

## Buchtipp:

### Das wilde Herz der Ehe

Warum aus beinahe jeder Liebesgeschichte ein Kampf wird.  
Und was Sie gemeinsam tun können, um diesen Kampf zu gewinnen.  
von John & Stacy Eldredge

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch werde ich es mir sehr leicht machen bei meiner Empfehlung. Ich werde Ihnen einfach einige Seiten daraus zitieren, nämlich aus dem Kapitel über Sex. Ich finde, daran sehen Sie selbst am einfachsten, ob Ihnen das Buch gefallen wird!

Kapitel 11

### Ein Kapitel über Sex

*Trinkt und werdet trunken von Liebe!*

**HOHELIED 5,1 (LUTHER)**

Als wir die grobe Struktur dieses Buches entwickelten, war uns klar, dass wir auch ein Kapitel über all die Fragen schreiben wollten, die mit Sex zu tun haben. Doch jetzt, wo wir an diesem Punkt angekommen sind, kommen uns Bedenken: *Herr, wir wollen ein Kapitel über Sex schreiben. Was in aller Welt sollen wir sagen? Welche Geschichten sollen wir erzählen?*

So beschlossen wir, das Kapitel auf drei Aussagen zu begrenzen:

**Sie brauchen Sex – und zwar oft. In einer Weise, die Ihnen beiden Freude bereitet – immense Freude. Wenn das nicht der Fall ist, müssen Sie der Frage nachgehen, warum es nicht so ist. Eben weil Sie Sex brauchen – und zwar oft. In einer Weise, die Ihnen beiden Freude bereitet – immense Freude.**

Das ist ein wenig scherzhaft gemeint. Aber warum haben wir dieses Bedürfnis, lustig zu sein? Warum macht uns alle dieses Wort allein so nervös? Was macht Sex zu einem Thema, bei dem wir uns so unbehaglich fühlen? Warum ist es eine dieser klassischen "Sperrzonen" – selbst unter Ehepaaren, die schon jahrelang verheiratet sind? (Reden Sie beide über Ihr Sexleben? Können Sie entspannt darüber sprechen?) Hat das nicht vielleicht damit zu tun, dass dieses Thema die Frage berührt, wer wir sind und wie es uns als Mann oder Frau geht? Hat es nicht damit zu tun, dass die Nacktheit beim Sex weit mehr betrifft als nur die körperliche Ebene?

# Himmelsfreunde.de

Im ersten Buch Mose heißt es: "Die beiden [Adam und Eva] waren nackt, aber sie schämten sich nicht voreinander" (I. Mose 2,25). Das haut mich um! Hier wird eine tiefe Selbstvergessenheit beschrieben, eine totale Freiheit im Umgang mit dem eigenen Körper und mit dem Körper des anderen, eine beneidenswerte Freiheit im Umgang mit der eigenen Sexualität und mit der eigenen Person. Was wäre, wenn wir dahin zurückkehren könnten?!

Neulich hörte ich zufällig das Gespräch zwischen zwei Ehepaaren mit – beides Paare, deren Nest inzwischen leer ist. Sie sprachen darüber, wie es ist, wenn die Kinder aus dem Haus sind:

"Es ist toll. Wir haben viel mehr Zeit, um in der Bibel zu lesen", meinte eines der Paare.

*In der Bibel lesen?! Seid ihr von Sinnen?*

"Wir haben endlich die Möglichkeit, nackt im Haus herumzulaufen und miteinander zu schlafen, wann immer uns danach ist!", antwortete das andere Paar.

Eines der beiden Paare ist dem Paradies viel näher als das andere. Und das ist nicht das Ehepaar mit der Konkordanz auf dem Nachttisch!

