

Interview mit der FREUNDIN-Redakteurin Angela Meier-Jakobsen

Genießen statt  
Probleme wälzen: Der  
männliche Liebesstil  
ist nicht unbedingt  
schlechter



## So gewinnen Sie sein **HERZ!**

Fünf verblüffend einfache und entspannte Liebes-Lektionen, die wir von Männern lernen können

**E**s gibt Regale voller Bücher, die uns erklären, warum Männer vom Mars und Frauen von der Venus sind. Warum wir immer Schuhe kaufen, nicht einparken und Männer dafür nicht zuhören können. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist ein großes Thema. Doch wenn es tatsächlich eine männliche und eine weibliche Herangehensweise an verschiedene Dinge gibt – muss der weibliche Weg dann immer der richtige sein? Nehmen wir doch mal Liebe

und Beziehungen. Da ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen tatsächlich riesig. Sie will Nähe, er Distanz. Sie will reden, er seine Ruhe. Er will Sex, sie erstmal – na? – reden.

Gut, manchmal sind das nur Klischees. Aber in vielen Fällen ist das eben doch die Realität – und gerade dann schadet es Frauen nicht, zu gucken, wie und warum Männer das eigentlich so machen. Und sich vielleicht sogar Einiges abzugucken. „Ein großer Unterschied ist zum Beispiel, dass die meisten

Frauen mit Gefühlsdingen vertrauter sind als Männer. Sie beschäftigen sich ausgiebig damit, was sie fühlen und erleben. Sie analysieren die Gründe, achten auf die Reaktion und Gefühlswelt ihrer Mitmenschen. Und vor allem wollen sie dann über das Entdeckte auch sprechen“, erklärt Friedhelm Schwiderski, Paartherapeut in Hamburg und Autor von „Beziehungsweise glücklich“ (Reinhardt, 12,90 Euro). „Die Mehrheit der Männer dagegen macht sich solche Gedanken und die damit verbundene

Mühe nicht – und hat deshalb weniger Probleme.“ Natürlich sollen nicht alle Frauen gleich zu gedankenlosen Geschöpfen werden, aber ein bisschen Gelassenheit kann ja nicht schaden. Hier kommen fünf Lektionen, die Frauen von Männern lernen können

## NICHT SO VIEL ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN

„Jetzt sag‘ doch auch mal was dazu!“ Dieser vorwurfsvolle Satz fällt irgendwann bei jedem Paar. Sie redet, er schweigt. Sie redet noch mehr, er grunzt höchstens mal ein „Hm“. Sie ist genervt. Es gibt Studien, die behaupten, dass Frauen am Tag ein Vielfaches mehr reden als Männer – so richtig bewiesen ist das allerdings nicht. „Männer sprechen einfach nur über andere Themen. Über Fußball, Politik oder den blöden Chef. Mehr über Dinge als über Befindlichkeiten“, erklärt der Heidelberger Paartherapeut Roland Kopp-Wichmann ([www.paartherapie4you.de](http://www.paartherapie4you.de)). „Und über ihre Beziehung reden sie am liebsten gar nicht. Denn sie finden, dass eine Beziehung dann gut läuft, wenn man nicht über sie sprechen muss.“

Es kann also nichts schaden, wenn wir Frauen uns unnötiges Herumsondieren in den Gefühlsuntiefen der Beziehung sparen. Mal großzügig über einen Fauxpas von ihm hinwegsehen anstatt ihn sofort zu thematisieren. „Wenn man einem Mann sagt, dass man mal über die Beziehung sprechen möchte, treibt man ihn in die Enge“, erklärt Kopp-Wichmann. Dahinter steckt die Grundangst von vielen Männern, dass ihre Frau sie sowieso missversteht. Kleines Beispiel? Sie fragt: „Soll ich das schwarze oder das rote Kleid anziehen?“ Er sagt: „Das rote.“ Sie: „Du findest also, dass mir das schwarze Kleid nicht steht? Sehe ich darin dick aus?“ Er kommt aus der Nummer nicht mehr raus. Oder nur mit sehr viel Komplimenten. Frauen lesen gerne Informationen zwischen den Zeilen des Partners,

Kopf aus, Sex an: Männer mögen es unkompliziert



obwohl für ihn da gar nichts steht. Deshalb geht er potenziellem Streit mit Schweigen oder vagen Antworten aus dem Weg. Eigentlich gar nicht so blöd von ihm – lieber nichts sagen als das Falsche! Frauen bringt das natürlich auf die Palme, manchmal zurecht. Aber nicht jedes Gespräch muss sich um Gefühle und Probleme in der Beziehung drehen. Wie wäre es denn mal mit einer Frage nach etwas, das ihn wirklich interessiert? Sein Sport, seine Arbeit, das Buch, das er gerade liest? Da wird er sprudeln wie eine durchgeschüttelte Flasche Champagner. Ganz bestimmt.

## STREITEN OHNE DRAMA-EINLAGEN

Wenn es schon so schwer ist, mit einem Mann ein ganz normales Gespräch zu führen, müssen wir gar nicht erst erwähnen, wie frustierend es sein kann, mit ihm zu streiten. Es gibt eine weibliche Art zu streiten und eine männliche. Bei der weiblichen hagelt es Vorwürfe, Geschrei und manchmal fliegt sogar Omas gutes Blümchenporzellan durch die Luft. Männer dagegen lassen ihre Partnerin häufig in aller Ruhe ihr Pulver verschießen, gehen auf ihre Gefühlsausbrüche nur mit logischen Analysen ein. Und

bringen Sie damit erst recht zum Explodieren. Und dann wollen sie das Gespräch auch noch vertagen. Pah! „Männer konzentrieren sich in einer Debatte nur auf wenige Punkte. Darüber wird lösungsorientiert gesprochen. Frauen dagegen machen gerne einen Rundumschlag. Sie sehen nicht nur das einzelne Problem, sondern haben die gesamte Situation im Blick“, erklärt Friedhelm Schwiderski. Gerne servieren Sie vergangene „Sünden“ frisch aufgewärmt.

Der Blick fürs Ganze sowie das gute Gedächtnis sind für sich genommen ja positive Fähigkeiten. Bei Streitereien verschärfen sie allerdings die sowieso schon angespannte Situation. „Die meisten Männer haben begriffen, dass man die Vergangenheit nicht mehr ändern kann und halten sich nicht mit ihr auf“, so der Experte. Bitte nachmachen, liebe Frauen! Denn eine Grundsatzdebatte führt in der Regel selten zu Lösungen – dafür umso öfter zu Frust.

### WENIGER PLANEN, MEHR GENIEßEN

Sie plant schon den nächsten Sommerurlaub und überlegt sich Namen fürs Erstgeborene. Dabei weiß er noch nicht einmal, ob er am Fußballsaison-Eröffnungswochenende mit zu ihrer buckligen Verwandtschaft kommen will. Und seine Mutter hat ihren Namen auch noch nie gehört.

Oft unterscheidet sich die Geschwindigkeit in der Lebensplanung bei Frauen und Männern so sehr wie ein Ferrari von einem Bobby Car. „Frauen wollen schneller Verbindlichkeit, weil sie ab einem gewissen Alter die biologische Uhr ticken hören“, erklärt Roland Kopp-Wichmann. Klar: Eine Frau mit Mitte Dreißig will wissen, ob er in Sachen Zusammenleben und Kinder ähnlich tickt wie sie, weil sie nicht unendlich viel Zeit zur Verfügung hat – und vergisst dabei häufig, die Leichtigkeit des Momentes zu genießen. „Dabei sollten solche Themen in den ersten Monaten sowieso lieber ausgeklammert werden.

Denn in dieser Zeit kann man sich nämlich sowieso fast alles mit dem Partner vorstellen, so groß ist die hormonelle Verklärung. Also lieber warten, bis das Highsein etwas nachgelassen hat und man den Partner wieder mit geschärftem Blick sieht. Den Alltag zusammen genießen – und ihn einfach wunderbar finden. Denn irgendwann kommt er schon, der Moment, in dem auch Männer anfangen zu planen. Falls er allerdings auch nach einem Jahr noch eine Planungsphobie pflegt, wird es Zeit genauer hinzusehen: Hat er grundsätzlich Probleme, sich festzulegen? Oder will er sich nicht auf Sie festlegen?

### DEN VOGEL ÖFTER FLIEGEN LASSEN

Vielleicht tun sich Männer mit dem Planen auch deshalb so schwer, weil sie das Wechselspiel von Nähe und Distanz eigentlich mögen. „Sie verbringen gerne Zeit mit ihrer Partnerin, freuen sich dann aber auch wieder über ihre Lonesome Cowboy-Momente“, erklärt Roland Kopp-Wichmann. Viele Männer reservieren sich ein oder zwei Abende pro Woche für Hobbies, ihre Jungs oder einfach nur zum ungestörten Abhängen. „Frauen zieht es dagegen oft mit Haut

mal fliegen lassen, damit er zurückkommen kann. Also lassen Sie ihn mit seinen Freunden ausschwärmen – und warten Sie bloß nicht zu Hause im Nest, darauf dass er endlich wieder zurückkommt. Treffen Sie Freunde, gehen Sie mal wieder zum Volleyball. Erstens haben sie sich dann viel mehr zu erzählen (s. oben). Und außerdem tun sie damit auch für Ihr Sexleben etwas Gutes. Denn, wie Paartherapeuten wissen, killt nichts die Lust mehr als permanente Nähe. Womit wir beim letzten Punkt wären...

### SPONTANER SEX OHNE STRESS

Männer haben in der Regel eine eher pragmatische Einstellung zum Sex. Er gehört einfach dazu, ist eine schöne Sache, hilft beim Entspannen, Einschlafen, Versöhnen. Egal, ob die Wohnung im Chaos versinkt oder die Kinder im Nebenraum quäken – gegen einen Quickie zwischendurch haben die wenigsten etwas einzuwenden. Viele Frauen ticken da anders. Sie wollen erst mal den Kopf frei bekommen, den Streit schlichten, die Bude aufräumen, die Kids versorgen – und dann die Lust genießen.

Der Grund ist, dass Frauen beim Sex nicht so leicht loslassen können wie

## „Frauen zieht es oft mit Haut und Haaren in die Beziehung“

und Haaren in die Beziehung hinein. Manche glauben sogar, dass es ein großer Liebesbeweis wäre, wenn sie den Mann zum Mittelpunkt ihres Lebens erklären und ihr soziales Leben total aufgeben würden.“

Dabei bedeutet diese aufopferungsvolle Geste für die meisten Männer kein Geschenk, sondern Einengung. Auf ihre Freiheit und Freunde würden sie nie verzichten – egal, wie verliebt sie sind. Ganz klar: Man muss einen Vogel auch

Männer. Die Dinge, die sie gerade beschäftigen, laufen als Film im Hintergrund weiter und hemmen die Erregung. Kopf aus, Leidenschaft an – wie das geht? Der Trick ist so simple wie das Motto eines amerikanischen Sportausstatters: Just do it! Der Appetit kommt beim Essen und danach fühlen sich Alltagsprobleme plötzlich gar nicht mehr so dramatisch an. Sie glauben, so funktioniert das nicht? Fragen Sie doch mal Ihren Mann... *Angela Meier-Jakobsen*

Ü

