

DANIEL KALUPNER

SEX



LIFE

EXKLUSIV INTIM

SCM



SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher
Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2019 SCM in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidierter Text 2017, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe Witten/Holzgerlingen. (ELB)
Hoffnung für alle * Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel. (HfA)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen,
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.
Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SLT)

Co-Autor: Matthias Dittmann, matthiasdittmann.de

Alle Internet-Links wurden im August 2018 geprüft.

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter // www.grafikbuero-sonnhueter.de

Titelbild: Macrovector, Yanchous (shutterstock.com)

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-5907-4

Bestell-Nr. 395.907

INHALT

KAPITEL 1: **MEINE GESCHICHTE** **10**

- Ich gebe dir einen Einblick in meine Geschichte und erkläre dir, warum und für wen ich dieses Buch geschrieben habe.

KAPITEL 2: **DEIN SEXUELLES ABENTEUER** **18**

- Was meine ich eigentlich, wenn ich von einem sexuellen Abenteuer spreche? Lies dir das durch, wenn du genauer wissen möchtest, wo ich dich in diesem Buch hinführen werde.

KAPITEL 3: **DEIN ANTRIEB** **30**

- Um vorwärtszukommen, brauchen wir einen Antrieb. Doch der stärkste Motor nützt nichts, wenn wir mit Vollgas in die falsche Richtung steuern.
- Wie funktioniert der sexuelle Motor unseres Körpers?

KAPITEL 4: **SEX UND EROTIK IN DER BIBEL** **54**

- Was sagt eigentlich die Bibel über Sex?
- Wenn du die Bibel bisher eher langweilig fandest, ist das der perfekte Einstieg: ziemlich viel Sex, Leidenschaft und Erotik.

KAPITEL 5: GROßARTIGER SEX

66

- So geht das mit dem großartigen Sex.
- Sexy talking, Sexpraktiken, der Orgasmus.
- Und: Welche geistliche Kraft in der Sexualität steckt.

KAPITEL 6: SEX EXKLUSIV

156

- Qualität hat ihren Preis. Das gilt auch für Sex.
- Der Preis von großartigem Sex ist Exklusivität.

KAPITEL 7: SEXUALITÄT UND MÄNNLICHKEIT

202

- Guter Sex hat auch etwas mit gesunder Männlichkeit zu tun.

KAPITEL 8: KINTSUKUROI

220

- Warum aus (sexuellem) Zerbruch etwas Großartiges entstehen kann.

KAPITEL 9: HÖR NICHT AUF ZU LERNEN

228

- Jede Menge Buchtipps, wenn du tatsächlich noch weiterlesen willst.
Na klar, ich meine: Über Sex lesen macht Spaß.

1.0 MEINE GESCHICHTE

Ich erinnere mich gut daran, wie mich meine Eltern auf ein Eheseminar nach Österreich mitnahmen. Wissbegierig saß ich in der ersten Reihe und machte mir eifrig Notizen. Wahrscheinlich verstand ich nicht wirklich, worum es da ging. Beim Thema Sex musste der zwölfjährige Teenager dann alleine aufs Zimmer und durfte fernsehen ...

Inzwischen bin ich 42 Jahre alt und seit 17 Jahren mit der Liebe meines Lebens verheiratet.

..... WIR LEBEN KEINE PERFEKTE, ABER EINE GESEGNETE EHE.

Natürlich gingen wir auch schon durch Krisen und harte Zeiten. Wir durften aber erleben, wie diese unsere Ehe und unsere Liebe stärker gemacht haben. Gott hat uns vier Kinder anvertraut, die wir über alles lieben und neben dem ganz normalen alltäglichen Wahnsinn sehr genießen.

Aus innerer Überzeugung hatten wir uns dazu entschieden, mit dem Sex bis nach der Hochzeit zu warten. Voller Vorfreude und Leidenschaft starteten wir in unsere Flitterwochen und haben gemeinsam den Sex entdeckt, genossen, gefeiert und eskalieren lassen. Bis heute erleben wir den Segen eines erotischen, leidenschaftlichen und erfüllenden Sexlebens.

Meine Frau Franziska und ich haben schon viele Seminare und Predigten über die Themen Ehe und Sex gehalten. Diese persönliche Leidenschaft für das Thema Sex, all die Feedbacks aus den Seminaren und persönlichen Gesprächen haben mich dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben. **Alles, was ich schreibe, schreibe ich aus dem Herzen eines Vaters, der seinem Sohn das bestmögliche Liebes- und Sexleben wünscht.** Deswegen richtete ich mich mit diesem Buch primär an Männer.

Es gab allerdings auch eine Zeit, da war mein Liebesleben alles andere als glücklich und erfüllend. Ich war sogar ziemlich zerbrochen und, um es deutlich zu sagen: am Arsch.

