|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: TISZTÁN – Mindegyiktek szentül és tisztességesen éljen feleségével, és ne szenvedélyes érzékiségben, mint a pogányok, akik nem ismerik az Istent.” 1Tessz4,4-5**A férfi és a nő tábor negyedik lelkészi előadása | Kategória: előadás |
| Szerző: Dr. Farkas László | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: A férfi és a nő | Kapcsolódó előadás: „Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18) A férfi és a nő tábor négy lelkészi előadása |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2015.07. |

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:

*Ez a dokumentum „A férfi és a nő” tábor négy előadása közül az negyedik előadást tartalmazza.*

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

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

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

**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 véghezvigye 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 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: