

TOBIAS TEICHEN  
MIT CHRISTIAN ROSSMANITH

LOVE  
SEX  
GOOD

A couple in light-colored clothing is embracing in a lush, green forest. The scene is captured from a high angle. Overlaid on the image is the text 'LOVE SEX GOOD' in a white, brush-painted font. The word 'SEX' is crossed out with a large red 'X'.

DER ETWAS ANDERE WEG

TOBIAS TEICHEN  
MIT CHRISTIAN ROSSMANITH

LOVE  
PEX  
GOD



DER ETWAS ANDERE WEG

**e** SCM  
R. Brockhaus



*»Tobias Teichen und Christian Rossmann schaffen es, ein ziemlich heißes Eisen anzugehen, ohne zu werten oder zu verurteilen. Richtig stark!«*

ANTONIO WEIL, PASTOR MOVE CHURCH,  
CAMPUS WIESBADEN



*»Dieses Buch bietet eine gute Hilfe für junge Menschen im Umgang miteinander an. Vor allem das komplex unbewusste, multisensorische und hormongesteuerte Geschehen bei engeren Beziehungen wird in seiner nachhaltigen Bedeutung besonders hervorgehoben.«*

PROF. EM. DR. MANFRED SPRENG,  
PROFESSOR FÜR HIRNFORSCHUNG

TOBIAS TEICHEN  
MIT CHRISTIAN ROSSMANITH

**LOVE**

**SEX**

**GOD**

**DER ETWAS ANDERE WEG**

**SCM**

—  
R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

**ISBN 978-3-417-27015-0 (E-Book)**

ISBN 978-3-417-26984-0 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Namen und Details der hier beschriebenen Geschichten wurden zum Schutz der Privatsphäre der beteiligten Personen teilweise verändert.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Hoffnung für alle,<sup>®</sup> Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.<sup>®</sup>.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen  
Basel

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, wiedergegeben mit freundlicher  
Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.  
The holy bible, New International Version®, NIV®,  
Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.®.  
Used by Permission of Biblica, Inc.®. All rights reserved worldwide.

Co-Autorin: Claudia Elsen, München  
Bildmaterial: gesamtes Bildmaterial darf mit Lizenz von Sophia Lasson/ Unsplash  
verwendet werden.  
Gesamtgestaltung: Sophia Lasson, München

# INHALT

## ÜBER DIE AUTOREN

### **00. GUT ZU WISSEN**

#### **01. WIE ALLES BEGANN**

1.1 Bin ich eigentlich crazy?

1.2 Sex – Eine göttlich geniale Erfindung!

1.3 Sex – Just for fun

1.4 Sex – Ein Vergnügen mit Folgen

1.5 Achtung, Absturzgefahr!

1.6 Ein Jahr lang kein Sex – wie dumm!?

#### **02. DIE SUCHE BEGINNT**

2.1 Zeiten ändern sich?

2.2 Offen für andere Meinungen?

#### **03. GÖTTLICHES PRINZIP – BINDUNG**

3.1 Bist du bindungsfähig?

3.2 Aus zwei mach eins!

3.3 Verwundbar durch Zweisamkeit

3.4 Trennung – zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie diesen Abschnitt

3.5 Polygames Leben = besseres Leben?

#### **04. GÖTTLICHES PRINZIP – REINHEIT**

4.1 Wie viele Sexpartner wären ideal?

4.2 Und was meint die Bibel dazu?

## **05. GÖTTLICHES PRINZIP – LUST**

5.1 One-Night-Stand – Okay, wenn beide wollen?!

5.2 Pornos – Nährboden für Lust

5.3 Die Tsunamiwelle brechen

## **06. PARALLELEN ZU JESUS**

6.1 Ohne Abhängigkeit keine Einheit

6.2 Den Bund mit Gott feiern

6.3 Ein Blick in die Ewigkeit

## **07. MEINE TOP-3-GRÜNDE FÜR SEX INNERHALB DER EHE**

## **08. MEINE VERÄNDERUNGEN**

8.1 Meine Prioritäten im Alltag haben sich verändert

8.2 Meine Gedanken haben sich verändert

8.3 Mein Umgang mit Frauen im Alltag hat sich verändert

8.4 Ein Wunsch nach Beziehung

## **09. PRAKTISCHE TIPPS**

9.1 Verbote führen zu nichts

9.2 Versteckte Fallen

9.3 You'll never walk alone

## **10. BLICK IN DEINE ZUKUNFT**

10.1 Support von oben

10.2 Du darfst auf Reset drücken!

10.3 Das Potenzial einer Generation

10.4 Was ist dein Ziel?

**11. FRAGEN UND ANTWORTEN**

**ANHANG**

## ÜBER DIE AUTOREN



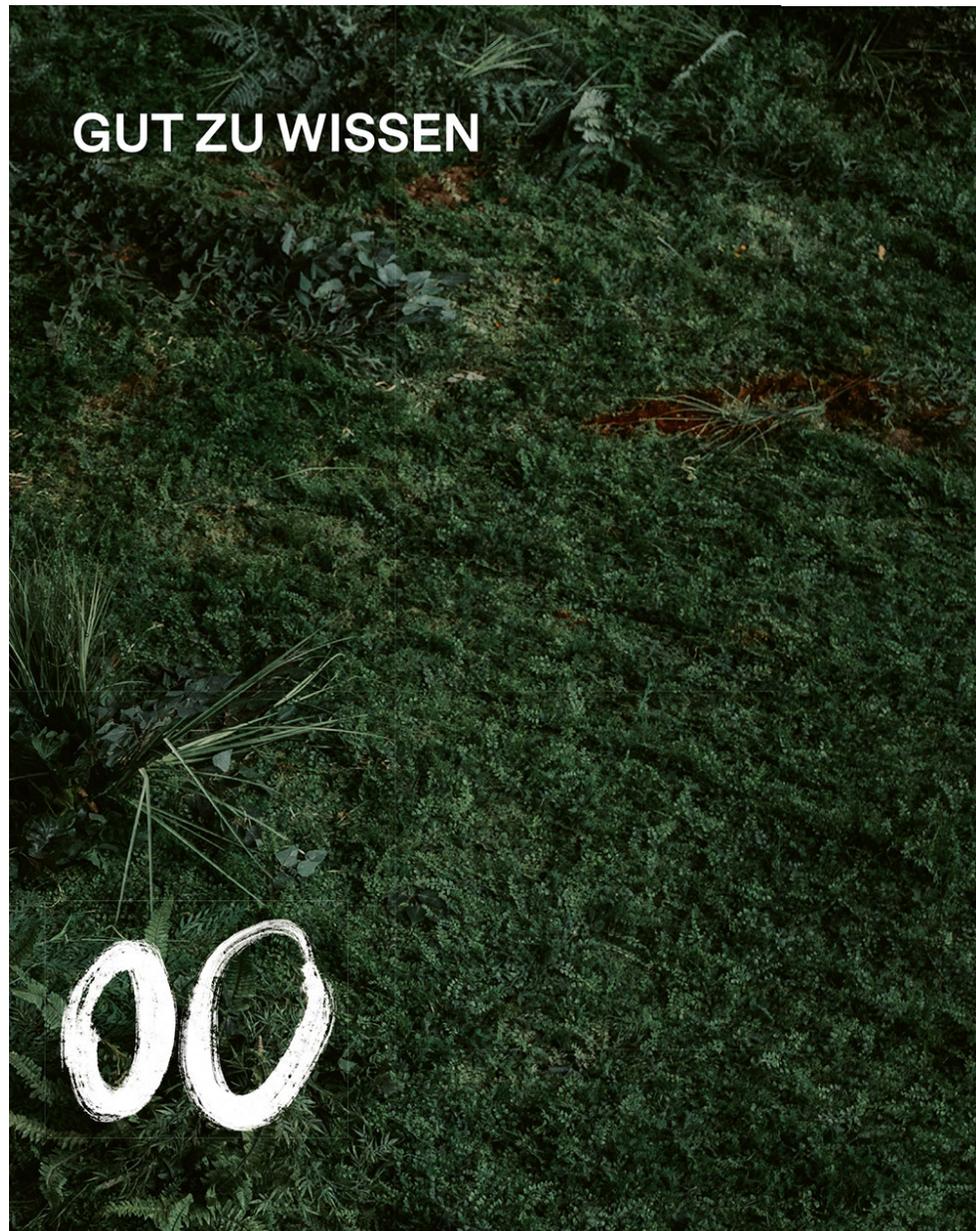
**TOBIAS TEICHEN** ist Pastor und Gründer des ICF München. Zusammen mit seiner Frau Frauke und einigen Freunden fing er 2005 an, eine überkonfessionelle und zeitgemäße Kirche aufzubauen, in der Menschen Jesus kennenlernen und in ihrer Beziehung zu Gott wachsen können. Er hat einen Sohn und lebt in München.

[www.icf-muenchen.de](http://www.icf-muenchen.de)



**CHRISTIAN ROSSMANITH** lebt in München. Er hat u. a. Wirtschaftsingenieurwesen studiert und arbeitet im ICF München, wo er das Research-Team mit aufgebaut hat.

[\[ Zum Inhaltsverzeichnis \]](#)



**HALLO! SCHÖN, DASS DU DIESES BUCH LIEST! BEVOR WIR MIT DEM EIGENTLICHEN THEMA STARTEN, HABEN WIR HIER EINIGE PUNKTE AUFGELISTET, DIE DIR BEIM VERSTÄNDNIS HELFEN SOLLEN.**

**Vertiefung** – Im Text befinden sich immer wieder Verweise auf Fragen aus dem »Question & Answer«-Teil (Q&A) am Ende des Buches. Für manche Leser sind bestimmte Fragen (z.B. »Sollte man heute überhaupt noch heiraten?«) bereits klar. Wenn das bei dir nicht der Fall ist, empfehlen wir dir: Pausiere beim Lesen und schau dir die kurzen Gedanken dazu im Anhang an. Lies dir nicht alle Q&As auf einmal durch, sondern erst, wenn sie im Text genannt werden, sonst wirst du eventuell den Zusammenhang nicht verstehen.

**Gendering** – Um dir einen einfachen Lesefluss zu ermöglichen, haben wir meistens auf eine Nennung jeweils beider Geschlechter bzw. Pronomen verzichtet. Es ist aber unser Herzensanliegen, dass dieses Buch sowohl für Männer als auch für Frauen eine Unterstützung ist. Wir möchten an dieser Stelle noch mal betonen, dass uns die Gleichwertigkeit von Mann und Frau (siehe z. B. Galater 3,26-29) wichtig ist, auch wenn wir in den Sätzen nicht jedes Mal die weibliche und männliche Form explizit nennen.

**Team up** – Lies das Buch nicht allein! Frage deine Freunde, ob sie sich gemeinsam mit dir diesem Thema stellen wollen,

sich mit dir darüber austauschen, darüber beten und in der Bibel recherchieren wollen.

## **WAS ICH MEINEM 18-JÄHRIGEN ICH GERNE SAGEN WÜRD**

**TOBI:** »Keinen Sex vor der Ehe zu haben, ist die beste Entscheidung, die du treffen kannst!« Wenn mir das jemand vor zwanzig Jahren gesagt hätte, hätte ich wohl nur den Kopf geschüttelt, und in meinem Hirn wären viele Fragen aufgeploppt wie:

- Sex ist doch etwas Großartiges und wurde von Gott erschaffen. Warum sollte ich damit bis zur Ehe warten, und wo steht das in der Bibel?
- Das Körperliche gehört doch auch zu einer Beziehung! Man muss doch wissen, ob es auch körperlich passt? (Bevor man heiratet!)
- Muss nicht jeder selber bestimmen, was richtig oder falsch ist?

Ganz ehrlich! Ich konnte dem Thema »Kein Sex vor der Ehe« wenig abgewinnen, obwohl ich ein gläubiges Elternhaus hatte und die Ansichten dazu kannte. Vielleicht geht es dir heute wie mir damals: Du bist christlich aufgewachsen, hast aber irgendwie noch nie wirklich gute Antworten auf die Fragen bekommen, die ich mir damals auch gestellt habe. Oder du bist erst seit Kurzem zum Glauben an Jesus

gekommen und wunderst dich, warum manche Christen an so einer altmodischen Einstellung im Bereich Sexualität festhalten.

Wenn du dich an Zeitungskiosken und im Netz umschaust, siehst du überall genau das Gegenteil von keinem Sex vor der Ehe, ganz zu schweigen von gleichaltrigen Freunden und Bekannten. Das lässt dich vielleicht grübeln, ob einige Christen mit ihren Ansichten da nicht auf einem skurrilen Abstellgleis stehen geblieben sind.

Mir ging es damals ähnlich: Da ich vieles von den Aussagen anderer Christen zum Thema Sex nicht verstand, machte ich einfach, was ich persönlich für richtig hielt! Ja, ich hatte Sex vor der Ehe! Mit dem Wissen von heute hätte ich damals aber einen anderen Weg gewählt. Manchmal würde ich gerne in eine Zeitmaschine einsteigen, zum jungen Tobi reisen und ihm erzählen, welche Antworten ich im Laufe der Jahre zu dem Thema gefunden habe. Ich glaube, wir würden heftige (aber auch fruchtbare) Diskussionen führen. Also, wenn du jemanden kennst, der so eine Zeitmaschine im Keller hat, bitte melde dich gern bei mir!

Ich vermute mal stark, dass du keine Zeitmaschine hast, sodass ich meinem jüngeren Ich nichts mehr erzählen kann. Stattdessen freue ich mich aber, wenn du dieses Buch liest! Vielleicht bist du genauso kritisch wie ich damals mit dem, was dein christliches Umfeld dir im Bereich Sexualität rät. Ich werde dir nicht vorschreiben, was du tun sollst, aber ich möchte dir erzählen, welche Erkenntnisse ich über die Jahre bekommen habe. Ich hoffe, dass du dabei genauso solche Aha-Momente erlebst wie ich!

## EINER WIE ICH

Da ich als Senior-Bro-Pastor, wie mich einige Leute in unserer Church liebevoll nennen, dieses Buch nicht allein schreiben, sondern auch jemanden dabei haben wollte, der fresh, jung und knackig und damit zur Zielgruppe dieses Buches gehört, entstand die Zusammenarbeit mit Christian Rossmanith. Chris ist heute Leiter unseres Research-Bereichs und forscht mit seinem 30-köpfigen Team Monate vor einer ICF-München-Predigt zu den jeweiligen Predigtthemen. Das Thema »Sex vor der Ehe« war auch Teil einer Predigtreihe. Sein Team und er haben so viele krasse Erkenntnisse in dem Bereich gehabt,<sup>1</sup> dass wir uns entschieden haben, all dieses gesammelte Wissen in einem Buch zu veröffentlichen.

Und weißt du, dass Chris nicht nur wegen seines fachlichen Wissens der richtige Mann für dieses Buchprojekt ist? Als er 2012 in unsere Kirche kam, hatte ich manchmal das Gefühl, dass ich doch mit einer Zeitkapsel 25 Jahre zurück durch die Zeit gebeamt worden bin. Denn Chris war wie mein junges Ich! Er war mit seinen 21 Jahren dem Thema »Kein Sex vor der Ehe« ähnlich kritisch gegenüber eingestellt wie der junge Tobi Teichen. Einfache Antworten? Vergiss es! Chris brachte die Leiter der Kirche mit seinen Fragen an den Rand des Wahnsinns. Auch wenn ihn viele Antworten nicht zufriedenstellten, faszinierte es mich, dass er dabei nie seine Liebe zu Gott aufgab, sondern ihn und seine Ansichten immer wieder suchte. Dies führte dazu, dass Gott das Leben von Chris, insbesondere im Bereich Sexualität, auf eine erstaunliche Weise verändert hat. Und er war eine noch härtere Nuss als ich!

Wir werden dich also zu zweit in diesem Buch auf eine Reise mitnehmen, die Chris vor einigen Jahren gemacht hat. Pack die Koffer und komm mit! Du wirst erleben, wie Vorurteile aus deinem Gepäck geholt und hinterfragt werden. Aber Achtung! Dieser Trip hat es in sich: Es kann gut sein, dass viele in dich hineingeprägten gesellschaftlichen Ansichten durchbrochen werden. Du wirst vielleicht einen etwas anderen Weg entdecken als den, den unsere Mainstream-Gesellschaft aktuell geht. Ich bete, dass du durch die Geschichten und Erkenntnisse, die wir hier teilen, inspiriert und herausgefordert wirst. Und: dass du eine Freiheit im Bereich Sexualität erleben darfst, von der du vorher noch nicht einmal wusstest, dass sie existiert.

Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht.

RÖMER 12,2

WARUM VERZICHTE ICH AUF DAS  
SCHÖNSTE, WAS ES IN DIESER WELT  
GIBT?

[\[ Zum Inhaltsverzeichnis \]](#)

# WIE ALLES BEGANN



Schnall dich an, es geht los: und das ungebremst! Denn Chris wird nun damit beginnen, dich ohne Zensur in sein Leben mitzunehmen. Bevor wir jetzt aufs Gaspedal drücken, möchte ich dir noch kurz danken, Chris! Ohne Filter nimmst du uns mit in deinen inneren Kampf mit der Frage nach Wahrheit. Wir dürfen dich auf deiner Suche nach Antworten begleiten. Antworten auf die Frage, wie eine Beziehungskultur geprägt von Liebe und gegenseitiger Wertschätzung heute aussehen sollte.

## **1.1 BIN ICH EIGENTLICH CRAZY?**

**CHRIS:** Wütend stehe ich vor dem Spiegel und starre mir in die Augen. Mein Puls pocht. Meine Ohren dröhnen. Ob noch von der lauten Musik im Club oder vom hohen Blutdruck, weiß ich nicht. »Warum habe ich sie nicht einfach vorhin auf der Tanzfläche geküsst und bin mit ihr nach Hause gegangen? Sie wollte es, und ganz ehrlich: Ich wollte es doch auch!« Bis zu diesem Moment hatte ich eigentlich einen echt guten Abend gehabt. Ich hatte die junge Frau in einem Zwischengang im Club gesehen. Sie trug ein kurzes, dunkelgrünes Kleid, das meinen Blick auf ihren kurvenreichen Körper lenkte. Wir kamen ins Gespräch, und ein paar Drinks später standen wir auf der Tanzfläche. Während des zweiten Songs wurde der Abstand unserer Körper beim Tanzen immer geringer. Langsam näherten sich unsere Lippen.

Plötzlich wurde ich wie aus einer Trance gerissen. Innerhalb von Sekundenbruchteilen schossen eine Vielzahl von

Gedanken durch meinen Kopf. »Moment mal! Was mache ich hier gerade? Das wollte ich doch gar nicht!« Ich schaute sie an, und mir wurde wieder bewusst, wie schön sie aussah. Ich war hin- und hergerissen. »Willst du dir diese Chance wirklich entgehen lassen?« Doch mit letzter Willenskraft zog ich meinen Kopf wieder zurück, als sie versuchte, mich zu küssen. Mit schrägem Blick schaute sie mich einen kurzen Moment an. Die Zeit schien stillzustehen. Ich wusste nicht, wie ich es ihr erklären sollte, aber anscheinend reichte mein Gesichtsausdruck schon aus, um ihr zu verstehen zu geben, dass heute nichts laufen würde. Einen Augenblick lang tanzte sie weiter, bis sie sich auf einmal umdrehte und mich allein auf der Tanzfläche zurückließ.

Später beim Verlassen des Clubs sah ich, wie sie mit einem anderen Typen Arm in Arm in ein Taxi stieg. Das war wie ein Schlag in den Bauch.

Nun stehe ich in meinem Zimmer und starre mit einer Mischung aus Wut, Frustration und Zweifel in mein Spiegelbild. Im Zimmer nebenan höre ich meinen Mitbewohner. Besser gesagt, ihn und sein heutiges Tinder-Date. Ich fühle, wie der Neid in mir hochsteigt. Das könntest du jetzt auch haben! Frustriert schlage ich mit der flachen Hand gegen die Wand. **Warum verbiete ich mir das Schönste, was es auf dieser Welt gibt?**

## **VON BIENCHEN UND BLÜMCHEN**

Gehen wir ein paar Jahre zurück. Ich durfte in einer wunderbaren Familie aufwachsen, in der wir offen über alles

reden konnten. Meinen Eltern war stets wichtig, dass Sex kein Tabu-Thema ist. Auch unsere mutige Biologielehrerin bot uns in der Schule einmal an, sämtliche Fragen über Sex zu beantworten. Wir Schüler freuten uns natürlich wie Honigkuchenpferde über diese Gelegenheit und suchten im Internet nach den verrücktesten Sex-Trends, die wir dann mit großer Leidenschaft im Unterricht diskutierten. Doch weder in der Schule, in der Familie, in Freundeskreisen noch in der Kirche unterhielten wir uns über einen zentralen Aspekt: den Wert von Intimität! Und so entstand in meinem Verständnis von Sex eine Lücke, die ich mit Inspiration aus anderen Quellen füllte. Ältere Kumpel erzählten im Training, wen sie am Wochenende »flachgelegt« hatten; Männerzeitschriften gaben Tipps, wie der erste Dreier klappen konnte, und Vorbilder, wie z. B. berühmte Schauspieler, schwärmten von ihrer offenen Ehe, in der es okay ist, wenn der Partner auch mit anderen Personen schläft.<sup>2</sup>

## **POPULÄRE WAHRHEITEN**

Unser TV-Programm spiegelte (damals wie heute) diese Wünsche und Vorstellungen im Bereich Sexualität wider. In Filmen war die Zeitspanne zwischen Kennenlernen und erstem Mal Sex meist ziemlich kurz.

Obwohl es so offensichtlich sein mag, dass Freunde oder unsere Medien nicht immer die besten Ratgeber im Umgang mit Sex sind, hatten sie einen großen Einfluss auf mich, wenn auch eher unterbewusst. Ich nahm mir nie die Zeit, ihre Aussagen tiefer zu prüfen, und sammelte so einige