

Fremdgehen

Die ewige Liebe ist eines der grossen Ideale unserer Zeit. Begehrend, leidenschaftlich, zärtlich – die Gefühle für ein und denselben Partner sollen bis ans Lebensende halten. Jeder achte Mensch glaubt an die Treue und wünscht sich einen Partner, der niemals fremdgeht. Doch, ist lebenslange Treue realistisch? Umfragen und Statistiken zeigen, dass Fremdgehen salonfähig geworden ist. Wenn das Abenteuer lockt, tritt die solide Beziehung in den Hintergrund – und zwar bei Männern und Frauen gleichsam.

Sie ist eine 46jährige Schweizerin. Seit sechs Jahren in einer Beziehung. Und: seit längerer Zeit untreu. Was bei vielen Kopfschütteln, gar Empörung auslöst, scheint für Christa X das Normalste der Welt zu sein. Wie der Kaffee morgens. Die Zigarette nach dem Essen. Oder eben der Sex mit dem Partner. «Ich war halt schon immer die Experimentierfreudigere in unserer Beziehung», sagt sie. Schulterzuckend und nicht etwa rechtfertigend. Von erotischen Spielzeugen oder Erotikfilmen, die sie nach Hause brachte, hielt ihr Partner nur wenig. «Einmal ausprobiert und sofort wieder in der Ecke gelandet.» Eines Tages hat sie sich im Ausgang ganz bewusst einen Typen für gewisse Stunden geangelt. Seither sucht sie regelmässig ein sexuelles Abenteuer auf einem einschlägigen Seitensprung-Portal. «Fast wie eine Droge» sei das. «Ich kann nicht mehr aufhören.» Und ihr Freund? Der wisse nichts davon.

Marco antwortet auf Kontaktanzeigen von Frauen. Kostenpflichtig. Anders als die Frauen zahlen Männer für jede Kontaktaufnahme. Der rund 50jährige hat seine Strategie deshalb inzwischen geändert. «Ich schreibe die Frauen nicht mehr an. Stattdessen inseriere ich selber. Ich gebe genau an, was ich suche - und lasse mich dann von ihnen kontaktieren.» Auf einmalige Geschichten habe er keine Lust, schreibt er. Es sollen schon längere Affären sein. In einem Café hat er sich neulich mit einer Internet-Bekanntschafft auf ein unverbindliches Gespräch getroffen. Es kam nur zum Kuss. «Aber da merkten wir schon, dass es passt.» Zurzeit datet er zwei Frauen abwechselungsweise, etwa

alle zwei Wochen. Die eine ist alleinstehend, die andere verheiratet. Beide wissen nicht, dass er zweigleisig fährt. Und er weiss nicht, was sie nebenbei noch am Laufen haben. Sie begegnen sich in Liebeszimmern, anschliessend kehren sie wieder in ihren Alltag zurück. Bei ihm heisst das: nach Hause zu seiner Ehefrau, mit der er seit Jahren verheiratet ist. Gewissensbisse? Nein! Seit vier Jahren tauschen er mit seiner Frau keine Zärtlichkeiten mehr aus.



Wer geht eher fremd?

Ein Seitensprung verletzt immer die Gefühle des Betrogenen. Daher wäre es doch praktisch, wenn man dem Menschen ansehen könnte, ob er die Monogamie bevorzugt oder lieber prickelnde Abenteuer in fremden Betten sucht. Wissenschaftler spekulieren über biologische oder gar genetische Ursachen, die Schuld an Untreue sein könnten, erklären bestimmte Persönlichkeitsmerkmale zu Treue-Risiken und wollen herausgefunden haben, dass es doch möglich ist, Untreue am Gesicht zu erkennen. Die Forscher der University of Western Australia in Perth hatten im Zuge eines Experiments 34 Frauen und 34 Männer mit Fotos von Männern und Frauen konfrontiert. Die Personen auf den Fotos waren zuvor nach ihrer Einstellung zu Beziehungen und Treue befragt worden. Die Versuchsteilnehmer sollten einschätzen, wie treu die Personen auf den Fotos sind und zusätzlich Angaben zu Attraktivität, Weiblichkeit, Männlichkeit und Vertrauenswürdigkeit machen.

Das Ergebnis: Die Frauen lagen bei der Einschätzung ob ein Mann treu oder untreu ist, zu 66 Prozent richtig. Die Männer

nur zu 33 Prozent. Die teilnehmenden Frauen stufen häufig die Männer als untreu ein, die sie als extrem männlich empfanden. Die Männer hingegen haben die Frauen als untreu beurteilt, die ihnen als sehr attraktiv und weiblich erschienen. Allzu sicher scheint die Methode jedoch nicht zu sein.



Einige Charaktermerkmale lassen auf das Sexualverhalten von Männern zurück schliessen, wie eine im «Archives of Sexual Behavior» veröffentlichte Studie zeigt.

- Abenteuerlust

Männer, die gerne Risiken eingehen und Grenzen austesten, tun dies auch in einer Partnerschaft. Männer, die den Nervenkitzel in ihrem Leben brauchen, hätten demnach auch ein höheres Untreue-Potenzial.

- Sexuelle Versagensängste

Kommt ein Mann beim Sex zu früh oder hat mit Erektionsstörungen zu kämpfen, geht er eher fremd als Männer, bei denen alles glatt läuft. Wahrscheinlich hilft es diesen Männern, Sex mit einer Frau ausserhalb der bestehenden Beziehung zu haben, die nichts von ihren sexuellen Problemen weiss. Diese Männer möchten ihre fehlende innere Stabilität ausgleichen.

- Leichte Erregbarkeit

Springt ein Mann schnell auf äussere Reize an und ist leicht zu stimulieren, ist Vorsicht geboten. Es besteht die Gefahr, dass er der lockenden Verführung nicht dauerhaft widerstehen kann.

Weitere Fakten sind:

- Frauen mit hoher Konzentration des Sexualhormons Östradiol gehen öfter fremd.
- In Grossstädten gehen Frauen und Männer bis zu dreimal häufiger fremd als in ländlichen Gebieten.

- Besonders selbstbezogene Menschen mit ausgeprägtem Selbstdarstellungsdrang neigen zum notorischen Fremdgehen.

Übrigens: Frauen sind genau so oft untreu wie Männer. Sie sind am häufigsten mit Männern untreu, zu denen bereits ein Vertrauensverhältnis besteht: der gute Freund oder der nette Kollege. Die Hemmschwelle wird hier geringer. Frauen gehen anders damit um. Während ein Mann gerne mit seiner Eroberung prahlt, geniessen die Frauen lieber im Stillen und spielen die Affäre herunter. Zudem beginnen Frauen eher eine Affäre, während Männer sich die Bestätigung für eine Nacht suchen. Der Grund: Sie denken eher an die möglichen Konsequenzen, falls die Untreue bekannt würde. Denn trotz aller neuen Reize - verlassen wollen die meisten ihren Partner deswegen nicht. Mehr als 80 Prozent geben an, ihren Partner zu lieben.

