

Clifford & Joyce Penner

**Sex –
Leidenschaft
in der Ehe**

hänssler

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Einleitung | 05 |
| 1 Ist dieses Buch für mich? | 17 |
| 2 Warum die ganze Verwirrung? | 26 |
| Die biblische Perspektive | 39 |
| 3 Sexualität – ein Geschenk Gottes | 39 |
| 4 Was die Bibel über unsere Sexualität sagt | 49 |
| Die körperliche Dimension | 55 |
| 5 Unsere Körper | 55 |
| 6 Unsere Körper entdecken und teilen | 65 |
| 7 Wie der Körper funktioniert | 90 |
| 8 Die sexuelle Reaktion unserer Körper | 99 |
| Die ganzheitliche Erfahrung | 128 |
| 9 Interesse wecken | 128 |
| 10 Spaß haben | 138 |
| 11 Einleitung des Sexualakts | 148 |
| 12 Mit der Welt des anderen verschmelzen | 162 |
| 13 Vergnügen bereiten | 170 |
| 14 Kleinigkeiten, die Freude bereiten | 190 |
| 15 Gut stimuliert ist fast gewonnen | 199 |
| 16 Nur mit Einladung. | 209 |
| 17 Loslassen. | 214 |
| 18 Zeit der Bestätigung | 226 |
| 19 Hygiene. | 231 |

| | |
|--|----------------|
| Wenn der Sex nicht funktioniert | 235 |
| 20 Weshalb sexuelle Probleme? | 235 |
| 21 Unterschiedliche Bedürfnisse | 255 |
| 22 Zeitmangel | 266 |
| 23 Wie es Ihnen gefällt | 275 |
| 24 Ich liebe ihn nicht mehr | 305 |
| 25 Hindernislauf Empfängnisverhütung | 315 |
| 26 Ich bin nicht interessiert | 321 |
| 27 Nicht ausreichend, wenn Sie es brauchen – Impotenz | 341 |
| 28 Zu bald, zu schnell: Vorzeitige Ejakulation | 363 |
| 29 Ohne Erregung oder Orgasmus – die Frustration einiger Frauen | 384 |
| 30 Schmerz verringert den Genuss | 409 |
| 31 Pornografie und das Internet | 419 |
| Die sexuelle Erfahrung bereichern | 435 |
| 32 Schlafzimmer ohne Gott? | 435 |
| 33 Aufbau von sexueller Leidenschaft und Intimität | 439 |
| 34 Veränderung planen | 448 |
| 35 Hilfe finden | 458 |
| 36 Fragen und Antworten | 464 |
| 37 Einige abschließende Worte | 473 |
| Übungen zur sexuellen Bereicherung | 478 |
| Empfohlene Literatur | 479 |
| Anmerkungen | 480 |

4. Was die Bibel über unsere Sexualität sagt

Sexueller Genuss – eine biblische Erwartung

Sexueller Genuss innerhalb der Ehe wird unterstützt und erwartet
 Außer dem Gebot, eins zu werden, und der Anweisung, fruchtbar zu sein und die Erde zu füllen – mit der Betonung auf der Ausbreitung der Vorfahren des Messias – ist eine weitere gleich bleibende Erwartung in der ganzen Bibel, dass die sexuelle Erfahrung dem Genuss innerhalb der Beziehung dient. Die sexuelle Begegnung dient der Einheit, der Fortpflanzung und dem Genuss.

Die Bibel befürwortet das Konzept des sexuellen Genusses und geht von einer gesunden Leidenschaft aus. Die sexuelle Beziehung in der Ehe spiegelt Gottes Bild wider. Tiere jedoch haben Sex nur zur Fortpflanzung; für sie dient der Liebesakt nicht der Freude. Sie paaren sich nach ihrem Hormonzyklus. Menschen führen den Liebesakt aus, um Vergnügen zu haben. Die Bibel empfiehlt den Gläubigen sogar, ihrem Ehepartner immer zur Verfügung zu stehen (1. Korinther 7,3-5), nicht nur zum Zeitpunkt der Empfängnisbereitschaft der Frau. Daraus geht hervor, dass sexueller Genuss Vorrang vor der Fortpflanzung hat.

Das Hohelied enthält einige der schönsten und erotischsten Verse, die je geschrieben wurden. Dieses Buch ist zu unserem Gewinn in die Bibel aufgenommen worden. Hier einige Auszüge: „Nachts in meinem Bett sehnte ich mich nach ihm, den meine Seele liebt“ (3,1). „Mein Geliebter ist voller Kraft und strahlend schön... Sein Gesicht ist wie feinstes Gold ... Seine Augen gleichen Tauben... seine Lippen [sind] wie Lilien, triefend von flüssiger Myrrhe... Seine Beine sind Marmorsäulen,

die auf Sockeln aus feinstem Gold gründen... alles an ihm ist begehrenswert ...“ (5,10-16). „Wie bezaubernd sind deine Schritte in den Sandalen... Die Rundungen deiner Hüften sind wie Geschmeide... Dein Bauch ist wie ein Weizenhügel, gesäumt mit Lilien. Deine beiden Brüste sind wie zwei junge Rehe... Dein Wuchs gleicht einer hohen Palme... Ich sagte mir: 'Ich will auf die Palme steigen und nach den Rispen greifen.' Deine Brüste werden für mich wie Weintrauben sein... Komm, mein Geliebter, wir wollen aufs Feld hinausgehen“ (7,2-12).

