

EFa-Konferenz: Bibel und Sex

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung des Vortrags „Sexualität als Pfeiler einer gesunden Ehe“	3
Einleitung: Persönlicher Hintergrund und Motivation	3
1. Die Bedeutung von Sexualität in der Ehe	3
2. Ehe als dynamischer Prozess	3
3. Die Phasen der Ehe und Sexualität	3
4. Erotische Intelligenz	3
5. Umgang mit Herausforderungen	4
6. Reflexionsfragen	4
Zusammenfassung des Vortrags „Dialog der Herzen: Bewunderung und Respekt in der Ehe“	5
Einleitung: Bedeutung von Sexualität im reifen Alter	5
1. Die Entscheidung für eine glückliche Ehe	5
2. Kommunikation als Schlüssel zur Nähe	5
3. Die Bedeutung von Bewunderung in der Ehe	5
4. Respekt als Grundbedürfnis des Mannes	5
5. Herausforderungen und praktische Tipps	5
Schlussgedanken	6
6. Fragen und Aufgaben	6
Zusammenfassung des Vortrags „Exklusiv lieben – Emotionale Tiefe durch Verzicht“	7
1. Einleitung: Die Bedeutung von Exklusivität in der Ehe	7
2. Exklusivität im biblischen Kontext: Sprüche 5 als Leitfaden	7
3. Was Exklusivität gefährdet: Moderne Versuchungen und Ehebruch	7
4. Praktischer Rat: Die 10-Jahres-Regel	7
5. Pornografie als Ehezerstörer	8
Schlussgedanken: Praktische Anwendung und Selbstreflexion	8
6. Fragen/Aufgaben	8
Zusammenfassung des Vortrags „Guter Sex – Vom Lächeln zum Liebesspiel“	9
1. Einleitung: Was macht guten Sex aus?	9
2. Der Beginn guter Sexualität: Kommunikation und Zuwendung	9
3. Die Sexualität als Genussreise	9
4. Praktische Tipps für gute Sexualität	9
5. Was ist erlaubt? Biblische und persönliche Grenzen	10

6. Kommunikationshilfen für das Liebesleben	10
7. Missbrauch und Gewalt: Klare Grenzen setzen	10
8. Schlussgedanken: Sexualität als Geschenk Gottes.....	10
9. Fragen/Aufgaben.....	10
Zusammenfassung des Vortrags „Sand im Getriebe – Warum Konflikte Chancen sein können“	11
1. Einleitung: Konflikte als fester Bestandteil der Ehe.....	11
2. Emotionale Verantwortung: „Ich fühle, was ich will“	11
3. Konflikte als Chance verstehen	11
4. Der Umgang mit Konflikten: Praktische Ansätze.....	11
5. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in der Ehe.....	11
6. Die Schuldfrage humorvoll lösen	12
7. Praktische Tipps für die Konfliktlösung.....	12
8. Auswirkungen auf die Sexualität.....	12
Schlussgedanken: Konflikte als Wachstumsmöglichkeit	12
9. Fragen/Aufgaben.....	12

Zusammenfassung des Vortrags „Sexualität als Pfeiler einer gesunden Ehe“

Einleitung: Persönlicher Hintergrund und Motivation

Der Referent beginnt mit einer persönlichen Einführung. Er erzählt, wie die Idee zu den Vorträgen entstand und betont, dass er kein Experte für Sexualität sei, sondern seine Einsichten durch jahrelange persönliche und theologische Auseinandersetzung gewonnen habe. Sein Hauptwerk ist eine Auslegung des Hohelieds als Anleitung für Paare.

1. Die Bedeutung von Sexualität in der Ehe

Sexualität ist ein zentraler Bestandteil einer gesunden Ehe, nicht nur in der Anfangsphase, sondern auch nach Jahrzehnten des Zusammenlebens. Der Referent betont, dass Sexualität nach biblischer Sicht weit über den rein physischen Akt hinausgeht: Sie ist Ausdruck von Bewunderung, Intimität und gegenseitigem Beschenken.

Biblisches Beispiel: Das Hohelied Der Referent nutzt das Hohelied als biblisches Modell für eine erfüllte Ehe. Besonders Kapitel 7 beschreibt die leidenschaftliche Liebe in einer reifen Ehe. Der Ehemann bewundert seine Frau, lobt ihre Schönheit und feiert ihre Attraktivität – auch nach vielen gemeinsamen Jahren. Ebenso wird die aktive und sinnliche Reaktion der Frau hervorgehoben.

2. Ehe als dynamischer Prozess

Eine gesunde Ehe erfordert ständige Anpassungen und das Lernen neuer Gewohnheiten. Es geht darum, kleine, alltägliche Veränderungen vorzunehmen, um die Beziehung lebendig zu halten. Beispiele aus der Ehe des Referenten illustrieren, wie kleine Vorsätze wie "drei Monate nicht streiten" oder "nicht seufzen" große Auswirkungen haben können.

3. Die Phasen der Ehe und Sexualität

Der Referent beschreibt drei typische Ehephasen:

- **Verliebtheit und Leidenschaft:** Die Anfangsphase mit intensiver Sexualität.
- **Vertrautheit und Sicherheit:** Der Übergang zu einer stabileren, vertrauten Beziehung.
- **Routine und Gewöhnung:** Die Gefahr der Monotonie, die es zu durchbrechen gilt.

Damit Ehe und Sexualität lebendig bleiben, braucht es eine regelmäßige „Neudefinition“ der Beziehung.

4. Erotische Intelligenz

Der Begriff „erotische Intelligenz“ wird als Fähigkeit beschrieben, die eigenen Wünsche und die des Partners sensibel und kreativ auszudrücken und zu erfüllen. Kommunikation spielt hierbei eine zentrale Rolle.

5. Umgang mit Herausforderungen

Die Realität, mit einem unvollkommenen Partner verheiratet zu sein, ist Teil des Lebens. Humor, Gelassenheit und ein pragmatischer Umgang mit Unterschiedlichkeiten sind essenziell. Der Referent betont, dass man sich nicht von Idealen entmutigen lassen soll, sondern stattdessen realistische Erwartungen entwickeln muss.

Schlussgedanken und praktische Tipps

Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich zwei konkrete Vorsätze zu überlegen, die sie aus dem Vortrag mitnehmen und direkt umsetzen können. Der Referent ermutigt dazu, Sexualität als ein göttliches Geschenk zu betrachten, das für die Bindung und das Glück der Ehe entscheidend ist.

6. Reflexionsfragen

- Welche Bedeutung misst du dem Thema Sexualität für die Stabilität/den Tiefgang deiner eigenen Ehe bei?
- Gib deiner „erotischen Intelligenz“ mal eine Schulnote.

„Erotische Intelligenz bezieht sich auf die Fähigkeit, in intimen und romantischen Beziehungen auf kreative, emotionale und einfühlsame Weise zu agieren. Sie umfasst das Verständnis der eigenen und der Bedürfnisse des Partners sowie die Fähigkeit, diese auf eine Weise auszudrücken und zu erfüllen, die sowohl emotionale als auch körperliche Nähe fördert.“

- Waren dir deine Eltern in punkto Sexualität ein Vorbild? Warum bzw. warum nicht?
- In welcher Phase von Sexualität befindest du dich gerade?
 - Verliebtheit und Leidenschaft
 - Vertrautheit und Sicherheit
 - Routine und Gewöhnung
 - Neudefinition und Veränderung
 - ... nichts davon

Zusammenfassung des Vortrags „Dialog der Herzen: Bewunderung und Respekt in der Ehe“

Einleitung: Bedeutung von Sexualität im reifen Alter

Der Vortrag beginnt mit der Beobachtung, dass Sexualität und Intimität in reifen Ehen oft vernachlässigt werden, insbesondere in konservativen, bibeltreuen Gemeinden. Der Referent skizziert die Vision einer Gemeinde, in der ältere Ehepaare durch Zärtlichkeit und Liebe als Vorbilder für die junge Generation dienen.

