

# R. Brockhaus

Tief im Glauben. Weit im Denken.



Sexualitätsstudie – Herbst 2025

Leseprobe





Gebunden, 17 x 23,5 cm  
256 Seiten  
Nr. 227.001.043 | ISBN 978-3-417-01043-5

Erhältlich im Buchhandel oder  
unter [www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de)

© Auch als E-Book erhältlich

Tobias Künkler, Tobias Faix, Tabea Peters, Ramona Wanie

## **Sexualität und Glaube**

Prägungen, Einstellungen und Lebensweisen

Quantitative Ergebnisse der empirica Sexualitätsstudie

Wie erleben Christ:innen das Zusammenspiel von Sexualität und Glaube? Welche familiären und gemeindlichen Erfahrungen haben sie geprägt? Und wie leben sie ihre Sexualität? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der empirica Sexualitätsstudie, an der über 10 600 Christ:innen teilgenommen haben. Die Ergebnisse zeigen ein facettenreiches Bild, das oft anders ist als verbreitete Vorstellungen. Interpretiert werden sie von fachkundigen und vielstimmigen Expert:innen unterschiedlicher Frömmigkeitsrichtungen wie beispielsweise Steffen Kern, Ruth Heß und Martin Leupold.

**PROF. DR. TOBIAS KÜNKLER** (Jg. 1979) lebt mit seiner Familie in Kassel und arbeitet an der dort angesiedelten CVJM-Hochschule als Professor für interdisziplinäre Grundlagen der Sozialen Arbeit. Er ist Projektleiter der empirica Sexualitätsstudie und leitet gemeinsam mit Tobias Faix das Forschungsinstitut empirica.

**RAMONA WANIE** (Jg. 1995) wohnt in Konstanz und studiert an der dortigen Universität im Masterstudiengang Psychologie. Neben ihrem Studium ist sie Teil des quantitativen Forschungsteams der empirica Sexualitätsstudie und kann dort ihrem religionspsychologischen Interesse nachgehen.

**TABEA PETERS** (Jg. 1997) wohnt in Liederbach am Taunus. Sie hat in Landau und Mainz Psychologie studiert. Neben ihrer Tätigkeit am Forschungsinstitut empirica für Jugend, Kultur und Religion, macht sie die Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin.

**PROF. DR. TOBIAS FAIX** (Jg. 1969) lebt mit seiner Frau in Marburg. Er ist Rektor der CVJM-Hochschule und Professor für Praktische Theologie und leitet gemeinsam mit Tobias Künkler das Forschungsinstitut empirica für Jugend, Kultur und Religion.

# WICHTIG ZU WISSEN

## WIE DIESES BUCH ZU VERSTEHEN IST

Vom 01.11.2023 bis zum 31.01.2024 fand eine umfangreiche Onlinebefragung zum Thema *Sexualität und Glaube* im Rahmen der empirica Sexualitätsstudie statt und entfachte eine Dynamik, die unsere kühnsten Erwartungen übertroffen hat. Über 10000 Christ:innen haben an unserer Studie teilgenommen. Stellen Sie sich einmal diese Menschenmenge vor, die ein mittleres Fußballstadion füllen könnte, versammelt, um freiwillig darüber zu berichten, wie sie ihre **Sexualität** leben und was sie vor dem Hintergrund ihres Glaubens darüber denken. Es scheint, dass die Umfrage einen Nerv getroffen hat und viele Christ:innen froh sind, (anonym) genau darüber Auskunft geben zu können.

**GELB**  
HINTERLEGTE  
BEGRIFFE WERDEN  
IM GLOSSAR  
ERLÄUTERT.

## VON REIZEN UND REAKTIONEN

Überwältigend sind auch die Rückmeldungen, die uns erreicht haben. Wie erwartet wurde die Befragung heiß diskutiert und es gab mancherlei Kritik. Deutlich wird dabei, dass das Thema Sexualität in christlichen Kontexten voller Spannungen und teilweise ein vermintes Feld ist. Einerseits schrieb eine junge Christin entsetzt, dass sie mehrere Fragen zum Thema Selbstbefriedigung hätte beantworten müssen, obwohl sie solcherlei noch nie praktiziert hätte. Schon die Frage empfand sie als anstößig oder beleidigend. Andere beschwerten sich, dass ihre geliebten Fetische oder Kinks, also spezifische sexuelle Vorlieben, nicht in der Befragung vorkamen. Einer kritisierte, dass es in der Befragung „augenscheinlich vor allem um die Frage ginge, wie gläubige Menschen mit sexueller Vielfalt und Queersein umgehen“ und der Aspekt, „dass Sex zur Zeugung führt“, zu wenig thematisiert würde. Andere waren gegenteilig enttäuscht, dass

die „queer-christliche Perspektive“ viel zu kurz käme und queere Christ:innen nur eingeschränkt teilnehmen konnten.

