

Erfüllte Sexualität in der Ehe

Wilfried Plock

© CMD, online seit: 03.08.2006, aktualisiert: 23.10.2022

© 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.

Leitvers: 1. Korinther 7,3

1Kor 7,3: Der Mann leiste der Frau die eheliche Pflicht, ebenso aber auch die Frau dem Mann.

„Ich habe beobachtet, dass eigentlich nur solche Ehen in die Brüche gehen, die wegen der Schönheit und aus Liebesehnsucht zustande gekommen sind. Die Ehe braucht festere und dauerhaftere Grundlagen ... kochende Liebesglut taugt dazu nicht.“
Michel de Montaigne (1533–1592)

1. Sexualität in Vergangenheit und Gegenwart

Das Thema Sexualität gehört in ein Ehebuch. Es gab eine Zeit, da war die Geschlechtlichkeit in der Gesellschaft tabu und erst recht unter Christen. Über Sexualität wurde nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen.

Es gab in der Kirchengeschichte auch immer wieder Strömungen der Leibfeindlichkeit, in denen die Sexualität nur als notwendiges Übel zur Fortpflanzung angesehen wurde. Es tauchte sogar die Vorstellung auf, der Sündenfall habe darin bestanden, dass Adam und Eva intim geworden wären. Das ist natürlich völlig unhaltbar. Heute leben wir allerdings in einer Zeit, in der die Sexualität schonungslos vermarktet wird. Eine ganze Industrie mit Milliardenumsätzen lebt davon, den Körper (der Frau) zu vermarkten. Lust ohne Last heißt die Parole. Der reine Vergnügungssex wird propagiert ohne Treuebindung an den Partner und ohne Verantwortung für daraus resultierende Kinder. Wir verzeichnen eine himmelschreiende Not auf dem Gebiet der Sexualität – bis in die Reihen der christlichen Gemeinden hinein.

Darum behandeln wir hier auch das Thema Sexualität. Wir wollen bedenken, was die guten Absichten Gottes mit unserer Geschlechtlichkeit waren. Und wir wollen dabei offen sein. Unser Leitsatz in diesem Zusammenhang lautet: Wir dürfen uns nicht schämen, die Dinge beim Namen zu nennen, derer sich Gott nicht geschämt hat, sie zu erschaffen.

2. Sexualität – ein Geschenk Gottes

Die Sexualität des Menschen wurde von Gott geschaffen und ist deshalb wie alle Werke Gottes gut – ja sehr gut. Im Schöpfungsbericht lesen wir: *„Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.“* Vier Verse weiter heißt es: *„Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut“* (1Mo 1,27.31).

Geschlechtlichkeit als gute Gabe Gottes hilft, die Einsamkeit des Menschen zu überwinden: *„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei ...“* (1Mo 2,18). Sexualität ist zur Gemeinschaft gegeben. Sie ist auch zur Freude gegeben. Die Ehepartner dürfen sich aneinander – auch an ihrem Körper – erfreuen. *„Erfreue dich an der Frau deiner Jugend ... ihre Brüste sollen dich berauschen jederzeit, in ihrer Liebe sollst du taumeln immerdar“* (Spr 5,18.19).

Sexualität ist also ein Geschenk Gottes, um dem Ehepartner Liebe auszudrücken. Sexualität

ist nicht Liebe, wie oft irrtümlicherweise gedacht wird, sondern sie ist einer von mehreren Wegen, um Liebe auszudrücken. Körperliche Liebe kann den Partner sehr beschenken. Sexualität dient natürlich auch zur Fortpflanzung der Menschheit (1Mo 1,28), aber das ist nicht ihr einziger Zweck.

Leider ist es dem Teufel gelungen, Gottes gute Gabe auf fürchterliche Weise in den Schmutz zu ziehen. Dennoch ist und bleibt Sexualität ein Geschenk unseres himmlischen Vaters. Wenn wir sie als solches erkennen und annehmen und in der Bindung an den Schöpfer ausleben, kann die Sexualität für uns als Ehepartner sehr beglückend sein – in gewisser Weise sogar der Schmelz unserer Ehe werden.

3. Die sexuelle Gemeinschaft innerhalb der Ehe

Die Schlüsselstelle zum Thema „Sexualität in der Ehe“ finden wir in 1. Korinther 7,2-5. Dort schreibt der Apostel Paulus:

„Aber um der Unzucht willen habe jeder seine eigene Frau, und jede habe ihren eigenen Mann. Der Mann leiste der Frau die eheliche Pflicht, ebenso aber auch die Frau dem Mann. Die Frau verfügt nicht über ihren Leib, sondern der Mann; ebenso aber verfügt auch der Mann nicht über seinen eigenen Leib, sondern die Frau. Entzieht euch einander nicht, es sei denn nach Übereinkunft eine Zeitlang, damit ihr euch dem Gebet widmet und dann wieder zusammen seid, damit euch der Satan nicht versuche, weil ihr euch nicht enthalten könnt.“

Aus diesem Abschnitt und weiteren Aussagen der Bibel möchten wir in Anlehnung an Lou Priolo einige Prinzipien für die Sexualität in der Ehe ableiten:

a) Der Rahmen für die gelebte Sexualität ist die Ehe (1Kor 7,1.2)

Nach Gottes Plan sollen wir unsere Geschlechtlichkeit innerhalb geschützter Rahmenbedingungen erleben, in einem sicheren Gehege, wo sie in Ehren gehalten werden und sich frei entfalten kann (Heb 13,4). Zu unserem persönlichen Vorteil und zum Schutz der Allgemeinheit hat der Schöpfer den Geschlechtsverkehr ausschließlich der Ehe vorbehalten. Außerhalb dieses Bereichs löst Sexualität zwar anfänglich Erregung aus, danach verwundet und zerstört sie jedoch den Menschen.

Mein früherer Lehrer, Dr. Heiko Krimmer, verglich Sexualität gerne mit dem Geschehen innerhalb eines Motorblocks. Dort finden ja fortlaufend Explosionen statt. Ein Gas-Luft-Benzin-Gemisch explodiert und die Kraft wird mittels verschiedener Wellen auf die Räder übertragen. So gesehen ist es eine positive Kraft. Und genauso verhält es sich mit unserer Geschlechtlichkeit. Innerhalb des Schutzraums der Ehe ist Sexualität eine der positiven, dynamischen Kräfte, welche die Partner immer wieder zusammenbringt. Aber außerhalb kann sie schwere Verletzungen verursachen.

Der von Gott bestimmte, schützende Rahmen für die Sexualität ist also ausschließlich und allein die Ehe. Das bestätigt der Schriftbefund:

„So ist es gut für einen Menschen, keine Frau zu berühren. Aber um der Unzucht willen,

habe jeder seine eigene Frau, und jede habe ihren eigenen Mann“ (1Kor 7,1.2).

„Ich sage aber den Unverheirateten und Witwen [nicht den Geschiedenen, Anm. d. Verf.]: Es ist gut für sie, wenn sie bleiben wie ich. Wenn sie sich aber nicht enthalten können, so sollen sie heiraten, denn es ist besser zu heiraten, als vor Verlangen zu brennen“ (1Kor 7,8.9).

Eine geschlechtliche Vereinigung außerhalb des Ehebundes nennt die Bibel Unzucht bzw. Hurerei (das griechische Wort *porneia* meint jede Art von illegitimem Geschlechtsverkehr, das voreheliche Verhältnis eingeschlossen: 1Kor 5,5; 6,9.13-18; Gal 5,19; Eph 5,5; Heb 13,4) oder Ehebruch (*moicheia* meint eine außereheliche Beziehung oder eine Wiederheirat: Mt 5,32; 9,19; Mk 10,11.12; Lk 16,18; Röm 7,3; Heb 13,4).

Auch unser Herr Jesus Christus akzeptierte ein eheähnliches Verhältnis nicht als Ehebund. Er sagte zu der Frau am Jakobsbrunnen: *„Fünf Männer hast du gehabt und der, den du jetzt hast [mit dem du jetzt zusammenlebst, Anm. d. Verf.], ist nicht dein Mann“ (Joh 4,18).*

b) Sexuelle Beziehungen innerhalb der Ehe sind heilig und gut (1Kor 7,2-4)

Das Normale ist, dass jeder Mann seine Frau hat und umgekehrt. Die regelmäßige sexuelle Gemeinschaft innerhalb der Ehe ist ebenfalls das Normale, das Gottgewollte. Darum brauchte ein Israelit, der kürzlich eine Frau geheiratet hatte, nicht in den Krieg ziehen. Er sollte seine Frau erfreuen (5Mo 24,5) und durfte sich an ihr erfreuen (Spr 5,18.19). Darum beschreibt Salomo im Buch der Prediger den Intimverkehr mit seiner Frau Sulamith in erotischer Sprache. Darum verwendet Paulus die eheliche Vereinigung als Bild für die Beziehung von Christus zu Seiner Gemeinde (Eph 5,31). Und darum warnt Gott sogar vor langen Enthaltensphasen in der Ehe (1Kor 7,5).