1. Die Entscheidung für eine glückliche Ehe

Eine erfüllte Ehe beginnt mit einer bewussten Entscheidung: „Ich will meinen Partner glücklich machen.“ Diese Entscheidung muss regelmäßig erneuert werden, da Ehe ein dynamischer Prozess ist. Ohne diesen Grundsatz können Kommunikationsprobleme und fehlende Intimität entstehen.

2. Kommunikation als Schlüssel zur Nähe

Gute Sexualität entsteht durch ehrliche und offene Kommunikation. Diese umfasst weit mehr als organisatorische Absprachen. Es geht darum, das eigene Innenleben, Gedanken, Ängste und Wünsche mitzuteilen. Einfache Rituale wie ein gemeinsamer Spaziergang mit ehrlichem Austausch über die Woche helfen, diese Ebene aufzubauen.

3. Die Bedeutung von Bewunderung in der Ehe

Bewunderung ist das A und O einer auf Romantik und Lust hin ausgerichteten Beziehung. Sie ist eine bewusste Konditionierung der Seele auf den Partner. Der Referent betont die Notwendigkeit, täglich Worte der Wertschätzung auszusprechen und den Partner als einzigartiges Geschenk Gottes zu sehen.

Biblisches Vorbild: Das Hohelied

Die leidenschaftlichen Lobpreisungen im Hohelied, wie „Siehe, schön bist du, meine Freundin“ (Hohelied 4), dienen als Beispiel für bewusste Bewunderung. Der Partner soll regelmäßig mit Worten der Wertschätzung und durch kleine Gesten gefeiert werden.

4. Respekt als Grundbedürfnis des Mannes

Männer brauchen nicht nur Anerkennung für Leistungen, sondern auch Respekt für ihren Charakter. Dies wird durch das Bild des „ausgegossenen Salböls“ im Hohelied illustriert, das für Integrität und innere Werte steht. Frauen können durch Respekt die emotionale Verbindung zu ihrem Mann stärken.

5. Herausforderungen und praktische Tipps

Bewunderung und Respekt werden oft durch Alltagsstress, Gewöhnung oder unfreundliche Umgangsformen zerstört. Der Referent fordert auf, aktiv daran zu arbeiten, positive Routinen der Wertschätzung und Respekts zu entwickeln. Praktische Tipps wie regelmäßige Liebesbotschaften, kleine Geschenke und bewusste Komplimente helfen, die Liebe lebendig zu halten.

Schlussgedanken

Die Teilnehmer werden ermutigt, ihre Beziehung durch bewusste Entscheidungen und kreative Gesten zu beleben. Neue Gewohnheiten mögen sich anfangs ungewohnt anfühlen, doch mit der Zeit werden sie zu einer Quelle tiefer Freude und Verbundenheit.

6. Fragen und Aufgaben

- Gibt es Dinge, die dir wichtiger sind als eine glückliche Ehe? Wichtig: Schau, wie du lebst, wofür du Zeit, Energie und Geld einsetzt...
- Schreibe drei Dinge/Eigenschaften/Aspekte des Aussehens auf, die du an deinem Partner schätzt (z.B. Treue, Klugheit, lange Beine).
- Schreibe jetzt einen kleinen Liebesbrief, in dem du die drei Dinge verarbeitest.
- Was wäre eine neue, gute Gewohnheit, mit der du das Bewundern lernen/fördern könntest? Denk dir was Kleines aus, das realistisch ist.

Zusammenfassung des Vortrags „Exklusiv lieben – Emotionale Tiefe durch Verzicht“

1. Einleitung: Die Bedeutung von Exklusivität in der Ehe

Der Referent betont, dass die Grundlage einer glücklichen Ehe die bewusste Entscheidung ist, den Ehepartner an die erste Stelle zu setzen. Dies umfasst Romantik, Bewunderung und emotionale Nähe, die durch Exklusivität geschützt werden müssen. In einer Welt voller Ablenkungen ist diese bewusste Ausrichtung ein beständiger Prozess.

2. Exklusivität im biblischen Kontext: Sprüche 5 als Leitfaden

Der Vortrag stützt sich auf **Sprüche 5**, wo die Treue zur „Frau deiner Jugend“ als göttliches Gebot beschrieben wird. Bilder wie „liebliche Hirschkuh“ oder „anmutige Gämse“ symbolisieren erotische Anziehungskraft und Beständigkeit. Diese altorientalischen Bilder sollen in die heutige Sprache übersetzt werden – die Aufforderung bleibt jedoch dieselbe: **Bliebe von ganzem Herzen deinem Partner zugewandt.**

Wichtige Prinzipien:

- **Genussgebot:** Die Freude an der Partnerin oder dem Partner ist nicht optional, sondern biblisch geboten.
- **Bindung durch Nähe:** Körperliche Anziehung und intime Verbundenheit werden durch bewusste Wertschätzung und emotionale Nähe gestärkt.

3. Was Exklusivität gefährdet: Moderne Versuchungen und Ehebruch

Ehebruch beginnt nicht erst bei offensichtlicher Untreue, sondern bereits dann, wenn sich emotionale oder gedankliche Barrieren aufbauen. Der Referent hebt hervor, dass die heutige Zeit voller **Gefährdungen durch soziale Medien, Vergleiche und unrealistische Ideale** ist. Hier beginnt „emotionaler Ehebruch“, wenn Träumereien, Fantasien oder Idealisierungen das Herz vom Partner wegziehen.

Zentrale Botschaft:

- **Vergleiche vermeiden:** Social-Media-Vergleiche können Ehen subtil belasten, indem sie unerreichbare Ideale schaffen.
- **Gedankliche Reinheit:** Sexuelle Fantasien und emotionale Schwärmereien sollten auf den Ehepartner fokussiert bleiben.

4. Praktischer Rat: Die 10-Jahres-Regel

Die „**10-Jahres-Regel**“ besagt, dass das Verhalten heute die Qualität der Ehe in zehn Jahren bestimmt. Ehepartner sollten deshalb täglich in ihre Beziehung investieren, selbst in den stressigen Lebensphasen wie den 40ern, wenn Beruf, Kinder und Alltag dominieren.

Konkrete Tipps:

- **Bewunderung als tägliche Praxis:** Partner sollten regelmäßig Komplimente machen und Wertschätzung zeigen.
- **Kleine Gesten mit großer Wirkung:** Selbst kleine romantische Gesten können das emotionale Klima in der Ehe verbessern.

5. Pornografie als Ehezerstörer

Ein zentrales Thema ist der Umgang mit **Pornografie**, die laut Referent die Ehe durch **Scham, Schuld und emotionale Distanz** massiv schädigt. Er betont, dass Pornografie in der Ehe **Selbstwertprobleme, unrealistische Erwartungen** und letztlich den **Verlust emotionaler Intimität** verursacht.

Seelsorgerliche Empfehlung:

- **Hilfsangebote schaffen:** Männer und Frauen sollten professionelle Unterstützung suchen, wenn Pornografie zum Problem wird, und entsprechende Selbsthilfegruppen innerhalb der Gemeinde schaffen.

Schlussgedanken: Praktische Anwendung und Selbstreflexion

Zum Abschluss fordert der Referent die Zuhörer heraus, **drei konkrete Punkte** zu notieren, die sie ändern können, um ihre Ehe sofort zu verbessern. Der Aufruf lautet: **Mut zur Veränderung und Entscheidung zur Treue**. Dabei gilt: **Kleine Schritte führen langfristig zu großen Veränderungen**.

6. Fragen/Aufgaben

- Finde zwei Dinge, die du tun kannst, um mehr an deinem Partner zu „kleben“.
- Passivität: Gib deinen ehelichen Bemühungen um Genuss, Nähe und Intimität eine Schulnote.
- Formuliere mit drei Sätzen deine Sicht auf Pornografie. Wer beherrscht deine sexuellen Fantasien?
- Was könntest du tun, um für deinen Partner noch etwas attraktiver zu sein (Aussehen, Stil, Reden, Verhalten...)? Finde zwei Sachen, schreibe sie auf und frage deinen Partner in den nächsten Tagen, ob er du damit recht hast.

Zusammenfassung des Vortrags „Guter Sex – Vom Lächeln zum Liebesspiel“

1. Einleitung: Was macht guten Sex aus?

Der Referent betont, dass guter Sex weit vor dem eigentlichen Liebesspiel beginnt. **Zärtlichkeit, respektvolle Kommunikation und spielerische Verführung** gehören dazu. Ehepaare sollten sich nicht auf die physischen Aspekte beschränken, sondern Intimität in kleinen Gesten und durch Wertschätzung leben.

2. Der Beginn guter Sexualität: Kommunikation und Zuwendung

- **Tägliche Nähe:** Berührungen, Umarmungen und kleine Gesten wie das Berühren der Haare, Hand-in-Hand-Gehen oder zärtliche Küsse sind Ausdruck von Vertrautheit und Verbundenheit.
- **Verführung durch Worte:** Der Referent ermutigt, **spielerisch-verführerische Gespräche** zu führen und durch Flüstern und Komplimente Nähe zu schaffen.
- **Präsenz im Moment:** Während des Liebesspiels sollten Gedanken an Alltagsorgen bewusst beiseitegelegt werden.

3. Die Sexualität als Genussreise

Anhand des Hohelieds beschreibt der Referent die **eheliche Sexualität als eine Genussreise**, die mit Achtsamkeit und Respekt gestaltet wird. Besonders wichtig sind:

- **Zeit und Geduld:** Die Partner sollten sich gegenseitig erkunden und ihre Wünsche durch ehrliche Kommunikation äußern.
- **Offenheit für Neues:** Unterschiedliche Praktiken dürfen ausprobiert werden, sofern beide Partner einverstanden sind und Freude daran haben.
- **Misserfolge akzeptieren:** Auch wenn mal etwas nicht funktioniert, sollte dies humorvoll und locker genommen werden.

4. Praktische Tipps für gute Sexualität

a. Planung und Spontaneität kombinieren:

- **Regelmäßige intime Zeiten planen**, um dem Alltag entgegenzuwirken.
- **Spontane Momente zulassen**, um das Liebesleben aufregend zu halten.

b. Vorbereitungen für Intimität:

- **Für Männer:** Pflege und Hygiene sind wichtig, ebenso wie die Bereitschaft, romantische Details wie Kerzen oder Musik zu schätzen.
- **Für Frauen:** Der Referent fordert Frauen auf, gedanklich „abzuschalten“ und sich ganz auf den Moment einzulassen.

c. Quickies und lange Liebesspiele:

- Beide gehören zu einer gesunden Ehe. Quickies sind in stressigen Zeiten hilfreich, während lange Liebesspiele für tiefere Intimität sorgen.

5. Was ist erlaubt? Biblische und persönliche Grenzen

- **Sexuelle Praktiken:** Alles, was beiden Freude bereitet und in gegenseitigem Einvernehmen geschieht, ist erlaubt.
- **Tabus:** Praktiken, die **entwürdigend oder schädlich** sind, haben keinen Platz in einer gesunden Ehe.

Der Referent warnt vor dem Einfluss **pornografischer Inhalte** und unrealistischer Vorstellungen, die durch die Medien geprägt werden.

6. Kommunikationshilfen für das Liebesleben

- **Visualisierung durch Symbole:** Ein humorvolles Beispiel ist eine „Murmel-in-der-Tasse“-Methode, die das Bedürfnis nach Intimität ohne Worte ausdrückt.
- **Codewörter für heikle Themen:** Begriffe wie „Erdbeerkuchen“ können verwendet werden, um humorvoll auf Konflikte hinzuweisen.

7. Missbrauch und Gewalt: Klare Grenzen setzen

Der Referent betont, dass **Gewalt und Missbrauch** in der Ehe niemals toleriert werden dürfen. **Unterordnung** bedeutet in der biblischen Sicht nicht Unterwerfung, sondern gegenseitigen Respekt. **Missbrauch und Zwang** haben in einer christlichen Ehe keinen Platz.

8. Schlussgedanken: Sexualität als Geschenk Gottes

Sexualität ist ein **Gottesgeschenk**, das gepflegt, geschützt und aktiv gestaltet werden sollte. Ehepaare werden ermutigt, **kreativ, offen und liebevoll** mit ihrer Sexualität umzugehen und Probleme nicht zu verschweigen, sondern gegebenenfalls professionelle Hilfe zu suchen.

9. Fragen/Aufgaben

- Nimm dir eine kleine Geste vor, um das Kribbeln in deiner Ehe am Leben zu erhalten (erinnere dich daran | Handy). Probiere diese Geste vier Wochen lang aus. Achte auf emotionale Veränderungen in dir!
- Mann: Nimm dir das nächste Mal vor, das Vorspiel länger als gewöhnlich zu gestalten.
- Frau: Überrasche deinen Mann mit einem Sex-Abend.
- Plant ein Gespräch über das Thema Sexualität (Qualität, Häufigkeit, Wünsche, überschrittene Grenzen,...). Feiert dabei über die Dinge, die schon gut sind, und findet 2-3 Dinge, die ihr ändern wollt.

Zusammenfassung des Vortrags „Sand im Getriebe – Warum Konflikte Chancen sein können“

1. Einleitung: Konflikte als fester Bestandteil der Ehe

Der Referent beginnt mit der Feststellung, dass **Konflikte in der Ehe unvermeidbar** sind. Sie entstehen oft aus Missverständnissen, unterschiedlichen Erwartungen und menschlicher Unvollkommenheit. Doch das Entscheidende ist, wie Paare mit Konflikten umgehen. Der biblische Kontext des Hohelieds zeigt, dass selbst in einer idealisierten Liebesgeschichte Konflikte vorkommen – und letztlich sogar die Nähe zwischen den Partnern stärken können.

2. Emotionale Verantwortung: „Ich fühle, was ich will“

Eine zentrale These des Vortrags lautet: **Gefühle sind Entscheidungen**. Menschen bewerten Situationen subjektiv und können sich bewusst entscheiden, wie sie darauf reagieren.

Beispiel: Ein Unfall im Straßenverkehr kann sowohl Ärger als auch Gelassenheit hervorrufen – je nach Bewertung der Situation. Ebenso liegt es in der Hand jedes Einzelnen, wie er auf Fehler und Konflikte in der Ehe reagiert.

3. Konflikte als Chance verstehen

Der Referent unterscheidet zwischen **Konflikten** und **Streit**:

- **Konflikte:** Produktive Auseinandersetzungen, die Paare durch gegenseitiges Verständnis und Kommunikation lösen können.
- **Streit:** Eskalierende, destruktive Auseinandersetzungen, die Verletzungen und Entfremdung verursachen.

Die Bibel warnt vor Streit, etwa in **Sprüche 17,19** („Wer Zank liebt, liebt Vergehen“) und **Sprüche 18,19** („Ein getäuschter Bruder ist unzugänglicher als eine befestigte Stadt“). **Streit verschließt Herzen**, während **Konfliktlösung Nähe schafft**.

4. Der Umgang mit Konflikten: Praktische Ansätze

a. Konflikte klar trennen

Der Referent illustriert, wie Paare Konflikte angehen können: **Das Problem sollte vor dem Paar stehen, nicht zwischen ihnen**. Sie sollten **Seite an Seite stehen** und gemeinsam gegen das Problem kämpfen.

b. Konflikte verschieben und entemotionalisieren

- **Themen notieren:** Anstatt impulsiv zu streiten, sollten Paare die Konflikte aufschreiben und einen „**Ehebesprechungsabend**“ ansetzen.
- **Abstand gewinnen:** Durch den zeitlichen Abstand verliert der Konflikt oft an Dringlichkeit, und die emotionale Aufladung nimmt ab.

5. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in der Ehe

Vier Schritte der GFK:

1. **Beobachtung:** Die Situation sachlich beschreiben, ohne Wertungen.
2. **Gefühle ausdrücken:** Eigene Emotionen offen und konkret benennen.
3. **Bedürfnisse formulieren:** Sagen, was man sich wünscht oder braucht.
4. **Handlungswünsche äußern:** Konkrete Bitten formulieren.

Beispiel: „Als du die Tür nicht geöffnet hast, habe ich mich zurückgewiesen gefühlt. Ich wünsche mir, dass du das nächste Mal aufmachst, wenn ich klopfe.“

Vermeiden:

- **Verallgemeinerungen:** „Du machst das immer ...“
- **Vorwürfe:** „Du bist schuld ...“
- **Rechtfertigungen:** „Ich kann nichts dafür, weil ...“

6. Die Schuldfrage humorvoll lösen

Der Referent erzählt von einer kreativen Strategie: „**Ich bin immer schuld.**“ In seiner Ehe wurde beschlossen, dass er grundsätzlich die Schuld übernimmt, um zeitraubende Diskussionen zu vermeiden. Dies solle nicht wörtlich verstanden werden, sondern die Bereitschaft betonen, Verantwortung für die Beziehung zu übernehmen und unnötige Schuldzuweisungen zu vermeiden.

7. Praktische Tipps für die Konfliktlösung

- **Fixe Besprechungstermine:** Regelmäßige Ehegespräche schaffen Klarheit und entlasten den Alltag.
- **Positive Grundhaltung:** Immer mit Bewunderung und Respekt in die Gespräche gehen.
- **Vermeidung der „apokalyptischen Reiter“ (nach Gottman):**
 - **Kritik**
 - **Verachtung**
 - **Mauern** (sich zurückziehen)
 - **Rechtfertigungen**

8. Auswirkungen auf die Sexualität

Ungeklärte Konflikte blockieren emotionale und körperliche Nähe. Eine Frau empfindet laut Referent vor allem dann Sicherheit und Intimität, wenn sie sich **emotional verstanden und geliebt** fühlt. **Respektvolle Kommunikation** stärkt nicht nur die Beziehung, sondern auch die **sexuelle Anziehungskraft** in der Ehe.

Schlussgedanken: Konflikte als Wachstumsmöglichkeit

Konflikte können, wenn sie richtig angegangen werden, **Ehen stärken und emotional vertiefen**. Sie geben beiden Partnern die Gelegenheit, ihre **Wünsche, Ängste und Bedürfnisse** zu äußern und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Ehepaare sollten Konflikte **nicht fürchten, sondern als Chance zur Entwicklung** sehen.

9. Fragen/Aufgaben

- Finde ein eigenes Beispiel für das Konzept: „Ich fühle, was ich will!“
- Finde zwei Aspekte deiner Persönlichkeit, die eine reale Gefahr für deine Ehe darstellen.
- Gib deiner Konfliktfähigkeit eine Schulnote. Wie leicht fällt es dir, auf eine liebevolle, ruhige, sachliche und auf Kompromiss hin ausgerichtete Weise einen Konflikt zu lösen.
- Welche Fragen hast du noch im Blick auf das gesamte Thema „Bibel und Sex“?