

## INLEDNING

# DEN KÄRLEK SOM FATTADES PÅ FESTEN

Jag var femton år och gick i nian. Det var fredagskväll och Magnus hade föräldrafritt igen, så det var fest i deras stora villa. Vi trängdes kring köksbordet med ölburkarna och vinflaskorna. *Hey babe, take a walk on the wild side*, sjöng Lou Reed ur högtalarna. Det lät coolt. Att vara så vild som möjligt, det var väl den ultimata friheten? Hög volym, dansa galet, släppa alla hämningar, leva ut, hängla, skrika, skräna, spy och supa sig under bordet. Så försökte vi då, för över fyrtio år sen, att ha maximalt kul.

Känner du igen dig?

Framför mig i köket satt Axel med Sanna i knät. De var ett par sen länge. Hon såg trött ut. Deras blickar möttes inte, de bara hänglade oengagerat. Man kunde gissa att de snart skulle försvinna in på ett rum och ha sex. Så gjorde andra också, lite varstans, fast de bara var ihop för kvällen; i ett småsystkons rum, bland leksaker och ishockeyspel, nere i bastun eller gillestugan...

Jag tittade på Axel och Sanna. Kunde inte sätta ord på mina intryck, så som jag gör nu. Men det kändes inte som att de fanns någon ömhet mellan dem. De fläkte ut något inför andra som inte var menat att fläkas ut, utan borde vara som en hemlig, underbar trädgård bara för två som älskar varandra. Jag hade inte kunnat formulera det så den gången. Men en tanke minns jag tydligt, trots att jag hade druckit ganska mycket, en tanke klar som kristall mitt i ruset: »Det här är inte kärlek. DET HÄR ÄR INTE KÄRLEK!« Och jag drog slutsatsen: Kärleken finns inte.

Min inre kompass – den som alla har och som är inställd mot lycka – den kompassen vägrade peka mot nånting runt omkring mig. Men jag såg inte heller någon annan riktning, inga alternativ. Ingen hade visat det. Ingen hade sagt något. Istället för att uppleva äkta glädje och gemenskap gick vi på en bluff.

Flera av oss hade inte heller fått så mycket av det i vår familj. Det fanns inte många förebilder att se upp till. Att gifta sig och bilda familj verkade stendött.

Därför var vi som föräldralösa barn på en öde ö. Vi livnärde oss på snabbmat och intalade oss att det var så mycket bättre än att stå i ett riktigt kök och laga mat tillsammans. Köpa fina råvaror, skölja, skala, hacka, steka, krydda, blanda och låta smakerna utvecklas, lägga en fin duk på bordet, köpa blommor, duka, tända ljus, skåla. Hinna bli hungrig. Och viktigast av allt: att först bygga ett hus med en matsal där man kan äta tillsammans.

Nej, här var det inget skålande i en vacker matsal. Bara halsande i rännstenen. Trots att vi befann oss i fina villor.

Jag tänkte att jag måste göra som alla andra och ligga med nån. Bara få det undanstökat för att bevisa att jag var normal. I alla fall var det priset att betala om jag ville vara med. Och vem vill inte vara med!?! För att uppnå den underbara känslan att tillhöra gänget är vi beredda att gå med på nästan vad som helst. Med risk att köra över sig själv och bete sig som en kopia av alla andra. Sen kallar vi det frihet.

Var det något fel på mig som inte hade lust att ha sex med första bästa kille som såg snygg ut? Varje gång chansen dök upp, drog jag mig ur och smet i sista stund. Skyllde på nåt och försvann. Inte så svårt när alla är fulla och det är kaos. Sen kan man ändå spela självsäker och låtsas vara erfaren. Det funkade. Så jag platsade.

Men var fanns kärleken?

På rasterna i skolan skröt killarna om sina bedrifter under helgen, i detalj och med råa skratt. Jag vet inte om allt var sant, men de hade i alla fall gått på lögnen att manlighet är lika med att dra över tjejer. Och tjejerna gick på det, gick med på det, i hopp om att få kärlek. Fast alla blev blåsta. Jag lyssnade och försökte se oberörd ut, men kände ångest. Rädd för den här hårda världen, men också rädd för att bli avslöjad. Avslöjad att jag inte var en sån där självsäker, erfaren tjej som kände alla knep och ställningar. Rädslan gjorde att jag festade ännu mer. Visst, på ytan kunde det vara kul, men samtidigt gick jag vid sidan om mig själv, betraktade allt och kände mig ensam och olycklig. Innerst inne gjorde jag inte vad jag ville. Jag längtade efter något annat, men visste inte vad.

