

# Indhold

Introduktion	7
1. En bibelsk hyldest	21
2. Verdens bedste elsker	35
3. Erogene zoner	46
4. Sex – en proces	61
5. Begræns griseriet	80
6. Sexlyst	94
7. Fantasiens glæde	106
8. Sex og samtale	122
9. Sensuel massage	137
10. Sex med tøjet på	157
11. Gensidig seksuel tilfredsstillelse	170
12. Kreativt samleje	181
13. At elske med din kvinde	195
14. At elske med din mand	207
15. Lidenskabelige elskere	221
16. At føle sig sexet	236
17. Kvinder og orgasme	248
18. Sexlyst og hyppighed	264
19. Børn – en udfordring for sexlivet	285
20. Sex efter de 45	299
21. Seksuelle problemer – for mænd	320
22. Seksuelle problemer – for kvinder	341
23. Handicappede og sex	358
24. Følger af seksuelle overgreb	375
25. Barnløshed	390
26. Det sårede sexliv på Guds skadestue	409
27. Utroskab	417
28. Seksuel integritet eller seksuel afhængighed	429
29. Homoseksualitet: Flere alternativer og muligheder	444
Appendiks: Seksuelt overførte sygdomme	456
Stikordsregister	460



# Introduktion

ALLE ØNSKER AT ELSKE OG AT BLIVE ELSKET. Alle længes efter at være en del af et lidenskabeligt kærlighedsforhold, som rækker dybt ind i sjælen og fuldstændigt forandrer de to involverede mennesker. Det er det mest populære tema i Hollywood-produktionerne, og der indkasseres ufattelige summer på den konto. Men i virkeligheden er det Gud, der er ophavsmanden til denne inderlige længsel. Gud er kærlighed, og mennesket er skabt i hans billede til at elske. Ingen steder kommer det tydeligere til udtryk end gennem Guds store metafor for nærhed og fortrolighed: seksualiteten. Gud har med seksualiteten givet os et kig ind i hans hjerte.

Gud skabte seksualiteten for at give sig selv til kende. Vores seksualitet lærer os noget om, hvordan Gud handler og reagerer, og hvilken værdi Gud har lagt i det helt nære og fortrolige samvær. Seksualiteten giver os et fantastisk indblik i, hvem Gud er. Han ønsker, at det menneske, han har skabt, skal forstå, hvad kærlighed handler om. »Gud skabte mennesket i sit billede, i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem« (1 Mos 1,27). Med seksualiteten skabte Gud to forskellige typer af relationer. Den familiære/genetiske relation, der knytter mennesker af begge køn sammen, brødre og søstre, fædre, mødre og børn. Og det romantiske ægteskab med erotisk nydelse og det at »blive ét kød«. Begge forhold afslører, hvor højt Gud sætter det forpligtende kærlighedsforhold, der knytter mennesker sammen.

På den baggrund er det ikke overraskende, at Gud har givet os en opskrift på et rigt sexliv, der lyder sådan:

ET FORTROLIGT ÆGTESKAB + MODNE ELSKERE = ET RIGT SEXLIV

Hvis du leder efter en effektiv teknik og lette løsninger med henblik på at opnå et rigere sexliv, så bliver du sandsynligvis skuffet over denne bog. Guds plan indebærer ofte tid, anstrengelser og forandringer, der kan være vanskelige. Men det kan blive en fantastisk rejse, hvis du er villig til at involvere dig i denne både sjove og livgivende udfordring. Det kan betyde, at du udvikler dig til en dygtig elsker og lærer at udleve

sand fortrolighed og nærhed. Du vil opdage, at et rigt sexliv ikke handler så meget om teknik, men snarere er en spændende proces og en livsform.

I Guds øjne hører et rigt sexliv sammen med nærheden og fortroligheden i et ægteskab. De to ting kan ikke skilles ad. Gud har vævet seksuel tilfredsstillelse ind i det ægteskabelige samliv ligesom en struktur i et vævet stykke stof og skabt et koncept, der helt bogstaveligt indebærer, at to bliver ét. Forudsætningen for et tilfredsstillende sexliv er et sjovt, livgivende og tillidsfuldt venskab. Sex i sig selv skaber ikke et fantastisk ægteskab. Det afgørende er fællesskabet med hinanden og med Gud. Et varmt og kærligt ægteskab kan lægge fundamentet for fantastisk elskov.

