

Sarah Mars

# TRUE ROMANCE

*Das Vorspiel beginnt, wenn  
der Akt endet!*



  
Silbermund

Sarah Mars

# TRUE ROMANCE

*Das Vorspiel beginnt, wenn  
der Akt endet!*



Silbermund



1. Auflage

© 2019 Silbermund Verlags GmbH, Graz

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Tenrek Studio, Halle (Saale)

ISBN 978-3-9503901-7-9

[www.silbermund.com](http://www.silbermund.com)



# Inhalt

Vorwort .....	13
---------------	----

## 1. Der freie Wille (Was soll es sein?)

Universum der Möglichkeiten .....	21
Karnickel-Theorie .....	25
Glücklich allein?! .....	28
Die nackte Wahrheit .....	33
Partnerschaft / Gefühle .....	38

## 2. Glückliche Partnerschaft

Wissenschaft .....	45
„Grundnahrungsmittel“ .....	48
Vorbilder .....	54
Erbschäden .....	56
Schlagwörter .....	59

## 3. Mehr als nur rein und raus!

Sex .....	65
<i>Das Vorspiel beginnt, wenn der Akt endet</i> .....	66
<i>Sammlung der häufigsten Ursachen:</i> .....	66
Mutterrolle .....	73
Kein Plan? (Faktor Zeit - Termin vereinbaren) .....	76
Hellsichtigkeit .....	79
Keine Lust? .....	81
Respekt .....	83
Zuhören .....	84
Kuscheln .....	85
Hemmungen .....	86
Kinder .....	88

Zweisamkeit .....	89
Probleme mit dem Stehvermögen/ Schnell-Schuss-Kandidaten .....	90
7–Gänge Menü oder Fast Food? .....	91
Romantik .....	95
Träumen Sie noch, oder leben Sie schon? .....	99
Was ist Romantik? .....	100
Liebesbeweis „In“ oder „Out“ .....	107
Erinnerungen .....	112
Quantität vor Qualität? .....	115
Erotik .....	117
<i>Wie fühle ich Erotik?</i> .....	120
<i>Körperkult</i> .....	123
Size-Zero oder Oversize? .....	131

## 4. Auf Abwegen

Hurerei .....	135
Anregungen, um nicht in die Falle zu tappen .....	140
Menschen, die es getan haben ... ..	141

## 5. Das Umfeld

Fremdbestimmung .....	149
<i>Freund oder Feind?</i> .....	149
<i>Verwandte</i> .....	152
<i>Beruf/Karriere/Arbeit/Verwirklichung</i> .....	153

## 6. Die Hoffnung stirbt zuletzt

Ratgeber? .....	159
Exitus .....	162

## 7. Beziehungsfallen

Die große Suche .....	173
<i>Beuteschema</i> .....	173
<i>Liebe oder Torschlusspanik?</i> .....	179

Loslassen statt Fixierung .....	186
Flash .....	189
Ain't no sunshine when ... gone .....	192
Sind Sie ein Macho? .....	201
<i>Egal?!</i> .....	202
Echte Männer .....	205
<i>Wie werden Sie zu einem echten Mann?</i> .....	206
Sprachen der Liebe? / Jesus? / Religion .....	207
Vom Wollen und Können .....	210

## 8. Fahrplan ins Glück

Plus / Minus .....	221
<i>Beispiele für "banale" Minuspunkte</i> .....	223
<i>Beispiele für schleichende Beziehungskiller</i> .....	224
<i>Beispiele für schnelle Beziehungskiller</i> .....	225
<i>Gelegenheiten Pluspunkte zu sammeln</i> .....	225
Strafzettel .....	230
Sex, Zynismus und Liebe .....	233
Heiratsantrag .....	236
<i>Der perfekte Antrag</i> .....	238
<i>Was tun, wenn er nicht kommt</i> .....	241
Heirat ... was kommt danach? .....	244
<i>An einem Strang ziehen</i> .....	244
<i>Die größte Ehe-Falle</i> .....	249
<i>Kinder/Nachwuchs</i> .....	251
<i>Grenzen ziehen</i> .....	252
<i>#Vollpfosten#</i> .....	253
<i>Anleitung für „Besitzer“ von #Vollpfosten#</i> .....	255

## 9. Time is money?

Faktor Zeit .....	259
Wie - Workaholic? .....	263
<i>Erfolgsaussichten?</i> .....	265
Wie - Kindersegen? .....	267
Wie - Hobbies? .....	270
Bereuen .....	272

## 10. Wozu der ganze Stress?

Energievampire .....	279
Exkursion .....	284
Sprichwörter .....	293
Ewig Single .....	295
Wieso Beziehung? .....	298
Spaß an der Verdammnis .....	302
WIR oder ICH? .....	305
Promi-Beispiele .....	307

## 11. Die kleinen Tricks

TR-Quickie .....	315
<i>Stellungswechsel</i> .....	315
<i>Wehwehchen als Chance</i> .....	315
<i>Auf Reisen</i> .....	315
<i>Alltag</i> .....	316
<i>„Aufhübschen“</i> .....	317
<i>Kinder</i> .....	317
<i>Einkaufen</i> .....	317
<i>„Handwerkerli“</i> .....	318
<i>Rituale</i> .....	318
<i>Um Hilfe bitten</i> .....	319
<i>Romantische Plätze?</i> .....	320
Helferleins .....	322
Kurz angerissen .....	326
<i>Was SIE für sich tun kann</i> .....	326
<i>Drachenzähmen</i> .....	326
<i>„Manability“</i> .....	328
<i>Kochen können?</i> .....	330
<i>Von der Sache überzeugt sein</i> .....	332
<i>Ausgesucht</i> .....	333
<i>Verzweiflung</i> .....	333
<i>Wahre Liebe</i> .....	336
<i>„Witz“</i> .....	339

# 12. Nachruf – Tun SIE es jetzt

... ..... 345

# 13. Nachtrag

... ..... 351

Über den Autor ..... 352



# Vorwort

*Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen. Diese Zeit ist jetzt.*

(Buddha)

# Karnickel-Theorie

Meine Recherchen haben eindeutig ergeben, dass die Karnickel-Theorie Realität ist.

