

DU WIRST NIE DER EINZIGE SEIN, SCHATZ...

Funktioniert die Liebe, wenn man nicht nur zu zweit ist? PETRA-Autorin Friederike Schön traf ein Paar, das seit 18 Jahren eine **offene Beziehung** führt. Hier erzählen beide, wie das klappt und was jeder von uns daraus lernen kann

SABINE, 42, UND WOLF, 43, DEUNAN leben mit ihren beiden Kindern (11 und 7) in Berlin. Seit 18 Jahren führen sie eine offene Beziehung und haben darüber jetzt ein spannendes Sachbuch geschrieben: „Drei ist keiner zu viel – Das ultimative Einsteigerbuch in eine offene Beziehung“, Lust & Liebe, 9,95 €.

SIE SAGT

Ich brauche dieses Kribbeln, das man nur spürt, wenn etwas neu und aufregend ist. Schon mit 17 wusste ich, dass Treue nicht mein Ding ist. Jedenfalls nicht die körperliche. Mir war irgendwann klar: Zwar könnte ich

mich dazu zwingen, wäre aber todunglücklich dabei. Dafür bin ich ehrlich und absolut zuverlässig. Und so habe ich, als ich mit Mitte 20 meinen Mann Wolf kennenlernte, gleich zu Anfang die Karten auf den Tisch gelegt und ihm gesagt, dass ich nicht monogam leben kann. Dass er nie der einzige Prinz in meinem Königreich sein würde. Dafür aber immer die Nummer eins bleiben wird. Natürlich musste ich bei so einer Ansage mit allem rechnen, doch zu meiner Überraschung reagierte er ziemlich cool: Mir sei ja wohl klar, dass das keine Einbahnstraße sei, wenn ich dürfe, dann er ja wohl auch. Also kein Rückzieher! Ich hatte meinen Gegenpart gefunden. Seit 18 Jahren führen wir jetzt eine offene Beziehung, von der ich keinen Tag missen möchte.

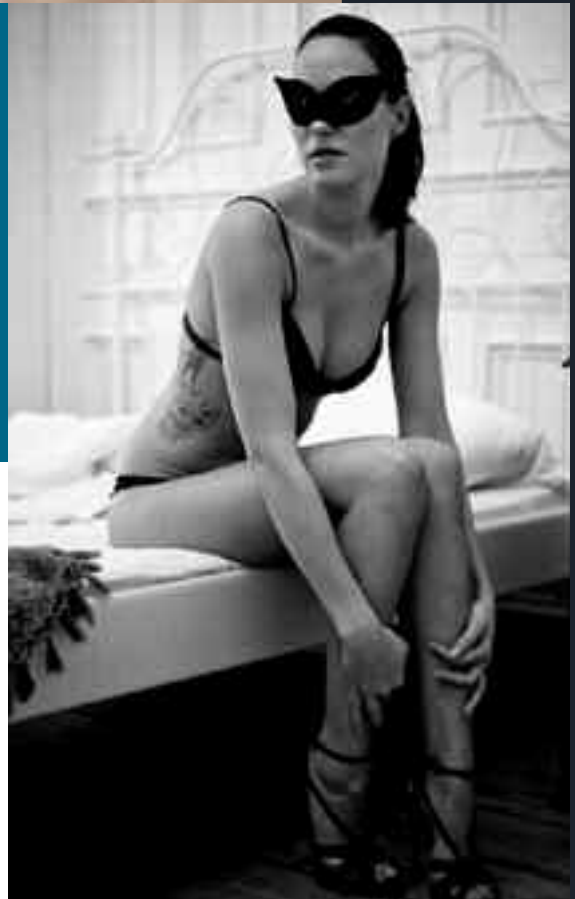
Sicher nicht die einfachste Form der Liebe (aber welche Form der Beziehung ist das schon?), für mich und uns aber definitiv die beste! Die nur deshalb so gut funktioniert, weil zwischen uns alles stimmt und wir uns zu hundert Prozent vertrauen. Weil wir wissen, dass der andere nach einer Nacht mit einem Dritten immer wieder nachhause kommt und froh und glücklich darüber ist. Vielleicht sogar der größte Kick dabei: dass wir meist gleich miteinander ins Bett gehen. Es fühlt sich dann ein bisschen an wie eine Rückeroberung. Wenn ich weiß, dass er auch noch Chancen bei anderen Frauen hat, steigert das meine Lust auf ihn. Das von außen verursachte Kribbeln überträgt sich auf uns beide und entfacht das Feuer

zwischen uns immer wieder neu. Es brennt sogar noch viel heller durch die kleineren Nebenfeuer, die wir anzünden.

