

**Bei Verwandten und Freunden ist es normal, dass ich immer derjenige bin, der alleine kommt – die Gründe sind tabu**

Freunde von früher haben inzwischen meistens Familie, da sind die Kontakte eingeschlafen. Und mit Arbeitskollegen geht man mal abends weg, aber echte Freundschaften entwickeln sich da nicht. Ich bin also meistens allein, besonders am Wochenende, lese viel, mache den Haushalt und ein bisschen Sport. Mit Mitte 30 war ich ein paar Monate arbeitslos, da habe ich die Zeit genutzt, um einen Roman zu schreiben. So ein Traum von mir. Es ging unter anderem um Homosexualität und um einen Mann, der Probleme hat, eine Frau zu finden. Ich habe das Buch drucken lassen und Bekannte, Familie und Freunde zu Lesungen eingeladen. Keiner hat mich angesprochen, hat gefragt, was das mit mir zu tun hat. Die einzige Sorge meiner Eltern war, dass ich schwul sein könnte. Das wollten sie genau wissen. Als ich verneinte, waren sie total erleichtert, alles andere hat sie nicht mehr interessiert. Das hat mich sehr gekränkt.“

# Unberührt

**Jenseits der 30 und noch Jungfrau: Zwei Männer erzählen von zaghafte Versuchen und ihrer Hoffnung auf spätes Glück**

Von Regine Seipel

**Mein Wunsch nach einer Beziehung wird drängender, inzwischen fühle ich eine große Einsamkeit**



Ich habe noch nie eine Frau geküsst, auch kein Mädchen, früher. Es hat sich nicht ergeben. Ich glaube nicht mehr, dass es noch mal dazu kommen wird. Es ist ja 30 Jahre lang nichts geworden. Ich bin einfach zu unsicher, wahrscheinlich ist das der Grund. Es kommt nie so weit, dass ich mit einer Frau intim werden könnte, nicht mal zu einem Date. Ich hatte noch nie, in meinem ganzen Leben nicht, das Gefühl, dass sich jemand für mich als Mann interessiert. In der Pubertät hat mich das nicht so gestört, ich war eher ein Streber, wurde aber nicht gemobbt. Ich habe zwar für Klassenkameradinnen geschwärmt, aber ich hatte Freunde und meinen Fußballverein. Ich dachte immer, das mit den Mädchen, das passiert irgendwann automatisch. Aber es tat sich nichts, auch im Studium nicht. Da habe ich mich dann in eine Kommilitonin verliebt, sie hatte natürlich einen Freund. Wir treffen uns heute noch einmal im Jahr, rein freundschaftlich. Als sie ins Ausland ging, habe ich ihr eine Abschiedskarte mit einem Stofftier drauf geschenkt. Das war schön und aufregend, aber davor war ich tagelang total nervös, weil ich nicht wusste, wie sie reagiert. Ich glaube, sie weiß bis heute nichts von meinen Gefühlen. So geht es mir immer. Wenn ich mal eine Frau kennenlernen, was ab und zu bei der Arbeit passiert, ist sie liiert. Da will ich mich nicht aufdrängen. Und es kommt ja nie was zurück.“

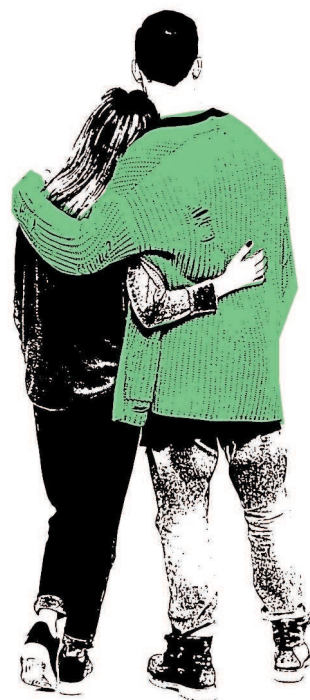
Valentin\* (44): ein „Absolute Beginner“. Unter diesem Begriff, der auf einen Song von David Bowie zurückgeht, organisieren sich Menschen im Internet, die noch nie eine Beziehung hatten und deswegen leiden. Die Unfreiwilligkeit unterscheidet sie von Asexuellen, die kein Verlangen verspüren, und von Männern und Frauen, die sich „aufheben“ wollen und daher bewusst auf Sex vor der Ehe verzichten. Valentin jedoch hätte nichts lieber als eine Frau – er sehnt sich nach einer Seelenverwandten.

„Das Aussehen ist mir nicht so wichtig, Hauptsache, sie akzeptiert mich und vor allem meine Unerfahrenheit. Sie sollte natürlich nicht zu extrovertiert sein, das würde nicht zu mir passen. Wenn ich unterwegs bin, im Zug, im Park, sehe ich überall Paare. Das macht mich sehr traurig, wahrscheinlich merkt man mir das an. Ich denke viel darüber nach, warum ich so große Schwierigkeiten habe, jemanden zu finden. Meine Kindheit war in Ordnung, meine ältere Schwester, inzwischen längst mit eigener Familie, hatte schon als Jugendliche einen Freund. Die Eltern haben das nicht gern gesehen, vielleicht wollte ich es ihnen recht machen, doch daran liegt es bestimmt nicht. Ich bin jedenfalls wenig ausgegangen, habe mich erst auf die Schule, dann auf die Uni konzentriert. Aber eigentlich war alles ganz normal.“

Valentin ist kein unansehnlicher Mann, groß, schlaksig, lichtetes Haar, verzagter Händedruck, rein äußerlich ein unauffälliger Typ, ein bisschen linkisch vielleicht, aber keiner, den man auf den ersten Blick nicht nett finden könnte. Er ist belesen, hat Wirtschaftswissenschaften studiert und einen Job im IT-Bereich, früher lief er Marathon. Dass er sich auf einen Internet-Aufruf für ein Interview meldet, passt nicht so recht zu seiner Schüchternheit. Aber Valentin will reden. Außer im einschlägigen Internetforum, in dem er seit acht Jahren angemeldet ist, hat er sich noch nie jemandem anvertraut.

„Bei Freunden und Verwandten ist es normal, dass ich immer der bin, der alleine kommt. Die Gründe sind tabu. Die

**Viele Frauen in meinem Alter haben ein klares Raster: Der Mann muss groß, erfolgreich und erfahren sein**



nügt, dass nichts zurückkommt, renne ich auch keiner hinterher.“

Wer sich mit Felix unterhält, erlebt einen offenen jungen Mann, der viel, vielleicht zu viel, über sich und die Frauen nachdenkt. 1,75 Meter groß, schlank, Freizeitkleidung, wirkt er zwar nicht wie ein Frauenheld, aber auch nicht extrem schüchtern, eher ein netter Typ. Während andere in der Pubertät in die Tanzschule oder auf Partys gingen, saß er zu Hause vorm Computer. Den hat er zum Beruf gemacht, arbeitet als Programmierer in der Entertainmentbranche, er mag seinen Job. Eltern und Bruder leben weit weg, Felix ist ein Einzelgänger. Vor zwei Jahren nahm er eine Auszeit, reiste allein durch Europa. Er stieg auf Berge und wanderte durch menschenleere Landschaften – nicht ungewöhnlich in seiner Generation.

„Unterwegs habe ich mich nie einsam gefühlt, man trifft ja viele Leute. Manchmal konnte ich wochenlang kein Wort sprechen, es war kein Mensch da, dafür erlebt man großartige Natur. Aber als ich vergangenen Herbst von meiner Reise zurückkam, spürte ich zum ersten Mal in meinem Leben einen inneren Wunsch nach Zweisamkeit, vielleicht, weil ich die 30 überschritten hatte. Früher war mir das nie wichtig, ich war ganz zufrieden. Ich mache mir nichts aus Kneipen und Fitnessstudios. Wenn mich Kollegen einladen, abends was zu unternehmen, habe ich oft abgelehnt, weil ich lieber zu Hause an meinen eigenen Projekten weitergearbeitet habe. Das war nicht gut, ich habe

kaum soziale Kontakte, bin noch nie zu einer Hochzeit, einer Geburtstagsfeier oder einer Silvesterparty eingeladen worden. Das sagt doch alles. Aber ich will das ändern. Ich bemühe mich, gehe jetzt auch mal auf Leute zu. Frauen um ihre Telefonnummer zu bitten – dazu bin ich nicht der Typ. Ich bin kein Eroberer. Ich versuche es im Internet. Mein Wunsch nach einer Beziehung wird drängender, inzwischen fühle ich eine große Einsamkeit, die mich oft sehr traurig macht. Es ist nicht der Sex, der mir fehlt, dabei kann man sich selbst helfen, aber ich wünsche mir, dass mich eine Frau mal in den Arm nimmt. Ich möchte geliebt werden.“

Was kann daran so schwer sein? Der Berliner Sexualpsychologe Christoph Josef Ahlers, der sich in seinem Buch „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet“ unter anderem mit unfreiwilligen Singles beschäftigt hat, erklärt, dass bei Menschen, die noch nie ein erstes Mal hatten, häufig eine selbstunsichere ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstruktur vorliegt. In vielen Lebensbereichen sei es möglich, diese zu überspielen und zu kompensieren, nur die Sexualfunktion könne nicht willentlich beeinflusst werden. Mit einem anderen Menschen intim zu werden, sei besonders angstbesetzt. Hinzu komme die Leistungskonzeption von Sexualität in unserer Gesellschaft. Früher gab es etablierte Rollen für Menschen, die allein blieben – die alte Jungfer, der Hagestolz, ein Leben für die Kirche. Fleischeslust war Sünde und verpönt. Aus dem Verbot, sagt Ahlers, wurde nach der sexuellen Revolution der 60er Jahre ein Gebot, damit stieg der Druck: Wer keinen Sex hat, mit dem muss etwas nicht stimmen. Hinzu kommt: Gerade jüngere Patienten, sagt die Münchner Sexualtherapeutin Beatrice Wagner, hätten durch Pornokonsum oft falsche Vorstellungen. Werden sie mit der Realität konfrontiert, erleben sie Enttäuschungen und Blockaden. Bei Älteren stelle sie oft ein tiefsitzendes Gefühl der Entwertung fest, solche Muster seien sehr schwer zu durchbrechen.

Felix: „Ich gehe alle zwei Wochen in eine Selbsthilfegruppe, wo jeder seine ganz eigenen soziale Ängste und Probleme hat. Ich versuche, mir ein gutes Gefühl zu geben, nicht in der Spirale des Kummers zu versinken. Über eine Therapie habe ich schon nachgedacht. Ich glaube aber nicht, dass mir das hilft. Ich bin ja nicht krank und will selbst an mir arbeiten. Ich bin auch nicht zu anspruchsvoll, ich finde eigentlich die meisten Frauen attraktiv. Mein Problem ist, dass ich nicht akzeptiert werde, bloß weil ich noch nie mit einer Frau geschlafen habe. Dabei ist das doch kein Indiz, dass ich nicht liebenswürdig oder ein schlechter Partner bin. Vielleicht könnte ich sogar ein besserer sein als einer, der dauernd die Frauen wechselt. Mit dieser Hook-up-Culture, also Dating, um schnellen unverbindlichen Sex zu haben, kann ich nichts anfangen. Aber wenn ich eine liebe Frau mit nettem Charakter treffe, werde ich mich richtig ins Zeug legen.“

Manche Absolute Beginners entscheiden sich, das erste Mal mit einer speziell geschulten Prostituierten zu erleben. Eine Standardtherapie gibt es ohnehin nicht. Doch die Lage ist nicht hoffnungslos, in Foren und einschlägigen Büchern ist immer mal von spätem Glück die Rede.

Valentin: „Ich würde nie zu einer Prostituierten gehen. Ich finde die Vorstellung abstoßend und hätte Angst, dass sie sich über mich lustig macht. Außerdem



**Die Idee, zu einer Prostituierten zu gehen, finde ich abstoßend. Ich hätte Angst, dass sie über mich lacht**



FR7-Redakteurin Regine Seipel hätte gern auch eine unfreiwillige Jungfrau interviewt. Auf ihren Aufruf haben sich aber nur Männer gemeldet.

hat gekaufter Sex nichts mit dem zu tun, was ich mir wünsche. Ich möchte meine Freude und meine Sorgen teilen. Ich stelle es mir schön vor, mit einer Frau, die mich versteht, gemeinsam das gleiche Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. Das finde ich romantisch. Aber das wird wohl ein Wunschtraum bleiben. Es gibt ja auch andere Dinge, die mich froh stimmen. Ich bin zum Beispiel als Knochenmarkspender registriert. Wenn ich einem Menschen damit das Leben retten könnte, würde mich das glücklich machen. Dann wäre ich für jemanden wichtig.“

\* Name geändert