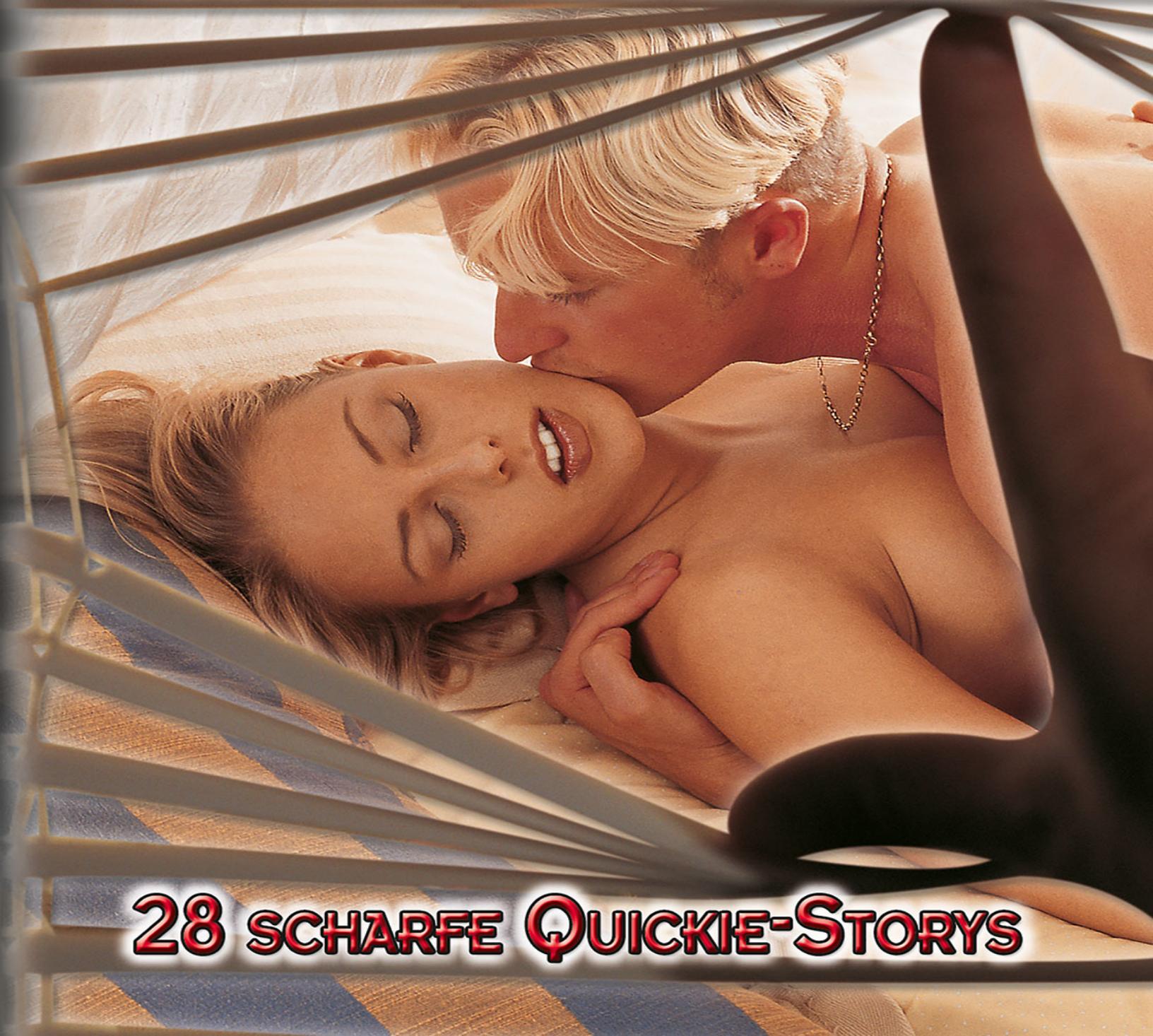


SCHARFE SEITENSPRÜNGE

FREMDGEHEN STRESSFREI AUSLEBEN!



28 SCHARFE QUICKIE-STORYS

Das Titelbild steht in keinem Zusammenhang mit dem Inhalt des Buches.

eBook-Ausgabe 01/2016

© Carl Stephenson Verlag GmbH & Co. KG,
Schäferweg 14, 24941 Flensburg

Alle Rechte vorbehalten einschließlich der Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Medien

E-Mail: info@stephenson.de

Internet: www.stephenson.de

Besuchen Sie uns auf www.stephenson.de

Ein großes erotisches Verlagsprogramm erwartet Sie dort.

eISBN 9783798605305

Einleitung

Der Seitensprung als „Ur-Trieb“ – und wie man ihn
streßfrei auslebt!

