

# Ist Dein Partner treu?

Dem Fremdgeher auf der Spur



Mit diesen **geheimen Methoden** findest Du heraus, ob deine Beziehung **ehrlich** ist.

**Stellst Du dir diese Frage vor dem Einschlafen?**

# Inhalt

## Inhaltsverzeichnis

Für wen ist dieses eBook geeignet?	4
Vorwort	5
<b>1. Wie Beziehungen scheitern</b>	<b>6</b>
Vom himmelhoch verliebt bis zum Beziehungskiller Alltag	6
Krisen als Chance	9
Die Frage nach dem „Warum“	10
<b>2. Der Wert „Treue“ in unserer heutigen Zeit</b>	<b>14</b>
Vom himmelhoch verliebt bis zum Beziehungskiller Alltag	14
Der Wunsch nach dem perfekten Partner	16
Unglücklich = untreu	16
Die Angst vor der Untreue	17
Die Geheimnisse des Handys	17
Die Angst vor der Untreue	19
Die Geheimnisse des Handys	19
<b>3. Anzeichen dafür, dass dein Partner untreu ist</b>	<b>21</b>
<b>4. Die Treue testen</b>	<b>26</b>
Ist ein Treuetest wirklich nötig?	26
Welche Möglichkeiten gibt es?	27
Was kostet ein Treuetest?	29
<b>5. Seitensprünge verzeihen/vorbeugen</b>	<b>30</b>
VOR dem Seitensprung	30
NACH dem Seitensprung	32
<b>6. Untreue - kurz und knapp</b>	<b>33</b>
Schlusswort	36

## Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben.

Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

## Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

## Für wen ist dieses eBook geeignet?

Dieses eBook ist für alle Männer und Frauen, die das Gefühl haben, dass ihr Partner bzw. ihre Partnerin sie betrügt. Durch das Wissen, das du durch dieses Buch erlangst, bekommst du ein Gefühl dafür, ob dein Partner dir treu ist oder ob du besser achtsam sein solltest.

- Warum geht der eigene Partner fremd?
- Woran kann man Untreue erkennen?
- Wie kann man seinen Partner testen?
- Was kann man tun, um seinen Partner vor dem Seitensprung zu bewahren?

Sollten diese Fragen dich momentan beschäftigen, bist du mit diesem eBook genau an der richtigen Adresse geraten.

## Vorwort

Du stellst Dir sicher oft die Frage, warum Menschen fremdgehen. Hierfür kann es verschiedene Gründe geben. Je nach Mensch, Gefühlen und Lebenssituation sind sie unterschiedlich.

Du liest dieses eBook, weil du wissen willst, wie du dir sicher sein kannst, ob dein Partner treu ist oder ob sich Seitensprünge von vorneherein vermeiden lassen? Du fragst dich, ob ein Gespräch die Dinge wieder richten kann oder ob deine Beziehung überhaupt noch funktionieren kann? Dein Partner ist dir fremdgegangen und du weißt nicht, ob du ihm verzeihen sollst oder wie du ihm wieder vertrauen kannst? In diesem eBook werde ich all deine Fragen rund um das Thema Treue und Fremdgehen beantworten.

Ich bitte dich, dieses eBook ausführlich und in Ruhe zu lesen, damit du Schritt für Schritt deine eigene Beziehung analysieren und dir die Parallelen zu deiner persönlichen Situation bewusstmachen kannst. Mache also immer mal wieder eine kleine Pause, um über das Gelesene nachzudenken. Ich empfehle dir kapitelweise vorzugehen. Nach jedem Thema solltest in dich gehen und hinterfragen, ob das auf dich bzw. auf euch zutrifft. So kannst du dich wirklich mit der Materie auseinandersetzen. Auf diese Art und Weise kannst du dir selbst besser helfen und genau das möchte ich erreichen. Ich möchte dir helfen, indem du lernst deine eigene Beziehung genauer unter die Lupe zu nehmen. Dadurch kannst du dir eigenständig aus der Krise heraushelfen oder dich sogar vor einer bewahren.

Um die für die Beziehung wichtigen Punkte hervorzuheben, werde ich diese immer wieder im Laufe des eBooks aufgreifen.

# 1. Wie Beziehungen scheitern

Wie schon erwähnt, möchte ich dir einige wegweisende Worte mit auf deinen Weg geben. Dieses eBook soll dir helfen Klarheit in deiner Beziehung zu schaffen. Nutze dieses erprobte Wissen, um zu erfahren, ob dein Partner wirklich treu ist und ob deine Beziehung überhaupt noch Sinn macht.

Dazu möchte ich dir erst einmal erklären, wie es dazu kommt, dass so viele Beziehungen überhaupt scheitern.

## Von himmelhoch verliebt bis zum Beziehungskiller Alltag

Kannst du dich noch daran erinnern, wie du deinem Partner das erste Mal begegnet bist? Ihr habt euch getroffen und da fing die Reise an. Es spielt keine Rolle, ob es Liebe auf den ersten Blick war, oder du im Laufe der Zeit die Person zu lieben gelernt hast. Je nach Situation seid ihr euch nähergekommen und gemeinsame Gespräche haben in euch gegenseitige Gefühle hervorgerufen.

Es folgte das zweite Date und das Dritte. Und plötzlich ward ihr nur noch zusammen. Diese schöne Zeit war voll mit Liebe und Zuneigung und sie sollte am liebsten niemals vorbeigehen. Ihr fangt an zu glauben, dass dies wirklich Potenzial hat. Ihr geht zusammen durch dick und dünn. Ihr feiert gemeinsam Geburtstage, lernt eure Freunde kennen und habt einfach eine tolle Zeit.

Allerdings stellst du im Laufe der Zeit fest, dass ihr nicht mehr so ein perfektes Team seid, wie ihr es einmal ward. Eure Beziehung wird plötzlich zu einer Gewohnheit. Langsam aber sicher kommt es zu ersten Unstimmigkeiten. Außerdem gibt es viel weniger Nähe zwischen euch. Ihr macht euch kaum noch Geschenke oder überrascht den anderen mit kleinen Gesten. Du erkennst deinen Partner gar nicht mehr wieder.

In welcher Situation befindest du dich im Moment? Du vermutest, dass dein Partner nicht ehrlich ist und untreu sein könnte? Du bekommst nicht mehr so viel Aufmerksamkeit von ihm, wie am Anfang? Dein Partner benimmt sich dir gegenüber anders? Das könnten durchaus Hinweise dafür sein, dass er dir nicht treu ist.

Allerdings ist es auch völlig normal, dass man nach der Verliebtheitsphase in den Beziehungsalltag hineinrutscht. In jeder Beziehung kommt es vor, dass man sich ab einen gewissen Punkt nicht immer einig ist. Es kann schon bei ganz kleinen Dingen der Fall sein. Es kann sein, dass dich stört, dass dein Partner die Wäsche heute nicht gemacht hat oder die Eier vergessen hat einzukaufen. Man streitet sich auch vor allem dann, wenn man selbst schlechte Laune hat und die Wut auf irgendeine Weise herauslassen möchte. Sei dir eine Sache dabei bewusst: Das ist völlig normal! Denn wir sind nicht die perfekten Menschen, die wir in der Verliebtheitsphase (unbewusst) vorgeben zu sein. Wir müssen irgendwann unser wahres Gesicht zeigen und auch das wahre Gesicht unseres Partners kennenlernen. Denn niemand ist perfekt. Wenn man jedoch zu viel aneinandergerät und die Beziehung sich nur noch um Machtkämpfe dreht, kann die Liebe darunter extrem leiden.