Während meiner Teenagerjahre hatte ich bis auf zwei kurze Knutschbeziehungen keine Liebesbeziehung zu einem Mädchen. Mit dem Sex wollte ich ohnehin bis zur Ehe warten. Das war mir damals schon wichtig, auch wenn ich noch nicht das tiefe Verständnis von Sex hatte, wie ich es heute habe. Anstatt mich dauernd mit dem Thema Beziehung zu beschäftigen, füllte ich mein Leben mit Freundschaften, Sport, Auslandsreisen und Abenteuern. Außerdem investierte ich meine Zeit in die Gemeinde und die Leitung der dortigen Jugendarbeit. Es war eine gute Zeit, auf die ich gerne zurückblicke.

Mit 21 startete ich mit einer Frau, die ich liebte, eine Beziehung. Allerdings verlor ich immer mehr den Fokus auf meine Werte in Bezug auf Sex und ging stattdessen Kompromisse ein – bis wir letztendlich einige Male Sex hatten. Dadurch wurde meine emotionale Verbindung zu ihr noch stärker und ich dachte, sie wäre die Frau meines Lebens. Also machte ich ihr einen Heiratsantrag, für den wir extra nach Venedig fuhren.

Kurz nach unserer Verlobung allerdings zerbrach mein Vertrauen schlagartig, weil sie mich mit einem anderen betrog. Plötzlich war mein Herz ein Haufen Trümmer. Ich war verwirrt, verletzt und am Boden zerstört. Es dauerte etwa acht Monate, bis wir unsere Beziehung auf eine einigermaßen gute Art beenden konnten.

.....
**IN MEINEM ZERBRUCH ERFUHR ICH
GOTTES LIEBE UND ANNAHME
SO TIEF WIE NIE ZUVOR.**
.....

Er stellte mein Leben auf ein ganz neues Fundament der Gnade. Er hat mich nicht verdammt, angeklagt oder abgelehnt. Ich konnte meinen Schmerz mit ihm teilen und durfte Geborgenheit, Heilung und neuen Frieden finden.

Als ich mich dann in Franzi verliebte und wir unsere Beziehung starteten, spürte ich, wie Gott mein Herz wiederherstellte und ich bereit war, meine Liebe wieder einer Frau zu schenken. Dafür bin ich Gott unendlich

dankbar. Ich dachte mir oft, eine so wunderbare Frau gar nicht verdient zu haben. Aber bei Gott geht es eben nicht darum, was wir verdient haben, sondern um seine väterliche Liebe und Gnade zu uns.

Von Anfang an war uns beiden klar, dass unsere Beziehung auf eine Ehe zusteuerte. Wir kamen am 12. August 2000 zusammen, feierten unsere Verlobung nicht einmal sechs Wochen später am 23. September und heirateten am 7. Juli 2001. Nun, ich gebe zu, das Timing war schon recht sportlich. Das würde ich nicht unbedingt allen empfehlen. Für mich war aber klar: So eine Frau wie Franzi gibt es kein zweites Mal.

Für uns war genauso klar, mit dem Sex bis nach der Hochzeit zu warten. Als ich am Abend, bevor wir zusammenkamen, Franzi erzählte, dass ich bereits mit einer anderen Frau Sex hatte, war das für sie schmerzvoll und traurig. Es fühlte sich für sie an, als ob ihr etwas geraubt worden war, was eigentlich nur ihr gehörte. Ich bereute es auch sehr. Wie gerne hätte ich dieses Kapitel aus meinem Leben gestrichen, vor allem auch deswegen, weil Franzi in dieser Beziehung vollkommen straight war und nicht mal einen Mann vor mir geküsst hatte! Diese Reinheit war für mich unfassbar wertvoll. In den ersten Monaten unserer Beziehung konnten wir sehr offen über diese Themen reden. Dieser Prozess war für mich sehr heilsam.

Wir entwickelten eine Vision für unsere Ehe und unser zukünftiges Sexleben. Das half uns, unseren Werten treu zu bleiben und es bis zur Ehe durchzuziehen. Das fiel uns zwar nicht immer leicht, aber im Nachhinein sind wir stolz drauf. Uns ist klar geworden, wie wir mit unserer Entscheidung eine wichtige und gute Grundlage für den Sex in der Ehe gelegt haben.

Ich bin mir bewusst, dass für manche dieses Bild von Ehe und Sex veraltet erscheinen mag. Aber ich weiß, dass Gott, der Schöpfer und Designer des Sex, nicht veraltet ist.