Die intimen Beziehungen bezwecken also nicht nur die Zeugung der Nachkommen, sondern sind normalerweise die Folge einer glücklichen Geistes- und Herzengemeinschaft, der Ausdruck eines harmonischen Einsseins nach Geist, Seele und Leib in gegenseitiger Achtung.

c) Freude und Genuss in der sexuellen Beziehung sind nicht sündig, sondern werden vorausgesetzt (Spr 5,18.19)

Gott wollte, dass die Frau durch ihren Mann völlige sexuelle Erfüllung findet und umgekehrt. Im Idealfall sollen beide Ehepartner durch ihre geschlechtliche Beziehung so befriedigt sein, dass sie durch keine Dritten versucht werden können.

Lou Priolo merkt zu den Versen aus Sprüche 5 an: „Dies sind meines Wissens die einzigen Verse in der Bibel, die uns auffordern, betrunken zu sein – nicht mit Alkohol, sondern mit dem Wohlgenuss, der aus der gottgewollten sexuellen Beziehung mit unserer Ehefrau kommt.“

d) Sexuelle Freude wird durch das Prinzip reguliert, dass Sexualität nicht selbstbezogen gelebt werden darf (1Kor 7,4)

Jeder Ehepartner sollte bereit sein, dem anderen sexuelle Freude und Befriedigung zu gewähren, sooft er/sie es wünscht und darum bittet. Die eigene Freude und Befriedigung ist eigentlich ein Nebenprodukt der Fürsorge für den Partner. Dieses biblische Prinzip finden wir auch in Philipper 2,3 ausgedrückt: *„Nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht tut, sondern dass in der Demut einer den anderen höher achtet als sich selbst.“* Mit diesen Aussagen schlägt Paulus unserem autoerotischen Zeitgeist ins Gesicht. In unserer Gesellschaft wird Sexualität zunehmend als ein Mittel zur Selbstbefriedigung gesehen. Aber die Schrift lehrt das Gegenteil: *„Geben ist seliger als nehmen“* (Apg 20,35) – in jeder Hinsicht.

e) Die sexuelle Gemeinschaft innerhalb der Ehe ist gleichwertig und wechselseitig (1Kor 7,4)

Uns Menschen des 21. Jahrhunderts reißen diese Aussagen nicht vom Stuhl. Wir haben uns an die Gleichwertigkeit von Mann und Frau gewöhnt. Doch für die Zeitgenossen des Paulus waren dessen Sätze geradezu revolutionär: *„Ebenso verfügt der Mann nicht über seinen eigenen Leib, sondern die Frau.“* Wie lange und wie oft wurden Frauen von rücksichtslosen Männern erniedrigt und zur eigenen Befriedigung missbraucht! Doch so soll es nicht sein. Beide Ehepartner haben im Blick auf die geschlechtliche Gemeinschaft ihre „Rechte“ und Pflichten. Dennoch darf nichts vom anderen eingefordert werden. Sexualität ist auch keine Verhandlungssache: *„Wenn du mir das Wohnzimmer tapeziert hast, dann ...“*, oder: *„Wenn du mich samstags die Sportschau gucken lässt, dann ...“* Sexualität darf weder als Belohnung noch als Strafe gebraucht werden. Ein solcher Umgang damit würde alles zerstören.

f) Die sexuelle Gemeinschaft innerhalb der Ehe darf nur in gut begründeten Ausnahmen ausgesetzt werden (1Kor 7,5)

Solange es von Gesundheit und Alter her möglich ist, sollen Ehepaare körperlich zusammenkommen. Paulus nennt hier nur einen Grund, der eine Pause rechtfertigt: intensive Zeit des Gebets. Vielleicht ist ein geliebter Angehöriger schwer krank, oder die Gemeinde führt eine evangelistische Veranstaltung durch etc. Der Apostel nennt drei Bedingungen:

- Nur mit der freiwilligen Einwilligung beider
„Nach Übereinkunft“ bedeutet, dass Mann und Frau über ihre sexuelle Gemeinschaft reden müssen. Keiner darf einfach für sich sexuelle Enthaltensamkeit beschließen. Der Satan könnte sonst lauern und den anderen versuchen.
- Nur für eine begrenzte Zeit
- Nur für einen geistlichen Zweck

Diese engen Begrenzungen für die Enthaltensamkeit innerhalb der Ehe sind notwendig, damit der Feind die beiden Ehepartner nicht versucht, das heißt zum Ehebruch verführt. Das bedeutet also, dass die regelmäßige, freudige, sexuelle Gemeinschaft innerhalb der Ehe gut, heilig und gottgewollt ist. Enthaltensamkeit ist die Ausnahme, wie zum Beispiel in der Endphase einer Schwangerschaft, nach Entbindungen oder in Krankheitszeiten. Sylvia und ich freuen uns jedes Mal, wenn wir diese Verse lesen, über die Offenheit und Nüchternheit der Bibel.

4. Sexuelle Unterschiede zwischen Mann und Frau

Ein Mann war sechs Wochen lang beruflich unterwegs gewesen und vermisste seine Frau sehr. Zu Hause angekommen, ließ er seinen Koffer an der Haustüre stehen, nahm seine Frau in die Arme und brachte sie direkt ins Schlafzimmer. Nach dreißig Minuten leidenschaftlicher Liebe fragte seine Frau plötzlich: „Schatz, hast du daran gedacht, das Garagentor zu schließen?“ Der ungläubige Ehemann erwiderte: „Wie lange hast du an das Garagentor gedacht?“ Sie antwortete ganz unschuldig: „Oh, etwa fünfundzwanzig Minuten!“ Unnötig zu erwähnen, dass die leidenschaftliche Liebe abgewürgt war.

Dieses Beispiel zeigt sehr schön, dass Mann und Frau auch auf dem sexuellen Gebiet sehr unterschiedlich geschaffen sind. Gott, der Schöpfer, hat sich etwas dabei gedacht. Im Prozess des Zusammenwachsens in der Ehe sollen sich Mann und Frau wunderbar ergänzen. Zusammen ergeben sie ein Ganzes. Schauen wir uns die Unterschiede im Einzelnen an.

a) Männliche Sexualität

Der Mann hat ein beständiges Verlangen nach sexueller Gemeinschaft. In seinem Körper wird rund um die Uhr Samen produziert und drängt nach Entladung. Ein Tropfen Samenflüssigkeit enthält ca. zwei Millionen Spermien. Viele Frauen sind überrascht über die Beständigkeit und Regelmäßigkeit des männlichen Verlangens nach sexueller Gemeinschaft.

Testosteron ist das aktive Sexualhormon bei Mann und Frau. Da das männliche Gehirn mehr Rezeptoren für Testosteron hat, sind Männer sexuell interessierter. Testosteron engt viele Funktionen des Gehirns ein oder schaltet sie ganz aus. Je höher die sexuelle Erregung des Mannes, desto schweigsamer wird er. Eine Frau dagegen wird beim Geschlechtsakt stärker durch Worte stimuliert. Sie hätte es gerne, er würde mehr reden, wenn er sie begehrt.

Der Mann ist – wie wir bereits gesehen haben – stark sehorientiert. Fast jede nette, attraktive Frau wirkt anregend auf ihn. Ein Blick kann genügen, um die körperliche Drüsentätigkeit anzuregen. Sogar ein erotischer Gedanke kann beim Mann bereits sexuelle Erregung hervorrufen. Er ist im Allgemeinen leicht und schnell erregbar. Seine Erregung klingt allerdings auch viel schneller ab.

b) Weibliche Sexualität

Eine Frau erzählt: „Mein Mann nimmt auf mein Zärtlichkeitsbedürfnis keine Rücksicht. Wenn er etwas von mir will, kommt er meist gleich zur Sache und empfindet Romantik, Gefühl und Zärtlichkeit als überflüssig. Darunter leide ich. Daher entziehe ich mich intimen Situationen, sooft ich kann. Aber umso ungeduldiger versucht er, sie herbeizuführen, wenn nicht gar zu erzwingen.“

