

special// herzklopfen.



Sex wie Schokolade

Der Umgang mit der Versuchung

Sie gibt den Kick und macht Lust auf mehr. Körperliche Nähe ist klasse. Aber wie viel ist gut und sinnvoll, wenn man noch so richtig jung ist? Gedanken von Holger Mix

Endlich! Ihr seid zusammen und trefft euch zum ersten mal allein. Spannend. Dein Zimmer ist aufgeräumt, die Musik ausgewählt und die Kerzen geben eine romantische Atmosphäre. Es klingelt. Die Aufregung steigt. Ihr umarmt euch, gebt euch ein Küsschen, quatscht so über dies und das, rückt näher zusammen und auf einmal springt dir ein Gedanke in den Kopf: »Was erwartet meine große Liebe jetzt eigentlich von mir?« Dir kommen heiße Szenen aus Serien und Filmen in den Kopf. Anspruch und Angst fordern dich heraus und nehmen dich gefangen: »Mache ich auch alles richtig? Wie weit soll ich gehen? Wie weit will der andere?«

Lust auf mehr

Wer in so einem Moment erst anfängt sich Gedanken zu machen, seine Meinung ungefiltert aus den Medien übernimmt oder nur nach seinen Gefühlen geht, für den gibt es fast nur eine Antwort: »Nimm sofort, was du kriegen kannst!« Aber ist das auch gut? Dazu ein Beispiel aus meinem Leben: Ich mag Schokolade über alles. Wer mich kennt, der weiß, dass ich ein Schokoladenfresser bin. Früher musste ich meine Mutter immer fragen: Wie viel darf ich? Und dann durfte ich höchstes einen Riegel, war glücklich, aber bettelte natürlich um mehr. Heute bin ich selber Vater und darf Schokolade essen bis zum Umfallen. Ich muss niemanden fragen (Ätsch!). Trotzdem will ich aber gar nicht mehr ohne Ende Schokolade essen, weil ich gemerkt habe, dass es mir nicht gut tut. Wenn ich das braune Gold kiloweise in mich reinschiebe, dann wird mir irgendwann übel, die Hose wird enger und der Geldbeutel auch. Schokolade ist kein Grundnahrungsmittel, sondern ein Genussmittel, das supergeil ist, wenn man damit richtig umgeht. Meine neue Frage lautet daher heute: Wie viel ist gut für mich?

Sex und Schokolade

Sex ist da so ähnlich wie Schokolade: Ein Genussmittel, das total geil ist, wenn man es richtig anwendet. Aber wie geht man damit gut um? Viele fragen da-

her: Wie viel Sex darf ich in der Beziehung haben? Wie weit darf ich gehen? Ich finde diese Frage gefährlich. Denn sie kann schnell die Verantwortung von mir auf andere schieben. Wenn du aber wirklich erwachsen werden willst – auch mit deiner Sexualität – dann kannst du nicht immer die Verantwortung auf andere schieben, sondern brauchst auch die neue Frage: Wieviel Sex in einer Beziehung ist gut für mich? Und wie kann ich das herausbekommen?

Orientierung finden

Die Medien sind nicht zwingend der beste Ratgeber, auch wenn wir durch sie am meisten geprägt werden. Meine Gefühle helfen mir in solchen Situationen auch nicht weiter. Weil Gott aber auch das Beste für mich will, orientiere ich mich daher erstmal an der Bibel: Wenn er sich das mit dem Sex, der Erregung und den Gefühlen ausgedacht hat, dann wird er auch am besten wissen, wie es am besten ist. Wer die Bibel daher genau liest, der wird entdecken, dass Sex und die Ehe untrennbar verbunden sind (lies mal 1. Korinther 7,9; 1. Mose 2,24). Miteinander Schlafen braucht diesen geschützten und vertrauten Raum, der durch nichts zu ersetzen ist. Wer also das Beste für sich will, der schenkt das Höchste der Gefühle und das Intimste nicht jedem X-Beliebigen, auch nicht zwei oder drei Leuten, sondern nur einer Person in seinem Leben: Dem Ehepartner! Das ist übrigens auch das Beste für den anderen! Außerdem: Es gibt keine hundertprozentige Verhütung – auch wenn das noch einige Dummköpfe meinen. Daher kann bei jedem Geschlechtsverkehr ein Kind gezeugt werden. Und wer das noch nicht mag, der sollte auch nicht miteinander schlafen.

Mehr dran freuen

Aber weil Sexualität mehr ist, als nur miteinander zu schlafen, bleibt immer noch die Frage offen: Wie können wir mit unserem Körper in der Beziehung so umgehen, dass es gut für uns ist? Hierüber gibt die Bibel keine detaillierten Auskünfte. Daher hier einige ganz praktische Tipps, die euch helfen können, dass ihr eure Sexualität und eure Beziehung genießen könnt und sie euch guttut!

► Ein Ziel haben

Die Beziehung ist ein gemeinsamer Weg, der bestenfalls in die Ehe führt. Natürlich kann ich nicht vorher wissen, ob das mit dem anderen klappt – dafür lernt man sich ja kennen. Aber wer eine Beziehung beginnt und den Gedanken gar nicht im Hinterkopf hat, der sollte auf jegliche körperliche Annäherung erstmal verzichten.

► Drüber quatschen

Sprecht miteinander über das Thema Sex. Wenn ihr darüber nicht reden könnt, dann seid ihr noch nicht so weit, euch näherzukommen. Klärt ab, wie weit ihr körperlich miteinander gehen wollt. Respektiert dabei den anderen und überredet ihn nicht. Setzt euch eure Grenzen nicht, während ihr auf dem Bett liegt oder zärtlich seid. Ihr braucht dazu einen klaren Kopf! Geht lieber spazieren oder in ein Café.

► Genießen lernen

Die gute Liebesbeziehung ist keine Rennstrecke, sondern eine Bergtour: Es zählt nicht, wer zuerst am Ziel ist, sondern wer den Weg ganz langsam genießen kann und am Ende sagt: Es war wunderschön – ob es nun auseinandergeht oder ihr heiratet. Daher genießt es auch, euch körperlich kennen zu lernen und lasst euch Zeit, Zeit, Zeit! Wenn ihr heiraten werdet, habt ihr davon eh noch genug, wenn es auseinander geht, dann ist es ein guter Schutz, nicht so weit gegangen zu sein. Schritte zurück sind immer schwieriger als nach vorne! Daher nochmal: Lasst euch Zeit, vor jedem Schritt, der euch intimer zusammenführt.

► Pläne schmieden

Hilfreich kann es sein, zum Beginn der Partnerschaft einen Zeitplan zu machen: Wann heiraten, wann verloben, wie lange ist die Freundschaftszeit bis dahin?

Wann wollen wir welchen Schritt gehen – gerade auch körperlich gesehen. Ist das alles realistisch? Klingt etwas nüchtern, aber schließlich wollt ihr keine kopflose Beziehung haben. Klar ist: Je jünger ihr seid, desto länger ist in der Regel der Weg bis zur Ehe. Mit 14 Jahren müsst ihr wohl andere Pläne machen als mit 18. Daher gibt es auch unterschiedliche Grenzen. Mit 14 Jahren können Händchen halten und ein kleiner Kuss genug sein. Ihr entwickelt euch auch noch sehr stark – wer weiß, wie lange die Freundschaft hält? Später könnte die »Bikini- und Badehosezone« einen Schutzraum bieten: Alles, was diese bedecken, ist tabu. Aber auch hier gilt: Lasst euch viel Zeit vor dem nächsten Schritt. Fangt ganz zart und vorsichtig an und genießt den Moment. Es läuft euch nichts davon. Und wer das doch denkt, der will eh nur das Eine ...

► Cool bleiben

Beim Petting geht es darum, nackt miteinander zu kuscheln, sich gegenseitig zu erregen, um dann am Ende eventuell zum Orgasmus zu kommen. Viele sehen hier eine Lösung, einander nah zu sein, ohne miteinander zu schlafen. Auch hier hilft das Bild von der Bergtour: Wer mit der Beziehung nah an der Ehe ist und schon einige Bergetappen hinter sich hat, der wird sicherlich dort ankommen. Aber in einer neueren Freundschaft wird die Spannung über längere Zeit kaum auszuhalten sein. Wer sich immer so in Erregung bringt, der will miteinander schlafen – und zwar möglichst bald. Daher bleibt am besten erstmal angezogen und übernachtet auch nicht zusammen in einem Zimmer – auch wenn das sehr altertümlich klingt.

► Stärker zusammenhalten

Sexualität bindet aneinander. Das heißt: Je intimer es wird, desto stärker ist eure Bindung. Das hat

Vor- und Nachteile: Der Vorteil ist die gefühlte Sicherheit. Der Nachteil: Es kann sein, dass ihr gar nicht mehr merkt, dass eure Beziehung nur noch durch den Sex zusammengehalten wird und ihr ohne Sex nicht mehr zusammen sein würdet. Das ist dann eine kranke Beziehung. Eine gesunde Beziehung kommt auch länger mal ohne die Nähe aus. Probiert das ruhig mal! Ist ein super Test.

► Vergebung kriegen

Wenn ihr dann doch mal weitergegangen seid, als ihr wolltet oder es gut für euch ist, dann verdammt euch nicht und werft nicht gleich alle Grenzen über Bord. Vergebt euch gegenseitig und lasst euch von Gott vergeben. Und dann dürft ihr sicher sein, dass euch vergeben wurde. Mir hilft es immer, wenn der andere mir nach so einem Gebet zuspricht: Dir sind deine Sünden vergeben.

► Aus Erfahrung lernen

Supergut kann es auch sein, wenn ihr mit einem befreundeten Paar, das etwas älter ist, über eure Beziehung quatscht. Trefft euch doch öfters mal und fragt sie aus. Ihr müsst ja nicht die gleichen Fehler machen und könnt aus deren Erfahrung klug werden!

Text_Holger Mix ist verheiratet und trifft sich gerne mit jungen Pärchen zum Quatschen über deren Beziehung.