

Let's talk about SEX

Er tut gut, verbrennt Kalorien, ist billiger als Work-out im Fitnessstudio und bietet mehr Nähe als ein One-Night-Stand. Was genau ist Casual Sex, wie stellt „Frau“ es an, damit es wirklich so locker abläuft, wie der Name verspricht, und für wen ist er besonders geeignet? Unsere Expertin Susa Haberfellner verrät es uns.

Ungezwungen. Beiläufig. Locker. Lässig. Kein Verlieben. Gelebte Lust. Das alles sollte Casual Sex sein. Sie möchten gerade keine längerfristige Beziehung und dennoch nicht auf regelmäßigen Sex verzichten? Ob Casual Sex die Antwort ist und an welche Spielregeln Sie sich halten sollten, erfahren Sie hier.

Worum geht es bei Casual Sex?

Bei Casual Sex – oder Gelegenheitssex, Friends with benefits – treffen sich zwei Menschen regelmäßig, um Sex zu haben, ohne tiefe Gefühle zueinander zu empfinden. Es geht also weder um die große Liebe noch um Treue oder eine ernsthafte Bindung, sondern um vertrauten Sex, gemeinsame Unternehmungen ohne Beziehungsstress und Verpflichtungen. Das Verbindende ist das Zugeständnis von Freiheit – und optimal ist es, wenn das beiden Sexualpartnern klar ist und das beide auch so wollen.

Foto: shutterstock



UNSERE EXPERTIN

Susa Haberfellner, Dipl. Sexual- und Lebensberaterin
Kaiser-Josef-Platz 52, 4600 Wels,
Tel.: 0664/3951194

Wie und wo findet man das geeignete „Casual Date“?

Viele suchen im Internet, in Chats oder auf professionellen Casual Sex-Plattformen, Gleichgesinnte. Man gibt im Fragebogen an, ob man einen Flirt, gelegentliches Ausgehen mit Sex oder doch erst einmal nur Freundschaft sucht. Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt und so gelten vor allem Frauen, die wissen, was sie wollen und auch gelegentlich zwanglosen Sex suchen, mehr und mehr als unabhängig und selbstbestimmt und nicht mehr als schäbig.

Läuft Casual Sex wirklich immer so locker ab, wie der Name es verspricht? Welche Regeln sind zu beachten, wenn man sich auf Casual Sex einlässt?

Der Spaß am Gelegenheitssex hängt immer davon ab, was man gerade sucht. Und natürlich von der soziosexuellen Orientierung, d. h. von der persönlichen Bereitschaft und Offenheit, mit einem Menschen, an den man sich emotional nicht sonderlich gebunden fühlt, Sex zu haben. Es gibt Menschen, die grundsätz-

lich sexuell experimentierfreudiger sind als andere. Auch das soziale Umfeld und die vorherrschenden Moralvorstellungen spielen eine Rolle. Gelegenheitssex ist also nicht jedermanns oder -fraus Sache, und wer tiefe Gefühle mitbringt, hat definitiv die schlechteren Karten. Prinzipiell ist der Grat zwischen Sympathie und Verliebtheit gefährlich schmal. Klare Arrangements zwischen den Partnern, also möglichst bald gemeinsam die Grenzen zu stecken und sich gut zu überlegen, ob es für einen selbst die passende Beziehungsform ist, hilft, den Sex auch längerfristig entspannt zu sehen.

Es existiert die Meinung, dass Frauen nicht für Sex ohne Liebe taugen, sie immer Gefühle entwickeln für einen Mann, mit dem sie geschlafen haben. Ein Mythos, der gegen Casual Sex spricht?

Casual Sex, wie sexuelles Erleben allgemein, kann oder soll nicht normiert werden. Jedes einzelne Erleben ist individuell und unterscheidet sich von allen anderen. Darum sollten wir aufhören, darüber in Klischees und Stereotypen zu denken, auch was die Rolle der Geschlechter angeht: Frauen verlieben sich nicht immer sofort und Männer nutzen Casual Sex nicht nur zur Demonstration ihrer Potenz.

Studien zeigen, dass sich das sexuelle Selbstbewusstsein von Singles grundlegend verändert hat, besonders das der Frauen. Sie sind genauso experimentierfreudig wie Männer.

Was sind die Vorteile von Casual Sex, etwa gegenüber einem One-Night-Stand?

Casual Sex bietet Singles neben Lust und Vergnügen deutlich mehr Nähe und Vertrauen als ein One-Night-Stand. So kann man regelmäßig Sex haben mit einem Menschen, mit dem man befreundet ist, auf den man sexuell steht, den man respektiert, aber weiß, dass er als Partner in einer festen Beziehung nicht zu einem passen würde. Man erspart sich die oft erfolglosen, enttäuschenden Flirt-Marathons.

Ist Casual Sex eine Modeerscheinung oder durchaus ein zukunftsträchtiges Beziehungsmodell?

Als Modeerscheinung würde ich es nicht bezeichnen und auch nicht als Zukunftsmodell, zu dem sich die menschliche Beziehung entwickelt. In bestimmten Lebensphasen, in denen man beispielsweise keinen Partner hat oder auf dem Absprung ist, kann Casual Sex eine gute Möglichkeit sein, um in seiner sexuellen Identität zu wachsen. Bewusster Casual Sex ist eher etwas für Menschen, die schon eine gewisse Frustrationserfahrung haben und wissen, was für sie geht und was nicht und nach einer Balance zwischen Bindungs- und Freiheitswünschen suchen.

Helen Fisher, eine amerikanische Sexualforscherin und Anthropologin, glaubt, dass diese Beziehungsform auf Dauer nicht der im menschlichen Gehirn tief verwurzelten Neigung entspricht, sich zu verlieben und eine tiefe Bindung einzugehen. Eine Studie mit Usern einer Internetplattform unter 2171 Personen zeigte, dass die große Mehrheit (84 Prozent) dennoch gern irgendwann heiraten würden.

Maria Russ