

Männer verstehen & verführen

inkl.
Sex- und
Dating-Tipps

Der Männerratgeber für Frauen

Vom ersten Date bis zur glücklichen
Partnerschaft

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Vorwort

Männer richtig verstehen

Wie können wir Männer verstehen?

Männer und ihre Gefühlswelten

Der Jagdinstinkt

Die Zurückhaltenden unter ihnen

Daran erkennst du schüchterne Männer

So gehst du mit ihnen um

Männer reden nicht gerne über ihre Gefühle

Der Beschützerinstinkt

Direktheit

Wie Männer sich verlieben

Steht er auf dich?

Worauf achten Männer bei Frauen?

Worauf stehen Männer nicht?

Woran Frauen scheitern

Du suchst einen Mann, den es nicht gibt

Der Irrglaube, einen Mann umerziehen zu können

Die Angst, einen Besseren zu verpassen

Du stehst auf Männer, die dir nicht guttun

Verzweifelte Suche

Männer kennenlernen – Wie findest du den richtigen Partner?

Werde dir deiner Absichten bewusst

Männer kennenlernen – Aber wo?

Am Arbeitsplatz

An der Uni oder Hochschule

Im Freundes- und Bekanntenkreis

Beim Sport

Im Verein

Klassisch in einer Bar

Single-Treffen

Auf Konzerten

Beim Online-Dating

So flirtest du richtig

Erzeuge eine positive Ausstrahlung

Parallel-Dating

Das sind deine Vorteile

Ab wann wird es problematisch?

Er will keine Beziehung – Was nun?

Er will stattdessen Freundschaft

Er will dich nicht verlieren

Richtig per Textnachricht mit ihm kommunizieren

Der Erstkontakt

Wann solltest du ihm schreiben?

Ihr kennt euch schon ein wenig: So geht's weiter

Halte das Gespräch am Laufen

Wie lange solltest du mit dem Antworten warten?

Nutze Emojis

Teilt Inhalte miteinander

Er meldet sich nicht mehr

Der Kontakt ist einseitig

Ihr möchtet euch treffen

Das solltet ihr vor dem Treffen klären

Wie fragst du nach einem Treffen?

Euer erstes Date

Was ist, wenn er absagt?

Passende Orte und Aktivitäten für ein erstes Date

Wohin nun zum Date?

Kulinarische Dates

Sportliche Dates

Dates an der frischen Luft

Kulturelle Dates

Das passende Outfit zum Date

Dein Date begrüßen

Eure Gesprächsthemen

Worüber du nicht reden solltest

Gesprächspausen beim ersten Date

Spiegeln - ein geheimer Körpersprache-Trick

Wer zahlt beim ersten Date?

Sex beim ersten Date?

Wie leite ich ein zweites Date ein?

Und wenn er kein zweites Date möchte?

Die Kommunikation nach dem ersten Date

Männer schmeicheln

Er distanziert sich

Distanz ist nicht gleich Desinteresse

Ruhe bewahren

Stoppe das Kopfkino

Überwinde deine alten Muster

Hole ihn aus seinem Rückzug heraus

So bringst du ihn dazu, dich zu vermissen

Bindungsangst

Der Gegensatz von Nähe und Distanz

Die Ursachen für Bindungsangst

Arten der Bindungsangst

Schutzstrategie der Autonomie und
Selbstbestimmung

Schutzstrategie des Klammerns und Festhaltens

Woran kann man Bindungsangst erkennen?

Unterschiedliches Verhalten bei Männern und Frauen

Wie kannst du mit seiner Angst umgehen?

Bist du bereit für eine Beziehung?

Emotionale Nähe und Bindung herstellen

Erzeuge die richtige Anziehungskraft

Diese Merkmale lassen Männerherzen
höherschlagen

Lass dir von ihm helfen

Gib auch mal deine Führung ab
Erwecke den Jagdinstinkt ihn ihm
Schenke ihm Beachtung
Gehe respektvoll mit ihm um
Sei offen und bereit für Neues

Emotionale Nähe in einer Beziehung erneut herstellen

Nähe und Distanz in Beziehungen

Erforscht die Ursachen

Passt ihr wirklich zusammen?

Die fünf Sprachen der Liebe – Welche sprichst du?

Emotionales Staubwischen

Der Umgang mit Narzissten

Was ist Narzissmus?

Merkmale einer narzisstischen Persönlichkeit

Beziehungen mit Narzissten

Der richtige Umgang mit Narzissmus in einer
Partnerschaft

Der schleichende Beginn einer Beziehung

Anzeichen, dass er eine Beziehung mit dir möchte

Anzeichen, dass er keine Beziehung möchte

Fehler, die du zu Beginn meiden solltest

Was du sonst noch beachten solltest

Männer in einer Beziehung glücklich machen

Worauf kommt es in einer glücklichen Beziehung
an?

So bleibt er an deiner Seite

Gemeinsame Hobbys

Hobbys für Paare

Beständigkeit und Freiräume

Was zu beständigen Beziehungen führt

Freiräume nehmen und geben

Begehren und sexuelle Anziehung

Ein schleichender Prozess

Sex als Spiegel einer Beziehung

Sexuelle Anziehung anregen

Treue - ein essenzieller Wert

Nicht fremdgehen = Treue?

Die Ebenen der Treue

Emotionale Treue

Soziale Treue

Sexuelle Treue

Treue als aktive Entscheidung

Eine Partnerin, die weiß, was sie will

Familie

Die jeweils eigene Familie in das
Beziehungsleben integrieren

Alltag und Routinen bekämpfen

Let's talk about Sex

Was Männer im Bett wirklich wollen

Was Männer sich wünschen

Was Männer im Bett nicht mögen

Masturbation: So entdeckst du deine weibliche Sexualität

Vorteile der Selbstbefriedigung

Masturbation – so klappt's

Freundschaft Plus

Vorteile einer Freundschaft Plus

Nachteile einer Freundschaft Plus

Diese Regeln solltet ihr einhalten

Kann man aus einer Freundschaft Plus eine feste Beziehung machen?

Fernbeziehungen

Tipps für eine gelungene Fernbeziehung

Bist du für eine Fernbeziehung geeignet?

Persönlichkeits- entwicklung

Selbstliebe – lernen, sich selbst zu lieben

Mit Energievampiren umgehen

Woran erkennst du Menschen, die dir die Kraft rauben?

Was du gegen Energievampire tun kannst

Arbeite an deinen Stärken

Lasse Veränderung zu

Was tun gegen die Angst vor Veränderungen?

Verlasse deine Komfortzone

Das hast du zu gewinnen

So gelingt es dir, deine Komfortzone zu verlassen

Sei glücklich auch ohne Partner
Wie geht es jetzt weiter?
Danke!

Vorwort

Männer – sie können für Frauen ein wahres Mysterium sein. Zwischen all den vorherrschenden Geschlechterklischees ist es schwierig, überhaupt noch den Überblick zu behalten. Die unendlich vielen Dating-Ratschläge verschaffen auch nicht unbedingt mehr Klarheit. Das kann einen bei der Partnersuche fast an den Rand der Verzweiflung bringen.

Kommt dir das bekannt vor? Dann verzweifle nicht, sondern lies stattdessen hier weiter! Du wirst lernen, Männer besser zu verstehen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen und was sie von einer Frau erwarten. Außerdem lernst du die Tücken der Partnersuche kennen, welche Fehler Frauen dabei oft begehen und wie du diese vermeiden kannst. Mit vielen Tipps und Tricks findest du heraus, wie und wo du Männer treffen und sie für dich gewinnen kannst. Kommunikation ist das A und O und darf, genau wie das richtige Vorgehen beim Dating, nicht außer Acht gelassen werden, doch das erfährst du alles noch im Detail.

Oft sind es auch bereits bestehende Beziehungen, die großen Kummer verursachen, weswegen ich mit dir häufige Beziehungsprobleme durchgehen werde und dir Tipps im Umgang mit ihnen an die Hand gebe. Am Ende dieses Buches weißt du außerdem, was eine glückliche Beziehung wirklich ausmacht und wie du deinen Traumprinzen in einer Partnerschaft an deiner Seite behältst. Des Weiteren erhältst du Informationen zu pikanten Themen rund ums Sexleben in einer Partnerschaft und wie du mit unterschiedlichen

Beziehungsmodellen zurechtkommst. Zu guter Letzt erfährst du, worauf es bei deiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung ankommt, denn es soll hier nicht nur um die Männerwelt, sondern ganz besonders auch um dich gehen!

