

Allan und Barbara Pease
*Warum Männer immer Sex wollen und
Frauen von der Liebe träumen*

Die englische Originalausgabe erschien 2009 unter dem
Titel *Why Men Want Sex & Women Need Love* bei
Orion Publishing Group, London

Die Angaben und Ratschläge in diesem Buch sind von Autoren
und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch kann eine
Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren
bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Allan und Barbara Pease

WARUM MÄNNER IMMER SEX WOLLEN UND FRAUEN VON DER LIEBE TRÄUMEN

Aus dem Englischen von
Karin Schuler

ISBN 978-3-550-08684-7

© der deutschsprachigen Ausgabe

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2009

© 2009 by Allan Pease

Alle Rechte vorbehalten

Published by arrangement with

Pease International Pty Ltd. (Australia)

Gesetzt aus der Sabon

bei LVD GmbH, Berlin

Druck und Bindung: Bercker, Kevelaer

Printed in Germany

Ullstein

Inhalt

Einführung	13
Auf der Suche nach dem oder der »Einzigem«	15
Der Westen und der viktorianische Sex	18
Die Statistiken	20
1. Sex im Gehirn	23
Gleiche Ziele, unterschiedliche Prioritäten	24
Die Macht der Liebe	25
Die Biologie der Liebe	26
Liebe auf den ersten Blick	28
Alles Darwins Schuld	29
Bindung durch Hormone	31
Warum Liebende so verrückt aufeinander sind	32
Mir läuft ein Schauer über den Rücken	34
Ich kann nicht schlafen und nichts essen	35
Was Gehirn-Scans enthüllen	37
Liebessüchtig	38
Die Geographie von Sex und Liebe im Gehirn	38
Warum Männer und Frauen Liebe unterschiedlich erleben	40
Wie Männergehirne die Attraktivität von Frauen bewerten	42
Wie Frauengehirne die Attraktivität von Männern bewerten	44
Warum Begehren nicht anhält	45
Was passiert, wenn man verlassen wird	48
Zusammenfassung	49

2. Ein paar Fakten zu Sex und Liebe **53**

Wie sich die Zeiten ändern	55
Wie man menschliche Verhaltensweisen erforscht	56
Warum es so wichtig ist, geliebt zu werden und selbst zu lieben	58
Die sieben Typen der Liebe	61
Unsere Liebes-Landkarten	62
Wie Hollywood und die Medien unseren Blick trüben	64
Warum das 21. Jahrhundert für Männer so anstrengend ist	66
Zusammenfassung	68

3. Was Frauen wirklich wollen **71**

Die sich wandelnden weiblichen Bedürfnisse	72
Drum prüfe, wer sich ewig bindet	74
Auch Frauen wollen ihren Spaß	75
Was Frauen wirklich wollen	78
Die Affen machen es genauso	79
Reiche Männer verschaffen Frauen mehr Orgasmen	82
Die fünf wichtigsten Dinge, die Frauen von Männern verlangen	83
Bindung – warum ein Mann einer Frau einen beeindruckenden Ring schenken sollte	91
Zehn Sätze, die einer Frau nie über die Lippen kommen	94
Sieben Dinge, die Frauen an Männern attraktiv finden	94
Warum keine Frau einen Loser will	99
Frauen werden immer nach Ressourcen streben	100
Zusammenfassung	101

4. Was Männer wirklich wollen **103**

Wie die Medien die Einstellungen der Männer prägen	105
Was Männer wirklich wollen	108
Was ein Mann für Sex alles tut	110
Männer denken nicht über Beziehungen nach	112
Die Männersprache decodieren	114
Männer suchen den Fortpflanzungswert	116
Und jetzt zur Sache!	119
Was Partnerschaftsanzeigen offenbaren	122
Warum Attraktivität so wichtig geworden ist	123
Was heißt eigentlich »attraktiv«?	125
Von den Amazonen lernen	126
Was Männer in der Schönheit suchen	127
Weltweiter Schönheitswettbewerb	128
Unsere Reaktion auf attraktive Gesichter ist angeboren	129
Die ominösen 70 Prozent – warum das Taille-Hüfte-Verhältnis für Männer so wichtig ist	130
Was Männer bei Frauen abstößt	131
Die Vorlieben homosexueller Männer und Frauen	132
Der Staat in der Rolle des Ehemanns	133
Zusammenfassung	134

5. Gesucht: Intensive Bettbekanntschaft - unverbindlicher Sex **137**

Was ist Gelegenheitssex?	140
Was ist eine »sexuelle Beziehung«?	142
Warum wir uns auf Gelegenheitssex einlassen	144
Wie wir uns nach einem One-Night-Stand fühlen	148
Wie Väter die Einstellung ihrer Kinder beeinflussen	149
Wie viele Partner wollen Sie?	150

Sexuelle Fantasien und unverbindlicher Sex	151
Wie homosexuelle Männer und Frauen die Sache sehen	152
Zusammenfassung	153

6. Zu dir oder zu mir? Affären und Betrug 155

Was ist eine Affäre?	157
Die Betrüger sind unter uns	159
Warum es zu Affären kommt	162
Es kann jedem passieren	163
Frauen sind für Seitensprünge weniger anfällig als Männer	165
Sechs verbreitete Mythen zum Ehebruch	166
Neun Arten von Affären	170
Warum die »perfekte Affäre« eine Illusion ist	174
Mir ist zu Ohren gekommen ...	175
Acht klassische Zeichen für einen Betrug	176
Vom Umgang mit einem Betrüger	179
Wie man die Beziehung wieder ins Lot bringt	182
Neun Verarbeitungsstrategien	183
Vier entscheidende Strategien, damit man nicht selbst zum Betrüger wird	185
Zusammenfassung	186

7. Wie man den richtigen Partner findet - der Partnerschaftstest 189

Aller Anfang ist schwer	190
Wie man den Richtigen findet	191
Grundwerte und Überzeugungen	192
Die fünf häufigsten Fehler in einer neuen Beziehung	194

Die Partnerbewertung	197
Der Partnerschaftstest: Wie schneiden Sie auf dem Markt ab?	199
Es geht auch anders	210
Nehmen Sie die Sache selbst in die Hand	212
Spielen Sie das Zahlenspiel	217
Wem Sie lieber aus dem Weg gehen sollten	220
Woran erkennt man Mr/Mrs Wrong?	221
Wenn es nicht funkt	222
Die Neun-Prozent-Regel	224
Zusammenfassung	224

8. 15 Männer-Geheimnisse, von denen Frauen nichts ahnen 227

1. Warum Männer morgens mit einer Erektion aufwachen	228
2. Warum Sex für Männer einfach nur Sex ist	229
3. Der Nichts-Raum	231
4. Warum Männer so verrückt nach Busen sind	232
5. Warum Männer den Frauen nicht die Wahrheit über Sex sagen	233
6. Warum Männer Frauen mit Kurven lieben	238
7. Warum der G-Punkt eine Art UFO ist	240
8. Warum es für Männer so wichtig ist, dass Frauen beim Sex die Initiative ergreifen	241
9. Warum Männer Frauen in Discos häufig falsch verstehen	242
10. Wann ein Mann für eine feste Bindung oder eine Ehe bereit ist	243
11. Warum reife Männer in der Öffentlichkeit knappe Badehosen tragen oder stolz ihren Bierbauch präsentieren	245

12. Männer und ihre Fetische	246
13. Worüber Männer sich Sorgen machen	247
14. Warum es Männern so schwerfällt, »Ich liebe dich« zu sagen	248
15. Fünf Fragen, vor denen Männer Angst haben	250

9. Zwölf Frauen-Geheimnisse, von denen die meisten Männer nichts ahnen 255

1. Was Frauen vom Sex erwarten	257
2. Warum Frauen so selten die Initiative ergreifen	260
3. Wie man Frauen dazu bringt, dass sie öfter Sex wollen	262
4. Warum Frauen Orgasmen haben	265
5. Warum kluge Frauen in Liebesdingen oft die Dummen sind	266
6. Warum Frauen ältere Männer bevorzugen	267
7. Warum Frauen gestreichelt werden wollen	269
8. Warum Frauen beim Sex abgelenkt wirken	269
9. Wie Frauen sexuelle Aggression wahrnehmen	271
10. Wie Frauen sexuelle Belästigung erleben	272
11. Was Frauen an ganz üblen Männern fasziniert	273
12. Warum viele Frauen Schokolade lieber mögen als Sex	274
Zusammenfassung	275

10. 13 Taktiken, mit denen Sie Ihren Wert beim Partnerschaftstest verbessern können 277

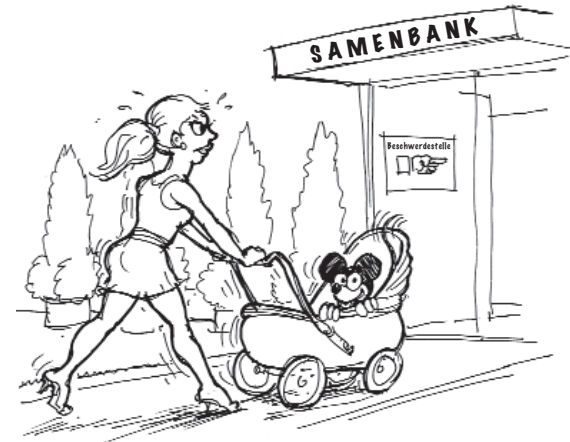
Acht Dinge, die Männer tun können, um ihren Wert zu verbessern	277
Was Männer an ihren Rivalen kritisieren sollten	285

Fünf Dinge, die Frauen tun können, um ihren Wert zu verbessern	286
Was Frauen an ihren Rivalinnen kritisieren sollten	292

11. Eine glücklichere gemeinsame Zukunft? 295

Verheiratete sind heute in der Minderheit	297
Ist die Jugend heute besser informiert?	299
Warum eine neue Liebe immer so vielversprechend aussieht	300
Ganz klar: Wir sind verschieden	301
Ziehen sich Gegensätze wirklich an?	304
Die schlechtesten Liebhaber der Welt	306
Wie Frauen anderer Länder Sex sehen	307
Wer kommt zu kurz?	308
Sie haben Ihren Sextrieb und Erfolgsfaktor in den Fingerspitzen	309
Naturwissenschaften und Liebe	312
Bei der Liebe hilft eine gute Nase	313
Zehn Gründe, warum Sex gesund ist	315
Wir werden zum Narren gehalten	316
Wer bekommt wen?	317
Warum die Evolution wohl vorbei ist	318
Vier wertvolle Tipps für eine glückliche Beziehung	319
Wann sollte man über Probleme reden?	320
Zusammenfassung	321
Danksagung	324
Bibliographie	325

Einführung



Sue war wütend. Zugegeben, sie hatte um ein männliches Baby mit klaren Gesichtszügen, einer kräftigen Nase und dem Aussehen eines Filmstars gebeten – aber das hier war ja einfach nur lächerlich.

Unser Leben ist in Sachen Liebe und Sex von Situationen und Umständen geprägt, die unsere Vorfahren nicht kannten. Wir können unsere Fruchtbarkeit durch Hormone und künstliche Befruchtung manipulieren; wir können neue Partner über Partnervermittlungen und das Internet suchen; wir können unser Aussehen durch Kosmetik und Operationen verbessern; und wir können neues Leben in einer Petrischale zeugen. Damit sind wir allen anderen Spezies weit voraus.

Gleichwohl: Wir Menschen sind Fachleute, wenn es um das Paarungsverhalten anderer Arten geht. Wir können ihr

Handeln voraussagen und es sogar beeinflussen, und wir können ihr Aussehen genetisch verändern. Doch wenn wir selbst uns einen Partner suchen sollen, sind unsere Anstrengungen selten von Erfolg gekrönt, ganz zu schweigen davon, dass wir den Prozess der Partnersuche kaum durchschauen. Die meisten Tierarten hingegen haben allem Anschein nach wenig Probleme mit der Partnerwahl und mit Beziehungen. Das Weibchen wird brünstig, das Männchen paart sich mit ihm – fertig.

Die Menschheit ist die einzige Art,
die bei der Partnersuche Probleme hat.

Die Beziehung mit unserem Partner – oder unser Mangel an Partnern – ist immer wieder Aufhänger angeregter Diskussionen und ein Topthema bei Gesprächen unter Frauen. Liebe war immer das beliebteste Thema in der Musik, in Seifenoper, Literatur, Film und Dichtung. Menschen aller Kulturen erfahren Liebe, und jede Kultur hat Wörter dafür. Kaum etwas anderes schenkt uns so viel Freude und Hochgefühl, ruft aber gleichzeitig auch so viel Schmerz und Verzweiflung hervor.

