

Shannon Ethridge

EINS & EINS = EINS

Liebe, Sex und Erotik genießen -
ein Eheleben lang

Aus dem Englischen von Anna Winkenberg

Für Greg

*Danke, dass du mir gezeigt hast, dass unser
Sex so viel mehr ist als nur körperliche Lust.*

INHALT

Vorwort von Gary Thomas	9
Einleitung	13
I. SICH DER GEISTLICHEN DIMENSION BEWUSST SEIN	15
Eins & Eins = Eins	17
1. Was dachte sich Gott, als er Sex erfand?	17
2. Warum sollte man verheiratet sein, ehe es miteinander ins Bett geht?	24
3. Was, wenn man bereits zu weit gegangen ist?	30
Der Ursprung von Sex	35
4. Was steht im Alten Testament zum Thema Sexualität?	35
5. Warum ist das Hohelied Bestandteil der Bibel?	42
6. Warum will Gott einen seiner Propheten mit einer Prostituierten verheiraten?	47
Die Wahrheit des Evangeliums	54
7. Was sagt Jesus über Sexualität? Weiß er überhaupt um unsere Herausforderungen damit?	54
8. Wie Braut und Bräutigam – warum beschreibt die Bibel so das Verhältnis zwischen Jesus und seiner Kirche?	61
9. Was verbindet Sexualität und geistliches Leben?	66
10. Findet Sexualität im Himmel statt?	73
Nur nach den Regeln?	77
11. Sind unsere sexuellen Vorlieben für Gott in Ordnung?	77
12. Einander „untertänig“ sein – wie klappert das in der Ehe?	82
13. Was, wenn wir unterschiedliche Neigungen haben?	87

II. MIT DEN GEDANKEN GUT UMGEHEN LERNEN .. 93

Kopfsache! 95

14. Warum denken wir so oft an Sex? 95

15. Warum denke ich vergleichsweise öfter/weniger an Sex
als mein Partner? 99

16. Worin unterscheidet sich Liebe von Lust? 103

Auf einer Wellenlänge sein 107

17. Warum stellen wir uns unter Liebe und Sex oft so etwas
Unterschiedliches vor? 107

18. Wie kommen wir in Stimmung, um öfter Sex
miteinander zu haben? 110

19. Voreinander nackt sein ohne Schamgefühl – geht das? 115

Vereinbarungen treffen 122

20. Wie lässt sich sexuelles Gedankenschweifen verhindern? 122

21. Warum schadet es, sich mit Pornos anzuheizen? 126

22. Was, wenn ich eine sexuelle Fantasie ausleben möchte? 134

Nach vorne schauen! 138

23. Wie gehe ich mit der sexuellen Vorgeschichte meines
Partners um? 138

24. Die eigene sexuelle Vergangenheit bewältigen – wie geht das? ... 143

III. WENN DIE SEELE SCHMERZT 147

Mit Missbrauch leben lernen 149

25. Kann man wieder Spaß an Sex finden, wenn man sexuell
missbraucht wurde? 149

26. Sollte ich meinem Partner erzählen, dass ich missbraucht wurde? 153

27. Wie kann ich meinem Partner helfen, den sexuellen
Missbrauch zu überwinden? 158

Mit Untreue umgehen	166
28. Ich kann meinem Partner nicht (mehr) vertrauen – was soll ich tun?	166
29. Kann Treue, die einmal gebrochen wurde, wiederhergestellt werden? Ist Scheidung eine Option?	172
Phasen einer Ehe	180
30. Habe ich die falsche Person geheiratet? – Wie gehe ich mit dieser Frage um, wenn mein Herz sie mir stellt?	180
31. Was ist das Geheimnis, um für immer ein Paar zu bleiben?	186
IV. DAS KÖRPERLICHE VERLANGEN GENIESSEN ..	195
Das 1x1 der Hygiene	197
32. Worauf sollte man achten, ehe es zur Sache geht?	197
33. Wie kann man das „Danach“ stimmungsvoll genießen?	202
Ich hab's gefunden!	207
34. Wie kann ich die erogenen Zonen meines Partners (wieder-)entdecken?	207
35. Wie geht man mit unterschiedlich starkem Verlangen nach Sex um?	214
36. Haben Kinder einen negativen Effekt auf die Ungestörtheit des Sexuallebens?	222
Frei und unbeschwert	228
37. Ist die „Missionarsstellung“ die einzig „geheiligte“ Art miteinander zu schlafen?	228
38. Was ist mit Oral- und Analsex?	232
39. Kommt Sexspielzeug mit ins Bett?	239
Eine letzte Frage	245
40. Sex im Alter – ziehen wir irgendwann einen Schlusstrich?	245
Quellenverzeichnis	251

Vorwort

„Esst auch ihr, Freunde, trinkt euren Wein! Berauscht euch an der Liebe!“ Hohelied 5,1

Aus gutem Grund fordert Gott selbst uns dazu auf, dass wir aus unserem sexuellen Beisammensein ein Fest machen sollen und er gibt uns die Erlaubnis, die berauschten Freuden ehelicher Leidenschaft in vollen Zügen zu genießen. Beim Fußball sagt man, Angriff ist die beste Verteidigung.

Ich bin ein leidenschaftlicher Läufer. Und ich erinnere mich noch lebhaft an einen meiner ersten Läufe an meinem jetzigen Wohnort in Houston, im Bundesstaat Texas. Ich kam aus Seattle und landete mitten im August in Amerikas viertgrößter Stadt. Dort spricht man von einer Hitzewelle, wenn fünf Stunden lang am Tag Temperaturen von mindestens 27 Grad Celsius herrschen. Vermutlich wäre es auch schwierig, in der Sommerzeit irgendwo in Houston fünf Stunden lang *weniger* als 27 Grad Celsius zu messen.

In meiner Naivität brach ich in der größten Mittagshitze zu einem Zehnkilometerlauf auf, gerade als die Sonne am höchsten stand. Und was noch leichtsinniger war, ich vergaß, einen Trinkvorrat mitzunehmen. In Seattle hatte ich *nie* während eines Zehnkilometerlaufs Wasser benötigt.

Es dauerte keine fünf Minuten, bis ich meinen Fehler einsah. Es fühlte sich an, als hätte mir jemand einen Fön in den Hals gesteckt. Nach dreißig Minuten sah ich am Wegrand eine halb leere Colaflasche liegen, deren Inhalt in der Sonne vor sich hin köchelte.

Ich hielt an. Der Gedanke war absolut abwegig, aber immerhin handelte es sich um Flüssigkeit. Und Flüssigkeit war genau das, was ich brauchte.

Gary, sagte ich zu mir, *so tief kannst du doch nicht sinken*. Also ließ ich die Cola, wo sie war, und legte eine weitere Strecke zurück, merkte aber schließlich, dass meine Situation gefährlich werden konnte.

Ich sah eine Frau, die mit ihren Kindern draußen spielte. Ein Gartenschlauch lag ausgerollt vor dem Haus.

Zutiefst verlegen bat ich die Frau, daraus trinken zu dürfen. Sie hätte nicht zuvorkommender sein können. Beschämt darüber, dass ich den Nachmittag dieser Familie störte, und um es möglichst schnell hinter mich zu bringen, drehte ich schnell den Wasserhahn auf und hielt den Schlauch an meine Lippen.

Als der mit Bakterien verseuchte Schwall warmen Gartenwassers mir in den Mund lief, warnte mich eine leise Stimme in meinem Hinterkopf: *Gary, das wirst du bereuen. Von diesem Wasser wird dir in spätestens drei Stunden übel werden und du wirst wünschen, du wärst tot.*

Das war mir in diesem Moment egal. Ich war so durstig, dass ich bereit war, die entsetzlichen Konsequenzen, die drei Stunden später auftreten würden, auf mich zu nehmen. Alles, was zählte, war in diesem Augenblick: Wasser.

Man könnte mir fehlende Selbstbeherrschung vorwerfen, aber vielleicht wäre es angebrachter zu fragen, wie es dazu kommen konnte, dass ich einen derartigen Durst verspürte und etwas, was mir widerlich hätte sein müssen – eine halb leere Colaflasche aus dem Straßengraben oder Wasser, das tagelang in einem Gummischlauch gestanden und vor sich hingefault hatte –, mir so unwiderstehlich erschien?

Shannon Ethridge hat recht. Sie hat erkannt, dass es wesentlich hilfreicher ist, sich über die Ursachen des Dursts Gedanken zu machen, als seinen Willen gegen eine bereits akut vorhandene Versuchung zu stählen. Deshalb hat sie ein Buch geschrieben, das reines, durststillendes und nicht verschmutztes Wasser direkt in unsere Seelen gießt. In einer Welt, in der um das Thema Sex oft feige herumgeredet wird, beweist Shannon Ethridge einen erfrischenden

Mut und bezieht klare Position. Auch wenn es bei manchen von uns vielleicht ein leichtes Unbehagen auslöst, wenn sie die Dinge so unmissverständlich beim Namen nennt, glaube ich, dass Shannon uns mit neuen Bildern und geistlicher Kraft herausfordern will. Sie drängt uns mit heiligem Ernst, aber auch mit entwaffnender Ehrlichkeit, die harten Fakten der menschlichen Sexualität ebenso anzunehmen wie ihren göttlichen Glanz. Sie schreibt mit Enthusiasmus und ist eine ebenso begeisterte wie unkonventionelle Vordenkerin. Es sind Autoren wie sie, die Debatten anstoßen, und solche Debatten werden häufig kontrovers geführt. Aber wir können dabei neue Einsichten gewinnen, dazulernen und versuchen, Jesus immer ähnlicher zu werden.