Der eine tut's, um die eigene langweilige Beziehung sexuell zu beleben, die andere treibt's spontan im Urlaub oder weil sie geradezu „süchtig“ danach ist; ein weiterer Sex-Fan macht's, weil er die eigene Partnerin „bestrafen“ will, weil es in der Ehe kriselt, die eigene Gattin ihn sexuell nicht befriedigt oder ganz einfach weil's irre Spaß macht, das Selbstbewußtsein hebt und dem Leben den richtigen Kick gibt: die Rede ist vom Seitensprung! Was auch immer Ihr persönlicher Grund ist, das eine oder andere „verbotene“ Sex-Abenteuer zu wagen, wir geben Ihnen hier zur Einstimmung in unsere Seitensprung-Storys wichtige Tips und Ratschläge, damit Sie die heimliche Lust ohne Stress und Probleme genießen können! Schließlich haben amerikanische Evolutionsforscher eine interessante Theorie aufgestellt, die männliche und weibliche Seitenspringer unterstützt: Ein bestimmtes Gen ist dafür verantwortlich, daß Mann und Frau ab und zu mal mit anderen sexeln muß. Der männliche Fortpflanzungstrieb „zwingt“ ihn dazu, seinen Samen an möglichst viele Frauen zu verteilen, um theoretisch eine Vielzahl an Nachkommen zu zeugen. Bei Frauen ist es ähnlich, sie sind zur Zeit des Eisprungs besonders empfänglich für neue Lover, damit die

Wahrscheinlichkeit für eine Befruchtung steigt und die Nachkommenschaft gesichert wird. Es scheint also, als sei der Seitensprung tatsächlich einer unserer „Ur-Triebe“!

„Was mein Partner nicht weiß, macht ihn/sie nicht heiß“ lautet für die meisten Seitenspringer das Motto, und damit sexelt es sich meist ganz gut in fremden Betten. 43 Prozent der Deutschen geben in Umfragen sogar an, daß sie es gar nicht wissen wollten, würde der Partner sie betrügen. Und solange man selbst mit der eigenen Untreue klarkommt, ist alles okay und der Seitensprung-Sex ein nettes, angenehmes Abenteuer, das für positive Aufregung sorgt und den Hormonhaushalt belebt. Doch es gibt einige Dinge, auf die man/frau unbedingt achten sollte, um beim Seitensprung unangenehme Überraschungen - sprich das Erwischtwerden - zu vermeiden. Hier sind unsere ultimativen Tips für Sie, um Ihr Risiko auf ein Minimum zu reduzieren!

Safer Sex ist ein MUSS!

Als allererster, weil wichtigster Punkt ist beim Thema Seitensprung Safer Sex zu nennen. Denn Sie haben natürlich nicht nur sich selbst gegenüber eine Verantwortung, sondern auch gegenüber Ihrem festen Partner. Wenn Sie also schon in fremde Betten steigen, dann auf keinen Fall ohne Kondom! Das sind Sie sich und Ihrem festen Partner schuldig. Schließlich können Sie nicht davon ausgehen, daß Sie für Ihren Seitensprung-Lover tatsächlich der einzige Partner sind. Selbst wenn er/sie es Ihnen hoch und heilig versichert - es darf für Sie KEINE AUSNAHME geben! Sex ohne Kondom ist ausschließlich in einer festen Partnerschaft okay, in der sich gegenseitiges

Vertrauen entwickelt hat und beide sicher sein können, daß der andere gesund ist (Aids-Test machen!). Zu den drohenden Gefahren gehören neben Aids aber auch andere Geschlechtskrankheiten wie zum Beispiel Syphilis, Hepatitis C, Herpes genitalis, Candida-Pilze, Viren oder eine Bakterieninfektion, beispielsweise durch Clamydien. Übrigens werden viele dieser Krankheiten nicht nur durch vaginalen oder analen Verkehr, sondern auch schon durch Oralsex oder durchs Küssen übertragen - Kondome schützen also nicht immer. Deshalb unser Tip: Suchen Sie sich Ihren Sexpartner immer ganz bewußt und sorgfältig aus; stadtbekannte „Matratzen“ und „Aufreißer“ sind tabu, denn sie stellen ein stark erhöhtes Risiko dar! Also Finger weg von Flirtpartnern, die schon im ersten Gespräch erkennen lassen, daß sie One-Night-Stands lieben und Kondome ihrer Meinung nach doch nur den Lust-Kick mindern. Denn - ganz abgesehen von der Aids-Gefahr - leider bedenkt kaum ein Seitenspringer, daß er zum Beispiel eine eher „harmlose“ Pilzinfektion, die man durch ärztliche Behandlung meist schnell in den Griff bekommt, an seinen festen Partner weitergibt, und schon kann der Seitensprung auffliegen oder zumindest bekommt das Vertrauen einen Knacks. Also: Sorgen Sie auf jeden Fall vor! Dazu gehört unbedingt auch das nächste Thema, dem wir gleich nachfolgend ein separates Kapitel widmen: Verhütung.

Achtung: Babyfalle!

Zugegeben, kaum einer denkt beim spontanen Seitensprung ans Verhüten. Vor lauter Sexgier und Ekstase schaltete sich beim Quickie meistens das Gehirn aus - oft

mit fatalen Folgen! Denn nicht nur zur Vermeidung von Geschlechtskrankheiten ist ein Kondom gedacht, auch das Risiko einer Schwangerschaft lässt sich damit nahezu ausschließen. Deshalb gilt OHNE AUSNAHME: Selbst wenn Ihnen Ihre Seitensprung-Partnerin schwört, die Pille zu nehmen, sollten Sie aus Gründen des Safer Sex auf ein Kondom bestehen. Es sollte für Sie selbstverständlich sein und keine Diskussionen darüber geben. Und auch für weibliche Seitenspringer, die die Pille nehmen, sollte dennoch die Benutzung eines Kondoms ganz selbstverständlich dazugehören. Sollten Sie als Frau nicht die Pille nehmen, dann lassen Sie sich auf keinen Fall auf das Versprechen eines rechtzeitigen „coitus interruptus“ Ihres Lovers ein - das könnte im Liebesrausch schiefgehen!

