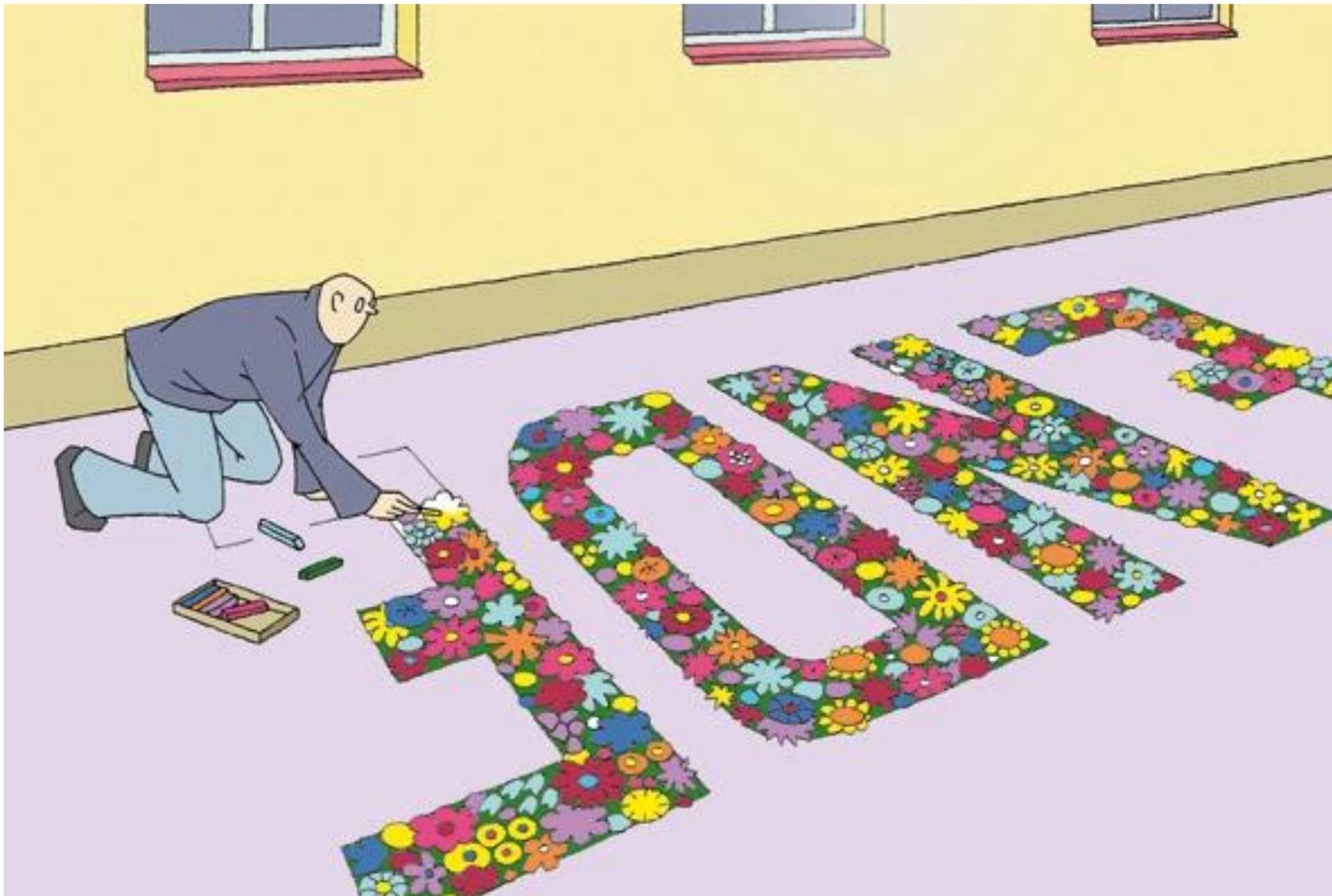


Wie liebe ich richtig?

Nirgendwo sind die Missverständnisse grösser als bei zwischenmenschlichen Beziehungen. Hier erfahren Sie, wie man verführt, Orgasmen vortäuscht und sich erfolgreich aus der Affäre zieht. Von Philipp Tingler, Klaus Heer, Güzin Kar und Miroslav Barták (Illustrationen)



Jede Lüge ist gerechtfertigt: Sagen Sie Ihrem Gegenüber rücksichtsvoll und deutlich, wenn Ihrerseits kein Interesse mehr besteht.

Wie gebe ich stilvoll einen Korb?

Immer so schonend wie möglich. Immerhin war jemand so freundlich, sich für Sie zu interessieren, und sogar wenn Sie das als blanke Unverschämtheit empfinden, weil dieser Jemand vielleicht aussieht wie die böse Riesenmama Jabba the Hutt oder wie Stéphanie von Monaco an einem schlechten Tag, so gilt trotzdem die Grundregel: so schonend wie möglich. Mit anderen Worten: Jede Lüge ist gerechtfertigt, solange Sie dem Gegenüber rücksichtsvoll und deutlich die Botschaft senden, dass Ihrerseits kein Interesse besteht. Ja, das hier ist eine der wenigen Situationen, in denen es sogar von Vorteil ist, wenn Ihre Ausflucht einigermaßen absurd und fabriziert ausfällt, also als Ausrede erkennbar ist, weil diesfalls Ihr Gegenüber in der Regel keinerlei Anstalten zu einem weiteren Anlauf unternehmen wird (es sei denn, es handelt sich um Prinzessin Stéphanie). Also

können Sie in Ihrer Entschuldigung ruhig etwas exotisch werden, zumal ja auch keine Notwendigkeit besteht, sich später je wieder daran erinnern zu müssen, weil Sie die Person idealerweise nie wiedersehen werden. Gerne können Sie auch Entschuldigungen vorbringen, die Sie selbst als ein bisschen seltsam erscheinen lassen, denn das wirkt in der Regel zusätzlich abschreckend (ausser vielleicht für Prinzessin Stéphanie). Zum Beispiel: «Danke für die Einladung, aber ich habe jetzt keine Zeit für einen Drink, denn ich muss mal schnell meinen Facebook-Status ändern.» Oder: «Gerne würde ich mit Ihnen tanzen, doch leider muss ich zurück nach Hause, mein Babysitter sollte nämlich um Punkt zehn Uhr wieder im Jugendgefängnis sein.» Oder: «Leider kann ich nächste Woche nicht mit Ihnen essen gehen, denn da bin ich an meinem Treffen mit dem christlichen Buchklub. Nächste Woche

verbrennen wir den «Fänger im Roggen». Und nun entschuldigen Sie mich bitte. Ich muss noch schnell einen Flachmann und Feuerzeugbenzin besorgen.» Philipp Tingler

Soll ich dem Partner einen Seitensprung beichten oder nicht?

Sie haben viele Möglichkeiten, nicht nur zwei: Sie können Ihr Fremdgehen verschweigen, vertuschen, explizit leugnen, dreiste Lügengeschichten auftischen, scheinbarweise oder vollumfänglich gestehen. Für jede dieser Varianten braucht es eine spezifische Begabung. Bedenken Sie, dass die wirklich effizienten Lügner sehr selten sind; Sie gehören wahrscheinlich nicht dazu. Die meisten Fremdgänger beiderlei Geschlechts neigen zum Gestehen. Sie können nicht anders. Oder sie sind so ungeschickt beim Verstecken und Schummeln, dass der Partner es merken muss. Und

viele Betrogene sind misstrauisch; sie werden fast immer fündig bei den E-Mails oder im Handy des Betrügers. Darum werden Sie vermutlich nicht die Qual der Wahl haben, zu beichten oder nicht. Sie werden erwischt; das ist peinlich. Aber fast noch blamabler sind diese zerknirschten Geständnisse aus zweifelhaften Motiven. Zum Beispiel weil man's nicht mehr aushält mit seinem schlechten Gewissen und sich erleichtern möchte. Oder weil man sich rächen und dem anderen eins auswischen will. Oder vielleicht ist man total überfordert mit zwei Leuten, die man «liebt». Bevor Sie also herausrücken mit der «Wahrheit», müssen Sie sich klar werden, was das soll. Aus welcher Ecke in Ihrem Inneren dieses Bedürfnis kommt und welche Folgen Ihr Schritt wahrscheinlich haben wird. *Klaus Heer*

Wie verführe ich erfolgreich einen Mann?

