

7. fejezet

# HÁLÓSZOBA

Az intimitás témaköre

## 1. TÉMA LEHETSÉGES KAPCSOLÓDÁSA A MODULOKHOZ:

Téma	Modul	Kapcsolódási pontok
Hálószoba	<b>Etika kiegészítő modul –</b> Az ifjúkor etikai kérdései	Ki vagyok én? Hát én immár ki vagyok? Hát én immár kit válasszak?
	<b>Az öt tekercs üzenete –</b> Isten jelen van az élet eseményeinél	Énekek éneke
	<b>Etika kiegészítő modul –</b> Napjaink etikai kihívásai	Szerelem és szexualitás

## 2. BEVEZETÉS

Ez a téma meglehetősen érzékeny és intim, mégis nagyon fontosnak találtuk, hogy középiskolás fiataljainkkal beszéljünk arról, hogy keresztyén, hívő emberként hogy lehet megélni életünknek ezt a területét is. Sokféle tabu övezi a kérdést, nem merünk beszélni róla egyházi körökben, iskolákban, miközben a világunk központi kérdéssé tette. Mindenből és mindenhol a szexualitás ömlik fiataljainkra azzal a szemléletmóddal, megközelítéssel, amit a világ jelenlegi trendje diktál. És a fiataljaink szép lassan elvesznek ebben. Fontosnak tartjuk, hogy középiskoláinkban legyen szó a szexualitás keresztyén megközelítéséről is, hogy a diákoknak legalább választási lehetőséget kínáljunk, és segítsük azokat is, akik hívőként nem mernek kérdezni, beszélni erről más körökben. A 2021-es gyermekvédelmi törvény (<https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A2100079.TV>) is lehetőséget ad számunkra, egyházi intézmények számára, hogy a Szentírás tanításai alapján beszéljünk a téma ma annyira népszerű kérdéseiről, mint a genderkérdés, homoszexualitás, férfi és női szerepek.

Az óraterveink célja tehát azt a többletet felmutatni a diákoknak, ami megjelenik abban a keresztyén tanításban, hogy a szexualitás Isten ajándéka minden örömeivel, szépségével együtt. Tudjuk, hogy nem könnyű erről beszélni és nagyon különböző, hogy ki és mit érez komfortosnak a tanításban ezen a téren. Éppen ezért két óratervvel is készültünk. Az első, az intimitásról szóló óra előkészítése a szexualitás témájának. Ez az anyag jóval tágabb értelemben közelíti meg a témát. Annak, aki tanít a szexualitásról, ezt az órát nem érdemes kihagynia, mert egymásra épülnek. Viszont az intimitás óra önmagában is megállja a helyét.

A téma meglehetősen nagy és biztosan más kérdések is felvetődnek órán, ami szintén foglalkoztatja a diákokat. Lehetőség van arra is, hogy további órák épüljenek ezekre a tervekre. A cikkek, videók, amiket ajánlunk, segítséget jelentenek a készülésben.

## 3. HÁTTÉRANYAG A TANÁRI MAGYARÁZATHOZ

### 3.1. Az intimitás szintjei és területei életünkben

A közelség-távolság táncában a tudattalan ösztönök is szerepet játszanak és a testi vonzalom nem hagyható figyelmen kívül. Van fizikai együttléthez kötött része is az intimitásnak, amely jó esetben a velünk legbelsőbb kapcsolatban lévő személyhez kapcsolódik, aki iránt megéljük a szerelem romantikus és ösztönös részeit, akivel lehetünk olyan közelségben, hogy nemcsak fizikai, emocionális, hanem spirituális értelemben is társai lehetünk egymásnak.<sup>1</sup> Az ilyen kapcsolati elkötelezettségben

<sup>1</sup> Francis, Ken: *The Intimacy Gram*, 35.

értelmezett szexualitásban a testiség egy fontos aspektus, de nem az egyetlen, hanem az érzelmi kötődés és a lelki kapcsolódás is fontos alkotóeleme ennek a szövetségnek. Az intimitás legmélyebb szintje az elfogadról és az elfogadottságról szól.

Az intimitás szempontjából nézve a párkapcsolati válságok, válások nem egy harmadik személy, vagy függőség megjelenésével kezdődnek, hanem az elmagányosodás érzésével, vagy a másik által való „igazi megváltottság” illúziójával.<sup>2</sup> Ahogy Jean Vanier írja az intimitás fő hajtóerejével kapcsolatban: „A nemi együttlét vágya mögött a szeretettség utáni sóvárgás van. Ennek betöltését ott keressük, ahol éppen tudjuk.”<sup>3</sup>

A megérintettség és mély empátia azonban nem csak az intim kapcsolatokban jelenik meg, életünk más-más területén is lehetnek hasonló élményeink. Kapcsolati vonzások (és taszítások) természetes módon érnek bennünket: egy intellektuálisan inspiráló munkahelyi beszélgetés; egy megindító lelkipásztori alkalom gyülekezeti kontextusban és még számos területen lehet olyan élményünk, ahol és amikor mélyebben megnyílunk, és közelebb engedünk másokat a hétköznapi távolságnál.

A kérdés viszont az, hogy hogyan jelöljük ki és védjük meg a kapcsolatok határait?

A határok kijelölése érzéseket vált ki: megdolgoztat bennünket az is, ha elkötelezetten több energiát kezdünk szánni egyes kapcsolatainkra, de az is, ha tudatosan védjük magunkat a túlzott közelségtől. A közelség mértéke folyamatosan változhat emberi kapcsolatainkban, de a távolodás általában fájdalommal, veszteségélménnyel jár.<sup>4</sup> Veszíteni nem szeretünk, de a határok tartása és a keretek tisztázása adhat szabadságot, hogy ne a félelem vagy a lustaság szerint alakuljanak emberi kapcsolataink, hanem az elkötelezettség és bizalom szerint.<sup>5</sup>

A kapcsolati tőkesúly és az egyensúlyok megtalálásához azonban bölcsesség kell. Az Istennel megélt „vertikális” intimitás adhat segítséget a „horizontális” kapcsolataink rendezésében és szabadságot vágyaink helyes (nem torzult) megélésében: „Mindannyiunknak szüksége van térre, hogy az erényes élet hívása és a boldogságra való vágyunk feszültségében tudjunk élni. Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy biztonságot és kegyelmet találjunk a barátságinkban és közösségünkben, hogy ne egyedül kelljen kitalálnunk a boldogulás útját. Az igazság az, hogy különböző emberek, különböző személyiséggel, háttérrel, tapasztalatokkal és képességekkel különböző módon navigálnak e paradox feszültségben. Az evangélium nagyszerű híre, hogy Isten gazdag a kegyelemben és nagyvonalú a megbocsátásban. Név szerint ismer minket, számon tartja hajunk szálát, ismeri gyengeségeinket és erősségeinket. Ő ismeri adottságainkat és azt, hogy porból valók vagyunk, és ismeri a szívünket is. Őbenne szabadok lehetünk a törekvéseinktől, szabadok lehetünk attól, hogy a félelem, bűntudat, vagy a szégyen irányítson bennünket. Őbenne nyugalmat találunk.”<sup>6</sup>

Minden emberi lény a földön hordoz sebeket és sérüléseket az intimitás kérdései kapcsán.<sup>7</sup>

A szexualitásban és egyéb emberi kapcsolatainkban Krisztussal együtt hordozhatjuk terheinket. Az Ő szeretete segíthet, hogy tisztítás után a sebek behegedjenek, csontok összeforrjanak, erősödjön a bizalom, tudjunk magasságokat és mélységeket átélni, tudjunk megbocsátani, hiszen mindannyian az Ő kegyelmére szorulunk.

Nem jó ez embenek egyedül lenni, és Isten szándéka szerint a legintimebb kapcsolatok mellett még számos más útítársunk is lehet az életben, akikkel életünk különböző területein hosszabb, vagy rövidebb ideig „otthon” lehetünk egymásnak.

2 Gottman, John M.: *The Science of Trust – Emotional Attunement for Couples*, New York, W. W. Norton & Company, 2011, 119. vö: Moore: *A lélek szexualitása*, 205.

3 Vanier, Jean: *Man and Woman, God Made Them*, New York, Paulist Press, 2008, 72.

4 Feldmár András: *Közelség, távolság, Az intimitás határai*, (előadás) Soteria Alapítvány, Gödör Klub, 2007. október 9. letölthető: <https://www.youtube.com/watch?v=g74qiDmk-Qw>

5 Brennan Dan: *Sacred Unions, Sacred Passions: Engaging the Mystery of Friendship Between Men and Women*, Elgin: Faith Dance, 2010, 56–57.

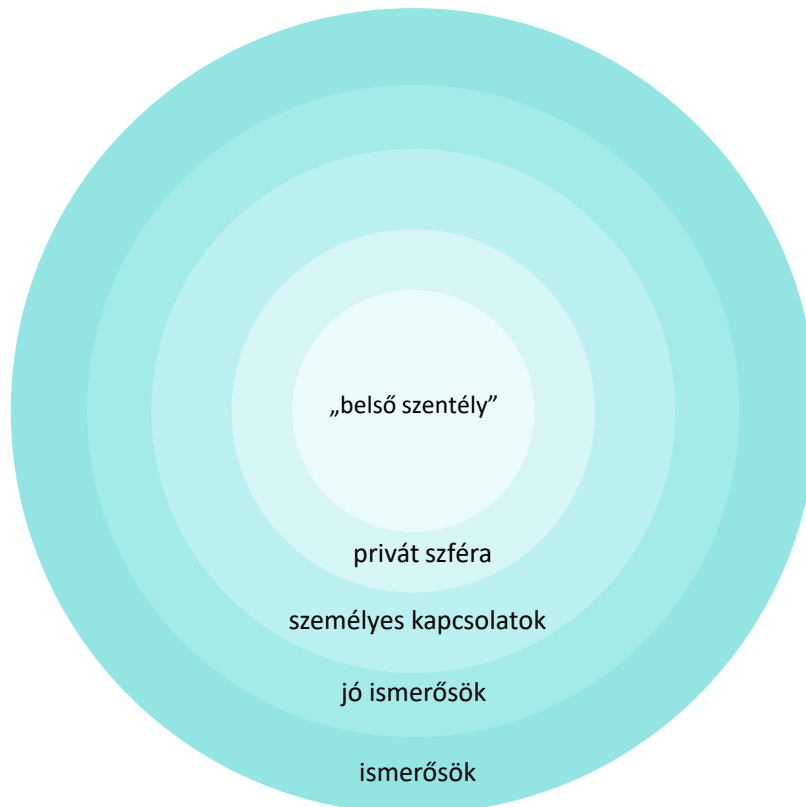
6 Vanderwal-Gritter, Wendy: *Generous Spaciousness – Responding to Gay Christians in the Church*, Grand Rapids: Brazos Press, 2014, 106.

7 Hirsch: *Redeeming Sex*, 120.

### 3.2. Az intimitás területei és szintjei gyakorlat

Hétköznapi szóhasználatban az intimitás kapcsán talán az első dolog, ami eszünkbe jut, az a szexualitás. Az intimitás sokkal összetettebb jelenség, mint azt általában gondoljuk. Bár a szexualitás része az intimitásnak, de annál jóval tágabb fogalom. Ha a közelség-távolság dimenziójában gondolkodunk az intimitásról, akkor olyan kérdések jelennek meg: Kik azok, akik közel vannak hozzánk? Kik azok, akik távol vannak? Kik azok, akik talán túl közel vagy túl távol kerültek tőlünk?

Az alábbiakban Ken Francis alkotta intimitás modell szerint mutatom be először az intimitás szintjeit, majd pedig az intimitás területeit.<sup>8</sup>



Az intimitás szintjei<sup>9</sup>

Szociális kapcsolataink felől nézve a saját világunk központjában helyezkedünk el. A közelség szempontjából különböző távolságokban vannak tőlünk emberek.

a) Vannak, akik életünk „legbelsőbb szobájában” a „belső szentélyben” kapnak helyet. Az intimitásnak ez a legmélyebb szintje. Ez a személyes spiritualitásunk központja, ahol saját magunkon kívül ott vannak azok a kapcsolataink is, amelyek énképünk és értékrendszerünk szempontjából a legfontosabbak. Vallásos emberek számára ez a hely, ahol Isten van a legközelebb hozzánk, Aki jobban ismer minket, mint mi saját magunkat. Életünket összefüggéseiben látja, Akinek nem kell magunkat bemutatni és Aki előtt nem kell önmagunkat igazolni.<sup>10</sup> Augustinus a „Vallomások” c. könyvében így ír erről a közelségről: „Jól ismered te, Uram, engemet, akárki vagyok (...) Nem testem

<sup>8</sup> Francis, Ken: *The IntimacyGram – Diagram a Map to Find Yourself*, 2018.

<sup>9</sup> Francis, Ken: *The IntimacyGram*, 35.

<sup>10</sup> Luther, Henning: *Religion und Alltag – Bausteine zu einer Praktischen Theologie des Subjekts*, Stuttgart, Radius-Verlag, 1992. 120.

*szaván és hangján nyilatkozok, hanem lelkem igéivel és gondolkodásom kiáltásával. Ismeri őket füled. Ha rossz vagyok, a neked szóló vallomás nem egyéb, mint hogy nem tetszem magamnak. Ha pedig jó vagyok, nem egyéb vallomásom neked, mint hogy azt ne magam érdeméül rójam, mert Te, Uram, az igazat megáldod (Zsolt 5,13), de előbb a bűnöst megigazulttá teszed (Róm 4,5). Vallomásom tehát feléd csörgedezik színed előtt Istenem. Akár csendesen, akár nem csendesen. Csöndben marad talán a hangom, de kiáltanak szívem érzelmei. Semmi igazat nem mondok a világnak olyat, amit te előbb nem hallottál tőlem. Te sem hallasz semmi olyasmit tőlem, amit nem te mondottál előzőleg nekem.”<sup>11</sup>*

A hozzánk legközelebb állókkal van a legkomplexebb kapcsolatunk, és az intimitás legtöbb összetevője ezekben a kapcsolatokban tapasztalható meg. Ha Istenen kívül más valaki ebben a legbelső körben található, az a kapcsolat is spirituális jelentőséggel bír, még ha nem is vertikális, de horizontális síkon értelmezzük azt.

- b)** Vannak, akik a privát szféránk vendégei. A legközelebb állókkal nagyon sokrétű módon kapcsolódunk egymáshoz (értékek, érzelmek, viselkedés, rítusok, közös történet stb.) és önértelmezésünkben ők a legmeghatározóbb személyek, leginkább velük kapcsolatban tudjuk értelmezni magunkat a világban: ilyen ember lehet akár egy lelki társunk, saját gyermekeink, de lehetnek szüleink, nagyszüleink is. Ilyen mélységű kapcsolat nem sok lehet egyszerre az ember életében, mivel ez érzelmi megnyílást igényel. A mindennapjaink során elég kevés ember az, akivel az érzéseinkről beszélünk. Az emberi kommunikáció egyik legmélyebb rétege a nagyon mély empátia, amikor a másik terhét és örömét magunkra vesszük és tudunk sírni a síróval és igazán örülni az örülővel.
- c)** A személyes kapcsolatok egy másik szintje, ahol jóbarátaink és olyan ismerőseink vannak, akiket évek óta ismerünk. Testvérek, unokatestvérek, akikkel együtt nőttünk fel.
- d)** A következő szint az ismerőseink köre, ők a mindennapi barátaink, szomszédok, munkatársak.
- e)** Az intimitás szempontjából a legtávolabb vannak tőlünk azon ismerőseink, akikkel csak felszínesebb módon érintkezünk. Ezek lehetnek munkahelyi, gyülekezeti vagy lakóközösségen belüli kapcsolatok is. A legtöbb emberrel felszínes beszélgetésben vagyunk: ez az úgynevezett klisék világa, amikor nem igazán tartalmaz új információt a kommunikáció, persze nélkülözhetetlen, hogy különböző szófordulatok és felszínes beszélgetések által valamilyen módon ápoljuk kapcsolatunkat sokakkal.<sup>12</sup>

Az életünkben betöltött szerep és a távolság nem feltétlenül van szoros összefüggésben, hiszen előfordulhat, hogy éppen a házastársától távolodunk el, vagy van olyan rokonunk, akivel soha nem jött létre közelebbi kapcsolat, vagy éppen egy szomszéd lesz fontosabbá, mint egy testvér az életünk egy szakaszában. A távolságok élethelyzetenként változnak, van, akikkel elkezdünk mélyebb kapcsolatokat ápolni, mások távolodnak.

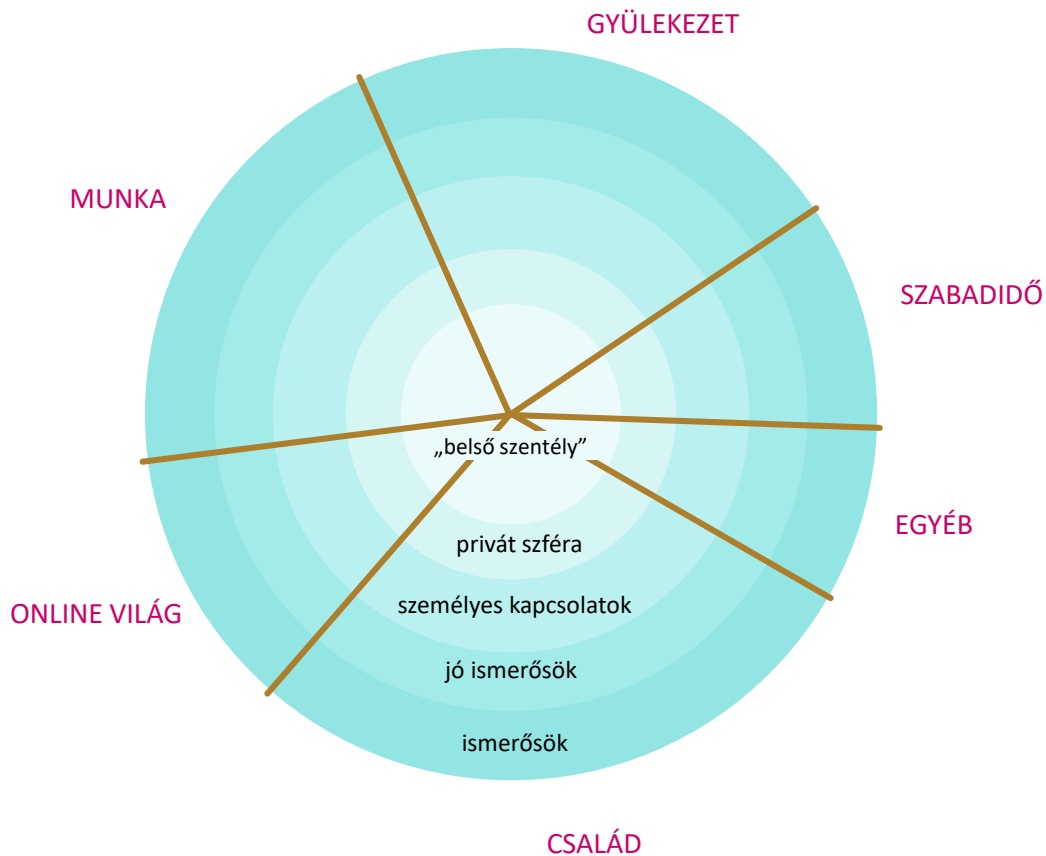
A távolságok csökkenésével az emberek száma is csökken, akikkel mélyebb kapcsolatot tudunk ápolni. Ennek egyik fő oka, hogy a kapcsolatok ápolása idő- és energiaigényes feladat. Sokféle részből tevődik össze, hogy kit milyen közel engedünk magunkhoz és mennyi energiát fektetünk abba, hogy közel kerüljünk valakihez. Minden emberrel más mértékben és más összetevők szerint alakul az, hogy az adott élethelyzetben milyen távolságban vagyunk egymástól. Az összetevők között találjuk a szeretetet, bizalmat, megbecsülést, elkötelezettséget, őszinteséget és számos más értéket. Több

<sup>11</sup> Augustinus, *Vallomások*, Budapest, Gondolat, X. könyv II. fejezet 1982. 278–279.

