

# Tartalomjegyzék

<b>AJÁNLÁS</b> ( <i>Bíró László</i> püspök) .....	15
<b>ELŐSZÓ A 3. BŐVÍTETT KIADÁSHOZ</b> .....	17
<b>BEVEZETŐ</b> .....	19
Mi az újdonsága e könyvnek? .....	19
Könyv a fiataloknak .....	19
Tanári kézikönyv ifjúsági hitoktatók számára .....	20
A második házasságra készülőknek .....	20
A hit fényében – nem hívőknek is érthetően! .....	21
A szerzőkről .....	21

## 1. fejezet

### **KINEK AZ ÚTMUTATÁSÁT KÖVESSEM – A VILÁGÉT VAGY JÉZUSÉT?**

<b>Bevezetés: Hogyan tud egy fiatal Jézus tanúja lenni a mai világban?</b> .....	23
Lehet az ember Jézus tanúja egy erkölcstelen világban? .....	23
Hogyan tudnék hatással lenni barátaimra? .....	24
<b>I. Nem túlhaladott-e az egyház tanítása?</b> .....	25
Nem túlhaladott-e az egyház tanítása, ha „az egész világ” mást mond? .....	25
Néha kettészakít, hogy mást tanulok hittanon, és mást látok a világban .....	26
Melyek adnak többet az embernek: Jézus törvényei vagy a világ törvényei? .....	26
<b>II. Miért szakadt el az egyháztól az emberiség egy része?</b> .....	28
Miért fordult szembe világunk a keresztény értékekkel? .....	28
Miért mondják, hogy a „fogyasztói társadalom” szakítja el az embereket a vallástól? .....	29
<b>III. A keresztény fiatalok küldetése a világban</b> .....	30
Barátom azt mondja, hogy az egyház tanítása a szexről idejétmúlt. Hogy válaszoljak neki? .....	30
Hogyan tudunk a világban élni, és mégsem ennek törvényei szerint? .....	31
Mit tehet, aki már elhibázott valamit, vagy akit egy fájó emlék kísér? .....	32
Szüleim azt mondják, az ő korukban könnyebb volt hívőnek és tisztának maradni. Igaz ez? .....	32
Vannak arra példák korunkban, hogy fiatalok szembeszállnak a világ tisztátalan szemléletével? .....	33

<b>Úttörők</b> – Keresztény fiatalok mozgalmi a tisztaságért .....	33
Jövő heti elhatározásunk .....	35
<b>Tanúságtétel</b> – Mi is forradalomként éljük meg a kereszténységet .....	36

## 2. fejezet

**MITŐL JÓ EGY HÁZASSÁG?**

A világ gyakran a hitünkkel ellenkező irányba sodor bennünket. Hogyan tekintünk a világra? .....	38
<b>I. Melyek a jó és melyek a rossz házasság tulajdonságai?</b> .....	39
A házasságról fogunk beszélni? Miért nem előbb a szerelemről, szexualitásról? .....	39
Ha magunktól is rá tudunk jönni, mitől jó a házasság, miért van oly sok rossz házasság? .....	40
Egy világban, amelyben ilyen sok a válás, van biztos útja a házasságra készülésnek? .....	41
<b>II. Az „Élet és a Halál kultúrája”</b> .....	41
Mi az oka, hogy ma a házasságok fele felbomlik? Korábban miért nem volt így? .....	41
Mi a szerepe a liberalizmusnak a válásokban? .....	42
A „szexuális felszabadítás” megszabadította a fiatalokat az egyházi tilalmaktól? .....	42
Vannak felmérések a fiatalok szexuális viselkedéséről? .....	43
Lehet azt igazolni, hogy a szex-kapcsolattól való tartózkodás a házasság javára válik? .....	44
Kimutatható, hogy a szabad szex rontotta meg a házasságok tartósságát? ....	46
Megfelelő felkészülés esetén biztosak lehetünk a házasság fennmaradásában? .....	48
Kikről állíthatjuk, hogy házasságuk biztosan jó lesz? .....	49
<b>Tanúságtétel</b> – Egy fiatal pár tanúságtétele a MÉCS Családmozgalomból ...	49
<b>III. A GENDER ideológia és a homoszexualitás</b> .....	50
Homoszexuális fiatalok jöttek be egy iskolai óránkra. Mi hogy tekintünk rájuk? .....	50
Mit illik tudni a homoszexuálisokról? .....	51
Ők így születnek? Nekik más génjeik vannak!? .....	51
Mi a katolikus egyház véleménye a homoszexualitásról? .....	51
Testvéremet egy homoszexuális évfolyamtársa zaklatta. Nem volt jogos, hogy felháborodott? .....	52
Előfordult, hogy homoszexuálisok fordultak tanácsért az atyához? .....	52
A „gender ideológia” szerint mindenki maga választja meg a nemét? .....	52
Ha valaki átoperáltatja magát férfivá vagy nővé, hogy tekint erre az egyház? .....	54

