

# Sex er Guds idé

Af Benna A. Hørlück,  
redaktør på [adamogeva.dk](http://adamogeva.dk)

1 Hæfte • Sex er Guds idé.

SEX  
•ER•  
GUDS  
IDÉ



# Sex er Guds idé

Af Benna A. Hørlück

## Bibelen – en updated sexguide

Bibelen er en kilde til at forstå os selv som mennesker. I skabelsesberetningerne viser Gud sig som vores designer, og vi ser nogle af de »strukturer«, Gud har vævet ind i vores menneskelighed – og altså også vores seksualitet og muligheden for et sexliv. Det er nogle af de strukturer, dette oplæg vil sætte spot på.

Først vil jeg uddybe, hvorfor jeg omtaler Bibelen som en »updated sexguide«. Udtrykket er ikke bare valgt for at være lidt smart, men fordi det giver mening at give Bibelen »taleret« i vores liv, også når det handler om vores seksualitet, krop, følelser, tanker, længsler og drømme.

Det kan illustreres med en stemmegaffel. En stemmegaffel angiver en grundtone, som alle instrumenter kan stemmes efter, så det er muligt at spille i harmoni. Det kræver et musikalsk øre og lidt tålmodighed at lytte sig frem til den rette tone. Men det giver mening at gøre det. Allerede fra Bibelens første blade anslås en grundtone, som har

med den seksualitet at gøre, som vi alle mærker i både krop og sind.

Fanger vi den grundtone – som er *Guds idé med vores seksualitet*, så har vi i Bibelen en fantastisk sexguide, helt uden sammenligning. Men grundtonen er af en helt anden karakter, end det vores tid sætter fokus på i form af såkaldt frigjort og selvrealiserende seksualitet.

### Det er ikke helt fremmed for os

Vi er Guds skabninger – også selv om syndefaldet har ødelagt de gudskabte strukturer i vores menneskelighed. Det er grunden til, at den bibelske etik ikke kun giver mening for mennesker, der ønsker at leve efter kristne normer. Bibelsk etik er en vejledning til et sundt og stærkt sexliv for *alle* mennesker. Vi har alle samme »grundstruktur«. Der er altså god grund til, at den bibelske etik bliver gjort synlig for alle.

Det kan godt være, vi skal træne vores ører til at lytte. Bibelen er nemlig ikke en opslagsbog med konkrete opskrifter på alle situationer og udfordringer. Men Bibelen

kan hjælpe os til at forstå os selv, vores seksuelle følelser, den kriblende tiltrækning og fascination af det andet køns krop og former, blodets stikkende varme i kinderne, når opmærksomheden spejles i den andens øjne, og længslen efter fysisk at mærke en andens hud mod sin og lysten til at give sig selv hen. I Bibelen finder vi forståelse for vores seksuelle drømme og længsler. De er ikke grebet ud af den blå luft eller skabt af en sexfikseret tid, så vi skal føle os beskidte eller skamfulde ved det. Nej, det er alt sammen lagt ind i os, som en del af vores menneskelige natur og behov helt fra skabelsen.

Bibelen er en »updated sexguide«, men stærkt udfordret af tidens logik. Tidens *sextoner* er så larmende, at det kan være vanskeligt at høre grundtonen, og vi kan blive »døve« over for den. Idéen med dette oplæg er at gøre os lydhøre over for Guds tone og få drøftet, hvordan vores liv kommer til at harmonere med denne grundtone.

### 1. Aktivitet

Find nogle blade, aviser, magasiner o.lign., og lad deltagerne undersøge, hvilke holdninger til kæresten, sex, seksualitet og krop, der kommer til udtryk i de forskellige medier. Det kan både være i artikler, reklamer, billeder osv. Hvis deltagerne har mulighed for at gå på nettet, er det også en mulighed at lade dem undersøge forskellige hjemmesider.

### 2. Aktivitet: Samtalespil

Til denne aktivitet skal deltagerne bruge det vedlagte samtale spil. Hver deltager får et sæt kort. Deltageren finder de tre udsagn, han/hun mener er vigtigst og prioriterer dem. Deltagerne går derefter sammen to og to. Ud fra de seks kort diskuterer de, til de er enige om, hvilke der er de tre vigtigste. De prioriterer de tre udsagn. Nu går to par sammen og proceduren gentager sig. Til sidst lægger gruppen deres kort frem i rækkefølge for resten af holdet og fortæller, hvorfor de valgte de tre kort.

Spillet kan slutte med, at hele holdet sammen finder ud af, hvilke tre kort der er de vigtigste for dem.

Her følger syv bibelske budskaber om sex. Grundtoner, som det er værd at afstemme vores liv efter – hvis vi vil være så tæt på Guds idé med sex som muligt.

#### 1. grundtone: Sex er et billede på Guds kærlighed

Der er nogle sandheder om sex, som vi ikke kan finde andre steder end i Bibelen. Vi kan hente meget hjælp i helt almindelig parterapi, hos sexologer og psykologer. Men der er noget meget essentielt ved sex, som vi kun lærer gennem Bibelen: »Sex er et vindue med kig ind til Guds hjerte.« Sådan siger den amerikanske kristne sexolog, Douglas E.

Rosenau. Han indleder sin bog »A Celebration of Sex« med at beskrive den længsel, alle har efter at være en del af et lidenskabeligt kærlighedsforhold, som rækker dybt ind i sjælen og fuldstændigt forandrer de to involverede mennesker. Selv om manuskriptforfatterne i Hollywood tjener millioner på dette populære tema, så er det Gud, der er designeren bag denne inderlige længsel. Gud er kærlighed og har skabt mennesket i sit billede til at elske. Det er en del af den »struktur«, der er vævet ind i vores menneskelighed. *Sex er et helt unikt billede på (og et redskab for) den nærhed og fortro- lighed, som ægte kærlighed rummer.* Det er en bibelsk grundtone, som det i dag er utrolig vigtig at holde fast i.

Mange steder i Bibelen skildres Gud som en brudgom og Guds folk som hans brud (f.eks. Es 54,5-6 og Jer 2,1-2). I det ægteskabelige sam- liv, der hvor sexlivet hører hjemme, »smager« vi lidt af, hvad det vil sige at give sig selv hen for sin elskede – med hud og hår for at vise sin kærlighed. Det ikke at ville spare sig selv, men gå 100 % ind i fælles- skabet og nærheden, det at ville dele alt, hvad vi har at dele. Det er et billede på den kærlighed, Gud har lovet sit folk. Vi kender også til noget af smerten, hvis vi bliver afvist. Israels folks historie viser, hvordan Gud hele tiden kæmper for at op- retholde fællesskabet og nærheden i en gensidig kærlighed. Men det har ikke altid været nemt. (Det er f.eks. hvad Hoseas' Bog beskriver. Profe-

ten Hoseas skulle gifte sig med en skøge for at tydeliggøre, hvordan Gud måtte leve med et folk, der var utro og »horede«).

Bibelen viser os, hvad sex inde- holder – også ved at sige, at sex i det ægteskabelige samliv rummer nogle dybder om Jesu forhold til os/ kirken. *»Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hu- stru, og de to skal blive ét kød. Dette rummer en stor hemmelighed – Jeg sigter til Kristus og kirken.«* (Ef 5,31) I samlivet får vi hjælp til at forstå lidt af, hvordan vi som kirke hæn- ger sammen med Jesus. Jesus svigter ikke kirken i dag. Han er hoved for kirken, tjener for kirken, den, der har givet sig hen, den, der elsker, den, der indgyder sin kraft og er ét med os (f.eks. i nadveren). Vi er viet til Jesus. Jesus bruger det samme billede i Matt 9,15, og vi finder det også i Åb 19, 7-9. Et sundt, stærkt og trygt sexliv kan hjælpe os til at for- stå noget om Guds kærlighed.

## 2. grundtone: Sex, krop og former – Guds design

Vores seksualitet er ikke en lille detalje ved vores personlighed. Vores køn er med til at definere os som mennesker. Det må vi tage til os, fordi der står i skabelsesberet- ningen, at Gud skabte mennesket som mand og kvinde. *»Gud skabte mennesket i sit billede, i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem«* (1 Mos 1,27).

Vi er enten kvinde eller mand. Ordet, sex, har vi lånt fra engelsk, hvor det ganske enkelt betyder: køn. Enten har vi fået de mandlige hormoner og kønsorganer, eller også har vi fået de kvindelige hormoner og kønsorganer. Vi ved lidt om, hvad hormonerne gør ved os, og især i puberteten begynder det at blive tydeligt. (se evt. i minileksikonet på [adamogeva.dk](http://adamogeva.dk) under »hormoner«). I puberteten opfører hormonerne sig lidt, som når man har rystet en cola, inden den åbnes. Det kan være lidt svært at føle, man er i kontrol. Følelser, nye seksuelle reaktioner, kroppens former, humør og energi kan godt gøre helt unge lidt rundtossede, usikre eller udmattede indimellem. Men hormonerne begynder faktisk at røre på sig på et tidspunkt i vores liv, hvor vi er ved at være modne til at begynde at forstå idéen med vores køn – og hvad sexlivet kan give os.

Det er et nøje gennemtænkt og fint afbalanceret system, kønshormonerne bygger op i vores krop. Tænk bare på pigernes menstruationscyklus og mændenes sædproduktion. Puberteten er et »wake up call« fra Gud. Det er hans idé, at vi skal blive bevidste om vores køn, og

at vi skal glæde os over det. Mange bliver generte og lidt pinlige over deres nye former. Forståeligt nok da det er noget meget personligt, men alligevel skal vi hjælpe og støtte hinanden til at være stolte over vores køn . . . specielt i den sårbare pubertetstid.

- Piger, rejs jer op og sig: Yes – jeg er kvinde (foreslå en bevægelse ... at man danser rundt om sig selv, hopper, eller strækker sig, viser kræfter, eller hvad man vil.)

- Drengene, rejs jer op og sig: Yes - jeg er mand (foreslå ligeledes en bevægelse ).

Det vil være helt super, hvis man kan vende de mange pubertetsbe-

kyringer til en »whau- følelse.«

Det er spændende, det er meningsfuldt, (også forvirrende), det er Guds tanke, at du skal blive bevidst om din seksualitet. For de, der er kommet gennem pubertetsalderen, er det også vigtigt at give plads til at glæde sig over sit køn. Vi

har travlt med at

være lige, men dyrk fortsat »den lille forskel« – fremelsk de kvindelige og maskuline sider i din personlighed. De er værdifulde.



Det er godt at blive dus med sin krop. I brevkassen på AdamogEva.dk har vi mange spørgsmål, der handler om, hvordan man skal se ud for at være normal. Både piger og drenge, kvinder og mænd, bliver ofte usikre på form, størrelse, farve, mangler eller »ekstra materiale« i forhold til forventninger og forestillinger, når det handler om kønsorganer, bryster, skuldre, lår m.m. Mange ser porno og bliver helt forståeligt meget usikre på deres egen krop, fordi den ikke ligner det, de har set. Det er godt at studere sig selv og søge viden. Det er godt at blive lidt fortrolig med sin krop. Men det er ikke smart at bruge pornoen som

spejl. Porno er konstrueret, manipulerende og har sin helt egen dagsorden. (se evt. oplægget: »Porno påvirker kun de andre«.) Vis respekt for din egen krop. Den er et kunstværk. Kunstneren er fantastisk. Det er en af grundtonerne: Mit køn er vigtigt. Yes, jeg er kvinde! – Eller: Yes, jeg er mand!

### 3. grundtone: Sex er godt

Da Gud var færdig med at skabe, trådte han lidt tilbage og betragtede sit enorme kunstværk og sagde: Det

er godt. »Gud så alt, hvad han havde skabt, og han så, hvor godt det var« (1 Mos 1,31). Det skal vi tage helt bogstaveligt. Sex er godt. Gud var rigtig tilfreds. Sex er ikke noget, Gud vender sit ansigt bort fra, fordi han synes, det er lidt pinligt at være vidne til. Det er ikke en teknisk detalje, han var nødt til at indføre, for at mennesket kunne formere sig.

Vel er sex årsagen til, at vi kan få børn og føre slægten videre, men det er ikke det første, vi lærer om Guds idé.

Al vejledning omkring seksuelt samliv i Bibelen har den grundtone: *Sex er godt – det er noget, Gud har skabt, og han er fuldt ud tilfreds med det.* Derfor skal sex også

være godt for *både* mand og kvinde. Der hvor sex bliver ydmygende for den ene eller opleves som et krav eller skaber følelser som vrede og afsky, frygt eller præstationsangst, da er der noget helt grundlæggende galt. Da er sex løbet af sporet i forhold til Guds idé, og vi har brug for at blive guidet. Hvis sex ikke opleves godt, da bliver det destruktivt, noget, der river os i stykker frem for at bygge os op.

Det kan lyde så indlysende, at sex er tænkt som noget godt, men



virkeligheden er desværre, at mange tænker, at de må bide ydmygende og ubehagelige ting i sig for at tilfredsstille den anden part. Det er vigtigt at sige fra. Hvis det ikke opleves godt, så må vi sige fra, så er sex afsporet i forhold til en bibelsk vejledning. Det gælder også for helt unge. Undersøgelser viser at 22 % af pigerne i 9. klasse, har gjort seksuelle erfaringer, de helst ville have undværet. (Unge trivsel 2008 v. Institut for folkesundhed) Det er en trist bagage at tage med sig i livet.

### 3. Aktivitet

Denne aktivitet er en vurderingsøvelse, der hedder »Take a stand«. Målet er altså, at deltagerne skal tage stilling til et udsagn. Dette understreges ved, at de også rent fysisk skal stille sig et sted på en linje mellem enig og uenig. Rebet, der følger med undervisningspakken, skal lægges ud på gulvet i lokalet, og arket med »Enig« skal lægge i den ene ende og arket med »Uenig« i den modsatte ende. Deltagerne får nu læst et udsagn højt, og så skal de stille sig der på rebet, hvor de hører til.

- Sex er forbundet med noget pinligt/beskidt.
- Bibelen er en god og forståelig guide i forhold til det seksuelle.
- Det kan være svært at glæde sig over sin seksualitet.

Når deltagerne har fundet deres plads, kan det være interessant at få dem til at sige, hvorfor de har valgt at stille sig der, men også hvad der skal til for at flytte dem i den ene eller anden retning.

## 4. grundtone: Sex er fællesskab

Ifølge den bibelske sexguide er noget af det mest centrale i sexlivet, at det handler om fællesskab på et dybt plan. Vi kan i forbindelse med sex dele noget med hinanden, som forener os på en anden måde, end alle andre fælles oplevelser. I 1 Mos 2 uddybes Guds skabelse af mennesket. Efter at Gud har skabt Adam, står der, at han sagde: *»Det er ikke godt, at mennesket er alene. Jeg vil skabe en hjælper, der svarer til ham ...«* (1 Mos 2,18). Gud så, at Adam manglede fællesskab – i samvær og udfordringer. Selvom Gud elskede mennesket, manglede det en ligeværdig partner at dele kærlighedens fællesskab med. *»Så formede Gud Herren alle de vilde dyr, alle himlens fugle af jord ... men han fandt ikke en hjælper, der svarede til ham«* (2 Mos 2,19-20). Så lader Gud Adam falde i en dyb søvn, tager et ribben fra ham og bruger det til at forme en kvinde (2 Mos 2,23). Nu sker der noget. Adam åbner sine øjne, ser kvinden og bliver med ét begejstret. Der var en mærkbar tiltrækning. En kemi, der fyldte tomrummet i ham. Fællesskab.

Gud delte så at sige mennesket i to, og der opstod dette magnetiske tiltrækningsfelt mellem de to køn. Helt efter Guds idé. Gud ønsker, at mand og kvinde skal tiltrækkes af hinanden. Gud har tænkt det som en »forening«, når mand og kvinde smelter sammen i det seksuelle samvær. Sex skal skabe enhed, fæl-



lesskab og en tæt forbundethed. Desværre oplever nogen i stedet, at sex skaber ensomhed og tomhed, en følelse af at blive udnyttet eller en følelse af afstand. Da har sex ikke de rette vilkår. Da er der noget galt.

Eksempler på sex løsrevet fra den nærhed og det intime fællesskab Gud har tænkt det til at være:

- 1) Et »one night-stand«, hvor man udnytter hinanden og situationen til at tilfredsstillende et behov i nuet, men ikke ønsker dybere fællesskab og nærhed.
- 2) Tilfredsstillende af seksuelle følelser ved brug af porno, onani, blade, film, hvor den seksuelle opstemthed ikke er rettet mod, delt med og taget imod af et andet menneske.
- 3) Grænse-overskridende sex, hvor man føler sig udnyttet, og hvor den gensidige tillid og trykthed ikke er til stede.
- 4) Overgreb eller oplevelser, hvor man føler sig udleveret seksuelt.

## 5. grundtone:

### Sex i sit rette element

»Derfor forlader en mand sin far og mor og binder sig til sin hustru, og de bliver ét kød« (1 Mos 2,24). Det er en bibelsk grundsætning, der sætter rammen for det gudsskabte sexliv. Vel har der været meget slinger i valsen op gennem historien, også i Israels folks historie. Men både Jesus og Paulus understreger denne grundsætning (se Matt 19,5 og Ef 5,31).

Rækkefølgen der gives os er:

1. Opdagelse og tiltrækning. (Derfor = fordi vi er skabt med en seksualitet).
2. Kærlighedens valg, der fører til opbrud fra den hidtil stærkeste kærlighedsrelation (forlader sin far og mor).
3. Begyndelsen på en ny forpligtende kærlighedsrelation. (og binder sig til . . .).
4. Sex / ét kød (og de bliver ét kød).

Dette er en klar bibelsk guideline – helt fra skabelsen – sluttende med det fjerde trin, der fortæller, at sex hører hjemme i et fællesskab, hvor mand og kvinde i kærlighed har forpligtiget sig på hinanden. (Ægteskabet = at man offentligt og juridisk har bundet sig til hinanden).

Det er vigtigt at bemærke, at grundsætningen starter med ordet »derfor«. Når der står *derfor*, så ser man tilbage på det, der går forud. Altså: Fordi han skabte os som mand og kvinde med tiltrækning og erkendelse af ligeværdighed m.m. *derfor* forlader en mand sin far og mor og binder sig til sin hustru, og de bliver ét kød. Vi bor i et klima, hvor der er koldt om vinteren og varmt om sommeren, *derfor* produceres der let sommertøj til den varme tid og varmt, tykt tøj til den kolde tid. Vi er skabt som mand og kvinde, vi tiltrækkes af hinanden og føler et nært fællesskab, *derfor* har Gud givet os ægteskabet som en sund og tryk ramme for et stærkt sexliv.

## 4. Aktivitet

Deltagerne skal på baggrund af de fire



ovennævnte trin i grupper diskutere, hvilket perspektiv denne rækkefølge giver på 1) one night-stands, 2) sex i kæresteforholdet og 3) ægteskabet. Dette kan gøres ved at de skal forholde sig til nedenstående udsagn på baggrund af de fire trin. Deltagerne kan også udfordres til at forholde sig til udsagnene ud

fra deres egne holdninger.

- 1) One night-stands er helt i orden, hvis bare begge parter er enige om, at der er tale om uforpligtende sex. Sex er sjovt, og det skal vi have lov til at nyde.
- 2) Sex mellem kærester er helt naturligt, da en dreng og en pige selvfølgelig vil blive tiltrukket af hinanden, og det



## 6. grundtone: Sex er bindende

Sex gør noget ved os. Det rører os på et dybt plan. *Det binder os sammen.* Mange tænker på sex som en uforpligtende hygge-aktivitet, hvis stemningen er til det. Men sex er mere. Sex er som »superlim«. Vi bliver ét kød. Derfor gør løse seksuelle forhold skade på os. Noget rives i stykker inde i os, som «superlim», der tager noget med sig, hvis de berørte genstande skilles ad. Derfor er seksuelle erfaringer med mange forskellige destruktivt. Det er en myte, at der kan være en fordel i at prøve hinanden af først for at finde ud af, om man passer sammen. Sex er et kærlighedssprog mellem to, der har lovet hinanden troskab. I de rammer udvikler de deres eget intime sprog og udtrykker på den måde gensidig respekt, accept, ømhed og omsorg uden krav og forbehold. Det er ikke noget, man kan gøre »på prøve«.

Sex er lim i et forhold. Det er en bekræftende oplevelse. Sex er helt konkret igen og igen at vise hinanden fuld tillid. Sex er nærhed. Sex kan nedbryde facader og afstand i et forhold. Sex kan løse op for knuder og indestængte følelser. Sex er omsorg i handling, det er med kroppen at sige: »Jeg vil dig det godt.« Sex gør, at vi tilpasser os hinanden, viser hensyn, viser respekt, bliver ved at se hinanden, mærke hinanden, være der for hinanden, give hinanden en plads, som ingen andre får. Sex er vigtig i et forhold.

er derfor bare et udtryk for deres kærlighed til hinanden, hvis de går i seng med hinanden.

3) Ægteskabet er den rette ramme om sex, og derfor må kærestepar holde igen, da de endnu ikke har indgået den relation, der er en forudsætning for at kunne gå i seng med hinanden.

Hvis ikke sexlivet fungerer, skal der gøres noget ved det. Sex er som «superlim» i et forhold.

## 7. grundtone:

### Sex og trykthed

Fanger vi grundtonen fra skabelsen, så har vi en guideline, der vil hjælpe os frem til et trygt og stærkt sexliv med gensidig tillid og fuld åbenhed. Akkurat som der står i v.

25: *Adam og hans kvinde var nøgne, men de skammede sig ikke.* Det er Guds idé. Vi skal nyde sex uden hæmninger. Sex er et fællesskab, hvor man ligeværdigt giver og modtager det mest private, man kan dele med hinanden – helt uden grund til at skjule noget for hinanden.

Det kan være en meget lang proces at lære det, for vi er mærket af syndefaldet. Mange par oplever, at sexlivet langsomt udvikler sig til at blive mere og mere frit og trygt. Vi bærer på mange ting i vores bagage, der kan fylde os med usikkerhed og sætte sig som hæmninger i vores sind og adfærd. Men ægteskabet er chancen for i det tempo, der passer det enkelte par, at nå frem til en større fortrolighed, frihed og trykthed i sengen. Det er Guds ønske for os, og han vil hellere end gerne være vores guide.

### 5. Aktivitet

Til denne aktivitet er vedlagt et dilemmaspil i undervisningspakken med fire dilemmaer, som deltagerne i grupper skal diskutere, hvorefter de skal vælge den løsning, som de synes er bedst.

Selvom deltagerne forhåbentlig får diskuteret noget i grupperne, kan det være rigtig godt at snakke om et af dilemmaerne i plenum. Lad eventuelt deltagerne selv vælge, hvilket dilemma de fandt mest relevant/udfordrende.

En anden mulighed er at lade alle grupperne udforme deres egne dilemmaer, som de så skal bytte grupperne imellem.

### Guds idé og ledelse – vores ansvar

Gud har skabt os med et personligt ansvar til selv at vurdere og vælge. Dette kommer tydeligt frem i skabelsesberetningen. Adam og Eva kunne vælge, om de ville tro på, at konsekvensen af at spise af den forbudte frugt var så katastrofal, som Gud havde sagt – eller om det var slangen, der havde ret i, at det måske i stedet ligefrem ville være en gevinst for dem at spise af det træ. Guds ord om, at det ville føre døden med sig at spise af den frugt, blev helt overdøvet af disse nye manipulerende toner fra slangen jf. 1 Mos 3,1-3.

Evas helt naturlige tillid til Guds omsorg for hende slog en total koldbøtte. Pludselig gik hun med på den tanke, at det måske ligefrem ville berige deres livsmuligheder at spise af træet (1Mos 3,6). Læg mærke til det her: De spiste ikke, fordi de ville håne Gud og sige: »Rend og hop med dine bud og forklaringer!« Men de spiste, fordi de lod sig bilde ind, at det ville øge livets glæder for dem. Tankevækkende, at vi kan blive manipuleret på den måde.



Adam og Eva valgte at følge den logik, de selv nåede frem til – takket være slangens manipulerende tale. Konsekvensen kom med det samme: »*Da åbnedes deres øjne . . .*« Whau, begynder der så et nyt og rigere liv for dem, præcis som slangen havde bildt dem ind? Nej, i stedet står der: »*. . . og de opdagede, at de var nøgne. Derfor syede de figenblade sammen og bandt dem om livet*« (1 Mos 3,7). De troede de vandt større frihed og livsudfoldelse – men de mistede i stedet en umiddelbar tryghed og frihed. Pludselig skammer de sig over deres nøgenhed. De dækker sig, et tegn på at de føler sig sårbare, truede og udsatte. Vi må passe godt på os selv og hinanden, for vi er ekstremt sårbare, når det handler om vores seksualitet. Det kræver noget at opbygge den tillid og fortrolighed, hvor vi ikke føler behov for at »dække os«.

Frimodigheden ved vores egen krop og vores seksuelle selvværd er helt afhængig af, at vi føler os trygge og elskede. Den tryghed og frimodighed kræver helt klare livsbetingelser (1 Mos 2,24: grundsætningen, som vi tidligere havde fat i), og vi så, hvad det førte til: *Adam og hans kvinde var nøgne, men de skammede sig ikke* (1 Mos 2,25). Det er en fantastisk sætning. Det er Guds idé, at vi skal opleve sexlivet på den måde. Trygt og uden hæmninger. Total blottet foran sin elskede uden at skamme sig og i fuld tillid til, at det går an at være sig selv uden at skjule og gemme noget. Bibelen er en helt unik guide for os til at nå dertil.

Det er vores overbevisning, at »grundtonen« i disse bibelske udsagn kan bruges helt konkret ind i de udfordringer, vi står i på det seksuelle område. Med en forståelse for, *hvad sex er, hvad sex gør ved os, og hvordan sex får lov at udfolde sig frit, sundt og stærkt*, er vi bedre udrustet til at passe godt på os selv, vores kæreste og vores eventuelle fremtidige ægtefælle. Det er muligt at finde en lang række spørgsmål/svar i brevkassen på adamogeva.dk, der prøver at få disse grundtoner til at give mening i de konkrete situationer, der spørges om vejledning til. Se eventuelt eksempler der – eller prøv selv at finde spørgsmål og overvej, hvordan Bibelen kan bruges som konkret vejledning.

## 6. Aktivitet

Deltagerne får i grupper udleveret casen med titlen »Grænsen mellem kærtegn og sex«. De skal nu læse casen igennem og derefter besvare de tilhørende spørgsmål. De må meget gerne udfordres til at overveje de syv grundtoner i deres samtale.

14

BEA  
FR  
GIDS  
IDÉ

## Relevante artikler på AdamogEva.dk

**Sex i Bibelen - på den gode måde**

**Sex i Bibelen - stærke sager**

**Ægteskabet og Bibelen**

**Værd at vente på**

**Sex og følelser**

**Vejen til god sex**

**Porno ødelægger**

---

## Relevante spørgsmål/svar fra brevkassen

Hvor går grænsen mellem kærtegn og sex?

Hvad kalder Bibelen for sex? Hvor meget skal vi vente med?

Vi ønsker at vente med sex, har I konkrete råd?

Er Bibelen opdateret hvad angår sex?

Hvor konkret er Bibelen om sex?

Hvor står det i Bibelen, at Sex kun hører hjemme i ægteskabet?

Hvem har noget at sige til os, som er faldet seksuelt?

Er det forkert at se nøgne piger og strip på nettet?



SEX  
• ER •  
GUDS  
IDÉ