

Singleliv

– sejt eller surt?

Af Benedicte Ostersen, lærer



Singleliv – sejt eller surt?

Af lærer Benedicte Ostersen

Introduktion

At sige noget generelt om singleliv er ikke enkelt. Singler er ikke ens. For nogle opleves det at være single som en stor sorg, mens det for andre er et livsvilkår, som de trives med. Mange, der har levet som single i mange år, har periodevis oplevet det på begge måder.

Der er ingen tvivl om, at det i dag er langt mere almindeligt at leve som single, end det var tidligere. Dette gælder i en vis udstrækning også i kirstne kredse. Samtidig ser det ud til, at der i disse sammenhænge stadig er tendens til, at »det almindelige« er, at man bliver gift og får børn i en tidlig alder. I 2010 lavede Dorte Kappelgaard en undersøgelse om at være single i det kristne fællesskab (*Det kristne fællesskab i en singletid*, se links). Heraf fremgår det, at mange ople-

ver det som sværere at være single i kirken end i andre fællesskaber, mens der dog også er nogle, der føler, at de netop i kirken bare kan være sig selv – uden at tænke på, om de er singler eller i parforhold.

Hensigten med dette oplæg er ikke at skille singlerne ud som en særlig gruppe mennesker! Alene det, at der skal »undervises« i det at være single, kan dog give indtryk af, at singler er specielle mennesker. Mennesker, der har brug for ekstra hjælp til at leve livet. Det er de ikke! Alle mennesker har brug for fællesskab, og derfor vil en del af dette undervisningsoplæg fokusere netop på at være single i det kristne fællesskab.

Målgruppen for dette oplæg er unge fra 15-25 år. Det er en meget bred målgruppe, og derfor må underviseren vælge til og fra i materialet for at tilpasse det den

gruppe, han/hun aktuelt står over for. For en 15-årig er det for eksempel mere »normalt« at være single, end det er for en 25-årig, og den 25-årige vil derfor ofte gøre sig overvejelser, som ikke er relevante for den 15-årige. Omvendt er der ting i materialet, som måske vil virke trivielle for en 25-årig.

Jeg har prøvet at komme omkring flere forskellige temaer. Det har været vigtigt for mig at fokusere på både de positive ting og de udfordringer, der kan være ved at være single. Igen må det afhænge af den konkrete målgruppe, hvad er mest brug for at fokusere på. Overordnet mener jeg dog, at hvis der for ensidigt fokuseres på udfordringerne, kan man let fastholde hinanden i, at det er synd for singlerne. Hvis man omvendt ikke snakker om det, der er svært, kan det opleves som et tabu, og det gør det bare endnu sværere at være single.

1. Aktivitet – Tre historier om kærlighed

Deltagerne inddeles i grupper, og hver gruppe får udleveret arket med tre historier og tilhørende spørgsmål, som er en del af materialet. De skal ud fra det udleverede materiale diskutere, hvad kærlighed er.

Hvad siger Bibelen?

»Derfor forlader en mand sin far og mor og binder sig til sin hustru og de bliver ét kød« (1 Mos 2,24).

Sådan står der i Bibelen! Gud har lige skabt Eva af et ribben fra Adam, og derfor – står der altså – forlader

en mand sin mor og far og binder sig til sin hustru. Det lyder næsten, som om man bibelsk set bør flytte direkte hjemmefra og sammen med sin mand/ kone. Sådan gjorde man også ofte i gamle dage, og det er stadig almindeligt i visse kulturer i dag. Men hvordan hænger det sammen med vores nordiske virkelighed i dag?

Jeg tror ikke, at pointen med, at Gud skabte Eva, er, at alle mennesker *skal* gifte sig. Men Gud har skabt mennesker til fællesskab. Gud ønsker ikke, at nogen af os skal være alene. Det er naturligt at længes efter fællesskab med andre mennesker og specifikt at længes efter en af det andet køn at leve sit liv sammen med. Men den bibelske pointe er ikke, at man kun er et halvt menneske, hvis man ikke er i et parforhold, ligesom den græske forståelse lægger op til. Ethvert menneske *er* et helt menneske! Du er lige meget værd som menneske, uanset om du er single eller i parforhold.

I Det Nye Testamente skriver Paulus faktisk, at han mener, det er bedst for mennesket at leve som ugift, ligesom han selv gør (1 Kor 7). Selv om det ikke er en *befaling* til at leve som ugift, fortæller det os, at det ifølge Bibelen er en mulighed at leve som ugift, og at det er en mulighed med mange velsignelser! For Paulus var det noget positivt! Desuden levede Jesus selv som ugift i en alder af 33 år!

Vi kan altså ikke ud fra Bibelen konkludere, at det er Guds vilje, at

alle skal gifte sig. Du kan lige fuldt leve efter Guds vilje, uanset om du er gift eller single. Vi kan leve godt og rigtigt som singler, og vi kan leve godt og rigtigt som par. Vi kan tjene Gud som singler eller som familie.

Når vi taler om kærester, ægtefæller, familie, venner mv. taler vi ofte om det som rettigheder, da vi har brug for det. Det er dog kun én side af sagen. Vores spørgsmål må altid være, hvordan jeg kan tjene Gud bedst. Hvad vil Gud med mit liv? Det må være med afsæt i dette spørgsmål, at vi søger svaret på, om vi skal leve som singler, kærester eller ægtefæller. Samtidig kan vi konkludere, at alle mennesker har brug for fællesskab med andre mennesker. Det er ikke godt at være alene.

At være single i det kristne fællesskab

Vi har lige slået fast, at det ikke er mere rigtigt over for Gud at være gift end at være single. Ethvert menneske er et helt menneske. Man er ikke først hel, når man er to. Alligevel er der også i kirken en tendens til at se det som mærkeligt at være single, når man er 25 år eller ældre. Måske er denne tendens endda større i det kristne fællesskab end i andre fællesskaber. Sådan er der i hvert fald flere singler, der oplever det.

Det er der nok flere grunde til. Vi påvirkes alle af familie, venner, film, reklamer, tv-serier, osv. Men

som kristne påvirkes vi også af kulturen i vores kirke. I det kristne fællesskab er det meget mere almindeligt, at man bliver gift allerede i starten af 20'erne, end i samfundet omkring os. Det kan være med til at give en fælles opfattelse, der indirekte siger, at det mest rigtige er at gifte sig og stifte familie i en ung alder, og at det at være single er unormalt.

Nogle mennesker siger endda også mere direkte, at de mener, det er unormalt ikke at være gift, når man er voksen. Hvis de møder en sød og køn kvinde på 25 år, siger de måske: »Det er da mærkeligt, at hun ikke er gift!« Eller hvis de møder en mand, der ikke er, »som folk er flest«, siger de: »Han er virkelig mærkelig, jeg forstår godt, at der ikke er nogen, der vil giftes med ham!« Velmenende mennesker spørger forventningsfuldt en single(-inde): »Har du fundet én?« Og hvis svaret er negativt, kommer et »opmuntrende«: »Du skal se, det kommer nok en dag.« Alle disse bemærkninger fastholder ideen om, at det rigtige for alle mennesker er at blive gift, og det at være single er en livssituation, der skal overstås.

Det kristne fællesskab kan altså være med til at fastholde en idé om, at det er mest rigtigt at være par, og det er et stort problem, hvis det er tilfældet. Omvendt kan det kristne fællesskab også være et sted, hvor man er fri til at være sig selv, som den man er, uden at tænke på, om man er single eller par. Når det kristne fællesskab har denne funk-

tion, tror jeg, det gør Guds vilje. I Kol 3,11 skriver Paulus: »Her kommer det ikke an på at være græker og jøde, omskåret og uomskåret, barbar, skyte, træl, fri, men Kristus er alt og i alle.«

Jeg tror, der er en vigtig pointe i, at Gud har skabt os til fællesskab! Ikke kun ægteskab. Som menighed og fællesskab kan man være hinandens udvidede familie. Ved at styrke fællesskabet og se på hinanden som individer frem for som par/single, tror jeg også, det bliver lettere at være single i kirken.

