

Intimität in der Kennenlernphase | Michael Bozanovic

One-Night-Stand oder doch völlige Enthaltensamkeit: Wie viel körperliche Nähe in der Kennenlernphase ist gesund?

Beziehung und Sexualität im Wandel¹

Dass es überhaupt so etwas wie eine Kennenlernphase und körperliche Nähe vor, bzw. außerhalb der Ehe gibt, ist ein Phänomen, welches erst mit der Nachkriegszeit gesellschaftstauglich wurde.

Sinnbild des Kennenlernens von Mann und Frau war immer schon der Tanz. Denn der Tanz war die Möglichkeit dem anderen Geschlecht nicht nur auf die Füße zu treten, sondern auf Tuchfühlung zu gehen. Wo in der Vorkriegszeit auf Bällen und Volksfesten die Eltern Ausschau nach potentiellen Heiratskandidaten hielten, so in der Nachkriegszeit zunehmend Jugendliche in der Disco.

Von der Antike an wurde die Beziehung zwischen Mann und Frau überwiegend arrangiert, und zwar im Sinne einer „Vernunft Ehe“. Schließlich bestand der Zweck der Ehe in der Repräsentation. Ein Kennenlernen spielte damit nicht für das Paar, sondern für die Eltern eine wichtige Rolle. Dabei ging es um den Stand der Herkunftsfamilie und vor allem um die Verhandlungen über den Brautpreis. Wenn es um die körperliche Nähe ging, spielte einzig und allein die Fruchtbarkeit und damit eine möglichst schnell eintretende Schwangerschaft eine Rolle. Wenn auch die Gefühle eine immer größere Rolle spielten, so hielt sich dieses Verständnis der Ehe bis in die Moderne.

Unter der Landbevölkerung war z.B. das sogenannte „Fensterln“ beliebt: Dazu legte sich der Mann im Gewand an die Seite der Frau und sie verbrachten mehrere Stunden vielleicht auch die ganze Nacht miteinander. Erst wenn neben der Erotik auch die ökonomische Ehemöglichkeit geklärt war, folgte als letzte Probe die geschlechtliche Vereinigung, um in der Gebär- und Kinderfähigkeit der Frau sicher zu gehen. Nicht wenige Paare heirateten erst nach der Schwängerung so dass auf den vorehelichen Geschlechtsverkehr eine eheliche Geburt folgte. D.h. nächtliche Besuche Jugendlicher Freier und die Aufnahme sexueller Beziehungen vor der offiziellen Heirat waren ein allgemein übliches Verhaltensmuster, was aber keineswegs bedeutete vorehrliche Affären sein einfach üblich gewesen und geduldet worden. Denn für die jungen Frauen galt es mit ihrem erotischen Kapital sparsam umzugehen. Ein Nachgeben ihrerseits blieb immer angewiesen auf die Zusage des Mannes zur Ehe. Andernfalls wäre sie dem Status einer ehrlosen Dirne verfallen.

Die in der Antike einsetzende Christianisierung brachte nun einen Veränderungsprozess in Gang, und zwar durch das neue Verständnis der Ehe als „ein Fleisch werden“ aus Liebe. Der Fokus lag dabei weniger auf der körperlichen Nähe als vielmehr auf der gegenseitigen Willensübereinstimmung. Dies mündete im sogenannten „Konsensschluss“, also der gegenseitigen Zustimmung der Eheleute zur Ehe. Erst der Konsens führte zur „gattenzentrierten Ehe“, bei der die Paarbeziehung im Mittelpunkt stand. So wurde der Liebesehe doch der Weg gebahnt.

Doch erst in der Moderne schaffte die romantische Liebe ihren Durchbruch. Beschrieben wird sie als eine „Liebe auf den ersten Blick“. Ziel ist die mit- und füreinander zu erringende Selbstverwirklichung. Entscheidend für den Durchbruch der „Liebesehe“ waren die gewandelten Lebensbedingungen. „Das Ergebnis ist als erstaunlich und weltgeschichtlich unerhört bezeichnet worden, dass sich ein soziales System bildet, welches sich den Luxus leistet Individualität als Wert anzuerkennen, wodurch die Gesellschaft, die eigentlich auf Autorität beruht, Identität und Stabilität

¹ Quellen: Eder, Franz X.: Kultur der Begierde und Angenend, Arnold: Ehe, Liebe & Sexualität im Christentum.

erhält. Das ging nur, weil die Disziplin noch so durch die Moralisierung eingeprägt war, dass der Zusammenhalt nicht litt“.

Nicht nur die rasanten technischen Entwicklungen der Industrialisierung, sondern auch die massiven politischen und sozialen Krisen der zwei Weltkriege führen aber in weiterer Folge zu kulturellen Umwälzungen, in denen das bisherige Verständnis von Beziehung und Sexualität zunehmend aufgelöst wurde. Nicht nur die bisherigen, äußerlichen Formen, wie Keuschheit vor und Treue in der Ehe werden als Zwänge erlebt, sondern auch das Scham- und Schuldempfinden, als Innerliche. Wahre Selbstverwirklichung lässt sich also nur in einer gänzlich selbstbestimmten Sexualität erleben.

So scheint in der Postmoderne unter einer Porno- und Tindergeneration die Ehe jedweden Zweck verloren zu haben und damit eine Kennenlernphase überflüssig geworden zu sein. Die Sexualität hat sich von der Beziehung gelöst und körperliche Nähe auf die Lust und damit auf den Orgasmus konzentriert.

Da auch unser heutiges Verständnis von Beziehung und Sexualität unweigerlich durch die Geschichte geprägt wurde, ist es wichtig dieses auf dem Hintergrund der Europäischen Menschheitsgeschichte zu hinterfragen. Denn es unterliegt immer bestimmten Werten. So lässt sich eine Pendelbewegung zwischen Repräsentation im Sinne der Vernunft und Selbstverwirklichung im Sinne des Gefühls erkennen. Wo auf Seiten der Vernunft die Fruchtbarkeit im Fokus stand, so auf Seiten des Gefühls die Lust. Beide Sichtweisen betrachten aber letzten Endes die Beziehung und Sexualität nur als Mittel zum Zweck.

Welche Werte bestimmen mein Verständnis von Beziehung und Sexualität? Und was bedeutet das dann für die Kennenlernphase, sowie darin die körperliche Nähe?

Über den Sinn und Zweck der Kennenlernphase

Die Bibel kennt keine Kennenlernphase. Zumindest nicht in der Form, wie wir sie heute kennen. Was sie aber kennt, ist das intimste Verständnis von Beziehung und Sexualität, die Ehe.

In 1. Mose 2,24 heißt es: „Aus diesem Grund verlässt ein Mann seinen Vater und seine Mutter, verbindet sich mit seiner Frau und wird völlig eins mit ihr.“

Die Ehe wird hier als „eins werden“ beschrieben. Ihre Begründung ist aber mit der Einleitung „Aus diesem Grund“ in den vorhergehenden Versen zu suchen. Dort lesen wir davon, dass Gott die Frau als ergänzendes Gegenüber zum Mann erschaffen hat; aus seiner Seite, ihm zur Seite gestellt, um gemeinsam über die Schöpfung zu herrschen. Um sich als Gegenüber ergänzen zu können, müssen sie als zwei Personen, die ja körperlich, sowie geistig-seelisch unabhängig voneinander existieren, sich aus freiem Entschluss verbinden und in eine gewisse Abhängigkeit zueinander treten. So wie Gott sich in seiner Dreieinigkeit gegenseitig hingibt, der Vater, der Sohn und der Hl. Geist, drei Personen, die doch ein Gott sind, sollen Mann und Frau zu einer Zweieinigkeit finden. Erst dann spiegelt sich die Ebenbildlichkeit Gottes ihrem schönsten Glanz wider, weil sie darin die Liebe abbilden, die Gott selbst ist. Diese Liebe ist in ihrem höchsten Maß fruchtbar. Das ist nicht nur körperlich auf die Zeugung von Nachkommen zu verstehen oder geistig-seelisch in der gegenseitigen Hilfeleistung. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile: Die gegenseitige Ergänzung wird sich über die Familie hinaus entfalten und die Gesellschaft begründen; vielleicht am deutlichsten sichtbar in der Erziehung der Kinder. Liebe ist damit mehr als Verstand, aber auch mehr als Gefühl. Liebe ist eine unzertrennbare Einheit, gestiftet durch die Hingabe und bewahrt durch die Treue. Solch eine Liebe ist exklusiv und deswegen beginnt sie damit, dass Mann wie Frau die intimste Beziehung verlassen, dessen Teil sie als Kinder ihrer Eltern bis jetzt waren. An ihren Eltern lernten sie, was Liebe bedeutet, um sie nun gegenüber ihrem Partner zu leben, damit der Zyklus wieder von vorne beginnen kann.

Wenn unser Verständnis von Beziehung und Sexualität von dem Wert der Liebe bestimmt sein soll, wie sie in der Ehe zwischen Mann und Frau sichtbar wird, dann gilt es in der Kennenlernphase diese Liebe einzuüben, und zwar ganzheitlich. Denn der Mensch ist sowohl ein körperliches als auch geistig-seelisches Wesen. Daher ist das „ein Fleisch werden“ auch auf beide Ebenen zu beziehen. Wie jetzt also die Kennenlernphase gestalten?

Die Kennenlernphase beginnt ja nicht erst bei einer Partnerschaft. Sie beginnt damit, dass ein Unbekannter aufgrund eines einseitigen Interesses mir bekannt wird. Sollte daraus ein beidseitiges Interesse entwickeln, sprechen wir von einer Freundschaft. Was hier wächst ist mit dem Grad des Kennenlernens das Vertrauen und die Verbindlichkeit. Parallel dazu aber auch der Körperkontakt von einem förmlichen Händedruck zu einer herzlichen Umarmung. Je mehr das gegenseitige Vertrauen und die Verbindlichkeit wächst, desto geringer wird das Scham- und Schuldgefühl, das meine Person vor Verletzungen schützt und die Beziehung damit inniger. Vertrauen wächst dort, wo der andere mich versteht und Verbindlichkeit, wo der andere für mich an Bedeutung gewinnt. Intimität ereignet sich also in dem Moment, wo ich mich selbst im anderen erkenne. Die Intimität sagt damit etwas über das Nähe-/Distanz-Verhältnis in meiner Beziehung aus.

Folglich wäre es für die gesunde Entwicklung der Intimität ganz natürlich, wenn die Intensität des Körperkontakts parallel zum gegenseitigen Vertrauen und zur gegenseitigen Verbindlichkeit verläuft. Umgekehrt zeugen ein One-Night-Stand sowie völlige Enthaltensamkeit von einem ungesunden Scham- und Schuldempfinden. Beide Extreme sind ein Indiz dafür, dass ich meine geistig-seelische Ebene losgelöst von meiner körperlichen Ebene betrachte. Wenn ich nun aber im Laufe der Kennenlernphase die körperliche oder geistig-seelische Ebene vernachlässige, dann kann sie im schlimmsten Fall ebenso in diesen Extrempositionen landen. Und das Ergebnis ist, dass es in der Beziehung und Sexualität entweder auf geistig-seelischer oder körperlicher Ebene nicht klappt! Von daher sollte die Partnerschaft ein definitives Ablaufdatum im Sinne einer Eheschließung oder einem Rückschritt in Richtung Freundschaft oder Bekanntschaft haben. Sinn und Zweck der Kennenlernphase in der Partnerschaft ist im Grunde der Gleiche wie davor: Ein Gegenüber kennenlernen. Und dieses Kennenlernen endet übrigens auch nicht mit der Ehe. Denn Intimität sagt nichts darüber aus, was ich in einer Beziehung erlebe (wie z.B. Sexualität), sondern wie ich etwas (z.B. die Sexualität) erlebe. Folglich kann die Intimität in der Ehe auch wieder abnehmen und am Ende steht die Scheidung vor der Tür.

Wie viel körperliche Nähe ist gesund?

Da es hierbei um eine Frage der Sexualität geht, müssen wir zuerst klären, was Sexualität überhaupt ist und wie sie gelingt.

„Sexualität lässt sich als eine biologisch, psychologisch und sozial determinierte Erlebnisqualität des Menschen verstehen, die in ihrer individuellen Ausgestaltung von der lebensgeschichtlichen Entwicklung geprägt wird.“ Beier und Loewit, Sexualforscher

Diese Definition von Sexualität, besagt dass jeder Mensch ein geschlechtliches Wesen ist, die Art und Weise wie er seine Sexualität aber auslebt, erlernt wird. Sexualität ist damit nichts Statisches, sondern etwas Dynamisches. Deswegen kann man Sexualität nicht im Sinne einer Technik erlernen. Vielmehr wird sie von unseren Beziehungserfahrungen bestimmt. Ein Beispiel:

Ein Pärchen, beide Mitte 20, lernen sich an der Uni kennen und lieben und sind mittlerweile seit einem halben Jahr ein Paar. Er, Romeo, hatte bereits Beziehungserfahrungen und auch Geschlechtsverkehr. Sie, Julia, hatte noch keine Beziehungserfahrungen und keinen Geschlechtsverkehr: „Nach einem Film finden sich beide auf der Couch knutschend wieder. Er will den Knopf ihrer Hose öffnen. Doch sie hält seine Hand fest und wehrt ab. Er schaut sie etwas fragend

an, doch sie gibt ihm zu erkennen, dass sie mit dem Sex noch warten möchte. Es entwickelt sich ein Gespräch darum, wann denn das erste Mal erfolgen sollte. Für ihn hätte der Moment gut gepasst. Immerhin sind sie sich nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistig-seelischer Ebene immer näher gekommen. Auch wenn sie das ebenso sieht, geht es ihr mit dem Sex zu schnell.“

Warum ist es für Julia ganz natürlich mit dem Sex zu warten? Weil Vertrauen und Verbindlichkeit in der Beziehung, noch nicht so weit gewachsen ist, als dass ein Geschlechtsverkehr innerhalb der Scham- und Schuldgrenze möglich ist.

Warum ist es für Romeo ganz natürlich mit dem Sex nicht mehr zu warten? Weil er diesbezüglich bereits verschiedene Beziehungserfahrungen gemacht hat. In ihm hat sich dadurch eine Schablone angefertigt, wie Sexualität auszusehen hat. Was hier geschieht, ist eine Übertragung der Beziehungserfahrungen. Damit erlernt das Paar aber nicht ihre eigene Liebessprache sprechen, sondern die von anderen.

Daher haben wir heutzutage mit einigen Erschwernissen zu kämpfen, wenn es in der Kennenlernphase darum gehen soll Liebe einzuüben. Neben der Tatsache, dass Partnerschaften heutzutage bereits in sehr jungen Jahren und Ehen (aufgrund von Studium, etc.) immer später geschlossen werden, wird unsere Sexualität auch durch pornographische Darstellungen in der alltäglichen Medienlandschaft geprägt. In eine Kennenlernphase gehen wir also nicht zwingend mit einem ungesunden, aber zumindest beeinträchtigten Verständnis von zwischenmenschlicher Beziehung und Sexualität.

Was wäre gesund für Romeo und Julia, damit es nicht nur auf geistig-seelischer, sondern auch auf körperlicher Ebene klappt?

Es wäre zunächst einmal für Romeo ein ganz unnatürlicher Schritt, nämlich nicht dem Schema S E X zu folgen, dem er bis jetzt gefolgt ist. Das wird umso schwieriger je mehr Beziehungserfahrungen er mit anderen Partnern gemacht hat, seien sie positiv oder negativ. Entscheidend ist nun die Aufarbeitung. Und hierbei ist auch Julia gefordert. Es muss eine Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte und dem unterschiedlichen Verständnis von Beziehung und Sexualität erfolgen.

Ob nun Sexualität gelingt oder misslingt, hängt also von der Intimität einer Beziehung ab. Daher sollte der Fokus in der Kennenlernphase immer auf der geistig-seelischen Ebene und nicht auf der körperlichen Ebene liegen. Die Sexualität wird sich völlig automatisch entfalten, sofern sie von der Beziehung die Erlaubnis dazu hat.

Stay tuned!

Es ist also nachvollziehbar, warum die Ehe nach Gottes Vorstellungen ein lebenslanger Bund ist, in dem ein Scham- und Schuldempfinden zwischen Mann und Frau nicht mehr nötig ist. Sie bildet einen Schutzraum, in dem wir uns als Ebenbilder sowohl auf körperlicher, als auch geistig-seelischer Ebene im schönsten Glanze Gott widerspiegeln können.

Mit der Freiheit seinen Partner frei wählen und kennen lernen zu können ist also eine große Verantwortung verbunden. Eine Verantwortung, die ich letzten Endes in der Verantwortung vor Gott mir selbst schuldig bin. In einer Zeit, in der sich das Gefühl von der Vernunft emanzipiert hat, wäre es daher mein Rat doch wieder etwas Verstand walten zu lassen. Vielleicht ist es gar keine so schlechte Idee auch wieder die eigene Familie oder Freunde um Rat bezüglich eines Partners zu fragen. Wo auch immer der Fokus auf die Beziehung und nicht auf die Lust oder den Körper gelenkt wird, wird es auch auf körperlicher Ebene klappen, egal ob vor oder in der Ehe.