

Gunnar Elstad

6. Å leve med sin seksualitet

Fra boken «Livshistorie og følelser», Lunde Forlag.

Kroppen vår, utseendet og seksualiteten, er ofte viktigere for oss enn vi tror. Det at vi er trygge i rollen som mann eller kvinne betyr også mye.

Gud skapte oss med seksualdrift. Denne driften preger tanker, følelser og atferd. Sammen med aggresjonen er den antakelig en av de sterkeste drivkreftene i livet vårt. Forholdsvis mange sjelesørgeriske samtaler kommer inn på noe av det som har med seksualitet å gjøre. Bare de færreste opplever at de er helt uten problemer på dette området.

Noen kommer til sjelesorg fordi de vet at de har brutt Guds bud, eller fordi de synes at det er vanskelig å holde dem. Andre kommer fordi de er usikre på hva Guds ord sier. De vet ikke helt hva de skal regne som synd og hva de ikke skal regne som synd. Atter andre kommer fordi de er engstelige. De kan være redde for at de har unormalt sterke følelser og unormale tanker. Eller de kan være redde for at det de tenker og føler er et tegn på at de ikke kan være kristne.

Seksuelle problemer oppleves ofte som selve hovedproblemet. Men det kan hende at de bare er et symptom på andre underliggende problemer som f.eks. konflikter, stress, ensomhet, lav selvfølelse eller problemer i ekteskapet. Da må en også få hjelp til å takle de underliggende problemene. Særlig når det er onani som er problemet, bør sjelesorgen ofte gå løs på de underliggende problemene før de seksuelle problemene vies full oppmerksomhet.

Det er vanskelig å snakke om seksuelle spørsmål, i alle fall når vi skal snakke personlig. Det er mange grunner til det:

- Det som har med kropp og seksualitet å gjøre, er det mest personlige vi kan snakke om. Vi blir veldig sårbar.
- Temaet er tabubelagt. *Man* snakker rett og slett ikke om slike ting.
- Ofte vet vi ikke en gang hvilke ord vi skal bruke når vi skal fortelle hva vi opplever som vanskelig.
- Vi er redd for sjelesørgerens reaksjoner. Særlig er vi redd for å bli stemplet som umodne eller unormale - eller som større syndere enn folk flest. Vi er også redd for at det vi sier skal få sjelesørgeren til å føle seg pinlig berørt, bli usikker eller trekke seg.

Det er først når sjelesørgeren har bearbeidet sine egne seksuelle følelser og nederlag, han eller hun kan snakke naturlig om seksuelle problemer. Da går det an å snakke uten å bli påtatt kjekk, formell, bagatelliserende, kameratslig eller unnvikende.

Sjelesorgen skal først og fremst gi hjelp og oppmuntring til å leve etter Guds bud. Når Guds bud er brutt, skal sjelesorgen gi hjelp til å tro syndenes forlatelse.

Mange trenger også hjelp til å få et naturlig og avslappet forhold til kropp og seksualitet og til å se at seksualdriften er en Guds gave og noe fint og verdifullt.

Det er alltid vanskelig å være sjelesørger når den som søker hjelp, har helt andre meninger enn en selv om hva Bibelen sier og hvordan bibelordene skal anvendes. Sjelesørgeren skal respektere andres meninger. Men det betyr ikke at han eller hun kan gå på akkord med Bibelen. Når det er store meningsforskjeller, må det sies ifra om hva som er grunnlaget for den sjelesorgen som gis. Den som søker hjelp, får så avgjøre om han eller hun ønsker å samtale videre. Det hender at de ikke gjør det.

Hva sier Bibelen?

Det er interessant å se hva statistikken sier om våre seksualvaner. Men statistikken kan ikke fortelle oss hva som er rett og

galt. Bare Bibelen kan det. Vi skal, kort og ufullstendig, si litt om hva Bibelen sier om seksualitet og samliv.

Ulike syn på sex

Platonismen: Sex er negativt.

Platon: Det materielle og kroppslige er noe mindreverdig. Dette synet trengte dessverre tidlig inn i kirken. En tidlig teolog lot seg til og med kastrere for bedre å tjene Gud. Biskop Ambrosius skal ha sagt: "Gifte mennesker burde skamme seg med tanke på hvordan de lever".

Naturalismen: Sex er biologi.

Biologien eksisterte før moralen. Det går ikke an å si at noe er "rett" eller "galt" i biologien. Seksualiteten er en drift som *må* tilfredsstilles. Andre mennesker blir lett et middel.

Romantiseringen: Kjærlighet og sex er alt.

Lengselen etter å treffe "den rette".
Lengselen etter den store seksuelle opplevelse.
Drømmen om den store kjærligheten.

Kristendommen:

Gud har skapt både kroppen og det materielle. Seksualiteten er Guds, ikke djevelens påfunn. (For en ortodoks jøde er sabbaten en meget velegnet dag for seksuelt samliv.) Siden Gud er evig, er moralen før mennesket. Kjærlighet innebærer å ofre seg og å gi noe til andre. En kan overleve uten sex. Sex ikke en drift som f.eks. sult. Seksualitetens ramme er ekteskapet som er monogamt, heteroseksuelt, en endring av sosial status, preget av trofasthet og livslangt (inntil døden skiller). Ektepakten inngås før samleiet. Samleiet konstituerer ikke ekteskapet. Et ekteskap er et sosialt anliggende, det inngås offentlig og er lovregulert.

(Etter en artikkel av Stefan Gustavsson)

- Gud skapte oss til mann og kvinne. Det betyr at seksualdriften er en del av skaperverket. Den må betraktes som god og gudvillet.
- Bibelen ser på det seksuelle som en naturlig del av samlivet (Se Høysangen og 1 Kor 7,3-6). Kirken kom etter hvert til å ta opp fremmed tankegodt og begynte å betrakte det seksuelle som mindreverdig, skittent og syndig. Denne ubibelske holdningen henger dessverre ennå igjen i mange kristne miljøer.
- Guds ord setter grenser. Samleiet hører ekteskapet til. En som ikke er gift, skal leve avholdende (1 Kor 7,9). Det seksuelle skal ikke være det viktigste når en skal finne seg en ektefelle (1 Tess 4, 3-5). Guds bud går ikke bare på atferd, men også på tanker og ord. Vi skal kjenne avgjørt og aktivt for ikke å gå for langt med øynene eller hendene. (Matt 5,27-30; Ef 5,3-6). Ektefeller skal være tro mot hverandre (Heb 13,4).
- Det at to mennesker er glad i hverandre og flytter sammen, er ikke det samme som at de har inngått ekteskap.