Ideer til, hvordan man kan styrke fællesskabet i menigheden eller i ungdomsgruppen:

- Lave venskabsgrupper på tværs af alder og civilstatus
- Gøre ting sammen (løbe, gå i biografen, gå til kor ...)
- Lave en facebook-gruppe, som kan bruges til at invitere andre med til aktiviteter

Hvis man har en meget travl hverdag, kan man tænke på, om man i forvejen gør ting, som man kan gøre sammen med andre

2. Aktivitet

Deltagerne skal i grupper snakke om nedenstående spørgsmål.

- Hvem bestemmer, hvordan det er bedst at leve sit liv? Hvad bliver I påvirkede af?
- Hvordan er jeres fællesskab? Ligner I hinanden? Er I meget forskellige?
- Hvordan er det at være single i jeres fællesskab?
- Er der et direkte eller indirekte pres

til hurtigst muligt at finde en at gifte sig med?

- Tænker I meget over, om folk er single eller par?

Singleliv – sejt og surt!

De fleste mennesker lever en del af deres liv som single. Kun hvis man i en meget tidlig alder finder sin ægtefælle, prøver man ikke at leve som single. Om tiden som single bliver lang eller kort, og om der bliver flere afbrudte perioder, afhænger selvfølgelig af ens kæresteforhold.

Er det »sejt« eller »surt« at være single? Ja, det kan jo være begge dele, ligesom det kan være både surt og sejt at have en kæreste/være gift! Søren Kierkegaard har sagt det på denne måde i sit værk *Enten Eller*: »Gift Dig, Du vil fortryde det; gift Dig ikke, Du vil ogsaa fortryde det; gift Dig eller gift Dig ikke, Du vil fortryde begge Dele; enten Du gifter Dig, eller Du ikke gifter Dig, Du fortryder begge Dele.« Mere positivt kan man i stedet sige: Du kan leve et godt liv som single, og du kan leve et godt liv som gift!

Hvilke fordele kan der være ved at være single?

- Man kan følge sine egne drømme uden at skulle tage hensyn til en kæreste.
- Man har mere tid til venner og veninder.
- Man har mere tid til andre ting (interesser, arbejde i kirken osv.).
- Man kan på en særlig måde overgive sig til Gud (se 1 Kor 7,32 + 35).



Hvilke ulemper/udfordringer kan der være ved at være single?

- Savnet efter en at elske/en, der elsker en.
- Længslen efter den tryghed, en kæreste måske kan give.
- Tvivl om sit eget værd («Er der noget galt med mig, siden jeg ikke har en kæreste?»).
- Frygten for at skulle være alene altid.
- Længsel efter fysisk nærhed og sex.
- Ensomhed.

Lev i nuet

Nogle mennesker tror, at livet først rigtigt begynder, når de får en kæreste. Det er, som om de tror, at livet, indtil de får en kæreste, bare er en ventetid, hvorefter det rigtige liv begynder! De ser kun ulemperne ved at være single og tror, at når man først har fundet en kæreste, så falder alt andet på plads i ens liv, og alle problemer vil løse sig. Det virker næsten, som om de tror, at den græske forståelse af forholdet mellem mænd og kvinder var sandheden!

Det er naturligt at længes efter en kæreste. Men drømmen må ikke hindre dig i at leve nu! Hele dit livs lykke afhænger ikke af, om du har en kæreste (bliver gift)! Vi har som mennesker en tendens til at gøre de gode relative ting i livet til afguder ved at se dem som absolutte goder. Det samme kan ske, hvis vores syn på parforholdet bliver så urealistisk, at vi tror, det i sig selv kan løse alle

vores problemer. Da har vi brug for evangeliet, så vi kan vende om og lade Gud være Gud i vores liv. Hvis længslen efter en kæreste får lov til at fylde for meget, kan du komme til at overse alle de andre gode ting, livet byder på. Dit livs lykke er ikke bestemt af, om du har en kæreste eller ej.

