



Matthias Burhenne

Mann sein – Sexualität mit Charakter

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Wo stehe ich?	13
Der Leitfaden für dieses Buch	18
1. Sexualität, ein wunderbares Geschenk	22
Das Hohelied/ Das Lied der Lieder – Über Lust und Erotik reden	23
Zusammenfassung der praktischen Hilfen	32
Sexualität und Liebesgefühle	33
Das Liebesverständnis in der Gesellschaft und in der Bibel	37
Wie können Liebesgefühle wieder entstehen?	40
Der Liebes-»TÜV«	42
Die Verantwortungspyramide	49
Zusammenfassung	52
Sexualität – ihre Vielfalt und Kreativität	53
Prägungen	54
Vielfalt in der sexuellen Häufigkeit und im Hormonsystem	55
Vielfalt beim ersten Mal in der Hochzeitsnacht und in den Flitterwochen	60
Vielfalt beim Orgasmus	63
Das romantische Vorspiel	65
Sexualpraktiken	65
Orte der sexuellen Begegnung	67
Vielfalt im Bereich der Familienplanung	68
Kreativität contra Bewährtem	69
Zusammenfassung	70
2. Sexualität und Pornografie	71
Kontroll- und Sicherheitsmaßnahmen im Internet	75
Nutzungshäufigkeiten bei Erwachsenen	76
Nutzungshäufigkeit bei Jugendlichen im säkularen und christlichen Bereich	77
Warum hat Pornografie solch attraktive Macht?	78

Auswirkungen	78
Sündige Gewohnheit oder Sucht?	80
Frauen und Pornografie	84
Zusammenfassung	85
3. Sexualität und Charakter	86
Der Charakter	87
Der Charaktertest	90
Der geistliche Charakter in der Bibel	99
Einführung in das Buch der Sprüche	102
Salomos einführende Erklärung	104
Die grundlegenden Eigenschaften: Selbstbeherrschung, Weisheit und Ehrfurcht vor Gott	105
Exkurs: Selbstbeherrschung und Gefühle	108
Charaktereigenschaft: Widerstandskraft bei Versuchungen	111
Charaktereigenschaft: Widerstandskraft bei Versuchungen durch eine verführende Frau	112
Charaktereigenschaft: Ehrlichkeit/Aufrichtigkeit/ Vertrauenswürdigkeit	114
Charaktereigenschaft: Gerechtigkeit	116
Charaktereigenschaft: Treue/Zuverlässigkeit	117
Charaktereigenschaft: Ausdauer/Beständigkeit	117
Charaktereigenschaft: Freude/Freundlichkeit/Friede ...	118
Charaktereigenschaft: Hilfsbereitschaft	119
Charaktereigenschaft: Besonnenheit	119
Charaktereigenschaft: Großzügigkeit/Güte	120
Charaktereigenschaft: Umgang mit Geld	120
Charaktereigenschaft: Demut, Umgang mit Hochmut und Stolz	121
Zusammenfassung	122
4. Sexualität – Wege aus Pornografie und Fremdgehen	124
Die Versuchung	126
Der realistische Weg	131
Sieben Phasen auf dem Weg aus der Pornografie oder dem Fremdgehen	133
Das Sicherheitsnetzsystem gegen Pornografie – eine Zusammenfassung	152

5.	Sexualität – schwere Krise und der Vergebungs- und Versöhnungsprozess	156
	Was mache ich nur?	156
	Die Ausgangssituation	159
	Zwölf Phasen im Vergebungs- und Versöhnungsprozess	160
	Zusammenfassung	175
6.	Sichtweisen einer Frau	177
	<i>Ute Buth</i>	
	»Sie wusste noch von keinem Mann«	177
	Der richtige Fokus	179
	Erotische Zonen	179
	Der weibliche Höhepunkt	180
	Der weibliche Zyklus	182
	Das richtige Timing	183
	Selbstbefriedigung	184
	Das Körperbild	185
	Veränderungen durch eine Geburt	186
	Empfängnisregelung	186
	Zusammenfassung	187
7.	Sexualität und Selbstbefriedigung	188
	Die Situation	188
	Ein Blick in die Geschichte	193
	Der Versuch einer biblischen Einordnung verschiedener Formen von Selbstbefriedigung	194
	Zusammenfassung	203
8.	Single – Lust und Reife	205
	<i>Frank Neuenhausen</i>	
	Single als Lebensweg	205
	Sexualität in der Entwicklung	207
	Irrwege sexueller Lust	210
	Sexualität und Gottes Barmherzigkeit	212
	Sexualität und Beziehungen	213
	Leben ist mehr als Sex	215
	Zusammenfassung	216
9.	Sexualität und das geistliche Leben	217
	Die geistliche Dimension	217

Geordnet leben in Beziehungen	218
Die Gemeinde	223
Zusammenfassung	224
10. Ausblick – Davids Biografie und die persönliche Biografie	225
Anhang	230
Erklärung und Auswertungstabelle zum Charaktertest	230
Hilfreiche Internetseiten	232
Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige	233
Vita	234
Dank	235

1. Sexualität, ein wunderbares Geschenk

Sexualität ist etwas Wunderbares, denn sie stammt von einem wunderbaren, kreativen, liebevollen und heiligen Gott. Über diesen Gott heißt es in 1. Mose 1,27:

»So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie.« Und in Vers 31: »Danach betrachtete Gott alles, was er geschaffen hatte. Und er sah, dass es sehr gut war.«

Gott hat dem Menschen die Fähigkeit gegeben, echte, freiwillige Liebesbeziehungen aufzubauen. Eine Liebesbeziehung zu ihm, aber auch Liebesbeziehungen zwischen Menschen, insbesondere zwischen Mann und Frau. Er hat die Ehe erschaffen. Er erfindet die Eheordnung (1. Mose 2,24) auf die sich Jesus in Markus 10, 7-9 bezieht:

»Deshalb wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden und die beiden werden zu einer Einheit. Dann sind sie nicht mehr zwei, sondern eins, und niemand darf sie trennen, denn Gott hat sie zusammen gebracht.«

Gott ist Schöpfer und Erfinder von Mann und Frau, Männlichkeit und Weiblichkeit.² Diese beiden Geschlechter bekommen das

Sexualität in Gottes Sinn zu leben ist »sehr gut« und ehrt Gott!

Prädikat »sehr gut«. Er erfindet zwei Geschlechter, deren Unterschiedlichkeit sich z. B. durch verschiedene Geschlechtsorgane (Scheide und Glied) ausdrücken, – und auch diese sind

»sehr gut«. Von ihm stammt die Idee, dass die sexuelle Begegnung beim Menschen mit schönsten Gefühlen, dem Orgasmus, einher-

² Eine gute Vertiefung dieses Themas bietet das Buch: Schäller, Markus. Sex Beziehungsweise Ehe: Biblische Sexualethik für die Gemeinde. Hammerbrücke: Jota, 2008.

gehen kann. Der Orgasmus ist eine wunderbare Erfindung Gottes – auch er ist »sehr gut«. Sexualität in Gottes Sinn zu leben ist »sehr gut« und ehrt Gott!

Gottes Idee von Sexualität ist eine intensive Liebesbeziehung, die in eine Ehebeziehung zwischen Mann und Frau münden kann. In dieser können sich beide wunderbar ergänzen. Sie werden *ein* Fleisch, nicht nur im sexuellen Bereich. Sie gehen zusammen durch die unterschiedlichsten Lebensphasen und meistern diese – im ständigen Gespräch mit Gott, dem es ein Herzensanliegen ist, dass Ehe gelingt und die Liebesbeziehung leidenschaftlich bleibt.

Nun sind dies hohe Ideale, und vielleicht erleben Sie Ihre Wirklichkeit ganz anders. Halten Sie diese Spannung angesichts des idealen Plans und der manchmal ernüchternden Wirklichkeit bitte noch etwas aus. Dieses Buch will gerade dabei helfen, dass diese Spannung geringer wird, und spricht verschiedene Schwierigkeiten noch an.

Damit z.B. eine Ehebeziehung auf Dauer leidenschaftlich bleibt, ist eine Kultur der Wertschätzung und des Lobes auch im lustvollen, erotischen Bereich wichtig. Darf ich Sie mitnehmen auf eine Entdeckungsreise in ein überraschend direktes, sprachlich konkretes Buch: das Hohelied.

Das Hohelied/ Das Lied der Lieder – Über Lust und Erotik reden

Das Hohelied, ein Buch im Alten Testament, beschreibt beeindruckend, wie Liebe mit Leidenschaft, Faszination, Erotik und Hingabe verwoben ist. In der Kirchengeschichte wurde phasenweise angezweifelt, ob die Aussagen sich wirklich auf zwei verliebte Menschen beziehen und nicht eher als Gleichnisse zu verstehen sind. Diesen Gedanken kann ich nicht nachvollziehen und gehe davon aus, dass der Text zwei Menschen meint.

In der Eheseelsorge zeigt sich häufig, dass die lustvolle, leidenschaftliche und erfüllende Sexualität nicht mehr existiert. Sexualität ist Alltag geworden. Dieses Phänomen macht auch vor Ehen mit vormals guter Sexualität nicht zwangsläufig halt. Routine schleicht sich ein. In manchen Ehen ist die sexuelle Begegnung nicht selten zu einem wenig gepflegten Ritual geworden. Es läuft so »automatisch« nebenher und reduziert sich dann über die Jahre immer mehr, bis einer der Partner sich irgendwann traut, seine Unzufriedenheit auszudrücken. Nicht selten findet dieses Ausdrücken in vorwurfsvoller Weise statt (man meint, der oder die andere hätte die eigenen Signale doch längst verstehen müssen...), oder einer der Partner weicht dann einfach in die Interpornografie aus. Für viele Paare in unserer Zeit ist die Problematik der Pornografie der Hauptliebhaberzerstörer.

Das Hohelied fordert Ehepaare geradezu heraus, sich von dieser beeindruckenden Beschreibung einer Liebebeziehung anregen

Das Hohelied fordert Ehepaare heraus, die eigene Leidenschaft füreinander wieder neu zu entfachen und auch zu formulieren.

zu lassen, die eigene Leidenschaft füreinander wieder neu zu entfachen und auch zu formulieren.

So mancher Roman und Film gaukelt uns vor, dass die Liebe einfach so von selbst läuft und sich automa-

tisch erhält. Wenn das nicht in Erfüllung geht, muss ein neuer Partner her. Lebensabschnittsgefährten sind oft die Lösung des Zeitgeistes. Doch aus biblischer Sicht ist das nicht der Weg. Gott gibt der Ehe eine dauerhafte Perspektive: »...bis dass der Tod euch scheidet.« Nicht als Gefängnis, sondern als Bund, der trägt. Innerhalb dieses Bundes braucht die sexuelle Beziehung genauso »Pflege«, »Weiterentwicklung« und manchmal auch eine »Neubelebung«, wie andere Bereiche auch. Dies gilt in besonderer Weise für Lebensphasen, in denen die Zeit knapp wird, weil die Kinder die Nacht zum Tag machen oder der Beruf und vielleicht drohende Arbeitslosigkeit einem die letzten Kräfte rauben; auch Krankheiten können alles gewaltig auf den Kopf stellen.

Deshalb ermutige ich Männer, sich durch das Hohelied inspirieren zu lassen. Gerade Männer, die etwas wortkarger und im Ausdrücken von Emotionen und im Formulieren von lustvoller und liebevoller Wertschätzung nicht immer die Genies sind, finden hier Anregungen, die am Ende des Kapitels zusammengefasst werden und zum Umsetzen einladen. Denn eine gute, kreative Kommunikation ist für eine erfüllende sexuelle Beziehung sehr hilfreich.

Im »Hohelied« finden wir eine Aneinanderreihung von Dialogen. Die nun folgenden Zitate³ des »jungen Mannes« werden durch Erfahrungen aus der Seelsorge ergänzt. Zu Beginn nimmt uns die »junge Frau«, mit hinein in diese faszinierende Liebesbeziehung:

1,1: Dies ist das Lied der Lieder von Salomo.

1,2: Junge Frau: »Ach, dass er mich küsse mit den Küssen seines Mundes, denn deine Liebe ist köstlicher als Wein.«

Mit dem Eintauchen in diese Liebesbeziehung wollen wir auch auf unsere Beziehungen schauen.

Können Sie sich noch an die Situation erinnern, als Sie ihre jetzige Frau das erste Mal geküsst haben? Wie das Herz geschlagen hat, wie Sie ihre Lippen gespürt und genossen haben. Es tut einer Ehe gut, von Zeit zu Zeit an diese ersten Berührungen und Zärtlichkeiten zu denken. Vielleicht ist es sogar möglich, noch einmal an die Orte der ersten Begegnungen zurückzukehren. Zum Beispiel an den schönen See, an dem Sie mit ihr gesessen haben, oder zu der Stelle, an der der erste Kuss stattfand, oder auch an den Ort, an dem der Verlobungs- oder Heiratsantrag ausgesprochen wurde. Der Besuch dieser Orte als Überraschung, verbunden

³ Im hebräischen Text werden zwar keine direkten Angaben darüber gemacht, ob gerade eine Frau bzw. Frauen oder ein Mann bzw. Männer spricht, bzw. sprechen, aber in der Regel kann man durch die hebräische Verbform auf das Geschlecht des Sprechenden schließen. Die Bibelübersetzung »Neues Leben. Die Bibel« weist deshalb bei jeder Aussage daraufhin, ob der Mann oder die Frau redet.

mit einem tollen Essen, kann die Romantik und Leidenschaft in Ihrer Ehe neu beleben.

1,15: Junger Mann: »Wie schön du bist, meine Freundin, wie schön!...«

Der Grundgedanke dieses Verses ist die »Schönheit«, die immer wieder im Hohelied betont wird. Sie spielt heute genauso eine Rolle wie vor Tausenden von Jahren. Und die Aussagen im Hohelied machen klar: Schönheit darf und soll eine Rolle spielen! Nun weiß jeder, dass Schönheit etwas Subjektives ist und das ist auch gut so. Der Blick in unterschiedliche Zeitepochen unterstreicht dies. Unser Empfinden für Schönheit wird durch unser Umfeld, unsere Kultur geprägt. So gab es Zeiten (z.B. die Renaissance), in der die blasse und wohlbeleibte Frau als schön galt, da sie für Reichtum und Adel stand⁴. Demgegenüber wird in unserer Zeit die braungebrannte, aber fast magersüchtige Frau – mit einem eigentlich unpassend großen (oft künstlich vergrößerten) Busen – als Schönheitsideal dargestellt, selbst in Kindercomic-sendungen. Wohlgemerkt: Schönheit – etwas schön zu finden, ist nicht unbiblich, solange die Schönheit nicht zum Götzen wird oder durch schädliche und menschenentwürdigende Handlungen erzielt wird.

Denken Sie daran, was Sie beim ersten Blick auf Ihre Frau gedacht haben, was Sie fasziniert hat. Waren es die interessanten, lebendigen, schönen Augen in einem markanten, liebevollen Gesicht oder die Haare, oder war es die elegante Figur, vielleicht auch ihre tolle Art, mit Menschen umzugehen, zu lachen...

Nun sind die Jahre nicht spurlos an dem äußeren Erscheinungsbild Ihrer Frau – aber auch nicht an Ihrem – vorübergezogen. Sicher können wir Männer uns auf die Falten, grauen Haare und andere Alterserscheinungen konzentrieren. Das macht aber wenig Sinn. Doch wir tun dies leider nur zu oft. Warum schauen wir nicht viel mehr auf die Dinge, die uns faszinieren? Die

⁴ <http://de.wikipedia.org/wiki/Schönheitsideal>, 10.5.2012.

Augen, die weiterhin leuchten und Liebe und Treue ausdrücken, die Mimik, das Lachen... Überlegen Sie, wo Sie Ihrer Frau ehrliche Komplimente machen können. Betonен Sie das Einzigartige an ihr – z. B. in ihrem Verhalten oder Charakter, wie dies der folgende Vers in einem faszinierenden Bild tut:

2,2: Junger Mann: »Ja, wie eine Lilie unter Dornen, so ist meine Freundin unter den anderen Mädchen.«

Die Übersetzer sind sich nicht einig, ob es sich wirklich um eine Lilienart handelte, aber klar ist, dass es um eine wunderschöne Blume geht, die sich vom Dornengestrüpp deutlich abhebt. Sicher gab es damals viele schöne Frauen, wenn auch das Bombardement von jungen Schönheiten auf Zeitungen, in der Werbung, im Internet etc. noch nicht bestand. Für den Mann ist jedoch nur seine Freundin die wunderschöne Lilie, die sich von *allen* anderen Blumen abhebt. Sie ist etwas ganz Besonderes.

So sollte es bei uns Ehemännern auch sein. Frauen brauchen diese Eindeutigkeit und Verlässlichkeit, und wir Männer wollen schließlich auch nicht verglichen werden. Selbstverständlich gibt es auch andere schöne Frauen, doch Ihre Frau ist etwas ganz Besonderes. Gott hat sie Ihnen anvertraut. Überlegen Sie, was Ihre Frau zu Ihrer ganz besonderen Lilie macht. Äußere Merkmale, bestimmte Verhaltensweisen, Haltungen, Überzeugungen etc.? Machen Sie sich diese immer wieder bewusst – und loben Sie Ihre Frau dafür. Das zeigt ihr, dass sie von Ihnen in ihrem ganzen Sein gesehen wird und sie einzigartig und wunderbar für Sie ist.

2,14: Junger Mann: »...Lass mich dich sehen; lass mich deine Stimme hören! Denn deine Stimme ist wundervoll und du siehst so schön aus.«

Der Mann begehrt diese Frau zu sehen. Er sehnt sich nach ihr, nach ihrem Aussehen und ihrer Stimme. Was kann das für uns bedeuten? Ich will es in einer Frage formulieren: Drücken wir, drücken Sie noch regelmäßig Freude und Sehnsucht nach Ihrer Frau in Worten und Taten aus? Ich glaube, das ist etwas, was viele von uns in der Verliebtheit automatisch getan haben. Aber

im Alltag hat sich dies verflüchtigt. Sicher, es kann nicht alles permanent so intensiv wie in der ersten Verliebtheitsphase und den ersten Monaten der Beziehung bleiben. Das Hohelied stellt ja gerade diese Phase dar, und deshalb müssen unsere Formulierungen sicher nicht immer diese Intensität haben wie in diesem

Drücken wir, drücken Sie noch regelmäßig Freude und Sehnsucht nach Ihrer Frau in Worten und Taten aus?

Lied. Und doch sind intensive Liebesbekundungen weiterhin wichtig – ein Eheleben lang. Wie wäre es, wenn Sie als Ehemann wieder anfangen, ab und zu heimlich einen kleinen Notizzettel in der Wohnung liegen zu lassen: »Ich freu

mich schon sehr, dich heute Abend wieder zu sehen.« Oder sie eben mit dem alten, klassischen – aber immer noch bewährten – Mitbringsel, z. B. einem schönen Blumenstrauß, einer Schachtel Pralinen – zu überraschen. Wichtig ist, dass sie sieht: Sie haben sich Gedanken um sie gemacht und sich ehrlich bemüht.

4, 1-2 + 5-7 Junger Mann: »Wie schön du bist, meine Freundin, wie schön! Deine Augen hinter dem Schleier sind wie Tauben. Dein Haar gleicht einer Ziegenherde, die vom Gebirge Gilead talwärts zieht. Deine Zähne sind wie eine Herde frisch geschorener Schafe, die gerade aus der Schwemme kommen. ... Deine beiden Brüste sind wie zwei junge Rehe, wie Zwillinge der Gazelle, die unter Lilien weiden. Wenn der Tag anbricht und die Schatten fliehen, will ich zum Myrrhenberg, dem Weihrauchhügel gehen. Du bist so schön, meine Freundin, so makellos.«

Eine leidenschaftliche detaillierte Beschreibung der Geliebten vom Kopf bis zum Brustbereich, die mit dem Wort »makellos« endet. Bevor wir zu einigen Begriffen kommen, die erklärungsbedürftig sind, gehe ich auf das Wort »makellos« ein: Was ist schon makellos? Ich sag es mal sehr direkt: Auch diese Schönheit, die er hier beschreibt, wird Pickel gekannt und bei objektiver Betrachtung ihre Makel gehabt haben. Es ist Kennzeichen der leidenschaftlichen Liebe, dass sie über gewisse Dinge hinwegsieht und einfach begeistert ist. Manche Leser sind vielleicht in dem Alter