

Unfreiwillig alleine – ein Leben ohne Sex und Zärtlichkeit

Thomas Meier (Name geändert) wünscht sich nichts sehnlicher als eine Freundin, mit der er Sex haben kann – doch er findet keine. Er ist ein «Absoluter Beginner».

Ein Leben ohne Sex und Zärtlichkeit? Unvorstellbar für die meisten von uns. Nicht so für Menschen ohne Beziehungserfahrung, die Absolute Beginners. Absolute Beginners (ABs) nennen sich Menschen, die älter als 20 Jahre sind und noch nie eine Beziehung oder Sex hatten. Nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil sie niemanden finden. Menschen, die bereits sexuelle Erfahrungen gemacht haben, aber bislang ohne Beziehung geblieben



sind, werden ebenfalls zu dieser Gruppe gezählt. Der Begriff Absolute Beginners ist 1998 entstanden, als das erste Internetforum zu diesem Thema eingerichtet wurde. Dort tauschten sich Betroffene öffentlich über die Gründe für ihre Beziehungsunfähigkeit aus und suchten nach Auswegen aus ihrem Zustand. Offizielle Zahlen gibt es nicht. Bekannt ist jedoch, dass es mehr Männer als Frauen sind.

Das Forschungsinstitut Infratest Dimap fand in einer Studie zum Thema heraus, dass fast zehn Prozent der dreissigjährigen Männer noch nie Sex hatten. Dabei handelt es sich aber nicht um ein rein männliches Problem: Das Gewis-Institut erfasste in einer Befragung etwa fünf Prozent Frauen zwischen 16 und 60 Jahren, die ebenfalls noch sexuell unerfahren waren.

Wenn Thomas über sich spricht, klingt er keineswegs selbstmitleidig. Er ist 29 und Single zu sein ist für ihn ein Dauerzustand. Seine Situation: Er hatte noch nie eine richtige Freundin und erst zweimal Sex in seinem Leben – für den er bezahlen musste. «Das war eine Verzweiflungstat» sagt er. «Ich war 18, wollte das Thema abgehakt haben und wusste, dass es anders nicht gehen würde.» Bezahlsex wird als ultimative Niederlage angesehen, die den Absolute Beginner für potentielle Partnerinnen noch unattraktiver macht. Nach dem Motto: «So unattraktiv bin ich für andere Frauen, dass ich für Sex und Zärtlichkeit sogar bezahlen muss!» Dabei kann der Gang zur Sexworkerin zumindest die Hemmungen vor Sex abbauen und damit eventuell helfen, einen Unsicherheitsfaktor zu eliminieren. Heute schaut Thomas ab und an Pornos, aber es gibt ihm nicht, was er sucht. «Es ist, als ob man keinen Führerschein hat und sich ständig mit Autos beschäftigt», sagt er. Warum finden manche Menschen so schwer jemand, der sie liebt, umarmt und mit ihnen schläft? Wie kann es sein, dass jemand alleine bleibt, wenn verschiedene Datingportale den Traum verkaufen, dass der nächste Partner nur einen Klick entfernt wäre?

Thomas versteckt sich nicht in seiner Wohnung, er geht aus, wirft sich auf den Markt, geht zu Singlepartys. Doch die Bilanz ist enttäuschend: Er wurde erst dreimal angeschrieben und als es zu einem Treffen kommen sollte, erschien die Erwartete einfach nicht.



Mehr als den Sex vermisst Thomas Zärtlichkeit und Nähe. Nicht die Aufreissertypen beneidet er, sondern die glücklichen Pärchen, die im Sommer die Innenstädte und Parks bevölkern. Dass sogar Teenager Hand in Hand herumlaufen und er noch alleine ist, versetzt ihm einen Stich. «Die Angst ist da, dass ich niemals wieder eine Freundin haben werde.» Das Schlimmste ist, wenn der DJ plötzlich die klassischen Lovesongs spielt. Dann liegen sich die Pärchen in den Armen, und man steht allein da. Eine Situation, die ihn unangenehm berührt. Dann geht er nach Hause, dreht die Anlage auf und hört sich mit Tränen in den Augen Liebeslieder an. Am nächsten Tag geht das Leben weiter. Mit jedem Jahr empfindet Thomas den Druck stärker: «Diese Art von Unerfahrenheit ist einfach nicht gesellschaftlich akzeptiert. Ich fühle mich als Verlierer!» Wie viele Absolute Beginners hat Thomas Angst davor, wie Frauen darauf reagieren, wenn Sie merken, dass er noch unerfahren ist. Diese Sorge hemmt ihn noch mehr. Ohne Beziehung keine Beziehungserfahrung, ohne Beziehungserfahrung keine Beziehung – ein Teufelskreis. Er weiss, dass er etwas ändern muss. So versucht er, im Alltag insgesamt offener für andere Menschen zu sein und besonders fremde Frauen gezielter anzusprechen.

«Das ist nicht so einfach und kostet einige Überwindung, aber es klappt zunehmend besser. Doch dann gewinnt wieder der innere Schweinehund und der Gedanke, dass es sowieso nicht klappt.» Auch dort, wo die Hemmschwelle vermeintlich niedriger ist, hatte Thomas kein Glück. Seit Jahren hat er einen Account bei einer Internet-Singlebörse. Rausgeworfenes Geld: «Die einzige Anfrage die ich beim Online-Dating bekam, war von einer heiratswilligen Russin.»

Die 31-jährige Nina Lindner (Name geändert) hatte ebenfalls noch nie einen festen Freund. «Ich hätte schon gern eine Beziehung, bin aber auch ziemlich anspruchsvoll.» Sie vermutet, dass verpasste Gelegenheiten die Gründe für ihr Alleinsein sind: «Über viele Jahre hatte ich mit Krankheiten zu kämpfen. Während dieser Zeit habe ich mich eher um mich selbst gekümmert und war nicht offen für eine Beziehung.» Dazu kommen ihre Schüchternheit und die Tatsache, dass sie häufig umgezogen ist. «Ich werde nicht berührt. Niemand hat mich seit 20 Jahren mal umarmt, ich habe noch nie eine Küsschenbegrüssung miterlebt (auch wenn alle mit denen ich unterwegs bin eine bekommen). Ich habe nie auch nur die Hand von irgendwem gehalten, oder mal einen Kuss auf die Wange bekommen.

Ich habe eine gute Beziehung zu meinen Geschwistern und Eltern (auch wenn die mir gegenüber körperlich reserviert sind), also bin ich nicht unfähig oder unsozialisiert.»

Den typischen unfreiwillig partnerlos lebenden Menschen gibt es nicht. Das gängige Klischee des männlichen ABs, der mit 40 Jahren noch zuhause bei seinen Eltern lebt und dadurch potentielle Partnerinnen abschreckt, trifft in der Realität ebenso wenig auf die Mehrzahl der Fälle zu wie das der beziehungslosen Frau, der alle männlichen Kandidaten «nicht gut genug» sind. Genauso wenig stimmen die Vermutungen, dass männliche ABs sich vor allem aus Informatikern rekrutieren oder weibliche ABs zwangsläufig still und ungesellig sind.

Vielfältige Gründe

«Das ist kein Problem einzelner Schichten, das betrifft Lehrer, Piloten und Anwälte genauso wie Arbeitslose», berichtet Olaf Wickenhöfer in seiner Studie zur Sozialisationsgeschichte und kulturellen Alltagspraxis mit dem Titel «Unfreiwillige Single». Die Gründe, warum manche Menschen im Erwachsenenalter noch keine Beziehungserfahrungen oder sexuelle Kontakte hatten, sind vielfältig: Man entspricht nicht dem gängigen Schönheitsideal oder denkt es zumindest. Übertriebene Schüchternheit geht Hand in Hand mit einer ausgeprägten Kontakthemmung. Ohne die notwendigen sozialen Kontakte ist es schwierig potentielle Partner kennenzulernen um eine Beziehung aufzubauen. Hinzu kommt, dass Smalltalk und Flirt gelernt sein wollen. Auch können die Ansprüche an den Traumpartner überzogen hoch sein. Ausgeprägte Spleens wie Esoterik oder ein über- respektive unterdurchschnittlicher Intelligenzquotient können weitere Gründe für unfreiwilliges Singletum sein.

Oft wurden ABs als Kind oder Jugendlicher in der Schule gehänselt, weil sie vielleicht pummelig waren und eine Spange trugen. Und auch wenn das «hässliche» Entlein heute als schöner Schwan durch die Welt geht, haben sich diese Erfahrungen tief eingepreßt. Häufiges Argument Aussenstehender sind die Eltern:

Die müssen irgendetwas falsch gemacht haben. Das ist jedoch eher selten der Fall. Die meisten ABs lernten durchaus Sexualität als etwas Natürliches zu begreifen



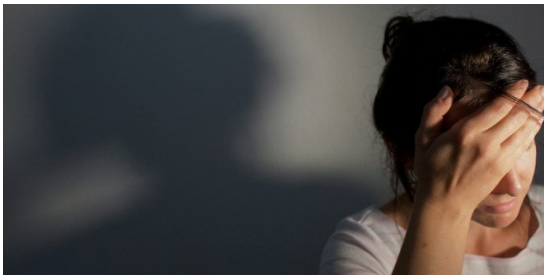
und sind der Meinung, dass das Mass der Konfrontation mit Sexualität in ihrer Jugend nicht mit ihrem heutigen Zustand einhergeht. Oft lebten stattdessen die Eltern eine liebevolle, gut funktionierende Ehe vor, hatten die Betroffenen im Elternhaus eine behütete Kindheit und sind gefestigte, eigenständige Persönlichkeiten.

Lieber allein statt mit Risiko

Vielleicht wollen sie keinen «Lebensabschnittsgefährten», sondern das, was ihre Eltern haben, einen Gefährten für das ganze Leben. Romantische Vorstellungen von der idealen ersten Begegnung und erfüllten Liebe prägen zahlreiche Absolute Beginners. Für die meisten käme eine Kontaktbörse nicht in Frage. Mit einem Partner alt werden heisst auf Dauer miteinander reden, lachen, respektvoll und gleichberechtigt umgehen, gemeinsame Ideen von Lebensweisen und -zielen hegen. Scheint mit einem potenziellen Partner ein geistiges und gefühlsvolles Zusammensein nicht möglich, bleiben sie lieber allein.

Wenn das Vertrauen fehlt

Wer als Kind und Jugendlicher gehänselt oder gemobbt wurde, hat oft das Vertrauen in die Menschen verloren. Hinter jeder Handlung und jedem Gesagten eines anderen vermutet er stets Unaufrichtigkeit. Er befürchtet, wenn er sich einem Menschen anvertraut, ohnehin enttäuscht und zum Narren gehalten zu werden.



Zu schlau oder zu dumm?

Besonders gut gebildete Menschen mit zahlreichen Interessen oder übermässig ungebildete, uninteressierte Personen, die sich in der jeweils falschen Gesellschaft aufhalten, finden selten Gesprächspartner auf Dauer. Eine Unterhaltung geht dann oft nicht über einen oberflächlichen Smalltalk hinaus und hinterlässt ein schales Gefühl. Vor allem die Akademiker unter den ABs haben oft zu hohe Ansprüche an das geistige Niveau eines möglichen Partners.

Egoismus und Arroganz

Menschen, die sich chronisch selbst überschätzen, ausschliesslich zu ihrem Vorteil handeln, ständig im Mittelpunkt stehen wollen, kommen selten gut an. Personen, die vor allem sich selbst lieben, finden meist wenig Gegenliebe.

Atypische Weltansicht und Lebensweise

Ungewöhnliche religiöse, philosophische oder spirituelle Weltanschauungen, von der Mehrheit abweichende politische oder gesellschaftliche Ansichten sowie eine aussergewöhnliche Lebensweise können

schnell auf Unverständnis potenzieller Partner stossen.

Auch wenn die Gründe verschieden sind: Häufig haben die Absoluten Beginner ähnliche Charakterzüge. Oft warten diese einfach darauf, dass jemand auf sie zukommt. Dahinter verberge sich eine grosse Angst vor echtem Kontakt. Viele versuchten, sich vor möglichen Enttäuschungen zu schützen.

Rückblickend waren für ehemalige Betroffene hilfreich, im Internet mit der AB-Community Kontakt zu pflegen, sich einer ausgewählten Person gegenüber zu öffnen und Rückmeldungen zu ihrem Verhalten einzuholen. Veränderung des persönlichen Umfeldes durch Umzug in eine andere Stadt oder Jobwechsel verhalfen zu mehr Selbstbewusstsein und eigenem Wohlbefinden.

Austausch mit Gleichgesinnten

In Internetforen trifft Thomas sich mit anderen Absolute Beginners. Der Austausch untereinander ist ihm eine grosse Hilfe: «Man erfährt, dass man nicht allein ist, das tut schon gut!» Die vielen Besucher in den Foren bestätigen ihm, dass die vermeintliche Randgruppe der Betroffenen gar nicht so klein ist. «**Ich wünsche mir einfach mehr Akzeptanz und Verständnis von der Gesellschaft.** Absolute Beginners dürfen nicht als Verlierer angesehen werden und Frauen sollen nicht von meiner Unerfahrenheit abgeschreckt werden.» Betroffenen rät er, sich unter Leute zu begeben und sich in Foren zu informieren.

Eine qualitativ völlig neue Form der Kommunikation bieten die im Internet weit verbreiteten Diskussionsforen und Chatrooms. Die dort vorhandenen Möglichkeiten, anonym und dennoch direkt miteinander in Kontakt zu treten, dürfte für die Betroffenen auch deshalb von grossem Interesse sein, weil dort die von ihnen nicht beherrschten «Spielregeln» der Beziehungsanbahnung aufgrund des vollkommenen Wegfalls nonverbaler Kommunikationsanteile nur sehr eingeschränkte Bedeutung haben. Die immense Bedeutung des Internets für Menschen

mit Beziehungsproblemen kann gar nicht stark genug betont werden.

Trotz subjektiv unüberwindlich erscheinender Hürden ist es Männern und Frauen möglich, auch in fortgeschrittenem Alter ihre ersten Beziehungserfahrungen zu machen und dauerhafte, erfüllende Partnerschaften einzugehen. Etliche Erfolgsgeschichten in Foren und Büchern belegen dies.

Erotikmedien.info hat sich mit der Körpersexualtherapeutin Marlise Santiago zum Thema Absolute Beginners unterhalten. Marlise Santiago arbeitet in eigener Praxis als Sexualberaterin und Berührerin mit Frauen, Männern und Paaren. Neben zahlreichen Weiterbildungen in Körperarbeit, Persönlichkeitsbildung, Psychologie und Kommunikation hat sie unter anderem Ausbildungen zur Sexualpädagogin, in der tantrischen Arbeit und zur Berührerin.

Frau Santiago, wie kommen Betroffene mit ihrer Situation zurecht?

Das unterscheidet sich sehr je nach Lebenssituation und Ursachen. Zahlreiche schämen sich jedoch dafür, im höheren Alter noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht und noch nie eine längere Liebesbeziehung gelebt zu haben.



Inwiefern kann der Umstand keinen Partner zu finden, mit einer generellen Einsamkeit zu tun haben?

Viele Menschen die noch nie sexuelle – auch im weitesten Sinne – Erfahrungen gemacht haben, leiden nicht grundsätzlich unter Einsamkeit. Die einen sind sozial recht gut vernetzt, andere haben auch keine freundschaftlichen Kontakte. Allen gemeinsam, nach meiner Erfahrung, ist, dass sie mit sich selber nicht wirklich in Bezug stehen, Ängste haben oder übergriffige Erlebnisse hatten. (nicht nur auf sexueller Ebene).

Sollten Beziehungsneulinge gegenüber einem neuen Partner offen sein und erwähnen, dass sie bisher noch keine Erfahrungen gemacht haben?

Auf jeden Fall! Nur so kann sich ein Partner oder eine Partnerin überhaupt einfühlen und entscheiden, ob er oder sie mit einem diesbezüglich unerfahrenen Menschen in eine Liebesbeziehung einsteigen kann oder möchte.

Was halten Sie von professionellen Flirtschulen? Können diese Abhilfe schaffen?

Bei einem jungen Menschen, wo alles noch nicht so eingefahren ist, kann das möglicherweise eine Kennenlernhemmung abbauen. Manche Menschen, die keine Beziehungserfahrung haben, können gut auf andere zugehen. Danach wird es schwierig, den Kontakt aufrecht zu erhalten. Es geht nicht wirklich weiter. Die Ängste machen sich breit und verhindern die nächsten Schritte zu einer Beziehung.

Welche Therapieansätze verfolgen Sie mit Absolute Beginners?

Selbsterfahrung und Selbstbeziehung auf allen Ebenen. Erst wenn diese Beziehung sicher wird, wird es auch sicherer, den Schritt nach Aussen zu wagen. Ganz wichtig ist dabei auch die therapeutische Beziehung. Denn auf mich wird erst mal vieles was Angst macht, was schwierig ist, oder werden manchmal auch Verliebtheitsgefühle projiziert. Es ist sehr wichtig, dass ich die Übertragungsmechanismen kenne und dass ich adäquat darauf reagiere. Nur so wird eine stabile therapeutische Beziehung mit der Zeit möglich. Und darauf aufbauend wird wie gesagt, der Schritt nach Aussen besser möglich.

Weiterführende Links:

www.selbsthilfecenter.ch/absolute-beginner

www.jolie.de/sex/maenner-ansprechen

www.abtreff.de

www.srf.ch/wissen/mensch/absolute-beginner-leben-ohne-liebe-und-partner

Zitierte Studie:

Unfreiwillige Single

Eine Studie zur Sozialisationsgeschichte und kulturellen Alltagspraxis

Olaf Wickenhöfer

Unfreiwillig Single

Eine Studie zur Sozialisationsgeschichte und kulturellen Alltagspraxis



Tectum

Olaf Wickenhofer

ISBN 978-3-8288-8693-3

www.tectum-verlag.de