|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elem tartalma: „Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18)**  **A férfi és a nő tábor négy lelkészi előadása egyben** | | Kategória: előadás |
| Szerző(k): Dr. Farkas László | | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: A férfi és a nő | Kapcsolódó előadás: | |
| Régió: Összrégió | Település: | Régió: Összrégió |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_negy\_foeloadas\_egyben\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_szoloban\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_parkeresoben\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_parosban\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_tisztan\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Csoportfoglalkozás:**

2015\_07\_a\_ferfi\_és\_a\_no\_kiscsoportos\_kerdesek\_csoport\_ossz\_tabor

**A kapcsolódó anyagok rövid tartalmi leírása és a fent felsoroltakon kívül a témánkhoz és az eseményhez kapcsolódó esetleges egyéb anyagok az alábbi téma- és eseményösszegző dokumentumban találhatóak:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_tabor\_osszegzo\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

**A férfi és a nő – Nyári Táborok 2015.**

**„Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18)**

*Írta és összeállította Dr. Farkas László, a jelzett forrásokból, dőlt betűs saját részekkel kiegészítve*

1. **Előadás: SZÓLÓBAN - Éljen a különbség!**

**„Férfinek és nőnek teremtette őket… és Isten látta, hogy nagyon jó… amit alkotott.” (Ter 1,27-31)**

**A KÜLÖNÖS MÁSIK KIEGÉSZÍT**

Alapvetően két törekvés mutatkozik az életben. A természetben megfigyelhető, pl. az ember magzati korában, hogy a kezdetben hímnős valóság kettéválik, két különböző pályán kezd el fejlődni. Ennek oka a változatosság, sokféleség. Mégsem lett sok nem, pl. nyolcféle. Mert az egyik törekvés a változatosság, a másik az állandóság, stabilitás. Ez bele van írva a biológiánkba is. *A női változékonyság és a férfi állandóság érzelmi szinten kiegészítik egymást. (F.L.)* Egy görög mítosz szerint úgy alakultak ki a nemek, hogy Zeusz büntetésből kettéhasította az androgün (férfi-nő jellegzetességeket egyesítő) lényeket. Nemiségünk nem büntetés, hanem Isten teremtő áldása. Különbözőségünk jó. A két nem közül nem jobb az egyik, mint a másik, hanem felismerem a másik pólusban, hogy az a másik világ engem kiegészít. Arra nagy szükségem van. A férfi és a nő egyenlő méltóságáért egyik világvallás sem tett annyit, mint a kereszténység. *Nem tiszteljük testünk törvényeit, nemi adottságainkat. Ha egy múlt század eleji férfi életútját végignézzük és szembeállítjuk vele egy mai férfiét, akkor pontosan láthatjuk*, hogy mennyi éven keresztül élt családban, mennyi évet infantilisen. Tessék időben megházasodni, tessék időben gyerekeket szülni! Előbb gyereket szülni, családot alapítani, aztán a karrier! Nem mondhatod a petesejtnek, hogy ne ugráljon! Tessék tisztelni ezt a biológiát! (PM) Egy gender ideológiától átitatott óvodában a lányoknak is autókat adtak játszani. Az egyik kislány egy babatakaróba bugyolálva a karjában ringatta az autót, és így beszélt hozzá: „Ne aggódj, kis kocsika, minden rendben lesz.” Uniszex agy nem létezik. (L.n.-48.o.)

**A KÜLÖNBSÉGEK GENETIKAI OKAI**

A nyolcadik hétig minden magzat agya női agynak tűnik, amikor is a fiú agyát óriási tesztoszteronhullám árasztja el. Ez a férfi nemi hormon elpusztítja a kommunikációs sejtek egy részét, a kérges testnek nevezett idegköteg egy részét is beleértve. Ez az idegpálya köti össze az érzelmeket feldolgozó jobb agyféltekét a beszédközpontot tartalmazó bal féltekével. Már sosem lesz benne olyan hatékony az „áthallás”. A tesztoszteron a fiúk szex- és agresszióközpontjaiban levő neuronok és áramkörök mennyiségét is növeli. Egy fiúban akár hússzor annyi tesztoszteron is lehet, mint egy lányban, számára ezért áll a játék gyakran futásból, ugrálásból, ezért szeret autókkal játszani. A női agynak épek maradnak a kommunikációs és érzelmi központjai. Sőt olyan nyolcsávos autópályává válik, amely óriási mennyiségű érzelmi információt tud eljuttatni az agy egyik feléből a másikba. (A fiúké csak országút marad.) Emiatt egy lány születésétől fogva nagy valószínűség szerint kifejezésteljesebb s érzelmesebb. Mélyebben átérzi a dolgokat, és reagál azokra a körülötte levő apró jelekre is, melyek fölött a fiúk alighanem elsiklanak. Sokkal jobban felismeri mások jellemét és indítékait. Felnőttkorában is gyakrabban sír. (L.n.-49-50.o.)

6 és 30 hónapos kor között ugyanígy járja át az ösztrogén a csecsemő- és tipegőkorú lányok agyát. Egy anya rájött, hogy fiai nem reagálnak a finom célzásokra világosan megfogalmazott kérésekre van szükségük. „Ha a lépcsőre teszek egy kosárnyi mosott ruhát, a fiúk hússzor is elmennek mellette anélkül, hogy eszükbe jutna fölvinni az emeletre” Ha egy tipegő fiú fel tud mászni valamire, akkor fel is mászik és le is ugrik róla, állandóan „életveszélyben” vannak. Fülüknél fogva emeli föl a kismacskákat. Szeret köveket dobálni, tűzzel játszani és üveget törni. Örömet okoz neki, ha bosszanthatja testvéreit. Vonzani kezdi őt az összes veszélyes dolog a gördeszka, a sziklamászás, a motorkerékpárok. /FN 15o./ A férfiaknak többet kell gondolkoznia a véleményén különösen akkor, ha annak érzelmi összetevője is van. A serdülőkor után 15-ször annyi tesztoszteron van bennük, mint a nőkben, akikben viszont 8-10-szer annyi ösztrogén található, mint a férfiakban. Sportban és egyéb összeütközésben általában a legnagyobb mennyiségű tesztoszteronnal rendelkező ember győz. A dolgozó nőkben a tesztoszteron magasabb.

**FÉRFI-NŐI PÓLUS**

A férfi gondolkodása rendszert alkot, szisztematizál és mindig csak egyetlen dologra koncentrál. Amíg azzal kész nincs, addig mindent zárójelbe tesz, ha kell, nem eszik, nem alszik, akár az önrombolásig. A férfiak ezért képesek nagy teljesítményekre pl. szellemileg. A történelemkönyvek arról nem írnak, hogy a férfiak ezt azért tehetik meg, mert van mellettük valaki, aki miatt zárójelbe tehetik az egyéb dolgokat. Van valaki, aki kimossa a gatyájukat és támogatja őket, érzelmi töltettel látja el. A nőnek erről a hivatásáról ma nem szólnak. A nők kontextuálisan gondolkodnak, a legapróbb részletekre kiterjed a figyelmük, észreveszik, hogy a másikat is anya szülte. (PM) *Sokkal empatikusabbak, nem gyalogolnak át a másikon olyan könnyen a céljaik érdekében. A férfiak célorientáltak: az elérendő célnak, eredménynek hajlamosak alárendelni mindent, akár a kapcsolatokat is. Egymást kell, finomítsák.(F.L.)* Az őskorban a nők a barlangban ültek és itt családjuk érzelmi jólétére figyeltek megfigyelték, ismerték a legapróbb részleteket az emberek közti kapcsolatokat, belső rezdüléseket. A férfiak vadásztak. Kimentek csapatban reggel. *Talán innen a falka szellem. Férfiak azért hatékonyak csapatban, mert miután kiverekedték a helyüket, kialakul egy hierarchia és a falkavezér mellett a siker érdekében, mindenki saját helyét elfoglalva megtesz mindent a közös cél elérése érdekében.*

*A férfiasság az igazságossággal áll szoros összefüggésben és férfias tevékenységek által közvetítődik. A férfiak képesek érzelmeiktől függetlenül az elvek és az igazság mellett kiállni. Egyszer egy házascsoporton arra a kérdésre, hogy mit csinálnánk, ha ellenséges haderők rohannák meg az országot Nyíregyháza felől, a férfiak azt mondták, hogy máris mennének harcolni az igazságtalan betolakodók ellen, mire az egyik feleség: Apa te nem mész sehova! Ebből is látszik, hogy a nők a kapcsolatok, a családi fészek melegének őrzésére lettek megteremtve, a férfiak pedig a családi fészket veszélyeztető ártalmak kivédésére és az igazságos rend szolgálatára. A férfiakat olykor megkísérti, hogy az igazság sokszor fontosabb, mint a kapcsolat, a nőket pedig az, hogy képtelenek a saját portájukon túltekinteni és a családjukon kívül élők érdekeiért vagy a nagyobb társadalmi igazságosságért síkra szállni.* Nincs 100%-os férfi vagy nő. Bennünk van a másik pólus és ez jó (az animus és az anima).(PM) *Úgy formáljam személyiségem, hogy a másik pólus sajátos férfi vagy női létemnek ne a riválisa, ne a kasztrálója, hanem teljessége, kiegészítője lehessen: „Alkotok neki hozzáillő segítőtársat”.* Egy orosz nő a hadi elveket félretéve a német katonát táplálta (remélve, hogy lesz a fronton majd egy német nő, aki az én fiammal ugyanezt megteszi). A férfi elkezdi skatulyázni a világot (orosz-náci) és elkezdik lőni egymást.(PM)

*A férfi agyának jobb és bal agyféltekéje kevésbé van összekapcsolva, mint a nőé, ezért alkalmasabb a dolgok világos megkülönböztetésére, szétválasztására. A nőknél a kéregtest erősebben kapcsolja a két agyféltekét. A férfi a szétválasztásra, elkülönülésre, a nő az összekapcsolásra, egységesítésre lett teremtve. A férfi Isten transzcendenciáját (hogy van egy felettem lévő, a világnak rendet szabó Szent Isten, aki előtt a férfierő meghódol) érzékeli jobban, ezért alkalmasabb Isten szentségét és törvényeinek érinthetetlenségét képviselni. Isten rendjét, az erkölcsi igazságokat neki kell kicölöpölni családfőként gyerekei számára és síkra szállni azért társadalmi szinten. A nő Isten immanenciáját (Isten bennünk és köztünk lakozását) érzékeli jobban, ezért alkalmasabb az Istennel való kapcsolat személyességét képviselni. A nő a közösségre, elfogadásra, a férfi a gonosszal való közösség megtörésére, harcra, változtatásra termett. Ki kell egészíteniük és finomítaniuk egymást.*

A nő nem környezetfüggő. Pl. rosszul sikerült házasságban és lehetetlen körülmények között is tud fejlődni, a férfi nem. Ők sokkal stresszesebbek. Csak csapatban, megfelelő koncentrált környezetben tudnak fejlődni. *Amíg meg nem szerzik célpontjukat, addig rajtuk a stressz. Amíg el nem érik céljukat, addig minden erejüket megfeszítve, teljes koncentráltsággal küzdenek. Egyetlen dologra tudnak csak fókuszálni.* Sohasem szabad a férfihoz szólnod, miközben borotválkozik, hacsak nem akarod szándékosan megsebesíteni ☺. Egy férfinak egyszerre csak egy feladatot adj! (MH 162-179) Csapatra van szükségük. A nő ezért ne sajátítsa ki a férjét, hanem legyenek körülötte jó férfiak, pl. akiktől ellesi, hogyan bánnak a feleségükkel. Viták hevében a férfi sokszor gyűjti-gyűjti indulatait, majd hirtelen lő. Tesztoszteron az oka. Gyorsan kitör belőle, ütköznek, s úgy gondolja, el van intézve. A nő szeretne még róla beszélni, éreznie kell, hogy nem állnak egymással szemben a *hirtelen* ütközés ellenére, *amihez ő kisebb, de hosszadalmas szurkálódásokkal járulhatott hozzá*. *A férfi az egyszeri nagy bevetéseket értékeli, ami olykor nagyobb áldozatokat kíván:* Nem értem, már megint mit akarsz, nemrég vittelek el a Hawaii szigetre (alig 2 éve). A nő a gyakori szeretgetést és figyelmességet igényli. Őt sokkal nehezebb újra felmelegíteni, ha egyszer megundorodott. Szexualitás terén is megfigyelhető olykor, hogy a férj addig kedveskedik*, amíg el nem éri célját, akkor hirtelen felhevül, de aztán lepunnyad és elmarad az érzelmi szeretgetés. Ha a férfi működése olyan, mint a mikro sütő, akkor a nő cserépkályha.*

A szerotoninnak az a célja, hogy csillapítsa vagy lecsendesítse az érzelmeket. Ha a tesztoszteron az agy üzemanyaga, akkor a szerotonin csökkenti a sebességet és segít irányítani. S mit ad Isten… a hölgyekben általában több van belőle, mint a férfiakban. /FN 47o./ *A férfi, energikussága folytán, könnyen beleugrana új, kockázatos vállalkozásokba*. Ha a férfi a gázpedál, akkor a nő a fék. A Teremtő gondosan megtervezte a nemeket annak érdekében, hogy ellensúlyozzák egymás gyenge pontjait és betöltsék egymás szükségleteit. A nők kiváltsága és áldása, hogy ők hajlamosak a kiszámíthatóságra, a szilárdságra, a biztonságra, a körültekintésre és az állhatatosságra. A legtöbb nő többre tartja a barátságot és a családot, mint a teljesítményt. A női alkathoz a gondoskodás a másokkal való törődés, az érzékenység, a gyengédség és a szánalom áll közel. A férfiaknak azonban Isten más szerepet szánt. Ők a változást, a lehetőségeket, a kockázatot, a kihívást és a kalandot értékelik. Arra hivatottak, hogy fizikailag gondoskodjanak a családjukról, s megvédjék azt az ártalmas dolgoktól és a veszélytől. Vallásosságunk túl feminin lett. A férfi szeretne Isten felé is férfi lenni. Gazdag ifjú: szeretnék egy nagy jót tenni. Eddig tettem valami lányosat: „nem loptam…”stb. Erre Jézus: „Menj, add el mindened, amid van…”. A templomba fel kell öltöztetni magunkat - a női testnek ez jót tesz, továbbá szépen beszél a pap, és utána is jót beszélgetünk róla. A férfiaknak konkrét tettek, teljesítmény kell. Férfitestvérem: Te nem böjtölhetsz úgy, mint egy nő. Pl. férfi zarándoklat: Apátok értetek gyalogolt. Legyél Isten felé is férfi! Hozz egy férfias döntést! Jön egy férfias vallás az iszlám, s ezért van ekkora bemenet rá. A nő mindig átölel, elfogad. A férfi: szeretlek, ezért hozzál gyümölcsöt. Nem jó, ha a gyereknek két anyja van, mert apa ugyanígy szeret. Az se, ha anyja is külön órákkal, teljesítményekkel nyaggatja. Hitünkből a keménység sem hiányozhat.

**A FÉRFI JÉZUS**

Jézus beleáll a feladatba. Beleáll a munkába. Jézus és tanítványai reggeltől estig „nyomják”, még enni is elfelejtenek. *Az apostolokat rendre utasítja, ostort fon a templomban, nem mindent elfogadó lányos szeretettel szeret – szétválaszt (igazat a hamistól), megtöri a közösséget a gonosszal, nem elken és összekapcsol minden áron. Igazság alapján teremt egységet.* A keresztre feszített Jézust ábrázoló ikonokon is Jézus beleáll a szenvedésbe. Krisztus integrálja a férfi és női szeretetet. Az igazi női szeretetet Krisztustól kell megtanulni. Ő a női szeretetnek is a megváltója. Megmossa a lábukat, gyöngéden szeret. Talán Máriától látta ezt a gyöngéd szeretetet. Jézus úgy dolgozik, mint egy férfi. Ez a munkamorál. Odaáll és „tolja” reggeltől estig. Ha kell, leordítja (lehordja) az apostolokat. Krisztus hol nyafogott a kereszten? Amikor egy férfi nyafog és elbizonytalanodik, az a nőt is elbizonytalanítja. Amikor a keresztre feszített ikonját szemlélem, átélem, ahogy kitárt karját látom, hogy még a gyilkosaihoz is gyengéd. Értük imádkozik. Tudom, hogy gyengéden szeret, Ő a barátom. Máskor azt érzem, hogy keményen, férfiasan szeret: Én meghaltam a kereszten a tieidért, és te mit csinálsz értük? A kettő együtt a szeretet. (PM) Az Újvilág fölfedezéskor Earnest Shackleton kapitány az utazásra készülve a következő hirdetést adta fel: „férfiakat keresünk kockázatos feladatra. Alacsony fizetés. Metsző hideg. Hosszú hónapokon át teljes sötétség, állandó veszély. Az épségben való visszatérés kétséges. Siker esetén tisztelet és elismerés.” Több mint 5000 férfi jelentkezett, akik közül 27-et fogadtak föl. Fiainkat azonban nemcsak arra kell megtanítanunk őket, hogyan győzhetnek, hanem azt is hogyan veszíthetnek nagyvonalúan.

**AZ EMANCIPÁCIÓTÓL SEBZETT NŐ**

Az asszonyt az emancipáció ahelyett, hogy valóban felszabadítaná, kivonja a védettség állapotából. Az a férfi, aki a családban nem foglalja el az Isten által neki kijelölt helyet az vagy zsarnokká válik vagy papucshős lesz belőle. A férfiak többsége önzésből és kényelemszeretetből nem vállalja a vezetés felelősségét, ezzel olyan feladatra kényszeríti az asszonyt, amire annak se fizikailag se lelkileg nincs elég ereje. Azt infantilis férfi korjelenség, anyapótlékot keres, aki dönt helyette nehéz helyzetekben. Lányoknak azért kell ismerni a férj szerepét, hogy tudjanak segíteni. Isten Évát Ádám segítőtársának szánta. Segítés *első lépése*: Ne foglaljátok el a házasságban a férj helyét! *Második lépés*: bíztassátok és bátorítsátok férjeteket szerepének betöltésében. Annak, hogy a férj jól tölti be a szerepét általában az jele, hogy a feleség boldog. Zsarnok mellett nem tud kibontakozni, papucshős mellett kénytelen férfivá növekedni. A férfiak feladatai közül az első a vezetés: A férfi feje a feleségének. A férj vezető szerepe nem rang, hanem megbízatás. Elsősorban felelősséget jelent a feleség és a gyerekek anyagi, egészségi és lelki jólétéért. „Az asszony pedig tisztelje a férjét.”(Efezusi 5,33) A férj csak akkor érzi magát sikeresnek, ha a felesége tiszteli őt. Lehet, hogy valakinek ezrek tapsolnak, de a férjnek a felesége tiszteletére is szüksége van ahhoz, hogy egész ember legyen.

**LÁNYBÓL NŐ – FIÚBÓL FÉRFI**

A nő „NŐ”-vé válhat, ha kialakítja magában a női öntudatot. „Friss, üde, harmatos, szép és kívánatos vagyok! Lehet csodálni!” – és nem nyit vitát. Sajnos sok lány belebonyolódik mindenféle centik – kilók - geometriai formák elemzésébe. Attól vonzó egy nő, hogy elhiszi magáról, hogy Ő egy varázslatos NŐ! Kis mell, nagy mell, egyik nagyobb, mint a másik, jaj anyukám, mi lesz? Úgy kell megnyilatkozni testünkben, hogy közben el is rejtőzzünk benne! Vannak lányok, akik mintha szégyellnék nőies formájukat. Égőnek tartják, mert megnézik a fiúk. A társadalomban összekeverik a férfit a „kannal”. Legyen minél rámenősebb a lányokkal. Kénytelen is kanoskodni, mert hiszen ezt „így szokták”, ezt így „kell”. A testi-lelki tartás, tűrőképesség a férfi kialakulásának alapja. Ott kezdődik a férfi, hogy lehet rá számítani, kisebb-nagyobb nehézségek nem tántorítják el. (S 62-63) Ha egy férfi egyszer mond valamit, akkor az úgy van, tudja, mit akar az életben, mi a dolga. Elvei szerint dönt. A lovagiasság: az a fiú vált férfivá, aki tiszteli a nőt. Nem csak azzal kedves, aki tetszik neki. A lányok sokat segíthetnének a fiúknak a férfivá válásban, ha egyszerűen nem tűrnék, hogy ne nőként kezeljék őket, hogy durván bánjanak velük. (S) Szellemileg is méltó társa legyen a nőnek! (S 68-69)

**TIPIKUS FÉLREÉRTÉSEK A NEMEK KÖZÖTT**

Nők gyakorta elvárják a férfiaktól, hogy ösztönösen megérezzék, mire gondolnak, anélkül, hogy ténylegesen kimondanák. Negyedóra múlva kész a vacsora - mondja Sarah, és közben ezt gondolja, hogy: Jaj de jó! Negyedórát beszélgethetünk evés előtt, miközben a férje azt gondolja: Pompás! Negyedórányi csöndes pihenő. A férfiak sikerüket eredményekben, teljesítményekben és problémamegoldó képességükben mérik. Ha egy nő ad tanácsot férfinak kéretlenül, a férfi úgy veszi, a nő szerint ő tehetségtelen, mivel képtelen megoldani a saját problémáit. A nő egyszerűen csak beszélni akar, nála a beszéd célja maga a beszéd, a férfi ezzel szemben meg akarja oldani a problémákat, s a nő ideges lesz ettől, mert, hogy nem figyel rá. Erre a férfi: ha nem vagy kíváncsi a véleményemre, - ordít vissza - akkor ne kérd ki! Amikor egy nő empátiát szeretne a férfitól, a férfi azt hiszi, hogy megoldást várnak tőle. A feszültséget ilyesféle mondatokkal lehet megelőzni: Nem kell megoldás csak hallgass meg! Azt szeretnéd, ha úgy hallgatnálak meg, mint egy fiú, vagy mint egy lány? Évezredeken keresztül a férfiak, mikor hazatértek a vadászatról az estét azzal töltötték, hogy a tüzet bámulták. Férfiak számára ez a feszültségoldás pl. a tv-kapcsolgatás. Ez a tűzbe bámuláshoz hasonlítható. Ilyenkor legjobb nem szólni hozzájuk, hisz így szeretnek megfeledkezni a saját problémáikról, miközben másokét kísérik figyelemmel. Feszültség enyhítésre a nőknek olyan beszélgetésre van szükségük, amely nem vezet megoldáshoz. Lényeg, hogy ne veszekedj az életedben szerepet játszó férfiakkal, meglátod, jól fogod érezni magad a társaságukban. (MH 48-86)

A férfiak inkább kevesebbszer, de annál jelentősebben szeretnek hozzájárulni az élethez. A kevésbé fontosnak tűnő lépések sorozatával viszont nem szeretnek bíbelődni. Egy férfi talán nem sűrűn ajándékozza meg a partnerét, de ha megteszi, valami nagy ajándékkal rukkol elő. Egy nő mindössze egyetlen pontocskát ad mindenért, amit a partnere tesz a kapcsolatban, függetlenül a tett nagyságától. Ám egy intim szerelmes megnyilvánulásért két, vagy akár több pont is jár. A nő lehet, hogy egy idő után úgy érzi, hogy mindig csak Ő ad, és a férfi nem tesz semmit. A férfit pedig felhergeli a vádaskodás. Nem érti, hogy a nő miért nem jelzett időben. A férfiakat nem arra programozta a természet, hogy kifejezett felkérés nélkül felajánlják a segítségüket. Az ő nézőpontjukból ez azzal volna egyenértékű, hogy a másik alkalmatlan az adott feladatra. A férfiak szemében a nyíltság a tisztelet jele. A női beszéd egyfajta jutalmazás, a másikhoz való kötődés céljára szolgál. Ha viszont valakit nem kedvel, ahhoz nem szól. Stresszhelyzetben a férfi elnémul, visszahúzódik, és próbálja megtalálni a megoldást. A férfiak azt szeretik, ha jól kivitatkozzák magukat, aztán hagyják az egészet. Szeretnek elvonulni, és valami másra gondolni. A nők békét akarnak kötni, és minden nézeteltérést elsimítani azzal, hogy átbeszélik a dolgokat. A férfiak viszont úgy vélik, a beszélgetéstől általában minden csak rosszabb lesz. A férfiak a tényeket és adatokat túlozzák el, a nők pedig az érzelmeket: pl. „Te mindig letorkolsz.” - a férfi azzal száll vitába, amit tényeknek vélt: *„most először szóltam”.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Amikor egy nő azt mondja, hogy…** | **Valójában azt gondolja, hogy…** |
| Nekünk kell | Én akarom |
| Sajnálom | Te fogod sajnálni |
| Te döntesz | De csak ha én is egyet értek |
| Nem vagyok ideges | Naná, hogy ideges vagyok |
| Munkád lassan jobban izgat, mint én. | Kérlek, ölelj át és mondd, hogy örülsz nekem! |
| Beszélhetek én, úgysem hallgat meg senki. | Szeretném, ha te meghallgatnál! |

A nők indirekt beszédének célja van. Összhangot teremt azáltal, hogy mellőzi a konfrontációt. A férfiak egyenes beszédet használnak, és mindent szó szerint vesznek. Igencsak zavarónak tartják, hogy a nők beszélgetéseiből hiányzik a szerkezet és a cél. A nő egyszerre csak egy témát kínáljon fel megfontolásra!