<b>IV. A keresztyény küldetés</b> .....	55
Mi a küldetésünk, ilyen zavarodott szemléletek között? .....	55
Hogyan tudnánk összefoglalni a mai órát? Mi az, amit ebből barátainknak el tudnánk mondani? .....	55
El lehet kezdenünk készülni arra, hogy egyszer jó házasságot kössünk? .....	56
<b>Tanúságtétel</b> – Egy fiatal pár tanúságtétele – Mitől lett jó a házasságunk?! .....	57
<b>Úttörők</b> – Gimnazista fiatalok szövetséget kötöttek a tisztaságra .....	60

## 3. fejezet

## HOGYAN LEHET JÓL KÉSZÜLNI A HÁZASSÁGRA? – A SZERELEM LÉLEKTANA – ÉS HORMONJAI

<b>I. A jó és a rossz felkészülés a házasságra</b> .....	63
A jó házasság csak szerencse vagy csak kegyelem kérdése? .....	63
A rossz házassági felkészülés tulajdonságai .....	63
A jó házassági felkészülés tulajdonságai .....	63
Melyik az „érett életkor”, amelyikben egy fiatal gondolhat már a házasságra? .....	64
Mikor válik valaki érett személyiséggé? .....	65
Hogyan tudnám nem hívő barátomnak elmagyarázni a testi közeledéstől való tartózkodás értelmét? .....	65
<b>II. A szexualitás (és a szerelem) lélektana</b> .....	65
A pszichológia egyetért azzal, amit a keresztyénység a házasság előtti testi tartózkodásról tanít? .....	65
Mit lehet tenni, hogy a szerelem ne csökkentse le az értelmi-akarat döntőképességet? .....	66
A korán kezdett szex okozza, hogy sok szépen indult szerelem tönkremegy? .....	66
Hogyan tekintenek vissza fiatalságukra, akik a házasságig vártak a testi kapcsolattal? .....	67
<b>III. A szerelem-hormonokról</b> .....	68
Miért teremtette Isten a nemi hormonokat, ha nem azért, hogyan kielégüljenek? .....	68
A hormonkutatók mit szólnak ahhoz, hogy várjunk a testi kapcsolattal? .....	68
A szerelem-hormon a kábítószerhez hasonlóan hat? .....	69
Mit válaszoljunk annak, aki azt mondja, hogy ő elsősorban élvezni akarja a szexet? .....	70
Történetek – Mennyire félre tud vezetni a szerelem-hormon! .....	71
Hogyan működnek azokban a hormonok, akik tartózkodnak a szexuális kapcsolattól? .....	72
Az oxitocin alkalmanként különböző mennyiségekben termelődik? .....	73
Minden hormon a házasságig tartó várakozást „támogatná”? .....	73

A házasságban nem szűnik meg a szerelem, a szexualitás? .....	73
Nem zavaró, ha nem szerelemről beszélünk, hanem szerelem-hormonokról? .....	73
Mit tegyünk, hogy helyesen érleljünk a hivatásunkra, illetve a házasságra? .....	75
<b>Tanúságtétel</b> – Egy házaspár intim tapasztalatai a hormonokról .....	76
A szerelmesekben megszűnhet a szerelem? .....	78
A házások életében megjelenhet egy új szerelem? .....	78