Besonders die Frage des Genderns war für viele ein absolutes Reizthema. Die einen kritisierten, dass wir nur binär gendern, also in den meisten Aussagen zum Beispiel von Partner und Partnerin sprechen und nicht Partner:in schrieben. Kritisiert wurde auch, dass wir beim Thema sexuelle Orientierung nur danach fragten, ob Personen Männer oder Frauen, beide oder keine begehren. Somit würden wir nicht berücksichtigen, „dass es nicht binäre oder intergeschlechtliche Menschen gibt, die andere nicht binäre oder intergeschlechtliche Menschen begehren (also nicht nur Mann und Frau)“. Gleichzeitig bekamen wir Mails, in denen es zum Beispiel hieß: „Ich bin durch eine Zeitschrift auf die von Ihnen geplante Umfrage zum Thema Sexualität gestoßen, was mein Interesse geweckt hat. Ich beschloss, daran teilzunehmen. Ich muss Ihnen allerdings mitteilen: Daraus wird nichts! Schon im Titel der Umfrage musste ich den Begriff Christ:innen ertragen. Diesen sprachlichen Irrsinn, der Teil einer umfangreicheren Ideologie zu sein scheint, lehne ich strikt ab. Ebenso verzichte ich auf Angebote und Zusammenarbeit mit Organisationen, die diese Welle des Zeitgeistes aktiv surfen.“ Mit dem binären Gendern (Partnerin/Partner) haben wir versucht, einen Kompromiss zu schließen, denn das Anliegen unserer Studie ist es, ein möglichst großes Spektrum an unterschiedlichen christlich-ethischen Einstellungen und Frömmigkeitsstilen zu erreichen.<sup>1</sup>

Fragen zu Geschlecht und Sexualität sind in christlichen Kreisen und Debatten ein heißes Eisen und teilweise Gegenstand von intensiven Kulturkämpfen. Viele sehen als Ursache hierfür eine sexualethische Polarisierung der Christenheit. Ein tiefer Graben scheint sich durch die christliche Landschaft zu ziehen. Auf der einen Seite stehen diejenigen, die als Evangelikale gelabelt werden. Sie sehen, so wird erzählt, im ehelichen Rahmen den einzig legitimen Ort, um sexuelle Bedürfnisse auszuleben. Gemeint ist damit „natürlich“ nur die heterosexuelle Ehe. Denn die klare Zweiteilung in Mann und Frau und die gegengeschlechtliche sexuelle Bezogenheit (Männer begehren Frauen und umgekehrt) sei für sie selbstverständlich. Was vor langer Zeit hitzige Debatten um die Legitimität von Masturbation, vor einiger Zeit die Diskussion um Sex vor der Ehe und die letzten beiden Jahrzehnte der Streit um Homosexualität waren, sind heute die Fragen, ob es nur zwei Geschlechter gibt, ob diese klar voneinander abgegrenzt werden können und ob dies eine göttliche Ordnung ist. Auf der anderen Seite des Grabens, so geht die Erzählung weiter, gibt es die sogenannten Kirchenchristen, die nahe am Zeitgeist leben. Liebe und Konsens gelten ihnen als zentrale ethische Prinzipien für erfüllte Sexualität und nicht der reine Ehebund. Mit der christlichen Botschaft sei das für sie ebenso vereinbar wie eine queerfreundliche Kirche.

# DIE FORSCHUNGSSCHWERPUNKTE

So könnte man etwas überspitzt die Erzählung von der sexualethischen Polarisierung der Christenheit darstellen. Wir wollten allerdings wissen, inwiefern es diese Polarisierung tatsächlich gibt oder ob es nur die lauten und extremen Stimmen sind, die sich jeweils Gehör verschaffen und diese Erzählung prägen. Neben der Analyse dieser sexualethischen Einstellungen interessierte uns auch, wie Sexualität tatsächlich gelebt wird, also welche sexuellen Erfahrungen Einzelne machen oder nicht machen und wie diese zu ihren Einstellungen passen. Besonders wichtig war uns zudem, wie all das mit Glaubensaspekten zusammenhängt, zum Beispiel die Frage, wie wichtig den befragten Christ:innen der Glaube für ihr Leben ist, welche Gottesbeziehung sie haben oder welcher Kirche oder Gemeinde sie angehören.

Insgesamt gab es für die empirica Sexualitätsstudie folgende sechs Forschungsschwerpunkte:

- 1. Sexualitätsverständnisse von Christ:innen:** Welche Grundverständnisse von Sexualität haben Christ:innen?
- 2. Sexuelles Selbstkonzept:** Welche sexuellen **Selbstkonzepte** weisen Christ:innen auf? Schwerpunkte sind das Verhältnis zum eigenen Körper und die sexuelle Zufriedenheit.<sup>2</sup>
- 3. Sexualethische Einstellungen:** Welche sexualethischen Einstellungen haben Christ:innen? Schwerpunkte sind die Einstellung zu Solosexualität, zur Legitimität von Geschlechtsverkehr außerhalb der Ehe, Einstellungen zu Genderfragen sowie zu Homosexualität und sexueller Vielfalt.
- 4. Sexuelles Verhalten:** Welches sexuelle Verhalten praktizieren Christ:innen? Schwerpunkte sind sexuelle Fantasien, Praktiken der Solosexualität, Konsum von Pornografie, Paarsexualität, Kommunikation über Sexualität und Geschlechterdifferenzen.
- 5. Zusammenhänge von Sexualitätsverständnis, sexuellem Selbstkonzept, sexualethischen Einstellungen und sexuellen Verhaltensweisen mit theologischen Annahmen:** Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Sexualitätsverständnis, sexuellem

Selbstkonzept, sexualethischen Einstellungen, sexuellen Verhaltensweisen und theologischen Annahmen? Schwerpunkte sind hier die Gottesbeziehung, das Schriftverständnis, das Sündenverständnis, das Menschenbild sowie Annahmen zur Schöpfungsordnung und Reinheit/Heiligkeit.

- 6. Dilemma/Spannung zwischen theologischen Annahmen, gesellschaftlichen Kontextbedingungen und biografischen Erfahrungen:** Welche Spannungen und Dilemmas zum Thema Sexualität nehmen (hoch)religiöse Christ:innen wahr und wie gehen sie damit um?

Eine wichtige Querschnittsfrage bei allen diesen sechs Schwerpunkten ist: Welche Rolle spielen Kirche und Gemeinde für die Sexualität von (hoch)religiösen Christ:innen?

## DER HINTERGRUND: DIE EMPIRICA SEXUALITÄTSSTUDIE

In diesem Buch präsentieren wir die wichtigsten Ergebnisse der Onlinebefragung der empirica Sexualitätsstudie und lassen sie von anderen Personen kommentieren, die bewusst unterschiedliche Hintergründe und Positionen haben. Die Onlinebefragung ist eine Teilstudie des Forschungsprojekts „Sexuelle Einstellungen und Verhaltensweisen (hoch)religiöser Christ:innen“, kurz „empirica Sexualitätsstudie“ genannt, da die Studie vom Forschungsinstitut empirica für Jugend, Kultur & Religion durchgeführt wurde. Die Autor:innen dieses Buchs sind Teil des Forschungsinstituts, das an der CVJM-Hochschule in Kassel angesiedelt ist. Finanziert wurde die Studie durch die Stiftung Christliche Medien (SCM).

Das mehrjährige Forschungsprojekt (2022-2025) besteht aus drei Teilstudien mit unterschiedlichen methodischen Zugängen:

- **Teilstudie 1:** Diskursanalyse von christlichen Ratgeberbüchern (1970 bis heute), Zeitschriftenartikel aus den letzten zehn Jahren (zum Beispiel AUFATMEN, DRAN, Teensmag u. a.) und aktuelle Social-Media-Posts (Analyse von Sinnfluencer:innen und Christfluencer:innen auf Instagram, die die Themen Glaube und Sexualität thematisieren)

- > **Teilstudie 2:** Qualitative Interviewstudie, die vor allem der Frage nachgeht, welche Spannungen und Dilemmas Christ:innen zum Thema Sexualität wahrnehmen und wie sie damit umgehen
- > **Teilstudie 3:** Quantitative Onlinebefragung

Alle Teilstudien basieren auf einer intensiven Erhebung des Forschungsstands, der für viele Entscheidungen leitend war, unter anderem für die Auswahl der oben genannten Schwerpunkte.