**Menschen, die sich nicht so gut in der Bibel auskennen, sind in der Regel überrascht, wie häufig darin von Sex die Rede ist, und das mit, sagen wir mal, viel Enthusiasmus. Die strengen Gebote sind nur die eine Seite des Gesamtbildes. Und sie werden auch nicht mit dieser Haltung ausgesprochen: "Am besten wäre es, wenn ihr euch von dem ganzen Kram fernhaltet!", sondern eher als eine Art abschließende Lagebesprechung, bevor die neuen Rekruten sich mit ihrem Fallschirm aus dem Flugzeug stürzen. Die Gebote dienen alle unserem Schutz. Sie entspringen der Überzeugung, dass Sex etwas Wildes und Kraftvolles ist und dass der Sturz aus dem Flugzeug herrlich und gefährlich ist.**

*Drei Dinge kann ich nicht erklären und das vierte ist mir erst recht ein Geheimnis: der Flug des Adlers am Himmel, das Gleiten der Schlange über eine Felsplatte, die Fahrt des Schiffes auf weglosem Meer und der unwiderstehliche Drang des Mannes zu einer Frau.*

**SPRÜCHE 30, 18-19**

Lesen Sie den Text noch einmal. Der Verfasser versucht, das Geheimnis von Sex zu ergründen, und benutzt dafür die Sprache der Poesie. (Das ist vermutlich auch die einzig mögliche Sprache, um über Sex zu reden – ganz ohne technische Anleitungen.) Sind Ihnen die Bezüge aufgefallen? Ein Adler am Himmel – hoch oben in den Lüften kreist er schwerelos dahin. Sex ist etwas, das uns in höhere Sphären erhebt. Sex hilft uns, uns über die leidigen kleinen Füchse zu erheben. Ja, es ist sogar so, dass wir guten Sex nur dann erleben können, wenn wir in der Liebe zum anderen über uns selbst hinauswachsen. Und das gehört zu den großartigsten Geschenken überhaupt: frei zu sein von der ständigen Selbstbeobachtung, die uns Menschen plagt – und sei es nur für einen Augenblick. Sex sollte Sie über sich selbst hinausheben; er sollte Sie wie einen Adler in die Lüfte tragen.

Eine Schlange wärmt sich normalerweise auf einer Felsplatte. Sie nimmt die Sonnenstrahlen und die vom Untergrund abstrahlende Wärme in sich auf. Hier führt uns das Gedicht vom Himmel zur Erde zurück. Sex ist heiß und feucht. Oft liegen Stacy und ich zusammen und erwärmen uns buchstäblich für den Körper des anderen und für das, was wir da tun. Wenn die Schlange sich weiterbewegt, bewegt sie sich geschmeidig und in sanften Schwüngen.

Als Nächstes benutzt der Verfasser das Bild eines Schiffs auf hoher See. Mann, diese Jungs aus der Bibel haben es genau getroffen – Sex schlägt hohe Wellen. Sex ist wie ein Schiff, das von einem tosenden Orkan mitgerissen wird. Das Wasser prasselt auf das Deck und alle an Bord müssen sich gut festhalten. Es soll so sein, dass wir vom Sex richtig verschlungen und von seiner Kraft und Herrlichkeit mitgerissen werden. Es gibt eigentlich keinen "Safer Sex" – man kann ihn nicht kontrollieren, und eigentlich will man das auch gar nicht (auch wenn wir es aus Angst und Verletzungen heraus oft versuchen). Die tosende Kraft, die die körperliche Vereinigung zweier Menschen besitzt, sollte uns demütig machen und uns größten Respekt einflößen, damit wir wie Seeleute werden, die zumindest versuchen, den Sturm zu verstehen und ihre Segel entsprechend zu trimmen und den Bug auszurichten, um das Beste aus diesem wilden Ritt zu machen. Wer leichtfertig oder dumm mit Sex umgeht, riskiert Leib und Leben. (An diesem Punkt kommen die strengen Gebote ins Spiel.) Doch wenn der Sturm vorüber ist, empfinden wir so etwas wie Ehrfurcht, ja sogar Anbetung.

**Gott hat den Körper und das Herz von uns Menschen so geformt, dass wir Leidenschaft und Ekstase erleben können, wenn wir ganz und gar in der Liebe zu einem anderen Menschen aufgehen. Da ist etwas Übernatürliches, etwas zutiefst Irdisches und gleichzeitig auch Himmlisches. Sex ist ein Geschenk Gottes, das uns Freude bereiten soll. Das sollte auch unser Bild von Gott verändern – Freude ist ihm ein echtes Anliegen!**

Im Zentrum des Hohelieds, in dem die Liebenden wirklich mit Vollgas rangehen, spricht Gott zu ihnen. Seine Worte lauten: "Trinkt und werdet trunken von Liebe!" (5,1; Luther). Werdet *trunken!* Wollen wir mal sehen, ob wir den Weg dahin zurückfinden.

