

WOMAN

Osternest im Heft!

Als Geschenk
zum Befüllen

VORSTADT- MÄNNER

Putzig, versaut,
skrupellos –
die Typen aus
der Serie

Uhr-Diät

Sie dürfen
alles essen,
aber nur zu
bestimmten
Zeiten

Achtung
Schnäppchen!
Komplette
Frühlingslooks
unter € 100,-

MONOGAMIE- ALLES LÜGE?

So betrügen Frauen
(immer häufiger & raffinierter)
PLUS: Dating-Agenturen, Tinder,
Sex-Chats – das Geschäft
mit dem Fremdgehen

MICH KANNST
DU GEWINNEN!
MÉLIE-BAG VON
LOUIS VUITTON



WAS darf man als AFFÄRE ?

Sex, Spaß, Spontanität: **SO WÄRE HEIMLICHE LIEBE IDEAL!** Für Singles, die Fun wollen, und für Vergebene, die Abwechslung suchen. In der Realität wird's aber oft kompliziert. Diese elf Fragen sollten Sie unbedingt klären. RED: MELANIE ZINGL

Keine Verpflichtungen. Keine Rechtfertigungen. Keine Regeln. Die Affäre ist gerade deshalb für viele das perfekte Beziehungsmodell. Kein allzu fixes Binden, man kann alles, muss aber nichts! Coole Sache – doch die Wahrheit sieht meistens anders aus. Nach dem ersten Gefühlsrausch tauchen trotz der nur losen Verbindung zwischen den Partnern viele Probleme auf: Darf ich eifersüchtig sein? Was, wenn ich plötzlich doch mehr will? Darf ich mein G'spusi Freunden oder sogar den Kindern vorstellen? Die Paartherapeutinnen Sabine Weiss (herz-mut.com) und Doris Jeloucan (jeloucan.at) geben Antworten ...

Wie viel Beziehungsalltag darf sein?

RITUALE GEBEN HALT. Eine Affäre ist eine Liebesbeziehung, wenn auch keine konventionelle. Dabei entwickeln sich automatisch gewisse Rituale. Beziehungskoach Sabine Weiss erklärt das so: „In dem Fall wird es eben nicht das regelmäßige, gemeinsame Essen bei den Schwiegereltern sein, sondern eher das Schäferstündchen in der Mittagspause. Auch wenn am Anfang alles neu und aufregend ist, wünscht sich unser Hirn eine gewisse Vorhersehbarkeit und Kontrolle.“ Vor allem, wenn man etwas tut, wobei man nicht erwisch werden will.

»Auch wenn am Anfang alles neu und aufregend ist, wünscht sich unser Hirn eine gewisse Vorhersehbarkeit.«

SABINE WEISS,
LEBENSBERATERIN



Was, wenn man auf einmal mehr will?

ANSPRECHEN! Daran führt kein Weg vorbei. Für Psychologin Doris Jeloucan ist Verliebtsein auch die logische Folge einer Affäre, denn „Sex bindet! Das Heikle daran ist dann immer, als Erster seine Gefühle zu offenbaren.“ Das Ganze hat logische Gründe: Nach dem siebenten Mal Sex starten im Gehirn durch die Ausschüttung von Oxytocin Bindungsprozesse. Und was dann? Am besten offen sagen, dass man gern mehr hätte. „Dann hat der andere Zeit, darüber nachzudenken und Position zu beziehen“, so Jeloucan. „Leider erlebe ich aber oft, dass unklare Aussagen getroffen werden, wie: ‚Jetzt im Moment kann ich meine Frau nicht verlassen.‘ Da braucht es dann persönliche Stärke – und Wissen um den eigenen Selbstwert. Das beugt vor, um nicht in eine Warteposition zu rutschen.“

Muss ich von anderen Affären erzählen?

LIEBER NICHT! Besser auf beiden Seiten bedeckt halten, sonst wäre das nur eine Egokränkung. Große Ausnahme: „Wenn es aus irgendeinem Grund zu ungeschütztem Sex kommt und das gesundheitliche Risiken mit sich bringt“, meint Expertin Jeloucan.

Wie viel Eifersucht ist erlaubt?

DÖRFEN TUT MAN ALLES! Zuerst muss aber schon geklärt sein, um welche Art der Affäre es sich handelt: Treffen sich zwei gebundene Menschen, sind beide Single, einer vergeben oder ist es schon mehr eine Parallelbeziehung? Jeloucan: „Sobald Eifersucht im Spiel ist, würde ich mich jedenfalls fragen: Kann es sein, dass ich mehr will?“

Darf ich „Ich liebe dich“ sagen?

WARUM NICHT? Single-Coach Doris Jeloucan gibt jedoch zu bedenken: „Ist ein ‚Ich liebe dich‘ dem Rahmen einer Affäre angemessen? Wenn ich in mir den Drang verspüre, das zu sagen, dann ist es ein klares Zeichen dafür, dass der äußere Rahmen mit dem eigenen Empfinden nicht mehr zusammenstimmt.“ Grundsätzlich gilt aber: Die Spielregeln machen sich immer die Beteiligten untereinander aus.

Wie viel Kontakt ist okay?

KEINE REGELN, KEIN ZWANG. Täglich, nur am Wochenende, alle paar Monate mal. „Manche haben zwischen den Treffen gar keinen Kontakt, manche schreiben sich ständig. Das ist so unterschiedlich wie bei herkömmlichen Beziehungen“, sagt Sabine Weiss. Sobald man beginnt, darüber nachzudenken, ob man sich melden muss, soll oder darf, wird es kompliziert. Und ist, laut Experten, ein erstes Alarmzeichen, um sich zu fragen: Passt mir die Situation noch so, wie sie ist?

Wie macht man richtig Schluss?

MIT EINER SMS VERABSCHIEDEN? Ein Post-it hinterlassen? Oder einfach ohne ein Wort verschwinden? Geht gar nicht! Da sind sich beide Paartherapeuten einig. Schlussmachen ist genauso persönlich wie Sex – und hat auch im privaten Rahmen zu erfolgen. Coach Weiss stellt klar: „Sagen Sie konkret, was Sie wollen und setzen Sie Grenzen. Zum Beispiel: ‚Wenn wir uns in der Öffentlichkeit begegnen,

»Sex bindet! Das Heikle daran ist dann immer, als Erster seine Gefühle vor dem anderen zu offenbaren.«

DORIS JELOUCAN,
SINGLE-COACH



werde ich dich grüßen, aber keine Unterhaltung führen. Ich wünsche mir keinerlei Kontakt via Facebook, WhatsApp oder Mail. Und keine Anrufe.“ Bei Affären mit Arbeitskollegen ist das Ganze natürlich schwieriger: „Vereinbaren Sie, dass etwa nur jobbezogene Inhalte und keine Gefühle besprochen werden. Und entschuldigen Sie sich, falls Sie der Person falsche Hoffnungen gemacht haben.“

Lass uns Freunde bleiben: Geht das?!

„NATÜRLICH! Oft sind die Grenzen fließend“, sagt Jeloucan. „Wenn der erste Hormonrausch abgeklungen ist und der Verstand wieder einsetzt, entscheidet man oft, dass man dem Partner nicht weh tun will, den anderen als Mensch aber auch wertschätzt und nicht aufgeben will.“ Lebensberaterin Weiss warnt: „Meistens verläuft es sich, weil es für einen der beiden unbefriedigend wurde. Oder es entwickelt sich bei Vergebenen eine Art Parallelbeziehung nebenbei.“

Wie viel Platz bleibt für Romantik?

INDIVIDUELL REGELN. „Vor allem gebundene Männer leben in Affären ihr Bedürfnis nach Romantik aus, das die Frau neben Kindern und Haushalt nicht erfüllen kann. Andere beschränken sich auf reine Lust“, weiß Coach Sabine Weiss aus ihrer Praxis. Auch Expertin Jeloucan unterstreicht: „Zu Beginn einer Affäre ist meist Romantik dabei – ein kleines Verlieben mit dem Hauch des Verbotenen!“ Erlaubt ist also alles, was dem anderen keine falschen Hoffnungen macht.

Muss ich es vor den Kids geheim halten?

ACHTUNG! Bei Affären zwischen zwei Singles kommt irgendwann die Frage auf: Wann stellt man den Kindern einen neuen Partner vor? „Ich würde eine reine Affäre nur dann nicht mehr verstecken, wenn sie bereits aus der Pubertät draußen sind und es emotional zumutbar ist. Oder aber, wenn sich die Affäre zu einer Beziehung entwickelt hat“, hält Psychologin Jeloucan fest. „Ich plädiere ganz klar dafür, die Kinder zu schützen und das zu trennen. Die Kleinen bekommen, auch unerschwinglich, weit mehr mit, als man ihnen zutraut.“ Eine neue Bezugsperson sollte stabil sein und vorhaben, zu bleiben. Natürlich gibt es keine Garantie, dass es so sein wird, aber eine bessere Voraussetzung als ein One-Night-Stand oder eine Affäre ist es schon.

Darf ich meine Affäre anderen vorstellen?

WOLLEN SIE DAS!? Bei Freunden ist es meistens unproblematisch, vor allem wenn die Affäre (partner) ledig sind. „In der eigenen Familie hat es meistens trotzdem keinen Platz. Irgendwann kommt dann bei Feiern ja immer die klassische Frage: ‚Und, wie lange seid ihr schon zusammen?‘“, so Jeloucan. Anders ist es noch einmal, wenn es sich um verheiratete Partner handelt. Familiencoach Weiss: „Paare, die in offenen Partnerschaften leben, haben oft explizit ausgemacht, dass sie andere in der Öffentlichkeit treffen dürfen. Wenn der jeweilige Partner aber nichts von der Affäre weiß, wäre es anmaßend und kränkend, die Liebschaft zu Familie und Freunden mitzubringen.“



Paartherapie, Singlecoaching Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichenem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebnet.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](https://www.beziehung-erlernen.at)