

# WAS JEDER CHRISTLICHE

Diesen gekürzten Artikel haben wir mit freundlicher Genehmigung des Betanien-Verlages aus dem Buch „Sex und sein Erfinder – Sexualität unter der Herrschaft Jesu“ (Hrsg. John Piper & Justin Taylor) entnommen. Die Vollversion von Kapitel 6 des Buches finden Sie als pdf-Datei auf [www.kfg.org](http://www.kfg.org). Die Redaktion

*C.J. Mahaney, USA<sup>1</sup>*

Ein Lächeln huschte über das Gesicht des Königs als er die Feder ein letztes Mal in das Tintenglas tauchte. Mit entschlossener, ruhiger Hand flossen die letzten Zeilen wie von allein auf das Pergament. Als er sich von seinem Schreibtisch zurücklehnte, seufzte er zufrieden. Sein Vorhaben war geglückt. Eine wirklich gelungene Arbeit. Salomo, der Sohn Davids erhob sich von seinem Stuhl, streckte die Hände zum Himmel empor und dankte dem Herrn. Endlich vollendet lag dort sein bestes Lied, eines der wichtigsten Stücke, die er je geschrieben hatte. Zufrieden sah er auf seine fertige Arbeit herab, die ausgebreitet vor ihm lag. Heute nennen wir es das Hohelied. Es handelt von Sex.

Zu seinen Lebzeiten schrieb Salomo 3.000 Sprüche, sowie über 1.000 Lieder und Loblieder. Der

Sohn eines legendären Königs und selbst ein großer König wird in der Bibel als einer der weisesten Männer verehrt, die je lebten. Und sein „Hohelied“ ist nichts Geringeres als eine explizite und schamlose Feier von Sex in der Ehe.

Vielleicht waren es für Salomo einfach nur tiefpersönliche Gedanken über die Liebe. Tatsächlich war es aber viel mehr als das. Denn, wie wir wissen, sollten diese Gedanken eines Tages zu den vollkommenen und unfehlbaren Worten der Schrift zählen – Worte, die irrtumslos vom Heiligen Geist inspiriert worden waren und die Gott als wichtigste Orientierungshilfe für die Menschen vorgesehen hatte, bis sein Sohn wiederkommen würde.

Es stimmt, liebe Männer. Das Hohelied Salomos ist ein ganzes biblisches Buch, in dem die sexuelle Intimität im Bund der Ehe hochgehalten wird. Es ist ein acht Kapitel langes Fest, das ungezügelt, unbefangen und voller Freude in den verbalen und physischen Ausdruck

der Leidenschaft zwischen einem Mann und einer Frau eintaucht.

Es sind nicht nur ein paar Verse. Nicht bloß ein oder zwei Kapitel. Gott genügt das nicht. Er gab uns ein ganzes Buch! [...]

## AUSWERTUNG UND PLANUNG

Unsere Frauen zu studieren und Informationen zu sammeln ist natürlich nur der erste Schritt. Wir dürfen Information nicht mit Veränderung verwechseln. Veränderung passiert nicht einfach automatisch oder mühelos. Sie ist die Frucht aus Umsetzung und Handlung.

Das ist genau der Punkt, an dem die meisten Männer scheitern, mich eingeschlossen. Und es dürfte auch kein Geheimnis sein, warum das so ist, liebe Männer. Wir neigen zu Faulheit und Egoismus. Zu wirklichem Wachstum gehören in Gnade gründender Fleiß und Ausdauer. Unsere Sammlung an Informationen sollte gefolgt sein von Planung und Umsetzung. Romantik ist die genaue Umsetzung dessen, was Sie über Ihre



# EHEMANN WISSEN MUSS

Frau wissen. Ich habe eine Angewohnheit, die ich seit Jahren pflege und äußerst hilfreich finde. Vielleicht wollen Sie so etwas einmal probieren ... oder eine eigene Vorgehensweise finden. Wichtig ist nur, dass Sie eine Struktur schaffen, an die Sie sich regelmäßig halten. Andernfalls werden all Ihre Bemühungen, mehr über Ihre Frau zu lernen, nur wenig Wirkung zeigen.

Jede Woche, am Sonntagabend oder Montagmorgen, gehe ich zum nächstgelegenen Starbucks. Das Wichtigste an der Zeit dort ist, dass ich festsetze, was ich in den folgenden sieben Tage unbedingt erreichen möchte. (Ich tue dies in Hinsicht auf all meine Lebensbereiche, doch hier soll es nur um meine Ehe gehen.)

In Bezug auf Carolyn nehme ich mir nicht mehr als drei wichtige Ziele vor, die ich in einer Woche erreichen kann und trage Sie in meinem Terminplaner ein. Das können sein: ein gemeinsamer Abend, ein Mitbringsel, eine feste Zeit, in der ich mit ihr über etwas rede, das ihr wichtig ist, etc.

Von außen betrachtet sieht es nicht besonders spektakulär aus. Ich bin einfach nur ein weiterer Mann mit Glatze in einem Café, der ein kleines elektronisches Gerät in der Hand hält und eine zerknitterte Sportzeitung neben sich liegen hat. Doch ich versichere Ihnen, wenn man diese Zeiten gewissenhaft und regelmäßig einhält, bringen sie viel Frucht. Auf diese Weise definiere und schütze ich die Dinge, die mir im Leben am wichtigsten sind. Auf diese Weise führt reine Information zu tatsächlicher Veränderung.

So werden Hoffnung und Sehnsucht Realität. Ohne eine Übung wie diese könnte ich einfach nicht das Herz und die Seele meiner Frau berühren, bevor ich ihren Körper berühre.

## DEN PLAN IN DIE TAT UMSETZEN

Wenn man Zeit und Kraft liebevoll investiert, wird die Romantik größer und dadurch auch die eheliche Intimität. Doch was genau sollen Sie planen?

Letztlich sollte eine ausführliche Antwort auf diese Frage von Ihnen kommen. Doch generell gibt es gewisse Dinge, die den meisten Ehen zu echter Romantik verhelfen. Hier sind sieben praktische Möglichkeiten, die Ihnen hoffentlich helfen, das Herz und die Seele Ihrer Frau zu berühren.

### *1. Ein abendliches Date*

Eine Auszeit von den routinierten Abläufen des Lebens ist unerlässlich, wenn man für Romantik in der Ehe sorgen will. Eine regelmäßige abendliche Verabredung schafft einem Paar eine sichere, friedliche Oase inmitten der Hektik des Alltags.

Mittlerweile sind drei unserer vier Kinder verheiratet. Ein Date pro Woche hatte für mich allerdings schon Priorität, bevor eines davon geboren war. (Ganz richtig. Ich spreche von „einmal pro Woche“.) Wenn Ihre Kinder noch klein sind, weiß ich, dass das herausfordernd sein kann. Einerseits geht es da um die Betreuung der Kinder, ein Thema, bei dem sich die

Mühe lohnt, nach einer Lösung zu suchen, wenn Sie nicht schon eine gefunden haben. Andererseits sind die mütterlichen Instinkte bei vielen Müttern so stark, dass sie meinen, es sei wichtiger, bei ihren Kindern zu sein, als sich regelmäßig einen Abend frei zu nehmen, um ihren Männern näher zu kommen.

Wenn Sie in dieser Situation sind, möchte ich Sie ermutigen, liebevoll die Leitung zu übernehmen. Das sind entscheidende Jahre, in denen Sie in die eheliche Beziehung investieren können. Wenn Sie kleine Kinder haben, braucht Ihre Frau in dieser Zeit umso mehr Ihre Zuwendung und Ihre Aufmerksamkeit.

Wenn Sie noch keinen regelmäßigen gemeinsamen Abend haben, dann rate ich Ihnen sofort einen festzulegen! Setzen Sie alles daran, einen festen Termin für ein abendliches Date mit Ihrer Geliebten zu vereinbaren. Und ich rate Ihnen den ersten Schritt zu tun. Wenn es nicht völlig unmöglich ist, dann fangen Sie damit an und machen Sie Ihr abendliches Date ab jetzt zu einem wöchentlichen Fixpunkt!

Nun geht es bei diesem Date nicht darum, Besorgungen zu machen und gemeinsam in den nächsten Baumarkt zu fahren. Ein abendliches Date hat ein Ziel, es hat einen Sinn und einen Zweck. Das primäre Ziel ist nicht *miteinander zu entspannen*, sondern *zueinander zu finden*.

Sicher soll es auch Raum geben, um sich bei einem Date entspannen zu können, doch sollte es nicht zur Gewohnheit dieser wichtigen Abende werden. Nach ein paar Monaten sollten Sie zurückblicken und feststellen können, dass Ihre abendlichen Dates Sie als Paar nähergebracht haben und nicht nur eine Gelegenheit waren, um auszugehen und sich dabei zu entspannen.

Solche Dates müssen nicht teuer zu sein. Es können einfach ein paar gemeinsame Stunden sein – ein Spaziergang im Park, sich in einem Café gegenüber sitzen – während man über alles und nichts redet, angefangen von den langweiligen, praktischen Dingen bis hin zu den außergewöhnlichen, romantischen Dingen.

Noch ein letzter Punkt, Männer. Es ist meine Freude, meine Ehre und meine Verantwortung, unseren gemeinsamen Abend zu planen. Wenn Carolyn und ich ins Auto einsteigen, möchte ich mich nicht zu ihr drehen müssen und sagen: „Also, ähm, wo würdest du gern essen?“ Ich will ihr zeigen, dass sie mir wichtig genug ist, um voraus zu planen.

## 2. Telefonate

Ich versuche Carolyn mindestens einmal am Tag vom Büro aus anzurufen. Das müssen keine langen Gespräche sein. Wenn ich eine ruhige Minute habe, nehme ich den Hörer zur Hand und ruf sie an, nur um zu sagen: „Hallo Liebste! Ich wollte einfach deine Stimme hören. Gibt es irgendetwas, das ich für dich tun kann?“ (Achten Sie darauf, dass Sie Ihrer Antwort zuhören!) Nach dem Gespräch verabschiede ich mich zum Beispiel mit den Worten: „Ich liebe dich von ganzem Herzen und kann es kaum erwarten, dich in ein paar Stunden zu sehen. Bis bald.“

Anrufe wie diese können eine große Wirkung auf Carolyn haben. Sie ermöglichen mir, innerhalb weniger Minuten ihr Herz und ihre Seele zu berühren.

## 3. Nachrichten, Karten, Briefe und E-Mails

Das geschriebene Wort kann noch wirkungsvoller sein als ein Anruf. Wie oft sind Sie schon in einem Geschäft

gestanden, haben unzählige Grußkarten durchstöbert und entweder keine oder nur eine halbwegs akzeptable Karte gefunden? Würde man seine Zeit und Energie nicht besser nutzen, wenn man in Ruhe ein paar eigene Worte formulieren würde? Wir sollten weniger auf Grußkarten vertrauen, als vielmehr auf Gottes Gnade, die uns hilft uns romantisch auszudrücken.

## 4. Geschenke

Romantik kann man auch ganz effektiv über kleine Geschenke vermitteln. Sie müssen nicht teuer sein, sollten aber auch nicht ausschließlich praktischer Natur sein. Ihrer Frau einen Staubwedel oder ein Waffeleisen zu schenken, nützt ihr vielleicht oder erleichtert ihr ein wenig das Leben, aber besonders romantisch ist es nicht.

Zu oft versuchen Männer den Mangel an täglicher Romantik mit einem gelegentlichen, großen Geschenk auszugleichen und meinen, sie könnten sich dafür sowohl im Nachhinein als auch im Voraus entschuldigen. Ich würde statt dem gelegentlichen, großen und teuren Geschenk, ein regelmäßigeres, kleineres und wohl überlegtes Geschenk vorschlagen (obwohl nach Möglichkeit beides empfehlenswert ist!).

Carolyn Parfum oder Kleidung zu kaufen, hat mir über die Jahre viel Freude gemacht und war gleichzeitig ein kleines Abenteuer für mich. Wenn ich ihr diese Geschenke überreiche, dann erinnere ich sie immer daran, dass sie sich nicht verpflichtet fühlen soll, sie zu behalten oder zu tragen und sie weiß, dass ich es so meine (und ja, ich gebe ihr auch die Rechnung). Ich bin froh, dass mein Sinn für Mode wenig damit zu tun hat, ob ich meiner Frau Romantik beschenken kann, sondern viel mehr mit dem Versuch, meine Gefühle für



sie auszudrücken.

Übrigens, werfen Sie nicht den Gedanken an Blumen. Es gab einen Punkt, da dachte ich, dass Blumen bei Carolyn ausgedient hätten. Ich verstehe es wirklich nicht, aber Blumen berühren sie immer noch. Es muss kein Dutzend Rosen oder ein Riesenstrauß sein. Eine einzige Blume spricht Bände.

### 5. Musik

Wenn Sie musikalisch talentiert sind, können Sie einiges damit bewirken. Spielen Sie für Ihre Frau. Singen Sie ihr ein Liebeslied. *Schreiben* Sie ihr ein eins! Aber, meine Herren, versuchen Sie sachlich zu beurteilen, wo Ihre Begabungen liegen und wo nicht. Wenn Sie wie ich kein musikalisches Talent haben, dann bitte versuchen Sie es gar nicht erst! Und sollten Sie sich doch dazu entschließen, Ihre Frau mit Ihrem nichtvorhandenem musikalischem Talent zu erfreuen – aus diesem Buch haben Sie das nicht!

### 6. Ausflüge

Ich sage es noch einmal: Wer Romantik und Gott verherrlichenden Sex pflegen will, braucht Zeit. Viel Zeit. Zeit in Ruhe. Ohne Ablenkung. Wenn ein abendliches Date eine Oase inmitten einer arbeitsreichen Woche oder einem Monat ist, dann ist ein Kurzurlaub eine solche Oase mitten im Jahr. Wann haben Sie mit Ihrer Frau zum letzten Mal einen mindestens dreitägigen Ausflug unternommen?

Wenn Carolyn und ich wegfahren, dann gehen wir oft aus und unternehmen viel. Wir probieren neue Restaurants aus und wollen interessante, ausgefallene Orte entdecken. Doch egal wie viel wir uns ansehen und welchen Aktivitäten wir nachgehen, achte ich immer darauf, dass der Fokus auf uns gerichtet bleibt. Der Kern eines jeden solchen Ausflugs ist unsere Zeit zu zweit – ob wir reden, lesen, miteinander schlafen oder lange Spaziergänge unternehmen.

Gibt es einen Ort, wo Ihre Frau gern hinmöchte? Welche Aktivitäten machen Ihnen beiden Spaß? Was hält Sie davon ab, Pläne zu machen? Was hält Sie davon ab, Geld für diese so wertvolle Investition zu sparen?

### 7. Überraschungen

Hier ist eine Frage, die Sie sich bei Ihrer Wochenplanung stellen sollten:

„Was wäre zum jetzigen Zeitpunkt unseres gemeinsamen Lebens eine willkommene Überraschung für meine Frau?“ Ich stelle mir diese Frage andauernd. Manchmal schreibe ich mir ein paar Ideen auf und komme vielleicht nicht weit, aber irgendwie werden meine Gedanken dadurch angeregt. Dann, am nächsten Tag kommt mir vielleicht eine Idee unter der Dusche, drei Tage später eine weitere beim Autofahren. Oder vielleicht höre ich zufällig ein Gespräch im Supermarkt und dabei fällt mir etwas ein.

Immer wenn ich eine Idee habe, schreibe ich sie auf. Und jedes Mal fängt es damit an, dass ich mir vornehme, meine Frau zu überraschen. Carolyn kann also ständig gespannt sein, welche Überraschung ich als nächstes für sie plane.

Überraschung sind ein großer und äußerst romantischer Ausdruck Ihrer Zuneigung. Sie können ihre Frau mit jedem der genannten Dinge überraschen – einem Anruf, einem Brief, einem Lied, einem Geschenk, einem Ausflug oder einem Date – oder werden Sie kreativ und denken Sie sich etwas ganz Neues aus!

Hier allerdings noch eine Empfehlung: „Überraschen“ Sie sie nicht am Valentinstag, Geburtstag oder Jahrestag. Natürlich sollten Sie etwas für den 14. Februar planen, aber eine echte Überraschung kommt unerwartet.

Wenn ich also meine Frau täglich anrufe, ihr Nachrichten hinterlasse, Geschenke kaufe oder mit ihr ausgehe, dann folge ich nicht blind irgendeiner Anleitung für eine glückliche Ehe mit gutem Sex als i-Tüpfelchen. Vielmehr habe ich mich damit auseinandergesetzt, was die Bibel – insbesondere Epheser 5 – darüber sagt, was es bedeutet daheim ein Ehemann und christlicher Leiter zu sein. Auf praktische Weise versuche ich meine Ehe so zu gestalten, wie die Bibel sie beschreibt. Das Ergebnis sind die sieben Empfehlungen, die Sie soeben gelesen haben. Für mich und auch viele andere funktionieren diese Dinge.

Wenn sie auch bei Ihnen funktionieren, großartig! Wenn nicht, und Sie müssen natürlich nichts nachahmen, dann denken Sie sich etwas Eigenes aus! Was zählt ist, dass Sie Ihre Frau mit Kreativität und Intentionalität kennenlernen, leiten und lieben. Denn kreative Romantik

ohne Intention funktioniert nicht.

#### IST ES NOCH OFFENSICHTLICH?

Blicken wir einen Moment lang zurück. Es gab eine Zeit, da war es für alle offensichtlich, dass Sie leidenschaftlich in Ihre Frau verliebt waren. Sie konnten nicht aufhören, an sie zu denken. Sie sprachen ununterbrochen über sie und mit ihr. Sie wollten ständig Zeit mit ihr verbringen, scheuten keine Mühe, ihr eine Freude zu machen und sie zu überraschen und sie gaben regelmäßig beträchtliche Summen Geld für sie aus.

Ist die Leidenschaft Ihrer Frau gegenüber noch für jeden offensichtlich? Ist sie für Ihre Frau offensichtlich?

*Was zählt ist, dass Sie Ihre Frau mit Kreativität und Intentionalität kennenlernen, leiten und lieben. Denn kreative Romantik ohne Intention funktioniert nicht.*

Hier ist eine Möglichkeit, um das herauszufinden. Wenn Sie Kinder daheim haben, dann stellen Sie Ihrer Geliebten diese einfache Frage:

*Fühlst du dich mehr wie eine Mutter oder wie eine Ehefrau?*

Vermutlich wird die Antwort Bände sprechen. In meinem Buch *Sex, Romance and the Glory of God*<sup>2</sup> gehe ich sowohl auf diesen, als auch auf auch die anderen hier genannten Punkte näher ein. Es reicht jedoch zu wissen, dass sie sich bestimmt mehr wie eine Ehefrau fühlen könnte, als wie eine Mutter (oder Hausfrau, Angestellte oder Berufstätige). Ob sie das allerdings tut, liegt in erster Linie an Ihnen.

Ja, die Bibel beruft uns Männer zu einem hohen, christlichen Standard. Mit Gottes Gnade ist er aber definitiv zu erreichen. *Wir sollen die Herzen und Seelen unserer Frauen berühren, bevor wir ihre Körper berühren.* Wenn unsere Worte und Taten ihre Herzen und Seelen berühren, wandelt sich vieles – unsere Frauen werden verwandelt, unsere Ehen werden verwandelt und Sie werden

eine wunderbare, wachsende sexuelle Leidenschaft entdecken, die voll und ganz der Herrlichkeit Gottes dient.

Wie beginnt dieser herrliche Prozess? Wie können Sie das Herz und die Seele Ihrer Frau berühren?

#### **DAS GESCHENK EHELICHER INTIMITÄT**

Da wären wir, Männer. Es ist Zeit über Sex zu reden. Nachdem wir studiert und geplant haben ... zärtliche, anregende Worte der Liebe ausgesprochen haben, kommen wir an den Punkt, wo wir bereit sind, über verbales Vorspiel hinauszugehen. Wir wollen uns deshalb noch einmal an die Bibel wenden – zu der Stelle, wo das Liebespaar aus dem Hohelied wirklich zur Sache kommt.

Als das Liebesspiel zwischen diesem Mann und seiner Frau beginnt, halten sie sich nicht zurück. Auch die Bibel ist nicht zurückhaltend in ihrer Beschreibung dieser für beide Seiten herrlichen Begegnung. Statt einer mechanischen Beschreibung darüber „wer wen wo berührt hat“, lesen wir vom grenzenlosen Genuss für alle fünf Sinne. Berühren, schmecken, riechen, sehen und hören nach vollem Maß. Das Hohelied zeigt uns, dass Gott Sex als ein ausgiebiges und genussvolles Fest der Sinne plante – ein heiliges Eintauchen in erotische Freude.

Lassen wir uns also von diesem kraftvollen Gedicht inspirieren – von der romantischen, sinnlichen, erotischen, geschmackvollen, aber gleichzeitig konkreten Beschreibung der körperlichen Beziehung, die dieses Paar genießt. Salomo zeigt uns die göttliche Perspektive auf das Geschenk von Sex. Wir wollen uns diese Perspektive ganz genau ansehen, damit wir ihre verwandelnde Wirkung auch mit unseren Frauen erleben.

#### **Küssen**

An mehreren Stellen des Hohelieds ist vom Küssen die Rede. An einem Punkt erklärt der Mann: „*Wie schön ist deine Liebe, meine Schwester, liebe Braut! Deine Liebe ist lieblicher als Wein, und der Geruch deiner Salben übertrifft alle Gewürze. Von deinen Lippen, meine Braut, träufelt Honigseim. Honig und Milch sind unter deiner Zunge, und der Duft deiner Kleider ist wie der Duft des Libanon.*“ (4,10-11).

Es ist nicht schwer zu erkennen, dass hier ausgiebig geküsst wird. Der Mann erfreut sich an den Küssen seiner Geliebten – tief, lang und leidenschaftlich. „Honig und Milch“ sind in diesen Versen Symbole der Fruchtbarkeit, Befriedigung und Lust. Aber auch er küsst gut. Der Genuss ist also beidseitig. Seine Braut sagt über ihn, „*Sein Mund ist süß*“ (5,16).

Offenbar sind die beiden sehr vertraut mit den Lippen und dem Mund des anderen. Sie schwelgen in der Berührung, dem Geschmack und dem Duft ihrer Küsse. Ihre Küsse sind erotisch, sinnlich, genusslich und, wie es scheint, ziemlich lang. In vielen Ehen kommt dem Küssen zu wenig Beachtung zu und allzu leicht kann eine Routine daraus werden. Wenn Ihre Küsse nur selten über die Leidenschaftlichkeit eines Handschlags hinausgehen, dann gibt es noch viel Verbesserungspotenzial.

Ich würde sagen, Sie machen die Bestandsaufnahme: Wie oft küssen Sie sich? Wie lange küssen Sie sich? Wie leidenschaftlich sind Ihre Küsse? Fragen Sie Ihre Frau, wie sie Ihre Küsse findet. Was gefällt ihr daran und was nicht? Sind ihre Küsse mit der Beschreibung des Hohelieds vergleichbar? Sind sie mit früheren Küssen vergleichbar? Was können Sie verbessern?

Denken Sie nicht, dass Küsse

nur am Anfang der Ehe aufregend sind. Küsse zwischen Ehemann und Ehefrau sind ein einzigartiger Ausdruck der Leidenschaft füreinander. Sie sind ein einzigartiges Mittel, die Leidenschaft immer wieder neu zu entfachen. Im Lichte dieser göttlichen Bestärkung des Hohelieds sollten wir dem reichen Geschenk des Küssens bewusst nachgehen.

#### **Berühren und lieblosen**

Im ganzen Lied finden sich viele verschiedene sexuelle Berührungen und Zärtlichkeiten. „*Wie schön und wie lieblich bist du, du Liebe voller Wonne! Dein Wuchs ist hoch wie ein Palmbaum, deine Brüste gleichen den Weintrauben.*“ (7,7-8).

Berührungen und Zärtlichkeiten sollten ein ständiger Begleiter einer ehelichen Beziehung sein. Die Art und Weise wie ich Carolyn berühre hängt natürlich davon ab, wo wir gerade sind und was wir gerade tun. Doch wenn sie in meiner Nähe ist, dann berühre ich sie sicherlich auf die eine oder andere Art und sei es einfach, ihre Hand zu halten.

Als wir vor ein paar Jahren von einer anstrengenden Auslandsreise, gefüllt mit Terminen und Verpflichtungen, zurückkamen, nahmen Carolyn und ich uns den Abend frei und übernachteten in einem Hotel nicht weit von Zuhause. Beim Auschecken meinte der Mann an der Rezeption: „Sie beide sind mir gestern aufgefallen und heute wieder. Sie erinnern mich an ein junges, verliebtes Highschool-Pärchen.“ Nun war es aber nicht so, dass Carolyn und ich uns irgendwie unanständig verhalten hätten. Solche Kommentare bekommen wir sogar ziemlich regelmäßig zu hören. Wenn wir dann antworten, dass wir seit 1975 verheiratet sind, ergibt sich manchmal ein tieferes Gespräch. Was für eine tolle



Gelegenheit für uns, von der Gnade Gottes in unserem Leben zu erzählen!

Liebe Männer, ich will Sie ermutigen, Ihre Frauen oft und auf einfallsreiche (und je nach Rahmen angemessene) Art und Weise zu berühren. Verschiedene und kreative Formen von Berührung sind nicht bloß ein Aufwärmtraining für Ihre nächste sexuelle Begegnung. Regelmäßige Zärtlichkeiten als echter Ausdruck von Zuneigung, Liebe und Leidenschaft tragen zur Nähe und Intimität bei und können Ihre Romantik und Ihr Sexleben dauerhaft anregen.

Fragen Sie also Ihre Frau, was für sie angemessene und angenehme Berührungen sind, in der Öffentlichkeit und privat. Vielleicht müssen Sie dabei gewissenhaft, freundlich und liebevoll die Leitung übernehmen. Auf jeden Fall sollten Sie versuchen, jegliche Scham abzulegen, die sie vielleicht aus Stolz bei diesem Thema haben. Sie beide sollten in der Lage sein offen und ehrlich über solche Themen zu sprechen. Je besser Sie lernen, ihr Herz und ihre Seele zu berühren, desto besser werden Sie frei miteinander kommunizieren können und tatsächlich lernen, wie Sie einander mehr und mehr lieben können.

### **Höchste Intimität**

Im vierten und fünften Kapitel des Hohelieds gibt uns Salomo einen Einblick in die höchste Form von körperlicher Leidenschaft. Das Paar ist zur körperlichen Vereinigung bereit. Die Zurückhaltung, die das Buch bis zu diesem Punkt auszeichnete, ist aufgehoben. Die Zeit für die sexuelle Vereinigung ist gekommen.

Ihre Begegnung beginnt damit, dass die Frau den Mann einlädt, sich an ihrer Liebe zu erfreuen. „*Erwache, du Nordwind, und komm, du Südwind, durchwehe meinen Garten, dass sein Balsam träufle! Mein Geliebter komme in seinen Garten und esse seine herrliche Frucht!*“ (4,16)

Im nächsten Vers antwortet so gleich der Mann. Sogar hier ist die Poesie diskret und verhalten. Sie ist voller Leidenschaft und trotzdem völlig frei von Anstößigkeit. „*Ich komme in meinen Garten, meine Schwester, [meine] Braut; ich pflücke meine Myrrhe samt meinem Balsam; ich esse meine Wabe samt meinem Honig, ich trinke meinen Wein samt meiner Milch*“ (5,1).

Myrrhe, Gewürze, Honigwabe, Honig, Wein, Milch – er vergleicht ihre sinnlichen Reize mit den höchst erlesenen Genussmitteln ihrer Kultur. Achtmal verwendet er das Wort „mein“, als er ihre exquisiten Früchte, eine nach der anderen, sein eigen nennt. Sie ist sein, voll und ganz und ohne Einschränkung.

Dann, am Ende von Vers 1 finden wir einen klingenden Zuspruch zu sexuellem Genuss in der Ehe: „*Esst, [meine] Freunde, trinkt und berauscht euch an der Liebe!*“ Hier, wie auch an anderen Stellen des Lieds, setzt Salomo einen „Chor“ ein, der als Zeuge und Sprecher außerhalb der Erzählung steht. Der Chor ermuntert das Paar, ihr Liebesspiel aufs Höchste zu genießen, sich an der Liebe füreinander zu berauschen. Könnte es eine klarere Zustimmung und Ermutigung von Gott, als Autor der Bibel, zu Sexualität in der Ehe geben?

Lassen Sie sich von diesem Chor auch daran erinnern, dass Sie und Ihre Frau nicht allein sind, wenn Sie miteinander schlafen. Gott ist gegenwärtig und er freut sich, wenn Sie und Ihre Frau erotische Erfüllung miteinander finden. Mehr noch, er ermutigt Sie mit demselben bedingungslosen Zuspruch, der für dieses Paar gilt: „*Berauscht euch an der Liebe!*“

Viele Stellen in der Bibel vergleichen die Erfahrung von sexueller Intimität mit einem Rausch (und das ohne Kater!) Wann haben Sie und Ihre Frau sich zum letzten Mal so sehr aneinander berauscht, dass Sie in diese süße, göttliche Trunkenheit fielen?

### **Gegenseitige Erfüllung**

Da dies ein Kapitel für Männer ist, müssen wir auch kurz über den für uns typischen Egoismus beim Sex reden. Falls Sie nicht erst letzte Woche geheiratet haben, dann sind Sie sich sicher bewusst, dass guter Sex – einer, der Ihrer Frau wirklich dient – nicht instinktiv ist.

Wovon ich spreche, ist natürlich die äußerst bekannte Tendenz, dass Ehemänner beim Sex schneller befriedigt werden als ihre Frauen. Hat die Bibel irgendetwas darüber zu sagen? Und ob.

Wenn ich gehorsam nach 1. Korinther 7,3-4 lebe, dann halte ich meine Gedanken und meinen Körper beim Sex im Zaum, um mich in erster

Linie darauf zu konzentrieren, dass ich meiner Frau sexuell etwas gebe, anstatt nur von ihr zu nehmen. („*Der Mann leiste der Frau, was er ihr schuldig ist, desgleichen die Frau dem Mann. Die Frau verfügt nicht über ihren Leib, sondern der Mann. Ebenso verfügt der Mann nicht über seinen Leib, sondern die Frau.*“) Jede verheiratete Person, die sich diese Verse richtigerweise zu einem Gebot Gottes macht, bringt eine dienende Haltung mit ins Ehebett, deren Priorität die sexuelle Befriedigung des Ehepartners ist.

Sind Sie ein geübter und selbstloser Liebhaber? Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie wissen, was Ihre Frau mag oder was sie erregt. Ihre Frau erregt anderes als Sie. Um herauszufinden, was das ist – und was nicht – sollten Sie in Ruhe mit ihr darüber reden.

Miteinander zu schlafen ist nicht einfach eine Technik. Es ist eine Schlüsselrolle in der ehelichen Beziehung. Ein Paar, das tollen Sex nach biblischer Definition genießt, ist ein Paar, das gut, offen und ehrlich über viele Dinge spricht, Sex inbegriffen.

Sie sollten mit Ihrer Frau Gespräche führen, in denen Sie ihr sehr intime und persönliche Fragen stellen können. Jede Art von Scheu in diesem Bereich, liebe Männer, liegt ganz einfach an unserem Stolz. Was wir dagegen tun können, ist demütig zu werden – vor Gott und unseren Frauen. Wir müssen unseren Frauen mit echtem Interesse begegnen, mit einer Haltung, die sagt: „*Ich will ein selbstloser Liebhaber sein. Wie kann ich dir mit diesem Geschenk Gottes dienen? Was kann ich tun oder was tue ich, das dich vor und während dem Sex erregt? Gibt es manchmal etwas, das ich lieber nicht tun sollte?*“

Als Liebhaber sind viele von uns schon weit gekommen, aber am Ziel sind wir noch lang nicht. Wir alle können uns verbessern. Um wirklich herauszufinden, was Ihrer Frau Befriedigung bringt, müssen Sie sie fragen.

### **REALISTISCHE ERWARTUNGEN**

Nur um eins klarzustellen: Ich verspreche nicht, dass dieses Kapitel jede sexuelle Begegnung mit Ihrer Frau in einen schweißtreibenden, lautstarken Rausch verwandelt. Ich bin jedoch überzeugt, dass eheliche Intimität, wenn sie auf Gottes Herrlichkeit ausgerichtet ist, das Sexleben eines jeden Paares deutlich verbes-

sern kann. Doch vergessen wir dabei nicht, dass wir auch nur Menschen mit menschlichen Grenzen sind. Abgesehen davon, werden wir alle früher oder später merken, dass das Alter mit der Zeit eine Rolle spielt.

Zu den sexuellen Erwartungen meinte Douglas Wilson, dass es manchmal ein schönes Fleischstück zu essen gäbe und manchmal Salzkartoffeln. Genießbar sei beides.<sup>3</sup> Das ist ein kluger Rat. Haben Sie deshalb realistische Erwartungen und genießen Sie!

Und genießen Sie auch die humoristischen Momente! Es ist nicht erst einmal vorgekommen, dass ich versucht habe, mich voll und ganz auf meine Frau und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Doch dann, wie aus dem Nichts, taucht dieser Krampf im Bein auf. Nun hat ein Krampf die Eigenschaft, dass er die volle Aufmerksamkeit verlangt. Innerhalb von fünf Sekunden verwandelt sich also größter sexueller Genuss in handlungsunfähige Qual. Ich möchte mich weiterhin auf Carolyn konzentrieren, doch plötzlich gilt meine ganze Aufmerksamkeit meinem Bein. Ich will meine Hände bei ihr lassen, doch brauche ich sie nun für mein Bein.

Was machen wir? Wir lachen wie verrückt und hoffen, dass die Kinder nichts mitkriegen. Sie sehen also, dass Sex letztlich keine Sache der Leistung ist.

Wir haben ausgiebig darüber gesprochen wie Sex besser wird, ich behaupte jedoch keinesfalls, dass Ihre Ehe eine Jahrzehnte lange Suche nach dem perfekten Orgasmus sein soll. Auch wenn ich meine Frau jedes Mal beglücken will, wenn wir miteinander schlafen, ist Sex in erster Linie keine zielorientierte Aktivität. Sex ist ein Erlebnis und eine

Erfahrung. Es geht darum, meiner Frau Leidenschaft auszudrücken und umgekehrt ihre Leidenschaft für mich zu erfahren. Wenn ein Paar ein biblisches Verständnis von Sex hat und eine biblische Einstellung dazu hat, dann kann jede Erfahrung ein Genuss und eine Verherrlichung Gottes sein.

#### DIE LIEBE HINTER DEM SEX

Wir hören dort auf, wo wir begonnen haben und lernen einmal mehr von Salomos Hohelied.

Es ist bemerkenswert wie Salomos Sprache, obwohl sie in ihrer Absicht eindeutig ist, an keiner Stelle vulgär oder emotionslos biologische Details wiedergibt. Auch wenn wir klar behaupten können, dass das Hohelied teilweise ziemlich provokanten Stoff enthält und Geschlechtsverkehr definitiv Teil der Materie ist – es gibt keinen Satz auf den wir zeigen könnten und sagen: „Ja, genau hier in diesem Vers zeigt die Sprache ganz klar, dass sie miteinander Sex haben.“

Diese Tatsache an sich ist voller Bedeutung. Obwohl Geschlechtsverkehr sicherlich der höchste Ausdruck für die erotische Begegnung eines verheirateten Paares ist, ist es nicht das zentrale Merkmal des Hohelieds. In dem Buch geht es nicht um Geschlechtsverkehr an sich. Vielmehr geht es um die bemerkenswerte Art der gesamten Beziehung des Paares – in all ihrer Romantik, ihrer Sehnsucht, ihrem Verlangen, ihrer Sinnlichkeit, ihrer Leidenschaft und Erotik.

Diese beiden verzehren sich danach zusammen zu sein, aber *nicht einfach um sexuelle Befriedigung zu erlangen*. Sie wollen zusammen sein, weil sie sich lieben und der Sex, den sie miteinander genießen, ist ein Ausdruck dieser Liebe. Ihre gegenseitige Anziehung ist nicht in

erster Linie hormonell bedingt. In erster Linie ist sie beziehungsbedingt.

Fünfmal im Hohelied nennt der Mann seine Geliebte, „*meine Schwester, meine Braut*“, oder „*meine Schwester, meine Liebste*“. Sie nennt ihn, „*mein Geliebter*“ und „*mein Freund*“. Ihre Liebe ist allumfassend und vollkommen; sie lieben einander auf verschiedenen Ebenen. Als verheiratetes Paar haben sie großartigen Sex, weil sie einander auf vollkommene Weise lieben, nicht umgekehrt.

In einer starken, christlichen Ehe, die Gott verherrlicht, findet der gegenseitige Genuss eines Paares im kontinuierlichen Ausdruck von Romantik und Zuneigung statt. An einem Ende stehen Dinge wie „Kameradschaft“ und „Gemeinschaft“. Am anderen Ende Dinge wie „verspielte Intimität“ und „echter Sex“. Doch wo genau eine Kategorie anfängt und eine andere aufhört, ist nicht immer klar. Das ist der Grund, warum es in christlichen Ehen nicht vorrangig um die eine oder andere Kategorie geht. Es geht um die Gesamtheit: die Beziehung an sich.

In diesem Kapitel ging es um die Kategorie Romantik und Sex, ohne sie jedoch von ihrer Gesamtheit und jedem anderen Aspekt der ehelichen Beziehung zu trennen. Das ist es, was Salomo im Hohelied tat. Das ist es, was auch Sie mit Gottes Gnade tun sollten. Denn bei allem geht es darum, das Herz und die Seele Ihrer Frau zu berühren, bevor sie ihren Körper berühren. 📖

#### Fussnoten

- 1 Der Stoff dieses Kapitels ist in erweiterter Form in meinem Buch *Sex, Romance, and the Glory of God: What Every Christian Husband Needs to Know*, Wheaton 2004 (Crossway) nachzulesen.
- 2 C. J. Mahaney, *Sex, Romance and the Glory of God*, Wheaton 2004 (Crossway)
- 3 Nach Douglas Wilson, *Reforming Marriage*, Moscow (Idaho/USA) 1995 (Canon), S. 83