Var det så för alla? Jag vet inte. Vissa tjejer verkade ta allt med en klacks-park och skröt som killarna. Men hur mådde de *egentligen*, när festen var över och de vaknade ensamma? Är det kul att få sin kropp utfläkt av killars råsnack? Att bli använd som ett tuggummi som spottas ut efter ett tag? Och hur mådde killarna för den delen? För tjejer kan också utnyttja. Måste man inte

bygga en enorm skyddsmur kring hjärtat och stänga av känslorna? Man kanske kan få njutning genom att utnyttja andra. Men aldrig glädje.

Det handlade så mycket om att bevisa att man kunde, för sig själv och andra. »Jag är häftig, sexig, normal, cool, omtyckt.« Men förstås också om att testa känslorna och drifterna som vaknar i tonåren. Varför skulle man inte leva ut dem? Var det inte poängen med livet? Många trodde att sex var inträdesbiljetten till vuxenlivet. Men i själva verket levde de ut drifterna egofixerat och ibland extremt hänsynslöst. Som när killarna söp Emmelie redlös och utnyttjade henne. Man kunde inte sprida bilder på internet på 1970-talet, men ryktet spreds i alla fall, med grova detaljer, långt utanför skolan. Några år senare tog hon livet av sig.

Vem lyssnade till sin innersta längtan? Kroppen kanske vill ha utlopp för spänningar och på ett ytligt plan vill alla njuta. Men hjärtat längtar efter något mycket djupare: att bli sedd och bejakad, respekterad för den man är. Många av oss hade heller inte fått med oss det hemifrån. Klart att man inte vet hur man ska visa omtanke om man inte fått det själv. Men fast vi ville vara så kaxiga och coola var vi ju fortfarande barn.<sup>1</sup> Och behövde våra föräldrar. Fast det ville vi inte erkänna. Men familjen är den där basen i livet, där det var menat att vi skulle bli sedda och ovillkorligt älskade. En plats att »tanka« kärlek.

När jag ser på »Skam« konstaterar jag att föräldrarna knappast finns. De är skuggfigurer som skickar sms eller pengar, jobbar jämt eller ligger deprimerade på en säng med huvudet bortvänt. Den enda som har två föräldrar där det finns närhet, värme och omtanke är Sana, den muslimska tjejen. Hon är också den enda i hela serien som lever för något annat än att hitta nån att ligga med. Och till slut knyter en väldigt äkta relation. Har jag inte fått det där trygga bagaget hemifrån blir sånt svårare. Men det är för den skull inte omöjligt.

I så fall behöver man hjälp att tänka, och det var ingen som hjälpte oss med det. Ingen sa det självklara till oss: sex är ingen hobby eller en fysisk övning för att må bra och komma i jämvikt, inte ett biologiskt behov som ska tillfredsställas så och så ofta. Sex är inte heller livets mening och blir inte automatiskt kärlek. Ingen berättade hur djupt sex går, att det kan riva upp gamla sår eller skapa sår – att det är som en trädgård som behöver ett skyddande staket (se Angelicas vittnesbörd i det sista kapitlet).

<sup>1</sup> När man talar om »ensamkommande flyktingbarn« kan det handla om suttonåringar.

Du som är ung i dag lever kanske under hårdare press än vad vi gjorde. För nu handlar det inte bara om att bli av med oskulden, utan man ska helst också ha prövat anal- och oralsex, homo-bi-trans-kors-och-tvärs-upp-och-ner. Man kan få sina första intryck av sex från hårdporren, med tortyrscener och våldtåcker, och till slut tro att man måste göra likadant. Knappt ens med sin bästa kompis kan man slappa och vara sig själv, utan att fråga sig om man kanske borde ha sex. Undersökningar har visat att många par har analsex, fast ingen vill, för man tror att det är så man »ska« göra.<sup>2</sup>

Men vänta, är inte kärlek något som ska komma *inifrån*!?

Vi trodde att vi kastat av oss alla normer när vi gav upp alla gamla förbud från 1800-talet. I själva verket har vi skapat många nya normer och krav. Sexologen Thérèse Hargot skriver om hur unga i dag är mer upptagna än någonsin av frågor om vad som är normalt eller inte normalt, vad man måste, får eller ska göra. Och ångesten ökar med prestationskraven. Måste jag pröva...? Behöver jag gå med på...? Kan jag säga nej...? Unga sitter fast i outtalade krav, styrda av socialt tryck, massmedia och trender, *utan kontakt med sin egen inre kompass*. En undersökning gjord av Stockholms Ungdomsmottagningar visar att 30 procent av alla kvinnor mellan 18 – 23 år har haft besvär med samlags-smärtor. En bidragande orsak – som man sällan talar om – var att man har sex fast kroppen egentligen säger nej.<sup>3</sup> Kan det kallas sexuell frihet?

