



## »JETZT MAL GANZ OFFEN«

Diesmal: Unverbindlicher Sex –  
besser als gar kein Liebesleben?

INTERVIEW Christine Hohwieler

**BRIGITTE WOMAN: Eine Single-Frau, die nicht nur Liebe, sondern auch Sex vermisst, findet im Internet mühelos interessierte Männer. Kann man lernen, sich mit Casual Dating anzufreunden?**

**DR. CHRISTOPH J. AHLERS:** Das kommt darauf an, was man will. Jemand, der leidvoll eine partnerschaftliche Liebes- und Sexualbeziehung entbehrt, der wünscht sich Zugehörigkeit, Vertrauen, Intimität und Geborgenheit – und all das kann ein beziehungsloser Gelegenheits-Sexualkontakt in der Regel nicht bieten. Man tut also gut daran, sich genau zu fragen: Was will ich wirklich?

**Wer eine Beziehung sucht, ist bei Parship sicher besser aufgehoben als bei Tinder.**

Bei Partnering-Portalen herrscht ein relativ ausgewogenes Geschlechterverhältnis. Das ist bei Dating-Plattformen schon anders und erst recht im Bereich Casual Dating, also beziehungslosem Gelegenheits-Sex. Aber es gibt erste Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass Frauen zum Beispiel auf Tinder überwiegend Selbstbestätigung suchen, das Gefühl: Aha, da geht was. Und das finden die erst mal gut. Während Männer offenbar ziemlich zielgerichtet Sex suchen.

**Was sie ja auch auf ausgewiesenen Casual-Sex-Portalen tun könnten.**

Ja, aber da verdünnt sich der Frauenanteil enorm, da haben wir nur noch ein Viertel Frauen und drei Viertel Männer. Und darin spiegelt sich – bei aller Emanzipation und der sexuellen Selbstbestimmung der Frau – etwas, was evolutionsbiologisch in uns angelegt ist: dass das Interesse an beziehungslosen oder sogar anonymen Gelegenheits-Sexualkontakten geschlechtstypisch unterschiedlich ausgeprägt ist.

**Frauen sind eher nicht so scharf drauf?**

Die allermeisten Frauen sagen: Alles schön und gut, hab ich auch schon mal gemacht, aber mir

fehlt da das Wesentliche. Wenn an dem knackigen Hintern kein Typ dran ist, mit dem ich was anfangen kann, dann verschafft mir das vielleicht ein paar nette Stunden, wärmt mich aber nicht durch die Nacht.

**Gegen nette Stunden spricht ja erst mal nichts.** Ich bin überzeugt, dass beziehungslose oder auch anonyme Gelegenheits-Sexualkontakte tolle Erlebnisse bescheren können. Millionen Menschen haben vielleicht klasse One-Night-Stands, Begegnungen, die für sich stehen. Und ich freue mich für sie und sage: Bitte weitermachen! Aber es gibt auch Menschen, die darin keine Erfüllung finden und sich schwer damit tun.

**Etwa eine bindingsinteressierte Frau, die nach einer tollen Nacht mit einem Mann dann doch mehr will, er aber nicht. Das macht sie traurig.**

Ja, das kann sein. Sie wünscht sich endlich mal wieder Sex, sie möchte endlich mal wieder so ein schönes Gefühl haben. Denn auch durch unverbindliche Sexualkontakte suggerieren und simulieren wir Bindung und Nähe. Neurophysiologisch findet bei jedem Sexualkontakt eine Aktivierung der Hirnareale statt, die eben auch zur Beziehung gehören. Wir können das nicht abstellen. Hautkontakt ist gleich Bindung: Aufgehobenheit, Geborgenheit, Nähe. Bei Frauen findet das ausgeprägter statt als bei Männern, einige können das sportlicher nehmen, anderen geht es näher.

**Aber nicht jede Frau erhofft sich mehr von einem One-Night-Stand.**

Die, die sich sagen: „Girls just want to have fun! Ich nehm jetzt einfach mal den Typen mit, find ich super!“ – auch die haben mitunter einen Kater am Morgen danach, wenn der Typ es nicht mal schafft, wenigstens noch auf eine Tasse Kaffee zu bleiben. Das ist dann kein Elektrolytmangel wie beim Alkohol, sondern da ist es ein Verbindlich-

keitsmangel, der zum Kater führt. Kann doch nicht wahr sein, dass man nachts genitalen Körperkontakt hatte und am Morgen danach nicht mal Blickkontakt aushält. Deshalb ist es auch da unheimlich hilfreich, sich über seine eigentlichen Bedürfnisse im Klaren zu sein.

**Nehmen wir an, es geht wirklich nur um Spaß.**

Dann ist es ja für Frauen leichter als für Männer. Eine Frau muss sich nur an eine Bar setzen und einen Aperol Spritz bestellen, und früher oder später kommt einer. Auch die Frau, die sich eine Beziehung wünscht, kann sich an die Bar setzen, aber dann hilft es, den Kennenlernprozess wirklich zuzulassen, bevor man gleich Sex hat.

**Das klingt nach der altmodischen Regel: nicht gleich am ersten Abend Sex.**

Bei Bindungswunsch: leider ja und leider wahr. Ich würde auch gern was Modernes, was Cooles oder Neues von mir geben, aber da hab ich nichts auf Lager. Es gilt die alte Regel. Auch nicht fremde Männer am ersten Abend in die eigene Wohnung mitnehmen und solche Sachen. Es stellt sich über die Male der Verabredungen auf wundersame Weise heraus, ob der Typ beim dritten Mal immer noch weiß, wie ich heiße. Ob der mich wiedersehen will. Und das alles schützt vor dem Gefühl: Alle Männer wollen immer nur das eine. Ich bin benutzt worden.

**Und ich dachte, wir wären schon weiter.**

Das ist alles so alt, wie wir Menschen in unserer Wesensart sind. Und das hat nichts mit Prüderie oder Moral zu tun.

**Den größten Spaß versprechen One-Night-Stands eh nicht.**

Das sagen Sie. Vor allem für viele Frauen gilt: Sex gewinnt, wenn er was bedeutet. Aber auch da kann der Zauber des Schicksals ganz überraschend in jedem Moment wirken: Man schläft miteinander und Boing – verknallt! Häufiger scheint es allerdings so zu sein, dass die emotio-

nale Einlassung bei One-Night-Stands schwerfällt, weil beide befangen sind in Selbstzweifeln, Abwägungen, Misstrauen. Die Frau fragt sich: Mal schauen, wohin ich gerate, was das für einer ist. Sie hat das Risiko – Schwangerschaft, Opferschaft von Gewalt. Er steht vielleicht unter Leistungsdruck und benimmt sich deshalb, als müsste

er gleich in die Arena. Dabei wünscht sich die Frau vielleicht gar nicht, gleich im Flur hart genommen zu werden. Knutschen und Schmusen täten es für den Anfang auch. Das sind Erfahrungen, die machen viele Menschen.

**Wie kommt man da raus?**

Indem ich mich vorher frage, was ich will und was nicht, und dann zum Beispiel sage: „Ich würde jetzt gern mit zu dir nach Hause gehen und einfach nur mit dir auf deinem Bett liegen und quatschen. Pillowtalk! Oder wir gucken ein bisschen fern. Irgendeinen Quatsch und trinken dazu ein Gläschen Baileys.“

**Den Vorschlag könnte eine Frau ja machen.**

**Das immerhin wäre mal was Neues.**

Ja, die Frau könnte sagen: „Ich finde dich echt nett und auch süß. Und wir gehen jetzt zu dir – nicht zu mir. Und da schlüpfen wir zusammen unter eine Decke und dann erzählen wir uns was Schönes. Und wir hören mal auf mit sofort ausziehen, rummachen und loslegen. Ich bin grundsätzlich für Sex, aber nicht sofort.“ Ich bin mir sicher: Auch für viele Männer wäre das eine totale Erleichterung und Entlastung. Und beide hätten Zeit, sich erst mal ein bisschen kennenzulernen.

**»KANN DOCH NICHT WAHR SEIN, DASS MAN NACHTS GENITALEN KÖRPERKONTAKT HATTE UND AM MORGEN DANACH NICHT MAL BLICKKONTAKT AUSHÄLT«**



**Dr. Christoph J. Ahlers**

ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Er leitet die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin und ist Autor des Buches „Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet“ (Goldmann Taschenbuch).