**10. FELBECSÜLHETETLEN**

**Téma: a szexualitás**

**Cél:**

- A szexuális vágy és a szeretet, illetve szerelem különbségének felismerése.

- Felismerni, hogy a szexualitás gyönyörű dolog, amit Istentől kaptunk.

**Hogyan?**

Szemlélés, megbeszélés és felismerések által.

**Háttér-információ**

Erről a témáról igazán sokat lehetne beszélni. A teológiai álláspont azonban röviden a következő: a házasságon kívüli szex helytelen. Foglalkoznunk kell a kulturális különbségekkel is. Ami az egyik országban elfogadott, az egy másikban talán nem. A téma fizikai és pszichológia megközelítésével is foglalkozik a következő könyv szerzője:

Kelepcében

Újabb tudományos felfedezések az alkalmi szex gyermekeinkre gyakorolt hatásáról.

Joe S. McIlhaney en Freda McKissic Bush

Moody Publishers, 2008

Íme, a könyv néhány következtetése:

A szex és a tinik

* Az aktív szexuális életet élő fiatalok háromszor hajlamosabbak a depresszióra.
* Az aktív szexuális életet élő lányok háromszor hajlamosabbak az öngyilkosságra szűz kortársaiknál.
* Az aktív szexuális életet élő fiúk körében hétszer gyakoribb az öngyilkossági hajlam.

Házasság, vagy sem?

* A nők, akik nem szűzen mennek férjhez, sokkal hajlamosabbak a válásra, mint azok, akik nem éltek szexuális életet a házasság előtt.
* ****A házaspárok sokkal elégedettebbek szexuális életükkel, mint azok, akiknek több, mint egy vagy két partnerük van.
* A hűtlenség esélye négyszer nagyobb az élettársi kapcsolatban, mint a házasságban.

Általában

* Szeretet nélkül is vonzódhatsz szexuálisan valakihez.
* Mutathat valaki „túlfűtött szeretetet” irántad, ám sokszor mindez csak a vágyakozásán alapul.

****A bókok, a szerelem és a szex kellemes érzéseket váltanak ki.

Mindez a dopamin nevű hormonnak köszönhető, amitől jól érezzük magunkat, ha valami izgalmasat csinálunk, vagy elértünk, megkaptunk valamit. Fontos szerepet játszik az ösztönzésünkben. Agyunk egy kis dopamint termel, ha dicséretet kapunk. A tinédzserek nagyon fogékonyak a bókokra, mert jó érzést váltanak ki, jutalomnak érzik, amiből még többre vágynak! Szexuális aktivitás közben nagyobb mennyiségű dopamin keletkezik. Ez a dopamin-jutalom legnagyobb generálója. Az élvezetes, izgalmas dolgok megismétlésére ösztönöz, és nagy hatással van viselkedésünkre. fontos tudni, hogy a dopamin hatása önkéntelen reakció, amit nem tudunk irányítani, vagy szabályozni. A dopamin nem tesz különbséget a jó és a rossz, a káros és az ártalmatlan között. kivétel nélkül mindenféle viselkedést megjutalmaz. Szervezetünk dopaminértékei a tinédzserkorban a legmagasabbak.

Az egészséges viselkedés érdekében agyunknak képesnek kell lennie a jó és a rossz megkülönböztetésére. Tudatában kell lenünk viselkedésünk következményeinek. Agyunk a 25. életévünkre fejlődik ki teljesen. A viselkedéskutatók egyetértenek abban, hogy a szex a 18 év feletti korosztálynak való, akik már képesek fenntartani egy párkapcsolatot.

Teológiai szempontból:

A Biblia tanítása alapján hisszük, hogy Isten férfit és nőt teremtett. Isten képére vagyunk teremtve és az Ő terve számunkra, hogy párkapcsolatban éljünk. A házasság Isten terve számunkra, hogy harmóniában éljünk, és gyermekeink biztonságos, szeretetteli környezetben nőjenek fel.

****A házasság intézményét Isten alapította az Édenkertben, és Jézus is megerősítette, hogy ez egy életen át tartó szeretetteljes kapcsolat egy férfi és egy nő között. A keresztény számára a házasság elköteleződés Isten és a házastársa iránt, és kizárólag egy férfi és egy nő között jöhet létre, akik megosztják közös hitüket. A Krisztus és egyháza közötti szeretetet, szentséget, közelséget és állandóságot tükröző kölcsönös szeretet, tisztelet és felelősségvállalás együttese a házasság. Jézus tanítása szerint bűnt követ el, aki elválik házastársától, és mással él együtt. (A házastárs hűtlenségének esetét kivéve.) Bár egyes családi kapcsolatok messze állnak az ideálistól, egy férfi és egy nő, akik teljesen elköteleződnek egymásnak, a Szentlélek vezetésével és a gyülekezet támogatásával elérhetik a szeretetteljes egységet. Isten megáldja a családi egységet és azt szeretné, hogy tagjai támogassák egymást a teljes érettség felé. A családi egység kiteljesedése a végső evangéliumi üzenet egyik ismertető jele. A szülőknek Isten szeretetére és a Neki való engedelmességre kell nevelniük gyermekeiket. Tetteik és szavaik példájával Krisztus gyengéd, gondoskodó szeretetét kell bemutatniuk. Krisztusét, aki testének, Isten családjának tagjaivá tette őket, mely egyedülállókat és házasokat egyaránt befogad. (1Móz 2:18-25; 2Móz 20:12; 5Móz 6:5-9; Péld 22:6; Mal 4:5-6; Máté 5:31-32; 19:3-12; Márk 10:11-12; János 2:1-11; 1Kor 7:7, 10-11; 2Kor 6:14; Eféz 5:21-33; 6:1-4.)

(Hitünk alapelvei: 22. fejezet)

**Bemelegítés**

Előkészületek:

Nyomtassuk ki az összes szeretetről szóló segédanyagot különálló papírlapokra (lásd a segédanyagoknál)!

Számozzuk meg a lapokat és erősítsük őket a falra!

Készítsünk elő zöld és piros filctollakat!

Adjunk minden lánynak zöld és piros tollat!

Kérjük meg a tiniket, hogy járják körbe a termet.

Kérjük meg őket, hogy jelöljék meg pirossal azokat a képeket, amik a “szerelemről” szólnak.

Kérjük meg őket, hogy jelöljék zölddel azokat a képeket, amelyek inkább a szeretetet fejezik ki!

Ezután vitassuk meg a következőket:

Miből gondoljátok, hogy ez az illusztráció a szeretetről, vagy a szerelemről szól?

**A rózsaszín szemüveg**

Erre a melengető érzésre úgy utalunk, hogy rózsaszín felhőben lebegünk, vagy rózsaszín szemüvegen át látjuk a világot.

A dopamin váltja ki ezt az érzést. Beszéljünk egy kicsit a dopaminról! (Lásd a háttér-információkat! )

****

Legalább hat résztvevővel igen szórakoztató a “szobor-játék”.

Megnevezünk egy érzelmet, amit a többieknek be kell mutatniuk. Amikor jelt adunk, azzal a bizonyos arckifejezéssel kell szoborrá válniuk.

Mondhatjuk például, hogy :

szomorú

jóindulatú,

beteg,

mérges,

pironkodó,

**** álmos,

a szerelem rózsaszín felhőjében lebegő,

stresszes,

elgondolkodó,

szégyenlős,

szexi,

örömmel fogadó,

éber,

vágyakozó, stb…

Legalább 15 másodpercig ki kell tartani a szobor-pozíciót, illetve arckifejezést.

Miután a szemináriumvezető szemügyre vette az érzelmek kifejezéseit, jelt ad a lányoknak, hogy tovább sétálhatnak.

Az a szép benne, hogy mindenki valami mást mutat. A legfontosabb, hogy ki merik mutatni az érzelmeiket. Segít, ha kezünkben tartjuk az érzelmek listáját. Sőt, kellemes háttérzenét is ajánlunk a játékhoz.

Most lépjünk ki mindnyájan a rózsaszín felhőből és ismerjük meg Mr. Right-ot, a Jó fiút!

**A jó fiú**

Csoportos beszélgetés

Ha nyolcnál több tini résztvevőnk van, osszuk őket kisebb csoportokra! Tegyük a kérdéseket rózsaszín borítékokba és nyújtsuk oda a lányoknak, hogy válasszanak egyet, majd hangosan olvassák fel a kérdést. Először válaszolják meg, majd tegyék fel egymásnak is. Összefoglalásként a szemináriumvezető maga is válaszoljon rá! Mindegyik csoportnak több borítékot adjunk!

Mitől elragadó egy férfi? Mitől jó fiú?

Mit keresel egy férfiban? Mit vársz el egy fiútól?

****Vannak feltételeid, szempontjaid?

**Vajon te vagy az igazi?**

Folytassuk a csoportos beszélgetést!

Mit tartanak a fiúk fontosnak a lányokkal kapcsolatban?

Mit kell felajánlanunk? Miben vagyunk különlegesek?

Hadd mondjam el neked, az a különlegességed, hogy megfizethetetlen vagy.

**Felbecsülhetetlen**

Használjunk csokoládé-pénzérméket, vagy ha nincsen, Monopoly zsetonokat,

vagy fénymásoljunk papírpénzeket!

Felbecsülhetetlenül értékes vagy.

A szerelem és a szexualitás nagyon, nagyon értékes dolog.

Sajnos nagyon sokan rosszul állnak a szerelemhez és a szexualitáshoz.

Sokan összekeverik a szerelmet a szex utáni vággyal, azt hiszik a kettő ugyanaz!

Te tudod, mi a különbség?

Vetítsük ki a képeket, vagy nyomtassuk ki papírra!

Hagyjuk, hogy a tinik reagáljanak és elmagyarázzák, miért a szerelemről, vagy csupán a vágyról szól a kép.

A szerelem: a másikról szól, kölcsönös, gondoskodó köteléket jelent.

A szexuális vágy: csupán az érzésekről szól, a dopamin-élmény megélésére (mint a drogokra) való vágy, a hangsúly önmagunkon van.

A szex

* gyönyörű
* jó
* szórakoztató
* Isten csodálatos ajándéka
* összeköt!

A szex olyan, mint a ragasztó, minden alkalommal erősebb lesz a kötődés. Ennek következményeként a bizalom is erősödik, és egyre inkább kitárulkozunk. (Úgy testileg, mint lelkileg.)

Mindenkinek, akivel szexelsz, jut ebből a ragasztóból. Odaadod a ragasztód felét, majd kisebb lesz a kötődés és nem növekszik a bizalom…..

A ragasztó drága dolog.

Akkor becsülnek meg, ha értékesnek tartod magad.

Csak egyetlen egy van belőled.

A szexet gyakran teljesítménynek tekintik. Használat után eldobható terméknek.

****A tested nem árucikk.

Isten ajándéka, s ezért nagyon értékes.

A párkapcsolat több, mint pusztán szex.

Mersz mindenről beszélgetni?

Mersz ígéreteket tenni?

Ez nem csupán rózsaszín felhőben lebegés, mint a romantikus szerelem érzései.

A párok kapcsolatát, akik túl korán kezdik a szexuális életet, az is határozza meg. kevesebbet beszélgetnek, és többet vitatkoznak.

A beszélgetés pedig nagyon fontos egymás megismeréséhez.

Egy szerető házassági kapcsolatban nincs semmi gond a szexuális vággyal. De ha a mély emberi vonzalom és kölcsönös átadás helyett a vágy irányít, akkor kivetkőzünk egyedülálló emberi mivoltunkból és a szexuális kapcsolat pusztán durva állatias viselkedéssé fajul.... (idézet a Kelepcében/Hooked c. könyvből).

Feltétel nélkül, Katy Perry előadásában

<https://www.youtube.com/watch?v=OEQmwpAebuQ>

A dal szövege

Ó, nem! Túl közel kerültem hozzád?

Talán majdnem megláttam, mi rejlik benned?

Az összes bizonytalanságod,

Az összes szennyest

de még a szemem se rebbent.

Feltétel nélkül, feltétel nélkül,

Feltétel nélkül foglak szeretni.

Már nem félek,

Gyerünk, legyünk szabadok!

Feltétel nélkül foglak szeretni.

Gyere, ahogy vagy,

Nem kell mentegetőznöd,

Tudd, hogy mindenre méltó vagy!

Jó napjaiddal együtt a rosszakat is elfogadom.

Átvészeljük ezt a vihart,

mert szeretlek, mert szeretlek.

Feltétel nélkül, feltétel nélkül,

feltétel nélkül foglak szeretni.

Már nem félek,

gyerünk, legyünk szabadok!

Feltétel nélkül foglak szeretni.

Tárd ki hát a szíved és engedd, hogy elkezdődjön!

****Tárd ki a szíved, és engedd, hogy elkezdődjön!

Tárd ki a szíved, és engedd, hogy elkezdődjön!

Tárd ki a szíved

A valódi szabadsághoz

az elfogadás a kulcs.

Te is megteszed ezt értem?

Feltétel nélkül, feltétel nélkül,

feltétel nélkül foglak szeretni.

****Már nem félek.

Gyerünk, legyünk szabadok!

Mert feltétel nélkül foglak szeretni. (oh yeah)

Szeretni foglak

Szeretni foglak,

Feltétel nélkül foglak szeretni.

Évát nem Ádám fejéből teremtette Isten, hogy fölötte álljon és nem is a lábából, hogy taposson rajta, hanem az oldalából, hogy egyenlő legyen vele. A karja alatti bordából, hogy karjával óvhassa és szívéhez közel, hogy szerethesse.

A feltétlen szeretet, akkor is szeret, ha nem vagy tökéletes.

Feltételek?

Meg tudsz csókolni egy ismeretlen fiút?

Hogy érzed magad attól, ha a randin egy fiú a következőket mondja: „Te lennél álmaim barátnője, ha a hajad egy kicsit sötétebb lenne, vagy a melled egy kicsit nagyobb.” ?

Milyen érzéseket vált ez ki belőled?

Megtépázza a magadról alkotott véleményedet. Elveszi tőled, hogy szépnek tarthasd magad. Elfogad vajon téged?

Milyen feltételekről beszélgettünk a mai foglalkozás elején?

Rendben van, hogy támasztunk néhány feltételt? Melyek a jó feltételek, és mik a rosszak?

Jók a következő feltételek:

* valaki, akivel tudok együtt imádkozni
* aki hisz Istenben
* olyan, aki igyekszik egészségesen élni (a tökéletesség igénye nélkül)
* akivel össze tudom hangolni az életcélomat

Mindez nem a külső megjelenésről szól, hanem a hitről, életcélokról és a motivációkról. Ezeket kell egymással megosztanunk!

****

A szeretet/szerelem

Láthatjátok a szerelemről szóló képeket a falon. Arra kérlek most benneteket, hogy rajzoljatok ti is egyet. Ha nem megy jól a rajzolás, fogalmazzatok meg egy mondatot a szerelemről, szeretetről!

****

**Naplóbejegyzés**

A szeretet feltétel nélküli,

de a boldog párkapcsolatnak vannak feltételei.

Milyen feltételek fontosak számodra?

Mi a célod?

Miben hiszel?

Mi ösztönöz téged?

Ezeket keresd jövendőbeli partneredben!

**Imádság**

Drága Uram!

Te nem hasonlítgatsz engem másokhoz.

Te engem értékelsz!

Add, hogy jövendőbeli szerelmem is értékeljen!

Te gondoskodsz lakóhelyemről.

Elfogadsz úgy, ahogy vagyok.

Add, hogy jövendőbelim is elfogadjon!

Te elengedsz, új utakat felfedezni.

Bátorítasz, ösztönzöl engem.

Add, hogy jövendőbelim is támogasson, hogy kiteljesedhessek!

Te tudod, Uram, hogy nem

egy bezárt könyv vagyok, melynek csupán

borítója és lapjai vannak.

Életem fejezeteinek még csak az elején járok.

Eddigi minden napja,

a mai napig bejegyezve.

A sorok között találkozol velem.

Add, hogy jövendőbeli egyetlen szerelmem

oldalról oldalra megismerjen majd. ****

És...

én is lapról lapra megismerhessem őt!

**Ajándékkártya:**  Lásd a segédanyagoknál!