

Hilfe, mein Mann surft auf einer Fremdgeh-Plattform!

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Ich kann gut nachvollziehen, dass Sie diese Vermutung beunruhigt und Ihnen schlaflose Nächte bereitet. Aber wie Sie schon sagen: Es ist eine Vermutung und keine Tatsache.

Zudem ist es so, dass aus meiner Sicht auch das Rumsurfen auf einer Fremdgeh-Plattform nicht gleichzusetzen ist mit «mein Mann geht fremd». Ich will Ihren Mann damit überhaupt nicht verteidigen oder in Schutz nehmen. Ich erlebe es jedoch häufig, dass Männer ganz viele verschiedene Gründe haben, auf eine derartige Plattform zu gehen.

Pure Langeweile

Es kann Neugier sein, auch eine gewisse Sensationslust bis Lüsternheit, es kann eine Unterstützung der sexuellen Fantasie sein – und ganz klar, es kann auch eine gewisse Frustration in der eigenen Beziehung oder Sexualität dahinterstecken, sich mal «umzuschauen», was es denn für Möglichkeiten gäbe, diesem Frust zu entgehen. Es kann aber auch schlicht Langeweile sein – Lange-

UNTREUE Ich (55) und mein Mann (53) sind seit über 20 Jahren verheiratet und haben drei (fast) erwachsene Kinder. Nun habe ich zufällig, als ich an unserem gemeinsamen Computer ein paar Dinge ausprobieren wollte, entdeckt, dass jemand aus unserem Haushalt auf eine Fremdgeh-Plattform zugegriffen hat. Da unsere beiden Söhne ausgezogen sind, befürchte ich, dass es mein Mann ist. Ich mache mir viele Gedanken, suche verzweifelt nach Beweisen und bin gefangen in Gedanken über die Bedeutung meiner Entdeckung. Was soll ich tun? K. I. in P.

weile im Leben ganz allgemein oder Langeweile in der Sexualität. Und ja klar: Es kann die Vorbereitung für einen Seitensprung sein ..., was nicht automatisch heisst, dass man ihn schon gemacht hat. Tatsache ist: Sie wissen nicht, welche Motivation bei Ihrem Mann zutrifft.

Kurzantwort

Wenn sich jemand auf einer Fremdgeh-Plattform umsieht, heisst das noch nicht, dass er auch fremdgegangen ist. Anstatt sich Schreckensszenarien auszumalen, stellen Sie Ihren Mann zur Rede. Finden Sie heraus, was ihn motiviert hat und was sich in Ihrer Beziehung ändern müsste, damit er damit aufhört. Klären Sie vorher für sich, welchen Unterschied seine möglichen Motivationen für Sie machen.

Das heisst, bevor Sie sich den Kopf mit Fragen und Zweifeln zermartern, müssen Sie Ihren Mann darauf ansprechen. Es schadet letztlich der Beziehung nur, wenn Sie mit immer mehr Unsicherheit und Katastrophengedanken miteinander leben, anstatt mal Tatsachen zu schaffen. Wichtig vorab für sich selbst zu klären wäre für mich die Frage, ob es für Sie einen Unterschied macht, ob sich Ihr Mann «nur» mal auf dieser Plattform umgesehen hat – oder ob er tatsächlich fremdgegangen ist. Ich nehme an, dass das doch einen beträchtlichen Unterschied macht.

Machen Sie einen Spaziergang

Im ersten Fall des «nur Schauens» gebe ich Ihnen den Rat, zu versuchen möglichst neugierig herauszufinden, wieso ihr Mann das gemacht hat. War er sich im Klaren darüber, was er in Ihnen auslösen könnte oder ausgelöst hat? Was denkt er, wie Sie sich jetzt fühlen? Gibt es Ideen, wie Sie Ihre Be-

ziehung und/oder ihr Sexualleben verändern oder verbessern können, damit Ihr Mann das nicht mehr macht/machen muss? Wahrscheinlich braucht es auch mehr als ein Gespräch. Ich empfehle den Paaren bei schwierigen Gesprächen immer, einen Spaziergang zu machen, denn wenn man körperlich in Bewegung ist, bleibt der Geist auch in Bewegung.

Das Ganze überschlafen

Nehmen wir den zweiten Fall an: Ihr Mann hat bereits einen oder mehrere Seitensprünge gemacht. Da müssen Sie für sich entscheiden, was das für Sie und Ihre Beziehung bedeutet. Ich finde es immer schade, vorschnell eine Beziehung über den Haufen zu werfen und zu beenden, wenn es sonst viel Gutes gab, wenn es Kinder gibt usw. Deshalb: Auch wenn es einen grossen Schock für Sie geben sollte, überschlafen Sie das Ganze noch mindestens eine Nacht! Getrennt ist man schnell – zusammenbleiben ist schwieriger. In solchen Krisen können Sie sich auch Hilfe bei einer Fachperson holen, ohne gleich Ihren Mann einzubeziehen. Aber klar, egal, ob Sie es nochmals versuchen wollen oder sich trennen – Ihren Mann braucht es früher oder später bei diesen Überlegungen.



DR. INES SCHWEIZER,
LUZERN

Sexual- und Psycho-
therapeutin VPZ,
www.therapie-luzern.ch
praxis@therapie-luzern.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch