

„Sexualität ist die Fähigkeit,  
der Liebe Ausdruck zu geben,  
in welcher der Mensch als  
Person Geschenk wird.“

Papst Franziskus

## 7 Wochen JA sagen

Text als Audio-Datei:



### LIEBES PAAR,

„Sexualität ist göttlich!“ Gemeint sind Sehnsucht, Erotik, Zärtlichkeit, Verschmelzung und das große Gefühl. **Unsere Sexualität ist uns von Gott geschenkt** und sie macht die Liebe schöner. Beim Gang durch die Ausstellung „Apropos Sex“ im Museum für Kommunikation in Frankfurt, die Ausstellung geht noch bis zum 7. September 2025, wird schnell deutlich: Zur Sexualität gehört viel mehr als guter Sex, der zum Höhepunkt führt.

**JA!**  
zur Sexualität

#### Es braucht nicht immer Worte

Wenn mein Partner zärtlich den Arm um mich legt und mich nah an sich ran zieht, verstehe ich das. Darin drückt sich seine Zuneigung aus. Wenn meine Partnerin mich ganz unvermutet mit einem überschwänglichen Kuss überrascht, verstehe ich das. Darin drückt sich ihre Freude aus - oder ein „Ich liebe dich“. Ein Kitzeln oder Knuffen im passenden Moment kann zum gemeinsamen Lachen anregen und eine tiefe Verbindung schaffen. **Es gibt unzählige Ausdrucksformen, die Liebe schöner zu machen.** Was mögt ihr besonders? Was tut euch gut? Welche Liebessprache spricht ihr als (Ehe-) Paar?

Wie wäre es, in dieser Woche ganz bewusst kleine Liebes-Zeichen zu setzen und dabei gleichzeitig wahrzunehmen, was mit euch passiert. Denn jede Berührung aktiviert das Gehirn, und als angenehm empfundene Berührungen steigern das Wohlbefinden oder reduzieren sogar Stress. Paare, die immer wieder Hand in Hand unterwegs sind, stärken die Bindung zueinander.

Eine Herausforderung für viele Paarbeziehungen ist, dass sie mit sehr viel Zärtlichkeit und Leidenschaft beginnen, die körperliche Nähe mit der Zeit dann weniger wird oder das Bedürfnis nach Nähe unterschiedlich groß ist. Das ist erwartbar und okay. **Sexualität verändert sich:** Ob nach der Geburt eines Kindes oder mit dem Älterwerden, besonders wenn sich der Körper auch hormonell verändert, verändert sich auch das Miteinander. Und dabei muss weniger körperliche Berührung nicht gleich auch weniger Zuneigung und Liebe bedeuten.

„Liebe ist die  
Verantwortung eines  
Ich für ein Du.“

Martin Buber, Religionsphilosoph

## Sexualität kann sich verändern.

Viele Paare erfahren, dass ihre Sexualität mit zunehmendem Alter sogar schöner wird. Zärtlichkeit will manchmal bewusst initiiert werden. Mal ganz direkt formuliert: Warte nicht darauf, dass dein Liebingsmensch dich in den Arm nimmt, sondern traue dich, selbst den Anfang zu machen. Und sei nicht gekränkt, wenn es nicht gleich gelingen sollte, in den Kuschelmodus zu kommen. Dann ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt dafür. Vielleicht hilft hier der Vergleich zum Essen: Wenn du selbst keinen Appetit hast, würdest du vermutlich sogar dein Lieblingsessen ablehnen. Und das bedeutet nicht, dass es dir generell nicht mehr schmeckt. Manchmal kommt der Appetit aber auch mit dem Essen – also lass dich auch mal auf Verführung ein.

„**Sexualität ist göttlich**“, das hat übrigens **Papst Franziskus** in einem Buchinterview mit dem italienischen Journalisten und Soziologen Carlo Petrini gesagt. Er stellt dabei einen Vergleich her: „Der Genuss des Essens ist dazu da, dich durch das Essen gesund zu halten, so wie der sexuelle Genuss dazu da ist, die **Liebe schöner zu machen** ....“ In diesem Sinne möchten wir euch ermutigen: Sagt ja zu eurer Sexualität!



## IDEEN FÜR MEHR BERÜHRUNG IM ALLTAG

Tut es einfach! Probiert es aus!

- Ob beim Gemüseschneiden fürs Abendessen, beim Zähneputzen vor dem Schlafengehen oder zu zweit unterwegs zum Familientreffen: Kommt euch nahe. Küsst euch. Und das ganz bewusst!
- Sich mindestens 20 Sekunden in den Arm zu nehmen schüttet Glückshormone aus. Schon lange nicht mehr Hand in Hand gebummelt: Warum nicht!
- Macht euch schön und macht es um euch herum schön. Verabredet euch. Das steigert die Vorfreude und die Lust aufeinander.
- Und: Sexuelle Probleme müssen nicht tabuisiert oder beschwiegen werden. Helfen kann euch zum Beispiel ein Beratungsgespräch in einer Paar- & Eheberatungsstelle eures Bistums.

*Simone Krämer*



**Spirituell tiefer eintauchen?**

Auf unserer Website werdet ihr fündig!

[www.7wochenaktion.de/impulse](http://www.7wochenaktion.de/impulse)



**Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?**

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:  
[info@akf-bonn.de](mailto:info@akf-bonn.de) | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2025