

ADAM WO BIST DU???

GOTT selbst ist ... und sucht ...

eine ewige, radikale, treue, exklusive, ganzheitliche **BEZIEHUNG**

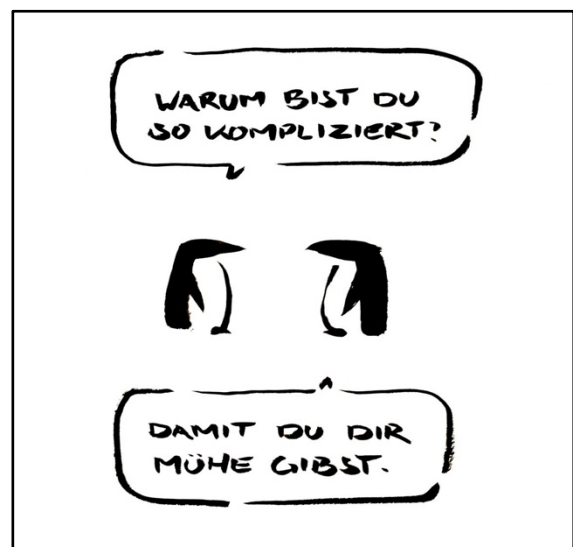
1. **Beziehung (LIEBEN!) und Intimität - Ergänzungen**

Und Gott sprach: Es ist **nicht gut**, dass der Mensch **allein** sei, ich will ihm ein **Gegenüber** schaffen, das ihm entspricht, ihn ergänzt und das ihm zur Seite steht. [1.Mose 2,18]

AZER „Hilfe die um ihn sei“

NÄGÄD „entgegengesetzt (= „FEIND/FREMD“) und ergänzen soll“¹ wie bei Puzzlestück
→ Achtung: suchen wir eher nur, was uns **ENTSPRICHT**, oder auch was uns **ERGÄNZT**?

Dazu passt **Cartoon** von <<meta bene>>



PRAXIS 1: **JADDÄ** = Sex haben, „es tun“ usw.

im Hebräischen = **ERKENNEN**:

Jaddá = **erkennen** → „Adam erkannte sein Weib“ [1.Mose 4,1]

→ Ps 46,11 „Seid **still** und **erkennt**, dass ich Gott bin...“ --> Gleicher Begriff für Sex bezieht sich auch auf Gott – Ihn zu erkennen/Ihn zu kennen/Ihm zu begegnen!! **WOW!!!**²

ERKENNEN = begreifen, kennen, wahrnehmen und auf den anderen eingehen! **Auf das DU** ausgerichtet... Und dieses **DU** ist eine Person - komplett **INDIVIDUELL**³

¹ Buchempfehlung Timothy & Kathy Keller „Ehe...“

² **Nota bene**: Mensch kann als einziges „Tier“ miteinander schlafen von Angesicht zu Angesicht!

³ Sex ist keine „Turnübung“, keine Schablone, keine „Fließbandabfertigung“!!!!

Apropos **Individualität** in Bezug auf heutiges Thema Fruchtbarkeit/Körper (s.u.):

Die Scheidenflüssigkeit ist bei jedem Mädchen, jeder Frau anders zusammengesetzt – verschieden/einzigartig wie unser Fingerabdruck. Auch das EIN Faktor für Geschlechtskrankheiten (die im übrigen wieder einmal vermehrt auf dem Vormarsch sind) – i.e. bei „promiskuitivem“ Lebensstil.

PRAXIS 2: **NÄGÄD** – „Puzzlestück“

Sex ist immer auf **BEZIEHUNG** ausgelegt. Es geht immer um ein DU, zusammen ein WIR

Dazu passen **Cartoon** von <<meta bene>> hier rechts:

und die **Fragen**: Wenn wir nur „Sex mit uns selber“ ein-üben, nur Sex mit Hilfsmitteln, virtuell praktizieren... wo bleibt das das „JADDÄ“, das individuelle DU, die echte Begegnungsfähigkeit??? Geht nicht darum, was an MIR geschieht, wie ICH befriedigt werde, sondern ums DU!!! Und verlieren wir so womöglich nicht nur die Fähigkeit, dass mein Geist dem anderen begegnet, meine Gedanken und Gefühle auf das DU ausgerichtet sind, sondern auch dass wir „es körperlich bringen“ = in der Lage sind, den anderen zum Höhepunkt zu verhelfen!???



Praxis 3: Sex beginnt mit - und ist: **INTIM(ITÄT)!**

Liest du das Hohelied bekommst du ganz viel Zärtlichkeit und Intimität rund um „den“ Sex... Die Bibel selbst macht hier eindeutig klar: Sex ist so viel mehr, so viel weiter, tiefer, breiter, umfassender als nur der finale Geschlechtsakt an sich! Wo fängt Sex an? Doch nicht bei der finalen Vereinigung, dem Höhepunkt⁴. Eigentlich mit INTIMITÄT!

Intimität = Vertrautheit, enge Beziehung, Verletzlichkeit (meine Blöße*!), totale Hingabe... und definitiv verborgen vor der Öffentlichkeit [*Beispiel Toilette, Sauna]

Daher auch in Hohelied 1.4: „Der König führe mich in Seine **Kammern...**“

Ist wie bei (guten) Geheimnissen. Die gehen auch nicht jeden an. (Gott selbst hat

Geheimnisse siehe Joh. 15,15) NB: wir haben hier unterschiedliche Grenzen. Wichtig: ich

⁴ – wissen wir aus dem umgekehrten negativen Erleben: wir alle finden es übergriffig, wenn uns jemand berührt, uns etwas zeigt, sagt, vor uns tut... wo wir das nicht wollen, nicht mit jedem machen... „**Metoo**“ hilft uns sehr zu verstehen, dass sexuelle Intimität mehr ist. Denn „sexuelle Übergriffe“ sind viel mehr als eine bloße „Vergewaltigung“!!! Und es heißt ja auch nicht „sexistische, diskriminierende oder persönliche Übergriffe sondern eben: „SEXUELLE“

muss diese Grenzen des anderen respektieren⁵! Geheimnisse zu teilen, sich die „Blöße zugeben“, seine Masken und „Rüstungen“ fallen zu lassen, schafft in jeder Art von Beziehungen NÄHE und eben genau das: **BEZIEHUNG**.

Jede Form von körperlicher Innigkeit und Intimität schafft also Beziehung und einen BUND. Ein Einswerden. Mit Körper, Seele und GEIST!!! Nochmals: Der andere ist kein Turngerät, keine austauschbare Schablone, die gerade zur Hand ist...

Und was ist mit Reizen? Aktive zu reizen...? (Warum eigentlich?) Reize zu fördern? Sind wir nicht überreizt? Alles scheint ausgereizt zu sein? Sind wir daher **abgebrüht**?

<<Ich plädiere: wenn alles ausgereizt ist, so lass uns Reize wieder reduzieren!!!>>

Praxis 4: **WECK DIE LIEBE⁶ NICHT AUF!** Hohelied 2,7

Gott rät uns, die Liebe – also nicht nur, aber auch - den Eros, nicht aufzuwecken bevor es **ihr** selbst gefällt! Tja. Wir leben aber in einer Welt, wo bereits Kinder vor der Pubertät aufgeweckt werden. Wo wir uns selber aufwecken. Den anderen drängen und reizen und wecken (wollen - Klar, wer einmal mehr erlebt hat, fordert auch mehr oder schneller ein...) Trotzdem oder gerade deswegen rät uns Gott: „Tu´s nicht!“

Gleichzeitig verstehe ICH gerade das Hohelied als Aufforderung, eine **BANDBREITE** in Intimität und Zärtlichkeit zu entwickeln und, immer wieder neu und anders – zu genießen!

VERANTWORTUNG, Liebe nicht zu wecken = nicht zu reizen?!! → Bin also verantwortlich für sein/Ihr Erregen, aber nicht für seine/ihre Phantasie, Entscheidungen und Handeln!

[Ich bitte heute um „2.Ohr“ von allen unfreiwillig Kinderlosen und unfruchtbaren Paaren]

⁵ Die Bibel rät uns, dass der mit mehr Freiheit auf den „Schwächeren“ Rücksicht nehmen soll!!!

⁶ Hier im hebräischen ist Liebe EIN Begriff. Ein sehr umfassender Begriff „Hebräisches Denken“ = Denken des Schöpfers... Unser Hersteller und Produzent sagt damit einmal mehr: LIEBEN in JEDER DIMENSION (soziale Bindungsfähigkeit, kameradschaftliche treue Beziehungsfähigkeit, Selbstwertschätzung, hingebungsvolle bedingungslose sich investierende Liebe, ... uvm. UND eben EROS! = Erotik, Anziehung, sexuelle Kraft, Lust!). Erst das Neue Testament – das griechisch/platonische Denken TRENNT Liebe in die Aspekte AGAPE, PHILIA und EROS. Dabei sind das nur Aspekte EINER Liebe!

2. Seid fruchtbar und mehret Euch <neu>

Und Gott segnete⁷ sie und sprach⁸: „Seid fruchtbar und mehret⁹ euch und füllt die Erde und verwaltet (bewahrt) und nutzt sie“... [1.Mose 1,28]

1. SEX = ein **SEGEN!**

→ **Dein Körper ist ein Segen.** Deine Körperlichkeit ebenso! Die Bibel ist alles andere als leibfeindlich. Erst Plato und die Kirche, Buddha und andere machen Körper negativ!

2. SEX = **Geschenk...** eine **GABE und AUFGABE!**

FRUCHTBARKEIT = der erste **Segen**, die erste Aufgabe, das erste Gebot an Adam und Eva!

→ Der „**Tiger**“ im Testosteron ebenso! (also im Mann und Frauen mit hohem männlichen Anteil). Ohne diese Kraft, Gier, Begierde wäre Menschheit schon ausgestorben!!!

→ Der weibliche **Zyklus** mit allen Schwankungen, emotionalen und hygienischen Herausforderungen, Lebensaltern ebenso!

#MANN

Mit dem ersten Samenerguss ist jeder Mann **IMMER FRUCHTBAR** bis ins hohe Alter. Egal ob er sich danach fühlt, krank ist ... seine Spermien haben immer Potenzial neues Leben zu zeugen. Ein paar Anmerkungen zur männlichen Fruchtbarkeit:

- Spermien die nicht ejakuliert werden, werden vom Körper wieder abgebaut und eingebaut. Es ist nicht notwendig zu ejakulieren. Um „gesund“ zu sein/bleiben
- SEX im Übrigen im Kopf nicht im „Schwanz“ [Sorry, liebe Männer, für unseren respektlosen Vorwurf, dass ihr mit demselben denkt!] → Wenn also Stress im Kopf (in manchem Lebensabschnitt dichter Stress von außen oder auch emotionaler Beziehungsstress, ohne es zu merken!), dann geht „unten“ weniger. Wenn Hirn von Alkohol zu sehr benebelt, ebenso wenig...
- Fruchtbarkeit (Kraft und Menge der Spermien¹⁰) nimmt heutzutage stark ab weil mehr Östrogen im Grundwasser (Pille, Plastik...), wegen Stress + anderen Umweltfaktoren (wird viel geforscht).

⁷ Mathilde Runck Kindersegnung: SEGEN = a) eine bedeutsame Berührung b) gesprochene Botschaft – Worte der Liebe und Wertschätzung c) Beimessung eines hohen Wertes der zu segnenden Person d) „Segnen = Knie beugen“ → Ehrerbietung erweisen d) Darstellung einer besonderen Zukunft – gute Wünsche, prophetische Worte e) eine aktive Verpflichtung, den **Segen zu erfüllen!**

⁸ Es ist das **ERSTE GEBOT** das im **ERSTEN Kapitel zur Schöpfung an den Menschen gerichtet wird.**

⁹ Im jüdischen Denken heißt VERMEHREN: mehr als Ausgangsmenge, mind. Verdoppeln = mind. 4 Kinder!

¹⁰ Bis vor 30 Jahren noch 250 – 400 Millionen Samenzellen PRO EJAKULAT – heutzutage eher 150-250 Mio
Gründe: Östrogene im Grundwasser (Pille und Softplastik) und im Bauch der Mutter (Pille), Stress... Fruchtbarkeit ist zunehmend „bedroht“

- Achtung „Glückstropfen“: auch in der reinigenden Flüssigkeit der Prostata¹¹ können Samenzellen transportiert werden
- Jeder erregte Penis ist gleich groß – aufgrund der drei Schwellkörper. Ein Größenvergleich daher unnötig (schlechte Frucht von Pornokonsum etc.)

#FRAU

Eine Frau ist ebenso ab der ersten Regelblutung fruchtbar – aber nicht zu jeder Zeit!!! Und nicht ihr ganzes Leben. Phasen von Fruchtbaresein wechseln sich mit Phasen absoluter Unfruchtbarkeit zyklisch („monatlich“) ab. Und entgegen aller verkürzten medizinischen Aufklärung: NEIN, keine Frau hat immer EXAKT alle 28 Tage ihre Periode. Im Gegenteil Norm ist 3 Wochen bis 3 Monate!!! Und selbst die, deren Zyklus nach der Uhr gestellt werden kann, haben plötzlich „Ausreißer“! Dazu kommt die Frau später in die „Menopause“ und ist danach (!) unfruchtbar...

Ein paar Anmerkungen zur Fruchtbarkeit der Frau:

- Zervixschleim = „MacDonalds“ und „Autobahn“ für Spermien
- NER (Natürliche Empfängnisregelung nach Dr. Rötzer) beobachtet eigenen Zervixschleim + Körpertemperatur = perfekte Hinweise: (un-)fruchtbare Phasen.
- Im Gegensatz zum Mann, in dessen Körper bis zu seinem Tod ständig NEU und FRISCH Spermien erzeugt (und bei Nichtgebrauch abgebaut) werden, ist es bei der Frau so, dass die Eizellen bereits im weiblichen Embryo angelegt werden. Und im Laufe ihres Lebens zwar erst heranreifen, aber eben schon „da sind“. (Pro Eierstock übrigens etwa 200 Tausend potenzielle „Erbträgerinnen“. WAS FÜR EIEN VERSCHWENDUNG. Wie wichtig muss(te) dem Schöpfer die Fruchtbarkeit sein!!!). Was ich damit andeuten will: je älter eine Frau wird, desto älter sind ihre Eizellen. Die Frage ist also, ob (sehr alte) Mütter das Ideal sind?
- Nein es gibt nie zwei reife Eizellen in einem Zyklus – außer 100% gleichzeitig = zweieige Zwillinge
- Zyklus insgesamt braucht vier bis sieben Jahre um total rund zu laufen. (Genauso wie Wechseljahre im Schnitt acht Jahre dauern bis Menopause!) Doch Befruchtung

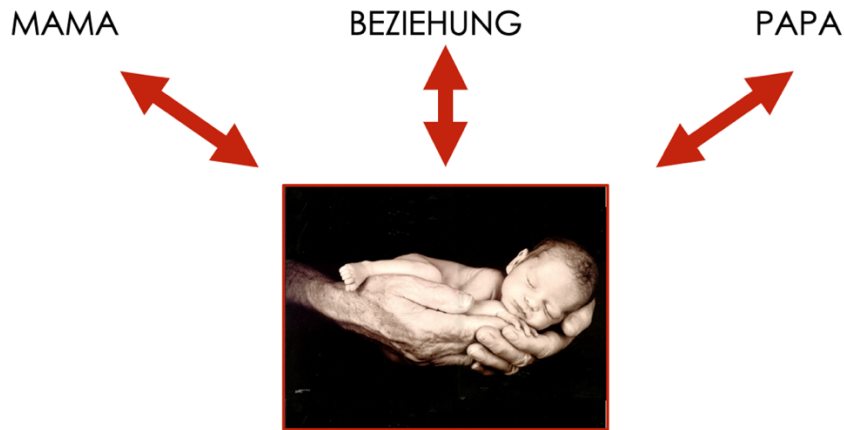
¹¹ Mein laienhafter Ausdruck für das Phänomen [Achtung Spoiler für zartbesaitete Frauen!] Die Leitung für Urin und Spermien ist dieselbe. Daher“ schaltet“ die Prostata „um“ und die Cowper´sche Drüse sondert Sekret* ab, die im Falle der Erregung des Mannes und während Anschwellen und Steifwerden des Penis die Leitung von Harnresten reinigt, um Frau zu schützen. * auch „Lusttropfen“ oder Glückstropfen genannt

vorher schon möglich – mit 1. Eisprung = VOR 1.Regelblutung!!! Hormone schon in Pubertät genommen, bringen da u.U. einiges durcheinander → später Probleme!

#KIND

Jeder gesunde Mensch braucht für seine Entwicklung eine MUTTER und VATER - ein Bonding, eine Beziehung zu **beiden!**

Jedes Kind hat und braucht aber auch eine **Beziehung zu der Beziehung** der beiden.



© Foto by Anne Geddes

→ Jeder Mensch weiß in seinem Geist, dass seine Identität, überhaupt seine Existenz, seine Gene... aus der BEZIEHUNG von ZWEI Menschen - aus Ei- und Samenzelle hervorgegangen ist. Die Trennung meiner Eltern verursacht einen Riss in meinem Ich!

<TIPP: Die Beziehung zu meinem/r Mann/Frau steht über Beziehung zum Kind>

→ DU BIST EIN SIEGER. Denn von Millionen und Abermillionen Samenzellen Deines Vaters damals hat die beste die Eizelle Deiner Mutter „erobert“. Den ersten Wettkampf Deines Lebens hast Du also bereits gewonnen!!!

→ VATER-/MUTTERSCHAFT: Väter kommen derzeit NEU hervor (gut so nach dem 20.Jhdt. von getöteter und verlorener Vaterschaft über drei Generationen!). Muttersein: gewisse „-ismen“ beeinflussen¹² uns alle?

Fazit: **SEX = LIEBEN – und zwar Auftrag, nicht nur mein Gegenübers (Sexpartner.in) zu lieben, sondern auch von mein potenzielles Kind!!!**

#FAMILIENPLANUNG KONKRET oder SEX SCHAFFT SEHR OFT NEUES LEBEN

¹² Wenn ich bei Minus 10 Grad in Badehose rausgehe, werde ich mich auch als Christ.in zu 90% verkühlen. (Außer Wunder). Die „Großwetterlage“ = Denken, Ansprüche, Erwartungen, soziale „Zwänge“, Stress durch mehrere Rollen, keine Vorbilder mehr... all das macht mit uns allen viel mehr als wir glauben. Und manches ist eine geistliche Festung und Ernte...

Pearl Index (grob erklärt) gibt an, wie viele Paare trotz Anwendung eines bestimmten Verhütungsmittels schwanger werden. Und zwar wie folgt: wie viele Kinder bei 100 Paaren (Frauen), die EIN JAHR lang das Kontrazeptivum anwenden.

→ 1 Jahr Sex, 100 Paare, 3 Kinder... Pearl Index (PI) = 3

Dabei wird aber meist nicht berücksichtigt, ob Paare bewusst miteinander schlafen, wenn die Frau fruchtbar ist...

UND: 3 von 100 klingt nicht nach viel, wäre aber etwas beim Straßen/Flugverkehr horrend: stell Dir vor, drei von 100 Flugzeugen stürzen innert eines Jahres ab... z.B. bei der Pille sind es knapp 1 Schwangerschaft bei 100 Paaren. Beim Kondom 5 bis 15.

→

Es gibt kein 100%iges VERHÜTUNGSMITTEL - FRUCHTBARKEIT des Schöpfers so groß!!!¹³

Vertiefung:

- a) MECHANISCHE VH wie Kondom (Mann, Frau), Diaphragma, Portiokappe etc. und chemische = SEHR UNSICHER
- b) PILLE und HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL wie Hormonspirale, Dreimonatsspritze, Hormonpflaster, Vaginalring etc. haben
 - frühabtreibende Wirkung¹⁴. Machen wir hier als Christen Augen zu (nach dem Motto „was ich nicht weiß, macht mich nicht ... schuldig?“ – siehe Umgang mit 3. Welt, Klimaschutz, Human Trafficking, Kinderarbeit in div. Branchen?)
 - Nebenwirkungen auf Seele wie Depression etc und Körper z.B. Thrombosen, Herzinfarkttrisiko etc.
 - Längerfristig nachgewiesene lustmindernd Wirkung!?! (Wozu nehme ich das dann überhaupt als Frau: um paar Monate Spaß gegen lebenslange Fadesse einzutauschen?)
 - Weibliche Hormone (Gestagen, Östrogen etc) werden ausgeschieden und gelangen ins Grundwasser

Alternativ NER Natürliche Empfängnisregelung (nach Dr. Rötzer!!!)

Vorausgesetzt das Paar lebt eine breite sexuelle Begegnung und vollzieht den finalen Akt an fruchtbaren Tagen nicht, ist die NER a) 99% verlässlich (und damit sicherer als alle anderen Kontrazeptiva, inkl. Sterilisation der Frau), b) billiger als alles andere c)

¹³ 250 – 400 Millionen Samenzellen PRO EJAKULAT. Je 200 Tausend Eizellen in einem der beiden Eierstöcke!!!!!!

¹⁴ Falls es zur Befruchtung kommt, bewirken Hormone, dass befruchtete Eizelle im Eileiter „ausgehungert“ wird bzw. kann sich Mensch nicht gut in Gebärmutter einnisten.

umweltschönder als alles andere d) ohne jede Nebenwirkung e) bereichert Intimität und Zärtlichkeit und Bandbreite des Sexlebens, f) **wird von BEIDEN Partnern gelebt** und nicht wie meisten Kontrazeptiva → FRAU und g) schafft eine Spannung von Phasen der Brautwerbung/Romantik/Kreativität bzw. einen „Zyklus von Fasten und Genießen“, welche alle Paare, die über Jahrzehnte NER praktizieren unsisono als LUSTSTEIGERND bezeichnen. Alle „alten“ Paare, die noch am sexuell aktivsten sind, die ich persönlich kenne¹⁵, leb(t)en NER.

Gehen wir nochmal weg vom SEX

Und Gott segnete¹⁶ sie und sprach. „Seid fruchtbar und mehret euch und füllt die Erde und verwaltet (bewahrt) und nutzt sie“... [1.Mose 1,22]

SEX = FRUCHTBARKEIT = MULTIPLIKATION

GOTT WILL MULTIPLIKATION von LEBEN

→ Und zwar konkret durch Dich und mich

Daher ganz abgesehen von biologischer Multiplikation sollten wir uns gegenseitig fragen/unterstützen:

Was hinterlässt Du auf dieser Erde?

Was schaffst Du für die Ewigkeit?

Welche Gaben von Gott, welche Ideen, welchen Charakter multiplizierst Du?

Wo entsteht durch Dich neues Leben???

¹⁵ Nina: Ausbildung in Sexualpädagogik und Seelsorge plus viele ehrliche Klient.innen plus viel Fachliteratur!

¹⁶ Mathilde Runck Kindersegnung: SEGEN = a) eine bedeutsame Berührung b) gesprochene Botschaft – Worte der Liebe und Wertschätzung c) Beimessung eines hohen Wertes der zu segnenden Person) „Segnen = Knie beugen“ → Ehrerbietung erweisen d) Darstellung einer besonderen Zukunft – gute Wünsche, prophetische Worte e) eine aktive Verpflichtung, den **Segen zu erfüllen!**