

## Liefde en seks

### Inleiding

**Doel van deze ID: Nadenken over het thema seksualiteit en hoe je daar als christen mee om kunt gaan. Leren dat seksualiteit iets moois is dat bij de schepping hoort.**

Liefde en seksualiteit is een teer onderwerp. Je kunt zelf het beste inschatten of en of je groep en groepssamenstelling geschikt is om dit onderwerp te bespreken. Spreek van tevoren met elkaar af dat er natuurlijk wel gelachen mag worden als het een beetje spannend wordt, maar dat een ander nooit uitgelachen mag worden. Spreek ook af om met respect over elkaar en over het onderwerp te praten zodat het niet plat of grof kan worden.

Deze ID gaat over liefde en seks.

Dit programma volgt op de programma's 'Relaties en seksualiteit' I en II Het is goed om deze drie programma's na elkaar te houden zodat er een opbouw is in zwaarte van het onderwerp.



### Teaser

Zoek op internet 'Liefde is...' plaatjes. Je weet wel van die poppetjes met sproetjes en een tekst er onder. Maak een screenshot van een plaatje dat jou het meeste aanspreekt en neem het mee naar de bijeenkomst.



### Start

#### Starter 1 – Geluiden

Doel: Introductie op het thema.

Tijd: +/-5 minuten

Sommige geluiden zijn niet om aan te horen. De meeste mensen krijgen er kippenvel van. Test met de volgende Youtube-filmpjes wat kippenvel oplevert bij jullie:

Een machine die een heel naar geluid maakt:

[https://www.vkmag.com/magazine/machine\\_die\\_zorgt\\_voor\\_kippenvel\\_op\\_de\\_vervelende\\_manier](https://www.vkmag.com/magazine/machine_die_zorgt_voor_kippenvel_op_de_vervelende_manier)

Nagels over een schoolbord:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=16&v=13d5d6LVEpU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=13d5d6LVEpU)

De nagels en nog negen andere nare geluiden:

<https://www.youtube.com/watch?v=-F87xKCJen4>

Gewoon erg vervelend om naar te luisteren:

<https://www.youtube.com/watch?v=gQfFOPFL00U>

Het is best bijzonder wat een geluid met mensen kan doen: je krijgt kippenvel, je wilt er niet naar luisteren en er bij weglopen. Of je nu wilt of niet: het gebeurt gewoon (bij de meeste mensen).

Je kunt ook kippenvel krijgen van mooie en leuke dingen. Een succes in de sport, een mooi lied of als je verliefd bent. Dan is kippenvel iets fijns. Maar ook hiervoor geldt: je hebt er geen controle over, het overkomt je. Gevoelens zijn soms slecht te controleren.

### Starter 2 – Liefde is...

Doel: nadenken over wat je belangrijk vindt in verschillende relaties en wat de verschillen zijn tussen die relaties.

Tijd: +/- 10 minuten

Vertel over en deel de 'Liefde is...' plaatjes en uitspraken uit de teaser. Of zoek er samen een paar op die je aanspreken als je de teaser niet gedaan hebt .

- Wat vinden jullie belangrijk in de liefde?
- Zijn er grote verschillen of overeenkomsten tussen wat je belangrijk vindt?
- Is liefde in verschillende situaties anders? (Liefde voor je hond, je ouders, je allerbeste vriend(in) of je partner). Leg uit.



## Bijbel

### Liefde

[Hooglied 7: 1-14](#)

### Deel

Liefde is een gevoelszaak, toch?

Probeer eens samen de vijf W's en één H in te vullen voor de liefde.

- Wat is liefde?
- Wie is er lief, welke kenmerken heeft diegene?
- Waar vind je liefde?
- Wanneer kan er liefde zijn?
- Waarom bestaat liefde?

Probeer niet te lang te discussiëren, maar noem wat het eerste in je op komt.

### Lees

- Lees de tekst samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
  - Wat valt je op?
  - Wat raakt je?
  - Wat snap je niet?

### Leer

Het zijn niet de vergelijkingen die we tegenwoordig zouden maken, maar de twee mensen die in Hooglied met elkaar praten, of elkaar toezingen, zijn duidelijk verliefd. Ze zijn voor

elkaar gemaakt en verlangen naar elkaar. Je hoort wel eens verhalen dat het Hooglied werd overgeslagen als mensen, bijvoorbeeld aan tafel met hun kinderen, de hele bijbel doorlazen. Als je de tekst op je in laat werken is die ook wel een beetje pikant.

Dat het Hooglied in de bijbel staat is natuurlijk juist heel mooi. Het laat zien dat seksualiteit en samenzijn als man en vrouw bij mensen hoort en dat God ons zo geschapen heeft. Het is niet vreemd of verkeerd om diepe en spannende gevoelens te hebben voor een ander.

Wat wel duidelijk is, en ook heel mooi, is dat de gevoelens heel bijzonder zijn. Dat je je 'liefdesappels' zoals ze genoemd worden in de tekst van Hooglied, mag bewaren voor iemand die voor jou heel speciaal is. Op kostbare dingen in het leven ben je zuinig. Dat geldt ook voor je allerdiepste liefde en gevoelens.



## In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel 'lees' en bespreek ze kort.
- Wat bedoelen ze hier in Hooglied volgens jou? Waar hebben ze het over in deze tekst?
- Hoe belangrijk is voor jou de liefde in het leven?
- En wat als je geen levenspartner krijgt?
- Seks, is het een ultiem einddoel in een relatie of een onderdeel ervan?
- Er is een beweging die 'Ware Liefde Wacht' heet. Deze club moedigt jongeren aan om een document te ondertekenen waarin beloofd wordt te wachten met seks totdat je getrouwd bent.
  - Wat vind je van zo'n 'contract'?
  - Wat zou er gebeuren als iemand zich er niet aan houdt?
- Als bij liefde woorden horen als 'rein' en 'puur', hoe gedraag je je dan online?
- Ga je online en op social media eerder over je eigen grenzen heen op dit gebied?



## Verwerking

### Eigenschappen

Doel: Nadenken over intimiteit

Tijd: +/- 10 minuten

Hooglied, het is een bijzonder boek dat in de Bijbel staat. Een jongen en een meisje zijn duidelijk verliefd op elkaar en zingen daar over. Het lied dat in de Bijbel staat gaat best ver. Ze 'proeven' van elkaar en hebben elkaar lief. Er staat ook dat de vruchten bewaard worden voor die ene speciale persoon. Over dat bewaren gaat dit onderdeel.

Liefde en seksualiteit zijn bijzondere onderwerpen. Mensen met negatieve ervaringen rond dit onderwerp zijn vaak beschadigd, maar als je van iemand houdt is het iets dat God geeft om van te genieten. Je leven, lijf en liefde deel je niet zomaar met iedereen. Bespreek in groepjes of in tweetallen hoe intiem je sommige dingen wel of niet vindt. Gebruik hiervoor het document *intimiteit*. Je kunt direct samen in gesprek gaan, maar je kunt ook eerst het blad invullen en je antwoorden met elkaar vergelijken.



## Bidden

Lieve Vader, vandaag willen we u bedanken dat u ons zo mooi gemaakt heeft. We kunnen en mogen van elkaar genieten. Van de dingen die we doen, van plezier hebben met elkaar, en ook van de liefde als we die mogen vinden of gevonden hebben. Wilt u ons helpen om zuiver om te gaan met dit grote geschenk. Wilt u ons helpen als we gemis voelen in de liefde van mensen om ons heen. Wilt u ons ook helpen om liefde te geven aan anderen.....(ruimte voor gebed(spunten) in de groep)..... Dank u wel dat altijd van ons houdt. Amen.



## Liedsuggesties

- Joke Buis, Altijd  
<https://www.youtube.com/watch?v=hvf-bWOCnF0>
- Gerald Troost, Geniet van de liefde  
<https://www.youtube.com/watch?v=mvwsTi15MOw>
- Stef Bos, Lied van Ruth  
<https://www.youtube.com/watch?v=gSpk3cmdNA>
- Sela, Het mooiste lied  
<https://www.youtube.com/watch?v=J6Hy3LRkzN4>



## On the road

Wat is je favoriete (liefdes)lied? Veel songs gaan over liefde. Beluister het nog eens met wat je in deze ID hebt gelezen en besproken als achtergrond