Aus diesem Bericht ersehen wir, dass eine Frau nicht immer spontan reagieren kann. Sie verkräftet es auch seelisch nicht, vom Ehemann zu etwas gezwungen zu werden, was körperlich zu diesem Zeitpunkt nicht möglich ist. Aller Zwang, den der Mann bewusst oder unbewusst ausübt, wird die Gefühle der Frau abschotten und einigeln. Auf diesem Gebiet ist nur eine völlig freie und durch nichts erzwungene Hingabe möglich, da sonst die Liebesfähigkeit zurückgeht. Männer, die sich nicht beherrschen können, sollten unbedingt einmal ausgiebig über folgende Schriftstelle nachdenken: *„Denn dies ist Gottes Wille: eure*

Heiligung ... , dass jeder von euch sich sein eigenes Gefäß in Heiligkeit und Ehrbarkeit zu gewinnen wisse, nicht in Leidenschaft der Lust wie die Nationen, die Gott nicht kennen“ (1Thes 4,3-5).

Ein Ehemann sollte wissen, dass das Verlangen nach dem Einssein sich bei der Frau steigert, je schöner die Erfahrungen auf diesem Gebiet werden. Bei unbefriedigenden Erlebnissen wird das Verlangen schwächer, und es kann zu Aussagen kommen wie: „Ich könnte den Rest meines Lebens auf intime Gemeinschaft verzichten.“

Das Verlangen der Frau nach sexueller Gemeinschaft ist auch zyklusartig, verbunden mit ihrem Hormonhaushalt und ihrem Menstruationszyklus. In der ersten Hälfte, und insbesondere in der Mitte des vierwöchigen Zyklus ist das Bedürfnis am größten. Das Hormon Testosteron steuert auch bei Frauen das sexuelle Interesse. Das Interesse ist zu unterscheiden von der Fähigkeit zur sexuellen Stimulanz. Die sexuelle Stimulanz wird bei der Frau durch die weiblichen Hormone gesteuert und unterliegt daher den Schwankungen des Zyklus: Östrogen erhöht zum Beispiel die Sensitivität der Haut usw.

Wenn Sie das lesen, wird Ihnen gewiss bewusst, dass man auch für die sexuelle Vereinigung Informationen braucht, um sich in seiner Unterschiedlichkeit kennen und verstehen zu lernen. Bitte arbeiten Sie als Ehepaar gemeinsam Ehebücher durch – auch über die Sexualität. Uns hat – mit Einschränkungen – das Buch von Joyce und Clifford Penner *Meine Liebe schenk ich dir* geholfen. Informieren Sie sich über die Geschlechtsorgane, den Zyklus etc. und sprechen Sie darüber, was für Sie in Ihrer Individualität hilfreich sein könnte.

Unterschiede im geschlechtlichen Bereich auf einen Blick

	Männer	Frauen
Vorstellung von der Sexualität	körperorientiert körperliche Einheit Abwechslung Sex hat hohe Prioritäten	beziehungsorientiert emotionale Einheit Geborgenheit andere Prioritäten sind evtl. höher
Stimuliert durch	Sehvermögen Geruchssinn	Berührung Haltung Handlungen Worte
Bedürfnisse	Respekt Bewunderung körperliche Bewunderung keine Abweisung	Verständnis Liebe emotionale Bedürfnisse Zeit
25%" height="84">Sexuelle Reaktionen		
nicht zykl schnelle		

c) Die Häufigkeit des Geschlechtsaktes

Eheberater werden oft gefragt, ob es denn für die Häufigkeit des intimen Verkehrs keine objektiv gültigen Richtlinien gäbe. Nein, die gibt es nicht, auch wenn häufig Martin Luther zitiert wird: „In der Woche zwier schadet weder ihm noch ihr.“ Dies ist zwar ein allgemeiner Durchschnittswert, aber die individuellen Abweichungen sind enorm und reichen von mehrmals täglich bis weniger als einmal im Vierteljahr. Hier kann man also keine Hilfe bekommen. Der Schlüssel liegt wirklich allein in der Übereinkunft der Partner, ihrer Annäherung und Bereitschaft, von eigenen Erwartungen Abstand zu nehmen, auf den anderen zu horchen und auf ihn zuzugehen.