Wer sich auf Shannons Buch einlässt, den erwartet wesentlich mehr als eine Verbesserung seines Sexuallebens. Es entfaltet auf allen Ebenen eine Wirkung auf unser partnerschaftliches Eheleben. Ich glaube tatsächlich, dass Gott es gut mit uns gemeint hat, als er uns die Hürde in den Weg gelegt hat, eine langfristige sexuelle Intimität in der Ehe aufrechtzuerhalten, obwohl die sexuelle Initialzündung, mit der unsere Beziehung einmal angefangen hat, im Lauf der Jahre allmählich an Wirkkraft verliert. Das stellt uns vor Probleme, die tatsächlich dazu führen können, dass Paare irgendwann aufgeben und ihre sexuelle Beziehung dann einer entfernten Verwandten gleicht, die nur in den großen Ferien mal zu Besuch kommt. Nur wenn wir engagiert und bewusst an uns arbeiten, wird dieser göttliche Segen frei und dauerhaft fließen. Wenn wir unsere Sexualität im zweiten und dritten Jahrzehnt unserer Ehe auf gleiche Weise genießen wollen, wie wir es in den ersten zehn Jahren getan haben, oder uns sogar noch steigern wollen, dann müssen wir miteinander reden, in Demut wachsen, einander zuhören und uns verstehen lernen und bisweilen auch verstörende und schmerzhaft Auseinandersetzungen aushalten.

Und genau das sind doch die Fähigkeiten, die wir auf allen Ebenen für das gute Funktionieren einer Ehe brauchen! Wenn wir in Demut wachsen können, wenn wir lernen zuzuhören und den Mut haben,

Dinge auszusprechen, anstatt sie feige unter den Teppich zu kehren, wenn wir ein Klima schaffen, in dem möglicherweise auch peinliche Lebensfacetten unter die Lupe genommen werden können, dann profitiert unsere Ehe in allen Bereichen von diesen neu erworbenen Beziehungsfähigkeiten.

Dieses Buch beschäftigt sich zwar vorrangig mit unserer Sexualität, verfügt aber über das Potenzial, Ehen in jeder Hinsicht zu verbessern. Es bietet Gesprächsstoff. Es spornt zu Selbstoffenbarung an. Es inspiriert dazu, einander zu vergeben und um Verzeihung zu bitten. Shannon drängt uns zur Empathie für unseren Partner anstelle von Selbstmitleid. Die krönende Leistung von *Eins & Eins = Eins* ist jedoch die Einladung zu einer größeren Vollkommenheit unseres Gottesverständnisses, dazu, ihn mit noch mehr Enthusiasmus zu loben und Christus dabei ein bisschen ähnlicher zu werden.

Vielleicht stimmen Sie Shannon nicht in allen Punkten zu. Vielleicht stoßen Sie sich gelegentlich an ihren gewagten Formulierungen, aber ich verspreche Ihnen, Sie werden sich auf eine besondere Art und Weise davon berührt und positiv herausgefordert fühlen.

Lassen Sie sich mit diesem Buch zeigen, wie Sie als Paar aus dem Vollen Ihrer von Gott geheiligten Ehe und Leidenschaft schöpfen können, ohne dass weder Sie noch Ihr Partner in dieser pornografischen Welt je einen gefährlichen Durst entwickeln.

Esst auch ihr, Freunde, trinkt euren Wein! Berauscht euch an der Liebe.

Gary Thomas

Einleitung

Nun bin ich seit vierundzwanzig Jahren verheiratet und ungefähr genauso lange mit meinem Dienst als Referentin und Lebensberaterin unterwegs. Und ich habe mich oft gefragt, ob ich ein Neon-Leuchtschild auf der Stirn trage mit der Aufforderung: „Erzählt mir alles über euer Sexleben!“

Wo ich auch hinkomme, egal welches Land ich besuche, ist es das, worüber die Leute am liebsten mit mir sprechen wollen. Das ist ziemlich eigenartig, oder zumindest kommt es mir so vor. Aber ich habe mich daran gewöhnt. Und ich bin inzwischen auch sehr dankbar dafür. Es ist, als würde ich in das innere Heiligtum dieser Leute hineingebeten, denn ich erfahre von ihren heimlichen Kämpfen, ihrem Ringen mit dem Partner und ihren „dunklen Geheimnissen“. Und natürlich stellen sie mir ihre intimsten Fragen. Sie bringen mir ein überwältigendes Vertrauen entgegen, das ich keineswegs auf die leichte Schulter nehme.

Konflikte in der Ehe entstehen häufig dann, so eine meiner Erkenntnisse, wenn die Ansichten des einen Ehepartners über Sexualität etwas zu weit links (d. h. zu liberal) oder etwas zu weit rechts (d. h. zu konservativ) sind, um mit denen seines Angetrauten zusammenzupassen. Jedes Extrem birgt Gefahren und im schlimmsten Fall wirkt es destruktiv. Es ist tatsächlich so, dass das Gefühl sexueller Inkompatibilität eine der häufigsten Quellen für Differenzen in der Ehe darstellt und letztendlich auch den Ausschlag für viele Scheidungen gibt. Die Bedeutung unserer inneren Einstellung zur Sexualität lässt sich also nicht leugnen. Deshalb ist es so enorm wichtig für Paare, dass sie bei sexuellen Fragen auf einen gemeinsamen Nenner der Zufriedenheit kommen – und das möglichst dauerhaft.

