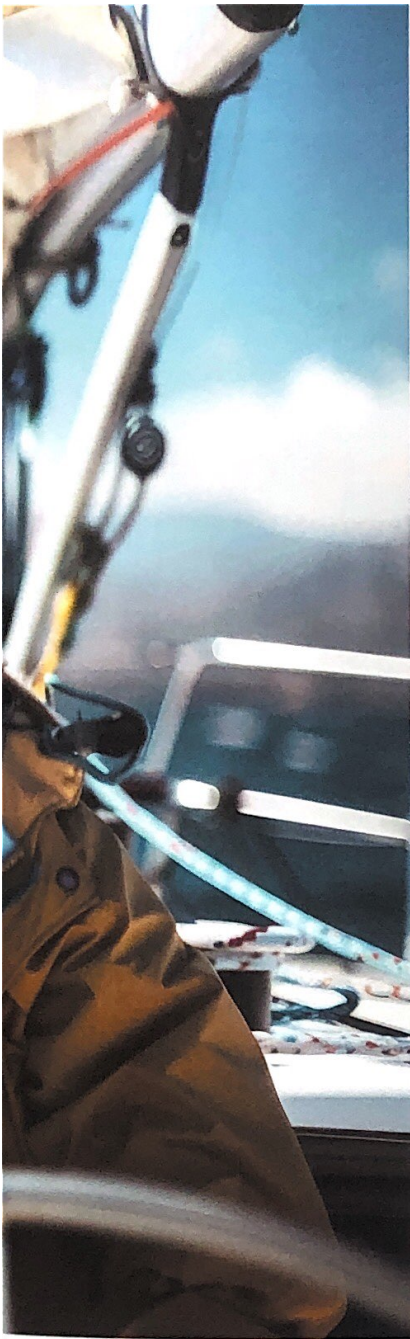




POLYAMOR

*auf dem Weg
ins Nirvana*



Wenn der Sex einschläft und die eigene Beziehung zu eng wird, müssen Seitensprung, Trennung und Neuanfang nicht der einzige Ausweg sein. Warum nicht die Sicherheit des Vertrauten behalten und trotzdem das Abenteuer leben. Die offene Beziehung verspricht beides. Ist Polyamorie also die eierlegende Wollmilchsau der Liebe?

Text: Stefanie Graul

Begehren ist hochgradig veränderlich, Romantik etwas stabiler, gemeinsame Projekte überdauern unter Umständen beides. Selbstverständlich kann die Motivation zum Zusammenfinden und -bleiben bei den einzelnen Partnern unterschiedlich gewichtet sein. Das ist sogar fast immer der Fall, was zu Dissonanzen führt, die Beziehung aber auch lebendig und spannend macht. Im Idealfall greifen alle drei Aspekte wie Gelenke ineinander und bilden ein haltbares strapazierfähiges Geflecht.

Nach einer Zeit der in das romantische Narrativ eingebetteten monogamen oder scheinmonogamen Ehe oder Partnerschaft gibt es heute verstärkt die Möglichkeit der Öffnung von Beziehungen. Polyamorie ist das neue Buzzword. Nach dem Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch ist die Ära der Paläosexualität, gemeint ist eine heterosexuell und patriarchal normierte schuldhaft-lustvolle Sexualität, in der Trieb, Wollust und Orgasmus im Zentrum stehen, in die neosexuelle Revolution gemündet, die geprägt ist von Selbstoptimierung, Kommerzialisierung und einer Attitüde des Anything goes. Auch nach Thies Hansen, Soziologe und Therapeut, haben Konkurrenzkultur und Kontingenz – der philosophische Begriff für „alles geht, nichts muss“ – dank verschiedenster Dating-, Porn-, und Ratgeberportale unser Sexualverhalten grundlegend verändert: von der verbotsgeordneten Liebe noch Anfang des vergangenen Jahrhunderts über die revolutionäre, potentiell bewusstseinsweiternde Sexualität der 68er zu einer neosexuellen, die durch eine enorme Diversifizierung und Inklusion vorher als abweichend gebrand-

markter Sexualpraktiken gekennzeichnet ist. Hierzu gehört auch die offene Beziehung.

In letzter Zeit kommen immer mehr Paare unterschiedlichen Alters in meine Praxis, bei denen ein Partner die Öffnung der Beziehung möchte, der andere aber nicht. Deshalb habe ich begonnen, mir Fragen dazu zu stellen und Antworten zu suchen: Ist die Person, die sich auch andere Sexualpartner wünscht, diejenige, für die die Beziehung auf Begehren gründet und ist dieses volatil, veränderlich, verliert sich manchmal ganz? Sprunghaft wie das Wetter oder flatternd wie ein Schmetterling von Blume zu Blume. Ist derjenige, der den

„Ist radikale Ehrlichkeit wirklich immer das Mittel der Wahl?“

Partner ganz für sich möchte ein romantischer Typ, für den Sex und Exklusivität fest miteinander verknüpft sind? Oder geht es hier auch um Macht, um Kontrolle? Gibt es im Gegensatz dazu ein dunkles, archaisches, zugleich transzendentes Begehren, das Exklusivität möchte, weil Liebe sich anfühlt wie ein Hochseilakt ohne Netz, wo ein Fehltritt, wo das Fremdgehen in übertragener Weise tödlich enden könnte?

NACH DEM US-AMERIKANISCHEN PSYCHOLOGEN Robert Sternberg finden und binden Paare sich aus drei unterschiedlichen Gründen: sexuelles Begehren, romantische Exklusivität und freundschaftliche Verbindlichkeit. Anders gesagt: Es gibt also einerseits Menschen, für die die sexuelle Lust bei der Partnerwahl im Vordergrund steht. Dann gibt es den romantischen Typus, für den die Verliebtheit zählt, also die Beziehung zu genau diesem Partner. Und schließlich gibt es Personen, für die die Verbindlichkeit, die freundschaftliche Verankerung und die gemeinsamen Projekte am wichtigsten sind.

Schaffen eine geteilte Geschichte, Kinder und stabile gemeinsame Projekte eine ausreichende Basis und ausreichend Vertrauen, um sich auf dem Parkett der vielen Geliebten sicher bewegen zu können? Ist radikale Ehrlichkeit, das Ideal also, den Partner immer an allen Gefühlen teilhaben zu lassen und alles, was die eigene Sexualität betrifft, offen zu kommunizieren, wirklich immer das Mittel der Wahl? Oder gibt es hier Grenzen, weil eine erwachsene Beziehung auch das Geheimnis, das Fremde braucht, um sich zu nähren und zu erneuern?

Wie immer, wenn es um Menschen, ihre Gefühle und Beziehungen geht, gibt es hier keine eindeutigen Antworten. Ich erinnere mich an eine Begebenheit aus meiner Kindheit, es muss Anfang der 1970er gewesen sein. Ich war etwa vier Jahre alt und ritt auf den Schultern von Jürgen, dem Mann von Eva, einer Freundin meiner Mutter. Wir gingen um die Osterzeit im Voralpenland spazieren. Die Hügel grün, der Himmel blau, die Luft so lau. Ich blickte auf die Köpfe unter mir und genoss meine privilegierte Position. Neben Eva lief ein anderer Mann, der im Freundeskreis nur „der Engländer“ genannt wurde. Zu dieser Zeit war der Engländer immer dabei. Etwa 50 Jahre später fällt mir diese Szene wieder ein und ich frage Jürgen, was es eigentlich mit dem Engländer auf sich hatte. Er strahlt und lacht: „Ich hab’ damals halt auf Großzügigkeit gesetzt.“ Eva und er haben zwei Kindern und sind noch immer zusammen. Sie hat also funktioniert, die Großzügigkeit. „Hut ab“, dachte ich mir und „wie lässig“. Aber bekanntlich ist die offene Beziehung aka Sex mit anderen oder Polyamorie aka geteilte Zuneigung und gemeinsame Aktivitäten mit Dritten nur geeignet für die, die fest im Sattel der eigenen Beziehung sitzen. Beide sind in gewisser Weise die hohe Schule der Liebe. Zum Kitten einer kriselnden Beziehung eignen sie sich eher nicht.

Denn wie verarbeitet man Gefühle der Eifersucht, der Konkurrenz, der Minderwertigkeit? Polyamorie-erfahrene Menschen berichten auch von der Fähigkeit, sich für das Glück des Anderen zu freuen, für die Freude und die Lust, die der Partner in einer anderen Beziehung erlebt. Diese Mitfreude bzw. das Mitgefühl bei fremd-

verursachtem Liebeskummer wird als Compersion bezeichnet. Compersion ist ein komplexes Gefühl, das auch eine gehörige Portion Eifersucht beinhalten kann und die Fähigkeit und Freude an Selbsterfahrung und -entwicklung voraussetzt. Luu Zörlein und Kollegen erklären den Begriff in ihrem Artikel zu nicht-monogamen Beziehungen aus einer buddhistisch-moralpraktischen Perspektive mit den vier göttlichen Verweilzuständen, nämlich die

„Das Öffnen einer Beziehung ist eine Reise ins Unbekannte, bei der die Passagiere in unruhige See stechen.“

liebende Güte, das Mitgefühl, die selbstlose Freude und die Gelassenheit bzw. der Gleichmut. Die ganz hohe Schule also. Polyamor schiff ins Nirvana ein.

Doch wer schafft das schon und dann noch dauerhaft? Das Öffnen einer Beziehung ist eine Reise ins Unbekannte, bei der die Passagiere in unruhige See stechen. Da will das Steuer fest in der Hand gehalten werden. Verletzungen passieren. Die Partner brauchen einen stabilen Selbstwert und ein hohes Maß an Selbstreflektiertheit. Auch wenn Mitfreude am Spaß des Partners mit einer anderen Person gelernt werden kann, kann sich unbewusste Aggression und Enttäuschung auch in eine masochistische Liebe verkehren und als Compersion getarnt im Untergrund ihr Unwesen treiben. Wichtig ist zunächst die Ehrlichkeit zu sich selbst: Bin ich eine Person, die das wirklich

kann und mag? Und zur Beziehung: Habe ich die emotionalen und zeitlichen, vielleicht auch materiellen Ressourcen, um dieses Experiment zu starten? Hier ist Ehrlichkeit gefragt, auch wenn gesellschaftliche Trends in eine andere Richtung weisen.

Spontan fallen mir Beispiele aus der Literatur ein, die die Gefühle der Person schildern, die die Öffnung nicht möchte. Milan Kunderas Unerträgliche Leichtigkeit des Seins schildert eine Beziehung mit großer narzisstisch/co-narzisstischer Schiefelage. Ein glänzender Chirurg und Libero hettet eine Kellnerin aus der Provinz, die in den Unruhen des Prager Frühlings zu Dokumentarfotografien mautert. Teresa erlebt ihre Trauer, ihre Machtlosigkeit und wie sie sich dann losreißt und selbst mit einem anderen Mann ins Bett geht, was lustvoll für sie ist und gleichzeitig überfordernd fremdbestimmt, weil sie es eigentlich selbst nie gewollt hatte. Durch den Sex ohne Liebe erfährt sie ihren Körper neu und lustvoll. Irgendwie alles auch eine grandiose Männerfantasie Kunderas.

Oder man denke an die eindrückliche Szene in Lisa Taddeos Porträt der Sexualität Sloanes in Three Women. Hier ist nicht klar, wer die Beziehung öffnen, den Sex mit mehreren Spielpartnern möchte. Es entwickelt sich einfach so, und Taddeo analysiert messerscharf die interagierenden Ebenen aus Erregung, Konkurrenz, Laufenlassen und Verletzung. Sie beschreibt den Augenblick, als Sloane sieht, wie ihr Mann in eine andere Frau eindringt, so als liefe etwas Großes und Dunkles aus ihr heraus, als verwelke sie plötzlich, als verlasse ihre Seele ihren Körper. Alles ist danach anders als vorher. Dennoch schläft sie unter der Ägide ihres Mannes später regelmäßig mit einem anderen Mann, was sie bei hochambivalenter Gefühlsgemengelage als lustvoll erlebt. Es ist ihr Mann, der sehen möchte, wie ein anderer in sie eindringt, wie sie sich windet und stöhnt. Cockolding ist der Fachbegriff dafür, wenn Erregung daraus bezogen wird, dass die eigene Frau von einem anderen Mann penetriert wird. Dies kann aus einer dominanten oder devoten Perspektive heraus geschehen: Der Meister befiehlt, wer wann und wie mit der Frau schläft oder der Diener ist Zeuge, wenn die Frau von einem potenteren Liebhaber ge-



nommen wird. Selbstverständlich kommen hier homophile Komponenten zum Tragen. Und klar, nach Freud sind Exhibitionismus und Voyeurismus angeborene Neigungen, die uns nur abgezogen werden.

Die moderne offene Beziehung ist im Gegensatz zu diesen Beispielen Verhandlungssache. Sie will einerseits Sicherheit (die der festen Beziehung), andererseits Freiheit (die der Partnerwahl) und dazu Absolution (durch die Aussprache mit dem Partner). Die jeweilige Öffnung kann von Sex mit anderen Personen oder Swinging zu gleichberechtigten oder hierarchischen polyamoren Beziehungen reichen. Das Feld ist weit, das Aushandlungsgeschehen anspruchsvoll und zeitintensiv. Studien wie die von Hannah T. Friedrich belegen, dass es genau nicht die

bindungsscheueren Menschen sind, die polyamor leben, sondern die, die über größere Bindungssicherheit verfügen und dass auch die sexuelle Zufriedenheit in polyamoren Beziehungen größer ist. Interessant. Das räumt mit gängigen Vorurteilen auf.

Aber ist es wirklich so, dass man sich umso mehr liebt, je mehr man voneinander weiß? Selbstverständlich ist eine ehrliche, möglichst „gewaltfreie“ Kommunikation, also mit Ich-Botschaften, wichtigste Säule einer Beziehung. Aber macht nicht genau die raffinierte dialektische Mischung aus Miteinander und Fremdheit, aus Vertrauen und Andersheit den Reiz einer gelingenden Beziehung aus? Die New Yorker Psychoanalytikerin Jessica Benjamin meint in Gleiche Subjekte und doch Liebesobjekte,

dass das Sich-Kennen, das Vertrauen und das Miteinander gleicher Subjekte wichtige Voraussetzung einer gelingenden Liebesbeziehung sind und eine stabile frühkindliche Bindung des Kindes an den gegengeschlechtlichen Elternteil voraussetzt, dass aber genau das Fremde, die Möglichkeit, den Anderen als Objekt des Begehrens wahrzunehmen und so wahrgenommen zu werden, erotische Anziehung erzeugt. Denn Vereinigung wird dann spannend, wenn sie eine bestehende Distanz überwindet, und wird unnötig, wenn bereits symbiotische Verschmolzenheit vorliegt. Dieses Vertrauen und die nötige Distanz können sowohl in einer monogamen als auch in einer offenen Beziehung erzeugt werden. Stechen wir in See! Die einen in die Weite, die anderen in die Tiefe. ♥