Versuchen Sie auf keinen Fall, den Vamp zu spielen. Vamp ist man oder ist man nicht. Laszives Gegurre oder Augenaufschläge wirken bei Ungeübten nicht erotisch, sondern betrunken. Seien Sie sexy, aber nicht billig. Seien Sie nett, aber nicht devot. Seien Sie lustig, aber keine Ulknudel. Und sehen Sie verdammt noch mal nicht aus wie eine, die schon länger keinen Mann mehr hatte. Sexy-nett-lustig ist die unschlagbarste Mischung, die es gibt. Und das wird für immer so bleiben. Glauben Sie es mir. *Güzin Kar*

Wir haben kaum Zeit für unsere Beziehung. Woran könnte das liegen?

Das liegt an Ihren Ausreden. Sie selbst haben doch entschieden, dass die Liebe in Ihrem Leben nicht mehr den breiten Platz einnehmen soll wie ehemals. Anderes ist wichtiger geworden: Ihr Beruf, Ihre Kinder, Ihre Freundschaften, das Velofahren, der SAC, das ADSL, das Fernsehen. Der zeitliche Aufwand beziffert Ihre Entscheidung auf die Minute genau, für Ihre Beziehung bleibt nur noch wenig Zeit. Also jammern Sie nicht. Es ist, wie es ist, und hat seine Stimmigkeit. Es ist Ihr real existierendes Leben: intensiv, farbig, gut durchblutet. Und Ihre Liebe hat darin die Form und den Raum, die Sie ihr zugestehen. Sollte Ihre Beziehung mal wirklich dringend mehr Zuwendung brauchen, wird sie sich ganz von selbst bemerkbar machen. Lautstark. *Klaus Heer*

Wie laut darf ich als Frau beim Sex sein?

Nun, eigentlich steuert man ja nicht absichtlich einen bestimmten Lautstärkepegel an, sondern die Lautstärke ergibt sich aus der Situation und der persönlichen Verfassung. Allerdings sollten tendenziell hochpegelige Damen Folgendes wissen: Nachbarn empfinden das Gestöhne nie als lustvoll, sondern höchstens als belustigend, im schlimmeren

Fall gar als ärgerlich. Und im allerschlimmsten Fall geben die Übrigen in Haus oder Hotel gerade ihre Punktwertung für Ihr gut oder weniger gut gespieltes Täuschungsmanöver ab. *Güzin Kar*

Wie laut darf ich als Mann beim Sex sein?

Egal, wo: Sie können so laut sein, wie Sie wollen – solange Sie nicht sprechen. Dirty Talk ist nur den absoluten Profis vorbehalten (und das sind europaweit ungefähr fünfzehn). Ansonsten können Sie seufzen, stöhnen und meinetwegen schreien, denn mehr oder weniger abgestimmte Geräusche sind nicht zuletzt dabei hilfreich, dem Partner quasi den Weg zu zeigen. Apropos Partner: Werden Sie nicht zum Echo desselben. Damit meine ich jene Kategorie von Personen, die beim Sex immer mit einer gewissen Zeitverzögerung genau das (nach)macht, was man ihnen gerade vorgebracht hat. Man stöhnt, dann stöhnen sie auch. Wie ein Cockerspaniel, der einem Ball hinterherrennt. Das ist zu komisch. Aber Lachen ist beim Sex genauso heikel wie Reden.

Philipp Tingle

Lohnt es sich eigentlich noch, seinem Partner treu zu sein?

Nein, es lohnt sich nicht, sexuell untreu zu sein. Wenn Sie sich mit jemandem einlassen, ist das nie «nur sexuell». Rein fleischlichen Sex kennen nur Tiere, wir Menschen verbinden immer alles Mögliche mit Sexualität: Wir bestätigen uns und einander, wir suchen Glück, Trost oder Geborgenheit. Meistens auch irgendein Liebeserlebnis, wenn nicht sogar die Liebe selbst. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie untreu sind und drum in Teufels Küche ge-



Die Hölle ist los und der Seelenfrieden dahin.

raten. Ihr Seelenfrieden ist dahin. Nicht nur, weil Ihr Tun Ihr schlechtes Gewissen belästigt. Sie können auch deutlich spüren, wie Ihre Untreue Ihre Heimatliebe beschädigt. Und wenn Ihre Untreue rauskommt, ist erst recht die Hölle los. Die emotionalen Umtriebe sind meistens unabsehbar wuchtig, niemand ist dem anfallenden Aufwand gewachsen. In diesen anstrengenden Momenten werden Sie Ihre Untreue verfluchen und bereuen. – Hinter vorgehaltener Hand möchte ich Ihnen aber gleichzeitig flüstern: Später, wenn das Beben vorbei ist, zeigt sich manchmal, dass sich selbst treu sein überlebenswichtiger war als die Treue zum Partner. Das Leben ist gelegentlich sehr eigenwillig und unvernünftig. Wir Leute auch. *Klaus Heer*

Wie mache ich mich nach einem One-Night-Stand am Morgen aus dem Staub, ohne taktlos zu sein?