- Wer es einmal getan hat, der tut es wieder. Wie wahr. Laut einer Befragung des Göttinger Psychologen Ragnar Beer, gingen 20 Prozent der Befragten mehr als einmal fremd. Zehn Prozent haben bereits den dritten Seitensprung hinter sich. Frei nach dem Motto: Was einmal geklappt hat...

Auslöser für die Untreue

Selbst wenn wir unseren Partner von ganzem Herzen lieben und uns wünschen, einander ewig treu zu sein, kann ein Seitensprung passieren. Weil wir Menschen sind und Monogamie ein gesellschaftliches und kein biologisches Konzept ist, das in der Natur kaum vorkommt. Eine gewisse Toleranz in Beziehungsangelegenheiten ist heutzutage «in». Ein Küsschen in Ehren ausserehelich wird schon mal akzeptiert, ein Flirt auch mal als Beweis für die Attraktivität des Partners gewertet. Für manche beginnt der Betrug in der Partnerschaft bereits im Kopf, für andere beim Flirten oder beim Fremdküssen. Frauen reagieren dabei empfindlicher auf Fehlritte als Männer. Die ersten Gedanken an Untreue entstehen bereits, wenn der Partner im Alltag unaufmerksam wird. Für Frauen sind Zärtlichkeit und gemeinsame Gespräche ein Indiz für das Funktionieren der Beziehung.



Was Wissenschaftler bewegt, ist die Frage, was die Auslöser sind, den Partner zu hintergehen und zwar oft nicht erst im verflixten siebten Jahr, sondern bereits nach drei Jahren. Doch worin liegen mögliche Gründe für das Fremdgehen?

- **Sexuelle Unzufriedenheit:** Unerfüllte sexuelle Wünsche sind oft der Auslöser für Untreue. Forscher des Instituts für Psychologie der Georg-August-Universität Göttingen fanden heraus, dass 56 Prozent der sexuellen Wünsche von Frauen unerfüllt bleiben. Aus Scham und Angst wird mit dem Partner darüber kaum gesprochen. Wer nicht mit seinem Partner über Fantasien und Wünsche spricht, kann auch keine Glanzleistungen erwarten. Die Anfälligkeit für die Reize Dritter erhöht sich, wenn wir unzufrieden sind mit der Qualität und Quantität des Sexes in der Partnerschaft. Dabei spielt die Neurobiologie eine Rolle. Denn beim Orgasmus wird das «Liebeshormon» Oxytocin ausgeschüttet, das wiederum einen entscheidenden Einfluss auf Dopamin hat. Dieses «Glückshormon» ist für leidenschaftliches Begehren und Verliebtheit verantwortlich.

Leider wird es immer weniger ausgeschüttet, je vertrauter uns der Partner ist. Genau diesen unglückseligen Gewöhnungseffekt kann Oxytocin abschwächen.

- **Suche nach Anerkennung:** Menschen brauchen Bewunderung. Besonders Frauen wollen umworben werden, daran ändert auch eine mehrjährige Beziehung nichts. Wer das Gefühl vermisst, attraktiv, interessant und begehrenswert zu sein, sucht in einem Seitensprung nach Anerkennung. Die sexuelle Bestätigung beflügelt: Frauen sind in ihren Affären oft viel unbefangener als mit dem eigenen Partner. In Partnerschaften wird das Positive des Partners für selbstverständlich zu erachtet und kritisiert einander viel häufiger als sich gegenseitig zu loben. Kommt dann eine dritte Person ins Spiel, die einem wieder das Gefühl gibt, grossartig, attraktiv und wichtig zu sein, ist die Versuchung gross.
- **Einsamkeit:** Je häufiger die Partner getrennt voneinander Zeit verbringen, desto höher ist das sexuelle Verlangen des Mannes. Er produziert mehr Spermien und das Risiko

für einen Seitensprung steigt mit jeder Sekunde.

- **Gelegenheit:**

Männer geben Versuchungen offensichtlich gerne nach. Macht eine attraktive Frau einem Mann Avancen und muss er nicht befürchten, bei dem Seitensprung erwischt zu werden, steigt sein Fremdgerisiko rasant. Dies bestätigte etwa der Treuetest einer Dame aus Düsseldorf, die nach Absprache mit den Partnerinnen deren Männer in Versuchung führte. Fremdgerquote: 98 Prozent! Und dafür mussten die Männer nicht einmal zwingend auf der Suche nach einem sexuellen Abenteuer sein.

- **Routine:**

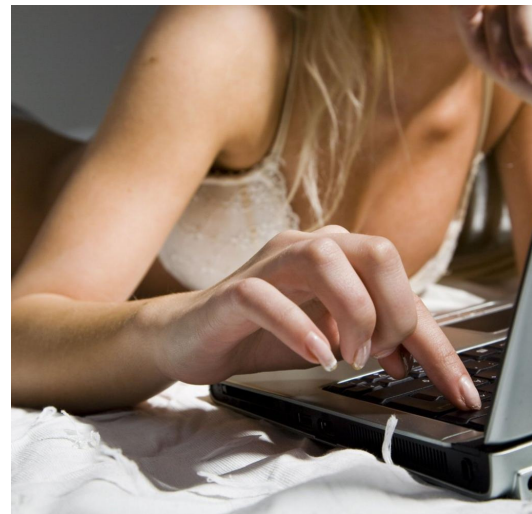
Der Sex fehlt! Irgendwann erwischt es nahezu jede Partnerschaft: Sie wird alltäglich. Kommen Kinder, Haus und andere Verbindlichkeiten dazu, wird aus der großen Leidenschaft oft kleine Zuneigung. Wo haben da Sex und Erotik ihren Platz? Was einmal erloschen ist, entzündet sich nicht so rasch wieder. Klar, gibt es Möglichkeiten, die Sexflaute zu überwinden und die erotischen Funken wieder zum Sprühen bringen. Oftmals ist dies mühsam und wenig von Erfolg gekrönt. Wenn dann ausserheliche Versuchungen locken, werden viele Menschen schwach. Unser Hirn schüttet insbesondere dann Glücksbotstoffe aus, wenn es mit Situationen konfrontiert ist, die neu, ungewiss, vielleicht sogar ein wenig gefährlich und herausfordernd sind. So werden Männer und Frauen anfällig für den Kick des Seitensprungs. Fremde Haut, heimliche Treffen, Sex an ungewohnten Orten, der Reiz des Verbotenen - all das bewirkt einen Neurotransmittercocktail, der geradezu süchtig machen kann.

Abgesehen von Routine und harmlosem Alltags-Allerlei kann es unter der Oberfläche einer scheinbar intakten Beziehung, bemerkt oder unbemerkt, auch ganz ernsthaft brodeln. Sprachlosigkeit und Desinteresse können dazu führen, dass sich der Partner mit seinen Problemen alleingelassen fühlt. Wenn dieser Zustand längere Zeit anhält, kann es zu einer fortschreitenden Entfremdung beider Partner kommen, die nicht selten in einem Ausbruchversuch durch eine Affäre gipfelt.

Gleiches gilt für häufige Streitereien, die nicht mehr befriedigend gelöst und verarbeitet werden können. Nehmen die negativen Momente in einer Beziehung überhand, so ist der Seitensprung oft das einzige Mittel, den eigenen Wunsch nach Harmonie, Zärtlichkeit und Verständnis zu befriedigen.

Erotische Kontakte finden

Die Freiheit nehme ich mir: Frauen und Männer suchen gezielt nach Affären-Partnern. Sie brechen häufig aus einer unbefriedigenden Beziehung aus und suchen erotische Kontakte. Lernte man sich früher im Tanzcafé oder über Kontaktanzeigen kennen, so sind die Möglichkeiten heute ungleich komfortabler. Kaum ein



Haushalt ohne Computer und Internetanschluss. Die praktische Gelegenheit zum potenziellen Seitensprung lauert also buchstäblich auf dem heimischen Schreibtisch. Single-Kontaktbörsen, Seitensprung-Agenturen und sogar professionelle Alibi-Beschaffer, sie alle bieten ihre Dienste an und werben mit dem Abenteuer. Täglich suchen Millionen von Menschen nach unverbindlichen erotischen Kontakten, heimlichen Affären oder Casual Dating-Partnern. Leidenschaft und Herzklopfen - im Internet lassen sie sich problemlos, unverbindlich und erfolgreich finden. Nach einigen Mails und dem ersten telefonischen Kontakt steht der auserwählte Partner fest. Nicht selten ist es hier die schnelle Gelegenheit, die den Wunsch überhaupt erst weckt.

Es gibt Phasen im Beziehungsleben, die Bedürfnisse wecken, von denen man zuvor gar nicht zu träumen wagte. Sie müssen wissen, was Sie tun – aber wenn die Lust auf eine Affäre Sie umtreibt und Sie die Bilder von was-wäre-wenn-Szenarien mit einer fremden Person nicht aus dem Kopf bekommen, dann mag es an der Zeit sein, den Bedürfnissen – eine heimliche Affäre zu suchen – nachzugehen. Wohlgemerkt: die moralische und partnerschaftliche Verantwortung tragen ganz allein Sie selbst, darüber müssen Sie sich klar sein.



Agenturen, die heimliche Untreue organisieren, schießen wie Pilze aus dem Boden. Dabei gilt: Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Neben etablierten und seriösen Agenturen haben sich mittlerweile auch halbseidene Abzocker im Markt breit gemacht. Nicht jede Seitensprung-Agentur ebnet den sicheren Weg zu einer heimlichen Affäre. Bei seriösen Anbietern wird auf Diskretion, Privatsphäre und Anonymität besonders Wert gelegt. Jede fünfte Affäre startet im Internet. Wer erotische Kontakte sucht, ist online gut bedient. Die Wahrscheinlichkeit, auf einem Seitensprungportal jemanden zu finden, ist bei der Vielzahl der User sehr gross. Unzählige Menschen sehnen sich nach einem Abenteuer. Zudem gestaltet sich die Suche sicher und bequem. Von jedem beliebigen Ort kann jederzeit gesucht werden. Wer online sucht, kann länger anonym bleiben. Jeder entscheidet selbst darüber, was er preisgeben möchte und was (noch) nicht. Da sich auf dem Portal Menschen mit gleichen Absichten begegnen, gestaltet sich die Suche sehr effizient. Inert Kürze können Kontakte geknüpft und umgehend die Fronten geklärt werden.

Seitensprungportale machen die erste Kontaktaufnahme via Chat und Echtzeitkommunikation leicht. Die Profile lassen sich entspannt im Vorfeld studieren, um zu entscheiden, ob ein Kontakt interessant wäre. Meist lassen sich Vorlieben wie Aussehen, Interessen oder Wohnort herausfiltern.

Respektvolles Fremdgehen

Erika präsentiert praxiserprobte Strategien zur Tarnung und Vertuschung. Den moralischen Zeigefinger hat sie dabei längst abgelegt. Sie geht fremd, aber lässt sich



nicht erwischen. Sie wendet sich mit ihren Strategien an Menschen, die die Frage, ob sie Untreue moralisch verantworten können, für sich beantwortet haben.

Über Erika: «Ich lebe in einer glücklichen Beziehung, es gibt jedoch sexuelle Wünsche, die ich mit meinem Partner nicht ausleben kann. Deshalb gönne ich mir immer mal wieder eine Affäre. Ohne mich zu verlieben – die Gefühle sind nach wie vor bei meinem Partner. Ich will ihn nicht verletzen und halte deshalb meine Abenteuer streng geheim.»

Für ein respektvolles Fremdgehen sollten einige Grundsätze eingehalten werden. Ein Fremdgeh-Abenteuer bleibt immer nur so diskret, wie es die Seitensprungpartner selbst sind. Riskant wird es beispielsweise dann, wenn der Seitensprung jemand aus dem Bekanntenkreis oder aus der Firma ist. «Suchen Sie sich für Ihre Affäre keinen Single, denn irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem sie sich verlieben und ernsthaft binden möchten.» Die Kommunikation soll klar geregelt werden. Wann, auf welche Nummer, per SMS, E-Mails, Facebook oder mittels Papier und Stift? Als Faustregel gilt: So wenige Spuren wie möglich hinterlassen. Geschriebene Nachrichten nach dem Lesen sofort löschen. Möglichst keine Erinnerungsstücke aufbewahren – so schön sie auch sein mögen.

Am besten verwahrt ist alles immer noch im Kopf.

Ein Seitensprung kostet Geld. Restaurantbesuche oder Hotelaufenthalte, Fahrtkosten, Handyrechnungen... Schäferstündchen im Hotel sollten immer bar bezahlt werden. Ebenso wie Rechnungen aus anderen Etablissements, wo es zu Seitensprung-Treffs kam. Plastikgeld und Bezüge von grösseren Geldbeträgen sind tabu, da sie Spuren hinterlassen.



▪ **Veränderungen fallen auf**

Ja, es ist schwer. Sie haben da was am Laufen, das Ihr Leben wieder auflädt mit Power und Energie. Ihr Seitensprung beflügelt Sie. Endlich wieder toller Sex! Abenteuer und Lebensfreude! Und jetzt sollen Sie das niemanden merken lassen, schon gar nicht Ihren Partner. Genau darin liegt aber die grosse Kunst. Plötzliche Verhaltensänderungen sind auffällig – Ehepartner und besonders Ehepartnerinnen haben dafür ganz feine Antennen. Alles, was ungewöhnlich oder anderes ist an Ihrem Verhalten, wird registriert und hinterfragt werden. - Sicher. Sie kommen nach Überstunden gut gelaunt nach Hause? Ganz schlecht! Auch wenn Sie gerade die Nummer ihres Lebens hinter sich haben: Setzen Sie eine mürrische Miene auf, meckern Sie über den Verkehr, kurz: Seien Sie so wie immer. Das betrifft auch alle anderen Lebenslagen.

