

5. Hoe leef ik als christen? | a. seksualiteit en relaties

kernwoord: seksualiteit

Liefde moet je leren!

Bijbelstudie: Themastudie

Bijlagen

Bijlage bij introductie – Recept voor goede seks (2.2)

8.1 Bijlage bij introductie 1 – Recept voor goede seks

Maak een recept voor goede seks (aan de hand van de vraag: Wat vind ik belangrijk voor het hebben van een goede seksuele relatie) en kies daarbij uit de volgende ingrediënten en hoeveelheden:

Ingrediënten:

Liefde, lichamelijk contact, praten, afspraken, behoeftebevrediging, doen waar je zin in hebt, vertrouwen, God, gevoelens voor de ander, verschillen, gemeenschap, intimiteit, romantiek, lijf, ...

Hoeveelheden:

1 kilo, ½ kilo, 2 ons, 100 gram, 2 eetlepels, 1 theelepel, een snufje

1 Korinthe 13

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ♥ In seksualiteit ben ik geduldig | ♥ Ik voel me niet beledigd. |
| ♥ In seksualiteit ben ik vriendelijk. | ♥ Ik neem het de ander niet kwalijk. |
| ♥ Ik gun de ander het genieten. | ♥ Ik ben blij met de waarheid. |
| ♥ Ik doe me niet groter voor dan ik ben. | ♥ Ik bescherm de ander. |
| ♥ Ik ben niet trots. | ♥ Ik vertrouw de ander. |
| ♥ Ik kwets de ander niet. | ♥ Ik verwacht het van God. |
| ♥ Ik ben niet egoïstisch. | ♥ Aan deze liefde komt geen einde. |

Vragen

1. Welke eigenschap lijkt je makkelijk om in praktijk te brengen? Dat geef je in de tekst aan door een '!' te zetten.
2. Welke eigenschap lijkt je moeilijk in praktijk te brengen? Dat geef je in de tekst aan met een '?'.

1. Seks is om voort te planten

- ♥ Wat vind je van deze functie?
- ♥ Kun je voor deze aangeven hoe God er naar kijkt (eventueel bijbels argument noemen)?
- ♥ Wat betekent dat voor de plaats van seksualiteit in je relatie? Probeer hier zo concreet mogelijk over na te denken.

2. Seks is om te genieten

- ♥ Wat vind je van deze functie?
- ♥ Kun je voor deze aangeven hoe God er naar kijkt (eventueel bijbels argument noemen)?
- ♥ Wat betekent dat voor de plaats van seksualiteit in je relatie? Probeer hier zo concreet mogelijk over na te denken.

3. Seks is om te communiceren

- ♥ Wat vind je van deze functie?
- ♥ Kun je voor deze aangeven hoe God er naar kijkt (eventueel bijbels argument noemen)?
- ♥ Wat betekent dat voor de plaats van seksualiteit in je relatie? Probeer hier zo concreet mogelijk over na te denken.

4. Seksualiteit geeft je de gelegenheid om jezelf te kunnen zijn bij de ander

- ♥ Wat vind je van deze functie?
- ♥ Kun je voor deze aangeven hoe God er naar kijkt (eventueel bijbels argument noemen)?
- ♥ Wat betekent dat voor de plaats van seksualiteit in je relatie? Probeer hier zo concreet mogelijk over na te denken.

5. Seks is om één te worden

- ♥ Wat vind je van deze functie?
- ♥ Kun je voor deze aangeven hoe God er naar kijkt (eventueel bijbels argument noemen)?
- ♥ Wat betekent dat voor de plaats van seksualiteit in je relatie? Probeer hier zo concreet mogelijk over na te denken.



Onmiskenbaar heeft seks alles te maken met genot. Als het goed gaat, is het voor beide partijen een moment van ontspanning en ontlading. De Bijbel is hier ook niet onduidelijk over: 'Laten haar borsten u te allen tijde dronken maken, verdwaal steeds in haar liefde' (Spreuken 5:19), is op zich geen tekst waar ik een theologische verklaring bij nodig heb om me er wat bij voor te kunnen stellen. God gunt het mensen om met elkaar te genieten van elkaar. Heel bijzonder.

Voortplanting is een functie van seksualiteit die er in het plan van God onlosmakelijk aan vast heeft gezeten. Het raakt inmiddels al een beetje uit ons denken, omdat het lijkt dat we zelf wel bepalen wanneer we een kind krijgen/nemen of niet. Door alle mogelijkheden is ons denken over seks lang niet altijd meer gekoppeld aan voortplanting. Maar toch stond er in den beginne geen boom waar je voorbehoedsmiddelen vanaf kon halen, waarmee je kon voorkomen dat seks kinderen tot gevolg zou hebben. Geweldig trouwens dat God het zo bedacht heeft dat er alleen in een setting van intimiteit nieuw leven kon ontstaan. Zo had elk nieuw leven de garantie dat het geboren zou worden op een plek waar liefde is en waar mensen elkaar trouw zijn. Seksualiteit en de kans op kinderen krijgen, horen bij elkaar.

Je geeft jezelf lijfelijk en geestelijk bloot. Je zoekt naar een hoogtepunt voor de ander, maar ook voor jezelf. Je verliest jezelf in bijzijn van de ander. Even ben je dronken in de armen van iemand die veel van je houdt. Wat ongelooflijk intiem. Jezelf laten kennen en weten dat de ander dit ook doet. Genieten en weten dat de ander geniet. Geliefd zijn en liefhebben.

Tijdens seks vertel je elkaar wat zonder woorden. Door je seksueel gedrag kun je de ander vertellen hoe je hem/haar ziet en hoe je met de ander om wilt gaan. Tijdens seks ben je misschien wel het meest inzichtelijk. Ben je echt op de ander gericht? Ervaart de ander dat je zorg draagt voor het eigene van de ander? Ben je bereid te zoeken naar wat de ander verlangt of nodig heeft? Juist het moment van seks is een moment dat je de ander kan laten zien wie hij/zij voor je is.



Uitleggen hoef je dit bijna niet meer. Als je de bovenstaande functies bij elkaar optelt, dan komt dat uit bij één worden. Een gezin worden, ontladen, zorg dragen voor de ander, helemaal jezelf zijn in bijzijn van de ander: dit verbindt wel op een heel bijzondere manier. Dit bindt samen.



*So what I'm not your average girl
I don't meet the standards of this world
Chasing after boys is not my thing
See I'm waiting for a wedding ring*

*No more dating
I'm just waiting
Like sleeping beauty
My prince will come for me
No more dating I'm just waiting
'Cause God is writing my love story*


*Boys are bad that's certainly not true
'Cause God's preparing one for you
If you get tired waiting till he comes
God's arms are the perfect place to run*

*Sleep that's the only thing
For me 'cause when I sleep
God's preparing one for me*

Vragen:

- Wat spreekt je aan in de tekst?
- Waar ben je het niet mee eens?
- Hoe ga jij om met verlangens en wachten op...?

Bijlage bij Last minute – Draag mij als een zegel op je hart (5.2)



HIJ	Als je blik mij bereikt, dan lijkt het of mijn hart haast van liefde bezwijkt. En helemaal verward, zie ik ogen, hemelsblauw, en een stralende lach, waarin geschreven was: Ik hou van jou	ZIJ	Als je vlak voor me staat, dan voelt het of mijn hart uit haar dromen ontwaakt. En hopeloos verliefd op de allermooiste man, met zijn krachtige blik, waarin besloten ligt: Ik hou van jou
ZIJ	Ik ben van mijn lief en hij verlangt hartstochtelijk naar mij. Laat me mooi zijn, met je meegaan naar een plek voor jou en mij.	HIJ	Zij is stralend als de zon en zo helder als de maan. Wat een wonder dat de mooiste mijn liefste is voortaan.
Refrein		VRIENDEN	Loop niet vooruit op de liefde Voor zij ontwaakt Je kunt haar niet dwingen Als zij nu slaapt Wek de hartstocht niet op Het is een laaiend vuur, maar ontstoken door God is ze rein en puur
HIJ	Draag mij als een zegel op je hart Laat me heel dicht bij jou zijn; Wacht op mij Ik heb mezelf bewaard voor jou Neem me mee Naar de dag ik me geven zou Draag mij als een zegel op je hart	HIJ EN ZIJ	Draag ons als een zegel op Uw hart Laat ons heel dicht bij U zijn Ga dan mee elke dag in voor- en tegenspoed. Neem ons mee in de liefde die zichzelf niet zoekt. Draag ons als een zegel op uw hart.

'Ik ben van mijn liefste en mijn liefste is van mij'

[Beluister op You Tube](#)

Bron: CD Votum, Sela



Ongelooflijk intiem

over de functies van seksualiteit

Seks is leuk. Erg leuk zelfs. Tegelijk is seks ook ingewikkeld. Er gaat erg veel mis op het gebied van seksualiteit. Waarom heeft God het zo gemaakt? Hij had toch ook kunnen kiezen voor een systeem waarbij we elkaar gewoon tien seconden in de neus moesten knijpen om zwanger te raken? Maar nee, seks vraagt ongelooflijk veel meer. Om seks te kunnen hebben, moet je heel dicht bij elkaar willen zijn. Moet je je willen uitkleden waar een ander bij is, moet je iemand toelaten tot alles wat van jezelf is. Hier heeft God vast een bedoeling mee gehad. Wat wilde God met seksualiteit? Wat is de functie van seksualiteit?

Ik denk dat we op grond van de Bijbel meerdere functies van seksualiteit kunnen onderscheiden. Het is goed om je daarvan bewust te zijn, omdat ze met elkaar ook veel vertellen over hoe je ermee om mag gaan en welke plek God seksualiteit wil geven. Deze functies willen we langslopen, daarna wil ik met jullie kort kijken wat seksualiteit nou zo ingewikkeld maakt, om te eindigen met een paar 'beschouwingen' over de plek van seksualiteit binnen een relatie en wat nou de onmisbare eigenschappen zijn van een ideale sekspartner.

Functies

Maar allereerst de functies. Je kan ze uiteraard aanvullen en op een heleboel manieren verwoorden, maar ik denk dat ik de belangrijkste functies van seksualiteit wel heb genoemd in de volgende rij:

► Seks is om voort te planten

Voortplanting is een functie van seksualiteit die er in het plan van God onlosmakelijk aan vast heeft gezeten. Het raakt inmiddels al een beetje uit ons denken, omdat het lijkt dat we zelf wel bepalen wanneer we een kind krijgen/nemen of niet. Door alle mogelijkheden is ons denken over seks lang niet altijd meer gekoppeld aan voortplanting. Maar toch stond er in den beginne geen boom waar je voorbehoedsmiddelen vanaf kon halen, waarmee je kon voorkomen dat seks kinderen tot gevolg zou hebben. Geweldig trouwens dat God het zo bedacht heeft dat er alleen in een setting van intimiteit nieuw leven kon ontstaan. Zo had elk nieuw leven de garantie dat het geboren zou worden op een plek waar liefde is en waar mensen elkaar trouw zijn. Seksualiteit en de kans op kinderen krijgen, horen bij elkaar.

► Seks is om te genieten

Onmiskenbaar heeft seks alles te maken met genot. Als het goed gaat, is het voor beide partijen een moment van ontspanning en ontlading. De Bijbel is hier ook niet onduidelijk over: 'Laten haar borsten u te allen tijde dronken maken, verdwaal steeds in haar liefde' (Spreuken 5:19), is op zich geen tekst waar ik een theologische

verklaring bij nodig heb om me er wat bij voor te kunnen stellen. God gunt het mensen om met elkaar te genieten van elkaar. Heel bijzonder.

► **Seks is om te communiceren**

Tijdens seks vertel je elkaar wat zonder woorden. Door je seksueel gedrag kun je de ander vertellen hoe je hem/haar ziet en hoe je met de ander om wilt gaan. Tijdens seks ben je misschien wel het meest inzichtelijk. Ben je echt op de ander gericht? Ervaart de ander dat je zorg draagt voor het eigene van de ander? Ben je bereid te zoeken naar wat de ander verlangt of nodig heeft? Juist het moment van seks is een moment dat je de ander kan laten zien wie hij/zij voor je is.

► **Seksualiteit geeft je de gelegenheid om jezelf te kunnen zijn bij een ander**

Je geeft jezelf lijfelijk en geestelijk bloot. Je zoekt naar een hoogtepunt voor de ander, maar ook voor jezelf. Je verliest jezelf in bijzijn van de ander. Even ben je dronken in de armen van iemand die veel van je houdt. Wat ongelooflijk intiem. Jezelf laten kennen en weten dat de ander dit ook doet. Genieten en weten dat de ander geniet. Geliefd zijn en liefhebben.

► **Seks is om één te worden**

Uitleggen hoef ik dit bijna niet meer. Als je de bovenstaande functies bij elkaar optelt, dan komt dat uit bij één worden. Een gezin worden, ontladen, zorg dragen voor de ander, helemaal jezelf zijn in bijzijn van de ander: dit verbindt wel op een heel bijzondere manier. Dit bindt samen.