Offensichtlich fordern diese Abschnitte uns nicht gerade auf, unsere leidenschaftlichen Gefühle zurückzuhalten. Und doch gehen viele Menschen in die sexuelle Erfahrung mit dem Gefühl hinein: „Ich kann mich nicht völlig hingeben“; „Es ist nicht richtig, dass ich so stark empfinde“; „Ich könnte Gott nie wieder begegnen“; „Brave Mädchen benehmen sich nicht so“. Doch so wie wir Gottes Botschaft verstehen, ist es seine Absicht, dass wir unsere sexuelle Erfahrung genießen und unseren Gefühlen freien Lauf lassen. Das Hohelied Salomos ist beladen mit erotischen Botschaften zweier Liebender, die ihre Körper voll genießen. Nichts scheint eingeschränkt zu sein.

Eine weitere Bestätigung dafür, dass die Bibel von sexuellem Genuss ausgeht, ergibt sich aus der Betrachtung glaubensstarker Männer und Frauen des Alten Testaments. Wenn wir die Berichte über manche dieser großen Glaubenshelden des Alten Testaments lesen, kommen wir zu dem Schluss, dass die menschliche Sexualität nicht nur ein Bild unserer Beziehung zu Gott ist (ein wirklich erhabener Gedanke), sondern ein fester Bestandteil des menschlichen Wesens. Man kann ein großer Glaubensheld und gleichzeitig ein sehr leidenschaftlicher Mensch sein (zu den Menschen, die in Hebräer 11 Vorbilder des Glaubens genannt werden, gehören Abraham, Jakob, David und sogar die Hure Rahab).

Daraus lernen wir, dass Menschen von Gott als sexuelle Wesen angenommen sind. Gott duldet nicht stillschweigend die Missachtung seiner Ordnung bei der Ausübung der Sexualität, aber er missbilligt unsere Sexualität als solche nicht und er missbilligt auch nicht, dass wir intensive sexuelle Wesen sind. Er weiß ja zu gut, welcher mächtiger Trieb das Sexuelle als Teil unseres Seins ist. Wir sehen die Macht der Sexualität bei den Männern und Frauen, die zu Vorbildern des Glaubens auserwählt wurden. Unsere menschliche Sexualität wird nicht schwächer, je „geistlicher“ wir werden. Sie ist Teil von uns als geistlichen, gottesfürchtigen Menschen und sie ist gut. Wir müssen jedoch die Anweisungen unseres Herrn für den verantwortungsbewussten Gebrauch dieses wichtigen Teils von uns befolgen. Das Schlechte entsteht aus dem Missbrauch der Sexualität, nicht aus ihrer bloßen Existenz oder dem Vergnügen, das sie in der Ehe mit sich bringt.

Auch Sprüche 5,18-19 ist interessant: „Deine Frau soll gesegnet sein. Freue dich an ihr, die du geheiratet hast, als du jung warst. Sie ist wie eine liebliche Gazelle, wie ein anmutiges Reh. Ihre Brüste sollen dich allezeit berauschen, ihre Liebe soll dich stets in Bann ziehen.“ Das bedeutet, dass die Bibel sexuellen Genuss erlaubt und dass wir aufgefordert werden, uns daran zu erfreuen. Wenn wir unser sexuelles Erleben aus religiösen Gründen unterdrücken, dann ist das eine faule Ausrede. Vom biblischen Standpunkt aus gibt es keinen Grund dafür.

Wir können nicht genug betonen, wie wichtig es für christliche Ehepaare ist, die sehr positive Botschaft der Bibel in Bezug auf Sexualität zu verstehen. In dem Maße, wie die christliche Gemeinde Sexualität und Genuss verpönt, stimmt sie nicht mit unserem Verständnis der biblischen Aussagen über Sex innerhalb der Ehe überein.

Gegenseitigkeit als Richtlinie

Das Neue Testament lehrt, dass die Barrieren zwischen Männern und Frauen durch Christus niedergerissen sind. Frauen und Männer sind nicht länger unterschiedlichen Standards unterworfen. Das stellte eine radikale Abwendung von der Kultur dar, die die neutestamentliche Gemeinde umgab. Die Hauptansicht jener Tage war, dass die Frauen den Männern deutlich untergeordnet waren.

Das Grundkonzept des Neuen Testaments lehrt, dass Männer und Frauen gleich sind – nicht identisch, nicht notwendigerweise in den gleichen Rollen, aber gleich, was ihren Wert, ihre Fähigkeit und ihre Stellung vor Gott betrifft. Dieses Gleichheitskonzept ist wichtig, weil sich in Kirche und Gesellschaft der Mythos festgefressen hat, dass ein Mann mehr sexuelle Rechte besitzt als die Frau. Belege wie Galater 3,28 stehen dem jedoch entgegen: „Nun gibt es nicht mehr Juden oder Nichtjuden, Sklaven oder Freie, Männer oder Frauen. Denn ihr seid alle gleich – ihr seid eins in Jesus Christus.“ Oder man nehme Epheser 2,13-22, dort heißt es, dass Jesus die von Menschen aufgestellten menschlichen Schranken niederreißt. Wir sind also ebenso in Bezug auf unsere sexuelle Erfahrung als Männer und Frauen vor Gott gleich.

Von uns wird erwartet, dass wir uns in der Ehe dem anderen hingeben; das ist ein beiderseitiges Gebot, nicht nur für die Ehefrauen. „Der Ehemann soll sich seiner Frau nicht entziehen; dasselbe gilt für die Ehefrau ihrem Mann gegenüber“ (1. Korinther 7,3).

Alle Textstellen im Neuen Testament, die etwas über die sexuelle Beziehung zwischen Ehemann und Ehefrau lehren, beginnen oder enden mit einer Forderung nach Gegenseitigkeit. Ehemann und Ehefrau sind nicht nur aus Gottes Sicht gleichgestellt, sondern sie haben beiderseitige Rechte und Pflichten.

Sogar in Epheser 5, wo es um Unterordnung geht, beginnt der Abschnitt mit einer Forderung nach gegenseitiger Unterordnung (Vers 21).

Die Beidseitigkeit von sexuellen Rechten und Pflichten ist ein biblisches Prinzip, das auf die sexuelle Beziehung vieler Ehepaare einen bedeutenden positiven Einfluss ausgeübt hat. Sobald eine Frau den Umstand akzeptiert, dass sie ein Recht darauf hat, ihre eigenen Bedürfnisse gestillt zu bekommen, kann sie anfangen, die Initiative zu ergreifen und auszudrücken, was ihr Befriedigung bringt.

Die Liebe ist das neue führende Prinzip für das Sexualverhalten in der Ehe. Dies soll nicht heißen, dass die Liebe in den alttestamentlichen Ehebeziehungen nie Teil der Ehe war. Sicher hatten Isaak und Rebekka und viele andere liebevolle Beziehungen. Da machte man sich eher Sorgen, wenn eine Frau ungeliebt war: „Doch weil Lea weniger geliebt wurde, schenkte der HERR ihr Kinder, während Rahel kinderlos blieb“ (1. Mose 29,31). Jedoch war Liebe weder geboten noch wurde Liebe erwartet, weil die Ehe vielmehr wie ein Vertragsabschluss gewertet wurde.

Im Neuen Testament jedoch soll die Mann-Frau-Beziehung die Art von Liebe veranschaulichen, mit der Christus seine Gemeinde liebt. „Und ihr Ehemänner, liebt eure Frauen mit derselben Liebe, mit der auch Christus die Gemeinde geliebt hat. Er gab sein Leben für sie ... Genauso sollten auch die Ehemänner ihre Frauen lieben, wie sie ihren eigenen Körper lieben. Denn ein Mann liebt auch sich selbst, wenn er seine Frau liebt“ (Epheser 5, 25+28). Dies war für die Menschen der Antike neu; Liebe in der Ehe war nicht Teil ihrer Kultur. Wenn man so will, ist das ein spezifisch christliches Konzept, eine weitere von Gottes guten Gaben an sein Volk, zusammen mit der Sexualität.

Liebe muss das leitende Prinzip sein, um zu entscheiden, welche sexuellen Verhaltensweisen für Mann und Frau richtig oder falsch sind. Wir sehen die Liebe als unser Kriterium an, weil das Neue Testament uns keine Lehre darüber gibt, wie wir uns am besten aneinander sexuell erfreuen. Da gibt es kein „Du sollst“ und „Du sollst nicht“. Es gibt zwar genug Einschränkungen, mit wem wir uns sexuell nicht einlassen dürfen, doch gibt es keine sichtbaren Begrenzungen dafür, wie wir uns innerhalb der Ehe aneinander erfreuen sollen. Innerhalb der Ehe sind wir frei, den Körper des anderen zu genießen, solange die Handlung von beiden gewünscht wird, liebevoll ist, uns einander näher bringt und keinen negativen Einfluss auf unsere Beziehung zu Gott hat.

Der Plan:

Genuss und Intimität

Die Methode für die Erfüllung des Plans:

Gegenseitigkeit in der Ehe

Die Richtschnur:

Der Mann verehrt und bestätigt und die Frau lädt ein.