Worauf wartest du? Lege sofort los und werde zur Expertin rund um Männer, Partnerschaft und das eigene Selbst, um dir einen eigenen Vorteil zu verschaffen!

Männer richtig verstehen

Bevor du verstehen kannst, wie du eine harmonische und gesunde Beziehung mit einem Mann eingehst und führst, ist es wichtig, Männer an sich zu verstehen. Klingt einfacher gesagt als getan, oder? Männer sind einfach gestrickt. Männer sind und denken unkompliziert. Wenn Männer etwas sagen, dann meinen sie das auch genauso.

Es gibt unzählige Klischees sowohl über Männer als auch über Frauen. Wir leben im 21. Jahrhundert und doch dauert der ewige Geschlechterkampf noch immer an. Es gibt sicher zahlreiche Ratgeber, Blogbeiträge oder Videos im Internet, die vorgeben, ein Geheimnis geknackt zu haben und das jeweils andere Geschlecht erklären zu können. Nur selten führt das dazu, dass man einander wirklich besser versteht. Fakt ist, jeder Mensch ist einzigartig und es sind keineswegs alle Männer gleich. Doch es gibt gewiss Unterschiede in der Psyche von Männern und Frauen, die genetisch tief verwurzelt sind und selbst durch die Evolution nur geringfügig ausgeglichen wurden. Obwohl jeder ganz individuell tickt, kann man durchaus versuchen, zu verstehen, wie das andere Geschlecht denkt, fühlt und handelt. Es wird natürlich Männer geben, die von diesen Mustern komplett abweichen, deswegen ist es am besten, sich auf die breite Masse zu konzentrieren - heterosexuelle Männer, die sich auch als Männer identifizieren.

WIE KÖNNEN WIR MÄNNER VERSTEHEN?

Denken wir doch mal ganz praktisch über die Sache nach – was kannst du als Frau konkret tun, um Männer in ihrer Denk- und Handlungsweise und ihrer Gefühlswelt besser zu fassen? Gefragt sind eine gute Beobachtungsgabe, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, mit ihnen offen zu kommunizieren. Auch das ist einfacher gesagt als getan.

Vieles fängt mit der Biologie und der Geschichte der Menschheit an. Wieso sind es immer noch meistens die Männer, die auf Frauen zugehen, und nicht umgekehrt? Wieso haben Männer von Natur aus einen Beschützerinstinkt? Wieso legen einige Männer so großen Wert auf ihre Karriere? Wie schon gesagt, gibt es einfach Unterschiede zwischen Mann und Frau, die biologisch verwurzelt sind. Du musst kein Geschichts- oder Biologienerd sein, um zu verstehen, wieso das so ist. Blicken wir doch mal in die Zeit, als der Mensch als Jäger und Sammler lebte. Auch, wenn mittlerweile große Zweifel daran bestehen, dass Frauen nicht auch auf die Jagd nach wilden Tieren gingen, gilt es als unumstritten, dass vor allem die Männer dafür verantwortlich waren. Der Mann galt also – vermutlich – als Jäger und Versorger, während die Frau Pflanzen sammelte und die Kinder hütete. Auch, wenn die heutige Wissenschaft einen kritischeren Blick auf diese Vorstellung wirft, bietet sie uns zumindest eine passende Erklärung für vieles. Schließlich hält sich dieses Rollenmodell in vielen Kulturen noch bis heute.

Abgesehen von diesem evolutionsbedingten Aspekt gibt es weitere biologische Faktoren, die auch heute noch ganz real sind. Das durchschnittliche männliche Gehirn funktioniert etwas anders als das weibliche. Zudem prasseln völlig andere Hormone auf unseren männlichen Gegenpart ein oder zumindest in anderen Konzentrationen. Du solltest zunächst also verstehen, dass die Ursache dafür, wie Männer grundsätzlich sind, nicht aus einer Laune heraus entsteht, sondern sie ist zu einem großen Teil in ihrer Natur, ihrer Biologie begründet. Das mag nun banal klingen.

Selbstverständlich zählen noch viele weitere Faktoren dazu, doch in unserem täglichen Leben vergessen wir im Umgang mit anderen Menschen schnell, dass wir nur bedingt Einfluss darauf haben, wie wir unsere Welt, Gefühle, andere Menschen und unsere Beziehungen wahrnehmen. Einfühlungsvermögen ist das Stichwort, denn wenn du einmal mit einem Mann in Kontakt sein solltest, der dir mit seinem „typisch männlichen“ Getue gehörig auf die Nerven geht, rufe dir ins Gewissen, dass dahinter keine böse Absicht liegen muss. Vieles hängt sowohl von unserer Fähigkeit zur Einsicht in diese Person als auch von der Einsicht in uns selbst ab.

MÄNNER UND IHRE GEFÜHLSWELTEN

Grundsätzlich gilt wohl, dass das Ausmaß der Gefühlswelt bei Männern dem von Frauen entspricht. Du hast jedoch sicher öfter schon gehört oder vielleicht sogar selbst erfahren, dass Männer anders mit ihren Gefühlen umgehen. „Boys Don't Cry“ ist nicht nur ein bekannter Song von der Band The Cure, sondern außerdem ein Glaubenssatz, der in vielen Köpfen verbreitet zu sein scheint. Mädchen und Jungen weinen bis zu ihrem zehnten Lebensjahr etwa gleich viel. Wieso ändert sich das mit dem Lauf der eigenen Entwicklung? Sind Männer einfach stärker, resilienter und weniger emotional? Es mag sicher Männer geben, auf die diese Eigenschaften zutreffen, doch das ist auf keinen Fall die Regel, vielmehr lehrt unsere Gesellschaft Jungen, dass sie nicht zu weinen haben, dass die stark sein müssen und letztendlich ihren Frust und all ihre Probleme mit sich selbst ausmachen müssen. Das kann unglaublich belastend sein. Emotionen zu zeigen, auch mal zuzulassen, dass man weint, zeugt von wirklicher Stärke und ist wichtig, um sich ausgeglichen und wohlfühlen zu können.

Setze deine Menschenkenntnis ein, so gut es geht, und versuche zu spüren, wie dein Gegenüber, also ein Mann deines Begehrens, jemand, den du gerade datest oder mit dem du bereits in einer Beziehung bist, in der Hinsicht „funktioniert“. Ist er äußerlich eher gefühlskalt und spricht nicht viel darüber, wie es ihm geht? Oder öffnet er sich dir und lässt dich an seinen Gefühlen teilhaben? Die Chancen, dass er sich dir, einer Frau, emotional öffnet, stehen nicht schlecht. Häufig kann man jedenfalls beobachten, dass Männerfreundschaften eher interessenbasiert sind und Austausch über Gefühle keinen großen Platz einnimmt. Wie immer gibt es Ausnahmen. Und inwiefern ein Mann an dir interessiert ist, spielt ebenfalls eine Rolle darin, ob er dir alles im Detail erzählen möchte oder nicht.

Die Gefühlswelt eines Mannes kann genauso kompliziert sein wie deine eigene. Entscheidend ist, wie kompliziert der Umgang mit diesem Menschen ist. Jemand, der mit seinen Emotionen im Reinen ist und sie nicht verdrängt, wird es dir womöglich einfacher machen, ihn zu verstehen. Verurteile jedoch nicht die Männer, die ihre Schwierigkeiten damit haben, sich selbst zu verstehen. Ja, selbst Frauen stehen nicht immer in Kontakt mit ihren Gefühlen, doch das kann man lernen und ändern. Viele Männer sind in dieser Hinsicht traurigerweise Opfer einer Gesellschaft, die ihnen vorschreibt, einen essenziellen Teil ihres Selbst zu unterdrücken. Wenn du das verstanden hast, wird es dir leichter fallen, einen jeden Mann individuell besser verstehen zu können.

DER JAGDINSTINKT

Es mag seltsam sein, auf das Wort „Jagdinstinkt“ zu stoßen, wenn du gerade einen Beziehungsratgeber und nicht etwa ein Buch über Hundeerziehung liest. Über die Vergangenheit des Menschen als Jäger und Sammler haben wir bereits

gesprachen. Daneben gibt es allerdings einen weiteren Punkt in Bezug auf die Partnerwahl, der bis heute von Aktualität ist. Der Mensch unterscheidet sich in diesem Verhalten gar nicht so sehr von anderen Tieren. Im Tierreich gibt es viele Arten, bei denen das Männchen das Weibchen umwirbt und mit Rivalen zum Teil heftige Kämpfe eingeht, um mit einer geeigneten Partnerin gesunde Nachkommen zeugen zu können. Ganz so primitiv ist der Mensch heutzutage dann doch nicht mehr, doch das Prinzip funktioniert in vielen Fällen nach wie vor gleich. Sprich: Frau wählt aus, Mann lässt sich auswählen. Männer „balzen“ um ihre Geliebte, Frauen prüfen, fragen, haken nach. „Das ist doch völlig veraltet“, magst du nun vielleicht denken. Vielleicht gehörst du ja zu den Frauen, die gern den ersten Schritt machen? Vielleicht aber auch nicht. Falls du Erfahrung mit Online-Dating hast, wirst du jedenfalls sicher schon erlebt haben, dass sich einige Männer regelrecht aufdrängen, du hingegen die meisten von ihnen vertrösten musst. Dahinter steckt genau dasselbe Prinzip.

DIE ZURÜCKHALTENDEN UNTER IHNEN

Nicht jeder Mann trägt unbedingt diesen starken Jagdinstinkt in sich. Es gibt viele Männer, die eher zurückhaltend sind, nicht wissen, wie sie auf Frauen zugehen oder Kontakt aufnehmen sollen oder sich schlichtweg eine Frau wünschen, die das Ruder in die Hand nimmt und nicht darauf warten lässt, dass ein Mann sie umwirbt. Entscheidend für ein harmonisches Miteinander ist ganz klar, dass sich beide Parteien in dieser Hinsicht gut ergänzen. Es ist also wichtig, zu verstehen, dass Männer unterschiedlich ticken und nicht jeder einer Frau hinterherjagen möchte, doch du solltest zuallererst dich selbst verstehen. Machst du gern den ersten Schritt? Ist es kein Problem für dich, sich um einen Mann zu bemühen, der

dir gut gefällt, von sich aus aber kein direktes, offensichtliches Interesse zeigt? Falls du diese Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, ist es an der Zeit, einen genaueren Blick auf den etwas zurückhaltenderen Typ Mann zu werfen.

Je nach Grad der eigenen Erfahrung mit Frauen gibt es Männer, die schwer mit Ablehnung umgehen können und die direkte Kontaktaufnahme daher vermeiden. Halten wir zunächst einmal fest, woran du einen schüchternen Mann erkennst.

Daran erkennst du schüchterne Männer

- Achte auf seine Mimik und Gestik. Wendet er sich dir körperlich zu oder ab? Ein zurückhaltender Mann wird sein Interesse vor allem nonverbal zur Kenntnis geben, nämlich, indem er sich dir zuwendet und Blickkontakt sucht. Nicht jeder wird jedoch den direkten Blickkontakt suchen. Für manche ist das schlichtweg zu schwierig, zu unangenehm. Falls er immer wieder zu dir herübersieht, aber nicht auf dich zukommt, stehen die Chancen nicht schlecht, dass er einfach nur schüchtern, jedoch interessiert an dir ist.
- Was genau macht er mit seinem Körper? Sagt seine Körpersprache Verschlussheit aus, indem er seine Arme verschränkt und versucht, möglichst wenig Platz einzunehmen? Arme und Beine dicht am Körper zu halten, kann ein Anzeichen für Unsicherheit und Schüchternheit sein.
- Ähnlich verhält es sich, wenn ein Mann seine Hände in Hosen- oder Jackentaschen versteckt. Diese Haltung nimmt jemand ein, um Sicherheit und wortwörtlich Halt zu suchen.
- Was er mit seinen Händen tut, sagt viel über ihn aus. Falls ein Mann oft an seiner Kleidung und Haaren zupft, kann das für Unsicherheit und Nervosität sprechen.

- Falls ein Mann schnell mal errötet, kann das ebenfalls ein Zeichen dafür sein, dass er eher von der schüchternen Sorte ist. Es handelt sich hierbei um eine vollkommen natürliche und normale Reaktion unseres Körpers. Vermutlich ist jeder schon einmal in der Öffentlichkeit in Anwesenheit anderer Menschen errötet und weiß, das kann sehr unangenehm sein. Diese Reaktion lässt sich weder kontrollieren noch verstecken. Also ist es ein Anzeichen, dass du ihn nicht vollkommen kaltlässt!

Das alles sind häufige Merkmale von Männern, die sich in der Dating-Welt eher im Hintergrund aufhalten. Doch nicht jeder zurückhaltende Mann ist automatisch unsicher oder mit wenig Selbstbewusstsein unterwegs. Vielleicht wird ein Mann seine Unsicherheit versuchen, zu überspielen oder zu verstecken, indem er dir defensiv gegenübertritt, dich ignoriert und sich kalt zeigt. Wie kannst du damit umgehen? Da bei schüchternen Männern das Einschalten des Jagdinstinkts nicht so einfach funktioniert wie bei anderen ihrer Geschlechtsgenossen, ist hier etwas Eigeninitiative gefragt. Im Folgenden lernst du, was du konkret tun kannst.

So gehst du mit ihnen um

- Sei nicht zu forsch. Freches, sehr selbstbewusstes Auftreten mag bei vielen Männern gut ankommen, zurückhaltende Männer hingegen fühlen sich davon schnell in die Ecke gedrängt. Geh mit Fingerspitzengefühl auf ihn zu, baue freundlich und höflich Kontakt auf, um zu erproben, ob er auch Interesse an dir hat.
- Sprich mit ihm über seine Interessen und Hobbys. Wenn man einem verschlossenen Menschen Fragen zu seinen Interessen stellt, geht er oftmals völlig auf und wird auf diese Weise zugänglicher. Wenn du Neugier an seinen

- Hobbys kundtust, wird er dies früher oder später erwidern, woraus unterhaltsame Gespräche entstehen.
- Was die Kommunikation anbelangt, ist der Kontakt per Textnachricht dein bester Freund. Indem du einen in sich gekehrten Mann nicht einfach anrufst, sondern ihm eine Nachricht schickst, lässt du ihm etwas Zeit, in aller Ruhe zu antworten. Viele schüchterne Menschen empfinden den digitalen Kontakt über einen Messenger entspannter als den direkten realen Kontakt oder einen Anruf. Indem du also darauf eingehst, vermittelst du Verständnis und Respekt.
 - Wenn du weißt, dass ein Mann, mit dem du dich gern treffen möchtest, schüchtern ist, wähle für ein Kennenlernen ein ungezwungenes Ambiente. Es kann sich um eine Veranstaltung oder einen Museumsbesuch handeln. Wichtig ist, dass der Ort zahlreiche äußere Eindrücke liefert. Damit gibst du einem Mann, der etwas ruhiger ist, zwischendurch genug Zeit, um nachzudenken, sich wieder zu sammeln und Anstöße für neue Gesprächsthemen zu finden.
 - Zuletzt ist es empfehlenswert, auf seine Körpersprache einzugehen. Falls er noch keinen Blickkontakt aufgebaut hat, so tu du dies doch einfach! Du musst ihn nicht anstarren, tatsächlich solltest du dies sogar vermeiden, um ihn nicht zu verunsichern. Signalisiere ihm auf subtile Weise, dass du ihn interessant findest, damit auch er nach und nach auftaut.

Grundsätzlich solltest du ihm ausreichend Zeit und Raum lassen. Halte die Dinge entspannt und gelassen. Wenn ein Mann deine Bemühungen erwidert, wirst du sehen, dass sie sich gelohnt haben.

MÄNNER REDEN NICHT GERNE ÜBER IHRE GEFÜHLE

Über Männer und ihre Gefühlswelt haben wir bereits gesprochen. Um die Herren der Schöpfung als Ganzes besser zu verstehen, ist es notwendig, insbesondere ihre Gefühle zu verstehen. Doch das ist gar nicht so einfach, wenn die meisten von ihnen ungern über ihre Gefühle sprechen. Oder wollen Frauen zu oft über ihre Gefühle sprechen? Das Bedürfnis nach emotionalem Austausch ist sicher bei jedem Menschen etwas anders, doch die Möglichkeit, sich mitzuteilen und eventuell Rat bei anderen zu suchen, ist essenziell für uns alle. Tatsache ist, dass offene, emotionale Gespräche gut sind, Klarheit und mehr Verständnis für sich selbst und das Gegenüber schaffen und eine Beziehung, egal, welcher Art, wesentlich unkomplizierter macht. Und das, obwohl das Sprechen über Gefühle so kompliziert für manche scheint - ziemlich paradox, oder?

Um über seine Emotionen sprechen zu können, muss man zuallererst in Kontakt mit ihnen stehen und sie wahrnehmen. Wenn man, wie viele Männer, diese Verbindung zu seinen Gefühlen die meiste Zeit des Lebens untergraben und ignoriert hat, ist es anfangs extrem schwer, diese wiederherzustellen. Hier sind etwas Achtsamkeit und Einfühlsamkeit gefragt. Zum Beispiel kann es helfen, sich immer mal wieder über den Tag verteilt zu fragen, wie es einem jetzt gerade in diesem Moment geht. Was genau spürt man? Ist man gelassen, gestresst, zufrieden mit sich selbst, enttäuscht, wütend?

Was nützt es dir überhaupt zu wissen, wie man über seine Gefühle spricht, wenn wir hier gerade ein typisches Männerproblem thematisieren? Nun, als Frau kannst du einem Mann helfen, diesen Kontakt zu sich selbst aufzunehmen, damit er lernt, besser über seine Emotionen zu reden. Das kann dadurch geschehen, dass du ihm dies einfach vorlebst. Initiere von dir aus Gespräche zu solchen Themen, steige aber nicht direkt zu tief ein. Teile hingegen

beispielsweise mit, wenn du dich besonders über etwas freust oder ärgerst. Rege ihn dazu an, in sich hineinzufühlen, indem du Fragen stellst. Frage ihn, ob er das Essen auch so sehr genießt, wenn ihr einen schönen Abend im Restaurant miteinander verbringt. Das mag nebensächlich klingen, doch auf diese Weise kann ein Mann, aber auch jede Frau lernen, präsenter zu sein und besser zu verstehen, was in ihm oder ihr selbst eigentlich vorgeht. Wenn ihr euch bereits etwas näher seid, kannst du ihn ruhig einfach mal in den Arm nehmen, um zu signalisieren, dass er sich vor dir nicht zu verstecken braucht. Mit etwas Glück taut er so langsam auf.

Wie schon erwähnt, basieren viele Männerfreundschaften eher auf gemeinsamen Interessen und Hobbys, statt auf tiefgehendem Austausch über innere Gefühlswelten. Dabei wäre es gerade für Männer, die Schwierigkeiten mit diesem Austausch haben, so hilfreich, mit ihren männlichen Freunden häufiger darüber zu sprechen, denn darüber zu reden, lernt man am besten, indem man mehr darüber redet – logisch. Versuche, Verständnis entgegenzubringen, solltest du merken, dass ein Mann über gewisse Dinge nur schwer sprechen kann, und ermutige und inspiriere ihn stattdessen auf subtile Weise, bewusster auf sich selbst zu hören und sich mitzuteilen.

DER BESCHÜTZERINSTINKT

Wir wissen bereits, dass der Instinkt zu jagen bis heute in der Männerwelt tief verwurzelt ist. Vielleicht hast du auch schon einmal vom sogenannten Beschützerinstinkt gehört. Dieser greift zum einen dann, wenn ein Mann Vater wird und sein Baby bestmöglich verteidigen und beschützen möchte. Das ist ein logischer und nützlicher Mechanismus, den sich die Natur da eingerichtet hat. Doch Männer wollen nicht nur ihre Kinder, sondern auch ihre Frauen beschützen.