Wer Kondome benutzt, ist nicht etwa ein „Spielverderber“ - im Gegenteil: Er/Sie beweist damit sexuelles Selbstbewußtsein, Intelligenz und Verantwortungsgefühl.

Man stelle sich nur mal vor: Das heimliche Schäferstündchen ist schon Wochen her, da kommt plötzlich die Nachricht von der ungewollten Schwangerschaft - neben dem Stress für die Frau durch den ungewollten Babysegen und für den Mann durch die drohenden finanziellen Forderungen macht man sich dadurch natürlich auch zum „Gespött der Nation“. Allein dieses Schreckens-Szenario sollte jeden Mann und jede Frau dazu bewegen, Seitensprünge IMMER mit Kondom zu genießen! Sogar Zahlen gibt's dazu: Jedes siebente Kind wurde laut einer aktuellen Studie durch einen Seitensprung gezeugt (aber natürlich wissen nur die allerwenigsten Partner davon) ...

Sex ist nicht gleich Liebe

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen Seitensprung ohne Gewissensbisse ist, zwischen Sex und Liebe unterscheiden zu können. Wenn Ihnen das schwerfällt, sollten Sie's besser lassen. Wichtig ist auch, daß nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Seitensprung-Partner diese Einstellung hat. Für beide muß von Anfang an klar sein: Es geht hier nur um guten Sex ohne weitere Ansprüche! Das mag sich im ersten Moment vielleicht sehr sachlich anhören, aber es erleichtert die Sache ungemein und stellt sicher, daß keiner am Ende enttäuscht ist und sich ausgenutzt fühlt. Machen Sie Ihrem Verhältnis klar, daß er/sie Sie sexuell zwar sehr reizt, daß Sie aber fest gebunden sind, Ihre Ehe/Partnerschaft nicht aufgeben wollen und mit ihm/ihr keine feste Beziehung möchten, sondern heißen, hemmungslosen Sex. Je eher Sie das klarstellen, desto sicherer können Sie sein, Problemen aus dem Weg zu gehen und hinterher nichts bereuen zu müssen. Vermeiden Sie also BEI SICH SELBST UND BEIM SEITENSPRUNG-PARTNER, daß tiefere Gefühle oder gar Liebe mit ins Spiel kommen: Sympathie gerne, Liebe nein! Wenn sich Ihr Verhältnis nämlich in Sie verliebt, dann könnten Sie schnell die Kontrolle verlieren, und Probleme sind dann vorprogrammiert, denn Verliebte handeln oft unberechenbar. Um Ihrem Verhältnis aber grundsätzlich nicht weh zu tun und nicht das Gefühl zu geben zweitrangig zu sein, sollten Sie klar unterscheiden: „Du bist im Bett meine Nummer eins, während mein fester Partner für mein restliches Leben wichtig ist.“ Dann sind die Fronten geklärt.

Die Beichte ist tabu!

Auch wenn's Ihnen vielleicht noch so schwerfällt: Dem Partner Ihre Untreue irgendwann zu beichten, das sollten Sie lieber lassen! Denn in den allermeisten Fällen führt das letztlich zu schweren (Ehe-)Krisen oder gar zur Trennung. Zwar behaupten viele, sie könnten es dem Partner verzeihen, wenn er sich in fremden Betten das holt, was er zu Hause vermisst, aber wenn's dann tatsächlich so ist, dann reagieren sie doch sauer und verletzt, und es kommt meist zu häßlichen Szenen, die Sie sich und Ihrem Partner lieber ersparen sollten - denn Umfragen zeigen: Nur etwa jede zehnte Partnerschaft übersteht einen Seitensprung unbeschadet; ein Drittel aller Beziehungen, in denen einer untreu war, zerbricht.

Wenn Sie also nach dem Fremdgehen tatsächlich das schlechte Gewissen plagt, dann sollten Sie lieber daraus lernen und es in Zukunft sein lassen - Sie sind dann eben nicht der richtige Typ, der einen Seitensprung ohne Gewissensbisse genießen kann. Behalten Sie das Geheimnis für sich, und haken Sie es ab unter „Versuch macht klug“ ...

Übrigens: Rund 40 Prozent aller Seitenspringer beichten es hinterher ihrem Partner (der allergrößte Teil davon sind Männer!), die restlichen 60 Prozent genießen lieber und schweigen.

Finger weg von dem/der besten Freund/in des Partners!

Tun Sie sich selbst einen Gefallen, und lassen Sie die Finger vom besten Freund beziehungsweise der besten

Freundin Ihres festen Partners. Natürlich gibt es immer Ausnahmen, aber glauben Sie uns: In neunundneunzig Prozent der Fälle führt das ins Chaos! Dieser Seitensprung KANN nämlich nicht geheim bleiben - über kurz oder lang kommt alles raus, entweder weil der Seitensprung-Partner einen verhängnisvollen Fehler macht, weil ihn/sie das schlechte Gewissen plagt, und er/sie seinem/ihrer besten Freund/in (der/die ja Ihr fester Partner ist!) alles beichtet; oder weil sich alle drei Beteiligten so nahestehen, daß Ihr fester Partner irgendwann von alleine Lunte riecht. Es gibt so viele Gelegenheiten zum Seitensprung, da sollten Sie sich nicht das Leben unnötig schwermachen, indem Sie ausgerechnet mit dem/der besten Freund/in Ihres Partners ins Bett steigen!

Eine verhängnisvolle Affäre ...

Wer kennt ihn nicht, den grandiosen Film-Klassiker „Eine verhängnisvolle Affäre“ mit Michael Douglas und Glen Close. Was da 1987 die Zuschauer fesselte, ist gar nicht so abwegig: Eine heißblütige Geliebte, die sich als Psychopathin herausstellt und ihrem Lover und dessen Familie das Leben zur Hölle macht, weil sie sich nicht mit ihrer (Neben-)Rolle abfinden kann und ihn für sich haben will. Aber auch schon weniger Dramatisches kann Ihnen Probleme bereiten. Zum Beispiel wenn Ihr Seitensprung-Partner anfängt zu klammern. Wenn Sie das Ganze dann beenden wollen, kann es zu sehr unschönen Heul-Szenen kommen oder gar zu Drohungen, er/sie würde alles ans Licht bringen. Verweigerte Liebe kann dann schnell in Haß umschlagen, er/sie will Ihnen aus Rache „eins auswischen“ - und dann haben Sie ein echtes Problem!

Natürlich kann man in Menschen nicht hineinblicken. Hundertprozentig ist eine solche Eskalation des Seitensprunges also nie auszuschließen. Aber Sie sollten bei Ihrem Verhältnis auf jeden Fall auf gewisse Anzeichen achten:

Redet Ihr Seitensprung immer häufiger von gemeinsamen Freizeit-Unternehmungen außerhalb des Bettes?

Schwärmt Ihr Seitensprung davon, wie schön es wäre, fest mit Ihnen zusammenzusein?

Macht Ihr Seitensprung Ihnen Vorwürfe, Sie hätten zu wenig Zeit für ihn/sie?

Fragt Ihr Seitensprung Sie aus?

Richtet Ihr Seitensprung sein/ihr Leben völlig nach Ihnen aus und lässt dadurch quasi auf eine emotionale Abhängigkeit schließen?

Werden die Abschiede von Ihrem Seitensprung von Mal zu Mal dramatischer?

Steht nicht mehr der Sex bei Ihren heimlichen Treffen im Mittelpunkt, sondern (einseitige) Gefühle?

Wenn einer oder mehrere dieser Punkte zutreffen, dann sollten Sie sich schnell einen Ausweg überlegen. Ansonsten stecken Sie schneller in einer echten Krise, als Sie es sich vorstellen können - und das wäre sehr schade, denn so ein Seitensprung ist doch schließlich da, um Ihnen lustvollen Sex-Genuß ohne Reue und bitteren Nachgeschmack zu schenken!

Diskretion ist oberstes Gebot!

Eine der besten Voraussetzungen für einen Seitensprung ist die feste Bindung beider Seiten. Wenn also sowohl Sie

als auch Ihr „Betthupferl“ einen festen Partner haben, können Sie ziemlich sicher sein, daß auch Ihr Gegenüber viel Wert auf Diskretion legt. Eigentlich verbietet es sich ja von selbst, über eine Affäre zu sprechen (wie sagt man so schön: der Gentleman schweigt und genießt ...), aber leider gibt es da immer wieder Ausnahmen. Besonders bei Männern gibt es den Typ Angeber, der meint, er müsse mit seinen Eroberungen überall hausieren gehen. Und auch viele Frauen sind vom „Tratsch-Virus“ infiziert, erzählen das sexuelle Geheimnis ihrer Freundin, die erzählt es einer weiteren Freundin (natürlich unter dem Vorbehalt der „strikten Verschwiegenheit“) und so weiter - bis die Neuigkeit eventuell durch einen ganz dummen Zufall an Ihre feste Partnerin gelangt ...

Vermeiden lässt sich das Drama durch gute Menschenkenntnis. Achten Sie also ganz genau darauf, mit wem Sie sich auf ein Schäferstündchen einlassen. Optimal sind Seitensprung-Partner, die selbst ein großes Interesse an absoluter Diskretion haben.

Verräterische Spuren vermeiden

Wenn's um verräterische Spuren geht, die auf einen Seitensprung hinweisen, können (Ehe-)Partner manchmal ganz schön geschickt sein. Das gilt natürlich besonders für eifersüchtige Partner. In den allermeisten Fällen sind es nicht Liebesbriefe, Hotelrechnungen oder heimliche Telefonate, sondern kleine Unachtsamkeiten am Äußeren, die eine Affäre auffliegen lassen. Deshalb sollten Sie ein paar Checkpunkte beachten, bevor Sie nach dem lustvollen Treffen mit Ihrem Lover oder Ihrer Geliebten wieder nach Hause fahren:

1. Die Make-up- und Lippenstiftspuren am Hemdkragen des Mannes und die langen blonden Haare auf seinem dunklen Jackett sind immer noch die „Klassiker“ unter den Indizien, die einen Seitensprung verraten. Deshalb immer erst Jacke und Hemd ausziehen (und möglichst nicht auf ihre Sachen legen), bevor Sie über Ihre Geliebte herfallen – oder sie über sich herfallen lassen! Hinterher möglichst gleich nach dem Anziehen gehen – keine langen Abschiedszeremonien mehr. Die sollten Sie vorher nackt im Bett (oder wo auch immer Sie's gerade miteinander getrieben haben) genießen. Sollte aber doch mal der Notfall eintreten und im Eifer des Gefechts ein Lippenstift- oder Make-up-Fleck auf Ihrem Kragen landen, dann hilft nur eines: Opfern Sie das Hemd beziehungsweise den Pullover, indem Sie entweder das Rot des Lippenstiftes beziehungsweise das Make-up-Braun durch einen noch dunkleren Fleck – zum Beispiel Schmiere oder Öl – überdecken. Behaupten Sie später einfach, Sie hätten eine Autopanne gehabt oder jemand anderem bei einer Panne geholfen, und dabei sei das Mißgeschick passiert. Unbedingt auch die Hände mit ein wenig Schmiere „behandeln“, dann wirkt's überzeugender. Oder Sie kaufen sich irgendwo im Vorbeifahren ein neues Hemd/Oberteil und erklären den Verlust des alten damit, daß Sie irgendwo hängengeblieben sind und sich den Ärmel aufgerissen haben. Sagen Sie einfach: „Das war nicht mehr zu retten, konnte ich nur noch wegschmeißen und schnell Ersatz kaufen.“

2. Gleiches gilt für Parfüm und Rasierwasser. Sie sollten den Duft Ihres Seitensprung-Partners gar nicht erst an Ihre Kleidung kommen lassen, denn selbst wenn Sie es nicht mehr riechen, kann es für Ihren festen Partner eine verräterische Spur sein. Nach dem heißen Sexspiel unbedingt duschen. Für den Notfall sollten Sie aber immer

Ihr eigenes Parfüm/Rasierwasser dabeihaben, um sich damit vor dem Nachhausekommen noch mal einsprühen zu können und dann Ihrem festen Partner gegenüber zu behaupten: „Schatz, extra für dich, damit ich gut rieche!“ Falls Sie nicht die Möglichkeit haben, sich noch mal mit dem eigenen Duft einzusprühen, lautet unser Tip: Setzen Sie sich eine Weile in ein möglichst volles, verrauchtes Restaurant oder in eine Kneipe. Das überdeckt die fremden Duftspuren, sofern sie nicht allzu stark sind. Allerdings brauchen Sie dann wiederum eine gute Erklärung für den Kneipenbesuch ...

3. Spermaflecken können ebenfalls sehr verräterisch sein. Wer glaubt Ihnen als Mann schon die Ausrede, daß Sie heimlich onaniert haben? Und als Frau dürften Sie's mit der Ausrede noch schwerer haben ... Also auch Sperma niemals auf Ihre Kleidung kommen lassen!

4. Eine mittelschwere Katastrophe sind Kratz- und Beißspuren - von Knutschflecken ganz zu schweigen! Mal davon abgesehen, daß Ihr Seitensprung-Partner eigentlich wissen sollte, daß diese tabu sind, kann es natürlich trotzdem mal vorkommen, daß er/sie sich in der sexuellen Ekstase nicht beherrschen kann. Was nun, wie erklären Sie Ihrem festen Partner diese „Verletzungen“? Was hier als Ausrede gilt, hängt natürlich immer von der genauen Lage der Spuren und von den Ausmaßen ab. Wenn deutlich zu erkennen ist, daß die fünf parallelen Kratzer quer über Ihrem Rücken von den langen Fingernägeln einer lustvoll krallenden Frau stammen, dann sieht's schlecht für Sie aus. Wer glaubt Ihnen schon die Ausrede, Sie seien im Zoo gewesen und dort von einem wilden Tiger angefallen worden ...? In diesem Extremfall sollten Sie lieber bis zur Verheilung (rund eine Woche) unbedingt vermeiden, daß Ihre feste Partnerin Ihren Rücken sieht! Bei kleineren Kratzern können Sie sich zum Beispiel durch einen „Unfall“

beim Sport oder die eigene Ungeschicktheit herausreden, zum Beispiel „Ich hab' die Heckklappe des Autos nicht ganz aufgemacht und mich dann an der spitzen Ecke gestoßen.“

Beißspuren sind meist klar zu identifizieren, deshalb sollten Sie es nicht mit einer Ausrede versuchen, die auf etwas anderes hindeutet. Geben Sie ruhig zu, daß es Beißspuren sind (ist ja eh eindeutig), aber sagen Sie, es sei ein Bekannter/Kollege gewesen, den Sie abends auf einer Party/in einer Kneipe o. ä. getroffen hätten und der so betrunken war, daß er andere Leute gebissen hat. Sagen Sie, Sie seien echt sauer darüber gewesen, aber der Typ habe durch den Alkohol eh nichts mehr gemerkt. Die Ausrede ist so ungewöhnlich, daß sie glaubhaft klingt. Nennen Sie jedoch auf keinen Fall einen näheren Bekannten als Übeltäter, das könnte auffallen!

