

familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

INTIM beginnt IM TEAM

Kennt ihr das? Wenn wir uns als Paar emotional verbunden fühlen, klappt es oft auch im Bett besser. Denn Intimität beginnt lange vor dem Schlafzimmer. Körper, Geist und Seele gehören zusammen.

Für meine Frau Chrissi und mich beginnt das mit Freundschaft: auf Augenhöhe, mit gemeinsamen Interessen und Gesprächen über mehr als Termine und Kinder. Wir sprechen über Wünsche, Träume und unseren Glauben. Das schafft Nähe. Guter Sex beginnt manchmal mit den Ohren – mit echtem Zuhören. Irgendwie steckt das ja schon in dem besonderen Wort „OHRgasmus", nicht wahr?! ;)

Dazu gehört auch Vertrauen. Es wächst durch Verlässlichkeit, Treue und die Bereitschaft, nach einem Streit wieder aufeinander zuzugehen. Denn die spannende Frage ist doch: Wie gestalten wir als Paar die Zeit zwischen unseren intimen Momenten? Und Humor hilft! Neulich haben Chrissi und ich auf dem Balkon einfach herumgealbert. Das tat richtig gut. Sie braucht Spaß und Leichtigkeit; ich möchte spüren, dass sie mich achtet und wertschätzt. Manchmal wird aus solchen Momenten später sogar mehr.

Mit drei Kindern müssen wir Intimität auch mal bewusst planen. So können wir schon tagsüber bewusst achtsamer miteinander umgehen: gegenseitig aufbauen, statt aufreiben.

Ich habe gelernt: Während ich beim Sex entspanne, muss Chrissi oft erst entspannt sein, um überhaupt Lust zu bekommen. Manchmal schließen sich die vielen offenen Fenster in ihrem Kopf, wenn wir abends gemeinsam die Küche aufräumen. Erst die Küche auf Vordermann bringen – das „Vorspülprogramm". Und wenn dann die Funken überspringen, geht's vielleicht ins Schlafzimmer zum „Hauptwaschgang"! ;)

Emotionale Verbundenheit tut uns beiden gut. Auch ich habe nach einem Streit nicht immer Lust, obwohl man das Männern oft unterstellt. Was sind eigentlich die kleinen Gesten, durch die sich der andere geliebt fühlt? Mehr dazu in Folge 204: „Schatz, wo ist mein Schlüssel?" – mit Erkenntnissen aus 40 Jahren Paarforschung.

Auch die Bibel spricht offen über sexuelle Leidenschaft. Im Hohelied schwärmt ein Ehepaar voller Bewunderung füreinander: „So ist mein Geliebter, mein Freund" (Hohelied 5,16). Und es findet sich die Einladung: „Esst und trinkt, und berauscht euch an der Liebe!" (Hohelied 5,1). Für mich ein starkes Bild: Gott hat Sexualität als etwas wunderbar Verbindendes geschaffen. Ein Stückchen Himmel für Ehepaare, das gepflegt werden will. Nähe und Lust müssen kein Tabuthema sein.

Bei allen guten Vorsätzen kommt es natürlich aufs Tun an. Wir wollen nicht, dass unsere Sexualität im Wirbel des Alltags einschläft. Deshalb dürfen wir neugierig aufeinander zugehen, Neues ausprobieren und gemeinsam genießen – ohne Druck und Patentrezepte. Und wer sagt, dass das nur abends geht? Vielleicht passt ein freier Vormittag. Oder eine gemeinsame Dusche! Denn Duschen macht sexy. ;)

Erfüllender Sex kann Ausdruck einer guten Beziehung sein. Aber guter Sex allein macht noch keine gute Beziehung. Darum wollen wir in Freundschaft, Gespräche, Vertrauen und Wertschätzung investieren. Denn: INTIM beginnt IM TEAM.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wann fühlt ihr euch emotional besonders verbunden? Was könntet ihr im Alltag tun, damit bei euch beiden die Lust auf Nähe und Leidenschaft wachsen kann? Sprecht doch in den nächsten Tagen darüber.

Franz Mätzold, Mitarbeiter von FAMILYLIFE, verheiratet mit Chrissi