

Wat voor soort liefde zoek jij?

De volwassen, duurzame liefde of de onvolwassen, egocentrische en tijdelijke? Jouw keuze zal niet alleen jouw eigen leven beïnvloeden, maar ook het leven van anderen, inclusief dat van je eigen toekomstige gezin! De houding, de gewoontes en het karakter die jij als jongere nu ontwikkelt, zullen de wereld creëren waarin jouw toekomstige kinderen zullen moeten leven! Dus, ontwikkel goede gewoontes die je naar succes en geluk zullen leiden.

**Later zul je er blij om zijn
en je toekomstige gezin ook!**

Free Teens Nederland

Via educatieve activiteiten en de media wordt ernaar gestreefd de jongeren te helpen om hun leven, hun gezondheid en hun toekomstplannen te waarderen en om positieve relatietechnieken te ontwikkelen, die hun toekomstige carrières, relaties, huwelijken en gezinnen ten goede zullen komen. Om leiderschapskwaliteiten te ontwikkelen, waardoor zij in staat gesteld worden om destructieve gedragspatronen, die hun toekomstplannen zouden schaden, te vermijden.

Ons cursusaanbod:

- 1. De feiten over:** HIV/Aids en andere SOA.
- 2. Een Gezonde Levensstijl:** Een Leefstijl met Nul-Komma-Nul Besmettingsgevaar!
- 3. RQ – Relatie Intelligentie:** biedt een positieve kijk op gezonde relaties. Een cursus vol spannende/actuele onderwerpen over o.a.: aantrekkingskracht, verliefdheid, stadia van intimiteit, samenwonen of trouwen, de gevaren van pornografie en internet.

De cursussen kunnen afzonderlijk van elkaar en op maat gegeven worden.

Er wordt gebruik gemaakt van interactieve werkvormen, powerpointpresentaties – beamer – en de DVD 'Real Deal': interviews met jongeren en experts.

Jongeren hebben het recht om de cursus te zien en te horen, het recht om zelf te kiezen, en het recht om gerespecteerd te worden.

Ze zijn het waard. Gun ze die kans.

De cursus is niet moeilijk, kost niet veel, en heeft een positieve invloed.



Geef ons die kans.

Neem het materiaal eens door!

Geef de cursus zelf!

Of nodig een van onze medewerkers uit!

Aanmelden voor een 'try-out' kan ook!

Neem deel aan een training

en ga zelf met de cursus aan de slag!

Belangstelling ?

Neem contact op met het landelijke coördinatieteam in Tilburg:

013- 4675282

of via de website

www.gezondeliefde.nl

www.relatie-iq.nl

In deze regio:

Karakteronderwijs

**geeft jongeren de meeste
kans op succes !**

Voor voortgezet - en beroepsonderwijs. Jeugd- sport- studenten- en ouderverenigingen. Wijkcentra. Christelijke- Islamitische- en andere religieuze groeperingen (en... voor de overheid).

Onze cultuur is verward over de betekenis en het doel van seks en liefde. De samenleving suggereert m.b.t. seksualiteit dat alles kan tegenwoordig: 'Doe het, toe maar... experimenteer... het kan en mag allemaal... ga je gang... het maakt niet uit met wie, hoe en waar...als je het maar veilig doet...'

De lichamelijke en emotionele schade die velen daardoor kunnen oplopen worden genegeerd.

Antwoorden op hun vragen en informatie halen jongeren uit bladen als 'Break Out' en 'Fancy'. Via de tv, o.a. MTV, worden ze overspoeld met zo'n 6000 seksgerelateerde boodschappen per week. Cyberseks (internetseks) is goedkoop, beschikbaar, anoniem en verslavend.

De samenleving is rijp voor een ander geluid. Er is een optie!



Samen verder !

www.gezondeliefde.nl

www.relatie-iq.nl

Hoe hoog is jouw Relatie Intelligentie?



'Slim zijn betekent:
in staat zijn om te leren
van de ervaringen van
anderen.'



Volwassen Liefde:

- 1) is niet gericht op zichzelf, geeft aan anderen;
- 2) is onvoorwaardelijk (Ik houd van jou zoals je bent. Ongeacht wat je doet, ik houd van je. Ik houd absoluut van jou. Misschien stel je mij teleur, maar ik zal niet ophouden om van je te houden. Het betekent niet dat ik alles zal doen wat jij wilt van mij, maar ik zal handelen vanuit mijn liefde voor jou);
- 3) is onveranderlijk (Ik zal altijd van je blijven houden);
- 4) is bereid om te vergeven (Niet dominant of arrogant);
- 5) is ethisch en moreel juist (Is oprecht, gebruikt geen criminele of immorele methoden).

Gezonde, volwassen relaties:

- het draait om vertrouwen, eerlijkheid en innerlijke kwaliteiten, niet alleen maar om lichamelijke aantrekkingskracht.
- vereisen communicatie, luisteren naar elkaar / samenwerking.
- zijn op de eerste plaats gebaseerd op zelfkennis en zelfvertrouwen.
- HOE je meningsverschillen oplost is net zo belangrijk als waarover je van mening met elkaar verschilt.
- om gerespecteerd te worden, moet je eerst zelf respect geven

In een volwassen relatie denk je niet alleen aan wat jij zelf wilt doen. Je denkt niet alleen aan wat jou plezier geeft, maar je denkt: "Wat is goed voor de relatie?"



Het is jammer dat de meesten van ons niet inzien hoeveel invloed ons denken en handelen heeft. In plaats van ons te richten op het positieve in onszelf en dat te ontwikkelen, doen we vaak dingen waardoor ons leven leger, minder vervuld en ongelukkiger wordt.

Iedereen wil graag een warme en langdurige liefdesrelatie. Toch? Waarom is het dan zo moeilijk? Blijven twee mensen die samen een relatie beginnen altijd bij elkaar?

Onze relaties vormen een belangrijk deel van ons leven, maar we kunnen anderen pijn doen of anderen kunnen ons pijn doen als we het verschil tussen volwassen liefde en onvolwassen liefde niet begrijpen.

Onvolwassen liefde:

- 1) is gericht op zichzelf, egocentrisch;
- 2) is voorwaardelijk (Ik zal iets voor je doen, maar alleen maar als je mijn zin doet.);
- 3) is veranderlijk (Gisteren hield ik van jou, maar vandaag houd ik van iemand anders);
- 4) koestert wraak, is haatdragend (Je deed niet wat ik vroeg, ...en vorige week heb je ook al...);
- 5) is onethisch, immoreel (Juist of niet juist, ik doe wat ik wil. Iemand is onethisch als het hem/haar niets kan schelen wat goed of verkeerd is. Ze doen wat ze zelf willen).

Ongezonde, onvolwassen relaties:

- hebben onvoldoende respect voor de mening van de ander (er is maar één realiteit, en dat is de mijne).
- zijn vaak gebaseerd op angst en onzekerheid.
- denken dat de ander 'mijn bezit' is.
- jongens hebben de neiging om te domineren.
- meisjes klampen zich vaak vast en tolereren ongezond dominant gedrag. Zowel dominant gedrag als vastklampen versterken angst en onzekerheid.
- in ongezonde relaties spenderen de mensen al hun emoties en er blijft niets over voor langdurige, gezonde relaties.
- je lichamenlijk tot elkaar aangetrokken voelen betekent nog niet dat er een goede relatie is.

Denk je dat een relatie die gebaseerd is op onvolwassen liefde erg gelukkig zal zijn, of erg lang zal duren?

5 Sterren Seksualiteit !

Seksualiteit omvat 5 dimensies, dus niet alleen maar het lichamelijke.

1. Intellectueel – weet van elkaar wat de verwachtingen, plannen en dromen voor de toekomst zijn. Stel iemand zegt: 'ik hou van jou', maar toont geen enkele interesse in wat jou bezig houdt. Zou je daar gelukkig mee zijn?

2. Emotioneel – gevoelens met elkaar delen. Echt begaan zijn met het geluk van de ander op lange termijn.

3. Sociaal – elkaars familie, vrienden en kennissen leren kennen.

4. Moreel/Spiritueel – overeenkomsten in geloof, moraal en idealen.

5. Lichamenlijk – stappen richting lichamenlijk intimiteit die tot seksuele gemeenschap kunnen leiden. De mogelijkheid is aanwezig dat daar een kind uit geboren wordt. Daar hoort eveneens bij: verantwoordelijkheid en bekwaamheid om een gezin te kunnen onderhouden.



Veel mensen zien alleen maar de lichamenlijk kant van seksualiteit, maar dat is slechts één onderdeel van een volwassen, 5 dimensionale relatie!

Je wilt toch niet dat iemand alleen maar van je houdt vanwege je lichaam, maar vanwege je hele persoonlijkheid, ook je verstand, je hart en je ziel!

Wil je niet graag je diepste verlangens en idealen delen met iemand van wie je houdt?

Stel iemand is aardig en lief tegen jou, maar grof en gemeen tegen anderen. Zou jij een intieme relatie met zo iemand willen hebben?

Of iemand vindt jou aardig, maar wil jouw familie niet leren kennen en gaat ontmoetingen altijd uit de weg. Betekent dat niet dat ook een deel van jouzelf afgewezen wordt? Zou je niet gaan denken dat er iets niet goed zit?

Waarom zou je tevreden zijn met een 1 of 2 dimensionale relatie, als je een 5 dimensionale zou kunnen hebben?

Denk je dat mensen die zichzelf voor de gek houden in een 1 of 2 dimensionale relatie gelukkig zijn?