## 4. fejezet

**SZERELEM, SZEXUALITÁS, HÁZASSÁG**

<b>I. Mit ígérnek egymásnak, akik igazán szerelmesek?</b> .....	81
<b>II. A szerelem</b> .....	82
Hogyan lehet meghatározni a szerelmet? .....	82
Hogyan tekint a kereszténység a szerelemre? .....	82
Mikor lesz éretté a szerelem? .....	83
Az egyházak görcsöket támasztanak a fiatalokban, mert csak a házasságban helyeslik a szexet?! .....	83
Képes leszek megértetni barátommal, hogy a szexualitás helye csak a házasságban van? .....	83
A filmek félrevezető módon ábrázolják a szerelmet? .....	84
<b>III. A szexualitás</b> .....	85
Vajon a szexualitásban is van valami, amit Isten a saját hasonlatosságára teremtett? .....	85
Az egyháznak van összefoglaló tanítása a szexualitásról? .....	85
Miért keletkeznek újra és újra tisztátalan vágyak bennem, amikor én tiszta szeretnék lenni? .....	86
Miért rossz az önkielégítés vagy a pornó? .....	86
Vallásosnak tűnő könyvek is írják, hogy az önkielégítés néha megengedett!? .....	87
Néha szüleink sem olyan választ adnak kérdéseinkre, mint amilyeneket itt hallunk!? .....	88
<b>IV. Szerelem, szexualitás, házasság kapcsolata</b> .....	88
Hogyan erősíthetjük magunkban a tudatot, hogy a szerelem csak a házasságban teljesülhet be? .....	88
Hogy tudom legyőzni magamban a tisztátalan gondolatokat, képeket? .....	89
Mit tegyünk, hogy nemiségünk jól érleljön? .....	89
<b>Tanúságtétel</b> – Egy olimpikon megtérése a házasságra készülés során .....	91

5. fejezet  
A TISZTASÁG

<b>I. Tisztaság</b> .....	95
Hogyan határozza meg a kereszténység a tisztaságot? Ki a tiszta? .....	95
Amikor a kereszténység tisztaságról beszél, tisztátalannak nevezi a szexualitást? .....	95
Hogyan tekint a kereszténység a serdülők szexualitására? .....	96
A tisztaság mást jelent különböző életkorokban, élethelyzetekben? .....	96
<b>II. Szüzesség</b> .....	97
Mit jelent a keresztények számára a szüzesség? .....	97
Csak a lányok lehetnek szüzek? .....	97
A szüzesség sokak szerint idejét múlt. Meg lehet értetni ennek értelmét másokkal? .....	97
Én elvesztettem a szüzességemet. Most már mit tehetek? .....	98
A keresztényüldözések idején sok leányt megöltek, akik védték szüzességüket. Mit mond ez nekünk ma? .....	98
Goretti Máriát is megölte egy fiú, mert védte a tisztaságát! Ma is szentté avatnak valakit ilyenért? .....	99
Hogyan képesek a férfiak ilyen őrült tetteire? .....	99
Sok film, újság beszél arról, hogy papok nem tarják be tisztasági ígéretüket. Igaz ez? .....	100
<b>III. Paráznaság</b> .....	100
Mit jelent a mai világban, hogy ne paráználkodj? .....	100
Igaz, hogy a fiúkban nagyobb a szexuális feszültség, mint a lányokban? .....	101
A gondolat is lehet bűn? .....	101
Mit tegyek, ha váratlanul szex-gondolatok, képek támadnak meg? .....	102
Néha kívánom az önkielégítést. Mit tegyek ilyenkor? .....	102
Hogy tudom megmagyarázni barátomnak, hogy a pornófilm rossz? .....	103
Néha azt hiszem, hogy már internetfüggő vagyok. Beszéljünk erről, mit kell tenni? .....	103
Azt olvastam, a pornográf filmek sok bűnözés okai!? .....	104
Mit tegyek, ha rátévedek pornóképekre vagy meghívásokra a neten? .....	104
Szeretek meginni egy-egy pohárral. De érzem, hogy az alkohol felgerjeszti a testemet .....	105
Ha dühös vagyok, kiszalad a számon egy-egy parázna szó. Hogyan lehet leszokni erről? .....	105
Mit kell meggyónni? .....	106
<b>IV. Öltözködés</b> .....	106
A másik nem öltözködésére érzékenyebbek a fiúk, mint a lányok? .....	106
Minden kivágott női blúz zavarhat? .....	107
Egy vicces történet .....	107

Hogy lehet egy lány egyszerre divatos és tiszta? .....	108
Lehet-e egészen máshogy öltözködnöm, mint a barátnőim? .....	108
Édesanyám is kivágott blúzt hord. Felnőtteknél ez nem zavaró? .....	108
A „szexuális felszabadítás” megalázza a nőket. Hogyan lehetne szembefordulni ezzel? .....	108
<b>Két kezdeményezés</b> .....	109
A primitív népek közt a nők ma is félmeztelenül járnak. Bennünket miért zavar ez? .....	109
A nudisták kérdezik, miért nem vesszük természetesnek, ami a ruha alatt úgyis természetes? .....	110
Aki színész akar lenni, annak részt kell vennie szex-jelenetekben? .....	110
A Szentírásban áll, hogy a nők viseljenek fátyolt a templomban. Mond ez valamit számunkra? .....	111
Az öltözködés tisztaságára csak a lányoknak kell figyelniük? .....	111
Mi a küldetésük ma a hívő fiataloknak? .....	111
<b>Tanúságtételek</b> – Jegyesség, tisztán .....	112
Házasságra készülés tisztán, a Fokoláre Fialatok segítségével .....	113
<b>Úttörők</b> – A „Tiszta divatért” program .....	114

## 6. fejezet A DIÁKSZERELEM

<b>I. A diákszerelem</b> .....	116
Miért támad fel a szexuális vágy tizenévesen, ha csak 10–15 év múlva lehet kielégíteni? .....	117
A serdülő csak azért kapja a szexualitást, hogy érlelődjön? .....	117
Lehetnek igazán szerelmesek a tizenévesek? .....	117
Van magyarázata, miért lesz egyik serdülő hamarabb szerelmes, mint a másik? .....	117
Ha berobbannak a szerelem-hormonok, lehet azokat fékezni? .....	118
Két fiatal kapcsolatának nem célja az is, hogy kiegészítsék egymást? .....	118
Miért káros, ha a barátok vagy társak sokat vannak együtt? .....	118
<b>Két történet</b> .....	119
Tudjuk befolyásolni, kibe legyünk szerelmesek? .....	119
Édesanyám azt mondta, csak olyan fiúval barátkozzak, akit el tudnék képzelni házas társnak. Tényleg így van? .....	120
Fontos, hogy akivel barátkozom, vallásos legyen? .....	120
Mi a jobb, ha egy serdülőnek van barátja, vagy ha nincs? .....	121
Én 15 éves vagyok, és egy 25 éves fiúval kezdek barátkozni. Baj a korkülönbség? .....	121
Mindketten 18 évesek vagyunk, és házasságot akarunk majd kötni. Ez nem volna lehetséges? .....	122
A világ arra biztatja korosztályunkat, hogy szexeljen! Mi már látjuk, hogy ez hamis tanács. De hogyan segíthetünk ebben társainknak? .....	122

A 18 év feletti fiatalok gyakran korábbi elhatározásaik ellenére sodródnak a szexbe. Mi mit tehetünk, hogy hűek tudjunk maradni ahhoz, amit most beláttunk? .....	122
<b>Tanúságtétel</b> – Egy fiatal házaspár tapasztalatai a diákszerelmről .....	123
<b>II. Óvszerek és nemi betegségek</b> .....	125
Az iskolában füzeteket osztottak a 14 éveseknek, hogyan lehet védekezni! Jó ez? .....	125
Tanárunk hibáztatta az egyházat, hogy tiltja az óvszereket. Valóban tiltja? ...	125
Az abortusznak, amellett, hogy az élet elpusztítása, milyen következményei vannak? .....	125
Mennyire védenek meg az óvszerek a nemi betegségektől? .....	126
<b>III. „Ellentámadás” – a jézusi szeretet által</b> .....	126
Hogyan válhatunk Jézus tanúivá a mai világban? .....	126
<b>Tanúságtétel</b> – Nóri és Csabi folytatják beszámolójukat .....	128
<b>Úttörők</b> – Antióchia Mozgalom – és Tiszta Szerelem hétvége .....	129

## 7. fejezet AZ EGYÜTTJÁRÁS

<b>I. Fontos, hogy vallásos legyen?</b> .....	133
Az én barátom nem hívő, de rendesebb, mint sok vallásos fiatal. Fontos, hogy vallásos legyen? .....	133
Hogyan vihetném barátomat közelebb a hithez? De úgy, hogy ne erőszakoljam őt? .....	134
<b>Tanúságtétel</b> – Párom tisztasága elvezetett Istenhez .....	134
<b>II. Meddig lehet elmenni?</b> .....	136
Mit jelent, hogy „semmit se adjak a testemből”? .....	136
Azt olvastam, a test érintése a szeretetnek egyik „nyelve”. Hogyan fejezi ki egy pár a szeretetét, ha elzárkóznak a testi érintésektől? .....	137
A kézenfogva járástól egy kezdődő kapcsolatban tartózkodni kellene? .....	137
Hallottam atyákról, akik engedékenyebbek!? .....	137
Középiskolában könnyebb volt megőriznem a tisztaságot. De a főiskolai kollégiumban a legtöbbszörnek van kapcsolata. Hogy lehet elviselni, ha őslénynek néznek? .....	138
Az ifjúsági tanácsadók ajánlják a pettinget, mert ezzel elkerülhetőek a nemi betegségek, és az abortusz. Mi erről az egyház véleménye? .....	139
Mit szólunk az orális szexhez? .....	139
Van, aki maga megtapasztalja a kétféle felkészülés különbségét? .....	139
<b>Tanúságtétel</b> – Kommunikáció tisztán és szexszel .....	139
Létezik „kézikönyv” az együttjárás számára? .....	140
Meg lehet fogalmazni az együttjárás „alapszabályait”? .....	140
Gyakoroljuk a következő héten a jó kommunikációt! .....	141

<b>III. Miként készíthet fel az együttjárás (és a jegyesség) – a jó házasságra?</b> . . .	142
Honnan bizonyosodhatok meg, hogy akivel együtt járok, az az „igazi”? . . . . .	142
Mi alapozhatja meg egy pár lelki egységét az együttjárás során? És miért nem alakul ki sokaknál ez az egység? . . . . .	142
Férfiak és nők között melyek a fő lelki különbségek? . . . . .	144
Van olyan „kiemelt gyakorlat”, amely megalapozhatja egy pár jövő kapcsolatát, házasságát? . . . . .	146
Hogyan lehet megtanulni a lélek mélyéig érő kommunikációt? . . . . .	146
A válást 75%-ban a nők kezdeményezik, gyakran a kommunikáció hiánya miatt. A rendszeres közös elcsendesülés megoldja a kommunikációt? . . . . .	147
Hogyan lehet életreszóló közös élményekre felkészülni? . . . . .	147
<b>Tanúságtétel</b> – Fiatalok a tiszta együttjárásról . . . . .	149
<b>Úttörők</b> – Egy keresztény családközösség, amely együttjárókat is hív. Mécs Családmozgalom . . . . .	157

## 8. fejezet

**JEGYESSÉG, HÁZASSÁG**

<b>I. A jegyesség – „szenzitív periódus”</b> . . . . .	160
A házások kapcsolata hasonlítható a Szentháromsághoz. Mit jelent ez? . . . . .	160
A fiatalok között ma az a divat, hogy összeköltöznek. Mi akkor a szerepe az eljegyzésnek? . . . . .	160
Hívő barátom egyedülálló időszaknak nevezte a jegyességet. Mit jelent ez? . . . . .	160
Hogyan látja a jegyesség jelentőségét két fiatal pár – néhány év távlatából? . . . . .	161
Meddig tartson? . . . . .	161
Hogy lehet jól kihasználni a jegyesi időt? . . . . .	162
A jegyések közelebbi testi kapcsolatba kerülhetnek egymással, mint korábban? . . . . .	163
A lélektan beszél „szenzitív periódusokról”. A jegyesség is ilyen? . . . . .	163
Mit jelent a jegyesség esetében, hogy az „szenzitív periódus”? . . . . .	163
Nem minden jegyesség „szenzitív időszak”? Miért nem valósul meg sok jegyesség során ez az átalakulás, ez az „összekovácsolódás”? . . . . .	164
A házassági konfliktusok a jegyesi felkészülés hiányosságainak következményei? . . . . .	165
A jegyesség annál „szenzitívebb”, minél tartózkodóbb a pár a testi kapcsolatban? . . . . .	166
A „szenzitív periódus” kapcsolatban áll mindazzal, amit a hormonokról hallottunk? . . . . .	167
Vannak sérült lelkű emberek, akik éppen emiatt válnak el. Az ő esetükben is elérhető lenne, hogy a házasság ne menjen tönkre? . . . . .	168



<b>Tanúságtétel</b> – Hogyan oldódnak meg a konfliktusok a tiszta készület során? .....	168
Mit a szerepe a jegyesi beszélgetéseknek? .....	169
Egyes plébániákon megáldják a jegyeseket. Ez csak helyi szokás? .....	170
Házasságot csak templomban lehet kötni? .....	171
Minden ember változik. Hogyan lehet megígérni, hogy „holtomiglan, holtodiglan” szeretni foglak? .....	171
Ma sokan együtt élnek házasság előtt. Nekik van esélyük arra, hogy kijavítsák, amit elhibáztak? .....	171
<b>Tanúságtétel</b> – Jegyések, akik felfüggesztették a testi kapcsolatot .....	172
A házasság előtti testi kapcsolat után, mégis jöhet létre szép házasság? .....	173
A katolikusoknak könnyebb vagy szigorúbb a házasságra való készülés? ....	173
<b>II. A házasság kivirágzása</b> .....	174
A házasságkötés szentségének nincs vége a szertartással? .....	174
Hogyan folytatódik a szerelem a házasságban? .....	174
Azt hallottam, az egyháznak szigorú véleménye van a családtervezésről. Igaz ez? .....	175
A házások a családtervezés miatt nem mindig élhetnek szexuális életet? ....	175
Hívó katolikus családok miért vállalnak általában több gyermeket? .....	176
Hogyan határozzák meg a szülők a gyermekek számát? .....	176
Vannak a kereszténységnek nevelési irányelvei? .....	177
<b>III. A házasság felbomlása – az elváltak helyzete</b> .....	178
Az egyház mikor bontja fel a házasságot? .....	178
Lehetnek olyan házasságok, amelyekben a „legjobb” lehetőségnek látszik a válás? .....	178
Ha valaki elvált, nem járulhat szentáldozáshoz? .....	179
Hogyan tud segíteni az egyház az elváltaknak? .....	179
<b>IV. Higgy az Egyházban!</b> .....	179
<b>Tanúságtétel</b> – A tiszta jegyesség szépségéről .....	180
<b>Úttörők</b> – Katolikus családcsoportok és mozgalmak .....	183
Házás Hétvége .....	184
<b>BEFEJEZÉSKÉNT</b> .....	185
Mit szerettünk volna megfogalmazni e találkozásokon, e fejezetekben? .....	185
Küldetésed a „fogyasztói társadalomban” .....	185
Honnan meríthetsz erőt? .....	186

