

Clifford & Joyce Penner

**Sex –
Leidenschaft
in der Ehe**

SCM 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

Die ganzheitliche Erfahrung

9 Interesse wecken

Sie schieben Ihren Einkaufswagen durch den Supermarkt, da merken Sie, dass gerade Ihr Lieblingslied gespielt wird und es Ihnen heiß und kalt über den Rücken läuft.

Sie liegen auf dem warmen Sandstrand und spüren intensiv, wie die Wärme der Sonne Ihren ganzen Körper erfasst. Sie fühlen sich durch und durch wohl.

Beim Bezahlen sehen Sie geschwind das Bild Ihres Partners in Ihrer Brieftasche. Sofort steigt ein Gefühl in Ihnen hoch und Sie möchten bei ihm sein. Verlangen wird hervorgerufen.

Was löst Ihr sexuelles Verlangen aus? Die Quellen sexueller Erregung in Ihrer Welt sind sehr unterschiedlich. Es kann Ihnen bewusst oder nicht bewusst sein, dass Sie auf bestimmte Dinge reagieren. Vielleicht bemerken Sie noch nicht einmal, was Ihr sexuelles Interesse anregt oder abflauen lässt. Im Folgenden finden Sie ein paar Vorschläge von Dingen, die Sie tun können, die eine unmittelbare positive Wirkung auf Ihre Sexualität haben werden.

Achten Sie auf externe und interne Stimuli

Viele Arten äußerer Stimuli kommen mit Ihrem Körper in Berührung. Für manche Menschen gehört dazu eine gewisse Art von Musik, ein Buch, ein Film, eine romantische Umgebung oder ein anderer Mensch – ob Freund oder Fremder.

Die sinnliche Information kann auch von innen kommen. Es gibt vielleicht kein besonderes Ereignis, welches das sexuelle Verlangen stimuliert. Stattdessen mag Ihr sexuelles Erwachen beim Entspannen kommen. Oder Sie machen Gymnastik, baden oder duschen, liegen in der Sonne oder ölen Ihren Körper ein. Für manche ist es kein Problem, stimuliert zu werden. Das sexuelle Begehren wird bei ihnen sogar spontan durch die natürlichen sexuellen Triebe hervorgerufen.

Nehmen Sie sich Zeit als Paar

Oder es genügt das Zusammensein mit Ihrem Partner, um leicht sexuell erregt zu werden – besonders, wenn Sie die sexuelle Erfahrung schon erfüllend und angstfrei erleben. Wir stellen immer wieder fest, wie doch eine gemeinsame Aufgabe oder ein schönes Spiel uns in diese Richtung bewegt. Das ist einer der Vorteile, wenn man gemeinsam ein Buch schreibt. In dem Maße, wie wir emotional und geistig eins werden, folgt die physische Reaktion automatisch. Diese gemeinsamen Zeiten müssen jedoch ohne Stress oder durch keine hohe Erwartungen belastet sein.

Deshalb raten wir allen Paaren, gemeinsame Zeiten zu planen, frei sein von Forderungen für den Sexualakt, von Verpflichtungen gegenüber den Kindern, Druck von der Arbeit, und Ablenkungen durch Äußeres. Kommen Sie zusammen ohne Einschränkungen und ohne vorgefertigte Vorstellungen,

damit Sie etwas Spezielles und Einzigartiges für Ihre gemeinsame Zeit schaffen können.

Bewahren Sie sich Energie

Sexuelle Energie zur Verfügung zu haben ist für das sexuelle Verlangen notwendig. Sexuelles Verlangen ist etwas anderes als Erregung. Erregung ist die Reaktion Ihres Körpers auf die Stimulation. Die vier Phasen der sexuellen Reaktion (siehe Kapitel 8) haben mit der sexuellen Erregung zu tun. Es ist eine Veränderung, die sich in Ihrem Körper vollzieht.

Das sexuelle Verlangen dagegen ist der Ausdruck unseres Sexualtriebs oder unserer Libido. Manche von uns benutzen diese Energie zur kreativen Produktion, wie z. B. ein Geschäft gründen, musikalisch, um sonst etwas zu erreichen, oder sie konzentrieren die Energie auf Sportarten oder andere beanspruchende Aktivitäten. Wird ein großer Teil der Energie von dieser Kreativität in Anspruch genommen, hat der Betreffende weniger sexuellen Drang übrig. Deshalb wird er auch weniger Verlangen nach sexueller Aktivität verspüren. Dieser Mangel an Verlangen kann für Singles hilfreich sein, um zu viel sexuelle Aktivität zu vermeiden. Auf eine Ehe jedoch wirkt es sich zerstörend aus. Es entsteht Stress, sobald ein Partner seine Energie in nicht sexuelle Bestrebungen verausgabt und der andere sich mehr sexuelle Aktivität wünscht.

Zusätzlich zu diesem kreativen Schaffen kann diese Energie des Sexualtriebs auch noch verbraucht werden durch emotionalen Stress, wie Angst, Depression, Konflikte oder andere Störungen. Jemand, der unter solch einer Art von Stress leidet, hat wenig oder gar kein sexuelles Verlangen.

Nicht zu vergessen ist, dass Ernährung, Sport, Schlaf und die hormonalen Zyklen ebenfalls die Energie, die einem Men-

schen für sexuelle Aktivität zur Verfügung steht, beeinträchtigen können. Das heißt, dass Sie dafür sorgen sollten, dass Ihr Körper die richtige Ernährung erhält, genug Übung hat und ausreichend ausgeruht ist, damit Ihr sexuelles Verlangen gefördert wird.

Probleme mit dem Interesse

Was ist nun, wenn Sie nie sexuelles Verlangen verspüren? In Kapitel 26 gehen wir auf diese Schwierigkeiten mit dem sexuellen Verlangen ein. Wenn Sie einen chronischen Mangel an Interesse haben – also mehr als nur eine temporäre Reaktion auf Ihr ausgefülltes Leben –, dann lesen Sie dieses Kapitel.

Vermeiden Sie Ablenkungen

Für diejenigen unter Ihnen, die ein stressiges, ausgefülltes Leben führen, mag es nie einen Zeitpunkt geben, an dem Sie sexuelles Verlangen spüren. Um dem abzuweichen, müssen Sie die Ablenkungen entfernen. Fangen Sie damit an, die Zeit, die Sie vor dem Fernseher verbringen, einzuschränken. Viele Menschen haben die meiste Zeit, in der sie zu Hause sind, ihren Fernseher an. Er ist eine ständige Quelle der Ablenkung. Sie müssen ihn abschalten und mehr Zeit alleine zusammen verbringen. Wir empfehlen oft, den Fernseher aus dem Schlafzimmer zu entfernen. Manchmal stößt es eine Änderung im Verhaltensmuster an, ihn für einen Monat in die Garage zu stellen.

Äußere Verpflichtungen können auch mitspielen. Viele von uns sind in der Gemeinde engagiert. Diese Aktivitäten sollten jedoch unser Leben nicht so erfüllen, dass wir keine Zeit mehr haben, die wir gemeinsam als Ehepaar verbringen. Ob Sie Ju-

gendleiter, Pastor oder engagierter Laienmitarbeiter sind, die Zeit, die Sie für christliche Werke einsetzen, darf nicht Ihre Verpflichtung gegenüber Ihrer Ehe ersetzen. Die Ehe ist eine von Gott bestimmte Einrichtung, die nur dann wirklich funktioniert, wenn man ihr genügend Zeit und Priorität einräumt. So wie ein Auto nicht optimal funktioniert, wenn man es nicht regelmäßig zum Service bringt, so kann eine Beziehung nicht ihre maximale Wirksamkeit beibehalten, wenn man ihr nicht regelmäßig konzentrierte Aufmerksamkeit schenkt.

Kinder können eine Ablenkung sein. Mütter mit Kindern im Vorschulalter stellen häufig fest, dass ihr sexuelles Verlangen beträchtlich nachgelassen hat. Ihre Energie wurde verbraucht. Jede Mutter mit einem Kleinkind und einem Baby wird etwas Erleichterung brauchen von der Verantwortung für zwei fast völlig abhängige Kinder. Selbst eine Mutter mit nur einem Kleinkind hat das Bedürfnis, von Zeit zu Zeit von ihren Verpflichtungen befreit zu werden. Ein Kind mit Gesundheitsproblemen oder Verhaltensstörungen verursacht bei den Eltern so viel Stress, dass auch sie manchmal wenig Interesse füreinander finden. Sehr oft hilft es dem Ehepaar, sein physisches Verlangen wiederzufinden, wenn es einige Tage von zu Hause weggehen kann.

Ermitteln und schaffen Sie positive Voraussetzungen

Es ist nicht nur wichtig, Ablenkungen abzuschaffen und Gefühle zuzulassen, wichtig ist es auch, sich Gedanken darüber zu machen, wie sexuelles Interesse geweckt werden könnte. Denken Sie zurück an Ihr gemeinsames Leben. Wann waren Sie am meisten an einer sexuellen Beziehung interessiert? Wo waren Sie? In welcher Umgebung war es? Was geschah zu jenem Zeitpunkt in Ihrem Leben? War es eine Reaktion auf

etwas, was Ihr Partner und Sie gemeinsam taten, das er für Sie tat oder Sie für ihn?

Manchmal wird Ihr Interesse durch eine Handlung, die Sie von Ihrem Partner brauchen, geweckt. Wir kennen einen Mann, der kein Interesse am Geschlechtsverkehr hatte. Wenn er und seine Frau sexuell zusammen waren, verlief die sexuelle Begegnung problemlos, doch er selbst dachte selten daran, die Initiative zu ergreifen, und erlebte die Vorschläge seiner Frau als Forderungen. So hatten sie vielleicht alle zwei bis drei Monate Verkehr. Vor der Ehe jedoch war er sich seines Verlangens sehr bewusst, dem sie aufgrund ihres christlichen Glauben nicht nachgeben wollten. Da gab es keine Forderung, deshalb auch keine Angst, die sexuelle Energie zu verbrauchen.

Als der Mann seinem Problem nachging, erinnerte er sich an seine Panik in der Hochzeitsnacht. Der weibliche Körper war ihm unbekannt und stellte für ihn eine Forderung nach Leistung dar. Er war sich nicht sicher, ob er dem gerecht werden konnte, und diese Sorge hatte sein Verlangen seitdem blockiert. Es wäre ihm hilfreich gewesen, wenn seine Frau sich nicht ausgezogen hätte, bevor er mit dem Problem umgehen konnte. Doch er hatte es ihr nicht mitgeteilt, weil es ihm peinlich war. Seine Frau hätte ihm gerne geholfen, wenn er seine Not nur mitgeteilt hätte.

Denken Sie über Ihre eigene Situation nach. Gibt es etwas, so gering es auch sein mag, das Ihre Blockade lösen und Ihr Verlangen nach sexuellen Erlebnissen mit Ihrem Partner steigern könnte? Teilen Sie ihm das mit. Setzen Sie sich zusammen eine Zeitspanne, die speziell zum Austausch über Ihr Sexualleben gedacht ist. Derjenige, der das Problem hat, sollte solch eine Zeit einplanen.