

# Sag mir, wo die Liebe ist!

Erst mal in den Hormonen, sagt die Anthropologin Anna Machin. Aber je nach Ort, Zeit und politischem System liebt es sich verschieden. Ein Interview über das höchste der Gefühle. Bearbeitetes Interview aus dem Magazin „Fluter“ 20.12.2023

5 **Sind Sie verliebt?** Ja! Ich habe einen Mann, zwei Kinder, meine Eltern, eine beste Freundin seit 38 Jahren und drei Hunde. Ich habe also genug Liebe in meinem Leben!

## **Kann man Liebe wirklich verstehen?**

10 Nein, sie bleibt ein Rätsel. Wissenschaftler sagen, Liebe ist entweder Chemie im Gehirn, Psychologie oder eine kulturelle Idee. Als Anthropologin denke ich, dass alles zusammen gehört – und dass Liebe überall auf der Welt anders ist.

**„Liebe ist ein schmutziger evolutionärer Trick, damit wir uns an andere halten“**

15 **Warum lieben alle Menschen?** Weil Liebe uns hilft zu überleben. Wir brauchen andere Menschen, um Kinder zu bekommen, sie großzuziehen, zu lernen und Essen zu finden. Aber mit anderen Menschen zusammen zu sein, ist manchmal schwierig. Liebe ist ein Trick der Natur, damit wir trotzdem zusammen bleiben.

20 **Unterscheidet sich, was im Gehirn passiert, wenn wir uns verlieben, verliebt sind oder uns entlieben?** Ja, alle vier Hormone spielen zusammen, treten aber in unterschiedlichen Zuständen der Liebe auf. Dopamin motiviert: Es hilft, ein Gespräch mit einer Person zu beginnen, die wir gut finden. Oxytocin ist eher ein sozialer Stoff: Es beruhigt das Angstzentrum im Gehirn, dadurch fällt es uns leichter, Kontakt aufzunehmen. Die beiden geben uns in Nanosekunden die Motivation und die Fähigkeit, jemanden anzusprechen.

25 **Und Serotonin?** Ist auch eher zu Beginn einer Beziehung wichtig. Interessant ist, dass Oxytocin und Dopamin steigen, wenn wir uns zu jemandem hingezogen fühlen, während das Serotonin bei den meisten Menschen sinkt. Der Serotoninspiegel von Verliebten ähnelt dem von Menschen mit Zwangsstörung. Serotonin erzeugt eine Obsession. Nicht in einem pathologischen Ausmaß wie beim Stalking, aber eben die Besessenheit, die es braucht, um sich auf die andere Person einzulassen, alles über sie herausfinden zu wollen, zwei Leben zu einem Zusammenleben zu koordinieren.

30 **Und auf lange Sicht kommt Beta-Endorphin ins Spiel?** Richtig. Das wirkt in allen Arten von Beziehungen, auch der zwischen Kindern und Eltern oder unter Freunden, wie ein süchtig machendes Schmerzmittel. Wie Heroin oder Morphin, aber körpereigen.

**Wie funktioniert Liebe: einfach gesagt?** Unser Gehirn produziert bestimmte Hormone: Oxytocin, Dopamin und Serotonin. Sie machen uns glücklich, also wollen wir mehr davon.

## **Was passiert im Gehirn, wenn wir lieben?**

35 • **Dopamin** motiviert uns, mit jemandem zu sprechen, den wir mögen.

• **Oxytocin** macht uns ruhiger und gibt uns Vertrauen.

• **Serotonin** sinkt, wenn wir verliebt sind. Deshalb denken wir nur noch an die andere Person.

**Warum tut es weh, wenn wir verlassen werden?** Liebe ist wie eine Droge. Unser Gehirn bekommt „Liebesstoffe“ und fühlt sich gut. Wenn wir verlassen werden, hören diese Stoffe auf.

5 Dann fühlen wir uns schlecht – fast wie bei einer Sucht.

**Gibt es eine Liebespille?** Wissenschaftler arbeiten daran! Zum Beispiel testen sie MDMA (Ecstasy) in der Paartherapie. Es macht Menschen einfühlsamer. Aber es gibt ethische Fragen: Soll der Partner wissen, dass jemand eine „Liebespille“ nimmt? Was passiert, wenn man die Pille nicht mehr nimmt?

10 **Kann man lieben lernen?** Ja! Kinder lernen Liebe von ihren Eltern. Wenn ein Kind geliebt wird, lernt es, anderen zu vertrauen.

**Ist Liebe nur Biologie. Nein Liebe ist auch kulturell!** Die Idee mit der romantischen Liebe gibt es seit ungefähr 250 Jahren. Vorher haben Kirche und Familie mitgeredet, und eine Heirat war eher unabhängig davon, wen man geliebt hat. Die meisten haben aus praktischen Gründen geheiratet:

15 Wer übernimmt den Hof? Welche Heirat ist politisch vorteilhaft? Vor allem Frauen, die in der Regel weder ein Einkommen noch eigenen Besitz hatten, brauchten jemanden, der sie versorgt. Erst die Ehe, dann vielleicht die Liebe, das war das Gebot. Die Romantik hat das gedreht. Mit ihr wurde Liebe zu einem Freiheitsrecht des Einzelnen, seinen Partner aus romantischen Gründen zu wählen.

20 **Haben wir heute zu viele Möglichkeiten in der Liebe?** Das würde ich nicht sagen. Die Umstände haben sich verändert. Zum Beispiel die Lebensspanne. Lange wurden die Menschen kaum älter als 40, entsprechend kurz waren ihre Ehen. Heute werden wir doppelt so alt. Das verändert, wie wir uns binden. Vor 100 Jahren waren Geschiedene noch ruiniert, zumindest die Frauen. Heute müssen sich Menschen, die allein leben, weniger verteidigen. Der kulturelle Code ändert sich.

25 **Es entsteht zunehmend der Eindruck, die Liebe muss auf den Lifestyle einzahlen: Wen, wie viele und wie ich liebe, muss mich und meine Autonomie zum Ausdruck bringen. Beobachten Sie einen Druck, sich über Liebe zu profilieren, gerade bei jungen Leuten?** Ich habe das nicht untersucht, kann es mir aber vorstellen. Ganz einfach, weil wir heute viel mehr über Liebe,

30 Sexualität und Partnerschaftsformen wissen. Als ich jung war, hat kaum jemand darüber gesprochen, dass er polyamor lebt. Ich glaube, die ökonomische Emanzipierung der Frau und die Digitalisierung haben radikal verändert, wie wir romantische Liebe verstehen.

35 **Wobei Sie kein großer Fan von Datingportalen wie Tinder sind.** Ach, in eine Zeit davor würde ich auch nicht zurückwollen. Solche Angebote helfen vielen, gerade Menschen in weniger konventionellen Beziehungen. Wenn du früher LGBTQ+ warst, wusstest du womöglich nicht, dass es in deiner Nähe andere gibt, die auch so lieben. Social Media und Dating-Apps haben den Pool möglicher Partner enorm erweitert. Sie machen es sehr viel leichter, sich in jemand viel Älteren oder in jemanden aus einer anderen Gesellschaftsschicht zu verlieben. Das ist eine gute Sache.



**„An Liebe auf den ersten Blick glaube ich nicht. Das erste Gefühl ist Lust. Liebe braucht Zeit, um sich zu entwickeln“**

- 5 **Aber?** Viele glauben, solche Apps lösten ihre Probleme. Dabei hat sich nicht verändert, wie wir Liebe finden und erleben, nur weil es Tinder gibt. Wenn du jemanden zum ersten Mal triffst, nimmst du instinktiv auf, wie diese Person aussieht, klingt, riecht, sich bewegt. Ein komplexer Algorithmus im Kopf berechnet aus diesen Informationen, ob die Person gut für dich ist. Online fehlen die meisten dieser notwendigen Informationen aber. Und wir vertrauen auf einen Algorithmus, der nicht annähernd so gut ist wie unser Gehirn. So sind viele einfach überfordert von der Menge möglicher Partner.
- 10 **Sind Menschen monogam?** Ich würde sagen, es gibt kaum ein wirklich monogames Tier. Sie sind – wie wir Menschen auch – sozial monogam, aber nicht reproduktiv. Sie bilden Paare, leben zusammen, bekommen Kinder und schleichen sich dann davon, um Sex mit jemand anderem zu haben. Weil der Partner vielleicht toll mit den Kindern ist, aber genetisch nicht viel hermacht. Also gehst du rüber zum genetisch überlegenen Nächsten, schläfst mit dem und ziehst das Baby mit deinem Partner groß. Evolutionär ist das ein Volltreffer.
- 15 **Sollte ein Paar ähnlich sein oder verschieden?** Biologisch suchen wir jemanden mit anderen Genen. Sozial heiraten viele Menschen jemanden mit der gleichen Ausbildung oder aus der gleichen Gesellschaftsschicht. Am wichtigsten für eine gute Beziehung sind aber gemeinsame Werte.
- 20 **Gibt es Liebe auf den ersten Blick?** Nein. Das erste Gefühl ist Lust. Liebe braucht Zeit.
- Was hilft gegen Liebeskummer?** Lachen, Sport machen, Freunde treffen – und Schokolade essen, dass setzt auch Dopamin frei.



# Über Liebe und Beziehungen sprechen

- "Liebe bedeutet für mich..."
- "Ich glaube, dass Liebe heute anders ist als früher, weil..."
- "Eine Beziehung sollte auf ... basieren."
- "In einer modernen Beziehung ist ... wichtig."
- "Manche Menschen glauben, dass Liebe nur eine chemische Reaktion ist, aber ich denke..."
- "Ich finde es spannend, dass sich Beziehungen durch Technologie verändert haben."
- "Früher war es normal, dass man heiratet, heute ist das nicht mehr für alle wichtig."

## Satzanfänge:

- "Meiner Meinung nach..."
- "Ich bin der Ansicht, dass..."
- "Ein interessanter Aspekt ist, dass..."
- "Es lässt sich beobachten, dass..."
- "Man kann sagen, dass..."
- "Viele Menschen denken, dass..."
- "Ein Argument dafür ist, dass..."
- "Ein Argument dagegen ist, dass..."

## 2. Über moderne Partnerschaftsformen sprechen

- "Polyamorie bedeutet, dass..."
- "Ein offenes Verhältnis kann für manche Menschen gut funktionieren, weil..."
- "Nicht-monogame Beziehungen sind heute normaler als früher."
- "Die Ehe ist für viele Menschen nicht mehr die einzige Möglichkeit."
- "Manche Menschen fühlen sich ohne feste Beziehung glücklicher."
- "Online-Dating hat die Art verändert, wie wir Partner finden."

## Satzanfänge:

- "In der heutigen Gesellschaft..."
- "Es gibt Menschen, die denken, dass..."
- "Ein wichtiger Unterschied ist, dass..."
- "Während einige glauben, dass..., gibt es andere, die..."
- "Verglichen mit früher..."

## 3. Über Sexualität in der Zukunft sprechen

- "Technologie spielt eine immer größere Rolle in der Sexualität."
- "Sex-Roboter könnten für manche Menschen eine Alternative zu einer echten Beziehung sein."
- "Viele Menschen nutzen bereits KI für Dating und virtuelle Beziehungen."
- "Dildos und andere Sexspielzeuge werden immer innovativer und realistischer."

- "Masturbation ist heute weniger tabu als früher."
- "Manche Menschen glauben, dass wir in Zukunft Liebesdrogen haben werden."

#### Satzanfänge:

- "Es wird oft diskutiert, ob..."
- "Ein kontroverses Thema ist..."
- "In Zukunft könnte es sein, dass..."
- "Ein mögliches Problem dabei ist, dass..."
- "Es ist denkbar, dass..."
- "Ein Vorteil davon wäre, dass..."
- "Ein Nachteil könnte sein, dass..."

### 4. Über gesellschaftliche Veränderungen in der Liebe sprechen

- "In den letzten 50 Jahren hat sich die Sicht auf Liebe stark verändert."
- "Gleichgeschlechtliche Liebe ist heute viel akzeptierter als früher."
- "In manchen Ländern ist Homosexualität immer noch verboten."
- "Die Romantik-Idee ist noch jung – früher waren Ehen oft praktisch."
- "Soziale Medien haben unser Verständnis von Liebe und Beziehung verändert."

#### Satzanfänge:

- "Früher war es so, dass..."
- "Heute hingegen ist es normal, dass..."
- "Ein interessanter Wandel ist, dass..."
- "Eine mögliche Erklärung für diese Veränderung ist..."
- "Es gibt eine deutliche Entwicklung hin zu..."

### 5. Argumente für und gegen technologische Liebe

- **Pro:** "Künstliche Intelligenz kann Menschen helfen, ihre idealen Partner zu finden."
- **Pro:** "Sex-Roboter könnten Einsamkeit reduzieren."
- **Pro:** "Online-Dating gibt Menschen mehr Möglichkeiten, Liebe zu finden."
- **Contra:** "Technologie kann echte Nähe und Intimität nicht ersetzen."
- **Contra:** "KI und Roboter können emotionale Bindungen nicht wirklich verstehen."
- **Contra:** "Die Liebe sollte etwas Natürliches sein, keine Simulation."

#### Satzanfänge:

- "Ein gutes Beispiel dafür ist..."
- "Auf der einen Seite... auf der anderen Seite..."
- "Ein weiteres Argument ist, dass..."
- "Dagegen spricht, dass..."
- "Ein wichtiger Punkt hierbei ist, dass..."
- "Man darf nicht vergessen, dass..."

## 6. Über persönliche Vorlieben und Grenzen sprechen

- "Ich finde es wichtig, dass man in einer Beziehung offen über Wünsche spricht."
- "Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung von Liebe und Sexualität."
- "Für mich ist ... in einer Beziehung besonders wichtig."
- "Ich kann mir (k)eine Beziehung mit einem Sex-Roboter vorstellen."
- "Ich glaube, dass Technik das Liebesleben verbessern kann, weil..."
- "Ich finde es problematisch, wenn Menschen sich nur noch auf virtuelle Liebe konzentrieren."

### Satzanfänge:

- "Ich persönlich finde, dass..."
- "Für mich wäre es wichtig, dass..."
- "Ich könnte mir vorstellen, dass..."
- "Ich kann nicht verstehen, warum..."
- "Es wäre für mich unvorstellbar, dass..."
- "Ich denke, dass jeder für sich entscheiden sollte, ob..."



Mein Partner sollte gut aussehen und sich modisch kleiden. Schließlich werde ich oft mit ihm gesehen.

Wenn mein Partner Probleme hat, höre ich zu und versuche zu helfen. Denn wenn es meinem Partner gut geht, geht es auch mir gut.

Eine Beziehung sollte auf Gleichberechtigung beider Partner beruhen.

Wenn mein Freund/meine Freundin aus einem anderen Land kommt oder eine andere Religion hat als ich, ist mir das egal.

Man sollte möglichst viele Beziehungen ausprobieren.

Wenn ich mit jemandem zusammen bin, sollen das alle wissen. Ich poste unseren Status auf Facebook oder rufe meine Freunde an.

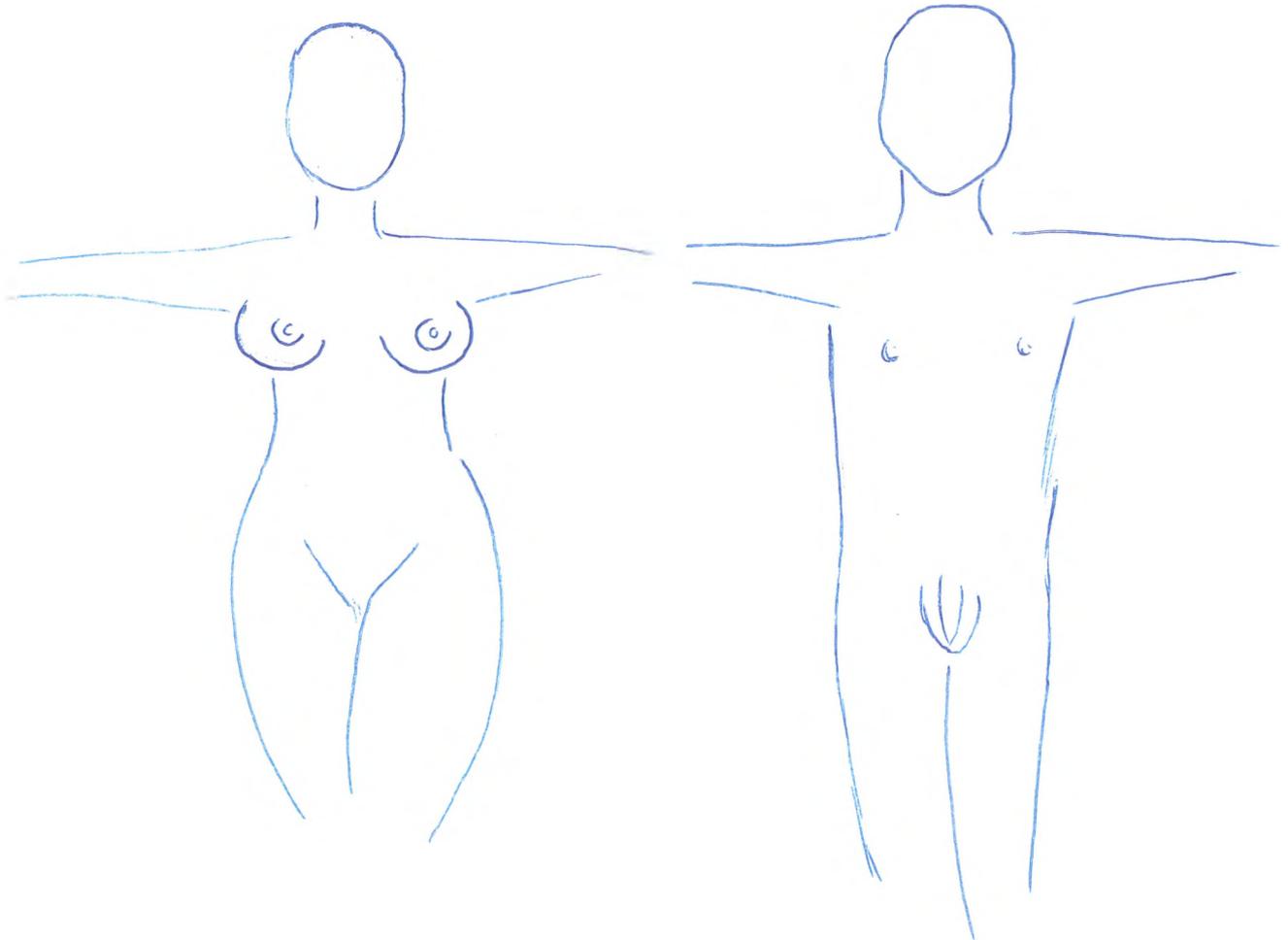
Diskussion: Wähle zwei Aussagen aus, die für dich besonders wichtig sind, und begründe deine Meinung in 3-4 Sätzen.



# Liebe, Körper, Sex

1. Körperteile. Ordne die folgenden Wörter dem richtigen „Körper“ und dem richtigen Körperteil zu. Manche kommen zweimal vor.

*Brüste, Nippel, Podex, Schwanz, Arsch, Venusspalte, Penis, Vagina, Scheide, Muschi, Brustwarzen, Kitzler, Nüsse, Eier, Hintern, Möse, Steckdose, Tüten, Po, Titten, Sitzfleisch, Venushügel, Balls, Kiste, Liebeslanze, Möpfe, Pimmel, Liebesgrotte*



2. Hilfsmittel plus. Was ist das? Findet eine Erklärung.

*Dildo, Kondom/Gummi, Vibrator, Gleitgel, Sexpuppe, Handschellen, STP, Packer, Dental Dam, VR-Sex*

3. Sex und Petting. Welche Begriffe sind eher negativ und welche eher positiv. Setze einfach ein + oder – über das entsprechende Wort.

*schnackseln, ficken, Geschlechtsverkehr haben, knutschen, fummeln, miteinander*

*schlafen, vögeln, bumsen, rummachen, Bettsport machen, Vereinigung, Liebe*

*machen, küssen, knattern, drücken.*

4. Am Anfang. Welche Begriffe sind eher Lust und welche eher Liebe? Und welche Begriffe sind synonym zu ein Paar sein? Ordne die Begriffe zu.

Auf jemanden stehen, jemanden geil finden, verliebt sein, verschossen sein, einen Crush haben, verknallt sein, zusammen sein, jemanden gut finden, für jemanden schwärmen, horny sein, gamen, chasen, miteinander gehen,

LUST

LIEBE

5. (Liebes) - Beziehungen. Erklärt einander die folgenden Begriffe. Wenn keiner von Euch das Wort kennt, einfach durchstreichen.

Ehe, Freundschaft plus, Menage a Trois, One-Night-Stand, Beziehung, Partnerschaft, geschieden sein, getrennt leben, verpartnert sein, verheiratet sein, ledig sein, Alleinerzieher, verwitwet sein, Polyarmorie, offene Beziehung, was am Laufen haben

6. Was man sein kann. Welche Wörter kennt ihr noch nicht? Macht ein \* dran.

Geliebter/e, Freund/Freundin, Casanova, Ehemann, Schwerenöter, Bratze, Golem, Ehefrau, Alter, Partner/Partnerin, Ex, Verfloßener/Verfloßene, Tschaja, Braut/Bräutigam, Liebster/Liebste, Schwarm, Schwiegermutter/Schwiegervater, Schwimo, Witwer/Witwe,

7. Das Ende der Liebe. Versuche, die Ausdrücke ins Dänische zu übersetzen zu übersetzen. Ja, gerne mit Wörterbuch

Verlassen werden

Fremd gehen

Die Beziehung beenden

Jemanden sitzen lassen

Mit jemandem Schluss machen

Liebeskummer haben

## WAS DENKST DU?

1. Würdest du lieber heiraten oder in einer offenen Beziehung leben?
2. Ist Liebe für dich wichtiger als Karriere?
3. Wäre eine Fernbeziehung für dich möglich?
4. Könntest du dir vorstellen, dich in eine KI oder einen Roboter zu verlieben?
5. Ist sexuelle Treue für dich essenziell in einer Beziehung?
6. Könntest du eine Beziehung mit jemandem führen, der völlig andere Zukunftspläne hat?
7. Ist Masturbation in einer Beziehung für dich ein Tabu oder etwas Normales?
8. Glaubst du, dass Online-Dating besser ist als das klassische Kennenlernen?
9. Kann man gleichzeitig mehrere Menschen aufrichtig lieben?
10. Ist eine romantische Beziehung ohne körperliche Nähe für dich vorstellbar?
11. Glaubst du an Liebe auf den ersten Blick?
12. Würdest du eine Freundschaft riskieren, um mit der Person eine romantische Beziehung zu beginnen?
13. Welche Rolle spielt Geld in einer Beziehung für dich?
14. Würdest du für deine große Liebe auswandern?
15. Findest du, dass Beziehungen früher stabiler waren als heute?



