



# Alles Sex oder was?

## 1 Was muss ich vor der Ehe lernen?

### 1.1 Lassen

1Thess 4,3-7

**Regel 1:** Heiligung ist unverhandelbar. 1Thess 4,3: Denn dies ist Gottes Wille: eure Heiligung, dass ihr euch von der Unzucht fernhaltet,

**Regel 2:** Die Zeit vor der Ehe hält sich an Gottes Regeln („in Heiligkeit“): 1Thess 4,4 dass jeder von euch sich sein eigenes Gefäß (= Frau oder Mann) in Heiligkeit und Ehrbarkeit zu gewinnen wisse

**Regel 3:** Die Zeit vor der Ehe ist ein Vorbild für die „Zuschauer“ („in Ehrbarkeit“). 1Thess 4,5 nicht in lustvoller Leidenschaft wie die Heiden, die Gott nicht kennen.

**Regel 4:** Die Zeit vor der Ehe hält sich von sexuellen Entgleisungen fern („nicht in Leidenschaft der Lust“).

- Petting – Hesekeel 23,8
- Aufdecken des Schambereiches – Habakuk 2,15.16; 1Mose 9, 18-27
- Beischlaf – 2Mose 22,15; 1Korinther 7,9
- Vergewaltigung, Nötigung – 5Mose 22,25-27
- Prostituierte – 1Korinther 6,15.18
- 1Thess 4,6: dass er sich keine Übergriffe erlaube noch seinen Bruder in der Sache übervorteile, weil der Herr Rächer ist über dies alles, wie wir euch auch zuvor gesagt und ernstlich bezeugt haben.

**Regel 5:** Es wird kein Freund/Freundin „ausgespannt“ („übervorteilen“). 1Thess 4,7: Denn Gott hat uns nicht zur Unreinheit berufen, sondern in Heiligung.

Die Reihenfolge ist entscheidend: Erst lege ich ein Fundament - auch wenn das Verzicht bedeutet - und dann genieße ich, was Gott mir schenken möchte.

### 1.2 Lernen aus dem Hohelied

Arbeite folgende Lektionen im „Crashkurs Leidenschaft durch:

**Lektion 1:** Rücksichtnahme/Mut (Hohelied 2,8-14)

**Lektion 2:** Liebe lernt Bewunderung (Hohelied 2,9.10.13.14)

**Lektion 3:** Realistischer Umgang mit anstehenden Problemen (Hohelied 2,15)

**Lektion 4:** Liebe verschenkt sich (Hohelied 2,16) – „Liebe sucht nicht das Ihre“ (1Korinther 13,5)

**Lektion 5:** Liebe übernimmt Verantwortung (Hohelied 2,17)

## 2 Sexualität in der Ehe

Bei Sex spielt das Menschenbild, das Wertesystem und das Rollenverständnis eine große Rolle.

**Menschenbild:** Wir kommen von der Bibel, d.h. Mensch ist ein Geschöpf, Sexualität ist gut und nicht nur zum Zweck der Fortpflanzung, sondern zur Freude des Menschen gemacht (Hl 5,1b und Spr 5,18.19)

**Wertesystem:** Christliche Werte haben auch Einfluss auf das Denken über Sex. Für uns hört legitimer Sex da auf, wo er zu **Gewalterfahrung** führt (z.B. Sado-Masochismus), wo er den intimen Bereich der Ehe verlässt und **Dritte** ins Spiel kommen oder wo er **egoistisch** wird, weil einer der Partner auf Kosten des anderen seine Phantasien auslebt.

**Rollenverständnis:** Wir glauben daran, dass **Mann und Frau** als Mann und Frau geschaffen wurden, und dass sich die anatomischen Unterschiede im Bereich der Seele fortsetzen. Diese Komplementarität führt dazu, dass **beide für das Gelingen** einer guten Sexualität verantwortlich sind. Vor allem die **Frau** hat hier unserer Meinung nach eine entscheidende Rolle - die **weit über ein passi-**

**ves Ertragen** hinausgeht. Mit ihrer Fähigkeit, Wärme, Atmosphäre und Nähe in eine Beziehung zu bringen, verfügt sie über die einmaligen Voraussetzungen, um das Sexualleben einer Ehe am Leben zu erhalten und zu entfalten (im Hohelied 7,12-14 lädt Sulamith zu einem Liebesabenteuer ein).

Während die Frau sich nach **Romantik, bewundernden Worten und Zärtlichkeit** sehnt - und der Mann hier gefragt ist dazu zu lernen; so ist der Mann auf **bestätigenden Sex** aus und die Frau ist gefragt, ihm entgegen zu gehen. Wahre Liebe ist immer ein **Sich-Verschenken!** Egoisten werden nie glücklich.

**Sex ist nicht nur zum Spaß, obwohl er Spaß macht, nicht nur zur Fortpflanzung, obwohl es die Methode ist, um Kinder zu zeugen, sondern zum Einswerden da!** Er sollte Intimität fördern.

## 2.1 Zwei Sorten von funktionierenden Ehen:

1. Die Ehe, in der Beide **gute Freunde** sind. Sie sind **Vertraute**, Kameraden, teilen jedes **Geheimnis** miteinander und **verlassen** sich völlig aufeinander. Sie genießen **emotionale Intimität**, weil sie einander kennen, aber es gibt **keine Leidenschaft**. Sie führen **großartige Gespräche**, aber ihr **Liebesleben läuft auf Sparflamme**.
2. Beziehungen von der leidenschaftlichen Sorte. Sie **streiten** und **diskutieren ständig**, in ihrer Ehe gibt es **wenig Ruhe**, sie ist fast immer **stürmisch**. Wenn sie miteinander schlafen, ist es **wunderbar**, aber außerhalb des Schlafzimmers sieht es so aus, als ob sie **nicht zurechtkommen** und **nicht richtig miteinander kommunizieren können**. Das Feuer der Leidenschaft brennt wie eine Feuerwalze, aber sie sind nicht miteinander vertraut.

Die meisten Menschen wünschen sich einen Partner, der **sowohl ihr bester Freund** als auch ihr **leidenschaftlich Geliebter** ist. **Leidenschaft und Vertrautheit** sind die beiden **Antithesen**, die im Zentrum einer wirklich glücklichen Ehe stehen. Sie lassen sich nicht immer leicht zusammen bringen.

**Vertrautheit entsteht**, wo man miteinander **redet**. Wer redet, lernt sich kennen. Wer nicht miteinander redet, lernt sich nicht kennen. **Reden muss man lernen** - anschweigen kann jeder! Wer redet, entwickelt eine **tieferen Freundschaft** zwischen sich und seinem Partner. Vertrautheit kommt nicht von allein... ABER: Leidenschaft auch nicht!

Die **Aufgabe von Sex** ist es, **leidenschaftliche Gefühle zu wecken**. Sex ist dazu da, um aus **zwei Menschen eins** zu machen. Guter Sex ist wie ein **Blick** durch die Fenster der Seele mitten ins **Herz des Partners**. **Wiederholte Liebesakte** stellen sicher, dass wir **eng miteinander verbunden** bleiben, dass sich unsere **Liebe nicht abnützt**. Sex ist dazu da, damit wir **glücklich werden** und auf die **allertiefste Weise** immer und immer wieder **mit allen Sinnen spüren**, dass wir **zusammen gehören**.

Deshalb ist es so **dramatisch**, dass wir in einer Zeit leben, wo **Sex anscheinend die Fähigkeit verloren hat** bei Mann und Frau **intensive Gefühle füreinander zu erzeugen** und sie einander **näher zu bringen**.

**Körperliche Attraktivität** ist der **Motor** einer **wirklich erfolgreichen Ehe**. Wir **lieben erst dann** in einem **umfassenden Sinn**, wenn wir **nicht nur den Charakter** und die Leistungen des Partners schön finden, sondern von seinem **Körper angezogen** werden.

## 2.2 Leidenschaft entfachen

Leidenschaft entwickelt sich im Zusammenspiel von **Exklusivität (nur ein Partner), Rücksichtnahme, Sicherheit, Abwechslung und Organisation**.

### 2.2.1 Exklusivität:

Ein Mann hat genau genug Liebe für *eine* Frau - und seine Frau hat das Recht, davon alles zu bekommen. E. heißt: Ich will es lernen, mich an meinem Ehemann/Ehefrau zu freuen. Jede Form von Ablenkung sei es durch Selbstbefriedigung, Pornographie, eine Affäre oder gekauften Sex mit einer Prostituierten kann eheliche Leidenschaft zerstören. Was für Männer Bildchen sind, das sind für Frauen schmalzige Romane, um vom Partner abzulenken.

## 2.2.2 Rücksichtnahme:

Leidenschaft entwickelt sich im Zusammenhang mit Rücksichtnahme auf den Partner.

### 1. Grenzen akzeptieren

Beide Partner achten darauf, dem Anderen Freude zu machen. Dabei ist alles erlaubt, was **beiden** gefällt. Leidenschaft wird nicht kultiviert wenn einer der Partner die **Ekelschwelle** überwinden oder entwürdigende **Sexualpraktiken** ausführen soll.

### 2. Frauen sollen auf Männer Rücksicht nehmen - **genug Sex** (1.Kor 7, 1-5)

In den Medien wird den Männern die allseits bereite Frau vorgespielt, die in der Regel nach einem Treffen schon mit dem Mann ins Bett springt und in Ekstase gerät. Die meisten Frauen sind aber nicht so. Der Libido der Frau ist abhängig von ihrem Zyklus, ihrem Alltag, ihrem Kaffeekonsum, ihrer Kommunikation mit dem Mann und vielen anderen Faktoren. Eine Frau hat in der Regel viel weniger Bedürfnis danach mit ihrem Mann zu schlafen, als es beim Mann der Fall ist. Also muss sie sich diesem Unterschied stellen und auch dann mit ihrem Mann schlafen, wenn sie selbst noch nicht so das Bedürfnis hat, sonst leidet der Mann unter zu wenig Sexualität. Es geht darum, dass ich mich auch dann auf Sex einlasse, wenn ich noch keinen Appetit habe, weil der Hunger beim Essen kommt.

Für einen Mann hat gute Sexualität eine so wichtige Bedeutung wie für uns Frauen die Zärtlichkeit. Frauen können nicht darauf verzichten in den Arm genommen und geküsst zu werden und ein gesunder Mann kann nicht auf Sexualität verzichten.

### 3. Männer sollen auf Frauen Rücksicht nehmen - **Erregungskurve**

Die Erregungskurven von Mann und Frau verlaufen unterschiedlich. Männer sind wie Gaskocher. Sie sind sofort heiß, sobald sie nur einen kleinen Reiz angeboten bekommen. Frauen sind wie Elektroherde. Sie brauchen einige Zeit, um warm zu werden. Das macht das Zusammenspiel so komplex. Der Mann muss die erogenen Zonen seiner Frau kennen und wissen wie man sie richtig stimuliert. Sex ist dann besonders gut, wenn der Mann es nicht primär auf die Ejakulation anlegt, sondern darauf beim Sex einen gemeinsamen Rhythmus mit seiner Frau zu finden. Da die Leidenschaft der Frau so komplex ist, braucht sie als Rahmen einer guten Sexualität Romantik, Zärtlichkeit und Fürsorge von ihrem Mann. Wenn Männer ihre Frauen außerhalb des Schlafzimmers vernachlässigen dürfen sie nicht erwarten, dass sie im Bett funktioniert. Eine Frau, die tagsüber nicht geliebt wird, verhält sich nachts nicht liebevoll.

4. Kenne die erogenen Zonen des Partners. Beckenbodenübungen fördern das Lustempfinden der Frau.

5. **Das Auge isst mit:** Wir alle haben eingebaute Toleranzschwellen, was noch für uns schön oder erträglich ist. Wenn irgend möglich, ist es ein Zeichen von Liebe auf das Bedürfnisse nach Attraktivität des Partners einzugehen, ohne dass wir uns den Maßstab vom Zeitgeist oder den Hochglanzmagazinen diktieren lassen.

6. **Duschen macht sexy:** Rücksichtnahme heißt, dass ich mich wasche, gut rieche und regelmäßig meine Unterwäsche wechsle. Körperpflege ist ein Ausdruck von Liebe.

## 2.2.3 Sicherheit

1. **Gewalt - nein danke!** Gewalt gehört nicht in die Ehe. Wo man sich schlägt und mit Worten verletzt, kann keine Leidenschaft gedeihen.

2. **Leistungsdruck - Vorsicht!** Wir müssen im Bett nicht perfekt sein. Es geht nicht darum, dass wir uns nach dem Akt A und B Noten geben, sondern es geht zu allererst darum, dass wir einander genießen. Beischlaf sollte nicht zur Olympischen Disziplin erklärt werden. Im Bett muss es möglich sein, Fehler zu machen ohne gleich kritisiert oder unter Druck gesetzt zu werden. Man wird gemeinsam Höhepunkte und Misserfolge erleben.

## 2.2.4 Abwechslung:

Leidenschaft braucht Regelmäßigkeit, aber sie braucht auch Abwechslung und Anregung.

Tipps:

1. **Redet miteinander!** Redet über die Dinge, die euch Spaß machen und was ihr euch wünschen würdet.
2. Probiert in den Grenzen dessen, was euch beiden Spaß macht, alles aus. Sex muss nicht immer am selben Ort und auf dieselbe Weise stattfinden.
3. Benutzt keine anderen Menschen, um euch zu stimulieren. Wer erst einen Pornofilm schaut und dann miteinander schläft, betreibt eigentlich geistigen Ehebruch, weil er in Gedanken immer noch bei dem Menschen auf der Mattscheibe ist.
4. Schafft besondere Gelegenheiten und schläft zu unterschiedlichen Zeiten miteinander.
5. Überrascht einander! Macht euch beide verantwortlich für das Gelingen einer abwechslungsreichen Sexualität.
6. Wechsel von Nähe und Enthaltbarkeit. 3Mose 18, empfiehlt kein Sex während der Menstruation. Was immer erlaubt ist, verliert schnell seinen Reiz. Wir stoßen hier auf das Geheimnis hinter Fasten- und Urlaubszeiten.

### 2.2.5 Organisation:

#### 1. **Plane den Termin** (Eheabend)!

Wir leben so schnell, der Arbeitsdruck und die Verpflichtungen sind so hoch, dass wir guten Sex planen müssen. Damit meine ich nicht, dass man jedes Zusammenkommen vorher planen sollte, aber wer die Leidenschaft in seiner Ehe wachsen sehen will, braucht Zeit, um in Ruhe miteinander zu schlafen.

#### 2. **Plane die Umstände!**

Zu gutem Sex gehören Randbedingungen, die stimmen (z.B. Kinder gehören nicht ins Elternschlafzimmer).

Sei vorbereitet. Das gilt gerade für Frauen. Stimme dich tagsüber auf den Abend mit deinem Mann ein, schalte rechtzeitig ab, vielleicht ist ein Mittagsschlaf oder rechtzeitig eine Tasse Kaffee die beste Vorbereitung.

Werdet romantisch! Die richtige Musik, ein gutes Essen vorne weg, gern auch ein guter Film, bei dem man sich unter der Decke aneinander kuschelt oder doch lieber das Vollbad? Egal, was ihr romantisch findet... tut es.

#### 3. **Entferne die Erregungskiller!**

Was muss weg? Kinder, Stress, Müdigkeit hatten wir schon. Zu viel Alkohol ist für eine gute Sexualität genauso hinderlich, wie kurz vorher ein Besuch im Fitnessstudio. Wenn ihr zusammen kommt, schaltet den Fernseher, den PC und die Handys aus. Sorgt einfach dafür, dass euch nichts voneinander ablenkt.

### 2.3 Impotenz

75% der Männer mit Impotenz haben geringe bis mittlere psychische Probleme. Impotenz kann durch Diabetes, Müdigkeit, Übergewicht, Nikotin, Medikamente, Depression und andere Gründe verursacht werden (siehe dazu das Kapitel in „Hautnah“). Manchmal hilft es mal entspannt als Paar wegzufahren. Weitere Tipps kann der Arzt geben.

## 3 Fragen zur Vertiefung

Wie wurde in deiner Familie mit dem Thema Sexualität umgegangen? Hast du den Eindruck, die Beziehung deiner Eltern war in diesem Punkt in Ordnung? Was willst du in Bezug auf Sexualität lernen oder ändern?

## 4 Literatur:

Bibel - vor allem das **Hohelied** mit seiner Leidenschaft für erotische Andeutungen  
Leman, Kevin (2005): Licht an, Socken aus! Ein erfülltes Sexleben als Basis einer guten Ehe. Holzgerlingen: Hänssler.  
Boteach, Shmuel (2001): Koscherer Sex. Ein Leitfaden für Leidenschaft und Intimität. Hohenpeissenberg: Adwaita.  
Wheat, Ed; Wheat, Gaye (1994): Hautnah. Erfülltes Intimleben in der Ehe. 6. Aufl. Asslar: Schulte und Gerth.