

Noch nie Sex und 33 Jahre alt – der harte Weg zur ersten Partnerin

Torsten Brenner wünscht sich nichts sehnlicher als eine Freundin, mit der er Sex haben kann – doch er findet einfach keine. Er ist ein "Absoluter Beginner". Warum ist das so? Und was kann er dagegen tun?



Manuel Bogner

23. März 2016



Auf der Suche nach einer Partnerin und Sex. © Illustration: Timo Zett

16 Jahre nachdem Torsten Brenner das erste und einzige Mal eine Frau geküsst hat, sitzt er im Familienzentrum von Berlin-Moabit, gemeinsam mit drei anderen Männern und einer Frau. Es ist Valentinstag, 19 Uhr. Die Gruppe spricht über Online-Dating.

Brenner, 33, hager, Kurzhaarschnitt nestelt an einem Päckchen Taschentücher und sagt: „Die Absagen sind so frustrierend.“

„Online-Dating ist eine Sackgasse für uns“, antwortet ein anderer.

Ein dritter sagt zu Brenner: „Was dir an Selbstliebe fehlt, darfst du dir nicht von außen suchen.“

Alle nicken.

Es ist das wöchentliche Treffen der „Absolute Beginners“ in Berlin. Den Raum stellt ihnen das Familienzentrum zur Verfügung, jeder Teilnehmer der Selbsthilfegruppe zahlt 1,50 Euro pro Treffen.

EIN BIS ZWEI MILLIONEN BETROFFENE

„Absolute Beginners“: so nennen sich Menschen, die älter als 20 Jahre sind und noch nie eine Beziehung oder Sex hatten. Nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil sie niemanden finden. Die Autorin Maja Roedenbeck hat [das Buch „Und wer küsst mich“](#) über sie geschrieben und schätzt, dass es ungefähr ein bis zwei Millionen in Deutschland sind. Offizielle Zahlen gibt es nicht.

Bekannt ist, dass es mehr Männer als Frauen sind. Sechs Prozent aller 25-jährigen Männer hatten noch nie Sex. Unter Frauen im selben Alter sind es drei Prozent. Das schreibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in [ihrer Studie „Jugendsexualität 2015“](#).

Warum finden manche Menschen so schwer jemanden, der sie liebt, umarmt und mit ihnen schläft? Wie kann es sein, dass jemand alleine bleibt, wenn Dating-Portale wie Parship und Tinder den Traum verkaufen, dass der nächste Partner nur einen Wisch oder Klick entfernt wäre?

BRENNERS LEBENSWEG

Brenner, der in Wahrheit anders heißt, hat sich bereit erklärt, ausführlich darüber zu sprechen. Es befreit ihn, sich zu outen, sagt er. Ein Café in Berlin-Mitte an einem grauen Tag Ende Februar. Brenner spricht in schnellen Sätzen über sich und sein Leben.

Geboren und aufgewachsen in Berlin. Schulabbruch in der Elften. Danach eine Ausbildung als Fachkraft für Veranstaltungstechnik, Abitur, Bundeswehr, ein Geschichtsstudium in Rostock. Er bricht ab, versucht dann Technologiesgeschichte in Berlin. Nichts davon sagt ihm wirklich zu. Am Ende ist er arbeitslos. Heute sagte er, dass er sich in den „Hartz-IV-Seilen so eingerichtet hat“.

Seine Kindheit und Jugend: normal. Zu seinen Eltern hat er ein gutes Verhältnis, sagt er, auch wenn es nicht besonders körperlich ist. Sie beim Abschied zu umarmen? Fällt ihm bis heute schwer.

Gemobbt wurde er nie. „Aber ich war immer schon ein Außenseiter“, sagt Brenner. Seit seiner Jugend trinkt und kifft er „teilweise exzessiv“. Es ist seine Art, damit klarzukommen, dass es im Leben nicht so läuft. Aber sein größtes Problem ist, dass er keine Frau findet. „Ich denke täglich daran“, sagt er. Sex ist ihm noch wichtiger als eine Beziehung, aber für ihn hängt beides irgendwie zusammen. Er möchte für die Frau etwas empfinden. Darum geht er auch nicht ins Bordell.

” Brenner schaut Pornos, aber es gibt ihm nicht, was er sucht. „Es ist, als ob man keinen Führerschein hat und sich ständig mit Autos beschäftigt“, sagt er.

Dass bei ihm etwas anders ist, ahnt er mit 17 Jahren. „Du merkst schon, dass es bei den anderen klappt und die ihre erste Freundin haben“, sagt er. Auch er trifft sich mit Frauen, doch nach einigen Wochen geben sie ihm einen Korb. „Diesen Schritt, dass es mehr als nur Freundschaft ist“, sagt er und macht eine Pause, „den konnte ich nicht gehen.“

Den ersten und einzigen Kuss in seinem Leben bezeichnet er als „Missverständnis“. Er ist 17 und in einem Jugendclub in Berlin, nicht wirklich betrunken, nicht wirklich nüchtern. Den Abend verbringt er mit einem Bekannten, der allerdings mehr mit seiner Freundin knutscht, als mit ihm zu reden.

Doch diese Freundin hat eine Freundin dabei, fast noch ein Kind, wie Brenner heute sagt; vielleicht 15 Jahre alt. Brenner und sie sitzen auf Sesseln zwischen der Garderobe und der Tanzfläche. Er wundert sich, warum sich das Mädchen schließlich neben ihn setzt und nicht auf einen der anderen freien Sitzplätze. Dann küsst sie ihn.

Brenner spricht distanziert davon. „Die hat da quasi angefangen, mit mir Zungenküsse zu tauschen.“ Er mag das Mädchen nicht besonders und der Kuss fühlt sich nicht so romantisch an, wie er es sich vorgestellt hat, erzählt er. Wenige Tage später trifft Brenner sie wieder und beendet, was nie wirklich begonnen hat. Danach hat er ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, sie verletzt zu haben. Diese Angst, einer Frau weh zu tun, hat ihn bis heute nicht verlassen.



Der erste Kuss. © Illustration: Timo Zett

Seitdem wiederholt sich dieses Muster, nur dass er nicht mehr bis zum Kuss kommt. Er trifft sich Jahr für Jahr mit zwei bis drei Frauen, meistens Freundinnen von Freunden. Zwei hat er auch über eine Dating-Plattform kennengelernt. Doch in letzter Zeit werden die Treffen immer seltener. Meist bekommt er per SMS einen Korb, manchmal findet er die Frauen zu anstrengend.

Wenn Brenner von seinen Dates und sich spricht, benutzt er häufig die dritte Person: „Man ist in der Situation ein wenig alleine; man akzeptiert das so und sagt sich 'Ich bin anders'; man kann den Frauen nur begrenzt die Schuld geben.“

Er sagt von sich, er sei wie jemand, der als Kind nie schwimmen lernte und jetzt eine Wasserphobie hat. Er geht maximal bis zu den Knien ins Wasser und selbst das ist ihm mittlerweile unangenehm. Von Jahr zu Jahr wächst die Scham davor, nicht zu wissen, wie man eine Frau berührt oder wie es sich anfühlt, von ihr berührt zu werden.

WAS EIN SEXUALPSYCHOLOGE DAZU SAGT

Die Frage ist, warum das bei Brenner so ist und was er dagegen tun kann. Jemand, der sich damit auskennt, ist Christoph Joseph Ahlers. Er ist Sexualpsychologe und Autor des Buches ["Himmel auf Erden, Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet"](#). Darin beschäftigt er sich auch mit "Sad Singles", Menschen die darunter leiden, keinen Partner zu haben. Ahlers, 47, 1,98 Meter groß, zurückgekämmte Haare, empfängt seine Patienten und Besucher in seiner Praxis in Berlin-Moabit.

Er hört sich Brenners Geschichte an und sagt dann: „Bei vielen ‚Absoluten Beginners‘ haben wir es mit einer tiefen Verunsicherung zu tun.“ Sie hätten Angst, als Sexualpartner nicht auszureichen. Deshalb sind vor allem Männer betroffen. Bei ihnen ist Sex viel stärker mit Leistung verbunden. "Ein Mann soll einen hochbekommen, was drauf haben, es der Frau besorgen", sagt Ahlers. Diese Vorstellungen, "etwas bringen" zu müssen, können krank machen. Deshalb sind Versagensängste bei Männern auch viel größer.

Auf einem Date ist der Körper dann häufig mit Stresshormonen geflutet und die Blockade vorprogrammiert. Meist endet es mit dem, wovor "Absolute Beginners" sich am meisten fürchten: Ablehnung. Zu der vermeintlichen Angst, im Bett zu versagen, kommen häufig noch Probleme mit dem eigenen Körper. Brenner sagt, dass er früher nicht mal eine Katze auf seinem Schoss ertragen konnte – so unangenehm war ihm das Gefühl. Es ist paradox, weil er sich nach intimen Berührungen von Frauen sehnt und sich gleichzeitig vor ihnen fürchtet.

UNGEWÖHNLICHER THERAPIEANSATZ

Um die Scham vor dem eigenen Körper abzubauen, setzt Ahlers neben der klassischen Sexualtherapie im Gespräch auf eine ungewohnte Methode: eine Therapeutin, die als Modell-Partnerin agiert. Mit ihr lernen Patienten, wie es sich anfühlt, eine Frau zu berühren und von ihr angefasst zu werden – ohne dass es dabei zu Küssen oder Geschlechtsverkehr kommt.

Zu Beginn sitzen Therapeutin und Patient gemeinsam auf dem Sofa, schauen sich an, sprechen miteinander und halten Händchen. Später können Umarmungen dazukommen.

Der Patient kann jederzeit unterbrechen und sagen, wie er sich dabei fühlt. Von Sitzung zu Sitzung steigern sich die Übungen. Die Behandlung kann bis zu einem Jahr dauern.