Mein Wunsch ist es, allen verheirateten Paaren zu helfen – Ehefrauen wie Ehemännern, Frischvermählten und denen, die schon länger zusammen sind – eine gesunde sexuelle Balance zu leben, in der sie sich in der Privatsphäre ihres eigenen Schlafzimmers sicher, geborgen und sexy fühlen. Denn ...

- eine Ehe kann nur mit zwei sexuell gesunden Ehepartnern gelingen.
- von einer guten Ehe profitiert die ganze Familie.
- das Zusammenleben einer Familie wirkt sich auf das Gemeinwohl aus.
- wenn das gemeinschaftliche Zusammenleben funktioniert, tut das der ganzen Gesellschaft gut.

Es wäre also nicht zu hoch gegriffen zu behaupten, dass dieses Buch einen Beitrag zum Wohle der Gesellschaft leistet – wenn auch auf meine etwas eigenwillige Art.

Das Buch gliedert sich in vier große Abschnitte – vier Grundlagen und Dimensionen, ganzheitlich das Thema Sex als Paar zu leben und zu gestalten. Darin verteilt finden Sie vierzig überschaubare Häppchen – im Frage-Antwort-Stil –, die sich gut kurz, beispielsweise vor dem Schlafengehen, lesen lassen. An manche dieser Kapitel schließen sich einige Fragen, zum persönlichen Nachdenken oder Vertiefen im Gespräch mit dem Partner an, sofern das Buch gemeinsam als Paar gelesen wird. Manchmal finden Sie dort auch ein Gebet, über das Sie alleine oder zu zweit meditieren können. Verstehen Sie diese Kapitel als ein Geschenk, das hoffentlich dazu beitragen kann, dass Sie sich in Zukunft immer weiter einander annähern.

Ich bete dafür, dass diese Grundlagen und Dimensionen der Leidenschaft Ihre Ehe und Ihr Ehebett für viele Jahre auf angenehme Art in Bewegung versetzen.

Shannon Ethridge

I. SICH DER GEISTLICHEN DIMENSION BEWUSST SEIN

Eins & Eins = Eins

1. WAS DACHTE SICH GOTT, ALS ER SEX ERFAND?

Sex ist die skandalträchtigste, sündigste, beschämendste Sache auf der Welt ... man sollte sich seine Unschuld wirklich für jemanden aufheben, den man wirklich liebt.

Ehrlich gesagt müssen wir zugeben, dass viel zu viele Christen nur das im Kopf haben, wenn sie an Sex denken. Vermutlich wurden die meisten von uns von wohlmeinenden Eltern und Kirchenleuten erzogen, die sicher nur das Beste für uns wollten und versucht haben, unsere Gedanken zum Thema Sexualität möglichst „unbefleckt“ zu halten.

Ich jedenfalls habe mir als Heranwachsende in Gottesdiensten und Jugendgruppenstunden immer wieder anhören müssen, wie zerstörerisch Sex sein kann ... dass man Sex um jeden Preis vermeiden sollte ... dass Sex das Lieblingsinstrument des Teufels ist, um Christen in die Knie zu zwingen (und zwar nicht im positiven Sinne). Aber ich habe keine einzige Predigt darüber gehört, wie schön, angenehm und lustvoll Sex in der Ehe sein kann ... dass Ehemann und Ehefrau sich frei fühlen dürfen, so oft wie möglich miteinander zu schlafen ... dass Gott sich uns durch eine gesunde sexuelle Intimität auf eine überwältigende Art offenbaren kann, die uns bis ins Innerste erschüttert (und den berühmten Wahnsinns-Orgasmus damit um ein Vielfaches übertrifft).

Ein anderes, weit verbreitetes Szenario im Umgang mit Sex bestand damals darin, dass in vielen Familien und Kirchengemeinden überhaupt nicht darüber geredet wurde. Wir waren also auf Informatio-

nen von Gleichaltrigen angewiesen, auf Liebesromane, das Fernsehen und das Internet. Aus diesen Quellen haben wir dann gelernt, dass unser Sexualtrieb ungefähr so kontrollierbar ist wie ein herabstürzender Wasserfall ... dass wir richtig guten, heißen Sex nur als Singles haben können, während sich dieses Thema in der Ehe praktisch von selbst erledigt ... dass die verbotene Frucht einer außerehelichen Affäre süßer schmeckt als der Genuss des immer gleichen Lebenspartners. Fakt ist: Es gibt in unseren christlichen Kreisen so viele negative Botschaften über Sex, aber letztlich nur sehr wenige positive.

Wie aber um alles in der Welt können wir unsere Sexualität davon losgelöst betrachten? Wie können wir die Güte und Perfektion dessen erkennen, was Gott im Sinn hatte, als er die Sexualität erfand?

Wer um Himmels willen sollte bitteschön ein phänomenal gutes Sexualleben haben, wenn nicht christliche Ehepaare, die neben ihrer Partnerschaft noch eine ganz persönliche Beziehung zum Erfinder und Schöpfer des Sex haben?