Was also ist Liebe? Diese Frage stellt man sich seit Jahrtausenden immer wieder neu. Wissenschaftler fast aller Disziplinen haben versucht, das Wesen der Liebe zu ergründen und andere von ihren Ergebnissen zu überzeugen, aber keine der vorgeschlagenen Antworten ist wirklich zwingend. Liebe ist so schwer fassbar, dass sie immer wieder neue Definitionen und Deutungen hervorruft.

Warum zum Beispiel schlafen wir eigentlich miteinander? Was treibt die Männer dazu, ständig Sex zu wollen? Warum legen Frauen so großen Wert auf den Bindungswillen der Männer? Wir werden viele dieser Fragen in unserem Buch beantworten und Ihnen erläutern, warum Sex, Liebe und Ro-

mantik entstanden sind, wo nach den Erkenntnissen der Naturwissenschaften die Liebe im Gehirn verortet ist und was Sie persönlich mit all dem anfangen können. Aber wir haben nicht nur wissenschaftliche Untersuchungen, Befragungen, Fallstudien und Experimente herangezogen, sondern das Ganze auch mit einer Prise Humor gewürzt, damit man sich die wichtigsten Punkte leichter merken kann.

Auf der Suche nach dem oder der »Einzigem«

Die meisten von uns wachsen in dem Glauben auf, dass sie eines Tages den »Einzigem« finden werden – jenen ganz besonderen Menschen, mit dem man alt werden möchte. Allerdings wird das Leben dieser Erwartung ganz und gar nicht immer gerecht. Die Frischverheirateten sind meistens noch davon überzeugt, dass nur der Tod sie scheiden kann, doch die Trennungsraten in vielen Ländern liegen heute bei über 50 Prozent, und die Quote der außerehelichen Affären wird auf 30 Prozent bis 60 Prozent geschätzt (bei den Frauen eher 30 Prozent, bei den Männern eher 60 Prozent ...).

Die Scheidungsraten von Paaren, die schon vor der Eheschließung zusammenlebten, reichen von 25 Prozent in Kanada und Spanien bis zu über 50 Prozent in Schweden, Norwegen und Frankreich.

Das Scheitern einer Beziehung wird von den meisten als persönliches Scheitern begriffen, Millionen Menschen füllen deswegen die Sprechzimmer der Psychotherapeuten. Doch Beziehungskonflikte sind bei fast allen Tierarten die Norm. Warum sollte es ausgerechnet den Menschen besser ergehen?

Sex ist wie Sauerstoff: Er ist nicht wichtig,
solange man welchen hat.

In den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts war man allgemein der Überzeugung, ein Großteil des menschlichen Verhaltens sei erlernt und könne geändert werden. Heute wissen wir, dass das meiste schon von Geburt an in uns angelegt ist. Seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert haben Verhaltensforscher einen ganzen Berg wissenschaftlicher Erkenntnisse angehäuft, die zeigen, dass wir mit neuronalen Schaltkreisen im Gehirn geboren werden, die unser Handeln beeinflussen. Aber auch kulturelle Faktoren und unzählige Umwelteinflüsse – etwa unsere Lehrer, Freunde, Eltern und Arbeitgeber – sind daran beteiligt. Natur und Erziehung sind unentwerrbar ineinander verschlungen. Wir können uns das Gehirn als Computer-Betriebssystem vorstellen. Man wird damit geboren, und es hat Standardeinstellungen, auf die es unter Stress zurückgreift – das ist der Natur-Teil. Unsere Umgebung, der Erziehungs-Teil, ist die Software, die auf diesem Betriebssystem läuft.