Is het wel zo mooi?

Nu lijkt het allemaal wel erg mooi. Toch gaat er ongelooflijk veel mis op het gebied van seksualiteit. Er zijn maar weinig relaties waar het ook op seksueel gebied niet eens door een crisis of verwijdering heengaat. Waarom is seks zo ingewikkeld? Dat heeft verschillende logische redenen die ik nu wil noemen, maar niet ga uitwerken:

- de media zadelt ons op met een vreemd beeld van seks
- je bent man en vrouw (en dat levert een heel verschil op, lees het artikel van Ruth en Rien op p. 14/15 maar)
- je bent ik-gericht
- drift en kwetsbaarheid komen op het moment van seks heel dicht bij elkaar
- je bent onhandig en onwetend.

Wat heb je nodig?

Zet deze functies en de kwetsbaarheden nou eens op een rijtje. Wat zijn dan de voorwaarden die je nodig hebt om seks de plek te geven die het eigenlijk verdient? Allereerst denk ik een partner die zich laat gezeggen door God. Die de Liefde kent en die gestalte wil geven in zijn of haar relaties. Daarnaast denk ik dat we dan allemaal woorden kunnen bedenken als: tijd, trouw, liefde, twee personen, ongestoord, bij elkaar blijven, veiligheid, elkaar kennen, vertrouwen, weten wat je doet, zekerheid.

Deze rij is langer te maken, maar het wijst duidelijk een bepaalde richting op. Als ik een setting zou moeten ontwerpen waar je de functies en de effecten van seks een plek zou moeten geven, dan kom ik toch een aardig eind richting het huwelijk. Zo gek is het huwelijk nog niet! Niet vreemd, want ook dat is bedacht door de Ontwerper van seksualiteit.

Bron: HGJB-Jongerenblad Cruciaal, jaargang 2005/2006, nummer 4

De mannen over de verschillen:

- ♥ 'Mannen zijn meer op de daad gericht en vrouwen meer op intimiteit.'
- ♥ 'Een man heeft minder complimenten nodig.'
- ♥ 'Een vrouw moet in de juiste stemming zijn. Dit kan ook zo over zijn.'
- ♥ 'Mannen denken meer aan seks.'
- ♥ 'De man houdt van seks, de vrouw van romantiek.'



De mannen geven tips aan de vrouwen:

- ♥ 'Een man is makkelijk te verleiden. Doe dus rustig aan!'
- ♥ 'Praat over seks!'
- ♥ 'Betrek God bij je seksleven.'
- ♥ 'Probeer de gedachten en de manier van denken van de man te snappen, niet te veranderen.'
- ♥ 'Flirt niet!'
- ♥ 'Besef wat je communiceert met je kleding, je houding en je lichaam.'
- ♥ 'Neem initiatief...! (na het huwelijk)'
- ♥ 'Wees niet teleurgesteld als je vriend/man naar andere vrouwen kijkt, want dat zit in het bloed van de man. Als de relatie goed is, blijft het bij kijken.'

De vrouwen over de verschillen:

- ♥ 'De man gaat voor genot, de vrouw voor intimiteit.'
- ♥ 'Mannen willen seks om hun lusten te bevredigen, vrouwen ook voor de liefde.'
- ♥ 'Voor de man is seks vaak inhoudsloos'
- ♥ 'Voor de man is seks meer een manier om liefde te voelen en te ervaren.'
- ♥ 'De man gaat puur voor de daad, de vrouw voor de liefde.'
- ♥ 'Mannen hebben een 'dingetje', de vrouwen niet.'



De vrouwen geven tips aan de mannen:

- ♥ 'Houd rekening met de vrouw; zij zal soms wat langzamer willen op seksueel gebied.'
- ♥ '98% van de communicatie is lichamelijk, meer communicatie door middel van praten en luisteren is goed.'
- ♥ 'Verdiep je in de vrouw om wie ze is.'
- ♥ 'Probeer seks te beleven als iets wat je de ander geeft.'
- ♥ 'Je eigen belang is minder belangrijk. Liefde geven dus. Dan zegent God het.'
- ♥ 'Eerst een geestelijke relatie.'
- ♥ 'Heb het geluk van de ander op het oog! Geniet dus samen.'