Bibelen forutsetter at et ekteskap også har en juridisk og en samfunnsmessig side. Først når mann og kvinne har gitt hverandre sine ugenkallelige troskapsløfter, med alle de rettslige følger samfunnet forlanger, er de to forenet i et ekteskap.

- På den tiden Det gamle og Det nye testamente ble skrevet, var også en forlovelse juridisk bindende. Var en forlovet, måtte det skrives ut skilsmissebrev dersom en skulle gå fra hverandre. Likevel var det ikke rett å leve seksuelt sammen før etter bryllupet.
- Seksuelle synder er, sammen med havesyke og avgudsdyrkelse, de syndene som oftest er nevnt i Det gamle testamente. Synd på det seksuelle området var en av grunnene til at folket kom under Guds dom.
- Bibelen har mange eksempler på at Guds folk har brutt det 6.bud. Det er altså ikke noe nytt at kristne faller i synd og strever med å leve rett.
- Jesus gav frelse og tilgivelse også til dem som hadde syndet på denne måten. Men han sa også: "Gå bort og synd ikke mer fra nå av!" (Joh 8,11)

Seksualitet på godt og vondt

SKAPT TIL MANN OG KVINNE. Gud skapte mennesket til mann og kvinne. Det betyr at han også skapte seksualdriften. Vi kan altså akseptere vår egen seksualitet som en viktig del av oss selv og se på den som noe vi kan være glad for og takke Gud for. Vi behøver verken skamme oss over den eller se på den som spesielt syndig.

Dette er ikke uten videre selvsagt i alle kristne miljøer. Noen har forstått, eller misforstått, forkynnelsen slik at de tror at alle seksuelle tanker og følelser stort sett er å betrakte som et problem, at de er skitne og syndige i seg selv, og at det er galt å hengi seg til seksuell nytelse. Slike tanker og holdninger kan noen ganger føre til at seksuallivet ødelegges av skyldfølelse.

Men seksuelle tanker og følelser er ikke uten videre syndige. Det er ikke galt å føle seg tiltrukket av et annet menneske. Det er ikke galt at en som ikke er gift drømmer om en å leve sammen med i et seksuelt samliv. Uten slike følelser og drømmer ville ingen finne sammen. Positive følelser og drømmer kan til og med være et godt vern mot negative og syndige tanker.

Det er heller ikke noe betenkelig i at ektefeller hengir seg til seksuell nytelse. Ordet "begjær", slik vi bl.a. møter det i Matt 5,28, må ikke tolkes slik at naturlige drifter blir synd i seg selv. Synd blir det først når driftene tilfredsstilles på en måte som er i strid med Guds vilje og bud. Det at en føler seg tiltrukket av en annen, er altså ikke uten videre det samme som "begjær".

Også når skyldfølelsen er stor og nederlagene mange, må sjelesorgen gi hjelp til å holde fast på at seksualdriften i seg selv er noe positivt. Selvsagt må sjelesorgen også luke vekk en del ugress fra tid til annen. De som søker sjelesorg, er som regel også forberedt på det. Men det må lukes varsomt så ikke de fine og vare vekstene også blir skadet.

PREGET AV SYNDEFALLET. Det at vi har et positivt syn på seksualiteten, betyr ikke at vi er blinde for at syndefallet har satt sitt preg på denne delen av livet - som på alle andre.

For det første blir vi fristet til å overskride de grensene Guds ord setter for den seksuelle atferden.

Mange opplever at det er svært vanskelig å leve rett på dette området. Noen har opplevd så mange nederlag at de har mistet troen på at de noen gang vil make å leve etter Guds bud. Noen er til og med i ferd med å gi opp kristentroen. En sjelesørgersk formaning må da være mer enn en irettesettelse. Den må også gis som en oppmuntring og ledsages av trøst.

De fleste som kommer til sjelesorg, har skyldfølelse. Eller de føler at de burde hatt det. De trenger hjelp til å gjøre opp sin

synd og tro evangeliet om syndenes forlatelse. De trenger hjelp til å tro at Gud kan tilgi ikke bare 7 ganger, men 70 ganger 7.

Det skulle bare mangle at en ikke har skyldfølelse når en har gjort noe galt. Likevel er det ikke bra dersom skyldfølelsen er for stor heller. En slik skyldfølelse gir nemlig ingen hjelp til å leve rett. Den kan tvert imot få oss til å vende tilbake til det som er galt - noen ganger fordi vi ubevisst ønsker å straffe oss selv. Sjelesorgen må derfor gi hjelp til å legge av all unødig skyldfølelse.

Mange trenger også hjelp til å se at Guds bud ikke er gitt for å gjøre livet vanskelig eller ta fra dem noe verdifullt. De er gitt for å verne om noe godt, og for å gjøre livet rikt.

For det andre har syndefallet preget seksualiteten vår slik at det som Gud skapte som noe fint og godt, nå blir fordreid og forsimplet. Egoistiske motiver kan ta overhånd slik at andre mennesker bare blir redskaper for egen tilfredsstillelse. Dessuten kan seksualiteten ta alle mulige retninger. Den kan blandes opp med vold, den kan rettes mot mindreårige, søsken og andre familiemedlemmer (Rom 1,22-32). Pornoindustrien og avisoverskriftene viser at mulighetene er ubegrensede.

Det er faktisk noe perverst på bunnen av oss alle - på tross av at vi gjerne vil benekte det. Noen får sjelden kontakt med det. Andre oppdager at det kommer fram i drømmer. Andre igjen føler seg av og til tiltrukket av det. Noen har også, som regel i tidlig ungdom, levd ut noe av det.

En som vet lite om menneskenaturen, kan fort få panikk når han eller hun oppdager slike skyggesider ved seg selv eller andre. En som tidlig vedkjenner seg disse sidene av seksualiteten, lever i lyset med dem og mottar Guds tilgivelse, behøver imidlertid ikke engste seg. Det at noe foreligger som mulighet, eller et par ganger er blitt realisert i atferd, betyr heldigvis ikke at det må oppstå vanskeligheter i det seksuelle samlivet senere. Jo yngre en er, og jo mindre slike tendenser har festnet seg til et mønster, jo mindre grunn til engstelse. Dreier det seg derimot om et fast etablert atferdsmønster, må sjelesørgeren være åpen for at det trengs mer omfattende hjelp enn sjelesorgen vanligvis kan gi. For sikkerhets skyld bør en da henvise til kvalifisert faglig hjelp.

SEX SOM RUSMIDDEL. Noen bruker sex for å døyve ensomhet, utrygghet eller andre vonde følelser. De seksuelle følelsene er så sterke at de i første omgang kan overdøve det som gjør vondt. Men det vonde er der fremdeles. Kortvarige eller mer stabile forhold kan sjelden løse problemene.

Sex kan også bli en erstatning for varme og nærhet. Mange har opplevd lite nærhet og varme fra foreldre, familie og venner. De føler seg både ensomme og kontaktløse. De som har det slik, tror ofte at sex gir nærhet og fyller det tomrommet de har inne i seg. For mange er den seksuelle kontakten den eneste form for kontakt de opplever som positiv. Disse kan oppleve Bibelens veiledning som umenneskelig og hard, og bli både sinte og fortvilte når de får høre at det de føler godt, er synd. Etter hvert som de oppdager at denne formen for nærhet egentlig ikke dekker deres dypeste behov, og at den ikke gjør dem lykkeligere eller tryggere på seg selv, blir de mer mottakelige bibelsk veiledning.

Kjærlighet og sex kan være to helt forskjellige ting. Det at en klynger seg til en annen fordi en ikke makter å stå alene, eller suger seg fast i en annen for å fylle egne behov, er ikke det samme som kjærlighet. Kjærligheten retter seg mot hele personen, akkurat slik han eller hun er. Kjærlighet har noe med respekt å gjøre. Kjærligheten er villig til å ofre seg og gi avkall på noe for den andres skyld. Dette er noe helt annet og noe mer enn å oppnå seksuell tilfredsstillelse.

HVA ER NORMALT? Mange unge er redd for at de ikke er normale. De fleste beroliges når de får vite at

- Det er store individuelle forskjeller når det gjelder hvor tidlig eller sent vi utvikler oss seksuelt.
- Det er også store forskjeller når det gjelder hvor lite eller mye som skal til for å tenne de seksuelle følelsene. For noen skal det utrolig lite til før de tenner, og de kan tenne nesten uavlatelig.
- Det er også store forskjeller på hvor vanskelig vi synes det er å styre følelsene. Seksualdriften er en av de aller sterkeste kreftene i livet vårt. Selv om noen synes det er uhyre vanskelig å styre tanker og følelser - og til tider atferd - er de neppe unormale.
- En behøver ikke å ha et stort kjønnslem for å fungere godt seksuelt. (Ganske mange gutter er engstelige for at de ikke skal strekke til fysisk.)

Det at vi avviker litt fra det statistiske gjennomsnittet, er altså ikke unormalt.

Det er heller ikke unormalt at noen, på et tidlig stadium i utviklingen, kan føle seg tiltrukket av samme kjønn. Det betyr ikke at de kommer til å utvikle seg i homofil retning.

Kristne kan til tider føle seg unormale fordi de lever i et miljø der de kristne normene hele tiden blir latterliggjort, og fordi kamerater og venner har seksuelt samliv lenge før de er gift. Noen får også hint om at en som ikke lever ut seksualdriften, kan ta skade både psykisk og fysisk. Dette siste er bent fram tull, men det er likevel ikke lett for unge mennesker å avvise det helt uten videre. "Så vidt oss bekjent, har ingen hittil kunnet vise at utsettelse av samleiedebuten er skadelig," sier Berthold Grünfeld (A-magasinet 11. februar 1989). Videre "Vi vet også at jenter og gutter som debuterer tidlig seksuelt, oftere skifter samleiepartner enn de som starter senere. Det kan for noen bli et hektisk jag etter "lykken" og den utkårede."

Driftene og følelsene våre skal styres. Det er ikke alltid lett. Til tider kan det være svært vanskelig. Men det er ikke usunt, og det må ikke forveksles med fortrenning. Følelser vi fortrenger, vet vi ikke om at vi har. Vi har mistet kontakten med dem. De vi styrer, vet vi om, og vi har kontakt med dem. Fortrenning av følelser er alltid usunt. Å styre følelser er stort sett sunt.

Onani

Vi regner med at de fleste menn onanerer, i alle fall i perioder. Onani har vært langt mindre utbredt blant kvinner, men det er ting som tyder på at stadig flere kvinner stimulerer seg selv.

Mange tyr til onani ikke bare for å redusere de seksuelle spenningene, men også spenninger av annen art, f.eks. stress eller angst. Unge som har fått sterke inntrykk eller står i konflikter de ikke har maktet å bearbeide, kan f.eks. onanere for å få redusert spenningene. Noen onanerer for å få sove.

For mange unge er onani Problemet med stor P. Kanskje det til og med er det eneste problemet de er seg bevisst eller den eneste synden de virkelig føler tyngende. Det er ikke rent få som gang etter gang bestemmer seg for å slutte - og som gang etter gang opplever at de ikke makter det. For noen er onanien hovedårsaken til at frimodigheten er liten og at de ikke har frelsesvisshet.

Når dette er tilfellet, må sjelesorgen, i tillegg til å forkynde evangeliet, avdramatisere situasjonen. Bibelen sier ikke noe om onani. Da bør ikke vi gjøre dette til en vesentlig synd heller. Gjør vi det, kan vi til og med risikere å forsterke problemet.

Onani er nemlig et problem som ofte må angripes indirekte. Noen klarer riktignok å slutte når de bestemmer seg for å legge av denne vanen og ber Gud om hjelp. De fleste opplever imidlertid ikke at problemet blir løst på denne måten. Dersom de da ensidig formaner seg til å ta seg sammen på nytt og på nytt, kan sjelesorgen til og med virke mot sin hensikt. Ofte får den bare skyldfølelsen til å bli sterkere. Og skyldfølelse kan, som sagt, være en dårlig drivkraft til å få oss ut av uheldige mønstre. Den driver oss like ofte tilbake til det vi ønsker å komme bort fra.

En som sliter med onani, trenger heller å bli oppmuntret til å leve i lyset med det som måtte være syndig, og få hjelp til å tro at Jesus også tilgir synder det ikke er så lett kommer ut av. Vedkommende trenger også oppmuntringer til å fylle livet sitt med noe positivt, dyrke sunne interesser og melde seg til en tjeneste i kristen sammenheng. Problemene forsvinner kanskje ikke nå heller, men det er i alle fall tatt et skritt i riktig retning. Livet går ikke lenger med til å stå å ruske i en låst dør, men brukes til å gå videre og finne dører som er åpne.

Onani er blitt sammenlignet med å suge på tommelen. En som er misfornøyd med seg selv, plaget av selvmedlidenhet, føler seg ensom eller har andre følelsesmessige problemer, vil ofte onanere for å erstatte de vonde følelsene med noen gode. Dette skjer på tross av at vedkommende vet at tomheten og selvforakten kommer etterpå. De som har det på denne måten, trenger hjelp til å takle de vonde følelsene bedre - før de kan få hjelp til å slutte å onanere.

Bibelen sier ikke noe om onani direkte. Men den sier noe om urene tanker, og det er vanskelig å unngå slike tanker når en onanerer. Urene tanker bør betraktes som et større problem enn det at en skaffer seg utløsning. Derfor er det viktig å flykte fra det som unødigg stimulerer slike tanker.

Noen av dem som opplever onanien som "det store problemet", bærer på en skyldfølelse som de ikke vet om selv, og som kan ha helt andre årsaker enn onanien. Oppdragelsen kan ha påført dem en slik skyldfølelse, eller de kan ha fått den da de begynte å løsrive seg fra foreldrene. Det er også mange andre grunner til at skyldfølelse oppstår. En slik skyldfølelse kan være sterk, samtidig som den er konturløs. De har det vondt, men makter ikke peke på bestemte ting som de vet er gale. Onanien kan da lett by seg fram som en knagg som hele dette skyldkomplekset kan henges på.

Onani er ikke bare et problem for unge og ugifte. Det kan være et problem i nær sagt hvilken som helst alder. Det kan også være et problem for gifte som har et godt og nært forhold til sin ektefelle. Problemet kan bli enda større dersom ektefellen reagerer med avsky og ikke makter å forstå at den andre ikke bare kan slutte.

Pornografi

Forholdsvis mange har en eller flere ganger sett pornografiske filmer eller blader. Noen har også brukt pornografi som stimulans ved onani. Noen har sett scener de helst vil glemme fordi tankelivet deres i altfor stor grad blir preget av dem. Slike scener kan av og til være forstyrrende i samlivet med ektefellen.

Ettersom tilgjengeligheten blir større, ser det ut til at flere og flere blir hektet - langt inn i de kristelige miljøene.

Bladkioskene har imponerende mange hyllemeter med pornografisk litteratur.

"35 prosent av Telenors inntekter fra private Internettbrukere kommer fra besøk på sexsider på Internett," kan NTB melde. Sex er det ordet som søkemaskinene på nettet oftest blir matet med. Og de siste månedene har vi stadig hørt om bedrifter som har avslørt sine ansatte i å bruke arbeidstiden til nettporno.

Mens en tidligere trodde at det stort sett var menn som hadde behov for å se på bilder av motsatt kjønn, har vi de siste årene også sett mer og mer bilder av nakne og halvnakne menn. De som utgir slike blader har både kvinner og homofile som sin målgruppe. Mannlige strippere har det også blitt større og større markert for.

Det betenkelige med pornografi er ikke at den fremstiller nakne kropp. Kroppen vår er skapt av Gud, og det er ikke noe i veien med den.

Det betenkelige med pornografien er noe ganske annet. Den er ofte kvinnediskriminerende - etter hvert også mannsdiskriminerende. Den kan beskrive atferd som verken er ønskelig eller sunn (f. eks. sex i sammenheng med vold og massakre). Den får

oss til å bruke mennesker som et middel for vår egen tilfredsstillelse. Det er neppe sunt å la seg beglo.

I alle fall er den produsert for å stimulere de seksuelle følelsene. De er imidlertid fra før av så sterke at ytterligere stimulans bare gjør det enda vanskeligere å leve etter Guds bud.

De som søker hjelp for slike problemer, ønsker som regel en eller annen form for skriftemål, og hjelp til å få ny frimodighet.

Ofte ønsker en også konkrete råd for hvordan en kan unngå nye fall. Og en kommer ikke langt med lettvinde råd. Altfor mange klarer ikke å holde seg unna pornografien. Gang etter gang har de bestemt seg for å bryte det mønsteret de er kommet inn i. Kanskje har de klart det noen dager eller uker. Så faller de for fristelsen igjen, og blir motløse på nytt.

Dersom en bare oppfordrer disse til å ta seg sammen, gir en dem neppe tilstrekkelig hjelp. De fleste har tatt seg sammen gang etter gang. Ofte har slike vanskeligheter noe med skyldfølelse, selvforakt, ensomhet, en følelse av tomhet e.l. å gjøre.

Da kan det være behov for flere samtaler der en tar opp disse underliggende problemene. Ofte er det behov for samme type veiledning som den som er gjennomgått i avsnittet om onani.

Mange menn har gode erfaringer med å ha en eller flere kristne venner som de kan snakke åpent med om seksualitet og fristelsen til å benytte seg av pornografi. Det er godt å kunne oppmuntre og støtte hverandre. Ensomme kamper er det mye lettere å tape i.

Dersom en som i lengre tid har klart å holde seg unna pornografi, får en sprekke, er det viktig at dette ikke blir sett på som et altfor stort nederlag. En slik sprekke betyr ikke at sjelesorgen må begynne helt fra begynnelsen igjen. Etter hvert blir det lengre og lengre tid mellom nederlagene. Da går det i riktig retning.

Problemene kan være betydelig større enn det vi til nå har vært inne på. Pornografi kan for noen være meget sterkt vanedannende, og det er påvist at den for noen kan ha sterk skadevirkning.

Hvor går grensen?

Å vente med det seksuelle samlivet til en er gift, har alltid vært vanskelig. Derfor har foreldre og foresatte opp gjennom tidene sett til at de som er blitt glad i hverandre, ikke har fått så mange anledninger til å være alene. Dette kan vi selvfølgelig le av. Men det har neppe blitt lettere å leve etter Guds bud etter at alle restriksjoner på dette området er opphevet. En del har opplevd at det er svært vanskelig.

Det store spørsmålet for mange er: Hvor langt kan vi gå før vi er gift? De siste årene har mange forkynnere og sjelesørgere vært varsomme med å svare på slike spørsmål. De har sagt at det ikke kan gis noe klart svar, at det er opp til den enkelte å avgjøre, og at det avhenger av hvor lenge en har vært sammen. Men vi må si noe mer. Langt inn i de kristne miljøene hevdes det i dag at det ikke gjør så mye om en ligger sammen før en er gift, dersom en bare vet at en skal gifte seg en gang. Det er også en utbredt oppfatning at en ikke har gått for langt dersom en bare nøyer seg med å gi hverandre utløsning uten å gå inn i hverandre.

Vi må bare innrømme at det er vanskelig å si helt nøyaktig hvor grensen går. Men ut fra bibelhensvisningene vi alt har gitt, er det i alle fall klart at den går i god avstand både fra samleie og gjensidig utløsning. Bibelen gir ingen praktiske råd om hvordan en kan unngå å gå for langt. Skal vi si noe om dette, må vi til med menneskelige resonneringer. Men dette kan også være på sin plass.

Det er både klokt og riktig å være varsom med intime kjærtegn på et tidlig stadium av et forhold. Det er lett å gå for langt - og skikkelig vanskelig å gå tilbake. Det seksuelle presset blir nemlig ikke mindre når vi gir etter for det. Det blir snarere større. Går vi rask fram med kjærtegn, blir det vanskelig å stoppe når vi ser at vi er i ferd med å gå for langt. Det er ikke uvanlig å gi det rådet at en bør holde seg over beltet og beholde klærne på

når en gir hverandre kjærtegn. De som løsner på klærne og beveger seg under beltet, vil som regel få store vanskeligheter med ikke å gå vesentlig lenger. Det er vanskelig nok å la være å gå for langt selv om en har bestemt seg for å holde seg over beltet.

Det seksuelle presset forsterkes ofte dersom de som er sammen er slitne, motløse, deprimerte e.l. og trenger hverandres støtte og trøst. Dersom de f.eks. er utslitte etter en lang arbeidsuke og så skal være sammen i weekenden, vil de lett gå lenger enn de har tenkt. Det kan være en fordel å ha litt overskudd når en møtes. Det kan også være en ide å snakke litt sammen om hvordan en kan gi hverandre støtte og trøst uten å appellere for meget til det seksuelle.

Det seksuelle presset blir også stort dersom de som er glad i hverandre, overnatter på hybelen hos hverandre i weekenden, drar på telttur sammen i ferien eller bor i samme leilighet. Selvsagt finnes det eksempler på at det går an å gjøre noe av dette uten å gå for langt. Men det er langt flere eksempler på det motsatte. De som f.eks. bestemmer seg for å dra på telttur sammen, tror som regel at alt skal gå så bra. Så opplever de likevel nederlag. Dersom vi vet litt om hvor sterk seksualdriften kan være, bør vi ikke undre oss over at det ofte blir slik. Undersøkelser viser faktisk at de fleste ikke har planlagt sin seksuelle debut. Det bare ble slik.

Fristelser kan oppstå nær sagt når som helst og hvor som helst. Likevel kan det hende at fristelsene blir spesielt sterke i spesielle situasjoner. Da må en oppmuntre hverandre til å holde seg unna slike situasjoner.

Det er ikke lett å la være å gå for langt når en er forelsket. Det kan tvert imot være skikkelig vanskelig. Men når en vet at det er vanskelig, kan en også ta nødvendige forholdsregler. De fleste kommer nemlig ikke unna at de må være harde både mot seg selv og den andre dersom de skal ha noen mulighet til å leve rett. Ingen må regne med at de greier det uten kamp.

En del gutter ser ut til å forvente at jentene er mer tilbakeholdende og setter grenser - og så blir de overrasket når dette ikke skjer. Det hevdes nemlig ofte at gutter er de mest pågående når det gjelder sex. Det er i så fall mange unntak fra denne regelen - svært mange. Jenter tar like ofte initiativ.

De som planlegger å gifte seg, trenger å bli kjent med hverandre som mennesker. Dette tar tid, og det kan være både krevende og anstrengende. De trenger å lære å kjenne hverandres følelser, interesser, verdier og framtidsplaner. Det å lære hverandre å kjenne som mennesker og det å lære hverandre å kjenne seksuelt kan være to helt forskjellige ting. Det siste kan, stikk i strid med det mange tror, være en hindring for det første. Det er lett å bli så opptatt av de seksuelle følelsene at en ikke helt ser den personen en er sammen med.

Dette skjer i alle fall når sex brukes som et middel til å dekke over konflikter. Noen bruker faktisk sex på denne måten. Når de har kranglet eller er engstelige for å miste hverandre, bruker de sex for igjen å få en følelse av enhet. Konflikter blir imidlertid ikke løst på denne måten, og seksuelle følelser alene kan ikke i lengden lappe sammen et forhold.

Det er en myte at det er problemer i det seksuelle samlivet som først og fremst er årsaken til at så mange ekteskap går i oppløsning. I en meningsmåling fra 1988 ble 611 personer spurt om hva de mente var mest ødeleggende for et parforhold. "Dårlig seksualliv" kom langt ned på listen. De viktigste grunnene ble anslått til å være økonomiske problemer og kommunikasjonsproblemer.

Det er altså viktigere at de som skal gifte seg, har lært å kommunisere godt på andre måter og kan takle viktige konflikter. Et vellykket forekteskapelig seksualliv er ingen garanti for et vellykket ekteskap. På dette stadiet er det nemlig ofte lettere å få det seksuelle til å fungere enn å utvikle alle de andre sidene av samlivet.

"Par som bor sammen før de gifter seg, blir oftere skilt enn de som først flytter sammen når bryllupsklokkene ringer," kunne Vårt Land melde 22. juni 1989. Grunnlaget for uttalelsen er en

undersøkelse 13 000 amerikanere har vært med i. Dette skulle også være noe å tenke på.

Sex i ekteskapet

VESENTLIGE FORSKJELLER. Vi starter med å sitere fra A. Roness: Ekteskap og familie, side 19:

"Kvinnen og mannen er nok gjennomgående noe forskjellige i sitt seksualmønster.

Mannen tennes gjerne lettere enn kvinnen, og den seksuelle spenningen stiger raskere, for så å nå et maksimum under sæduttømmelsen.

Kvinnen derimot kan trenge lengre tid for å komme i gang og trenger mer tid på seg og har behov for ømhet og trygghet.

Det ser også ut som mannens seksuelle kurve er annerledes enn kvinnens. Mannen har sitt høydepunkt seksuelt før han fyller 30 år, og allerede fra 35-årsalderen er han for nedadgående. Kvinnen derimot har ofte ikke de samme behov som mannen i 20-årene, mens hun i 30-årsalderen gjerne opplever de største seksuelle behov.

Mange problemer kan oppstå på grunn av disse forskjeller hos kvinnen og mannen, spesielt dersom de ikke er klar over de normale variasjonene hos kjønnene på dette feltet."

Vi må være varsomme når vi snakker om forskjeller på menns og kvinners følelsesliv. Noen benekter at slike forskjeller overhodet finnes. Andre innrømmer at de finnes, men hevder at de utelukkende skyldes kultur og oppdragelse. Atter andre mener slike forskjeller er grunnlagt i mannens og kvinnens natur.

Uansett: I vår kultur ser det ut til at kvinner i mindre grad enn menn makter å fungere i et seksuelt samliv når de opplever konflikter eller følelsesmessige problemer på andre områder av livet.

Noen har sammenlignet kvinnen med et skap og mannen med en kommode. Bildet har noe for seg. For en kvinne henger de ulike delene av livet sammen og påvirker hverandre. En mann holder dem ofte adskilt, i ulike skuffer. For ham behøver ikke uenighet om dagligdagse ting virke inn på lysten til seksuelt samliv.

Generelt kan vi si at kvinner er mer sårbare på det seksuelle området enn menn fordi de fysisk sett kan gjennomføre et samleie uten å føle lyst. De kan derfor komme til å føle seg brukt av mannen når de kjenner seg presset til samleie.

Etter å ha opplevd en stressende dag, føler kvinnen ofte at hun ikke har krefter og energi til sex. Mannen derimot henter nye krefter gjennom det seksuelle samlivet.

LYST - ULYST. En kristen leder ble for noen år siden ofte sitert fordi han hadde sagt: "Blant kristne er det i dag for meget sex før ekteskapet og for lite etter."

Et vanlig problem er at den ene av ektefellene har lyst på seksuelt samliv mens den andre har ulyst. Allerede Paulus var inne på denne problemstillingen (1 Kor 7,3-5).

Som regel ønsker mannen mer sex enn kvinnen. Hun føler seg for sliten, klager over at han alltid har behov, forstår ikke at dette med sex er så viktig. Han klager over at han alltid må ta initiativ, og at hun anklager ham for å være overdrevent opptatt av sex.

Han har vanskelig for å forstå at hun føler seg presset, og har en tendens til å bagatellisere hennes følelser. Hun har vanskelig for å forstå at han føler seg såret og avvist, og har lett for å bagatellisere hans følelser. I alle fall sårer de hverandre gjensidig.

Det er mange grunner til manglende lyst:

En årsak er rett og slett **at ektefeller trenger tid til å tilpasse seg til hverandre.** Noen er uforberedt på dette. Andre opplever at det tar lengre tid enn de trodde. Dessuten skjer ikke en slik tilpasning en gang for alle. Etter en fødsel eller en annen

begivenhet som har grepet sterkt inn i livet, kan det være behov for ny tilpasning.

En annen årsak er **underliggende konflikter.** Sex er på en måte et maktmiddel. En kan hevne seg ved å nekte ektefellen samliv, selv om en ikke vil innrømme at det er slik - eller ikke engang er seg det bevisst. Kanskje er det nettopp dette Paulus tenker på i 1 Kor 7,3-5. Ubearbejdede konflikter skaper ofte problemer for det seksuelle samlivet.

Generelt kan vi si at det er den som føler seg underlegen eller presset, som får ulyst.

Oftest gjelder det kvinnen. Hun føler seg kanskje overbelastet og synes ikke mannen i tilstrekkelig grad stiller opp og bærer byrdene sammen med henne. Kanskje blir hun aggressiv eller deprimert. Om mannen da viser liten forståelse, bagatelliserer det som oppleves vanskelig eller trekker seg tilbake (ved å engasjere seg maksimalt i jobben, e.l.), blir samlivet dem imellom fort vanskelig.

Av og til er det mannen som ikke har lyst til samliv. Prestasjonsangst eller frykt for å mislykkes kan være et problem. Det kan være han føler at ektefellen er for krevende, eller han kan rett og slett slite med en generell underlegenhetsfølelse. Det er heller ikke uvanlig at menn får impotensproblemer en gang i 40-årene. Da er ofte kravene jobben stiller til dem på topp. De må ta opp konflikter med barna som er blitt tenåringer. Noen begynner også å bruke medisiner (f. eks. for blodtrykket) som virker inn på seksuallivet. På toppen av det hele opplever de kanskje at ektefellen begynner å blomstre opp mens de selv føler seg litt redusert.

Sjelesorgen må gi ektefellene hjelp til å snakke sammen, sette navn på konfliktene og komme fram til en løsning. Nøkkelen er nok en gang kommunikasjon.

En tredje grunn til ulyst kan være at det seksuelle er forbundet med **skyldfølelse** eller ekkelt.

Kanskje har oppdragelse eller forkynnelse kommet i skade for å framstille det som har med kropp og seksualitet å gjøre som noe skittent og mindreverdig? Kanskje oppleves det som tvilsomt eller syndig å hengi seg til nytelse? (Frykt for å nyte er mer utbredt enn vi er vant til å tro.) Kanskje er en av ulike grunner misfornøyd med kroppen sin - kanskje i den grad at en synes den er stygg eller ekkelt?

Andre igjen har hatt **seksuelle opplevelser som de angrer på.** Det kan f. eks dreie seg om et før- eller utenomekteskapelig forhold.

Atter andre kan ha hatt **vonde eller nedverdige opplevelser.** En som har vært utsatt for seksuelle overgrep eller en annen form for grenseoverskridende atferd, vil ofte (men ikke alltid!) ha store problemer - problemer som også vil gå ut over ektefellen og kreve at denne er både tålmodig og forståelsesfull. Der den ene har problemer på grunn av et tidligere overgrep, vil som regel også ektefellen trenge støtte og veiledning.

Dersom skyldfølelse er hovedproblemet eller dersom en har opplevd et seksuelt overgrep, trenger en som regel mer omfattende hjelp.

Som en fjerde årsak kan vi nevne at mange bærer på **en frykt for nærhet** og trenger lang tid for å bli trygge. Dersom dette er kombinert med det at en er **misfornøyd med sin egen kropp**, blir det ekstra vanskelig.

"Samliv har med noe langt mer enn sex å gjøre. I seksuallivet møtes kvinne og mann i en gjensidig åpenhet og hengivelse. Den evne til nærhet som dette møtet forutsetter, er langt fra noe alle uten videre er i stand til å vise. Når man i det seksuelle samliv åpner totalt opp for de innerste følelser, utsetter man seg også for risikoen for å bli avvist og utnyttet. Det er få situasjoner hvor ens sårbarhet blir mer merkbar. Seksuallivet forutsetter derfor trygghet." (A. Roness: Ekteskap og familie, side 18-19)

Til slutt må vi nevne at samleiet kan medføre smerte eller at det er umulig å gjennomføre det (**impotens eller frigiditetsproblemer**).

Som regel kan vi regne med at det er psykiske problemer som ligger bak, og at problemene har sin årsak i forhold vi allerede har nevnt. Dersom problemene begynner å bli langvarige, er det likevel på sin plass å søke lege. Det kan nemlig være fysiske årsaker til smertene eller ubehaget. De siste årene har en også blitt mer oppmerksom på at det kan være fysiske årsaker til impotens blant menn. Likevel er det fortsatt størst grunn til å regne med psykiske årsaker.

I denne sammenhengen kan det også nevnes at en kvinne ofte har ulyst i lang tid **etter en fødsel**. Dette har rent fysiske årsaker, blant annet hormonforandringer i kroppen. Men også psykiske forhold virker inn, bl.a. kan hun være sårbar fordi hun er usikker i den nye situasjonen. Kanskje kjenner hun heller ikke helt igjen kroppen sin og har vanskeligheter med å synes at den er som den skal være.

Homofili

Det er ulike meninger om hva som er årsaken til at noen utvikler seg i homofil retning. Noen hevder at det skyldes arv, og at homofile rett og slett er født slik. Men det er også gode grunner til å hevde at homofili har miljømessige årsaker. Av en eller annen grunn har ikke alle fått de samme muligheter til å utvikle en rett kjønnsidentitet. Blant annet påpekes det ofte at forholdsvis mange homofile gutter har hatt en dominerende eller overbeskyttende mor og et fjernt eller problematisk forhold til sin far. Til manges overraskelse har forholdet til faren også betydning for retningen jentenes seksualitet tar. Men årsaksforholdene er kompliserte. Sikre konklusjoner kan vi ikke komme med.

Atter andre hevder at vi overhodet ikke skal spørre etter årsaken til homofili. Bare ved å stille et slikt spørsmål, har vi nemlig stemplet homofili som noe unaturlig og noe det muligens kan finnes behandling for. Et slikt stempel vil mange homofile ha seg frabedt.

Det finnes eksempler på at homofile er blitt helbredet, eller blitt hjulpet ved terapi. Vi er ikke enig med dem som hevder at slikt ikke er mulig for "ekte homofile". Men selv om vi har eksempler på at forbønn, sjelesorg eller terapi har hjulpet homofile til å bli heterofile, er eksemplene få. De fleste homofile må regne med at de vil være homofile livet ut. Både forbønn og terapi kan forandre den seksuelle legningen. Men de som ser en helbredelse som det eneste som kan gjøre livet verdt å leve, bør forberedes på at de kan bli skuffet. Siden kan de trenge hjelp til å se at livet er verdt å leve selv om de ikke ble helbredet.

En homofil har ikke selv skylden for sin legning, og den homofile kan som regel ikke gjøre noe for å forandre seg. Det er ikke like lett for alle å akseptere at det er slik. Når virkeligheten blir vond og ubegripelig, har vi en tendens til å ile til med en forklaring. Ofte består forklaringen i at vi prøver å overbevise oss selv og andre om at det vonde er selvforskyldt. Det gir oss en følelse av at det er en viss orden i tilværelsen, og at vi selv ikke kan rammes av slikt.

Homofile er på ingen måte diskvalifisert verken til medlemskap eller lederskap i menigheten. Det er ingen grunn til å betrakte dem som menneskelig eller åndelig mindreverdige. (Det er nesten flaut at vi må si dette siste. Det burde vært en selvfølge.) Homofil praksis, det vil si at en lever ut sin seksualitet i eller utenfor et parforhold, har derimot blitt sett på som synd. Så langt vi kan se er dette Bibelens standpunkt.

De siste årene har det imidlertid stadig kommet innvendinger mot denne måten å forstå Bibelen på. Det er pekt på at de aktuelle bibelversene er vanskelig å tolke. Dessuten hevdes det at de ikke sier noe om "ekte" homofili, men advarer mot å tvinge eller lokke noen til homoseksuelle handlinger. Noen mener også at de går på kultiske forhold.

De aktuelle bibelversene er Rom 1,24-27, 1 Kor 6,9-11 og 1 Tim 1,9-10. De er ikke påfallende uklare.

Også på antikkens tid var det filosofer som lovpriste homoseksualitet som den ypperste form for kjærlighet, og en voksen

mann kunne ha omgang med en tenåringsgutt samtidig som han var gift med en kvinne. Aristoteles skiller mellom de som er homoseksuelle "av naturen" og de som er det "av vane fordi de har blitt misbrukt fra barnsben av". Å si at Paulus ikke visste om ekte homofili, er derfor dristig.

Tekstene gir heller intet hint om at det er den kultiske praksisen som Paulus vil til livs.

Stadig flere ser ut til å akseptere homofilt samliv og mener det kan forsvares ut fra Bibelen. Slike resonnementer forekommer oss imidlertid lite holdbare.

Sjelesorgens sikte blir å gi hjelp og oppmuntring til å leve avholdende. Dette kan oppleves hardt både for sjelesørgeren og den som søker sjelesorg. Men Bibelen gir ingen åpning for homofilt samliv.

Sjelesorgen må også gi hjelp til en sunn og trygg selvfølelse. En del homofile har en bakgrunn som har gitt dårlige vilkår for selvspekten. Det går sterkt ut over selvfølelsen når en stadig opplever at det fleipes og vitses om homofile. På samme måte oppleves det vanskelig når en stadig hører forkynnelse som ensidig omtaler homofile som syndere som ikke tar Guds bud alvorlig, og når de som er med i fellesskapet snakker om at de opplever homofili som noe ekkelt. Det finnes dessverre eksempler på at både forkynnere og kristne ledere stadig uttaler seg som om de er sikre på at ingen homofile er til stede i rommet og at de nesten ville regne det som utrolig om det var noen slike der (det er da ingen av de tilstedeværende som "ser slik ut"). Dessuten er det vanlig at alle ugifte får bemerkninger om at de bør se å finne en å gifte seg med.

Videre må sjelesorgen gi homofile oppmuntring til å bruke sine natur- og nådegaver og legge forholdene til rette slik at livet kan bli mest mulig meningsfylt. En som ikke kan leve ut sin seksualitet, trenger i alle fall trygge menneskelige kontakter, nære venner og en omsorg som ikke er ovenfra og ned. Det er ikke lett å få del i dette. Fordommene mot homofile er dypt forankret, også i kristne mennesker. Mange kristne er faktisk litt redd homofile - og det ser ikke ut til at de er villige til å gjøre noe med denne redselen eller motviljen.

Selvsagt trenger også homofile å få høre om syndenes forlattelse. Men en del kristne regner med at dette behovet er spesielt stort hos denne gruppen. Det er neppe riktig. Vi har liten grunn til å tro at det er mindre behov for syndenes forlattelse blant heterofile.

I dag vet vi at en ganske stor del av befolkningen er homofile. Det er faktisk så mange at vi har grunn til å forvente at det er flere homofile i en middels stor kristen forsamling. Hvorfor ser vi da så lite til dem? Det er fordi mange homofile trekker seg ut av de kristne fellesskapene. Årsaken kan være at flere og flere velger å gå inn i parforhold og leve i strid med Bibelens tale. Men det er ikke bare derfor. De forsvinner nok også fordi de er såret over kristnes uforstand og fordommer, og fordi de føler at de blir fullstendig overlatt til seg selv uten noen de kan støtte seg til og oppleve fellesskap med.

Usikker seksuell identitet hos gutter

- De seksuelle følelsene våre retter seg ikke bare mot motsatt kjønn. De retter seg også til en viss grad mot vårt eget kjønn. Definisjonen på en "heterofil" er "en som *i hovedsak* har de seksuelle følelsene sine rettet mot motsatt kjønn".

I puberteten er det ikke uvanlig at følelsene i sterkere grad retter seg mot ens eget kjønn. Mange kan da lett bli engstelige og frykte for at de er homofile. For de aller fleste er en slik frykt ubegrunnet.

Noen kan også være usikre på følelsene sine lenge etter at de har passert 20 år uten at de utvikler seg til homofile.

NB: En som har blitt skremt av følelser som er rettet mot eget kjønn, kan av og til ha problemer med å komme ut av denne angsten igjen. Angsten kan til og med bidra til at en stadig synes at en legger merke til homofile tendenser hos en selv. Da kan det være godt å prate ut i sjelesorg eller terapi.
- En gutt kan være usikker på sine seksuelle følelser dersom han av en eller annen grunn ikke føler seg tilstrekkelig "mandig". Da kan han føle seg tiltrukket av andre gutter som nettopp har de egenskapene han selv synes han mangler.

Det kan f.eks. hende gutten er misfornøyd med sin egen kropp. Det kan gå på størrelse, kroppsform, lite muskler, e.l.

Videre kan det hende gutten føler at han ikke har de interesser og ferdigheter andre gutter har, f. eks på idrettsbanen eller i bilverkstedet.

Det kan hende at han av ulike årsaker har hatt få jevnaldrende guttevenner å identifisere seg med i barndommen eller tenårene, og av den grunn har følt seg litt utenfor.

Enda verre er det dersom gutten har opplevd erting eller mobbing som har gjort ham usikker på om han er som en gutt skal være.
- Forholdet til far ser ut til å ha en ganske stor betydning. Det har gjentatte ganger blitt påpekt at påfallende mange homofile menn har hatt en fjern far og en dominerende mor.

Men også andre forhold kan være av betydning. Kanskje far har vært "uoppnåelig". Han har vært så dyktig eller sterk at sønnen har følt at han aldri kan nå opp til ham, og på den måten fått problemer med å identifisere seg med far.

Det kan være far har vært så kritisk, avvisende eller aggressiv at gutten har vært redd ham. Det finnes også fedre som har latterliggjort sønnens maskulinitet eller vist forakt på en eller annen måte. Oftest er det slik at far bare har vært fjern - eller kanskje til og med fraværende.

En gutt trenger en far som gir kjærlighet og nærhet (også fysisk), en far som bekrefter sønnen, gir uttrykk for at gutten duger og heier ham fram. En gutt som har fått for lite følelsesmessig støtte av dette slaget fra far, kan ha behov for å få støtte fra andre menn, og dette kan også slå ut i seksuelle følelser rettet mot eget kjønn. Forholdet til mor er heller ikke uvesentlig. Mor kan ha vært så styrende, klamrende eller krevende at gutten har blitt redd eller beklemt og dermed fått med seg en skepsis til kvinner generelt.
- Gutter som har vært utsatt for et seksuelt overgrep, blir forholdsvis ofte usikre på sine egne seksuelle følelser. Denne usikkerheten går som regel over når de har fått hjelp til å bearbeide det vonde som har hendt.