

Obsah a osnovy vzdelávacieho programu „TeenSTAR“ – výchovy k ľudskej láske (verzia pre kresťanskú výchovu)

- a) Názov a história vzdelávacej aktivity
- b) Organizačná forma vzdelávacej aktivity
- c) Cieľ vzdelávacej aktivity
- d) Cieľové skupiny
- e) Požadované vstupné vzdelanie
- f) Profil absolventa
- g) Metódy výučby
- h) Forma záverečnej skúšky
- i) Celkový rozsah vzdelávacej aktivity
- j) Učebný plán a učebné osnovy

Postup pri prijatí žiakov základných a stredných škôl do TSP a osnovy jednotlivých častí:

I. časť: TeenSTAR program pre žiakov a žiačky základných škôl

1. téma (koedukačná): Dospievanie, uvedomenie si seba.
2. téma (koedukačná): Rozdiely medzi mužom a ženou
3. téma (koedukačná): Sexualita
4. téma (zvlášť chlapci a dievčatá, obsah rovnaký): Reprodukčný systém
5. téma (zvlášť chlapci a dievčatá, obsah prispôbiť): Menštruačný cyklus
6. téma (zvlášť chlapci a dievčatá, obsah rovnaký): Plodnosť a zodpovedné rodičovstvo
7. téma (koedukačná) : Vlastné sexuálne pocity (túžby) a správne rozhodovanie
8. téma (koedukačná): Zázrak života
9. téma (koedukačná): Kresťanské učenie o morálke
10. téma (koedukačná): Moja sloboda, zodpovednosť a životné povolanie

II. časť: TeenSTAR program pre stredoškolačky a stredoškolákov

Učebné osnovy prvých šiestich tém pre dievčatá a chlapcov sú spoločné:

1. téma: Ľudia stvorení na Boží obraz
2. téma: Plodnosť muža a ženy
3. téma: Sexualita
4. téma: Záväzné vzťahy
5. téma: Manželský význam tela
6. téma: Duchovný význam tela
7. téma (koedukačná): Dar života
8. téma (koedukačná): Kvalitná komunikácia v rodine
9. téma (koedukačná): Čistota a kresťanské chápanie pohlavného styku
10. téma (koedukačná): Zodpovedné rodičovstvo: čestné regulovanie počatia
11. téma (koedukačná): Sviatosť manželstva
12. téma (koedukačná): Antikoncepčia
13. téma (koedukačná): Sexuálne problémy
14. téma (koedukačná): Dôstojnosť ľudskeho plodenia
15. téma (koedukačná): Dôverný vzťah bez sexu
16. téma (koedukačná): Životné povolanie – v ústrety dospelosti
17. téma (koedukačná): Vlastné predsavzatie

III. časť: TeenSTAR program pre plnoletých

1. téma: Láska medzi mužom a ženou (metafyzická, psychologická a etická analýza)
2. téma: Uvedomovanie si seba
3. téma: Pohlavnosť a plodnosť, emocionálne aspekty cyklu ženy
4. téma: Sexuálne rozhodnutia
5. téma: Manželstvo
6. téma: Zodpovedné rodičovstvo
7. téma: Vznik života a úcta k nemu od počatia po prirodzenú smrť
8. téma: Otcovstvo a materstvo, neplodné manželstvo

IV. časť: TeenSTAR program pre mladistvé slobodné matky

1. téma: Plodnosť
2. téma: Sexuálne rozhodnutia
3. téma: Otcovstvo a materstvo, dojčenie a starostlivosť o dieťa
4. téma: Prirodzená regulácia počatia
5. téma: Budovanie vlastnej rodiny

Stretnutia učiteľa TSP s rodičmi žiakov a žiačok ZŠ a SŠ:

1. stretnutie – vstupné: Predstavenie TeenSTAR programu, vysvetlenie dôležitosti autenticity rodiča a vzájomnej spolupráce s učiteľom programu
2. stretnutie: Teológia tela
3. stretnutie: Význam poznania plodnosti a prirodzenej regulácie počatia
4. stretnutie: Komunikácia v rodine, priebežné vyhodnotenie TSP
5. stretnutie: Hodnotová orientácia
6. stretnutie – záverečné: Zhodnotenie prínosu TSP programu

a) Názov a história vzdelávacej aktivity:

TeenSTAR program (Sexuality Teaching in context Adult Responsibility) – v skratke TSP

Autorkou programu je doktorka medicíny Hanna Klaus z Washingtonu, profesorka gynekológie a pôrodnictva na Univerzite Georga Washingtona, ktorá využila nielen odbornosť nadobudnutú lekárskou praxou a vedeckým skúmaním, ale aj bohatými skúsenosťami s medicami a medikmi.

TSP vznikol v osemdesiatych rokoch minulého storočia a spĺňa podmienky, ktoré sú jasne formulované vo výchovných smerniciach Kongregácie pre vieroučné otázky „O ľudskej láske“ (1983) a tiež neskôr v dokumente Pápežskej rady pre rodinu „Ľudská sexualita: Pravda a poslanie“ (1995).

Má copyright 1987 The Natural Family Planning Center of Washington, D.C, Inc., revidovaný bol v júli 1989 a v januári 1993, ostatne doplnený roku 2004 o ďalšie tri stretnutia s rodičmi.

Slovenský preklad z roku 1993 bol ostatne revidovaný so súhlasom autorky v auguste 2006. Túto verziu predkladáme s doplnenými podmienkami na akreditáciu.

Ako riadne určení koordinátori pre Slovensko sa pravidelne každé dva roky zúčastňujeme medzinárodných stretnutí – TSP International. Tento program sa vyučuje zatiaľ v 30 krajinách všetkých kontinentov.

V záveroch týchto koordinačných stretnutí, ktorými sa program stále dotvára a vylepšuje, sa rešpektujú skúsenosti v jednotlivých krajinách, pričom však musia byť zachované všetky tri základné podmienky:

1. **musí sa vyučovať pozorovanie a záznam plodnosti a neplodnosti v menštruačných cykloch,**
2. **nevyhnutné sú individuálne rozhovory so žiakmi a žiačkami a**
3. **vyučujúcemu musia byť umožnené stretnutia s rodičmi dospelých detí.**

Program sa môže učiť samostatne, alebo môže byť začlenený za dodržania troch základných podmienok do patričných miest učebných predmetov, ako i do preventívnych programov pre deti a mládež.

Používanie učebných osnov TeenSTAR programu je vyhradené len tým, ktorí úspešne absolvovali školenie lektormi, ktorých určili koordinátori a schválil štatutárny zástupca TSP-Slovensko, a zároveň písomne potvrdili súhlas s podmienkami pre dosiahnutie a obnovenie certifikátu.

b) Organizačná forma vzdelávacej aktivity:

Vyučovanie o **sexualite v kontexte zodpovednosti dospelých** je hodnotovo orientovaný program pre dospelých za účasti ich rodičov, pričom musí byť zachovaná dôveryhodnosť vo vzťahu žiak – učiteľ a nevyhnutné je oboznámenie sa so svojou plodnosťou na základe vlastnej skúsenosti.

Jeho obsah a štruktúra nie je založená na transmisii, t. j. na prenose cenných, no v danom vývinovom momente neužitočných či neprijateľných poznatkov, hodnôt a skúseností, ale **je procedurálny**, teda vyučujúci má úlohu povzbudzovať dospelého k osobnému hľadaniu a aj prostredníctvom zážitkov z vedenia ho podnecovať k vlastnému úsiliu, čiže veľmi dôležitej **autoformácii**.

Program má štyri časti, v ktorých je postupnosť primeraná veku. Prvá je určená žiačkam a žiakom posledných ročníkov základných škôl, druhá (najobsiahlejšia) stredoškôlkom, ďalšia je pre mládež nad 18 rokov a vzhľadom na nárast predčasného intímneho života sa ukázala potreba venovať sa aj mladistvým slobodným matkám.

Je vhodné, aby dieťa absolvovalo postupne všetky tri časti programu: v puberte, počas dospievania aj na začiatku dospelosti.

c) Cieľ vzdelávacej aktivity:

Príprava na životné povolanie je nevyhnutná. Väčšina mladých ľudí sa ožení alebo vydá, niektorí si zvolia zasvätený život a istá časť bude žiť osamote.

Uvedomenie si vlastnej plodnosti značne pomáha pri nachádzaní vlastnej identity, vrátane sexuality, a je významnou súčasťou v manželstve pri uplatňovaní zodpovedného rodičovstva. Poznanie plodnosti v tomto programe je veľmi dôležité, ale nie je jediné a osamotené, lebo mladý človek sa rovnako zamýšľa aj nad svojimi citmi a vzťahmi vo vlastnej rodine, k spolužiakom i nad potrebou vedomostného rastu. Takéto učenie na základe skúseností nabáda dospievajúce dievča alebo chlapca, aby zapojili svoju súčasnú biologickú schopnosť stať sa rodičom aj do ďalších dôležitých aspektov svojho života – sociálneho, citového, intelektuálneho a duchovného. To mu pomáha celistvo pochopiť seba samého aj s vlastnou sexualitou.

Naučiť sa zodpovedne správať aj v oblasti sexuality už od začiatku dospievania, počas neho i v dospelosti vedie k dosiahnutiu skutočnej ľudskej lásky, slobody a šťastia. Zdržanlivosť, vernosť a iba jediný takisto zodpovedný sexuálny partner na celý život je aj podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) najlepší spôsob boja proti pohlavným chorobám, vrátane AIDS.

Tento preventívny program má metodicky usmerniť vyučujúceho, aby vedel ponúkať žiakovi hľadanie podstaty vecí cez systém formácie.

d) Cieľové skupiny:

Učiteľky a učitelia ZŠ a SŠ, vyučujúci náboženstvo a náboženskú výchovu, etiku, biológiu, vedúce a vedúci krúžkov, rodičia žiakov a žiačok, animátorky a animátori: takí, ktorí buď žijú v manželstve a **používajú metódy prirodzeného plánovania rodičovstva**, alebo sú slobodné ženy, ktoré si vedú **vlastné záznamy** o plodnosti a neplodnosti, či neženatí muži, ktorí **podporujú hodnoty takejto regulácie počatia**.

e) Požadované vstupné vzdelanie:

Ukončené stredoškolské alebo vysokoškolské vzdelanie.

f) Profil absolventa:

Absolventky a absolventi po ukončení školenia budú schopní:

1. vyučovať anatómiu a fyziológiu mužského i ženského reprodukčného systému a vysvetliť cyklické znaky ženskej plodnosti cez pozorovanie hlienu krčka maternice;
2. pracovať so záznamovými tabuľkami, určenými dievčatám, aby zvládli teoretické základy uvedomovania si plodnosti a prakticky sa naučili pozorovať, zaznamenávať a interpretovať vlastné menštruačné cykly;
3. podať chlapcom informácie o trvalej mužskej plodnosti v protiklade s cyklickou ženskou plodnosťou a naučiť ich rozoznávať pocity, vyvolané nástupom puberty;
4. viesť diskusie, včleniť do nich študijné ciele učebných osnov a tak umožniť, aby vedomostné i zážitkové učenie sa stalo hodnotovo zjavným;

5. viesť vstupné informačné stretnutie s rodičmi, na ktorom bude vysvetlený výchovný program a požiadavka súhlasu (aspoň jedného z nich) s účasťou ich dieťaťa v tomto programe;
6. naučiť sa, ako pracovať s rodičmi na ďalších stretnutiach pri zachovaní dôvernosti o komunikácii s ich dieťaťom;
7. pomôcť dospievajúcim jednak porozumieť filozofii prirodzeného plánovania rodičovstva, tiež sile a úlohe muža i ženy pri plodení, ale najmä naučiť ich ceniť si slobodu a zodpovednú voľbu, ktoré sú základom opravdivej ľudskej lásky.

g) Metódy výučby:

Záujemkyňa či záujemca o vyučovanie TeenSTAR programu musí absolvovať v školskom roku školenie v dvoch častiach, každé trvá tri dni a prebieha formou prednášok (vrátane diskusií) a tréningových hodín. Musia sa absolvovať v uvedenom poradí.

Prvá časť školenia trvá tri dni s okruhmi:

1. predstavenie TeenSTAR programu a vysvetlenie prirodzených metód regulácie počatia, zvlášť Billingsovej ovulačnej metódy so sledovaním hlienu krčka maternice;
2. kresťanské chápanie ľudskej sexuality vo výchove k ľudskej láske so zreteľom na predmanželskú čistotu;
3. dar života a jeho ochrana v protiklade s umelým potratom, antikoncepciou a umelým oplodnením.

