



Wir zwei



Der Ehepaar

*Immer
wieder neu*

Ausgabe 59

Newsletter aus Schönstatt

Liebes Ehepaar,

Der Psychotherapeut Michael Lukas Moeller meinte zu Lebzeiten einmal provozierend: „Die Selbstverständlichkeit, mit der wir mehr fernsehen als Liebe machen, ist an Trostlosigkeit nicht zu übertreffen.“ Tatsächlich sind viele Verliebte unzufrieden, wenn sie den Abend nur vor der Glotze verbringen. Umgekehrt erleben es Paare als „schön und bereichernd“, wenn sie sich bewusst Zeit für Zärtlichkeit nehmen. Wir wünschen Ihnen und Euch Freude an der ehelichen Liebe.

Ihre Gisela und Klaus Glas

„Süßer als der Wein ist deine Liebe“ (Das Hohelied 1, 2)

Stefan und Anna haben vor zwei Jahren geheiratet. Vor wenigen Wochen haben sie Nachwuchs bekommen. Die jungen Eltern sind im Himmel der Glückseligkeit; der kleine Tim nimmt tagsüber die Mama - und am Abend den Papa in Beschlag. Während aber Anna todmüde ins Bett fällt, hätte ihr stressgeplagter Ehemann noch Lust auf ein Schäferstündchen. Das ist ein verbreitetes Muster: während Stress für Frauen ein Sex-Killer ist, können Männer durch den Liebesakt Stress abbauen. Was können die beiden tun, um sich anzunähern?

Das sexuelle Verlangen ist bei Mann und Frau unterschiedlich ausgeprägt. Der Paar-Forscher John Gottman befragte Paare drei Jahre nach der Geburt ihres ersten Kindes. Er stellte fest, dass die Männer dreimal pro Woche Lust auf eine sexuelle Begegnung hatten, während sich das Verlangen der Frau auf einmal alle zwei Wochen beschränkte. Die Männer wollten demnach sechsmal häufiger Sex als Frauen! („Die Vermessung der Liebe, 2014)

Nach dem US-amerikanischen Psychologen Robert Sternberg braucht es in einer Ehe drei Dinge: Verbundenheit, Vereinigung und Verbindlichkeit. Durch die persönlichen Begegnungen erleben Partner Verbundenheit: eine wechselseitige tiefe, emotionale Bindung. Im Laufe der Zeit zieht es Paare dann zur leiblichen Liebe hin; es kommt zur sexuellen Vereinigung. Ob ein Paar zusammenbleibt, hängt aber nicht nur von einer erfüllten Sexualität ab. Genauso wichtig scheint das

engagierte Zusammenhalten zu sein, wenn Stress und Schwierigkeiten in der Ehe aufkommen. Die durch erfolgreiche Stressbewältigung erfahrene Verbindlichkeit (engl.: Commitment) wirkt wie ein Schmierstoff, der die Ehe zusammenhält.

Die eheliche Liebe funktioniert - von der leiblichen Seite - wie ein Muskel. Ein Muskel muss trainiert werden. Es ist also wichtig, beweglich zu bleiben. Für die Frau ist ein Orgasmus nicht so selbstverständlich wie für einen Mann. Die Fähigkeit, Sex zu genießen, kann die Frau am besten in einer festen Beziehung erlernen. So wundert es auch nicht zu hören, dass der beste Sex nicht von Singles mit wechselnden Geschlechtspartnern berichtet wird, sondern von Ehepaaren, die seit Jahren ganzheitlich ihre Liebe pflegen. Die sexuelle Vereinigung wird am besten geschützt und genährt in einer Atmosphäre von Verbundenheit und Verbindlichkeit.

Wir möchten Ihnen fünf „süße Sachen für Leib und Seele“ empfehlen. Es erscheint uns angemessen, Sexualität nicht isoliert zu betrachten; Sex ist ja keine Sache. Sex ist unserer Erfahrung nach schöner, wenn er in einer Hülle aus Zärtlichkeit eingepackt ist. Was wir damit meinen, lässt sich mit dem Akronym BLESS (von „to bless: segnen“) beschreiben: Berührungen, Lächeln, Entspannung, Süßigkeiten und Sexuelle Begegnung. Die wohltuende Wirkung der süßen Segnungen ist angeboren.

„Der geschlechtliche Verkehr ist Ausdruck einer tiefen seelischen Verbundenheit. Und wenn wir das nicht tun, dieses Mittel nicht gebrauchen, ist die Gefahr groß, dass die Ehe auseinander geht.“

Josef Kentenich (1961)*



Anregungen für die Paar-Beziehung

- Lesen Sie zusammen das „Hohelied“. Sie werden erstaunt sein, wie viel Erotik auf diesen vier Seiten der Bibel zu finden ist - und wie berührend und schön die Texte dieses berühmten Liebes-Liedes sind!
- So komisch es klingen mag: es ist gut, sexuelle Begegnungen zu planen. So wie Sie Sonntag für Sonntag den Gottesdienst besuchen, ohne das zu hinterfragen, planen Sie Zeiten ein, um miteinander zärtlich zu sein. Wenn einer keine Lust hat, bedenken Sie: der Appetit kommt oft erst beim Essen.

Anregungen für das Leben mit Gott

- Wir beten für uns als Paar:
Guter Gott, wir sind als Paar miteinander verbunden. Unser gemeinsames Leben ist wie ein Tanz. Oft tanzen wir allein und dann auch wieder eng verbunden. Wie im Tanz geht es um ein feinfühliges, gegenseitiges Werben, um ein Ergründen der Bedürfnisse des Anderen, um ein Erleben von Freiheit und dann auch wieder um die Freude an inniger Verbundenheit. Die sexuelle Begegnung ist ein Spiegel unseres Miteinanders. Segne uns.
Amen



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 111, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: sciencefreak, LaughingRaven - pixabay.com | **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de | * Am Montagabend, Bd. 20: Eheliche Liebe als Weg zur Heiligkeit, S. 210. Vallendar: Schönstatt-Verlag |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit Ihrer Spende zu unterstützen. Kosten entstehen vor allem für Bildmaterial. Spendenkonto: Schönstatt-Familienbüro, DK Münster, IBAN: DE 4040 0602 6500 0346 1401, Stichwort „Ehepaar-Newsletter“. Vielen Dank!