Diese Theorie ist begründet dadurch, dass es Menschen gibt, sowohl männliche als auch weibliche nicht minder, die herumlaufen und alles besteigen oder sich besteigen lassen, das gerade ins Beuteschema passt. Für viele eine ekelhafte und oberflächliche Vorstellung.

Man muss keine Angst davor haben, denn es trifft nur jene, die ES noch nicht gefunden haben.

Wir werden hier nicht die pseudo-anthropologischen Hintergründe in Sachen Steinzeittheorie besprechen. Von wegen Frau muss so lange "suchen" bis sie den richtigen "Samenspender" findet oder Mann muss seine "Samenspende" so vielen Frauen wie möglich zu teil werden lassen, um den Fortbestand der Menschheit zu sichern. Absoluter Bockmist. Wir als Gesellschaft wie auch wir Menschen einzeln betrachtet haben uns weiterentwickelt. Es wäre ein Trauerspiel hätten wir das nicht, somit werden wir hier nicht näher auf diese unsinnigen "Begründungen" eingehen.

Es gibt viele Exemplare auf dieser Welt, männliche und weibliche, die behaupten, man brauche keine Beziehung, denn man könne sich ohne Anhang besser amüsieren. Außerdem käme noch hinzu, dass man keine Verantwortung trage, außer für sich selbst und das Leben dadurch leichter wäre.

Lassen wir das einmal so stehen, ohne Kommentar, aber denken wir darüber nach, im Stillen.

Auswirkungen des "Karnickelsyndroms": Sinnloses Bettgehüpfe, Sportsex, One-Night-Stands, eventuell gefolgt von einer Zigarette, einem Glas Whiskey und dem leeren Gefühl in der Herz-/ Magen-gegend, im schlimmeren Fall ist man nun auch Besitzer einer Geschlechtskrankheit.

Diese „Karnickelritis“ ist meist nur von begrenzter Dauer und bei rechtzeitigem Erwachen, besteht Aussicht auf dauerhafte Heilung.

Wie mir meine Gesprächspartner bestätigt haben, kommt es zur "Spontanheilung" wenn man ES gefunden hat.

### **Fallbeispiel Michael, 38, verheiratet:**

„Jahrelang bin ich zwischen und während meiner relativ kurzen Beziehungen von einem Bett zum anderen gehüpft. Ob mir das Spaß machte? Ehrlich gesagt, natürlich nicht. Es ist eine Geschichte ohne Inhalt. Ich habe oft so getan als ob. Damit meine ich auch, dass ich Gefühle vorgetäuscht habe, vielleicht in der Hoffnung, dass ich sie irgendwann echt empfinden würde.

Es gab besonders eine Frau, in die ich mich wirklich verliebt hatte, doch bis auf einen Flirt ihrerseits konnte ich nichts erwarten. Obwohl ich es mehrmals versucht habe, wollte sie nur Freundschaft. Wahrscheinlich hatte ich das gesamt betrachtet verdient, abgewiesen zu werden von jemandem, den ich wirklich großartig fand.

Jahre später wurde ich von meinem Karnickeldasein endlich erlöst, denn ich lernte meine jetzige Frau kennen. Mein Bekanntenkreis hat zwar relativ zurückhaltend darauf reagiert, da sie um einiges älter ist als ich und noch dazu ein Kind im Teenageralter mit in die Beziehung gebracht hat. Was soll ich sagen, sie ist die Richtige für mich, auch wenn sie keine Kinder mehr bekommen möchte. Es passt. Ich habe mich total geändert, denn andere Frauen sehe ich nicht mal mehr, da es mich absolut nicht interessiert. Wenn man Glück hat, ist man früher oder später angekommen. In meinem Bekanntenkreis gibt es ein paar wirklich arme Hunde, wenn ich das so sagen darf, die hatten nicht soviel Glück oder waren zu blöd es zu erkennen und es beim Schopf zu packen, wie es so schön heißt. Das sind die, die herumlaufen und erzählen wie toll so ein Singleleben ohne Verantwortung doch ist – die können einem wirklich leidtun.

Ich bin dankbar, dass ich sie gefunden habe und ich weiß, dass ich viel dafür tun muss und werde, dass ES auch wirklich so bleibt.“

### **Fallbeispiel Claudia, 34:**

„Ich hatte eine relativ lockere Jugendzeit, meine Mutter hatte Wichtigeres zu tun, als sich darum zu kümmern mit wem ich unterwegs war. Sie hat mir mit 16 die Pille verschreiben lassen, das war ihr Beitrag zu dem Thema. Meine Mutter hatte nicht wirklich eine gute Ehe, also warum sollte ich mir so etwas antun.

Wenn mir mein derzeitiger Partner nicht passt, hole ich mir den nächsten. Ich bin beruflich unabhängig, habe ein paar Freunde, mit denen ich weggehe, das reicht mir.

Vielleicht ist mal einer dabei, der mehr Geld hat, der vielleicht richtig viel Geld

# Glücklich allein?!

Auch diese Lüge besitzt ein Ablaufdatum.

Nach drei Monaten habe ich bei Claudia nachgefragt, wie es ihr geht, worauf sie mir am Telefon gebeichtet hat, dass sie einsam ist, sehr sogar und viel über die Dinge nachgedacht hat, die ich sie gefragt habe. Sie meinte, dass sie gar nicht so cool sein möchte. Außerdem musste sie zugeben, dass sie die Zukunftsaussichten nicht cool, sondern eher als frostig und nicht erlebenswert einstufte. Claudia hatte den Vorsatz gefasst, ihr Leben zu ändern, denn cool sein ist etwas für Teenager, sie wollte erwachsen werden.

Allerdings war ihr das WIE noch nicht klar und darüber dachten wir gemeinsam nach.

Darüber müssen wir alle nachdenken. Ich selbst habe viel darüber nachgedacht und recherchiert. Die Lösung ist auch denkbar einfach, man muss es nur wirklich wollen.

Vor dem nächsten Fallbeispiel muss ich gestehen, dass dieses Gespräch eines der unangenehmsten unter vielen Hunderten gewesen ist, da die Hoffnungslosigkeit mich echt erschüttert hat. Doch ich muss auch zugeben, dass aus vielen spontanen Gesprächen mit willigen Erzählenden oft viel Interessantes ans Tageslicht getreten ist und dafür bin ich jedem Einzelnen von ganzem Herzen dankbar. Nichts desto trotz war ich auf diese "Offenbarung" nicht gefasst.

Bei der ersten Begegnung mit Karin – wir haben uns zufällig in einem Hotel getroffen – kam mir eine stolze Frau entgegen. Cool, unabhängig und überzeugter Single – das war sie, für viele. Für mich nicht! Ich roch die Lunte, ließ mich auf ihre Geschichten ein und bekam irgendwann doch die Wahrheit zu hören.

## **Fallbeispiel Karin, 43:**

*"Ich kam sehr früh in Berührung mit Pseudoerfolg in der Medienbranche. Es war einfach cool, plötzlich immer wieder in der Öffentlichkeit zu stehen. Sex gab es immer, egal mit wem. Ich wurde erfolgreich und durch meine vielen Kontakte rutschte ich beharrlich weiter nach oben. Der Erfolg ist mir sicher auch zu*

Wie? Na, ja so auf die Art, dass ich mir selbst plötzlich fremd bin und dass ich seit der Nacht nur mehr an sie denken muss und ich einfach nur gern mit ihr reden würde, dass ich sie unglaublich interessant finde, usw.

Sie fand das offensichtlich ehrlich und mochte auch das Gefühl, das ich in ihr auslöste, sagte sie mir später.

Also ging sie dann doch mit mir aus. Zwei Dates später durfte ich sie küssen, einmal.

Noch ein paar Dates später habe ich das erste Mal in meinem Leben Liebe gemacht. Mehr muss ich dazu nicht mehr sagen.

Nach einem Jahr habe ich sie gefragt, ob sie mich heiraten möchte. Sechs Monate nach der Hochzeit wurde sie schwanger und seit zwei Jahren bin ich Papa von Zwillingen, Mädchen. Ich bin der glücklichste Mann der Welt, auch wenn es manchmal sehr stressig ist und Kinder einem vielfach den letzten Nerv rauben, würde ich alles für meine Frau und meine Familie tun. Andere Frauen gibt es für mich nicht mehr und für nichts auf der Welt würde ich Anna und meine Familie riskieren.

Ich bin angekommen und dafür bin ich unendlich dankbar. Und noch etwas Wichtiges: Ich "schreie" es auch heraus, sage es jedem, der es hören will oder auch nicht hören will, auch bei der Arbeit.

Egal wie schmalzig das klingt, ich steh' dazu.

Hätte ich sie nicht getroffen oder wäre ich zu blind und zu cool gewesen, diese tolle Frau zu erkennen, wäre ich sicher als armer, oberflächlicher Betthüpfers einsam gestorben.

Denn egal was die Coolen dieser Welt behaupten, hast Du nicht den richtigen Menschen an deiner Seite, können hunderte, schöne, geile Leute in deinem Leben sein und du bist trotzdem einsam unter vielen Leuten. Das ist mitunter die Schrecklichste Art einsam zu sein. Deswegen bin ich so dankbar, jeden Tag. Ich finde es wichtig, jeden Tag dankbar zu sein und sich das auch immer wieder bewusst zu machen. Wer das tut, kommt sicher nicht auf dumme, nutzlose Ideen, die vollkommene Leere hinterlassen, wie Fremdgehen. That's it!"

## **Fazit:**

---

Wir sollten mit einem guten Beispiel abschließen, obwohl hier noch Unzählige angeführt werden könnten, doch gibt es nur ein Ergebnis: Findet man die wahre Liebe, ist man geheilt.

Es macht an dieser Stelle auch keinen Sinn, mehr darüber zu sagen. Es ist alles gesagt.

- ... keine Gefühle zeigen können.
- ... nur am eigenen Orgasmus interessiert sind.
- ... immer die Macht und das letzte Wort haben müssen.
- ... keine Kritik vertragen.
- ... nichts für den gemeinsamen Haushalt tun.
- ... lieber gern weibliche Roboter hätten, die per Knopfdruck das tun was sie wollen.
- ... nicht über Probleme sprechen können und wollen.
- ... usw. (die Liste würde sich noch lange fortsetzen lassen).

Dann ...

Wenn es wahr wäre, dass ALLE Frauen ...

- ... nur mit Geld und Macht zu halten sind.
- ... das schwache Geschlecht sind.
- ... keinen Sex brauchen.
- ... keine Sportsendungen sehen wollen.
- ... nur Gefühlskino brauchen.
- ... irgendwann prüde werden und zu ihrer Mutter mutieren.
- ... nur emotional (als Schimpfwort gemeint) reagieren.
- ... keine logischen Denkvorgänge zustande bringen.
- ... nie ihren Mund halten können.
- ... in Rätseln sprechen und den Mann im Dunkeln tappen lassen.
- ... wegen PMS ihre Partner monatlich in die Knie zwingen.
- ... immer Migräne haben.
- ... sich an Vollmond in Furien verwandeln.
- ... sich gehen lassen, sobald sie unter der Haube sind.

Dann ...

- ... wäre die Welt nicht nur vom Aussterben bedroht, sondern auch paar-, farb- und hoffnungslos.

Wahr ist, dass diese Klischees oft als Schutzschild benutzt werden. wenn man unglücklich ist, egal ob als Single oder in einer Beziehung.

Jemand, der sich für das "leichte" Leben entschieden hat, muss sich dessen bewusst sein, dass es irgendwann möglicher Weise zu spät für DIE richtige Beziehung sein könnte. Ist man zu lange Zyniker und

# „Grundnahrungsmittel“

Laut den Menschen, die mit mir über dieses Thema gesprochen haben, sind die Grundnahrungsmittel einer Beziehung: Liebe, Vertrauen, Geborgenheit, Sicherheit, Romantik/Gefühle, Kommunikation, Zeit, ... Zumindest sieben Säulen einer Beziehung, die man auf jeden Fall stabil und instand halten muss, um es schaffen zu können.

## **Fallbeispiel Stefan, 37, verheiratet, 1 Kind:**

*„Für mich sind Kommunikation wichtig und der Glaube an die andere Person, dass sie für mich die Beste ist. Außerdem vertraue ich ihr total. Wir schlafen zusammen ein und bauen vielleicht bis zwei Uhr Früh ein Puzzle zusammen. Mir ist es wichtig, dass wir miteinander Zeit verbringen, auch wenn sie nur da ist. Es ist mir auch wichtig, die Liste mit Dingen, die für sie wichtig sind, zu erfüllen. Die gegenseitige Aufmerksamkeit füreinander macht uns auch stark. Woran ich merken würde, dass etwas nicht stimmt? Wenn sie keine Zeit mehr hätte, nicht mehr zuhört, mit mir nicht spricht und sie anfängt weg zu gehen oder mit anderen Leuten mehr Zeit verbringt.*

*Was würde ich für meine Beziehung tun?*

*Ich würde alles dafür tun, damit das Gefühl so bleibt. Geld ist mir nicht wichtig. Die Familie ist für mich das Wichtigste! Ich bin sehr traditionell eingestellt. Ich mag den Ort wo ich herkomme und wohne, aber wenn meine Partnerin umziehen möchte, aus welchem Grund auch immer, würde ich es tun, wenn es wichtig für sie wäre. Eines würde ich nicht machen: einen langjährigen, echten Freund ignorieren oder gar keinen Kontakt mehr zu ihm haben. Zumindest würde ich ihn einmal im Jahr irgendwo anders treffen, wenn sie ihn nicht mögen würde. Ich würde aber kein Wochenende mehr investieren, um mit meinen Freunden zusammen zu sein. Ich trinke auch nicht, wenn ich mal unterwegs bin, damit ich nach Hause fahren kann, um bei meiner Frau zu schlafen. Ich kann nicht schlafen, wenn sie nicht in meiner Nähe ist. Meine Hoffnung ist, dass es für immer ist. Ich würde auf meinen Job/Karriere verzichten, bevor ich auf meine Frau verzichte. Workaholics versäumen zu viel vom Leben. Das Leben ist nicht die Arbeit allein, oder sollte es nicht sein.*

fig unachtsam mit diesen Schlagwörtern um.

Besonders in der „Promiwelt“ bekommt man verfälschte Bilder von Menschen und Beziehungen, denn die Oberflächlichkeit und Mediengeilheit hat schon so manche Partnerschaft in den Schatten gestellt und zum Tode verurteilt. Es wäre grundsätzlich nicht so schlimm, wenn es nur die Promis tun, doch manch „normal Sterblicher“ fragt sich wirklich ernsthaft, ob die ganze Welt so ist, genauer gesagt ...

### **... ein Fallbeispiel, Johannes, 32, Lebensgemeinschaft:**

*„Weißt Du ich frage mich, ob alle Frauen so sind. Man sieht doch immer wieder wie diverse prominente Männer, eine nach der anderen haben und oft sogar „gleichzeitig“. Da ist doch etwas falsch, oder? Ich denke mir oft, dass man einfach genug Geld haben muss und dann kommen auch die Frauen, ist doch so. Würde ich das wollen? Ehrlich? Ob ich glaube, dass es Liebe ist? Wäre ich glücklich mit einer Frau, die höchstwahrscheinlich wegen meines Geldes bei mir wäre? Ich habe eine Frau, die ich liebe und die mich liebt und darüber bin ich froh. Ich bin überzeugt davon, dass keine dieser Frauen ihren reichen oder berühmten Mann wirklich lieben, insbesondere nicht, wenn der Altersunterschied absurd hoch ist. Aber ich frage mich, ob nicht die meisten Frauen so sind, ein wenig zumindest. Vielleicht frage ich mich einfach ob ich für meine Partnerin genug bin? Käme ein anderer, reicher Mann, würde sie mich für ihn verlassen?“*

Johannes muss sich keine Sorgen machen, wenn seine Partnerin mit ihm zusammen ist, weil sie ihn liebt und davon gehe ich aus.

Die oben erwähnten Frauen nenne ich „Manhunter“ (hunter: Jäger) und die gibt es massenhaft. Die Männerwelt kann sich aber beruhigen, denn die meisten Frauen suchen nach den oben genannten Schlagwörtern, genauso wie Männer.

Einige kleiner Anteil dieser Frauen sind verletzt worden, sodass sie sich nach mehrfachen miesen Erfahrungen eher mit Männern einlassen, die ihnen zumindest finanziell etwas bieten können.

