**Praktiske råd for kjærester**

Fra boka [”Verd å vente på”](http://www.lundeforlag.no/bok.cfm?id=1251) (Benestad, Ø., Lunde forlag, 2004)

* Det er klokt å bestemme seg på forhånd for hva du skal gjøre hvis kjæresten din vil ligge med deg. Du vil stå mye sterkere hvis du allerede nå bestemmer deg for å si nei. Å si nei betyr ikke at du avviser den du er glad i, snarere tvert i mot. Å si nei betyr at du har bestemt deg for å spare den spesielle gaven som samleie er, til ekteskapet.
* Snakk med kjæresten din om grensene. Hvis dere er enige om at disse ikke skal overskrides, har dere et godt utgangspunkt. Da kan dere hjelpe hverandre til å holde dem. Hvis kjæresten din vil gå lenger enn deg, så husk at du har krav på respekt for dine grenser og for din overbevisning om rett og galt.
* Vær kreative i måten dere uttrykker kjærlighet på! Gled dere over ”de små tingene” i hverdagen. Det er uttallige måter å gi uttrykk for kjærlighet på, innenfor grensene dere har satt!
* En generell regel er at gutter tenner lett ved det de ser, mens jenter tenner lettere ved berøring og opplevelse av trygghet. Tenk over denne forskjellen i forhold til hvordan du kler deg eller oppfører deg ovenfor kjæresten din.
* Ikke kjærtegn hverandre på de delene av kroppen som dekkes av badebukse eller bikini. Og hold klærne på!
* Hold deg borte fra pornografi. Porno perverterer tankene og kan gjøre deg hekta på sex på en usunn måte.
* Det er lurt å ikke overnatte sammen alene, enten det er hjemme eller på tur.
* Be sammen. Gud bryr seg om dere, om hele menneskelivet, også seksualiteten. Han vil hjelpe dere og styrke dere i kampen for å leve rett.
* Gled deg over at Gud tilgir når du angrer og tar et oppgjør med synd du har gjort. Husk hva Jesus sa i møte med kvinnen som ble grepet i ekteskapsbrudd (synd på det seksuelle området): *”Heller ikke jeg fordømmer deg. Gå bort, og synd ikke mer fra nå av!”* ([Joh 8,11](http://www.bibel.no/Hovedmeny/Nettbibelen.aspx?submit=Vis&parse=joh+8%2c11&type=naive&book2=-1&searchtrans=" \t "_blank))

**Spørsmål til ettertanke:**

* Er jeg villig til å sette grenser og å følge min overbevisning, selv om det skulle koste?
* Er jeg glad nok i kjæresten min til ikke å ligge med henne/ham?
* Hvis forholdet vårt tar slutt, ville jeg da være glad for at vi hadde ligget sammen?