

12 DINGE, DIE IHR MANN TUT, WENN SIE NICHT DA SIND

(vom Offensichtlichen mal abgesehen)

Sturmfreeeeiii! Für viele Kerle bedeutet das: Leinen los, Manieren über Badewannenbord, Kurs Richtung Steinzeit. Hier verraten Typen, was sie alleine treiben – und ein Experte hilft, es zu verstehen

1

**„Ich mache den Jogi Löw:
Eier kralen und dann
am Finger riechen.“** FELIX S., 35

„Typisch!“, weiß Sozialpsychologe Stefan Ruzas von der Paarberatung Liebling+Schatz in München. Er erklärt: „Das Rumspielen an den Geschlechtsorganen ist für Männer schlicht und einfach entspannend. Sie vergewissern sich dabei zugleich, dass sie noch ‚Mann‘ sind. Das Prüfen des Intimgeruchs gehört da ganz klar dazu. Sie tun dies übrigens auch schon als Baby. Weil ihr Genital, im Gegensatz zu dem der Frauen, außen liegt, passiert das automatisch. Frauen sollten sich aber auch öfter ihrer Weiblichkeit vergewissern. Das wirkt wirklich sehr beruhigend!“

3 „Ich checke heimlich andere Mädels auf Tinder ab und flirte sogar manchmal.“ SVEN E., 41

Was auf den ersten Blick nach „Bye, bye, Superarschloch!“ klingt, ist in Wirklichkeit oft gar kein Riesendrama. Eine Studie der Hochschule Fresenius in Köln kam zu dem Ergebnis, dass sogar rund 42 Prozent der Tinder-User liiert sind. Sie nutzen die App nicht, um andere kennenzulernen, sondern schlicht zur Selbstbestätigung. „Man muss das kritisch sehen, aber man kann es auch verstehen. Seinen Marktwert zu testen, ist verführerisch“, sagt Stefan Ruzas.

5 „Ich floddere. Heißt: Ich dusche nicht, baue einen Wall aus Zeitungen, Fast-Food-Resten und Dosen um mich herum auf. Brösel vom Bett fegen? Aus Prinzip nicht!“ BEN D., 42

„Ab und zu braucht jeder solche Momente, in denen er nur auf sich selbst Rücksicht nehmen muss und machen kann, was er will“, erklärt Experte Stefan Ruzas. Sonst passt man sich ja schon genug an andere an, versucht, immer perfekt zu sein. Da ist Floddern ein guter Ausgleich. Bedenklich wird's nur im Dauerzustand.“

„Ich rufe meine Mutter an. Mehrmals am Tag.“ BJÖRN M., 30

8

10 „Ich suche nach dem besten Licht und mache Selfie-Sessions. Oben ohne.“

MAXIMILIAN G., 36

„Ich höre Adele-Songs oder schaue Romantikfilme wie ‚Dirty Dancing‘ an. So lebe ich meine girly Seite aus!“ LORENZ F., 36

Die Erklärung von Paarcoach Stefan Ruzas: „Mädchenhaft zu sein, bedeutet für Männer, Gefühle und damit Schwäche zu zeigen. Vor Frauen wollen Männer leider immer noch stark sein. Die ganzen Emotionen müssen dann irgendwann raus.“

11

„Ganz ehrlich? Euch vermissen! Weil: Mit euch zusammen ist doch alles schöner.“

MORITZ P., 35

12

„Ganz einfach: Jeans weg! Hemd weg! Unterhose und Socken weg! Nackt in der Wohnung rumzuhängen, ist die pure Freiheit!“

SANDRO D., 29

4

6

„Rebellion! Ich esse auf dem Klo. Bei offener Tür.“

KEVIN L., 41

„Ich versuche, mich so wenig wie möglich anzustrengen. Wenn etwa die Fernbedienung außer Armreichweite liegt, probiere ich, sie zu mir zu bewegen, ohne aufstehen zu müssen. Erst mit Telepathie. Dann mit dem Fuß angelnd.“ DONALD F., 37

9

„Ich pimple jeden Gegenstand in der Wohnung der Frau an, um mein Revier zu markieren. Kissen, Laptop, Zahnbürste...“

MARKUS K., 26

What?! Machen das alle Kerle? „Nein“, entwarnt Therapeut Stefan Ruzas. „Hier könnte eine Persönlichkeitsstörung vorliegen: Der Mann hat wohl ein kleines Ego, ist unsicher und kompensiert das so.“

ÄH, WAS BITTE MACHST DU DA, SCHATZ?!

Paartherapeut Stefan Ruzas weiß, wie man reagiert, wenn man seinen Kerl bei wirklich Peinlichem erwischt.

Etwa wenn er...

...gerade die Fernbedienung anpimmelt.

„Wenn Sie das nicht in Ordnung finden, sollten Sie ihm das mitteilen. Dann fragen Sie ihn, was er noch so mit seinem Penis berührt hat. Zuletzt stellen Sie ihm eine rhetorische Frage: ‚Und wer macht hier jetzt wohl alles sauber?!‘“

...auf Tinder Frauen liked.

„Natürlich sollten Sie seine Intimsphäre respektieren und ihm nicht aktiv über die Schulter schauen. Wenn man sowas aber zufällig mitkriegt, dann offen kommunizieren, dass man irritiert ist und gern eine Erklärung hätte.“

...er sich zu einem

Porno einen runterholt.

„Am besten sagt man etwas wie, ‚Ah, ich störe wohl gerade, tschüss.‘ Oder: ‚Darf ich mitmachen?‘ Jeder braucht in Beziehungen auch Selbstbefriedigung. Das ist normal und heißt nicht, dass der andere einem nicht genügt.“