Mangelndes Interesse und weniger Sex lassen ebenfalls eine Affäre vermuten. Falls euer Sexleben sich dramatisch verschlechtern sollte und er euch kaum noch

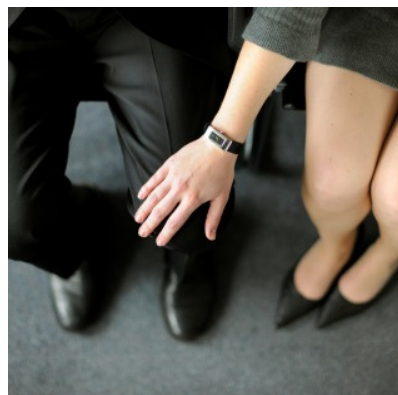
zu einem heissen Schäferstündchen verführen will, könnte das fürs Fremdgehen sprechen. Die Anzeichen? Er zeigt nicht nur weniger Interesse an Sex, sondern tauscht auch sonst nur noch selten Zärtlichkeiten mit ihr aus. Beim gemeinsamen Spaziergang hält er nicht mehr ihre Hand und Kuscheln auf dem Sofa gehört der Vergangenheit an. Untreue Männer vernachlässigen oft ihre Partnerin.

Auch: Plötzliche Stilveränderungen vermeiden, keine neuen Parfüms, kein neues, flottes Auto – und auch kein neues, zeitintensives Hobby auf die Schnelle. Am allerbesten ist es, schon vorher solche Veränderungen einzuleiten. Sprich: Sie haben noch keine Affäre, wünschen sich aber eine. Dann beginnen Sie erst einmal damit, sich auf diese neue mögliche Situation vorzubereiten. Schaffen Sie sich ein neues Hobby an, und leben Sie es eine ganze Weile auch tatsächlich aus. Zum Beispiel eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Gehen Sie ein paar Monate lang brav hin, trainieren Sie damit Ihr fester Partner auch schon ein paar Erfolge sieht. Es ist viel leichter, dann – wenn es soweit ist – einen von drei Trainingsterminen pro Woche ausfallen zu lassen und sich mit der Affäre zu treffen.

▪ **Verräterische Spuren vermeiden**

Eins ist klar: Knutschflecken sind absolut tabu! Aber ein paar Kratzspuren können im Eifer des Gefechts schon mal passieren. Dafür brauchen Sie eine gute Entschuldigung. Am besten einen kleinen Unfall initiieren, wenn Ihr Partner in der Nähe ist. Also etwa einen Rasierunfall vortäuschen oder über Juckreiz klagen und sich heftig kratzen – am besten den vorhandenen Kratzer dabei noch verschlimmern. Oder unter der Dusche ausrutschen und sich dabei verletzen. Es muss so aussehen, als sei es gerade erst passiert. Dann aus dem Bad stürzen und sich vom Partner behandeln und trösten lassen.

Apropos Dusche: Frauen haben ein besonders feines Riechorgan. Wenn Sie – als Mann – mal fremdduschen müssen, dann haben Sie tunlichst Ihr eigenes



Duschgel dabei! Oder duschen Sie überhaupt ohne Duschgel und versuchen Sie, fremde Gerüche mit klarem Wasser abzuspülen. Denn unter uns, von einem 12-Stunden-Arbeitstag frisch geduscht und wohlduftend nach Hause zu kommen, ist auch verdächtig. Es sei denn, Sie waren vorher noch im Fitnessstudio und haben «offiziell» dort nach dem Training geduscht.



Je weniger Spuren Sie und Ihre Affäre hinterlassen, desto besser. Die Grundregeln sind bekannt: Keine Telefonate von zu Hause aus führen, ein Zweithandy zulegen, das an einem sicheren Ort deponiert wird, zusätzlich immer alle Anrufe und Nachrichten des Seitensprungs löschen (aber nur die und nicht immer gleich die gesamte Anruferliste). Viel diskutiert sind auch die Möglichkeiten, die Nummer des Seitensprungs abzuspeichern – zum Beispiel unter einem unverfänglichen Namen oder unter «ADAC», «D2 Wetterbericht» oder ähnlichem. Nur merkwürdig, wenn man dann ständig SMS vom ADAC bekommt!

▪ **Verdachtsmomente ausräumen**

Wer diese Tipps beachtet, vermag eher eine Affäre zu verheimlichen. Wenn es aber doch passiert, heisst es gelassen bleiben. In vielen Fällen hat der Partner keine Beweise zur Hand, sondern vielmehr einen schweren – und ja auch berechtigten – Verdacht, dass Sie ihm etwas verheimlichen. Überlegen Sie sich schon, bevor es soweit kommt, wie Sie darauf reagieren. Wenn Ihre Affäre rein sexuell war, Sie sich nicht verliebt haben und Sie auch Ihre Ehe weiter aufrechterhalten

wollen, ist es wahrscheinlich unnötig und vielleicht sogar besser, nicht alles zuzugeben.

Geschickt ist es, sich nicht in eine Ecke drängen zu lassen, sondern seinerseits auf die Anschuldigungen mit Gegenfragen zu reagieren. Versuchen Sie herauszufinden, wie Ihr Partner darauf kommt. Hören Sie aufmerksam zu – vielleicht bietet sich Ihnen schon direkt die Chance, die

Vorwürfe zu entkräften. Gut, wenn Sie sich vorher schon mal ein Repertoire an glaubwürdigen Ausreden zurechtgelegt haben. Aber Achtung: Antworten Sie nicht wie aus der Pistole geschossen, das klingt einstudiert! Wenn es so weit gekommen ist, sollten Sie auf jeden Fall auch eine Pause mit Ihrer Affäre einlegen. Denn eines ist klar. Sie stehen dann unter besonderer Beobachtung und sollten eine Weile lang aber auch gar nichts tun, das Anlass zu neuen Verdachtsmomenten geben könnte. Hat Ihr Partner jedoch Beweise vorzubringen, dann ist Leugnen zwecklos – und lächerlich. Offensichtliche Tatsachen abzustreiten, macht alles nur noch schlimmer. Entscheiden Sie sich in diesem Fall lieber nach dem Motto «Augen zu und durch».

Der richtige Partner ist gefunden, das erste Date lückenlos und unter Beachtung aller Kniffe geplant. Nervös sitzen sich zwei Menschen gegenüber, die beide bestenfalls das Gleiche wollen, aber nicht wissen wie sie jetzt weiter vorgehen können, um das gemeinsame Ziel zu erreichen. Nervosität ist normal und doch gerade beim ersten Treffen oftmals das Salz in der Suppe des Fremdgehen!

Aber: Da beide genau wissen warum sie hier sind, ist auch diese Hürde schnell genommen, und spätestens beim Dessert und dem zweiten Glas Wein ist die Stimmung aufgelockert und der Abend kann den vorbestimmten Lauf nehmen. Hiermit ist allerdings nicht gemeint, sich so schnell wie möglich auf das Zimmer zurückzuziehen. Viele Seitenspringer lieben das Drumherum dieser ungezwungenen Treffen fast genauso wie den finalen Akt. Sich einfach ungezwungen und frei unterhalten, einen schönen Tag oder Abend miteinander verbringen, und dann den krönenden Abschluss im Bett – das ist für eine ganze Menge Fremdgeher der Inbegriff einer glücklichen Affäre.