Do začatia druhej časti je potrebné preštudovať si osnovy TeenSTAR programu a odporúčanú literatúru. Je veľmi vhodné, aby sa ženy (aj slobodné) naučili viesť si vlastné záznamy menštruačných cyklov.

Druhá časť školenia prebehne o 4-6 mesiacov po prvej, tiež v troch dňoch:

4. osnovy TeenSTAR programu pre stredoškóľakov;
5. osnovy TeenSTAR programov pre žiakov a žiačky základných škôl, pre plnoletých a pre mladistvé slobodné matky;
6. vykonanie skúšky a záverečné vyhodnotenie.

h) Forma záverečnej skúšky:

Ústna a písomná skúška zo zvládnutia vedeckých poznatkov o reprodukčnej fyziológii a prirodzeného plánovania rodičovstva, študijných osnov, individuálneho poradenstva, vrátane hodnotenia menštruačných záznamov dievčat, rodičovských stretnutí a riešenia prípadných problémových situácií mladistvých.

Po úspešnej záverečnej skúške získa absolvent **potvrdenie o absolvovaní kurzu s možnosťou vyučovať TeenSTAR program 2 roky s podmienkou** podať každý polrok požadovanú správu svojmu určenému lektorovi.

Osvedčenie (certifikát) získa vyučujúci až po 2 rokoch vyučovania tohto programu.

Toto osvedčenie **má platnosť 3 roky**, pre jeho obnovenie sa požaduje súvislé pokračovanie vo vlastnom vzdelávaní a vyučovanie počas tohto obdobia, overené určeným lektorom TSP.

i) Celkový rozsah vzdelávacej aktivity:

Vzdelávanie učiteľov TSP: celkom prednášky (vrátane diskusií): 40 hodín, tréning: 10 hodín, rozdelené:

1. deň:

- a) História a vyučovanie TSP, postup pri prijímaní žiakov a žiačky do kurzu, stretnutia s rodičmi a ich úloha v programe – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina;
TSP: úvod.
- b) Prirodzená regulácia počatia v manželstve a Billingsova ovulačná metóda – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina;
TSP:
I. časť – témy 4, 5, 6;
II. časť – témy 5, 6, 10, 11, 14;
III. časť – témy 3, 5, 6, 8;
IV. časť – témy 1, 2, 4.
Video-večer „Moje zvláštne znaky“ s diskusiou (celkom 90 minút).

2. deň:

- a) Telo, sexualita a význam uvedomenia si vlastnej plodnosti – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina;
TSP:
I. časť – témy 1, 2, 3, 4;
II. časť – témy 1, 2, 3;
III. časť – témy 1, 2, 3;
IV. časť – téma 2.
- b) Význam autoformácie, láska a zodpovednosť, následky nezodpovedného sexuálneho správania (podrobnejšie o pohlavných chorobách) – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina;
TSP:
I. časť – témy 6, 7, 9, 10;
II. časť – témy 4, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17;
III. časť – téma 4;
IV. časť – téma 5.
Video-večer „Zázrak života“, „Potrat“ s diskusiou (celkom 90 minút).

3. deň:

- a) Dar života a jeho ochrana, dar dieťaťa, vnútro maternicový vývoj – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina;
TSP:
I. časť – téma 8;
II. časť – téma 7;
III. časť – téma 7;
IV. časť – téma 3.
- b) Umelý potrat, antikoncepcia, umelé oplodnenie – prednáška 2 hodiny, diskusia 1 hodina, tréning: 1 hodina;
TSP:

I. časť – témy 6, 8;

II. časť – téma 12;

III. časť – téma 7;

IV. časť – téma 4.

Video-večer „Umelé oplodnenie“, „Adopcia embrya“ s diskusiou (celkom 90 minút).

4. deň:

- a) TeenSTAR program pre stredoškolákov – osnovy pre dievčatá: 1. až 6. téma – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina
- b) TeenSTAR program – osnovy pre chlapcov 1. až 6. téma a koedukačné hodiny od 7. témy – prednáška: 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina
Večer diskusia k TSP: 90 minút

5. deň:

- a) TeenSTAR program – osnovy pre žiakov a žiačky základných škôl – prednáška 2 hodiny, diskusia: 1 hodina, tréning: 1 hodina
- b) TeenSTAR program – osnovy pre plnoletých a pre mladistvé slobodné matky – prednáška: 2 hodiny, diskusia 1 hodina, tréning: 1 hodina
Večer záverečná krátka diskusia, samostatné štúdium.

6. deň:

- a) Zhrnutie programu (1 hodina) a vykonanie skúšky (3 hodiny)
- b) Záverečné vyhodnotenie (1 hodina)

j) Učebný plán a učebné osnovy:

Každá téma jednotlivých hodín má nosnú myšlienku, námet na krátku prednášku a následnú diskusiu s hľadáním spôsobov na dosiahnutie cieľa.

Ich náplň je rozvrhnutá a obsah rozpracovaný v manuáli ako vedomostný podklad pre učiteľa spolu s pracovnými prílohami.

Postup pri prijatí žiakov základných a stredných škôl do TSP:

1. Pred začatím vyučovania je potrebné informovať riaditeľa školy o význame a cieľoch TeenSTAR programu, požiadať ho o spoluprácu a písomný súhlas a dohodnúť spôsob realizácie. Je vhodné oboznámiť s týmto programom aj ostatných učiteľov príslušnej školy, najmä triednych a učiteľov náboženstva a etiky.
2. Nasleduje stretnutie so žiakmi a žiačkami školy, na ktorom sú informovaní o obsahu a forme tohto programu, prečítaný a vysvetlený formulár písomnej prihlášky, ktorú podpíše dieťa ako prvé.
3. Rodičom sa zabezpečí spôsob doručenia písomnej prehľadnej informácie, ktorá obsahuje aj pozvanie na ich stretnutie na učiteľom TSP (s uvedením kontaktu naňho).
4. Uskutoční sa vstupné rodičovské stretnutie, na ktorom sú podrobne informovaní o tom, čo absolvuje ich dieťa, ak budú súhlasiť s jeho účasťou v tomto programe. Sú oboznámení aj s potrebou a obsahom ďalších piatich plánovaných stretnutí v priebehu kurzu.
5. Až zreteľne vyjadreným súhlasom a vlastným podpisom, ktorý následne doma pripája na prihlášku dieťaťu aspoň jeden rodič, mu tak umožní vstup do programu. Tento postup a povolenie rodičov sa vyžaduje u žiakov a žiačok do dovŕšenia 18-teho roku.

I. časť: TeenSTAR program pre žiakov a žiačky základných škôl

Učebný plán:

Hodiny sú koedukačné, ale niektoré sú určené zvlášť pre chlapcov i pre dievčatá, pričom je vhodné, aby špeciálne časti o pohlavných orgánoch vyučoval učiteľ rovnakého pohlavia.

Vyučovacie hodiny (koedukačné) sa môžu konať raz za mesiac (pri hodnotení cyklov sú vyučovacie hodiny pre dievčatá vhodné po 2 týždňoch). Nie každá kapitola sa musí prebrať na jednej hodine, niektoré vyžadujú aj 2-3 vyučovacie hodiny, prvoradá je pochopenie, nie sledovanie časového rozvrhu.

Pri plánovaní hodín musí byť zahrnutý i čas na individuálne rozhovory s posúdením jednotlivých menštruačných záznamov.

Je vhodné, aby bol triedny učiteľ alebo katechéta oboznámený s obsahom vyučovacej hodiny, aby posilnil vedomosti a vyvodil súvislosti na nasledujúcich hodinách.

Učebné osnovy:

1. téma (koedukačná): Dospievanie, uvedomenie si seba.

Myšlienka: Láska je základným a prirodzeným povolaním človeka, je v nej priazeň i priateľnosť.

Realizácia: Som chlapec, som dievča, budem dospelý, dospelá. Dospievanie sprevádza túžba po láske, ale aj obavy a potreba pomoci.

Človek sa učí celý život – nielen ako dieťa a školák, ale aj ako zrelý.

Ciele: Každý chce milovať a byť milovaný, akceptovaný svojou rodinou, spolužiakmi, priateľom alebo priateľkou.

Konečný cieľ v živote každého bude závisieť od jeho životných rozhodnutí a záväzkov nielen voči sebe, ale aj voči svojim blízkym a spoločnosti, v ktorej žije.

2. téma (koedukačná): Rozdiely medzi mužom a ženou

Myšlienka: Muž a žena, stvorení na Boží obraz, sú sami osebe neúplní – telesne sú dva samostatné, odlišné ľudské subjekty, ale majú rovnakú účasť na schopnosti žiť v pravde a v láske.

Realizácia: Puberta – ako sa mení a vyvíja telo v tejto počiatočnej fáze dospievania.

Rozdiely medzi pohlaviami z hľadiska telesného, psychologického a spoločenského.

„Rozdiel“ však neznamená nerovnosť, kde jeden má viac a druhý menej, ale dopĺňanie – princíp zdieľania, prijímania sa a vzájomnej služby.

Spoločenské stereotypy.

Ciele: Jedine človek má slobodu, čím získal schopnosť dotvárať sa prostredníctvom svojho konania a každý má v sebe zapísané presne znejúce slovo – *druhý*, je povolaním druhého človeka.

3. téma (koedukačná): Sexualita

Myšlienka: Sexualita je súčasťou každej osobnosti, pomocou nej sa vyjadruje láska. Sexuálne vzťahy sú vyhradené tým, ktorí prijali zodpovednosť jeden za druhého na celý život a aj za tých, ktorí sú plodom ich lásky.

Realizácia: Oboznámiť sa s postojmi k sexualite, ktoré sú v spoločnosti, v médiách, v škole (vlna hypersexualizmu).

Postoj a komunikácia o sexualite vo vlastnej rodine, ak sa zhodujú v otázkach sexuálneho správania so svetom, nežijeme ako kresťania.

Následky nezodpovedného konania v oblasti sexualit: zneužívanie, AIDS, pohlavné choroby, opustené a nechcené deti, rozvrátené rodiny.

Ciele: Pohlavná čistota znamená mať pod kontrolou svoje emócie, túžby a fyzické potreby tela – sexualitu nemožno zneužívať.

Bezpečný sex je iba jediný intímny partner na celý život, ktorý tiež nemá žiaden pohlavný život.

4. téma (zvlášť chlapci a dievčatá, obsah rovnaký): Reprodukčný systém

Myšlienka: Iba ľudské telo je spojené s rozumným užívaním slobody – a tá spočíva v poslušnosti svojím telom druhému v láske, úcte, vernosti a s rešpektom.

Realizácia: Spermia a vajíčko. Vysvetliť základné informácie o trvalej plodnosti muža a cyklickej plodnosti ženy.

Pozorovanie zmien v ovulačnom a anovulačnom cykle a význam ich sledovania.

Objasnenie a vysvetlenie vedenia záznamu emócií u chlapcov a menštruačného u dievčat.

Ciele: Objaviť autentický význam rozmnožovania a zodpovedného otcovstva a materstva – láska dvoch ľudí, muža a ženy, je princípom nového života, novej lásky.

5. téma (zvlášť chlapci a dievčatá, obsah prispôbiť): Menštruačný cyklus

Myšlienka: Radosť z rozvoja ženskosti, krása materstva, nádhera rozmnožovania, hlboký zmysel panenstva.

Realizácia: Fyziológia menštruačného cyklu – pochopiť hormonálne, telesné a citové zmeny počas neho.

Ciele: Uvedomiť si význam prípravy na budúcu reprodukčnú úlohu a dôležitosť odloženia intímneho života do manželstva.

6. téma (zvlášť chlapci a dievčatá, obsah rovnaký): Plodnosť a zodpovedné rodičovstvo

Myšlienka: Plodnosť bola niekedy považovaná za požehnanie, dnes je všeobecne braná ako obtiaž. Postoje „pro-life“, a „zmýšľanie proti počatiu“.

Realizácia: Význam poznania a rešpektovania znakov plodnosti v reprodukčnom živote. Plodnosť je zdravie – ničia ju infekcie, promiskuita, antikoncepcia.

Ciele: Pochopiť dôležitosť poznania plodnosti a jej ochrany.

7. téma (koedukačná) : Vlastné sexuálne pocity (túžby) a správne rozhodovanie

Myšlienka: Boh nám nedal Ducha bojzlivosti, ale Ducha sily, lásky a rozvahy. (2 Tim 1, 7)

Realizácia: Zčať si uvedomovať sexuálnu túžbu je normálne. Zdravá sexuálna identita závisí od rovnomerného rozvoja poznávania a prijímania svojho tela, vyjadrovania svojich citov, zdravých vzťahov s ostatnými a hľadania a uznania Božieho plánu so mnou.

Vedieť povedať „nie“ – nebyť ľahostajný voči pravde a dobru, mať odvahu pomenovať zlo (vyhýbať sa čítaniu, videu, CD, ktoré chvália sex a násilie, ale i drogám).

Učiť sa zdravým hraniciam – myslieť na budúcnosť svojho chlapca, svojho dievčaťa.

Ciele: Pohlavný vzťah pred i mimo manželstva je nebezpečný, je dôležité porozumieť prečo a ako okráda partnerov.

Najlepšia ochrana pred hriechom nečistoty je vážiť si a ctiť sexualitu tak, ako si ju váži a ctí Boh. Vidíme telo, ale je to osoba.

8. téma (koedukačná): Zázrak života

Myšlienka: Život je dar: nikto a za nijakých okolností si nemôže nárokovať právo zničiť žiadnu ľudskú bytosť.

Realizácia: Vnútromaternicový vývoj od počatia po narodenie.

Potrat. Právo na život aj pri poškodení zdravia. Eugenika a eutanázia. Umelé oplodnenie. Dôstojnosť ľudského života.

Ciele: Vďačnosť rodičom za život a za výchovu a dôležitosť vzájomnej komunikácie.

9. téma (koedukačná): Kresťanské učenie o morálke

Myšlienka: Prirodzený mravný poriadok ako spravodlivosť, vernosť, česťnosť, svedomitosť, trpezlivosť, veľkorysosť, oddanosť dobru, ohľaduplnosť, dôslednosť či ľudskosť je v každom človeku. Sexuálna morálka je hlboko zakorenená aj v zákonoch prírody.

Realizácia: Mladý človek musí vedieť, že sa mu neprikazuje nič, čo by ho malo iba obmedzovať.

Morálny relativizmus nehodnotí myšlienky, slová a skutky podľa absolútnej pravdy, ale podľa situácie, alebo okolností, či verejnej mienky. Rozpad morálky sa prejavuje na útokoch na mládež a rodinu.

Potrebnosť pozitívnych duchovných autorít, smerov, vplyvov.

Ciele: Morálne dobré skutky sa vždy riadia vôľou smerujúcou k úplnému ľudskému naplneniu (súvis blahoslavenstiev s darmi Ducha Svätého a cnosťami).

10. téma (koedukačná): Moja sloboda, zodpovednosť a životné povolanie

Myšlienka: Niet lásky bez zodpovednosti a zodpovednosť bez lásky.

Realizácia: Potrebnosť slobody klásť otázky. Objasniť si vlastný názor na chodenie chlapcov s dievčatami, uvedomiť si svoj postoj k sexualite a láske.

Sex a láska nie je to isté: sex však musí byť súčasťou vzájomnej lásky a zjednotenia muža a ženy v manželstve.

Rodina je prvým miestom, kde sa žijú a odovzdávajú hodnoty.

Aj život toho, kto si pre rozličné podmienky nenašiel svojho životného partnera, teda aj napriek „určitej neúplnosti“ je zmysluplný. Kto si zvolil samotu v zasvätenom stave, napĺňa svoj život privilegovaným spôsobom.

Ciele: Z začať uvažovať o vlastnom životnom povolaní: manželstvo, rodičovstvo, život osamote, zasvätený život: v každom má sexualita zmysel, smerovanie, pravidlá i obmedzenia.

II. časť: TeenSTAR program pre stredoškolačky a stredoškolákov

Učebný plán:

Program je vypracovaný zvlášť pre dievčatá i pre chlapcov a je vhodné, aby špeciálne časti o pohlavných orgánoch vyučoval učiteľ rovnakého pohlavia. V koedukačných triedach sa vyučuje spoločne až od siedmej témy.

Vyučovacia hodina je raz za 2 týždne (tento časový interval sa dodržiava osobitne pre dievčatá i chlapcov), od siedmej témy by mohla byť aj raz za mesiac, prvoradá je však pochopenie obsahu, nie sledovanie časového rozvrhu.

Pri plánovaní hodín, vrátane koedukačných, musia byť raz mesačne zahrnuté individuálne rozhovory (i s posúdením jednotlivých menštruačných záznamov zároveň). Mohli by byť zabezpečené aj v rámci vyučovacej hodiny, ostatní by v tom čase mali mať pridelenú skupinovú aktivitu. Takto sa celý program absolvuje počas jedného školského roku.

Vyučovanie tém môže byť aj v skrátenom čase (hodina týždenne, teda približne za 4 mesiace), ale individuálne rozhovory a sledovanie záznamov musí prebiehať celý školský rok. Je vhodné, aby bol triedny učiteľ alebo katechéta oboznámený s obsahom vyučovacej hodiny, aby posilnil vedomosti a vyvodil súvislosti aj na iných vyučovacích hodinách.

a) Učebné osnovy pre dievčatá:

1. téma: Človek stvorený na Boží obraz

Myšlienka: Prirodzený mravný zákon vyjadruje a predpisuje ciele, práva a povinnosti, ktoré sú založené na telesnej a duchovnej prirodzenosti ľudskej osoby – je to rozumový poriadok,

podľa ktorého je človek pozvaný Stvoriteľom, aby riadil a usmerňoval svoj život a svoje skutky, a najmä aby vedel používať svoje vlastné telo a naučil sa správne o ňom rozhodovať.

Realizácia:

- a) Odovzdávanie ľudského života je od prírody zverené osobnému a vedomému aktu a vyžaduje si zodpovednú spoluprácu manželov s Božou láskou.
- b) Mužský a ženský reprodukčný systém – overenie a doplnenie základných vedomostí. Rozdiely medzi mužmi a ženami.

Ciele:

- a) Rešpektovať ľudskú dôstojnosť znamená chrániť jednotu tela a duše.
- b) Dôležitosť poznania ľudskej plodnosti.

2. téma: Plodnosť muža a ženy

Myšlienka: Muž a žena spolu zobrazujú jeden aspekt Božej dokonalosti: sú stvorení na „Boží obraz a podobu“, a toto povolanie uskutočňujú plne nielen ako jednotlivé osoby, ale aj ako dvojica – ako manželia orientovaní na spojenie a plodnosť.

Realizácia:

- a) Iba manželský úkon je schopný zabezpečiť dôstojné podmienky pre počatie nového človeka ako osoby.
- b) Fyziológia ženského a mužského reprodukčného systému.
Ovulácia – hlavný moment plodného cyklu a život ženského vajíčka.
Spermatogenéza: testikulárny systém a testosterónový cyklus.
Faktory, ktoré ovplyvňujú sexuálne vzrušenie.

Ciele:

- a) Prijat' ako pravdivé a najlepšie, že dieťa má právo na to, aby bolo počaté a nosené v matkinom lone, prinesené na svet a vychovávané v manželstve: tak objaví vlastnú identitu a môže ľudsky dozrieť vďaka istému a uznanému vzťahu k vlastným rodičom.
- b) Objasnenie trvalej mužskej a ženskej cyklickej plodnosti.

3. téma: Sexualita

Myšlienka: Telo pomáha vyjavovať zmysel života a ľudského povolania: sexualita je povolanie uskutočňovať lásku vo sviatosti manželstva, v zasvätenom celibáte či v slobodnom stave. Telo má vyjadrovať človeka, osobu, a pretože je pohlavne rozlíšené, vyjadruje vlastne povolanie človeka k vzájomnosti, čiže k láske a vzájomnému darovaniu sa; pohlavia sú odlišné, aby sa navzájom dopĺňali. Telo so svojou sexualitou tak ohlasuje Božie tajomstvo.

Realizácia:

- a) *sexuálny vývoj a rozvoj osoby* – štádiá objavenia vlastnej sexuality;
čnosť čistoty – ovládanie sa a schopnosť usmerňovať pohlavný pud na službu lásky;
stud – bdejúce svedomie;
masturbácia – treba brať do úvahy citovú nezrelosť, silu nadobudnutých návykov, stavy úzkosti alebo iné psychické či spoločenské faktory;
pornografia – skutočné alebo predstierané pohlavné úkony sa oddeľujú od intimity partnerov, aby sa zámerne ukazovali iným osobám;
homosexualita a homosexuálne správanie – aj tieto osoby sú povolané plniť vo svojom živote Božiu vôľu, žiť v čistote a približovať sa ku kresťanskej dokonalosti;
prostitúcia – uráža dôstojnosť osoby, ktorá sa znižuje na predmet pohlavnej rozkoše;

zneužívania a znásilnenie – závažne porušuje právo človeka na úctu, na slobodu a na fyzickú a morálnu neporušiteľnosť.

- b) Funkcia krčka maternice – ženské hormóny.
Charakteristika plodného a neplodného hlienu.
Mužské pohlavné hormóny.

Ciele:

- a) Skúmať svoje osobné sexuálne názory a postoje a porovnávať ich s kresťanským chápaním sexuality.
- b) Význam sledovania ženskej cyklickej plodnosti.

4. téma: Záväzné vzťahy

Myšlienka: Pevná kresťanská rodina nie je iba výsledkom určitej dohody alebo záležitosťou čisto sexuálnej príťažlivosti: ak chýba úcta k manželstvu, nemôže existovať ani panenstvo zasvätené Bohu. Pochopenie hodnoty kresťanského celibátu a čistoty pomôže správne odhaliť Božiu vôľu i v postavení života osamote z príčin nezávislých od vlastnej vôle.

Realizácia:

- a) Pravé, zrelé priateľstvo je možné i medzi osobami opačného pohlavia – komunikácia, porozumenie, vzájomná veľkodušnosť, stálosť. Sexualita nie je iba súkromná záležitosť a výlučná otázka svedomia jednotlivých dvojíc. Význam evanjelizácie.
- b) Hormonálne zmeny v menštruačnom cykle, zvlášť okolo ovulácie.
Prírodná regulácia počatia.

Ciele:

- a) Zodpovedné správanie sa ako súčasť psychosexuálneho vývoja.
- b) Banalizovanie pohlavnosti (vrátane plodnosti) je jedným z hlavných činiteľov, ktoré spôsobujú pohrdanie vznikajúcim životom: len pravá láska, teda aj rešpektovanie predmanželskej a manželskej čistoty dokáže strážiť život.

5. téma: Manželský význam tela

Myšlienka: Manželská sexualita je výrazom daru seba samého, ktorý jeden manželský partner poskytuje druhému, a preto sexualita potvrdzuje a prehĺbuje spoločenstvo bezvýhradnej a neoddeliteľnej lásky medzi manželmi.

Realizácia:

- a) Muž a žena ako dva odlišné osobné subjekty, ktorí vedome rozhodujú o svojom manželskom spojení, sa stanú jedným telom. Kto miluje, dáva sám seba úplne nezištne. Telo manželky nie je vlastným telom manžela, ale má byť milované ako jeho vlastné.
- b) Fyziologické a emočné zmeny spôsobené hladinami hormónov u mužov a žien a ich podiel na pocitoch a postoji i na záväzných vzťahoch.

Ciele:

- a) Pochopiť, že manželská sexualita je povolaná na „osobitnú účasť na samotnom stvoriteľskom diele, preto predčasnosť alebo zneužívanie intímneho života prináša len problémy a zlé následky; čnosť čistoty však uschopňuje človeka rešpektovať a podporovať manželský význam tela.
- b) Hormonálne hladiny v priebehu približne mesačného menštruačného cyklu a denného testosterónového cyklu síce majú vplyv na citovú naladenosť, a je dôležité to poznať, ale rozhodujúce je sa ovládať, byť pod vedomou kontrolou.

