

Sexualität in der Ehe

Walter Nitsche

© Schwengeler-Verlag, online seit: 29.07.2006, aktualisiert: 30.10.2022

© SoundWords 2000–2022. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind nicht gestattet. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

Grundsätzliches zum Thema Sexualität

Wenn wir nun auf die körperliche Liebe zu sprechen kommen, so muss ich vorausschicken, dass dies kein dubioses Thema ist, 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“* (1Tim 4,4). Das Wort Gottes sagt also, dass ein Christ den Sex als gut zu betrachten hat und ihn mit Danksagung genießen soll!

Leider hat in manchen christlichen Kreisen der Diabolos (Durcheinanderbringer = Teufel) die Gläubigen von anderen Ideen überzeugt, dass nämlich Sexualität fleischlich sei, Enthaltbarkeit geistlich, dass Sexualität ein notwendiges Übel ist, zur Fortpflanzung notwendig, aber sonst zu nichts Gutem nütze. Solch eine Einstellung entehrt Gott, den Schöpfer der Sexualität.

Manche Christen reagieren auch deshalb so, weil sie nur die pervertierte Form der Sexualität kennengelernt haben: den Sexkonsum, die Ausschweifungen vor der Ehe, die Pornographie – das alles ist tatsächlich vom Teufel verzerrte Sexualität. Doch kann man nicht nur links vom Pferd fallen, sondern auch rechts; und zwar dann, wenn man das Kind mit dem Bade ausschüttet und meint, Sex sei grundsätzlich eine Angelegenheit der „Welt“ und des „Teufels“. Damit aber wirft man Gott indirekt vor, Er habe bei der Erschaffung des Menschen, indem Er ihn auch als sexuelles Wesen erschaffen hat, unklug und „ungeistlich“ gehandelt. Das ist töricht! Das müssen wir unbedingt einsehen! Nach der Erschaffung des ganzen Menschen mit Geist, Seele und Leib (und Sexualität) sagt die Bibel: *„Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut“* (1Mo 1,31).

Als Menschen, die auf Gottes Weisheit und Klugheit vertrauen, wollen wir auch den sexuellen Bereich mit einschließen und lernen, was sich Gott dabei gedacht hat, als Er dem Menschen die Sexualität gab. Der alleinige Grund der Fortpflanzung kann's nicht gewesen sein, denn einerseits gibt es vielerlei Arten von Fortpflanzung in der Natur, und auch bei der geschlechtlichen Fortpflanzung im Tierreich sehen wir meistens, dass eine geschlechtliche Vereinigung zwischen Männchen und Weibchen nur auf bestimmte Zeiten (Brunstzeit) beschränkt ist. Auch im sexuellen Bereich hat Gott den Menschen höher erschaffen als das Tier.

Andererseits wurde Sex von Gott vor dem Sündenfall geschaffen, und der Sündenfall des Menschen bestand nicht – wie man landläufig oft meint – in einem sexuellen Vergehen, sondern indem der Mensch Gott sein Misstrauen aussprach, sich autonom machte und dadurch freiwillig einen eigenen, selbstgefälligen Weg wählte.

Verzicht auf sexuelle Betätigung ist also nicht geistlicher oder heiliger als intensives Sexualleben, das nur dann gefährlich wäre, wenn es als letztes Ziel, als sich selbst genügend gelten würde.

Es leiden mehr Ehen durch sexuelle Enthaltbarkeit als durch übermäßige sexuelle Betätigung. Wiederholt muss man einen Ehepartner darauf aufmerksam machen, dass er am Ehebruch des Partners genauso schuldig ist, weil er in einer ungeistlichen Weise an ehelicher Enthaltbarkeit festgehalten hat. Echtes Lieben heißt also auch, die sexuellen Bedürfnisse des

Partners zu erforschen und zu befriedigen.

Denken wir doch daran, dass Intimbeziehungen einen verbindenden, einigenden und bereichernden Einfluss auf die Ehegemeinschaft haben. Dieses intime Vertraut-Sein wird ja nur mit dem Partner allein gepflegt – die meisten anderen Bereiche werden meist auch mit anderen Menschen (wie z.B. den Kindern) geteilt.