Die wichtigste Regel für One-Night-Stands ist die NAH-Regel, und das steht für: *never at home*. Die entscheidende Voraussetzung dafür, sich am Morgen danach taktvoll aus dem Staub machen zu können, ist nämlich die, dass Sie nicht schon zu Hause sind. Wenn es nun um die Begründung Ihres plötzlichen Verduftens geht, so sollten Sie unbedingt irgendeine plausible Ausrede auftischen, die die Gefühle Ihres oder Ihrer One-Night-Stand-Partner nicht unnötig verletzt. Argumentieren Sie stets praktisch, niemals emotional, das heisst, versuchen Sie nicht, bloss weil Sie anschliessend nicht als sexhungriges, oberflächliches Monster dastehen wollen, irgendwelche Befindlichkeiten darzulegen oder vorzuschieben. Denn auch für den One-Night-Stand gilt die oberste Grundregel des sozialen Umgangs: Niemand interessiert sich für Ihr Innenleben auch nur annäherungsweise so wie Sie. Mit anderen Worten: Jede Erklärung Ihres Abgangs, die eigentlich weniger dazu dient, sich taktvoll aus dem Staub zu machen, als vielmehr dem Zweck, irgendwie moralisch integer, abgesichert und gerechtfertigt dazustehen (also dem, was Psychologen «self buffering» nennen), ist unmanierlich und eine Zumutung. Und: Vielleicht ist Ihr Partner ja ebenfalls ein sexhungriges, oberflächliches Monster und jetzt eigentlich ganz froh, dass Sie sich schnellstens aus dem Staub machen wollen. «Oh, ich muss gehen, denn um halb zehn kommt meine Cousine vorbei» oder «Ich muss unbedingt meine Chinchillas füttern» ist daher immer besser als: «Du, das war unheimlich schön letzte Nacht, aber ich bin leider im Moment gefühlsmässig so drauf, dass ich nicht viel investieren möchte, was übrigens mit dem Scheitern meiner letzten Beziehung zusammenhängt yada-yada-yada...» Bewährt hat sich auch: «Was, schon so spät? Du liebe Zeit! Ich habe zwei Pflanzen zu Hause, die vollkommen abhängig von mir sind!» Falls Ihnen eine Telefonnummer

SUMMER SOUNDS

Die Sommer Konzertreihe im Kaufleuten

Montag 3. August

SEELENLUFT

feat. SAALSCHUTZ

Seelenluft.net & Saalschutz.com

Dienstag, 4. August 2009

KUTTI MC

& ONE SHOT ORCHESTRA

myspace.com/kuttime

Donnerstag, 6. August 2009

SARDA

Sardamusic.ch

Dienstag, 11. August 2009

SEVEN

Sevensoul.ch

Donnerstag, 13. August 2009

DELILAH'S

delilahsmusic.com

Montag, 17. August 2009

ANNAKIN

Annakin.net

Dienstag, 18. August 2009

BIG ZIS

Bigzis.com

Mittwoch, 19. August 2009

KUMMERBUBEN

Kummerbuben.com

Donnerstag, 20. August 2009

TRUMMER

feat. Valeska Steiner & Nadja Stoller

Trummeronline.ch

Tickets: Kaufleuten.com, Starticket.ch, Eventim.ch, Ticketcorner.com

★ Heineken

students.ch

TagesAnzeiger



mer angeboten wird, nehmen Sie sie an, aber melden Sie sich nie. Das ist gemein, aber zulässig. *Philipp Tingler*

Ich bin glücklich in festen Händen. Darf ich mir trotzdem wünschen, mich nochmals zu verlieben?

