

TRIEB, RACHE  
ODER  
NEUE LIEBE

# Warum gehen wir fremd?

**Sex mit der Kollegin, mit dem Nachbarn oder gar der Haushälterin – wie Arnold Schwarzenegger... Warum betrügen Menschen ihre Partner, zerstören damit oft ihre Beziehung? BILD erklärt es. \* WIE OFT GEHEN MENSCHEN FREMD?**

Untreue Männer gehen im Durchschnitt mit 3,6 Frauen fremd, so eine Gewiss-Umfrage für das Magazin „Focus“. Untreue Frauen hatten durchschnittlich 2,1 Affären.

**WER BETRÜGT HÄUFIGER?** Frauen gehen häufiger fremd als Männer, so eine Umfrage der Online-Partneragentur Parship unter Singles (2000 Teilnehmer), 30 Prozent der Männer gaben einen Seitensprung in einer Beziehung zu, aber 38 Prozent der Frauen.

**Übrigens: Menschen, die auf dem Land leben, betrügen laut einer Umfrage häufiger als Stadtbewohner.**

**WIE VIELE BEZIEHUNGEN SCHEITERN WEGEN EINER AFFÄRE?**



## So erkennen Sie, ob Ihr Partner fremdgeht

**Geht mein Partner (männlich oder weiblich) fremd? Diese Indizien können ein Hinweis sein – je mehr, desto eindeutiger:**

- ▶ Der Partner schaltet plötzlich regelmäßig für mehrere Stunden das Handy ab, und Sie wissen nicht, wo er ist.
- ▶ Die Zahl der Überstunden steigt auf einmal drastisch, obwohl der Partner gar nicht den Job gewechselt hat.
- ▶ Die Telefonrechnung wird versteckt,

der Verlauf der Handy-Telefonate und auch alle SMS stets gelöscht.

- ▶ Der Partner nimmt das Handy auch in der Wohnung immer an sich, es liegt nie mehr offen herum.
- ▶ Auffällige Veränderungen: mehr Sport, neue Kleidung, andere Frisur, veränderter Musikgeschmack.
- ▶ Partner legt sich heimlich eine zweite E-Mail-Adresse zu, ohne es Ihnen zu sagen.
- ▶ Der Verlauf des

Browsers und alle eingegangenen E-Mails werden sofort gelöscht.

- ▶ Ihr Sexleben ändert sich drastisch: Sie haben keines mehr oder es sollen plötzlich andere Praktiken sein.
- ▶ Spuren an der Unterwäsche und fremder Geruch an der Kleidung, seltener Haare.
- ▶ Der Partner will sich plötzlich selbst um die Wäsche kümmern, obwohl er das sonst nie getan hat.

## Soll ich verzeihen oder lieber gehen?

**Ein Seitensprung ist eine starke Belastung für die Beziehung. Soll ich verzeihen – oder die Koffer packen und gehen?**

**▶ Warum verzeihen?** Nur wer verzeiht, kann seine Beziehung retten. Denn nur, wenn man dem Partner glaubt, dass so etwas nie wieder vorkommt, kann die Ehe wieder funktionieren. Helfen kann dabei eine Paartherapie. Ein Psychologe hat einen neutralen, klaren Blick auf die Beziehung. Denn: Oft sind Machtkämpfe, unterschwellige Konflikte in der Beziehung der eigentliche Grund für das Fremdgehen. Der Therapeut arbeitet die Probleme auf. Das Paar muss an sich arbeiten.

**▶ Wann soll ich gehen?** Wenn das Fremdgehen bei jedem Streit des Paares wieder auf den Tisch kommt, ist es besser zu gehen. Denn dann sind die Verletzungen beim Betrogenen nicht verheilt. Er wird immer unsicher sein, dem Partner misstrauen.

## Soll ich den Seitensprung beichten oder verschweigen?

**Alles gestehen oder schweigen? Was ist besser für die Beziehung?**

▶ Ein One-Night-Stand muss nicht unbedingt gebeichtet werden. Im Laufe eines langen Beziehungslebens kann ein kleiner Fehltritt einfach vorkommen. Die Beichte führt unweigerlich zu Verletzungen, möglicherweise auch zum Scheitern einer ansonsten glücklichen Partnerschaft. Das gilt

aber nur, wenn wirklich keine Emotionen im Spiel sind und die Sache einmalig bleibt.

▶ Eine längere außereheliche Beziehung, heimliche Kinder oder ständiges Fremdgehen sollten Sie Ihrem Partner aber nicht verheimlichen. Denn dann ist in der Beziehung etwas nicht in Ordnung. Vielleicht sind die Partner unglücklich oder unzufrieden – oder haben sich einfach in jemand an-

deren verliebt. Das MUSS der Partner erfahren.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Partner dauerhaft fremdgeht, sprechen Sie es an. Aber nur, wenn Sie sicher sind, dass Sie mit der Antwort auch umgehen können. Viele wollen die Wahrheit gar nicht wissen. Das ist zwar oftmals der einfachere Weg. Es ist aber auch eine Bankrotklärung an Ihre Beziehung.

Etwa zwei Drittel aller Beziehungen zerbrechen an einem Seitensprung. In den USA ist an jeder fünften Scheidung ein Seitensprung schuld, bei dem sich die Partner im Internet kennenlernten.

**WARUM GEHEN WIR FREMD?** Das ist je nach Mensch sehr unterschiedlich. Die häufigsten Erklärungen, Theorien und Ausreden:

**→ UNABHÄNGIGKEITSTHEORIE** Oft engt uns eine jahrelange Beziehung ein. Wir sehnen uns nach Freiheit und Unabhängigkeit, finden das alles in einem Seitensprung. Problem: Beides, enge Bin-

dung UND Freiheit, lassen sich in einer festen Beziehung kaum verwirklichen.

**→ LIBIDO-THEORIE** Ein Partner will mehr Sex als der andere – und nicht nur der Mann! Gerade Frauen beklagen sich oft, dass er nicht oft genug Sex will. Problem: Manchmal wird mangelnde Libido nur als Ausrede benutzt. Dass der Partner im Moment nicht so oft Sex will, liegt möglicherweise an ganz anderen Konflikten in der Partnerschaft.

**→ STEINZEIT-THEORIE** Die Erklärung aus der Urzeit: Steinzeit-Männer nahmen sich so viele Frauen

wie möglich mit in ihre Höhle, um ihre Gene an möglichst viele Nachkommen weiterzugeben. Das steckt bis heute in der männlichen Natur. Problem: Eher eine bequeme Ausrede – das Überleben der Menschheit muss heute nicht mehr auf diese Weise gesichert werden.

**→ NACHHOL-THEORIE** Kann zum Beispiel Paare treffen, die sehr jung zusammengekommen sind, vor der Beziehung wenig oder gar keine sexuelle Erfahrungen sammeln konnten. Will ein Partner dann Bedürfnisse ausleben, die für den anderen

tabu sind, sucht sich mancher den Seitensprung als Ausweg. Problem: Die Herausforderung liegt darin, gemeinsam sexuelle neue Erfahrungen zu sammeln – aber innerhalb der Grenzen, die jeder Partner setzt. Das kann für manche Beziehung das Aus bedeuten.

**→ ENTWICKLUNGSTHEORIE** Menschen lernen und verändern sich ständig, getrieben durch Neugier und Abenteuerlust. Gut für die Entwicklung – aber gefährlich für die Partnerschaft! Problem: Der Betrugende glaubt, der Seitensprung tue

niemandem weh, weil er nur aus Abenteuerlust geschwehe. Spätestens, wenn alles auffliegt, schmerzt es aber doch!

**→ RACHE-THEORIE** Häufiger als gedacht! Erfährt jemand vom Seitensprung des Partners, können Enttäuschung, Verletzung und Vertrauensverlust so groß sein, dass man es genauso heimzahlen will. Die Affäre soll Eifersucht eindämmen, das eigene Selbstwertgefühl stärken. Problem: Die Eifersucht bleibt, Beziehungen sind nach einem Doppel-Betrag kaum mehr zu kitten.

**→ SELBSTWERT-THEORIE** Fehlende Bewunderung durch den Partner, mangelndes Selbstwertgefühl – viele Menschen glauben, das durch einen Seitensprung ausgleichen zu können. Sie beeindruckt andere mit Macht und Status – beim eigenen Partner gelingt das längst nicht mehr. Problem: Der Effekt des Seitensprungs verpufft schnell, ständige Wiederholung ist nötig, um das Selbstwertgefühl auf Dauer zu stärken.

