

H 07649 • Ausgabe IV/2010 • Nr. 44

Weisses Kreuz

Z e i t s c h r i f t f ü r L e b e n s f r a g e n



Rührend – manchmal geschüttelt

Herausforderungen der jungen Ehe

Liebe Leserinnen und Leser!



Rolf Trauernicht,
Geschäftsführer
Weißes Kreuz Deutschland

Das kennen wir alle: Wir knöpfen ein Hemd zu und merken bald, dass wir mit dem falschen Knopfloch angefangen haben. Dann müssen wir wieder von vorne anfangen. Ähnlich ist es, wenn man einen gemeinsamen Lebensweg beginnt. Begeistert lernt man sich kennen, man verliebt sich und freut sich, jemanden gefunden zu haben, der ein Leben lang mit einem zusammenbleiben möchte. Dabei übersehen wir gerne, dass es gewisse Hilfen gibt, deren Nichtbeachtung sich negativ auf die Beziehung auswirken kann. Um dem vorzubeugen, haben wir diese Ausgabe geschrieben.

Als Themen bestimmen die „unvollzogene Ehe“, der Umgang mit der Schwiegerfamilie, die Wahl der richtigen Verhütungsmittel, die Schutzbedürftigkeit der jungen Ehe und Anregungen zur beginnenden Intimität diese Ausgabe. So wollen wir vor allem jungen Paaren eine Gesprächsgrundlage für diese schöne Lebensphase geben und hoffen, dass viele davon Gebrauch machen. Auch ist es uns wichtig, Beratern und Menschen, die junge Paare begleiten, Ratschläge zur Ehevorbereitung zu geben. Die Ehe ist einer der wichtigsten Bausteine unserer Gesellschaft und ist es wert, dass man für sie und ihre Qualität einsteht!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr

Neuigkeiten

Embryonenschutz

In einem „Positionspapier Reproduktionsmedizin“ forderten Anfang Oktober einige Bundestagsabgeordnete der FDP eine Lockerung des Embryonenschutzes. Damit steht das Festhalten von CDU und CSU am Verbot der Präimplantationsdiagnostik zur Diskussion. Auf dem Deutschlandtag der Jungen Union sprach sich Angela Merkel weiterhin für das Verbot der PID aus. Dieses Verbot schloss FDP-Generalsekretär Christian Lindner für seine Partei aus. Es steht zu erwarten, dass es zu einer fraktionsübergreifenden Gewissensentscheidung der Abgeordneten des Bundestages kommt.

Stammzelltherapie

In den USA behandelten Ärzte erstmalig einen von einer Rückenmarkslähmung bedrohten Mann mit Stammzellen, die aus Embryonen gewonnen wurden. Dies ist das Ergebnis eines Politikwechsels durch Barack Obama. Demnach dürfen Stammzellen aus überzähligen Embryonen Verwendung finden, die nach künstlicher Befruchtung vernichtet worden wären. Dabei zeigt sich, wie medizinische Entwicklungen zu ethischen Folgeverschiebungen in Grundüberzeugungen führen können.

Abtreibung und Sterbehilfe

Am 07. Oktober 2010 war im Europarat von den Delegierten der Parlamente der 47 Mitgliedsstaaten über den McCafferty-Bericht abgestimmt worden. Der Bericht sah ursprünglich vor, die Gewissensfreiheit der Ärzte einzuschränken und ein allgemeines Recht auf medizinische Dienste zu begründen. Im Kern ging es um den freien Zugang zu Abtreibung. Da Ärzte sich unter Verweis auf ihre Gewissensfreiheit weigern können, an einer Abtreibung (oder an Sterbehilfe) mitzuwirken, bieten manche Krankenhäuser keine entsprechenden „Leistungen“ an. Die Berichterstatterin Christine McCafferty schlug vor, die Gewissensfreiheit nur auf Privatpersonen zu begrenzen. Krankenhäuser sollten verpflichtet werden, alle legal möglichen Dienste anbieten zu müssen. Darüber hinaus sollten diejenigen Ärzte, die von der Gewissensfreiheit Gebrauch machten, in einer zentralen Datenbank erfasst werden.

Bereits im Ausschuss „Soziales, Gesundheit und Familie“ wurden jedoch 89 Änderungsanträge eingebracht. Diese wurden zum Teil angenommen und veränderten so die ursprünglichen Empfehlungen des Berichts in sein Gegenteil, sodass selbst dessen Urheberin gegen den Antrag stimmen musste. Die verabschiedete Beschlussempfehlung des Ausschusses wurde dann, wie es üblich ist, vom Europarat mehrheitlich angenommen. In dieser abschließenden Resolution wurde das Recht zu Gewissensentscheidungen der Ärzte bekräftigt und dem Versuch, etwaige Patientenrechte gegen die Gewissensfreiheit der Ärzte auszuspielen und sie als Grundrechte gewissermaßen einklagbar zu machen, eine klare Absage erteilt.

Sachgebiete

- ▼ Ethik und Pädagogik
- ▼ Ehe- und Familienfragen
- ▼ Jugend- und Erziehungsprobleme
- ▼ Sexualeelsorge
- ▼ Beratung und Vorträge (Termine nach Vereinbarung)

Herausgeber und Verleger:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel
Tel. (05609) 8399-0
Fax (05609) 8399-22
E-Mail:
info@weisses-kreuz.de
Internet:
www.weisses-kreuz.de

Schriftleitung:

Nikolaus Franke
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel

Gestaltung und Realisation:

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Fotonachweis:

Cover-Realisierung
© kollundkollegen.;
Coverfotos © PLAINVIEW und lisegagne
– iStockphoto.de;
S. 3 © Richard Griffin – Fotolia.de;
S. 4 © apletfx
– iStockphoto.de;
S. 7 © thingamajiggs
– Fotolia.de;
S. 9 © kevinruss
– iStockphoto.de;
S. 10 © Tatiana Belova
– Fotolia.de;
S. 12 © ig3l
– Photocase.de;
übrige Fotos ©
Weißes Kreuz e.V.

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich. Bezugspreis 6,- € jährlich.

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Ev. Kreditgenossenschaft eG Kassel
Nr. 0 001937
BLZ 520 604 10

IBAN: DE 22 5206 0410
0000 0019 37
BIC: GENODEF1EK1

Ein Schutzgebot für Jungverheiratete

5. Mose 24,5

Wenn ein Mann frisch verheiratet ist, darf er nicht zum Kriegsdienst oder zu anderen Aufgaben herangezogen werden. Er soll ein Jahr lang davon befreit sein, damit er ein Zuhause schaffen und seine Frau glücklich machen kann.

Hoffnung für Alle



Wenn man in Calw wohnt, wo eine KSK-Einheit (Kommando Spezialkräfte) der Bundeswehr stationiert ist, erhält dieser Vers eine neue Brisanz. Da wird ein frisch Verheirateter für einige Monate in einem Krisengebiet irgendwo auf der Welt eingesetzt. Was dies für seine Ehe und für die beiden Partner bedeutet, kann man sich wahrscheinlich erst richtig vorstellen, wenn man ein Gespräch mit Betroffenen geführt hat.

Aber in diesem Vers steckt mehr drin. Er hat für eine viel größere Anzahl von Paaren eine Bedeutung.

Als erstes fällt auf, dass in diesem Abschnitt ganz unterschiedliche Schutzmaßnahmen für verschiedene Personengruppen aufgeführt werden. Da ist die Rede von Armen, von Schwachen und Kranken, von Fremden, Waisen und Witwen usw. Wie passt da ein jung verheiratetes Paar dazu? Bei den anderen Personengruppen würden wir wahrscheinlich sehr schnell sagen: Ja, die sind schutzbedürftig und können ihren Beitrag für die Gemeinschaft nicht oder nicht in dem Maße wie andere erbringen. Aber wenn jemand frisch geheiratet hat? Wieso soll der irgendwelche Sonderregelungen erhalten? Er ist meist jung, gesund und glücklich. Gerade diese Personen sind doch leistungsfähig. Warum soll ein jungverheiratetes Paar – wenn es um Aufgaben der Gemeinschaft geht – eine Sonderstellung erhalten?

Gott sieht das wohl etwas anders. Er gibt dieser jungen Ehe Vorrang vor der Gesellschaft. Warum?

Sicherlich gehört diese Zeit für viele zu der schönsten ihres Lebens, aber sie ist auch mit vielen Herausforderungen verbunden und die junge Liebe kann schnell im Alltag ersticken. Wie bei einer jungen Pflanze ist auch eine junge Ehe noch nicht so widerstandsfähig, sich gegen Disteln und anderes Unkraut durchzusetzen.

