

Denkstof 'Mag ik genieten van seks?'

Let's talk about sex! In kerken en onder christenen wordt er over het algemeen niet veel gesproken over seks. Vroeger was seks een taboe en ouders gaven geen of weinig seksuele voorlichting.

Maar vandaag de dag vinden volwassenen en jongeren het nog steeds lastig om over seks te praten. Waarom is dat? Waarom is de kerk soms terughoudend in praten over seks terwijl het in de

Bijbel wel aan de orde komt? Wat vindt God van seks, houdt Hij ervan? Hoe kijkt God naar zelfbevrediging en porno? En als je een negatieve ervaring met seks hebt, kun je er dan ooit nog van genieten? Mag je eigenlijk wel genieten van seks?



Onderdeel van programma

Voor wie
16+

Denkstof

Thema

Jeugdwerk

Veilige gemeente

Denkstof 'Mag ik genieten van seks?'

Disclaimer: Dit thema is niet geschikt om tijdens online bijeenkomst te bespreken. Het is daar te kwetsbaar en persoonlijk voor. Wacht tot jullie weer live bij elkaar kunnen komen en ga dan met de jongeren aan de slag met dit thema.

Let's talk about sex!

In kerken en onder christenen wordt er over het algemeen niet veel gesproken over seks. Vroeger was seks een taboe en ouders gaven geen of weinig seksuele voorlichting. Maar vandaag de dag vinden volwassenen en jongeren het nog steeds lastig om over seks te praten. Waarom is dat? Waarom is de kerk soms terughoudend in praten over seks terwijl het in de Bijbel wel aan de orde komt? Wat vindt God van seks, houdt Hij ervan? Hoe kijkt God naar zelfbevrediging en porno? En als je een negatieve ervaring met seks hebt, kun je er dan ooit nog van genieten? Mag je eigenlijk wel genieten van seks?

Dit programma bevat een introductie, verdieping, verwerking en afsluiting. Er kan bij elk onderdeel gekozen worden tussen twee verschillende werkvormen. Kies werkvormen die het beste bij jou en je groep passen.

Achtergrondinformatie voor de leiding

Bedenk van te voren dat elke jongere waarschijnlijk een ervaring met seks heeft. Deze ervaringen kunnen ze hebben door bijvoorbeeld een relatie waarin seks besproken wordt of een negatieve ervaring met seks door porno of misbruik. Daarnaast horen en lezen ze ook over seks en misbruik in het nieuws. Dit programma kan alleen behandeld worden als er veiligheid en geborgenheid in de groep is. Is er vaak onrust in de groep of wordt er gepest? Zorg dan eerst voor voldoende rust en veiligheid. Je kunt er ook voor kiezen om in kleine groepjes dit thema te behandelen of bijvoorbeeld de jongens en de meisjes apart dit thema te laten bespreken. In sommige gevallen kan dat zorgen voor meer openheid.

Doelstellingen

- De jongeren lezen bijbelteksten over seksualiteit, ontdekken wat God daarover te zeggen heeft en vormen daarover hun mening.
- De jongeren verkennen positieve boodschappen in de Bijbel over seks en leggen die naast hun eigen visie.

Introductie

Doelen:

- De jongeren verkennen het thema 'seks en christen zijn'.
- De jongeren leren dat er veel synoniemen voor seks bestaan, maar dat seks geen raar woord is.

Optie 1: Korte stille brainstorm

- Tijdsduur: 20-25 minuten
- Benodigdheden:
 - Flipover;
 - Post-its;
 - Pennen of stiften;
 - Link naar Denkstof aflevering.

Schrijf in het midden van de flipover het woord 'seks'.

Geef de jongeren de volgende opdracht:

- Welke woorden komen in je op als je het woord 'seks' hoort? Schrijf ze op de post-its en plak ze op de flip-over.

Pak een nieuw flipover papier: en schrijf in het midden 'synoniemen voor seks' op.

- Welke woorden of synoniemen gebruik jij voor het woord 'seks', als je het woord seks niet wilt noemen? Schrijf ze ook op post-its en plak ze op de flip-over.

Vertel de jongeren: vanaf nu gebruiken wij het woord 'seks'.

Denkstof aflevering

Kijk met elkaar de Denkstof video #20: [Mag ik genieten van seks?](#)

Bespreek met elkaar, na het kijken van de video, de volgende vragen:

- Geef een eerste reactie.
- Wat vind je mooi/goed aan de video?
- Heb je nieuwe dingen gehoord?
- Waar ben je het mee eens?
- Waar ben je het niet mee eens? En waarom?

Bespreek met elkaar, na het kijken van de video, de volgende vragen:

- Geef een eerste reactie.
- Wat vind je mooi/goed aan de video?
- Heb je nieuwe dingen gehoord?
- Waar ben je het mee eens?
- Waar ben je het niet mee eens? En waarom?

Optie 2: De roze olifant

- Tijdsduur: 20-25 minuten.
- Nodig:
 - Flipover;
 - Post-its;
 - Pennen;
 - Telefoons met wifi;
 - [Link](#) naar de Denkstof video.

Denkstof aflevering

Kijk eerst met elkaar naar de [Denkstof video #20 'Mag ik genieten van seks?'](#)

Bespreek met elkaar, na het kijken van de video, de volgende vragen:

- Geef een eerste reactie.
- Wat vind je mooi/goed aan de video?
- Heb je nieuwe dingen gehoord?
- Waar ben je het mee eens?
- Waar ben je het niet mee eens? En waarom?

Vraag daarna aan de jongeren: is jullie aan het begin van de video iets opgevallen?

- Wat stond in beeld maar kreeg geen aandacht?

Tip: het had een roze kleur.

- Waarom stond de roze olifant in de kamer?

Synoniemen

Disclaimer! Doe deze opdracht alleen als de jongeren zich veilig voelen. Er kunnen veel verschillende woorden voor 'seks' opgeschreven worden, nette woorden of minder nette woorden. Laat beide gebeuren! Het is mooi als er op een open manier over dit thema gesproken kan worden, en ga dus ook het gesprek met de jongeren aan.

Er worden vaak andere woorden voor 'seks' gebruikt, om het woord 'seks' niet te hoeven noemen. Het woord wordt ontweken.

Ga op internet op zoek naar woorden om 'seks' niet te hoeven zeggen:

- Geef iedere jongere een aantal post-its.
- Schrijf per post-it één woord op en plak het op de flipover.

Voorbeeld: geslachtsgemeenschap hebben.

- Bespreek kort wat voor dingen er opgeschreven zijn. Wat viel de jongeren op?

Verdieping

Doel: De jongeren leren dat seks niet raar of vies is, maar dat God het bedoeld heeft als iets moois en positiefs.

Optie 1: Augustinus en een christelijke visie op seks

- Tijdsduur: A: 15 minuten, B: 15 minuten;
- Benodigdheden:
 - Beamer;
 - Bijlage;
 - Pennen of stiften;
 - A3-papier.

A: Vroeger

Start door het volgende aan de jongeren te vragen:

- Vinden jullie dat christenen moeilijk doen over seks?
- Hoe ervaren jullie dat? Waarom?

Vertel daarna: De theoloog Augustinus heeft, zoals Cocky ook verteld in de video, veel invloed gehad in de christelijke kerk. In zijn jeugd, voor zijn bekering, heeft hij losbandig geleefd. Na zijn bekering had hij daar spijt van en schreef hij boeken over het huwelijk en hoe mensen om moeten gaan met seksualiteit. Hij had een hekel gekregen aan het lichamelijke genot: seks.

Laat onderstaande quote zien op groot scherm of print de quote voor iedereen uit. Laat de jongeren zelf en stil de quote lezen. En ga daarna met elkaar in gesprek.

- Wat is je eerste gedachte nadat je de quote gelezen hebt?
- Begrijp je wat er staat? Waar heb je vragen over?
- Ben je het met Augustinus eens?
- Komt de tekst overeen met wat jij denkt dat God van seks vindt? (Denk ook aan de Denkstof aflevering).
- Lees Spreuken 5:18-19 met elkaar. Wat staat daar geschreven? En past dat bij de uitspraak van Augustinus?

“... Want gemeenschap (seks) in het huwelijk voor het krijgen van kinderen is niet zondig; maar het bevredigen van seksuele passie, zelfs met iemands man of vrouw met de redelijkheid van de

huwelijksrouw is een dagelijkse zonde; maar overspel of hoererij is een doodzonde.” ([Over Huwelijk, hoofdstuk 6](#))

B: Nu

Augustinus heeft dus zijn leven veranderd. Hij leefde heel losbandig en ging daarna heel strikt leven, helemaal voor God. Er zijn ook popsterren die hun leven veranderd hebben, denk bijvoorbeeld aan Justin Bieber.

Maak groepjes en geef ieder groepje een A3-papier en pennen of stiften. De jongeren krijgen 10 minuten de tijd.

- Ga op internet op zoek naar informatie over Justin Bieber. Orden de informatie en let bij het zoeken in ieder geval op twee dingen:
 - Het leven *voor* zijn bekering (denk aan liedjes, relaties en seks, geloof, levensstijl).
 - Het leven *na* zijn bekering (denk aan liedjes, relaties en seks, geloof, levensstijl).
- Vertel per groepje kort welke opvallende dingen jullie gevonden hebben.

Optie 2: Bijbelstudie Hooglied 5

- Tijdsduur: 20-25 minuten
- Benodigdheden:
 - Bijbel (evt. print het bijbelgedeelte uit);
 - [Opdrachtenblad](#);
 - Pennen.

Zorg dat iedere jongere een Bijbel heeft of print het bijbelgedeelte Hooglied 5: 1-15 uit.

In sommige Bijbels of op [debijbel.nl](#) staan er de kopjes 'hij', 'zij' of 'meisjes' boven bepaalde verzen. Hieraan kun je zien wie wat tegen elkaar zegt.

Lees Hooglied 5:1-15 met elkaar. Maak groepjes van maximaal 4 jongeren om onderstaande vragen te bespreken. Geef ieder groepje een blad met daarop de vragen en een pen.

1. Vers 1
 1. Wat lees je? Wat vind je van vers 1??
 2. Wat betekent volgens jou dat je 'dronken van liefde' wordt?
2. Vers 2-8
 1. Wat lees je? Wat vind je van deze verzen?
 2. Hoe vind je dat de vrouw omgaat met het kwijt zijn van haar man/liefste?
 3. Ben je zelf wel eens zo verliefd geweest dat er alles voor over hebt om je vriend of vriendin te zien?
3. Vers 10-16
 1. Wat lees je hier? Wat vind je ervan?
 2. Wat vind je van de beschrijving die de vrouw geeft over haar man/liefste? Vertel hoe jij denkt dat haar man eruit heeft gezien.
 3. Als jij je vriend/vriendin of toekomstige vriend/vriendin moet beschrijven, hoe ziet die persoon er dan uit?
4. Toepassing
 1. Wat heb je van dit bijbelgedeelte geleerd?
 2. Heb je nog een vraag? Schrijf die vraag op.

Besprek kort de vragen die de jongeren nog hebben.

Verwerking

Doelen:

- De jongeren praten anoniem over persoonlijke stellingen rondom de thema's seks, porno, zelfbevrediging en vergeving.
- De jongeren ontdekken dat de Bijbel seks als iets moois ziet en geven dat zelf beeldend weer.

Optie 1 - Anonieme quiz over persoonlijke vragen

- Tijdsduur: 20-25 minuten
- Benodigdheden:
 - [Link](#) naar Mentimeter;
 - Laptop;
 - Beamer;
 - Telefoons;
 - Wifi;
 - Apparatuur om muziek af te spelen;
 - [Stellingen voor de leiding](#).

Let op!

- *Doe deze werkvorm alleen als er veiligheid in de groep is en als je merkt dat de groep openstaat om anoniem persoonlijke ervaringen te willen delen.*
- Neem de tijd om stellingen te bespreken als daar behoefte aan is. Als er geen behoefte aan is, laat het dan zo.
- Zorg ervoor dat jongeren de mentimeter code doorsturen naar derden. Bewaak de veilige sfeer.

Mentimeter

Jullie gaan een anonieme quiz met elkaar doen. Er komen stellingen voorbij over seks, schuldgevoelens, porno, zelfbevrediging en God. Zorg ervoor dat de jongeren verspreid over de ruimte zitten zodat niemand mee kan kijken als ze een antwoord intoetsen op hun telefoon.

Volg het onderstaande stappenplan om de quiz te kunnen doen.

Heb je zelf een Mentimeter-account?

- Ga op een laptop of computer naar:
<https://www.mentimeter.com/s/8fa325faa8e3c2dac76b89df965687ca>
- Log dan in, onderaan de pagina. Ben je ingelogd?
- Dan zie je als het goed is onderin je scherm 'Shared presentation ...' staan. Klik op de blauwe knop 'Copy to your account'. Klik daarna op 'Go to your presentations'. Je ziet al de presentaties op your Mentimeter-account.
- Klik op de knop [>] bij de presentatie 'Denkstof Anonieme stellingen - Jong Protestant'. De presentatie start.

Heb je GEEN Mentimeter-account?

- Ga op een laptop of computer naar:
<https://www.mentimeter.com/s/8fa325faa8e3c2dac76b89df965687ca>
- Klik dan op 'Sign up'. Heb je alle gegevens ingevuld? Dan zie je als het goed is onderin je scherm 'Shared presentation ...' staan. Klik op de blauwe knop 'Copy to your account'. Klik daarna op 'Go to your presentations'. Je ziet al de presentaties op your Mentimeter-account.
- Klik op de knop [>] bij de presentatie 'Denkstof Anonieme stellingen - Jong Protestant'. De presentatie start.

Start quiz

1. Elke jongere gaat op zijn of haar telefoon naar www.menti.com en vul de code in die bovenin op de beamer komt te staan. De jongeren hoeven geen naam in te vullen waardoor de quiz anoniem is.
2. Als iedereen Stap 1 gedaan heeft, klik dan onderin het scherm op de knop 'Start Countdown', de eerste vraag verschijnt. De jongeren toetsen een antwoord in.
3. Bespreek de stelling en ga het gesprek met de jongeren aan.
4. Klik daarna op het pijltje naar rechts [->]. Je ziet dan 'Question 2 of 10' staan. Klik onderin weer op 'Start Countdown'. De volgende vraag begint.
5. Ga zo door tot de laatste vraag verschenen is.

Download [hier](#) de stellingen met uitleg voor de leiding.

Lied

Deze werkvorm kan voor sommige jongeren als heftig of moeilijk ervaren worden. Als je merkt dat jongeren met schuldgevoelens te kampen hebben, zing of luister dan met elkaar naar dit lied: [Als er vergeving is - Opwekking 629](#).

Als je merkt dat er geen moeilijkheden zijn rondom dit thema in de groep, is dat een reden om dankbaar te zijn. Luister dan met elkaar naar het lied: [Danklied - Sela](#).

Als je merkt dat jongeren behoefte hebben aan een gesprek geef dan aan dat je beschikbaar bent.

Optie 2 - Het Hooglied in beeld

- Tijdsduur: 30 minuten
- Benodigdheden:
 - Bijlage met voorbeeld;
 - Knutselpullen: schilderspullen, tekenspullen, papier etc.

In de Denkstof video legt Reinier Hooglied 5:4-6 uit: "Mijn liefste steekt zijn hand door de deur, mijn hart klopt snel, ik verlang naar hem! Ik spring op om open te doen. Met vochtige handen open ik de deur, mijn vingers druipen, maar mijn liefste is weg'.

- Wat vond je van zijn uitleg?
- Als jij de tekst moest uitleggen, wat zou je dan zeggen?

Het Hooglied beschrijft een liefdesverhaal beschrijft tussen twee mensen. Van twee mensen die intens van elkaar houden.

Tekst omzetten naar beeld

Jullie gaan creatief aan de slag met het Hooglied. Kies een vers uit Hooglied 5 en maak een schilderij, tekening of strip van dat vers (of eventueel omliggende verzen). Dus wat je leest ga je in beeld weergeven.

Zie hieronder een voorbeeld: [Hooglied 1:15-2:1](#). Je ziet de 'roos van Saron, 'de duif' en twee mensen die van elkaar houden. Je kunt dit voorbeeld laten zien op de beamer of afdrukken voor de jongeren.



Afsluiting

Aan het eind van de Denkstof video geeft Cocky een tip, wat vind je van die tip?

"Wees mild voor jezelf" (Cocky Drost)

Voorbeeldgebed 1

Liefdevolle Vader,

Dankuwel dat U ons kent, dat U weet waar wij misschien mee worstelen.

Dankuwel Heer Jezus dat U ons genade aanbiedt als we fouten hebben gemaakt en we verkeerd met seks om zijn gegaan.

Bedankt Vader dat U seks geschapen hebt. Bedankt dat U het als iets moois ziet, en dat U ervan geniet als mensen van elkaar houden, elkaar liefhebben.

Leer ons te genieten van seks op de manier zoals U seks heeft bedoeld. Uit liefde en in alle puurheid.

Ga met ons mee als we straks naar huis gaan en breng ons later weer bij elkaar.

Amen

Voorbeeldgebed 2

Eeuwige God,

Dank voor de liefde die u bent en geeft.

Dank dat we door Jezus altijd een nieuw begin hebben.

Dank dat u ons gewild en gemaakt heeft inclusief onze seksualiteit.

Dank u dat het niet gaat om regels en verboden, maar om de liefde.

Wees ons nabij.

Amen.

Liedsuggesties

- [Your love never fails - Jesus Culture](#)
- [Owl City - Honey and the Bee](#)
- Liedboek lied 808 'In diepe nacht ben ik gegaan'

Lees hier meer over [Denkstof BEAM >](#)

