



### **Sexuelle Lerngeschichte**

- Wie war deine sexuelle Lerngeschichte?

### **Sexuelle Identität**

- Wie ist deine Selbstwahrnehmung? (Name, Geschlecht, Psychisches / Soziales Geschlecht)
- Wie ist deine sexuelle Orientierung? (Heterophil, Homophil, Pädophil, Fetischistisch)
- Wie ist deine sexuelle Praxis? (Heterosexuell, Bisexuell, Homosexuell, Masturbation, Porno)

Durch verschiedene Faktoren findet der Mensch seine Sexualität vor, die er nie ganz verstehen wird. Diese Sexualität hat aber dennoch eine Geschichte. Sie wird beeinflusst durch verschiedene biografische und gesellschaftliche Faktoren.

Der Mensch ist, was seine sexuelle Entwicklung und Reifung angeht, aber nicht nur ein passives, Schicksal ergebendes Wesen. Er kann sich seine Sexualität gestaltend zuwenden (Schöpfungsauftrag: Nicht Opfer, nicht Täter, sondern Gestalter sein!), durch:

- Aufklärung, Informationen, Haltung Sex gegenüber, Rollenbilder von Mann und Frau:
- Wer hat dir zu welchem Zeitpunkt etwas darüber vermittelt, wie du als sexuelles Wesen bist?
- Was hast du zu welchen Zeiten über deine eigene sexuelle Identität gedacht?
- Wer hat dich in welcher Zeit in diesem Bereich geprägt? (Eltern, Lehrer, Peergroup, Geschwister, Medien, Freunde, ältere Jugendliche, Pornografie, Partner, Gemeinde, Bibel)

### **Pornografie und sexuelle Fantasien**

Was der Psyche fehlt, wird durch Sexualität ausgeglichen.

Nicht regulierte Emotionen werden häufig mit Sexualität verknüpft. (Stress, Frust, Demütigung...)

- Leicht zugänglich, anonym, kostengünstig, jederzeit verfügbar, jede Spielart vorhanden.
- Sexualisierung & Porno-Kultur
- Natur des Menschen
- Lange Dauer zwischen Geschlechtsreife und Ehe bzw. Beziehungsfähigkeit
- Kaum Wertevermittlung, kaum Vorbilder, falsche Aufklärung

### **Beziehungsdefizite**

- Wenig Zugang zu „kritischen“ Gefühlen (Traurigkeit, Enttäuschung, Einsamkeit, Verletzungen), Geringes Selbstwertgefühl.
- Möglichkeit der Projektion der verborgenen Wünsche
- Mangelnde Disziplin
- Abenteuerloses Leben
- Zu hohes Engagement (Viel-Geber & Wenig-Empfänger)
- Frustration Überforderung Langeweile Beziehungsstreit
- „Gelegenheit macht Triebe“.

## **Wege aus der Pornografiesucht**

- Sich der Realität der Fantasien stellen
- Die Ursachen verstehen
- Entscheidung zum Loslassen fällen
- Um Vergebung bitten
- Gedankenstopp
- Neue Bilder suchen
- Das Leben in allen Lebensbereichen gestalten

Ein herausragendes Element männlicher Sexualität ist die schnelle Erregbarkeit durch optische Reize

### **Geistliches Ziel: die Reinheit der Augen**

Viele Männer wünschen sich wirklich, dass sie nicht so stark reagieren würden.

### **Der wichtige Unterschied:**

Begierde = Porneia

Leidenschaft = Wesen und Gabe Gottes

Begierde = Befriedigung der eigenen Bedürfnisse // Leidenschaft hat man FÜR etwas bzw. jemanden  
Leidenschaft und emotionale Nähe kennzeichnen Sexualität, wie Gott sie gemeint hat

### **Gottes Vision**

Gesunde Sexualität lebt aus dem Beg**EHREN!**

Zerbrochene Sexualität lebt aus der Be**GIERde!**

### **Grundhaltungen des Mannes**

- Partnerschaftlich leben
- Hingabe leben
- Verbund leben

Wenn die Frage nach dem „Wie“ des Intimverkehrs ausgeblendet bleibt, kann sich sexuelle Befriedigung nur zufällig einstellen:

### **Darüber reden!**

- Unterschiedlich starke oder verschieden gelagerte sexuelle Bedürfnisse (z. B. Häufigkeit von Sex, Dauer des „Vorspiels“, bestimmte Vorlieben, die der Partner nicht teilt)
- Das, was erregt und das, was Erregung eher dämpft (z. B. welche Berührungen sind angenehm, welche unangenehm oder sogar schmerzhaft)
- Die Rahmenbedingungen (z. B. Licht an oder aus, Bedeutung von Kleidung: Was wird getragen, wann von wem ausgezogen?)
- Was als enttäuschend oder störend empfunden wird (z. B. wenn sich kein Orgasmus einstellt, körperliche Beschwerden hinderlich werden, Wadenkrampf, Harndrang etc.)

### **Zärtlichkeit**

Zärtlichkeit hat für die Bereitschaft zum Geschlechtsverkehr große Bedeutung!

**Was möchtest du anpacken?**

**Wie möchtest du das Thema Sexualität gestalten?**

**Was ist dein nächster Schritt?**

Männer brauchen die mutige Entscheidung, zu lieben – allem zum Trotz: Verletzungen, Enttäuschungen usw.

Meine Entscheidung, meine Frau zu lieben, wie Christus seine Gemeinde liebt, ist unabhängig von ihrer Fähigkeit bzw. Bereitschaft, mich zu achten.

**Was nun?**

In dir steckt ein Mann nach dem Herzen Gottes!

- Welcher Gedanke war neu für mich?
- Worauf sollten Männer nach dem Herzen Gottes in Bezug auf Sexualität besonders achten?

**Die Frage nach dem WIE**

**Ohne Kommunikation kann man nicht wirklich wissen, was der andere will.**

Deshalb ist es hilfreich, sowohl den Mut als auch die Sprache zu gewinnen, um auch über intimste Bedürfnisse zu reden. Sex ist kein Stummfilm!

**Hilfe und weiterführende Info**

Weißes Kreuz Lemgo, Echternstr. 12, 32657 Lemgo

<https://st-pauli-lemgo.de/kontakt/#fndtn-adressen3>

[www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

<https://free-indeed.de> (Hier gibt es eine APP, die dir Hilfe bietet / SOS-Button)

[www.loveismore.de](http://www.loveismore.de)

[www.safersurfing.org](http://www.safersurfing.org)

[www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de)

[www.porno-ausweg.de](http://www.porno-ausweg.de)

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)

[www.return-to-reality.de](http://www.return-to-reality.de)