## FORUDSÆTNINGER

Hvis et rigt sexliv bygger på et forhold, der rummer ægte intimitet og fuld fortrolighed, hvad er så de afgørende faktorer i det forhold, og hvordan opnår man det? Hvad kan siges at være rimelige forventninger til et forhold, et ægteskab og et fuldt ud tilfredsstillende seksuelt samliv?

### *Et forpligtende fællesskab*

Bibelen beskriver det smukke og komplekse i det ægteskabelige fællesskab, som udgør rammen for elskov. Det kærlige og tætte forhold mellem dig og din ægtefælle har sit forbillede i forholdet mellem Gud og hans udvalgte folk. Et sandt ægteskab har frelsen som forbillede, idet du i en vis forstand må dø bort fra dig selv og opgive at forsvare dig selv. Ægteskabet er en pagt – et forpligtende forhold – ikke blot en kontrakt, men et dybt, bindende løfte.

Du forpligter dig selv i et forhold, hvor du giver afkald på din egen vilje til fordel for det, der er bedst for din partner. I blotter jer for hinanden og er samtidig fuldstændig trygge ved hinandens opmærksomhed og omsorg. I kan regne med hinanden, når I forpligter jer på den kærlighed, Bibelen beskriver:

*»Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig over sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Kærligheden hører aldrig op« (1 Kor 13,4-5,7).*

Jeres forhold er baseret på kærlighed, ydmyghed, nænsom omsorg og tillid. Tilliden hviler på et trygt fundament, fordi I begge rækker ud og favner den anden lige så kærligt og omsorgsfuldt, som hvis det var jeres egen krop. Når I er forenet på den måde, kan I være ærlige og indrømme jeres egne skarpe kanter og utilstrækkelighed og ydmygt

forsøge at ændre på det. De ting, som du finder ud af, at din ægtefælle nyder og har brug for, vælger du at give som en værdifuld gave. Når forholdet mellem to ægtefæller rummer den form for tillid, empati og samarbejde, skabes en vidunderlig ramme for et intimt og sprudlende sexliv.

Jeg kan rigtig godt lide ordene »omsorg« og »forbundet«, og jeg vil bruge de ord mange gange i denne bog.

Med omsorg forstår jeg opmærksomhed og pleje, så et andet liv næres og hjælpes til sund vækst. Et eksempel på den form for omsorg er forældres kærlige omsorg for deres børn eller gartnerens omhyggelige pleje af sine planter. Sådan viser ægtefæller i kærlighed hinanden omsorg.

At være forbundet med sin ægtefælle er noget, der foregår på et dybere plan, end når man sætter to elektriske ledninger sammen eller binder en knude af to tovender. Du er forbundet i et venskab, som vokser sig rigere og dybere, men som til stadighed kræver opmærksomhed og fornyelse. I ægteskabet bliver en ny forbindelse skabt, to mennesker bliver forbundet på det dybeste plan, og en vidunderlig synergi-effekt kan opstå. Helheden er langt større end summen af de enkelte dele. Individualitet, personlig nydelse og den enkeltes personlige ansvar er ikke gået tabt. Man giver på sin vis afkald på sig selv og går ind i det fællesskab, Bibelen betegner som »to, der bliver ét kød«. Men samtidig bliver den enkelte i ægteskabet stærkere og kan opnå ting, som det ikke var muligt at udrette alene. De viser hinanden omsorg og kan begge blomstre som den individuelle person, de hver især er. Et fuldstændigt unikt og stærkt sammenhold er skabt. I dette forhold kan I opnå seksuel nydelse både som individer og som par. Det er næsten som at sige, at én plus én er lig med fire.

## *10 rimelige forventninger*

De fleste går ind i ægteskabet med en bred vifte af forventninger til, hvordan det gerne skulle blive. Hvilke af følgende forventninger tog I med ind i jeres ægteskab?

- I vil aldrig skændes.
- Manden vil helt automatisk tømme skraldespanden og støvsuge.
- Ingen af jer vil nogensinde blive tiltrukket af en anden.
- I vil spise aftensmad sammen de fleste aftner.
- Juleaften vil blive fejret med din familie – eller helt uden familie.
- I vil have styr på økonomien og have en fælles konto.
- Sex vil være helt uproblematisk.
- Tv vil aldrig skabe konflikt.