Streitereien müssen nicht zwangsläufig bedeuten, dass dein Partner nichts mehr für dich empfindet. Denn deinem Partner scheint die Sache schon wichtig zu sein, sonst würde er sich gar nicht erst ausgiebig mit dir streiten. Menschen, die keine Gefühle mehr für ihren Partner haben, entfernen sich einfach. Denen ist es eher egal, was der Partner macht oder sagt.

Jedoch können zu viele Streitereien die Liebe dämpfen und das Gefühl in deinem Partner hervorrufen, dass er von der Beziehung nicht mehr, das bekommt, was er sich so sehr wünscht. Nämlich Liebe und Zuneigung.

Außerdem kann die Leidenschaft dadurch vollkommen aus einer Partnerschaft verschwinden. Und besonders dann, wenn die Leidenschaft eingeschlafen ist, kann es wirklich gefährlich werden.

Natürlich suchen wir auf der einen Seite in unserer Partnerschaft Sicherheit und Beständigkeit. Jedoch brauchen wir auch unbedingt das Abenteuer und Neues. Das ist meistens ein großes Problem, denn wenn die Leidenschaft fehlt, schauen sich viele Menschen nach etwas Neuem um. Und dieses Neue bzw. Abenteuer ist meistens ein Seitensprung. Sei es eine Nacht mit einer anderen Person oder nur ein kleiner Flirt. Was für dich Untreue bedeutet, musst du selbst für dich festlegen. Aber woran erkennst du genau, ob dein Partner sich nach etwas Neuem umschaute?

## Krisen als Chance

Am Anfang der Partnerschaft bzw. zu Zeiten des Kennenlernens möchte man alles tun, um den Partner zu beeindrucken. Sobald man aber den Partner für sich gewonnen hat, vernachlässigt man diese Art. Es kommt nach einer Verliebtheitsphase grundsätzlich immer zu einer Art Normalität. Der Punkt dabei ist, dass man von einem Hoch der Gefühle plötzlich vor dem langweiligen Alltag steht.

Warum ist das nun gut, fragst du dich sicher.

Die Antwort ist extrem wichtig: Dadurch entwickeln wir mehr Vertrauen. Obwohl es scheint, als ob wir uns immer mehr von unserem Partner entfernen, kommen wir uns in Wirklichkeit mit jeder überwundenen Krise ein Stück näher.

Die perfekte Person am Anfang war nämlich gar nicht unser Partner. Es war nur eine Fassade. Unser Ziel ist es ja schließlich unseren Partner an uns zu binden. Also zeigen wir uns ausschließlich von unserer besten Seite. Erst in der Alltagsphase sehen wir, wie unser Partner wirklich ist. Das ist für viele eine große Enttäuschung. Allerdings ist es gleichzeitig eine große Chance. Denn im besten Fall lernen wir unseren Partner so anzunehmen, wie er wirklich ist. Erst dann kann ein tiefes Vertrauen und echte Liebe entstehen. Genau das macht eine funktionierende Beziehung aus.

Manche Menschen nehmen diese Chance jedoch nicht wahr. Anstatt an der Beziehung zu arbeiten entfernen sie sich immer weiter vom Partner. Sie sind kaum noch verfügbar oder zeigen nur noch wenig Interesse an der Beziehung. Was dein Partner aber letztendlich dazu bewegt untreu zu werden, muss nicht unbedingt von eurer Partnerschaft abhängig sein. Auch in glücklichen Partnerschaften kommt Untreue vor.

Aber warum gehen Menschen überhaupt fremd?

## Die Frage nach dem „Warum“

Wie viele Menschen wirklich fremdgehen ist schwer zu sagen. Denn zum einen ist die Grenze, wo das Fremdgehen anfängt schwer zu setzen und zum anderen geben es viele gar nicht erst zu. Allerdings ist Untreue ein Massenphänomen. Umfragen zeigen, dass 36 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer mindestens einmal außerhalb ihrer Ehe bzw. ihrer Beziehung mit einer dritten Person Sex gehabt haben. Die Rate der Menschen, die gerne einen Seitensprung begehen möchten, sich allerdings nicht trauen, ist sogar noch höher.

Man schätzt, dass drei Viertel der Frauen und 90 Prozent der Männer irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal fremdgehen. Einer der häufigsten Gründe dafür, dass Paare sich trennen ist Untreue. Wenn man sich die Zahlen allerdings genau anschaut, ist das nicht verwunderlich.

Aber was steckt dahinter? Warum gehen so viele Menschen in ihren Partnerschaften fremd und riskieren das Aus ihrer Beziehung?

Die Gründe können extrem vielfältig sein. Es liegt nicht nur an dem Zusammenspiel der Beziehung, sondern auch an jedem individuell.

### 1. Fremdgehen wird immer einfacher

Ein wichtiger Grund dafür, dass der Seitensprung im Trend liegt, ist sicher, die Leichtigkeit darin. Ein Blick in eine Single-Börse, ein heißer Chat und schon ist der Traum-Sexpartner bzw. die Traum-Sexpartnerin gefunden. Dazu kommt zusätzlich die Kommunikation via Handy. Dadurch gehören Entlarvungen des Fremdgehers durch das Festnetztelefon schon längst der Vergangenheit an.

## **2. Zu hohe Erwartungen an den Partner**

Fremdgehen hat viel mit der Lust am Verbotenen und dem Kick, ein Abenteuer zu erleben, zu tun. Doch diese Gründe sind häufig nicht der wahre Auslöser für den Wunsch nach Sex mit einem anderen Menschen, falls man in einer Beziehung ist. Oft stecken enttäuschte Erwartungshaltungen hinter der Untreue des Partners. Immer wieder läuft das Leben nicht rund – im Job und in den persönlichen Beziehungen kriselt es. Was nun wirklich hinter diesen Problemen steckt, wollen viele Betroffene aber nicht sehen. Schon Freud wusste: „Der Mensch projiziert seine Wünsche und Erwartungen auf andere“. Schließlich ist es einfacher, die ‚Schuld‘ an seinem Unglück, auf den Partner abzuwälzen, als sich selbst für sein Leben verantwortlich zu fühlen. Die Einstellung „der Partner soll mich gefälligst glücklich machen“ ist eine Forderung, die selbst der liebevollste Mensch nicht erfüllen kann. So sucht er oder sie sein Heil gemäß dem Motto „beim nächsten Partner wird alles besser“ in einer neuen Beziehung.

## **3. Zu hohe Erwartungen an die Liebe**

Wer neu in eine Beziehung startet, kennt das berauschende Gefühl – Schmetterlinge im Bauch. Dieser Endorphinausstoß ist eine normale körperliche Reaktion, die allerdings nie von Dauer ist. Spätestens nach drei Jahren ist diese „heiße Phase“ einer Beziehung vorbei, um einer oft tieferen, aber dennoch körperlich weniger heftigen Partnerschaft Platz zu machen. Mit diesen Veränderungen kommen gerade Männer oft nicht zurecht. Sie sehnen sich nach dem tiefen Begehren, manche werden regelrecht süchtig danach und suchen, sobald die Flamme der Leidenschaft etwas moderater brennt, ihr Glück in einer neuen Beziehung.

#### **4. Wenn der Partner leiden soll**

Versteckte Aggressionen sind ein weiterer, oft unterschätzter Grund für das Fremdgehen. Werden Differenzen in der Partnerschaft nicht angesprochen, entwickeln sich unterschwellige Feindseligkeiten und Rachegefühle, die sich die Betroffenen oft selbst nicht eingestehen. In diesen Fällen kommt es dann oft zum Fremdgehen wie aus heiterem Himmel. Eine (scheinbar) harmonische Beziehung erlischt von einem Tag auf dem anderen.