<sup>12</sup> Weiss, Helmut: *Lelkigondozás, szupervízió, pasztorálpszichológia*, Kolozsvár, Exit Kiadó, 2011, 170.

tucat olyan értéket találunk, ami az intimitás fogalmának holdudvarához tartozhat. Minden egyes kapcsolat különböző mértékben építkezik az intimitás építőelemeiből. Mindezekből az összetevőkből egyedi módon alakul az a kommunikációs csatorna, amin keresztül ápoljuk a kapcsolatot. Van, akivel az intellektuális érdeklődés hoz közelebb egymáshoz, van, akivel a közös cselekvés, mással a fizikai közelség (pl. szomszédok vagyunk), vagy a másik felé megnyílás mértéke (pl. terápiás csoportban). Az intimitásnak lehetnek olyan részei, amelyekkel magunk sem vagyunk tisztában, nem tudatosan vannak jelen kapcsolatainkban.

A kapcsolatainknak nemcsak mélysége, hanem területei is vannak, ezt mutatja az alábbi ábra.



Az intimitás területei<sup>13</sup>

Különböző életterekben töltjük az életünket, mint például család, munkahely, gyülekezet, online világ stb. Ezek az életterek, sajátos miliók „szociokulturális gravitációs térként” működnek.<sup>14</sup> Ezek szerint találunk különböző életcélokat, projekteket és szerepük van az identitásunk alakulásában.<sup>15</sup> Itt kapunk kihívásokat, szerepeket és sikereket. Folyamatos életterváltásokban vagyunk a napunk és a hetünk során, és egy-egy életszakaszban új életterek jelenhetnek meg vagy tűnhetnek el, vagy más hangsúlyokkal jelenhetnek meg. Ha az egyik életter fontosságát tekintve megnő, akkor a másinak csökkennie kell.<sup>16</sup> Az élettereink ellentétbe is kerülhetnek egymással, illetve egy-egy nagyobb váltás

<sup>13</sup> Francis, Ken: *The Intimacy Gram*, 49.

<sup>14</sup> Schulze, G., *Die Erlebnisgesellschaft – Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt am Main, Campus, 1992. 423.

<sup>15</sup> Vö: Castells, M., *The Power of Identity – The Information Age: Economy, Society and Culture*, Vol. 3, Oxford, Blackwell, 1997. 9.

<sup>16</sup> Keupp, H. – Ahbe, T. – Gmür, W. – Höfer R. – Mitzscherlich, B. – Kraus, W. – Straus, F.: *Identitätskonstruktionen – Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*, Hamburg, Rowohlt, 1999. 217.

(pl. általános iskolából középiskolába kerülés) újrendezheti az összes többi életterületünket, hiszen prioritásaink is változhatnak.

## 4. ÓRATERVJAVASLATOK

Az alábbiakban két óratervet adunk közre. Ezek közül az első az intimitás, a második a szexualitás témaköréhez tartozik. A szexualitás témaköréhez tartozóan jelenik majd meg az oda tartozó tanári magyarázat.

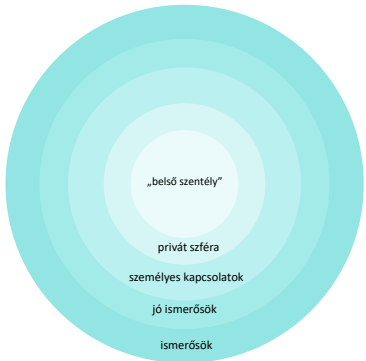
### Óratervezet: Intimitás

**Kognitív cél:** Rövid, biblikus áttekintés nyújtása az intimitás témaköréről.

**Affektív cél:** Szemléletmódformálás az intimitással kapcsolatban.

**Pragmatikus cél:** Olyan kapcsolópontok keresése, amelyekben a diákok felismerhetik az intimitás keresztyén módon való megélésének lehetőségeit.

Idő-tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
	Hogy vagy? kör		
8 perc	Ráhangelés: játék	<p><b>1. M&amp;M játék</b> Adjátok körbe az M&amp;M-es zacskót és mindenki vegyen belőle egy piros, egy zöld és egy barna szemet! Mielőtt megeszitek, minden színhez tartozik egy kérdést, amit meg kell válaszolnotok a csokiért cserébe. A piros szemnél mesélj el valamit a családról, amit még nem tudhatunk! A zöldnél oszd meg velünk a legutóbbi filmélményedet! A barna szemnél nevez meg valakit, akár a történelemből, akár a szórakozás világából, akivel szívesen ennél meg egy ebédet!</p> <p><b>2. Kockafogó</b> A játékosok párba állnak, minden páros kap egy játékkockát/egy darab jengát. A játékosok csak a mutatóujjukkal érhetnek a kockához, így kell megtartaniuk azt, és mozogniuk, sétálgatniuk a térben, előbb szabadon, majd a játékvezető instrukciói szerint (leguggol, körbe forog, csárdás stb.).</p> <p><b>3. A kapcsolódás szintjei</b> Kérjük meg a diákokat, hogy a teremben mindenki kezdjen el mozogni és járkálni a maga tempójában. Majd fokozatosan építjük föl az „intimitást” olyan módon, hogy először azt kérjük tőlük, hogy egy előre megbeszélt jelre álljanak meg és hajtsanak végre feladatokat.</p>	<p>A jégtörő játékok lehetőséget adnak arra, hogy a csoport kissé ellazuljon és egymáshoz közelebb kerüljön. Ezek a feladatok és játékok készítik elő a témát.</p> <p>A három játék közül válasszunk egyet az óra kezdéséhez!</p>

