

DOSSIE EASTON UND JANET W. HARDY

SCHLAMPEN MIT MORAL

Eine praktische Anleitung für Polyamorie,
offene Beziehungen und andere Abenteuer

mvgverlag 

© des Titels »Schlampen mit Moral« (978-3-86882-508-4)
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Danksagung

Wir möchten danken: Amy, Kay und Bo; Barbara Carrellas; Cecelia & Corwin; Jennifer Collins; Betty Dodson; »E«; Jaymes Easton; »Finn«; Rae Goldman; Francesca Guido; Kai Harper; Lizzard Henry; Sybil Holiday; Ron Hoffman; Richard Karpinski; J. Kimball; Laurie und Chris; Deirdre McGrath; Sunny Knight; Adric Petrucelli; Carol Queen; Reid & Marsha; Paul Romano; Maggi Rubenstein; Ruth und Edward; »Sockermom«; Doug Stinson; Susan S.; »Schneewittchen«; Ben Taber; Miles Taber; Tom und Katy; Jay Wiseman; Lolita Wolf und Joi Wolfwomyn.

Unser besonderer Dank gilt unserer Lektorin, Brie Mazurek, und all unseren Liebhabern, Freunden, Klienten, Kollegen, Verwandten und Beratern.

Danksagung des Übersetzers

Für die Überprüfung einiger Begriffe danke ich Christopher Gottwald, dem Pressebeauftragten des PAN e.V. (Polyamores Netzwerk/www.polyamory.de), der versucht, Polyamorie im deutschsprachigen Raum mit Vorträgen, Workshops und Beratung bekannt und lebendig werden zu lassen.

ERSTER TEIL

Willkommen

1. KAPITEL

Was ist eine Schlampe mit Moral?

Wer träumt nicht davon, Liebe, Sex und Freundschaft im Überfluss zu genießen? Die meisten Menschen jedoch halten solch ein Leben für unmöglich und geben sich mit weniger zufrieden, fühlen sich allerdings immer ein wenig einsam, ein wenig frustriert. Andere versuchen, ihren Traum zu leben, erliegen dann aber dem sozialen Druck oder ihren eigenen Gefühlen und beschließen, ihre Träume im Reich der Fantasie zu belassen. Nur wenige halten durch und finden heraus, dass es noch schöner sein kann, mehrere Menschen ganz offen gleichzeitig zu lieben, als sie sich je erträumt hätten.

Erfolgreiche Versuche, freie Liebe zu leben, gab es in vielen Epochen – meist wurde darüber aber nicht groß geredet. In diesem Buch stellen wir die Techniken vor, die Fähigkeiten und die Ideale, die hinter diesen erfolgreichen Versuchen standen.

Wer sind nun Schlampen mit Moral? Wir. Und viele, viele andere. Vielleicht sind Sie auch eine. Wenn Sie von Freiheit träumen, wenn Sie von Intimität träumen, die gleichzeitig leidenschaftlich und tief gehend ist, wenn Sie davon träumen, von Freundschaft und Zuneigung umgeben zu sein, in einer angenehm erotischen Atmosphäre, wenn Sie davon träumen, Ihren Gelüsten zu folgen und zu schauen, wo sie Sie hinbringen, dann haben Sie den ersten Schritt bereits getan.

Warum wir diesen Titel wählten

Der Titel sollte sofort signalisieren, dass einige Ausdrücke bei uns eine andere Bedeutung haben, als Sie es gewohnt sind. Denn wer bezeichnet sich schon gerne als Schlampe? Und was soll bitte schön eine Schlampe mit Moral sein?

Im größten Teil der Welt ist der Ausdruck »Schlampe« hochgradig beleidigend, ein Schimpfwort für Frauen mit unersättlichem, wahllosem und schändlichem Sexualtrieb. Interessanterweise bezeichnet man Männer mit ebensolchem Sexualtrieb anerkennend bis neidvoll als »Hengste«. Einen Mann nennen wir moralisch, wenn er

sich ehrlich verhält, aufrichtig, prinzipientreu. Und die Moral einer Frau soll davon abhängen, mit wem sie ins Bett geht und unter welchen Umständen? Das finden wir bescheuert.

Deswegen reklamieren wir das Wort »Schlampe« stolz für uns. Wir hören Anerkennung und sogar Zuneigung daraus. Für uns ist eine Schlampe eine Person beliebigen Geschlechts, die ihre Sexualität nach dem radikalen Motto auslebt, dass Sex schön ist und Genuss guttut. Schlampen wählen frei, ob sie es sich selber machen oder mit der ganzen fünften Flotte kuscheln. Schlampen können hetero-, homo- oder bisexuell sein, radikale Aktivisten oder brave Vorstadtbürger.

Als stolze Schlampen glauben wir, dass Sex und sexuelle Liebe fundamentale Kräfte des Guten sind, mit dem Potenzial, intime Bande zu festigen, das Leben zu verbessern, Menschen spirituelle Wege zu öffnen und sogar die Welt zu verbessern. Außerdem glauben wir, dass jede einvernehmliche sexuelle Beziehung dieses Potenzial hat und dass jeder erotische Pfad, bewusst gewählt und achtsam beschritten, eine positive, kreative Kraft im Leben von Menschen und ihren Gemeinschaften sein kann.

Schlampen teilen ihre Sexualität, wie Wohltäter ihr Geld teilen: weil sie jede Menge zu geben haben, weil das Teilen sie glücklich macht, weil sie die Welt so zu einem schöneren Ort machen. Schlampen stellen oft fest: Je mehr Liebe und Lust sie geben, desto mehr bekommen sie zurück. Ein Wunder wie auf der Hochzeit von Kanaan. Stellen Sie sich vor, im sexuellen Schlaraffenland zu leben!