6. téma: Duchovný význam tela

Myšlienka: Telo je oporný bod spásy. Veríme v Boha, ktorý je stvoriteľom tela; veríme v Slovo, ktoré sa stalo telom, aby vykúpilo telo; veríme vo vzkriesenie tela, ktorým sa zavŕši stvorenie a vykúpenie tela. (KCC 1015)

Realizácia:

- a) Telo je viditeľným znamením neviditeľnej, čiže duchovnej, transcendentnej božskej reality. Je prejavom samej osoby, a to vďaka jeho spojeniu s duchom, preto pohrdanie telom je pohrdanie osobou. Ľudská osoba nie je niečo, ale niekto. Spolu s dušou vytvára jednotu a integritu ľudskej bytosti. Každý človek, i bez náboženského vyznania, má do duše vpísaný, vrytý prirodzený zákon; tento zákon je ľudský rozum, ktorý prikazuje konať správne a zakazuje páchať hriech. Všetci sme priťahovaní dobrom a zlo nás odpudzuje. Spoločenské definície dobra a zla sa však môžu meniť, ale prirodzený zákon je nemenný.
- b) Ovulačný a anovulačný cyklus, zdanlivý vrchol. Prežívanie spermií v plodnom hliene krčka maternice a pri jeho neprítomnosti.

Ciele:

- a) Ocenenie tela ako chrámu Ducha Svätého (1 Kor 6, 15-20) a povinnosť rešpektovať každú osobu, pretože bola stvorená na Boží obraz.
- b) Kombinovaná vzájomná plodnosť manželského páru.

7. téma (koedukačná): Dar života

Myšlienka: Ľudský život je posvätný, pretože už od svojho začiatku vyžaduje stvoriteľské pôsobenie Boha – jedine On je Pánom jeho začiatku i konca; nikto a za nijakých okolností si nemôže nárokovať priamo zničiť nevinú ľudskú bytosť.

Realizácia:

- a) Dieťa je dar od Boha a otec i matka sú zodpovední za tento dar. Nemôže byť preto predmetom vlastníctva, majetkom, k čomu vlastne vedie uznanie domnelého „práva na dieťa“.

Medzi základné ľudské práva patrí:

- právo na život a telesnú neporušenosť pre každú ľudskú bytosť od počatia až po prirodzenú smrť;
- práva rodiny a manželstva ako inštitúcií a v tejto súvislosti právo dieťaťa na počatie, narodenie a výchovu zo strany rodičov.

Spoločenské zákony a náuka katolíckej Cirkvi (encyklika *Evangelium Vitae*) o ochrane a dôstojnosti ľudského života.

- b) Zázrak života: vnútromaternicový vývoj od počatia po príchod na svet. Nový člen rodiny. Akým darom sú pre rodičov ich deti?

Ciele:

- a) Dar života, ktorý Boh Stvoriteľ a Otec zveril človeku, ho vyzýva na to, aby si uvedomil jeho neoceniteľnú hodnotu a prijal zaň zodpovednosť. (Inštrukcia *Donum Vitae*)
- b) Štatút ľudského embrya.

8. téma (koedukačná): Kvalitná komunikácia v rodine

Myšlienka: Základnou úlohou manželstva a rodiny je služba životu.

Realizácia:

- a) Autorita, stálosť a životné vzťahy vnútri rodiny tvoria základy slobody, bezpečnosti a bratstva v rámci spoločnosti:
 - povinnosti detí – úcta k rodičom spočíva vo vďačnosti za darovanie života, v pravej poslušnosti a v ochote prijímať rady a oprávnené napomenutia a v dospelosti v poskytnutí hmotnej a morálnej pomoci v rokoch ich staroby alebo v čase choroby, opustenosti a núdze;
 - povinnosti rodičov – ich dieťa je Božie dieťa a ľudská osoba, ktorá vyžaduje nežnosť, odpustenie, úctu, vernosť a nezištnú službu, ale i príklad viery, odriekania, zdravého úsudku a sebaovládania ako výchovy k slobode i k čistote aj nevyhnutným, vhodným a včasným poučením o vznešenosti, poslaní a prejavoch manželskej lásky.
- b) Priateľstvo, tvorivé chodenie, zamilovanosť i láska z pohľadu rodičov i detí. O vzťahoch rodičov k deťom a detí k rodičom. (Exhortácia *Familiaris consortio*)
Psychosexuálne rozdiely medzi mužom a ženou, úlohy podľa pohlavia.

Ciele:

- a) Pre životné povolanie je nevyhnutná potreba osobného úsilia v štyroch základných ľudských čnostiach: rozvážnosť, spravodlivosť, mravná sila a miernosť.
- b) Hľadanie životného partnera aj ako otca či matky mojich detí.

9. téma (koedukačná): Čistota a kresťanské chápanie pohlavného styku

Myšlienka: Čistota znamená úspešnú integráciu sexuality do ľudskej osoby a tým vnútornú jednotu človeka v jeho telesnej a duchovnej skutočnosti.

Realizácia:

- a) Intímne spojenie je vyhradené len manželom. Nie je to iba čosi biologické, ale realizuje sa skutočne ľudským spôsobom iba vtedy, ak je integrálnou súčasťou lásky, ktorou sa muž a žena úplne zaväzujú jeden druhému do smrti. Čo znamená telesné spojenie slobodného muža so slobodnou ženou: ľudská láska nepripúšťa „skúšku“, ale vyžaduje úplné a definitívne vzájomné darovanie sa osôb. Aj odmietanie manželstva, čiže voľný „zväzok“, v ktorom sa osoby navzájom vlastne nezaväzujú, len dokazuje nedostatok dôvery k sebe, k druhému alebo v budúcnosť.
- b) Porovnanie s názormi spoločnosti, prezentáciou v médiách, filmoch, poradenských rubrikách časopisov.

Ciele:

- a) Kresťanský význam sexuálnych vzťahov: dôvody pre pohlavnú zdržanlivosť pred manželstvom.
- b) Naučiť sa asertívnemu správaniu: vedieť povedať „nie“.

10. téma (koedukačná): Zodpovedné rodičovstvo: čestné regulovanie počatia

Myšlienka: Manželská láska prirodzene smeruje k tomu, aby bola plodná: manželom však nemožno klásť požiadavku, aby v každom svojom intímnom spojení chceli počať; bolo by to v rozpore s poriadkom prírody.

Realizácia:

- a) Prirodzená metóda regulácie počatia na rozdiel od umelých metód využíva tie príležitosti (dni), pri ktorých biologické počatie nemôže nastať a nie je narušená ani sama „prirodzenosť“ manželského spojenia. Biologické zákonitosti plodnosti sú výrazom „prirodzeného poriadku“, čiže prozreteľného plánu Stvoriteľa. Človek dokáže čítať biologický rytmus a musí sa mu prispôbiť, aby žil „zodpovedné rodičovstvo“. Podstata prirodzenej metódy je dostatočne vyzretá cnosť určitej (periodickej) zdržanlivosti. Láska muža a ženy musí dospieť k zdržanlivosti ako ku konštruktívnemu prvku: ako na zisťnú, nie iba z vypočítavosti, ako zameranú na správnosť, a nie iba na užitočnosť. Preto možno využívať periodickú zdržanlivosť len a výlučne ako metódu na regulovanie počatí, a nie na vyhýbanie sa rodine. Aby rodina bola spoločenstvom, potrebuje určitú početnosť. Manželia musia dbať na to, aby obmedzovaním počatí nerobili krivdu vlastnej rodine, spoločnosti, národu a štátu. Učenie katolíckej Cirkvi o správnosti regulácie počatia. (Encyklika *Humanae vitae*)
- b) Vzťah medzi zodpovedným správaním a zdržanlivosťou. Sloboda osobnej reakcie vo vyzývavých či lákavých situáciách.

Ciele:

- a) Praktizovanie manželskej čistoty je život podľa Ducha (*Gal 5, 25*): je tesné spojenie medzi prirodzeným plodením a kultúrou rodičovstva.
- b) Realizácia zodpovedného rodičovstva musí byť spojená s mravnou zrelosťou osoby.

11. téma (koedukačná): Sviatosť manželstva

Myšlienka: Nestačí, že žena manželstvom odovzdá svoju osobu mužovi a že on jej odovzdá svoju: ak každá z týchto osôb súčasne je vlastníctvom Stvoriteľa, musí so zreteľom aj On odovzdať jeho jej a ju jemu a ich vzájomné odovzdanie sa je obsiahnuté v ustanovizni manželstva.

Realizácia:

- a) Sám Boh je pôvodcom manželstva (*Gn 1, 28*), preto nie je čisto ľudskou ustanovizňou. Jeho slávnostná svadobná zmluva, ktorú uzavrel s ľudom Izraela, pripravila novú a večnú zmluvu, v ktorej cez Božieho Syna pripravil „Baránkovu svadbu“. Ježiš označil manželský zväzok muža a ženy za nerozlučný. (*Mt 19, 6*) Manželia si navzájom vysluhujú sviatosť manželstva tým, že pred Cirkvou vyjadria svoj slobodný (bez nátlaku a strachu) manželský súhlas: ak táto sloboda chýba, je manželstvo neplatné.
- b) Čo znamená úplne záväzný vzťah? Osobné chápanie zodpovednosti a potreba zodpovednej, čiže zrelej lásky v manželstve a pri vytváraní rodiny. „Predmanželská zmluva“, mimomanželský vzťah, odluka, rozvod.

Ciele:

- a) Manželia skrze sviatosť manželstva sú povolaní k životu „podľa Ducha“ – to umožňuje mužovi a žene nájsť skutočnú slobodu daru, spojenú s vedomím snubného významu tela v jeho mužstve a jej ženstve.
- b) Dôležitosť prípravy na manželstvo a zodpovedné rodičovstvo.

12. téma (koedukačná): Antikonцепcia

Myšlienka: Manželské pohlavné spojenie znamená nielen lásku, ale aj potenciálnu plodnosť, a preto nesmie byť zbaveného plného a náležitého významu umelými zásahmi.

Realizácia:

- a) Ak muž či žena, alebo aj obaja so vzájomným súhlasom používajú umelé zásahy či prostriedky s cieľom vyhnúť sa počatiu, robia proti poriadku a zákonitostiam prírody (tie sa využívajú v prirodzených metódach, kde počatie je v období plodnosti možné, ale v období neplodnosti vylúčené). Umelá antikoncepcia tak mení podstatu pohlavného styku, totiž protiví sa „prirodzenosti“ manželského spolužitia.
- b) Aké sú druhy antikoncepcie?
Postoj katolíckej Cirkvi k antikoncepcii. (Encyklika *Evangelium vitae*)

Ciele:

- a) Keď muž a žena, ktorí sú schopní prokreácie, sa navzájom zjednocujú v manželskom spolužití, vtedy musí sprevádzať ich spolužitie stav vedomia a vôle: „môžem byť otcom“, „môžem byť matkou“; bez toho by to bolo nespravodlivé, vzniklo by len sexuálne, osobne neplnohodnotné zjednotenie. Zodpovednosť za lásku sa veľmi úzko spája so zodpovednosťou za prokreáciu, preto nie je možné odtrhnúť lásku od rodičovstva: ochota k nemu predstavuje nevyhnutnú podmienku lásky.
- b) Poznanie plodnosti je významnou prevenciou umelej antikoncepcie, skrytých i priamych potratov.

13. téma (koedukačná): Sexuálne problémy

Myšlienka: Žiadostivosť tela mení predmet lásky, ktorým je osoba, na „telo a pohlavie“: hľadá len ľubostné zážitky na jej uspokojenie. Hriechom je to, čo plynie z vôle – skutok, ktorý sa vyznačuje náležitým vedomím a dobrovoľnosťou.

Realizácia:

- a) Negatívne následky nezodpovedného sexuálneho správania sa:
 - pohlavné choroby, ich podstata, vznik, prenos, liečba a dlhodobé ťažkosti;
 - drogová závislosť;
 - tehotenstvo mladistvých.

Ciele:

- a) Prevencia spočíva v osobnej vernosti a zdržanlivosti.

14. téma (koedukačná): Dôstojnosť ľudského plodenia

Myšlienka: To, čo je technicky možné, ešte neznamená, že je tým aj prípustné z morálneho hľadiska – subjektívna túžba nemôže byť jediným a dostatočným kritériom, aby sa ospravedlnil akýkoľvek lekársky zákrok.

