

# WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

## Kuscheln, Küsse, Komplimente

Liebes Ehepaar,

Emotionale Verbundenheit und eheliche Verbindlichkeit stellen den Nährboden dar, auf dem eine erfüllende sexuelle Vereinigung gedeihen kann. Frauen sind eher bereit, mit ihrem Partner zu schlafen, wenn sie sich im Alltag gesehen und wertgeschätzt fühlen. Der US-amerikanische Komiker und Schauspieler Billy Crystal brachte es auf den Punkt: „Frauen brauchen einen Grund, um Sex zu haben, Männer nur einen Ort“.

Wir möchten Euch einladen, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen, wie es um Euer Sexualleben bestellt ist. Und wir möchten Euch ermuntern, dieses mehr zum Blühen zu bringen.


Ihre Gisela und Klaus Glas

*Lisa (38) und Linus (40 J.) haben drei Kinder. Vor einem Jahr ist Lisa wieder in ihren Beruf eingestiegen. Mit der Doppelbelastung fühlt sie sich überfordert. Meist geht sie schon früh zu Bett. Auf Sex hat sie keine Lust. Zuletzt hatte das Paar vor vier Monaten miteinander geschlafen. Kürzlich wagte ihr Mann einen Annäherungsversuch; sie sei müde und wolle schlafen, sagte Lisa. Als Linus eine knappe Stunde später ins Schlafzimmer ging, fand er seine Frau im Bett sitzend vor: sie telefonierte mit ihrer Schwester. Linus reagierte verärgert, weil er zurückgewiesen wurde und er den Eindruck hatte, er sei für seine Partnerin weniger wichtig als die Schwägerin.*

**B**illy Crystal, den wir eingangs zitierten, ist seit mehr als 50 Jahren glücklich verheiratet. Der Komiker machte aufmerksam auf einen Geschlechterunterschied, den u.a. der Psychologe John Gottman untersucht hat. Der Paar-Forscher befragte junge Paare, die drei Jahre zuvor ihr erstes Kind bekommen hatten. Die jungen Männer gaben an, sie hätten dreimal in der Woche Lust auf Sex. Den Frauen genügte dagegen einmal eine sexuelle Begegnung - alle zwei Wochen! Kurzum, in dieser

Altersgruppe wünschten sich die Herren sechsmal so viel Sex wie ihre Damen.

**W**enn es so ist, dass Männer mehr Sex wollen als ihre angetrauten Frauen, dann muss man darüber sprechen, wie mit Zurückweisungen umgegangen wird. Wir würden Lisa und Linus zwei Empfehlungen geben. Zum einen sollte Lisa ihrem Mann deutlich sagen, dass ihre Lustlosigkeit nichts mit ihm, sondern mit ihrer persönlichen Situation zu tun hat:



# Der geschlechtliche Verkehr ist auch Ausdruck einer tiefen seelischen Verbundenheit.

Josef Kentenich

„Linus, ich weiß, dass Du gerne mit mir schlafen möchtest, aber ich kann mich gerade selber nicht leiden in meinem Körper. Mein Nein hat nur mit mir zu tun, nicht mit Dir.“ Zum anderen sollten die beiden einen Tag und eine Zeit festlegen, an dem sie Zärtlichkeiten austauschen. Spontanen Sex haben nämlich oft nur frisch verliebte Paare.

**E**s ist erstaunlich, mit welcher Regelmäßigkeit, viele Paare sonntags zur selben Stunde in die Kirche gehen, während sie sexuelle Begegnungen nicht als festes Ritual gestalten. Das ist aber sinnvoll. In einer Studie aus dem Jahr 2020 fand man heraus, dass der Hauptgrund für ein eingeschlafenes Sexleben darin besteht, dass es einfach nicht dazu kommt. Man macht dies und jenes und erledigt viele Dinge; der Haushalts- und Familienalltag geht immer vor. Und -schwupps - ist der Tag vorbei, es wurden wieder keine Zärtlichkeiten ausgetauscht.

**C**hrisanna Northrup befragte mit ihrem Team 70.000 Männer und Frauen aus 24 Ländern. Die Autorin wollte wissen, was Paare mit einer erfüllten Sexualität machen. Sie fand heraus, dass glückliche Paare sich oft küssen, einfach so. Diese Paare machen gerne Komplimente und mögen das miteinander kuscheln. Einmal in der Woche führen die Verliebten ein kleines Highlight herbei: beispielsweise geben sie einander eine Massage oder gehen aus-

wärts essen. Wenn persönliche Probleme belastend erlebt werden, spricht er oder sie mit dem Partner darüber. Zudem sehen zufriedene Paare sexuelle Begegnungen als wichtig für eine gelingende Partnerschaft an.

**E**ine erfüllte partnerschaftliche Sexualität fällt nicht vom Himmel; wir können dafür etwas tun.

## Als Paar weiterkommen

♥ Eine sexuelle Begegnung könnt Ihr mit einer erotischen Meditation beginnen; diese stammt aus der Bibel. Ernsthaft! „Das Hohelied“ im Alten Testament besingt in einer Folge von Liedern die Liebe von Frau und Mann. Ihr findet den Text unter Das Hohelied 1-8.

## Für unser Leben mit Gott

Wir beten gemeinsam. Guter Gott, Du hast uns dafür geschaffen, zu leben und zu lieben. Wenn wir einander körperlich lieben, dann lass uns den Partner sehen, wie Du ihn siehst: in seiner Größe und seiner Verletzlichkeit. Lass uns achtsam miteinander umgehen. Hier und jetzt, und jeden Tag, wenn wir einander begegnen.

Amen.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12  
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden • Gestaltung: H. Brehm  
• Fotos: StockSnap sowie Peter Selbach, beide pixabay.com • **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!