



Matthias
Burhenne

Skabt
som **mand**
om seksualitet og karakter

*I kærlighed og taknemlighed
tilegnet min familie*

Indhold

Forord	9
Indledning	11
Hvor står jeg?.....	11
Bogens hovedtema.....	17
1. Seksualitet – en vidunderlig gave	21
Højsangen sætter ord på lyst og erotik	23
Sammenfatning.....	31
Seksualitet og kærlige følelser.....	32
Bibelens syn på kærlighed kontra samfundets syn	36
Væk de kærlige følelser til live igen	39
Kærligheden til syn	41
Ansvarspyramiden.....	47
Sammenfatning.....	50
Seksualiteten i al sin mangfoldighed og kreativitet	51
Prægning.....	52
Hormoner og hvorfor vi er så forskellige	53
Bryllupsnatten og hvedebrødsdagene	57
Orgasme på 100 måder	59
Det romantiske forspil.....	61
Forskellige former for sex	61
Hvor skal vi have sex?	63
Familieplanlægning på 100 måder	64
Kreativitet kontra det gammelkendte.....	65
Sammenfatning.....	65
2. Sex og porno	67
Sikkerheds- og kontrolforanstaltninger på nettet...	71
Voksne pornbrugere på nettet	72
Unge pornbrugere på nettet.....	72

Hvorfor er porno så fascinerende?.....	73
Hvilke konsekvenser har det?.....	74
Syndig vane eller sygelig afhængighed?.....	76
Kvinder og pornografi.....	79
Sammenfatning.....	80
3. Seksualitet og karakter.....	81
Et menneskes karakter.....	82
Test din karakter.....	85
Vejledning til testen.....	86
Analyse af resultatet.....	97
Hvad siger Bibelen om den åndelige karakter?.....	98
Indledning til Ordsprogenes Bog.....	101
Salomos indledende ordsprog.....	104
De grundlæggende egenskaber: selv-	
beherskelse, visdom og ærefrygt for Gud....	104
Uddybning: selvbeherskelse og følelser.....	106
Modstandskraft over for fristelser.....	110
Modstandskraft over for	
en forførende kvinde.....	110
Ærlighed/oprigtighed/pålidelighed.....	113
Retfærdighed.....	115
Troskab/trofasthed.....	115
Udholdenhed/standhaftighed.....	116
Glæde/venlighed/fred.....	117
Hjælpssomhed.....	118
Besindighed.....	118
Storsind/godhed.....	119
Forholdet til penge.....	119
Ydmyghed kontra hovmod og stolthed.....	120
Sammenfatning.....	122
4. Vejen ud af porno og utroskab.....	125
Fristelsen.....	127
Den realistiske vej.....	133

Syv faser på vejen ud af porno eller utroskab	134
Et sikkerhedssystem mod porno – sammenfatning	152
5. Seksualitet – krise, tilgivelse og forsoning.....	157
Hvad er det dog, jeg gør?.....	157
Udgangspunktet	160
Tilgivelsens og forsoningens tolv faser.....	161
Sammenfatning.....	176
6. Set fra kvindens vinkel.....	177
»Hun har aldrig været sammen med en mand«	178
Det rette fokus.....	179
Erogene zoner	180
Kvindens orgasme.....	180
Den kvindelige cyklus	182
Den rette timing.....	183
Onani	184
Kropsbilledet.....	185
Efter en fødsel.....	185
Prævention	186
Sammenfatning.....	187
7. Sex og onani.....	189
Sådan er situationen	189
Et historisk overblik	194
Forsøg på en bibelsk forståelse.....	194
Sammenfatning.....	203
8. Single – lyst og modenhed.....	205
At leve som single	206
Når seksualiteten udvikler sig.....	207
Sexlysten på afveje	210
Sex og Guds barmhjertighed	213
Sex og relationer	214

Livet er mere end sex.....	216
Sammenfatning	217
9. Seksualiteten og det åndelige liv.....	219
Den åndelige dimension.....	219
Et struktureret liv i relationer.....	220
Menigheden	225
Sammenfatning	226
10. Davids liv – og dit liv.....	227
Tillæg	233
Forklaring og analyse af karaktertesten.....	233
Om forfatteren	238
Tak	239
Noter	241

Forord

Bogen her er en udfordring – en udfordring til at leve stærkt og kærligt som mand, sådan som Gud har tænkt det. Men det er ikke let for os mænd at navigere korrekt og karakterfast på det seksuelle område. Hver dag er der nye seksuelle tilbud, ikke mindst på internettet, og det fører mange mænd ud i fristelser og store ægteskabs- og livskriser.

Matthias Burhenne opfordrer til at se realiteterne i øjnene og kalde synden ved navn, så den mister sin magt. Men han nøjes ikke med at løfte den moralske pegefinger, men favner bredt og tilbyder praktisk hjælp til, hvordan man kan leve sin seksualitet ud på en god måde. Og han giver gode råd til, hvordan et kærlighedsforhold, der er blevet koldt, kan få nyt liv og lidenskab.

Især fascinerer det mig, at han tager læseren med ind i de bibelske bøger og peger på, hvilke skatte der gemmer sig i Højsangen eller Ordsprogenes Bog. Det er tekster, der er meget relevante i forhold til såvel seksualitet som kommunikation i ægteskabet.

Det kan kun hilses velkomment, at der her bliver givet omfattende råd og vejledning til, hvordan man kommer ud af »pornofælden« og andre seksuelle problemer. Den klassiske strategi er afholdenhed, og den giver god mening. Men derudover kommer Matthias Burhenne ind på den enkeltes karaktertræk, og hvordan man kan videreudvikle sin karakter. En test af læserens karakter udfordrer til refleksion over, hvem man selv er, og en gennemgang af Davids liv viser, at vi i sidste ende kun kan leve af nåde og i et forhold til den Gud, der elsker os lidenskabeligt.

Bøger om seksualitet henvender sig ofte kun til ægtepar. Men bogen her adskiller sig derved, at en single – Frank Neuenhausen – skriver for singler. Når man læser hans kapitel, står det dog hurtigt klart, at det, han siger, ikke kun er relevant for singler. Der er ligeledes god og livsnær hjælp at hente for singler i kapitlet »Onani«.

En bog for mænd, der ønsker at videreudvikle deres seksualitet og leve i et sundt og stærkt, dybt tilfredsstillende forhold.

Rolf Trauernicht
Leder af organisationen Weisses Kreuz

Indledning

Hvor står jeg?

Jeg elsker bjerge, især når jeg står på en bjergtop og kan lade blikket vandre hen over tinderne, ud over fjernere højdedrag og ned i dalene. Sådan et sted falder jeg til ro og fornemmer, at jeg kan føre en nærværende samtale med Gud.

Når jeg kigger ned på de små veje, der ligger dernede som på et landkort med mikroskopiske biler, der baner sig vej gennem dale og bakker – hvordan de stopper op, skifter retning, drejer ind på en ny vej, kører videre, accelererer og senere bremses op – så får det mig til at tænke på mit »livskort«. Når jeg tænker over mit liv på den måde, dukker der forskellige spørgsmål op:

- Hvordan forløber vejene i mit liv?
- Hvor delte vejene sig, hvilke beslutninger har jeg truffet?
- Hvilke omveje eller negative veje er jeg slået ind på?

- Hvilke dalstrøg, hvilke hulveje er jeg gået igennem i livet, og mere konkret på det seksuelle område?
- Hvilke beslutninger hjalp mig til at komme ud af det (hvis jeg overhovedet er kommet ud), og hvad har jeg lært i den proces?
- Hvilke højdepunkter har jeg haft i mit liv indtil nu? Hvad bygger de på?
- Hvordan har jeg mødt Gud, både når jeg var på toppen, og når jeg var nede, og hvad har det gjort ved mig? Hvordan har det forandret mig?
- Og hvordan vil mit liv forløbe fremover?
- Hvilken vej skal jeg slå ind på?
- Hvilke gode beslutninger skal jeg tage, hvor skal jeg lytte til Gud, og hvordan skal jeg leve i mit job?
- Hvilke negative, destruktive veje går jeg bevidst eller ubevidst ud ad, og er jeg bevidst om, at jeg på den måde fjerner mig fra Gud?

Når jeg står oppe på bjerget og kigger ned og stiller mig selv alle disse spørgsmål, kommer jeg automatisk til at tænke på, hvordan den almægtige Gud kærligt betragter os fra fugleperspektiv. Han har overblik over mit liv og de veje, jeg vælger i livet, han kender fortid, nutid og fremtid. Men han holder ikke fast i fugleperspektivet, han holder sig ikke på afstand. Han ser ind i ethvert hjerte, og hans hellige Ånd »bor« i ethvert menneske, der tror på den opstandne Kristus (jf. 1 Kor 6,19). Han ved, hvordan jeg har det, og hvad der motiverer mig

i livet; han ved, hvordan det ser ud med min karakter og min seksualitet.

For at det hele ikke skal blive alt for abstrakt, knytter jeg i det følgende til ved en konkret person. Nick kommer på den måde til at repræsentere mange mænd med sin livshistorie.¹

Nick er 41 år gammel og har været gift i to år. Sammen med sin kone kommer han i en kristen menighed, hvor de føler sig godt tilpas. For tiden har han forskellige problemer på sit arbejde. I aften sidder han alene i stuen. Klokkeren er 22. Billeder fra dagens løb kører gennem hovedet på ham: skænderiet med kollegerne under frokosten, projektet, der bare ikke vil blive færdigt ... På vejen hjem havde han tænkt: »En hyggelig aften og forhåbentlig til sidst en dejlig omgang sex med Jessica.« Men da han kom hjem, kunne han straks se, at hans kone var meget forkølet. »Hej, skat,« havde han sagt og tilføjet: »Nå, du har det ikke så godt. Jeg havde forestillet mig, vi skulle hygge os lidt sammen i aften – men det passer dig nok ikke så godt?« Hun: »Nej, det gør det faktisk ikke. Jeg skal på hovedet i seng. Jeg er enormt forkølet.«

Så nu sidder han i stuen og tænker på, hvornår de sidst havde sex. »Hun kan jo ikke gøre for, at hun er forkølet. Og når hun giver den gas, så er det bare fantastisk. Jeg kunne bare godt ønske mig, at det var lidt oftere. Det er allerede ti dage siden. Hvor har vi haft mange ørkesløse diskussioner om vores forskellige behov!«

Mens han sidder og grubler, går hans tanker på langfart. På tankstationen havde hans blik igen fundet hen i hjørnet med de erotiske blade. Han var straks blevet fanget af et forsidebillede. Pigen på billedet mindede ham om hans seneste »udflugt« på internettet. Det er et par uger siden. Han havde bedt Gud om tilgivelse samme aften. Allerede

da han lod, som om han bare skulle tjekke mails, tænkte han: »Der er ingen grund til at lyve for mig selv. Det er jo noget andet, jeg er ude efter.« En halv time havde han været i stand til at holde sig tilbage, men så var han blevet ligeglad. Først da han var færdig med at onanere, tillod han sig igen at tænke på sin kone og på Gud. Den dårlige samvittighed plager ham stadig i dag, for han har aldrig fortalt sin kone om de »udflugter«, han nogle gange tager på.

