

Brigitte

DEUTSCHLAND | € 3,30
* ab jetzt 4 x im

21 FRAGEN – EIN THEMA
Kann ich Eifersucht
abschalten?

Balance

Das Beste für Körper und Seele

**DAS MACHT MEIN
LEBEN SPANNEND!**

6 Frauen, 6 Geheimnisse

ISLAND

Eine Reise zur absoluten
Entspannung

Die zwei Gesichter der
MARIETTA SLOMKA

EXTRAHEFT

**DAS GROSSE
PILATES-
PROGRAMM**

Schlank, straff, superfit
Die besten Übungen

Guten Morgen

Die Kunst
schön zu schlafen

Schluss da

Kopf-
Rückenschmerzen

Das Balance-Frühlingsprogramm

Jetzt mehr
ENERGIE!

Bewegen. Entgiften. Das Richtige tun

TEXT SINA FEIGELKÖTTER

Leben in zwei Städten, zwei Ländern, auf unterschiedlichen Kontinenten: Fernbeziehungen. Zusammen und doch getrennt – das bedeutet viel Sehnsucht und Lust, die sich gedulden muss. Warum eigentlich? Es gibt schließlich ein Telefon

Hallo, **ICH BIN'S**

SIE HABEN SICH VERABREDET. Im Bett. Sie haben es lange nicht getan. Zu lange. Noch länger hält es keiner von beiden aus. Er hört ihren Atem. Ein wenig lauter als sonst. Genau wie seiner. «Irgendwie hast du noch viel zu viel an.» «Ja, das sollten wir ändern ...» Ihr wird heiß. Im Gesicht. Aber nicht nur da. Er atmet schneller. Noch ein bisschen schneller, bis es irgendwann nicht mehr schneller geht ...

Als sie nachts erwacht, sucht ihr Arm seinen Körper. Und findet das Telefon. Ob sie ihn noch einmal anrufen soll? Sie könnte schon wieder. Nein, lieber nicht, er schläft jetzt sicher. In seinem Bett, viele Kilometer entfernt von ihrem. Sein Bett steht in Regensburg, ihres in London. Martin ist 28 und wissenschaftlicher Assistent an der Uni. Antje ist ein Jahr jünger und Unternehmensberaterin. Im Idealfall sehen sich die beiden gerade mal alle 14 Tage. Wer sich nicht immer fühlen kann, der will sich umso öfter hören: «Das Telefon hilft uns über die Distanz hinweg», sagt Antje. «Plötzlich ist der andere ganz nah, auch wenn er noch so weit weg ist.»

HUNDERTE VON KILOMETERN SEHNSUCHT. Jede achte Liebe in Deutschland ist eine Fernliebe. Er in Hamburg, Berlin, Paris, sie in München, Düsseldorf, Rom oder umgekehrt. *Living apart together* nennt Trendforscher Prof. Peter Wippermann diese Lebensform, die unsere Zukunft bestimmen wird: getrennt zusammenleben, sich verbunden fühlen, auch wenn man die längste Zeit des Tages, des Monats, des Jahres nur über Fernmeldedrähte in Verbindung ist. So

werden gerade diese modernen Kommunikationskanäle immens wichtig, um sich zu versichern, dass der Partner immer noch der Partner ist, auch wenn er eben nicht direkt neben einem auf der Couch sitzt. «Wir nennen das mediales Kraulen», sagt Wippermann. «Über Telefon, SMS oder E-Mails drückt man seine starke Verbundenheit aus, bleibt aber trotzdem eigenständig, mobil und flexibel.»

An manchen Tagen ist Kraulen Antje und Martin aber nicht genug. Mediales schon gar nicht. Da wollen sie nur eines. Also tun sie es. Am Hörer. Antje liegt dabei gern auf dem Bett, Martin sitzt lieber auf dem Sofa. Die Augen haben beide geschlossen. Mal schneller, mal langsamer entstehen Phantasien, Bilder. Am besten funktioniert das abends. Da ist es still in der Wohnung. Noch. Aber nicht mehr lange ... «Dem medialen Sex gehört die Zukunft», meint Trendforscher Wippermann. Auch Ragnar Beer, Psychologe an der Universität Göttingen, bestätigt, dass Telefonsex ein immer wichtigeres Thema für viele Paare wird. Denn immer mehr leben wegen des Jobs für eine begrenzte Zeit oder sogar dauerhaft eine Fernbeziehung.

SCHON MAL EINE MOBILE NUMMER GEHABT? Eine heiße Vorstellung, die nicht nur den Telefonanbietern gefallen mag: Zwischen Deutschlands Fernliebenden glühen die Drähte. Aber, wo sind all die anderen, die am Telefon stöhnen? Gezählt hat sie noch niemand, und bei einer Umfrage im fern- und nahliebenden Freundeskreis will niemand Telefonsex haben oder wenigstens schon gehabt haben. Zu- »

... die sich so gerne
zu mir gesellt!

C. Brentano

mindest gibt es niemand zu. Das Image der verbalen Höhepunkte scheint schwer angeschlagen: nicht ausdenken, am Ende hat man noch wie Miranda in »Sex and the City« einen George an der Stuppe, der gleichzeitig auf mehreren Leitungen Ohr-Sex hat, oder eine Lois wie in »Short Cuts«, die beim Windelnwechseln ihre Haushaltskasse mit Telefonsexdiensten aufbessert. Da hilft es wenig, dass Promis wie Kylie Minogue, Angelina Jolie oder Colin Farrell sich als praktizierende Telefonsexuelle outen. Denn hatte nicht auch Charles mit Camilla ... Genau, da war was, und schön war das nicht.

WORTE SIND DA NICHT GENUG. David zum Beispiel will sich und seine Wochenendliebe vor allerlei Horrorszenarien schützen. Er wählt aus Hamburg täglich die – nein, nicht die 0190 –, sondern die 0041 vor, für die Schweiz. Telefonsex aber hatte er noch nie mit seiner Freundin. Unweigerlich müsste er sich dabei vorstellen, sie bügeln vielleicht nebenbei, oder, schlimmer noch, schaue sich Kochsendungen an. »Ein Telefon ist für mich einfach nicht sexy«, sagt David, und dass er lieber mit seiner Freundin fernsehe, koche oder esse, während er mit ihr telefoniere. Ragnar Beer überrascht das nicht: »Über Sex zu reden, eigene, konkrete erotische Wünsche anzusprechen, fällt den meisten Paaren schwer. Nicht nur am Telefon.«

Auch bei Antje und Martin ist das, was sie da am Telefon treiben, kein Dauerthema: Sie sprechen nur manchmal darüber. Vor ihrem »ersten Male« mussten sie schon eine ganz schöne Hemmschwelle überwinden. Gar nicht so einfach war es, die passenden Worte zu finden. Hat aber dann gut funktioniert.

Trotzdem – braucht guter Sex nicht vor allem Gefühl, Intimität, sprich: Nähe? »Auch das Telefon kann das schaffen«, sagt Ragnar Beer. Verabredet man sich zum Telefonieren, wird das Zusammensein bewusster geplant, man lässt sich schwerer ablenken, nimmt sich Zeit für den anderen, geht auf ihn ein, hört auf seine Signale. Oft schafft Distanz sogar eine besondere Nähe: In Beers Paartherapie-Internetportal »theratalk.de« fällt es Paaren im täglichen Chat oft leichter, als Kopfkissen an Kopfkissen ihre sexuellen Probleme und Wünsche auszusprechen.

LAUT ATMEN AM TELEFON. »Das könnte und sollte nicht nur im Netz, sondern auch am Telefon klappen«, findet Paartherapeut Joachim Lask. »Es macht großen Sinn, dass sexuelle Befriedigung Paaren auch via Draht möglich ist.« Das gelte für Nah- und Fernbeziehungspaare gleichermaßen, für letztere aber besonders. Denn Distanzbeziehungen sind riskant: Wer Partner oder Partnerin nicht regelmäßig fühlen kann, ist oft empfänglicher dafür, diese Intimität mit anderen Menschen herzustellen. Sprich, sich einen Seitensprung zu erlauben. Damit es dazu gar nicht erst kommt, sollten Paare nicht nur über Alltägliches reden, sondern auch eine gemeinsame erotische Sprache miteinander finden. Das klingt jetzt nicht nach heißen Höhepunkten? Weit gefehlt. Antje und Martin hatten schon einige am Telefon. Wollen sie aber gar nicht immer. Hauptsache ist doch, den anderen zu spüren, ihm nah zu sein. So intensiv wie möglich. Daher ist es für sie auch zweitrangig, ob das, was sie miteinander haben, Telefonsex heißt oder nicht. Sie haben andere, eigene Worte dafür gefunden: »Dann atmen wir laut am Telefon.« Damit ist doch alles gesagt. **WEITERATMEN. ■**

Streicheln durchs Telefon

Der Psychologe Joachim Lask schult Fernliebende in der Kunst des Telefonierens

Lustvoll telefonieren – einfacher gesagt, als getan. Was empfehlen Sie willigen Paaren?

Jeder kann lernen, erotische Gespräche am Telefon zu führen. Am besten beginnt man aber mit dem Schreiben, fasst sein Begehren in einem erotischen Brief in Worte. Den Brief muss man nicht sofort

abschicken. Den kann man dem anderen ja erst mal laut vorlesen.

Und wenn die Reaktion sich eher nach Kichern als nach Stöhnen anhört?

Wenn Sie Ihren Partner streicheln, können Sie auch mal die falsche Stelle erwischen. Man muss sich auch am Telefon erst ganz langsam vortasten, rich-

tige Worte finden, die nicht zu deutlich, aber dann doch deutlich genug sind.

Das gelingt ja vor allem Männern nicht immer auf Anhieb ...

Frauen fällt es tatsächlich leichter, ein intimes Gespräch zu führen. Als Herausforderung sollten es aber beide sehen, sie annehmen – und den Hörer abheben.