



Copyright © Författarna och Svenska Evangeliska Alliansen

Bibelcitaten är hämtade ur Svenska Folkbibeln 2015

Omslag och grafisk formgivning: Benjamin Kruse

Tryck:

ISBN: 978-91-984192-0-7

När två blir ett

**Sex och samlevnad
ur ett kristet perspektiv**

Olof Edsinger, Per och Therése Ewert och Julia Wellstam

Presentation av författarna



Olof Edsinger är generalsekreterare i Svenska Evangeliska Alliansen. Under stora delar av sitt liv har han arbetat med unga i kyrkans värld, varav nio år som generalsekreterare för Salt – barn och unga i EFS. Han är författare till ett antal böcker om Bibeln och det kristna livet, däribland *Gud och sex* och *När minoriteten tar majoriteten som gisslan*.



Per Ewert är direktor vid den kristna tankesmedjan Clapham-institutet. Han är också legitimerad lärare för högstadiet och gymnasiet inom samhällsorienterade ämnen. Per har skrivit flera böcker om tron i samtiden, och även läroböcker för den svenska skolan. Han är gift med Therése och har fyra barn.



Therése Ewert är gymnasielärare, teolog och samtalsterapeut. Hon har även arbetat som skolkurator på högstadiet och gymnasiet. Hon föreläser i olika sammanhang om psykologi och relationer. Tillsammans med Per har Therése skrivit läromedel för gymnasiet, bland annat relationshäftet *Nära Varandra*.



Julia Wellstam jobbar som lägerpastor inom Evangeliska Frikyrkan, och har flera års erfarenhet som fritidsledare, ungdomspastor och lägerchef. Med denna bok debuterar hon som författare, men hon har desto mer erfarenhet av att undervisa och samtala med tonåringar om sex och relationer.

Innehåll

Vad är kärlek? 6

Gud är kärlek! 9

Sex – Guds gåva 11

Bibelord om kärlek och sex 13

Att växa in i sexualiteten 16

Sex i hjärnan 19

Äktenskapet – ett förbund 22

Leva nära – vilka lagar och regler gäller? 25

Fakta och statistik 27

Alla människors lika värde 29

Homo, bi, trans och queer (HBTQ) 31

Bibeln och samkönat sex I 34

Bibeln och samkönat sex II 37

Sex och kärlek på nätet 40

När någon går över gränsen 43

Ta ställning! 45

Om man ångrar sig... 47

Spänningar och konflikter 49

Råd för att hålla ihop en relation 51

Berg-och-dalbana 54

För fortsatt läsning 56



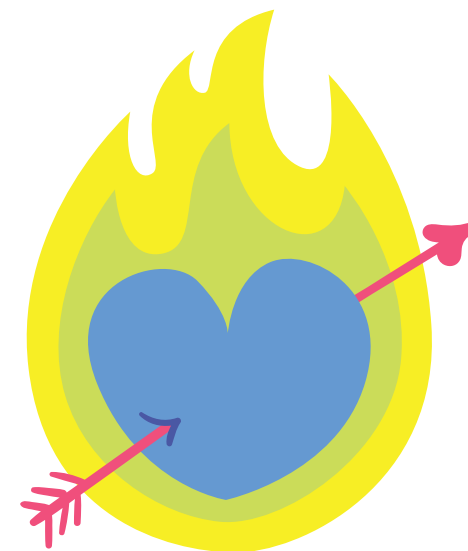
Vad är kärlek?

Har du hört talas om Hollywoodkärleken? Den där kärleken som visas på film där två människor möter varandra, blir blixtförälskade och inte sällan har sex med varandra samma dag de träffas. De flesta av oss har sett det så många gånger att vi har formats till att tänka att kärlek bara handlar om att bli förälskad och ha sex. När man inte har några starka känslor kvar, gör man slut och blir kär i någon annan.

Men är detta en rättvis bild av vad kärlek är? Är sex och romantik hela svaret på den längtan vi har efter kärlek?

I den kristna traditionen beskrivs kärleken som något djupare än en pirrande känsla eller en tillfällig kontakt. Kärleken beskrivs som något som sker på åtminstone tre olika plan. De kompletterar varandra, och vi behöver alla tre. De här dimensionerna av kärlek beskrivs med varsitt ord på grekiska.

Eros



Detta är den häftiga passionens kärlek. Inom populärmusiken är det helt klart det vanligaste temat, oavsett om det gäller lycklig eller olycklig kärlek. Förälskelsens låga som brinner, och där känslorna styr snarare än förnuftet. Här kommer också den sexuella längtan till uttryck. Lusten som tänds och söker kontakt, kroppar som möts och som i slutänden kan leda till att en ny människa blir till. Eros är en viktig del av livet för nästan alla människor, men den spelar inte samma roll genom hela livet. Den kan vila en period för att under andra tider flamma intensivt på nytt.

**I'm in love with the shape of you
We push and pull like a magnet do
Although my heart is falling too
I'm in love with your body**

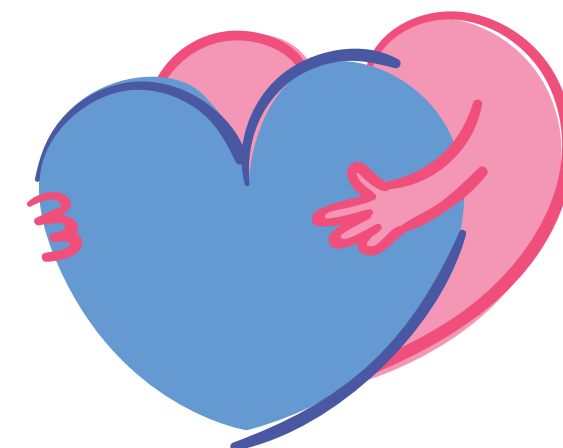
Ed Sheeran i "Shape of you"

Filia

Den här formen av kärlek uttrycks i stark och innerlig gemenskap, men utan att ligga på det sexuella planet. Den här kärleken känner man ofta till nära vänner eller familjemedlemmar. När filia fungerar upplever människor att de hör ihop, att de litar på varandra och att de både kan och vill dela glädje och sorg med varandra. Filia-kärleken kan utvecklas och växa till en varm och varaktig vänskap, men utan att behöva innehålla den romantiska dimensionen. Ibland kan sådana gemenskapsband vara väl så viktiga som den erotiska kärleken.

**En vän är den som vet allt om dig,
och ändå älskar dig.**

Elbert Hubbard,
amerikansk författare





Agape

Den djupaste formen av kärlek är den där vi söker kontakt, inte för att få något för vår egen skull, utan för att osjälviskt ge till någon annan. Första Korinthierbrevet 13 i Bibeln brukar kallas för "kärlekens lov", och där beskrivs kärleken konsekvent utifrån agape-formen. Agape kan också ingå i eros- och filia-kärleken, och på så sätt höja dem till högre nivåer. Ofta beskrivs denna form av kärlek som den gudomliga kärleken, eftersom den inte kräver något tillbaka. Utan denna utgivande kärlek är det lätt att de andra formerna blir förvrängda.

Ingen har större kärlek än den som ger sitt liv för sina vänner.

Jesus

Känslor och sex är viktiga komponenter i en livslång kärleksrelation, men de är inte allt. Kärlek handlar också om vänskap, att kunna prata med varandra och att dela saker med varandra. Kärlek handlar om att ge – inte bara om att få. Agape-kärleken innebär att vi ger stöd, omtanke och kärlek inte för att själva vinna på det utan för att vi genuint vill den andra personen väl. Den bibliska, trefaldiga beskrivningen av kärlek är viktig för att förstå och leva ut den sanna och djupa kärlek som vi alla längtar efter.

Diskutera!

1. Hur tycker du att kärlek oftast beskrivs i massmedier och i samhället? Skulle någon av de tre formerna av kärlek behöva få större utrymme, och i så fall på vilket sätt?
2. Ge exempel på hur du tycker att de tre formerna bör komma till uttryck. Finns det en skillnad i var, när och hur de bör uttryckas?
3. På vilka sätt skulle du vilja möta de tre formerna av kärlek i ditt eget liv?



Gud är kärlek!

Bibelns bild av kärlek stannar inte vid det som handlar om oss människor. På flera ställen i Bibeln kan vi faktiskt läsa att Gud själv är kärlek. Vi kan också läsa att det starkaste beviset vi har fått på denna kärlek är att Gud sände sin son Jesus till världen för att dö och uppstå för våra synders skull.

Det här kan vara viktigt att säga, inte minst när vi ska ägna oss åt frågor som har med sex och relationer att göra. Det är nämligen vanligt att vi känner lite rädsla för vad Bibeln har att säga i de här frågorna. Kan vi lita på Gud? Hur vet vi att han inte vill förstöra allt det roliga för oss? Behöver vi verkligen Guds bud och regler?

Eftersom Gud har skapat oss alla, kan vi vara säkra på att han har koll på vad som är bäst för oss. Men i tillägg till det säger alltså Bibeln att Gud är både kärleksfull och god. Han älskar oss precis som de vi är, och han bryr sig både om hur vi mår och hur vi lever våra liv.

Samtidigt säger Bibeln att det har skett en skada i hela Guds skapelse. Under den första tid som vi människor levde på jorden var det harmoni och glädje som rådde. Mannen och kvinnan levde i gemenskap med Gud och med varandra, och de hade ingenting att dölja för varandra – inte heller sexuellt. Med Bibelns egna ord: ”Och mannen och hans hustru var båda nakna utan att vara blyga för varandra.”

Men sedan hände något som för all framtid skulle förändra villkoren här på jorden. De första människorna valde att vända Gud

ryggen. De ville klara sig själva utan Guds vägledning. I och med det kan man också säga att våra relationer började trasas sönder. Synden och skammen kom in i Guds skapelse. Människan blev trasig och förvirrad – också i sin sexualitet.

När Gud sände sin son hit till världen var det för att befria oss från just denna trasighet. Jesus kom för att göra våra relationer hela igen. När han ger oss av sin helige Ande vill han upprätta oss till ande, själ och kropp. Han vill hjälpa oss att hitta tillbaka till den helhet och trygghet som präglade tillvaron innan synden kom in i bilden.

Gud är kärlek. Så uppenbarades Guds kärlek till oss: han sände sin enfödde Son till världen för att vi skulle leva genom honom.

Första Johannesbrevet

Diskutera!

1. Känner du igen bilden som många människor har av Gud som glädjedödare? Brukar du själv tänka på detta sätt?
2. Behöver vi verkligen Guds bud och regler? Varför/varför inte?
3. Synden har gjort att även sexualiteten har blivit trasig, står det i texten. Håller du med?



Sex – Guds gåva

Sex dyker faktiskt upp redan i Bibelns första kapitel. I skapelseberättelsen kan vi läsa att Gud säger till människorna: ”Var fruktsamma och föröka er.” Alltså: ha sex och få barn. Detta är det första bud som vi människor har fått av vår Skapare. I nästa kapitel står det som brukar kallas för äktenskapets instiftelseord: ”Därför ska en man lämna sin far och sin mor och hålla sig till sin hustru, och de ska bli ett kött.”

Bara genom dessa korta verser kan vi se att Bibeln lyfter fram flera poänger med sexualiteten och att ha sex med en annan människa. Den mest självklara är att det är genom sex som vi förökar oss. Utan sex skulle det inte bli några barn!

Men sex i Bibeln handlar också om gemenskapen mellan en man och en kvinna. Att bli ”ett kött” är inte bara en fråga om att förenas fysiskt. Det handlar också om en själarnas gemenskap. Sex, när det fungerar som det är tänkt, är något som på djupet fogar samman dem som ligger med varandra. De blir ”ett kött”.



Överallt där Bibeln talar om detta beskrivs sexualiteten som något gott. Även lusten och den sexuella upphetsningen beskrivs som god. "Vad du är skön och ljuv, du kärlek, så full av njutning!", står det i Höga Visan.

Det här är viktigt att vi har med oss när vi ska tala om ett kristet förhållningssätt till sex. Tyvärr har kyrkan ofta varit mest känd för vad den säger nej till på det sexuella området. Men även om Bibeln drar upp gränser för hur vi ska hantera vår sexualitet, har den i grunden en väldigt positiv syn på den här delen av våra liv.

Gud gillar sex, eftersom det är han som är skapat sexualiteten. Sex är Guds gåva!

Brudgummen

**Vad du är skön och ljuv,
du kärlek, så full av njutning!
Din hållning är som palmens,
dina bröst som druvklasar.
Jag tänker: Jag vill upp i den
palmen, jag vill gripa dess frukt.
Låt dina bröst vara som druvklasar,
din andedräkt som äppeldoft
och din mun som ljuvaste vin.**

Bruden

**Vinet rinner rakt ner i min vän
och fuktar de slumrandes läppar.
Jag är min väns, och till mig
står hans åtrå.
Kom, min vän, vi går ut på fälten
och övernattar i byarna.
Vi går tidigt till vingårdarna och
ser om vinstocken har fått skott,
om knopparna öppnat sig och
granatäppelträden gått i blom.
Där vill jag ge dig min kärlek.**

Höga Visan

Diskutera!

1. Vilka olika bilder har du fått av Bibelns eller kyrkans sätt att tala om sex?
2. Vilka frågor har du just nu när det gäller Bibelns syn på sex och sexualitet?



Bibelord om kärlek och sex

Då lät Herren Gud en tung sömn falla över mannen. När han hade somnat, tog han ut ett av hans revben och fyllde dess plats med kött. Och Herren Gud byggde en kvinna av revbenet som han tagit från mannen och förde fram henne till honom. Då sade mannen:

"Äntligen! Hon är ben av mina ben och kött av mitt kött. Hon ska heta kvinna, för av man är hon tagen."

Därför ska en man lämna sin far och sin mor och hålla sig till sin hustru, och de ska bli ett kött. Och mannen och hans hustru var båda nakna utan att vara blyga för varandra.

Första Moseboken 1:21–25

**Kyss mig med kyssar av din mun!
Din kärlek är ljuvare än vin.
Ljuvlig är dina salvors doft,
en utgjuten salva är ditt namn.
Därför älskar de unga kvinnorna dig.
Drag mig med dig, låt oss skynda!
Kungen har fört mig in i sina kammare.**

Höga Visan 1:2–4





Alla kan inte ta emot det här ordet, utan bara de som har fått den gåvan: Det finns de som inte kan gifta sig för att de är födda sådana, och de som inte kan det för att människor har gjort dem sådana. Och det finns andra som väljer att inte gifta sig för himmelrikets skull. Den som kan förstå detta bör ta det till sig.

Matteusevangeliet 19:11–12

De påstod att de var visa, men de blev dårar och bytte ut den odödlige Gudens härlighet mot bilder av dödliga människor, av fåglar, fyrfotadjur och kräldjur. Därför utlämnade Gud dem åt deras hjärtans begär så att de orenade och förnedrade sina kroppar med varandra. De bytte ut Guds sanning mot lögnen och dyrkade och tjänade det skapade i stället för Skaparen, han som är välsignad i evighet. Amen. Därför utlämnade Gud dem åt förnedrande lidelser. Deras kvinnor bytte ut det naturliga umgänget mot det som är onaturligt. På samma sätt lämnade männen det naturliga umgänget med kvinnan och upptändes av begär till varandra. Män gjorde skamliga saker med män och fick själva ta det rättvisa straffet för sin förvillelse.

Romarbrevet 1:22–27

Fly sexuell omoral! All annan synd som en människa begår är utanför kroppen, men den sexuellt omoraliske syndar mot sin egen kropp. Eller vet ni inte att er kropp är ett tempel för den helige Ande som bor i er och som ni har fått av Gud? Ni tillhör inte er själva, ni är köpta till ett högt pris. Ära då Gud med er kropp!

Första Korinthierbrevet 6:18–20

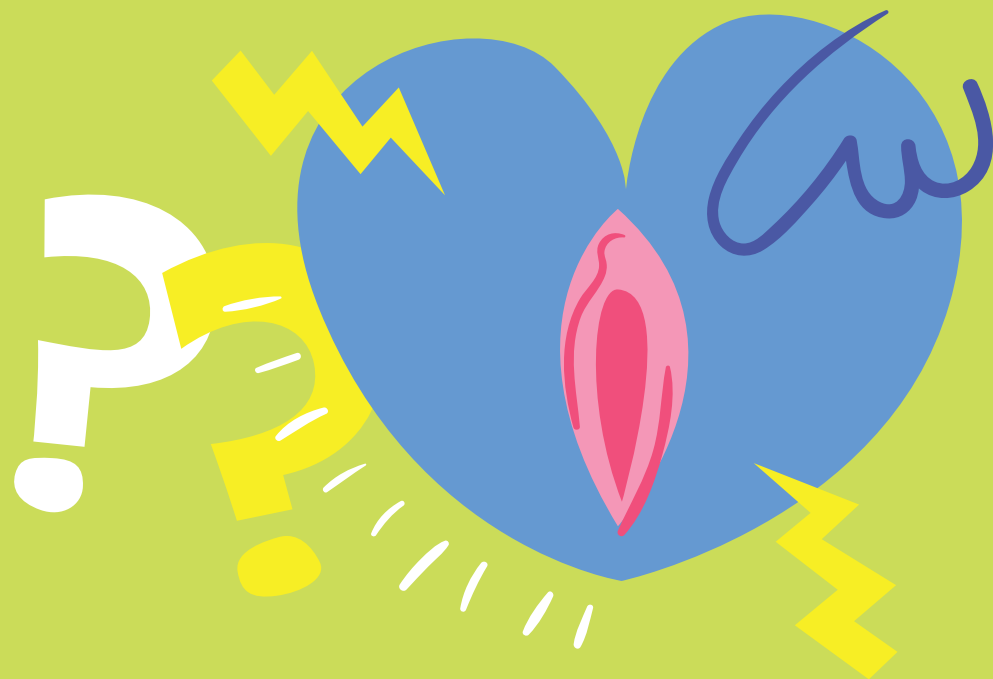
Mannen ska ge sin hustru vad han är skyldig henne, och på samma sätt hustrun sin man. Hustrun bestämmer inte över sin kropp, det gör mannen. På samma sätt bestämmer inte mannen över sin kropp, det gör hustrun. Håll er inte ifrån varandra, utom möjligen för en tid med bådassamtycke för att kunna ägna er åt bönen. Kom sedan tillsammans igen ...

Första Korinthierbrevet 7:3–5

Detta är Guds vilja: att ni helgas, att ni avhåller er från sexuell omoral, att ni var och en vet att vinna er en hustru på ett helgat och hedervärt sätt. Det får inte ske i lidelser och begär som bland hedningarna som inte känner Gud, så att någon går för långt i denna sak och kränker sin broder.

Första Thessalonikerbrevet 4:3–6





Att växa in i sexualiteten

Alla människor har en sexualitet. Vår längtan efter närhet och relation, vårt förhållande till vår egen och andras kroppar och de känslor vi väcker hos varandra – allt detta har med vår sexualitet att göra.

Början till sexuella känslor finns redan när vi är små. Även barn inser att snoppen och snippan har en annan laddning än de andra kroppsdelarna. När vi når puberteten väcks de sexuella känslorna till liv på ett mer konkret sätt. Vi börjar längta efter en ny typ av närhet och kan även känna sexuell upphetsning.

I tonåren kan våra känslor och vår lust spreta åt lite olika håll. Vi blir kanske kära i flera personer samtidigt, eller av olika kön. Detta är inte ovanligt, men för de flesta personer en övergående fas. Därför är det viktigt att vi skyndar lite långsamt med våra relationer. Alla impulser behöver inte levas ut här och nu. Samtidigt är det viktigt att vi inte börjar skämmas för vår sexualitet – det är bara det att sexualiteten är ömtålig, och att vi därför behöver tänka till kring hur vi hanterar den.

I tonåren är det många som börjar stimulera sig själva genom att onanera. Alltså att smeka sig själv. Även detta är i grunden ett naturligt sätt att lära känna sin sexualitet. Men många vittnar också om att onanin kan bli ett problem, till exempel om den blir tvångsmässig eller väcker mer negativa än positiva känslor. Särskilt när onanin kopplas samman med porr kan den utvecklas till ett beroende som är svårt att bryta.

I en parrelation är det viktigt att vi utvecklar vårt samliv i en takt som passar för båda parter. Om vi vill vänta med sex är det viktigt att vi respekterar varandras gränser, så att vi inte väcker starkare känslor hos varandra än vi kan kontrollera. Vi kan till exempel komma överens om att inte beröra vissa delar av varandras kroppar, eller att inte klä av oss helt inför varandra.

Undersökningar visar att hälften av Sveriges ungdomar säger sig ha blivit utsatta för sexuella handlingar mot sin vilja. Eftersom sexualiteten är det mest privata vi har är det mycket viktigt att vi respekterar varandras gränser på det här området.

Även när man i en relation har beslutat att dela allt, också på det sexuella planet, är det viktigt att lyssna in varandras signaler och önsknings. Människor är olika, och män och kvinnor fungerar också delvis olika på det sexuella området. Därför behöver vi vara lyhörda för varandras behov och önskemål. Det är det bästa sättet att lära känna både sin egen och sin partners sexualitet på djupet. För många kan detta vara en lång resa. Ju djupare och tryggare relationen blir, desto bättre blir förutsättningarna för ett verkligt gott sexliv tillsammans.



Sexualitet är en integrerad del av varje människans personlighet, och det gäller såväl man och kvinna som barn. Den är ett grundbehov och en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas från andra livsaspekter. Sexualitet är inte synonym med samlag (...) Sexualitet är mycket mer: den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt, värme och närhet; den uttrycks i vårt sätt att känna och väcka känslor samt att röra vid varandra. Sexualiteten påverkar tankar, känslor, handlingar och gensvar och därigenom vår psykiska och fysiska hälsa.

Världshälsoorganisationen (WHO)

**Stör inte kärleken,
väck den inte förrän
den själv vill.**

Höga Visan

Fundera!

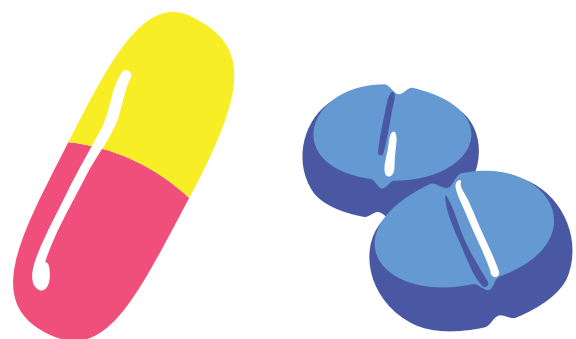
1. Vad upplever du som positivt med din kropp och din sexualitet? Vad tycker du är svårare att hantera?
2. Vad kan vara orsaken till att så många unga säger att de har blivit utsatta för sexuella handlingar mot sin vilja? Vad kan du själv göra för att inte pressa någon på det här området?
3. Vad kan vara viktigt att tänka på i ett förhållande för att utveckla närheten i den takt som både relationen och de inblandade individerna mår bäst av?

Sex i hjärnan

Visste du att hjärnan är ditt största sexorgan? 80 procent av sexualiteten har med våra tankar och fantasier att göra. Ett tydligt exempel på detta är att man kan få orgasm utan att ha fysisk kontakt med någon annan människa – det kan hjärnan göra åt oss i en dröm.

Hjärnan är ett organ som är formbart och förändras. Mest formbar (plastisk) är den i tonåren, då den formas fyra gånger snabbare än hos en vuxen. Eftersom hjärnan är ditt största sexorgan innebär detta att även de delar av hjärnan som styr din sexualitet är formbara, inte minst i tonåren. Din sexualitet är alltså inte färdig utan i ständig förändring. Vad du tänker på, vad du gillar och vad du söker efter sexuellt kan förändras, och kommer troligen att förändras mer eller mindre under hela ditt liv.

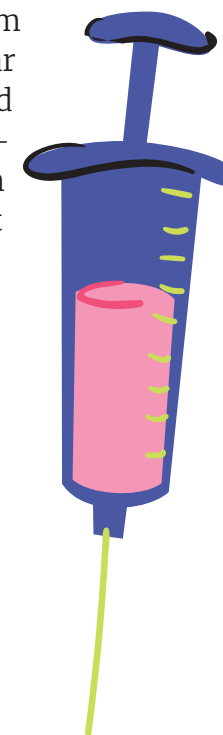
Därmed kan man också säga att din sexualitet påverkas av hur du hanterar den, till exempel om du har många olika sexpartners, om du konsumerar mycket porr och liknande. Till stor del går detta tillbaka på ett antal signalsubstanser och hormoner som aktiveras när vi har sex eller blir sexuellt stimulerade. Tre stycken som kan vara bra att känna till är dessa:



- **Dopamin.** Detta är en signalsubstans som får oss att må bra när vi gör något spännande eller stimulerande – till exempel fattar stora och viktiga beslut, ger oss ut äventyrsaktiviteter, tar droger eller har sex. Dopaminet signalerar till vår kropp att "det här vill jag göra igen".
- **Oxytocin:** Det här är ett ämne som har blivit kallat för "tillits-hormonet" eller till och med "kärleks-hormonet", eftersom det är tänkt att förstärka känslan av samhörighet med en annan människa. Förutom vid samlag är oxytocinet aktivt när en kvinna får barn eller ammar. Det är hjärnans sätt att säga till mamman att hon hör ihop med just det här barnet på ett särskilt sätt. Oxytocinet kan även skapa starka emotionella minnen, något som gör det lättare för oss att komma ihåg de gånger då vi har haft sex.
- **Vasopressin:** Detta ämne kallas ibland för "överlåtelse-hormonet", eftersom det får oss att känna oss överlåtna och lojala mot den person som vi har sex med. Vasopressinet kan även stärka oss i viljan att beskydda och höra samman med vår sexpartner.

Vad lär oss dessa hormoner om vad som händer när vi har sex? Jo, din hjärna är skapad på så sätt att när du har sex med någon vill du – medvetet eller undermedvetet – höra samman med honom eller henne på fler plan än bara det kroppsliga. Kroppens fysiska reaktion sänder signaler till ditt psyke om att du har påbörjat en djupare relation med den här personen.

Med andra ord tycks våra kroppar vara designade för att sex ska vara en del av en långsiktig relation. Om vi trots detta har sex med många partners finns det en risk att oxytocinets och vasopressinets effekt mattas av. En



följd av detta kan vara att det mest är dopaminet som får prägla vårt beteende. Vi jagar efter nästa sexuella kick, men blir aldrig riktigt tillfredsställda på djupet.

Som kristna kan vi tänka att när Gud skapade oss människor ville han att den sexuella gemenskapen skulle foga oss samman och stärka banden både till vår partner och till våra gemensamma barn. De hormoner som utsöndras när vi har sex skulle helt enkelt hjälpa oss att "bonda" med varandra, men också att skapa en känsla av överlåtelse, tillit och ansvar för varandra.

Diskutera!

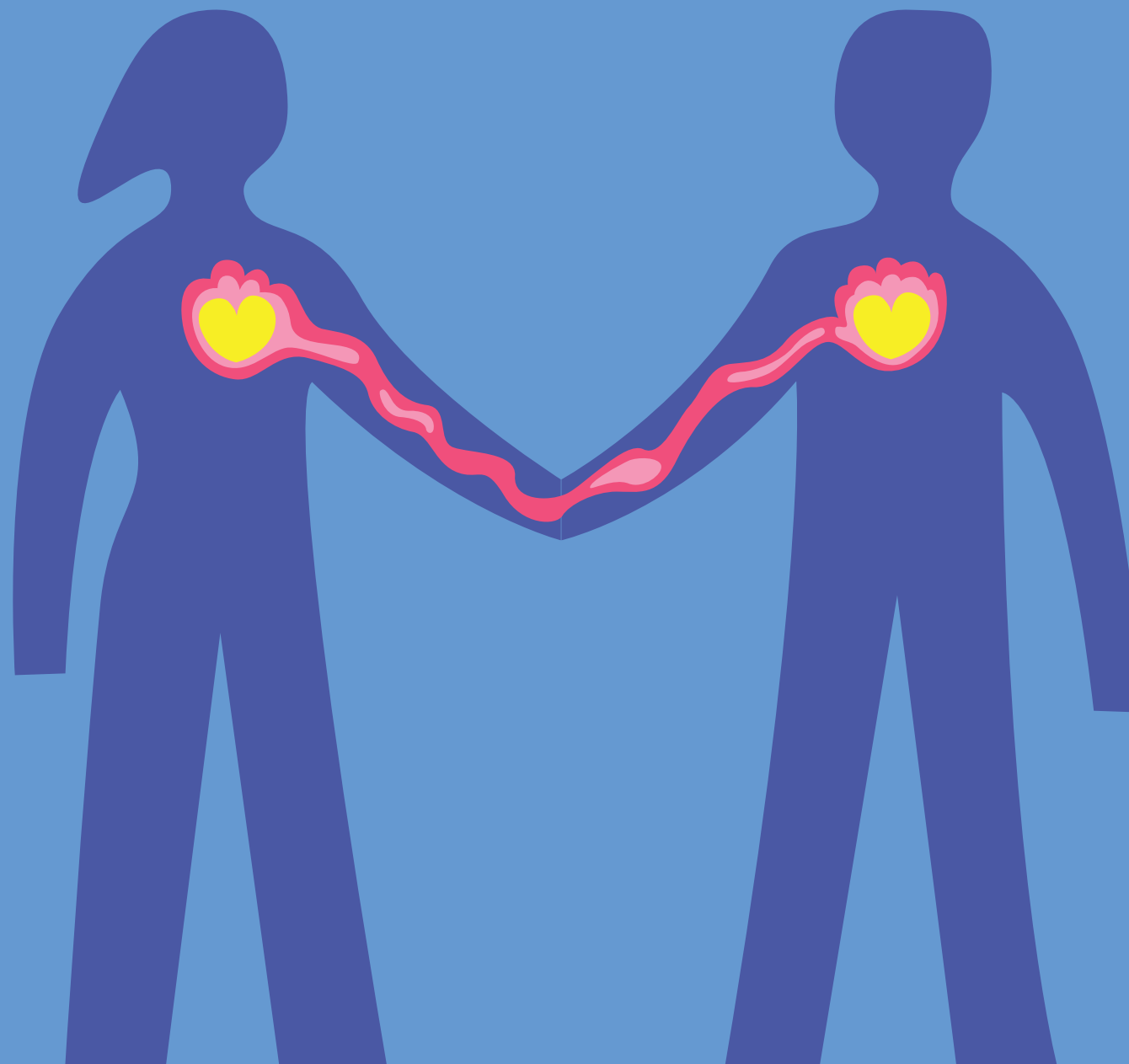
1. Har du hört talas om denna del av hjärnforskningen tidigare?
2. Känner du igen dig i vad som händer när vi låter dopaminet styra våra handlingar?
3. Hur påverkar detta kapitel din syn på sex?



Äktenskapet – ett förbund

Sex är inte bara något som berör våra kroppar. När vi ligger med en annan människa får det även konsekvenser för vår inre människa. Det påverkar vår själ, och det påverkar vår relation till den person som vi har sex med. I en långsiktig relation påverkas också vårt förhållande till människorna runtomkring oss – normalt vill vi ju att våra vänner ska betrakta oss och den vi är tillsammans med som ett ”par”, inte bara som två separata individer.

Det här är också bakgrunden till att Bibeln talar om äktenskapet som ett förbund. Till stor del kan man likna ett förbund vid ett avtal, men den bibliska synen på äktenskapet är något större och mer än detta. Visserligen kännetecknas äktenskapet av att man (precis som i ett avtal) förpliktigar sig till något. Men framför allt handlar det ändå om att man gemensamt tar ett ansvar för sin relation.



Att ingå förbund med en annan människa kan beskrivas som att göra sig beroende av honom eller henne. Att överlåta sig till sin partner och att aktivt verka för att relationen ska fördjupas och växa sig starkare. Ett äktenskapsförbund är därför beroende av alla de former av kärlek som introducerades i det första kapitlet: eros, filia och agape.

När Jesus och Nya testamentets författare talar om äktenskapet hänvisar de tillbaka till Gamla testamentets skapelseberättelse. Där möter vi tre olika led, som tillsammans kan sägas forma ett äktenskapsförbund:

- 1.** Det första är att mannen ska lämna sin far och sin mor. Alltså att han (och hon) ska göra sin partner till sin högsta lojalitet på jorden.
- 2.** Det andra är att mannen och kvinnan ska ge varandra ett löfte om livslång trohet. Att de ska älska varandra i nöd och lust, till dess att döden skiljer dem åt.
- 3.** Det tredje är att mannen och kvinnan ska bli ett kött, alltså ligga med varandra. Samlaget är i Bibeln en bekräftelse på den överlåtelse som redan finns mellan de båda parterna. Sex är ett konkret uttryck för förbundet.

Det här är också skälet till att majoriteten av världens kristna inte vill sätta likhetstecken mellan äktenskap och sambo. I ett samboförhållande har man nämligen inte gett varandra samma offentliga löften som i ett äktenskap. Självklart kan man ändå ta sin relation på stort allvar, men som sambo har man inte varit lika tydlig med att sända denna signal, vare sig till sin partner eller till sin omgivning.

För de flesta kristna är det också naturligt att be om Guds välsignelse över sina äktenskap. Därför är det vanligt att man vigs inför en präst eller pastor i en kyrka. I kyrkans vigselordning brukar det ingå en ringväxling (förbundstecknet) och en formulering om att äktenskapet varar "tills döden skiljer oss åt". Vid en borgerlig vigsel är dessa inslag frivilliga; själva äktenskapet är dock precis lika giltigt som vid ett "kyrkbröllop".

Har ni inte läst att Skaparen från början gjorde dem till man och kvinna och sade: Därför ska en man lämna sin far och mor och hålla sig till sin hustru, och de två ska bli ett kött? Så är de inte längre två utan ett kött. Vad Gud har fogat samman får alltså människan inte skilja åt.

Jesus



Diskutera!

1. Vad innebär det att göra sig beroende av varandra i ett äktenskap? Är tanken på detta något som lockar eller skrämmer dig – eller både och? Varför då?
2. Kan man lova en annan människa livslång trohet?
3. Har samhället och andra människor något med våra kärleksrelationer att göra, eller är de bara vår ensak?



Leva nära – vilka lagar och regler gäller?

Det finns fler skillnader än många tror mellan att gifta sig och att bara flytta ihop. Vissa skillnader är inskrivna i lagen, medan andra handlar om hur man ser på själva relationen.

I Sverige måste man vara 18 år för att få gifta sig, och man måste först ansöka om så kallad hindersprövning för att staten ska kontrollera att ingen av personerna redan är gift och att inget annat hinder finns, till exempel att man är för nära släkt. En vigsel kan vara kyrklig, där en präst eller annan religiös ledare leder ceremonin. Den kan också vara borgerlig, där en kommunal tjänsteman leder vigseln. I båda fallen måste två vittnen intyga att paret har gift sig.

En vigsel innehåller alltid löften där båda makarna lovar att älska varandra i nöd och lust. Om man bara blir kära och flyttar ihop behöver ingen lova något, överenskommelser får man göra själva.

Visste du att ...

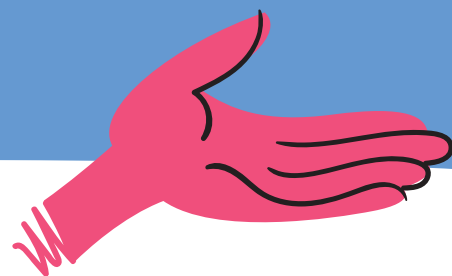
Samborelationer är betydligt mindre stabila än äktenskap. Det är dubbelt så vanligt med separation i en samborelation jämfört med ett äktenskap. Det är också större risk för skilsmässa i ett äktenskap som började som en samborelation, jämfört med de par som redan från början valde att gifta sig.

Källor: Statistiska Centralbyrån: *Sambo, barn, gift, isär?* (2012) och Joe S McIlhaney och Freda McKissic Bush, *Hooked* (2008), s 96–97

	Gifta	Sambo
Vårdnaden om barnen:	Gemensam vårdnad, maken anses automatiskt vara pappa	Mamman har vårdnaden, gemensam vårdnad och faderskap kan beslutas genom anmälan eller i domstol
Adoption	Tillåtet	Inte tillåtet
Ekonomiskt ansvar	Makarna har gemensamt ansvar för hushållet, och för att vid behov försörja varandra	Man gör själva upp om sin ekonomi
Egendom	Makarna äger allt gemensamt	Var och en äger sitt eget, om det inte uttryckligen har köpts gemensamt
Arv	Makar ärver varandra vid dödsfall	Man ärver inte varandra

Diskutera!

1. Vilken betydelse tror du att det har för förhållandet om man har avgett ett löfte om trohet och kärlek inför vittnen eller ej?
2. Samboförhållanden spricker ungefär dubbelt så ofta som äktenskap. Vilka orsaker tror du att det kan finnas till det?
3. Om du tänker på din egen framtid, tror du att du kommer att gifta dig direkt (om du hittar någon att leva med) eller vill du börja med att bo sambo? Förklara hur du tänker!



Fakta & statistik

Det finns många olika undersökningar som har med sex och relationer att göra. På det här uppslaget ger vi några exempel på vad som har kommit fram genom dessa. För mer information om de olika studierna och hur de är gjorda – googla!

32 % av alla 24-åringar har ännu inte haft sex. Snittåldern för sexuell debut i Sverige är dock 16,0 år för tjejer och 16,4 år för killar.

Källa: Ungdomsbarometern 2014/15

På frågan om vem man senast hade sex med svarar 10 % av svenska ungdomar och unga vuxna att det var en person de inte var vän med sedan tidigare. Lika många svarar att det var en " knullkompis", som de alltså inte hade några planer på att inleda ett romantiskt förhållande med.

Källa: UngKAB09, s 82

46 % av alla svenska ungdomar och unga vuxna har någon gång blivit utsatta för sexuella handlingar mot sin vilja. Fördelat på kön handlar det om ungefär 1/3 av alla killar och 2/3 av alla tjejer.

Källa: UngKAB09, s 62–63

Under 2016 rapporterades det 37 819 fall av klamydia, 1677 fall av gonorré och 330 fall av syfilis. Både klamydia och gonorré kan i värsta fall leda till sterilitet.

Källa: Folkhälsomyndigheten

20 % av 12–18-åringar som använder p-piller blir gravida inom sex månader. Lika många tonåringar under 18 år som använder kondom blir gravida inom ett år. Bland vuxna kvinnor är det 8 % av dem som använder p-piller som blir gravida inom ett år.

Källa: Joe S McIlhaney och Freda McKissic Bush, *Hooked* (2008), s 83–84

Enligt en nyligen genomförd undersökning av svenska 16-åringar hade 96 % av killarna och 54 % av tjejerna tittat på porr. Mellan 2/3 och 3/4 av alla tonårskillar och 1/4 av alla tjejer kan beskrivas som regelbundna porrkonsumenter. Mellan 10 och 30 % av alla killar uppger att de tittar på porr varje dag.

Källor: Magdalena Mattebo, *Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents* (2014) och Max Waltman, *The Politics of Legal Challenges to Pornography: Canada, Sweden, and the United States* (2014). Se även UngKAB09, s 110

Gifta har bättre hälsa än fränskilda och singlar, särskilt på sin ålderdom. Giftn löper även mindre risk att bli allvarligt sjuka, samt har bättre prognos för tillfrisknande från cancer, än fränskilda och singlar. Giftn är därtill mindre drabbade av psykisk sjukdom och död genom självmord än befolkningen i övrigt.

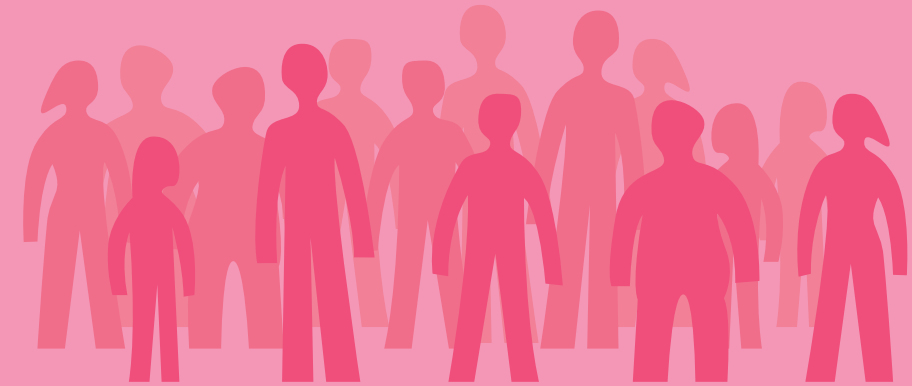
Källa: Pat Fagan, Anne Dougherty och Miriam McElvain, *164 Reasons to Marry* (2014)

Enligt en stor amerikansk studie är andelen individer som upplever stark tillfredsställelse (kärlek, upphetsning, en känsla av att vara väl omhändertagen etcetera) i samband med sex större hos par som lever i sitt första äktenskap än hos tidigare fränskilda och singlar. Enligt samma studie kunde regelbundna kyrkobesökare vittna om en större sexuell tillfredsställelse än mindre regelbundna kyrkobesökare; minst nöjda var de som beskrev sig som icke-religiösa.

Källa: Edward O Laumann m fl, *National Health and Social Life Survey* (1992). Se även Edward O Laumann m fl, *Sex in America: A Definitive Survey* (1994)

Giftn par upplever större tillfredsställelse i sitt sexliv än sambopar.

Källor: Edward O Laumann m fl, *Sex in America: A Definitive Survey* (1994), s 124–129; Edward O Laumann m fl, *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (1994), s 364; Andrew Greeley, *Faithful Attraction: Discovering Intimacy, Love and Fidelity in American Marriage*, kap 6 (1991)



Alla människors lika värde

De kommande tre kapitlen handlar om homosexualitet, bisexualitet, trans och queer (HBTQ). Mest utrymme kommer vi att avsätta för frågan om hur Bibeln förhåller sig till samkönat sex. Men innan vi ger oss i kast med dessa frågor vill vi inleda med ett kapitel som kan fungera som grund för allt det andra som vi skriver, oavsett vilka åsikter vi i övrigt har i ämnet.

Vår självklara utgångspunkt när vi gör detta är att alla människor, oavsett vilka sexuella känslor vi bär på, är djupt och innerligt älskade av Gud. Alla människor är skapade till Guds avbilder, och precis lika mycket värda i hans ögon. Det är också därför som Gud från början vill vara med och påverka vårt sätt att leva. Som Guds avbilder finns det en plan som vi får utforska för våra liv på jorden, och vi tror att Bibeln visar oss de viktigaste hållpunkterna i den planen.

Vi som har skrivit detta häfte är väl medvetna om att frågorna som har med HBTQ att göra är svåra, och att många människor har tagit illa vid sig och blivit sårade när dessa har debatterats – inte minst inom kyrkan. Redan nu vill vi därför uttrycka vår sorg över detta, och över att människor ibland har kommit i kläm och känt sig mindre värda på grund av andras kärlekslösa bemötande.

Som läget ser ut i dag är det å andra sidan betydligt vanligare att man i kyrkan helt tiger i dessa frågor. Även detta menar vi är olyckligt. Dels för att frågor som har med HBTQ att göra är så centrala i samhället i stort. Dels för att de berör så många enskilda individer. Men också för att vi är övertygade om att det som Bibeln har att säga om vår identitet och vår sexualitet är något gott – även när det skiljer sig från de röster som dominerar i Sverige i dag.

Därför vill vi inte ducka, utan försöka lyfta fram även dessa frågor. Vi vet att olika kristna kan komma till olika slutsatser i detta, som i så mycket annat. Samtidigt menar vi att det finns goda argument för det som i alla tider har varit kyrkans huvudlinje.

Hela det här häftet är skrivet utifrån ett grundläggande förtroende för Bibeln som Guds ord. Därför vill vi nu inbjuda dig att fundera på HBTQ-frågorna från ett perspektiv som kanske inte är så vanligt i de sammanhang du annars rör dig i.

Allt som behöver sägas om HBTQ får naturligtvis inte plats här. Därför förväntar vi oss inte heller att alla som läser ska känna sig färdiga med dessa frågor. Om du vill kolla in ytterligare material kan vi rekommendera de böcker och hemsidor som finns listade i detta häftes slut. Om du har en ledare i kyrkan kan han eller hon också komma med tips.

Diskutera!

1. Frågor som har med HBTQ att göra tar stor plats och är extra laddade i samhället i dag. Vad tror du att det beror på?
2. Hur upplever du samtalstonen i de här frågorna i olika sammanhang? På vilket sätt skulle dessa samtal kunna göras bättre?
3. Betyder alla människors lika värde att Gud måste tycka att allt vi gör med vår sexualitet är lika bra?



Homo, bi, trans och queer (HBTQ)

I dag finns det en mängd olika ord som används för att beskriva vilken sorts sexualitet eller sexuella identitet man identifierar sig med. De flesta människor definierar sig av naturliga skäl som heterosexuella. Detta innebär att de attraheras av personer av motsatt kön, och det är detta som är den ursprungliga mänskliga sexualiteten. Men en växande grupp människor definierar sig också på andra sätt. Mellan 1 och 3 procent av befolkningen talar till exempel om sig själva som homosexuella, och ytterligare några procent ser sig som bisexuella. Detta innebär att de naturligt attraheras av personer av sitt eget kön, eller av båda könen.

Till detta kan läggas de människor som talar om sig själva som transpersoner. Trans betyder "överskridande" på latin, och att vara transperson är ett samlingsbegrepp för olika sätt att se på sin könsidentitet (annan än man eller kvinna) och på hur denna identitet ska uttryckas.

På senare år har det även blivit populärt att i vissa kretsar använda sig av begreppet queer. Från början betyder queer "konstig" eller "udda" på engelska, och att vara queer kan innebära att man vänder sig emot olika typer av normer och strukturer. Det kan också innebära att man tar avstånd från de vanligaste beskrivningarna av kön och sexuell läggning.

Det finns olika sätt att förhålla sig till dessa ord och fenomen. Det som har fått mest uppmärksamhet i forskningen är utan tvekan homosexualitet, men trots det finns det inte någon enhetlig syn på vad som är homosexualitetens ursprung. I motsats till den populära bilden tycks de flesta forskare vara överens om att homosexualitet inte i första hand är medfött. Forskningen har alltså inte identifierat någon specifik "homo-gen". I de flesta fall tycks homosexualitet i stället växa fram i ett samspel mellan arv och miljö. Bland annat vet man att vår sexuella läggning kan påverkas av vår relation till föräldrar och andra närstående.

Generellt är det en god idé att inte ha för bråttom att slå fast sin sexuella identitet. Särskilt gäller detta den som uppfattar sig själv som trans eller queer. De allra flesta barn och tonåringar som undrar om de är något annat än sitt biologiska kön landar nämligen i den identitet som de har fötts med – om inte förr, så när de har passerat tonåren. Högt räknat är det i Sverige en pojke på 2 400 och en flicka på 4 700 som kan definieras som transsexuell, och som alltså stämmer in på den diagnos inom psykiatri som brukar beskrivas som "könsdysfori".

Om man har fått en diagnos som transsexuell kan man i vissa fall få bromsmediciner som hämmar de hormoner som man från

början har fötts med. Längre upp i åldrarna kan man också genomgå en könskorrigering operation och/eller äta hormontabletter för det kön som man identifierar sig med. Det senare är dock ett stort ingrepp, som föregås av omfattande utredningar. Värt att notera är också att det biologiska könet aldrig kan tas bort helt och hållet, eftersom de XX- eller XY-kromosomer som vi är födda med finns nedlagda i varenda cell i kroppen

Fyra olika infallsvinklar på kön

- **Biologiskt kön.** Definieras utifrån inre och yttre könsorgan, könskromosomer och hormonnivåer.

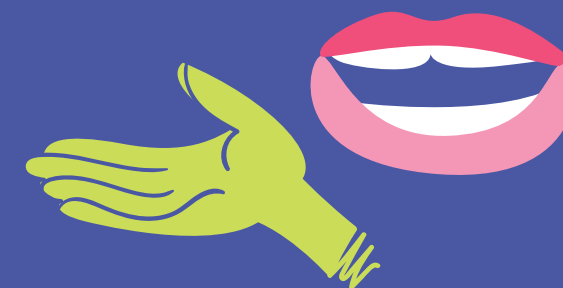
- **Juridiskt kön.** Det kön som står registrerat i folkbokföringen, i pass eller legitimation.

- **Könsidentitet.** En persons självupplevda kön, det vill säga det kön man känner sig som.

- **Könsuttryck.** Hur en person uttrycker sitt kön genom sådant som kläder, kroppsspråk, frisyra, röst och socialt beteende.

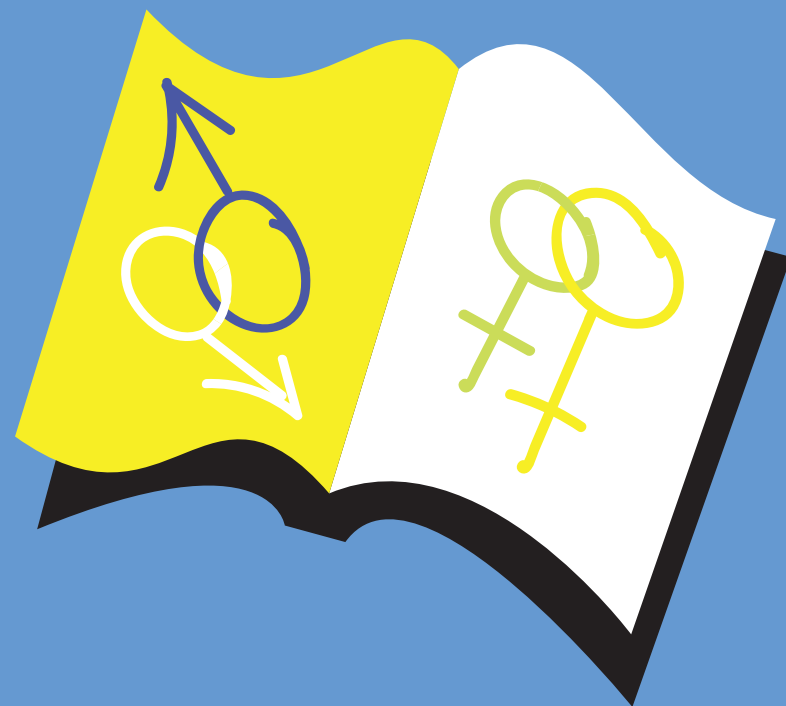
En liten ordlista

Heterosexuell	En person som primärt blir attraherad av personer av motsatt kön.
Homosexuell	En person som primärt blir attraherad av personer av samma kön.
Bisexuell	En person som blir attraherad av personer av olika kön.
Transperson	En person som inte alls eller delvis inte identifierar sig med det kön som den blev tilldelad vid födseln.
Transsexuell	En person som upplever sig som något annat än sitt biologiska kön, och som har fått en psykiatrisk diagnos som bekräftar detta. Transsexuella kan i vissa fall få tillgång till könskorrigering kirurgi, hormonbehandling och/eller ett nytt juridiskt kön.
Queer	En person som inte vill definiera sitt kön eller sin sexuella läggning.



Diskutera!

1. Var det någonting i detta kapitel som var nysgerrigt för dig? Känner du någon som identifierar sig någonstans inom HBTQ-fältet?
2. I texten står det att det är en god idé att inte ha för bråttom med att slå fast sin sexuella identitet, om man misstänker att den är något annat än heterosexuell. Håller du med? Varför/varför inte?
3. På svenska Facebook kan man i skrivandes stund välja mellan 70 olika könsidentiteter. Kan det finnas några risker förknippade med detta?
4. Läs Jesu ord i Matteusevangeliet 19:12. Vilka grupper tror du att Jesus talar om här?



Bibeln och samkönat sex I

Uttrycket ”sexuell identitet” är en relativt modern uppfinning. Till exempel började man inte tala om ”homosexualitet” förrän i slutet av 1800-talet. Däremot har man under stora delar av mänsklighetens historia varit medveten om att det finns personer som attraheras av individer av samma kön. Man har också varit medveten om att det finns olika sätt som människor kan ha sex på.

Detta är sant också om de bibliska texterna. Både i Gamla och Nya testamentet talas det om olika sexuella beteenden. Genomgående i Bibeln är dock att den form av sex som presenteras som Guds tanke, är den som sker mellan en man och en kvinna i ett äktenskap.

Utifrån de två första kapitlen i Bibeln kan man säga att äktenskapet har fyra specifika kännetecken:

1. Överlåtelse – att man älskar varandra och vill varandras bästa.
2. Trohet – att man står fast vid sina löften till varandra ”i nöd och lust”.
3. Komplementaritet – att mannen och kvinnan kompletterar och samarbetar med varandra.
4. Fruktsamhet – att äktenskapet är den naturliga enheten för att sätta nya barn till världen.

Den typ av sex som oftast kritiseras i Bibeln är det som strider mot de två första punkterna. Det handlar om sådant som otrohet, prostitution, våldtäkt och incest. Men flera gånger kritiseras också samkönat sex. Inte främst för att det skulle vara en värre synd än alla andra, utan för att det bryter mot Guds skapelseordning enligt de två sista punkterna.

Den viktigaste texten när det gäller detta står att läsa i Romarbrevets första kapitel:

Deras kvinnor bytte ut det naturliga umgänget mot det som är onaturligt. På samma sätt lämnade männen det naturliga umgänget med kvinnan och upptändes av begär till varandra. Män gjorde skamliga saker med män och fick själva ta det rättvisa straffet för sin förvillelse.



I vår tid har dessa och liknande bibelord vållat mycket diskussion. Olika kyrkor har också dragit olika slutsatser om hur de bibliska texterna ska tolkas (se tabellen på nästa uppslag). Men de allra flesta kristna i världen är ändå överens om att Guds tanke när han skapade oss människor var att vi bara skulle ha sex inom ett äktenskap, med en person av motsatt kön. Detta betyder inte att man måste förbjuda samkönat sex i samhället i stort, men i många kyrkor leder det till att den som är kristen och som enbart dras till personer av samma kön uppmanas att leva sexuellt avhållsamt.

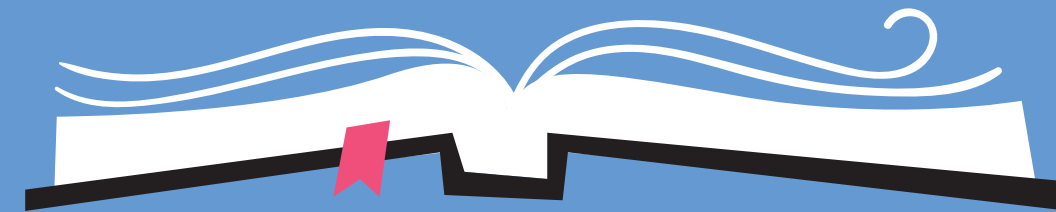
Oavsett vad vi själva kommer fram till när det gäller detta är det viktigt att vi står upp för att alla människor, oavsett sexuell läggning, förtjänar att mötas med kärlek och respekt. Bibeln talar om att alla människor är skadade både i sin identitet och i sin sexualitet, och ingen av oss är fri från frestelser eller problem på det sexuella området. Därför finns det inga skäl att peka finger åt någon annan bara för att personen i fråga har en annan typ av brottning med sin sexualitet än vi själva.

Slutligen är det viktigt att säga att det enligt Bibeln inte är vår sexualitet som definierar oss som människor – utan det faktum att vi är skapade till Guds avbilder. Som kristna får vi dessutom ha vår identitet i den enda

fullkomliga människa som någonsin har levat, nämligen Jesus Kristus! Därför kan vi tro att det är fullt möjligt att leva ett gott och innehållsrikt liv utan att vara sexuellt aktiv. Sex är trots allt inte livets mening. Och detta är precis lika sant för den som är heterosexuell som för den som uppfattar sig som HBTQ.

Diskutera!

1. Bör vår biologi spela någon roll för vem vi blir tillsammans och gifter oss med, eller bör vi enbart fokusera på vilka känslor vi har för varandra – oavsett kön? Varför/varför inte?
2. "All kärlek är bra kärlek", säger vi ofta i Sverige. Hur skulle du säga att Bibeln utmanar denna slogan?
3. Tror du själv att man kan leva ett gott liv utan att ha sex? Varför/varför inte?



Bibeln och samkönat sex II

Som vi såg i förra kapitlet är det fullt möjligt att ta avstånd från samkönat sex, utan att för den skull ta avstånd från de människor som har homosexuella känslor. Precis som i alla andra frågor måste vi kunna skilja mellan sak och person när det gäller detta, och att man har synpunkter på ett visst sätt att leva betyder inte att man fördömer dem som ändå väljer att leva så. Gud älskar alla människor, även om vi inte lever på det sätt som han från början hade tänkt.

Tyvärr har kyrkan inte alltid lyckats leva upp till detta ideal. Det finns många vittnesbörd från människor som identifierar sig som HBTQ, som har blivit illa behandlade av både kyrkan och samhället. Detta är inte okej! Å andra sidan kan man säga att pendeln i dag har svängt, så att de mest ifrågasatta snarare är de som har en traditionell syn på äktenskap och sex. Tänk att det är så svårt att inte fastna i något av dikena!

I Sverige finns det en särskild typ av utmaning när det gäller detta, och det är att äktenskapslagen sedan 2009 är könsneutral. Att samhället har lagar som inte rakt av kan föras över på den kristna församlingar behöver i och för sig inte vara något konstigt – det gäller även på andra områden där Bibeln och kulturen ger olika besked. Däremot var det lättare för många kyrkor att leva med den partnerskapslag som tidigare gällde. Denna lag innebar nämligen att samkönade par fick samma juridiska rättigheter som en man och en kvinna som är gifta, men utan att kalla relationen för ett äktenskap.

Nu har partnerskapslagen tagits bort och ersatts av en könsneutral äktenskapslag, vilket innebär att kopplingen mellan äktenskap, föräldraskap och den gudagivna komplementariteten mellan könen har försvagats. Samhällets och de flesta kyrkors normer har därmed glidit isär.

Olika sätt att argumentera

Även inom kyrkan finns det en diskussion om hur man ska förhålla sig till homosexualitet och samkönat sex. Här ges några exempel på hur argumenten kan låta från respektive sida.

De som förordar samkönat sex	De som tar avstånd från samkönat sex
Det viktiga är inte könet hos dem som har sex med varandra, utan att de älskar varandra.	I Bibeln är det centralt att mannen och kvinnan både fysiskt och psykiskt kompletterar varandra, liksom att sex har en koppling till fortplantningen.
Sex behöver inte vara kopplat till fortplantningen, utan handlar i första hand om njutning och gemenskap mellan två individer oavsett kön.	Det är sant att alla samlag inte leder till barn, men Gud har ändå välsignat föreningen mellan en man och en kvinna på ett unikt sätt. Äktenskapet är designat för att barn ska kunna bli till, och även få de bästa tänkbara förutsättningarna under uppväxten.
Gud har skapat alla människor, och måste därmed ha skapat även homosexualitet.	Hela Bibeln vittnar om att synden har gjort oss människor trasiga. Detta gäller både vår identitet och vår sexualitet, både heterosexuella och människor som identifierar sig som HBTQ. Därför kan vi inte utgå ifrån att allt vi upplever som naturligt också är Guds vilja. Aktuell forskning visar dessutom att homosexualitet inte främst är genetiskt betingat, utan uppstår i ett samspel mellan arv och miljö.



De som förordar samkönat sex	De som tar avstånd från samkönat sex
När Bibelns författare tar avstånd från samkönat sex, tänker de i första hand på sådant som pedofili och samkönad prostitution.	Både Gamla och Nya testamentet tar på flera ställen avstånd från samkönat sex, och ingenstans står det att det skulle handla om pedofili eller prostitution. I Romarbrevet, som är den viktigaste bibeltexten utöver skapelseberättelsen, talas det uttryckligen om en ömsesidig relation. Dessutom talar Bibeln även om samkönat sex mellan kvinnor som problematiskt, något som verkar konstigt om Paulus skulle syfta på pedofili och prostitution – kvinnor som köper sex av kvinnor var och är nämligen extremt ovanligt.
Eller så anser de att huvudproblemet med samkönat sex är att det bryter mot den tidens patriarkala ideal och synen på manlig heder.	Inte heller detta kan beläggas utifrån Bibeln. Tvärtom betonar flera av Bibelns nyckeltexter i frågan att mannen och kvinnan är helt och hållet jämlika – alltså en långt ifrån patriarkal syn.
Jesus uttalade sig aldrig i denna fråga.	Orsaken till detta var att han höll med om det som alla judar på den tiden ansåg som självklart – nämligen att samkönat sex var mot Guds vilja.
I många andra fall gjorde Jesus upp med Gamla testamentets lagar – kanske kan detta gälla också i fråga om samkönat sex?	Det finns inget i Nya testamentet som tyder på detta. De lagar som mest uppenbart har tappat sin funktion i den kristna kyrkan är de så kallade civillagarna och vissa renhetslagar. Men många av de moraliska buden upprepas faktiskt i Nya testamentet, och de gånger Jesus valde att ”korrigera” dessa brukade han snarare göra dem striktare än mer tillåtande.



Sex och kärlek på nätet

Sex är något väldigt fysiskt. Det handlar om beröring, om kyssar, om kroppar som möts. Men trots detta är det en stor del av våra sexuella erfarenheter som i dag kommer från en väldigt "ofysisk" miljö – nämligen internet.

Framför allt handlar det förstås om porren, som numera finns bara några klick bort på datorn eller mobilen. Enligt en nyligen genomförd undersökning av svenska 16-åringar hade 96 procent av killarna och 54 procent av tjejerna någon gång tittat på porr. Särskilt bland killarna var det vanligt att man tittade en hel del, och mer än var tionde kille tittade på porr varje dag.

I porrens spår brukar det uppstå en hel del problem. Det första har med själva "industrin" att göra. Att vara porrskådis brukar helt enkelt inte vara någon dans på rosor! Till saken hör också att den bild som porren förmedlar av sex ofta är väldigt skruvad. Dessutom är både fysiska och verbala aggressioner vanliga, och oftast är det kvinnor som utsätts för den mest kränkande behandlingen. Det är ingen slump att så gott som alla män som begår sexualbrott är storkonsument av porr.

Ett annat problem, som har uppmärksamats mer och mer under de senaste åren, är att ett regelbundet porrtittande kan ha en avtrubbande effekt på oss själva. När vi blir sexuellt upphetsade aktiveras våra "bondande" hormoner (se kapitlet "Sex i hjärnan"), men i porrens fall sker detta utan att bygga någon relation till den vi stimuleras av – något som på sikt kan göra att hormonernas effekt mattas av.

Ännu mer bekymmersamt är att vi genom porren kan börja vänja oss vid så speciella sexuella handlingar att vi förlorar förmågan att tända sexuellt i en "vanlig" sexuell situation. Att vi till exempel inte kan bli tillräckligt upphetsade av vår man eller hustru, utan drabbas av vad som kan beskrivas som "porr-impotens" – något som förstås är tragiskt för alla som drabbas, och som kan

kännas förnedrande för den som känner sig ratad av sin partner.

Allt detta behöver tas i beaktande när vi ska tala om porrens vara eller inte vara i våra liv. Samtidigt kompliceras bilden av att ett annat vanligt problem med pornografin är att den är så beroendeframkallande. Det kan helt enkelt vara väldigt svårt att ta sig ur ett missbruk av porr. Om du har fastnat i detta föreslår vi därför att du kollar in hemsidorna i faktarutan nedan.

Det kan även vara motiverat att söka kontakt med SLAA, som är den del av AA-rörelsen som vänder sig till sex- och kärleksmissbrukare. För den som önskar finns det alltid hjälp att få, men det kräver att vi erkänner våra problem – och att vi är villiga att göra något åt dem.

**Vill du lära dig mer om
porr och porrmissbruk?
Kolla in dessa sidor!**

**fightthenewdrug.org
fortifyprogram.org
xxxchurch.com
covenanteyes.com
habitsupporter.se**

Sex och kärlek på nätet handlar inte bara om porr. Internet innebär ju också en möjlighet att knyta kontakter med människor som vi annars inte skulle ha mött. Påfallande många har i dag träffat sin blivande man eller hustru via en dejtingsajt. Även här finns det förstås sidor som är bättre eller sämre. Till de sämsta måste rimligen räknas dem som propagerar för otrohet och one night stands. Ett positivare alternativ kan vara exempelvis KristenDate.se, som förmedlar kontakt mellan människor som har en kristen grundsyn på livet.

Oavsett var på nätet vi rör oss kan det vara bra att tänka till innan vi inleder samtal med personer som vi inte känner sedan tidigare. En viktig tumregel är också att aldrig säga eller visa något på nätet som vi inte skulle kunna tänka oss att säga eller visa offentligt – till exempel inför hela vår klass i skolan. Även om vi känner just den person som vi kommunicerar med kan allt vi delar offentligt delas vidare av människor som vi inte har en relation till. Saker och ting lever sitt eget liv på nätet!

Om du trots allt skulle bli utsatt för något kränkande – till exempel att någon börjar sprida rykten eller tala illa om dig på olika

forum – är det viktigt att du så snart som möjligt berättar om detta för någon vuxen. På många sajter kan du även anmäla inlägg som du uppfattar som kränkande mot dig själv eller mot andra. För mer info om detta, se hemsidan kränkt.se.

Fundera!

1. Hur ser det ut i ditt eget kompisgäng – är porr något som man talar om med varandra? Uppfattas det i så fall som accepterat, pinsamt eller som direkt fel?
2. Känner du igen begreppet porr-impotens? Kan du själv vara i riskzonen för detta? Eller är risken större att du försöker pressa din (blivande) partner till handlingar som han eller hon inte känner sig redo för?
3. Vilka gränser tycker du kan vara lämpliga när det gäller ditt eget användande av internet? Skulle du behöva hjälp från någon annan för att upprätthålla dessa gränser?

När någon går över gränsen

Olivia, 14 år, sitter ofta på sitt rum vid sin dator efter skolan. Hon har börjat chatta med Albin som kommer från en stad fem mil bort och är 17 år. Han verkar schysst och hon tycker det är kul att han frågar henne om vad hon gör och hur hon har det. Hon har inte funderat på om Albin verkligen är den han säger att han är. Han är rolig och hon känner sig glad när de träffas på nätet.

En dag skriver han att han slår vad om att hon har en svart BH på sig. Hon skrattar och svarar att det har hon inte alls. "Bevisa det! ;) ;) ;)" skriver han. Hon lyfter på tröjan och tar ett kort på sin vita BH, skickar iväg fotot och skriver "Ha!! Ägd!!!" Det går några sekunder och sedan kommer en ny kommentar från Albin: "Om du kunde visa lite mer, du är sååå snygg!!!"

Olivia blir först lite rädd, hans reaktion kom så hastigt. Men samtidigt är det lite spännande och pirrigt. Tycker han verkligen att hon är snygg?

Till slut knäpper hon upp BH:n och visar bröstet för honom. Han berömmar hennes utseende igen, och skriver sen att hon ska sätta på livekameran och klä av sig helt. "Nä d kan du glömma!! :D" skriver Olivia. Det där var långt över gränsen. "Ok, du väljer", skriver han. "Då skickar j din bröstbild till din morsa, hela din klass och din fotbollstränare!" Hon blir alldeles kall.

Vad ska Olivia göra?

Alla människor har ett privat område. För att bevara sig själv har varje människa därför ett behov av att sätta upp vissa skyddande gränser omkring sig. Idag är detta kanske viktigare än någonsin. Allra bäst brukar det vara att tänka igenom vad man vill innan man väl står i en viss valsituation.

Vad är ett sexuellt övergrepp?

Sexuella övergrepp är namnet på många handlingar där någon går över gränsen och gör en annan person illa på ett sexuellt sätt. Om man är under 15 år har ingen äldre tonåring eller vuxen rätt att göra något sexuellt med eller mot en. Det är brottsligt. Andra exempel på sexuella övergrepp kan vara:

- Att någon rör vid ens kropp på ett sätt som man själv inte vill.
- Att någon ger sexuella kommentarer som man inte vill ha, eller ger blickar som känns obehagliga.
- Att någon fotar eller filmar en i ett sexuellt syfte, eller att man tvingas se på när någon utför en sexuell handling.
- Att någon försöker köpa eller byta till sig sex med hjälp av pengar, presenter eller tjänster.

Diskutera!

1. Vad kan du och dina kompisar tänka på i kontakt med andra på nätet? Hur kan du göra för att slippa hamna i situationer som känns svåra att backa ur?
2. I vilka andra situationer kan det vara svårt att uttrycka vad man vill och inte vill? Varför är det ibland så svårt att göra de val och sätta de gränser som man behöver för att ta hand om sig själv?
3. Om du är eller blir ihop med någon – hur tänker du kring vilka gränser du vill sätta upp för dig och er relation när det gäller närhet och sex? När i en relation tycker du att det är rätt tid att gå hela vägen?

Ta ställning!



Festen

Du befinner dig i vardagsrumssoffan på en föräldrafri fest. Musiken hörs långt utanför huset. Härinne är stämningen hög och ganska kaotisk, många är berusade. En kille en bit ifrån dig skrånar och skrattar med sina kompisar, samtidigt som han klappar en tjej bredvid på låret. Hon verkar kraftigt onykter och tycks inte fullt medveten om vad som händer runtomkring. Hon tar inte bort hans hand, men visar inte heller att hon uppskattar hans beröring. Efter en stund reser han sig, drar henne upp ur soffan och säger: "Kom så går vi och har lite kul" och han drar henne vidare mot en sovrumsdörr. Hon verkar inte ha riktig koll på vad som händer och hänger med utan att säga något.

Vad gör du?

Temadagen

Klassen har temadag om relationer och sex. Ni har tittat på en undervisningsfilm med väldigt intima sexscener, och du märker att flera i klassen tycker att det kommer alltför nära. När filmen slutat går läraren iväg för att hämta något. Under tiden passar några elever på att slänga ur sig kommentarer om egna sexuella erfarenheter, medan andra är tysta och verkar obekväma över situationen. En tjej reser sig upp och säger överlägset till de tysta: "Men lägg av, alla härinne har väl haft sex, eller?"

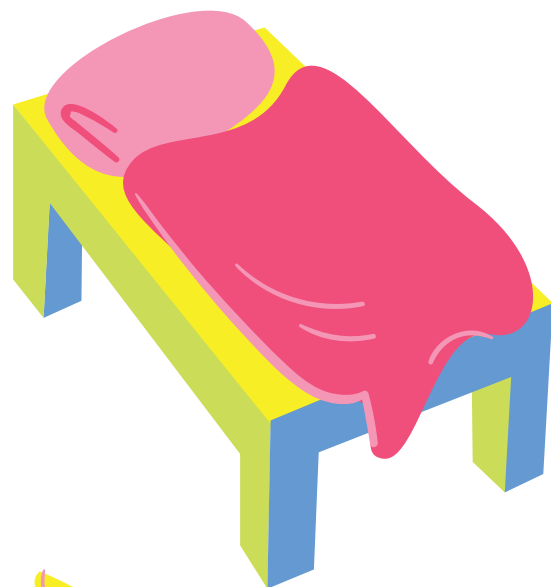
Hur reagerar du?



Sängen

Du ligger på din säng tillsammans med din pojk- eller flickvän. Ni har tidigare sagt att ni ska vänta med sex tills ni har gift er, men nu kysser och kramar ni varandra och det är sååå mysigt. Du känner att det väcks något i din kropp som du tidigare inte var så medveten om, och du inser att både kroppen och känslan börjar säga något annat än det som ni från början har beslutat. Plötsligt tar din partner saken i egna händer och börjar knäppa upp dina byxor.

Vad gör du?



Diskutera!

1. Vad kunde du eller andra ha gjort i ett tidigare skede för att de här situationerna inte hade behövt uppstå?
2. Vilket kan vara svårast – att säga sin mening när man är i en grupp eller när man står utanför en grupp?
3. Vad är det som gör att vissa personer överträder andras gränser med handlingar eller ord, och varför kan det vara så svårt att säga ifrån när man egentligen känner att man skulle vilja?
4. Vilka signaler borde väga tyngst i fråga om kärlek och sex: det som kroppen säger, det som känslorna säger eller det som våra grundläggande värderingar säger? Går det att skilja dessa åt?



Om man ångrar sig...

I tonåren är det inte ovanligt att man blir kär och upptäcker att man kan attraheras sexuellt av en annan människa. Detta är naturligt och en del av att lära känna sin sexualitet och hur den fungerar. Men man kan också bli överraskad av hur stark attraktionen kan vara. Den kan faktiskt vara så stark att man i stundens hetta väljer att göra sådant som man tidigare hade planerat att vänta med, eller inte göra över huvud taget. När det sexuella ruset har lagt sig ångrar man kanske vad man har gjort. Många ungdomar berättar att de har känt sig tomma och ledsna när de har gått över sina egna gränser.

Det kan också vara så att man under en tid har haft en sexuell relation med sin pojk- eller flickvän och tyckt att det känts bra, men så tar relationen slut. Även här är det många som berättar att de känt sig ensamma och sårbara och att de ångrar att de delat något så intimt med den personen.

Både att gå över sina egna gränser och att bryta upp från en sexuell relation är något som påverkar oss, inte bara till kroppen utan också i våra känslor och vårt hjärta. Som vi läste i kapitlet om hjärnan bidrar också de hormoner som aktiveras till att minnena blir extra starka. Sexuella handlingar med en annan person är svåra att glömma.

I Bibeln står det att Gud vill hela och upprätta vår sexualitet och att han vill hjälpa oss när saker har gått snett. Han är en mäktig Gud som kan hela det som har blivit trasigt inom oss när våra relationer inte blir som de borde. Han är en god pappa som tröstar sina barn när de är ledsna eller när de ångrar saker som de har gjort. Han är en förlåtande Gud som inte avvisar oss när vi söker oss till honom – han tar alltid emot oss när vi ber om hans förlåtelse.

Gud kan inte göra våra handlingar ogjorda, men han vill hjälpa oss att komma till den punkt där vi kan lämna det vi ångrar bakom oss. Det sätt som Gud hjälper oss på kan se olika ut, men ofta gör han det genom samtal med en person som vi har förtroende för. Tillsammans med den personen kan vi få berätta vad som har hänt och hur vi känner inför det. Att sätta ord på saker är en stor hjälp. Tillsammans med den vi samtalar med kan vi också få möjlighet att förlåta den andra personen, förlåta oss själva och be Gud om förlåtelse.

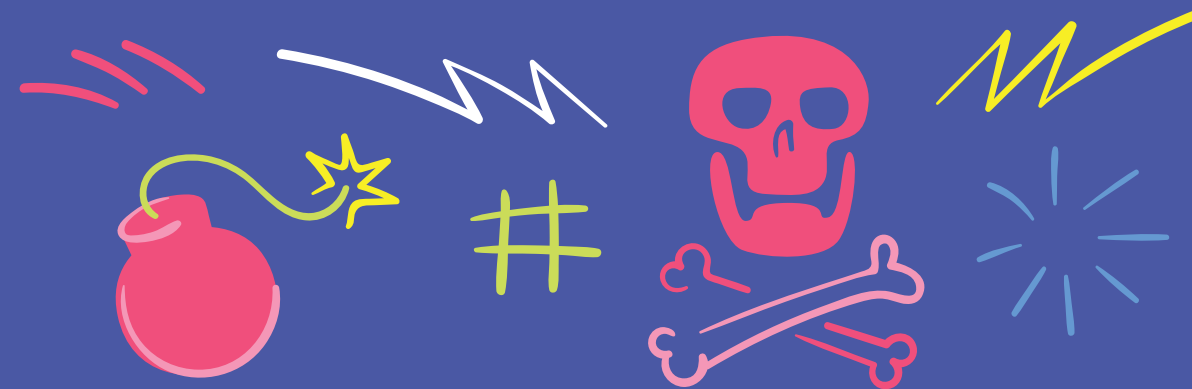
Nästa steg kan vara att fundera på hur vi vill ha det i framtiden. Ofta är det bra att inte genast rusa in i en ny relation, utan faktiskt fundera på hur vi hamnade där vi hamnade och göra upp en strategi för hur vi vill att det

ska bli nästa gång vi är i en liknande situation. Det är också viktigt att vi i en kärleksrelation kan prata om den fysiska närheten. Kroppen, känslorna och våra grundläggande värderingar kan ibland tala lite olika språk – men eftersom människan är en helhet är det viktigt att låta alla tre vara i harmoni med varandra. En viktig del av en sund relation är att vi lär oss acceptera varandras gränser.

När ett sår läker blir det ofta ett ärr kvar. Gud kan hela våra sår, så att våra minnen av en viss handling inte blir så smärtsamma eller skapar rädsla i oss. Men han kan inte göra våra handlingar ogjorda. Däremot vill Gud leda oss vidare så att vi antingen får leva meningsfulla liv som singlar, eller så att vi får en relation där vi kan uttrycka vår sexualitet inom de ramar som Gud från början har tänkt.

Fundera!

1. Har du någon gång känt av styrkan i den sexuella attraktionen? Hur upplevde du det?
2. Känner du igen dig i situationen att man i stundens hetta kan göra sådant som man sedan ångrar? Hur har du i efterhand hanterat detta?
3. Vem skulle du kunna prata med om dessa saker?
4. I texten talas det om att göra upp en strategi för hur vi vill leva ut vår sexualitet. Hur skulle en sådan kunna se ut i ditt fall?



Spänningar och konflikter

I alla relationer uppstår det förr eller senare spänningar och konflikter. Människor tycker olika, och vi har olika förväntningar och värderingar i livet. Vi har också olika personligheter, och vi uttrycker åsikter och känslor på olika sätt. Detta leder inte sällan till konflikter. Hur stora dessa blir beror till stor del på hur vi hanterar dem.

Ibland beror konflikter på rena missförstånd, andra gånger gör vi varandra illa med flit, kanske för att "straffa" den andre eller provocera fram någon form av reaktion. Andra gånger är det omedvetna signaler som väcker något till liv och får den andre att reagera.

För att våra relationer ska hålla i längden behöver vi lära oss att hantera varandras olikheter och sätt att tänka och reagera, och få ett sådant klimat mellan varandra som vi faktiskt vill ha. Konflikter i sig behöver inte

vara ett problem. Men om vi inte lär oss att hantera dem, kommer de att försvåra våra nära relationer.

Vår kultur talar mycket om tolerans, men flera forskare har noterat att det har blivit allt svårare i vår skandinaviska kultur att hantera olikheter i relationer. I praktiken är det därför vanligt att vi försöker undvika känsliga samtalsämnen, eller områden där vi anar att vi tänker olika.

Problemet är att om vi aldrig kan tala om ämnen där vi tänker och känner olika, då blir det också svårt att lära känna varandra på djupet. Särskilt i en parrelation behöver vi därför hitta sätt att prata också om sådant som är svårt. Det är inte alltid negativt att en konflikt kommer upp till ytan – det kan tvärtom vara en väg att långsiktigt utveckla och fördjupa en relation.

Tips för konflikthantering

- Undvik generaliserande anklagelser som "Du är alltid...!" "Du gör jämt...!" Tala i stället i jag-form om vad du själv blir ledsen eller arg av.
- Utgå inte bara från din egen känsla, utan försök att sätta dig in i den andres tankar och känslor.
- Fatta inte några viktiga beslut när dina känslor är som starkast. Förhastade reaktioner kan man ofta ångra.
- Var beredd att förlåta och be själv om förlåtelse. Försoning kan få en relation att växa mer än vi tror.

Fundera!

1. Hur är du själv van vid att konflikter hanteras, till exempel i din uppväxtfamilj? Vad har fungerat bra och vad har fungerat mindre bra i olika konfliktsituationer?
2. Om du kunde välja – hur skulle du önska att du och andra skulle agera för att hantera konflikter i dina egna relationer?
3. Finns det ämnen som du drar dig för att prata öppet om med dina kompisar, för att du är orolig att ni inte ska hålla med varandra?
4. Finns det något som du själv kan tänka på för att kunna tala mer öppet om sådant som är känsligt och svårt?



Råd för att hålla ihop en relation

Undersökningar visar att den fråga på temat sex och samlevnad som flest ungdomar i Sverige vill få svar på är hur man får en relation att hålla. Vi har frågat några relationsexperter – här är deras bästa råd:

Visa att ni älskar varandra

Det här är förstås grunden, men ändå glöms den ibland bort. Om ni tar varandra för givet och sällan visar att ni älskar varandra slocknar kärleken. Men varje gång du visar din kärlek växer den. Testa så får du se!



Hitta kärleksbevisen

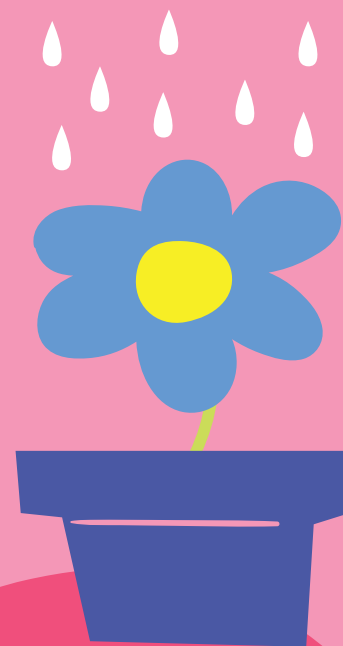
Människor är olika, vi uppskattar olika kärleksbevis. Har du en pojk- eller flickvän, så fråga vilka kärleksbevis han eller hon uppskattar. Är det en kram, att ni samtalar mycket, att ni ger varandra tid eller att du ger en present ibland? Ta inte för givet att den andre längtar efter samma saker som du!

Prata, lyssna och försök förstå varandra

På frågan om vad som är viktigast för att man ska ha det bra i en relation svarar de flesta "att man kan prata med varandra". Vi behöver kunna prata ärligt men samtidigt lyssnande och respektfullt både om vad vi uppskattar hos varandra, och vad vi saknar eller irriterar oss på.

Lär dig förlåta och be om förlåtelse

Alla relationer växer om man både kan be om förlåtelse och förlåta den andre. Det är inte alltid lätt. Om vi har blivit sårade vill vi ofta hämnas. Att förlåta är inte att säga att det inte var så farligt. Det är att välja att avstå från att ställa den andre till svars, även om vi har rätt till det. Både att förlåta och att be om förlåtelse är aktiva och ibland svåra beslut. Men båda betyder mycket för att bygga en relation som håller länge.



Ge näring åt relationen

När vi är nyförälskade gör vi ofta roliga saker ihop. Sedan blir det kanske inte lika ofta. Gemensamma upplevelser och minnen blir en källa med näring för relationen under svårare dagar. Du som har sällskap, fundera över när ni har riktigt roligt ihop. Du som inte har sällskap, men skulle vilja ha det, fundera över vilka intressen du skulle vilja dela med den som du så småningom blir ihop med.

Visa dina känslor

Var ärlig med dina känslor, och ge tid även för din partner att visa sina. Ofta har det inte varit lika okej för killar att visa känslor som för tjejer. Men det är nästan alltid bättre att visa och sätta ord på hur man känner, än att hålla det inom sig.

Ha tålamod med varandra – till en viss gräns!

Ingen människa är perfekt. Därför blir vi ibland irriterade på varandra. Att älska innebär också att visa tålamod med varandras olikheter. Samtidigt finns det gränser. Ingen i ett förhållande får kränka eller skada den andre, då blir förhållandet destruktivt. Om det sker, lämna en sådan relation innan den har blivit för svår att ta sig ur!

Om ni blir osams – samtala med varandra

I alla förhållanden blir det ibland konflikter. Att inte prata om svårigheter löser inget, utan gör bara problemen värre. Skillnaden mellan lyckliga och olyckliga relationer är inte antalet konflikter, utan hur bra man är på att lösa dem. Om du ofta blir osams med kompisar eller föräldrar är det klokt att fundera över vad som går fel, och börja träna på att reda ut konflikter.

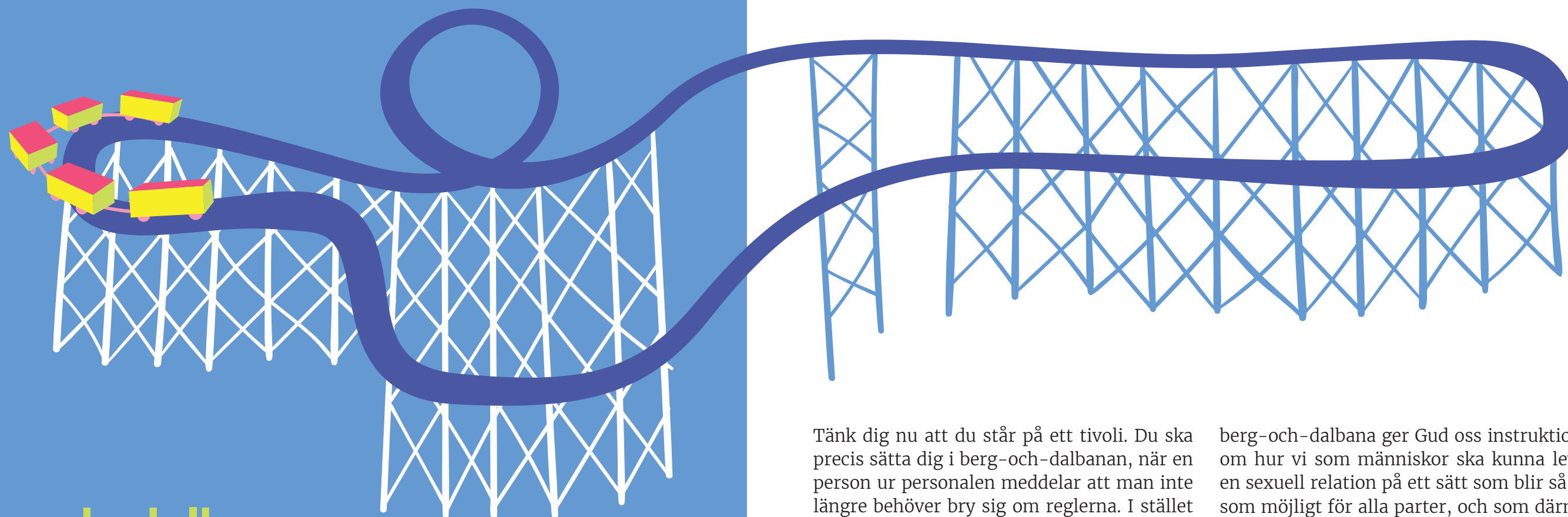
Be tillsammans

I ett kristet förhållande är vi inte bara utlämnade till varandra och andra människor. Vi har också en tredje part, som ständigt lyssnar och som är den största relationsexperten av dem alla: Gud! Att ta tid i bön tillsammans är därför en investering både för ert andliga liv och för er relation med varandra. ”Bättre två än en, för de får god lön för sin möda”, står det i Bibeln. ”Och en tretvinnad tråd brister inte så lätt” (Predikaren 4:9, 12).



Diskutera!

1. Vilka av de här råden tycker du själv känns viktigast i en relation?
2. Har du fler råd att ge om hur man bäst kan vårda en kärleksrelation?



Berg-och-dalbana

Har du åkt berg-och-dalbana någon gång? Det är en hisnande känsla att sätta sig i en sådan och uppleva hur det kittlar i magen. För att få en så bra upplevelse som möjligt av berg-och-dalbanan brukar det finnas information om regler som den som vill åka förväntas följa. Till exempel brukar man få lämna väskor, nycklar, telefoner och annat som kan ramla ur fickorna. Man får också spänna på sig säkerhetsbälte och byglar som håller en på plats när centrifugalkraften blir stark. Om vi inte följer dessa regler är risken att vi skadar antingen oss själva eller någon av våra medpassagerare.

Tänk dig nu att du står på ett tivoli. Du ska precis sätta dig i berg-och-dalbanan, när en person ur personalen meddelar att man inte längre behöver bry sig om reglerna. I stället blir du uppmanad att göra lite som du vill och experimentera lite. "Vi vill att du ska få välja att åka den här attraktionen så som du vill. Vi har dessutom tagit bort säkerhetsbältena för att öka frihetskänslan i åket", säger han. Skulle du fortfarande sätta dig?

Med den här boken hoppas vi att vi har kunnat förmedla en positiv bild av vad Bibeln lär om sex. Gud gillar sex. Han vill inte förstöra allt det roliga. Tvärtom! Men precis som med instruktionerna när man ska åka

berg-och-dalbana ger Gud oss instruktioner om hur vi som människor ska kunna leva i en sexuell relation på ett sätt som blir så bra som möjligt för alla parter, och som därmed också gör det roliga roligare.

Det tar tid att lära känna sig själv och att förstå sig på sin egen sexualitet. Det är en resa som fortsätter genom hela livet, och du kommer garanterat att ha både toppar och dalar under resans gång. Vår förhoppning är att du under din resa ska komma ihåg att Gud älskar dig, att han vill dig väl och att han därför också har de bästa tänkbara råden att ge när det gäller dessa saker. Sex är trots allt Guds idé!

För fortsatt läsning

Sex, äktenskap och kristen tro

Bra sex: Allt jag inte visste om kyskhets av Lauren Winner (Libris 2006)

Den hemlösa sexualiteten: Om homosexualitet och kristen tro (Libris 2001)

Gud och sex: Äktenskap, lust och sexualitet i Bibelns ljus av Olof Edsinger (evangelie 2016)

Pengar, sex och makt i ett kristet perspektiv av Richard Foster (Libris, andra upplagan 2004)

Öm & tålig: 36 röster om kärlek, sex och samlevnad (Trots Allt 1995)

aekenskap.info

Att vårda sin kärleksrelation

Kärlekens fem språk: Hur man uttrycker sin kärlek till den man älskar av Gary Chapman (Marcus Förlag 1999)

Verktyg för varaktig kärlek – boken om PREP av Howard J. Markman, Scott M. Stanley och Susan L. Blumberg (Verbum 2004)

Äktenskapskursen: Så bygger vi en god relation för livet av Nicky och Sila Lee (Alpha Sverige 2004)

prepare-enrich.com

sensus.se/prep

Porr och sexmissbruk

Visuell drog: Om barn, unga och nätporr av Maria Ahlin och Ulrica Stigberg (Kalla kulor 2016)

Sanningen bakom illusionen om porr: En f.d. strippas, prostituerad och porrstjärnas berättelse om sin väg till upprättelse av Shelley Lubben (evangelie 2014)

fightthenewdrug.org

fortifyprogram.org

xxxchurch.com

covenanteyes.com

habitsupporter.se

