

Wer nicht fragt, liebt dumm

Zu dir oder zu mir – das ist schnell geklärt. Der Rest wirft neue Fragen auf: *Was tun, wenn er vor einem am Klo hockt? Darf man in seinem Handy spionieren? Und wie viel Hasi verträgt sein Ego, bevor er im Bett zum Hasen wird?* Eine Paartherapeutin hat die heikelsten Beziehungsfragen analysiert. Ergebnis: 11 Regeln für das Glück zu zweit.

TEXT Susanne Pahler FOTOS Getty Images

1 Soll er wirklich über meine Ex-Lover Bescheid wissen?

Gegenfrage: Warum nicht? Die Sache mit „Wie war das erste Mal? 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 erforscht, interessiert ihn auch Ihre sexuelle Vergangenheit, um das Bild zu komplettieren.

Es geht also nicht darum, ob Sie ihm etwas erzählen, sondern wie viel Sie preisgeben. „Gerade wenn der Ex noch im Bekannten- oder Kollegenkreis präsent ist, sollte der Neue wissen, wer sein Vorgänger war – bevor es ihm andere stecken“, sagt die Münchner Paarberaterin Gabriele Leibold (paarberatung-leibold.de). „Erzählen Sie aber nur Dinge, die auch 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. Wir wollen die Tollsten sein – und uns nicht austauschbar fühlen.

AUSSITZEN ... oder ihn aus dem Bad schmeißen, weil sein Anblick bei und auf der Morgentoilette die Erotik killt?

2 Muss ich jedes seiner Geschenke gut finden?

Wenn er fürs geschmacklos-kitschige Goldkettel, das er in Zeitungspapier eingepackt hat, Tränen der Rührung erwartet, Sie aber nur blankes Entsetzen packt: „Sagen Sie ruhig, dass es Ihnen nicht gefällt“, rät Paartherapeutin Leibold. „Schließlich sind Sie keine Beziehungsschauspielerin, sondern ein Mensch mit individuellen Bedürfnissen und Geschmack.“ Sie müssen ihm das Präsent ja nicht gleich um die Ohren knallen und ihm die Freude am Schenken für immer verderben. „Erklären Sie ihm, dass Sie es schätzen, dass er sich Gedanken gemacht hat und Sie das auch freut. Aber das Sie eben generell lieber Silber- als Goldschmuck tragen.“ Und: Trainieren Sie dann die Treffsicherheit Ihres Liebsten spielerisch, in dem Sie ab und zu fragen: „Rat mal, was mir hier wohl am besten gefällt?“ Auch bunte *Post-its* mit „Will ich!“ in Magazine zu kleben und gut sichtbar liegenzulassen, hat schon Wunder gewirkt.

4 Muss ich mich mit seiner Mutter verstehen?

„Es macht auf jeden Fall vieles leichter“, so Leibold. Vor allem, wenn Sie eine Familie mit dem Mann gründen wollen. Nervt seine Frau Mama, indem sie sich in Ihr Leben drängt, „dann fühlt sie sich oft außen vor. Hier hilft, ihr kleine, private Dinge zu erzählen, sie um Rat zu fragen. Aber Achtung: Schwiegermütter bekommen an Schwiegertöchtern oft vor Augen geführt, dass sie älter werden – da braucht es Feingefühl.“

Anders, wenn seine Mutter sich einmischt. „Da muss sie in die Schranken gewiesen werden – und zwar von ihrem Sohn.“ Hilft alles nichts, dann hilft Funkstille. Soll er erst mal allein zu seinen Eltern. „Meist beruhigt sich die Lage schnell mit etwas Abstand.“

5 Kann ich das Bad mit ihm teilen?

Zähne putzen – während er am Klo sein Geschäft verrichtet? Das Ausdrücken von Mitessern oder das Zehennägelschneiden am Morgen? Prinzipiell gilt: jeder, wie er will. Denn: Jeder hat ein anderes Empfinden, was denn nun Intimsphäre ist und was nicht. Aber der andere sollte dieses Empfinden teilen. An der Frage „Stört es dich, wenn ...“ kommt man also nicht vorbei.

Sollten sich gewisse Aktionen schon eingeschlichen haben, die Sie abstoßend finden, oder wollen Sie prinzipiell am liebsten ganz allein im Bad sein, hilft nur Protest. Und Erklärung. Sagen Sie, dass ohne Geheimnisse das Aufrechterhalten der Erotik in einer Beziehung schwierig wird. Er wird nur das Wort „Erotik“ hören. Aber das reicht.

6 Sind Kosenamen okay?

Schatzibutzi, Hasimausi, Knuddelbär. „Kosenamen sind prinzipiell okay“, sagt die Expertin. Solange Sie die Verwendung nicht überstrapazieren – und durch die Gänge im Supermarkt „Mausezähnchen, magst du jetzt Eier zum Frühstück oder nicht?“ plärren oder ihn vor seinen Fußballkumpels zum „Spatzerl“ kastrieren. Nette Spitznamen füreinander 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.“ Hasi will vielleicht im Bett alles andere als ein Hase sein. Machen Sie regelmäßig den Check: Passen die verbalen Zärtlichkeiten, die meist in der ersten Verliebtheit entstanden sind, noch? Wie fühlt er sich damit? Wie fühlen Sie sich damit? Gäbe es vielleicht eine ernsthaftere, aber immer noch liebevolle Variante?

3 Kann ich mit ihm in das tolle Hotel, in dem ich immer mit meinem Ex war?

„Wenn Sie einen Supergau riskieren wollen: Fahren Sie hin“, sagt Gabriele Leibold. Kurz: Wir haben Sie gewarnt. Davor, dass Sie als Ghostbuster enden und sogar der Haken im Bad an die schönen Stunden mit dem Ex erinnert. Oder dass der Neue tagelang im Bett schmolzt, weil der Concierge „Alles wie immer, Frau Müllermeier?“ fragt.

Es gibt genug andere schöne Hotels. Gleiches gilt für das Lieblingsrestaurant, in dem Sie mit dem Ex gern diniert haben – und die ehemals gemeinsame Wohnung. Kein Auszug möglich? Bauen Sie (gemeinsam) um. Und: „Tauschen Sie zuerst Bett samt Matratze aus.“ Niemand sollte mit dem Aftershave des Vorgängers in der Nase auf Tuchfühlung gehen müssen.

7 Ist Versöhnungs-sex wirklich der schönste Sex?

Kennt jeder: Erst fliegen die Fetzen und Sie haben ihn noch als Ignoranten sondergleichen beschimpft. Und dann: Schweigen im Wald. Ein prüfender Blick. Und das angriffslustige Funkeln in seinen Augen ist plötzlich scharf.

„Manche Menschen provozieren sogar bewusst ab und zu einen Streit, weil der Sex danach so gut ist“, weiß Beziehungsprofi Gabriele Leibold. „Das funktioniert aber nur, wenn die Gräben, die die ständigen Zankereien zwischen zwei Menschen aufreißen, nicht allzu tief sind. Hier lässt sich eine aufregende Distanz und Spannung aufbauen.“ „Prinzipiell“, so die Beziehungsexpertin weiter, „haben Pärchen, die sich konstruktiv streiten, mehr Lust aufeinander. Wenn man dagegen zu eng und harmonisch ist, ist der Sex oft nicht mehr so gut.“

TWO-IN-ONE. Die völlige Verschmelzung gibt's außerhalb der Bettstatt nicht – und das ist beruhigend. Damit Sie nachts nicht übers Grenzenabstecken sinnieren müssen, hat eine Paartherapeutin es für Sie getan.

8 Ist sein Handy für mich tabu?

Ja. Und wenn wir schon dabei sind: auch sein E-Mail-Account und die Verlaufsliste im Webbrowser sind es – die gehen Sie nichts an. „Wenn er nix zu verbergen hat, darf so ein bisschen Nachschauen kein Problem sein, oder?“, werden Sie jetzt sagen. „Ist es doch!“, sagt Paartherapeutin Leipold. „Jeder hat ein Recht auf Privatsphäre.“ Schließlich wollen auch Sie nicht, dass er alles liest, was bei Ihnen ankommt. Darunter vielleicht Nachrichten Ihrer besten Freundin, bei der Sie sich letztes nach einem Streit mit dem Liebsten ausgekotzt haben. Oder die Details zu seiner Geburtstagsüberraschung.

„Man muss nicht immer alles teilen. Es geht um Respekt für und Vertrauen zum anderen“, so die Expertin. „Ein paar Geheimnisse sind außerdem normal und wichtig. Sie erhöhen die Attraktivität.“

Einzige Ausnahme fürs Schnüffeln: Wenn's begründete (!) Anzeichen gibt, dass er sie betrügt. Ist dann das sonst so streng unter Verschluss gehaltene Handy doch mal zugänglich – nun, in so einer Situation werden wir Sie nicht abhalten. Lassen Sie sich halt nicht erwischen.

9 Soll ich beim Klamottenkauf seine Stil-Meinung berücksichtigen?

Da hat man endlich *das* Kleid gefunden. Und dann führt man's ihm zu Hause stolz vor und der Depp sagt nichts anderes als: „Ganz ehrlich, Schatz: Das Teil tut in den Augen weh.“ Die ganze Euphorie – mit einem Satz dahin. Vergessen Sie seinen Sager. Sie kennen sich selbst am besten, wissen, worin Sie sich wohlfühlen. Stil ist eine Frage von Persönlichkeit. „Wer diesen für den Partner ändert, fühlt sich verkleidet – und das ist nie gut“, so Paartherapeutin Leipold. Und wenn er's wirklich so hässlich findet, müssen Sie's ja nicht unbedingt beim Romantikkdinner als Provokation tragen. Anlässe, um es auszuführen, gibt's sicher genug.

Der andere Fall: Ihn begeistert ein Teil im Laden, Sie aber eher weniger. 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 ...

10 Muss ich in unserer Wohnung sein schmuddeliges Ledersofa akzeptieren?

Schwer zu sagen. Das hängt von Ihrer Nestbaugeschichte ab. Hat er beim Einzug sonst etwas von seinen Junggesellen-Scheußlichkeiten behalten dürfen oder haben Sie alles auf den Sperrmüll gebracht? Etwas Freiraum hat jeder verdient. „Wird Ihnen aber jedes Mal übel, wenn Sie an dieser Couch vorbeigehen, müssen Sie das Stück nicht akzeptieren. Das sorgt, wenn Sie deshalb dauernd sauer werden, nur für dicke Luft.“ Vielleicht kann er das Hassobjekt ja erst mal unterstellen? Falls er gar nicht verhandlungsbereit ist: Erfragen Sie die Umstände des Möbelstücks. „Hat es eine besondere Geschichte, können Sie den Gegenstand leichter positiv sehen.“

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

Absolut. „Auch der tollste Mann haut hin und wieder daneben“, weiß Paartherapeutin Leipold. An der Liebe müssen Sie deshalb nicht gleich zweifeln – und auch kein schlechtes Gewissen haben, weil Sie sich freudschämen.

Der scheußliche Musterpullover seiner Oma beim Geschäftsessen war nun mal stillos. Und die Rundmails an seine Kumpels, in denen pro Satz dreimal „Oida“ steht – nun ja, er hatte sicher schon erwachsenere Momente.

Solange sonst alles stimmt und Sie den Großteil der Zeit auf ihn stolz sein können – vergessen Sie den Ausrutscher schnell wieder und seien Sie nachsichtig. „Wir alle haben mal schlechte Tage. Und vielleicht ist man selbst gerade durch Stress in der Arbeit oder durch die unbedachte Bemerkung einer Freundin zum Thema peinliche Männer besonders empfindlich. Oft kann er gar nichts dafür, weil er sich völlig unwissend in Nesseln setzt, die nur man selbst vorhersehen konnte.“

