



## Kolumne „Lena liebt's“ In fremden Betten

**Im BILD-Newsletter „Sex und Liebe“ erfahren Sie  
wöchentlich Spannendes rund um die schönste Nebensache  
der Welt**



09.02.2022 - 22:39 Uhr

Sonntagvormittag, ich sitze einer Freundin im Café gegenüber und beiße gerade in meine Limettentarte, als sie herausplatzt: „Lukas und ich haben jetzt eine offene Beziehung!“. Da ich noch nicht weiß, ob das nun gut oder schlecht ist, beiße ich noch einmal ab und warte. Während ich vor mich hin kaue, fährt sie fort: „Irgendwie geht bei uns nichts mehr und jetzt wollen wir es so probieren.“

## Sind offene Beziehungen die Lösung?

Damit sind Sarah und Lukas nicht allein, wie ich schon im letzten Newsletter festgestellt habe. Auch die Idee einer offenen Beziehung, wenn „irgendwie nichts mehr geht“, ist nicht unbedingt neu. Kann es funktionieren, Schwung in die Beziehung bringen, indem man mit anderen Sexpartnern schläft?

Ich habe persönlich noch keine Erfahrung damit gesammelt und wenn ich ganz ehrlich bin, dann klingt das nach einer ganz schlechten Marketingkampagne.

Angenommen Sie haben ein Restaurant, aber wollen selbst nicht dort essen. Warum sollte ich es dann tun? Wenn ich weiß, dass bei einem Paar im Bett nichts mehr läuft, dann spricht das für mich nicht für deren prickelndes Sexleben. Warum sollte ich dann mit einem der beiden schlafen wollen?

## Marktwert checken

Vielleicht haben Sie den letzten Newsletter noch in Erinnerung und rufen jetzt ganz laut: „Lena, es ist doch die Leidenschaft, die dann wieder am Start ist!“ Damit liegen sie auch ganz richtig. Diese Leidenschaft scheint auch Sarah gepackt zu haben, denn sie erzählt mir begeistert, dass sie sich schon bei einer Dating-App angemeldet hat.

Seitdem regnet es ein Match nach dem anderen. Ich kann das nachvollziehen, denn Sarah hat lange braune Haare, große grüne Augen und dank ihrer Yoga-Leidenschaft einen unglaublichen Körper. Damit sammelt Sarah nicht nur ein Match nach dem anderen, sondern checkt auch ihren Marktwert.

## Das eigentliche Problem

Sarah erzählt mir, dass schon die Matches und Nachrichten der anderen Männer ihr wieder mehr Lust machen. „Es klingt oberflächlich, aber ich habe das Gefühl, ich werde wieder begehrt“, berichtet sie. Aha, da liegt also der Hase im Pfeffer begraben.

Sarah fühlt sich nicht mehr von Lukas begehrt. Mit strahlenden Augen erzählt sie mir, mit welchen Komplimenten die anderen Männer ihr schmeicheln, wie aufmerksam sie ihr Profil betrachten und wie sie sich ins Zeug legen.

## Statt Sextoys lieber Achtsamkeit

Als ich nach Hause fahre, fällt mir ein Gespräch mit dem **Beziehungscoach Herten von Huchting** ein. Eigentlich ging es darum, was genau passiert, wenn Paare heiraten. Dabei hat er erzählt, dass Paare, die nicht nur lange mit sich, sondern auch mit ihrem Sexleben glücklich sind, bestimmte Dinge im Alltag beachten.

Die klassischen Probleme sind immer wieder mangelnder Respekt und zu wenig Achtsamkeit im Umgang miteinander. Dann entsteht schnell das Gefühl, dass man vom Partner nicht mehr gesehen wird. Hätte Sarah jetzt kein Dating-Profil, wenn Lukas ihr etwas mehr Achtsamkeit entgegengebracht oder ihr mehr Komplimente gemacht hätte?

## Rat vom Beziehungscoach

**Hergen von Huchting** sagte: „Wenn ich mich nicht gesehen fühle, dann fühle ich mich benutzt, ich will ja als Person wahrgenommen, geliebt und geschätzt werden.“

Er rät Paaren aufzuschreiben, wofür sie dankbar sind. Ob Lukas jetzt wohl denkt: „Ich bin dankbar für die moderne Technologie. Dank der Dating-Apps weiß jetzt nicht nur ich wie toll Sarah ist, sondern auch noch viele andere Männer!“

Ich schätze nicht. Aber falls Sie in einer Partnerschaft sind: Wann haben Sie zum letzten Mal bewusst darüber nachgedacht, wofür Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner dankbar sind?

## Die Basis

Sarah und Lukas haben sich darauf geeinigt, offen darüber zu sprechen, wann, wie und mit wem sie sich treffen. Eine gute und offene Kommunikation ist die Basis für eine offene Beziehung. Dennoch frage ich mich, wie es wohl sein wird, wenn die beiden tatsächlich mit einer fremden Person im Bett gelandet sind.

Ich lese, dass Menschen in offenen Beziehungen lernen, anders mit Eifersucht umzugehen. Das sollten sie wohl auch. Wenn ich ins Schwimmbecken springe, ist es auch besser, wenn ich schwimmen kann und ich glaube, eine offene Beziehung ist das Schwimmbecken der Eifersucht und Unsicherheiten. Wer da nicht zumindest zwei Schwimmflügel mit Selbstbewusstsein und Vertrauen dem Partner gegenüber hat, der geht direkt unter. In einem Artikel über offene Beziehungen lese ich, dass man sich verdeutlichen sollte, dass Eifersucht ein Gefühl von Unsicherheit oder Angst ist.

## Es ist passiert

Meiner Meinung nach ist das komplett verständlich. Denn landet der Partner oder die Partnerin plötzlich mit einer anderen Person im Bett, vergleicht man sich doch unweigerlich, oder? Schließlich vergleichen wir uns auch mit Ex-Liebhaber/innen, warum dann nicht auch mit den gegenwärtigen Liebhaber/innen?

Zwei Tage später bekomme ich einen Anruf von Sarah. Sie hat es getan und sich mit einem fremden Mann getroffen. Sie erzählt, dass das erste Mal mit einem anderen Mann in der offenen Beziehung anders war, als sie es erwartet hätte.

Das schlechte Gewissen, mit dem sie eigentlich gerechnet hat, wollte sich nicht so richtig einstellen. Denn der andere hatte sich ihr so hingebungsvoll mit seiner Zunge gewidmet, wie Lukas es nur noch für eine leere Schokopuddingverpackung tut.

## Zwei Seiten der Medaille

Lukas hingegen erzählte Lena, dass er sich während ihres Dates mit einem Freund in einer Bar ablenken musste und froh war, als sie beide wieder zu Hause waren. Anstatt jedoch wild übereinander herzufallen, hat das Erlebnis etwas anderes bei den beiden bewirkt. Sarah erzählte, dass sie sich stundenlang zusammen auf das Bett gekuschelt, sich Zeit füreinander genommen und geredet haben.

Auch das ist ein Punkt, der in Beziehungen wichtig ist, sagte **Hergen von Huchting**: „Sich immer wieder Zeit für den Partner oder die Partnerin zu nehmen und sich darüber austauschen, wie es einem eigentlich geht. Ganz ohne die andere Person zu unterbrechen, zu verurteilen oder zu beurteilen. Nur auf diese Weise könne man langfristig die Verbindung halten und sich wirklich klar darüber sein, mit wem man in Beziehung ist.“

Sarah und Lukas überlegen, auch gemeinsam mal etwas Neues zu wagen. Zum Beispiel mal mit einer anderen Frau, erzählt sie mir. Klingt spannend, sage ich und bin nicht ganz vorbereitet auf die nächste Frage: „Was hast du denn Samstag vor?“, fragt sie mich. „Wir haben uns überlegt, dass wir dich gern zu uns zum Essen einladen würden....“