Um eine hohe wissenschaftliche Qualität und zugleich eine hohe Praxisrelevanz sicherzustellen, wurde die empirica Sexualitätsstudie von Beginn an von drei beratenden Gremien begleitet:

- > einem wissenschaftlicher Beirat aus Fachpersonen, die zu inhaltlichen, methodischen und methodologischen Fragen beraten haben
- > einem Beiratsgremium, das sich aus möglichst hochrangigen Leitungspersonen unterschiedlicher christlicher Denominationen, Verbände und Werke zusammensetzt
- > einem sogenannter Praxisbeirat mit Vertreter:innen aus der Gemeinde- und Beratungspraxis

In der Besetzung aller Gremien wurde auf Vielfalt und Heterogenität der beteiligten Personen geachtet, insbesondere hinsichtlich theologischer Positionen und konfessioneller Zugehörigkeit.<sup>3</sup>

In diesem Buch werden ausschließlich die Ergebnisse der Teilstudie 3 vorgestellt und diskutiert. Die Ergebnisse der anderen beiden Teilstudien finden sich im zeitgleich erscheinenden Buch „Unsere Geschichte mit Sex. Einblicke in laute Debatten und leise Lebensgeschichten. Qualitative Ergebnisse der empirica Sexualitätsstudie“. Beide Bücher sind so geschrieben, dass sie für sich stehen und in sich verständlich sind. Für einen umfassenden Blick empfehlen wir natürlich die Lektüre beider Bücher. Auf unserer Homepage kann zudem eine kurze Zusammenfassung der Gesamtstudie heruntergeladen werden, die die Ergebnisse aller Teilstudien integriert und die Methodik detaillierter beschreibt.<sup>4</sup>



Gebunden, 17 x 23,5 cm  
256 Seiten  
Nr. 227.001.044 | ISBN 978-3-417-01044-2

Erhältlich im Buchhandel oder  
unter [www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de)

☉ Auch als E-Book erhältlich

Daniel Wegner, Jennifer Paulus, Leonie Preck, Tobias Künkler

### **Unsere Geschichte mit Sex**

Einblicke in laute Debatten und leise Lebensgeschichten  
Qualitative Ergebnisse der empirica Sexualitätsstudie

Jeder Mensch trägt seine eigene, einzigartige Reise mit Sexualität in sich. Die empirica Sexualitätsstudie hat untersucht, welche Geschichten über Sex in christlichen Büchern, Zeitschriften und Social Media erzählt werden und wie sie sich im Leben von 14 jungen Christ:innen widerspiegeln. Wahrnehmbar werden laute Debatten über Solosexualität oder Sex vor der Ehe und leise Lebensgeschichten wie die von Rahel oder Juliano. Die wichtigsten Ergebnisse werden in diesem Buch gut nachvollziehbar vorgestellt.

**DR. DANIEL WEGNER** (Jg. 1987) lebt mit seiner Familie in Marburg. Er vertritt die Professur für Soziale Arbeit und diakonisches Handeln an der CVJM Hochschule in Kassel. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in der Gemeinwesenarbeit, kirchlicher Innovation und Non-Profit-Organisationen.

**JENNIFER PAULUS** (Jg. 1987) lebt mit ihrer Familie in Bensheim. Sie promoviert an der PH Ludwigsburg zum Thema Sexuelle Bildung und lehrt an der EH Darmstadt und der CVJM Hochschule in Kassel.

**LEONIE PRECK** (Jg. 1997) lebt mit ihrer Familie in Sulz am Eck und ist Sozialarbeiterin, Religions- und Friedenspädagogin. Sie ist aktiv in CVJM, ev. Kirchengemeinde und Sportverein und genießt das Dorfleben in vollen Zügen.

**PROF. DR. TOBIAS KÜNKLER** (Jg. 1979) lebt mit seiner Familie in Kassel und arbeitet an der dort angesiedelten CVJM-Hochschule als Professor für interdisziplinäre Grundlagen der Sozialen Arbeit. Er ist Projektleiter der empirica Sexualitätsstudie und leitet gemeinsam mit Tobias Faix das Forschungsinstitut empirica.



