



# Geht SEX ohne Gefühl?

Ja, natürlich, findet die eine, die – zusammen mit ihrem Partner – Erotik-Clubs besucht. Eher nicht, sagt die andere, ein Single auf der Suche nach der Liebe. Und eine Paartherapeutin erklärt, warum alle Frauen über diese kurze Frage lange nachdenken

Protokolle und Interview: Tina Rausch

**N**och nie hatten Frauen so viel Freiheit wie heute – auch in ihrem Liebesleben.

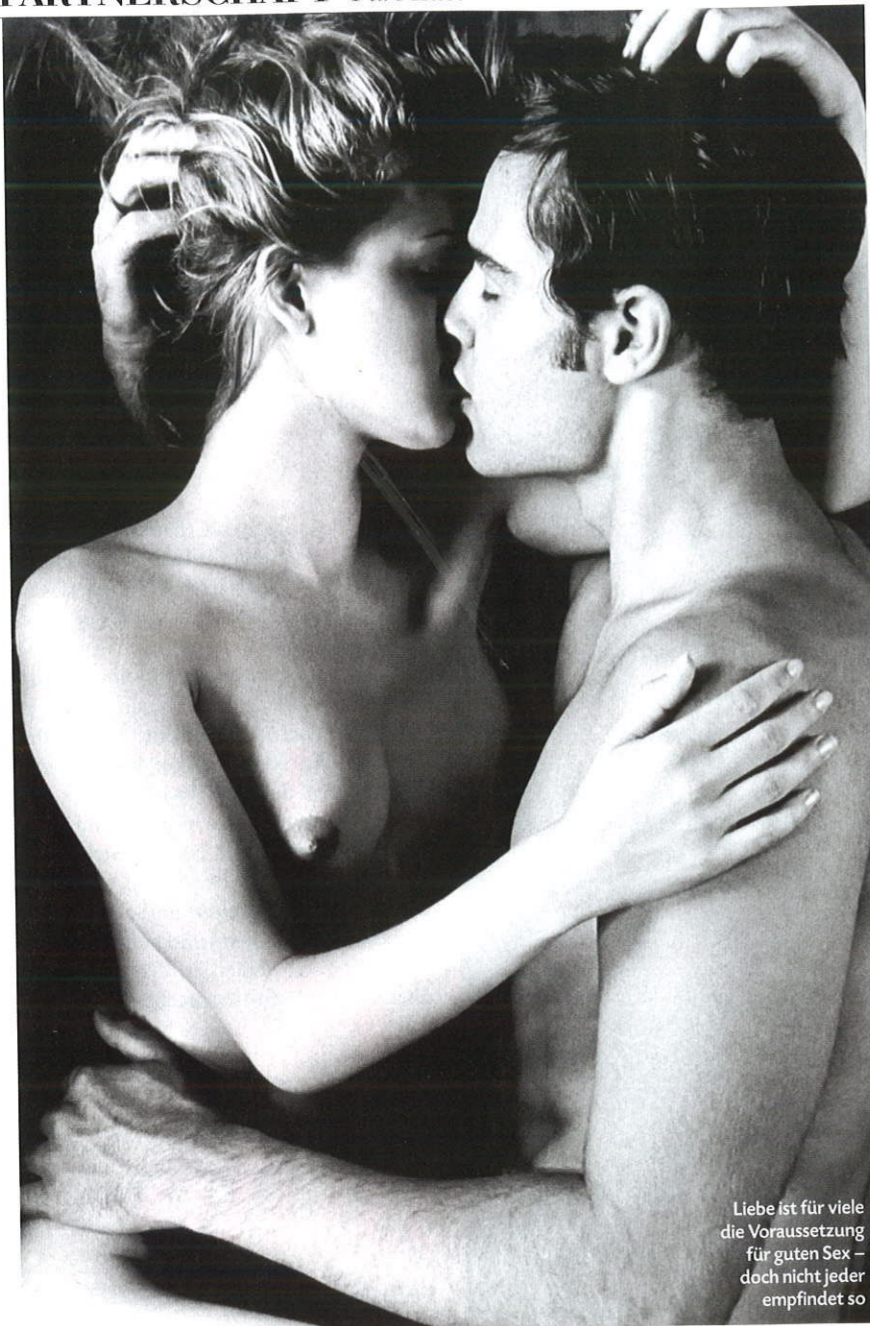
Während man Männern seit jeher zugestand – oder ihnen unterstellte –, dass sie Sex und Liebe problemlos voneinander trennen können, galten Frauen immer als das romantische Geschlecht. Sex ja, aber nur mit Mr. Right. Dabei können auch viele Frauen durchaus zwischen Sex und Liebe unterscheiden. Und während manche tiefe Gefühle und Nähe brauchen, um Sex als erfüllend zu empfinden, ist für andere gerade die Unverbindlichkeit einer Liebesnacht aufregend und befreiend. Hier kommen zwei Frauen zu Wort, die offen über ihre Bedürfnisse sprechen.

**„Mit Männern zu schlafen, ohne sie zu lieben, ist für mich kein Problem.“**

KARLA, 41, LEHRERIN, SEIT FÜNF JAHREN LIIERT

„Seit ich mit Jan zusammen bin, habe ich mit mehr Männern geschlafen als je zuvor. Im vergangenen Jahr waren es zwölf, glaube ich. Doch darum geht es nicht. Sondern darum, dass ich das zusammen mit Jan erlebe – dem Mann, den ich liebe. Die anderen sind austauschbar, der Sex mit ihnen ein Spiel mit der Lust.“

In meinen zwei vorherigen längeren Beziehungen war der Sex nur mehr oder weniger gut. Wir redeten kaum darüber, ob uns das, was wir da treiben, gefällt – und reicht. Als Single habe ich mich mit Affären über Wasser gehalten. Das waren Männer, die ich attraktiv und interessant fand und mit denen es im Bett gut >>



Liebe ist für viele die Voraussetzung für guten Sex – doch nicht jeder empfindet so

klappte. In den einen oder anderen war ich vielleicht verknallt. Aber für tiefere Gefühle hat immer irgendwas gefehlt. Mit jemandem zu schlafen, ohne verliebt zu sein, war für mich nie ein Problem. Im Gegenteil: Meine Affären waren unkompliziert und vermittelten mir eine Ahnung davon, was es noch so zu entdecken gibt.

Um eigene Grenzen auszuloten, wünschte ich mir aber doch einen vertrauten Partner, jemanden, dem ich mich nah fühle. Und dann lernte ich Jan kennen, den Mann mit dem gewissen Etwas, der keine Affäre, sondern eine feste Beziehung wollte. Mit ihm hat sich mir eine neue Welt eröffnet. Wir haben uns bald

unsere sexuellen Fantasien erzählt und uns aus Neugier bei einem Online-Erotik-Portal angemeldet. Seitdem gehen wir als Paar auf Entdeckungsreise. Wir waren beide erstmals in einem Swingerclub, hatten sexuellen Kontakt mit Fremden, unsere allerersten Dreier und Vierer.

Wir tauchen in andere Szenen ein, testen, ob sie uns gefallen. Einmal waren wir bei einer Privatparty, auf der mich der Gastgeber behutsam in verschiedene Sado-Maso-Techniken einwies. Gefesselt und mit verbundenen Augen Unbekannten ausgeliefert zu sein, war unbeschreiblich aufregend. Ich fühlte mich sicher, weil Jan in meiner Nähe war. Und

der Gedanke, dass er zuschaut, steigerte meine Lust ins Unermessliche.

Grenzen gibt es auch: Wenn ich Jan beim Sex mit einer anderen Frau zusehe, kann ich manchmal kaum glauben, dass er für sie nichts weiter empfindet – obwohl ich von mir selber weiß, dass das geht. Irgendwie messe ich da mit zweierlei Maß. Wir haben ein paar Regeln und sprechen ausführlich über unsere Erlebnisse. Außerdem sind wir nur zu zweit unterwegs, trennen uns also nie auf Sexpartys oder in Clubs. Diese Sicherheit brauche ich.

Manchmal überlege ich schon, ob es uns gelingt, den Sex auch zu zweit dauerhaft spannend zu halten. Dass ich auch darüber mit Jan reden kann, stimmt mich optimistisch. Und wenn wir an einem Sonntagmorgen gemütlich im Bett kuscheln, lachen und lang frühstücken, merke ich, dass Sex eben doch nicht alles ist. Vor allem kein Zeichen für Liebe.“ ☒

### „Ich wünsche mir Sex mit einem Mann, der mir nahe ist.“

SUSANNE, 37, ARCHITEKTIN, SEIT ZWEIFINHALB JAHREN SINGLE

„Vor über zwei Jahren hat mich Peter verlassen, aber ich vergleiche immer noch jeden Mann mit ihm. Als ich danach das erste Mal mit einem anderen schlief, liefen mir dabei die Tränen runter, weil ich mir dachte: Eigentlich willst du ganz was anderes. Ich sehne mich danach, geliebt zu werden. Und zwar genau so, wie ich bin. Ich sehne mich aber auch nach körperlicher Berührung, Zärtlichkeit, Sex – und finde es zum Verzweifeln, wie wenig ich davon bekomme.“

Bis vor Kurzem wäre es für mich undenkbar gewesen, mit jemandem zu schlafen, den ich nicht liebe. Meiner Meinung nach gehörte das zusammen. Daher wollte ich auch nie Affären, sondern habe immer alles sehr ernst genommen. Bei jedem Mann habe ich mir gleich eine Beziehung, die großen Gefühle erträumt.

Das liegt sicher an meiner konservativen Erziehung, in der Affären als verwerflich galten. Mittlerweile sind sie in unserer Gesellschaft weitgehend akzeptiert, ja beinahe schon salonfähig. Bei meinen Freundinnen stoße ich aber nach wie vor auf zwiespältige Reaktionen. Es erstaunt mich, dass Frauen immer noch für etwas verurteilt werden, das Männern zugestanden wird. Ich bin jetzt in meinen besten Jahren und finde es ungerecht, dass ich nicht nur auf Liebe, sondern auch auf Sex verzichten soll.

Drei- oder viermal war ich nun mit einem früheren Schwarm im Bett. Damals hat er mich elektrisiert: Marian hat ordentlich zugemacht, ich war sofort verknallt. Mittlerweile ist Marian verheiratet, er packt immer noch zu, aber ich bin nicht mehr verliebt. Das spüre ich deutlich: Ich genieße es mit ihm im Bett, und doch ist es irgendwie schal. So wunderbar es ist, sich begehrt zu fühlen – es stört mich, dass ich nicht die Einzige, die Wichtigste für ihn bin. Und doch empfinde ich es für mich als Fortschritt. Sex haben zu können, ohne mich dabei gleich verlieben – und verlieren – zu müssen, ist ungeheuer befreiend. Sicherlich will ich das nicht immer so haben. Aber ich merke, dass ich langsam etwas lockerer werde, mich mehr ausprobieren kann, weil emotional entschieden weniger auf dem Spiel steht.

Das war übrigens auch ein großes Thema mit Peter: Ich habe mir häufiger Sex gewünscht als er, wollte darüber reden, mit ihm Neues erkunden. Er war eher verhalten. Ob mich unser Sexleben auf Dauer erfüllt hätte, weiß ich nicht. Damals fühlte es sich so an, weil ich so verrückt nach ihm war, nach seinem Körper, seinem Geruch, seinen Berührungen. Was wir genau gemacht haben, war mir meist gar nicht so wichtig. Hauptsache, ich konnte ihn spüren, riechen, schmecken.

Mittlerweile scheint es mir utopisch, jemanden zu finden, mit dem es in der Liebe und im Bett klappt. Denn das ist das, was ich mir wünsche: Sex mit einem Mann, in den ich verliebt bin und der ähnliche Bedürfnisse hat wie ich. Einer, dem ich all meine Gefühle zu Füßen legen kann und der mich trotzdem liebt.“ ☒

### „Frauen verwechseln Fantasien mit Verliebtheit“

DIE PAARTHERAPEUTIN IRMI JAUD ERARBEITET MIT IHREN KLIENTEN UNTER ANDEREM DEREN INDIVIDUELLES „IDEALES SEXUELLES SZENARIO“



IRMI JAUD, 44, hat eine Praxis für systemische Familien-, Paar- und Sexualtherapie in München

**emotion:** Frau Jaud, muss ich verliebt sein, um guten Sex zu haben?

**Irmi Jaud:** Das Schöne ist: Wir müssen heute beim Sex nichts, aber dürfen vieles. Sie können verliebt sein oder auch nicht, Sie können einen Partner haben oder mehrere, und Sex vor, in und sogar nach der Ehe.

**emotion:** Klingt paradiesisch.

**Irmi Jaud:** Es klingt so – und genau das ist die Krux dabei. Einerseits ist alles möglich, andererseits ist es einer der letzten Bereiche, in dem wir noch an Grenzen stoßen und plötzlich merken: Ich kann das nicht mehr steuern.

**emotion:** Wobei die unzähligen Partnerbörsen im Internet etwas anderes suggerieren.

**Irmi Jaud:** Dass ich in Sachen Sex alles darf, bedeutet noch lange nicht, dass ich auch immer alles in der Hand habe. Eine Frau, die sich nach einer gescheiterten Beziehung mit einem flüchtigen Abenteuer ablenken will, kann es trotzdem voll erwischen. Eine andere, die sich nach einer Beziehung sehnt, trifft vielleicht viele Männer und hat Sex. Mit dem Verlieben will es aber trotzdem nicht klappen.

**emotion:** Noch mal anders gefragt: Ist Sex ohne emotionale Beteiligung überhaupt möglich?

**Irmi Jaud:** Ich glaube, dass viele Frauen ihre Fantasien, mit denen sie die Erregung und Lust anreichern, schon als Verliebtsein bezeichnen – und manchmal verwechseln. Sex findet auch im Kopf statt. Fantasien, Nähe, Spannung, all dies ist der Verliebtheit sehr ähnlich.

**emotion:** Dann stimmt es, dass Frauen Sex und Liebe schlechter trennen können als Männer?

**Irmi Jaud:** Sicherlich wünschen sich viele Frauen dieses Verliebtheitsgefühl – zur Not träumen sie es sich herbei. Bei Män-

nern habe ich den Eindruck, dass es ihnen mehr um Bestätigung geht. Dahinter stecken auch Rollenbilder und Erwartungen. Männer können die Romantik traditionellerweise etwas besser zur Seite schieben. In den Beratungen erlebe ich aber, dass sich das zunehmend vermischt.

**emotion:** Die Frauen werden cooler in Sachen Sex?

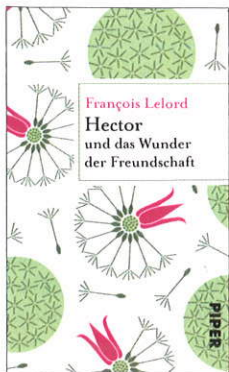
**Irmi Jaud:** Nein, sie trauen sich endlich, zuzugeben, dass sie auch cool sein können! Die amerikanische Sozialpsychologin Bobbi Carothers zeigte kürzlich in einer großen Studie, dass sich Frauen und Männer in ihren Kerneigenschaften viel weniger voneinander unterscheiden als gemeinhin angenommen. Daher wird es in einer gleichberechtigten Gesellschaft wie der unsrigen immer Frauen geben, für die Sex ohne Liebe undenkbar ist, aber eben auch solche, die Sex haben können und danach einfach wieder gehen.

**emotion:** Und in langjährigen Beziehungen? Hat man da nicht auch mal Sex, ohne dass man sich in dem Moment verliebt fühlt, oder tut dem anderen zuliebe Dinge, die man selbst nicht will?

**Irmi Jaud:** Ein Opfer zu bringen ist etwas anderes, als dem anderen ein Geschenk zu machen. Ich kann meinem Partner etwas Gutes tun – das halte ich für enorm wichtig. Denn wenn Sie immer nur den kleinsten gemeinsamen Nenner suchen, wird der Sex langweilig. Andererseits darf das nicht bedeuten, dass man ständig die eigenen Grenzen überschreitet. Die hohe Kunst ist, hier eine Balance zu finden. In langjährigen Beziehungen gehört mittelmäßiger oder sogar schlechter Sex dazu. Aber nur wer regelmäßig oder überhaupt Sex hat, gibt sich die Chance, auch mal wieder etwas Tolles dabei zu erleben. ☒

☞ Buchtipps finden Sie auf Seite 139

☞ Wie viel Gefühl für den anderen braucht guter Sex? Diskutieren Sie mit auf [www.facebook.de/emotionmagazin](http://www.facebook.de/emotionmagazin)



**HECTOR UND DAS WUNDER DER FREUND-SCHAFT**  
FRANÇOIS LELORD,  
PIPER,  
10 EURO

Wer ist der Autor?

François Lelord

ist Psychiater, doch er schloss seine Praxis, um sich als Schriftsteller den großen Fragen des Lebens zu widmen.

**Worum geht es?** Wie weit darf man gehen, um einem Freund zu helfen? Und wo verläuft die Grenze zur Liebe? Lelord erkundet diese Fragen in seiner Geschichte von Hector, einem lebenswerten Psychiater. Hector bricht auf, um einem Freund zu helfen, der eines Verbrechens beschuldigt wird. Dabei kommt er einem Kriminalfall auf die Spur und lüftet das Geheimnis der Freundschaft. Ein Roman voller Alltagsweisheiten.

**Für wen?** Für Glückssucher.



**WIE MAN FREUNDE FÜRS LEBEN GEWINNT**  
WOLFGANG KRÜGER,  
HERDER,  
9,95 EURO

Wer ist der Autor? Wolfgang Krüger hat eine eigene Praxis

für Psychotherapie in Berlin.

**Worum geht es?** Um das Glück, Freunde zu haben. Wolfgang Krüger beschreibt, was eine gute Freundschaft ausmacht, und wie man sich zu einem wahren Freund entwickeln kann. Dabei bezieht er sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse, etwa dass Menschen mit guten Bindungen eine 22 Prozent höhere Lebenserwartung haben. Fazit: Ohne Freunde wäre das Leben ärmer – doch diese Beziehung muss gepflegt werden. Etwa indem man eine Art Liebesbrief schreibt: Darum bist du mir so wichtig.

**Für wen?** Alle, die für andere da sind.

## Geht Sex ohne Gefühl? (S. 48)

Für die einen unvorstellbar, für andere eine aufregende und bereichernde Erfahrung: Diese Autorinnen erzählen vom Sex außerhalb einer Liebesbeziehung



**FÜNF MÄNNER FÜR MICH**  
ANETTE MEISL,  
SÜDWEST,  
16,99 EURO

Wer ist die Autorin? Annette Meisl leitet eine Künstleragentur.

**Worum geht es?** Nach der Trennung von ihrem Ehemann

sucht Annette Meisl ein erotisches Abenteuer – und führt eine Beziehung zu fünf Liebhabern gleichzeitig. Offenherzig schildert sie ihr Liebesleben und erzählt, wie sie ihr Selbstwertgefühl zurückgewinnt. Ihr Resümee: Jede Frau sollte einmal mehrere Liebhaber haben, so entdecke man die unterschiedlichen Facetten der Liebe – und nebenbei auch sich selbst. Ein streitbares Plädoyer für eine selbstbestimmte weibliche Sexualität.

**Für wen?** Alle, die ein Sexperiment wagen wollen.



**ES WAR DOCH NUR SEX!**  
ANDREA BRÄU,  
SÜDWEST,  
14,99 EURO

Wer ist die Autorin? Andrea Bräu arbeitet als Sexualtherapeutin.

**Worum geht es?** Von den Konkubinen der

Antike bis zu Fremdgeh-Chats der Gegenwart: Anhand vieler Beispiele erkundet Andrea Bräu, wie sich die Anbahnung des Seitensprungs gesellschaftlich verändert hat. Sie beschreibt, welche Sehnsüchte die Menschen antreiben, und nennt die Gefahren bei der Suche nach einem Liebhaber. Und sie verrät die Geheimnisse einer gelungenen Partnerschaft, die dabei helfen können, dass das Verlangen nach einem Seitensprung gar nicht erst entsteht. Ohne erhobenen Zeigefinger.

**Für wen?** Für Liebesforscher.

## Ich bin weiter als meine Träume (S. 42)

Wie die Vergangenheit uns prägt und was das Unterbewusstsein uns nachts sagen will



**TRÄUME**  
VERENA KAST,  
PATMOS,  
19,99 EURO

Wer ist die Autorin? Verena Kast ist Professorin für Psychologie an der Universität Zürich. Sie arbeitet als Psychotherapeutin.

**Worum geht es?** Was bedeuten unsere Träume? Und warum ist es so bereichernd, sich mit ihnen zu beschäftigen? Verena Kast beschreibt aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung und der Psychologie. Zum Beispiel offenbart das Werk C.G. Jungs, dass Träume zur Konfliktbewältigung und zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. „Oft zeigen sie uns, wie wir auch sind und nicht nur, wie wir gerne wären“, schreibt Kast. Das Buch hilft, die Sprache des Unbewussten zu verstehen.

**Für wen?** Alle Leser, die die faszinierende Welt des Unterbewusstseins erkunden wollen.



**ICH HABE EINEN TRAUM**  
ORTRUD GRÖN,  
LUDWIG,  
19,95 EURO

Wer ist die Autorin?

Ortrud Grön arbeitet als Psychotherapeutin und beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Ent-

schlüsselung von Träumen.

**Worum geht es?** „Träumen ist Sehen mit dem inneren Auge“, schreibt Ortrud Grön. Anhand zahlreicher Beispiele aus ihrem eigenen Leben zeigt die Autorin, dass die nächtlichen Botschaften Gleichnisse sind, die Chancen zur Selbsterkenntnis bereithalten – wenn man sie denn zu deuten weiß. Grön erklärt, was das Träumen erleichtert, wie man sich an Träume besser erinnern kann und warum es so wichtig ist, sie aufzuschreiben. Ein inspirierendes Buch.

**Für wen?** Für Traumdeuter.