Es gibt aber viele kalte, oberflächliche reiche Männer, denen zumeist egal ist, wen sie im Bett haben, nur gut aussehen muss sie. Sind diese Männer berühmt wie reich, haben „Manhunter“ zusätzlich die Chance selbst mächtig Kohle zu machen, auch wenn die „Verbindung“ zu Ende sein sollte.

Ohne Kommunikation funktioniert die normalerweise körperlich so angenehme Form der Verständigung nicht mehr so richtig, bis sie oft total zum Stillstand kommt. So lange sollten Sie mit der Ergreifung des Übeltäters nicht warten – denn dann könnte es bereits zu spät sein.

## **Das Vorspiel beginnt, wenn der Akt endet**

Wie erwähnt, gibt es (viele) Umstände im Leben, die verhindern, dass man das Liebesleben auch wirklich lebt. Viele Interviewpartner haben sich darüber beschwert, dass die Häufigkeit der sexuellen Zusammenkunft zu wünschen übrig lässt.

Woran liegt das? Die Frage lässt sich leichter beantworten, als man vermutet. Nach vielen Jahren der Recherche kann man die Antwort über den Kamm scheren: falscher Umgang. Ja!

Dummheit könnte man es auch nennen. Vorwiegend verantwortlich dafür sind in diesem Fall leider die Männer. Jungs, ich hätte Euch hier gern beschützt – wie ich das sooft versuche – doch in diesem Fall spricht der Prozentsatz gegen Euch.

## **Sammlung der häufigsten Ursachen:**

- ★ Dumme Sprüche in Gesellschaft gegen die eigene Frau oder alle Frauen.
- ★ Respektloses Verhalten gegenüber seiner Frau.
- ★ Herablassende Wortwahl beim „Gespräch“.
- ★ Schlechter Umgang mit den eigenen Kindern.
- ★ Permanenter Zeitmangel aufgrund Workaholic-Syndrom
- ★ Grotenschlecht im Bett – im Sinne von keine Befriedigung für die Frau.

*beide es auch brauchen. Wann und wie oft es passiert? Vielleicht zweimal im Monat, wenn es gut geht. Die Abstände zwischen seinen Ausbrüchen werden immer kürzer. Deswegen dauert es immer länger bis es wieder passiert. Es geschieht impulsiv nur dann, wenn er der liebevolle Mensch ist, den ich geheiratet habe. Das kommt leider zu selten vor.“*

Ich habe Bettina zirka ein Jahr nach unserem Gespräch zufällig getroffen. Sie hatte meinen Rat befolgt und mit ihrem Mann ernsthaft gesprochen. Er ging wie verlangt einen Monat lang absolut achtsam mit ihr um und hatte kein böses Wort verwendet. Er biss sich auf die Zunge, wenn ihm etwas zu „blöd“ vorkam, dachte nach bevor er etwas sagte und siehe da – sie liebten sich zumindest zweimal die Woche. Die positive Veränderung auf ihr Gemüt und somit ihr gemeinsames Liebesleben war überzeugend genug, dass er sich weiter sehr bemüht, nicht ausfällig zu werden. Bettina meinte, dass ihm das aufgrund seines Temperamentes zwar nicht immer gelänge, doch wenn ihm etwas rausrutsche dann im Rahmen und mit sofortigem Kniefall samt ehrlich gemeinter Entschuldigung.

**Lisa, 40, zwei Kinder:**

*„Ich schwöre, wenn ich mich nicht selbst befriedigen würde, wäre ich schon längst davongelaufen oder hätte zumindest einen Dauerlover. Ich liebe meinen Mann, doch im Bett ist er eine Katastrophe. So als hätte er zwei linke Hände und Null Gefühl in den Fingerspitzen oder der Zunge. Sein bestes Stück wiederum ist so hochempfindlich, dass er kommt, bevor ich in Fahrt kommen kann. Es ist so frustrierend, dass ich mir nicht zu helfen weiß. Meistens gaukle ich ihm einen Orgasmus vor, damit er sich nicht ganz so schlecht fühlt. Ehrlich gesagt, ist das dauerhaft aber nicht auszuhalten. Ich hatte seit Jahren kaum mehr einen echten Höhepunkt. Ob ich mit ihm gesprochen habe? Ich habe es zwischendurch versucht, doch vergeht mir das Reden, wenn er beleidigt reagiert. Er hat mich sogar mal angegriffen und gemeint, ICH würde mich nicht genug anstrengen oder sei einfach nicht gut gelaunt und habe keine Lust! Abgesehen davon, müsste er doch auch so merken, dass es nicht gut war für mich, denn wenn ich wirklich den Gipfel erklimme, klingt das anders!*

*Mit der Zeit hat sich dann sein Vorwurf, ich hätte keine Lust doch bewahrheitet, denn warum soll ich auf etwas scharf sein, dass mir meist nur Frust bringt. Ich habe sogar versucht, ihn anzuleiten, doch das passt ihm auch nicht. Irgendwann*

# Mutterrolle

Es gibt einen besonderen Grund warum allein die Frau dafür verantwortlich ist, dass das Sexleben stirbt und Männer oft hilflos danebenstehen: die zu ernst gelebte Mutterrolle. Nichts gegen Mütter, die sich umfassend um ihre Kinder kümmern, mich selbst kann man in die Kategorie „Glücke“ einstufen, doch es spricht etwas gegen die vollkommene Aufgabe der Frau in sich!

Solche Frauen kümmern sich meist einen feuchten Kehrlicht um ihr Äußeres, lassen sich in irgendeiner Weise gehen und leben ausschließlich für die Kinder. Sie beachten den Mann meist kaum oder in einer Weise, die mit „Mann & Frau“ im herkömmlichen Sinn nichts mehr zu tun hat. Der Mann wird oft als zusätzliches Kind behandelt. Er wird zwar umsorgt, aber nicht mehr angemacht. Diese Frauen haben wirklich keine Lust mehr auf Sex. Manche betrachten es als „Sünde“ gegenüber den Kindern im Haus. Sie meinen, Sex wäre schmutzig. Die Kinder müssten davor vollkommen „beschützt“ werden. Eine geschlossene Tür oder nächtliches Stunden sind nicht Schutz genug. Eine Frau meinte mir gegenüber: „Mit dem Mund küsse ich meine Kinder, mit diesen Händen streichle ich sie und koche ihnen Essen. Mehr brauche ich wohl nicht zu erklären. Ich bin Mutter, das reicht mir. Das Getue um Sex finde ich schrecklich. Sex ist nicht Liebe.“

Spüren Sie das Unheil in diesen Worten? Was ist mit ihrem Mann? Was ist mit der Frau in ihr passiert? Was macht Sie, wenn die Kinder aus dem Haus sind – einige früher, andere später? Ist Sex nur ein Mittel zum Zweck? In manchen Religionen vielleicht, doch hat das auch ihr Mann gewusst?

## **Maximilian, 37, 2 Kinder:**

*„Susanne war für mich die Superfrau. Sie war sexy, klug und wollte genau wie ich eine Familie. Sie sagte auch, dass sie für die Kinder zumindest jeweils drei Jahre zu Hause bleiben wolle. Das fand ich großartig. Nicht nur, weil ich mich nicht mit der „Mutterschaft für Väter“ auseinandersetzen musste, sondern da ich auch wirklich überzeugt davon bin, dass es gut für Kinder ist, wenn die*

sehr oft notwendig, um eine ausgeglichene Beziehung zu führen. Man hört viel zu häufig, dass man den anderen so lieben und akzeptieren soll wie er ist – die Flower-Power-Bewegung hat nicht nur Gutes mit sich gebracht! Mitunter aus dieser sehr „rosaroten Sicht“ der Dinge, ergibt sich die höchste Singleanzahl aller Zeiten. Sehr zur Freude der kostspieligen Singlebörsen, die mittlerweile wie Pilze aus dem Boden geschossen sind!

Genug der Spitzfindigkeiten – wer eine gute und erotisch ansprechende Beziehung führen will, muss zuweilen auch die Fähigkeit besitzen sich zu ändern. Sicher, eine Beziehung führt man gemeinsam, doch häufig sind eigene Angewohnheiten oder Einstellungen reines Gift für das allumfassende Glücksgefühl einer Beziehung.

Wem gibt man gern die Schuld? Dem anderen natürlich oder noch besser, den Eltern!

*„Bei uns war das auch nicht anders. Solange ich denken kann, sind meine Eltern so miteinander umgegangen. Die sind seit 25 Jahren miteinander verheiratet. Was damals funktioniert hat, ist heute gut genug!“*

Sind Ihnen solche Äußerungen bekannt?

Darüber kann jeder denken wie er will. Fakt ist, Erotik muss man spüren, in sich haben oder zumindest in sich wachsen lassen. Jede Beziehung braucht ein gewisses Maß an Erotik um dann auch guten Sex haben zu können, zu jeder Zeit!

## Wie fühle ich Erotik?

Nachdem Sie nun wissen, dass man Erotik fühlen muss, fragen Sie sich vielleicht, wie das geht.

Eine berechtigte Frage, doch nicht ganz einfach zu beantworten. Einen Teil davon kann man nicht erklären, man muss das Prickeln in sich erzeugen und nach außen tragen. Das Erzeugen funktioniert nicht, indem man an Sex denkt, sondern indem man das eigene Feuer und die ureigene Leidenschaft spürt.

Der andere Teil ist leichter transparent zu machen, vielleicht mit einem Beispiel oder besser mit Fragen:

- ★ Fühlen sie sich gerade erotisch?

- ★ Haben Sie Lust auf Ihren Partner?
- ★ Leben Sie mit ihm Ihre Phantasien aus oder anders gefragt, haben Sie welche?

Unabhängig davon welche Figur Sie haben, machen Sie sich hübsch für Ihren Partner? Wenn ja, wie oft?

Stört Sie eine Äußerlichkeit an Ihrem Partner, die er leicht ändern könnte und haben Sie ihm auf nette Art Ihren Wunsch schon einmal mitgeteilt?

Noch einmal: Wie lange warten Sie schon darauf, dass es prickelt – in Ihnen selbst und wenn Sie Ihren Partner betrachten?

Eine lange Liste an Fragen, die nicht vollständig ist, aber den Kern des Ganzen widerspiegelt. Haben Sie keine Lust, diese Fragen zu beantworten? Ihre Entscheidung!

Nehmen wir das Beispiel einer Frau oder besser gesagt vieler verheirateter Frauen zur Hand: Es gibt wahrhaftig eine unglaubliche Anzahl an „weiblichen Wesen“, die meinen, sich zu duschen und einen frischen Jogginganzug über zu werfen reicht, um sich dem Partner zu „offerieren“ – tagtäglich, mit gewissen Ausnahmen von gesellschaftlichen Ereignissen.

Hallo?! Bitte aufwachen – meine Damen! Allein die Anwesenheit einer „Liebesgrotte“ macht sie noch nicht dazu!

Soll heißen, dass man sich auch für seinen Partner nett anrichten muss und nicht nur – wenn überhaupt – nur wenn man gemeinsam zu einer Feier, einem Abendessen, einem Theaterbesuch oder sonst etwas geht.

### ***Ein anschauliches Beispiel:***

Nehmen wir an, Sie haben einen Riesenhunger, sodass es Ihnen fast schon egal ist, was sie zu sich nehmen. In diesem Fall muss es schnell gehen und wie es angerichtet wird ist Nebensache. Würden Sie das jeden Tag machen, hänge Ihnen diese „Zeremonie“ nach kurzer Zeit zum Hals heraus.

Gehen Sie in ein gehobenes Restaurant, fällt Ihnen als erstes das Ambiente auf. Ist es ansprechend, fühlt man sich wohl. Nun kommt meist ein Gruß aus der Küche, nett angerichtet, um die Geschmacksnerven einzustimmen. Danach wird die Vorspeise hübsch zubereitet serviert.

*sich ins Bett und ein paar Sekunden danach höre ich nur mehr das unerträgliche Sägen. Seine kleinen Schweineaugen sind blutunterlaufen und sein Körper gar nicht mehr in der Lage, sich wach zu halten. Kein Wunder wenn man so viel Mist in sich reinschaufelt und nicht genug trinkt. Das mag gemein klingen, doch ich selbst achte sehr auf mein Äußeres. Manchmal gönne ich mir ungesünderes Essen oder nasche etwas, doch meistens esse ich kontrolliert und trainiere mehrfach pro Woche. Wie komme ich dazu, dass ich mit so etwas lebe? Ich habe etwas Besseres verdient. Meiner Meinung nach, ist das vollkommen respektlos.“*

**Fazit:**

---

Lässt man sich gehen, kann das die Beziehung gefährden. UND fühlt man sich in seinem Körper nicht wohl, unterdrückt man damit auch „das gewisse Etwas“ in sich.

# Hurerei

Entscheidet man sich dafür, seinen Partner zu betrügen, zählt man zu dem Teil der Gesellschaft, der dazu verhilft, sie zu verschlechtern.

Wir wollen Frieden, Glück, Harmonie, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Familie, Zusammenhalt! Dafür zu kämpfen und scheinbar auf etwas zu verzichten lohnt sich auf jeden Fall. Niemand ist unfehlbar, aber die Ausreden für diverse Ausrutscher bleiben eben solche und sind nur karnickeltauglich.

Warum sehnt man sich nach einem „Kick“, einem Abenteuer, vielleicht nach einer Bestätigung? Wer geht überhaupt fremd?

Die Antwort ist traurig: Männer und Frauen halten sich hier leider die Waage. So gern man dieses Thema allein den „bösen“ Männern zuschreiben würde, entspricht es nicht der Wahrheit. Durchwegs ist es sogar oft so, dass Frauen sich mit dem „falschen Ehemann“ zufriedengeben und ihre Affären wie selbstverständlich nebenbei laufen haben. Kein gutes Bild.

## **Fallbeispiel Mark, 43, verheiratet, 3 Kinder:**

*„Durchhalten, auch wenn es vielleicht einmal nicht so gut läuft, ist besser. Die Familie aufs Spiel setzen ist Scheiße! Tut mir leid, es gibt kein besseres Wort dafür. Ist das Vertrauen weg, kann man es nicht mehr wirklich aufbauen. Außerdem ist Verzeihen schwierig, da man es oft nicht verarbeiten kann. Fremdgehen bringt gar nichts. Der Kick ist nur kurzfristig und der fahle Beigeschmack bleibt. Ich bin der Meinung, dass Kinder mehr Stabilität in eine Beziehung bringen. Von Trennung im Alter halte ich gar nichts. Ich kenne welche, die gemeint haben, einen „neuen Lebensabschnitt“ beginnen zu müssen. Das führt nur zum Absturz, das habe ich schon oft gesehen. Gemeinsame Lebenserfahrung stärkt die Beziehung, weil man irgendwann weiß was wichtig ist. Grundsätzlich ist es so, dass wenn das gewisse Etwas fehlt, man leichter fremdgeht. Wenn der richtige Mensch deinen Weg kreuzt, ist plötzlich alles anders.*

*Der größte Playboy wird zum „Pantoffelhelden“, wenn der richtige Partner da ist. Gefährdet ist man nur, wenn der Alltag trotzdem Überhand nimmt. Arbeitet man nicht an der Beziehung, kann es auch nicht dauerhaft halten. Geht*

Beim Ausgehen bin ich nicht gefährdet, wenn die Beziehung passt. Jetzt würde ich ohnehin nicht mehr fremdgehen, weil ich zu lange ein schlechtes Gewissen habe und ich mit schlechtem Gewissen nicht gut leben kann. Außerdem bin ich jetzt ja auch älter, reifer und habe zwei Kinder mit ihm. Die Kinder sind für mich ebenfalls ein Grund, meinen Partner nicht zu betrügen. Es würde einfach zu viel zerstören. Wenn man eine Familie hat, muss man mehr nachdenken. Würde mein Partner mich betrügen, wäre ich am Boden zerstört. Ich würde mich auf jeden Fall von ihm trennen – egal mit welchen Ausreden er käme. Eine Affäre würde ich nicht verzeihen, einen One-Night-Stand vielleicht, aber zu allererst gäbe es eine Trennung. Ob es dann weitergehen würde, weiß ich nicht. Mein Vertrauen hätte er nie ganz wieder. Es wäre nicht mehr wie vorher. Ob ich es ihm heimzahlen würde? Ich halte nichts von Revanche-Fouls, die gibt es nicht, das ist kindisch. Allerdings würde ich im Endeffekt der Kinder wegen nicht bei ihm bleiben.“

### **Fallbeispiel – Daniela, 34, Lebensgemeinschaft, 1 Kind:**

„Ich bin eher der treue Typ. Ich war immer treu und in meiner jetzigen Beziehung würde ich ohnehin nicht fremdgehen. Die erste Beziehung hatte ich mit 19, die mit kurzen Unterbrechungen fünf Jahre dauerte. Er hat mich damals wegen einer anderen verlassen. Nachdem wir trotzdem noch miteinander ins Bett gegangen sind, kamen wir irgendwann wieder zusammen. Er hat es noch einmal getan, mit wieder einer anderen, allerdings war ich lange Zeit im Ausland. Ich wollte ihn dann später nicht wieder – schon zu oft aufgewärmt. Er war einfach nicht der Richtige.

Eigentlich war ich ein Spätzünder, aber das habe ich zwischen meinem 18. und 19. Lebensjahr aufgeholt. In dieser Zeit hatte ich nur Sex ohne Gefühle. Wenn Leute, insbesondere Männer behaupten, Frauen könnten keinen Sex ohne Gefühle haben, dann haben sie keine Ahnung. Ich hatte bis zur jetzigen Beziehung zirka dreißig reine Sexbeziehungen. Ich hatte keine Lust, Gefühle an Männer zu verschwenden, die für eine ernste Beziehung nicht in Frage kommen.

Mittlerweile habe ich meinen Traummann gefunden, mit dem ich seit neun Jahren zusammen bin. Bis jetzt war ich ihm absolut treu. Diese Beziehung würde ich für Nichts aufs Spiel setzen. Was ich tun würde, wenn ich von ihm betrogen würde? Vielleicht würde ich es noch einmal mit ihm versuchen, da es mit Kind und Haus schwieriger ist, alles zu beenden – da sollte man sich jeden Schritt gut überlegen. Hauptsächlich würde ich wegen dem Kind bleiben. Ich

# Fremdbestimmung

Eine Sache, der wir uns in Sachen Liebe nicht verschließen dürfen, ist die todbringende Fremdbestimmung.

Ein unvorstellbar umfangreiches Thema, denn „Fremde“ in einer Beziehung sind all jene, die diese nicht führen.

Wer liebt wen? Bevorzugt, die beiden Menschen, die die Beziehung führen. Wer sich auf das Urteil von Außenstehenden verlässt, ist in Wirklichkeit schon verkauft. Es ist in Ordnung, einer(m) Freundin/Freund etwas von der Beziehung zu erzählen, wenn man den Drang verspürt sich mitteilen zu müssen. Allerdings ist es gefährlich, sich blind auf die Meinung von anderen zu verlassen, wenn es die eigene Beziehung betrifft. Niemand außer Ihnen kann und sollte Entscheidungen für Ihr Leben fällen.

## Freund oder Feind?

Eine sehr gefährliche Ecke, denn wer weiß schon wirklich was Freunde wollen. Wollen sie uns helfen? Wissen Sie wirklich wie es in Ihrem Freund oder Ihrer Freundin aussieht? Können Sie ihre Gedanken lesen?

Mit wie vielen Paaren oder Verlassenen ich gesprochen habe, wo das Ende der Beziehung im Bett des Freundes oder der besten Freundin stattgefunden hat mag ich gar nicht nachzählen.

Das ist die eine Seite, die andere ist, dass viele unserer „Freunde“, insbesondere wenn sie selbst auf irgendeine Weise einsam sind, es leider manchmal gern sehen würden, dass wir es auch sind. So hätten sie beim „Einsam sein“ Gesellschaft.

Das kommt daher, dass die meisten Menschen dem Ruf des Rudels folgen und nicht gern „ausgestoßen“ durch die Flure ziehen. Viele Leute fühlen sich verstoßen, wenn die Beziehung ein Ende nimmt. Dann befinden sie sich in einem speziellen Boot. In diesem fahren nicht Singles, die von einer kurzen Affäre in die nächste hopsen, sondern echte Beziehungsgescheiterte. Bekommen sie Gesellschaft in diesem Boot, fühlt es sich plötzlich nicht mehr ganz so schlimm an.

# Die große Suche

Sind Sie auf der Suche nach dem richtigen Menschen, mit dem Sie Ihr Leben verbringen können?

Warum suchen Sie?

Suchen Sie an der richtigen Stelle?

Was suchen Sie genau?

## ***Tipp:***

Du hast es verdient zu lieben und geliebt zu werden. Du darfst die Liebe nicht suchen, damit du nicht in die falsche Richtung läufst!

Sie wird dich finden, du musst nur loslassen!

## **Beuteschema**

Hat man ein Beuteschema, wird man es so leicht nicht los. Verdrängte „Erbschäden“ der Kindheit oder vergangener Beziehungen sind oft hinderlich in der Entwicklung. Doch der Schritt des Loslassens ist essentiell, um sich überhaupt in die richtige Richtung entwickeln zu können. Tut man das nicht, rutscht man irgendwann unweigerlich in die Verzweiflung, ob der vielen beziehungstechnischen Misserfolge, weil man an der falschen Stelle gesucht hat: "Ich pfeif" auf alle Männer/Frauen, ich brauch' keine Beziehung, keine Familie, keine Kinder, ..." – dies sind einige Zeugnisse von jenen, die zu oft in diese Falle getappt sind.

Die große Frage ist, wie werde ich mein Beuteschema los? Bei der Partnerwahl versucht man oft unbewusst, die Defizite aus der Kindheit aufzuholen. Dies ist zwar ein schwerer Fehler, doch kaum jemand steht über den Dingen, um dies sofort zu verstehen. Irgendwann kommt im Leben meist ein Aha-Erlebnis. Uns wird bewusst, dass der gewählte Partner so ist wie beispielsweise ein Elternteil. Nun hat man zwei Möglichkeiten: Entweder Sie hören jetzt sofort auf damit, etwas in Ihrer Vergangenheit ändern zu wollen und akzeptieren wie es war oder Sie werden immer wieder in dasselbe Schema fallen und Beziehungen

# WARNUNG

Der Inhalt dieses Buches ist nichts für  
schwache Nerven!  
Es kann Ihr Leben positiv beeinflussen.

ISBN 978-3-9503901-6-2



9 783950 390162