Wenn Enthaltbarkeit angezeigt ist, dann sollte dies (nach 1Kor 7,5) nach gemeinsamen Übereinkommen, wegen eines Grundes, der ernst genug für ein außergewöhnlich intensives Beten ist, und nur vorübergehend sein!

Sprüche 5,15-19 zeigt deutlich auf, dass Gott dem Menschen die Sexualität zuerst als Geschenk zur beiderseitigen Freude gegeben hat: *„Freue dich der Frau deiner Jugend! Die liebliche Hindin, die anmutige Gämse – möge dich ihr Busen allezeit ergötzen, mögest du dich an ihrer Liebe stets berauschen!“* (Spr 5,18.19). Das sind biblische Empfehlungen an einen Ehemann! Doch was heißt das nun für denjenigen praktisch, der das Wort Gottes ernst nimmt?

In 1. Mose 4,1 heißt es: *„Und Adam erkannte sein Weib Eva; sie aber empfing und gebar den Kain.“*

Die sexuelle Vereinigung von Adam und Eva wird als „Adam erkannte Eva“ umschrieben. Dies ist ein sehr treffender Ausdruck; denn, wie wir schon gesehen haben, heißt „lieben“: die Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen. Dies muss auch im körperlichen Bereich gelten. Es ist hier die Aufgabe von Ehefrau und Ehemann, die Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen. Das ist die „schuldige Pflicht“, die zwei Liebende aneinander haben (1Kor 7,3-5).

Unmäßigkeit im Sexuellen

Obwohl mehr Ehen unter Mangel an Sexualität leiden, gibt es auch eine folgenschwere Unmäßigkeit in Sex. Manchmal hängt der heutige Mangel an Intimerleben sogar mit der früheren Unmäßigkeit zusammen („Kotzreaktion“). Das Intimleben kostet beide Partner Kraft, vor allem seelische Kraft. Unmäßigkeit wird daher Seele und Körper schwächen, statt erquicken. Vor allem im Nahen Osten gibt es Völker, bei denen es Gepflogenheit ist, sich regelmäßig öfter in der Nacht geschlechtlich zu vereinigen. Infolgedessen sind diese Leute dann erschöpft, ihr Leben ist ihnen Last, und sie können kaum ein normales Arbeitspensum erfüllen.

Jedermann weiß, dass man nach einer Zeit des Fastens oder Hungerns ein gutes Mahl doppelt genießt. Wer jeden Tag seine Lieblingsspeise isst, dem wird sie „gewöhnlich“ und verliert an Wert. Auch das beste Festmahl ekelt uns an, wenn wir es jeden Tag bekommen. Wer sexuell unmäßig ist und „Völlerei“ treibt, der wird auch kein richtiges „Fest“ mehr feiern können. Mäßigkeit und vernünftige Zurückhaltung erhöhen den Genuss. Unmäßigkeit, also viel Quantität, geht auf Kosten von Qualität.

Kennen Sie die sexuellen Bedürfnisse Ihres Mannes? Ihrer Frau? Wissen Sie wirklich, wie Ihr

Partner empfindet, was er wünscht, was ihn erfreut? Im Folgenden sollen nun einige praktische Hinweise gegeben werden.

Die Frau als sexuelles Wesen

Leider sind viele Männer äußerst „unwissend“ über die Frau, obwohl (oder vielleicht gerade weil) sie unzählige Sex-Handbücher über geschlechtliche „Liebe“ gelesen haben. Schon im Schulalter bekommt ein Bursche meist völlig falsche Informationen über das sexuelle Empfinden der Frau. Ein Mann muss sich zuerst bewusst werden, dass eine Frau sexuell völlig anders empfindet als ein Mann. Geschieht die sexuelle Erregung beim Mann mehr über visuelle Eindrücke, mehr über „Drüsentätigkeits-Reizung“, so geschieht sexuelle Erregung bei der Frau in der Regel mehr durch „Atmosphäre“. Eine Frau wird sexuell angeregt, wenn dazu das Fundament mit Zärtlichkeit, Rücksicht, Verständnis, Sicherheit gelegt wird. Einer Frau ist es wichtig, was sie empfindet, was sie seelisch spürt; sie ist nicht in erster Linie drüsenabhängig. 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 sexuellen Vereinigung. Diese zärtliche Umhüllung geschieht meist durch besondere Kleinigkeiten, wie ein zärtliches Wort, ein liebevolles Umarmen, einen sanften Kuss auf die Wange. Allerdings: Wenn ein Mann nur dann zu seiner Frau nett ist, wenn er sexuelle Absichten hat, fühlt sich die Frau betrogen, benutzt und missbraucht. Diese zärtliche Umhüllung muss also auch in Zeiten geschehen, in denen keine Geschlechtsvereinigung erfolgt. Eine Frau wird merken, wenn ihr Mann Ehrfurcht hat, wenn ihr Mann sie als edle Perle behandelt. Das wird einer Frau sehr helfen, *„nackt zu sein und sich nicht zu schämen“* (1Mo 2,25).

Seelisch nackt werden braucht Worte, braucht Gespräch. Der Mann braucht nicht zu fürchten, dass er durch sein sexuelles Begehren seine Frau beleidigt und die Frau wird sich nicht aus Unwissenheit oder falscher Scham verschließen und dem Manne verweigern, was sie ihm eigentlich schenken möchte. Hier kommt es zum liebevollen Rhythmus von Geben und Nehmen, von Begehren und Gewähren.

Da es die Aufgabe des Mannes ist, seine Frau zum sexuellen Höhepunkt zu führen, hat er also die Verpflichtung, den Gefühlen seiner Frau große Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn Ärger, Groll, Unsicherheit, Sorge und Kälte herrschen, wird die Frau nicht fähig sein, einen erfüllenden sexuellen Höhepunkt zu erleben – egal, welche „physiologischen Praktiken“ der Mann anwendet.

Gerade in Sexfilmen werden Männer massenweise angelogen, indem gezeigt wird, wie eine Frau durch „sexuelle Technik“ angeblich zu erfüllenden Höhepunkten kommt. Das alles ist nur gespielt – mit der Wirklichkeit hat dies nichts zu tun, auch wenn manche Frauen auf bloße physiologische Reizung ansprechen. Was sie aber erleben, ist mit dem Plätschern in einer Badewanne vergleichbar, nicht aber (so wie Gott es sich gedacht hat) mit dem Schwimmen und beglückendem Eintauchen in einen klaren See.

Als Ehemann fragen Sie sich also: Wie kann ich schon Stunden vorher meine Frau mit Zärtlichkeit umhüllen und Atmosphäre schaffen? Und dann: Welche psychische Stimulationen hat meine Frau gern? Welche helfen ihr, sexuell erregt zu werden? Denn auch die Zeit der geschlechtlichen Vereinigung soll logischerweise von dieser Atmosphäre der Zärtlichkeit, des

Verständnisses, der Rücksichtnahme geprägt sein. Vielleicht hat Ihre Frau sanfte Musik gern? Oder sie schätzt Kerzenlicht – dann können Sie nicht einfach Ihre Discostrahler im Schlafzimmer anbringen.

Was vielen Männern Schwierigkeiten bereitet, ist die Tatsache, dass die Atmosphäre der Zärtlichkeit und der Geborgenheit vor allem durch Worte geschaffen wird. Und dann erlebt man Männer, die sind während der ganzen Zeit des sexuellen Beisammenseins stumm wie ein Fisch. Die Bibel fordert uns Männer auf, unsere Liebe zu unserer Frau in Worten auszudrücken. Beispiele sind uns im Hohelied gegeben:

Wie schön sind deine Schritte in den Schuhen, du Edelräulein! Die Wölbungen deiner Hüften sind wie Haisgeschmeide, 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 Libanon-Turm, 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. Ich denke, ich will die Palme besteigen und ihre Zweige erfassen, so werden deine Brüste den Weintrauben gleichen und der Duft deiner Nase den Äpfeln und dem Gaumen dem besten Wein, der meinem Geliebten glatt eingeht, über die Lippen Einschlafender gleitet (Hld 7,2-10).

Haben Sie Ihrer Frau schon Ähnliches gesagt?! Sie antworten, das würde Sie große Überwindung kosten – das glaube ich Ihnen aufs Wort! Ich verstehe auch, dass Sie keinerlei Bedürfnis haben, solche romantischen Worte Ihrer Frau beim Liebesleben ins Ohr zu flüstern. Doch denken Sie daran: Lieben heißt, die Bedürfnisse Ihrer Frau zu erforschen und zu befriedigen – egal, ob Sie selbst ein entsprechendes Bedürfnis haben oder nicht. Fangen Sie deshalb einfach an – aus Liebe, nicht weil sie es grundsätzlich gern tun. Sind Ihre Worte dann von Ihrer inneren Entscheidung zum Lieben gespeist, so wird dies Ihre Frau als sehr beglückend empfinden.

Ihr Tonfall, Ihre Stimme, die Vorbereitungen zum wirklichen Ungestört-Sein, dies alles gehört genauso zur notwendigen Atmosphäre wie Ihr Gepflegt-Sein. Wenn Sie nach Schweiß riechen oder unrasiert sind, kann das genauso die Atmosphäre stören wie Ihr verletzendes, liebloses Wort vor einer Stunde oder die abfällige Bemerkung über die lackierten Fingernägel oder das Nachthemd Ihrer Frau (die ja alles um Ihretwillen „probiert“ und angewendet hat).

Wie sich beispielsweise Angst und Nervosität der Frau auf Ihren Körper auswirkt, zeigen Tim und Beverly LaHaye auf:

Fast alle Frauen haben die entsprechenden Drüsen, um die notwendige Scheidenflüssigkeit zu erzeugen, die einen schmerzlosen Intimverkehr ermöglicht. Ist eine Frau aber angespannt und nervös, dann arbeiten die Drüsen nicht richtig, und es kann sein, dass sie ein schmerzhaftes Reiben empfindet. Deshalb kann die bloße Angst vor diesem Schmerz beim nächsten Mal den normalen Flüssigkeitsstrom verhindern. Die meisten Berater empfehlen für die ersten Ehewochen ein künstliches Gleitmittel, das

Schmerzen verhindert und zu mehr Entspannung führt. Je geringer die Spannung bei der Frau ist, desto erfüllter wird das Intimleben sein. Daher ist die Entspannung der Frau für einen liebenden Mann sehr wichtig.

Denken Sie aber daran, dass Ihre Frau wirklich ein einmaliges Wesen ist. Und zu ihrer Einmaligkeit gehört, dass – im Gegensatz zum Mann – ihr oft das eine Mal etwas gefällt, was ihr ein andermal nicht gefällt. Diese wechselnden Stimmungen im Geschlechtsleben gehören zur Einmaligkeit Ihrer Frau. Akzeptieren Sie diese und gehen Sie darauf ein!

Aufgrund der bisherigen Überlegungen sollte dem Mann klarwerden, dass zum Intimleben unbedingt die nötige Zeit gehört, vor allem Zeit für das sogenannte Vorspiel. Eine kurze sexuelle Vereinigung ist meist (nicht immer – es kommt auf die Frau an) eine große Lieblosigkeit, die zur Gewohnheit beim Gang zu einer Prostituierten gehört, nicht aber zum Beisammensein mit einer Frau, die ich lieben möchte.

Das Vorspiel dient wunderbar dazu, seine Frau kennenzulernen. Sie dürfen auch Fragen stellen (liebepoll und zärtlich). Sie werden Ihr ganzes Eheleben hindurch viel zu lernen haben, was den sexuellen Bereich Ihrer Frau betrifft, daher stellen Sie sich positiv auf Erkundung, auf Erforschung ein.

Hier kann sich der Mann (wenn er die Notwendigkeit einsieht) als liebender Künstler entfalten. Die sexuelle Bereitschaft zur Hingabe wird bei der Frau durch ihre seelische Bereitschaft in Gang gebracht. Daher ist es lieblos, wenn sich der Mann wenig ums Vorspiel kümmert. Er verletzt dadurch die feinen Gefühle seiner Frau ganz empfindlich.

Ein erfüllendes Vorspiel kann nicht gestaltet werden, wenn der Mann zuerst noch bis kurz vor Mitternacht ein Fußball-Match im Fernsehen ansieht. Er wird dann keine Zeit mehr haben, sich liebend mit seiner Frau zu unterhalten. Nutzen Sie also die gemeinsamen Abendstunden aus!

