



KROPP

REFLEKSJONS- SPØRSMÅL

Her følger noen spørsmål til hvert kapittel i denne boken. Disse kan brukes til personlig refleksjon eller til samtale med andre. Spørsmålene kan også brukes til samtaler i grupper, men bør tilpasses avhengig av gruppesammensetning og graden av trygghet og fortrolighet. Om noen av spørsmålene vekker vanskelige følelser eller minner i deg, kan det være lurt å snakke med noen om det.

Du finner flere ressurser på nettsiden **www.bokenkropp.no**.

Kapittel 1:

Her er ditt liv

1. Er det noe spesielt du husker fra da du vokste opp som har påvirket ditt forhold til kropp?
2. Opplever du at kroppen din tar mye eller liten plass i ditt liv, og hvorfor tror du det er sånn?
3. Det at du blir bevisst på at vi har ulike kroppsfortellinger, hva kan det bety for hvordan du møter andre mennesker?

Kapittel 2:

Mer enn godt

1. Når er det lettest for å deg kjenne at du er skapt godt, av Gud, og når opplever du det vanskeligst?
2. Alle kropper har sine skavanker, og den perfekte, friske, hele kroppen finnes ikke. Er det noe ved din kropp du synes er spesielt vanskelig eller leit?
3. At ethvert menneske er skapt av Gud og bærer Guds bilde, hva gjør det med hvordan du møter det mennesket?

Kapittel 3:

Den andres kropp er ikke din

1. Det er mange som vil si og mene noe om hvordan en god kropp skal være. Når du ser og hører ulike budskap om kropp: Når får du en bedre opplevelse av egen kropp, og når får du en dårligere opplevelse?
2. Erik skrev om en episode på speiderleir hvor han helt glemte å være opptatt av kvisene og eget

utseende. Har du hatt det sånn noen gang? Alltid? Aldri?

3. Om kroppen er vår eneste ressurs, hvilke små grep kan du gjøre for å ta bedre vare på den?

Kapittel 4: Enorm energi

1. Før du leste denne boka, hva forbandt du med ordet «seksualitet»? Og hva tenker du om det nå?
2. Les Syster Sofies sitat på side 44. Hva tenker du om at vi gjennom kroppen kan være en gave på tusenvis av måter? Og hvordan er du gjennom kroppen en gave for andre?
3. Alle mennesker har behov for nærhet. Har du noen gode steder du opplever nærhet nå?

Kapittel 5: Ikke automatisk synkronisert

1. Erik beskrev det å kjenne at man har lyst til å gjøre noe man vet ikke er rett. Har du hatt en slik erfaring? Hva gjorde du, og hva kjente du etterpå, avhengig av avgjørelsen du tok?
2. Seksualitet er noe godt vi har fått av Gud, men den også kan brukes til noe vondt. På hvilken måte kan vi se dette i verden i dag?
3. «Det er mye du kan gjøre med kroppen din, men hva er best for deg? Hva slags liv vil du leve?» skriver Erik. Har du gjort noe du angrer på, og som du ønsker å gjøre annerledes neste gang?

Kapittel 6:

Han tok det han ville ha, og hatet henne

1. Hvilken følelse kjenner du i kroppen når du leser historien om Amnon?
2. Tanken om at du aldri noen gang vil bli helt tilfreds eller fornøyd – og at sjelen er ensom – hva kan det bety for hvordan du lever livet ditt?
3. Har du erfart at noen har sett på deg eller behandlet deg som et objekt, en ting? Har du oppført deg slik mot andre? Hva gjorde det med deg?

Kapittel 7:

Mer enn dyr

1. Har du opplevd episoder hvor det virker som personer rundt deg oppfører seg nærmest kun på instinkt? Hva gjorde det med deg?
2. Når kan det å følge instinkter være viktig, og når kan det bli et problem?
3. Som mennesker er vi komplekse. Hva kan gjøre det enklere for deg å håndtere ulike følelser og tanker?

Kapittel 8:

Kampen mot kroppen

1. Erik skriver om at det finnes mange ulike «fortellinger» om kropp. Hva preger de fortellingene du ser og hører rundt deg om dagen?
2. Om du er vokst opp i en kristen familie eller sam-

menheng: Hva har du lært og fått høre om kroppen som du setter pris på i dag? Har du hørt noe du synes er vanskelig eller som du er uenig i?

3. Å ta vare på kroppen sin som en musiker tar vare på instrumentet sitt – hvordan kan det se ut i praksis for deg?

Kapittel 9:

En alien i skolegården

1. Har du opplevd episoder hvor du synes det har vært flaut eller vanskelig å si hva du mener eller står for? Hva kunne gjort det enklere?
2. Hva kan du gjøre for at andre rundt deg skal oppleve det enklere å stå for det de mener?
3. Hva kan du gjøre for å bidra til at det finnes et godt fellesskap for kristne der du bor?

Kapittel 10:

Det dypeste i oss

1. Hva mener du er det viktigste i en kjærestereelasjon?
2. «Den som berører din kropp, berører din sjel.» Har du en eller flere erfaringer i livet som gjør at du forstår dette utsagnet?
3. Seksualiteten kan gi både gode og vonde opplevelser. Hva kan du gjøre for at den ikke skal skape noe vondt for deg eller andre?

Kapittel 11:

Glowsticks og roligdans

1. Kan du kjenne igjen forskjellen Erik beskriver, mellom å danse med noen du må danse med og noen du har lyst til å danse med. Har du erfart noe lignende?
2. Mange overgrep, grenseoverskridelser og hendelser man angres på skjer ved bruk av alkohol. Hva tenker du om det, og hvordan vil du forholde deg til det?
3. Hva kan du gjøre for å bli en person som tåler å høre andres historier?
4. Har du en fortelling som få eller ingen vet om, som det kunne vært lurt å snakke med noen om?

Kapittel 12:

Kjempepeniser og ustoppelige strømmer

1. Nakenhet er litt som sukker, skriver Erik. Er du enig i at det er en god illustrasjon? På hvilken måte?
2. Hvordan er ditt eget forhold til porno og onani?
3. Det er forskjell på gutter og jenter. Når er de forskjellene noe vi bør gi større rom for, og når er de noe vi bør arbeide for å minske?

Kapittel 13:

Ikke akkurat håndball eller armhevinger

1. Sex kan føre til barn. Hvor bevisst er du og andre på din alder om det?

2. Om du hadde hatt sex nå, og det førte til graviditet, hva ville du gjort da?
3. En del mennesker som ikke kjenner sine biologiske foreldre, får et sterkt behov for å finne ut hvem de er og om mulig få kontakt med dem. Hvorfor tror du det er slik?

Kapittel 14: «Er det lov å ...?»

1. Vi har alle ulike bilder av hvordan vi ser for oss Gud. Om du skulle beskrevet Gud som en person til en venn, hvordan ville du gjort det?
2. På side 127 Erik lister opp ulike spørsmål man kan stille seg når man skal gjøre et valg. Er det noen av disse du pleier å være mer bevisst på enn andre?
3. Ord som «hellighet», «renhet» og «gudsfrykt» er litt vanskelige, men likevel verdt å ta vare på. Hvordan tenker du hellighet, renhet og gudsfrykt kan se ut i ditt liv, helt konkret?

Kapittel 15: Grader av naken

1. «Forelske er ofte tanken om den andre personen, ikke den andre personen i seg selv», skriver Erik. Hva synes du om den påstanden? Har du selv vært forelsket, og kjenner du deg igjen i dette?
2. «Kjennskap» er en viktig faktor i alle relasjoner. Hva kan være gode måter å virkelig bli kjent med en annen person på? Hva trengs for at kjennskap skal vokse?

3. Kjenner du igjen de fire faktorene (kjennskap, tillit, forpliktelse, berøring) fra en egen kjærestere-lasjon? Hvordan var forholdet mellom dem? Hvordan gikk det med dere?

Kapittel 16:

1+1=1

1. Når du hører ordet «ekteskap», hvilke tanker og følelser får du? Hvorfor tror du at du tenker og føler akkurat dette?
2. Hva tenker du om uttrykket «de to skal bli ett»? Hva synes du er fint med det, og hva er krevende?
3. Om du i fremtiden har lyst til å gifte deg, hva vil du se etter hos den andre? Hva vil være viktig for deg? Og hvordan kan du utvikle gode egenskaper som andre ser etter?

Kapittel 17:

Jeg har forsøkt å nå deg

1. Følelser gir viktige signaler, men er en dårlig veileder. Har du eksempler på det i eget liv?
2. Erik nevner tre «stemmer» som påvirker hvordan vi kan ha det med oss selv:

(1) Du er hva du gjør.

(2) Du er hva andre sier om deg.

(3) Du er hva du har.

Kjenner du igjen disse stemmene? På hvilken måte? Hvilken stemme dominerer din hverdag mest?

3. Vi trenger å høre og erfare at Gud elsker oss. På hvilken måte kan du bidra til at andre kjenner seg elsket av Gud?

Epilog:

1. Hvilke tanker gjør du deg om det som kommer etter døden?
2. Om det er slik at alt som gjøres nå og som «hører hjemme» i Guds rike vil bestå for evig – hva kan det bety for hvordan du ser på det livet du lever nå?

Tillegg:

1. Hva tenker du om det Erik skriver her? Hva synes du er bra? Hva er du uenig i? Var det noe du ikke hadde tenkt på før?
2. Hva kan du gjøre for at det skal være lett å være gutt og jente for andre rundt deg?
3. Hva tenker du er viktig for din egen del, for å bli trygg på hvem du er?