

Mein Körper gehört dir

Ich glaube, man muss nicht mit einem überdurchschnittlichen Intelligenzquotient gesegnet sein, um zu merken, dass das Bild von Liebe und Sex, das uns die Gesellschaft aktuell vermittelt, nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann. Meine Frau und ich begleiten seit über 25 Jahren Paare auf dem Weg zur Hochzeit, indem wir uns mehrmals miteinander treffen. Dabei kommen wir natürlich auch auf das Thema Sex zu sprechen. Wir haben Paare begleitet, die bis zu dem Zeitpunkt unserer Gespräche noch keinen Sex miteinander hatten. Wenn wir so ein Paar vor uns haben, dann ist das jedes Mal eine sehr spannende Sache. Wir merken, wie die Aufmerksamkeit ansteigt, weil wir sehr offen von uns erzählen.

Meine Frau und ich sind davon überzeugt, dass zu einer guten Ehe auch guter Sex gehört. Es macht Spass, einem jungen Paar zu helfen, sich auf den gemeinsamen Sex vorzubereiten. Sie sollen ja nicht nur einen wunderschönen Start miteinander erleben. Uns ist wichtig, dass die beiden Turteltauben auch verstehen, wie sich sexuelle Intimität kontinuierlich weiter entwickeln kann.

Natürlich haben wir auch immer wieder Gespräche, mit Paaren, die schon Sex miteinander hatten. Meine Frau und ich haben gemerkt, dass es am besten ist, wenn wir mit diesen Paaren die gleichen Gespräche führen, wie mit den Paaren, die noch keinen Sex miteinander hatten. Uns ist nämlich folgendes aufgefallen: Je früher oder je schneller ein Paar miteinander Sex hatte, desto weniger haben sie in der Regel miteinander über Sex gesprochen. Viele tun es einfach. Die Fähigkeit, gut miteinander über Sex zu reden, ist für guten Sex aber ziemlich entscheidend.

Viele Paare sind überrascht, wie offen wir mit ihnen über Sex reden. Irgendwie haben man-

che wohl den Eindruck, dass die Kirche nicht der kompetente Ansprechpartner zum Thema Sex sein kann. Ich bin überzeugt, dass das genaue Gegenteil richtig ist. Gott hat diese geniale Sache Sex erfunden. Da scheint es mir eigentlich nur logisch, dass diejenigen, die mit diesem Gott in Kontakt stehen, auf dem besten Stand der Informationen sein sollten. Kommt noch dazu, dass die Bibel ziemlich viel über Sex sagt. Einer dieser Texte ist in 1.Korinther 7,1-5 zu finden: *Nun zu der Frage, die ihr mir in eurem Brief gestellt habt. Ihr sagt: »Es ist gut für einen Mann, wenn er überhaupt nicht mit einer Frau schläft.« Darauf antworte ich: Damit niemand zu einem sexuell unmoralischen Leben verleitet wird, ist es besser, wenn jeder Mann seine Frau und jede Frau ihren Mann hat. Der Mann soll seine Frau nicht vernachlässigen, und die Frau soll sich ihrem Mann nicht entziehen, denn weder die Frau noch der Mann dürfen eigenmächtig über ihren Körper verfügen; sie gehören einander. Keiner soll sich dem Ehepartner verweigern, außer beide wollen eine Zeit lang verzichten, um für das Gebet frei zu sein. Danach kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht in Versuchung führen kann, weil ihr euch nicht enthalten könnt.*

Zuerst ein kleiner theologischer Exkurs zum Brief, der im ersten Vers erwähnt wird. Aus den zwei Korintherbriefen, die wir in der Bibel finden, erkennt man, dass es einen eigentlichen Briefverkehr zwischen Paulus und der Gemeinde in Korinth gab. Offenbar gab es mindestens einen *vorausgehenden Brief*, den Paulus an die Gemeinde von Korinth geschrieben hat. Dieser Brief ist leider nicht erhalten geblieben. Auf diesen vorausgehenden Brief haben die Korinther mit einem Brief geantwortet. Auch dieser Brief ist leider nicht erhalten geblieben. Aber Paulus antwortet

hier im 1.Korintherbrief auf den Brief der Gemeinde.

Vielleicht haben die Korinther Paulus im vorausgehenden Brief falsch verstanden. Möglicherweise haben sie ihm in ihrem Brief auch einfach von einer Diskussion in der Gemeinde berichtet. Wie auch immer. In Korinth war man scheinbar zur Überzeugung gekommen: »*Es ist gut für einen Mann, wenn er überhaupt nicht mit einer Frau schläft.*« Dazu muss man wissen, dass Korinth damals eine Stadt war, in der sexuell so ziemlich alles ausgelebt wurde, was sich Menschen ausdenken können. Grenzenlose Beliebigkeit beim Sex führt aber bekanntlich nicht zu Freiheit, sondern eher zu Frust und Verletzungen. Und Menschen, die frustriert und verletzt sind, neigen manchmal zu Extrempositionen wie hier: *Es ist gut für einen Mann, wenn er überhaupt nicht mit einer Frau schläft.*

Paulus reagiert ziemlich deutlich. Er sagt ziemlich unverblümt, dass bei verordneter sexueller Enthaltsamkeit der Schuss gründlich nach hinten losgehen kann. Wir Menschen haben gelegentlich die Tendenz, uns selber eine Falle zu stellen oder uns in irgendwelchen ideologischen Sphären zu verlieren. Auch Christen, die es wirklich ernst meinen mit ihrem Glauben, sind davor nicht gefeit. Vielleicht sind sogar die, die es besonders ernst meinen, an dieser Stelle besonders gefährdet. Paulus hält nüchtern fest: *Damit niemand zu einem sexuell unmoralischen Leben verleitet wird, ist es besser, wenn jeder Mann seine Frau und jede Frau ihren Mann hat.* Und er doppelt gleich nach: *Der Mann soll seine Frau nicht vernachlässigen, und die Frau soll sich ihrem Mann nicht entziehen, denn weder die Frau noch der Mann dürfen eigenmächtig über ihren Körper verfügen; sie gehören einander.* Dieser letzte Satz hat mich dazu animiert der heutigen Predigt den Titel *Mein Körper gehört dir* zu geben.

Dieser Ansatz beschreibt eine Gegenkultur zu einem Sex, bei dem es nur um mich, um meine Befriedigung und meinen Höhepunkt geht. Und dass Glaube und Sex sich auf jeden Fall nicht im Wege stehen, wird gleich im nächsten Satz klar: *Keiner soll sich dem Ehepartner verweigern, außer beide wollen eine Zeit lang verzichten, um für das Gebet frei zu sein. Danach kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht in Versuchung führen kann, weil ihr euch nicht enthalten könnt.* Alles klar? Gibt es noch irgendwelche Fragen? Dann sollte es ja keine Schwierigkeiten geben...

Tatsache ist, dass bei vielen Ehepaaren – auch bei christlichen Paaren – sexuell erschreckend wenig läuft. Vielleicht denkst du: „Was soll's, wir haben uns irgendwie arrangiert. *Eigentlich* haben wir es ja ganz gut miteinander.“ Das Problem liegt bei diesem *eigentlich*. Weisst du: Männer sind *eigentlich* ganz treue Ehepartner. Wenn aber in der Ehe sexuell nicht viel läuft – und ich bin mir bewusst, dass es dafür sehr, sehr viele unterschiedliche Gründe gibt – dann zieht es Männer plötzlich zu allen möglichen Dingen hin: Pornografie, Prostituierten, unangemessenen Flirts, Kopfkino und vieles mehr. Nach 25 Jahren Seelsorge und Gesprächen glaube ich, dass viele Frauen im besten Fall nur eine schwache Ahnung davon haben, was bei ihren Männern läuft. Und dass die meisten Männer so überrascht sind, wenn sie von der Affäre oder vom Flirt ihrer Frau hören, lässt auch nicht annehmen, dass es um die Intuition der Männer besser steht. Laut dem, was Fachleute schreiben, gehen Frauen in der Regel nicht deshalb fremd, weil ihr Mann plötzlich zehn Kilo schwerer, seine Muskeln spürbar weniger, seine Falten sichtbar mehr und sein Portemonnaie merklich dünner geworden sind. Frauen zieht es von ihren Männern weg, weil Sie zu wenig Beachtung, zu wenig Anerkennung und zu wenige Berührungen bekommen.

Paulus geht in seinem Brief nicht darauf ein, was alles die Gründe sein könnten, warum ein Paar keinen oder nur selten Sex hat. Was er sagt, ist letztlich aber folgendes: „Wenn der Sex in eurer Partnerschaft unter ein gewisses Mass fällt, dann solltest du nicht davon ausgehen, dass deine Beziehung Affären-dicht ist.“ Und laut Paulus sind christliche Paar ausdrücklich auch nicht davor gefeit.

Fragt sich also, wie sexuelle Intimität überhaupt entsteht. Daniel Kalupner hat gerade ein Buch herausgegeben mit den Titel *Sex-Life*. Es ist speziell für Männer geschrieben und er spricht darin unter anderem auch genau diese Frage an. Wie also entwickelt sich sexuelle Intimität?

Zur ersten Stufe gehört vielleicht nur ein kurzer Augenkontakt. Umstehende merken es vermutlich gar nicht, aber ihr beide wisst es. Da ist dieses Funkeln oder auch das versteckte Zwinkern. Meine Frau und ich lieben es ausserdem, wenn viel Zeit für kleine Spie- lereien und versteckte Zeichen bleibt. Ein schöner Abend beginnt für uns nicht selten schon am Morgen mit einem verräterischen Wort. Durch den Tag hindurch kann sich so schon ganz langsam etwas aufbauen. Weil wir viel unter Menschen sind, haben wir auch unsere eigenen kleinen Code-Worte entwickelt. Damit können wir einander auch wenn andere dabeistehen, zu verstehen geben, dass wir heute Abend noch mehr wollen als nach einem gemeinsamen Gebet einfach friedlich einschlafen. Wenn wir dann am Abend noch Besuch haben, ist das eine wichtige Hilfe, damit wir einander helfen können, unsere Gäste rechtzeitig los zu werden.

Das ist die erste Stufe des Augenkontakts und der verführerischen Worte.

Die zweite Stufe ist die Stufe des Körperkontakts und der erotischen Berührungen. Schon ganz unabhängig vom Sex macht es einen grossen Unterschied in einer Beziehung,

wenn man sich immer wieder berührt. Als wir vor einiger Zeit mit einer Gruppe aus unserer Gemeinde an einem Vortrag von Pete und Geri Scazzero waren, da haben uns die beiden gesagt, dass sie sich aktiv darum bemühen, jeden Tag zwanzig Minuten Haut-Zeit zu haben. Das ist Zeit, in der man den andern berührt und spürt. Vielleicht findest du es etwa unromantisch, dass die beiden sich diese Zeiten sozusagen in ihre Agenda schreiben. Ich sage mir: Lieber geplante Zeiten der Intimität als gar keine Intimität. Gerade Berührung, die nicht direkt auf Sex abzielen, können Momente sein, die eine Beziehung emotional enorm stark machen. *Wie* du dabei gerne berührt wirst und was du nicht magst, das können dir der beste Ehemann und die beste Ehefrau nicht einfach von den Augen ablesen. Dafür sind Worte nötig. Wie gesagt. Guter Sex braucht gute Gespräche über den Sex. Körperkontakt und erotische Berührungen sind die zweite Stufe.

Die dritte Stufe ist der Geschlechtsakt. Vielleicht irritiert es dich, dass ich das in einer Predigt über 1.Korinther 7 einfach so sage. Aber alles andere wäre ein mehr oder weniger peinliches darum-herum-Gerede. Ausserdem ist zu bedenken, dass alle die heute hiersitzen, überhaupt erst durch Sex entstanden sind. Irgendwie haben wir alle mit dem Thema etwas zu tun und es ist deshalb überhaupt nicht verwunderlich, dass dieses Thema so oft in der Bibel vorkommt. Gut, dass es diese dritte Stufe gibt.

Wenn wir aber bei dieser Stufe stehen bleiben, dann darf mit Recht die Frage gestellt werden, warum ich nicht mit beliebig vielen Partnern Sex haben kann. Tatsächlich kannst du mit fast jedem Sexualpartner relativ schnell auf Stufe drei kommen.

Sex, wie es sich Gott gedacht hat, geht aber weit darüber hinaus. Ich habe nach einem passenden Wort für diese Stufe gesucht. Das war gar nicht so einfach. Nennen wir es einmal den *tiefen Höhepunkt*. Beim Sex in sei-

ner besten Form verschmelzen nicht nur zwei Körper, sondern zwei Seelen. Zwei Menschen verschenken sich aneinander. Der unausgesprochene Satz schwebt über allem: „Mein Körper gehört dir.“ Da sind eine tiefe Vertrautheit, eine starke emotionale Sicherheit und eine kaum zu beschreibende Herzensverbindung. Was *nach* dem Sex ist, sagt möglicherweise mehr über eure Beziehung aus als alles andere.

Es geht also nicht darum, dass du dein Sexleben krampfhaft irgendwie verbesserst. Wenn ihr beide an der Wertschätzung füreinander arbeitet, und wenn es euch wichtig ist, dass eure emotionale Sicherheit tiefere Wurzeln schlagen kann, dann werdet ihr bald feststellen, dass Sex eine Art erfreuliches Nebenprodukt einer liebevollen Beziehung ist.

Diese tiefe Vertrautheit, diese Herzensverbindung und diese starke emotionale Sicherheit entstehen selbstredend nur durch eine Exklusivität. Du kannst nicht mit zwei oder drei Frauen auf Level 4 sein. Das geht wegen dir nicht und auch wegen deiner Frau. Mir sind zwar schon viele verheiratete Männer und Frauen begegnet, die schon dankbar sind, wenn es bei ihnen hin und wieder wenigstens zu Level drei kommt. Aber ich bin noch keinem Mann begegnet, der sich nur als *einer* der Partner seiner Frau verstanden hat und gleichzeitig den Eindruck hatte, dass er mit dieser Frau auf Level 4 lebt. Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass wir Menschen nicht auf Polygamie angelegt sind. Im Verstand mögen wir uns so etwas einreden können, aber unser Herz wird uns immer eines Besseren belehren.

Vielleicht ist in den letzten Minuten eine grosse Freude in dein Herz eingezogen. Du bist ermutigt, den Weg weiter zu gehen, den ihr als Paar bereits eingeschlagen habt. Dann geht weiter. Sex will erlernt sein, wie Fussball

oder Gitarre spielen. Erst mit ordentlich Übung wird man richtig gut.

Möglicherweise ist in deinem Herzen jetzt aber auch eine gewisse Traurigkeit eingezogen. Du ahnst, dass Gott viel mehr für euch vorgesehen hat, als ihr in eurem Ehealltag lebt. Bleib nicht bei dieser Trauer stehen. Der Weg, um wieder gut miteinander auf Kurs zu kommen heisst *reden*. *Reden mit Gott*. Das ist das Erste. Dann aber unbedingt auch *reden mit deinem Partner*. Ruiniere deine Ehe nicht dadurch, dass du schweigst. Und ja, nicht selten heisst es auch *reden miteinander mit der Unterstützung einer Fachperson*. Vom tiefsten Punkt unsere Ehe sind meine Frau und ich nicht ohne Unterstützung von aussen weggekommen. Und was wir heute ernten, hat ganz viel mit dem zu tun, was wir damals gepflanzt haben.

.....
Kirche im Rebgarten – *Gott und Menschen begegnen*

Hueber Rebgarten 16
8590 Romanshorn

© Chrischona Romanshorn, 2019

Predigt: Martin Maag, 06.10.2019

Kontakt: martin.maag@chrischona.ch