

Kauno Jono Jablonskio gimnazija

„SKAISTUMAS - AR VERTA LAUKTI“?

**Tikybės išplėstinis pamokos planas
IX klasei**

Planą paruošė tikybės mokytojas Gabrielius Čufarinas

2015

Kaunas

Pamokos tema: SKAISTUMAS - AR VERTA LAUKTI?

Pamokos tikslas: Tikėjimo šviesoje ugdyti mokinių savimone, gebėjimą atrinkti vertybes, sprendžiant paauglystės problemas. Aptarti lytiškumo sampratą Bažnyčios mokyme, palyginti su kitokiais požiūriais, siekti pagarbaus bendravimo su priešinga lytimi.

Pamokos uždaviniai:

Remiantis savo patirtimi mokiniai aptars ką reiškia būti įsimylėjusiam(iai).
Naudodamiesi padalomąja medžiaga mokiniai išsiaiškins kas yra meilė ir kaistumas.
Naudodamiesi padalomąja medžiaga mokiniai įsiklijuos savo sąsiuvinuose ir paanalizuos nesantuokiniu lytinių santykių metu kylančius pavojus ir pasekmes.

Metodai:

Demonstravimas, vaizdinė medžiaga (karikatūros, nuotraukos, trumpi filmukai) pokalbis, diskusijos darbas porose, individualus darbas, minčių lietus.

Mokomosios priemonės:

Padalomoji medžiaga nr. 1; nr. 2.

Gebėjimai:

Rasti meilės ir įsimylėjimo skirtumus.
Analizuoti žmogaus lytiškumo lygmenis.

Žinios ir supratimas:

Paaiškinti skaistumo vertybės svarba.
Apibūdinti kodėl verta laukti?

Vertinimas:

Vertinant atsižvelgiama į aktyvų mokinio dalyvavimą pamokoje; gebėjimą analizuoti, sintetinti ir apibendrinti mokomąją medžiagą. Mokinio darbas pamokoje vertinamas kaupiamuoju balu.

Integracija:

Lietuvių kalba – išsako savo požiūrį, nuosekliai plėtoja pagrindinę mintį.
Etika – svarsto tapatybės, sąžinės, vertybių klausimus.
Gamtamokslinis ugdymas – daro išvadas ir tikrina jų teisingumą.

Pamokos eiga:

- | | |
|---|---------|
| 1. Malda. | 2 min. |
| 2. Pamokos temos ir uždavinių pristatymas. | 2 min. |
| 3. Praeitios pamokos kartojimas | 4 min |
| 4. Naujos pamokos dėstymas. | 32 min. |
| 1 dalis: Vyrų ir moterų skirtumai (lytiškumo lygmenys) <u>Minčių lietus, diskusijos, media.</u> | |

2 dalis: Ko verta laukti? Ar yra tikra meilė? Kaip ją atpažinti? Individuali veikla ir darbas poromis.
 3 dalis: Kaip verta laukti?
 (Skaistumas, susilaikymas, susivaldymas)
Diskusijos, padalomoji medžiaga.

5. Pamokos apibendrinimas. Refleksija. 5 min.

Naujos pamokos dėstymas

1 dalis: Vyrų ir moterų skirtumai (lytiškumo lygmenys)

Užduotis: “Minčių lietus” - kuo skiriasi vyrai ir moterys

Tikslas: Aptarti faktą, kad vyrai ir moterys yra skirtingi ir išsiaiškinti, kuom jie yra skirtingi.

Priemonės: Lenta su kreida arba markeris su spec. lenta.

Eiga: Klausti, kuo skiriasi vyras nuo moters. Visus išsakytus atsakymus surašyti lentoje.

Tada konkrečiai surašyti **5 lytiškumo lygmenis**

- Fizinė dalis;
- Emocinė dalis;
- Socialinė dalis;
- Protinė dalis;
- Dvasinė dalis.

Surašius toliau klausti apie skirtumus, tik šiuo atveju konkrečiau. Pvz.: ar pastebėjote, kad stereotipiškai (yra ir išimčių) moterys gali dirbti kelis darbus vienu metu, o vyrai susikoncentruoja tik į vieną darbą? Tai lemia skirtinga smegenų sandara. Moterų smegenų kairysis ir dešinysis pusrutuliai turi tarpusavyje daugiau jungčių, nei vyrų smegenų pusrutuliai. Tai lemia, kad smegenyse signalas iš vieno pusrutulio pereina į kitą pusrutulį greičiau arba lėčiau.

Pabrėžti, kad vyrai ir moterys abu vienodai protingi, bet mąstymas jų skiriasi; (vieni labiau remiasi logika, kiti intuicija);

Taip pat įvardinti, kad vyrai ir moterys abu jaučia emocijas, tik skirtingai jas reiškia ir išgyvena;

Dėl skirtumų mūsų socialiniai vaidmenys taip pat skiriasi. Įvardinti, kad yra darbų, kuriuos gali dirbti ir vyras, ir moteris, bet yra ir tokių darbų, kuriuos dirba tik vyras arba tik moteris.

Vyrai	Moterys
Žvilgsnis	Klausa
Fizinis artumas	Emocinis artumas
Nori fizinio pasitenkinimo	Nori emocinio pasitenkinimo

Video medžiaga:
“Ženklai”

ai“

Pristatymas: filmukas apie tai, kas atsitinka, kai susitinka vyras ir moteris.

Laikas 5 min.

Arba

Video medžiaga: “Difference between men and women” (vyrų ir moterų skirtumai).

Laikas 4 min.

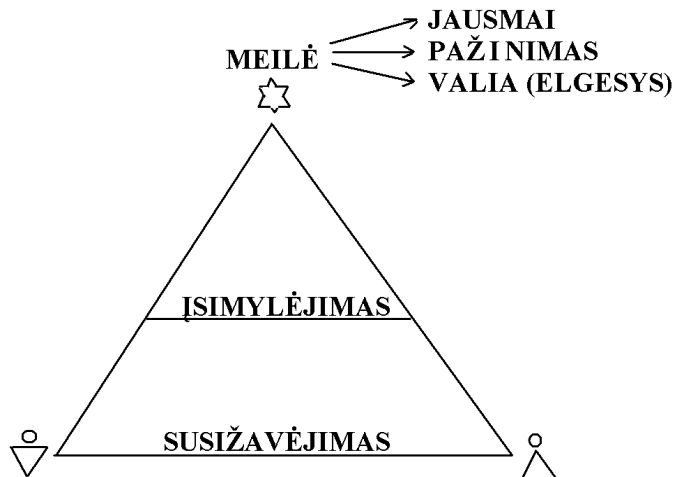
Apibendrinimas: Mums gali aplinkiniai sakyti, kad vyrai ir moterys beveik niekuo nesiskiria. Bet tai yra netiesa. Daug svarbiau suprasti, kuo mes skiriamės, taip išvengdami nereikalingų konfliktų. Skirtumai papildė vienas kitą.

2 dalis: Ko verta laukti? Ar yra tikra meilė? Kaip ją atpažinti?

Užduotis: individuali užduotis mokiniams, parašyti kas man yra meilė ir kodėl? Po to pasidalinti su savo klasės draugu poroje.

Tikslas: atskirti sąvokas susižavėjimas, įsimylėjimas, meilė.

Eiga: nubrėžti ant lentos trikampio schemą;



Paaiškinti **susižavėjimą**, kaip kasdieninę ir natūralią reakciją, tarp vienas kitam patinkančių (pažystamų ir nepažystamų) žmonių jaučia simpatiją.

Paaiškinti, kad **įsimylėjimas** yra toks žmogaus etapas, kai vyras arba moteris patiria chemines reakcijas savo organizme. Smegenys pradeda išskirti tam tikras chemines medžiagas – hormonus. Organizmą jie veikia panašiai kaip narkotikai. Todėl nustojus organizmui gaminti šiuos hormonus, žmogus pradeda patirti abstinencijos būseną, kitaip tariant „lomkes“. (labai panašu, kai narkomanas nustoja vartoti narkotikus ir patiria tą pačią būseną, kai organizmas reikalauja, bet negauna dozės. Tokiu būdu patiriamas fizinis skausmas, emocinis, dvasinis nestabilumas).

Meilės hormonų koncentracija organizme piką pasiekia maždaug 18 – 30 mėn. laikotarpyje. Paskui ji pradeda mažėti. Vadinas, įsimylėjimo cheminis laikotarpis trunka maždaug 2-3 metus.

Įvardinti, kad dauguma žmonių yra patikėję, kad įsimylėjimas ir yra meilė, tačiau jie greitai yra priversti nusivilti. Dažnai susipainioję žmonės pasako, kad amžinos meilės nėra ir daugiau jos nebesiekia.

Įsimylėjimas gali vesti į meilę, bet tai dar nėra meilė.

Meilė skiriasi nuo įsimylėjimo ir susižavėjimo tuo, kad tai yra ne vien jausmas, bet gilus ir tikras pažinimas, ir svarbiausia – valios aktas – apsisprendimas. Tai leidžia meilei virsti amžina, jei mūsų apsisprendimas mylėti yra amžinas.

Kodėl lytiniai santykiai tik po vestuvių?

Užduotis: diskusija - kokia lytinių santykių prasmė?

Tikslas: paaiškinti lytinių santykių prasmę. Argumentuoti, kad šie santykiai galimi tik šeimoje.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, markeris.

Eiga: nupiešti šį elipsės formos brėžinį ant lentos.



Paaikškinti, kad jei lytiniai santykiai yra tauriausia ir kilniausia intymumo forma, liečianti visą žmogų (visus 5 lytiškumo lygmenis). Žmogus negali pamiršti savo seksualinių partnerių – visus atsiminimus nešasi su savimi į santuoką.

Klausimas – ar jūs norėtumėte, kad jūsų būsimas vyras, žmona lygintų su savo buvusiais vaikiniais, merginomis?

Ar nėra geriau patirti vieną žmogų, kuris būtų vienintelis ir nelyginamas. Ar norėtum būti pats toks žmogus – vienintelis (-ė)?

Galimybė pastoti. Nesuveikusi kontraceptinė priemonė verčia daryti sprendimą – gimdyti ar daryti abortą (į komplektą įeina poabortinis sindromas su savo fizinėmis ir psichologinėmis problemomis).

Lytiniu keliu plintančios ligos – daugiau partnerių, tolygu didesnė tikimybė susirgti.

Nepalaujamas ieškojimas vis tobulesnio partnerio. Amžinas buvusių „antrų pusių“ lyginimas.

Pateikti keletas priežasčių kodėl paaugliai pradeda lytinį gyvenimą.

13 priežasčių kodėl paaugliai pradeda lytinį gyvenimą

Tomas ir Judy Lickona, knygos "Sex, Love & You: Making the Right Decision" ("Seksas, meilė ir tu: teisingo sprendimo priėmimas"), išvardija 13 priežasčių, dėl kurių jauni žmonės pradeda lytinį gyvenimą:

1. Seksualinė trauka – mes esame seksualios būtybės, taigi visai natūralu, kad jaučiame seksualinį potraukį kitiems. Be lytinių santykių žmonių rasė išnyktų. Kita vertus, žmonės gali kontroliuoti savo potraukius - visą laiką. Jei eidamas gatvę sutinki patrauklų priešingos lyties asmenį, ar nusimeti drabužius ir iš karto bandai lytiškai suartėti tiesiog gatvėje? Žinoma, kad ne. Žmonės turi galios spręsti, mylėtis ar nesimylėti. Du gyvuliukai, pajutę trauką vienas kitam, greičiausiai nekreips dėmesio į aplinkinius ir patenkins savo potraukį tiesiog gatvėje.

2. Socialinis ir žiniasklaidos spaudimas. Mes nuolatos esame užtvindomi seksualinių vaizdų ir garsų žurnaluose, televizijose, parduotuvėse, skelbimų lentose. Taip stipriai mus seksualiai stimuliuodami, šių vaizdų ir garsų kūrėjai stengiasi pasipelnyti. Žinoma, jie dažniausiai „pamiršta“ įtraukti informaciją apie seksualinių santykių pasekmes, tokias kaip ligos arba nėštumas. Nelengva atsilaikyti prieš nuolatinį seksualinę ataką. Daug kas pyksta dėl neatsakingos žiniasklaidos. Kiti norėtų, kad šių vaizdų ir garsų kūrėjai būtų santūresni ar parodytų bent šiek tiek išsilavinimo subalansuodami tai, ką skelbia. Ką gali padaryti tu nelaukdamas, kol ši „erotinė aplinka“ pasikeis? Tu gali pamažu suprasti, kodėl šios žinios yra kuriamos ir pamatyti, kodėl tai nėra tikrovė.

3. Bendraamžių spaudimas. Bet kuri grupė žmonių turi susikūrusi savo bendravimo taisyklės. Jos tiesiogiai priklauso nuo grupėje dominuojančių asmenų (lyderių) vertybių bei pasaulėžiūros. Šios taisyklės, taip pat, gali būti arba aiškiai įvardintos arba neįvardintos. Tačiau bet kuriuo atveju jomis vadovaujamasi. Neatitinkant grupės formalų ar neformalių taisyklių, vertybių, žmogus patiria tam tikrą

spaudimą. Jei žmogus patiria spaudimą iš grupės elgtis ne pagal savo vertybes ar įsitikinimus, reikia aiškiai ir ne dviprasmiškai išreikšti savo požiūrį į tai, o jei to nepaisoma, patartina pasitraukti iš šios grupės. Daugelis jaunuolių jaučia bendraamžių spaudimą tapti seksualiai aktyviais, manydami, kad seksualiniai santykiai yra svarbiausias subrendimo požymis. Tai, be abejo, klaidingas požiūris. Pendraamžių spaudimas reiškiasi visų prima dėl asmens ar jų grupės nepilnavertiškumo jausmo. Taip yra todėl, kad žmogus bijo, jog kiti sužinos, kad jis “dar to nedarė” ir tada bus labai gėda. Dažnai tokiu spaudimu siekiama tarsi įlegalinti savo paties stresinę patirtį pvz.: seksualiai išnaudota mergina dažnai linkusi kitiems kalbėti apie tai kaip apie kažką labai “normalaus” tuo pačiu tikėdamasi, kad kiti irgi įgaus panašią patirtį ir ji nebesijaus tokia vieniša.