#### **5. Dem Partner fehlte etwas**

Es muss nicht zwangsläufig etwas in der Beziehung gefehlt haben. Manchmal sind es Dinge, wonach man sich sehnt, die einem der Partner aber nicht geben kann. Und plötzlich findet man dies in einem Flirt oder einem Seitensprung. Man fühlt sich plötzlich lebendig und vollkommen. Manchmal haben wir keine Macht darüber Seitensprünge zu verhindern, sondern müssen einfach akzeptieren, dass wir Menschen alle individuelle Bedürfnisse haben.

Selbst Menschen, die tief in ihrem inneren glauben, dass Untreue falsch ist, können irgendwann in ihrem Leben an solch einen Punkt kommen.

#### **6. Die Liebe ist weg**

Es kommt auch öfter vor, dass man den Partner einfach nicht mehr liebt. Viele Unternehmungen, die man gemeinsam erlebt, machen einfach zusammen keinen Spaß mehr. Es ist eine Tatsache, dass bei gemeinsamen Erlebnissen eine gesunde Fröhlichkeit vorhanden ist, wenn man den Partner noch liebt. Wenn das Liebesgefühl nicht mehr da ist, verschwindet auch der Spaß den man zusammen hat.

## 7. Wie treu bist du?

Kann es sein, dass du nicht treu warst? Bei einigen Partnern reicht schon das Lachen, über Witze von einer fremden Person, schon wird diese eifersüchtig. Zurecht? Stelle dir hier und da die Frage, wie du es finden würdest, wenn dieser genauso mit fremden Personen reden würde, wie du? Ich meine, zum Beispiel dann, wenn er mehr Interesse an anderen Personen zeigen würde, als an dir.

Untreue fängt normalerweise im Kopf an. Ein intensiver Gedanke daran, mit jemandem zu schlafen, kann noch viel mächtiger sein, als der Seitensprung an sich. Ist es dir schon einmal passiert, dass du dich selbst bei solchen Gedanken erwischt hast?

Oft fühlen sich Menschen extrem hintergangen, wenn sie betrogen wurden. Jedoch stellt sich hier auch die Frage inwiefern sie eigentlich schon mit der Beziehung abgeschlossen hatten. Besonders dann, wenn Menschen nach Beweisen suchen, um den Fremdgeher zu entlarven, geht es eigentlich viel mehr darum, dass sie ihren eigenen Bedürfnissen nicht gerecht wurden. Eigentlich haben sie schon lange den Wunsch danach neue Abenteuer zu erleben. Aber sie haben sich zurückgehalten, weil sie ihren Partner nicht verletzen wollten. Sie sind dann quasi doppelt enttäuscht, denn ihr Partner hat nur an sich selbst gedacht und es einfach getan.

## 2. Der Wert „Treue“ in unserer heutigen Zeit

Besonders in der heutigen Zeit soll es angeblich wesentlich schwerer sein, seinem Partner treu zu bleiben. Die aktuelle Generation wird teilweise sogar als ‚beziehungsunfähig‘ beschrieben. Doch entspricht das wirklich der Realität oder handelt es sich mehr um eine Aussage wie „früher war alles besser“?

Aber wieso ist es so schwer treu zu bleiben?

Vor allem die Suche nach Abwechslung und Spannung treibt viele Menschen zu einem Seitensprung. Der Wunsch danach etwas Neues zu erleben ist dann schnell größer, als die Vernunft und die Liebe zum eigenen Partner. Teilweise werden auch Selbstzweifel und ein schwaches Selbstwertgefühl als Gründe für das Fremdgehen angeführt. Denn das Fremdgehen führt genau zu dem Gefühl, dass man sich so sehr wünscht. Nämlich von einer anderen Person begehrt zu werden. Wird das Bedürfnis in der eigenen Beziehung nicht gestillt, sucht man es sich eben woanders. Es handelt sich in diesem Moment somit um eine reine Bestätigung für die jeweilige Person. Als Beweggründe für das Fremdgehen kommt somit so Einiges in Frage. Natürlich gibt es keinen einheitlichen Grund, sondern es ist immer von der jeweiligen individuellen Situation auszugehen. Bestimmte Verhaltensmuster sind jedoch deutlich zu erkennen.

### Die modernen Medien

Besonders die modernen Medien werden häufig als Grund für das Fremdgehen verteufelt. Was im ersten Moment paradox klingen mag, macht auf den zweiten Blick durchaus Sinn. Heute ist es viel einfacher geworden, einen neuen Partner oder vielleicht auch nur eine lockere Affäre zu finden. Die sozialen Medien erlauben es, alleine durch einige Klicks in kürzester Zeit viele neue Personen kennenzulernen.

Auch Apps, die extra für die Vermittlung von Seitensprüngen konzipiert wurden, stellen die Treue vieler Menschen auf die Probe. Die Verlockung ist somit viel realer und größer geworden. Nur einige Klicks auf dem Smartphone reichen aus. Durch das Internet kann man übrigens hervorragend anonym bleiben. So geben viele Nutzer an, dass das Risiko erwischt zu werden, dadurch relativ geringgehalten werden kann.

Was bedeutet Treue im Zeitalter des Internets für dich? In jeder Minute des Tages kannst du mit den unterschiedlichsten Geräten wie z.B. dem Smartphone online sein. Auch wenn man glücklich in einer Beziehung ist, verführt das Internet dazu, zu schauen, ob der „Markt“ nicht noch etwas Besseres zu bieten hat.

Von Angeboten bis hin zur aktiven Suche. Auch wenn du in einer Beziehung bist, überschwemmt einen das Internet mit zweideutigen Angeboten. Allein ein Blick in den Spam-Ordner genügt, um gleich mehrere Angebote für ein heißes Abenteuer angeboten zu bekommen. Auch bei den sozialen Netzwerken passiert es nicht selten, dass sich ein neuer Kontakt ergibt. Das Angebot an potentiellen Partnern im Internet ist riesig und steht einem dauerhaft zur Verfügung. Dadurch ist der Wunsch treu zu bleiben in Gefahr, weil online mit der Versuchung gespielt wird. Deine Beziehung muss liebevoll und glücklich sein, damit man dieser Versuchung widerstehen kann. Andererseits muss auch der Wunsch zur Monogamie standhaft bleiben. Häufig sind es Personen in längeren Beziehungen, die der Versuchung nicht widerstehen können, da ihnen das Abenteuer in der Beziehung fehlt. Macht man sich aktiv auf die Suche nach einem Abenteuer oder einer neuen Beziehung, hat man innerlich mit der Treue abgeschlossen. Gerade durch Apps wie Tinder und Lovoo wird die Suche enorm vereinfacht. Man kann seine eigenen Wünsche öffentlich machen und wie in einem großen Warenhaus die vermutete passende Kandidatin oder den passenden Kandidaten für einen Seitensprung oder eine neue Beziehung aussuchen. Wenn Dein Partner oder deine Partnerin diese Apps auf dem Handy installiert hat, ist die Angst um die Treue deshalb auf alle Fälle berechtigt.

## Der Wunsch nach dem perfekten Partner

In den Medien und auch im Internet werden häufig potentielle Partner vorgeschlagen, die den Idealvorstellungen entsprechen. Jeder der in einer Beziehung ist, wird nach kurzer Zeit merken, dass die individuellen Idealvorstellungen nicht vollständig erfüllt werden können. Kein Partner und keine Beziehung kann perfekt sein. Somit muss auch deine Beziehung nicht perfekt sein. Aber gerade da das Internet einem „vorgaukelt“, dass es den perfekten Partner gibt, wird der ein oder andere in einer Beziehung nachdenklich. Es werden Fotos von verliebten und übergläcklichen Paaren gepostet, die gemeinsam ihre Träume verwirklichen. Dass diese Paare sich aber genau, wie alle anderen streiten, ist auf den Fotos natürlich nicht erkennbar.