Nincs kedved kitakarítani a konyhát? Ez az indirekt megközelítés a lányoknál beválik, de a fiúknál falra hányt borsó. A fiú agya hallja, hogy az anyja ezt meg ezt szeretné, de ténylegesen nem utasították, ezért nem teszi meg. A hímneműek kezelésének egyetlen realista módja a határidős közvetlen utasítás. Ha a férfi keveset beszél, a nő azt hiszi, már nem szereti, hiszen az ő számára a szavak arra valók, hogy kötődjenek. Ha tehát egy nővel beszélsz, igyekezz több részlettel szolgálni. Ha nő vagy, azt értsd meg, hogy a túl sok részlet megőrjíti és halálra untatja a férfiakat. (MH) A nők legsűrűbben ismétlődő panasza, hogy sosem hallgatják végig őket. A férfiak leggyakoribb panasza, hogy a nők mindig meg akarják változtatni őket. A vénuszlakók (nők) mély meggyőződése, hogy ami működik, működhet még jobban. Ezzel szemben a férfiak nem nyúlnak ahhoz, ami működik. „Nyertes csapatot ne cserélj le!”. Mikor egy nő megpróbál a párján „javítani”, a férfi úgy érezheti, le akarják „cserélni”. (Gray 7-26)

A férfiakat jobban foglalkoztatják a tárgyak és a dolgok, mint az emberek és az érzelmek. Ahhoz, hogy önmagával elégedett legyen, ezeket az eredményeket egyedül, segítség nélkül kell elérnie. A nők a folyamatos kommunikációt, a mély kapcsolatokat tartják inkább fontosnak. Rengeteg időt töltenek azzal, hogy támogatják, segítik egymást. Önmegvalósításuk, ha egymáshoz beszélhetnek, és ha sikerül kapcsolatot kialakítaniuk és kiélhetik gondoskodásukat. A férfiakat a stressz magukba zárkózásra és erős összpontosításra készteti; a nőket kiborítja. A nők elfáradnak attól, hogy túl sokat adnak. Nem bírják tovább, hogy mindenkiért felelősnek érzik magukat. Pihenni szeretnének és a szeretett férfitól végre titkon azt akarják, hogy most egy ideig más gondoskodjon róluk. A Vénuszon az én veszítek, hogy te nyerhess elve alapján élnek. Minden nő tudatalattijában ott lappang a hamis hiedelem: nem érdemes arra, hogy annyit kapjon, amennyit ad. A férfi ebből azt az üzenetet kapja: társa nem bízik abban, hogy ő képes lenne kielégíteni a vágyait. A férfiakat az ösztönzi, ha szükség van rájuk, a rászorultság látványa viszont taszítja őket. A nő azt hiszi, hogy igényei és vágyai miatt hagyták ott. De valójában kétségbeesettsége és bizalmatlansága miatt. A férfinak bizalomra van szüksége, hogy elhiggye a nő: minden tőle telhetőt meg fog tenni. A férfi a nő szemében hős akar lenni. Ha a nő bármilyen okból csalódott, vagy boldogtalan, a férfi azt saját kudarcként éli meg. Társa boldogtalansága megerősíti legmélyebb félelmét: egyszerűen nem elég tökéletes. (Gray 27-52)

Amikor egy férfi hallgat, az olyan, mintha így szólna: „Még nem tudom, mit mondjak, de gondolkodom rajta.” Ehelyett általában a nők így értelmezik a hallgatást: „semmibe vesz” vagy: „biztos el akar hagyni” - hisz a nők csak akkor hallgatnak, ha tartanak tőle, hogy mondanivalójuk a másik számára fájdalmas lenne. Ó, hm, aha. E biztató hangok elmaradása esetén a férfi hallgatása kifejezetten rémisztő lehet a nő számára. Sohasem szabad egy férfit követni a barlangjába. Amikor egy nő megkérdezi a férfit, hogy: mi a baj, akkor a férfi válasza, olyasmi, hogy: semmi, minden rendben van. Ennek az a jelentése: egyedül is megbirkózom vele. Kérlek, azzal segíts, hogy miattam nem izgatod magad. Ha a nő azt mondja: semmi; amit ez alatt a nő ért: „Nem tudom, tulajdonképpen mi bajom. Arra van szükségem, hogy kérdezz, és így talán sikerül rájönnöm, mi van.” Egy nő szerint nem helyes jókedvűnek lennünk, ha az, akit szeretünk, zaklatott. A férfinak több erőt adna, ha a feleségén azt látná, hogy boldog vele. A férfiak úgy nyújtanak egymásnak támaszt, hogy szinte sosem mutatnak aggodalmat, vagy bagatellizálják a problémákat. Évekig tartott, míg megértettem, hogy amikor zaklatott a feleségem, azt várja tőlem, hogy aggódjak érte. Eltérő érzelmi igényeinket figyelmen kívül hagyva én meg igyekeztem aggodalmait jelentéktelenebbnek feltüntetni, amivel nem értem el mást, csak hogy jól feldühítettem. A nők arra a legbüszkébbek, ha vannak társaik, akik segítenek nekik, a férfinak viszont leginkább azzal tud társa lenni, ha ezt sugározza felé: „Én hiszek abban, hogy te úgy is megoldasz mindent, segítségem nélkül is.” Jó tanácsokkal és állandó bírálatokkal csak elvadítjuk a férfit. A férfit fogadjuk el szeretettel olyannak, amilyen. Biztonságban kell érezniük magukat ahhoz, hogy kitárulkozzanak és segítséget kérjenek. A férfi úgy érezheti, hogy társa gyerekként kezeli. Ha egy férj aggódó arccal azt kérdezi a feleségétől: „Mi a baj, drágám?” A nő biztonságban érzi magát. Ha azonban a nő kérdezi ugyanezt, akkor a férfi megsértve érzi magát. A férfiak gyűlölik, ha sajnálják őket. Ellenben a nők szívesen veszik ezt a mondatot: „Sajnálom, ha megbántottalak”.

**A NŐ MINT A HULLÁM, A FÉRFI MINT A GUMIKÖTÉL:**

Ehhez hasonlítható a férfi érzelmi ciklusa. Mint a megnyújtott gumikötél, eltávolodik, és azután saját magától visszatér. Mindez azt szolgálja, hogy a férfi kielégíthesse vágyát a függetlenségre, az önrendelkezésre. Ha már érzi, hogy ismét önálló, hirtelen újra vágyni kezd a szeretetre és a meghittségre. Számára ugyanott folytatódik a kapcsolat, ahol eltávolodása előtt tartott. Egyáltalán nem érzi szükségét annak, hogy újraépítsék vagy bármit is tegyenek vele. A nők akkor húzódnak el, ha megbántódtak. Ha egy férfinak nincs módja időnként eltávolodni, sosem alakul ki erős vágy benne a közelségre, megpróbál majd menekülni. Ha a nő eltávolodik valakitől, sok időre van szükség ahhoz, hogy újra „megismerkedjenek”. Ezért előfordulhat, hogy a nők bizalmatlanul fogadják majd párjuk hirtelen feléledt vágyát a meghittségre. **A nő olyan, mint a hullám**. A menstruációt követő héten növekszik az ösztrogénszint, a világ ragyogó, a második héten még mindig tele energiával, a harmadik héten a peteérés körül meghitt gyengédségre vágyik, negyedik héten mélypont, alacsony önbecsülés, túlérzékenység jellemzi. A hullámvölgy táján a nő ideiglenesen elveszíti a képességét, hogy szeressen. *Elkezd panaszkodni*. A férfiak ilyenkor azt a hibát szokták elkövetni, hogy *azt gondolják minden panasznak ők az okai és védekezni kezdenek,* megpróbálják meggyőzni a nőt érzéseik értelmetlen voltáról, *ahelyett, hogy átéreznék fájdalmát, magyarázkodás nélkül*.

**2. Előadás: PÁRKERESŐBEN - „Jobban boldogul kettő, mint egy” (Préd 4,9)**

**IRREÁLIS ELVÁRÁSOK**

Te sem úszod meg keresés nélkül, hiszen Isten azt is tudja, hogy jobban megbecsülöd azt akiért megküzdöttél. (KH) Egy férfinak olyan elképzelései voltak a vágyott partnerről, hogy igen kicsi a valószínűsége, hogy bárki is meg tudna felelni olyan ellentmondó követelményeknek, hogy egyszerre legyen kőkemény üzletasszony, ugyanakkor otthonülő anya is. Ha ragaszkodik az elvárásaihoz, sok mélyhűtött vacsorára számíthat. (RK) *Keresztény közösségeinkben nagyon gyakori, hogy mindenki ugyanarra az egy-két lányra vagy srácra vágyakozik, akit TOP 1-nek vélnek, mind kinézetében, mind hitében, emberségében. Így aztán pl. a lányok közül sokan pártában maradhatnak, ha nem szabadulnak „érzelmi megszállottságuktól” és nem nyitnak szerényebb adottságú vagy más közösségből való férfiakra. A lányokra ez azért különösen veszélyes, mert van egy csodálatos tulajdonságuk, hogy egy szívük van, és amíg romantikus álmodozásuk tárgya az elérhetetlen fiú, addig nem is képesek senki másnak adni azt. Talán észre sem veszik, hogy alkalmas jelöltek sokasága süvített már el mellettük az évek (akár évtizedek) során, mert nem adtak nekik semmiféle bátorító visszajelzést, mert a szívük mással volt tele. A TOP 1-es fiúkat pedig akaratlanul is elronthatják ezzel, mert azok dehogy fognak egy lányt is választani és eszük ágában sincs feladni azt az érzést, hogy elég csak a kisujjukat megmozdítani, a körülöttük lévő „udvartartás” részéről nem marad el a csodálat. Könnyen hozzászokhatnak, hogy teljesítmény nélkül is minden ajtó megnyílik előttük és kihasználhatják mások érzéseit. Sokat segíthet a figyelmes szeretet és tisztelet személyválogatás nélküli gyakorlása a másik nem iránt.*

**FIÚK**

*Ne legyetek mulyák, a kezdeményezés a fiú feladata! Ne legyetek igénytelenek vagy ápolatlanok!* Ne járással indítsatok, hanem eleinte csak barátkozzatok! (S 86-87) Tudj meg róla mindent, figyeld, hogyan reagál a különböző helyzetekre! Halmozd el figyelmességgel! (ISZ 130-131) A nőt meghatják a kedves szavak és a bókok. Ha elsőre visszautasításnak is érzed a fogadtatást, ne dőlj be rögtön, lehet, hogy ő maga fél a legjobban, hogy esetleg szót fogadsz neki. Közelíts hozzá, mintha a találkozás véletlen lenne. Apró figyelmességekkel lepd meg! Az ilyen apróságok hajlítják feléd legjobban. (SZF) *Társalgás közben egész lényeddel rá figyelj, szemébe nézz őszinte érdeklődéssel és ne mulaszd el megdicsérni a kedvességét!* A lányok ugyebár szépek, sőt, gyönyörűek. Ezt hatásosan közölni is kell velük. Pl. „*Olyan jól áll neked ez a ruha!”* „Olyan gyönyörű vagy!” Az újdonságokat (pl. frizura) kötelező észrevenni! (S 122-123) Nincs olyan *külsejével elégedetlen* nő, aki el ne hinné, ha a szemébe mondják, hogy szép. *Persze csak akkor érnek valamit a bókok, ha őszinték és nincs bennük a manipuláció szándéka. Itt szeretném megjegyezni, hogy valójában nincs csúnya nő, mert minden egyes nőben van valami egyedülállóan elbűvölő, csak valaki ezt nem hiszi el magáról, vagy nem meri örömmel megmutatni. Gondolj arra, hogy a mesékben hogyan lesz a csúf kis békából királylány: a királyfi hite és megbecsülése által.* A visszautasítás ne rettentsen el, de üldöznöd sem szabad őt szerelmeddel, mert alkalmatlan leszel neki, mert *vonzódunk ahhoz, amit el nem érhetünk és megvetjük azt, amitől nem szabadulhatunk.* (SZF) Nem célszerű a legnehezebb feladattal - egy nagyon tetsző partnerjelölt megszólításával - kezdeni, inkább szólítsanak meg gyakorlásképpen, közömbösebb lányokat. Pl. két-három fiú könnyebben megismerkedhet két-három lánnyal, mint külön-külön. A közeledés kulturált formája: megszólítás (pl. szívesség kérés vagy szívesség felajánlás), véleményt nyilvánítunk, vagy kikérjük a partnerjelölt véleményét, megkérdezzük, elkísérhetlek egy darabig vagy egyszerűen közöljük, szeretnék beszélgetni veled. Általában beválik, ha eleinte a másik tanulmányai és szabadidős programjai iránt érdeklődünk, és csak később teszünk fel személyesebb jellegű kérdéseket, pl. otthoni körülmények, problémák, tervek. Nem lehet egy ismeretséget azzal kezdeni, hogy mindjárt szerelmi vagy hasonló vallomást teszünk lánynak. Ne levélbeli vagy facebook üzenettel kezdődjön a közeledés. A lányok szeretik, ha a fiú nem túl tutyimutyi. (Lib) „Amikor Shirley látta a félelmemet, hogy elveszíthetem, kezdett rám unni. Én is csak egy lettem a fiúk sorában, akik az ajtaján dörömbölnek és kegyeiért esdekeltek.” Nagyon kevés nő vonzódik a siránkozó férfiakhoz, akik megvesztegetéssel és nyafogással próbálkoznak. Ugyanezt a hibát követik el az egyedülállók más területeken, túl korán feltárják reményeiket és álmaikat, és elijesztik a leendő szerelmest. A korlátozottság érzése miatt távolodni kezd az egyik, amire a másik riadtan reagál. Ne fedd fel túl hamar a házasság iránti vágyadat, vagy a meggyőződésedet, miszerint megtaláltad a társad. Mert, ha ő nem jutott el ugyanerre a következtetésre, akkor pánikba fog esni. Bánj tisztelettel a másikkal, és várd tőle is ugyanazt! *„Ha túl lazán tartod a szerelmet, elrepül, ha túl szorosan tartod, meghal.*” (Tom T. Hall country énekes) (ÉK)

**LÁNYOK**

Kezdeményezhet-e egy leány együttjárást? *Inkább csak együttműködést kezdeményezzen*: elhívja egy idős emberhez fát vágni, amíg a leány annak a szobáját takarítja. Diszkréten felhívja magára a figyelmet, ártatlan kérdéseket tesz fel, bátorítólag néz. De a nő figyeljen, hogy mindig kifürkészni, meghódítani való maradjon! (S) Megkéri, hogy segítsen neki valamiben, kísérje el valahova. Fontos, hogy a nő valami olyasmit kérjen, ami megkönnyíti az életét. Az a leghelyesebb, ha a kérés kifejezetten gyakorlati természetű, semmi köze sincs a romantikához. Volna időd a hétvégén, hogy segíts egy grilltűzhely kiválasztásában? Szeretnék néhány ládát máshová helyezni a garázsban. Tudnál segíteni? (Párkeresőben)

Találékonyságra, ötletességre is szükség van. Úgy kell csavarni a szálakat, hogy éppen kettőtöknek kelljen valamit megszervezni: megkéred, segítsen elhozni onnan azt a bizonyos dolgot; vagy matekpéldát megoldani. Jó ötlet éppen abba a templomba, arra a misére menni, amire ő szokott; be lehet ülni könyvtárba éppen akkor… Figyelj, hogy ne legyen túl feltűnő, és jól álljon neked. (S 100-101) A férfi abba a nőbe szeret bele, aki olyan kérdéseket tesz fel, amelyekre ő remekül tud válaszolni. (ÉK) Abból kell kiindulni, hogy a fiú okos. Súlyos hiba, ha a fiú előadását hobbijáról két perc után ásítással, vagy „aha” szócskával igyekszel leállítani. Érdemes bátorítani: ki kell, üljön arcodra a feszült figyelem: „Nahát! Tényleg, ezt nem is tudtam.” A fiúk közül többeket jó érzéssel tölt el, ha azt tapasztalja, hogy sikerült neki egy hölgy ismereteit bővíteni. Néha járj utána és tegyél fel hozzáértő kérdéseket: „Szerinted ebben van ABS?” Ha kérdezi, hogy érted-e, célszerű érteni. Közben megállapítja magában, hogy veled milyen jól el lehet beszélgetni, sőt, ebből azt is észreveszi, hogy mennyire csinos, sőt, szép is vagy. (S 102-103)

A fiúk ugye tájékozottak és erősek. „Hűha! Nahát! Nem hittem volna, hogy ezt is meg tudod csinálni. Ejha! Hát ezt meg honnan tudod?! Te ehhez is értesz?!”. Legjobb, ha sikerül éreztetned a fiúval, hogy te mellette igazán biztonságban érzed magad, támaszt jelent neked, utalsz arra, hogy igazi férfinak tartod őt. Ha a fiú megtapasztalja, hogy ő biztonságot tud adni, támaszt, segítséget jelent neked, nemcsak szépségedet fogja észrevenni, hanem arra is rájön, hogy te valószínűleg jó társ lehetnél, érdemes lenne téged jobban is megismerni. (S 103) Ha a férfi nem hív fel a randevú után, türelmesen várni kell. Ha némi bátorításra van mégis szüksége a fiúnak, akkor, ha a nő rászánta magát, hogy mégis felhívja a férfit, ne kérdéseket tegyen fel neki (pl. hogyan érez iránta stb.), hanem halmozza el dicséretekkel, hogy milyen jól érezte magát a társaságában. A nő csak a pozitívumokat hangsúlyozza, a negatívumokról hallgasson. A férfiaknál az hozza létre az érzelmi kötődést, hogy tudnak örömet okozni.

„Ha elmegyek szórakozni és táncolni kezdek egy fiúval, két szót sem beszélgettünk, máris meg akar csókolni.” - panaszkodott egy lány. „Ilyenkor általában elég a határozott rendreutasítás és rövid magyarázat, hogy mihez tartsa magát. Nem igaz, hogy a fiúk csak a nagyon engedékeny lányokat szeretik, sőt jobban megbecsülik azokat, akiknek van tartásuk.” (érdekes, hogy ezt egy liberális szexuálpszichológus írja) Hamar ráunnak azokra, akik semmit nem tartottak vissza. Ugyanígy a nők is lebecsülik azokat a férfiakat, akiknek csak egy dolgon jár az eszük. (ÉK) A férfiakat le kell fékezni. Csalódottak, ha a nő ezt nem teszi. (Kugler)

**AZ ELSŐ RANDEVÚ**

Gyakori hiba, hogy a megismerkedés fázisában épp olyannak akarod magad mutatni, mint amilyen vagy, hogy a másik azonnal objektív képet kapjon rólad. Nem szabad színházat játszani, viszont mindenképp a legjobb oldaladról mutatkozz be. Szánj időt a külsődre! A találkozó előtt alaposan gondold végig, mit akarsz elárulni, és mi az, amit még nem? Nem kell a másikat túlterhelni. Talán jó lenne, ha a nők figyelnének arra, hogy ne beszéljenek túl sokat, fárasztóan. A randevún a fiú fizessen. A vendéglőbe a fiú menjen be a hölgy előtt, egyébként engedje előre. A további randevúra az a legjobb, ha a férfi indít kezdeményezést. Ő hódít, a lány meg bátorít. Ha a fiú sokáig nem jelentkezik, ki kell tartani. /Kugler 85-98/ A nő szemébe nézzen a férfi, amikor az beszél! Megkülönböztetett figyelemmel hallgassa. Ha éreztetjük a nővel, hogy észrevettük a jelenlétét, azzal megnő a férfiúi vonzerőnk számára. A telefonszám elkérése, vagy az irántuk mutatott hosszabb érdeklődés és kérdezősködés hízelgő a számukra. A férfiak többsége nincs is tudatában, hogy mekkora hatalmuk van a nők fölött, hogy milyen könnyen levehetik a nőket a lábukról. (Párkeresőben) A férfiak dicsekedni szeretnek, a nők inkább együttérzésre vágynak. Az első néhány randevú során a férfi kérdezősködjék, és figyelmesen hallgassa a nőt, hiba, ha túl sokat beszél „hőstetteiről” és ezzel akar imponálni.

**MIÉRT VAN OLYAN SOK SZINGLI?**

„Sajnos nem vagyok elég szép, különben már biztosan találtam volna valakit.” A panaszkodó hölgy téved abban, hogy a kapcsolat létesítése a szépségen múlik. A szép nők között legalább annyi a magányos. A kapcsolatteremtés szempontjából nem a szép külső, hanem az önbizalom a legfontosabb, fontos legyőzni gátlásosságát és kisebbrendűségi érzéseit. (Lib) A kudarcnak semmi köze nincs a nő külsejéhez vagy személyiségéhez. Az ok éppen az a mód, ahogy ezek a nők a hozzájuk közeledő férfiakat kezelik. Tévesen úgy közelednek a férfiakhoz, ahogy szeretnék, hogy hozzájuk közeledjenek. Fontos kifejezniük, hogy szükségük van férfira. A mai nők már nem szorulnak rá annyira a férfiak védelmére. Ma a nőknek érzelmi támaszra és gyengédségre van szükségük. Amikor anyák lesznek, mégis ma is rászorulnak a férj gondoskodására, anyagi támogatására is. A nők akkor a legboldogtalanabbak, ha úgy érzik, mindent nekik kell csinálniuk. A depresszió legfőbb oka a magukra hagyatottság érzése. A férfiak ellenkezőleg: minél nagyobb szüksége van rájuk másoknak, annál jobban érzik magukat. Attól lesznek depressziósok, ha senkinek sincs szüksége rájuk. Olyan nőre van szükségük, aki kedveli őket és ezt ki is mutatja. Aki vevő a terveikre és javaslataikra. Aki csodálja, amit tettek. Aki elnézi hibáikat. Amikor a férfi a nőtől nem azt kapja visszajelzésként, hogy meg van vele elégedve, *lassan elvadítja*. A férfinak munkahelyre, a nőnek meg alkalmazottra van szüksége. A nők nem tudtak gondoskodni magukról, ehhez férfira volt szükségük. Viszont éppen ez tette őket vonzóvá a férfiak szemében. Emiatt kezdtek nekik udvarolni, hogy átvegyék a róluk való gondoskodásért a felelősséget. Minél sikeresebb egy nő a munkahelyén, annál kevésbé vonzó a férfiak számára. (Párkeresőben 311-338)

Sokan mindjárt a földi mennyországot keresik. Néhányan a férfi, illetve a női identitásukat illetően bizonytalanok. Hátránnyal indul az, aki sok éven át nem jó partnerrel volt együtt, jellemhiányosságai vannak vagy túl elfoglalt ahhoz, hogy társat keressen. Van, aki a szabadságot mindennél fontosabbnak tartja. Mások számára pedig a „biztonság” a nagybetűs szó, egy kapcsolat neki túl kockázatosnak tűnik. Néhányan pedig saját kételyeikkel viaskodnak, hogy létezik-e jó házasság. (Kugler 7-10) Sok szingli túl válogatós, és elsáncolja magát egy tulajdonságokat értékelő pontlista mögé, ami szemellenző lehet. Mások mindenképpen rokonlelkűséget keresnek. Ez azonban a boldog kapcsolathoz nem szükséges. Nem alteregót, hanem társat keresünk. Ugyanakkor veszélyes, ha valaki elhanyagolja magát: csúnya nő nincs, csak lusta. A tények: Első találkozásuk alkalmával a férfiak a vizuális képre koncentrálnak, és a tálalás a testnél is fontosabb. Egy nő öltözködése esetleg sminkje, fellépése és ápoltsága több pontot ér, mint az, hogy van-e egy pár kiló súlyfölöslege, vagy, hogy kicsi-e a melle. Másodszor a hosszú távú partner esetében jobban érdekli a nő teljes személyisége, intelligenciája, és humor érzéke, mint a teste, de azért a jó megjelenés még itt is előkelő helyen szerepel. Ezért a külső jobban passzoljon a személyiséghez. A férfiak azon mérik, a nők feléjük irányuló tiszteletét, vagy érzéseit, ha a nő időt fordít a megjelenésére. A legtöbb férfi kiábrándul abból a nőből, aki csak a kollégáinak öltözködik.

**ÖTLETEK EGYEDÜLÁLLÓKNAK**

**Kockáztass meg egy második pillantást!** Néhány nő felfedezi „az övét” abban az emberben, akit már régóta ismer.(Kugler) Ne zárkózzunk el senki elől legalább egy randi erejéig, akinek a jellemével szemben nem merül fel kifogás. Így nem csak másokat, de magunkat is jobban megismerhetjük. (RK) A férfira először többnyire a nő testi szépsége hat. A nők sokszor ugyanezt a hibát követik el: a férfiak státuszára és a tapasztaltságára, továbbá lelki szépségére, attraktivitására, beszéd és meghallgató készségére figyelnek. Amennyiben másokhoz nem kritikusan, hanem őszinte érdeklődéssel közeledünk, akkor a kevésbé sikeres és attraktív személynek is jó esélye van arra, hogy lényével mások figyelmét felkeltse. „A külsőleg kevésbé attraktív nő csak azt a férfit vonzza, akinek eleve érzéke van a lelki gazdagság iránt” Ennek megtalálása nehezebb, de nagy eséllyel boldogabb lesz. (Kugler 53-84)

**Növeld az ismeretségi körödet!** Ne sajnáltasd magadat, hogy mekkora udvariatlanság, senki nem szól hozzám! Tedd meg te az első lépést és mutatkozz be. Társkereső stratégiádat vezesse az érdeklődésed, értékrended és hasonló érettségi fokon álló emberek közé járj!Először olyan emberekkel fogsz megismerkedni könnyen, akiknek a hobbija a tiéddel azonos. A hely szelleme is meghatározó, a Newman-kardinális olvasókörben intellektuális katolikusokkal találkozol, a *focipályán talán kevésbé kifinomult lelkekkel is.*Ha megfelelő időpontban, a megfelelő helyen vagy. Szándékosan olyan helyeket is keress fel, ahol tőled különböző érdeklődésű emberek szoktak találkozni, pl. ha nem annyira szeretsz táncolni, sportolni, tánc estékre, sportrendezvényre is érdemes elmenned. Ha szeretsz korán lefeküdni, ruccanj ki és tegyél nagy sétákat esténként, ha otthon szoktál ebédelni, menj a legkülönbözőbb éttermekbe vagy menzákra. Az igaziban mindig kell lennie valaminek, amire a másiknak szüksége van. A férfiak akkor vonzódnak a nőhöz, ha van valamijük, amire a nőnek szüksége van, pl. ért valamihez: Kérje meg, hogy számítógépet kell beprogramoznia, tudna-e segíteni, magyarázza el, hogy mi történik a sportpályán. Szüksége van férfi táncpartnerre. Rendezz egy bulit ismerőseidnek: „hozd el egy barátodat” jeligére!A társkeresőknek érdemes megfontolni, hogy ne költözzön-e be egy nagyvárosba. Legalábbis átmenetileg. *Sok huszonévesnek állandósulnak a konfliktusai a szüleivel, ez azt jelzi, hogy ideje elköltözni (de ne egy másneművel összebútorozva, hanem barátokkal albérletbe vagy kollégiumba). Nem lehetsz örökre a mama-hotel lakója. Ha önállóan lábadra tudsz állni, leválva és nem függve a szüleidtől, az vonzóvá tesz.* Az érett a házasságra, aki egyedül is megél. A partner nem lehet *hiánypótló, vagy érzéstelenítő szer a magányodra.*

* Aki egyedül van, általában könnyebben ismerkedik és segítséget is könnyebben kér. (Párkeresőben)
* Lehetetlen közeledni a kiszemelt nőhöz, miközben másik hat nő kíváncsian nézi, *és ha a közösség belterjessége miatt a kibeszélésektől kell tartani.*
* Ha társas összejövetelen egy nő sokszor változtat helyet, az megkönnyíti, hogy a férfi közeledjék hozzá.

Az internetházasságok száma meredeken emelkedik. Az interneten mindenki egyenlő. Ott más az első benyomás. XVI. Benedek pápa szülei egy újsághirdetés útján ismerkedtek meg. 1920. július 11-én: „Közepes beosztású állami hivatalnok, nőtlen, katolikus 43 éves, szeretne feddhetetlen múltú, főzni és varrni tudó lányt minél hamarabb feleségül venni.” Ne félj a szingliknek szánt rendezvényektől!Nem kínos, ha bevalljuk, hogy párt keresünk. Sokkal inkább az érettség jele ez. Internetes társkeresőnnem érsz semmit azzal, ha az érdeklődőt hamis nyomra csalod. Előnyös fényképet tegyen fel magáról, de írja meg a nő, ha túlsúlyos; és egy férfi, ha alacsony. Különben az első találkozó után csalódottan mennek haza. Jó beszédtéma az első e-maileknél a közös vonások keresése. Jó kezdőtéma a hobbi és a sport, könyvek, filmek példaképek és hősök. Az internet csak másodrendű találkozási hely, inkább emberek közé kellene menned.Jó hír a nőknek: online a férfiak aktívabbak kissé, mint a nők.Tégy úgy, mintha minden tőled függne, és bizakodj úgy, mintha minden Istentől függne, teljesen lazán. (Kugler)

**FÉRFI ÉS NŐI SZEREPEK:**

Ha egy nő, miután a férfi ajtót nyitott neki, viszonzásul a vezetőülésre átnyúlva kinyitja a kocsi ajtaját, hibát követ el. Könnyen kiábrándíthatja a férfit a nő azzal, hogy folyton csak ad magából, ahelyett, hogy elfogadná azt, amit a férfi nyújt. Noha ez a gesztus elvileg helyesnek és szeretetteljesnek tűnik, valójában nem az. Egyes nők szerint önzésre vallana, ha nem viszonozná a figyelmességet, valójában azonban összezavarja a szerepeket. (Párkeresőben 60-62) Ha egy nő mindent maga végez el, ahelyett, hogy segítséget kérne, a férfi ilyenkor azt hiszi a nőnek nincs szüksége segítségre. Ha pedig segítséget kap a férfitól, kötelességének érzi, apróságokkal kedveskedni. Még ha ez eleinte tetszik is a férfinak, valójában kifogja a szelet a férfi vitorláiból. A nő dolga, hogy lehetővé tegye a férfi számára a siker érzését, a férfi dolga pedig a siker elérése. A nő azzal, hogy kimutatja örömét, fenntartja a férfi adakozó kedvét. Nem jó, ha a nők természetesnek veszik, amit kapnak. A munkában sikeres nők nehezen találnak rá az igazira, *talán azért is, mert a férfi megijedhet, hogy emellett a nő mellett Ő nem lehet sikeres. Nem vetélytársat, munkatársat, hanem segítőtársat keres.* Ha egy férfi túl sokat beszél az érzelmeiről és problémáiról, erre vigyáznia kell. A nőknek elsősorban azt kell érezniük, hogy támaszkodhatnak a férfira. A nő a szerelemtől lazítást vár el, amikor végre másvalaki veszi át róla a gondoskodást.

A nőnek *tartózkodónak, kicsit elérhetetlennek (nem pedig járandóságnak)* kell lennie. A férfiak gyakran csak akkor jönnek rá, hogy mennyire szerelmesek egy nőbe, ha attól kell félniük, hogy elveszítik őt. *A férfiak célpontok elérésére vannak berendezve, ha a meghódítandó „zsákmányt” megszerzik, akkor nem tesznek több erőfeszítést. Ezért, ha feleség vagy, maradj célpont! Tedd magad elérendő feladattá! Ne várd, hogy magától jöjjön rá a férfi, hogy pl. rendszeres beszélgetésre van szükséged, hanem minden héten újra kérd és lásd ela feladattal!* A férfi néha visszahúzódik, de amikor a nő nem tesz semmit, hogy visszahódítsa, egyszerűen csak visszatér és hevesebben udvarol, mint azelőtt. Ha ezt kibírja a kapcsolat, a nők önbizalma ettől megerősödik, hogy úgy is vissza fog térni, és meg fogják kapni, amit szeretnének. A férfiak szalmaláng természetűek, a nők olyanok, mint a cserépkályha. A férfiaknál a testi vonzódás azonnal kialakulhat, a nőknek ehhez hosszabb időre (pl. lelki-érzelmi figyelemre) van szükségük. Ha a férfi felfedezi, hogy a nő mindenáron tetszeni akar neki, figyelme automatikusan a saját kívánságaira terelődik, ilyekor a nő veszi át az udvarló szerepét. Nem szabad, hogy arra koncentráljon, hogy adjon, és ne arra, hogy kapjon. Ha egy nő nem érti meg kellően a férfiakat, tévesen azt hiheti, hogy tennie kell annak érdekében valamit, hogy elnyerje a férfi figyelmét és szeretetét. A férfiak odavannak az örömtől, ha egy nő hajlandó elfogadni a közeledésüket. Sütkérezhetnek a nő meleg fogadtatásában. A nőknek jobban meg kell erősíteni a hitüket, önmaguk belső értékében. A nők tévesen azt hiszik, hogy csak akkor érdemlik meg, amit kapnak, ha mindent viszonoznak is. A férfit csak az ösztönzi arra, hogy megismerje a nőt, ha ő tehet érte valamit. Előhúzza belőle a legjobb tulajdonságait, ha alkalmat ad arra, hogy a férfi egyre jobban szeresse őt. Fordítva is igaz. Ahhoz, hogy az ismerkedő párok között megmaradjon a vonzerő, a férfiaknak és nőknek meg kell maradniuk a maguk szerepében. (Párkeresőben 205-215)

Szinte minden flörtölésnek nevezhető, amivel egy nő azt jelzi, hogy elfogadja a férfi udvarlását. A nő elmosolyodik, megrebbenti a szemét, felkel és elsétál a férfi előtt, mintha azt mondaná, hogy nézz meg. A férfira néz, majd elkapja a tekintetét. Véletlenül hozzáér. Játékosan vitatkozik. Megkéri a férfit, hogy vigye csomagját, segítsen valamiben. Kérdez valamit a férfitól, majd játékosan örül a válasznak.A nőknek hízeleg, hogyha a férfiak megpróbálják legyőzni az idegességüket és mernek közeledni. Hiszen annál értékesebb a bók, minél nehezebben szánja rá magát a férfi. „Untig elég, ha veszi a bátorságot, hogy megismerkedjék velem és figyelmesen meghallgat. Majd én beszélek helyette is.” A férfiak elismerésre, a nők *hódolóra* vágynak. *A férfiak azt várják, hogy méltányolják teljesítményeiket, a nők pedig azt, hogy személyiségüket.* A férfiak számára a megfelelőbbek az indirekt bókok: nagyszerűen érzem magam. Ez az étterem fantasztikus. Ez aztán nagy munka volt, én ezt nem tudtam volna elintézni. A nők számára megfelelőbbek a direkt bókok: Csodálatos vagy. Te olyan szórakoztató vagy. A férfiak annak örülnek, ha a nő szereti a kocsijukat, dicséri a kedvenc focicsapatukat. A nők viszont azt szeretik, ha személyesen őket dicsérik.

**LEGVONZÓBB TULAJDONSÁGOK:**

A három legvonzóbb női tulajdonság: magabiztosság, elfogadási készség, visszajelzési készség. A hódítás a férfi feladata. A nőnek csupán az alkalmat kell hozzá biztosítani. Ha egy nő túl sokat ad, többet akar. Ez erősen csökkenti vonzerejét. A férfiak akkor hajlandók minél többet adni, ha azt érzik, hogy ez nem kötelesség, Ha egy férfi úgy érzi, hogy a nőtől túl sokat kapott, úgy érezheti, hogy adósságot törleszt. A férfiak nem az okoz örömet, amit a nő tesz vagy mond, hanem ahogyan a nő a közeledésére válaszol. (Párkeresőben 274-310) A férfiak szeretik a mosolygó nőket. A virágra tett pozitív vagy negatív megjegyzések után döntheti el a férfi, hogy folytatja-e az udvarlást. (Párkeresőben 219-222) A nők szeretik, ha a férfiak tudják, mit akarnak. Elvileg a legvonzóbb férfi tulajdonságok: pl. a nagyszerű személyiség, nagy tehetség, kedvesség, jóképűség, sikeresség. Ám de az az igazság, hogy a nő számára az olyan férfi a legvonzóbb, akitől nőnek érezhetik magukat, előjönnek legjobb tulajdonságai és elkezd vonzódni.

A férfiak 3 legvonzóbb tulajdonsága: önbizalom, céltudatosság, felelősségtudat. A nők szeretik, ha a férfiaknak vannak terveik és nem kell mindjárt minden problémát megoldaniuk, elég, ha önbizalmuk van, hogy mindent meg fognak tudni oldani. Nem szeretik, ha nekik kell a férfiakat irányítaniuk. A nők azt is szeretik, ha a férfiak előre megtervezik, hogy mit fognak csinálni a találkozón. Helytelen, ha a férfi azt mondja: „nekem mindegy, hogy mi lesz, a fontos az, hogy ő jól érezze magát, úgy ahogy ő akarja.” Az ilyen férfi nem tudja, hogy a nő legjobban annak örül, ha nem neki kell megmondania, hogy mi fog neki örömet szerezni. A férfinak előbb át kell gondolnia a lehetőségeket, utána meg kell kérdeznie a nőt, hogy mi ezekről a véleménye. Ha a nő valamivel nincs megelégedve, a férfi védekezésbe megy át, pedig a találkozók sikeressége nem a programtól függ, hanem attól is, hogy hogyan reagál a férfi a nő érzéseire, esetleges csalódottságára. A férfinak legyenek céljai. Az nem fontos, hogy a terv vagy célkitűzés nagynak vagy kicsinek számít –e. A vonzerő mértéke attól függ, hogy mekkora energiát fektet be a férfi a célkitűzés megvalósításába. Aki szereti a munkáját, annak jövője is van. Szeretik, ha a férfi meg is cselekszi, amit ígér. A nő nem azt érzi ilyenkor, hogy neki kell törődnie a férfival. *A férfiak hősök szeretnének lenni, a nők hercegnők. A férfiak nagy és hősies erőfeszítésekkel akarnak imponálni a nőnek, miközben ők apró, finom figyelmességre vágynak. A férfi arra vágyik, hogy a nő felnézzen rá és megcsodálja a hősies teljesítményét, a nő pedig, lehet, hogy épp emiatt bosszankodik, mert pl. a munkahelyen veti be magát.*

**3. Előadás: PÁROSBAN – Párkapcsolati lépcsőfokok: vágytól az oltárig –**

**„Ideje van az ölelésnek, ideje az öleléstől való tartózkodásnak” Préd 3,5**

**SZEXUALITÁS=VÁGYAKOZÁS A TELJESSÉGRE**

*Az ember nem elég önmagának: a vágyakozás teremtménye, a teljességre, sőt a végtelenre vágyik, miközben hiányossága és végessége korlátaiba ütközik.* *Szexualitásunk, kiáltás a Másik, a teljesség felé. Szinte kényszerít, hogy kilépjünk önmagunkból. Valójában a szívünk mélyén nem kielégülésre, hanem kiEGÉSZülésre vágyunk.* A testünk is árulkodik arról, hogy nélkülözzük a teljességet. Önmagában mind a férfi teste, mind a nőé értelmetlen, de együtt és egyesülve nagy titkot fed fel: a női és a férfi test együtt elmondják a végtelen életadó szeretet történetét. A szex az életadó szeretet nyelvét beszéli. Ez olyan bennünk munkáló szellemi és fizikai erő, a vágyakozás olyan vektora, amely mentén egész egzisztenciánk kibontakozik. (II. János Pál Pápa). *A szexuális vágy tehát nem csupán biológiai, hanem szellemi mozgatóerő.* Mikor ezt a kapcsolatra és végtelenre irányuló vágyunkat, a végtelennél valami kevesebbre irányítjuk (pl. a puszta szexre) akkor elkerülhetetlenül hiányt szenvedünk, kiábrándultak és csalódottak leszünk. *A szex, Isten teremtő tervében az Istennel való egyesülés eszköze. Látható, fizikai jel, mely intimitása miatt nem a nyilvánosságra, hanem két személyre (férj-feleség) tartozik és arra van rendelve, hogy láthatatlan kegyelmet közvetítsen. Egyfajta szentségi jellege van.*

*Amikor Isten akarata ellenére, bűnös módon éljük meg szexualitásunkat, akkor szentségtörést követünk el.* Kezdetben az érosz az agapét fejezte ki*, vagyis a feltétel nélküli szeretetet. Az első emberpár* meztelen volt, de nem szégyenkeztek egymás előtt. A másik személy meztelen testén keresztül a másik személy meztelen szíve belső misztériumát ragadták meg és örvendeztek benne. Az első bűnnel testük nagyon más történetet kezdett el mesélni, *fügefaleveleket fűztek össze és elrejtőztek egymás és Isten elől, megjelent a félelem, a bizalmatlanság, a rivalizálás, egymás birtoklásának, kihasználásának kísértése*. *Testünk „képessé” vált arra, hogy az éroszt az agapéba ágyazottságából kivéve, a szexet a szeretet összefüggésétől elkülönítve keresse. Képessé vált buja vágyakozásra és puszta ösztön-kielégülés keresésére a személyiségszintű szex helyett.* Nem azért takarjuk el a testünket, mert az rossz, az eretnekség volna, pontosan azért takarjuk el a testünket, mert az jó, és ösztönös szükségét érezzük annak, hogy megvédjük testünk jóságát a lealacsonyító bujaságtól. *A tisztaság kiküzdött erénye teszi lehetővé, hogy ami erotikus, az jóvá, igazzá és széppé is váljék.* Felfelé az ég felé fordítani az éroszt, annyit tesz: újra felfedezni elveszett teljességét. A szexualitás egyéb értékei az idővel elkopnak, és ki vannak téve a kiábrándulás veszélyének. Nem így a személy értéke. (Christopher West: Boldogságkeresés és szexualitás.) *Mindnyájan arra vágyunk, hogy visszanyerjük a paradicsomi állapotot, hogy „mezítelenek” lehessünk, és ne kelljen szégyenkeznünk, hogy akkor is kívánatosnak, szeretetreméltónak tartsanak, ha testünk megbetegszik, megcsúnyul, vagy ha kudarcot vallunk valamiben. Ez egyedül a házasságban valósulhat meg. Ez a felszabadult szexuális élet forrása: amikor nem kell félnem, hogy a másik elutasít, ha meglát a magam nyers valóságában. Átélhetem, hogy önmagamért szeretnek. Hitvesem nem undorodik sem a ráncosodó vagy bibircsókos testemtől, sem a nemi szerveimtől, hanem Ő minden porcikámmal együtt személyem egész valósága után sóvárog.*

|  |  |
| --- | --- |
| **bujaság (szemérmetlenség)** | **tisztaság (szemérmesség)** |
| saját maga kielégítésére irányul | önmaga átadására irányul |
| tárgyként kezel másokat | személyként kezel másokat |
| feláldoz másokat magáért | feláldozza magát másokért |
| manipulál és kontrollál | tiszteli a másik szabadságát |
| kész bármilyen kellemes kalandra | egy személy számára van fenntartva |

A szexualitásunk *elsősorban nem egy testi funkció, ami a másik nemre irányít, hanem személyiségünk késztetése, hogy ízig-vérig férfiként és nőként éljük meg önmagunkat és világhoz való viszonyunkat.* Megszabadít elszigeteltségünktől és megnyit valaki felé. Jó kapcsolatok ápolására, odaadásra való képességünket jelenti: bensőségesség, szívélyesség, nyíltság, *nemcsak a másik nem felé*. A termékenység megnyilvánulhat a fantáziában, ahogy a szobámat kialakítom, írásban, prédikációban, a saját vélemény bátorságában, a munka eredetiségében. Akiben alig van vitalitás és szexualitás, *Isten külön kegyelme nélkül* áhítatában is erőtlen és üres marad*hat*, és senkit nem lesz képes lelkesíteni az élő Krisztusért. Ha számítunk arra, hogy szexualitásunk *akaratlanul* is felindul és *engedjük*, hogy mindez Istenhez irányítson, akkor lelki életünket is mélységgel, örömmel, szeretettel, békével, elevenséggel és tágassággal fogja eltölteni, akkor nem kelt bennünk félelmet. Akkor egyre csak arra emlékeztet, hogy életünk célja nem szexuális igényeink kielégítése, hanem egyedül az élő Istennek való önátadás, hogy vágyunk csak Isten szeretetében nyer beteljesedést. A szexualitásom mögött rábukkanhatok az elevenség utáni ősi vágyamra. (AG)

**SZERELEM VAGY FELLÁNGOLÁS?**

A köznapi szóhasználatban a szerelem, csupán erotikus és szexuális vágyak érzelmek lobogását jelenti. A kis betűs szerelem fellángolást jelent a valódi Szerelem ezzel szemben az érosz, a fília, és az agapéegyüttesét jelenti. **Erósz,** szeretlek, mert tetszel nekem, vonzó vagy. **Fília,** szeretlek, mert társam vagy és megértesz engem. **Agapé,** szeretlek, mert szeretlek: csak + mert döntöttem melletted. Nem pedig szeretlek, amíg szép, egészséges, sikeres, hűséges vagy, hanem feltétel nélkül szeretlek, annak ellenére, hogy… (SZF)Mindkét fél komoly házassági szándékát megelőzően, ami a jegyességben kinyilvánul, nem beszélhetünk erről a Szerelemről, csak fejlődésről e felé. Egy apa ezt a tanácsot adta fiának: Sose mond egy nőnek, hogy szeretlek. Amíg nem vagy kész azt mondani a következő mondatban, hogy: Hozzám jössz-e feleségül? Amikor azt mondod, szeretlek, azt mondod: neked ajándékozom magam, és, hogy odaadhasd magad, először birtokba kell venned önmagad. Ha a serdülés válságában egy fiatal elfogadja önmagát egy másik személy kedvéért, vagy amikor egy növő emberke először szeret valaki mást jobban, mint önmagát, akkor a szerelmi fellángolás sokoldalú személyiségfejlődésre ad alkalmat, mert szinte rákényszerít az önmagunkból való kilépésre. Ahogy a személyes éréshez évekre van szükség, hasonlóan hosszas fejlődés által válunk uraivá szexualitásunknak is, így válunk alkalmassá egy életre szóló kapcsolatra. A Szerelem pontosan úgy szereti a másikat, ahogyan az van. Az érzelmi fellángolás azt a képet szereti, amelyet a másik emberről kialakított. A Szerelem fokozatosan történik, idővel. A Szerelem a legjobbat hozza elő belőled. Összeszedettebbé, gyümölcsözőbbé és hatékonyabbá tesz. Az érzelmi fellángolás a legrosszabbat hozhatja ki belőled. Szétszórtabbá, kevésbé produktívvá tesz. (ISZ 128)

**TISZTÁN RANDIZNI**

Az ezredfordulót követően az USA-ban felmérések mutatják, hogy az egyetemisták közt növekszik azok száma, akik elhatározták, hogy tisztán készülnek a házasságra (10 %). (BÚ) A kilencvenes években a kínai egyetemisták még több mint 80 %-a szűzen ment férjhez. Magyar fiatalok is sokan vállalják. Mária és Andris: „Nehéz volt számunkra Varga Péter Spielhózni c. könyve. Mintha arról szólna a kapcsolat, hogy meddig lehet elmenni, meddig lehet centizni a szex élménnyel, mindkettőnket zavart ez.” „Baráti körünkben sokakat ismerünk az egyházi iskolákban végzettek között is, akik centiztek, aztán egyszer csak már egy ágyban aludtak, majd összeköltöztek. Azóta többen szétmentek. Ferences lelki atyám segített, aki azt mondta, hogy a házasság előtt szexuális izgalmak keltése egymásban olyan, mint az önkielégítés.” (BÚ) Tisztán randizni azt jelenti, hogy az időtöket pozitívan, nem szexuális dolgokkal töltitek. A tisztaság nem jelenti azt, hogy nem vonzódsz szexuálisan a másikhoz. Csak annyit jelent, hogy ellenőrzöd ezt a vonzódást, és nem követed. Amennyiben a kapcsolat rendben van, valami nagyon gyengéd, finom dolog kezd kialakulni, ami jobb, mint a szex! És jobbá fogja tenni a szexet, amikor eljön az ideje, mert azt fogod érezni, hogy valaki feltétel nélküli és kizárólagos szeretettel ragaszkodik hozzád. Akár hiszed, akár nem a te bőröd is megráncosodik egyszer. Ha valakinek az irántad érzett vonzalma azon alapul, ami érzékileg tetszetős, miféle jövőt jelent ez a kapcsolatotok számára? Hogy nem ezen alapul a vonzalma, azt viszont csak abból tudod meg biztosan, hogy képes-e várni. (MV)

**DIÁKSZERELEM**

Diákszerelemről a tizenéves korosztályban beszélünk. Együttjárásnak a szó teljesebb értelmében inkább a *16/18* év felettiek tartós kapcsolatát nevezzük. Olyan fiatalokét, akik már közelítik, vagy elérték azt az életkort és/vagy érettséget, hogy egy hosszú távú elköteleződésre, illetve házasságra készülhetnek *(ez az érettség a mi kultúrkörünkben lányoknál legkorábban általában 16 év körül, fiúknál 18 év körül jelenik meg, de jellemzőbb a 18/22 év és sokan még 30 évesen se érettek arra, hogy önmagukból kilépve elköteleződjenek, anélkül, hogy az énhatárok elmosódásával egymásba folynának egy túlzott szimbiózisban)*. A serdülőkor a gyermekkori én levetésének és a felnőtt én kialakulásának ideje, nem a komoly együtt járásé. A serdülő, *ha törekszik* megmaradni a barátság szintjén, amíg az érettebb személyiségig el nem jut, *többet tanulhat egy igazi barátságból, és sok csalódástól kímélheti meg magát, hiszen a sülve-főve egymásba csimpaszkodó diákszerelmek szinte mind fájdalmas szakítással érnek véget*. *Az érlelődésnek aligha van jobb módja, mint hogyha serdülőkként még nem egymásra cuppantok, hanem együtt gyakoroljátok a mások felé forduló szeretetet pl. közösségben vállalt szolgálatokkal.* Jót tesz, ha energiáitokat nem kötitek le egyetlen kapcsolatra, hanem nyitottak maradtok más fiúk/lányok felé is. Ez növeli a kapcsolatteremtő képességet és *többféle embert ismerhettek meg*. Érdekes, hogy még a liberális könyvek is inkább óvják a serdülőt a tartós szerelemtől. Ennek megfelelően korlátozzátok az együtt töltött időt is. Azt is lehetőleg jó társaságban. Egy tizenhat éves lány szerelmes lett egy húsz éves fiúba. Három évig feltehetően tisztán együtt jártak, de minden szabadidejüket együtt töltötték. Egy év után a házasságuk felbomlott, mert olyan korban estek egymásba, amikor személyiségük még éretlen és átalakuló volt. A serdülőkori szerelmek hibája szokott lenni, hogy elzárják egymást attól, hogy másokat is megismerjenek. Később fedezik fel, hogy más embertípusok is léteznek. *Éppen ezért nagyon jót tud tenni a kapcsolatnak*, ha a keresztény serdülők tartózkodnak az egymásnak adottság kisebb jeleitől is *(vagy nagyon csínján bánnak azokkal* pl. *kézen fogva járással, finom öleléssel)* és szinte csak barátként viselkednek. *Az állandó kézen fogva járás miatt sok serdülőt osztálytársai összeboronálnak egymással, nem akarják megbontani intim kettősüket, és így egymásra beszűkülve elszigetelődnek a kortárs csoporttól, ami pedig létszükséglet lenne fejlődésükhöz és megtartó kapcsolati háló szakítás esetén.*

*Ezen felül a* serdülő kor személyi éretlenségének egyik tulajdonsága éppen az, hogy a kisebb szexuális késztetésekre is olyan erősen reagál, hogy lecsökken az ítélőképesség és az akaraterő. Ajánljuk, hogy a serdülő kerüljön el minden olyan szót vagy cselekedetet, amely a véglegesség érzetét táplálná. Kialakulatlan személyiségének fejlődését gátolhatja egy tartós párkapcsolat (mert szilárd önazonosság kialakítása előtt egy ilyen egybeolvadás élmény, mely elmossa az én határait, káros lehet). Szerencsés, ha ilyenkor különösebb elköteleződés nélkül megismerkedik, barátkozik minél több kortárssal a másik nemből. Így megismeri, hogy milyenek, hogy éreznek, gondolkodnak a lányok, srácok. Ez kiváló alap a későbbi jó párkapcsolatokhoz. Ágnes: „gimnazista koromban kaptam egy osztálytársamtól egy szerelmes levelet, majd válaszoltam rá. És aznap lelkesen kézen fogva mentünk haza. A srác búcsúzáskor meg akart csókolni, de erről sikerült lebeszélnem. Másnap furcsa üresség és zavarodottság volt bennem. Mit csináltam én tegnap? Rádöbbentem, hogy magam előtt és a többiek előtt sem tudom vállalni ezt a kapcsolatot”. (BÚ) Egy felmérés azt mutatta, hogy a 6 hónapnál régebben, intenzíven együtt járó tizenévesek szinte minden esetben szexuálisan is elkezdenek érintkezni, akkor is, ha eredeti meggyőződésük szerint ez helytelen volt. *Sok fiatal úgy gondolja, hogy a szextől válik felnőtté.* Közösülni egy 12 éves kölyök is tud. Ettől már férfi? A kutyám tud közösülni, ettől akkor ő is férfi? Semmi köze a felnőttséghez. *Sokan valójában szeretetet, intimitást keresnek, és azt gondolják, hogy szexszel megvásárolhatják:* „sokkal könnyebb a bugyit letolni, mint a lelket feltárni” – mondta egy tini bakfis lány. (MV)

**LAZA ISMERKEDÉS**

Ha érett fiatalokról van szó, akkor is lazázással, vagyis nem kizárólagos ismerkedési kapcsolattal vagy barátkozással érdemes kezdeni. Vannak benne kétszemélyes programok (mozi, beszélgetés). De vigyázzatok, milyen filmet választotok! Lazázni több emberrel lehet egyidejűleg. Csak kettesben derül ki az, hogy tudtok-e egyszerre „megpendülni” valamin? Egy kapcsolat mindig csak annyira komoly, amennyire a kevésbé elkötelezett fél szerint az. Hiába szeretnéd, hiába gondolod, hogy ti már… ha a másik nem úgy áll hozzá. Szigorúan tilos úgy lazázni valakivel, hogy ő közben együtt jár veled! (Mármint hogy azt hiszi, ti már együtt jártok.) Ilyenkor azonnal tisztázni a helyzetet! (S 96-98) Lazázni bizonyos fokig kötelező is! Ha hívnak, menni kell! Nem szabad, hogy soha ne érjél rá. Az együtt járásban benne szokott lenni a házasság lehetősége, azaz el tudjuk képzelni a másikat egy életre is társnak, a laza párkapcsolathoz nem kell ezt rögtön elképzelni. Nézd meg közelebbről! Még az is meglehet, hogy pozitívan csalódsz benne. (S 99) *Azt is jó tudni, hogy kiemelkedően jók azoknak a házasságoknak a kapcsolati mutatói, ahol barátságból lett együttjárás és szerelem.*

**EGYÜTTJÁRÁS**

Ezen a kifejezésen olyan fiatalok kapcsolatát értjük, akik érettek már arra, hogy az életre szóló döntésen gondolkodjanak. Cél, hogy meg tudja ismerni társának személyiségét, képes legyen a helyes párválasztásra. Érlelődjön a házastársi hűségre, megtanuljon uralkodni ösztönös kívánságain. *Ha tartózkodsz a testi közeledésektől, megtanulhatod, hogy társadban ne a saját kielégülésed tárgyát keresd, továbbá a hűség próbájához is felvérteződsz. Aki ezt nem tanulja meg* nehezen tud hű maradni, személyisége nem érlelődik ebben. Az együttjárás egy döntési folyamat: a házasságra készülés, vagy szakítás között; hűségesnek, csak egy megérett döntéshez lehet lenni. Ha kezd nyilvánvalóvá lenni, hogy rossz párválasztás lenne, akkor tudni kell szakítani mindkettőjük jövője érdekében. (SZF 28). Ha valóban szerették egymást, az önnevelés, az emberismeret stb. sokat fejlődött. Szakításkor ne mond, hogy legyünk barátok! Szükséged van egy bizonyos időre, amíg nem látod a másikat – időre, hogy gyógyulj, és hogy újjáépítsd a saját életedet! Idővel talán barátok lehettek. Talán. (ISZ 154) Nem becsületes belemenni az együtt járásba, ha már a megismerkedésnél biztosan tudom, hogy nem fogom házastársul választani az illetőt, de irrealitás arra várni, hogy „én csak azzal kezdek együtt járást, akiről tudom, hogy házastársam lesz.” (SZF 29). Legyen rá időd és energiád és legyen hozzá kedved! Hozz érte anyagi áldozatot is! Ha van jelenleg egy minden idegszáladat lefoglaló kötelességed, ne járjál senkivel! Különben együtt vagy a kedveseddel és tiszta idegbajos vagy. Legyen alkalmas versenyző! Emberségben, egyéniségben, elvekben, életvitelben! (S 81)

**„EGYÜTT JÁRNI” – JÉZUSSAL KALAND**

„Minden este imádkozom a majdani férjemért, hogy jobban szeresse az Urat, mint engem.” A szerelemben is Isten akarata az első. Ezt nem lehet olyan valakivel megcsinálni, *aki csak engem szeret, de Jézust nem igazán követi*. Nem szabad valakit hosszabb ideig bizonytalanságban tartani, vagy azt játszani, hogy partnernek nem kellesz, de azért jól esik, ha néhányan rajzanak körülöttem. A közös élmény kapcsol a legjobban össze két embert. A jézusi közös élmény teheti eggyé őket, még ha a nap folyamán távol vannak is, ahogy egy házaspár is beszél erről: „Kiválasztottuk a Szentírás egyik igéjét és azt próbáltuk minden nap életre, tettekre váltani. Egyszer azt az igét éltük, hogy adjatok és adnak nektek is. Ma is az teremti a legmélyebb kapcsolatot közöttünk, hogy reggel imánkban elhatározzuk, hogy a Szentírás egy-egy gondolatát fogjuk élni, este pedig elmondjuk egymásnak, melyikünk hol találkozott a nap folyamán Jézussal” „Elhatároztuk, hogy ifjúsági ünnepeinken, vagy kirándulásinkon mindketten azokkal fogunk törődni, akik egyedül vannak.” (BÚ) Egyes közösségben szinte házaspárként kezelik az együtt járókat külön székük van egymás mellett, senki sem próbál meg közeledni hozzájuk, hiszen ők már „egy pár”. Beülnek egy sarokba és ott turbékolnak páros önzésben (S) *Azzal érdemes hosszabban járni,* „aki saját önző vágyai elé helyezi azt, ami a te számodra a legjobb. Aki biztosítja számodra a szabadságot, hogy bármit csinálhass, amire szükséged van, hogy növekedj, akkor is, ha ez azt jelenti, hogy sok időt töltötök külön. Aki bátorít, hogy ápolj más barátságokat, akivel a különbségeket konstruktívan fel tudjátok oldani, akire szeretnéd, hogy gyermekeid hasonlítsanak. (ISZ).

A jó házasság egyik legfőbb biztosítéka a közös világnézet, ha a felek legmélyebb élményei összeérnek. Semmi nem tud úgy összekapcsolni, mint a közös ima, a közös hit. Ha nincs tervetek és nem tudjátok mit fogtok csinálni, inkább ne találkozzatok! Ne legyetek sokáig úgy együtt, hogy nincs mivel agyon ütnötök az időt! Legyetek találékonyak! Csináljatok valami mulatságosat, bolondozzatok! Használjátok a fantáziátokat, hogy jól érezzétek magatokat, de közben maradjatok tiszták! Menjetek kuglizni, sakkozzatok, ússzatok, golfozzatok, görkorizzatok, sétáljatok, rendezzetek bulikat, vezessetek ifjúsági bibliakört vagy vigyázzatok a gyerekekre, hogy a házaspároknak legyen szabad estéje. A Biblia közös olvasása és a közös imádság az egyik lehetséges időtöltés. Sokan a szépen induló kapcsolatukat mindjárt az elején tönkreteszik. Egy kapcsolat elején nem szabad túl sokat együtt lenni. *Ne olyan társaságban keress barátokat, akik nem tisztaszívűek és ne is járj olyannal!* 1Kor 5,9-ben így ír: „levelemben már megírtam nektek, hogy nem szabad kapcsolatot tartani paráznákkal”. ADJATOK IDŐT magatoknak az érzelmek érlelődésére! Egy kapcsolat indulásakor nem szerencsés a több mint heti egy randevú. A témák kezdenek elfogyni, érthető okból, hisz még alig ismerik egymást, kevés a közös élmény. A test pedig mindig kéznél van, hogy „betöltse” az űrt. (MV)

A kézen fogva járás valamiféle egymásnak adottságról tanúskodik, jót tesz, ha akkor kezdenek el kézen fogva járni, amikor már elkötelezett együtt járás a kapcsolatuk. *Arra azonban fontos lehet figyelni, hogy ne állandóan kézen fogva járjanak, továbbá fontos figyelni egymásra, amikor pl. a fiú túlfűtött, akkor az lehet a tisztelet felé, ha a lány nem akar odabújni hozzá, vagy nem erőlteti a kézen fogva járást.* Többféle tanács létezik, de az engedékenyebb útmutatások eredménye, hogy azok hatására több házasság tönkremegy. Attila: „Megfogadtuk, hogy egy időre még egymás kezét se fogjuk meg. Kínomban mindenféle más útját-módját találtam annak, hogy a szerelmemet kifejezzem. Egy mosoly, egy tekintet, sok apró figyelmesség. Ha gyakrabban ölelgettük volna egymást, kevesebbszer kezdtünk volna beszélgetésbe.” (BÚ) Aki könnyelműen, kijátszva az aduit, "elhasználja" az egymásnak adottság jeleit a kapcsolat korai fázisában, az a későbbi fázisban úgy fogja érezni, hogy nincs mit adnia (pl. a csók stb. elhasználódik az eljegyzés előtt). Egy fiatal nő egyszer azt mondta: „Ó, szinte bárkivel csókolózok, ha jól néz ki az illető.” Sokan még közszemlére is teszik ezt, mint valami színielőadást. Egy fiatalember ezzel szemben világossá tette, hogy nem csókolja meg a nőket, akikkel randizik, mert úgy gondolja, hogy az valami nagyon különleges, és várni akar valaki különlegesre, hogy megossza vele. Mit szeretnél, hogy ki csókoljon meg inkább? Az, aki megcsókol "bárkit", vagy az, aki úgy gondolja, hogy a csók valami különleges? (ISZ)

Fürkésznivalók: Könnyű lehet beszélni a gyermekkorról. Élmény, amire legszívesebben emlékszik, vagy épp a legfájdalmasabb. „Kikkel játszottál és miket?” Tudj beszélni érzéseidről is! A negatívról is. Azért is kell fürkészni a jellemét, mert a szerelmesebb fél önkéntelenül is igyekszik magát jó színben feltüntetni. (S) Ha a lelket nem fürkészed, a testet fogod.

**JEGYESSÉG**

A fiatalok eldöntötték már, hogy házasságot kötnek, de a jegyesség ad még egy utolsó próba- és felkészülési időt. Az imádságos oldal mellett koncentráljanak *arra, hogy még mindig új dolgokat ismernek meg a másikban*. Meddig tartson a jegyesség? Körülbelül egy évig. Ne legyen se túl hosszú, de túl rövid sem. Milyen kérdésekről kellene beszélgetniük? Vallási, világnézeti meggyőződéseikről, házastársi szerepekről, családból hozott nehézségekről, terhekről, lelki törekvéseikről és bukásaikról, különbözőségeikről, hibáikról, gyermeknevelési elveikről. Gyakorolják már a konfliktusok kezelését, ismerik egymás családi hátterét? Milyen fájdalmakat, nehézségeket hoznak családjaikból? Egymás közelebbi családtagjait, tudják-e kölcsönösen szeretettel elfogadni? Gyakran a leglényegesebb dolgok szóba sem kerülnek az együtt járás során. Ilyenek pl. a pénzkezelés (Ki kezeli? Tartalék?), vagy rokonlátogatás, a családdal töltendő idő, az otthonban szükséges rend és tisztaság foka, alkoholfogyasztás alkalmai, mértéke, stb. (S 163-166) Jegyes korban lehet jól begyakorolni, hogy hetente tartsanak egy csendességet, amikor személyes ima után beszélgetnek a lelki élményeikről és a konfliktusokról, különbségekről. Mondják el ilyenkor, hogy mit köszönnek egymásnak és mi fájt a másik részéről. Havonta legalább egyszer tartsanak közös kirándulást, sportnapot vagy egyéb kikapcsolódást, amely mély lelki beszélgetésre is alkalmat ad.

Attila: „Most már nem csak egyéni terveinkről beszélhettünk, hanem elkezdhettük tervezni közös jövőnket. Szabadon beszélhettünk olyan témákról, amelyekről korábban nem illett volna, pl. intim témákról és az egymás iránti testi vonzalmunk *kibontakozásáról a házasságban*, vagy az *(Istenre figyelő)* családtervezésről.” (vö. 4. előadásban Természetes CsaládTervezés = TCST) (BÚ)

**SZEXUÁLIS ÖSSZEILLÉS MÍTOSZA**

Sokan tévesen azt gondolják, hogy ki kell próbálni a szexet az ágyban ahhoz, hogy megtudják, összeillenek-e. *„A fizikai összeillés hiánya, amitől olyan sokan tartanak, egyszerűen nem létezik” –mondta egy szexuálpszichológus előadásában. Ha úgy is tűnik, hogy méretbeli problémák lennének, szinte biztosan lelki okok állnak a háttérben (pl. a feleség szorong, a férj túlságosan izgul, túl gyors, amire a feleség teste ösztönösen „összezár” stb.) Az ilyen problémák pedig egy elkötelezett hitvesi szeretetkapcsolat légkörében idővel elsimíthatóak, amiben szükség esetén hiteles hívő házaspár vagy szakember is segíthet.* Valójában már a kézfogásból, finom ölelésből is érezhető, hogy a másik vággyal fogadja, és olykor kezdeményezi, vagy csupán eltűri, sőt esetleg - mivel kirázza tőle a hideg - lehetőleg kerüli ezeket. Tehát ezek a gesztusok vagy pl. egy jegyesi csók elegendő a szexuális összeillés megtapasztalásához.

A jegyeseknek el kell dönteniük, hogy valóban egymásnak valók-e?

1. **Elfogadási próba.** Nem szabad abban reménykedni, hogy a másikat majd megváltoztatjuk. Ne kergessünk álomképet. El kell fogadni olyannak, amilyen most.
2. **Kölcsönösségi próba.** Mindig magából indul ki, csak neki vannak tervei, csak ő keres megértést? Magunk akarunk elsősorban boldogok lenni, vagy a másikat akarjuk elsősorban boldoggá tenni?
3. **Energiapróba.** Szerelmünkből tudunk új erőt meríteni alkotómunkára, vagy lustává, terméketlenné válunk tőle?
4. **Tiszteletpróba.** Tiszteljük egymást? Büszke vagyok partneremre? Boldogan mutatom be másoknak? Szívesen választanám gyermekeim apjául vagy anyjául?
5. **Veszekedési próba.** Aki megházasodik, annak előre alaposan „ki kell veszekednie magát”. Fontos meggyőződnünk arról, hogy komoly viták, nézeteltérések után meg tudjuk-e értetni magunkat egymással, és meg tudunk-e bocsátani egymásnak fenntartás nélkül?
6. **Játékpróba.** Sok társasjáték után megfigyelhetjük, hogy partnerünk feltétlen ragaszkodik-e a győzelemhez? Tud-e irigység nélkül örülni, ha a partnere nyer? Egocentrikus, önző-e vagy sem?
7. **Otthonpróba.** Tanulságos megfigyelni, hogy a vőlegény miként viselkedik anyjával és leánytestvéreivel szemben – a menyasszony pedig milyen házias saját otthonában?
8. **Alkalmassági próba.** A házasság nem jótékonysági akció. Van-e valami függése, szenvedélybetegsége, esetleg nemi betegsége? Hazudozó vagy durva-e? Osztja, tiszteli-e a hitemet?

**4. Előadás: TISZTÁN – Mindegyiktek szentül és tisztességesen éljen feleségével, és ne szenvedélyes érzékiségben, mint a pogányok, akik nem ismerik az Istent.” 1Tessz4,4-5**

**HÁZASSÁG ELŐTTI TISZTASÁG**

**MIÉRT VÁRJ?**

*Egyik oka a felelős szeretet. A szexualitás szent, Isten az élet szolgálatára rendelte. Nem szeretet az, ahol egy harmadik személyt kiteszek annak, hogy esetleg egy olyan kapcsolatból szülessen, ami nem elkötelezett házasság, vagy ahol nem akarták őt. Az sem szeretet (és nem is az élet szolgálata), ha a másikat (vagy magamat) megfosztom a termékenységtől, hogy élvezetre használjam a testet. Olykor olyan áron is, hogy veszélyeztetem a test vagy az esetleg születendő egészségét, életét. Miféle szeretet az, ahol megengedjük egymásnak, hogy egymás életre szóló felvállalásán, vagyis a házasságon kívül valójában szexuális élvezet megszerzésére használjuk egymást. Ezzel rontjuk magunkban a hűségre, bizalomra és önuralomra (vagyis az érettségre) való képességet, mert szívünkbe kúszik a sejtés „mi van, ha már mással is megtette vagy meg fogja tenni”. Ezen túl növeljük a nemi betegségek megszerzésének esélyét is, ami ellen egyetlen biztos védelem a szűzen kötött, monogám házasság.*

Egy másik oka kapcsolati ok. Magyarországon 2007-ben a házasságoknak 45% esélye van a válásra, az élettársi kapcsolatoknak kb. 70%. A szociológusok arra az eredményre jutottnak, hogy a katolikus vallást ténylegesen gyakorló emberek házasságai jóval tartósabbak, konfliktuskezelésre jobban felkészültek, de ha a házas felek abbahagyják a Jézusi életet, a közösségi életet és az ima gyakorlását, a hívőnek indult házasságok is felbomolhatnak. Akik a házasságig törekedtek tartózkodni a szexuális kapcsolattól és tisztán készültek, azoknak a házassága 95-99%-ban életre szóló marad, mert ők az egymás felé húzó szeretet belő energiáját arra használták fel, hogy elmélyüljenek egymás megismerésében, illetve a mások felé forduló szeretetben. A szexuális tartózkodás lehetővé teszi, hogy kialakuljanak a jó házasság feltételei, hogy meg tudják ismerni egymást hibáikkal, különbözőségeikkel együtt, hogy érett személyiséggé váljanak, az önuralom megszerzése által is. Begyakorolják a kommunikációt, szívük mélyének egymással való megosztását, közös imát. Wilson amerikai kutató mutatja ki, hogy azoknak a vizsgált pároknak a házassága, akik minden nap együtt imádkoztak, szentmisére együtt jártak, csak 1%-uk bomlott fel. Amikor egy nő először létesít szexuális kapcsolatot, előfordul, hogy partnerének képe „bevésődik” az agyába (imprinting) *és soha nem tudja kiverni a fejéből. Csak egyszer van először. Tartsd fenn annak a különleges személynek, aki feleségül vesz!*

*És beszélnünk kell a biológiai hátérről is:* PEA - Phenil-Etil-Amin. Ettől vannak fellángoló szerelmes érzéseink. Megemeli a dopaminszintet, ugyanúgy, mint a kábítószer. A dopamintól vagyunk boldogok, 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 dopaminszint emelkedést vált ki. Ám ez a dopaminfürdő az agy számára nehezen viselhető instabil állapot, ezért átlagosan 18 hónap elteltével maga az agy állítja le a PEA termelést. Míg a dopamin szint emelkedése az érzelmi állapot emelkedését, a szerotonin szint a kiegyensúlyozottság és tudatosság csökkenését jelenti. Szeretkezés során újabb hormon szabadul fel, az endorfin. Ez is igazi kábítószer és a jutalmazási központra hat. Az orgazmuskor ez okozza a kábulatig menő gyönyörérzetet. Csökkenti az értelmi, akarati ítélőképességet. Minden szexkapcsolat felkelti a vágyat a további élmény után, csak úgy, mint egy kábítószer. Egy másik hormon is közrejátszik, az oxitocin vagyis kötődési hormon. Ez szabadul fel a nőkben szüléskor és elemi erővel hozzáköti az nőt ahhoz, a kis porontyhoz, aki annyira „megkínozta” őt. Oxitocin szabadul fel mind a nőben, mind a férfiban robbanásszerűen nagy mennyiségben szexuális kapcsolat és élmények esetén is. Rendkívül erős hatása van, életre szólóan hozzáláncol a másikhoz. A házasság esetében ez igen jó. *Abban az esetben viszont, ha valakit a szex bódít* egy elkábult valaki láncol magához egy hasonlóan „bekábítószerezett” embert. Nem képesek igazán megismerni egymást, mert csak a hormonok szépítő szemüvegén keresztül látják a másikat. Ha megszűnik a PEA magasba repítő állapota, akkor a mélybe zuhan az ember, jön a depresszió és sok válás, ha kiderül, hogy nem volt igazi alapja a kapcsolatuknak. Aki az első szerelem idején életre szóló döntést hoz, illetve nemi kapcsolatot létesít, az a PEA hatása alatt áll.

*És még egy, a szexuálpszichológiai ok: Ha a nemi élet elkezdését nem veszi körül egy végleges, elkötelezett kapcsolat (a házasság) feltétel nélküli elfogadásának védőburka, az könnyen okozhat teljesítménykényszerből, szorongásból (mi lesz, ha megjönnek a szülei, vagy ha gyerekem lesz), megfelelési kényszerből (mi lesz, ha eldob magától) stb. fakadó szexuális funkciózavarokat vagy képtelenséget.*

**MEDDIG LEHET ELMENNI?**

*Ha belép az érzékiség egy kapcsolatba, akkor az sokkal izgalmasabbnak tűnik mint a lelki dimenzió fejlesztése és lassan elvész (vagy ki sem fejlődik) a kapcsolat kezdeti játékossága és kreativitása. Egy fiatalember mesélte el, hogy ugyan megtartották katolikus barátnőjével megegyezésüket, hogy nem fekszenek le egymással a házasság előtt, mégis egy ponton kiüresedett az együtt járásuk, majd hosszú elnyújtott szakítással lett vége. Amikor visszagondoltak arra, hol romlott meg a kapcsolatuk, felismerték, hogy ott, amikor elkezdtek egymásnál szexuális izgalmat keresni. A fiú úgy mondta el, hogy alig várta, mikor húznak el a rokonok, hogy kettesben maradjanak a szobában és azt csinálhassák, amit múltkor: egymást szexuálisan izgassák. Elveszett a kapcsolat játékossága és ötletessége, egyfajta szürkeség és unalom telepedett rájuk. Már nem tettek erőfeszítést, hogy izgalmas programokat találjanak ki és a másikkal gazdagító tapasztalatokat éljenek át, mert a test mindig kéznél volt, hogy izgalmat nyújtson. Kapcsolatuk lelki értelemben azon a szinten betonozódott be, ameddig a testi érzékiség beállta előtt eljutottak. Legközelebbi kapcsolatában a fiatalember kerülte ezeket a „szexuális játékokat”. Mára 3 gyönyörű gyermekük van és jó volt látni tiszta szerelmüket. Mivel mindkettőjükben erős volt az ösztönös vágy, ezért nem mentek fel egymás szobájába se, hanem mindig, amikor találkozni akartak, randevúzni mentek, leggyakrabban egy teázóba, ahol tudatosan az asztal egymással szemközti oldalán ültek le, s egymás tekintetében elmerülve órákig tudtak beszélgetni. Soha nem nyalták-falták egymást, mégis kettejük között érezhetően izzott a levegő és az ember valami olyan légkörbe került, hogy nemcsak azt érezhette, hogy ez a férfi és a nő hihetetlenül mélyen összetartozik, anélkül, hogy ezt bizonygatniuk kellene (pl. egymás ölelgetésével), hanem azt is, hogy ez a szeretetkapcsolat őrá is kitágul.*

*Buta dolog a szakadék korlátján ugrálni és közben azt kérdezgetni, meddig tudom ezt csinálni anélkül, hogy belezuhannék. Már a kérdés is rossz. Krisztus kérdése itt az egyetlen jó kérdés: meddig vagy hajlandó elmenni a szeretetben követésemben? Csak azt válaszolhatjuk, hogy elmegyek a legvégsőkig a tiszta szerelemért, mindegy mi az ára (ha kell, évekig tudok várni és „keresztre feszítem szenvedélyeimet” Gal 5,24, ha éppen az a szeretet egy túlfűtött pillanatban, hogy a kezét sem fogom meg, akkor megfizetem ezt az árat is). Így nem a maximális élvezetet fogom keresni, hogy mi az, ami még belefér, hanem a maximális szeretetet. Paradox módon ezáltal számíthatok majd a legélvezetesebb házaséletre. A Jó Isten parancsaival nem megfosztani akar minket valamitől, hanem meghívni egy teljesebb életre. Amikor az Egyház, Jézus tanításához hűen valamit bűnnek nevez és súlyosan tilt, azt azért teszi, hogy megóvjon attól, amivel súlyosan ártanál magadnak és kapcsolatodnak (pároddal vagy Istennel). A Katolikus Egyház Katekizmusának 2351. pontja szerint:* "A tisztátalanság a nemi gyönyör rendetlen vágya vagy féktelen élvezete. A szexuális gyönyör erkölcsileg akkor rendetlen, amikor önmagáért az élet továbbadására és a szeretetre rendeltségén kívül keresik". *Tehát súlyosan rendetlen minden olyan cselekedet, vagyis súlyos bűn, ha a nemi kielégülést tudva és akarva úgy keresi valaki, hogy kizárja belőle az emberi élet továbbadásának lehetőségét vagy a kölcsönös teljes odaadástól (azaz a házastársi szeretetszövetségben természetes lefolyása szerint megélt teljes nemi közösüléstől) elválasztva keresi azt. A házasság előtt nincs helye annak, hogy a másikkal egy ágyban aludj, együtt lakjatok, egymásnál aludjatok kettesben, mintha házasok lennétek. Súlyos bűn lenne, hogy egymás előtt levetkőzzetek, vagy pettingeljetek: egymást az elsődleges nemi zónátokban izgassátok a ruha alatt vagy ruhán keresztül stb. Az elődleges nemi zónához tartoznak a nemi szervek és a női mell. Ne engedd, hogy az arra felszentelt személyen kívül (férjed, feleséged) ebbe az intimszférába más is behatolhasson. Ez súlyos tiszteletlenség! Pofon kell vágni a fiút, ha ott próbálkozik! Továbbá kerülj minden olyan képet, olvasmányt, érintést, mely szemérmetlen gondolatokra vagy önkielégítésre indít!* *Attól, hogy egy lány vigyáz a szűzhártyájára, még sokféleképpen és sokakkal élhet nemi életet. Tehát a nemi élet nem a közösüléssel kezdődik! Sok keresztény fiatal itt csapja be magát.* Az orgazmus a szexben tisztán és hangosan kiáltja: „Fogadj be, teljesen a tied vagyok, semmit sem tartok vissza”. Ha mi tudva és akarva visszatartunk a házastársunktól magunkból valamit a szexben, akkor nem beszélhetünk teljes önátadásról. (CW)

Az a tett, amelynek az a célja, hogy felébressze a testet a közösülés előkészítésére (simogatni a másik nemi szervét, mellét, egy hosszan tartó csók vagy ölelés), nem házasok számára nem a szeretet megfelelő kifejezése. Ha egyszerűen a beteljesült szerelemnek nincs erkölcsileg megengedhető lehetősége, akkor valójában érzéketlenül ébresztünk vágyat a másikban közösülésre. Ha egy férfi vagy nő az orgazmus határán van, netán el is érte, vagy felkeltette magában a vágyat az önkielégítésre, szóval az ilyen pár már régen ezelőtt „átlépte a határt”. (CW). A 6. parancs (Ne paráználkodj!) a házasság előtti nemi élet tilalmát is jelenti. (Lyoni Egyetemes Zsinat -1274, S 312-313). Jézus szavai szerint pedig nemcsak úgy lehet elkövetni, hogy valaki lefekszik a másikkal: „Aki bűnös vággyal asszonyra néz, szívében házasságtörést követ el vele”. (Mt 5,17) *Súlyos dögség tehát minden olyan cselekedet, mellyel valaki szándékosan szexuális kielégülésre törekszik, akár érintéssel, csókolózással, akár ölelgetéssel, nézéssel, bűnös vágyakozásból fakadó elhatározással a hitvesi szeretet keretein kívül.*

Nem úgy lettél alkotva, hogy megállj azután, hogy begerjedtél. Gondolj a jövendőbelidre most, amikor még egyedülálló és valahol a világban randizik. Tetszik az a gondolat, hogy a jövőbeli feleséged begerjed a hátsó ülésen valami fickóval? Megcsalod a jövendőbelidet. Egy nőnek elmondta a férje, hogy ő az egyetlen nő, akit valaha is megcsókolt. Azt monda nekem: „Jobban kívánom, mint bármi mást a világon, hogy bárcsak én is ugyanezt mondhatnám neki.” A szex önmagad ajándéka a társadnak. Ne „osztogasd el apránként” a randevúpartnereidnek az évek során (egy csók ide, egy érintés oda)! (ISZ 172-175). A csók egy módja annak, hogy kifejezd, hogy hogyan érzel valaki iránt. *A gyengédség kifejeződésének kell lennie, de amikor ezzel fel akarod izgatni a másikat vagy magadat, találj más módot arra, hogy kimutasd a gyengédségedet!* (ISZ 175-176) Egy menyasszony azt mondta: „Hát, abba kellett hagynunk a nyelves csókot, mert rájöttem, hogy ez volt az, ahol ’átléptem a határt’, és elkezdtem arra gondolni, hogy tovább akarok menni.” Mit akarsz, hogy milyen messzire menjen el Autós - Felsőbb éves úr a kislányoddal? Azt akarod, hogy mindent megtegyen, amit csak megtehet anélkül, hogy közösülésre kerülne sor? Kétlem. (ISZ 179) Ha átengedjük nemi vágyunk Krisztusnak, az úgy jelenik meg, mint vágy arra, hogy Krisztus szeretetével szeressünk. Akkor a szeretet legegyszerűbb megnyilvánulása is – akár egy nézés, egy érintés vagy egy finom csók – örömtelibb és beteljesítőbb lesz, mint a legintenzívebb bűnös szexuális „találkozás”. Hogy miért? Mert valódi. Mert igazi. Mert őszinte. Mert a kapcsolat adott szintjének megfelelő. Ennek a szabadságnak és hitelességnek magas ára van – Krisztus keresztje az ára. „A jegyesek arra hivatottak, hogy a tisztaságot az önmegtartóztatásban éljék meg… Tartsák fönn a házasság idejére a gyengédségnek azokat a megnyilvánulásait, melyek a házastársi szeretet sajátosságai. Mindazonáltal helyes, ha a jegyesek felismerik, hogy az intimitásnak fokozatai vannak, melyek nem helyénvalóak azok számára, akik pusztán csak „randevúznak”. (Katolikus Egyház Katekizmusa 2350.) Elég okuk *lehet* arra, hogy kinyilvánítsák szeretetüket hossz*abb* csókokkal és ölelésekkel. Feltéve természetesen, hogy ezek egyike sem vezet bűnre (pl. a másikat önző kielégülésünkre használjuk), nem izgatják fel túlságosan hevesen magukat (pl. *az orgazmus határáig* vagy *(a kölcsönös)* önkielégítésre való kísértésig), és feltéve, hogy jegyességük nem tart örökké. (CW)

**GYENGÉDSÉG VAGY FELIZGULÁS?**

Itt tegyünk különbséget a nemi vágy, *az egyszerű gyengédség,* a nemi izgalom és az orgazmus között. Nőknél (és idősebb férfiaknál) orgazmus nélkül is lehet kielégítő a nemi élet és orgazmusokkal is kielégületlen (pl. a kellő lelki dimenzió hiányában). A nemi vágyra testünk fizikai állapota is kihatással van. A tesztoszteron biztosítja számunkra a szükséges energiát a különböző dolgok elvégzéséhez és a nemi vágyhoz. (SZA: 80-87). A nemi vágy a bennünk lévő szexuális *szeretet*ösztön egyik megnyilvánulása. *A bennünk lévő szexuális szeretetenergia nemcsak a másik nemre irányuló vágyakozás felé hajt, hanem önmagunk elajándékozására is.* Vannak, akik ezt a szexuális energiát *közösségi életre, szeretetszolgálatra* vagy valamilyen kreatív alkotó munkához használják fel, pl. elindítanak egy vállalkozást, sportolással, zenéléssel kötik le energiáikat, ezért az illető kevésbé érez vágyat a szexuális együttlétre. Hasznos az egyedülállók *vagy Istennek szentelt személyek esetében.* A nemi vágy nem azonos a nemi izgalommal. Az izgalom testünk ingerekre vagy gondolatokra adott önkéntelen válasza.Agykutatók megfigyelték, hogy *ha* valaki őszintén szerelmes *a hitvesébe,* az ingerület az agy más területén jelentkezik, *mint kéjvágy idején*. (LN 240) *Szeretkezésnek csak az nevezhető, ami Isten életadó és agapé szeretetét fejezi ki és a szex mindhárom dimenzióját megőrzi, vagyis testi, lelki és spirituális (Istennel való) eggyé válás, ez pedig csak a házasságban lehet meg, de ott sem automatikusan.*

*Házasság előtt viszont a gyengédség és nem a felizgulás idejét éljük. Gyengédségnek nevezem jelen dolgozatomban mindazt, ami az együttjárás vagy jegyesség idején erkölcsileg megengedhető kifejeződése a meghittségnek, vagyis a szexuális felizgatás szándéka nélküli szavakat, érintéseket, öleléseket, finom csókokat. A másik szándékos begerjesztése a házassági előjáték keretein belül, a közösülés előkészületeként engedhető meg etikusan. A jegyesség a meghittség (intimitás) növelésének ideje és nem a szexuális felizgulásé. Amikor mégis tisztátalan szándék, nézés és gondolatok nélkül egyszerű gyengédség során akaratlanul jelentkezik nemi izgalom, ha erős, azt jelzi, hogy azonnal lépjenek ki a helyzetből és máskor legyenek óvatosabbak, de mivel az önkéntelen válaszreakció bizonyos ingerekre, gondolatokra, csak azért vagyunk felelősek, hogy ne tegyük ki magunkat szándékosan olyan ingereknek, gondolatoknak, melyek begerjesztenek. Amikor a nélkül indul fel bennünk némi nemi izgalom, hogy kerestük volna az olyan helyzeteket, ahol ilyen ingerek hatása alá kerülhetünk, az nem bűn, (mint ahogy az sem, ha a megszentelt helyén a hitvesi szeretetben éltük meg azt). Az, hogy kinek mi, és a kapcsolat milyen elkötelezettségi fokán, milyen pillanatnyi hangulati állapotban, milyen felizgulást jelent, az teljesen személytől és helyzettől függő. Meg kell tanulnunk az ezzel kapcsolatos határainkat egymásnak szavakkal is jelezni és az érzékenyebb fél határait közös mércének tekinteni. Olyan is van, hogy pl. egy elkötelezett kapcsolatban a csók egyszer finom gyengédségként hat, máskor viszont felizgat. Szándékosan ne izgassuk fel egymást vagy magunkat!*

**EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK**

Nem mindenkinek ugyanaz a „begerjedési” pontja. Sok tizenéves nem is érti, mitől gerjednek be a másik nem tagjai. Van, aki már a kézfogástól izgalomba jön. A legjobbat teszed, ha tartózkodsz minden olyan közeledéstől is, amely a másikban vagy magadban erős erotikus gerjedelmet vált ki. Lehet ilyen a csókolózás és az erősebb ölelkezés. Mert ez beindíthatja a következő lépcső iránti vágyat, illetve letompítja a személyes ismerkedésre fordítható képességet. A cél pedig az, hogy képesek legyetek felmérni, alkalmasak vagytok-e egy életre szóló szép kapcsolatra. A fiataloknak meg kell tanulniuk, melyik az a testi érintés, ami jelzi a szeretetet, de nem vált ki erotikus gerjedelmet (pl. egy kézfogás, puszi, *finom ölelés,* simogatás). Felizgulást előidézhetik szavak, tettek, amit olvasol, amit nézel, ahogy öltözöl. A srácokat már a látvány is, a lányokat pedig inkább az érintés hozza izgalomba, még ha az nem is az elsődleges nemi zónára (nemi szervek, női mell) irányul. *A testünkön vannak ún. erogén-zónák az elsődleges nemi zónán kívül is, aminek ingerlése begerjedést okozhat, erre is figyelni kell.* A partnered határai különbözhetnek a tiedtől. Azt a határt kell elfogadnotok, amely előbb elérhető. Ne gyújts meg olyan tüzet, amit nem tudsz eloltani! Tudhatod, hogy túl messzire mentél, amikor *határátlépésed hatására* a szíved úgy ver, mint a gőzkalapács. A csókolózás és a petting (egymás testének *begerjedést kereső* simogatása, *izgatása*) a testet a szexuális közösülésre készítik elő. Már az elnyújtott csókolózás *(sokaknál még sokkal kevesebb)* is beindítja a felgerjedés folyamatát. Éppen ezért kell a folyamat előtt meghúzni a határt. (MV)

Figyelni kell arra, hogy kinek mennyire „tüzes a vére”. Ettől függ, mennyire tudsz adott helyzetben észnél lenni. Nem sokat segít, hogy hasonló helyzetben hogyan döntött, mit csinált a barátnőd, haverod. (S) Ha a másik nyomul. Jó kitérés erre: „Ne haragudj, kedvesem, úgy érzem, még nem tartunk ott.” Egy fiú ezt a célkitűzést tette: „Úgy fogok a randevún bánni a lánnyal, ahogy szeretném, hogy egy másik férfi bánjon azzal a nővel, akit majd én veszek feleségül (pl. „hosszantartó csók nincs”).” Olyan is van, aki még tovább ment: „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 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?” Mindenki Jézusra figyelve találhatja meg, hogy ők a gyengédség milyen formáit tudják tisztán megélni a kedvesével. A szex az "örökké" nyelvét beszéli. Hazugság, ha testileg a csúcsra juttatjuk egymást (még ha nem is közösültünk), akkor, amikor emberségünkkel még messze vagyunk a teljes önátadástól, hiszen még nem vagyunk házasok.

**TELJES? ÖNÁTADÁS**

II. János Pál szerint a szex a teljes „önátadás nyelvét” beszéli. Az ember teste nem tudja, hogy házas-e vagy sem, *vagyis átadhatja-e magát szexuálisan vagy sem*. Ezt az ember józan elméjének kell tudnia. Legtöbb főcímhez oda lehetne biggyeszteni azt, hogy jólesik. Pl. minden második sportoló drogokon él. Jólesik. A gyújtogató lángot vetett a szállodára. Jólesett. Az egyetemista megerőszakolta a barátnőjét. Jólesett. Amire az ember pillanatnyilag vágyik az jónak és élvezetesnek tűnhet, de a következmények már nem azok. Attól, hogy a másik révén hozzájutok valami jóleső érzéshez, attól még nem szeretem. Szeretem a pizzát = jólesik, élvezem, szó sincs arról, hogy törődnék azzal, hogy mi válik a pizza javára. Megtanulni szeretni = őszintén a másik javát akarni. (ISZ 24-25). A szeretet ezt jelenti: jobban szeretlek, mint amennyire kívánlak, ezért nem teszek olyat, ami kapcsolatunknak ártana vagy testhazugság. Ha ez nincs meg, akkor mindketten használják a másik testét és szolgáltatják a sajátjukat. Önös érdekből (pl. kéjes élvezet céljából), még ha kölcsönös megegyezés alapján is, bizonyos értelemben prostituálódnak. A szeretet ellentéte a használat. Ha már nem esik jól, kiélveztem, eldobom. Ha két fiatal nem tudja értelmesen eltölteni az időt együtt, akkor kapcsolatuk ürességén úgy próbálnak segíteni, hogy beszélgetéseik szüneteit, érzéki izgalmakkal töltik ki, így a legüresebb kapcsolatok jutnak el leghamarabb a testi érintkezésig.

**A SZEX NEM CSUPÁN MAGÁNÜGY**

Az Egyesült Államokban minden órában megfertőződik egy tinédzser HIV vírussal, az óvszert használóknak is mintegy 30%-a megbetegedett, ezért 2000-ben 1 milliárd dollárt szánt a kormány a szüzesség programra. Az AIDS hazánkban is megjelent és terjed.

**A média hazudik:** Láttad-e már a TV-ben, hogy valaki nemi úton terjedő betegséget szedett össze. Az alkalmatlanság érzését is táplálja. Ha kész vagy a szexuális érintkezésre, vajon kész vagy-e arra is, hogy gyerekeid legyenek? A tizenévesek egyszerűen nem fogják fel az ok-okozati összefüggést a nemi élet és a terhesség között, *rengeteg a leányanya*. Azt hiszik, ilyesmi velük sohasem történik meg, *mert „védekeztek”*. A megkérdezettek 21 %-a azt állítja, hogy gyakran rájuk erőltetik a szexuális érintkezést, mivel nem tudják hogyan mondjanak nemet. A Kenti állami egyetemen készült felmérés szerint a megerőszakolt diáklányok 57 %-át a barátjuk erőszakolta meg. Ezért fontos, hogy tudjuk, hogy mi miért mondunk nemet. (MV)

Amerikai egyetemista fiúkat megkérdeztek, hogy megerőszakolna-e egy nőt, ha tudná, hogy soha nem kapják el. Több mint 50%-uk igennel válaszolt. A tesztoszteron, vagyis a nemi vágyért és agresszióért felelős hormon a fiúknál kb. tízszer akkora. *Figyelem! Ezen a téren a fiúk a gyengébb nem.* A lányoknak ezért kétszeresen tartózkodónak kell lenniük a kapcsolatukban. Döntést kell hoznod: „Ha ott megérintesz, hazamegyek.” *Az a lány, aki nem neveli ki magának a megtartóztató férjet, az a házasságban meg is érdemli, amit kapni fog.*

**GONDOLATOK TISZTASÁGA**

Mit tegyek, ha váratlanul megtámadnak a szex gondolatok, képek? Először is ne ijedjünk meg ezektől és fogadjuk el ezt, mint rosszra, egoizmusra hajló emberi természetünk egy adottságát, de annál inkább nézzünk fel ilyenkor a megváltó Jézusra. Nem kell bűnnek éreznünk mindaddig, amíg nem akarattal kezdünk el foglalkozni ezekkel. Luther Márton egyszer azt mondta: „Nem tudod megakadályozni, hogy madarak repkedjenek a fejed körül, de meg tudod gátolni őket abban, hogy fészket rakjanak a hajadban.” A fantáziálás irreális elvárásokhoz vezethet. Sok testi feszültségnek nem csak a hormonális feszültség az oka, hanem a fáradtság, a mozgáshiány is. Menj el mozogni, fuss, kerékpározz vagy tornázz! Sokaknak támadnak kísértései lustálkodó helyzetben fekve. Menjél elmosogatni! (BÚ) Sok nő nincs tisztában azzal, hogy a férfiakat jobban érinti az, amit látnak. A fiúk pedig azt nem tudják, hogy a nők számára pedig egy érintés, a szeretet és gyengédség szavai sokkal izgatóbbak, mint amit látnak. Kihívóan öltözködni: nem szép dolog ezt tenni egy sráccal. „8 évvel ezelőtt vettem el ezt a csodálatos nőt és ez alatt az idő alatt egyetlen egyszer sem voltam vele „egyedül” a hálószobánkban. A fényképeket vissza lehet küldeni, de az elménkben lévő emlékképeket nem lehet visszaadni.”- mondta egy férj. „Valahányszor a férjem szeretkezik velem, egy pornográf képet kell oda tennie mellém a párnára. Enélkül képtelen eljutni a csúcsra.” – panaszkodott a feleség. A férje vele közösült, de tulajdonképpen a képen látható személlyel szeretkezett, *ez nagyon súlyos bűn*. *Hagyd ott a tévét, mozit, internetet, ha meztelenség vagy szex jelenet van benne vagy csukd be a szemed!* A szex és a meztelenség rendeltetése az, hogy szerető kommunikáció legyen két ember között (akik hitvesek), nem közszemlére való. 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 félig fedetlen keblű lányokat látnak az utcán.* (MV)

**VISSZASZERZETT TISZTASÁG**

Sokakat megkísért a gondolat, hogyha már beszennyeztem magam, akkor már úgyis mindegy. A „szüzesség” a múltról, a „tisztaság” a jelen életről szól és mindenkinek lehetséges, aki új életet kezd. Soha nincs késő felvenni a harcot, még ha nem is sikerül tökéletesen. Gyónd meg a szemérmetlen gondolatokat, cselekedeteket vagy nézést, akár magányosan, akár mással történt, pl. ha engedted magad tapizni intim helyeken házasság előtt. Mindenki, akinek valaha odaadtad magad birtokol belőled egy részt, s ez akadályozza a szexuális egység létrejöttét a házasságban. (IK) Egy kutatás szerint jegyeseknél minél gyakoribb volt a közösülés annál magasabb volt a visszaadott gyűrűk aránya. Isten nem kozmikus ünneprontó akar lenni. Ellenkezőleg kozmikus ünnepszerző. Jobb tervei vannak számodra. Isten igenis szexpárti! Ő találta fel és gyönyörűnek tartja *a házasok számára fenntartott megszentelt szexet*. Bűnt elkövetni valamilyen módon kárt okoz másoknak és magunknak. (ISZ 136-137) *Nem azért gyónunk, mert tudjuk, hogy soha többé nem fogjuk elkövetni, hanem azért gyónunk, mert szükségünk van Isten kegyelmére, hogy a jövőben el tudjuk kerülni a bűnt. Jézus jól tudja, hogy gyenge emberek vagyunk és bukdácsolunk, ezért nála mindig kész a megbocsátás, ha visszatérünk Hozzá. A Sátán egyik legnagyobb kísértése, amikor a Szentgyónástól visszatart, azt sugallva, hogy képmutató vagy, miért is mennél gyónni, hiszen úgyis újra el fogod követni. Ráadásul még kívánod is a bűnt. A megbánás tehát az, hogy értelmemmel és akaratommal rossznak ítélem azt, amiről tudom, hogy Isten is rossznak ítéli, még akkor is, ha érzelmeimmel jónak érzem. Ez, továbbá az a szándék, hogy a jövőben el akarom kerülni a bűnt, elegendő egy jó Szentgyónáshoz.* A meggyónt bűn eltűnt: Isten elvette, és elfeledkezett róla. (ISZ 140-142) A Szentírás szerint a bukás előtt a kevélység jár (Péld 16,18), amikor gőgösen így gondolkodunk: „nekem nincs problémám a szexuális vágyaim kézbentartásával”. A testi kísértések ellen a legerősebb védelem Krisztus testének a gyakori (legjobb esetben mindennapi) vétele. *A testiség bűnei mindig összefüggenek a lelki élet visszaesésével. Szent Ferenc mondta: „ha a lélek nem találja a gyönyörűségét az imában, a test kezdi keresni a magáét”.* Ha emberi módon szeretsz valakit, magadhoz kapcsolod, ha Isten szándékai szerint szeretsz valakit Krisztushoz kapcsolod. Fel kell tenned a kérdést, növekszel-e ettől az Úrral való kapcsolatodban és keresztény közösségben való elköteleződésben.

**TISZTASÁG A HÁZASSÁGBAN**

**SZEX = ÉLETFAKASZTÓ AKTUS:**

*Attól, hogy két ember összefekszik vagy összebútorozik, még nem házasok. A házasságot Isten találta ki és Ő hozza létre, de kell hozzá egy férfi és egy nő szabad, életre szóló hűség-ígérete, teljes önátadása és szövetségkötése az életadásra. A házassági beleegyezés ígéretei által új teremtés (egységállapot=házasságtest) jön létre a világban. A szex Isten tervében a házassági döntésben megszülető szívbeli tartalmat és az eskü szavait hivatott megtestesíteni (testbeszéddel azaz két test egymásban létével és szétválaszthatatlan, életadó egymásba fonódásával is kifejezni), vagyis, hogy szabad elhatározásból, teljesen (totális odaadásban és elfogadásban), hűségesen (holtomiglan-holtodiglan), és életadóan (elfogadva a gyermekeket Isten ajándékaként) egymásnak ajándékozzák az életüket. A szex rendeltetése, hogy a házastársi eskü szavait és szívbéli tartalmát megújítsa.* A házasság olyan mértékben házasság, és a szex oly mértékben szex, amilyen mértéken a hitvesek részt vesznek általa Isten szabad, teljes, hűséges és életadó szeretetében. Egyébként szentségtörés és karikatúrája annak, amire Isten teremtette. *A szex arra rendeltetett, hogy Isten teremtő társává avathasson.*

A férj és a feleség szeretete olyan mély szeretet, hogy Isten akaratából egy másik emberi személlyé válhat. Ezért jelent maga az egyesülés Isten *életadó szeretetében* való részvételt. A szexuális vágyat azért kaptuk, mint „szeretet-ösztönt”, hogy elvezessen az életre. A szexuális viselkedés irányítja a nemzetek erőit is az élet tiszteletére – vagy teljes semmibevételére. Az amerikai nemzet meggyilkol naponta több mint 4000 magzatot. A szex az az aktus, amelyet Isten arra "használ", hogy véghez vigye kedvenc tettét - új életek világra hozását. *Nem akarjuk, hogy ilyenkor a közelünkben legyen?* Az ember legnagyobb méltóságát éli meg a Teremtő lehetséges társaként. Még az ateista Freud is így ír: A szexuális tevékenységet akkor mondjuk perverznek, ha… a gyönyörszerzés, el van választva a nemzéstől”. A szex lényege, hogy Isten életadó szeretetét világgá kürtölje. A védekezés az ellenkezőjét hirdeti: Isten nem életadó szeretet. A fogamzásgátlás a szexuális egyesülést prófétikus aktusból szentségtöréssé változtatja. A testben és a test által tudunk az istenivel találkozni. Amit a testünkkel teszünk, azt a lelkünkkel is tesszük. Bármilyen kísérlet arra, hogy a lélek és a test egységét megtörjük, „magát a teremtményt” sebzi meg. *A szándékosan terméketlenné tett aktusok (szexuális cselekedetek) természetüknél fogva erkölcstelenek.* ***A fogamzásgátlás minden formája (a körülményektől függetlenül) önmagában súlyos bűn*** *(önmagában rossz, in se malum) (vö. II. János Pál, Veritatis Splendor 80.).*

**FOGAMZÁSGÁTLÓK**

*A fogamzásgátlás bizonyos formái ezen felül ráadásul közvetlen magzatölő (abortív) eszközökként működnek, ha a megtermékenyülés megtörtént és mechanikus úton vagy progeszteron hormon egyik hatásmechanizmusaként azt eredményezik, hogy a már megfogant emberi élet beágyazódását meggátolják és ezzel életképtelenné teszik a kicsi magzat-gyermeket (ilyen pl. a méhspirál, melynek vannak progeszteront adagoló változatai is és az esemény utáni tabletta, a minipillek és a fogamzásgátló injekciók progeszteron dózisuk miatt). Az RU 486-os abortusztabletta számos országban bevezetésre került, mely már egy dobogó szívű gyermeket is képes megölni. A csak progeszteron hormon tartalmú szerek (lásd pl. fentiek) mellett vannak „fogamzásgátlók”-nak nevezett kétkomponensű (ösztrogén és progeszteron tartalmú) tabletták és készítmények, melyek (mivel egyesek szerint akár a ciklusok 2-10%-ában történhet tüszőrepedés) esetenként magzatölők, mert nemcsak peteérést gátló hatásuk van (az ösztrogén és bizonyos progeszteronszármazékok miatt), hanem a benne lévő progeszteron miatt az esetleg mégis megfogant emberke beágyazódását gátló hatása is. Létezik bőrön át felszívódó fogamzásgátló tapasz és vannak ún. implantátumok is. A hüvelygyűrűkre – feltéve, hogy ösztrogén és progeszteron tartalmú hatóanyagot adagolnak - a fogamzásgátló tablettáknál leírtak vonatkoznak. Hormonális készítmények esetén figyelem! Az ösztrogénnek peteérésgátló hatása van a progeszteronnak a peteérésgátló hatáson kívül beágyazódást gátló, és így magzatelhajtó (abortív) hatása is.* ***Az emberi élet a fogantatással kezdődik****. Vannak bizonyos spermaölő vegyi anyagok (krém, hab, zselé, hüvelykúp, specifikus tampon, spermaölő hüvelytabletta), melyeket kombinálhatnak hormonális hatószerekkel vagy mechanikus fogamzásgátló hatásmechanizmusokkal pl. pesszáriummal (hüvelysapkával). (Gyógyszerész által lektorált szöveg) Nem magzatölő, de önmagában súlyos bűn a védekezés pl. óvszerrel vagy megszakított közösüléssel, mert egyrészt sérül a teljes önátadás és elfogadás: Apa, szeretlek, de a spermáidat, hagyd kívül. Másrészt minden védekezésnél a gyermek ellenséges betolakodóként jelenik meg, aki elrontja élvezkedésünket és aki ellen védekezni kell. Ez egy életellenes szemlélet. A termékenység ajándékának súlyos elutasítása még a sterilizáció.*

**TERMÉSZTES CSALÁDTERVEZÉS**

*Erkölcsileg egyedül elfogadható módja a felelős családtervezésnek a Természetes Családtervezés, ami nem védekezés, hanem a férj és a feleség együttes ráhangolódása a teremtés ritmusára, csak a terméketlen napokon élve házas életet. (vö. melléklet: II. János Pál FC 32.) Természetesen nem a TCST a cél, hanem, hogy a házasok amennyire tőlük telik felelősen, Istenre figyelő nagylelkűséggel betöltsék az isteni parancsot: „Sokasodjatok és szaporodjatok!” (Ter 1,28). A sokasodás feltétele minimum 3 gyerek.* ☺ *(mondhatjuk viccesen) Ahova Isten báránykát küld, oda legelőt is ad.* De „**ha komoly indokok szólnak amellett, hogy szünet legyen a gyermekek születése között (ez az indok lehet a szülők testi vagy lelki állapota vagy külső körülmények) az Egyház azt tanítja, hogy szabad a házasoknak követni a szervezetben adott periódusokat, csak azokban az időszakokban élvén a házaséletet, mikor a fogamzás lehetősége szünetel.**” (VI. Pál pápa, Humanae Vitae 11.) *Fontos már nem házasként (akár tinédzser korban) elsajátítani ezt a módszert a lányoknak és szemléletét a fiúknak.* A TCST módszereit bármely asszony sikeresen tudja alkalmazni, még ha rendszertelen is a ciklusa, szoptat, vagy a premenopauzában van. A terméketlen időszak általában hét és tizenkét nap között van ciklusonként. A szextől való tartózkodás ideje alatt ne keressék az orgazmus gyönyörét a közösülés aktusán kívül! Ha a házaspár nem tud egymás iránt gyengéd szeretetet kifejezni a kölcsönös maszturbálás kísértése nélkül, akkor valami nincs rendben. Tudniuk kell saját határaikat. Számtalan TCST-t használó feleség számolt be arról, hogy milyen jó, amikor a férje úgy csókolja meg, hogy nem áll fenn annak a gyanúja, hogy „akar” valamit. /C.W. 200-234/ A szex és a nemzés közti kapcsolat tartja helyén az emberi élet méltóságát.

Válasszuk csak ketté, és az emberi élet automatikusan elértéktelenedik. Az emberek többé már nem személyek lesznek, akiket szeretünk, hanem tárgyak, akiket használunk. Boldogságunk útjában állnak –akár az élet elején (abortusz), akár a végén (eutanázia), vagy boldogságot hozhatnak nekünk (mesterséges megtermékenyítés). A fogamzást elválasztani a férj és feleség szerető egyesülésétől ellentétes a gyermek emberi méltóságával, a házastársak és kapcsolatuk méltóságával és teremtményi mivoltunkkal. A gyermek olyan szeretetaktusban foganjon, amely Istent jeleníti meg. *Az esküvőn tett ígéret, hogy elfogadjuk a gyermekeket, melyekkel Isten megajándékozza házasságunkat,* azt jelenti, hogy szándékosan sohasem tesszük terméketlenné a szexuális aktust és nem keressük az orgazmust oly módon, ami kizárja az élet továbbadását. (CW 260-300) 2008-ban 1131 németországi, ausztriai, svájci és olasz házaspárral készítettek kérdőívet. Arra a kérdésre, hogy pozitívnak érzi-e az időszakos önmegtartóztatást, annak ellenére, hogy éppen akkor volna a szexualitásra erősebb vágy, a megkérdezettek 82%-a válaszolt igennel. A legtöbb nő hozzáfűzte a megjegyzések közé, hogy kifejezetten kellemesnek tartotta, hogy nem kell állandóan a párja rendelkezésére állnia. Felmerül a kérdés, hogy itt a nőknek egy alapigényéről van-e szó. Másodszor azt fűzték hozzá, hogy az időszakos megtartóztatás jelentősen növeli a szexualitás előtti és alatti örömet. Megkönnyíti az intim témákról szóló beszélgetést. Nő a házasfelek egymás iránti tisztelete és békésebb lesz a házasság. A házasfelek válási aránya a TCST-t alkalmazó családoknál mindössze 3 %. Miközben Ausztriában 2007-ben a válási arány 48% volt. Akik ezen felül még vallásgyakorlók is és rendszeresen együtt imádkoznak, azok körében mindössze 0,6 % volt a válási ráta. Mi tehet stabilabbá egy házasságot, ha nem a jó kommunikáció, a bizalom, a kölcsönös önfegyelem érzése. Segíthet abban is, hogy teljesüljön a gyermek iránti vágy.

Ez a tüneti hőmérőzéses módszer a legbiztonságosabb módszer. A Pearl Index PI: 0-0,9. Vagyis a nem tervezett terhességek száma 100 asszony közül egy év alatt az abszolút terméketlen sárgatest időszakban 0, a többi terméketlen napon max. 0,9 esetben fordul elő.

Orvosilag nézve egyetlen abszolút biztonságos módszer sincs, mely teljesen kizárná egy új élet megfoganását, leszámítva a TCST-t a sárgatest szakaszban: a tabletta a szabályszerű használat esetén 1-es, tipikus alkalmazás esetén 8-as PI-t jelent. A sterilizáció is csak 0,5-ös PI-t; az óvszer 2-es PI-t, tipikus alkalmazásnál 15-ös PI-t jelent. TCST-t használók így vallottak: „A rutinnal ellentétben megmarad a vonzerő és az izgalom. A gyengédség más formáit is felfedezzük az önmegtartóztatás idején. Ebben az időszakban még jobban odafigyelek a feleségemre, még értékesebb lett a számomra.” „A feleségem nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lett. Kevesebb egészségügyi problémája van. Növeli a termékenységet, erősíti a test- és öntudatot. A módszer biztonsága nyugalmat ad és el tudjuk engedni magunkat az együttlétkor.” (SZD 25-32) „Azt várom a férjemtől, hogy azért szeressen, aki vagyok, és azért aki leszek, vagyis anya.” (SZD: 64-72)

*Fontos arra is felhívni a figyelmet, hogy a hormonális fogamzásgátló készítmények egyes daganatok (pl.: mellrák) kialakulásának kockázatát növelik, továbbá fokozzák a trombózishajlamot (a WHO 2005-ben a rákkeltő anyagok első osztályába sorolta a tablettákat).* A férfiak spermiumszáma az utóbbi évtizedekben 50 %-kal kevesebb, *mivel már az ivóvízben is kimutatható a hatásuk*. *A tablettát szedő nőknél ötször akkora az agyvérzés és háromszor akkora a szívinfarktus esélye, ehhez jön még a meddőségek növekvő száma.* „A tabletta árát az erotikus szerelem halálával fizetjük meg.” Horcheimer. A tabletta könnyen vezet a nő szexuális, erkölcsi és anyagi kizsákmányolásához. A nők anyai énje ilyen esetben nem kap megbecsülést, ahogy a férfi apai énje sem. Fiatal lányok, a ciklus folyamatának csodáját felismerve jobban megérthetik a teremtést, és jobban hisznek Istenben. Mondanunk sem kell, hogy keresztény ember soha, semmilyen körülmények között nem öli meg a magzatát. A gyermek (ha beteg is) Isten ajándéka. Már az első században erről ismerték fel a keresztényeket és így tudták megkülönböztetni a pogányoktól: „közös az asztaluk, de az ágyuk nem… a magzatot nem hajtják el” (Diognétoszhoz írt levél)

**TELJES ÖNÁTADÁS VAGY MÍMELÉSE:**

A test a személy kinyilatkoztatása. *Testünkkel hazugságot is kifejezhetünk.* A férfi a szerelmet használja, hogy szexet kapjon, a nő pedig a szexet, hogy szerelmet kapjon. Mindkettő súlyos eltorzulása az eredeti szexuális szerelemnek. Krisztus képes visszaállítani Isten szerelemmel kapcsolatos eredeti tervét. A közösülésben válnak a házastársi eskü szavai hús-vér valósággá. *A menyasszony és a vőlegény „átlényegül”, felszentelődik férjjé és feleséggé.* Azt a házassági köteléket, amelyet a Szentlélek megpecsételt, és amelyet elháltak, csak a halál bonthatja fel. A szexuális közösülés ennek a láthatatlan köteléknek a látható kifejezése *és ismétlődő megerősítése*. Akinek a szívét Krisztus átalakította nem akar bármit is megúszni, akkor Egyházának tanítását nem kételkedéssel szemléljük, inkább abban bízunk, hogy mércét állítanak elénk, hogy ne bukjunk el, ha az igazi szeretetet, igazi örömöt és valódi beteljesedést keressük.

JEGYESEKNEK SZÁNT BEKEZDÉS (18+): Az előjáték a házastársak között tisztességes és dicsérendő. De egymás nemi szerveinek stimulálása az orgazmusig, a rendes közösülés aktusán kívül nem más, mint kölcsönös maszturbálás. Nincs önmaguk átadása, nincs házastársi egység, és nincs meg a nyitottság a fogamzásra (CW), *e nélkül még a hitvesi együttlét is tisztátalan, mert megcsúfolása annak, amire teremtetett, hogy a házastársi eskühöz hűséges teljes, szabad és életadó szeretetként Isten feltétel nélküli agapé szeretetének szentsége legyen. A kapcsolatban sokszor megmagyarázhatatlan ék keletkezik, mintha visszatartanának magukból valamit, amit egyszer már visszavonhatatlanul egymásnak ígértek, éppígy szentségtörés, ha olyan élvezetet keresnek, amely sérti az egymás és a Teremtő iránti tiszteletet és szeretetet.* A férjeknek nem szabad szándékosan feleségük hüvelyén kívül ejakulálni, vagyis életadó magjukat ontani (a nem szándékos ejakulációnak nincs erkölcsi következménye). Mivel a női orgazmus nincs szükségszerűen a fogamzás lehetőségéhez kötve, ezért nem kell abszolút értelemben az aktuális behatolás alatt történnie, mindaddig, amíg a közösülés aktusának teljes környezetén belül megy végbe (*pl. lehet, hogy a legjobb törekvés ellenére sem sikerül a behatoláskor, hanem pl. csak az utójáték során*). (CW) Az orális közösülés egyszerűen nem házastársi. Különválasztja az orgazmus gyönyörét a termékenység felelősségétől. Előmozdítja a férjnek azt a hajlandóságát, hogy tárgyként használja a feleségét. (C.W. 166-ig)

**BEFEJEZÉS**

„Minden egyes házassági aktusnak nyitottnak kell maradnia az élet átadására”. (VI. Pál pápa) *A szeretkezés célja tehát nem a maximális élvezet, hanem a feltétel nélküli szeretetben való egyesülés egymással és Istennel. Paradox módon épp ennek eredménye lehet, amit a tanulmányok mutatnak ki, hogy a legharmonikusabb szexuális életük azoknak a házaspároknak van, akik házasság előtt tisztán éltek, továbbá azoknak a katolikusoknak, akik megélik a sírig tartó hűségben a totális önátadást és elfogadást. A szentségi házasságot így megélőknél egymást átölelni és Istent átölelni egyazon ölelés.*

A szex emberi részvételt jelent az isteni Személyek Közösségében. A maszturbálás visszavet minket önmagunkba. A maszturbálás csökkenti az emberek egymás fizikai közelségéhez való igényét, ezzel túllép a személyes és privát szférán. (KSZ 94) *Egy férj szerint: „olyan, mintha önmagammal vagy fantázianőkkel csalnám meg a feleségem”. Már most szokj le róla, hogy boldoggá tudd tenni jövendőbelidet azzal, hogy képes vagy hitelesen megújítani neki majd minden nap hűségesküdet, hogy „csak Te vagy és senki más”! Ha önkielégítést végzel, kérdezd meg: hol érzed magad elevennek? Mihez van kedved, ami tiszta öröm? Talán rosszul bánsz az életeddel és nincs elég öröm benne.*

*Talán a legforradalmibb gondolata II. János Pálnak, hogy a házastársi szexualitás nemcsak, hogy nem bűnös, de egyenesen* *a szentháromság ikonja lehet!* Isten azért teremtett minket férfinak és nőnek, hogy képesek legyünk tükrözni az ő szeretetét azáltal, hogy őszinte ajándékká válunk a másik számára. Ez létrehozza a személyek teljes egységét, végső soron pedig egy "harmadik személlyel" is, aki kettejüktől származik. Így a szexuális szeretet, a Szentháromság belső életének földi képmásává válik". (CWK 17.) *Ahogy az Atya és a Fiú szeretetéből öröktől fogva származik a Szentlélek, úgy a férj és a feleség szexuális önátadásából a gyermekek.*

Tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy egykor részesei lehessünk ennek a csodának!

**MELLÉKLET 1 – SZÓLÓBAN**

**ÉLJEN A KÜLÖNBSÉG!**

Kislányokat és kisfiúkat kérdeztek meg a másik nemről. A lányok jobbak, mint a fiúk, mert: a lányok csukott szájjal esznek, okosabbak, illatosabbak és szebben írnak. A fiúk jobbak, mint a lányok, mert: végig tudnak nézni egy ijesztő filmet és egyszer sem hunyják be a szemüket, nem kell mindig leülniük útközben, kevesebbet hisztiznek, többet borotválkoznak, mint a lányok, furcsa hangokat tudnak adni a hónaljukkal és nincs szükségük 21 pár cipőre. (FN) 1980-as évek női teniszezői között Chris Evert 80-szor került szembe Martina Navratilonával. Martina így írt akkori barátságukról: „Mindig nagyon tiszteltük egymás győzelmeit és szomorúságát. Időnként hagyott nekem egy üzenetet vagy én üzentem neki. Csak annyit, hogy „Sajnálom!”, vagy ilyesfélét. „Legközelebb biztosan te nyersz!”Az öltözőben beletettük az üzenetet a másik táskájába. (FN 44o.)Hasonlítsuk össze ezt a kulturáltságot azzal, ahogy Jimmy Conors John McEnroe viszonyultak egymáshoz. Az első nagy wimbledoni tornámon, amikor bejutottam az elődöntőbe, ahol Jimmy volt az ellenfelem, már amiatt is aggódtam, hogy ugyanabban az öltözőben leszünk és Jimmy levegőnek néz. Ha a tekintettel ölni lehet, akkor már ott feküdtem volna a padlón. Rájöttem, hogy a játszma már azelőtt elkezdődik, mielőtt az ember pályára lépne. Elképzelhető-e, hogy John egy ilyen üzenetet hagy Jimmy táskájában:” Sajnálom, hogy veszítettél!” Majd ha fagy! Számunkra a torna azt jelentette, hogy a titánok összecsapnak a harcmezőn. A fiúk hajlamosak küzdeni és versenyezni, vitatkozni, dicsekedni, valamint kimagasló képességekre szert tenni bizonyos területeken pl. természettudományokban. A környék legerősebb, legbátrabb, legkeményebb és legvagányabb fickói akarnak lenni. Isten egyszerűen ilyennek teremtette őket. (FN 46o.)Egy középiskola Bulldogs csapata megnyerte államuk kosárlabda bajnokságát. Az edzőjük észrevette, hogy az egyik meccsen 45 másodpercig egy olyan játékos is a pályán volt, akinek nem lett volna szabad ott lennie. Beszámolt a szabálysértésről, amely megfosztotta az iskolát a bajnoki címtől és a kupától. „Azt mondtam a csapatomnak, hogy az emberek elfelejtik a kosármeccs eredményét, de sosem felejtik el, hogy milyen fából faragtak minket..” A fiainknak és lányainknak látniuk kell, hogy azt tesszük, ami helyes még akkor is, ha ez kellemetlen. (FN 110-111o.)

**Női kommunikációs hibák**

* Kéretlenül tanácsokat ad.
* Megosztja vele negatív érzéseit. A férfi úgy érzi, a nő nem fogadja el olyannak, amilyen.
* Nem köszöni meg, amit kap, viszont mindig talál valami kivetnivalót (nem csodálja)

**Férfi kommunikációs hibák**

* Ha a férfi nem tesz fel érdeklődő vagy aggódását tanúsító kérdéseket. A nő úgy érzi, nem szeretik.
* Tanácsokkal látja el, amikor Ő csak kibeszélné magát.
* kisebbnek igyekszik feltüntetni párja érzelmeinek jelentőségét.
* A férfi meghallgatja a nőt, de nem szól egy szót sem.

A férfiaknak a hallgatás művészetét meg kell tanulniuk, a nőknek a megerősítés művészetében kell járatossá válniuk. A nők tudtukon kívül úgy kezdik a vitát, hogy szónoki kérdéseket tesznek fel. Pl. Hogy lehet ilyen későn hazajönni? Miért nem telefonáltál legalább? De a nő valójában nem magyarázatot keres. Kijelenti, hogy nincs elfogadható magyarázat. A férfinak arra van szüksége, hogy a nő elfogadja a személyiségét. Általában azonban a nő ilyenkor nevelni akarja. A kapcsolatok kezdeti sikereinek egyik titka az, hogy még ő a csillogó páncélú lovag. Záporozik rá párja elismerése. Szemükkel és a hangszínükkel közvetítik a helytelenítésüket, bár választott szavaik telve lehetnek szeretettel.

**HOGYAN NYUGTASSUK MEG A NŐT ÉS A FÉRFIT?**

Ha férfi fáradt vagy nem tud azonnal válaszolni „Némi időre van szükségem, hogy kicsit pihenjek/elgondolkodjam ezen a problémán. Kérlek, most ne beszélj hozzám. Mindjárt itt leszek veled megint.” A férfi azt hiszi, hogy azért kell végighallgatnia a panaszáradatot, mert társa szerint ő felelős azért, amit érez. A nőnek biztosítania kell a férfit: „Nem a te tehetsz róla.” „Nagyon örülök, hogy beszélhetek erről veled.” „*Ez most csak érzelmi közlés volt*”. Ha a férfi elvonul a „barlangjába”, a nők arra várnak, hogy mondja el, mi az, ami felzaklatta. A férfinak azonban nincs mondanivalója, a nő ebből azt a következtetést vonja le: nem akar beszélgetni vele. Ha a nő beszélgetni akar vagy közeledni szeretne a férfihoz, neki kell beszélnie. A férfiaknak nincs szükségük arra, hogy megállás nélkül megosszák minden érzésüket és minden gondolatukat. Amire viszont szükségük van, hogy érezzék, a nő meg van elégedve velük. A nők általában nem gondolnak arra, hogy kimutassák nagyrabecsülésüket a férfiak iránt, mivel azt hiszik, azok úgyis tudják, mennyire hálásak. Elismerés és bátorítás nélkül a férfi elveszítheti érdeklődését. A nő méltányolja, hogy a férfi milyen keményen dolgozik, majd kérje a férfit, hogy tegyen meg apróságokat, és amikor a férfi meg is teszi, mutatkozzon nagyon hálásnak. A férfi rájön: nem kell hegyeket elhordani ahhoz, hogy szeressék. A legtöbb férfi ugyanis azért küzd a látványos sikerért, mert azt hiszi, attól majd méltóbb lesz a szeretetre. A nők arra is képesek, hogy kigyógyítsák a férfit a siker szenvedélyéből. **A nő gondoskodásra vágyik, a férfi bizalomra.** Ha a férfi érdeklődést mutat párja érzelmei iránt és aggódik az egészségéért, a nő ebből érzi, hogy szeretik és gondoskodnak róla, s nő az önbizalma. **A nő odaadásra vágyik, a férfi csodálatra.** A férfi helyezze felesége igényeit a saját érdekei elé (munka, szórakozás). Ha a nő azt érzi, hogy ő a legfontosabb az életében, legkevésbé sem esik nehezére csodálni őt.

**NŐK ÉS FÉRFIAK ÉRZELMI CIKLUSA**

**A férfi olyan, mint a gumikötél:** Időnként egy időre el kell távolodnia kedvesétől, hogy újra vágyódjon közelíteni hozzá. Egy pár kapcsolata megromlott: „egyszerűen túl sokat voltunk együtt.” A nő sokszormegbünteti a férfit, amiért eltávolodott, megfojtja a figyelmével vagy megpróbál tökéletes lenni, hogy társának ne legyen oka eltávolodni tőle. A „macho” férfi képtelen visszatérni és megosztani az érzelmeit. Más férfiak bűntudatot éreznek, amiért néha egy kis időt a barlangjukban kell tölteniük. (Gray 87-104) A **nő** olyan, mint a **hullám**. Amikor nagyon jól érzi magát, önbecsülése a csúcspontjára ér, ám ekkor hangulata hirtelen megváltozhat. Ha elér a legmélyebb pontot, a nő kedélye újabb fordulatot vesz. Felfelé ívelő szakaszában a nő úgy érzi, bőségesen van elosztogatható szeretete, ám leszállóágban semmi másra nem vágyik, csak hogy akár egy akkumulátort, feltöltsék szeretettel. A lefelé ívelő szakaszban lévő nők depresszióra hajlanak és az érzelmi reakcióik felfokozottak. azt várni egy nőtől, hogy mindig ugyanúgy viselkedjen olyan, mint ha azt várnánk az időjárástól, hogy sose változzon, és örökké süssön a Nap. A férfiak persze azt hiszik, hogy az ő viselkedésük okozza a nők hirtelen hangulatváltozásait. Minél elégedettebb volt önmagával a férfi, annál nagyobbat csalódik. Megpróbálja hát megmagyarázni a párjának, hogy nem kellene ilyen zaklatottnak lennie. A nő ettől csak még inkább úgy érzi: nem értik meg. Ilyenkor olyasvalakire van szüksége, aki mellette marad, miközben megy mind mélyebbre, és átérzi, min megy keresztül. Az érzelmi ciklus ingadozása csak erősödik, ha a nő bensőséges kapcsolatban áll valakivel. Ilyenkor fontos, hogy biztonságérzete legyen. Amennyiben ez hiányzik, súlyos erőfeszítéssel igyekszik úgy tenni, mintha minden rendben lenne, és mintha nem bántaná semmi. Az is előfordulhat, hogy a függőség olyan formáival nyomja el az érzéseit, mint az alkohol, a kényszerevés, túlzásba vitt gondoskodás vagy munka. Elzsibbadtak az érzelmei és így szerelmet sem képes érezni. A női önértékelés hullámzása nincs feltétlenül összhangban a menstruációs ciklussal, az átlagos hossza mégis 28 nap. Nem befolyásolja a nő munkaképességét, munkateljesítményét, hatással van viszont a kommunikációjára. A férfiak a szabadságuk jogáért harcolnak, a nők az ingerültséghez való jogukért. A férfiak teret szeretnének biztosítani maguknak, a nők pedig megértést. A menstruációt követő első hét a hónap tavaszának tekinthető. Növekszik az ösztrogénszint, ami egyre több energiát, ambíciót és optimizmust eredményez. A világ ragyogónak látszik, a hangulat vidám. Az agy neurotranszmitterei. A nyár. Az ösztrogénszint eléri a tetőpontot, és egy darabig ott is marad. Energikus marad, de mérsékeltebb tempóra kapcsol. Továbbra is magabiztos, kreatív. Az ősz. A ciklus közepe táján, a harmadik héten eljön a peteérés és a termékenység ideje. (L.n.-276.o.) Egybeesik a nő nemi vágyának tetőfokával. Ezen a héten mély odaadást, gyengédséget és közelséget érez az általa szeretett fiú vagy férfi iránt. Ezt követi a tél. Tovább esik az ösztrogénszint, akárcsak a progeszteron és az endorfinok szintje. A lány hangulata borússá válik. Alacsony önbecsülést, túlérzékenységet és haragot okozhatnak nála, mindez iskolai teljesítményét is érintheti. Ezt követi a havi vérzés a vele járó görcsökkel és rossz közérzettel. Hamarosan az ösztrogénszint megemelkedése.

**MENNYIT ÉS MIT ADJON A FÉRFI ÉS A NŐ?**

A férfi ritkán akar többet, mint amennyit ad. A marslakók eszménye az igazságosság. A férfiak addig adnak, ameddig úgy érzik a pontarány ki nem egyenlítődött. A vénuszlakók eszménye ezzel szemben a feltétlen szeretet. Ő annyit ad, amennyit csak tud. A férfiak ne felejtsék el, hogy a nő ameddig szívesen ad, az nem azt jelenti, hogy a pontszámaik ki vannak egyenlítve. A nők pedig ne felejtsék el, hogy a férfiak ebből arra következtethetnek, hogy a pontszámok egyenlők adakozás terén. Ha a férfi nem ajánlja fel segítségét a párjának, ebből arra következtet, hogy nem is szereti. Sejtelme sincs róla, hogy a férfi mindig valami jelre vár ahhoz, hogy többet adjon. A férfiak ne felejtsék el, hogy a nő ösztönösen tart attól, hogy segítséget kérjen. A nő azért nem kér tudatosan, mert próbára akarja tenni a férfi szerelmét. Aztán amikor a férfi megteszi, amit a nő akart, még dühösebb lesz, amiért mindez magától nem jutott eszébe. „Ha kérnem kell, nem ér semmit az egész.” A férfiak viszont nem viselik jól a követelőzést és a sértődést. A követelőzés a férfi számára valójában elutasítást jelent. A nő ne vegye természetesnek a férfi gesztusait. Amikor párja megteszi kérését, halmozza el elismeréssel. A férfiaknál sértés a mondat: Le tudnád –e vinni a szemetet. „Szükségem van rád. Szeretném, ha levinnéd ezt a ládát”. A férfiak sokkal könnyebben mondanak igent, ha élhetnek azzal a jogukkal is, hogy nemet mondjanak. A **magabiztos kérés művészete** azt jelenti, hogy miután kértünk valamit, tudunk csöndben maradni. A kérés elhangzott, várjuk ki nyugodtan, amíg a férfi nyög, makog, dünnyög. Ennek a morgásnak semmi köze ahhoz, hogy akar-e segíteni vagy sem. Egyszerűen csak annak a tünete, hogy mennyire figyel éppen valami másra. A nő általában félreérti a férfimorgást. Azt hiszi, párja nem akarja teljesíteni a kérését. Pedig nem így áll a dolog. A morgás annak a jele, hogy a férfi épp most mérlegeli magában a dolgot. Saját igényeivel szembeállítva. Ha a nő hallgat, azt mutatja, hogy bízik a társában. Ahogy közeledtem a bolt felé, a morgásom egyszerre csak abbamaradt. Ismét elkezdtem szeretetet érezni a feleségem iránt, meg azt, hogy segíteni akarok neki. Úgy éreztem magam, mint a vadnyugati filmek, rettenthetetlen hőse: a jófiú. Mire odaértem a boltba, már örültem, hogy én vihetem haza a tejet. A sikerélmény pedig boldoggá teszi a férfiakat. A feleségem ezután átölelt és azt mondta: köszönöm. Ha egyszerűen csak elvette volna a tejet, valószínűleg megsértődtem volna. (Gray 243-282)

**VIHAROS SERDÜLŐKOR**

A lányok serdülőkoruktól kezdve egész életükön át küszködnek a visszatérő önbizalom-válsággal. (L.n.-32-33.o.) A fiúk sok csetepatéval egyre azt akarják bebizonyítani, hogy elég rátermettek. Harcos Isten képmására teremtettek. Egy férfi szinte minden tettét ennek megerősítése végez. A kislányok azt akarják tudni: Szeretetre méltó vagyok? A pörgős szoknya, feltűnés vágya mind erről szól. „Ötéves lehettem, felálltam a dohányzóasztalra, és teli tüdőből énekeltem. Magamra akartam vonni apám figyelmét. Elragadó akartam lenni.” Egy felnőtt nő szinte minden tettét az a vágy hajtja, hogy gyönyörködjenek benne, hogy szép és pótolhatatlan legyen. Látsz engem? (L.n.-38.o.) Az ösztrogént „a meghittség hormonjának” is nevezik. Heves vágyat keltenek az emberben a kötődés, a gondoskodás és a kommunikáció után. Serdülőkorban a hipotalamusz utasítására ösztrogén termelődik. Így a lány agyát másodszor is átitatja ez a női hormon. Betegre aggódhatja magát a növekedésnek indult, fájó mellbimbók („rákos vagyok?”), a menstruáció („el fogok vérezni?”) és a testi változásokhoz kötődő egyéb félelmei miatt. Ezért oly fontos felkészítenünk. Az érzelmek hullámvasúthoz hasonlítanak. Az egyensúly visszanyerése öt évig vagy annál is tovább eltarthat. Kezdi megtapasztalni teljes „lányhatalmát”. Amikor a legellenszenvesebb, akkor is szeretetet és kötődést kell kapnia anyjától, de apjától is. (L.n.-273.o.) Szükség van a józan ész hangjára. Az apák rendkívül fontosak Segíthetnek tompítani a szavak élét anya és lánya között. *Megünnepelhetik velük az első menstruáció csodáját.* Az ösztrogén fokozza a meghittség szükségét. Ezért járnak a kamaszok csoportosan. Egy lány legbénítóbb félelme, hogy kihagyják, kritizálják. A sebezhető lány egy fiú sértését a halálnál is rosszabb végzetnek találhatja. Legégetőbb biológiai késztetése az, hogy nemileg vonzónak tartsák. Órákat töltenek a tükör előtt javítva, vágyakozva. A nőknek csupán 2%-uk tartja magát szépnek, és 13%-uk van megelégedve testével, több mint a felük azt mondta, hogy undorodik a testétől. (L.n.-179.o.)

**MELLÉKLET 2 – PÁRKERESŐBEN**

**KIEGÉSZÜLÉST KERESÜNK**

Sokan problémáikat tudattalanul is a partnerkapcsolat útján próbálják megoldani, ahelyett, hogy értékrendjük alapján választanának partnert, belső küzdelmeik megoldását remélik a kapcsolattól. Sok párkereső szüleihez hasonló partnert keres magának, vagy éppen ellenkezően reagál: engedékeny partnert választ magának, hogy soha többé ne parancsoljon neki senki. Ilyenkor a választást nem az értékrend, hanem az érzelmi sérülés határozza meg. (RK) „Hihetetlen, hogy éppen Jason lett a férjem, mivel ő hasonlított legkevésbé álmaim lovagjához. Mindig az agresszív és sportos típus vonzott, a vezéregyéniségek. Jason visszafogottabb, ráadásul még alacsony is. De a barátnőm erősködött, hogy pont hozzám való. Rengeteg olyan dolgot fedeztem fel Jasonban, amit addig soha nem is kerestem a fiúkban. Olyan érdekes és sokoldalú személyiség volt, hogy nem tudtam betelni vele.”„Egy erős férfira van szükségem, aki tud gyengéd is lenni, de soha nem fedeztem volna ezt fel, ha nem merem vállalni a gyengeségemet, és azt, hogy néha támaszra van szükségem.” A társsal kapcsolatos vágyaink és elvárásaink néha saját megoldatlan problémáinkból erednek.

Kiegészítés, kiteljesedés: ezt keressük kapcsolatainkban. Könnyű összekeverni az egymásra utaltságot a szerelemmel. Az éretlen jellemű emberek valójában nem egyenrangú partnert, hanem szülőt keresnek maguknak, aki gondjaiba veszi életüknek azt a területét, amellyel ők nem akarnak bajlódni. A jellemre, a szeretetre, az értékrendre figyeljünk, mintsem arra, hogy hogyan egészítjük ki egymást. Az nyerje el a tetszésünket, akivel előrehaladhatunk a szeretet, a növekedés és Isten útján. Közben pedig élvezzük másságát és különbözőségét.

**KÜLSŐ VONZERŐ**

Azt hiszed, hogy a személyiség fontosabb a megjelenésnél, és bizonyos fokig igazad is van, csak egy a bökkenő, ugyan mivel vonzod magadhoz a megfelelő férfit, hogy elkápráztathasd a szellemességeddel. A férfiak nem tehetnek róla, hogy a nyilvánvalóan nőies jegyekhez vonzódnak. Nem ártana javítanod a megjelenéseden, hogy több férfi között válogathass. Az emberek 90%-a az első 4 perc alatt alakítja ki rólunk a véleményét. Fizikai kívánatosságunkat pedig kevesebb, mint 10 másodperc alatt méri fel. Ősi biológiai jelzések tudat alatt fejtik ki hatásukat, és mi akaratlanul is reagálunk rájuk.

**MIHEZ VONZÓDNAK A FÉRFIAK?**

A legvonzóbb számukra a „babarcú nő”, ezek a jegyek erőteljes atyai késztetést váltanak ki a férfiak agyából, hogy viselőit megöleljék, és védelmezzék. A smink megnagyobbítja a szemet, és újrateremti a gyermeki küllemet, oltalmazó érzéseket kelt a férfiakban. A férfiak jobban vonzódnak a természetesnek ható sminkekhez, mint a vakolatszerű álcát viselő nőkhöz. A rövid hajú nőket a férfiak úgy ítélték meg, hogy komolyabban állnak az élethez. A nő tehát viseljen hosszú hajat, ha a férfiakat akarja vonzani, a munkában viszont hordjon rövid, vagy feltűzött frizurát. A nőket zavarja, ha nagy fenekük van, pedig a férfiaknak igazoltan az arányok számítanak és a legvonzóbbnak a 67-80%-os derék, csípő arányt tartják, ami szinte minden nőnél megvan, csak öltözködésükből nem látszik. Amerikában évente több mint 1 millió ember dönt úgy, hogy kés alá fekszik, plasztikai sebészeknél, hogy megnőjön az önbizalmuk és javuljon az énképük, *pedig ennek nem ez lenne a keresztény útja*. Ne olvass női magazinokat, ha nem akarod rondának érezni magad! Japánban a leggyakoribb plasztikai műtét a szem megszélesítése, hogy a páciens úgy nézzen ki, mint a fehér emberek. Aki a külső alapján ítél, annak valami nagy baj van az önbizalmával, és sosem lesz belőle kívánatos társ.

Amit a férfiak keresnek A) első pillantásra, B) hosszútávú partnerben

A) Első pillantásra

1.Jó megjelenés (**arc**, stílusos öltözködés, magabiztos, sugárzó személyiség, mosoly)

2.Formás test

3.Mell

4.Fenék

B) Hosszútávú partnerben1

1. Egyéniség

2. Jó megjelenés

3. Értelem

4. Humor

A szexuális vonzerő 50%-ban abból áll, amink van, 50%-ban pedig amiről, amit mások belénk látnak (Gábor Zsazsa). Első találkozásuk alkalmával a férfiak a vizuális képre koncentrálnak, és a tálalás a testnél is fontosabb. Egy nő öltözködése és sminkje fellépése és ápoltsága több pontot ér, mint az, hogy van-e egy pár kiló súlyfölöslege, vagy, hogy kicsi-e a melle. Másodszor a hosszú távú partner esetében jobban érdekli a nő teljes személyisége, intelligenciája, és humor érzéke, mint a teste, de azért a jó megjelenés még itt is előkelő helyen szerepel. Ezért a külső jobban passzoljon a személyiséghez. A férfiak azon mérik, a nők feléjük irányuló tiszteletét, vagy érzéseit, ha a nő időt fordít a megjelenésére, akkor vonzó szeretne lenni a számukra. Válásuk során férfiak egyik legsúlyosabb panaszuk az, hogy a feleségük elhanyagolta a külsejét. Úgy érzik, hogy a nő kihasználta a megjelenését, hogy elcsábítsa őket, és utána már nem tartotta szükségesnek. A legtöbb férfi kiábrándul abból a nőből, aki csak a kollégáinak öltözködik. Egy nő számára azonban értelmetlen ez a gondolkodásmód, hiszen ő a külsejétől függetlenül is szereti a férfit. A megjelenésed hatással van arra, hogy mások hogyan reagálnak rád, és miként viszonyulnak hozzád. Lehet tanulni, hogyan kell járni, ülni, beszélni, öltözködni, sminkelni stb... A jó fodrász megmondja melyik frizura áll nekünk a legjobban. „Csúnya nő nincs csak lusta”- Helena Rubinstein. Azzal is vonzóbbá teheted magad, ha gyarapítod ismereteidet. Mindenki vonzódik azokhoz, akikkel érdekes témákról beszélgethet. A kutatások mégis azt bizonyítják, hogy végső soron a hosszú távú kapcsolatoknak több közük a lélekhez, mint a testhez. A kulcselem a szexuális érzelmi és szakmai önbizalomból eredő belső izzás, magyarán legyél igazán érdekes egyéniség, és észre sem fogják venni a testi hibáidat. (MH 219-254)

**MIHEZ VONZÓDNAK A NŐK?**

Azokhoz vonzódnak, akik fogékonyak az igényeikre, s akikben megvan az ambíció és az ész ahhoz, hogy előre jussanak az életben. Az egészséges erős férfiakhoz vonzódnak, akik képesek megszerezni az élelmet, és védelmet nyújtani. A 21. században azonban többre van szükségük, olyan férfit akarnak, aki az érzelmi szükségleteiket is kielégíti. A nők agya két ellentétes követelményt támaszt a férfival szemben, hogy legyen kemény és legyen lágy. A keménységre a férfi test szimmetriájából következtetnek. Hosszú távra azonban a nők olyan férfit választanak, aki hajlandó invesztálni a kapcsolatba, és a gyermeknevelésbe, mindegy, hogy szimmetrikus-e vagy sem. Vonzza őket az, hogyha ahol a nő gömbölyű (és fordított V alakú) és lágy ott a férfi szögletes és kemény (V). A 3 napos borosta szintén vonzó és az igéző szem is.

Amire a nőknek rövid és hosszútávon szükségük van:

1. egyéniség, 2. humor, 3. fogékonyság, 4. értelem, 5. jó testfelépítés.

A férfiaknak két listájuk van. Az egyiken az első benyomásokat írják össze, a másikon, hogy mit keresnek egy tartós partnerben. A nőknek viszont csak egyetlen listájuk van. A férfi legyen gondoskodó, intelligens, humoros, hűséges és megértő. Ha a férfinak jó teste van, azt a nő ráadásnak értékeli. Bánásmódjuk alapján mérik le a férfiak szerelmét. A pocakot eresztő férfi a nőknek talán nem tetszik, de nem csinálnak belőle kardinális kérdést. A férfiaknak azt kell megtanulniuk, hogy a nők a viselkedésükön mérik le a kapcsolat mélységét. A nőknek meg kell érteniük, hogy megjelenésük annyira fontos a férfiak számára, hogy az egész kapcsolatot képes komolyan befolyásolni. A nő olyan férfit akar, aki szelíd, gondoskodó, megértő és kész kommunikálni, de aki erős, kemény és férfias is egyben, de nem tudja megszerezni, mert aki ilyen, annak már van fiúja. Ha még vonzóbb férfi akarsz lenni, először is a kommunikációs és kapcsolatépítő képességeidet kell fejlesztened. A nők azokat a férfiakat szeretik, akik képesek elszórakoztatni őket. Vásárolj olyan könyveket, amelyekből megtudhatod, hogyan gondolkodnak és éreznek a nők! Tanulj meg főzni, vegyél táncórákat, ez leveszi a lábáról a nők többségét! Három évente min. változtasd meg a hajviseleted! (MH)

**AZ „ELÉG JÓ” VÁLASZTÁSA**

Aki nem veszi figyelembe a saját adottságait, egyedül marad. Aki elég jól megítéli a maga értékét és ennek megfelelően választ, nagy eséllyel talál megfelelőt és boldogan élhet vele, amíg meg nem halnak. Ebből is láthatjuk, hogy az önreflexió és a reális önbecsülés a párválasztásnál döntően fontos motívum. Évszázadokon keresztül nem az igazi keresése, hanem egy igaz ember megtalálása jelentette a tájékozódás fő irányát. aki becsületes, hűséges, megbízható. Tiszteli a társát és gondoskodik róla. Manapság igazinak azt tartjuk, aki alkalmazkodik hozzánk, aki mellett nem, vagy alig kell változnunk. Aki maximálisan hozzájárul a mi céljaink eléréséhez, a szükségleteink betöltéséhez. Nem rendes emberekké akarunk válni, hanem olyan valakit akarunk, aki a rendelkezésünkre áll. *Az igazi nem az égből pottyan, hanem a kapcsolatban válik az igazivá. A jobb kérdés az lenne, hogy én hogyan válhatok az igazivá számodra?* Ha az elég jó társat keresem, akkor pontosan tudom, hogy egyes paraméterekben létezhet nála jobb. De így, *ahogy van, egy az egyben ő elég nekem*. Becsülni foglak és a te gazdagságod elég lesz nekem.

**MELLÉKLET 3 – TISZTÁN előadáshoz**

**HÁZASSÁG ELŐTTI TISZTASÁG**

**SZEXUÁLIS ÖSSZEILLÉS MÍTOSZA**

Ha egy mennyasszony számára a vőlegénye szexuálisan vonzó, az vonzó számára pl. munka közben, izzadtan is. Nem érzi prédának magát, ha vőlegénye vágyódó pillantásokat vet rá, hanem - tudva, hogy mindketten urai önmaguknak!- belemegy a játékba, valósággal kivirul még vonzóbb, bájosabb, nőiesebb lesz. Virágzó Erósz és határozottan uralt játékos nemi vágy: ezek megbízható jelei a majdani szexuális harmóniának. Akkor beszélgessenek majdani nemi összhangjukról a jegyesek, ha már megbeszélték az összeillés olyan alapvető pontjait, mint a közös világnézet, hivatás, életmód, anyagiak, munkamegosztás stb. Akkor dédelgesse a fiú gondolatban a mennyasszonyát, ha már elképzelte, és örömmel vállalta, hogy miként fogja ápolni, ha beteg lesz, miként fog elmosogatni este, ha párja fáradtabb. Akkor csókoljam meg, ha nem ezzel kell bizonygatnom, hogy szeretem, hanem abban már a tetteim miatt nagyon biztos. Akkor simuljunk össze, ha már a szüleink előtt sem szégyelljük szerelmünket *és Jézus mosolyogva nézne minket, ha így látna*. (SZF. 31-39).

Az élettársi viszony ezt üzeni: Amíg várok az igazira, te is jó leszel!” (BÚ) „Legyenek nyugodtak – a szerkezet működik” – felesleges előre kipróbálni (Tim Downs). Egyes plébániákon megáldják a jegyeseket. Ez is egyfajta katekumen ünnep. A házasság szentség, az Egyház ezért is hívja a hívőket arra, hogy csak Jézus áldásával, szentségi kegyelmével kezdjék el a testi kapcsolatot. Az Egyház azzal is védi a házasságra való felkészülés komolyságát, hogy aki mégis testi kapcsolatban él és nem hagy fel azzal, az nem áldozhat.(BÚ 130–163.)

A szexuális összeillés egy mítosz. Hiba azt hinni, hogy a „jó szex” a technikáról szól vagy, hogy néhány ember „jobb az ágyban”. A jó szex a jó kapcsolatokról szól. A házastársi szex gyönyörűsége, hogy nem kell „tökéletesen csinálni” elsőre. A szexnek nem kell a legnagyszerűbb dolognak lennie, mely valaha is történni fog veled. Egy egész életetek van együtt tanulni, és egymásnak adni magatokat. A szex éppen ettől egyre jobb lesz. Ha nem akarod odaadni az életedet valakinek, akkor amúgy sem tudnád soha teljesen megtapasztalni a szexet. A közkeletű hiedelemmel ellentétben a szex nem egy szükséglet. Nem házas emberek milliói élnek rendkívül boldog életet nélküle. (ISZ 102)

Kísértés, hogy már eleget vártunk és már úgyis eldöntöttük, hogy összeházasodunk, miért ne feküdhetnénk le: *A szex a házastársi eskü elhálása, elpecsételése.* Átváltoztathatja-e azonban a pap az ostyát egy héttel a felszentelése előtt? (ISZ 97-98). A házasság előtti próba egészen más, mint a házasságban átélhető nemi élmény. Beleront az összehangolódás folyamatába. A teljes önátadást nem lehet, teljes önátadás nélkül kipróbálni. A házasság előtt nem a nemi egyesülést próbálják ki, hanem csupán azt, hogy végre tudnak e hajtani egymással egy gyönyörszerző aktust. Nem lehet megfeledkezni arról, hogy ez a próba egy nemző aktus, *amiből gyermek születhet és ezáltal annak szabadságát elveszíthetik, hogy eldöntsék, végleg együtt akarják-e leélni életüket.* A nemi élet a házasság előtt, tönkreteszi a jegyesség más irányú próba jellegét. Két fiatal egy erotikus bódulatban sodródik bele a házasságba. Csorbát szenved az önuralom, és a szublimálás képessége, amelyekre a házasságban is nagy szükség lesz. *Többek között emiatt se költöznek össze és nem alszanak együtt a krisztusi életre törekvő jegyesek! Tudják, hogy nem elővételezhetik a házasságot.* A jegyesek testi közeledésének, nem szabad az esküvő előtt elérnie a ” mindent csak azt nem” állapotot. (SZF)

**EGYÜTTÉLÉS**

A házasság előtt is együtt élő párok nagyobb valószínűséggel vitatkoznak olyasmiken, mint a pihenés, a pénzügyek, és „mind a házastársi kommunikáció látható minősége, mind pedig a házastársi elégedettség szempontjából gyengébb szintet mutatnak. Az együtt élő párok gyakran elrejtik egymás elől igazi énjük fontos oldalait azért, hogy fenntartsák kapcsolatukat”. A pénz vagy az egyiké vagy a másiké nem pedig a miénk, semmi sem szorítja ténylegesen arra a párt, hogy együtt igyekezzenek megoldani szexuális problémáikat. Az együtt élő párok szakításának fő okát a szexuális problémák vagy az elégedetlenség jelenti. Rájönnek, hogy a jó szex nem jelent jó kapcsolatot is, viszont a rossz kapcsolat igen gyorsan rossz szexhez vezethet. Hajlandók elviselni a másikban olyan vonásokat, amelyek tűrhetetlenek lennének, ha egy közös élet állna előttük: „tudom, hogy vannak nőügyei. Ha házasok lennénk nem is tűrném el”. A tények azt mutatják az együttélés, úgy tűnik, csak arra készíti elő az embert, hogy valamikor majd mással éljen. Nincs szükségünk papírra: tulajdonképpen azt mondják, hogy 60 %-ban elkötelezem magam melletted. Együttélés = aláírtok egy olyan szerződést, amiben senki nem vállalt tulajdonképpen semmit. Amikor a házasság előnyeihez a házasság elkötelezettsége nélkül akarnak hozzájutni, akkor ez csak személyes előnyök szerzése érdekében történhet. Pl. társaság, szexuális kielégülés, anyagi nyereség. Valamennyi az énre irányul. Sokan behódolnak a relativista gondolkodásnak, és az abszolút jó és rossz normái helyett azt mondják: az a helyes cselekedet, amitől jól érzem magam, vagy ami a számomra előnyös. „erkölcsi érzékükben eltompulva gátlástalanul mindenféle tisztátalan tevékenységre vetemedtek nyereségvágyukban” (Ef 4,19).

**A SZERELEM LÉLEKTANA**

Ha az ösztönös, érzelmi elemet nevezzük x-nek, és az értelmi, akarati elemet y-nak. Azt a képletet írjuk fel, hogy x+y=1. Az érzelmi, ösztönös elem növekedésével arányos csökken a kritikus ítélőképesség és az akarati döntőképesség. Annyira tanulunk meg kommunikálni, amennyire ezt a jegyesség végére megtanultuk. Aki tartózkodik a szextől, arra használja a szerelem energiáit, amire kell, megtanulják megismerni és elfogadni egymás jó és rossz tulajdonságait. Aki pedig nem, az elpazarolja a szerelem energiáit. (BÚ) *A bennünk lévő szexualitás egy szeretetösztön, az adott pillanatban meghatározott mennyiséggel rendelkezünk belőle, amit kétfelé oszthatunk, egyrészt elhasználhatjuk a kifejezett szexuális tevékenységre, másrészt nemi vágyunk szublimálására, érzelmi kapcsolatteremtésre vagy alkotásra. A házasság előtt ez utóbbira használjuk! Innen értelmezhető az alábbi tanúságtétel is, amiben elsőre abszurdnak tűnik a kézfogástól való tartózkodás szigora (s természetesen nem is mindenkinek ez az útja), mégis az adott kapcsolatot nagyon elmélyítette, hisz nem rigid fakírságból, hanem szeretetből történt:* „Egyszer voltam egy 2 órás keresztúton, ahol megismertem egy családot. Apa, Anya, 4 gyerek. Nagyon jó volt a közelükben lenni, érezhető volt a szeretet. A gyerekek is olyanok voltak, amilyeneket én szeretnék, élénkek, kedvesek, rosszcsontok: IGAZIAK! Hazafelé szóba került a tisztaság. az Apuka megosztotta, hogy ők 4 év együttjárás után, az eljegyzésen fogták meg egymás kezét először. Csak ültem leforrázva. Ez nem egészséges !!! - gondoltam magamban. De egy másodperccel később beugrott a velük töltött idő. Az a vibráló szeretet, amit éreztem köztük nyilvánvalóan bizonyította, hogy nem (voltak) őrültek, sőt! Akkor értettem meg, hogy ez a „nem fogjuk meg egymás kezét” - dolog milyen értékeket rejteget. Ezek az emberek tudják mit csinálnak! Azt hiszem, ahelyett, hogy megmosolyognánk, tanulhatunk tőlük!” (PBM)

**A SZERELEM HORMONOLÓGIÁJA**

A házasságban a PEA elmúltával a szerelem fenntartását az oxitocin veszi át és tartja fenn az élet végéig. Ez a társszerelem. **A PEA elkábítja az embert, de ha nem sietik el, megpuhítja két ember szívét egymás iránt** és egyedüli módon képessé teszi őket arra, hogy egymáshoz alakuljanak. (Biztos út 74-78). A PEA *robbanásszerű oxitocin termelődés (vagyis szex)* nélkül nem kábít annyira, hogy ne volnának képesek ismerkedni egymással. A PEA csökkenésével, ha rájönnek, nem illenek össze, módjuk van arra, hogy békében elváljanak anélkül, hogy sebet vágtak volna egymáson vagy magukon. Az oxitocin *kisebb dózisokban is felszabadul és fokozatosan* összekapcsolja az egymás iránt szeretetet gyakorló embereket pl. a jó barátokat. Amikor a szerelmesek a szeretet különböző jeleit nyilvánítják ki egymásnak (dicséret, a mosoly, a köszönet, végighallgatás, első szóra segítés, ima egymásért), a szerelem emelkedett állapotának idején (PEA hatására) a szokásosnál nagyobb mennyiségű oxitocin keletkezik, de ez fokozatosan, a szeretet mennyisége függvényében kapcsol egymáshoz, míg a szex robbanásszerű mennyiségben termeli, elkötelezettségtől függetlenül.

**SZENZITÍV PERIÓDUS**

Akik tisztán készültek, azoknak a kommunikációs mutatói és a kiegyensúlyozottságuk 90–95%-osan kielégítő szemben az átlagos 45%-kal. A jegyesség szenzitív periódusában, a szerelem emelkedett állapotában az oxitocin jóval erősebben hat, mint az élet más időszakaiban és egyedülálló örömben tapasztalják meg a feltétel nélküli adás és kapás szépségét. Az oxitocin akkor és annyiban hat ilyen emelkedett mértékben, amikor és amennyiben a szerelmesek a szeretet különböző jeleit nyilvánítják ki egymásnak. Ez kapcsolja össze a tiszta szerelemben élő párokat és segíti őket, hogy személyiségük mélyebb rétegeibe, különbözőségeikre építve is közelebb jussanak egymáshoz. Ha testileg közelebb kerülnek egymáshoz, az endorfin annyira kielégíti őket, hogy nem kényszerülnek ilyen mértékben a szeretetkapcsolatuk gyakorlására, kevésbé gyakorolják be a szeretetkommunikáció formáit, a megbocsátást, az újrakezdést, a konfliktusok kezelését, ezzel arányosan az oxitocin a mindennapi kapcsolat során jóval kisebb mértékben keletkezik. Pedig ez alapozná meg életre szóló összekapcsolódásukat. *A jegyesség olyan, mint a szerelem magzati kora (mély kötődés kialakulásának ideje), és ezért sem szabad megterhelni a testi kapcsolattal, ami hamis kötődésérzést teremthet.* Sok jó keresztény házaspár életében gyakoriak voltak a megoldhatatlanná váló sebző konfliktusok. Általában elmondták, hogy pl. a testi közösülésig nem mentek el, de egyéb kisebb–nagyobb erotikus közeledéseket rendszeresen megengedtek maguknak, esetleg a témával foglalkozó egyes keresztény jellegű könyvek (pl. Spielhózni) vagy lelki vezetők engedékenységére is alapozva viselkedésüket. (BÚ)

**A SZÍV SZUPERRAGASZTÓJA: A SZEX**

A legtöbb házasság még az olyan apró-cseprő bosszúságokat sem tudná túlélni, mint a koszos mosnivaló a padlón. Így aztán Isten beépített némi segítséget. A nemi aktus erős kötődést teremt közöttük. Oxitocin (kötődés-hormon) termelődik, mint szüléskor. A kötődés olyan, mint „a szív szuperragasztója”: összeköti a szívüket *és még csak nem is kíván különösebb áldozatot, sőt élvezetes.* *Ha házasság előtt ragasztják ezzel össze szívüket, esetleg később derül ki, hogy az érzelmi összebetonozódásuk illúziója a szexuális élvezetre épült és nem dolgozták ki a hétköznapi áldozatos szeretetre épülő összetartozás-tudatot, így amikor csökken a szerelmi lángolás, sokan elválnak.* Egy kutatás szerint a szexuálisan legjobban kielégült, leggyakrabban szeretkező, és a legbeteljesültebb nemi életet élő emberek Amerikában azok a házasok, akik nagyon vallásosak és megőrizték a szexet a házasságra. Nincs kivel összehasonlítaniuk társukat. (ISZ 30-35) *Ezzel szemben a házasság előtt óriás adagban adott szuperragasztó, amit a szex létrehoz, elvezetheti a fiatalokat oda, hogy megházasodjanak, akkor is, ha a házasság nem lenne jó döntés.* Ha pedig szakítanak, minden egyes alkalommal a szívük egy kicsit „sebzettebb” lesz. Végül teljesen elveszítik a képességet arra, hogy kötődjenek. Gondolj egy darab ragasztószalagra! Ha sokszor ragasztod-téped a karodról, az végül egyáltalán nem fog ragadni. A szívük elveszíti a „tapadóképességét”. (ISZ 78-79) Sikeres és sikertelen házasságok közötti különbség gyakran arra vezethető vissza, hogy mennyire tudott kialakulni az érzelmi eggyé betonozódás a párok között az udvarlás időszaka alatt. Egy felmérés szerint a pároknak csupán 10 százaléka jutnak el arra a társérzésre, amire vágynak. Két ember megfelelő kötődése erősen sérül, ha a folyamatot siettetni próbáljuk. Idő kell ahhoz, hogy a ragasztó megszáradjon. Tehát, ha nem kapkodjuk el az udvarlást, akkor alakul ki a legszilárdabb kötődés. A kötődés sérül, ha a felek összekeverik a lépéseket: ha szenvedélyesen csókolóznak az első randin vagy jegyesként pettingelnek, valami értékeset veszítenek el az egymás iránti elkötelezettségükből, nem hagyják, hogy megszáradjon a ragasztó. A bensőséges kapcsolatnak tizenkét lépcsője van:

1. szem-test
2. szem-szem- az első alkalom, amikor egymás szemébe néznek
3. hang-hang- az első beszélgetés
4. kéz-kéz
5. kéz-váll
6. kéz-derék
7. arc-arc- egymás szemébe néznek, megölelik és megcsókolják egymást
8. kéz-fej - ha romantikus módon érintjük meg valakinek a haját, az bensőségesebb lehet, mintha megcsókolnánk.

9-től 12-dik lépcsőig kéz *és az egész test érintkezésétől fokozatosan* a szexuális közösülésig. - A testi intimitásnak ezeket a megnyilvánulásait nyilvánvalóan kizárólag csak a hitvesi ágy számára kell megőrizni. Arra szánták ezeket, hogy két olyan ember élvezze együtt, akik elkötelezték magukat egy életen át tartó szeretetre és visszavonhatatlan hűségre. Legsikeresebb házasságok azok, amelyekben a férj és feleség hétköznapi életük során rendszeresen végigandalognak a 12 lépésen. Az érintés, a beszélgetés a kézfogás, az egymás szemébe mélyedés és a közös emlékek kiépítése ugyanolyan fontos a középkorú párok számára is. A kifáradt szexuális élet felélénkítésére nincs jobb módszer. A nők nehezen viselik, ha végig kell szaladni a 9-12-dik lépéseken anélkül, hogy a férjük időt szánt volna az első nyolcra, úgy érzik, hogy használják őket. (ÉK)

**HONNAN TUDOD, HOGY Ő AZ IGAZI?**

Elég érett ahhoz, hogy félretegye az önző érdekeit, hogy azt keresse, ami a legjobb a családnak? Milyen az előélete? Elég felelősségteljes ahhoz, hogy keressen egy jó állást és megtartsa azt? Lehet, hogy a gyermekeid pont olyanok lesznek, mint ő. Nagyon kell szeretned a társad jellemvonásait, mert újra fogod látni őket a gyermekeidben. Ha valami történne veled, teljesen rábíznád azt a feladatot, hogy egyedül felnevelje és formálja a gyermekeidet? Osztja az illető az Istenbe vetett hitedet? Van szexuális önkontrollja? Ha a válasz nem megnyugtató mindegyikre, akkor biztos, hogy nem szabad összeházasodnod az illetővel. (ISZ 123-125) 8-40 olyan emberrel biztosan találkozol az életed folyamán, aki HOZZÁD VALÓ. Ha két fiatal nagyon nem való egymáshoz, az látszik rajtuk! Sokszor van is, aki figyelmezteti őket. (S 33-35.) Ha a kedveseden semmi idegesítőt sem találsz, egy kicsit aggódj, *vajon nem vakított-e el a rózsaszín köd.* Jó nekem így, ahogy van, tokkal-vonóval? El tudom viselni ezt a dolgot hosszútávon is? Még akkor is, ha idővel még „ilyenebb” lesz? Juliska megkönnyebbül: sikerült! Jancsi rászokott a lábmosásra. Összeházasodnak és fél év múlva egyre ritkábban mos lábat. „El tudok én viselni hosszútávon egy büdös lábú embert?” Ha erre „nem” a válasz, akkor véget kell vetni a kapcsolatnak. Egyesek ütik-vágják egymást mindenféle apró kellemetlenség miatt. Kifizetni Jancsi árát azt jelenti, hogy jó szívvel, mindenféle rossz érzés nélkül kell tudni vinni neki a lábvizet. Ha Juliska úgy érzi, hogy ilyenkor ő egy cseléd, akkor nem szabad „megvenni az árut”. A házasságok néhány kivételtől eltekintve nem nagy elvek, eszmék mentén mennek tönkre, hanem az ilyen apró rossz szokások miatt. „Nézd meg az anyát, vedd el a lányát!” Meg az apát is! Nem árt a nagyszülőket is. Láthatsz a kedvesedből egy 25-30 évvel idősebb példányt. (S 156-157) Az iskolázottságban mutatkozó különbség akkor zavaró, ha valaki lenézi házastársát azért, mert annak nincs diplomája. (S 172). A családi életet megkönnyíti, ha a házastársak érdeklődési körében vannak átfedések. Jó, ha felolvastok egymásnak egy-egy verset, novellát – utána beszélgetni is lehet róla, milyen gondolatokat, érzéseket hozott - mélyíti, gazdagítja a kapcsolatot. (S 173) Színház, hangversenybérlet vásárlásával meg pl. szinte „kénytelenek” lesztek tartalmas programokon részt venni. Fiatal házasok felkeresésre elmondhatják, milyennek látják a ti kapcsolatotokat, mire kell szerintük figyelnetek, felkészülnötök. Ajánlkozzatok „gyerekvigyázónak”! Ti is látjátok a másikat, ahogy kicsi gyerekekkel foglalkozik. (S 178) Veszekedés = eltérő vélemény kifejezése. Akármilyen szerelmes is vagy, nagyon veszélyes játék folyton engedni, elhallgatni kétségeidet, véleményedet. Az elfojtott érzések, gondolatok egy idő után robbanást okozhatnak. Kedvesed viszont addigra megszokja, hogy mindig neki van igaza. Az is hibás, aki rászoktatta, hogy mindig neki van igaza. (S)

**LINKAJÁNLÓ**

Az Igazi Szerelem Vár az USA-ban. Több mint egymillió tagja van. Boldogok a Tisztaszívűek imatalálkozók és a Tiszta Szívek Mozgalma, Lengyelországban Szeressétek egymást folyóirat (interneten is elérhető). Fília. 2009-ben alapult (Nyíregyháza). Az [imakonferencia@gmail.com](mailto:imakonferencia@gmail.com) címen lehet velük felvenni a kapcsolatot. A tisztaságra letett ünnepélyes ígérettétel keretében egy kis keresztet kapnak a nyakukba. FAVÉT, a fiatalok a világ életéért találkozó. Több katolikus megújulási mozgalom tiszta divatra tanítja a lányokat. Képek, és filmek: [www.turiseburnea.it](http://www.turiseburnea.it). TESTTEO hétvégén kívül pl. Antiochia közösség: Minden közösségnek egy–két házaspár is a tagja, ők is rendeznek tiszta szerelem hétvégéket: www.antiochia.hu. A magyar Schönstatt család, a Regnum Marianum, a Focolare. Fontos a [www.mecsnapok.hu](http://www.mecsnapok.hu) és a www.hazashetvege.hu. Vannak jegyes hétvégéik vagy egyedülállóknak döntéshétvége. **Pure Fashion Magyarország:** 14-18 éves lányokat, újabban fiúkat is tiszta életvitelre tanítja, 8 hónapos képzés keretében: Úgy kell öltözködnünk, hogy ezzel a bennünk élő Isten iránti tiszteletünket fejezzük ki. Úgy kell sminkelnünk és ápolnunk a testünket, hogy az valóban a Szentlélek temploma lehessen. A túlságosan laza és bő blúzok, és trikók lehetnek ugyanolyan szemérmetlenek, mint a feszesek. Ha fiatal hölgyhöz illően öltözködsz, akkor úgy fogsz viselkedni, mint egy fiatal hölgy.

**Ígérettétel a tisztaságra**: „*A tisztaság iránti igényemet soha senki kedvéért nem fogom lealacsonyítani. Mindig ügyelni fogok, hogy ne tegyem ki magam kísértéseknek és veszélyeknek. Hiszem, hogy a tisztaság nem egyenlő azzal, hogy nemet mondok a világ hamis csábításainak, hanem igent mondok Krisztusnak arra az ígéretére, hogy a tisztaszívűeké Isten országa.* [*www.purefashion.hu*](http://www.purefashion.hu)

**MELLÉKLET 4 – TISZTÁN előadáshoz**

**18 ÉVEN FELÜLIEKNEK!!!**

**TISZTASÁG A HÁZASSÁGBAN**

Ha sokáig elmaradt a szexuális együttlét, a feleség annál kevésbé, a férj annál jobban kívánja. Talán ezért is mondja Szent Pál, hogy az együttlétek rendszerességéhez ragaszkodni kell: **„Ne tartózkodjatok egymástól, legfeljebb közös akaratból egy időre, hogy az imádságnak éljetek; azután legyetek ismét együtt, hogy a sátán meg ne kísértsen titeket amiatt, hogy nem tudjátok magatokat megtartóztatni (1Kor 7,5).”** *Pl. ha már egy hónapja minden indokot nélkülözve nem volt szexuális együttlét, az figyelmeztető jele lehet annak, hogy nem figyelnek egymásra. Természetesen nem az együttlétek gyakoriságán, hanem személyességén, szentségén és minőségén múlik a boldogító nemi élet, továbbá azon, hogy nem szexelni, hanem szeretkezni akarnak. A férfi olyan, mint a mikrosütő gyorsan felizgatható és kielégíthető, majd hamar érdektelenné válik, a nő olyan, mint a cserépkályha: az izgalmi állapot lassabban éri el a csúcsát és tovább tart. Ezért egy igazi férj leküzdi hirtelenségét, hogy ösztönei gyors kielégülésre hajtsák és figyelembe veszi felesége cserépkályha természetét, hogy kb. 10-szer annyi idő kell neki (minimum 10-15 perc) a felmelegítéséhez, nem beszélve a nő romantikus alkatáról: a feleség nem képes boldogítóan együtt lenni a férjével, ha napközben személye nem kapott érzelmi szeretgetést, figyelmet, kedves szavakat, érdeklődést.* Az, hogy milyen régen voltak együtt, továbbá az elmúlt nap során tapasztaltak nagyban befolyásolják, hogy mennyi időre és energiára lesz szükségünk ahhoz, hogy felmelegítve az asszony szívét az ágyban is igazán egynek érezhessék magukat. *A szerető férj nem fordul el feleségétől a közösülés után, hanem beszélgetéssel és gyengéden a karjaiban tartva mellette marad a meghittség pillanataiban, amíg csak igényli. Több nő számára ez a szeretkezés legszebb része. Aki a házasság előtti tisztaságban megtanulta, hogy uralkodjon ösztönein, az sokkal jobb eséllyel indul, hogy boldoggá tudja tenni feleségét. Isten gyönyörű elgondolása, hogy a szaporodásnak ezt a szent módját találta ki a hitvesi egyesülésben. A házastársi szeretetben benne van annak a lehetősége is, hogy pl. betegség miatt egy-két hónapig vagy akár egy évig, sőt, pl. ha életveszélyes lenne újabb szülés, akár a menopauzáig nélkülözniük kell tudni a szexuális együttlétet. Aki az együttjárás alatt nem tanulta meg az önuralmat, az lehet, hogy másfelé kezd tekingetni. Ezekben az időszakokban intenzívebb érzelmi szeretgetésre és imaéletre van szükség.* Valamennyien vágyunk szenvedélyre és izgalomra, de életünk legalább fele részében nem az újdonságot, hanem a változatlanságot, egymás barátságát érzelmi és intellektuális együttfejlődést, az intimitást várjuk. A Biblia már 3000 évvel ezelőtt egy találékony megoldást kínált erre. Az ortodox zsidók szerint ezért minden hónapban két hetet a szenvedélyes szerelemnek kell szentelni, míg másik két hetet az intellektuális közösségnek és az érzelmi intimitásnak: „Mi lenne alkalmasabb ennek szabályozására, mint maga a női test pontos ritmusa. A menstruáció 5 napjára és az azt követő hét napra külön kell válniuk *(ezt egészen más indokból és napokon gyakorolták, mint amit a TCST-nél láttunk)*. Ebben az időszakban tudják kifejleszteni a házasságuk baráti oldalát, miközben figyelmük a másik teste helyett, annak személyiségére irányul. Ölelkezés helyett beszélgetnek, csókolózás helyett titkokat osztanak meg egymással. (Megj. **„Van ideje az ölelésnek és az öleléstől való tartózkodásnak” Préd 3,4**) Ez a ritmus egészséges a nő számára. A belső tűz és szenvedély egyre fokozódva vulkánként kitör és összekapcsolja őket egy forró ölelésben, mint amikor összeházasodtak, havonta újra élik a mézesheteiket és újra felfedezik egymás testét.” A küszöbön álló újjászületésüket az ortodox zsidó asszonyok azzal fejezik ki, hogy a férjükkel történő újraegyesülésüket megelőzően újra elmennek a „mikvé” -be, amely egy kicsiny rituális fürdőmedence, ahol alámerítik magukat a ciklusuk miatti 12 napi szétválás lezárásaként. A medencéből való kijövetel a fizikai regenerációt és a szellemi újjászületést jelképezi, amely visszavezeti az asszonyt férjéhez, mint menyasszonyt a vőlegényhez. Nagyon sok *házaspár nem szentel időt a puszta érzelmi intimitásnak és a várakozásnak, állandó rendelkezésre állásra törekszenek (másik véglet, ha valaki állandóan fejfájásra hivatozik)*, és aztán csodálkoznak, hogy kihunyt a láng a szexuális életükben. A férfiak gyorsan beleunnak abba, ha egy olyan test van mellettük, amelyet minden erőfeszítés nélkül meg tudnak hódítani. A szexuális megtartóztatás időszaka azonban egy állandó kihívást jelent a számukra, amely során a férj inkább az elérhetetlen felesége után sóvárog, mint a tiltott prédát jelentő titkárnője után. (KSZ: 88-90)

*Sokan a földi paradicsomot várják a nászéjszakától, pedig az nem feltétlenül kell, hogy mindjárt frenetikusan sikerüljön, idő kell hozzá, hogy összecsiszolódjon az ifjú pár. Már az Ószövetségben olvassuk:* **„Ha valaki újonnan vesz feleséget, ne menjen hadba és ne vessenek reá semmiféle terhet, egy esztendeig szabad legyen az ő házában és vidámítsa a feleségét, akit ő elvett” (Számok 24,5)**. *Együtt tanulhatnak a bevallottan zöldfülűek és ez nagyon mély köteléket hoz létre, mivel nincs kényszer, hogy minden elsőre jól sikerüljön.* *Az első évet érdemes a szexuális és kapcsolati összecsiszolódásra szánni és nem sok egyéb felelősséggel túlterhelni.* Azoknak a pároknak, akik nászéjszakájukon hálnak először együtt, a szex mindig élvezetes maradhat, mert nincs ott az összehasonlítástól való félelem. (MH)

**NEMI KÜLÖNBSÉGEK**

**„***Senki nem mondta, hogy hosszú időbe telhet még egymásra hangolódunk, és ehhez leginkább apró figyelmességek kellenek.* Azt sem tudtam, hogy a nő számára a szex a konyhában kezdődik, nem a hálószobában. Ha tudtam volna, hogy a feleségem szexinek találja, hogy kiviszem a szemetet, akkor napjában kétszer is kivittem volna.” A nők „két vágányon” haladnak egyszerre: az érzelmi és a testi vonalon. E kettőnek összhangban kell lenni egymással, máskülönben a nő nem mutat szexuális érdeklődést és gyakran nem jut el az orgazmushoz. (SZA 17.) A nőknek szeretve kell érezniük magukat, ahhoz, hogy megnyíljanak szexuálisan (főleg, ha régen voltak a férjükkel). Ha egy férfi testileg készen áll a szeretkezésre, általában érzelmileg is készen áll. A nők ezzel szemben számos gombbal rendelkeznek, melyeket finoman be kell állítani és össze kell hangolni, máskülönben nem működnek tökéletesen az ágyban. A férfiak inkább az izgalomra és az orgazmusra összpontosítanak. Az is foglalkoztatja őket, hogy a nőt vajon sikerül-e eljuttatniuk idáig. A nők számára a gyönyörérzet és a beszélgetés a legfontosabb. Szeretik, ha férjük a karjában tartja és cirógatja őket. Ez nem azt jelenti, hogy a nők maguk nem kívánják az izgalmat és a kielégülést, de ez inkább mellékterméke a folyamatnak, mint célja. (SZA) A nők inkább a holdhoz hasonlítanak, mindennap másmilyenek, de változásaik havonta megismétlődnek, *a férfiak szexuális szempontból egyszerűbbek és állandóbbak.* (John Gray) Egy férfi számára a szex egyben komoly érzelmi szükségletet is kielégít. Egy feleség szerint, amikor szeretkezel a férjeddel, megérinted a lelkét és csatornát nyitsz érzelmei kifejezéséhez. Egy férj írja, hogy a jó szex révén újra rá tudok ébredni és életre tudom kelteni az érzéseimet, segít abban, hogy megálljak és megszagoljam a virágokat. (IK)

**SZEMPONTOK A HARMONIKUS HÁZASÉLETHEZ**

A hitvesi szexben egyszerűen azt ünnepeljük, hogy vagyunk és létezünk, anélkül, hogy lenni vagy teljesíteni akarnánk valamit. Hinnünk kell magunkban, mint olyan személyben, akiben van egy különleges ajándék a másik számára. Ez az önbizalom elsősorban az olyan hosszú távú kapcsolat jelentette stabilitásból fakad, melyben a szerelmesünk azt érezteti velünk, hogy a világ legfontosabb személye vagyunk a számára. Sokan, akik házasság előtt kezdték a szexet, valójában gyengébb szeretők, mint a szüzek, hiszen ők ahhoz szoktak hozzá, hogy a szexuális kielégülést horizontális és nem vertikális szinten érik el. Amikor beleunnak, lecserélik partnerüket ahelyett, hogy mélyebbre ásnának, és felfedeznék a kapcsolatban rejlő, még elrejtett kincseket. (KSZ: 112-124) Nagy jelentőségű a szemérmesség a szexuális szenvedély esetében, ez ugyanis felkelti a fantáziát. A takarás felkelti a fantáziát és a felfedező kedvet. *A női test szentély, ahova csak az arra felszentelt személy, a férj léphet be és pillanthat be az elfátyolozott titkokba.* Az a szex, amelyből hiányzik a fantázia gyorsan fárasztóvá válik. Amikor azonban tág tér marad a fantázia és a titokzatosság számára, akkor a szex egy végtelen utazássá válik. A gondolatainkon keresztül a lehetőségek végtelen tárházát tudjuk befogadni és kidolgozni. A gátlások különösen akkor jelentkeznek a szeretkezés során, mikor a test háttérbe szorítja a személyiséget. A szexnek két személyiség egyesülését kell jelenteni, többet, mint két test egységét. A személyiség különbözik a testtől, mert az előbbi mélységgel is rendelkezik. Az emberek végtelenül érdekesek. Mindennap találkozunk olyan új tapasztalatokkal, melyet megoszthatunk azzal, akit szeretünk. A szeretkezésben a végső célunk, hogy túllépjünk a testen. Ez az orgazmus igazi lényege. Ha arra törekszünk, hogy inkább a személyiségünkkel, mint a testünkkel szeretkezzünk, akkor megőrizhetjük a szeretkezés szenvedélyességét. (KSZ: 139-143) „Egyetek, igyatok barátaim, részegedjetek meg a szerelemtől!” Énekeke 5,1). Talán azért van a hitvesi szerelemnek ez az éneke a Szentírásban, hogy megtanítsa, hogy a keresztény *hitveseknek kellene a világon a legjobb szeretőknek lenniük egymás számára*.

- Az ember az egyetlen olyan lény, aki szemtől szembe szeretkezik társával. Suttoghatnak is egymás fülébe, így egyesíthetik lelküket; míg egymás karjaiba fonódva egy testté válnak. Felmérések során a nők túlnyomó része megerősítette, hogy a szexben leginkább ezt a fizikai egymásba kapcsolódást élvezik, hogy a másik arcát is szemlélhetik.

-A házasságban folyton szükség van az udvarlásra. „A nem olyan könnyű megkapni engem” játék – alapvető, ha meg akarjuk őrizni a szexuális szenvedélyt. A romantika olyan gesztus, amellyel éreztetjük feleségünkkel, hogy mennyire különleges a számunkra. A romantika célja maga a szerelem, a romantika nem a szex megszerzésének az eszköze.Mi nem romantika? Pl. amikor a férj a feleség szülinapjára előveszi az ajándékát, egy kenyérpirítót. A házasság előtti szex elterjedése a romantikát célból eszközzé silányította. A romantika önzetlen oldala teljesen eltűnt a fiataloknál. Ezért szerencsések azok a fiatalok, akiknél kimarad a házasság előtti szex. Az Isten elgondolta szex a másik lelkével is összeköt, transzcendens szükségletet tölt be, nem hagy űrt maga után, és ugyanannak a partnernek mélyebb vonásait fedezi fel. (KSZ) Semmilyen módon nem lehetsz arra kötelezve, hogy olyan szexuális szituációkba menj bele a férjeddel, ami az ő pornográfia által tüzelt fantáziájából ered. Az amerikai nők közel egy negyede sohasem éri el az orgazmust, minden második pedig csak ritkán. A világ általában az orgazmust tekinti a szeretkezés céljának. Ezzel kihagyják pont a lényeget, az érzelmi elemet. A cél nem a minden áron való orgazmus elérése, hanem egyesülni azzal a társsal, akit Isten adott neked. Az orgazmus a hab a tortán. Sok feleség számára az előjáték vagy az utójáték a szeretkezés kedvenc szakasza. „Fekszem az ő mellkasán és ő gyengéden simogat engem. Néha meghitten beszélgetünk. Máskor csendben vagyunk együtt.” Az eszkimó nyelvben a szexre használt szó azt jelenti, hogy „a nevetés ideje”, az előjáték szóban is benne van, hogy játszunk. (IK 225-235)

**MIÉRT VANNAK SZEXUÁLIS PROBLÉMÁK?**

A szexuális problémák 90%-a valójában egyáltalán nem szexuális természetű, hanem lelki *(pl. hiányzik a teljes önátadás és elkötelezettség vagy az önuralom, beléjük ég a szorongás a házasság előtti szex során, hogy mi van, ha mégis elhagy, megjönnek a szüleink vagy gyerekünk lesz)*. Gyakori ok, hogy a médiából ránk ragadt hamis képhez viszonyítunk, s keveset tudunk arról, hogy mi a normális, a természetes. (SZA 29-34) Meghatározó a testképünk, pl. ha *a testemhez rossz élmények kapcsolódnak (megjegyzéseket tettek rá, bűnös testi kapcsolat rossz emléke, az első szexuális aktus rossz emlékei).* Jó tudni: ha egy férfi szerelmes a feleségébe, akkor teljesen elbűvöli a felesége testének gyönyörű nőiessége, függetlenül attól, hogy a média szerint az 1 vagy 10 pontos, *szépnek látja annak testét, akárhány éves az*. Mivel Isten képmására lettünk teremtve nem létezik csúnya nő, csak olyan, aki nem visel gondot magára. Kérdezd meg a fodrászodat, vagy megjelenésedért tegyél valamit! ( 73-81.) *Rendszeresen előfordul újszülött érkezésekor, hogy a feleség a kis jövevényre koncentrál és elfeledkezik arról, hogy ő elsősorban feleség és csak ez által válik anyává.*

*A hitvesi szeretetben megélt közösülésen kívül keresett szexuális felizgulás vagy kielégülés nem tud Isten hűséges, teljes és életadó szeretetének hatékony jele lenni és hiányzik belőle a teljes önátadás is, ezért tartózkodni kell azoktól, nemcsak házasság előtt, hanem házasságban is, pl. amikor tartózkodni kell a közösüléstől (mondjuk betegség miatt). Ilyenkor újra az udvarlás idején begyakorolt egyszerű gyengédségre van szükség.* *Viszont a szentül megélt, termékenységétől meg nem fosztott házastársi közösülésben megélt kielégülés és az azt előkészítő előjáték során tapasztalt felizgulás során, épp az ellenkezőjére van szükség. Arra, hogy felszabadultan átadják magukat a hitves által tisztán ajándékozott szexuális izgalmaknak, feltéve, ha az személyiségszintű szeretetbe ágyazott izgalom és nem puszta ösztönesemény: a feleséget a férjével kapcsolatos romantikus gondolatok izgatják fel, a férjet a feleségével kapcsolatos szexuális gondolatok. A férjet a látvány, a feleséget a teste egészére irányuló érintések és a becéző szavak melegítik fel az együttlétre.*

Eszközigény: