

---

## Smallgroupprogramm ICF Wien, Sonntag 10.04.16

---

### LETS LOVE ONE ANOTHER - Heute: Wer bist du?

---

**1. Serienbeschreibung:** Überall sehen wir nackte Haut, doch über Sex wird noch immer kaum gesprochen – besonders in der Kirche nicht. Und wenn doch, dann nur darüber, keinen Sex vor der Ehe zu haben. Doch dies ändert sich in dieser Serie: "Let's LOVE one another - Liebe kann man lernen. Auch im Bett." Eine Predigtreihe, die vermittelt, wie wir als sexuelle Wesen funktionieren, was Gottes Absicht dabei ist und wie wir erfüllende Sexualität erleben können. Mach Dich auf, eine neue Freiheit im Thema Sexualität zu entdecken und erfahre, warum Ehe auch heute noch Sinn macht.



### 2. Ice Breaker:

Wann ward ihr das letzte Mal so richtig verliebt in euch selbst, einen Menschen oder in Gott?

### 3. Predigtzusammenfassung und Reflexionsfragen:

Gegensätze und auch gleiche Eigenschaften ziehen uns beim Anderen erstmal an, später werden sie zur Herausforderung ☺ Jede 2. Ehe wird geschieden. Das muss nicht so sein, wenn Mann und Frau ein paar Dinge beherzigen. **Bibel: 1. Mose 4,4 – „erkennen“**, hebräisch „**jada**“ meint: Sex bedeutet nicht nur eine körperliche Verbindung einzugehen, sondern auch seelisch, geistig und geistlich. Wir gehen beim Sex eine tiefe Verbindung ein.

- ❖ **Vor der Ehe:** Was wir hier eintrainieren, ist mit dem Hochzeitstag leider nicht auf einmal weg: Verlangen nach Sex mit unterschiedlichen Partnern, Pornographie, Selbstbefriedigung, zu unterschiedliche Lebensziele, Werte und Vorstellungen. Ebenso Verletzungen in unserer Persönlichkeit, mangelnde Konfliktfähigkeit oder gar Süchte.
- ❖ **In der Ehe:** Innere Leere, sich nicht geliebt oder wertvoll fühlen, unbearbeitete Konflikte, Verletzungen in unserer Sexualität, mangelnde Selbstannahme des eigenen Körpers, Streß, zu wenig Zweisamkeit, Süchte, ungeklärte Lebensziele und Werte – all das können Punkte sein, die eine erfüllte Sexualität in unserer Ehe behindern.

### 4. Praktische Schritte - Tipp: Geht zu zweit zusammen um zu reden.

- ❖ **Vor der Ehe:** Wie lebst du deine Sexualität bislang? Welche Gewohnheiten sind gut und welche sind nicht so gut? Was willst du gerne verändern und wie konkret?
- ❖ **In der Ehe:** Wie könnt ihr euer Sexleben in Schwung halten? Redet konkret darüber.

### 5. Infos aus dem ICF – Infos und Deine Anmeldung unter [www.icf-wien.at](http://www.icf-wien.at):

- ❖ **Workshop:** Get Free Day für alle die Freiheit erleben wollen. Samstag, 23.04.16!
- ❖ **Taufe:** Gehe deinen Next Step und lass dich taufen. Sonntagabend, 24.04.16!