		<p>Ezek a következők lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egymásra nézni, majd tovább menni,</li> <li>• 3 másodpercig nézni a másik szemébe,</li> <li>• kezet fogni,</li> <li>• mindkét kezét megfogni a másiknak,</li> <li>• jobb lábat kívülről összeérinteni,</li> <li>• bal lábat kívülről összeérinteni,</li> <li>• megölelni a másikat (hogya a csoportnál ez elfogadható),</li> <li>• a legvégén egymásnak háttal állva 20 mp-ig együtt lélegezni.</li> </ul> <p>Fontos, hogy a gyakorlatot fokozatosan építsük fel és mindenképpen beszéljük meg utána.</p>	
5 perc	Téma bevezetése	Brainstorming: ha meghallod az intimitás szót, mi jut eszedbe róla?	<p>Írjuk fel a táblára az intimitás szót és a diákok által mondott kifejezéseket jegyezzük fel a szó köré! A felírt fogalmakat a diákok is írják le a füzetükbe. A végén beszéljük meg és csoportosítsuk a gondolatokat!</p>
3 perc	Tanári magyarázat	<p>Intimitás jelentése Nemcsak fizikai, hanem érzelmi, lelki, értelmi intimitás is van. Bizalmon alapul: minél mélyebb és nagyobb a bizalom, annál jobban jelen van az intimitás.</p>	<p>Közelség–távolság dimenzió. (Mi kell ahhoz, hogy közel engedjek magamhoz másokat vagy közel kerüljek másokhoz?)</p>
10 perc	Feladat	Az intimitás szintjei mellé írjatok oda egy-egy konkrét nevet az életereiből!	<p>Az intimitás szintjei ábrát kinyomtatni és kiosztani a tanulóknak. Érdemes minden szintről rövid magyarázatot adni, mielőtt elkezdik kitölteni. Fel fog vetődni, hogy mi van akkor, ha nem tud egy adott szintre senkit beírni. Nem gond, menjen tovább.</p> <p>Az intimitás szintjei</p> 
5 perc	Megbeszélés	<p>– Mi volt a könnyű/nehéz a feladatban? – Volt olyan, ahova nem tudtál írni? Mi lehet az oka? – Ha ránézel erre az ábrára, milyen érzéssel tölt el?</p>	



5 perc	Tanári magyarázat az intimitásról	<p style="text-align: center;">AZ INTIMITÁS TERÜLETEI</p>	Az intimitás területeiről adjunk rövid magyarázatot a diákoknak az elméleti rész alapján.
2 perc	Feladat	A kihelyezett képek közül válassz egy olyat, amely számodra nagyon bensőséges pillanatot ragad meg!	Sok fénykép bensőséges, intim helyzetről minél szélesebb körből. Egy példaképsor itt található: 16. sz. melléklet – Hívóképek: intimitás.
5 perc	Megbeszélés	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ki, melyik képet választotta? Miért?</li> <li>– Volt-e a képek között olyan rögzített pillanat, ami már ők is átéltek?</li> <li>– Milyen érzelmeket sugároznak a képek?</li> <li>– Mikor éltél át hasonlót és kivel?</li> </ul>	Itt akár ötletek is adhatók arra nézve, hogy miként fejleszthetik az intimitást egyes kapcsolataikban. Az 5 szeretetnyelv is segíthet. (Hangsúlyozni, hogy akkor főleg, ha már ismerik.)
2 perc	Tanári magyarázat	A legmélyebb és legbensőségebb kapcsolatban Istennel lehetünk. Ez is intim kapcsolat, hiszen teljesen feltárulkozunk Előtte lelki értelemben. Zsoltárok közül több is szóba jöhet: 139., 31., 32., 42.	Ezen a ponton lehet segíteni azoknak, akiknek esetleg nagyon hiányos az intimitásábrájuk. Fontos rámutatni, hogy az Istennel való bensőséges kapcsolat mindenki számára elérhető, megélhető. Itt akár bizonyosságtétel is tehető a pedagógus részéről, ahogyan ő élte meg ezt a bensőségeséget egy imádságban, egy váratlanul elé érkező pillanatban.
	Zárás		

## 5. TANÁRI SEGÉDANYAG A SZEXUALITÁSTÉMAKÖRÉHEZ

### 5.1. Egészség a szexualitásban

A kapcsolódás és ezen belül az intimitás utáni vágyunk egy életen át elkísér mindannyiunkat. Életünkben folyamatosan jelen van a részvétel (participáció) és az egyénné válás (individuáció) kettősége. Arra rendeltettünk egyfelől, hogy kibontakoztassuk a bennünk lévő adottságokat, kiteljesítsük a létünket, kamatoztassuk a talentumainkat. Ugyanakkor arra is teremtettünk, hogy részeltessünk másokat az életünkéből, megosszuk önmagunkat, mások gazdagítására váljunk és részesedjünk mások életéből.<sup>17</sup> A valakihez, valahová tartozás vágyának teológiai értelemben kettős dimenziója van, Istenhez és a másik emberhez kapcsol bennünket.<sup>18</sup>

Jézus egymás mellé teszi az emberi és isteni dimenzióját kapcsolati vágyunknak és egyben feladatunknak: „*Melyik a legfőbb az összes parancsolat közül? Jézus így válaszolt: A legfőbb ez: »Halld meg, Izrael: Az Úr a mi Istenünk, egyedül az Úr!« és: »Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és teljes erődből!« A második ez: »Szeresd felebarátodat, mint magadat!« Nincsen más, ezeknél nagyobb parancsolat.*” (Mk 12,28–31)<sup>19</sup>

Isten kapcsolati lénynek teremtette az embert, így a szenvedély megélésének van horizontális és vertikális dimenziója is a hívő ember életében.<sup>20</sup> Ez nemcsak teoretikus ismeretet jelöl, hanem cselekvő tapasztalati kapcsolatot. Ahogy Istent sem csak az imádság által dicsérhetjük, az emberi kapcsolatoknak számos aspektusa és formája létezik, és ezek között egy a testi kapcsolat is.

Amíg az Ószövetség világában a test és lélek elválaszthatatlan, addig a hellenisztikus világ dualista emberképe jelent meg az első századok során. Minden, ami a testhez kapcsolható, az bűnös és elválaszt Istentől, ezért a testi dolgokat el kell fojtani, fel kell áldozni a nagyobb jóért, a spirituális növekedés érdekében. Az egyház fejlődésében a spiritualitás és a szexualitás kettéváltak.

A szexualitás nem „kiválasztó” része életünknek, hanem férfi és női létünk áthatja egész életünket. Kényes téma a szexualitás és sokszor félünk is tőle, nehogy e kérdéskör ingoványos területeire tévedjünk. A szexualitás az egyházban leginkább úgy jelenik meg, mint amitől meg kell óvniunk gyermekeinket és amit el kell kerülni. Félünk a szexualitástól, mert túlságosan forró téma, hogy azt kezelni tudjuk. Nem értjük és nem tudjuk, hogyan kezeljük mindazt, amiben a szenvedély benne van. Nem tudjuk összekapcsolni a szexualitásunkat és a spiritualitásunkat, és ezért inkább két ellentétes irányt látunk bennük. Ennek következtében a szexualitást mint egy veszélyes, Istentől elválasztó erőt tekintjük az életünkben és társadalmunkban. Ez a terület úgy tűnik, mintha megváltatlan és megváltathatatlan lenne. A keresztyén élet többnyire úgy jelenik meg, mint egy aszexuális (rosszabb esetben antiszexuális) létállapot.