# INHALT

**DANK**

**COLLAGE – EINE (NICHT GANZ) FIKTIVE WOCHENENDFREIZEIT**

**EINLEITUNG – EINE FORSCHUNGSREISE ZU LAUTEN DEBATTEN UND LEISEN  
LEBENSGESCHICHTEN**

- 1** **WO WIR HERKOMMEN ... STREIFZÜGE DURCH DIE GESCHICHTE  
DER SEXUALITÄT**
- 2** RAHEL – WIE SEX EINE FAMILIE SPALTET  
**VON FEUER, ÖL UND REGENBÖGEN – WIE SEXUALITÄT VERSTANDEN WIRD**
- 3** OLIVER – GOTTES WILLE FÜR UNSERE SEXUALITÄT  
SINA – SEX VOR DER EHE UND DIE WEIBLICHE LUST  
**DER KLASSIKER – KEIN SEX VOR DER EHE**
- 4** SIMON – ZWISCHEN PURITY UND PORNO  
**GEMEINDE UND SEXUALITÄT – EINE ON-OFF-BEZIEHUNG**
- 5** MANUEL – GOTTES GUTE VORSTELLUNGEN  
ANNE – FEHLENDE FREUDE AM SEX  
**WIE THEOLOGISCH ARGUMENTIERT WIRD**
- 6** NAEMI – WIE ICH MEINE KINDER ERZIEHEN WILL  
**SEX EDUCATION – ODER: WIE ÜBER SEX GESPROCHEN WIRD**
- 7** IAN – SEXUALITÄT OHNE PARTNERSCHAFT GESTALTEN  
**ICH UND SEX – WIE CHRIST:INNEN SOLOSEXUALITÄT ERLEBEN**

**8** TERESA – HADERN MIT DER TRADITIONELLEN ROLLE  
HANNAH – DIE BURDE DES FRAUSEINS  
**ZWEI GESCHLECHTER, ZWEI SEXUALITÄTEN?**

**9** DAMARIS – DER KAMPF MIT SEXUELLEM  
MISSBRAUCH  
**DIE SCHATTENSEITEN VON SEXUALITÄT – GEWALT UND MISSBRAUCH**

**10** JULIANO – QUEERSEIN UND GEMEINDE  
LEA – SEXUELLE ORIENTIERUNG UND IDENTITÄT  
**DIE DEBATTE UM SEXUELLE VIELFALT**

**11** TOM – WENN GOTT KEINE KINDER SCHENKT  
**WAS SONST NOCH WICHTIG IST**

**EPILOG – UNSERE (WEITERE) GESCHICHTE MIT SEX**

**AUTOR:INNEN**

**HILFREICHE LINKS**

**ANMERKUNGEN**

# SIMON – ZWISCHEN PURITY UND PORNO

Simon und Tanja sind seit acht Monaten verheiratet und gehen in eine charismatische Freikirche. Simon schätzt sich selbst als eher konservativ ein. Die beiden haben mit dem Sex bis zur Hochzeit gewartet. Der 25-jährige Simon ist mit sehr hohen Erwartungen in die Ehe gestartet, doch nun merken sie, dass es eine große Spannung zwischen ihren Vorstellungen von Sex und der Realität gibt. Zum Beispiel hat Simon viel öfter Lust auf Sex als seine Frau, und es ist manchmal gar nicht so einfach, damit umzugehen.

Mit fünfzehn Jahren begann Simon, regelmäßig Pornos zu schauen, im Schnitt etwa dreimal pro Woche. Heute glaubt er, dass das sein Sexleben negativ beeinflusst. Was er in Pornos gesehen hat, hat seine Erwartungen geprägt. Beim Sex ging es ihm erst mal nur darum, »wie ich das Beste für mich rausholen kann.« In der Realität stellte er aber fest, »dass Ehe eigentlich gar nicht dafür gemacht ist, dass einer immer nur alles bekommt, sondern dass man versucht, sich gegenseitig zu befriedigen.« Weil er so viel (vermeintlich) funktionierenden Sex gesehen hatte, dachte Simon, dass Sex in der Ehe problemlos funktionieren würde. Doch das Paar kommt immer wieder in verkrampfte Situationen, und es ist alles nicht so einfach.

