



# GESCHLECHTERFRIEDEN

## 3 LEKTIONEN, DIE HETEROPAARE VON HOMOPAAREN LERNEN KÖNNEN

VON ANKE NOLTE

**B**ei gleichgeschlechtlichen Paaren spielt ein Partner die Frau, die oder der andere den Mann? Falsch! In Wirklichkeit sind homosexuelle Partnerschaften freier von traditionellen Rollenzuschreibungen. Heterosexuelle Paare könnten sich für ihren Beziehungsalltag einiges von Schwulen und Lesben abgucken.

### 1 DU MACHST DEN HAUSHALT, ICH MACH DEN HAUSHALT

Das Geschlecht bestimmt in Mann-Frau-Beziehungen noch immer darüber, wer für was zuständig ist: Meistens kümmern sich die Frauen mehr um Haushalt und Kinder – auch dann, wenn sie in Vollzeit berufstätig sind. Es ist nur logisch, dass

diese Stereotypen bei gleichgeschlechtlichen Paaren nicht greifen können. „Wir müssen erst herausfinden, wer was übernehmen kann“, beschreibt es ein 53-jähriger schwuler Mann aus Berlin. „Das ist eine ganz pragmatische Entscheidung.“ Wer hat Zeit für was? Wer kann was am besten? Wer hat welche Vorlieben?

Die eine wäscht, die andere bügelt: Bei gleichgeschlechtlichen Paaren scheint es gerechter zuzugehen. Das legt auch eine neue Studie des *Families and Work Institute* in New York nahe. Befragt wurden 225 homosexuelle und heterosexuelle Paare, bei denen beide Partner berufstätig waren. Mehr Gleichberechtigung – das muss nicht heißen, dass alles fifty-fifty aufgeteilt wird, so ein Fazit der Studie. Autor Kenneth Matos hat genau hingeschaut:

Tatsächlich erledigen lesbische und schwule Paare insbesondere die Wäsche gemeinsam sowie Reparaturen im Haus. Ebenso teilen sie sich eher die Verantwortung für die Kinder – eine für die Gleichstellung besonders wichtige Aufgabe, weil sie zeitintensiv ist, Flexibilität verlangt und die Karriere eher bremst als fördert.

Weiteres Ergebnis der Studie: Die schwulen Männer sind besonders zufrieden mit der Aufteilung der Hausarbeit, die heterosexuellen Frauen besonders unzufrieden. Es stellte sich heraus, dass viele der befragten Heterofrauen darüber mit ihrem Partner gar nicht gesprochen hatten, bevor sie zusammenzogen – obwohl sie es gerne getan hätten. Lesbische Frauen und schwule Männer dagegen scheinen eine Diskussion weniger zu scheuen.

ILLUSTRATION: STEFAN BACHMANN

## 2 STREITEN! ABER MIT HUMOR!

Überhaupt kommunizieren homosexuelle Paare besser miteinander – vor allem in Konfliktsituationen. Das offenbaren Untersuchungen des amerikanischen Paarforschers John Gottman. Er hat festgestellt, dass lesbische Frauen und schwule Männer während einer Auseinandersetzung mehr Optimismus und Humor an den Tag legen als heterosexuelle Partner. Sie beginnen einen Streit seltener mit persönlichen Angriffen und zeigen mehr Zuneigung. Bei Mann-Frau-Beziehungen dagegen scheint der untergründige Geschlechterkampf schneller zu Feindseligkeiten zu führen.

Diese Unterschiede waren auch messbar: Die heterosexuellen Streithähne hatten einen höheren Puls, schwitzigere Hände und waren insgesamt nervöser – während das Erregungslevel bei den schwulen Männern und lesbischen Frauen niedriger lag. Homosexuelle Partner können sich offensichtlich besser gegenseitig beruhigen, so Gottman. Auch der Essener Paartherapeut Rüdiger Wacker beobachtet in seiner Praxis, dass gleichgeschlechtliche Paare auffällig liebevoll agieren. „Sie zeigen eine große emotionale Verbindlichkeit, hören dem anderen aufmerksam zu und gehen sehr vorsichtig miteinander um“, sagt der Psychologe. Er erklärt das damit, dass sich diese Partner aufgrund des gleichen Geschlechts näher sind. „Der andere ist wie ich“, so das Grundgefühl.

## 3 WAS MÖCHTEST DU?

Das heißt aber nicht, dass beide ununterscheidbar und unzertrennlich sind. „Jeder macht sein Ding.“ So bringt es Rüdiger Wacker auf den Punkt. Es ist selbstverständlich, dass beide arbeiten, dass beide ihr Geld verdienen. Eine gemeinsame Kasse kommt bei homosexuellen Partnerschaften eher selten vor. Bei heterosexuellen Paaren, die zusammenleben, ist das dagegen üblich. Weil die Männer in der Regel mehr verdienen, entsteht in Mann-Frau-Beziehungen schnell ein Ungleichgewicht, das die Partnerschaft unterwandern kann.

Weiteres Beispiel: Familienbesuche. Homosexuelle Männer und Frauen tauchen öfter auch ohne Begleitung auf – schon allein deshalb, weil nicht alle Familien eine gleichgeschlechtliche Beziehung tolerieren. Es herrscht weniger Erwartungsdruck: Der Partner muss nicht immer mitkommen. In homosexuellen Beziehungen „ist es wichtiger, was du tun *möchtest*, und weniger, was du tun *solltest*“, erläutert der amerikanische Psychotherapeut Joe Kort, der selbst mit einem Mann verheiratet ist.

Weniger Konventionen, mehr Freiheiten – das gilt auch für den Sex: „Weder männliche noch weibliche homosexuelle Paare scheinen stabile aktive oder passive Rollen in der Sexualität anzunehmen“, sagt die Psychologieprofessorin und Therapeutin Kirsten von Sydow, Koautorin des Buches *Sexualität in Partnerschaften*. Diese Egalität schafft Freiräume: Viele schwule und lesbische Paare sind experimentierfreudiger im Bett, während heterosexuelle Paare sich eher durch Rollen und Tabueinschränkungen lassen. Vor allem in schwulen Partnerschaften sind sexuelle Außenkontakte oft erlaubt: „Mindestens die Hälfte der fest liierten homosexuellen Männer berichtet, dass sie Sex außerhalb ihrer Dauerbeziehung haben“, so Kirsten von Sydow. Für Heteropaare sind Seitensprünge sicherlich nicht unbedingt empfehlenswert. Doch ein Rat, abgeguckt bei der gleichgeschlechtlichen Liebe, lautet: Reduzieren Sie Sexualität nicht auf den Geschlechtsverkehr! Nehmen Sie sich mehr Zeit, sich gegenseitig zu entdecken!

### LITERATUR

J. M. Gottman u. a.: Observing gay, lesbian and heterosexual couples' relationships: Mathematical modeling of conflict interaction. *Journal of Homosexuality*, 45/1, 2003 (siehe auch [www.gottman.com](http://www.gottman.com))

Kenneth Matos: Modern Families: Same- and different-sex couples negotiating at home. *Families and Work Institute* 2015

Hara Estroff Marano: Gay love – straight sense. 5 lessons everyone can learn from same-sex couples. *Psychology Today*, Mai 2015

Kirsten von Sydow, Andrea Seiferth: Sexualität in Partnerschaften (Praxis der Paar- und Familientherapie, Band 8). Hogrefe, Göttingen 2015

 Österreich  
ankommen  
und aufleben



## Kurz mal Salzburg

Sie haben ein verlängertes Wochenende frei? Na, herrlich! Wie wäre es mit einer Kurzreise nach Österreich? Wir empfehlen **72 Stunden Salzburg**. Denn dieses Jahr lockt die Landesausstellung 20.16 zu einer Entdeckungsreise: Die Ausstellungstrilogie „Bischof. Kaiser. Jedermann.“ im **Salzburg Museum** bildet das Herzstück. Neben Konzerten und Führungen sowie Veranstaltungen für Kinder gibt es vom 30. April bis 30. Oktober 2016 eine wahre Schatzkammer an Geschichte(n) zu entdecken.

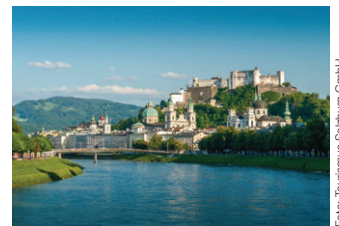


Foto: Tourismus Salzburg GmbH

Besonders anschaulich wird das historische Stadtbild im **Panoramamuseum**. Hier können Besucher beim Blick von der Plattform aus das riesige Rundgemälde von Salzburg und Umland genießen. Fernrohre ermöglichen das Betrachten von Sehenswürdigkeiten und Details aus dem Alltag der Bürger vor 200 Jahren. Spannend!

**KULTUR FÜR DICH UND MICH**  
2 ÜN im \*\*\*\*Hotel inkl. Frühstück, Ticket Landesausstellung, Abendprogramm & österreichischen Schmankerln. **Ab € 280,-** p. P. im DZ; buchbar 30.4. – 30.10.2016  
Tel. +43 662 88987 0  
[www.salzburg.info](http://www.salzburg.info)

Mehr Angebote unter  
[to.austria.info/kurzreisen](http://to.austria.info/kurzreisen)