

Inledning

Alla längtar efter kärlek. Kärleken är som hjärtat i kroppen, som motorn för bilen och som solen för skapelsen. Kärleken ger livet mening och livsinnehåll. Kärlek och sexualitet är rika och härliga gåvor. Genom sexualiteten både uttrycker vi och tar emot närhet, värme och tillhörighet. Den är en källa till kraft och till liv i många dimensioner. Utan den skulle livet upphöra och utan den skulle vi leva känslomässigt fattiga liv. Det gäller också den som är singel. Sexualitet är ju något mycket vidare än enbart sex.

De flesta av oss bär på en längtan att få dela livet med någon och få vara den enda för någon livet ut: att hitta "den rätta". Samtidigt har samhällets slit och släng-mentalitet också drabbat relationer och äktenskap. Kärleken består, men föremålen växlar som talesättet lyder. Kärleken har blivit en reavara i dagens samhälle och kärleksbegreppet är uttunnat. Vi "älskar" maträtter och bilar, vi "älskar" att shoppa och vi "älskar" att ha semester. Och man kan köpa "kärlek", trots att kärlek de facto är det man allra minst kan handla för pengar.

Vi möts på olika sätt av upplysning och information om sexualitet. Vi hör mycket om sex, vi ser sex och det skämtas om sex. Små barn

sköljs över av sexuella intryck. Många tonåringar hamnar i tidiga sexuella debuter som de inte är mogna för. Och vi vuxna utsätts ideligen för sexuella anspelningar, inte minst genom filmindustrin där också de mest intima scener visas. Men trots den till synes fri-gjorda hållningen har vi ofta svårt att tackla de sexuella frågorna. Undersökningar visar att många par, nästan två tredjedelar, har svårt att prata om den gemensamma sexuella upplevelsen. Och många föräldrar har svårt att ge sina barn sexuell vägledning. Endast en femtedel av föräldrarna i Finland pratar med sina ungdomar om pornografi och dess påverkan.

Hur ska vi i ett översexualiserat samhälle överhuvudtaget kunna ta vara på och leva ut sexualitetens gåva? Hur kan man bevara kärleken i ett förhållande? Hur kan man i ett parförhållande mellan man och kvinna utveckla det sexuella samspelet så att det får vara uttryck för närhet och kärlek? Har äktenskapet någon framtid? Och hur kan vi förmedla en positiv syn på sexualitetens gåva till nya generationer? Det är några av de frågor vi vill reflektera över.

Vi vill varmt tacka psykolog Alf B. Svensson för förordet. Alf har varit pionjär inom äktenskapets friskvård och en inspirationskälla och förebild för oss. Bakom boken ligger över två decenniers arbete för att stöda parrelationer. Under ett studiebesök i London sommaren 2000 fick vi stifta bekantskap med äktenskapskurserna The Marriage Course (Äktenskapskursen Vi bygger en god grund för livet) och The Marriage Preparation Course. De gav oss arbets-redskap att utvidga området. Vi har haft möjligheten och glädjen att introducera kurserna i Finland och i viss utsträckning i Sverige, och lett kurser varje år sedan dess. Också modern forskning inom genusmedicin, konfliktologi,

stressforskning och forskningen i begreppet lycka och beröringens betydelse har fått bidra. Vår avsikt var ursprungligen att skriva ett litet häfte om kärlek och det äktenskapliga samlivet mellan man och kvinna, men materialet har svällt ut under processens gång. Ändå har vi varit tvungna att begränsa oss. Mycket mer skulle kunna sägas om att växa i förhållandet och dess olika skeden. Men å andra sidan därför ordnas parrelationskurser!

Vår egen äktenskapliga resa började för trettio år sedan. Vi räknade som nygifta med att klara av det äktenskapliga livet utan större besvär. Inom några år märkte vi hur vi känslomässigt höll på att växa ifrån varandra på grund av ett aktivt yrkesliv och utan klart medvetna prioriteringar. Vi deltog i några äktenskapsläger och helger som öppnade våra ögon för vad vi höll på att gå miste om. Sedan dess har vi försökt erbjuda andra samma möjlighet att hålla kärleken levande. Vi vill uttrycka vår tacksamhet till alla som inspirerat oss under samtal, föreläsningar och kurser och hoppas att boken får vara en inspirationskälla i den kära lekens konst. Vi vill tillägna boken våra kärleksfrukter, våra barn, som berikat och gett så mycket åt vårt äktenskap.