

Matthias Stiehler
»Partnerschaft ist einfach«

Matthias Stiehler

Partnerschaft ist einfach

Ein kleines Buch für
ein gutes Leben



tredition

Matthias Stiehler, »Partnerschaft ist einfach«

© 2014 Matthias Stiehler

Neuausgabe 2016

Überarbeitete Auflage 2023

www.matthias-stiehler.de

Umschlaggestaltung: Andreas Tampe

Foto: Sabine Stiehler

Druck und Distribution: tredition GmbH,

An der Strusbek, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN Paperback 978-3-7345-7223-4

ISBN Hardcover 978-3-7345-7224-1

ISBN E-Book 978-3-7345-7225-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vier gute Gründe für eine Partnerschaft	7
Die gegenseitige Erleichterung des Lebens	12
Guter Sex und »Fellpflege«	19
Die Zugaben	22
Die Falle der Erwartungen	25
Kleine, konkrete Schritte	28
Zwei Leben in einer Partnerschaft	31
Vertikale Differenzierung	34
Eigenverantwortung	40
»Passneurose«	42
Das »50 zu 50 und 100 zu 100«-Paradox	45
Die Illusion des schönen Anfangs	50
Streit	52
Regeln für einen »Streit zur emotionalen Entlastung«	56
Paargespräche	65
Trennung	74
Liebevoller Umgang miteinander	76
Vom Können und Wollen	80
Kritische Lebensereignisse	87
Liebe	91
Und zum Schluss	95
Literatur, auf die im Buch verwiesen wurde	97

Vier gute Gründe für eine Partnerschaft

Partnerschaft ist einfach. Diese Aussage kann Ärger und Protest, zugleich aber auch Sehnsucht hervorrufen. Viele, vom Thema Partnerschaft geplagte Menschen wünschen sich innig, es einmal nicht mehr so schwer zu haben. Die eigenen Träume sollen sich endlich erfüllen.

Die Sehnsucht nach einer einfach zu führenden Partnerschaft können sowohl diejenigen in sich tragen, die selbst nicht in einer Partnerschaft leben und nun den richtigen Partner oder die richtige Partnerin finden möchten. Es sind oft diejenigen, die bereits zahlreiche Versuche hinter sich haben und immer wieder nach vielleicht anfänglicher Euphorie an den Schwierigkeiten des Zusammenseins, des Sich-aufeinander-Einlassens gescheitert sind. Die Sehnsucht nach einer einfach zu führenden Partnerschaft können aber auch die Männer und Frauen in sich spüren, die in einer Partnerschaft leben, dies jedoch keinesfalls als einfach und leicht empfinden. Sie alle könnten sich nach dem Lesen des Buchtitels hoffnungsvoll fragen: Könnte es wirklich sein, dass partnerschaftliches Zusammensein gar nicht so schwer sein muss?

Die Aussage, dass Partnerschaft einfach ist, kann aber durchaus auch Protest hervorrufen: Was bildet der sich ein, so etwas zu behaupten, wenn doch tagtäglich das Gegenteil erlebt wird. Eine Reise zum Mond mag einfach sein oder ein Marathonlauf. Aber eine Partnerschaft? Nie im Leben! Und doch – und das möchte ich mit diesem kleinen Buch aufzeigen – gibt es wenig, was so einfach ist, wie eine Partnerschaft. Es ist viel schwieriger, einen Marathon zu

laufen, von einem Mondflug ganz zu schweigen. Es ist sogar sehr viel schwieriger, mit sich selbst zurecht-zukommen. Gegenüber solchen Aufgaben ist Partnerschaft eine wirklich einfache Sache.

Die Schwierigkeiten, die wir in einer Partnerschaft immer wieder erleben, haben nichts mit ihr selbst zu tun, sie sind nicht in ihrem Wesen gegründet. Sie bestehen vor allem darin, dass wir von einer Partnerschaft zu viel und vor allem das Falsche erwarten. Dafür kann sie nichts. Wir selbst machen es uns schwer. Wir wünschen von einer Partnerschaft all das, was wir sonst vielleicht nicht haben, zum Beispiel inneren Frieden, Vertrauen, Erfüllung. Mit einem Satz: Wir wünschen uns, durch eine Partnerschaft heil zu werden. Doch genau das vermag keine Partnerschaft zu leisten, das muss sie überfordern. Und wenn die Schere zwischen den Erwartungen und dem Möglichen auseinandergeht, bleibt zwangsläufig Enttäuschung zurück. Wir fragen uns dann, warum es auch diesmal wieder nicht geklappt hat. »Ich will doch gar nicht so viel.«, ist die verzweifelte oder auch resignierte Behauptung, mit der man sich bei der besten Freundin oder dem besten Freund zu vergewissern sucht. Doch welche Freundin, welcher Freund getraut sich, in solch einer Situation einem enttäuschten und verzweifelten Menschen zu sagen: »Doch, du verlangst zu viel. Das, was du möchtest, geht nicht. Nicht das, was möglich ist, hat sich nicht erfüllt, sondern deine Erwartungen sind viel zu groß.«?

Das Problem vieler Partnerschaften besteht darin, dass zu viel erhofft, wenn nicht gar erwartet wird. Demgegenüber erscheint das, was wirklich und auf einfache Weise möglich ist, wenig, ja belanglos. Doch mit den übergroßen Hoffnungen wird dann letztlich das Mögliche

verhindert. Dieses Mögliche ist bei einer richtigen Betrachtung natürlich sehr viel – so viel, dass ich schon Menschen habe vor Glück weinen sehen, wenn ihnen bewusst wurde, was sie in einfacher Weise in ihrer Partnerschaft an Miteinander, Nähe und Verbundenheit gestalten können. Und doch rennen die meisten Menschen viel unrealistischeren Träumen hinterher. Sie wünschen sich eine selbstverständliche und exklusive Liebe, die der andere bieten soll und die einfach da ist. Man glaubt, man hat einen Anspruch darauf und erkennt nicht, dass Liebe nie gefordert, sondern ausschließlich gegeben werden kann.

Dabei bin ich mir nicht einmal sicher, ob Liebe und Partnerschaft wirklich derart zusammengehören, wie es allgemein angenommen wird. Sicher hängt die Beantwortung dieser Frage von der jeweiligen Definition von Liebe ab. Liebe als Zuneigung, als Sich-leiden-Können und – im Laufe der Partnerschaftsentwicklung – auch als stetig tiefer werdende Verbundenheit ist sicher eine wichtige Grundlage von Partnerschaft. Wenn ich jemanden nicht leiden kann, sollte ich mit ihm keine Partnerschaft beginnen, zumindest nicht so lange, bis sich die Ablehnung aufgelöst hat. Aber romantische Vorstellungen von Liebe, wie sie uns in Goethes »Werther« begegnen und seit dieser Zeit Millionen Herzen dahinschmelzen ließen, sind keine Grundlage von Partnerschaft, ja sie zerstören die Partnerschaftsfähigkeit regelrecht. Solch ein Ideal hält – wenn überhaupt – nur dem Beginn einer Partnerschaft stand. Wenn ich ihm jedoch dauerhaft hinterherlaufe, dann muss jede reale Partnerschaft enttäuschen.

Sicher wird fast jeder zugeben, dass das romantische Liebesideal des »Werther« dem Leben kaum Stand hält. Aber es hat sich dennoch fest in unsere Herzen eingenistet

und führt entgegen der Vernunft zu Enttäuschungen. Bei diesen stoßen wir dann auf eine interessante Geschlechtsspezifik: Während Männer sich zumindest nach außen mit der enttäuschenden Realität des Lebens in oftmals stiller Resignation abfinden, begehren Frauen öfter und schneller auf. Deshalb reichen auch mehr Frauen die Scheidung ein. Wir haben in unseren Paarberatungen zahlreiche Paare erlebt, in denen die Frau kurz vor der Trennung stand, während der Mann mit der Partnerschaft immer noch zufrieden schien. Im Laufe der Beratung wurde dann jedoch schnell deutlich, dass auch die Männer enttäuscht sind, es sich eben nur schwer eingestehen können. Aber wie dem auch sei, letztlich bringt weder die eine noch die andere Enttäuschungsverarbeitung das Paar, vor allem aber die beiden Menschen weiter. Weder eine Trennung noch die stille Resignation ist in solch einer Situation wirklich sinnvoll. Doch es wird lieber das mögliche Glück einer Partnerschaft geopfert als von den eigenen, unrealistischen Erwartungen abzulassen. Was aber ist nun das Mögliche? Oder gleichbedeutend, aber etwas anders ausgedrückt: Was ist das Wesen einer Partnerschaft?

Es gibt vier Gründe, die es lohnen, eine Partnerschaft einzugehen, und die demnach ihr Wesen bestimmen: Zuerst geht es darum, sich das Leben zu erleichtern. Als Zweites lässt sich in einer Partnerschaft der bestmögliche Sex und überhaupt eine konstante körperliche Nähe leben. Zum Dritten gibt es keine Beziehungsform, in der man in der Not so selbstverständlich füreinander da sein kann. Und schließlich können sich berührende Momente ergeben, die

anderweitig so kaum möglich sind – falls man bereit ist, dies zuzulassen.

Im Grunde war es das! Wer mehr von einer Partnerschaft verlangt, macht es sich nicht nur unnötig schwer, er arbeitet auch aktiv auf ihr Scheitern zu.

Unter den vielen möglichen Einwänden gegen die Begrenzung auf diese vier Gründe stellt der vermutlich berechtigteste die Frage nach den Kindern: Ist es nicht ein wesentliches Merkmal von Partnerschaft, dass sie auf Kinder ausgerichtet ist? Diese Überlegung ist verständlich, denn es gibt zahlreiche Paare, für die eine Familiengründung der entscheidende Grund ist, überhaupt eine dauerhafte Partnerschaft einzugehen. Das Partnerschaftsleben baut sich zumindest in der Zeit, in der die Kinder noch Kinder sind, um die Familienaufgaben herum. Doch gilt das längst nicht für alle Paare. Manche wollen keine Kinder, manche können keine bekommen. Meine Kinder beispielsweise sind bereits aus dem Haus. Sie brauchen nunmehr weder mich noch meine Frau. Aber sollte das uns am weiteren Partnerschaftsleben hindern?

Dies soll kein Buch über Familien sein, sondern über das Wesen partnerschaftlichen Zusammenseins zweier Menschen. Dieses kann selbstverständlich Kinder einschließen, muss es aber nicht. Ein partnerschaftliches Miteinander ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen von Familienleben, das aber umgekehrt nicht zwangsläufig aus einer Partnerschaft folgt. In diesem Buch steht die Partnerschaft im Fokus. Es befasst sich mit den wesentlichen Grundlagen der Zweierbeziehung. Nur an einer Stelle werde ich später die Frage stellen, was es für eine Partnerschaft bedeutet, wenn Kinder hinzukommen.

Aber auch dann liegt der Schwerpunkt der Betrachtung auf der Zweierbeziehung.

Sicher wird es noch weitere Einwände gegenüber den »Vier guten Gründen, eine Partnerschaft einzugehen« geben: zu wenig, zu viel, zu abgehoben, zu nüchtern ... Damit werde ich mich in meinen weiteren Ausführungen noch auseinanderzusetzen haben und so hoffe ich, dass sich diese Einwände – falls es sie überhaupt gibt – erübrigen werden. Zunächst aber möchte ich diese vier Punkte noch ein wenig genauer beleuchten.

Die gegenseitige Erleichterung des Lebens

Die gegenseitige Erleichterung des Lebens ist die erste und wichtigste Aufgabe einer Partnerschaft. Kurz gesagt geht es darum, dass es weniger anstrengend sein soll, sein Leben zu leben. Doch was heißt das eigentlich konkret? Im Grunde ist es ganz einfach (wie eben Partnerschaft einfach ist): Es geht um gegenseitige Unterstützung.

Diese kann sehr unterschiedlich aussehen und umfasst drei verschiedene Bereiche: den instrumentellen, den informatorischen und den emotionalen. Wem diese drei Worte im Zusammenhang mit Partnerschaften ein wenig eigentümlich erscheinen, dem sei erläutert, dass dies Begriffe sind, die in den Sozialwissenschaften verwendet werden, und Wissenschaft klingt häufig etwas eigenartig. Aber was damit gemeint ist, leuchtet ein.

Da gibt es zunächst die »äußeren Tätigkeiten«. Hierzu gehört all das, was zum Alltag eines Lebens dazugehört: materielle Versorgung und alltägliche Arbeiten. Ich scheue

mich, hier von »Hausarbeit« zu sprechen, da mir dieser Begriff zu sehr belastet scheint. Natürlich geht es bei den alltäglichen Arbeiten auch um die im Haus bzw. in der Wohnung. Waschen, Saubermachen, Essenzubereiten, Abwaschen, Bügeln, Fensterputzen, Reparaturen ... Aber zu den alltäglichen Arbeiten gehört noch mehr, etwa das Auto und die Fahrräder in Gang halten, die Finanzen managen, Verträge verwalten. All das und mehr sind Arbeiten, die erledigt werden müssen – egal, ob man allein oder gemeinsam lebt. Der Effekt einer Partnerschaft ist an dieser Stelle vor allem, dass diese Arbeiten in einem Zweierhaushalt zwar zunehmen, sich aber nicht verdoppeln. Das heißt, dass sich bei einem partnerschaftlichen Zusammenleben die Gesamtmenge der für beide Menschen notwendigen Arbeit real verringert. Das gilt in gleicher Weise auch für materielle Ausgaben, wie beispielsweise die Miete. Kleine Wohnungen für Singles sind je Quadratmeter im Allgemeinen teurer als Wohnungen, die für Paare geeignet sind. Zudem braucht man gemeinsam nur eine Küche, ein Bad und auch zahlreiche Einrichtungsgegenstände sind nur einmal notwendig.

Es treten demnach materielle Ersparnisse auf. Aber auch die notwendigen Arbeiten lassen sich gemeinsam effektiver und auch angenehmer erledigen. Dabei trete ich für eine grundsätzliche Gleichverteilung der anstehenden Arbeiten ein. Doch hier ist Vorsicht geboten. Männer, die sich vor mancher unangenehmen Arbeit drücken wollen, gibt es mindestens ebenso häufig wie Frauen, die grundsätzlich glauben, dass sie bezogen auf die Haus- und Familienarbeit benachteiligt sind. Die entsprechenden Debatten sollen an dieser Stelle nicht wiedergegeben oder

gar fortgesetzt werden. Aber für eine funktionierende Partnerschaft ist es wichtig, dass die Arbeiten gleich verteilt sind. Das bedeutet nicht, dass beide alles in gleicher Weise machen müssen. Der Vorteil einer Partnerschaft liegt ja gerade darin, dass unterschiedliche Kompetenzen und Vorlieben auch zu einer befriedigenderen Arbeitsteilung führen können.

In Partnerschaften kommt es jedoch häufig vor, dass über die Hausarbeit gestritten wird. Empfundene Ungerechtigkeiten, aber auch das Gefühl, dass der andere die Arbeit nicht richtig oder ausreichend oder ordentlich genug macht, bietet ein großes Feld an Ärger-, Kränkungs- und Streitpotenzial. Doch genau das sollte unbedingt vermieden werden. Wenn einer von beiden das Gefühl hat, dass die Arbeit nicht gleichmäßig verteilt ist, dann rate ich zu einer Zeitbudgetanalyse. Über mindestens einen Monat, besser über mehrere, werden alle Arbeiten mit genauen Zeiten aufgelistet und dann verglichen. Die Erfahrung zeigt, dass sich häufig die empfundenen Ungerechtigkeiten relativieren. Ansonsten sollte eine Neujustierung vorgenommen werden.

Ein anderes Thema ist jedoch die temporäre Ungerechtigkeit: Der eine sitzt bereits auf dem Sofa, während der andere noch zu tun hat. Hier sollte derjenige, der noch arbeiten muss, seinen Ärger nicht am anderen auslassen. Streit führt nicht weiter. Wenn ich streite und so versuche, mich zu entlasten, vergiftet das die Stimmung, ohne dass es einen erkennbaren Nutzen bringt. Einen Gewinner gibt es da nicht. Vielleicht hilft ja das Wissen über den Ärger hinweg, dass es auch umgekehrte Situationen gibt. Und vielleicht ist es sogar möglich, den anderen um Mithilfe zu bitten.

Erfahrungsgemäß sind Streitereien wegen Hausarbeit weder sinnvoll noch die wirkliche Ursache. Zumeist stecken tiefere Probleme und Zwistigkeiten dahinter. Die sollten angesprochen werden. Sonst arbeitet man sich permanent an den Alltagsarbeiten ab, kommt in keine Entspannung und verliert das Miteinander. Die Regelung der Alltagsarbeiten ist eine eher nüchterne Angelegenheit, letztlich von keiner existenziellen Bedeutung. Halten Sie sich vor Augen, dass es um gegenseitige Lebenserleichterung geht, um mehr nicht. Und wenn die Arbeit einem dann noch Spaß macht, wäre das schon eine willkommene Zugabe. Aber das ist oft ja auch nicht der Fall.

Neben der instrumentellen bietet eine Partnerschaft aber auch noch andere Formen der gegenseitigen Erleichterung. Ein sehr wichtiger Bereich ist die informatorische Hilfe, die sich Partner geben können. Gemeint ist damit das gemeinsame Nachdenken über anstehende Probleme und Fragen, das gegenseitige Ratgeben und der allgemeine Austausch. Ein Paar ist nicht nur mit seiner Partnerschaft befasst. Beide haben zumeist auch ein Leben in anderen Bereichen, beispielsweise der Arbeit. Der gemeinsame und alltäglich Austausch erweitert den Erfahrungshorizont. Die Lebenswelt verdoppelt sich und es entwickelt sich ein erweitertes Lebenswissen. Dass dies ein Vorteil und eine Lebenserleichterung ist, muss nicht betont werden.

Jedoch geht es keinesfalls nur um einen allgemeinen Austausch. Auch das gemeinsame Nachdenken über Entscheidungen oder Probleme ist eine wichtige Ressource, die eine Partnerschaft zur Verfügung stellen kann. Das lässt sich sehr einfach nachvollziehen. Ein Mensch, der

über ein schwieriges Problem nachdenkt, verfällt schnell ins Grübeln und wird dabei noch unsicherer, welche Entscheidung die beste ist. Aber wenn er seine Überlegungen jemand anderem mitteilt, ergibt sich manchmal bereits beim Erzählen ein gangbarer Weg. Fast jeder kennt solche Situationen. Diese »Hilfe allein durch Zuhören« wirkt umso besser, je vertrauter das Gegenüber ist. Es sind dann wenig Erläuterungen nötig, das Wissen umeinander hilft. Und wenn der andere aus dem Wissen um den Partner einen guten Rat gibt, verstärkt sich der Gewinn beträchtlich.

An dieser Stelle lässt sich jedoch auch gut aufzeigen, worin das Problem zu hoher Erwartungen in einer Partnerschaft liegt. Wenn der Ratsuchende vom Partner vor allem Bestätigung erwartet, geht es ihm im Grunde nicht um die Lösung seines Problems, sondern um eine Bestätigung seiner Person. Er ist sich seiner selbst unsicher. Dieses Gefühl wurde vielleicht durch ein aktuelles Problem aktiviert. Und nun möchte der Ratsuchende, dass der Partner ihn beruhigt. Das aber kann mit der Problemlösung kollidieren, zu der durchaus auch eine kritische Betrachtung des eigenen Tuns gehört. »Du kritisierst ja nur.« oder »Immer bist du auf der Seite der anderen.« oder »Nie hast Du Verständnis für mich.« könnte dann die Reaktion des Ratsuchenden sein. Und schon ist der Streit in vollem Gang und die Hilfemöglichkeit verkehrt sich in ihr Gegenteil. Daher sollte jeder sich auch in einer Partnerschaft die Frage stellen, ob er wirklichen Rat oder lieber Bestätigung seiner Person sucht. Auf der anderen Seite sollte der um Rat Gefragte prüfen, ob er wirklich bereit und offen dafür ist, sich dem anderen aufmerksam zuzuwenden. Es ist besser, dem anderen mitzuteilen, dass

man gerade nicht offen für seine Probleme ist, als ihm nur halbherzig Aufmerksamkeit zu schenken.

Ebenso ist es nicht gut, wenn der um Rat Ersuchte die Gelegenheit nutzt, endlich einmal eine schon lange gehegte Kritik loszuwerden. Auch das vergiftet die Partnerschaft. Die Lebenserleichterung durch gegenseitige Beratung in unterschiedlichen Lebensfragen ist ein hohes Gut einer Partnerschaft und sie sollte von beiden Partnern in Ehre gehalten und gepflegt werden.

Der dritte Bereich, in dem Partnerschaft das Leben erleichtert, ist die emotionale Unterstützung. Damit ist die einfache Tatsache gemeint, dass es da überhaupt jemanden gibt, mit dem man sein Leben teilt und dem man sich anvertrauen kann. Das allein ist eine wichtige Stütze und erleichtert das eigene Leben. Man ist nicht allein. Wesentlicher als das konkrete räumliche Zusammensein ist dabei jedoch das ideelle Miteinander, die Verbundenheit, das Wissen umeinander.

Die gegenseitige Erleichterung des Lebens im Instrumentellen, Informatorischen und Emotionalen ist bei genauer Betrachtung ebenso wichtig wie es auch eine nüchterne Angelegenheit ist. Wichtig ist sie, weil die beschriebenen Punkte das Leben lebenswerter machen und manche Beschwerlichkeit verringern. Nüchtern sind die beschriebenen gegenseitigen Hilfen jedoch, weil sie in keinem Punkt exklusiv auf eine Partnerschaft beschränkt sind. All die Erleichterungen können sich auch Freunde, Kollegen, Bekannte, Verwandte bis hin zu professionellen Dienstleistern (Reinigungsfirmen, Haushalthilfen, Psychotherapeuten, Berater) geben. Die Besonderheit einer Partnerschaft liegt in diesem Bereich nicht im Alleinvertretungsanspruch, sondern in der möglichen Intensität

der beiderseitigen Unterstützung. Das gegenseitige Vertrautsein, das grundsätzliche Wohlwollen, das eine Partnerschaft bestimmen sollte, bewirkt, dass die Hilfen freimütiger gegeben und leichter genommen werden können. Das Misstrauen («Verfolgt der andere mit seiner Unterstützung andere, verdeckte Zwecke?») kann gering gehalten werden. Es bedarf auch nicht eines sofortigen Ausgleichs, da Partnerschaft auf einen längeren Zeitraum angelegt ist und zeitweilige Ungleichgewichte in der gegenseitigen Hilfe wieder ausgeglichen werden können. Und schlussendlich besteht in einer Partnerschaft die Möglichkeit, dass die gegenseitige Unterstützung intensiver erfolgt. Das Umeinander-Wissen ermöglicht es, dass Hilfen inniger erfolgen und manche Oberflächlichkeit durchbrochen wird. Einen Rat können viele geben und je verbundener eine Freundschaft ist, desto hilfreicher wird er sein. Aber es gibt eben kaum einen Menschen, der so sehr an die eigene Seele herankommt wie der Partner. Das ist ja auf der einen Seite die Gefahr, dass man gleich wieder zu viel von ihm möchte («Wenn er mich liebt, dann wird er mich verstehen.«). Auf der anderen Seite aber ist es in keiner anderen Beziehungsform möglich, sich so nah, vertraut und zugleich so alltäglich zu begegnen. Das ermöglicht eine gegenseitige Lebenserleichterung wie sonst nirgends in einer erwachsenen Beziehung.

Guter Sex und »Fellpflege«

Neben der gegenseitigen Erleichterung des Lebens sind Sex und körperliche Berührungen der zweite Grund für eine Partnerschaft und er ist nicht minder wichtig. Und auch hier stoßen wir auf die gleiche Charakteristik: Sexualität und körperliche Nähe müssen nicht nur in einer Partnerschaft stattfinden. Flüchtige Bekanntschaften, Prostituierte, Sex nur um des Triebes willen, Sex in einer Gruppe, mit ständig wechselnden Partnern, vielfältige Massagenangebote und anderes mehr ist selbstverständlich alles möglich. Weder Männer noch Frauen sind von Haus aus monogam und fast alle könnten mit fast allen Sex haben und sich körperlich nahe sein. Es gibt da keine biologische Sperre.

Die andere Seite aber ist, dass beides höchstmöglichen Genuss bieten sollte. Und hier gibt es einen verbreiteten Irrtum. Es wird oft geglaubt, dass Sexualität eine Frage der Technik und der Geilheit ist. Bestmöglicher Sex aber ist eher eine Frage der Vertrautheit. Nicht die Akrobatik ist entscheidend, nicht der häufige Stellungswechsel oder gar die Dauer. Es ist das aufeinander Eingeschwungensein, die vertraute und damit innige körperliche Begegnung. Natürlich geht es auch um Wünsche, ums Ausprobieren, um den Reiz des Überraschenden. Aber das ist bei genauer Betrachtung in einer Partnerschaft viel besser möglich, weil die Intimität, mit der sich beide Seelen begegnen, das Überraschen erst ermöglichen. Sex ohne Beziehung mag geil sein, aber es ist mehr ein Sport. Es werden Orgasmen und Ereignisse wie Trophäen gesammelt, die anschließend

auf der Vitrine verstauben. Nach dem Wettkampf fühlt man sich leer und möchte schnell weg.

Ähnliches gilt für körperliche Nähe. Natürlich sind medizinische Massagen gut und ist eine freundschaftliche Umarmung schön. Menschen können sich in vielerlei Art körperlich nahe sein, ohne dass es sich dabei gleich um eine Partnerschaft handelt. Aber in einer solchen haben die Berührungen noch eine andere, tiefgreifendere Funktion. Es geht um die Vertrautheit des körperlichen Miteinanders. Das festigt die Bindung und schafft eine Entspannung, die sonst schwer zu erreichen ist. Ich nenne es gern die gegenseitige »Fellpflege«.

Sexualität und körperliche Berührungen in einer Partnerschaft haben mit Innigkeit zu tun. Man kennt einen Menschen und lernt ihn so noch besser kennen – auch die Seiten, die er sonst eher versteckt: das Unerwartete, das Unkontrollierte, das Weiche, das Gierige, aber auch die Begrenzung, vielleicht das Unangenehme. All das macht körperliche Begegnungen mit einem vertrauten Menschen intensiver als mit einer beiläufigen Bekanntschaft.

Aber fast noch wichtiger als das Kennenlernen des anderen ist das Sich-selbst-Zeigen. Körperlicher Kontakt mit jemanden, den man nur flüchtig kennt, den man dann vielleicht nicht einmal mehr wiedersieht, hat etwas mit Verstecken zu tun. Man zeigt zwar seine »animalische Seite«, vielleicht auch seine ganz weiche, verletzbare. Aber die haben für das weitere Leben keine Konsequenzen. Man sichert sich gegen die Folgen der Berührungen ab. Die bestehen darin, sich nackt, sich ungeschützt, sich quasi unbewaffnet zu zeigen. Das hat im Allgemeinen für die flüchtige Begegnung keine Konsequenzen, für die Beziehung jedoch schon.