»Det er også så svært at leve i dag – det åndssvage internet! Så fantastisk, men samtidig en forfærdelig fristelse hele tiden.«

Det begyndte, da han var 13. En ven sendte ham et pornobillede. »Det her skal du bare se. Lækkert, ikke? Så kører det bare for dig ...« havde hans ven skrevet. Han havde allerede et stykke tid kendt til våde drømme og havde også enkelte gange gnedet sig dernede. Det føltes godt, men han fik ikke nogen orgasme. Nu hvor han havde et billede, gik det hurtigt, men det varede ikke længe, før han opdagede, at han ikke kunne uden. Og lige siden har han kæmpet sin ensomme kamp, som han tabte for mange år siden. Det er to år siden, han og Jessica blev gift. Han tænker tilbage: »Førhen troede jeg, at det seksuelle bare gik af sig selv, når man var gift. Jessica havde jo også glædet sig til den seksuelle side af ægteskabet. Underligt, så indviklet det hele nogle gange er.«

Nick kigger på computeren: »Måske skulle jeg lige tjekke min mailboks ... Nej!« tænker han straks. »Det går bare galt, jeg vil ikke ud på en ny udflugt i aften. Hvad kan jeg gøre for at tænke på noget andet?«

22.30. »Kan jeg ringe til nogen? Nej, det er for sent. Det er ellers en god anledning til at tænke på noget andet.

Egentlig burde jeg snakke med en ven om mit problem,« overvejer han. »Men hvem? Det er jo pinligt. Hvem kan jeg regne med holder mund? Så ville den pågældende vide alt om mig, og jeg har ikke engang bekendt det for Jessica. Nej, Jessica skal vide det først. Men hvordan skal jeg få det sagt? Bare sådan lige på og hårdt? Og hvad så, hvis hun spørger om, hvor tit det sker? Pyha, det kan gribe om sig, det her,« tænker han. »Og hvordan vil hun tage det?« Nogle gange hader han sig selv på grund af sine seksuelle fejltrin. »Hvad nu, hvis jeg lover hende, at det aldrig skal ske mere, og det sker alligevel? Og kan vores sexliv overhovedet fungere, hvis hun ved det om mig?«

Nick tænker på den seneste prædiken i menigheden. »Præsten var faktisk kort inde på emnet seksualitet, men kun det med, at man ikke må unddrage sig hinanden. Men hvordan forhindrer jeg, at hun unddrager sig mig, hvordan kommer jeg ud af den negative spiral, som pornoen er? Hvordan lever man i det hele taget sin seksualitet ud år efter år, så det stadig er dejligt og dybt tilfredsstillende? Ikke et ord. Og igen blev der ikke sagt noget om onani. Typisk.« Nogle gange har han overvejet, om han skulle onanere og tænke på Jessica imens: »Så ville jeg måske ikke så ofte trænge mig ind på hende og bedre kunne klare perioderne uden sex – og måske heller ikke se så meget porno.« Men et eller andet sted synes han, det virker underligt. »Ville det være i orden i forhold til troen?«

Frustreret stirrer Nick på computeren. Hvis han ikke har kunnet klare det indtil nu, er det vel også lige meget, om han falder for fristelsen igen i dag ...?

Måske har du haft de samme eller lignende tanker og følelser. Før eller senere oplever de fleste mænd, at deres seksualitet

ikke bare er fantastisk, men at den er forbundet med store udfordringer og fristelser. Nogle bliver til sidst drevet ud i depression eller selvhad. Andre bliver opdaget af deres kone, og så knager og brager det, så ægteskabet er ved at ryge ud af kurs.

Bogen her taler om seksualiteten, sådan som opfinderen har tænkt den. En seksualitet, der i sit udspring er tænkt som vidunderlig og god, sådan som Gud så, at alt var godt, da han havde skabt det. Men i hverdagen oplever vi ofte, at vi lider nederlag på grund af vores svage sider. Uanset om du har problemer med pornografi eller har andre spørgsmål/problemer på området, så er det en god investering at opdage den skat, som seksualiteten er, og som designeren selv har lagt i den. Bogen her peger på forskellige veje ud af den negative seksualitet, som ødelægger både dig selv og andre. Der er grund til optimisme. For der er flere veje ud, og der er mange, der er gået ad dem. Det vigtigste er, at du ikke er alene. Og du har heller ikke begået den værste af alle synder, bare fordi det handler om sex. Andre synder som f.eks. hovmod og grådighed er ikke kategoriseret som mindre. Dem kommer vi ind på i kapitlet »Seksualitet og karakter«, men bortset fra det ligger vægten i bogen på seksualiteten. Når bogen tydeligt kalder negativ adfærd og personlighedsbrist ved deres rette navn og stempler det som synd, så er det altid på baggrund af, at vi er Guds elskede børn. Vi har en far, der ikke udmåler sin kærlighed til os efter, hvilke svagheder og synder vi er skyldige i, eller hvor meget vi præsterer. Han glæder sig, når vi kommer til ham med vores snavs og vores synder og tager imod nåden og tilgivelsen ved Jesu kors. Profeten Esajas skriver profetisk om Jesus:

»Men han blev gennemboret for vore overtrædelser og knust for vore synder. Han blev straffet, for at vi kunne få fred, ved hans sår blev vi helbredt. Vi flakkede alle om

som får, vi vendte os hver sin vej; men Herren lod al vor skyld ramme ham.» (Es 53,5-6)

Bogens hovedtema

Bogen her er blevet til parallelt med bogen »Skabt som kvinde – om identitet, seksualitet og selvværd«, der er skrevet af Ute Buth. Hun og jeg har det samme anliggende: at give input og hjælp til seksualiteten, så mennesker kan opleve den præcis så god og fantastisk, som opfinderen selv har tænkt. Mænd og kvinder stiller til en vis grad forskellige spørgsmål og har forskellige problemer med deres seksualitet. Derfor har bøgerne samme anliggende, men ikke samme opbygning. Vi skriver hver et kapitel i den andens bog. Kapitlet »Set fra kvindens vinkel« her i bogen er skrevet af Ute Buth. Derudover har Frank Neuenhausen, der er diakon i en større menighed, bidraget til emnet »Single, lyst og modenhed«. Han tager læseren med ind i sit liv som enlig og fortæller åbenhjertigt om de seksuelle udfordringer, der er ved at leve som single.

Bogen handler altså om os mænd. Om hvilken vej, vi vælger i livet, om de udfordringer, vores personlighed giver, og om vores seksualitet. I livets mange uoverskuelige aspekter spiller vores karakter en central rolle. Den hjælper os til at træffe vigtige beslutninger og til at skelne det gode fra det dårlige, det meningsfulde fra det meningsløse. Hvordan udvikler du din karakter, hvordan bliver den styrket, formet og finpudset? Er du en mand med kant – er du karakterfast?

Karakter og seksualitet er to tætforbundne aspekter i menneskelivet. Seksualiteten er noget vidunderligt, hvis man udlever den efter Guds hensigt. Det bliver illustreret af nogle af tankerne i Højsangen i Det Gamle Testamente, der ifølge traditionen er skrevet af kong Salomo. Teksten giver vigtige input til, hvordan seksualiteten udfolder sig i ægteskabet.

Desværre er seksualiteten også et område, hvor mange mænd oplever massive karakterbrist. Det har drevet mange ned i dybe dale, selv om det jo egentlig er bestemt for højdepunkter.

Bogen kommer derfor ind på konkrete tilbud om hjælp til mænd, der har problemer på området, men giver også inspiration til, hvordan man håndterer sin seksualitet på en god måde. Jeg vil også gerne vise, hvordan man i forholdet til Gud, til andre kristne og til menigheden kan finde hjælp til at forme sin livsvej konstruktivt, så man ikke forvilder sig ned i de dybe dale, eller så man kan komme sejrrigt ud af dem igen.

Vi vil undervejs dykke ned i forskellige bibelske mænds personlige historie. Der er især meget at hente i kong Davids historie: Hvordan så hans livsvej ud? Hvilke rigtige – og forkerte – beslutninger tog han? Til trods for hans syndige liv og karakterbrist bliver han kaldt »en mand efter Guds hjerte« (ApG 13,22, jf. 1 Sam 13,14). Hvorfor? Det er et spørgsmål, jeg går i dybden med i slutningen af bogen. Og hvem ville ikke gerne vide, at disse ord i tilbageblik ville blive sagt om ens liv? I Ordsprogenes Bog kommer Davids søn Salomo igen til orde. Ikke mindst når det drejer sig om åndelig personlighedsudvikling, et liv med kant, er Ordsprogenes Bog en sand guldgrube.

Hvis man vil tage et bestemt emne eller spørgsmål op her i bogen, kan man let orientere sig i resumeerne i slutningen af hvert kapitel.

At leve betyder at være undervejs, det vil sige tage beslutninger, som kan være gode, men desværre også ødelæggende. Hvis jeg virkelig skal bevæge mig fremad i livet, må jeg have et godt fodfæste. Det betyder, at jeg i kritiske situationer må se at komme på benene igen, vende om og gå videre i bevidsthed om, at Gud ser os. Han har noget for med os, og når

vores liv engang er slut, vil han gerne kunne sige om både dig og mig: »Han var en mand efter Guds hjerte.«

Målet for bogen her er at vandre med dig i din modningsproces i livet, at støtte dig og udfordre dig. Og som forfatter befinder jeg mig selv midt i den samme proces og vil også fremover bevæge mig længere hen ad vejen. Også når det betyder, at jeg må se adskillige ubehagelige realiteter om mit eget liv i øjnene.

Derfor er bogen ikke bare en teoribog. Den giver praktisk hjælp til, hvordan man som *mand* kan forholde sig i vanskelige situationer på det seksuelle område, så vejen fører ud af livets dybe dale igen.

Vær ved godt mod:

Gud elsker dig. Han ved, hvordan du har det med din seksualitet. Han kender dit liv. Han er den bedste følgesvend og vejleder på det seksuelle område. Han har stadig meget for med dig! Stol på ham og lad være med at give op.

1. Seksualitet

– EN VIDUNDERLIG GAVE

Seksualiteten er noget vidunderligt, for den stammer fra den vidunderlige, kreative, kærlige og hellige Gud. I Første Mosebog 1,27 står der om Gud:

»Gud skabte mennesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem.« Og i vers 31: *»Gud så alt, hvad han havde skabt, og han så, hvor godt det var.«*

Gud har givet mennesket evnen til at opbygge ægte, frivillige kærlighedsforhold. Et kærlighedsforhold til ham, men også kærlighedsforhold mellem mennesker, især mellem mand og kvinde. Han har indstiftet ægteskabet. Han har opfundet den ægteskabsordning, som Jesus henviser til i Mark 10,7-9:

»Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød.' Derfor er de ikke længere to, men ét kød. Hvad Gud altså har sammenføjet, må et menneske ikke adskille.«

Gud har skabt og opfundet manden og kvinden, det mandlige og det kvindelige. Gud siger om begge køn, at de er »gode«. Han opfinder to køn, hvor forskellene for eksempel kommer til udtryk i forskellige kønsorganer (skede og penis) – og de er også »gode«. Det er hans idé, at den seksuelle forening mellem to mennesker ledsages af de dejligste følelser, orgasmen. Orgasmen er Guds vidunderlige opfindelse – den er også »god«. Det er »godt« at udleve seksualiteten efter Guds hensigt, og når vi gør det, ærer vi Gud!

Guds tanke med seksualiteten er et intenst kærlighedsforhold, der kan munde ud i et ægteskab mellem mand og kvinde. Her supplerer de hinanden på den mest vidunderlige måde. De bliver ét kød, ikke kun på det seksuelle område. Sammen bevæger de sig gennem vidt forskellige faser af livet og klarer det i stadig samtale med Gud. Det er nemlig en hjertesag for ham, at ægteskabet lykkes, og kærlighedsforholdet bliver ved med at være lidenskabeligt.

Det er de høje idealer; måske oplever du virkeligheden helt anderledes. Men du må prøve at leve med spændingen mellem den ideelle plan og den nogle gange desillusionerende virkelighed lidt endnu. Bogen her er netop en hjælp til at mindske den spænding og sætter ord på forskellige vanskeligheder.

Hvis forholdet i ægteskabet for eksempel skal blive ved med at være lidenskabeligt, er det vigtigt, at man har en værdsættelses- og komplimentskultur også på det lystprægede, erotiske område. Jeg vil derfor gerne tage dig med på en opdagelsesrejse ind i en overraskende direkte og sprogligt konkret bog: Højsangen.

Højsangen sætter ord på lyst og erotik

Højsangen er en bog i Det Gamle Testamente, der malende beskriver, hvordan kærligheden er vævet tæt sammen med lidenskab, fascination, erotik og hengivelse. I kirkehistoriens løb har der været perioder, hvor man har sat spørgsmålstegn ved, om ordene virkelig handlede om to forelskede mennesker, og man har i stedet ment, at teksten skulle forstås som en lignelse. Det er tanker, jeg ikke selv kan følge, og jeg går derfor ud fra, at teksten handler om to mennesker.

I sjælesørgeriske samtaler med ægtepar viser det sig ofte, at den lystfyldte, lidenskabelige og dybt tilfredsstillende seksualitet ikke længere eksisterer. Sex er blevet hverdag. Selv ægteskaber, hvor seksualiteten tidligere har udfoldet sig godt, kan ikke nødvendigvis sige sig fri for det fænomen. Rutinen sniger sig ind. I mange ægteskaber er sex blevet et ritual, der ikke bliver gjort så meget ud af. Det går jo nærmest automatisk, og i årenes løb bliver der skåret mere og mere ned på det, indtil en af parterne på et tidspunkt tager mod til sig og sætter ord på sin utilfredshed. Utilfredsheden kommer ofte til udtryk som bebrejdelser (man mener, at den anden for længst burde have opfattet ens signaler ...), eller en af parterne flygter simpelt hen ind i internetporno. I dag er problemer omkring porno det, der ødelægger kærligheden for flest par.

Højsangen udfordrer simpelt hen ægtepar til at lade sig inspirere af denne imponerende beskrivelse af et kærlighedsforhold og lade lidenskaben for hinanden flamme op – og sige det til hinanden.

Mange romaner og film foregøgler os, at kærligheden holder sig selv i gang og automatisk fornyr sig selv. Når det ikke sker, må der en ny partner til. Tidsåndens løsning er ofte livsafsnitsledsagere. Men set fra en bibelsk synsvinkel er det

ikke den rette vej. Gud giver ægteskabet et langtidsholdbart perspektiv: »... til døden jer skiller.« Ikke som et fængsel, men som en gensidig pagt, der bærer os. Inden for rammerne af den pagt har det seksuelle forhold lige så meget brug for pleje, udvikling og fornyelse som andre områder af livet. Det gælder ikke mindst i de perioder, hvor tiden bliver knap, fordi børnene gør nat til dag, eller alle kræfter bliver suget ud af en på jobbet eller af truslen om arbejdsløshed; sygdom kan også vende op og ned på alting.

