



# WENN LIEBE FREMDGEHT





Jeder Zweite macht's,  
doch fast niemand  
würde tolerieren, wenn  
es einem selbst passiert –  
der Seitensprung. Am Ende  
bleibt nur die Frage übrig:  
Warum werden so viele  
Menschen untreu?

REDAKTION: VERA KRAVANJA



astig springt Nicole  
in die U-Bahn. Puh,  
gerade noch erwischt!  
Etwas erhitzt und  
erschöpft lässt sie  
sich auf den nächsten  
freien Platz fallen.

Sie kann seinen Körper noch auf ihrem  
spüren, seine festen, fordernden  
Berührungen, seine Lippen ... Die Frau  
am Nebensitz scheint sie streng zu  
mustern. „Kann sie es sehen?! Ahnt sie,  
welche schmutzigen Dinge ich gerade  
noch getan habe?“ Nicole errötet leicht.  
Zu Hause angekommen, sitzt ihr  
Freund vor dem Fernseher. „Armer  
Schatz. Schon wieder Überstunden  
gemacht?“ Er tätschelt sie und gibt ihr  
einen Kuss auf die Wange. „Ich geh  
mal eben unter die Dusche“, murmelt  
Nicole. Sie verriegelt die Tür und  
lauscht nach draußen. Dumpf hört sie  
das monotone Geräusch des Fernsehers  
vom anderen Ende der Wohnung. Erst,  
nachdem sie sich vergewissert hat,  
allein zu sein, setzt sie sich an den  
Wannenrand und beginnt zu weinen.

#### WAS DU NICHT WILLST, DAS MAN DIR TUT ...

Viele von uns wissen, wie es sich  
anfühlt, die erste große Liebe zu  
betrügen. Es passiert in schabigen  
Hotelzimmern oder auf der Couch eines  
Bekannten; meist verbunden mit dem  
einen oder anderen Gläschen zu viel,  
einem Gefühl von Leichtigkeit oder  
auch von Rache. 90 Prozent der  
Österreicher wünschen sich absolute  
Treue, doch jeder Zweite betrügt  
mindestens einmal im Leben seinen  
Partner. „Die meisten wünschen sich,  
dass diese Beziehung ihnen alles bietet,  
eine emotionale Heimat, Stabilität und





sexuelle Erfüllung. Die Liebe ist zwar monogam, nur der Mensch ist es nicht“, so der Paartherapeut Klaus Heer in der *Zeit*. Für viele ist es der Reiz des Neuen, des Verbotenen, des Abenteurers. Manche tun es aus sexueller Unzufriedenheit heraus, wollen Defizite in der Beziehung durch einen Dritten kompensieren. „Nach der ersten Verliebtheitsphase werden viele Paare eiskalt von der Realität erwischt: Alltägliches und Probleme nehmen zu und die Leidenschaft für den anderen, aber auch für sich selbst, geht flöten. Aus mangelnder Erfahrung und Unwissenheit reagieren die meisten mit Frust, Streit und Distanz. Was entsteht, ist ein Vakuum zwischen zwei Menschen, welches für eine dritte Person direkt einladend ist, sofern sich die beiden nicht dessen bewusst sind und etwas dagegen tun“, so der Wiener Paartherapeut Dominik Borde.

### FREMD-GOOGELN

Und „die dritte Person“ lauert in Zeiten von Social Networks wie Tinder und Co. überall. Gibt man bei der Suchmaschine Google das Wort „fremdgehen“ ein, sind die ersten drei Ergebnisse Webportale, die zum perfekten Seitensprung einladen. Die mobile Dating-App Tinder sieht sich nach einer Studie der britischen Marktforscher *GlobalWebIndex* mit dem Vorwurf konfrontiert, dass jeder Zweite der User eigentlich in einer Beziehung steckt und fremdgehen will. Untreue war noch nie so einfach und unkompliziert wie heute. Man muss noch nicht mal die Wohnung dazu verlassen. Betrügen beginnt für viele nämlich nicht erst beim Sex, sondern auch schon im Kopf.

