Bibel und Sex

Eheliche Intimität nach Gottes Plan

Mehr als Lust | Sexualität als Pfeiler einer gesunden Ehe.
 Dialog der Herzen | Bewunderung und Respekt in der Ehe.
 Exklusiv lieben | Emotionale Tiefe durch Verzicht.
 Guter Sex | Vom Lächeln zum Liebesspiel.
 Sand im Getriebe | Warum Konflikte Chancen sein können.

Struktur Hohelied

- Prolog Die Leidenschaft der Liebe
 - Junge Liebe Sehnsucht und Grenzen
 - Die Hochzeit Trennung und Vereinigung
 - Gottes Genussgebot im Zentrum
 - Der Ehekrach Trennung und Versöhnung
 - Reife Liebe Tiefgang und Genuss
- Epilog Die Macht der ersten Liebe

Erotische Intelligenz

Erotische Intelligenz heißt, in einer Liebesbeziehung einfühlsam und kreativ auf die eigenen Wünsche und die des Partners einzugehen. Es geht darum, diese Wünsche so auszudrücken und zu erfüllen, dass man sich emotional und körperlich nah fühlt.

Vier Fragen zu Vortrag 1

- 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

- 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.

- 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.

- 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.

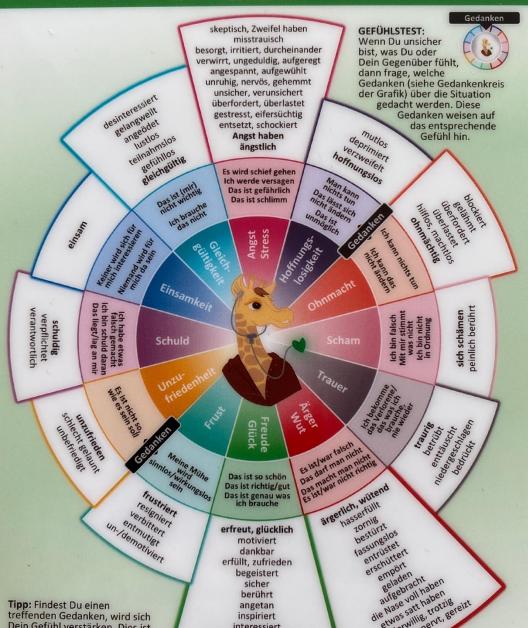
Konflikte vernünftig Besprechen

- Beobachtung ohne Bewertung
- Gefühle ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen
- Bitte um konkrete Handlungen
- Empathie zeigen
- Dialog und Austausch
- Konfliktlösung

GFK-Navigator - für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

GEFÜHLE FINDEN UND BENENNEN - SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

Gefühlsfinder

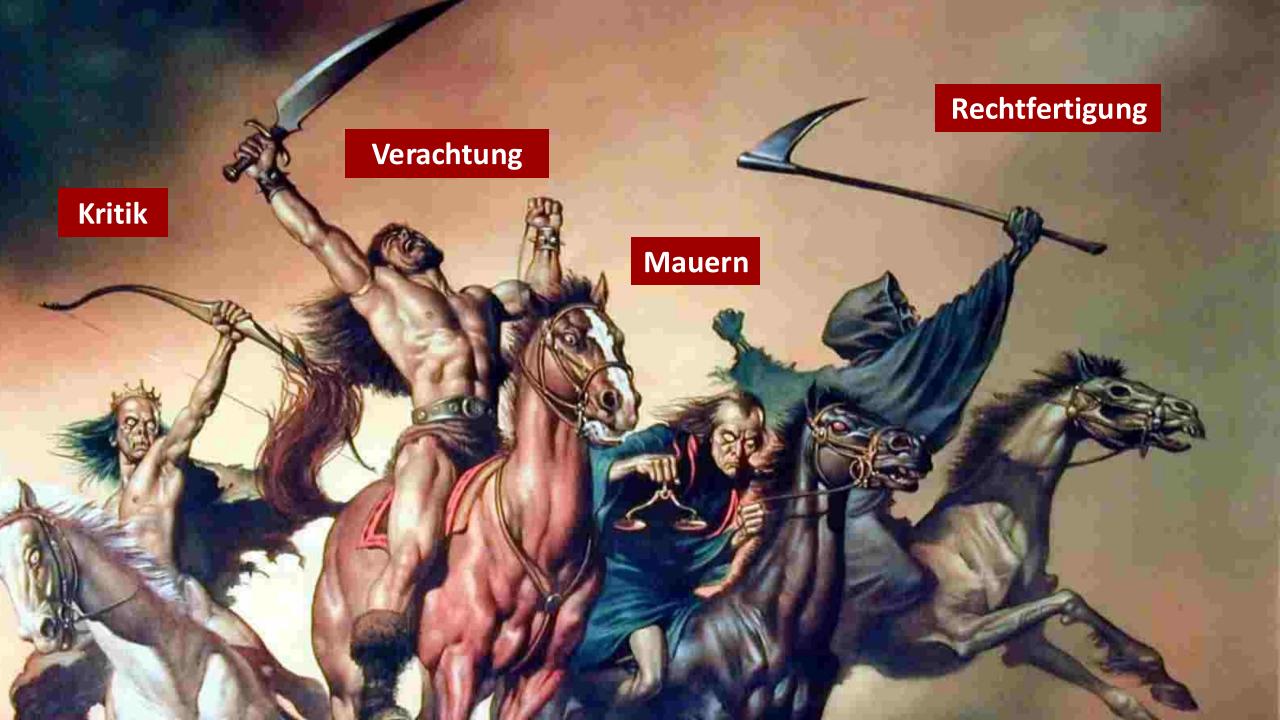


GFK-Navigator - für Bedürfnisse

BEDÜRFNISSE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN



weil sie Dir von Natur aus gegeben sind und



- Finde ein eigenes Beispiel für das Konzept: "Ich fühle, was <u>ich</u> 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"?