



Wir zwei



Immer  
wieder neu

Der Ehepaar • Ausgabe 28  
Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Wir Ehepaare spüren, dass das Reden über Sexualität schwer fällt und oft viel zu kurz kommt. Der natürliche Austausch über deine und meine Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte, über unser unterschiedliches Erleben der Sexualität wurde entweder nie gelernt oder tritt hinter der alltäglichen Hektik und dem Aufgefressen werden durch die modernen Kommunikationsmittel zurück, wenn wir uns nicht bewusst Zeit und Raum dafür nehmen. Viel Freude beim einander neu Entdecken in diesen so verschwenderisch blühenden Frühlingstagen

Claudia und Heinrich Brehm

## Über Herdfeuer und Buschfeuer

*Ute ist eine Morgenlerche, Stefan eine Nachtteule, der ab 21.00 Uhr abends erst so richtig fit zu werden beginnt, während Ute dann schon die ersten Anzeichen unwiderstehlicher Müdigkeit spürt. Dieser entgegengesetzte Rhythmus, sowie die Tatsache, dass Stefan oft Lust hat mit Ute zu schlafen, sie sich unter Druck fühlt und das Gefühl hat, es gehe ihr immer viel zu schnell, lässt beide unzufrieden zurück. Die Sexualität beginnt als Last zwischen ihnen zu stehen, statt sie zu beschenken und zu beglücken.*

**E**in Bild aus Afrika kann weiterhelfen: ein Herdfeuer zu entfachen, braucht viel Geduld und Geschick. Es braucht Zeit, bis im Windschutz der Feuerfunke die kleinen Ästchen entzündet und schließlich ein so starkes Feuer entfacht wird, dass Essen darauf gekocht werden kann. Aber wenn die dicken Äste dann brennen, glühen sie lange nach. Ein Buschfeuer dagegen entzündet sich leicht, flammt ungeheuer rasch auf, verbreitet sich schlagartig und brennt riesige Flächen nieder. Die Sexualität der Frau gleicht dem Herdfeuer. Es ist hilfreich für sie und tut ihr gut, wenn ihr Mann Zeit, Geduld und Romantik aufbringt, dass sie „Feuer fangen“ kann, dass der Wunsch nach Nähe und körperlicher Vereinigung wach wird und sie sich gerne darauf einlässt. Geistige Nähe, ein gutes Gespräch, erfahrene Hilfe im Haushalt oder mit den Kindern, ein Lob, ein liebes Wort, ein Dank, all das kann die Frau langsam erwärmen, auf die körperliche Liebe einstellen und

Lust hervorrufen. Beim Mann – seine Sexualität gleicht dem Buschfeuer – genügt ein Gedanke, ein Bild, eine Vorstellung, bestimmte Kleidung oder Bewegungen seiner Frau, dass er heiß entflammt und sofort bereit ist zur körperlichen Vereinigung. Sie kann nicht einfach von momentanen Sorgen oder Unstimmigkeiten umschalten auf Sex. Er kann das sehr wohl.

**F**rauen fragen sich oft, warum Sexualität für Männer etwas so Wichtiges ist. Georg Gilder beschreibt Frauen als das „sexuell überlegene Geschlecht“. Sie hätten viele Möglichkeiten ihre Weiblichkeit zu erfahren: Sexualität, Schwangerschaft, Geburt, Stillen ... Beim Mann gäbe es nur eine Sache, die ihm zeige, dass er wirklich männlich ist: den Geschlechtsverkehr. „Für Männer ist das Verlangen nach Sex nicht nur eine Frage der Lust. Die Sexualität ist für sie ein lebensnotwendiger Test ihrer Identität.“ (G.Gilder)

