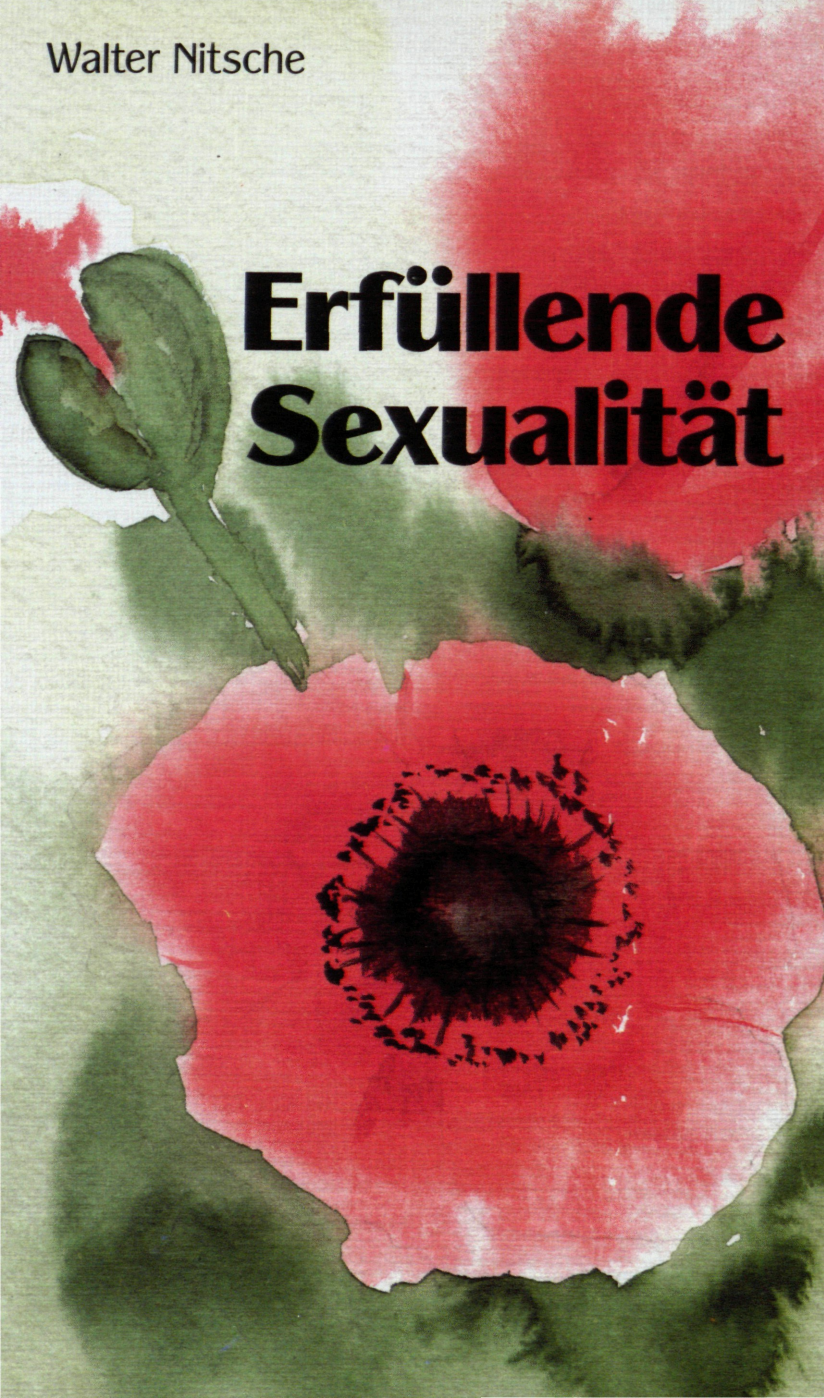


Walter Nitsche

# **Erfüllende Sexualität**





Walter Nitsche

**Erfüllende Sexualität**

**Antworten auf  
intime Probleme**



Walter Nitsche

# Erfüllende Sexualität

Antworten auf  
intime Probleme

**Schwengeler  
Verlag**

ISBN-Nr. 3-85666-408-4  
Ratgeber Nr. 408

© 1989 Schwengeler-Verlag, CH-9442 Berneck  
2. überarbeitete Auflage 1990  
3. Auflage 1993  
4. Auflage 1995

Umschlaggestaltung und Gesamtherstellung:  
Cicero-Studio am Rosenberg, CH-9442 Berneck

Dieses Buch ist auch in italienischer Sprache erhältlich.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Ego-Sex oder Liebes-Sexualität?</b> .....	8
Der Ego-Sex .....	9
Der Fortpflanzungstrieb .....	9
Ego-Sex in der Ehe .....	11
Ego-Sex im christlichen Gewand .....	13
Die Liebes-Sexualität .....	14
Was heißt wahres Lieben? .....	17
<b>Grundsätze der Liebes-Sexualität</b> .....	20
1. Gottgewollte Sexualität muß von einem klaren Zielbewußtsein geprägt sein .....	20
2. Liebes-Sexualität basiert auf einer Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitiger Achtung .....	25
3. Liebes-Sexualität will gelernt sein .....	34
4. Liebes-Sexualität muß gesteuert werden .....	38
5. Liebes-Sexualität muß gepflegt werden .....	43
6. Liebes-Sexualität muß richtig motiviert sein .....	49
<b>Grundsätzliches zum Ego-Sex</b> .....	52
<b>Folgen von Ego-Sex</b> .....	55
<b>Sexualtherapie</b> .....	61
<b>Biblische Sexualtherapie</b> .....	66
Biblische Einordnung dieser «Sexualtherapie» .....	67
Joseph und David .....	70
<b>Symptome fehlender Liebes-Sexualität im einzelnen</b> .....	77
<b>Frigidität und Impotenz</b> .....	78
Martha: «Ich bin frigid» .....	83
Robert und Anne: beide keine Lust mehr .....	87
Harry: Mißverständnisse und Impotenz .....	90

<b>Gleichgeschlechtliche Neigungen und Beziehungen</b> .....	92
Sandra: «Ich bin lesbisch» .....	93
<b>Masturbation (Selbstbefriedigung)</b> .....	97
Paul: «Ich habe Schwierigkeiten mit der Masturbation» .....	101
<b>Vorehelicher Geschlechtsverkehr und mögliche Auswirkungen</b> .....	106
Klara: «Ich muß oft an unseren vorehelichen Geschlechtsverkehr denken» .....	109
Weitere Aspekte zum vorehelichen Geschlechtsverkehr .....	110
<b>Anhang 1</b> .....	112
<b>Fragen und Antworten</b> .....	112
Vorzeitige Ejakulation .....	112
Analverkehr .....	114
Alleinstehend .....	115
Der Orgasmus bei der Frau .....	118
Angst vor Schwangerschaft .....	123
Freie-Körper-Kultur .....	127
Was heißt «pervers»? .....	131
«Mein Mann hat Perversionen gern» .....	134
Schuldige Pflicht kontra Verweigerung .....	136
Was bedeutet «keusch»? .....	138
«Kegel-Übungen» .....	139
<b>Anhang 2</b> .....	144
Die weiblichen Geschlechtsorgane .....	144
Die männlichen Geschlechtsorgane .....	148
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	151



# Vorwort

«Mein Mann hat die Lust an der Sexualität verloren; ich fühle mich so ungeliebt», bemerkte eine 32jährige Frau.

«Ich kann es kaum mehr ertragen», erklärte dagegen eine andere Ehefrau, «daß mein Mann immer nur das eine will. Fast jeden Abend möchte er mit mir schlafen. Dabei komme ich mir so mißbraucht vor.»

«Was soll ich tun?» fragte mich ein etwa 40jähriger Geschäftsmann im Anschluß an ein Eheseminar, «ich habe einen so starken Sexualtrieb, daß ich einfach von der Selbstbefriedigung nicht loskomme, obwohl ich eine attraktive Frau habe.»

Und ein anderer Ehemann erzählte mit zittriger Stimme, wie er sich im Laufe der Zeit immer mehr durch Pornographie in Erregung versetzt habe, sein eheliches Geschlechtsleben jedoch zusehends gelitten hätte, so daß er nach seinem eigenen Urteil inzwischen impotent geworden sei.

In den persönlichen Gesprächen bei Eheseminaren, die wir seit Jahren im Rahmen der christlichen Familienzeitschrift «ethos» veranstalten, betreffen rund 80% der geäußerten Probleme den Bereich der ehelichen Sexualität.

Andere christliche Ehepaare weigern sich, ihre Schwierigkeiten im ehelichen Intimleben überhaupt wahrzunehmen.

Jenen, die ihre Intimkonflikte zu klären und zu bewältigen suchen, möchte das vorliegende Buch hilfreiche Denkanstöße vermitteln.

# **Ego-Sex oder Liebes-Sexualität?**

Sexuelle Konflikte in der Ehe können ebenso viele verschiedene Ursachen haben wie ein Ehestreit. Deshalb ist es auch hier unmöglich, ein «Pauschal-Rezept» zu geben.

Jeder Arzt muß zuerst die richtige Diagnose stellen, bevor er eine Krankheit behandeln kann. Dabei beschränkt sich eine Diagnose nicht darauf, die verschiedenen Symptome aufzuzählen (z.B. Schmerzen im Brustkorb, Husten, Auswurf), sondern es muß auf die Ursache geschlossen werden können (z.B. Lungenentzündung), damit die Behandlung darauf abgestimmt werden kann.

Das falsche Medikament – beispielsweise Ohrentropfen bei Lungenentzündung – oder die falsche Therapie – Blinddarmoperation bei Lungenentzündung – kann den Krankheitsverlauf nicht stoppen. Im Gegenteil. Der Patient mag zwar den Eindruck bekommen, «wenigstens geschieht etwas...», aber die Krankheit breitet sich weiter aus; der Probleme werden mehr, nicht weniger.

Ähnlich verhält es sich mit Problemen auf dem Gebiet der Sexualität. Potenzsteigernde Pillen oder Pornographie bei Impotenz lösen das Grundproblem nicht, sondern machen es nur noch größer.

Geistlich übertünchte «Enthaltsamkeit» oder ein angewidertes Über-sich-ergehen-Lassen der Sexualität zählen genauso zu den falschen Therapien intimer Konflikte wie der Wunsch nach neuen sexuellen

Reizen durch Perversionen.

Um die verschiedenen Ursachen intimer Konflikte besser erkennen zu können, müssen wir zuerst die Sexualität selbst genauer unter die Lupe nehmen. Dabei werden wir nämlich prinzipielle Unterschiede in den Motiven und Zielvorstellungen feststellen. Um diese Unterschiede zu verdeutlichen, will ich von *Liebes-Sexualität* und von *Ego-Sex* sprechen.

Liebes-Sexualität ist grundsätzlich Du-bezogen; Ego-Sex dagegen prinzipiell Ich-bezogen. Diese Trennung in die beiden Arten von Sexualität ist selbstverständlich nur theoretisch so deutlich möglich, in der Praxis sind die Grenzen eher fließend. Zum besseren Verständnis dieses umfangreichen Themas ist sie jedoch notwendig.

## **Der Ego-Sex**

Das Denken, das dem Ego-Sex zugrunde liegt, ist davon geprägt, daß die Sexualität dem Menschen wie Hunger und Durst gegeben sei: Nimmt der Mensch ein Hungergefühl wahr, so muß er sein Bedürfnis stillen. Er muß essen, damit er nicht zugrunde geht; verspürt der Mensch sexuelle Lust, so muß er auch diese stillen, indem er sexuell tätig wird.

Ego-Sex geht also grundsätzlich von einem hormonellen Bedürfnis aus, das befriedigt werden soll, einem Fortpflanzungstrieb, wie wir ihn aus dem Tierreich kennen:

## **Der Fortpflanzungstrieb**

Um das Überleben einer Tierart sicherzustellen, wurden die Tiere mit einem Fortpflanzungstrieb aus-

gerüstet. Zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Daseins verspüren sie einen unwiderstehlichen Drang, sich zu paaren. Über die Folgen solcher Paarung scheint sich keines der Tiere bewußt zu sein.

Damit es überhaupt zur Paarung kommt, findet sich in der Tierwelt eine ganze Palette von akustischen Signalen (z.B. das Röhren des Hirsches, der Gesang der Grillen), visuellen Signalen (z.B. das Lichtsignal der Leuchtkäfer) und Geruchs-Systemen (z.B. bei einigen Nachtschmetterlingen oder auch beim Hund). Dies alles dient dazu, den artgleichen Partner zu finden. Erst dann kommt es zu den spezifischen Paarungsritualen, die von Farbveränderungen bei den Kriechtieren bis zum Radschlagen beim Pfau reichen.

Die Paarung, also die Sexualität in der Tierwelt, gehorcht eindeutig verschiedenen hormonellen und instinktiven Reizen, denen sich der tierische Organismus nicht zu widersetzen vermag.

Ein Tier empfindet lediglich verschiedene Reize, denen es folgt. Es kann nicht über seinen Geschlechtstrieb entscheiden und mit der Paarung kein anderes Ziel verfolgen als das der eigenen Triebbefriedigung oder des Instinktgehorsams. Tierische Sexualität ist vereinfacht gesagt «Drüsenfunktion».

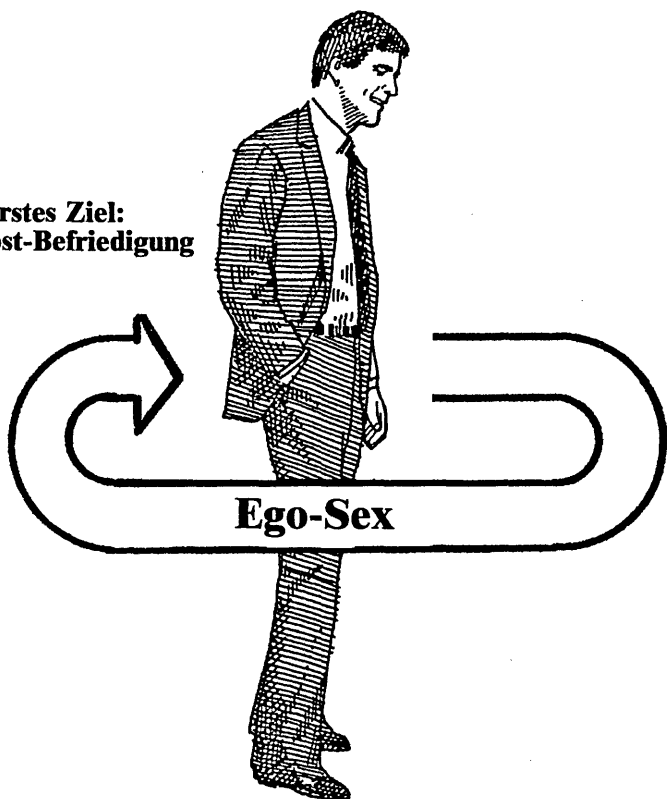
Der ego-sexuelle Mensch lebt grundsätzlich nach demselben Motto:

Sexuelle Lust muß letztlich zur Eigenbefriedigung führen. Das Ziel seiner Sexualität ist deren Befriedigung (durch «Drüsenfunktion»).

In dieses Schema läßt sich beispielsweise die Selbstbefriedigung (Masturbation) einordnen. Man nimmt einen sexuellen Drang wahr und befriedigt

ihn selbst, d.h. durch einen sexuellen Höhepunkt verschafft man sich kurzzeitig «Erleichterung».

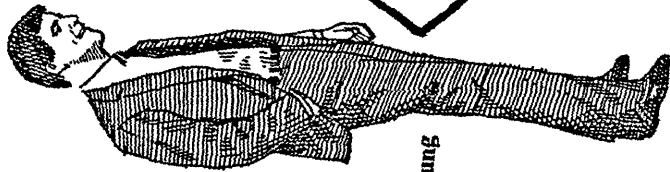
**Oberstes Ziel:  
Selbst-Befriedigung**



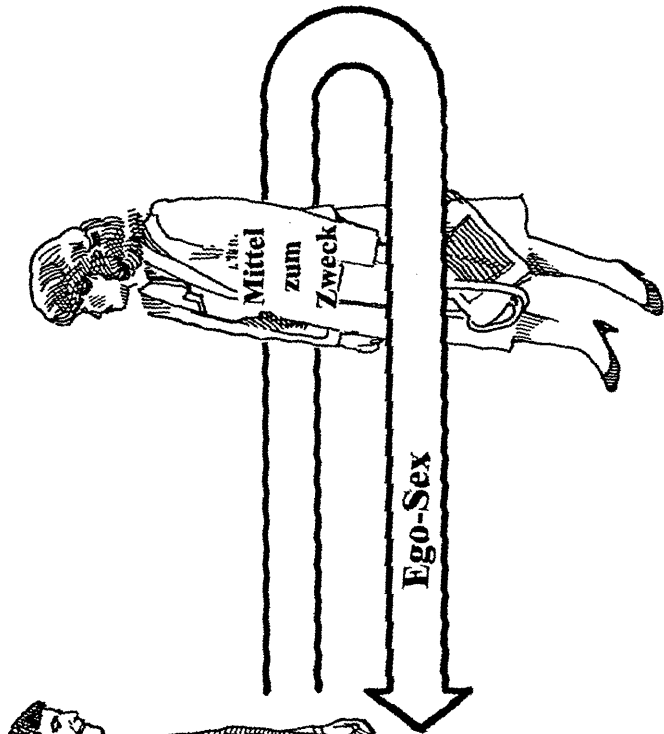
*Die Gesinnung des Ego-Sex ist geprägt von einer «Selbstbefriedigungs-Mentalität»*

### **Ego-Sex in der Ehe**

Selbstverständlich gilt das Prinzip des Ego-Sex auch in der Ehe. Es hat zwar – oberflächlich gesehen – oft



Oberstes Ziel:  
Selbst-Befriedigung



A. Th. H.  
Mittel  
zum  
Zweck

Ego-Sex

Ehe

den Anschein, als wäre die Sexualität Du-bezogen, also auf den Ehepartner gerichtet; doch letztlich dient der Ehepartner sexuell als «Mittel zum Zweck». Der ego-sexuelle Mensch pflegt mit seinem Ehepartner Geschlechtsverkehr mit dem Hauptziel der eigenen Lustbefriedigung: ein Trieb wird empfunden, der befriedigt werden soll; ein Verlangen wird verspürt, das nach Erfüllung lechzt; eine Begierde soll gestillt werden – das ist das Hauptziel bei der Gesinnung des Ego-Sex.

## **Ego-Sex im christlichen Gewand**

Ego-Sex begegnet uns oft in einem christlichen Gewand, vor allem unter zwei Deckmänteln:

### **a) Christliche Ehe als Rechtfertigung**

Gegründet auf die biblische Anweisung, in der Ehe die «schuldige Pflicht» zu leisten (auf die Bedeutung dieser Anweisung werden wir später noch eingehen), meinen manche Ehepartner, die Ehe würde einen gottgewollten Rahmen für die egozentrische sexuelle Lustbefriedigung bieten. Außerhalb der Ehe sei egozentrische Lustbefriedigung verboten, innerhalb der Ehe geboten.

Wie wir aber noch sehen werden, bleibt Ich-bezogene Sexualität, auch wenn sie in einer Ehe gepflegt wird, im Grunde Ego-Sex. Das Wesen dieser Art von Sexualität wird nicht dadurch verändert, daß zwei Menschen eine Ehe eingehen. Eine egoistische Gesinnung wird nicht dadurch verändert, daß sie im Rahmen einer Ehe praktiziert wird.

### **b) Alleiniges Ziel: Fortpflanzung**

Der Schöpfer hat die Tiere mit einem Paarungstrieb

ausgestattet, damit sich die Arten fortpflanzen. (Natürlich weiß jeder, daß sich ohne geschlechtlichen Verkehr auch der Mensch nicht fortpflanzt.) Doch bereits unter diesem Aspekt fällt auf, daß – im Gegensatz zu den meist festgesetzten Brunftzeiten der Tiere – der Mensch seine Sexualität in eigener Verantwortung, also mit Entscheidungsfreiheit, einzusetzen hat, denn er ist nicht an Brunftzeiten gebunden.

Wer nur auf das Ziel der Fortpflanzung fixiert ist, läßt sich zwar nicht von den Fängen bloßer Lustbefriedigung festhalten, er pflegt aber doch eine Art Ego-Sex – das Ziel solcher «Fortpflanzungs-Sexualitäts-Gesinnung» gleicht dabei sehr jenem in der Tierwelt, und es entbehrt des wesentlichsten Aspektes, auf den wir gleich zu sprechen kommen werden.

## **Die Liebes-Sexualität**

Im Gegensatz zum Ego-Sex ist Liebes-Sexualität in erster Linie nicht Ich-bezogen, sondern Du-bezogen.

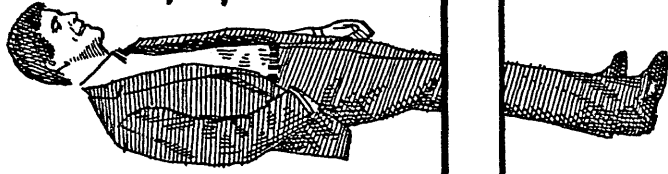
Sinn und Ziel solcher Sexualität ist nicht zuerst deren Befriedigung, sondern hier steht sie vorrangig im Dienst der Liebe; einer Liebe, die vor allem den andern erfreuen und beschenken möchte.

Liebe kennt verschiedene Ausdrucksformen. In der Ehe darf und soll sich Liebe auch körperlich ausdrücken: in Form der Sexualität.

Bei dieser gottgewollten Sexualität ist es das Hauptanliegen, dem Ehepartner Freude und Erfüllung zu schenken. Das Hauptziel ist also nicht die eigene Lustbefriedigung, sondern eine tiefe Beglückung des Partners.

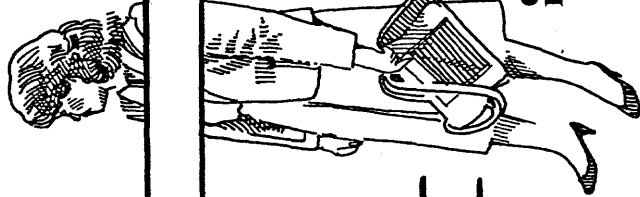
Daß die beiden Menschen, die einander in dieser





**Oberstes Ziel:  
Du-Befriedigung**

**Liebes-Sexualität**



**Oberstes Ziel:  
Du-Befriedigung**

**Liebes-Sexualität**

**Ehe**

**Liebe – Freundschaft**

Art und Weise ihre Liebe körperlich auszudrücken suchen, letztlich auch selbst beglückt und befriedigt werden, ist selbstverständlich; aber es ist nicht einziger Sinn oder Hauptziel des intimen Zusammenseins.

Es wäre natürlich ebenso falsch, die eigene Beglückung und Befriedigung gänzlich zu verneinen. Ich denke dabei an einen Christen, der in vorbildlicher Weise dem Glauben fernstehende Menschen erreicht hat, indem er Gebirgswanderungen organisierte. Dabei – inmitten der Schöpfung Gottes – ergaben sich dann immer hilfreiche und wegweisende Gespräche mit den Teilnehmern, so daß Menschen für Christus gewonnen werden konnten. Das war das Hauptziel dieses Christen bei seinen Bergwanderungen. Und doch konnte und durfte jeder Beteiligte sehen, daß der Organisator selbst viel Freude am Bergwandern hatte. So soll auch bei der gottgewollten Sexualität das Hauptziel sein, den Ehepartner zu erfreuen; die eigene Freude dabei zu bejahen und zum Ausdruck zu bringen, ist aber ebenfalls wichtig – nur eben zweitrangig.

Auch die Fortpflanzung soll eine Folge dieser Liebes-Sexualität und nicht hauptsächliches Ziel einer Intimgemeinschaft sein.

Wir müssen nun noch etwas näher auf die Gesinnung der Liebes-Sexualität eingehen.

Da wir unter Liebes-Sexualität den körperlichen Ausdruck wirklicher Liebe verstehen, müssen wir uns zuerst fragen: Was ist überhaupt Liebe? Denn hier beginnen bereits die ersten Schwierigkeiten, weil man erotische Anziehung, romantische Empfindungen, unsägliches Verlangen, Verliebtheitsgefühle und vieles andere mehr für Liebe hält.

## Was heißt wahres Lieben?

Lassen Sie mich eine einfache Definition vom wahren Lieben weitergeben:

*Lieben heißt, die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen.*

Liebe besteht also aus zwei Aspekten (oder Stufen): Zuerst muß der Wille vorhanden sein, die wahren Bedürfnisse des andern erforschen, kennenlernen und entdecken zu wollen. Dann bedarf es der Bereitschaft, diese wahren Bedürfnisse auch zu stillen zu suchen.

Ich habe bewußt *wahre* Bedürfnisse geschrieben, denn mit Lieben ist nicht gemeint, Launen oder vordergründige und falsche Bedürfnisse befriedigen zu wollen.

Ein wahres Bedürfnis eines jeden Menschen ist zum Beispiel das Bedürfnis nach Bestätigung und Wertschätzung.

Wahre Liebe fragt daher: Wie kann ich meinen Partner bestätigen, ihm meine Wertschätzung zeigen?

Dabei reicht die Palette von kleinen Aufmerksamkeiten bis zur Bereitschaft, sich mit den Problemen des Ehepartners geduldig und intensiv zu beschäftigen. Diese Liebe möchte immer das Beste für den andern.

Romantische Empfindungen, Verlangen oder Verliebtheitsgefühle sind grundsätzlich keine Anzeichen für solcherart Liebe, denn dabei steht prinzipiell immer das eigene Seelenleben im Vordergrund. (All dies kann zu wahrer Liebe werden und wachsen – aber geradesogut auch nicht!) Romantische Gefühle, erotisches Verlangen, Empfindungen von Verliebt-

heit und Verbundenheit an sich sind also noch keine Liebe – und daher können sie auch kein Fundament für wahre Liebes-Sexualität sein. Viele junge Menschen, die ihrem romantischen Gefühl oder ihrer Verliebtheit sexuell Ausdruck geben wollen und Intimgemeinschaft pflegen, merken oft schnell, daß es sich letztlich wieder um ichbezogene Sexualität handelt: um Ego-Sex.

Liebe ist primär eine innere Einstellung, die Folge einer persönlichen Entscheidung, eine Gesinnung und nicht das Produkt verschiedener hormoneller Reize und Emotionen.

Liebe bedeutet höchste Wertschätzung des andern und ein feines Gespür für dessen Nöte und Bedürfnisse.

Liebe bedeutet daher auch die Bereitschaft zu geben und zu schenken, vor allem den andern glücklich zu machen, ja, um dessen Glück willen auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse zu verzichten. Wo diese Bereitschaft fehlt, ist die Grundlage für eine echte Liebesbeziehung nicht vorhanden.

Liebe wird folglich den andern ermutigen und erbauen (statt ihn herabzuziehen und zu frustrieren); sie wird versuchen, dem andern Geborgenheit, Zuneigung und höchste Achtung zuteil werden zu lassen; sie wird dem andern seelisch und körperlich Hilfestellung geben und in allem das Beste für den andern suchen. (Der Mann, der vor der Ehe versprochen hat, «die Sterne vom Himmel herunterzuholen» und dann nicht einmal mehr eine Flasche Mineralwasser aus dem Keller holt, liebt daher nicht.)

Wahre Liebe «überfällt» uns also nicht aus heiterem Himmel (Verliebtheitsgefühle jedoch sehr wohl!), sondern muß gewollt, erarbeitet, gelernt, ge-

übt und auch durchlitten werden. Sie ist eine aufgrund freiwilliger, persönlicher Entscheidung getroffene lebenslange Verpflichtung, unabhängig von jeder Gemütslage. Unabhängig davon, ob ich auch die entsprechende Gefühlsunterstützung habe, ob ich Liebesgefühle feststelle oder Lust zu lieben habe oder nicht. Liebesgefühle werden die Folge von wahren Lieben sein, nicht die Voraussetzung dazu – auch wenn wichtige Impulse zu einer engen Partnerschaft zwischen Mann und Frau über den emotionalen Bereich gegeben wurden.

Wie dieses wahre Lieben (= die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen) praktisch aussieht, habe ich im «Handbuch für Eheleute» aufzuzeigen versucht und möchte daher an dieser Stelle auf weitere Ausführungen verzichten.

Jedenfalls sollte die Definition der gottgewollten Sexualität (Liebes-Sexualität) klargeworden sein: Zwei Menschen, die sich (in wahrer, wie eben skizzierter Art und Weise) lieben, möchten diese Liebe einander durch ihre Sexualität auch körperlich ausdrücken und damit in erster Linie den andern erfreuen.

Fehlt diese wahre Liebe, ist auch keine tragfähige Basis für Liebes-Sexualität vorhanden.

# Grundsätze der Liebes-Sexualität

Erfüllende, jeden Partner fördernde Sexualität, ist letztlich nur in der Gesinnung der Liebes-Sexualität und nicht in der Haltung des Ego-Sex zu finden. Diese gottgewollte Sexualität, der echte Liebe zugrunde liegt, wollen wir nun etwas näher betrachten und uns einige Grundsätze dazu merken:

## 1. Gottgewollte Sexualität muß von einem klaren Zielbewußtsein geprägt sein

Um *Selbstzweck* im Gegensatz zu *Zielbewußtsein* besser erkennen zu können, wollen wir den Vergleich mit einer anderen Tätigkeit anstellen, die ebenso Ausdruck echter Liebe sein sollte: dem *Verkündigen des Evangeliums* (wir nennen es im weiteren Text *Predigen*). Dabei bin ich mir bewußt, daß jeder Vergleich hinkt. Trotzdem soll dadurch Prinzipielles deutlich werden.

Das Ziel des Predigers ist doch, daß Menschen zum Glauben an Jesus Christus finden. Wie würde ein Verkündiger seinen Dienst doch verstümmeln, wenn er einfach um des Predigens willen predigen würde, nach dem Motto: «Predigen ist schön...», also predigt er – egal was, egal wann, egal wie; Hauptsache: predigen...; denn predigen ist schön...

Dieser Zustand würde sicherlich nicht allzulange dauern, denn bald würde er die Lust am Predigen verlieren; er würde vermutlich mit Predigen bald

ganz aufhören, wenn er es nur zum Selbstzweck getan hat, oder er würde sich irgendwie zu stimulieren suchen, um weiterpredigen zu können. Ein wahrer Verkündiger des Evangeliums hingegen wird stets sein Ziel vor Augen haben und sein Predigen von diesem Ziel abhängig machen. Wenn keine Menschen da wären, die ihm zuhören könnten, würde er auch nicht predigen, sondern darauf warten, bis er seine Tätigkeit wieder *zielgerichtet* fortführen könnte.

Liebes-Sexualität ist ebenfalls zielgerichtet, nämlich meinen Ehepartner, den ich liebe und den ich lieben will, zu erfreuen. Mit diesem ständigen Ziel vor Augen, wird die Liebes-Sexualität im Laufe der Zeit in der Qualität immer mehr zunehmen – auch wenn die Quantität etwas abnimmt.

Beim Ego-Sex dagegen (wir werden später noch praktischer darauf eingehen) treten dieselben Erscheinungen auf wie beim ziellosen Predigen: Er verliert an Reiz, denn er wurde zum Selbstzweck eingesetzt.

Wo also das falsche *Ziel* der eigenen Bedürfnisbefriedigung im Vordergrund steht und nicht die Bereicherung des Partners, kann erfüllende Sexualität genausowenig entstehen wie bei einer gleichgültigen Haltung, die Sexualität lediglich «erträgt» und deshalb ebenfalls kein klares Zielbewußtsein besitzt.

Um ein klares Ziel haben zu können, müssen wir grundsätzlich richtig über Sexualität denken, müssen wir wissen, warum und wozu es die Sexualität überhaupt gibt.

Lassen Sie mich deshalb zuerst einen Blick in die Bibel werfen, denn Gottes Wort gibt uns über Sinn und Ziel der Sexualität am besten Auskunft. Wer könnte denn besser darüber Bescheid wissen als ihr Erfinder, der Schöpfer des Menschen selbst?!

## **Gottes Schöpfung erkennen**

Wenn wir uns mit Sexualität befassen, so handelt es sich nicht um ein dubioses Thema, denn Gott hat keine dubiosen Dinge geschaffen.

*«Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Danksagung genossen wird»* (1. Tim. 4,4).

Leider existieren in manchen, gerade auch in christlichen Kreisen andere Meinungen über Sexualität, die ganz und gar nicht biblisch sind. Die einen meinen nämlich, Sexualität sei «fleischlich und sündhaft», während sexuelle Enthaltsamkeit grundsätzlich besser und «geistlicher» sei.

Es gibt sogar Christen, die die Sexualität als notwendiges Übel ansehen. Eine derartige Einstellung entehrt jedoch Gott, den Schöpfer und Erfinder der Sexualität.

Gott hat mit der Erschaffung des Menschen auch die Sexualität geschaffen. Können wir da meinen, Er habe unklug gehandelt oder gar von vornherein etwas Ungeistliches und Sündhaftes geschaffen? Hat Er gute und böse Körperteile geschaffen? Das ist töricht, wie uns auch 1. Mose 1,31 bestätigt:

*«Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.»*

Alles, was Gott geschaffen hatte, war und ist sehr gut – auch die Sexualität, denn Er schuf sie als Liebes-Sexualität.

*«Die Ehe ist von allen in Ehren zu halten»*, sagt Hebräer 13,4, und zwar mitsamt der Sexualität: *«und das Ehebett unbefleckt.»* Wovon unbefleckt? Nicht etwa von Intimgemeinschaft an sich, wie so manche behaupten wollen, sondern von Hurerei und Ehebruch, wie es das Wort Gottes im weiteren Wortlaut



klar zum Ausdruck bringt: «... *denn Hurer und Ehebrecher wird Gott richten!*» Hurerei und Ehebruch haben mit Liebes-Sexualität nichts gemein, sie gehören zum Bereich des Ego-Sex. Ego-Sex ist eine verzerrte, eine pervertierte Form von der gottgewollten Liebes-Sexualität und somit nicht dem Schöpfer, sondern dem Durcheinanderbringer (= gr.: Diabolos, lat.: Satan) zuzuschreiben.

Sprüche 5,15ff. zeigt deutlich auf, daß Gott dem Menschen die Sexualität zuerst als körperliche Form der Liebe, als Geschenk zur beiderseitigen Freude gegeben hat:

*«Freue dich des Weibes deiner Jugend! Die liebliche Hindin, die anmutige Gemse – möge dich ihr Busen allezeit ergötzen, mögest du dich an ihrer Liebe stets berauschen!»* (V. 18+19)

Es ist möglich, daß sexuell gleichgültige Ehepartner durch Erlebnisse oder Fehlerziehung in der Vergangenheit vor allem mit dem Ego-Sex konfrontiert wurden. Daher schütten sie das Kind gleich mit dem Bade aus und werfen Ich-bezogenen Ego-Sex und Du-bezogene Liebes-Sexualität in ein und denselben Topf. Das ist jedoch nicht richtig. Hier müssen wir klar unterscheiden: Gott gab einer Ehegemeinschaft die Sexualität als eine von Ihm erdachte, geschaffene und gewünschte Möglichkeit, dem Ehepartner seine Liebe auch körperlich ausdrücken und sich daran erfreuen zu können.

### **Unbiblische «Enthaltsamkeit»**

Aufgrund der obigen Ausführungen dürfte es bereits klargeworden sein, daß grundsätzlicher Verzicht auf eheliche Sexualität nichts «Geistliches» ist, denn das würde ja heißen, «ich verzichte darauf, meinem Ehe-

partner gegenüber meine Liebe auch körperlich zum Ausdruck zu bringen und zu bezeugen». Wie würden wir denn einen Ehemann einstufen, der sich entschließt, auf verbale Liebe zu verzichten, d.h. seiner Frau kein liebes Wort, kein Kompliment oder kein Wort der Ermutigung mehr zu sagen?

Würden wir nicht sagen: Hier liegt eine falsche Haltung vor?! Daß sich echte Liebe auch verbal ausdrücken darf und soll, ist uns klar, doch echte Liebe darf und muß sich auch körperlich ausdrücken können – in der Sexualität.

Viele Ehen leiden unter sexueller Enthaltbarkeit oder Gleichgültigkeit. Da hilft auch kein frommes Bemänteln: «Wir sind schon 23 Jahre verheiratet und brauchen nur noch vierteljährlichen Sexualverkehr in unserer Ehe – so geistlich reif sind wir geworden...!» O nein! Hier müssen wir eher eine Ehestörung diagnostizieren, denn hier drücken Ehepartner ihre Liebe nicht körperlich aus, so wie Gott es sich erdacht hat. Vielleicht ist es auch ein Hinweis dafür, daß echte Liebe gar nie vorhanden war, wie man in zahlreichen Fällen feststellen muß. Fehlendes kann man schließlich auch schlecht ausdrücken. Es herrscht Schweigen, auch im körperlichen Bereich.

Intimgemeinschaft, die auf Liebes-Sexualität aufgebaut ist, hat einen verbindenden, einigenden und bereichernden Einfluß auf die Ehegemeinschaft. Dieses intime Vertrautsein wird ja nur mit dem Partner allein gepflegt – die meisten anderen Bereiche werden auch mit anderen Menschen, beispielsweise den Kindern, geteilt. Solche Intimgemeinschaft ermutigt und stärkt die Ehepartner, fördert die Achtung voreinander und die Verbundenheit miteinander und beeinflusst wiederum rückwirkend die At-

mosphäre, den Umgangston, das Zärtlichsein miteinander. Die ganze Familie wird davon profitieren können.

Wenn sexuelle Enthaltbarkeit in der Ehe angezeigt ist, dann sollte dies nach gemeinsamem Übereinkommen, wegen eines Grundes, der ernst genug für ein außergewöhnlich intensives Beten ist, und nur vorübergehend sein. So sagt es Paulus in 1. Kor. 7,5.

Gott hat also Sexualität als Möglichkeit geschaffen, wahre Liebe auch körperlich ausdrücken und sich daran erfreuen zu können. So soll und darf auch die Sexualität «mit Danksagung genossen werden» (1. Tim. 4,4), wenn sie das oberste Ziel hat, echte Liebe dem Ehepartner gegenüber ausdrücken zu wollen. Von welchem Ziel ist Ihre Sexualität geprägt?

## **2. Liebes-Sexualität basiert auf einer Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitiger Achtung**

Eine Atmosphäre der Harmonie entsteht dann, wenn sich zwei Menschen in der bereits skizzierten Weise lieben. Diese Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitigen Achtung ist – in einem anderen Bild gesprochen – der eigentliche «Unterbau» eines fahrtüchtigen Autos: vergleichbar mit dem Getriebe, dem Motor, den Rädern usw.

Auf diesen Unterbau wird lediglich noch eine Karosserie gestülpt: vergleichbar mit den biologischen Funktionen der Sexualität.

Stellen Sie sich nun ein Autofahren ohne Unterbau vor – lediglich die Karosserie wäre vorhanden. Eher mühsam, nicht wahr?! Das Autofahren würde darin bestehen, eine Karosserie vor sich durch die Straßen

zu schieben. Doch genau dies wäre im übertragenen Sinne ein Aspekt des Ego-Sex. Ego-Sex kommt nämlich mit wenig Atmosphäre aus, braucht keinen Unterbau von Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitiger Achtung. Doch die Folgen sind wiederum: Ermüdung (wer kann denn schon eine Karosserie beständig durch die Straßen schieben?), Enttäuschung, Zerstörung usw.

Die seelische Grundlage der Liebes-Sexualität besteht also in einer Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit, gegenseitigen Achtung und des Angenommenseins. Gottgewollte Sexualität schließt immer den ganzen Menschen mit ein. Ego-Sex ist reduziert – meist auf die bloßen Geschlechtsorgane, so daß man geradezu auch von «Genital-Sex» sprechen könnte.

Dabei geht es nicht darum, entsprechende Gefühle als einzige Wirklichkeit des seelischen Lebens zu empfinden, denn Ego-Sex wird verständlicherweise oft (vor allem am Anfang einer genital geprägten Sexualbeziehung) von großen Wellen erotischer Gefühle und erregenden Empfindungen begleitet. Eine Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitigen Achtung muß jedoch *vor* sexueller Betätigung bestehen und wird durch das bereits wiederholt erwähnte echte Lieben geschaffen.

Wie sieht dieses Atmosphäre-Schaffen praktisch aus?

Ich will im folgenden ein paar allgemeine Hinweise geben. Dabei ist aber unbedingt zu beachten, daß diese Hinweise nicht «für den andern», also für den Ehepartner, gelten, sondern nur «für sich selbst». Allzuleicht könnte ein Leser bei der Schilderung nachfolgender «optimaler» Gesinnungs- und Ver-

haltensweisen denken: «Weil mein Ehepartner diese hohen Maßstäbe, die ich gerade lese, nicht erfüllt, kann es bei uns keine Liebes-Sexualität geben.» Nein, denn wie bereits erwähnt, ist gottgewollte Sexualität Ausdruck einer liebenden Gesinnung, die wohl niemandem von uns in vollkommener, perfekter Weise eigen ist. Mit vollkommener Liebe liebt nur Gott allein. Der christliche Ehemann oder die christliche Ehefrau möge daher nachfolgende Hinweise als Denkanstöße für sich persönlich ansehen, die einerseits dazu befähigen sollen, Zusammenhänge zwischen persönlichem sexuellen Verhalten und liebender Gesinnung zu sehen, und andererseits dazu ermutigen und anspornen sollen, echter hingeebener Liebe im persönlichen Leben immer mehr Raum zu verschaffen.

### **Hinweise für den Mann**

Ein Mann muß sich zuerst bewußt werden, daß die Frau sexuell anders empfindet als der Mann. Geschieht die sexuelle Erregung beim Mann mehr über visuelle und andere drüsenreizende Eindrücke, so geschieht sexuelle Erregung bei der Frau in der Regel mehr durch seelisches Empfinden, durch Atmosphäre. Noch viel stärker als der Mann ist die Frau auf eine richtige seelische Grundlage bei der Liebes-Sexualität angewiesen, um erfüllende Sexualität erleben zu können. Einer Frau ist es wichtig, was sie empfindet, was sie seelisch spürt.

Daher gehört es zur liebenden Pflicht eines Ehemannes, sich zu fragen, wie er seine Frau mit Zärtlichkeit umhüllen kann – und das schon Stunden vor einer körperlichen Vereinigung.

Diese zärtliche Umhüllung, diese Atmosphäre der

Geborgenheit und gegenseitigen Achtung kann nur gedeihen, wenn ein Mann seine Frau grundsätzlich liebt, d.h. wenn er sich willentlich dazu entschieden hat, ihre wahren Bedürfnisse zu erforschen und zu stillen. Gerade im Blick auf die Atmosphäre der Intimgemeinschaft gehört ein sanfter Kuß auf die Wange auch tagsüber genauso dazu wie zärtliche Worte, ein liebevolles Umarmen oder ein fröhliches Dankeschön nach dem Essen. All dies schafft Atmosphäre.

Allerdings: Wenn ein Mann zu seiner Frau nur dann lieb ist, wenn er sexuelle Absichten hat, fühlt sich die Frau zu Recht betrogen, benutzt und mißbraucht – was die Atmosphäre natürlich zerstört. Das zärtliche Umhüllen durch Worte und Gesten muß also auch in Zeiten geschehen, in denen keine Intimgemeinschaft geplant ist.

Ein Mann, der seelenruhig die Zeitung liest, während seine Frau daneben fast einen Nervenzusammenbruch erleidet, weil sie abwaschen, die Kinder zu Bett bringen und vielleicht noch Telefongespräche entgegennehmen muß – und das alles fast gleichzeitig – dieser Mann zeigt, daß er vor seiner Frau keine Achtung hat und wird deshalb auch keine Atmosphäre schaffen können.

Eine Frau merkt, wenn ihr Mann ihr Achtung entgegenbringt, ihr die Tür aufhält, in den Mantel hilft, ein schweres Gepäckstück oder ein ebenso schweres Kind abnimmt.

*«Und ihr Männer, wohnt mit Vernunft bei dem weiblichen Teil als dem schwächeren und erweist ihnen Ehre als solchen, die auch Miterben der Gnade des Lebens sind, und damit eure Gebete nicht gehindert werden» (1. Petr. 3,7).*

Eine Atmosphäre der gegenseitigen Achtung kann

ein Mann nur schaffen, wenn seine Frau merkt, daß er ihr einen Ehrenplatz eingerichtet hat, d.h. wenn er sie ehrt und als kostbaren Schatz behandelt. Es ist unbedingt nötig, daß wir unserer Ehefrau dies auch sagen – manchmal mit Worten, ein andermal mit Blumen oder einem kleinen Geschenk.

Dies alles ist guter Nährboden für das Schaffen der notwendigen Atmosphäre, einer Atmosphäre, in der sich die Ehepartner offen und mit ehrlicher Zärtlichkeit begegnen können.

*«Und sie waren beide nackt, der Mensch und sein Weib, und schämten sich nicht»* (1. Mose 2,25).

Als Ehemann fragen Sie sich also: «Wie kann ich schon Stunden vorher meine Frau mit Zärtlichkeit umhüllen? Wo besteht dagegen die Gefahr, daß Ärger, Groll, Unsicherheit, Sorge und Kälte in die Beziehung treten und die Atmosphäre kaputtmachen?» Und im weitern: «Welche seelischen Stimulationen hat meine Frau gern? Welche helfen ihr, sexuell erregt zu werden?» Denn die Zeit der körperlichen Vereinigung soll nun auch verständlicherweise von dieser Atmosphäre der Zärtlichkeit, des Verständnisses, der Rücksichtnahme und von gegenseitiger Achtung geprägt sein.

Vielleicht hat Ihre Frau gern sanfte Musik? Dann besorgen Sie sich doch eine entsprechende Schallplatte oder Kassette, und freuen Sie sich, wenn Ihre Frau beim Lauschen dieser Klänge Wärme und Zärtlichkeit empfindet.

Oder vielleicht schätzt Ihre Frau Kerzenlicht? Dann können Sie nicht einfach Ihre Discostrahler im Schlafzimmer anbringen!

Wenn Sie ungewaschen ins Bett steigen und nach Schweiß riechen, würde das die Atmosphäre ebenso

zerstören, wie wenn Sie schwärmerisch von einer anderen Frau reden und dabei Ihre Frau streicheln würden.

Was vielen Männern Schwierigkeiten bereitet, ist die Tatsache, daß die Atmosphäre der Zärtlichkeit und Geborgenheit vor allem durch Worte geschaffen wird. Leider verhalten sich aber viele Männer in der Intimgemeinschaft wie im Aquarium: Sie bleiben stumm wie ein Fisch. Die Bibel jedoch fordert Ehemänner auf, ihre Liebe zu ihrer Ehefrau in Worten auszudrücken.

Beispiele dazu sind uns im Hohelied gegeben:

*«Wie schön sind deine Schritte in den Schuhen, du Edelfräulein! Die Wölbungen deiner Hüften sind wie Halsgeschmeide, von Künstlerhand gemacht. Dein Schoß ist ein rundes Becken, welchem der gemischte Wein nicht fehlen darf; dein Leib ein Weizenhaufen, mit Lilien eingefaßt; deine beiden Brüste wie zwei Rehkälbchen, Gazellenzwillinge; dein Hals wie der elfenbeinerne Turm, deine Augen wie die Teiche zu Hesbon am Tore Batrabbim, deine Nase wie der Libanonurm, der gen Damaskus schaut. Dein Haupt auf dir gleicht dem Karmel, und dein Haupthaar dem königlichen Purpur, in Falten gebunden. Wie schön bist du und wie lieblich, o Liebe, unter den Wonnen! Dieser dein Wuchs ist der Palme gleich, und deine Brüste den Trauben...»* (Hoh. 7,2ff.).

Haben Sie Ihrer Frau schon Ähnliches gesagt? Ich meine damit nicht, daß Sie ihr sagen sollen, sie hätte Augen wie die Teiche zu Hesbon, und dabei kennen Sie die Ästhetik dieser Teiche gar nicht. Sie sprechen heutzutage natürlich eine andere Sprache. Aber die Frage ist, ob Sie Ihre Liebe auch in Worten ausdrücken – gerade beim intimen Zusammensein!



Vielleicht antworten Sie mir nun im stillen, daß es Sie große Überwindung kosten würde, Ihrer Frau romantische Worte ins Ohr zu flüstern. Das glaube ich Ihnen aufs Wort. Ich verstehe auch, wenn Sie dazu nicht das geringste Bedürfnis haben. Doch denken Sie daran: Lieben heißt, die wahren Bedürfnisse Ihrer Frau zu erforschen und zu stillen suchen – egal, ob Sie selbst ein entsprechendes Bedürfnis dazu haben oder nicht. Fangen Sie deshalb einfach an, Ihrer Liebe verbal Ausdruck zu verleihen – aus Liebe, nicht, weil Sie selbst Lust dazu haben. Sind Ihre Worte von Ihrer inneren Entscheidung zum Lieben geprägt, so wird Ihre Frau dies als sehr beglückend empfinden.

Eine Atmosphäre zu schaffen, die als seelische Grundlage für eine förderliche und beglückende Sexualgemeinschaft dient, ist in erster Linie eine wichtige und ernste Aufgabe des Ehemannes.

Basiert Ihre Sexualität auf einer harmonischen Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitiger Achtung?

### **Hinweise für die Frau**

Selbstverständlich gehört es auch zur Mitverantwortung der Ehefrau, an dieser Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und der gegenseitigen Achtung mitzuarbeiten.

Falls Sie als Ehefrau beispielsweise die Gewohnheit haben, immer Ratschläge zu erteilen oder zu nörgeln, zerstören Sie dadurch diese Atmosphäre unweigerlich. Manche Frauen versuchen schon zu Beginn ihres Ehelebens, mit ihrem Ehemann ein «Umerziehungsprogramm» zu starten. Sie sind dann dauernd am «Erziehen» und Kritisieren. Wie sollte aber

ein Mann romantische Gefühle für seinen «Schulmeister» aufbringen können?

Zeigen Sie deshalb Ihrem Mann, daß Sie ihn so annehmen, wie er ist, auch mit seinen Fehlern – auch wenn er am Sonntagnachmittag im Sportdreß im Wohnzimmer herumlümmelt, oder sein Hemd mal wieder nicht ordnungsgemäß über den Kleiderbügel hängt.

Bestätigen Sie Ihren Mann durch Bewunderung. Öffnen Sie doch wieder einmal realistisch Ihre Augen, und sagen Sie ihm, was Sie an ihm so sehr schätzen. Sie werden dadurch eine Atmosphäre gegenseitiger Achtung schaffen.

Vielleicht laufen Sie auch leicht Gefahr, vieles an Ihrem Ehemann als selbstverständlich hinzunehmen und gehören daher zu den undankbaren Ehefrauen? Wann haben Sie sich zum letztenmal bei Ihrem Mann für seinen Arbeitseinsatz bedankt, für seine praktische Fürsorge, seine vielleicht oft unbeholfenen Versuche, Ihnen ein Kompliment zu machen oder mit einem Geschenk Freude zu bereiten?

Zeigen Sie ihm Ihre Liebe dadurch, daß Sie sich selbst ihm schenken; daß Sie ihm vor allem auch Ihre Schönheit schenken. Gerade weil der Mann mehr auf visuelle Reize reagiert als die Frau, wird eine derartige Haltung Ihrerseits die Atmosphäre zur Intimgemeinschaft sehr positiv beeinflussen.

Wenn Sie dagegen nur dann ein vorteilhaftes Make-up auflegen, wenn Sie ausgehen wollen, oder nur dann Ihre schönsten Kleider tragen, wenn Sie *jemanden* besuchen, wird Ihr Mann langsam aber sicher das Gefühl bekommen, daß er Ihnen nicht allzuviel bedeutet. Er kann auch gar nicht anders denken, wenn er sieht, wie Sie sich zurechtmachen, be-

vor Sie zum Arzt gehen, ihn dagegen in einer schmutzigen Küchenschürze und mit zerzaustem Haar empfangen, wenn er nach Hause kommt. Machen Sie sich hübsch für Ihren Mann! Auch wenn es Sie nach einem arbeitsreichen Tag viel Energie kostet. Liebe will den andern erfreuen und beschenken.

Schaffen auch Sie geraume Zeit vor der Intimgemeinschaft eine entsprechende Atmosphäre – auch durch Ihre gute Laune. Selbst ein abgespannter, mürrischer Mann wird neben einer hübsch zurechtgemachten, fein duftenden und freundlichen Frau seine trübsinnige Stimmung nicht lange aufrechterhalten können. Probieren Sie's doch, und haben Sie Geduld, wenn's nicht gleich umwerfend klappt. Es lohnt sich auf jeden Fall.

E. Müller schreibt: «Eine kluge Frau weiß, daß es keine bessere Kosmetik als gute Laune gibt. Gute Laune ist eine Kostbarkeit, die zu gewinnen nicht schwerfällt, wenn man die eigene Person dabei nicht zu wichtig nimmt.»

Zu diesem Sich-Schenken gehört auch, daß Sie Ihrem Mann Ihre Bereitschaft zur sexuellen Hingabe signalisieren.

Oft erscheint eine Frau aus falscher Scham (oder falschem Denken heraus) sexuell gleichgültig. Dies zerstört nicht nur die offene Atmosphäre ehrlicher Zärtlichkeit, sondern bewirkt beim Mann meist Abgestumpftheit und drängt ihn in den Bereich des Ego-Sex, der ja keine echte Beglückung des Partners bewirkt. Ein Mann kann sich ohne große seelische Anteilnahme sexuell betätigen, eine Tatsache, die eine Frau nicht so leicht nachempfinden kann. Deshalb steht der Mann nicht nur in größerer Gefahr, in eine Art Genital-Sex abzugleiten, sondern er fühlt

sich manchmal auch sexuell unterlegen. Er weiß um seine Schwäche, die im Grunde nur seine Andersartigkeit ist.

Zeigen Sie Ihrem Mann, daß Sie Liebes-Sexualität «mit Danksagung genießen», oder zerstören Sie sein erotisches Erleben durch Gleichgültigkeit?

### **3. Liebes-Sexualität will gelernt sein**

Niemand, der einem jungen Menschen einen guten Rat geben möchte, würde ihn dazu auffordern, einfach ins Cockpit eines Flugzeuges zu steigen, zu starten, abzuheben und das Fliegen auszuprobieren. Doch gerade das wird jungen Leuten in unserer Zeit – vor allem durch die Massenmedien – empfohlen: Sex ist schön, probiert's mal aus. Welch ein Unsinn! Natürlich kann man sich sexuell betätigen (mit ein paar einfachen Hinweisen «wie's funktioniert»). Das Ziel einer erfüllenden Liebes-Sexualität wird man damit aber nie erreichen. Irgendwann wird man unweigerlich «abstürzen» – wie der unvorbereitete Pilot mit seiner mangelhaften Unterweisung.

Sie haben sicher gemerkt, daß das Schaffen der wichtigen und richtigen Atmosphäre als seelische Grundlage für ein beglückendes Sexualleben gar nicht so einfach ist. Tatsächlich wird das entsprechend feine Gespür auch erst mit der Zeit geschärft, wenn sich die Ehepartner darin üben, die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen.

Wenn jemand mit der Haltung «ich weiß doch Bescheid» den sexuellen Bereich seiner Ehe abhakt, wird er kaum dazu fähig sein, eine Sexualität zu erleben, die beide Partner zutiefst erfüllt, denn ich kann

nur dann etwas Maßgebendes lernen, wenn ich auch meine ganze Bereitschaft zum Lernen einbringe.

Dazu braucht es das Gespräch – oder wie man zeitgemäßer sagen würde: *Kommunikation*. Sie setzt sich zusammen aus Zuhören und Sich-Mitteilen. Merken wir uns die Reihenfolge!

Zuhören können ist eine Fähigkeit, die leider vielen Ehepartnern fehlt. Doch gerade darin besteht ja der Sinn eines Gesprächs, daß man dem andern wirklich begegnen, ihn besser kennenlernen und in Erfahrung bringen möchte, was er wirklich denkt, meint und empfindet.

Daher müssen Sie sich zum wirklichen Zuhören willentlich entscheiden: «Ich möchte tatsächlich mitbekommen, was mir mein Gegenüber mitteilen will!»

Glauben Sie ja nicht, Sie wüßten von vornherein, was der andere Ihnen sagen möchte. Weigern Sie sich, im voraus ein Urteil über Ihr Gegenüber zu fällen. Lassen sie den andern auch wirklich ausreden, und geben Sie ihm Zeit, seine Gedanken zu formulieren. Legen Sie sich während des Zuhörens nicht schon die eigene Antwort zurecht, denn dabei können Sie nicht mehr wirklich zuhören.

«*Wer antwortet, bevor er gehört hat, dem ist es Torheit und Schande*» (Spr. 18,13).

Andererseits ist Sich-Mitteilen für viele auch alles andere als ein Bedürfnis. Gerade introvertierte Eheleute haben große Mühe, sich mitzuteilen. Für diese Ehepartner beginnt das Sich-Mitteilen mit einem Entscheidungsakt: «Ich will mich mitteilen, auch wenn es mir kein Bedürfnis ist.»

Das Schaffen von Atmosphäre und das harmonische intime Zusammensein selbst hängen sehr von

der Bereitschaft ab, lernen und zuhören zu wollen, um den andern immer besser kennenzulernen.

Die körperliche Vereinigung von Adam und Eva wird in der Bibel daher treffend wie folgt beschrieben: *«Und Adam erkannte sein Weib Eva; sie aber empfing und gebar...»* (1. Mose 4,1). Merken Sie, wie hier Gottes Wort die Intimgemeinschaft so wunderbar mit «erkennen» umschreibt?! Es heißt nicht: «Und Adam schwängerte Eva», oder «Und Adam schlief bei Eva»; nein, sondern: «Und Adam erkannte Eva...» Dies ist der treffende Ausdruck, um zu zeigen, daß die von Gott erdachte Sexualität vom tiefen Erkennen des andern abhängt, daß es keine wirkliche Liebes-Sexualität bei oberflächlicher Bekanntschaft geben kann, und daß «echt lieben» zuerst heißt, die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen – auch im sexuellen Bereich.

Gerade weil Tausende von Zeitgenossen einseitig über Ego-Sex informiert sind und wahre Liebes-Sexualität nicht kennen, ist es wichtig und notwendig, lernbereit zu sein: falsche Auffassungen abzulegen und sich neue anzueignen.

Als Ehemann dürfen und sollen Sie daher Ihrer Frau im Bezug auf die Intimgemeinschaft Fragen stellen, zärtlich und mit liebevollem Interesse. Sie werden Ihr ganzes Eheleben hindurch viel zu lernen haben, was den sexuellen Bereich Ihrer Frau betrifft. Stellen Sie sich daher positiv auf Erkundung, auf Erforschung ein und denken Sie nie, Sie hätten ausgelernt.

Leider meinen auch viele Frauen, sie bräuchten nichts mehr dazuzulernen oder gar, ihre Männer wüßten ja gründlich Bescheid. Dem ist bei weitem nicht so. Deshalb soll sich auch die Frau darauf ein-

stellen, offen mit ihrem Mann über die Intimgemeinschaft, über das Schaffen von Atmosphäre, über das sexuelle Leben zu reden. Weisen Sie Ihrem Mann den Weg zu Ihrem Körper und zu Ihren seelischen Bedürfnissen – denn: woher soll er diese aus einer für ihn oft verwirrenden Welt kennen, wenn nicht von Ihnen?! Vielleicht aus vergangenen «Erfahrungen»? Nein, denn zum einen gehörten diese vermutlich in den Bereich des Ego-Sex, und zum andern ist jede Frau (und auch jeder Mann) eine einzigartige Persönlichkeit, die individuell empfindet und ganz eigene Bedürfnisse hat.

Wenn ein Schüler in der Schule das Einmaleins nicht beherrscht, wird er später um so mehr Mühe haben, den Dreisatz und das Bruchrechnen anzuwenden. Wird er in der Mathematik dann sogar mit Differential- und Integralrechnungen konfrontiert, versteht er überhaupt nichts mehr.

«Wir verstehen uns nicht mehr», dieser für eine Ehe todbringenden Aussage begegnet man heute leider nur zu oft. Der Grund ist, daß man irgendwann einmal aufgehört hat (wenn man überhaupt damit begonnen hatte), weiterzulernen, am andern auch in seinem Reifungsprozeß, an all den Wechselwirkungen seines Lebens teilzuhaben und ihn immer besser kennenzulernen. Man ist dabei nicht auf einem gewissen, guten Erkenntnisstand stehengeblieben, sondern hat die Entwicklung des andern gar nicht mehr mitbekommen, und das Erkennen, das Verständnis für den andern, verflachte zusehends.

Dasselbe gilt auch für den sexuellen Bereich. Eine Frau empfindet beispielsweise während der Schwangerschaft sexuell anders als in Zeiten des Stillens. Sie durchläuft – wie oft auch der Mann – verschiedene

Phasen intimen Empfindens. Wer nicht lernbereit ist, wird auf diese Veränderungen gar nicht eingehen können, und unweigerlich stillt er dann nicht mehr die wahren Bedürfnisse, denn diese haben sich inzwischen geändert.

Wenn ein Kleinkind das Bedürfnis hat, ständig auf Vaters Knien zu schaukeln und über neckische Spiele zu lachen, dann wäre es töricht, dieselben Bedürfnisse stillen zu wollen, wenn es inzwischen zu einem 16jährigen Teenager herangereift ist.

Es geht aber nicht nur um Lebensphasen: Denken Sie gerade als Ehemann daran, daß Ihre Frau ein einmaliges Geschöpf ist. Und zu ihrer Einmaligkeit gehört im intimen Bereich, daß ihr – im Gegensatz zum Mann – einmal etwas besonders gefällt, was ihr ein andermal überhaupt nicht gefällt. Diese wechselnden Stimmungen im Intimleben gehören zur Einmaligkeit Ihrer Frau. Akzeptieren Sie diese und gehen Sie darauf ein, indem Sie lernbereit bleiben.

Sind Sie bereit, dazuzulernen, oder meinen Sie immer noch, Sie seien ein perfekter Liebhaber?

#### **4. Liebes-Sexualität muß gesteuert werden**

Bei der gottgewollten Sexualität genießt man zwar «mit Danksagung» die Lust sexueller Gemeinschaft, man darf jedoch nicht nur vom Lustprinzip bestimmt sein. Undiszipliniertes Sexualeben führt zum Ego-Sex und widerspricht der Gesinnung einer Liebes-Sexualität.

Man kann täglich Ego-Sex praktizieren, ja sogar mehrmals täglich. Man kann jedoch auf Dauer nicht täglich gute Liebes-Sexualität pflegen. Wirklich den andern zu meinen, den Ehepartner erfreuen zu wol-



len, erfordert Empfindungsvermögen, Hingabe und Engagement. Dies alles auf Dauer täglich erbringen und auch körperlich ausdrücken zu wollen, wäre verständlicherweise eine Überforderung.

Obwohl mehr Ehen unter Mangel an Intimgemeinschaft leiden, gibt es auch eine folgenschwere Unmäßigkeit im sexuellen Bereich. Manchmal hängt der derzeitige Mangel an Sexualleben sogar mit der früheren Unmäßigkeit zusammen.

Jedermann weiß, daß man nach einer Zeit des Fastens oder Hungerns ein gutes Mahl doppelt genießt. Wer jeden Tag seine Liebesspeise isst, dem wird sie allzu gewöhnlich und verliert an Wert. Auch das größte Festmahl würde uns anekeln, wenn wir es jeden Tag bekämen.

Wer sexuell unmäßig ist und Völlerei treibt, der wird auch kein richtiges Fest mehr feiern können. Mäßigkeit und vernünftige Zurückhaltung erhöhen den Genuß – selbstverständlich auch für den andern, und darum geht es ja bei den Absichten einer liebevollen Sexualität. Unmäßigkeit, also zu viel *Quantität*, geht auf Kosten von *Qualität* und führt zum Ego-Sex.

Da die sexuelle Intensität mit dem Älterwerden abnimmt, ist es besonders wichtig, auf *Qualität* zu achten und diese schwächer werdende Intensität zu erkennen und anzunehmen. Wer dagegen nach Pillen und technischen Hilfsmitteln greift oder sich gar mit Hormonen behandeln läßt, um ja nichts an sexueller Kraft einzubüßen, macht die Sexualität zu einer medizinischen Angelegenheit und erwartet von Ärzten, die sich mehr und mehr als «Sex-Experten» betätigen, durchschlagenden Erfolg.

Liebes-Sexualität wird also zum Besten für den

Ehepartner eingesetzt und gesteuert. Zeiten richtig begründeter Enthaltbarkeit führen nicht zu Mangelerscheinungen, sondern beweisen, daß der Sexualität der ihr gebührende Platz zugewiesen wurde: ausnahmslos auf der Grundlage wahrer Liebe.