Realizácia:

- a) Rodičia si prejavujú lásku vo vzájomnom sebadarovaní a dieťa, ktoré sa pritom môže počať, je darom stvoriteľskej Božej lásky. Preto manželský styk, ktorým si manželia osobitným spôsobom vyjadrujú svoju osobnú lásku je jedinou dôstojnou „kolískou“ pre novú ľudskú bytosť.
- b) Umelé oplodnenie, potrat. Pozitívne a negatívne sexuálne tlaky.

Ciele:

- a) Sila plodenia a s ňou súvisiaca zodpovednosť a dôstojnosť. (Inštrukcia *Donum vitae*)
- b) Uvedomenie si dôležitosti poznania vlastnej plodnosti

15. téma (koedukačná): Dôverný vzťah bez sexu

Myšlienka: Manželský život je z božského ustanovenia vyhradený pre manželské dvojice a bude zdrojom radosti a šťastia do tej miery, ako dokázali zachovať čistotu pred manželstvom: to je záštita budúcich nádejí. „Eros nás chce dvíhať k Božskému, nad nás samých, ale práve preto vyžaduje cestu askézy, odriekania, očistenia a uzdravenia“ (encyklika *Deus caritas est*). To je obeta pre väčšie dobro, ktorým je práve Božia láska ku všetkému. Ak čistota nie je len vyhýbanie sa zlu, ale skôr spôsob lásky, potom láska aj čistota môžu neobmedzene rásť.

Realizácia:

- a) Túžbe darovať sa druhému predchádzajú gestá (bozkávanie, necking, petting), ktorým chýba plnosť významu sexuálneho styku. Podnecujú, ale neuspokojujú, preto navádzajú ísť ďalej. Čistota nemá byť len prosté zdržiavanie sa intímnej aktivity zo strachu, ale má byť ochotou rásť a smerovať k dokonalej láske manžela a manželky i k dokonalej láske k Bohu.
- b) Príprava mladého človeka, aby sa mohol zúčastňovať na Božej tvorivej aktivite prostredníctvom plodenia a výchovy detí, tvorivé chodenie, potreba spoločnosti.

Ciele:

- a) Boh nám dal veľmi dobré pravidlá, i keď sa nám zdá, že nás obmedzujú. Je dôležitejšie tieto pravidlá aj pochopiť, nielen iba dodržiavať, a snažiť sa pevne vzdorovať mnohým zlým zvykom, ktoré navádzajú k neviazanému, ale prázdnému životu a pripravujú človeka o vzácny dar slobody a pravého šťastia.
- b) Osoba, ktorá neovláda samú seba, nemôže milovať skutočnou láskou: pravá láska totiž vždy hľadá viac šťastia pre druhého, vždy sa viac zaujíma o druhého, daruje sa druhému, bude si priat' žiť, jestvovať pre druhého, a práve preto bude stále vernejšia, nerozlučiteľnejšia a plodnejšia.

16. téma (koedukačná): Životné povolanie – v ústrety dospelosti

Myšlienka: Myslite na všetko, čo je pravdivé, čo je cudné, čo je spravodlivé, čo je mravne čisté, čo je milé a čo má dobrú povest', čo je cnostné a čo je chválitebné! (*Flp 4,8*)

Realizácia:

- a) Muž a žena v manželstve musia pamätať na nerozlučné spojenie a i tí, ktorí si vyvolili celibát, či tí, ktorí žijú osamote, všetci musia denne vydávať svedectvo vernosti tejto voľbe či prijatia stavu. Je to každodenná nádej, ktorá pomáha prekonávať zlo dobrom. To umožňuje pochopiť a uskutočňovať zrelú slobodu daru: teda buď manželstvo, alebo zdržanlivosť od manželstva. Človeku sa tak dáva poznať vznešenosť svojho povolania. A toto povolanie je vpísané do človeka Božou prozreteľnosťou.
- b) Stať sa zrelou, vnútorne i spoločensky harmonickou osobnosťou znamená rast vo viere, zmysel pre zodpovednosť, hodnotový systém v oblasti sexuality, dosiahnutie oprávnenej a potrebnej nezávislosti, dobrý výber školy, zamestnania, životného partnera – to všetko v kontexte jasného svedectva kresťanského postoja.
- c) Výstupný test.

Ciele:

- a) V manželstve, rodičovstve, v živote osamote, aj v zasvätenom živote má sexualita zmysel, smerovanie, pravidlá i obmedzenia – vo vernom plnení Božieho plánu spočíva skutočné dobro ľudskej osoby.
- b) Zanechať detstvo, kedy sa láska iba prijíma, a vstúpiť do dospelosti, keď je človek zrelý stať sa rodičom svojich vlastných alebo Božích detí, keď je schopný lásku dať, aj keď jej dostáva málo alebo nič, ba trpieť až zomrieť z lásky za ne.

17. téma (koedukačná): Vlastné predsavzatie

Myšlienka: Blahoslavení čistého srdca, lebo oni uvidia Boha. (Mt 5,8)

Realizácia: Prínos TSP, zhodnotenie vlastných projektov, záverečná diskusia.

Ciele: Dokonale plniť svoju úlohu podľa povolania, aké dostanem od Boha. (Exhortácia *Familiaris consortio*)

b) Učebné osnovy pre chlapcov:

1. téma: Človek stvorený na Boží obraz

Myšlienka: Prirodzený mravný zákon vyjadruje a predpisuje ciele, práva a povinnosti, ktoré sú založené na telesnej a duchovnej prirodzenosti ľudskej osoby – je to rozumový poriadok, podľa ktorého je človek pozvaný Stvoriteľom, aby riadil a usmerňoval svoj život a svoje skutky, a najmä aby vedel používať svoje vlastné telo a naučil sa správne o ňom rozhodovať.

Realizácia:

- a) Odovzdávanie ľudskeho života je od prírody zverené osobnému a vedomému aktu a vyžaduje si zodpovednú spoluprácu manželov s Božou láskou.
- b) Mužský a ženský reprodukčný systém – overenie a doplnenie základných vedomostí. Rozdiely medzi mužmi a ženami.

Ciele:

- a) Rešpektovať ľudskú dôstojnosť znamená chrániť jednotu tela a duše.
- b) Dôležitosť poznania ľudskej plodnosti.

2. téma: Plodnosť muža a ženy

Myšlienka: Muž a žena spolu zobrazujú jeden aspekt Božej dokonalosti: sú stvorení na „Boží obraz a podobu“, a toto povolanie uskutočňujú plne nielen ako jednotlivé osoby, ale aj ako dvojica – ako manželia orientovaní na spojenie a plodnosť.

Realizácia:

- a) Iba manželský úkon je schopný zabezpečiť dôstojné podmienky pre počatie nového človeka ako osoby.
- b) Fyziológia mužského a ženského reprodukčného systému.
Spermatogenéza: testikulárny systém a testosterónový cyklus.
Ovulácia – hlavný moment plodného cyklu a život ženského vajíčka.
Faktory, ktoré ovplyvňujú sexuálne vzrušenie.

Ciele:

- a) Prijatť ako pravdivé a najlepšie, že dieťa má právo na to, aby bolo počaté a nosené v matkinom lone, prinesené na svet a vychovávané v manželstve: tak objaví vlastnú identitu a môže ľudsky dozrieť vďaka istému a uznanému vzťahu k vlastným rodičom.
- b) Objasnenie trvalej mužskej a ženskej cyklickej plodnosti.

3. téma: Sexualita

Myšlienka: Telo pomáha vyjavovať zmysel života a ľudskeho povolania: sexualita je povolanie uskutočňovať lásku vo sviatosti manželstva, v zasvätenom celibáte či v slobodnom stave. Telo má vyjadrovať človeka, osobu, a pretože je pohlavne rozlíšené, vyjadruje vlastne

povolanie človeka k vzájomnosti, čiže k láske a vzájomnému darovaniu sa; pohlavia sú odlišné, aby sa navzájom dopĺňali. Telo so svojou sexualitou tak ohlasuje Božie tajomstvo.

Realizácia:

- a) *sexuálny vývoj a rozvoj osoby* – štádiá objavenia vlastnej sexuality;
čnosť čistoty – ovládanie sa a schopnosť usmerňovať pohlavný pud na službu lásky;
stud – bdejúce svedomie;
masturbácia – treba brať do úvahy citovú nezrelosť, silu nadobudnutých návykov, stavy úzkosti alebo iné psychické či spoločenské faktory;
pornografia – skutočné alebo predstierané pohlavné úkony sa oddeľujú od intimity partnerov, aby sa zámerne ukazovali iným osobám;
homosexualita a homosexuálne správanie – aj tieto osoby sú povolané plniť vo svojom živote Božiu vôľu, žiť v čistote a približovať sa ku kresťanskej dokonalosti;
prostitúcia – uráža dôstojnosť osoby, ktorá sa znižuje na predmet pohlavnej rozkoše;
zneužívanie a znásilnenie – závažne porušuje právo človeka na úctu, na slobodu a na fyzickú a morálnu neporušiteľnosť.
- b) Funkcia krčka maternice – ženské hormóny.
Charakteristika plodného a neplodného hlienu.

Ciele:

- a) Skúmať svoje osobné sexuálne názory a postoje a porovnávať ich s kresťanským chápaním sexuality.
- b) Význam sledovania ženskej cyklickej plodnosti.

4. téma: Záväzné vzťahy

Myšlienka: Pevná kresťanská rodina nie je iba výsledkom určitej dohody alebo záležitosťou čisto sexuálnej príťažlivosti: ak chýba úcta k manželstvu, nemôže existovať ani panenstvo zasvätené Bohu. Pochopenie hodnoty kresťanského celibátu a čistoty pomôže správne odhaliť Božiu vôľu i v postavení života osamote z príčin nezávislých od vlastnej vôle.

Realizácia:

- a) Právě, zrelé priateľstvo je možné i medzi osobami opačného pohlavia – komunikácia, porozumenie, vzájomná veľkodušnosť, stálosť. Sexualita nie je iba súkromná záležitosť a výlučná otázka svedomia jednotlivých dvojíc. Význam evanjelizácie.
- b) Hormonálne zmeny v menštruačnom cykle, zvlášť okolo ovulácie.
Prírodná regulácia počatia.

Ciele:

- a) Zodpovedné správanie sa ako súčasť psychosexuálneho vývoja.
- b) Banalizovanie pohlavnosti (aj s plnosťou) je jedným z hlavných činiteľov, ktoré spôsobujú pohrdanie vznikajúcim životom: len pravá láska, teda aj rešpektovanie predmanželskej a manželskej čistoty dokáže strážiť život.

5. téma: Manželský význam tela

Myšlienka: Manželská sexualita je výrazom daru seba samého, ktorý jeden manželský partner poskytuje druhému, a preto sexualita potvrdzuje a prehĺbuje spoločenstvo bezvýhradnej a neoddeliteľnej lásky medzi manželmi.

Realizácia:

- a) Muž a žena ako dva odlišné osobné subjekty, ktorí vedome rozhodujú o svojom manželskom spojení, sa stanú jedným telom. Kto miluje, dáva sám seba úplne

nezištne. Telo manželky nie je vlastným telom manžela, ale má byť milované ako jeho vlastné.

- b) Fyziologické a emočné zmeny spôsobené hladinami hormónov u mužov a žien a ich podiel na pocitoch a postoji i na závažných vzťahoch.

Ciele:

- a) Pochopiť, že manželská sexualita je povolaná na „osobitnú účasť na samotnom stvoriteľskom diele, preto predčasnosť alebo zneužívanie intímneho života prináša len problémy a zlé následky; čnosť čistoty však uschopňuje človeka rešpektovať a podporovať manželský význam tela.
- b) Hormonálne hladiny v priebehu približne mesačného menštruačného cyklu a denného testosterónového cyklu síce majú vplyv na citovú naladenosť, a je dôležité to poznať, ale rozhodujúce je sa ovládať, byť pod vedomou kontrolou.

6. téma: Duchovný význam tela

Myšlienka: Telo je oporný bod spásy. Veríme v Boha, ktorý je stvoriteľom tela; veríme v Slovo, ktoré sa stalo telom, aby vykúpilo telo; veríme vo vzkriesenie tela, ktorým sa zavŕši stvorenie a vykúpenie tela. (KCC 1015)

Realizácia:

- a) Telo je viditeľným znamením neviditeľnej, čiže duchovnej, transcendentnej božskej reality. Je prejavom samej osoby, a to vďaka jeho spojeniu s duchom, preto pohrdanie telom je pohrdanie osobou. Ľudská osoba nie je niečo, ale niekto. Spolu s dušou vytvára jednotu a integritu ľudskej bytosti. Každý človek, i bez náboženského vyznania, má do duše vpísaný, vrytý prirodzený zákon; tento zákon je ľudský rozum, ktorý prikazuje konať správne a zakazuje páchať hriech. Všetci sme priťahovaní dobrom a zlo nás odpudzuje. Spoločenské definície dobra a zla sa však môžu meniť, ale prirodzený zákon je nemenný.
- b) Ovulačný a anovulačný cyklus, zdanlivý vrchol. Prežívanie spermií v plodnom hliene krčka maternice a pri jeho neprítomnosti.