Die Autorinnen

Wir zwei sind Paradebeispiele dafür, was »sexuelle Vielfalt« wirklich bedeutet.

Dossie führt in San Francisco eine therapeutische Praxis, die sich auf Beziehungen und alternative Sexualität spezialisiert hat. Sie lebt seit 25 Jahren als Lesbe, weiß aber ihre zuvor gemachten hetero- und bisexuellen Erfahrungen zu schätzen. Sie war schon immer eine Schlampe. Seit 1969, als ihre Tochter geboren wurde, lebt sie in offenen Beziehungen. Ihren ersten Workshop zum Thema »Umgang mit Eifersucht« gab sie 1973. Etwa die Hälfte ihres Erwachsenenlebens verbrachte sie als, na ja, Single, im Schoß einer Familie von Mitbewohnern, Geliebten und anderen Vertrauten. Aktuell lebt sie mit ihrer Partnerin in den Bergen nördlich von San Francisco.

Janet lebte während ihrer Unizeit als Schlampe und versuchte sich danach länger als ein Jahrzehnt in einer traditionellen heterosexuellen Ehe. Seit dem Ende dieser Ehe betrachtet sie Monogamie nicht mehr als Option für sich. Die meisten Menschen würden sie wohl als bisexuell bezeichnen, aber sie empfindet sich mal als Mann, mal als Frau und kapiert irgendwie nicht, wie das mit der sexuellen Orientierung dann klappen soll. Sie ist mit einem Öko-Typen verheiratet, dessen Geschlecht ebenso flexibel ist wie ihres. Das ist jetzt weniger kompliziert, als es klingt. Sie verdient ihr Geld als Autorin, Verlegerin und Dozentin.

In den vergangenen eineinhalb Jahrzehnten waren wir einander Liebhaberinnen, teure Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Mitverschwörerinnen. All die Zeit lebten wir in getrennten Haushalten mit eigenen Partnern und verfolgten auch unsere eigenen Projekte. Wir beide sind Mütter erwachsener Kinder, wir sind beide aktiv in der BDSM/Leder/Fetisch-Szene, wir sind beide Schriftstellerinnen (Dossie schreibt Poesie, Janet Essays). Wir empfinden uns als hervorragende Beispiele dafür, was passieren kann, wenn man nicht versucht, all seine Beziehungen nach dem monogamen Bis-der-Tod-uns-scheidet-Schema zu führen.

Sexuelle Abenteurer

Schlampen gelten weithin als verdorbene, erniedrigte, promiske, wahllose, abgestumpfte, liederliche Abenteurer – zerstörerisch, außer Kontrolle geraten, von einer psychischen Störung daran gehindert, eine gesunde monogame Beziehung einzugehen.

Ach ja, und natürlich als unmoralisch.

Wir betrachten uns als Menschen, die versuchen, Sex und Beziehungen auf gesunde Weise in Einklang zu bringen. Wir versuchen, uns frei zu machen, um Sex und sexuelle Liebe in so vielen Ausprägungen zu genießen, wie es für uns passt. Ob etwas passt, erfährt man mitunter erst, wenn man es anprobiert. Deswegen experimentieren wir fröhlich weiter. Wir lieben das Gefühl, auch handeln zu dürfen, wenn jemand uns interessiert. Dann erforschen wir, was an dieser neuen, faszinierenden Person einzigartig ist. Wir schätzen den Umgang mit Menschen und sind beide ziemlich gesellig. Wir lieben es, uns mit den verschiedensten Typen zu umgeben, so unseren Horizont zu erweitern und neue Wege zu finden, unser Leben zu leben.

Schlampen wollen oft eine ganze Menge: verschiedene Möglichkeiten, sich sexuell auszudrücken, verschiedene Menschen, vielleicht Männer, vielleicht Frauen, vielleicht irgendwas dazwischen oder ein bisschen von allem. Wir sind neugierig: Was passiert wohl, wenn man die Energie von vier, fünf Menschen in einer strahlenden sexuellen Begegnung kombiniert? Wie fühlt es sich an, erotische Energie mit einer Person zu teilen, die seit vielen Jahren unsere beste Freundin ist? Wie wäre es, gemeinsam mit mehreren Freunden und Sexpartnern in einem Haushalt zu leben? Wie fühlt es sich an, mit jemandem ins Bett zu gehen, der ganz anders ist als man selbst?

Jede Schlampe ist natürlich einzigartig, mit persönlichen Stärken und Schwächen, Bedürfnissen und Werten. Manche von uns drücken im Umgang mit verschiedenen Menschen verschiedene Seiten ihrer Persönlichkeit aus. Manche von uns flirten einfach gerne. Manche von uns erheben Sex zur Kunstform. Manche von uns finden diesen Teil ihres Lebens so wichtig, dass sie ihr Schlampentum als Kern ihres Wesens auffassen. Sie definieren sich als Schlampen, während andere nur vorübergehend, je nach Lust und Gelegenheit, am Schlampentum nippen.

Schlampen sind nicht unbedingt Sexmaschinen – obwohl die meisten von uns schon mehr trainieren als andere. Wir schätzen Sex, dabei geht es uns aber nicht um irgendwelche Rekorde, sondern um Genuss. Sex erlaubt uns, mit einer Unzahl wunderbarer Menschen eine schöne Zeit zu verbringen.

