

Maxi

# Maxi

## ICH WEISS, WAS ICH BRAUCHE!

So finden wir  
heraus, welche  
Werte zu uns  
passen & was uns  
glücklich macht

## SKIN- MAPPING

Wie wir lernen,  
die Zeichen  
unserer Haut zu  
deuten

## Betrogen – und jetzt?

Wie Fremdgehen  
zur Riesenchance  
für die Liebe  
werden kann

## LÄSSIG TRIFFT AUF SEXY

So stylen wir  
die Modetrends  
im Frühling

## Fabelhafte Vorbilder

Von Frauen, die wirklich  
was bewegen

# VOLLE KRAFT VORAUSS

Frühjahrs Müdigkeit? Nicht mit uns!  
Die besten Strategien für sofort mehr  
Energie und Motivation

April 2023  
Deutschland € 3,10  
Österreich € 3,50  
Schweiz SFr. 5,90



# Die Lust am Seitensprung

Frauen sind häufiger untreu als noch vor ein paar Jahren und auch öfter als Männer. **Trotzdem ist Fremdgehen immer noch Tabu-Thema** für die allermeisten Beziehungen. Dabei kann so eine Eskapade selbst der treuesten Seele passieren! Warum das durchaus auch seine guten Seiten hat und wie man die Partnerschaft nach einem Seitensprung nicht nur rettet, sondern vor allem stärkt

TEXT MEDEA SISTI

Fotos Olga Shenderova/Pexels (2), PR, Sonja Tobias (1) Umfrage: Elterpaar.de

Im Kinofilm „Meine Stunden mit Leo“ engagiert die verwitwete Nancy einen jungen Sexarbeiter, um endlich all die Dinge auszuprobieren, die sie in ihrer Ehe versäumt hat. Diese Tragikomödie wirft neben ihrem enormen Unterhaltungspotenzial vor allem eine Frage auf: Warum musste der liebe Ehemann erst sterben und Nancy 60 werden, damit sie endlich mal den Spaß ihres Lebens im Bett erlebt?

Während Erotik in der Vergangenheit in Medien, Literatur und Kunst hauptsächlich aus einer eher männlichen Perspektive beleuchtet wurde, ist die weibliche Sexualität dabei lange Zeit im Dunkeln geblieben. Verschleiert von Mythen um G-Punkte, angeblich ekstatische Orgasmen durch bloßen Penetrationssex und geprägt durch ein allgemeines Unwissen über die weiblichen Geschlechtsorgane, stand die Lust der Frau hinten an. Kein Wunder also, dass die sexuelle Befriedigung der Frau in vielen Beziehungen bis dato die Nebenrolle gespielt hat, im Vordergrund standen meistens der Mann und seine Lust. Hätte Nancy die Sache also schon früher selbst in die Hand nehmen und kurzerhand einen kleinen Seitensprung wagen sollen? Bestimmt schiefen jetzt vielen empört die Augenbrauen in die Höhe: Die Lösung für schlechten Sex mit dem Partner ist ja wohl nicht gleich Betrug! Vielleicht aber eine Möglichkeit! Eine US-amerikanischen Studie hat ergeben: Fast die Hälfte aller befragten Frauen in einer festen Beziehung kommen beim Sex mit ihrem Partner nicht zum Orgasmus! Im

Gegensatz zu den 95 Prozent der befragten Männer, die mit ihrer Partnerin immer ein Happy End erleben. Eine große Kluft, die doch irgendwann für Frust sorgen muss! Die Journalistin und Autorin Michèle Binswanger hat für ihr Buch „Fremdgehen – ein Handbuch für Frauen“, mit vielen Frauen über das Thema gesprochen. Im Laufe ihrer Beziehung haben sie eine sexuelle Unlust entwickelt, weil ihr Partner sich nicht (mehr) für ihre Bedürfnisse zu interessieren schienen. Das hat jede von ihnen schlussendlich zu einem außerehelichen Abenteuer bewegt. Viele der von ihr befragten Fremdgeherinnen, empfanden das als eine Art Befreiungsschlag, bei dem sie sich einfach fallen lassen und genießen konnten. Manche haben danach sogar mehr Lust auf Intimität mit ihrem Partner bekommen.

**AUCH MENSCHEN IN EINER GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG KÖNNEN DAS VERLANGEN NACH EINER AFFÄRE HABEN**

Bedeutet das also, dass Fremdgehen eine Art Viagra für Frauen ist? Wahrscheinlich ist es wohl eher ein Indiz dafür, dass es dringend einer klaren Kommunikation der eigenen Bedürfnisse bedarf: „Häufig ist ein Mangel der Auslöser für Untreue“, sagt die Paartherapeutin und Beziehungsexpertin Miriam Fritz. Allerdings nicht nur in sexueller Hinsicht. Die Psychologin beobachtet in ihrer Praxis, dass sich Männer und Frauen beim Fremdgehen die Waage halten und dass die Gründe für die Seitensprünge vielfältig sind: Neben der Lust auf ein Abenteuer und der Sehnsucht nach Begehren und Bestätigung sind es bei Paaren, die sich auseinandergeliebt haben, „der Wunsch nach Nähe und Intimität, auch im emotionalen Austausch, nach

Während 2012 noch 19 Prozent der Frauen angaben, schon mal fremdgegangen zu sein, waren es zehn Jahre später bereits 31 Prozent – am häufigsten in ihren Dreißigern!

Gesehen- und Verstandenwerden“. Fremdgehen hat also eher etwas mit einem grundlegenden Problem in der Beziehung zu tun? Nicht ganz. Ebenso können Menschen in einer glücklichen Beziehung irgendwann das Bedürfnis nach einer erweiternden Erfahrung haben: „Es geht dabei mehr um Neugierde und Selbsterforschung, um nicht gelebte innere Anteile und andere Rollen, die man spielen will. Die Suche nach einer anderen Identität, nach einer anderen Version von einem selbst.“

Es scheint also mehrere Gründe zu geben, warum das Bedürfnis entsteht, fremdzugehen. Ob die Auswirkungen auf die Partnerschaft auch positiv sein können, wie bei einigen der Frauen in Michèle Binswangers Buch, ist sicher nicht ausgeschlossen. Miriam Fritz empfiehlt allerdings eher eine Öffnung der Beziehung, wenn bestimmte Vorlieben und Bedürfnisse gemeinsam als Paar nicht ausgelebt werden können: „Eine gemeinsame Verabredung zur Öffnung der Beziehung scheint eine faire Lösung zu sein.“ Sie bestätigt, dass viele Frauen in den vergangenen Jahren offener über ihre sexuellen Bedürfnisse mit dem Partner sprechen und mehr „innerhalb der Partnerschaft selbstbestimmt ihre Sexualität ausleben wollen, die für sie stimmig und erregend ist.“ Das sind doch gute Nachrichten, die hoffen lassen, dass man nicht erst 60 und Witwe werden muss, um endlich ein sexuell erfülltes Leben zu führen!

Allerdings ist auch wahr, dass die meisten Paare noch nie richtig offen darüber gesprochen haben, was Untreue für sie bedeutet. Zumindest hat Miriam Fritz es so in ihrer Praxis erlebt: Es werden keine Grenzen definiert

# Maxi

EINE PUBLIKATION VON OCEAN.GLOBAL LIZENZIERT  
VON DER BAUER MEDIA GROUP

**CHEFREDAKTEURIN**  
Alina Milewicz (am@ocean.global)

**STELLV. CHEFREDAKTEURIN**  
Lene Rusbült (lr@ocean.global)

**OBJEKTLEITUNG**  
Janine Jacobsen (jj@ocean.global)

**MODE**  
Medea Sisti (ms@ocean.global)

**BEAUTY**  
Josephine Rath (jra@ocean.global),  
Kim Sophie Sörnsen (kss@ocean.global)

**ZEITGEIST**  
Katharina Margareta Schönherr (kms@ocean.global)  
Sarah Berke (ssb@ocean.global)  
Ina Krug (ik@ocean.global)

**KULTUR**  
Lene Rusbült (lr@ocean.global)

**LEBEN & LIEBEN**  
Maïke Jensen (mj@ocean.global),  
Natascha Haag (nh@ocean.global),  
Hannah Scholz (hs@ocean.global)

**GRAFIK**  
Outline-Graphix UG (haftungsbeschränkt)  
info@o-graphix.de

**MITARBEITER DIESER AUSGABE**  
Anna Tiefenbacher, Claudia Bose, Luisa Nolte

**SOCIAL-MEDIA-MANAGERIN**  
Amelie Fiebach (amf@ocean.global)

**SCHLUSSREDAKTION**  
Kirska Stoltenburg

**REDAKTION UND VERLAG**  
OCEAN.GLOBAL GmbH & Co. KG,  
Klausdorfer Weg 167, 24148 Kiel, Tel. +49 431 530325-0,  
Fax +49 431 9969986, mail@ocean.global,  
www.ocean.global  
Verantw. für den redakt. Inhalt: Alina Milewicz  
(Adresse wie OCEAN.GLOBAL GmbH & Co. KG)

**VERLAGSLEITUNG**  
Alexander Lehmann

**STELLV. VERLAGSLEITUNG**  
Tim Jacobsen

**DIRECTOR SPECIAL SALES (OG)**  
Karolin Wüstney (kw@ocean.global)

**ANZEIGEN**  
BAUER ADVANCE KG, Burchardstraße 11,  
20099 Hamburg, Tel. +49 40 3019-0,  
www.baueradvance.com, Verantwortlich für  
den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz


**MANAGING DIRECTOR**  
Frank Fröhling

**DIRECTOR MARKETING**  
Natalie Schwarz (natalie.schwarz@baueradvance.com)

**HEAD OF MAGAZINES / CROSSMEDIA**  
Michael Linke (michael.linke@baueradvance.com)

**BAUER ADVANCE - Sales**  
**Director Sales:** Benjamin Schulze, Tel. +49 211 3106080 **Sales Region Hamburg/Berlin:** Kati Biesing, Tel. +49 40 3019-3074 **Sales Region Düsseldorf:** Benjamin Schulze, Tel. +49 211 3106080 **Sales Region Frankfurt:** Sebastian Himmer, Tel. +49 69 6642635-14 **Sales Region München/Stuttgart:** Reinhard Baum, Tel. +49 89 6786270 **Healthcare Sales:** Sandra Cölln, Tel. +49 40 3019-3027 **International Sales:** Sabrina Bonilla Vazquez, Tel. +49 89 67867887 **Digital Sales:** Vanessa Paltan-Rossi, Tel. +49 40 3019-3159

**Maxi** erscheint 11 x jährlich in der OCEAN.GLOBAL GmbH & Co. KG, Klausdorfer Weg 167, 24148 Kiel  
Vertrieb Einzelverkauf: DMV - DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg  
Nachbestellservice Deutschland über Pressevertrieb Nord, Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg, Tel. +49 40 85369140,  
Fax +49 40 85369141, service@meine-zeitschrift.de, www.meine-zeitschrift.de  
**Maxi** darf nur mit Genehmigung des Verlages in Leserkreisen geführt werden. Der Export von **Maxi** und ihr Vertrieb im Ausland ist nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. **Maxi** wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. Im Verkaufspreis sind 7 % MwSt. (D) enthalten.

Verkaufspreis € 3,10 inkl. MwSt. (Pocket-Format € 2,20). Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste 35 (gültig ab 01.01.2023).  
**Aboservice:** OCEAN.GLOBAL, www.ocean.global/shop, Tel. +49 431 530325-0, Fax +49 431 9969986, ISSN-Nr. 0930-1224, Ausgabe 24  
Druck: Walstead Central Europe, 30-733 Kraków, Poland, D: +49 151 6841 5861 & ppm Fulda GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 8 - 36043 Fulda  
Syndication: Jonas Wagner, mail@ocean.global, Tel. +49 431 530325-0 **OCEAN.GLOBAL** 

Bei OCEAN.GLOBAL erscheinen folgende Titel:

**Maxi** **materialist** **FREEMEN'S** **Kritik** **silentworld** **WING SURFING** **ELBIKE** **WIRTSCHAFTS** **FREE**



Weil sie unglücklich in ihren Beziehungen sind, gehen 52 Prozent der Frauen einer ElitePartner-Umfrage fremd. 33 Prozent gaben an, zu wenig Zuwendung bekommen zu haben

und Regeln so gut wie nie vorher klar abgesprochen. Es kommt zu Seitensprüngen, wenn Partner über ihre Unzufriedenheit in der Beziehung oder unerfüllte Bedürfnisse nicht sprechen. Und dann machen sich natürlich die qualenden Gefühle der Verletzung beim betrogenen und das schlechte Gewissen beim betrügenden Part breit. Die Paartherapeutin rät dennoch zu radikaler Ehrlichkeit: „Es kommt eh alles raus, und für den Betrogenen ist es viel schlimmer, es häppchenweise zu erfahren.“ Bagatellen wie „war doch nur einmal“ oder „ich war halt betrunken, nun stell dich nicht so an“, sind pures Beziehungsgift. Nach der Ehrlichkeit kommt dann der besonders schwierige Part: „Emotionale Reaktionen des betrogenen Partners aushalten und akzeptieren, auch wenn es mehrere Runden und Zeit braucht. Bitte nicht so etwas sagen wie ‚Nun ist aber auch mal gut!‘“ Für den betrogenen Part gilt: Kopfkino aus und auf keinen Fall alle Details erfragen. Ein grober Rahmen reicht – die Wahrheit ist schmerzhaft genug.

## WER DEN MUT HAT, KANN NACH EINEM BETRUG EINE NEUE – BESSERE – BEZIEHUNG FÜHREN

Wer seine Beziehung nach einem Seitensprung retten will, muss erst einmal richtig verzeihen. Klingt komisch, meint aber sich in die betrogene Person einzufühlen, den Schmerz ehrlich empathisch nachzuvollziehen und dann bereit sein die Verletzung gehen zu lassen. Auch wichtig: Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen (also bitte keine Ausreden oder noch besser: Schuldzuweisungen à la „Du bist ja nie da!“) und um Verzeihung bitten. Bis das Vertrauen wieder aufgebaut ist, meint Miriam Fritz, braucht es Zeit, und wieder positive gemeinsame Erlebnisse, neue Verhaltensweisen oder auch Wiedergutmachungen. Im zweiten Schritt ist ein Gespräch darüber unerlässlich, was in der Beziehung fehlt und was verbessert werden kann. „Eine derart extreme Erfahrung kann eine Chance für die Beziehung sein, um die Aufmerksamkeit des Partners zu wecken und ein eingefahrenes System wiederzubeleben und neu zu gestalten“, weiß Miriam Fritz. Das ist zwar schwierig und erfordert auch Mut, aber manchmal kann es

ein kompletter Neustart sein. Es müssen nur beide dazu bereit sein. Nach einem Seitensprung fragt die Psychologin deshalb immer: „Ihre erste Partnerschaft ist vorbei. Möchten Sie gemeinsam eine zweite eingehen und diese lebendig und lustvoll gestalten?“

In der Realität führt so ein Vertrauensbruch aber oft auch zum Beziehungsbruch. Betrügen, wen man liebt, passt schließlich nicht zur allgemeinen Vorstellung darüber, wie Partnerschaften funktionieren. Ergebnisse einer Umfrage des Online-Dating-Portals ElitePartner ergaben, dass drei von vier Befragten an die große Liebe in einer monogamen Beziehung glauben. Wenn diese Blase platzt, ist der Schmerz groß. Aber dass dahinter in vielen Fällen nicht unbedingt Ablehnung, sondern eher ein Nicht-Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse steckt, wird einem vielleicht erst dann klar, wenn man in der Rolle der Betrügenden steckt.

Wer betrügt, hat wie die Frauen in Michèle Binswangers Interviews, Gründe. Trotzdem zieht eine Affäre oder ein Seitensprung eine Schleppe von unguuten Gefühlen und Konsequenzen für die eigene Beziehung mit sich. Dessen sollte man sich unbedingt bewusst sein. Genauso gilt aber auch: Niemand muss ewig darauf warten, bis die eigenen sexuellen Bedürfnisse befriedigt werden. Wem etwas in der eigenen Beziehung fehlt, darf und sollte das auch angstfrei kommunizieren. Unsere Expertin Miriam Fritz rät, ein offenes Gespräch mit dem:der Partnerin zu suchen. Dabei helfen bestimmte Leitfragen: „Was fehlt mir? Was macht mich unzufrieden in der Beziehung? Was möchte ich ändern, weil ich so nicht Beziehung leben will? Und was könnte dadurch in Bewegung kommen und wiederbelebt werden?“ Und meistens fällt mit der Beantwortung dieser Fragen das Fantasieren über einen Seitensprung auch schon weg... **M**



Rund ein Drittel der Paare, die zu Paartherapeutin Miriam Fritz (50) in ihre Praxis nach Hamburg kommen, möchten einen Seitensprung verarbeiten



Die Journalistin und Autorin Michèle Binswanger hält in ihrem Buch „fremdgehen – ein Handbuch für Frauen“ die Geschichten verschiedener Frauen fest, die fremdgegangen sind (Ullstein, 12,99 Euro)