Jeg husker et par, der engang fortalte mig, at hvis de bare kunne blive fri for alle deres forventninger, så ville deres ægteskab være lykkeligt. Jeg spurgte dem: »Hvorfor skulle I gifte jer, hvis I ikke havde nogen forventninger til hinanden og til det at være gift?« Det handler ikke om at slippe af med alle forventningerne, men at gøre forventningerne realistiske og lade dem følge de bibelske principper.

Her følger 10 rimelige forventninger, som bygger på Guds plan for det intime samliv mellem mand og kvinde. Må Gud give jer visdom og frimodighed til at arbejde med de forandringer, I har brug for i jeres forhold. Et godt sexliv forudsætter et godt forhold. Det kan godt lyde som et underligt råd, men kvaliteten af jeres sexliv afhænger måske af, om I kan finde ud af at slukke for fjernsynet, tage et godt skænderi, blive uafhængige af jeres forældre, få lagt et ordentligt budget eller jævnlige tage på ferie.

**1. Vi vil hver især være en partner og sjæleven, som viser betingelsesløs kærlighed, forståelse og støtte. Vi vil være hinandens bedste venner.**

*»Det er ikke godt, at mennesket er alene« (1 Mos 2,18).*

*I mænd skal ... være hensynsfulde i samlivet med kvinden ... vise jeres hustruer ære ... Lev alle i enighed ... « (1 Pet 3,7-8).*

*»Sådan bør også mændene elske deres hustruer, som deres eget legeme ... Ingen hader jo sin egen krop, men nærer og plejer den ... og de to skal blive ét kød« (Ef 5,28-29,31).*

*»En ven er altid en ven, og slægtninge har man som en hjælp i nøden ... og dog kan en ven være mere trofast end en slægtning« (Ordsp 17,17; 18,24 – Bibelen på hverdagsdansk).*

I en boksering har bokseren sin træner med i ringhjørnet. Træneren er ubetinget forpligtet på at hjælpe bokseren til at yde sit bedste i kampen, opmuntre ham, rette misforståelser, gøre ham i stand til at mobilisere alt, hvad han har i sig, og derudover tage sig af hans skrammer og sår. På samme måde er ægtefæller hinandens trænere. Ægteskabet er som ringhjørnet et sikkert tilbagetrækningssted fra det, der kan være en kamp i hverdagen. Du har en allieret i dit hjørne, som vil pleje dine sår og skrammer og insistere på at støtte dig. Du har en, som kender dig bedre end nogen andre i verden, og som stadig elsker dig.

En vigtig del af det at blive forbundet med hinanden og blive ét kød er at blive fortrolige samarbejdspartnere. I bliver sjælevenner og bedstevenner i ægteskabet ved, at I deler jeres behov, jeres fremtidige mål og jeres inderste følelser og længsler med

hinanden. Det er vigtigt at have en fortrolig ven af samme køn, men din ægtefælle skal også være din bedste ven. Åbenhed er en udfordring i parforholdet, måske specielt for mændene, men både mænd og kvinder kan indimellem blive for private og finde det svært at dele behov og følelser med hinanden. (Senere i bogen vil du kunne læse om den ærlige og fortrolige samtale).

**2. Ingen af os vil forvente, at den anden skal dække alle vores behov eller tage det fulde ansvar for vores personlige lykke. Vi vil give hinanden frirum til at leve.**

*»Arbejd med frygt og bæven på jeres (egen) frelse ... For det er Gud, der virker i jer både at ville og virke for hans gode vilje« (Fil 2,12-13).*

*»Enhver skal vurdere sin handling og vil så kun have grund til stolthed i forhold til sig selv og ikke i forhold til andre, for enhver skal bære sin egen byrde« (Gal 6,4-5).*

I må hver især skabe jer et netværk i form af hjælpsomme venner, hvor I kan finde støtte, ligesom I må finde støtte gennem jeres eget forhold til Gud. Det sidste er det vigtigste, for Gud er den sande kilde til fred i livet, mening og lykke, og Gud kan ikke svigte os.

Jeg husker, at der engang efter en konference kom en mandlig single op til mig og sagde: »Dr. Rosenau, du er heldig. Du er gift, så du er aldrig ensom og har altid mulighed for sex.« Jeg forsikrede ham, at gifte mennesker også oplever ensomhed, fordi vi ikke altid magter at være der for hinanden. Jeg fortalte ham også, at jeg ikke kendte til nogen regel i ægteskabet om, at der til enhver tid skal være mulighed for sex.