In wen möchten Sie sich denn nochmals verlieben – in Ihre derzeitige Partnerin mit den «festen Händen» oder in eine künftige Geliebte? So wie Sie die Frage formulieren, liebäugeln Sie wohl diskret mit einem aushäusigen Liebesabenteuer. Sie müssen wissen, dass dieses Mit-dem-Feuer-Spielen im Kopf leicht dazu führt, dass Sie wirklich Feuer fangen, zwischen den Beinen und im Herzen sogar, eher früher als später. Gelegenheit macht Liebe, fast unausweichlich. Denn Oscar Wilde hat vermutlich recht: «Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht.» Und sollten Sie jemals der Versuchung erliegen, dann wird Ihr jetziges Glück zu zweit zumindest gründlich getrübt. Wollen Sie das in Kauf nehmen? Wenn nicht, gäbe es da vielleicht noch die Möglichkeit, sich in Ihre jetzige Partnerin zu verlieben. «Verlieben» hiesse dann: den anderen sehen, wie er ist. Oder: nichts mehr von ihm erwarten, alles nur noch von sich selbst. Oder: endlich hören, was er sagt. Oder: aufhören, ihn für Sämtliches verantwortlich zu sehen, was Sie enttäuscht. – Wäre auch aufregend. *Klaus Heer*

Wie spiele ich als Frau den perfekten Orgasmus vor?

Kaum eine Frau kommt jedes Mal zum Höhepunkt, was für die Frau selber kein Problem ist, für den Mann aber ein kapitales Versagen. Bloss: Wessen? Er will verstehen, ergründen, reden. Sie nicht. Darum kürzt sie das Ganze ab und spielt vor, was nicht da ist. Aber wie macht frau es richtig? Nun, eigentlich müsste man fragen, wie man einen schlechten Orgasmus vorspielt. Der Mann an sich akzeptiert alles als Orgasmus. Die Frau kann mittendrin aufspringen und Arien singen, den Handstand machen oder Geschirr spülen. Egal, was sie tut, er wird es immer als Beweis seiner Leistungsfähigkeit ansehen. Und die Klappe halten. *Güzin Kar*

Wie ziehe ich mich am besten aus einer Affäre?

Ihre Frage kommt zu spät. Niemand hat eine Ahnung, wie Ihr künftiger Ex-Geliebter reagieren wird, wenn Sie ihn sitzenlassen. Schmerz und Kränkung generieren Irrationales. Verlassene, verletzte Menschen sind zu allem fähig, also rechnen Sie mit allem. *Klaus Heer*

Wir haben keine Streitkultur. Ist das schlimm?

Nein, im Gegenteil. Seien Sie froh, dass Sie nicht andauernden häuslichen Bürgerkrieg haben. Streit ist mitnichten ein unentbehr-

licher Bestandteil einer ordentlichen Beziehung. Zwei Leute streiten nur dann, wenn beide partout nicht hören wollen, was der andere sagt. Weil's unangenehm, lästig, nervig ist. Aber Achtung: Es gibt bestimmt Unterschiede zwischen Ihnen beiden, grosse Unterschiede sogar. Wenn Sie diese Differenzen nicht wahrnehmen und wahrhaben wollen, dann müssen Sie mit Friedhofsruhe in Ihrer Beziehung rechnen. Die ist auch nicht jedermanns Sache. Bringen Sie die Unterschiede also auf den Tisch. Und sorgen Sie dafür, dass allemal jemand da ist, der's hören will. Kurz: Hüten Sie sich vor Streitkultur; Sie können nämlich nicht beides haben. Entweder haben Sie Streit oder Kultur. Kriegslärm oder Hörkultur. Entscheiden Sie sich. *Klaus Heer*

Wir schauen uns nie mehr tief in die Augen. Warum?

Ganz einfach: Tief in die Augen schaut man einander nur, wenn man entweder verliebt oder mutig ist. Sich verlieben, das kann jeder. Aber nach ein paar Beziehungsjahren einander länger als fünf, sechs Atemzüge weich und entspannt anschauen, bis es kribbelt im Bauch – das ist nichts für schwache Nerven. Das ist echt intim. Die allermeisten Paare sehnen sich nach Intimität, sie vermissen die «Schmetterlinge im Bauch»; sie gehen indes dem Abenteuer einer starken Begegnung der Augen konsequent aus dem Weg. Und damit begegnen sie einander eben auch nicht mehr. Der Fluss ihrer inneren Verbundenheit ist versiegt. Versuchen Sie's fürs Erste mit zwei, drei weichen, entspannten Augen-Blicken, wenn Sie sich heute Abend am Küchentisch gegenüber sitzen und einen stillen Moment haben. Am besten nach einem Glas Roten. Guter Rotwein muss es sein. *Von Klaus Heer*

Lesen Sie weiter auf Seite 30 >>>



Sich anschauen, bis es kribbelt im Bauch.