„Was nützt es mir, den Beschützerinstinkt in einem Mann zu wecken?“, könntest du dich jetzt möglicherweise fragen. Schließlich bist du kein kleines, unselbstständiges Kind mehr und stehst sicherlich schon mit beiden Beinen fest im Leben. Die Sache ist, dass viele Männer es einfach lieben, das Gefühl zu haben, dass sie von einer Frau gebraucht werden. Wenn sie wissen, sie konnten eine Frau beschützen, sie verteidigen oder ihr auf andere Weise helfen, fühlen sie sich nützlich und stark. Wenn du also den Eindruck hast, du hast es mit einem Mann zu tun, dem das Helfen und Beschützen eine gewisse Zufriedenheit gibt, lass es doch ruhig mal zu, dass er dir hilft, auch wenn du genau weißt, dass du etwas sehr wohl allein schaffen würdest. Er bietet dir an, etwas Schweres zu tragen? Dann lass ihn das gern auch mal tun. Du solltest dich nicht schuldig fühlen, ihn Dinge tun zu lassen, die du auch selbst erledigen könntest. Es verhält sich in diesem Fall wie ein Geben und Nehmen.

Was Äußerlichkeiten anbelangt, ist grundsätzlich ein feminines, nicht allzu toughes Auftreten deinerseits hilfreich, um den Beschützerinstinkt eines Mannes zu wecken. Bleib dir jedoch selbst treu und fühle dich keineswegs verpflichtet, geblümete Kleider oder langes Haar zu tragen, nur um jemandem zu gefallen. Oftmals wird geraten, sich das sogenannte Kindchenschema zunutze zu machen, und obwohl es mit Sicherheit wirkungsvoll ist, nützt es dir nichts, wenn du dich in dieser Rolle nicht wohlfühlst. Viele Männer wollen sich zwar gebraucht fühlen, jedoch nicht den Aufpasser spielen müssen. Nichtsdestotrotz kann es für dich hilfreich sein, dir darüber im Klaren zu sein, um so sein Verhalten besser zu deuten.

DIREKTHEIT

Direktheit im Sinne der Kommunikation ist nicht an ein Geschlecht gebunden, doch man hört immer wieder, dass

Frauen dazu tendieren würden, sich indirekter ausdrücken, während Männer eher klipp und klar sagen, was sie wollen. Das stimmt so natürlich nicht in vielen Fällen, denn die Welt ist nicht schwarz-weiß und jeder Mensch kommuniziert auf eigene, individuelle Weise. Doch wie so oft ist an manchen Klischees doch etwas dran. Unmissverständliche Aussagen mit wenig Interpretationsspielraum sind bei Männern gern gesehen, sie setzen sie also selbst gern ein, möchten aber auch, dass Frauen ebenso direkt mit ihnen kommunizieren.

Wenn du mit einem Mann in Kontakt bist und insbesondere viel über Textnachrichten mit ihm kommunizierst, sind so manche Missverständnisse fast schon vorprogrammiert. Daher ist mal wieder viel Fingerspitzengefühl gefragt, um herauszulesen oder herauszuhören, was er dir mit seinen Aussagen genau mitteilen möchte. Vielleicht fällt es ihm nämlich sehr wohl schwer, etwas direkt mitzuteilen. Du fasst es allerdings als klare Aussage auf und schon redet ihr aneinander vorbei – ziemlich ärgerlich. Wenn du merkst, dass es schwierig ist, einander zu verstehen, lebe die direkte Kommunikation selbst vor, so gut es geht. Falls dir das schwerfällt, übe dich darin, deine eigenen Aussagen zu analysieren, und frage dich immer wieder „Kann meine Aussage missverstanden werden?“, falls ja: „Wie kann ich stattdessen unmissverständlich, aber takt- und respektvoll sagen, was ich stattdessen möchte?“. Der Unterschied in der Direktheit der Kommunikation ist zwischen Paaren oder Leuten, die sich gerade erst kennenlernen, leider häufig der Grund, wieso sie aneinandergeraten. Du solltest also wissen, dass viele Männer Direktheit schätzen und diese selbst vorleben, denn sie erspart euch den einen oder anderen Konflikt.

WIE MÄNNER SICH VERLIEBEN