Hardware: Natur/Gehirn
Software: Erziehung/Umgebung

Das soll nicht heißen, dass wir unserer DNA hilflos ausgeliefert wären. Das menschliche Gehirn hat sogenannte Frontallappen entwickelt, mit deren Hilfe wir unser Handeln selbst bestimmen können – aber wir müssen uns klarmachen, dass wir das Gepäck unserer Entwicklungsgeschichte stets mit uns herumschleppen. Die Entwicklung der Großhirnrinde – jenes Gehirnteils, der Informationen aus allen Sinnesorganen zu-

sammenträgt und das Gedächtnis und die Denkprozesse steuert – hat es uns erlaubt, zu denken, Entscheidungen zu treffen und uns in den meisten Dingen über unsere ererbte Natur zu erheben. Wenn es allerdings um Sex, Liebe und Romantik geht, greifen wir dank unserer uralten Synapsenschaltungen noch immer auf die Vorlieben und Entscheidungskriterien unserer Vorfahren zurück. Sie werden sehen, dass wir ihnen nicht entkommen können. Wenn Ihr Computer überlastet ist oder zusammenbricht, fällt er auf die einprogrammierten Standardfunktionen zurück – und beim Gehirn ist es nicht viel anders.

Wir haben uns eine künstliche Umgebung geschaffen, in der das Gleichheitsprinzip herrscht, und verlangen nun von einander, so zu tun, als wollten wir alle das Gleiche. Doch das ist nichts weiter als eine Software, die unter dem Diktat der *Political Correctness* steht. Männer und Frauen erwarten in Wahrheit unterschiedliche Dinge von Sex und Liebe – nicht bessere oder schlechtere, einfach *unterschiedliche* –, und diese Erwartungen werden weitgehend von der Programmierung unseres Gehirns bestimmt. Wir können zu dem, was wir unserer Ansicht nach wollen, bewusste Entscheidungen treffen, doch unsere Schaltkreise werden uns dabei eine Richtung vorgeben.

Was ist »Liebe machen«?
Das, was die Frau tut, während der Mann sie bumst.

Dieses Buch zeigt Ihnen, dass Frauen am Sex genauso interessiert sind wie Männer – oder am »Liebe machen«, wie Frauen es nennen. Außerdem erklärt es, wie der Sexualtrieb bei Männern und Frauen von unterschiedlichen Umständen, Bedingungen und Prioritäten ausgelöst wird. Wir werden untersuchen, was Männer und Frauen wirklich wollen, uns mit

Bettbekanntschaften und Affären beschäftigen und Dinge über Sex und Liebe enthüllen, von denen die meisten Menschen keine Ahnung haben. Außerdem haben wir ein paar Tipps und Strategien gesammelt, mit denen Sie Ihren Wert auf dem Partnerschaftsmarkt steigern können.

Der Westen und der viktorianische Sex

Die in der westlichen Welt weitverbreiteten Blockaden in Bezug auf Sex kann man zu einem guten Teil auf die Herrschaft der britischen Königin Victoria und ihres Gatten Albert zurückführen. Victorias Regierungszeit zwischen 1837 und 1901 war von strikten Moralvorstellungen, sexueller Unterdrückung und niedriger Verbrechenstoleranz geprägt. Weibliche Homosexualität wurde totgeschwiegen, männliche war verboten. Dank des British Empire verbreiteten sich viktorianische Werte überall auf der Welt.

Auf dem Höhepunkt der viktorianischen Ära war es zum Beispiel üblich, Möbelbeine (etwa von Tischen) zu verhüllen, um beim Betrachter keine sexuellen Gefühle zu erregen. Badeanzüge bedeckten in jener Zeit bei Männern wie Frauen fast den ganzen Körper. Victoria dekretierte sogar, dass in besserer Gesellschaft eine Hühnchenbrust als »Büste« zu gelten habe, und verbot Werbung für weibliche Unterkleidung. Damals wie heute setzten viele Menschen Nacktheit mit sexueller Erregung gleich.

Die viktorianische Gesellschaft war so prüde, dass es als unanständig galt, im Beisein des anderen Geschlechts das Wort »Beine« zu verwenden. Man sprach stattdessen von »Gliedmaßen«.

Viktorianische Frauen lernten, niemals und unter keinen Umständen sexuelle Avancen zu provozieren oder sich Fantasien hinzugeben, sondern lebten in stiller Hingabe an Ehemann, Familie und Vaterland. Der gesellschaftliche Erfolg eines Mannes war ein Stück weit auch von der Passivität seiner Frau abhängig, der eigene sexuelle Bedürfnisse völlig abgesprochen wurden. Man war der Ansicht, dass Frauen keinen Sex mochten und nur der männliche Geschlechtsdrang sie dazu zwang, »nachzugeben«. Bücher aus dieser Zeit legten dem anständigen Ehemann nahe, nicht häufiger als einmal pro Halbjahr Sex von seiner Ehefrau zu erwarten, und gaben ihm gute Ratschläge zur Unterdrückung seiner Triebe. Frauen indes wurde empfohlen, sich beim Geschlechtsakt hinzulegen, die Augen zu schließen und »an England zu denken«.

Woran merkt ein Engländer, dass seine Frau gestorben ist?
Der Sex ist wie immer, aber das Geschirr türmt sich in der Spüle.

Wahrscheinlich wurden Ihre Großeltern oder Urgroßeltern in dieser Zeit geboren, und einige dieser viktorianischen Einstellungen sind über Ihre Eltern auch bei Ihnen gelandet, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Wenn Sie sich unbehaglich fühlen, sobald von Sex die Rede ist, oder bei anzüglichen Witzen nur peinlich berührt grinsen und das Thema wechseln, können Sie dies dem Einfluss viktorianischer Werte zuschreiben. In englischsprachigen Ländern, vor allem in Großbritannien, haben die Menschen deshalb viel mehr sexuelle Blockaden als in jenen europäischen Ländern, die nicht von viktorianischen Moralvorstellungen geprägt sind. Wenn Sie keine kulturelle Verbindung zur viktorianischen Zeit haben und dennoch nur ungern über Sex und Sexualität reden, ist das wahrscheinlich auf eine Religion oder irgendwelche Mei-

nungsführer zurückzuführen, die ihren Anhängern ihre verdrehten Moralvorstellungen aufzwingen.

Die Statistiken

Heute steht die Chance dass eine Ehe hält, bei etwa 50 zu 50. In 85 Prozent der Fälle ist die Frau die treibende Kraft hinter der Trennung. Man schätzt, dass jeden Tag allein in Großbritannien drei Männer Selbstmord begehen, weil sie mit den horrenden Alimenteforderungen für ihre Kinder nicht zu recht kommen. Das System funktioniert nach dem Prinzip, dass man je nach Einkommen mehr oder weniger bezahlt. Diese Männer haben das Gefühl, dass sie feststecken und nie wieder die Kontrolle über ihr Leben zurückerobern können. Kinder können das Leben unglaublich bereichern, doch wenn eine Beziehung scheitert, können sie auch Auslöser für eine Krankheit oder Selbstmord sein. Deshalb sollten Sie unbedingt wissen, wie Ihr Gehirn Ihren Partner für Sie auswählt.

In Europa kommt heute auf jede Ehe eine Scheidung.
Immer weniger Leute heiraten, und zahlreiche langjährige Ehen gehen auseinander.
Auch etwa 30 Prozent aller zweiten Ehen werden geschieden.

Dieses Buch basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, nicht auf Legenden, Mythen, Astrologie, romantischen Vorstellungen oder politisch korrekten Idealen. Bei den meisten Themen haben wir handfeste Belege und Zahlen. Wir stützen uns auf eine breite Palette von Untersuchungen, empirischen Studien und naturwissenschaftlichen Experimenten bis

hin zu Meinungsumfragen und Erhebungen zu Beziehungsfragen aus den verschiedensten Quellen, darunter auch eigene Forschungen, die sich alle mit der Frage beschäftigen, warum wir uns so verhalten, wie wir es tun, oder warum wir das denken, was wir denken. Quellen, für deren Informationen die wissenschaftliche Grundlage oder glaubwürdige Belege fehlten, haben wir außer Acht gelassen. Die meisten Forschungsdaten, auf die wir uns beziehen, sind am Ende des Buches aufgelistet.

In den sechs Jahren, die wir brauchten, um für dieses Buch zu recherchieren und es zu schreiben, haben wir (zwei Autoren mittleren Alters) zwei Kinder durch In-vitro-Fertilisation gezeugt und zur Welt gebracht, haben uns mit Prostatakrebs herumgeschlagen und sind auf viele jener Hindernisse gestoßen, die das Liebesleben jedes Paares dämpfen oder ersticken können. Wir haben deshalb in unser Buch nicht nur wissenschaftliche Analysen einbezogen, sondern auch unsere persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen und Strategien sowie die Berichte all jener, denen wir auf diesem Weg begegnet sind.

Viel Spaß mit unserem Buch!

Allan und Barbara Pease