d) Unterschiede in Bezug auf die Anregung des sexuellen Verlangens

Eine Frau ist beziehungsorientiert. Der nackte Körper eines Mannes wirkt auf eine Frau nicht unbedingt anregend. Ohne feste Gewissheit, dass ihr Mann sie liebt und ehrt, ist die sexuelle Gemeinschaft für eine Frau normalerweise unbefriedigend. Im Gegensatz zum Mann braucht die Frau immer eine tiefe Gefühlssituation, die dann in intime Interessiertheit und geschlechtliche Erregung übergehen kann. Eine Frau wird sexuell angeregt, wenn dazu das Fundament mit Zärtlichkeit, Rücksicht, Verständnis und Sicherheit gelegt wird. Die Frau braucht Wärme und Geborgenheit, Romantik und Liebe. Die Gefühle spielen eine wichtige Rolle und sind darum auch leichter störbar. Für die Frau steht nicht das Körperliche, der Sex, sondern das Seelische im Vordergrund. Für sie ist wichtig, was sie empfindet, was sie seelisch spürt. So geschieht die Erregung bei der Frau in der Regel mehr durch Atmosphäre.

e) Wie kann Atmosphäre erzeugt werden?

Für eine Frau ist es sehr schön, wenn der Mann sie mit Zärtlichkeiten umhüllt – und das schon Stunden vor einer sexuellen Vereinigung. Diese zärtliche Umhüllung geschieht durch kleinste Kleinigkeiten, wie ein zärtliches Wort, ein liebevolles Umarmen, einen sanften Kuss auf die Wange. Allerdings soll dies nicht nur dann geschehen, wenn der Mann sexuelle Absichten hegt. Die Frau ist also von psychischen Stimulationen abhängig, um sexuell erregt zu werden. Die eine Frau liebt sanfte Musik, eine andere schätzt den Schein einer Kerze.

Vielen Männern bereitet die Tatsache Schwierigkeiten, dass die Atmosphäre der Zärtlichkeit und der Geborgenheit vor allem durch Worte geschaffen wird. Es ist für eine Frau frustrierend, wenn der Mann während der ganzen Zeit des sexuellen Zusammenseins stumm wie ein Fisch ist. Das Schweigen hindert die Frau auch, ihre Gedanken auf das Sexualerleben zu konzentrieren. Zu schnell ist sie sonst beim Einkaufszettel, beim Besuch, der am nächsten Tag erwartet wird oder bei einem schulischen Problem eines der Kinder.

Die Frau sehnt sich nach verbalen Liebesbeteuerungen des Mannes (vgl. das Buch Hohelied). Die Vorbereitungen zum wirklichen Ungestört-Sein müssen getroffen sein: verschlossene Türen, Telefon abhängen, etc. Auch das äußere Gepflegtsein des Mannes spielt eine wichtige

Rolle. Wenn er nach Schweiß riecht oder unrasiert ist, kann das genauso die Atmosphäre stören wie ein verletzendes, liebloses Wort oder abfällige Bemerkungen eine Stunde vorher.

f) Unterschiede in Bezug auf die sexuelle Erregbarkeit

Die Frau wird nur langsam erregt. Sie kann aber das gleiche Ausmaß an sexueller Erregung erreichen wie ihr Mann. Dadurch wird aber deutlich, dass zum Intimleben unbedingt Zeit für das sogenannte Vorspiel gehört. Sexualität ist mit Zärtlichkeit unlösbar verbunden, und Zärtlichkeit, bei der man auf die Uhr sieht, ist ein Ding der Unmöglichkeit. In all dem ist eine Frau abhängig von dem, was ihr Mann ihr schenkt. Sie braucht vor allem seine Zeit.

Auch das Gespräch ist bei der sexuellen Erregung von großer Bedeutung: Für Sylvia und mich ist gerade auch das Lesen in einem guten Ehebuch ein hilfreiches Eingestimmt-Werden auf eine sexuelle Begegnung. Wenn man unmittelbar zuvor die Kinder ins Bett gebracht hat, fällt es gerade der Frau nicht leicht, sozusagen auf Knopfdruck romantische Gefühle zu entwickeln. Wenn einer dem anderen vorliest, ist man mit sich als Ehepaar beschäftigt, die Seelen öffnen sich, die Gespräche werden tiefer und persönlicher. Man lernt, sich mitzuteilen, auszusprechen, was einem wohl tut, welche Berührungen erregend wirken. Dabei können schon Liebkosen und stimulierende Berührungen eingebaut werden. Auch bei der Art der Stimulation weiß der Mann nicht immer, was seine Partnerin als wohltuend und anregend empfindet. Man entdeckt es oft erst beim Tun.

Sylvia fiel zunächst das Reden über das, was sie als anregend empfand, sehr schwer. Aber nach mehr als zehn Jahren Ehe fasste sie sich ein Herz und schrieb mir einen Liebesbrief, in dem sie alle Berührungen und Liebkosungen nannte, die ihr wohltun. Ich habe seither versucht, liebevoll darauf einzugehen. Das gab Sylvia wiederum das Gefühl des Geliebtseins und der Wertschätzung und machte sie freudiger, sich mir ganz hinzugeben.

g) Das Vorspiel

Für die Frau ist das Vorspiel von großer Bedeutung. Hier kann sich der Mann als liebender Künstler entfalten. Das heißt aber nicht, dass nicht auch die Frau die Initiative zum erotischen Erleben ergreifen kann. Es ist für einen Mann schön, wenn die Frau mit den Ehejahren, die immer größere Vertrautheit mit sich bringen, Hemmungen und Verklammungen überwindet und mit stimulierenden Gesten beginnt. Aber aus dem Geschilderten wird deutlich: Eine kurze sexuelle Vereinigung ist für eine Frau meist eine große Lieblosigkeit.

h) Der Höhepunkt

Leider wird in vielen Ehehandbüchern immer wieder vom Nonplusultra des gemeinsamen Höhepunkts geschwärmt. Natürlich darf man dieses Ziel anvisieren, aber wenn man sich von dieser Erwartungshaltung unter Druck setzen lässt, wird man große Enttäuschungen erleben. Man sollte den sexuellen Höhepunkt nicht überbewerten. Es ist ein langer Lernprozess und erfordert viel Geduld. Für einen Mann ist es nicht leicht, seine Frau zu erwecken und selbst gleichzeitig an sich zu halten. So kann es schnell zum vorzeitigen Samenerguss kommen. Es hängt viel von der Einstellung des Mannes ab, ob er nur auf die Befriedigung seiner Bedürfnisse aus ist, oder ob er wirklich den Wunsch hat, seine Frau zu beglücken. Für die

Frau ist das Erleben von Zärtlichkeit und Geborgenheit von hoher Bedeutung für ein erfülltes Intimleben.

i) Das Nachspiel

Das sogenannte Nachspiel gehört ebenfalls zu einem liebevollen Geschlechtsleben. Bei der Frau klingt ja die Erregung viel langsamer ab. Nach dem Einssein ist deswegen die Seele der Frau ganz offen. Zärtliches In-die-Arme-Nehmen, miteinander reden, sich liebkosen, Komplimente machen – das alles beglückt eine Frau bis ins Tiefste.

Ein Tipp für den Mann: nicht zu schnell umdrehen und schlafen wollen. Die ganze Persönlichkeit der Frau wird im Sexualleben aufgewühlt und somit wird sie entweder tief beglückt oder auch bitter enttäuscht.

h) Gebet

An der Stelle möchten wir gläubige Ehepaare ermutigen, den Herrn in ihr sexuelles Erleben einzuladen. Für uns gehört das Dankgebet während der Vereinigung oder hinterher ganz selbstverständlich dazu. Gott hat uns die Sexualität zur Freude und zum Genuss geschenkt. Für jede schöne Begegnung soll Er die Ehre bekommen.

j) Die Bedeutung der sexuellen Gemeinschaft für Mann und Frau

Durch die körperliche Vereinigung entspannt sich das Nervensystem. Wie beim Mann ist auch bei der Frau das Nervensystem mit den Geschlechtsorganen gekoppelt. Gott hat das so angelegt, damit Ehepaare im Geschlechtsakt eine gesunde Entspannung erfahren können. Daraus folgt, dass bei einem schönen und regelmäßigen Intimleben häusliche Reibereien leichter abgebaut werden können. Irgendwie wird die Welt schöner, und Schwierigkeiten schrumpfen auf ihr Normalmaß zusammen, wenn sexuelle Harmonie da ist.

k) Lern- und Vergebungsbereitschaft

Zusammenfassend kann man also sagen, dass ein schönes Intimleben neben der Arterhaltung zur persönlichen Freude dient, die Treue der Ehepartner fördert und Erfüllung schenkt. Als positives Nebenprodukt schafft es auch Entspannung des Nervensystems. Die intime Begegnung ist das außerordentlichste Erlebnis, das Eheleute haben können. Es erfordert aber viel Lernbereitschaft, Einfühlungsvermögen und Geduld, um dieses Geschenk Gottes für die Ehe in seiner Vollkommenheit genießen zu können.

Auf dem Weg zu diesem Ziel sind aber auch Versäumnisse und Fehler, Nachlässigkeiten und bewusstes Wehtun enthalten. Liebe ist nicht unfehlbar und Ehe kein schuldloses Feld. Man weiß von Abgründen, die sich im eigenen Herzen und zwischen den Partnern auftun können. Darum kommt Liebe nicht ohne Vergebung aus. Nur durch Beugung vor Gott kann Schuld auch in diesem Bereich immer wieder beseitigt werden. Es findet sich wohl kein Mensch unter der Sonne, der im Bereich seiner Intimsphäre nicht eines gnädigen Gottes bedürfte.

Exkurs über die Hochzeitsnacht

Ein junges Paar sollte von der Hochzeitsnacht keine Wunder erwarten. Gerade wenn man sich für diesen Zeitpunkt aufgespart hat und alle Gefühle darauf konzentriert, kann der Erwartungsdruck besonders hoch sein. Für bedingungslose, offene und entspannte gegenseitige Hingabe, hat man an diesem Tag ungünstige Voraussetzungen. Da war der Stress der Vorbereitung, die Aufregung der Feier, die unterschwelligen Spannungen, eventuell die Überforderung durch Essen und Trinken und der viel zu lange Tag. Diese nervlichen Belastungen und die körperliche Übermüdung, wie sie an diesem Tag fast unvermeidlich sind, erschweren es einem noch dazu unerfahrenen Paar, eine erfüllende Hochzeitsnacht zu erleben.

So muss man klugerweise jungen Paaren eigentlich raten, für die Hochzeitsnacht vielleicht nichts anderes einzukalkulieren als einen entspannenden und allenfalls umschlungenen Schlaf, der erstmals der sorglos erlebten Zweisamkeit und der Erholung dient. Für viele beginnt ja dann bald die Hochzeitsreise. Dann ist Zeit genug, sich in allen Bereichen des Körpers und der Seele einander schrittweise anzunähern. So kann die Hochzeitsnacht ihrer überzogenen Mystik entkleidet werden.

Wie wird Gott verherrlicht?

Unser Schöpfer möchte durch unser ganzes Leben verherrlicht werden – da darf und braucht kein Bereich ausgeklammert sein. Gott hat uns als Mann und Frau geschaffen. Er möchte auch durch unsere Sexualität verherrlicht werden. Darauf weist auch der Leitvers dieses Kapitels hin: „*Die Ehe sei ehrbar in allem, und das Ehebett unbefleckt*“ (Heb 13,4). Darum soll es unser Bestreben sein, unseren Herrn auch mit unserer Geschlechtlichkeit zu ehren.

Fragen zum ehelichen Gespräch

1. Was gefällt uns an unserer gegenwärtigen sexuellen Beziehung?
2. Gibt es etwas an unseren geschlechtlichen Begegnungen, das uns nicht gefällt? Was ist es?
3. Wenn wir drei Dinge ändern könnten, welche wären es?
4. Gibt es Dinge, die wir nicht getan haben, die wir uns aber wünschen?
5. Geben wir uns genügend Mühe, eine Umgebung vorzubereiten, die uns gefällt?
6. Haben wir irgendwelche Ängste im Blick auf unsere Sexualität? Wenn ja, welche?
7. Waren wir in sexueller Hinsicht egoistisch? Wann?
8. Nehmen wir uns genug Zeit zur Vorbereitung auf die geschlechtliche Vereinigung?
9. Gibt es etwas an unserer äußeren Erscheinung, das unsere Freude mindert?
10. Ist alles echt? Oder spielen wir uns irgendetwas vor?
11. Was können wir tun, um unsere geschlechtlichen Bedürfnisse besser zu stillen?
12. Sind wir mit der Häufigkeit unserer geschlechtlichen Begegnungen zufrieden? Zu selten? Zu oft?
13. Was könnten wir tun, um unsere sexuelle Gemeinschaft bedeutungsvoller zu machen?
14. Auf welchem Gebiet sollten wir Hilfe suchen? Wenn ja, wo?

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus dem Buch: *Eine Ehe zur Ehre Gottes*,
erschienen bei Christlicher Mediendienst, Hünfeld e.K.