

PURE LOVE

A young man and woman are sitting on a stone wall in a field, looking at each other. The man is on the left, wearing a blue and white checkered shirt and blue jeans. The woman is on the right, wearing a light blue top and a white skirt with a green floral pattern. The background is a bright, sunlit field with trees in the distance. The image is framed by a blue border with a white, brush-stroke-like effect at the top and bottom.

JASON EVERT

Pure Love

Jason Evert

Pure Love
Jason Evert

© 2018 Totus Tuus Press, LLC.
7. Edition

Übersetzung von Johanna Latzel

Alle Rechte vorbehalten. Abgesehen von Zitaten darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers, vervielfältigt oder reproduziert werden – einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen, das Hochladen ins Internet oder durch ein Informationsspeicher- und -abrufsystem.

Original veröffentlicht von Totus Tuus Press, LLC.
P.O. Box 5065
Scottsdale, AZ, 85261
www.totustuuspress.com

Umschlaggestaltung der Originalbroschüre von Devin Schadt

Original gedruckt in den Vereinigten Staaten von Amerika
ISBN der Original-Broschüre:
978-0-9830923-9-1
978-1-944578-93-0 eBook

Wenn du so aufgewachsen bist wie ich, hat man dir gesagt, dass Sex schlecht ist. Aber wenn du nach dem Grund fragst, hörst du so etwas wie: „Es ist einfach schlecht, also tu es nicht“ oder „Du wirst eine Krankheit bekommen oder schwanger!“ Ich bin mir sicher, dass dir klar ist, dass Sex seine Folgen hat – und die können schlimm sein, wenn sie eintreten. Aber diese Gründe sind nicht immer überzeugend. Unsere Generation hat gelernt, wie man Geschlechtskrankheiten vermeidet, aber was wir wirklich wissen wollen, ist, wie man eine Beziehung echter Liebe findet, aufbaut und erhält. Sex soll ein großartiges Geschenk sein, deshalb ist man es leicht leid, von Krankheiten und außerehelichen Schwangerschaftsquoten zu hören. Wenn du für eine andere Herangehensweise bereit bist und willst, dass das Geschenk des Sex so großartig ist, wie es sein soll, lies weiter.

„Wie finde ich Liebe?“

Jeder wünscht sich Liebe. Jeder sehnt sich danach, sich selbst einem anderen zu schenken. Wir sind für die Liebe geschaffen, und dieses Bedürfnis in uns ist so tief, dass viele lieber eine Schwangerschaft oder Geschlechtskrankheit riskieren, als ohne Liebe zu leben. Wir sind vielleicht bereit diese Risiken einzugehen, weil die Welt uns sagt, dass Sex gleich Liebe ist. Aber dann sehen wir Beziehungen, in denen Sex die Liebe zerstört hat, und wir fragen uns, was da schief gelaufen ist. Die einzige Lösung, die in der Lage ist durch diese Wunde und Verwirrung durchzubrechen, ist die Tugend, die als Keuschheit bekannt ist.

„Was ist Keuschheit?“

Keuschheit ist eine Tugend (wie Mut oder Ehrlichkeit), die sich auf die Sexualität einer Person bezieht. Es bedeutet, dass du deine sexuellen Wünsche nach den Anforderungen der wahren Liebe ordnest. Wenn du zum Beispiel einen Menschen liebst, tust du, was immer nötig ist, um ihn vor Schaden zu bewahren, und du bist bereit, heldenhafte Opfer zu bringen, um das zu tun, was das Beste für ihn ist. Keuschheit bedeutet,

dass man diese Definition von Liebe nimmt und sie auf Sex anwendet. Manche denken, dass Keuschheit einfach „kein Sex“ bedeutet. Aber das ist Enthaltsamkeit: sich auf das zu konzentrieren, was man nicht tun und nicht haben kann. Keuschheit konzentriert sich auf das, was man tun kann und was man in diesem Moment haben kann: einen Lebensstil, der Freiheit, Respekt, Frieden und sogar Romantik bringt – ohne Reue.

Weil Keuschheit Reinheit und Selbstbeherrschung erfordert, denken manche Menschen, sie bedeute sexuelle Unterdrückung. Das Gegenteil ist der Fall. Die Keuschheit befreit ein Paar von der egoistischen Haltung, sich gegenseitig als Objekt zu benutzen, und macht sie so fähig zu wahrer Liebe.

„Woher weiß man, wann es Liebe ist?“

Man kann den Wert einer Beziehung niemals nach der Intensität der Gefühle beurteilen, denn diese werden immer kommen und gehen. Sich verliebt zu fühlen ist aufregend, aber Gefühle sollten nie mit Liebe verwechselt werden. Zum Beispiel kann ein junger Mann echte Gefühle für ein Mädchen haben, aber das ist keine Garantie dafür, dass er sie liebt. Das wahre Maß der Liebe ist es, das zu tun, was das Beste für die geliebte Person ist. Sicher, das ist anspruchsvoll. Deshalb ist die wahre Liebe so selten, und genau das macht sie so schön und wertvoll.

Das Gegenteil von lieben ist benutzen. Zum Beispiel nutzen Jungs Mädchen oft zur körperlichen Befriedigung aus. Mädchen hingegen benutzen Jungs in der Regel für soziale oder emotionale Befriedigung. Aber sie sind nie zufrieden. Ich habe mit mehr als einer Million Highschool- und College-Studenten gesprochen, und dabei ich habe nie ein Mädchen getroffen, das sich nach einer Reihe von körperlichen Beziehungen sehnt. Aber ich habe unzählige entmutigte junge Frauen getroffen, die versuchten die Liebe auf genau diese Weise zu finden. Vielleicht verwechselten sie körperliche Zuneigung mit Liebe, oder sie suchten nach einer Bestätigung, die ihnen ihre Väter nie gegeben haben. In jedem Fall fanden diese Mädchen nicht, was sie wollten.

Ebenso habe ich „Player“ getroffen, die sagten, sie sehnten sich danach zu wissen, wie man Frauen liebt, anstatt sie zu zerstören. Sie hatten nicht die Absicht, Mädchen zu verletzen, aber niemand hat ihnen gezeigt – oder von ihnen erwartet – Frauen mit Ehrfurcht zu behandeln. Unzufrieden mit dem Lebensstil des „Etwas zu bekommen“, erkannten sie, dass eine Frau sexuell zu erobern, den Kern des Mannseins verfehlte. Nur mit der vollsten Hingabe ihrer selbst in authentischer Liebe werden sie sich jemals selbst finden.

Wenn du sexuell aktiv bist und herauszufinden versuchst, ob es Liebe ist, wende den Liebestest an. Nimm den sexuellen Teil aus der Beziehung und lebe die Tugend der Keuschheit. Wenn du auf sexuelles Verlangen verzichtest, kannst du sehen, ob es jemals Liebe war. Hab keine Angst davor, das zu tun, denn *nur wenn Liebe auf die Probe gestellt wird, kann ihr wahrer Wert gesehen werden.*¹

„Was ist, wenn wir uns wirklich lieben?“

Wenn ihr euch wirklich liebt, werdet ihr das tun, was das Beste für eure Beziehung ist. Aber in 80% der Fälle hält die körperliche Intimität der ersten sexuellen Beziehung eines Teenagers nicht länger als sechs Monate.² Ein Paar mag denken, dass diese Statistik nicht auf sie zutrifft, weil sie sich so sehr umeinander sorgen. Aber, wenn ein Mann mit einer Frau schläft, die nicht seine Ehefrau ist, tut er dann wirklich, was das Beste für sie ist? Wenn ja, warum sollte er dann aus ihrem Schlafzimmerfenster springen, wenn er die Schritte ihres Vaters auf dem Flur hört? Weil er weiß, dass ihre gegenseitigen Gefühle der Bewunderung und Anziehung ihre sexuelle Aktivität nicht zu einem Akt der Liebe machen. Sobald Sex ins Spiel kommt, wird dieser oft zum Mittelpunkt der Beziehung und verdrängt alles andere. Beide Menschen werden zu Objekten, die benutzt werden, statt zu Personen, die geliebt

¹ Vgl. Karol Wojtyła, *Liebe und Verantwortung* (Kleinhein: Verlag St. Josef, 2010), 197.

² S. Ryan, et al., „The First Time: Characteristics of Teens’ First Sexual Relationships,“ *Research Brief* (Washington, DC: Child Trends, August, 2003), 5.

werden – auch, wenn sie dies vielleicht nicht beabsichtigen und es selten zugeben werden, dass sie sich auf diese Weise sehen.

Eine Studentin sagte: „Ich dachte, Sex würde uns als Paar so viel näher zusammenbringen. Aber es dauerte nicht lange, da wollte er keine Zeit mehr mit *mir* verbringen – er wollte Zeit mit *meinem Körper* verbringen. Rückblickend erkenne ich jetzt, dass ich nicht in *ihn* verliebt war. Ich war verliebt in das Gefühl, von jemandem begehrt zu werden.“

Dein Körper ist ein Geschenk, und während des Sexualakts gibt sich das Paar einander hin. Aber wenn man dieses Geschenk auf eine Leihgabe reduziert, bringt man dir weniger Respekt entgegen, als du verdienst.

Deshalb gehört die völlige Hingabe von Körper und Herz in eine dauerhafte und treue Beziehung: die Ehe. Wir haben vielleicht das Gefühl, dass wir mehr „verliebt“ sind als manche verheiratete Menschen, aber Gefühle erschaffen keine Ehe und können sie auch nicht zusammenhalten.

Außerdem könnt ihr euch nicht wirklich hingeben, wenn ihr nicht euren Wert und die Größe des Geschenks, das ihr austauscht, erkennt. Wahre Liebe sagt: „Du bist alles für mich. Ich gebe mich dir für immer ganz hin.“ Dies ist die wahre Hingabe, die aus dem Herzen einer jeden Person entspringt, die aufrichtig verliebt ist. Sie verlangt Dauerhaftigkeit, und nicht nur ein sexuelles Miteinander-Abhängen. Sie besteht nicht auf ihren eigenen Weg, wenn das Verlangen stark ist, und sie kann die Sehnsüchte des Augenblicks für etwas Dauerhaftes opfern. Letztlich aber: Wenn du nicht „Nein“ zu Sex sagen kannst, was ist dann dein „Ja“ wert?

„Wie kann es falsch sein, wenn niemand verletzt wird?“

Auch wenn es jetzt schwer zu erkennen ist: Sex außerhalb der Ehe verletzt beide Menschen. Abgesehen von den offensichtlichen Risiken von Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften werden beide auch seelisch vernarben. Ein Ehemann gab zu: „Ich würde alles tun – *alles*, um die sexuellen Erfahrungen zu vergessen, die ich gemacht habe, bevor ich

meine Frau kennenlernte... Die Bilder der anderen Frauen aus meiner Vergangenheit gehen mir durch den Kopf, und das tötet jede Intimität. Die Wahrheit ist, dass ich seit acht Jahren mit dieser wunderbaren Frau verheiratet bin und ich war nie ‚allein‘ mit ihr im Schlafzimmer.“³

Falls und wenn du heiratest, können die sexuellen Erfahrungen, die du mit anderen gemacht hast das Herz deines zukünftigen Ehepartners belasten, ganz zu schweigen von dem Ehepartner der Person, mit der du zusammen warst. Das tut offensichtlich keiner Ehe gut.

Selbst, wenn ein Paar nicht glaubt, dass jemand verletzt wird, kann es sein, dass sie Sex benutzen, um Probleme zu verdecken, was die Dinge nur noch schlimmer macht. Wenn das passiert, sagte eine Gynäkologin, „haben viele Teenager das Gefühl, dass etwas nicht stimmt – nicht mit dem Sex selbst, sondern mit ihnen selbst. Also versuchen sie verstärkt, dass Sex ‚funktioniert‘, damit der Sex die Dinge bietet, die er ihrer Meinung nach bieten sollte: Intimität, Liebe, Vertrauen, Akzeptanz, Wertschätzung der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit, Befreiung von ihrer Einsamkeit. Wenn es nicht funktioniert, lenken Millionen von Teenagern ihre Wut und ihren Schmerz nach innen, was zu Depressionen führt. ... Wir kehren immer wieder zu bestimmten Verhaltensweisen zurück, wie Sex, Drogen oder Alkohol, um etwas zu bekommen, das uns immer wieder entgeht.“⁴

Sex außerhalb der Ehe schadet in der Regel auch der Beziehung zu unseren Eltern. Denn dieser Lebensstil wird oft von Lügen begleitet. In der Schule folgt oft Klatsch und Tratsch, und andernfalls dauerhafte Freundschaften werden manchmal für ein Date geopfert, das nicht von Dauer ist. Ein Highschool-Mädchen schrieb mir per E-Mail: „Ich habe Freunde verloren, aber vor allem habe ich mich selbst verloren. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht liebenswert bin. Daher ist die einzige Art von Liebe, die ich bekommen kann, eine unechte sexuelle Liebe. Jeder um

³ Josh McDowell und Dick Day, *Why Wait: What You Need to Know about the Teen Sexuality Crisis* (San Bernardino, CA: Here's Life Publishers, 1987).

⁴ Meg Meeker, M.D., *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids* (Washington, DC: Lifeline Press, 2002), 78.

mich herum würde denken, dass ich einfach ein glücklicher normaler Teenager bin, aber wenn alles so gut wäre, würde ich nachts nicht weinen.“

Tiefer als all das ist der geistige Schaden, denn die Sünde trennt uns von Gott. Bei den Sünden der Begierde ist die gewonnene Freude nichts im Vergleich zu dem, was wir verlieren. Die Frage, die man sich deshalb lieber stellen sollte, ist die folgende: Wer wird nicht durch vorehelichen Sex verletzt? Das mag im Augenblick schwer zu verstehen sein, denn es ist schwer, über den Freundeskreis und die Mauern eurer Schule drüber zu sehen. Aber es ist klug keine lebensverändernden Entscheidungen zu treffen, die auf den Meinungen von Mitschülern basieren, die du nach dem Abschluss meist nie wieder sehen wirst.

„Was ist, wenn wir beide damit einverstanden sind?“

Hast du jemals ein Mädchen Folgendes sagen hören? „Ich treffe mich mit diesem Typen, den meine Freunde und Familie hassen. Sie sagen, er sei besitzergreifend, aber das ist die Art, wie er zeigt, wie sehr er sich um mich sorgt. Ich habe angefangen Sex mit ihm zu haben, weil er mir auch sehr wichtig ist. Warum können die Leute nicht sehen, wie toll er ist?“

Obwohl dieses Mädchen denkt, das Problem sei, dass die Leute ihren Freund nicht mögen, ist das wahre Problem, dass sie nicht sehen kann, *warum*. Sobald Sex ins Spiel kommt, ist es fast unmöglich, eine Beziehung objektiv zu betrachten. Das liegt zum Teil daran, was Sex mit deinem Verstand anstellt. Während sexueller Erregung schüttet das Gehirn ein Hormon namens Oxytocin aus.⁵ Es wirkt wie menschlicher Superkleber, denn es bewirkt eine starke emotionale Bindung, erhöht das

⁵ Carmichael, et al., „Plasma oxytocin increases in the human sexual response,“ The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 64:1 (Januar 1987): 27–31; Murphy, et al., „Changes in oxytocin and vasopressin secretion during sexual activity in men,“ The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 65:4 (Oktober 1987): 738–741.

Vertrauen und macht dich weniger kritisch gegenüber der anderen Person.⁶

Eine solche Verblindung und Bindung hilft Ehepaaren schwierige Zeiten zu überstehen. Aber außerhalb der Ehe kann sie gefährlich sein. Zum Beispiel, weil Oxytocin dazu führt, dass du dich auf die positiven Aspekte und Erinnerungen der anderen Person konzentrierst. So ist es leichter die Risiken einer Beziehung zu ignorieren. Eine Wissenschaftlerin stellte fest: „Oxytocin kann das Maß dieser negativen Einschätzungen beeinflussen und uns dazu bringen, zu sagen: ‚Oh, das wird nicht allzu schlimm sein.‘“⁷ Die Forschung zeigt auch, dass intensive Bindungen die Schaltkreise im Gehirn deaktivieren, die dafür zuständig sind, Urteile über eine andere Person zu fällen!⁸ Dies könnte erklären, warum manche Menschen in aussichtslosen Beziehungen bleiben, obwohl ihre Freunde sie immer wieder warnen diese zu beenden. Da Östrogen die Oxytocinausschüttung erhöht, erleben Frauen eine intensivere Bindung als Männer und leiden deshalb auch mehr darunter, wenn diese Bindungen zerbrechen.⁹

⁶ Kosfeld, et al., „Oxytocin increases trust in humans,“ *Nature* 435 (2005): 673–676; Heinrichs, et al., „Selective amnesic effects of oxytocin on human memory,“ *Physiology Behavior* 83 (2004): 31–38; Bartz, et al., „The neuroscience of affiliation: Forging links between basic and clinical research on neuropeptides and social behavior,“ *Hormones and Behavior* 50 (2006): 518–528; B. Ditzen, „Effects of Social Support and Oxytocin on Psychological and Physiological Stress Responses during Marital Conflict,“ *International Congress Of Neuroendocrinology*, Pittsburgh, PA: Juni 19–22, 2006; Crenshaw, M.D., *The Alchemy of Love and Lust* (New York: Pocket Books, 1996).

⁷ E. Svoboda, „Inhaled ‚Cuddle‘ Hormone Promotes Trust,“ *Discover* 27:1 (Januar 2006): 56.

⁸ Bartels and Zeki, „The neural correlates of maternal and romantic love,“ *NeuroImage* 21 (2004): 1155–1166.

⁹ Vgl. Pfaff, et al., „Neural Oxytocinergic Systems as Genomic Targets for Hormones and as Modulators of Hormone-Dependant Behaviors,“ *Results and Problems in Cell Differentiation* 26 (1999): 91–105, as quoted by Eric J. Keroack, M.D., and John R. Diggs, Jr., M.D., „Bonding Imperative,“ *A Special Report from the Abstinence Medical Council* (Abstinence Clearinghouse, 30. April 2001); K. Joyner and R. Udry, „You Don’t Bring Me Anything but Down: Adolescent Romance and Depression,“ *Journal of Health and Social Behavior* 41:4 (Dezember 2000): 361–391; Hallfors, et al., „Which Comes First in Adolescence – Sex and Drugs or Depression?“ *American Journal of Preventive Medicine* 29:3 (2005): 163–170.

Wenn eine Beziehung endet – vor allem, wenn es sich um eine sexuelle handelt – kann sich das Paar fühlen, als ob es eine emotionale Scheidung durchmacht. Vereinfacht gesagt ist das Teilen des Geschenks von Sex als würde man jemandem ein Stück Klebeband an den Arm kleben. Beim ersten Hinkleben ist das Band stark, und es ist schmerzhaft, wenn man es entfernt. Aber wenn man das gleiche Klebeband auf den Arm einer anderen Person klebt, lässt es sich leichter entfernen. Jedes weitere Mal, wenn das Klebeband entfernt wird, wird die Verbindung durch die Rückstände auf dem Klebeband weiter geschwächt. Das Gleiche passiert in Beziehungen, in denen vorherige sexuelle Erfahrungen die Fähigkeit zur Bindung beeinträchtigen können. Wie dem auch sei, wenn du in Reinheit lebst (oder neu anfängst, wenn du in der Vergangenheit Fehler begangen hast), bereitest du dich auf eine großartigere Beziehung zu deinem zukünftigen Ehepartner vor.

Diese Erkenntnisse mögen interessant sein, aber die Quintessenz ist das: Sex außerhalb der Ehe wird nicht moralisch gut, weil beide Menschen damit einverstanden sind. Wenn das der Fall wäre, könnte sogar Prostitution gerechtfertigt werden. So wie wir uns nicht selbst erschaffen haben, erschaffen wir auch nicht das moralische Gesetz. Dennoch wollen wir uns oft über Gott stellen, wenn Er etwas von uns verlangt. Papst Johannes Paul II. hat diese Denkweise erklärt: „Wenn es für mich angenehm und hilfreich ist, gut und schön; aber wenn nicht, lehne ich es ab und gehe... Christus findet sich besonders auf dem Gebiet der Sexualmoral, denn hier stellt Christus Forderungen an den Menschen.“¹⁰ Leider erkennen wir aufgrund unseres Stolzes oft nicht, dass Seine Gesetze dazu da sind, damit unsere Freude vollkommen ist (Joh. 15,11).

Wenn Gott derjenige ist, der das Moralgesetz geschaffen hat, warum hat Er Sex für die Ehe reserviert? Eine offensichtliche Erklärung ist, dass Sex Kinder hervorbringt, und Kinder gehören in Familien. Aber es gibt einen noch tieferen Grund, der in unseren eigenen Herzen (und Körpern) geschrieben steht: So wie Menschen mit ihren Worten eine Sprache

¹⁰ Karol Wojtyła, *The Way to Christ* (San Francisco: Harper, 1994), 55.

sprechen, sprechen sie auch mit ihrem Leib¹¹ eine Sprache. Beim Sex sagt der Leib: „Ich gebe mich dir ganz hin. Es gibt nichts von mir, das ich dir nicht gebe.“

Aber wenn das Paar nicht verheiratet ist, sprechen sie mit ihrem Leib eine Lüge aus. Sie sagen: „Ich gebe dir meinen Körper, aber ich werde dir mich selbst nicht geben.“ Oder: „Ich gehöre ganz dir, bis ich ganz jemand anderem gehöre.“ Beim Sex gibt der Körper also ein Versprechen, auch wenn du es nicht willst. Deshalb gehört Sex in die Ehe, denn nur dann sagen die Körper die Wahrheit: Ich gehöre dir.

„Aber was ist falsch am Sex, wenn die Beziehung zur Ehe führt?“

Wenn man hofft, jemanden zu heiraten, will man natürlich, dass die Beziehung von Dauer ist. Aber bist du bereit, das zu tun, was nötig ist, um deine Ehe zu retten, bevor sie beginnt? Bedenke dies: Wenn ein Mann als Jungfrau heiratet, ist seine Scheidungsrate 63% niedriger als bei Nicht-Jungfrauen. Bei Frauen ist sie 76% niedriger.¹² Es könnte mehrere Gründe dafür geben, dass Jungfrauen niedrigere Scheidungsraten haben.

Ein Grund ist laut der Zeitschrift *Adolescent and Family Health*, dass „diejenigen, die vorehelichen Sex haben eher außerehelichen Sex (Affären) haben – und außerehelicher Sex trägt zu vielen Scheidungen bei“.¹³ Vielleicht ist ein häufigerer Grund für die Scheidung aber auch der Zusammenhang, dass viele sexuell aktive Paare schlechte Eheentscheidungen treffen, weil die Begierde ein falsches Gefühl der Einheit hervorruft. Durch die Leidenschaft verlieren sie die Fähigkeit sich

¹¹ Anmerk. d. Übers.: Der Begriff *Körper* bezeichnet im Deutschen lediglich die Materie: jedes Lebewesen hat einen Körper. Im Gegensatz dazu bezeichnet *Leib* den beseelten Körper, also die Einheit von der objektiv sichtbaren Materie und der unsichtbaren Seele.

¹² Edward O. Laumann, et al., *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (Chicago: University of Chicago Press, 1994), 503.

¹³ R. Finger, et al., „Association of Virginity at Age 18 with Educational, Economic, Social, and Health Outcomes in Middle Adulthood,“ *Adolescent & Family Health* 3:4 (2004): 169.

gegenseitig als potenzielle Ehepartner zu betrachten, und die Begierde kann das Fehlen wahrer Liebe überdecken, die sich niemals zwischen ihnen entwickelt hat.

Manche Paare haben nicht die Absicht einander zu benutzen, sondern wollen zusammenleben oder Sex haben, um sich dem anderen nahe zu fühlen. Allerdings haben Paare, die schon vor der Ehe zusammenleben, eine fast 80% höhere Scheidungsrate als Paare, die erst nach ihrer Hochzeit zusammenziehen.¹⁴ Die Wahrscheinlichkeit Untreue zu erfahren, liegt bei ihnen auch dreimal höher.¹⁵

Wenn du heiratest, hast du den Rest deines Lebens Zeit, um sexuelle Intimität zu genießen. Aber jetzt ist die einzige Zeit, die du je haben wirst, um dich auf die Ehe vorzubereiten. Bedenke, was Ehen Bestand haben lässt: Geduld, Selbstbeherrschung und Aufopferung. Betrachte nun die Eigenschaften, die ein enthaltsam lebendes Paar, das zusammen ausgeht, üben muss: Geduld, Selbstbeherrschung und Aufopferung.

Wenn das Vergnügen höher bewertet wird als diese Qualitäten, verpassen Paare die Chance die Tugenden zu entwickeln, die eine Liebe dauerhaft machen. Schließlich ist es besser, ein Leben lang vereint zu sein als sich nur für ein paar Nächte vereint zu fühlen. Tatsache ist: *Gegenseitiges Opfer macht Liebe stärker*; die Verweigerung von Opfern lässt sie erlöschen.

„Sind andere Dinge okay, solange wir keinen Sex haben?“

Ich kenne eine Frau, die ich Kate nennen möchte. Ihre Freundinnen waren sexuell aktiv, also dachte sie, solange sie ihre Jungfräulichkeit bewahrt, ist alles in Ordnung. Kates Freund sagte, dass er ihr Festhalten an der Jungfräulichkeit respektiere und sagte ihr: „Ich will dich nicht unter

¹⁴ Vgl. Bennett, et. al., „Commitment and the Modern Union: Assessing the Link Between Premarital Cohabitation and Subsequent Marital Stability,“ *American Sociological Review* 53:1 (Februar 1988): 127–138.

¹⁵ Forste, et al., „Sexual Exclusivity Among Dating, Cohabiting, and Married Women,“ *Journal of Marriage and the Family* 58:1 (1996): 43.

Druck setzen, etwas zu tun, wofür du noch nicht bereit bist.“ Das ließ sie glauben, dass er ein Gentleman sei, und, dass er sie liebe. Er gab ihr jedoch das Gefühl, dass sie ihm andere sexuelle Gefälligkeiten schulde, da sie ihm „etwas vorenthielt“. Ihre Freundinnen erinnerten sie daran, dass Männer sexuelle „Bedürfnisse“ haben und dass sie, wenn sie ihn halten wolle, ihm etwas geben müsse.

Nach und nach gab Kate ihm alles, was er wollte: außer ihrer Jungfräulichkeit. Sie erinnerte sich daran, dass ihre Freundinnen Schlimmeres taten, aber sie wusste, dass sie benutzt wurde.

Jahre später heiratete sie einen anderen und bedauerte ihrem Ex-Freund nachgegeben zu haben. Auch wenn sie eigentlich keinen Sex mit ihm gehabt hatte, war die Bindung da, und so das Bedauern. Das ist die bittere Frucht, die wir ernten, wenn wir uns mit Menschen in schlechteren Beziehungen vergleichen.

Schau nur auf Christus und darauf, wie du Seinem Maßstab entsprichst. Behandle deinen Leib als ein Geschenk, das du eifersüchtig bewachen musst. Ein Geschenk, das nur mit einem Ehering und der lebenslangen Verbindlichkeit zu wahrer Liebe, die damit einhergeht, gegeben werden kann.

Wir hören immer wieder von „Experimenten“ mit unserer Sexualität, aber man „experimentiert“ nicht mit etwas Unbezahlbarem. Man experimentiert mit Dingen von geringem Wert, die leicht zu ersetzen sind. Wenn wir mit unserem Leib und unserer Seele experimentieren, beginnen wir, sie immer weniger zu schätzen.

„Macht das nicht jeder?“

Nein. Unzählige junge Menschen haben die Wahrheit erkannt, was Liebe ist und was Sex wert ist. Sie haben genug von dem, was MTV und *Cosmo* erzählen, und sie lassen sich nicht die Chance auf die Liebe nehmen, die Gott für sie im Sinn hat.