4. Partnerio spaudimas. Dažnai partneris psichologiškai atakuoja savo draugą/draugę siekdamas lytinių santykių. Tam yra kelios dažniausiai pasitaikančios priežastys:

- Partneris(-ė) bijo bendraamžių spaudimo, jei kiti pagalvos, kad jiedu dar nesantykiavo.
- Partneris(-ė) iš tiesų tik nori pasinaudoti savo draugu(-e) siekiant asmeninio malonumo.

5. Noras, kad kiti į tave žiūrėtų kaip į „normalų“. Dažnai žmonės kurie pasižymi žema saviverte ir nepilnavertiškumo jausmu, jaučiasi esą tarsi ne tokie kaip visi, “nenormalūs”. Siekdami tapti “normalūs” (pagal “normalumo” pavyzdį kurį jie patys sau susikuria arba jam jį sukuria kiti) jis ima elgtis taip, kaip mano, kad elgiasi visi. Toks žmogus lengvai pasiduoda bet kokiai (dažnai neigiamai) kitų įtakai. Pradėti lytiniai santykiai neišgydo žmogaus nuo jį slegiančių psichologinių problemų. Netgi priešingai, dar labiau istumia į pasimetimą ir netikrumą. Tokių žmogų ima kamuoti klausimai pvz.: pradėjau lytinį gyvenimą (kaip visi)... kas toliau? Kaip toliau gyventi “kaip visi”? Tai žemos savivertės požymiai ir savigarbos bei orumo trūkumas.

6. Tėvų pavyzdys. Pasitaiko, kad kai kurie tėvai neparodo gero pavyzdžio savo vaikams, kaip elgtis meilės ir seksualinių santykių srityje. Tėvų įtaka vaikams yra didelė. Tačiau tėvai irgi yra žmonės su silpnumais, jie irgi kartais klysta. Pasitaiko, kad tėvų ir vaikų vertybės labai skiriasi. Šiuo atveju, jei tėvų įsitikinimai prieštarauja katalikų bažnyčios mokymui, vaikui reikėtų atvirai apie tai pasikalbėti tiek su tėvais tiek su pvz.: kunigu ar dvasios tėvu, gal net ir viesiems kartu.

7. Netinkamas seksualinis švietimas. Vienas paauglys apie seksualinį švietimą pasakė: „Mus moko faktų apie seksą. Bet nemoko jokių taisyklių“. Lytinio švietimo programos, kurios pateikia tik faktus apie lytinį gyvenimą tarsi „vertybiškai neutraliu“ būdu ir kurios kelia tik tokį klausimą, ar tu naudosis prezervatyvą ar ne, pasirodo esą labai neveiksmingos, kai paaugliams reikia priimti atsakingą sprendimą.

Problema tame, jog kalbėti apie lytiškumą vertybiškai neutraliai yra neįmanoma. Vertybių klausimas yra neatskiriama lytiškumo dalis. Jei žmogus atsisako doros ir skaistos kelio, jam prireikia visokiausių technologijų, kurios apsaugotų nuo neigiamų ar nepageidaujamų tokio gyvenimo pasekmių. Iš čia kyla poreikis vartoti kontracepciją, prezervatyvus, darytis abortą (kai šios technologijos nesuveikia) ir t.t.

8. Klaidingos vertybės ir įsitikinimai (pasaulėžiūra). Apie tai kalbėta praėjusiuose susitikimuose. Žmogaus vertybės ir įsitikinimai lemia (apsprendžia) jo gyvenimo pasirinkimus, jo draugų ratą, gyvenimo būdą ir jo pasekmes. Pvz.: jei draugaujama su žmonėmis, kuriems skaista, dora, susivaldymas ir pan. nėra vertybės, tai didelė tikimybė, jog anksčiau ar vėliau pasiduos jį įtakai arba gal net tapsi jų auka.