Wir lieben Abenteuer, auch wenn die Gesellschaft den Ausdruck »Abenteurer« gern abschätzig verwendet: für Menschen, die in ihren Augen unreif sind, die sich weigern, »erwachsen zu werden« und sich brav monogam niederzulassen. Aber wir fragen uns: Was ist denn schlimm an Abenteuern? Können wir nicht Abenteuer erleben und trotzdem Kinder großziehen, Häuser kaufen und brav arbeiten gehen? Natürlich können wir das. Wir Schlampen bekommen ebenso leicht Hypotheken wie alle anderen auch. Und meist gefällt uns, wenn unser Leben kompliziert ist. Ja, es ist eine Herausforderung, zu Hause und am Arbeitsplatz verlässlich seine Pflicht zu tun und nebenher neue Menschen und Ideen zu erkunden. Doch genau dieses Gegengewicht zum Alltag bewirkt, dass wir neugierig und energiegeladen bleiben.

Eine der wertvollsten Lektionen aus einer offen gelebten Sexualität lautet: Die uns eingeimpften Vorstellungen über Liebe, Intimität und Sex lassen sich überwinden. Wenn wir zu hinterfragen beginnen, was uns seit unserer Kindheit eingebläut wurde, können wir unsere alten Bänder bearbeiten und überschreiben.

Indem wir die Regeln brechen, befreien wir uns und nehmen unser Leben selbst in die Hand.

Wir hassen Langeweile. Gierig dürsten wir danach, alles auszukosten, was das Leben zu bieten hat. Gleichzeitig teilen wir das, was wir zu bieten haben, gern mit anderen. Wir lieben es, wenn die anderen sich mit uns amüsiert haben.

Die Sprache in diesem Buch

Wer sich selbst einmal die Mühe macht und versucht, ein Buch über Sex zu schreiben (und wir hoffen, das tun Sie eines Tages), stellt schnell fest, dass nach jahrhundertelanger Zensur kaum mehr angemessene Ausdrücke übrig geblieben sind, um die Freuden (und gelegentlichen Sorgen) freier Sexualität zu beschreiben. Die Wörter, über die wir verfügen, tragen oft schon eine Wertung in sich. Wenn die einzig akzeptablen Ausdrücke für Geschlechtsteile lateinisch sind – Vulva, Vagina, Penis usw. –, heißt das dann, dass nur Ärzte darüber reden dürfen? Geht es bei Sex immer nur um Krankheiten? Die guten, kräftigen Wörter der Alltagssprache – Schwanz und Scheide, ficken und, ja, Schlampe – klingen grob oder gar obszön. Euphemismen – Muschi und Schniedel, Jadetor und mächtiger Turm – klingen verdruckst, verschämt.

Also, was tun? Wir haben uns vorgenommen, die ursprünglichen Wörter ganz un-verschämt wieder zurückzuerobern. Wir ignorieren die Werturteile, die mit-schwingen, und geben den Namen einen positiven Beiklang. So waschen wir sie wieder rein. Beim Wort »Schlampe« haben Sie dieses Prinzip bereits kennengelernt. In diesem Buch werden Sie auch Ausdrücke wie »ficken«, »Schwanz« und »Pussy« finden, nicht abwertend, sondern in ihrer eigentlichen Bedeutung.

Kulturelle Vorurteile äußern sich oft in Fixierungen, etwa auf Paarbeziehungen oder auf Heterosexualität. Nicht-Monogamie, außerehelicher Sex, offene Beziehungen sind sämtlich darüber definiert, was sie *nicht* sind, im Kontrast zu unterstellten »normalen« Beziehungen »normaler« Leute.

»Polyamorie« ist ein mutiges neues Wort, um 1990 geschaffen von Morning Glory Zell-Ravenheart. Das Kunstwort aus griechischen und lateinischen Wurzeln lässt sich mit »viele liebend« übersetzen; viele Schlampen bezeichnen sich verkürzt als »poly«. Manche meinen mit Polyamorie eine Vielzahl von festen Beziehungen unter einem Dach oder Formen von Gruppen-Ehen. Andere decken mit dem Wort alle

Spielarten von Sex und Liebe und Häuslichkeit ab, die von der konventionellen Monogamie abweichen. Das Wort Polyamorie hat sich rasant im Sprachgebrauch durchgesetzt, unserer Ansicht nach, weil die Sprache offenbar lange auf so einen Ausdruck gewartet hat.

In der Sex- und Beziehungswelt entstehen ständig neue Begriffe, die das sich stetig verändernde Spektrum von Lebensentwürfen zu beschreiben suchen. Ein Glossar am Ende des Buchs verzeichnet die unbekanntesten Begriffe.

Wir versuchten nach Kräften, die Sprache in diesem Buch so pansexuell und geschlechtsneutral zu halten wie nur irgend möglich: Dieses Buch wendet sich an alle. »Pansexuell« bedeutet, dass wir jedermann als sexuelles Wesen wahrnehmen, egal ob hetero, bi, lesbisch, schwul, transsexuell, queer, alt, jung, behindert, pervers, männlich, weiblich oder dazwischen. Die Beispiele und Zitate in diesem Buch stammen sämtlich aus dem gewaltigen Spektrum verschiedener Lebensweisen, die wir im Verlauf von zusammengerechnet 70 Jahren Schlampentum gesehen haben: Es gibt unendlich viele »richtige« Ausdrucksformen von Sexualität, und wir finden alle prima.

2. KAPITEL

Mythen und Realität

Wer sich aufmacht, um neue Beziehungsformen und Lebensweisen zu erforschen, prallt bald auf tief sitzende und unhinterfragte Vorurteile darüber, wie Gesellschaften, Beziehungen und Menschen zu sein haben.

Uns allen wurde beigebracht, dass es nur eine richtige Art der Beziehung gibt: die lebenslange, monogame heterosexuelle Ehe. Man erzählt uns, Monogamie sei »normal« und »naturgegeben«, und wenn unsere Leidenschaft nicht in dieses Schema passe, seien wir unmoralisch, gestört und pervers.

Viele von uns spüren instinktiv, dass an diesem Bild etwas nicht stimmt. Aber wie kann man eine tief sitzende Überzeugung ausgraben und im hellen Licht des Tages untersuchen, wenn man sich ihrer überhaupt nicht bewusst ist? Das Ideal lebenslanger Treue ist in unserer Kultur derart tief verwurzelt, dass es praktisch unsichtbar ist: Wir handeln aufgrund dieses Ideals, ohne überhaupt zu wissen, dass wir es anstreben. Es liegt unter unseren Füßen, das Fundament all unserer Annahmen, Werte, Mythen, Erwartungen. Es fällt uns erst auf, wenn wir darüber stolpern.

Woher stammen diese Vorstellungen? Oftmals entstanden sie als Antwort auf Umweltbedingungen, die es heute nicht mehr gibt.

Unser Ideal der unauflöslichen Ehe rührt noch aus Zeiten der Subsistenzwirtschaft, als man sich komplett selbst versorgte. Es brauchte weitverzweigte Großfamilien, um die Arbeit zu verrichten, die getan werden musste, damit niemand hungerte. Eine Ehe war schlicht ein Zweckverbund. Wenn wir von »traditionellen Familienwerten« reden, haben wir genau das im Hinterkopf: eine Großfamilie mit Omas, Tanten, Neffen usw. – einen Verband zur Sicherung des Überlebens. Auch heute kann man noch funktionierende Großfamilien beobachten, meist allerdings bei Einwanderern aus anderen Kulturen. Heutzutage brauchen fast nur noch wirtschaftlich marginalisierte Gruppen die Großfamilie zur Sicherung der Existenz.

Erstaunlicherweise spielte die Kontrolle der Sexualität in den unteren Schichten bis zur industriellen Revolution kaum eine Rolle, aber dann begann eine Ära schlim-

mer Lustfeindlichkeit, möglicherweise vorangetrieben durch die neu entstandene Mittelschicht und die Enge in den Städten, wo für Kinder einfach kaum Platz war. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts begannen Ärzte und Pfarrer, Masturbation als gesundheitsschädlich und sündig zu verdammen – so wurde noch der unschuldigste Ausdruck von Sexualität zur Gefährdung der Gesellschaft erklärt. Erziehungsratgeber im 19. Jahrhundert beschreiben Vorrichtungen, die verhindern sollen, dass Babys sich im Schlaf an den Genitalien berühren. Jeder Wunsch nach Erotik, sogar mit sich selbst, wurde als beschämend verdammt – und folglich geheim gehalten.

Aber die menschliche Natur bricht immer durch. Wir sind einfach geile Wesen, und je sexuell verklemmter eine Gesellschaft wird, desto wilder blühen die sexuellen Fantasien und die Heimlichtuerei. Jeder Fan viktorianischer Pornografie kann das bestätigen.

Der Psychologe Wilhelm Reich hielt in der Weimarer Republik Vorlesungen vor jungen Kommunisten. Darin stellte er die These auf, dass autoritäre Regime darauf angewiesen seien, die Sexualität zu unterdrücken. Denn wer keine Schuldgefühle habe, so Reich, vertraue seinem eigenen moralischen Kompass. Er würde sich weigern, in einen ungerechtfertigten Krieg zu ziehen oder ein Vernichtungslager zu betreiben. Vielleicht wären wir ja überhaupt freiere Menschen, wenn wir ohne sexuelle Schuldgefühle aufwüchsen.

Die Kleinfamilie, ein enger Verbund von Eltern und Kindern, der nur noch lose Bindungen zur Großfamilie unterhält, entstand im 20. Jahrhundert aus der Mittelschicht. Kinder mussten nicht mehr auf dem Hof oder im Familienunternehmen mitarbeiten und wurden fast wie Haustiere erzogen. Heute braucht niemand mehr die Ehe, um überleben zu können. Heute heiraten wir, weil wir Geborgenheit, Sicherheit, regelmäßigen Sex, Intimität und emotionale Nähe suchen. Die steigenden Scheidungsraten, über die Kirche und Traditionalisten klagen, spiegeln möglicherweise schlicht die ökonomische Tatsache wider, dass die meisten von uns es sich heutzutage leisten können, eine Beziehung zu beenden, in der sie nicht mehr glücklich sind. Niemand muss deswegen mehr verhungern.

Trotzdem beharren die modernen Puritaner auf Kleinfamilie und monogamer Ehe und versuchen sie zu erzwingen, indem sie uns sexuelle Schamgefühle einimpfen. Wahrscheinlich fürchten sie sich davor, dass die Menschen frei entscheiden, wen sie lieben und mit wem sie schlafen.

Wir halten die aktuellen Vorstellungen vom Zusammenleben der Menschen für ein Produkt unserer Kultur. Wir glauben, dass die Natur fantastisch vielfältig ist und uns unendliche Möglichkeiten bietet. Wir würden gern in einer Gesellschaft leben, in der die Schlampe ebenso hoch angesehen wird wie das Ehepaar, das seinen 50. Hochzeitstag feiert. (Und überhaupt, warum nehmen wir eigentlich an, dass dieses Paar monogam lebt?)

Wir bahnen Pfade durch Neuland. Noch gibt es keine kulturell akzeptierten »Drehbücher« für sexuell offene Lebensstile. Sein Drehbuch selbst zu schreiben erfordert große Anstrengungen und große Aufrichtigkeit, aber diese harte Arbeit wird auch belohnt. Vielleicht finden Sie ja die richtige Lebensweise für sich und entscheiden sich in drei Jahren, wieder anders zu leben. Und das ist auch okay. Sie schreiben Ihr eigenes Drehbuch, Sie treffen die Entscheidungen, und Sie dürfen Ihre Meinung auch ändern.

ÜBUNG: Schlampen, die wir kennen und lieben

Erstellen Sie eine Liste von Menschen, die nicht monogam leben. Es zählen auch fiktive Personen aus Fernsehserien, Filmen, Büchern usw. Nehmen Sie sich dann jeden einzeln vor. Wie denken Sie von ihm? Was können Sie (im positiven oder negativen Sinn) von ihm lernen?

Vorurteile über Schlampen

Während Sie nach Ihrem persönlichen Weg suchen, hören Sie möglicherweise viele böse Urteile über die Lebensstile anderer Menschen. Sie wissen selbst, dass der Großteil der Welt Schlampentum und sexuelle Experimentierfreude verurteilt. Möglicherweise denken Sie teilweise sogar selbst so, tief drinnen. Wir glauben, dass solche Urteile mehr über die Kultur aussagen, in der sie gedeihen, als über die Menschen.

»promisk«

Bedeutet, dass wir zu viele Sexualpartner genießen. Oft schimpft man uns auch »wahllos«, aber dagegen sträuben wir uns: Wir wählen sehr wohl – aber halt mehr als einen.

Wir glauben nicht, dass es so etwas wie »zu viel Sex« gibt, außer unter besonders glücklichen Umständen, wenn sich mehr Optionen bieten, als wir bewältigen können. Wir glauben auch nicht, dass die Moral, von der wir hier reden, irgendetwas mit Mäßigung oder Abstinenz zu tun hat. Kinsey definierte eine »Nymphomanin« einmal (nur halb im Scherz) als »eine, die mehr Sex hat als man selbst«. Als Wissenschaftler belegte er diese Aussage auch mit einer Statistik.

Ist es irgendwie tugendhafter, wenig Sex zu haben? Wir finden: nein. Wir beurteilen die Moral einer Schlampe nicht danach, mit wie vielen Partnern sie ins Bett geht, sondern daran, wie liebe- und respektvoll sie mit ihnen umgeht.

»amoralisch«

Unsere Kultur verurteilt Schlampen als böse, lieblos, amoralisch und zerstörerisch. Isebel, Casanova, Don Juan. Den Mythen zufolge ist die Schlampe unersättlich und manipulativ; sie raubt ihren Partnern etwas – Tugend, Geld, Selbstachtung. In gewisser Hinsicht beruht dieses Stereotyp auf der Annahme, dass Sex eine Ware ist, eine Münze, die man gegen etwas anderes tauscht – Stabilität, Kinder, Trauring. Läuft der »Handel« anders, bedeutet das, dass jemand betrogen und übervorteilt wird.

In unserer Gemeinschaft sind wir nicht vielen Isebels oder Casanovas begegnet, aber vielleicht ist es für Diebe ja uninteressant, etwas zu stehlen, das verschenkt wird. Wir zumindest machen uns keine Sorgen, dass jemand uns übervorteilt, wenn wir Lust mit ihm teilen.

»sündig«

Menschen bilden ihre moralischen Vorstellungen danach aus, was ihre Kirche, ihre Eltern oder ihre Kultur für richtig und falsch halten. Sie glauben, »gut« sein bedeute, Gesetze zu befolgen, die eine höhere Macht aufgestellt hat.

Wir halten Religion für wichtig; sie bietet vielen Menschen etwas – Trost im Glauben und die Wärme einer Gemeinschaft. Aber zu denken, dass Gott Sex missbillige, wie viele Religionen offenbar annehmen, ist ebenso absurd wie der Glaube, Gott hasse jemanden. Aufgrund derart lächerlicher Vorstellungen schämen sich unendlich viele Leute für ihre absolut natürlichen sexuellen Wünsche und Handlungen.

Uns ist da die Erfahrung einer guten Bekannten lieber. Sie ist strenggläubig und eine brave Kirchgängerin. Im Alter von fünf Jahren, erzählte sie, habe sie die Freuden

der Masturbation kennengelernt, unter einer Decke auf dem Rücksitz des Familienautos. Es habe sich wunderbar angefühlt, und sie habe erkannt: Die Tatsache, dass sie eine Klitoris hatte, bewies in ihren Augen, dass Gott sie liebte.

»pathologisch«

Als gegen Ende des 19. Jahrhunderts psychologische Untersuchungen des menschlichen Verhaltens populär wurden, warben Krafft-Ebing und Freud um mehr Toleranz gegenüber Schlampen, schließlich seien sie nicht böse, sondern krank. Sie könnten ja nichts für ihre psychische Störung: Ihre Neurose sei dadurch entstanden, dass ihre Eltern während des Töpfchentrainings ihre Sexualität verbogen hätten. Man dürfe Schlampen also nicht mehr auf dem Scheiterhaufen verbrennen – sondern müsse sie zur Behandlung in Irrenanstalten stecken (eine Umgebung, die keinerlei Ausdruck von Sexualität erlaubt).

Noch in unserer Kindheit, bis in die frühen 1960er-Jahre, war es durchaus üblich, nicht völlig keusch lebende Jugendliche für verrückt zu erklären und zur »Behandlung« einzuweisen. Betroffen waren vornehmlich schwule Jungs, lesbische Mädchen und Mädchen, die ihre Jungfräulichkeit und damit ihren Marktwert zu verlieren drohten. Solche Dinge passieren bis heute – und zwar öfter, als Sie vielleicht glauben. Ganz offen geredet wird heute über Sex-Sucht, Furcht vor Intimität, Bindungsängste und Bindungsunfähigkeit. Und ja, gelegentlich haben Menschen damit tatsächlich Probleme, meist handelt es sich aber um Etiketten, die im moralischen Kreuzzug gegen jegliche sexuelle Freiheit anderen Menschen aufgedrückt werden.

Die Idee von der Sex-Sucht ist ohnehin umstritten: Viele Menschen halten den Ausdruck »Sucht« im Zusammenhang mit Sex schlicht für unpassend. Einig scheint man sich allerdings, dass es ein Problem darstellt, wenn jemand Sex braucht, um andere Bedürfnisse – etwa die Linderung von Ängsten oder die Steigerung eines darniederliegenden Selbstwertgefühls – zu erfüllen.

Nur Sie können beurteilen, ob Ihr Sexualverhalten zwanghaft geworden ist und Sie es ändern wollen. Manche Leute suchen bei ständig wechselnden Sexualpartnern eine Bestätigung ihrer sexuellen Attraktivität, weil sie sich selbst nicht als attraktiv oder liebenswert wahrnehmen. Sex kann auch als Ersatz für Nähe dienen. Und manchmal glauben Menschen, nur mit Sex die Aufmerksamkeit und Zuneigung anderer gewinnen zu können.

Viele Selbsthilfegruppen und Therapeuten versuchen einem einzureden, jede vom traditionellen Grundmuster abweichende Sexualität sei schlecht, ungesund und ein Zeichen von »Sucht«. Wir möchten Sie ermutigen, Ihrem eigenen Urteil zu vertrauen und sich ein Umfeld zu suchen, das Ihre Auffassungen teilt. Die Selbsthilfegruppen Sexual Compulsives Anonymous und Sex Addicts Anonymous etwa ermutigen Sie dazu, selbst das Sexleben zu definieren, das Sie sich wünschen. Wenn Sie gern monogam leben würden, prima, und wenn Sie aufhören möchten, Sex statt Zuneigung zu suchen, auch prima. Sie selbst dürfen sich die Verhaltensmuster aussuchen, die Sie gern ändern wollen. Wir glauben nicht, dass ehemals Sexsüchtige monogam leben müssen, um ihre Genesung nicht zu gefährden. Sie dürfen aber, wenn sie wollen.

»leicht zu haben«

Na und? Was ist denn tugendhaft daran, »schwierig« zu sein?

Mythen über Schlampen

Eine der Schwierigkeiten, mit denen die moralische Schlampe sich herumschlagen muss, rührt aus der Überzeugung in unserer Kultur, dass etwas stimmen müsse, nur weil »jeder das weiß«. Allergrößte Skepsis ist geboten, wenn Sätze so anfangen: »Jedermann weiß, dass ...«, »Der gesunde Menschenverstand sagt ...« oder »Es ist allgemein bekannt, dass ...«. Solche Phrasen sind Warnhinweise auf unhinterfragte, oft lustfeindliche, monogamie-fixierte Wertesysteme. Es kann schwierig und verwirrend sein, sich wirklich näher anzusehen, was »jeder tut«, aber auch sehr befreiend. Das Hinterfragen von »Wahrheiten« ist der erste Schritt hin zu neuen Paradigmen, zu Ihrem eigenen Paradigma darüber, wie Sie sein wollen.

Kulturelle Wertevorstellungen durchziehen alles: Literatur, Gesetze und Archetypen. Deswegen kann es ungemein schwer sein, sich von ihnen zu lösen. Der erste Schritt besteht darin, sich impliziter Moralvorstellungen erst einmal bewusst zu werden, nur dann kann man sie überhaupt hinterfragen. Denn sie beeinflussen unser Leben und unsere Beziehungen massiv. Deswegen stellen wir hier einige der hartnäckigen Mythen vor, die wir unser ganzes Leben lang gehört, letztlich aber als falsch erkannt haben.

Erster Mythos: Nur auf Dauer angelegte monogame Beziehungen sind echte Beziehungen

Lebenslange Monogamie ist ein in der Menschheitsgeschichte relativ neues Ideal, das uns von allen anderen Primaten unterscheidet. Dabei lässt sich alles, was man in einer dauerhaften monogamen Beziehung erreichen kann, auch ohne sie erreichen. Feste Bindungen, geborgen aufwachsende Kinder, persönliche Entwicklung, Fürsorge und Gesellschaft im Alter – all das kann die Schlampe auch haben.

Menschen, die an diesen Mythos glauben, spüren oft, dass ihnen etwas fehlt, wenn sie nicht in einer festen Zweierbeziehung sind, wenn sie lieber ungebunden bleiben, wenn sie mehrere Menschen gleichzeitig lieben, wenn sie es erfolglos mit traditionellen Beziehungen probiert haben. Anstatt den Mythos zu hinterfragen, zermartern sie sich das Hirn: Bin ich unvollständig? Wo ist meine andere Hälfte? Der Mythos flüstert ihnen ein, sie seien allein nicht gut genug. Oft machen sich die Leute auch falsche Vorstellungen von Zweierbeziehungen: Ein perfekter Partner löst automatisch all ihre Probleme, füllt alle Lücken, macht ihr Leben rund.

Zu diesem Mythos gehört auch der Glaube, wenn man wirklich liebt, interessiere man sich sexuell überhaupt nicht mehr für andere. Folglich liebt man seinen Partner nicht richtig, wenn man auf einen anderen auch scharf ist. Dieser fast schon absurde Irrglaube hat über die Jahrhunderte hinweg unzählige Menschen unglücklich gemacht. Dabei sollte offensichtlich sein, dass ein Ring am Finger den Blutfluss zu den Genitalien nicht einschränkt.

Und wir möchten auch die Frage aufwerfen: Wenn Monogamie die einzig akzeptable Option ist, der einzig mögliche Ausdruck von Liebe, sind die Leute dann freiwillig oder gezwungenermaßen monogam? Viele unserer Freunde haben sich bewusst entschieden, monogam zu leben. Sie haben unseren Respekt. Aber wie viele Menschen in unserer Gesellschaft treffen diese Entscheidung schon bewusst?

Zweiter Mythos: Romantische Liebe ist die einzig wahre Liebe
Sehen Sie sich die Texte von Popsongs an oder lesen Sie klassische Lyrik – romantische Liebe ist stets mit Qualen verbunden: Wir sind verrückt vor Liebe, Liebe tut weh, Herzen schmerzen oder brechen gleich.

Was unsere Kultur als romantische Liebe bezeichnet, würden wir eher Verliebtheit nennen: diesen berausenden Cocktail aus Lust und Adrenalin, Spannung, Ge-

fahr und Abenteuer. Das Schaudern, das man Leidenschaft nennt, beruht übrigens auf den gleichen körperlichen Reaktionen, die während der Entscheidung »Kampf oder Flucht?« ablaufen.

Dieser Rausch kann erregend, überwältigend und gelegentlich unheimlich unterhaltsam sein – aber von Liebe würden wir da nicht sprechen. Normalerweise ist eine solche Leidenschaft nicht gerade eine gute Ausgangsbasis für eine stabile Beziehung. Wie schon George Bernard Shaw so treffend bemerkte: »Wenn zwei Menschen sich unter dem Einfluss der gewaltigsten, verrücktesten, trügerischsten und flüchtigsten aller Leidenschaften befinden, verlangt man von ihnen den Schwur, auf ewig in diesem erregten, anormalen und anstrengenden Zustand zu bleiben, bis dass der Tod sie scheidet.«

Dritter Mythos: Sexuelle Lust ist eine destruktive Kraft

Dieser Mythos geht zurück bis in den Garten Eden und führt zu grässlicher Doppelmoral. Einige Religionen halten die weibliche Sexualität für schlimm und gefährlich; sie scheint nur zu existieren, um Männer ins Verderben zu locken. Im viktorianischen Zeitalter kam noch die Vorstellung hinzu, der Mann sei sexuell unersättlich und für Sex zu allem bereit. Die Aufgabe der Frau bestehe dann darin, Männer durch Reinheit und Keuschheit zu zügeln und zu zivilisieren. Männer als Gaspedal, Frauen als Bremse? Da denken wir uns: armer Motor! Mit beiden Vorstellungen können wir nicht viel anfangen.

Viele Menschen glauben auch, dass un-verschämte Lust, am Ende sogar noch auf mehrere Personen, unweigerlich Familien zerstört. Wir vermuten allerdings eher, dass mehr Ehen durch den Streit über Untreue ruiniert wurden als durch moralische, einvernehmliche Nicht-Monogamie.

Vierter Mythos: Wenn man jemanden liebt, darf man sein Verhalten steuern

Hier spielt wohl Besitzdenken eine Rolle; vermutlich fühlen die Leute sich mit diesem Gedanken sicherer. Wir glauben jedoch nicht, dass irgendjemand das Recht oder gar die Pflicht hat, das Verhalten eines zurechnungsfähigen Erwachsenen zu steuern. Wenn jemand uns zu kontrollieren versucht, fühlen wir uns nicht geborgen, sondern bevormundet. Die alte Schote »oh, sie ist eifersüchtig, sie muss mich

wirklich lieben« oder das Klischee vom Mädchen, das sich in den Jungen verliebt, der einen Rivalen verprügelt – beides symptomatisch für kranke Vorstellungen von persönlichen Grenzen, die für viel Unglück sorgen.

Dieser Mythos befördert auch den – in vielen Filmen und Romanen gepflegten – Irrglauben, wenn man mit einem anderen schläft, tue man *seinem Partner* etwas an und nicht etwas *für sich*. Entsprechend ist Fremdgehen auch das Schlimmste, was man jemandem antun kann. Viele Jahre lang war Untreue im Bundesstaat New York der einzige gültige Scheidungsgrund. Wenn der Mann nur soff oder prügelte, hatte die Frau Pech. Wer hingegen untreu war, konnte den Job verlieren, das Haus, sein Geld, das Sorgerecht für die Kinder – als Strafe für die »Verletzung« des »hintergangenen« Partners. Also ließ man sich besser nicht erwischen, betrog seinen Partner heimlich, ließ ihm so seine Würde und rettete die Familie.

Fünfter Mythos: Eifersucht ist unvermeidlich und unüberwindlich
Eifersucht ist zweifellos weitverbreitet. So weit sogar, dass Menschen, die keine Eifersucht kennen, als seltsam (oder sich selbst gegenüber unaufrichtig) gelten. Dabei unterscheiden Menschen sich gewaltig darin, was sie eifersüchtig macht: Der eine dreht durch, wenn seine Freundin einen Schluck von der Cola eines anderen nimmt, ein anderer winkt seiner Partnerin froh zum Abschied, wenn sie einen Monat lang mit einem Liebhaber verreist.

Viele halten Eifersucht für eine unwiderstehliche Naturgewalt. Deswegen betrügen sie ihre Partner lieber heimlich, um ihnen diese schwierigen Gefühle zu ersparen.

Wir hingegen haben festgestellt, dass Eifersucht ein Gefühl ist wie jedes andere auch: Eifersucht schmerzt, ist aber nicht unerträglich. Wir haben auch herausgefunden, dass sich viele Wunschvorstellungen, die zu Eifersucht führen, überwinden lassen. Mehr dazu später.

Sechster Mythos: Seitensprünge verringern die Intimität mit dem
eigentlichen Partner

Eheberater sagen gerne, wenn ein Partner fremdgehe, sei das ein Symptom für einen ungeklärten Konflikt oder unerfüllte Bedürfnisse in der Beziehung. Folglich müsse man an der Beziehung arbeiten, bis wieder beide zufrieden sind. Natürlich stimmt das gelegentlich, nur längst nicht so oft, wie selbst ernannte Beziehungsexperten es

uns glauben machen. Darüber hinaus lässt dieser Mythos keinen Raum für ein freies, konstruktives, der Weiterentwicklung hilfreiches Sexualleben.

Es ist grausam und kaltherzig, eine Affäre als Symptom für einen Mangel in der eigentlichen Beziehung zu deuten. Denn damit sagt man dem betrogenen – und ohnehin schon verunsicherten – Partner, er mache etwas falsch. Dem betrügenden Teil hingegen wird unterstellt, er wolle sich nur am Partner rächen und es liege ihm nichts an der Person, mit der er die Affäre hat.

Viele Menschen gehen fremd, und zwar meistens nicht, weil sie in ihrer Beziehung oder an ihrem Partner etwas stört. Die Affäre ist vielleicht nur natürlicher Ausdruck eines emotionalen oder körperlichen Begehrens, das sich eben nicht auf den Partner richtet. Vielleicht erlaubt die Affäre auch eine Intimität, die der eigentliche Partner nicht wünscht – seien das nun ungewöhnliche Sexualpraktiken oder Besuche im Fußballstadion. Auf diese Weise lassen sich innerhalb der Partnerschaft unlösbare Konflikte elegant aus der Welt schaffen. Vielleicht erfüllt die Affäre auch andere Bedürfnisse, zum Beispiel das Verlangen nach unkomplizierten Bettgeschichten ohne das Klimbim einer echten Beziehung oder das Verlangen nach homosexuellen Kontakten oder das Verlangen nach Sex in Phasen, in denen der Partner nicht verfügbar ist (wegen Krankheit, Abwesenheit usw.).

Ein Seitensprung nimmt einer Beziehung überhaupt nichts weg, außer Sie lassen es zu. Und wir hoffen schwer, dass Sie das nicht tun.

Siebter Mythos: Liebe überwindet alle Hindernisse

Hollywood gaukelt uns vor, »Liebe bedeutet, sich nie entschuldigen zu müssen«. Und wir Idioten glauben das. Der Mythos besagt, wer sich wirklich liebt, hat nie Meinungsverschiedenheiten, muss nie streiten, miteinander kommunizieren, Kompromisse schließen oder sonst irgendwie an der Beziehung arbeiten. Dem Mythos zufolge zieht uns der geliebte Mensch automatisch auch sexuell an und wir müssen uns nie anstrengen, bewusst Leidenschaft zu entfachen. Wer an diesen Mythos glaubt, zweifelt jedes Mal an seiner Liebe, wenn er mit seinem Partner Kompromisse aushandeln muss oder (mehr oder weniger freundlich) Meinungsverschiedenheiten austrägt. Vielleicht glaubt er auch, dass jede Fantasie, die über seine Vorstellung von »normalem« Sex hinausgeht, »künstlich« und ein Indiz dafür sei, dass seine Liebe nicht vollkommen ist.

ÜBUNG: Warum Schlampentum? Warum nicht?

Erstellen Sie eine Liste mit allen denkbaren Gründen, warum jemand gerne Schlampe sein sollte. Machen Sie das allein, mit einem Freund oder Ihrem Partner. Welche Aspekte verraten Ihnen, welche Art Schlampe Sie nicht sein wollen? Welche hingegen sind gute, stichhaltige Gründe?

Der Weg zur Freiheit

Willkommen in der verwirrenden Welt des Schlampentums, wo nichts, was Ihre Mama, Ihr Priester, Ihr Partner und Ihr Fernseher so sagen, unbedingt gilt! Doch wie finden Sie neue Glaubensgrundsätze für Ihren neuen Lebensstil? Lässt man alte Paradigmen einfach sausen, fühlt man sich innerlich leer, flau im Magen, als befände man sich in freiem Fall. Die alten Mythen brauchen Sie nicht mehr, aber was tritt an ihre Stelle? Wir ermuntern Sie, sich Ihre eigenen Wahrheiten auf dem Weg in den Schlampenhimmel zu suchen. Nur für den Fall, dass Sie ein, zwei Hinweise brauchen, stellen wir hier ein paar Grundsätze vor, die für uns funktioniert haben.