Doch bevor man sich Hals über Kopf in eine heimliche Affäre stürzt, sollte man sich fragen, ob man mit den möglichen Folgen leben kann oder nicht. Auch sollte für sich den Zeitpunkt bestimmt werden, wann die Untreue enden soll, oder wann es an der Zeit ist, den angestammten Partner zu verlassen. Beides sind mögliche Ergebnisse einer Affäre. Sollte die anfangs so prickelnde Liaison abflauen, ist es Zeit, entweder die nächste «Zweigleisigkeit» anzustreben oder sich – eventuell vom Virus «Seitensprung» erholt – wieder in die Arme des Partners fallen zu lassen. Falls die vorübergehende Abwechslung die Flamme der Partnerschaft neu entfacht hat, sollte man mit sich zufrieden sein und das neue (alte) Glück genießen. Öfter als man glauben mag, kann eine kurze Affäre zum stabilisierenden Faktor werden, der das verlorene Beziehungsglück wieder kittet.

Das kurze, aber heftige Gefühl des hormongesteuerten Strohfeuers muss gut abgewogen werden gegen die tiefe

emotionale Glut einer funktionierenden Beziehung. Das Leben des potentiellen Fremdgängers wird auf jeden Fall kompliziert; ob das als «anregend» oder eher «störend» empfunden wird, liegt wohl in der Natur des Einzelnen begründet. Menschen, die eine Doppelbeziehung führen leiden Studien zufolge häufiger unter Migräne und neigen eher zu Arterienverengungen. Fast zwei Drittel der Betrogenen, Frauen wie Männer, klagen über Schlafstörungen, Alpträume und Konzentrations-schwierigkeiten. Viele verfallen in Depressionen, leiden unter Bauchschmerzen, Schweissausbrüchen und Herzrasen, was typische Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung sind. Ob sich der ganze Aufwand am Ende wirklich gelohnt hat, ist kaum vorher zu sagen, denn nahezu die Hälfte der Fehlritte werden früher oder später aufgedeckt.

Seitensprung beichten?

Obwohl die meisten Fremdgänger das schlechte Gewissen plagt, wird er dem Partner oft verschwiegen. Dahinter steckt berechnete Angst – rund ein Drittel der Beziehungen zerbrechen nach einem Seitensprung. Verschweigen ist nur dann wirklich sinnvoll, wenn es ein One-Night-Stand ohne jegliche Bedeutung war. Nur beichten, weil man sein schlechtes Gewissen beruhigen will, sollte man auch lieber lassen. Wenn das schlechte Gewissen allerdings die Beziehung belastet oder der Seitensprung eine emotionale Bedeutung hatte, sollten man seinem Partner die Wahrheit sagen.

Übrigens raten Paartherapeuten davon ab, den Partner mit hyperaktiver Offenheit zu überfordern. Vielleicht kommt eines Tages der Punkt, an dem Seitensprung-Beichte einen Sinn ergibt, vielleicht bleibt es aber auch für immer Ihr kleines Geheimnis...

Und danach...?

Sollte es zu einem Seitensprung in der Partnerschaft gekommen sein, empfiehlt Gabriela Friedrich, Autorin des Ratgebers «Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst» die Geschehnisse differenziert zu betrachten. Wer ist wann, mit wem und über welchen Zeitraum fremdgegangen? Was waren die Gründe für den sexuellen Ausrutscher und warum ist der Partner oder die Partnerin nach dem Vertrauens-

bruch nun so verletzt? War es «nur» Sex oder eine lange Affäre? War man dabei diskret? Oder wurde der Partner öffentlich gedemütigt, in dem der oder die Geliebte schon dem Umfeld präsentiert wurde? In letzterem Fall ist weniger die Untreue das Problem als die bewusste Entscheidung des Betrügers, den Partner emotional tief zu verletzen. Für Untreue gibt es biologische Erklärungen, für Bösartigkeit nicht. Und wenn der Fremdgänger dem anderen auch noch willentlich und wiederholt wehtut, sollte eine Trennung ernsthaft in Betracht gezogen werden.

In allen anderen Fällen ist es klüger, zunächst zu eruieren, was die Hintergründe und Ursachen des Fehltritts waren und was genau einen selbst (sofern man der betrogene Part ist) so entsetzlich verletzt. Männer und Frauen leiden unter unterschiedlichen Fremdgefolgen. Betrogene Männer kränkt der sexuelle Teil der Untreue am stärksten. Ein möglicherweise besserer Liebhaber hat sich an meiner Frau vergriffen. Dies löst häufig Wut und Aggressionen aus.

Für Frauen hat der Betrug mehr emotionale Facetten. Der Schmerz wird etwa ausgelöst durch die zerstörte Illusion einer heilen Welt, die Angst vor Partnerverlust oder die Sorge, im Vergleich mit der anderen körperlich oder sexuell weniger attraktiv zu sein. Auch die Enttäuschung über Lügen, die Wut über öffentliche Demütigung, das Unbehagen, sich eigenen Fehlern und Versäumnissen in der Partnerschaft stellen zu müssen oder darüber, dass auch der Partner nur ein Mensch mit Fehlern und Schwächen ist, dem man niemals bedingungslos vertrauen kann, sind schwer zu verkraften.

Wenn der Partner gar über einen längeren Zeitraum eine Parallelbeziehung geführt hat, ist man vor allem wütend, so lange für dumm verkauft, belogen und betrogen worden zu sein. Ein einmaliger Seitensprung ist im Vergleich dazu manchmal leichter zu verkraften. Fremdgehen muss nicht unbedingt eine Beziehung zerstören. Viele Menschen schaffen es, einen solchen Fehler zu verzeihen. Allerdings kann auch schon ein einziger Fehltritt das Aus bedeuten. Eine ehrliche und sorgfältige Situations- und Ursachenanalyse ermöglicht eher die Untreue zu bewältigen.

Durch die Untreue können unausgesprochene Probleme oder unterdrückte Konflikte erkannt und gelöst werden. Der Betrug sollte als Übergangskrise wahrgenommen werden und dazu führen, dass eine andere Auseinandersetzung auf Paarebene stattfindet. Wenn es einem Paar gelingt, die Untreue als biografisches Lebensereignis der Beziehung anzuerkennen und als Anlass für einen Aufbruch in eine gemeinsame Zukunft zu nehmen, dann kann ein Seitensprung aufzeigen, was fehlt und was verändert werden muss. So könnte das Paar, trotz des Vorfalls später wieder entspannt und harmonisch miteinander umgehen. Die wenigsten Betrogenen (11 Prozent) trennen sich nach einem Seitensprung von ihrem Partner. Selbst wenn die Beziehung beendet wurde, stehen die Chancen für eine Versöhnung gut. In über 50 Prozent der Fälle kommt es einige Monate nach dem Fehltritt zu einem Liebes-Comeback.

«Das Fremdgehen als Reparaturwerkstätte für das angeschlagene Selbstwertgefühl von Frau und Mann»

Erste Hilfe nach dem Seitensprung:

- **Der Fremdgänger muss die Affäre beenden.** Und zwar endgültig. Alle SMS, Fotos und Handynummer löschen. Jeden Kontakt abblocken.
- **Reue zeigen.** Sagen Sie: «Das hast du nicht verdient. Es tut mir leid.»
- **Gründe suchen.** Die Partner müssen klären, was beide beigetragen haben: Der Fremdgänger ist nie allein schuld. Waren Job, Kinder, Freunde wichtiger als der Partner? Gab es nur selten Sex? Welche Funktion hatte die Affäre für den Fremdgänger?
- **Ehrlichkeit.** Das Paar muss viel und offen miteinander sprechen: Über die Verletzung, über Gefühle, Träume, Wünsche. Das schafft wieder Vertrauen und Nähe. Aber: Niemals dem Partner Sex-Details erzählen! Auch nicht, wenn er das verlangt.
- **Streit aushalten.** Aggressionen werden kommen, und sie werden heftig sein. Etwa drei Monate lang müssen Sie mit emotionalen Ausnahmezuständen rechnen. Erst danach beruhigt sich die Situation etwas.

- **Toleranz.** Ertragen Sie Eifersucht und Kontrolle: Ihr Partner kann jetzt nicht anders. Je mehr Zuwendung Sie geben, desto mehr Vertrauen gewinnen Sie zurück.
- **Investieren Sie in den Neuanfang.** Schaffen Sie schöne Paar-Erlebnisse: Bestellen Sie den Babysitter, überraschen Sie den Partner mit einem Wochenendtrip ins Wellness-Hotel, Musical-Karten – was auch immer beiden Freude bereitet.
- **Professionelle Hilfe.** Nach einem Seitensprung ist es für Paare meist schwierig sachliche Distanz zum Betrugsgeschehen aufzubauen. Paartherapeuten können hierbei behilflich sein.

Für den Betrogenen ist es sehr wichtig eine aufrichtig gemeinte Entschuldigung zu bekommen, um zu sehen, dass der Vertrauensbrecher Verantwortung für sein Handeln übernimmt. Beide Partner sollten ihre Perspektive eröffnen und ihren Gefühlen und Erwartungen Luft machen können, um die jeweils andere Seite zu verstehen. Auch ein konstruktiver Ausdruck der Wut des Betrogenen ist angemessen und wichtig. Auf keinen Fall sollte sich der betrogene Partner Schuld am Seitensprung geben, da man das Selbstwertgefühl nicht von seinem Partner bestimmt. Wenn all das trotzdem nicht helfen sollte, um den Schmerz des Vertrauensbruches zu lindern, und Sie die Beziehung nicht aufgeben wollen ist es ratsam, die Hilfe von einem Paartherapeuten in Anspruch zu nehmen.

Die Geliebte

Es sind überwiegend Frauen, die sich öffentlich zu ihrer Rolle als Geliebte äußern. Sie sind bereit, in eine Liebe zu investieren und auf den Geliebten zu warten. Weibliche Geliebte seien, Umfragen zufolge, oft sehr eigenständig, beruflich ehrgeizig und emanzipiert. Dennoch seien sie stark geprägt vom klassischen Frauenbild und neigen dazu, sich länger mit einer Rolle als Schattenpartnerin zu begnügen. Männer hingegen sind seltener bereit, als aussichtslos Liebende eine Schattenbeziehung zu führen, wenn die Frau verheiratet, der Mann dagegen ledig ist. Sie fürchten sich mehr als Frauen vor einer Trennung und sind dafür eher bereit, eine Liebesaffäre nebenbei laufen zu lassen,

ohne die alte Beziehung aufzugeben. Frauen seien oft entschlossener, unglückliche Beziehungen zu beenden, weswegen sie eher mit dem Geliebten etwas Neues wagen, anstatt lange zweigleisig zu fahren. Zudem sind Frauen mehr ins Familienleben eingebunden und haben viele Sozialkontakte, vor denen sich ein Geliebter auf Dauer schlecht verheimlichen lässt. Noch immer haben Männer aufgrund ihrer beruflichen Situation mehr Möglichkeiten, Langzeitaffären heimlich auszuleben.

Zwischen Hoffen und Bangen

Zu Beginn ist es ein Rausch der Gefühle. Die Geliebte hat das Gefühl, alles im Griff zu haben, glaubt an die neue Liebe, ein kurzes Treffen bedeutet pures Glück. Die Zukunft liegt in weiter Ferne, der Reiz des Verbotenen steigert die Lust. Irgendwann steigen die Ansprüche, die Geliebte möchte mehr: Sie will ihre Liebe zeigen, den Geliebten für sich haben und nicht immer in zweiter Reihe stehen. Aber sie weiss auch: Will sie mehr, muss sie Ehefrau und unter Umständen Kinder verdrängen. Geliebte zu sein, wirft viele Fragen auf. Liebt er mich wirklich, wird er seine Familie für mich verlassen? Kann ich ihr eigentlich vertrauen? Wird er auch mich betrügen, wenn ich nicht mehr Geliebte, sondern seine Partnerin bin? Doch worin liegt der Reiz des verheirateten Mannes?

- Ab 30 werden ledige Männer rar: Einen ledigen Mann zu finden, der vom Alter her eine gewisse Reife, aber keine Beziehungsaltslasten mitbringt, ist nicht leicht.
- Verheiratete Männer wirken beziehungsfähig: Studien zeigen, dass Frauen unbewusst liierte Männer attraktiver finden als ungebundene. Sie bringen eine Aura der Bindungsfähigkeit mit und haben schon bewiesen, dass sie zu einer längeren Partnerschaft grundsätzlich fähig sind. Verheiratete Männer bieten Spannung, besseren Sex und haben mehr Erfahrung als Single-Männer.
- Manche Frauen kämpfen leidenschaftlich gerne um vergebene Männer. Das weckt ihren Jagdinstinkt. Gelingt es, den begehrten Mann zu erobern, ist das wohlthuende Selbstbestätigung –

vor allem, wenn der Geliebte heiss umworben oder sogar verheiratet ist.

Wenn der Geliebte seiner Frau gegenüber nicht schafft zu seiner Affäre zu stehen, sollte die Geliebte das selbst in die Hand nehmen und der betrogenen Ehefrau reinen Wein einschenken. Was Karin Müller und Henri Guttman in ihrem Buch «Hallo, ich liebe Ihren Mann» fordert, spaltet die Meinungen der Fachleute. Paartherapeut Ulrich Clement ist nicht für Offenheit um jeden Preis. Wer die Affäre beichten will, muss die daraus folgenden Konsequenzen bedenken, meint er. Manchmal kann es für alle Beteiligten besser sein, eine Liebesaffäre zu verheimlichen. Es kommt einem Erpressungsversuch gleich, wenn die Geliebte der Ehefrau das Liebesverhältnis mit ihrem Mann gesteht. Wenn der Geliebte nicht aus freien Stücken zu ihr steht, wie sollte er es unter Druck tun?