Fragen, ob man nicht noch jemanden finden kann, der noch besser zu einem passt, kommen auf und stellen die Treue auf eine Probe. Gerade Paare in einer langjährigen Beziehung verspüren den Wunsch den eigenen „Marktwert“ zu testen, um zu schauen, ob man beim anderen Geschlecht noch Erfolg haben könnte. Trotz der Versuchungen im Internet, solltest du dir immer vor Augen führen, dass es eine perfekte Partnerschaft niemals geben kann. Wenn du das akzeptiert hast, wird dir die Treue leichter fallen und du wirst in deiner Partnerschaft um einiges glücklicher sein.

## Unglücklich = untreu

Eine Partnerschaft ist für manche Menschen eine Institution der Sicherheit. Sie bleiben in einer Beziehung, auch wenn sie mit der Beziehung unglücklich sind. Sie würden diese Beziehung erst aufgeben, wenn sie eine „bessere“ Alternative gefunden haben. Gerade diese Personengruppe begibt sich online auf die Suche. Hier geht es hauptsächlich um Sicherheit und weniger um Treue. Unglückliche Menschen lassen sich wesentlich leichter von dem großen Angebot von Partnerschaftsportalen verführen.

## Die Angst vor der Untreue

Nun fragst du dich wahrscheinlich, wie man dem Partner überhaupt noch vertrauen kann, wenn im Internet die große Versuchung lauert? Manche Paare leben nach der Devise, dass Vertrauen gut ist, Kontrolle jedoch besser sei. Sie kontrollieren das Smartphone, das Tablet und den PC, um sich so der Treue des Partners gewiss zu sein.

Diese Art der Kontrolle kann eine Beziehung jedoch belasten. Personen die ein Abenteuer planen, werden kreative Möglichkeiten finden, um dieses Abenteuer zu tarnen. Beispielsweise kann die Affäre unter einem anderen Namen eingespeichert werden, sodass kein Verdacht geschöpft werden kann. Manche Personen verfügen auch über ein zweites heimliches Smartphone. Kontrolle ist somit nicht der richtige Weg, die gewünschte Treue zu bekommen. Es gibt nicht das Patentrezept für Treue. Allerdings können beide Partner zufrieden in einer Beziehung sein, wenn sie über ihre Wünsche und Bedürfnisse offen sprechen. Erst wenn man über diese Informationen verfügt, kann man in der Beziehung darauf Rücksicht nehmen und gemeinsam umsetzen. Insgesamt wurde deutlich, dass die neuen Medien die Treue in einer Partnerschaft auf die Probe stellen können. Verführerische Angebote, zahlreiche Dating-Apps und die ständige Verfügbarkeit von möglichen Partnern im Internet können für manche Partnerschaften eine Belastung darstellen. Der offene Umgang mit dem eigenen Verlangen, erhöhen die Zufriedenheit einer Partnerschaft und reduzieren den Wunsch zur Untreue.

## Die Geheimnisse des Handys

Wie liegt das Handy auf dem Tisch und was hat das zu bedeuten? Man glaubt es kaum, aber es hat eine sehr interessante Bedeutung!

Stellen wir uns mal vor, dein Partner würde eine Whats-App Nachricht erhalten. Das Display des Handys blinkt einmal auf und man kann die Nachricht lesen. Ja, richtig, obwohl man den Sperrcode nicht eingibt, kann man durch das Drücken des Homebuttons das Display aktivieren und kann die letzte Nachricht lesen, aber nur wenn die Nachricht nicht schon gelesen wurde. Je nachdem, wie weit man von dem Handy des Partners sitzt, kann man beim Erhalten der Nachricht schon einiges mitlesen oder zumindest den Namen erkennen. Bunte Smileys, wie Küsse und Co. sieht man noch einfacher.

Sollte das Handy „offen“ herumliegen, dann hat dein Partner wenig zu verbergen, weil du seine Nachrichten „aus Versehen“ lesen darfst. Mit „offen“ meine ich, dass man das Display des Handys sieht und alle Nachrichten, die dein Partner empfängt auch auf seinem Display erscheinen. Verräterisch wäre in diesem Fall, wenn dein Partner eine Nachricht erhält, dieser sich das Handy aber blitzartig schnappt und sich die Nachricht heimlich durchliest, sodass du keine Chance hast auf das Display zu gucken.

Sollte das Handy auf dem Display, also mit der Rückseite nach oben liegen, dann hat dein Partner vermutlich etwas zu verbergen. Es könnten vermutlich unangenehme Nachricht versendet werden, die du nicht sehen darfst. Es ist zwar keine Garantie dafür, dass dein Partner untreu ist, aber vielleicht ist es schon ein kleines Anzeichen dafür, dass er etwas zu verbergen hat. Dazu gibt es natürlich noch viele weitere Anzeichen, auf die ich im nächsten Kapitel eingehen möchte.

## Die Angst vor der Untreue

Nun fragst du dich wahrscheinlich, wie man dem Partner überhaupt noch vertrauen kann, wenn im Internet die große Versuchung lauert? Manche Paare leben nach der Devise, dass Vertrauen gut ist, Kontrolle jedoch besser sei. Sie kontrollieren das Smartphone, das Tablet und den PC, um sich so der Treue des Partners gewiss zu sein.

Diese Art der Kontrolle kann eine Beziehung jedoch belasten. Personen die ein Abenteuer planen, werden kreative Möglichkeiten finden, um dieses Abenteuer zu tarnen. Beispielsweise kann die Affäre unter einem anderen Namen eingespeichert werden, sodass kein Verdacht geschöpft werden kann. Manche Personen verfügen auch über ein zweites heimliches Smartphone. Kontrolle ist somit nicht der richtige Weg, die gewünschte Treue zu bekommen. Es gibt nicht das Patentrezept für Treue. Allerdings können beide Partner zufrieden in einer Beziehung sein, wenn sie über ihre Wünsche und Bedürfnisse offen sprechen. Erst wenn man über diese Informationen verfügt, kann man in der Beziehung darauf Rücksicht nehmen und gemeinsam umsetzen. Insgesamt wurde deutlich, dass die neuen Medien die Treue in einer Partnerschaft auf die Probe stellen können. Verführerische Angebote, zahlreiche Dating-Apps und die ständige Verfügbarkeit von möglichen Partnern im Internet können für manche Partnerschaften eine Belastung darstellen. Der offene Umgang mit dem eigenen Verlangen, erhöhen die Zufriedenheit einer Partnerschaft und reduzieren den Wunsch zur Untreue.

## Die Geheimnisse des Handys

Wie liegt das Handy auf dem Tisch und was hat das zu bedeuten? Man glaubt es kaum, aber es hat eine sehr interessante Bedeutung!

Stellen wir uns mal vor, dein Partner würde eine Whats-App Nachricht erhalten. Das Display des Handys blinkt einmal auf und man kann die Nachricht lesen. Ja, richtig, obwohl man den Sperrcode nicht eingibt, kann man durch das Drücken des Homebuttons das Display aktivieren und kann die letzte Nachricht lesen, aber nur wenn die Nachricht nicht schon gelesen wurde. Je nachdem, wie weit man von dem Handy des Partners sitzt, kann man beim Erhalten der Nachricht schon einiges mitlesen oder zumindest den Namen erkennen. Bunte Smileys, wie Küsse und Co. sieht man noch einfacher.

Sollte das Handy „offen“ herumliegen, dann hat dein Partner wenig zu verbergen, weil du seine Nachrichten „aus Versehen“ lesen darfst. Mit „offen“ meine ich, dass man das Display des Handys sieht und alle Nachrichten, die dein Partner empfängt auch auf seinem Display erscheinen. Verräterisch wäre in diesem Fall, wenn dein Partner eine Nachricht erhält, dieser sich das Handy aber blitzartig schnappt und sich die Nachricht heimlich durchliest, sodass du keine Chance hast auf das Display zu gucken.

Sollte das Handy auf dem Display, also mit der Rückseite nach oben liegen, dann hat dein Partner vermutlich etwas zu verbergen. Es könnten vermutlich unangenehme Nachricht versendet werden, die du nicht sehen darfst. Es ist zwar keine Garantie dafür, dass dein Partner untreu ist, aber vielleicht ist es schon ein kleines Anzeichen dafür, dass er etwas zu verbergen hat. Dazu gibt es natürlich noch viele weitere Anzeichen, auf die ich im nächsten Kapitel eingehen möchte.

### 3. Anzeichen dafür, dass dein Partner untreu ist

Zu erkennen, ob der Partner fremdgeht, ist oft gar nicht so einfach. Bekommst du in deiner Beziehung das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, fängst du anfangs sogar unbewusst an, nach Anhaltspunkten zu suchen. Unbewusst deshalb, weil du es zu diesem Zeitpunkt eigentlich noch gar nicht möchtest, dass es wahr ist. Sollte das Gefühl nach einer gewissen Zeit nicht wieder verschwinden, untersuchst du praktisch alles, was dir komisch vorkommt und anders ist als gewohnt. Du fängst an, dir im Kopf Fragen zu stellen und hinterfragst alles. Die beste Freundin/ der beste Freund wird auf einmal dein fester Ansprechpartner. Mit irgendjemandem musst du ja schließlich über das Gefühlschaos in deinem Kopf reden. Wieso trägt sie/er den Ring nicht immer am Finger? Warum muss sie/er auf einmal so viele Überstunden machen? Warum stottert sie/er auf einmal beim Erzählen und überlegt länger, bevor er/sie dir eine Antwort gibt?

Die folgenden Anhaltspunkte können dir helfen, um herauszufinden, ob dein Partner dir möglicherweise untreu sein könnte:

#### **Wieso trägt er den Ring nicht immer am Finger?**

Dass dein Partner den Ring nicht immer am Finger trägt, ist etwas, das recht schnell auffällt. Anfangs machst du dir darüber vielleicht noch nicht so viele Gedanken, bleibt es aber über einen längeren Zeitraum so, kommen schnell die Zweifel, dass etwas nicht stimmt. Du wirst unsicher, beobachtest es fast täglich, ob der Ring am Finger steckt oder nicht. Wenn du deinen Partner darauf ansprichst, kommen immer nur Ausreden. „Ich habe ihn nach der Arbeit vergessen wieder anzustecken.“, „Meine Finger sind zu dünn, deshalb habe ich Angst ihn zu verlieren.“ oder er hat angeblich keine Ahnung, wo er ihn hingelegt hat. Um eine Ausrede verlegen, ist der Partner in so einer Situation ganz und gar nicht. Denn wenn er fremdgehet, dann gibt er sich hier besonders viel Mühe. Das Geheimnis darf nicht herauskommen. Wichtig ist nur, in dieser Situation ruhig zu bleiben und ihn nicht direkt zu verdächtigen. Denn sicher ja kannst du dir mit einem Anzeichen noch nicht sein. Also nichts überstürzen! Vielleicht steckt überhaupt nichts Schlimmes hinter diesem Verhalten.

## **Warum muss der Partner auf einmal mehr arbeiten?**

Dass dein Partner, aus welchem Grund auch immer, auf einmal länger arbeiten muss, fällt dir relativ schnell auf. Ein paar Überstunden sind völlig normal. Das kennen schließlich alle aus ihrem Berufsalltag. Aber kommt dies plötzlich mehrmals die Woche vor, kommen Zweifel auf. „Wieso ist das auf einmal so?“ Der Partner streitet natürlich alles ab. Es sei doch alles normal. In so einer Situation werden Menschen ganz schnell zu einem ‚Kontrollfreak‘ und schnüffeln ihrem Partner hinterher. Nur Vorsicht, zu viel kann schnell alles kaputt machen. Nur ein Hinweis, der einem komisch vorkommt, ist noch lange kein Beweis.

## **Wieso stottert dein Partner auf einmal, wenn man ihn fragt, wo er herkomme?**

Sollte der Partner immer unregelmäßiger nach Hause kommen und dann noch Probleme haben, zu erklären, wo er herkommt, leuchten ganz schnell die Alarmglocken. Er weicht mit den Antworten aus, fängt an zu stottern und fühlt sich ertappt. Dann heißt es dieses Verhalten gut zu beobachten. Erst wenn man wirklich sicher ist, sollte man den Partner zur Rede stellen, um zu wissen, woran man wirklich ist.

## **Kein Blickkontakt**

Wenn du deinem Partner Fragen stellst, er dir allerdings immer wieder ausweicht und nicht in die Augen schauen kann, ist dies oft ein Zeichen für Untreue oder zumindest, dass man etwas verheimlicht. Dein Partner schämt sich für sein Verhalten und kann dir deswegen nicht in die Augen schauen. Dies kann, muss aber nicht ein Anzeichen für Untreue sein.

## **Anderer Duft**

Wenn dein Partner plötzlich anders riecht, dann kann das bedeuten, dass er gerade von seiner Affäre kommt. Wenn man viel Zeit miteinander verbringt, nimmt man schon mal den Geruch oder das Parfum eines anderen Menschen an. Rückschluss wäre, er verbringt Zeit mit jemand Anderen.

## **Dein Partner macht sich in letzter Zeit öfter hübsch**

Dein Partner hat sich schon länger keine Mühe mehr mit seinem Aussehen gegeben? Seit kurzem macht er sich aber wieder öfter hübsch? Dann könnte dies ein Zeichen für Untreue sein, denn für eine neue Flamme gibt man sich schon mal mehr Mühe. Neue Kleidung, ein Friseurbesuch, neuer Schmuck oder dein Partner schminkt sich? All dies können Indizien auf einen neuen Menschen in seinem Leben sein.

## **Dein Partner macht Komplimente, aber nicht dir**

Dein Partner macht anderen Komplimente, aber nicht dir? Dann könnte es sein, dass er sich in eine andere verguckt hat. Das Gute hieran aber ist, dass er dir auf jeden Fall auffallen wird. Dann kannst du gleich etwas dagegen unternehmen. Du kannst deinen Partner beiseite nehmen und ihn darauf ansprechen. Eventuell wird er dem Gespräch aus dem Weg gehen wollen oder sich in Widersprüche verstricken. So ein Gespräch soll dir zu mehr Klarheit verhelfen.

## **Lacht dein Partner über schlechte Witze von ihm/ihr**

Über schlechte Witze zu lachen, ist oft ein Zeichen von Zuneigung für einen anderen Menschen. Wer lacht schon über etwas, das nicht lustig ist, wenn ihm die betreffende Person nicht am Herzen liegt? Ein anderer Grund wäre, dass er die Person rumkriegern will, was ungefähr auf das Gleiche hinauslaufen dürfte.

## **Alkoholkonsum – hat der Partner viel getrunken, dann...**

Alkohol macht Menschen untreu - eine gewagte These, die aber durchaus Wahres beinhalten kann. Wer es mit dem Alkohol übertreibt, landet nicht selten in fremden Betten. Wenn dein Partner öfter mal zu viel trinkt, solltest du ihn besser genau im Auge behalten. Alkohol löst nicht nur die Zunge, sondern lässt bei manchen auch alle Hemmungen fallen.

## **Dein Partner weicht dir aus oder kontert mit Gegenfragen**

Mit Gegenfragen den Betrug vertuschen und dich als Angreifer darstellen. Dies ist eine beliebte Methode, denn dein Partner weiß, dass er verletzlich ist und einen Fehler gemacht hat, weswegen er alles auf dich abwälzen will. Er (Partner) will sein Gewissen irgendwie erleichtern. Die Gegenfragen wird er dir stellen, um deine Fragen nicht beantworten zu müssen. Vermutlich will er seinen Betrug (noch) nicht aufdecken.

## **Der Partner widerspricht sich**

Sich in Ausflüchte verstricken, sich selbst widersprechen, sich in den eigenen Lügen verheddern - das alles können Indizien dafür sein, dass dein Partner fremdgeht. Entweder das, oder er hat irgendetwas anderes zu verbergen. Was es auch sein mag, es klingt nicht gut und dem solltest du auf jeden Fall nachgehen.

## **Der Partner geht Diskussionen aus dem Weg**

Er hat Angst, dass sein Fehlverhalten ans Tageslicht kommt. Solange er Diskussionen aus dem Weg geht, besteht auch keine Gefahr, dass du seine Affäre aufdeckst. Außerdem muss er dann nicht lügen bzw. dir die Wahrheit sagen.

## **Wenn das Telefon klingelt, geht Dein Partner immer raus**

Dieses Anzeichen kennt man wirklich aus jedem schlechten Film. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass du betrogen wirst, denn dein Partner will in diesem Fall offensichtlich nicht, dass du sein Gespräch mit anhörst. Was kann er mit seiner Familie oder Kollegen schon Geheimes zu besprechen haben? Da steckt vermutlich mehr dahinter.

## **Eine Dienstreise muss plötzlich gemacht werden**

Ein Indiz, wie aus dem Bilderbuch. Muss dein Partner auch öfter Dienstreisen machen? Dann ist es vermutlich harmlos. Ist es aber ein plötzlich auftretendes Phänomen? Dann könnte es wirklich nur ein Vorwand für einen ‚außerehelichen‘ Liebesurlaub sein. Im Zweifelsfall könnte ein Anruf in der Firma oder bei Kollegen helfen. Aber Vorsicht - das kann leicht nach Stalking aussehen und sich in vielen Fällen als falscher Verdacht erweisen, denn Dienstreisen kommen öfter vor, als man denken mag.

Sollte es gleichzeitig mehrere Anhaltspunkte geben, zögere nicht den Partner darauf anzusprechen.

## 4. Die Treue testen

Die Treue des Partners ist für viele Menschen das wichtigste Gut überhaupt. Umso schlimmer ist es, wenn erste Zweifel an der Treue aufkommen. Natürlich kann es sich dabei um unbegründete Vermutungen handeln, dennoch sollten solche Bedenken immer ernst genommen werden. Ansonsten stellen sie schnell ein Hindernis für eine glückliche Beziehung dar. So genannte Treuetests ermöglichen es, dass sich der zweifelnde Partner relativ schnell Gewissheit verschaffen kann. Denn nichts ist schlimmer, als das ständige Zweifeln und die ständige Verunsicherung.

### Ist ein Treuetest wirklich nötig?

Natürlich wird häufig die Frage gestellt, ob ein solcher Treuetest auch wirklich notwendig ist. Schließlich sollte man dem eigenen Partner, mehr als jeder anderen Person vertrauen. Das Vertrauen stellt die grundlegende Basis für eine glückliche Beziehung dar. Wird dann von einem Treuetest gesprochen, entsteht schnell der Eindruck, dass man extrem eifersüchtig ist und dem Anderen nicht vertraut. Und genau das kann dazu führen, dass man den Partner immer weiter von sich wegstößt. Doch wenn es sich gerade nicht um unbegründete Zweifel handelt, kann ein solcher Test durchaus sinnvoll sein. Schließlich verschaffte er Gewissheit und räumt selbst die letzten Zweifel aus dem Weg. Bewahrheiten sich die schlimmen Befürchtungen, sprechen die meisten Betroffenen außerdem davon, dass sie besser früher davon gewusst hätten. Je länger die Untreue zurückreicht, desto schlimmer empfinden die Meisten den Betrug.

Frage dich aber trotzdem, ob es das richtige ist einen Treuetest mit deinem Partner zu machen. Und vor allem auch inwiefern du deinem Partner überhaupt noch vertraust, wenn du ihn schon kontrollieren musst.

## Welche Möglichkeiten gibt es?

Bei den Treuetests ergeben sich unterschiedliche Möglichkeiten. Wer auf einen seriösen Anbieter zurückgreift, der hat hier eine recht große Auswahl. Wir stellen dir hier die gängigen Tests einmal vor:

### 1. Der SMS-Treuetest

Bei diesem Test erhält der Partner Textnachrichten von einer fremden Person. Diese sind meist relativ offensiv geschrieben, damit keine Zweifel an der Absicht des Versenders aufkommen. Sinn und Zweck dieses Tests ist es, zu beobachten ob der Partner diese Nachrichten verheimlicht und beantwortet. Manche empfinden solche Nachrichten auch nicht als sehr wichtig und würden ihrem Partner gar nichts davon erzählen. Sollte dein Partner aber auf den Flirt eingehen, kann zumindest Aufschluss über den Stand der Beziehung gewonnen werden.

### 2. Der Telefon-Treuetest

Das gleiche Prinzip funktioniert natürlich auch mit Anrufen. Denn durch einen Anruf lassen sich die Emotionen des Partners besonders gut protokollieren. So wird schnell klar, ob dieser an einem Flirt interessiert ist. Wird ein solcher Test bei einem professionellen Anbieter in Anspruch genommen, erfolgt eine genaue Aufzeichnung des Gesprächsverlaufs.

### 3. Der Email-Treuetest

Auch Email-Treuetests sind möglich. Denn dieses Vorgehen hat den Vorteil der Anonymität auf seiner Seite. Der Partner fühlt sich dann meist sicher, da es eher unüblich ist, den Emailverkehr zu überwachen oder in Frage zu stellen. Außerdem lassen sich die Emails bequemer löschen oder hinter einem Passwort verbergen.

#### **4. Die Treue durch ein Treffen testen**

Um eine hundertprozentige Gewissheit zu erlangen, ob der Partner tatsächlich auf der Suche nach einer Affäre oder einem erotischen Abenteuer ist, kann auch ein Treffen vereinbart werden. Dieser Test folgt meist auf einen der vorherigen Tests (Textnachrichten/Telefonate/Emails). So kann sichergestellt werden, dass es dem Partner auch wirklich ernst ist und es sich dabei nicht nur um leere Worte handelt. Zum einen kann es sich dabei um ein tatsächliches Treffen mit einer fremden, zuvor eingeweihten, Person handeln. Alternativ kann natürlich auch der hintergelassene Partner an dem vereinbarten Treffpunkt warten.

#### **5. Der Detektiv als Treuetester**

Manche Partner verschleiern ihr Fremdgehen allerdings sehr gekonnt. So ist es dann nicht möglich, ihre Textnachrichten oder Emails im Nachhinein einzusehen. Außerdem sind sie meist gerissen genug, auf Fake-Anrufe nicht hereinzufallen. Natürlich würde es auffallen, wenn der Ehemann oder die Ehefrau diesen Partner verfolgen würde. Deshalb bleibt bei einem solchen Fall, die ganz klassische Methode, einen Detektiv zu beauftragen. Damit handelt es sich zwar sicherlich um die kostspieligste Methode, jedoch auch um die effektivste. Es sollte beachtet werden, wenn ein Detektiv das Fremdgehen einwandfrei nachweisen kann, die Beweise auch im Falle einer anschließenden Scheidung genutzt werden können. Er kann sich somit finanziell bezahlt machen.

#### **Der Sperma-Treuetest**

Bei dem letzten hier vorgestellten Test, handelt es sich um eine Methode, um der Partnerin eine Affäre oder einen Seitensprung nachzuweisen. Mehrere professionelle Anbieter halten diesen Test für ihre Kunden bereit. Besteht ein Verdacht und liegt ein Stoff mit verräterischen Flecken vor, kann dieser eingesendet und anschließend untersucht werden. Ob es sich dabei tatsächlich um Samenflüssigkeit handelt, wird dem Einsender nach einigen Tagen zugeteilt.

## Was kostet ein Treuetest?

Die Kosten variieren von Anbieter zu Anbieter. Deshalb sind die nachfolgenden Auflistungen mehr als eine Art grobe Orientierung zu sehen.

- SMS-Treuetest: 30 Euro/10 SMS
- Telefon-Treuetest: 70 Euro/3 Anrufe
- Email-Treuetest: 120 Euro/5 Mails
- Detektiv: 120 Euro/Stunde
- Sperma-Treuetest: ca. 200 Euro

## 5. Seitensprünge verzeihen/vorbeugen

### VOR dem Seitensprung

#### Ist Treue erzwingbar?

Über diese Frage streitet sich die Wissenschaft. Die übereinstimmende Meinung meint zwar, dass es durchaus möglich ist, sich selbst ‚zusammenzureißen‘ und dem eigenen Partner nicht fremdzugehen, dass ein solches Verhalten jedoch auf Dauer kaum umsetzbar sein wird. Es sollte eher versucht werden, den Grund zu finden, warum die jeweilige Person überhaupt darüber nachdenkt fremdzugehen. Vielleicht fühlt er oder sie sich von dem Partner nicht wertgeschätzt oder auch zu sehr eingeeengt. In einem solchen Fall sollte das Problem immer angesprochen werden. Wirklich erzwingbar ist die Treue jedoch nicht. Jemand der fremdgehen möchte, wird auch weiterhin einen Weg finden, um dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen.

#### Eingeschlafen

Wenn die Beziehung allerdings einfach etwas eingeschlafen ist, hilft es vor allem, die Leidenschaft wieder zu entfachen. Vor allem Sex spielt dabei eine große Rolle. Sex ist nun mal die schönste Nebensache der Welt. Zu einer guten und gesunden Beziehung gehört auch ein ebensolches Sexualleben. Es gibt zwar zahlreiche asexuelle Paare, die wissen, dass Sex für sie nicht in ihre Beziehung gehört, aber diese stellen eine Minderheit dar. In einer ausgewogenen Beziehung gibt und nimmt man, auch trifft das auf den Sex zu. Wird der Sex mit der Zeit jedoch immer weniger bzw. weniger leidenschaftlich, kann, aber muss das noch kein Alarmzeichen sein. Wenn man länger zusammen ist, hat man sich quasi an den anderen oder die andere gewöhnt und kann längere Zeit auch ohne Sex auskommen (zu viele Termine, Verpflichtungen, Kinder, Tiere usw.). Man sollte aber darauf achten, dass man sich, um die Beziehung auch frisch zu halten, doch ein wenig Zeit einteilen, in der man Sex und Romantik haben kann und die Möglichkeit zu einer „Date Night“ besteht.

Wenn es solche Möglichkeiten nicht gibt, kann es schnell sein, dass einer der Partner die Lust verliert und sich anfängt zu fragen, ob er oder sie noch begehrenswert für den anderen ist. In so einem Fall können klärende Gespräche sehr gut helfen, mit der Situation zurechtzukommen.

## **Ein Notfallplan**

Wenn der Sex schon sehr lange ausbleibt, dann kannst du zu dem Notfallplan greifen. Suche dir im Terminkalender einen Termin aus, an dem ihr eure Intimität ausleben könnt. Das mag auf manche vielleicht unromantisch wirken, ganz nach dem Motto „Da kann ich nicht, da habe ich Sex.“, es ist aber im Rahmen gehalten durchaus eine Lösung und besser, als wenn man aus Zeitmangel gar nicht mehr miteinander schläft.

Auch ein kleiner Ausflug zu einer Domina oder in einen Swingerclub kann wieder neues Leben in eine Beziehung bringen, vorausgesetzt beide Partner sind für so etwas offen und möchten das versuchen. Auch dies kann ungeahnt frischen Wind in eine etwas eingeschlafene Partnerschaft bringen. Auf jeden Fall sollte man Fremdgehen nicht als einzigen Ausweg sehen, denn es verletzt den Partner sehr tief und nimmt ihm sein Vertrauen. Wenn man merkt, dass die Beziehung am Ende ist, sollte man unbedingt das Gespräch suchen und gemeinsam nach einer Lösung suchen.

## **Wieder Spaß an der Beziehung**

Unternehmt etwas zusammen! Was wolltest du schon immer mal mit deinem Partner machen? Oder was habt ihr schon lange nicht mehr gemeinsam gemacht? Dazu solltest Du dich „zwingen“. Sei ausgelassen und tu Dinge, die euch beiden Spaß machen. Du wirst sehen, wie schnell diese Dinge (wie z.B. ein gemeinsames, mit Leidenschaft ausgeübtes Hobby) wieder zum Erfolg führen. Ganz einfach kannst Du so Ihr Liebesleben wieder positiv beeinflussen, ohne gleich zu einem überbeurteilten Paartherapeuten zu laufen, der euch vielleicht noch Medikamente verschreibt. Genießt bewusst die Zeit miteinander, ohne sich Druck zu machen. Ihr müsst beide nicht „perfekt funktionieren“. Das bringt viel zu viel Druck zum Perfektionismus, dem Du niemals gerecht werden kannst.

## NACH dem Seitensprung

Es ist keinem geholfen die Beziehung aufrecht zu erhalten, weil man nett sein möchte oder weil man sich aus Gewohnheit nicht von dem Partner lösen möchte. Denn in Wirklichkeit ist es immer schmerzhaft, wenn man erfährt, dass der eigene Partner untreu gewesen ist. Und noch viel schmerzhafter ist es, wenn man dem Partner verzeiht und dieser erneut untreu ist. Auf der einen Seite will man die Beziehung nicht aufgeben und auf der anderen Seite weiß man nicht, wie alles wieder so werden kann, wie es einmal war. Je nachdem wie stark die Liebe ist, kann man der Beziehung eine zweite Chance geben, allerdings gibt es niemanden, der es besser beurteilen kann, als du selbst.

Allerdings solltest du dir bewusstmachen, dass Seitensprünge manchmal sogar dabei helfen können eine Beziehung zu retten. Ja, du hast richtig gelesen. Ein Seitensprung führt nämlich immer zu einem Bruch in der Beziehung. Wir sortieren uns komplett neu. Unser Partner ist nicht mehr wie selbstverständlich unser Partner. Viele Menschen sind nach der Entlüftung des Seitensprunges plötzlich wieder extrem offen gegenüber dem eigenen Partner und können sich endlich von der Seele reden, was sie schon lange mit sich herumgetragen haben.

Denn sie spüren, dass der Partner ganz schnell verloren sein kann. Wir kommen auf einmal aus unserer Komfortzone heraus und wertschätzen unseren Partner und, dass was wir mit ihm haben viel mehr.

Versteh mich bitte nicht falsch, Fremdgehen ist auf keinen Fall die Lösung für all deine Beziehungsprobleme. Aber es kann eine Beziehung wieder zum Leben erwecken. Dabei ist es aber vor allem wichtig, dass der Partner seinen Fehler einsieht und sich aufrichtig entschuldigt. Außerdem muss das Vertrauen des Betrogenen unbedingt wiederaufgebaut werden und das dauert eine Weile. Denn wenn man betrogen wird, wird auch immer ein Stück des Selbstwertgefühls zerstört. Betroffene sollten deshalb unbedingt wieder an sich selbst arbeiten. Solltest du also in solch einer Situation stecken, dann versuche dich unbedingt mit unterstützenden Menschen zu umgeben, die dir das Gefühl geben wertvoll zu sein.

## 6. Untreue - kurz und knapp

Als Seitensprung wird im Allgemeinen das sexuelle Ausbrechen einer Person aus einer festen Beziehung, Partnerschaft oder Ehe bezeichnet. Für viele Partner beginnt ein Seitensprung allerdings lange vor dem eigentlichen Sex. So gelten in vielen Partnerschaften bereits Fremdküssen oder heftiges Flirten als Vertrauensbruch. Auch Aktivitäten außerhalb der Paarbeziehung mittels Social Media oder Smartphones werden immer häufiger zum Thema und bergen einiges an Konfliktpotential. Anzügliche SMS, das Anmelden auf Datingseiten und Apps a la Tinder oder das Austauschen erotischer Fotos über Facebook und Co, können je nach Empfinden der betroffenen Partner bereist ähnlich schlimm wie ein „traditioneller“ Seitensprung empfunden werden.

Ab wann das Ausbrechen eines Partners aber tatsächlich als Seitensprung angesehen wird, hängt letztendlich von den betroffenen Partnern und der Art der Paarbeziehung ab. In fast allen Fällen ist ein Seitensprung aber ein Vertrauensbruch, der heimlich bzw. hinter dem Rücken des anderen Partners geschieht. Wer einen Seitensprung in seiner Beziehung erlebt, stellt sich fast immer die Frage: Was bewegt meinen Partner zu einem Seitensprung?

Leider gibt es auch auf diese Frage, wie so häufig in Liebesangelegenheiten, keine eindeutige Antwort. Ein Seitensprung kann viele verschiedene Auslöser und Gründe haben. Nicht selten spielen, Gelegenheit in Kombination mit Problemen innerhalb der Beziehung, eine wichtige Rolle. Zu den häufigsten Gründen für einen Seitensprung gehören zum Beispiel fehlende Aufmerksamkeit des Partners, ein laues oder allzu langweiliges Sexleben des Paares. Auch fehlende Kommunikation in der Partnerschaft und daraus resultierende Missverständnisse sind Erklärungen dafür, dass sich ein Partner auf einen Seitensprung einlässt. In den seltensten Fällen liegt der Seitensprung allein am Verhalten des betrogenen Partners.

Aber nicht immer liegen die Gründe für einen Seitensprung in der Beziehung selbst! So simpel es auch klingen mag, aber „Gelegenheit macht Diebe“ und so lassen sich manche Menschen einmalig oder auch wiederholt, schlichtweg aus der Situation heraus auf einen Seitensprung ein, ohne besonders unzufrieden in ihrer Beziehung zu sein. Dies kann aus purem Egoismus, Lust oder unter Alkohol- bzw. Drogeneinfluss passieren. Möglich ist aber auch, dass der untreue Partner bewusst oder unbewusst nach Selbstbestätigung sucht oder das Gefühl hat, eventuell etwas zu verpassen, wenn er sich nicht hin und wieder auf kleine Abenteuer einlässt. Manchmal passiert ein Seitensprung aber auch ganz berechnend aus Rache oder um den Partner bewusst zu verletzen. Dem vormals untreuen Partner wird die Quittung für sein Fehlverhalten erteilt und der eigene Frust etwas gemindert.

Wurde ein solcher Vertrauensbruch, aus welchen Gründen auch immer, in einer Beziehung begangen und kommt ans Licht, darf der betroffene Partner dann auch erstmals so richtig Dampf ablassen. Wut, Enttäuschung und Verletzungen dürfen und sollten gezeigt und ausgelebt werden, denn sie gehören zum anschließenden Verarbeitungsprozess dazu. Nichts ist schlimmer als die Verletzung nicht einzugestehen oder gar zu ignorieren. Nach dem ersten Schock und dieser besonders emotionalen Phase, sollten sich aber beide Partner unbedingt nochmals zusammensetzen und ihre Gefühle und auch die Gründe zu diskutieren. Schließlich muss das Paar bzw. der betrogene Partner entscheiden, ob die Beziehung weitergeführt wird oder eben nicht. Probleme und Missverständnisse innerhalb der Beziehung können so aufgedeckt und besprochen werden. Es können auch eventuell Absprachen getroffen werden, wie beispielsweise eine vorübergehende räumliche Trennung oder paar therapeutische Maßnahmen. In jedem Fall sollte dem betrogenen Partner die Zeit zur Verarbeitung gegeben werden, die er benötigt.

Wie man aber am Ende des Tages mit einem Seitensprung umgeht ist eine sehr persönliche Entscheidung. Geht man getrennter Wege oder glaubt man auch weiterhin an die Beziehung?

Beim Umgang mit dem Seitensprung des Partners gibt es eigentlich kein richtig oder falsch, denn das kann jeder nur für sich selbst entscheiden. In jedem Fall ist es aber wichtig, sich mit dem Seitensprung auseinanderzusetzen und ihn früher oder später zu verarbeiten, denn ein Seitensprung ist ein schwerer Vertrauensbruch, der bei Nichtverarbeitung nicht nur die Seele, sondern auch künftige Beziehungen belasten kann.

## Schlusswort

Mache dir bewusst, dass es im Leben Höhen und Tiefen gibt. Jede negative Erfahrung mit der du es schaffst umzugehen, macht dich verdammt nochmal stärker! Und alle Hürden, die ihr gemeinsam in eurer Beziehung überwindet, schweißen euch mehr und mehr zusammen. Dadurch kommt ihr einer tiefsinnigen Verbindung immer näher. Es kann sich wirklich lohnen an etwas zu arbeiten, anstatt es einfach wegzuwerfen. Außerdem kann jeder Seitensprung auch gleichzeitig eine Chance auf Heilung sein. Wenn du dies wirklich verstanden hast, dann hast du einen großen Vorteil gegenüber den meisten Menschen. Besonders gegenüber den Menschen, die immer noch vergebens auf den perfekten Partner warten und von einem Unglück in das nächste rennen.

Mein Team und ich haben uns größte Mühe gegeben, um für dich die notwendigen Informationen zusammen zu stellen, die dich klüger machen. Klüger machen in Bezug auf Ehrlichkeit und Treue in deiner Beziehung. Bitte gehe sorgfältig mit diesem eBook um und verbreite es weder online, noch offline.

Wir möchten uns bei dir von ganzem Herzen bedanken und wünschen dir viel Erfolg für die richtigen Erkenntnisse und viel Glück in deiner Beziehung.

Dein Team von [www.1x1-Liebe.de](http://www.1x1-Liebe.de)

## **Bilderrechte**

<https://de.depositphotos.com>

Cover: @ Maridav (# 25235081)

## **Rechtliches**

Dieses Ebook darf weder online noch offline vervielfältigt werden!