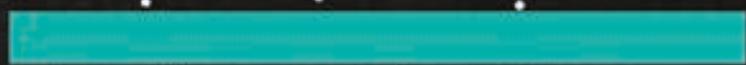


DANIEL KALUPNER

SEX



LIFE

EXKLUSIV INTIM

SCM

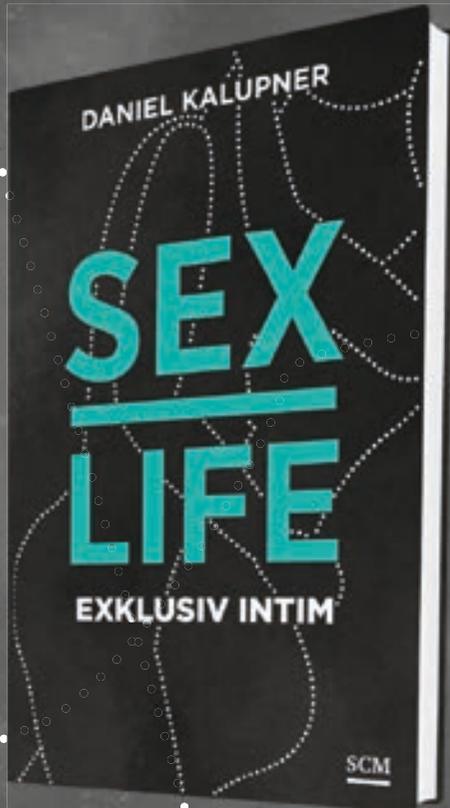
Leseprobe

VOM EINZELKÄMPFER ZUM INTIMPLAYER

Daniel Kalupner
Sexlife
Exklusiv intim

Guter Sex beginnt im Herzen. Heilige Erotik und Intimität haben viel mit unserer Identität und gesunder Männlichkeit zu tun. Sexlife gibt Männern eine begeisterte Perspektive einer lebenslangen leidenschaftlichen Liebesbeziehung und zeigt auf, wie wir als Männer exklusive Intimität mit der Frau unseres Lebens kultivieren und eskalieren lassen können.

Geb., 240 S.
395.907 €D 18,99
€A 19,60/CHF 29.20*



Daniel Kalupner, geb. 1976, gründete im August 2000 mit seiner Frau Franziska die erste deutsche ICF-Gemeinde in Nürnberg. Gemeinsam stehen sie ihr seitdem als leitende Pastoren vor. Es ist seine Leidenschaft, Männern Gottes Vision von Sexualität und Partnerschaft vorzuleben und zu vermitteln.

5.0 GROßARTIGER SEX

Ich bin etwas lesefaul. Wenn ich ein Buch in die Hand nehme, scanne ich erst mal durch das Inhaltsverzeichnis und springe dann direkt zu dem Kapitel, das mich am meisten anspricht. Wenn mich dieses Kapitel überzeugt, nehme ich mir auch die Zeit, das restliche Buch zu lesen. Kennst du das? Immer wenn ich ein Buch über Ehe oder Beziehungen gelesen habe, habe ich mich zuerst auf das Kapitel über Sex gestürzt. Et voilà – hier sind wir.

Wenn du bei diesem Kapitel einsteigst, kann ich dich voll verstehen. Großartiger Sex – das ist es, was wir wollen. Allerdings werden allein die Sachen, die ich in diesem Kapitel beschreibe, nicht reichen, um den besten Sex deines Lebens zu bekommen. Um das ganze Potenzial deines Sexlebens zu entfalten, solltest du dringend auch den Rest des Buches lesen.

Aber egal, ob du direkt hier einsteigst oder von vorne bis hierher alles durchgelesen hast, habe ich hier eine Frage an dich:

Was ist für dich richtig guter Sex? Leg das Buch ruhig eine Weile zur Seite und denk darüber nach.

Hast du eine konkrete Vorstellung? Wenn du schon Sex hattest: Ist eines deiner Erlebnisse ein Idealbild? Und wenn du noch keinen hattest: Wie stellst du dir Sex vor?

Von dem einmaligen Sexakt mal abgesehen: Wie sieht ein richtig gutes Sexleben aus? Wie oft müsstest du Sex haben? Wann? An welchen Orten? Für die allermeisten ist ihr Sexleben dann gut, wenn sie den Sex bekommen, den sie wollen – und zwar immer dann, wann sie ihn gerade wollen. Eventuell noch mit jeweils der Person, die sie gerade begehren.

Einfacher gesagt: Die allermeisten von uns wünschen sich viel Sex mit bombastischen Höhepunkten.

Und genau das möchte ich jetzt infrage stellen.

O.K., keine Angst, ich möchte deine Ansprüche nicht herunterschrauben. Ich möchte sie aber verändern. Ich werde auf keinen Fall sagen, dass ihr bereits dann guten Sex habt, wenn deine Frau und du einmal im Jahr Geschlechtsverkehr miteinander habt. Ablauf irrelevant. Lies dir noch

mal das Kapitel »Dein sexuelles Abenteuer« zur Vision durch. Passt das zusammen? Nein, tut es nicht!

Ich will den Maßstab nicht senken. Im Gegenteil. Ich will ihn heben – dir aber zeigen, wie du ihn dennoch erreichen kannst. Die Qualität deiner Orgasmen und die Häufigkeit derselben haben natürlich enorm damit zu tun, ob du dein Sexleben gut findest. Aber dieser Maßstab ist eben zu tief angelegt. Es ist nicht der entscheidende Maßstab.

.....
**VIEL WICHTIGER IST DIE FRAGE:
WAS BLEIBT HINTERHER?**
.....

Hat der Sex euer Vertrauen und eure Intimität gestärkt? Hat er Gefühle der Freude aneinander und eure Liebe verstärkt? Liegt ihr euch hinterher in den Armen und genießt einfach die Nähe des anderen? Ist euer Herz mit Dankbarkeit Gott gegenüber erfüllt für dieses wunderbare Geschenk, das er eurer Ehe gemacht hat?

Ich glaube, dass Gott sich etwas Geniales ausgedacht hat, als er Sex erfunden hat. Großartiger Sex ist aus der Sicht Gottes etwas, was Ehepaaren Kraft gibt – ein Liebesgefühl und tiefe Verbundenheit mit einem Partner, die beiden zeigt: Ich bin nicht allein. Aus dieser Kraftquelle können Männer und Frauen schöpfen. Großartiger Sex ist noch so viel mehr als das Erleben eines bombastischen Höhepunkts.

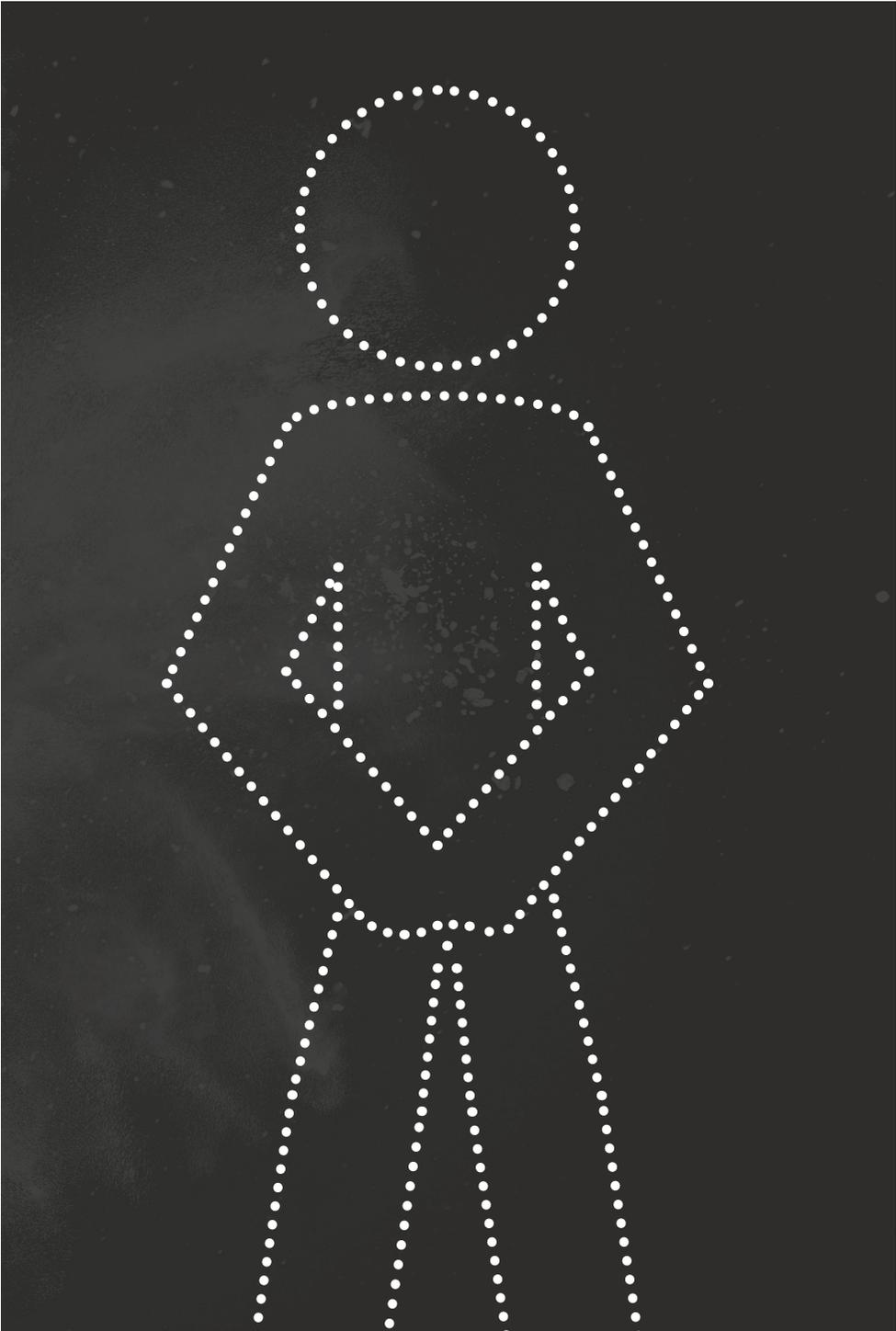
Im Kapitel »Dein sexuelles Abenteuer« habe ich ein Zitat gebracht, das ich hier wiederholen möchte. Das schadet absolut nichts, denn es ist eine großartige Aussage des jüdischen Rabbiners Shmuley Boteach:

»Inmitten der ausgetrockneten und dünnen 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 in »Koscherer Sex«

WENN DU DICH DANACH SEHNST, DANN LIES WEITER!

**VOM
EINZEL-
KÄMPFER
ZUM INTIM-
PLAYER**



5.1 GROSSARTIGER SEX BRAUCHT INTIMITÄT

Was tust du, wenn du besser Fußball spielen möchtest? Du trainierst. Du übst dribbeln und deine Schusstechnik, versuchst, zielgenaue Pässe zu schlagen, über immer größere Distanzen hinweg. Du musst aber auch an deiner Ausdauer arbeiten, an deinem taktischen Verständnis und an deiner mentalen Stärke.

Was tust du, um besser Gitarre zu spielen? Du übst. Du spielst Lieder nach, die du gern hast, und versuchst, die Soli der großen Meister nachzuahmen. Du lernst verschiedene Anschlagrhythmen und versuchst, deinen Blick vom Griffbrett zu lösen. Du musst aber auch ein Gefühl für Musik, ihre Dynamik und ihre Rhythmen entwickeln.

Was tust du, um besseren Sex zu haben? Du trainierst. Verschiedene Techniken, verschiedene Stellungen.

Ja, diese Aspekte spielen natürlich eine wichtige Rolle. Aber es gibt einige Dinge, die du gemeinsam mit deiner Ehefrau tun kannst, die zunächst einmal nichts direkt mit Sex zu tun haben. Diese Dinge sind nicht genauso wichtig – sie sind viel wichtiger und nicht nur eine Grundlage für großartigen Sex. Sie helfen euch auch dabei, eine bessere Ehe zu führen.

Der amerikanische Pastor Ted Cunningham sagt dazu: »Versuchen Sie nie, Ihr Sexleben zu verbessern. Arbeiten Sie stattdessen an Ihrer Wertschätzung füreinander sowie an der Sicherheit in Ihrer Beziehung.«¹⁴ Guter Sex ist ein Nebenprodukt einer liebevollen Beziehung.

.....
**DIE WICHTIGSTE GRUNDVORAUSETZUNG
FÜR EIN GLÜCKLICHES, LEIDENSCHAFTLICHES
UND EROTISCHES SEXLEBEN IST
EXKLUSIVE INTIMITÄT.**
.....

Intimität ist körperliche und emotionale Verbundenheit. Je enger ihr körperlich und emotional verbunden seid, desto besser ist der Sex. Je weniger ihr verbunden seid, desto oberflächlicher ist er. Intimität ist etwas sehr Kostbares. Du kannst sie nicht kaufen. Sie ist nicht einfach so da. Sie muss wachsen und gepflegt werden. Und sie braucht Exklusivität.

EXKLUSIVITÄT ERMÖGLICHT INTIMITÄT.

Intimität ist keine Frauensache. Es bedeutet, sich dem anderen voll und ganz hinzugeben, sich ihm ohne etwas zurückzuhalten anzuvertrauen. Körperlich und emotional. Es ist der Zustand tiefster Vertrautheit. Ein Zustand, nach dem selbst wir Männer uns sehnen. Gott hat uns Männer dazu bestimmt, mit der Frau unseres Lebens eins zu werden, mit ihr seelisch und körperlich zu verschmelzen. Einen intimen Zustand kann es nicht geben. Eine andere Voraussetzung für atemberaubenden Sex kann es nicht geben. Aber dieser Zustand muss exklusiv sein. Du kannst nicht mit zwei Frauen eins werden. In exklusiver Intimität liegt deswegen die Kraft deines Sexlebens verborgen.

Stell dir zwei Stücke Stoff vor, aus denen eine Jeans genäht werden soll. Mit einem starken Bindfaden werden die Stoffstücke zusammengenäht. Das Resultat: Sie sind fest miteinander verbunden und bilden eine belastungsfähige Einheit. Sie sind ein neues Kleidungsstück geworden. Der Faden ist das, was sie nach dem Nähen verbindet.

Dieser Faden beim Sex ist tiefe, emotionale Intimität. Der Geschlechtsakt ist das Nähen. Immer wenn du mit deiner Frau Sex hast, bleibt eine noch stärkere Verbindung. Aber Sex ohne diese Intimität ist wie Nähen ohne Faden.

**Sex ohne Intimität ist wie
Nähen ohne Faden.**



Das macht zwar rein körperlich Spaß, aber es bleibt danach nichts übrig. Keine Verbindung, keine schicke Jeans. Andererseits: Wenn ihr mit Faden näht und dann die Stoffe mit Gewalt wieder auseinanderreißt, wird es schmerzhaft, und vielleicht zerstört ihr den Stoff dabei sogar.

Nun ist also die Frage, wie diese Verbindung entsteht und wie wir sie hegen und pflegen können.

VERTRAUEN AUFBAUEN, KONTROLLE ABGEBEN

Die wichtigste Grundlage für jegliche Form von Intimität ist Vertrauen. Es ist außerdem die Voraussetzung, um die Kontrolle abgeben zu können. Beides – Intimität und Kontrollverlust – helfen euch dabei, besseren Sex zu haben. Um im gegenseitigen Vertrauen wachsen zu können, gibt es drei Schlüssel:

- Wahrheit
- Liebe
- Gnade

Diese drei Schlüssel hängen maßgeblich miteinander zusammen und haben das Potenzial, Beziehungen zu kitten. Sie helfen euch aber nicht nur dabei, Vertrauen aufzubauen, sondern können auch eure Liebe immer wieder erneuern. Wahrheit, Liebe und Gnade ergänzen sich nicht nur gegenseitig, sie ermöglichen sich erst. Und alle drei zerbrechen, wenn nur eines zerbricht: Ohne Wahrheit werden Liebe und Gnade an Lügen und Heimlichtuerei zerbrechen. Ohne Gnade hat Wahrheit keinen Platz, sich zu entfalten. Und ohne Liebe sind Gnade und Wahrheit herzlose Werkzeuge, »tönendes Erz«. Wenn ihr eure Beziehung aber aus diesen drei Komponenten baut, wird sie ziemlich stabil. Sie wird zu einer Festung, die nicht nur Angriffe, Wind und Wetter, sondern auch viele, viele Jahre übersteht.

WAHRHEIT

Immer schön ehrlich sein, schon klar. Das gehört zu den ultimativen Tipps aller Standardansprachen im Standesamt. Lügen ist schlecht, wissen

wir alle, danke. Du solltest mir dennoch zuhören, denn was ich meine, geht weit darüber hinaus. Was ich meine, ist nicht in erster Linie Ehrlichkeit, sondern Wahrheit in Bezug auf Meinungen, Wünsche, Gefühle und Überzeugungen. Und in Bezug auf Charakterschwächen.

In jeder Beziehung herrscht ganz automatisch eine gewisse Kraft der Wahrheit. Das gilt besonders für die Ehe, denn eine Ehe bringt zwei Menschen so eng zusammen wie sonst keine Beziehungsform.

Ihr seid im billigen Hotelzimmer und draußen herrscht mieses Wetter. Ihr steht stundenlang im Stau auf der Autobahn. Klebt bei endlosen Familienfesten aneinander. Du bist den Macken und Eigenarten des andern gnadenlos ausgeliefert. **Selbst der kleinste Tick, den eigentlich jeder supercharmant findet, kann in der Enge einer Ehe zum Killer werden.**

Eine Ehe zeigt dir und deinem Partner, wer ihr seid.

Es geht allerdings nicht nur um die Dinge, die quasi von alleine oben auf der Suppe auftauchen. Es ist auch wichtig, selbst Dinge anzusprechen, die stören.

.....
**»ERMAHNT UND ERMUTIGT
EINANDER TAG FÜR TAG ...«**
.....

Hebräerbrief Kapitel 3, Vers 13 (HfA)

Aber jetzt stell dir das mal vor: Jeden zweiten Tag kommt deine Süße zu dir und listet auf, was du alles falsch gemacht hast und was sie alles an dir stört. Fändest du das gut? Ich glaube, dass sie nicht sehr lange deine Süße für dich wäre. Wenn die Person, die du liebst, dich ständig mit irgendwelchen unangenehmen Wahrheiten konfrontiert, kann dich das verletzen. Gerade weil du sie liebst. Und so wird Wahrheit zum absoluten Beziehungskiller. Denn das hält kein Mensch lange aus. Das Dumme ist: Egal, wohin du rennst – es wird nicht besser. Denn in jede neue Beziehung nimmst du dich selbst mit. Es bräuchte schon eine perfekte Frau – aber die gibt es nicht.

Die Lösung für das Dilemma: Liebe.

LIEBE

.....
»WENN ICH MIT MENSCHEN- UND MIT ENGELZUNGEN
REDETE UND HÄTTE DIE LIEBE NICHT, SO WÄRE ICH EIN
TÖNENDES ERZ ODER EINE KLINGENDE SCHELLE. UND
WENN ICH PROPHETISCH REDEN KÖNNTE UND WÜSSTE
ALLE GEHEIMNISSE UND ALLE ERKENNTNIS UND HÄTTE
ALLEN GLAUBEN, SODASS ICH BERGE VERSETZEN KÖNNTE,
UND HÄTTE DIE LIEBE NICHT, SO WÄRE ICH NICHTS. UND
WENN ICH ALLE MEINE HABE DEN ARMEN GÄBE UND LIEBE
MEINEN LEIB VERBRENNEN UND HÄTTE DIE LIEBE NICHT, SO
WÄRE MIRS NICHTS NÜTZE. DIE LIEBE IST LANGMÜTIG UND
FREUNDLICH, DIE LIEBE EIFERT NICHT, DIE LIEBE TREIBT
NICHT MUTWILLEN, SIE BLÄHT SICH NICHT AUF, SIE
VERHÄLT SICH NICHT UNGEHÖRIG, SIE SUCHT NICHT DAS
IHRE, SIE LÄSST SICH NICHT ERBITTERN, SIE RECHNET
DAS BÖSE NICHT ZU, SIE FREUT SICH NICHT ÜBER DIE
UNGERECHTIGKEIT, SIE FREUT SICH ABER AN DER
WAHRHEIT; SIE ERTRÄGT ALLES, SIE GLAUBT ALLES, SIE
HOFFT ALLES, SIE DULDET ALLES.«
.....

1. Korintherbrief Kapitel 13,1-7 (LUT)

Dieser Text ist eine der treffendsten Beschreibungen von Liebe. Diese Worte strotzen nur so vor Kraft, Bedingungslosigkeit, Radikalität. Liebe ist kein Gefühl, kein Hokuspokus, kein romantisches Klischee. **Liebe ist eine Kraft.** Mithilfe dieser Kraft kann ein Mensch einen anderen annehmen und so die tiefsten Wunden und Verletzungen heilen.

Wenn in unserer Ehe die Wahrheit regiert, dann haben Aussagen, egal, ob positiv oder negativ, eine große Kraft. Sie können das Bild, das wir von uns selbst haben, entweder zerstören oder festigen. Und dieses Bild kann richtig sein oder auch falsch. Aber wenn es kaputt geht, tut es immer weh.

Ich habe mich früher für einen Menschen gehalten, der nicht sonderlich sensibel ist. Eines Tages sagte meine Frau zu mir: »Ich finde es wahnsinnig toll, wie du mit den Kindern umgehst. Ich erlebe dich so oft, wie du tolle Gespräche führst, wie du feinfühlig und einfühlsam bist.« Wow, das wusste ich gar nicht, fühlte sich aber gut an. Sie sagte mir das häufiger, erinnerte mich an Situationen, in denen ich Einfühlungsvermögen gezeigt hatte, und mit der Zeit glaubte ich ihr. Es hat mein Bild von mir verändert. Ich habe etwas Neues an mir entdeckt und in diesem Bereich auch Sicherheit gewonnen.

.....
**WENN DICH DEIN MANN ODER DEINE
FRAU IN LIEBE ANNIMMT, WIE DU BIST,
DANN WIRD DICH DAS VERÄNDERN.**
.....

Das Problem an der Sache ist allerdings: Es funktioniert nur, wenn ihr euch beide geliebt fühlt. Wenn du voller Liebe bist, fällt es dir leicht, Liebe weiterzugeben. Und wenn dadurch der Liebestank deiner Süßen aufgefüllt wird, fällt es ihr leichter, dir Liebe weiterzugeben. **Das ist quasi ein Perpetuum der Liebesenergie.**

Falls du in Physik aufgepasst hast, weißt du, dass es kein Perpetuum mobile gibt. Die Liebe hält nicht ewig. Nicht einfach so. Du hast Fehler, machst auch ab und zu welche. Du bist auch mal gestresst. Das Leben mit all seinen Alltagsproblemen passiert halt. Und dann ist da ja noch diese Sache mit der Wahrheit.

Und diese Dinge machen euch beide so alle, dass ihr es einfach nicht mehr schafft, euch gegenseitig Liebe zu zeigen. Und wenn ihr euch beide nicht mehr so richtig zusammenreißen könnt, verletzt ihr euch gegenseitig und die Hunde des Krieges werden von ihren Ketten gelassen.

GNADE

Liebe und Wahrheit reichen also nicht. Wir brauchen auch noch die Gnade. Weil Jesus aus Gnade zuerst geliebt hat, können wir lieben, weil er aus Gnade zuerst vergeben hat, können wir vergeben. Jesus hat alles schon

gemacht. Wir müssen keine Angst haben, zu kurz zu kommen, wenn wir dem anderen mit Liebe und Gnade begegnen. Die Erfahrung von Gottes grenzenloser Gnade ermöglicht es uns, die zwei wichtigsten Fertigkeiten für Herzensnähe in der Ehe zu erlernen:

- Vergebung
- Buße

Buße klingt nach 'nem Mönch, der in seiner Kammer sitzt und sich selbst bestraft. Heißt aber was ganz anderes.

Das griechische μετάνοια/metanoia bedeutet umdenken oder Umkehr des Denkens. Das hebräische שוב/schub bedeutet noch etwas mehr, nämlich darüber hinaus die Umkehr zu Gott.

Lass mich dir Buße anhand eines einfachen Bildes erklären. Wenn du durch die Wildnis wanderst und irgendwann feststellst, dass du dich verlaufen hast, musst du umkehren und dem richtigen Weg folgen. Wenn du dagegen einfach weiterläufst, verirrst du dich noch mehr.

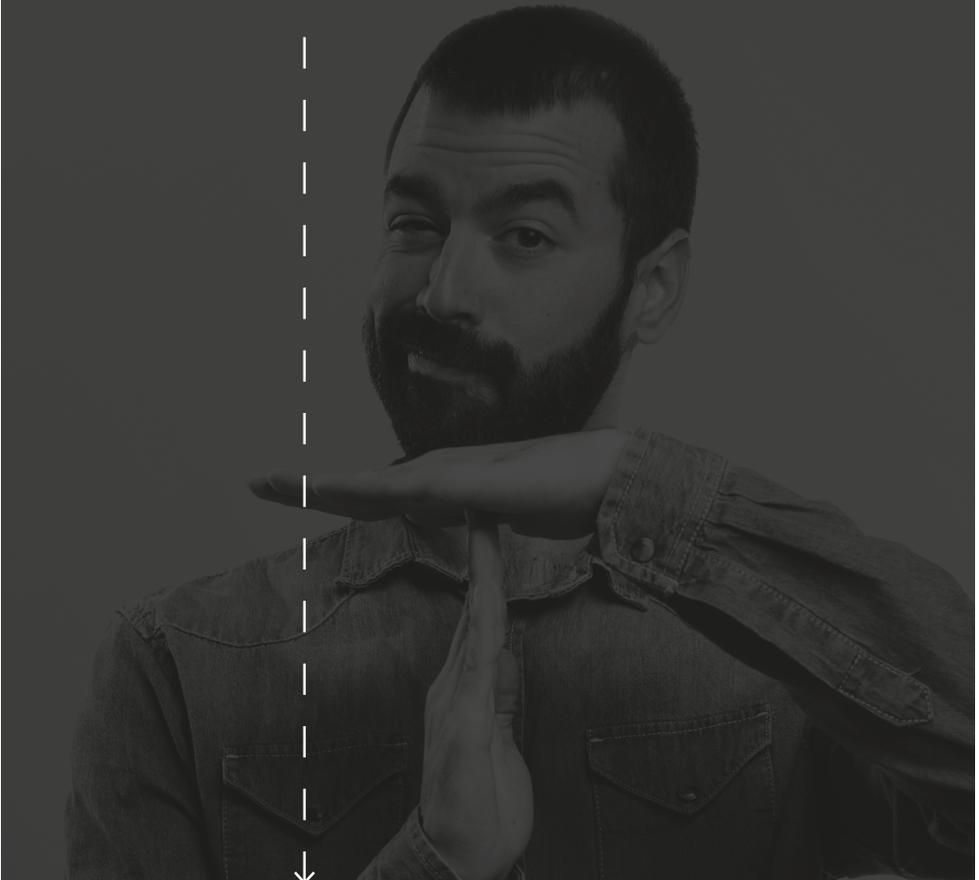
Wir tun Buße für das, was wir selber falsch machen, und wir vergeben unserem Partner. So einfach ist das. Oder halt auch nicht. Wer nicht vergeben kann, denkt tief im Inneren, etwas so Schlimmes würde er niemals tun. Voller Stolz fühlt er sich moralisch überlegen. Dann verdrängt die reine Wahrheit des Vergehens die Liebe. Wir reiten auf unserem hohen Ross und machen den anderen nieder. Wer aber demütig ist und erkennt, dass er selbst nur ein Sünder ist, tut sich damit leichter.

Wir können dem anderen aber auch dann nicht vergeben, wenn wir voller Minderwertigkeitsgefühle durch die Gegend stapfen. Wir glauben, dass wir gar nicht in der Lage sind, dem anderen zu vergeben, weil wir selbst noch viel schlimmer dran sind. Wer von Minderwert geplagt wird, dem fehlt die Sicherheit, in der Wahrheit zu bleiben. Der meidet jeden Konflikt und ist harmoniebesessen, aus Angst, alles kaputt zu machen, aus Angst, die Wut des anderen auf sich zu ziehen.

Im Rückblick erscheint es ziemlich schwer, in Wahrheit, Liebe und Gnade zu leben und so Vertrauen aufzubauen. Wir müssen wahrhaftig sein. Damit wir den anderen vor lauter Wahrheit nicht verletzen, müssen wir liebevoll sein. Um den anderen unsere Liebe zeigen zu können, müssen wir verstehen, wie er tickt. Damit uns Fehler des anderen nicht aus der Bahn werfen, müssen wir vergeben können. Um vergeben zu können, brauchen wir Demut, aber kein Minderwertigkeitsgefühl.

Und das war noch nicht mal alles. Selbst wenn wir uns selber ziemlich gut unter Kontrolle haben, kann unser Ehepartner alles versauen.

An dieser Stelle ein kurzer Break. Einmal durchatmen. Oder auch zweimal. Oder leg das Buch ganz weg. Nur bitte hör an dieser Stelle nicht ganz auf zu lesen. Nicht jetzt.



Unsere Empfehlungen:



Veronika Schmidt
Alltagslust
Ganz entspannt zum guten Sex

Guter Sex ist nicht nur möglich, sondern nötig. Die Erfolgsautorin Veronika Schmidt widmet sich in ihrem neuen Buch dem ganz normalen Alltag. In gewohnt erfrischender Weise lädt Veronika Schmidt dazu ein, den genussvollen Sex in der Ehe zu entdecken.

Flexcover, 16,5 x 23,5 cm, 304 S.
~~395.793~~ **€D 19,99**
€A 20,60/CHF 30.80*



Veronika Schmidt
Liebeslust
Unverschämt und echt genießen

Schöner und lustvoller Sex muss kein Wunschtraum bleiben. Viele Ehen erleben irgendwann eine Sexmüdigkeit. Doch das kann sich ändern. Dieses Buch zeigt, wie wir neue Lust empfinden und mehr Freude am Sex bekommen können. Denn: Liebe und Leidenschaft sind lernbar.

Flexcover, 16,5 x 23,5 cm, 272 S.
~~395.665~~ **€D 19,95**
€A 20,60/CHF 30.70*

**»ÜBER SEX ZU REDEN ERFORDERT MUT,
KANN MAN LERNEN, IST SPANNEND UND
FÜR DEIN LIEBESLEBEN ABSOLUT NOTWENDIG.
ALSO, KEINE AUSREDEN MEHR! LET'S TALK
ABOUT SEX!«**



In Ihrer Buchhandlung erhältlich:

SCM

www.scm-verlag.de