**→ JOB-THEORIE** Manche Experten be-

haupten, in manchen Jobs sei gerade bei Männern ein Seitensprung programmiert (Arzt/Krankenschwester, Pilot/Stewardess). Problem: Es gibt keine Daten oder Studien, die das beweisen. Ob jemand fremdgeht oder nicht, hängt von jedem Einzelnen, nicht aber von Geschlecht oder Beruf ab.

**„Es war doch nur Sex!“** von Andrea Bräu (Südwest-Verlag, 192 S., 14,99 Euro).



**DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Donnerstag**

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	KABEL 1	NDR			
<p>5.30 Morgenmag. 9.00 heute 9.05 Rote Rosen 9.55 Wetter 10.00 heute 10.03 Brisant 10.30 Ein Herz wird wieder jung. TV-Komödie von 1997 12.00 heute 12.15 ARD-Buffer 13.00 Mittagmagazin 14.00 Tagess. 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagess. 15.10 Sturm d. Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Nashorn, Zebra &amp; Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Boulevardmagazin 18.00 Verbotene Liebe Serie 18.25 Marienhof Serie 18.50 Das Duell im Ersten 19.15 Wissen/Wetter 19.55 Börse im Ersten 20.00 Tagesschau</p>	<p>5.30 Morgenmagazin 9.00 heute 9.05 Volle Kanne 10.30 Lena - Liebe meines Lebens 11.15 Reich und Schön 12.00 heute 12.15 drehstube Deutschland 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute 15.05 Topfgericht 16.00 heute - in Europa 16.15 Herzflimmern Telenovela 17.00 heute 17.15 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Stuttgart 18.15 Krimsérie. Die kleine Zeugin 19.00 heute/Wetter 19.25 Notruf Hafenkante Trennung in Freundschaft</p>	<p>5.30 Frühstücksfenster LIVE 10.00 Britt. Talk 11.00 Richterin Barbara Salesch 12.00 Richter Alexander Hold. Gerichtsshow 13.00 Britt. DNA-Bingo: Das Kind ist sicher nicht von mir! 14.00 Zwei bei Kallwass 15.00 Richterin Barbara Salesch. Gerichtsshow 16.00 Richter Alexander Hold 17.00 Niedrig und Kuhnt Reihe. Rache ist süß 17.30 Das Sat.1-Magazin 18.00 Hand aufs Herz Telenovela 18.30 Anna und die Liebe 19.00 K 11 - Kommissare im Einsatz Reihe. Die verschwundene Ehefrau/Mörder unter sich 20.00 Sat.1 Nachrichten</p>	<p>6.00 Punkt 6. Magazin 7.30 Alles, was zählt 8.00 Unter uns 8.30 GZSZ. Serie 9.00 Punkt 9. Magazin 9.30 Mitten im Leben! 11.30 Unsere erste gemeinsame Wohnung 12.00 Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal 14.00 Mitten im Leben! Dokusoap 15.00 Verdachtsfälle 16.00 Familien im Brennpunkt 17.00 Betrugsfälle 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 RTL Aktuell - Das Wetter 19.05 Alles, was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Serie</p>	<p>4.45 We are Family! So lebt Deutschland 5.35 U20 - Deutschland, deine Teenies 6.20 Malcolm 7.15 Big Bang Theory 8.05 How I Met Your Mother 9.00 Scrubs 10.45 Eureka 11.40 Malcolm 12.35 Big Bang Theory 13.25 How I Met Your Mother 14.15 Scrubs 16.00 red! Magazin 17.00 taff Magazin. Moderation: Nela Newghe-Lee, Daniel Aminati 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrick Wer ist Homers Vater?/ Die Straße der Verdammten 19.10 Galileo Magazin Thema: 100 Meter Bürgersteig</p>	<p>5.10 Unsere kleine Farm 5.35 Unsere kleine Farm 7.20 Infomercials 8.20 Quincy 9.20 Unsere kleine Farm 11.15 Charmed 12.10 Bill Cosby Show 13.10 What's up, Dad? 14.05 Two and a Half Men 14.55 Eine schrecklich nette Familie 15.50 What's up, Dad? Comedyserie 16.20 What's up, Dad? Comedyserie 16.50 Kabel eins news 17.00 Two and a Half Men 17.55 Abenteuer Leben - täglich Wissen Magazin 18.45 Neu für Null - Schöner Wohnen ohne Geld Familie Demiralma aus Hemer 19.15 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter</p>	<p>7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 11.30 Expeditionen ins Tierreich (W.) 12.15 In aller Freundschaft 13.05 So ein Tag. Magazin 13.35 Brisant 14.00 aktuell 14.15 Bilderbuch 15.00 aktuell 15.15 Mit dem Zug durchs Zentralmassiv. Doku 16.00 NDR aktuell 16.10 Mein Nachmittag 17.10 Papageien, Palmen &amp; Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Typisch! Dokureihe 18.45 DAS! Thema: DAS! reist: nach Husum Gast: Lotto King Karl 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau</p>			
20 UHR	ABENDS	NACHTS	VOX	RTL II	3SAT	ARTE	SRTL	SKY	SPORT 1
<p><b>FUSSBALL</b> Relegation: Bochum (C. Fuchs) gegen Gladbach</p>	<p><b>THRILLER</b> Robert (Will Smith) wird vom Geheimdienst gejagt</p>	<p><b>ABENTEUER</b> Vater und Sohn Jones (S. Connery, J. und H. Ford)</p>	<p><b>KOMÖDIE</b> Rebecca (A. Frier) beim Karaoke mit Toni (Tom Beck)</p>	<p><b>SHOW</b> Thomas Rath, Heidi Klum &amp; Thomas Hayo sitzen in der Jury</p>	<p><b>SERIE</b> Auf Abby (Pauley Perrette) wurde ein Anschlag verübt</p>	<p><b>REIHE</b> Schon die Reise zu den Hebriden ist ein Abenteuer</p>	<p>20.15 Navy CIS Krimiserie. Das Duell (1) Mit Mark Harmon, Michael Weatherly, David McCallum</p>	<p>20.15 Navy CIS Krimiserie. Das Duell (2) Mit Mark Harmon, Michael Weatherly, David McCallum</p>	<p>20.15 Navy CIS Krimiserie. Das Duell (3) Mit Mark Harmon, Michael Weatherly, David McCallum</p>
<p>20.15 Fußball: Relegation LIVE aus Mönchengladbach 16. Bundesliga Hinspiel: Borussia Mönchengladbach - VfL Bochum Moderation: Reinhold Beckmann Reporter Steffen Simon kommentiert die Begegnung dazu. ca. 21.20 Tagesthemen</p>	<p>22.45 Harald Schmidt Late-Night-Talk</p>	<p>23.30 Die 4. Revolution. Freie Energie für alle! 0.50 Nachtmagazin 1.10 Die den Tod nicht fürchten. Krimidrama von 1959. Mit Gary Cooper 2.50 Tagesschau 2.55 Taras Welten</p>	<p>11.50 mieten, kaufen, wohnen. Dokusoap 14.00 Die Einrichter 15.55 Menschen, Tiere &amp; Doktoren 18.00 mieten, kaufen, wohnen 19.00 Das perfekte Dinner. Reihe. Thema: Tag 4. Zoi (46) aus Berlin. Menu: Vorspeise: Kokos-Tomaten-Suppe mit Jakobsmuscheln 20.00 Prominent! mit Jakobsmuscheln 20.15 Mr. &amp; Mrs. Smith Krimikomödie von 2005 Mit Brad Pitt, Angelina Jolie, Vince Vaughn FSK ab 12 140 Min.</p>	<p>22.35 Pulp Fiction Thriller von 1994. Mit John Travolta, Samuel L. Jackson, Bruce Willis. Regie: Quentin Tarantino FSK ab 16 170 Min.</p>	<p>11.10 Die Schnäppchenhäuser 12.05 X-Diaries 13.05 Big Brother 14.00 King of Queens 14.55 Immer wieder Jim 15.50 King of Queens 16.45 Still Standing. Perrys düsteres Geheimnis/Die Sportprüfung/Teenagersorgen 18.00 X-Diaries - Love, Sun &amp; Fun 19.00 Big Brother. Tag 17 20.00 News 20.15 Die Kochprofis - Einsatz am Herd Reihe 21.10 Frauentausch Dokusoap 23.10 Außergewöhnliche Menschen 7 Gesichter in 7 Tagen 0.10 Law &amp; Order: New York Krimiserie. Kriegsethik Mit Christopher Meloni</p>	<p>12.15 Global 12.45 Journal 13.00 Mit Schirm, Charme und Melone 14.00 Landräume 14.45 Die 4. Revolution 16.10 Gesprächsrunde 16.35 Babel 16.50 Die Gärten von Delhi 17.35 Xenius 18.05 Mit Schirm, Charme und Melone 18.55 Infrastruktur 19.00 ARTE Journal 19.30 Schottland 20.15 Die Geheimnisse von Lissabon Serie. Das Kind ohne Namen/ Der Graf von Santa Barbara/Das Rätsel des Pater Dinis 22.55 Tracks Jugendmagazin 23.50 Der Busenfreund Dokufilm von 1997 60 Min. 0.50 Unter Verdacht: Rückkehr TV-Krimi von 2011 90 Min.</p>	<p>14.50 Skunk Fu 15.20 Coop gegen Kat 15.50 Mr. Bean 16.20 Sally Bollywood 16.40 Yamamoto 16.50 Superschurken-Liga 17.20 Kick But-towski 17.45 Cosmo &amp; Wanda 18.15 Tauschrausch 18.45 Phineas &amp; Ferb 19.15 Zeke &amp; Luther 19.45 Meine Schwester Charlie. Serie 20.15 Uppsi! Die Pannenshow Moderation: Dennie Klose 22.15 Alles Atze Comedy. Die anatomische Fliege/ Der Böner-Krieg 23.15 Die Nanny Comedyserie Nennen Sie mich Fran 23.45 Golden Girls Comedyserie Liebe ist nicht blind</p>	<p>15.00 Sky Sport Golf: European Tour LIVE Volvo World Match Play Championship. 1. Tag (auch in HD) 18.00 Sky Sport Golf UniCredit Ladies LIVE German Open (auch in HD) 19.00 History Die Royal Navy - Herrschaft zur See Aufstieg 20.15 Sky Fußball Bundesliga LIVE Relegation Bundesliga vs. 2. Bundesliga M'gladbach-Bochum (auch in HD) 20.15 Sky Cinema Zahnfee auf Bewährung Komödie 2008 (HD) 20.15 Sky Nostalgie Eine Faust geht nach Westen Western 1980 21.00 Spiegel Geschichte Der Krieg des George W. (3) Doku</p>	<p>18.30 Bundesliga aktuell LIVE 18.55 Games 19.00 Poker: Big Game (4) 20.00 Poker: Big Game (5) 21.00 Premier League Darts LIVE 23.30 Bundesliga aktuell spezial LIVE 23.50 Audi Golf News 0.00 Clips 0.45 Teleshopping</p>

**DAS WETTER** Donnerstag, 19.05.2011

**ÖRTLICHE GEWITTERSCHAUER**

Heute gehen vereinzelt gewittrige Regenschauer nieder, sonst herrscht gebietsweise Sonnenschein. Dabei werden 15 bis 19 Grad erreicht. Morgen erwärmt sich die Luft tagsüber auf 14 bis 21 Grad. Dazu ist es vielerorts heiter, vereinzelt ziehen aber auch Schauerwolken durch.

**DEUTSCHLAND**

15-10° -5° 0° 5° 10° 15° 20° 25° 30° 35°

Teilweise scheint die Sonne, doch teilweise bringen Quellwolken Schauer oder Gewitter. Die Höchsttemperaturen betragen zumeist 14 bis 27 Grad.

**REISE-WETTER**

Antalya	sonnig	23°
Athen	Gewitter	20°
Bozen	sonnig	25°
Faro	Gewitter	22°
Iraklion	stark bewölkt	20°
Ibiza	heiter	23°
Izmir	Gewitter	24°
Las Palmas	heiter	23°
Nizza	sonnig	20°
Palma	heiter	27°
Rimini	sonnig	27°
Sevilla	wolkig	24°
Teneriffa	heiter	24°
Valencia	wolkig	21°

www.wetter.net