

## Förord

Det har skrivits många böcker om kärlek, sex och samlevnad. Den här är annorlunda än de flesta jag har läst. Det unika med boken är att samtidigt som författarna refererar till en mängd vetenskapliga undersökningar knyter de också på ett positivt sätt an till en kristen sexuaetik. Öppet, ärligt och med mycket humor och värme beskriver författarna hur man får ett rikt samliv.

Framställningen skiljer sig från vår tids ytliga och mekaniska syn på sex. Man upptäcker som läsare att en syn på sex och samlevnad utifrån kristna värderingar stämmer mycket väl överens med det vi faktiskt vet om hur man får ett rikt samliv. Den uppfattningen får man inte om man utgår från den debatt som förs i medierna där den kristna synen på sex och samlevnad framställs som reaktionär och livsfientlig.

Författarna är mycket pålästa och insatta i det mesta som är skrivet om samlevnad. Litteraturlistan består av många referenser. Vivian och Boris Salo relaterar till undersökningar som visar att lycka inte främst beror på hur mycket pengar vi har eller hur vi lyckats i karriären. Den beror mer på om och hur äktenskapet fungerar. Vi får också ta del av intressant information om hur våra hormoner påverkar vårt kärleksbeteende.

Det sägs ofta med viss rätt att män ofta vill ha mer sex medan kvinnor oftast vill ha bättre sex. I den här boken får både män och kvinnor många praktiska och konkreta råd. Vi män borde tänka på att om vi utgår från hur många minuter det tar för oss att "bli tända" bör vi sätta en nolla efter den siffran för att komma fram till den tid kvinnan oftast behöver. Att som man hoppa över förspelet är "som att försöka starta en dieselmotor i 35 graders kyla". Formuleringar som de här gör att man känner igen sig och inte glömmer det man läst i första taget.

Författarna ger exempel på hur stress, tristess och press kan ta död på lusten, och tar upp olika former av otrohet. Oftast tänker vi bara på sexuell otrohet, men det finns också en psykisk otrohet där vi anförtror oss mer till någon annan än vår partner, och en materiell otrohet där vi är mer engagerade i jobbet än vår partner.

Författarna slår håll på flera av vår tids vanliga myter på samlevnadens område och visar vilka riskerna är om vi tror på dem.

Boken har mycket att ge dig som vill lära dig mer om kärlekens viktiga men svåra konst och som vill utveckla och berika ditt samliv.

Alf B. Svensson, legitimerad psykolog