Overvej, hvad livskvalitet er for dig.

- Hvad gør dig glad?
- Hvad skal der til, for at du har et godt liv?
- Er det indre eller ydre ting?
- Hvad kan du selv gøre?

Ingen ved, hvad der sker i morgen. Måske møder du manden/kvinden i dit liv i morgen, måske om 10 år. Du ved det ikke, så du må leve dit liv, som det er nu. Hvis du så møder ham/hende i morgen, er der ikke noget til hinder for, at du ændrer nogle af dine planer, hvis det bliver nødvendigt. Hvis du møder ham/hende om 10 år, vil det være trist at se tilbage på nogle år, hvor du kunne have oplevet en masse spændende ting, men som du spildte, fordi du ikke ville planlægge noget i tilfælde af, at »den rette« pludselig dukkede op.

Der er ikke noget galt i at drømme om at finde en ægtefælle, men det er et problem, hvis drømmen får dig til at glemme dine andre ønsker og drømme. Husk på, hvilke andre drømme, du har for dit liv. Hvordan kan du forfølge disse drømme? Altså: Hold fast i drømmen, men lev samtidig dit liv nu!

Forbilleder

En hjælp til at fokusere på det positive ved at være single kan være at have et forbillede i en person, der lever som single. Ideen er ikke, at man skal prøve at blive præcis som sit forbillede. Nej, ethvert menneske er skabt unikt og skal derfor være sig selv. Men at have et positivt forbillede kan hjælpe til, at man udvikler sig som menneske. Som single kan det at have et forbillede, der også er single, minde en om alle de mange muligheder, det giver, ikke at være i et forhold.

Hvordan ser du selv på andre singler? Er det synd for dem? Kender du singler, du synes er seje? Moder Theresa er et godt eksempel på en kvinde, der har levet et godt og meningsfuldt liv som single. Hun har levet et liv, hvor hun har bragt velsignelse ind i andre menneskers liv. Kender du andre gode eksempler? Udse dig et forbillede. En single som lever det liv, han/ hun har fået givet.

Tænk på nogle personer, du beundrer. (Ikke nødvendigvis singler)

- Hvilke egenskaber har de, som du gerne vil have?
- Kan du finde de egenskaber hos dig selv?

3. Aktivitet – Brainstorm

Deltagerne skal i grupper lave en brainstorm på hhv. fordelene og udfordringerne (ulemperne) ved at være single. Sæt to store stykker karton op på væggen, et grønt til fordele og et rødt til udfordringerne. De enkelte grupper skriver deres tanker

ned på nogle post-its, der så sættes op på enten det røde eller grønne ark.

Udfordringerne

Selvom der er mange positive sider ved at være single, kan det også nogle gange være svært, hvis negative følelser overskygger det samlede billede. Ensomhedsfølelse, mindre-værd, savn, følelsen af at være anderledes eller forkert. Måske stiller man også Gud spørgsmål: Hvor er du Gud? Hvis du virkelig elsker mig og vil mig det godt, hvorfor giver du mig så ikke en kæreste? Er du der overhovedet?

Hvor er du, Gud?

Singler er ikke ene om at stille hvorfor-spørgsmål til Gud. De fleste mennesker oplever på en eller anden måde modgang eller meningsløshed i livet. Det er ikke enkelt at komme med svar på spørgsmålene om, hvorfor vi skal opleve smerte, når Gud nu er god. Men vi må holde fast i, at Gud *er* god! Han er sammen med os, også når vi har det svært. Guds kærlighed viser sig ikke først og fremmest ved, at vi får alt, hvad vi ønsker os. Guds kærlighed viser sig først og fremmest ved, at han blev menneske og gik i døden for at frelse os. I Rom 8,38-39 står der: »For jeg er vis på, at hverken død eller liv eller engle eller magter eller noget nuværende eller noget kommende eller kræfter eller noget i det høje eller i det

dybe eller nogen anden skabning kan skille os fra Guds kærlighed i Kristus Jesus, vor Herre.«

Hvad er du værd?