Din elskede kan imødekomme dine seksuelle behov, men du har mange andre behov, som det er helt umuligt for én person at dække. Du har brug for en god ven af samme køn. I har også sammen brug for vennepar, I kan støtte jer til, og fællesskaber, I som par kan være en del af. I har behov, der må dækkes af andre. Måske har du brug for en tennismakker, en løbemand eller ligesindede i forhold til politisk engagement eller andre interesser, gode barnepiger eller måske reservebedsteforældre.

Du må også lære at tage hensyn til dig selv, udvikle selvbevidsthed og selvsikkerhed. Hvis du er usikker og krævende, kan det virke som et kvælertag på din partners liv. Sand kærlighed holder ikke den anden fast i frygtens krav, men skaber et åndehul for både dig selv og din partner, så I hver især kan udfolde jer i livet. Du må arbejde på din egen lykke og tage ansvar for din egen udvikling og tilfredshed med livet.

**3. Vi vil forlade vores forældre og skabe vores eget uafhængige familiefællesskab.**

*»Derfor skal en mand forlade sin far og mor, og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød« (Ef 5,31).*

Det er vigtigt, at I både økonomisk og følelsesmæssigt gør jer fri af jeres forældre og øvrige familie. I skal sammen skabe et nyt fællesskab og en ny familie. Du kan ikke blive ved med at søge dine forældres accept og støtte. Du har brug for helt konkret at slå fast, at din ægtefælle nu er din førsteprioritet. Det er manden, som specielt bliver bedt om at forlade sine forældre, men det må gælde for begge. Det kræver både visdom og modenhed at nå frem til en skånsom adskillelse fra forældrene og gøre ægteskabet til en helt særlig enhed.

Det er en løsrivelsesproces, som nødvendigvis først må ske for den enkelte, før den kan ske for jer som par. Nogle gange vil det med årene og med voksende modenhed blive muligt bedre at effektuere denne uafhængighed. Det betyder ikke, at man ikke skal vise sine forældre respekt, og det betyder heller ikke, at man aldrig kan læne sig op ad den støtte, ens forældre kan give. Men du skal gøre dig fri, så din partner har en klar oplevelse af at være din førsteprioritet, når det handler om omsorg, hensyn og imødekomme af behov. Hvis I har problemer med at løsrive jer fra jeres forældre, eller hvis den ene af jer har problemer med det, kan det blive nødvendigt at flytte længere væk fra forældrene. Det kan også være, at forholdene er sådan, at I er nødt til at overnatte på hotel eller hos nogle andre, når I besøger dem. Det kan være nødvendigt, hvis samværet med forældrene bliver for påtrængende, og din ægtefælle måske har brug for et åndehul, så I kan være jer selv og lige mærke den vigtige førromtalte »førsteprioritet«. Det kan også være, du er nødt til at konfrontere dine forældre med et krav om, at du ikke ønsker din partner nedgjort, eller der kan være grænser, du må kræve respekteret. Måske må I bevidst finde nogle, I kan søge støtte hos, som ikke kender jeres forældre, et sted, hvor I kan snakke helt uden for deres rækkevidde.

**4. Vi vil have ét sundt skænderi eller en uoverensstemmelse om ugen. Vi vil ikke afvise en konfrontation, der handler om vores personlige udækkede behov, men reagere med anerkendelse og lydhørhed.**

*... overbevis, irettesæt, forman tålmodigt og med stadig undervisning! (2 Tim 4,2).*



»Vi skal være ... sandheden tro i kærlighed ... Læg derfor løggen bort og tal sandhed med hinanden ... Lad ikke solen gå ned over jeres vrede« (Ef 4,15, 25-26).

»For selv om jeg har voldt jer bedrøvelse med mit brev, fortryder jeg det ikke« (2 Kor 7,8).

»Al opdragelse vækker rigtignok snarere ubehag end glæde, mens den står på, men bagefter bliver frugten fred og retfærdighed for dem, der har gennemgået den« (Hebr 12,11).

»Forman hinanden hver dag ... for at ingen af jer skal blive forhærdet ved syndens bedrag« (Hebr 3,13).

» ... gå den lige vej på jeres ben, så det lamme ikke vrides af led, men tværtimod bliver helbredt. Se til, at ingen går glip af Guds nåde, at ingen bitter, skadelig rod får lov at sætte skud, så mange forgiftes af den« (Hebr 12,13 og 15).

