

Dating-Ratgeber

Freundschaft Plus & Co.: Sex-Expertin verrät, wie diese Beziehungsmodelle funktionieren können

Sexualtherapeutin Andrea Bräu: „Begegnung schafft Nähe! Deshalb sollte man genau wissen, was man will – und sich auch so verhalten.“

München, 19. Mai 2020 // Online-Dating hat sich als zwischenmenschliche Anbahnungsmöglichkeit längst über alle Altersschichten und Bedürfnisskalen hinweg etabliert – sucht man nun einen One-Night-Stand, eine monogame Beziehung oder irgendwas dazwischen. „Die Bandbreite ist facettenreich und für manche vielleicht auch etwas nebulös“, weiß die Expertin des Datingportals Secret.de Andrea Bräu. Deshalb ist es ratsam: „Zu sich selbst und anderen ehrlich sein – so findet man, was man sucht. Online-Dating ist ein fairer Deal, wenn sich alle daran halten.“ Doch was, wenn man gar nicht so genau weiß, was man sucht und sich erstmal ausprobieren will? „Experimentieren ist erlaubt und wichtig“, so die Expertin, „man kann sich so auch nochmal ganz neu kennen lernen. Allerdings sollte man auch das immer offen kommunizieren und ein paar Grundregeln kennen.“ Andrea Bräu verrät, welche das sind:

One-Night-Stand

Ein One-Night-Stand, kurz ONS, heißt deshalb so, weil er genau das ist: Sex für eine Nacht. Wer Sex und Liebe nicht trennen kann oder etwas Verbindliches sucht, sollte deshalb einen großen Bogen um diese Art der Kurzbegegnung machen. Andrea Bräu: „Die meisten lassen sich mit falschen Vorstellungen darauf ein, weil sie sich selbst gegenüber nicht ehrlich sind und doch heimlich auf mehr hoffen. Viele wollen sich so auch Bestätigung holen und bekommen sie nicht, dann sitzen sie hinterher zu Hause und sind traurig oder sauer, weil sich der andere an die Vereinbarung gehalten hat und nicht mehr anruft. Ein One-Night-Stand kann sehr heiß und aufregend sein, oft trifft man sich dafür im Hotel oder verabredet sogar ein bestimmtes Szenario. Er ist sehr zielorientiert und auf das Jetzt fokussiert. Kann ich mir mit dem Anderen aber mehr vorstellen, sollte ich in jedem Fall einen Gang runterschalten und mich lieber erst zu einem zweiten Date verabreden und offen darüber sprechen. Sonst ist die Enttäuschung vorprogrammiert. Das heißt nicht, dass sich aus einem ONS nie mehr entwickeln kann, aber man sollte nicht davon ausgehen.“

Freundschaft plus

Diese Form der verbindlichen Unverbindlichkeit ist in den letzten Jahren fast schon en vogue. Die Beteiligten einer sogenannten Freundschaft plus sind Mingles, eine Wortkreation aus dem englischen Wort „mixed“ und Single, was so viel bedeutet wie: man ist offiziell Single, befindet sich aber temporär in einem beziehungsähnlichen Zustand. „Der Grad zwischen einer Freundschaft plus und einer festen Beziehung ist oft sehr schmal“, weiß Sexualtherapeutin Bräu. „Deshalb ist es wichtig, dass man diese Beziehungsform wirklich bewusst wählt und nicht irgendwie hineinschlittert. Eigenverantwortliches Handeln ist ganz wichtig. Man kann diese Beziehungsform exklusiv vereinbaren oder auch andere daten. Wenn man zum Beispiel beruflich stark eingebunden oder alleinerziehend ist, kann eine Freundschaft plus ideal sein. Denn in beiden Fällen fehlt manchmal die Zeit für

Ansprechpartnerin:

Katrin Hrubesch

Senior PR-Managerin

Fon +49 (0)163 170 24 91

k.hrubesch.ext@meetic-corp.com

eine feste Partnerschaft, obwohl man Intimität erleben möchte, die über eine flüchtige Kurzgeschichte hinaus geht.“

Offene Beziehung

„Eine offene Beziehung erfordert sehr viel innere Reife“, so die Secret.de-Expertin. „Von Verlustangst oder Eifersucht sollte man sich frei machen. Und nicht immer klappt das von Anfang an, häufig ist es ein Weg mit sehr viel Selbstreflexion und offenen Gesprächen.“ In der Regel hat man einen Hauptpartner und darf offiziell einen oder weitere Sex-Partner haben. „Wie in jeder guten Beziehung sind Ehrlichkeit und Vertrauen die Basis für das Gelingen. Die Kommunikation sollte offen bleiben, Absprachen müssen angepasst werden dürfen. Denn nicht selten treffen wir eine Entscheidung rational und hinterher kommen uns unsere Gefühle in die Quere.“ Die meisten Paare, die sich dafür entscheiden, wollen entweder mehr Abwechslung ins gemeinsame Sexleben bringen, oder aber die Sexualität ganz auslagern. „Das sind häufig Paare, die als Team (Haus, Kinder etc.) gut funktionieren, die Erotik aber eingeschlafen oder mit zu vielen Konflikten verbunden ist. So können sie beides haben: ein kuscheliges Nest und ein aufregendes Sexleben.“

Polyamorie

„Menschen, die diese Beziehungsform glücklich leben, haben oft einen eher spirituellen Zugang zur Liebe. Eifersucht und Besitzdenken sind ihnen fremd“, sagt Andrea Bräu. „Dieses Liebes- und Lebensmodell, bei dem eine Person mehrere Partner liebt, muss von ganz innen heraus kommen und für alle Beteiligten in Ordnung sein. Sonst lassen auch hier die Konflikte nicht lange auf sich warten.“

Affäre

„Eine Affäre kann, muss aber kein Seitensprung sein“, ordnet Andrea Bräu diese Beziehungsform ein. Sie ist zeitlich begrenzt und mehr als ein One-Night-Stand, aber weniger als eine Freundschaft plus. „Die Erotik steht hier meist stärker im Vordergrund, viele treffen sich ausschließlich zum Sex. Bei einer Freundschaft plus jedoch sind Essen gehen, Kino und Theaterbesuche oder gar ein gemeinsames Hobby Teil des Arrangements.“

Verantwortung – für sich und andere

Ob One-Night-Stand, Freundschaft plus oder offene Beziehung – eine ehrliche Kommunikation und die Verantwortung für das, was man will, sagt und tut sind die Basis für ein erfüllendes Miteinander. Ein respektvoller Umgang ist nur möglich, wenn keine Spielchen gespielt werden. Denn: „Begegnung schafft Nähe! Deshalb sollte man genau wissen, was man will – und sich auch so verhalten“, fasst Bräu zusammen.

Über Secret.de

Secret.de, 2011 gegründet, ist das erste Premium Casual Datingportal und bietet einen sicheren Ort für sinnliche Dates und Zweisamkeit ohne Verpflichtungen. Die betont weibliche Ansprache, das geschmackvolle Design sowie höchste Ansprüche an Niveau und Seriosität sorgen dafür, dass sich speziell Frauen dort wohlfühlen. Sicherheit, Vertrauenswürdigkeit und Fairness haben bei Secret.de höchste Priorität. 2018 wurde das Premium Casual Datingportal von TEST BILD in der Kategorie „Kundenvertrauen“ als bestes Datingportal mit dem 1. Platz ausgezeichnet.