Die Pornos haben außerdem Simons Sexualitätsverständnis beeinflusst. Er erzählt, dass er »Sexualität als etwas sehr Schmutziges wahrgenommen« hat: »Etwas, was schlecht ist und wofür ich mich schäme und worüber ich schlecht mit anderen reden kann.« Diese Ansicht kommt aber nicht nur von den Pornos.

Als Kind und Teenager geht Simon mit seiner Familie in verschiedene Freikirchen. Eine Zeit lang besuchen sie eine Brüdergemeinde, dann eine FeG (Freie evangelische Gemeinde). Er erzählt, dass er »christlich konservativ« erzogen wurde. Damit verknüpft er viel Scham. Sex wurde in seinem Elternhaus weitestgehend tabuisiert.

Seine Mutter bietet ihm und seinen Schwestern als Teenager zwar ein Aufklärungsgespräch an, aber er lehnt ab, weil er sich schämt und in der Schule bereits Aufklärungsunterricht gehabt hat. Durch Mitschüler ist er zu dem Zeitpunkt außerdem schon in Kontakt mit Pornografie gekommen und glaubt, dass er schon das Wichtigste über Sex weiß.

Als Jugendlicher hat Simon einige Negativbeispiele unter seinen Freunden, von denen er sich klar abgrenzt. Er entscheidet sich, nie so zu werden wie sie, denn er findet es verantwortungslos, viele Beziehungen oder viele Sexualpartnerinnen zu haben. Daher beschließt er: »Ich möchte eine Frau heiraten. Ich möchte nur mit einer Frau schlafen. Und ich möchte auch dieser Frau sagen, dass mir niemand so wertvoll ist wie du, dass ich dir das Geschenk gebe. Dass nur wir miteinander schlafen.«

Eine bedeutende Rolle für diese Haltung spielen die verschiedenen Gemeinden, die Simon in seiner Jugendzeit regelmäßig und gerne besucht. In einer sehr intensiven Zeit geht er samstags in die Jugendgruppe einer charismatischen Gemeinde und am nächsten Tag in den Sonntagsgottesdienst einer internationalen Baptistengemeinde. Manchmal handeln die Predigten auch davon, was Gott über Ehe, Beziehung und Sexualität sagt. »Meine Kirche hat so eine Art Erinnerungsfunktion«, hält Simon fest. »Als ich noch jünger war, dachte ich, die Kirche hat nicht nur eine Erinnerungsfunktion, sondern so eine Art Kontrollfunktion, so nach dem Motto: Hier, macht das und das.« Die Gemeinden helfen Simon dabei, enthaltsam zu leben: »Ich habe später gemerkt, dass es einfacher ist, wenn man in einer Gemeinde ist, die Gottes Wort lebt oder nachleben möchte. Es ist einfacher, zum Beispiel keinen Sex vor der Ehe zu haben, wenn du in einer Gemeinschaft bist von Menschen, die das auch so vertreten, die auch so denken. Ich fand es immer ziemlich ermutigend.«

Als besonders wertvoll empfindet Simon es, dass er in den Gemeinden Freund:innen gefunden hat, die ihm Einblick in ihr Leben gegeben haben: »Leute, die wirklich coole Menschen sind. Auch tolle Vorbilder im Glauben oder in ihren Ehen. Und mit denen habe ich wirklich tolle Gespräche über Sexualität geführt. Darüber wie sie ihre Sexualität ausleben in der Ehe. Und ich habe voll gemerkt, dass da so eine Freiheit ist, die ich so gar nicht hatte.«

Simon zieht den Grundsatz *Kein Sex vor der Ehe* durch. Freunde haben ihm gesagt, dass Sex in der Realität nicht so ist wie in Pornos. Doch er merkt, wie die Bilder seine Erwartungen geprägt haben und immer noch beeinflussen. Seine Ehe sieht er als Neuanfang. Er und Tanja haben zusammen neu gestar-

tet und entdecken ihre Sexualität gemeinsam. Tanja verurteilt ihn nicht wegen der vielen Pornos, die er geschaut hat. Simon kann jetzt eigene Erfahrungen sammeln und die bisherigen Annahmen und Erwartungen mit etwas Neuem überschreiben. Er findet es gut: »Dass das quasi abgelegt wird, was lange so automatisch war. Also ein bisschen dieses Runterkommen auf die Realität.« Das Paar ist noch ganz am Anfang der gemeinsamen Entdeckungsreise.