Bettina (29) erzählt von ihrer Zweitbeziehung: «Seit einigen Wochen bin ich in einen älteren, verheirateten Mann verliebt. Ich bin ebenfalls verheiratet und stolze Mama von zwei Kindern. Die Liebe zu meinem Mann ist während einer schweren Krise, die schon seit fast zwei Jahren andauert, erloschen. Eines Tages sprach mich ein Kollege in der Firma an, mit dem es schon früher gefunkt hatte. Er ist 36 Jahre alt, seit 12 Jahren verheiratet, Vater von zwei Kindern und beruflich viel unterwegs. Allerdings sehen wir uns so gut wie täglich.

Ich weinte mich bei ihm aus, erzählte ihm von meinen Schwierigkeiten und meinen Sehnsüchten. Er hörte mir zu und ich konnte meinen Gefühlen freien Lauf lassen. Das tat gut. Wir waren daraufhin ein paar Mal essen, verbrachten sogar ein wunderschönes Wochenende und hatten tollen Sex. Er gibt mir Ruhe, Geborgenheit, Nähe, Wärme, all die Dinge, die mein Mann mir nicht mehr geben kann. Ich fühle mich wie im siebten Himmel.

Obwohl wir nur wenige Minuten ungestört miteinander reden können, werden meine Gefühle für ihn von Tag zu Tag stärker. Ich denke ständig an ihn. Ich stelle mir eine Zukunft mit ihm vor, und wenn ich ihn mal nicht sehe, werde ich schlecht gelaunt. Zukunftsängste machen sich breit. Wird er sich mir zuliebe von seiner Ehefrau trennen? Was ist mit meinen Kinder? Diese Ungewissheit schwindet, wenn ich bei ihm bin, er mich zum Lachen bringt und wir unvergessliche Stunden miteinander verbringen. (Quelle: seitensprung-fibel.de)

Der Seitensprung als Chance

Die Langeweile des Alltags kombiniert mit dem Reiz des Verbotenen - nur selten ist der Seitensprung ein ernsthafter Versuch, tatsächlich aus der Beziehung auszubrechen. Meist ist es lediglich der Wunsch nach Bestätigung, die Sehnsucht nach dem Besonderen, das Verlangen, sich noch einmal frisch verliebt zu fühlen. Ist dieses Bedürfnis erst gestillt, erscheinen auch Beziehung und Partnerschaft oft in einem ganz neuen Licht. In den allermeisten Fällen wird sich der Fremdgeher oder die Fremdgeherin ganz bewusst für eine Fortsetzung der langjährigen Beziehung entscheiden. Darum, weil sie eben doch felsenfest und absolut tragfähig ist! Oftmals können aus dem heimlich Erlebten so auch ganz neue, belebende Impulse für die vermeintlich eingeschlafene Partnerschaft entstehen.

Quelle: u.a. Seitensprung-Fibel.de

Kommentare



Lisa Fischbach und Holger Lentz
in «Treue ist auch keine Lösung»

Frauen sind gefühlvoll, aber mögen auch richtig guten Sex – ohne Verpflichtung. Auch Frauen genießen pure Lust, wollen sich gehen lassen und geheime Fantasien ausleben.



Paartherapeut Ulrich Clement

Frauen, die ihren Partnern intellektuell überlegen sind, gehen öfter fremd als solche, die den gleichen Bildungsstand haben. Egal ob auf sexueller oder emotionaler Ebene: Die Qualität der Beziehung ist für Frauen gerade in den Anfangsjahren immens wichtig. Frauen werden während ihres Eisprungs häufiger untreu. Verheiratete Frauen, die eine Affäre hatten, bevorzugten die fruchtbaren Tage für den außerehelichen Verkehr, was wohl mit der dann besonders aktiven Libido zusammenhängt. Ungestillter Sexhunger scheint also in der Tat auch bei Frauen eine Fremdgemotivation zu sein.



Oliver Schott
Philosoph und Autor

Monogamie ist überholt, Untreue eine Folge unserer unzeitgemässen Treuevorstellung. Denn Monogamie beinhaltet sexuelle Ausschliesslichkeit, und die kann kein Mensch einem anderen lebenslang garantieren.



Robert Betz
Autor

Unser Verstand will zwar Treue, unser Herz sehnt sich aber danach zu lieben und zwar nicht nur lebenslang eine einzige Person. Unbefriedigender Sex in der Partnerschaft etwa macht die Möglichkeit attraktiver, sich mit einem anderen erotisch auszuprobieren und auszuleben.



Lisa Fischbach und Holger Lentz

Beim Fremdgehen wird unter anderem das gesucht, was in der Hauptbeziehung fehlt.



Wolfgang Schmidbauer
Psychoanalytiker und Schriftsteller

Ein Seitensprung kann der Versuch sein, erotische Lebendigkeit an anderer Stelle zurückzuerobert.



Wolfgang Krüger
Psychotherapeut und Buchautor

Die meisten Seitensprünge ereignen sich, wenn die Kernbeziehung nicht mehr stimmt. Wer eine starke innere Bindung zu seinem Partner spürt, ist fast immun gegen Versuchungen.



Franz Josef Wetz
Professor für Philosophie und Ethik

Ein heimlicher Seitensprung kann auch eine Art Ventil sein für aufgestaute Begierden, die nur im Rahmen eines lockeren Affären-Arrangements ausgelebt werden können.



Julia Onken
Psychotherapeutin und Supervisorin

In unserer Gesellschaft ist ein grosses Bedürfnis nach Nähe, nach Erlebnis, nach Sex und Intimität vorhanden. Im Grunde ist es ein Armutszeugnis, dass eine Beziehung so eingeschlafen ist, dass man sie nur noch durch Frischblut am Leben halten kann. Und diesen Kick scheinen die Leute beim Internet-Seitensprung zu suchen. Das ist schon sehr deprimierend, wenn man den Partner nur noch erträgt, wenn er einen «frischen» Stellvertreter hat.



Helen Croydo
Journalistin und Autorin mehrerer Beziehungsratgeber

Vertrauen schafft Respekt, und es gibt keinen besseren Schutz davor betrogen zu werden als gegenseitiger Respekt. Deshalb sollte man seinem Partner Luft und Freiraum geben. Wenn er alleine ausgeht, sollte er das nicht als Chance sehen, nicht mehr von dir observiert zu werden, sondern er sollte dich vermissen. Gib ihm dazu die Gelegenheit.



Christoph Krämer
Europa-Sprecher von Ashley Madison

Die meisten möchte ihre Beziehung nicht beenden, weil sie zu 80 oder 90 Prozent ja auch stimmt. Den Sex ausserhalb brauchen sie aber.

Wer testen möchte, wie gross die Gefahr in der eigenen Beziehung ist, der kann auf www.theratalk.de Partnerschaftstest machen. Theratalk® ist ein wissenschaftliches Projekt am Institut für Psychologie der Georg-August-Universität Göttingen, das Paaren mit Tests und Auswirkungen aus der sexuellen Krise helfen will. Die Wirksamkeit wurde von Probanden mehrfach bestätigt.

Mehr Infos: www.theratalk.de

Zahlen

38,9% Frauen und 37,1% Männer gehen fremd
davon pflegen 46% Frauen und 41% Männer über Monate eine Affäre

Universität Göttingen

30% der Frauen und 24% der Männer beichten ihren Seitensprung

Seitensprung-Fibel

Jede fünfte Affäre fliegt auf

Seitensprung-Fibel

26% Frauen und 19% Männer, die betrogen wurden, würden ihre Beziehung sofort beenden.

Gewis-Institut

14% Frauen und 8% Männer würden die Untreue als Anlass nehmen, um an ihrer Beziehung zu arbeiten.

Gewis-Institut

69% Frauen und 70% Männer könnten den Seitensprung allenfalls verzeihen.
Aus welchen Gründen verziehen wird

- 50 Prozent würden ihrem Partner verzeihen, wenn er von sich aus die Untreue beichten würde.
- 43 Prozent könnten über einen einmaligen Ausrutscher hinwegsehen.
- 17 Prozent hätten Verständnis für einen Seitensprung, wenn dieser während einer Beziehungskrise stattgefunden hätte.
- 12 Prozent würden den Besuch bei einer Prostituierten vergeben.
- 10 Prozent könnten die Untreue verzeihen, wenn ihr Partner mit einer seiner Kolleginnen geschlafen hätte.

Meinungsforschungsinstitut «Forsa» 2007
500 Frauen wurden befragt

42 Prozent der Männer und Frauen reagieren auf einen einmaligen Ausrutscher mit Aggression, rund ein Drittel der Männer zieht in Erwägung, einen Seitensprung aus Rache zu begehen oder einen One-Night-Stand anzuzetteln.

Seitensprung-Fibel

Betrogene leiden unter anderem unter:

- 66 Prozent der Männer und 63 Prozent der Frauen quält die Vorstellung, wie der Partner mit dem anderen Sex hat
- 49 Prozent der Männer und 72 Prozent der Frauen sind wütend auf den anderen
- 90 Prozent der Männer und 93 Prozent der Frauen sind traurig
- 74 Prozent der Männer und 81 Prozent der Frauen wissen nicht, was sie von dem Seitensprung halten sollen
- Fast ein Drittel der Betroffenen möchte seine Beziehung retten und setzt sich mit den Gründen der Untreue auseinander.

Theratak-Studie der Universität Göttingen

Betrogene fühlen sich wertlos, abgeschoben und zutiefst verletzt. Eine mögliche Reaktion ist Verzweiflung, die oftmals in Verlustängste mündet.

- 68 Prozent der betrogenen Männer und 69 Prozent der betrogenen Frauen Angst vor der Zukunft
- 65 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer fühlen sich ohnmächtig.

Wut

Eine unmittelbare Reaktion auf Liebesbetrug ist Wut. Etwa doppelt so viele Frauen wie Männer empfinden Hass gegenüber ihrem Partner.

- Bei 68 Prozent der Frauen richtet sich die Wut nach einem Seitensprung auf den eigenen Partner, bei 70 Prozent auf die Geliebte.
- Auch 70 Prozent der Männer sind wütend auf den Geliebten, 47 Prozent auf die untreue Partnerin.
- 40 Prozent der betrogenen Frauen und 22 Prozent der betrogenen Männer wollen den anderen für seinen Seitensprung bestrafen.
- 30 Prozent der Frauen, aber nur neun Prozent der Männer lassen ihre Wut am anderen auch wirklich aus.

Misstrauen

Für viele Betrogene wiegt der Vertrauensmissbrauch schwerer als der Sex. Wer von der Untreue des Partners per Zufall erfährt, fühlt sich häufig gedemütigt. Oft sind auch Freunde oder Arbeitskollegen in die Affäre eingeweiht, der Betrogene erfährt manchmal als letzter von der Untreue. Die Folge sind erhöhte Wachsamkeit und Misstrauen:

- 69 Prozent der Männer und 81 Prozent der Frauen reagieren übertrieben auf das Verhalten des fremdgegangen Partners.
- 54 Prozent der betrogenen Männer und 58 Prozent der Frauen durchsuchen in den ersten 6 Monaten nach dem Betrug die Taschen des Partners, spionieren ihm hinterher oder lesen seine E-Mails.

Theratak-Studie der Universität Göttingen

6 Prozent treffen ihre Affäre zu Hause, wenn sie sich sicher sind, lange ungestört zu sein.

Seitensprung-Fibel

Jede dritte Fremdgeherin teilt ihr Ehebett mit dem Lover, aber nur etwa jeder zwölfte Mann holt seine Geliebte zu sich nach Hause.

Seitensprung-Fibel

Jeder fünfte Seitenspringer sucht online nach diskreten Bettbekanntschaften.

Seitensprung-Fibel

Jeder fünfte Arbeitnehmer hat sich im Büro schon einmal verliebt. 14 Prozent der Berufstätigen hatten schon mal eine Affäre im Büro, 28 Prozent der Männer und 12 Prozent der Frauen sind offen dafür.

XING-Umfrage

- 44 Prozent der betrogenen Männer und 46 Prozent der betrogenen Frauen kommen dem Partner selbst auf die Schliche.
- Ein Drittel der Männer erfährt den Seitensprung direkt von der Partnerin, 25 Prozent der betrogenen Frauen werden vom Fremdgeher selbst informiert.
- Die meisten Fremdgeher, nämlich 80 Prozent, lieben ihren Partner und wären ihm auch gern treu.
- Untreue ist einer der häufigsten Scheidungsgründe. 35 Prozent der Fälle begründet sich in Eifersucht, Untreue oder in einem neuen Partner.
- Nirgendwo in deutschen Landeshauptstädten wird so hemmungslos fremdgegangen wie in Hamburg, Düsseldorf und München. Grossstädte verführen bis zu dreimal eher zum Fremdgehen als ländliche Gebiete.
- 45 Prozent der Deutschen halten einen Seitensprung für unverzeihlich.
- 3 Prozent der Männer und Frauen würden ihren Partner verlassen, wenn er fremdgeht

Gewis-Institut

Männer gehen während der Schwangerschaft ihrer Frau fünfmal so häufig fremd. Frauen sind während ihres Eisprungs anfälliger für Fehlritte, da dann ihre Östrogen- und Testosteronwerte steigen, die sich lustfördernd auswirken. Und: Im Wonnemonat Mai ist die Gefahr fürs Fremdgehen am höchsten. Eine Seitensprung-Agentur berichtet von fünfmal so vielen Anfragen für ein Abenteuer wie sonst.

Seitensprung-Fibel

Nur jeder zehnte Mann verlässt Frau und Kinder für seine Geliebte.

Seitensprung-Fibel

Fakt ist:

- Jede/r zweite hatte schon einmal während einer festen Beziehung eine Affäre.
- Affären kommen ebenso häufig in unglücklichen wie in glücklichen Beziehungen vor.
- Ab dem dritten Beziehungsjahr steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Affäre deutlich an.
- Der einmalige Seitensprung ist häufig, allerdings ergibt sich daraus auch oft eine dauerhafte Affäre.
- Je länger eine Affäre dauert, umso grösser ist die Gefahr, dass sie auffliegt.
- Die meisten Affären entstehen in Ballungsgebieten, insbesondere Grossstädte sind Fremdgeh-Hochburgen.