

# KAPITTEL 4 – OPPGAVER

## Del 1: DE TO SKAL VÆRE ETT

### OPPGAVE TIL PKT. 108-109

#### MIN SEKSUALITET

##### Individuell øvelse

*NB! Spørsmålene under skal dere tenke gjennom hver for dere, uten å snakke om dem med hverandre.*

*Kurslederen kan gjerne lese opp spørsmålene langsomt, mens dere tenker over dem inni dere. Dersom det skulle dukke opp minner eller tanker som føles vanskelige å forholde seg til, kan du når som helst be om hjelp hos presten eller de andre kurslederne. Er det emner du ønsker grundigere behandlet eller mer informasjon om, så henvend deg til kurslederne.*

Foreta et tilbakeblikk i livet: Når og hvordan ble du deg bevisst din seksuelle identitet, og hvilken betydning mener du disse erfaringene vil ha for forholdet til din kommende ektefelle?

- Tenk tilbake på din oppvekst. Hvilket nummer i søskenflokket er du – eller er du enebarn?
- Rådet det kjærlige forhold i familien? Hvordan ga dere fysisk uttrykk for at dere var glade i hverandre?
- Hvor tidlig kan du minnes at du var bevisst din seksuelle identitet?
- Har du noensinne ønsket at du var av det motsatte kjønn, og i tilfelle hvorfor?
- Var det stor forskjell på hvordan gutter og jenter ble behandlet hjemme hos deg?
- Hvordan ble du forberedt på hvilke forandringer kroppen din ville gjennomgå i puberteten? Var det hjemme eller på skolen du fikk denne kunnskapen? Hvordan opplevde du puberteten?
- Hvordan ble det snakket om seksualitet i ditt miljø – åpent eller nødig? Hvilke inntrykk fikk du av temaet? Fikk du følelsen av at sex var noe godt og gledelig eller at det var noe tabubelagt og kanskje syndig? Eller fikk du inntrykk av at sex var noe du burde ha opplevd før du var 16?
- Ble din seksuelle integritet respektert av familie, skolekamerater, naboer, omgangskrets, tidligere kjærester? Har du noen gang vært utsatt for seksuelt misbruk, og hvordan er ditt forhold til seksualitet etter det? Har du fått hjelp eller ønsker du hjelp til å bearbeide dette?
- Føles det naturlig for deg å snakke om seksualitet med forloveden din? Er det ting du gjerne ville snakket om, men ikke har mot til eller ord for?
- Hvordan tror du ditt forhold til seksualitet vil påvirke samlivet deres? Hva tror du dine opplevelser vil ha å si for deres felles fremtid?
- Dersom du har hatt tidligere seksuelle forhold, hvordan tror du dette vil påvirke forholdet deres? Har du snakket ut med din forlovede om dette?

*Noen av disse spørsmålene vil kanskje vekke minner eller bringe opp temaer dere bør utdype som par. Ta dere i så fall tid til å snakke sammen på tomannshånd før neste kursdag.*

### OPPGAVE 6.2. HVA BETYR SEKSUALITETEN FOR OSS?

#### Parøvelse

a. Samtal om følgende spørsmål:

- Hva ønsker vi å uttrykke med vår seksualitet?
- Hva vil vi at seksualiteten skal bety for vårt forhold?

b. Diskuter forskjellen på å «ha» sex og å *gi* seg til hverandre:

- Er forskjellen i disse to holdningene viktig for vårt samliv? Hvorfor?

- Kan vi kreve et samleie? Begrunn svarene dere kommer frem til.
- Hvordan kan vi ivareta mannens og kvinnens likeverd i vårt seksualliv?

I gruppesamtale kan dere gjerne utveksle synspunkter, men uten å dele noe av privat karakter.

## OPPGAVE TIL PKT. 119-123

### KYSKHET FØR OG I EKTESKAPET

#### Gruppesamtale

- Hvilke tanker har dere rundt begrepet kyskhhet?
- Vi lever i en tid der sex før ekteskapet som regel tas for gitt. Hvilke konsekvenser har det? Hva er det å vinne på å vente med sex til ekteskapet?
- Hva tenker dere rundt Kirkens definisjon av kyskhhet i ekteskapet – å elske med et udelt hjerte livet ut, i total hengivelse til og respekt for ektefellen, med et uegennyttig ønske om å gjøre godt mot ham/henne og med åpenhet for å ta i mot barn?

#### Parøvelse

- Fortell hverandre hvordan dere oppfatter fysisk berøring. Hva setter dere pris på? Hva liker dere ikke? Oppfatter mottaker og avsender de samme kjærtegnene likt? Eller er det stor forskjell på hvordan dere tolker budskapet bak kjærtegnene? Hvordan kan dere si fra til hverandre hvilken type kjærtegn dere ønsker/ikke ønsker på en omsorgsfull måte?

### PRAKTISK ØVELSE

Gi hverandre minst 5 ikke-seksuelle fysiske kjærtegn hver dag. Øv dere opp til å kunne bruke et stort register med kjærtegn som tydelig signaliserer «jeg elsker deg» uten å implisere seksuelle handlinger. Øv dere også opp i å kunne snakke naturlig sammen om deres seksualitet og om de kjønnsbetingede forskjellene i reaksjoner og seksuelle følelser.

### LESETIPS

- YOUCAT, pkt. 400-425.
- John Paul II, *Man and Woman He Created Them: A Theology of The Body*, Pauline Books and Media 2006.
- Christopher West, *Good news About Sex & Marriage (Revised Edition) – Answers to your Honest Questions about Catholic Teaching*, St. Anthony Messenger Press 2004.
- Christopher West, *Theology of the Body for Beginners: A Basic Introduction to Pope John Paul II's Sexual Revolution*, Revised Edition, Ascension Press 2009.
- Syster Sofie O.P., *Till man och kvinna skapade Han dem*, Artos 2011, ISBN: 978 91 7580 547-4.
- Karol Wojtyla (senere pave Johannes Paul II), *Love and Responsibility*, Ignatius Press 1993. Opprinnelig publisert på polsk som *Milosz I Odpowiedzialnosc*, Kraków, Wydawnicto, Znak 1960.