Im Gegensatz zu den Darstellungen in den Medien ist die sexuelle Aktivität von Teenagern seit über einem Jahrzehnt rückläufig, und heute handelt es sich bei der Mehrheit der Highschool-Schüler um Jungfrauen.¹⁶ Untersuchungen zeigen sogar, dass die Rate der sexuellen Aktivität bei Jungen in der High School doppelt so schnell gesunken ist wie die der Mädchen!¹⁷ Unter denjenigen, die ihre Jungfräulichkeit bereits verloren haben, wünschen sich zwei Drittel sie hätten länger mit dem Sex gewartet (77% der Mädchen und 70% der Jungs).¹⁸ Aber wegen des sozialen Drucks tun selbst diejenigen, die noch Jungfrau sind, oft so, als wären sie es nicht. Das vermittelt den Menschen den Eindruck, dass alle es tun, obwohl die Mehrheit es nicht tut. Der Druck führt auch dazu, dass manche Jungfräulichkeit eher als eine Peinlichkeit als ein Geschenk sehen. Aber denke einmal darüber nach: Wenn dein zukünftiger Ehepartner sein oder ihr ganzes Leben lang warten würde, um dir allein dieses Geschenk zu machen, würdest du dich für sie oder ihn schämen oder dich geehrt fühlen?

„Wer würde Sex für die Ehe aufsparen wollen?“

- NFL-Quarterback Philip Rivers sparte seine Jungfräulichkeit für die Ehe auf und erklärte: „Es ist das größte Geschenk, das man seiner Frau machen kann.“
- Der ehemalige NBA-All-Star A. C. Green heiratete ebenfalls als Jungfrau. Er wartete, denn „ich habe mich entschieden Gottes Standard zu folgen, und das habe ich meinen Teamkollegen mitgeteilt... Ich habe Respekt vor mir selbst und vor den Frauen, mit denen ich ausgegangen bin. Ich versuche, mich nicht auf müßige Gedanken zu konzentrieren, die zu Verlockungen werden können...

¹⁶ Centers for Disease Control, „Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2005,“ Morbidity and Mortality Weekly Report 55:SS-5 (9. Juni 2006): 19.

¹⁷ Vgl. Centers for Disease Control, „Trends in HIV-Related Behaviors Among High School Students – United States 1991–2005,“ Morbidity and Mortality Weekly Report 55:31 (11. August 2006): 851–854.

¹⁸ National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, America’s Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual National Survey (16. Dezember 2003), 17.

Ich weiß, dass es etwas Besseres für mich gibt, wenn ich warte.“¹⁹ Er fügte hinzu: „Es lohnt sich auf jeden Fall zu warten. Wenn man die richtige Person zur richtigen Zeit heiratet, bereut man das nicht. Ich für meinen Teil habe nichts als ein Lächeln auf meinem Gesicht... Im ersten Jahr mit dem Lakers-Team in meiner Rookie-Saison, haben sie Wetten abgeschlossen.“ Er erinnert sich an Teamkollegen, die ihm sagten: „Du wirst auf keinen Fall von Enthaltbarkeit reden, auf keinen Fall wirst du Jungfrau bleiben. Nichts von alledem ist möglich. Sobald du siehst, was in der NBA passiert, in der Liga, wirst du alles tun, denn diese Mädchen sind wunderschön.“ Sogar heute sagt er, „Die meisten Kerle sind zurückgekommen ... [und] jetzt sagen sie: ‚Weißt du was, ich wünschte, ich hätte einige meiner Entscheidungen noch einmal überdacht. Dann wäre ich jetzt nicht in dieser Situation.‘“²⁰

- Christie, eine Oberstufenschülerin, sagte Folgendes über ihren potenziellen Ehepartner: „Seine sexuelle Enthaltbarkeit ist eine Gelegenheit, seine Fähigkeit zu beweisen, mir treu zu sein. Ich würde mich so geehrt fühlen, wenn ich herausfinde, dass der Mann, den ich heiraten möchte, mich genug respektiert hat – ohne mich überhaupt zu kennen – um keinen Sex mit jemand anderem als mit mir zu haben.“
- Michael, ein Dreiundzwanzigjähriger, sagte: „Ich hatte schon ein paar Mal die Gelegenheit meine Jungfräulichkeit zu verschenken, aber ich habe immer an meine zukünftige Frau gedacht. Einige an der Highschool haben sich darüber lustig gemacht, aber ich bin so froh, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe. Wenn ich an unserem Hochzeitstag am Altar stehe und den Schleier meiner Frau lüfte, wer wird dann lachen?“
- Ich war nur Zentimeter davon entfernt, im Alter von vierzehn Jahren auf einem dunklen Football-Feld meine Jungfräulichkeit zu verlieren mit einem Kerl, den ich kaum kannte“, sagte eine College-Juniorin. „Ich weiß nicht, wie es passiert ist. Ich war immer so stark gewesen.“

¹⁹ Foundation for the Family, Practicing Teen Chastity (Cincinnati, OH: Couple to Couple League).

²⁰ „NBA Ironman Proud to Be a Virgin Until 38,“ <http://abcnews.go.com/GMA/story?id=125643&page=1>, 29. Oktober 2002.

Dann befand ich mich irgendwie dort, im Begriff meinen größtmöglichen Besitz wegzugeben. Ich danke Gott, dass ich den Mut hatte, aufzuhören. Und seit diesem Tag trage ich einen Ring an der Stelle, wo mein Ehering hinkommen wird, um mich an das Geschenk zu erinnern, das ich für meinen Mann aufbewahre.“

- Der vielleicht beste Grund, Keuschheit zu praktizieren, ist auch der einfachste, der von einem 18-Jährigen namens Matt kommt: „Jesus sagt uns, dass die, die reinen Herzens sind, Gott sehen werden. Das allein ist für mich genug.“

Je mehr Unschuld du bewahrst, desto größer wird die Freude sein, die du in der Hochzeitsnacht teilst. Manche sind da anderer Meinung, und sagen, dass Sex zum Spaß da ist. Aber wenn das der Fall ist, warum zeigen dann Umfragen bei über hunderttausend Menschen, dass Ehepaare, die in die Kirche gehen – und besonders diejenigen, die mit wenig oder gar keiner Sexualgeschichte in die Ehe gehen, das befriedigendste Sexualeben haben?²¹ Wenn du denkst, dass Geschlechtsverkehr dich darauf vorbereitet, ein besserer Ehepartner zu sein, so sprechen die Beweise für das Gegenteil.²²

Eine Frau sagte: „Ich dachte, ich wäre bereit für Sex, weil ich mich so verliebt fühlte. Es basierte alles auf Gefühlen, und ich dachte, Sex wäre der Weg, um ihn zu halten. Aber als die Beziehung endete, schien Sex keine große Sache zu sein. Ich lebte ‚für den Moment‘ und sah nicht – oder wollte nicht zugeben – was ich mir damit antat. Und jetzt, Jahre später werde ich bald heiraten und ich wünsche mir mehr als alles andere, dass ich gewartet hätte.“

Deine Jungfräulichkeit war nie dazu bestimmt, „verloren“ zu gehen, als ob sie irgendwo verlegt worden wäre. Sie ist dazu bestimmt, demjenigen

²¹ Vgl. William R. Mattox, Jr., „Aha! Call it the revenge of the church ladies,“ USA TODAY, 11. February 1999, 15–A.

²² Vgl. William R. Mattox Jr., „The Hottest Valentines: The Startling Secret of What Makes You a High-Voltage Lover,“ The Washington Post, 13. Februar 1994.

geschenkt zu werden, der sie verdient: deinem Ehepartner. Auch wenn du deine Jungfräulichkeit schon verloren hast und denkst, dass dies nicht auf dich zutrifft, lies weiter. Es ist nie zu spät.

„Was, wenn ich keine Jungfrau mehr bin?“

Während der Verlust der Jungfräulichkeit mit der Vergangenheit zu tun hat, hat Keuschheit mit der Gegenwart zu tun. Unabhängig davon, was letzte Woche oder letztes Jahr passiert ist; du bist es immer noch wert zu warten. Vielleicht hast du deine Jungfräulichkeit verloren, oder sie wurde dir genommen. In jedem Fall hast du immer noch dich selbst zu geben. Beginne heute damit, ein Leben in Reinheit zu führen.

Es ist nie zu spät, deine Reinheit wiederzuerlangen, aber der Prozess ist eine Herausforderung. Manchmal ist es leicht, schlechte Beziehungen zu beenden, aber es ist schwer, nicht wieder in sie hineinzuspringen. Leider fragen sich viele, die das Gefühl haben, alles weggegeben zu haben, ob sie noch etwas zu geben haben. Anstatt neu anzufangen, begraben sie einen Fehler unter dem anderen, damit die ursprünglichen Wunden nicht so schlimm aussehen. Sie rennen von einer körperlichen Beziehung zur nächsten, weil sie denken, dass das Vergnügen ihr Bedürfnis nach Liebe stillt. Aber das macht den Heilungsprozess nur noch schwieriger.

„Nachdem ich meine Jungfräulichkeit verloren hatte“, gestand Crystal, „habe ich mich selbst nicht mehr respektiert, und eine leere Beziehung führte zur nächsten. Seit ich ein kleines Mädchen war, wollte ich die perfekte Liebe, aber nach allem, was ich getan hatte, dachte ich, ich sei der letzte Mensch auf Erden, der sie verdient. Irgendwann wurde mir klar, dass es keine Frage des Glücks war, einen guten Mann zu finden. Ich fing neu an, erhöhte meine Standards und verpflichtete mich zur Keuschheit. Jetzt, drei Jahre später – und verlobt – habe ich keinen einzigen Tag bereut.“

Ich erinnere mich an ein Mädchen, das mit fünfzehn Jungs in drei Monaten geschlafen hat. Ihre Mitschüler bezeichneten sie als eine Schlampe. Als ich sie fragte, warum sie das tat, sagte sie: „Nun, es macht

Spaß – auf Partys zu gehen und Sex zu haben.“ Ich fragte sie, ob es wirklich Spaß mache. Mit Tränen in den Augen antwortete sie: „Nein, macht es nicht. Meine Eltern lassen sich scheiden, und es gibt so viel Schmerz und Hass in meiner Familie. Und nur für eine Minute, wenn diese Jungs mich halten, fühlt es sich wie Liebe an. Ich weiß, dass es das nicht ist, aber zumindest fühle ich mich, als ob mich jemand will.“ Dieses Mädchen ist keine Schlampe. Sie ist eine Frau mit einem Herzen wie dem deinen und dem meinen, das sich nach Liebe sehnt.

Wie kommt man aus diesem Lebensstil heraus? Nun, was würdest du deinem zukünftigen Ehepartner raten, wenn er oder sie gerade jetzt mit jemandem schlafen würde, den du nie kennenlernen wirst? Befolge genau diesen Rat, und du wirst es schaffen.

Vergib in deinem Herzen denen, die dich verletzt haben, und verzeihe dir selbst. Wir alle haben Dinge in unserer Vergangenheit, von denen wir wünschten, wir könnten sie ausradieren. Aber wenn du dich in künftigen Beziehungen um Keuschheit bemühst, wirst du sehen, dass Reinheit zu leben die Vergangenheit heilen wird. In der Zwischenzeit solltest du nicht annehmen, dass du immer in einer Beziehung sein musst. Eigenständigkeit und Reife sind attraktive Eigenschaften.

Als Erinnerung an dein Versprechen und deinen neuen Lebensstil, könntest du eine weiße Kerze kaufen. Wenn du dich entscheidest eines Tages zu heiraten, kannst du sie in der Hochzeitsnacht von deinem Ehepartner anzünden lassen.

„Kann Gott dir vergeben, wenn du bereits Sex hattest?“

In der Bibel wurde eine Frau bei einer sexuellen Sünde ertappt und zu Jesus gebracht. Er verdammt sie nicht, sondern verteidigte sie vor denen, die sie verurteilten, dann vergab er ihr und sagte ihr, sie solle nicht mehr sündigen (vgl. Joh. 8,1-11). Seine Barmherzigkeit ist auch heute noch dieselbe, also geh zum Sakrament der Versöhnung und dann zur Eucharistie. In der Versöhnung findest du Gottes heilende

Barmherzigkeit; in der Eucharistie gibt Gott uns geistliche Nahrung durch seinen Leib und sein Blut.

Wende dich mit ganzem Herzen Christus und Seiner unbefleckten Mutter zu, und sie geben dir Anteil an ihrer Reinheit. Biete Gott deinen Leib und deine Erinnerungen an, und erlaube Ihm, dich zu heilen. Aufgrund von Gottes unendlicher Barmherzigkeit und der Tatsache, dass Reinheit ein Geschenk von Ihm ist, ist es nie zu spät, der Mensch zu werden, zu dem Er dich ruft.

Jeden Morgen ist Seine Barmherzigkeit neu (Klgl. 3,22–23). Mit den Worten von Mutter Teresa: „Der Teufel mag versuchen die Verletzungen des Lebens und manchmal unsere eigenen Fehler zu benutzen, um uns das Gefühl zu geben, es sei unmöglich, dass Jesus dich wirklich liebt, sich wirklich an dich klammert. Dies ist eine Gefahr für uns alle. Und es ist so traurig, denn es ist genau das Gegenteil von dem, was Jesus wirklich will, was Er dir sagen will. Nicht nur, dass Er dich liebt, sondern noch mehr, Er sehnt sich nach dir. Er vermisst dich, wenn du nicht nahe kommst. Er dürstet nach dir. Er liebt dich immer, auch wenn du dich nicht würdig fühlst, wenn du von anderen nicht akzeptiert wirst, manchmal sogar nicht einmal von dir selbst. Er ist derjenige, der dich immer annimmt. Glaube nur, dass du wertvoll für Ihn bist. Lege alles, worunter du leidest, zu Seinen Füßen, öffne nur dein Herz, um von Ihm so geliebt zu werden, wie du bist. Er wird das Übrige tun.“²³

„Wenn wir keinen Sex haben werden, wie weit können wir dann gehen?“

Wenn du eines Tages heiraten willst, ist vielleicht gerade jemand mit der Person zusammen, die du später einmal heiraten wirst. Wie weit ist für die zwei zu weit? Lebe die Reinheit, die du dir von deinem zukünftigen Ehepartner wünschst, und behandle deine Dates mit dem gleichen Respekt, den du dir von deinem zukünftigen Ehepartner wünschst. Oder

²³ Michael Collopy, *Works of Love are Works of Peace* (San Francisco: Ignatius Press, 1996), 197.

überlege, wie du erwarten würdest, dass ein Mann eines Tages deine Tochter behandelt. Wenn du auf dein Gewissen hörst, wirst du wissen, wo du die Grenze ziehen musst. Wenn wir die Stimme in unserem Herzen ignorieren, die uns sagt, was richtig und was falsch ist, und um der Erregung willen nachgeben, fühlen wir uns hinterher leer.