Skuffede forventninger, oversete behov, skjult smerte og indestængt vrede skaber bitterhed og ødelægger intimiteten. Som par må I have mod til at tage en sund konflikt og konfrontation. Bliv kendt med redskaber til konfliktløsning (se kap. 8), praktiser tilgivelse og undgå at såre hinanden, når I løser uoverensstemmelser.

Som par er man stadig to unikke personligheder, som på nogle områder vil være uforenelige. I har hver især en stærk personlighed med egne gener og familierelationer, men disse forskelle kan faktisk berige jeres ægteskab. I vil kunne leve med forskelligheder og overvinde uoverensstemmelser, hvis I er gode til at kommunikere og beslutter, at I ikke vil lade solen gå ned over jeres vrede. Jævnlige konfrontationer eller skænderier kan løse problemer. Hvis man derimod skubber konflikter fra sig og undgår uoverensstemmelser, er det mere sandsynligt, at de udvikler sig til vrede og bitterhed. Mod og ærlighed er nødvendig, hvis man skal tage uoverensstemmelser i opløbet. En sund diskussion, som løser problemet og renser luften, er en meget vigtig disciplin med henblik på at bevare intimiteten i et forhold. Du skal være ydmyg og kærlig nok til at lytte til din partner og *tro på det, der bliver sagt*, og din partner skal være villig til det samme over for dig. Lær, hvordan man løser problemer, så I ikke gentager de samme skænderier, indtil en af jer bøjer af i frustration.

Forsøg ikke at bruge underkastelse eller manipulation for at opnå en ændring hos din ægtefælle. Kærlig irettesættelse og formaning er Guds metode til at rette op på skadelig adfærd – så prøv ikke på nogen måde med tvang. Hvis det er vigtigt, at få din

partner til at rette op på noget, der går skævt, så læg en tålmodig, logisk og imødekomende plan. Måske vil du til din overraskelse opleve, at din partner lytter, giver dig ret og ændrer det nødvendige. Tag i det mindste én god diskussion eller konfrontation om ugen.

**5. Vi vil gennem hele vores ægteskab jævnligt tage fridage og på »kæresteture«, mens vi forbedrer og udvikler vores fortrolighed.**

*Alting har en tid,  
for alt, hvad der sker under himlen,  
er der et tidspunkt ...  
En tid til at rive ned, en tid til at bygge op ...  
En tid til at holde klage, en tid til at danse ...  
En tid til at opsøge, en tid til at miste ...  
En tid til at rive itu, en tid til at sy sammen (Præd 3,1,3-4,6-7).*

*»Når en mand lige har giftet sig, skal han ikke gøre krigstjeneste, og man kan heller ikke pålægge ham andre forpligtelser. Et år skal han være fritaget til gavn for sit hus og til glæde for sin hustru« (5 Mos 24,5).*

I det første år af et ægteskab bør der være tid til bryllupsrejse, kærestedage eller på en anden måde koncentreret tid med fokus på det at være sammen. Det er en tid, hvor man må tilpasse sig hinanden og lære hinanden at kende. Det at komme lidt væk er et rigtig godt tiltag for alle gifte par, uanset hvor lang tid man har været gift. I kapitel 6 vil jeg forklare vigtigheden af at holde ferier og forny sit forhold og sexliv. Par har brug for uforpligtende tid væk hjemmefra, mens de koncentrerer sig om at glæde hinanden og forny venskabet. Den største belastning for et forhold i dag er stress og travlhed. Tro mig! Hvis I ikke planlægger ferier og bruger penge på at puste nyt liv i jeres forhold, så vil I aldrig opnå den fortrolighed og intimitet, som I længes efter. I har måske brug for at finde en barnepige, så I kan have en aften sammen bare jer to en gang om ugen eller hver anden uge. Måske har I brug for en tur med en overnatning væk hjemmefra eller måske en ny bryllupsrejse. Giv jer selv lov til at budgettere både penge og tid på jeres forhold. Det må være en rimelig forventning til jeres ægteskab, at der er tid til sjov og fritid sammen.

**6. Vi vil være forsigtige med kredit og lån og forvalte vores økonomi fornuftigt.**

*»Vær ingen noget andet skyldig end at elske hinanden« (Rom 13,8).*

»Den der havde fået de fem talenter, gik straks hen og handlede med dem og tjente fem til ... Hans herre sagde til ham: Godt du gode og tro tjener, du har været tro i det små, jeg vil betro dig meget. Gå ind til din herres glæde!« (Matt 25,16,21).

Et godt sexliv hænger også sammen med, at man undgår uoverskuelig gæld og lærer at håndtere økonomien fornuftigt. Det er indlysende, at enhver stressfaktor i et ægteskab vil belaste intimiteten og lysten til sex. Jeg kender en kristen bankrådgiver, der har dette helt simple råd til par, som ønsker at undgå økonomisk stress: »Brug mindre, end I tjener.« Økonomiske rådgivere advarer altid imod at bruge for mange penge på ting, der falder i værdi som for eksempel biler, tøj og møbler. At undgå gæld betyder ikke, at man ikke kan optage lån eller bruge kreditkort, men det skal ske inden for et planlagt husholdningsbudget og sunde vaner. Det er værd at lære selvdisciplin på dette område. En sund økonomi vil helt sikkert kunne mærkes på jeres sexliv.

Gud kræver sund fornuft og selvdisciplin af kristne på alle livets vigtige områder. Vi må tage ansvar for, at vi ikke sløser med vores værdier og overskud. »For Gud har ikke givet os en fej ånd, men en ånd med kraft og kærlighed og besindighed« (2 Tim 1,7). Lav lige et hurtigt tjek af jeres ægteskab. Er I udisciplinerede, og spærrer det for en dybere fortrolighed og intimitet på nogle andre områder end det økonomiske? Tv? Børn? Arbejde? Venner? Hobbies? Sport? Gør noget ved dem! Ellers vil de ligesom de økonomiske problemer udvikle sig til stressfaktorer, der vil påvirke jeres ægteskab og sexliv.

## **7. Min partner vil være trofast og forpligtet på mig**

»Du må ikke bryde et ægteskab« (2 Mos 20,14).

I et sundt og godt ægteskab er der kun plads til to mennesker. Forpligtelse er helt afgørende for et fortroligt forhold og et godt sexliv. Det at føle sig sikker og tryk er en forudsætning for, at man kan være »nøgen uden at føle skam« (jf. 1 Mos 2,25).

På engelsk hedder ægteskabsbrud: adultery. Det ord, som det er afledt af, betyder egentlig at forurene et stof, så det mister kvalitet ved, at der tilføres et andet ringere stof, eller at det oprindelige stof fortyndes så meget, at det mister sin kraft. Du kan »forurene« dit ægteskab på andre måder end ved at have en affære. Du kan »forurene« dit ægteskab ved at binde dig mere til dit arbejde, dine børn eller kirken end til din ægtefælle.

Det giver god mening, når par beslutter sig for at undgå at »forurene« deres ægteskab. Guds påbud: »Du må ikke bryde et ægteskab« er ofte forklaret som et beskyttende hegn, der værner om den smukke have, som det ægteskabelige samliv er. Ofte lader vi hegnet minde os om, at vi skal holde os på vores egen side og ikke lade os friste af, at græsset kan virke grønnere på den anden side. Men forbuddet mod ægteskabsbrud kan

også forstås som et beskyttende hegn, der skal værne om jeres intimitet og sexliv, så det kan blomstre og udvikle sig inden for sikre og trygge rammer. »Hegnet« beskytter jer mod »forurenende elementer«, som kan true kvaliteten i jeres forhold.

Troskab og forpligtelse er vigtige begreber. De er udtryk for processer, som giver dig et helt særligt forhold til din partner. Nogle af de valg, der er forbundet med at gifte sig, er synlige og genkendelige symboler på forpligtelse. Brylluppet kan sammenlignes med den sten, Jakob rejste i Betel, som skulle stå som et tegn på og en påmindelse om Guds løfte og velsignelse (1 Mos 28,18). Andre markante valg er børn, hus og hjem, lån og pensionsordninger.

Andre vigtige, men mindre synlige forhold er den lange række af forpligtende valg, du må træffe i dagligdagen i forhold til din ægtefælle. Hver gang du siger til dig selv: »Jeg har allerede en partner« og afviser at lege med tankerne om en anden, så bekræfter du din forpligtelse. Det samme sker, når du sætter grænser for dig selv og vælger at kontrollere dine seksuelle impulser og leve i seksuel renhed.

