

A close-up portrait of a young woman with short, wavy brown hair, freckles, and a bright smile. She is winking with her left eye and sticking her tongue out playfully. She is wearing a yellow cardigan over a black top. The background is a solid light blue.

Ute Buth

Skabt som kvinde

om identitet, seksualitet og selvværd

*I kærlighed og taknemlighed
tilegnet min mand Peter*

Indhold

Indledning.....	9
1. Seksualiteten – Guds gode gave	13
Tilbageblik.....	14
Kvindens seksualitet	16
Skabelsesordningen som grundlag for den sunde seksualitet.....	18
Forskellen på mand og kvinde.....	20
Udblik.....	21
Den første kvindes seksualitet.....	23
Et modigt eksperiment, der fik konsekvenser.....	24
2. De barske realiteter	27
Den kristne menigheds rolle	30
Samfundets indflydelse	35
Vores omgivelser præger os	35
Den digitale tidsalders skønhedsideal.....	36
Photoshop-teknik.....	37
Reklamer i tidens ånd.....	38
Forskellige skønhedsbegreber i historien.....	39
Barbering.....	40
Kvinderoller og manderoller i dag.....	41
Reflekter over dig selv – de første skridt fremad.....	44
3. Min identitet som kvinde	47
Sammenligningsfælden.....	49
Hvad bidrager til en sund identitet?.....	51
Set i bakspejlet – hvem er jeg?	54
Set fra Guds synsvinkel	57
Vejen til en sund identitet.....	58
Konkrete råd – kom tættere på din identitet som kvinde.....	60

4. Den seksuelle læringshistorie.....	67
Elementer i den seksuelle læringshistorie.....	68
Videre perspektiver.....	74
5. Seksualitet og sprog	79
Pas godt på hinanden	82
Hvad siger du om din ægtefælle?	87
6. Kvinders lyst?!	91
Kvinders lyst – fra hverdagen i sexrådgivningen	92
Orgasme	98
Sexlegetøj	102
Hormonerne – kroppens styringsinstrumenter	104
Erogene zoner.....	109
7. Onani.....	113
Hvad siger Bibelen om onani?	116
Refleksion om onani	117
Onani set i lyset af den seksuelle læringshistorie.....	122
Konklusion: Onani som balancegang	123
Ud af afhængigheden	124
Sådan forholder du dig bedre til onani	126
8. Single og seksualitet.....	133
Seksualitet som single – er der en farbar vej?	140
Hvordan lever jeg bedst som enlig?	148
Hvordan leder man aktivt efter en partner?.....	149
Hvor intim kan man være som kærester?	151
Hverdagstips fra singler til singler	154
9. Et liv i ægteskabet!.....	157
Bryllupsnatten / den første gang	157
Mødommen.....	159
Hvedebrødsdage.....	159
Hverdagen i ægteskabet og familien	164
Tid, sted og sikkerhed	164
Gør status over dit ægteskab	166

Altid på toppen?	168
Familieplanlægning og børn.....	169
Barnløshed	170
Bange for at blive gravid?	173
Sex efter fødslen	175
10. Set fra mandens vinkel	177
Seksuel ophidselse gennem det, man(d) ser	178
Ønsker ikke at blive reduceret til »den ene ting«	179
Mænd og deres seksuelle læringshistorie	180
Den mandlige orgasmes biologi	181
Mænd vil gerne være med i spørgsmålet om prævention	182
Mænd kan ikke læse tanker	183
Sammenfatning	184
11. Seksuelle fristelser – åbne døre i ægteskabet	185
Fantasier.....	185
Dagdrømme og drømmelitteratur	187
Tidligere forhold	188
Er der åbne døre?	189
Nye medier	190
Porno.....	191
Utroskab.....	195
Når manden er utro.....	199
Der er hjælp at få.....	200
12. Udblik.....	203
Find dit kald.....	209
Et liv med Guds ånd	209
En indbydelse med vidtrækkende konsekvenser	210
En himmelsk identitet.....	211
Om forfatteren.....	213
Tak	215
Noter	217

Indledning

»Kvinder og seksualitet« – for én kvinde kan disse to begreber være helt selvfølgelige rejsekammerater, for en anden kan det være noget, der ikke engang ved andet øjekast ser ud til at passe sammen. Kvinder og seksualitet, det har da ikke noget med hinanden at gøre, vel? Og en tredje kvinde kan måske nok nikke bekræftende til kombinationen, men alligevel have sine helt individuelle trængsler. Vores spontane reaktioner på emnet siger en del om vores egen forhistorie og indstilling. Hvor kommer du fra? Er du parat til at gå mere i dybden med dette område? Under alle omstændigheder har du nu vovet dig et stykke ad vejen. Måske bærer du på en bestemt længsel eller et ønske eller et håb om, at det også for dig kan blive godt eller bedre, så det bliver muligt for dig at forsones dig med din seksualitet. Det kan være, du har anskaffet dig bogen her for at få mere at vide, for at lære mere, for at forstå mere; for at indtage seksualitetens land stykke for stykke. Det er bestemt ikke noget nemt terræn; der har ofte været kæmpet om det, og mange kvinder hader det mere, end de elsker det. Det er der selvfølgelig flere grunde til: Hvilken

seksualoplysning har vi kvinder fået? Har vi overhovedet fået nogen oplysning – eller har vi været henvist til at skaffe os de relevante informationer andre steder? Hvis ja, hvor er vi så stødt på dem? Har det været godt for os? Eller blev vi præ-senteret for en fuldbyrdet kendsgerning på bryllupsnatten? Bogen her prøver dels at spørge efter Guds gode idé – hvad har Skaberen tænkt, da han skabte kvinden? – dels at se på det konkrete her og nu, de ting, vi oplever i hverdagen, der så ofte kvæler de gode spirer. Bogens anliggende er at bygge en bro. En bro, der fører væk fra det, der er ødelagt og revet i stykker, og hen til et sted, hvor man kan udleve sin seksualitet kreativt på en måde, der passer til en selv – med værdighed og under hensyn til sine egne grænser. Seksualitet med liv og sjæl. I de følgende kapitler vil vi gå et stykke ad vejen sammen; vi vil samle byggesten, brikker til puslespillet, som kan hjælpe os til at få øjnene op for det store samlede billede, der ligger bagved. Det er umagen værd! Når jeg tiltaler den enkelte kvinde med et »du« her i bogen, er det ikke bare en floskel. Jeg gør det bevidst i respekt for, at det virkelig drejer sig om *dig*. Også selv om der er mange andre kvinder, der læser bogen og har *deres* helt personlige historie med. Ja, vores historier er meget forskellige, men mange af de elementer, som jeg omtaler her i bogen, har vist sig at være til stor hjælp. Brug dem som vejvisere. Og gå så ad din egen vej hen til din personlige bro. Efterlad alt det, der indtil nu har været en byrde for dig. Vær modig og stol på, at der ligger langt mere gemt til dig i seksualitetens land, end du indtil nu har været klar over.

Denne bog efterfølges af en anden med titlen »Skabt som mand«. Her understreger forfatteren Matthias Burhenne, ligesom jeg gør i bogen her, at det handler om at forstå seksualiteten og leve den ud, sådan som den er tænkt fra opfinderens side. Da mænd og kvinder et langt stykke af vejen har meget forskellige spørgsmål og problemer omkring emnet seksualitet, er bøgerne helt fra planlægningsfasen skrevet parallelt med hinanden og opbygget på samme måde. Derfor har jeg

skrevet et kapitel henvendt til mænd i Matthias Burhennes bog »Set fra kvindens vinkel«, og i bogen her skriver han kapitlet »Set fra mandens vinkel« for at forklare kvinder, hvad der er det vigtigste for mænd, når det handler om sex.

Livet som kvinde er et vidtstrakt land. Det begynder længe før den egentlige seksualitet. Det handler om mange andre områder af livet end bare sex. Hvordan har jeg det med min identitet som kvinde? Glæder jeg mig over at være kvinde? Eller lider jeg under det? Hvilke erfaringer har jeg gjort? Og hvilke erfaringer ønsker jeg mig allermost inderligt – men jeg har ikke nogen, jeg kan leve dem ud sammen med. Måske fordi jeg er single. Men også gifte kvinder kan have det sådan. I et af bogens kapitler beskæftiger vi os med den seksuelle læringshistorie. Hvordan er den enkeltes seksuelle læringshistorie blevet til? Hvad indeholder den? Oplever jeg, at jeg selv har spillerum til at være aktiv, når det drejer sig om sex, eller skal jeg bare stå til rådighed? Er jeg subjekt eller objekt? Det er spørgsmål, der kan være relevante både for singler og for gifte kvinder. Et andet kapitel handler om, hvordan man som enlig bedst håndterer de store udfordringer, der ligger i seksualiteten. Hvad stiller man op med seksuelle fristelser under vanskelige betingelser? Har kvinder overhovedet brug for en bog, der behandler netop det område? Seksuelle fristelser er vel kun et problem for mænd – eller hvad? Den offentlige mening går ofte ud fra, at det er tilfældet, og der er uden tvivl også en del kvinder, der oplever det sådan! Mange står i den smertelige situation, at deres mand vender sig til andre kvinder. Enten i form af pornografi, i en parallelverden ved skærmen eller helt konkret i virkeligheden. Sådan et tilidsbrud er smerteligt og går meget dybt ind.

Men vi vil også komme ind på, at kvinder kan være aktive på dette felt. Også kvinder kan fristes. Seksualitet er et område, som mange kvinder kæmper med. De har deres sejre og nederlag, og det er ikke noget specielt for vores tid. Den tid er

for længst forbi, hvor pornografi kun var for mænd. I beretningen om Potifars hustru¹ viser Bibelen, at også kvinder til alle tider har måttet kæmpe med deres seksualitet og deres begær.

Vi vil undervejs møde en række bibelske kvindeskikkelser. Med deres kampe og sejre hjælper disse kvinder os til at bygge broen og skridt for skridt gå over den. De er ikke superkvinder, men mennesker som dig og mig. Og netop derfor kan de lære os ikke at tabe det åndelige perspektiv af syne. For seksualiteten er ikke endimensional. Den skal leves med liv og sjæl. Et samleje foregår på områderne krop, sjæl og ånd. Det er meget mere end en form for fysisk afspænding eller lystoplevelse.

Det er godt, du er her. Det er godt, du tager fat i de spørgsmål og udfordringer, der ligger i din seksualitet, men også i mulighederne og det udbytte, du kan få. Mit dybeste ønske er, at du har øjne og ører åbne for dit eget hjerte, når du læser bogen, og at du vil få stor velsignelse af bogens emner.

1. Seksualiteten

– GUDS GODE GAVE

Jeg har valgt at begynde med en gennemgang af det bibelske grundlag for seksualiteten. Måske kan du forestille dig det som en slags forjættet land. Det forjættede står for noget, som vi er blevet lovet, men som mange kvinder på deres livsvej indtil nu ikke har fået øje på eller ikke har haft inden for rækkevidde. Først når vi ved, hvor det forjættede land ligger, kan vi bygge den bro, der endegyldigt kan føre os (tilbage) til landet. Ellers taler vi som blinde om farver og kommer ingen vegne.

I dette kapitel får vi både et *tilbageblik* og et *blik fremad*. Et tilbageblik til det oprindelige, de gode tanker, der ligger bag seksualiteten. Og et blik fremad til målet på den anden side af broen, et land, der måske oven i købet virker meget fremmedartet. Men alligevel ser det forjættende ud og viser, at Gud med seksualiteten har givet os en virkelig god gave. En gave, der ikke som en anden kostbar diamanthalskæde skal opbevares hele livet i en sikkerhedsboks og måske kun ved nogle få anledninger kommer ud i dagslyset. Nej. Det er en gave, som vi helt *konkret* har lov at leve ud i hverdagen. Når det lyk-

kes os at opdage den gave og fatte omfanget af den, så kan vi udleve vores seksualitet langt mere ubesværet, end vi gør nu. Eller vi kan værdsætte den på en helt anden måde, selv om vores nuværende livssituation forhindrer os i at udleve den.

Det kan godt være, du ved en hel del om det bibelske grundlag for seksualiteten, men giv dig alligevel tid til at gå med på vandrigen. Jeg håber, du vil lytte fordomsfrit til det, jeg siger, og lade det sætte sine spor i dit liv, uanset hvordan din livssituation er.

Tilbageblik

Vi har brug for et tilbageblik på, hvad der var opfinderens grundlæggende idé. Eller sagt på en anden måde: et indblik i indretningsarkitektens tegninger til kvinden, så vi kan begynde at forstå, hvor rejsen oprindeligt skulle gå hen. Måske er der områder af dit liv, som du kan blive klogere på, så du kan udfolde dig mere. Ligesom ens musikalske udtryksmuligheder bliver langt større, når man tilegner sig de tekniske færdigheder og kan spille alle toner på et instrument.

Lad mig komme med et helt andet eksempel: Du følger med strømmen og køber det, der er oppe i tiden. Du vil gerne have det, som alle andre har. Du står i kø i timevis for at få fat i det nyeste af det nye. Nu er du den lykkelige ejer af den allernyeste iPad! Du har drømt længe om den, og du har sat meget ind på at få den. Men hvad nu, hvis du ikke aner, hvad du skal stille op med en iPad, og du måske oven i købet gør som i et filmklip, jeg så, og bruger den som et moderne skærebælt? Det ville være ret pinligt, hvis du ikke kunne bruge den, når du nu langt om længe er blevet den stolte ejer. Du prøver at finde ud af, hvordan den fungerer – learning by doing. På et eller andet tidspunkt hiver du fortvivlet fat i brugsanvisningen, men forstår alligevel ingenting. Hvor meget glæde har

du så af dit ny erhvervede klenodie? Alt efter hvilken type du er, giver du op og lægger iPad'en til side, eller du kyler den frustreret ind i væggen. Men en tanke bremser dig: »Det går ikke. Den var dyr. Er der ingen løsning? Er der ikke nogen, der kan hjælpe mig? Nå, men så kan den i det mindste være en pyntegenstand. Alle kan se, at jeg har en. Jeg er med på beatet, og det er jo også hovedsagen. Der er ingen, der lægger mærke til, at jeg ikke kan bruge min iPad.« Ligegyldigt hvad du har brugt din iPad til eller gerne ville bruge den til, ville det så ikke være dejligt, hvis du kunne udnytte alle dens muligheder og forstod, hvad den var designet til? Ville det ikke være meget bedre at kunne bruge apparatet til noget praktisk fremfor bare at have endnu en dims, der står og samler støv?

Er det et urealistisk eksempel? Lad os vende til bage til seksualiteten. Ofte mener vi, at vi ved, hvad det dækker over. Learning by doing – hvad skulle jeg dog bruge en vejledning til? En del kvinder er så frustrerede over deres erfaringer på det seksuelle område, at de slet ikke tør kaste et blik i »brugsanvisningen«. Nogle er bange for, at det kun medfører flere skuffelser. Andre spørger: »Hvad skal det gøre godt for? Er der noget, der ændrer sig af den grund?« Det er jeg overbevist om, at der er. For når vi kigger længere ud end til vores egne erfaringer, udvider vi vores horisont. En opdagelsesrejse på det seksuelle felt kan faktisk vise sig at give dig en del positive overraskelser.

Lad os et kort øjeblik se helt bort fra din nuværende situation og den tid, vi lever i. Lad os sammen træde et stort skridt baglæns, helt tilbage til menneskehedens begyndelse. Lad os rette projektørlyset mod det grundlag, som Gud – der opfandt seksualiteten – har givet os med på vejen:

»Gud sagde: 'Lad os skabe mennesker i vort billede, så de ligner os! De skal herske over havets fisk, himlens fugle, kvæget, alle de vilde dyr og alle krybdyr, der kryber på jorden.' Gud skabte men-

nesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem.³ Og Gud så alt, hvad han havde gjort, og se, det var såre godt. Og blev det aften, og det blev morgen, sjette dag.»⁴

Gud skabte mennesket i sit billede og udbrød begejstret: »Resultatet er *virkelig godt!*« Alt det andet, han havde skabt indtil da, var på ingen måder dårligt; der står udtrykkeligt, at det var godt. Men nu kommer der en særlig, fuldstændig ufattelig dimension ind: gudbilledligheden! Wow! Sikke en position vi dermed får. Hvor meget siger det ikke om vores identitet! Er du overrasket over den vurdering? Det er trods alt ikke noget nyt, at man kan slå op i skabelsesberetningen. Men har du nogensinde tænkt over, hvad det præcis betyder for os som kvinder og for vores seksualitet?

Kvindens seksualitet

OBS: Gud skabte ikke manden og erklærede resultatet »såre godt«, mens han klassificerede kvinden som en slags anden-sortering. Det er vores kvindelighed og vores mandlighed, begge køn, der bliver betegnet som god!

Gud skabte Adam og Eva på en helt særlig måde – af jord, som han blæste sin livsånde ind i – men siden da sker formeringen kun på én måde: Vi kommer alle fra et befrugtet æg. Den sædcelle, der løber af med sejren og befrugter ægget, afgør i samme øjeblik kønnet på det nye menneskebarn. Som mænd og kvinder er vi altså seksuelle væsener helt fra undfangelsen. »Seksualitet er den måde, vi som mennesker grundlæggende er til på.«⁵ Det betyder meget mere, end at vi efterhånden udvikler mandlige eller kvindelige kønsorganer eller bliver kaldt »hr. eller fru Jensen«. Ethvert organ, ja, hver eneste del af kroppen stammer jo fra denne ene celle. Den bliver ved med at dele sig og giver dermed hele tiden sin

kønsbestemte karakter videre. På den måde gennemtrænger vores kønsidentitet os fuldstændigt. Eller sagt med andre ord: Jeg har et kvindeligt hjerte. Min nyre kan med 100 procents sikkerhed identificeres som nyren fra en kvinde. Hver eneste vævsprøve fra min krop kan vise mit køn. For at forstå lidt af det er det en god idé at kaste et blik på den moderne kriminaltekniske videnskab. Når vi hører, at et menneske har efterladt sig genetiske spor på gerningsstedet, så kan efterforskerne ud fra hele kropsceller også afgøre personens genetisk bestemte køn. Hvorfor bruger jeg så meget krudt på det? Gud har skabt mennesket og udstyret os med kønsorganer. Han har oven i købet givet kvinden et organ, klitoris, der udelukkende er til for at føle lyst. Mænds kønsorganer er anderledes end kvinders. De passer til hinanden, som en nøgle passer til en lås. Og med kønsorganerne fik vi også den funktion, der hører sammen med dem. Vi kan sammenligne det med en bil. Vi har ikke kun organet (bilen), vi har også benzin, elektronik og alt, hvad der skal til, for at vi kan tage bilen i brug og køre af sted. I det konkrete tilfælde er det nerver og signalstoffer (hormoner), som aktiverer organerne og gør, at vi kan bruge dem. Er det ikke nærliggende og logisk at gå ud fra, at den lyst og glæde over sex, som vi er udstyret med, er noget, Skaberen har lagt ind i os? Gud er ikke en lyseslukker, der udstyrer mændene med lyst og siger til kvinderne: Du skal bare stå det igennem.

Med seksualiteten har han givet os dels at opleve lystfyldte følelser, dels at give udtryk for vores samhørighed i ægteskabet. Ja, faktisk går Gud så langt, at han siger, at når to mennesker, som er gift, går i seng med hinanden, bliver de til én person. Og den enhed er en af de grundlæggende ideer, som Gud har haft med at opfinde sex.