

# Ehekurs

Sieben Abende für die Liebe



Sechster Abend:  
**Leidenschaftlicher Sex**



**FROGWORDS**

# DIE WICHTIGSTEN FOLIEN ZUM VORTRAG



## Wozu Sex? (1)

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 **Eins-Werden!**



Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 4



## Freunde und Liebhaber

**erfüllende Intimität**

Leidenschaft	+	Vertrauen
--------------	---	-----------

Sex

Gespräch

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 7



## Wozu Sex? (2)

- Die Aufgabe von Sex ist es, **leidenschaftliche Gefühle** zu **wecken**.
- 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.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 8



## Wozu Sex? (3)

Körperliche Attraktivität ist der **Motor** einer wirklich erfolgreichen (und nicht nur passablen) Ehe.

Eine wirklich gute Ehe wird den **animalischen Magnetismus** bewahren, der mich ständig und exklusiv zu meinem Partner zieht.

Sie weiß, wie man das **Kribbeln** und die **Lust** am Leben erhält.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 9



## Exklusivität

- Leidenschaft wird sich dort entwickeln, wo sich meine sexuelle Spannkraft auf eine Frau konzentriert.
- Jede Form von Ablenkung sei es durch Selbstbefriedigung, Pornographie, eine Affäre gekauften Sex oder Liebesromane zerstört eheliche Leidenschaft.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 12



## Rücksichtnahme

- Grenzen akzeptieren
- Frauen sollen auf Männer Rücksicht nehmen - genug Sex
- Männer sollen auf Frauen Rücksicht nehmen - genug Vorspiel (Zärtlichkeit)
- Das Auge isst mit
- Duschen macht sexy

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 13



## Sicherheit

1. Gewalt – nein danke!  
Wo man sich schlägt und mit Worten verletzt, kann keine Leidenschaft gedeihen.
2. Leistungsdruck – Vorsicht!  
Wir sollten uns mit allen Mitteln davor hüten, den Beischlaf zur Olympischen Disziplin zu erklären.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer

14



## Abwechslung

1. Reden Sie miteinander!
2. Probieren Sie alles aus, was Ihnen beiden Spaß macht!
3. Benutzen Sie keine anderen Menschen, um sich zu stimulieren.
4. Schaffen Sie besondere Gelegenheiten!
5. Überraschen Sie einander!
6. Wechseln Sie zwischen Nähe und Enthaltbarkeit.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer

15



## Organisation

1. Planen Sie einen Termin (Eheabend) für guten Sex!
2. Planen Sie die Umstände dieser Zeit!
3. Entfernen Sie die Erregungskiller!

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer

16

## ÜBUNG 1: EINE ERSTE BEWERTUNG DES THEMAS

---

### **AUFGABE 1: EINSWERDEN IN DER EHE**

Wie stehen Sie zu der Aussage, dass Sex nicht nur zum Spaß da ist, sondern um das Einswerden in der Ehe voran zu bringen? Ist das für Sie ein neuer Gedanke?

### **AUFGABE 2: DIE EHE BEURTEILEN**

Wie würden Sie Ihre Ehe beurteilen? Sind Sie eher gute Freunde, die gut miteinander reden können, aber im Bett ist es flau geworden, oder zwei Liebende, deren Blut kocht, aber das Miteinander funktioniert nur so lala, oder ist weder das Eine noch das Andere Modell passend, weil Ihre Ehe im Moment weder von Leidenschaft noch von Vertrauen geprägt ist? Wo wollen Sie mit Ihrer Ehe hin?

### **AUFGABE 3: AUSTAUSCH**

Nehmen Sie sich jetzt 10 Minuten Zeit, um mit Ihrem Partner über Ihre Antworten zu den Aufgaben 1 und 2 zu sprechen.

## ÜBUNG 2: EINE ZWEITE BEWERTUNG DES THEMAS

---

Wie zufrieden sind Sie mit der Sexualität in Ihrer Ehe? Beschreiben Sie Ihre Gefühle!

Haben Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Haltung zu Ihrem Körper einen negativen Einfluss auf Ihr Liebesleben? Wenn ja, wie könnte Ihr Partner Ihnen helfen?

Gibt es unbewältigte Emotionen oder Erfahrungen, die Ihr Liebesleben nachweislich belasten? Wenn ja, wie könnte Ihr Partner Ihnen bei der Bewältigung helfen? Ist Ihr Partner selbst das Problem?

Schreiben Sie drei Dinge auf, von denen Sie wissen, dass Sie Ihr Liebesleben sofort verbessern würden (z.B. Wenn ich früher ins Bett gehen würde, hätten wir häufiger Zeit, um miteinander zu schlafen. Eigentlich ist es für unser Liebesleben kontraproduktiv, dass ich so viel Fernsehen schaue.).

1.

2.

3.

Was sind die häufigsten Gründe für unerfreulichen Sex (z.B. Übermüdung, Erektionsstörung, Ablenkung durch Telefonanrufe usw.)?

Haben Sie Probleme damit, über Ihr Liebesleben zu sprechen? Wenn ja, warum?

Was würden Sie auf sexuellem Gebiet gern einmal ausprobieren?

## HAUSAUFGABEN ZUM SECHSTEN ABEND

---

### **AUFGABE 1: NACHBESPRECHUNG**

Planen Sie einen ganz besonders ruhigen Abend ohne Ablenkung und nehmen Sie sich Zeit, um miteinander die Antworten zu Aufgabe 4 (s.o.) zu besprechen.

### **AUFGABE 2: TERMINE FESTMACHEN**

Bestimmen Sie zwei Termine, um miteinander zu schlafen. Beide Ehepartner sollten alles daran setzen, dass diese beiden Termine eingehalten und ausgesprochen erfreulich werden. Gerade dann, wenn die Leidenschaft sich versteckt hat, ist es wichtig, dass sie mit einem Paukenschlag neu geweckt wird.

Hinweis: Gerade ältere Ehepaare mögen denken, dass sie gut auch ohne Leidenschaft auskommen. Wer sich jahrelang arrangiert hat und gute Gespräche an die Stelle leidenschaftlicher Intimität gesetzt hat, mag denken, dass Sex nur etwas für junge Pärchen ist. Probieren Sie es trotzdem aus! Nutzen Sie die Hausaufgabe, um zu sehen, ob guter Sex nicht doch eine Option ist, um Ihre Ehe zu entwickeln. Lassen Sie sich ein bisschen überraschen ☺.