

Kæresten

– en spændende prøvetid

Af Allan og Lotte Hansen,
hhv. produktkonsulent og læge

Kærester

– en spændende prøvetid

Af Allan og Lotte Hansen,
hhv. produktkonsulent og læge

Forbilleder

De af jer, der ikke har en kæreste, går garanteret og forestiller jer, hvordan jeres kommende kæreste skal være – mørkt hår/lyst hår, sød, klog osv. Og I har garanteret også nogle drømme om, hvordan jeres kæresteforhold skal være – eksempelvis hvad I skal lave sammen, om han skal være en, der kommer med blomster, eller om hun skal være en, der vil med ud at køre motorcykel.

De af jer, der har en kæreste, har helt sikkert også nogle forventninger til, hvordan kæresten skal opføre sig/se ud/mene osv. Måske synes man, at han burde have en anden tøjstil, eller at hun burde bage flere kager. Når man har det sådan, kan man let komme til at forsøge at lave den anden lidt om – fordi den anden ikke lever helt op til vores forventninger. De forventninger, vi hver især har, kommer et sted fra. Det kan være fra venner, fra forældre eller fra film og bøger.

Det gælder om at spise sund mad, hvis man vil have en sund krop. Det vil sige, at det, vi fylder os med, påvirker, hvordan vi har det. Det gælder også på andre områder

af livet. De tanker og forestillinger, man har om at være kærester, bliver også påvirket af de ting, man er omgivet af og spejler sig i. Derfor er det rigtig vigtigt, at man er kritisk med at vælge, hvem og hvad man spejler sig i! For nogle ting er gode, mens andre ikke er det.

Familien som forbillede

For de fleste mennesker er ens forældre de vigtigste rollemodeller. Hvis de har et varmt og godt forhold og tydeligt viser deres kærlighed til hinanden, vil man højst sandsynligt også tænke, at det bliver godt og dejligt at få en kæreste. Hvis man derimod er vokset op med forældre, som er blevet skilt, vil man også kunne være bekymret for at få en kæreste, fordi man har set, at det også kan gå galt. Eller hvis ens forældre har haft mange problemer og levet i et problematisk forhold, kan det være, at man slet ikke har lyst til at få en kæreste, fordi man forbinder et forhold med problemer og skænderier. Det forbillede ens forældre er, kan man naturligvis ikke gøre så meget ved.

Men hvis ikke de er »lykkedes« i deres kærlighed, så er det endnu vigtigere at have nogle andre rollemødder, hvor tingene fungerer bedre, eller som i hvert fald arbejder med de ting, der ikke fungerer.

Ældre søskende eller jævnaldrende venners parforhold påvirker også i høj grad ens tanker om kærlighed og kærester. Man iagttager dem og ser, hvad der er godt og dårligt. På den måde bliver man også selv bevidst om, hvordan man gerne vil have det med sin kæreste eller med sin ægtefælle. Men det er vigtigt, at man ikke bare sluger alting råt; at man ikke bare ukritisk kopierer andres måde at være i et forhold på. Derfor er det som sagt enormt vigtigt, at man er bevidst om, hvad man ønsker at efterligne, og hvad man ikke vil efterligne.

Forbillede i medierne

Det er ikke kun de mennesker, vi kender og møder, der påvirker os. Massemedierne påvirker også meget mere, end man måske tror. Man lytter til musik, ser tv-serier, reality-programmer, film og musikvideoer, hvor det helt store emne er kærlighed. Ulykkelig kærlighed eller sød romantik i alle versioner. Pornografien møder man måske også – bevidst eller tilfældigt. Og ens forventninger til at være kærester og at have sex bliver påvirket af alt, hvad man ser og hører.

I film kan det nemt se ud, som om det er meningen med livet at finde kærligheden sammen med et andet menneske. Men at finde

en mand/kone er *ikke* livets *eneste* mening! – Spild ikke din tid, mens du venter på ham/hende. Vi tror ofte, at det gode liv begynder lige om lidt – prøv i stedet at lytte efter, hvad Gud vil i dit liv lige nu. Jeg tvivler på, at han siger, at du skal sætte dig ned og vente, fordi livet først begynder, når du finder din eneste ene. Lad være med at tro at du først er hel, når du har fundet din »bedre halvdel« – Gud skaber ikke halve individer, og han deler ikke halve identiteter ud. Du er et helt menneske, og hvis ikke du øver dig i at elske dig selv som du er, hvordan skal en anden så kunne det?

Endnu en ting, som måske især realityserierne viser os, er, at det er en meget offentlig ting at være kærester. Man både kysser, kæler og har sex for åben skærm. Mon ikke det er udtryk for, at der ikke er mange følelser med i det – de føler sig ikke sårbare, fordi de ikke giver slip på sig selv og giver sig uselvsk hen til den anden, måske fordi de er fulde, fordi de udfordrer sig selv eller andet. Derimod er det vigtigere for dem at se godt ud og være sexede for seerne, fordi de gerne vil være kendte. For dem handler det ikke om at vælge én frem for alle andre, når man er kærester, men om at realisere sig selv. Det er svært at forestille sig, at man kan få et forhold til at holde hele livet, hvis man alene er fokuseret på sig selv og egne behov og den anden kun er et middel til at nå dertil. I forhold handler det om, hvad man kan give og ikke, hvad man kan få. Det er

for mange rigtig vanskeligt, fordi det er ikke sådan vores kultur er skruet sammen. Vores kultur siger *mig, mig, mig* mens kærlighed siger *dig, dig, dig*, og et forhold siger *os, os, os*. Derfor: Det forbillede, de serier giver, kan ingen bruge til noget, hvis målet er at finde én, man kan elske og ære livet igennem.

Den ideelle kæreste

Især de lidt ældre kan have en meget detaljeret forestilling om, hvordan en kommende kæreste skal være eller se ud. Det er fint at gøre sig nogle overvejelser om, hvad man leder efter, men kassen kan også blive så lille, at intet jordisk menneske kan passe i den. Det er vigtigt at turde lade følelserne få mere frit spil, så man også giver sig selv lov til at blive forelsket, selvom han er kontormand i stedet for håndværker, eller hun er brunette i stedet for blondine.

I det hele taget er det vigtigt ikke at forvente det perfekte – det findes ikke, så længe vi befinder os i den faldne verden. Den eneste ene er derfor heller ikke en, man skal spille sin tid på at vente på – der er ikke nogen, der passer helt perfekt sammen – i hvert fald ikke i vores perspektiv. Alle har fejl, og det handler derfor om at finde ud af, om man kan lære at leve med de fejl, den anden og man selv har. Man *finder* ikke den eneste ene i verden, som man kan være sammen med, men *gør* derimod den anden til sin eneste ene, når man vælger at

ville elske og ære. Og som tiden går, vokser man mere og mere sammen.

1. Aktivitet: Samtalespil

Denne aktivitet er et samtalspil om forventninger til en kæreste. Kortene til spillet er vedlagt i materialet. Hver deltager får udleveret et sæt kort med 16 ord. De skal nu vælge de fem mest betydningsfulde i forhold til de forventninger, de har til en kommende/nuværende kæreste – gerne i prioriteret rækkefølge. Når den enkelte deltager har valgt de fem vigtigste, skal de sætte sig sammen to og to og vise hinanden deres prioritering og gerne nå frem til de fem ting, som de kan blive enige om er vigtigst. Processen kan evt. forsættes i grupper på fire personer.

Før man bliver kærester

Især når man er teenager, kan det være svært at få øje på en eneste negativ ting hos den person, man er forelsket i – de varme følelser bruser gennem kroppen, og alting ser bare mere lyserødt og dejligt ud. Jo ældre man bliver, jo mindre bliver »bruset« ofte. Det kan forvirre mange, at de ikke bliver forelsket med alle de følelser og den kildren i maven, som de oplevede, da de var teenagere. Jo ældre man bliver, jo mere træder fornuften ind over, og man kan pludselig se flere af de dårlige sider hos en person, man er forelsket i. Det kan i denne alder mere blive en bevidst afvejning af argumenter for og imod. Og det kan gøre det rigtig svært at turde

kaste sig ud i et forhold, fordi man er bekymret for, om man har gjort regnestykket rigtigt op, og man undrer sig over, at følelserne ikke er så altoverskyggende, som de tidligere var.

Det er rigtig fint at gøre sig nogle bevidste overvejelser, men som vi beskrev under afsnittet om »Den ideelle kæreste«, er det vigtigt, at man lader fornuften veje mindre end følelserne. Her følger nogle spørgsmål, som det kan være værd at overveje, inden man bliver kærester:

- Vil han/hun være god for dig?
- Er det en prioritet for vedkommende, at du må være lykkelig?
- Opbygger han/hun dit selvværd og selvtillid, eller bliver det nedbrudt, når I er sammen?
- Med andre ord: Bliver du glad og fyldt op af energi, når I er sammen?
- (For de lidt ældre) Hvis du fjerner alle muligheder for at ændre på ham/hende, er det så stadig en, du har lyst til at være kærester med?
- Spørg dig selv, om du måske er mere optaget af at »redde« vedkommende fra noget (fx en dårlig barndom, psykisk sygdom, et liv uden Jesus), end du er egentlig forelsket. Med andre ord: Er følelserne kærlighed og *forelskelse* eller kærlighed og *omsorg*?
- Deler I nogenlunde de vigtigste værdier i livet (fx tro)?
- Har I nogenlunde samme opfattelse af, hvad det vil sige at være kærester?

- Vil han/hun gerne have sex inden I evt. bliver gift?
- Vil han/hun gerne flytte sammen inden bryllup?
- Er det en person, dine forældre vil synes om? (Ikke fordi det er tvungende nødvendigt, men langt de fleste forældre ønsker det bedste for deres børn, og derfor kan det være et pejlemærke for, om din kommende kæreste vil være god for dig.)

For især de lidt ældre kan det være vigtigt at pointere, at man *ikke* behøver at være sikker på, at man gerne vil giftes med personen, inden man kaster sig ud i at blive kærester! Man vil aldrig på forhånd kunne være sikker på, om det er den rigtige for én, så det er ganske nødvendigt, at man tør kaste sig ud i det ukendte og prøve det af. Kærestetiden er netop beregnet til at *afklare* det spørgsmål. Hvis man passer godt på sig selv i sine forhold, er der ikke noget forkert i at have flere kærester, inden man finder den rigtige. Hver gang, man har en kæreste, bliver man klogere – dels på sig selv, og dels på hvad det vil sige at være kærester.

Venner eller kærester

Inden man bliver kærester, er der en fase, hvor man er blevet ret interesseret i en person med kærestepotentiale, og man skal have fundet ud af, om man bare skal fortsætte med at være venner, eller man skal være kæreste. Det kan være en hårfin balance i den tid, hvor man ser

hinanden an og forsøger at lure, om den anden tænker, ligesom man selv gør. Nogle kan godt kysse og berøre hinanden intime steder, uden at man af den grund er kærester.

Vi finder ikke direkte retningslinjer i Bibelen på dette område, men med afsæt i den kærlighedsopfattelse, som vi finder i Bibelen, må vi holde på, at det er en utrolig dårlig idé. Man kan meget hurtigt komme til at såre hinandens følelser, for selvom den ene ikke mener noget med et lille uskyldigt kys, så er det jo langt fra sikkert, at den anden har samme indstilling. Derfor skylder man hinanden at være mere klar i sine udmeldinger – og det er svært at få øje på nogen fordel i at tage hul på »kysseriet« som venner, i forhold til hvor meget man risikerer at lege med hinandens følelser.

2. Aktivitet – Take a Stand

Denne aktivitet er en vurderingsøvelse, der hedder »Take a stand« Målet er altså, at deltagerne tager 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 ligge 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.

- 1) Ens forældre må godt blande sig i, hvem man er kærester med.
- 2) Det er i orden at kysse, før man er kærester.

- 3) Man skal kunne se sig selv blive gift med hinanden, før man bliver kærester.

Når deltagerne har fundet deres plads, kan det være interessant at få dem til at sige, hvorfor de har valgt at stille sig der.

At være kærester

Det er spændende, sjovt, dejligt og fantastisk at være kærester. Men det er også på mange måder en hård tid. Man er hele tiden konfronteret med spørgsmålet om, hvorvidt han/hun er den, man skal dele resten af livet med. Man kan gå rundt med en større eller mindre frygt for at begå fejl, der får den anden til at gå. Og derudover kan det være en rigtig hård kamp at tøjle sin egen seksualitet (mere om det senere).

I et nyt kæresteforholds begyndelse er man måske så forelsket i hinanden, at man ikke har lyst til at være alvorlige, men bare nyde hinanden, holde i hånden, kysse og bruge oceaner af tid sammen. Det er helt fint og meget naturligt. Men ikke desto mindre vil vi opfordre til, at der ikke går alt for lang tid, inden man tager en snak om, hvad man hver især har af forestillinger om at være kærester. Især er det vigtigt at få snakket om, hvor langt man har lyst til at gå seksuelt, da det ellers kan ende med, at man kommer til at overskride hinandens grænser.

Hvad er vigtigt at lære om hinanden?

Som tiden går, er der også andre ting, det kan være godt og sundt at finde ud af om hinanden. Mange ting giver måske sig selv, men vi tager dem lige alligevel.

Livsbagage

Det er vigtigt at fortælle hinanden om jeres livsbagage. Hvordan har jeres opvækst været? Hvordan er/var jeres forældres ægteskab? Kamp, dejlige ferier, tidligere kærester. Uanset om det er ting, I er stolte af eller flove over, så er det ting, der har været med til at forme jer, til de personer I er, og derfor er det godt at dele det med hinanden, så I bedre kan forstå hinanden.

Fremtidsforventninger/-planer

Det er ikke sikkert, at I er enige, og måske er det drømme, der ligger langt ude i fremtiden, som I ikke behøver at tage stilling til lige nu. Men det er vigtigt, at I snakker om det og overvejer, om jeres drømme kan forenes. Der vil være drømme, der skal ofres, fordi den anden ikke kan være med på det, og hvor stort et tab er det for dig? Snak om uddannelse, karriere, børn, længere rejser, hvor I ønsker at bo osv.

Kærlighedssprog

Der er fem kærlighedssprog: 1) Gaver. 2) Anerkendende ord. 3) Tjenester 4) Fysisk berøring (ikke kun seksuelt) og 5) Tid til hinanden. Det er vigtigt at lære, hvordan ens kæ-

reste føler sig mest elsket, altså hvilken kærlighedssprog, du skal »tale«. Det vil være oplagt at læse bogen »De 5 kærlighedssprog«, hvis man ønsker yderligere uddybning. Det kan man eventuelt gøre sammen med sin kæreste.

Konflikter

Selvom det kan være svært, er det vigtigt, at I ikke altid søger at undgå konflikter, men at I over jer i at være ærlige over for hinanden og at håndtere konflikter på en respektfuld måde. Det er konflikter – eller rettere *uløste* konflikter – der ligger til grund for langt de fleste skilsmisser. Derfor er det vigtigt at øve sig i tage konflikterne på en god måde og hverken optrappe eller ignorere dem. Også her har det meget at sige, hvordan I har oplevet konflikthåndtering i jeres barndomshjem – om man råbte højt og undveg, eller om man satte sig ned og snakkede om tingene. Det kan være fantastisk stærkt, hvis man kan sætte sig ned (når der *ikke* er en konflikt i luften) og snakke om, hvilken livsbagage, I hver især har med på dette område, og hvordan I ønsker det skal være i jeres forhold. Husk, at man kan arbejde på det. Ting kan ændre sig, så det er ikke nødvendigvis et signal om, at et brud er nødvendigt, hvis man ikke er god til at løse konflikter. Men man skal ville arbejde på det.

Det er utrolig vigtigt, at I ikke går længe og gemmer på noget, I har brug for at komme ud med. Måske

kan man frygte, hvad han/hun vil tænke, måske kan man godt selv se, at det ikke burde betyde så meget, som det alligevel gør – for eksempel at kæresten har sagt noget i sjov, som man blev såret over. Mange vil erfare, at begge parter i forholdet har en forventning om, at den anden skal vide, hvad de har brug for, uden at de behøver at sige det. Mennesket er desværre ikke skabt med telepatiske evner. Derfor er det jeres *eget* ansvar at fortælle den anden, hvad I tænker. Jo flere gange I gør det, jo nemmere får han/hun ved at komme med et rigtigt gæt. Det sætter jer selvfølgelig ikke fri fra at være opmærksomme på den andens behov og øve jer i at lære vedkommendes tankegang at kende. I det hele taget skal I hjælpe hinanden med at få behov, ønsker, irritationsmomenter og lignende frem i lyset.

Konflikter opstår ofte, når vi ikke føler os set, anerkendt og forstået af den anden. Så derfor kan mange konflikter imødegås ved, at man prøver at gå over på den andens ø og prøver at forstå vedkommendes perspektiv og bevæggrunde.

Se det fra den andens perspektiv

I forlængelse af ovenstående er det en utrolig god øvelse, at I forsøger at sætte jer ud over jeres egen logik og tankegang og øver jer på også at se tingene fra jeres kærestes synspunkt. Øv jer I ikke kun at lytte til den andens mening, men prøv også at være positivt nysgerrig og udfor-

skende: – Hvorfor mener du sådan? Hvorfor tror du, at du ser sådan på tingene? Har du oplevet noget bestemt, der har farvet din holdning, hvis du mener sådan om dét, hvad så med . . . ? osv.

Forhold jer nysgerrigt og undersøgende til, hvad den anden mener om tingene, og lad være med altid bare at komme med jeres egen mening med det samme. Hvis I bliver gode til det og også kan bruge det, når I skal tage nogle svære beslutninger sammen senere, så vil det utvivlsomt blive lettere for jer. Derfor kan tingene selvfølgelig stadig gå i hårdknude, men I vil forhåbentlig have opnået en forståelse for den andens mening, selvom I ikke kan komme til enighed. Forhåbentlig vil I også søre hinanden mindre på den måde.

Hvad kan man lave sammen?

En af de vigtigste ting, der forudsiger, om et forhold holder eller ej, er venskab. Derfor er det vigtigt at hygge sig sammen, se film, gå ture, snakke, grine, drille, spille spil osv. Alt sammen ting, der i sig selv ikke har den store betydning, men som knytter bånd. Det er også vigtigt at være sammen med hinandens venner for at lære dem at kende.

Prioriter at være sammen med den andens familie

Vores familie har formet os – mere end vi måske selv er klar over. Og skulle der være ting, som I gerne vil lave om i den familie, I selv skal

stifte en dag, er det vigtigt, at I begge ved, hvad det drejer sig om og kan genkende trækkene. Også fordi familien betyder rigtig meget for mange og er en stor del af deres liv.

Deltag i hinandens fritidsinteresser

Tag del i den andens interesser, og hav det også sjovt sammen her. For eksempel kan hun tage med ham til fodbold. Ikke at hun behøver at gå til det eller være med i spillet, men at tage med og se, kan gøre meget ved det. Det handler om at vise, at man interesserer sig for den anden og det, den anden laver. Det betyder ikke, at alting skal blive fælles interesser, men det er vigtigt at have en forståelse for den andens fritids-sysler og se hans eller hendes glæde ved det. Så er man sikkert også mere forstående den dag, det kommer i vejen for, at I kan lave noget andet sammen.

Andagtsliv

Brug tid på Gud sammen. Bed sammen – også for jeres forhold. Gå til forbøn sammen. Få gode vaner for et andagtsliv både sammen og hver for sig. Diskuter holdninger og meninger til både tro og andre ting. Og find ud af, hvor den anden står.

Spejl jer i andre par

Diskuter andres forhold – venner, familie. Ikke for at bagtale, men for at finde ud af hvad I gerne vil efterligne af de forskellige pars styrker.

Luk andre ind

Hvis – eller rettere *når* – I har kon-

flikter, der er svære at løse alene, vil det være stærkt af jer, hvis I har mod på at lukke nogen udenforstående ind i problemet. Det kan være venner, et ældre ægtepar, søskende, parterapeuter, adamogeva.dk. Uanset hvem I vælger, så vil det være en fantastisk sund ting, at I over jer i at snakke med andre om jeres problemer, og man vil kunne løse flere problemer selv, hvis man har lært, hvordan man gør af nogen, der står eller har stået i samme situation som en selv. Man kan også søge »hjælp«, inden der opstår problemer – med henblik på at forebygge.

Alenetid

Lige så vigtigt som det er at prioritere at være sammen som par, lige så vigtigt er det at prioritere at have tid *hver for sig*. Tid til venner, tid til interesser, tid til familie, tid helt alene osv. Det er vigtigt, at I fortsætter med at være selvstændige individer med egne behov og ønsker. Jeres forhold bliver også kun sundere af, at I kan fortælle hinanden om, hvad I hver især har oplevet. Og det er også meget vigtigt, at I plejer jeres venskaber – det kan ofte blive en helt anden snak, hvis man ikke har kæresten med.

Plads til udvikling

Især for de yngste i vores målgruppe kan det være vigtigt at påpege nødvendigheden af, at de husker at give hinanden plads til at udvikle sig hver for sig. Vær forsigtige med at begrænse hinanden – det er ikke

sjovt at bære skylden for, at den anden opgav en drøm, hvis det egentlig godt havde kunnet lade sig gøre. Selvfølgelig kan man ændre sine drømme og miste eksempelvis rejseysten, fordi man vil komme til at savne den anden for meget. Men inden den ene beder den anden om at undlade eller opgive et eller andet, er det vigtigt at tænke sig rigtigt godt om. Det er også helt afgørende, at de er opmærksomme på, at man ikke kan være teenager resten af livet – der ligger meget udvikling forude, og det er enormt vigtigt, at de giver hinanden rum til det.

3. Aktivitet - Rollespil

Denne aktivitet er et rollespil, hvor deltagerne skal deles op i grupper på fire personer. De skal finde på to små sekvenser, hvor de viser et eksempel på et godt kærestepar og et dårligt kærestepar. Det er vigtigt, at alle fire personer er med i rollespillene, så det skal være en situation, der udspiller sig mellem kæresteparret og nogle venner. På den måde tvinges deltagerne til at forholde sig til, hvordan de mener, at kærestepar skal agere i forhold til hinanden og andre. Bagefter opfører deltagerne de små rollespil for hinanden. (Oplægget kan evt. skrives på et kort, der deles ud til grupperne)

Hvad med sex?

I film kan det meget nemt komme til at se ud, som om det vigtigste er, at man har god sex sammen. Men det tror vi faktisk ikke er rigtigt i forhold til at være kærester! Det

er der to grunde til: For det første fordi vi møder en anden vejledning i Bibelen, og vi er overbevist om, at Gud har skrevet det sådan, fordi han ved, hvad der er det bedste for os. For det andet synes vi faktisk, at det giver rigtig god mening rent menneskeligt at vente med at gå i seng med hinanden.

Bibelen syn

I Efeserbrevet 5,25 og 31-33 står der: »Mænd, elsk jeres hustruer, ligesom Kristus har elsket kirken og givet sig hen for den ...« og »... Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød. Dette rummer en stor hemmelighed – jeg sigter til Kristus og kirken. Men det gælder også jer, at I hver især skal elske jeres hustru som jer selv, og hustruen skal have ærefrygt for sin mand.«

Vers 31: »Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød« stammer fra Første Mosebog 2,24, hvor Gud lige har skabt Eva til Adam og dermed fuldendt sit skaberværk. Det vil altså sige, at det helt fra begyndelsen var meningen, at mand og kvinde skulle blive ét kød – at der skulle være en seksuel tiltrækning mellem kønnene. Manden og kvinden er skabt for hinanden – skabt til at elske hinanden. Men overvej en gang den rækkefølge, tingene står i – vi tror, der er en meget vigtig pointe i netop dét! Først bliver man voksen og selvstændig, så binder man sig til sin hustru, og først da bliver man ét kød.

For at skære det helt ud i pap, så tror vi, at det er Guds vilje for os, at sex hører til inden for ægteskabets rammer. For Gud lærer os, at kærlighed begynder med, at vi binder os til hinanden, *inden* vi bliver ét kød. Sex er en gave, Gud har givet os til at *styrke ægteskabet* – ikke noget, der skal være en del af fundamentet, og altså ikke noget, der skal have betydning i vores valg af ægtefælle. Sex er et krydderi – ikke en hovedingrediens. Når det bliver svært i et ægteskab, så er det ikke et godt eller dårligt sexliv, der afgør, om det holder eller ej. Det handler om at holde fast i at *ville* efterligne Guds kærlighed og bede om hans hjælp til det!

Det menneskelige aspekt

Rent menneskeligt tror vi også, at der er mange fordele ved at vente med sex, til efter man er blevet gift. Vi er overbevist om, at det ikke er for at snyde os for noget, at Gud har sat den her grænse for os, men i stedet for at passe på os!

Man får ikke et hverken nemmere eller lykkeligere liv af, at man har sex, før man bliver gift. Det gør på ingen måde forelskelsen til en nemmere proces at blande sex ind i det. Pludselig er sex ikke noget, man arbejder sig hen imod i en fælles proces og har tid til at blive klar til – nej, det bliver forventet, at man *skal* have sex med en kæreste, og at man er god til det. Og hvad så hvis man har haft bedre sex med en tidligere kæreste – skal man så droppe sin nuværende kæreste, som man

ellers holder mere af? Sex kan også blive præstationssex – tænk nu hvis den anden synes, at man er dårlig eller i hvert fald dårligere end de andre, vedkommende har været i seng med? Der bliver pludselig mange flere spørgsmål og meget mindre tryghed i et kæresteforhold – mindre tid til at finde ud af, om kærligheden er der, fordi man samtidigt skal arbejde på at få sexlivet op at køre. Og hvis man har god sex, tror vi også, at man kan fejltolke dét som kærlighed. Der er også noget meget følsomt forbundet med at have sex. Når man vælger at have sex med et andet menneske, vælger man at give en del af sig selv til dette menneske – en del, som man ikke kan få tilbage igen.

At man bliver tvunget til at snakke helt konkret om sex, inden man har det, tror vi faktisk også, er en rigtig god idé, fordi man derfor også i ægteskabet bliver bedre til at snakke om, hvad det er, der sker i sengen: Hvad er godt for mig, og hvad virker for dig? Og det er helt sikkert en af forudsætningerne for at få et godt sexliv. Mange får også et forkert billede af sex i film og lignende, hvor sex er helt uproblematisk, altid dejligt, begge får orgasme på samme tid og så videre. Men sådan er sex ikke i virkeligheden. Det kan gøre mange frustrerede og kede af det og gøre, at de føler sig mislykkede.

Grænser

(Det følgende billede er måske bedst for de yngste i målgruppen.

De ældste vil måske have nok i, at det bliver pointeret kraftigt, at det er svært, hvis ikke umuligt, at gå tilbage, hvis man først er gået for langt.)

Vi synes, det giver rigtig god mening at tænke på et kæresteforhold som en togrejse, hvor endestationen i forhold til det seksuelle er at have sex med hinanden. Denne endestation skal man stræbe efter først at nå til, når man er blevet gift. Når man bliver kærester, sætter man sig i toget sammen, og så bestemmer man selv, hvor mange steder, man vil stå af og se sig lidt omkring, inden man sætter sig i toget igen og rejser videre. Hvis man vælger at blive siddende i toget hele vejen, flyver alting forbi én, og man når ikke at nyde særlig meget af den smukke natur, man kommer forbi. Hvis man derimod står af på alle stationerne undervejs, så tager rejsen meget længere tid, og man når at nyde de seværdigheder, der er undervejs.

Hvis man for eksempel begynder med at holde hinanden i hånden, så kan det jo godt være, at man skal vente lidt, inden man begynder at kysse, og når man først er begyndt på dét, så kan det være, at man skal vente noget tid, inden man bruger tungen osv. Bare for at give nogle eksempler. Hvis man tager turen i et noget mere roligt tempo, så er der også meget mere tid til at nå at lære hinanden godt at kende – både de gode og de mindre gode sider.

Når man så er ved at nærme sig endestationen, gælder det om at vide, hvilken station man skal stå af

på for at sikre sig, at man ikke ender med at gå i seng med hinanden, inden man er blevet gift. Dette uddyber vi i næste afsnit.

Hvor skal vi sætte grænsen?

(Til underviseren: Det er enormt vigtigt at de unge ikke kommer til at føle, at deres seksualitet syndiggøres! Derfor må dette emne håndteres med varsomhed og indlevelse. Mon ikke de fleste kan huske kampen fra deres egne kæresteforhold? Der er brug for hjælp til at sætte grænserne, men det er også vigtigt at pointere, at vi alle er skabt med en seksualitet, der er en naturlig del af os. Det er tænkt som en gave og en velsignelse. Vores kønsorganer og bryster er ikke »farlige« områder på kroppen, og det er vigtigt, at de unge tør vedkende sig de dele af deres krop og sind uden skam! Det er desværre sådan, at de største gaver, Gud ønsker at give os, også er de områder, hvor Satan sætter stærkest ind for at gøre det til en forbandelse. Derfor bliver kampen så hård.

En lille spørgeskema-undersøgelse (172 deltagere) foretaget i Århus Bykirke i 2012 (gennemsnitsalder ca. 25 år, mange med IM baggrund el. lign.) viste, at 20 % af dem, der havde haft en kæreste også havde haft fuldbyrdet samleje, og at 56 % havde givet hinanden orgasmer på andre måder. Rent holdningsmæssigt mente 18 %, at der ikke var nogen alment gældende grænser for, hvor langt man måtte gå. 18 % mente, at

fuldbyrdet samleje var o.k., og 29 % mente, det var o.k. at tilfredsstill hinanden på andre måder. Alt dette kan forhåbentlig give en lille idé om, hvad der er »normalt« blandt de unge kristne i dag, så man ved lidt om, hvilken virkelighed man taler ind i).

Bibelen giver nogle få, men markante pejlemærker for, hvor grænserne skal sættes. Det vigtigste at huske vedrørende de grænser, vi kommer ind på nedenfor, er, at Gud har sat dem for at beskytte os. For det første er der grænsen, hvor man bliver »ét kød«, som vi har nævnt under afsnittet »Bibels syn«. Men det der med at være »et kød« kan godt være svært at forstå. – Hvornår er sex egentlig sex? Vi mener, at grænsen går ved fuldbyrdet samleje, men også ved at give hinanden orgasme på andre måder (oralsex, tilfredsstill hinanden med hænderne). Vi tror ikke, at man skal dele det smukke og meget fine, som Gud har skabt i orgasmen og samlejet med andre, end den man er gift med. Den helt særlige nærhed og det bånd, der bliver knyttet, når man tilfredsstiller og glæder hinanden på den måde – det er så intimt, at det kun skal deles med én person.

Højsangens beskrivelse

I Højsangen 8,8-14 (Bibelen på hverdagsdansk) siges det, at den unge pige, indtil hun blev gift, »stod imod fristelsen som en mur, og hendes bryster var utilnærmelige«. Lidt se-

ner siger hun, at hendes 'vingård' (tolkes i nyere tid som kvindens kønsorganer) tilhører hende selv, men nu har hun givet den til Salomo (hendes mand).

En mulig tolkning af passagen kan være et forbud mod at røre (eller se) bryster og kønsdele før ægteskabet. Hvis man tænker lidt over det, giver det så ikke også rigtig god mening? Hvorfor er det, at det ligger så dybt i menneskets natur at tildække vores kønsdele og bryster? Det har jo været en tradition i de fleste kulturer siden syndefaldet. Mon ikke det er fordi, det er noget af det fineste og smukkeste, Gud har skabt på vores krop? Noget der er en særlig gave til os, som vi kan dele med den ene person, som vi skal dele livet med? Det er også her, vi har vores mest erogene og følsomme områder, hvor vi meget hurtigt bliver seksuelt tændte af berøring.

Herudover er det svært at finde egentlig bibelsk belæg for at sætte alment gældende grænser op. Men det vigtige er først og fremmest at holde de enkelte dilemmaer op mod Guds kærlighed til os og måden hans kærlighed kommer til udtryk på. Dernæst kan man forsøge at afveje fordele og ulemper. – Hvad opnår vi ved at begynde på det her nu? Frister vi os selv og hinanden over evne? Kan vi komme til at såre hinanden? Det vil være forskelligt, hvordan regnskabet ser ud for den enkelte, fordi der er forskel på, hvad der frister os mest. Derfor er der heller ikke tale om »regler«, men et

måske et diskussionsoplæg med eksempler på fordele og ulemper, som parrene kan overveje.

Det kan for eksempel handle om at sove i samme seng (uden at overskride nogen af de ovennævnte grænser). Fordelen er, at man får lov til at opleve en skøn tryghed, enhed, nærhed med hinanden. Ulempen er, at man nemt kan blive fristet til at gå længere, end det var planen, og derved såre hinanden. Derfor vil det for mange være umuligt at holde sig inden for grænserne, hvis man gør det til en fast vane at sove sammen.

Det kan også handle om at ligge på sengen og kysse. Fordelen er, at man få lov til at mærke samhørighed, intimitet og sensualitet. Man mærker virkelig tiltrækningskraften og bliver mindet om, at det her er andet og mere end »bare« et venskab. Ulempen er igen, at det er nemt at blive fristet til at gå for langt. Når først lidenskab bliver tændt, er der risiko for at hjernen og viljestyrken slukkes.

Det kan i dag virke urealistisk at tro, at man kan være kæresten uden at overskride nogle af grænserne. Der er - måske netop på grund af den moderne opfattelse af, hvad der hører til i kærestetiden - desværre også langt mellem de par, der kan fortælle, at de bare lykkedes nogenlunde med at overholde deres mål for, hvad de ønskede at gemme til ægteskabet. Men når man møder dem, så er de ofte stoppet temmelig langt før mange andre. Og det er i

hvert fald sjældent at møde nogen, der fortrød, at de ikke gik længere, inden de blev gift.

Vær gode til at passe på hinanden, og hjælp hinanden til at overholde grænserne. Det er en kærlighedserklæring, hver gang I stopper den anden i at overskride en grænse! Og husk, at det er umådelig svært, hvis ikke umuligt at spole udviklingen tilbage, så vær bevidst om, hvor langt I vil gå, og hold fast i det. Vi kan desværre ikke love andet, end at det her er en kamp, men I vinder så meget når det lykkes. Drengene - særligt jer udfordrer vi til at spille ind med jeres styrke og kampånd her. Det vil bare være så fedt, hvis I tager ansvar og passer godt på jeres kæreste, så I kommer af på de rigtige stationer. Desværre er det nemlig sådan i mange parforhold, at det er pigen, der får ansvaret for at sige fra, da hendes seksuelle drift ofte er lidt nemmere at kontrollere end drengens. Men I har mindst lige så meget ansvar for, hvor grænserne skal gå, og at de overholdes!

Er der en vej tilbage?

Hvis man gerne vil vente med at have sex, til man er gift, og alligevel ender med at have sex med sin kæreste - enten fordi man bare ikke kunne lade være, eller fordi man følte sig presset - kan det være rigtig svært at komme videre.

Til dem hvor det allerede er sket: Husk, at der er tilgivelse for alle synder! Gud gradbøjer ikke synder,

sådan som vi kan have en tendens til. Det vil sige, at seksuelle synder på ingen måde er værre eller bedre end andre synder over for Gud. Han vil stadig rigtig gerne være sammen med dig. Men de seksuelle synder kan have større konsekvenser rent menneskeligt end andre, og derfor kan det være nødvendigt at snakke med nogen om det. Dels kan man have svært ved at tilgive sig selv og/eller kæresten, dels kan det være svært at turde stole på sig selv og sin kæreste igen. Og endelig er det, som vi beskrev i det tidligere afsnit, rigtig svært at »gå tilbage« i udviklingen af et forhold.

Til jer andre: Hvis ikke det skal ske for jer, er det umådelig vigtigt, at I sammen beslutter jer for, hvad I vil og ikke vil! Vores seksuelle drifter er meget stærke, og det kræver enighed og vilje at lade være.

Nogle oplever dog ikke den seksuelle tiltrækning så kraftig, at det er et meget stort problem for dem, eller de har det sådan, at det ikke er svært for dem at sige nej og vente. Det betyder ikke, at man er forkert. Man skal ikke leve op til at føle den seksuelle tiltrækning på en bestemt måde.

4. Aktivitet - Paneldebat

Denne aktivitet er en paneldebat, hvor der skal udvælges fire deltagere, der skal udgøre et panel, som skal diskutere spørgsmålet om sex i kæresteforhold. To af deltagerne skal være imod, at man går i seng med hinanden, før man bliver gift, mens de to andre skal argumentere for, at det er helt i orden.

Underviseren kan begynde med at give de fire paneldeltagere mulighed for at argumentere for deres meninger, og derefter kan folk spørge ind til de fire personers holdninger. På denne måde tvinges alle deltagerne til at forholde sig til begge holdninger, og det vil være i orden at stille sig skeptisk over for holdningen om at vente med sex til ægteskabet.

5. Aktivitet

Som inspiration til debatten kan videoen »Hvornår hører sex til i et forhold?« inddrages. Filmklippet ligger på USB-nøglen.

Hvornår er prøvetiden overstået?

Der findes desværre ingen formel for, hvornår man er klar til at blive gift – tværtimod må vi skuffe mange og sige, at man aldrig bliver 100 % sikker! Ud over at elske den anden er vi nødt til at turde stole på den andens kærlighed, tro på, at den anden *vil* elske mig, og så skal vi selv beslutte os for at *ville* elske og ære. I kirken bliver man spurgt, om man *vil* elske og ikke, om man *kan* elske. Man vælger at ville, også når det er svært.

For nogle kommer der et tidspunkt, hvor man føler, at man kender hinanden godt og føler, at man ikke kan undvære hinanden. Derfor kan man opleve et behov for at binde sig til hinanden for at få lov til at dele liv, tag, seng, familie osv. Kort sagt blive ét kød på alle livets

områder. Nogle når til et tidspunkt, hvor de føler, at nu må beslutningen tages – det fungerer ikke »bare« at være kærester længere – enten skal man giftes, eller også må man slå op. (Jf. togrejsen).

Ægteskabet bygger på et valg – ikke en følelse

Det kan lyde meget provokerende, men vi vil gerne advare mod, at man gifter sig i den første fase af kæresteforholdet, hvor man stadig er så forelsket, at man ikke kan få øje på den andens fejl. Mange har heller ingen konflikter haft endnu. Det kan være farligt, fordi man ikke er i stand til at træffe en fornuftig beslutning – forelskelse er tit beskrevet som en meget mild psykose, og det siger måske lidt om, at man ikke er helt ved sine fulde fem. Desuden er det vigtigt, at man har lært hinanden at kende på godt og ondt, så man ved, hvad man går ind til. Man skal være nået til at *elske* hinanden på trods af hinandens irriterende fejl. Mange oplever flere eller mange forelskelser i deres liv, og de fleste af dem går over igen. Derfor er det væsentligt at finde ud af, om det er en forelskelse, der varer en tid, eller om den udvikler sig til kærlighed, som man kan bygge et ægteskab på.

Hvis man ikke skal være kærester længere

Til slut er det vigtigt at pointere, at det er o.k. at slå op, hvis ikke

det skal være mere. Kærestetiden er, som vi efterhånden har nævnt nogle gange, en *prøvetid*. Man bør i så fald naturligvis tænke over, hvordan man slår op, så man også her behandler den anden med respekt. Igen er der så absolut ingen alment gældende regler, men følgende kan være nogle grunde til at overveje at slå op:

- Hvis menneskene omkring dig begynder at spørge, om du er sikker på, at det er rigtigt/godt for dig at være kærester med din kæreste. (Vær også en god (=ærlig) ven den anden vej, hvis der er andre, der er i dårlige forhold.)
- Hvis du når dertil, hvor de trælsing i forholdet overskygger glæden, uden at du kan se en umiddelbar løsning på det.
- Hvis du kun er sammen med den anden, fordi du synes, det vil være synd for ham eller hende, hvis du slår op.
- Se under »Før man bliver kærester«

6. Aktivitet

Til denne aktivitet skal deltagerne med afsæt i videoen »Tror du på kærlighed for livet?« diskutere, hvilke forventninger man kan have til det at være kærester, og hvad man skal gøre, hvis det viser sig, at det ikke holder. Filmklippet ligger på USB-nøglen.

SEX
• ER •
GUDS
IDÉ