Für uns gilt: Der Partner steht immer an erster Stelle, daher sprechen wir auch von Alpha- oder Primärbeziehung. Verliebt wird sich nicht. Vernarrt sein ist okay, aber weiter geht es nicht. Sobald ich merke, dass einer mehr von mir will als lustvolles Vergnügen, mache ich Schluss. Wer als Spielpartner dazukommt, hat das zu akzeptieren. Genauso wenig lasse ich alles stehen und liegen, nur weil mein Lover in der Stadt ist. Wenn es passt, umso schöner, wenn nicht, dann nicht. Alles andere muss man planen.

Auch in einer Poly-Beziehung, wie wir es nennen, wächst man an Erfahrungen. Damit es funktioniert, haben wir ein paar Regeln aufgestellt, von denen die wichtigste lautet: miteinander sprechen. Manchmal hat mich schon die Panik gepackt – was, wenn er mit einer anderen durchbrennt? Die mit der besseren Figur, den größeren Brüsten, dem schöneren Lächeln? Hin und wieder haben mich solche Fragen ganz schön gequält. Was da geholfen hat: drüber reden. Sofort! So konnten wir solche Zweifel und Ängste immer recht schnell ausräumen. Trotzdem haben solche Situationen bei uns dazu geführt, eine weitere Regel zu etablieren: das Veto. Es gab mal eine Frau, bei der ich sofort spürte, dass sie nicht einfach ihre Sexfantasien ausleben, sondern meinen Ehemann will. Also habe ich Wolf gebeten, sie nicht mehr zu treffen.

Daraus entstand eine weitere Regel: das Kennenlernen der Spielpartner. Klingt skurril? Natürlich fühlt es sich anfangs seltsam an, wenn da eine Frau sitzt, von der du weißt, dass sie mit deinem Mann in die Kiste hüpfte. Dabei hatte SIE dann aber bei der Begrüßung die schweißnassen Hände, nicht ich. Ganz ehrlich: Wer von außen dazukommt, ist bei einer solchen ersten Begegnung viel nervöser als beide Primärpartner zusammen. Wir





**„ICH LEBE AUS,
WAS ANDERE
NUR IN IHRER
FANTASIE TUN.“**

SABINE DEUNAN



haben die Erfahrung gemacht: Die persönliche Begegnung stärkt unser Vertrauen ineinander und hat sogar dazu geführt, dass sich aus den meisten unserer sexuellen Abenteuer echte Freundschaften entwickelt haben. Unabhängig davon, ob noch etwas läuft, nicht mehr oder vielleicht eines Tages wieder. All das liebe ich an unserer offenen Beziehung: Ich muss niemanden belügen (auch nicht mich), nichts verstecken, ich betrüge niemanden und tue keinem weh. Und kann ganz ich selbst sein.

Ich mag es einfach, wenn mich ein fremder Mann ansieht und ich das Begehren in seinen Augen sehe. Manchmal ist es einfach nur das, eine kleine, berauschende Fantasie, die mich durch den Tag trägt. Und manchmal, da wird aus einer zufälligen Begegnung in der Bahn, in einer Bar, beim Sport, auf einer Party oder aus dem Wiedersehen auf einem Klassentreffen mit dem alten Schulfreund, den ich schon früher schnuckelig fand, mehr. Dann lebe ich aus, was andere nur in ihrer Fantasie tun.

Ich habe Sex mit diesen Männern, obwohl ich glücklich verheiratet bin. Was heißt „obwohl“ ...? Richtiger wäre: Und trotzdem oder gerade deshalb bin ich es. Ich muss nicht heimlich nach einem anderen schießen und beim Sex mit meinem Mann das Kopfkino anschalten, um richtig in Fahrt zu kommen. Dann bin ich mit jeder Faser meines Körpers bei ihm. Aber hin und wieder gönne ich mir

Bestätigung und Bewunderung von außen. Von jemandem, der jenseits von Ehe und Alltag, von Pflichtterminen und Hausmülltrennung steht. Die Möglichkeit, dass ich ihn mir nehmen kann, das Glücksgefühl, wenn es klappt – erobern und erobert werden, danach bin ich süchtig. Ich mag das Pure dieser Begierde. Das unbekannte Terrain zu erforschen, den „Fremden“ mit meinen Vorlieben zu überraschen, seine zu entdecken. Für mich eine Form von Kurzurlaub. Das macht unglaublich viel Spaß.

Manchmal nimmt das Ganze auch sehr lustige Züge an – wenn Wolf und ich zusammen Bahn fahren und uns gegenseitig auf Schmankekerl aufmerksam machen, schließlich kennen wir ja unser Beuteschema. Trotzdem: Beim Dinner for two wird nicht nach links und rechts geschickt. In solchen Momenten gibt es nur uns.

Obwohl ich unser Leben liebe und ich es genauso haben will, muss mir mein Partner eben nicht alles geben. Überhaupt eine unmenschliche Aufgabe, wie ich finde. Nicht nur, was den Sex angeht. Nehmen wir meine Schwäche für schicke Hotels und Restaurants. Ich hatte mal einen Lover, mit dem ich bei der Gelegenheit stundenlang über gutes Essen reden konnte. Allein das war schon so prickelnd, dass wir darüber manchmal vergaßen, was wir eigentlich vorhatten. Es macht so viel mehr Spaß, wenn man weiß, dass bei einem guten Essen alles oder nichts passieren kann. Das Leben ist zu schön und zu kurz, um sich ständig zurückzunehmen.

ER SAGT

Am Anfang fühlte es sich komisch an. Es war ja nicht so, dass mich Sabine mit ihrer Offenbarung, dass nur eine offene Beziehung für sie infrage käme, schockiert hätte. Ein paar Jahre zuvor hatte ich vorschnell ein solches Angebot einer Kommilitonin ausgeschlagen

und es hinterher bereut – und mir seitdem viele Gedanken zu diesem Beziehungskonzept gemacht. Zudem scheiterten auch in meinem Umfeld reihenweise monogame Paare (von meinem Leben ganz abgesehen), also stand ich der Sache ziemlich aufgeschlossen gegenüber und sagte spontan Ja dazu. Nein, komisch fühlte es sich an, als sie das erste Mal von einer Nacht mit einem Mann, der nicht Wolf hieß, zurückkehrte. In der Theorie war es da schon lange beschlossene Sache, aber wie jedes frisch verliebte Paar dachten wir in den ersten Monaten noch nicht an die konkrete Umsetzung. Plötzlich war es dann so weit, und ich bekam ein mulmiges Gefühl. Das sich aber schnell auflöste, als ich merkte, wie liebevoll und aufmerksam sie mir gegenüber war. Wie sie mich küsste, umsorgte und wir relativ schnell in den eigenen Federn landeten. Da wusste ich, dass wir für uns die richtige Entscheidung getroffen haben. Der Sex, das kann ich nicht anders sagen, ist nach unseren Fremdadventuren noch eine Spur begehrlischer und intensiver.

Ein schöner Nebeneffekt – nicht nur dass wir uns die Freiheit lassen, uns auch mit anderen zu vergnügen, es stärkt gleichzeitig auch unsere eigene Beziehung und sorgt dort immer wieder für frischen Wind. In meinen früheren Partnerschaften fehlte mir immer genau das. Mit der Routine schlich sich Langeweile ein, Leidenschaft verwandelte sich in Gewohnheit. Man verlor sich aus den Augen und war nur noch mit dem Alltag beschäftigt. Mit Sabine ist es anders. Wir reden immer noch so viel wie am Anfang, eine unserer „Regeln“, die wir aufgestellt haben, denn nur so funktioniert eine Poly-Beziehung – im Grunde gilt das aber für jede Paarbeziehung. Mit dem Unterschied, dass es für uns unerlässlich ist zu wissen, was bei dem anderen passiert. Schon mal von Sex-Sitting gehört? Wir müssen uns schon deshalb gut absprechen, weil wir inzwischen Eltern von zwei Kindern sind, die nichts von unserem außerehelichen Sexleben wissen sollen, bis sie alt genug sind. Und einer muss schließlich da sein und Haus und Hof hüten, damit der Partner losziehen kann... Offiziell sind wir dann natürlich auf einem Geschäftstermin. Wir achten sehr aufeinander und wollen, dass es dem anderen gut geht. In jeglicher Hinsicht. Auf das rein Körperliche, das meine Frau mit anderen Männern hat, war ich nie wirklich eifersüchtig, schließlich kam sie im-

mer wieder zu mir zurück – und wie konnte ich auch, denn ich selbst stürzte mich recht schnell in diverse Abenteuer. Und die Zeit spielt für uns. Je länger wir uns kennen, desto sicherer sind wir uns, dass ein sexueller Kick, den wir uns von außen holen, keine Gefahr, sondern vielmehr eine Bereicherung darstellt. Er regt die Fantasie an, macht zufrieden. Außerdem lassen sich auf diese Weise Vorlieben ausleben, die man mit dem Partner nicht praktizieren kann oder will. Sabine lebt auf die Art etwas härtere Spiele aus dem SM-Bereich aus, denen ich nicht viel abgewinnen kann. Und ich kann mit einer Gespielin meiner Vorliebe für Fesselspiele frönen, etwas, worauf Sabine überhaupt nicht steht.

Wir beide haben dagegen unsere ganz eigene Spielart miteinander gefunden, die uns sehr viel Spaß macht – das andere bleibt außen vor. Wenn es Krisen von meiner Seite gab, dann ging es eher um den Mann als solchen. Um die Angst, dass da einmal einer käme, mit dem sie ihr Leben teilen wollen würde. Einmal maß er an die zwei Meter und war muskelpackend, ein Hobby-Bodybuilder. Mit diesem Baum von einem Mann konnte ich nicht mithalten. Auf den ersten Blick jedenfalls nicht. Als ich aber beim Treffen mit ihm feststellte – er kam zum Kaffee, wie Sabine und ich das schon lange praktizieren, um dem Ganzen auch nur den Hauch von Geheimnis und der Angst vor dem „unbekannten Eindringling“ in unsere Beziehung den Wind aus den Segeln zu nehmen –, dass er einfach ein netter Kerl war und mir ansonsten in keiner Weise überlegen, da musste ich über mich selbst lachen. Das andere Mal führte es schon eher in eine kleine Krise, weil es sich um einen sehr geschäftstüchtigen Kerl handelte, der sehr gut aussah, einen super Humor besaß und einen dieser Typen darstellte, den man einfach neidlos jeder Frau ans Herz legen würde. Aber meine Frau versicherte mir, dass er keinerlei Gefahr für unser Leben darstellte, ich vertraute ihr und wurde auch diesmal nicht enttäuscht. Inzwischen ist auch dieser Mann ein enger Freund der Familie, und das, obwohl sein Verhältnis zu meiner Frau inzwischen nur noch platonisch ist. Sabine und ich haben mal ein sehr treffendes Zitat entdeckt, das für uns so etwas wie die Essenz unserer Beziehung geworden ist: Ich habe nie das Gefühl, dass das Gras auf der anderen Seite grüner ist. Ich bin dort gewesen.

CHECKLISTE

Was Sie schon immer über eine offene Beziehung wissen wollten, (sich) aber nie zu fragen wagten – Experten-Tipps von Sabine und Wolf Deunan:

Woran merke ich, ob eine offene Beziehung etwas für mich ist? Sie führen eine glückliche Beziehung, aber der Spruch mit den Müttern und ihren schönen Söhnen geht Ihnen einfach nicht aus dem Kopf.

Welche Spielregeln gibt es bei der offenen Liebe zu beachten? Für die meisten gilt: Der Ehering bleibt an, kein Sex ohne Kondom mit weiteren Spielpartnern; einige verzichten auf Geschlechtsverkehr, sie leben „draußen“ nur gewisse Praktiken aus (Bondage, SM, Oralsex ect.); hinzu kommen individuelle Regeln (Beispiel: die Zahnbürste hat nichts in fremden Zahnputzbechern verloren).

Was ist die wichtigste Voraussetzung für eine Poly-Beziehung? Ein offener Umgang mit Bedürfnissen, Fantasien und Wünschen. Der Partner weiß immer, woran er ist, wann und mit wem der andere ins Bett steigt. Wie viel allerdings im Detail über sexuelle Erlebnisse erzählt wird – Verhandlungssache.

Was ist mit Eifersucht? Sie sind zwar hin und wieder eifersüchtig, aber es beherrscht Sie nicht, Sie verwandeln sich auch nicht in ein großes, grünes Monster, sobald jemand anderes Ihren Partner in den Arm nimmt? Bingo.

Wie sage ich ihm, dass ich mich bereit für die Poly-Liebe fühle? Ein „Kannst du dir vorstellen“ geht einem leichter über die Lippen, weil es ein Gedankenspiel einleitet, als ein resolutes „Ich möchte gern“.

Wann sage ich es? So früh wie möglich. Eine frühe Warnung ist die faireste Lösung, weil zu diesem Zeitpunkt auch noch keine tiefen Gefühle und Bindungen bestehen.

Was, wenn man sich erst nach 15 Jahren dazu entscheidet? Auch hier gilt: reden, reden, reden. Wichtig: Eine Poly kann keine Beziehung kitten. Nur ein ansonsten stabiles und glückliches Paar verträgt die Öffnung.

Was kann man sich von Poly-Beziehungen abgucken? Den ehrlichen Umgang, die gute Kommunikation, die Aufmerksamkeit und den Respekt, den sich Paare in funktionierenden Poly-Beziehungen langfristig schenken.

zwischen nur noch platonisch ist. Sabine und ich haben mal ein sehr treffendes Zitat entdeckt, das für uns so etwas wie die Essenz unserer Beziehung geworden ist: Ich habe nie das Gefühl, dass das Gras auf der anderen Seite grüner ist. Ich bin dort gewesen.