Ciele:

- a) Ocenenie tela ako chrámu Ducha Svätého (1 Kor 6, 15-20) a povinnosť rešpektovať každú osobu, pretože bola stvorená na Boží obraz.
- b) Pochopiť kombinovanú vzájomnú plodnosť manželského páru.

7. téma (koedukačná): Dar života

Myšlienka: Ľudský život je posvätný, pretože už od svojho začiatku vyžaduje stvoriteľské pôsobenie Boha – jedine On je Pánom jeho začiatku i konca; nikto a za nijakých okolností si nemôže nárokovať priamo zničiť nevinú ľudskú bytosť.

Realizácia:

- a) Dieťa je dar od Boha a otec i matka sú zodpovední za tento dar. Nemôže byť preto predmetom vlastníctva, majetkom, k čomu vlastne vedie uznanie domnelého „práva na dieťa“.

Medzi základné ľudské práva patri:

- právo na život a telesnú neporušenosť pre každú ľudskú bytosť od počatia až po prirodzenú smrť;
- práva rodiny a manželstva ako inštitúcií a v tejto súvislosti právo dieťaťa na počatie, narodenie a výchovu zo strany rodičov.

Spoločenské zákony a náuka katolíckej Cirkvi (encyklika *Evangelium Vitae*) o ochrane a dôstojnosti ľudského života.

- b) Zázrak života: vnútromaternicový vývoj od počatia po príchod na svet. Nový člen rodiny. Akým darom sú pre rodičov ich deti?

Ciele:

- a) Dar života, ktorý Boh Stvoriteľ a Otec zveril človeku, ho vyzýva na to, aby si uvedomil jeho neoceniteľnú hodnotu a prijal zaň zodpovednosť. (Inštrukcia *Donum Vitae*)
- b) Štatút ľudského embrya.

8. téma (koedukačná): Kvalitná komunikácia v rodine

Myšlienka: Základnou úlohou manželstva a rodiny je služba životu.

Realizácia:

- a) Autorita, stálosť a životné vzťahy vnútri rodiny tvoria základy slobody, bezpečnosti a bratstva v rámci spoločnosti:
- povinnosti detí – úcta k rodičom spočíva vo vďačnosti za darovanie života, v pravej poslušnosti a v ochote prijímať rady a oprávnené napomenutia a v dospelosti v poskytnutí hmotnej a morálnej pomoci v rokoch ich staroby alebo v čase choroby, opustenosti a núdze;
 - povinnosti rodičov – ich dieťa je Božie dieťa a ľudská osoba, ktorá vyžaduje nežnosť, odpustenie, úctu, vernosť a nezištnú službu, ale i príklad viery, odriekania, zdravého úsudku a sebaovládania ako výchovy k slobode i k čistote aj nevyhnutným, vhodným a včasným poučením o vznešenosti, poslaní a prejavoch manželskej lásky.
- b) Priateľstvo, chodenie, zamilovanosť a láska z pohľadu rodičov i detí. O vzťahoch rodičov k deťom a detí k rodičom. (Exhortácia *Familiaris consortio*). Psychosexuálne rozdiely medzi mužom a ženou, úlohy podľa pohlavia.

Ciele:

- a) Pre životné povolanie je nevyhnutná potreba osobného úsilia v štyroch základných ľudských čnostiach: rozvážnosť, spravodlivosť, mravná sila a miernosť.
- b) Hľadanie životného partnera aj ako otca či matky mojich detí.

9. téma (koedukačná): Kresťanské chápanie pohlavného styku

Myšlienka: Čistota znamená úspešnú integráciu sexuality do ľudskej osoby a tým vnútornú jednotu človeka v jeho telesnej a duchovnej skutočnosti.

Realizácia:

- a) Intímne spojenie je vyhradené len manželom. Nie je to iba čosi biologické, ale realizuje sa skutočne ľudským spôsobom iba vtedy, ak je integrálnou súčasťou lásky, ktorou sa muž a žena úplne zaväzujú jeden druhému do smrti. Čo znamená telesné spojenie slobodného muža so slobodnou ženou: ľudská láska nepripúšťa „skúšku“, ale vyžaduje úplné a definitívne vzájomné darovanie sa osôb. Aj odmietanie manželstva, čiže voľný „zväzok“, v ktorom sa osoby navzájom vlastne nezaväzujú, len dokazuje nedostatok dôvery k sebe, k druhému alebo v budúcnosť.
- b) Porovnanie s názormi spoločnosti, prezentáciou v médiách, filmoch, poradenských rubrikách časopisov.

Ciele:

- a) Kresťanský význam sexuálnych vzťahov: dôvody pre pohlavnú zdržanlivosť pred manželstvom.
- b) Naučiť sa asertívnemu správaniu: vedieť povedať „nie“.

10. téma (koedukačná): Zodpovedné rodičovstvo: čestné regulovanie počatia

Myšlienka: Manželská láska prirodzene smeruje k tomu, aby bola plodná: manželom však nemožno klásť požiadavku, aby v každom svojom intímnom spojení chceli počať; bolo by to v rozpore s poriadkom prírody.

Realizácia:

- a) Prirodzená metóda regulácie počatia na rozdiel od umelých metód využíva tie príležitosti (dni), pri ktorých biologické počatie nemôže nastať a nie je narušená ani sama „prirodzenosť“ manželského spojenia. Biologické zákonitosti plodnosti sú výrazom „prirodzeného poriadku“, čiže prozreteľného plánu Stvoriteľa. Človek dokáže čítať biologický rytmus a musí sa mu prispôbiť, aby žil „zodpovedné rodičovstvo“. Podstata prirodzenej metódy je dostatočne vyzretá cnosť určitej (periodickej) zdržanlivosti. Láska muža a ženy musí dospieť k zdržanlivosti ako ku konštruktívnemu prvku: ako na zisťnú, nie iba z vypočítavosti, ako zameranú na správnosť, a nie iba na užitočnosť. Preto možno využívať periodickú zdržanlivosť len a výlučne ako metódu na regulovanie počatí, a nie na vyhýbanie sa rodine. Aby rodina bola spoločnosťou, potrebuje určitú početnosť. Manželia musia dbať na to, aby obmedzovaním počatí nerobili krivdu vlastnej rodine, spoločnosti, národu a štátu. Učenie katolíckej Cirkvi o správnosti regulácie počatia. (Encyklika *Humanae vitae*)
- b) Vzťah medzi zodpovedným správaním a zdržanlivosťou. Sloboda osobnej reakcie vo vyzývavých či lákavých situáciách.

Ciele:

- a) Praktizovanie manželskej čistoty je život podľa Ducha (*Gal 5, 25*): je tesné spojenie medzi prirodzeným plodením a kultúrou rodičovstva.
- b) Realizácia zodpovedného rodičovstva musí byť spojená s mravnou zrelosťou osoby.

11. téma (koedukačná): Sviatosť manželstva

Myšlienka: Nestačí, že žena manželstvom odovzdá svoju osobu mužovi a že on jej odovzdá svoju: ak každá z týchto osôb súčasne je vlastníctvom Stvoriteľa, musí so zreteľom aj On odovzdať jeho jej a ju jemu a ich vzájomné odovzdanie sa je obsiahnuté v ustanovizni manželstva.

Realizácia:

- a) Sám Boh je pôvodcom manželstva (*Gn 1, 28*), preto nie je čisto ľudskou ustanovizňou. Jeho slávnostná svadobná zmluva, ktorú uzavrel s ľudom Izraela, pripravila novú a večnú zmluvu, v ktorej cez Božieho Syna pripravil „Baránkovu svadbu“. Ježiš označil manželský zväzok muža a ženy za nerozlúčny. (*Mt 19, 6*) Manželia si navzájom vysluhujú sviatosť manželstva tým, že pred Cirkvou vyjadria svoj slobodný (bez nátlaku a strachu) manželský súhlas: ak táto sloboda chýba, je manželstvo neplatné.
- b) Čo znamená úplne záväzný vzťah? Osobné chápanie zodpovednosti a potreba zodpovednej, čiže zrelej lásky v manželstve a pri vytváraní rodiny. „Predmanželská zmluva“, mimomanželský vzťah, odluka, rozvod.

Ciele:

- a) Manželia skrze sviatosť manželstva sú povolani k životu „podľa Ducha“ – to umožňuje mužovi a žene nájsť skutočnú slobodu daru, spojenú s vedomím snubného významu tela v jeho mužstve a jej ženstve.
- b) Dôležitosť prípravy na manželstvo a zodpovedné rodičovstvo.

12. téma (koedukačná): Antikoncepcia

Myšlienka: Manželské pohlavné spojenie znamená nielen lásku, ale aj potenciálnu plodnosť, a preto nesmie byť zbaveného plného a náležitého významu umelými zásahmi.

Realizácia:

- a) Ak muž či žena, alebo aj obaja so vzájomným súhlasom používajú umelé zásahy či prostriedky s cieľom vyhnúť sa počatiu, robia proti poriadku a zákonitostiam prírody (tie sa využívajú v prirodzených metódach, kde počatie je v období plodnosti možné, ale v období neplodnosti vylúčené). Umelá antikoncepcia tak mení podstatu pohlavného styku, totiž protiví sa „prirodzenosti“ manželského spolužitia
- b) Aké sú druhy antikoncepcie?
Postoj katolíckej Cirkvi k antikoncepcii. (Encyklika *Evangelium vitae*)

Ciele:

- a) Keď muž a žena, ktorí sú schopní prokreácie, sa navzájom zjednocujú v manželskom spolužití, vtedy musí sprevádzať ich spolužitie stav vedomia a vôle: „môžem byť otcou“, „môžem byť matkou“; bez toho by to bolo nespravodlivé, vzniklo by len sexuálne, osobne neplnohodnotné zjednotenie. Zodpovednosť za lásku sa veľmi úzko spája so zodpovednosťou za prokreáciu, preto nie je možné odtrhnúť lásku od rodičovstva: ochota k nemu predstavuje nevyhnutnú podmienku lásky.
- b) Poznanie plodnosti je významnou prevenciou umelej antikoncepcie, skrytých i priamych potratov.

13. téma (koedukačná): Sexuálne problémy

Myšlienka: Žiadostivosť tela mení predmet lásky, ktorým je osoba, na „telo a pohlavie“: hľadá len ľubostné zážitky na jej uspokojenie. Hriechom je to, čo plyní z vôle – skutok, ktorý sa vyznačuje náležitým vedomím a dobrovoľnosťou.

Realizácia:

- a) Negatívne následky nezodpovedného sexuálneho správania sa:
 - podstata pohlavných chorôb, ich vznik, prenos, liečba a dlhodobé ťažkosti;
 - drogová závislosť;
 - tehotenstvo mladistvých.

Ciele:

- a) Prevencia spočíva v osobnej vernosti a zdržanlivosti.

14. téma (koedukačná): Dôstojnosť ľudského plodenia

Myšlienka: To, čo je technicky možné, ešte neznamená, že je tým aj prípustné z morálneho hľadiska – subjektívna túžba nemôže byť jediným a dostatočným kritériom, aby sa ospravedlnil akýkoľvek lekársky zákrok.

Realizácia:

- a) Rodičia si prejavujú lásku vo vzájomnom sebadarovaní a dieťa, ktoré sa pritom môže počať, je darom stvoriteľskej Božej lásky. Preto manželský styk, ktorým si manželia osobitným spôsobom vyjadrujú svoju osobnú lásku je jedinou dôstojnou „kolískou“ pre novú ľudskú bytosť.
- b) Umelé oplodnenie, potrat. Pozitívne a negatívne sexuálne tlaky.

Ciele:

- a) Sila plodenia a s ňou súvisiaca zodpovednosť a dôstojnosť. (Inštrukcia *Donum vitae*)
- b) Uvedomenie si dôležitosti poznania vlastnej plodnosti.

15. téma (koedukačná): Dôverný vzťah bez sexu

Myšlienka: Manželský život je z božského ustanovenia vyhradený pre manželské dvojice a bude zdrojom radosti a šťastia do tej miery, ako dokázali zachovať čistotu pred manželstvom: to je záštita budúcich nádejí. „Eros nás chce dvíhať k Božskému, nad nás samých, ale práve preto vyžaduje cestu askézy, odriekania, očistenia a uzdravenia“ (Encyklika *Deus caritas est*). To je obeta pre väčšie dobro, ktorým je práve Božia láska ku všetkému. Ak čistota nie je len vyhýbanie sa zlu, ale skôr spôsob lásky, potom láska aj čistota môžu neobmedzene rásť.

Realizácia:

- a) Túžbe darovať sa druhému predchádzajú gestá (bozkávanie, necking, petting), ktorým chýba plnosť významu sexuálneho styku. Podnecujú, ale neuspokojujú, preto navádzajú ísť ďalej. Čistota nemá byť teda len prosté zdržiavanie sa intímnej aktivity zo strachu, ale má byť ochotou rásť a smerovať k dokonalej láske manžela a manželky i k dokonalej láske k Bohu.
- b) Príprava mladého človeka, aby sa mohol zúčastňovať na Božej tvorivej aktivite prostredníctvom plodenia a výchovy detí, tvorivé chodenie, potreba spoločensva.

Ciele:

- a) Boh nám dal veľmi dobré pravidlá, i keď sa nám zdá, že nás obmedzujú. Je dôležitejšie tieto pravidlá aj pochopiť, nielen iba dodržiavať, a snažiť sa pevne vzdorovať mnohým zlým zvodom, ktoré navádzajú k neviazanému, ale prázdnému životu a pripravujú človeka o vzácny dar slobody a pravého šťastia.
- b) Osoba, ktorá neovláda samú seba, nemôže milovať skutočnou láskou: pravá láska totiž vždy hľadá viac šťastia pre druhého, vždy sa viac zaujíma o druhého, daruje sa druhému, bude si priat' žiť, jestvovať pre druhého, a práve preto bude stále vernejšia, nerozlučiteľnejšia a plodnejšia.

16. téma (koedukačná): Životné povolanie – v ústrety dospelosti

Myšlienka: Myslite na všetko, čo je pravdivé, čo je cudné, čo je spravodlivé, čo je mravne čisté, čo je milé a čo má dobrú povest', čo je cnostné a čo je chváľitebné! (*Flp 4,8*)

Realizácia:

- a) Muž a žena v manželstve musia pamätať na nerozlučné spojenie a i tí, ktorí si vyvolili celibát, či tí, ktorí žijú osamote, všetci musia denne vydávať svedectvo vernosti tejto voľbe či prijatia stavu. Je to každodenná nádej, ktorá pomáha prekonávať zlo dobrom. To umožňuje pochopiť a uskutočňovať zrelú slobodu daru: teda buď manželstvo, alebo zdržanlivosť od manželstva. Človeku sa tak dáva poznať vznešenosť svojho povolania. A toto povolanie je vpísané do človeka Božou prozreteľnosťou.
- b) Stať sa zrelou, vnútorne i spoločensky harmonickou osobnosťou znamená rásť vo viere, zmysel pre zodpovednosť, hodnotový systém v oblasti sexuality, dosiahnutie

oprávnenej a potrebnej nezávislosti, dobrý výber školy, zamestnania, životného partnera – to všetko v kontexte jasného svedectva kresťanského postoja.

c) Výstupný test.

Ciele:

- a) V manželstve, rodičovstve, v život osamote, aj v zasvätenom živote má sexualita zmysel, smerovanie, pravidlá i obmedzenia – vo vernom plnení Božieho plánu spočíva skutočné dobro ľudskej osoby.
- b) Zanechať detstvo, kedy sa láska iba prijíma, a vstúpiť do dospelosti, keď je človek zrelý stať sa rodičom svojich alebo Božích detí, keď je schopný lásku dať, aj keď jej dostáva málo alebo nič, ba trpieť až zomrieť z lásky za ne.

17. téma (koedukačná): Vlastné predsavzatie

Myšlienka: Blahoslavení čistého srdca, lebo oni uvidia Boha. (Mt 5,8)

Realizácia: Prínos TSP, zhodnotenie vlastných projektov, záverečná diskusia.

Ciele: Dokonale plniť svoju úlohu podľa povolania, aké dostanem od Boha. (Exhortácia *Familiaris consortio*)

III. časť: TeenSTAR program pre plnoletých

Témy sú zamerané na vek neskorého dospievania, času, keď mladí ľudia majú už viac alebo menej ustálené vzťahy, a pomáhajú im celostne chápať vlastnú sexualitu s plnosťou.

Učebný plán:

Jednotlivé prednášky, spojené s diskusiou sa môžu konať raz, prípadne 2 razy za mesiac, ak treba dokončiť tému, a sú koedukačné. Je dôležité, aby sa poslucháč vzdelával aj vlastným štúdiom odporúčanej literatúry, vrátane príslušných cirkevných dokumentov.

Individuálne rozhovory a posúdenie menštruačných záznamov môže byť naplánované pred alebo po každom skupinovom sedení, pre mladé ženy však môžu byť navyše priebežne naplánované aspoň 4 spoločné stretnutia.

Pretože je možné vstúpiť do programu hocikedy po podpísaní prihlášky, prítomnosť na jednotlivých témach je potrebné každému zaznačiť do záznamu o účasti.

Súhlas rodičov nie je potrebný.

Učebné osnovy:

Úvodné stretnutie (spoločné alebo individuálne): Oboznámenie s formou a obsahom programu i prihlášky doň. Mladá žena dostane základnú informáciu o záznamovej tabuľke menštruačného cyklu.

1. téma: Láska medzi mužom a ženou (metafyzická, psychologická a etická analýza)

Myšlienka: Príkaz lásky vždy vyžaduje lásku k osobám.

Realizácia: Uvažovanie nad pojmami: láska ako zaľúbenosť, žiadostivosť, žičlivosť, vzájomnosť, priateľstvo a odovzdanie sa; čo je vzrušenie, zmyslovosť, citovosť a úsilie o celosť; význam cnosti, hodnoty osoby, voľby, slobody a zodpovednosti.

Ciele: Láska je úloha, nie je ničím hotovým, vyžaduje zaangažovanie – láska je dielo človeka ako tvorivej bytosti.

2. téma: Uvedomovanie si seba

Myšlienka: Muž a žena sú stvorení na Boží obraz a spolu odrážajú Božiu plnosť.

Realizácia: Dospelosti prináleží generativita (prokreativita, produktivita a kreativita), ktorá stojí v protiklade so sebazaujatím a stagnáciou (frustrácia). Mladí dospelí vychádzajú z adolescentného hľadania: dôvera sa dá získať nádejou a vynaložením energie, istota sebaovládaním a pevnou vôľou, iniciatíva vytýčením smeru a cieľa, usilovnosť poznaním metódy, dôvernosť jednotou a láskou, identita oproti zámene rolí oddanosťou a vernosťou, tvorivosť hľadaním a starostlivosťou, vlastná integrita sebazaprením a múdrosťou. Uvažovanie o rozdieloch medzi mužom a ženou, vrátane dôležitosti citov. Čo očakávate od vzťahu s opačným pohlavím a čo chcete doň priniesť?

Ciele: Uvedomenie si rozdielov medzi mužom a ženou (ich prijatie alebo odmietnutie). Osoby i z veľmi rôznych zázemí musia vedieť spojiť svoje obvyklé spôsoby, aby utvorili nové prostredie pre seba i potomkov.

3. téma: Pohlavnosť a plnosť, emocionálne aspekty cyklu ženy

Myšlienka: Telo nie je osoba, ale človek si skrz telo uvedomuje svoju prvotnú samotu – radosť z druhého „ja“: to bolo v slovách prvého muža, prednesených pri pohľade na prvú ženu, ktorú ihneď prijal za seberovnú.

Realizácia: Mužská a ženská reprodukčná anatómia a fyziológia. Cyklická plnosť ženy a trvalá plnosť muža. Štyri „ročné“ obdobia citov v priebehu menštruačného cyklu.

Ciele: Naučiť sa vyhodnocovať vzorové príklady i vlastné záznamy menštruačných cyklov a uvedomiť si súvislosť medzi hladinami ženských pohlavných hormónov a zmenami nálady.

4. téma: Sexuálne rozhodnutia

Myšlienka: Mužstvo a ženstvo vyjadrujú dvojaký aspekt somatickej konštrukcie človeka a poukazujú na nové uvedomenie si zmyslu vlastného tela: zmysel, o ktorom možno povedať, že spočíva vo vzájomnom obohatení.

Realizácia: Význam slova „užívať“ – láska ako protiklad „užívania“. Význam sexuálneho pudu, stud, čnosti čistoty, zmysel ovládania sa, slobody a zodpovednosti. Porovnať normy spoločnosti a svoje vlastné. Ak je medzi nimi rozdiel, ako sa s ním vyrovnáť? Aké je moje osobné vnútorné životné povolanie? Pohlavné choroby.

Ciele: Naučiť sa konať tak, aby druhá osoba nikdy nebola len prostriedkom, nástrojom môjho konania, ale vždy cieľom, a zároveň počítať s tým, že aj ona sama má, dokonca musí mať svoj cieľ – je základný princíp každej správne ponúkanej slobody človeka, ale najmä slobody svedomia.

5. téma: Manželstvo

Myšlienka: Snubná láska je viac ako obľuba, žiadostivosť či žičlivosť: niečo viac je „dať seba, než len „chcieť dobro“ – to je možné uskutočniť len v poriadku lásky a v morálnom zmysle, a nie iba v poriadku prírody (v ňom sa vlastne osoba nemôže vzdať seba samej vo fyzickom význame). Snubná láska preto nemôže byť ničím náhodným, ale odovzdanie sa konkrétnej osobe zvolenej osobe. Ak sa neprizná právne postavenie manželstvu, nie je možné priznať právne postavenie rodine: a tá je najzákladnejšou ustanovitzňou, spojenou s ľudským jestvovaním.

Realizácia: Hodnota ustanovitzne, nerozlučnosť manželstva, výber partnera, manželský význam tela, kresťanský význam manželského aktu, plodenie.

Ciele: Manželské spolužitie je aktom snubnej lásky, je ustanovitzňou lásky, a nie iba plodnosti.

6. téma: Zodpovedné rodičovstvo

Myšlienka: Ak si človek uvedomí, že oplodnenie nie je „náhodou“ alebo zhodou okolností, ale biologickým faktom, ktorý je starostlivo pripravovaný prírodou, pričom tieto prípravy možno v celej šírke starostlivo sledovať, vtedy vzrastajú možnosti rozumnej a s prírodou zhodnej regulácie počatia.

Realizácia: Oboznámenie sa s prirodzenými metódami plánovania rodičovstva, s ich históriou a filozofiou i prijatím ich za životný štýl – ich realizácia je spojená s mravnou zrelosťou osoby. Nejde o postoj: „uskutočňujeme pohlavné spojenie výlučne preto, aby sme sa stali rodičmi“, ale stačí uvedomenie: „uskutočňujúc akt vieme, že sa môžeme stať otcom a matkou, a sme na to pripravení“. Človek ako rozumná bytosť môže usmerniť manželské spojenie tak, aby neviedlo k počatiu, a to využívaním obdobia neplodnosti ženy. Ak sa však manželia bez spravodlivých dôvodov snažia vyhnúť počatiu, znižujú tak počet pôrodov vo svojej rodine pod mravne spravodlivú úroveň.

Aká má byť príprava muža i ženy na tento záväzok? Mýty o prirodzenej regulácii počatia a periodickej zdržanlivosti.

Umelá antikoncepcia a mechanizmus jej účinku.

Ciele: Manželskú lásku nie je možné odtrhnúť od rodičovstva – zodpovednosť za lásku sa veľmi úzko spája so zodpovednosťou za prokreáciu.

7. téma: Vznik života a úcta k nemu od počatia po prirodzenú smrť

Myšlienka: Keďže je človek stvorením, keď v jestvovaní závisí od Boha, ktorému napokon vďaka za svoju prirodzenosť rovnako ako všetky ostatné stvorenia, musí jeho rozum slúžiť na správne prečítanie Stvoriteľových zákonov, ktoré sú vyjadrené v objektívnom poriadku prírody, a až potom na to, aby určil svoje ľudské zákony v súhlase so zákonom prírody.

Realizácia: Vnútromaternicový vývoj od počatia po pôrod. Potrat a eutanázia. Prijatie poškodeného dieťaťa a prenatálna diagnostika.

Ciele: Prvoradé dobro každého človeka spočíva v nedotknuteľnosti jeho života a v zachovávaní jeho práv a povinností podľa prirodzenej morálky.

8. téma: Otcovstvo a materstvo, neplodné manželstvo

Myšlienka: Každý pokus odsunúť otcovstvo a materstvo za hranice spoločenskej dôležitosti sa protiví prirodzeným cestám rozvoja človeka.

Realizácia: Dialóg medzi manželmi, komunikácia s deťmi, výchovné postupy, vrátane výchovy k ľudskej láske. Pracovná kariéra a rodičovstvo. Zmysluplnosť bezdetného manželstva, etické problémy umelého oplodnenia, náhradné rodičovstvo. Dokumenty o manželstve a zodpovednom rodičovstve a o rodine.

Ciele: Otec a matka, ktorí dali dieťaťu život, si musia vzápätí s mimoriadnym vypätím síl doplniť svoje biologické rodičovstvo výchovou, duchovným materstvom a otcovstvom, o ktoré sa dokonca musia deliť s inými: teda zručne vkladať do svojej výchovy všetko, čo môže ich dieťa dostať aj od iných vo význame telesnom, duchovnom i morálnom.

Záverečné individuálne stretnutie: osobný pohovor so zhodnotením účasti a vedomostí a vydanie potvrdenia o absolvovaní tohto programu.

IV. časť: TeenSTAR program pre mladistvé slobodné matky

Učebný plán:

Dievčatá, ktoré k nám prídu, sú väčšinou rozhodnuté neísť na umelý potrat. Ak však zistia tehotenstvo zavčasu, kedy by im štátny zákon umožňoval ukončenie tehotenstva, treba v prvom rade stáť pri nich, nebrať ich len ako „živý inkubátor“, ale usilovať sa im poskytnúť cieleňú komplexnú pomoc (i v škole pomocou individuálneho učebného plánu), ktorá by mohla v krajnom prípade viesť k anonymnému pôrodu a k prípadnej adopcii. Ak zotrávajú pri tomto úmysle, bude pre nich veľmi ťažké vzdať sa dieťaťa – musí to však byť ich naprosto slobodné, dobrovoľné rozhodnutie, keď zlyhajú všetky možnosti starať sa o dieťa ako osamelá matka buď s pomocou rodičov alebo v azylových komunitách.

Tehotenstvo je pre nich veľký problém, ale ich intímny akt bol aj aktom stvorenia – dieťa je čosi najväčnejšie, najveľkolepejšie, čo môže človek urobiť. Ani mozgom, ani rukami nedokáže nik vytvoriť väčšiu hodnotu (okrem kňaza, ktorý premieňa chlieb na Eucharistiu). Zvyčajne v tejto ich ťažkej situácii im nik nepovie, nepočujú, že byť matkou je nádherné.

Je veľmi vhodné s nastávajúcou matkou sa stretávať ešte počas tehotenstva (len do 36. týždňa), potom ju navštíviť (prípadne aj jej rodinu) počas pobytu v pôrodnici a dohodnúť si ďalšie stretnutia a nezabudnúť podporovať dojčenie.

Po pôrode sú s mladistvou matkou 3 individuálne stretnutia v čase 2., 4. a 6. týždňa po pôrode. Obsah týchto prvých troch stretnutí spočíva v jej podpore a pomoci predvídať a prekonať ťažkosti, ktoré by sa mohli vyskytnúť. Je veľmi dôležité ju získať, aby chcela porozumieť vlastným záznamovým tabuľkám počas dojčenia, a neskôr aj pri odstavovaní.

Prednášky a diskusie určené pre skupinu mladistvých slobodných matiek (i otcov ich detí) začínajú v 8. týždni po pôrode a konajú sa raz za mesiac.

Pretože je možné vstúpiť do programu hocikedy, prítomnosť na jednotlivých témach je potrebné každému zaznačiť do účastného lístka. Súhlas rodičov nie je potrebný.

Individuálne rozhovory a posúdenie záznamových tabuliek je kedykoľvek podľa potreby každej mladistvej matky. Ak žije s druhom, pozvaný je aj on. Ak žije sama u rodičov, môže prísť so svojou matkou; je žiadúce (aj opakované) stretnutie s nimi.

Ak nie je skupina, pokračuje sa s mladistvou matkou individuálne podľa plánu prednášok a diskusií.

Ak mladistvá matka dala dieťa na adopciu, pokračujeme s ňou v individuálnom vyučovaní tohto programu, aby sme jej pomohli dozrieť a stať sa zodpovednou ženou.

Učebné osnovy:

1. téma: Plodnosť

Myšlienka: Oplodnenie nie je „náhoda“ alebo zhoda okolností, ale biologický faktor, ktorý je presne pripravovaný prírodou, pričom tieto prípravy možno v celej šírke starostlivo sledovať; vtedy vzrastajú možnosti rozumnej a s prírodou zhodnej regulácie počatia.

Realizácia:

- a) Mužská a ženská reprodukčná anatómia a fyziológia. Cyklická plodnosť ženy a trvalá plodnosť muža. Štyri „ročné“ obdobia citov v priebehu menštruačného cyklu.. Fyziologické a emočné zmeny spôsobené hladinami hormónov u mužov a žien a ich podiel na pocitoch a postoji i na závažných vzťahoch.
- b) Vzťahy ku bábätku, partnerovi, rodičom, súrodencom.

Ciele: Dôvera sa dá získať nádejou a vynaložením energie, istota sebaovládaním a pevnou vôľou, iniciatíva vytýčením smeru a cieľa, usilovnosť poznaním metódy, dôvernosť jednotou a láskou, identita oproti zámene rolí oddanosťou a vernosťou, tvorivosť hľadaním a starostlivosťou, vlastná integrita sebazaprením a múdrosťou.

2. téma: Sexuálne rozhodnutia

Myšlienka: Muž a žena ako dva odlišné osobné subjekty, ktorí vedome rozhodujú o svojom manželskom spojení, sa stanú jedným telom. Kto miluje, dáva sám seba úplne nezištne.

Realizácia: Keď muž a žena, ktorí sú schopní prokreácie, sa navzájom zjednocujú v pohlavnom spojení, vtedy si musia uvedomiť: „môžem byť otcom“, „môžem byť matkou“; bez toho by to bolo nespravodlivé, lebo by vzniklo len sexuálne, osobne neplnohodnotné zjednotenie.

Ciele: Ako sa vysporiadať so sexuálnou aktivitou po pôrode?

3. téma: Otcovstvo a materstvo, dojčenie a starostlivosť o dieťa

Myšlienka: Materstvo a otcovstvo sa neobmedzuje iba na biologickú funkciu – na odovzdávanie života.

Realizácia: Otec a matka, ktorí dali dieťaťu život, musia vzápätí s mimoriadnym vypätím síl doplniť svoje biologické rodičovstvo výchovou, duchovným materstvom a otcovstvom, o ktoré sa dokonca musia deliť s inými: teda zručne vkladať do svojej výchovy všetko, čo môže ich dieťa dostať aj od iných vo význame telesnom, duchovnom i morálnom.

Ciele: Naučiť sa konať tak, aby druhá osoba nikdy nebola len prostriedkom, nástrojom môjho konania, ale vždy cieľom, a zároveň počítať s tým, že aj ona sama má, dokonca musí mať svoj cieľ – to je základný princíp každej správne ponúkanej slobody človeka, ale najmä slobody svedomia.

4. téma: Prirodzená regulácia počatia

Myšlienka: Zodpovednosť za lásku sa veľmi úzko spája so zodpovednosťou za prokreáciu, preto nie je možné odtrhnúť lásku od rodičovstva: ochota k nemu predstavuje nevyhnutnú podmienku lásky.

Realizácia: Oboznámenie sa s prirodzenými metódami plánovania rodičovstva, s ich históriou a filozofiou i prijatím ich za životný štýl – ich realizácia je spojená s mravnou zrelosťou osoby. Človek ako rozumná bytosť môže usmerniť manželské spojenie tak, aby nevedlo k počatiu, a to využívaním období neplodnosti ženy. Mýty o prirodzenej regulácii počatia a periodickej zdržanlivosti.

Umelá antikoncepcia a mechanizmus jej účinku.

Ciele: Ak mladiství rodičia dieťaťa uvažujú pokračovať v sexuálnej aktivite, najprv nech sa naučia plánovať rodičovstvo. Nie je možné rešpektovať iba telo, a nie celú bytosť aj s jej plodnosťou; ak toto neakceptujú, radšej rozchod, buď dočasný, alebo trvalý.

5. téma: Budovanie vlastnej rodiny

Myšlienka: Manželstvo nemožno chápať ako pohlavné spolužitie nejakého ľudského páru, muža a ženy, ale musíme v ňom vidieť ustanovizeň. Narodenie dieťaťa spôsobí, že zväzok medzi mužom a ženou, opretý o ich sexuálne spolužitie, sa stáva rodinou. Rodina je ustanovizeň, ktorej základy vytvára manželstvo.

Realizácia: Buď otec i matka dieťaťa budú uvažovať o uzavretí manželstva, ale je veľmi dôležité viesť ich k tomu, aby každý za seba vyjadrili slobodný, dobrovoľný súhlas, ak však takýto súhlas nie je, je lepšie vychovávať dieťa ako slobodná matka.

Ciele: Boh nám dal veľmi dobré pravidlá, i keď sa nám zdá, že nás obmedzujú. Je dôležitejšie tieto pravidlá aj pochopiť, ako ich iba dodržiavať. Každý človek skúša utrpenie, a je zbytočné a chybné mlčať o ňom, alebo ho nebrať do úvahy. Ale treba každému pomôcť pochopiť jeho hlboké tajomstvo, skryté i v ťažkej, konkrétnej skutočnosti. Aj bolesť i utrpenie majú zmysel a hodnotu, keď ich prežívame v úzkom spojení s prijatou a odovzdanou láskou.

Stretnutia učiteľa TSP s rodičmi žiakov a žiačok ZŠ a SŠ:

Počas kurzu v priebehu školského roku sa tieto stretnutia plánujú raz za mesiac, najlepšie v spolupráci s katechétom a triednym učiteľom. Pokiaľ rodičia nemajú záujem o tieto intervaly, veľmi vhodné by bolo aspoň prvé vstupné stretnutie.

1. stretnutie – vstupné: Predstavenie TeenSTAR programu, vysvetlenie dôležitosťi autenticity rodiča a vzájomnej spolupráce s učiteľom programu
2. stretnutie: Teológia tela
3. stretnutie: Význam poznania plodnosti a prirodzenej regulácie počatia
4. stretnutie: Komunikácia v rodine, priebežné vyhodnotenie TSP
5. stretnutie: Hodnotová orientácia
6. stretnutie – záverečné: Zhodnotenie prínosu TSP programu

Program vypracovala a predkladá:

V Poprade, roku 2007
na sviatok Panny Márie Fatimskej

MUDr. Zuzana Lauková,
štatutárna zástupkyňa TSP – Slovensko

TSP – Slovensko, sídlo: L. Svobodu 3782/67, Poprad.

Kontakt: poštová adresa: 058 01 Poprad, Pavlovova 2340/6, kontakt: 0905 284 412, (052)7731 330,
laukovazuzka@billings.sk

Dodatok:

V roku 2012 na Medzinárodnej konferencii TSP International bola predstavená ďalšia, piata časť programu pre rodičov prvoprijímajúcich detí (približne 10-ročné), ParentsSTAR.

Spočíva vo výchove ich detí k ľudskej láske a pomoci sprevádzať ich na prahu puberty.

Hovorí o otcovi a matke, o manželstve muža a ženy, o užšej i širšej prirodzenej tradičnej rodine, a nie o rodičovi 1, 2, 3, 4.... Vychádza zo stretnutí pre rodičov žiakov a žiačok ZŠ a SŠ.

MUDr. Zuzana Lauková,

riaditeľka TSP – Slovensko a koordinátorka TSP International pre slovanské krajiny Európy