



**DE** *Laugh your way to  
a better marriage*  
**HUWELIJKS  
CURSUS**

**12 sessies**

Studiemateriaal  
voor kleine groepen



# Introductie

Dit is een selectie van het studiemateriaal dat bij de DVD-serie en het boek Laugh your way to a better marriage hoort, geschreven en gemaakt door Mark Gungor. Er zijn 12 sessies. Elke sessie is van toepassing op de stof. Een sessie bevat bijbelteksten en discussievragen en kan afgesloten worden met gebed. Hoelang een sessie duurt, hangt af van de groep, maar denk aan zo'n 60 tot 90 minuten.

Zie ook [www.laughyourway.com](http://www.laughyourway.com)

**Notitie:** De sessies 4 en 8,9,10 gaan over seksualiteit. We raden aan dat groepsleiders eerst kijken of deze studie geschikt is voor hun groep. Sommige groepen zullen deze sessie overslaan, andere zullen wel de DVD kijken maar de vragen voor thuis bewaren, in een meer intieme setting. Voel je vrij om dit materiaal te gebruiken zoals je wilt.

*Door wijsheid wordt een huis gebouwd,  
door inzicht houdt het stand,  
door kennis worden de kamers gevuld  
met rijke en kostbare pracht.*

Spreuken 24:3-5 (NBV)



## Inhoudsopgave

|                  |                                                    |    |
|------------------|----------------------------------------------------|----|
| <b>Sessie 1</b>  | Wat is normaal?.....                               | 03 |
| <b>Sessie 2</b>  | Mannenbrein... Vrouwenbrein .....                  | 04 |
| <b>Sessie 3</b>  | Weinig versus Veel .....                           | 05 |
| <b>Sessie 4</b>  | Succesformule .....                                | 06 |
| <b>Sessie 5</b>  | Leer een oude hond .....                           | 07 |
| <b>Sessie 6</b>  | Nieuwe trucjes .....                               | 09 |
| <b>Sessie 7</b>  | De prinses en de krijger .....                     | 10 |
| <b>Sessie 8</b>  | Seks: het gedachtenspel .....                      | 11 |
| <b>Sessie 9</b>  | Seks, wat er toe doet .....                        | 12 |
| <b>Sessie 10</b> | De sleutel tot het hebben van geweldige seks ..... | 14 |
| <b>Sessie 11</b> | Score! .....                                       | 15 |
| <b>Sessie 12</b> | Opnieuw beginnen... alweer .....                   | 16 |



## Sessie 1

# Wat is normaal?

### Moeilijkheden

**Spreuken 14:4**  
**Prediker 4:912**  
**1 Korinthiërs 7:1**  
**1 Korinthiërs 7:28**

De Bijbel is er duidelijk over dat problemen bij een huwelijk horen. Waarom zijn koppels dan vaak zo overstuurd wanneer ze moeilijkheden tegenkomen?

### Stereotypering

**Spreuken 3:13-18**  
**Filippenzen 1:9**

- Welke van de genoemde stereotypen over mannen en vrouwen zien we in onze cultuur?
- Op welke manieren passen jij en je partner in die mannelijke/vrouwelijke stereotypen?
- Waarin verschil jij van de stereotypen?
- Welke problemen ben je tegengekomen in je huwelijk m.b.t. de stereotypen?

### Culturele Perceptie

**Genesis 2:18-24**  
**Spreuken 18:22**  
**Spreuken 19:14**  
**Spreuken 27:17**  
**Spreuken 31:11-12**

- Over het algemeen leeft in onze cultuur de gedachte dat het huwelijk een 'leven zuigend' instituut is. Hoe zien we dat terug in de wereld om ons heen?
- Hoe wordt het huwelijk geportretteerd als 'leven gevend'?
- Statistieken laten zien dat getrouwde mensen langer leven, gezonder zijn, rijker, gelukkiger en betere seks hebben. Waarom denk je dat dit waar is?





## Sessie 2

# Mannenbrein... vrouwenbrein

### Dozen vs. Draden

Spreuken 1:5  
Spreuken 20:5

- Op welke manier verschillen het mannenbrein en vrouwenbrein van elkaar?
- Geef voorbeelden uit je eigen huwelijk waarin je deze verschillen ziet.
- Welke situaties in jullie huwelijk kunnen meer uitgelegd worden door 'The Nothing Box'?

### Omgaan met stress

Psalm 49:3  
Spreuken 2:2

- Noem voorbeelden van de verschillende manier waarop mannen en vrouwen omgaan met stress.
- Op welke manier(en) is dit waar voor jou en je partner?
- Hoe kunnen jij en je partner (met genoemde verschillen in het achterhoofd) elkaar het beste steunen in tijden van stress en conflict?



## Sessie 3



## Weinig versus veel

### Woorden

**Psalm 49:3**

**Spreuken 2:2**

**Spreuken 18:4**

**Spreuken 17:27**

- Welke verschillen zijn er tussen mannen en vrouwen in de manier waarop ze woorden gebruiken?
- Wie van jullie heeft de meeste woorden nodig?
- Kun je een lijstje maken van woorden of acties waar jij en je partner een verschillende betekenis aan geven?
- Wat kan er gebeuren als gevolg van die verschillende interpretaties?
- Hoe kun je op de beste manier omgaan met frustratie die het gevolg is van de verschillende manier waarop jij en je partner woorden interpreteren?





## Sessie 4

# Succesformule

### Smiley face

**Spreuken 27:19**  
**1 Korinthiërs 7:3**

- Testosteron is grotendeels verantwoordelijk voor de mannelijke seksdrive. Hoe helpt dit jou om meer de verschillen te begrijpen tussen de manier waarop mannen en vrouwen over seks denken?
- Vrouwen, welke dingen kan je man doen om je 'hart te raken'?
- Mannen, is fysieke intimiteit een sleutel naar emotionele intimiteit voor jou?
- Welke invloed heeft het op je relatie als er niet regelmatig seks is of als je je man geen seks gunt?
- Hoe laat het 'Smiley face/heart- systeem (DVD) Gods ontwerp voor de huwelijksrelatie zien? Op welke manier wordt dit systeem soms verkeerd begrepen door zowel de man als de vrouw in de relatie?



## Sessie 5



## Leer een oude hond...

### Geven en Nemen

**Spreuken 11:17**

**Spreuken 11:24**

**Spreuken 11:25**

**Prediker 11:1**

- Op welke manier zijn jij en je partner de typische 'gevers en nemers'?
- Welke problemen ben je tegengekomen m.b.t. geven en nemen?
- Waarom voelen vrouwen zich vaak ongemakkelijk als ze iets krijgen? Hoe kunnen zij leren om beter te reageren bij het iets krijgen (of nemen) van hun echtgenoten?
- Wat kunnen jullie doen om een relatie te creëren waarbij geven en nemen meer gebalanceerd is?
- Zijn er nog 'onjuiste romantische fantasieën' die je hebt over jullie relatie?

### Vraag meer dan één keer

**Spreuken 15:1**

**Spreuken 25:15**

- Kun je situaties bedenken in jullie huwelijk waarin meer dan één keer vragen een probleem veroorzaakte?
- Vrouwen, hoe voel je je wanneer je meer dan één keer moet vragen?
- Mannen, moet je meer dan één keer gevraagd worden?
- Welke problemen ontstaan er wanneer de motieven waarom mannen dingen doen veroordeeld worden?
- Hoe kunnen vrouwen en mannen zich opstellen in deze situatie, en zo frustratie voorkomen?

**Notitie:** Dde uitdrukking 'You can't teach an old dog new tricks' is een Engels uitdrukking en betekent zoets als dat het erg moeilijk is om iemands nieuwe gewoonten te leren, of zijn/haar karakter te veranderen.





*Vraag op de  
juiste manier*

**Spreuken 12:18**

**Spreuken 16:24**

**Spreuken 18:21**

- Wat is de juiste manier om dingen te vragen?  
Wat de onjuiste manier?
- Op welke manier reageren mannen en vrouwen  
verschillend op een belediging?
- Mannen, wat voor manier van vragen is het meest  
motiverend voor jou?





## *Sessie 6*



## *Nieuwe trucjes*

### *Ruilhandel*

**Spreuken 12:14**

**Spreuken 16:23**

- Hoe denk je over het ruilen van dingen in je relatie?
- Wat zouden dingen zijn die je zou kunnen ruilen met elkaar?
- Vind je het OK om seks als ruilmiddel te gebruiken? Waarom wel of waarom niet?



## Sessie 7

### De prinses en de krijger

#### Eigenwaarde

**Spreuken 15:13**  
**Hooglied 7:1-6**

- Is de generalisatie over de eigenwaarde van vrouwen en mannen ook op jou van toepassing? (is het herkenbaar?)
- Mannen, welke kwaliteiten vind je het meest aantrekkelijk bij je vrouw?
- Welke impact hebben de media en onze cultuur op onze kijk op schoonheid?
- Vrouwen, welke dingen kun jij doen om je zelfvertrouwen en zelfbeeld te verbeteren?
- Mannen, hoe kun je hierin je vrouw ondersteunen en helpen?
- Waarom is zelfvertrouwen/eigenwaarde zo belangrijk?

#### Ga terug voor het meisje

**Spreuken 13:10**  
**Spreuken 13:12**  
**Spreuken 13:16**  
**Spreuken 19:22**

- Wat leeft er in het hart van elke man? Mannen, ben je het hier mee eens? Vrouwen, herken je dit bij je man?
- Wat leeft er in het hart van elke vrouw? Vrouwen, ben je het hier mee eens? Mannen, herken je dit bij je vrouw?
- Waarom is het zo belangrijk dat een man 'teruggaat voor het meisje'? (goes back for the girl).
- Vrouwen, wat betekent dit voor jou? Wat moet je man doen zodat je ziet dat hij je 'aan het redden' is?
- Wat weerhoudt mannen ervan 'terug te gaan voor het meisje'?





## *Sessie 8*



# *Seks: het gedachtenspel*

### *Focus op het meisje*

**Spreuken 5:18-19**  
**Hooglied 7:10-13**

- Waarom is het zo belangrijk om te focussen op de vrouw in de fysieke relatie?
- Is het moeilijker en ongemakkelijker om te communiceren over het seksuele aspect van het huwelijk? Waarom is dat zo?

### *Romantiek*

**Hooglied 4:10**  
**Efeziërs 5:25-28**

- Welke invloed heeft pornografie gehad op de manier waarop mensen (in het bijzonder mannen) de rol van romantiek in seks zien?
- Hoe kan het 'Desire required up front' model problemen veroorzaken in huwelijken?
- Waarom is 'Wie seks initieert' zo'n issue in veel huwelijken?



## Sessie 9



## Seks: wat er toe doet

### Voorspel

Hooglied 4:15-16

Hooglied 7:6-9

- Volgens Mark Gungor zijn er diverse dingen die mannen kunnen doen die door hun vrouw beschouwd worden als voorspel. Kun je er een paar noemen?
- Waarin verschillen de ideeën van mannen en vrouwen over 'voorspel'?
- Waarom is het zo belangrijk voor een vrouw dat haar man de tijd neemt om 'de palmboom te beklimmen'?
- Welke dingen kunnen mannen doen om te voorkomen dat hun seksuele relatie voorspelbaar en formule-achtig wordt?

### Tijd

Hooglied 2:16-17

Hooglied 4:1-7

- Waarom is tijd zo'n belangrijke factor in het creëren van een bevredigende seksuele relatie?
- Wat zijn de effecten wanneer mannen de 'korte weg' nemen op dit gebied?
- Wat is de definitie van een geliefde? Hoe profiteren mannen ervan als ze echt deze rol op zich nemen?
- Wat kunnen vrouwen doen om hun mannen te helpen meer 'skilled' te worden op het gebied van tijd in de seksuele relatie?





## Privacy

### Hooglied 7:1-12

- Waarom is privacy zo belangrijk - vooral voor vrouwen - op het gebied van seks?
- Hoe veranderen vrouwen wanneer ze moeder worden? Welke impact heeft dit op het huwelijk?
- Is het gevaarlijk voor een relatie als het moederschap als excuus gebruikt wordt om de seks even op een lager pitje te zetten?
- Wat voor plannen kunnen koppels maken om privétijd te hebben, weg van de kinderen, zodat ze hun huwelijk onderhouden? Waarom is dit zo belangrijk?
- Waarom is afwijzing zo'n groot ding voor mannen?



## Sessie 10

### *De sleutel tot het hebben van geweldige seks*

#### **Exclusiviteit en lust**

Hooglied 4:23

Hooglied 7:10

- Waarom is exclusiviteit dé sleutel tot het hebben van geweldige seks?
- Op welke manieren pusht onze maatschappij de leugen van lust?
- Waarom werkt lust niet om seksuele relaties te verbeteren?
- Wat zijn de consequenties voor het huwelijk wanneer we in zee gaan met de leugens van lust, pornografie, masturbatie etc.?
- Hoe maakt pornografie/masturbatie het 'smiley/heart' systeem kapot, dat bedoeld is om ultiem te verbinden?
- Waarom is het zo belangrijk dat tieners deze informatie krijgen over porno, lust en masturbatie?

Zie verder het boek en de DVD voor de 'wetenschappelijke formule voor de beste seks'





## Sessie 11

### Score!

#### Het scoren van punten voor mannen

Spreuken 11:17  
Prediker 9:9

- Mannen denken vaak groot. Waarom werkt dit niet altijd bij het scoren van punten?
- Vrouwen, waarom is het zo dat de grote dingen hetzelfde aantal punten scoren als de simpele dingen?
- Wat voor kleine dingen kunnen mannen doen om punten te scoren bij hun vrouw?
- Vrouwen, als mannen het advies van Mark volgend om met jou een betekenisvolle conversatie te beginnen, ben je daar dan blij mee? En zou hij punten scoren?

#### Het scoren van punten voor vrouwen

Efeziërs 5:22  
1 Thessalonicenzen 5:11

- Waarom is het van cruciaal belang dat vrouwen geloven in hun man?
- Welke dingen kan een vrouw doen om haar man te laten zien dat hij haar nummer 1 is?
- Mannen, hoe voelt het wanneer je vrouw je support en je bevestigt in je rol als man?
- Waarom is harde kritiek zo schadelijk voor de meeste mannen?



## Sessie 12

# Opnieuw beginnen ... alweer

### Reset knop

**Spreuken 19:11**  
**Filippenzen 2:2**  
**1 Petrus 4:8**

- Voor welke omstandigheden in je leven zou je het liefst een 'resetknop' hebben?
- Wat zouden de voordelen zijn van een resetknop in je huwelijk?
- Mark zegt DAT we een resetknop in ons leven hebben. Wat zou dat kunnen zijn? En hoe denk je dat dit werkt?

### Vergeving

**Matteüs 6:9-15**  
**Matteüs 18:32-35**  
**Marcus 11:25**  
**Matteüs 18:21-22**  
**Romeinen 12:17-18**  
**1 Korintiërs 13:5**  
**2 Korintiërs 13:11**  
**Galaten 5:15**

- Hoe is vergeving de 'resetbutton' van het leven?
- Wat is vergeving volgens de definitie die Mark geeft?
- Waarom is vergeving niet optioneel?
- Wat zijn de consequenties van niet vergeven?
- Waarin verschilt vergeven van vergeten?
- Wat bedoelt Mark wanneer hij zegt dat je kunt kiezen om te vergeven? Welke voordelen hebben de keuze om te vergeven?
- Denk aan het verhaal van Batseba - Voor welke situaties in je eigen leven heb je de ongelofelijke kracht van vergeving nodig?
- Wat moet je doen om je partner te vergeven?