In der ganzen Sache nimmt Simon seine Gottesbeziehung als große Ressource wahr. Er setzt sein Vertrauen auf Gott. Das bewirkt in ihm ein entspannteres Verhältnis zum Thema Sex: »Grundsätzlich bin ich davon überzeugt: Egal welche Spannungen und Unstimmigkeiten ich in meiner Sexualität erlebe – ich habe einfach Frieden, weil ich weiß, Gott ist da und die Dinge werden sich lösen. Und deshalb kann ich im Vertrauen entspannt sein in meiner Ehe und in meiner Sexualität.«

## ANNE – FEHLENDE FREUDE AM SEX

Anne ist 33 Jahre alt und mit Jonas verheiratet. Mit ihren drei Kindern sind sie Mitglieder einer Brüdergemeinde in Süddeutschland. Dort bieten die beiden gemeinsam mit anderen Gesprächsabende zum Thema Ehe an. Sex ist für Anne ein wichtiger Bestandteil ihrer Ehe. Gleichzeitig muss sie sich eingestehen, »dass Sex an sich jetzt auch nicht immer so der Knaller ist für mich.« Lange Zeit empfand sie wenig Freude am Sex mit Jonas. Nach zehn Jahren hat sich das endlich geändert. Aber zunächst ein Blick zurück.

Anne ist 20, als sie und Jonas heiraten. Vorher waren sie knapp drei Jahre zusammen. Obwohl sie mit dem Sex bis zur Ehe warten wollten, waren sie schon vorher gemeinsam sexuell aktiv. Einmal hatten sie penetrativen Geschlechtsverkehr. Diese Erfahrung liegt wie ein Schatten auf ihrer weiteren Beziehung – ganz im Sinne einer *Selffulfilling Prophecy*: »Wir haben uns so viel kaputt gemacht dadurch, dass wir vorher schon so viel probiert hatten und so körperlich waren in der Beziehung, statt einfach damit zu warten und es in der Ehe zu entdecken.« Anne kämpft sehr mit diesem schlechten Gewissen, besonders am Anfang ihrer Ehe.

Zehn Jahre lang haben Anne und Jonas große Probleme mit ihrem Sexleben. Sie beschreibt es als katastrophal. Anne fühlt sich schlecht, weil sie vor der Ehe miteinander geschlafen haben. Hohe Erwartungen, die sie aus Liebesromanen und Filmen hatte, verschärfen das Problem, weil Sex in der Realität ganz anders ist. Anne ist total frustriert, dass ihr Sex einfach keinen Spaß macht. Ihre Schwangerschaften und Stillzeiten sind sehr herausfordernd. Sie resigniert. »Ich habe irgendwann gedacht, ich bin asexuell. Ich dachte, ich kann einfach keine Freude beim Sex empfinden.«

Wie ist es dazu gekommen, dass Anne vor der Ehe einen so hohen Anspruch an sich gelegt hat? Sie erzählt, dass sie als Jugendliche eine riesige Sehnsucht nach Annahme hatte, unter anderem, weil sie sich von ihrer Mutter nicht richtig angenommen gefühlt hat. Deshalb kam sie mit achtzehn Jahren sehr schnell mit Jonas zusammen. »Wir hätten einfach viel mehr Zeit gebraucht, aber waren halt direkt zusammen, weil er Interesse an mir gezeigt hat. Das war mein typisches Muster: Sobald jemand Interesse an mir zeigt, beiß ich an.«

In der Freikirche, in der sie aufgewachsen ist, hat sie außerdem immer wieder die Botschaft gehört, dass man bis zur Ehe enthaltsam sein soll. Sie kritisiert das – allerdings nicht wegen der Botschaft an sich, sondern weil ihr niemand erklärt hat, warum und wie das geht: »Ich bin halt krass geprägt worden: Kein Sex vor der Ehe, aber ich hatte überhaupt keine guten Argumente für mich selbst. Man braucht ganz starke Argumente, sonst schafft man das nicht.«

Heute sucht und findet Anne die theologischen Argumente, die ihr keiner nahegebracht hat. Geprägt von ihren persönlichen Erfahrungen folgert sie, dass Gott die Regeln als Schutz aufgestellt hat und »dass Sex vor der Ehe Sünde ist. Also, ich weiß jetzt, wieso das gut ist, zu warten, und warum Gott es so sagt. Nicht aus Zwang oder aus einem bösen Willen heraus oder um uns irgendwie einzuschränken, uns den Spaß nicht zu gönnen, sondern um uns zu schützen.«

