



TEAM.F

DAS BEZIEHUNGSMAGAZIN 02/22

Sexualität als
Single

17

Dem Tabuthema
„Sexualität“ eine
Sprache geben

23

Steilvorlage für
Eltern

37

Sexualität und
Gemeinde

41

Ehevorbereitung –
muss das sein?

34

„Siehe, es war
sehr gut!“

Von der schönsten Nebensache der Welt...

05 Sexualität: Eine Bühne für nicht-sexuelle Bedürfnisse



23 Dem Tabuthema „Sexualität“ eine Sprache geben



37 Steilvorlage für Eltern



34 Ehevorbereitung – muss das sein?



Impressum

Herausgeber: Team.F · Neues Leben für Familien e.V.
Fon 023 51.985948-0 · info@team-f.de · www.team-f.de
Team.F ist Mitglied der Evangelischen Allianz und Partner der Stiftung für Familienwerte.

Redaktionsteam: Sonja Brocksieper, Tanja Hutschenreuter, Lena Knaack, Petra Miß, Sarah Schwarz, Christian Siegling

Design und Prepress: Gute Botschafter GmbH · Agentur für sinnstiftende Markenführung · www.gute-botschafter.de

Fotos: Team.F · Adobe Stock (Kotkoa, voinsveta, Alessandro Biascioli, imtmphoto, bnenin, luckybusiness, Paolese, Choat, Ahmed, oneinchpunch, Photoma, photowahn, WavebreakmediaMicro, DDRockstar, loreanto, Jacob Lund, tiagozr, LIGHTFIELD STUDIOS, .shock, fizkes, Photographee.eu, LIGHTFIELD STUDIOS, Monkey Business, Сергей Храмов, Strelciuc, JackF, PohKim (Editorial), Minet, paulaphoto, LIGHTFIELD STUDIOS, Viacheslav Lakobchuk, contrastwerkstatt, Yakobchuk Olena, Nomad_Soul) · shutterstock (Sevastyanau Uladzimir, Illus_man)

Schutzgebühr: 2,80 €

Druck: medienzentrum süd · www.mzsued.de
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Inhalt

TITELTHEMA

- 05 **Sexualität: Eine Bühne für nicht-sexuelle Bedürfnisse**
- 10 **Sex – eine geniale Erfindung**
- 23 **Dem Tabuthema „Sexualität“ eine Sprache geben**
- 27 **Lust an der Lust!**
- 37 **Steilvorlage für Eltern**
- 41 **Sexualität und Gemeinde**

ERFAHRUNGSBERICHTE

- 17 **Sexualität als Single**
- 20 **Sexualität bei Wiederheirat**
- 51 **„Das darfst du aber nicht deiner Mama erzählen!“**
- 55 **Gesprenkte Ketten**

TEAM.F IM GESPRÄCH

- 31 **schönerlieben**
- 45 **Unsere sexuelle Lerngeschichte**

NEUES UND BEWÄHRTES

- 08 **Für Schnellleser**
- 14 **Team.F gibt Einblick**
- 48 **Team.F zeigt Gesicht**

TEAM.F AKADEMIE

- 34 **Ehevorbereitung – muss das sein?**

SERVICE

- 13 **Aus der Team.F-Leitung**
- 53 **Aus der Geschäftsführung**
- 58 **Team.F-Shop**
- 59 **Vorschau: Nächste Ausgabe**

Seminare
direkt online
buchen



Alle Team.F Seminare findest du in unserem gedruckten Beziehungsprogramm oder auf unserer Homepage: www.team-f.de



LENA KNAACK

Liebe Team.F-Freunde,

aus Gottes Sicht ist Sex etwas Wunderschönes – ein Geschenk an uns Menschen. Jedoch fällt es vielen von uns schwer, über dieses vermeintliche Tabuthema zu sprechen – sei es mit dem eigenen Partner oder auch den Kindern. Scham, Verletzungen, mangelnde eigene Aufklärung und vieles mehr tragen dazu bei, dass oftmals geschwiegen wird und Unsicherheit und Frust über unerfüllte Erwartungen und ungestillte Bedürfnisse bestimmend sind. Die eigene sexuelle Lerngeschichte zu reflektieren und zu lernen, offen über Sex ins Gespräch zu kommen, ist jedoch sehr wertvoll und gewinnbringend.

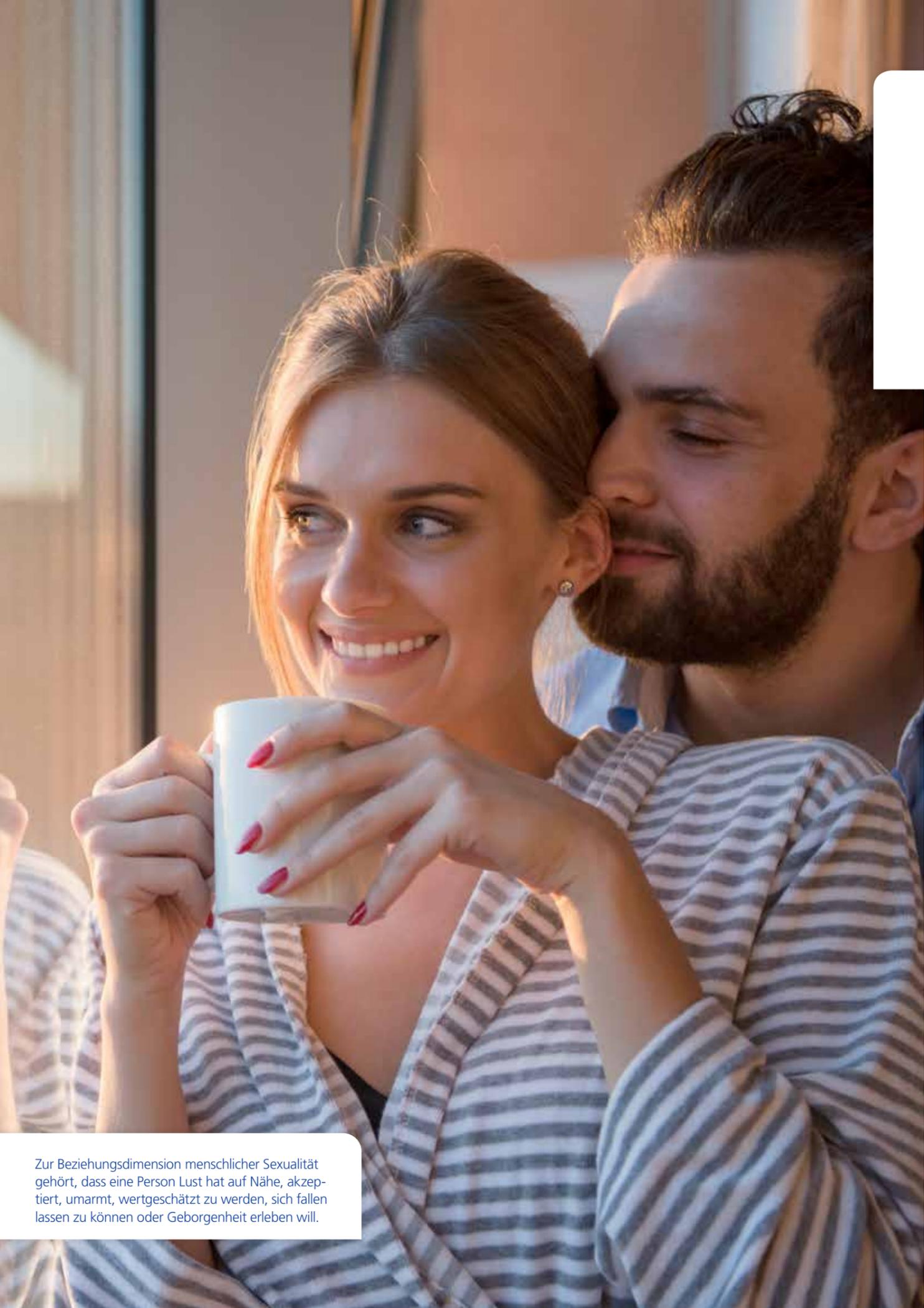
Was sagt Gott dazu? Wie können Singles ihre Sexualität ernst nehmen? Wie können wir Jugendlichen einen guten Umgang mit ihrer Sexualität nahe bringen? Wie können wir mit unserem Partner oder unserer Partnerin ins Gespräch kommen und eine erfüllende Sexualität ausleben?

All unseren Autoren und Interviewpartnern liegt es auf dem Herzen, die Sprachfähigkeit zu fördern, brennende Fragen zu klären und durch ihre Offenheit neuen Mut zur Beschäftigung mit der eigenen Sexualität zu machen. In diesem Magazin wirst du die volle Bandbreite zum Thema Sexualität zu lesen bekommen – sehr ehrliche und offene Erfahrungsberichte bieten echten Tiefgang, unsere Fachautoren liefern gute (und vielleicht manchmal auch überraschende) Erklärungen und praktische Tipps und auch Schmunzeln ist an mancher Stelle erlaubt.

Ich freue mich über dein Feedback und Anregungen für weiterführende Artikel und Magazinthemen!

Herzliche Grüße
Lena Knaack

redaktion@team-f.de



Zur Beziehungsdimension menschlicher Sexualität gehört, dass eine Person Lust hat auf Nähe, akzeptiert, umarmt, wertgeschätzt zu werden, sich fallen lassen zu können oder Geborgenheit erleben will.



Bald auch im Team.F Podcast zu hören! siehe Seite 29

CHRISTIAN SIEGLING

Sexualität: Eine Bühne für nicht-sexuelle Bedürfnisse

Ein Einblick in die Wissenschaft

Wie kann in dem Wirrwarr von gesellschaftlichen Vorstellungen und Angeboten, biblischen Maßstäben, inneren Wünschen, eigenen Erfahrungen und Gefühlen, etc. Sexualität gelingen?

Die Bibel gibt uns nicht für alles eine Auskunft und Antwort, aber wir dürfen wissen, dass wir nach Gottes Bild geschaffen sind. Darin liegt das Potenzial eines großen Segens, aber zugleich eine große Spannung, unsere Realität mit dem Schöpfungsgedanken Gottes in Verbindung zu bringen. Weil wir sehen, dass uns vieles nicht gelingt!

Wir sind aufgespannt zwischen dem menschlichen Scheitern und der göttlich herrlichen Sexualität nach dem Bild Gottes. „Siehe, es ist sehr gut!“ (1. Mose,1)

Maslow hat als Psychologe und Verhaltensforscher 1943 in seiner Veröffentlichung der „Bedürfnispyramide“ die Sexualität noch den physiologischen Grundbedürfnissen zugeordnet und auch in den 70er- und 80er-Jahren galt in der Sexualpsychologie das Verständnis vom Sexualtrieb als ein „Dampfkessel-Modell“, bei dem es durch eine Anhäufung inneren Drucks von Zeit zu Zeit zu Entlastungen und Entladungen kommen muss. Dem Sexualtrieb wurde hier eine mächtige Rolle zugeschrieben und nicht selten wurde daraus gefolgert, dass der Mensch seinen Trieben ausgeliefert sei und sein sexuelles Verlangen letztendlich von Hormonen und biologischen Faktoren gesteuert sei.¹

Mittlerweile hat man sich in der psychologischen und soziologischen Forschung und den daraus resultierenden Theoriekonzepten auf eine andere Vorstellung der Sexualität geeinigt, die als „Ressourcenmodell“ bezeichnet wird. „Statt eines bestimmenden und mächtigen Sexualtriebs, auf den der Mensch nur defensiv reagieren kann, kommt jetzt die Vorstellung ins Spiel, dass Sexualität wählbar ist, als Gegenstand von Entscheidungen, die man so oder so treffen kann.“²

Sexualität – ein Zusammenspiel mehrerer Dimensionen
Die Sexualität ist als eine im Biologischen verankerte, aber nicht notwendig manifest werdende Möglichkeit des menschlichen Erlebens und Verhaltens definiert. Sie hat keine Unbedingtheit (etwas flapsig gesagt: Sonst würden alle Menschen auf den Bäumen sitzen und masturbieren). Stattdessen wird die Sexualität als multifaktorielles Konzept betrachtet: Sie ist eine biologische, psychologische und soziale Erlebnisqualität des Menschen.

Nur im engeren Sinne bezieht sie sich auf Geschlechtsorgane, Keimdrüsen, aber auch Sinnesorgane und auf hirnrnorganische Funktionen.

Sexualität im erweiterten Sinn bezieht sich auf alles, was mit Geschlechtsidentität, Paarbildung und Sexualität zu tun hat und dabei auch auf eine individuell gestaltete und kulturell ausgehandelte Wertebasis.

Insgesamt beinhaltet sie folgende Dimensionen³:

- 1. Fortpflanzungsdimension**
(äußere und innere Geschlechtsorgane, Hormone, als Form und Möglichkeit, Leben weiterzugeben)
- 2. Beziehungsdimension**
(hier schalten sich Teile im Gehirn dazu: Beziehung zu Nähe und Geborgenheit, Selbstwert, Kraft, Stärke etc.)
- 3. Lustdimension**
(Lustgewinn durch sexuelles Erleben zwischen Anspannung und Entspannung)

Wir sehen, dass allein durch diese Differenzierung verschiedene Bedürfnisse bedient werden: Zur Fortpflanzungsdimension gehört, dass der Mensch fruchtbar und generativ sein will. Zur Beziehungsdimension menschlicher Sexualität gehört, dass eine Person Lust hat auf Nähe, akzeptiert, umarmt, wertgeschätzt zu werden, sich fallen lassen zu können oder Geborgenheit erleben will.

¹ Schnarch, David: Intimität und Verlangen, S. 13
² Clement, Ulrich: Dynamik des Begehrens, Systemische Sexualtherapie in der Praxis, S. 48
³ Definition nach Baier/Loewit, die in der Charité in Berlin in der Sexualmedizin und -therapie arbeiten

Schließlich bleibt noch die Lustdimension, die einsam oder gemeinsam gelebt werden kann und die Möglichkeiten des Lustgewinns durch sexuelles Erleben beschreibt.

Die Beziehungsdimension kann von der Lust- und Fortpflanzungsdimension in den Hintergrund gedrängt werden, aber Sexualität ohne Beziehung gibt es nicht!

Was ist normal – was ist „typisch Mann“, was ist „typisch Frau“?

Weil die Sexualität in ihrer individuellen Ausgestaltung lebensgeschichtlich geprägt ist (Was habe ich in meiner sexuellen Entwicklungsgeschichte alles schon erlebt bzw. nicht erlebt? In welcher Lebensphase befinde ich mich gerade?), gibt es nicht eine weibliche und männliche Sexualität, sondern eine „Susanne“- oder eine „Christian“-, eine „Markus“- und eine „Annette“-Sexualität (also jede und jeder hat eine eigene individuelle Sexualität). Es mag sein, dass es manche etwas häufiger vorkommenden Geschlechterstereotype dazu gibt (also „typisch Mann“ oder „typisch Frau“), aber wir haben in vielen Gesprächen gemerkt: Hilfreich ist diese Vor-Festlegung oft nicht!

Es gibt nie die „ideale Sexualität“, sondern nur die, die wir anhand unserer Geschichte, als die Personen, die wir sind, mit dem Stand der Entwicklung, den wir gerade haben, in der Realität leben können.

Geärgert hat mich z. B. im Sexualratgeber von Tracey Cox „Hot Sex – Das Standardwerk zum Thema Nummer Eins“, in dem auf über 500 Seiten alles Mögliche über menschliche Sexualität geschrieben steht, dass dort folgende Aussage zu vorschnellen Ejakulationen und Orgasmen zu lesen ist: Das wäre ausschließlich ein Problem der Männer, noch nie musste man (nach Aussage der Autorin) bei einer Frau einen Orgasmus hinauszögern. Schade, dass diese Verallgemeinerungen und Festlegungen dazu führen, dass sich Männer oder Frauen „falsch“, „nicht normgerecht“ oder „verkehrt“ fühlen. Ich habe bei Seminaren und in Beratungen von Frauen erfahren, die – wenn ihr Partner nicht aufpasst – sehr schnell zum Orgasmus kommen und dann für weitere Berührungen „überreizt“ sind, und auch das ist **ganz normal** und nicht abstrus! So haben wir (hoffentlich!) in vielen Eheseminaren zum Thema Sexualität, in zahlreichen Paarberatungen und Einzelgesprächen in den letzten 20 Jahren dazugelernt: Dass es **vielleicht** Tendenzen gibt, was häufiger bei Männern oder Frauen eine Rolle spielt, aber dass es bei Paaren auch ganz anders sein kann!



Wenn es keine „ideale“ Sexualität gibt, dann dürfen wir doch zumindest auf der Suche nach einer „gelingenden“ oder gesunden Sexualität sein?

Eine gelingende Sexualität zeichnet sich durch das Vorhandensein von Selbstregulierungsfähigkeiten aus. Diese Selbstdifferenzierung ist ein psychisches Modell, sie hat zunächst nichts mit Sexualität zu tun, aber ist ein Beitrag/eine Voraussetzung für gelingende Sexualität⁴:

- 1. Emotionsregulation**, d. h. man kann Gefühle ausdrücken, ich kann meine Erregung nach außen geben, aber bin meinen Gefühlen nicht zwingend ausgeliefert
- 2. Objektdifferenzierung**, d. h. der Mensch muss seine Autonomie, sein Selbst-Sein, seine Ich-Position und Bedürfnisse wahren und gleichzeitig Bedürfnisse anderer zulassen und das voneinander trennen können (also sich im Klaren sein: Was will ich? Was will der andere?)
- 3. Intimität**: Der Mensch hat eine Fähigkeit zur Bindung, d. h. er kann sich frei auf Beziehung einlassen und muss keine Angst vor Vereinnahmung oder Bedürfnisverlust haben
- 4. Rationalität**, d. h. unbehagliche Situationen können rational balanciert werden und müssen nicht unbedingt blockieren

Für viele Menschen verspricht die Sexualität die Befriedigung zentraler Bedürfnisse – und manchmal geht das sogar in Erfüllung. Oben genannt sind die Faktoren, die jede und jeder Einzelne dazu für sich sortieren und bearbeiten muss. Schon hier wird deutlich, dass es Probleme und Herausforderungen geben kann für Menschen mit Selbstwertproblemen, mit Bindungsproblemen oder mit Problemen der Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.

Aus den oben genannten Prinzipien (Sexualität als Zusammenspiel von mehreren Dimensionen und die Analyse einer gelingenden Sexualität mit der Entwicklung von Selbstregulierungsfähigkeiten) geht hervor, dass sich Sexualpädagogik und Sexualpsychologie weit weniger mit sexuellen Dingen beschäftigen als wir oft meinen, sondern stattdessen mit Bindung, Umgang mit Gefühlen, etc.

Zunächst betrifft das ja die eigene Person und Persönlichkeit. Geht es dann um das Erleben von Sexualität mit einem Partner, wird es spannend bzw. dramatisch, denn auf der Bühne der partnerschaftlichen Sexualität werden dazu noch Themen und Rollen gespielt, die dort gar nicht hingehören oder besser einen anderen Platz im Leben bekommen sollten. Denn die partnerschaftliche Sexualität ist ein sehr intimer, verletzlicher und oft auch schweigender Raum, der leicht zerstört und sogar traumatisiert werden kann!

Wollen wir eine selbstbestimmte und bedürfnisgerechte Sexualität gestalten, dann müssen wir in Kontakt bleiben – vor allem mit den Bedürfnissen, die unsere Identität und Persönlichkeit tragend bestimmen.

⁴ z. B. David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, ab S. 160 „Die Dynamik des Begehrens“

Die Bedeutung nicht-sexueller Bedürfnisse

Zusammenfassend kann man sagen:

Gelingende partnerschaftliche Sexualität hängt sehr von der Balance und der Erfüllung nicht-sexueller Bedürfnisse ab.

Dabei verändern sich Bedürfnisse im Laufe des Lebens – eine junge Ehe hat andere Bedürfnisse als eine Ehe in einer Krise oder in der Phase der Geburt eines Kindes.

Was können nun solche „nicht-sexuellen“ Bedürfnisse sein, die es unserer partnerschaftlichen Sexualität manchmal schwer machen? Hier ein Beispiel: Eine Frau möchte sich z. B. einfach mal fallen lassen können, mit ihrem Partner verschmelzen. Sie möchte geliebt und angenommen sein. Ihr Mann hat das Bedürfnis, kraftvoll zu sein und Neues zu entdecken. Er möchte seine Wildheit spüren und ausgelassen sein (könnte natürlich genauso gut andersherum sein). Wenn sich die beiden nicht über ihre doch sehr unterschiedlichen nicht-sexuellen Bedürfnisse im Klaren sind und darüber auch ins Gespräch kommen, können intime Begegnungen wenig zufriedenstellen oder auch konfliktvoll verlaufen: „Komm, wir probieren was Wildes und Neues aus!“ – „Ich will mich einfach nur fallen lassen können und gar nichts Neues ausprobieren!“

Typischerweise haben Paare dabei nicht immer (oder selten?) die gleichen Bedürfnisse. Sich über seine eigenen, zurzeit wichtigsten Bedürfnisse im Klaren zu werden, ist der erste Schritt. Der nächste Schritt ist, sich zu überlegen, wo und wann und mit wem ich dieses Bedürfnis (auch im nicht-sexuellen Bereich, denn es sind ja auch zugrundeliegende nicht-sexuelle Bedürfnisse) ausleben bzw. umsetzen kann. Für mich persönlich war es ein großer Erkenntnisgewinn, dass ich selbst ein Bedürfnis habe, Abenteuer und Neues zu erleben, meine Frau aber weniger oder gar nicht. Dieses zunächst ja nicht-sexuelle Bedürfnis hat sich auch in unserer Sexualität gezeigt und für Konflikte und Unzufriedenheit gesorgt. Als ich mir überlegt habe, mit wem und mit welchen Aktivitäten ich in meinem Leben und in meiner Freizeit für Abenteuer und Spannung sorgen kann, hat sich auch unsere partnerschaftliche Sexualität entspannt.

Zum Weiterdenken

Finde deine Bedürfnisse heraus!

Eine Übersicht über wichtige individuelle, nicht-sexuelle Bedürfnisse könnt ihr hier auf unserer Webseite finden.



https://www.team-f.de/files_db/1647430477_8964__8.pdf

Damit könnt ihr für euch selbst herausfinden, welche wichtigen Bedürfnisse ihr in eurer jetzigen Lebensphase habt und Ideen für den Alltag dazu entwickeln.

Ach ja: Es gibt übrigens immer einen Partner mit schwächerem und einen mit stärkerem Verlangen. Das gilt nicht nur für Sex und Intimität, sondern genauso für Hausarbeiten und Verwandtenbesuche.

Komme mit dir (und deinem Partner, wenn du einen hast!) über deine Bedürfnisse ins Gespräch und in Kontakt! Gerne auch in einem unserer Seminare für Singles oder Paare!

Christian Siegling

Christian Siegling (Leitung und Vorstand bei Team.F) ist seit über 30 Jahren mit seiner Frau Heike verheiratet. Zusammen haben die beiden drei erwachsene Kinder und gemeinsam leiten sie z. B. bei Team.F das Seminar „Wintertraum für Paare“ – immer Anfang des Jahres.

SEMINAREMPFEHLUNG

08.–15.10.22

22 735 42

SAIL & COACH (für Männer und Frauen)

Ort: Dubrovnik, Kroatien

Leitung: Christian Siegling mit Team

Kosten: Kosten: 1.190,- € inkl. Seminargebühr, Yachtcharter und Coaching zzgl. 150,- € Bordkasse (Verpflegung an Bord, Hafengebühren, Endreinigung) pro Person.

Die Anreise bitten wir selbst zu organisieren.



14.–16.10.22

22 231 51

Meine Wünsche – deine Wünsche

Ort: Christliche Gästehäuser

Monbachtal gGmbH,
75378 Bad Liebenzell/Nordschwarzwald

Leitung: Silke und Olaf Sauer mit Team

Kosten: 478,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Paar





Kuriose *Sex*gesetze in den USA – Schmunzeln erlaubt!

Florida

Frauen müssen beim Sex immer unten liegen, es ist ausschließlich die Missionarsstellung erlaubt. Darüber hinaus ist es verboten, die Brüste einer Frau zu küssen.

Idaho

In der malerischen Kleinstadt Coeur d'Alene steht Sex im Auto unter Strafe. Immerhin gewähren die Behörden eine Schonfrist. Polizisten, die etwaige Täter auf frischer Tat ertappen, müssen vor der Festnahme dreimal hupen und anschließend drei Minuten warten, ehe sie sich dem Wagen nähern dürfen.

Maryland

In Baltimore müssen verliebte Pärchen besonders vorsichtig sein oder eine Stoppuhr bei sich tragen: Es ist illegal, sich länger als eine Sekunde in der Öffentlichkeit zu küssen.

Montana

Endlose Prärien im Osten, die Rocky Mountains im Westen: Im „Big Sky Country“ ist der Wilde Westen zu Hause. Doch Freiheit fühlt sich dann doch anders an: So steht in der Kleinstadt Bozeman Sex im eigenen Vorgarten unter Strafe. Aber nur nach Sonnenuntergang.

→ Quelle: https://www.focus.de/reisen/usa/knigge/land-der-begrenztenspass-moeglichkeiten-das-sind-die-20-kuriosesten-sex-gesetze-in-den-usa_id_4658844.html

So kann Sex gegen Kopfschmerzen helfen

Die Forscherin Amanda Ellison erklärt, dass Sex Kopfschmerzen und Migräne lindern könnte. In ihrem Buch „Splitting: The Inside Story on Headaches“ beschreibt sie, dass Orgasmen genauso gut wie Medikamente die Symptome von Kopfschmerzen lindern können. Wie mehrere Studien zeigen, wird während des Höhepunkts das Glückshormon Serotonin freigesetzt, das uns entspannen lässt.

Laut Ellison kann aber auch eine Umarmung gegen die Schmerzen helfen, denn dabei wird das „Liebeshormon“ Oxytocin ausgeschüttet, das uns ebenfalls dabei hilft, Stress abzubauen. Apropos Stress: Dagegen hilft aber auch Sex. Denn wer Stress hat, weist auch einen erhöhten Cortisolspiegel auf, der das Immunsystem schwächen und so auch zu Kopfschmerzen führen kann. Wer sich also regelmäßig beim Sex mit Orgasmen entspannt, könnte nicht nur Kopfschmerzen vorbeugen, sondern auch sein Immunsystem stärken.

→ Quelle: <https://k.at/explainer/sex-gegen-kopfschmerzen-migraene-studie/401204260>

„Generation Beddinge: Jeder zehnte Europäer in einem Ikea-Bett gezeugt“

Nach einer interessanten Berechnung, die die Geburtenzahl in Europa und den Verkauf des schwedischen Möbelhauses seit den fünfziger Jahren vergleicht, sieht es aus, als wäre jeder zehnte Europäer in einem Ikea-Bett gezeugt worden.

→ Quelle: <https://cafebabel.com/de/article/generation-beddinge-jeder-zehnte-europaer-in-einem-ikea-bett-gezeugt-5ae00592f723b35a145dee23/>



Ein paar Erdbeeren vor dem Sex

Erdbeeren können bei Männern und Frauen die Lust fördern. Himbeeren auch, aber bei ihnen ist der Effekt nicht ganz so stark.

Das Institute for Optimum Nutrition in London hat herausgefunden, dass Erdbeeren und Himbeeren deshalb so positiv für die Lust sind, weil ihre Samen sehr viel Zink enthalten und weil anders als bei anderen Früchten bei ihnen die kleinen Samenkörner mitgegessen werden.

Zink, erklärt Patrick Holford, der Gründer des Instituts, sei wichtig für die Testosteronbildung und helfe Frauen, schnell für Sex bereit zu sein. Auch menschliches Sperma enthalte eine Menge Zink.

„Meine Botschaft ist einfach“, so Holford. „Jedesmal, wenn man Sex hat oder sich oder den Partner für Sex bereit machen möchte, sollte man eine Handvoll Erdbeeren oder Himbeeren essen.“ (ug)

→ Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Ein-paar-Erdbeeren-vor-dem-Sex-322589.html>



1x pro Woche

Wie häufig sollten Paare Sex haben, damit sie glücklich sind?

Einmal pro Woche. Das zeigt eine Studie aus Kanada. Für das Ergebnis werteten Psychologen der University of York 40 Jahre lang Daten von rund 30.000 Amerikanern aus. Paare, die einmal Sex pro Woche hatten, führten nicht nur eine harmonische Beziehung, sie gaben auch an, glücklich zu sein – auch unabhängig vom Alter. Frauen und Männer hingegen, die seltener als einmal pro Woche Sex hatten, konnten seltener bestätigen, glücklich zu sein.

Die Schweizer Psychologin Debrot ergänzt: Häufiger Sex pro Woche mache nicht glücklicher. Der Pegel des Gemütszustands bleibe hingegen konstant und auf einem stabilen Niveau.

→ Quelle: https://www.t-online.de/leben/liebe/id_15887394/sexualitaet-wie-oft-sex-tut-der-liebe-gut-wie-viel-sex-macht-gluecklich-.html

Es gibt so viele schöne Gründe für Sex!

Marius (47) und Simona (41) haben sich die Zeit genommen, diese einmal aufzuschreiben:

- aus Gewohnheit
- meistens mit festem Termin
- es gibt Geburtstagssex
- und Feiertagssex
- weil es regnet
- weil sie Lust hat
- weil er Lust hat
- weil wir uns lange nicht gesehen haben
- weil wir ein gutes Buch dazu gelesen haben
- weil es uns gut tut – körperlich und seelisch
- weil die Gelegenheit günstig ist
- weil wir ein Kind möchten
- zum Stress abbauen
- mal ohne große Lust
- öfter mit großem Verlangen
- weil wir so uns unsere Liebe zeigen möchten
- weil uns manchmal die Worte fehlen, was wir fühlen
- aus reiner Dankbarkeit

Da kommt ganz schön was zusammen! Was sind deine Gründe?



TOBIAS TEICHEN

Sex – eine geniale Erfindung

Tobias Teichen, Pastor des ICF München, blickt in die göttliche Bedienungsanleitung für eine erfüllte Sexualität

Tatsächlich: Sex ist eine Idee Gottes! Er hat sich diese geniale „Tätigkeit“ für uns ausgedacht! Wir hätten uns ja auch anders, vielleicht durch Zellteilung, fortpflanzen können. Aber Gott macht uns dieses Geschenk, denn Sex ist eines der besten Dinge, die wir mit unserem Körper erleben können.

Manchmal habe ich allerdings bei Christen den Eindruck, Sex sei für sie etwas Böses. „Darüber reden wir nicht! Vor allem nicht in der Kirche!“ Und wo steht denn in der Bibel, dass Sexualität und erotische Anziehung etwas Wunderbares ist?

Nix Bienchen und Blümchen

Bereits im allerersten Kapitel der Bibel können wir nachlesen, wie Gott Mann und Frau erschuf – Achtung! Ohren zuhalten für alle pruden Spaßbremsen – Gott erschuf damit die Sexualität und sprach auch über diesen Teil des Menschen, als er sagte: „Danach betrachtete Gott alles, was er geschaffen hatte. Und er sah, dass es **sehr gut** war.“ (1. Mose 1,31)

Blättern wir ein bisschen weiter: Das komplette Buch „Hohelied“ im Alten Testament der Bibel ist eigentlich erotische Literatur, die die sinnliche Liebe beschreibt! Nix Bienchen und Blümchen! Eine Stelle zeigt beispielsweise, wie eine Frau Sex mit ihrem Mann hat – und zwar in der freien Natur¹ (manche Christen denken ja, die Missionarsstellung im Ehebett wäre die einzige Stellung, die Gläubigen erlaubt ist – das ist nicht der Fall!). Wenn ich im Hohelied 7 lese, wie ein verliebtes Paar über die gegenseitige Anziehung ins Schwärmen kam, klingt das für mich nicht nach verschämtem Blümchensex:



(Er:) „Wie schön und bezaubernd du bist, meine Liebste! Du bist mein ganzes Glück. Deine Gestalt gleicht einer hohen Dattelpalme, und deine Brüste sind wie ihre Früchte. Ich sagte mir: Ich will auf die Palme steigen und nach ihren reifen Früchten greifen. Freuen will ich mich an deinen Brüsten, die den Trauben am Weinstock gleichen. Deinen Atem will ich trinken, der wie frische Äpfel duftet.“ (Hohelied 7,7-9; HFA)

Mit der „Palme“, die er besteigen wollte, meinte er übrigens keine Pflanze! Und es hatte nicht nur der Mann Spaß an der „Dattelpalme“. An einer anderen Stelle im Hohelied beschreibt die Frau den (nackten) Körper ihres Mannes und vergleicht seine Lippen mit Lilien, seine Arme mit Barren aus Gold, die mit Edelsteinen geschmückt sind. Seinen Leib vergleicht sie mit poliertem Elfenbein, das mit Saphiren besetzt ist. Manche Kommentatoren übersetzen, dass sein Unterleib wie ein Elefant-Stoßzahn aus Elfenbein ist – und dann weiß man, was sie damit beschreibt.

Es gibt noch einige weitere solcher Verse, doch eine Sache dürfte schon klar sein:

Sex ist aus Gottes Sicht etwas Wunder-schönes – ein Geschenk an uns Menschen.

(Meine Frau und ich feiern es jedes Mal, wenn wir dieses Geschenk auspacken dürfen!)

Jetzt stellt sich aber die Frage: Wenn Sex so gut ist, warum werden Jesus oder Paulus an anderen Stellen in der Bibel so ernst, wenn es um dieses Thema geht? Weil es kaum etwas gibt, das einen derart großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Seele hat wie Sex². Positiv, aber auch negativ. Ein falscher Umgang im Bereich Sexualität kann zerstörerische Auswirkungen haben und unser gesamtes Wesen und unsere Beziehungen schwer verletzen.

¹ vgl. dazu Hohelied 7,12-13; NLB

² „Lasst euch unter keinen Umständen zu sexueller Unmoral verleiten! Was immer ein Mensch für Sünden begehen mag – bei keiner Sünde versündigt er sich so unmittelbar an seinem eigenen Körper wie bei sexueller Unmoral.“ (1. Korinther 6,18; NGÜ)



Das Spannende ist, dass die Bibel trotzdem nicht sagt: „Halte dich von Sex fern“, sondern:

Verstehe und wertschätze Sex.

In 1. Korinther 7,1-5 beispielsweise widerspricht Paulus der These, dass wir uns von Sex fernhalten sollen und in 1. Thessalonicher 4,3-5 erklärt er, dass wir mit unserer Sexualität wertschätzend umgehen sollen. Aber wie funktioniert das? Zum Glück hat Gott uns da ein Handbuch mitgegeben.

Die göttliche Bedienungsanleitung

Stell dir vor, du sitzt zum ersten Mal in einem Flugzeug (dieser Vergleich funktioniert jetzt nur für alle unter euch ohne Flugschein). Überall siehst du Knöpfe und Lampen – wie faszinierend! Und nun darfst du selbst ein Flugzeug fliegen! Kannst du das? Eher nicht, oder? Selbst wenn du meinst, dass du dir das zutraust, wirst du wahrscheinlich nicht weit kommen, wenn du die Gesetzmäßigkeiten eines Flugzeugs nicht kennst. Drückst du nun willkürlich auf allen Knöpfen herum, dann könnte es unter Umständen auch übel ausgehen und du könntest andere Menschen verletzen. Was wäre also der richtige Weg? Jemanden fragen, der sich damit auskennt! Am besten sogar den Flugzeugingenieur. Er kann dich einweisen und dir zeigen, wie alles funktioniert und was er sich bei den einzelnen Prinzipien/Bauteilen gedacht hat. Machst du das nicht, wirst du wahrscheinlich niemals erleben, wie schön fliegen sein kann, sondern eher abstürzen.

Auch die menschliche Sexualität ist laut Bibel an Gesetzmäßigkeiten und Rahmenbedingungen gekoppelt. Es wäre daher eine schlaue Idee, den „Ingenieur“, unseren Schöpfer im Himmel,

zu fragen, was er sich bei dem Thema und den Anweisungen in Bezug auf Sexualität gedacht hat.

Er hat die Prinzipien in seinem Wort aufgeschrieben. Ignoriert man sie, besteht die Möglichkeit, dass unser Umgang mit Sex unser Leben negativ beeinflussen wird und wir nicht verstehen, wie wir in diesem Lebensbereich in eine Freiheit kommen, die sich Gott für uns wünscht.

Eine etwas andere Sicht auf Sex

Und das richtet sich an alle Gruppen: an Singles oder Verheiratete, wie mich. Auch meine Frau und ich sind beim Thema Sex in einem nie endenden „Trainingslager“. Wir haben gemerkt, dass es wichtig ist, immer wieder Gott zu fragen, seine biblischen Prinzipien, wie z. B. Wertschätzung, Exklusivität oder „den Anderen höher achten als sich selbst“ (Philipper 2,3), mit in unsere Beziehung zu integrieren. Wir investieren aktiv auch in die Qualität unserer Sexualität. Ich habe mal eine Geschichte gelesen, die gut zeigt, wie einfach es sein kann, eine Veränderung auf diesem Gebiet zu erzielen. Man muss sich nur auf einen Mindchange einlassen:

Ein Ehepaar kam zu einem Pastor und beschwerte sich bei ihm über ihr schlecht funktionierendes Sexleben. Der Geistliche war kein Sexual-Therapeut, aber er gab den Beiden einen biblischen Tipp mit: „Ich habe 1. Korinther 7,4 gelesen: ‚Die Ehefrau gibt ihrem Mann das Recht über ihren Körper, und ebenso gibt der Ehemann seiner Frau das Recht über seinen Körper.‘ In anderen Worten: Wir möchten uns einander hingeben. Und ich empfehle euch: Habt in den nächsten Wochen regelmäßig Sex, aber mit dem Unterschied, dass ihr euch nicht in erster Linie auf euch selbst fokussiert, sondern darauf, dem anderen eine Freude zu machen.“ Das Paar war skeptisch, aber ließ sich auf den Versuch ein und besuchte den Pastor danach jede Woche

und berichtete von Fortschritten und nach vier Wochen sagten sie: „Unser Sexleben funktioniert wieder richtig gut!“

Hier hat die konkrete Anwendung eines biblischen Prinzips funktioniert. Aber es gibt viele Menschen, die das gar nicht erst ausprobieren wollen, sie behaupten: Vieles, was zu dem Thema in der Bibel steht, gilt heute nicht mehr. Meiner Meinung nach auch irgendwie schräg, denn wer entscheidet, was noch gilt und was nicht?

In dem Buch „Love Sex God – Der etwas andere Weg“, das ich gemeinsam mit dem Single Christian Rossmann geschrieben habe, zeigen wir aus unterschiedlichen Perspektiven anhand biblischer Prinzipien, sehr ehrlicher Geschichten junger Menschen und vieler wissenschaftlichen Fakten, dass Gottes Prinzipien nach wie vor relevant sind. Und aus diesem Grund auch in eine Freiheit führen, die größer ist, als wenn jeder macht, was er will.

Wenn wir uns an Gottes Rahmenbedingungen halten, wird uns Sex dienen und mit unvorstellbarer Freude, positiver Energie und Glück beschenken.

Ich möchte dich daher ermutigen, auch beim Thema Sex mit offenem Herzen in die göttliche Bedienungsanleitung zu schauen: die Bibel. Gott hat nämlich nur ein Ziel für dich: dass es dir gut geht und dein Leben aufblüht! Auch im Bereich Sexualität!

Tobias Teichen



Erhältlich im Team.F-Shop

BUCHEMPFEHLUNG

Tobias Teichen, Christian Rossmann
Love Sex God – Der etwas andere Weg

Die beiden nehmen dich mit auf eine Entdeckungsreise. Mach dich bereit für faszinierende Prinzipien aus Bibel und Naturwissenschaft.
Preis: 17,99 €



Tobias Teichen (Jg. 1977) ist Pastor und Gründer des ICF München. Zusammen mit seiner Frau Frauke und einigen Freunden fing er 2005 an, mit dem ICF eine neue überkonfessionelle und zeitgemäße Art von Kirche in München aufzubauen, in der Menschen Gott neu erleben und in ihrer Beziehung zu Jesus wachsen können. Er hat einen Sohn und lebt in München. Mehr Infos unter www.icf-muenchen.de.



Bald auch im Team.F Podcast zu hören! siehe Seite 29

CHRISTIAN SIEGLING

„Ungeküsst und doch kein Frosch?“

Gedanken zum Thema „Sex vor der Ehe“

Die Fragen der mittlerweile immer älter werdenden unverheirateten Paare nach „Sex vor der Ehe“ beschäftigen uns. Sind die Antworten, die wir aus der Heiligen Schrift herausgelesen haben, immer noch maßgebend und gültig?

Auch wenn die Zeitspanne zwischen Geschlechtsreife und Heirat mittlerweile im Durchschnitt (!) fast 15 Jahre beträgt? Es sind Faktoren, die damals zu Zeiten der Schriftlegung vermutlich noch keine Rolle gespielt haben. So überlegen wir, wie wir Gottes Schöpferwillen für uns in diesen Fragen möglichst nahekomen.

Erst kürzlich sah ich (bei einer Team.F-Singlefreizeit in der Schweiz...) auf einem Büchertisch des Seminarhauses noch das Buch „Ungeküsst und doch kein Frosch...“ von Joshua Harris liegen, der sich vehement gegen Sex vor der Ehe eingesetzt und dafür Stellung bezogen hatte. Sein 1997 unter dem Titel „I Kissed Dating Goodbye“ veröffentlichtes Buch hat sich weltweit über eine Million Mal verkauft. Zum Zeitpunkt des Schreibens war Harris 21 Jahre alt.

Wenige Bücher haben so viele positive wie auch negative Reaktionen ausgelöst. Für viele evangelikale Christen war das Buch eine wichtige Anleitung für eine glückliche Ehe. Auch ich selbst hatte es zu dieser Zeit auf meinem Bücher- und Schriftentisch für unsere Teilnehmer auf den Seminaren für „befreundete Paare“ (so hieß das damals) parat.

Umso überraschter war ich, neulich im Internet zu lesen, dass sich Harris mittlerweile von Teilen des Buches distanziert hat: In einem Interview des amerikanischen Radiosenders NPR im vergangenen Jahr sprach er auch über seine eigene Ehe (er ist mittlerweile geschieden): „Ich erinnere mich noch genau, als ich Gott darum bat, ein Buch schreiben zu können, das die Welt verändert. Ich war jung, voller Eifer für Gott, selbstsicher und extrem ehrgeizig. Und Gott erhörte mein Gebet: Ich schrieb ein Buch darüber, dass wir als Christen ernsthafte Beziehungen eingehen müssen und aufhören sollten, zu daten.“

Das Buch wurde veröffentlicht – und es explodierte: über 1,5 Millionen verkaufte Exemplare. Es gibt einige Punkte im Buch, die ich immer noch sehr gut finde und die vielen Leuten geholfen haben. Aber in den letzten Jahren habe ich mehr und mehr grundlegende Probleme im Buch gefunden. Ich ließ keinen Raum dafür, dass Dating eine gesunde Art sein kann, um herauszufinden, was man eigentlich in einer ernsthaften Beziehung will, etwas, an dem man Wachsen kann. Es klingt ein wenig als gäbe es eine Formel, durch die man eine glückliche Ehe mit glücklichem Sex garantiert bekommt – aber dem ist nicht so. [...] Wir (Anm.: Harris und seine Ex-Frau) haben erkannt, dass es immer Herzschmerz und Leiden gibt, egal welchen Weg man im Leben einschlägt. Es gibt keinen Weg, der einen davor bewahren könnte.¹ Selbstkritisch räumte er ein, dass es ihm gerade seine Identität als „Bestseller-Autor“ schwer gemacht hätte, zu akzeptieren und sich einzugestehen, dass er falsch gelegen haben könnte. Letztlich sei er aber in dem ganzen Prozess gewachsen: „Man muss alte Denkweisen und Gewohnheiten sterben lassen [...], die uns vom Wachsen abhalten.“²

Auch wir haben in vielen Gesprächen, Kontakten und Begegnungen mit Menschen auf Seminaren gemerkt: Es ist nicht einfach, alles in schwarz und weiß einzuteilen, es gibt auch noch viele Zwischentöne, die wir nicht einfach unter den Tisch wischen können und wollen.

Was bedeutet das jetzt für uns, unsere Ausrichtung und unsere Angebote?

Wir sehen auch an dieser Geschichte, dass es gut ist, ständig korrektur- und lernbereit zu bleiben. Wir von Team.F wollen Gottes Willen für unsere Beziehungen immer besser verstehen und sind damit noch (lange) nicht fertig! Deswegen gibt es zwar für diese Fragen in den Seminaren praktische Richtlinien nach den Werten der Bibel, aber wir hüten uns vor Verurteilung und „schwarz-weiß“-Denken. Gottes barmherziges Herz, seine Vergebung und Liebe möchten wir denjenigen nahebringen, die vielleicht an ihren eigenen oder auch fremden Ansprüchen gescheitert sind – herzlich Willkommen bei unseren Seminaren und Angeboten!

Über eure Rückmeldung dazu freue ich mich unter c.siegling@team-f.de.

Herzliche Grüße aus dem Leitungsteam
Christian Siegling

¹ https://www.livenet.ch/news/gesellschaft/familie/351457-autor_von_ungekuesst_und_doch_kein_frosch_gibt_scheidung_bekannt.html

² https://www.livenet.ch/news/gesellschaft/kultur/321326-von_ Fehlern_lernen_und_an_ihnen_wachsen.html
Zuletzt abgerufen am 9.3.2022

Team.F gibt Einblick

Erwartungen, Ziele, Erfolge – Unsere Mitarbeiter stellen ihr Seminar vor.

Sexualität in der Ehe

Wir haben die Mitarbeiter dieses Seminars befragt und hier findest du ihre Antworten:

Das Seminar in drei Worten:
Sexualität. Neu. Erleben.

Ihr solltet dieses Seminar besuchen, wenn ...

- ... ihr denkt, dass das wunderbare Geschenk der Paarsexualität in eurer Ehe noch nicht vollständig und erfüllend ausgepackt worden ist und ihr gerne weitere Verpackungsknoten lösen möchtet.
- ... ihr einfach an dem Thema interessiert seid und Neues lernen wollt.
- ... ihr unzufrieden seid und euch nach einer Erneuerung im Bereich der Sexualität seht.

Das erwartet euch:

- Gottes genialen Plan für eure Paarsexualität entdecken
- Neue Kreativität für eure Paarsexualität entwickeln
- Intimität vertiefen
- Unterschiedliche Hindernisse und Probleme besprechen

Das sollten Teilnehmer mitbringen:

- den Willen, sich noch einmal neu dem wunderbaren Geschenk Gottes – unserer Paarsexualität – zuwenden zu wollen
- die Bereitschaft, sich auf die Gedanken und Impulse des Seminars einzulassen
- die Offenheit, sich gemeinsam mit dem Partner mit den Inhalten konstruktiv auseinanderzusetzen

Beratungsangebot:

- Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, **Beratung mit einem erfahrenen Mitarbeiterpaar** in Anspruch zu nehmen – die besprochenen Inhalte werden mit absoluter Verschwiegenheit behandelt.
- Je nach Region werden auch **freiwillige Gruppen-gespräche** angeboten, in denen sich aber niemand mit seinen privaten Themen inhaltlich beteiligen oder seine Geschichte offenlegen muss. Unser Fokus liegt ganz klar auf den Paargesprächen zu zweit. Aber es wird von Teilnehmern immer wieder als Gewinn herausgestellt, dass man hier eine Möglichkeit findet, sich über das sensible und mitunter heikle Thema mit anderen auszutauschen, was sonst in Gemeinde und Freundeskreisen meist nicht oder nur schwer möglich ist.

Das Ziel des Seminars:

Die vielen Facetten von Sexualität sollen im Seminar betrachtet und entknotet werden. Wir geben den Ehepaaren Impulse, (wieder) geschäftsfähig zu werden und sich über ihre Bedürfnisse und Wünsche, aber auch ihre persönlichen Blockaden in der Paarsexualität, offen auszutauschen. Gerade im Bereich der Sexualität kommt es häufig zu Verletzungen durch Missverständnisse, Schweigen und unterschiedliche Lerngeschichten. Im Seminar klammern wir auch diese Verletzungen nicht aus und geben dort, wo es dran ist, Möglichkeiten, mit dem Partner, aber auch mit Gott, Problematisches zu bereinigen – damit Verletzungen heilen können.

Ihr habt die Wahl!

Diese Bedenken haben viele Teilnehmer vorher:

„Wir sind nicht ‚normal‘, womöglich die einzigen, die solche Schwierigkeiten damit haben.“

- Paarsexualität ist immer ein Lernfeld, in dem auch Hindernisse und Schwierigkeiten vorkommen können. Auch andere (Mitarbeiter- oder Teilnehmerpaare) haben hier ihre „Problemzonen“. Die Entdeckung, dass dies häufig die gleichen sind, wie die eigenen, ist eine befreiende Erkenntnis.

„Wir könnten Bekannte treffen!“

- Wir haben das bisher noch nicht erlebt, dass zufällig Paare aufeinandertreffen, die sich kennen. Wir bieten die Seminare fern von Gemeinde und Wohnort an – damit sinkt die Wahrscheinlichkeit. Außerdem vereinbaren wir bei uns im Team mit den Teilnehmern und Mitarbeitern, dass alles, was hier beim Wochenende gesprochen wird, auch privat bleibt und nicht nach außen getragen wird.

„Wir müssen uns vor allen anderen zu unseren Problemen outen.“

- Niemand muss sich zu den eigenen Themen beim Seminar outen. Wir raten Paaren auch dazu, miteinander zu klären, ob und wie viel sie ggf. von sich erzählen möchten. Durch die Offenheit der Mitarbeiter, die direkt von Beginn des Seminars an von ihren eigenen Herausforderungen und auch Freuden sprechen, empfinden es manche als hilfreich, auch von sich zu erzählen. Ratsam ist aber, möglichst in den Austausch mit seinem eigenen Partner zu kommen; und wenn das festgefahren ist, zum Beispiel ein erstes Gespräch mit Mitarbeitern zu suchen.

Diese Erfolge sehen wir bei unseren Teilnehmern:

- neuen Mut, sich miteinander auf den Weg zu machen und Sexualität gemeinsam zu gestalten
- Nicht selten wurden Ernüchterung und Resignation vom ersten Seminartag von Gott in eine positive Aufbruchsstimmung der Teilnehmerpaare verwandelt, es noch einmal oder wieder neu mit der Paarsexualität zu versuchen.
- das Entstehen neuer Perspektiven, wie die nächsten Schritte aussehen können und die Bereitschaft, sich Hilfe zu suchen, wenn sie allein nicht weiterkommen

Möchtet ihr euch in eurer Sexualität weiterentwickeln und Herausforderungen konstruktiv angehen?

Dann findet ihr weitere Infos und Termine im Seminarprogramm (S. 19) oder hier: www.team-f.de



Herausforderungen angehen

Das motiviert unsere Seminarleiter, für euch Teilnehmer da zu sein:



„Die eigenen Erfahrungen mit Freuden und Nöten in unserer Paarsexualität haben uns dazu bewogen, anderen zu helfen, die ebenfalls in diesem Bereich Sorgen und Schwierigkeiten kennen. Wir bringen die ‚Kompetenz‘ von fast 30 Jahren Lernen, Scheitern und Weiterlernen mit.“
– Claudia & Wolfgang Breßgott (Region Nord)



„Dieses Seminar hat vor 15 Jahren unsere Sexualität erneuert und möglicherweise unsere Ehe gerettet. Das Zusammenspiel von Geist, Seele und Leib drücken sich in der Sexualität aus, alles drei zu pflegen ist Voraussetzung für eine langfristig gelingende Sexualität und spiegelt sich darin wieder.“ – Meike und Matthias Piro (Region Bayern)



„Aller Anfang ist schwer - so könnte man den Start in unsere gemeinsame Sexualität beschreiben. Doch mit Gottes Hilfe konnten wir lernen, üben und eine wunderbare Entwicklung erleben. Unsere Erfahrungen wollen wir mit unserem Team gerne weitergeben und Mut machen, nicht aufzugeben.“
– Christel & Christian Steinbacher (Region Baden Württemberg)



„Es ist unser Lieblingsseminar, weil wir Sexualität als eine wesentliche Quelle von Energie und Glück in einer Ehe sehen, als einen Schlüssel für eine stabile Partnerschaft mit Ausstrahlung. Es begeistert uns, mit den Seminaren durch Feingefühl und Unverschämtheit und in Verbindung mit Gott Räume des Vertrauens und der Freiheit aufzuschließen. Denn es ist für die meisten ein großes Thema, das aber wenig vorkommt. Wir sind berührt, dass Paare sich dankbar darauf einlassen und ermutigt werden, ihre Sexualität gerade auch im Einklang mit ihrem Glauben neu zu sehen, wertzuschätzen, bewusster zu gestalten.“
– Angela & Thomas Schwengfelder (Region Sachsen-Anhalt)



„In diesem Seminar reden wir Klartext, und wir bieten den Teilnehmenden einen bunten Reigen an Impulsen und fachlichen Mehrinformationen zum Thema Sex an. Damit haben sie die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern, sprachfähiger zu werden und zu schauen, wo ihr ganz persönlicher Handlungsspielraum in ihrer speziellen Lebenssituation liegt. So können sie eventuelle Fehlinformationen korrigieren, vor allem aber gangbare Wege suchen, sich in allen Herausforderungen als Paar neu zu verbünden.“
– Dr. med. Ute und Peter Buth (Region Rheinland)

Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 29

TANJA UND GERD HUTSCHENREUTER

Sexualität als Single

Wie kann ich meine Bedürfnisse ernst nehmen?

Tanja und Gerd berichten aus ihrem Singleleben, über den Umgang mit der Sexualität und welchen Einfluss dieser auf ihr Leben hatte.



TANJA HUTSCHENREUTER

Das Leben als Single mit sexuellen Bedürfnissen

Ich befand mich als Erwachsene in einem Dilemma, bis zu meinem 39. Lebensjahr. Meine Sehnsucht nach Berührungen eines Mannes und intemem Geschlechtsverkehr waren schwer ertragbar. Manchmal schrie diese so laut und war kaum auszuhalten. Sexuelle Befriedigung durch eine andere Person zu erhalten, wollte ich mir für den Schutzrahmen der Ehe bewahren, jedoch wurden durch diese Entscheidung meine Bedürfnisse nicht gestillt.

Gott hat uns Menschen ein sexuelles Bedürfnis ins Herz gelegt. Manche spüren dies weniger, manche stärker. Bei einer Frau kann es sein, dass es verstärkt in der Zeit des Eisprunges hervortritt. Dieses Bedürfnis sehnt sich danach, erfüllt zu werden und das ist etwas ganz Normales.

Was mache ich als Single mit meinen sexuellen Bedürfnissen, wenn kein Partner da ist?

Ich fühlte mich mit diesem Thema in der christlichen Welt sehr alleine. Nicht nur alleine – etwa ab meinem 30. Lebensjahr quälte mich meine Enthaltensamkeit immer mehr. Der Satz „warte bis zur Ehe“ stillte nicht meine Sehnsucht – im Gegenteil! Ehrlich gesagt fühlte ich mich schlecht damit, verurteilt und allein gelassen. Denn ich hatte das Gefühl, dass ich das sexuelle Verlangen als Single nicht empfinden darf oder wenn ich es empfinde, unterdrücken muss. Somit begann ein Kreislauf des Sich-Verleugnens und des Kampfes gegen das sexuelle Empfinden. Dies endete in einer eigenen Schuldsprechung, einer ungesunden Ausübung bei der Selbstbefriedigung und das bewusste Schauen von Filmen mit sexuellen Inhalten (z. B. Schnulzenfilme).

Ist es nicht das Natürlichste, wenn eine Ehefrau sexuelle Gelüste oder Wünsche hat und diese von ihrem Mann gestillt bekommt? Grundsätzlich ist es auch nicht verwerflich, wenn sie im Stress ist und diesen durch den Geschlechtsverkehr abbaut. Wenn mir jedoch als Single dies auch gut tun würde und ich mich danach sehne, verbietet dies oft unser moralisches christliches Denken. Wie kann jetzt aber ein guter Umgang mit mir selbst und meinen Bedürfnissen aussehen?

Ich bin durch einen Lernprozess gegangen, um achtsam, wertschätzend und rücksichtsvoll mit mir umzugehen.

Als Jugendliche habe ich die Selbstreizung (Begriffserklärung siehe S. 19) kennengelernt. Später kam es oft nach Stresssituationen oder ungestilltem sexuellem Verlangen dazu. Sehr lange verdammt ich mich dafür und sah mich als Sünderin und somit schuldig. Ich versuchte oft, davon wegzukommen, was mir jedoch nicht gelang. Irgendwann, nachdem ich einer Freundin davon erzählte, erfuhr ich überraschenderweise Verständnis und Mitgefühl. Verständnis für mein Verlangen, meine Sehnsucht und die Befriedigung. Dies half mir sehr. Ich beendete meine Selbstbeschuldigung und gab der Selbstreizung einen Platz in meinem Leben. Damit gab ich meinem Sein ein Recht auf Sexualität.

Eine Herausforderung war für mich die Suche nach Gottes Gedanken zu diesem Thema. Die Bibel schreibt nicht über die Selbstbefriedigung bzw. Selbstreizung. Sie spricht für mich klar über die Sexualität zweier Menschen mit dem Platz in der Ehe. Ermutigend und bestätigend für die innere Zerrissenheit bei sexuellen Gefühlen ist für mich der Bericht im Hohenlied aus dem Alten Testament. Hier erfahre ich dies zwischen zwei Menschen, kurz vor der Ehe, die in ihren leidenschaftlichen Worten fast zügellos miteinander umgehen. Das sexuelle Verlangen ist so groß, dass sie manche Grenze vergessen könnten. Interessant ist, dass Gott hier nicht tadelnd einschreitet. Dass Gott diesem Bericht einen Platz in der Bibel gegeben hat, ist für mich auch ein Zeichen seines Mitgefühls, Verstehens und seiner Annahme unserer sexuellen Gefühle. Die Bibel zeugt für mich von einem gnädigen und barmherzigen Gott, der uns durch und durch kennt. In meiner Lösungsfindung erfuhr ich in Gott Frieden. Jedoch muss dies nicht der richtige Weg für jeden sein, der Gottes Frieden hierin sucht.

Gott hat uns Menschen ein sexuelles Bedürfnis ins Herz gelegt. Manche spüren dies weniger, manche stärker.

Selbstreizung ist für mich keine Sünde mehr, jedoch ein Weg mit positiven und negativen Auswirkungen. Denn die Selbstreizung endete bei mir immer mit einer Leere, die stärker war als davor. Eine Leere, weil da kein Partner war, nur ich. Diese Leere konnte ich mit nichts füllen.

Dann war da auch der bewusste Konsum von Filmen mit Sexszenen. Besonders in Stresssituationen schaute ich mir diese an. Danach wurde dadurch die Einsamkeit nur noch verstärkt und somit der Zwang zur Selbstreizung. Ich vergaß Freizeitaktivitäten oder Dinge, die mir auf andere Art gut getan und diesen Zwang nicht unterstützt hätten.

Ja, Gott stillt Bedürfnisse, aber nicht jedes

Für mich stillt er sein Maß an Liebe für mich, jedoch nicht die Liebe und Sexualität eines Partners. Mit dieser Lücke musste ich lernen zu leben, sie akzeptieren und lernen, damit gut umzugehen. Über diesen Verlust darf ich auch wütend, enttäuscht und traurig sein. Wichtig waren hier meine Gespräche mit meiner Freundin und mit Gott, wo ich all meine Gefühle sagen durfte und Trost empfing. Mir selbst gesunde Grenzen zu setzen und wenn ich es nicht aushielt, den Druck durch Selbstreizung freizusetzen, war eine gute Methode für mich und meine Selbstannahme. Bei meinem Filmkonsum setzte ich jedoch strengere Grenzen.

In der Akzeptanz der Selbstreizung war mir nicht bewusst, dass es Auswirkungen auf die Sexualität in der Ehe haben kann. Da mein Gehirn meine Selbstreizung für den Orgasmus gespeichert hatte, konnte ich in der Ehe eine lange Zeit keinen Orgasmus erleben. Denn ich vermisse meine eigenen Berührungen. Ich musste zulassen, dass ein Orgasmus durch meinen Partner sich anders anfühlt. Dies war ein schwieriger Weg für uns beide.

Tanja Hutschenreuter



GERD HUTSCHENREUTER

Das Leben als Single nach einer Scheidung

Aus meiner ersten Ehe kommend und nun wieder Single, befand ich mich in einem Dilemma: Wie soll ich mit meinem sexuellen Verlangen umgehen? Dazu muss ich sagen, dass ich schon seit meiner Teenager-Zeit einen Weg der Selbstreizung gewählt hatte, um in den Anfängen meiner ersten Beziehung bewusst nicht mit meiner Partnerin zu schlafen. Das „gelang“ – aber zu welchem Preis? Eine Beratung in der Verlobten-Zeit zeigte mir auf, dass auch in der Ehe die Selbstreizung für den Mann aufgrund der unterschiedlichen Liebessprachen ein Weg sei. Ich begriff schon zu dieser Zeit, dass es keine Selbstbefriedigung ist, da die Erfüllung fehlte. Der Preis, den ich zahlte, war hoch, da ich von Anfang an nicht gelernt hatte, mich körperlich und emotional wirklich auf den Anderen einzulassen.

Was fehlte zu dieser Zeit?

Freunde, mit denen ich mich über diesen Zwiespalt hätte austauschen können, offene Männer, die untereinander auch von ihrer Sexualität berichtet hätten, um daran zu wachsen und sich zu helfen.

Als ich dann mit 47 Jahren nach der Trennung meinen Weg als Single gehen musste, startete Gott mit mir einen Reifeprozess – ja, echt spät, aber nicht zu spät. Ich begriff erst durch die Teilnahme am „Versöhnt leben“-Seminar von Team.F nach und nach, was es heißt, mit meinem sexuellen Verlangen umzugehen. Vielleicht mag es sich für dich schräg anhören, aber ich lernte, disziplinierter mit meinem Körper umzugehen. Dabei veränderte sich auch mein Verhalten.

Was half mir im Besonderen?

Ich hatte ein sportliches Ziel im Auge: vor meinem 50. Geburtstag einen Marathon laufen. Das verlangte mir körperlich viel ab, erfüllte mich aber auch gleichzeitig. Außerdem ging ich meiner zweiten Leidenschaft nach, der Musik. Diese beiden Aktivitäten erfüllten mich derart, dass mein Verlangen zur Selbstreizung immer mehr in den Hintergrund trat. Ja klar, ich wurde auch älter. Aber ich wollte doch auch eine erfüllende Sexualität leben. Zwei Bibelstellen brachten mich in dieser Zeit auf meinen neuen Weg: Hebräer 12,1-3 und Römer 12,1-2. Ich wollte nun endlich meine Gesinnung ändern.

Du wirst fragen: Gelang das? Ja, aber ehrlich gesagt mit weiteren Höhen und Tiefen – doch konnte ich darin mit Jesus folgendes neu leben: Wahrhaftigkeit, Gnade und Selbstannahme – ich war und bin gut so, wie Gott mich gedacht hat, eben auch mit meinen körperlichen Bedürfnissen. Tanja schrieb es ja schon: Durch meine Prägung der Selbstreizung hatten wir auch einige Jahre einen schwierigen Weg in eine erfüllte und partnerschaftliche Sexualität.

Das ist für mich eine wichtige Erkenntnis, die ich mit dir teilen und dich gerne anstoßen will, für dich und deinen Umgang mit dir nachzudenken. Ich verurteile die Selbstreizung heute nicht mehr, jedoch hat diese eine Macht über uns und es ist wichtig, dass du dir dessen bewusst bist.

Du bist in Christus in der Lage, einen guten Weg mit deiner Sexualität zu finden.

Das wünsche ich dir von Herzen und bete dafür.

Gerd Hutschenreuter

Tanja (45) und Gerd (57) Hutschenreuter haben sich bei einem Team.F-Singleseminar kennengelernt und sind seit 2016 verheiratet. Sie leiten mittlerweile selbst mit viel Herz und Engagement einige Singleseminare und haben Anfang 2022 die Regionalleitung für Thüringen übernommen. Tanja ist Theologin und hat einige Jahre als Pastorin gearbeitet.

Begriffsklärung „Selbstbefriedigung – Selbstreizung“

Landläufig sprechen wir von Selbstbefriedigung, wenn eine Frau/ein Mann durch eine Stimulation einen Orgasmus oder eine Ejakulation hervorruft.

→ „Selbstbefriedigung (Masturbation)“:

Im häufigsten Fall handelt es sich bei der Masturbation um eine geschlechtliche Selbstbefriedigung, also eine Form der Autosexualität.

Ein anderer Begriff, der in christlichen Kreisen bekannt ist lautet: Onanie (abgeleitet von der biblischen Gestalt Onan) – dieser führte jedoch einen Coitus interruptus aus, um die Zeugung eines ihm unerwünschten Kindes zu vermeiden (1. Mose 38,1 – 11 EU); danach wurden Menschen, die masturbieren, auch Onanisten genannt.

→ „Selbstreizung“:

Der Begriff ist abgeleitet aus dem Begriff Intracranial self-stimulation (ICSS), auf Deutsch: „intrakranielle Selbstreizung“.

→ Erläuterung zum ICSS (erstmalig 1954 von J.Olds/P. Milner in einem Verhaltensforschungs-Experiment verwandt):

Bei der ICSS kann sich das Versuchstier durch Tastendruck selbst über eine vorher vom Experimentator in ein bestimmtes Hirnareal implantierte Elektrode reizen. Eine solche Selbstreizung wird von der Ratte sogar dem Fressen und dem Sex vorgezogen, weil hier Suchtzentren („reward centres“, „pleasure centres“) direkt stimuliert werden (z. B. Präfrontaler Cortex, Thalamus, Nucleus accumbens).

Selbstreizung bedeutet daher für die Autoren dieses Artikels, dass die oder der Durchführende einer solchen sexuellen Stimulation einerseits einen Automatismus aktiviert. Da dies gleichzeitig auch die körperliche Druckentlastung ist, wird daraus oft ein „Antrainieren“ von Verhalten, welche jedoch keine tiefe Erfüllung beinhaltet.

→ Warum also Selbstreizung und nicht Selbstbefriedigung?

Für uns ist der Begriff passender, denn nach der „Selbst-Erfahrung“ erfuhr jeder von uns keine Befriedigung, sondern vor allem eine körperliche Erleichterung.

Single-Coaching bei Team.F

Wir möchten dich dabei begleiten, sinnvolle Schritte zu gehen, um deine Beziehungskompetenz auszubauen und mögliche Blockaden zu lösen. Auch beim Thema Sexualität begleiten wird dich gerne in deinem Reifeprozess.

Auf unserer Homepage www.team-f.de findest du unter der Beratersuche einen speziellen Bereich für Single-Coaching.





Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 29

THOMAS SCHNEIDER

Sexualität bei Wiederheirat

Ein kleiner privater Exkurs

Stell dir vor, du bekommst ein Geschenk. Du darfst es auspacken, entdecken und genießen. Etwas von Gott nur für die Ehe gestiftetes gemeinsam zu entdecken und zu erleben, ist etwas ganz Besonderes. Aber was ist, wenn man das Geschenk weggenommen bekommt? Was ist mit den Erinnerungen und wie geht man damit um, wenn man wieder in eine neue Beziehung starten will?

Der Zerbruch

Es ist nun schon über 20 Jahre her, dass meine erste Ehe begann. Wir waren beide Mitte 20 und waren froh, nun endlich verheiratet zu sein. Doch wie schnell eine Ehe auch wieder zu Ende sein kann, musste ich schmerzhaft feststellen. Wir hatten falsche Prioritäten gesetzt, den Partner nicht in die eigenen Ziele eingebunden. All das Schöne, was man sich in den Jahren davor aufgebaut hatte, all die gelebte Intimität und Nähe zerbrach. Das Intimste, was man mit einem Menschen teilen kann, war nicht mehr. Wenn ich zurück denke, waren es sehr schöne Momente, den Körper meiner damaligen Frau und natürlich auch meinen eigenen Körper zu erleben, sie zu entdecken und eben das zu teilen, was nur für die Ehe bestimmt ist. Frisch verheiratet hatte Sexualität natürlich auch einen etwas höheren Stellenwert. Doch auch diese Erinnerung war in meinem Kopf, dass genau dies mit meiner Frau so nicht mehr sein wird. In mir machten sich Selbstzweifel breit. Bin ich nicht liebenswert? Bin ich nicht attraktiv genug? Was habe ich falsch gemacht? Mein Selbstwert war im Eimer!

Die Situation annehmen

In der folgenden Zeit – das Trennungsjahr lief bereits und ich wohnte wieder allein – fühlte ich mich auch genau so: allein! Es war schon schwierig genug, das eigene Leben geordnet zu bekommen, den Gedanken des Scheiterns zu akzeptieren und darüber mit Menschen zu sprechen. Aber um über die fehlende Nähe, Wärme und Sexualität zu sprechen, fehlte mir einfach der Mut. Zur damaligen Zeit hatte ich übrigens auch den ersten Kontakt zu Team.F, denn hier war jemand, mit dem ich über das Scheitern sprechen konnte. Es war nicht so, dass ich den Sex als solches vermisste, waren doch die Verletzungen und der Alltag schwer genug. Aber ich merkte deutlich, dass etwas in meinem Leben fehlte. Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich selber ein „JA“ zur Scheidung finden konnte, doch Gott hat hier sehr deutlich in mein Leben gesprochen. Es war klar: Es gibt kein zurück mehr!



In meiner ersten Bibel, die ich mir mit 19 Jahren gekauft hatte, habe ich ganz am Anfang etwas hinein geschrieben:

Das einzige, was du ändern kannst, bist du selbst!

Und so habe ich mich aufgemacht und versucht, mein Leben zu reflektieren. Was habe ICH in allen Bereichen meiner Ehe falsch gemacht, auch in der Sexualität? Rückblickend war das wohl die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Ich würde es auch jedem anderen in einer ähnlichen Situation empfehlen: nicht auf die Fehler anderer zu schauen, sondern auf die eigenen. Mein Wunsch ist doch, einiges anders zu machen, wenn ich eine Partnerin finden sollte und neu beginnen darf.

Eine neue Beziehung

Als ich meine jetzige Frau im Herbst 2005 kennenlernte, war ich an einem Punkt angekommen, an dem ich offen und ehrlich über meine Vergangenheit und über Fehler in der ersten Ehe sprechen konnte. Ich war bereit, eine neue Beziehung einzugehen, einem anderen Menschen wieder zu vertrauen und somit Nähe zuzulassen. Aus unseren anfänglichen Treffen wurden lange Spaziergänge Hand in Hand an verschneiten Elbhängen entlang. Es fühlte sich neu, aber auch irgendwie vertraut an. Wir sind uns näher gekommen, küssten und umarmten uns. Endlich wieder Nähe! Und genau dieses Gefühl des Vertrauten war ein großer Baustein in der neuen Beziehung für mich.

In den Zeiten der Zweisamkeit kamen oft Erinnerungen wieder, wie schön doch diese Nähe, diese Intimität ist. „Komm, du kannst noch einen Schritt weiter gehen! Erinnere dich doch daran, wie schön es sich damals angefühlt hat. Das kannst du jetzt wieder haben. Los, noch einen Schritt weiter, trau dich!“ Und so sind unbewusst viel zu schnell die ersten Zäune gefallen und Grenzen wurden überschritten. Gott sei Dank hat uns in dieser Zeit ein Ehepaar aus der Gemeinde angesprochen und uns ein Mentoring angeboten. Welch ein Segen für uns, denn in den Gesprächen wurde mir klar, dass ich im Bereich der Sexualität keine bewussten Grenzen mehr gesetzt hatte. Die natürlichen Grenzen beim ersten Kennenlernen, beim ersten Verliebtsein, beim ersten Näherkommen, gab es so in meinem Denken nicht mehr. Mir wurde bewusst, dass ich viele Schritte zurück gehen musste, um diese mit Andrea später gemeinsam neu zu gehen. Diese Erkenntnis hat mich in der folgenden Zeit wohl auch dazu ermutigt, sexuelle Erinnerungen und Erfahrungen beiseite zu schieben und wirklich neu anzufangen.

Dabei stellten wir die Investition in unsere Freundschaft an erste Stelle und die Sexualität musste sich somit nun hinten anstellen.

Gemeinsame Erlebnisse mit Andrea halfen, um mich gedanklich von der Sexualität abzulenken. Ein stetiger Austausch, z. B. von Empfindungen und Grenzen, wurde zu einem wichtigen Bestandteil der Beziehung. Auch machte ich mir immer wieder bewusst, dass alles neu ist und Andrea die Sexualität auf dieser Ebene noch nicht kennt.

Wenn Gott hier nicht durch Menschen in unserem Umfeld eingegriffen hätte, wäre unsere Beziehung auf keinem stabilen Fundament aufgebaut worden. Sexualität aus alten Mustern hätte zu früh eine zu große Rolle gespielt.

Bis zur Hochzeit und darüber hinaus

Kurz vor unserer Hochzeit 2007 brachte man uns auf dem „Start in die Ehe“-Seminar auf die Idee, für unsere Ehe beten und uns segnen zu lassen. Das taten wir dann auch bei einem persönlichen Treffen mit einem Seelsorge-Ehepaar. Wir konnten so all unsere Erinnerungen, Gedanken, Bedenken und auch Ängste vor Gott bringen. Es war eine gesegnete Zeit, war es doch für mich ein Freisprechen und endgültiges Lösen von alten Erinnerungen auch im Bereich der Sexualität. So konnten wir befreiter in das neue Abenteuer „Ehe“ starten.

Unsere Mentoren schenkten uns passend zu diesem Thema ein Buch zur Hochzeit: „Sex – Leidenschaft in der Ehe“ von Clifford & Joyce Penner. Im Einband steht ein lieber Gruß von ihnen: „Entdeckt eine nur euch so gegebene Möglichkeit zum Lobpreis.“ Und dann war es endlich soweit: Wir konnten in den Lobpreis starten! Doch da war noch etwas. Etwas, was weder Andrea noch ich vorher bewusst wahrgenommen hatten und das sich jetzt erst zeigte: das Vergleichen! In meinem Kopf schwirrten noch Bilder der körperlichen Nähe mit meiner ersten Frau. Allerdings war dies nur ein kurzes Moment, denn ich wusste, dass auch das Vergleichen bei Gott ist – abgeben und vergangen. Mit dieser Entscheidung und dem Freisprechen und Lösen der alten Beziehung vor Gott verschwand wirklich das Vergleichen und somit die Erinnerung an das Alte. Außerdem war ich einfach nur begeistert von dem, was mir Gott zum Auspacken geschenkt hatte!

Und so konnte ich meiner Frau mit einem klaren „Nein“ antworten, als sie eines Tages fragte:

„Vergleichst du eigentlich unseren Sex mit dem deiner ersten Ehe?“ Ich konnte sagen, dass etwas Neues entstanden ist, eben etwas, was nur wir zusammen so erleben dürfen. Und es hat sich neu, besonders und schön angefühlt! Und so sind wir über die Jahre immer enger zusammengewachsen und genießen unsere Sexualität.

Die Fähigkeiten, im Bereich der Sexualität sprachfähig und romantisch zu sein und auf die Bedürfnisse meiner Frau einzugehen, sind ebenso durch das bewusste Aufarbeiten entstanden. Davon profitieren wir beide sehr.

Das allein reicht jedoch nicht jedem in seinem Umgang mit den alten Gedanken. Sehr wertvoll ist dann das Aufsuchen professioneller Hilfe von außen.

Und so können wir dank lieber Menschen, Gebet und Gottes Wirken in meinem, in unserem Leben, ein neues „Wir“ auch im Bereich der Sexualität erleben – frei von alten Erinnerungen und Erfahrungen und Vergleichen. Und dafür sind wir sehr, sehr dankbar!

Thomas Schneider

Thomas (44) und seine Frau Andrea (38) sind seit 14 Jahren verheiratet und haben eine gemeinsame Tochter. Sie leiten bei Team.F die Region Sachsen und bieten verschiedene Seminare an, wie z. B. „Start in die Ehe“ für junge Paare, die heiraten wollen, und den „Klettertag“ für Paare unter dem Motto „Gemeinsam die Wände hoch gehen“.

Fragen zu meinem Artikel beantworte ich gerne: sa@team-f.de

SEMINAREMPFEHLUNG

16. – 18.09.22

22 131 51

Starterset für eine neue Ehe

Ort: Tagungsstätte Thomashof, 76227 Karlsruhe

Leitung: Kerstin und Axel Ebert mit Team
Kosten: ab 185,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



23. – 25.09.22

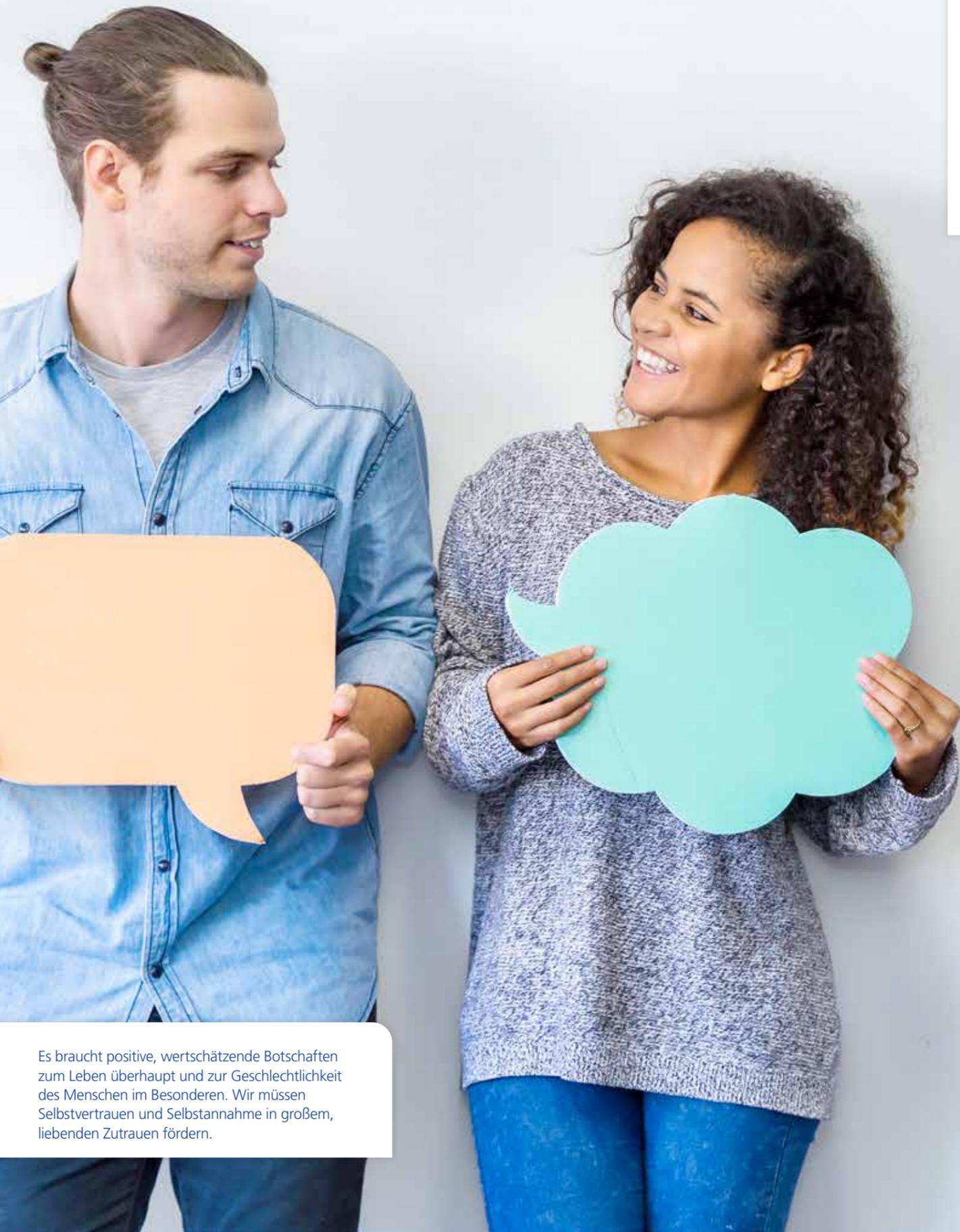
22 511 41

Scheidung – und nun?

Ort: Diakonie-Gemeinschaft Puschendorf e.V., 90617 Puschendorf bei Nürnberg

Leitung: T. Höppner mit Team
Kosten: 253,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person





Es braucht positive, wertschätzende Botschaften zum Leben überhaupt und zur Geschlechtlichkeit des Menschen im Besonderen. Wir müssen Selbstvertrauen und Selbstannahme in großem, liebenden Zutrauen fördern.



VERONIKA SCHMIDT

Dem Tabuthema „Sexualität“ eine Sprache geben

Alle reden über Sex – könnte man meinen. Schön wär's! Sex ist zwar überall, aber darüber sprechen? Fehlangeige. Das gilt nicht nur, aber vor allem für Menschen in der christlichen Lebenswelt.

„Der Mensch wird auf natürlichem Weg hergestellt, doch empfindet er dies als unnatürlich und spricht nicht gern davon“, sagte Kurt Tucholsky und hat sich vielleicht nicht vorgestellt, dass dies hundert Jahre später immer noch so ist. Damit sich das ändert, sollten vor allem zuerst Erwachsene lernen, Scham, Hemmungen, Vorurteile und rigide Moralvorstellungen zu überwinden, um ein sprachfähiges, authentisches und kompetentes Gegenüber zu sein. In der christlichen Lebenswelt sollte das Thema Sexualität aus einer grundlegend neuen Warte betrachtet werden. Aus einer Warte, die auch dem Leben selbst gegenüber sehr sinnvoll ist: dem Blickwinkel von Verantwortung und Freiheit.

Wie entwickelt sich ein verantwortungsvoller Umgang mit Sexualität?

Die Normen von Gesellschaft, kirchlichen Gemeinschaften, der Partner-Sex, die sexuelle Zufriedenheit und die Erziehung und Aufklärung der Kinder und Jugendlichen, alles hängt unmittelbar zusammen. Deshalb verdienen vor allem auch junge Menschen eine umfassende Aufklärung und Identitätsfindung, welche sie dazu befähigt, mündig zu werden. Ich bin nicht nur Therapeutin, sondern auch Sozialpädagogin mit jahrelanger Berufserfahrung. Das prägt meine Sicht, wie Menschen befähigt werden, selbst Verantwortung zu übernehmen. Ich bin fest davon überzeugt, dass aus pädagogischem Zutrauen Mündigkeit entsteht. Nur das führt zu verantwortungsvollem Umgang mit Sexualität. Letztlich geht es darum, wie Sexualität sich entwickelt, sich gestaltet und schön erlebt wird. Es braucht positive, wertschätzende Botschaften zum Leben überhaupt und zur Geschlechtlichkeit des Menschen im Besonderen. Wir müssen Selbstvertrauen und Selbstannahme in großem, liebenden Zutrauen fördern.

Der größte Knackpunkt ist es, nicht einfach nur Biologie weiterzuvermitteln, sondern tatsächlich gesunde Lust und freiheitliche Sexualität.

Es braucht die Vermittlung einer Kultur der Lust, auch der Lebenslust, gepaart mit Verantwortungsbewusstsein.

Keine Angst, das bedeutet nicht, Menschen zu animieren, sich ungehindert sexuell auszuprobieren und auszuleben. Es bedeutet zu ermutigen, sich ganzheitlich zu entdecken und zu erleben: im Einklang mit sich selbst, als Geist–Seele–Körper–Einheit, im Bewusstsein ein von Gott geschaffenes sexuelles Wesen zu sein und selbstverständlich auch ein spirituelles.



Erhältlich im Team.F-Shop

BUCHEMPFEHLUNG

Veronika Schmidts Bücher „**Liebeslust**“ und „**Alltagslust**“ sind für alle Menschen geschrieben, die sich sexuell weiterentwickeln wollen. Mit dem Buch „**Endlich gleich!**“ stellt sie sich gegen eine bleierne Schöpfungsordnung.

Ihre zwei neuen Bücher „**Sex – Alles, was dich interessiert!**“ für Teenager und „**Aufgeklärt! – Pädagogisches Knowhow für die Sexualerziehung**“ erscheinen im September 2022. Sie geben eine fundierte Aufklärung junger Menschen und befassen sich intensiv damit, wie die nächste Generation ein positives sexuelles Empfinden vermittelt bekommt.

Sexuelle Kompetenz zu entwickeln ist viel mehr als einfach Aufklärung

Es geht um die ganze Komplexität von Sexualität. Um die psychosoziale Vorbereitung auf Liebe, Selbstliebe, Selbststakzeptanz und Selbstverantwortung im Zusammenhang mit der Geschlechtsreife und der emotionalen Entwicklung.

Sie bildet sämtliche Faktoren der menschlichen Sexualität ab. Viele denken, wenn die Liebesbeziehung stimmt, wenn man sich liebt, miteinander sprechen kann und man sich gerne berührt und küsst (wenigstens zu Anfang), dann klappe Sex automatisch. Doch dem ist leider nicht so. Ein wichtiger Faktor dafür, ob sich Sexualität positiv entwickelt, sind Normen und Werte und Wissen. Denn die „Bewertung“ von Sexualität entscheidet über die sexuelle Entwicklung in den Bereichen des Körpers und des sexuellen Selbst und ob Sexualität aufblühen kann, allein oder zu zweit. Und darüber ist das Wissen oft nicht vorhanden.

Körpererfahrungen sind ausgesprochen wichtig, damit sich das sexuelle Selbst aufbauen kann. Fühlt es sich gut an, was im Körper passiert und werden diese Vorgänge auch von der sozialen Umgebung positiv bewertet, denkt man automatisch positiv darüber. Wird hingegen negatives Denken zu Sexualität vermittelt, wird das Körperempfinden beeinträchtigt. Der Körper kann/darf Genuss nicht zulassen und es stellt sich Scham ein. Also lehrt einen der Körper im Umkehrschluss, negativ über Sex zu denken. Klappt es hingegen mit dem Körper, dem Erregungsreflex und dem Erregungsmodus, baut sich darauf die sexuelle Selbstsicherheit auf. Es entwickeln sich sexuelle Fähigkeiten wie: Lust genießen, sich selbst und den anderen erotisch finden, Sex wollen (begehren), sexuelle Fantasien, wissen, was einen sexuell anmacht, sexuell intensiv empfinden. In der Folge gehört man in der Regel auch gerne seinem Geschlecht an.

Zwei Menschen bringen als Paar ihre eigene „sexuelle Person“ und ihren eigenen „sexuellen Körper“ in die Beziehung mit hinein.

Je stärker und gesünder sich die eigene Sexualität entwickeln konnte, desto schöner wird die Paarsexualität.

Nur wer zu seinem Körper und seiner eigenen Sexualität ein unverkrampftes Verhältnis hat, kann unverkrampft darüber sprechen.

Sexualität ist lernbar und daher veränderbar

Sie kann umgelernt und erweitert werden. Das gilt für Menschen, die keinen Spaß an Sex haben oder damit nicht zufrieden sind oder einfach dazulernen möchten. Veränderbar ist nicht nur die Art und Weise, wie man Sex erlebt, sondern auch die Art und Weise, wie man auf sich selbst als sexuelle Person schaut. Ob man sich und seinen Körper auf eine erotische Weise sehen mag und lustvoll erleben kann. Sexualität verändert sich zudem durch die Lebensphasen hindurch und kann immer wieder neu entdeckt werden.

Veronika Schmidt

Veronika Schmidt (Jg. 1961), ist in die pietistisch-freikirchliche Lebenswelt hineingeboren. Sie gibt der sexuellen Sprachlosigkeit in der christlichen Lebenswelt Worte und bricht eine Lanze für Geschlechtergerechtigkeit. Die Klinische Sexologin, Systemtherapeutin und Sozialpädagogin lebt und arbeitet in Schaffhausen in der Schweiz. Sie ist verheiratet mit Andreas und hat mit ihm vier erwachsene Kinder und fünf Enkelkinder.

www.veronikaschmidt.ch



Kommt miteinander ins Gespräch!

Wie kompetent fühlst du dich in Bezug auf deine eigene Sexualität?

Diese Fragen können dir und deinem Lieblingsmenschen helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen:

- Was wurde dir in deiner Jugend zu Sexualität vermittelt – Elternhaus, Schule, Jugendgruppe, Kirche, Gleichaltrige? Welche Sätze, negative und positive, sind davon im Kopf hängen geblieben?
- Was wurde dir an Wissen, Werten, Normen, Mythen, Denkweisen und Glaubenssätzen mitgegeben? Beflügelten oder behinderten dich diese in deiner Vorstellung von Sexualität?
- Wird heute zu viel oder zu wenig über Sex geredet?
- Reden Männer unter sich anders über Sex als Frauen unter sich?
- Was hättest du gern im Aufklärungsunterricht gelernt?
- Wie geht es dir mit dem Thema Sexualität und deinem Körper?
- Wann und wie hast du dein Geschlechtsteil, Erregung, lustvolle Empfindungen entdeckt?
- Welchen Namen gab es für dein Geschlechtsteil in der Familie, von dir selbst, in der Peergroup? Wie nennst du es heute?
- Wie geht es dir mit deinem Geschlechtsteil? Mit dem Aussehen? Mit Flüssigkeiten, Gerüchen? Hat sich da etwas im Laufe der Jahre verändert?
- Wie fühlt sich dein Geschlechtsteil an? Wo ist es erregend?
- Wie zufrieden bist du mit deinem Sexleben? Auf einer Skala von 1–7?
- Was ist guter Sex für dich?
- Was am Sex findest du überschätzt?
- Welche geheime Fantasie verrätst du deinem Lieblingsmenschen?

Team.F Online

Folge uns für mehr Einblicke in unsere Seminare, spannende Interviews und praktische Tipps für den Beziehungsalltag!



Facebook:
Team-f Deutschland



Instagram:
team.f_deutschland



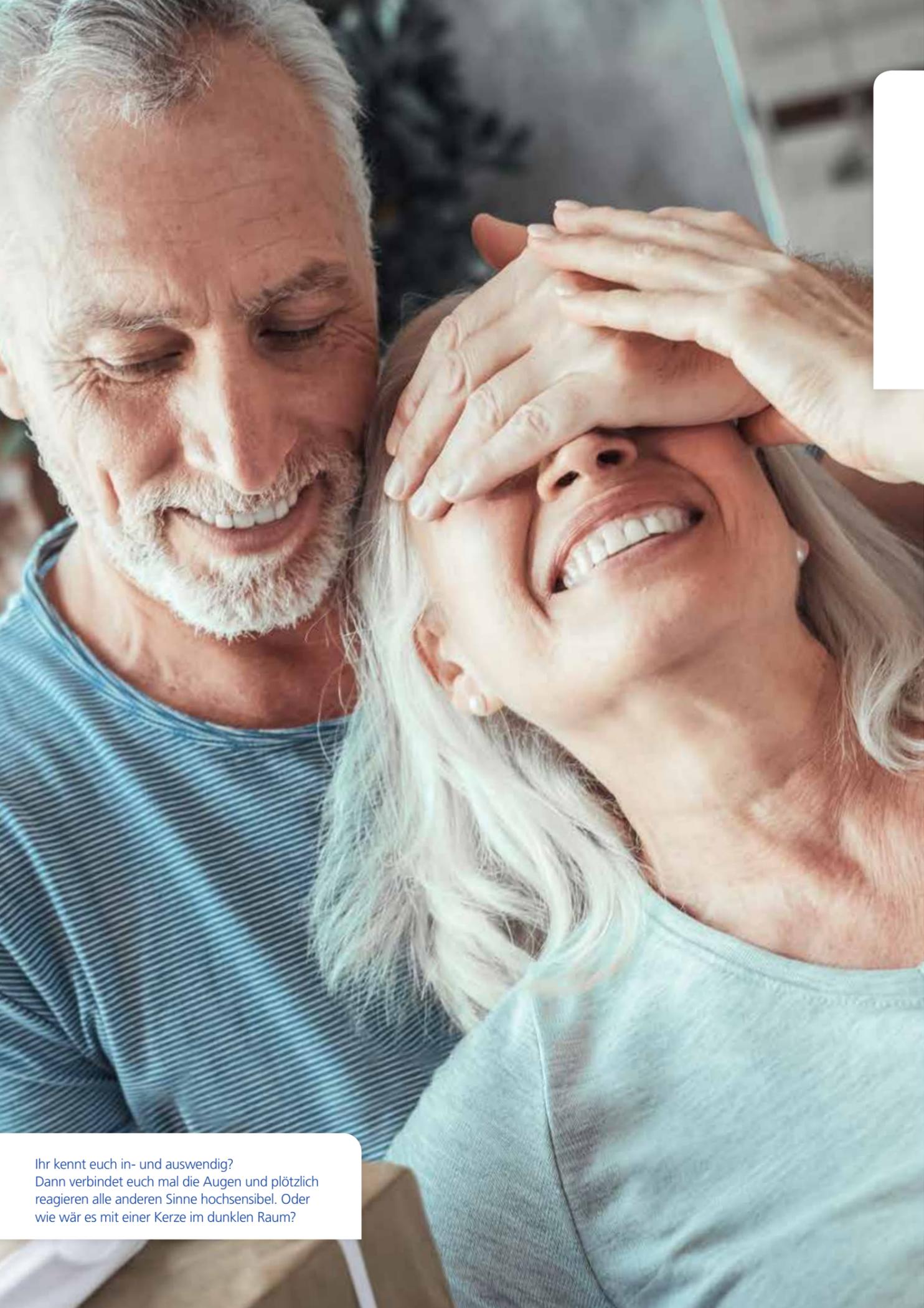
YouTube:
TEAM.F Die Lebenspraktiker

Besuche uns auf unseren Social-Media-Kanälen.



Abonniere jetzt unseren Newsletter und erhalte regelmäßig digital unsere Artikel und aktuelle Infos zu unseren Angeboten!





ELKE UND RAINER HOUBEN

Lust an der Lust!

Mit allen fünf Sinnen genießen

Auch wenn Gott die Sexualität geschaffen und für gut befunden hat, kann die Lust in der Partnerschaft verloren gehen. Hier bekommt ihr einige praktische Tipps für ein kreatives Liebesleben.

Oft ist der Ehealltag zermürend und es bleibt wenig Raum für eine erfüllende Sexualität. Und wenn Paare ihre unterschiedlichen Bedürfnisse nicht kennen und nicht darauf eingehen, klappt es nicht immer so, wie man sich das wünscht. Aber selbst wenn es „funktioniert“, ist „raus aus der Routine“ ein gutes Motto für eine kreative Sexualität. Neu lernen, mit allen fünf Sinnen zu genießen. Entschleunigung. Die Langsamkeit zelebrieren.

Nur wer sich für erotische Details Zeit nimmt, bekommt auch wieder mehr Lust. Trainieren wir also unsere Sinnlichkeit.

Das Sehen

„Schau mir in die Augen, Kleines!“ Nimm deinen Partner bewusst liebevoll wahr: „Ich schaue dich an. Ich liebe dein Gesicht auch in der Erregung.“

Ihr kennt euch in- und auswendig? Dann verbindet euch mal die Augen und plötzlich reagieren alle anderen Sinne hochsensibel. Oder wie wär es mit einer Kerze im dunklen Raum? Nur bitte keinen 500-Watt-Baustrahler, eine 15-Watt-Birne tut es auch.

Unsere Fantasie ist gefragt. Sich einfach mal als „Geschenk“ verpacken. Entweder in schöner Reizwäsche oder mal in Klarsichtfolie, mit der wir persönlich eine besondere Erfahrung gemacht haben. Auf einem Sexualitätsseminar fiel mir (Elke) die Klarsichtfolie auf, die neben anderen Hilfsmitteln auf dem Tisch lag. Ich fragte nach, was es damit auf sich hat. Mir wurde gesagt, dass man sich damit als Geschenk einpacken könne – mit Schleife. Gesagt, getan! Nach dem Duschen habe ich die Klarsichtfolie ausprobiert, war nicht einfach. Und das Schlimmste, ich hatte statt eines breiten Schleifenbandes nur ein dünnes, welches ich dann noch mit der Schere zu einem Ringelschwänzchen formte. Dann ging ich schwitzend die Treppe nach oben, öffnete die Tür und wir konnten uns vor Lachen nicht mehr halten. Nach dem „Auspacken“ musste ich wieder duschen. Trotz Lachen war es hochoerotisch und das schöne Auspacken löste alle Verkrampfungen.

Auf die Optik zu achten gilt übrigens nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer. Mit ausgeleierten Feinripp-Unterhosen „verhüten“ manche Männer, ohne es zu wollen.

Apropos sehen: Wie sieht denn euer Schlafzimmer aus? Hat Erotik und Romantik da noch Platz?

Das Fühlen

Streicheln, berühren, umarmen, massieren – das tut so gut! Jeder Mensch braucht diese liebevollen Berührungen. Ich fühle die zärtlichen Berührungen. Es ist mir angenehm. Die Haut ist die größte erogene Zone! Berührung setzt Endorphine frei – körpereigene Hormone, die Glücksgefühle vermitteln und unsere Sinnlichkeit steigern. Unser Herzschlag wird langsamer und die kleinen Depressionen verschwinden.

Ihr kennt euch in- und auswendig? Dann verbindet euch mal die Augen und plötzlich reagieren alle anderen Sinne hochsensibel. Oder wie wär es mit einer Kerze im dunklen Raum?



Wie wär's mit einer kleinen Partnermassage? Aber nicht gleich an den Busen oder den Penis. Nicht immer zielgerichtet die erogenen Zonen ansteuern. „Alles, nur das nicht“-Streicheln nenne ich das. Probiert es aus, unser Körper reagiert nicht nur auf bestimmte Zonen. Eventuell nimmt man auch ihre/seine Hand und führt sie.

Bringt doch mal euer Liebesleben in Unordnung, indem du z. B. den Rücken deines Partners mit den Füßen massierst, oder:

- Bauchstreicheln mit den Haaren
- den Bauchnabel mit der Zunge lecken – vorher mit Eis oder Sekt füllen
- die Innenseiten der Oberschenkel mit den Fingernägeln streicheln
- die Wange an den Po legen
- Fingerfarbe auf den Bauch oder Puderquaste an den Po
- Marmelade auf die Schenkel oder Schlagsahne auf Brust und Bauch
- mit der Pfauenfeder streicheln – ist nur pervers, wenn der Pfau noch dran ist
- andere Orte suchen

Das Hören

Gönnen wir uns die stillen Momente, besonders im Lärm dieser Zeit. Leise Musik, zärtliche Worte. Flüstert euch Liebesbotschaften ins Ohr. Hört Hörbücher oder lest euch gegenseitig etwas vor. Hören beflügelt die Fantasie! Musik hören und tanzen, das ist schon fast ein Vorspiel. Wann habt ihr das letzte Mal eng umschlungen getanzt?

Ganz wichtig: Sex ist kein Stummfilm! Sage, was du fühlst und was es mit dir macht. Wenn es dir gefällt, darfst du es auch ausdrücken und selig stöhnen und seufzen.

Das Schmecken

*Komm und küss mich, deine Liebe
berauscht mich mehr als Wein.* Hohelied 1,2

Küsst euch fünf Minuten und dann langsam steigern. Zuerst mit geschlossenen Augen, dann mit geöffneten Lippen lecken: „Ich hab dich zum Fressen gern, du bist zum Anbeißen!“ Bei Mundgeruch: Zahnpasta!

Das Riechen

Nichts ist so mit Erinnerungen verbunden, wie der Geruchssinn. Immer noch rieche ich den herrlichen Duft vom Erdbeer-Eis meiner Kindheit.

„Ich kann dich gut riechen“ oder „Den kann ich gar nicht riechen“. Hier geht es um Annahme. Ich liebe den Geruch meines Mannes und rieche gerne an seinen Hemden. Das ist er. Allerdings nicht nachdem er drei Bäume gefällt hat. Dann hilft nur der Zaubertrick mit Wasser und Seife.

Wie wäre es mit einem bestimmten Duft, der andeutet, heute würde ich mal wieder gerne mit dir schlafen?

Fünf Sinne, wobei der sechste nicht fehlen darf

Der spielerische Umgang miteinander, Freundschaft, Fröhlichkeit, nicht alles so tierisch ernst nehmen. Wie damals, als wir verliebt waren. Wir sind auch zärtlich zueinander, wenn wir nicht miteinander schlafen wollen.

Und wenn wir zusammen schlafen und ich nicht zum Höhepunkt komme, ist das auch nicht schlimm, denn ich genieße trotzdem unser Eins-Sein. Unser Ziel ist in erster Linie Einheit und dann kann der Orgasmus kommen.

Darum lernt, mit der Lust zu spielen und mit der Erregung zu experimentieren. Erregen und abklingen lassen und erneut wieder erregen, es funktioniert. Ich muss nicht zum Orgasmus hetzen. Das hatten wir früher, als mein Mann jedes Mal das Sportabzeichen machen wollte. Der wesentliche Unterschied zwischen miteinander schlafen und sich lieben besteht darin, bei der Erregung verweilen zu können. In einem verlängerten Stadium der Erregung fließt sexuelles und emotionales Empfinden zusammen.

*Eine der Voraussetzungen für die
Umsetzung all unserer Vorschläge ist
die liebevolle Annahme des Partners –
wir nennen es „Bruttoannahme“.*

Also, alles hat seine Zeit und guter Wein muss reifen. Und falls alles nicht klappt, bleibt immer noch die stabile Seitenlage. (Scherz!)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Elke und Rainer Houben

Rainer (78) & Elke (75) Houben sind 54 Jahre verheiratet und haben drei Kinder und sechs Enkel. Sie haben über 30 Jahre bei Team.F mitgearbeitet und persönlich so sehr von Team.F profitiert, dass es vorgezeichnet war, bei dieser tollen Familienarbeit mitzumachen.

SEMINAREMPFEHLUNG

23.–25.09.22

22 212 71

Sexualität in der Ehe

Ort: Ev. Heimvolkshochschule
06543 Alterode/Harz

Leitung: Angela und Thomas Schwengfelder
mit Team

Kosten: ab 390,- € inkl. Seminargebühr und
VP pro Paar

**Weitere Termine findest du auf unserer
Homepage.**



Im Podcast findest du bald Interviews mit einigen unserer Autoren.

Willst du mehr über sie und ihr Leben erfahren? Dann hör mal rein!



Der TEAM.F Podcast

„Beziehungshelden“

mit Simona Pfeil

Hast du schon mal unseren Podcast „Beziehungshelden“ angehört? Gibt's bei Spotify und Co.: jeden Freitag ab 8 Uhr eine neue Episode.

Hier geht es um dich und deine Beziehungen.

- Du hast keine Lust mehr auf Beziehungsprobleme?
- Du möchtest deine Beziehung vor dem Scheitern retten?
- Du hast keine Ahnung, an wen du dich wenden kannst mit deinen Fragen und Zweifeln?
- Kennst du das Gefühl, deiner Beziehung fehlt etwas?
- Du möchtest gern erfahren, wie Beziehung gelingen kann?

Gerne freuen wir uns über euer Feedback und Themenvorschläge für weitere Episoden!

E-Mail: podcast@team-f.de

Telegram für anonyme Fragen:

<https://t.me/Beziehungsheldenpodcast>



schönerlieben[®]

TIMON, JONATHAN, LAURA, WELLINGTON UND GERHARD

schönerlieben

Der erste Erotikshop mit christlichen Werten

Auf schoenerlieben.de findet sich ein buntes Angebot an Drogerieartikeln, Sextoys und vielem mehr, was das Sexleben unterstützen und bereichern soll. Was steckt hinter dem Shop und wie lässt sich das mit dem christlichen Glauben vereinen? Das Team von schönerlieben hat uns Rede und Antwort gestanden.

Wie seid ihr darauf gekommen, einen christlichen Erotikshop zu eröffnen?

schönerlieben: Wir saßen Anfang 2017 zusammen und haben uns überlegt, irgendetwas in Richtung Selbständigkeit auf die Beine zu stellen. Der klassische Start-Up-Gedanke eben.

Es hat viele Ideen gegeben, die mehr oder weniger spannend waren. Irgendwann ist uns dann der Einfall für einen christlichen Sexshop gekommen. Wir fanden es äußerst witzig, darüber nachzudenken, und haben in dem Bereich einfach mal recherchiert, ob es so etwas gibt oder wie man es angehen könnte. Wir hatten überhaupt keine Vorstellung davon, wie das aussehen könnte, sind uns aber einig gewesen, dass Spaß am Sex und der christliche Glaube nicht widersprüchlich sind, sondern sehr gut zusammenpassen. Warum also nicht weiterverfolgen!?

Im Übrigen ist es kein christlicher Erotikshop geworden, sondern ein Erotikshop mit christlichen Werten. Ein kleiner, aber sehr wichtiger Unterschied. Wir sind für jeden online und es gibt Menschen, die aufgrund unserer Werte sehr dankbar sind, diesen Shop gefunden zu haben.

Welche Werte sind das?

schönerlieben:

Wir verzichten beispielsweise auf die Darstellung von nackter Haut und pornografischen Inhalten.

Einen groben Überblick über das, was wir warum und wie machen findet sich zum Nachlesen auf unserer Seite: www.schoenerlieben.de/philosophie

Was unterscheidet euch von allen anderen Erotikshops?

schönerlieben: Wie bereits erwähnt, verzichten wir auf Pornografie und nackte Haut, daher der Claim: „No porn. No nudity.“

Es ist uns auch ein Anliegen, die Inhalte möglichst informativ und aufklärend zu gestalten. Wir versuchen, unseren Webshop leicht, locker und hochwertig aufzubauen, sprich: Sprache und Gestaltung sind nicht dreckig, denn jede/r soll sich wohlfühlen. Die Seite kann ohne schlechtes Gewissen und Scham besucht werden, alleine, mit dem/der PartnerIn und auch auf der Arbeit.

Was hat Luther mit Sex zu tun bzw. warum habt ihr gerade am 500. Reformationstag den Shop online gestellt?

schönerlieben: Keine Ahnung was Luther direkt mit Sex zu tun hat, aber es hat zumindest 500 Jahre gedauert, dass so etwas wie schönerlieben möglich wurde. Ein „Erotikshop mit christlichen Werten“ hat also definitiv mit Reformation zu tun. Demnach haben wir die Steilvorlage genutzt, um im Kontext Glaube, Werte, Beziehung eine Reformation zu starten – für manche passt das sehr gut, für andere ist es ein Denkanstoß und für andere ein Abstoß. Wenigstens haben alle etwas zum darüber sprechen.

Darf man das als Christ überhaupt?

schönerlieben: Gegenfrage: Warum sollte man es nicht dürfen? Es ist ja nicht so, dass wir sagen: „Du musst jetzt Sextoys verwenden, insbesondere wenn du den christlichen Glauben lebst.“ Wir sehen es viel mehr so: Sex, Erotik, Liebe, Beziehung und Partnerschaft sind etwas unglaublich Schönes. Wer davon ausgeht, dass sie von Gott geschaffen wurden, sollte dankbar dafür sein und sie in vollen Zügen genießen. Produkte, die zu diesem Genuss beitragen, sind aus unserer Sicht deshalb nicht schlimm. Treue ist für uns sehr wichtig.

Wir wollen, dass Sexualität innerhalb einer Beziehung so viel Spaß macht, dass Pornografie und Fremdgehen kein Thema sind.

Treue ist für uns sehr wichtig. Wir wollen, dass Sexualität innerhalb einer Beziehung so viel Spaß macht, dass Pornografie und Fremdgehen kein Thema sind.

Und um das Thema (wieder) spannend zu machen, gibt es das Angebot von uns. Hier kann man in einem geschützten Rahmen und ohne Ablenkung (z. B. durch pornografische Inhalte oder nackte Haut) eine spannende Erweiterung für das Liebesleben entdecken.

Wie waren und sind die Reaktionen auf euren Shop?

schönerlieben: Die Reaktionen waren sehr unterschiedlich: von „Wie geil ist das denn!“ bis hin zu „Das ist Sünde“ oder „Ihr seid echt durch und solltet mal in euch gehen und überlegen, was in eurem geistlichen Leben alles kaputt ist.“

Insgesamt überwiegt die positive Resonanz jedoch gewaltig und vielfach legen sich viele Vorbehalte, nachdem wir erklären, was sich hinter dem Shop eigentlich verbirgt.

Die kritischen Stimmen sind mittlerweile ziemlich verstummt... Vielleicht ist es jetzt einfach akzeptiert oder unser Anliegen wird positiv(er) wahrgenommen. Wenn ja, cool – dann haben wir einen wertvollen Beitrag geleistet.

Gibt es Grenzen? Was bietet ihr z. B. bewusst nicht an?

schönerlieben: Ja, es gibt Grenzen, z. B. Produkte, die die Schönheit der Sexualität nicht widerspiegeln (z. B. bei der Verpackung) oder Pornografie in den Fokus stellen. Pornofilme gehören definitiv nicht zu unserem Sortiment.

Wo genau seht ihr eure Aufgabe? Liefert ihr die Lösung für Beziehungsprobleme?

schönerlieben: Lösungen für Beziehungsprobleme liefern wir auf gar keinen Fall, das können und wollen wir gar nicht. Wir sind keine Sexualtherapeuten oder Heilsbringer für Beziehungen.

Wir sehen es als Teil unseres Angebots an, die Sexualität in christlichen Kreisen aus der Tabuzone zu holen ...

... und Menschen einen Rahmen zu geben, in dem sie Neues entdecken und frischen Wind ins Schlafzimmer lassen können. Der Shop ist ein super Aufhänger für einen Gesprächseinstieg und bringt neuen Wind in die Diskussionskultur, auch innerhalb von Partnerschaften. Seit der Gründung hat jeder von uns hunderte Gespräche geführt, die teilweise sehr intim wurden. Wir merken, dass viele Menschen super dankbar dafür sind, locker über das Thema reden zu können.

Was sagt ihr zum Thema Selbstbefriedigung?

schönerlieben: Ein Punkt, den wir nicht pauschal verneinen, aber auch nicht verteufeln. Es ist sicherlich leicht zu sagen, dass muss jeder für sich wissen. Aber es ist nun mal so. Wenn ein gesunder Zugang zur Selbstbefriedigung existiert (warum, weshalb, wie) – warum nicht? Wenn man aber der Meinung ist, dass das (für den Sex in einer Partnerschaft) nicht förderlich ist und deshalb nicht praktiziert wird/werden will, ist es doch auch voll gut.

Was sind eure Verkaufsschlager?

schönerlieben: Paarvibratoren, Massageprodukte, ... Es gibt keinen besonderen Verkaufsschlager, das hängt damit zusammen, dass die Kundschaft sehr individuell ist und für sich das richtige entdeckt und bestellt.

Welche lustigen Situationen habt ihr schon erlebt (Top 3)?

schönerlieben:

- Wir waren erschlagen, als wir auf einer Fachhändler Messe im Erotikbereich waren. Das war teilweise krass, aber auch extrem lustig!
- Ein 84 Jahre alter Kunde, der über uns gelesen hat, aber keinen Internetzugang hat. Also hat er telefonisch bei uns bestellt.
- Presseanfragen, im Fernsehen auftreten und dass RTL nur wegen uns zum Kirchentag nach Dortmund gekommen ist.

Euer Shop ist nun seit fast fünf Jahren online.

Was ist euer Zwischenfazit?

schönerlieben: Fünf Jahre schon? Wow ... Es ist auf jeden Fall die richtige Entscheidung gewesen, schönerlieben aus dem Boden zu stampfen. Es ist ein wichtiger Beitrag, denn „Lampe aus und Beischlaf haben“ ist in der heutigen (christlichen) Generation out und der Wunsch nach einem erfüllten Liebesleben ist da. Uns erreichen z. B. immer wieder Mails, in denen es auch um anatomische Herausforderungen beim Sex geht und wofür es durchaus Lösungen gibt. Genau das ist toll. Wir haben einen Anstoß dafür gegeben, im christlichen Bereich den Mund aufzumachen.

Vielen Dank, dass ihr uns so offen und ehrlich über euch und euren Shop berichtet habt!

5 €

GUTSCHEIN

5 € Gutschein auf das gesamte Sortiment mit dem Code „**team-f22**“

Einfach auf schoenerlieben.de im Warenkorb oder an der Kasse eingeben und sparen.

Gültig bis 31.12.2022, ab 30,- € Warenwert, nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.



schönerlieben, das sind:

Timon, Jonathan, Laura, Wellington und Gerhard Hauptberuflich sind sie in unterschiedlichen Branchen und Tätigkeitsfeldern unterwegs, von Werbung und Prozessoptimierung über das Sozialwesen bis hin zur Baumpflege. Das Foto ist auf dem Kirchentag 2019 in Dortmund entstanden.



Das Team von schönerlieben: Timon, Jonathan, Laura, Wellington und Gerhard (v. l. n. r)



TEAM.F · Akademie

Fortbildung · Weiterbildung

Flexibel und praxisnah lernen, Theorie und Praxis ideal miteinander verbinden, unabhängig zu Hause studieren, im Austausch mit anderen Studenten voneinander lernen...

Unsere Studiengänge

- Paarberatung
- Familie und Erziehung
- Persönlichkeit u. Seelsorge
- Theologie und Ethik

*...weil dir
Beziehung
wichtig ist!*



Infotag

am 12.11.22 **Online** 16.30-18.00 Uhr

weitere Informationen
und Anmeldung:
0 23 51.98 59 48-25
www.team-f.de/infotag



Die Anmeldung ist jederzeit möglich und kann berufsbegleitend, auch im Familienleben, in eigenem Tempo durchgeführt werden. Auch die Teilnahme an lediglich einzelnen Seminaren oder Fernkursen ist möglich.

Beziehungsfähigkeit ist lernbar

Wie sehr hätte eine gute Ehevorbereitung meiner Frau und mir rückblickend geholfen! Wir hätten einigen Stolpersteinen aus dem Weg gehen und Fehler vermeiden können. Eine gute Vorbereitung ist selbstverständlich keine Garantie, dass Ehe gelingt, und fehlende Vorbereitung bedeutet nicht, dass die Beziehung zum Scheitern verurteilt ist. Jedoch wäre es ein unermesslicher Gewinn für viele Paare, wenn sie nicht im Blindflug heiraten, sondern sich von geschulten und trainierten Beratern helfen und unterstützen lassen.

Was würde sich in unserer Gesellschaft nicht alles zum Besseren entwickeln, wenn viele Paare gut vorbereitet in die Ehe starten und sich nicht wie Laien ins Flugzeugcockpit setzen? Wie groß wäre das Potential dieser Ehen, die aus den Erfahrungen und Fehlern anderer gelernt haben, Grundlagen gelingender Beziehungen kennen und sinnvolle Tools anwenden? Was würde das wiederum für die Kinder dieser Paare bedeuten, für ihr Umfeld, für die Grundstimmung unseres Landes?

Und an dieser Stelle ist der Kern unseres gesamten Dienstes berührt. Denn: Es ist unsere Mission, vielen Menschen einen stabilen Beziehungsalltag zu ermöglichen. Mit unseren lebenspraktischen Angeboten wollen wir Mut zu Ehe und Familie machen. Als Christen sind wir überzeugt, Liebe ist Geschenk und Entscheidung – Beziehungsfähigkeit erlernbar.

Nie behaupten wir dabei, umfassend zu wissen, wie Beziehung „geht“ oder Urheber bestimmter Prinzipien zu sein. Denn dabei lassen wir uns immer wieder neu von Gott als Urheber jeder Beziehung inspirieren. Er ist, um zum Bild des Anfangs zurückzukehren, Erfinder des „Flugzeugs“ und hilft uns zu verstehen, wie es zu bedienen und zu fliegen ist.

Sebastian Trommer

Sebastian Trommer ist seit neun Jahren verheiratet, Papa von vier Kindern, Akademie-Dozent und zusammen mit seiner Frau Tamara Regionalleiter von der Region Nord-Ost.



SEBASTIAN TROMMER

Ehevorbereitung – muss das sein?

Wieder neu im Fokus der Akademie: Es lohnt sich, Coaches für die Ehevorbereitung auszubilden

In dem Filmklassiker „Catch Me If You Can“ fliegt der Protagonist, der gerissene Betrüger Frank Abagnale, mit gefälschter Fluglizenz als Co-Pilot durch die ganze Welt. Warum ist das eigentlich ein Problem? Generell hätte ich auch Lust darauf, ein Kindheitstraum würde wahr! Selbst ein Flugzeug starten, steuern, dabei lässige Durchsagen machen und schließlich mit Applaus landen. Kann doch nicht so schwer sein?!

Vorbereitung gibt Sicherheit und Schutz

Nüchtern betrachtet jedoch ist der Sinn einer offiziellen Fluglizenz einleuchtend. Die Gefahr für Leib und Leben aller Beteiligten wäre viel zu groß. Es hängt einfach viel zu viel an einer guten Vorbereitung. Lernen von erfahrenen Profis, Tipps und Tricks für Notfälle, Aneignung verschiedener Kenntnisse und Fertigkeiten, sachgemäßer Gebrauch der Elektronik und der besonderen Features so eines Flugzeugs können Leben retten. Ebenso leugnet niemand den Wert von guter Vorbereitung auf das Autofahren, den Gebrauch von Kettensägen oder Jagdgewehren. Selbst eine Angel darf man nicht einfach in den nahe gelegenen See werfen, denn dafür braucht es... Richtig, die entsprechende Vorbereitung! Über die in vielen Fällen auftretende Langwierigkeit dieser Vorbereitung kann man sich gewiss aufregen. Aber meist nur so lange, bis etwas schief geht. Als ich mich vor einer Weile mit einer gewöhnlichen Haushaltsschere schwer an der Hand verletzte, wusste ich wieder, warum man Kindern und einigen Erwachsenen diese nur mit gründlicher Vorbesprechung geben sollte.

Einen Ehebund schließen, heiraten, sich auf einen Partner festlegen, eine Entscheidung für das ganze Leben treffen, Liebe, bis der Tod scheidet. Braucht es da Instruktionen? „Nein“, sagen manche, „das muss man aus dem Bauch heraus entscheiden, mit dem Herzen sieht man schließlich gut.“ „Wenn ihr euch liebt, dann macht mal!“ Nichts ist gegen eine gesunde Intuition und eine gewisse Verspieltheit im Bereich der Partnerschaft einzuwenden. Genauso wenig ist Ehe derart technisch wie ein Flugzeug, aber mindestens genauso herausfordernd zu lenken. Das Schließen eines Ehebundes als rein impulsgesteuerte Handlung zu betrachten, wird dem Wert und der Bedeutung dieser Entscheidung nicht gerecht. Deswegen bieten wir seit vielen Jahren bei Team.F mit viel Herzblut, Know-how und kompetenten Mitarbeitern in Sachen „heiraten und verheiratet bleiben“ Ehevorbereitungsseminare an.

Die Seminarmitarbeiter haben selbst Schwierigkeiten durchlebt, Kommunizieren und Streiten gelernt, sich mit ihrer Unterschiedlichkeit beschäftigt, Erfahrungen im Umgang mit Eltern und Schwiegereltern gemacht und sich in ihrer Sexualität aufeinander eingestellt.

Ausbildung zum „Coach für Ehevorbereitung“

Aufgrund des enormen Potentials der Ehevorbereitung haben wir uns dafür entschieden, die Ausbildung zum „Coach für Ehevorbereitung“ an unserer hauseigenen Team.F-Akademie zu erneuern und verstärkt anzubieten. Dieser Studiengang, der im Besonderen die jungen Paare im Blick hat, wird daher gerade mit frischer Literatur, neuesten Erkenntnissen und ansprechender Didaktik neu belebt.

Das Studium selbst ist abwechslungsreich gestaltet und besteht aus Fernkursen und Präsenz- oder Online-Seminaren. Zusätzlich können, entsprechend späteren Einsatzfeldern, spezifische Coaching- und Rhetorikfähigkeiten erlernt bzw. grundsätzliche Seelsorgekenntnisse angeeignet werden. Eine persönliche Begleitung durch Tutoren ist uns dabei sehr wichtig. Ziel ist es, die Coaches fachlich und persönlich zu stärken, damit möglichst viele Menschen in den Genuss einer guten Ehevorbereitung kommen! Dazu geben wir die Möglichkeit, sich in breitgefächerten Themengebieten weiterzubilden. Dazu zählen u. a. Theologie und Ethik der Ehe, der Umgang mit der Herkunftsfamilie, Gefühlen und Bedürfnissen oder Persönlichkeitsunterschieden der Partner, Kommunikation und vieles mehr.



Weitere Infos zu Studieninhalten findest du unter www.team-f-akademie.de oder bei unserer Akademie-Sekretärin Beate Radix-Schöne: b.schoene@team-f-akademie.de





HEIDI GOSEBERG

Steilvorlage für Eltern

Beim Thema Sex sind vor allem sie gefragt!

Laut einer Studie zur Jugendsexualität vom BZgA aus Dezember 2019 sind Eltern die wichtigsten Personen bei der Aufklärung ihrer heranwachsenden Kinder. Die Studie überrascht ebenso, weil sie einige weit verbreitete Ansichten und Klischees zu Teenagern widerlegt.

Ja, das ist nun wirklich eine Steilvorlage für Eltern, wenn die Kids ihnen schon das Mandat geben. Doch zeigt die Erfahrung, dass Gespräche über Sexualität nicht leicht sind und dass es auch bei den Erwachsenen große Hürden gibt. Diese Gespräche sind so wichtig, weil sie vertrauensbildend sind. Auf jeden Fall wird es leichter, wenn man frühzeitig das Gespräch sucht und nicht erst im Teenageralter. Wie können Eltern selbstverständlich, natürlich und positiv im Gespräch mit ihren Heranwachsenden sein?

Zunächst, indem sie sich ihrer Verantwortung bewusst werden. Gespräche werden nicht in Gang kommen, wenn Eltern sie nicht initiieren, schon gar nicht über Sexualität („Und wenn Aufklärung schon in der Schule stattfindet, dann sind die Kids doch im Bild...“).

Kinder geben immer wieder Anlass zum Gespräch

Kinder stellen Fragen, üblicherweise schon im Kindergartenalter. Wenn sie wissen, dass ein Baby im Bauch wächst, werden die nächsten Fragen sein, wie es hinein- und wieder herauskommt, warum nicht jeder ein Baby im Bauch hat, warum ein Mädchen keinen Penis hat...

Häufig geben Kinder den Anlass und auch die Inhalte vor.

Im Kleinkind- und Kindergartenalter ist es wichtig, Fragen altersgemäß zu beantworten – nicht mehr. Damit ist ihr Wissensdrang für eine Zeit oder bis zum nächsten Anlass gestillt, ansonsten bohren sie von selbst weiter.

Wenn Kinder nicht fragen, gibt es kindgerechte Literatur. Vorlesen oder gemeinsam lesen sind schöne Eltern-Kind-Zeiten und das gilt vor allem für intime Gespräche – immer mal wieder, weil es als gute emotionale Erfahrung verankert und erst die wiederholte Information beim Kind abgelegt wird.

Viel natürlicher fließt es jedoch in den Alltag ein, wenn wir aufmerksam Alltagssituationen aufgreifen und thematisieren, auch nach der Kindergartenzeit. Entwickle ein Gespür für die (manchmal unausgesprochenen) Fragen, den richtigen Zeitpunkt oder Situationen, die oft steile Gesprächsvorlagen bieten. Unsere Kinder kamen mit Schimpfwörtern aus der Schule, wie z. B. Hure, und fragten nach, was das bedeute. Manchmal habe ich mich zuerst mit Essen kochen herausgeredet und mir Zeit zum Nachdenken verschafft. Mit meiner anschließenden Antwort fühlten sich unsere Kinder meistens kompetent – weil wir darin übereinstimmten, dass viele Kids Ausdrücke nur aufschnappen und verwenden, ohne zu wissen, was sie bedeuten. Fragt ein Kind nicht von allein, ist es umso wichtiger, Anlässe aufzugreifen und vorsichtig mit Fragen ein Gespräch anzustoßen.

Die Grundlagen, auch mit Heranwachsenden über Intimität und Sexualität gut im Gespräch zu bleiben, werden früh gelegt. Je natürlicher wir in der frühen Kindheit begonnen haben, umso geringer ist die Hürde, auch später mit aufkommenden Fragen die vertrauten Gespräche mit Eltern aufzunehmen.

Warum ist die Rolle der Eltern bei der Aufklärung so wichtig?

Über intime Dinge spricht man doch am ehesten mit vertrauten Personen, die man kennt und liebt – von denen man die wichtigsten Dinge des Lebens erfährt, die man zu Hause auch „ungeschminkt“ erlebt, von denen man Zuwendung erfährt und die nicht lachen, wenn man blöde Fragen stellt.

Außerdem haben Eltern die große Chance, die sexuelle Aufklärung mit ihren christlichen Werten zu verbinden und über eine lebensbejahende Sexualität zu sprechen. In einer klaren und sauberen Sprache.

Eltern sollten wissen, dass erste Informationen prägend sind.

Die Grundlagen, auch mit Heranwachsenden über Intimität und Sexualität gut im Gespräch zu bleiben, werden früh gelegt.

Ganz sicher saß ich an jedem ersten Elternabend im Schuljahr in der Schule, um zu erfahren, was Sexualaufklärung betreffend im Lehrplan für das Schuljahr vorgesehen war und habe danach meine Gespräche „geplant“ – und natürlich einen guten Zeitpunkt dafür abgewartet.

Oft habe ich die Krankheitszeiten der Kids genutzt, weil dies seltene Gelegenheiten mit einem Kind allein zu Hause waren und die Offenheit für vertraute Gespräche oft sehr groß war. Wenn man dazu ein Kind auf den Schoß nimmt oder sich gemütlich mit einem warmen Getränk auf dem Sofa zusammenkuschelt, schafft man dazu eine gute Atmosphäre. „Das waren auch im Teenageralter die schönsten Zeiten“, habe ich noch vor kurzem vernommen.

Das Vorbild der Eltern hat dabei ein großes Gewicht, praktisch vorzuleben, was wir vermitteln wollen. Es unterstreicht unsere Worte und das Thema verliert den peinlichen Charakter, z. B. wenn natürlich Zärtlichkeiten zwischen Eltern ausgetauscht werden, der Ausdruck von Zuneigung zum Alltag gehört, wenn wir selbst unaufgeregt und respektvoll über Sexualität sprechen.

Worüber sprechen wir?

Mit jüngeren Kindern

→ **über Geschlechtsunterschiede, die körperliche Entwicklung, über Partnerschaft und wie ein Kind entsteht und zur Welt kommt.** Dazu gibt es viel gute Literatur mit Gesprächsanregungen für Eltern, ebenso entsprechende Bücher für Kinder, die man gemeinsam lesen und Fragen dazu beantworten kann.

→ **über die körperlichen und seelischen Veränderungen** rechtzeitig vor der Pubertät, sodass ein Junge nicht vom ersten Samenerguss überrascht wird und ein Mädchen nicht von der ersten Periode.

→ **frühzeitig auch über die Umgangssprache**, die in unserer Gesellschaft nicht gerade „fein“ ist. Anstatt die Ausdrucksweise anzuprangern, war es für uns immer Anlass zum Gespräch über das, was herabsetzend, entwürdigend, verletzend und respektlos ist und wie es unser Denken und unsere Haltung beeinflusst. Eine saubere und respektvolle Umgangssprache haben wir immer wieder thematisiert.

Rechtzeitig vor der Pubertät sprechen wir über Teeniefreundschaften, die schön und normal sind. Wer von uns erinnert sich nicht an den ersten Schwarm und die Flut von Gefühlen! Doch ist der Druck, intime Erfahrungen zu sammeln, immens. Es ergibt Sinn, bereits vorher darüber zu sprechen, dass man sich von starken Gefühlen nicht überwältigen lassen muss, sondern selbstbestimmt und seinen Vorsätzen treu bleiben kann. Wir haben unsere Kids ermutigt, frühzeitig für sich Grenzen zu definieren und dazu gute Vorsätze zu fassen, wie z. B. nicht mit dem Erstbesten ins Bett zu gehen o. a. Das ist noch keine Garantie, fällt aber in vertrauensvollen Gesprächen oft tief ins Herz und ist in entsprechenden Situationen abrufbar und ein guter Schutz.



Auf jeden Fall raten wir unserem Teenie, sich nicht zu sexuellen Handlungen überreden zu lassen, schon gar nicht von einem Erwachsenen. Einen guten Rat haben wir von einer erfahrenen Sexualtherapeutin für alle Beziehungen aufgenommen: „Leg’ dich nicht zu früh fest – mach’ in deiner Jugend alles, was du später nicht mehr machen wirst – für Sex hast du noch dein ganzes Leben Zeit!“

Wir sprechen natürlich auch über Verhütung in Verbindung mit unseren Werten.

Vor allem, wenn dein Teenie trotz aller Gespräche nicht davon abzubringen ist, mit dem Freund oder der Freundin intim zu werden, sollten wir einen Termin mit der Frauenärztin planen. Jungen müssen auf ihre Verantwortung hingewiesen werden. Niemand darf bei intimen Begegnungen ein Mädchen mit einer Schwangerschaftsverhütung allein lassen. Der eingangs genannten Studie zufolge scheint das aber zu gelingen, da die meisten jungen Pärchen eher auf Kondome zurückgreifen und die Pille einen rückläufigen Trend verzeichnet.

Thematisiert auch Teenagerschwangerschaften, die trotz aller Aufklärung nicht selten sind. Schaffe Vertrauen, dass du für so schwierige Situationen erste Anlaufstelle bist. Beratung und Hilfe sind unbedingt nötig, Hilflosigkeit und Angst vor den Eltern führt oft zu Kurzschlussreaktionen. Wir haben unseren Kindern versichert, dass wir uns für sie einen guten Start in eine Beziehung wünschen, sie aber auch nach Kräften unterstützen würden, wenn es nicht bilderbuchmäßig ablaufen sollte.

Gleichgeschlechtliche Freundschaften werfen besonders bei christlichen Jugendlichen Fragen auf Wie harmlos und selbstverständlich waren einmal Jungen- und Mädchenfreundschaften – und wie wichtig! Und was wird da mittlerweile hineingedeutet. Eine gleichgeschlechtliche Freundschaft ist noch kein Hinweis auf eine sexuelle Orientierung und eine Teenagerneigung deutlich von einer Erwachsenenorientierung zu unterscheiden. Dennoch sollten wir unsere Teenager generell und besonders bei diesem Thema anleiten, Menschen mit einer anderen sexuellen Orientierung zu achten und zu respektieren, die vor allem als Christen oft einen langen Leidensweg haben. Wir vertreten unsere christlichen Werte, doch es gibt nicht die einfachen Antworten und Verurteilungen, platte und phrasenhafte Kommentare oder Standpunkte verletzen sehr.

Immer gilt es, Wege zu finden, die zu einer Familie passen und den Kids gerecht werden. Vor Kurzem sprach ich mit einem Vater, der zunächst auf abendlichen Hundespaziergängen das Gespräch mit seinem Teenager gesucht hat. Die Atmosphäre empfand er jedoch als gespannt, das hat sich nicht wirklich gelöst und so hat er erst einmal Abstand genommen. Nach einer Zeit überraschte ihn der Teenager mit der Aussage, dass er diese Gespräche zwar auch etwas steif empfand, aber doch vermisse.

Inzwischen hat die Familie einmal im Jahr zu einer bestimmten Zeit ein Date mit den Heranwachsenden, um über Freundschaft, Liebe und Sex unter allen gerade relevanten, aufkommenden Facetten zu sprechen. Von allen gleichermaßen gewünscht und geschätzt, normal und natürlich und in einer guten Atmosphäre. Also:

Wenn's nicht auf Anhieb klappt, ist das kein Grund aufzugeben, sondern nur, einen anderen Weg zu suchen!

Gottes gute Gedanken zu Liebe und Ehe bleiben aktuell Sexuelle Erfahrungen sind die intimsten zwischen Menschen, die Körper und Seele tief berühren. Sexualität verliert ihren Zauber und nutzt sich ab, wenn Sexualpartner ausprobiert und beliebig gewechselt werden.

Gott hat sich etwas dabei gedacht, als er die Ehe als besondere Beziehung hervorgehoben und gesegnet hat. Es lohnt sich, Sexualität zu bewahren für den Partner, mit dem man das Leben teilen möchte. Darüber sprechen wir bis heute mit jungen Menschen, auch wenn das ganze Umfeld anders konditioniert ist. Auch das schönste Geschenk verliert an Wert, wenn es „verschleudert“ und verausgabt wird.

Egal, was passiert...

Welcher Erwachsene kann schon von sich sagen, alle Erwartungen der Eltern erfüllt zu haben? So werden auch unsere Kinder nicht alles annehmen, was wir ihnen mitgeben. Ein guter Rat ist, Druck aus dem Thema zu nehmen. Unsere Kinder waren mit 15 Jahren übereinstimmend der festen Überzeugung, dass spätestens da alle ihre Klassenkameraden über einschlägige intime Erfahrungen verfügten. Ich habe dazu immer gesagt, dass dies wohl auf einige zutreffen wird, andere jedoch einfach nur etwas vorgeben, um mithalten zu können. Das leuchtete ihnen ein und so bekam das Thema ein anderes Gewicht. Die o. g. Studie zur Jugendsexualität belegt, dass lediglich 13 Prozent der 15-jährigen Mädchen und 10 Prozent der 15-jährigen Jungen über intime Erfahrungen verfügen. Folglich können wir unseren Teenagern versichern, dass sich niemand rückständig fühlen muss, mit 17 noch „jungfräulich“ zu sein. Wir waren uns jedoch immer auch bewusst, dass es für unsere Kids ungleich schwerer war, nach christlichen Maßstäben zu leben, als für uns, weil ihr Umfeld ganz anders konditioniert ist. In unserer Jugend hatte es noch einen Beigeschmack, wenn ein junges Paar unverheiratet zusammen lebte. Lange schon gilt es eher als exotisch, vor der Heirat nicht zusammen zu leben. Wir machen daher einen deutlichen Unterschied zwischen jungen Paaren kurz vor der Hochzeit und jungen Menschen, die sich „ausprobieren“.

Lasst die Kids nicht allein

Das Thema Sex ist natürlich im Teenageralter eines der Hauptthemen. Auch wenn sie vorgeben, alles zu wissen, bleibt an der Seite eurer Teenager in den Höhen und Tiefen der Gefühle und allen Einflüssen, denen sie ausgesetzt sind. Bleibt vertrauensvoll im Gespräch, wertschätzt das Bemühen der Heranwachsenden, betet für einen guten Schutz und bleibt vor allem vergebungsbereit, auch wenn sie sich in manchem anders entscheiden und ihr enttäuscht seid.

Zum Schluss ein Wort an die Eltern

Mit der erwachenden Sexualität wächst natürlich auch die Sehnsucht nach gleichaltrigen freundschaftlichen Beziehungen. Die ungleich stärker ist, wenn die wichtigen Bedürfnisse nach Liebe und Annahme nicht oder nur unzureichend erfüllt sind. Umso offener werden Heranwachsende für Nähe und intime Beziehungen, umso anfälliger auch für Missbrauch. Der beste Schutz ist immer noch, den Liebestank eines Kindes oder Jugendlichen zu Hause satt abzufüllen. So kann ein junger Mensch deutlich entspannter Beziehungen in seinem Umfeld eingehen.

Aller Anfang ist schwer

Doch mit jeder Erfahrung werden die Hürden kleiner, die bei den Heranwachsenden sowieso geringer sind, als bei den Eltern. Allerdings machen die elterlichen Vorbehalte sie auch zurückhaltend. Gerade die intimen Gespräche stärken das Vertrauen zwischen uns, weil wir damit unsere Teenager wertschätzen. Unsere Erfahrung ist: Wenn es uns gelingt, darüber gut im Gespräch zu sein, werden wir nahezu über alles andere auch sprechen können.

Ich wünsche allen ein gutes Gespür für den richtigen Zeitpunkt und gute Gespräche.

Heidi Goseberg

Heidi Goseberg ist 67 Jahre alt, verheiratet und zur Familie gehören vier erwachsene Kinder, drei Schwiegersöhne und elf Enkelkinder. Bei Team.F leitet sie gemeinsam mit ihrem Mann Eckhard die Region Westfalen und Seminare für Eltern.

SEMINAREMPFEHLUNG

14. – 16.10.22

22 331 71

Teen Age – mehr als ein Alter

Ort: Bibelheim Kottengrün
08223 Kottengrün/Vogtland

Leitung: Heidi und Eckhard Goseberg,
Uta Kuhnert mit Team

Kosten: ab 199,- € inkl. Seminargebühr und
VP pro Erw., Kinder bis 18 Jahre: 80,- €





Die christliche Jugendarbeit bietet den optimalen Rahmen für eine sexualpädagogische Praxis: Freundschaften innerhalb der Gemeinde, meist ein enges Vertrauensverhältnis untereinander, regelmäßige Gruppenangebote.



Bald auch im Team.F Podcast zu hören! siehe Seite 29

JENNI PAULUS

Sexualität und Gemeinde

Empfehlungen für das Thema Sexualität in der christlichen Jugendarbeit

Seid doch mal ehrlich: Wenn ihr vor der Hochzeit zusammenzieht, dann stellt ihr doch keinen Kaktus zwischen euch ins Bett.“ Dieser Satz ist mir hängen geblieben. Das war meine Begegnung mit dem Thema Sexualität im Jugendkreis. Was sollte dieses Bild uns sagen?

Es war der einzige Abend zum Thema Sexualität, an den ich mich erinnern kann. Ehepaare waren eingeladen, um darüber zu sprechen. Die Aussage mit dem Kaktus irritiert mich, ehrlich gesagt, bis heute. Was genau wollte das Paar uns damit sagen? Wollten sie mit uns ihre Erfahrungen teilen? Sind sie selbst vor der Hochzeit zusammengezogen und haben dann miteinander geschlafen? Oder eben gerade nicht? Wollten sie uns ihre eigene Haltung zu dem Thema Sex vor der Ehe vermitteln? Oder die Moral, die für uns gelten sollte?

Klar ist: Hier wurde etwas vorweggenommen. Ihr würdet es nicht schaffen, zusammen im Bett zu schlafen und nicht übereinander herzufallen. Was mich persönlich daran stört: Mit einer solchen Metapher – wenn man sie nicht gemeinsam auslegt und hinterfragt – kommt es nicht zu einem wirklichen Austausch über Sexualität. Da entsteht eine moralisierende Haltung, aber keine Offenheit, die ich mir persönlich so sehr wünschen würde.

Sexualpädagogik in der Kirchengemeinde

Meine Zeit im Jugendkreis ist schon ein paar Jahre her. Das Thema Sexualität hat es mir aber angetan. Als ich in meinem eher konservativ geprägten Freundeskreis mitbekommen habe, wie Freundinnen sogar nach ihrer Eheschließung noch mit einem schlechten Gewissen zu kämpfen hatten, wenn es um ihre Sexualität ging, wollte ich mich vertiefend damit befassen. So habe ich meine Bachelorarbeit zum Thema „Sexualpädagogik in der Kirchengemeinde“ geschrieben. Ich habe mich damit beschäftigt, wie Sexualpädagogik im Allgemeinen gestaltet wird, ob es eine christliche Sexualpädagogik gibt und wie sie in der Praxis aussehen könnte. Dafür habe ich eine Umfrage durchgeführt und junge Erwachsene, die sich in christlichen Kreisen bewegten, befragt, wie ihre Erfahrungen mit der Thematik waren. Einige Ergebnisse möchte ich an dieser Stelle vorstellen, da sie zu Ideen führen, die eine gelingende und gute, d. h. eine aktiv gestaltete sexualpädagogische Praxis in der Gemeinde bzw. der christlichen Jugendarbeit fördern können.

Die Befragung hat ergeben:

Junge Erwachsene, die im kirchlichen Rahmen sozialisiert wurden, sind angespannter im Umgang mit Sexualität als kirchenferne.

Sie kennen kaum Räume oder Foren, die ihnen den Austausch über Sexualität ermöglichen bzw. ermöglicht haben. Sexualität wird kaum positiv besetzt, sie wird im Allgemeinen mit dem Sündenbegriff behaftet. Gefühlsaspekte, die die Befragten mit Sexualität verbinden, sind Unsicherheit, Scham und negative Gefühle – das „schlechte Gewissen“, das wahrscheinlich viele von uns kennen. Es hat sich aber auch gezeigt, dass Christen Gefühlsaspekte wie Vertrauen, Dankbarkeit und Freude mit der Kommunikation über Sex verbinden, selbst wenn die Sprachfähigkeit darüber wenig vorhanden scheint.



Als bedeutsame Bildungsinstanzen haben sich für kirchlich gebundene Jugendliche neben der Familie auch ihre Peers, also gleichaltrige Freunde, und die Gemeinde gezeigt. Das sind diejenigen Autoritäten, von denen sie sich auch etwas sagen lassen (würden). Insgesamt wurde deutlich, dass die Befragten nicht zufrieden waren mit der sexualpädagogischen Praxis in ihrer Gemeinde bzw. Jugendarbeit.

Was fangen wir nun mit diesen Ergebnissen an?

Wir könnten sehr viel damit anfangen, wenn wir wollten. Beim Schreiben dieses Artikels merke ich, dass ich mit all den wertvollen Ideen und Ergebnissen leider selbst bislang viel zu wenig aktiv geworden bin.

Zuerst erfordert es nämlich **Mut, über Sexualität zu sprechen** – und Offenheit, sich dabei auch verletzlich zu machen. Jede/r von uns kann sich selbst nachspüren und fragen: Wie wurde ich geprägt? Was wurde thematisiert und was wurde verschwiegen? Was habe ich selbst erlebt und welche Gefühle verbinde ich damit? Welche Haltung habe ich und warum? Wenn ich mir darüber im Klaren bin, kann ich lernen, damit umzugehen und zur Sprache bringen, was ich denke, fühle und anderen weitergeben möchte.

Weiter können wir festhalten, dass die **christliche Jugendarbeit** (eigentlich) den **optimalen Rahmen für eine sexualpädagogische Praxis** bietet: Freundschaften innerhalb der Gemeinde, meist ein enges Vertrauensverhältnis untereinander, regelmäßige Gruppenangebote und zum Teil auch einzelne Begleitung. Diese Ressourcen könnten wir nutzen. So könnte man bspw. säkulare und christliche Jugendzeitschriften (z. B. „Teensmag“, „Dran“ aus dem SCM-Verlag oder auch die altbekannte „Bravo“), die Sexualität thematisieren, zur Verfügung stellen und die Möglichkeit geben, sich darüber auszutauschen oder Fragen zu bestimmten Artikeln zu stellen.

Oder gemeinsam einen Film schauen, der eine Sex-Szene beinhaltet (welche Komödie tut das denn nicht?), und danach darüber mit den Jugendlichen in einen Austausch kommen: Was habt ihr wahrgenommen? Wie wird die Sexualität dargestellt? Damit kann man bspw. aufzeigen, dass Sex in der Realität meist anders ist, als er medial gezeigt wird. Jugendliche und junge Erwachsene begegnen diesen Vorstellungen und Bildern von Sexualität doch ohnehin. Warum kann man dann nicht auch einen Raum schaffen, um gezielt darüber in einen echten Austausch zu kommen?

Gegenstimmen mögen behaupten, dass durch eine solche Praxis schlafende Hunde geweckt würden. Wirklich? Oder ist das eher ein Argument der Unsicherheit, weil man noch nie wirklich gelernt hat, über Sex zu sprechen? Nicht weiß, was man sagen darf und was nicht? Sexualität immer wieder bewusst zum Thema zu machen, halte ich für enorm wichtig. Sonst sind die Jugendlichen sich selbst überlassen. Überall begegnet uns sexualisiertes oder sogar pornografisches Material, das von manchen Jugendlichen auch als Aufklärungsmaterial genutzt wird. Doch ist es dieses verzerrte Bild von einer idealisierten, gefühlsfernen Sexualität, das Jugendliche kennenlernen sollten? Sich als Gemeinde bewusst mit Sexualität zu beschäftigen und sexuelle Bildung zu fördern, halte ich letztlich auch für eine wichtige Maßnahme zur Prävention vor sexualisierter Gewalt.

Mentoring kann einen optimalen Raum für eine individuelle sexualpädagogische und subjektzentrierte Begleitung darstellen. Ein Jugendlicher, den mein Mann eine Zeit lang begleitet hat, hat sich sehr dankbar gezeigt für Gespräche über Sexualität.

Erfahrungsberichte und die offen kommunizierte Haltung haben ihn ernsthaft zum Nachdenken über das Gestalten seiner eigenen Sexualität gebracht – im Gegensatz zu den ausschließ-

lich moralischen Vorgaben, die ihm in der Gemeinde begegnet waren, und von denen er sich klar distanzieren wollte. Auch das Bilden von Zweierschaften kann einen Raum schaffen, in dem Jugendliche sich austauschen. Wenn die Jugendleiter signalisieren, als Gesprächspartner zur Verfügung zu stehen, bietet dieses Setting auch eine optimale Chance, um Sexualität als Thema in der Gemeinde zu etablieren.

Sexuelle Bildung darf und soll unbedingt einen Platz in der christlichen Jugendarbeit haben

Ich wünsche mir, dass es nicht nur bei einem Abend in mehreren Jahren bleibt, an dem Experten eingeladen werden, die referieren, sondern dass eine Kultur entsteht, die die Kommunikation über Sexualität ermöglicht und Offenheit fördert. Vielleicht braucht es auch dafür erstmal eine Mitarbeiter-Schulung?

Wir alle brauchen die Befähigung, über Sexualität zu sprechen.

Vor allem positiv, im Sinne der – auch göttlichen – Liebe, die ihre treibende Kraft ist. Es geht doch nicht nur um Verbote, sondern um etwas so Schönes! Wenn wir die vorhandenen Ressourcen nutzen, können wir wertvolle Fundamente legen, um Jugendliche zu stärken.

In diesem Sinne: Verwendet keine stacheligen Metaphern, sondern habt Mut zum echten Austausch!

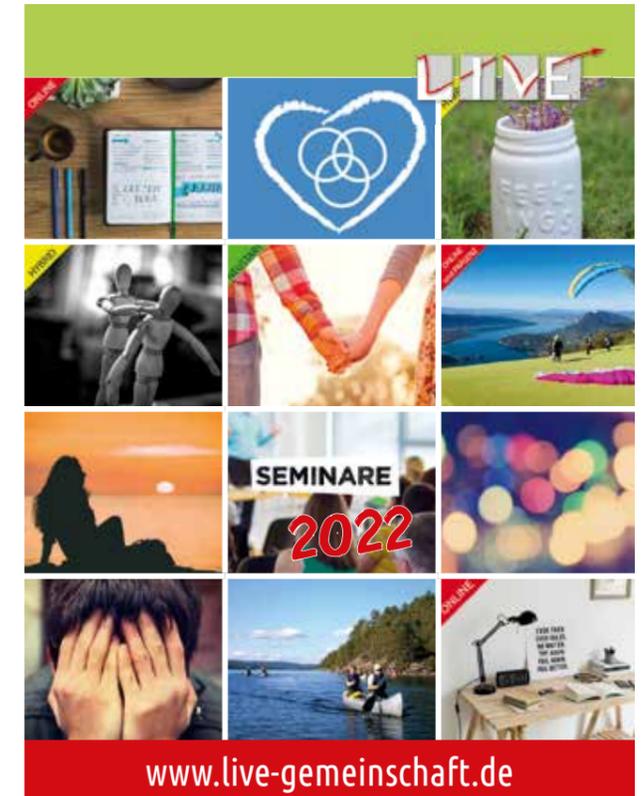
Jenni Paulus

Jenni Paulus (34) ist verheiratet mit Alex und die beiden haben zwei wunderbare Kinder. Seit 2016 arbeiten sie bei Team.F mit und übernehmen gerne die Seminareinheiten zum Thema Sexualität. Jenni ist Sozialpädagogin und christliche Jugendreferentin. Zurzeit ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Forschungsinstitut empirica beteiligt an der Studie „Sexuelle Einstellungen und Verhaltensweisen (hoch-)religiöser Christ:innen“.



Mitarbeiter schulen und Jugendliche begleiten

Möchtest du dich bewusst mit den Jugendlichen in deiner Gemeinde mit dem Thema Sexualität beschäftigen und sexuelle Bildung fördern, dann melde dich bei der Redaktionsleiterin → **Lena Knaack (redaktion@team-f.de)** und wir leiten deine Anfrage direkt an Jenni Paulus weiter.



SEMINAREMPFEHLUNG

08.10.22

22 214 93

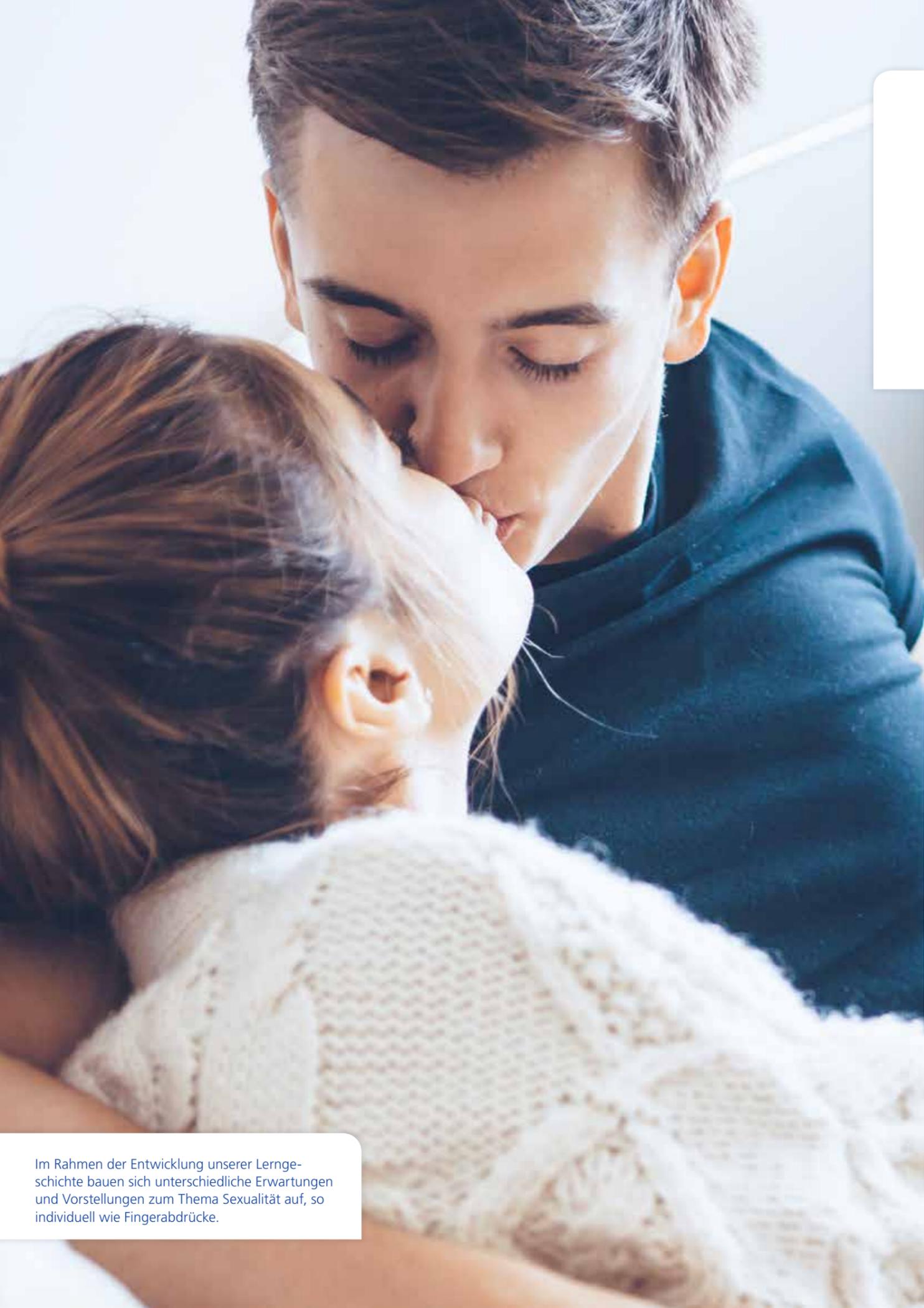
Dran bleiben

Ort: Christliches Zentrum,
64625 Bensheim

Leitung: Jenni und Alex Paulus mit Team

Kosten: 65,- € Seminargebühr pro Paar;
Selbstverpflegung





Jetzt schon im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 29

DR. UTE BUTH

Unsere sexuelle Lerngeschichte

Ein lebenslanger Lernprozess, den du mitgestalten kannst

Die erfahrene Frauenärztin, Buchautorin, Sexualberaterin und Weißes-Kreuz-Fachberaterin, Dr. Ute Buth gibt uns in diesem Interview einen Einblick in das spannende Thema der sexuellen Lerngeschichte – mit all seinen Herausforderungen und Chancen.

Was ist eine sexuelle Lerngeschichte und wieso ist sie so wichtig?

Ute Buth: Die sexuelle Lerngeschichte ist quasi das umfassende Verständnis eines Menschen zum Thema Sexualität. Sie ist im Laufe seines Lebens beständig in Entwicklung. In ihren Anfängen beginnt sie quasi schon da, wo wir in neun Monaten im Bauch unserer Mama aus Eizelle und Spermienzelle entstanden sind. Schon die erste Zelle ist ja geschlechtlich. Im Mutterleib bilden sich unsere Geschlechtsorgane, die Sinnesorgane kommen in Betrieb, wir sind mit Mama über die Nabelschnur verbunden und bekommen Gefühle von ihr mit. Bei der Geburt erleben die Kinder zum ersten Mal die Berührung ihrer Haut durch einen anderen Menschen. Sie machen erste Erfahrungen in Bezug auf ihre Autonomie, ob sie eher aktiv oder eher passiv sind. Im Laufe des Lebens kommt immer mehr dazu – Sachinformationen, Erlebnisse und Gefühle. Alles wird miteinander verknüpft. Auf Basis dessen wird wieder Neues eingeordnet. Negative Einzelerfahrungen sollte man dabei nicht pauschal als Schaden für die ganze Lerngeschichte verstehen, auch wenn manche Erfahrungen traumatisierend sein können. Zunächst sind es Mosaiksteine. Ihre Einbettung in die Lerngeschichte erfolgt in einem Kontext aus Vor- und Folgeerfahrungen. Neben der Erfahrung an sich entscheidet auch der Kontext, welche Bedeutung wir ihnen beimessen.

Man erlebt erste Freundschaften, lernt Interaktion mit anderen Menschen ... Bis man dann den ersten Freund/die erste Freundin hat oder zum ersten Mal Sex, ist schon ganz viel an Unterbau bzw. Grundverständnis zum Thema Sexualität entstanden.

Sexuelle Lerngeschichten sind so individuell wie Fingerabdrücke.

Es gibt keine zwei gleichen Lerngeschichten auf diesem Planeten, auch wenn Menschen in der gleichen Familie aufwachsen. Vieles wirkt sich auf unsere Sicht von Sexualität aus. Was wir aus der Herkunftsfamilie wissen, die Kultur, in der wir aufwachsen, und sogar der Glaube kann diesbezüglich eine Rolle spielen.

Was ist beim ersten Mal Sex in Bezug auf die Lerngeschichte wichtig?

Ute Buth: Im Rahmen der Entwicklung unserer Lerngeschichte bauen sich unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen zum Thema Sexualität auf. Der eine ist freudig und aufgeregt und erwartet ganz viel vom ersten Mal, der andere hat womöglich beängstigende Berichte gehört. Ihn beschäftigen daher Sorgen, z. B. vor Schmerzen oder einer ungeplanten Schwangerschaft. Manche sind davon überrumpelt, dass es entgegen ihrer Erwartungen beim ersten Mal mit dem Sex gar nicht klappt, obwohl beide es wollen. Diese „nicht vollzogene Sexualität“, einer meiner Beratungsschwerpunkte, ist leider immer noch ein großes Tabuthema¹ und sehr schambesetzt, obwohl es mehr Menschen betrifft, als man denkt.

Welche Rolle kann die sexuelle Lerngeschichte beim Thema „unerfüllter Kinderwunsch“ spielen?

Ute Buth: Wenn im Fokus eines Paares steht, schwanger zu werden, sind oft drei bis sechs Monate Wartezeit auf ein Baby völlig normal, teils auch länger. Je älter die Frau ist, umso früher untersucht man. Die Fruchtbarkeit der Frauen lässt mit 30 Jahren langsam und mit Mitte 30 deutlich nach. Manche Frauen werden mit Ende 30 noch problemlos schwanger, bei anderen beginnen langsam schon die Wechseljahre. Das ist interindividuell sehr unterschiedlich.

Wenn sich durch einen unerfüllten Kinderwunsch der Fokus des Paares in der Sexualität verständlicherweise sehr auf die Fruchtbarkeit und Fortpflanzung richtet, besteht die Gefahr, dass sie Sex nur noch nach Plan und Kalender haben. Sie versuchen, die fruchtbaren Tage einzugrenzen und schlafen dann „gezielt“ miteinander – ob sie beide Lust haben oder nicht.

¹ Mehr Informationen zu der Thematik gibt es auch in der 2. Auflage des Buches „Frau sein – Sexualität mit Leib und Seele“ von Dr. med. Ute Buth.

Im Rahmen der Entwicklung unserer Lerngeschichte bauen sich unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen zum Thema Sexualität auf, so individuell wie Fingerabdrücke.

Dadurch kann eine gewisse Abneigung gegen Sex entstehen. Oder der Reflex, dass sie in Phasen, in denen die Frau nicht fruchtbar ist, auf Sex verzichten, mitunter auch weil sie dessen überdrüssig sind.

Solche Muster können zum Teil über die Zeit des unerfüllten Kinderwunsches hinaus bleiben. Deshalb ist es ratsam, sich als Paar möglichst die Intimität, das Feiern der Zweisamkeit, das Genießen von Erotik und Körperbegegnung zu erhalten. Manche Paare gehen dann sogar schon mal den gegenteiligen Weg und verhüten bewusst für eine Zeit, weil ihnen der Druck einfach zu hoch geworden ist. Länger mit einem unerfüllten Kinderwunsch unterwegs zu sein, ist nicht einfach. Solange die Frau noch fruchtbar ist, ist man ja in einer Art Zwischenzeit, man weiß, „es könnte ja doch noch klappen“. Niemand ahnt vorher, wie lang die Strecke ist. Bei manchen klappt es doch recht schnell und bei anderen ist es sehr zäh. Und in all dem prägen wir durch Verhaltensmuster unsere Lerngeschichte.

Daher ist es ratsam, das Thema möglichst als Paar gemeinsam anzugehen, etwa Bisheriges zu reflektieren und zu schauen, wie man sich in all dem gut aufstellen kann. Bei Team.F haben wir das Seminarangebot „Ein unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang“. Dabei geben Mitarbeiter ihre Erfahrungen zum Thema mit Blick auf Identität, Paarbeziehung, Sex, Glaube, Plan B und Abschied vom Kinderwunsch weiter und berichten von Strategien, die ihnen geholfen haben.

SEMINAREMPFEHLUNG

26.11.22

22 652 11

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist kein Spaziergang

Ort: EfG Immanuelkirche (Nähe Hbf),
44789 Bochum

Leitung: Dr. med. Ute Buth mit Team

Kosten: 40,- € Seminargebühr pro Person
bzw. 65,- € pro Ehepaar Selbstverpflegung



Und wenn es dann mit dem Kinderwunsch geklappt hat, wie ist es mit dem Sex nach einer Geburt?

Ute Buth: Für viele Frauen ist es zunächst herausfordernd, sich nach der Geburt wieder Sex vorzustellen, besonders, wenn sie Geburtsverletzungen davon getragen haben und genäht werden mussten. Deshalb ist es ratsam, nach Geburten vorsichtig vorzugehen – wie beim ersten Mal – und dass der Partner sensibel auf die Frau eingeht. Das Wochenbett dauert vier bis sechs Wochen und ist speziell dafür da, dass sich der Körper und besonders die Gebärmutter regenerieren.

Beim Sex im Wochenbett sollte man mit Kondom verhüten, weil der Gebärmutterhals noch weiter ist als sonst und so Keime leichter in die Gebärmutter aufsteigen und Infektionen auslösen können. Wichtig ist zudem: Die Frau kann schon bevor sie ihre Tage wieder hatte, erneut schwanger werden. Voll Stillen ist kein absoluter Verhütungsschutz. Wenn sie stillt, ist das natürliche Gleitmittel, das die Frau produziert, meist nicht so stark aufgrund des Hormoneinflusses vorhanden. Wenn Frauen unter der Geburt eine traumatische Erfahrung gemacht haben, kann dies das Thema Sex auch betreffen. Denn mit Sex kann nun die Vorstellung verbunden sein, womöglich erneut schwanger zu werden, mit allem, was das bedeutete. Daher ist es wichtig, ein Geburtstrauma gut zu verarbeiten und Hilfe zu suchen.

Welche Rolle spielt die sexuelle Lerngeschichte bei der Aufklärung der eigenen Kinder?

Ute Buth: Was wir zum Thema Sex verstanden haben, könnten wir an unsere Kinder weitergeben. Viele Eltern setzen dazwischen aber nochmal einen Filter. Sie beschränken sich auf das, was Kinder ihrer Meinung nach wissen sollten. Etwa, dass Sex zum Zeugen von Babys da ist. Dass Sex Spaß macht, würden sie vielleicht eher weglassen – zum Teil, weil sie Rückfragen fürchten. So verstehen Kinder mitunter sehr wörtlich: „Ok, wir sind drei Geschwister, also hatten Mama und Papa dreimal Sex.“ Sie haben ja nicht erfahren, dass es eine Art ist, wie sich Erwachsene ihre Liebe zeigen, und man nicht immer direkt schwanger wird, wenn man sich ein Baby wünscht. Wenn man selbst keine gute Aufklärung erlebt hat, hat man meist auch keine gute Sprachfähigkeit gelernt. Vor Jahren habe ich deshalb ein Konzept entwickelt, das Eltern und Pädagogen Mehrwissen vermittelt, damit sie die ihnen anvertrauten Kinder gut aufklären können. Ich habe „Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance“² bewusst gewählt, um die Teilnehmer ein Stück mitzunehmen, von der manchmal bedrückenden Aufgabe hin zu der besonderen Chance, die sie haben, gute Grundlage für Kinder zu lernen und eine Sprachfähigkeit zu entwickeln. Die fördern beim Thema Sexualaufklärung übrigens eine Win-win-Situation: Für das Kind, weil es eine gute Aufklärung bekommt, aber auch für die Erwachsenen, wenn sie ihr Verständnis von Sexualität reflektieren und damit auch für sich und ihre eigene Sexualität profitieren.

Medienwissenschaftler sagen, dass die Erstinformation prägender ist, als die Folgeinformationen. Wenn Kinder ein gutes altersgemäßes Grundverständnis von Sexualität haben, können sie schräge Folgeinformationen besser einordnen. Nach und nach kann man in einer Art Baukastenprinzip mehr Wissen anbieten.

Gute Aufklärung ist ein Lebensstil und kein Termin!

Wie können Paare mit sexuellen Schwierigkeiten umgehen und welche Rolle spielt da die Lerngeschichte?

Ute Buth: Im Vorfeld der Partnerschaft, aber auch im Verlauf der Beziehung, können Prägungen der sexuellen Lerngeschichte eine Rolle spielen – bestimmte Abneigungen, aber auch Traumata; genauso wie ungute Erwartungskreise – etwa wenn Schwierigkeiten in der Sexualität aufgetreten sind („Hoffentlich passiert das nicht noch einmal!“).

² www.aufgabe-und-chance.de – Mehrinformationen zum Aufklärungskonzept auch für Multiplikatoren

Dann können innere Sorgen die Regie übernehmen, der Körper ist gestresst und reagiert womöglich mit genau dem Verhalten, das man gern vermeiden wollte.

Besonders wenn ein Paar das Gefühl hat, nicht weiterzukommen, immer wieder an bestimmten Stellen Konflikte entstehen, kann es sehr ratsam sein, sich Beratung zu suchen.

So kann man jemanden fachkompetenten einmal von außen draufgucken lassen. Jeder Fall ist anders gelagert, grundsätzlich aber gilt schon, dass es ratsam ist, sich frühzeitig Hilfe zu suchen, bevor sich ein Problem verfestigt und weitere Rückzugsmechanismen und Verletzungen auslöst. Daher mache ich ausdrücklich Mut, sich Hilfe zu suchen. Vor allem auch, wenn Einschränkungen in der Sexualität da sind (z. B. durch Krankheit und Unfälle).

Manche, für die nicht direkt eine persönliche Beratung vorstellbar ist oder andere, die gern an sich mehr zum Thema Sex lernen möchten, besuchen auch unser Wochenend-Seminar „Sexualität in der Ehe“. Hier muss man keine speziellen Probleme mitbringen und vor allem nicht offenlegen, weshalb man da ist. Nur wer mag, kann über die eigenen Fragen mit Mitarbeitern ins Gespräch kommen. Dieser Gesprächsrahmen unterliegt selbstverständlich der Verschwiegenheit.

Vielen Dank für das Interview und die vielen interessanten Gedanken und Erkenntnisse rund um die sexuelle Lerngeschichte!

Erhältlich im
Team.F-Shop



BUCHEMPFEHLUNG

Dr. Ute Buth
Erklärt mir mal, wo komm ich her?

Einfühlsam nimmt die Geschichte von Lisa, die viele Fragen zu ihrem neuen Geschwisterchen hat, Kinder mit auf den Weg über das Wunder des Lebens.

Preis: 14,90 €



→ Jetzt auch in Englisch erhältlich unter dem Titel
„Tell me, how did I get here?“



Dr. Ute Buth ist Frauenärztin, Buchautorin, Sexualberaterin und Weißes-Kreuz-Fachberaterin. Sie ist verheiratet und hat zwei Töchter. Seit einigen Jahren bietet sie auch bei Team.F Seminare zu Sexualaufklärung, Paarsexualität und unerfülltem Kinderwunsch an.

SEMINAREMPFEHLUNG

26. – 28.08.22

22 212 12

Sexualität in der Ehe

Ort: Schloss Wissen
47652 Weeze/Niederrhein

Leitung: Dr. Ute und Peter Buth mit Team

Kosten: ca. 456,- € inkl. Seminargebühr
pro Paar



→ Auf S. 14 und 15 findest du viele interessante Einblicke in dieses Seminar.

Team.F zeigt Gesicht

Unsere Mitarbeiter mal ganz persönlich



Wir sind Miriam (40) und Tobias (41) Ledwig. Verheiratet seit 2000. Fünf Kinder im Alter von 5 bis 17, davon vier Töchter und ein Sohn in der Mitte. Miriam: Krankenschwester im Hospiz Tobias: externer Prüfer von Sparkassen

DIE FAKTEN

Wir kommen beide aus eher schwierigen Elternhäusern mit „komplizierten Ehen“. Schon seit Beginn unserer Ehe sind wir deshalb ganz bewusst zu Team.F-Seminaren gefahren und haben erlebt, wie sehr wir dadurch persönlich, aber auch als Paar, profitieren.

Eure Team.F-Laufbahn:

2015	Paarberaterstudium bei Team.F
2018	erste Mitarbeit bei dem Seminar „Just Married“ (heute „Junge Ehe - ein Dream-Team werden“)
2021	Übernahme der Regionalleitung in Baden-Württemberg (gemeinsam mit Jutta und Nobert Luginsland)

DAS VERBINDET IHR MIT TEAM.F

Worauf freut ihr euch am meisten bei Seminaren?

Tobias: Auf die Abschlussrunde. Wenn ein Paar nach vorne tritt und sagt: „Diese eine Sache nehmen wir mit und gehen sie konkret an.“

Miriam: Ich freue mich, wenn ich nach einem Seminar ziemlich müde nach Hause fahre und trotzdem erlebe, dass ich gesegneter und beschenkter die Heimreise antrete, als ich es vor dem Seminar war.

Was war euer schönster Team.F-Moment?

Wir hatten auf einem Seminar ein Paar, dessen Kinderwunsch bisher nicht erfüllt wurde. Wir haben ihnen Mut gemacht, das Leben „ohne Kind“ als Chance zu sehen. Nach über einem Jahr hat uns das Paar mitgeteilt, dass sie ein Kind bekommen haben, aber vor allem dankbar sind, dass wir ihnen geholfen haben, Sinn und Erfüllung auch ohne Kind in ihrer Ehe und ihrem Leben zu sehen.

Beschreibt Team.F in drei Worten!

Erkennen. Heilen. Wachsen.

Wie erklären eure Kinder, was ihr bei Team.F macht?

Jonas (10): unglaublich viele Zoom-Meetings (Corona lässt grüßen...)

Mara (17): Ehe- und Familienberatung. Ihr versucht, tiefliegende Konflikte z.B. einer Ehe zu lösen (Zitat: „Die Betonung liegt auf versuchen...“). Dazu macht ihr interessante Experimente (z.B. bestimmte Module einer Beratung zu Hause auszuprobieren).

PERSÖNLICH NACHGEFRAGT

Woran erkennt man, dass ihr ein gutes Team seid?

Wir sind sehr unterschiedlich, eigentlich sind wir grundverschieden. Und gerade dies haben wir im Laufe der Zeit immer stärker als Ergänzung und nicht als Problem wahrgenommen.

Was würdet ihr eurem jüngeren Ich zum Thema Sexualität mitgeben?

Miriam: Bloß keinen Stress, im Laufe der Jahre wird es immer entspannter und schöner. Es ist wie mit dem Autofahren, man wird immer sicherer. Man beherrscht nicht nur das Auto, sondern weiß, wann man in welchen Gang schalten muss, denkt nicht mehr so viel darüber nach.

Tobias: Sex wie im Kinofilm gibt es nicht.

Wie redet ihr mit euren Kindern über Sex?

Welche Tipps würdet ihr anderen Eltern mitgeben?

Wir reden mit unseren Kindern sehr offen über das Thema. Mit unseren kleinsten Kindern lesen wir Bücher dazu (z.B. „Peter, Ida und Minimum“). Zusätzlich haben wir die Thematik immer so vertiefend besprochen, wie die Kinder gefragt haben.

Mit den größeren Kindern sprechen wir offen und direkt über Sex. Manchmal ist ihnen das „voll peinlich“.

Unsere zwei Tipps an Eltern:

1. Es ist unsere Aufgabe, unsere Kinder aufzuklären und Ansprechpartner für ihre Fragen zu sein, sonst suchen sie ihre Antworten woanders. Diese Quellen und deren Inhalte liegen außerhalb unseres Einflussbereichs.
2. Sex ist etwas völlig normales und natürliches, deswegen dürfen wir auch – im geschützten Rahmen – schamfrei darüber sprechen oder unsere Fragen stellen.

Was genießt ihr in eurer Partnerschaft am meisten?

Tobias: Massagen

Miriam: Dass ich mich auf Tobias immer verlassen kann, er mein bester Freund ist und ich mich sehr geliebt fühle.

Tobias: Mal im Ernst: dass wir Seite an Seite durch das Leben gehen dürfen, dass ein gemeinsam durchschrittenes Lebenstäl viel von seinem Schrecken verliert und dass ich mich blind auf Miriams Treue und Hingabe verlassen kann.

Was durftet ihr in eurer Beziehung über euch selbst erfahren?

Tobias: Dass ich ganz schön viel meiner eigenen Geschichte mit in die Ehe gebracht habe und gut zur Seite geschobene Dinge plötzlich in Ehe und Familie wieder auf der Tagesordnung stehen. Meine Erfahrung war deshalb: Ich muss noch einiges aus meinen „alten Leben“ in Ordnung bringen.

Miriam: Immer wieder spiegeln Situationen in mein Leben hinein, die aus meiner Kindheit herrühren. Auch wenn ich manchmal weiß, wie Ehe nicht geführt wird, bin ich deshalb trotzdem noch nicht in der Lage, das Richtige zu tun.

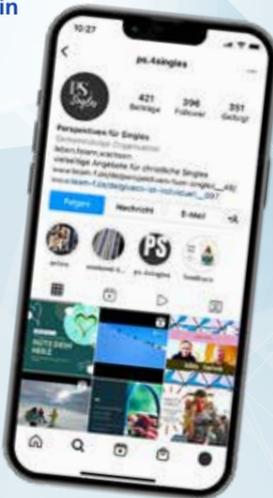
Was ist euer Lebenstraum?

Miriam: In meinem großen Lebenstraum stecke ich gerade mitten drin. Ich habe mir immer eine große Familie gewünscht. Mein Wunsch ist es, erleben zu dürfen, dass unsere Kinder Jesus nicht nur kennenlernen, sondern ihn erleben und sein Segen auch durch ihr Leben fließt. Ich möchte für sie authentisch sein.

Tobias: Mein Lebenstraum ist es, gemeinsam mit Miriam jede Lebensphase bewusst zu erleben: vor Kindern, nach Kindern, mit Kindern, mit Arbeit, in Rente... Und uns immer mehr auf Jesus auszurichten, ihn immer besser kennenzulernen und so hoffe ich, dass wir dann zum Lebensende voller Freude auf die Zeit mit Jesus zugehen.

Perspektiven für Singles – Online

Folge uns für spannende Einblicke in unsere Angebote, interessante Interviews und praktische Tipps für deinen Alltag!



Facebook:
Perspektiven4Singles



Instagram:
ps.4singles



YouTube:
PS.4Singles

Abonniere jetzt den Single-Newsletter und erhalte regelmäßig spannende Inputs und Infos zu unseren Angeboten!





Bald auch im
Team.F Podcast
zu hören!
siehe Seite 29

SUSANNE & JOHANN SCHARF

„Das darfst du aber nicht deiner Mama erzählen!“

Wie sexueller Missbrauch die eigene Sexualität beeinflusst

Ich war drei Jahre alt und zu Besuch bei unserem Nachbarn. Da war ich öfter, die Familie war mir vertraut. Aber dieses Mal sagte er diesen komischen Satz zu mir: „Das darfst du aber nicht deiner Mama erzählen!“ – Tja, was macht ein kleines Mädchen dann als erstes? Es rennt zur Mama und erzählt...

Was in der Situation passiert ist?

Ich weiß es nicht – es ist in meinem Unterbewusstsein vergraben. Aber ich weiß, dass es zu einer Gerichtsverhandlung wegen sexuellem Missbrauch kam und die Beziehung zu den Nachbarn abgebrochen wurde. Das war „meine Geschichte“. Ich bin damit aufgewachsen und es schien mir nicht schlimm zu sein. Es war „normal“, keine große Sache und ich habe diese „Episode“ einfach vergessen.

Der Einfluss meiner sexuellen Lerngeschichte

Als Teenager hatte ich wenig „Hunger“ nach Sexualität. Zärtlichkeit und Nähe wollte ich schon. Mehr eigentlich nicht. Aber meine Freunde erklärten mir, das würde halt dazu gehören... Von meiner Mutter hörte ich: „Sex ist was für Männer, das musst du halt über dich ergehen lassen.“ – So hatte sie es selbst erlebt und so habe ich es von ihr übernommen. Ich habe mich benutzen lassen.

Mit 20 hatte ich mehrere tief verletzende Männergeschichten hinter mir. Meine Selbstachtung war völlig im Eimer und in einer tiefen Krise wagte ich ein Gebet:

Gott, ich glaube ja nicht, dass es dich gibt, aber falls es dich doch geben sollte, dann könnte ich jetzt deine Hilfe gebrauchen.

Das war der Anfang eines völlig neuen Lebens. Gott hat mir geholfen. Jesus ist mir begegnet und berührte mein Herz.

Drei Jahre später heiratete ich. Ich war überzeugt: Jetzt wird alles gut. Wurde es aber nicht. Wir beide kamen aus zerbrochenen Familien. Ohne positive Vorbilder, mit einem großen Rucksack an Verletzungen.

Nur mit dem Vorsatz, uns als Christen nicht scheiden zu lassen, „kämpften“ wir uns durchs Leben. Aber auch da durften wir Gottes Eingreifen erleben: 1988 fand das erste Eheseminar von Team.F in Bayern statt (damals noch unter dem Namen „Neues Leben – neue Familien“) und wir konnten dabei sein. Dort gab es für uns die ersten „Aha!“-Erlebnisse und es war klar: „Davon brauchen wir noch viel mehr!“

Meine Heilungsschritte

Wir wurden Helfer, Mitarbeiter, erlebten innere Heilung. Ließen uns ausbilden. Und machten große Fortschritte in unserer Ehe – aber nicht in unserer Sexualität... Natürlich hatten wir uns im Laufe der Jahre auch mit diesem Thema auseinandergesetzt. Wir haben Bücher gelesen, haben ein Seminar besucht und versucht, miteinander zu sprechen, aber es war wirklich schrecklich: Es war unser größtes Problem. Ich hatte keine Lust auf Sex und Johann schien mir „ständig“ hungrig zu sein. Viele Jahre „machte ich mit“, „ließ es über mich ergehen“ und hielt mich an Paulus' Rat, mich nicht zu entziehen. Aber Freude an der Sexualität empfand ich nicht. Sehr oft war bei uns „dicke Luft“. Johann fühlte sich abgelehnt, wenn ich „Nein“ sagte, ich hatte das Gefühl, ich würde mich selbst vergewaltigen, wenn ich zustimmte. Aus diesem Teufelskreis schien es keinen Ausweg zu geben.

Manchmal kam mir zwar der Gedanke, dass es auch einen Zusammenhang mit meiner Vergangenheit geben könnte, aber das verdrängte ich schnell wieder. Ich kannte einige Frauen, die sich an dem Punkt an die Aufarbeitung alter Geschichten gewagt hatten und durch schwere Zeiten gegangen sind. Ich hatte Angst davor, hier näher hinzuschauen und verdrängte die Gedanken immer wieder. Ich war ja nicht vergewaltigt worden. Bei mir war es doch nicht so schlimm...

Erst Anfang 2000 konnte ich einen ersten Schritt aus diesem „Gefängnis“ heraus tun: In einer Seelsorgeweche erwähnte ich mein Erlebnis und entschied mich, dem Nachbarn zu vergeben. Wir beteten um Heilung, aber trotzdem gab es zwischen uns als Ehepaar keine Veränderung. Im Gegenteil, die Krise spitzte sich zu. Mein Denken über Sex hatte sich nicht geändert. In mir war immer noch die Einstellung, miteinander zu schlafen hieße „benutzt zu werden“ und das „Ertragen“ sei meine eheliche Pflicht...

Ich war überzeugt: Jetzt wird alles gut. Wurde es aber nicht. Nur mit dem Vorsatz, uns als Christen nicht scheiden zu lassen, „kämpften“ wir uns durchs Leben.

Im Sommer 2000 wurde es richtig schlimm. Wegen einer Kündigung kam ich innerlich zusätzlich in eine Krise. Jetzt ging gar nichts mehr. Ich verweigerte mich völlig, mein Mann zog aus dem Schlafzimmer aus und wir beide waren völlig verzweifelt.

Wegen meiner Erschöpfung durfte ich in diesem Herbst auf eine Kur fahren. Hier kam ich zur Ruhe. In den Gesprächen mit der dortigen Psychologin kamen wir auch auf dieses Thema. Sie empfahl mir, mich in der Zeit dort selbst einmal mit meiner Sexualität auseinanderzusetzen, ganz unabhängig von meinem Mann. Das habe ich dann auch gemacht. Ohne therapeutische Begleitung, ohne weiteren Rückblick und in der entspannten Atmosphäre. Dort begann ich, über Sexualität nachzudenken und Bücher dazu zu lesen. Und überrascht musste ich feststellen, dass auch ich Lust und Sehnsucht empfinden kann. Das machte mir Hoffnung.

Gleichzeitig hatte mein Mann sich in seiner Verzweiflung an Gott gewandt. Und dabei entschieden, mir keinen Druck mehr zu machen. Er wollte mir Zärtlichkeit schenken, aber die Forderung nach dem Eins-Werden weglassen.

Nach der Kur begann für uns deshalb ein ganz neuer Weg. Ich kann nicht sagen, dass wir nicht noch manchmal zurückgefallen wären in die alten Muster, aber es wurde immer weniger. Wir lernten, miteinander zu sprechen. Wir baten Gott um Hilfe. Wir entdeckten, wo uns falsche Denkmuster, Erwartungen und Prägungen im Weg standen. Und vorsichtig entwickelten wir miteinander einen ganz neuen Umgang:

Es ging nicht mehr darum, über Sex etwas zu bekommen, was wir brauchten, sondern darum, einander wohlzutun, zu schenken, zu genießen...

Meine Freundinnen mussten einen schweren Weg gehen und ihre Vergangenheit intensiv bearbeiten. Ich musste das nicht, aber weiß inzwischen: Gott hat mir da ein echtes Wunder geschenkt. So wie er körperlich heilen kann, kann er das auch in der Seele. Ich verstehe nicht, wieso gerade ich hier so beschenkt worden bin. Das ist Gnade, genauso wie die spontane körperliche Heilung, die es gibt. Aber ich bin von Herzen dankbar für dieses großartige Geschenk!

SEMINAREMPFEHLUNG

21.–24.07.22

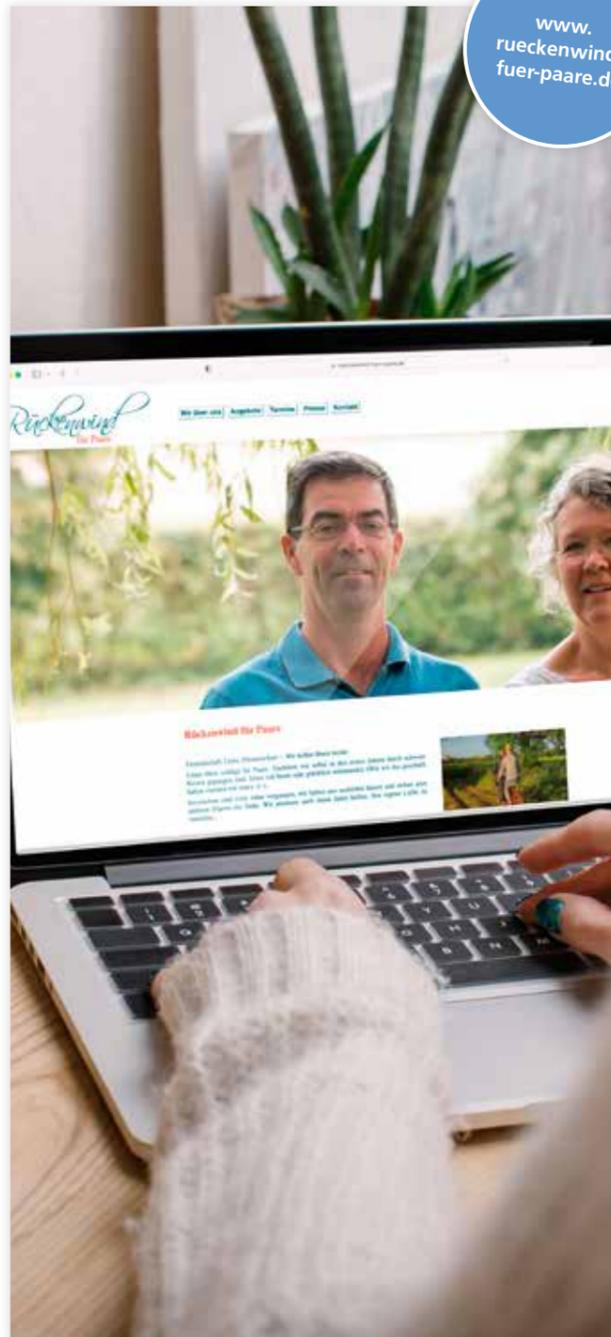
22 621 42

Versöhnt leben – Beziehungen klären

Ort: 96215 Lichtenfels

Leitung: Meike und Matthias Piro mit Team

Kosten: ab 459,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person



www.rueckenwind-fuer-paare.de

Und was soll ich sagen: Heute genieße ich Sexualität.

