

Psychologie: Seitensprünge

Sex & More

Mag. Nicole Kienzl, MSc

ist als Sexual- und Paartherapeutin in Mödling tätig

www.sexual-therapie.at

Die Liebeshöhle Auto ist einer häufiger Ort, wo eine Beziehung ihren Lauf nimmt. Kompliziert wird es jedoch, wenn sich dies innerhalb einer intakten Partnerschaft wiederholt.

Es ist vielleicht etwas un bequem. Aber zumindest ist hier die Wahrscheinlichkeit, dass der eigene, feste Lebenspartner plötzlich die Tür öffnet, relativ gering. Das eigene Auto ist der zweitbeliebteste Ort, an dem sich viele mit ihrer Liebenschaft treffen. Aber wozu eigentlich eine Liebenschaft? Moralisch überbewertet oder das Schlimmste was einer Beziehung passieren kann? Und wo beginnt eigentlich der Betrug?

Die Vorstellung und der Wunsch, auf ewig zusammenzubleiben, hat sich nicht groß verändert und trotzdem passiert es immer wieder. Wo der Betrug beginnt, ist von Paar zu Paar unterschiedlich, nämlich dort, was gemeinsam vereinbart wird. Der häufigste bzw. gängigste Betrug bezieht sich auf das sexuelle Fremdgehen. Für manche Menschen ist es nur dann ein Betrug, wenn Gefühle dabei sind, also der emotionale Betrug. Verliebtheit wird oft als besonders bedrohlich erlebt und tut am meisten weh.

Warum gehen Menschen eigentlich fremd? Laut Studien liegt die höchste Motivation im emotionalen Betrug, ich bin unzufrieden in meiner Beziehung, ich bin enttäuscht oder fühle zum Partner keine Verbundenheit mehr. Ein weiterer Grund kann Ärger sein; ich möchte meinen Partner bestrafen. Aber auch die sexuelle Komponente kann eine Rolle spielen. Ich bemerke,

ich brauche einfach viel mehr Sex, als ich in meiner Partnerschaft bekomme, ich kann bestimmte Leidenschaften nicht mit ihm ausleben oder mein Partner hat das sexuelle Interesse verloren. Bei Frauen ist das emotionale Fremdgehen häufiger zu finden, bei Männern das Sexuelle. Natürlich spielen auch situative Faktoren eine Rolle, also die Gelegenheit. „Ich war betrunken...“

Partnerschaften machen unser Leben schöner, aber was viele unterschätzen, sie sind auch Arbeit und keine Selbstläufer. Die meisten Menschen treibt eine gewisse Sehnsucht in eine Affäre. Sie suchen eine bestimmte emotionale Verbindung oder die Erfüllung bestimmter Bedürfnisse, die man in einer Beziehung nicht ausleben oder ansprechen kann. Fremdgehen kann demnach ein Ausbruch von einem Leben sein, das mir nicht wirklich entspricht.

Im Laufe der Zeit verändert sich die Sexualität. In einer Beziehung, ist sie oft ein Abbild der Partnerschaft. Fehlt auf der Beziehungsebene ein respektvoller Umgang oder bleiben zumindest kleine gegenseitige Zeichen von Zuneigung aus, wirkt sich das häufig auch auf den Sex aus. Die gute Nachricht: wer seinen Sex in der Beziehung lebendig halten will - und auch bereit ist dafür an sei-

ner Partnerschaft zu arbeiten - hat gute Chancen, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht. Das bedeutet aber auch, dass man den Sex einen gewissen Stellenwert einräumen muss, für den man sich genauso Zeit nimmt wie für andere Dinge, die einem wichtig sind. Einerseits sind die Erwartungen an eine Partnerschaft irrsinnig hoch - der Partner soll Geliebter, Vater/Mutter und

Paarbeziehung heißt, den unauflösbaren Konflikt zwischen Nähe und Freiheit auszuhalten. Die Kunst besteht nun in einer „gesunden“ Balance zwischen diesen beiden Polen. Zuviel Nähe, zuviel Harmonie und eine „gute“ Erotik schließen sich in vielen Fällen leider aus. Paare glauben, Intimität bedeutet, alles über den anderen zu wissen. Und wenn schließlich der letzte



bester Freund sein. Andererseits sind Alltag, zu wenig Zeit, Kinder etc. eine Hürde Partnerschaft zu leben.

Paare stecken in der Klemme zweier widersprüchlicher Ansprüche: Einerseits dem Bedürfnis nach gemeinschaftlicher Ruhe, Harmonie, Geborgenheit und Einigkeit. Andererseits dem modernen individuellen Freiheitsstreben mit dem Wunsch nach individueller Selbstverwirklichung.

Rest an Distanz verloren gegangen ist, wundern sie sich, wo die prickelnden Gefühle der anfänglichen Verliebtheit geblieben sind. Manchen gelingt das, aber die Mehrheit muss feststellen, dass es oft schwierig ist, in einer langjährigen Partnerschaft erotische Erfüllung zu finden.

Übrigens, die goldene Regel, um beim Seitensprung ganz sicher nicht ertappt zu werden, ist darauf verzichten...