9. „Nežinau, ką daugiau veikti“. Vienas paauglys, kuris rašė esė apie paauglių nėštumus Niujorke, parašė, kad paaugliai išitraukia į lytinius santykius todėl, kad neturi ką daugiau veikti ir jiems yra nuobodu. Absoliuti dauguma išprievartavimo atvejų atsitinka tarp “pažįstamų” žmonių. Nuobodžiavimas ir dykaduoniavimas yra ypač pavojingi. Jie gali pastūmėti eksperimentuoti ne tik su lytiškumu, bet ir narkotikais bei alkoholiu. Todėl jauną žmogų ypatingai domina viskas, kas nauja ir nepatirta. Tačiau be pavojingos veiklos, yra aibės galimybių kur save realizuoti ir užsiimti įdomia

veikla. Vienas iš būdų gerai, smagiai ir saugiai praleisti laisvalaikį - įsitraukti į "Pažink Save" programos vykdymą ;-). Taip pat raginame įsijungti į šeimos centrų, skautų, ateitininkų, ar kt. panašias veiklas, kurios grįstos krikščioniška pasaulėžiūra ir vertybėmis.

10. Alkoholio ir narkotikų naudojimas.

Apsvaigimo būsenoje esantis žmogus gali padaryti daug kvailysčių, susižaloti ar net įvykdyti nusikaltimą. Daugybė žmonių gailisi to ką yra padarę apsvaigimo nuo narkotikų ar alkoholio metu. Didelis skaičius išprievartavimų ir seksualinio išnaudojimo atvejų įvyksta būtent apsisvaiginus. Be to, tokioje būsenoje, žmogus gali sutikti (duoti sutikimą) su tais dalykais su kuriais blaivame stovyje jokių būdų nesutiktų.

11. Žema savivertė.

12. Vienišumas.

13. Nėra rimtos priežasties atsisakyti.

Lickonai kalbėjosi su 21 metų studentu, kuris pasakojo: „Skaistumas man buvo be galo didelis išbandymas vidurinėje mokykloje. Aš jo neišlaikiau, nes niekaip negalėjau rasti atsakymo į klausimą „Kodėl aš neturėčiau mylėtis?“. Pasidaviau, nes maniau, kad jeigu aš neturiu jokio rimto atsakymo, tai, matyt, esu neteisis. Taip pat aš skaičiau visą tą šlamštą, kuris rašo, kad nekaltybė yra nenatūrali, nenormali ir "represuota“.

3 dalis: Kaip verta laukti? (Skaistumas, susilaikymas, susivaldymas)

Paaiškinti žodžio **skaistumas** reikšmę. Tai nėra fizinė būklė. Tai yra apsisprendimas netūrėti lytinių santykių iki vestuvių. Tai yra atsiriboti nuo geidulingų minčių ir stengtis išlaikyti "švarią" galvą. Tai yra gyvenimo būdas. Tai yra kova kasdien.

Susilaikymas yra ugdymas. Žmogus kuris moka suvaldyti save mažuose dalykuose, mokės ir dideliuose. Žmogus įveikęs mažus išbandymus, atlaikys ir didelius. Ir priešingai. Nesugebantis atlaikyti mažų išbandymų, neatlaikys ir didelių.

Foto medžiaga: "stripruolių sporto varžybos – Savickas V.S. ištižėlis"

Eiga: padodyti maketuotą nuotrauką, kurioje matomas garsus sportininkas Ž. Savickas ir niekur nematytas liesas, rūkantis vyrukas, kuris akivaizdžiai nepasiruošęs susigrumti varžybose su stipriu Savicku.

Užduoti klausimą: Kuris iš šių dalyvaujančių turi didesnes galimybes iškovoti aukso medalį?

Kaip matėme šiame pavyzdyje, taip dažnai atrodo ir šiuolaikinės šeimos, kurios nėra pasiruošusios atlaikyti esamus ir būsimus išbandymus. Tai pagrindinė priežastis skyrybų, sudaužytų širdžių. Todėl mes, norėdami nugalėti būsimus sunkumus, turime uoliai treniruotis.

Pakalbėti apie kasdieninį skaistumo "treniravimą":

- + susilaikymas nuo pornografijos;
- + susilaikymas nuo geidulingo žvilgsnio į merginas, vaikus;
- + susilaikymas nuo draugysčių tik dėl draugystės (be šeimos perspektyvos);

Padalinti padalomąją medžiagą priedas nr.1 ir nr.2 tam, kad perskaitytų ir įsiklijuotų į savo sąsiuvinius.

Pamokos apibendrinimas. Refleksija. Pamokos pabaigoje paprašoma mokinių pabaigti sakinius: šią

pamoką (išmokau, sužinojau, supratau, įsigilinau). Garsiai perskaitomi apibendrinimai. Mokinių darbas įvertinamas kaupiamuoju tašku.

PRIEDAS nr.1

Statistika rodo, kad daug yra skaisčių. Iki 15 gimtadienio 18% mergaičių ir 27% berniukų lytiškai santykiavo. Iki 17 gimtadienio 52% mergaičių ir 58% berniukų lytiškai santykiavo (L:Child Trends Inc., Washington, D.C.). Dauguma Kanados jaunuolių yra skaisčius: 62% visų jaunuolių iki 18 metų (Schabas, 1993.) Priežastys, dėl kurių jie laikosi skaistumo: merginos -- „dar nepasirengusi“, „noriu likti skaisti iki vedybų“; vaikinai – „AIDS baimė, nesutikau tinkamos asmenybės“.

„Aš manau, jei myli, tuomet viskas bus gerai“ -- taip kalbėjo vaiko tėvas merginai prieš ją pastojant. Merginai nepadėjo nei kontraceptikai, nei sekso išmanymas. Gimus vaikui vaikinai pabėgo.

Ką atsakyti draugui, jei jis spaudžia pradėti lytinius santykius, įrodyti savo meilę?

Toks spaudimas dažnai lemia lytinių santykių pradžią ir nuslopina giliai širdyje kalbantį balsą, kad tokie santykiai gali sukelti didelių sunkumų. Dažniausiai vaikinai naudoja tokius argumentus, kurie bus pateikti toliau, ir daugelis merginų neatsilaiko. Mergaitei sunku patikėti, kad berniukas gali apvilti, kai labai nuoširdžiai ištaria „aš tave myliu!“ Mergaitei reikia žinoti du dalykus: 1) Jei ji jaučia bet kokią berniuko spaudimą eiti toliau, nei nori ji pati, tai rodo, kad jis myli malonumus, o ne ją pačią ir paaukos jos savigarbą ir fizinį saugumą dėl savęs patenkinimo. Jam svarbu gauti tik tai, ko nori jis. 2) Daugelis berniukų meluoja į akis, sakydami bet ką, kad tik gautų seksą. Štai vienas yra prisipažinęs: „išmokau taip užkalbėti savo partnerę, kad ji nesugebėdavo pasakyti ne. Jei pajausdavau, kad ji imdavo abejoti, vaidindavau bet kurią rolę, kol seksas tapdavo pasiekiamas.“ Todėl merginai labai svarbu išlaikyti savigarbą, nepasiduoti manipuliacijai ir melui, esą ji yra „senamadiška“, „atsilikusi“, jo „nemyli“ ir pan. Turbūt kiekviena mergina gali surasti tinkamą atsakymą tokioje situacijoje; tačiau gali praversti ir toliau pateikiami atsakymai, ypač jeigu jų prasmė bus gerai suprasta ir jie taps „savi.“ Kai kuriuose jų naudojama ironija, humoras, kai kuriuose – išsakomi tvirtesni principai.

Atsakymų pavyzdžiai:

„Kiekvienas tai daro“ - *tuomet ir eik su kiekvienu*; - tuomet nebus tau vargo susirasti ką nors kitą.

„Aš noriu duoti kažką, kad tu mane prisimintum“ -- *kažką panašaus į herpes, ŽIV, kūdikį?*

„Tai mus suartins“ – *kaip muilo operos herojus?*

„Jei tu nesutiksi, susirasiu sukalbamesnę“ – *viliuosi, jūsų bendras gyvenimas bus puikus.*

„Argi manęs nemyli?“ – *myliu pakankamai, kad pasakyčiau ne.*

„Jei išties mane myli...“ – *jei išties mane mylėtum - neprašytum. Jei iš tiesų rūpintumeisi, neverstum daryti to, ko nenoriu.*

„Argi aš nepatrauklus?“ – *tu labai patrauklus. Man tu labai patinki. Nenoriu sužlugdyti mūsų draugystės – tai padaro fizinis artumas.*

„Gal todėl nekalta, kad esi frigidiška?“ – *ne, esu protinga.*

„Negi manęs nemyli?“ – *negi manęs negerbi?*

„OK, nusivilkime drabužius ir tik pabūkime drauge. Mums nebūtina ką nors daryti“ – *negi aš atrodau tokia kvaila?*

„Jei pastosi, aš vesiu tave“ – *kam laukti, vesk dabar!*

„Aš sustosiu, kai tik paprašysi“ – *tai prašau sustot tuojau pat.*

„Aš tave myliu“ – *tuomet prašau įrodyti, kad gerbi mano įsitikinimus.*

„Ko tu lauki?“ – *savo MEDAUS MĖNESIO!*

„Seksas nėra didelis sandėris“ – *o man didelis, didelis mano būsimajam vyrui (žmonai). Aš noriu išsaugoti seksą vedyboms.*

Reikia suprasti, kad „Ne“ seksui nereiškia „Ne“ bendravimui. Mergina gali parodyti vaikinui, kad iš tikrųjų jį gerbia ir nori su juo draugauti, kad nesutikimas lytiniams santykiams nereiškia, jog ji nori nutraukti draugystę. Tačiau ji turi pakankamai save gerbti, kad nebijotų prarasti tokį draugą, kuris nemoka įrodyti savo vyriškumo susilaikydamas iki santuokos.

PRIEDAS nr.2

Mitai apie seksą

Mitas #1: „*Tai pakels mano savigarbą ir vidinį saugumą*“.

Daugelio vaikinų ir merginų patirtis kalba priešingai.

„Miegojau su daugeliu, daugeliu moterų, bandydamas pakelti savo vertę -- kalbėjo vienas vaikinai. -- Ir kuo daugiau miegojau, tuo mano vertės jausmas silpo“.

Penkiolikmetės merginos pasakojimas: „Arnas man labai patiko, ir mes darėme viską. Jis paprašė eiti iki galo, ir aš sutikau. Po dviejų dienų išsiskyrėme. Tai buvo pats skaudžiausias įvykis mano gyvenime. Jis buvo man artimiausias žmogus. Dabar su daug kuo permiegu vieną naktį; įsimylėti bijau, nes manau, kad manęs rimtai mylėti niekas negali.“

Kai atiduodi save „gabalais“ daugeliui žmonių, daugiau nesi ištisas, nepadalytas. Dalis tavęs lieka su žmogumi, kuris tavęs negerbia – ir tada nesijauti saugus.

Mitas #2: „*Pradėtas gyvenimas iki vedybų padidins laimingų vedybų tikimybę vėliau*“.

Daug ką bandome prieš pirkdami. Tačiau panešiotų daiktų mažai kas nori. Visi tyrinėtojai sutinka, kad laimės tai neatneša ir kad kartu gyvenę prieš santuoką gerokai dažniau skiriasi. Viena mergina skundėsi: „Prieš tai, kol pradėjome gyventi kartu, mano draugas buvo labai nuoširdus, nuolat dovanodavo gėlių ir kvėpalų, o telefonu kalbėdavome apie įvairiausius dalykus kartais po kelias valandas per dieną. Tačiau kai pradėjome lytinius santykius ir ėmėme gyventi kartu, visa tai baigėsi. Kada dėl to paprieštaravau, jis pasakė, kad nebeturi tokio didelio poreikio kalbėtis, nes dabar jau turi tai, ko troško.“ Tai yra pastebėjusi ne viena pora: gyvendami kartu, jie nustoja domėtis vienas kitu kaip asmenybėmis, kalbėtis ir tirti vienas kito požiūrius į įvairius dalykus, nes viską užgožia seksualinė aistra ir stiprios emocijos. Panašiai kaip apžiūrint kokį nors daiktą, ir žmogų sunku pažinti, kai jis yra per daug arti, ir emocijos užtemdo mąstymą. Pažinti būsimą vedybų partnerį skaisti draugysystė padeda daug geriau.

Mitas #3: „Toks elgesys niekam nekenkia, jei abu to norime.“

Iš tiesų, gali būti ir taip, kad vaikinai ir mergina jau iš anksto žino, jog jie išsiskirs ir „vartoja“ vienas kitą „laisvu susitarimu.“ Tiesa, tai būna gana retai, nes dažniausiai bent vienas iš jų jaučiasi įskaudintas, kada yra paliekamas – tačiau tarp „modernių“ žmonių taip pasitaiko. Tačiau nori jie to ar nenori, jie palieka dalį savęs tam kitam „naudotojui“: taip yra vien dėl objektyvios neverbalinės kūno išraiškos intymaus suartėjimo metu (žr. 7A). Toks žmogus išdalija save taip, kad savo sutuoktiniui atiduoti mažai ką turi. Be to, jis pripratęs ne mylėti ir rūpintis kitu žmogumi, bet juo naudotis. Santuoka turint tokius įpročius yra praktiškai neįmanoma.

Mitas #4 „Per vėlu mokyti susilaikymo. Jie vis tiek tai darys“.

Dažnai sakoma, kad apie (50% JAV, 25% Lietuvoje) vyresnių klasių mokinių yra turėję lytinius santykius. Bet tai nereiškia, kad jie visą laiką yra lytiškai aktyvūs. Daugelis pamatė, kad tai nėra tai, ko tikėjosi, ir liovėsi. Juk pradėjusiam vartoti narkotikus nesakome „jau vėlu sustoti“, bet raginame ir drąsiname, kuriame reabilitacijos programas. Niekada nėra blogai nustoti daryti bloga. Jei nepilnamečiams rūkymas, gėrimas, šaunamojo ginklo nešiojimas yra nelegalūs dalykai, mes nepradedame mokyti „saugaus“ rūkymo, alkoholio dozavimo ar taiklaus, taisyklingo šaudymo. Neorganizuojame kulkų distribucijos programų. Nemokome narkotikų vartojimo, švirkštų sterilizacijos. Tai kodėl turime mokyti sekso?

Mitas #5 „Tik nemokšoms iškyla visokių problemų. Man nieko neatsitiks“.

Taip mano beveik visi paaugliai. JAV kasmet vienas milijonas mergaičių pastoja.

Mitas #6 „Reikia tik pamokyti „saugaus sekso“.

Šis argumentas sakomas vis rečiau.. Pagal naujausius tyrimus Lietuvoje pastoja apie ketvirtadalis kontraceptines priemones naudojančių moterų. 2003 metais seksualinio švietimo neveiksmingumu skundėsi Didžiosios Britanijos sveikatos apsaugos ministras: nepaisant kontracepcijos mokymo, paauglių nėštumų skaičius toje šalyje didėjo. Kaip teigia Pasaulinė sveikatos organizacija, „saugaus sekso“ nėra, yra tik „saugesnis seksas“: visada išlieka galimybė užsikrėsti lytiškai plintančia liga arba pastoti. Pagaliau psichologiniu požiūriu saugus seksas už santuokos ribų išvis neegzistuoja: visada žmogus jaučiasi nesaugus dėl to, kad jį gali palikti.

Mitas #7. Susilaikyti nesveika. Susilaikymas kenkia ir kūnui, ir psichikai.

Įžymūs sportininkai, pvz. Muchamedas Ali, prieš atsakingas varžybas neturėdavo intymių santykių su žmona. Susilaikyti nuo lytinių santykių buvo patariama dar senovės Graikijos olimpinių varžybų dalyviams, nes lytinė iškrova yra susijusi su energijos netekimu. Kūno sveikatai ji nėra reikalinga. Kalbėdami apie psichinę sveikatą, žymūs psichologai (S. Freudas, E. Eriksonas, V. Franklis) laikė, jog gebėjimas susilaikyti yra kaip tik sveikos psichikos ženklas, ir kartu tai stiprina asmenybę.

Mitas #8. Masturbacija naudinga bręstančiam organizmui.

Šis įprotis yra susijęs su atplaukiančiais į vaizduotę geismingais vaizdais. Jeigu žiūrint kino filmus, vartant žurnalus ar šiaip žiūrint į kitos lyties žmones gatvėje ar bet kur kitur jie yra suvokiami kaip geismą keliantys objektai, tada likus vienam sunku atsikratyti vaizduotę užplūstančių seksualinio pobūdžio vaizdų ir kyla pagunda savo lytinį geismą patenkinti vienatvėje. Tačiau toks kito žmogaus naudojimas vaizduotėje reiškia nepagarbą: įsivaizduokite, ar jums būtų malonu, kad koks nors žmogus taip įsivaizduotų jūsų seserį ar motiną... Kita vertus, masturbacijos įprotis daugiau vargina tuos žmones, kurie turi bendravimo sunkumų, nepasitiki savimi ir yra linkę dažnai atsiskirti nuo draugų bendrijos. Todėl norint jį įveikti, reikalia lavinti savo sugebėjimą bendrauti ir būti su kitais žmonėmis.

Ankstesniais laikais šis įprotis buvo vertinamas labai neigiamai ir netgi laikomas kai kurių ligų priežastimi. Tai netiesa: dėl šio įpročio žmogus nesusirga jokiais ligomis (nebent visiškai save išsekina, jei toks

įprotis yra labai intensyvus). Prarasti savigarbą, laikyti save bevaliu ir nevykėliu dėl šios problemos negalima: šis įprotis yra varginęs ne vieną jauną žmogų, kuris vėliau sustiprėjo ir jo atsisakė, nukreipdamas savo energiją kitomis kryptimis. Tačiau nuomonė, kad masturbacija yra “naudinga” asmenybei, irgi neteisinga: juk taip įprantama kitą žmogų pažeminti iki objekto ir neugdomas sugebėjimas susivaldyti. Norint iš šio įpročio išaugti, į kitus žmones reikia žiūrėti skaisčiai, aktyviau įsitraukti į bendravimą ir veiklą draugų būryje, sportuoti, o užėjus neskaičioms mintims stengtis prasiblaškyti, nebūti vienam.