Knutschflecken sind genauso problematisch wie Bisse, besonders am Hals. Aber wenn's nun mal passiert ist, dann sollten Sie sich ein Pflaster darüberkleben und Ihrem Partner sagen, Sie seien von irgendeinem Insekt gestochen worden. Um diese Theorie zu untermauern, sollten Sie sich eine Salbe zur Behandlung von Insektenstichen aus der Apotheke holen und etwas davon herausdrücken, so daß die Tube benutzt aussieht. Falls Ihr Partner den Stich selbst sehen möchte, sagen Sie, es tue sehr weh und Sie möchten das Pflaster lieber drauflassen, damit die Salbe besser wirken kann.

5. Wer schon mal hemmungslosen Sex auf dem Teppich oder in der Badewanne hatte, der weiß: Die Folge sind – neben geilen Orgasmen – wunde, aufgescheuerte Knie und/oder blauen Flecken! Letztere lassen sich mehr schlecht als recht dadurch erklären, daß Sie gegen einen Stuhl/Tisch o. ä. gelaufen sind – allerdings ist es etwas unverständlich, daß dann gleich beide Knie blau sind. Glück haben Sie, wenn Sie dieses Mißgeschick durch-

irgendeine Aktion auf Ihrer Arbeitsstelle erklären können: „Ich mußte heute bei der Montage eines bestimmten Teiles lange auf den Knien liegen, da der Anschluß schwer zugänglich war.“ Ansonsten wird's problematisch, und wir können Ihnen nur raten, die Körperteile mit den verräterischen Spuren möglichst ein paar Tage nicht zu zeigen.

6. Checken Sie Ihre Frisur, bevor Sie nach dem Seitensprung zu Ihrem festen Partner zurückkehren. Zerwühltes Haar kann sehr verräterisch sein!

7. Achten Sie vor dem Nachhausekommen darauf, daß Sie Ihre Kleidung nach dem Seitensprung-Sex richtig herum angezogen haben - das gilt auch und vor allem für die Unterwäsche!

8. Checken Sie, ob Sie Schmuck, Armbanduhr etc. beim Anziehen ebenfalls wieder angelegt haben. Sie wollen doch keine „Beweistücke“ zurücklassen.

Alles in allem machen Sie sich das Leben (und den heimlichen Sex-Genuß) natürlich viel leichter, indem Sie solche Situationen, die Sie in Erklärungsnot bringen, von vornherein vermeiden!

Vorsicht bei der Kommunikation mit dem Verhältnis!

Auch wenn's noch so verlockend ist, ein paar scharfe Anturner hin- und herzuschicken: SMS und E-Mails mit dem Lover/der Geliebten hinterlassen gefährliche Spuren und sollten deshalb für Sie tabu sein. So gesehen ähnelt das Leben eines Seitenspringers tatsächlich dem Leben eines Agenten: Möglichst unauffällig handeln, keine Spuren hinterlassen und absolute Diskretion! Stellen Sie deshalb auch unbedingt sicher, daß Sie keine sexy Nachrichten von

der Gegenseite erhalten. Das geht am besten, indem Sie das Thema direkt ansprechen, sich also E-Mails, SMS oder private Telefonnachrichten ausdrücklich verbitten; außerdem können Sie diese Probleme ganz einfach vermeiden, indem Sie die entsprechenden Telefonnummern und Adressen gar nicht erst an Ihren Seitensprung-Partner weitergeben. Es ist schließlich schon oft genug vorgekommen, daß die Untreue aufflog, weil der feste Partner - durch Zufall oder bewußte Schnüffelei - am PC die Liste der erhaltenen Mails durchstöbert oder eine verräterische SMS gelesen hat. Rufen Sie Ihr Verhältnis auch niemals vom heimischen Festnetzanschluß an. Heutzutage lassen sich durch Einzelverbindungennachweise alle Telefonate lückenlos zurückverfolgen. Selbst wenn Sie bisher keinen Einzelverbindungennachweis beantragt hatten, kann dies auch im nachhinein durch Ihren festen Partner geschehen - und der sieht dann genau, mit wem Sie heimlich die Leitung zum Glühen gebracht haben. Auf stundenlange Schmuserei am Telefon sollten Sie also besser verzichten. Die Termine für die heimlichen Treffen besprechen Sie entweder aus einer öffentlichen Telefonzelle oder vom Telefon aus einem Restaurant. Falls Sie die Möglichkeit haben, von der Arbeitsstelle aus ungestört zu telefonieren, können Sie auch von dort aus ab und zu (!) mit Ihrem Sex-Abenteuer sprechen. Beschränken Sie sich dabei aber unbedingt auf kurze, relativ sachliche Gespräche zur Terminabstimmung; man weiß schließlich nie, wer zuhört. Außerdem sollte diese bestimmte Nummer nicht allzu oft auf Ihrer persönlichen Telefonliste an Ihrem Arbeitsplatz auftauchen. Denn Ihr Arbeitgeber ist gegebenenfalls durchaus befugt, Fragen dazu zu stellen, mit wem Sie warum so oft telefoniert haben. Um ganz sicherzugehen, sollten Sie sich also lieber grundsätzlich an unseren Tip mit den anonymen öffentlichen Telefonzellen

halten. Oder Sie machen bei jedem Schäferstündchen immer gleich einen Termin fürs nächste Treffen ab.

Als absoluter Fauxpas gilt bei einem Seitensprung der Hinterlassen von „Beweisen“ in schriftlicher Form. Um es deutlicher zu sagen: Das Schreiben heißer Liebesbriefe sollten Sie sich lieber verkneifen. Und auch von kleinen Zettelchen mit Nachrichten wie zum Beispiel „Es war mal wieder geil mit Dir!“ oder „Ich freue mich schon aufs nächste Mal! Dein Hengst“ ist dringend abzuraten. Im Zweifelsfall kann Sie nämlich Ihre Handschrift verraten.

Die Auswahl des richtigen Treffpunktes: Keine Belege, keine Zeugen!

Bei der Auswahl des Seitensprung-Treffpunktes ist wichtig: Es muß ein möglichst diskreter und anonymer Ort sein, und es sollte gemütlich und bequem sein. (Der Autobahn-Parkplatz eignet sich also nur bedingt - ist für einen Quickie ja mal ganz nett, aber ein großes Bett darf's im allgemeinen schon gerne sein!) Am geeignetsten ist also zweifellos ein Hotel, und zwar ein möglichst großes mit vielen Zimmern. Was die Kategorie des Hotels betrifft, ist natürlich Ihr Geldbeutel bestimmend. In einer Luxus-Suite vögelt es sich sicherlich recht angenehm, aber in einem einfachen Hotelbett kann man letztlich genauso viel Spaß haben! Wichtig ist, daß Sie und Ihr Verhältnis in der Menge der Hotelgäste nicht auffallen. Deshalb sollten Sie ein größeres Haus wählen. Wenn Ihr Seitensprung über einen One-Night-Stand hinausgeht, sollten Sie Ihre Sex-Treffen nicht immer im selben Hotel abhalten. Und daß Sie irgendwann auch mal mit Ihrem festen Partner dort auftauchen, verbietet sich hoffentlich von selbst! Man stelle

sich die freundliche Begrüßung des Rezeptionisten vor: „Ach, Herr XY, schön, daß Sie auch mal wieder hier sind!“ Dann sind Sie in großer Erklärungsnot.

Ganz wichtig ist: Zahlen Sie bar! Niemals darf die Hotelrechnung von Ihrer Euroscheck- oder Kreditkarte abgebucht werden. Daß Sie den Beleg direkt nach Erhalt vernichten, versteht sich ebenfalls von selbst. Schon so manche Ehefrau hat ihren Mann beim Seitensprung erwischt, weil sie eine Hotelquittung in seinem Jackett gefunden hat ... Um ganz sicherzugehen, können Sie dort auch unter falschem Namen einchecken, denn es wird kein Ausweis verlangt. Suchen Sie sich bereits vorher aus dem Telefonbuch einer großen Stadt oder übers Internet einen Allerwelts-Namen samt richtiger Adresse raus, den Sie beim Einchecken in das Hotel-Formular eintragen. Zahlen werden Sie ja sowieso in bar.

Eine der wichtigsten Seitenspringer-Regeln lautet: Auf gar keinen Fall sollten Sie Ihr Verhältnis zu Hause besuchen, wenn sie/er in einem Dorf oder einer Kleinstadt wohnt - egal ob er/sie verheiratet oder Single ist. Das Gleiche gilt natürlich erst recht, wenn auch Sie dort leben. Denn Sie können sicher sein, daß die neugierigen Nachbarn à la „Die Wacht am Rhein“ etwas mitbekommen. Und wie schnell geht so ein Tratsch durchs ganze Dorf. Wenn Ihr Verhältnis allerdings ungebunden ist und in einer größeren Stadt wohnt, können Sie es wagen, sie/ihn zu Hause zu besuchen. Einzige Gefahr ist hierbei, daß er/sie sich zu sehr an Ihre Anwesenheit im eigenen Zuhause gewöhnt und daß dadurch eine große emotionale Bindung und ein Klammereffekt entstehen könnte.

Grundsätzlich gilt also: Tun Sie sich den Gefallen, und gehen Sie lieber in ein großes, anonymes Hotel, am besten eines, das ein Stück außerhalb Ihres normalen Aktionsgebietes liegt. Denn es bietet für Ihre Zwecke die

besten Voraussetzungen. Natürlich besteht auch dort ein gewisses Restrisiko, durch einen dummen Zufall einen Bekannten oder Geschäftspartner zu treffen. Diese Gefahr können Sie verringern, indem Sie und Ihr Verhältnis das Hotel immer getrennt betreten und verlassen; dann werden Sie zumindest nicht zusammen dort gesehen. Die An- und Abreise sollte sowieso immer getrennt erfolgen, damit Sie nicht zusammen in einem Wagen gesehen werden. Von kleineren Privatpensionen ist übrigens abzuraten, da diese nicht anonym genug sind. Im schlimmsten Fall ist der Betreiber ein „Moralapostel“, bemerkt schnell, daß Sie heimlich dorthin kommen, entlarvt Sie als Seitenspringer und behandelt Sie unfreundlich.

Ihre/n Lover/Geliebte bei sich zu Hause zu empfangen, an diese sehr gefährliche und unvernünftige Variante sollten Sie nicht einmal denken! In den eigenen vier Wänden könnten Sie sich sowieso nicht hundertprozentig auf den Sex-Genuß konzentrieren. Außerdem birgt auch das immer die große Gefahr der zu engen emotionalen Bindung, wenn Sie Ihr Verhältnis mit nach Hause nehmen. Die sehr wichtige strikte Trennung zwischen Ihrem Privatleben und Ihrem Sex-Verhältnis ist dann nämlich nicht mehr gegeben, und Ihr Sex-Partner könnte sich Hoffnungen auf eine feste Bindung machen – mal ganz abgesehen von den bereits genannten neugierigen Nachbarn, die Ihren festen Partner darauf ansprechen könnten, daß Sie öfter eine/n Fremde/n mit nach Hause nehmen!

Achtung: Hier drohen weitere Gefahren

Selbst wenn Sie scheinbar an alles gedacht haben, im Hotel und an Körper und Kleidung keine Spuren hinterließen, das Treffen mit Ihrer Affäre äußerlich möglichst anonym abgewickelt haben, dann ist es dennoch möglich, daß Sie in die Falle tappen. Nämlich dann, wenn Sie auf dem Weg zu Ihren Rendezvous beziehungsweise auf dem Rückweg gegen die Verkehrsregeln verstößen und dabei von der Polizei erwischt werden. Achten Sie also unbedingt darauf, sich nicht blitzen zu lassen oder aus anderen Gründen einen Strafzettel - zum Beispiel fürs Falschparken - zu kassieren. Dann nämlich könnte es sein, daß Ihr fester Partner die Post öffnet und erfährt, daß Sie zu einer bestimmten ungewöhnlichen Zeit an einen bestimmten ungewöhnlichen Ort waren. Schlimmstenfalls ist sogar Ihr Verhältnis neben Ihnen auf dem Polizeifoto zu sehen, das Ihnen später zugeschickt wird. Reißen Sie sich also zumindest an den Tagen straßenverkehrstechnisch zusammen, an denen Sie sich das heimliche Sex-Vergnügen gönnen - schließlich können sie sich ja als Ersatz bei anderweitigem Verkehr so richtig austoben ...!

Eine weitere Gefahr, die bei Seitensprüngen unbedingt zu bedenken ist, sind verräterische EC-Karten- und Kreditkartenabrechnungen, nicht nur fürs Hotel, sondern auch für Restaurantbesuche, Tankquittungen und eventuelle Geschenke. Deshalb sollten Sie grundsätzlich alles, was mit Ihrem Seitensprung zusammenhängt, BAR bezahlen! Machen Sie dabei möglichst keine Ausnahme, denn gerade die kann Ihnen zum Verhängnis werden und alles auffliegen lassen.

Falls es doch mal brenzlig wird: Gute und schlechte Alibis

Wenn Sie doch mal unachtsam waren oder Ihr fester Partner durch einen dummen Zufall Lunte gerochen hat, sollten Sie unbedingt ein gutes Alibi parat haben. Am besten planen Sie die Sex-Treffen immer gleich im voraus samt sicherem Alibi. Dabei sollten Sie immer auch „Kandidat Zufall“ bedenken. Ein gutes Alibi ist nicht so leicht zu überprüfen, glaubwürdig und darf nicht zu konstruiert wirken. Komplizierte Erklärungen machen Ihren Partner mißtrauisch.

Hier ein paar Vorschläge für gute Ausreden und gleichzeitig eine Warnung vor unglaublich witzigen Alibis, die Sie auf keinen Fall benutzen sollten:

Einige Beispiele für ein gutes Alibi:

1. Sprechen Sie sich mit Ihrem besten Freund/Ihrer besten Freundin ab. Er/sie kann dann als Alibi herhalten und wird alles bestätigen, was Sie vorher besprochen haben. Sie müssen allerdings sicher sein, sich voll und ganz auf sie/ihn verlassen zu können!

2. Schicken Sie sich selbst eine Einladung zu einem Klassentreffen. Dieses kann in einer entfernteren Stadt stattfinden, wo sie vielleicht sogar übernachten müssen. Dafür müssen Sie aber ganz sicher sein, daß Ihr fester Partner keinen Kontakt zu Ihren ehemaligen Klassenkameraden hat.

3. Um sich kurzfristig mit Ihrem Verhältnis treffen zu können, sind Arztbesuche eine gute Ausrede. Allerdings sollten Sie die nicht allzu oft anwenden, sonst fällt es auf. Besonders geeignet sind chronische Rückenschmerzen, die mal wieder vom Orthopäden untersucht werden müssen, oder der spontane Gang zum Masseur. Mit dieser Ausrede können Sie sich eineinhalb bis zwei Stunden „absetzen“, um Ihrem Hormonhaushalt etwas Gutes zu tun ...

4. Kaufen Sie sich eine Karte fürs Schwimmbad, und genießen Sie dann den Nachmittag/Abend mit Ihrem