Disse små forpligtende valg dukker op på alle områder i jeres ægteskab og er med til at bevare og udvikle jeres indbyrdes intimitet. Det kan for eksempel handle om, at du vælger at aflyse en frokostaftale med en kollega, inviterer din ægtefælle på weekend for at stresser af og forny jeres forhold, tager tidligt fri fra arbejde eller køber et sjovt kort og lader det ligge i bilen som en hilsen til din partner. Det kan også betyde, at I sammen tager på parseminar eller ægteskabskursus, læser en bog om seksuelle teknikker, siger undskyld for den uvenlige bemærkning eller arbejder på at ændre en karakterbrist.

Disse valg er ikke altid store eller selvindlysende, men de udgør den lim, som binder jer sammen i ægteskabet og i det seksuelle samliv. Hver eneste dag må I vælge ikke at »forurene« jeres forhold. Hver dag tager I disse små skridt, som betyder, at hegnet får lov til at beskytte den have, hvor jeres sexliv kan blomstre og udfolde sig. Denne villighed til forpligtelse er en rimelig forventning til et sundt ægteskab.

**8. Vi er begge villige til at gå i parterapi, hvis den anden ønsker det. Vores ægteskab vil hele tiden udvikle sig, da vi både individuelt og som par vil opleve forandringer og forbedringer.**

»Et forstandigt hjerte søger kundskab, tåbers mund tager sig af dumhed«  
(Ordsp 15,14).

»Den, der klogt lytter til befalingen, finder lykke« (Ordsp 16,20).

»Venskabetets sødme styrker sjælen« (Ordsp 27,9).

*»Og det beder jeg om, at jeres kærlighed stadig må vokse og blive rig på indsigt og dømmekraft, så I kan skønne, hvad der er væsentligt« (Fil 1 9-10).*

*»... sandheden tro i kærlighed skal vi i ét og alt vokse op til ham, som er hovedet, Kristus« (Ef 4,15).*

Hvis du er i et forhold præget af ydmyghed og kærlighed, ønsker du, at din partner skal være glad og tilfreds. Gode råd kan blive afgørende. Hvis der opstår en hårdknode, vil I begge have glæde af at tage imod rådgivning fra en kompetent person.

Vi gifter os ikke med en person for at ændre ham eller hende, men det er en rimelig forventning, at vi vil fortsætte med at udvikle os sammen, mens vi sliber hinandens hjørner og kanter af og overvinder vores svagheder i evner og karakter. Et godt, sundt ægteskab og sexliv udvikler sig hele tiden og bliver dybere. God rådgivning er en fantastisk kilde til berigelse af et forhold. Det kan være i form af en parterapeut eller en, der kan undervise jer i bedre kommunikationsredskaber eller en økonomisk rådgiver, der kan hjælpe jer med at lægge et fornuftigt budget. Det kan også være jeres præst, som hjælper jer til at bekende og tilgive, eller en sexolog, som kan hjælpe jer med eventuelle seksuelle problemer.

### **9. Vi vil jævnligt dyrke gensidigt tilfredsstillende sex**

*»En mand skal give sin hustru, hvad han skylder hende, og en hustru ligeså sin mand. En hustru råder ikke over sit legeme, men det gør hendes mand, ligeså råder heller ikke en mand over sit legeme, men det gør hans hustru. I må ikke unddrage jer hinanden« (1 Kor 7,3-5).*

En rimelig forventning i et sundt og godt ægteskab er et aktivt sexliv, som er til gensidig tilfredsstillelse. Begge parter kan forvente hjælp fra den anden til at opleve seksuel tilfredsstillelse. Det er realistisk at ønske og arbejde på en voksende intimitet i det seksuelle samliv gennem årene – og den seksuelle kommunikation handler vel at mærke om meget mere end samleje og orgasme.

Det vil kræve en indsats fra begge parter at afsætte tid til, sørge for afveksling i og undgå rutine i sexlivet. Det kan måske også kræve rådgivning og hjælp at overvinde bestemte vanskeligheder, for eksempel hvis kvinden ikke er i stand til at få orgasme, hvis manden ikke er i stand til at få rejsning, hvis enten manden eller kvinden ikke føler lyst til sex, eller andre problemer. Skub det ikke til side. Den slags problemer går ikke væk af sig selv, men vil blot blive værre. Hvis I ikke jævnligt dyrker sex, og hvis det ikke er til gensidig tilfredsstillelse, så søg hjælp!

### 10. Vi vil glæde os over at vokse åndeligt gennem bøn og bibellæsning

»... hvis nogen af jer står tilbage i visdom, skal han bede om at få den af Gud, som giver alle rundhåndet og uden bebrejdelser, og så vil han få den« (Jak 1,5).

»Mænd elsk jeres hustruer, ligesom Kristus har elsket kirken og givet sig hen for den for at hellige den ved at rense den i badet med vand og ved ordet ...« (Ef 5,25-26).

»Lad Kristi ord bo i rigt mål hos jer ... Vær udholdende i bøn« (Kol 3,16 og 4,2).

Bibellæsning og bøn udvikler fortroligheden og giver jer mulighed for at blive mere lig Kristus. Gud er skaberen af fortrolighed og intimitet, og det at holde fast i livet med ham er begyndelsen på visdom og et fortroligt ægteskab. Hvis I er ydmyge og åbne, vil han lade sin sandhed, visdom og kærlighed skinne ind i jeres liv og forhold.

Jeg hørte engang en mands begejstring over en opdagelse, han havde gjort: At kristne har muligheden for at blive de bedste elskere i verden. Han havde læst Gal 5,22-23: »Men åndens frugt er kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed, og selvbeherskelse.« Alt sammen vigtige forudsætninger for et sundt og stærkt ægteskab og sexliv. Må Gud velsigne jeres elskov, mens I tager disse gudgivne principper for et fantastisk ægteskab til jer og imødekommer hinandens forventninger til jeres forhold.

## SÅDAN BRUGER I DENNE BOG

Jeg glæder mig over, at I lader mig være jeres mentor, mens I arbejder på intimiteten i jeres forhold og kvaliteten af jeres sexliv. Må Gud hjælpe jer til at virkeliggøre de forandringer, der er nødvendige i jeres samliv. Jeg lover at hjælpe jer i denne proces på en hensynsfuld måde, der samtidig er fuld af spænding og sjov. Det er Guds kærlighed og vejledning for et godt forhold, der er fundamentet for denne bog.

Nogle af de idéer til sexlivet, som skildres i denne bog, vil sikkert forekomme jer selvindlysende. Andre vil helt sikkert udfordre jer. Noget af det vil måske forekomme jer at være i modstrid med en traditionel kristen opfattelse. For det meste taler vi ikke om vores sexliv og slet ikke så åbent og konkret, som jeg vil gøre i denne bog. Måske vil I indimellem føle jer lidt utilpasse ved det, ligesom en kvindelig klient sagde: »Doug, jeg vil på ingen måde begynde at gøre alt det, du taler om i denne bog.« Jeg forsikrede

hende, at intentionen med bogen er at udfordre, opmuntre og undervise, men ikke at give hende en færdig opskrift på, hvordan hendes sexliv skal være.

Det er også lidt morsomt, når folk indimellem siger: »Du må have et fantastisk sexliv«. Min kone Catherine morer sig over disse kommentarer, og hun svarer gerne: »Ja, det har vi«, og så fortsætter hun: »Denne bog handler ikke om vores sexliv, det er ikke en selvbiografi, men den er blevet til på baggrund af 25 års erfaring med at lytte til tusindvis af beretninger.« Sandheden er, at min kone og jeg heller ikke gør alt det, som står i denne bog.

Det at skabe et intimt, fortroligt forhold er grundtanken i alt, hvad jeg skriver til voksne par, som er gift eller har til hensigt at blive det. Slangudtryk har jeg udeladt, og sex bliver omtalt med respekt. Værdier og karaktertræk, som vi lærer at kende gennem Kristus, er fundamentet for et godt sexliv. Dette er en stærk overbevisning, som ligger til grund for denne bog. At være en kristen skal aldrig være noget, der er adskilt fra det at være legelysten, lidenskabelig og romantisk.

I takt med, at I lærer at sætte pris på jeres intime fællesskab, vil den seksuelle del af jeres ægteskab forandre sig. Munterhed, sjov og dyb kærlighed vil gennemtrænge jeres sexliv. I har indledt en overvældende rejse ind i Guds vidunderlige og spændende univers, som sexlivet er en del af. I vil kunne erfare sexlivets rigdom på en måde, I ikke troede mulig.