

# BRUKSANVISNING

## 1. INTRO (CA. 5 MIN)

Et spørsmål som hjelper dere å komme inn på dagens tema. Ta gjerne en runde så alle får svare.

## 2. BIBEL (CA. 20 MIN)

Les teksten høyt en gang, og gi deretter alle tid til å lese gjennom for seg selv, enten på mobilen eller i en vanlig bibel.

Bruk spørsmålene fra disse tre kategoriene for å få en god samtale.

 *Se: Hva sier teksten?*

 *Tenk: Hva vil forfatteren fortelle til sine lesere? Hvordan ville de første leserne forstått dette?*

 *Lev: Hva betyr teksten for oss i dag?*

## 3. BØNN (CA. 5 MIN)

Husk at folk er forskjellige. Noen er vant til å be høyt, andre liker best å be stille. Samtidig er gruppa en god arena for å prøve ut nye ting. Når dere ber for dagens bønneemne kan dere også gjerne be for hverandre og medstudenter.

### UKAS UTFORDRING (CA. 2 MIN)

Ukas utfordring er ikke en eksamen, men en valgfri øvelse. Så senk skuldrene, prøv det ut, og se hva som skjer!

# INNLEDNING

## HVA


En samtaleguide som bringer trossamtalen rett inn i hverdagen.

## HVEM

Studenter midt i studievirkeligheten.

## VISJON

En tro som settes ut i livet.

 2-5 personer

 30 minutter

 8 lunsjer

Finn flere hefter eller registrer din gruppe på [nkss.no/lagslunsj](https://nkss.no/lagslunsj)

# LAGSLUNSJ



*Alle mennesker er seksuelle og de fleste har blitt til som følger av sex. Derfor er temaet også så viktig. Men, hvordan lever vi sant og sunt med vår egen og andres seksualitet?*



Norges Kristelige Student- og Skoleungdomslag  
Holbergs plass 4, 0166 Oslo | [post@nkss.no](mailto:post@nkss.no)

## 1. SEKSUALITET, SKAPT AV GUD

*Dersom Gud er skaperen av universet, er han også skaperen av vår seksualitet.*

**Intro:** Hvordan tror du Gud ser på seksualitet?

**Bibel:** Les 1.Mos 1.26-31.

**SE** Gud velsignet mannen og kvinnen. Hva innebærer det at deres seksualitet også var en del av velsignelsen?

**TENK** «Fruktbarhet» står sentralt sammen med befalingen om å «bli mange» i v. 28. Hvordan tror du det ble forstått av de første leserne?

**LEV** Gud lot sex være en nytelse for mennesket. Hvorfor tror du han gjorde det?

**Bønn:** Takk Gud for at han har skapt oss med en seksualitet, og be om at han kan veilede oss til å forvalte den godt!

*Les Høys. 7, 10-13 hver dag neste uke. Ta deg fem minutter til å lese, reflektere og be over teksten. Hva sier versene om samliv, sex og Gud?*

## 2. SEX OG SKAM

*Gud har aldri ment at vi skal gå rundt og skamme oss over å være seksuelle.*

**Intro:** Hvorfor skammer mange seg rundt temaet sex og seksualitet?

**Bibel:** Les 1. Mos 2,18-25

**SE** Hvordan beskrives menneskenes forhold til skam?

**TENK** Hvordan står nakenheten i skapelsesberetningen i kontrast til resten av Bibelen?

**LEV** Hva er «beskyttelsen» mot skammen? Hva er rammene rundt seksualiteten for Adam og Eva?

**Bønn:** Be Gud lyse opp de mørke områdene inni oss og takk for at han kan sette oss fri fra det som binder oss.

*Bryt den usunne skammen ved å snakke med noen du stoler på eller ved å stille et spørsmål på nettsiden guttoggjente.no.*

## 3. SEX SOM FRISTER

*Fordi vi har fri vilje, blir alle mennesker fristet. Men ikke alle fristelser er gode.*

**Intro:** Nevn noen eksempler på usunne fristelser knyttet til vår seksualitet.

**Bibel:** Les 2. Sam. 11,2-4 og Matt. 5,28

**SE** Hva er det egentlig David holder på med?

**TENK** David «drev» bare rundt uten mål og mening. Hvordan påvirket det dømmekraften hans?

**LEV** Vi driver kanskje ikke rundt på taket, men vi tilbringer mye tid online. Hvilke seksuelle fristelser kan møtes oss der?

**Bønn:** Be Gud om hjelp oss å stå imot fristelser som skader oss og vår seksualitet, slik at den blir bevart ren fram til vi kan nyte den i rammen Gud har gitt oss.

*Begynn dagen med å be «Vår Far» og ta en tenkepause ved setningen «la oss ikke komme i fristelse».*

## 4. HELLIG SEKSUALITET

*«Hellig» er noe opphøyd og annerledes. Det som er hellig vil vi sette høyt og ta ekstra godt vare på.*

**Intro:** Kan sex være hellig? Hva betyr det i så fall?

**Bibel:** Les 1.Tess. 4,3-5 og Høys. 1,2-4

**SE** Ordet «hor» kommer av ordet porneia, som betyr utenomekteskapelig sex. Hva sier teksten er det motsatte av hor?

**TENK** Høysangen beskriver en lengsel etter å elske. Hvordan er den hellig i motsetning til hva Paulus advarer mot?

**LEV** Hvordan kan man leve hellig med sin seksualitet?

**Bønn:** Takk Gud for at han er hellig og at hans ord står fast. Be om at din seksualitet skal være til hans ære og at du får styrke til å ta valg som ærer ham.

*Se filmen «War Room». Hva endret samlivet til ekteparet i filmen? Les 1.Kor 6,11.*

## 5. SEX UTEN RELASJONER

*Er mennesket er den eneste skapning som ser hverandre i øynene når de har sex?*

**Intro:** Mange vil være enig i at våre følelser ikke kan kobles av vår seksualitet, men hva med vår ånd? Hele mennesket, ånd, sjel og kropp, er skapt for å gi Gud ære i alt.

**Bibel:** Les 1. Kor 6,13b-20 og 1. Mos 2,24

**SE** Paulus er tydelig på at Den hellige ånd bor i kroppen. Hva har dette å si for vår seksualitet?

**TENK** Den andre teksten snakker om å bli ett. Hva betyr det?

**LEV** Ekteskapet mellom mann og kvinne omtales som en pakt. Hva betyr det?

**Bønn:** Takk Gud for at du er skapt som ånd, sjel og kropp. Be om at du kan ære gud i alt, med hele deg – også din seksualitet.

*Gjør noe som påvirker din ånd, sjel og legeme på en positiv måte.*

## 6. SEX OG SAMFUNN

*Som kristne kan vi ikke regne med at samfunnet deler vår tro og overbevisning.*

**Intro:** Hva kan være utfordrende for kristne å mene om seksualitet i dag?

**Bibel:** Les Sal. 119,9-12

**SE** Hvordan kan vi leve i takt med Skaperens hensikt for vårt liv og vår seksualitet?

**TENK** Hvordan klinger kristne renhetsidealer i dagens samfunn?

**LEV** I Johannes sier Jesus at livet kommer innenfra. Hva betyr det for vår seksualitet?

**Bønn:** Takk Gud for at han er universets Herre. Be for de som styrer i samfunnet, at de må ta gode avgjørelser om sex- og samlivspolitik, og be om visdom i møte med folk som lever utenfor Guds vilje for sex.

*Se John Lennox fra Veritaskonferansen - «The Inspiration of Daniel in a Time of Relativism» på YouTube.*

## 7. SEX OG NÅDE

*Alle trenger Guds nåde. Der den slipper til vokser nytt liv fram.*

**Intro:** Gud tilgir vel all synd? Kan det være fristende å si: «Vi kan ha sex og få tilgivelse etterpå»? Er det rett bruk av nåde?

**Bibel:** Les Joh. 4,1-26

**SE** Hvilke behov tror du kvinnen har, utover at hun var tørst?

**TENK** Hvordan møter Jesus kvinnen? Hvordan kan vi lære av det?

**LEV** Jesus konfronterer en bestemt synd i kvinnens liv. Hvordan reagerte hun? Hva kan vi lære av det?

**Bønn:** Takk Gud for hans nåde og kjærlighet til deg. Be om tilgivelse for synd i livet, nåde til å starte på ny og om styrke til å bekjenne synd til en tillitsperson.

*Finn tre historier om mennesker som har opplevd Guds nåde på det seksuelle området. Tips: YouTube #freedomfromsin*

## 8. SEKSUALITET I DET STORE BILDET

*I Bibelen ser vi at sex og samliv har en dypere mening.*

**Intro:** Bibelens ramme for sex er én mann og én kvinne i ekteskapet. Ordene brud og brudgom brukes også som et bilde.

**Bibel:** Les Ef. 5,21-33 og Åp. 21,9-10 + 22,17

**SE** Kirken blir omtalt som brud og kone, Kristus som brudgom og ektemann. Hva sier det om Guds kjærlighet til oss? I dette bildet, hva blir synd?

**TENK** Hvordan påvirker dette bildet forholdet mellom mann og kvinne?

**LEV** Hvordan kan bildet på Kristus og kirken som mann og kone endre hvordan vi tenker rundt seksualitet og ekteskap?

**Bønn:** Takk Gud for at han vil ha oss til brud. Be om at vi må være trofaste mot ham, og be om dypere forståelse av både seksualiteten og Guds kjærlighet.

*Gå i en vielse neste uke!*