Haben denn wir Menschen unsere Geschlechtsteile oder gar den Orgasmus erfunden? Na also! Warum maßen wir uns denn an, es besser zu wissen als derjenige, der Sex kreiert und ihn uns als kostbaren Schatz anvertraut hat? Gott ist kein Spaßverderber. Im Gegenteil. Seine Absicht ist es,

uns zu segnen, uns Gutes zu tun, unser Herz zu heilen und uns in die Fülle des Lebens – auch deines Sexlebens – zu führen. Jesus hat von sich gesagt:

»**ICH ABER BIN GEKOMMEN, UM IHNEN LEBEN ZU BRINGEN – LEBEN IN GANZER FÜLLE.**«

Johannesevangelium Kapitel 10, Vers 10 (NGÜ)


Diese Werte gründen sich in einer persönlichen Beziehung zu Gott. Die Bibel ist keineswegs ein veraltetes Buch, das uns ein Regelwerk aufdrücken möchte, welches für die heutige Zeit vollkommen irrelevant ist. Durch die Bibel zeigt sich Gott den Menschen, wie er ist. Sie zeigt uns, wie unser Leben aufblühen kann, wenn wir unter Gottes Segen und Schutz leben. Vor diesem Hintergrund spreche ich über die Ehe zwischen einem Mann und einer Frau, die ihr Leben lang verbunden sind, sich lieben und sich füreinander hingeben.

Wenn die Bibel oder der Glaube an Gott bisher für dich vollkommen fremd und nicht relevant war, kann ich es verstehen, wenn dich die Ansichten in diesem Buch herausfordern werden. Meine Absicht ist es aber nicht, meine Meinung als die absolute Wahrheit darzustellen. Wenn du andere Ansichten hast, respektiere ich das. Ich werde dich keineswegs verurteilen oder abwerten.

Im Gegenteil, ich möchte dich gewinnen und motivieren, dich auf diesen Gott einzulassen, zu erkennen, wie er ist und dass er sich auch für dich wünscht, dass dein Liebes- und Sexleben maximal aufblühen und eskalieren kann.

.....
GIB GOTT EINE CHANCE! DU WIRST ÜBERRASCHT SEIN, WIE REAL, KRAFTVOLL UND LIEBEVOLL ER IST.
.....

Er ist an dir und deinem Sexleben interessiert. Er möchte dich segnen, dir nahe sein und dir eine Vision für ein lebenslanges, leidenschaftliches Liebesleben geben.



Wenn du dir ein solches Sexleben wünschst, ist dieses Buch das richtige für dich. Möglicherweise hast du keinen Bock, das Buch von vorn bis hinten durchzulesen. Kein Problem. Wofür gibt es schließlich Inhaltsverzeichnisse. Lies einfach, was dich interessiert! Zu allem anderen wirst du zu einem späteren Zeitpunkt sicherlich zurückkommen.

JETZT BIST DU DRAN. LET'S GO. VIEL SPASS!

2.0 DEIN SEXUELLES ABENTEUER

Bist du bereit für ein sexuelles Abenteuer? Sehnt du dich nach einem leidenschaftlichen Sexleben mit der einen Person, die du von ganzem Herzen liebst und mit der du dein Leben teilen möchtest? Kannst du haben. Dazu musst du möglicherweise bereit sein, deinen bisherigen Horizont sprengen zu lassen, deine Denkweisen zu hinterfragen und dich auf die Suche nach dem Geheimnis für großartigen Sex zu machen. Bist du bereit für den besten Sex deines Lebens?

TRAU DICH ZU TRÄUMEN.

Ich möchte dir eine Perspektive zeigen, die dich hoffentlich ähnlich begeistert wie mich. Es ist die Perspektive einer Ehe voller Leidenschaft, Romantik und erfüllendem Sex mit dem Partner deines Lebens. Tauche mit mir ein in die Vision einer Sexoase, wie sie uns Rabbiner Shmuley Boteach (einer der berühmtesten Rabbis Amerikas) vor Augen malt:

»Inmitten der ausgetrockneten und dürren Wüste des heute üblichen lieblosen, zufälligen und willkürlichen Sex gibt es eine kühle Oase mit beruhigendem und erfrischendem Wasser, das aus der intensiven, intimen menschlichen Begegnung hervorträufelt und ein Paradies glücklicher und leidenschaftlicher Romantik erschafft.«

Shmuley Boteach, »Koscherer Sex«¹

Wenn du dir jetzt denkst: O.K., das klingt gut. Ist aber zu schön, um wahr zu sein, dann habe ich eine gute und eine herausfordernde Nachricht für dich:

Die gute Nachricht: Es gibt so eine Oase tatsächlich und du kannst sie finden und erleben.

Die herausfordernde Nachricht: Es wird dich etwas kosten, dorthin zu gelangen.





Shmuley Boteach vergleicht richtig guten Sex mit einer Oase in der Wüste. Diese Oase war Gottes Idee. Er hat sich Sex ausgedacht und ihn den Menschen geschenkt. Er wünscht sich, dass wir Sex genießen und voll auskosten. Er möchte uns Leben in Fülle schenken und zu einem solchen Leben gehört ein erfülltes Sexualeben dazu. Für mich zumindest. Ich vermute mal, das wünschst du dir genauso, sonst würdest du nicht dieses Buch lesen.

Sex gibt es nicht nur zum Zweck der Fortpflanzung. Nein, ich sage dir: Wir sollen Sex genießen, feiern und eskalieren lassen. Gott ist alles andere als prüde. Hätte er sonst den Orgasmus erfunden? Nein, Sex ist ein Meisterwerk unseres Schöpfers, mit dem er uns verwöhnen möchte. Schau mal in die Bibel. Dort findest du das Hohelied Salomos, mit einer der besten Sexszenen der gesamten Literaturgeschichte. Das ist echte Qualität. Kein billiger TV-Scheiß, wohlbedacht platziert, um zappende Zuschauer in der Werbepause in den Bann zu ziehen.

Der Sex, den Gott erschaffen hat, erhält die Liebe eines Ehepaars in lebenslanger Lust und Leidenschaft. Bei dieser Art von Sex kommen beide, Mann und Frau, voll auf ihre Kosten. Und zwar auf eine Art und Weise, dass sie erfüllt und glücklich noch lange nach dem Sex davon zehren können. Dieser Sex, die Vorstellung davon und die Sehnsucht danach, entfachen das Prickeln romantischer Begegnungen immer wieder aufs Neue. Er ist eine Kraftquelle für dein Leben.

Sex, wie Gott ihn sich vorstellt, ist kreativ, spannend und abenteuerlich erotisch. Er ist gleichzeitig rein, heilig und exklusiv. Dieser Sex ist wie ein Schutzwall gegen Untreue und gelangweilte Routine. Ein Mann verschenkt sich exklusiv nur an seine Frau, um sie zu verwöhnen und glücklich zu machen. Eine Frau gibt sich ihrem Mann hin, beschenkt ihn mit ihrem Körper und vertraut sich ihm voll und ganz an, weil sie sich in seiner Liebe und Hingabe sicher fühlt. Sie lässt sich umwerben, erobern und lieben. Sie fühlt sich sexy, weil er sie begehrt – und nicht, weil sie gängigen Idealen entspricht und sich teure Dessous leisten kann. Er braucht nur sie. Sie inspiriert ihn. Er träumt von ihr. Selbst in seinen sexuellen Fantasien gibt es nur sie und ihre Sehnsucht richtet sich nur auf ihn. Er

stilt ihr Verlangen genauso wie sie seines. Sie haben Spaß und lieben sich, in allen Stellungen und an allen Orten, die sie sich vorstellen können. Sie sind emotional intim und ebenso verletzlich, wie sie körperlich vertraut sind. Keiner benutzt den anderen für seine eigene Befriedigung, sondern ihre sexuelle Erfüllung finden sie im Orgasmus des andern.



SEX IM ALTER

Übrigens: Guter Sex hat nichts mit dem Alter zu tun. Im Alter können wir genauso guten Sex haben. Oder sogar besseren. Dazu gibt es mehrere Studien.² Und die sagen: Führen Partner eine emotional intime Beziehung, vertrauen sie sich und lieben sie sich, nimmt im Alter zwar möglicherweise die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs ab, aber der Genuss und die Zufriedenheit steigen. Zumindest, sofern es keine körperlichen Beeinträchtigungen gibt.

20

Ich bin überzeugt, dass Gott für jedes Ehepaar eine solche Oase sexueller Leidenschaft bereithält. Dabei geht es nicht um sexuellen Leistungssport und Erfolg, sondern um ein Geheimnis, welches sich lohnt, entdeckt und erforscht zu werden. Dafür möchte ich dir Mut machen und dich motivieren, egal ob du noch Single bist, in einer Freundschaft lebst oder schon verheiratet bist. Es lohnt sich, die Ideen und Absichten Gottes für dein Sexleben zu erkennen. Du hast die Wahl. Triff eine Entscheidung.

.....

AUSGETRÄUMT.

.....

Es ist doch erstaunlich, dass Romane wie »Fifty Shades of Grey« und all seine Imitate so großen Erfolg haben. Bei all der sexuellen Freizügigkeit und permanenten Verfügbarkeit, die wir heute erleben, zeigt es, wie viele Menschen frustriert von ihrem Sexleben sind. Sie versuchen, sich an sexuelle Reize und Praktiken zu klammern, die noch einigermaßen Befriedigung versprechen.