Unmäßigkeit in der Sexualität verführt gerade Männer schnell dazu, ihre Frauen zum Geschlechtsverkehr zu drängen. Doch wo Drohungen und Verletzungen angewandt werden, um sexuell tätig zu sein, bleibt kein Platz für echte Liebe.

Oftmals reagieren Frauen – bewußt oder unbewußt – auf übermäßigen Sex, indem sie sich unattraktiv machen. Sie vernachlässigen ihren Körper oder geben sich ganz dem Alltagsstress hin, um klar und deutlich erschöpft zu wirken. Ein kleines Anzeichen von Kopfschmerzen wird zum Schutzmechanismus, so daß sich die Schmerzen psychosomatisch tatsächlich verstärken können, bis sie so stark sind, daß dem Drängen des Mannes keinesfalls nachgegeben werden kann.

Dabei wird leider oft der biblische Hinweis, daß die Ehepartner einander die «schuldige Pflicht» leisten sollen (1. Kor. 7,3) dahingehend mißbraucht, daß der eine Partner den andern zum Sexualverkehr drängt, um die eigene Lust zu befriedigen. Wie wir aber bereits gesehen haben, widerspricht diese Gesinnung der von Gott erdachten Liebes-Sexualität. Gottes Befehl, die «schuldige Pflicht» an meinem Ehepartner zu erfüllen, heißt daher, ihn zu lieben und diese Liebe auch körperlich auszudrücken, indem ich ihn sexuell erfreue. Die Gesinnung, die hinter liebevoller Sexualität steht, schließt aus, den Ehepartner sexuell unter Druck zu setzen und schließt ebenfalls aus, daß ich meine sexuellen Bedürfnisse

dann befriedigen will, wenn sie mich drängen und es mir gerade paßt.

Calvin übersetzt diese Stelle im 1. Korintherbrief interessanterweise mit «die schuldige Freundschaft» und trifft damit sicher den Kern der Sache.

Die eine Frau lernt ihren Mann als einen Menschen mit verhältnismäßig schwachem sexuellen Verlangen kennen – trotzdem werden beide ihre Liebe immer wieder körperlich ausdrücken. Eine andere Frau lernt bei ihrem Mann ein verhältnismäßig starkes sexuelles Verlangen kennen – auch hier wird sich dieser Mann bemühen, sein starkes sexuelles Verlangen unter die Zucht echter Liebe zu stellen, die in erster Linie den andern beschenken und beglücken will. Die Frau dagegen weiß, daß sie ihrem Mann sehr helfen kann, seine Kämpfe siegreich zu führen, wenn sie ihm öfter sexuelle Erfüllung schenkt.

Für den Mann gilt jedoch, daß er grundsätzlich lernen muß, sich in bestimmten Zeiten auch sexuell zu enthalten. Wenn er die Gesinnung der Liebes-Sexualität leben will, seine Phantasie unter die Zucht Gottes stellt, sich keinen Geschlechtsverkehr oder andere Situationen, die ihn besonders erregen könnten, in Gedanken vorstellt (was seine Drüsentätigkeit und sein Verlangen nur fördern würde), wird ihm die Disziplinierung und Steuerung der Sexualität auch gelingen.

Gerade für den Mann ist es hier wichtig zu wissen, daß Geschlechtsverkehr das Erregungssystem des Körpers kraftvoll in Gang bringt, dann zwar eine Entspannung schenkt (Orgasmus), doch die Erregungshormone bald wieder zu zirkulieren beginnen, was das sexuelle Verlangen erneut aktiviert. Je mehr Geschlechtsverkehr getätigt wird, desto mehr

Schwung kommt in die chemischen Abläufe des Körpers, um sich auf neue Geschlechtsvereinigungen vorzubereiten. Deshalb erzeugt eine Unmäßigkeit auch einen fortlaufenden Erregungszustand, der letztlich nicht mehr richtig entspannt werden kann (oder dann immer neues und intensiveres «Futter» braucht). Hier kann auch der Effekt eintreten, daß aufgrund des andauernden sexuellen Erregungszustandes die Anfälligkeit für erotische Bilder oder entsprechende Werbeplakate viel höher ist als bei einem Mann mit vernünftigem Sexualleben.

In Zeiten der Enthaltensamkeit – sofern man das sexuelle Verlangen nicht direkt füttert – beruhigt sich gleichzeitig auch das Erregungssystem des Körpers, so daß man – rein biologisch gesehen – durch visuelle Reize weniger angefochten wird als während eines aktiven Sexuallebens. Gott hat also auch diesen vorteilhaften Umstand wunderbar in Seine Schöpfung gelegt und straft alle Lügen, die bei richtiger sexueller Enthaltensamkeit von unmenschlicher Überforderung reden.

Die Frau dagegen soll ihren Mann nicht überfordern und daran denken, daß auch sie von Gott aufgerufen ist, ihren Mann sexuell zu erfreuen. Sie sollte sich bewußt sein, daß ihre Unzulänglichkeit nicht automatisch das sexuelle Verlangen ihres Mannes verhindert. Das Ganze ist im Rahmen der Liebes-Sexualität zu sehen, denn der Mann, der in einer liebenden Gesinnung lebt, wird – wie auch die Frau – das Bedürfnis haben, seine Liebe körperlich auszudrücken. Die Biochemie, die dabei aktiviert wird, ist zwar dieselbe wie bei jenem Mann, der vor allem sein sexuelles Verlangen stillen möchte; doch Wesen, Ziel und Qualität der zugrunde liegenden Gesinnung der Lie-

bes-Sexualität sind prinzipiell anders und daher auch zu fördern und zu befriedigen.

Beherrschen Sie Ihr Sexualleben, oder werden Sie von der sexuellen Lust beherrscht?

## 5. Liebes-Sexualität muß gepflegt werden

Jede Gabe, jedes Talent muß gepflegt werden. Ein talentierter Klavierspieler muß üben, muß Zeit investieren; ein begabter Sportler muß trainieren und benötigt Anleitung und Korrektur.

Liebes-Sexualität, gottgewollte Sexualität, will gepflegt sein; auch hier ist ab und zu Selbstüberprüfung nötig, Standortbestimmung und vor allem: Investition von Zeit und Aufmerksamkeit.

Liebes-Sexualität ist leicht zerbrechlich. «Elefanten im Porzellanladen» trampeln sie mit Sicherheit kaputt. Wer mehr oder weniger gedankenlos sexuell tätig ist, wird nicht über die Stufe des Ego-Sex hinauskommen.

Ein Mann, der meint, einfach das tun zu können, wonach er ein natürliches Verlangen hat, wird sich unweigerlich falsch verhalten; «natürlich» heißt nicht unbedingt «liebevoll» (auch den Sadismus hat man damit zu rechtfertigen versucht, indem man sagte, er entspringe einem «natürlichen Verlangen»).

Wo das Intimleben in einer Ehe wie ein automatischer Vorgang abläuft, wird es nie der echten Förderung und Freude der Beziehung dienen können.

Daher gehört zum liebevollen Intimleben vor allem *Zeit*. Für alles, was uns wertvoll erscheint, nehmen wir uns *Zeit*. Aber *Zeit finden* wir selten, deshalb müssen wir sie uns nehmen. Für Dinge, die uns nicht interessieren, nehmen wir uns auch keine *Zeit*.

Wer sich nicht für Fußball interessiert, wird nicht ins Fußballstadion gehen, um sich ein Spiel anzusehen. Andererseits habe ich noch nie ein verliebtes junges Mädchen gesehen, das einen soeben erhaltenen Liebesbrief ihres Freundes ungelesen beiseite gelegt hätte mit der Begründung: «Ich habe zu wenig Zeit zum Lesen.»

Liebes-Sexualität will die Bedürfnisse des andern erforschen und stillen suchen. Zum Erforschen und zum Atmosphäre-Schaffen, zum echten Beglücken braucht es Zeit und Engagement. Deshalb ist es gut, wenn sich ein Ehepaar vor der körperlichen Vereinigung genügend Zeit nimmt.

Man redet hierbei oft vom «Vorspiel». Mit diesem Ausdruck kann aber das falsche Denken verknüpft sein, daß das ganze Zusammensein das alleinige Ziel des Orgasmus anzustreben habe. Erkennen wir dabei wieder die Ähnlichkeit mit den Prinzipien des Ego-Sex? Die Gefahr besteht, daß man gleichsam in «Akkordarbeit dem Orgasmus zustrebt». Echte Anteilnahme und Zärtlichkeit werden dabei genauso verhindert wie das eigentliche Ziel der «Zeit vor dem Sexualakt»: nämlich den Ehepartner zu erfreuen und wahrer Liebe körperlich Ausdruck zu verleihen. Bei solch falscher Motivation wird selbst zärtliches Verhalten (Streicheln, Liebkosen, Küssen) zu einem bloßen Stimulierungsmechanismus.

Es stimmt nicht, daß eine «Zeit der Zärtlichkeit» an sich wenig Wert besitze, daß sie aber als «Arbeitsvorbereitung» für das Wichtige benötigt werde. Diese Zeit der Zärtlichkeit ist sehr wertvoll und bereits eine bedeutsame Art, seiner Liebe zum Partner Ausdruck zu verleihen. Diese Zeit ist ein eigenständiges und wichtiges Element des Intimlebens und darf

nicht nur als Vorbereitung für den Orgasmus gesehen werden; genausowenig wie ein liebevoller Umgang der Eheleute miteinander nicht bloß als Vorbereitung für die Intimgemeinschaft gepflegt werden soll, sondern einen bedeutenden, eigen- und beständigen Ausdruck echter Liebe darstellt.

Eine kurze körperliche Vereinigung ohne eine Zeit der Anteilnahme und Zärtlichkeit ist meist (nicht immer, es kommt hier vor allem auf das Empfinden der Frau an) Ausdruck von Ego-Sex und gehört zur Gewohnheit (wie der Gang zu einer Prostituierten), nicht aber zum vertrauten Zusammensein mit der Frau, die ich echt liebe.

Die Zeit der Zärtlichkeit dient wunderbar dazu, seinen Partner besser kennenzulernen. Hier kann sich der Mann auch (vorausgesetzt, er sieht die Notwendigkeit ein) als liebender Künstler entfalten.

Eine Folge dieser Zeit der Zärtlichkeit soll jene sein, daß die Frau seelische Erregung erfahren kann. Durch die seelische Vorbereitung wird die Bereitschaft zur sexuellen Hingabe bei der Frau gefördert. Deshalb ist es (in der Regel) lieblos, wenn sich der Mann wenig um diese wichtige Zeit der Anteilnahme und Zärtlichkeit kümmert. Er verletzt dadurch die feinen Gefühle seiner Frau empfindlich.

Eine erfüllende Zeit der Zärtlichkeit und Anteilnahme kann nicht gestaltet werden, wenn sich der Mann zuerst bis kurz vor Mitternacht einen Spielfilm im Fernsehen ansehen muß, um dann als James Bond-Abklatsch noch Sexualverkehr haben zu wollen. Er wird dann nämlich keine Zeit mehr haben, sich liebevoll mit seiner (von der Hausarbeit erschöpften) Frau zu unterhalten und eine Atmosphäre der Zärtlichkeit und Geborgenheit zu schaffen.

Nutzen Sie deshalb die gemeinsamen Abendstunden sinnvoll.

Kientzel schreibt: «Sexualität ist mit Zärtlichkeit unlösbar verbunden, und Zärtlichkeit, bei der man auf die Uhr und in den Spiegel sieht, ist ein Ding der Unmöglichkeit.»

Natürlich gibt es eine solche Sexualität, doch sie gehört in den Bereich des Ego-Sex, wie wir später noch genauer sehen werden.

Lern- und Pflegebereitschaft gehören bei der Liebes-Sexualität zusammen. Dies ermöglicht ein ständiges Wachstum an Empfindungsvermögen und Verständnis – auch was die Eigenarten des sexuellen Höhepunktes betrifft.

Leider wird in vielen Ehebüchern immer wieder das Nonplusultra des gemeinsamen sexuellen Höhepunktes herausgestrichen. Natürlich darf man sich über einen gemeinsamen sexuellen Höhepunkt freuen und – wenn es den andern erfreut – diesen auch anvisieren; doch erstens wird dazu viel Erfahrung notwendig sein, so daß ein junges Ehepaar große Enttäuschungen erlebt, wenn es stets und ausschließlich in der Erwartung dieses Erlebnisses steht; und zweitens ist es viel wichtiger – und ebenfalls beglückender – daß das oberste Ziel das Erfreuen und Beschenken des Partners bleibt.

Wenn sich ein Mann von dem Erfordernis des gemeinsamen sexuellen Höhepunktes einfangen läßt, kommt es bei ihm leider allzuoft zu einem vorzeitigen Samenerguß, und die Frau ist enttäuscht.

Denken Sie als Mann daher auch im Bezug auf den Höhepunkt zuerst an Ihre Frau, und versuchen Sie nicht – wie ein Sex-Egoist – den eigenen Höhepunkt allein auszukosten.



Viele Ehepaare erleben auch große Freude und Erfüllung, indem sich zuerst die Frau ganz der Liebe ihres Mannes hingibt und zu einem sexuellen Höhepunkt gelangt, und dann der Mann ganz entspannt die Liebe seiner Frau «mit Danksagung genießt» (vgl. 1. Tim. 4,4).

Gemeinsames Gespräch, zuhören und sich mitteilen ist auch hier unumgänglich. So muß es die Frau ihrem Mann unbedingt sagen, wenn er ihr durch die Art seines Beiwohnens – vor allem auch nach ihrem Höhepunkt – Schmerzen oder unangenehme körperliche Empfindungen bereitet.

Ein großes Hindernis im Intimleben stellt auch die Überbewertung des sexuellen Höhepunktes bei der Frau dar. Denn bei ihr ist das Erleben von Zärtlichkeit, Geborgenheit, Zuwendung und Achtung von höchster Bedeutung. So steht ihr Verlangen manchmal allein nach dieser Atmosphäre und diesem Erleben. Ihre sexuelle Erregungskurve steigt dabei nicht sehr an, so daß sie sich nicht unbedingt nach einem sexuellen Höhepunkt sehnt. Der Mann kann dies vielfach nicht verstehen, denn seine sexuelle Erregungskurve steigt in der Regel bei einem vertrauten, körperlichen Zusammensein stetig an, so daß er ohne sexuellen Höhepunkt sehr unbefriedigt bleiben würde. Anders bei der Frau. Sie kann auch ohne sexuellen Höhepunkt ein erfülltes Intimleben «mit Danksagung genießen».

Der Mann sollte diese Wünsche akzeptieren und nicht jedesmal auf einen sexuellen Höhepunkt bei seiner Frau drängen, dann würde er Bedürfnisse zu stillen suchen, die seine Frau zu diesem Zeitpunkt gar nicht hat. Er könnte dabei Fehlbefriedigungen leisten. Es ließe sich mit der Situation an einem be-

stimmten Abend vergleichen, wenn sich der Mann ein wenig in die Stille zurückziehen möchte, um seine Gedanken zu ordnen oder über etwas nachzudenken, und seine Frau würde sich zu ihm setzen und unaufhörlich von den Kindern, den Nachbarn oder der Schule reden. Dies käme einer Fehlbefriedigung der Bedürfnisse des Mannes gleich. In der Liebes-Sexualität heißt das für Sie, daß Sie darauf achten sollten, Ihre Frau nicht sexuell fehlzubefriedigen.

So wichtig es ist, sich genügend Zeit für Anteilnahme und Zärtlichkeit *vor* dem sexuellen Höhepunkt zu nehmen, so bedeutend ist es auch, sich *danach* genügend Zeit zu nehmen und sich einander zu widmen. Die wohltuende Entspannung, die vertraute, offene Atmosphäre noch etwas zu erhalten, ist vor allem für die Frau sehr wichtig (besonders wichtig, wenn sie keinen sexuellen Höhepunkt erlebte oder wünschte; dann kann sie auf diesem Weg der intimen Atmosphäre und Zärtlichkeit beglückt werden). Nutzen Sie aber auch die Offenheit ihrer Seele nach einem sexuellen Höhepunkt. Ihre Frau zärtlich in die Arme nehmen, ihr liebe Worte schenken, sie liebkosen, ihr Komplimente machen... das beglückt Ihre Frau bis ins tiefste.

Auch dabei muß der Mann lernen, nicht nach seinen eigenen Wünschen und Lüsten zu leben (und sich vielleicht schnell anderen Dingen zuzuwenden oder beispielsweise unmittelbar danach einzuschlafen, weil seine Erregungskurve in der Regel schnell absinkt).

Bedenken Sie, daß im Sexualleben die ganze Persönlichkeit Ihrer Frau in Bewegung gerät, aufgewühlt wird – somit wird sie entweder tief beglückt (durch eine liebevolle Sexualität) oder auch bitter

enttäuscht (durch Momente des Ego-Sex).

Je mehr der Mann seine Frau «erkennt» und lernt, sich vor allem auf ihre Bedürfnisse einzustellen, desto mehr wird er seine Frau zu freudigem Sexuellen befähigen.

Sind Sie bereit, beständig Liebes-Sexualität zu «pflegen», oder verwehrlost diese durch Ihre Unachtsamkeit und Nachlässigkeit?

## **6. Liebes-Sexualität muß richtig motiviert sein**

Weil echte Liebe darauf basiert, zu geben, sich selbst dem andern ganz zu schenken, weil sie in erster Linie das Wohl des andern im Auge hat, weil man viel Wollen und Entscheiden darin investieren muß, sie also nie automatisch richtig abläuft, wird ein Mensch ohne richtige Motivation überhaupt keine Kraft aufbringen können, echte Liebe und entsprechende Liebes-Sexualität zu praktizieren.

Man sagt sich dann vielleicht: Das sind zwar gute Ziele, aber wozu das alles? Ist es nicht einfacher, «sich selbst der Nächste» zu sein? Man will doch in erster Linie selbst glücklich werden! Man will doch etwas von seiner Ehe haben!

Wer heiratet, um in erster Linie geliebt und glücklich zu werden, wird unweigerlich *die Enttäuschung* seines Lebens erfahren. Denn ohne echte Liebe gibt es kein erfülltes Eheleben. Und weil sich praktisches Lieben eben darin ausdrückt, die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen, ist Egozentrik der Tod jeder Liebesbeziehung.

Die richtige Motivation für Liebes-Sexualität leitet sich vom grundsätzlichen Ziel einer Ehe ab. Und das Ziel einer christlichen Ehe ist nicht in erster Linie,

daß der einzelne glücklich wird, sondern daß die Liebe zwischen Mann und Frau ein Abbild ist von der Liebe, die Jesus Christus zu seiner Gemeinde hat:

*«Ihr Männer, liebet eure Frauen, gleichwie auch Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat... Um deswillen wird ein Mensch Vater und Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und werden die zwei ein Fleisch sein. Dieses Geheimnis ist groß, ich aber deute es auf Christus und auf die Gemeinde»* (Eph. 5,25ff.).

Dies ist eine wunderbare, vorzügliche Aufgabe, die einem christlichen Ehepaar gestellt ist: in ihrer ganzen Beziehung ein Abbild zu sein von der Liebe Christi und Seiner Gemeinde. So ist letztlich meine Liebe zu meinem Ehepartner eine Reaktion auf die Liebe Gottes zu mir.

Doch haben Sie überhaupt Gottes Liebe zu Ihnen schon erkannt? Wenn nicht, dann können Sie wohl schwerlich darauf reagieren.

*«Also hat Gott die Welt geliebt, daß er seinen eingeborenen Sohn gab, auf daß alle, die an ihn glauben, nicht verloren gehen, sondern ewiges Leben haben»* (Joh. 3,16).

Jesus Christus liebt den Menschen so sehr, daß Er Sein Leben gab – auch für Sie ganz persönlich, um Ihre Schuld und Verfehlungen zu sühnen, damit Sie nicht verloren gehen. Stellen Sie sich diese gewaltige Tatsache einmal vor! Der allmächtige Gott hat Sie lieb! Er hat dies darin bewiesen, daß Er Mensch wurde in Jesus Christus und die Strafe auf sich nahm, die Sie und ich verdient hätten, damit wir begnadigt werden können. So wertvoll ist jeder Mensch in Gottes Augen!

Ein Mensch, der auf diese Liebe Gottes reagiert

hat, indem er sich Jesus Christus völlig anvertraute, der weiß sich grundsätzlich angenommen, wertgeachtet, grundsätzlich geliebt von Gott und ist fasziniert von Seiner überwältigenden Liebe. Das wird ihn motivieren, auch andere zu lieben, vor allem seine Ehe als Abbild der Liebe Gottes zu ihm zu gestalten. Deshalb kann er die Liebe Gottes, die er selbst empfangen hat, diese Freude des Angenommen- und Geachtetseins auch weitergeben – in erster Linie seinem Ehepartner.

Welches ist Ihre Motivation, diesem Ziel, den anderen echt zu lieben, nachzujagen?

# Grundsätzliches zum Ego-Sex

So wie es bei der echten, hingeebenen Liebe verschiedene Reifegrade gibt, treffen wir auch beim Ego-Sex und dessen zugrunde liegender Gesinnung auf verschiedene Schattierungen. Ein Mann, der in seiner ehelichen Sexualität zwar rücksichtsvoll ist, aber doch in erster Linie die eigene Lustbefriedigung sucht, befindet sich zwar auf der Abwärtsspirale des Ego-Sex, allerdings ist er noch nicht so weit gesunken wie jener Ehemann, der wöchentlich eine Prostituierte aufsucht oder wie jener, der seine Frau zum Sexualverkehr zwingt.

Der Umstand, daß es verschiedene Arten von Ego-Sex gibt, darf uns jedoch keinesfalls als Entschuldigung dienen. Jegliche ichbezogene Gesinnung, jede egoistisch mißbrauchte sexuelle Betätigung, hat ihre Auswirkungen auf den Menschen (und vor allem auf eine vorhandene Ehebeziehung) und entehrt den Schöpfer und Erfinder der Sexualität: Gott selbst.

Ego-Sex ist also grundsätzlich pervertierte, verzerrte Sexualität, egal in welcher Art und Weise er praktiziert wird. Jesus selbst macht deutlich, daß bereits dann, wenn ein Mann eine andere Frau anschaut, um sie (in seinen Gedanken) als Lustobjekt zu mißbrauchen, sich also Geschlechtsverkehr mit ihr vorstellt, er sich bereits im Bereich des Ego-Sex befindet und sündigt.

Ego-Sex hat grundsätzlich das Hauptziel der eigenen sexuellen Lustbefriedigung – ob dieses Ziel nun

innerhalb oder außerhalb der Ehe oder durch Selbstbefriedigung anvisiert wird, ändert am Wesen des Ego-Sex nichts, nur die Tragweite der praktischen Auswirkungen ist verschieden.

Ego-Sex ist vielfach durch die Meinung geprägt, man habe ein Recht auf den Körper der Ehefrau. Daher hält man es für normal, seine Frau zum Geschlechtsverkehr drängen zu können. Auf der anderen Seite sehen manche Frauen im sexuellen Verlangen ihres Mannes eine Möglichkeit, ihn zu manipulieren. Sexualverkehr dient auf diese Weise als «Zahlungsmittel» für die Erfüllung verschiedener Wünsche: Wenn ich das oder jenes bekomme, wenn du das oder jenes tust, dann... Daß ein solches Verhalten vom Prinzip her zum Ego-Sex gehört, dürfte klar sein, denn es ähnelt vom Wesen her sehr der Prostitution.

Das vom Ego-Sex geprägte Denken ist Teil unserer heutigen Kultur. «Wein, Weib und Gesang» – dieser Begriff von Vergnügen hat sich bei uns derart eingebürgert, daß man gar nicht mehr wahrnimmt, wie «das Weib» dabei zu einer bloßen Ware, einem Objekt egoistischer Lustbefriedigung degradiert wird. Gleich wie der Wein dazu benutzt wird, angenehme Gefühle zu wecken, so soll auch «das Weib» für die Erzeugung angenehmer Gefühle herhalten.

Wer das Klima zwischenmenschlicher Beziehungen in vielen Firmen, auf dem Schulhof oder in der Soldatenstube genauer beobachtet, wird bald merken, daß man in so vielem «unter der Gürtellinie» denkt. Eine nicht als attraktiv empfundene Frau wird zum Beispiel sofort auch als minderwertig angesehen. Sie hat es schwerer, eine Arbeitsstelle zu finden. Unsere Gesellschaft ist in erschreckendem Maß

auf äußerliche Attraktivität fixiert. Man beurteilt den Menschen nach seinem Aussehen, nach seiner sexuellen Attraktivität und sieht dabei den wahren Menschen nicht mehr – dieser Umstand ist leider auch in vielen christlichen Kreisen und vor allem in Jugendgruppen zu beobachten.



# **Folgen von Ego-Sex**

Wie wir in unseren Beispielen schon vor Augen gemalt haben, führt dauernde Praktizierung von Ego-Sex zu immer größerer Abgestumpftheit. Mit der Zeit verliert er seinen Reiz. Er verhält sich wie ein Mensch, der nur «eine Karosserie vor sich herschiebt». Er wird schnell ermüden und bald keine Energie mehr haben, dieses «Gefährt ohne Unterbau» zu bewegen. Oder er gebraucht dann andere Stimulanzen, nimmt Anregungsmittel oder Kraftpillen.

## **Neue Stimulanzen – Perversion**

Ein Mann, der sich bei seiner Frau selbst befriedigt, wird bald Mühe haben, durch diese Frau überhaupt noch erregt zu werden. Oder ein Mann, der masturbiert, wird diese Tätigkeit bald als öde und leer empfinden. Er sucht dann nach neuen Stimulanzen, von denen er sich größere sexuelle Erregung verspricht. Manche greifen zu Pornoliteratur oder schauen sich Sex-Filme an. Dadurch werden vermehrt Sexualhormone in die Blutbahn ausgeschüttet, die entsprechende Drüsentätigkeit wird angeregt, und der Betreffende empfindet sexuelle Erregung, die er durch eine Ejakulation (Samenerguß) zu beenden sucht.

Doch bald bewirken auch Sex-Filme und Pornohefte nichts mehr, die erhoffte, große sexuelle Erregung bleibt aus. Nun besucht der Betreffende bereits «Live-Sex-Shows», geht außereheliche Verhältnisse

ein oder sucht sich Prostituierte für schnelle Erregung und Befriedigung seiner Triebe.

Man könnte seitenlang weitere Entwicklungen auf diesem folgenschweren Weg des Ego-Sex nachzeichnen. Am Ende mündet das Ganze vielfach in die sogenannte *Perversion*: in abartige Praktiken, die bei sexuell völlig abgestumpften Menschen noch Erregung und Orgasmen hervorrufen sollen.

Da gibt es dann beispielsweise einen Mann, der nur noch erregt wird, wenn seine Geschlechtspartnerin Zoten erzählt, ihn auspeitscht, infantile «Doktorspiele» veranstaltet oder sogar Tiere für den Sexualverkehr mißbraucht werden.

Die Welt der sexuellen Perversionen ist unvorstellbar schillernd und scheußlich, und unzählige Individuen werden in ihren Ketten gefangengehalten.

In der persönlichen Beratung trifft man dann auf Menschen, bei denen eine sexuelle Erregung nicht mehr über erotische Zärtlichkeit zustandekommt, sondern über Angst – dieser Sachverhalt erklärt manche perverse Praktiken.

## **Gefühlskälte oder Impotenz**

Eine andere Entwicklung – wie sie leider auch oft in christlichen Ehen zu finden ist: Der an Reiz verliebende Ego-Sex führt zur Gefühlskälte bei der Frau (Frigidität) oder zur sexuellen Unfähigkeit beim Mann (Impotenz).

Die daraus resultierende «Enthaltsamkeit» ist selbstverständlich keine gute, biblische und von Gott gewollte Zurückhaltung, weil ihr ja letztlich eine sexuelle Störung, eine folgenschwere Auswirkung von Ego-Sex, zugrunde liegt.

Eine solche Art von «sexueller Enthaltbarkeit» wird zwar oft fromm bemäntelt, doch gehört sie genauso zu den Folgen von sündhaftem Ego-Sex wie die Praxis einer Abartigkeit, einer sexuellen Perversion.

Diese weitverbreitete und verheerende Auswirkung von Ego-Sex bekam jüngst vom amerikanischen Psychiaterbund einen eigenen Namen: «Inhibited Sexual Desire» (sexuelle Lusthemmung). Man mag es angesichts unserer heutigen sexuellen Revolution erst gar nicht glauben, doch «Mangel an Begierde», als Ursache für Impotenz und Orgasmusunfähigkeit, greift heutzutage genauso um sich wie das Waldsterben.

## **Sexuelle Sucht**

Nicht jede Ego-Sex-Entwicklung muß zur Perversion oder Gefühlskälte führen. Viele Entwicklungen bleiben im Bereich *sexueller Sucht* stecken. Ego-Sex hat zwar an Reiz verloren, doch der Hunger nach orgasmischen Erlebnissen wird immer größer. Immer häufiger wird Ego-Sex betrieben, bis schließlich der Organismus dem Betreffenden täglich signalisiert, daß er «sexuelle Entspannung» brauche. Biologisch gesehen ist das nichts anderes als eine Abhängigkeit von bestimmten Hormonen, nach denen der Organismus verlangt – die sexuelle Drüsentätigkeit müsse aktiv gehalten werden, sonst – so meldet es der Organismus – fehle ihm etwas. Der Betreffende glaubt diesen Signalen, wird im Jagen nach sexuellen Lustgefühlen schier unersättlich und somit völlig Sklave seiner eigenen Lust. (Daß dadurch unter anderem auch echte Kommunikation in der Ehe verunmöglicht wird, leuchtet ein.)

Diese Entwicklung läßt sich etwa (wobei der Vergleich natürlich hinkt) mit dem Alkoholismus vergleichen. An sich bräuchte unser Körper keinen Alkohol. Gleichermaßen bräuchte unser Organismus auch keine sexuelle Betätigung, um gesund und vital bleiben zu können. Wird nun aber Alkohol unmäßig genossen, wird einen stets weiter danach verlangen. Man will dieses vermeintlich erhebende, erleichternde Gefühl auskosten und suggeriert sich schließlich selbst, daß der Körper Alkohol benötige. Die Teufelsspirale der Sucht ist in Gang gesetzt worden.

Die gleiche Abwärtsspirale bis zum offensichtlichen Suchtcharakter kann beim Ego-Sex eintreten, wenn er ständig übermäßig praktiziert wird.

Ein Süchtiger – sei er nun alkoholsüchtig oder sexsüchtig – wird kaum mehr Rücksicht auf seinen Partner nehmen. Weil sein oberstes Ziel die eigene Lustbefriedigung ist, zerbrechen liebevolle zwischenmenschliche Beziehungen.

Heute können viele Alkoholiker – wenn sie sich Jesus Christus anvertrauen – in christlichen Gemeinschaften doch gute begleitende Hilfe und Betreuung erfahren. Sexsüchtige dagegen oder Perverse können es in vielen Kreisen nicht einmal wagen, von ihrer Sucht zu sprechen, geschweige denn um begleitende Betreuung aus der Sucht zu bitten. Ähnlich verhält es sich mit Ehepaaren, die mit Impotenz oder Frigidität zu kämpfen haben. Ob wir als Christen hier nicht wichtige Aufgaben vernachlässigt haben?

## **Die Abwehrreaktion**

Außerdem macht sich bereits eine Gegenbewegung bemerkbar: Da sind frustrierte Menschen, die den

Ego-Sex mit kritischeren Augen ansehen und zugeben, damit große Enttäuschungen erlebt zu haben. Doch die Alternative, die sie dann wählen, ist nicht die gottgewollte Liebes-Sexualität (denn diese ist ohne eine hingebungsvolle Grundeinstellung nicht praktikabel), sondern jene der völligen sexuellen Enthaltbarkeit.

Das ego-sexuelle Zerrbild, die pervertierte Form der schöpfungsmäßigen, gottgewollten Sexualität, erzeugt also oft eine sogenannte «Kotzreaktion» oder Abwehrreaktion. Zum einen verständlich, wenn man die Maske des Ego-Sex einigermaßen durchschaut hat; zum andern entsetzlich, denn durch diese zwanghaft herbeigeführte sexuelle Enthaltbarkeit wird Gott in Seinem Schöpfungsgedanken genauso verunehrt wie durch den Ego-Sex.

Als Beispiel mag an dieser Stelle die Erfolgsautorin *Liz Hodgkinson* genügen. Sie schreibt: «Je mehr man nämlich einen Menschen wirklich liebt, um so weniger wird man mit ihm Sexualverkehr haben wollen, da beim Sex der Mensch in erster Linie egoistische Wünsche befriedigen will...»<sup>1</sup> Liz hat offensichtlich den Ego-Sex und seine Folgen kennengelernt. Nun haben sie und ihr Ehemann jegliche sexuelle Betätigung eingestellt. Ihre Meinung bringt sie wie folgt zum Ausdruck: «Abgesehen von seinem grundlegenden Zweck der Fortpflanzung ist Sex letztendlich unproduktiv und schlichtweg Zeitverschwendung...»<sup>2</sup>

Die Forscherin *Elizabeth Haich* schreibt über die Sexualität, die sie offensichtlich nur als Ego-Sex kennt: «Sexualität imitiert Liebe. Sie erzwingt Zärtlichkeit und Umarmung... Aber was folgt solchen Erlebnissen? Enttäuschung, ein fader Nachge-

schmack, gegenseitige Anschuldigungen oder trostlose Einsamkeit, Gefühle des Ausgenutztseins und der Beschmutzung. Keiner der beiden hat echte Liebe gegeben, jeder wollte nur empfangen. So wurde sie keinem zuteil.»<sup>3</sup>

Die radikale Feministin *Lynne Segal* diagnostiziert richtigerweise: «Was in unserem Leben falsch läuft, ist nicht so sehr der Mangel an Orgasmen als unser ständiges Streben nach dem Orgasmus, der die Isolation und Leere durchbrechen kann, die wir in allen anderen Bereichen unseres Lebens verspüren.»<sup>4</sup>

Ego-Sex wird so zum «Religions-Ersatz», zum vergeblichen Versuch, echte Zuneigung, Gemeinschaft und Geborgenheit zu finden.

Gerade solchen Menschen, die ihre Leere und Isolation erkannt haben, sollten wir die wahre Alternative zum Ego-Sex vor Augen führen: die Gesinnung einer Liebes-Sexualität, die gottgewollt ist. Denn unsere Ehe soll ein Abbild der Liebe, Geborgenheit, Treue und Zuverlässigkeit der Beziehung Jesu zu Seiner Gemeinde sein.

# Sexualtherapie

In den USA findet man bereits in jeder größeren Stadt Sexualtherapeuten – mit überfüllten Terminkalendern und Wartezimmern.

Obwohl es unzählige Sexualtherapien gibt, sind sie doch meist auf einen Nenner zu bringen: verstärkte Bemühungen oder Fortschreiten auf dem Weg des Ego-Sex.

In unseren Breitengraden können Sie dies etwa daran feststellen, daß eine Menge «hilfreicher» Sex-Handbücher Anleitung für «verbessertes Sexuelleben» geben sollen. Solche praktischen Anleitungen beschränken sich aber vielfach darauf, detaillierte Auskunft über biologische Funktionen zu geben oder andere Stellungen beim Geschlechtsakt vorzustellen.

Mit Biologie, mit verbesserten Sexualpraktiken allein, kann es aber keine Hilfe in sexuellen Nöten geben. Oft ist das Gegenteil der Fall: Der Ratsuchende wird noch stärker auf das Erreichen des Orgasmus fixiert und dreht sich immer mehr um sich selbst, anstatt zärtliche, verständnisvolle und echt motivierte Liebe zu seinem Partner zu lernen.

Wie könnte auch eine erbauliche Atmosphäre geschaffen werden, wenn eine Frau merkt, daß ihr Mann an ihr «herummacht» (die Anleitung des neuesten Sex-Buches im Kopf), um sie sexuell zu erregen und endlich zum Orgasmus zu bringen? Oder wenn der Mann dabei sogar noch erwartungsfroh den Erfolg seiner Bemühungen belauert?

Nein, sexuelle Techniken brachten uns keinen Erfolg. Im Gegenteil. Die sexuellen Nöte nehmen weiter zu, und es gibt mehr Ehescheidungen als je zuvor. In den USA, wo man weltweit am meisten Sex-Ratgeber kaufen kann, ist Ehescheidung bereits die Norm. Gleichzeitig ist es aber auch ein Hinweis darauf, daß Sexualität nicht ein «mystisches Band» sein kann, das eine Ehe zusammenhält. Wenn dann der Arzt oder Sexualtherapeut noch ausgeklügelte Techniken, Hormonbehandlungen oder sonstwelche Mittel empfiehlt, muß dies alles nur verstärkt dazu führen, daß die leidenden Eheleute völlig enttäuscht sind. Auch die Frustration beider Partner nimmt dadurch zu.

Für ein Ehepaar, das seine Beziehung durch bessere Techniken oder sonstige biochemischen Anreize verbessern will – und dabei gezwungenermaßen auf die Erlebnisse im Bett hofft – wird das Bett bald zum Kampfplatz, wo in stetem Ringen gegen Enttäuschung und seelischen Frust gekämpft wird. Die Eheleute werden sich möglicherweise sogar zu hasen beginnen.

Die Spannung zwischen Begehren und Ablehnung, zwischen phantasievollen Wünschen und praktischer Enttäuschung, zwischen Annäherungsversuchen und gelangweilter Resignation, schlägt tiefe Wunden.

*William Masters* und *Virginia Johnson* brachten 1966 das Buch «Die sexuelle Reaktion» heraus. 1970 folgte das Werk «Impotenz und Anorgasmie». Unter Sexualtherapeuten brach eine wahre Euphorie aus: Endlich – so meinten viele – könne man den Problemen «wissenschaftlich fundiert» zu Leibe rücken.

Doch was sagten denn diese komplizierten Com-



puterprogramme, die Masters und Johnson beim Geschlechtsakt zahlreicher Testpersonen einsetzen, überhaupt aus? Zu was für «hilfreichen Erkenntnissen» sollte es denn führen, wenn man dann wußte, wie viele Millimeter sich die Klitoris bei Erregung genau ausdehnt, oder welche Impulse mit der Erektion (dem Steifwerden) eines Penis einhergingen?

Sexualität wurde eine Angelegenheit der Biotechnik, und wir können aufgrund unserer bisherigen Betrachtungen sicher eindeutig erkennen: Was hier untersucht wurde, war lediglich Ego-Sex!

Oder meint etwa jemand, in einem Teststudio von Sexualforschern, angeschlossen an Geräte, die während dem Geschlechtsakt (unter den neugierigen Blicken der «wissenschaftlichen Mitarbeiter») Herzschläge, Atemfrequenz, Blutdruck und wer weiß was alles aufzeichneten, sei bei den «Test-Pärchen» eine Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitiger Achtung aufgekommen? Mit Sicherheit nicht. Liebes-Sexualität kann man so nicht beurteilen oder gar untersuchen.

Da aber die Gesinnung der Liebes-Sexualität die einzige echte Alternative zum Ego-Sex darstellt, sind derartige Sexualtherapien, die auf genital-sexuellen Forschungen beruhen, von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Weitere Aspekte in der Entwicklung von Sexualtherapien beschrieb eine Autorengruppe von (nicht-christlichen) Psychologen und Journalisten selbst treffend wie folgt: «Traditionelle Psychotherapiemethoden – etwa eine unspezifische und naive Gesprächs- und Gruppentherapie, wie man sie heute noch vielfach in Praxen niedergelassener Nervenfachärzte und Neurologen findet, oder eine Psycho-

analyse bei gestörten sexuellen Funktionen – brachten Ergebnisse, die nicht ohne Sarkasmus berichtet werden können: Manches verbesserte sich, manches verschlechterte sich, zumeist konstant blieb dabei aber fast immer das sexuelle Problem – immerhin jenes Leiden, das den Patienten zum Therapeuten geführt hatte. Krankengeschichten schlossen mit Feststellungen wie: Patient hat nun gelernt, mit seinem Problem zu leben und es nicht mehr so tragisch zu nehmen...»<sup>5</sup>

Bei diesen Bemerkungen nicken sicher auch Leser still mit dem Kopf, die auf New Age, das Bewußtsein eines Neuen Zeitalters, hoffen. In der Tat haben etliche New-Age-Anhänger das oben skizzierte Dilemma erkannt und proklamieren ihre eigenen Therapien: In «Liebe im New Age» zeigt ein Botschafter des «Neuen Zeitalters» den entsprechenden Weg: «In einem mühsamen Prozeß muß nun jeder einzelne versuchen, den Verlust der Liebe zu bewältigen und neue erotische Energie aus dem Nichts aufzubauen...»<sup>6</sup> Schön gesagt, doch *wie* soll man den «Verlust der Liebe» bewältigen? Es ist eine Illusion zu meinen, man könne aus sich selbst heraus, «aus dem Nichts», neue «erotische Energie» aufbauen. Der Autor stellt dann ehrlicherweise auch entsprechende Entwicklungen fest: «Häufig scheitern Veränderungen innerhalb der Beziehung daran, daß der eine Partner auf dem schwierigen Weg in die Zukunft einige Schritte weitergekommen ist als der andere... (Anm.: Daß nicht jeder Partner gleichzeitig dieselben Schritte macht und reift, ist doch normal!)... Gelegentlich führen in einer solchen Lage nach den Erfahrungen der New-Age-Bewegung auch liebevolles Verständnis und sensible Aufgeschlossenheit für die

Nöte des langsameren Partners nicht weiter. Die Kluft vertieft sich und das Paar, so ist zu befürchten, muß sich trennen.»<sup>7</sup>

Lassen Sie sich doch nicht irre machen vom süßen Liebesgesäusel einer Zärtlichkeitssexualität des «Neuen Bewußtseins»! Jedenfalls sind sämtliche Konzepte, die ich diesbezüglich kenne – obwohl nicht auf körperliche Funktionen beschränkt – doch zutiefst egozentrisch, auf das Erleben des eigenen Glücks und auf die eigene Lustbefriedigung fixiert und stehen einer wahren Liebes-Sexualität schon vom Denkansatz her im Wege.

# Biblische Sexualtherapie

Biblische Sexualtherapie bedeutet zuerst einmal: Umdenken!

Das griechische Wort für «umdenken» heißt *meta-noia* und wird in vielen Bibelübersetzungen wiedergegeben mit: *Buße tun*.

Umdenken heißt in der Praxis: Ich erkenne, daß ich mich auf dem Weg des Ego-Sex befinde und dadurch den Erfinder der Sexualität, Gott selbst, vernehre (was ich Ihm, wenn ich Christ bin, bekenne und Ihn um Vergebung bitte).

Ich entscheide mich dann für ein neues, gottgewolltes Ziel: Nicht mehr meine eigenen sexuellen Bedürfnisse sollen in erster Linie befriedigt werden, sondern ich will die wahren Bedürfnisse meines Ehepartners zuerst erforschen und zu stillen suchen. Es geht mir nicht mehr hauptsächlich um die Befriedigung meiner Wünsche, sondern vorrangig um das Glück meines Ehepartners. Fortan will ich mit meiner Sexualität in erster Linie meinem Ehepartner wahre Liebe ausdrücken. Darin lasse ich mich von der wahren Liebe Gottes, die ich als Christ erleben darf, motivieren und will in gleicher Weise auch meinen Ehepartner lieben lernen.

Der Rest ist vor allem «Training». Meine innere Entscheidung in die Praxis umzusetzen, erfordert Ausdauer und beständigen Gehorsam. Doch auch hier darf ich der Hilfe und Kraft Gottes gewiß sein:

*«Gott aber ist treu; der wird euch nicht über euer Vermögen versucht werden lassen, sondern wird zu-*

*gleich mit der Versuchung auch den Ausgleich schaffen, daß ihr sie ertragen könnt»* (1. Kor. 10,13).

Hier kann das seelsorgliche Gespräch mit einem verständnisvollen Christen hilfreich sein. Naheliegender ist auch, daß der eigene Ehepartner an diesem Training, diesem Glaubenskampf teilhaben kann. «*Bekennet einander eure Sünden und betet füreinander*», sagt Jakobus (5,16), damit Gesundung eintreten und geholfen werden kann. Gehört dies nicht auch zu diesem gegenseitigen Lastentragen, von dem der Galaterbrief (6,2) spricht?

### **Biblische Einordnung dieser «Sexualtherapie»**

Inzwischen haben wir die biblische Betrachtungsweise der Sexualität kennengelernt und sind imstande, verschiedene Aspekte und Probleme richtig einzuordnen:

- a) als Ego-Sex, der dem Willen Gottes widerspricht, mit den in vielen Fällen schwerwiegenden Folgen, und
- b) als Liebes-Sexualität, die nicht ohne die in Gott gegründeten Prinzipien möglich ist.

So wollen wir nun die oben erwähnte biblische Sexualtherapie anhand der in Gott gegründeten Prinzipien, anhand Seines Wortes, noch besser kennenlernen, vor allem was dieses *Training*, das nach der *Buße*, nach dem *Umdenken* einsetzen muß, betrifft.

Wir haben erkannt, daß das Praktizieren von Ego-Sex am biblisch gegebenen Ziel der Liebes-Sexualität vorbeigeht, es ist also *Zielverfehlung* und daher *Sünde*. Man wird dabei schuldig: an Gott und dem Ehepartner. Nachdem ein egoistisch-sexuell orientierter Mensch umgedacht und die Vergebung und Reini-

gung Gottes in Anspruch genommen hat, gilt es, diesen Ego-Sex abzulegen und durch gottgewollte Liebes-Sexualität zu ersetzen.

In der Praxis funktioniert das aber nicht automatisch, wenn man nur sagt: «Ich möchte keinen Ego-Sex mehr praktizieren...» – dabei aber nicht zur Gesinnung der Liebes-Sexualität weiterschreitet. Für sexuelle Probleme und Therapien gelten dieselben biblischen Prinzipien, wie für andere falsche Verhaltens- und Denkweisen:

*«... daß ihr, was den frühern Wandel betrifft, den alten Menschen ablegen sollt, der sich wegen der betrügerischen Lüste verderbte, dagegen euch im Geiste eures Gemüts erneuern lassen und den neuen Menschen anziehen sollt, der nach Gott geschaffen ist in Gerechtigkeit und Heiligkeit der Wahrheit» (Eph. 4,22–24).*

Die praktische Anleitung heißt *ablegen* und *Neues anziehen*. Wer nur abzulegen sucht, wird nackt dastehen – und sehr bald die «alten Kleider» wieder anziehen, weil er dann gar nichts mehr am Leibe hat und friert. Man muß praktisch den Weg der neuen, biblischen, Gott wohlgefälligen Gesinnung (einer Liebes-Sexualität) gehen, was einem Anziehen von neuen Kleidern gleichkommt.

Für andere Bereiche gibt Paulus in Epheser 4,25ff. dieselben therapeutischen Prinzipien: *«Darum leget die Lüge ab (Anm.: ablegen!) und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten» (Anm.: anziehen!) ... «Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr (Anm.: ablegen!), sondern bemühe sich vielmehr, mit seinen Händen etwas Gutes zu erarbeiten, damit er dem Dürftigen etwas zu geben habe» (Anm.: anziehen!) «Keine schlechte Rede gehe aus eurem Munde (Anm.:*

ablegen!), *sondern was gut ist zur notwendigen Erbauung, daß es den Hörern wohltue*» (Anm.: anziehen!).

Ego-Sex gehört zu den «Werken des Fleisches», wie sie uns in Galater 5,19–21 beschrieben werden. Wer sich dazu entschieden hat, dieses Werk des Fleisches nicht mehr zu vollbringen, dem wird dies nur gelingen, wenn er «im Geist wandelt»: *«Ich sage aber: Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen...»* (Gal. 5,16). Gerade hier ist es wichtig festzuhalten, daß es nicht heißt: Wandelt im Geist, so werden die Lüste des Fleisches nicht mehr vorhanden sein. Das erwarten nämlich fälschlicherweise manche Christen. Nein, es heißt: *«... so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen»* – obwohl sie vorhanden sind, obwohl wir die Versuchung, die Anfechtung erleben, uns wieder egoistisch-sexuell zu betätigen.

Diesen Kampf und diese Spannung begleiten auch eine biblische Therapie in sexuellen Nöten, denn das «Fleisch» des Christen wird weiterhin egoistisch-sexuell geprägt sein, es wird und kann sich niemals «bekehren». Im Büchlein «Versagen und innere Zerrissenheit» (TELOS-Taschenbuch Nr. 2535) wurde versucht, dieses Thema ausführlicher und praktisch zu behandeln. Es stellt eine hilfreiche Ergänzung zum Thema «biblische Sexualtherapie» dar, denn entsprechende Versuchungen, Niederlagen und mißlungene Versuche, «im Geist zu wandeln», dürften auch hier oft das Problem sein.

Als Beispiele für den genannten Kampf, aber auch für Sieg und Niederlage, seien die biblischen Personen Joseph und David erwähnt.

## Joseph und David

### Joseph

*«Als nun die midianitischen Kaufleute vorbeikamen, zogen sie Joseph aus der Zisterne herauf und verkauften ihn den Ismaelitern um zwanzig Silberlinge; die brachten Joseph nach Ägypten» (1. Mose 38,28).*

*«Und der Herr war mit Joseph, und er hatte Glück und durfte bleiben im Hause seines ägyptischen Herrn. Und als sein Gebieter sah, daß der Herr mit ihm war, und daß der Herr in seiner Hand alles gelingen ließ, was er unternahm, da fand Joseph Gnade in seinen Augen und durfte ihn bedienen; und er setzte ihn zum Aufseher über sein Haus und vertraute ihm alles an, was er hatte» (1. Mose 39, 2–4).*

Auf die Bitte seines Vaters Jakob hin, machte sich Joseph auf den Weg, um seine Brüder zu besuchen. Was diese ihm aber entgegenbrachten, waren Neid, Haß, Mißgunst und sogar Mordpläne. Man stelle sich bloß den Schock vor, den ein etwa 17jähriger Jugendlicher angesichts der Tatsache erleidet, daß er von seinen eigenen Brüdern gefangengesetzt und als Sklave verkauft wird. Was mag diesen jungen Mann dabei wohl alles bewegt haben?

Als er schließlich von Potiphar als Hausklave gekauft wurde, können wir bei Joseph bereits erkennen, daß er weder in Selbstmitleid noch in Bitterkeit und Groll verfiel, sondern im Hinblick auf seinen Gott die vor ihm liegende Arbeit anpackte. Gott segnete ihn dafür, und Joseph wurde Aufseher über das ganze Haus Potiphars. Und doch wird Joseph sicherlich oft Heimweh nach seinem Land und seinem Vater gehabt haben. Nach wie vor war er allein in einem fremden Land.



In dieser Situation nun erteilte Joseph eine gewaltige sexuelle Versuchung: Die Frau des Potiphar, eine schöne Ägypterin, ging auf diesen Aufseher ihres Hauses zu und lud ihn ein, mit ihr sexuell zu verkehren. Aber Joseph gab diesem Drängen nicht nach. Warum? Sicher nicht, weil er keine Lust dazu verspürt hätte; nicht weil er keiner Zuneigung, Zärtlichkeit und menschlichen Wärme in diesem fremden Land bedurft hätte; auch nicht, weil er vielleicht zu prüde oder zu ängstlich gewesen wäre (Er mußte dort im alten Ägypten wohl vieles mitangesehen haben!); nein, Joseph nennt den Grund seines Widerstandes klar und deutlich: *«Wie sollte ich nun ein solch großes Übel tun und wider Gott sündigen?»* (1. Mose 39, 9b). Das war der Herzenswunsch Josephs: Er wollte seinem Gott und Herrn keine Unehre bereiten, er wollte Ihm treu sein – in jeder Lage und unter allen Umständen. Joseph suchte nicht, den Lüsten seines Fleisches nachzugeben und dann Sünde zu rechtfertigen.

Die meisten hätten schnell dafür Verständnis gehabt, wenn der junge Sklave mit seiner Herrin geschlafen hätte (denn einsame Menschen verlangt es doch nach Intimität, oder?). Trotzdem wußte Joseph: Sünde bleibt Sünde, und Gott wird durch Sünde verunehrt. So zeigte Joseph nicht mit dem Finger auf diese Frau, schimpfte sie nicht eine Ehebrecherin oder Hure, sondern stellte zuerst sich selbst ins Licht Gottes. Manchmal genügt dies, um Versuchungen endgültig zurückzuweisen, doch im Falle Josephs und der Ägypterin handelte es sich um eine hartnäckige Versuchung, der Joseph widerstand, bis es zum offenen Konflikt kam:

*«Und wiewohl sie ihm Tag für Tag zuredete, hörte*

*er doch nicht auf sie, daß er sich zu ihr gelegt oder sich mit ihr vergangen hätte.*

*Es begab sich aber an einem solchen Tage, als er ins Haus kam, um sein Geschäft zu besorgen, und niemand von den Hausgenossen zugegen war, daß sie ihn bei seinem Kleide ergriff und zu ihm sprach: Schlaf bei mir! Er aber ließ das Kleid in ihrer Hand und floh und lief zum Hause hinaus» (1. Mose 39,10–12).*

Als die schöne Ägypterin schließlich sehr zudringlich wurde und den jungen Joseph sogar anfaßte, da nahm der gottesfürchtige junge Mann nicht eine Haltung ein, als wäre er über alle Versuchungen erhaben, sondern tat das einzig Richtige: Er floh! Joseph dachte nicht: «Etwas Zärtlichkeit kann ja nicht schaden»; oder: «Ich könnte mich ja mal zu ihr ins Bett legen, bis zum Letzten will ich dabei aber nicht gehen...»

Wie oft hört man heute von in Sünde gefallenen Christen, daß sie solcherart Vorsätze gefaßt hatten! Joseph begab sich nicht weiter in Versuchung, weil er wohl auch um sein «Fleisch» und dessen egoistische Lüste wußte. Er floh.

Bei Zweifel an Gottes Wort, also bei Versuchungen und Anfechtungen auf unseren Geist und unser Denken, heißt es: «*Widerstehet dem Teufel, so flieht er von euch*» (Jak. 4,7). Bei sexuellen Versuchungen hingegen gibt uns die Bibel den Rat: «*Fliehe die jugendlichen Lüste...*» (2. Tim. 2,22).

Deshalb pflanzte sich Joseph in jener gefährlichen Situation nicht vor Potiphars Frau auf und sagte: «Es steht geschrieben: Du sollst nicht ehebrechen...» Bei einer Versuchung wie «Sollte Gott gesagt haben...», wäre eine derartige Reaktion angebracht gewesen. Nicht aber hier. Joseph floh.

Er ließ dabei sogar seinen Mantel zurück. Die Ägypterin bekam durch die Zurückweisung einen tiefen Groll auf Joseph, gab falsches Zeugnis wider ihn, und Joseph landete im Gefängnis.

Das war das Ergebnis seines Gehorsams: Gefängnis. Erwarten wir nach Gehorsamsschritten gegenüber Gott nicht allzuoft sofortige «Segnungen in Hülle und Fülle»? Und wenn sich die Umstände menschlich gesehen sogar noch verschlechtern, sind wir so schnell enttäuscht.

Als Ergebnis seines Gehorsams mußte Joseph ein ägyptisches Gefängnis von innen erleben. Aber es handelte sich nicht um das Endergebnis der Geschehnisse. Gott hatte mit Joseph weit Größeres im Sinn. Und an dieser Liebe Gottes hielt Joseph auch im Gefängnis fest, so daß er kein von Haß und Selbstmitleid gebrochener Mann wurde, sondern ein lichtiges Zeugnis in seiner finsternen Umwelt war. Wiederum sehen wir, daß Joseph in allen Lagen und unter allen Umständen Gott die Ehre geben und Ihm zur Freude leben wollte.

So konnte ihn Gott schließlich aus dem Gefängnis herausführen, ihn zum Vize-Herrscher über ganz Ägypten machen und ihn gebrauchen, um Sein Volk *«am Leben zu erhalten zu einer großen Errettung»* (1. Mose 45,7).

## **David**

*«David aber blieb zu Jerusalem. Und es begab sich, als David um den Abend von seinem Lager aufstand und auf dem Dache des königlichen Hauses umherwandelte, sah er vom Dache aus ein Weib sich baden, und das Weib war von sehr schöner Gestalt.*

*Und David sandte hin und erkundigte sich nach*

*dem Weibe, und man sprach: Ist das nicht Batseba, die Tochter Eliams, das Weib Urijas, des Hetiters? Und David sandte Boten hin und ließ sie holen. Und sie kam zu ihm, und er schlief bei ihr» (2. Sam. 11,2-4).*

Statt mit seinen Männern vor Rabba zu kämpfen, schlenderte David nichtstuend auf dem Dach seines Hauses umher. «Müßiggang ist aller Laster Anfang», heißt es im Volksmund. Wie bei Joseph, so trat nun auch beim Gottesmann David eine sexuelle Versuchung an ihn heran. Man könnte dazu noch bemerken, daß allein der Anblick der badenden Batseba keine so starke Versuchung darstellte wie das Drängen der Ägypterin bei Joseph. Doch der gewaltige Unterschied in den beiden Situationen war: Joseph lebte auch zur Zeit der Versuchung mit dem klaren Ziel, seinem Herrn und Gott zu gefallen. David hingegen pflegte an jenem Tag vor allem seine eigene Bequemlichkeit und war passiv. Das machte ihn anfälliger gegenüber Versuchungen.

Bei David kam noch hinzu, daß er nicht nur die nackte Frau auf dem Nachbardach sah, sondern daß er sich dieser Verlockung und seinen dabei geweckten Gefühlen weiter hingab. David hätte – gleich wie Joseph – fliehen sollen. Doch der König fütterte seine Phantasie, setzte sich den Reizen der Batseba weiter aus, bis seine Gedanken zur Tat wurden: Er beging mit Batseba Ehebruch.

Auch aus diesem Negativ-Beispiel können wir lernen: Niemand, weder ein Joseph, noch ein David, noch wir sind vor sexuellen Versuchungen gefeit. Und niemand kann sich den Reizen sexueller Versuchung bewußt längere Zeit aussetzen, ohne davon mürbe zu werden und der Versuchung nachzugeben.

Deshalb: «Fliehet...!» Wie realistisch ist doch Gottes Wort!

Dauids Ehebruch war ebenfalls nur ein vorläufig niederschmetterndes Ergebnis seiner Sünde, nicht aber das Endergebnis der Geschehnisse. Gott führte David seine Sünde vor Augen, und der König stellte sich zu seiner Schuld!

Auch auf sexuellem Gebiet brauchen Versagen und Fallen keine Sackgasse zu sein; stets gibt es die Möglichkeit zur Umkehr, zum Bekenntnis und zur Vergebung: *«Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, daß er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit»* (1. Joh. 1,9).

Dies durfte auch David erleben. Und trotz seines Versagens blieb er ein *«Mann nach Gottes Herzen»* (1. Sam. 13,14). Die Vergebung Gottes ist vollständig, die Reinigung von *«aller Ungerechtigkeit»* ist vollkommen. Auch Dauids Lebensziel war grundsätzlich dasselbe wie bei Joseph: leben, um Gott zu gefallen, von Ihm gebraucht werden zu können. Manch ein Versagen sollte dazu dienen, das wahre Lebensziel, das man vielleicht kurze Zeit aus den Augen verloren hat, wieder neu zu erkennen und zu ergreifen! Wie gehen uns daher doch die Worte Dauids in Psalm 32 (2-7) zu Herzen:

*«Wohl dem, dessen Missetat vergeben, dessen Sünde bedeckt ist!*

*Wohl dem Menschen, dem der Herr keine Schuld anrechnet, und in dessen Geist keine Falschheit ist!*

*Als ich es verschweigen wollte, verschmachteten meine Gebeine durch mein täglich Heulen.*

*Denn deine Hand lag Tag und Nacht schwer auf mir, daß mein Saft vertrocknete, wie es im Sommer dürre wird. -*

*Da bekannte ich dir meine Sünde und verhehlte meine Missetat nicht; ich sprach: Ich will dem Herrn meine Übertretung bekennen!*

*Da vergabst du mir meine Sündenschuld! –*

*Darum möge jeder Fromme dich bitten zur Zeit, da es zu erlangen ist; denn bei großer Wasserflut gelangt man nicht mehr dazu.*

*Du bist mein Schirm, du wollest mich vor Gefahr behüten, mit Rettungsjubel mich umgeben!»*

# **Symptome fehlender Liebes-Sexualität im einzelnen**

Namen und Orte, die in den nachfolgenden Beispielen erwähnt werden, wurden zum Schutz der betreffenden Personen geändert.

# Frigidität und Impotenz

Bei diesen Symptomen spreche ich lieber von «Orgasmus-Unfähigkeit», auch zähle ich das Problem bewußt zu den Symptomen, also zu den *Folgen* irgendwelcher *Ursachen*. Beim Wort «Frigidität», was ja «Gefühlskälte» bei sexueller Betätigung bedeutet, haben nämlich viele Leute die falsche Meinung, es würde sich um die Ursache selbst handeln. Die Frau sei eben sexuell gefühlkalt – so, als ob sie einen Beinbruch hätte, den man einfach hinnehmen und das Bein eingipsen müsse.

Doch diese Gefühlskälte ist nicht das Grundproblem, sondern lediglich ein Symptom desselben. Es handelt sich um das Fieber, nicht um die Krankheit selbst. Wie es negative Auswirkungen haben kann, wenn ich eine Krankheit bloß mit fiebersenkenden Mitteln behandle, so hat es auch negative Auswirkungen, wenn man Frigidität einfach mit sexualstimulierenden Mitteln zu behandeln sucht.

Beschäftigen wir uns zuerst mit der Orgasmus-Unfähigkeit bei der Frau.

Ego-Sex in verschiedensten Variationen kann zu Orgasmus-Unfähigkeit führen. Dabei genügt es bereits, wenn ein Mädchen in der Erziehung oder durch persönliche Erlebnisse mit Ego-Sex konfrontiert wurde, z.B. durch sexuelle Belästigungen, negatives Reden der Mutter über Sexualität u.ä.

Ein Mann, der sich mechanisch sexuell betätigt und dabei seine Frau als Person nicht begehrt, kann Orgasmus-Unfähigkeit auslösen, genauso wie einer,



der den Intimbereich nicht schützt und beispielsweise am Stammtisch persönliche Bettgeschichten zum besten gibt.

Auch der sogenannte «Orgasmus-Druck» kann zu Orgasmus-Unfähigkeit führen: Die Frau meint, sie müsse bei jedem sexuellen Zusammensein mit ihrem aktiven Mann zum Höhepunkt kommen. Dadurch überfordert sie sich selbst, verkrampft sich und erfährt immer öfter Enttäuschungen.

Hierbei kommt dann oft die Angst hinzu, «Ich kann sexuell nicht genügen», was wiederum Verkrampfung und Unsicherheit zur Folge hat. «*Furcht ist nicht in der Liebe*», sagt die Bibel, und das gilt auch für das Intimleben. Liebes-Sexualität würde hier bedeuten, daß eine Frau wissen darf, daß es ihr Mann nur gut mit ihr meint, und daher auch keine Leistung gefordert wird, daß er das Beste für sie will, und daß sie deshalb alle liebevolle Zärtlichkeit einfach «*mit Danksagung genießen*» kann und darf. Ist man auf den Orgasmus fixiert, sei es der Mann oder die Frau, so erlebt man oft dasselbe, wie wenn jemand im Bett liegt und sich vornimmt: «Ich muß jetzt unbedingt schnell einschlafen.» Er ist so auf den Schlaf fixiert, daß er das Einschlafen schließlich selbst verunmöglicht. Man kann so auf den Orgasmus fixiert sein, daß man ihn dadurch sogar verhindert oder nur mit intensiven technischen oder chemischen Sexualstimulatoren noch herbeiführen kann.

Derselbe Effekt kann auch durch eine fast mystische Vorstellung von Orgasmus hervorgerufen werden. In entsprechenden Romanen (die meist nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben) las die Ehefrau von ekstatischen Orgasmus-Erlebnissen, von fast mystischen Verschmelzungen, Ohnmacht, Lust bis

zur Schmerzgrenze und transzendentalen Erlebnissen – nun erfährt sie einen ganz «normalen» sexuellen Höhepunkt. Da sie sich aber nach etwas anderem ausstreckt, werden diese Höhepunkte abgelehnt, bis völlige Unfähigkeit eintritt.

Manchmal wundere ich mich darüber, welche Kleinigkeiten hier auch mitspielen können. Ein Ehepaar wußte beispielsweise nicht, daß bei der Frau bei Erregung Vaginalflüssigkeit abgesondert wird, die als Gleitflüssigkeit notwendig ist. Zu Beginn ihrer Ehe machte der Mann nur eine negative Bemerkung über diese Feuchtigkeit. In der Folge konnte sich die Frau nie mehr richtig entspannen; ihre Vaginalflüssigkeit war ihr peinlich, und sie war nicht mehr fähig, einen sexuellen Höhepunkt zu erleben. Glücklicherweise merkte der Mann, daß er sich selbst falsch verhalten und sich nicht genügend informiert hatte. Er besprach und erkannte das Problem, klärte seine Frau darüber auf, und interessanterweise konnte sie – nachdem dieses kleine Hindernis durch richtige Information aus dem Weg geräumt war – sexuelle Erfüllung erleben.

Alkohol in größeren Mengen oder auch Müdigkeit (sehr deutlich oft bei sogenannten Erschöpfungs-Depressionen!) können Ursache für Orgasmus-Unfähigkeit sein.

Ich lernte auch ein junges Ehepaar kennen, bei dem die Ursache für die Orgasmus-Unfähigkeit der Frau in ihren Emanzipationsgedanken lag. Sie wehrte sich mit allen inneren Kräften dagegen, sich ihrem Mann seelisch hinzugeben. Ja, Sex wollte sie schon, genauso wie Lustgefühle, das gehöre doch schließlich zur Ehe. Doch sie hatte furchtbare Angst davor, von ihrem Mann ausgenutzt zu werden, in ihrer eige-

nen Persönlichkeitsentwicklung zu kurz zu kommen, wenn sie sich ihrem Mann auch seelisch öffnete und sich ihm ganz schenkte. Dadurch konnte verständlicherweise keine tragfähige Atmosphäre zwischen den beiden entstehen, und *ein* Symptom davon war die Orgasmus-Unfähigkeit, die sich aber änderte, als die Frau eine andere, eine biblisch orientierte Gesinnung annahm.

Auch für einen impotenten Mann ist es falsch, das Symptom durch sexuell stimulierende Mittel zu bekämpfen, anstatt die Ursache der Orgasmus-Unfähigkeit anzugehen.

Wegen des «James-Bond-Mythos», an dem so viele männliche Zeitgenossen festhalten, meint man, echtes Mannstum drücke sich in gewaltiger Sexualkraft aus. Wenn nun ein egoistisch-sexuell orientierter Mann merkt, daß seine erotischen Empfindungen abstumpfen, daß es ihm schwerfällt, beim ehelichen Zusammensein eine Erektion zu bekommen, dann versucht er vielleicht, diese Erfahrung außerhalb der Ehe zu machen, um sich seine Sexualkraft dort bestätigen zu lassen; oder er erschrickt, und sein Selbstbewußtsein wird stark angeschlagen.

Dieses Erschrecken kann auch dann eintreten, wenn der natürliche Prozeß wahrgenommen wird, daß die Intensität sexuellen Verlangens mit dem Alter abnimmt. Wenn nun das angeschlagene Selbstwertgefühl damit kompensiert wird, daß man versucht, noch mehr (Ego-)Sex zu praktizieren (statt Liebes-Sexualität), dann werden sich die frustrierenden Erfahrungen mehren.

Wie der Mensch denkt, so ist er. Denkt der Mann: «Mein sexuelles Verlangen läßt nach, also bin ich bald impotent», dann wird es auch dazu kommen.

Andere Ursachen wie Haß, Bitterkeit, Schuld, Angst, Drogen, Depressionen, können ebenfalls zu Impotenz führen. Ein Mann, den man als kleinen Jungen verspottet hatte, weil er angeblich einen zu kleinen Penis hätte, war, als er heiratete, nicht zur Erektion fähig, weil er sich wegen seines angeblich zu kleinen Penis schämte. Dabei gibt es in Wirklichkeit bei einem gesunden Mann keinen zu kleinen Penis (in der Regel gibt es auch die zu kleine Vagina nicht, denn sie ist sehr dehnbar – nur dann nicht, wenn aus irgendwelchen Gründen Muskel-Verkrampfungen die Ausdehnung behindern). Es gibt zwar kleine oder große Penisse, aber nicht *zu* kleine oder *zu* große. Dem Maßstab von Pornoheften, die meist Männer mit einem übergroßen Penis abbilden, sollte man kein Vertrauen schenken.

Auch beim Mann spielen die falschen Vorstellungen ekstatischer sexueller Erlebnisse eine hemmende Rolle. Wir müssen uns immer wieder bewußtmachen, daß heutzutage Tausende von Männern (und auch Frauen) durch Sexfilme angelogen werden, was den Orgasmus betrifft. Die Darsteller in diesen Filmen sind im wahrsten Sinne «Schauspieler», und die Orgasmen die sie vorspielen, haben nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Wer dies zum Maßstab nimmt, wer ähnliche Erlebnisse sucht, wird zwangsläufig nichts anderes erleben als tiefe Frustration, möglicherweise mit der Folge der Orgasmus-Unfähigkeit.

Anhand einiger praktischer Beispiele will ich nun die Ausführungen zum Symptom der Orgasmus-Unfähigkeit noch besser veranschaulichen.

## **Martha: «Ich bin frigid»**

Als Martha, eine 27jährige Krankenpflegerin, zur Beratung kam, war sie völlig aufgelöst: «Ich blicke in dem Durcheinander nicht mehr durch», meinte sie kopfschüttelnd. Dann erzählte sie, daß sie zwei Kinder habe, jedoch frigid sei. Der Sexualverkehr bereite ihr große Schmerzen. Nun sei sie bei einem (christlichen!) Arzt gewesen, um Hilfe in ihrem Problem zu bekommen. Dieser Arzt habe ihr dann einen operativen Eingriff im Vaginalbereich vorgeschlagen mit der Erklärung, daß ihre Scheide vermutlich zu eng sei. «Da wurde mir klar», fuhr Martha fort, «daß da etwas nicht stimmen kann, das kann doch nicht der richtige Weg sein, oder doch?!»

Ich glaubte auch nicht an diesen Weg und dann – zusammen mit Marthas Ehemann Roland – konnten wir bald die «Entstehungsgeschichte» von Marthas Problem erkennen, die gerafft wie folgt aussah:

Martha wuchs in einem gläubigen Elternhaus recht behütet auf, besuchte auch dieselbe christliche Gemeinschaft und erlernte den Beruf der Krankenpflegerin. Zu jungen Männern hatte sie eine unverkrampfte, kameradschaftliche Beziehung, und manch ein Teilnehmer der Jugendgruppe hatte auch um Martha geworben, ohne daß es zu einer ernsthaften Freundschaft gekommen wäre. Mit zwanzig lernte Martha dann Roland kennen.

Roland kam so richtig «aus der Welt», wie einige Gemeindeglieder sich ausdrückten. Er war 25 Jahre alt, hatte bereits etliche intime Frauenbekanntschaften hinter sich und lebte sogar zweimal mit Freundinnen in einer Wohnung zusammen. Als er sich zu Jesus Christus bekehrte, erkannte er sein egoistisches,

unmoralisches Leben, brach die alten Beziehungen ab und fand schnell guten Kontakt in der christlichen Gemeinschaft, die auch Martha besuchte.

Drei Jahre später heirateten Roland und Martha. Obwohl sich Martha sehr auf die Intimgemeinschaft mit ihrem geliebten Roland freute, hatte sie doch Angst davor, vor allem, weil sie sich sexuell sehr ungebildet und unerfahren vorkam. Rolands Rücksichtnahme und Freundlichkeit halfen ihr aber, sich ihm körperlich gerne und mit Freude und Befriedigung hinzugeben, obwohl sie keinen sexuellen Höhepunkt erlebte. «Ach, der Roland», dachte Martha, «der blickt durch, der hat viel Erfahrung auf diesem Gebiet, von ihm werde ich schon das Nötige lernen.»

Die Mitchristen freuten sich sehr über das junge Ehepaar, das weiterhin treu und zuverlässig verschiedene Aufgaben in der christlichen Gemeinschaft wahrnahm und sich durch gegenseitige Rücksichtnahme und Harmonie auszeichnete. Das blieb auch so, als die beiden in den nächsten dreieinhalb Jahren mit zwei Kindern beschenkt wurden.

Roland war ebenfalls der Meinung, er wisse ja Bescheid, da er schon viele Frauen gehabt habe. Er dachte aber, Gott habe die Ehe dazu gegeben, damit der Sexualtrieb in einem geordneten Rahmen befriedigt werden könne. Es hatte ihm große Mühe bereitet, sich vor der Ehe zu enthalten und seine Martha nicht zu nötigen, doch mit ihm zu schlafen, wie er es früher gewohnt war. Ab und zu fiel er deshalb zwar in Masturbation, doch hoffte er sehr auf die baldige Eheschließung, wo es ihm dann erlaubt wäre, mit seiner Frau Geschlechtsverkehr zu haben.

Roland hatte Martha gern, doch bezüglich des Sexuallebens kannte er nichts anderes als das Ziel, sei-

ne sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Er merkte natürlich, daß Martha keine sexuellen Höhepunkte erlebte, doch dachte er, das würde schon noch kommen.

Weil er Martha gern hatte, wollte Roland, daß auch sie sexuelle Freude empfinden konnte. So bemühte er sich immer mehr, mit physiologischen Techniken, seine Frau zu einem Höhepunkt zu bringen. Doch je mehr er sich anstrengte, desto verkrampfter und abweisender reagierte Martha. Die Enttäuschung wuchs bei beiden.

Martha dachte: «Bei mir stimmt etwas nicht. Ich kann mich nicht an der Sexualität erfreuen, wie Roland es kann. Bei ihm klappt es, er ist normal, ich bin abnormal.» So wuchs Marthas Überzeugung, daß sie frigide sei.

Roland dachte: «Bei Martha stimmt etwas nicht. Warum reagiert sie nicht auf meine Aktivitäten? Hoffentlich ist sie trotzdem bereit, weiterhin ihre eheliche Pflicht zu erfüllen, sonst könnte ich das nicht aushalten. Hoffentlich kriegt sie bald einen Orgasmus...»

Je mehr sich Martha zurückzog, desto mehr fürchtete Roland, ihm könnten «die Felle davonschwimmen», er könnte bald seine sexuelle Lust nicht mehr gestillt bekommen. Die Beziehung wurde immer gespannter.

Da es «sowieso nicht klappte», kümmerte sich Roland immer weniger um die Empfindungen seiner Martha, die sich mehr und mehr zum Sexualverkehr überwinden mußte. Bald bekam sie dabei Schmerzen in der Vagina. Diese Schmerzen wurden zusehends stärker, bis es Martha beim Geschlechtsakt die Tränen in die Augen trieb. Das konnte Roland doch

nicht mehr mitansehen, und er schickte seine Frau zum oben bereits erwähnten Frauenarzt.

### **Kommentar**

Roland und Martha waren sehr offene, lernbereite und willige Ehepartner, die sich nicht davor scheuten, sich ins Licht des Wortes Gottes stellen zu lassen. Und die biblische Diagnose haben beide sehr ernst und auch angenommen:

Das Problem lag nicht darin, daß Martha tatsächlich eine frigide Frau gewesen wäre, sondern, daß Roland eine Ego-Sex-Gesinnung mit in die Ehe brachte und praktizierte. Martha, die ein unverzerrtes, gesundes Empfinden für das Intimleben hatte, merkte, daß hier «etwas nicht stimmte». Deshalb konnte sie sich nicht ganz öffnen, hingeben, sich geborgen, umhüllt und geachtet fühlen. Deshalb war es ihr auch nicht möglich, einen sexuellen Höhepunkt zu erreichen, der ja bekanntlich durch seelische Erregung herbeigeführt wird.

Roland indessen pflegte immer mehr den Ego-Sex, nahm immer weniger Rücksicht auf seine Frau, schuf immer weniger entsprechende Atmosphäre, und Martha wurde um so unsicherer, verkrampfter, verzweifelter – bis schließlich der seelische Konflikt bei Martha seinen körperlichen Ausdruck in den vaginalen Schmerzen fand (ein psychosomatisches Symptom).

### **Therapie**

Ein operativer Eingriff wäre genauso töricht gewesen wie das Entfernen der Nase bei Schnupfen.

Roland dachte um, er kehrte bewußt um, tat Buße (*metanoia*) und entschied sich für die Gesinnung echter Liebe, die Liebes-Sexualität.



Was für mich das Erstaunliche war: Bereits die Offenlegung der wirklichen Ursachen des Sexual-Konfliktes und die Entscheidung zu dem von Gott erdachten Weg, brachten für Martha eine solche seelische Befreiung, daß sie bei der Intimgemeinschaft keine Schmerzen mehr hatte. Vor allem aber freute es mich, daß beide Ehepartner Gottes Gedanken über die Sexualität ernst nahmen, aneinander und miteinander lernten und sich heute – Martha ist inzwischen 30 geworden – über ein erfülltes Intimleben freuen können. Das war nicht Marthas erstes Ziel gewesen, doch darf nun auch sie öfter sexuelle Höhepunkte erleben, die sie «mit Danksagung genießt».

### **Robert und Anne: beide keine Lust mehr**

Zum Geschlechtsverkehr zwischen Robert (38) und Anne (36) kam es nur noch höchst selten. Robert betrieb ab und zu Masturbation. Anne sagte aus, daß sie «keinerlei Mangel auf diesem Gebiet» festgestellt habe.

Anne wuchs in einem Elternhaus auf, wo nie offen über Sexualität gesprochen wurde. Nur an sehr abfällige Worte der Mutter bezüglich Sexualität und der Männer, die «so etwas Schmutziges überhaupt brauchen», konnte sich Anne noch erinnern. Diese Haltung hatte auch sie eingenommen und beibehalten, selbst als sie Robert kennenlernte und heiratete.

Anne ließ den Geschlechtsverkehr vom Anfang ihrer Ehe an über sich ergehen als etwas, das der Mann brauche, damit er treu sein könne – ein «notwendiges Übel».

Selbstverständlich war Anne weit davon entfernt, Sexualität «mit Danksagung zu genießen». Daß es

Sexualität überhaupt gab, schrieb sie dem Sündenfall zu, und daher buchte sie die ganze Sexualität auf das Konto des Bösen und Widergöttlichen.

Robert versuchte anfangs, seine Frau zaghaft zu überzeugen, daß Sexualität etwas Schönes sei, doch war er diesbezüglich selbst sehr unsicher, empfand beim Geschlechtsakt – zu dem sich seine Frau aufopfernd hingab – Schuldgefühle, und verständlicherweise war mit der Zeit der Reiz sexueller Gemeinschaft weg. Robert stellte richtigerweise fest, daß der Geschlechtsverkehr mit seiner Frau für ihn genauso ein Akt der Selbstbefriedigung darstellte, wie wenn er sich selbst befriedigte. Und da es Anne sowieso lieber war, daß er sich sexuell zurückhielt, unternahm er in der Folge höchst selten den Versuch, mit seiner Frau sexuell zu verkehren.

Was allerdings beide Ehepartner immer wieder beschäftigte, war die Tatsache, daß sich viele Glaubensgeschwister offen zur Pflege ihrer Intimgemeinschaft in der Ehe bekannten. Dies bestärkte sie in ihrer Überzeugung, daß bei ihnen doch «etwas nicht stimmte».

### **Kommentar**

Der Grund für die sexuelle Störung bei diesem Ehepaar war sehr offensichtlich: Anne lebte in einer unbiblischen, Gott entehrenden Gesinnung der Sexualität gegenüber und war dadurch weder lernbereit noch überhaupt willig, ihre Liebe zu ihrem Mann körperlich auszudrücken. Wer eine solch negative Anschauung von Sexualität besitzt, wird niemals erfüllende Liebes-Sexualität erleben können.

Robert seinerseits hatte zwar Freude am Sex, doch er konnte seiner Frau den Unterschied zwischen ich-

bezogener, entarteter Sexualität und Liebes-Sexualität nicht erklären, weil er selbst die Gesinnung des Ego-Sex hatte. Als er dann noch merken mußte, daß Anne den Geschlechtsakt nur als «notwendiges Übel» über sich ergehen ließ, nahm ihm das verständlicherweise den letzten Rest von erotischem Reiz, so daß er sich in seiner Praxis des Ego-Sex auf die Masturbation beschränkte.

### **Therapie**

Anne mußte zuerst anhand von Gottes Wort erkennen, daß sie mit ihrem Verhalten ihren Schöpfer verunehrt hatte. Sie mußte umdenken. Da begann sie, Gott für Seine Erfindung der Sexualität zu danken – was ihr gefühlsmäßig allerdings recht schwerfiel.

Anne mußte sich auch über ihren eigenen Körper genauer informieren, denn sie hatte bisher nie über erotische Impulse oder sexuelle Funktionen nachgedacht. So war es für sie ein großer Schritt, sich überhaupt positiv auf «Entdeckungen» einzustellen und in der Folge mit ihrem Mann auf diese «Entdeckungsreise» zu gehen. Anfangs hatte sie öfter damit zu kämpfen, daß sie über ihre Empfindungen erschrak und es ihr peinlich war, mit Robert darüber zu sprechen. Doch mit der Zeit entdeckte sie dankbar die Möglichkeit, Sexualität als körperlichen Ausdruck von Liebe gebrauchen und auch genießen zu dürfen.

Selbstverständlich mußte Robert ebenso umdenken und sich für die Gesinnung der Liebes-Sexualität entscheiden. Er hat – soweit ich informiert bin – aber immer noch mit seiner Gewohnheit des Masturbierens, die er so lange gepflegt hatte, schwer zu kämpfen. Das erotische Verlangen gegenüber seiner Frau ist wieder feststellbar, wenn auch in spärlicher Weise.

## **Harry: Mißverständnisse und Impotenz**

An einem Eheseminar kam Harry zu einer persönlichen Aussprache, in deren Verlauf er berichtete, daß er sich für die Gesinnung der Liebes-Sexualität entschieden habe und sie auch nachvollziehen könne. Trotzdem klagte er, er fühle sich impotent, obwohl es hin und wieder zur Ejakulation kommen würde. Gespräche über den sexuellen Bereich seien kaum möglich, denn der Partner reagiere sehr schnell empfindlich, und die Zahl der Mißverständnisse sei erschreckend hoch.

Im weiteren Gespräch stellte sich heraus, daß Harry und seine Frau – beide entschiedene Christen – kaum miteinander beteten oder die Bibel lasen. Harry gab jedoch zu, daß dies von beiden als Mangel empfunden werde.

### **Kommentar**

Vielfach sind sexuelle Störungen nur das Symptom einer tiefer liegenden Disharmonie. Wenn keine seelisch-harmonische Atmosphäre geschaffen werden kann, ist auf die Dauer auch keine liebevolle Sexualität möglich. Wenn man aber feststellen muß, daß eben diese Atmosphäre nicht zustandekommt, ist es nötig, weiterzuforschen und nach der Ursache zu fragen: Welche Hindernisse stehen hier im Weg?

Meist sind dann praktische Egetherapie und Seelsorge nötig, die den Bereich der Sexualität vorerst nicht direkt angehen.

Im Fall von Harry und seiner Frau war es eindeutig, daß die Bedürfnisse zweier christlicher Ehepartner nach gemeinsamem Umgang mit ihrem Gott und Erlöser nicht gestillt wurden. Der geistliche Bereich

der Beziehung darbt, was offensichtliche Auswirkungen auf die seelische Zweisamkeit hatte. Und dies wiederum – neben der Unfähigkeit, eine harmonische Atmosphäre zu schaffen – wirkte sich auf die Intimgemeinschaft aus.

### **Therapie**

Harry und seine Frau mußten (wie sie es früher zu tun pflegten) wieder beginnen, gemeinsam Umgang mit Gott zu haben. Sie fingen an, nicht mehr nur jeder für sich, sondern auch gemeinsam, einen Bibeltext zu lesen, sich darüber zu unterhalten (zweimal pro Woche) und täglich vor dem Schlafengehen miteinander zu beten.

Die Folge davon war eine merkliche Verbesserung ihrer seelischen Beziehung mit positiver Auswirkung auf die Intimgemeinschaft.

Zur Problematik «gemeinsamer Umgang mit Gott» empfehle ich christlichen Ehepaaren gerne das Buch von C. + M. Shedd: «Geistliche Partnerschaft in der Ehe» (Hänssler-Verlag, Neuhausen, TELOS-Nr. 1298).

# **Gleichgeschlechtliche Neigungen und Beziehungen**

Auch homosexuelle oder lesbische Praktiken gehören zum Bereich des Ego-Sex, obwohl hier vielfach gesagt wird, daß es sich – obwohl gleichgeschlechtlich – trotzdem um einen körperlichen Ausdruck von Liebe handle. Das stimmt aber nur bedingt, denn bei gleichgeschlechtlicher Sexualität handelt es sich ja bereits um Symptome, also um das «Fieber» einer ursächlichen Störung. Und auf dem Fundament von Symptomen des Ego-Sex kann keine echte Liebe aufgebaut werden.

Gleichgeschlechtliche Neigungen sind also nicht angeboren, sondern erworben – wobei allerdings schon im sehr jungen Alter die Weichen dazu gestellt werden können. «Die Familie ist der Architekt der Homosexualität», meint Dr. Irving Biber. Bei Homosexuellen ist sehr oft ein starkes Versagen der Eltern zu finden; z.B. ein versagender, ungenügend männlicher oder «psychologisch nicht vorhandener» Vater und eine überbehütende Mutter.

Die sich entwickelnde Männlichkeit des Knaben kann durch eine überbehütende Mutter buchstäblich erstickt werden. Homosexuelle Männer waren in der Kindheit oft «lieb und artig», mädchenhaft, sensibel, weinerlich und unsportlich. Sie spielten nicht Fußball und kämpften nicht. Später sind – oft unbewußt – tiefe Zweifel und Minderwertigkeitsgefühle in bezug auf die eigene Männlichkeit vorhanden. Dies kann eine der Quellen der neurotischen Empfin-

dungswelt sein. Bei der Herausbildung der Homosexualität wirkt sehr wahrscheinlich stets ein ganzes Ursachenbündel mit. Der polnische Forscher Imielinski weist auf die große Bedeutung der Verführung hin. Der Holländer van den Aardweg sieht in neurotisch fixiertem Selbstmitleid, das in der Kindheit erfahren wird und seinen Anfang nimmt, die Hauptursache. Unschwer lassen sich diese sehr verschiedenartigen Beobachtungen zusammennehmen. Dazu kommen oft besondere Begegnungen oder Ereignisse, die das Problemfeld dann verstärken. So war es auch im Fall von Sandra:

### **Sandra: «Ich bin lesbisch»**

Sandra wurde aus einer Krankenpflegeschule gewiesen, weil sie lesbische Beziehungen zu zwei Mitschülerinnen unterhielt.

Dann kam sie zum Glauben an Jesus Christus, legte ihren alten Lebenswandel ab und setzte ihre Berufsausbildung an einem anderen Ort fort. In ihrer christlichen Gemeinschaft war sie beliebt und wurde von den jungen Männern sehr umworben. Sandra wirkte, trotz ihres offenen, kontaktfreudigen Wesens, gegenüber Männern sehr unnahbar, und dies bewirkte bei manchem einen «Eroberungswillen».

Doch dann gab es kurz vor dem Abschlußexamen wieder Schwierigkeiten mit einer Mitschülerin. In der Folge mied Sandra die Jugend- und Bibelstunde ihrer Gemeinschaft. In ihrer Not suchte sie die persönliche Aussprache und berichtete dort, daß sie – obwohl sie Christin sei – wieder ihren lesbischen Neigungen nachgegeben und eine Beziehung zu einer

Mitschülerin begonnen habe. «Warum», so fragte sie, «ist dies bei einem Christen möglich, das dürfte doch nicht sein! Ich hatte doch Gott so sehr darum gebeten, mir dieses Verlangen zu nehmen!»

### **Kommentar**

Sandra hatte eine falsche Einstellung zu ihrer fehlgeprägten «alten Natur» als Christ und wurde deshalb von ihrem Verlangen überrascht und geradezu überrollt.

Zudem konnte sie mir sofort ein Erlebnis erzählen, das sie im Alter von 10 Jahren hatte: Ein enger Verwandter hatte sie sexuell mißbraucht, und zwar über längere Zeit, unter verschiedenen Drohungen, so daß das eher schüchterne Mädchen niemals mit jemandem darüber zu sprechen wagte.

Nach diesem Erlebnis empfand Sandra nur noch Abscheu gegenüber Männern. Ja, sie hatte damit in ihrem Beruf als Krankenschwester große Mühe. Wenn sie einen nackten Mann sah, dann stieg gewaltiger Ekel in ihr auf.

So fixierte sich Sandra auf das eigene Geschlecht, wo sie Erotik und Zärtlichkeit ohne Abscheu erleben konnte.

Gerade hier können wir auch erkennen, wie die Abscheu vor Ego-Sex nicht automatisch zur Gesinnung der Liebes-Sexualität führt, sondern das Verlangen nach einer anderen Form von Ego-Sex wecken kann.

### **Therapie**

Zuerst mußte Sandra über das Wesen ihrer «alten Natur», über ihr «verdorbenes Fleisch», aufgeklärt werden. Mit anderen Worten heißt das: Die fehlge-



prägte, alte Natur beim Christen bleibt weiterhin falsch geprägt, auch wenn dem Menschen durch die Bekehrung zu Jesus Christus eine neue Gesinnung geschenkt wurde. Das «Fleisch» (damit sind nicht die Proteine gemeint, sondern das Gott widerstrebende Prinzip in jedem Menschen) kann sich nicht bekehren und lechzt nach den «*Werken des Fleisches*», wie sie uns im Galaterbrief (5,19) dargestellt werden.

Gott wollte Sandra nicht einfach ihr Verlangen nehmen, sondern sie lehren, wie sie – trotz fleischlichen Verlangens – im Gehorsam wandeln und Ihm nachfolgen kann: «*Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen*», heißt es in Galater 5,16. Um es nochmals zu verdeutlichen: Es heißt nicht: «... dann werden die Lüste des Fleisches (die Fehlprägungen der alten Natur) nicht mehr da sein»!

Der Gesundungs- und Umdenkprozeß setzte bei Sandra ein, als sie ihre Fehlorientierung erkannte und bekannte, sich unter das Urteil Gottes stellte und begann, für die von Gott geschaffene Liebes-Sexualität zu danken.

Interessant dabei war, daß Sandra ihrer nichtgläubigen Mitschülerin, die sich ebenfalls lesbisch betätigt hatte, ein Wegweiser zu Jesus Christus hin sein durfte. Diese Mitschülerin, Erika, hatte bereits als Teenager verschiedene Männerbekanntschaften und Sexualverkehr gehabt. Eines jedoch blieb dabei Mangelware: echte Zuneigung und Zärtlichkeit. Als Erika von einer wenig älteren Frau sexuell verführt wurde, fand sie Gefallen an dieser feinfühligere Art, sich sexuell zu befriedigen, und ihr Empfinden wurde immer stärker lesbisch geprägt.

Als Erika der Unterschied zwischen Ego-Sex und Liebes-Sexualität aufgezeigt wurde, reagierte sie erstaunlich: «Was ich erlebt habe, war ja immer nur Ego-Sex. Ich kann mir kaum vorstellen, daß mich jemand wirklich lieb hat und mit dieser Liebes-Sexualität-Einstellung mit mir leben möchte.»

Da Erika nach ihrem Abschlußexamen unbekannt verzog, weiß ich nicht, ob sie die Wegweisungen zum wahren Leben angenommen hat, oder ob sie sich weiterhin im zerstörerischen Sumpf des Ego-Sex befindet.

Bei der «Therapie» von Homosexualität und Lesbianismus müssen nun natürlich die gesamten Mechanismen, die zum homosexuellen Empfinden führten, beachtet und angegangen werden – nicht nur der Aspekt des erlebten Ego-Sex.

Diesbezügliche Ausführungen würden jedoch den Rahmen des vorliegenden Buches sprengen. Ich habe an dieser Stelle lediglich einige Zusammenhänge aufzeigen wollen. Zum gründlicheren Studium des Themas empfehle ich Betroffenen das Buch vom Schwengeler-Verlag über Homosexualität.

# **Masturbation**

## **(Selbstbefriedigung)**

Die Masturbation unter den Ego-Sex einzuordnen stößt – leider auch in christlichen Kreisen – auf großen Widerstand. Man kontert: «Wo verbietet die Bibel die Selbstbefriedigung?» «Ist es nicht gefährlich, den Sexualtrieb zu verdrängen?» «Man befriedigt doch auch den Hungertrieb. Ruft man durch ein Verbot denn nicht nur ein schlechtes Gewissen hervor, das die Betroffenen belastet?» «Ist es nicht wichtiger, masturbierende Menschen dazu anzuhalten, Maß zu halten mit der Selbstbefriedigung, um so vom schlechten Gewissen befreit zu werden und frische Kräfte für den Alltag zu schöpfen?!»

Die Bibel informiert gründlich über den gottgewollten, rechten Umgang mit der Sexualität im Zusammenhang mit wahrer Liebe. Daher ist es gar nicht nötig, daß das Wort Gottes konkret noch auf die Masturbation eingeht. Die Bibel erwähnt ja auch nicht sämtliche sexuellen Abarten (Perversionen) wie z.B. Voyeurismus, Masochismus oder Fetischismus – und trotzdem wissen wir, daß all dies eine Verzerrung der gottgewollten Sexualität darstellt und den Menschen versklavt.

Die biblische Lehre über die Sexualität zeigt uns auf: Wenn sich zwei Menschen lieben (und unter lieben verstehe ich, wie bereits erwähnt: «Die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen»), dann dürfen und sollen sie dies bis ins Körperliche einander ausdrücken: durch liebevolle

Sexualität, die vom Wesen her gar nicht ichbezogen sein kann, sondern den andern meint.

Liebes-Sexualität will also den Ehepartner erfreuen, will echte, hingabebereite Liebe körperlich zum Ausdruck bringen. Deshalb heißt es in 1. Kor. 7,4: *«Die Frau verfügt nicht selbst über ihren Leib, sondern der Mann; gleicherweise verfügt aber auch der Mann nicht selbst über seinen Leib, sondern die Frau.»*

Folglich darf sexuelle Betätigung nie losgelöst von einem echten, geistig-seelischen Lieben gesehen werden. Beides gehört untrennbar zusammen.

Ein Vergleich: Die Bibel fordert uns auf zu beten. Wenn nun aber ein Mensch nur irgendwelche Gebetsformeln herunterleiert (mit dem absolut «befriedigenden» Gefühl, seine Gottheit damit zufriedenzustellen), dann hat dieses Beten mit echtem, gottgewollten Gebet (das eine ehrliche Zwiesprache mit dem lebendigen Gott ist) überhaupt nichts gemein, denn die dazu notwendige Voraussetzung ist eine klare innere Haltung und Gesinnung, und diese fehlt.

Wer seine Sexualität – wie bei der Masturbation – ohne diese innere Haltung eines verantwortungsvollen, Du-bezogenen Liebens gebraucht, verzerrt die Sexualität und damit Gottes Plan mit Seiner Schöpfung.

Es ist ein Zeichen von einem gesunden Gewissen, wenn ein Mensch schlechten Gewissens masturbiert, denn sein Gewissen signalisiert ihm, daß er sich auf einem falschen Weg befindet, dem des Ego-Sex. Warum sollte denn ein gewisses «Maßhalten» förderlich sein? Es wird ein falsches Ziel anvisiert, auch mit Maßen. Und daher läuft auch ein «maßvoll»

Masturbierender Gefahr, seine Sexualität grundsätzlich egozentrisch zu mißbrauchen.

In der Ehe wird dies Auswirkungen haben: denn als erstes die Empfindungen seiner Frau zu erforschen, durch Zärtlichkeit, Achtung und Verantwortung eine entsprechende Atmosphäre zu schaffen, durch geistliche Führung Geborgenheit vermitteln – all das ist für die sexuelle Erfüllung einer Ehefrau wichtig und kostet ihren liebenden Ehemann oft viel «Investition», viel liebenden Einsatz. Sich selbst zu befriedigen ist doch viel bequemer, schneller, ein Weg des geringsten Widerstandes, auch in der Ehe – und auch dann, wenn man seine Frau dazu (zur Selbstbefriedigung) benutzt. Man hatte sich ja bereits an diesen ichbezogenen Gebrauch der Sexualität durch Masturbation gewöhnt!

Es ist nicht wahr, daß sich sexuelle Regungen bemerkbar machen etwa wie das Hungergefühl. Es ist auch hier entscheidend, welchen stimulierenden Reizen wir uns aussetzen.

Man soll seine Sexualität nicht verdrängen, sondern lernen, sie zu akzeptieren und verantwortlich damit umzugehen; sie nicht egoistisch mißbrauchen, sondern bereit sein, auch Spannungen zu ertragen (Liebe und Opferbereitschaft gehören nun einmal zusammen) und sich nicht von der Sucht nach oberflächlicher Lust versklaven zu lassen.

Ich will an dieser Stelle Bruno Schwengeler zitieren: «Liebe meint immer den andern. Die Bibel jubelt nirgends Egoisten hoch, die ihren Trieben fröhnen. Selbstbefriedigung ist deshalb Egoismus und kann nie zur echten Befriedigung führen. Ich habe auch noch keinen Menschen kennengelernt, der bei der Selbstbefriedigung auch wirklich nur an das

Mädchen denken kann, das er aufrichtig liebt... Selbstannahme heißt nicht, seinen Gefühlen und Trieben freien Lauf zu lassen. Ein junger Mensch wird erst dann bindungs- und liebesfähig, wenn er anfängt, verzichten zu lernen. Wer am Morgen im Bett liegen bleibt, nur weil sein Gefühl ihm sagt, er möchte eigentlich noch liegen bleiben, wird sicher nicht zu einem verantwortungs- und bindungsfähigen Menschen heranreifen...» (aus «ethos» 1985).

Es hat also nichts mit Verdrängung zu tun, wenn sich ein Mensch dazu entscheidet, seine Sexualität in den Dienst der Liebe zu stellen und sie vor allem zur Beglückung seines Ehepartners einzusetzen, anstatt sie in erster Linie zur Selbstergötzung zu benutzen und auf sich selbst zu richten.

Die Alternative für einen masturbierenden Menschen liegt daher sicherlich nicht darin, seine zielverfehlende Gewohnheit mit gutem Gewissen zu pflegen, sondern zu lernen, sich die Gesinnung einer liebevollen Sexualität anzueignen.

Die Scheinlösung, einfach das Gewissen «umzupolen», entspringt unrichtiger Theorien Sigmund Freuds, der ja bekanntlich meinte, hilfreiche Psychotherapie würde darin bestehen, einfach sein «Über-Ich» zum Schweigen zu bringen. Je weniger Normen, verbindliche Maßstäbe und ethische Grenzen ein Mensch hätte, desto zufriedener, gesünder und glücklicher müßte er demnach sein. Jeder ehrliche Beobachter wird allein durch die alltägliche Wirklichkeit eines Besseren belehrt werden. Der «moderne» Mensch müßte ja von seelischer Gesundheit strotzen. Das Gegenteil ist aber der Fall!

## **Paul: «Ich habe Schwierigkeiten mit der Masturbation»**

*«Unser Lehrer in der Schule erklärte uns, daß Selbstbefriedigung eine gesunde Beschäftigung sei, die einen fähig mache, später eine gute Ehe zu führen. Obwohl ich oft ein schlechtes Gewissen hatte, betrieb ich Masturbation. Ich dachte, wenn ich einmal verheiratet sei, würde das automatisch aufhören. Nun bin ich aber schon sieben Jahre verheiratet und habe mit meiner Frau Geschlechtsgemeinschaft; trotzdem habe ich immer noch Schwierigkeiten mit der Masturbation.»*

*Paul R.*

### **Kommentar**

Wie wir bereits erkennen können, fiel auch Paul einer weitverbreiteten Lüge zum Opfer. Heutzutage wird nämlich jeder, der Masturbation (sexuelle Selbstbefriedigung) ablehnt, als mittelalterlich, rückständig und abnormal angeschaut. Junge Menschen werden sogar dazu ermutigt, sich selbst zu befriedigen. Man könne sich dadurch gut auf ein späteres erfülltes Sexualleben vorbereiten.

Am Beispiel von Paul bestätigt sich die bekannte Tatsache, daß nicht nur junge, alleinstehende Menschen, sondern auch verheiratete Männer (auch Frauen) unter Masturbation geradezu leiden. Masturbation ist weder förderlich noch beglückend.

Masturbation ist ein Ausdruck von Ego-Sex. Dem Masturbierenden geht es darum, sich selbst sexuelle Hochgefühle zu bereiten. Damit wird das wahre Ziel der Sexualität, nämlich in erster Linie den Ehepartner auf der Basis echter Liebe zu erfreuen, ins Ge-

genteil verkehrt: Man ergötzt sich auf der Basis der Egozentrik selbst.

Natürlich ist es nicht wahr, daß (nach einer früheren Meinung) das Masturbieren Gehirn- oder Rückenmarkschwund zur Folge haben kann. Es stimmt auch nicht, daß das Lustgefühl an sich sündhaft ist. Nein. Denn die Möglichkeit, Sexualität «*mit Dank-sagung zu genießen*» (vgl. 1. Tim. 4,4), hat ja Gott selbst geschaffen. Das Verkehrte bei der Masturbation ist die falsche Gesinnung, die dem Lustgefühl zugrunde liegt – nämlich Selbstergötzung, Egozentrik.

Die Gewohnheit des Masturbierens fällt in der Regel auch bei der Bekehrung eines Menschen zu Jesus Christus nicht einfach weg, weil es eben eine *Gewohnheit* ist, die meistens einer Abgewöhnung bedarf, indem man zuerst umdenkt und sich für ein neues Ziel entscheidet: die Liebes-Sexualität.

Masturbation ist auch nicht ein «notwendiges Ventil», um überschüssige Sexualkraft abzulassen.

Gerade unsere Konsumgesellschaft ist davon gezeichnet, daß sie sich um jeden Preis und zu jeder Zeit ihre Lustgefühle befriedigen will. Deshalb handelt ein Alkohol-, Nikotin- oder Tablettensüchtiger in gewisser Hinsicht immer gleich, wenn er durch die Chemie des Alkohols oder der Tabletten den Chemiehaushalt seines Körpers und damit seine Gefühle beeinflussen will. Wenn er dann beispielsweise einen gepfeffert hohen Alkohol-Promille-Satz im Blut hat, ändert sich seine Gefühls-Chemie tatsächlich: Er fühlt sich möglicherweise leichter oder fröhlich. Probleme und Spannungen sollen hier durch Chemie, durch eine veränderte Empfindungswelt gelöst werden. Letztlich sind solche Menschen Sklaven ihrer



Lustgefühle. Seelische Spannungen können sie nicht mehr ertragen und schaffen es kaum, den rechten Weg zu gehen, ohne immer neu von Emotionen angetrieben zu werden. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Masturbation. Reine Lustgefühls-Chemie wird produziert, um erotische und auch seelische Spannungen abzubauen.

Der sexuelle Höhepunkt wird mit der Zeit immer stärker ichbezogen erlebt. Statt – wie sich Gott die Sexualität erdacht hat – in erster Linie den Ehepartner zu beglücken, gewöhnt sich der Masturbierende daran, seiner eigenen Lust zu frönen.

In der Regel wird das Ganze noch begleitet durch Gedanken der Hurerei (vor allem beim Mann). Er stellt sich beim Masturbieren eine auf ihn erotisch wirkende Frau vor und pflegt mit ihr in Gedanken vielleicht sogar Geschlechtsverkehr. Somit erhält die Sexualität für ihn immer mehr den Aspekt der Befriedigung der eigenen Lust durch häufig wechselnden Geschlechtsverkehr, durch Ehebruch und Hurerei.

Heiratet ein solcher Mann, wird ihm diese Vorstellungswelt weiterhin anhaften. Er ist ein Kandidat für gedanklichen Ehebruch während des Intimverkehrs mit seiner eigenen Frau. Und vor allem: Er wird nicht fähig sein, echte Liebes-Sexualität zu pflegen. Er wird seine Sexualität weiterhin ichbezogen ausleben, weiterhin Lustgefühls-Chemie erleben und weiterhin – und zwar in immer stärkerem Maße – Ego-Sex praktizieren wollen.

Schon aufgrund dieser Gedanken wird klar, daß es nicht wahr sein kann, daß Masturbation eine gute Schulung für ein späteres erfülltes Sexualeben in der Ehe sei.

Wer hingegen Liebes-Sexualität erlebt hat, weiß, daß Masturbation mit dem Plätschern in der Badewanne zu vergleichen ist, Liebes-Sexualität dagegen mit dem beglückenden Eintauchen in einen klaren See. Wer nur stets in der Badewanne plätschert (Ego-Sex betreibt, sich lediglich an selbstbefriedigendes Sexualverhalten gewöhnt) und meint, dies sei echtes Schwimmen, der wird dadurch letztlich gehindert, jemals richtig schwimmen zu lernen. Hat er dann einmal Gelegenheit, in das Wasser eines schönen Sees zu steigen, wird er unweigerlich untergehen.

Wer sich an egoistisch-sexuelles Verhalten gewöhnt hat und dabei bleibt, wird nicht fähig sein, die beglückende Liebes-Sexualität, die Gott für den Menschen geschaffen hat, zu erleben.

### **Therapie**

Paul mußte erkennen, daß er durch die Masturbation auch häufig gedanklichen Ehebruch beging. Weil Paul aber Christ ist, konnte er diese Sünde vor Gott bekennen und Seine Vergebung in Anspruch nehmen. Dann entschied sich Paul für die Gesinnung der Liebes-Sexualität.

Im täglichen Kampf wurde ihm wichtig, sich nicht in erster Linie auf den Kampf gegen Selbstbefriedigung zu fixieren, sondern auf die praktische Nachfolge Jesu. Auch wenn Paul wieder in seine alte Gewohnheitssünde zurückfiel, ließ er sich dadurch nicht entmutigen, sondern er nahm die Vergebung Jesu in Anspruch und übte sich weiter darin, seine sündhaften Gewohnheiten abzulegen und sie durch bessere zu ersetzen.

Entscheidend dabei war auch, daß er die Situationen erkennen lernte, in denen er besonders versucht

war, sich auf die eigene sexuelle Lust und deren Befriedigung zu konzentrieren. Das waren vor allem Zeiten der Passivität (fernsehen, faul im Bett liegen u.ä.).

Paul lernte mit der Zeit immer besser, solchen Situationen aus dem Weg zu gehen, zu fliehen, und dadurch seine Anfälligkeit für Ego-Sex zu vermindern. Sein Üben darin hält weiter an.

# Vorehelicher Geschlechtsverkehr und mögliche Auswirkungen

Wir befassen uns in diesem Buch zwar hauptsächlich mit der Intimgemeinschaft und deren Problembereich in der Ehe. Oft sind aber auch Auswirkungen eines vorehelich praktizierten Geschlechtsverkehrs zu erkennen.

An dieser Stelle wollen wir festhalten, daß vorehelicher Geschlechtsverkehr prinzipiell dem Bereich des Ego-Sex zugeordnet werden muß. Petting oder Geschlechtsverkehr vor der Ehe gewöhnen die Beteiligten nämlich eher an die Aspekte von Ego-Sex und stehen somit einer Liebes-Sexualität im Wege. Warum das so ist, werden wir später noch sehen.

Zuerst erscheint es mir aber notwendig, auf grundsätzliche Gedanken zur Frage des vorehelichen Geschlechtsverkehrs einzugehen:

Das Wort Gottes stellt die körperliche Vereinigung immer in den Rahmen einer Ehegemeinschaft.

*«Darum wird der Mensch Vater und Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, daß sie zu einem Fleisch werden»* (1. Mose 2,24). Dieses «ein Fleisch werden» ist als Ausdruck einer verbindlichen Einheit gedacht, und nicht selbst das «Mittel» oder der Weg, um eine Einheit zu schaffen. So sehen wir in der Bibel überall, daß dieses «Verlassen und Anhängen» ein öffentlich-rechtliches Zeugnis beinhaltet. War dieses öffentliche Zeugnis einer Ehe-Einheit gegeben

– und erst dann –, war es möglich, ein Fleisch zu werden.

Wir wissen alle, daß man sich heutzutage gegen diese Forderung *Geschlechtsgemeinschaft nur in der Ehe*, auch in manchen christlichen Kreisen, wehrt. Ob denn ein Trauschein «Liebe erzeugen» könne? fragt man und fühlt sich dabei progressiv und modern. Selbstverständlich kann ein Trauschein keine Liebe erzeugen, aber echte Liebe will den Trauschein, will das öffentlich-rechtliche Zeugnis für die geschaffene Einheit. Und zwar aus verschiedenen Gründen:

Zuerst müssen wir uns an das Ziel einer christlichen Ehe erinnern: Abbild von der Liebe Jesu zu Seiner Gemeinde sein. Diese Liebe ist unerschütterlich und verbindlich. Mit dem öffentlich-rechtlichen Zeugnis (in unserer Kultur ist das die Eheschließung auf dem Standesamt) gebe ich zu verstehen, daß ich mit meinem Ehepartner einen «Bund fürs Leben» schließe. Tue ich das nicht, besteht keine Verbindlichkeit und Treue «bis daß der Tod uns scheidet». Auch wenn ich möchte, daß es so wäre – das öffentlich-rechtliche Zeugnis dazu fehlt. Wenn viele andere ihr Zeugnis widerrufen (welch eine Verunglimpfung des Abbildes der Liebe Jesu!), darf mich das nicht dazu verleiten, es ihnen gleich zu tun, sondern ich soll meinen Willen zu einem unerschütterlichen Bund öffentlich-rechtlich bezeugen.

Was nun den sexuellen Bereich betrifft, so wissen wir, daß es gerade für die Frau sehr wichtig ist, eine Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und Sicherheit als Basis für eine erfüllte Sexualität zu erleben. Fehlt als Bestandteil dieser Sicherheit ein öffentlich-rechtliches Bündnis-Zeugnis, so bleiben in

einer Beziehung unweigerlich viele Unsicherheitsfaktoren bestehen. Sollte beispielsweise der Partner plötzlich sterben, so würde der andere nicht als Witwer oder Witwe angesehen werden; oder ein Kind, das möglicherweise aus dieser Beziehung hervorgegangen ist, würde nicht den Namen des Vaters tragen können usw.

Die Aufgabe der Liebes-Sexualität, eine Atmosphäre der Geborgenheit und Sicherheit zu schaffen, wird in einer vorehelichen Beziehung kaum möglich sein – auch wenn die Partner im Grunde gewillt sind, einmal zu heiraten.

Unsicherheit und aus Angst nicht ausgesprochene Fragen werden gezwungenermaßen die Intimgemeinschaft belasten. Wenn ein Mann solche Unsicherheiten bei seiner Freundin spürt und sie trotzdem zum Geschlechtsverkehr drängt, dann sind dies eindeutig Hinweise auf sein Streben nach Ego-Sex. Eine echt liebevolle Sexualität wird dadurch verunmöglicht.

Viele Paare erlebten daher vor der Ehe hauptsächlich Ego-Sex. (Wobei natürlich – wie bereits erwähnt – die Qualität gegenüber dem banalen Ego-Sex verschieden ist. Ich will nicht alles in einen Topf werfen.)

Diese Erlebensstufe nehmen die beiden später in die Ehe mit und bleiben dabei stehen, ohne zu merken, daß sie keine echte Liebes-Sexualität erleben.

Das Problem des vorehelichen Sexualverkehrs wird dadurch noch vergrößert, daß die durchaus sehr positive und richtige Komponente – nämlich der Wunsch, dem andern echte Liebe auch körperlich auszudrücken – bei den Betreffenden in eine falsche Richtung weist (die des Ego-Sex). Darum muß dieser

richtige und gute Wunsch vor der Ehe unerfüllt bleiben. Denn liebevolle, erfüllende Sexualität braucht das Fundament und den Rahmen der Ehe.

**Klara: «Ich muß oft an unseren vorehelichen Geschlechtsverkehr denken»**

*«Obwohl wir ein sehr schlechtes Gewissen hatten, hatten wir vor unserer Ehe Geschlechtsverkehr miteinander. Wir beruhigten uns damit, daß wir ja beabsichtigten, bald zu heiraten. Das taten wir dann auch. Doch auch jetzt, wenn wir Geschlechtsverkehr haben, meldet sich bei mir das schlechte Gewissen und raubt mir die Freude an der Sexualität, obwohl ich doch weiß, daß Geschlechtsverkehr nun erlaubt ist.»*

**Kommentar**

Bei Klara wird die Macht der Assoziation (Gedankenverbindungen) deutlich. Wer beispielsweise einmal schmerzhaft von einem Pudel gebissen wurde, wird beim Anblick eines solchen Hundes auch später erschrecken und zurückweichen. Das Erlebnis hat in seinem Denken die Assoziation geschaffen: Pudel = schmerzhafter Biß.

Durch den vorehelichen Geschlechtsverkehr mit schlechtem Gewissen entstand bei Klara die Assoziation: Geschlechtsverkehr = schlechtes Gewissen und Freudlosigkeit. Auch im Rahmen der Ehe blieb diese Gedankenverbindung erhalten und verunmöglichte ihr eine beglückende Atmosphäre der Sicherheit und Geborgenheit.

**Therapie**

Klara und ihr Mann mußten zuerst ihr sündhaftes

Verhalten vor der Ehe erkennen und bekennen. Sie mußten lernen, diese Erfahrungen in den Bereich des Ego-Sex einzuordnen.

Im besondern sagte sich Klara: «Was ich mit schlechtem Gewissen erlebt habe, war Ego-Sex; was Gott nun schenken möchte, ist die von Ihm erdachte Liebes-Sexualität, für die ich dankbar sein will.»

Klaras Empfindungen veränderten sich zusehends.

### **Weitere Aspekte zum vorehelichen Geschlechtsverkehr**

Ein weiteres großes Problem im Bereich des vorehelichen Geschlechtsverkehrs ist, daß sich bereits sehr junge Menschen sexuell betätigen.

In gewissen Kreisen werden 15- oder gar 14jährige Mädchen als rückständig angesehen, wenn sie noch keinen Sexualverkehr hatten.

Abgesehen von den großen seelischen Konflikten, Ängsten, Sorgen und Schuldgefühlen, die hier ihre negativen Früchte gedeihen lassen, stellte *Dr. R. Yule*, der ausgiebige Forschungen auf dem Gebiet des Gebärmutterhalskrebses angestellt hat, einen offensichtlichen Zusammenhang zwischen dem Auftreten dieser Krebskrankheit und dem Zeitpunkt des ersten Geschlechtsverkehrs fest.

Er fand heraus, je früher ein Mädchen Sexualverkehr habe, desto wahrscheinlicher sei eine Schädigung der Zellen am Gebärmutterhals. Diese Zellen würden (bei Frauen aus der amerikanischen und europäischen Kultur) erst im Alter von etwa 19 Jahren(!) ausreifen. Bis zu diesem Zeitpunkt würden die Zellen einer ständigen Veränderung unterliegen und für Verletzungen äußerst anfällig sein.



Vorehelicher Sex greift aber auch einer nüchternen Prüfung bei der Partnerwahl vor. In sexuell zustande gekommenen Freundschaften wird dauernd ein hohes Maß an Erregung produziert, was es absolut unmöglich macht, die sanften Empfindungen harmonischer Verbundenheit, die feinen Signale gegenseitiger seelischer Übereinstimmung zu erkennen und auch auf die Fragen der tiefergehenden Zielsetzung und persönlichen Gesinnung sensibel einzugehen.

Echte Liebe baut auf Harmonie und geistlich-seelischer Übereinstimmung auf. Die zwischenmenschliche Beziehung eines Paares sollte daher bis zur Eheschließung eine wachsende *Beziehung der Herzen* sein. Durch vorehelichen Sex kommt es aber zu einer schnell wachsenden *Beziehung der Körper*.

Beim Mädchen ist es oft nur die Sehnsucht nach Nähe und Wärme, die es dazu verführt, sich sexuell hinzugeben, oder es ist der Preis für den Erhalt einer Freundschaft. Mit Sex «erkauft» es sich die «Treue» des begehrlichen Freundes. Daß eine solche Beziehungskonstellation echte Liebe von vornherein verunmöglicht, verstehen wir bereits aufgrund des bisher Gesagten. Wenn das Erlebnis der Nähe, Harmonie, Übereinstimmung und gegenseitigen Achtung nicht ohne Sex zustandekommt, dann kann es genausowenig durch Sex erreicht werden. Es wäre dasselbe, zu versuchen, ein Kind, das (wegen Ängsten, Aufregung o.ä.) nicht einschlafen kann, in den Schlaf zu prügeln. Alles würde dadurch nur noch schlimmer, denn die Grundlage für ein friedliches Einschlafen würde gänzlich fehlen.

# Anhang 1

## Fragen und Antworten

Da in den vorliegenden Ausführungen zur Sexualität nur grundlegende Prinzipien dargestellt werden konnten, sexuelle Probleme jedoch individuell sehr verschieden, vielfältig und vielschichtig sind, will ich versuchen, auf einige persönliche Fragen, die in mancher Form immer wieder gestellt werden, einzugehen.

### Vorzeitige Ejakulation

*«Wir haben in unserem Intimleben das Problem, daß ich meist zum vorzeitigen Samenerguß komme. Was kann man dagegen tun? Ich habe gehört, daß Tim La-Haye Übungen dagegen empfiehlt.»*

Sie beziehen sich sicher auf die Empfehlung des amerikanischen Arztes, sogenannte «Druckübungen» durchzuführen: «Die Frau sollte die Geschlechtsteile ihres Mannes liebkosen... Sie hält dann den Penis mit dem Daumen an der Unterseite und zwei Fingern auf jeder Seite des Randes, der die Spitze vom Schaft trennt, und drückt Daumen und Finger kraftvoll drei oder vier Sekunden lang zusammen, wenn ihr Mann anzeigt, daß er ejakulieren wird. Dann wartet sie fünfzehn bis dreißig Sekunden, damit seine Spannung abklingt, und wiederholt

die leichten stimulierenden Bewegungen am Schaft auf und ab. Zeigt er seine Bereitschaft zur Ejakulation an, wiederholt sie drei oder vier Sekunden lang den Druck, um ihn an der Ejakulation zu hindern...»<sup>8</sup>

Ich bin mir nicht sicher, ob diese «Druckübungen» wirklich etwas bringen. Mag sein (wenn auch nur, damit der Mann einmal erleben kann, seine Ejakulation auch zurückhalten zu können). Auch bei dem Problem der vorzeitigen Ejakulation möchte ich zuerst empfehlen, daß sich der Mann völlig auf das Ziel seiner liebevollen Sexualität konzentriert: das Beschenken seiner Frau. Wenn er sowieso schnell erregt wird, sollte er versuchen, keinen Gedanken an seine eigene Erregung mehr zu verschwenden und sich auch von seiner Frau nicht stimulieren lassen. Allein dadurch wird seine Erregung bereits langsamer erfolgen, so daß er sich liebevoll seiner Frau zuwenden und versuchen kann, ihr zuerst Erfüllung zu schenken.

Besonders wichtig ist diese «Gedankenzucht» zum Zeitpunkt der körperlichen Vereinigung. Auch dann sollte der Mann, der zum vorzeitigen Samenerguß neigt, seine Gedanken von der eigenen sexuellen Erregung ablenken. Er kann sich beispielsweise ganz darauf konzentrieren, seine Liebe seiner Frau mit Worten auszudrücken, was ihn unweigerlich etwas davon ablenken wird, der eigenen Erregung zuviel Beachtung zu schenken.

In den Bewegungen sollte sich der Mann ganz auf seine Frau einstellen und nicht jene ausführen, zu denen er sich gedrängt fühlt.

Vorzeitiger Samenerguß hängt auch sehr oft damit zusammen, daß vor der körperlichen Vereinigung

zu wenig «Zeit der Zärtlichkeit» eingeräumt wird, so daß der (für den Mann höchst stimulierende) Geschlechtsverkehr bereits im Gange ist, bevor die Frau überhaupt die für sie notwendige Stufe der Erregung erreicht hat. Kein Wunder, daß es dann beim Mann zur frühzeitigen Ejakulation kommt.

## **Analverkehr**

*«Was meinen Sie zu anderen Formen körperlicher Vereinigung, wie z.B. Analverkehr?»*

Analverkehr (das Einführen des Penis in den After) müssen wir eindeutig in den Bereich des abzulehnenden Ego-Sex einordnen; denn es gibt keine Frau (außer sie befindet sich bereits im Stadium einer fortgeschrittenen perversen Entwicklung), die es lieber hätte, daß ihr Mann in den After eindringt, anstatt in die Vagina.

Bei einem Mann kann der Wunsch nach Analverkehr bestehen, weil ihn nach eigener höherer Erregung und intensiveren Lustgefühlen verlangt – eine Folge von abstumpfendem Ego-Sex.

Im weitern ist aber zu beachten, daß der Mann seine Frau durch eine solche Praxis gesundheitlich sehr gefährdet, ja daß sogar ein großes Risiko besteht, die Frau körperlich zu schädigen: Zum einen entstehen leicht Risse in den Anus- und Rektumwänden, denn die Anuswände sind – im Gegensatz zu den vielschichtigen Vaginawänden, die zudem noch mit einer dicken Schleimhautschicht versehen sind – für solchen Druck und solche Reibung nicht geschaffen! Es kommt dann häufig sogar zu leichten Blutungen. Durch diese feinen Verletzungen können Infektionen

entstehen, Kot und Blut können vermischt werden – alles zusammen ein idealer Nährboden für die Übertragung von Viren und anderen Infektionen.

Im weitem sind viele Mediziner der Überzeugung, daß durch die Aufnahme von Spermien im After – im Gegensatz zur Aufnahme von Spermien in der Vagina – das Gewebe des Rektums (Enddarms) attackiert und dadurch wiederum das Immunsystem überstrapaziert wird. «Die anhaltende Überstrapazierung selbst des gesunden Immunsystems führt zu dessen Schwächung. Die Folge dieser Schwächung durch Überbeanspruchung ist, daß das Immunsystem weniger Widerstand gegen alle Eindringlinge leisten kann...»<sup>9</sup>

Außerdem kann auch der anale Schließmuskel verletzt werden, so daß sogar Formen von Inkontinenz (Unvermögen, Harn oder Stuhl willkürlich zurückzuhalten) entstehen können.

Allein schon diese Risiken lassen sich mit einer liebenden Gesinnung gegenüber der Frau nicht vereinbaren.

## **Alleinstehend**

*«Ich bin vor kurzem verwitwet, habe also keinen Ehepartner mehr, dem ich meine Liebe körperlich zum Ausdruck bringen könnte. Was mache ich nun mit meiner Sexualität?»*

Gerade für alleinstehende Menschen – ob verwitwet, geschieden oder ledig – ist es wichtig, an der Gesinnung der Liebes-Sexualität festzuhalten und nicht in den Ego-Sex abzugleiten, was die persönlichen Schwierigkeiten nur noch vergrößern würde.

Ein Boot ist dazu geschaffen, im Wasser zu schwimmen. Ist nun kein Wasser da, wird man es stilllegen, denn an Land kann es nicht als effektives Fortbewegungsmittel dienen.

Die Sexualität wurde von Gott dazu geschaffen, dem Ehepartner die Liebe auch körperlich ausdrücken zu können. Fehlt dieser Ehepartner – aus welchen Gründen auch immer – so sollte keine sexuelle Betätigung erfolgen, denn eine solche außerhalb der Ehe wäre nicht förderlich, sondern destruktiv.

Es ist auch zu beachten, daß das sexuelle Verlangen, ohne sexuelle Betätigung und ohne aufreizende Phantasien abnimmt. Die Sexualität braucht also nicht unterdrückt zu werden, sondern sie wird stillgelegt – da ist nichts Negatives dabei, genausowenig wie beim Anblick eines stillgelegten, im Hafen ruhenden Bootes. Problematisch wird es erst dann, wenn man sich selbst durch Gedanken und Phantasien stimuliert. Dadurch entsteht tatsächlich ein innerer Druck und schließlich eine große Unzufriedenheit.

Es kommt auf unsere grundsätzliche Einstellung zur *sexuellen Enthaltbarkeit* an. Wer sexuelle Enthaltbarkeit aus Frustration übt, sie als Mangel oder gar Strafe ansieht, wird darin tatsächlich nur Negatives sehen und auch erleben können. Er hat nur noch das Gefühl: «Ich komme zu kurz!» Wer hingegen sexuelle Enthaltbarkeit als positive Möglichkeit sieht, seine Sexualität immer mehr vom Liebesgedanken prägen zu lassen, sie vorerst stilllegt und dem Ego-Sex absagen kann, der wird reichen inneren Gewinn davontragen.

Der Apostel Paulus beispielsweise durfte trotz sexueller Enthaltbarkeit ein erfülltes Leben haben, weil er sich ganz in den Dienst und unter die Herr-

schaft Gottes stellte. Seine sexuelle Enthaltbarkeit führte nicht zur Frustration.

Dagegen kann man heutzutage alternde Junggesellen oder geschiedene Menschen antreffen, die wohl sexuell enthalten leben (manchmal sogar aus christlicher Überzeugung) und außerehelichen Ego-Sex ablehnen, jedoch total verbittert und frustriert sind. Sie meinen dann, in allem grundsätzlich auf der «Schattenseite des Lebens» zu stehen, nur weil sie sich sexuell nicht betätigen (dürfen). Weil sie sich ihr Empfinden «Ich komme zu kurz» immer wieder selbst bestätigen, glauben sie am Ende wirklich, daß es sich so verhalte, was dann tatsächlich zu einem Mangel in ihrem Leben führt.

So kann beispielsweise ein junger, lediger Mann innerlich nicht reifen, wenn er sich den ganzen Tag sorgt, warum er noch immer keine Partnerin und deshalb auch noch keine sexuelle Betätigung habe. Oder wenn er sich ständig fragt, ob er wohl einmal ein guter «Liebhaber» sein würde, der «seine Leistung» auf sexuellem Gebiet auch erbringen könne. Da der junge Mann auf Ego-Sex-Erlebnisse erpicht ist und sich darin enthalten will, kann er – im Gegensatz zur Enthaltbarkeit von Liebes-Sexualität, die ihre Früchte bringen würde – von der gegenwärtigen Situation für seinen Reifeprozess nicht profitieren.

Deshalb dürfen besonders Alleinstehende der Lüge der «Ego-Sex-Propheten» nicht glauben, daß ein Mensch ohne sexuelle Betätigung, ohne Orgasmen verarmen würde. Oder könnte man den Sohn Gottes, den edelsten, vollkommensten Menschen, der je auf dieser Erde gelebt hat – Jesus Christus selbst – als verarmt bezeichnen? Mit Sicherheit nicht.

Ego-Sex verspricht viel, hält nichts und betrügt den Menschen um den Segen einer von Gott geschaffenen Liebes-Sexualität, mit deren Gesinnung auch ein sexuell enthaltsames Leben bereichert wird.

## **Der Orgasmus bei der Frau**

*«Ich erlebe zwar sexuelle Höhepunkte, doch sind sie oft nicht sehr befriedigend, denn es sind wenig innere, vaginale Orgasmen dabei. Auch erlebe ich die Höhepunkte oft sehr flach und nie – wie andere – in fast ekstatischer Weise. Mein Mann möchte mir nun einen Massagestab kaufen, um mir damit zu helfen. Was halten Sie davon?»*

Ich weiß natürlich nicht, was für Gründe in Ihrer Zweierbeziehung sonst noch mitspielen, daß Sie einen sexuellen Höhepunkt oft als unbefriedigend erleben. Eines wird aber aus Ihren Aussagen ganz klar: Sie sind dem Betrug von «Orgasmusforschern» des Ego-Sex zum Opfer gefallen. Deshalb ist zuerst eine grundsätzliche Erklärung angebracht:

Sigmund Freud, der meinte, bereits kleine Mädchen würden masturbieren, sobald sie ein Interesse an ihrer Klitoris entwickelten, fuhr in seinem verkehrten Denken fort und behauptete dann zwangsläufig, daß die reife Frau ihr kindisches Interesse an der Klitoris aufgeben und sich nur noch nach vaginalen Empfindungen ausstrecken solle.

Kinsey und seine Mitarbeiter – und später auch Masters und Johnson – dagegen behaupteten, daß die Klitoris bei allen Frauen eine Rolle spiele, daß die Klitoris das Zentrum höchster Erregung und sexueller Empfindung sei.



Perry und Whipple suchten dann durch ihre Studien zu belegen, daß eine Stelle in der Vagina äußerst empfindlich auf festen Druck reagiere. Sie nannten diese Stelle den «Gräfenberg-Punkt» – nach Dr. Gräfenberg, dem ersten Arzt, der darauf hingewiesen hatte.

Welche Aussage ist nun richtig? Welche Auffassung sollten christliche Eheberater teilen? Ich bin davon überzeugt, daß man keine Anschauung vertreten sollte, die den Orgasmus auf einen Körperteil festlegen will. In Hohelied 4,12–15 steht: *«Ein verschlossener Garten ist meine Schwester, meine Braut; ein verschlossener Born, ein versiegelter Quell. Deine Schößlinge sind ein Granatenpark mit herrlicher Frucht. Cyperblumen mit Narden; Nareden und Krokus, Kalmus und Zimt, samt allerlei Weihrauchbäumen, Myrrhen und Aloe und den vornehmsten Balsamstauden; ein Gartenquell, ein Brunnen lebendigen Wassers, wie es vom Libanon rinnt!»*

Hier, so glaube ich, wird uns veranschaulicht, wie wir die weibliche Geschlechtlichkeit und damit auch den weiblichen Orgasmus zu sehen haben: nicht wie «eine rote Rose», sondern wie ein zuerst verschlossener und dann liebend sich öffnender Garten mit den verschiedensten Pflanzen und von herrlicher Vielfalt.

Ich finde es sehr schade, wenn eine Frau auf eine einzige «Blumenart» fixiert ist – sie wird zwangsläufig einen Mangel feststellen, denn die wunderbare und erfreuende Schöpfungsvielfalt wird ihr dadurch entgehen.

Es gibt Frauen, die manchmal mehr klitoral, und andere wieder mehr vaginal empfinden. Oder Frauen erleben sexuelle Höhepunkte nur durch das Lieb-

kosen ihrer Brüste oder andere Zärtlichkeiten. Wichtig ist, daß Sie als Ehefrau durch Ihre Sexualität Ihren Mann erfreuen möchten – dann werden Sie auch die Vielfalt der «Ergebnisse», also Ihren eigenen sexuellen Höhepunkt, dankbar und mit Freuden annehmen und genießen können, egal, welche biologischen Reizimpulse dabei abgelaufen sind.

In diesem Zusammenhang müssen wir auch festhalten, daß in Film, Fernsehen und Literatur oft Orgasmen dargestellt werden, die nicht im entferntesten etwas mit liebevoller Sexualität gemein haben. Solche Darstellungen sind reinste Ego-Sex-Produktionen, Hirngespinnste und Phantasiegebilde. Da wird als Folge von Ego-Sex ein unglaublich explosiver Orgasmus vor Augen gemalt. Die entsprechende Schauspielerin denkt aber dabei: «Hoffentlich ist bald Feierabend», und der Soft-Porno-Autor unterbricht seine Schreibung, weil er sich selbst durch eine perverse Phantasie zu sehr stimuliert hat.

Jahrhundertlang hat der Mensch seine Phantasien in den Geschlechtsverkehr hineinprojiziert, den Orgasmus glorifiziert und sogar mit einem mystischen Mantel umhüllt. Nur allzu viele lassen sich immer noch davon blenden und werden verunsichert, weil sie das als Maßstab nehmen, was sie gesehen oder gelesen haben. Wenn sie dann diesem nicht entsprechen können, sind sie höchst enttäuscht und frustriert. Ja, das kann sogar ein Grund dafür sein, daß man seinen eigenen Ehepartner als nicht mehr attraktiv oder unfähig beschuldigt.

Ein Mann kann dabei sogar seine Frau als gefühllos und nicht mehr sinnlich bezeichnen, nur weil sie nicht gleich reagiert, wie er es in Sexfilmen gesehen hat.

Gott hat Sie als einzigartige Persönlichkeit geschaffen und wunderbar gemacht. Ihre sexuellen Empfindungen und Ihre Orgasmen sind einzigartig, wie auch jene Ihres Ehepartners. Wird Ihnen in einem Buch ein anderes vermeintliches Ideal präsentiert, so handelt es sich (wenn überhaupt um Realität!) um andere Menschen mit anderen, eigenen Erfahrungen. Diese sind aber von Ihnen völlig verschieden. Wenn Sie versuchen, Ihre sexuellen Empfindungen den Idealen anderer Menschen anzugleichen, trennen Sie Ihre Sexualität unweigerlich vom eigentlichen Ziel: in erster Linie Ihren Ehepartner zu beschenken und zu erfreuen.

Ich möchte Sie auch unbedingt vor der «Suche nach Ekstase» warnen. Liebevolle Sexualität ist gefragt und nicht Ekstase, die immer wieder als das Nonplusultra hingestellt wird, jedoch reinste Selbstergötzung ist. Selbstverständlich gibt es verschiedenste Hilfsmittel und Wege, intensiver und ekstatischer Sexualität zu erfahren. Doch bedenken Sie: Es gibt auch Drogen, die einem ekstatische Erlebnisse vermitteln und sogar eine Bewußtseinserweiterung bescheren! Und trotzdem sind diese Drogen abzulehnen, denn sie führen uns zu Erlebnissen und Erfahrungen, die zwar außergewöhnlich, aber nicht förderlich sind.

Genauso verhält es sich im sexuellen Bereich. Auch da gibt es sicher außergewöhnliches, ekstatisches Erleben – doch kann das wirklich förderlich für uns selbst, für unsere Beziehung, für unseren Partner, sein? Nein, denn solches Erleben ist fast immer die Folge von abzulehnendem Ego-Sex aus der selbstergötzenden Gesinnung heraus und hat nichts mit liebevoller Sexualität zu tun. Solche Erfahrungen sind zerstörerisch, nicht förderlich.

Deshalb muß ich auch die Anwendung eines Vibrators dahingehend beantworten. Durch die Anwendung eines solchen Massagestabs können manche Frauen – etwa in der Art wie der Mann, der sich schnell selbst befriedigt – zu einem sexuellen Höhepunkt kommen.

Gerade bei diesem Thema sehen wir, wie sogar die Sexualität vertechnisiert und immer mehr zum Ego-Sex degradiert und verzerrt wird!

Auch wenn die Intensität sexuellen Erlebens gesteigert wird: Die Gefahr ist groß, daß dadurch sogar eine psychische Abhängigkeit, ein Suchtverhalten entsteht, weil solche intensiven Hochgefühle dann vielleicht *nur noch* durch die Anwendung technischer Hilfsmittel gewünscht werden und vielleicht schon gar nicht mehr anders erlebbar sind.

«Eine Versuchsperson masturbierte mit ihrem eigenen Vibrator, während die Kontraktionen ihres PC-Muskels durch Vaginalmyographie aufgezeichnet wurden», heißt es in einem Bericht. «Innerhalb einer Stunde zeichneten wir etwa 70 bedächtige Höhepunkte auf, jeder mit 6 bis 12 Kontraktionen des PC-Muskels, wie von Masters und Johnson beschrieben. Die Versuchsperson berichtete, zu Hause hätte sie in einer Stunde manchmal 200 solcher Höhepunkte – sie seien jedoch emotionell nicht sehr befriedigend.»<sup>10</sup>

Zumindest hat sogar diese «Versuchsperson» etwas von der Schattenseite ihres Handelns mitbekommen und bezeugt, daß seelische Befriedigung hierdurch nicht zustande kommt.

Hierbei wird doch nur allzu deutlich, wohin der Weg eines hochstilisierten und mit technischen Hilfsmitteln hochgezüchteten Sex führt: zu einem rein genital-sexuellen Streß-Erleben.

## Angst vor Schwangerschaft

*«Wir haben vier Kinder, die wir sehr lieben. Jedoch wäre es für mich kräftemäßig kaum zu verkräften, würden wir noch ein weiteres Kind bekommen. Die Angst vor einer Empfängnis beeinflusst unser Intimleben sehr. Einige Mitchristen sagen, wir sollten die Empfängnisverhütung doch einfach Gott überlassen, denn im Alten Testament lesen wir, daß Er einfach einen <Leib verschlossen> hatte, so daß eine Frau kein Kind bekommen konnte. Andere sagen, wir sollten Verhütungsmittel nehmen, doch davon steht in der Bibel nichts. Und wenn, welche soll man da nehmen? Zur Zeit verhalten wir uns allein nach der <natürlichen Temperatur-Methode>. Da ich aber einen sehr unregelmäßigen Zyklus habe, sind die absolut <sicheren Tage> auf ein Minimum beschränkt, was uns wiederum Not bereitet.»*

Wenn Gott im Alten Testament einen «Leib verschlossen» hatte, dann war dies stets ein Zeichen des Gerichts. Dies hat mit biblischer Familienplanung nichts zu tun.

Wir dürfen Gott auch nicht als billiges Verhütungsmittel mißbrauchen. Ich kann weder bei Rot über eine Ampel fahren und auf Gott vertrauen, daß Er mich bewahrt, noch einfach meine Arbeit niederlegen im Vertrauen darauf, daß Gott mich und meine Familie schon versorgen wird. Was wir tun sollten, das haben wir auch zu tun; alles andere können wir getrost Gott überlassen. Männer, die von ihren Frauen diesen «Glauben, daß nichts passiert» verlangen und ohne empfängnisverhütende Mittel Geschlechtsgemeinschaft pflegen, handeln letztlich

lieblos, denn sie verhindern dadurch, daß sich die Frau richtig entspannen und eine Atmosphäre der Geborgenheit und Sicherheit erleben kann.

Natürlich steht in der Bibel nichts von Verhütungsmitteln. Doch in gleicher Weise sagt sie auch nicht, man solle einen faulen Zahn plombieren, beim Autofahren in den Rückspiegel schauen oder bei Operationen eine Narkose verabreichen – und doch können wir all diese Dinge zur Ehre Gottes einsetzen, weil damit keine sündhaften Prinzipien unterstützt oder göttliche Ordnungen durchbrochen werden. Nach diesen Grundsätzen müssen wir allfällige Verhütungsmittel prüfen.

Kinder sind ein Geschenk Gottes, so heißt es in Psalm 127. An dieser Wahrheit sollen wir festhalten, und darüber dürfen und sollen wir uns freuen.

Eine Kinderlosigkeit anzustreben, um möglichst viel persönliche Freiheit und Wohlstand zu genießen, ist auf der anderen Seite sicher nicht richtig. Doch auch jene Familie, die sich überlegt, wie sie möglichst viele solcher «Geschenke Gottes» erhalten und pflegen könnte, wird sich Grenzen setzen. In 1. Timotheus 3,4 heißt es nämlich, daß ein geistlich reifer Mann «seinem Hause wohl vorstehen» soll. Er soll für seine Familie sorgen, die Kinder zum Herrn hin erziehen und einen Hort der Liebe und Geborgenheit schaffen (vgl. auch 1. Tim. 5,8).

Aus diesem Grunde ist biblische Familienplanung notwendig. Eine Familie, die jedes Jahr um ein weiteres Kind bereichert wird, die Mutter nervös und gereizt die Arbeit kaum mehr bewältigen kann, der Vater Schulden machen muß und man aus finanziellen Gründen gezwungen ist, mit der großen Familie in einer 3-Zimmer-Wohnung im Stadtkern zu hausen –

diese Familie wird wohl kaum ein Hort der Geborgenheit und Liebe sein können. Es wird nicht das Haus sein, dem ein weiser, verständiger Hausvater wohl vorsteht.

Mann und Frau müssen mit sich selbst und vor Gott übereinkommen, wie viele Kinder sie haben können. Ob es dann nach Plan verläuft, ist eine andere Frage.

Obwohl in der Bibel keine empfängnisverhütenden Mittel namentlich erwähnt sind, gibt es doch Prinzipien, die uns bei der Beurteilung verschiedener Verhütungsmethoden helfen können.

Aus Achtung vor dem Leben und Verantwortung vor Gott, dem Schöpfer, kommen für einen Christen keine Methoden in Frage, die – auch nur teilweise – abtreibende Wirkung haben. Dies ist u.a. bei der *Minipille*, der *Spirale*, der Pille danach (*RU-486*) und mit größter Wahrscheinlichkeit auch bei allen *Anti-Baby-Pillen* der Fall. Ein Ehepaar würde sich durch die Anwendung solcher Mittel – bewußt oder unbewußt – Schuld aufladen, da es menschliches, vollständiges Leben töten würde.

Aufgrund der Verantwortung für unseren eigenen Körper als «Tempel des Heiligen Geistes» sind auch Methoden abzulehnen, die wegen ihrer möglichen Nebenwirkungen ein Risiko für die Gesundheit (z.B. Anti-Baby-Pille oder medikamentöse Hemmung beim Mann) darstellen.

Außerdem sind Mittel und Methoden abzulehnen, die sich störend auf die Harmonie des ehelichen Intimverkehrs auswirken, wie der «unterbrochene Geschlechtsverkehr» (*coitus interruptus*), den ich als Lieblosigkeit einstufen muß. Diese Methode ist auch äußerst risikoreich, denn durch die Cowpersche Drü-

senflüssigkeit können ja bereits vor dem Samenerguß Samenzellen ausgeschieden werden. Auch jene Mittel, die von der Frau in der vorbereitenden Phase zur Geschlechtsgemeinschaft technischen Einsatz erfordern (z.B. Scheidendiaphragma, chemische Mittel) zerstören bei vielen Frauen – im Gegensatz zum Mann, wenn er beispielsweise ein Kondom anwendet – die seelische Bereitschaft, die erotische Atmosphäre.

Körperliche Liebe soll – biblisch gesehen – ja Ausdruck der geistig-seelischen Liebe zum Partner sein. Sie muß deshalb ebenfalls das Beste für den andern im Auge haben (vgl. Phil. 2,4).

Bei vielen Ehepaaren, bei denen die Frau einen unregelmäßigen Zyklus hat, ist deshalb die «natürliche Empfängnisverhütungs-Methode» allein (Temperaturmethode, Zervixschleim-Methode oder symptomthermale Methode) nicht unbedingt empfehlenswert, da Zeiten langer Enthaltensamkeit erforderlich wären.

Gerade in christlichen Ehen, in denen die Eheleute engagiert als «Botschafter des Evangeliums» leben, müssen andere Prioritäten für den «Auskauf der Zeit» gelten als die fruchtbaren bzw. unfruchtbaren Tage nach dem Thermometer. Sollte ein Mann eine Bibelwoche absagen, nur weil diese in die unfruchtbare Zeit fällt und er somit vielleicht monatelang keine Geschlechtsgemeinschaft mit seiner Frau mehr haben würde? Körperliche Liebe sollte man nicht in solche Gefängniszellen sperren.

Ferner gibt es zu denken, daß manche Frauen gerade während der fruchtbaren Phase (um die Tage des Eisprungs) ein stärkeres Verlangen nach Geschlechtsgemeinschaft mit ihrem Mann haben als in



der Phase nach dem Eisprung. Und ausgerechnet während dieser Zeit verbietet die bloße «natürliche Empfängnisverhütungs-Methode» die Intimgemeinschaft.

Daß manche Ärzte und Berater empfehlen, der Mann solle – im Rahmen der natürlichen Geburtenregelung – die Aufgabe der «Untersuchung des Gebärmuttermundes» bei der Frau übernehmen (Autopalpations-Methode), halte ich für falsch und schädlich, denn die «introvertierte Welt der weiblichen Geschlechtsorgane» erfährt hier dauernde Entschleierung, was sich auf das erotische Empfinden in der Ehe sehr negativ auswirken kann.

Ich persönlich würde Ihnen die «Kombi-Methode» von Dr. Windecker (Temperatur-Methode, erweitert durch die Anwendung von Kondomen) empfehlen. Diese Methode ist im Taschenbuch «Geburtenregelung für Christen» (Schwengeler-Verlag, Nr. 2529) ausführlich beschrieben.

## **Freie-Körper-Kultur**

*«Was halten Sie von FKK-Stränden, vom Nacktbaden?»*

Zuerst will ich hier Rolf Höneisen zitieren, der in einem Artikel in der christlichen Familienzeitschrift «ethos» (Nr. 8/86) schrieb: «Welche Ideen liegen dem Nacktbaden zugrunde? Schwitzt man weniger, wenn man sich der Badehose entledigt? Oder ist nahtlose Bräune in der Tat so überaus gesund? Wohl kaum. Wenn aber praktische Gründe wegfallen, muß das Motiv im geistigen Bereich liegen, irgendwo im Bewußtsein, in der Phantasie, der Vorstellung, der

Sehnsucht des Menschen. Ist es die Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies? Kommt man als Nackter dem Paradies ein Stück näher? Oder geht man – mehr oder weniger bewußt – unter die Nackten, um sich zu ergötzen und sexuelle Phantasien anzuregen?

Eines übersehen die FKK-Verfechter. Sie akzeptieren nicht, daß Scham und das Verhüllen der Nacktheit in der Geschichte der Menschheit begründet sind. Die Bibel sagt, daß die Nacktheit nach der Erschaffung des Menschen erst einmal natürlich war. Das war in einem Zustand, in dem nichts Trennendes, also keine Schuld zwischen Gott und Menschen, auch den Menschen untereinander, stand. Dies änderte sich durch den Sündenfall (vgl. 1. Mose 3). Der Abfall, der freiwillig gewählte Weg des Ungehorsams und die spätere Einsicht, wirkten beschämend. Beachten Sie die Reaktion Adams: Nacktheit wurde nach dem Aufkommen der Sünde nicht mehr als normal empfunden. Das ist die aktuelle Situation, an der sich bis heute nichts geändert hat.

Gott bekleidete den Menschen, damit der Mensch nicht mehr länger der beschämenden Nacktheit ausgesetzt war. Kleidertragen, das Zudecken der Nacktheit, ist aufgrund der Bibel kein Zwang, sondern eine Reaktion des schuldigen Menschen gegenüber dem heiligen Gott. Wer dieses Verhältnis sieht, für den ist das Verhüllen der Nacktheit eine Hilfe.

Die Verhüllung hat einen Sinn. Vielleicht gerade den, unsere psychische Gesundheit davor zu bewahren, in den Sog von Trieben und Gefühlen zu geraten. Die Scham ist auch Schutz, sich eine Intimsphäre zuzugestehen, die in die eheliche Gemeinschaft gehört. – Ist es denn wirklich natürlich, wenn sich

Menschen, die sonst keine intime Beziehung zueinander haben, nackt zeigen?»

Ich will diesen grundlegenden Gedanken noch zwei weitere, seelsorgliche Aspekte hinzusetzen:

In der Regel wirkt der nackte, schöne Körper einer Frau auf einen Mann erregend, weil er ja mehr visuell reagiert. Der Anblick kann ihn «anheizen», ihn dazu verführen, seine Sexualität in unmoralischer, egoistischer Weise zu mißbrauchen (indem er sich beispielsweise gedanklichem Ehebruch mit der betreffenden Person hingibt). Auch wenn man solche Eindrücke nicht bewußt «füttert», werden sie doch unweigerlich Erregung auslösen. Durch den visuellen Reiz werden diverse Hormone in die Blutbahn ausgeschüttet – ein ganz natürlicher Vorgang.

Die «egoistische, alte Natur» eines christlichen Mannes wird sich weiter danach sehnen, diese Begierde selbstsüchtig zu befriedigen, was dann einen inneren Kampf (zwischen «Geist» und «Fleisch», wie wir es in Gal. 5,17 lesen) zur Folge hat. Ist dieser Kampf gottgewollt, so wird ihn der Christ auch durch die Hilfe Jesu gewinnen.

Doch genau hier liegt der springende Punkt: «Wer sich in Versuchung begibt, kommt darin um!» lautet eine Lebensweisheit. Wer sich beständiger Anfechtung aussetzt (durch fortwährendes Anschauen von erotischen Reizauslösern), auferlegt sich selbsterwählte Anfechtung, der er dann auch erliegen wird. Ist das nicht das Problem bei vielen christlichen Zeitgenossen? Sie schauen sich aufreizende Filme und Zeitschriften an und wundern sich dann, daß sie der selbsterwählten Anfechtung erliegen!

Ist man am FKK-Strand, setzt man sich bewußt den genannten visuellen Reizen aus, die normaler-

weise nicht spurlos an einem vorübergehen. Ich sagte bewußt «normalerweise», denn bei andern kann es auch völlig andere Reaktionen auslösen – und hier sind wir gleich beim zweiten, seelsorglichen Aspekt des Nacktbadens:

Es gibt nämlich sehr viele Menschen, die FKK-Fans sind und mit Frigidität und Impotenz zu kämpfen haben. Das sind Leute, die von der ständigen «Entzauberung» und Entblößung der Körper gleichgültig, empfindungslos und abgestumpft wurden (ein Problem, mit dem übrigens mancher Frauenarzt zu kämpfen hat). Ein Ehemann berichtete mir, daß durch die dauernde Bloßlegung weiblicher Körper auch die erotische, anziehende Atmosphäre in seiner ehelichen Beziehung kaputtging. Er verwendete dann stärkere Stimulationsmechanismen aus dem Pornobereich, weil beispielsweise die entblößte Brust seiner Ehefrau zu etwas völlig Normalem, sprich Reizlosem wurde. Durch Nudismus geht oftmals viel förderliche Erotik und Anziehungskraft verloren, was sich in manchen Ehebeziehungen negativ auswirkt.

Kann man es wirklich als positiv einstufen, wenn sich der kleine Sohn einer Nacktbade-Familie durch die Freikörperkultur schon derart an weibliche Nacktheit gewöhnt hat, daß später einmal der Körper seiner Frau genau so «entspannend» auf ihn wirkt wie ein gerupftes Hähnchen in der Grillstube?

Bis hierher bin ich von ästhetisch schön wirkenden Körpern ausgegangen. Wie erschütternd sind aber die Berichte von jungen Frauen, die in ihren Mädchenjahren von «bloßgelegter Männlichkeit» gefühlsmäßig derart angeekelt waren, daß sich diese Empfindungen später auf die Geschlechtsorgane ihres Ehemannes übertrugen!

Bei einem jungen Büroangestellten kam es ebenfalls zu einer folgenschweren Assoziation: Er ekelte sich an den FKK-Stränden mit der Zeit vor den vielen von fettigem Sonnenöl glänzenden Frauenkörpern und schwabbeliger Haut, so daß er schon beim Gedanken an einen weiblichen Körper unweigerlich an diese Bilder erinnert wurde und Ekel und Abneigung empfand.

Abschließend ist zu sagen, daß immer dort, wo intime Atmosphäre offengelegt, entblößt und entzaubert wird (auch in gemischten Saunen!), dies nie zu einer förderlichen Atmosphäre im ehelichen Intimleben beitragen wird. Dadurch wird das zerschlagen, was uns Gott als Geschenk in die Ehe geben wollte: die Grundlage (Atmosphäre) für eine beglückende Liebes-Sexualität.

### **Was heißt «pervers»?**

Pervers bedeutet «abnormal», «entartet», «von der Norm abweichend» und läßt sich deshalb nur richtig interpretieren, wenn klar definiert ist, was als *normal* gilt. Es kommt dabei eindeutig darauf an, welchen Maßstab man anwendet. Biblisch gesehen (und darum für mich entscheidend) ist etwas normal, wenn es der Norm Gottes entspricht. Alles, was von dieser Norm, von den Gedanken Gottes abweicht, ist abnormal. Wer anstelle von Gott den Menschen oder die Gesellschaft auf den Thron setzt und als absolut ansieht, legt dadurch automatisch einen anderen Maßstab an. Für denjenigen gilt dann als normal, was die Gesellschaft in der Regel tut, was die Mehrheit der Menschen praktiziert. Merken wir, wie eine solche Norm einem ungeheuer starken, dauernden

Wechsel unterworfen ist? Denn Verhalten und Empfinden unserer Gesellschaft ändern sich stets. Was heute gilt, kann morgen schon nicht mehr seine Gültigkeit haben. Ein Maßstab, der so oft abgeändert wird, ist kein richtiger Maßstab mehr und daher unbrauchbar und unnützlich. Er dient niemandem. Ein tragfähiger Maßstab muß absolut sein; eine Norm muß eine beständige, tragfähige Grundlage haben.

Wir stellen im Bereich der Sexualität fest, daß nach der menschlichen, gesellschaftlichen Norm heute nur noch sehr wenig als pervers und abnormal gilt (evtl. noch Masochismus und Sadismus).

Aus biblischer Sicht jedoch ist all das abnormal, sprich pervers, was nicht der Norm Gottes entspricht, was Seinen grundlegenden Gedanken über den Menschen entgegensteht.

Im Bereich der Sexualität heißt das: Liebes-Sexualität ist normal, denn sie entspricht den Schöpfungsgedanken Gottes. Ego-Sex ist – in welcher Form er auch immer in Erscheinung tritt – grundsätzlich abnormal, pervers, denn er widerspricht der Norm Gottes, er ist nicht in Seinen Gedanken enthalten.

Wenn ein Mann ein Bordell aufsucht und mit einer Prostituierten Geschlechtsverkehr hat, gilt dies heute in etlichen gesellschaftlichen Kreisen als normal. Aus biblischer Sicht jedoch – in den Augen Gottes – ist solches Verhalten abnormal, pervers.

Für die Ehe aber gilt: Wenn der Mann in seiner Gesinnung nicht zuerst danach trachtet, die für seine Frau notwendige seelische Atmosphäre der Geborgenheit, Zärtlichkeit und gegenseitigen Achtung zu schaffen und ungeachtet dessen mit ihr (erzwungenen) Geschlechtsverkehr praktiziert, ist sein Verhalten im eigentlichen Sinne des Wortes pervers, denn es

handelt sich bei ihm um einen Ausdruck von Ego-Sex.

So können auch Gewohnheiten wie das Anschauen von pornographischen Schriften oder Sexfilmen, Masturbation und gedanklicher Ehebruch, unmöglich dem Wohle und der Beglückung des Ehepartners dienen und fördern in keiner Weise eine liebevolle Sexualität. Wir müssen sie daher eindeutig als abnormal und pervers einstufen.

Hingegen dienen Liebkosungen und Streicheleien während des Vorspiels (Zeit der intensiven Zärtlichkeit vor der körperlichen Vereinigung) ganz klar dem Ziel der Liebes-Sexualität und sind in der Regel nicht als pervers einzustufen.

Es wird aber auch klar, daß man keine «Liste des Erlaubten oder Perversen» aufstellen kann, und daß es natürlicherweise individuelle Unterschiede geben muß. Was ein Mensch im Empfangen von echter Liebe (aus der Gesinnung der Liebes-Sexualität heraus) als körperlich angenehm empfindet, kann ein anderer als eher unangenehm oder sogar als abstoßend empfinden. Würde dieser Mensch dann zu einem als abstoßend empfundenen Verhalten gedrängt, wäre dies als pervers einzustufen.

Folgende Hinweise dazu könnten für manchen hilfreich sein:

● Niemals darf der Partner dazu gedrängt oder gezwungen werden, ein sexuelles Verhalten anzunehmen, das er als unangenehm oder gar als abstoßend empfindet.

● Im ganzen Verhalten darf nie etwas dazu führen, daß es einen Partner ekelt und er dadurch verletzt wird.

● Nie darf der Partner zu einem sexuellen Verhalten

oder einer Praktik gedrängt werden, bei der es einem in erster Linie um die eigene Lustbefriedigung und Selbstergötzung geht.

Diese Hinweise sind dort hilfreich, wo beide Partner eine gesunde, biblische Einstellung zur Sexualität haben. Wenn es einen Partner grundsätzlich vor sexueller Betätigung ekelt, liegt eine tiefere psychische Störung zugrunde – vielleicht unverarbeitete frühere Erlebnisse oder – was öfter der Fall ist – falsches Denken über die Sexualität. Beides muß dann zuerst geklärt, konkret angegangen, besprochen und bereinigt werden.

### **«Mein Mann hat Perversionen gern»**

*«Mein ungläubiger Mann hat keine Ahnung von liebevoller Sexualität und verlangt daher von mir perverse Praktiken. Ich fühle mich als Sexualobjekt mißbraucht. Was kann ich dagegen tun?»*

Auf Ihre Frage kann man sicher keine Pauschalantwort geben. Es gilt auch hier, den rechten Mittelweg zu finden.

Ein Aspekt dieses Weges ist: Versuchen Sie, durch die Äußerungen Ihrer Liebe (die Sie ihm auch körperlich ausdrücken), Ihren Mann zu gewinnen, ihm zu helfen, die wahre Liebe zu erkennen. Natürlich wird dies auch oft beinhalten, daß Sie sexuell aktiv werden, ohne dabei große Lust zu empfinden. Das wird Sie oft Überwindung und viel Energie kosten. Doch denken Sie daran: Echt zu lieben heißt grundsätzlich, die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen zu suchen, sich dazu entscheiden, das Beste für den andern zu wollen – auch ohne



eigene Gefühlsunterstützung.

Diese Willensentscheidung, Ihre Liebe Ihrem Mann auch körperlich auszudrücken, macht Sie nicht zum erniedrigten Sexualobjekt, sondern verleiht Ihnen die Würde eines bewußt liebenden Menschen.

Der andere Aspekt dieses Weges ist: Sie dürfen als christliche Frau nicht «mitsündigen» und dadurch das sündhafte Verhalten Ihres Mannes noch fördern.

Ein extremes Beispiel wäre: Ihr Mann würde von Ihnen verlangen, daß Sie sich mit ihm zusammen an Gruppensex beteiligen. Hier müßten Sie ganz klar antworten: «Gerade weil ich dich liebe und gerade weil ich Christ bin, kann ich diesen deinen sündhaften Weg nicht unterstützen und muß mich entschieden dagegen wehren!» (So wie auch die Frau eines Alkoholikers ihn nicht unterstützen soll, indem sie ihn bei einer «Sauftour» begleitet.)

Wo in Ihrem Fall die Grenze liegt, beziehungsweise wo der rechte Mittelweg verläuft, müssen Sie ganz persönlich herausfinden. Ich bin aber davon überzeugt, daß man auch von einem ungläubigen Mann ein gewisses Maß an zielbewußtem Lieben erwarten kann und muß. Grenzt das Verhalten Ihres Mannes ans Tierische, d.h. setzt er seine Sexualität ausschließlich zur eigenen Triebbefriedigung, ohne Rücksicht auf Sie, ein, dann sollten Sie sich ihm verweigern, da Sie sonst die zerstörerische Abwärtsentwicklung von Ego-Sex bei Ihrem Mann noch fördern würden.

Grundsätzlich ist jedoch zu sagen, daß Sie als christliche Ehefrau nicht dazu herhalten müssen, sich von Ihrem Mann als Sexualobjekt mißbrauchen zu lassen. (Dadurch gewinnen Sie in den Augen Ihres

Mannes auch nicht an Achtung, im Gegenteil: Er wird Verachtung empfinden, die sich immer zerstörerisch auf eine Ehebeziehung auswirken muß.)

Sie sollten also einerseits Ihrem Mann zeigen, daß Sie ihn als Mensch akzeptieren und sich klar dazu entschieden haben, ihn zu lieben und auch bereit sind, ihm liebevolle Sexualität zu schenken, andererseits aber eine feste Haltung einnehmen und ihm erklären, daß Sie ein wertvolles, von Christus erkauftes Geschöpf seien und sich deshalb nicht als Lustobjekt oder «Gummipuppe» mißbrauchen lassen würden, und zwar auch deshalb nicht, weil dies – ihm als Mann – keine Hilfe in seinem Menschsein bzw. seiner sexuellen Störung sein würde.

### **Schuldige Pflicht kontra Verweigerung**

*«In 1. Kor. 7,3+4 steht: <Der Mann leiste der Frau die schuldige Pflicht, ebenso aber auch die Frau dem Manne. Die Frau verfügt nicht selbst über ihren Leib, sondern der Mann; gleicherweise verfügt aber auch der Mann nicht selbst über seinen Leib, sondern die Frau.>*

*Sind das nicht deutliche Worte dafür, daß*

*a) der Geschlechtsakt zu einer Pflichterfüllung gehört, die wir zu leisten haben – ob uns das paßt oder nicht? und*

*b) mein Leib meinem Mann gehört, der über mich verfügen kann, wie und wann es ihm gefällt? Die Möglichkeit, mich einmal zu verweigern, habe ich also biblisch wohl nicht.*

«Das Schuldige», griechisch *hä ophailä*, kommt außer an dieser Stelle noch in Matthäus 18,32 und Rö-

mer 13,7 vor. Beidemale bezeichnet es eine rechtlich angemessene Schuld, deren Begleichung man billigerweise erwarten darf.

In der Ehe nun ist der Mann seiner Frau echte Liebe und Achtung schuldig und umgekehrt (Eph. 5,25+33; Tit. 2,4; 1. Petr. 3,7). Zu dieser Liebe und Achtung gehört auch der Leib, den die Ehepartner *einander als Ausdruck ihrer Liebe* schulden. Egoismus verdirbt auch hier alles. Es ist auch denkbar, daß der Egoismus einseitig ist, wenn sich etwa die Frau ihrem Mann sexuell verweigert, um ihn damit unter Druck zu setzen, oder aber der Mann verlangt rücksichtslos die Sättigung seiner sexuellen Begierden. Solcher Egoismus und seine Folgen widersprechen aber eindeutig der «schuldigen Pflicht», die Ehepartner gegenüber einander haben.

Was soll nun die Frau in einem solchen Fall tun?

Sie mag bedenken, daß sie ihrem Mann das ihm Schuldige (*hä ophailä*) geben soll (Liebe, die das Beste für den andern möchte, nicht dessen Schaden). Verlangt der Mann hingegen mehr sexuelle Gefügigkeit, dann hat sie nicht nur das Recht, sondern vor Gott wohl auch die Pflicht, nein zu sagen.

Vergleichen wir das Ganze mit Epheser 5,22–24. Dort lesen wir, daß die Frauen ihren Männern in allem untertan sein sollen (V. 24), wobei dieses «in allem» – wie so oft im Neuen Testament – nicht absolut gemeint ist, sondern durch den Vers 22 eingeschränkt wird: Die Frauen sollen den Männern untertan sein *als (oder wie) dem Herrn*. Das bedeutet, daß die Untertänigkeit dort eine Grenze hat, wo die Frau – im Gehorsam gegenüber ihrem Mann – *dem Herrn* ungehorsam würde.

Mithin: Die Frau soll ihrem Mann ihre Schuldig-

keit gewähren; sie darf dabei aber nicht vergessen, daß sie *in allem* – das gilt nicht nur für das Ehebett – *dem Herrn Verantwortung schuldet* und daher unter Umständen genötigt ist, ihrem Mann zu widersprechen, ihm nicht mehr zu gehorchen, um nicht dem Herrn untreu zu werden und ein sündhaftes Verhalten zu unterstützen. *Benedikt Peters*

### **Was bedeutet «keusch»?**

*«Wir sind ja zu einem keuschen Leben aufgefordert – doch auch als Ehemann?!»*

Das von Luther in Galater 5,22 mit «Keuschheit» übersetzte Wort *enkrateia* kann auch mit Selbstbeherrschung gleichgesetzt werden. Keusch zu leben bedeutet, Selbstbeherrschung zu üben. Daher kann sexuelle Enthaltbarkeit Bestandteil eines keuschen Lebens sein (was auch Selbstbeherrschung verlangt). Aber es kann auch ein intensives, erfüllendes Sexualleben im Sinne der gottgewollten Liebes-Sexualität bedeuten (was ebenfalls Selbstbeherrschung erfordert).

### **Eine Frau «schwächen»?**

*«In der Bibel wird bezüglich des Geschlechtsverkehrs auch der Ausdruck gebraucht «eine Frau schwächen». Weist das nicht auf die Unterdrückung der Frau beim Sexualverkehr hin? Ich kann bei diesem Begriff nichts Positives herauslesen.»*

Dieser Begriff enthält tatsächlich nichts Positives. Und das ist auch richtig so. Sie müssen nämlich be-

denken, daß das Wort Gottes für «Geschlechtsverkehr» verschiedene Bezeichnungen verwendet, Ausdrücke, die bereits auf die damit zusammenhängende Gesinnung hinweisen, weil eben Sexualität nicht ohne die damit verbundene innere Haltung betrachtet und beurteilt werden kann. Die verschiedenen Begriffe sind:

– «erkennen...» (hebr.: jadá)

Dieser Begriff wird gebraucht, wenn eine Gesinnung der ehelichen Treue und Liebe mit der Geschlechtsgemeinschaft verbunden ist, wie in 1. Mose 4,1 oder 1. Samuel 1,19.

– «liegen bei» (hebr.: schakáb im)

Dieser Begriff bezeichnet einen Geschlechtsverkehr ohne das harmonische Fundament der Treue, Geborgenheit und Eheverbindlichkeit, im Sinne von «Beischlaf» und lediglicher sexueller Lustbefriedigung wie in 1. Mose 26,10; 1. Mose 39,7 oder 5. Mose 22,23 + 25.

– «schwächen» (hebr.: annáh)

Dieser Begriff bedeutet wörtlich: «niedrig machen», «erniedrigen», «hinunterdrücken». So bezeichnet die Bibel den erzwungenen Geschlechtsverkehr, die Vergewaltigung, den sexuellen Missbrauch (1. Mose 34,2; 5. Mose 22,24 + 29; Rcht. 19,24 oder 2. Sam. 13,12).

*Benedikt Peters*

## «Kegel-Übungen»

*«Ich habe von den <Kegel-Übungen> gehört. Manche christliche Freundinnen raten mir dazu, andere lehnen sie als ungeistlich ab. Können Sie mir einen Rat geben?»*

Diese nach Dr. Arnold Kegel benannten Übungen

sind eine gebräuchliche Methode im Falle von weiblicher Harninkontinenz (Unfähigkeit, den Harnfluß willentlich zurückzuhalten) und machen oftmals chirurgische Eingriffe überflüssig. Weil bei diesen Übungen wichtige Muskeln gestärkt werden, hat dies auch positive Auswirkungen auf das sexuelle Empfindungsvermögen der Frau (sowie ihres Mannes), was ja zu begrüßen ist.

Der medizinische Name dieses Muskels ist Pubococcygeus-Muskel. Weil kaum aussprechbar, hat es sich auch bei Ärzten eingebürgert, von der PC-Muskelgruppe zu sprechen. Wir wollen das in den folgenden Ausführungen auch tun.

Der PC-Muskel – manche sprechen auch vom Beckenboden-Muskel – verläuft vom Schambein vorn bis zum Steißbein. Sein Durchmesser kann 1–2 cm, manchmal auch mehr als 5 cm betragen. Der PC-Muskel hängt mit dem Pudendusnerv zusammen, der die Stimulierung der Klitoris, der Schamlippen und des Scheideneingangs registriert und Signale an das Gehirn aussendet. Der Pudendusnerv leitet auch Signale vom Gehirn an den PC-Muskel weiter und bewirkt die rhythmischen Kontraktionen im Zusammenhang mit der üblichen Art von sexuellen Höhepunkten.

Diese Information ist wichtig, denn sie zeigt uns, daß nicht nur die Psyche, sondern auch der Körper selbst ein Hindernis für das sexuelle Empfinden sein kann, nämlich mangelnde körperliche Fitness – ein schlaffer Muskel, der kaum reagiert.

Möglicherweise muß also – vielfach nach einer Geburt – der PC-Muskel, der lange untätig geblieben war, wieder reaktiviert werden.

Manche Frauen leiden aber auch an einer Verspan-

nung dieses Muskels – oft in Form von chronischer Beckenverspannung. Ein Muskel, der über längere Zeit straff gespannt ist, wirkt sich ungünstig auf den Blut- und Lymphkreislauf aus, was zu verschiedenen Symptomen führen kann, zum Beispiel wird auch die Infektionsabwehr geschwächt. Ist nämlich der Blutkreislauf behindert, können die weißen Blutkörperchen ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen: Vernichten von Krankheitskeimen. Statt immer wieder Antibiotika einzunehmen, wäre es empfehlenswert und entschieden besser, die leidende Frau würde lernen, die verspannten Muskeln zu entspannen und zu reaktivieren, um so den Blutkreislauf und die Abwehrkräfte zu mobilisieren. Auch bestimmte Rückenschmerzen können von solchen Verspannungen des PC-Muskels herrühren.

Wenn eine Frau ihren PC-Muskel nun zusammenzieht, wird jedesmal die Durchblutung des Vaginalgewebes gefördert, was wiederum bewirkt, daß die Scheide besser befeuchtet wird. Deshalb ist dieses Training besonders für ältere Frauen zu empfehlen, weil sie oft an zu trockenen Vaginalwänden leiden.

Beachten wir ferner, daß die Vaginalwände selbst eigentlich keine Nervenendungen enthalten. Deshalb wird die Frau auch nicht durch Reibung der Vaginalwände erregt, sondern durch Druck auf dieselben, der dann auf den die Vagina umgebenden Muskel übertragen wird. Dieser aber ist reich an Nervenendungen. Sind nun die Muskeln im Vaginalbereich schlaff, kommt es beim Eindringen des männlichen Gliedes zu weitaus weniger stimulierendem Druck bei der Frau, als wenn die Vagina in diesem Moment durch die straffen Muskeln zu einem festen Kanal verengt werden kann, wodurch die hinter den Vagi-

nalwänden liegenden Nervenendungen intensivere Reizung erfahren.

Auch während einer Schwangerschaft und nach der Entbindung sind die «Kegel-Übungen» empfehlenswert, denn eine gute Muskelspannung der Beckenboden-Muskulatur ist medizinisch stets wünschenswert. Durch die Übungen kann nämlich auch der Geburtskanal gekräftigt und befähigt werden, sich leichter zu erweitern, was Schmerz und Verletzungsgefahr bei der Geburt vermindert.

Wie geschieht nun dieses PC-Muskel-Training?

Der PC-Muskel wird einfach aufwärtsgezogen, also angespannt, als versuchte man, den Harnfluß zurückzuhalten – dann wird er wieder entspannt. Diese einfache Übung sollte täglich während 30 Minuten getätigt werden, und zwar sechsmal je fünf Minuten oder auch dreimal je zehn Minuten. Diese Kontraktionen kann die Frau beispielsweise auch bei der Hausarbeit durchführen.

Bei manchen Frauen ist es allerdings ein Problem, richtig erkennen zu können, ob sie nun tatsächlich den PC-Muskel oder einen anderen Muskel trainieren. Das Zurückhalten des Harnflusses kann nämlich auch durch die schwächeren, äußeren Muskeln geschehen. Um dies zu umgehen, spreizt man die Beine weit auseinander. Wenn der Harnfluß in dieser Lage zurückgehalten wird, aktiviert man in der Regel den PC-Muskel. Die Frau kann so die Kontraktion des PC-Muskels üben.

Eine weitere Kontrolle, ob der PC-Muskel aktiviert wird, ist mittels eines Spiegels möglich. Beherrscht die Frau die Kontraktion des PC-Muskels, und ist dieser kräftig genug geworden, kann sie durch einen Handspiegel beobachten, wie bei Kon-



traktion der *Damm* (Abschnitt zwischen Anus und Genitalien) einsinkt und wieder heraustritt. Bewegen sich aber gleichzeitig noch Bauch, Gesäßbacken und Oberschenkelmuskeln mit, ist dies der Beweis dafür, daß der PC-Muskel noch nicht gesondert aktiviert wurde.

La Hays schreibt dazu: «Gelegentlich stieß ich bei Christen auf Widerstand gegen diese Übungen. Eine fast fünfundzwanzig Jahre verheiratete Mutter von fünf Kindern sagte: Das erscheint mir alles widernatürlich. Wenn Gott gewollt hätte, daß die Scheidenmuskeln bei mir stark sind, damit ich beim Lieben mehr empfinde, hätte Er sie auch so geschaffen. Ich erklärte ihr, daß Er das ursprünglich auch so gemacht hätte. Aber ihre fünf Geburten und der natürliche Alterungsprozeß hätten sie so ausgedehnt, daß sie mit zunehmendem Alter immer mehr darauf angewiesen sei, durch Übung vermehrte Spannung zu gewinnen. Nachdenklich ging sie nach Hause und wollte einen Versuch wagen... Später berichtete sie: Innerhalb eines Monats hatte ich Empfindungen, die ich nie zuvor erfuhr. Nach fünf Wochen bemerkte mein Mann, dem das Aufrechterhalten der Erektion etwas Mühe gemacht hatte, die neue Dimension in unserem Liebesleben...»<sup>11</sup>

Es kann vorkommen, daß eine Frau während dieser Übungen erregt wird. Sie braucht darüber nicht zu erschrecken. Nur wenn die sexuelle Erregungskurve zu hoch ansteigt, sollte sie die Übungen unterbrechen und erst später wieder aufnehmen.

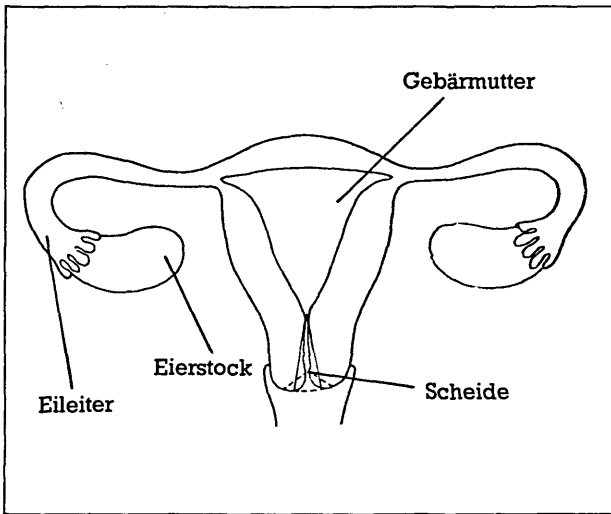
# Anhang 2

## Die weiblichen Geschlechtsorgane

Die Eierstöcke sind mandelförmig, rund 4 cm lang, 2 cm breit und 1 cm dick. Bereits bei der Geburt hat ein Mädchen in seinen Eierstöcken sämtliche 400 000 Eianlagen in unreifem Zustand. Mit dem Ende der Pubertät werden diese Eianlagen nacheinander reif (wobei jedoch nur etwa 400 im Leben einer Frau zur vollen Reife gelangen). Jeweils die reifste Eianlage springt auf und gibt ein Ei frei. Das gesprungene Ei wird von den Saugarmen des Eileiters aufgefangen, der – wie schon der Name sagt – das reife Ei in die Gebärmutter weiterleiten soll. Das dauert ungefähr 3 bis 4 Tage. Wenn während dieser Zeit eine Sexualvereinigung stattfindet, dann ist es wahrscheinlich, daß eine Samenzelle den Weg zum befruchtungsfähigen Ei findet und sich mit ihm vereint. In diesem Augenblick haben sich die beiden Chromosomensätze, die zur Bildung eines fertigen Menschen notwendig sind, bereits zu einem menschlichen Wesen in fötalem Zustand vereinigt. Wird ein Ei allerdings nicht von einer Samenzelle befruchtet, so wandert es bis in die Gebärmutter weiter und löst sich dort auf. Die Gebärmutter ist etwa so groß wie eine Birne und ist ihr auch in der Form ähnlich. Die Gebärmutterwand besteht aus einer kräftigen Muskelschicht. Der obere dickere Teil wird Gebärmutterkörper genannt, hier münden links und rechts die beiden Eileiter ein. Der schlanke untere Teil heißt Gebärmutterhals, dessen Drüsen eine durchsichtige, meist zähe Flüssigkeit absondern. Dieses Sekret verändert sich während des Zyklus der Frau. Zur Zeit des Eisprungs wird es dünnflüssig, die Samenfäden des Mannes können ungehindert eindringen. Vor und nach dem Eisprung ist das Sekret zäh und für die männlichen Samenfäden undurchdringlich.

Der Gebärmutterhals ragt wie ein Zapfen in die Scheide. Seine äußere Öffnung wird als äußerer Muttermund bezeichnet.

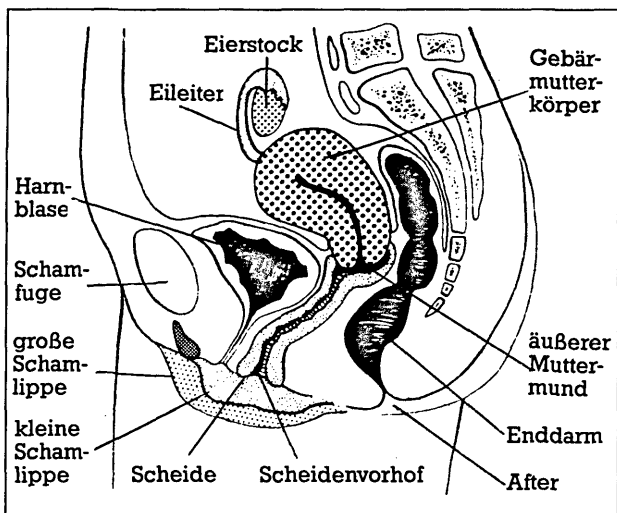
Die Scheide (Vagina) der Frau ist ein elastischer Schlauch von etwa 9 bis 10 cm Länge, mit einer Wand aus Bindegewebe und Muskeln. Dies ist auch deshalb wichtig zu wissen, weil es demnach für ein männliches Glied keine zu kleine Scheide geben kann, – man denke nur daran, wie weit sich eine Scheide dehnen



kann, wenn sie zum Geburtskanal wird! Das Gefühl, die Scheide sei zu klein, entsteht hauptsächlich durch eine vaginale Verkrampfung, häufig ausgelöst durch Furcht, Unsicherheit und vor allem durch fehlende Geborgenheit! Von innen ist die Scheide mit einer Schleimhaut, die in Querfalten angeordnet ist, ausgekleidet. Während der sexuellen Erregung wird die Scheide kräftiger durchblutet und feuchter. Beim sexuellen Höhepunkt zieht sich die Muskulatur der Scheide und des Beckenbodens zusammen.

Unzählige kleine Drüsen der Scheidenwand erzeugen einen dauernden reinigenden Flüssigkeitsfilm, der nicht nur eine gute Gleitfähigkeit erzeugt, sondern auch die Scheide reinigt. Nahe des Scheidenausgangs gibt es eine Menge empfindlicher Nerven, auf deren Signale ein Ringmuskel anspricht, der die nach außen führende Scheidenöffnung umgibt. Dieser Ringmuskel kann von der Frau willentlich angespannt und entspannt werden (wenn sie es übt). In diesem Ringmuskel sind auch weitere Drüsen eingebettet, die bei sexueller Erregung zusätzliche Gleitflüssigkeit erzeugen.

Die großen Schamlippen sind weich gepolsterte und behaarte Hautfalten. Darunter liegen die kleinen Schamlippen, die den Scheidenausgang und den Ausgang der Harnröhre bedecken. Die kleinen Schamlippen treffen sich vorn an der Klitoris. Sie



spielt eine wichtige Rolle für die sexuelle Erregung und für den sexuellen Höhepunkt. Die Spitze der Klitoris ist etwa ein bis zwei Zentimeter lang und hat am äußeren Ende einen kleinen, etwa erbsengroßen runden Körper, der Glans genannt wird und soviel wie «Eichel» bedeutet.

Sexuelle Erregung läßt die kleinen Schamlippen auf das Doppelte und Dreifache ihrer Normalgröße anschwellen.

Wenn eine Frau noch keinen Intimverkehr gehabt hat, ist ihre Scheide teilweise mit einer Haut verschlossen, der sogenannten Jungfernhaut (Hymen).

In einigen Fällen verschließt das Hymen die gesamte Scheidenöffnung, so daß die Haut vom Arzt eingeschnitten werden muß, damit ein Abfließen des Menstruationsblutes möglich wird und es nicht zu Rückstauen, zu Schmerzen und Entzündungen kommt. Das Hymen der Frau ist jedoch recht unterschiedlich entwickelt. Es kann auch von Geburt an fehlen und ist daher kein Zeichen für einen erfolgten Intimverkehr.

In der Regel weist das Hymen eine etwa 2 cm große Öffnung auf, die allerdings keinen schmerzfreien Intimverkehr zuläßt. Daher wird bei der ersten Sexualvereinigung das Hymen eingerissen. Da dies oft recht schmerzhaft sein kann, gehört es zur wichtigsten Aufgabe eines liebenden frischgebackenen Ehemannes, seine Frau liebevoll darauf vorzubereiten. Je entspannter die

Frau ist, desto besser. Auch sollte reichlich Gleitflüssigkeit an das Glied und um die Scheidenöffnung gestrichen werden. In der liebevollen Umarmung sollte man eine solche Stellung wählen, daß die Frau selbst den Druck auf das Hymen regulieren kann, und nicht einfach überwältigt wird. Der größte Schmerz entsteht, wenn der Mann zu schnell eindringt und nicht darauf achtet, daß die Muskeln um die Vagina entspannt sind.

Junge Ehepaare sollten sich nicht zur «Entjungferung» in der Hochzeitsnacht drängen lassen. Erstens ist der erste Intimverkehr vielmehr angebracht, wenn man sich nach der Hochzeit viel Zeit nimmt, aufeinander eingeht (z.B. in den Hochzeitsferien) und die seelischen und körperlichen Bedürfnisse kennen und stillen lernt, als ein Geschlechtsverkehr, den man «halt in der Hochzeitsnacht *leistet*, weil das so üblich ist». Gerade Christen sollten sich hier nicht von den Forderungen der Welt mitreißen lassen, sondern der zärtlichen Liebe Gelegenheit zu ihrer Entfaltung geben. Wenn das Hymen beim ersten Versuch trotzdem nicht einreißt, so sollten die Ehepartner besser in anderer Weise zärtlich zueinander sein und es später nochmals versuchen. In einigen Fällen kann es auch nötig sein, daß man einen Arzt aufsuchen muß, der einen kleinen Eingriff bezüglich des Hymens macht.

Grundsätzlich ist hier wichtig: sich Zeit lassen, rücksichtsvoll und zärtlich sein, nichts überstürzen, nicht meinen, etwas vollbringen zu müssen und sich darauf einstellen, daß es grundsätzlich «anders ist, als man es sich vorgestellt hat».

Zu den Geschlechtsorganen und der erogenen Zone der Frau gehören auch ihre Brüste.

## Der Zyklus der Frau

Im Körper jeder gesunden Frau vollzieht sich in nahezu gleichen Zeitabständen immer der gleiche Vorgang: die Vorbereitung auf eine Schwangerschaft. Dabei wird alles von verschiedenen Hormonen gesteuert, die aufeinander eingespielt sind. Etwa vom 11. Lebensjahr an werden bestimmte Hormone im Körper produziert, die das Mädchen zur Frau reifen lassen. Ein deutliches Zeichen dafür ist der Beginn der Periode. Im Alter von ca. 45–50 Jahren wird diese Hormonproduktion im wesentlichen wieder eingestellt. Als Zyklus wird die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regelblutung und dem letzten Tag vor der nächsten Regel gezählt. Meistens ist er 28 Tage lang. Zykluslängen von 25–35 Tagen gelten als normal.

In der Mitte des Zyklus, also etwa am 14. Tag nach dem ersten Tag der Blutung, geben die Eierstöcke eine Eizelle frei. Das nennt

man auch Ovulation oder Eisprung. Das Ei wird dann vom Eileiter aufgenommen. Dort bleibt es für ein paar Tage. Findet in dieser Zeit eine Geschlechtsvereinigung statt, kann es von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden. Das Ei ist allerdings nur 6 bis 12 Stunden befruchtungsfähig. Die Samenzellen können jedoch zwei bis drei Tage im Eileiter lebensfähig bleiben.

In der Zwischenzeit hat die Gebärmutter praktisch ein Eibett vorbereitet. Das heißt, die Gebärmutterschleimhaut hat sich entsprechend aufgebaut. Das befruchtete Ei braucht drei Tage, um durch den Eileiter zur Gebärmutter zu gelangen. Dann dauert es noch einmal vier Tage, bis das Ei beginnt, sich in der Schleimhaut einzunisten. Und noch einmal etwa fünf Tage sind nötig, bis sich die winzige Eizelle richtig in die Schleimhaut eingebettet hat.

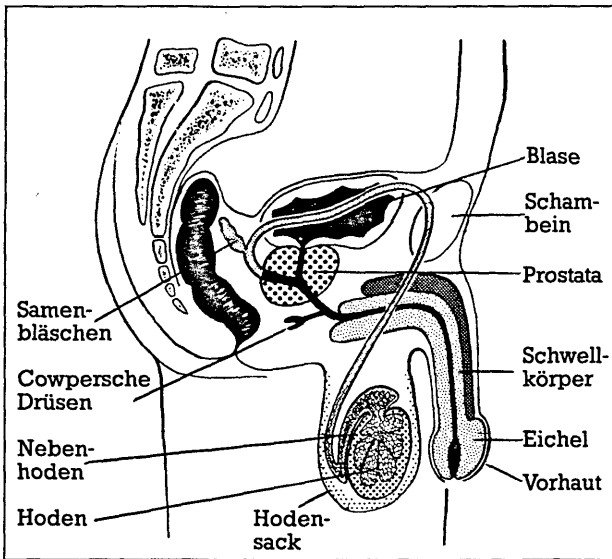
Fast die Hälfte aller befruchteten Eizellen steht diesen langen, anstrengenden Prozeß gar nicht durch. Auch ein unbefruchtetes Ei stirbt ab. Das vorbereitete Eibett wird von der Gebärmutter dann ganz natürlich wieder abgestoßen. Ein sicheres Zeichen dafür ist die monatliche Regelblutung, mit der die Schleimhaut abgestoßen wird. Das heißt, wenn die Regel eintritt, kann eine Frau auch sicher sein, daß es nicht zu einer Empfängnis gekommen ist.

## **Die männlichen Geschlechtsorgane**

Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören neben Hoden und Nebenhoden die Samenleiter, die Vorsteherdrüse (Prostata), die Harnröhre und das Glied (der Penis).

Die Hoden sind Keimdrüsen, die täglich viele Millionen Samenzellen entwickeln. Der linke Hoden ist meistens etwas größer und liegt etwas tiefer als der rechte. Die Lage der etwa nußgroßen Hoden außerhalb des Körpers ist zur Bildung von Samenfäden notwendig, denn diese benötigen eine Temperatur, die 2-3° C niedriger liegt als die Körpertemperatur. Die Nebenhoden umgeben in Form eines Halbmondes die Hoden und haben vor allem die Aufgabe, den reifen Samen zu speichern. Die beiden Samenleiter führen von den Hoden zu den Nebenhoden und weiter zur Prostata-drüse. Dort vereinigen sich die beiden Samenleiter und münden in die Harnröhre. Deshalb ist auch gleichzeitiges Ausstoßen von Samen und Urin nicht möglich.

Die Vorsteherdrüse (Prostata) ist etwa kastaniengroß und führt bei älteren Männern häufig zu Beschwerden. Sie kann sich nämlich im Alter vergrößern und dadurch die Harnröhre abquetschen, was zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen führt.



Das männliche Glied (Penis) besteht zum größten Teil aus einem Bindegewebegeflecht, den sogenannten Schwellkörpern, und ist in seiner ganzen Länge von der Harn-/Samenröhre durchzogen. Bei sexueller Erregung füllen sich die Hohlräume der Schwellkörper mit Blut und werden erweitert, was zur Verdickung, Versteifung und Vergrößerung des männlichen Gliedes führt (Erektion). Nur ein versteiftes Glied kann beim Intimverkehr in die Scheide der Frau eingeführt werden. Die Größe des Penis hat im Blick auf die sexuelle Befriedigung keine Bedeutung.

Das Glied wird von drei Schwellkörpern durchzogen. Der Schwellkörper, in dem die Harn-/Samenröhre verläuft, bildet an seinem Ende die Eichel (Glans). Die Eichel besitzt einen vorspringenden Rand (Kranzfurche). Bedeckt ist die Eichel von einer dünnen, leicht verschiebbaren Haut (Vorhaut), die sich den Größenänderungen des Gliedes anpaßt und sich über die Eichel zurückschieben läßt. Ist ein Zurückziehen der Haut nicht möglich, liegt eine Vorhautverengung (Phimose) vor, die man ärztlich behandeln lassen sollte. Eine Erektion des männlichen Gliedes kann aber nicht nur bei Berührung und sexueller Erregung (auch durch sexuelle Phantasie oder visuelle Eindrücke) erfolgen, sondern kann auch eintreten, wenn die Harnblase, etwa frühmorgens, stark gefüllt ist und auf Nervenbahnen drückt, die über das Rückenmark eine Erektion auslösen.

Da sich unter der Vorhaut der Vorhauttalg (Smegma) bildet, der nicht nur übelriechend, sondern auch krebserregend ist, muß das männliche Glied täglich gereinigt werden. Bereits einem kleinen Jungen sollte man das beibringen. So wie er sich das Gesicht wäscht und die Zähne putzt, so soll er auch täglich die Vorhaut zurückziehen und Eichel sowie Innenseite der Vorhaut mit warmem Wasser säubern. Die ungereinigte Eichel kann auch zu Entzündungen führen.

Die männlichen Geschlechtsteile sind außerordentlich berührungsempfindlich. Bei Liebkosung seitens der Frau wird eine angenehme sexuelle Erregung erzeugt, die auf die Geschlechtsvereinigung vorbereitet.

Wichtig ist für einen Mann das Wissen, daß sich mit Ende der Pubertät aufgrund der gesteigerten Samenbildung ein Druck aufbauen kann. Die Samenbläschen der Prostata sind prall gefüllt, die Schwellkörper des Gliedes füllen sich mit Blut, was eine Erektion hervorruft. Manchmal kommt es dann in der Nacht automatisch zum Samenerguß. In Teenagerjahren gibt es beim Jungen häufig solche nächtlichen Samenergüsse, die ihn keinesfalls beunruhigen sollten.

Erreicht die sexuelle Erregung ihren Höhepunkt, werden die Samenzellen durch die Harn-/Samenröhre hinausgeschleudert, und man spricht vom Samenerguß (Ejakulation).

## Anmerkungen

- 1 Hodgkinson: Sex ist nicht das Wichtigste, München 1987, S. 25
- 2 ebd. S. 39
- 3 zit. in ebd. S. 26+27
- 4 zit. in ebd. S. 128
- 5 P. Partner: Das endgültige Ehebuch, München 1984, S. 180
- 6 M. Kneissler: Gebt der Liebe eine Chance, München 1988, S. 238
- 7 ebd. S. 239
- 8 T.+B. LaHaye: Wie schön ist es mit dir, ABlar 1979, S. 149
- 9 vgl. G.M. Maughit et. al. JAMA 1984, 251, 237-241; zit. in A.E. Wilder-Smith: AIDS - verschwiegene Fakten, Berneck 1988, S. 35
- 10 A. Ladas, B. Whipple, J. Perry: Der G-Punkt, München 1983, S. 154
- 11 T.+B. LaHaye, a.a.O. S. 168





Bestell-Nr. 72 154

Walter Nitsche  
**Handbuch für Eheleute**  
 überarbeitete und ergänzte Auflage  
 geb., mit festem Einband, illustriert,  
 192 Seiten

Dieses reich illustrierte Ehehandbuch bietet konkrete Hilfen und Tips für Eheleute, humorvoll verpackt, und führt in einer kurzweiligen Art in das Geheimnis eines erfüllten Ehelebens ein. Praktisch, lebensnah, «ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen» werden Wachstumsphasen einer Ehe beleuchtet, Eheprobleme in verständlicher Weise analysiert und gangbare Lösungen aufgezeigt, die sich im Alltag bewährt haben.  
 Vorzüglich auch als Hochzeitsgeschenk geeignet!

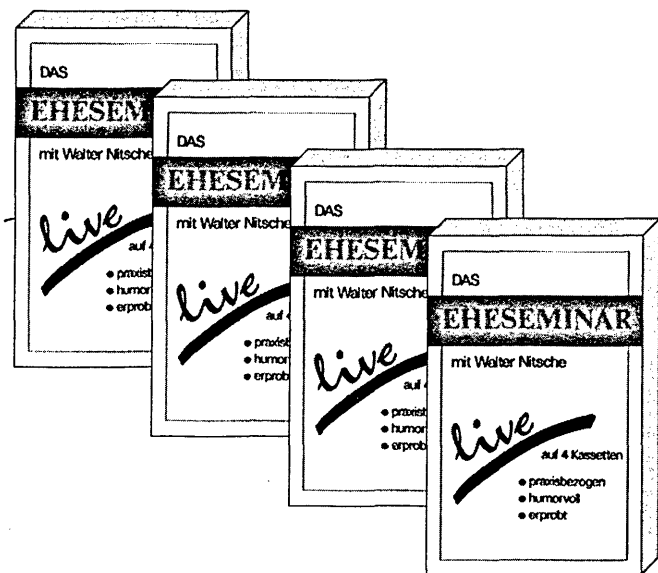
Auch in italienisch, ungarisch und tschechisch erhältlich.



Bestell-Nr. 72 529

Ottfried Windecker  
**Geburtenregelung für Christen**  
 Tb, 176 Seiten

Der Mediziner und Christ Dr. med. O. Windecker beurteilt die verschiedensten empfängnisverhütenden Methoden aus medizinischer und biblischer Sicht. Eine seelsorgliche und fachliche Wegleitung für Ehepaare.



---

Bestell-Nr. 680

---

**Eheseminar mit Walter Nitsche**

4 Kassetten, Begleitheft mit Skizzen und Folien-Kopien

Tausenden von Ehepaaren in verschiedensten europäischen Ländern brachten diese Vorträge wesentliche Impulse für ihre Beziehung. Um den wertvollen Inhalt einem breiteren Publikum bekanntzumachen, liegt jetzt der Live-Mitschnitt eines Wochenend-Seminars vor:

Vier Kassetten, die auch Ihre Ehe positiv verändern können.



Noch nie wurde soviel und so offen über Sexualität gesprochen und noch nie waren die Frustrationen im intimen Bereich so gross wie heute. Ein Umdenken tut not.

Erfüllende Sexualität wird dort Wirklichkeit, wo man lernt, Liebes-Sexualität zu pflegen und Ego-Sex zu überwinden.

Ein praktisches Buch mit zahlreichen Fallbeispielen und Antworten auf intime Probleme.