

So gelingt Ehe auch langfristig

## Teil 1: Was Männer brauchen



Mann und Frau - ein Ehepaar

Quelle: Envato / FabrikaPhoto

Wie kann man die emotionale Verbindung, die Kommunikation und den Sex in einer Ehe vertiefen? Der Psychologe Dr. Kevin Leman weiss es. Normalerweise schreibt er für die New York Times, heute verrät er seine sehr praktischen Tipps bei uns...

Viele verheiratete Paare sehnen sich nach mehr Nähe, einem besseren Miteinander und einem erfüllten Sexleben. Für Dr. Kevin Leman sind diese Punkte eine elementare Erfindung Gottes, damit man als Paar dauerhaft glücklich bleiben kann. Aber wie kommt man jetzt zu einer innigeren Verbindung, besserer Kommunikation und erfülltem Sex? In unserem Teil eins erklärt Dr. Leman seine Theorie und geht im Speziellen auf die Herren der Schöpfung ein. Also, liebe Damen, aufgepasst:

# Grundbedürfnisse kennen

Der Schlüssel für eine glückliche, intime und innige Ehe liegt darin, dass man die Bedürfnisse des anderen kennt. Auch wenn Mann und Frau in einer Beziehung gleichwertig sind, sind sie doch grundverschieden und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Wer die Sehnsüchte des anderen kennt und darauf eingeht, wird seine Beziehung vertiefen können.

Und jetzt lüften wir das Geheimnis. Die drei entscheidenden Bedürfnisse des Mannes sind: Er will begehrt, gebraucht und wertgeschätzt werden.

## Begehre mich

Ein Mann braucht das Gefühl, begehrenswert zu sein. Zeigen Sie ihm, wie attraktiv und anziehend Sie ihn finden. Geben Sie ihm das Gefühl, dass er im Schlafzimmer der Held ist. Die Frage «War ich gut?» ist zwar peinlich, zeigt aber, wie wichtig es für Männer ist, Bestätigung zu bekommen. Geben Sie ihm wonach er sich sehnt. Wenn Ihr Mann Zeit mit Ihnen verbringen will, dann nehmen Sie sich den Moment – die Wollmäuse unter der Couch können warten.

## Brauche mich

Ein Mann möchte wichtig sein für seine Partnerin, aber heutzutage sind Frauen sehr unabhängig. Selbst wenn Sie Ihren Alltag auch alleine wuppen können, beziehen Sie Ihren Mann mit ein. Männer hassen es, unnützlich zu sein, und lieben es, Probleme zu lösen. Bitten Sie ihn um seine Hilfe und Unterstützung. Auch wenn er dann die Dinge anders angeht und regelt als Sie. Erlauben Sie es sich, auch mal schwach zu sein und sich helfen zu lassen. Sagen Sie ihm, in welchen Bereichen Sie ihn wirklich brauchen.

## Schätze mich wert

Männer sehnen sich danach, dass man sie respektiert und wertschätzt, in ihren Entscheidungen, als Ehemann und Vater und in ihrem Beruf. Wenn Sie Ihrem Mann dafür danken, dass er so hart arbeitet, bestätigen Sie ihn in seiner Männlichkeit. Wenn Sie ihm sagen, wie sehr Sie sich freuen, ihn jeden Abend zu sehen, fühlt er sich geliebt. Wenn Sie ihn als Vater wertschätzen, wird er sich in

dieser Rolle gerne weiter investieren. Zollen Sie ihm Respekt und er wird Ihnen mit Respekt begegnen.

Dass Sie seine Bedürfnisse wahrnehmen und darauf eingehen, ist für den Mann ein wichtiges Vorspiel. Als Frau haben Sie sehr viele Worte zur Verfügung, also sagen Sie Ihrem Mann, dass Sie ihn begehren, ihn brauchen und ihn wertschätzen. Sie werden sehen, das wird einen Unterschied in Ihrer Beziehung machen!

In wenigen Tagen erklärt Dr. Leman, welche Grundbedürfnisse Frauen haben und was Männer tun können, um mit ihrer Ehe einen Schritt weiter zu gehen.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits im Januar 2017 auf Livenet.*

Zum Thema:

[Dossier Beziehungskiste](#)

[Gelingende Sexualität: Revolutionäre Sexualethik der ersten Christen](#)

[Hanna und Arno Backhaus: «Der Glaube ist die tiefe Grundlage unserer Ehe»](#)

Datum: 02.09.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / cbn.com

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Ethik](#)

[Ratgeber](#)