Diese Aufgabe habe ich mir selbst mit diesem Buch gestellt, denn wer um Himmels willen sollte bitteschön ein phänomenal gutes Sexualleben haben, wenn nicht christliche Ehepaare, die neben ihrer Partnerschaft noch eine ganz persönliche Beziehung zum Erfinder und Schöpfer des Sex haben? Höchstwahrscheinlich werde ich dabei das Schamgefühl einiger Leser an der einen oder anderen Stelle in diesem Buch etwas strapazieren, obwohl das eigentlich gar

nicht meine Absicht ist. Warum? – Weil Sex für viele Christen ein so tabubeladenes Thema ist. Deshalb bitte ich darum, das Kind *nicht* mit dem Bad auszuschütten. Mein Tipp lautet daher: Besorgen Sie sich einen schwarzen Filzstift und streichen Sie alle Sätze, die Ihnen irgendwie unpassend erscheinen, aber lesen Sie trotzdem weiter.

Ob ein Mann oder eine Frau mit einer negativen Denkweise über Sex aufgewachsen ist, lässt sich ganz leicht herausfinden. Man muss nur genau hinhören:

- Tina, 23, fragte sechs Wochen vor ihrem Hochzeitstermin: „Muss ich denn Sex haben, wenn ich heirate? Ich meine, ich weiß, dass wir Sex haben müssen, um Kinder zu bekommen, nur abgesehen davon hoffe ich wirklich, dass es meinem Ehemann reicht, wenn wir einfach glücklich nebeneinander liegen. Wenn ich mir vorstelle, dass er ‚sein Ding‘ in mich hineinsteckt, wird mir übel.“ (*Offensichtlich hatte niemand Tina erzählt, dass der Geschlechtsverkehr eines der natürlichsten und angenehmsten Dinge im Leben eines Mannes wie einer Frau ist.*)
- Carla, 54, erzählte nach fast 30 Ehejahren: „Jedes Mal, wenn mein Mann mit mir schläft, fühle ich mich benutzt und missbraucht. Ich habe ihm schon oft gesagt, wenn er mich nicht in Ruhe lassen kann, reiche ich die Scheidung ein.“ (*Schockierend an diesem Beispiel war, dass Carla mit einem Pfarrer verheiratet war. Nicht einmal er als erfahrener Geistlicher hatte die richtigen Worte gefunden, die ihr geholfen hätten, sexuelle Intimität als Gottes Geschenk anzunehmen.*)
- Christina, 36, sagte: „Mein Mann wünscht sich, das Licht anzulassen, um mich nackt zu sehen, aber ich finde die Vorstellung einfach furchtbar.“ (*Glauben Frauen wirklich, dass sie dem Bedürfnis ihrer Männer nach visuellen Reizen entgegenwirken können, indem sie sich in weiter Kleidung und schlabberigen Schlafanzügen verstecken? Warum fühlen wir uns nicht wohl, wenn wir uns im Schlafzimmer ausziehen?*)
- Britta, 27, sagte: „Ich dachte immer, Männer wollen die ganze Zeit nur Sex und Frauen blocken eher ab. Bei uns verhält es sich aber genau umgekehrt, und ich frage mich, was ich tun soll, um sein mangelndes sexuelles Interesse nicht persönlich zu nehmen.“ (*Ich weiß aus zahlreichen E-Mails, dass Britta mit ihrer sexuellen Frustration und dem Gefühl, zurückgewiesen zu werden, nicht die Einzige ist.*)

Nicht nur bei Frauen gibt es Verwirrung und Frustration. Hier ein paar Stimmen von Männern:

- Bert, 29, beschwerte sich: „Ich frage meine Frau immer wieder, was sie sich im Bett wünscht, damit sich der Sex für sie spannender gestaltet, aber sie rückt einfach nicht mit der Sprache heraus. Ich wäre so gerne ihr ‚Traumlover‘, aber ich kann schließlich nicht hellsehen.“ (*Warum fühlen wir uns beim Reden über Sex oft so unbeholfen? Warum finden wir keine passenden Worte, die uns näher zueinander finden lassen?*)
- Chris, 37, gab zu: „Ich brauche Sex nicht annähernd so oft wie meine Frau und fühle mich deswegen geradezu anormal, besonders wenn ich mich mit dem Stereotyp des immer bereiten Mannes vergleiche. Wenn es stimmt, dass Männer die ganze Zeit nur Sex wollen und Frauen eher uninteressiert sind, was bedeutet das für mich?“ (*Ist es nicht traurig, dass Chris sich vergleicht und manche Männer wegen solcher Stereotypen Sorge um ihre Männlichkeit haben?*)
- Kilian, 45, sagte: „Meine Frau weiß nichts davon, dass ich praktisch jeden Abend mit ungeheurem Verlangen nach ihr ins Bett gehe. Würde ich ihr das sagen, fühlte sie sich sicher ausgenutzt oder hielte mich für ein Tier. Ich begnüge mich daher mit einem Mal pro Woche, aus Angst abgelehnt zu werden.“ (*Ist es nicht schrecklich, wenn manche Männer sich krank oder anormal fühlen, obwohl sie sich einfach nur nach ihrer Ehefrau sehnen?*)

Kann *das* Gottes Absicht gewesen sein, als er den Sex erfand? Dass Frauen sich ängstlich fühlen, missbraucht, benutzt, instrumentalisiert, zurückgewiesen? Dass Männer frustriert sind, sich für unzureichend halten, unmännlich oder gar animalisch?

