

BEICHTSTUHL

Der Ablassrechner von MensHealth.de

Wollust: Ich habe meine Freundin betrogen



Seitensprung: Mit der Treue nimmt er es nicht so genau

Ein Mal ist kein Mal! Gilt das auch für Seitensprünge? Es ist passiert, Sie waren mit einer anderen im Bett. Ihr schlechtes Gewissen raubt Ihnen den letzten Nerv: Sollen Sie beichten? Andererseits gilt doch: Was sie nicht weiß, macht sie nicht heiß. Bevor Sie sich schuldbewusst um Kopf und Beziehung plappern, analysieren Sie die Situation. Keine Panik, die harte Phase der Selbstvorwürfe geht vorbei! Nutzen Sie Ihre Schuldgefühle für sich: Bei der nächsten langbeinigen Versuchung erinnern Sie sich an die Gewissensbisse und bleiben treu.

„Wägen Sie sorgfältig ab, welchen Preis es hat, der Partnerin überhaupt davon zu erzählen. Das Risiko des großen Knalls darf nicht unterschätzt werden“, so Psychologe Wacker. Für Sie war es eine oberflächliche Sexgeschichte, Ihre Partnerin empfindet die Beichte wie einen Schlag ins Gesicht. Zermartern Sie sich nicht das Hirn. „Die Idee, dass Ursachenfindung die Voraussetzung von einer Problemlösung ist, mag bei technischen Problemen gut sein. Bei lebenden Systemen führt dies kaum zu Ergebnissen, im Fall Seitensprung sogar eher zu Problemvertiefungen“, sagt der Paarbetreuer.

Wenn Sie den Fehltritt bereits gestanden haben, dann hilft ein Sühneritual, um die Sache ein für alle Mal aus der Welt zu schaffen. Wacker: „Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie zusammen das Handy zerstören, in dem die Nummer der anderen gespeichert ist? Hier ist Ihre Kreativität gefragt!“

[Zurück zum Auswahlmü](#)

Mehr zum Thema Sünde

- Die Sündenfälle anno 2007
- Ein Jesuitenpater über ewige und moderne Sünden

Themen im Überblick



Bitte wählen

Heft 04/2007



INHALT

Was ist los im neuen Heft?

ABO

Ich will das Heft!

SHOP

Was gibt es von Men's Health

MH+ Premium Zone

50% RABATT

auf alle Downloads



- [Login](#)
- [Registrieren](#)

ARCHIV

freier Zugang

PRINT PREVIEW

Vorschau auf das nächste Heft