Ahlers sagt, dass die Patienten lernen sollen, sich so anzunehmen, wie sie sind; dass sie Geborgenheit, Vertrauen und Nähe fühlen können, weil sie nichts leisten müssen. Er sagt: „Es geht hier nicht um sexuelle Erregung.“ Diesen Schritt sollen die Patienten am Ende alleine gehen, draußen, im echten Leben.

Und eine zweite Sache müssen viele "Absolute Beginners" lernen: Sich nicht ständig selbst zu bewerten. Ahlers würde in seiner Sexualtherapie zum Beispiel simulieren, wie es wäre, wenn ein "Absoluter Beginner" auf der WG-Party eines Freundes eine Frau treffen würde, die ihm gefällt. „Dann schauen wir gemeinsam, wie man so ins Gespräch kommt und was dabei ihm Kopf des Patienten passiert“, sagt Ahlers.

WENN DATEN SICH WIE EIN VORSTELLUNGSGESPRÄCH ANFÜHLT

Für viele "Absolute Beginner" gleicht die Situation einem Assessment-Center. Ständig schwirren Gedanken wie "Hoffentlich bin ich cool genug, ich bin kein Smalltalker, ich kann es nicht" in ihrem Kopf herum. Diese Blockade müssen sie durchbrechen. Sie sollen lernen, nicht auf sich zu blicken, sondern auf den anderen. Es geht darum, sich eine ganz ungewohnte Frage zu stellen: „Wie finde ich eigentlich mein Gegenüber?“

Dass man Frauen nur als Muskelprotz im Porsche erobern kann, sei häufig ein weiterer Trugschluss männlicher "Absoluter Beginner". Auch Brenner hat das Gefühl, dass viele aus der Selbsthilfegruppe keine Rockertypen oder klassischen Kerle mit Holzfällerstatur sind. Sie haben es laut Ahlers zwar leichter – umgekehrt bedeutet das aber nicht, dass ganz normale Männer keine Frau finden können.

Sich die eigene Misere mit äußeren Umständen zu erklären, sei ein gängiger und verständlicher Ansatz, sagt Ahlers. Er weist mit beiden Zeigefingern vom Körper weg. „Wir suchen Ursachen lieber außen.“ Vielleicht, weil der Mensch ein Wesen ist, das Ursachen braucht. Es ist nun mal leichter, die woanders zu suchen als bei sich selbst.

Dazu kommt häufig ein Vermeidungsverhalten. Viele „Absolute Beginners“ würden Dates eher aus dem Weg gehen, weil Misserfolge ihnen mehr weh tun. Wer begibt sich schon gerne in Situationen, die ihm unangenehm sind? Damit machen sie das Problem aber nur noch schlimmer, sagt Ahlers. „Wenn ich Angstausslösern ausweiche, werden sie größer.“



Brenner bei einer Psychotherapeutin. © Illustration Timo Zett

Brenner weiß, dass es für ihn ein weiter Weg ist. Er sagt: „Ich habe Angst vor Sexualität.“ Er weiß, dass er Komplexe mit seinem Körper hat. Aber es fällt ihm schwer, sich alleine zu befreien. Seine Mutter versucht ihn zu trösten und sagt, es liege an der heutigen Zeit. Sein Halbbruder ist zehn Jahre älter und hat drei Kinder von drei verschiedenen Frauen. „Mit ihm kann ich nicht darüber reden“, sagt Brenner.

In der Selbsthilfegruppe ist er von Leidensgenossen umgeben, aber auch dort hat er das Gefühl, nicht wirklich voranzukommen. „Man schmort im eigenen Saft“, sagt er. Häufig drehen sich die Gespräche darum, wie man potentielle Partner anspricht. Manchmal geben sich die Teilnehmer auch die Aufgabe, bis zum nächsten Treffen zehn Frauen auf der Straße anzusprechen und sie nach der Uhrzeit zu fragen.

Um wirklich voranzukommen, müssten sie sich im ersten Schritt ihrer Angst stellen. Der Angst, abgelehnt zu werden, nicht auszureichen oder beim Sex zu versagen. Sexual- und Paartherapie wie die von Ahlers kostet allerdings rund 150 Euro für anderthalb Stunden, die Therapie mit der Modellpartnerin weitere 100 Euro pro Stunde. Die Kasse zahlt nichts davon. Alleine kann sich Brenner das nicht leisten.

Aber er macht seit kurzen eine klassische Psychotherapie, welche die Krankenkasse bezahlt. Dort geht es um seine Sehnsucht nach Sex und einer Beziehung aber auch darum, eine Aufgabe zu finden; im Leben zu stehen. Brenner macht erste Schritte. Seit Anfang März hat er einen Job. Er wäscht jetzt Wagen für eine Autovermietung und fährt sie von Filiale zu Filiale. Die Hoffnung auf Sex und eine Partnerin hat Brenner noch nicht aufgegeben. Er sagt: „Vielleicht kommt dieser eine, kleine glückliche Moment, der das Blatt noch wendet.“

Tags: [Absolute Beginners](#), [Beziehung](#), [Liebe](#), [Sex](#), [Therapie](#)