

# "Sex gegen Liebeskummer ist eine Art Ersatzdroge"

von Luise Philine Pomykaj

5. MAI 2018

Sich als Ablenkung vom Herzschmerz einer Trennung jemanden anderen zu angeln, ist beliebt. Eine gute Idee? Wir haben eine Paarberaterin gefragt.



Um über jemanden hinwegzukommen sollte man sich unter einen anderen legen", heisst es. Das nennt sich Rebound-Sex – die Art von Sex, die einem wieder auf die Füße helfen soll. Aber ist das wirklich so eine gute Idee? Wir haben Paar- und Sexualberaterin Bettina Disler gefragt, was sie davon hält.

**Frau Disler, was bringt uns dazu, nach einer Trennung Sex mit jemandem anderen zu haben?** Die Ablösung von einer ernsthaften Beziehung, bedeutet auch, dass man das emotionale Loch mit neuen, allein gesammelten Erfahrungen füllt. Natürlich versuchen Einige mit Rebound-Sex auch Trost zu finden oder sich abzulenken – dabei sucht man für kurze Zeit quasi einen Ersatzpartner, um die Leere zu füllen.

**Wie gut funktioniert das?** Rebound-Sex bietet in meinen Augen nur einen Vorteil: Mit jeder neuen sexuellen Begegnung begegnet man sich auch selbst neu – was in einer Ablösungsphase besonders hilfreich sein kann. Der Fokus sollte also bei einem selbst liegen und nicht beim jeweiligen Partner.

**Was geht in uns vor, wenn wir uns nach so kurzer Zeit auf jemanden Neues einlassen?** Während der Trennungsphase sind Körper und Psyche auf hormonellem Entzug. Das Bindungshormon Oxytocin und die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden plötzlich nicht mehr ausgeschüttet. Die erste Reaktion: Es muss eine Ersatzdroge her! In einem solchen Moment erscheint Rebound-Sex wie eine Rettung, da beim Sex genau diese Hormone ausgeschüttet werden.

**Eine gute Idee also?** Naja. Die vermeintliche Lösung für das vorherrschende Problem verwandelt sich oft in ein neues Problem: Oxytocin kann Menschen dazu bringen, sich ineinander zu verlieben, die ohne den Sex nie eine Beziehung miteinander eingegangen wären. Rebound-Sex ist also mit Vorsicht zu geniessen.