Et godt selvværd eller mangel på samme er heller ikke en problemstilling, der er forbeholdt singler. Alle mennesker kan kæmpe med troen på, om de er noget værd, om der er nogen, der elsker én. Alle mennesker har brug for at vide, at der er nogen, der holder af dem. Hvis man har en kæreste, har man forhåbentlig mindst én person, der god til at fortælle én, at man er elsket og værdifuld!

Men din værdi er ikke afhængig af, om du har en kæreste eller ej! Du er værdifuld! Du er skabt af Gud og elsket, præcis som du er! Det siger Gud på mange forskellige måder i Bibelen, og derfor kan du vide, at det er sandt. Alligevel har man brug for at blive mindet om det igen og igen, og man har også brug for bekræftelse fra andre mennesker, men det må hele tiden hvile i, at Gud vil os, fordi han har skabt os.

Ensomhed

Kender du til at føle sig ensom? Ensomhed skal ikke forveksles med at være alene. Alene er et neutralt ord. Det betyder bare, at der ikke er andre mennesker i nærheden lige nu. Men ensomhed er en følelsesmæssig tilstand, hvor man føler sig helt overladt til sig selv. Man kan godt

være gift og alligevel være ensom. Man kan være omgivet af en masse mennesker og alligevel være ensom. Omvendt kan man også være alene uden at være ensom, fordi man ved, at der er nogen, som holder af én, selvom de ikke er fysisk til stede.

Det er forfærdeligt at være ensom. Man føler sig helt overladt til sig selv, man tror, at ingen kan lide en, man tror ikke, at man kan noget. Man er bange for, at man skal være alene altid. Man har lyst til at kontakte nogen, men hvem? De fleste mennesker føler sig ensomme af og til. Men der er forskel på, hvordan man forholder sig til det.

Hvad betyder det for dig, at være single? Betyder det, at du er en ensom stakkel, som ingen vil være sammen med? Eller betyder det, at du, fordi du er alene lige nu, har frihed til at træffe dine egne valg? Den måde, du tænker om det at være single på, har betydning for, hvordan du trives med dit singleliv. Hvis du tænker om dig selv, at du er en stakkel, holder du dig selv fast i at være ensom og ked af det. Hvis du tænker, at det at være single giver dig frihed og muligheder, vil du kunne udnytte de muligheder, singlelivet giver. Det betyder ikke, at du holder op med at ønske dig en kæreste, men på den måde kan du leve bedre med længslen.

Seksualitet

I skabelsesberetningen står der, at Gud skabte menneskene i sit billede som mand og kvinde. Med vores

køn er vi forskellige og afspejler forskellige sider af Guds væsen med vores forskellighed. Mænd og kvinder er forskellige og supplerer hinanden. Vi har forskellige evner og tænker forskelligt. Alle kvinder er selvfølgelig ikke ens, og alle mænd er ikke ens, men vores identitet hænger alligevel i høj grad sammen med vores køn. Og vi har brug for det modsatte køn. Ikke bare som én, man kan blive gift med, have sex med og få børn med; livet er bare mere interessant, fordi det andet køn eksisterer!

At vi er skabt som mand og kvinde, betyder også, at det er naturligt, at en mand længes fysisk efter en kvinde og modsat. De seksuelle følelser bliver ikke først vakt i det øjeblik, man bliver gift. De vækkes længe før og udvikler sig i teenage-årene. De er til stede, selvom man er single og har valgt at leve uden sex. Men hvad gør man så ved de følelser, hvis man er single? Er det virkelig Guds vilje, at de ikke skal bruges? I så fald var det så ikke bedre, hvis vi ikke havde haft dem? Hvorfor har Gud givet os en seksualitet, hvis den ikke skal bruges?

Hvis man mener, at sex hører til i ægteskabet, må man som single undvære sex. Det kan være et af de områder i forbindelse med singlelivet, det er svært at tale med andre om! For nogle kan det, at »man ikke taler om det«, forstærke problemet, fordi man kommer til at føle sig forkert.

4. Aktivitet – Citater og diskussion

Deltagerne får læst følgende fem udsagn om seksualitet op, og de kan evt.

også vises på PowerPoint. De skal dernæst i grupper diskutere, hvad de er enige og uenige i, men også om der er noget, de undrer sig over i udsagnene. Find evt. selv flere, f.eks. i ugeblade.

- 1) »Seksualiteten er en gave fra Gud. Det største, dejligste, og smukkeste, han har skabt.« (IMU's hjemmeside)
- 2) »Jeg tænker meget på piger. Jeg mener *rigtig* meget. Næsten hele tiden. Synes du, jeg har et problem?« (Jens, fra *Slaget om 6*)
- 3) »Det med seksualitet – det kan godt være, det er nutidens tabu, at man ikke har det særligt godt som mand, fordi man ikke får sex. Det savner jeg nogle gange, at man kan sige det, at det er okay (...) Jeg tænker nogle gange – stakels de mænd, der har det lige som jeg, men ikke føler, at det er okay. Det må være rigtig hårdt. Det får mænd til at føle, at de er onde eller beskidte, fordi de har så meget lyst til sex.« (mand, 25 år, fra *Det kristne fællesskab i en singletid*).
- 4) »Jeg kan holde op med at onanere når som helst, jeg vil. Jeg vil bare ikke endnu.« (Anton, fra *Slaget om 6*)
- 5) »Hvorfor har en kærlig Gud skabt os med en seksualitet, der reelt ikke må eksistere, inden vi er gift?« (fra www.adamogeva.dk's brevkasse)

Vælg evt. også et spørgsmål fra www.adamogeva.dk om singleliv og sex, og lad grupperne diskutere, hvad de ville svare. Bagefter kan I læse brevkassens svar.



»Jamen, jeg vil altså bare gerne have en kæreste«

I den tredje aktivitet har I talt om, hvad der er godt, og hvad der er svært ved at være single, og I har overvejet, hvilke drømme I har for jeres liv. Hvis det at få en kæreste er blandt de øverste ting på listen, må du finde ud af, hvordan du kan forfølge din drøm! Du kan ikke bare sidde hjemme og vente på, at den rette pludselig står og banker på din dør. Det er muligt, men det er sjældent, det sker på den måde.

Du skal turde løbe en risiko. Du skal være tålmodig. Du må være forberedt på, at du kan blive skuffet undervejs. Det er ikke altid, at man finder »den rette« i første forsøg. Selvom du tager mod til dig og for eksempel tager på en blinddate, er det ikke sikkert, at I bliver kæreste, og hvis I bliver kæreste, er det ikke sikkert, at I bliver ved med at være det. Det skal dog ikke tage modet fra dig. Mange af dem, der bliver gift, har flere dates med i bagagen; nogle af dem har måske været pinlige eller kiksede, mens andre har været hyggelige, men uden at det førte til mere. Det nævner de bare sjældent i bryllupstalen. Og husk igen på, at din værdi ikke er afhængig af, om du har en kæreste.

Nogle singler siger, at de *aldrig* kunne søge efter en kæreste på en datingside. Andre siger, at de *aldrig* kunne gå på en blinddate. Hvorfor mon de siger sådan? Er du en af dem, der siger sådan? Eller er der andre muligheder, du *aldrig* ville

prøve? Hvis du har noget, du *aldrig* ville gøre, så spørg dig selv: »Hvorfor egentlig ikke?« Find argumenterne frem. Overvej for og imod. Vær åben. Måske kommer du frem til, at du vil give det en chance, måske kommer du frem til, at det stadig ikke er noget, du har lyst til, og det er helt o.k. Overvej andre muligheder på samme åbne måde. Undgå at afvise muligheder pr. refleks. Det øjeblik, du tør sige »måske«, begynder du at åbne dig op for nye veje.

Mange muligheder

Rapporten *Det kristne fællesskab i en singletid* fortæller, at mange oplever, at det i kristne sammenhænge er sværere at date end uden for kristne sammenhænge. Man er måske bange for at komme til at såre nogen; man er bange for at blive set på som en, der har haft mange kærester; man ved, at man sandsynligvis kommer til at se den, man har været på date med igen. Derfor er det svært at have en afslappet datingkultur. Dertil kommer det forventningspres, man kan opleve fra andre. Man kan have en fornemmelse af, at alle kender alle i kristne kredse, og derfor vil »rygterne« hurtigt spredes. Mange vil have en mening om, at de to dater. Derfor bliver enhver kontakt så »skæbnesvanger«.

Når man er single og gerne vil have en kæreste, er det let at gøre sig nogle romantiske forestillinger om, hvordan det skal foregå. Måske er du inspireret af romantiske film



og tv-serier. Men virkeligheden er langt mere mangfoldig. Der er masser af muligheder, som måske i første omgang ikke virker særlig romantiske, men som alligevel kan være en ganske god måde at møde en kommende kæreste på.

5. 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 ved rebet, hvor de hører til.

- 1) Hvis jeg var interesseret i én, ville jeg invitere ham/ hende i biografen.
- 2) Det er kun tabere, der deltager i speed-dating.
- 3) Man skal passe på med at sende signaler om, at man er interesseret i én, hvis man er i tvivl.
- 4) Jeg har/kunne godt finde på at oprette en profil på en kristen datingside.
- 5) Jeg arrangerer gerne blinddates for mine venner.
- 6) Det er nemt at komme i kontakt med kristne singler.

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 de rykker sig til en af enderne.

Artikel på adamogeva.dk om at være single:
Singleliv

Spørgsmål og svar om singleliv uden sex:
Hvordan slipper jeg for trangen til kropslig intimitet?

Er cølibat skadelig?

Jeg længes efter sex og kærlighed

Bør jeg lade mig kastre?

Som ugift - er min seksualdrift så ikke et Guds-skabt handicap?

Hvordan bliver jeg lykkelig uden sex?

Spørgsmål relateret til at få en kæreste:

Forelsket, men hvordan får jeg kontakt?

Essays om kvindelighed og mandlighed (kan også findes i bogen "Køn og Identitet):

<http://www.lonedalsgaard.dk/pdf/Kvindelighed.pdf>

http://www.lohse.dk/mediafiles/multimedia/pdf/5230_Mandlighed.pdf

Leif Andersen om onani: http://www.imu.dk/IMU/Tema/Seksualitet/Er_onani_forkert/

Rapporten "Det kristne fællesskab i en singletid":

<http://www.cur.nu/fileadmin/billeder/dokumenter/>

[Det_kristne_faellesskab_i_en_singletid_rapport.pdf](http://www.cur.nu/fileadmin/billeder/dokumenter/Det_kristne_faellesskab_i_en_singletid_rapport.pdf)

Artikler om rapporten:

<http://www.sondagmorgen.dk/analyser/52145/>

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/367908:>

Kirke---tro--Kirker-mangler-forstaaelse-for-single-kultur?all=1

<http://www.udfordringen.dk/art.php?ID=18045>

Bøger:

Al Hsu: Kristen single

Eva Andersen: Eva uden Adam

Anna-Marie og Hans Jørgen Hansen: En lystig ild

Bill Perkins og Randy Southern: Slaget om 6

Tim og Kathy Keller: Det meningsfulde ægteskab



SEX
• ER •
GUDS
IDÉ