

Integrativer Weisheitskompass der Liebe

*Freiheit, Leiblichkeit, Sexualität, Kennenlernen,
Partnerwahl und Verantwortung
in einer Kultur der Möglichkeiten*

[Norbert Rieser](#)

Wissenschaftlich informierter Essay

September 2026

Abstract

Ich gehe in diesem Essay der Frage nach, wie sich Liebe und Sexualität unter Bedingungen weitreichender individueller Freiheit verantwortlich gestalten lassen. Im Mittelpunkt steht der integrative Weisheitskompass der Liebe als eigenständiges Denkmodell. Er verbindet Autonomie mit Verantwortung, Würde, Kommunikation, Bindungsfähigkeit, sexueller und körperlicher Passung, Leiblichkeit, Zukunftsperspektive und familiärer Einbettung. Ausgangspunkt bildet die kritische These, sexuelle Befreiung könne dort in ihr Gegenteil umschlagen, wo Freiheit von Verantwortung entkoppelt und der andere Mensch zum verfügbaren Mittel der eigenen Bedürfnisbefriedigung herabgestuft wird. Diese These prüfe ich an sexualwissenschaftlichen, psychologischen, soziologischen und philosophischen Positionen.

Aufmerksamkeit widme ich der Frage, ob unsere Gegenwart tatsächlich körperfreundlicher geworden ist. Meine These lautet, dass die traditionelle Verdächtigung des Körpers zwar weithin an kultureller Macht verloren hat, zugleich jedoch eine neue Körperdistanz auftritt: Der Leib wird vermessen, ausgestellt, verglichen, optimiert und zunehmend durch den Blick anderer wahrgenommen. Körperfreundlichkeit und Körpersichtbarkeit sind deshalb nicht dasselbe. Abschließend entwickle ich aus den Befunden eine Strategie für junge Menschen und überführe den Weisheitskompass in ein heuristisches mathematisches Modell. Dieses Modell soll Liebe ausdrücklich nicht berechnen; es soll die innere Logik verantwortbarer Partnerwahl transparent machen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	2
1. Freiheit braucht Richtung	3
2. Sexuelle Befreiung: Gewinn und Ambivalenz	4
3. Von der Verbotsmoral zur Verhandlungsmoral	5
4. Kennenlernen als Wirklichkeitserkenntnis	6
5. Der Richtige, die Richtige und das Problem der Passung	7
6. Liebe als Fähigkeit und nicht als Konsumgut	8
7. Sexualität als leibliche Beziehung	9
8. Verantwortungsgerechtigkeit und die Ungleichheit möglicher Folgen.....	10
9. Körperfeindlichkeit nach der sexuellen Befreiung	11
10. Der digitale Blick und die Objektivierung des eigenen Körpers.....	12
11. Bindung, Verletzlichkeit und Konflikt	14
12. Passt mein Partner zu meiner Familie – meine Familie zu meiner Partnerschaft?	15
13. Der Weisheitskompass als integrierte Architektur	16
14. Das mathematische Modell	19
15. Eine Strategie für junge Menschen.....	20
16. Grenzen des Modells	22
17. Schluss: Welche Freiheit will ich leben?.....	23
Literatur- und Quellenverzeichnis	24
Notationsübersicht	26

1. Freiheit braucht Richtung

Wenn ich über Sexualität, Liebe und Partnerschaft nachdenke, beginne ich nicht mit der Frage, was erlaubt ist. Sie bleibt unverzichtbar, doch sie reicht mir nicht. Das Recht muss Übergriffe verhindern, Freiwilligkeit schützen und Grenzen sichern. Eine persönliche Lebensführung verlangt darüber hinaus Urteilskraft. Sie zwingt mich zu fragen, welche meiner Möglichkeiten ich tatsächlich verwirklichen will und welche Folgen ich bereit bin zu tragen.

An dieser Stelle gewinnt für mich der Begriff des **Weisheitskompasses** seine Bedeutung. Ein Kompass bewegt mich nicht. Er entscheidet nichts für mich. Er zeigt mir lediglich, ob meine Bewegung eine Richtung kennt.

Das erscheint zunächst schlicht. In einer individualisierten Kultur ist es jedoch anspruchsvoller, als es klingt. Denn Möglichkeiten haben sich vervielfacht. Partner können über soziale Räume hinweg gesucht werden, sexuelle Lebensformen werden offener verhandelt, biographische Wege lassen sich später festlegen und leichter revidieren. Eine größere Zahl möglicher Entscheidungen bedeutet jedoch nicht automatisch eine größere Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.

Gerade darin erkenne ich die eigentliche Herausforderung moderner Freiheit: **Sie befreit mich von Vorgaben und überantwortet mir gleichzeitig die Last des Urteilens.**

Der Ausgangstext, der meine Überlegungen angestoßen hat, formuliert diese Spannung bewusst provokant. Er richtet sich gegen eine sexuelle Freiheit, die Verantwortung für Verhütung, Schwangerschaft, Elternschaft und mögliche Trennungsfolgen auf einen Beteiligten verlagert. Besonders scharf kritisiert er Situationen, in denen Männer die Möglichkeit sexueller Freiheit wahrnehmen, während Frauen einen größeren Teil der körperlichen und sozialen Konsequenzen tragen. Noch grundsätzlicher richtet sich der Text gegen eine Haltung, die das Gegenüber nicht mehr in seiner Eigenständigkeit wahrnimmt, sondern vornehmlich danach beurteilt, inwieweit es die eigenen Bedürfnisse erfüllt.¹²

¹ Ebd., S. 2. Hartl kritisiert die Reduktion von Nähe und Verbindlichkeit auf eigene Bedürfnisbefriedigung und die damit verbundene Gefahr, das Gegenüber nicht mehr als Person mit eigener Würde wahrzunehmen.

Diese Kritik halte ich für prüfenswert. Ich übernehme jedoch nicht unbesehen jede Verallgemeinerung des Ausgangstextes. Eine zugespitzte Kulturkritik ist noch keine empirisch gesicherte Beschreibung eines Geschlechts oder einer Generation. Der Weisheitskompass soll verhindern, dass moralische Intuition mit wissenschaftlicher Evidenz verwechselt wird.

Seine erste Regel deshalb: **Freiheit ohne Wirklichkeitssinn wird leicht zur Selbsttäuschung.**

2. Sexuelle Befreiung: Gewinn und Ambivalenz

Eine ernsthafte Kritik gegenwärtiger Sexualität darf die historischen Gewinne sexueller Liberalisierung nicht unterschlagen. Strengere Normen vergangener Jahrzehnte bedeuteten nicht automatisch verantwortungsvollere Beziehungen. Sie konnten ebenso Doppelmoral, Zwang, Abhängigkeit und Schweigen absichern.

Die sexuelle Liberalisierung hat vieles verändert. Weibliche sexuelle Selbstbestimmung gewann an Gewicht. Verhütung eröffnete neue Möglichkeiten der Lebensplanung. Homosexuelle Beziehungen traten aus gesellschaftlicher Unsichtbarkeit und rechtlicher Verfolgung heraus. Sexuelle Gewalt innerhalb von Partnerschaften ließ sich eindeutiger als Gewalt benennen. Menschen erhielten mehr Möglichkeiten, über den eigenen Körper und die eigene Lebensform zu entscheiden.

Ich sehe darin Errungenschaften. Deshalb möchte ich nicht hinter diese Freiheit zurück. Mich interessiert, was nach Befreiung kommt.

Volkmar Sigusch beschreibt die Entwicklung moderner Sexualität in einer bemerkenswerten Doppelbewegung: Sexualität werde vielfältiger, selbstbewusster und freier, zugleich aber auch stärker kommerzialisiert und banalisiert. Diese Ambivalenz scheint mir

2Johannes Hartl, Ein unangenehmes Thema, Newsletter vom 28. September 2026, S. 2–3. Der Text problematisiert insbesondere die mögliche ungleiche Verteilung von Verantwortung für Verhütung, Schwangerschaft, Elternschaft und Trennungsfolgen.

präziser als die beiden populären Gegenpositionen, die entweder nur Fortschritt oder nur Verfall erkennen wollen.³

Freiheit löst die Frage des guten Lebens nicht. Sie verschärft sie. Wo eine Institution mir sagt, wie ich leben soll, kann ich mich an die Regel halten oder gegen sie rebellieren. Wo die Regel ihre Selbstverständlichkeit verliert, muss ich selbst entscheiden. Ich brauche dann nicht weniger Ethik, sondern mehr Urteilsfähigkeit.

Darum lese ich sexuelle Revolution weder als moralische Katastrophe noch als abgeschlossene Emanzipationsgeschichte. Ich lese sie als Übergang von **äußerer Kontrolle zu innerer Verantwortung**.

3. Von der Verbotsmoral zur Verhandlungsmoral

Der deutsche Sexualwissenschaftler Gunter Schmidt hat den Wandel moderner Sexualmoral mit einem Ausdruck erfasst, der für meinen Weisheitskompass bedeutend wird: **Verhandlungsmoral**.

Traditionelle Sexualmoralen entschieden vielfach bereits anhand der Handlung selbst, ob etwas erlaubt oder unerlaubt, normal oder abweichend sei. Die moderne Verhandlungsmoral verschiebt die entscheidende Frage auf das Zustandekommen der sexuellen Begegnung. Nicht primär das Was, sondern das Wie rückt ins Zentrum: Sind die Beteiligten einverstanden? Sind sie gleichberechtigt? Können sie ihre Grenzen wirksam artikulieren?⁴

Darin liegt ein Fortschritt. Ein Mensch darf seine Zustimmung zurücknehmen. Eine frühere sexuelle Begegnung erzeugt kein späteres Verfügungsrecht. Eine Partnerschaft hebt

³Vgl. Volkmar Sigusch, Neosexualitäten. Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion, Frankfurt am Main/New York: Campus 2005; ders., Auf der Suche nach der sexuellen Freiheit. Über Sexualforschung und Politik, Frankfurt am Main/New York: Campus 2011.

⁴Vgl. Gunter Schmidt, Sexuelle Verhältnisse. Über das Verschwinden der Sexualmoral, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1998. Schmidts Konzept der Verhandlungsmoral verschiebt die normative Aufmerksamkeit von feststehenden Sexualnormen auf Selbstbestimmung, Aushandlung, Einvernehmen und Grenzachtung.

körperliche Autonomie nicht auf. Ein starkes Begehren begründet keinen Anspruch auf Erfüllung.

Gerade hier setzt meine nächste Frage ein: **Reicht Konsens aus, um eine sexuelle Handlung als gut zu beurteilen?**

Für die rechtliche und moralische Mindestgrenze ist freiwillige Zustimmung unverzichtbar. Ohne sie zerbricht jede Vorstellung partnerschaftlicher Sexualität. Dennoch erschöpft sich die ethische Frage keineswegs darin.

Ein Mensch kann zustimmen, weil er Angst vor Verlust hat. Er kann etwas akzeptieren, um Anerkennung zu erhalten. Zwei Personen können freiwillig handeln und dabei Risiken verdrängen, die später nur einer von ihnen tragen muss. Eine Entscheidung kann frei sein und dennoch unklug. Ein Einverständnis kann echt sein und dennoch aus emotionaler Abhängigkeit hervorgehen.

Deshalb unterscheide ich drei Fragen: **Darf ich das? Will ich das wirklich? Kann ich verantworten, was daraus entstehen könnte?** Erst ihr Zusammenspiel führt mich in die Nähe dessen, was ich unter sexueller Weisheit verstehe.

4. Kennenlernen als Wirklichkeitserkenntnis

Damit beginnt sexuelle Verantwortung lange vor der Sexualität. Sie beginnt beim Kennenlernen. Ich halte diesen Gedanken als zentral, weil moderne Partnersuche leicht den Eindruck erzeugt, Menschen ließen sich auswählen wie Optionen in einem immer größeren Markt. Eva Illouz hat eindringlich beschrieben, wie moderne Liebe von Wahlarchitekturen, Vergleichsmöglichkeiten und Technologien der Partnerselektion mitgeprägt wird.⁵

Je größer die Auswahl erscheint, desto leichter entsteht ein merkwürdiger Widerspruch: Ich kann immer mehr Menschen vergleichen und kenne den Einzelnen dennoch immer weniger.

⁵Vgl. Eva Illouz, *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*, Berlin: Suhrkamp 2012. Illouz analysiert moderne Partnerwahl, romantische Märkte, Bindungsunsicherheit und die technologisch veränderten Bedingungen intimer Beziehungen.

Kennenlernen ist für mich ein **Erkenntnisprozess** und keine romantische Übergangsphase, die möglichst rasch überwunden werden soll.

Zu Beginn weiß ich wenig. Dennoch empfinde ich oft viel. Ich höre eine Stimme, beobachte Gesten, erkenne Humor, Stil, Bildung, vielleicht Charme und körperliche Anziehung. Aus diesen wenigen Daten konstruiere ich rasch ein Gesamtbild. Leerstellen fülle ich mit Hoffnung. Was ich noch nicht weiß, ergänze ich unmerklich durch das, was ich mir wünsche.

Verliebtheit kann etwas Wesentliches erfassen; zugleich kann sie die Wahrnehmung für Widersprüche verengen. Charakter zeigt sich deshalb nicht notwendig später, wohl aber vollständiger, wenn unterschiedliche Situationen, Grenzen, Konflikte und Verantwortlichkeiten hinzutreten.

Die Forschung zur partnerschaftlichen Intimität legt nahe, dass Nähe nicht einfach aus möglichst intensiver Selbstoffenbarung entsteht. Entscheidend ist, ob das Gegenüber **responsiv** reagiert, also ob ich mich verstanden, ernst genommen und fürsorglich aufgenommen erlebe.⁶

Diese Einsicht verändert meinen Blick auf das Kennenlernen. Ein Mensch zeigt nicht nur dann etwas über sich, wenn er erzählt, wer er ist. Er zeigt es, wenn ich ihm widerspreche. Wenn ich Nein sage. Wenn er warten muss. Wenn eine Situation nicht nach Plan verläuft. Wenn einer von uns Schuld eingestehen müsste. Wenn Enttäuschung auftritt. Wenn Eifersucht aufflackert. Wenn ein familiärer Konflikt Druck erzeugt.

In solchen Augenblicken schält sich Beziehungskompetenz aus der Selbstdarstellung heraus. Deswegen lautet eine der Grundregeln meines Weisheitskompasses: **Gib der Wirklichkeit Zeit, die Projektion zu korrigieren.**

⁶Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Feldman Barrett und Paula R. Pietromonaco, "Intimacy as an Interpersonal Process: The Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges", *Journal of Personality and Social Psychology* 74/5 (1998), 1238–1251, doi:10.1037/0022-3514.74.5.1238.

5. Der Richtige, die Richtige und das Problem der Passung

Die Vorstellung eines einzigen, vorbestimmten Menschen fasziniert mich als kulturelles Bild. Wissenschaftlich überzeugt sie weniger.

Eine groß angelegte internationale Studie mit 10.358 Personen aus 43 Ländern und 22 Sprachräumen untersuchte, wie stark individuell formulierte Idealvorstellungen mit der Bewertung realer Partner zusammenhängen. Ideale waren nicht bedeutungslos; ihre spezifische Vorhersagekraft erwies sich aber als begrenzter, als die populäre Vorstellung vom exakt passenden Wunschpartner vermuten ließe.⁷

Das scheint mir plausibel. Ein Mensch besteht nicht aus einer Liste isolierter Eigenschaften.

Humor kann warm oder verletzend sein. Ehrgeiz kann inspirieren oder dominieren. Selbstbewusstsein kann Sicherheit ausstrahlen oder Empathie verdrängen. Sensibilität kann Intimität vertiefen oder jede Differenz überladen.

Darum frage ich nicht: **Erfüllt dieser Mensch mein Idealprofil?** Ich frage: **Was entsteht zwischen uns?**

Das verschiebt den Begriff der Passung. Passung bedeutet für mich nicht Gleichheit. Eine Beziehung muss Unterschiede aushalten können. Sie lebt sogar häufig von ihnen. Entscheidend ist, ob diese Unterschiede **bearbeitbar** bleiben.

Kann mein Partner eine andere Auffassung vertreten, ohne mich abzuwerten? Kann ich seine Eigenständigkeit ertragen, ohne sie als Liebesentzug zu deuten? Können wir einen Kinderwunsch, berufliche Ambitionen, Geldfragen, Wohnort, Treueverständnis oder religiöse Überzeugungen offen verhandeln?

Manche Differenzen bereichern. Andere erschweren das gemeinsame Leben dauerhaft. Weisheit besteht darin, rechtzeitig zu erkennen, welche Differenzen entwicklungsfähig und

⁷Paul W. Eastwick et al., “A Worldwide Test of the Predictive Validity of Ideal Partner Preference Matching”, *Journal of Personality and Social Psychology* 128/1 (2025), 123–146, doi:10.1037/pspp0000524. Die Studie umfasste 10.358 Teilnehmende aus 43 Ländern und 22 Sprachen.

welche strukturell unvereinbar sind, und nicht jeden Unterschied romantisch zu verklären, oder gar zu meinen, das wird schon „anders“ werden.

6. Liebe als Fähigkeit und nicht als Konsumgut

Erich Fromms *Die Kunst des Liebens* gehört zu jenen deutschsprachig verfügbaren Werken, deren Grundgedanke seine Aktualität kaum eingebüßt hat. Fromm versteht Liebe nicht bloß als glücklichen Zustand, in den man hineingerät, sondern als Fähigkeit, die Reife, Übung und Tätigkeit verlangt.⁸

Ich halte diesen Perspektivwechsel für folgenswer. Wenn Liebe hauptsächlich die Frage ist, ob ich den perfekten Menschen finde, richte ich meinen Blick nahezu ausschließlich nach außen. Wenn Liebe auch eine Fähigkeit ist, muss ich mich selbst befragen.

Kann ich zuhören? Kann ich Grenzen anerkennen? Kann ich mich entschuldigen? Kann ich mich binden, ohne den anderen zu kontrollieren? Kann ich lieben, ohne den anderen zur Lösung sämtlicher eigener Defizite zu erklären?

Martin Bubers *Ich und Du* verschärft diese Frage philosophisch. Der Mensch kann mir als Du, als unverfügbares Gegenüber, begegnen – oder als Es, als etwas, das ich einordne, verwende und meinem Zweck unterstelle.⁹

Diese Unterscheidung berührt den Kern des Ausgangstextes. Sexuelle Instrumentalisierung beginnt wo der innere Blick auf den anderen zusammenschrumpft: Was bekomme ich? Was gibt mir dieser Mensch? Wie macht er mich fühlen? Was leistet er für mein Selbstbild? Und nicht erst mit Gewalt.

⁸ Vgl. Erich Fromm, *Die Kunst des Liebens*, übers. von Liselotte und Ernst Mickel, München: dtv 1998 [Original 1956]. Fromm versteht Liebe als Fähigkeit, Aktivität und Reifungsaufgabe, nicht als bloß passiv erlittenen Zustand.

⁹ Vgl. Martin Buber, *Ich und Du*, Ditzingen: Reclam 2021 [zuerst 1923]. Für den vorliegenden Zusammenhang ist insbesondere Bubers Unterscheidung zwischen dialogischer Ich-Du-Beziehung und objektivierender Ich-Es-Beziehung relevant.

Eine reife Beziehung kehrt die Perspektive nicht einfach um und fordert Selbstaufgabe. Sie verbindet Eigeninteresse mit Anerkennung des anderen als eigenständige Person. Darum frage ich mit dem Weisheitskompass-Modell nicht nur: **Passt dieser Mensch zu mir?** Ebenso: **Wer bin ich für diesen Menschen?**

7. Sexualität als leibliche Beziehung

Sexualität ist weder bloße Biologie noch bloße Symbolik. Sie ereignet sich leiblich.

Der Körper wird berührt, erregt, gesehen, zurückgewiesen, begehrt, manchmal beschämt. Darin liegt ihre Intensität. Sexuelle Nähe kann Lust, Vertrauen, Zärtlichkeit und Zugehörigkeit verdichten. Sie kann ebenso Leistungsdruck, Unsicherheit, Macht und Kränkung transportieren.

Darum halte ich es für unzureichend, sexuelle Passung anhand der Häufigkeit sexueller Kontakte zu beurteilen. Interessanter ist die Qualität der Verständigung.

Eine Metaanalyse von 93 Studien mit 38.499 Personen in bestehenden Beziehungen fand positive Zusammenhänge zwischen sexueller Kommunikation und sowohl partnerschaftlicher als auch sexueller Zufriedenheit. Die Qualität des Austausches zeigte stärkere Zusammenhänge als seine bloße Häufigkeit.¹⁰

Das leuchtet mir unmittelbar ein. Man kann häufig über Sexualität sprechen und einander dennoch nicht verstehen.

Gute sexuelle Kommunikation verlangt die Fähigkeit, Wünsche auszusprechen, ohne Forderungen daraus zu machen; Grenzen zu setzen, ohne sich schuldig zu fühlen; ein Nein zu hören, ohne es als Demütigung umzudeuten; Unsicherheit zuzugeben, ohne an Würde zu verlieren, und mehr als ein Vokabular.

¹⁰ Allen B. Mallory, “Dimensions of Couples’ Sexual Communication, Relationship Satisfaction, and Sexual Satisfaction: A Meta-Analysis”, *Journal of Family Psychology* 36/3 (2022), 358–371, doi:10.1037/fam0000946. Die Metaanalyse umfasste 93 Studien, 209 Effektgrößen und 38.499 Personen.

Sexuelle Passung ist keine perfekte Übereinstimmung von Bedürfnissen und zeigt sich besonders in der Art, wie zwei Menschen ihre **Nicht-Übereinstimmung** bewältigen.

8. Verantwortungsgerechtigkeit und die Ungleichheit möglicher Folgen

An dieser Stelle kehre ich zur Ausgangsfrage zurück. Sexuelle Freiheit ist in der biologischen Konsequenz nicht vollständig symmetrisch.

Schwangerschaft und Geburt betreffen den Körper der Frau in einer Weise, die der männliche Körper nicht übernehmen kann. Der Ausgangstext hebt diese Ungleichheit hervor und kritisiert, dass sich soziale Verantwortung zusätzlich asymmetrisch verteilen könne.¹¹

Ich werde daraus keine pauschale Anklage gegen Männer ableiten und ziehe eine andere Konsequenz: **Wo Folgen biologisch ungleich verteilt sind, muss Verantwortung sozial umso bewusster geteilt werden.**

Diese Einsicht nenne ich **Verantwortungsgerechtigkeit**. Sie fordert keine mathematisch identische Lastenverteilung. Eine solche Identität wäre biologisch unmöglich. Sie fordert, dass unvermeidliche körperliche Ungleichheit nicht durch vermeidbare soziale Gleichgültigkeit verschärft wird.

Verhütung wird dann kein Frauenthema. Die Frage einer möglichen Schwangerschaft betrifft beide. Elternschaft beginnt nicht erst mit der Geburt. Sexuelle Verantwortung beginnt mit der Bereitschaft, über mögliche Folgen zu sprechen, bevor sie eintreten.

Deshalb lohnt sich der Blick auf aktuelle Daten. Eine aktuelle deutsche Jugendsexualitätsstudie des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zeigt kein Bild einer Generation, die Sexualität durchgehend unbekümmert konsumiert. Mehr als 5.800 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren wurden befragt. Jugendliche werden später sexuell aktiv als noch 2019; der erste Geschlechtsverkehr findet häufig innerhalb einer festen

¹¹ Hartl, Ein unangenehmes Thema, S. 2–3. Der Ausgangstext führt die körperliche Asymmetrie von Schwangerschaft und Geburt als Argument dafür an, sexuelle Freiheit konsequent mit geteilter Verantwortung zu verbinden.

oder bereits vertrauten Beziehung statt. In knapp neun von zehn Beziehungen wird über Verhütung gesprochen, 67 Prozent thematisieren auch den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.¹²

Diese Befunde korrigieren kulturpessimistische Verkürzungen. Junge Menschen brauchen Orientierung, weil Freiheit immer Orientierung erfordert, nicht deshalb, weil sie grundsätzlich verantwortungslos wären.

9. Körperfeindlichkeit nach der sexuellen Befreiung

Die Frage nach Körperfeindlichkeit erscheint widersprüchlich. Unsere Kultur stellt Körper nahezu überall zur Schau.

Sie inszeniert sie in Werbung, sozialen Medien, Fitnesskulturen, Mode, Erotik und Pornographie, Selbstoptimierungsdiskursen. Noch nie wurde der Körper so intensiv beobachtet, trainiert, vermessen, fotografiert und veröffentlicht.

Kann eine solche Kultur körperfeindlich sein? Ich meine: ja – allerdings auf andere Weise als früher.

Die traditionelle Körperfeindlichkeit misstraute dem Leib, weil er begehrt. Die neue Körperfeindlichkeit misstraut ihm, weil er **nicht genügt**.

Er altert. Er nimmt zu. Er wird krank. Er entspricht nicht dem sichtbaren Ideal. Er lässt sich nicht vollständig kontrollieren.

Waltraud Posch beschreibt den modernen Körper als fortlaufendes Projekt der Selbstgestaltung. Schönheit wird zum Mittel sozialer Positionierung, Optimierung erscheint zugleich als Freiheit und Pflicht.¹³

¹²Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Jugendsexualität – Ergebnisse der repräsentativen Wiederholungsbefragung 2025, Köln 2026. Das BIÖG berichtet u. a. einen späteren Beginn sexueller Erfahrungen gegenüber 2019, häufige erste Erfahrungen in festen oder vertrauten Beziehungen und eine hohe Verhütungskommunikation.

Das verändert den Charakter der Körperfeindlichkeit. Sie lautet nicht mehr unbedingt: **Verbirg deinen Körper.** Sie kann lauten: **Zeige ihn – aber erst, wenn er den Erwartungen entspricht.**

Das halte ich für einen fundamentalen Unterschied. Körpersichtbarkeit bedeutet nicht Körperfreundlichkeit. Auch eine sexuell permissive Kultur kann Menschen lehren, ihren Leib zu verachten.

10. Der digitale Blick und die Objektivierung des eigenen Körpers

Soziale Medien verschärfen diesen Mechanismus, weil sie den Vergleich dauerhaft verfügbar machen.

Ich sehe dort jedoch eine Auswahl, nicht die Körper der anderen. Ich sehe. Fotografierte Körper werden positioniert, ausgeleuchtet, bearbeitet, gefiltert und aus zahlreichen Aufnahmen ausgewählt. Algorithmen verstärken Aufmerksamkeit für bestimmte Darstellungsformen. Sichtbarkeit wird dadurch mit Häufigkeit verwechselt.

Was oft erscheint, muss aber nicht häufig existieren. Eine österreichische Untersuchung von Saferinternet.at befragte 400 Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren und ergänzte diese Befragung durch Fokusgruppen mit 56 jungen Menschen. Die Untersuchung dokumentiert erheblichen Druck durch digitale Schönheitsideale und zugleich die wichtige Rolle von Eltern und anderen Bezugspersonen.¹⁴

Noch deutlicher wird der Zusammenhang in internationalen Metaanalysen. Bonfanti und Kolleginnen beziehungsweise Kollegen werteten 83 Studien mit insgesamt 55.440 Personen aus. Stärkere soziale Vergleiche in sozialen Medien gingen mit größeren Körperbildsorgen und geringerer positiver Körperwahrnehmung einher. Eine weitere Metaanalyse von 68

¹³Waltraud Posch, Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt, Frankfurt am Main/New York: Campus 2009. Posch analysiert den Körper als fortlaufendes Projekt zwischen Selbstgestaltung, sozialer Anerkennung und Optimierungsdruck.

¹⁴Saferinternet.at / ÖIAT / ISPA, Schönheitsideale im Internet, Wien 2024. Die Studie befragte 400 Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren und ergänzte die quantitative Erhebung durch Fokusgruppen mit insgesamt 56 Jugendlichen.

Studien und 218 Effektgrößen fand einen positiven Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und Selbstobjektivierung; Alter und Art der konsumierten Inhalte beeinflussten die Stärke dieses Zusammenhangs.¹⁵¹⁶

Ich halte den Begriff der **Selbstobjektivierung** für wichtig. Er beschreibt einen Vorgang, bei dem ich meinen Körper zunehmend aus der Perspektive eines äußeren Beobachters beurteile. Dann frage ich nicht mehr zuerst: Wie geht es mir in meinem Körper? Sondern: Wie sehe ich für andere aus?

Thomas Fuchs' phänomenologische Anthropologie eröffnet eine notwendige Gegenperspektive. Der Mensch erlebt seinen Leib nicht ursprünglich als äußerliches Objekt, sondern als Medium seines In-der-Welt-Seins.¹⁷ Diese Unterscheidung zwischen **Leib** und **Körperobjekt** verändert auch meine Sexualethik. Ich bin nicht ein Bewusstsein, das einen Körper für sexuelle Zwecke verwaltet. Ich begegne dem anderen als leiblicher Mensch. Und der andere begegnet mir ebenso.

11. Bindung, Verletzlichkeit und Konflikt

Eine Beziehung wird nicht tief, ohne verletzlich zu werden. Je bedeutender mir ein Mensch ist, desto größer wird sein Vermögen, mich zu berühren – und zu verwunden.

¹⁵Haoyue Wang, Mumtaz Aini Binti Alivi und Siti Ezaleila Binti Mustafa, "Unveiling the Relationship between Social Media and Self-Objectification: A Three-Level Meta-Analysis", *Body Image* 53 (2025), 101895, doi:10.1016/j.bodyim.2025.101895. Die Analyse umfasste 68 Studien und 218 Effektgrößen.

¹⁶Rubinia Celeste Bonfanti et al., "The Association between Social Comparison in Social Media, Body Image Concerns and Eating Disorder Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Body Image* 52 (2025), 101841, doi:10.1016/j.bodyim.2024.101841. Berücksichtigt wurden 83 Studien mit 55.440 Personen.

¹⁷ Vgl. Thomas Fuchs, *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Klett-Cotta 2000. Fuchs entwickelt eine phänomenologische Perspektive, in der der Leib nicht auf ein äußerliches Körperobjekt reduziert wird.

Die Bindungsforschung hat dieses Verhältnis systematisch untersucht. Hazan und Shaver übertrugen grundlegende Überlegungen der Bindungstheorie auf erwachsene Liebesbeziehungen und eröffneten damit eine Forschungsrichtung, die Nähe, Trennungsangst, Vertrauen und Rückzug in romantischen Beziehungen differenzierter beschreiben konnte.¹⁸

Mich interessiert weniger die populäre Tendenz, Partner vorschnell als ängstlich, vermeidend oder sicher zu etikettieren. Ein theoretischer Begriff wird schnell zur Schablone.

Bedeutsamer finde ich das Beziehungsgeschehen. Was geschieht unter Belastung? Wie reagiert ein Mensch, wenn er sich zurückgewiesen fühlt? Wird aus Enttäuschung Verachtung? Wird aus Unsicherheit Kontrolle? Wird aus Rückzug Schweigen als Strafe? Oder gelingt es, das eigene Erleben in Sprache zu verwandeln?

Ich halte Konflikte nicht primär für Defekte einer Partnerschaft. Sie sind **Belastungsproben ihrer inneren Struktur**. Das harmonische Wochenende zeigt Anziehung. Die Krise zeigt Regulation.

12. Familie: Passt mein Partner zu meiner Familie – und meine Familie zu meiner Partnerschaft?

Die Frage nach der Familie gehört notwendig in den Weisheitskompass. Kein Mensch beginnt eine Partnerschaft als unbeschriebenes Blatt. Wir bringen Vorstellungen davon mit, wie gestritten wird, wer Verantwortung übernimmt, wie Nähe gezeigt wird, wie über Geld gesprochen wird, welche Rolle Arbeit spielt, wie Weihnachten gefeiert wird, wer sich um kranke Angehörige kümmert und welche Grenzen gegenüber Eltern gelten. Familie prägt Beziehungsvorstellungen, ohne sie vollständig festzulegen.

Ein systematischer Review von River und Kolleginnen beziehungsweise Kollegen untersuchte 40 Studien zur Qualität früher Eltern-Kind-Beziehungen und späterem partnerschaftlichem Funktionieren. Besonders deutlich zeigten sich Zusammenhänge mit

¹⁸Cindy Hazan und Phillip Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 511–524, doi:10.1037/0022-3514.52.3.511.

partnerschaftlicher Anpassung und beobachtetem Interaktionsverhalten; die Autoren betonen zugleich die komplexen Entwicklungswege und die Notwendigkeit dyadischer Forschung.¹⁹

Damit gewinnt die Frage **Passt mein Partner zu meiner Familie?** eine legitime Bedeutung. Aber sie muss ergänzt werden. Sonst verwandelt sie sich schnell in eine Unterwerfungsfrage. Deshalb frage ich ebenso: **Passt meine Familie zu meiner Partnerschaft?** Kann sie akzeptieren, dass eine erwachsene Paarbeziehung eine eigene Grenze bildet? Kann mein Partner meine familiären Bindungen achten, ohne sie als Bedrohung zu behandeln? Kann meine Familie meinen Partner respektieren, ohne ihn nach ihrem Bild formen zu wollen?

Eine Längsschnittstudie mit 707 verheirateten Paaren untersuchte, wie familiäre Zustimmung, Konflikt und spätere Beziehungsqualität zusammenhängen. Bestimmte Formen familiärer Zustimmung standen über Konfliktprozesse mit späterer Beziehungsqualität in Zusammenhang. Die Stichprobe bestand jedoch aus heterosexuellen verheirateten Paaren aus einem spezifischen US-amerikanischen Kontext; die Ergebnisse berechtigen daher nicht zu einer universellen Regel, wonach Familien zuverlässig erkennen könnten, welcher Partner der richtige sei.²⁰

Für mich folgt ein nüchterner Grundsatz: **Familienurteile sind Informationen, keine Urteile letzter Instanz.**

¹⁹Laura M. River, Maggie O'Reilly Treter, Galena K. Rhoades und Angela J. Narayan, "Parent–Child Relationship Quality in the Family of Origin and Later Romantic Relationship Functioning: A Systematic Review", *Family Process* 61/1 (2022), 259–277, doi:10.1111/famp.12650. Der Review schloss 40 Arbeiten ein.

²⁰Preshous Benjamin, Ju Ann Esther Park und Jared A. Durtschi, "My Mama Don't Like You and She Likes Everyone: The Role of Family Approval in Partner Conflict and Satisfaction", *Journal of Marital and Family Therapy* 51/4 (2025), e70062, doi:10.1111/jmft.70062. Die Längsschnittanalyse beruht auf 707 verheirateten Paaren aus einem spezifischen US-amerikanischen Kontext.

13. Der Weisheitskompass als integrierte Architektur

Aus diesen Überlegungen ergibt sich kein einzelnes Kriterium, mit dem sich eine Beziehung zuverlässig beurteilen ließe. Darin liegt die Stärke des Weisheitskompasses. Er führt dazu, mehrere Dimensionen gleichzeitig wahrzunehmen.

Im Zentrum steht eine **reife Freiheit**. Sie verbindet Autonomie mit Verantwortung. Da herum ordne ich Würde, Kommunikation, Bindung, Sexualität, Leiblichkeit, Zukunftsfähigkeit und familiäre Einbettung. Diese Größen ergänzen einander. **Sie begrenzen einander aber auch.**

Autonomie ohne Verantwortung kann in Gleichgültigkeit kippen. Verantwortung ohne Freiheit kann bevormunden. Bindung ohne Eigenständigkeit kann vereinnahmen. Eigenständigkeit ohne Bindungsfähigkeit kann jede Nähe abbrechen, sobald sie Forderungen stellt. Sexualität ohne Kommunikation bleibt anfällig für Projektionen. Kommunikation ohne erotische Resonanz macht noch keine sexuelle Beziehung. Familiennähe ohne Paarautonomie kann erdrücken. Paarautonomie ohne soziale Verbundenheit kann vereinsamen. Leiblichkeit ohne Selbstannahme kann sich in permanente Körperkontrolle verwandeln.

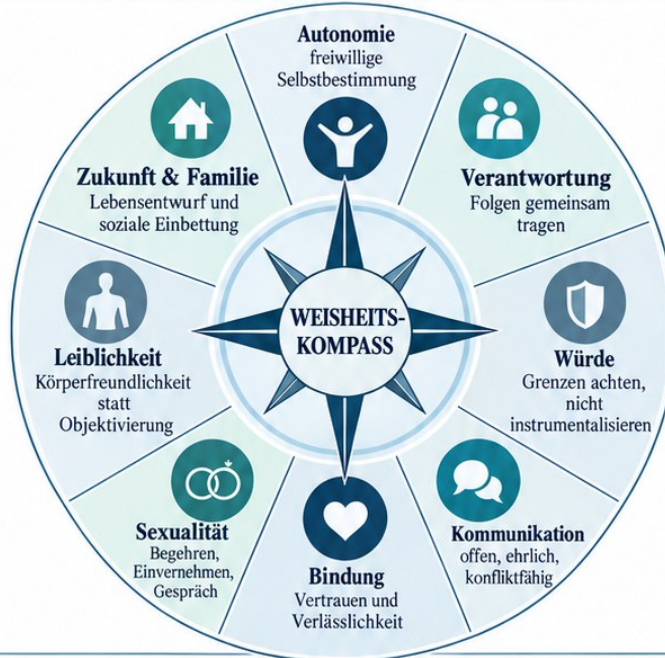
Ich fasse den Kern so: **Reife Freiheit verbindet Selbstbestimmung mit Verantwortung, Würde und Bindungsfähigkeit.**

WEISHEITSKOMPASS DER LIEBE

Freiheit, Körper, Sexualität, Partnerwahl und Verantwortung in einer Kultur nahezu unbegrenzter Möglichkeiten

Reife Freiheit = Freiheit + Verantwortung + Würde + Bindung

Sexualität gewinnt Tiefe, wenn Leiblichkeit, Begehren, Verantwortung und Zukunft zusammen gedacht werden.



Zentrale Einsichten

- 1 Freiheit ohne Verantwortung bleibt unvollständig.
- 2 Zustimmung ist notwendig, aber noch nicht hinreichend.
- 3 Kennenlernen braucht Zeit: Projektionen werden an der Wirklichkeit korrigiert.
- 4 Der passende Mensch ist kein perfektes Ideal, sondern entwicklungsfähige Passung.
- 5 Moderne Körperfeindlichkeit zeigt sich oft als Optimierungsdruck und Selbstobjektivierung.
- 6 Gute Sexualität verlangt Respekt, Kommunikation und geteilte Verantwortung.

Mathematisches Modell (heuristisch)

$$W = C \cdot e^{-\lambda H} \cdot A^{w_A} \cdot R^{w_R} \cdot D^{w_D} \cdot K^{w_K} \cdot B^{w_B} \cdot S^{w_S} \cdot L^{w_L} \cdot Z^{w_Z} \cdot F^{w_F}$$

- 1 Wenn $C = 0$, dann $W = 0$.
- 2 Je größer H , desto stärker sinkt W .
- 3 Passung ist kein fixer Zustand, sondern ein Entwicklungsprozess: $W = W(t)$.

Legende der Variablen:

A = Autonomie	L = Leib- und Körperfreundlichkeit
R = Verantwortung	Z = Zukunfts- und Lebenspassung
D = Würde / Grenzachtung	F = Familie / soziale Einbettung
K = Kommunikationsqualität	C = Freiwilligkeit und Sicherheit
B = Bindung / Vertrauen	H = Verantwortungssymmetrie
S = sexuelle und körperliche Passung	W = Beziehungsqualität (gesamt, heuristisch)

Strategie für junge Menschen



Beziehungsqualität = Freiwilligkeit × Verantwortungsgerechtigkeit × integrierte Passung

Passung ist weniger ein Zustand als ein Entwicklungsprozess.

Abb. 1: Integrativer Weisheitskompass der Liebe – integriertes Erklärmodell

14. Das mathematische Modell

Ein mathematisches Modell der Liebe klingt verdächtig. Zu Recht. Liebe ist keine physikalische Größe. Kein Algorithmus kann aus neun Variablen den geeigneten Ehepartner errechnen. Wer das verspräche, würde nicht Wissenschaft betreiben, sondern Scheingenaugigkeit produzieren. Ich verwende Mathematik anders. Sie soll **Gedanken disziplinieren**.

Ich normiere die wesentlichen Dimensionen hypothetisch auf einen Wertebereich zwischen 0 und 1. Dabei stehen A für Autonomie, R für Verantwortungsbereitschaft, D für Würde- und Grenzachtung, K für Kommunikationsqualität, B für Bindungs- und Vertrauensfähigkeit, S für sexuelle und körperliche Passung, L für Leib- und Körperfreundlichkeit, Z für Zukunfts- und Lebenspassung und F für familiäre und soziale Einbettung.

Eine additive Summe erscheint ungeeignet. Sie würde unterstellen, dass hohe Werte in einem Bereich schwere Defizite in einem anderen beliebig kompensieren könnten. Eine außergewöhnlich intensive Sexualität darf fehlende Grenzachtung nicht mathematisch ausgleichen.

Deshalb wähle ich ein gewichtetes geometrisches Mittel. Die Gewichte w_i sind nicht empirisch festgelegt; sie markieren lediglich, dass einzelne Dimensionen theoretisch unterschiedlich stark gewichtet werden könnten.

Darüber hinaus führe ich $C \in \{0,1\}$ als nicht kompensierbare Mindestbedingung ein. C steht für grundlegende Freiwilligkeit und elementare Sicherheit. Fehlt diese Bedingung, gilt $C = 0$ und damit $W = 0$. Für dauerhafte Verantwortungsasymmetrie verwende ich den Faktor $Q = e^{(-\lambda H)}$, wobei H das Ausmaß der Asymmetrie und $\lambda > 0$ ihre theoretische Sensitivität erfasst.

Der eigentliche Erkenntnisgewinn liegt in der Zeitdimension. Beim Kennenlernen kenne ich die Werte der Variablen nicht, sondern schätze sie. Neue Erfahrungen E_t korrigieren meine Einschätzung. In einer bayesianischen Analogie gilt: Je weniger relevante Beobachtungen vorliegen, desto vorsichtiger sollte ich aus dem Eindruck auf den ganzen Menschen schließen.

Daraus folgt die entscheidende Aussage: **W = W(t). Passung erweist sich nicht als statischen Zustand, sondern einen Entwicklungsprozess.**

$$W = A^{w_A} \cdot R^{w_R} \cdot D^{w_D} \cdot K^{w_K} \cdot B^{w_B} \cdot S^{w_S} \cdot L^{w_L} \cdot Z^{w_Z} \cdot F^{w_F}$$

$$\sum w_i = 1$$

$$Q = e^{-\lambda H}$$

$$W = C \cdot e^{-\lambda H} \cdot A^{w_A} \cdot R^{w_R} \cdot D^{w_D} \cdot K^{w_K} \cdot B^{w_B} \cdot S^{w_S} \cdot L^{w_L} \cdot Z^{w_Z} \cdot F^{w_F}$$

$$W = W(t)$$

15. Eine Strategie für junge Menschen

Welche praktische Orientierung gebe ich aus all dem einem jungen Menschen? Zunächst keine Strategie der Angst. Eine Sexualethik, die hauptsächlich mit Scham, Drohung oder Katastrophenszenarien arbeitet, unterschätzt die Fähigkeit junger Menschen zu Urteil und Verantwortung. Ebenso wenig empfehle ich eine Strategie des möglichst frühen Erlebens. Sexuelle Erfahrung ist kein Leistungsnachweis. Aktuelle deutsche Daten sind in dieser Hinsicht bemerkenswert entlastend: Jugendliche beginnen heute im Durchschnitt später mit sexuellen Erfahrungen als noch einige Jahre zuvor. Es gibt also keinen empirisch vernünftigen Grund für den Satz: Alle anderen haben es längst getan.²¹

Meine erste Empfehlung: **Lass dir Zeit, ohne aus dem Warten eine Ideologie zu machen.** Zeit ist kein moralischer Wert an sich. Aber sie verbessert die Möglichkeit, einen Menschen zu erkennen.

Die zweite Empfehlung: **Prüfe Charakter stärker als Wirkung.** Ein Mensch kann außerordentlich attraktiv wirken und beziehungsunfähig handeln. Ich würde genauer beobachten, wie er mit Grenzen, schwächeren Menschen, Enttäuschungen, Verpflichtungen und eigenen Fehlern umgeht.

Die dritte Empfehlung: **Lerne über Sexualität zu sprechen, bevor du sie verantwortlich leben willst.** Eine umfassende Sexualbildung darf nicht auf Anatomie und Risikoprävention schrumpfen. Die WHO/BZgA-Standards für Sexuaufklärung in Europa betonen neben

²¹Vgl. BIÖG, Jugendsexualität – Ergebnisse der repräsentativen Wiederholungsbefragung 2025, Köln 2026.

biologischem Wissen auch Beziehungen, Selbstbestimmung, Kommunikation, Wohlbefinden und Verantwortung für sich und andere. Aktuelle WHO-Empfehlungen verstehen umfassende Sexualbildung ebenfalls als Verbindung von Wissen, respektvollen Beziehungen, Entscheidungsfähigkeit und praktischen Kompetenzen.²²²³

Die vierte Empfehlung betrifft den Körper: **Misstrauere nicht deinem Leib; misstrauere unrealistischen Vergleichsmaßstäben.** Ein digital sichtbarer Körper ist kein statistischer Durchschnittskörper. Ein pornographisch inszenierter sexueller Ablauf ist keine dokumentarische Darstellung durchschnittlicher Intimität. Ein Beauty-Filter ist kein anthropologischer Maßstab.

Junge Menschen brauchen nicht nur Medienkompetenz im Sinne von Fake oder echt. Sie brauchen **Körperbildkompetenz**: Was sehe ich? Warum wird mir gerade dieses Bild gezeigt? Welche Körper fehlen? Welche Arbeit, Auswahl und Bearbeitung ging der Aufnahme voraus? Was geschieht mit meinem Selbstbild, wenn ich diesen Vergleich täglich wiederhole?

Meine fünfte Empfehlung: **Hole die Zukunft in die Gegenwart.** Nicht jede intime Beziehung muss auf Ehe oder lebenslange Bindung zielen. Aber verantwortete Sexualität sollte mögliche Folgen nicht systematisch aus dem Denken verbannen.

Schließlich möchte ich jungen Menschen eine Freiheit nahelegen, die in einer Optionskultur leicht verloren geht: **die Freiheit, eine Möglichkeit nicht verwirklichen zu müssen.** Nicht jede Gelegenheit ist eine Aufgabe. Nicht jedes Begehren verlangt Erfüllung. Nicht jeder Mensch, den ich attraktiv finde, muss Teil meiner Biographie werden. Ein Nein kann ebenso Ausdruck von Selbstbestimmung sein wie ein Ja.

²²World Health Organization, Comprehensive Sexuality Education, Factsheet vom 11. März 2026. Die WHO fasst umfassende Sexualbildung als Verbindung von wissenschaftlich korrektem Wissen, respektvollen Beziehungen, Entscheidungsfähigkeit und praktischen Kompetenzen.

²³WHO Regional Office for Europe / Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Standards für die Sexualaufklärung in Europa, Köln 2010/2011. Das Rahmenkonzept verbindet biologisches Wissen mit Selbstbestimmung, Beziehungskompetenz, Wohlbefinden und Verantwortung.

16. Grenzen des Modells

Weil der Weisheitskompass intuitiv überzeugend wirken kann, muss ich seine wissenschaftlichen Grenzen aussprechen.

Er ist **kein validiertes psychometrisches Instrument**. Die einzelnen Konstrukte, auf die ich mich beziehe – etwa Bindung, sexuelle Kommunikation, Responsivität, Körperbild oder soziale Einbettung – verfügen über eigene Forschungstraditionen und teils über validierte Skalen. Ihre Zusammenführung zu genau diesem mathematischen Modell stellt dagegen noch einen theoretischen Entwurf dar. Ich darf weder konkrete Schwellenwerte noch empirisch abgesicherte Gewichte behaupten. Würde ich etwa $w_D = 0,23$ oder $R_{\min} = 0,71$ festlegen, wäre das Scheingenauigkeit. Ebenso muss ich Korrelation und Kausalität auseinanderhalten. Der Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich und Körperunzufriedenheit bedeutet nicht automatisch, dass in jedem Einzelfall soziale Medien die alleinige Ursache bilden. Menschen mit bereits bestehender Körperunzufriedenheit können ihrerseits stärker zu vergleichsorientierter Nutzung neigen. Auch Familienforschung liefert Zusammenhänge, keine familiären Orakel. Selbst die Bindungsforschung erlaubt nicht, einen Menschen anhand weniger Verhaltensweisen dauerhaft zu klassifizieren. Der Weisheitskompass darf niemals zum Instrument werden, mit dem Menschen etikettiert werden. Er soll genaueres Fragen ermöglichen. Mehr nicht. Aber auch nicht weniger.

17. Schluss: Welche Freiheit will ich leben?

Am Ende bleibt für mich eine Frage übrig, die größer ist als Sexualität: **Welche Form von Freiheit will ich leben?** Eine Freiheit, die vor allem möglichst viele Optionen offenhält? Oder eine Freiheit, die etwas zu wählen wagt und deshalb anderes ausschließt? Bindung begrenzt Möglichkeiten. Aber gerade darin kann sie Tiefe erzeugen. Ich verliere Möglichkeiten, sobald ich mich für einen Menschen, einen Beruf, ein Kind oder eine Lebensform entscheide. Das macht die Entscheidung nicht notwendig unfrei. Vielleicht besteht erwachsene Freiheit gerade darin, nicht ständig alle Türen geöffnet halten zu müssen.

Auch die Frage nach Körperfeindlichkeit hat sich im Verlauf dieser Überlegungen verschoben. Ich halte unsere Gegenwart nicht pauschal für körperfeindlich. Sie hat zahlreiche Formen sexueller und körperlicher Beschämung zurückgedrängt. Gleichzeitig hat sie neue

Formen der Entfremdung hervorgebracht. Der Körper darf sichtbar sein, aber er soll optimiert erscheinen. Er darf begehrt werden, aber er wird zunehmend bewertet. Er darf verändert werden, und gerade daraus erwächst mitunter der Verdacht, ein nicht veränderter Körper sei selbstverschuldet unzureichend. Darum spreche ich mich für eine Sexualethik aus, die weder zurück in die Leibfeindlichkeit führt noch vor der Objektivierung des Körpers kapituliert. Sie soll Lust bejahen und Würde schützen. Sie soll Selbstbestimmung verteidigen und Verantwortung verlangen. Sie soll jungen Menschen Wissen anbieten, ohne ihnen das Denken abzunehmen. Und sie müsste Liebe davor bewahren, entweder romantisch mystifiziert oder technisch optimiert zu werden.

Der passende Mensch wird nicht durch eine mathematische Formel sichtbar. Aber die Formel kann mich erinnern, was Verliebtheit übersehen lässt.

Ich kann darauf achten, ob Freiheit gegenseitig bleibt. Ob mein Nein respektiert wird. Ob Verantwortung geteilt wird. Ob Worte und Verhalten zusammenpassen. Ob die Beziehung meine Eigenständigkeit stärkt oder langsam aushöhlt. Ob Sexualität Kommunikation zulässt. Ob Familie stützt oder vereinnahmt. Ob wir dieselbe Zukunft wollen – oder nur denselben Augenblick.

So verändert sich die Ausgangsfrage. Ich frage nicht länger ausschließlich: **Ist dieser Mensch der Richtige oder die Richtige für mich?** Ich frage: **Welche Beziehung entsteht zwischen uns?** Und ich ergänze eine unbequeme Frage: **Bin ich selbst bereit, für diesen Menschen ein verantwortungsvoller Partner zu werden?**

Der Weisheitskompass zeigt keine fertige Antwort. Er verlangt etwas Schwierigeres: dass ich Freiheit, Begehren, Leiblichkeit, Verantwortung, Familie und Zukunft nicht mehr voneinander trenne.

Reife Liebe verkleinert Freiheit nicht. Sie gibt ihr Richtung.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Benjamin, Preshous / Park, Ju Ann Esther / Durtschi, Jared A. (2025): "My Mama Don't Like You and She Likes Everyone: The Role of Family Approval in Partner Conflict and Satisfaction". *Journal of Marital and Family Therapy*, 51(4), e70062. <https://doi.org/10.1111/jmft.70062>.

- Bonfanti, Rubinia Celeste et al. (2025): "The Association between Social Comparison in Social Media, Body Image Concerns and Eating Disorder Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>.
- Buber, Martin (2021 [1923]): *Ich und Du*. Ditzingen: Reclam.
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) (2026): *Jugendsexualität – Ergebnisse der Wiederholungsbefragung 2025*. Köln.
- Eastwick, Paul W. et al. (2025): "A Worldwide Test of the Predictive Validity of Ideal Partner Preference Matching". *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(1), 123–146. <https://doi.org/10.1037/pspp0000524>.
- Fromm, Erich (1998 [1956]): *Die Kunst des Liebens*. Übersetzt von Liselotte und Ernst Mickel. München: dtv.
- Fuchs, Thomas (2000): *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hartl, Johannes (2026): Ein unangenehmes Thema. Newsletter vom 28. September 2026.
- Hazan, Cindy / Shaver, Phillip (1987): "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>.
- Illouz, Eva (2012): *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*. Berlin: Suhrkamp.
- Laurenceau, Jean-Philippe / Barrett, Lisa Feldman / Pietromonaco, Paula R. (1998): "Intimacy as an Interpersonal Process: The Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>.
- Mallory, Allen B. (2022): "Dimensions of Couples' Sexual Communication, Relationship Satisfaction, and Sexual Satisfaction: A Meta-Analysis". *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>.
- Posch, Waltraud (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt am Main/New York: Campus.
- River, Laura M. / O'Reilly Treter, Maggie / Rhoades, Galena K. / Narayan, Angela J. (2022): "Parent–Child Relationship Quality in the Family of Origin and Later Romantic Relationship Functioning: A Systematic Review". *Family Process*, 61(1), 259–277. <https://doi.org/10.1111/famp.12650>.
- Rosa, Hartmut (2016): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Schmidt, Gunter (1998): *Sexuelle Verhältnisse. Über das Verschwinden der Sexualmoral. Reinbek bei Hamburg*: Rowohlt.
- Sigusch, Volkmar (2005): *Neosexualitäten. Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion*. Frankfurt am Main/New York: Campus.
- Sigusch, Volkmar (2011): *Auf der Suche nach der sexuellen Freiheit. Über Sexualforschung und Politik*. Frankfurt am Main/New York: Campus.
- Wang, Haoyue / Alivi, Mumtaz Aini Binti / Mustafa, Siti Ezaleila Binti (2025): "Unveiling the Relationship between Social Media and Self-Objectification: A Three-Level Meta-Analysis". *Body Image*, 53, 101895. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101895>.
- WHO Regional Office for Europe / BZgA (2010/2011): *Standards für die Sexuaufklärung in Europa*. Köln.

World Health Organization (2026): Comprehensive Sexuality Education. Factsheet, 11. März 2026.

Saferinternet.at / ÖIAT / ISPA (2024): Schönheitsideale im Internet. Wien.

Wissenschaftlicher Quellenhinweis

Der vorliegende Text ist ein wissenschaftlich informierter Essay, keine systematische Übersichtsarbeit und keine empirische Originalstudie. Empirische Aussagen stützen sich, soweit möglich, auf Metaanalysen, systematische Reviews, repräsentative Erhebungen oder Originalstudien. Die deutschsprachigen Werke von Buber, Fromm, Fuchs, Illouz, Posch, Rosa, Schmidt und Sigusch übernehmen vor allem philosophische, sexualwissenschaftliche und sozialtheoretische Funktionen. Das mathematische Modell des Weisheitskompasses bildet eine eigenständige heuristische Synthese und ist gegenwärtig weder empirisch kalibriert noch psychometrisch validiert. Zur sprachlichen Abgrenzung verwende ich für das eigene Modell die Formulierung „integrativer Weisheitskompass der Liebe“; sie dient hier als beschreibende Arbeitsformulierung und wird nicht als Aussage über markenrechtliche Schutz- oder Kollisionsfreiheit zu verstanden.

Notationsübersicht

Symbol	Bedeutung	Wertebereich / Funktion
W	Integrierte Qualität der im Weisheitskompass betrachteten Beziehungskonstellation; kein empirisch validierter „Liebeswert“	theoretisch $0 \leq W \leq 1$
W(t)	Zeitabhängige Entwicklung der Beziehungskonstellation	Funktion der Zeit t
$\hat{W}_t$	Vorläufige Einschätzung von W zum Zeitpunkt t	modellabhängig
A	Autonomie und freiwillige Selbstbestimmung	$0 \leq A \leq 1$
R	Verantwortungsbereitschaft	$0 \leq R \leq 1$
D	Achtung von Würde und persönlichen Grenzen	$0 \leq D \leq 1$
K	Kommunikationsqualität	$0 \leq K \leq 1$
B	Bindungs- und Vertrauensfähigkeit	$0 \leq B \leq 1$
S	Sexuelle und körperliche Passung	$0 \leq S \leq 1$
L	Leib- und Körperfreundlichkeit	$0 \leq L \leq 1$
Z	Zukunfts- und Lebenspassung	$0 \leq Z \leq 1$
F	Familiäre und soziale Einbettung bei hinreichender Paarautonomie	$0 \leq F \leq 1$
w_i	Theoretisches Gewicht einer Dimension	$w_i \geq 0; \sum w_i = 1$

C	Nicht kompensierbare Mindestbedingung von Freiwilligkeit und elementarer Sicherheit	$C \in \{0,1\}$
H	Ausmaß dauerhafter Verantwortungsasymmetrie	$H \geq 0$
λ	Sensitivitätsparameter für Verantwortungsasymmetrie	$\lambda > 0$
Q	Faktor der Verantwortungsgerechtigkeit	$Q = e^{(-\lambda H)}$
t	Zeit beziehungsweise Entwicklungszeitpunkt	kontinuierlich oder diskret
E_t	Neue relevante Beziehungserfahrung zum Zeitpunkt t	Beobachtung
P(W)	Vorläufige Ausgangseinschätzung	Prior im heuristischen Bayes-Modell
$P(E_1, \dots, E_t W)$	Wahrscheinlichkeit der Erfahrungen unter angenommener Beziehungsqualität	Likelihood
$P(W E_1, \dots, E_t)$	Nach neuen Erfahrungen aktualisierte Einschätzung	Posterior
O	Selbstobjektivierung im vereinfachten Körpermodell	theoretisch $0 \leq O \leq 1$
$L = 1 - O$	Vereinfachtes Gegenverhältnis zwischen Selbstobjektivierung und Leibfreundlichkeit	heuristische Annahme

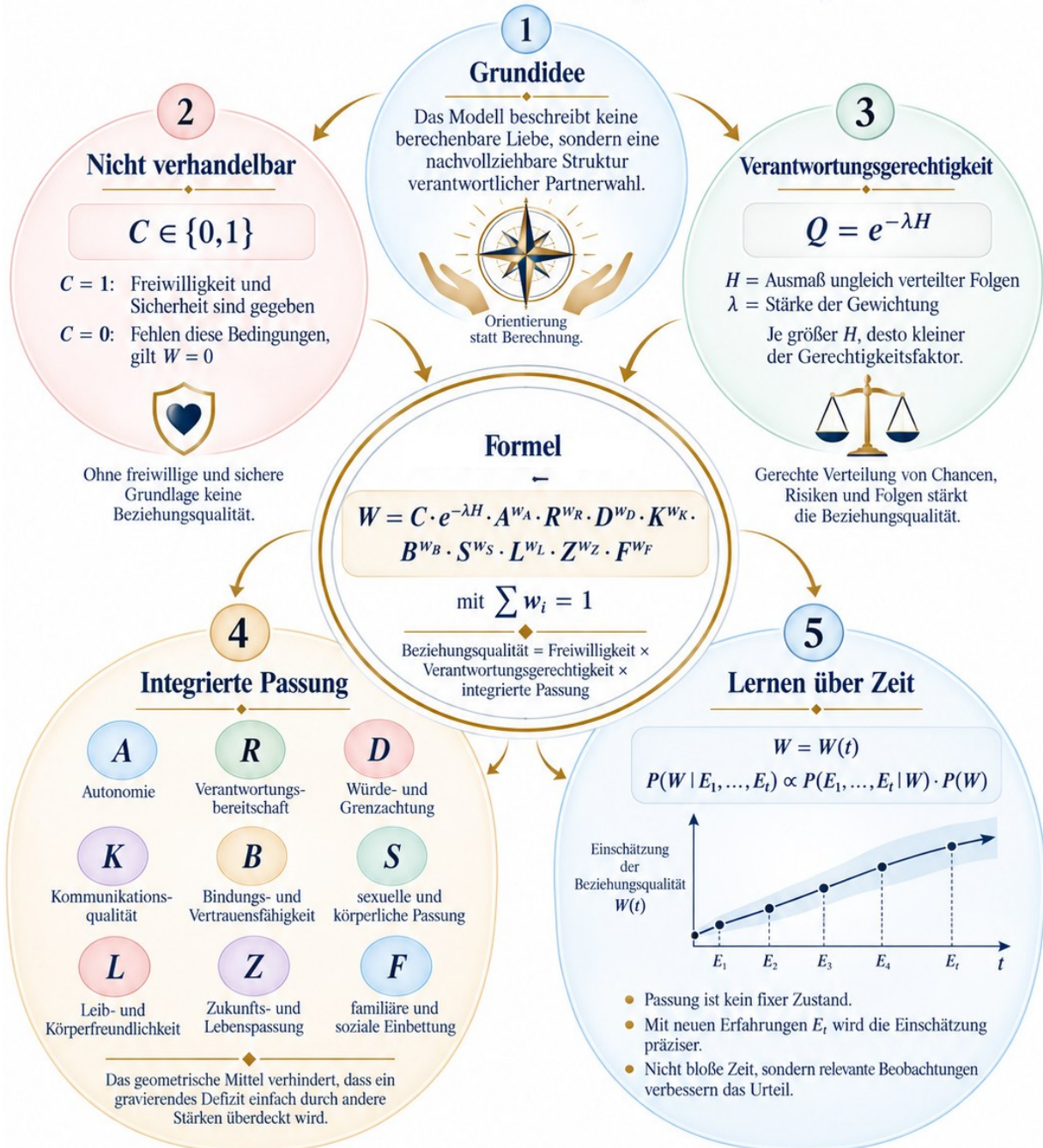
Modellgleichung:

$$W = C \cdot e^{-\lambda H} \cdot A^{WA} \cdot R^{WR} \cdot D^{WD} \cdot K^{WK} \cdot B^{WB} \cdot S^{WS} \cdot L^{WL} \cdot Z^{WZ} \cdot F^{WF}$$

Aussagegehalt: Fundamentale Freiwilligkeit ist nicht kompensierbar; gravierende Defizite können nicht beliebig durch einzelne Spitzenwerte ausgeglichen werden; partnerschaftliche Passung wird als zeitabhängiger Lern- und Entwicklungsprozess verstanden.

Das mathematische Modell des Integrativen Weisheitskompasses der Liebe

Ein heuristisches Modell für Freiheit, Verantwortung, Würde, Bindung und Zukunft



Reife Liebe lässt sich nicht berechnen – aber verantwortungsvoll durchdenken.

Heuristische Modellskizze: kein Messinstrument, sondern ein strukturierender Denkraum.