## Sex – von ganzem Herzen

Jeder Teenager weiß, dass man Sex auch außerhalb der Ehe haben kann. Sie können auch außerhalb der Ehe Orgasmen und Ekstase erleben – eine Weile lang.

Doch die Ehe ist der Schutzraum, den Gott für den Sex geschaffen hat. Nur dort, in diesem Zufluchtsort einer durch ein gegenseitiges, öffentliches Versprechen geschützten Liebe, werden Sie Sex in Vollendung erleben. Und das lebenslang. Das Zusammentreffen zweier Körper im Feuerwerk der Sinne ist als Fest gedacht – der Höhepunkt einer Beziehung zwischen zwei Herzen und zwei Seelen, die bereits außerhalb des Schlafzimmers zusammengefunden haben und es nun kaum erwarten können, ihre Vertrautheit zu vertiefen, so weit es nur geht. "Ich *will* dich", das sagt alles – zwei Menschen wollen einander mit Haut

und Haaren. Diese Leidenschaft entspringt der Seele, und die ersten Tanzschritte dieser Symphonie finden statt, lange bevor vier nackte Beine sich im Bett ineinander verschlingen.

Fangen wir also an dieser Stelle an:

## **Der beste Sex ist der, bei dem Liebe im Spiel ist.**

Sich ohne Liebe einem anderen Menschen hinzugeben, grenzt an Prostitution. Sex ohne Liebe zu verlangen, ist Missbrauch. Wir sprechen schließlich davon, dass zwei Herzen ineinander verschlingen, wenn die beiden Körper eins werden. Je mehr Ihnen das bewusst ist, umso besser wird es laufen.

Und darum schuf Gott die Frau. Sie lässt sich durch eine tiefe Beziehung erregen, durch sanfte Worte und dadurch, dass der Mann ihr seine Stärke bereits weit außerhalb des Schlafzimmers und lange vor dem Sex anbietet. (Daher auch das Sprichwort: "Sex beginnt in der Küche", das meist so missverstanden wird, dass man es nicht nur im Bett, sondern auch in der Küche treibt. Tut mir leid, Jungs, aber der Boden wäre ohnehin ziemlich kalt. Hier geht es darum, um ihr Herz zu werben.) Damit eine Frau sich ganz ihrem Mann hingeben kann – was richtig gutem Sex entspricht, wie er eigentlich gedacht ist -, muss er ihr Herz gewonnen haben und immer wieder neu gewinnen, und sei es nur auf ganz unscheinbare und simple Weise. Damit die Frau in die Lage versetzt wird, sich selbst völlig zu vergessen – was für ihren Orgasmus fast immer wesentlich ist -, muss der Mann dafür sorgen, dass die Beziehung stimmt.

Wie wunderbar von Gott, dass er das so eingerichtet hat. Das ist total faszinierend. Es gibt keine Abkürzung. Sex ist ganz und gar als Höhepunkt aller Intimität gedacht.

Bei mir waren schon viele Frauen in der Seelsorge, die mir sagten: "Ich überlasse ihm meinen Körper, aber nicht meine Seele." Der Grund dafür ist, dass er sich noch nicht das Recht erworben hat, in ihre Seele einzudringen, und – wie ich meine – damit auch nicht das Recht hat, in ihren Körper einzudringen. Wenn eine Frau sich einem Mann öffnet, ist das ein Akt erstaunlicher Verletzlichkeit. Diese einladende Offenheit kann man nur durch Liebe und Vertrauen bekommen. Darum hat Gott es so eingerichtet, dass wirklich guter Sex Liebe und Vertrauen außerhalb des Bettes verlangt. Das entspricht zutiefst dem Charakter Gottes. Es funktioniert einfach nicht, Gott um seinen Segen für unsere Anliegen zu bitten, wenn wir nicht in einer Beziehung zu ihm leben. Seine Geschenke sind für die Menschen da, die ihn lieben und auch entsprechend *leben*.

Genauso ist es bei einer Frau.

Da wir gerade von Eva reden, ist Ihnen aufgefallen, dass Gott ihre Sexualität so ausgestaltet hat, dass ihr sexuelles Crescendo häufig – wenn auch nicht immer – mehr Zeit in Anspruch nimmt als seines? Er ist eine Stange Dynamit. Sie ist ein Geysir. Er hat eine kurze Lunte und dann geht die Post ab. Sie baut sich innerlich immer mehr auf und dann folgt ein großes Halleluja. Warum hat Gott das so gemacht? Warum sollte er einer ohnehin angespannten und unbeholfenen Sache durch diese Unterschiedlichkeit noch mehr

# Himmelsfreunde.de

Frustrationspotenzial geben? Es muss einen Sinn haben, dass unsere Erregung und unser Orgasmus so völlig unterschiedlich ablaufen.

Auch das ist absolut wunderbar. Die Nummer mit dem "Rein – raus – danke" ist einfach nicht erlaubt. Was erwartet Gott vom Mann, wenn er Evas Sexualität so gestaltet, dass Adam es sich so einfach nicht machen kann? Er muss sich zurücknehmen, muss sie umwerben und lieben und sich auf das Vorspiel einlassen, damit *sie* so ganz und gar loslassen kann, wie *er* es sich von ihr wünscht.

Wie durch und durch liebenswert! Das verlangt viel Selbstlosigkeit auf seiner Seite.

Lassen Sie mich (Stacy) an dieser Stelle den Spieß umdrehen, damit niemand auf die Idee kommt, es gehe nur um Adams Selbstlosigkeit. Das Verletzlichste, was eine Frau anbieten kann, ist ihre Schönheit – nicht wahr, meine Damen? Und unsere Schönheit ist das, wonach Adam sich sehnt. Er braucht unsere Schönheit, um Interesse zeigen zu können. Ich spreche hier nicht nur von äußerer Attraktivität, auch wenn die ebenfalls dazugehört. Das Geheimnis von Eva besteht darin, dass jede Frau in sich eine innere Schönheit trägt (und sie oft verbirgt). *Jede* Frau. Das ist ihr feminines Herz, und wenn sie ihm das zusammen mit ihrer weiblichen Sexualität anbietet, ist es atemberaubend. Die meisten Frauen zweifeln an ihrer Schönheit – zutiefst. Obwohl mir auch aufgefallen ist, dass Frauen oft ihre Schönheit in Situationen, in denen (zum Beispiel bei einer Familienfeier) nach einem Foto verlangt wird, sozusagen der Kamera wegen "einschalten". Sie wird sich, und sei es nur für einen kurzen Augenblick, "zeigen", damit sie als schön angesehen wird.

Da ist eine willentliche Entscheidung im Spiel.

Das Schöne an Adams Sexualität ist, dass auch sie es nötig hat, dass Eva sich *zeigt*. Männer wollen typischerweise häufiger Sex als Frauen. (Obwohl das alles keine eisernen Regeln sind. Wir sprechen hier eher von generellen Gegebenheiten, die sich über die Jahrhunderte als gültig erwiesen haben.) Männer wollen häufiger Sex und sie sind schneller zum Sex "bereit" als Frauen.

Was bedeutet das für Eva? Wir müssen ein Risiko eingehen. Wir müssen unseren "Wohlfühlbereich" verlassen. Die meisten Frauen verbergen sich hinter Geschäftigkeit und Effizienz. Jede von uns zweifelt aber tief drinnen daran, dass sie wahre Schönheit zu bieten hätte. Darum braucht eine Frau Liebe und Mut, um sich ihrem Mann anzubieten. Sie muss ihn selbst ihren eigenen Bedürfnissen und Ängsten vorziehen, ebenso wie er durch ihre Art der Sexualität aufgefordert ist, sie den eigenen Wünschen vorzuziehen.

**Sex ist ein atemberaubendes Bild dafür, was Mann und Frau einander im Grunde in jedem Lebensbereich zu bieten haben. Er ist eine Metapher, ein leidenschaftliches Schauspiel darüber, was es bedeutet, maskulin beziehungsweise feminin zu sein.**

Liebe Leserin, lieber Leser,

**dieses Buch können Sie in jeder Buchhandlung oder direkt beim Verlag bestellen.**

### **Das wilde Herz der Ehe**

Warum aus beinahe jeder Liebesgeschichte ein Kampf wird. Und was Sie gemeinsam tun können, um diesen Kampf zu gewinnen.  
**von John & Stacy Eldredge**

**Gerth Medien**

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)

**ISBN: 978-3-86591-557-3**

**Preis: 16,99 €**

**Herzliche Grüße**

**Silvia Ohse**