A szexualitás olyasvalamiként jelenik meg, mint amit le kell gyűrnünk mint veszélyes energiát, és inkább nem is beszélünk róla, esetleg a tini csoportokban vagy jegyesoktatásban kerül szóba, de ezeken az alkalmakon kívül úgy tűnik, mintha más élethelyzetekben és életkorokban a keresztyéneknek nem lennének vagy nem lehetnének kérdései e téma kapcsán.

A szentség értelmezésébe nem fér bele az élet férfi és női oldala, így hitünk példaképei nélkülözik az életük szexuális aspektusát. Mivel nem beszélünk ezekről a kérdésekről, ezért közös megértésünk sincs és integrálni sem tudjuk a szexualitást a lelki életünkbe. A tabusítással viszont félelmünk még nagyobbá lesznek egy ismeretlen erőtől, amely az „egyház falain kívülről” vagy a felszín alatt hat ránk. Debra Hirsch így látja a tabusítás következményeit: „*A testtől megfosztott spiritualitás két*

<sup>17</sup> Németh Dávid: *A lelkigondozás időszerű kérdései, kihívásai és törekvései*, in: Embertárs, 2009/2. 103.

<sup>18</sup> Hirsch, Debra: *Redeeming Sex – Naked Conversations About Sexuality and Spirituality*, Downers Grove, InterVarsity Press, 2015.

<sup>19</sup> Több bibliai metafora jelenik meg az Isten és ember kapcsolatának ábrázolására. Izrael és Isten kapcsolata úgy jelenik meg, mint házassági kötelék (Ez 16,8; Jer 3,14). Az Újszövetségben az egyház mint Krisztus jegyese jelenik meg (2Kor 11,2; Ef 5,25–27; Jel 19,7–9).

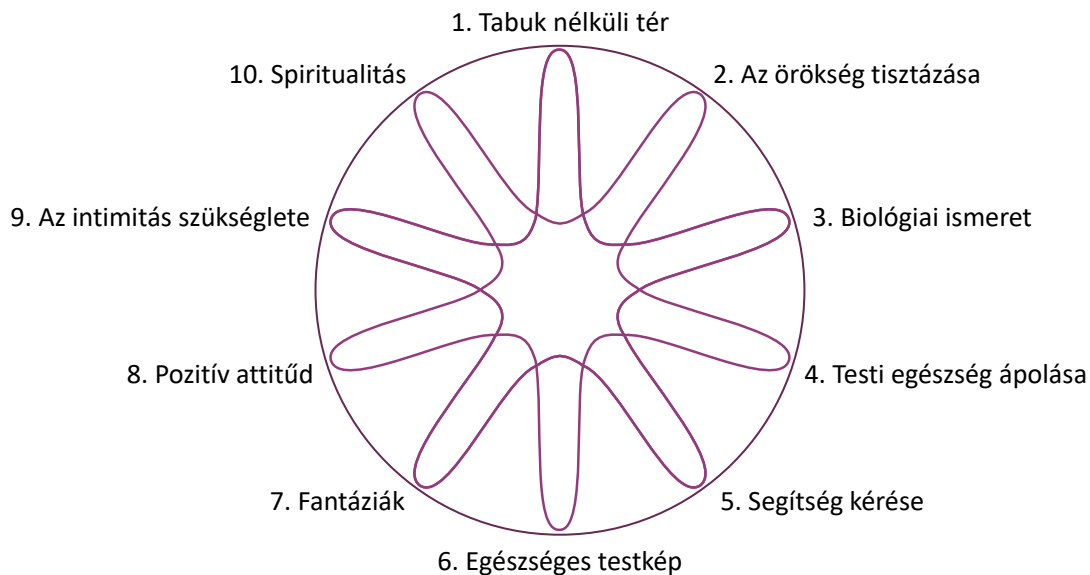
<sup>20</sup> Hirsch: *Redeeming Sex*, 61.

centivel a föld felett lebeg, és egy elfojtott testi szexualitás tiltott kapcsolatokban, vagy hitvány pornóban keres utat magának.”<sup>21</sup>

Hogyha valaki nyilvánvaló módon megsérti a tiltás szabályait, akkor a bűnöst elítéljük, elutasítjuk és megbélyegezzük. Akár az addig szent életűnek tartott testvér bukott árulóvá lesz, anélkül, hogy a megbocsátás, bocsánatkérés és jóvátétel útjait ismernénk és gyakorolnánk.<sup>22</sup> Nincs átmenet, csak törések vannak a visszaút lehetősége nélkül. Minél inkább a tiltást és az elfojtást tekintjük mérvadóknak, annál inkább erősödik a félelem és a képmutatás a közösségen belül. Éppen ezért az intimitást és annak a szexuális aspektusát is tanulnunk kell, egyéni és közösségi szinten egyaránt.

## 5.2. Az egészséges szexualitás területei

A terület reflexiójához ad útmutatást Sexual Attitude Reassessment (SAR), ami több mint 30 év a szexuális nevelés területén szerzett szakmai tapasztalatot összegez a következő modellben.<sup>23</sup> A szexualitás egészséges növekedéséhez legalább 10 területet kell figyelembe vennünk és fejlesztenünk:



Az egészséges szexualitás területei<sup>24</sup>

### 1. Tabuk nélküli tér

Az egészséges szexuális neveléshez kell(ene) olyan tér, ahol az emberek kibeszélhetik érzéseiket, kétségeiket, fájdalmaikat. Sokszor az érzéseinkről is nehéz beszélni, hiszen talán nem tanultuk és láttuk másoknál. Életünk intim részeivel kapcsolatban is tanulni kell az érzésekkel bánni, határokat szabni, segítséget kérni, ehhez kellenek olyan emberek és alkalmak, amikor védett környezetben van lehetőségünk szavakat adni az érzéseknek.

<sup>21</sup> Hirsch: *Redeeming Sex*, 42.

<sup>22</sup> McCullough, Micheal – Sandage, Steven – Worthington, Everett: *Megbocsátás – Hogyan tegyük múlt időbe a múltunkat?* Budapest, Harmat, 2016.

<sup>23</sup> Robinson, Beatrice ‘Bean’ E. – Bockting, Walter O. – Rosser, B. R. Simon – Miner, Michael – Coleman, Eli: *The Sexual Health Model: application of a sexologicaapproachto HIV prevention*, in: HEALTH EDUCATION RESEARCH Vol.17 no.1 2002, 43–47, 45.

<sup>24</sup> Robinson, et. al.: *The Sexual Health Model: application of a sexologicaapproachto HIV prevention*, 47.