„Emotional Cheating“ nennt man den in den USA geprägten Begriff für den emotionalen Betrug mittels virtuellem Seitensprung. Meist beginnt es harmlos: ein kleines Geplänkel oder um einfach mal zu probieren, wie viel Chancen man noch am Partnermarkt hätte. Oft geht es einfach nur darum, dem Selbstbewusstsein einen

kleinen Aufschwung zu geben. Problematisch wird's jedoch, wenn der regelmäßige Austausch übers Netz zum echten Bedürfnis wird. Gerade Frauen neigen dazu, sich durch die neu gewonnene Aufmerksamkeit und Schmeicheleien zu verlieben. Die gedankliche Affäre schafft automatisch Distanz zum Partner. „Mit dem Alter lerne ich, zu flirten, ohne gewisse Grenzen zu überschreiten. Die jüngere Generation tut sich schwer damit, rechtzeitig Nein zu sagen“, so die Paar- und Sexualtherapeutin Dr. Claudia Wille. Hört man dann von seinen Freundinnen, was sich bei ihnen via Tinder abspielt, will man gern nachziehen, um dazuzugehören. „Junge Frauen lassen sich leider sehr von ihrem Umfeld beeinflussen. Da ist es eben die Aufgabe von jeder Einzelnen von uns, zu lernen: Wie kann ich

das aushalten und wie kann ich trotzdem zu meinen Werten stehen und den Weg der Treue gehen?“, so Dr. Wille.

### WAS NUN?

Seitensprünge werfen Fragen auf. In jedem Fall tun sie weh.

Zumindest einem der Betroffenen. Jetzt ist es wichtig, die Gründe näher zu betrachten und

kritisch zu hinterfragen: Warum bin ich fremdgegangen? Was fehlt mir in meiner Beziehung? Was kann ich oder mein Partner tun, um diese Situation zu ändern? Und ist es notwendig, meinem Partner den Seitensprung zu beichten? Es sollte nicht nur darum gehen, sein schlechtes Gewissen zu erleichtern.

In jedem Fall muss man offen dem Partner seine Wünsche und Bedürfnisse mitteilen. Denn nur so erhält er die Chance, seinen Beitrag zur Besserung der Beziehung zu leisten. Und vielleicht ergeht es ihm ja ganz ähnlich? Nur durch diese Offenheit kann wieder neue Nähe entstehen. Will man sich nach einem Seitensprung aber erst gar nicht mit seinen Motiven auseinandersetzen, sondern steht dem Ganzen eher gleichgültig gegenüber, sollte man sich ernsthaft fragen, ob für die gemeinsame Beziehung noch Zukunft besteht. Auch wenn in vielen Beziehungen ein Seitensprung der Anfang vom Ende ist: Er ist auch die Chance für neues Glück. Denn jeder Konflikt bietet auch die Chance auf ein Happy End!

WÜRDEST DU DEINEM PARTNER EINEN SEITENSPRUNG VERZEIHEN?\*

JA: 74

NEIN: 860

KOMMT AUF DIE UMSTÄNDE AN: 862



## RALPH, 35, VERHEIRATET, ABER GETRENNT LEBEND, VATER EINES 14 MONATE ALTEN KINDES

**F**remdgehen war für mich immer etwas, das mir nicht passieren wird. Im Kopf vielleicht schon, mit Fantasien, die man aber auch anders befriedigen kann. Und dann kam der Moment, als ich gemerkt habe, dass ich auch für andere Frauen interessant sein könnte. Und die Lust auf etwas Neues, Verbotenes und darauf, etwas früher nicht Erlebtes nachzuholen. Dazu kam das Problem, die Ehefrau nicht mehr als Geliebte zu sehen, sondern mehr als Freund und (angehende) Mutter. Vielleicht war es aber auch der Wunsch, mal einen neuen Körper zu spüren und zu erleben – aber immer im Hinterkopf zu haben, dass das keine Auswirkungen auf die Beziehung haben soll/wird. Es war für mich einfach ohne Auswirkungen auf das bisherige Leben und den gemeinsamen Alltag. Solange es geheim ist/war! Und das war das Um und Auf. Sobald es aber rauskommt, rausgekommen ist, war natürlich alles anders und nichts mehr wie zuvor!

WARST DU  
SCHON MAL  
UNTREU?\*

JA: 265  
NEIN: 972



### DR. MED. CLAUDIA WILLE

PSYCHOTHERAPEUTIN, PAARTHERAPEUTIN, SEXUALTHERAPEUTIN, COACH  
MEHR INFOS AUF [SEXMANAGEMENT.AT](http://SEXMANAGEMENT.AT)

#### Kann ein Seitensprung eine Beziehung auch bereichern?

Wenn ich in einer langjährigen, langweilig gewordenen Beziehung fremdgehe, kommt natürlich erst mal ein Kick hinein. Die meisten bemerken dann aber: So toll ist das ja gar nicht! Und eigentlich liegt's an mir, ob ich den Kick wiederfinde oder nicht. Ich bin aber generell der Meinung, dass man Beziehungen verantwortlich leben sollte. Das heißt, auch wenn ich beschließe, einen Seitensprung zu machen, kann ich ihn so machen, dass ihn niemand mitbekommt.

#### Bei einer langen Beziehung ist die Nähe oft ein Hemmnis. Der Weg von Kuseln und Babysprache zum wilden Sex ist ein weiter ...

Je vertrauter mir der Mensch wird, mit dem ich zusammen bin, desto unspannender wird er. Guter Sex basiert für viele aber gerade auf der Spannung, dem Unbekannten. Wir leben in einer konsumorientierten Zeit und haben eine irrsinnig hohe Bereitschaft, uns einfach das zu nehmen, von dem wir glauben, dass es uns zusteht. Wir optimieren und optimieren und sind schnell frustriert,

wenn die Erwartungen nicht erfüllt sind. Viele wollen treu sein, gehen dann aber fremd, weil es fast zum Lebensstil gehört. Das Versaute lebe ich dann draußen und das Vertraute, die Liebe drinnen. Auf Dauer wird das aber mühsam, denn auch, wenn ich niemanden damit verletze, weil ich es geschickt anstelle, ist es eigentlich nicht das, was ich mir wünsche.

#### Dem Partner seine intimen Wünsche und Fantasien mitzuteilen ist aber schwer.

Das ist ein ganz großes Tabu. Man spürt, wo die Grenzen des anderen liegen – und in diesen Grenzen bewegt man sich. Und dann möchte man ihn ja auch nicht überfordern, weil man geliebt werden möchte. Trotzdem sind da meine Fantasien oder Wünsche, die ich mich nicht auszusprechen traue – und das macht den Sex langweilig. Ich muss mir aber irgendwann den Ruck geben, diese Dinge anzusprechen und mich was trauen.

#### Wie bringe ich das dem Partner bei?

Wichtig ist es, eine Unterscheidung zu machen zwischen Fantasien und Wünschen. In der Fantasie kann ich mir Orgien vorstellen, aber mein Wunsch ist vielleicht nur der, dass der Sex etwas wilder ist. Dazu eignen sich kleine

Spielchen: Man zieht ein Kärtchen und bekommt Aufgaben zugeteilt, oder ich erzähle dem Partner eine erotische Geschichte. Also immer ein bisschen indirekt, so geht's leichter.

#### Was ist der Schlüssel zu einer liebe- und lustvollen Beziehung?

Ich muss meine Erwartungen runterschrauben. Ein bisschen weniger liebevoll und ein bisschen weniger lustvoll. Und für beides muss ich was tun. Um liebevoll zu sein, muss ich jemanden was zuliebe machen, liebe Worte sagen, Zeit mit ihm verbringen. Für das Lustvolle muss ich Interessen alleine wahren, mich bemühen, sexy für den Partner zu bleiben. Auch nach fünf Jahren schöne Unterwäsche tragen und ein bisschen flirten. Sich Dates mit dem Partner ausmachen – diesem Fremden immer wieder Raum zu geben. Viele lassen die Kinder zu Hause und fahren in Wellnesshotels. Das ist wieder liebevoll und vertraut, aber nicht sexy. Dann schon lieber in eine Bar oder ein Hotel. Und dann zieh ich mir was an, das der Partner noch nicht kennt, und mach mich richtig schön, wie am Anfang der Beziehung. Ich muss dafür schon was tun. Die große Lust stellt sich nicht einfach mit dem Vollmond ein.