Dass sie Sex vor der Ehe hatten, ist ihre Erklärung dafür, warum sie keine Freude am Sex empfinden konnte. Deshalb hält Anne noch bewusster an dem fest, was sie als Gottes Ordnungen und Grundsätze ansieht. Sex in Gottes Sinn ist für sie der partnerschaftliche Sex innerhalb der Ehe: »Sexualität hat sich Gott deswegen ausgedacht, damit wir seelisch eins werden. Sie klebt uns aneinander.« In anderen Formen von Sexualität lauern für sie viele Gefahren. Das Lesen romantischer Bücher zum Beispiel könne ein falsches Bild von Sexualität und damit falsche Erwartungen bewirken – besonders bei Jugendlichen.

Pornokonsum kritisiert sie vehement, weil dadurch eine negative Prägung entsteht. Das Bedürfnis nach Selbstbefriedigung überkommt sie zwar manchmal, aber eigentlich möchte sie das nicht.

Anne ist und bleibt in all ihrem Frust eng mit Gott verbunden – und mit Menschen aus ihrer Gemeinde. Auf einer Frauenfreizeit tauscht sie sich mit einer sechzigjährigen Referentin und Freundin aus, was sie sehr ermutigt. Die Frau erzählt Anne, dass sie und ihr Mann zwölf Jahre lang ein schreckliches Sexleben gehabt hätten und es dann doch noch schön wurde. Dieses Beispiel macht Anne Hoffnung. Sie fangen als Paar an, Gott bewusst und aktiv in ihre sexuelle Beziehung mit einzubeziehen, wie die Freundin es ihr geraten hat: »Und deswegen haben wir angefangen, auch konkret dafür zu beten. Schon lange, aber auch im Bett. Wir beten manchmal einfach für unsere Sexualität, und das hilft uns so sehr, zu wissen, dass Gott da ist.« Das war für Anne ein Gamechanger.

Doch nicht nur das Gebet, sondern auch die aktive Auseinandersetzung miteinander bewirken viel Gutes für sie. Sie haben gelernt, dass sie als Ehepaar gegenseitig für ihre Sexualität verantwortlich sind. »Er gibt alles, damit ich zum Höhepunkt komme. Er möchte nicht, dass ich irgendwas mache, wenn ich keine Lust habe, und ich will genau das Gleiche.« Heute erlebt Anne Orgasmen und sagt über ihr Sexleben mit Jonas, »dass es jetzt viel, viel besser und sogar richtig schön ist.« Natürlich nicht jedes Mal, aber das ist okay für sie.

Und doch gibt es bis heute Herausforderungen, die ihre Freude am Sex mit Jonas mindern: Jonas hat ein viel stärkeres Bedürfnis nach Sex als sie. Außerdem schränken sie ihr Körper, der sich durch drei Schwangerschaften verändert hat, und ihr derzeit unerfüllter Wunsch nach einem vierten Kind ein.

# Was denken über 10 600 Christinnen und Christen über Sex?

Ist eine wissenschaftliche Forschungsarbeit auch dann eine,  
wenn sie sich phasenweise spannend wie ein Roman und  
berührend wie ein Liebesbrief liest? Ja. Die hier schon.

ANDREAS MALESSA  
Hörfunkjournalist und Theologe

Mal Tabu. Mal theologisch aufgeladenes Kampfgebiet der Ethik.  
Mal Erfüllung. Mal Frust. Man ahnt viel und weiß – halt! – wusste wenig.  
Die Autorinnen und Autoren knipsen das Licht an im Schlafzimmer.  
Beschreibend, nicht wertend. Ihr Ziel, die Sprachfähigkeit über Sexualität  
zu erhöhen, erreichen sie definitiv. Und das macht diese Studie neben ihrem  
wissenschaftlichen Gehalt auch zu einem seelsorgerlichen Buch.

UWE HEIMOWSKI  
Theologe, Autor und geschäftsführender Vorstand Tearfund Deutschland

GANZ LAUT  
UND SEHR LEISE ...  
ES LOHNT SICH  
HINZUHÖREN

In Ihrer Buchhandlung erhältlich: