



Lust & Liebe

Sex mit dem besten Freund: Kann das funktionieren?

Eine Therapeutin verrät, was man bei einer "Friendship with Benefits" bedenken sollte und ab wann es sinnvoller ist, die Freundschaft zu beenden.



von Liisa Mikkola
17.05.23

Artikel teilen

Vielleicht kennt man sich schon aus Kindheitstagen, vielleicht auch erst seit ein paar Jahren. Doch eine Sache ist klar: Der **beste Freund** bzw. die **beste Freundin** ist immer für einen da - ganz egal, ob es einem gerade gut oder schlecht geht. Doch was tun, wenn man ausgerechnet mit dieser Person plötzlich im Bett landet? Hält das eine Freundschaft aus?



Lust & Liebe

Was tun, wenn man vergeben, aber in eine andere Person verknallt ist?

Tipps für Sex unter Freunden

Grundsätzlich kann man sagen: "Wenn Gefühle entstehen, ist es immer schwierig", so die Psychotherapeutin und Sexualberaterin **Bettina Brückelmayer** gegenüber *freizeit*. "Das kann in alle Richtungen gehen. Es ist leider nicht vorhersehbar." Idealerweise spricht man schon vor dem "Ereignis" mit dem besten Freund darüber und stellt Regeln auf, wie zum Beispiel, dass es bei dem einen Mal Sex bleibt. Doch wie es der Zufall oft will, plant man solche Situationen meistens nicht.



Lust & Liebe

Ich hatte 30 Tage Sex: Was das mit der Beziehung machte

"Die Freundschaft scheitert oft daran, weil einer mehr als der andere will. Ist das der Fall, ist es ratsam, das Gespräch mit dem anderen suchen", rät Brückelmayer. Es ist wichtig, über seinen Schatten zu springen. "Oft leidet man und spricht nicht darüber. Das kennt man oft auch aus **Affären**. Man hat Angst verletzt zu werden oder dass die Freundschaft in die Brüche geht. Menschen sind leider oft bereit, vieles zu erdulden und zu leiden, bevor sie Klartext sprechen."



Lust & Liebe

Eine Frau, zwei Männer: Wie das Leben zu Dritt funktioniert

Warum man (manchmal) die Freundschaft beenden muss

Ist die andere Person verletzt, weil man selbst die Gefühle des anderen nicht erwidert, empfiehlt es sich zunächst besser auf Abstand gehen. "Die Freundschaft verändert sich oft durch solche Situationen. Es ist meistens nicht mehr wie vorher. Am besten einmal das Gespräch suchen, darüber reden und ein bisschen Zeit vergehen lassen. Nach ein paar Wochen oder Monaten könnte man sich noch einmal treffen und abwägen: Würde es jetzt passen? Wenn nicht, dann geht man hoffentlich im Guten auseinander", sagt Brückelmayer.

Und immer auf das eigene Bauchgefühl hören. "Man sollte sich immer fragen: Was ist der Benefit? Lohnt es sich, um die Freundschaft zu kämpfen? Oder ist der Leidensdruck höher? Wenn der Leidensdruck höher ist, macht es Sinn, die Freundschaft zu beenden", so die Expertin.

Noch komplizierter ist die Situation, wenn einer von beiden sich bereits in einer Partnerschaft befindet: "Dann entsteht eine Dreierkonstellation. Es schaut für alle Betroffenen schwierig aus."



Lust & Liebe

Mit Sex abnehmen? Experte verrät, wie man beim Liebesakt Kalorien verbrennt

Wann es funktionieren kann

Manchmal kann sich der Sex mit dem besten Freund/der besten Freundin auch positiv auswirken. Brückelmayer: "Einige Male habe ich schon gehört, dass der Sex mit dem besten Freund bzw. der besten Freundin einen positiven Effekt hat. Durch die Vertrautheit und entspannte Situation mit dem besten Freund/ der besten Freundin, war es sogar jenen Frauen möglich einen Orgasmus zu erlangen, bei denen es mit anderen Männern schwierig war. Und vereinzelt wurde aus der guten Freundschaft auch Liebe, dass schließlich sogar geheiratet wurde."

Die Sexualberaterin ergänzt: "Wenn der Sex gut ist, hat die Freundschaft wahrscheinlich eher eine Chance. Kommt es öfter zum Sex kommt, wird das Bindungshormon **Oxytocin** aktiv. Das ist schön, wenn das bei beiden so ist. Manche sagen ja, dass eine Freundschaft eine gute Voraussetzung für eine gute Partnerschaft ist. Als beste Freunde hat man wahrscheinlich gemeinsame Interessen und harmoniert deswegen auch so gut."



(freizeit.at, mil) | Stand: 17.05.2023, 18:00



Über Liisa Mikkola

Digital Producer bei *freizeit.at*, dem Digitalformat der **KURIER** *freizeit*.

Mehr von Liisa