

»Wenn wirklich

... würdest du dieses tun und jenes endlich lassen.« Solche Diskussionen kennt jede von uns. Oft weiß man nicht, wie man auf kleine Probleme richtig reagiert, ohne gleich einen Streit vom Zaun zu brechen. Die Paartherapeutin Gabriele Leipold hat heikle Beziehungsfragen analysiert. Hier sind ihre **10 Spielregeln für dauerhaftes Glück zu zweit**

1 Muss ich das Bad mit ihm teilen?

Sie putzen sich gerade die Zähne, und er stellt sich locker plaudernd neben Sie ans Klo ... Na dann, guten Morgen! Zehennägel schneiden, Mitesser ausdrücken – klar, das tun wir alle. Aber jeder hat ein anderes Empfinden, wo die Intimsphäre anfängt und ab wann sie verletzt ist, sagt die Therapeutin. An der Frage „Stört es dich, wenn ...“ kommen Sie also nicht vorbei. Sollten sich gewisse Marotten eingeschlichen haben, die Sie abstoßend finden, oder sollten Sie die Nasszelle generell lieber für sich allein haben wollen, hilft nur Protest. Und eine Erklärung: Sagen Sie ihm, dass ganz ohne Geheimnisse die Erotik in der Beziehung leidet. Er wird nur das Wort „Erotik“ hören – und sich mit allem einverstanden erklären.

Zu kalt! Zu heiß! Viele Meinungsverschiedenheiten lassen sich leicht lösen, andere nur mit klaren Ansagen

du mich liebste ...

Darf er mir manchmal peinlich (und ich von ihm genervt) sein?

Absolut! „Auch der tollste Mann haut hin und wieder daneben“, sagt Gabriele Leipold. An der Liebe zweifeln müssen Sie deshalb nicht – und auch kein schlechtes Gewissen haben, weil Sie sich für ihn freudschämen. Den scheußlichen Musterpullover seiner Oma beim Geschäftsessen zu tragen: Das war wirklich *stillos* von ihm. Und die Rundmails an seine Kumpels, in denen pro Satz dreimal „Digger“ steht: Ja, er hatte sicher schon erwachsenere Momente. Solange sonst aber alles stimmt, vergessen Sie solche Ausrutscher schnell wieder und seien Sie nachsichtig. „Wir alle haben mal schlechte Tage. Und vielleicht sind Sie selbst gerade durch Stress im Job etwas angespannt und deshalb empfindlich. Oder die unbedachte Bemerkung einer Freundin zum Thema ‚peinliche Männer‘ hat Sie sensibilisiert“, sagt die Expertin (www.paarberatung-leipold.de). „Oft kann er nichts dafür und setzt sich unwissend in die Nesseln.“

3 Sind Kosenamen okay?

Schatzibutzi, Hasimausi, Knuddelbär – prinzipiell sind Kosenamen okay. Allerdings nur, solange Sie die Verwendung nicht überstrapazieren und das verbale Gekuschel unter vier Augen belassen. Im Supermarkt durch die Gänge zu plärren „Mausezähnen, magst du Eier zum Frühstück oder nicht?“, wäre nicht so geschickt. Ihn vor seinen Fußballkumpels zum „Hasi“ zu kastrieren – auch keine gute Idee. Nette und originelle Spitznamen zeigen, wie einzigartig man den anderen findet und wie groß das gegenseitige Vertrauen ist. Aber tappen Sie nicht in die Falle, ihn nur im Streit mit dem Vornamen anzureden! Auch im Alltag sollte der andere regelmäßig als er selbst angesprochen werden. „Das ständige Verniedlichen kann sich negativ aufs Liebesleben auswirken“, warnt Leipold. Denn „Hasi“ will im Bett vermutlich alles andere als ein Hase sein. Überlegen Sie doch mal: Passen die verbalen Zärtlichkeiten, meist in der ersten Verliebtheit entstanden, noch? Oder ist die Zeit reif für neue Varianten?

4 Darf er über meine Ex-Lover Bescheid wissen?

Gegenfrage: Warum nicht? Die Neugier auf „Wie war das erste Mal für dich? Was war der ungewöhnlichste Ort?“ kommt so oder so, wenn der Mann mehr als nur eine Eintagsfliege in Ihrem Leben sein will. So, wie er im ersten Hormonrausch jedes Muttermal an Ihrem Körper erforscht, so interessiert ihn auch Ihre sexuelle Vergangenheit, um das Bild zu komplettieren. Es geht also nicht darum, ob Sie ihm aus Ihrer Vergangenheit erzählen, sondern darum, wie viel Sie preisgeben. „Gerade, wenn der Ex noch im Bekannten- oder Kollegenkreis präsent ist, sollte der Neue wissen, wer sein Vorgänger war – bevor andere es ihm stecken“, rät die Paarberaterin. „Erzählen Sie aber nur Dinge, die tatsächlich die aktuelle Beziehung betreffen und die Sie einander näherbringen.“ Er muss nicht wissen, was der eine Typ in dieser unvergesslichen Nacht mit Ihnen angestellt hat. Schließlich wollen wir alle die Tollsten sein – und uns nicht austauschbar fühlen.

5 Bin ich verpflichtet, beim Shopping seinen Geschmack zu berücksichtigen?

Da haben Sie endlich das Kleid der Kleider gefunden, führen es zu Hause stolz vor – und er stöhnt bloß: „Ehrlich, Schatz: Das Teil tut in den Augen weh.“

Die ganze Euphorie mit einem Satz dahin! Paartherapeutin Leipold empfiehlt:

Vergessen Sie seinen Spruch. Denn Sie selbst kennen sich am besten und wissen, worin Sie sich wohlfühlen. Stil ist eine Frage von Persönlichkeit. „Und wer seinen Stil für den Partner ändert, fühlt sich verkleidet, das ist nie gut.“ Wenn er's wirklich so hässlich findet, müssen Sie es ja nicht unbedingt beim nächsten Romantikdinner zu zweit tragen. Anlässe, um das Kleid auszuführen, finden sich bestimmt auch sonst genügend. Heikel ebenso der umgekehrte Fall: Ihn begeistert ein Teil im Laden, Sie aber nicht. Will er Ihnen das Kleidungsstück schenken, lassen Sie ihn ruhig. Und ziehen Sie es hin und wieder nur für ihn an. Das kann für beide aufregend sein ...

6 Muss ich mich mit seiner Mutter verstehen?

„Es macht auf jeden Fall vieles leichter“, so Leipold. Vor allem, wenn Sie mit dem Mann eine Familie gründen möchten. Nervt seine Frau Mama, indem sie sich in Ihr gemeinsames Leben drängt? „Dann fühlt sie sich vielleicht außen vor. Erzählen Sie ihr kleine Alltagsdinge, bitten Sie sie auch mal um Rat. Aber Achtung: Schwiegertöchter führen Schwiegermüttern vor Augen, dass sie älter werden – da braucht es viel Feingefühl.“ Anders, wenn seine Mutter sich massiv einmischt. „Da muss sie in die Schranken gewiesen werden – und zwar von ihrem Sohn.“ Eventuell sollte er erst mal allein mit ihr sprechen. „Mit etwas Abstand beruhigt sich die Lage meist schnell“, sagt die Expertin.

7 Soll ich automatisch jedes seiner Geschenke gut finden?

Wenn er fürs geschmacklos-kitschige Goldkettchen, das er in Zeitungspapier eingepackt hat, Tränen der Rührung erwartet, Sie aber blankes Entsetzen packt: „Sagen Sie ruhig, dass es Ihnen nicht gefällt.“ Das jedenfalls rät die Paartherapeutin: „Schließlich sind Sie keine Beziehungsschauspieler, sondern ein Mensch mit individuellen Bedürfnissen und eigenem Geschmack.“ Sie müssen ihm das Präsent ja nicht gleich vor die Füße werfen und ihm damit für immer die Freude am Schenken verderben. „Erklären Sie ihm, dass Sie es schätzen, dass er sich Gedanken gemacht hat. Aber auch, dass Sie lieber Silber- als Goldschmuck tragen.“ Trainieren Sie dann die Treffsicherheit Ihres Liebsten spielerisch, indem Sie ab und zu vor einem Schaufenster fragen: „Rate mal, was mir hier wohl am besten gefällt!“ Bunte Post-its mit „Will ich!“ in Magazine zu kleben und gut sichtbar liegen zu lassen, ist zwar die Zaunpfahl-Methode, hat aber auch schon Wunder gewirkt.

Ist sein Handy für mich tabu?

Ja. Punkt. Und wo wir gerade dabei sind: auch sein E-Mail-Account und die Verlaufsliste im Webbrowser sind es. Diese Dinge gehen Sie nichts an. „Wenn er nix zu verbergen hat, ist es doch kein Problem, mal kurz nachzuschauen, oder?“, denken Sie jetzt vielleicht scheinheilig. „Ist es doch!“, kontert glasklar die Beziehungs-Fachfrau. „Jeder hat ein Recht auf seine Privatsphäre.“ Schließlich wollen auch Sie nicht, dass er alles liest, was bei Ihnen so ankommt. Darunter vielleicht Nachrichten Ihrer besten Freundin, bei der Sie sich letztens nach einem Streit mit dem Liebsten ausgeweint haben. Oder die prickelnden Details zu seiner Geburtstagsüberraschung. „Es geht um Respekt für und Vertrauen zum anderen“, betont Leipold. Ohne diese beiden Pfeiler keine gute Beziehung. Einzige Ausnahme fürs Schnüffeln: Sie haben begründete (!) Sorge, dass er sie betrügt. Ist das sonst so streng unter Verschluss gehaltene Handy dann doch mal zugänglich – nun, in so einer Situation werden wir Sie nicht abhalten. Lassen Sie sich aber nicht erwischen!

Muss ich sein schmutziges Sofa akzeptieren?

Schwer zu sagen. Das hängt von Ihrer beider Nestbaugeschichte ab. Durfte er beim Einzug überhaupt etwas von seinen Junggesellen-Scheußlichkeiten behalten? Oder haben Sie gleich alles auf den Sperrmüll gebracht? Etwas Freiraum hat jeder verdient. „Wird Ihnen jedes Mal übel, wenn Sie an der Couch vorbeigehen, müssen Sie das Stück nicht akzeptieren. Das verursacht auf Dauer nur dicke Luft“, sagt Leipold. Vielleicht kann er das Ding erst mal unterstellen? Falls er stur bleibt: Erkundigen Sie sich nach der Vergangenheit des Möbelstücks. „Verbindet er eine besondere Geschichte damit, können Sie das Hassobjekt vielleicht mit anderen Augen sehen.“

Lohnt es sich, Streits zu provozieren – für den Versöhnungs-Sex danach?

Gerade noch fliegen die Fetzen, Sie beschimpfen ihn als Ignoranten sondergleichen – doch dann: Schweigen im Walde. Ein prüfender Blick. Das angriffslustige Funkeln in seinen Augen ist plötzlich ganz scharf – und Sie sind's auch! „Manche Menschen provozieren bewusst ab und zu einen Streit, weil der Sex danach so gut ist“, weiß Beziehungsprofi Leipold. „Das funktioniert aber nur, wenn die Gräben zwischen zwei Menschen nicht allzu tief sind und die Streits nicht wirklich dramatisch.“ Die wahre Pärchen-Kunst besteht darin, gelegentlich eine aufregende Spannung aufzubauen. „Prinzipiell“, so die Expertin, „haben Paare, die wirklich konstruktiv streiten, mehr Lust aufeinander; bei zu viel Harmonie ist der Sex oft nicht mehr so gut.“