Nein. So sieht Gottes Plan garantiert *nicht* aus.

Woher ich das so genau weiß? – Ich kenne Gott. Na gut, er ist mir weder leibhaftig erschienen noch hat er mit einer Tasse Tee dabei-

geessen, während ich dieses Buch geschrieben habe. Aber die Bibel verrät uns doch einiges über seinen Charakter und seine Absichten – nämlich, dass er uns segnet, statt uns etwas aufzulasten ... dass er uns beschützt, anstatt uns zu bestrafen ... dass er uns Freude bereitet, statt uns zu entmutigen. Und ich glaube, dass er uns mit dem Sex ein überwältigendes Vergnügen schenken wollte, statt großen Kummer zu bereiten. Er soll faszinierend sein, nicht frustrierend. Er soll unser Leben und unsere Beziehungen mit Gutem anreichern und uns beschenken, anstatt uns Zwänge und Entsaugungen aufzuerlegen.

Nur, wie finden wir von einer negativen Denkweise über Sex hin zu einer positiven Einstellung, die uns Freude an einem so großen und wunderbaren Geschenk ermöglicht? Wie können wir unseren übertriebenen Selbstschutz aufgeben und unsere Sinne, Körper, Herzen und Seelen so miteinander in Einklang bringen, wie Gott es gemeint hat? Wie können wir das Einswerden lustvoll erleben, sodass es uns fasziniert, bezaubert und glücklich macht, als wären wir nur einen Schritt weit von der Himmelspforte entfernt?

Da es keine Formel für das Gelingen eines derartigen Paradigmenwechsels gibt, würde ich gerne ein Schlüsselerlebnis aus meinem Leben erzählen. Es hat mir persönlich mental, emotional wie geistlich geholfen, die körperliche Seite meiner Sexualität besser anzunehmen, ohne mich deswegen wie ein „böses Mädchen“ zu fühlen.

Ich war gerade dabei, meinen Abschluss in christlicher Lebensberatung zu machen, als mein Dozent, Dr. David Lawson, eine uns alle schockierende Frage stellte: „Gibt es in eurer Beziehung zu Gott auch eine *sexuelle* Seite?“

Stille. Wir Studierenden saßen alle an unseren Tischen und fragten uns: *Soll das ein Witz sein?*

Es war kein Witz, vielmehr eine todernst gemeinte Aufgabe, diese tief greifende theologische Frage in Kleingruppen zwei Stunden lang zu diskutieren. *Zwei Stunden? Würden zwei Minuten dafür nicht ausreichen?*, dachte ich.

Langsam dämmerte mir, dass wir uns über dieses Thema zwei volle Tage lang die Köpfe hätten zerbrechen können, und selbst dann wäre immer noch nicht alles erschöpfend besprochen gewesen. Also fing unsere Kleingruppe an, alle möglichen Antworten und Erkenntnisse zu sammeln. So entstand unter anderem folgende Liste, die Gemeinsamkeiten zwischen unserer sexuellen Beziehung mit unserem Ehepartner und der geistlichen Beziehung zu Gott aufzeigt:

- Vertrauen
- volle Akzeptanz
- Nähe
- Offenheit
- Risiko
- Bestimmung
- Euphorie
- Verwundbarkeit
- starkes Verlangen
- Verbindlichkeit
- Ehrlichkeit
- Intimität
- Lust
- Verschmelzung
- echtes Interesse
- wahre Gemeinschaft
- Hingabe
- Demut
- Leidenschaft
- Transzendenz
- Synergie
- Annahme

Seitdem habe ich mich immer wieder mit dieser Frage und Aufgabenstellung beschäftigt. Ich habe darüber sogar während meiner Vorträge mit Zuhörern aus dem Publikum diskutiert. Und mir ist klar geworden, dass unsere Sexualität einer ganzen Reihe von erstaunlichen Zielen dient. Denken Sie bitte einmal mit darüber nach: Was sonst in Gottes Schöpfung kann so wirkungsvoll ...

- für besseren Schlaf sorgen?
- intensive Lustgefühle verschaffen?
- dabei helfen, eine tiefe Verbindung zum Ehepartner und gleichzeitig zu Gott einzugehen?
- Gefühle der Einsamkeit und Isolation vertreiben?
- aus der täglichen Routine ausbrechen lassen?
- Stress abbauen und manchmal sogar Schmerzen lindern?

- unsere Gesundheit und Vitalität stärken?
- unsere Hoffnungen und Träume von Elternschaft erfüllen?
- dabei helfen, den Tiger zu entfesseln?
- beruhigen, wenn wir Angst haben?
- ein Ventil schaffen, wenn wir aufgeregt sind?
- unsere Langeweile vertreiben?
- Kummer und Trübsal vergessen lassen?
- gewaltige Funken sprühen lassen und uns einen Schauer die Wirbelsäule hinunterjagen?
- einen Schwindel verursachen, weil wir als ganz besondere Menschen geliebt und bewundert werden?

Tja, all das kann Sex bewirken. Und sogar ziemlich gut! Was also hat Gott sich dabei gedacht, als er den Sex erfand? Ich glaube, er hat gedacht: *Damit versüße ich ihnen den Tag ... und die Nächte gleich noch dazu!*

Wenn wir all das begreifen und dem zustimmen könnten, was würde das für unser Sexualeben bedeuten? Für unser Glaubensleben? Unsere Ehe? Unser Familienleben? Können wir Sexualität als das großartige Geschenk sehen, das Gott für uns vorgesehen hat? Würde uns das vielleicht sogar dazu inspirieren, Gott jeden Tag noch mehr zu danken und ihn zu loben? Würden wir noch mehr Leidenschaft und Lust erleben, wenn wir uns der stürmischen Erfahrung rückhaltloser Liebe und gegenseitiger Akzeptanz vollständig hingeben?

All das ist möglich, und noch viel mehr. Vielleicht würde man statt in immer dieselben Klagen zu verfallen, wie sie in diesem Kapitel bereits zitiert wurden, mehr solcher Aussagen hören wie diese beiden, die ich aufgeschnappt habe:

- „Ich finde es toll, einen so wunderbaren Mann zu haben, einen Versorger, Vater und engagierten Leiter in der Gemeinde, aber am meisten liebe ich Jeff dafür, dass er so ein großartiger Liebhaber ist.“

- „Mein Highlight des Tages ist es, abends zu meiner Frau nach Hause zu kommen. Sie ist fantastisch und unheimlich sexy. All meine Probleme bei der Arbeit zu vergessen und mich in ihrer Liebe zu verlieren, fällt mir bei ihr so leicht.“

Wer möchte nicht als „großartiger Liebhaber bzw. großartige Liebhaberin“ bezeichnet werden oder sich in den Armen seines Partners „verlieren“ und mit ihm intim werden, ohne Angst vor Zurückweisung ... Wer würde da *Nein* sagen?

Haben Sie also viel Vergnügen bei diesem Buch, auf der Entdeckungsreise in die ganzheitliche Erfahrung – geistlich, mental, seelisch wie körperlich – von Sexualität, beim Auskosten der vielen Freiheiten, die wir Christen im Ehebett haben, und dabei, diese Grundlagen der Leidenschaft in unsere Beziehungen aufzunehmen, damit wir das Geschenk unserer Sexualität ganz für uns entdecken können.

2. WARUM SOLLTE MAN VERHEIRATET SEIN, EHE ES MITEINANDER INS BETT GEHT?

In den vergangenen Jahren habe ich immer wieder E-Mails von Leuten erhalten, die beharrlich behaupten, dass die Bibel einvernehmlich stattfindenden Geschlechtsverkehr zwischen zwei Erwachsenen nicht ausdrücklich verbiete. Interessanterweise wird dieser Gedanke immer von Singles aufgeworfen. Vermutlich handelt es sich dabei auch um sexuell aktive Singles. Jedenfalls habe ich die oben genannte Frage noch nie von Verheirateten, die vermutlich ein erfülltes Sexleben haben, gestellt bekommen. Letztlich stellt sich diese Frage für sie auch nicht. Da sie aber immer wieder als Diskussionsthema auftaucht, werden wir uns auch hier mit ihr befassen.

Obwohl sich tatsächlich nirgends eine Textstelle findet, in der es heißt: „Du sollst keinen vorehelichen Sex haben“, gibt es doch in der

Bibel mehrere Aussagen über das ernste Vergehen der sogenannten „Unzucht“ (Sex zwischen Menschen, die nicht verheiratet sind) und ein Gebot, das den „Ehebruch“ verbietet (Sex zwischen einer verheirateten Person und einer zweiten, bei der es sich nicht um den Ehepartner handelt).

Welchen Plan Gott hatte, als er die Ehe und den Sex erfand (und zwar in dieser Reihenfolge), findet sich in 1. Mose 2,24:

„Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ‚ein‘ Fleisch.“ (LÜ)

Auffällig an dieser Passage ist die deutliche Zäsur:

- Zuerst *verlässt* der Mann seinen Vater und seine Mutter. Und zwar für immer. Er kommt nicht wie ein Bumerang eines Tages zurück – das heißt, er bereitet sich selbstständig darauf vor, eine eigene Familie zu gründen, unabhängig von seinem Elternhaus.
- Danach wird er seiner Frau *anhängen*, eine tiefe „Verbindung“ mit ihr eingehen. Gott versteht diese nicht als ein bloßes Zusammen- oder Befreundetsein in dem Sinne, dass man sich auf einer Party kennenlernt und anschließend einen One-Night-Stand erlebt. Vielmehr meint er damit, dass eine verbindliche Beziehung eingegangen wird, die das ganze Leben dauert, also „eine permanente Anziehungskraft, die über den Genitalverkehr hinausgeht“¹.
- Schließlich werden die beiden *ein Fleisch*, was primär körperliche Intimität meint, aber ebenso mentales, emotionales und geistliches Gewicht in sich trägt, da von der Bedeutung her *Fleisch* den Kopf, den Körper, das Herz und die Seele mit einschließt.²

Um es noch einmal etwas anders auszudrücken, hier meine persönliche Übersetzung dieses Verses:

„Werde erwachsen und selbstständig, such dir einen passenden Gefährten, heirate ihn und deinen sexuellen Wünschen sind keine Grenzen gesetzt, weil es euch beide in jeder Hinsicht wie verrückt zusammenschweißen wird!“

Gott ist der einzige Mathematiker unseres Universum, der es fertiggebracht hat, die Gleichung „Eins & Eins = Eins“ aufzustellen und ihre unumstößliche Wahrheit zu beweisen. Denn wenn in der Ehe aus dem einen und der einen *eins* wird, ist das das Allerbeste, was Gott für uns bereithält.

Allerdings haben wir Menschen manchmal ganz eigene Vorstellungen davon, was für uns am besten wäre. Diese sind oft weit entfernt davon, was unser Schöpfer ursprünglich für uns beabsichtigt hat.

Eins & Eins = Eins

Warum hat Gott also für den Sex einen solch klaren geschützten Rahmen vorgesehen, der es uns im Grunde verbietet, ihn in jedem anderen Beziehungskontext als der Ehe auszuleben?

Vielleicht können wir das am besten verstehen, wenn wir uns einmal anschauen, wie Gott sich unser persönliches Leben und das Zusammenleben in einer Gesellschaft vorstellt. Von den körperlichen Voraussetzungen her sind wir nämlich einfach nicht dafür gemacht, mit ständig wechselnden Partnern Geschlechtsverkehr zu haben. Der frühere Leiter des amerikanischen Gesundheitsdienstes, Dr. C. Everett Koop, sagte einmal:

„Wenn man mit jemandem sexuell intim wird, dann hat man Kontakt mit jedem, der in der Vergangenheit mit dieser Person Sex hatte und außerdem mit allen Sexualpartnern dieser Personen.“³

Die Zahl der Neuerkrankungen an Geschlechtskrankheiten wie Chlamydien oder Syphilis hat in den vergangenen Jahren drama-

tisch zugenommen. Auch Gonorrhöe, im Volksmund Tripper genannt, Herpes simplex und Infektionen mit Humanen Papillomviren (HPV) nehmen wieder zu. Selbst die Angst vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus hält manche nicht davon zurück, Partner zu wechseln und ungeschützt miteinander zu verkehren. Mit dramatischen Folgen. Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass wechselnde Sexualpartner unsere Gesundheit auf verheerende Art und Weise schädigen.

Ebenso wenig lässt sich leugnen, dass der ständige Wechsel von Sexualpartnern sich negativ auf unsere Seele auswirkt. Sich zu trennen, nachdem man sich an jemanden ganz und gar verschenkt hat, ist unendlich schmerzlich und bitter. Die Ablehnung und Zurückweisung, die darin steckt, ist ungemein: „Ja, du hast dich mir ganz hingegeben ... aber das war mir nicht gut genug. Der Nächste bitte.“ – *Autsch!* So hat sich Gott das wirklich nicht vorgestellt. Und wenn unser Herz diesen Schmerz wieder und wieder erlebt, dann hat dies irgendwann Ähnlichkeit mit einem abgenutzten Klettverschluss von einem alten Paar Turnschuhe. Mit der Zeit verliert das, was uns eigentlich Sicherheit, Geborgenheit und Schutz geben sollte, seine Bindungsfähigkeit und lässt uns verletzt, entblößt und vielleicht sogar gedemütigt zurück.

Als Menschen haben wir eine großartige Fähigkeit von Gott mitbekommen, nämlich sehr enge, intime Beziehungen einzugehen. Existieren diese aber nicht zwischen uns, sind wir wie leere Hüllen, die nur auf den nächsten sexuellen Höhepunkt warten, ohne dass ein Herz verschenkt wird, auf das man sich verlassen kann. Grund genug, den intimen Akt innerhalb des Ehebandes zu schützen und für unantastbar zu erklären. Doch es gibt noch einen weiteren Grund, der beachtet werden sollte. Aus geistlicher Perspektive ist der Liebesakt zwischen einem Ehemann und seiner Frau als ultimativer Höhepunkt menschlicher Erfahrung anzusehen – nicht nur durch seine erzeugten Gefühle bis hin zum Orgasmus, sondern auch durch das gemeinsam erlebte geistliche Glücksgefühl (mehr dazu später).