Aber „Wie weit ist zu weit?“ ist dennoch die falsche Frage. Würdest du schauen, wie nahe du beim Autofahren dem Gegenverkehr kommen kannst ohne mit ihm zusammenzustoßen? Wenn du dann herausfindest, wie weit du gehen kannst, ist es schon zu spät. Genauso sollten wir nicht fragen: „Wie weit können wir uns der Sünde nähern?“ Stattdessen sollten wir denken: „Wie weit können wir in Richtung Reinheit gehen?“ Vielleicht kommt dir ein solcher Gedanke extrem, bedrückend oder einfach nur langweilig vor. Wenn dem so ist, solltest du erkennen, dass Keuschheit keine Last oder eine Liste von Regeln ist. Es ist eine Veränderung des Herzens: von „etwas bekommen“ zu „alles geben“. Wie Papst Johannes Paul II. sagte, *ist die wahre Liebe umso größer, je größer das Gefühl der Verantwortung für den Geliebten ist.*²⁴

Sexuelle Leidenschaft soll eine gute Sache sein. Sexuelle Leidenschaft außerhalb der Ehe zu entfachen ist jedoch so, als würde man das Feuer aus dem Kamin nehmen und es ins Wohnzimmer legen. Selbst eine gute Sache kann zerstörerisch werden, wenn sie auf die falsche Weise genutzt wird. Wenn die Flamme des sexuellen Verlangens einmal entfacht ist, ist sie wie ein Feuer, das nicht aufhört zu brennen, bis alles in seinem Weg verzehrt ist. Frühere Intimitäten können alt werden, und die Grenzen werden dann oft zurückgedrängt, um mehr Erregung und Nähe zu finden. Das Paar ist vielleicht sogar auf das Vergnügen angewiesen, um sich nahe zu fühlen, und bald bleibt vielleicht nur noch der Sex übrig. Auf lange Sicht raubt ihr ungeduldiges Verlangen nach Einheit ihnen die Möglichkeit, in der Liebe zu wachsen und so wahre Freude zu erleben. Wenn ein Paar rein ist, wünscht es sich immer noch, eins zu sein. Aber aufgrund ihrer Ansprüche entscheiden sie sich dafür, dieses starke Verlangen auf kreative Weise zu lenken, um so ihre Liebe auszudrücken.

²⁴ Vgl. Karol Wojtyła, *Liebe und Verantwortung*, 192.

Infolgedessen vertiefen sich ihre Freundschaft und ihre Intimität, und ihre Beziehung wird stärker. Manche Leute sagen: „Sexuelle Erregung für die Ehe aufzusparen, ist zu altmodisch und unrealistisch. Man muss zumindest mit ein paar Leuten geschlafen haben, um sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Auf diese Weise wirst du ein größeres Geschenk für deinen Ehepartner in der Hochzeitsnacht sein.“ Unabhängig von der sexuellen Vergangenheit eines Menschen (oder dem Fehlen einer solchen) sind wir alle der Liebe würdig. Aber wer hofft, dass sein zukünftiger Ehepartner sexuelle Erfahrungen sammelt, um ein größeres Geschenk zu werden? Wahrscheinlich wäre es dir lieber, wenn dein zukünftiger Ehepartner seinen ersten Kuss für dich aufheben würde. Wenn du dieses Geschenk der Unschuld zu schätzen weißt, warum solltest du dann nicht auch deine Reinheit schätzen lernen?

Enthaltsamkeit ist nicht nur die Abwesenheit von Sex, sondern auch ein Ausdruck von Liebe. Als Alleinstehender ist die Enthaltsamkeit sogar ein größerer Ausdruck der Liebe als Liebe selbst zu machen, denn man tut das Beste für die andere Person. Was früher nur als „Warten“ betrachtet wurde, wird zu einer Zeit der Ausbildung, in der man lernt zu lieben. Mit Keuschheit, auch wenn du dich gerade mit niemandem verabredest, kannst du dich schon jetzt auf deinen zukünftigen Ehepartner vorbereiten, indem du dich in Treue übst.

„Was ist, wenn ich frei sein will, um zu tun, was ich will?“

Du willst Freiheit? Wie wäre es, wenn du dir keine Sorgen mehr über Fragen machen müsstest wie „Werde ich eine Krankheit bekommen? Werden meine Eltern es herausfinden? Werden wir schwanger werden? Werde ich ausgenutzt?“ Wenn du von diesen Problemen befreit bist, hast du die Freiheit zu lieben – ohne Angst vor der Zukunft oder Bedauern über die Vergangenheit. Das ist wahre Freiheit: die Fähigkeit, das Richtige zu tun. Es ist berechtigt und richtig, dass du dir Freiheit wünschst, denn Freiheit macht Liebe möglich. Aber sei dir darüber im Klaren, dass Keuschheit nicht der Verlust von Freiheit ist, sondern die Erfüllung derselben. Ein Mensch, der von seinen Hormonen kontrolliert

wird, ist nicht frei. Er schenkt sich nicht einer Frau oder liebt sie, sondern benutzt sie als Ventil für seine sexuellen „Bedürfnisse“. Während die Begierde uns blendet und unser Verlangen verzerrt, befreit uns die Reinheit. Schließlich werden wir nicht frei, indem wir tun, was wir wollen. Wir werden frei – und fähig zu lieben – wenn wir Selbstbeherrschung haben. Bis dahin sind wir Sklaven, die an die Geburtenkontrolle gekettet sind, da uns die Freiheit zur Selbstkontrolle fehlt.

„Verdirbt Keuschheit nicht den Reiz eines Dates?“

Nicht im Geringsten. Keuschheit macht Schluss mit den Psychospielechen, die oft gespielt werden, um jemanden ins Bett zu bekommen. Traurigerweise geben viele Frauen Männern Sex, um „Liebe“ zu bekommen, während die Männer oft „Liebe“ zu geben scheinen, um Sex zu bekommen. Dein Herz – und das Geschenk des Sex – ist für etwas Besseres bestimmt.

Sich seinen Hormonen hinzugeben, ist keine Romantik. Es ist Begierde, und auch, wenn es spontan und vorübergehend aufregend sein mag; einen anderen Menschen zu benutzen, ist nicht romantisch. Tatsächlich sind zu viele gute, romantische Beziehungen durch Begierde ruiniert worden.

Manchmal können die Handlungen einer Person romantisch erscheinen, weil sie so phantasievoll und durchdacht sind, aber die Handlungen können dazu dienen, den anderen zu manipulieren oder zu verführen. Das ist keine Romantik, denn es fehlt die Liebe. Nur wenn Reinheit vorhanden ist, kann man den Unterschied zwischen liebevoller Romantik und egoistischer Verführung erkennen. Wenn du deiner Verabredung mitteilst, dass du nicht mit ihr oder ihm schlafen wirst, und diese Person dich verlässt, dann weißt du sofort, wofür du „geliebt“ wurdest. Wenn du auf der Suche nach Aufregung bist, ist es viel aufregender zu wissen, dass du geliebt wirst, als dich zu fragen, ob du benutzt wirst.

Reinheit bedeutet nicht, prude zu sein. Es bedeutet, dass du die Kraft hast, die Begierde zu überwinden, so dass du dich aus den richtigen Gründen

verlieben kannst. Reinheit bedeutet nicht, dass du eine negative oder ungesunde Einstellung zu Sex hast. Du weißt einfach nur, wie viel er wert ist. Und du erkennst, dass *wenn du ihn verschenkst, du damit sagst, dass er nichts wert ist*. Um es mit den Worten einer Frau zu sagen: „Wenn du Keuschheit anziehst, wirst du ein Leben entdecken, das hoffnungsvoller, lebendiger und realer ist als alles, was du vielleicht beim Sex außerhalb der Ehe erfahren hast. Das ist der Reiz des und der Keuschen.“²⁵

„Was ist mit Pornografie? Ich tue doch niemandem weh.“

Die Pornografie erzieht die Menschen dazu, den Wert der anderen danach zu bemessen, wie viel Begierde wir für sie empfinden. Wir versuchen vielleicht scherzhaft, uns einzureden, dass das kein Problem ist, aber unsere Fähigkeit, zu lieben, wird verkrüppelt. Während wir mit unseren Fantasien beschäftigt sind, wird unsere Männlichkeit und Weiblichkeit entstellt, und wenn wir eine echte Beziehung eingehen, machen wir den frustrierenden Fehler Liebe mit Begierde zu verwechseln. Während Liebe Opfer und Verbindlichkeit erfordert, lehrt uns die Pornografie, andere auf Sexualobjekte zu reduzieren, die man benutzen und dann wegwerfen kann, sobald unsere Leidenschaft nachlässt. Wir sind für die Liebe geschaffen, aber wir können eine Fantasie nicht lieben und sie kann uns nicht lieben.

Obwohl Pornografie nicht nur ein Männerproblem ist, bedenke, wie sie sich auf Männer auswirkt: Wenn ein Mann eine Frau liebt, liebt er sie für das, was sie ist. Eine solche Liebe ist mit Pornografie unmöglich, weil der Mann nur das „liebt“, was sie ihm gibt. Er hat keine Ahnung, wer die Frau ist. Deshalb hat Papst Johannes Paul II. gesagt, dass das Problem der Pornografie nicht darin besteht, dass sie zu *viel* zeigt, sondern dass sie zu *wenig* zeigt. Sie zeigt zu wenig, weil sie eine Frau auf ihre Körperteile reduziert. Anstatt zur Männlichkeit einzuladen, erzieht die Pornografie dazu, die Verantwortung für eine Frau abzulehnen. Websites und Zeitschriften als „erwachsen“ zu bezeichnen oder ein Striplokal als

²⁵ Dawn Eden, *The Thrill of the Chaste* (Nashville, TN: W Publishing Group, 2006), xii.

„Gentleman's Club“ zu bezeichnen, könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Frauen wissen, dass echte Männer weder dem einen noch dem anderen erliegen. Welcher Mann hat es schließlich nötig, Geld zu bezahlen, damit eine Frau so tut, als ob sie ihn mag?

Manche behaupten, dass Pornos nur ein harmloser Weg sind, um Versuchungen zu lindern. Aber Pornografie befreit nicht von Versuchungen, genauso wenig wie Prostitution. Als Christen ist es nicht unser Ziel, sexuelles Verlangen loszuwerden, sondern unser Verlangen um der Liebe willen zu beherrschen. Die Vorstellung, dass Pornografie dazu dienen kann, die Versuchung zu verringern, ist so, als würde man sagen, dass man mit Feuerzeugbenzin ein Feuer löschen kann.

Und schließlich *ist Pornografie der perfekte Weg, um deine zukünftige Ehe zu ruinieren*. Sie trainiert das Gehirn darauf, Sex mit schmutzigen, unerlaubten, sexuellen Fantasien zahlloser verfügbarer Frauen zu assoziieren. Und auch wenn es nur ein paar Sekunden dauert die Bilder zu sehen, so dauert es doch Jahre, sie zu vergessen. Dies führt zu einer enormen Belastung in der Ehe, weil man seine Partnerin (auch unbewusst) mit Modellen vergleicht und infolgedessen von ihr erwartet einem genauso viel Aufregung zu bieten. Wenn dies nicht der Fall ist, leidet das Paar darunter und gerade die Frau fühlt sich verletzt und nicht in der Lage, den Fantasien „gerecht“ zu werden. Wer will schon seine zukünftige Braut oder seinen zukünftigen Bräutigam so etwas durchmachen lassen?

In den Worten eines Ehemannes verursacht die Pornografie „jene Verzerrungen unserer sexuellen Wünsche, die wir bekämpfen müssen, um wahre Liebe zu entdecken“.²⁶ Wenn du also Pornografie besitzt, solltest du sie aus Liebe zu deinem zukünftigen Ehepartner sofort

²⁶ Christopher West, Good News about Sex and Marriage (Ann Arbor, MI: Charis Books, 2000), 84.

wegwerfen. In dem Maße, in dem du Frauen liebst, bekämpfe die Pornographie.²⁷

„Was ist mit Masturbation?“

Gott hat Sex zu zwei Zwecken erschaffen: Bindung und Babys. Durch Selbstbefriedigung wird weder das eine noch das andere erreicht, und statt Leben und Liebe zu vermitteln, wird der Zweck von Sex zur Befriedigung der Begierde. Indem du auf dich selbst schaust, um sexuelle Erfüllung zu finden, wird das Zentrum des sexuellen Akts zum „ich“ statt „wir“. Mit anderen Worten, man wird zum Egoismus erzogen. So wie die Reinheit dich lehrt, zu geben, lehrt dich die Selbstbefriedigung zu nehmen. Sie weckt lüsterne Gedanken und führt dazu, dass man glaubt, man verdiene – und brauche – sexuelle Befriedigung, wann immer das Verlangen aufkommt. Dem Körper eines Mannes passiert jedoch nichts Schlimmes, wenn er nicht sexuell aktiv ist.

Liebe bedeutet Selbsthingabe, aber man kann nicht geben, was man nicht besitzt. Wenn du keine Selbstbeherrschung hast, kannst du dich einem anderen nicht wirklich schenken. Wenn ein Mensch seine Begierde nicht überwinden kann, wie soll er dann eines Tages seinen Ehepartner lieben? Anstatt seine Fantasien zur sexuellen Befriedigung zu nutzen, wird er seine Frau benutzen.

Auch wenn sexuelle Sünden sehr verlockend sind, so ist Gottes Gnade stärker. Wie jede andere schwere Sünde können sie mit Geduld, Beharrlichkeit und Liebe überwunden werden – ganz zu schweigen von Gebet und Fasten. Richte deinen Blick auf Jesus, der das gute Werk vollenden wird, das er in dir begonnen hat (vgl. Phil. 1,6).

²⁷ Anmerk. d. Übers.: Für Hilfe im deutschsprachigen Raum siehe: free-indeed.de und www.safersurfing.org.

„Ist Homosexualität eine Sünde?“

Die Ursachen für homosexuelle Anziehungskräfte sind noch nicht vollständig geklärt, und viele, die diese Versuchungen erleben, haben sie sich nicht ausgesucht oder wollen sie nicht. Menschen mit gleichgeschlechtlichen Anziehungen sind zu einem Leben der Keuschheit aufgerufen, wie auch die übrigen Mitglieder der Kirche, die mit ihren eigenen Versuchungen zu kämpfen haben. Indem sie in Gottes Gnade leben, können und sollen sie sich der christlichen Vollkommenheit nähern. Die anderen sollen sie nicht als Ausgestoßene behandeln, sondern mit Respekt und Mitgefühl, denn, wie Jesus sagte: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“ (Mt. 25,40).

In den Medien wird den Menschen erzählt, dass, wenn sie eine gleichgeschlechtliche Anziehung verspüren, dies bedeutet, dass sie schwul geboren wurden, dass sie sich outen und diesen Lebensstil annehmen müssen und dass jeder, der homosexuelles Verhalten nicht gutheißt, ihnen gegenüber engstirnig ist. Tatsache ist, dass die genetischen Beweise für Homosexualität nicht schlüssig sind. Aber das ist nicht der Punkt. Menschen sollten nicht nach ihren sexuellen Neigungen eingestuft werden, als ob diese ihre Identität wären. Sie sind Söhne und Töchter Gottes, und *das* ist ihre Identität.

Es ist zwar keine Sünde, homosexuelle Versuchungen zu verspüren, aber es ist eine Sünde, sich homosexuellen Handlungen hinzugeben. Das mag heute schwer zu verstehen sein, denn die Gesellschaft sagt uns, dass Sex gleich Liebe ist und dass es in Ordnung ist, Sex von der Schaffung von Leben zu trennen. Doch Gott hat den sexuellen Akt zu einem heiligen Zweck entworfen. Er hat den Liebesakt mit der Lebensweitergabe verbunden, und was Gott verbunden hat, darf niemand trennen. Wenn wir Sex als das verstehen, was er ist – ein Abbild der lebensspendenden Liebe Gottes –, dann wird klar, dass gleichgeschlechtliche Partnerschaften dies nicht widerspiegeln können. Gleichgeschlechtlich Empfindende können Seine Liebe widerspiegeln, indem sie das Beste für den jeweils anderen tun, aber der sexuelle Akt muss immer auf die Lebensweitergabe ausgerichtet sein. Wenn du gleichgeschlechtliche Anziehung erlebst, sei

dir bewusst, dass du nicht allein bist und dass die Kirche ein Netzwerk hat, das dich ermutigt und stärkt: www.couragerc.net.

„Was ist mit Safer Sex?“

So etwas gibt es nicht. Tatsächlich ist das Konzept des „Safer Sex“ entwürdigend. Zum einen setzt er uns mit Tieren gleich, die kastriert werden müssen, weil sie keine Selbstbeherrschung haben. Zum anderen reduziert es die menschliche Sexualität auf einen rein genitalen Akt, weil es impliziert, dass Menschen „sicher“ sind, wenn ihr Infektions- und Schwangerschaftsrisiko verringert ist. Sollten wir uns nicht um den Schutz der gesamten Person kümmern, einschließlich des Herzens und der Seele, und nicht nur um die Fortpflanzungsorgane? All dies wird durch sexuelle Aktivitäten beeinflusst, scheint aber von denjenigen ignoriert zu werden, die Sex mit einem Kondom als „sicher“ bezeichnen. Drittens gibt es den Menschen eine Lizenz andere zu benutzen, indem sie die Freuden des Sex genießen, ohne sich dauerhaft zu binden. Indem die Befürworter von „Safer Sex“ die Menschen ermutigen, sich zu „schützen“ anstatt sich zu respektieren, verursachen die Befürworter von „Safer Sex“ die Probleme, die sie vorgeben zu lösen. Hier sind zum Beispiel die Statistiken, die man nie hört:

- Das humane Papillomavirus (HPV) ist die häufigste Geschlechtskrankheit der Welt.²⁸ Es verursacht 99,7% der Erkrankungen an Gebärmutterhalskrebs,²⁹ und das tötet mehr als 288.000 Frauen jedes Jahr!³⁰ Mit jedem Sexualpartner einer Frau

²⁸ Vgl. Martinon-Torres, et al., „Human papillomavirus vaccines: A new challenge for pediatricians,“ *Anales de Pediatría* 65:5 (November 2006): 461–469; Trottier, et al., „The epidemiology of genital human papillomavirus infection,“ *Vaccine* 24:S1 (März 2006): 4; Division of STD Prevention, „Prevention of Genital HPV Infection and Sequelae: Report of an External Consultants’ Meeting,“ Department of Health and Human Services, Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Dezember 1999): 1.

²⁹ Vgl. J. M. Walboomers, et al., „Human Papillomavirus Is a Necessary Cause of Invasive Cervical Cancer Worldwide,“ *Journal of Pathology* 189:1 (September 1999): 12–19.

³⁰ World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, 2006, www.iarc.fr.

steigt also ihr Risiko an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Dein Körper ist, genau wie dein Herz, nicht für mehrere Sexualpartner gemacht. Er ist für eine andauernde Liebe gemacht.

- Die Verwendung von Kondomen kann zwar das Risiko von HPV-bedingten Krankheiten verringern, bietet aber keinen ausreichenden Schutz vor HPV, da das Virus durch Haut-zu-Haut-Kontakt im gesamten Genitalbereich, einschließlich der Oberschenkel und des Unterbauchs, übertragen wird.³¹ Wie groß ist das Problem? Nach Angaben der Centers for Disease Control hat sich *die Mehrheit der sexuell aktiven Frauen mit einem oder mehreren Typen von Genital-HPV infiziert*.³² Viel Glück dabei, das auf dem Warnhinweis eines Kondoms zu finden! Wenn du mit einer Person Sex hast, hast du im Grunde genommen mit jedem Sex, mit dem er oder sie Sex hatte, ganz zu schweigen von den anderen, mit denen deren Partner Sex hatten. Durch den sexuellen Kontakt mit einer Person kannst du dich also den Geschlechtskrankheiten von Hunderten von Menschen aussetzen.³³ Das ist erschreckend, wenn man bedenkt, dass 80% der Menschen, die eine Geschlechtskrankheit haben, sich ihrer eigenen Infektion nicht bewusst sind.³⁴ Zum Beispiel kann eine Person, die das HI-Virus hat, bis zu 10 Jahre lang keinerlei Symptome von AIDS zeigen.

³¹ Vgl. National Institutes of Health, „Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention“ (Juni 2000) 26, www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf; House of Representatives, „Breast and Cervical Cancer Prevention and Treatment Act of 1999,“ 22. November 1999.

³² Division of STD Prevention, „Prevention of Genital HPV Infection and Sequelae: Report of an External Consultants’ Meeting,“ 7.

³³ Vgl. Bearman, et al., „Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks,“ *American Journal of Sociology* 110:1 (2004): 44–91.

³⁴ Joe McIlhaney, M.D., *Safe Sex* (Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1991), 23.

- Oralsex kann praktisch jede Geschlechtskrankheit übertragen,³⁵ und Hand-zu-Genital-Kontakt kann ebenfalls einige übertragen.³⁶ Sogar Jungfrauen können also Geschlechtskrankheiten bekommen,³⁷ einschließlich Mundkrebs durch HPV.³⁸
- Wenn eine Frau Chlamydien bekommt und nicht rechtzeitig behandelt wird, kann sie unfruchtbar werden. 75% der Frauen (und 50% der Männer) zeigen keine Symptome nachdem sie sich angesteckt haben.³⁹ Daher wird die Krankheit auch „der stille Sterilisator“ genannt. *Denkt nach, Mädels: Ist dieser Typ es wert, eure Fähigkeit Kinder zu bekommen zu verlieren?*
- Die meisten Geschlechtskrankheiten können unerkannt in die Ehe getragen werden. So wissen zum Beispiel 90% der Menschen mit Genitalherpes nicht, dass sie infiziert sind.⁴⁰ Im Falle von HPV heilt die Krankheit oft von selbst aus. Aber wenn ein Ehemann damit

³⁵ Vgl. Medical Institute for Sexual Health, Sex, Condoms, and STDs: What We Now Know (Austin, TX: Medical Institute for Sexual Health, 2002); B. Dillion, „Primary HIV Infections Associated with Oral Transmission,“ CDC’s 7th Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, Abstract 473, San Francisco, Februar 2000; Centers for Disease Control, „Transmission of Primary and Secondary Syphilis by Oral Sex – Chicago, Illinois, 1998–2002,“ Morbidity and Mortality Weekly Report 51:41 (22. Oktober 2004): 966–968.

³⁶ Vgl. C. Sonnex, et al., „Detection of Human Papillomavirus DNA on the Fingers of Patients with Genital Warts,“ Sexually Transmitted Infections 75 (1999): 317–319; Winer, et al., „Genital Human Papillomavirus Infection: Incidence and Risk Factors in a Cohort of Female University Students,“ American Journal of Epidemiology 157:3 (2003): 218–226; Tabrizi, et al., „Prevalence of Gardnerella vaginalis and Atopobium vaginae in virginal women,“ Sexually Transmitted Diseases 33:11 (November 2006): 663–665.

³⁷ Vgl. Ley, et al., „Determinants of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women,“ Journal of the National Cancer Institute 83:14 (Juli 1991): 997–1003; Pao, et al., „Possible non–sexual transmission of genital human papillomavirus infections in young women,“ European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases 12:3 (März 1993): 221–223.

³⁸ Vgl. Hammarstedt, et al., „Human papillomavirus as a risk factor for the increase in incidence of tonsillar cancer,“ International Journal of Cancer 119:11 (Dezember 2006): 2620–2623.

³⁹ Centers for Disease Control, „Tracking the Hidden Epidemics, Trends in STDs in the United States 2000,“ (6. April 2001), 6.

⁴⁰ Vgl. P. Leone, „Type–specific Serologic Testing for Herpes Simplex Virus–2,“ Current Infectious Disease Reports 5:2 (April 2003): 159–165.

infiziert ist, ist die Wahrscheinlichkeit, dass seine Frau an Gebärmutterhalskrebs erkrankt, fünfmal höher.⁴¹

- Mehrere Geschlechtskrankheiten sind unheilbar, und viele können von der Mutter auf ihr Kind übertragen werden. Dies kann zu Hirnschäden, Blindheit, Taubheit, Lungenentzündung, Lebererkrankungen und sogar zum Tod des Neugeborenen führen.
- Jedes sechste Mädchen im Teenageralter wird im ersten Jahr der Anwendung von Verhütungsmitteln schwanger.⁴² Deshalb musste sogar das Forschungsinstitut von Planned Parenthood zugeben, dass die meisten Highschool-Schwangerschaften durch das Versagen von Verhütungsmitteln verursacht werden, nicht durch deren Nichtanwendung.⁴³ Bedenke, dass eine Frau nur an wenigen Tagen im Monat schwanger werden kann – aber eine Geschlechtskrankheit kann man an jedem Tag bekommen.
- Die Antibabypille beeinträchtigt das Immunsystem einer Frau,⁴⁴ was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie sich mit bestimmten Geschlechtskrankheiten ansteckt.⁴⁵ Neben unzähligen anderen

⁴¹ Vgl. Bosch, et al., „Male Sexual Behavior and Human Papillomavirus DNA: Key Risk Factors for Cervical Cancer in Spain,“ *Journal of the National Cancer Institute* 88:15 (August 1996): 1060–1067.

⁴² Haishan Fu, et al., „Contraceptive Failure Rates: New Estimates from the 1995 National Survey of Family Growth,“ *Family Planning Perspectives* 31:2 (März/April 1999): 61.

⁴³ Santelli, et al., „Contraceptive Use and Pregnancy Risk Among U.S. High School Students, 1991–2003,“ *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 38:2 (Juni 2006): 109.

⁴⁴ Vgl. Yovel, et al., „The Effects of Sex, Menstrual Cycle, and Oral Contraceptives on the Number and Activity of Natural Killer Cells,“ *Gynecologic Oncology* 81:2 (Mai 2001): 254–262; Blum, et al., „Antisperm Antibodies in Young Oral Contraceptive Users,“ *Advances in Contraception* 5 (1989): 41–46; Critchlow, et al., „Determinants of cervical ectopia and of cervicitis: age, oral contraception, specific cervical infection, smoking, and douching,“ *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 173:2 (August 1995): 534–43.

⁴⁵ Vgl. Baeten, et al., „Hormonal contraception and risk of sexually transmitted disease acquisition: results from a prospective study,“ *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 185:2 (August 2001): 380–385; Ley, et al., „Determinants of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women,“ *Journal of the National Cancer Institute* 83:14 (Juli 1991): 997–1003; Prakash, et al., „Oral contraceptive use induces upregulation of the CCR5 chemokine receptor on CD4(+) T cells in the cervical epithelium of healthy women,“ *Journal of Reproductive Immunology* 54 (März 2002): 117–131; Wang, et al.,

Nebenwirkungen erhöht die Pille das Risiko einer Frau an Brustkrebs,⁴⁶ Gebärmutterhalskrebs,⁴⁷ Leberkrebs⁴⁸ und potenziell lebensbedrohlichen Blutgerinnseln zu erkranken.⁴⁹

- Die Spritze (Depo-Provera) und das Pflaster (Ortho Evra) bergen ähnliche Risiken, oder sogar noch schlimmere.⁵⁰ Aus diesem Grund sehen sich die Hersteller des Pflasters mit Klagen von mindestens 1000 Frauen konfrontiert, die zu Todesfällen und anderen Verletzungen geführt haben.⁵¹ Inzwischen haben Frauen die Hersteller

„Risk of HIV infection in oral contraceptive pill users: a meta-analysis,“ *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes* 21:1 (Mai 1999): 51–58; Lavreys, et al., „Hormonal contraception and risk of HIV-1 acquisition: results from a 10-year prospective study,“ *AIDS* 18:4 (März 2004): 695–697.

⁴⁶ Vgl. Chris Kahlenborn, MD, et al., „Oral Contraceptive Use as a Risk Factor for Premenopausal Breast Cancer: A Meta-analysis,“ *Mayo Clinic Proceedings* 81:10 (Oktober 2006): 1290–1302; Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer, „Breast cancer and hormonal contraceptives: collaborative reanalysis of individual data on 53,297 women with breast cancer and 100,239 women without breast cancer from 54 epidemiological studies,“ *Lancet* 347 (Juni 1996): 1713–1727; World Health Organization, „IARC Monographs Programme Finds Combined Estrogen-Progestogen Contraceptives and Menopausal Therapy are Carcinogenic to Humans,“ International Agency for Research on Cancer, Press Release 167 (29. Juli 2005).

⁴⁷ Vgl. Smith, et al., „Cervical cancer and use of hormonal contraceptives: A systematic review,“ *Lancet* 361 (2003): 1159–1167.

⁴⁸ Vgl. World Health Organization, „IARC Monographs Programme Finds Combined Estrogen-Progestogen Contraceptives and Menopausal Therapy are Carcinogenic to Humans,“ International Agency for Research on Cancer, Press Release 167 (29. Juli 2005); La Vecchia, „Oral contraceptives and cancer,“ *Minerva Ginecologica* 58:3 (Juni 2006): 209–214.

⁴⁹ Vgl. Physicians’ Desk Reference, 2415; Kemmeren, et al., „Third generation oral contraceptives and risk of venous thrombosis: meta analysis,“ *British Medical Journal* 323 (Juli 2001): 131–134; Parkin, et al., „Oral contraceptives and fatal pulmonary embolism,“ *The Lancet* 355:9221 (Juni 2000): 2133–2134; Hedenmalm, et al., „Fatal venous thromboembolism associated with different combined oral contraceptives,“ *Drug Safety* 28:10 (2005): 907–916; Sameuclsson, et al., „Mortality from venous thromboembolism in young Swedish women and its relation to pregnancy and use of oral contraceptives,“ *European Journal of Epidemiology* 20:6 (2005): 509–516.

⁵⁰ Vgl. Physicians’ Desk Reference, 2409, 2620–2621; Morrison, et al., „Hormonal Contraceptive Use, Cervical Ectopy, and the Acquisition of Cervical Infections,“ *Sexually Transmitted Diseases* 31:9 (September 2004): 561–567; U.S. Food and Drug Administration, „Ortho Evra (norelgestromin/ethinyl estradiol) Information,“ Department of Health and Human Services (20. September 2006).

⁵¹ Johnson and Johnson, SEC Filing, Quarterly Report for Period Ending 1/10/2006; Associated Press, „Birth control patch linked to higher fatality rate,“ 20. Juli 2005.

der Spritze auf 700 Millionen Dollar verklagt!⁵² Ein Grund dafür ist, dass die Spritze die Knochen der Frauen ausdünt.⁵³ Dies ist besonders besorgniserregend für junge Frauen, denn die Teenagerjahre sind eine kritische Zeit für die Knochenentwicklung. Nachdem ein Mädchen als Teenager jahrelang Spritzen zur Geburtenkontrolle erhalten hat, könnte sie in ihren frühen Zwanzigern die Knochen einer Fünfzig- bis Sechzigjährigen haben. Interessanterweise haben Tierärzte wegen der Verbindung zu Brustkrebs aufgehört Depo-Provera für Hunde zu verschreiben.⁵⁴ Frauen wird es jedoch nach wie vor verabreicht, und manchmal wird es männlichen Sexualstraftätern injiziert, um deren Sexualtrieb zu verringern!⁵⁵

- Vielen Frauen wird gesagt, dass hormonelle Verhütungsmittel (die Pille, die Spritze oder das Pflaster) eine Schwangerschaft verhindern. Das stimmt zwar in einigen Fällen, aber diese Medikamente können auch eine Empfängnis zulassen und das neugeborene Kind abtreiben, bevor die Mutter die Schwangerschaft bemerkt.⁵⁶ Das Gleiche gilt für die Pille (danach).⁵⁷
- Wenn die Geburtenkontrolle versagt, wird vielen eine Abtreibung als Lösung angeboten und ihnen gesagt, dass ihr Leben nach dem Eingriff wieder zur Normalität zurückkehren wird. Doch diese Frauen leiden

⁵² http://www.ctv.ca/CTVNews/TopStories/20051219/depo_provera_051219/, „Class action suit filed over birth control drug,“ (19. Dezember 2005).

⁵³ U.S. Food and Drug Administration, „Black Box Warning Added Concerning Long-Term Use of Depo-Provera Contraceptive Injection,“ FDA Talk Paper (17. November 2004).

⁵⁴ „The Case Against Depo-Provera: Problems in the U.S.,“ Multinational Monitor 6:2–3 (Februar/März 1985); Depo-Provera, Patient Labeling, Pharmacia & Upjohn Company (Oktober 2004).

⁵⁵ Vgl. T.A. Kiersch, „Treatment of sex offenders with Depo-Provera,“ The Bulletin of the American Academy of Psychiatry and the Law 18:2 (1990): 179–187; Assembly Bill 3339, „An act to repeal and add Section 645 of the Penal Code, relating to crimes,“ California State Senate, Amended 20. August 1996; 2005; California Penal Code, 645.

⁵⁶ Vgl. Physicians’ Desk Reference, 2414, 2626, 2411; Larimore, et al., „Postfertilization Effects of Oral Contraceptives and Their Relationship to Informed Consent,“ Archives of Family Medicine 9 (2000): 126–133.

⁵⁷ Vgl. Physicians’ Desk Reference, 1068; Plan B® (Levonorgestrel) Prescribing Information, Duramed Pharmaceuticals, Inc. (August 2006); Pontifical Academy for Life, „Statement on the So-Called ‚Morning-After Pill,““ Vatican City (31. Oktober 2000).

häufig an Depressionen und sind sechsmal gefährdeter Selbstmord zu begehen als Frauen, die entbunden haben.⁵⁸

- Es ist nicht Gottes Plan, dass Paare Liebesakte sterilisieren. Während die Hälfte aller Ehen geschieden wird, liegt die Scheidungsrate bei Paaren, die Natürliche Empfängnisregelung nutzen, bei weniger als 2%.⁵⁹ Diese Statistiken werden nicht aufgeführt, um dich zu erschrecken. Sie wurden angeführt, damit du besser in der Lage bist, zu lieben. Wenn du den Aufbau deines Körpers verstehst, wirst du sehen, dass du für eine bestimmte Art zu leben geschaffen wurdest. Wenn wir von diesem Plan abweichen, schaden wir oft uns selbst und anderen. Wenn du keusch lebst, schützt du nicht nur dich selbst, sondern auch *deinen zukünftigen Ehepartner und Kinder, wenn du heiratest.*

Um sich auf Geschlechtskrankheiten testen zu lassen, oder um Heilung nach einer Abtreibung zu finden – sowohl für Männer als auch für Frauen – gibt es eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Dort erfährst du, wohin du gehen kannst, und es ist normalerweise kostenlos. Schiebe das nicht aus Angst auf. Und wenn die Klinik dir zukünftig Geburtenkontrolle anbietet, kannst du sie ablehnen, denn du hast Selbstkontrolle.

Du fragst dich vielleicht: „Wenn ich kein Kondom benutzen kann, wie soll ich mich dann schützen?“ Zum einen *kannst du wissen, dass es keine Liebe ist, wenn du das Bedürfnis hast, dich vor deinem Geliebten zu schützen.* Man schützt sich vor Feinden. Du empfängst deinen Geliebten ohne Vorbehalt. Wenn du nicht verheiratet bist und nicht bereit bist, diese Person vollständig zu empfangen, dann ist es nicht an der Zeit, ihm oder ihr deinen Leib zu geben. Wir sind nicht dazu geschaffen, in Teilen gegeben zu werden. Um auszudrücken, wie ungeheuerlich der Liebesakt ist, benutzt Gott ihn, um eine ewige Seele in die Welt zu bringen. Der Akt

⁵⁸ Vgl. Fergusson, et al., „Abortion in young women and subsequent mental health,“ *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47:1 (Januar 2006): 16–24; Gissler, et al., „Suicides after pregnancy in Finland, 1987–94: register linkage study,“ *British Medical Journal* 313 (Dezember 1996): 1431–1434.

⁵⁹ Vgl. Jeff Brand, *Marital Duration and Natural Family Planning* (Cincinnati, OH: Couple to Couple League).

ruft nach Dauerhaftigkeit. Durch seine Existenz sagt das Kind: „Ich bin von Dauer, also solltet auch ihr es sein!“

Oft wissen die Paare, dass sie nicht bereit sind für die totale Hingabe und Verpflichtung, die ihr Leib verspricht, und verweigern sich deshalb dem natürlichen Prozess der lebensspendenden Liebe. Sie betrachten die Schwangerschaft als eine Krankheit, gegen die sie geschützt oder geimpft werden müssen, anstatt sie als ein Geschenk zu betrachten, das sie mit Freude annehmen.

„Was ist, wenn ich jetzt sexuell aktiv bin?“

Beende die sexuelle Aktivität und überlege, ob du durch die Beziehung ein besserer Mensch bist. Oder macht sie dich zu jemandem, der du nie sein wolltest? Bleibe nicht in der Beziehung, um ein Held zu sein oder die andere Person zu retten. Du wirst am Ende nur verletzt werden. Vielleicht musst du Schluss machen, aber nimm dir wenigstens eine Auszeit. Wenn die Person dich liebt, wird sie dir so viel Zeit und Raum geben, wie du brauchst. Und wenn es sich um echte Liebe handelt, dann kann ihr eine Auszeit keinen Schaden anhaben.

Nimm dir Zeit zum Beten und frage dich, ob dein Freund (oder deine Freundin) sagt: „Ich werde nicht auf dich warten. Wenn du mich liebst, schläfst du jetzt mit mir“? Oder „Ich will das Beste für dich, und ich weiß, dass unsere Liebe stark genug ist, um dieses Geschenk bis zur Ehe aufzusparen“? Wenn dein Date nicht vor der Ehe das Beste für dich will, kannst du nicht erwarten, dass sich die Dinge in der Ehe ändern werden. *Du wirst die Liebe nicht verpassen, wenn du eine ausweglose Beziehung verlässt.* Die einzige Möglichkeit, die Liebe zu verpassen, besteht darin, zu bleiben und blind zu hoffen, dass sich die Dinge auf wundersame Weise bessern werden.

Triff stattdessen eine klare Entscheidung, wie es diese Sechzehnjährige getan hat: „Kein Gepäck mehr, kein Alkohol, keine Drogen, keine Ausreden, keine voreiligen Rationalisierungen, keine Lügen, nur noch reine Liebe. Ich glaube, das ist es, wonach ich die ganze Zeit gesucht

habe. Ich muss aufhören vor der Person wegzulaufen, die Gott will, dass ich bin.“ Triff also diese Entscheidung für dich selbst, geh zum Sakrament der Versöhnung und vertraue darauf, dass der Herr etwas Besseres für dich auf Lager hat.

„Wie sage ich ‚Nein‘?“

Wenn du Liebe willst, dann ist das wichtigste Wort, das du lernen musst: „Nein“. Wenn du „nein“ zu den billigen Imitationen der Liebe sagst, sagst du in Wirklichkeit „ja“ zu der echten Liebe.

Wenn du einen Schlusstrich ziehen musst, sei klar, selbstbewusst und entschlossen. Achte darauf, mit deinen Worten und deiner Körpersprache „Nein“ zu sagen. Wenn du mit deinem Date auf der Couch liegst und ein halbherziges „Nein“ flüsterst, wird er oder sie dich wahrscheinlich nicht ernst nehmen, weil du dich selbst nicht ernst nimmst.

Wenn dein Herz dir sagt: „Vielleicht sollte ich das nicht tun“, dann höre auf diese Intuition, bete um Kraft und verlasse die Situation. Und wie? Auf jede Weise, die sich anbietet: Sag, dass du die andere Person zu sehr respektierst, um das mit ihr zu tun. Oder sag, dass du dich nicht wohl fühlst und nach Hause gehen musst. Oder schiebe es auf deine Eltern. Ich habe von einem Mädchen gehört, das zu ihrem Date sagte: „Hier ist mein Handy. Ruf meinen Vater an, und wenn er sein Einverständnis gibt, bin ich bereit zu gehen.“ Oder noch besser: Sag, dass nur dein zukünftiger Ehepartner es verdient, dir so nahe zu kommen, und auch das nur, wenn ihr verheiratet seid. Und vor allem: Hab keine Angst, jemandem in die Augen zu sehen und „Nein“ zu sagen. Wenn du deinen Körper aus freien Stücken anderen schenkst, wird er nicht respektiert. Denn ein Mensch ist stumpfsinnig, wenn er nicht in der Lage ist, Standards zu setzen und den Charakter zu haben, sich daran zu halten. Auf der anderen Seite binden sich Menschen ein Leben lang an diejenigen, die sich selbst respektieren.

Wenn du die Gefühle deines Gegenübers nicht verletzen willst, mache ihm oder ihr ein Kompliment, warum du gerne mit ihm/ihr zusammen bist. Erkläre dann, dass Reinheit ein Paar mehr verbindet als

Leidenschaft. Das zeigt, dass du ihn oder sie nicht wegstoßen willst, sondern eine tiefere Liebe suchst. Aber sei dir bewusst, dass du deinem Date keinen dreißigminütigen Vortrag darüber schuldest, warum Keuschheit für dich wichtig ist. Wenn dich dein Date liebt, dann wird er oder sie dich nicht unter Druck setzen. Das ist der eigentliche Test, um festzustellen, ob du geliebt oder benutzt wirst. „Die Liebe wartet darauf, zu geben, aber die Begierde kann nicht darauf warten, zu bekommen.“⁶⁰

„Wie vermeide ich Fehler in der Zukunft?“

Meide Situationen, in denen häufig Fehlritte passieren, wie z. B. allein zusammen zuhause, im Hinterzimmer einer Party oder auf einem Bett. Die Situation mag harmlos erscheinen, kann aber zu etwas so Ernstem wie einer Vergewaltigung führen. Vermeide Drogen und Alkohol, denn sie sind der Ausgangspunkt für vieles, was man später bereut. Sie können dich dazu verleiten, Dinge zu tun, die du sonst ablehnen würdest. Manche Menschen nehmen sie genau aus diesem Grund: um die Substanzen für ihr eigenes Verhalten verantwortlich zu machen.

Es ist eine Sache, eine schlechte Situation zu vermeiden, aber eine ganz andere, eine schlechte Beziehung zu vermeiden. Nimm dir die Zeit, zuerst eine Freundschaft aufzubauen. Kenne deine Standards und Sorge dafür, dass dein Gegenüber sie auch kennt. Verfolge keine Beziehung mit einer Person, die deine Moral untergräbt und dir körperlich alles nehmen wird, was du zu geben bereit bist. Du verdienst Besseres. Ein weiterer kluger Schritt ist es, sich nur mit jemandem zu verabreden, von dem du dir vorstellen kannst, ihn zu heiraten. Wenn wir uns auf Beziehungen einlassen, von denen wir wissen, dass sie nicht von Dauer sein werden, trainieren wir uns für die Scheidung.

Jetzt möchte ich ein Wort an junge Frauen richten, die auf die Liebe hoffen. Es mag nicht lustig sein, das zu hören, aber denk daran, dass ich

⁶⁰ Cloud and Townsend, *Boundaries in Dating* (MI.: Zondervan Publishing House, 2000), 251.

das als ein Mann in meinen Zwanzigern sage: Haltet euch während eurer Teenagerjahre von älteren Männern fern.

Hier ist der Grund: 74% der Mädchen, die als Teenager ihre Jungfräulichkeit verlieren, verlieren sie an einen älteren Mann.⁶¹ Tatsächlich werden die meisten Teenagerschwangerschaften von älteren Männern verursacht.⁶² Warum tappen so viele junge Frauen in diese Falle? Ein Grund ist, dass Mädchen früher reifen als Jungen. Ein Mädchen im Teenageralter langweilt sich vielleicht mit dem Reifegrad der Jungs in ihrem Alter. Ältere Männer sind sich dessen bewusst und verfügen über raffiniertere „Anmachttechniken“, um Mädchen mit ihrer Aufmerksamkeit zu schmeicheln. Er kann ihr zum Beispiel einen Versprechungsring schenken und ihr sagen, dass sie für immer zusammen sein werden, damit sie jede sexuelle Aktivität, die sie miteinander teilen, für noch besonderer hält. Solche Ablenkungen bringen die Intuition des Mädchens zum Schweigen, die wahrscheinlich schreit, dass sie sich von ihm fernhalten soll.

Ältere Männer benutzen auch Sätze wie: „Ich habe noch nie so für ein Mädchen gefühlt, aber es macht mir nichts aus, wenn du keinen Sex haben willst.“ Manche Mädchen schmelzen dahin, wenn sie das hören, weil sie denken, dass der Mann wirklich nur das Beste für sie beide will. In Wirklichkeit hat er wahrscheinlich nicht genug soziale Kompetenz, um sich mit einem Mädchen in seinem Alter zu verabreden, und er denkt, dass ein naives jüngeres Mädchen wahrscheinlich nicht die Reife und das Selbstvertrauen hat, ihn abzuweisen. Es ist nicht die Aufgabe des Mädchens, den „Keuschheitspolizisten“ zu spielen, aber ein Mann wird so viel von einem Gentleman sein, wie eine Frau verlangt. Natürlich sind nicht alle älteren Männer schlecht, aber wenn er so gut ist, wie du denkst, warum hat ihn sich dann nicht schon ein Mädchen in seinem Alter geschnappt?

⁶¹ Ryan, et al., „The First Time: Characteristics of Teens’ First Sexual Relationships,“ 2.

⁶² Vgl. Hsu G., „Statutory Rape: The dirty secret behind teen sex numbers,“ Family Policy (1996): 1–16.

Frag dich auch: „Was ist mein Körper wert?“ Ist er für den Preis eines Kinobesuchs und eines Abendessens zu verkaufen? Egal, wie viel ein Mann für ein Date ausgibt, du bist nicht verpflichtet, ihm deinen Körper anzubieten. Bedenke, dass derjenige, der mit dir Schluss macht, weil du seiner Begierde nicht nachgibst, deine Aufmerksamkeit gar nicht wert ist.

Ein Wort an die Jungs: Wartet nicht darauf, dass die Frau aufhört. Der heilige Paulus sagt den Ehemännern, dass sie Christus nachahmen sollen, der bereit war zu sterben, um Seine Braut, die Kirche, von der Sünde zu erlösen (vgl. Eph. 5,25-26). Das Gleiche muss für einen jungen Mann gelten, der eine Ehefrau sucht. Ein echter Mann bewahrt die Unschuld einer Frau, anstatt nach Wegen zu suchen, sie zu rauben. Er trägt ihre Seele in die Arme Gottes und nicht in die Sklaverei der Sünde. Es ist kein Zufall, dass das englische Wort für Tugend (virtue) von einer lateinischen Wurzel stammt, die „männliche Stärke“ bedeutet. Wenn ein Mann die Tugend der Keuschheit praktiziert, wird er männlicher. Eine Studentin sagte: „Die Fähigkeit Sex zu haben, ist nicht das, was einen Jungen zum Mann macht. Jeder kann Sex haben. Es ist die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung, die einen Mann von einem Jungen unterscheidet.“ Erkenne also, dass *Frauen in einem Mann Jesus suchen*, weil Er das Vorbild der selbstlosen Liebe ist. Echte Männer leben und lieben wie Jesus und wünschen sich den Himmel für Frauen.

„Macht meine Kleidung einen Unterschied in der Art, wie mich ein Mann behandelt?“

Frauen verdienen bedingungslosen Respekt, egal was sie tragen. Die Art und Weise, wie sich ein Mädchen kleidet (und tanzt), sendet jedoch eine Botschaft an Männer. Wenn ihr sexueller Wert der erste Eindruck ist, den sie einem Mann vermittelt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie auf die Art von Männern trifft, die ihren Körper benutzen wollen. Sie sagen oder tun vielleicht alles, was nötig ist, um Zugang zu ihr zu bekommen. Aber nachdem die Frau nachgegeben hat, verlieren sie oft den Respekt vor ihr, langweilen sich und gehen. In der Zwischenzeit denkt sie: „Wenn ich dünner gewesen wäre oder mehr mit ihm sexuell gemacht hätte, hätte

er mich vielleicht mehr gemocht und wäre länger geblieben.“ Nein, aber er hätte sie vielleicht länger benutzt. Die eigentliche Ursache dafür war nicht ihr Outfit, sondern das Versagen des Mannes und der Frau, sich gegenseitig mit Liebe zu behandeln. Aber wenn eine Frau sich danach sehnt, mit solcher Ehrerbietung behandelt zu werden, dann kann sie es sich nicht leisten zu vergessen, dass sie Macht über die Art und Weise hat, wie sie sich den Männern präsentiert.

Wenn du dich gemäß der Tugend der Mäßigung kleidest – also respektvoll und deiner Würde und deinem Wert entsprechend –, machst du eine mutige Aussage über deinen Wert, weil du Männer dazu einlädst, etwas tiefer über dich nachzudenken. So sagt die Tugend der Mäßigung einem Mann, dass er dich als Frau ernst nehmen kann, weil du es nicht nötig hast, dass Jungs dich anglotzen, um dich sicher zu fühlen. Ich gebe zu, dass Männer ein Mädchen anstarren, das einen kurzen Rock trägt, den man mit einem breiten Gürtel verwechseln könnte. Aber keiner von ihnen respektiert sie deswegen mehr. Als Frau: Sehnt du dich danach angeglotzt oder geliebt zu werden?

Wenn dein Herz sagt: „Ist das zu kurz?“ oder „Ist das zu eng?“, dann höre auf deine Intuition, denn sie hat deine Frage schon beantwortet. Stell dich vor einen Spiegel und frag dich: „Worauf lenke ich mit diesem Outfit die Aufmerksamkeit? Sagt dieses Outfit, dass das Beste an mir mein Körper ist, oder signalisiert es, dass ich es wert bin, dass man auf mich wartet bis man mich sieht?“

Mäßigung bedeutet nicht, dass man unattraktiv aussieht oder jeden Zentimeter seines Körpers bedeckt, als sei er schlecht oder schmutzig. Wie eine Braut, die einen Schleier trägt, verbirgt die Kleidung den Körper einer Frau als eine Einladung zum Respekt. Dein Leib ist ein Tabernakel für das Leben und ein Tempel des Heiligen Geistes, nicht eine Ansammlung von Körperteilen. Aber wenn du das nicht erkennst, wie soll es dann ein Mann erkennen?

Die faszinierendste Eigenschaft einer Frau ist das Geheimnis ihrer Weiblichkeit. Männer finden es fesselnd, und es ist etwas, das man um

jeden Preis schützen muss. Die Mäßigung bewahrt dieses Geheimnis, denn *nichts verleiht einer Frau so viel Schönheit wie die Reinheit*. Mit den Worten von Erzbischof Fulton J. Sheen: „Die Schönheit des Äußeren dringt niemals in die Seele. Aber die Schönheit der Seele spiegelt sich im Gesicht wider.“⁶³ Respektvolle Kleidung ist Ausdruck reiner Weiblichkeit, und das ist die erste Verteidigungslinie für die Tugend der Keuschheit. Erkenne, dass Reinheit attraktiv ist. Und schließlich: *Tu nicht so*, als ob du schwer zu haben bist – du *bist* schwer zu haben.

„Wenn ein Mann unschöne Vorstellungen hat, ist das dann nicht sein Problem?“

Es ist sein Problem. Aber wenn eine Frau frustriert ist, weil Männer sie nicht respektieren, dann wird das auch ihr Problem. Deshalb nennt man die Mäßigung die Hüterin der Liebe. Wenn ein Mann eine Frau trifft, die sich selbst respektiert, weiß er, dass er ein Gentleman sein muss, wenn er ihre Gesellschaft genießen will.

Wenn du einen Mann mit Charakter finden willst, solltest du dir darüber im Klaren sein, dass er nicht nach einer Frau sucht, die sich aufreizend kleidet. Leider erzählen die Medien den Frauen, dass Männer sie umso mehr mögen werden, je weniger sie anhaben. Mädchen wird auch eingeredet, dass ihr Körper nie perfekt genug ist und dass sie, wenn sie Liebe wollen, so aussehen müssen wie die ausgehungerten retuschierten Models in den Modemagazinen (die übrigens nie perfekte Beziehungen zu haben scheinen). Angesichts dieses unrealistischen Drucks erkennen Frauen oft nicht, dass sie bereits nach dem Abbild und Gleichnis Gottes geschaffen sind und nicht erst wie Göttinnen aussehen müssen, um Liebe zu verdienen. Wenn eine Frau sich so sehr auf den körperlichen Aspekt konzentriert, übersieht sie vielleicht die Eigenschaften, die ein tugendhafter Mann bei ihr zu finden hofft: Treue, Ehrlichkeit und Respekt.

⁶³ Archbishop Fulton J. Sheen, as quoted in True Girl 1:1 (Februar/März 2006).

Du denkst jetzt vielleicht: „Das klingt toll, aber wo verstecken sich diese idealen Männer?“ Nun, ich habe unzählige junge Männer getroffen, die sich das Gleiche über respektvolle Frauen fragen. Es ist auch fast so, als ob wir so besorgt darüber sind, was andere denken, dass wir zu viel Angst haben, wir selbst zu sein. Wir sind so besessen von den Meinungen der anderen, dass wir den Willen Gottes außer Acht lassen.

Die meisten Frauen ziehen sich nicht so an, um damit lüsterne Gedanken zu wecken. Sie machen sich eher Gedanken darüber, was andere Frauen über ihr Outfit denken! Eine Frau, die sich nach Liebe sehnt, schießt sich jedoch ins eigene Knie, wenn sie sich freizügig kleidet. Sie mag denken, dass ihr Outfit schick ist, aber glaub mir – er schaut nicht auf ihr Outfit. Stattdessen trennt ihn seine Begierde von Jesus. Welche Frau möchte Männer von dem Vorbild der bedingungslosen Liebe entfernen? Auch wenn Männer im Allgemeinen nicht gerne um Hilfe bitten, brauchen wir die Hilfe unserer Schwestern in Christus, wenn es darum geht, einen reinen Geist zu haben. Papst Johannes Paul II. sagte: „Die Männer müssen gelehrt werden, zu lieben, und zwar auf eine edle Art und Weise; sie müssen in dieser Wahrheit gründlich erzogen werden, d. h. in der Tatsache, dass die Frau eine Person und nicht nur ein Objekt ist.“⁶⁴

Manche Frauen sind so sehr damit beschäftigt einem Mann den Kopf zu verdrehen, dass sie nie merken, dass sie die Macht haben, das Herz eines Mannes zu verwandeln. Mädchen, *unterschätzt nicht eure Macht, die Art und Weise zu verändern wie die Welt auf Sex und die Würde der Frau sieht.*

„Wie bleibe ich rein?“

Zunächst einmal lass nicht die Angst vor Ablehnung deine Beziehungen bestimmen. Viele junge Frauen haben Angst, ihren Freund zu kränken oder zu verlieren, wenn sie seinen sexuellen Forderungen nicht nachgeben. Eine Frau sagte: „So oft denken Mädchen: ‚Ich muss es tun,

⁶⁴ Vgl. Karol Wojtyła, *The Way to Christ*.

um ihm zu gefallen', aber später fühlen sie sich schrecklich, vor allem, wenn er mit einem anderen Mädchen durchbrennt."⁶⁵ Diese Unsicherheiten müssen überwunden werden, wenn du jemals so geliebt werden willst wie du es verdienst. Anstatt sich Sorgen zu machen, dass er dich verlässt, wenn du ihm nicht etwas Sexuelles gibst, lass ihn sich Sorgen machen, dass du ihn verlässt, wenn er dich nicht respektiert!

Ebenso haben viele Männer Angst, dass ein Mädchen weniger von ihnen hält, wenn sie ihre sexuellen Annäherungsversuche zurückweisen. Aber wenn ein Mädchen dich unter Druck setzt, könnte es daran liegen, dass sie Angst hat, du würdest sie nicht beachten oder zurückweisen, wenn sie dir nicht etwas Sexuelles anbietet.

Achte also nicht nur auf deinen Körper, sondern auch auf deinen Geist. Wie der heilige Paulus sagte: „Was immer wahrhaft, edel, recht, was rein ist [...], darauf seid bedacht!“ (Phil. 4,8)

Verzerre also nicht deine Vorstellung mit sinnlichen Fernsehsendungen, Websites, Filmen, Zeitschriften, Klatsch und Musik, die bedeutungslosen Sex verherrlichen. Manche Menschen rechtfertigen ihre Freude an diesen Dingen damit, dass sie sich davon ja nicht beeinflussen lassen. Das ist so, als würde man glauben, dass man keine Flecken bekommt, wenn man sich in Teer wälzt. Wenn es dir mit der Liebe ernst ist, solltest du diese Dinge loswerden. Frag dich selbst: „Ist es so, dass ich nicht mehr probieren könnte, um Begierde zu vermeiden oder, dass ich nicht weniger probieren könnte?“

„Ist es als Mann nicht unmöglich einen reinen Geist zu haben?“

Sexuelles Verlangen zu haben ist nichts Schlechtes. Es ist normal. Aber wir müssen unsere Gedanken kontrollieren, unsere Sprache reinigen und vermeiden, Mädchen als Objekte zu betrachten. Jesus sagte: „Jeder, der eine Frau ansieht, um sie zu begehren, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“ (Mt. 5,28). Aber Papst Johannes Paul II. sagt,

⁶⁵ Foundation for the Family, Practicing Teen Chastity, Cincinnati, OH.

wir sollten die Strenge dieser Worte nicht fürchten, sondern auf ihre uns rettende Kraft vertrauen.⁶⁶ Christus ist nicht nur gekommen, um unsere Seelen zu erlösen, sondern auch unsere Leiber und sogar unsere Sehnsüchte. In jedem von uns tobt ein Kampf zwischen Liebe und Begierde. Aber wenn wir Männer des Gebets werden, können wir die Versuchungen überwinden und lernen, Frauen zu lieben, anstatt sie zu benutzen.

Wenn du schon einmal einen Ringkampf hattest, weißt du, dass der Körper deines Gegners dem folgt, was du mit seinem Kopf machst. Das Gleiche gilt für deinen Geist. Steuer deine sexuellen Gedanken und du wirst Kontrolle über deinen Körper gewinnen. Wenn dir eine sexuelle Versuchung in den Sinn kommt, halte inne und bitte um Reinheit und bete dann für die Person.

Je mehr man sich in der Keuschheit übt, desto einfacher wird sie, und desto besser bereitet man sich auf die Liebe vor. Wenn Männer rein sind, lernen sie zum Beispiel, wie man wahre Liebe und Zuneigung zeigt. Ein Mann wird ein besserer Liebhaber, weil er lernt die ganze Frau zu lieben, nicht nur ihren Körper. Keuschheit ist nicht die Abwesenheit von Versuchungen, sondern der Sieg der Liebe über sie.

Deshalb hört das Erfordernis der Keuschheit nicht auf, wenn man heiratet. Keuschheit ist die Fähigkeit, einen anderen zu lieben und Ehrfurcht vor dem Geschenk der Sexualität zu haben, ganz gleich, in welchem Lebensstand man sich befindet: verheiratet, alleinstehend oder geistlich. Obwohl die Enthaltensamkeit für Paare, die heiraten, endet, hält die Keuschheit sie zusammen. Wenn du keine Lust auf Scheidung hast und hoffst, dass deine Ehe von Dauer ist, dann beginne noch heute, die Tugend der Keuschheit zu leben.

⁶⁶ Johannes Paul II, Generalaudienz vom 8. Oktober 1980.

„Wie ist Reinheit möglich?“

Reinheit ist ein Geschenk von Jesus Christus, und er wird sie uns geben, wenn wir mit Demut und Beharrlichkeit darum bitten. Ohne Ihn ist sie unmöglich. Aber mit den Worten von Papst Johannes Paul II. ist die Liebe „siegreich, weil sie betet“.⁶⁷ Nach dem heiligen Paulus „vermag ich [alles] durch Den, der mich stärkt“ (Phil 4,13).

Gott ist immer da, um dir Seine Gnade zu schenken oder um zu bezeugen, wenn du dich von Ihm abwendest. Aber halte Gott nicht für eine göttliche Spaßbremse; für jemanden, der dir ständig über die Schulter schaut, um sicherzustellen, dass du dich nicht amüsierst.

Er liebt dich mehr, als du dir jemals vorstellen könntest, und Er will nur das Beste für dich. Er sehnt sich danach, dich wirklich lebendig und glücklich zu sehen, aber die Sünde passt nicht in dieses Bild.

Um rein zu sein, befolge den Rat des seligen Pier Giorgio Frassati: „Mit der ganzen Kraft meiner Seele fordere ich euch junge Menschen auf, so oft wie möglich zum Tisch der Kommunion zu gehen. Ernährt euch von diesem Brot der Engel, aus dem ihr alle Kraft schöpfen könnt, die ihr braucht, um innere Kämpfe zu bestehen. Denn das wahre Glück, liebe Freunde, besteht nicht in den Vergnügungen der Welt oder in irdischen Dingen, sondern im Frieden des Gewissens, den wir nur haben, wenn wir reinen Herzens und reinen Geistes sind.“⁶⁸

Wenn du Gnade willst, verbringe Zeit mit Jesus im Gebet, gehe zur Messe und zur Beichte, bete täglich den Rosenkranz, lies die Bibel, bitte den heiligen Josef und die Heiligen und deinen Schutzengel, für dich zu beten, bete die Kreuzwegstationen, gehe zur Anbetung des Allerheiligsten Sakraments und suche dir einen heiligen Freund oder Priester, mit dem du reden kannst.

Wenn wir diese Waffen nicht in die Hand nehmen und uns dennoch darüber beschweren, dass Reinheit zu schwierig ist, ist das so, als würden

⁶⁷ Johannes Paul II, Generalaudienz vom 27. Juni 1984.

⁶⁸ Pier Giorgio Frassati, „To the Catholic Youth of Pollone,“ 1923.

wir die weiße Fahne der Kapitulation schwenken, während wir auf einem Panzer sitzen. Wir sind nicht hilflos. Entweder stoppen wir die Gebete oder die Gebete stoppen die Sünde. Beides zusammen kann nicht lange halten, also bete beharrlich. *Besonders mit wahrer Hingabe an die selige Jungfrau Maria kann jeder die Reinheit erlangen, die eine Voraussetzung für wahre Liebe ist.* Kämpfe weiter den guten Kampf. Die himmlische Krone und dein zukünftiger Ehepartner sind es wert!

„Was sagt Gott?“

Gott verwässert niemals die Wahrheit, sondern spricht sie in Liebe zu uns. Im Folgenden findest du deine Fragen und Seine Antworten.

F: Was ist wahre Liebe?

A: „Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand.“ (1Kor. 13,4-7)

F: Wird Unreinheit meine Beziehung zu Gott wirklich beeinträchtigen?

A: „Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.“ (Mt. 5,8). „Wer die Reinheit des Herzens liebt und dessen Rede gütig ist, der wird den König zum Freund haben“ (Spr. 22,11).

F: Was ist so schlimm an Unreinheit?

A: „Täuscht euch nicht! Weder Unzüchtige noch Ehebrecher, noch Trinker [...] werden das Reich Gottes erben. [...] Der Leib ist aber nicht für die Unzucht da, sondern für den Herrn und der Herr für den Leib. [...] Meidet die Unzucht! Jede Sünde, die der Mensch tut, bleibt außerhalb des Leibes. Wer aber Unzucht treibt, versündigt sich gegen den eigenen Leib. Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst;

denn um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib!“ (1Kor. 6,9-20).

F: Aber könnte Gott mir jemals vergeben?

A: „Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so mächtig ist seine Huld über denen, die ihn fürchten. So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, so weit entfernt er von uns unsere Frevel.“ (Ps. 103,11-12).

F: Was ist der Wille Gottes für mich?

A: „Das ist es, was Gott will: eure Heiligung – dass ihr die Unzucht meidet, dass jeder von euch lernt, mit seiner Frau in heiliger und achtungsvoller Weise zu verkehren, nicht in leidenschaftlicher Begierde [...]. Denn Gott hat uns nicht dazu berufen, unrein zu leben, sondern heilig zu sein. Wer das verwirft, der verwirft also nicht Menschen, sondern Gott, der euch seinen Heiligen Geist schenkt.“ (1 Thess. 4,3-8).

„Denn ich, ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke – Spruch des HERRN –, Gedanken des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben. Ihr werdet mich anrufen, ihr werdet kommen und zu mir beten und ich werde euch erhören. Ihr werdet mich suchen und ihr werdet mich finden, wenn ihr nach mir fragt von ganzem Herzen. Und ich lasse mich von euch finden ... und ich wende euer Geschick.“ (Jer. 29,11-14).

Siehe auch: Röm. 12,2 und 1Tim. 4,12.

„Was mache ich jetzt?“

Sei nicht passiv, sondern bereite dich auf die wahre Liebe vor. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist, das Singledasein zu genießen. Die meisten Teenager stehen unter einem solchen Druck, ständig einen Freund oder eine Freundin zu haben, dass sie nie die Zeit oder den Raum haben, ihre eigene Identität und ihre Träume zu entdecken. Oder sie haben das Gefühl, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, weil sie nicht in einer Beziehung sind. Falle nicht darauf herein. Eine Highschool-Schülerin

sagte zu mir: „Man geht nicht durch die Highschool, um seinen Ehemann zu suchen. Du gehst durch die Highschool und suchst nach deinen Brautjungfern.“ Befolge ihren Rat und triff dich mit Freunden, die deinen Lebensstil unterstützen, anstatt ihn zu untergraben.

Setze in deinen Beziehungen deine Standards hoch an, denn du wirst bekommen, womit du dich zufriedengibst. Wenn du sie senken musst, um mit jemandem auszugehen, stimmt etwas nicht. Schreibe deine Kriterien auf, die du hoffst, dass dein Partner sie erfüllt. Nachdem du die Liste geschrieben hast, lies sie und frage dich: „Verdiene ich diesen Menschen, so wie ich heute lebe?“ Wenn nicht, fang an, eine Person zu werden, die ihn verdient.

Wenn du dich zur Ehe berufen fühlst, bete für deinen zukünftigen Ehepartner, dass er oder sie vor der Täuschung der Sünde bewahrt wird, und wisse, dass der Herr euch beide zusammenführen wird, wenn Er es für richtig hält. Während einige zum Eheleben berufen sind, sind andere eingeladen, sich selbst zu einem vollkommenen Geschenk im Priestertum oder im Ordensleben zu machen. Was ist für dich bestimmt? Während die Sinnlichkeit unser Urteilsvermögen trübt, hilft uns die Reinheit, unsere Beziehungen und sogar unsere Berufung mit Klarheit zu sehen. Auch, wenn du nicht vorhast zu heiraten oder ins Ordensleben einzutreten, wirst du diese Entscheidung, dich selbst zu achten und Gott zu ehren, nicht bereuen.

Einige der besten Dinge im Leben erlangt man durch Prüfungen und Leiden. Papst Johannes Paul II. erinnerte uns daran: „Die Liebe zwischen Mann und Frau kann nicht ohne ein gewisses Opfer und ohne Selbstverleugnung aufgebaut werden.“⁶⁹ Aber hab keine Angst, wenn die Liebe Forderungen an dich stellt, denn du bist für eine solche Liebe geschaffen worden – und mit weniger wirst du nicht zufrieden sein. Wenn du willst, dass die Liebe so gut ist, wie sie nur sein kann, musst du beharrlich sein. Du hast alles zu gewinnen, und du wirst es nicht mehr bereuen. *Reinheit kennt keine Reue*. Der Teufel verspricht viel, gibt aber

⁶⁹ Vgl. Karol Wojtyła, *Liebe und Verantwortung*, 306.

nichts. Gott lädt dich auf einen schwierigen Weg ein, aber er wird dir mehr geben, als du dir je vorgestellt hast.

In einer Zeit, in der die Menschen sofortige Befriedigung erwarten, ist Keuschheit eine Herausforderung, die Opfer und Geduld erfordert. Es ist ein Kampf. Aber Gott würde dich nie zu einem Lebensstil auffordern, ohne dir die Gnade zu geben, ihn zu leben. Wisse, dass diese Reinheit des Geistes, des Herzens und des Leibes möglich ist. Als eine siebenundzwanzigjährige Jungfrau, die mit Crystal verlobt ist, der Frau, deren Zitat oben auf Seite 16 zu finden ist, weiß ich, dass es möglich ist – und dass es sich lohnt!

Tägliches Gebet zu Maria

Maria, liebende Tochter Gottes, des Vaters, ich übergebe meine Seele in deine Obhut. Beschütze das Leben Gottes in meiner Seele. Lass nicht zu, dass ich es durch Sünde verliere. Beschütze meinen Verstand und meinen Willen, damit alle meine Gedanken und Wünsche Gott wohlgefällig sind.

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Maria, liebende Mutter Gottes des Sohnes, ich übergebe mein Herz in deine Obhut. Lass mich dich von ganzem Herzen lieben. Lass mich immer versuchen, meinen Nächsten zu lieben. Und hilf mir Freunde zu meiden, die mich von Jesus wegführen und in ein Leben der Sünde. *Gegrüßet seist du, Maria...*

Maria, liebende Braut des Heiligen Geistes, ich übergebe meinen Leib in deine Obhut. Lass mich immer daran denken, dass mein Leib ein Zuhause für den Heiligen Geist ist, der in mir wohnt. Lass mich niemals gegen Ihn sündigen durch unreine Handlungen allein oder mit anderen, gegen die Tugend der Reinheit. *Gegrüßet seist du, Maria...*

Heiliger Josef, bitte für uns.

Heiliger Erzengel Raphael, bitte für uns.

Heilige Maria Goretti, bitte für uns.

Amen.



Du hast Fragen? Hol dir die Antworten.

Sieh dir Videos an
Hol dir Rat für deine Beziehung
Starte ein Projekt
Lies Antworten zu kniffligen Fragen
Finde Hilfe, damit deine Vergangenheit heilen kann
Hör dir starke Zeugnisse an
Shoppe großartige Ressourcen
Buche einen Sprecher



Auf der Suche nach wahrer Liebe

HAST DU DICH JE GEFRAGT...

- Warum sollte ich bis zur Ehe warten?
- Wie weit ist zu weit?
- Tun das nicht alle anderen auch?
- Sind andere Dinge okay, solange ich keinen Sex habe?
- Was, wenn wir uns wirklich lieben?
- Was ist mit Pornografie?
- Wie sage ich ‚Nein‘?
- Was ist mit Safer Sex?
- Was, wenn ich keine Jungfrau mehr bin, und wie finde ich Heilung?

WENN JA, DANN BRAUCHST DU NICHT MEHR ZU SUCHEN.
DIE ANTWORTEN SIND HIER DRIN.

FINDE UNS AUF



**CHASTITY
PROJECT**.COM



Jason Evert hat international vor mehr als einer Million Highschool- und College-Studenten gesprochen und ist Autor von mehr als zehn Büchern. Er und seine Frau Crystalina leiten das Chastity Project, eine globale Initiative von Jugendlichen, die sich für Reinheit einsetzen.