## 2. Az örökség tisztázása

Kultúránk és családjunk története is hordoz mintákat a férfias és nőies attitűdökre és viselkedésre nézve. Elődeink és a körülöttünk élők elvárásai hatnak ránk akár tudattalanul is. Vajon melyek azok a minták, amiket követni szeretnénk és áldások forrásai lehetnek életünkben? Melyek azok, az akár nemzedékeken átívelő rossz szokások és bűnök, amelyek megakadályoznak abban, hogy szabad legyünk ezektől?

## 3. Biológiai ismeret

Az egészséges szexualitáshoz szükséges az is, hogy tisztában legyünk az alapvető biológiai működésünkkel.

## 4. Testi egészség ápolása

Testünket is karban kell tartani és a szexualitás terén is fontos az orvosi felülvizsgálat (pl. rákszűrés, vérnyomás stb.).

## 5. Segítség kérése

Bár kultúránkban sok minden tabunak számít, de a visszaéléseket fel kell ismerni! Meg kell tanulni határt tartani és segítséget kérni, ha hatalommal való visszaélést tapasztaltunk!

## 6. Egészséges testkép

Fontos, hogy elfogadjuk testi adottságainkat. Ahogy Biegelbauer Pál írja: „*Mindannyian mindent megkaptunk ahhoz, hogy maradéktalanul boldogok lehessünk.*”<sup>25</sup>

## 7. Fantáziák

Ezek természetes részei életünknek. Kérdés, hogy a spontán fantáziákat elfogadva és elengedve megyünk tovább az életben, vagy akaratlagosan tesszük ki magunkat nekik? Luther idéz egy öreg atyát, ami ebben a tekintetben is mérvadó lehet: „*Nem akadályozhatod meg, hogy a madarak a fejed fölött repüljenek a levegőben; de azt igen, hogy fészket rakjanak a fejedben.*”<sup>26</sup>

## 8. Pozitív attitűd

A szexuális nevelésben a témához fontos, hogy ne tiltások és elfojtások társuljanak, hanem pozitív viszony önmagunk férfiségéhez és nőiségéhez. Az egyházi és társadalmi normák a keretek között szabaddá is tehetnek, ha azok belátáson és személyes felelősségen, illetve bizalmon alapulnak.

## 9. Az intimitás szükséglete

A kapcsolatok elmélyülésének dinamikáját és határait is ismerünk kell. Az intimitás elemibb szükséglet a szexuális kapcsolatnál és nem mindig jár együtt e kettő a tömegkultúra üzenetei szerint.

## 10. Spiritualitás

A szexuális viselkedés az értékrendszerünk és erkölcsünk fényében alakul. A kérdés, hogy „vajon jól csinálom-e azt, amit életnek neveznek?”<sup>27</sup> Ez összefügg azzal, hogy vajon kinek látom magam az életben. Milyen jelentése és jelentősége lehet az életemnek, ha Isten teremtménye vagyok, sőt az Ő képmására teremtetem? (Imago Dei)

---

<sup>25</sup> Biegelbauer Pál: *Az egészség szívében*, Budapest, Bioenergetic, 1996, 45.

<sup>26</sup> Martin Luther: *Gesammelte Werke, Deutsche Auslegung des Vaterunsers für die einfaltigen Laien (1519)* Luther W Bd. 5, 265, Directmedia, Berlin 2002, 3486.

<sup>27</sup> Capps, D.: *Parabolic Events in Augustine's Autobiography*, *Theology Today* 40, (3 - October), 1983. 260–273. 262.

Ahogy a felsorolásból is látszik, a szexualitás témájához tartoznak kognitív elemek és tartoznak érzelmi reflexiót igénylő területek is, ezek együtt segíthetnek, hogy a különböző értékek, viselkedési minták és emóciók kongruens és integrált részévé lehessenek személyiségünknek. Az egészséges szexualitáshoz szükségünk van a kapcsolati készségek fejlesztésére is, hogy kommunikálni tudjunk szükségünket, tudjunk határokat szabni, segítséget kérni és felelősen cselekedni.

**Forrás és további gondolatok a témáról:**

Siba Balázs: *Hétfőtől szombatig: Lelki rítusok és spiritualitás a mindennapokban*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2022, 125–154.

## 6. ÓRATERVEZET: SZEXUALITÁS

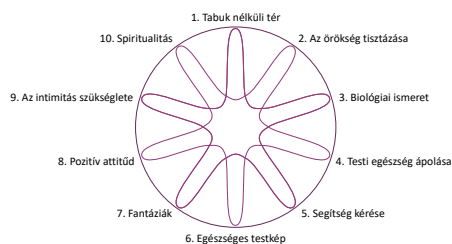
**Kognitív cél:** Annak a felismertetése, hogy a szexualitás sokkal több a testiségnél.

**Affektív cél:** Bibliikus szemléletmódformálás a szexualitással kapcsolatban.

**Pragmatikus cél:** A szexualitáshoz kapcsolódó gondolatok és viszonyulások feltérképezése, illetve szükség szerint azok formálásának elősegítése.

Idő-tartam	Az óra fő része	Feladat	Taneszköz, célhoz való kapcsolódás, megjegyzés
10 perc	Hogy vagy? kör	<p>Rapid randi: A csoport tagjai álljanak párban egy sorba! Szabályok: mindig kapnak egy kérdést, amiről 2 percig kell beszélniük úgy, hogy mindketten megválaszolják. 2 perc után az általunk meghatározott sor egy lépést tesz jobbra (vagy balra), így új párok jönnek létre, és jöhet az újabb kérdés.</p> <p>Témák, kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hogy vagy? Hogy indult a mai napod?</li> <li>Mesélj magadról!</li> <li>– Mi szerinted egy sikeres párkapcsolat (5 összetevője) titka?</li> <li>– A filmek, sorozatok ma nagyban meghatározzák a szexről való gondolkodást. Egyetértesz vagy sem? Válaszod indokold!</li> <li>– Kellene többet foglalkozni, tanulni az egészséges szexualitásról?</li> <li>– Mit gondolsz a házasság előtti testi kapcsolatáról?</li> </ul>	<p>Ezzel a játékkal jól bevezethetjük a témánkat.</p> <p>Témák és kérdések: opcionális, választani lehet belőlük vagy ki lehet ezeket egészíteni.</p>
4 perc	Téma bevezetése	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A szexualitás ma mindenben és mindenhol jelen van.</li> <li>– Sokféle formája és célja van, eszköz lehet a bevételek növelésére. Pl. egy szép, vágykeltő testtel mindent jobban, könnyebben el lehet adni.</li> <li>– Egyre korábban kezdődik, az internet segítségével gyerekek is hozzáférnek felnőtt tartalomhoz.</li> </ul>	

5 perc	Beszélgetés (ötletbörze)	Szexualitás helye a társadalomban: – Milyen problémákat, nehézségeket láttok magatok körül a szexszel kapcsolatban? – A filmek, sorozatok, könyvek hogy láttatják? Miként tekintenek rá?	Érdekes minél általánosabb formában megfogalmazni a kérdéseket, mert így szívesebben válaszolnak.
12-15 perc	„Játék”	<p>Két szív története: A következőkben egy szerelmi történetet szeretnék veletek együtt kitalálni, összerakni. Segítsetek nekem ebben!</p> <p>– A kezembe két szívet láttok. Az egyiket nevezzük el Jancsinak, a másikat Marcsikának. Veletek egyidősek. Még nem ismerik egymást. Adjatok ötletet, hogyan hozzuk össze őket! A korosztályotokban hogyan történik az ismerkedés?</p> <p>– Rendben, megismerték egymást, tudnak a másiktól. Mi a következő lépés, ha megtetszenek egymásnak?</p> <p>– Már kapcsolatban vannak. Mikor jöhet az első randi? Mi a leggyakoribb randi helyszín? (Itt a két szívet összeérintem.)</p> <p>– Már több randin túl vagyunk és együttjárás lesz belőle. Ez hogyan válik nyilvánvalóvá? Mi pecsételi meg? (kézfogás, közösségi oldalon egy közös kép stb.) (A két szívet kicsit egymásra csúsztatom, jelezve, hogy összetartoznak.)</p> <p>– Az első csók ideje?</p> <p>– Az első testi együttlét mikor történik meg? (A szíveket tűzőkapcsolóval egymáshoz rögzítem jó néhányszor, jelezve, hogy a testi kapcsolattal igazán szorossá válik a kapcsolat.)</p> <p>– Jancsi és Marcsika tehát egy párt alkotnak. Meddig? Mi a jellemző?</p> <p>– Sajnos, Jancsi és Marcsika szakítanak. (A két szívet szétszakítom elég látványosan.) Itt van a kezemben a két szív egy szép történet után. Mit látunk rajtuk? Ez a kis történet mire figyelmeztet a testi kapcsolat kapcsán?</p>	<p>A játéköttel a Családi életre nevelés továbbképzésen találkoztam. Nagyon jól használható, hogy feltérképezzük az adott korosztály helyzetét, problémáját a témával kapcsolatban, ugyanakkor a nevelésre is lehetőséget ad. A két szív útját ennél jóval részletesebben is végig lehet venni, pl. az udvarlás formái, az együtt járás és összeköltözés kérdését. Tapasztalatom szerint nagyon megmozgatja a csoportokat, egymás szavába vágva segítenek összerakni a történetet. Ami viszont nélkülözhetetlen ehhez a játékhoz:</p> <p><b>a nyitottságunk és az elfogadásunk.</b> A diákoknak érezniük kell, hogy nem az a célunk, hogy elítéljük őket, hanem szeretnénk megismerni őket, közelebb kerülni hozzájuk. Én mindig behozok egy-két példát a saját fiatalságom szokásaiból, hogy oldjam őket.</p>
	Tanári magyarázat	<p>Ma a szexualitás sokat vesztett abból a célból, amire Isten szánta. De mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy egyénileg eldöntse, hogy miként gondolkodik erről, és az ő életében hol van a helye a testi kapcsolatnak. Nem kell a tömeg után menni.</p> <p>A szakirodalom segít egy kicsit. Az egészséges szexualitáshoz a következő dolgokra van szükség:</p>	<p>A spirituális részről lehet kapcsolódni a Bibliához: Isten szerinti helye a szexualitásnak: házasságban – intimitás része – a kapcsolat kiteljesedése stb.</p>



	„Játék” 2.0 (csoportmunka?)	Térjünk vissza a két szív történetére! – Mit gondoltok, hol és hogyan alakul másként ennek a két szívnek a története, ha Jancsi és Marcsika keresztyének, és fontos az életüknek ezen a területén is Isten tanítása?	Ez a feladat jó lehetőség lehet arra, hogy kidomborítsuk a keresztyén többletet az életnek ezen a területén.
	Befejezés	Összegzés a témához, pozitív perspektívák megfogalmazása az egészséges szexualitáshoz: személy érettsége, kapcsolat érettsége, következmények felvállalása Isten és ember előtt.	

### Jól használható cikkek, videók a témában:

A keresztyén szexuális etika néhány sarokköve

Merünk válaszolni?

A szexualitás ajándéka és csapdái

Alapanyag, óravázlatok a Tízparancsolathoz 14-18 éveseknek, Ifjúságépítők Alapítvány. <https://ifjusagepito.com/tizparancsolat/#digitalis-anyagok>

A szexuális nevelés főbb területei keresztyén szemmel (MRN, 2022/2. Szám). <https://www.refpedi.hu/mrn/>

További aktuális témák: pornó, gender, homoszexualitás, LMBTQ



<https://pixabay.com/hu/photos/hatty%C3%BAk-p%C3%A1r-v%C3%ADzi-madarak-t%C5%B1-6246835/>



<https://pixabay.com/hu/photos/baba-any%C3%A1-csecsem%C5%91-gyermek-n%C5%91i-821625/>





<https://pixabay.com/hu/photos/p%3a1ros%3adt-mint-aranyos-boldog-4565429/>



<https://pixabay.com/hu/photos/csal%3a1d-afro-amerikai-boldog-egy%3bctt-7257182/>



<https://pixabay.com/hu/photos/szem%3%a9ly-n%5%91-egy%3%bctt-k%3%a9t-n%5%91-k%3%a9t-3382248/>



<https://pixabay.com/hu/photos/l%3%b3-k%3%a9z-bar%3%a1ts%3%a1g-kapcsolattart%3%b3-5628881/>



<https://pixabay.com/hu/photos/f%a9fi-n%91-p%a1ros%adt-vacsora-d%a1tum-2557408/>



<https://pixabay.com/hu/photos/n%91-gyermek-es%91-lev%a9l-eserny%91-1807533/>



<https://pixabay.com/hu/photos/apa-baba-portr%C3%A9-csecsem%C5%91-%C3%Bajsz%C3%BCl%C3%B6tt-22194/>



<https://pixabay.com/hu/photos/p%C3%A1ros%C3%ADt-szeretet-szabadban-p%C3%A1r-3798371/>



<https://pixabay.com/hu/photos/kez%c3%a9t-r%c3%a9gi-%c3%b6reg-kor-id%c5%91s-sebezhet%c5%91-2906458/>



<https://pixabay.com/hu/photos/f%c3%a9fi-n%c5%91-kutya-h%c3%a1zi-kedvenc-mopsz-2425121/>



<https://pixabay.com/hu/photos/szeretet-romanc-egyutt-monokróm-2583943/>