Derfor plejer jeg at opfordre mænd til at lade sig inspirere af Højsangen. Især fåmælte mænd, der ikke er de største genier til at udtrykke følelser og komme med kærlige, erotiske komplimenter, kan hente inspiration her. I slutningen af kapitlet bliver det hele sammenfattet, så det er lige til at omsætte i praksis. En god, kreativ kommunikation er en stor hjælp til at få et godt seksuelt forhold.

Højsangen er en række løst sammenkædede dialoger. De følgende citater² af »den unge mand« bliver her suppleret med erfaringer fra sjælesorgen. Som det allerførste tager »den unge pige« os med ind i dette fascinerende kærlighedsforhold:

1,1: Det følgende er Salomos bedste sangskat.

1,2: Den unge pige til den unge mand: »Kys mig! Kys mig! Din kærlighed er bedre end vin.«

Når vi dykker ned i Højsangens kærlighedsforhold, vil vi også se på vores egne forhold.

Kan du huske, da du første gang kyskede din nuværende kone? Kan du huske, hvordan hjertet hamrede, hvordan du kunne føle hendes læber og nød det? Det er godt for et ægteskab, når man indimellem tænker på de første berøringer

og fysiske udtryk for ømhed. Måske er det ligefrem muligt at vende tilbage til de steder, hvor man mødtes første gang. For eksempel til den smukke sø, hvor du sad sammen med hende, det sted, hvor I udvekslede det første kys, eller det sted, hvor I aftalte, at I skulle forloves eller giftes. Hvis du besøger de steder sammen med din kone som en overraskelse og inviterer hende ud til en god middag, kan det puste nyt liv i romanikken og lidenskab i jeres ægteskab.

1,15: Den unge mand: »Du er så smuk, min elskede, så yndig. Dine øjne er blide som duer.«

Det grundlæggende tema her er skønheden, der igen og igen bliver fremhævet i Højsangen. Skønhed er lige så vigtig i dag som for flere tusind år siden. Og Højsangens ord understreger, at skønhed både kan og bør spille en rolle! Nu ved vi jo alle, at skønhed er noget subjektivt, og det er også godt. Det bliver tydeligt, hvis vi kaster et blik på forskellige tidsaldre. Vores opfattelse af skønhed er præget af vores miljø, vores kultur. Der har været tider (f.eks. i renæssancen), hvor den blege og fyldige kvinde blev opfattet som smuk, fordi det signalerede rigdom og adel. Som modsætning hertil er skønhedsidealet i dag den solbrændte, næsten sygeligt magre kvinde med uforholdsmæssigt store bryster (der ofte er kunstigt forstørrede). Læg mærke til, at skønhed – det at opfatte noget som smukt – ikke er ubibelsk, så længe skønheden ikke bliver til en afgud eller bliver opnået ved skadelige eller nedværdigende indgreb.

Prøv at tænke på, hvad du tænkte, da du første gang så din kone; hvad der fascinerede dig. Var det hendes interessante, levende, smukke øjne i et markant og kærligt ansigt, håret, den elegante figur eller måske den herlige måde, hun havde at omgås andre mennesker på, eller hendes latter ...?

Årene er selvfølgelig ikke gået sporeløst hen over din kones ydre – og heller ikke over dit eget. Vi mænd har en tendens til at koncentrere os om rynkerne, de grå hår og andre alders tegn. Men det giver ikke ret meget mening. Alligevel gør vi det desværre alt for ofte. Hvorfor koncentrerer vi os ikke i langt højere grad om de ting, som vi er fascineret af? Øjnene, der stadig lyser af kærlighed og trofasthed, mimikken, hendes latter ... prøv at overveje, hvor du kan give din kone ærlige komplimenter. Læg vægt på det, der er særligt ved hende – for eksempel hendes måde at være på og hendes personlighed, sådan som det følgende vers gør med et charmerende billede:

2,2: Den unge mand: »Du er som en lilje blandt torne, min elskede, langt smukkere end andre piger.«

Oversætterne er ikke enige om, om det faktisk handler om en liljeart, men det er tydeligt, at det er en meget smuk blomst, der klart adskiller sig fra tjørnekraffet. Der var uden tvivl også masser af smukke kvinder dengang, selv om man ikke blev bombarderet med unge skønheder i aviser, reklamer og på internettet. Men for den unge mand er det udelukkende hans veninde, der er den smukke lilje, der adskiller sig fra *alle* andre blomster. Hun er noget helt særligt.

Sådan skal det også være for os ægtemænd. Kvinder har brug for, at der er klare linjer, og at vi er til at stole på; som mænd bryder vi os jo heller ikke om at blive sammenlignet med andre. Selvfølgelig findes der andre smukke kvinder, men din kone er noget helt for sig. Gud har betroet hende til dig. Prøv at overveje, hvad der gør din kone til din helt særlige lilje. Ydre kendetegn, bestemte måder at agere på, holdninger, overbevisninger osv. Sørg for, at du bliver bevidst om det, og husk at rose din kone for det. Det viser hende, at hun er set af dig med hele sit væsen, at hun er noget særligt for dig, at du værdsætter hende.

2,14: Den unge mand: »... Lad mig se dit ansigt og høre din stemme, for din stemme er bedårende, og dit ansigt er yndigt.«

Manden ønsker brændende at se kvinden. Han længes efter hende, efter hendes ansigt og hendes stemme. Hvad siger det os? Jeg vil formulere det som et spørgsmål: Giver vi – giver du stadig regelmæssigt udtryk for glæde og længsel efter din kone i ord og handling? Jeg tror, det er noget, som mange af os gjorde helt automatisk, da vi var nyforelskede. Men i hverdagen er det lige så stille forduftet. Selvfølgelig kan alting ikke være lige så intenst som i den første forelskelses tid og de første måneder af forholdet. Det er jo netop den fase, Højsangen beskriver, og derfor behøver vi måske ikke altid formulere os lige så glødende som den. Men det er stadig vigtigt med glødende kærlighedserklæringer i ægteskabet – hele livet. Kunne man forestille sig, at du som ægtemand igen begyndte en gang imellem at lægge små sedler til hende: »Jeg glæder mig meget til at se dig igen i aften«? Eller at du overraskede hende med den gamle, klassiske overraskelse – som hun stadig sætter stor pris på – for eksempel en smuk buket blomster eller en æske chokolade? Det er vigtigt, at hun kan se, at du tænker på hende og gør dig umage.

4,1-2 + 5-7: Den unge mand: »Hvor er du yndig, min elskede, hvor er du smuk. Dine øjne bag sløret er blide som duer. Dit hår bølger ned som en flok sorte geder på en bakkeskråning i Gilead. Dine tænder er hvide som klippede, nyvaskede får ... Dine bryster er som to gazelletvillinger, der græsser mellem liljer. Når dagen bliver sval og skyggerne lange, vil jeg gå til myrrabjerget, til højen med den krydrede duft. Hvor er du smuk, min elskede, aldeles perfekt fra top til tå.«

En lidenskabelig, detaljeret beskrivelse af den elskede fra hoved til bryst, der kulminerer i ordet »perfekt«. Inden vi går videre til nogle begreber, der måske trænger til en forklaring, vil jeg gerne uddybe ordet »perfekt«. Hvad er det, der er

perfekt? Lad mig sige det ligeud: Også den skønhed, som han her beskriver, har haft bumser og har objektivt set haft sine mangler. Men den lidenskabelige kærlighed er kendetegnet ved, at den ser bort fra visse ting og simpelt hen bare er begejstret. Der er sikkert en del af mine læsere, der er på samme alder og i samme livssituation som de to personer i Højsangen (har lige lært hinanden at kende og er ved at bygge et venskab op), og de kan straks stemme i med sangens ord. Andre erkender, at tidens tand sætter sine mærker på kroppens biologi både hos kvinder og mænd. Vi lever som for-gængelige skabninger; det må vi acceptere og lade være med at jage efter evig ungdom. I alle faser af livet er det muligt at lære at sætte pris på den anden og udtrykke sin lidenskabelige begejstring, også når ens kone selvopofrende er nødt til at blive oppe det meste af natten for at berolige og amme barnet osv. Selvfølgelig ser man ikke dugfrisk ud efter fire til seks timers jævnligt afbrudt søvn. Og her må vi mænd være selvkritiske og spørge os selv, om vi gør os nogen ulejlighed med det, som vi forventer som en selvfølge af vores koner: et tiltalende ydre. Hvad gør vi ved vores figur, kropslugt, dårlig ånde, barbering, frisure og andre ydre detaljer?

Der er nogle tidsbestemte udtryk i disse vers, som trænger til en forklaring: »*Dine tænder er hvide som klippede, nyvaskede får ... Dine bryster er som to gazelletvillinger ... jeg vil gå til myrrabjerget, til højen med den krydrede duft.*« Får bliver vasket, inden de skal klippes. Så den friske pels stråler af sundhed og udtrykker livsglæde. På samme måde er de unge gazeller symboler på livslyst og fryd. Den eksotiske, betagende myrra vakte sikkert erotiske tanker, og som kontrast står den krydrede duft for noget kostbart og helligt. Myrrabjerget og højen med den krydrede duft er billeder, der henviser til den elskedes krop. Alt det ser den unge mand i sin elskede, han er begejstret og ude af sig selv af glæde, han kan simpelt hen ikke holde op med at tale:

7,7-9: Den unge mand: »Hvor er du vidunderlig smuk, min elskede! Hvor jeg nyder at se på dig! Du er slank som et palmetræ, dine bryster er som daddelklaser nær palmens top. Jeg vil bestige palmen og gribe fat om dens frugt. Dine bryster er som vindrueklaser.«

Nu er ordene meget lystfyldte og erotiske, i hvert fald ikke snerpede eller sexforskrækkede. Bibelen taler meget åbent om sex og erotik og sætter det samtidig meget højt. Ønsket om at elske den eftertragtede pige fysisk bliver udførligt beskrevet, så det ikke er til at tage fejl af. De enkelte begreber behøver ikke at blive forklaret (f.eks. at palmen står for »slank« og »yndefuld«, men også for »ædel« og »herlig«), men de skal minde os om at finde passende udtryk for kærligheden fra vores egen tid. Teksten viser, hvor vigtigt det er at glæde sig over hinanden og sætte ord på det erotiske, og at det i høj grad hører med til det at være menneske.

For den unge mand er det stadig kun ønsketænkning og dagdrømme om hans veninde, for Højsangen handler ikke om en fuldt udlevet seksualitet. Men de af os, der er gift, kan lade det alt sammen blive til virkelighed i vores ægteskab.

De følgende kommentarer retter sig især til mænd, der er gift. Hvad siger teksten os? Når man har sex med sin kone, er det vigtigt at sige tydeligt og konkret, hvad der tænder en, hvad der stimulerer ens lyst.

Der skal selvfølgelig være en fælles god forståelse for, hvad begge parter kan lide, og der må også skabes klarhed om, hvad den ene part opfatter som ubehageligt eller måske ligefrem perverst. Det kan man kun finde ud af, når man taler om det før eller efter samlejet, men også undervejs. Det bedste er at komme med opmuntrende, positive kommentarer, som leder din partner i den rigtige retning. Hvorimod det er ødelæggende, hvis man først begynder at kommunikere om

den fysiske side af kærligheden, når der er noget, der irriterer en. Det virker demotiverende og ødelægger følelserne! Det er demotiverende og frustrerende, når man kun hører det negative og må gætte sig til det positive ud fra den diffuse tavshed. Men desværre er det netop sådan, kommunikationen er i mange ægteskaber, når det drejer sig om sex. Man siger først noget, når der er noget, der mislykkes, er ubehageligt eller gør ondt. Selvfølgelig er det i orden at sige: »Du, lige præcis dér synes jeg ikke, det er så rart,« men så skal man straks følge det op med at sige: »Men hvis du kærtegner mig her, så føles det fantastisk.« Sex hører sammen med en positiv, værdsættende kommunikation. Hvordan har du det med det? Hvad sagde du til din kone, mens I havde sex sidste gang, eller bagefter? Påskønnede du hende, og sagde du noget positivt?

I Højsangens sidste afsnit taler den unge pige igen. Hun udfordrer den unge mand – og du må også lade dig udfordre i dit eget forhold.

8,14: Den unge pige: »Løb, min elskede, som en gazelle, som en hjortekalv hen over balsambjergene.« (DO 1992).

Når hun siger »Løb«, betyder det ikke: »Løb hen til mig«, men »Løb, skynd dig at flygte ...« De fleste oversættere er enige i, at den unge pige paradoksalt nok beder sin elskede om at flygte. Vi ved ikke, hvad han skal flygte fra, men kærligheden giver sig udtryk i omsorg for den elskede. Hvor meget omsorg har du for din partner? I den næste sætning viser det sig, at den unge kvinde er splittet i sit indre. Billedet af balsambjergene, der ligesom myrrabjerget er et billede på den elskede, viser, at hun egentlig ønsker, at han skal komme til hende lige så hurtigt som en gazelle og lige så målrettet som en ung hjort. Hun længes efter, at de endelig skal forenes. Den tyske teolog Gerhard Maier mener, at hendes opfordring til flugt også udtrykker bekymring for, at andre kunne opfatte det,

som om de havde et »umoralsk og forkert forhold; de er jo ikke gift.« Og dermed ser han den tanke videreført i Højsangen, at det seksuelt rene forhold hører hjemme i ægteskabet.³ For de ugifte betyder det, at de skal vente, til de bliver gift, så de kan gå på opdagelse i deres seksualitet, udvikle den og nyde den i al dens mangfoldighed og skønhed, men også med alle dens udfordringer.

For den, der er gift, betyder det sidste afsnit, at de skal arbejde målrettet og engageret på at udvikle en kærlig, erotisk, lystfyldt og ærlig kommunikation i deres forhold, så lidenskab og kærligheden igen kan vokse eller spire frem i deres ordknappe og ritualiserede sexliv.

Sammenfatning

Jeg sammenfatter her en række tips som inspiration til, hvordan du som mand kan arbejde med at gøre din kommunikation og dit forhold til din kone mere lystfyldt, erotisk og værdsættende. Men det skal forstås som en idébank og ikke en komplet liste, hvor man skal krydse de enkelte punkter af.

- Tænk på de steder, der har haft særlig betydning for jeres forhold, fordi I gav hinanden ord på, at I skulle forloves eller giftes.
- Måske er det en mulighed at opsøge et af den slags betydningsfulde steder sammen med din kone – som en overraskelse – og holde en hyggelig picnic eller spise en middag sammen.
- Overvej, hvordan du kan påskønne din kone og give hende ærlige, konkrete komplimenter (f.eks. hendes øjne, hendes mimik ...).

- Sæt jævnlige ord på din glæde over din kone og din længsel efter hende.
- Send en mail eller en sms til hende som en overraskelse, eller læg små sedler til hende derhjemme, hvor du erklærer hende din kærlighed. Eller overrask hende med den gamle kending: en gave, der signalerer kærlighed, fordi den er valgt med omhu.
- Gør dig umage med at udvikle en måde til at tale positivt og anerkendende under samlejet, så du kommunikerer, hvor det føles særlig dejligt, i stedet for kun at sige noget, når der er et eller andet, der »klemmer«.
- Vis din kone, at du har omsorg for hende, for eksempel i form af praktisk hjælp.

Det skal selvfølgelig alt sammen ske ud fra en ærlig og kærlig grundholdning og ikke med et vrantent »Skal man nu også til at gøre sådan noget som mand!« Den slags har kvinder en fintfølelse fornemmelse for.