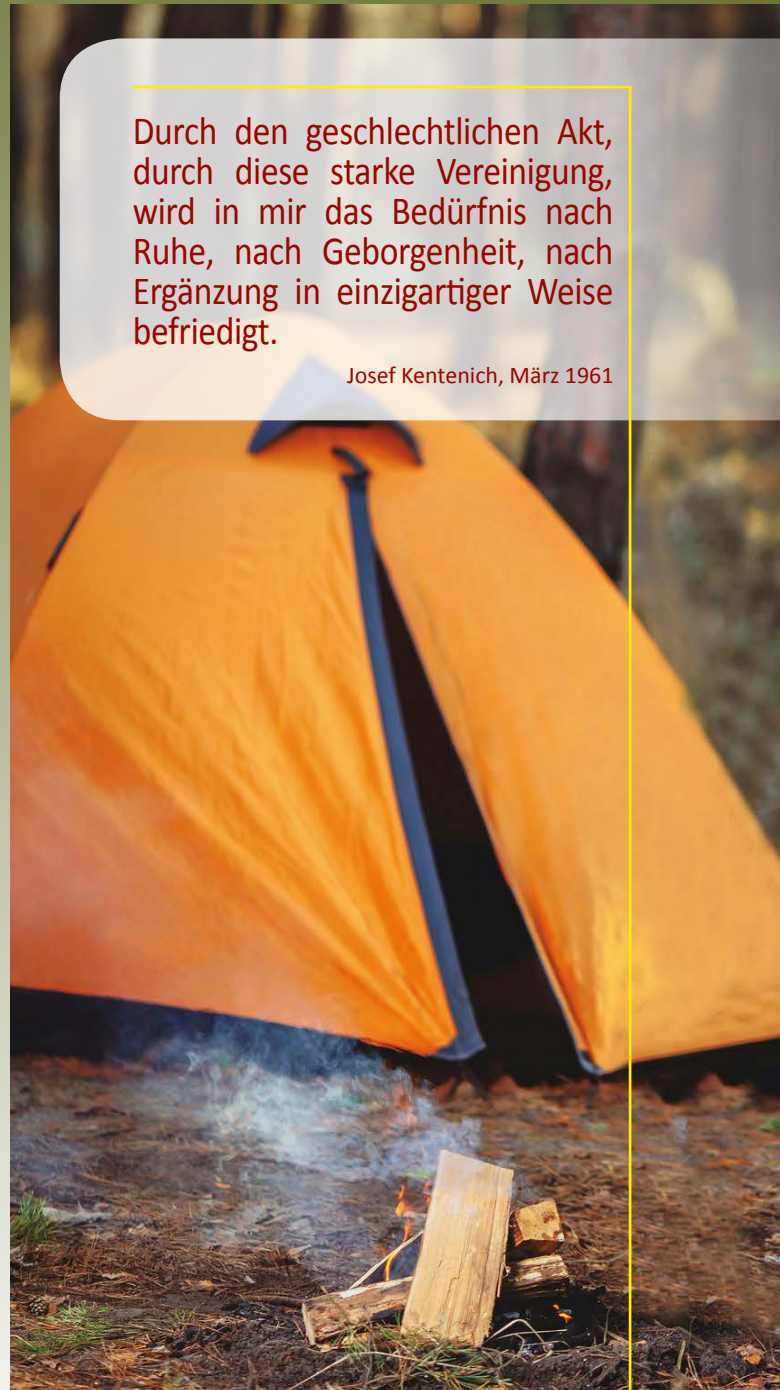
**S**ex bedeutet einem Mann viel, weil er darin eine Botschaft über sich hört. Deshalb wird es dem Mann, der sexuelle Intimität sucht und von seiner Frau abgewiesen wird, tiefer treffen als angemessen erscheint. Tief in seinem Inneren wird er von einem Gefühl der Unzulänglichkeit und Isolation geplagt. Die sexuelle Vereinigung gibt ihm Sicherheit, dass seine Frau ihn begehrenswert und liebenswert findet. Sie vermittelt ihm ein ganz tiefes Gefühl des Trostes und der Geborgenheit.

**S**tefan würde Ute gerne sagen: „Ich fühle mich so, als ob ich jeden Tag aufs Neue in die Arena steige, um zu kämpfen. Das Leben dort draußen ist verdammt einsam. Deshalb wünsche ich mir so sehr, dass du in den Kampfpausen für mich da bist. Wenn du meine intimen Bedürfnisse ernst nimmt, dann sagt das mehr als tausend Worte, dass ich für dich das Wichtigste auf der Welt bin.“ Männer suchen aber nicht nur die eigene Befriedigung. Bei einer breit angelegten Untersuchung kam heraus, dass sechs von sieben Männern sich unbefriedigt fühlen und traurig, wenn ihrem Wunsch nach Sex zwar genüge getan wurde, es ihnen aber nicht gelang, ihre Partnerin zu erregen und zu befriedigen.

**U**te würde Stefan gerne verständlich machen, Sex ist keine Lösung für vorangegangene Schwierigkeiten. Sie braucht das liebevolle, verstehende Gespräch mit ihm. Liebevolle kleine Zärtlichkeiten, Mithilfe im Haushalt, die Kinder ins Bett bringen, danach gefragt werden, wie es ihr heute ging, das kann bei ihr Lust entstehen lassen auf gemeinsamen Sex. Manchmal will sie nur zärtlich in seinen Armen liegen und gestreichelt werden, manchmal ist sie zu voll und kann ihn nicht aufnehmen: denn Frauen müssen erst ihre Erschöpfung vom Tag überwinden, um innerlich bereit zu werden – sie müssen ja wieder aufnehmen, während für Männer – die abgeben - Sex ein Weg aus der Erschöpfung ist.

Durch den geschlechtlichen Akt, durch diese starke Vereinigung, wird in mir das Bedürfnis nach Ruhe, nach Geborgenheit, nach Ergänzung in einzigartiger Weise befriedigt.

Josef Kantenich, März 1961



### Anregungen für die Paar-Beziehung

- Welcher Satz in diesem Newsletter trifft mich am meisten?
- Wir erzählen einander, was wir bei einander schön finden und genießen.
- Wir sagen einander, was wir uns wünschen, welche Nuancen wir uns vorstellen könnten, was wir wirklich fühlen, was uns leer lässt, was uns erfüllt ...
- Ich, als Mann, lerne „romantisches Vorbereiten“ für meine Frau.
- Ich, als Frau lerne Einfühlung in die Wichtigkeit der Sexualität für meinen Mann.

### Anregungen für das Leben mit Gott

- Wir beten für eine kreative, beschwingte Sexualität und darum, dass wir neue Schritte wagen im gegenseitigen Verstehen.
- Wir danken Gott, unserem Schöpfer für das Geschenk der Sexualität und bitten ihn, dass es uns gelingt, miteinander Formen und Gespräche zu entwickeln, wie wir sein Geschenk ausloten können, das uns Geborgenheit, Heilung, Leidenschaft und Gnade schenken möchte.

