

# SEITEN SPRUNG

## Beichten oder schweigen?

*Lebenslange Treue? Eine schöne Vorstellung, aber: Nach einer Studie geht fast jeder zweite Partner (42 Prozent!) fremd. Was das über unsere Beziehung sagt – und ob sie danach noch zu retten ist*

**Warum gehen wir fremd?**

**Markus Ernst:** Weil etwas mit der Beziehung nicht in Ordnung ist und oft, weil wir uns nach Aufmerksamkeit sehnen. Für Männer reicht meist eine kurze, schlechte Phase als Auslöser, sie geben sich eher ihren Trieben hin. Bei Frauen muss mehr im Argen sein.

**Gibt es ein Fremdgeh-Gen?**

Das glaube ich schon. Allerdings geschlechtsunabhängig. Dabei kommt es darauf an, wie ich Treue für mich definiere und wie wichtig sie mir ist.

**Kann ständiges Fremdgehen also auch Teil einer funktionierenden Beziehung sein?**

Es gibt Menschen, die können jemanden lieben und trotzdem Sex mit anderen haben. Für die meisten ist eine Beziehung aber durch Exklusivität definiert: Ich bin die Einzige für ihn, auch körperlich.

**Frauen investieren auch in eine Affäre Gefühle?**

Ja. Bei ihnen ist es weniger der einmalige Ausrutscher mit einem Fremden, sondern eher der Arbeitskollege, bei dem man sich geborgen fühlt.

**Sollte ich so einen Seitensprung beichten?**

Das lässt sich nicht verallgemeinern. Man sollte in einer Beziehung offen darüber reden, was Treue für beide bedeutet und wie man mit einem Seitensprung umgeht – bevor er passiert! Wichtig ist, dass man nicht nur beichtet, um sein schlechtes Gewissen zu erleichtern.

**Und wenn man beschließt, einen Seitensprung zu verschweigen?**

**UNSER EXPERTE**



**Markus Ernst,** Psychologe und Coach bei der Partnerbörse „PARSHIP“

Dann muss man sich trotzdem fragen, was der Auslöser für das Fremdgehen war. Welche Beziehungsprobleme stecken dahinter, wie stark ist das Gefühl für den Seitensprung-Partner? Gerade Männer schieben einen Seitensprung gerne auf Party, Alkohol ... Klar, das macht es vielleicht

leichter. Aber wenn die Beziehung 100 Prozent in Ordnung ist, würde es trotzdem nicht passieren.

**Manchmal rettet eine Affäre aber sogar die Beziehung!**

Manchmal ja. Der Seitensprung ist dann ein Hilfeschrei. Das Paar wird gezwungen, über seine Probleme zu sprechen – und das kann manche Ehe retten. Aber es gibt bessere und weniger verletzende Varianten, um auf einen Missstand aufmerksam zu machen.

**Was tun, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Mann mich betrügt?**

Spionieren Sie ihm nicht nach, sondern sprechen Sie ihn in einer ruhigen Minute offen darauf an. Und seien Sie sich bewusst, dass Sie dann auch mit den Konsequenzen leben müssen.

**Wie baue ich nach einem Seitensprung wieder Vertrauen auf?**

Durch absolute Offenheit von beiden Seiten. Was müssen wir ändern, damit es nicht mehr dazu kommt? Der Seitenspringer muss dem Partner die Zeit lassen, das Vertrauen wieder zu erlangen. Das kann dauern. Der Betrogene wird noch lange misstrauisch sein.

MONIKA LEMBKE

**Ulrike\* (45) betrog ihren Mann – mit seinem Bruder**

**„Mein Seitensprung hat unsere Ehe zerstört“**

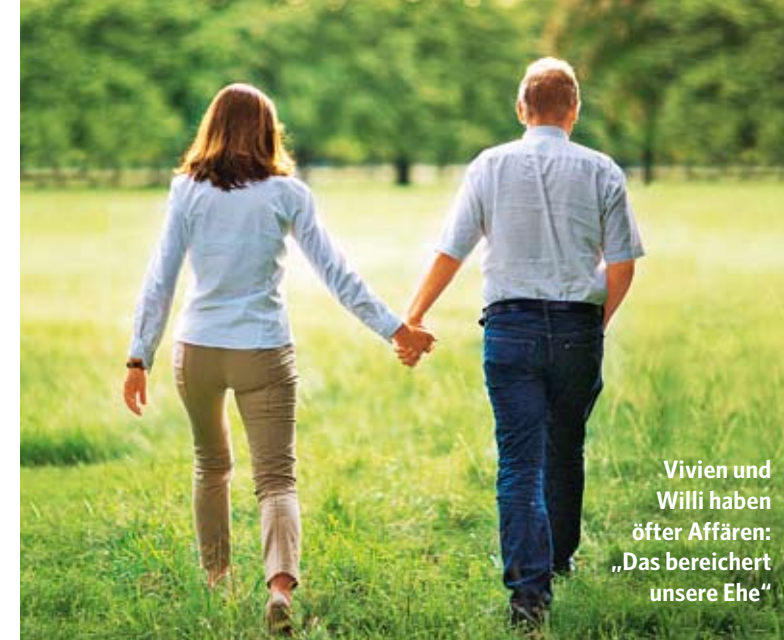
■ Es ist einfach passiert. „Meine Ehe hatte schon länger Risse“, erzählt Ulrike (45) aus Augsburg. „Jens und ich haben kaum noch miteinander geredet.“ Nach einem schlimmen Streit sucht die Einzelhandelskauffrau Trost bei ihrer Schwägerin. „Aber sie war nicht da und Jens' Bruder allein zu Hause.“

Die beiden reden stundenlang, trinken zu viel Rotwein – „und irgendwann sind wir im Bett gelandet“. Nie zuvor habe sie

sich mehr geschämt als am nächsten Morgen, sagt Ulrike. Acht Monate quält sie sich mit Schuldgefühlen, dann beichtet sie Jens alles. Noch heute sieht Ulrike sein versteinertes Gesicht vor sich. „Mit meinem Bruder?“, hat er geschrien und ihr den Ehering vor die Füße geworfen. Zwei Jahre ist die Trennung her. Trotzdem bereut Ulrike nicht, die Wahrheit gesagt zu haben: „Wer Fehler macht, muss dazu stehen.“ Auch die Ehe ihres Schwagers ist kaputt gegangen. „Wenn ich könnte, würde ich alles ungeschehen machen“, sagt Ulrike. „Ein Seitensprung ist es niemals wert, dass zwei Familien zerbrechen.“



Ulrike lebt heute allein mit ihrer Katze. Ihr Mann hat sich sofort von ihr getrennt



Vivien und Willi haben öfter Affären: „Das bereichert unsere Ehe“

**Vivien (44) und Willi (50) haben Sex mit anderen**

**„Unser Glücksrezept? Ab und zu eine Affäre!“**

■ Ihre drei Kinder sind fast erwachsen, als Vivien und Willi spüren, dass ihre Ehe nur noch dahinplätschert. „Mein Mann guckte immer häufiger anderen Frauen hinterher“, erzählt Vivien. Auch die Versicherungskauffrau selbst sehnt sich nach Abwechslung – und spricht offen mit ihrem Mann darüber. „Willi war total erleichtert, eine heimliche Affäre wäre für uns beide nie in Frage gekommen.“

Aber so melden sie sich zeitgleich bei der Seitensprung-Plattform

www.seitensprung-agentur.de an. „Wir hatten am selben Tag unser erstes Date. Mein Mann nur zum Kaffeetrinken, ich bin direkt im Bett gelandet“. Seitdem trifft sich das Ehepaar aus Köln regelmäßig mit Fremden zum Sex. „Dieser Kick ist unglaublich. Und die Affären bereichern auch unser Ehe-Sexleben“, sagt Vivien. Eifersucht ist für beide kein Thema: „Wir sind offen zueinander, wir lieben uns. Bei unseren Affären geht es einfach nur um Befriedigung, nicht um Gefühle.“

**Steffi (28) trifft sich heimlich mit fremden Männern**

**„Ich betrüge meinen Mann“**

■ Seit fünf Jahren ist Steffi (28) mit Marco zusammen, seit einem Jahr mit ihm verheiratet. „Ich liebe Marco“, sagt die Leipzigerin. Trotzdem trifft sie sich alle paar Monate mit fremden Männern, die sie bei der Online-Partnerbörse c-Date kennenlernt. Wenn ihr Ehemann auf Geschäftsreise ist, geht sie mit ihnen essen – und wenn die Männer ihr gefallen, danach mit ihnen ins Hotel. Warum? „Ich brauche den Nervenkitzel, den Spaß beim Sex, die Bestätigung. Ich will noch was erleben. Wenn ich in ein paar Jahren Kinder habe, geht das ja nicht mehr“, erzählt die Bürokauffrau. Ihr schlechtes Gewissen blendet sie aus. „Ich trenne diese beiden Leben strikt.“ Erzählen würde sie Marco nie davon: „Das würde ihn verletzen, wahrscheinlich würde er mich verlassen. Ich weiß, dass sich das verrückt anhört, aber: Ich würde mich auch trennen, wenn Marco eine andere hätte.“



„Ich liebe meinen Mann“, sagt Steffi. Trotzdem geht sie fremd

Darf man den Ehering ab und zu auch mal ablegen? Fast jeder Zweite nimmt es mit der Treue nicht so genau