Heute machen viele Paare vor ihrer Trauung einen Ehevorbereitungskurs. Was sehr gut ist. Aber manches lässt sich im Vorfeld einfach nicht besprechen. Manches deckt erst der Alltag auf. Es macht einen wesentlichen Unterschied, ob ich einige Stunden meiner Freizeit mit meinem Partner verbringe oder meinen Alltag. In unseren Kursen speziell für jungverheiratete Paare stellen wir fest, dass erst in der Ehe viele Themen an Bedeutung gewinnen. Z.B., wenn der Partner mich erlebt, wie ich mich gerade über etwas oder auch über mich selbst ärgere, gestresst und lustlos bin, meine Socken einfach irgendwo liegen lasse usw. Auch kommen meist neue Aufgaben auf das Paar zu. Wenn beide bis dahin noch bei ihren Eltern gelebt haben, steht ihnen nun ein Wäscheberg ins Haus, die Reinigung einer ganzen Wohnung, der Einkauf, das tägliche Kochen und vieles

mehr. Häufig merkt man erst im Alltag, wie anders der Andere ist. Unsere Unterschiedlichkeit zieht uns zunächst an. Wir fühlen uns mit dem Anderen vollständiger. Und plötzlich wünschen wir uns: Könnte der Andere nicht etwas mehr so sein wie ich? Muss er am Wochenende morgens bereits um 6 Uhr aufstehen? Es wäre doch so schön, er wäre neben mir, wenn ich aufwache! Und so gibt es viele individuelle Beispiele.

Als wir beschlossen haben zu heiraten, haben wir uns als Liebespaar gefunden. Jetzt geht es darum, sich auch als Lebensgemeinschaft zu finden. Und dies bedeutet mehr als einen Beschluss zu treffen: Hier beginnt ein lebenslanger Prozess, dessen Beginn für den weiteren Verlauf einer Ehe entscheidend ist. Und hierfür sollen dem frisch verheirateten Paar Zeit und Raum gelassen werden. Es sollen starke Ehen heranwachsen. Diese können dann wiederum der Allgemeinheit mit ihrem individuellen Potenzial dienen. Aber sie brauchen diese Zeit des Wachsens und Starkwerdens. Genauso wie bei Kleinkindern die ersten drei Jahre für die Persönlichkeitsentwicklung entscheidend sind, sind es auch die ersten Ehejahre, die das Paar benötigt, um sich in den Bereichen Kommunikation, Konfliktbewältigung und Sexualität in ihrer Unterschiedlichkeit aneinander anzupassen / aufeinander einzustellen.

In unserer heutigen Gesellschaft geben wir den Paaren oft nicht diese Zeit. Es wird Mobilität am Arbeitsplatz vorausgesetzt, was nicht selten eine Wochenendbeziehung nach sich zieht. Auch in unseren Gemeinden erwarten wir vollen Einsatz. Unserer Meinung nach ist dies einer der Gründe dafür, warum so viele Ehen in unserem Land scheitern. Und dies mit nicht unerheblichen Konsequenzen für unsere Gesellschaft. Der Vers in 5.Mose fordert uns auf, langfristig zu denken und in junge Ehen zu investieren.

Und allen frisch Vermählten möchten wir folgendes mit auf den Weg geben: Leider gibt es keinen „Rechtsanspruch“ auf dieses Jahr. Aber haltet Ausschau nach Freiräumen, schafft sie Euch selbst und fördert sie ggf. ein. Denn das Fundament Eurer Ehe ist entscheidend.



Gertraud & Stefan Kuntze

Geb. 1969 & 1967, seit 1991 verheiratet. Stefan ist Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Schwerpunkt Paarberatung in Calw (www.kuntzes.de). Gertraud und Stefan führen Seminare rund um

die Partnerschaft u.a. für jungverheiratete Paare durch. Termine / Infos unter: www.jmsmission.org



Dr. med. Ruth Gnirss

Wenn das „Erste Mal“ nicht klappt! –

Ursachen und Hintergründe für mögliche Schwierigkeiten, miteinander zu schlafen

Unsere Möglichkeiten für sexuelles Erleben und Verhalten werden von unserer Lern- und Lebensgeschichte bestimmt. Die Basis für spätere sexuelle Erfahrungen wird durch sinnliche Erfahrungen mit den Eltern bzw. wichtigen Bezugspersonen, in der spielerischen Begegnung mit unseren Geschwistern, unseren Spielkameraden, in der Peergruppe gelegt. Sie zeigen, sich begegnen, sich berühren, im gemeinsamen

Spiel körperliche Aufregung zu teilen und miteinander nah zu sein, will gelernt sein. Unsere Sexualität wird bestimmt von unserer Vitalität, unserer Stimmung, unserem Selbstwertgefühl und unserem Gefühl von Selbstwirksamkeit. Ob man sich in seinem Körper wohl fühlt, ob man sich attraktiv genug fühlt, ob man sich Sorgen macht oder zuversichtlich ist – all dies bestimmt sexuelle Wünsche und sexuelle

Möglichkeiten, genauso wie unsere bisherigen sexuellen Erfahrungen und unser Wissen über Sexualität.

Im Folgenden stelle ich einige der sexuellen Probleme dar, die es Frauen und Männern dauerhaft verunmöglichen können, miteinander Verkehr zu haben. Anschließend werden mögliche therapeutische Vorgehensweisen diskutiert.

Welche möglichen Ursachen gibt es, die den Geschlechtsverkehr verhindern können?

Die Ursachen sexueller Störungen sind individuell sehr verschieden. In der Regel spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die unter Umständen gerade durch ihr Zusammenspiel wirksam werden:

- ▼ Sexuelle Probleme mit körperlichen Ursachen
- ▼ Sexuelle Probleme vor dem Hintergrund falscher Erwartungen und mangelnden Wissens
- ▼ Sexuelle Probleme im Zusammenhang mit individuellen Ängsten und als Folge von Traumatisierungen
- ▼ Sexuelle Probleme, die eng im Zusammenhang stehen mit ungelösten Problemen der Partnerschaft
- ▼ Sexuelle Störungen, die schon in mehreren sexuellen Beziehungen auftraten und somit partnerunabhängig sind.

Sexuelles Erleben greift wie oben ausgeführt auf frühe kindliche Erfahrungen mit sinnlich-körperlichen Begegnungen zurück: Wir wollen uns dabei in großer körperlicher Nähe gemeinsam mit dem Partner bewegen, wir müssen dazu einen gemeinsamen Rhythmus finden, wir gewähren dem anderen Zugang zu unserem Körper, wir wollen mit dem Gegenüber körperliche Erregung teilen, wir wollen dieses sexuelle Zusammensein befriedigend erleben und hoffen, dass auch beide die gemeinsame Sexualität genießen. Wir müssen **die körperliche Sprache der sexuellen Kommunikation** als Paar erst lernen, denn wir kommen nicht selten aus sehr verschiedenen *sinnlich-sexuellen familiären und kulturellen Lebens- und Erfahrungswelten*.

Ebenso ist es nötig, eine **verbale Sprache** zu finden, auf eine angemessene Art und Weise über das zu sprechen, was wir erleben, was wir uns wünschen, was wir anders wollen.

Welche Gründe führen in die Beratung?

Einige Paare sind seit vielen Jahren zusammen, konnten aber noch nie miteinander Geschlechtsverkehr haben. Sie kommen mit dem Wunsch, Sexualität endlich leben zu können „wie alle anderen“, sie möchten mehr „Normalität“ in ihrer Sexualität. Oder sie möchten Geschlechtsverkehr haben, um Sexualität inniger oder ganzheitlicher leben zu können. Manche Paare sind sehr unglücklich wegen dieses Problems. Es gibt auch Paare, die mit der bisher gelebten Sexualität recht zufrieden waren und eigentlich nichts vermissten, die aber jetzt ein Kind wollen und deshalb auch „lernen“ wollen, miteinander Geschlechtsverkehr zu haben.

Manchmal will nur ein Partner eine Veränderung, die Partnerin oder der Partner kommt nur unter dem Druck der Drohung, dass andernfalls die Beziehung am „nicht vollzogenen Geschlechtsverkehr“ scheitern könnte.

Bei einigen Paaren war Sexualität bisher kein großes Thema, sie lebten ohne körperliche Begegnungen, andere berichten von viel Kuscheln und Nähe, aber ohne sexuelle Erregung und sexuelle Befriedigung.

Warum kommen viele Paare so spät, obwohl sie darunter leiden, dass sie nicht miteinander schlafen können?

Sexuelle Probleme kommen in der Durchschnittsbevölkerung häufig vor. Und sexuelle Probleme beim „ersten Mal“ sind eher die Regel als die Ausnahme, verlieren sich aber häufig mit weiteren Erfahrungen.

Wie verschiedene Studien zeigen, folgt das Sexualverhalten im Rahmen des Sich-Näherkommens einer bestimmten, kulturell gelernten Abfolge: vom Händchenhalten zum leichten Kuss, Zungenkuss, Streicheln verschiedener Körperpartien, Berührung und Streicheln der Genitalien bis zum eigentlichen Geschlechtsverkehr. Im Laufe des 20. Jahrhunderts haben sich die Koituserfahrungen bei beiden Geschlechtern altersmäßig vorverlagert: Entsprechend Statistiken aus Deutschland und aus der Schweiz haben rund 50% der 16- bis 20-Jährigen schon Erfahrungen mit dem Geschlechtsverkehr gemacht. Sowohl Zeitpunkt als auch Annäherung werden stark durch individuelle Erwartungen, familiäre Prägungen, religiöse Normen, den Einfluss der Peer-Group, die psychobiologische Reife und den Zugang zu sicheren Verhütungsmitteln bestimmt.

Wie viele Paare sexuelle Störungen haben, die auf Dauer den ersten Geschlechtsverkehr verhindern, ist m.E. nicht bekannt.

