

W

Warum schlafen liierte Männer nicht sofort nach dem Sex ein? Antwort: Sie müssen erst noch nach Hause fahren. Frauen, die das noch nicht erlebt haben, kichern über diesen Herrenwitz, den anderen ist das Lachen bereits vergangen. Sie plagt immer öfter die Eifersucht – und das zu Recht: 30 Prozent aller Männer haben ihre Liebste laut einer Studie der Partneragentur Parship schon mal betrogen oder tun es noch. Untreue Männer bringen es im Schnitt auf 3,6 Affären (Gewis). Prominentestes Beispiel: Arnold Schwarzenegger, der mit Maria Shriver nicht nur eine blitzgescheite, sondern auch eine bildhübsche Frau an seiner Seite hatte. Trotzdem zeugte er ein Kind mit einer Haushälterin, die – bei allem Respekt – zumindest optisch in einer völlig anderen Liga spielt. Für Sex mit dieser Frau setzte er seine Familie, seinen Ruf und auch sein Comeback als Schauspieler aufs Spiel. Und es war alles andere als ein Ausrutscher: 13 Jahre betrog er seine Frau konsequent – und das auch noch unter ein und demselben Dach! Wenn wir so etwas lesen, fragen wir uns kopfschüttelnd: Warum sind Männer so? Allein mit Dummheit lässt sich dieses Verhalten nicht erklären. Diplom-Psychologin Catherine Herriger (Interview Seite 72), deren Buch „Wandervögel: Warum Männer unbedachter fremdgehen“ in diesem Monat erscheint, hat die männliche Neigung zur Untreue jahrelang analysiert und eine ganz simple Ursache identifiziert: Sie sind falsch erzogen worden – Mutti ist schuld. Mütter, so die These der Schweizerin, erziehen ihre Jungs zu kleinen Prinzen und sind bereit, ihnen alle Sünden nachsichtig zu vergeben. Das setze in den Köpfen der Männer eine fatale Fehlentwicklung in Gang. Was früher die Kirschen in Nachbars Garten, sind in den Augen der Männer heute die „Melonen im Bett der Nachbarin“. Wird er erwischt, wird's ihm schon verziehen werden. So hat er es gelernt. Und deswegen ist es durchaus ehrlich gemeint, wenn er zu seiner Entschuldigung ein erstauntes „Aber es war doch nur Sex!“ stammelt. „Es war doch nur Sex!“ – unter diesem Titel (erschienen im Südwest Verlag) schreibt die Münchener Paar- und Sex-Therapeutin Andrea Bräu



**„Gegen meine Eifersucht mache ich eine Therapie“**

Daniela (29) und Hasan (25), Köln

„Mein Freund Hasan, mit dem ich seit zweieinhalb Jahren zusammenwohne, schwört, dass er mir immer treu war – doch ich kann ihm einfach nicht glauben! Wegen meiner extremen Eifersucht waren wir sogar schon zweimal kurz getrennt. Ich spionierte ihm regelmäßig auf Facebook hinterher und las seine SMS. In einer schrieb er an einen Freund: ‚In meinem Seminar sind Wahnsinnsfrauen.‘ Das hatte er mir nie erzählt! Ich rastete aus. Natürlich war Hasan erbost über den Vertrauensbruch. An der Film-Acting-School hat er in Kursen wie Körperarbeit oder Improvisation viel Kontakt zu Frauen und er sagt, dass ihn meine Eifersucht dazu zwingt, unehrlich zu sein. An diesem Tiefpunkt kam Hilfe von einer Freundin: Sie merkte, wie schlecht es mir ging, und schenkte mir das Buch ‚Wenn Frauen zu sehr lieben‘. Das öffnete mir die Augen: Ich weiß jetzt, dass mangelndes Selbstbewusstsein stets der Grund für Eifersucht ist, und gehe seitdem einmal pro Woche zur Gesprächstherapie.“

**Untreue Männer suchen in der Regel besseren Sex**

über den Seitensprung als „altes neues Verlangen“. Bräu geht vor allem auch dem Warum nach und kommt zu dem Schluss: „Unzufriedenheit ist einer der Hauptgründe für Männer, ihre Partnerin zu betrügen.“ Das bestätigt auch das Ergebnis einer Studie von Theratalk, einem Projekt der Georg-August-Universität in Göttingen. Demnach waren 76 Prozent der untreuen Männer vor ihrem Seitensprung seit mehr als einem Jahr unglücklich mit dem Sexleben in ihrer Beziehung, die meisten davon sogar länger als zwei Jahre. Die Defizite sind vielfältig, besonders häufig genannt wird das Gefühl, die Frau ließe sich gehen, und – etwas überraschend – fehlende Gespräche. Also geht es nicht bei jeder Affäre ausschließlich um Sex.



report

Ewig lockt das Weib! 30 Prozent der Männer gehen fremd

**Geht er fremd?**

Männer haben dank des Internets immer mehr Möglichkeiten, sich in fremden Betten zu vergnügen. Sexskandale à la Arnold Schwarzenegger sind dabei nur die Spitze des Eisbergs: Fast jeder dritte Mann hatte schon eine Affäre. Ihrer vielleicht auch? Unser Report verrät, auf welche Warnzeichen Sie achten sollten



wegs ist, passiert es dann öfter, dass der Akku seines Handys angeblich leer ist – obwohl er sonst eigentlich mit seinem Ladekabel ins Bett geht?

**9.** Geben Sie bei verschiedenen Seitensprung-Portalen seine E-Mail-Adresse ein und klicken Sie auf „Passwort vergessen“. Kommt die Meldung, dass ein neues Passwort an seine E-Mail-Adresse geschickt wurde?

**10.** Sind im Navigationssystem im Auto Ziele eingegeben, die Sie nicht kennen?

**11.** Legen Sie im Gespräch Ihre Hand wie zufällig auf seinen Rücken und stellen Sie ihm direkte Fragen wie „Betrügst du mich?“ Fängt er dabei an zu schwitzen?

**12.** Kommen beim Sex plötzlich neue Praktiken dazu, die er schon virtuos beherrscht, obwohl Sie sie noch nie zusammen ausprobiert haben?

**13.** Hat er seinen Musikgeschmack in letzter Zeit geändert? Schwärmt er plötzlich von ganz neuen, Ihnen völlig unbekannt Bands?

**14. WILL ER DEUTLICH WENIGER SEX ODER SIEHT ES EHER NACH EINER PFLICHTNUMMER AUS, WENN ER MIT IHNEN SCHLÄFT?**

**15.** Ist er auffallend gut gelaunt, fast euphorisch – obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt?

**16.** Hat er einen alten Freund wiederentdeckt, mit dem er sich jetzt regelmäßig abends alleine trifft?

**17.** Äußert er plötzlich Ansichten, die Sie so noch nie von ihm gehört haben?

**18.** Schaut er zur Seite und kann Ihnen nicht in die Augen sehen, wenn Sie ihn auf einen möglichen Seitensprung ansprechen?

**19.** Ändert er seinen Style?

**20.** Auch wenn's albern klingt: Hat er Sie aus Versehen mal mit einem anderen Namen angesprochen oder mit einem anderen Kosewort?



**„Durch die Untreue meiner Exfreunde wurde ich erst so eifersüchtig“**

Bonnie (21) und Robert (29), Berlin

„Zwei meiner Exfreunde haben mich nach Strich und Faden betrogen. Obendrein waren sie auch noch extrem eifersüchtig. Nach diesen schlimmen Erfahrungen ging ich irgendwann davon aus, dass wohl alle Männer so sind. Auch in meinem Bekanntenkreis haben so viele Affären, von denen man es nie erwarten würde!

Mein neuer Freund Robert, den ich seit März kenne und der ganz anders ist, muss das leider ausbaden. Da er beruflich viel unterwegs ist, mache ich mir ständig Gedanken und bekomme die Krise, wenn er mit Kolleginnen simst. Da passiert es schon mal, dass ich in seinem Handy stöbere. Weil Robert meine Vorgeschichte kennt, wir noch in der Schmetterlinge-im-Bauch-Phase sind und viel über meine Probleme reden, bringt er Verständnis für solche Aktionen auf. Aber auf Dauer dürfte ich das wohl nicht machen, denn es verletzt ihn schon.“



**Verdacht**  
Weil der Ex (r.) untreu war, hat es Robert (g. o.) nun schwer

funktioniere aber nur, wenn Mann und Frau viel Mut aufbringen sowie strenge Regeln für sich aufstellen – schließlich muss die Beziehung jenseits von Sex als Lebensmittelpunkt neu definiert und bewahrt werden. Paar-Psychologin Herriger hält das für eine Notlösung, sie warnt grundsätzlich vor zu viel Offenheit: „Es ist falsch, einen zurückliegenden und beendeten Seitensprung zu beichten. Denn der Vertrauensmissbrauch verjährt nicht, die Gefühle des Partners werden massiv verletzt.“

## report

**Seitensprung ist nicht gleich Seitensprung.** Der amerikani-

sche Psychiater und Familientherapeut Frank Pittman unterscheidet vier verschiedene Arten der Untreue: Die „zufällige Untreue“ ist der klassische Ausrutscher, der One-Night-Stand. Bei der „notorischen Untreue“ liegt oft eine Persönlichkeitsstörung vor: Männer mit dem „Hobby“ Sex haben fast immer Probleme, echte Gefühle zu zeigen. Beim „romantischen Unfall“ dagegen sind Gefühlsdramen eigentlich nur eine Frage der Zeit, denn hier ist die Liebe mit im Spiel. „Partnerschaftliche Arrangements“, z. B. Fremdgehen mit Freifahrtschein, könnten eine Partnerschaft retten, die sonst am oft starken Sekttrieb des Mannes scheitern würde. Eine „offene Beziehung auf Augenhöhe“, so Pittman,



**Erwischt!** Nicht alle Fremdgeh-Anzeichen sind so offensichtlich wie Lippenstift am Kragen

**Geht er fremd?**  
Machen Sie den Test

**SIE HABEN DEN VERDACHT, DASS ER SIE BETRÜGT? BEANTWORTEN SIE DIESE 20 FRAGEN MIT „JA“ ODER „NEIN“. WENN SIE MEHR ALS VIER FRAGEN MIT „JA“ BEANTWORTEN, KÖNNEN SIE SEINEN GEPACKTEN KOFFER VOR DIE TÜR STELLEN: DER KERL HAT DRECK AM STECKEN!**

**„Wer mehr zu verlieren hat, hat mehr Angst“**

Nicole (33) und René (29), Berlin



„Mit René, den ich seit Ende letzten Jahres kenne, kann ich mir alles vorstellen: Hochzeit, Kinder ... Bei ihm packt mich die Eifersucht so stark wie nie zuvor, weil ich viel mehr zu verlieren habe als früher. Noch dazu ist er vier Jahre jünger als ich und verdammt attraktiv. Ich muss aufpassen, gegen ihn nicht wie ein Mauerblümchen zu wirken. Ab und zu checke ich, mit welchen Frauen er auf Facebook befreundet ist – und was er denen schreibt. Viele davon sehen extrem gut aus, was mich doppelt eifersüchtig macht. Dann ist Streit vorprogrammiert.“

**1.** Rasiert er sich neuerdings die Achseln oder den Intimbereich – obwohl Sie ihn gar nicht darum gebeten haben?

**2.** Trägt er plötzlich Boxershorts statt Slips oder umgekehrt?

**4.** Schützt er seinen Bildschirm-schoner am PC neuerdings mit einem Passwort?

**5.** Kommt er nachts nüchtern nach Hause – obwohl er mit seinen Kumpels unterwegs war?

**6.** Wenn Sie ihn fragen, wie ein verdächtiger Abend verlaufen ist, kann er das auch rückwärts erzählen?

**7.** Lässt er sein Handy auch zu Hause nie aus den Augen?

**8.** Wenn er abends allein unter-

**3. HAT ER ABGENOMMEN?**



**Wenn ein Mann heute fremdgehen will, tut er es einfach.** Das Internet

hat die Bedingungen dafür geschaffen, dass er dem Impuls der Untreue beinahe rund um die Uhr nachgehen kann. Waren Kneipe und Disco, Arbeitsplatz und Urlaub früher die Hotspots zur Kontaktaufnahme, passiert das heute im Internet. Rund 40 Prozent der Seitensprünge nehmen dabei in darauf spezialisierten Portalen wie AshleyMadison.de, meet2cheat.de und c-date.de ihren Anfang. Diese Seitensprung-Portale boomen und mit secret.de gibt es jetzt sogar eins, das sich speziell an Frauen richtet. Für Männer sind diese Angebote wie die Wiederaufnahme ins Paradies – nur, dass Eva dort nicht mehr die einzige Frau ist. Wie im Katalog können sie sich durchklicken und die passende Frau aussuchen: „schlank, hat Lust auf aktiven Oralsex, wohnt im Postleitzahlbereich 20...“ Mehr Auswahl geht nicht. „Männer, die glauben, in ihrer Beziehung sexuell nicht mehr auf ihre Kosten zu kommen, gelangen an einen Punkt, wo sie einfach zugreifen, sobald sich die Gelegenheit ergibt“, sagt Paartherapeutin Andrea Bräu. „Wie Kamikaze-Piloten stürzen sie sich in einen Seitensprung oder eine Affäre – ohne über die Folgen nachzudenken. Eine Frau würde nie so unüberlegt handeln“, fügt Psychologin Herriger hinzu. Kommt der Seitensprung ans Tageslicht, bedeutet das für zwei Drittel aller Beziehungen unweigerlich das Ende, hat die Online-

„Männer sind doppelt blöd“

**JOY: Sind Männer hoffnungslos triebgesteuert?**

CATHERINE HERRIGER: Klares Nein. Wenn doch, müssten sie zum Tierarzt. Das Triebhafte wird immer nur wieder als Entschuldigung hervorgeholt. Ich kann's nicht mehr hören.

**Aber es sind doch immer die Männer, die über ihre Sex-Affären stolpern und stürzen. Von Frauen hört man das nie. Wie kommt das?**

Männer sind doppelt blöd. Erstens, weil sie ihre Frauen betrügen, und zweitens, weil sie sich dabei so dumm anstellen, dass sie

auch noch erwischt werden. Sie denken nicht nach, sie greifen einfach zu. Frauen schauen erst, ob's wirklich ungefährlich ist, und lassen sich nur unter bestimmten Umständen auf einen Seitensprung ein.

**Gilt das wirklich für alle Männer?**

Viele sind von ihren Müttern zu Beziehungs-analphabeten erzogen worden, weil ihnen alle kleinen Sünden als Kavaliersdelikt verziehen wurden. Fatalerweise denken die meisten Mütter, das sei der richtige Weg, Söhne zu besseren Männern zu erziehen. Dann hilft nur eins: Solche Männer müssen sich erst einmal „ex-mama-ziplieren“.

**Kann man Fremdgänger nicht schon beim Kennenlernen aussortieren? Worauf sollten Frauen achten?**

Da gibt's verschiedene Anzeichen: Hört er gelangweilt zu oder ist er interessiert? Ist er gepflegt oder macht er den Eindruck, dass er als Mann ein Recht auf seine Bierwampe hat? Wie hält er es mit dem Augenkontakt – kann er Sie länger ansehen? Im nächsten Schritt schauen Sie, ob er gut küssen kann. Mein Tipp: Lassen Sie die Finger von dem Mann, wenn er nicht in jedem Punkt überzeugen kann. Frauen haben ein Recht auf erwachsene Männer.

**Und in einer Partnerschaft, was ist da Ihrer Erfahrung nach das deutlichste Indiz dafür, dass der Mann fremdgeht?**

Männer machen sich verdächtig, wenn sie plötzlich verstärkt auf ihr Äußeres achten: Der erste Besuch im Solarium oder im Fitness-Studio, andere Klamotten – und das vor allem dann, wenn der Sex in der Partnerschaft ein seltenes Ereignis geworden ist.

**Darf ich schnüffeln, um ihn zu überführen?**

Auf keinen Fall. Wer schnüffelt, erniedrigt nur sich selbst. Man darf nicht auch noch am eigenen Wert kratzen. Das wäre fatal.

**Soll man ihn ruhig darauf ansprechen oder ihm gleich eine Szene machen, die er nie vergessen wird?**

Unbedingt ansprechen. Krallen Sie sich den Mann sofort. Dabei müssen Sie ihn aber wie einen erwachsenen Menschen behandeln und nicht wie ein ertapptes und verzogenes Kind. Immerhin geht es hier um die zwei wichtigsten Grundlagen einer Beziehung – Respekt und Vertrauen.



**Catherine Herriger Wandervögel: Warum Männer unbedachter fremdgehen**

**Kösel, 17,99 €, erscheint am 25. Juli**

