

Huwelijks- voorbereiding





**Unconditional love is eagerly
promised at weddings,
but rarely practiced in real life.**

**As a result,
romantic hopes are often replaced
with
disappointment AFTER THE
WEDDING.**

But it doesn't have to BE that way...



Indeks

	BLADSY
INLEIDING	4
1. GOD SE DOEL EN PLAN MET DIE HUWELIK	5
2. EMOSIONELE BAGASIE	8
3. VYF LIEFDESTALE	12
4. KOMMUNIKASIE EN KONFLIKHANTERING	22
5. VOLHOUBARE INTIMITEIT	35
6. ROLLE VAN MAN EN VROU: LIEFDE EN RESPEK	42
7. DIE KLIMAKS: GEESTELIKE VERHOUDING	45
8. NUWE VERBOND	47
9. SLAGGATE	48



Inleiding

Julle besluit om die huweliksvoorbereidingskursus te doen was 'n wyse besluit.

Die besluit om te trou, is waarskynlik een van die grootste besluite wat julle ooit sal neem, aangesien dit julle lewenslank aan mekaar gaan verbind. In die proses gaan julle ook :

- Mekaar beter leer ken ten opsigte van al die belangrike fasette van die huwelik.
- Meer begrip ontwikkel vir dit wat op julle wag na die troue.
- Slaggate te identifiseer en bevredigend op te los.

Vandag word julle bekendgestel aan al die belangrikste fasette in die huwelik en word julle terselfdertyd help:

- Om jouself te evalueer ten opsigte van elkeen van hierdie fasette.
- Om dit met jou maat te bespreek sodat julle mekaar beter leer ken en verstaan.
- Sodat jy en jou maat saam kan besluit en beplan hoe julle elkeen van die belangrike fasette gaan laat werk.

Ek wil weer beklemtoon dat huweliksvoorbereiding geweldig belangrik is aangesien dit julle vermoë om 'n sukses van julle huwelik te maak, baie gaan beïnvloed. Te veel paartjies spandeer geweldig baie tyd en geld aan die beplanning en voorbereiding van die funksie self, en heeltemal te min tyd aan die beplanning en uitvoering van hulle huwelik.

Volgens internasionale kenners behoort 'n paartjie ongeveer 60 uur te spandeer aan huweliksvoorbereiding. Hierdie kursus gaan maar 'n paar ure duur en daarom stel ek voor dat julle dit oorweeg om na die troue huweliksverryking kursusse by te woon.

Maak op die heel agterste bladsy 'n lys van al die slaggate (enige iets waaroor julle baie verskil of wat jou bekommer). Hierdie slaggate moet voor julle troudatum tot albei se bevrediging deurgepraat en opgelos word.

Ek vertrou dat julle sommer baie hierby sal baat en dat die Here julle sal seën in julle voorbereiding vir die huwelik.

Vir 'n beradingsgesprek by Louise Ehlers kontak 0828760718

Moreleta Kerk -Wholeness Sentrum



1. God se doel met die huwelik

Waarom trou mense?

'n Goeie verhouding verskaf pret en kameraadskap.

'n Span staan sterker as een persoon op sy eie.

Saam kan mens 'n hoër doel bereik.

Kinders presteer die beste as hulle 'n ma en 'n pa het.

Die beste geskenk wat jy eendag vir jou kind kan gee is 'n ma en 'n pa wat mekaar liefhet.

Magte wat eenheid bedreig

Elke paartjie begeer om eenheid in 'n verhouding te hê. Tog is daar min pare wat dit regkry om blywende eenheid in hul verhouding te ervaar. 'n Eerste stap om 'n verhouding van eenheid te bou is om te verstaan waarom so baie huwelike misluk:

- Satan
- EIE EK / Hoogmoed
- Persoonlike waardes en verwagtinge
- Die samelewing moedig nie mense aan om te werk aan hulle huwelike nie
- Verslawing
- Familie, vriende, kinders, geld

Drie doelwitte vir die huwelik

Doel No 1: Om God se beeld te weerspieël

"Toe het God gesê: 'Kom Ons maak die mens as ons verteenwoordiger, ons beeld, sodat hy kan heers oor die visse in die see, die voëls in die lug, die mak diere, die wilde diere en al die diere wat op die aarde kruip.' God het die mens geskep as sy verteenwoordiger, as beeld van God het Hy die mens geskep, man en vrou het Hy hulle geskep." Genesis 1:26, 27

God het twee heeltemal verskillende mense (man en vrou) gemaak, sodat hulle saam God se beeld sou weerspieël.

- Hulle eenheid weerspieël die karakter en eenheid van God.
- Die huwelik verteenwoordig ook Christus se verhouding met sy bruid, die Kerk.

Lees Efesiërs 5:22-33

Doel No 2: Om mekaar wedersyds aan te vul

"Verder het die Here God gesê: 'Dit is nie goed dat die mens alleen is nie. Ek sal vir hom iemand maak wat hom kan help, sy gelyke.' " Genesis 2:18

"Tog het die Here bepaal dat die vrou nie sonder die man sal bestaan nie, en die man nie sonder die vrou nie..." 1 Korintiërs 11:11

God het man en vrou geskape om mekaar aan te vul.

- Om mekaar wedersyds aan te vul, beteken om saam iets te skep wat nie apart bestaan nie.
- Hierdie kameraadskap bring mee dat man en vrou saam 'n span word.
- Eenheid word ontwikkel wanneer 'n paartjie mekaar wedersyds aanvul.

Doel No 3: Om 'n Godvresende nageslag te vermenigvuldig

"Toe het God hulle geseën en vir hulle gesê: 'Wees vrugbaar, word baie, bewoon die aarde en bewerk dit...' " Genesis 1:28a

- Die huwelik verskaf die Goddelike ruimte waarbinne kinders gebore word.
- Eenheid in die huwelik is noodsaaklik om 'n Godvresende nageslag te vermenigvuldig.

God se plan vir die huweliksverhouding

Wat is God se plan om Sy doelwitte vir die huwelik te bereik? In Genesis gee God vir ons sy plan vir die huwelik. Ons gaan kyk na **drie** verantwoordelikhede wat essensieël is vir die bou van 'n huwelik wat God verheerlik.

1. Verlaat jou ouers

Die eerste verantwoordelikheid is om onafhanklik van jou ouers te word.

"Daarom sal die man sy vader en moeder verlaat..." Genesis 2:24a (1953 Vertaling)

- Verlaat beteken "om nie meer afhanklik te wees nie".
- Jy moet jou ouers verlaat maar steeds liefde en respek vir hulle hê.

2. Kleef mekaar aan

Die tweede verantwoordelikheid is om 'n verbintenis met mekaar te vestig.

God het die huwelik ontwerp om 'n **verbondsverhouding** tussen 'n man en 'n vrou en Homself te wees. As ons God gaan toelaat om Sy regmatige plek in te neem, sal Hy eenheid bewerk en die verhouding suksesvol maak.

3. Word een

Die derde verantwoordelikheid is om een te word.

Die frase "een vlees" is die oorsprong van die woord "eenheid".

"...en hulle sal een vlees wees" Genesis 2:24c (1953 Vertaling)

Die fisiese eenheid is 'n uitdrukking van eenheid met die hele persoon.

Seks is 'n integrale deel daarvan om "een vlees" te word, maar nie die totale prentjie nie.

Dit behels 'n diep verhoudingsintimiteit. Dr. Louis H. Evans, Jnr. het oor die term "een vlees" geskryf: "The one flesh in marriage is not just a physical phenomenon, but a uniting of the totality of two personalities. In marriage, we are one flesh spiritually by vow, economically by sharing, logistically by adjusting time and agreeing on the disbursement of all life's resources, experientially by trudging through the dark valleys and standing victoriously on the peaks of success, and sexually by the bonding of our bodies".

"Een vlees word" volg op 'n verbintenis – dit gaan dit nie vooraf nie. Dit is ontvang, verlaat, aankleef en dan een vlees word.

Voor die huwelik trou jy met die een wat jy liefhet en na die huwelik het jy die een lief met wie jy getroud is. Dit is belangrik om voor die tyd seker te maak dat jy met die regte een trou.

Wat is julle droom/visie vir julle huwelik?

2. Emosionele Bagasie

Wanneer ek op reis gaan, is dit noodsaaklik om bagasie saam te neem. In teenstelling hiermee moet ek my huweliksreis met so min as moontlik bagasie aanpak. My blootstelling aan die lewe, waarby my opvoeding, verhoudings, kommunikasie en opinies ingesluit is, kan baie keer veroorsaak dat ek innerlike trauma en emosionele pyn beleef wat ek saam met my dra.

Hierdie pyn of trauma word hoofsaaklik veroorsaak deur drie hoofelemente, nl:

- Mense
- Eie mislukkings
- Eksterne invloede

Hieronder volg 'n uiteensetting van hierdie elemente en moontlike gevolge op emosionele vlak in mense se lewens:

Mense	Emosionele Gevolge
Bedrieg Onbetrokke ouers Emosionele & fisiese mishandeling Afbreekende kritiek Misbruik Verkeerde rolmodelle Egskeiding Vorige verlowings	Teleurstelling, wantroue, bitterheid, verwerping, waardeloosheid, minderwaardigheid, verwarring, paniek, onveiligheid, onbekwaamheid, verontregting, eensaamheid, onsekerheid, vernedering, hartseer.

Eie Mislukkings	Emosionele Gevolge
Onvervulde drome Onrealistiese verwagtinge Persoonlike mislukkings m.b.t: • Studies • Gebroke verhoudings • Verkeerde besluite	Swak selfbeeld en selfvertroue, besluiteloosheid, onbekwaamheid, vrees, bekommernis, neerslagtigheid, onbevoegdheid, moegheid, veroordeling.
Eksterne Invloede	Emosionele Gevolge
Sosio-ekonomiese toestande Sterftes Siektes Trauma Afleggings	Negatiewiteit, onnatuurlike vrees, soeke na sekuriteit, depressie, frustrasie, angs, onvergenoegdheid, ongeloof, aggressie.

Jy kan nie met emosionele bagasie in die huwelik ingaan nie

Sorteer jou bagasie uit VOOR die huwelik!

HOE?

Jy moet vergewe.

Vergifnis is die sleutel tot emosionele genesing.

Vra jouself: Wie drink die gif?

- Dit beteken nie jy moet vergeet of voorgee nie
- Dit is nie voorwaardelik nie
- Dit keur nie die ander persoon se gedrag goed nie
- Dit is nie outomaties nie

Dan:

- Identifiseer onvergewensgesindheid in jou lewe
- Vra die Heilige Gees om jou te wys wie of wat hierdie persone of situasies is
- Vra die Heilige Gees om saam met jou terug te gaan in jou verlede
- Neem die besluit om te vergewe in gehoorsaamheid
- Erken en herken die emosies wat jy ervaar het as gevolg van hierdie persoon of situasie
- Ervaar hoe jy dit agter die kruis gaan sit, sodat Jesus dit kan wegneem en hanteer
- Seën hierdie persone

Doen die bogenoemde elke dag.

Dis 'n proses.

Dis 'n keuse wat jy elke dag moet maak

Wie is verantwoordelik vir jou pyn?	Wat het gebeur?	Wat is die effek op jou?	Identifiseer jou emosies



3. Die vyf liefdestale

- Die basis van 'n gesonde huwelik
- Behoeftes vs Begeertes
- Ons wil almal "ietsie" van als hê

Elke mens het 'n behoefte aan 'n vol emosionele liefdestenk, aangesien dit onder andere die bron van emosionele energie is. Om dit suksesvol te doen, is dit nodig dat huweliksmaats mekaar se liefdestale identifiseer.

Gary Chapman het voorgestel dat nie almal op dieselfde manier kommunikeer nie. Soms besef ons selfs nie dat ons verskillende tale praat nie. **Gary Chapman noem in sy boek "The five love languages"**, dat 'n persoon se liefdestaal daardie spesifieke taal is waarin hy 'n boodskap van liefde, wel as liefde verstaan en ervaar. Dus sê iemand se liefdestaal vir ons op watter manier iemand lief gehê wil word en wat die belangrikste vorm van liefde vir die persoon is.

Met ander woorde, dit gaan nie net oor romanse nie, dit gaan daarvoor om 'n betekenisvolle verbinding op te bou op 'n manier wat resoneer met ander.

- Romanse gee opwinding en sprankel aan enige verhouding - veral die huweliksverhouding.
- Romanse is nie dieselfde as seksuele intimiteit nie, alhoewel dit binne die huweliksverhouding soms daartoe aanleiding kan gee.
- Romanse binne die huwelik toon aan kinders die sigbare vreugde van huweliksliefde.

Die volgende aspekte kan romanse beperk indien liefdespare nie prakties daaraan aandag gee nie:

- Man en vrou het gewoonlik verskillende liefdestale en romantiese behoeftes. 'n Vrou sal gewoonlik behoefte hê aan emosionele nabyheid, beminning, kommunikasie en kwaliteittyd. 'n Man sal weer gewoonlik fisiese nabyheid, bewondering, kameraadskap en vrede verkies. Romantiese liefde kan toeneem wanneer twee mense begrip toon vir hierdie verskille en mekaar se behoeftes prakties aanspreek

A - Opbouende Woorde

As dit jou liefdestaal is, sal jou behoefte aan liefde veral bevredig word wanneer komplimente, woorde van waardering, bemoedigende woorde, vriendelike woorde, inspirerende woorde en nederige woorde in die regte stemtoon en in opregtheid aan jou gekommunikeer word. Dit kan plaasvind in privaatheid of voor ander.

Om liefde te bewys deur middel van woorde:

- wat ek **vir** my maat sê;
- wat ek **oor** my maat sê;
- wat ek vir my maat **skryf** (bv in epos);
- wat ek vir my maat **lees**;
- wat ek vir my maat **WhatsApp**.

Kommunikasie teenoor hom/haar	Optrede teenoor hom/haar	"Hurt / hate language"
Gee komplimente. Spreek waardering uit. Moedig aan. Sê jy's lief vir hom/haar. Skryf briefies en liefdes-nota Gebruik mooi woorde in teks booskappe (sms en WhatsApp) en emails Positiewe liggaamstaal. Erken prestasie en gee krediet vir 'n goeie poging.	Skryf self woorde in verjaardagkaartjies eerder as kaartjies met gedrukte woorde. Let op jou stemtoon. Praat eerder sagter, veral in konflik. Prys hom/haar privaat en veral ook voor ander mense. Gee baie versigtig kritiek. Nederigheid Opregtheid	As woorde ons kan opbou, kan hulle ons ook afbreek. Kritiek Dit kan die oormatige gebruik van sarkasme insluit en die onwilligheid om verantwoordelikheid vir jou woorde te aanvaar. Afjakke en beledigings. Afbrekende woorde. Ou koeie in argumente. Negatiewe liggaamstaal, harde stemtoon.

B - Kwaliteit Tyd

As dit jou liefdestaal is, sal jy liefde veral ervaar wanneer iemand kwaliteittyd met jou spandeer in gesprekke waarin gedagtes of gevoelens gedeel word, of om spesiale aktiwiteite wat jy geniet, soos piekniek, sport, speletjies, inkopies, TV-kyk, ens. saam met jou te doen

Om liefde aan my maat te bewys deur tyd aan hom of haar af te staan:

- **kuiertyd** waarin ons net gesels of in stilte bymekaar is;
- **tyd** waarin ons saam aan aktiwiteite deelneem (bv sport of inkopies);
- **tyd** waarin ons saam projekte aanpak;
- **tyd** wat ek opoffer aan iets wat vir my maat belangrik is;
- **tyd** wat ek opoffer wat ek sou spandeer het aan iets wat vir my belangrik is

Kommunikasie teenoor hom/haar	Optrede teenoor hom/haar	"Hurt / hate language"
Kuier alleen saam, met mekaar. Maak doelbewus oogkontak. Praat oor dinge waaroor jy nie met ander praat nie. Deel jou hart (gevoelens soos vrese, drome, vernederings, ens) – dws maak jouself kwesbaar teenoor jou maat in julle alleen-tyd.	Ruim doelbewus kuier-tyd in (bv piekniek, koffie-afspraak). Neem leiding om alleen-tyd vir julle twee te beplan, weg van ander. Doen dinge saam. Hou alleen vakansie sonder vriende en familie, soms ook alleen sonder die kinders. Wys dat jy nie julle alleentyd gaan laat onderbreek nie (deur bv jou telefoon af te skakel). Vra sy/haar toestemming om jul alleentyd te onderbreek (bv om 'n telefoonoproep te antwoord).	Die teenoorgestelde is vervreemding en skeiding. Selfs as hulle tyd saam het, gee hulle nie hul tyd en onverdeelde aandag aan daardie mense nie. Onderbrekings tydens gesprekke, bv om jou selfoon te antwoord of na boodskappe op jou selfoon te kyk. Om té besig te wees met ander (belangrike!) dinge. Te veel aandag gee aan die kinders. Baie tyd deur te bring saam met familie of vriende. Lang afwesigheid.

C - Geskenke

As hierdie jou liefdestaal is, ervaar jy liefde veral wanneer ander dit kommunikeer deur geskenke (gekoop, gemaak, duur of goedkoop) vir jou te gee

Om liefde aan my maat te bewys deur iets vir hom of haar te gee, dikwels as pand eerder as geskenk:

- 'n geskenk te gee op belangrike dae (bv verjaardag, troudagherdenking);
- 'n aandenking saam te bring as ek iewers was waar hy/sy nie saam was nie;
- 'n blom of veldblom vir hom/haar te pluk en saam te neem as ek iewers gaan stap het;
- iets kosbaars van jou as pand vir hom of haar te gee om altyd of vir 'n sekere tyd by hom/haar te hou;
- simboliese tekens ter herinnering te gee by spesiale geleenthede (bv 'n kers by doop of geliefde se begrafnis).

Kommunikasie teenoor hom / haar	Optrede teenoor hom / haar	"Hurt / hate language"
Laat spesiale notas, briefies of kaartjies agter. Druk gevoelens en boodskappe uit met simboliese item of handeling. Kry 'n simbool wat jy op plekke kan los en wat jou maat dadelik met jou sal assosieer, bv sekere tipe blom of blaar. Gee feite en inligting.	Gee geskenk met spesiale geleenthede. Verras soms met klein geskenkies onverwags. Pluk vir haar 'n blom of tel 'n mooi klip vir hom op as julle gaan stap. Gee 'n foto van jouself. Pak 'n klein verrassing in sy/haar briewetas of reistas. Bring vir hom/haar iets saam van die winkels af. Oorhandig geskenkies persoonlik. Geskenk van tyd en jou teenwoordigheid	Die taal van geskenke gee word dikwels verkeerd geïnterpreteer as materialisme, maar dit gaan nie net oor die voorwerpe nie, dit gaan werklik oor simbole van sentimentaliteit om ander te herinner dat daar vir hulle omgee word. Moenie herdenkings vergeet nie. Moenie vergeet wat jy vir hom/haar gegee het nie. Moenie iets gee wat jyself van hou eerder as wat jou maat van sal hou nie. Moenie 'n geskenk aflewer deur 'n 3e party eerder as om dit self te gee nie. Ongeërgdheid oor geskenk wat hy/sy vir jou gee.

Jy wil graag dat ander hul liefde deur daade aan jou kommunikeer en opofferende daade, liefdesdaade, gunsies en werkies vir jou doen.

Om liefde te bewys aan jou maat deur dinge te doen wat vir hom of haar belangrik is:

- roetine take waarmee hy/sy hulp wil hê of wat hy/sy dink deur die ander een gedoen behoort te word (bv tuin versorg, swembad skoonmaak, skottelgoed was, wasgoed ophang, etes voorberei; ens);
- spesiale take wat van tyd tot tyd nodig mag wees (bv lekkende kraan herstel, gunsteling koek bak vir verjaardag);
- daade van hoflikheid (bv vir haar die motordeur oopmaak, hom toe te laat om te kies waar julle in die kerk sit, vir haar die stoel uittrek by 'n tafel, hom te help om sy baadjie aan te trek of sy skewe das regtrek; ens);
- in noodgevalle doen wat nodig is om te help (bv motor gaan herstel daar waar sy gestrand is, vir hom kos kantoor toe neem as hy laat moet werk om 'n krisis in sy besigheid af te weer);
- verras met dinge wat spontaan gedoen is sonder dat hy/sy daarvoor gevra het (bv haar motor laat was of vol brandstof maak en die banddruk nagaan, sy werkkamer regpak en skoonmaak).

Kommunikasie teenoor hom / haar	Optrede teenoor hom / haar	"Hurt / hate language"
Vra wat jy vir hom/haar kan doen. Beplan dinge wat julle gaan doen. Formuleer beloftes versigtig. Wees entoesiasties.	Help spontaan met roetine take (bv swembad, skottelgoed, motor) Wees blymoedig en vriendelik as jy iets vir hom/haar doen. Hou 'n "doen-lysie" aan sodat jy nie van iets vergeet wat jou maat gedoen wil hê nie.	As die liefdestaal van daade gaan oor nie-verbale tekens om liefde te wys - huishoudelike take- sou die teenoorgestelde wees aksies wat weiering van dienste in hul geheel toon. Dit kan essensieel beteken dat daar nie hulp vir ander is nie. Om versoeke te vergeet of te ignoreer. Om ander te help terwyl jou maat se versoek nog nie aan voldoen is nie, bv om iets vir jou ma of buurvrou reg te maak. Moet nooit sleepvoet of dikmond wees as jy vir hom/haar iets doen nie.

E - Fisiese Aanraking

Jy ervaar liefde veral deur aanraking soos hande vashou, omhelsing, rugvryf, terloopse aanraking, geheime aanraking, hande deur jou hare, koestering in 'n tyd van krisis en seksuele aanraking in die geval van 'n huwelik.

Om liefde te bewys deur aan my maat te raak, sonder die bedoeling of moontlikheid dat dit moet lei tot seksuele intimiteit:

- openlike **aanraking** aan mekaar in die openbaar (bv om hand-aan-hand in die straat te loop);
- suggestiewe speelse **aanraking** wanneer julle privaat is of saam met goeie vriende en familie (bv om aan sy boud te vat terwyl hy besig is om vleis te braai, of haar in haar nek te soen terwyl sy met iemand anders oor die telefoon gesels);
- aanmoedigende **aanraking** (bv sy arm te druk voordat hy opstaan om 'n gehoor toe te spreek, haar 'n drukkie te gee voordat sy haar baas moet gaan sien oor 'n moeilike saak);
- vertroostende **aanraking** (om jou maat styf vas te hou wanneer hy/sy ontsteld of hartseer is);
- private **aanraking** wat bevestig dat dit lekker is om saam met jou maat te wees (bv hande vashou terwyl julle flik of TV kyk, voetjie-voetjie speel in 'n "coffee shop", in 'n restaurant langs hom gaan sit en jou hand op sy bobeen sit, ens).

Kommunikasie teenoor hom / haar	Optrede teenoor hom / haar	"Hurt / hate language"
Baie nie-verbale kommunikasie bv aanraking, drukkie, oogbewegings, handgebare.	Spontane aanraking. Geheime aanraking, veral in die openbaar. Omhelsing en soene met of sonder rede. Hou hande vas. Soek geleentheid om aan hom/haar te raak juis wanneer dit nie tot seks kan lei nie.	As intieme en nie-intieme aanrakings liefde kan uitdruk, kan dit ook skade uitdruk wanneer dit misbruik word. Dit is nie net fisieke geweld en mishandeling nie, dit kan ook die onthouding van aanraking en isolasie wees. Geweld sluit ook alle ongewenste aanraking in. Afsydigheid. Fisiese verwaarlosing. Sien hom/haar nie raak nie. Om altyd die kinders tussen julle te plaas, bv in die kerk en tydens etes. Om nie aan hom/haar te raak wanneer julle alleen is of wanneer die geleentheid daar is nie.

Besprekingsvraag

- Wat is die verskil tussen verliefdheid en liefde?

Huiswerk



1. Lees die boek

- Skryf jou eie manual
- 1 keer per jaar "stock take"

2. Date Nights

- Kwaliteit vs Kwantiteit
- 1:1:1:1 beginsel
- Reëls

Die vyf Liefdestale profiel

Omkring slegs die kruisie wat jou behoeftes die beste aanspreek
Slegs een kruisie mag per vraag omkring word

(Omkring die X wat u gevoel die beste aanspreek)		A	B	C	D	E
1	Ek wil graag notas van versekering van jou liefde ontvang Ek hou daarvan as jy my 'n drukkies gee	x				x
2	Ek geniet dit om 1 tot 1 tyd met jou te spandeer Wanneer jy my praktiese hulp verleen, voel ek geliefd		x		x	
3	Ek hou daaraan wanneer jy my geskenke gee Ek geniet lang wandelings saam met jou		x	x		
4	Ek voel geliefd wanneer jy dinge doen om my te help Ek voel geliefd wanneer jy my aanraak				x	x
5	Ek voel geliefd wanneer jy my in jou arms hou Ek voel geliefd wanneer ek 'n geskenk van jou ontvang			x		x
6	Ek hou daarvan om saam met jou na plekke toe te gaan Ek hou daarvan om jou hand vas te hou		x			x
7	Sigbare simbole van liefde (geskenke) is baie belangrik vir my Ek voel geliefd wanneer jy jou liefde vir my bevestig	x		x		
8	Ek hou daarvan om baie naby aan jou te sit Ek wil graag hê dat jy vir my moet sê ek is aantreklik of "handsome"	x				x
9	Ek geniet dit om tyd saam met jou deur te bring Ek hou daarvan om klein geskenkies van jou te ontvang		x	x		
10	Jou woorde van aanvaarding is belangrik vir my Ek weet jy het my lief wanneer jy my help	x			x	
11	Ek hou daarvan dat ons saam is wanneer ons dinge doen Ek hou van die mooi woorde wat jy vir my sê	x	x			
12	Dit wat jy doen, affekteer my meer as dit wat jy sê Ek voel vervuld en gewaardeer wanneer ons mekaar omhels en druk				x	x
13	Ek waardeer jou erkenning en lof en vermy jou kritiek 'n Paar klein geskenkies word meer waardeer as een groot geskenk	x		x		
14	Ek voel naby jou wanneer ons gesels of iets saam doen Ek voel nader aan jou wanneer jy dikwels aan my raak		x			x
15	Ek wil graag hê dat jy my moet komplementeer met my prestasies Ek weet jy het my lief wanneer jy dinge vir my doen wat jy nie geniet om te doen nie	x				x

16	Ek wil graag hê dat jy my moet komplimenteer met my prestasies Ek hou daarvan wanneer jy simpatiek en met aandag na my luister		x			x
17	Ek voel geliefd wanneer jy my help met my take in en om die huis Ek geniet dit werklik om geskenke van jou te ontvang			x	x	
18	Ek wil graag hê jy moet my komplimenteer met my voorkoms Ek voel geliefd wanneer jy die tyd neem om gevoelens te verstaan	x	x			
19	Jy gee my sekerheid wanneer jy my aanraak Dinge wat jy vir my doen, maak my geliefd voel				x	x
20	Ek waardeer al die dinge wat jy vir my doen Ek hou daarvan om geskenke te ontvang wat jy gemaak het			x	x	
21	Ek geniet werklik die gevoel wat ek ervaar wanneer ek jou onverdeelde aandag kry Ek geniet werklik die gevoel wat ek ervaar wanneer jy iets vir my doen		x			x
22	Ek voel geliefd wanneer jy my 'n geskenk met my verjaarsdag gee Ek voel geliefd wanneer jy my met betekenisvolle woorde, (gesproke of geskrewe), geluk wens met my verjaarsdag	x		x		
23	Ek weet jy dink aan my wanneer jy my 'n geskenk gee Ek voel geliefd wanneer jy my help met huislike en ander pligte			x	x	
24	Ek waardeer dit wanneer jy geduldig na my luister sonder om my in die rede te val 'n Geskenk op spesiale dae of geleenthede word waardeer		x		x	
25	Ek geniet dit om te weet dat jy genoeg omgee om my te help met my daaglikse take Ek geniet uitgebreide en lang ritte saam met jou		x		x	
26	'n Onverwagse soen maak my opgewonde 'n Onverwagse geskenk sonder rede maak my opgewonde			x		x
27	Ek wil graag van jou hoor dat jy my waardeer Ek wil hê jy moet na my kyk wanneer ons gesels	x	x			
28	Jou geskenke aan my is altyd spesiaal vir my Ek voel goed as jy my aanraak			x		x
29	Ek voel geliefd wanneer jy 'n taak wat ek jou gevra het, met entoesiasme uitvoer Ek voel geliefd wanneer jy vir my sê hoeveel jy my waardeer	x			x	
30	Ek het behoefte aan daaglikse aanraking Ek wil daaglik jou woorde van versekering van jou liefde vir my hoor	x				x
Totaal van elke kolom (somtotaal van kolomme moet 30 wees)						

Hoe om die profiel te interpreteer

Die hoogste telling dui die primêre liefdestaal aan. Die tweede hoogste telling dui die sekondêre liefdestaal aan. Indien die tellings identies is, is jy tweetalig, (LW, jy het HOOF liefdestale). Indien die tellings van die primêre en sekondêre lesings baie naby aan mekaar is, bv. 9 en 10 onderskeidelik, beteken dit beide is belangrik vir jou. Enige iets wat jou wederhelf doen in hierdie areas om liefde uit te druk, sal emosionele punte by jou tel. Die hoogste moontlike telling in enige liefdestaal, is 12. Om 'n duidelike beeld van jou liefdestale te hê sal baie van jou gedrag en optrede in jou verlede verduidelik. Dink na oor die verlede en vra jouself: "Wat het ek die meeste en die gereeldste van my wederhelf verwag?" Die antwoorde sal heel waarskynlik in die spektrum van jou primêre en sekondêre liefdestaal lê. Jou behoefte was na die taal wat jou diepste emosionele liefdesbehoefte sou aanspreek. Die uitspraak van jou behoefte het dalk uitgekóm as kla, neul en kritiseer en het derhalwe jou wederhelf van jou weggedryf in plaas van die behoefte aangespreek. Wanneer jy die liefdestaal van die mense met wie jy in verhouding staan verstaan en hy/sy of hulle jou liefdestaal verstaan, lei dit tot beter en meer effektiewe verhoudings wedersyds. Jy sal weet wat hulle wil hoor of ervaar en so ook sal hulle weet wat jou behoeftes die beste aanspreek.

	A	B	C	D	E
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

A: Opbouende Woorde

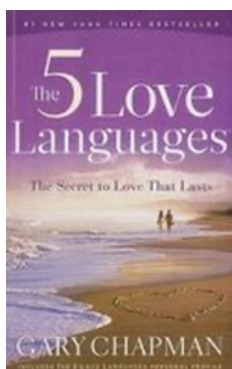
B: Kwaliteit tyd

C: Geskenke

D: Dade

E: Fisiese aanraking

Lees Materiaal



Die Vier Tipes Liefde (Agape / Phileo / Storge / Eros) : HUWELIKSVERRYKING

Fisiese verskille tussen mans en vrouens se breine: HUWELIKSVERRYKING

Die Vier Seisoene in die Huwelik : HUWELIKSVERRYKING

The Love Dare : HUWELIKSVERRYKING



4. Kommunikasie en konflikthantering

Die Goue Draad

- Hoe weet ons daar's fout
- Hoekom kommunikeer ons nie:
 - Nie lus vir baklei nie
 - Hou nie van konflik nie
 - Daar is nie tyd nie
 - 'n Afsydige of gespanne atmosfeer - stilstupe
 - 'n Derde party in die huwelik – TV, 'n persoon, boek, tydskrif, koerant, selfoon, rekenaar, kinders

Twee verskillende mense wat vreemd was vir mekaar, het begin om mekaar al meer te sien en wou al meer by mekaar wees, totdat hulle besluit het dat hulle vir altyd bymekaar wil bly. Dit was as gevolg van goeie kommunikasie dat hulle verhouding gegroei het.

Ongelukkig begin sommige verhoudinge stagneer en vervreem hulle van mekaar. Dit gebeur gewoonlik omdat hulle kommunikasie vervlak en verminder het en ook omdat daar moeilike sake na vore gekom het wat gemaak het dat daar slegte konflik gekom het.

Waarom is goeie kommunikasie so belangrik in 'n huwelik?

Gebrekkige kommunikasie is die rede vir 86 % van gebroke huwelike.. As iets belangrik is, sal jy tyd maak daarvoor. Hoeveel tyd gee jy en is jy bereid om op te offer vir jou verhouding? Kommunikasie is die manier hoe jy jou liefde bewys en laat toeneem. Liefde = kommunikasie.

Watter verskillende soorte kommunikasie is daar?

- Inligting bedien
- Beplanning
- Stry
- Bemoediging
- Geestelike gesprekke
- Luister
- Teregwyding
- Emosionele ontsluiting

Maniere om te kommunikeer

Van wat mens sê tel die inhoud 7%, jou stemtoon 38 % en jou houding (liggaamstaal, wegkyk, verveeld tik, sug, aanraak, oë trek) 55 %.

Bv. Hoe kan mens op verskillende maniere sê: "Ek is sommer lus en druk jou dood"?

Vlakke van kommunikasie

- Alledaagse vlak (koeitjies en kalfies, sport, nuus en praatjies oor die weer)
- Verstandelike vlak (ek dink..., my standpunt is.....)
- Gevoelsvlak (ek voel dis lekker/goed, ek is lief om..., ek wil so graag..., ek voel so 'n mislukking, ek is so opgewonde oor..., ek is so bang...)

Verskillende konflikstyle

- Swyg
- Stoomroller
- Lieg
- Ontvlug (derde persoon, dwelms, pille, drank, werk)
- Dreig
- Martelaarshouding
- Oor-emosioneel

Luister om te verstaan - nie om te reageer nie

Die Probleem

Vervolger wil konflik uitpraat Kenmerke: • Woede • Harde stemtoon • Kritiek • Verwyte Werklike Emosies: • Vrees vir verwerping	Vlugteling wil konflik vermy Kenmerke: • Vlug • Verdedig • Weier om te reageer • Ontplof Werklike Emosies: • Vrees vir seerkry
--	--

Hoe los ons dit op?



Time Out!

Goeie Reëls

Moenie

- Verdedig
 - Aanval en aannames
 - Persoonlik raak nie
 - Raad gee (tensy jy gevra word)
 - Korrigeer en kritiseer
 - Beheer oor jou humeur verloor nie
 - Veralgemeen nie
 - In die rede val nie
 - Sarkasties wees nie
-
- Wees bewus van misverstande en maak dit bekend sodra jy identifiseer.
 - Gebruik die "Indian talking stick" om spreekbeurte te bepaal.
 - Moenie ou koeie opgrawe nie. Moenie voorbeelde uit die verlede gebruik om jou standpunt te probeer staaf nie.
 - Moenie jou stem verhef nie.
 - Vermoed die woord "jy". Gebruik 'n "ek" boodskap. Byvoorbeeld: "Ek voel bang, ek voel onseker ek voel teleurgesteld"
 - Moenie vuil baklei met woorde soos: "Ek kan nie glo dat "jy weet hoe ongelukkig dit my maak " Vermoed aanvallende emosioneel-belaide woorde soos: "jy het alweer... jy gee nie om nie ... jy is nie lief vir my nie ... jy dink nie jy maak ooit foute nie ... dit gaan nie werk nie ... ek sien nie meer kans nie ... jy dink jy is altyd reg ... dan moet ons maar skei!"
 - Vra vrae oor wat jy hoor totdat jy seker is jy verstaan reg.
 - Klankbord wat jy hoor. Byvoorbeeld: "Dit klink vir my of jy Is ek reg as ek sê jy wil graag? Ek hoor jy sê dat"
 - Vra "time out" wanneer jou emosies opvlam. Sê vir jou maat dat jy nou sukkel met jou emosies en die verlede en vra of julle kan stop en later weer probeer.

Ek vs Jy boodskappe in kommunikasie





Toets

Hieronder is 'n aantal vrae oor hoe jy dink, voel en optree. Langs elke vraag is daar ruimte vir jou antwoord. Beantwoord die vrae op die volgende twee bladsye deur "Ja", "Nee" of "?" te antwoord. Maak gebruik van die telkaart op bl 29 deur net 'n regmerkie teenoor die korrekte nommer te maak. Probeer om sover moontlik "Ja" of "Nee" te antwoord, tensy die vraag regtig 'n "soms" antwoord regverdig.

Ja: As dit gewoonlik die geval is.

?: As dit soms die geval is, of as jy onseker oor die antwoord is.

Nee: As dit gewoonlik nie die geval is nie.

Evalueer jouself ten opsigte van die vrae deur aan te dui hoe jy gewoonlik optree in die teenwoordigheid van jou maat, jou gesin of naaste familie. Dit is belangrik om jouself nie in 'n werksituasie in te dink nie, aangesien dit jou natuurlike temperament sal beïnvloed. Moenie te lank oor elke vraag dink nie, jou eerste spontane gedagte is gewoonlik meer akkuraat.

Beantwoord die volgende vrae op die telkaart:

1. Eet jy normaalweg vinniger as ander mense, al is daar geen rede tot haas nie?
2. Glo jy mense gewoonlik wanneer hulle jou komplimenteer?
3. Sal jy oor die algemeen verkies om by die huis te bly en jou met jou eie dinge besig te hou?
4. Voel jy soms dat jy nie kan omgee wat met jou gebeur nie?
5. Arriveer jy dikwels op die laaste nippertjie wanneer jy 'n afspraak moet nakom?
6. Het jy oor die algemeen 'n maklike geaardheid en raak jy dus nie maklik ontsteld nie?
7. Dink jy gewoonlik sorgvuldig voordat jy enige besluite neem?
8. Vererg jy jou gou wanneer 'n ding nie op sy regte plek is nie?
9. Beduie jy dikwels met jou hande wanneer jy praat?
10. Vind jy dit betreklik maklik om jou emosies onder beheer te kry?
11. Wantrou jy dikwels ander mense se motiewe?
12. Voel jy dikwels dat mense die dinge wat jy sê en doen afkeur?
13. Raak jy dikwels gefrustreerd wanneer jy 'n motor in stadige verkeer bestuur?
14. Is jy oor die algemeen tevrede met jou fisiese voorkoms?
15. Vind jy dit normaalweg by 'n sosiale byeenkoms moeilik om jouself aan vreemdelinge voor te stel?
16. Voel jy dikwels rusteloos - asof jy iets soek, maar nie seker is wat nie?
17. Is mense wat baie versigtig bestuur gewoonlik vir jou 'n bron van irritasie?
18. Kom jy normaalweg self tot 'n besluit, ongeag van wat mense mag dink?
19. Kan jy oor die algemeen geduldig spaar vir 'n duur artikel wat jy wil koop?
20. Het jy 'n paar slegte gewoontes wat jy soms voel jy lankal van ontslae moes geraak het?

21. Weet ander mense gewoonlik wat in jou gedagtes engemoed aangaan?
22. Sou jy sê dat jy oor die algemeen tevrede is met jou lewe tot dusver?
23. Beplan jy die meeste van jou aktiwiteite lank vooruit?
24. Bekommer jy jou dikwels oor finansiële sake?
25. Toon jy gewoonlik jou ongeduld wanneer iemand jou laat wag het?
26. Probeer jy normaalweg iemand vind om jou op te vrolik wanneer jy terneergedruk voel?
27. Verkies jy oor die algemeen om 'n dokumentêre stuk op televisie te kyk eerder as 'n komedie?
28. Word jy dikwels deur 'n skuldige gewete gepla?
29. Vind jy dikwels dat jy reeds 'n besige straat oorgesteek het terwyl jou meer versigtige metgesel nog aan die ander kant staan?
30. Kan jy normaalweg 'n sosiale blaps wat jy gemaak het maklik vergeet?
31. Hou jy meestal jou mening vir jouself indien jy dink dit sou iemand teenwoordig ontstel?
32. Wanneer jy sien 'n skildery hang skeef, vind jy dit gewoonlik moeilik om te konsentreer voordat dit reggeskuif is?
33. Vind jy dit sinneloos om jou eie gedagtes en gevoelensgereeld te ontleed?
34. Het jy normaalweg spesifieke doelwitte en 'n besliste sin van rigting in jou lewe?
35. Indien iemand in 'n sosiale groep 'n mening uitspreek en jy beslis daarmee verskil, sal jy normaalweg stilbly eerder as om jou opinie daaroor uit te spreek?
36. Voel jy dikwels dat daar nie veel in jou lewe is waarop jy trots kan wees nie?
37. Is jy gewoonlik baie spraaksaam wanneer jy tussen bekende mense verkeer?
38. Voel jy meestal dat jou lewe nuttig is en 'n bydrae tot die gemeenskap het?
39. Lees jy gewoonlik die waarborg voordat jy 'n artikel of toestel koop?
40. Verkies jy meestal om 'n taak self af te handel eerder as om dit te deleger, uit vrees dat iemand anders die taak nie so goed soos jy sal doen nie?
41. Doen en sê jy dikwels dinge op die ingewing van die oomblik?
42. Wanneer jy iets verkeerd gedoen het, kan jy normaalweg gou daarvan vergeet en op die toekoms konsentreer?
43. Is jy oor die algemeen besadig en tydsam in jou optrede?
44. Bly jy soms stil uit vrees dat mense sal lag of jou sal kritiseer vir jou standpunt ?
45. Vertel jy dikwels grappe en snaakse stories aan jou vriende?
46. Lyk jou toekoms oor die algemeen belowend en rooskleurig?
47. Dink jy dikwels oor die verlede en die koers wat jy tans inslaan?
48. Nadat jy 'n belangrike taak uitgevoer het, voel jy dikwels dat jy dit beter moes gedoen het?

Telkaart

	JA	?	NEE		JA	?	NEE
1				2			
5				6			
9				10			
13				14			
17				18			
21				22			
25				26			
29				30			
33				34			
37				38			
41				42			
45				46			
	Totaal	Totaal	Totaal		Totaal	Totaal	Totaal
	x 2	x 1	x 0		x 2	x 1	x 0
	=	=	= 0		=	=	= 0
	A	B			C	D	

	JA	?	NEE		JA	?	NEE
3				4			
7				8			
11				12			
15				16			
19				20			
23				24			
27				28			
31				32			
35				36			
39				40			
43				44			
47				48			
	Totaal	Totaal	Totaal		Totaal	Totaal	Totaal
	x 0	x 1	x 2		x 0	x 1	x 2
	= 0	=	=		= 0	=	=
		E	F			G	H

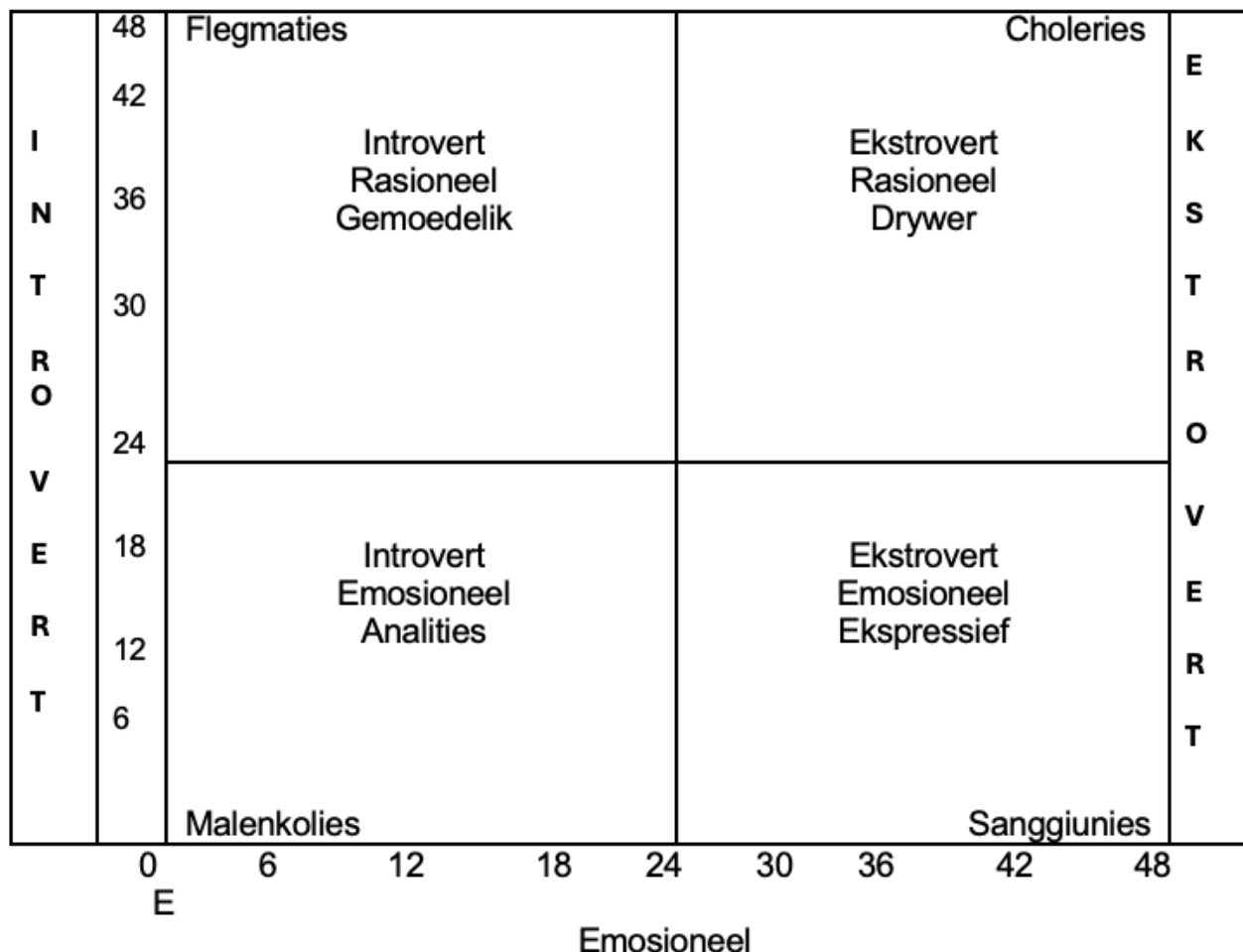
Skryf die totale soos volg neer:

Tel die totale van A+B+E+F bymekaar: dit is jou "X"-as telling op die diagram.

Tel die totale van C+D+G+H bymekaar: dit is jou "Y"-as telling op die diagram.

Merk nou jou "X"-as telling op die horisontale lyn en jou "Y"-as telling op die vertikale lyn.

Rasioneel – onemosioneel



Die Flegmatiese Persoon

Sterkpunte:

- Gemoedelik, aanvaar ander soos hulle is, pas geredelik in by ander.
- Baie vriende, min vyande, goeie luisteraar, vredemaker, droë humorsin.
- Beheerde emosies, rustig en kalm, dink voor optrede, hoë spannings-toleransie.
- Uitsers betroubaar en pligsgetrou – veral in take wat geduld verg.

Tekortkominge:

- Stadig, lui, stel dinge uit – 'n toeskouer in die lewe.
- Huiwerig om 'n risiko te neem, laat die besluite aan ander oor.
- Selfbeskermend, diplomaties, hardkoppig.
- Onentoesiasies, terughoudend, openbaar selde enige emosies, toon min reaksie.

Die Choleriese Persoon

Sterkpunte:

- Beslis, selfversekerd, weet wat hulle wil hê, baanbrekers.
- Natuurlike leier, organiseerder, motiveerder, doelgerig.
- Besonder bedrywig, hou van druk, wil altyd presteer.
- Sterk wilskrag, vasberade, selfgedissiplineerd.

Tekortkominge:

- Onsimpatiek, onsensitief vir ander se gevoelens.
- Dominierend, wil in beheer wees, hardkoppig.
- Ongeduldig, krities, laat ander ontoereikend voel.
- Selfgenoegsaam, gebruik mense om eie doel te bereik.

Die Melancholiese Persoon

Sterkpunte:

- Begaafd, talentvol, kunstig, kreatief, geniaal.
- Sensitief, liefdevol, medelydend, lojaal.
- Analities, diepdenkend, besondere hoë standaarde.
- Vermy die kalklig.

Tekortkominge:

- Besluiteloos, perfeksionisties, moeilik om tevrede te stel.
- Pessimisties, agterdogtig oor ander se motiewe.
- Buierig, liggeraak, maklik terneergedruk, selfbejammering.
- Introspektief, ontevrede met self, selfverkleinerend.

Die Sanguiniese Persoon

Sterkpunte:

- Spontaan, vrolik, hou van plesier.
- Sosiaal, hartlik, hou van ander mense.
- Oorredend, optimisties, geesdriftig, lewendig.
- Vrygewig, goedhartig, wil ander graag tevrede stel.

Tekortkominge:

- Praterig, val ander dikwels in die rede.
- Impulsief, maak onrealistiese beloftes.
- Onvoorspelbaar, wissel vinnig van buie en belangstellings.
- Swak wilskrag, wil graag deurander aanvaar word.

Besprekingsvrae

1. Ek voel gretig om met jou te kommunikeer as:
2. Ek is nie lus om met jou te kommunikeer nie as:
3. Dit sal makliker vir my wees om teenoor jou oop te maak as:
4. Ek erken dat ek die volgende tekortkominge het:

Huiswerk

1. Time Out
2. Kommunikasie Oefening : - en +
3. Persoonlikheidstoets
4. Kommunikasietoets

Vul die volgende vrae eers apart in, vergelyk jul antwoorde dan daarna en merk dit saam. Hierdie is 'n lekker toets wat jul help om mekaar beter te leer ken en wat die kommunikasiekanale gaan oopmaak en verbreed – en om sommer lekker te lag ook.

a. Is jou maat 'n introvert (hou dinge binnekant, hou dit toe en vind sy/haar krag in hom/haarself en nie in ander mense nie)?

b. Wat was vir jou maat een van die grootste skokke in sy/haar lewe/kinderdae?

c. Watter teleurstelling of ontevredenheid het jou maat die afgelope tyd baie gepla?

d. Het jou maat soms 'n stryd met minderwaardigheidsgevoelens?

e. Het jou maat 'n "skoonfamilieprobleem"?

f. Ons troudatum en tyd is:

g. My maat se gunsteling kleur is:

h. My maat se gunsteling gereg is:

i. Wat geld betref, dink my maat ek is spandabelrig/suinig?

j. Wat is jou maat se grootste vrees?

k. Wat is jou maat se grootste ideaal?

l. Watter ding sal jou maat gryp as jul huis afbrand?

m. Wat maak jou maat die gelukkigste?

n. Wat maak jou maat die ongelukkigste?

o. Wat sou jou maat die graagste wou verander in jul verhouding?

p. Watter persoon (behalwe ouers) het die grootste invloed op jou maat se lewe gehad?

q. Vir watter politieke party stem jou maat?

r. Wat dink jou maat oor vernuwing in die kerk?

s. Wat weet jy van jou maat se bekering?

t. Watter gewoonte van jou irriteer jou maat die meeste?

u. Watter vrese het jou maat oor die toekoms?

v. Hoeveel kinders wil jou maat graag hê?

w. Noem 'n klein dingetjie in julle verhouding wat baie vir jou maat beteken en van groot waarde vir hom/haar is?

x. Hoe voel jou maat oor sy/haar uiterlike voorkoms?

y. Wat was jou maat se grootste prestasie op skool

Leesmateriaal



- The 5 Fight Languages : HUWELIKSVERRYKING
- Attachment styles : HUWELIKSVERRYKING



5. Volhoubare Intimiteit

God as 'Uitvinder' van die huwelik, het die huwelik bedoel as 'n eksklusiewe verhouding tussen een man en een vrou vir so lank as wat hulle op aarde lewe.

Die man en vrou is ontwerp vir intimiteit. Emosionele intimiteit is gebaseer op deursigtigheid en kwesbaarheid en is 'n voorvereiste vir volhoubare fisiese intimiteit. Elke mens se seksuele denke en optrede word bepaal deur sy/haar genetica, brein, denke en agtergrond. Die rol en funksionering hiervan in elke huweliksmat se verlede en hul gesamentlike toekoms is bepalend vir die intieme aspekte van die huwelik as lewenslange saambindende faktor.

"Seks is bedoel vir die huwelik en daarom is dit beter dat mense liever trou en elkeen so sy eie maat het.

Ek bedoel dat hulle werklik seksuele maats vir mekaar moet wees en dit vir mekaar aangenaam moet maak.

In die huwelik kan die vrou nie maak asof die man geen sê oor haar liggaam het nie.

Dieselfde geld vir die man. Die vrou kan ook aanspraak maak op sy liggaam.

Hulle moet vir mekaar beskikbaar wees, veral op seksuele gebied. Hou mekaar op seksuele gebied gelukkig, behalwe as julle saam besluit om 'n rukkie lank nie saam te verkeer nie.

Dit kan byvoorbeeld gebeur as julle 'n ruk lank op 'n spesiale manier op gebed wil konsentreer.

Kom daarna weer saam.

Moenie Satan 'n kans gee om julle uit te vang as julle selfbeheersing op 'n laagtepunt is nie."

1 Korintiërs 7:2-5 (Die Boodskap, 2002)

God het dit ontwerp

God se voorwaardes

God is die uitvinder van die huwelik. Hy't dit ontwerp en hou die patentreg (d.w.s. gebruiksreg).

Daarom bepaal Hy die voorwaardes vir gebruik.

Daar is twee voorwaardes om God se "uitvinding", die huwelik, te mag gebruik:

- Dis bedoel vir een man en een vrou
- Dis bedoel om aan te hou solank as wat albei op aarde lewe

Hierdie voorwaardes is nie arbitrêr deur God gekies om ons te "toets" of te straf nie. God het ons daarvoor ontwerp! Die nakom van die voorwaardes bring juis die volmaaktheid van die ontwerp na vore.

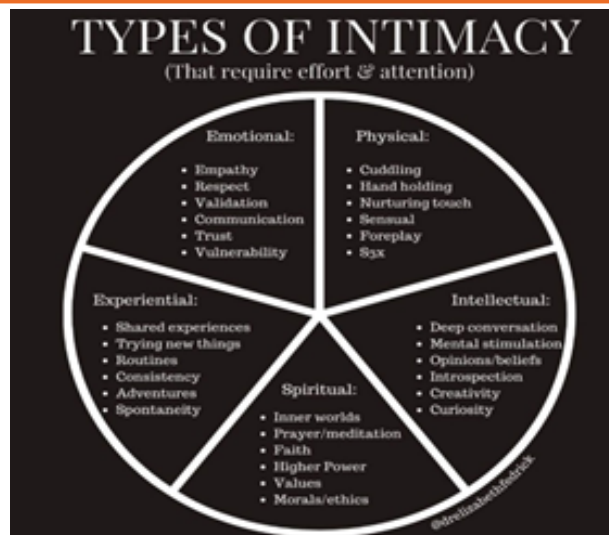
Volhoubare en vervullende seksuele intimiteit is die gevolg van emosionele intimiteit; dis nie 'n voorwaarde daarvoor nie.

Wat beteken seks vir die man:

- Dit bevestig sy manlikheid
- Bied sekuriteit
- Fisiese genot
- Ontspanning en ontlading

Wat beteken seks vir die vrou:

- Emosionele eenheid
- Liefdesbetuiging
- Nageslag



n Man se seksdrang is aan sy oë gekoppel, terwyl 'n vrou s'n met haar hart verbind is.

Plig of plesier?

Soms onthou vrouens seks van hulle mans as 'n vorm van manipulasie **X**

Die moderne mens trou vanuit romanse – daarom wil ons dit leef. Seks kan net 'n plig wees wanneer die verhouding nie reg is nie en dit is wat dit belangrik maak dat jy jou verhouding herstel.

God het seks aan ons gegee as 'n plesierdaad.

Daar is belangrike verskille tussen mans en vrouens se breine t.o.v. seksualiteit; 'n Verskeidenheid hormone en neurochemikalieë speel 'n rol in die emosionele en seksuele intimiteit tussen man en vrou.

Wat is Oksitosien?

Dit is 'n hormoon en neuro-oordragstof wat in die brein afgeskei word - hoofsaaklik deur die hipotalamus en vrygestel deur die pituitêre klier. dit word geaktiveer deur aanraking, intimiteit en emosionele konneksie.

Wat doen oksitosien in die huwelik?

- Skep emosionele binding - wanneer paartjies soen, vashou of seks het, verhoog oksitosienvlakke. Dit versterk die gevoel van "ons behoort aan mekaar" - wat emosionele sekuriteit bou.
- Verhoog vertroue - Studies toon dat oksitosien mense meer geneig maak om ander te vertrou wat belangrik is in konflikhantering en empatie in 'n huwelik. Dit help paartjies om meer oop en kwesbaar met mekaar te wees.
- Bevorder getrouheid - daar is navorsing wat wys dat oksitosien manlike getroude proefpersone fisies meer afstand hou van aantreklike vreemdelinge nadat hulle met hul vrou interaksie gehad het. dit dui aan dat oksitosien 'n beskermende rol teen afleiding van buite kan speel.
- Verminder stres en konflik - oksitosien het 'n kalmerende effek - dit verlaag kortisol(streshormoon). Na 'n rusie, help dit met emosionele herstel as daar fisiese aanraking of versoening plaasvind.
- Versterk seksuele intimiteit.- tydens orgasme word 'n groot hoeveelheid oksitosien vrygestel. Dit lei tot 'n gevoel van tevredenheid en konneksie, wat paartjies emosioneel nader aan mekaar bring.

Hier is 'n lys van daaglikse gewoontes wat oksitosien natuurlik verhoog in 'n huwelik - om liefde vertrouwe en emosionele konneksie te versterk

1) Cuddle elke oggend en aand.

'n 20 sekonde cuddle verhoog oksitosienvlakke drasties. Skep 'n roetine van fisiese kontak - nie net as voorspel nie.

2) Gee 'n stadige betekenisvolle soen

Nie net 'n vinnige soen op die wang nie - maar 'n bewuste oomblik van fisieke en emosionele konneksie.

3) Gee opregte komplimente

Woorde van waardering en bewondering kan oksitosien opwek, veral as dit spesifiek en eerlik is. "Jy lyk vandag pragtig" of "Dankie dat jy so geduldig is"

4) Deel 'n rustige oomblik saam

Drink saam tee sonder fone of kyk saam na die sonsondergange. Stil konneksie bou veiligheid en nabyheid.

5) Hou gereeld hande vas

In die motor, in die ry, op die rusbank. Klein aanrakinge hou oksitosien aan die vloei.

6) Deel ten minste een maaltyd per dag -sonder skerms

Kwaliteit tyd koppel julle nie net emosioneel nie, maar laat julle ook weer in mekaar se teenwoordigheid "connect"

7) Raak saam aan die slaap(ten minste soms)

Fisieke nabyheid in die bed verhoog oksitosien - selfs net om teen mekaar te lê.

8) Laat 'n klein briefie of boodskap

'n Liefdesbriefie in sy sak of 'n stemnota - "ek dink aan jou" en kweek vertrouwe en positiewe emosies.

9) Skep ruimte vir aanraking buite seks

Aanraking wat nie seksueel bedoel is nie (bv. massering van die nek, streel van die rug) versterk emosionele konneksie en bou vertrouwe.

10) Vier mekaar - selfs klein oorwinnings

As jou maat iets regkry (groot of klein) wys entoesiasme en trots. dit kweek 'n gevoel van erkenning en aanvaarding.



wat's dit?

Dopamien - die "beloningshormoon", veroorsaak meeste vorme van verslawing, ook aan seks en pornografie. Dit verg baie inspanning en kundige hulp om van pornografieverslawing genees te word en verkeerde opvattinge oor seks reg te stel in 'n persoon se denke.

Oksitosien word vrygestel tydens die intieme spel tussen man en vrou; dit laat ons brein 'n langtermynverbintenis maak.

Dit is die bindingshormoon

Die Here het ons op 'n baie unieke manier aanmekaar geweef en het die bindingshormoon in ons liggame ingebou sodat ons kan funksioneer binne die huwelik soos wat HY dit bestem het, in terme van intimiteit.

Tydens navorsing is daar bewys dat die geboorteproses die "trigger" is wat oksitosien afskei as 'n Ma geboorte skenk – oksitosien word afgeskei sodat die Ma en baba kan bind aanmekaar en die ma dan dadelik kan vergeet van die pyn waardeur sy gegaan het tydens die natuurlike geboorte proses en dadelik die babatjie wil versorg. Oksitosien is verantwoordelik hiervoor.

Oksitosien word ook tydens keisersnitte afgeskei sowel met pre-mature babatjies wat skin –to– skin kontak met die Ma en Pa kry (Dit words Kangaroorring genoem) en dit maak dat daar binding tussen die Babatjie en die ouers plaasvind. Dis belangrik om te weet dat die Pa en Ma bind met die premature babatjies as gevolg van die oksitosien hormoon deur skin –to– skin kontak dat hulle voel hulle het 'n reg om te leef , dat hulle geliefd is. Premature babatjies met skin –to skin kontak se kanse op oorlewing is baie beter as die babatjies sonder skin - to skin kontak.

Meer Oksitosien word afgeskei wanneer 'n vrou orgasme bereik as wanneer 'n kind gebore sou word- en dit wys dan dadelik vir ons hoekom dit belangrik is dat seks daar is, maar dan ook dat man en vrou deur die bindingshormoon aan mekaar kan verbind, vir mekaar kan sê ons is daar vir mekaar en ons aanvaar mekaar en ons voel veilig by mekaar.

Mans se ingestelheid op orgasmes is baie meer visueel van aard en by vrouens is dit weer 'n plek waar hulle veilig voel. Hierdie oksitosien bring 'n konneksie tussen man en vrou wat die eenheid in die huwelik net versterk en dat seks in die huwelik vir die Here so belangrik is dat Hy hierdie spesifieke hormoon spesiaal deelgemaak het van daardie pakkie wat belangrik is dat man en vrou een sal voel, verbind aanmekaar, om daar te wees vir mekaar om in gesonde gesinne te kan uitvloei.

Vyf tale van seks

Soos wat daar 5 Liefde tale is is daar ook 5 Sekstale.

3 van die bogenoemde tale is positief en dan is daar 2 negatiewe tale.

Konneksieseks: Hierdie taal is waar daar romanse betrokke is. Dis gewoonlik waar die vrou eerste 'n orgasmse sal bereik, gevolg deur die man en dan word oksitosien vrygestel wat man en vrou aanmekaar laat bind. Konneksieseks is die belangrikste sekstaal.

Speelseks: Dis meer erotiese, adrenalienbelaaide seks soos "Quickies" – nie alledaagse manier van seks nie. Hierdie word ook as 'n gesonde sekstaal beskou.

Werkseks: Soms gebeur dit dat ons lewens baie besig raak en dat daar nie tyd is vir seksuele intimiteit nie, dan moet ons dit beplan en in ons dagboeke skryf. Dit kan ook gebeur met gesinsbeplanning wanneer ovulasie plaasvind en dagboeke moet korreleer.

Die boonste 3 sekstale moet in balans wees – daar moet 'n vorm van konneksieseks wees, daar moet 'n vorm van speelseks wees en daar moet ook 'n vorm van werkseks wees om die intieme lewe van 'n huwelik gesond te hou.

Die 2 ongesonde sekstale is verslaafde seks en gevriesde seks.

Wanneer daar net gefokus word op speel seks is die gevaar daar dat mens verslaaf kan raak aan seks. Dis wanneer mense geneig is om deurmekaar te raak met pornografie en ongesonde praktyke wat dan tot 'n afhanklikheid kan lei en verkeerde elemente in 'n huwelik ingebring kan word.

Sou egpare dan net weer fokus op werkseks en vergeet van konneksie en speelseks dan is die kans groot dat hulle in 'n gevriesde sekstaal kan inbeweeg- met ander woorde daar is nie meer tyd vir seks nie, die libido verlaag. Seks het "werk" geword en op die ou –einde geniet niemand dit meer nie, en wil dit eerder vermy.



PORNOGRAFIE

Huiswerk

Gesels oor wat jou verwagtinge is van julle seksuele intimiteit

- tydens die wittebrood;
- vir die res van julle huwelik.

Bespreek julle verwagtinge met mekaar en besluit hoe julle verskille in verwagtinge gaan oorbrug.

Leesmateriaal: Die Huweliksdad : Tim La Haye

- Sheet music: Uncovering the secrets of sexual intimacy in Marriage – Dr Kevin Leman, 2003
- Holy Sex – Terry Wier & Mark Carruth, 1999
- Sex is not the problem, lust is: sexual purity in a lust-saturated world – Joshua Harris, 2005
- Mars & Venus in the bedroom: guide to lasting romance and passion – John Gray, 1995
- Mars & Venus together forever: practical guide to creating lasting intimacy – John Gray, 1997
- Rekindling the romance – Dennis & Barbara Rainey, 2004
- Every man's battle – Stephen Arterburn, Fred Stoeker, Mike Yorkey, 2000
- The Sexual Man – Dr Archibald Hart, 1994
- Treating pornography – Dr Kevin B Skinner, 2009



Die Verskillende tipes intimiteit (dis nie net fisies nie): HUWELIKSVERRYKING



6. Rolle van man en vrou

Huwelike gevul met LIEFDE EN RESPEK kweek emosioneel gesonde kinders

Soveel kinders se lewens val uitmekaar as gevolg van onstabiele huwelike, as gevolg van pa en ma wat mekaar verskeur en verskreeu!

Onlangs vra ek 'n paartjie wat voor my gesit het vir huweliksvoorbereiding die volgende vraag: "Wat is jou verwagting van jou huweliksmaat?"

Die vrou het eerste geantwoord (verkorte weergawe):

"Ek wil hê hy moet committed wees aan my en my liefhê. Ek wil weet hy sal opofferings maak vir ons en dat hy my nooit sal los nie."

Daarna antwoord die man:

"Ek wil hê sy moet my respekteer en sy moet opkyk na my. Ek wil voel of sy my bewonder."

Ek het hierdie vraag al soveel keer vir paartjies gevra en dit val my altyd op hoe verskillend mans en vrouens se behoeftes is binne die huwelik. Hierdie paartjie se antwoorde was uniek in hulle woordkeuses, maar dis hoe die meeste huweliksmaats voel.

Mans en vrouens verskil. God het ons verskillend gemaak. Efesiërs 5:33 druk iets uit van die uniekheid van mans en vrouens se behoeftes en rolle:

Ek sê weer, elke man moet lief wees vir sy vrou, so lief soos hy vir homself is. En elke vrou moet haar man respekteer.

Die beeld wat vroeër in Efesiërs 5 gebruik word, is dat die man sy lewe moet aflê vir sy vrou soos wat Christus sy lewe afgelê het vir die kerk. Om jou lewe af te lê vir iemand beteken dat jy 'n onwankelbare toewyding het, 'n bereidheid om te dien en dat jy sal aanhou om van jouself te gee en opofferings te maak. Dit is die man se hoofrol. Vir mans in vandag se wêreld beteken dit prakties om nooit jou prioriteite uit volgorde te laat skuif nie. Eers God, dan jou vrou, dan jou gesin, jouself en jou werk. Nooit andersom nie.

Vrouens moet hulle mans respekteer. Dit beteken om agting te hê vir wat hulle sê en waardering te hê vir die manier waarop hulle dinge doen. Dis om 'n bereidheid te hê om te luister na hulle leiding en die rigting wat hulle inslaan. Prakties beteken dit om jou man gewaardeerd en bewonder te laat voel, ongeag of jy met alles saamstem wat hy sê. Die toets of 'n vrou haar man regtig respekteer lê gereeld in die manier hoe sy oor hom praat by ander mense. Is dit positief of negatief? Vol waardering of vol klagtes?

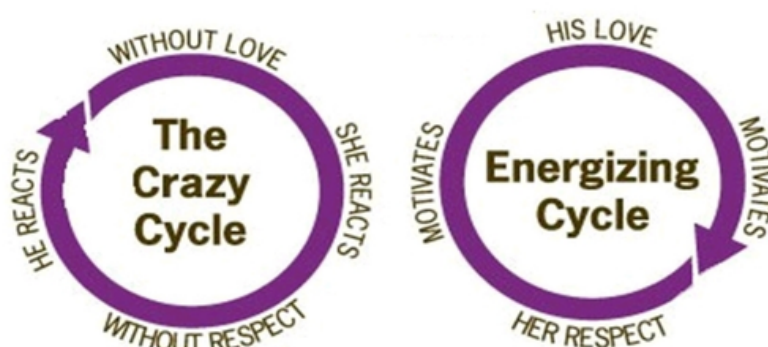
In 'n verhouding waarin liefde en respek heers kan mans en vrouens hulle volle potensiaal uitleef. Gebruik elke geleentheid om op hierdie manier julle verhouding te laat groei. Uiteindelik baat jou kinders ook hierby en is dit 'n groot wen vir die hele gesin. Gelukkige huwelike gevul met liefde en respek kweek emosionele gesonde kinders. Daarom, leef liefde en respek uit teenoor mekaar!

Alles begin en eindig by liefde en respek : Dis die Goddelike opdrag

Die probleem



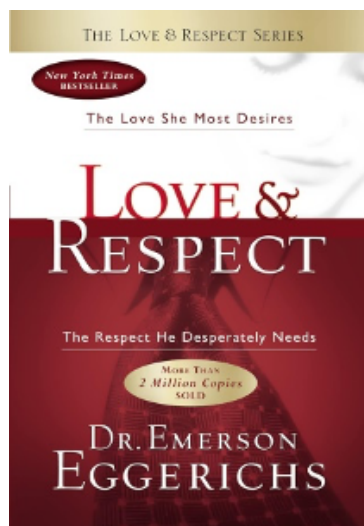
THE TWO CYCLES FROM "LOVE AND RESPECT"



Besprekingsvrae

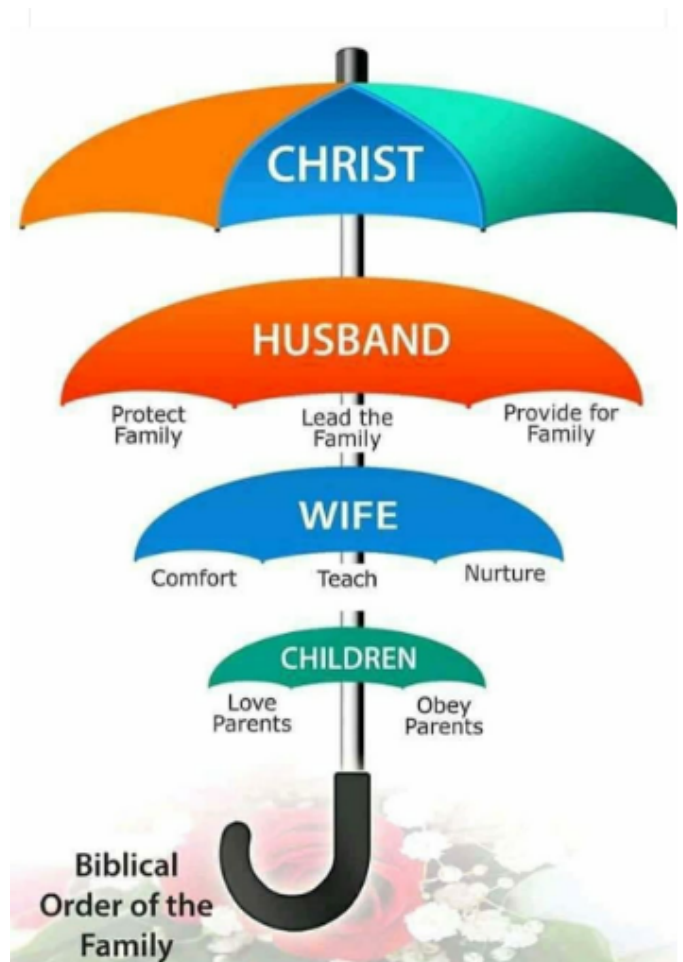
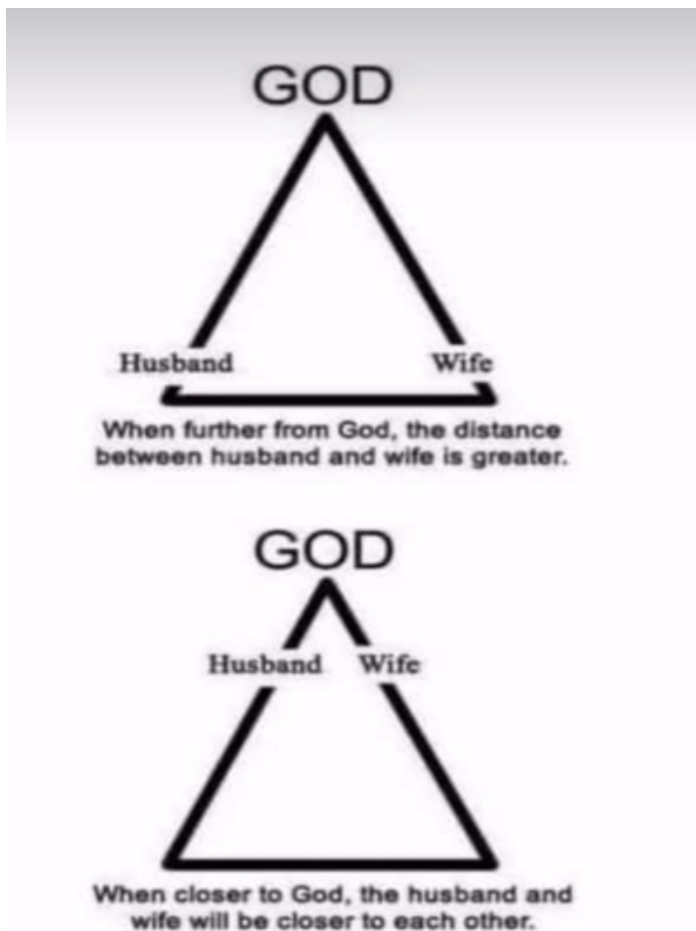
Gesels oor die rolle – stem julle saam – hoe gaan julle dit implimenteer

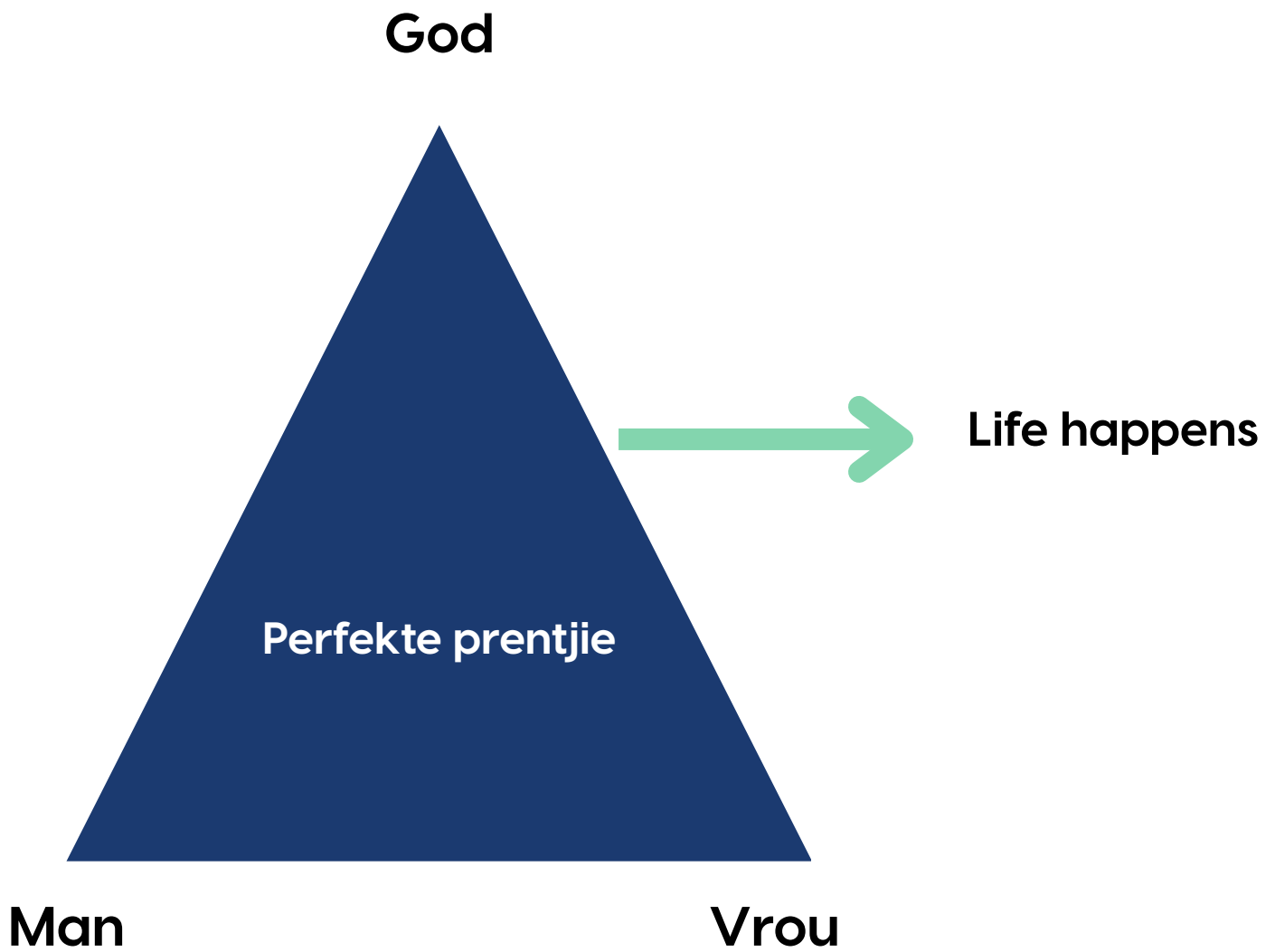
Leesmateriaal



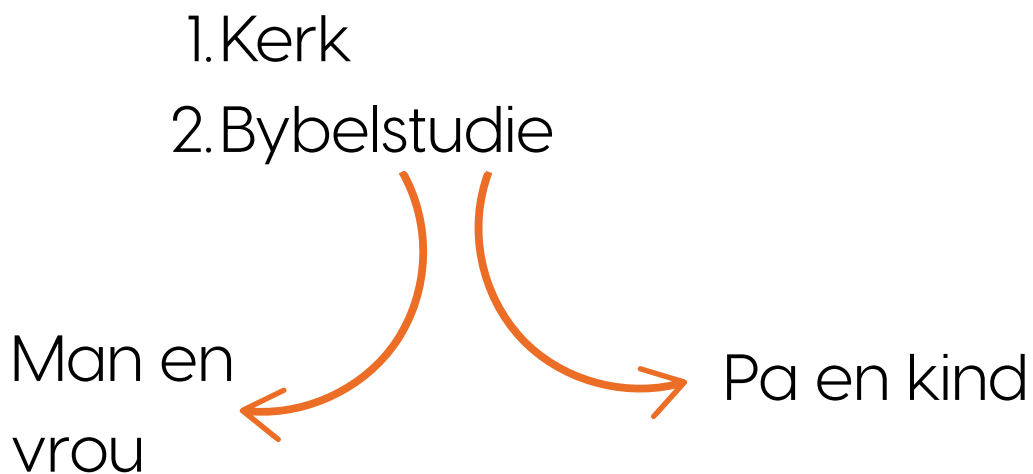
Grense in die Huwelik : HUWELIKSVERRYKING

7. Die klimaks: geestelike verhouding





Hoe maak ons die prentjie weer reg?





8. 'n Nuwe verbond

Bou vir julle 'n doel/visie vir julle huwelik:

Voorbeelde wat as 'n huweliksvisie ingesluit kan word:

- Wat gaan julle verander om meer pret saam te hê?
- Hoe gaan julle mekaar weer as beste vriende herontdek?
- Besluit hoe julle werk, sosiale tyd, rustyd en tyd met God gaan balanseer.

"A vision is a clear picture held in your mind's eye of the way things could or should be in the days ahead." George Barna

Besluit saam op 'n gemeenskaplike waardestelsel waarvolgens julle as gesin gaan funksioneer. (Sit dit teen die muur waar almal dit kan sien).

- Eerlikheid
- Opreg
- Betroubaarheid
- Selfbeheersing
- Konsekwentheid
- Geduld
- Respek
- Integriteit
- Vreesloos
- Deursettingsvermoë
- Doelgerigtheid
- God gesentreer
- Vergewensgesind
- Onvoorwaardelike liefde

Vier hekke wat gaan keer dat julle terug val in ou gewoontes:

- Daaglikse bybelstudie saam.
- Weeklikse vergifnis gesprek.
- Daaglikse kommunikasie en gesprek oor julle verhouding en geestelike groeityd
- Weeklikse "date" aand. (kan by die huis ook wees)
- **Gereelde seksuele intimiteit

9. Slaggate

1. Ouers

Elke persoon is deur sy/haar eie agtergrond geprogrammeer met 'n bepaalde stel lewensvoorskrifte in die vorm van waardes, reëls, verwagtinge, rolle, gewoontes, gebruike, tradisies en oortuigings. Die manier waarop ek outomaties so geprogrammeer is, is van so 'n aard dat ek die program nie maklik kan 'dekodeer' of 'afskakel' nie.

Mens dra hierdie stel lewensvoorskrifte saam met jou in jou huwelik in. Dit verg doelbewuste besluite, insig in die agtergrondprogram en harde werk om só te verander dat dit aanpas by 'n huweliksmaat met 'n ander stel lewensvoorskrifte.

Ons agtergrondprogramme (lewensvoorskrifte) is "hard wired" in ons breine. Dis moeilik om te verander; ons volg dit grootliks onbewustelik en ons dink die inhoud daarvan is "absoluut reg". Die manier om gevestigde gedrag te verander is om doelbewus nuwe gedrag meer gereeld te herhaal as die oorspronklike gedrag.

DIE SLEUTELGEHEIM VAN DIE HUWELIK (EF 5:31-32)

Hierdie bekende woorde verwys na 'n 3-stap proses:

Stap 1: "Daarom sal 'n man sy vader en moeder verlaat ..."

- Hoekom word hier met die man gepraat en nie ook met die vrou nie?
- In ons eietydse kultuur verwys hierdie vers na die man én die vrou - albei het dieselfde keuses. (In die Bybelse tyd het vrouens nie 'n keuse gehad nie; dié vers is geskryf in die konteks daarvan dat slegs die man 'n keuse gehad het. In ons samelewing is die rol en regte van die vrou ten volle herstel en het sy dieselfde keuses as die man.)
- Dit gaan nie net oor geografiese "verlaat" nie, maar veral oor die verlaat van elkeen se program van lewensvoorskrifte en meer spesifiek die invloed of "seggenskap" van die ouers, selfs as hulle nie fisies teenwoordig is nie.

Stap 2: "... en verenig met sy vrou, ..."

- Hierdie verwys na die vereniging van die twee stelle lewensvoorskrifte van die man en die vrou wat trou. Die Griekse woord *proskollethesetai* in Ef 5:31 beteken om "emosioneel [of spiritueel] te verenig".
- Omdat hulle agtergrondprogramme oor baie sake verskil, is dit nodig dat die getroude paar op kreatiewe wyse hul eie nuwe stel lewensvoorskrifte (oftewel program) skryf. Hierdie word die program waarvolgens hulle kinders weer vir die lewe geprogrammeer word.

- God hou van verskeidenheid. Hy het bedoel dat elke paartjie hul eie stel lewensvoorskrifte en kreatiewe gesinsrituele moet uitwerk. Dié proses gaan hulle lewenslank besig hou.
- Die man se leiersrol behels onder meer om leiding te neem dat hulle huwelik onafhanklik van die ouerhuise en agtergrondprogramme van beide die man en die vrou sy eie, unieke kreatiewe karakter aanneem. (Onthou: leierskap is om invloed uit te oefen en in die koninkryk van God word invloed uitgeoefen deur te dien (Mat 20:25-28)).

Stap 3: "...en hulle twee sal een mens wees."

- Die "een mens" van Ef 5:31 verwys ook na die een saamgestelde stel lewensvoorskrifte en nie net na seksuele intimiteit nie.
- In Ef 5:32 beskryf Paulus bogenoemde drie stappe as die misterion mega, oftewel die groot geheim, van die huwelik,

Bestuur verwagtinge

Ouers en hul kinders moet openlik, eerlik en doelbewus gesels oor elkeen se verwagtinge van mekaar en van hulle verhouding. Soortgelyke gesprekke met broers, susters en ander familieleden met wie daar voor die huwelik baie goeie verhoudinge bestaan het, behoort ook plaas te vind.

Stel die jong getroudes vry

Ouers behoort hulle jong getroude kinders aan te moedig om hulle eie nuwe rituele te vestig eerder as om die ouers s'n te bly navolg. Ouers kan doelbewus hul getroude kinders aanmoedig om die eerste paar jaar van hul huwelik meer tyd en geleenthede as paar (of jong gesin) op hul eie deur te bring en só hul eie rituele en lewensvoorskrifte te vestig.

2. Kinders

- Wil ons kinders hê
- Hoeveel
- Wanneer
- Ouerskapstyle
- Dissipline
- Grootouers
- Kleuterskool / nanny

NB: Huwelik kom altyd eerste

3. Finansies

- Budget - Wie doen dit/Hoe doen ons dit?
- Rekeninge - Wie betaal dit?
- Spaar ons vir vakansie of betaal ons die skuld af?

NB: Wat is ons finansiële doel vir ons huwelik?

4. Vriende / Vriendinne

Geen alleen vriende of vriendinne van die teenoorgestelde geslag nie

5. Stokperdjies
6. Werk
7. Drank
8. Dwelms
9. Medikasie
10. Seks en geboortebeperring
11. Her-saamgestelde gesinne
12. Waar bring ons Kersfees deur
13. Watter tradisies gaan ons hou en nuut begin
14. Wie hanteer die finansies
15. Waar gaan ons bly / waar kry ons meubels
16. Wie maak kos
17. Wie maak die huis skoon
18. Wie koop kruideniersware
19. Na watter kerk gaan ons



Herkenning vs Erkenning

Met groot erkenning en dank aan
Louise Ehlers & Ds Ian Dubery
vir die skryf en verskaffing van die materiaal.

Kopiereg @ Louise Ehlers & Ds Ian Dubery

Dear God,

We come before you today, grateful for the gift of our marriage. We ask that you guide us and help us to build a strong and healthy relationship, founded on mutual respect, trust, and love.

Help us to communicate effectively, to listen to each other's needs, and to support each other through life's challenges.

May our love for each other continue to grow, and may we always find joy in each other's company.

Help us to forgive each other's mistakes, and to work through difficult times together.

May our marriage be a reflection of your love for us, and may we always seek to honour you in our relationship.

We pray for wisdom, understanding, and patience as we navigate the ups and downs of life together.

Thank you for the blessing of our marriage. May it be a source of strength, comfort, and joy for us and for those around us.

Amen.