Sexuelle Schwierigkeiten werden in Beratungssituationen trotz ihrer Häufigkeit wenig aktiv thematisiert: Ärzte, Psychologen und Berater berichten in diesem Zusammenhang, sich für diese Fragen nicht genügend ausgebildet zu fühlen. So vermeiden sie das Thema Sexualität häufig, weil sie nicht wissen, wie eine wirksame Beratung und Behandlung sexueller Probleme und Störungen aussehen könnte.

Andererseits gibt es viel Scham seitens der Paare, die es „nicht schaffen, miteinander Verkehr zu haben“. Sie haben deshalb oft lange gezögert, von sich aus Rat zu suchen. Das schlägt sich auch darin nieder, wie sich die Paare in der Beratung öffnen: „Wir können da etwas nicht, was jede und jeder kann.“ oder „Wir haben das Thema immer wieder an die Seite geschoben und über Jahre verdrängt.“ – sind typische Zitate aus den Gesprächen.

So können Unsicherheit und Scham auf beiden Seiten, auf Seiten der Beratenden wie der Hilfesuchenden, dazu führen, dass wertvolle Zeit verstreicht.

Welche sexuellen Funktionsstörungen von Frauen können den ersten Verkehr verhindern?

Frauen, die keinen Verkehr haben können, leiden oft unter einem **Vaginismus**. In sexualmedizinischen Sprechstunden sind es ca. 15% der Patientinnen. Oft besteht das Symptom bereits Jahre bis Jahrzehnte und hinter den Betroffenen liegt eine Odyssee mit vielen vergeblichen Arztbesuchen oder Psychotherapien.

Beim **Vaginismus** handelt es sich um *eine unwillkürliche Verkrampfung der die Scheide umgebenden Muskulatur des Beckenbodens*, wodurch der „Introitus vaginae“ – der Scheideneingang – verschlossen wird. Diese Verkrampfung tritt beim Versuch auf, etwas in die Scheide einzuführen. Geschlechtsverkehr ist unmöglich, häufig kann auch keine gynäkologische Untersuchung durchgeführt werden. Bereits das Einführen eines Fingers oder eines Tampons kann die Verkrampfung auslösen. Der Scheidenkrampf ist das körperliche Korrelat einer oft unbewussten Angst- und Abwehrreaktion der Frau, die vor dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte meist verständlich wird. Operative Inzisionen (Einkerbungen bzw. Entfernung) eines vermeintlich zu dicken Jungfernhäutchens, Dehnungen der Scheide bzw. operative Eingriffe im Bereich des Scheideneingangs sind nicht nur wirkungslos, sondern können eine Wiederholung

traumatischer Erfahrungen in Form von Übergriffen bzw. körperlichen Eingriffen darstellen.

Manche der Klientinnen sind zunächst fest davon überzeugt, dass sie im Genitalbereich gar keine vaginale Öffnung haben, weil sie diese nicht fühlen können. Viele berichten davon, dass es sich anfühle, als sei da eine Wand. Sie sind beim Petting erregt, aber beim Versuch, das Glied einzuführen „zieht sich alles zusammen“. Manchmal ist diese Verkrampfung von Schmerzen begleitet. Im Verlauf einer Sexualtherapie schildern viele die Erfahrung, dass bei ausreichendem Vertrauen und mit genügend Zeit etwas „wie eine Tür aufgeht“, die es möglich macht, das Glied einzuführen.

Eine weitere Ursache für sexuelle Funktionsstörungen beim ersten Verkehr ist die **Dyspareunie**. Sie bezeichnet Schmerzen beim Versuch, Verkehr zu haben. Die Dyspareunie kommt bei Frauen wie bei Männern vor und kann Folge von Traumatisierungen, von früheren medizinischen Eingriffen und Behandlungen oder von Entzündungen im Urogenitalbereich sein. Wenn beim Versuch, Verkehr zu haben, Schmerzen auftreten, ist es durchaus sinnvoll, zunächst keine weiteren Versuche zu unternehmen. Vielleicht ist es nötig, sich über Wünsche und Abneigungen zu unterhalten. Vielleicht hilft es, Gleitgel zu benutzen, weil die Scheidenfeuchtigkeit nicht ausreicht, vielleicht hilft es, andere Stellungen auszuprobieren. Wenn die Schmerzen allerdings anhalten, muss die Dyspareunie weiter abgeklärt werden. Schmerzen können aufgrund unseres Schmerzgedächtnisses allerdings auch weiterbestehen, obwohl die auslösende Ursache

lange verschwunden ist, z.B. als Erinnerung an ein Trauma.

Welche sexuellen Funktionsstörungen von Männern können den ersten Geschlechtsverkehr unmöglich machen?

Erektionsstörungen sind das von Männern in diesem Zusammenhang am häufigsten genannte sexuelle Problem.

In aller Regel tritt diese Störung bei dem Versuch auf, den Penis in die Scheide einzuführen, nicht aber beim Petting

oder bei der Selbstbefriedigung. Manchmal ist die Erektion allerdings auch beim Petting – das heißt generell bei der Anwesenheit der Partnerin – gestört. Noch seltener ist die Störung auch bei Selbstbefriedigung vorhanden. Gerade bei jungen Männern und im Zusammenhang mit dem ersten Verkehr sind hauptsächlich psychische Faktoren ursächlich, z.B. ein großer Leistungsdruck oder bewusste bzw. unbewusste Ängste, der Partnerin weh zu tun.

Auch die **vorzeitige Ejakulation** kann verantwortlich dafür sein, dass es mit dem Geschlechtsverkehr nicht klappt: nämlich dann, wenn der Samenerguss schon beim Schmusen oder kurz vor oder beim Einführen erfolgt. Gerade im Zusammenhang mit dem dabei oft hohen Stressniveau der betroffenen Männer kommt es nach dem Samenerguss schnell zum Rückgang der Erektion, so dass das Einführen des Glieds nicht mehr möglich ist. Auch dieses Phänomen ist beim ersten Mal häufig. Wenn es allerdings fortbesteht und auf Dauer Geschlechtsverkehr unmöglich macht, braucht es eine Behandlung.

Andere Männer werden wegen des gegenteiligen Problems überwiesen: Sie können zwar Verkehr haben, aber die Zeugung eines Kindes gelingt nicht. Sie kommen trotz intensiver Stimulation beim Verkehr nicht zum Höhepunkt und zum Samenerguss. Im Vergleich zum vorzeitigen Samenerguss sind diese Störungen eher selten, werden der Partnerin aber manchmal aus Scham verschwiegen und erst bei einer genauen Sexualanamnese im Zusammenhang mit ungewollter Kinderlosigkeit benannt.

Liegen sexuelle Ängste oder Aversionen vor?

Neben den sexuellen Funktionsstörungen gibt es auch **sexuelle Ängste und Aversionen**, die dazu führen, dass nahezu jeder Körperkontakt und damit auch der erste Verkehr angstvoll gemieden wird. Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft kann sexuelle Annäherung unmöglich machen, gerade bei jungen Frauen. Ängste vor Schmerzen beim ersten Verkehr, ausgelöst z.B. durch dramatische Erzählungen anderer Frauen, können zur angstvollen Vermeidung jeglicher sexueller Begegnung führen. Auch kulturell oder religiös bedingte Ängste vor der Defloration bzw. vor dem „Verlust der Jungfräulichkeit“ können eine Blockade

verursachen. Außerdem gibt es Frauen und Männer, die körperliche Nähe bisher überhaupt nicht leben konnten, aus verschiedensten Gründen, z.B. weil sie in der Kindheit die notwendigen Voraussetzungen (s.o.) nicht erwerben konnten oder weil sie noch nie in einer Partnerschaft lebten. Wenn sexuelle Begegnungen gemieden werden, weil sie in der Vergangenheit (evtl. in Vorbeziehungen) unbefriedigend oder

Körperliche Ursachen sind nur in seltenen Fällen dafür verantwortlich, dass Geschlechtsverkehr von Anfang an unmöglich ist.

überfordernd erlebt wurden, braucht es oft allmähliche Veränderungen im Selbst- und Körpererleben, in der Art, Beziehungen zu leben, in

Wie häufig spielen körperliche Ursachen eine Rolle?

den Lebensumständen oder auch in der sexuellen Begegnung.

Obwohl körperliche Ursachen nur in seltenen Fällen dafür verantwortlich sind, dass der Geschlechtsverkehr von Anfang an unmöglich ist, sollen mögliche organische bzw. krankheitsbedingte Ursachen kurz vorgestellt werden:

Bei Frauen kommen z.B. eine ungenügend angelegte Scheide, ein verdicktes Jungfernhäutchen oder Erkrankungen des Hüftgelenks, die das Spreizen der Beine erschweren, in Frage. Anhaltende Schmerzen im Bereich des Scheideneingangs oder der Scheide sind oft psychosomatisch mitbedingt (vgl. Dyspareunie). Sie können aber auch als

Folge von aktuellen Infektionen des Urogenitaltraktes, Hauterkrankungen oder Erkrankungen im kleinen Becken auftreten und bedürfen damit sowohl einer medizinischen Untersuchung wie einer Sexualberatung.

Bei Männern kann eine Verengung der Vorhaut, ein verkürztes Vorhautbändchen, Schwellkörpererkrankungen des Glieds infolge einer durch Medikamente ausgelösten Dauerektion oder eine ausgeprägte Verkrümmung des Glieds den Geschlechtsverkehr verunmöglichen oder erschweren.

Bei jungen Menschen sind schwere Allgemeinerkrankungen noch seltener. Operative Eingriffe im kleinen Becken sowie im Bereich der Genitalien, endokrine Erkrankungen (Erkrankungen der Drüsen), Gefäß- oder Nervenenerkrankungen, Medikamenteneinnahme, Drogen- bzw. Alkoholkonsum können die Ursache dafür sein, dass der Geschlechtsverkehr von Anfang an nicht vollzogen werden kann.

Wie weiter?

Dieser Artikel will dazu ermutigen, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn „das erste Mal“ nicht geklappt hat und auch bei weiteren Versuchen nicht gelingt.

Für die Beratung sexueller Probleme gilt, was auch sonst in der Beratung bekannt ist: Wir müssen nicht für alles selbst eine Lösung

haben, wenn wir um Rat gefragt werden. Oft genügt es, jemanden zu kennen, der weiter helfen kann. Wichtig ist zunächst, für sexuelle Probleme ein offenes Ohr zu haben und deutlich zu machen, dass diese keineswegs selten sind. Häufig hilft schon konkretes Nachfragen zum sexuellen Erleben und zum sexuellen Tun, gemeinsam Ansätze für eine mögliche Veränderung zu finden.

Dann gilt es auszuhalten, dass es nicht immer eine schnelle Lösung gibt. Die genannten Störungsbilder sind oft durch Ängste und Konflikte bedingt oder zumindest mit bedingt. Eigene Impulse zum schnellen Handeln müssen wir als Berater kritisch reflektieren: Das Problem besteht meist schon eine ganze Weile. Wir können in Ruhe die nächsten Schritte abwägen, auch wenn der Druck des Symptoms groß wirkt. Wir müssen auch damit rechnen, dass es vielen Betroffenen schwer fällt zu glauben, dass sie körperlich gesund sind, da sich die Störung ja durchaus körperlich manifestiert (z.B. beim Vaginismus, bei Erektionsstörungen). Und es braucht manchmal Zeit, verständlich zu machen, dass die Symptomatik mit körperlichen bzw. medizinischen Ansätzen gar nicht oder nicht gut genug zu behandeln ist, sondern seelisches Erleben mit einbezogen werden muss. Gleichzeitig gilt es zu vermitteln, dass für die beschriebenen Störungen bewährte Therapiemöglichkeiten vorhanden sind. Dies zu erfahren, ist den Klienten meist eine große Hilfe.

Oft gilt es auszuhalten, dass es nicht immer eine schnelle Lösung gibt.

Wenn man selbst genug Wissen und Erfahrung hat, um sexuelle Störungen durch eine Sexualberatung anzugehen, kann

man oft wirksam frühe Hilfe bieten und damit eine Chronifizierung vermeiden.

Bei Patienten mit chronifizierten Störungen und bei vaginistischen Patientinnen wird in der Regel eine sexualtherapeutische Behandlung notwendig sein. Hier ist eine Beratung oft dennoch entlastend und sinnvoll, bis ein geeigneter Therapieplatz gefunden ist.



Dr. med. Ruth Gnirrs

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutische Medizin. Heute ist die ehemalige Oberärztin am Universitätsspital Zürich in eigener Praxis mit Schwerpunkt Paar- und Sexual-

therapie in Kassel und u.a. als Dozentin der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) tätig.



Empfängnisregelung in der jungen Ehe

Mit dem Beginn eines auch nach außen hin verbindlich gemeinsamen Lebensweges steht jedes Paar vor einer intensiven und herausfordernden Zeit der Anpassung. Jeder ist von Seiten seines Elternhauses, seiner bisherigen Lebenserfahrungen und der Kultur geprägt, in der er aufgewachsen ist. Aus diesem „so war es bei dir“ und „so war es bei mir“ mündet im Idealfall ein neues, gemeinsames Lebenskonzept. Elemente des Einen und des Anderen werden mit neuen Impulsen verflochten. Insbesondere in dieser Anfangsphase einer Ehe ist eine Empfängnisregelung zumeist sehr sinnvoll, um in vielerlei Hinsicht ein gemeinsames Fundament zu bauen. Es mag Ausnahmen geben, wenn z.B. beide sehr spät heiraten und sich dringend Kinder wünschen. Eine sehr rasche Schwangerschaft kann eine außerordentliche Herausforderung für ein junges Paar darstellen. Nicht zuletzt will auch die sexuelle Beziehung Raum finden, sich zu entwickeln. Sexualität in und

nach einer Schwangerschaft ist ein besonderes Kapitel. Von daher ist Weisheit gefragt, in Sachen Familienplanung und in Fragen der Empfängnisregelung.

Wie findet man eine geeignete Methode zur Empfängnisregelung? Und nach welchen Kriterien sucht man sie aus?

Zunächst einmal muss klar sein, dass es keine 100prozentige Sicherheit gibt; es sei denn, man lebt abstinente, die Frau hätte keine Eierstöcke oder keine Gebärmutter mehr bzw. der Mann keinen Samen.

Der „Pearl-Index“ gibt zur Sicherheit der Empfängnisregelung Auskunft. Man untersucht, wie viele Frauen, die mit einer bestimmten Methode über einen definierten Zeitraum verhütet haben, im Laufe dieser Zeit dennoch

schwanger wurden: Je niedriger dieser Wert liegt, umso höher ist die Verlässlichkeit einer Methode. Einige reichen nahe an 100% heran. Allerdings sollten diese umfassend bewertet werden, auch hinsichtlich möglicher Risiken und Nebenwirkungen.

Im Handout **Empfängnisregelung aus christlicher Sicht**¹ – eine Kooperation vom Weißen Kreuz und Team.F – Neues Leben für Familien – sind alle gängigen Methoden nach Wirkmechanismus, Sicherheit, Vor- und Nachteilen sowie Kosten tabellarisch aufgelistet. Darüber hinaus werden wesentliche Fragen rund um das Thema Empfängnisregelung aus christlicher Sicht behandelt.

Zentral rückt die Frage nach dem Wirkmechanismus ins Blickfeld: Verhindert eine Methode der Empfängnisregelung tatsächlich die Befruchtung der Eizelle durch den Samen?

Oder setzt sie später an, indem sie die befruchtete Eizelle auf dem Weg in die Gebärmutter behindert, die Einnistung stört? Mit dem Verschmelzen von Ei- und Samenzelle ist die menschliche Erbinformation komplett. Neues Leben ist entstanden, das sich fortan unaufhörlich teilt, weiterentwickelt und ausdifferenziert.

Daher lehnen wir vom Weißen Kreuz Methoden ab, deren Hauptwirkmechanismus darauf abzielt, nach der Befruchtung anzusetzen. Wir befürworten stattdessen eindeutig jene, deren größtmöglicher Wirkmechanismus es ist, die Befruchtung zu verhindern.

Es gibt übrigens in den allermeisten Fällen nicht „die Methode zur Empfängnisregelung für das ganze Leben“. In jeder veränderten Lebenssituation muss man wieder ganz neu überlegen, welche Sicherheit man braucht und ob man die nun in Frage kommenden Methoden auch ethisch vertreten kann. Das geht beide Partner an! In einer partnerschaftlich orientierten Ehe sollte sich niemand in Sachen Empfängnisregelung alleingelassen wieder finden. Vielmehr ist es Aufgabe und Herausforderung, eine Methode zu wählen, die beide Partnern

als stimmig und ethisch vertretbar ansehen können.

Die jeweilige Methode der Empfängnisregelung richtet sich auch nach der Lebensphase und nach der Sicherheit, die beide benötigen. Befindet sich jemand z.B. noch in der Ausbildung? Gibt es medizinische Gründe, weshalb die Frau (jetzt) nicht schwanger werden sollte?

Andererseits muss in Zeiten, in denen jede 5.–6. Ehe ungewollt kinderlos bleibt, auch klar sein, dass wir nicht alles im Leben exakt planen und auf Abruf regeln können. Die Fruchtbarkeit von Frauen lässt ab Anfang 30 langsam, mit Mitte 30 deutlich nach. Das Alter, in dem Frauen heutzutage ihr erstes Kind bekommen, verschiebt sich auch aus beruflichen Gründen immer mehr nach hinten. Diese Aspekte sollten wir bei der Familienplanung nicht aus dem Blick verlieren.

Apropos „FamilienPLANUNG“ – irritiert dieser Begriff? Gab Gott nicht den Menschen den Auftrag, fruchtbar zu sein und sich zu vermehren? Ja, in der Tat ist das so, und ich denke, dass wir uns Gedanken darüber machen

sollten, wie wir das konkret in unseren Ehen umsetzen. Andererseits hat Gott uns aber auch mit einem Verstand begabt zu überlegen, wie vielen Kindern wir ein geborgenes Zuhause geben können. Wir sind auch verantwortlich zu überlegen, wo unsere Grenzen oder die Grenzen unseres Ehepartners bzw. der Ehepartnerin liegen. Und schlussendlich hat der allmächtige Gott über all unser Planen und Denken ja noch ganz andere Möglichkeiten mit uns zum Ziel zu kommen, sollten wir seinen Willen einmal anders verstanden haben.

Die Autorin des Handouts ‚Empfängnisregelung aus christlicher Sicht‘ ist Fachärztin für Frauenheilkunde. Als Fachberaterin des Weißen Kreuzes berät sie bei unerfülltem Kinderwunsch, vorgeburtlicher Diagnostik sowie Empfängnisregelung und bietet Sexualberatung (zertifiziert nach DGfS²) an.

¹ Das Handout kann in der Bundeszentrale des Weißen Kreuzes gegen eine Schutzgebühr von 5 Euro zuzüglich Porto bestellt werden. Im Internet ist es als kostenloser Download auf der Seite [www.sexinderehe.de / downloads](http://www.sexinderehe.de/downloads) verfügbar. <http://sexinderehe.de/index.php?id=2>

² Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung

Ich heirate eine Familie!

Was das bedeutet, habe ich vor meiner Hochzeit und als wir bereits nach zwei Jahren ins Haus meiner Schwiegereltern einzogen, nicht geahnt! Aber die Realität ist, dass man mit dem Ehepartner auch die Familie heiratet, die ihn geprägt hat und zu welcher er auch in Zukunft Beziehungen unterhalten wird.

In über 30 Jahren in einem Mehrgenerationenhaus hat uns dieses Thema sehr bewegt, inzwischen hat auch ein Perspektivwechsel stattgefunden. 28 Jahre waren wir die erwachsenen „Kinder“, inzwischen sind wir im gleichen Haus Eltern, Schwiegereltern und Großeltern. Nach vielen guten und schwierigen Erfahrungen staunen wir immer noch, dass unsere Tochter und Schwiegersohn es gewagt haben, in unser Haus zu ziehen, und wir genießen es sehr, inzwischen hautnah ein Enkelkind aufwachsen zu sehen.

Dieses Modell empfehle ich nicht jedem zur Nachahmung. Jedem jungen Paar rate ich dringend mindestens für die ersten Jahre eine räumliche Distanz zu den Eltern. Jedoch plädiere ich sehr dafür, ein gutes Zusammenleben zwischen den Generationen als Aufgabe zu sehen, weil es für jede Familie bedeutsam und von unschätzbarem Wert ist. Die Familie, in

der man heranwächst, drückt jedem Menschen einen unverwechselbaren Stempel auf. Sie trägt wesentlich zur Identität dieser Person bei und beeinflusst auch folgende Generationen. Als wichtigster Faktor zählt die Familie zum sozialen Netz, das Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Schutz bietet. Studien belegen bis heute, dass Familien mit diesem Rückhalt stabiler sind und schwierige Zeiten und Krisen leichter überstehen. Das funktioniert allerdings nur, wenn wir uns nicht erst im Ernstfall auf diese Beziehungen besinnen. Sie brauchen kontinuierliche Pflege.

Im Idealfall könnten junge Paare gut von der Lebenserfahrung der Älteren profitieren und auf Unterstützung der Eltern zurückgreifen. Eltern bleiben jung und dynamisch in guten Beziehungen zur jüngeren Generation. Wenn die Mobilität im Alter wieder eingeschränkt ist, werden Eltern eher Unterstützung der Kinder erfahren, wenn die Beziehungen bis dahin harmonisch waren. Jedoch – was sich eigentlich gut ergänzen sollte, greift sich im Alltag oft an. Woran liegt das? Was macht es so schwer?

Die Hindernisse

Verletzungen wirken wie unsichtbare Bindungen und belasten Eltern-Kind-Beziehungen

weit ins Erwachsenenalter. Eltern machen Fehler und selbst denen, die sich aufrichtig bemühen, wird es nicht gelingen, alle kindlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Jede Kindheit wird neben viel Liebe, Geborgenheit und Unbeschwertheit auch geprägt durch Enttäuschung, Mangel und Schmerz. Jeder Mensch nimmt darum unbefriedigte Bedürfnisse und ungestillte Sehnsüchte mit ins Erwachsenenleben. Verletzungen schmerzen und beeinträchtigen die Beziehungen zu den Eltern, zu Partnern und Kindern und machen einen normalen Umgang oft schwer. Offene Gespräche darüber gelingen eher selten, jedoch was unverarbeitet bleibt, hat Macht in Beziehungen, und vor allem im Ernstfall greifen viele unbewusst und beinahe automatisch auf falsches Elternverhalten zurück. Selbst wer sich aus Rebellion genau entgegengesetzt verhält, handelt nicht unabhängig.

Erwartungen der Eltern an die erwachsenen Kinder verursachen zusätzlichen Druck und belasten Beziehungen. Jedes junge Paar braucht Zeit und Freiräume, zueinander zu finden und eine neue Familiengemeinschaft zu gründen. Vorwürfe und Haltungen wie diese: „Niemand sieht nach uns, ihr könntet auch mal wieder vorbeikommen!“ – „Wenn du klug bist, achtest du den Rat deiner Eltern!“ – „Der



Rasen sieht so ungepflegt aus und müsste unbedingt mal wieder gemäht werden!“ – „Ich bin so einsam und vermisse deine täglichen Anrufe sehr!“, ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen verursachen ein schlechtes Gewissen, Rückzug, häufig Partnerschaftskonflikte und auf Seiten der Eltern Enttäuschung.

Die Schlüssel zu einem entspannten Miteinander sind die guten Weisungen Gottes: Eltern verlassen und ehren.

Es sind Weisungen an die jungen Leute, die aber auch Weisungen an Eltern implizieren.

Für junge Paare bedeutet dies,

- ▼ dankbar zu sein für alles Gute, das die Eltern gegeben haben. Neben Verletzungen hat jeder auch Positives aus der Herkunftsfamilie mitgenommen. Empfangene Liebe, Zeit, die Eltern investiert haben, Fertigkeiten, die sie

geschult haben, Versorgung, Kümmern etc. – das hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich bin, und es lohnt sich, dem guten Familienerbe nachzuspüren.

- ▼ Verletzungen zu vergeben, die sonst unbewusst wie Erbstücke in Familien weitergereicht werden. Die einzige Chance, diesen negativen Kreislauf zu durchbrechen, ist, sich diese Verletzungen bewusst zu machen, zu vergeben und neue Lösungen für das Zusammenleben zu suchen. So heilen seelische Wunden, so wird man frei von Bitterkeit und so verlieren negative Familienmuster ihre Macht.
- ▼ einen guten eigenen Weg zu finden. Als Partner haben wir unterschiedliche Sicht-, Beurteilungs- und Vorgehensweisen. Es funktioniert nicht alles auf die eine Weise, wie ich es in meiner Familie gelernt habe und auch nicht umgekehrt. Selten ist das eine Frage von richtig oder falsch, sondern einfach

anders. In vielem waren Eltern gute Vorbilder, dennoch muss jedes Paar Kompromisse und neue, eigene Wege und somit eine eigene Familienidentität finden. Es ist eine schöne Aufgabe übrigens herauszufinden, was unsere Familie so besonders macht!

- ▼ in Auseinandersetzungen sind Eltern selten gute Ratgeber. Ich bleibe die Mama, als solche zuständig für Verständnis und Trost in allem, was nicht die Ehen unserer Kinder betrifft. Jedes Paar hat die Aufgabe, sich ein eigenes Umfeld zu schaffen, in dem es Freundschaft und Gemeinschaft erlebt. Wir als Eltern gehören dazu, spielen aber nicht mehr die wichtigste Rolle.

Für Eltern bedeutet Loslassen,

- ▼ in die zweite Reihe zu treten. Wichtige Ziele der Erziehung sind Unabhängigkeit und Eigenverantwortung. Mit jedem Fortschritt haben wir unsere Kinder bewusst in größere



Unabhängigkeit entlassen. Markante Ereignisse waren der 18. Geburtstag, das Verlassen des Elternhauses und die Hochzeit. Wir haben das immer mit einer Familienfeier und Segensgebeten verbunden. Zur Hochzeit haben wir das betreffende „Kind“ ausgesegnet. Wir bleiben seine Familie, aber nun gibt es eine Beziehung, die Vorrang hat. Ich finde diesen Schritt für Eltern sehr wichtig, denn die Gefahr, sich einzumischen oder Ansprüche zu stellen, ist sehr groß.

- ▼ Rat unabhängig zu geben. Solange Eltern Sorgfaltspflicht haben, tragen sie die Verantwortung und wachen über dem Weg ihrer Kinder. Das ändert sich spätestens im Erwachsenenalter. Es ehrt Eltern, wenn sie um Rat gefragt werden. Die Entscheidung, ob der Rat angenommen wird, liegt bei den Kindern. Wer das nicht akzeptiert und den Kindern Erwartungsdruck macht, muss sich nicht wundern, wenn er nicht mehr gefragt wird!

„Ihr achtet die Gebote Gottes nicht, wenn ihr unseren Rat missachtet!“ – „Ihr seid und bleibt unsere Kinder!“ – das sind falsche,

heutzutage vielleicht eher unausgesprochene, häufig aber noch innere Erwartungen, die erwachsenen Kindern entgegen geschlagen. Söhne und Töchter bleiben sie, Kinder nicht.

- ▼ Grenzen zu akzeptieren. Für unsere Kinder sind wir nach wie vor das Zuhause. Sie haben einen Schlüssel und kommen gern und regelmäßig. Unsere Tür steht weiterhin offen, nicht unbegrenzt, aber dennoch mehr als für andere. Jeden Sonntagabend kochen wir. Wer da ist, kommt, und alle genießen das Zusammensein. Umgekehrt werden wir nicht einfach ungekündigt in die Wohnung unserer Kinder platzen. Wir melden uns an, klingeln, fragen und treffen Abmachungen. Ungefragt werden wir uns nicht einmischen – dieser Vorsatz ist wichtig für einen respektvollen Umgang und eine Hürde, Grenzen zu verletzen.

- ▼ klare Absprachen markieren die Grenzen und sind nötig für ein entspanntes Miteinander. Gut gemeint ist nicht immer erwünscht und richtig. Wir überlegen miteinander, wie Besuchsrechte geregelt, Aufgaben verteilt und Zuständigkeiten geklärt werden – das ist besonders wichtig, wenn man nah beieinander lebt und noch Enkelkinder hinzukommen.

- ▼ wer es schafft, gibt den Kindern Raum, über in der Kindheit erlittene Verletzungen zu sprechen. Und hält sich zurück mit Rechtfertigungen, denn sonst ist die Tür wieder zu. Es bedeutet Vertrauen, solche Gespräche mit Eltern zu führen. Rechtfertigungen fügen den vergangenen Verletzungen neuen Schmerz hinzu. Ob es sich objektiv um Fehler handelt, ist zweitrangig. Wenn etwas wehtut, kann man nur sagen: „Es tut mir leid, kannst du mir bitte vergeben?“ Keine leichten Gespräche, aber ich bin sehr dankbar für jede ausgesprochene Vergebung.

Die Chancen

Am Leben der erwachsenen Kinder teilzuhaben, ist ein Geschenk.

Gemeinschaft erleben, Enkelkinder heranwachsen sehen, gefragt werden, Rat und Unterstützung geben – so können wir jungen Paaren mit hohen Belastungen ermöglichen, sich kleine Auszeiten vom Familienleben zu nehmen. Ich kann mich noch gut an die Kleinkinderzeit erinnern, in der ich oft an meiner Grenze war. Der Ausspruch „Kleine Kinder, kleine Sorgen ...“ hat mich nicht wirklich getröstet. Verständnis, Zuspruch, Ermutigung – so können Eltern junge Familien in der heutigen Zerreißprobe entlasten.

Großeltern haben einen reichen Schatz an Erinnerungen und Erfahrungen. Sie können Geschichten aus dem Leben und von Gott erzählen und damit den Glauben und die Wurzeln der Kinder und Enkel stärken.

Natürlich ist es das Vorrecht von Großeltern, Enkelkinder zu verwöhnen – aber nur ein wenig! Wer von den Enkeln geliebt und der Mama vorgezogen werden möchte, handelt aus falschen Motiven. Der schönste Augenblick am Ende eines Großelternabends ist für mich, wenn wir beide am Fenster warten und die Kleine beim Anblick der Mama juchzt und vor Freude schier zu platzen scheint! Dann denke ich mit einem dankbaren Herzen: „So muss es sein!“

Heranwachsende lernen Unschätzbare im Miteinander der Generationen. In einer Zeit flüchtiger werdender Beziehungen ist es vor allem dieses: Beziehungen sind nicht immer leicht, es gibt Auseinandersetzungen, manches zu klären und auch Versöhnung, aber das ändert nichts daran, dass man sich liebt und zueinander hält.

Loslassen schafft Freiräume

Abschied und Loslassen sind ein schmerzlicher Prozess, aber es ist der Lauf des Lebens. Vor wenigen Jahren sind unsere Eltern im Haus verstorben, zeitgleich war die Hochzeit unserer ältesten Tochter. Das war das bisher schwierigste Jahr in unserer gemeinsamen Geschichte und emotional wie eine Achterbahn. Aber Loslassen entlastet auch. Wir tragen nicht mehr die Verantwortung! Die Chance: Eltern sind nach der Erziehungszeit nicht alt. Sie gewinnen neue Freiräume und eine neue Lebensperspektive und können nach der Familienzeit eine spannende neue Lebensphase einläuten.

Der rote Faden

Großeltern haben auch spezielle Fähigkeiten, die sie an die Enkel weitergeben können. Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht? Was möchten Sie als „Familienerbe“ an die nächste Generation sehr bewusst weitergeben? Jede Familie hat etwas, das sie besonders macht – eine Familienidentität. Das herauszufinden, stärkt nicht nur die einzelne Familie, sondern prägt Generationen positiv. Unser gemeinsames Hobby ist Kochen. Inzwischen sitzt unsere kleine Enkelin schon manchmal auf der Arbeitsplatte daneben und schaut in die Töpfe.



Heidi Goseberg,

verheiratet, vier erwachsene Kinder, ist an der an der Team.F-Akademie zuständig für das Studium „Fachreferent(in) Familie und Erziehung“ und für gleichnamige Fachseminare. In Lüdenscheid ist sie in der Ehe- und Familienberatung tätig.

SEMINAREMPFEHLUNG DAZU:

Team.F – Neues Leben für Familien Der Einfluss der Herkunftsfamilie

- 10.–12.09. Dörentrup bei Lemgo
- 22.–24.10. Trippstadt bei Kaiserslautern
- 12.–14.11. Hatten-Sandkrug bei Oldenburg
- 19.–21.11. Heiligenstadt/ Fränkische Schweiz

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Rufen Sie uns an!
Ihr Ansprechpartner:
Jürgen Publitz
02302.93093-644



**40 JAHRE
KAWOHL
1970-2010**

Kalender,
Bildbände,
Karten,
Kerzen,
Musik
und
vieles
mehr...

www.kawohl.de

Reinschauen lohnt sich!
Kataloge gratis 02 81 / 9 62 99 - 0
Blumenkämper Weg 16 · 46485 Wesel

Traumstart für die Reise zu zweit!

Das neue
family-Special ist da!

Die Sonderausgabe für alle Paare, die sich entschieden haben, ihr Leben gemeinsam zu verbringen! Denn in den ersten Jahren werden in einer Ehe die wichtigsten Entscheidungen getroffen! Ein ideales Geschenk zur Hochzeit, zur Ehevorbereitung – oder für Paare, die schon eine Weile zusammen unterwegs sind.



Bestellen Sie das Sonderheft für sich,
Ihre Freunde und Ihre Gemeinde zu
günstigen Mengenpreisen:

Einzelpreis: € 5,80
ab 10 Hefte: € 1,00 / Heft
ab 50 Hefte: € 0,80 / Heft
ab 100 Hefte: € 0,50 / Heft
jeweils zzgl. max. € 4,50
Versandkosten

**GÜNSTIGE
ab 50 Cent
MENGENPREISE**

Jetzt anfordern unter:

Tel.: 02302 93093-910
E-Mail: vertrieb@bundes-verlag.de
Internet: www.bvzeitschriften.net

*:Menschen dienen.
:Fachlich beraten.
:Persönlich wachsen.*

TEAM.F

Akademie

*Ihre Ausbildung zum
Coach für Ehevorbereitung.*

- Sehen Sie es als lohnenswert an, sich liebende Menschen zu ermutigen, den Schritt in eine Ehe zu wagen?
- Finden Sie es spannend, junge Paare bei einer der wichtigsten Lebensentscheidungen zu begleiten?
- Sind Sie in Ihrer Arbeit mit den Fragestellungen junger Paare konfrontiert und möchten dabei fachkompetent Orientierung geben?

Erwerben Sie die **fachliche Qualifikation** als Fachreferent und Berater für Ehevorbereitung. Die **TEAM.F Akademie** bietet eine **praxisbezogene, biblisch fundierte Ausbildung** in Form von Fernstudien, Präsenzseminaren und Praktika.

Unsere Kompetenz gründet auf der Erfahrung einer 20-jährigen erfolgreichen Seminar- und Beratungsarbeit mit etwa 600 ehrenamtlichen Mitarbeitern.



→ **Jetzt Studienführer anfordern!**

TEAM.F Akademie · Neues Leben für Familien e.V.
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 023 51. 8 16 86 · info@team-f-akademie.de

www.team-f-akademie.de

**Wir brauchen dringend Verstärkung!
Für die Beratungsstelle Aus-WEG?!
wird eine weitere Fachkraft gesucht**



► Aufgabenschwerpunkte

- Schwangerschaftskonfliktberatung ohne Schein – mit praktischen Hilfen
- Therapeutisches Angebot für Frauen nach Abtreibung
- Beratung und Hilfe für schwangere Frauen, die ihr Kind austragen, aber nicht behalten können/wollen (Anonyme Geburt)
- Prävention unter jungen Menschen
- Öffentlichkeitsarbeit

► Voraussetzungen

- Ein Christ, der seinen Glauben und seine christliche Überzeugung lebt und einbringt.
 - Neben der persönlichen Eignung ist folgende berufliche Vorbildung möglich:
 - Sozialarbeiter-In/Sozialpädagoge-In
 - Pädagoge-In
 - Psychologe-In, Psychotherapeut-In
 - Mediziner-In
- Für alle beschriebenen Berufsfelder gilt: Eine Zusatzausbildung im therapeutischen Bereich ist Voraussetzung.

► Zeitpunkt

- sobald als möglich

► Anstellungsträger

- Hilfe zum Leben Pforzheim e.V.
Der Verein wurde vor fast 20 Jahren auf ökumenischer Basis gegründet und ist Mitglied im Diakonischen Werk Baden. Mehr Infos unter www.ausweg-pforzheim.de.

► Bewerbungen an

**Hilfe zum Leben Pforzheim e.V., Lange Straße 12a
75180 Pforzheim, Telefon 0152/29 29 00 82 (Herr Klein)**



Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen ...

Wissenswertes zum Start in die sexuelle Begegnung

„Endlich Sex!“ – mögen etliche denken, die bis zur Ehe gewartet haben: auf ins paradiesische Land der unbegrenzten Möglichkeiten! Wie ‚es‘ geht, ist doch schon längst klar – wir leben schließlich im Zeitalter jenseits der sexuellen Revolution und in einer immensen Multi-Mediagesellschaft. Keine Frage, die nicht innerhalb kürzester Zeit online zu beantworten wäre.

Das Erste Mal wird im Vorfeld häufig idealisiert. Romantische Vorstellungen „wie im Kino“ verschleiern die Tatsache, dass bei aller Aufgeklärtheit viele sehr unvorbereitet und unwissend in ihr Erstes Mal starten. Die Bandbreite an potenziell zugänglichem Wissen birgt den Nachteil in sich, dass viel Halbwissen kursiert. Und in der Praxis finden sich nicht wenige Wissenslücken.

Vorsicht vor dem Mythos „Alles klappt von selbst!“

Wir bewegen uns in einem Spannungsfeld: Einerseits benötigen wir für fast alles im Leben einen Führerschein, eine Lizenz oder irgendetwas, das unsere Qualifikation in diesem Bereich belegt. Hier jedoch nicht! Sexualität – auch heute vielerorts noch ein echtes Tabu-Thema – wird andererseits gerade im öffentlichen Raum mit z.T. unsensibler Direktheit offen und freizügig plakatiert.

Beim Sex geht es jedoch um weit mehr als um die technische Vereinigung zweier Körper. Sex ist die größte menschenmögliche Nähe überhaupt. Die Bibel geht sogar so weit, davon zu sprechen, dass beide Partner zu einem verschmelzen, ein Fleisch werden. Zwei unterschiedliche sexuelle Lerngeschichten treffen aufeinander. In der Intimität lernen wir uns zutiefst kennen. Im Laufe der Zeit vertieft sich dieses Wissen um unsere Vorlieben und Abneigungen – allerdings nur in dem Maße, wie wir es uns beide zum Ziel setzen, dieses gemeinsame neue Land aktiv einzunehmen. Das bereichert unsere Sexualität – so wie ein alter Wein gereift ist und mehr Aroma entfaltet. Erfahrungen aus früheren Beziehungen, Verletzungen oder alte Traumata können sich negativ auswirken und bedürfen eines sensiblen Umgangs damit – manchmal auch mit professioneller Hilfe.

Von den rein körperlichen Voraussetzungen her ist die Scheide beim ersten Mal meist noch sehr eng. Sie muss sich für den Penis erst weiten. Die Enge der Scheide ist für den Mann dabei meist eher angenehm und lustvoll. Jedoch berichten bis zu 80% der Frauen nach dem Ersten Mal über Schmerzen unterschiedlich starker Ausprägung. Das Fehlen des Gleitgels, das der Körper der Frau beim Vorspiel bildet, kann die Scheide zusätzlich reizen und das vermeintliche Vergnügen rasch beenden. Gleitgel kann man heutzutage in jedem Drogeriemarkt (gleich neben den Kondomen) kaufen und für den Fall der Fälle bereit halten.

Insgesamt ist von Seiten des Mannes daher viel Rücksichtnahme und Feingefühl angesagt.

Das Hymen (sog. Jungfernhäutchen) ist bei manchen Frauen von Geburt an nicht angelegt, bei anderen gänzlich verschlossen. Meist jedoch liegt es in der Form des Buchstabens „O“ vor und ist von unterschiedlicher Elastizität. Es KANN beim ersten Mal reißen, es KANN auch bluten, aber das muss ganz und gar nicht der Fall sein. Ist die Elastizität hoch, muss es gar nicht reißen. Die Jungfräulichkeit einer Frau am Zustand des Hymens ‚messen‘ zu wollen ist daher hochproblematisch und medizinisch abwegig.

Auch wenn wir rein biologisch viel über den Körper des anderen wissen mögen, so ist es doch noch etwas völlig anderes, wenn wir einander das erste Mal nackt begegnen. Wichtig ist es, in diesem besonderen Moment ein Gefühl der Sicherheit zu haben – und notfalls einen „Schutzraum“. Eine Frau berichtete mir von ihrem Bedürfnis, sich in den ersten Tagen ihrer Ehe allein im Bad umzuziehen. Ihr Mann punktete, indem er keinen Druck ausübte, sondern ihr die Freiheit ließ. Schon nach wenigen Tagen war das kein Thema mehr.

Wichtige Gedanken zum Ersten Mal:

Niemand sollte einfach so ins Zimmer plätzen können. Ist genügend Zeit da? Können wir gehört werden? Bin ich sicher, dass nur das geschieht, was ich auch will? Wird es weh tun?

Gerade Frauen berichten immer wieder, wie wichtig ihnen diese Sicherheit ist, um sich

auch gut entspannen und für den Partner öffnen zu können. Das ist bedeutsam, denn von den anatomischen Gegebenheiten sind die Geschlechtsorgane des Mannes mehr außen liegend und aktiv, während die meisten weiblichen Geschlechtsorgane innen liegen. Die Frau muss den Mann in ihren Körperinnenraum aufnehmen. Das erfordert viel Vertrauen. Auch für den Mann kann das Erste Mal stressig sein. Sein „Funktionieren“ ist ja nach außen hin gut sichtbar. Und wenn er sich nur noch um das Wohlergehen der Frau sorgt, geht am Ende möglicherweise gar nichts mehr.

Immer wieder führen Paare ihre Schwierigkeiten im Sexualleben u.a. auf schmerzhafte oder traumatisierende Erfahrungen zu Beginn ihrer Sexualität zurück. Ein „Fehlstart“ in Sachen Sexualität kann dauerhafte Folgen haben. Eine Feier bis in die frühen Morgenstunden mit reichlichem Alkoholkonsum hat schon manchem Paar die Hochzeitsnacht kaputt gemacht.¹ Es ist gut, wenn man im Vorfeld über das Erste Mal im Gespräch sein kann. Das übt auch für das spätere Mitteilen von Wünschen und Vorlieben. Und schlussendlich steht nirgendwo geschrieben, dass man die Hochzeits-,*nacht*“ nicht auch auf den nächsten „Tag“ verschieben kann.

Bei unserem „Start in die Ehe“-Seminar von Team.F hörten wir das Zeugnis eines Mitarbeiterpaares zur Hochzeitsnacht: „Wir haben es versucht, es hat nicht geklappt, dann haben wir uns kaputt gelacht, sind eine Runde um den Block gegangen und haben es nochmal probiert.“ Wohl dem, der so entspannt mit dem Thema umgehen kann!

¹ Damit das nicht passieren muss, haben wir eine Checkliste fürs Erste Mal erstellt. Sie finden sie unter <http://sexinder-ehe.de>.



Dr. med. Ute Buth,

Fachärztin für Frauenheilkunde, ist seit 9 Jahren verheiratet mit Peter. Sie leiten gemeinsam ein Team.F Wochenendseminar „Sexualität in der Ehe“. In einer Weißes Kreuz Beratungsstelle

mit Schwerpunkt Sexualethik und Sexualberatung ist Dr. Buth in Bochum tätig.

Die Themenseiten des Weißen Kreuz

Die sexualethischen Themen, die uns beim Weißen Kreuz auf dem Herzen liegen, präsentieren wir seit Jahren und in zunehmendem Umfang auch im Internet. So möchten wir Impulse setzen, konkrete Hilfestellungen anbieten und so den negativen Begleiterscheinungen der digitalen Revolution begegnen.

Heute stellen wir Ihnen die aktuellen Themenwebseiten im Gesamtüberblick vor. Wir geben Denkanstöße, wie diese Seiten z.B. Seelsorge und Dienste in der Gemeinde bereichern können.

So können Sie sich auf jeder Themenseite orientieren:

Thema: Neben einer Einführung in die jeweilige Thematik präsentieren wir Hintergrundinformationen und alltagsnahe, umsetzbare Lebensbezüge. Dabei ist es unser Anliegen, psychologische Erkenntnisse und seelsorgerliche Erfahrung mit einer bibeltreuen Ethik zu verbinden.

Beratung: Wer konkrete Hilfe sucht, soll möglichst einfach gute Berater in räumlicher Nähe finden. Jede Themenseite verweist auf eine Datenbank, in der Ratsuchende kompetente Therapeuten, Coaches, Seelsorger und Berater aus unserem Beratungsstellen-Netzwerk finden können.

Extras/Literatur: Wer sich noch ausführlicher mit der jeweiligen Thematik beschäftigen möchte, findet hier Publikationen des Weißen Kreuzes und Literaturtipps von anderen Verfassern.

Links: Zu vielen Themen bieten auch andere Werke und Gruppen ausgezeichnete Informationen und Hilfen an, auf die wir gern hinweisen möchten.

Download: Oft suchen Gruppenleiter Material, um ein Thema vorzubereiten. Dazu haben wir viele Anregungen und Informationen gesammelt und online zur Verfügung gestellt. Ebenso finden Sie hier unsere Flyer in digitaler Form sowie Interviews und Artikel zum Herunterladen.



Die einzelnen Themenseiten

01 www.internet-sexsucht.de

Die Anonymität des Netzes ist die Stärke von Pornographie. Mit dem Hilfsangebot im Internet werden Betroffene dort abgeholt, wo sie schwach (geworden) sind. Bevor sich Betroffene einem Menschen offenbaren, können sie so noch ihr Geheimnis wahren und sich selbst „Mut anlesen“. Rolf Trauernichts Erfahrungen sind hier zu einer praxisnahen Folge von Schritten und Hilfen zusammengefasst – sozusagen die Essenz der „Storno dem Porno“-Arbeit.

02 www.liebewartet.de

Intimität aus zerbrochenen Beziehungen wirkt häufig belastend. Wir wollen Mut machen, mit dem Ausleben der Sexualität bis zur Ehe zu warten, und gute Impulse dazu geben. Oft erleben wir, dass Jugendlichen entweder die biblische und logische Begründung nicht einleuchtet oder es an guten Ideen mangelt, wie die Spannung ausgehalten werden kann. Hier hilft die Themenseite interessierten Einzelpersonen weiter und bietet darüber hinaus Anregungen zur Gestaltung von Gruppenstunden.

03 www.beziehungengestalten.de

Es ist nicht einfach, gute Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Wir geben Impulse und Hilfen, wie wir in einer Zeit zunehmender Bindungsunfähigkeit am Anspruch exzellenter, treuer und verbindlicher Beziehungen festhalten können.

04 www.sexinderehe.de

Oft stehen wir in der Gefahr, uns auf Schwierigkeiten und Probleme im sexuellen Bereich zu konzentrieren. Dabei verlieren wir die schönen Aspekte aus dem Blick. Sie beleuchtet diese Themenseite. Sie informiert, gibt Tipps zu einer erfüllend(er)en Sexualität, klärt über einige Irrtümer auf und gibt Hinweise zur Empfängnisregelung aus christlicher Sicht.

05 www.gutauaufgeklart.de

Auf dieser Aufklärungsseite für Jugendliche ab ca. 7. Klasse wird eine verantwortungsvolle Sicht von Sexualität vermittelt. Es geht um das gute Gestalten der eigenen sexuellen Lerngeschichte und um Themen, die nicht überall offen angesprochen werden, wie z.B. den Umgang mit Pornographie, sexuellem Missbrauch oder einer ungewollten Schwangerschaft.

06 www.gutauaufklaeren.de

Diese Themenseite stellt das Pendant zur Teenager-Aufklärungsseite dar. Sie unterstützt Lehrkräfte, Pädagogen, Pfarrer und Jugendmitarbeiter, die vor der Herausforderung stehen, diesen etwas anderen Unterrichtsstoff zu vermitteln. Zugang zu dieser kostenlosen Materialsammlung erhalten Sie über eine Registrierung, damit die Schüler nicht die Lehrpläne einsehen. Wenn Sie an der Schule Ihrer Kinder dafür Werbung machen möchten, können Sie den ausführlichen Werbeflyer für diese Seite in unserem Büro bestellen.

07 www.eltern.gutauaufklaeren.de

Diese Seite wird im Mai 2011 zeitgleich mit unserer Zeitschrift II/2011 zum Thema Sexualaufklärung online gehen. Diese Aufklärungsseite gibt Eltern wertvolle Hilfestellungen, was Kinder in welchem Alter wissen sollten, und wie sie das vermitteln können.

08 www.ungeborenes-leben.de

Schwangerschaften sind oftmals Geschenk und Herausforderung zugleich. Diese Seite informiert über den heranwachsenden kleinen Menschen, zur vorgeburtlichen Diagnostik, zeigt Perspektiven auf und positioniert sich zum Thema Abtreibung. Darüber hinaus gibt es Tipps für den Start ins Familienleben.

Lassen Sie sich einladen, die Seiten durchzuforschen, sich mit Material einzudecken, die Themen in Ihrer Gemeinde auf die Agenda zu setzen und Menschen in Not auf Hilfestellungen hinzuweisen. Flyer und Zeitschriften zum Weitergeben senden wir Ihnen gern zu.

Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Veranstaltungen

**Herzliche Einladung zum Freundes-
wochenende des Weißen Kreuzes in
Württemberg 04. – 06. Februar 2011**

VERANSTALTUNGSORT:

Freie ev. Gemeinde, Hanns-Klemm-Str. 9,
71034 Böblingen

REFERENTEN:

RT: Rolf Trauernicht, Leiter Weißes Kreuz e.V.
Ahnatal/ Kassel
NF: Nikolaus Franke, Jugendreferent Weißes
Kreuz e.V.

Freitag, 04. Februar

19.30 Uhr, NF: „Let's talk about Dings“

Ein Jugendabend über Sex, Beziehung, Bibel
und wie die drei sich gut verstehen können.

**19.30 Uhr, RT: „Internetsucht in der
Beratung“**

Woran wird die Sucht deutlich und wie können
wir vorbeugen und helfen?

**Seminar für Berater, Seelsorger und Inte-
ressierte** mit anschließendem Austausch und
Klärung von Fragen

Samstag, 05. Februar

**10.00 Uhr, RT: Fachvortrag „Homosexua-
lität, Transsexualität und der Umgang mit
Transvestiten“**

Hintergründe, Fakten und wie gehen wir
damit um?

**14.00 Uhr, NF: Chatten, Bloggen, Zocken,
Surfen – Murks im und mit dem Internet**

Wie so oft im Leben liegen auch beim Internet
Chancen und Risiken nebeneinander. Welche
Verführungen mit welchen Folgen wichtig
sind, soll uns im Jugendvortrag beschäftigen.

**15.00 Uhr, RT: Informationen über die
Arbeit des Weißen Kreuzes**

Freundestreffen für alle, die sich über die
Aufgaben, Ziele und Herausforderungen des
Weißen Kreuzes informieren wollen.

**17.00 Uhr, NF: „Gender Mainstreaming –
was hat das mit uns, unseren Kindern und
unseren Gemeinden zu tun?“**

**19.30 Uhr, RT und NF:
Gemeindeveranstaltung**

**„Was ich nicht will, das tue ich –
Auswege aus der Pornographie“**

Über Chatten, Surfen, Mailen, Bloggen und
wie wir damit als Eltern, Angehörige und Be-
troffene richtig umgehen.

Sonntag, 06. Februar

10.00 Uhr, Gottesdienst

**Vortrag von RT: „Sexualität –
einer der schönsten Einfälle Gottes“**

Jeder Mensch ist durch die Schöpfung mit
der wunderbaren Gabe der Sexualität ausge-
stattet. Sie soll gelebt und thematisiert werden.
Leider kommen viele Menschen mit diesem
Gefühl nicht gut klar. In diesem Gottesdienst
soll auf Probleme aufmerksam gemacht und
Hilfen angeboten werden, wie die Sexualität
erfüllt gelebt werden kann. Der Referent wird
seine Erfahrungen aus der Begleitung, Be-
ratung und Seelsorge zahlreicher Menschen ein-
fließen lassen.

ANSPRECHPARTNER:

Werner und Sabine Niethammer,
FeG, 71034 Böblingen,
Hanns-Klemm-Str. 9,
w.niethammer@boeblingen.feg.de,
Tel. 07054-8273, mobil: 0171-4918709.

**Ehe-Kurs von Januar bis Juli 2011
in Wetzlar**

Das Seminar bietet an 8 Samstagen von
10.00–12.30 Uhr Themeneinheiten zur Gestal-
tung der Paarbeziehung. Die Partner werden
darin unterstützt, miteinander ins Gespräch zu
kommen, Hilfe zur Selbsthilfe zu finden und
Fachkompetenz zu erwerben. Mit den ausführ-
lichen Seminarunterlagen und Übungen kann
jedes Paar zwischendrin zu Hause das Thema
vertiefen und praktisch anwenden.

TERMINE: 15.01.2011, 05.02., 26.02., 19.03.,
09.04., 07.05., 28.05., 18.06. und Dinner nach
Absprache

ORT: Anskar-Kirche Wetzlar

PREIS: 150 € pro Paar,

inkl. Seminarunterlagen

FLYER und weitere **INFOS** bei Jörg und

Eveline Kuhn, Berater Weißes Kreuz Herborn,
Tel. 06441-4429388

Kinderbildkalender 2011



**12 farbige Monatsblätter
mit Bibelversen und Sinnsprüchen,
Format 23 x 31,5 cm, Spiralbindung,
Foliendeckblatt**

€ 6,70
ab 5 Expl. € 5,30

**Zu bestellen bei:
Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal**