőképessége viszont még kialakulatlan. Ezért neki különösen tartózkodónak kell lennie! Mert benne még inkább képes a szerelmi élmény arra, hogy elnyomja - a még nem is teljesen kialakult - értelmi ítélőképességet és az akarati döntőképességet. Először meg kell érnie személyiségének, ami az évek múlásával fog bekövetkezni. „A szerelemben, több hormon, illetve hormon-szerű anyag tevékenykedik. A phenil-etil-amin, rövidítve PEA, a szerelem hormon. Ettől vagyunk szerelmesek. Ez a szó valódi értelmében kábítószer: ha ráadásul nemi kapcsolatot is létesítenek, akkor egy „bekábítószerezett” valaki láncol magához egy hasonlóan „bekábítószerezett” embert (vö. a mellékletben a szerelemben működő egyéb hormonokról írtakat). Nem képesek igazán megismerni egymást, mert csak a hormonok szépítő szemüvegén keresztül láthatják a másikat. Ezért - és mivel Isten törvénye parancsolja - az udvarlás és a jegyesség idején fontos az önmegtartózkodás, mert ez teszi lehetővé a sok-sok beszélgetést és egymás reálisabb megismerését. A családkutatás kimutatja, hogy sok válás történik 1-2-5 év házasság vagy kapcsolat után. Mert a kapcsolat túlságosan csak a szerelem élményére épült: a PEA pedig átlagosan 18 hónap után nincs többé. A párok ilyenkor egy ideig küzdenek még, de ha a szeretet-kapcsolat, a két ember közötti kommunikáció nincs eléggé megalapozva, hiába. (Vö. Tomka)*

**Tippek a tisztaság megőrzésére vagy visszaszerzésére, krisztusi szerelem keretei házasság előtt – páros beszélgetéshez – olvassák el (15 perc), s 45 percben beszélgessenek arról, hogy milyen ötleteket merítettek ebből**

**1. Tipp: Állítsd fel előre a normákat!** *(S betűvel jelöljük a fiataloktól vett idézeteket)*

**S – „**Ne próbálgasd, meddig bírod. Ne játssz a szexualitással. Ne kísérletezz azzal, hogy meddig mehetsz el vétkezés nélkül! Jelölj ki határokat és tartsd ezeket tiszteletben! Jusson eszedbe, hogy a vészkijáratot még akkor kell megkeresni, még mielőtt az épület lángra kap. Ha valaki addig vár a normái felállításával, amíg a hormonjai működésbe jönnek, akkor nagyon valószínű, hogy el fogja szúrni az egészet”. (Vö. Dowell) A kielégülés tudatos keresése, a másik lemeztelenítése és a petting súlyos bűn. (Farkas)

**S – „**Megfogadtam, hogy nem kerülök semmiféle testi kapcsolatba férfival, mielőtt megházasodom. Még csókolózni sem fogok. Ez furcsának tűnik ebben a korban, mivel a szexuális érintkezést oly könnyen veszik, és a csókolózás csupán szórakozás. De ahogyan a Szentírásban Isten kéri, hogyan gondolhatok „tiszta, ártatlan, dicséretreméltó, erényes és magasztos” (Fil 4,8) gondolatokat, mikor valaki szorosan magához szorít? Hogyan törődjek az „odafenn” valókkal (Kol 3, 2), amikor valakinek a szája oly forrón tapad az enyémre?” (Vö. Dowell)

**2. Tipp: Légy fokozatos! Csak lassan a testtel!**

A testi gyengédség jeleit pl. kézen fogva járás vagy ölelés, csók ne használd el a kapcsolat elején, mert mit fogsz adni kedvesednek később, amikor nagyobb elkötelezettséget akarsz jelezni azokkal. Később se vidd ezeket túlzásba! Tedd ezeket ünneppé, hogy valódi szeretetet és ne testi begerjedést okozzanak és fejezzenek ki! Ne engedd, hogy rutinszerűvé és unalmassá váljanak! Azok a testi megnyilvánulások, melyekkel nem gerjesztjük be egymást tiszták lehetnek, de csak akkor, ha a meglévő elkötelezettséget és lelki egymásra-hangoltságot fejezik ki és nem testhazugságot (azaz, amikor nagyobb elkötelezettséget jelzünk a testünkkel, a meglévőnél, pl. állandóan kézen fogva járunk fél év után, mintha szétválaszthatatlanul összetartoznánk). Lehet, hogy valaki egy hónap után már olyan elkötelezettnek érzi magát, hogy feleségül akarja venni a másikat, de ez még nem jelent valós elkötelezettséget és szeretetet. Ahhoz sokkal több idő és beszélgetés kell és nem elég a rózsaszín köd. Tettek kellenek! Te mit szeretnél, az csókoljon meg először, aki bárkit megcsókol, vagy aki szerint az különleges ajándék (s ezért vár vele pl. az eljegyzésig). (Farkas)

**3. Tipp: Légy számonkérhető, elszámoltatható!**

S – „Írd le egy papírra Jézus tanítására figyelve, mik az erkölcsi normáid és aztán keress egy megbízható személyt, aki ezt számonkérheti rajtad” (azaz mi az, amit nem fogsz megtenni, mert könnyen begerjeszthetne téged vagy a párodat pl. „hosszantartó csók nincs”). Jó tipp lehet az is, amit egy tizenéves mond: Okvetlenül érjetek haza mindig az előre kijelölt időre. Minden alkalommal mondjátok meg szüleiteknek hová készültök és meddig akartok maradni. Vagy egy kamaszlány mondja: oszd meg a problémádat egy idősebb nővel és kérd meg a barátodat, beszéljen egy idősebb férfival. Az a tudat, hogy valakinek felelned kell nagyon hatásos megelőzés.

**4. Tipp: Válogasd meg a társaidat!**

Az 1Kor 5,9-ben így ír Szent Pál: „levelemben már megírtam nektek, hogy nem szabad kapcsolatot tartani paráznákkal. Ne barátkozzatok azzal, aki ugyan testvérnek mondja magát, de parázna, kapzsi, bálványimádó, átkozódó, részeges vagy rabló". Amikor erkölcstelen vagy parázna emberekkel barátkozol és töltöd idődet, könnyen magad is paráznává leszel. Nem kell elsietni az állandó partnerkapcsolatot. Az állandó partnerrel való járás problémákat okozhat. A legtöbb esetben jobb elkerülni az ilyesmit, amíg az ember elég érett nem lesz ahhoz, hogy a házasságra is gondolhasson. (Vö. Dowell) A jelenlegi tizenévesek éretlen személyiségek, ezért az ösztönösségnek és a testi bizalmasságnak szinte képtelenek ellenállni, ha túl közel kerültek. Egy felmérés azt mutatta, hogy a 6 hónapnál régebben együtt járó tizenévesek szinte minden esetben szexuálisan is elkezdenek érintkezni, akkor is, ha eredeti meggyőződésük az lett volna, hogy ez nem helyes. Azt javasoljuk, hogy a tizenévesek randevúzással töltött idejük nagyobb részét töltsék négyesben vagy csoportosan és kerüljék a kizárólagos egy az egyhez kapcsolatokat addig, amíg fel nem nőnek, és komolyan nem gondolhatnak arra, hogy házastársat válasszanak maguknak. (Vö. Tomka)

**S – „**Ha mégis kialakul ilyen kapcsolat, akkor az okos szülők segítenek a tizenéveseknek úgy beosztani az idejüket, hogy azok ne töltsenek sok időt kettesben”.

**5. Tipp: Tűzz célt a randevú elé!**.

**S – „**Tűzz ki Istent dicsérő célokat! Ne légy önközpontú! Mond a párodnak: Mit szólnál, ha csinálnánk egy listát mindarról, amit életünkben meg szeretnénk valósítani. Szerintem nagyon jó számonkérő partnerei lehetnénk egymásnak, nem?” Segítsük egymást, hogy megvalósítsuk mindazt, amire Isten teremtett bennünket. (Vö. Dowell) Ha emberileg szeretsz valakit, magadhoz kapcsolod, ha krisztusi módon szeretsz valakit, Istenhez kapcsolod. A tiszta szerelem felemel, nemesít, a tisztátalan lehúz. Jobb lett-e a kapcsolatod szüleiddel és az emberekkel, mióta együtt jártok, jobban megy-e a tanulás, vagy minden romlik? (Farkas)

**6. Tipp: Készíts határozott terveket!**

S – „Mielőtt randevúra mész jól tervezd meg! Úgy tervezd, ne maradjon sok alkalom arra, hogy szexuálisan bajba keveredj!” (Vö. Dowell) Gyakoroljátok a kommunikációnak azokat a formáit, amelyek nem a testi érintésre épülnek! Így a kapcsolat játékosságát, leleményességét és kreativitását megőrizhetitek, s nem lép be az unalom és a megszokottság vagy a testiség fülledtsége, hisz ez utóbbihoz nem kell sok ész és leleményesség. Legyen pontos terved arra, hogy mit fogtok csinálni, hol mennyi ideig lesztek és mennyibe fog kerülni! Ha csak csellengtek össze-vissza, az unalmas lehet és akkor jön a kísértés, hogy csináljunk valami „izgatóbbat”. Kerüljétek el, hogy csak ketten legyetek együtt egy üres lakásban! Néhány ötlet: ping-pong, tenisz, meccs, biliárd, biciklizés, kocogás, könyvtár, fagyizás. Játszatok társasjátékot vagy hangszeren, énekeljetek együtt, főzzetek együtt, üljetek be egy üdítőre (ne alkoholra, mert annak hatása alatt felerősödik az ösztön, s csökken az önkontroll) vagy sütire, menjetek el egy koncertre vagy múzeumba, látogassatok meg betegeket, fogyatékosokat, segítsetek idős embereknek, vagy a háztartásban a szülőknek, vagy az egyházközségben vállaljatok feladatot stb. A randevúkat terveznünk kell. Legyetek találékonyak! Csináljatok valami mulatságosat, bolondozzatok! Használjátok a fantáziátokat, hogy jól érezzétek magatokat, de közben maradjatok tiszták! (Vö. Dowell + Farkas) „Menjetek kuglizni, sakkozatok, ússzatok, golfozatok, görkorizatok, sétáljatok, rendezzetek bulikat, vezessetek ifjúsági bibliakört vagy vigyázzatok a gyerekekre, hogy a házaspároknak legyen szabad estéje”, (hogy kettesben legyenek vagy elmenjenek pl. házas-hittanra). S – „Úgy láttuk más nem házas párokkal is hasznos együtt lennünk. Jó dolog otthon szép csendesen tölteni az estét, de amikor eltompulnak a fények és ellágyul a zene, túlságosan könnyen elveszti a fejét az ember”. S – „Ne térjetek el az eredetileg megállapított tervtől. A tervek pillanatnyi ötletektől vezérelt megváltoztatása általában bajt jelent. Ne hallgassatok andalító zenét, vigyázzatok, hogy milyen filmet néztek meg együtt. Lehet, hogy azt hiszed, ez nem számít, de hidd el igen is fontos. Sokkal könnyebb megtenni azt, amit már láttál vagy hallottál. Ne vidd a barátnődet/barátodat haza, ha nincsenek otthon a szüleid. Kerüld az olyan bulikat, ahol piálnak”.S – „Szerintem semmi sem bizonyítja a szeretet jobban annál a felismerésnél, hogy annyira szeretsz valakit, hogy nem akarod megsérteni a normáit vagy veszélybe sodorni a lelki életét”. (Vö. Dowell)

**7. Tipp: Csak olyanokkal randevúzz, akiknek alapvető kérdésekben ugyanolyan a meggyőződése, mint neked!**

A szexuális érintkezéssel kapcsolatos érzések közlésének nem a gyenge pontok elárulása (ezt a fiú később kihasználhatja és ezzel esetleg szexuálisan irányíthatja a lányt), hanem a pozitív vágyak megosztása a célja. Pl. nem esik jól, ha ott hozzám érsz, kérlek, ne tedd ezt többet! Előre tudassátok egymással, hol a határ és tartassátok is be! (Vö. Dowell) Ha szeretsz, akkor segítesz várnom a házasságig, akkor jobban szeretsz, mint amennyire kívánsz - mondd neki. Ezzel hárítsd el a zsarolást: hogyha szeretsz, akkor megteszed, hogy lefekszel velem, vagy engeded ezt vagy azt, stb. (Farkas)

**8. Tipp: Az imádságnak is adjatok teret!**

A randevú előtt egy tizenéves imája: „Uram bízom benned, hogy erőt adsz és ígérem tisztán megtartom magam annak, akivel majd házasságra lépek úgy, hogy tartózkodom a közösüléstől és minden olyan testi megnyilvánulástól, amely nem Téged dicsőít". Gyengeségeidet, küzdelmeidet, esetleg bűneidet valld meg! A rendszeres szentgyónás óriási jelentőségű.

**S – „**Minden este imádkozom a majdani férjemért, imádkozom, hogy erősödjön az Úrban, hogy igyekezzen az ő kedvére lenni, hogy legyen erős benne a vágy, hogy jobban szeresse az Urat, mint engem, hogy legyen erős benne a vágy, hogy minden helyzetben engedelmeskedjen neki”. (Vö. Dowell)

**9. Tipp: Ne maradjatok kettesben igazi tartalom nélkül!**

A Péld 6,27 mondja: „aki tűzzel játszik, megégeti magát”. Ne időzzetek parkoló autóban, ne nézzetek szexuális témájú filmeket vagy videókat, és ne legyetek együtt a partner lakásán, ha a szülei nincsenek otthon, vagy éppen alszanak. Ha sokat vagytok kettesben úgy, hogy nincs tartalma, hogy mivel töltsétek el az időt (pl. Játszatok!), akkor bejön a testiség, mert az mindig szórakoztatóbbnak tűnik. Egy tizenéves fiatalember így figyelmeztet: „egyszerűen kerülni kell az olyan helyzeteket, amikor hosszabb ideig sötétben, illetve olyan helyen vagytok, ahol nem kell attól tartanotok, hogy rátok nyitják az ajtót. Ne legyetek sokáig úgy együtt, hogy nincs mivel agyonütnötök az időt! Ne aludjatok egymásnál! Ne feküdjetek egy ágyban! Két célja van minden párkapcsolatnak akkor is, ha nem lesz belőle házasság, hiszen az esetek legnagyobb részében nem lesz belőle. Az első, hogy a másik jobb ember lehessen azáltal, hogy ismer téged és veled van. A második, hogy a másik és te is szorosabb kapcsolatot alakítson ki Jézus Krisztussal. Ha nem efelé haladtok, zárjátok le! A szülők kiutat adhatnak a gyermekeiknek azzal, hogy határokat szabnak nekik. Te is hivatkozhatsz rá, ne haragudj a szüleim néhány percen belül hazaérnek, vagy várnak haza ekkora, stb. ezzel egérutat nyerhetsz. (Vö. Dowell + Farkas)

**10. Tipp: Tedd félre a testiséget és összpontosíts a kapcsolat építésére!**

Egy fiatal nő: „19 éves vagyok és a középiskolában sok sráccal jártam. Most egy fantasztikus keresztény sráccal járok már két éve. Csak egymás kezét fogjuk, és én még sohasem csókolóztam senkivel. A legtöbb ember szerint az ilyen élet nem normális és egyszerűen buta. Ne érts félre, az ilyen együtt járás nem könnyű, de messze ez a legjobb. Nem ismerek olyan lányt, aki jobban szórakozott volna tizenéves randevúi során, mint én. A legcsinosabb keresztény srácokkal jártam, akik tiszteltek és csak azért jöttek el velem, hogy jól érezzük magunkat, és jobban megismerjenek”. Egy már házas ember ezt mondja: „Nagyon sokat megtudtam az önuralomról a várakozás során. Ez a tudás aztán életem számos területén segítségemre volt. Megtanultam, hogy az igazi szeretet önfeláldozással jár és azzal, hogy az ideiglenes gyönyörnél előbbre való a két fél érdekeinek szolgálata”. (Vö. Dowell) Ha túlnyomattátok a testet, akkor az unalom és a nagy esélyű szakítás felé haladtok, de ha tisztán újrakezditek, visszatérhet a kapcsolat kezdeti játékossága, ötletes kreativitása, hisz a testhez nem kellett túl nagy ész, visszatérhet az udvarlás kellemes izgalma és feszültsége, a másik meghódítandó kincs marad, nem a birtokod. Ami a legfontosabb: helyreállhat és elmélyülhet az Istennel való kapcsolatod, amit az érzékiség hazavág! **Ha elszúrtad, vesd magad Isten irgalmába (Szentgyónás) és kérd a Szűz Anyát, hogy újra tudd kezdeni! A visszaszerzett tisztaság nagy kincs.** (Farkas)

**MELLÉKLET A 4. ELŐADÁSHOZ: FIÚ-LÁNY KAPCSOLAT**

**A szerelemben működő hormonokról (Tomka Ferenc atya könyvéből):**

A PEA (szerelem-hormon) ugyanazokon a pályákon halad, és ugyanoda érkezik az agyba, ahová a *kábítószer*; illetve ugyanazt eredményezi: jó érzést okoz. Az agy ún. jutalmazási-központjába jut, ahol megemeli a *dopamin* szintet, ugyanúgy, mint a kábítószer. Ettől vagyunk boldogok, lebegünk, lubickolunk, nem vagyunk éhesek, álmosak, tele vagyunk energiával. Felborul az értékrendünk. Nem fontos más, csak a nagy Ő.

Minden olyan élmény és hatás, ami jó nekünk, hasonlóan dopamin-szint emelkedést vált ki. Ám ez a dopamin fürdő (a nagy feldobottság) az agy számára nehezen viselhető instabil állapot, ezért átlagosan 18 hónap elteltével maga az agy állítja le a PEA termelést, és ez a fajta „első szerelem” elmúlik. [[1]](#footnote-1)

*K: A szerelem-hormon a kábítószerhez hasonlítható?*

A szeretkezés során két újabb hormon szabadul fel. Az egyik az *endorfin*. Ez is igazi kábítószer, és ez is a „jutalmazási központra” hat. Az orgazmus, a szeretkezés során ez okozza a kábulatig menő gyönyörűség érzést. Ha valaki csak a nemi közösülésre vágyik, valójában endorfinra vágyik. Az endorfin pedig még magasabbra emeli a gyönyör szintjét - a PEA lebegését, a bekábítószerezett élményt - és tovább *csökkenti az értelmi/akarati ítélőképességet.* – Így minden szex kapcsolat egy nagy gyönyört is okoz, de egyben kábít is, és felkelti a vágyat a további élmény utáni. (Amint minden kábítószer is.)

*K: Mit mondjunk annak, aki azt mondja, hogy ő csak (vagy elsősorban) élvezni akarja a szexet?*

V: A szexualitás örömét a jó Isten a házasságra, az életreszóló kapcsolatra teremtette, nem alkalmi gyönyörre, szeretkezésre. A lélektan is beszél arról, milyen sebeket kapnak azok, akik csupán a szex-gyönyört keresik, és nem egy életreszóló szeretet-kapcsolatban gondolkoznak. Hasonlóan megdöbbentő adatokat szolgáltat a hormon-kutatás arról: hogy a szexualitás „felépítése” mennyire a tartós kapcsolatra irányul.

A szerelmi, valamint a szexuális kapcsolat során működik, az előzőkön kívül, még egy hormon: az *oxitocin*. Ezt a fedezték fel legrégebben a szerelem hormonok közül. *Kötődési hormonnak* is nevezik, mert ez a hormon összeköti a két embert. Ez a hormon szabadul fel a szüléskor is. Ez hozza létre a szoros kapcsolatot az anya és az újszülött között (ha a szülés után egymás közelében maradnak).

Ez a hormon a szüléskor és a szeretkezés alkalmával is robbanásszerűen, nagy mennyiségben szabadul fel, és ezért nagyon *erős kötő hatása van*. Életre szólóan hozzáláncol a másikhoz. – Házasság esetében ez igen jó. Ha azonban a kapcsolat felbomlik, ez a kémiai oka a maradandóan fájó emléknek: az érzésnek, hogy szétszakították a szívemet. Átlag normális embernek (aki pl. nem prostituált) a szívén a szeretkezés pecsétet üt, és ha a történet szakítással végződik, ez okozza a nagy sebet.

*K: Mit kell tenni, hogy a szerelem ne csökkentse le az értelmi-akarati döntőképességet?*

V: Akik komolyan és egy élet távlatában akarják megélni a szerelmet, azoknak szembe kell szállniuk az erős szexuális vonzással, az egymáshoz való testi közeledés vágyával. Így képessé válnak arra, hogy megmaradjon ítélőképességük, és módjuk legyen mélyen megismerni egymást. Ily módon lesznek képesek eldönteni, hogy szerelmük csak egy érzelmi-ösztönös fellobbanás-e, vagy egy lehetséges életreszóló szép kapcsolat kezdete.

Ellenkező esetben, ha a fiatalok a szexualitás cselekedetei által egyre közelebb kerülnek egymáshoz, a „lila köd”, azaz az ítélőképesség, az emberi tisztánlátás, és az akarat szinte a nulla irányába le tud csökkenni. (Amint egy részeg vagy egy kábítószerrel feltöltött ember sem tud normálisan dönteni!)

Egy pap mesélte: Életem legfájóbb élményei közé tartozik, amikor összetört házaspárokkal találkozok. Szinte hetente van részem ilyen esetekben: Múlt héten történt: Bejött egy fiatalasszony, és zokogva, kétségbeesetten kérdezte. Atya mit tegyek, nem bírom tovább a férjemmel. Nem értem, hogy tudtam ilyen őrülthöz feleségül menni!? - Pedig én (mint lelkipásztor) emlékeztem rá, milyen ragyogó, szerelmes szemmel néztek egymásra 2-3 évvel ezelőtt, amikor jegyes-beszélgetésre jártak. Annak idején kértem őket: várjanak még a szexszel a házasságig, hogy jobban megismerhessék egymást. De ők szemrehányóan néztek rám, és meg is fogalmazták: hogyan tudom ennyire félreismerni őket; és nem veszem észre, hogy ők úgy szeretik és ismerik egymást, hogy ilyen talán még a világon sem volt. – És most ő fogalmazott így: Hogy tudtam egy ilyen őrülthöz hozzámenni? (Vö. Tomka)

 **Az öltözködés:** „Nem a ruha teszi az embert.” Egy kicsit azért mégis. Fiúk, Ti mit szóltok ahhoz, hogyha egy bálon, buliban, vagy ünnepi alkalmakkor a lányok nadrágban jelennek meg? Lehangoló, nem? Nadrágban, mint a fiúk. Nem kell a divatot követni mindig! Vannak elég ronda, de divatos ruhadarabok is szerintem. Egyébként sem biztos, hogy mindig meg tudsz szerezni minden csinos darabot, úgyhogy érdemes megtanulni varrni.

*A Pure Fashion (Tiszta Divat) mozgalom javaslatai lányok ruhavásárlásnál a női méltóság kifejezésére:*

1. Ne feledjük, hogy az első benyomások a legfontosabbak! Azok az emberek, akikkel nincs alkalmad beszélgetni, attól még ők is látnak a szemükkel. Mit akarsz, hogyan emlékezzenek rád?

2. Ne feledd, hogy az egyes emberek különböző helyzetekben vannak! Vannak, akik ülnek, akik állnak, akik fekszenek, akik lépcsőre mennek fel (miközben a hátuk mögött is mennek fel mások), asztal mellett ülnek, miközben szemben vannak a szónokokkal, a vezetőkkel, vagy a tanárokkal. Milyennek látják a ruházatodat, vagy a ruházatod hiányosságait azok, akik melletted, fölötted, vagy alattad helyezkednek el a napi foglalatosságaid folyamán?

3. A túlságosan laza és bő blúzok és trikók is lehetnek olyan szemérmetlenek, mint a feszesek. Ha a nyakkivágás már a legcsekélyebb mozgásra is elválik a testtől, akkor mindenki megláthatja azokat a testrészeket, amelyeket a blúz éppen, hogy elfedni lenne hivatott. Ha a hónalj túl bő, gondolj arra, hogy a melletted álló személy mit láthat.

4. Előfordul, hogy a blúzok gombjai közötti réseken be lehet látni a blúz alá, az ilyen blúzt ne vásároljuk meg, és ne hordjuk. Vagy más esetben a blúz nagyon laza, és könnyen kigombolódik. Kombinét vagy topot kell felvenni ilyen esetben alulra.

5. Ha a tükör előtt felemeljük a karunkat, látszik-e a hátunk vagy a hasunk? Ha igen, akkor hosszabb fazon kell, vagy kombinére van szükség.

6. Ha túl rövid szoknyát veszünk fel, és lépcsőn megyünk fel a munkahelyünkre, a templomba, vagy az iskolába, és mögöttünk jönnek mások is, akkor azok alánk láthatnak. Még ha a legszebbek is volnánk, akkor sem illik a női méltósághoz, hogy mások számára láthatóvá, kirakatba tegyük magunkat, pláne, ha még a bugyi is látható.

7. Manapság gyakori, hogy a V-alakú nyakkivágásokat nagyon mélyre szabják. Még jobban kitárulkoznak, ha kis- vagy középtermetű lányok hordanak ilyet. Vegyenek fel topot, s ez által a privát terület tényleg privát marad!

8. Biztosítsd, hogy az alsóneműk a meleg nyári hónapokban is legyenek egyszerűek, és a védelmi funkciójukat is teljesítsék! Ha világos nadrágot veszel fel, nézd meg, hogy milyen vastag a szövete, és mennyire laza a nadrág! Arra az esetre, ha hűvös lenne, olyan melltartót válassz, ami ki van párnázva!

9. A ruházatod tükrözze és hirdesse a fiatal leányok méltóságát! Vigyázz, hogy ne legyél slampos, még akkor sem, ha az egyszerű! Tipikus, hogy úgy viselkedsz, ahogyan öltözködsz.

Ha hanyagul öltözködsz, akkor valószínűleg a cselekedeteid is hanyagok lesznek. De ha fiatal hölgyhöz illően öltözködsz, akkor nagy valószínűséggel úgy is fogsz viselkedni, mint egy fiatal hölgy.

10. Végezetül, méltósággal járj, állj, és ülj! Olyan embernek gondold magad, aki tiszteletet érdemel! Ezt az elismerést méltó öltözködéssel is ki kell érdemelned. (Vö. Tomka)

*Ígéret-tétel a tisztaságra (Pure Fashion)*

Úgy fogok öltözködni, hogy az ne csak a külsőmre irányítsa a figyelmet, hanem Isten szeretetét sugározzam, így azokat a tulajdonságaimat hangsúlyozzam, amelyeket Isten a legjobban szeret: a testi és lelki tisztaságomat, a derűmet és a mások iránti figyelmemet.

Hiszem, hogy a tisztaság több mint szolid öltözködés, ezért ez az érték beszédemben, gondolkodásomban és cselekedeteimben is megjelenik. Mindig jót fogok mondani másokról, mert tudom, hogy a bántó gondolatok és szavak eltávolítják az embereket egymástól. A szolgálatkészség példaképe leszek családomban, valamint barátaim és a körülöttem élők között. A másik nemmel való kapcsolataimban határozottan és elveimhez hűen képviselem ezen értékeket, hogy ezzel kiérdemeljem a tiszteletet. A tisztaság iránti igényemet soha senki kedvéért nem fogom lealacsonyítani. Mindig ügyelni fogok arra, hogy ne tegyem ki magamat kísértéseknek és veszélynek.

Hiszem, hogy a tisztaság nem egyenlő azzal, hogy NEM-et mondok a világ hamis csábításainak, hanem IGEN-t mondok Krisztusnak arra az ígéretére, hogy: „A tisztaszívűeké Isten Országa”. Hiszem, hogy a tisztaságnak ez az útja a legbiztosabb módja annak, hogy mások csodálatát kivívjam és igazán boldog legyek. (Vö. Tomka)

**Miért randevúzzunk?** Egyesek számára jobb, ha egyáltalán nem, vagy legalábbis egy ideig nem randevúznak. Azokat óvnánk a randevúzástól, akik még túl fiatalok, vagy akik hajlamosak a másokkal való kritikátlan azonosulásra, akiket könnyen ki lehet használni, vagy akik nem akarnak felnőtté válni. Első szerelmünkről utólag gyakran kiderül, hogy nem is illett hozzánk. Nem feltétlenül azok a tulajdonságok igazán értékesek a szemünkben hosszútávon, amelyek először megnyerik a tetszésünket. Vannak, akik csak, amikor randevúzni kezdenek valakivel, akkor szembesülnek azzal, hogy nincsenek birtokában olyan nélkülözhetetlen tulajdonságoknak, amilyen például a kommunikációra, a feltárulkozásra, a bizalomra, a határozott fellépésre, az őszinteségre, az önfeláldozásra vagy a másik meghallgatására való képesség. Ekkor döbbennek rá éretlenségükre, hogy még fejlődniük kell, mielőtt készen állnának egy komolyabb kapcsolatra. A randevúzás során sokat tanulhatunk az emberi kapcsolatok természetéről, és saját magunkról is. Egy fiatal rájött, hogy „Istennek mindkettőnkkel más terve volt hosszútávon, mégis ő hozott össze bennünket, hogy megtanuljunk magunkról egy egész sor dolgot. […] Felkészített bennünket jövőbeni kapcsolatainkra.” Van, aki tudat alatt saját apja hiányzó tulajdonságait keresi a partnerében. A randevúzás jó alkalom arra, hogy sokféle embert megismerjünk, és azután ne pusztán öntudatlan indítékok alapján válasszuk ki házastársunkat, hanem tudatosan felismerjük, milyen társra vágyunk: nem feltétlenül azok a tulajdonságok értékesek hosszútávon a szemünkben, melyek először megnyerik tetszésünket. (Vö. Cloud + Dowell + Farkas)

**Miért van szükség határvonalakra a randevúzásban?**

Aki már az elején túl sok érzelmet fektet a párkapcsolatba, az nagy veszélynek teszi ki magát. Fontos szerepet játszik a kapcsolatban az érettség. A randevúzás kísérletező természetéből adódik, hogy még magyarázkodás nélkül ki lehet szállni belőle, a házasságból nem. Sokan negatív érzelmekkel fogadják a határokat, pedig nagyon is szükség van rájuk. Meghatároznak minket: megmutatják, milyenek vagyunk, mit értékelünk. Ha nem világosak, könnyen előfordulhat, hogy egészségtelen és romboló befolyásoknak, illetve személyeknek szolgáltatjuk ki magunkat. Megvédik jogos tulajdonunkat. Példák határvonalakra: szavak (nemet mondani nem szívtelenség), igazság kimondása (őszintének lenni), távolságtartás, más emberek (barátok bevonása).

**A határvonalak csorbulása:**

* akik az újabb csalódástól való félelmeik miatt nem randevúznak többé (túlzottan merev határvonalak).
* akik túl sokat vállalnak magukra egy kapcsolatban: vannak, akik jóval többet áldoznak a kapcsolatra, feláldozzák magukat a másikért. Egy egyoldalú kapcsolat nem lesz jó házasság. Tudni kell nemet mondani.
* szabadság felelősségérzet nélkül: a szabadságnak mindig kell a felelősségérzettel párosulnia.
* irányítás: előfordul, hogy az egyik fél manipulációval, nyomásgyakorlással akarja elmélyíteni a kapcsolatot. Itt a szeretet másodlagossá válik!
* akik nem képesek nemet mondani, vagy úgy tesznek, mintha nem vennének tudomást a párjuk bántásairól, lenézéséről… Ha végre nemet mondanak, ezzel elhárítják maguktól a felelősséget, és határt szabnak mások velük szemben megnyilvánuló bántó viselkedésének. (Vö. Cloud)

**Minden kapcsolat alapja az őszinteség**

Ahol hazugság van, ott nincs kapcsolat. A fájdalom és a veszteségérzet is együtt jár a randevúzással, annak természetéből adódóan, ezért jobb elmondani, ha nem úgy érzünk a másik iránt mint ő szeretné. A másik nembe vetett bizalom elvesztése elkerülhető, ha a felek végig őszinték egymással. „Ezért tehát vessétek le a hazugságot, és mondjatok igazat, mindenki a felebarátjának, mivelhogy tagjai vagyunk egymásnak.” (Ef 4,25) Akkor is becsaphatjuk a másikat, amikor elrejtjük a valódi érzéseinket. Annyira jó egy kapcsolat, amennyire nyíltak és őszinték vagyunk egymással. Fontos tisztában lennünk azzal, hogy partnerünkkel lehet-e őszintén beszélni, és hogy hogyan kezeli a konfliktusokat, kritikát.

Vannak olyanok, akik szégyenérzetből, bűntudatból, a konfliktustól vagy szerelmük elvesztésétől való félelem miatt hazudnak. Szeretnének őszinték lenni, de nincs elég erejük hozzá. Vannak olyanok, akik számára a hazugság a problémák elsimításának bevett módja, saját, önző céljaik érdekében csapnak be másokat. Ne higgyük, hogy éppen mi fogjuk őt megváltoztatni, ha már bevett szokásává vált, hogy hazugságokkal védje magát. A randevúzás nem a legmegfelelőbb alkalom arra, hogy megoldjuk mások problémáit. (Vö. Cloud)

**Istennel a randevún:** Olyan társra vágyunk, akivel teljesen eggyé tudunk lenni, egészen lényünk legbensőbb részéig, ahol Isten is lakozik. A randevúzásnak is az a célja, hogy végül egy olyan személyt találjunk, és horgonyozzunk le mellette, aki hozzánk hasonlóan szereti az Istent, és akivel segíteni tudjuk egymást abban, hogy még közelebb kerüljünk hozzá. A randevúzás jó dolog, de ha nem keressük Isten vezetését, könnyen bálványimádóvá válhatunk. Ha partnerünkkel nem vagyunk azonos lelki hullámhosszon, és ezt nem érezzük problémának, akkor valami nincs rendben a hitéletünkkel. Fontos, hogy megosszuk egymással lelki életünk területeit: hitéletünk története, értékrendünk, harcaink, egyéni lelki életünk, barátaink. Harcaink: „Szeretném, ha tudnál erről a dologról, hogy ha újra előfordulna, könnyebben leszámoljunk vele.” Ha idejekorán tárjuk fel a küzdelmeinket, amikor még nem tudjuk, mennyire bízhatunk a másikban, abból komoly problémák származhatnak.

Partnerünk rendelkezzen lelki autonómiával, legyen élő kapcsolata Istennel. Gyökerek híján az ember könnyen összetéveszti a vallásos partnere iránti vonzalmat az Isten iránti vonzódással. Olyan segítőtársra van szükségünk, aki akkor is Istenre támaszkodik, és az ő útján jár akkor is, amikor mi gyengeségeinkkel küszködünk. „Jaj pedig az egyedülvalónak, ha elesik, és nincsen, aki őt felemelje.” (Préd 4,10) Tegyük Isten valóságát mindennapi életünk részévé! Isten úgy teremtett bennünket, hogy lelki életünk vezérelje és irányítsa életünk minden egyéb területét: kapcsolatainkat, pénzügyeinket, szexualitásunkat, munkánkat. Vannak, akik jellemét a hitük nem formálta át kellő mértékben. Fel kell hatalmaznunk egymást arra, hogy nyíltan elmondhassuk a véleményünket, lelki élettel kapcsolatos kérdésekben is. Figyeljünk arra, hogy komolyabb témákkal a megfelelő időkben jöjjünk elő.

Elvárásaink egy része túlságosan korlátozó, ezért nagyobb nyitottságra kell törekednünk. Bizonyos elvárások fontosabbak, mint hinnénk, ezeknek nagyobb jelentőséget kell tulajdonítanunk. Egyes hiányosságoknak nem kell túl nagy jelentőséget tulajdonítanunk, elég, ha megtanuljuk kezelni ezeket. Bizonyos jellembeli fogyatékosságok azonban meghatározóak, ezekkel soha nem szabad kibékülnünk, sőt határozottan el kell zárkóznunk tőlük. (Vö. Cloud)

**Ne ismételjük meg a múltat!** *Randevúzási hibák: van, aki túlságosan siet, van, aki a partner elképzeléseihez alkalmazkodik, van, akit magával sodor a kapcsolat. A legnagyobb probléma, ha tagadjuk, hogy a múltunkban bármilyen probléma lenne.*

**Detti**: Különösen erős feladatnak tűnt, amit az atya szívünkre tett: hogy próbáljuk úgy építeni kapcsolatunkat egymással, hogy az együttjárás ne szakítson el bennünket ifjúsági közösségünk többi tagjaitól. Elhatároztuk, hogy például egy-egy ifjúsági ünnepünkön vagy kiránduláson mindketten azokkal fogunk törődni, akik egyedül vannak. Néha egy kirándulás közben máskor annak végén, megbeszéltük egymással, hogyan sikerült a többieknek örömet szereznünk. Egy ideig egyfajta közdelem is volt ez számunkra, hogy nem lehettünk mindig együtt. De az évek folyamán egyre természetesebbé vált, hogy ne zárjuk ki a mellettünk lévőket a kapcsolatunkból, hanem osszuk meg velük Istennel való életünket. Ez a házasságunk során is meghatározó maradt. Így – akkori ifi közösségünk több más fiatal házasával együtt – azóta is törekszünk segíteni a plébánián a különböző feladatokban. És sok ismerős fiatal házas, és házasságra készülő fiatal is fordul hozzánk kérdéseivel. Azáltal, hogy úgy készültünk a házasságra, hogy Jézus és az Egyház útját próbáltuk járni, most tudunk segítséget, tanácsot adni másoknak. És ez nagy öröm is. Együtt járásunk alatt megtanultuk, hogyan éljük meg Isten igéit a mindennapokban, hogyan tudunk beszélgetni lelkünk legmélyéről, Istennel való találkozásainkról; hogyan imádkozzunk saját szavainkkal; hogyan hallgassuk meg befogadóan embertársunkat és egymást. - Ma is az teremti a legmélyebb kapcsolatot köztünk, hogy reggeli imánkban elhatározzuk, hogy a Szentírás egy-egy gondolatát, egy igéjét fogjuk élni. Este általában elmondjuk egymásnak, melyikünk hol találkozott a nap folyamán Jézussal. S ezzel kapcsolatban aztán mindent meg tudunk beszélni, ami történt. Szeretnénk egy ilyen élő kereszténységre nevelni gyermekeinket is. (in Tomka)

**Megelőző lépések - tippek**

**1. Tipp: állítsd fel előre a normákat**

Javasoljuk, hogy a fiatalok egyeztessék normáikat, azzal, akivel járnak. Elképesztő mennyire megtisztítja a levegőt, ha egy pár a kapcsolatot, a viszonyukat szabályozó mércék megbeszélésével kezdi. Ezzel minimálisra csökkentik a hamis elvárások okozta csalódást és haragot. Valaki ezt a mércét állította fel magának: Úgy fogok a randevún bánni a lánnyal, ahogy szeretném, hogy egy másik férfi bánjon azzal a nővel, akit majd én veszek feleségül. Úgy viselkedek, hogy a feleségemet ne kelljen félni bemutatni egyetlen korábbi barátnőmnek sem. Ha egy fiatal nő nem tudatja a barátjával jó előre a saját normáit, akkor felkészülhet arra, hogy a normákat áthágni kívánó és ebben megakadályozott srác nagyon dühös lesz. (Vö. Dowell)

**2. Tipp: légy számonkérhető, elszámoltatható**

Sokkal kitartóbbak és fegyelmezettebbek vagyunk olyan dolgokban, amelyek során másoknak el vagyunk kötelezve (pl. ifjúsági vezető, egy hitben, emberségben érettebb keresztény a közösségből, rokonaid közül, egy lelki vezető, a szülők, egy lelki atya, vagy egy lelki életet élő jó barát). Pl. valaki egyedül nem menne ki futni, de ha valaki másnak elígérkezett, akkor vele együtt rendszeresen rá tudja magát venni, hogy kimenjen. (Vö. Dowell)

**3. Tipp: mutasd meg hogyan élsz!**

Olyan ember vagy, akinek a cselekedeteit személyes értékrendje határozza meg? Vagy pedig úgy cselekszel, hogy elnyerd mások elismerését és helyeslését? Ki irányítja a játékot? Te vagy a barátaid? A Playboy és bizonyos filmek torz képet mutatnak a szexről. Ha az agy ilyesmiből táplálkozik, akkor természetellenes képet alakít ki a szexről, és közben felkelti a szexuális vágyat is. Nagyon sok fiatalember utána meg nem érti, miért nem tudja visszafogni magát a randevún. A helytelen cselekedetek, helytelen gondolatokkal kezdődnek. Észrevetted már mekkora hangsúlyt helyez a Biblia a gondolataink tisztántartására? Jézus azt mondja: „mindaz, aki bűnös kívánsággal asszonyra néz, szívében már paráználkodott vele. Ezért ha a jobb szemed megbotránkoztat vájd ki és vesd el magadtól. Inkább egy tagod vesszen oda, semhogy egész tested a kárhozatra jusson” (Mt 5,28-29).

Ha szexuálisan vágysz valakire, az illetőre lassan tárgyként tekintesz, nem pedig, mint személyre. Ez az álláspont nemsokára meglátszik majd a cselekedeteiden is. (Vö. Dowell)

**S –** Tartsd magadtól távol a pornográfiát, a magazinokat, a filmeket, a TV-t, vagy bármit, ami szexuálisan felizgat. Ne edd meg azt a hollywoodi dumát, hogy az élet szexuális kielégülést kereső szakadatlan románc. Ne hidd el senkinek, még önmagadnak sem, hogy a közösülés a legjobb vagy egyetlen út a boldogsághoz és a beteljesedett élethez!

Példabeszédek könyve 4, 25: „Szemed előre tekintsen és egyenesen magad elé nézz!” Ne nézd a nyílt vagy sejtetett nemi aktusokat, ágyjeleneteket tartalmazó filmeket a TV-ben vagy moziban! Ne menj moziba, ha tudod, hogy szexjelenet lesz a filmben! (Vö. Dowell) Ha pedig egy ilyen jelenet feltűnik egy filmben, amelyikről nem gondoltad, hogy lesz benne, akkor ne nézd! Ha tudatosan szemérmetlen dolgokat nézek, hallgatok, beszélek az bűn önmagammal és a leendő házastársammal szemben, mert rombolom önmagamban a képességet a tiszta (idegen anyag és birtoklás nélküli) szeretetre, mely a másikat nem az ösztönkielégülés tárgyaként akarja tekinteni és/vagy használni, hanem személyként tiszteli és szereti. (Farkas) Figyelj, hogy mit juttatsz az agyadba! Menj és vegyél inkább pattogatott kukoricát! Menj a mosdóba! Ha együtt vagytok, beszélj a randevúpartnereddel! (Most nézz rám! Nem akarom ezeket a képeket a fejemben, és persze a Tiedben sem!). (Vö. Dowell) Ha egyszer a feleséged/férjed lenne, ne kelljen majd összehasonlítanod az agyadba égett képekkel. Csak Vele akard majd átélni ezt a nagyfokú intimitást, csak a rajongásig és mindhalálig szeretett hitvestársad képét akard beleégetni az elmédbe, hogy örökre hozzá kapcsoljon. A szex rendeltetése az, hogy szerető kommunikáció legyen a házastársak között. A filmeken (vagy az önkielégítésben) a másik személy nincs jelen. Nincs interakció. A fókusz csak magunkon és a mi élvezetünkön van. Amikor ilyen dolgokat élvezettel nézel vagy teszel, az ahhoz szoktat, hogy a szexet az önmagad számára való örömmel kösd össze (ez pedig az önzés magas iskolája), ami a házastársi szexualitással kapcsolatos irreális elvárásokhoz vezethet. (Farkas) Ne fogadd el passzívan a média üzeneteit! Kérdőjelezd meg őket! Dacolj velük! (Vö. Dowell) Ne hagyd, hogy beskatulyázzanak, és ne hagyd, hogy manipuláljanak azzal, hogy azt üzenik, a szex csak ennyi, és nem pedig a hitvestársak közötti legszentebb, legintimebb esemény, ami nem való filmvászonra. Ne hagyd, hogy berontsanak az intimszférádba! Nyilvánítsd ki, hogy számodra a szex többet jelent, mint a kedves néző sokaság kíváncsiskodását, és élvezkedését kiszolgáló fogyasztási cikk! (Farkas)

**S –** a Biblia azt tanítja: „tartózkodjatok a testi vágyaktól, amelyek a lélek ellen harcolnak” (1 Pét 2,11).

**4. Tipp: öltözetünk tükrözze meggyőződésünket!**

**S –** Divat a szoros nadrág és mindent eláruló pulóver, de az én életemet nem a divat irányítja, hanem Isten. Ha szexisen öltözöm, vagy incselkedem egy fiúval, akkor ő abba többet belegondol, mint amennyi valójában benne van.

Az 1Tim 2,9-ben Szent Pál ezt írja: „ugyanígy az asszonyok is, tisztességes öltözetben, szemérmesen és mértékletesen ékesítsék magukat”. Ezzel éles ellentétben ma sok lány és nő ruhája valósággal síkit az érzékiségtől. Nagyon fontos az illemtudó öltözködés, mert a srácok attól gerjednek be, amit látnak. Mivel a lányokat inkább az érintés izgatja fel, nem pedig a látás, nagyon sokan nem jönnek rá erre a különbségre. Megkérdeztem egyszer egy lánytól: mi lenne, ha a strandon feküdnél és minden arra menő srác gyengéden megsimogatna? Egy óra alatt megbolondulnék - felelte. No, a srácok valami hasonlót éreznek, amikor látnak egy lányt hiányosan öltözködve. (Vö. Dowell)

**S –** A szűk blúz, a szoros nadrág, trikó, semmi melltartó és leheletnyi fürdőruha, ez mind helytelen. Minden ruhadarab helytelen, amely a nő szexuális oldalát hangsúlyozza. Amikor úgy érzik, hogy a személyiségük nem vonzza a fiúkat, a lányok gyakran úgy öltöznek, hogy kiemelik a testüket. Ez nem egyenlő a slampossággal, a keresztény férfiaknak és nőknek legyen mindig a legszebben ápolt a testük, az arcuk, a hajuk és a ruházatuk. Nehogy szétzúzzák férfiasságukat, vagy nőiességüket, hanem oly módon ragyogtassák fel, hogy az Isten dicsőségét szolgálja, és ne botránkoztasson meg másokat.

„Dicsőítsétek meg Istent testetekben" (1Kor 6). (Vö. Dowell)

**S –** Hogyan tudnám Istent dicsőíteni a testemben, mikor furdal a lelkiismeret a házasság előtti nemi élet miatt? Megvizsgáltam az indokaimat és rájöttem, úgy bánok a testemmel mintha az enyém volna, nem pedig az Úré. „Nem tudjátok, hogy nem vagyok a magatoké. Nem tudjátok, hogy a testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma? Nagy volt a ti váltságdíjatok” (1Kor 6,19).

Ha az ember célja az életben a mások szolgálata, akkor a tartózkodás a házasság előtti nemi élettől szabadon felajánlott ajándék lesz, nem pedig vonakodva nyújtott áldozat – ajándék Istennek és az ember jövendőbeli hitvesének: „Adjátok testeteket Istennek tetsző élő, szent áldozatul” (Róm 12,1). (Vö. Dowell)

**5. Tipp: Válogasd meg a társaidat!**

Egy 1982-es felmérés kimutatta, hogy a szexuális közösülésben már részt vett tizenévesek 30-35 %-a úgy érezte, a kortársak nyomása erőltette őket abba bele. Szent Pál felismerte a kortársak nyomásának óriási problémáját.

**S –** ha körülötted mindenki a házasság előtti nemi életet folytat és beszél róla, akkor az ember lelkiismerete fellazul. Ráadásul még bíztatnak is, hogy nyámnyila alak vagy, ha nem teszed meg. „Tudom, hogy a barátaimnak nagy szerepe van abban, hogy ki vagyok és milyen értékek szerint élek. Az istenfélő barátok sokat segíthetnek, amikor az ember szexuális vágyakkal harcol”.

Azokat az embereket, akikkel állandóan együtt vagyunk, általában megszeretjük. Ezért fontos tipp, hogy kerüljétek az ismételt bizalmas érintkezést az olyan emberekkel, akik nem vallanak veletek egy nézetet arról, hogyan kell élni, függetlenül attól, hogy mennyire vonzóak. **Csak olyanokkal randevúzz, akiknek alapvető kérdésekben ugyanolyan a meggyőződése, mint neked!** (Vö. Dowell)

**S –** Akkor kezdődött, amikor elhatároztam, hogy járni fogok egy nem kereszténnyel. A Szentlélek nem hagyott békén. Ismertem a 2Kor 6,14-et: „ne húzzatok egy igát a hitetlenekkel, hogyan fér össze a világosság a sötétséggel, …vagy mi köze a hívőnek a hitetlenhez. Hogyan tűri meg Isten temploma a bálványokat? Hiszen ti az élő Isten temploma vagytok… Szeretteim tartsuk távol magunktól a test és a lélek minden szennyét". Közöltem vele, hogy úgy érzem szakítanunk kellene. Minél jobban vonzódtam hozzá, annál elővigyázatlanabb lettem. Az esti búcsúcsókból, amely kapcsolatunk első hónapjában a 7. mennyországba emelt, lassan órákig tartó szenvedélyes csókolózás lett a kandallója előtt. Amikor közösülni kezdtük már könnyű volt az utolsó védővonalat leengedni.

A Róm 12,2-ben Szent Pál azt mondja „adjuk testünket élő, szent Istennek tetsző áldozatul és, hogy ne szabjuk magunkat e világhoz”. Addig azért nem paráználkodtam, mert féltem attól, hogy terhes legyek. És tessék – terhes is lettem. Elborzadtam és haragudtam. Istenem miért én? Nem vagyok én valami lotyó, aki mindenkivel lefekszik és meg is érdemli az ilyesmit. Pontosan ellenkezően reagáltam, mint sok házasságban lévő barátom. Nem akartam, hogy megtudják. Úgy sem lesz se gratuláció, se ünneplés, se a születés bejelentése, se babakelengye, csak félelem. Haragot és dacot éreztem Isten iránt. Azt gondoltam most már nyugodtan közösülhetek, nem kell aggódnom.

Majd én megmutatom neked Isten! Végül hosszú vívódás után az Efezusi levél valósággá lett számomra „Őbenne van – az Ő vére által – a mi megváltásunk, bűneink bocsánata” (1,7-8).

*1Kor 5,9: "Levelemben már megírtam nektek: Ne barátkozzatok parázna emberekkel! … Ne barátkozzatok azzal, aki ugyan testvérnek mondja magát, de parázna, kapzsi, bálványimádó, átkozódó, részeges vagy rabló".*

A felemás igáról szóló és ez utóbbi szentírási rész alapján úgy tűnik nem túl javasolt, hogy nem keresztényekkel járjunk, sőt arra is buzdít, hogy olyan keresztényekkel sem kellene, akik nem ugyanazon a meggyőződésén vannak (pl. a tisztaság kérdésében), mint mi. (Vö. Dowell) Nem tanácsos hitetlennel házasságot kötni, komoly nehézségeket hordozhat magában. Általában nem az szokott történni, hogy a hívő megtéríti, hanem fordítva. Azért persze az ellenkezőjére is van példa az egyháztörténelemben, de ez csak hitben nagyon erős személyeknek sikerült. Akkor szabad hozzámenni vagy elvenni egy nem hívőt, ha akkor is szeretni fogod, ha nem tér meg, és, ha ő a személyiségednek ezt a fontos részét (t.i. hogy hívő vagy) elfogadja, tiszteli, akarja megismerni, és ezért támogatni fogja a gyerekek vallásos nevelését, s amennyiben képes, melléd áll ebben, nem pedig ellene dolgozik, mert az katasztrófa lenne a gyerekeitek számára (kettős nevelés - a gyerek személyiségében zavar támadhat, ha mást lát, tanul apjától, mint anyjától). Ha nem törekszik megismerni a hitet, ami neked olyan sokat jelent, ha nem hajlandó a templomba betenni a lábát, s eljönni veled, az az ember nem szeret Téged és képtelen lesz eggyé válni veled. Fájdalmas dolog lehet, hogy mélyednek legmélyebb dimenzióját, s transzcendens dimenziódat, hitedet nem tudod megosztani életed párjával, hogy nem tudtok együtt imádkozni. (Farkas)

**6. Tipp: Kérd Isten segítségét!**

Hogy ne csak az Istennek valld meg vétkeidet a szobád sarkában, erre a Szentírás tanít: „Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok” (Jak 5,16). Az apostolok utódainak pedig Jézus mondta: „akinek megbocsátjátok bűneit, az bocsánatot nyer, akinek pedig megtartjátok, az nem nyer bocsánatot” (Jn 20,23). Ez pedig a Szentgyónásban történik. (Farkas)

**S -** Kérd meg Krisztust, hogy lépjen be szíved ajtaján és legyen életed minden zugának Ura és szexuális vágyaidnak is. Ismerd be Istennek, hogy szükséged van a segítségére szexuális vágyaid legyőzéséhez. Az egyik létező legnagyobb segítség az imádság.

**S -** Isten jobban törődik a nemi életeddel, mint te. Szeretné, ha az jól működne. De mivel ő alkotta a szexualitást, ezért nagyon jól tudja, hogy erőfeszítést igényel, ha erkölcsileg felelős szerető ember akarsz lenni.

**S –** Miután mindent átadtál neki, életedet neked szánt kívánságaival töltsd meg! Naponta olvasd az igét és imádkozzál, emlékezz a Galatákhoz írt levélre (5,16: „a Lélek szerint éljetek és többé már nem fogjátok teljesíteni a test kívánságait”).

A nemi egyesülés és a szerelem teljes megéléséhez és megértéséhez az embernek a szerelmet, a szeretet kell megértenie először. A szeretet teljes megértéséhez viszont Istent kell megérteni, hiszen Isten a szeretet (1János 4,18).

Egy kaliforniai egyetemista egyszer elmondta, hogy milyen erőt ad, ha a találkát imádsággal Krisztusnak ajánljuk. Az egyetemre ment, hogy felvegye a partnerét. Beültette a lányt a kocsijába, ránézett a lányra és annak a feje le volt hajtva. Mis csinálsz - kérdezte tőle, imádkozom - felelte. Josh ezzel mindent elrontott, amit arra az estére tervezetem, - fejezte be a diák a történetet.

Egy tizenéves mondja: a Biblia közös olvasása és a közös imádság az egyik lehetséges időtöltés, és közben nem kell szexuális kísértésről tartani. Az előnyök nyilvánvalóak, lelki kötelék jön létre, a pár közelebb kerül Istenhez.

Itt ehhez meg kell jegyeznem, hogy legyetek óvatosak az imádság rendkívül intim dolog tud lenni. Nagyon könnyű az átmenet a lelkiből a testi intimitásba, nagyon keskeny a határ. Ezért azt javasolom, hogy találkáitokat rövid imával kezdjétek és fejezzétek be! Ne hosszadalmas, de intim légkört teremtő imával.

**S –** Minél többet imádkozom érte, annál jobban a szívemhez nő, annál jobban meg akarom őrizni magam az ő számára. Ez valóban segít a csábító, veszélyes helyzetekben.

**S -** Imádkozzatok másokért, a párok hajlamosak arra, hogy imáikban annyira befelé forduljanak, hogy megfeledkeznek arról, mások is vannak, akik szükséget szenvednek. (Vö. Dowell)

**7. Tedd félre a testiséget és összpontosíts a kapcsolat építésére!**

Ha egyszer egy pár szexuális életet kezd el élni, akkor gyakran már nem kapcsolatuk lelki, érzelmi, társadalmi, hanem a testi oldalára figyelnek. Ha úgy érzed, hogy a testi oldal túlságosan nagy részét elfoglalja a kapcsolatotoknak, őszintén értékeljétek át a kapcsolatotokat. Sose közölj negatív érzéseket, mint pl: bárcsak ne lenne helytelen a házasságon kívüli közösülés, vagy: attól tartok nem tudok uralkodni magamon, vagy: nem akarom hogy még egyszer ezt csináld, mert attól annyira felizgulok, hogy azonnal olyan vágyaim vannak, hogy szeretkezni akarnák veled. Ezt a fiú később kihasználhatja és ezzel esetleg szexuálisan irányíthatja a lányt.

Egy fiatal nő a következő kérdések feltételét ajánlja azoknak, akik elcsúsztak: *segíteni akarsz a barátodnak abban, hogy lelkileg és érzelmileg fejlődjön?* Szexuális kapcsolatotok valóban közelebb húz egymáshoz vagy eltávolít egymástól benneteket? Szerintetek a kapcsolatotok erősebb-e most, mint amikor még nem érintkeztetek nemileg?

Végül azt se feledjük, hogy az erény önmaga jutalma és megfoghatatlan haszonnal jár, ha az ember azt teszi amiről tudja, hogy helyes. (Vö. Dowell)

**Menekülési lehetőségek**

**1. Kötelezd el magad Isten mellett!**

*Egy személy vagy egy párkapcsolat bálvánnyá válhat. Bálvány mindaz, ami nem Isten és fontosabb, mint az Isten, amit az Istennel szemben, vagy az ő akaratával parancsaival szemben választunk.* Ezzel tulajdonképpen Isten helyére valami mást teszünk, ami nem tudja betölteni azt az Isten alakú űrt, ami bennünk van, és így csak kábítjuk magunkat. (Farkas)

***S –*** *Tudtam mit kell tennem, vissza kell adnom Kent az Úrnak és Jézust kell tennem az első helyre, ahol az elejétől fogva a helye lett volna. Tudtam, hogy ezt kell tennem, de annyira féltem. Már egy éve kapaszkodtam Kenbe és minden hitemet egyedül belé vetettem. Arról álmodoztam, hogy egy szép napon érzelmileg majd többet jelentek neki, mint testileg. Mégis, hogyan lehettem volna több, mikor hagytam, hogy oly kevés legyek?* (Vö. Dowell)Nagy kísértés, hogy a barátot vagy a barátnőt helyezzük életünk középpontjába. *Minden tevékenység, gondolat és döntés a körül az egyetlen személy körül kezd forogni. (Farkas) Ha a tizenéves vágya, hogy az illető kedvére tegyen erősebb annál a vágynál, hogy Istennek tetsző módon éljen, gyakran enged a nyomásnak, attól való félelmében, hogy elveszíti partnere szeretetét.* (Vö. Dowell)

**S –** Ha kapcsolatotok nem éli túl a testi érintkezés hiányát, akkor nyilvánvalóan nem volt jó. Isten a számotokra ennél jobbat tartogat. Miért érnétek be olyasmivel, ami nem a legjobb?

**2. Szakítsatok!**

Ha valaki annyira éretlen, hogy nem tud bölcsen dönteni, és nem tud a kortársak nyomásának sem ellenállni, az a legokosabb, ha nem jár senkivel addig, amíg el nem éri a megkívánt érettségi szintet. *Amikor fiatalok képtelenek felhagyni bizonyos szexuális játékokkal, szokásokkal, legjobb, ha szüneteltetik a párkapcsolatot egy kis időre. Senkivel sem járnak addig, amíg erős Istennek tetsző meggyőződés nem alakul ki bennük, és ki nem fejlesztik magukban a meggyőződésük gyakorlati alkalmazásához szükséges lelki és érzelmi érettséget.*

Egy lány írja barátainak: Ha lefeküdtél, ne ess kétségbe! Ne érezd úgy, hogy az Úr végzett veled és már nincs remény, ha vétkeztél, kérj megbocsátást az Úrtól, de neked is meg kell bocsátanod magadnak. Szakítsd meg a bűnös kapcsolatot, ne érezd úgy, hogy barátodhoz vagy kötve csak azért, mert odaadtad magad neki. Csak bízz Istenben, hogy akármilyen férfit hoz majd később az életedbe, az ugyanolyan megbocsátó és megértő lesz múltaddal kapcsolatban, mint Ő. (Vö. Dowell)

**3. Keresd a menekülés útját!**

1Kor 10,13: "Emberi erőt meghaladó kísértés még nem ért titeket. Isten pedig hűséges és nem hagy titeket erőtökön felül kísérteni, sőt a kísértéssel el fogja készíteni a szabadulás útját is, hogy elbírjátok azt viselni". (Vö. Dowell) Régi mondás, aki a bűnt keresi, abban vész el. Megígéred a gyónásban, hogy a bűnt és a bűnre vezető alkalmakat (kísértő helyzeteket) elkerülöd, a kísértés idején pedig elmenekülsz a szabadulás útján. (Farkas)

**4. Hajts végre gyors, stratégiai visszavonulást!**

A szabadulás útját Isten általában a kísértés előtt biztosítja. Azt szeretné, hogy ne is kerüljünk bele a kísértésbe. Ha mégis belekerülünk, mint a Ter 39-ben József, akit Puttifár felesége mindennap biztatott arra, hogy háljon vele, de az kitépte magát a kezei közül és a kezében maradt a köntöse, akkor nekünk is így kellene kitépnünk magunkat a kísértésből. (Vö. Dowell) *Akár kimenni a szobából, amikor olyan filmrészlet van, akár becsukni a szemünket, ha úgy érezzük, belelépnek az intimszféránkba. Iz 33-ban olvassuk: "közülünk ki lakhat együtt az emésztő tűzzel és az örök izzással, aki behunyja a szemét, hogy rosszat ne lásson"*. (Farkas)

Jakab levél 4. fejezet 7. versében ezt olvassuk: "álljatok ellen az ördögnek, és elfut előletek".

**S –** Isten nem azt akarja, hogy úgy legyünk úrrá a parázna helyzeteken, hogy közben ott ácsorgunk, hanem meneküljünk előlük és vissza se nézzünk (mint Lót felesége Szodoma városára és ezért sóbálvánnyá változott).

Nagy ívben kerüld el a kísértő körülményeket, sose bízz a testben. Soha ne áltasd magad azzal, hogy te döntöd el meddig mész el a találkán. A tűz éget, ezért a bölcs ember kikerüli.

R.C. Sproul rámutat, ha becsületed és Krisztus iránti engedelmességed forog kockán: szakíts! Máskülönben árulást követsz el Krisztussal szemben, Krisztus ezt mondta: „Ha szerettek engem, megtartjátok az én parancsolataimat!” (Jn 14,15). Sok keresztény életében eljön az a pillanat, amikor dönteniük el: vagy Krisztus, vagy a barát/barátnő. (Vö. Dowell)

Eszközigény:

1. A téma újdonsága miatt a szerző kissé részletesebb irodalmat jelölt meg, a szakemberek számára.

Ádám V. (szerk.): Orvosi biokémia. Medicina, Budapest, 2001. vö. 525-546, 92-142

Fonyó A: Az orvosi élettan tankönyve. Medicina, Budapest, 1999. vö. 801-828; 877-994

Gyires K – Fürst Zs (szerk.): Farmakológia. Medicina, Budapest, 2007. vö. 95-174; 341-546

Hajdú F: Vezérfonál a neuroanatómiához. Semmelweis, Budapest, 1996. 107-196. p.

Iványi Zs – Pénzes I: A fájdalom élettana, in: Pénzes István – Lentz László: Az aneszteziológia és intenzív terápia tankönyve. Semmelweis, Budapest, 2000. 444-451

Telegdy G: Az endokrin rendszer kórélettana, in: Szollár Lajos (szerk.): Kórélettan. Semmelweis, Budapest, 2005. 409-436.

Tringer László: A pszichiátria tankönyve. Semmelweis, Budapest, 2001. vö. 87-97; 257-314

[Bartz JA](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22Bartz%20JA%22%5BAuthor%5D&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVAbstract), [Hollander E](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22Hollander%20E%22%5BAuthor%5D&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVAbstract): Oxytocin and experimental therapeutics in autism spectrum disorders. Prog Brain Res. 2008 170. 451-62

Ross HE, Cole CD. stb.: [Characterization of the oxytocin system regulating affiliative behavior in female prairie voles.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19482070?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=5) Neuroscience. 2009; 162 (4), 892-903 [↑](#footnote-ref-1)