



Wer eine offene Beziehung lebt, versucht oft das Beste aus zwei Welten zu kombinieren: die Vertrautheit einer festen Partnerschaft und den Nervenkitzel mit wechselnden Partnern. Dass in solchen Beziehungen alle das Gleiche wollen und auch gleich zufrieden sind, ist aber eher die Ausnahme.

Zwei sind nicht genug

Ob zur Rettung einer kriselnden Beziehung oder als gangbarer Weg für Freiheitsliebende: Immer wieder entscheiden sich Paare für eine **OFFENE BEZIEHUNG**. Aber manchmal macht die Eifersucht den Liebenden trotzdem einen Strich durch die Rechnung.

VON JANA VOGEL

Isabelle ist jung, selbstbewusst und hat eine klare Meinung: „Sein ganzes Leben nur mit dem einen Partner zu verbringen, ist langweilig.“ Mit dieser Ansicht steht sie nicht alleine da. Schon immer wichen Menschen von der klassischen Beziehung – gemeinsame Wohnung, Ehe, ewige Treue – ab. Doch inzwischen wird deutlich offener über die Idee gesprochen, dass eine romantische Verbindung auch ohne Exklusivität glücklich und stabil sein kann.

Isabelle studierte vor einiger Zeit in Bamberg, ihr Freund Tobias in Nordrhein-Westfalen. „Wir waren in der Situation“, erzählt sie, „dass wir uns nochmal ausprobieren wollten, neugierig waren, aber trotzdem wussten, dass wir einen festen Partner haben.“ Irgendwann inmitten der langen Trennungsphasen der Fernbeziehung entschieden die beiden, ihre Beziehung zu öffnen. War der eine beim anderen zu Besuch, konzentrierten sich die beiden ganz aufeinander. Dazwischen waren sie frei zu schlafen, mit wem sie wollten.

Die Beweggründe für eine offene Beziehung sind so vielfältig wie die Menschen, die sie führen. „Das eine ist die Richtung, weg von“, erklärt

die Paar-Therapeutin Sandra Schubert (43) aus Stein und meint damit Paare, deren Beziehung schon mehr oder weniger kaputt ist, die aber vielleicht Kinder haben und das Familienleben nicht ganz aufgeben wollen.

„Der andere Teil sind Paare, die wollen ‚hin zu‘, die sind glücklich und haben – ich sage es mal ganz plakativ – so viel Liebe, um sie noch mit anderen teilen zu wollen.“ Junge Paare eben, die noch keine Lust auf eine feste Beziehung haben, oder Menschen, die einfach etwas mehr Individualität und Freiheit wollen.

„Man braucht Selbstwertgefühl“

Das Beste aus zwei Welten also – eine stabile Partnerschaft und dennoch sexuelle Freiheit? Ganz so simpel ist es nicht. Schon in der geschlossenen Beziehung kann Eifersucht für viel Frust sorgen, in der offenen umso mehr. Dabei ist sie kaum vorhersehbar, weiß Sandra Schubert.

Manchmal geht die Öffnung monatelang gut, aber beim dritten oder vierten Partner flammt die Eifersucht plötzlich auf. Natürlich kann man lernen, damit umzugehen, doch das liegt nicht jedem: „Für eine offene Beziehung braucht man sehr viel Selbstwertgefühl, ganz viel Liebe dem Partner gegenüber. Sich für ihn

zu freuen, wenn er sich mit jemandem anderen trifft, das ist schon eine emotionale Meisterleistung.“

Dass eine Menge Vertrauen dazu gehört, weiß auch Isabelle. Sie war damals seit zwei Jahren mit ihrem Freund zusammen. Für sie ein Vorteil: „Wir wussten beide, dass wir mit dem anderen für eine lange Zeit zusammenbleiben wollen. Anders ist es, wenn man das als Möglichkeit nutzt, die Beziehung zu beenden, aber so war es bei uns nicht. Deswegen hatte ich nie Angst.“

Dass beide ähnliche Vorstellungen von der Beziehung hatten, half ihnen, viele Konflikte zu vermeiden. Dennoch fiel der Anfang nicht leicht. Zunächst musste sich auch Isabelle überwinden, offen über das zu reden, was ihr an der Beziehung und ihrem Sexleben wichtig ist. Auch wenn das für sie manchmal peinlich war.

Kommunikation, die Aussprache darüber, welche Bedürfnisse und Wünsche die Partner haben, ist zentral für eine funktionierende offene Beziehung. Häufig gehören dazu fest vereinbarte Regeln: nicht mit Ex-Freunden und engen Bekannten treffen, keine Affären in der gemeinsamen Wohnung, nicht mehr als ein oder zwei Treffen mit derselben Person. Isabelle und Tobias dagegen

gaben sich viel Freiheit zum Experimentieren. Der einzige Grundsatz: Jedes andere Verhältnis ist rein körperlich. Deswegen kam als Affäre auch nur infrage, wer selbst bloß an Sex interessiert war.

Sex ohne Gefühle?

In der Praxis ist die Trennung zwischen Sex und Gefühlen nicht immer einfach, sagt Therapeutin Schubert: „Der Forschung nach gibt es Sex ohne Emotion nicht. Auch wenn manche – häufig Männer – sagen, sie können das trennen. Warum gehen sie denn mit einer anderen Person ins Bett? Weil sie sich gesehen fühlen, wertgeschätzt fühlen, einen Funken Zärtlichkeit bekommen, weil der Sex dort Leichtigkeit hat und man nicht vorher diskutieren muss.“ Mit den unvermeidbaren Emotionen meint sie aber nicht zwingend die Liebe, die man für einen langjährigen Partner empfindet. Sex ohne Verliebtsein, das funktioniert ihrer Erfahrung nach durchaus.

Für Isabelle war nach einigen Monaten klar, dass sie die offene Beziehung nicht auf Dauer beibehalten wollte. Als sie und Tobias zusammen mit seiner Affäre einen Dreier hatten, war das der Schlussmoment. Letztlich, so ihr Fazit, liebt man eben

nur den einen Menschen. Damals hatten sie in ihrer Beziehung gerade das erste Verliebtsein, das Bauchkribbeln, verloren. Eine Phase, in der sie sich fragten, ob sie den Partner wirklich lieben oder sich doch Langeweile einschleicht. Mittlerweile sind sie zusammengewachsen – und haben vor einigen Monaten geheiratet.

Weiter experimentieren, eine dritte Person in ihr Bett einladen, all das kann sich Isabelle noch immer vorstellen – aber eben nur gemeinsam mit ihrem Ehemann. „Dadurch hat man gemeinsame Momente, über die man auch reden kann, das ist dann einfach schöner.“

Nicht für alle ist die Offene Beziehung nur eine Phase. Immer öfter beobachtet Sandra Schubert Paare, die der Monogamie langfristig den Rücken kehren. Letztlich, so die Paar-Therapeutin, ist das Wichtigste für ein Paar ohnehin, immer flexibel zu sein und sich den Gegebenheiten im eigenen Leben immer wieder neu anzupassen. Ob in einer offenen Beziehung, einer geschlossenen oder irgendwo dazwischen.

INFO

Isabelle und Tobias heißen eigentlich anders, baten aber darum, nicht mit echten Namen in der Zeitung zu erscheinen.