Die Freude an der Sexualität verträgt sich nicht mit einer Kommerzialisierung der Sexualität und dem weitverbreiteten Leistungsstreben, in das gerade emanzipierte Partner sich hineinsteigern. Die Freude verträgt sich nicht mit dem Beobachten und Vergleichen und mit der ganzen Eier und Hast des modernen Lebens. Insofern sind wir trotz aller Aktivität mitten in einer Zeit des sexuellen Verfalls, denn Sexualität ist mit Zärtlichkeit unlösbar verbunden, und Zärtlichkeit, bei der man auf die Uhr und in den Spiegel sieht, ist ein Ding der Unmöglichkeit (Kientzel).

Leider wird in vielen Ehehandbüchern immer wieder vom Nonplusultra des gemeinsamen geschlechtlichen Höhepunktes geschwärmt. Natürlich darf man dieses Ziel anvisieren, doch erstens wird dazu viel Lernen und viel Erfahrung notwendig sein, so dass ein junges Ehepaar große Enttäuschungen erlebt, wenn es stets in der Erwartung dieses Erlebnisses steht, und zweitens ist es viel wichtiger (und genauso beglückend), dass das erste Ziel das Eingehen auf den Partner ist. So ist es wohl kaum möglich, dass eine Frau einen Höhepunkt erlebt, wenn der Mann frühzeitig einen Samenerguss hat. Und dies geschieht dann leider allzu oft, wenn sich ein Mann von der Erfordernis des gemeinsamen sexuellen Höhepunktes einfangen lässt.

Denken Sie als Mann also zuerst an Ihre Frau und versuchen Sie nicht wie ein Egoist, den eigenen Samenerguss für sich allein auszukosten. Viele Ehepaare erlebten auch große Freude und Erfüllung, als sich zuerst die Frau ganz ihrem Mann hingab und dann der Mann ganz entspannt die Liebe seiner Frau genoss. Gemeinsames Austauschen, darüber reden, ist dabei unumgänglich. Der Mann muss beispielsweise auch wissen, ob er seiner Frau nach deren Höhepunkt nicht unnötige Schmerzen durch die Art seines Beiwohnens bereitet.

Auch muss man vor der Überbewertung des sexuellen Höhepunktes warnen, wie es – auch in christlichen Ehebüchern – häufig geschieht. Besonders für die Frau ist das Erleben von Zärtlichkeit und Geborgenheit beim Intimleben von großer Bedeutung. Auch ohne sexuellen Höhepunkt ist demnach ein erfülltes Intimleben möglich! Das sogenannte Nachspiel gehört ebenfalls zu einem liebenden Geschlechtsleben. Die wohltuende Entspannung zu erhalten, ist vor allem für die Frau sehr wichtig. Nutzen Sie doch auch die Offenheit der Seele nach einem sexuellen Höhepunkt. Zärtliches In-die-Arme-Nehmen, miteinander reden, sich liebkosen, Komplimente machen ... das beglückt eine Frau bis ins Tiefste. Auch hier muss der Mann lernen, nicht nach seinen eigenen Lüsten zu leben (und sich vielleicht schnell anderen Dingen – zum Beispiel Schlaf – zuzuwenden). Gerade hier zeigt es sich auch, dass Sex weitaus mehr ist als Drüsenfunktion, als selbstsüchtiges Genießen. Der Mann muss also unbedingt bedenken, dass die ganze Persönlichkeit der Frau im Sexualleben aufgewühlt wird – und somit wird sie entweder tief beglückt oder auch bitter enttäuscht. Je mehr der Mann seine Frau „erkennt“, sich auf ihre Bedürfnisse einstellt und zu lernen wünscht, desto mehr wird er seine Frau zur Freude an der Sexualität befähigen.

Lernen Sie also immer besser kennen: die seelische Lage Ihrer Frau, ihre individuellen Reaktionen, ihre körperlichen Eigenarten und auch – um die Frau wirklich immer besser verstehen zu lernen – die Funktionen ihrer Organe.

Der Mann als sexuelles Wesen

Wie wir schon festgestellt haben, sind die meisten Männer aufgrund der „weltlichen Informationen“ nicht richtig informiert, was den sexuellen Bereich der Frau angeht. Leider meinen aber viele Frauen, ihre Männer wüssten Bescheid. Dem ist aber nicht so. Daher soll sich die Frau grundsätzlich darauf einstellen, offen mit ihrem Mann zu reden, ihm zu zeigen, dass sie ihn begehrt und den Weg zu ihrem Körper weisen möchte. Vielleicht muss die Frau erst lernen, richtig über Sex zu denken (= von Gott als „sehr gut“ geschaffen). Ihr Mann möchte Ihr Liebhaber sein. Wenn eine Frau aber sexuell negativ reagiert, so verhindert sie dies. Ein sexuell befriedigter Mann wird zur ganzheitlichen Liebe angespornt und ein zufriedener Mann sein. Oft erzeugt die Frau aus falscher Scham heraus sexuelle Gleichgültigkeit und Stumpfheit beim Mann. Logisch, dass dadurch die ganze Ehe in Mitleidenschaft gezogen wird.

Anders als die Frau reagiert der Mann mehr visuell auf sexuelle Reize. Sein Geschlechtstrieb steht im engen Zusammenhang mit der körperlichen Drüsentätigkeit. Meist wird er sexuell viel schneller Erregung erfahren als die Frau. Daher kann ein Mann sich sexuell betätigen ohne große seelische Anteilnahme, eine Tatsache, die eine Frau nur schwer nachempfinden kann. Deshalb fühlt sich der Mann manchmal auch innerlich sexuell unterlegen. Er weiß um seine „Schwäche“ (die eigentlich nur Andersartigkeit ist) und wird sich der wirklichen Schwäche

dieser Andersartigkeit bewusst: nämlich die Gefahr der Oberflächlichkeit bei sexueller Betätigung.

Eine Frau sollte grundsätzlich die Andersartigkeit des Mannes akzeptieren. Sie muss wissen, dass ein Mann automatisch sexuell angefochten wird, wenn er visuell weiblichen Reizen ausgesetzt wird. Dieses Angefochtensein hat absolut nichts mit innerer Untreue zu tun oder dass ein Mann seine Ehefrau nicht mehr liebt.

Sind Sie sich als Ehefrau daher den Versuchungen bewusst, denen Ihr Mann tagtäglich ausgesetzt ist? Automatisch wird ein Mann sexuell stimuliert, wenn die visuell anregenden Werbungen, Medienprodukte, die erotisch herausgeputzten Arbeitskolleginnen auf ihn einwirken. Natürlich wird ein liebender Mann diese Anfechtungen nicht füttern und sich in seiner Phantasie nicht sexuell hingeben – das wäre nämlich „Ehebruch im Herzen“, erst das würde zur Sünde werden.

Die Frau kann ihrem Mann sehr helfen, die Anfechtungen zu überwinden, wenn sie ihm eheliche Entspannung, eheliche sexuelle Erfüllung schenkt. Gott hat es nun einmal so eingerichtet, dass beim Ehemann, wenn er sich sexuell betätigt, auch laufend regelmäßig Samenflüssigkeit erzeugt und Entspannung verlangt wird. Das heißt nicht, dass der Mann nicht lernen sollte, sich in bestimmten Zeiten zu enthalten. Wenn er seine Gedanken unter die Zucht Gottes stellt, sich kein Geschlechtsleben vorstellt, was nämlich seine Drüsentätigkeit und sein Verlangen fördern würde, dann wird ihm das auch gelingen. Doch ist dies nicht der normale Zustand. Eine Frau, die diesbezüglich ihren Mann überfordert (denken Sie daran, dass auch Ihre „Unzulänglichkeit“ nicht automatisch das sexuelle Bedürfnis Ihres Mannes verhindert), wird dessen Anfälligkeit gegenüber anderen Frauen, die mehr Verständnis für seine sexuellen Bedürfnisse haben, verstärken.

Außerdem wird eine Frau, die das sexuelle Leben nur „über sich ergehen lässt“, die erotische Spannung ihres Mannes zunichtemachen. Gerade hier wird es nun deutlich, wie ergänzungsbedürftig Mann und Frau sind. Die Frau wird selbst viel Freude erleben, wenn sie es lernt, die Bedürfnisse des Mannes zu erkennen. Doch auch hier geht's nie ohne gemeinsame Gespräche und gemeinsames Austauschen.

Aufgrund dieser Gedanken ist es für die Frau klar, dass ihre sexuelle Rolle nicht aus Passivität besteht. Auch eine Frau darf und soll aktiv sein, auch sie soll sich dem Rhythmus von Begehren und Sich-Hingeben ausliefern.

Aus Handbuch für Eheleute, Schwengeler-Verlag, S. 152–164 und 168–172