Men hur blir vi fria?

Det finns något djupt inne i dig som vet vad du vill, en inre röst som längtar efter äkta kärlek, tillhörighet, gemenskap, lycka och självförverkligande. För många kan det göra ont att känna efter och tänka på den kärlek man inte fått eller tror att man inte är värd. Men längtan går ändå inte att utplåna. För det är Guds röst i dig. Han som vill dig väl på djupet.

»Älska och gör det du vill!«, sa en kille som levde lite som man gör i dag när han var ung, vilket var på 300-talet. Augustinus hette han. Men han upptäckte att han längtade efter något mycket djupare än sensuell lust, själva källan till kärlek: Gud. Det var vad han verkligen *ville*, och det är vad vi alla längtar efter. Augustinus skrev:

<sup>2</sup> Program som »Ligga med P3« uppmuntrar till detta och mycket annat.

<sup>3</sup> Eva Gram, »Vad är det i behandlingen som hjälper vid samlagssmärta – en fenomenologisk studie av vad som var läkande«. Master i Gestaltspsykoterapi.

Du har skapat oss för dig  
och vårt hjärta är oroligt  
tills det finner vila i dig.

Att göra det du vill betyder också att göra vad just *du* vill, inte vad grupptricket avgör eller vad någon vill pressa dig till. Och att göra vad du verkligen *vill*, inte bara ge efter för en drift eller känsla som dyker upp och lika snabbt kan försvinna. Du kan aldrig få kärlek om du bara följer flocken och låter dig styras utifrån. Och det räcker inte med att tända och vara kåt för att släcka hjärtats törst. Det blir lätt en upplevelse som bara förstärker känslan av ensamhet.

Bara din inre kompass som pekar mot lyckan, din alldeles unika inre röst, kan hjälpa dig att, steg för steg, *bli dig själv* – en helt unik person med en speciell väg och kallelse i livet. Du är ingen serietillverkad massprodukt och inte ett djur, utan en person. Och det är bara den speciella person, som du är på väg att bli, som verkligen är fri att älska och som kan ta emot kärlek.

Men hur ska man veta vad man vill, när man ännu inte vet vem man är? Du som är tonåring håller på att bygga upp din personlighet. Den är inte färdig, och därför är du osäker. Det kan göra att du försöker leva upp till omgivningens förväntningar, för att bli omtyckt. Och då blir det svårt att säga nej. *Tanken om »fritt sex« eller »fritt samtycke« när man är tonåring är en illusion.* Det tar många år att lära sig att sortera skiftande känslor, viljor och impulser. Det tar tid att bli en egen person och bygga upp en vision för sitt liv. Och du klarar det inte ensam. Därför behöver du vägvisare när du är ung.

I dag är RFSU, ungdomsmottagningar, artister, filmskapare, författare och porrindustrin viktiga normbildare för unga när det gäller sex. Eftersom allt är tillåtet och alla tabun sprängda kunde man tro att friheten skulle vara maximal och lyckan total. Men i verkligheten mår många unga väldigt dåligt under ytan.<sup>4</sup> Sex öppnar djup inom oss som vi knappt kan ana. Det berör på ett sätt som ingen annan handling kan göra. Inte bara kroppen är naken, utan även själen. Därför är det ångestskapande att ha sex när man inte är mogen för det.

Men vad skulle alternativet vara? Kyrkan och religionen, förbud och allt

<sup>4</sup> Andelen barn som skrivs in på sjukhus på grund av psykisk ohälsa har mer än fördubblats under de senaste 20 åren. Även den självrapporterade psykiska ohälsan bland unga har ökat sedan 80-talet. Se »Varför mår unga så dåligt?«, Forte Magasin 4, 11 oktober 2016.

snack om att »sex-är-synd«? Är inte Gud och Kyrkan glädjedödare när det kommer till sex? Bara hårda bud och gammalmodiga regler som gör livet trist? Gud bara förbjuder och kontrollerar oss, han vill begränsa friheten så att man trycker ner och förtränger sina normala drifter. Utan honom blir allt tillåtet, coolt och häftigt ... Men är det verkligen så?

Borde inte han som är kärlekens ursprung, upphovsman och »upppinnare« ha något att säga om kärlekslivet? Skulle Han som *är* kärlek inte bry sig om ditt kärleksliv? Han har en plan för dig.

»Kärleken finns inte«, tänkte jag när jag satt vid köksbordet på festen 1974. Men till slut hittade jag den. Efter nästan tio års irrande där jag sökte kärleken på fel sätt, mötte jag Honom som är kärlek: Gud. Det förändrade allt.<sup>5</sup> (Det kan vara bra att veta att ordet »synd« egentligen betyder »att missa målet«) Aldrig mer skulle jag säga att kärleken inte finns. Tomheten och ångesten försvann. Rädslan för killar också. Jag började se på mig själv på ett nytt sätt, och de förändrade killarnas sätt mot mig. När jag förstod mitt eget värde kunde jag snabbt få känn på vilka killar som skulle intressera sig för mig på riktigt. En ny frid och glädje kom in i livet, en frid som jag inte byter mot miljarder fester. Och för övrigt blev allt också mycket roligare.

Gud var den kärlek som fattades på festen!

Det är sant att Kyrkan varit ganska tafatt och klumpig i sitt sätt att tala om sex. Det handlade främst om vad man *inte* fick göra, vilket skapade en massa komplex och hämningar. Men nu lever vi inte längre på 1800-talet, och kyrkan har kommit med något helt nytt. Ungefär samtidigt med den sexuella revolutionen i världen på 1960-talet skedde en »sexuell revolution« i kyrkan, fast den är nästan helt okänd.

Det var den helige påven Johannes Paulus II som lyckades gräva fram en fantastisk skatt i bibeln, en skatt som avslöjar Guds plan med kroppen och sexualiteten: Gud vill inte bara befria dig, så att du kan gå din egen väg i livet, han vill också befria din kropp och din sexualitet så att du kan älska på ett sätt att du blir lycklig. Påvens verk har fått namnet *Kroppens teologi*, som den här boken ska handla om.

*Kroppens teologi* kommer att visa dig att Gud inte vill nånting annat än din lycka. Han vill göra dig fri. Han vill att du ska njuta av livet. Han vill att du äls-

<sup>5</sup> Jag har berättat om mitt sökande i boken *Stairway to Heaven, en andlig resa*, Artos 2013.

kar, också med din kropp, eftersom kroppen är skapad för kärlek, för liv och med förmåga till njutning. Gud har skapat oss för att vara lika honom, och det betyder att också kroppen och sexualiteten kan spegla något gudomligt. Men det sker inte automatiskt som vi ska se längre fram. I Gud finns bara glädje, en evig lyckosam glädje. Hans mening är att du, med din kropp och sexualitet, skulle få dela den glädjen.

Gud har skapat dig, han har »designat« din kropp. Vore det inte smart att lyssna till hans bruksanvisning? Att inte göra det är som att skaffa en bil och strunta i instruktionsboken, eller att hälla diskvatten i bensintanken på en Rolls Royce. Man ger sig inte heller ut på en ökensafari i en limousin.

Din kropp är mycket mer värdefull och perfekt konstruerad än en Tesla. Så det gäller att du använder den rätt, så att du blir lycklig på lång sikt, och inte bara får en kick för stunden. Det kan verka häftigt att ta pappas bil och ge sig ut i öknen. Men du kommer inte så långt. Efter ett tag sitter du fast i sanden. Jag var med om det en gång i Israel, när jag liftade med två killar som styrde av vägen rätt ut i Sinaiöknen. Där fastnade de med lyxbilen och fick stå med lång näsa när jag och min kompis tog våra väskor och stack.

Jag vill inte att du ska stå där med lång näsa i livet!

Det finns mycket som kanske verkar häftigt med snabba kickar och att få imponera på andra: »Jag drog över tre tjejer på en kväll.« »Jag fick skolans snyggaste kille!« »Min sexiga bild fick så många likes på Instagram.« Men är det här vad du *vill*? Är du lycklig *egentligen*? Mår du bra? Det borde vara ditt kriterium. Det är inte meningen att du ska bli som Sana i »Skam«. Hon lät bli att supa och hooka på grund av sin muslimska tro, men erkände att hon *ändå hade lust!* Nej, det är *just din tro* som ska få dig att våga göra *det du har lust till*.

Lyft huvudet och gå din egen väg!

Tänk efter: *Vill* du vara någon som använder andra som engångsservetter? Vill du vara full och spy när du lämnar ut det mest personliga och sårbara i dig? Vad vill du höra: »Jag är kåt. Vill du knulla?« Eller: »Vem är du? Jag är nyfiken på vem du är.« Våga sänk muren kring ditt hjärta och känn efter vad som finns där. Älska och gör det du *vill*.

Du är värdefull och har något att ge, och du längtar nog efter att få vara helt speciell för någon. Älskad som ingen annan.



I dig har jag funnit ett hem.



I dig har jag funnit ett hem  
och är trygg.  
Hos dig kan jag vila ut för alltid.  
Vi tillhör varandra.  
Det är du, och bara du.  
För alltid.

En sån kärlek gör livet värt att leva. Förmodligen vill du ha barn en dag. Vill du inte ge dem den största present ett barn kan få: två föräldrar som älskar varandra? Ingen trygghet i livet går upp mot det. Om det är vad du vill behöver du lära dig att hantera den underbara skaparkraft som sex är så att du kan nå det målet. Den som tror att porr och fri utlevelse är en bra förberedelse kommer garanterat att misslyckas.<sup>6</sup>

Kanske tänker du att det är kört för din del, för du har redan gjort för mycket som du ångrar. Eller du sitter fast i vanor du inte kan bryta. Du kan ha betett dig som det värsta svin mot någon och tror att det är oförlåtligt. Men det är aldrig för sent att börja om. Läs vidare i den här boken med ett öppet hjärta och se vad det gör med dig.

Det var inte när jag levde ett »perfekt liv« som jag fick uppleva att jag var älskad av Gud, snarare när jag misslyckats med allt. Jesus har en förkärlek för fattiga typer som gör fel och inte hittar rätt. Han väntar på oss precis på den plats där vi känner som mest avsmak för oss själva. Den samariska kvinnan hade haft många män. Hon törstade verkligen efter kärlek, men tog fel på målet. Jesus såg det. Han dömde inte, men lät henne till slut dricka ur en ny källa: Den helige Andes levande källa. Kärlekens källa. Det är bara om vi normaliserar synden och säger att vi är okej som vi är, som vi blockerar den källan.

Om du har en annan syn på saken eller inte vill tro på det jag skriver är du förstas fri att säga nej. Gud respekterar din fria vilja, och du kan göra vad du vill med din kropp. Men om du skulle råka riktigt illa ut en dag, glöm då inte att Gud alltid står och spanar efter dig. Han väntar med öppna armar och längtar att ta dig i sin famn. För du är hans barn och hans första kärlek.

Eller tycker du att alltsammans låter orealistiskt? Att Kyrkan föreslår en omänsklig och omöjlig väg som dessutom får dig att framstå som udda och

<sup>6</sup> Jag citerar sexologen Thérèse Hargot, från boken *Une jeunesse sexuellement libérée (ou presque)*, Albin Michel, 2016.

annorlunda. Det är ju jätteviktigt för dig att få vara med kompisar.

Svaret har egentligen bara du. Det är du som känner inom dig om den här boken ger genklang, om det låter sant, om du *vill* leva som kyrkan lär. Men sanningen är ingen teori. Jesus säger: »Den som *gör* sanningen kommer till ljuset«. När vi *gör* det som är rätt och sant, med rätt motivation – inte som tvång – då går ljuset upp i vårt inre. Vi *smakar* att det är sant och gott. Vi känner att det gör oss gott. Och då får du en inre frid och styrka som gör att du kan fortsätta gå den vägen. Kan det inte vara ganska häftigt att gå sin egen väg, att inte vara en kopia av alla andra? Och även om du inte kommer att omvända hela klassen kan du få tusen möjligheter att finnas där för någon som behöver dig. Du kan visa kärlek var du än är.

Och glöm inte att Jesus är med dig alla dagar intill tidens slut. Han bor i ditt hjärta, hans Ande fyller hela din kropp – varje dag också när du sitter i skolan, när du är ute på rast, när du är på en fest eller på ett läger. Hämta styrka hos honom varje dag, påminn dig om att han älskar dig och bryr sig om dig. Vila ut hos honom. Be honom om hjälp mycket konkret. Han kommer att ta hand om ditt liv. Du kommer förstås också att få lida för att du väljer att följa honom. Men han kommer att fylla dig med glädje och han kommer att sända människor som hjälper dig. Be honom att han skickar dig vänner, äkta, goda utvecklande vänner. Håll ut i bönen – och se vad han kommer att göra. Att följa Jesus, det gör oss till äkta personligheter – och det blir ett spännande liv, fyllt av kärlek.