Ich konnte mir nicht vorstellen, dass das eines Tages möglich wäre, aber ehrlich: Gott kann auch da Heilung schenken. Gott hat unsere Sexualität geschaffen und sie uns als Geschenk gegeben. Manchmal ist es ein längerer Weg, das so zu erleben. Aber ich empfehle dir: Gib auch du nicht auf, es lohnt sich!

Susanne & Johann Scharf sind 37 Jahre (inzwischen glücklich) verheiratet und haben zwei erwachsene Söhne. Sie arbeiten als Paarberater und Seminarleiter bei Team.F in Mecklenburg-Vorpommern.

Weitere Infos zu ihrer Beratungsarbeit findest du unter www.rueckenwind-fuer-paare.de.



ULRICH MENTER

Mut für wichtige Themen

Über Sex und Investitionen in die Zukunft

Ich freue mich über die Aufbruchstimmung und den Mut bei Team.F – beides brauchen wir auch bei dem Thema dieser Magazinausgabe.

Es ist mir ein Anliegen, Menschen zu begeistern. Und bei dem Leitthema dieser Ausgabe bin ich sofort begeistert. Guter und regelmäßiger Sex ist für eine Beziehung ja schließlich etwas Wunderbares. Sex ist keine Nebensache, sondern ein bedeutungsvolles Element unserer Ehe. Und wir schützen diesen schönen exklusiven Raum vor schlechten Einflüssen von außen. Meine Meinung zu den Rahmenbedingungen sind da recht einfach und klassisch: Ich mag Sex mit einer, nämlich meiner, Frau – ausschließlich! Da es unser Auftrag ist, „vielen Menschen einen gesunden Beziehungsalltag“ zu ermöglichen, finde ich es klasse, in unseren Seminaren mit vielen Menschen über das Thema Sex ins Gespräch zu kommen. Ich hoffe, dieses Magazin trägt dazu bei, dass du mit deinem Partner oder deiner Partnerin mal wieder über Sex ins Gespräch kommst.

Einige unserer Seminarangebote beinhalten Impulse zur Sexualität. Ich freue mich darüber, dass wir uns nicht scheuen, die Details immer wieder genau anzuschauen. Homosexualität, Sex vor der Ehe, Pornografie, Selbstbefriedigung etc. sind für uns schon lange keine Tabuthemen mehr, sondern wir stellen uns seit über 30 Jahren den Fragen und Aufgaben proaktiv mit Offenheit und Fachkompetenz – auch wenn wir noch nicht zu allen Themen tragfähige Antworten gefunden haben. Aber ich freue mich ganz besonders darüber, dass trotz der teilweise sehr unterschiedlichen Meinungen auch innerhalb von Team.F die Liebe zum einzelnen Menschen sowie die wohlwollende und dienende Haltung oberste Priorität haben. Wir urteilen nicht über die sexuelle Ausrichtung anderer Menschen. Wir stehen zu unserem eigenen Empfinden und Erleben und erzählen gerne davon.

Im ERF hörte ich kürzlich: **Mut ist umbetete Angst**. Ich finde uns bei Team.F gerade ziemlich mutig. Sowohl was die Themenauswahl angeht, als auch unsere Investitionen in die Zukunft. Wir investieren verstärkt in unsere Mitarbeiter, sorgen für Qualität und Weiterbildung. Und wir wollen ganz massiv die Effektivität unserer Anmeldeprozesse erhöhen, um das Potential zu schaffen, vielen weiteren Menschen einen guten Beziehungsalltag zu ermöglichen. Lasst uns gemeinsam weiter und noch mehr beten und mutig sein.

Sei dabei, wir brauchen dich: An alle IT-ler unter unseren Fans: Wenn Du gerne mal eine Konsole aufmachst oder mit Linux eine anstehende Aufgabe löst, und wenn du Lust hast auf die Zusammenarbeit mit einem starken Team aus ganz besonderen Menschen, dann melde dich gerne bei mir. Wir suchen dich für unsere Digitalisierungsprojekte.

Ein Projektmitglied sagte nach einem unserer Treffen: „Das Wochenende mit euch hat mir richtig gut getan. Fachlich spannend und produktiv, menschlich richtig nett und es macht echt Sinn!“

Ich freue mich über jeden, der auch Teil dieses Teams werden möchte – melde dich!

Ulrich Menter
Geschäftsführer Team.F
u.menter@team-f.de

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Auch sind wir weiterhin auf viele treue Spender angewiesen, die unseren Dienst finanziell unterstützen.

Wenn du dazu beitragen möchtest, dass wir durch unsere Optimierungen noch mehr Menschen erreichen und ihnen so in ihren Lebensfragen und Beziehungen zur Seite stehen können, dann freuen wir uns sehr über deine Spende!

Vielen herzlichen Dank!

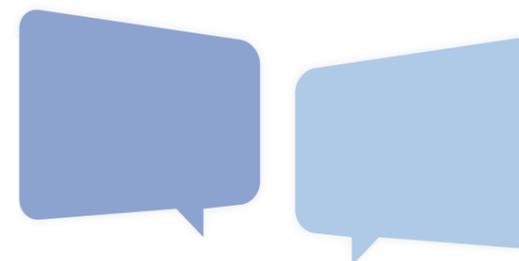
Spendenkonto:

KD Bank eG Dortmund
DE 66 3506 0190 2119 8950 17
GENODED1DKD

Verwendungszweck: Aufbruch

Jetzt einfach scannen und bequem über PayPal oder mit deiner Banking App spenden.





JOCHEN & SILKE

Gesprengte Ketten

Pornografie in der Ehe

Jochen war viele Jahre in der Pornosucht gefangen. Als seine Frau Silke das entdeckte, brach für sie eine Welt zusammen. Gemeinsam erzählen sie, wie sie erst ein Seminar besuchten, Gott anschließend diese Ketten sprengte und dann Heilung möglich wurde.

Ich hatte gerade unsere Cocktails bestellt, als meine Frau mir die Frage stellte, die noch Folgen haben sollte: „Sag mal, Jochen, was erwartest du eigentlich von diesem Seminar?“ Silke und ich hatten beide zu dem Zeitpunkt bereits eine Ehe hinter uns und waren in unserem zweiten Ehejahr. Wir lebten mit einer Menge Gepäck auf den Schultern, was uns belastete. Freunde von uns, die bei Team.F aktiv sind, hatten uns aus diesem Grund das Seminar „Versöhnt leben“ empfohlen und meinten, das Wochenende würde uns gut tun. So saßen wir nun bei unserem Cocktail, einen Abend vor unserem Seminar und ich antwortete spontan auf Silkes Frage:

Ich erwarte, dass Gott mit uns beiden Geschichte schreiben wird.

Anmerkung: Sage so etwas nicht, wenn du es nicht wirklich meinst. Gott könnte deine Bitte ernst nehmen. Aber erstmal dazu, wie alles eigentlich begann.

Jochens Weg hinein in die Pornosucht

Als Jugendlicher wurde mir Sexualität durch meine Eltern als etwas Peinliches und fast schon Unanständiges vermittelt. Ich machte meine eigenen Erfahrungen. Damals gelangten über Umwege Erotik-Magazine in unser Haus. Ich fand das aufregend und habe sie mir heimlich aus der Mülltonne geholt und nutzte diese zur Selbstbefriedigung. Ich fuhr mit dem Fahrrad in den Nachbarort, wo mich keiner kannte, und kaufte mir heimlich Pornos oder ließ mir Videos aus. Ich blieb länger als meine Eltern auf und schaute Softpornos, die nach 0:00 Uhr im Fernsehen liefen.

Die Abfolge war immer die gleiche: Ich war erregt durch die Begegnung mit dem Unerlaubten, ich konsumierte, ekelte mich anschließend vor mir selbst, hatte ein schlechtes Gewissen und musste mir unmittelbar danach eine Ausrede überlegen. Direkt fing aber die Suche nach weiteren Quellen, besseren und erotischeren Bildern an. Der Druck wurde jedes Mal größer.

Ich begann intensiv, eine Parallelwelt aufzubauen und zu pflegen. Einerseits war ich in der Gemeinde tätig, andererseits auf der Suche nach dem besonderen Kick. Ich versuchte in den weiblichen Begegnungen meine Wertigkeit zu suchen, zog in Gedanken die Frauen aus und speicherte sie in meiner Bildergalerie.

Immer tiefer in die Sucht

Selbst vor meiner Ehe machte Pornografie nicht Halt. Offen habe ich mir das nicht eingestanden, aber ich fühlte mich mittlerweile wie eine Marionette, die in die Freiheit will, aber an Fäden festgehalten wird.

Ich begann, Deals mit Gott zu schließen, mich mehr für ihn einzusetzen, um ihn milde zu stimmen. Nichts davon funktionierte. Im Gegenteil, es wurde immer schlimmer. Mittlerweile hatte sich meine Pornosucht auf Telefonsex und das Internet ausgeweitet.

Die Tatsache, dass ich mir nach außen nichts anmerken lassen durfte, machte mich zum Meister der Täuschung.

Ich entwickelte eine fast narzisstische Selbstverliebtheit, schaute Frauen hinterher und suchte durch einen Blickkontakt mit ihnen Bestätigung. Von Silke entfernte ich mich innerlich und sie spürte, dass sie mich nicht mehr erreichen konnte.

An der Stelle waren wir, als wir an dem besagten Abend in der Bar saßen und darüber sprachen, was wir von dem anstehenden Seminar erwarteten. Wir starteten in das Seminar und erlebten tiefe Begegnungen mit Gott in unserer Persönlichkeit. An einem der Nachmittage sprach mir mein Seminarleiter eine prophetische Zusage zu: „Zur selben Zeit, spricht der HERR Zebaoth, will ich dich, meinen Knecht, nehmen und dich wie einen Siegelring halten; denn ich habe dich erwählt, spricht der HERR Zebaoth.“ (Haggai 2,23) Ohne diesen Zuspruch hätte ich nicht die Kraft gehabt, die folgenden Monate zu überstehen. Denn nun begann erst die richtige Arbeit.

Jesus hat mir Stück für Stück die Freiheit geschenkt und mit Hilfe verständnisvoller Menschen, die uns begleiten haben, Licht in mein und Jochens Leben gegeben.

Silkes Entdeckung nach dem Seminar

Es ist Freitagabend. Ich komme vom Einkaufen nach Hause. Totale Stille im Haus. Langsam gehe ich die Treppe hoch. Jochen sitzt im Arbeitszimmer neben dem Schlagzeug am Computer. Erschrocken, leicht errötet fragt er stotternd: „Na Schatz, hast du tolle Schuhe gekauft?“

Schuhe ...? Was ist hier los? Hör mir auf mit Schuhen. Irgendwas stimmt nicht. Ich möchte weglaufen. Ich habe Angst vor der Wahrheit, die ich erahne. Ich bitte ihn, die Wahrheit zu sagen. Nein, Schlagzeug spielen war das nicht nur. Schließlich durchsuche ich den Verlauf des Computers. Viele Fenster waren geöffnet. Mir dreht sich alles. Mich ekelt es. Ich will das nicht sehen. Er hat mir doch gesagt, dass er das nicht braucht?! Hat er mir nicht vor kurzem im Seminar gesagt, dass er zu den 30 Prozent gehört, die keine Pornografie konsumieren? Er sagte zu mir, ich könne stolz auf ihn sein! Ich hatte ihm geglaubt!!! Seine Ausrede, dass das bestimmt die Kinder waren, lässt Panik entstehen. Er sagt, es sei nur ein Lied auf YouTube gewesen, „Für den König“, das er auf dem Schlagzeug begleitet habe ... Ich laufe barfuß aus dem Haus, ich renne soweit ich kann und schreie leise in mich hinein: „JESUS, JESUS, JESUS!“ Mir fehlen die Worte.

Wieder zuhause angekommen, diskutieren wir heiß, bis aufs Blut. Jochen hat weitere Ausreden parat. Irgendwann kraftlos bitte ich ihn, mit mir zu beten. Ich bete: „Jesus, übernimm DU nun das Ruder.“ Da bricht Jochen zusammen und sagt: „Ja, ich war es!“

Jochens Kartenhaus bricht zusammen

Ich erinnere mich noch sehr genau an diesen Abend. Ich schwor damals sogar bei Gott, dass ich nichts damit zu tun hatte. Dann sagte sie: „Lass uns jetzt bitte beten ... Das brachte ich nicht fertig!“

Und das war auch definitiv der Punkt, wo mein über Jahre gebasteltes Kartenhaus zusammenbrach. Die Grenze war erreicht!

Maximale Enttäuschung

Ein paar Tage später, drei Uhr morgens, ich bin wach, habe gerade zwei Stunden geschlafen. Neben mir schläft sanft und selig mein Mann. Es ist gerade ein paar Tage her, dass Jochen mir alles erzählt hat. Immer wieder schießen mir die Bilder dieser Frauen in den Kopf. Es ekelt mich. Nein, ich will das nicht sehen. Ich bete die Bilder an Jesu Kreuz. Trotzdem zeigen sich ständig Bilder von attraktiveren Frauen, strafferem Brästen, tollerem Körper. Ich hänge an diesen Bildern, wie mit einer Kette verbunden. Nach und nach wird deutlich, welchem Lügengerüst ich geglaubt habe. Vertrauen ...? Glauben ...? Hohe Telefonrechnungen in der Vergangenheit ...? Das war kein Fernsehquiz, das war Telefonsex!

Wer ist dieser Mann? Warum bin ich es nicht wert? Woran denkt er, wenn wir miteinander schlafen? Ich beginne, mich zu hassen. Die vielen Situationen, in denen er anderen Frauen hinterhergeschaut hat, durchs Schaufenster gestarrt, den Kopf verdreht ... Immer wieder habe ich versucht, ihm zu glauben. Ich habe an mir selbst gezweifelt und versucht mir einzureden, dass ich mir das nur einbilde. Ja, bei solchen Frauen kann ich nicht mithalten. Das tut weh! Ich fühle mich ungeliebt, hässlich, verraten, nicht ausreichend ... mangelhaft! Bei den Bildern, die Jochen konsumierte, die gestellt und geformt sind, die sein Frauenbild veränderten ... Wie soll ich da bestehen? Ich hatte mich ihm hingegeben, ihm blind vertraut. Ich habe mich selbst, was ich bin und fühle, verleugnet!

Erste Heilungsschritte

Ich fing an zu beten: „Jesus, übernimm DU Jochen. Ich möchte nicht mehr auf ihn aufpassen. Ich lasse ihn los! Ich will ich selber sein!“ Ich betete dies in Situationen hinein, in denen die Lügen greifbar waren, Computerseiten sich schnell schlossen, Fernsehprogramme verändert wurden, das Handy versteckt wurde, Telefonrechnungen schnell zerrissen wurden, Frauen mich triumphierend, herablassend anlächelten und meinem Mann zuzwinkerten ... Ich wollte ich selber sein! Und Jesus hat mich ernst genommen! Er hat mir Stück für Stück die Freiheit geschenkt und mit Hilfe verständnisvoller Menschen, die uns begleitet haben, Licht in mein und Jochens Leben gegeben.



Aber dennoch waren da Schmerz, Zerbruch, Lügengerüste, Misstrauen und Dreck, der auf einmal an mir hing. Das alles war so schwer, dass ich es alleine nicht tragen konnte. Ich brauchte Heilung, einen sicheren Hafen. Beides habe ich in Jesus gefunden. Immer wieder musste ich mir bewusst machen, dass es um MICH geht. Fest die Füße auf den Boden und die Schultern heben, das waren Dinge, die ich antrainiert habe! Mir immer wieder zu sagen: Es ist nicht ok, was passiert ist und DU darfst aufstehen und musst nicht mehr ertragen!!! Eine Liedzeile hat mich durchgetragen: „Healing rain is falling down, I'm not afraid.“ Ich habe durch das Lied erleben können, wie dieser Heilungsregen mich umgab. Ich höre immer wieder: Du BIST meine wunderschöne, geliebte Tochter!



Im Team.F Podcast „Beziehungshelden“ findest du ein Interview mit dem Experten Nicolaus Franke zum Thema Pornografie!

→ siehe Seite 29

Magazin
trifft Podcast

Jochens neuer Weg

Mit der Hilfe von Team.F-Freunden und einem Online-Hilfeskurs haben wir die ersten Stunden, Tage und Wochen überstanden. Dieser Online-Kurs hat mir geholfen, meine Situation klar zu reflektieren. Ich bekam einen Online-Mentor an meine Seite gestellt, der meine Antworten auf regelmäßige Fragen einsehen konnte und mich über einen Zeitraum von 60 Tagen ermutigt und korrigiert hat. Ich erinnere mich daran, dass ich in einer der ersten Lektionen den Tipp bekam, an der richtigen Quelle zu trinken.

Dieses regelmäßige Beschäftigen mit Zusagen und Verheißungen Gottes hat mir damals die nötige Wegzehrung gegeben, um diesen Weg in die Freiheit zu starten.

Im Laufe des Kurses wurde ich ermutigt, radikale Schritte zu gehen und Verbindungen sowie Zugänge zur Pornografie zu kappen. Offenheit und Transparenz sind absolute Voraussetzung, um Licht in diese vorher doch so finstere Parallelwelt hineinzulassen. Und so habe ich mir einen Freund gesucht, dem ich die Erlaubnis gab, mich zu hinterfragen und in mein Leben sprechen zu dürfen.

Silke und ich haben zudem Hilfe für unsere Ehe gebraucht. Ich habe lernen müssen, meine eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie auszusprechen und Empathie für Silke zu haben. Eine Übung dazu ist uns noch in guter Erinnerung: Wir wurden aufgefordert, abwechselnd täglich fünf Minuten über unsere eigenen Gefühle zu sprechen, ohne unterbrochen zu werden. Dies gestaltete sich anfangs schwierig und ich merkte, dass der Wortschatz meiner Gefühle sehr begrenzt war. Nach und nach musste ich lernen, mich wahrzunehmen und das zu benennen. Mittlerweile empfehlen wir diese wertvolle Übung gerne weiter!

Die vielen Gespräche und das gemeinsame Arbeiten an unserer Ehe haben mir geholfen, klarer zu sehen, was Pornografie alles auslöst. Inzwischen habe ich meine Sucht überwunden. Gemeinsam als Paar helfen wir heute anderen Betroffenen.

Das Paar ist der Redaktion bekannt. Die Namen Jochen und Silke sind zur Wahrung der Privatsphäre erfunden.

Hilfe beim
Überwinden
der Sucht

Hilfreiche Links zum Freiwerden von Pornografie:

→ www.free-indeed.de

→ www.safersurfing.org

→ www.raus-aus-der-porno-falle.de

→ www.weisses-kreuz.de/themenebersicht/internet-sexsucht www.duentscheidest.com

Team.F - Buchempfehlungen

Im Team.F-Shop findest du viele ausgewählte und bewährte Bücher und weitere Produkte rund um die aktive Gestaltung von Lebenswegen und Beziehungen. Hier stellen dir Team.F-Mitarbeiter persönlich wertgeschätzte Bücher vor:

Johannes Hartl
Eden Culture: Ökologie des Herzens für ein neues Morgen



Unser Team.F-Motto: „Weil jeder ein Zuhause braucht...“ – Von jeher engagieren wir uns mit unseren rund 1000 ehrenamtlichen Mitarbeitern, um das möglichst vielen Menschen zu ermöglichen. Ein Zuhause, in dem Verbundenheit, Schönheit und eine Kultur der Wertschätzung gelebt werden kann. Genau diese Überschriften greift Johannes Hartl in seinem Buch „Eden Culture“ auf. Er ergründet und erklärt aus Sicht der Psychologie, Soziologie und Religion, warum das heute nur noch so selten klappt und lädt zu einer neuen Renaissance ein. Es ergibt Sinn, konkrete Schritte der Aussöhnung mit sich selbst, dem Gegenüber und Gott zu gehen, um diese göttliche Kultur im Hier und Jetzt leben zu können, so Johannes Hartl. Absolut lesenswert!

Christof Matthias

Christian Rossmann und Tobias Teichen
Love Sex, God – der etwas andere Weg



Man kann Tobias Teichen und Christian Rossmann nur von Herzen für ihren Mut und dieses wichtige Buch danken. Wie viele junge Menschen, auch oder möglicherweise gerade im christlichen Kontext, leiden unter Orientierungslosigkeit im Bereich der Sexualität?! Sie wollen das Leben genießen, doch echte Fülle, Stillung der Sehnsucht ist offensichtlich selten das Ergebnis. Die Antwort der beiden Autoren klingt altmodisch und ist doch jederzeit aktuell: Sex ist etwas wunderbares, Gott geschenktes und sollte aus genau diesem Grund nicht inflationär gebraucht, sondern exklusiv gelebt werden – gemeint ist: die Ehe. Rossmann und Teichen scheuen sie sich nicht davor, die Realität sexueller Entfaltung unserer Zeit durch Erfahrungsberichte sprechen zu lassen. Dabei hat man das Gefühl an einem Dialog teilzuhaben. Die beiden präsentieren keine Dogmen, sondern werben für eine Form der Intimität, die dem Ursprungsgedanken des Schöpfers am ehesten entspricht. Herrlich wie in diesem Buch Theologie und Biologie miteinander verbunden werden. Entspringt doch alles den guten Gedanken des gleichen Urhebers, der an unserem Leben interessiert ist und auch im Bereich Sexualität wahre Fülle für uns möchte.

Sebastian Trommer

Katrin Kroll
Chill mal kurz, ich werd nur schnell erwachsen



Die erfahrene Erzieherin und Familientherapeutin Katrin Kroll zeigt in ihrem gut zu lesenden „Elternguide“ anschaulich auf, wie Eltern wichtige Ansprechpartner für ihre Teenager bleiben können. Aktuelle wissenschaftliche Informationen zu zentralen Jugendthemen wie Identität, Sexualität, digitale Medien, Freundschaften, Gefühlsregulation und Selbstwert helfen, die Lebenswelt der Teenager zu verstehen. Zu jedem Thema gibt es einen Kasten mit konkreten Praxistipps, die Eltern einladen weiterzudenken und ihren Weg zum größer werdenden Kind zu finden. Mit vielen Beispielen aus der Praxis, in denen sich Teenager-Familien wiederfinden können, erklärt die Autorin die Perspektive der Teenager. Katrin Krolls eigene wertschätzende Haltung gegenüber Jugendlichen hat eine ermutigende Wirkung für Eltern, die nach Hilfe für das Zusammenleben mit Teenagern suchen und ihren Job gut machen wollen.

Sonja Brocksieper

Veronika Schmidt
Liebeslust: Unverschämte und echt genießen



Offen und unverkrampft schreibt Veronika Schmidt, wie Ehepaare wieder mehr Freude an Sex bekommen können und bezieht auch den Glauben mit ein. Ihre These: Liebe und Leidenschaft sind lernbar. Aus ihrer Beratungspraxis kennt sie die Sexmüdigkeit, die viele Ehen belastet. Sie richtet dieses Buch an Paare die zusammenbleiben wollen und zu einer sexuellen Zufriedenheit finden möchten, die nicht auf extreme Kicks von außen angewiesen ist. Wer wünscht sich das nicht – eine Beziehung, die nicht nur auf Freundschaft beruht, sondern auch sexuell erfüllend ist?

„Liebeslust“ verwendet eine ermutigende Sprache und Haltung für die Sexualität und es wird deutlich, dass guter Sex eine Grundlage für eine lebenslange Ehe ist.

Dieses Buch kann das Liebesleben von christlichen Ehepaaren revolutionieren!

Beate Radix-Schöne

Erhältlich im Team.F-Shop



Dirk und Christa Lüling
**Trost finden
Scham und Minderwertigkeit überwinden**

Preis: 14,00 €
Artikelnummer: 1399

Beschämung hat viele Gesichter und schlimme Folgen. Viele plagen sich mit unberechtigten Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen, sie empfinden sich als „verkehrt“ und meinen, nie zu genügen. Andere bemühen sich mit aller Kraft, ihre „Wertlosigkeit“ durch Leistung und Status wettzumachen und zu verbergen.

Was brauchen diese Menschen? Wie kann die blockierende Scham überwunden und die verlorene Würde wiederhergestellt werden?

Anschaulich erklären Dirk und Christa Lüling das Thema „Scham und Wiederherstellung von Würde“ und Betroffene haben mit ihren persönlichen Erfahrungen beigetragen.

Trost finden und heil werden ist möglich.

Dirk und Christa Lüling sind bei Team.F verantwortlich für die Schule für Gebetsseelsorge und als Referenten und Lebensberater tätig. „Trost finden“ ist ihr viertes Buch.

Erhältlich im Team.F-Shop



Dr. Eberhard und Claudia Mühlen
Bleib ruhig, Mama!

Preis: 12,95 €
Artikelnummer: 0040

Die vielfache Mutter Claudia Mühlen begleitet Sie als junge Mutter (oder junger Vater) von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr Ihres Kindes.

Das große Familienhandbuch

Preis: 14,95 €
Artikelnummer: 1106

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben den Blick von Claudia und Eberhard Mühlen für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

VORSCHAU: NÄCHSTE AUSGABE

Unser Beziehungsprogramm 2023

Auch im nächsten Jahr stehen wir dir wieder mit vielen bewährten und neuen Angeboten zur Seite – online und in Präsenz.

Plane wertvolle Zeiten für dich selbst und deine Beziehungen ein!

Mit Team.F - fürs füreinander:

- Paar- und Ehebeziehung
- Eltern und Kinder
- Persönlichkeit und Seelsorge
- Perspektiven für Singles
- Akademie und Fortbildung



Bestellen & weiterempfehlen

Hast du eine Ausgabe verpasst oder möchtest du unser Beziehungsmagazin weitergeben?

Hier kannst du jederzeit kostenlos Magazine anfordern: info@team-f.de • 02351 985948-0



~~SEI~~ *Du bist!*
EIN
MANN

DER MÄNNERTAG

SPANNENDE THEMEN - LOBDREIS - OUTDOORACTION

SAMSTAG, 27.08.2022 / 10-20 UHR
KAISERSLAUTERN

SPECIAL GUEST: LOTHAR KOSSE & BAND

ANMELDUNG UND INFOS UNTER:

WWW.DERMANNERTAG.DE
WWW.TEAM-F.DE



Team.F