



JOHN  
GRAY

# Männer sind anders. Frauen auch.

Der Nr.1  
Bestseller  
aus den USA –  
»Männer sind vom  
Mars. Frauen von  
der Venus.«

GOLDMANN

JOHN GRAY

*Männer* sind anders.

*Frauen* auch.

Männer sind vom Mars.

Frauen von der Venus.

Aus dem Amerikanischen  
von Matthias Schossig

**mosaik**

*Meiner Frau Bonnie, in tiefer Liebe  
und Zuneigung. Ihre Liebe, ihre Offenheit,  
Weisheit und Stärke haben mich inspiriert,  
mein Bestes zu geben und hier zu beschreiben,  
was wir gemeinsam gelernt haben.*

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

© 1992 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Published by arrangement with John Gray  
Originalverlag: HarperCollins, New York  
Originaltitel: Men are from Mars; Women are from Venus  
Covergestaltung: Eisele Grafik-Design  
Coverfoto: Eric Cahan/Corbis  
ISBN 978-3-641-25082-9  
V003

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)



# Inhalt

Danksagung

Einleitung

## 1. Männer stammen vom Mars, Frauen von der Venus

Der Zauber der Liebe

Guter Wille allein ist nicht genug!

## 2. Männliche Lösungsmodelle und weibliche Verbesserungsvorschläge

Eigenheiten der Marsianer

Eigenheiten der Venusianerinnen

Hören Sie auf, Männern Ratschläge zu erteilen!

Lernen Sie zuzuhören!

Wie man mit liebenswerten Eigenheiten kreativ umgehen kann

## 3. Die geheimen Mittel gegen den Stress

Die Höhle als Zufluchtsort

Das befreiende Gespräch

Voneinander lernen

#### 4. Wie motiviert man das andere Geschlecht?

Wenn ein Mann liebt ...

Eine Frau, die liebt ...

Wie man die Waage hält zwischen Geben und Nehmen

Nehmen lernen

Geben lernen

#### 5. »Du kannst mich einfach nicht verstehen!«

Gefühle ausdrücken oder Fakten vermitteln?

Die Sprache der Frauen

Die Sprache der Männer

Gemeinsame Schritte auf dem Weg zu einer besseren Kommunikation

#### 6. Männer sind wie Gummibänder

Pendeln zwischen Nähe und Autonomie

Zeit, mit ihm zu sprechen

Wenn Männer schweigen

Ein Mann braucht seine Höhle

Respektvoller Umgang mit den Bedürfnissen des Partners

#### 7. Frauen sind wie Wellen

Wie Männer auf die Welle reagieren

Das reinigende Wellental

Wenn sie im Wellental und er in der Höhle ist

Kein Freikauf aus dem Auf und Ab der Welle!

Die guten wie die schlechten Tage annehmen

#### 8. All die Liebe, die Sie brauchen

Die zwölf Arten der Liebe

Der edle Ritter

Die Kunst, den Partner nicht zu vergraulen

Warum Männer sich nicht ändern wollen

## 9. Wie man Streit vermeidet

Was geschieht, wenn wir uns streiten?

Vier Strategien, um sich vor Verletzungen zu schützen

Warum wir uns streiten

Die Anatomie eines Streits

In schwierigen Zeiten zusammenstehen

## 10. Punkte sammeln beim anderen Geschlecht

Kleine Ursache – große Wirkung

Siebenundsiebzig Methoden, um bei einer Frau Punkte zu sammeln

Aufmerksamkeit in neue Bahnen lenken

Wenn Frauen keine Punkte geben

Warum Männer weniger geben

## 11. Wie teile ich meine schwierigsten Gefühle mit? – Die Liebesbrieftechnik

Erster Schritt: Schreiben Sie einen Liebesbrief

Zweiter Schritt: Einen Antwortbrief schreiben

Dritter Schritt: Lesen Sie Ihren Liebesbrief und die Antwort darauf gemeinsam mit Ihrem Partner

Eine sichere Atmosphäre für Liebesbriefe

Miniliebesbriefe

Wann man einen Liebesbrief schreiben sollte

Warum wir Liebesbriefe schreiben müssen

Werden Sie aktiv!

## 12. Wie man um Unterstützung bittet und sie auch erhält

Warum Frauen nicht fragen

Erster Schritt: Um das bitten, was Sie bereits bekommen

Zweiter Schritt: Üben Sie, um mehr zu bitten

Dritter Schritt: Positives Fragen

## 13. Den Zauber der Liebe lebendig erhalten

Warum Beziehungen manchmal »verrückt spielen«

Die Mülleimertheorie

Die Neunzig-Prozent-Regel

Ein heilender Brief

Der Grund für Ihren Ärger liegt nie dort, wo Sie ihn vermuten

Der Spätzünder

Warum wir süchtig sind

Der Wechsel der Jahreszeiten in der Liebe



# Danksagung

Ich danke meiner Frau Bonnie dafür, dass sie die Reise mit mir unternommen hat, die zu diesem Buch geführt hat. Ich danke ihr dafür, dass sie mir gestattet hat, unsere Geschichte zu erzählen, und ganz besonders dafür, dass sie mein Verständnis der weiblichen Perspektive und die Fähigkeit, sie entsprechend darzustellen, erweitert hat.

Ich danke unseren drei Töchtern Shannon, Julie und Lauren für ihre nicht nachlassende Liebe und Dankbarkeit. Die Herausforderung, die damit verbunden ist, Kinder zu haben, hat mich dazu geführt, die Schwierigkeiten besser zu verstehen, die meine Eltern gehabt haben, und sie noch mehr zu lieben. Selbst Vater zu sein hat mir besonders geholfen, meinen Vater zu verstehen und zu lieben.

Ich danke meinem Vater und meiner Mutter für ihre liebevolle Fürsorge um ihre neunköpfige Familie. Ich danke meinem ältesten Bruder David für das Verständnis, das er meinen Gefühlen und Gedanken entgegengebracht hat. Ich danke meinem Bruder William dafür, dass er mich zu höheren Leistungen angespornt hat. Ich danke meinem Bruder Robert für die langen interessanten Gespräche bis zum Morgengrauen und für seine glänzenden Ideen,

aus denen ich immer großen Nutzen gezogen habe. Ich danke meinem Bruder Tom für seine Ermutigung und seine positive Einstellung. Ich danke meiner Schwester Virginia, weil sie an mich geglaubt und meine Seminare begleitet hat. Ich danke meinem verstorbenen Bruder Jimmy für seine Liebe und Bewunderung, die mir in schwierigen Zeiten noch immer eine Stütze ist.

Ich danke meiner Agentin Patti Breitman, deren Hilfe, brillante Kreativität und Begeisterung dieses Buch von seinen allerersten Anfängen bis zu seiner Fertigstellung begleitet hat. Ich danke Susan Moldow und Nancy Peskie für ihre qualifizierten Hinweise und Anregungen. Ich danke den Mitarbeitern bei Harper/Collins für ihre geduldige Unterstützung.

Ich danke den vielen, vielen Teilnehmern meiner Beziehungsseminare, die mir ihre Geschichte erzählt und mich ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben. Ihre positiven und liebevollen Reaktionen haben mir geholfen, ein so kompliziertes Thema auf so einfache Weise darzustellen.

Ich danke meinen Klienten, die mir tiefe Einblicke in ihre persönlichen Schwierigkeiten gewährten und sich auf ihrem Weg meiner Unterstützung anvertraut haben.

Ich danke Steve Matineau für seinen Scharfsinn und seinen Einfluss, der sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht.

Ich danke allen Helfern, die mit Leib und Seele dabei waren, wenn die Beziehungsseminare organisiert wurden, in denen dieses Material ausprobiert, getestet und entwickelt wurde: Elley und Ian Coren in Santa Cruz, Debra Mud, Gary und Helen Francel in Honolulu, Bill und Judy Elbring in San Francisco, David Obstfield und Fred Kilner in Washington D. C., Elizabeth Kling in Baltimore, Clark und Dottie Bartell in Seattle, Michael Najarian in Phoenix, Gloria Manchester in Los Angeles, Sandee Mac in Houston, Earlene

Carillo in Las Vegas, David Farlow in San Diego, Bart und Merrill Jacobs in Dallas sowie Ove Johansson und Ewa Martensson in Stockholm.

Ich danke Richard Cohen und Cindy Black von Beyond Words Publishing für ihre liebevolle und herzliche Unterstützung bei meinem letzten Buch »Men, Women und Relationships« (»auseinander geliebt«), in dem die Ideen dieses Buches ihren Anfang genommen haben.

Ich danke John Vestman von den Trianon Studios für seine hervorragenden Audioaufnahmen meines vollständigen Seminars und Dave Mortenson und den Mitarbeitern von Cassette Express für die sorgfältige Behandlung des Materials.

Ich danke den Mitgliedern meiner Männergruppe dafür, dass sie ihre Geschichte mit mir geteilt haben, besonders Lenney Eiger, Charles Wood, Jaques Early, David Placek und Chris Johns, die mir beim Verbessern des Manuskripts wertvolle Hinweise gegeben haben.

Ich danke meiner Sekretärin Ariana für ihre effiziente und verantwortliche Übernahme meines Büros, während ich mit diesem Buch beschäftigt war.

Ich danke meinem Anwalt (und adoptierten Großvater meiner Kinder) Jerry Refold dafür, dass er immer für mich da war.

Ich danke Clifford McGuire für seine feste Freundschaft seit 20 Jahren. Ich könnte mir keinen besseren Freund und Resonanzboden für meine Ideen vorstellen.

# Einleitung

Eine Woche nach der Geburt unserer Tochter Lauren waren meine Frau Bonnie und ich völlig erschöpft. Jede Nacht weckte Lauren uns viele Male auf. Bonnie hatte eine schwere Geburt gehabt und musste noch schmerzstillende Mittel nehmen. Sie konnte kaum laufen. Nach fünf Tagen schien es ihr etwas besser zu gehen. Ich konnte sie allein lassen und wieder zur Arbeit gehen.

Während ich im Büro war, gingen ihr die Schmerztabletten aus. Anstatt mich anzurufen, bat sie meinen Bruder, der gerade zu Besuch war, ihr welche mitzubringen. Sie musste jedoch den ganzen Tag warten, bis mein Bruder mit den Tabletten zurückkam. Dabei musste sie sich trotz ihrer Schmerzen die ganze Zeit auch noch um das Baby kümmern.

Ich hatte keine Ahnung, dass sie einen so schlimmen Tag gehabt hatte. Als ich nach Hause kam, war sie sehr ärgerlich. Ich missdeutete den Grund ihres Ärgers und dachte, dass sie mich dafür verantwortlich machen wollte.

Sie sagte: »Den ganzen Tag habe ich schreckliche Schmerzen gehabt. Ich hatte keine Tabletten mehr. Ich bin ans Bett gefesselt, und niemand kümmert sich um mich!«

Sofort brachte ich zu meiner Verteidigung vor: »Warum hast du mich dann nicht angerufen?«

Sie sagte: »Ich habe ja deinen Bruder gebeten, mir Tabletten zu bringen, aber er hat es vergessen. Den ganzen Tag habe ich auf ihn gewartet. Was soll ich denn tun? Ich kann kaum laufen. Ich fühle mich so elend.«

An diesem Punkt explodierte ich. Ich hatte ohnehin an dem Tag ein etwas dünnes Fell. Ich wurde schrecklich wütend darüber, dass sie mich nicht angerufen hatte. Ich tobte, weil sie mich für alles verantwortlich machte, obwohl ich noch nicht einmal wusste, dass ihr die Tabletten fehlten. Ein Wort zog das andere nach sich, und schließlich ging ich hinaus. Ich war müde, gereizt und hatte genug. Wir waren beide an den Grenzen unserer Belastbarkeit angelangt.

Dann geschah etwas, das mein Leben veränderte.

Bonnie sagte: »Halt! Bitte geh nicht fort. Gerade jetzt brauche ich dich am meisten. Ich habe Schmerzen. Ich habe seit Tagen nicht mehr geschlafen. Bitte hör mich an.«

Ich hielt einen Moment inne und hörte ihr zu.

Sie sagte: »John Gray, du bist ein Schönwetterfreund. Solange ich die liebe kleine Bonnie bin, bist du immer für mich da, aber wenn es einmal schwierig wird, läufst du gleich fort.«

Sie stockte, und ihre Augen füllten sich mit Tränen. »Jetzt zum Beispiel: Mir tut alles weh, und ich habe dir nichts zu bieten. Bitte komm doch her und nimm mich in die Arme. Du brauchst gar nichts zu sagen. Ich möchte nur deine Arme um mich spüren. Bitte geh nicht fort.«

Ich ging zu ihr und nahm sie schweigend in die Arme. Sie fing an, leise zu weinen. Nach ein paar Minuten dankte sie mir, dass ich nicht weggegangen war, und sagte, wie gut es ihr getan hatte, von mir gehalten zu werden.

In diesem Moment ging mir auf, was es wirklich heißt zu lieben – ohne Bedingungen und Vorbehalte. Ich hatte mich immer für einen liebevollen Menschen gehalten, aber Bonnie hatte Recht. Ich war ein Schönwetterfreund. Solange sie glücklich und freundlich war, erwiderte ich ihre Liebe. Aber wenn sie einmal unglücklich oder ärgerlich war, fühlte ich mich schuldig und fing an zu streiten oder mich zu distanzieren.

An diesem Tag ließ ich sie jedoch nicht im Stich – zum allerersten Mal. Ich blieb, und es war wunderbar. Ich war fähig, ihr in dem Moment etwas zu geben, in dem sie es wirklich brauchte. Ich hatte das Gefühl, das ist die wahre Liebe: sich wirklich um jemanden zu kümmern, auf die gemeinsame Liebe zu vertrauen, in der Stunde der Not füreinander da zu sein. Ich konnte es nicht fassen, wie einfach es für mich war, sie zu unterstützen, wenn mir erst einmal gezeigt worden war, *wie*.

Wie konnte mir das die ganze Zeit entgangen sein? Sie brauchte nichts anderes, als von mir im Arm gehalten zu werden. Eine Frau hätte instinktiv gewusst, was in diesem Augenblick angebracht gewesen wäre. Als Mann jedoch wusste ich nicht, dass eine Berührung, ein Festhalten und Zuhören ihr so wichtig waren. Indem ich diese Unterschiede erkannte, bekam meine Beziehung zu meiner Frau einen vollkommen neuen Stellenwert. Ich hatte nicht gewusst, dass es so leicht war, einen Konflikt zwischen uns beizulegen.

Früher war es für mich normal, dass ich in schwierigen Zeiten einer Beziehung desinteressiert und gefühllos wurde, einfach weil ich es nicht besser wusste. Aus diesem Grund war meine erste Ehe sehr schmerzvoll und schwierig gewesen. Erst durch den Vorfall mit Bonnie wurde mir klar, wie ich mein Verhalten ändern konnte.

Das inspirierte die sieben Jahre Forschung und Entwicklung von Einsichten in das Wesen von Mann und Frau, die in diesem Buch



dargelegt werden. Indem ich lernte, wie sich Mann und Frau ganz praktisch und spezifisch unterscheiden, machte ich die Erfahrung, dass meine Ehe kein ständiger Kampf zu sein brauchte. In diesem neuen Bewusstsein für unsere Unterschiede konnten Bonnie und ich unsere Kommunikation dramatisch verbessern. Wir lernten neu, uns aneinander und miteinander zu freuen.

Durch die ständige Suche nach dem Erkennen unserer Unterschiede haben wir neue Möglichkeiten entdeckt, auch unsere übrigen Beziehungen zu verbessern. Wir haben Dinge gelernt, die unsere Eltern niemals für möglich gehalten hätten, geschweige denn, uns hätten lehren können. Als ich begann, meine Erfahrungen auch mit meinen Klienten zu teilen, besserten sich auch bei ihnen die Beziehungen.

Auch heute, sieben Jahre später, erhalte ich immer noch Dankesbriefe von Paaren und Einzelpersonen, die von meinen Seminaren profitiert haben. Ich erhalte Bilder von glücklichen Familien mit Kindern und Briefe, in denen sie mir dafür danken, dass ich ihre Ehe gerettet habe. Natürlich war es ihre eigene Liebe, die die Beziehung gerettet hat. Doch ohne ein tieferes Verständnis des anderen Geschlechts wären sie längst geschieden.

Susan und Jim waren seit neun Jahren verheiratet. Wie bei den meisten Paaren begann ihre Beziehung voller Liebe. Aber nach Jahren wachsender Frustration und Enttäuschung verloren sie ihre Leidenschaft füreinander und entschlossen sich aufzugeben. Bevor sie jedoch den letzten Schritt machten und sich scheiden ließen, kamen sie in eines meiner Wochenendseminare. Susan sagte: »Wir haben alles versucht, aber in unserer Beziehung geht nichts mehr. Wir sind einfach zu verschieden.«

Während des Seminars stellten sie erstaunt fest, dass ihre Unterschiede nicht nur völlig normal waren, sondern dass man sich

geradezu auf sie verlassen konnte. Es beruhigte sie zu hören, dass auch andere Paare dieselben Verhaltensmuster erlebt hatten. In nur zwei Tagen lernten Susan und Jim ein völlig neues Verständnis des Wesens von Mann und Frau kennen.

Sie verliebten sich aufs Neue. Ihre Beziehung veränderte sich wie durch ein Wunder. Scheidung war überhaupt kein Thema mehr, vielmehr freuten sie sich darauf, den Rest ihres Lebens gemeinsam zu verbringen. Jim sagte: »Was ich jetzt über unsere Unterschiede gelernt habe, hat mir meine Frau zurückgegeben. Das ist für mich das größte Geschenk. Wir lieben uns wieder.«

Sechs Jahre später liebten sie sich noch immer. Kürzlich bekam ich von ihnen eine Einladung, ihr neues Haus und ihre Familie zu besuchen. Sie dankten mir, dass ich ihnen geholfen hatte, einander zu verstehen und zusammenzubleiben.

Kaum jemand würde widersprechen, wenn man behauptet, dass Männer und Frauen verschieden sind. Die meisten jedoch wüssten nicht, wie genau sie diesen Unterschied definieren sollten. In den letzten Jahren sind viele Bücher erschienen, die sich mit dem berühmten »kleinen Unterschied« befassen und ihn zu beschreiben versucht haben. Sicher sind auf diesem Gebiet viele Fortschritte gemacht worden. Leider jedoch vergrößern viele Bücher zu diesem Thema das Misstrauen der Geschlechter gegeneinander. Oft wird ein Geschlecht als das Opfer des anderen dargestellt. Was uns bisher fehlte, war ein Handbuch zum Verständnis für die Unterschiedlichkeit *gesunder* Männer und Frauen.

Um die Beziehungen zwischen Mann und Frau zu verbessern, muss zunächst das Verständnis für ihre Unterschiede hergestellt werden. Gesundes Selbstbewusstsein und Gefühl für die eigene Würde sowie gegenseitiges Vertrauen, Verantwortungsgefühl und mehr Liebe folgen beinahe automatisch aus diesem Verständnis. Ich

habe im Laufe meiner Praxis mehr als 25 000 Klienten in Beziehungsseminaren über ihre diesbezüglichen Erfahrungen befragt. Dadurch war es mir möglich, in *positiven* Begriffen zu definieren, wie Männer und Frauen sich unterscheiden. Während Sie diese Unterschiede beim Lesen dieses Buches erkunden, werden Sie erleben, wie auch bei Ihnen die Mauern von Missverständnis und Misstrauen zu bröckeln beginnen.

Wenn Herzen sich öffnen, wird Verzeihen möglich. Wir werden wieder motiviert, Liebe und Fürsorge zu geben und anzunehmen. Ich hoffe, dass Sie Ihren Partner mit neuen Augen sehen werden. Dann wachsen Sie über die Anregungen, die in diesem Buch gegeben werden, hinaus und werden eigene Wege finden, mit dem anderen Geschlecht auf liebevolle Weise umzugehen.

Alle Regeln, die in diesem Buch aufgestellt, und alle Anregungen, die gegeben werden, sind vielfach getestet und erprobt. Über 90 Prozent der befragten 25 000 Seminarteilnehmer haben mit Entschiedenheit bestätigen können, dass sie sich in den beschriebenen Beispielen wiederfinden konnten. Wenn Sie beim Lesen des Buches merken, wie Sie an bestimmten Stellen mit dem Kopf nicken und denken: »Das bin ja ich!«, dann sind Sie nicht der Einzige, dem es so geht. Genau wie die vielen anderen können auch Sie diese Einsichten nutzen, indem Sie sie in Ihrem Leben anwenden.

»*Männer sind anders. Frauen auch.*« zeigt neue Strategien, wie wir in unseren Beziehungen Spannungen abbauen und Liebe erzeugen können, indem wir erst einmal in allen Einzelheiten erkennen, wie verschieden wir sind. Anschließend werden praktische Anregungen gegeben, um Frustrationen und Enttäuschungen zu reduzieren und sich stattdessen gegenseitig Glück und menschliche Nähe zu schenken. Beziehungen müssen nicht immer zu einer »Kiste«

werden. Nur wenn wir uns nicht oder falsch verstehen, gibt es Spannungen, Gefühllosigkeit und Konflikt.

Sehr viele Menschen sind von ihren Beziehungen enttäuscht, obwohl sie ihre Partner lieben. Sobald es Spannungen, Enttäuschungen und Ärger gibt, wissen sie nicht, wie sie es anstellen sollen, die Dinge wieder ins Lot zu bringen. Indem Sie verstehen, wie unterschiedlich Männer und Frauen sind, werden Sie neue Wege kennen lernen, mit dem anderen Geschlecht umzugehen, ihm zuzuhören und es zu unterstützen. Sie werden lernen, die Liebe, die Ihnen zusteht, selbst zu erzeugen. Vielleicht werden Sie sich beim Lesen dieses Buches wundern, wie überhaupt jemand eine erfolgreiche Beziehung haben kann, ohne vorher diese Dinge zur Kenntnis genommen zu haben.

*»Männer sind anders. Frauen auch.«* ist, davon bin ich überzeugt, *das* Handbuch für liebevolle Liebesbeziehungen unserer Zeit. Anhand dieses Handbuches können wir lernen, wie wir uns als Männer und Frauen auf allen Gebieten unseres Lebens unterscheiden. Männer und Frauen haben nicht nur eine unterschiedliche Art, sich verständlich zu machen, sondern sie denken, fühlen, reagieren, lieben und freuen sich anders. Außerdem nehmen sie ihre Umwelt grundverschieden wahr und haben völlig unterschiedliche Bedürfnisse. Es ist, als kämen sie von zwei verschiedenen Planeten, sprächen verschiedene Sprachen und würden sich unterschiedlich ernähren.

Durch ein neues, weitergehendes Verständnis der Unterschiede zwischen Männern und Frauen wird vielen Frustrationen im Umgang mit dem anderen Geschlecht der Boden entzogen. Missverständnisse können rasch beseitigt oder von vornherein vermieden werden. Falsche Erwartungen können leicht korrigiert werden. Wenn Sie daran denken, dass Ihr Partner völlig anders ist

als Sie – so als käme er von einem anderen Planeten –, können Sie sich viel leichter entspannen und mit seiner Andersartigkeit abfinden, anstatt zu versuchen, ihn zu ändern.

Das Wichtigste an diesem Buch ist jedoch, dass Sie praktische Methoden erlernen werden, die Probleme, die aus den Unterschieden zwischen Mann und Frau entstehen, zu lösen. Es ist nicht nur eine theoretische Analyse psychologischer Differenzen, sondern ein praktisches Handbuch für erfolgreiche und liebevolle Beziehungen.

Die dargestellten Prinzipien sind offensichtlich. Sie können sie sofort in Ihrem eigenen Erfahrungsbereich verifizieren. Anhand zahlreicher Beispiele wird auf einfache und deutliche Weise das zum Ausdruck gebracht, was Sie intuitiv schon immer geahnt haben. Es wird Ihnen allmählich immer leichter fallen, wirklich Sie selbst zu sein und sich nicht in Ihren Beziehungen zu verlieren.

Männer sagen gewöhnlich, wenn sie diese neuen Einsichten gewonnen haben: »Endlich bin ich ich selbst. Wie haben Sie das nur gewusst? Endlich habe ich nicht mehr das Gefühl, dass mit mir etwas nicht stimmt.«

Frauen sagen: »Endlich hört mein Mann auf mich. Ich muss nicht mehr um Anerkennung kämpfen. Seitdem Sie unsere Unterschiede erklärt haben, versteht mich mein Mann. Vielen Dank.«

Dies sind nur zwei von vielen spontanen Reaktionen, die mir entgegengebracht wurden, wenn die Teilnehmer an meinen Seminaren begriffen hatten, dass Männer tatsächlich vom Mars und Frauen von der Venus kommen. Die Wirkung dieses Lernprogramms zum Verständnis des anderen Geschlechts ist nicht nur dramatisch und direkt, sondern auch langanhaltend.

Sicherlich kann der Weg zu einer liebevollen Beziehung manchmal recht steinig sein. Alle Beziehungen haben ihre Probleme.

Es kommt lediglich darauf an, wie man mit ihnen umgeht. Probleme können zu Ablehnung und Streit führen, aber auch als Gelegenheiten dienen, um Nähe und Liebe, Fürsorge und Vertrauen in einer Beziehung zu stärken. Die in diesem Buch vermittelten Einsichten sollen keine »Schnellreparatur« sein, die alle Probleme beseitigt. Sie sollen vielmehr ein neues Denken unterstützen und Sie in die Lage versetzen, in Ihrer Beziehung die Kraft zu finden, um die Probleme Ihres Lebens zu meistern und verletzenden Streit im Keim zu ersticken. Mit diesem neuen Bewusstsein haben Sie ein Werkzeug zur Hand, um die Liebe, die Sie verdient haben, auch zu bekommen, und Ihrem Partner die Liebe und Unterstützung zu geben, die er verdient.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass in meinem Buch viele Verallgemeinerungen über Männer und Frauen zu finden sind. Sie werden sich mit einigen der Rollenbeschreibungen sicherlich weniger identifizieren können als mit anderen. Dafür sind wir einfach zu unterschiedlich. In meinen Seminaren kommt es sogar vor, dass Männer sich in den Beispielen für Frauen und Frauen in denen für Männer wiederfinden. Ich nenne das einen »Rollentausch«.

Wenn Sie merken, dass Sie in Ihrem Leben diesen Rollentausch ganz oder teilweise vollzogen haben, ist das völlig in Ordnung. Falls Sie mit einigen Teilen dieses Buches nichts anfangen können, überspringen Sie sie einfach und lesen Sie im nächsten Abschnitt weiter – oder schauen Sie tiefer in sich hinein. Viele Männer versagen sich bestimmte Aspekte ihrer Männlichkeit, um liebevoller und fürsorglicher sein zu können. Entsprechend verneinen viele Frauen einige ihrer weiblichen Eigenarten, um ihren »Mann im Leben« zu stehen und in Bereichen erfolgreich zu sein, die normalerweise die Domäne der Männer sind. Falls das bei Ihnen der



Fall ist, wird das Lesen dieses Buches und die Anwendung der Übungen, Strategien und Techniken Ihre Beziehungen nicht nur mit neuer Leidenschaft erfüllen, sondern Sie werden den männlichen und weiblichen Aspekt Ihrer Persönlichkeit immer besser ausbalancieren lernen.

Ich gehe in diesem Buch nicht auf die Frage ein, *warum* Männer und Frauen verschieden sind. Dies ist eine äußerst komplizierte Frage, auf die es vielfältige Antworten gibt, von biologischen Differenzen über elterliche Einflüsse, Erziehung, Geburtsfolge, kulturelle Konditionierungen innerhalb der Gesellschaft, bis zu Einflüssen von Medien und Geschichte. Ich habe diese Thematik erschöpfend behandelt in meinem vorangegangenen Buch »*Men, Women und Relationships: Making Peace with the Opposite Sex*« (Männer, Frauen und Beziehungen: Frieden schaffen mit dem anderen Geschlecht).

Der Nutzen, den sie aus den in diesem Buch vermittelten Einsichten ziehen können, ist zwar unmittelbar wirksam, aber es kann keine Therapie und kein persönliches Beratungsgespräch ersetzen, besonders wenn es sich um Opfer von Beziehungskrisen und gestörten Familienverhältnissen handelt. Sogar gesunde Menschen können in schwierigen Zeiten eine Therapie oder ein Beratungsgespräch gut gebrauchen. Ich bin fest davon überzeugt, dass die allmähliche Transformation, die in Therapie, Eheberatung und in Gruppensitzungen stattfindet, unschätzbaren Nutzen für uns und unsere Beziehungen bringen kann.

Dennoch haben mir immer wieder Teilnehmer meiner Seminare zu verstehen gegeben, dass sie mehr aus einem neuen Verständnis der Unterschiede von Mann und Frau gelernt haben als in Jahren der Therapie. Ich bin jedoch der Meinung, dass es oft erst die jahrelange

Therapie war, die es ihnen ermöglicht hat, die neuen Einsichten erfolgreich in ihrem Leben und in ihren Beziehungen umzusetzen.

Wenn wir ungelöste Gefühle aus unserer Vergangenheit mit uns herumtragen, brauchen wir – selbst nach jahrelangen Bemühungen in Gruppen- und Einzeltherapien – eine positive Vorstellung davon, wie eine gesunde Beziehung aussehen kann. In diesem Buch wird eine solche Vision vermittelt. Auf der anderen Seite können neue Ansätze im Verhältnis der Geschlechter zueinander auch dann notwendig werden, wenn unsere Vergangenheit sehr harmonisch und liebevoll verlaufen ist, denn die Zeiten wandeln sich. Es ist von zentraler Bedeutung, neue und gesunde Wege zu lernen, wie man miteinander umgehen und sich verständigen kann.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder aus den Einsichten, die in diesem Buch vermittelt werden, Nutzen ziehen kann. Die einzige negative Reaktion, die ich jemals von den Teilnehmern meiner Seminare gehört habe ist: »Ich wünschte, mir hätte das schon vor Jahren jemand gesagt.«

Es ist jedoch nie zu spät, mehr Liebe in Ihr Leben zu bringen. Sie müssen nur den ersten Schritt tun. Wenn Sie in Ihrem Leben befriedigendere Beziehungen mit dem anderen Geschlecht eingehen wollen, dann ist dieses Buch das Richtige für Sie, ganz gleich, ob Sie sich in einer Therapie befinden oder nicht.

Es ist mir eine Freude, dieses Wissen mit Ihnen zu teilen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie nie aufhören, an Weisheit und Liebe zu wachsen. Ich wünsche uns allen, dass wir uns weniger trennen und in stabileren Beziehungen und Ehen zusammenbleiben. Unsere Kinder haben eine bessere Welt verdient.

JOHN GRAY

15. November 1991

## 1. Kapitel

# Männer stammen vom Mars, Frauen von der Venus

Stellen Sie sich vor, Mars war einmal der Planet der Männer und Venus der Planet der Frauen ... Eines schönen Tages schauten die Marsmänner durch ihr Teleskop und entdeckten die Venusfrauen. Ein einziger Blick rief bei ihnen Gefühle hervor, die sie noch nie verspürt hatten. Sie verliebten sich unsterblich. Schnell erfanden sie ein Raumschiff und flogen zur Venus. Die Venusfrauen empfingen die Marsmänner mit offenen Armen. Sie hatten intuitiv gespürt, dass dieser Tag einmal kommen würde. Ihre Herzen weiteten sich, und sie verspürten eine Liebe, derart, wie sie es nie zuvor erlebt hatten. Ihre Liebe war wie ein Zauber. Sie erfreuten sich aneinander und teilten alles. Sie hatten ein königliches Vergnügen daran, sich gegenseitig die Unterschiede ihrer verschiedenen Welten klarzumachen. Viele Monate verbrachten sie damit, voneinander zu lernen, ihre Bedürfnisse, Vorlieben und Verhaltensweisen zu erforschen und zu achten. Viele Jahre lebten sie zusammen in Liebe und Harmonie.

Dann entschlossen sie sich, gemeinsam die Erde zu bevölkern. Am Anfang verlief alles sehr harmonisch. Eines Morgens jedoch

wachten sie auf, und die Welt war über Nacht eine andere geworden. Die Erdatmosphäre hatte ihre Wirkung auf sie ausgeübt, und alle verfielen in einen seltsamen Schlaf des Vergessens. An bestimmte Dinge konnten sie sich einfach nicht mehr erinnern. Sie hatten beispielsweise vergessen, dass sie von verschiedenen Planeten stammten. Sie hatten vergessen, dass sie verschieden sein *sollten*. An einem einzigen Tag war ihnen alles, was sie in den vergangenen Jahren über ihre Unterschiede gelernt hatten, wieder entfallen. Von diesem Tag an lebten Männer und Frauen im Streit miteinander.

Ohne das Bewusstsein dafür, dass Männer und Frauen unterschiedlich sind und sein sollen, sind Streit und Zwietracht in einer Beziehung vorprogrammiert. Wenn wir ärgerlich oder enttäuscht sind, liegt das meistens daran, dass wir diese wichtige Wahrheit aus den Augen verloren haben. Wir möchten stattdessen, dass unsere Partner vom anderen Geschlecht wollen, was wir wollen und fühlen, was wir fühlen.

Wir gehen davon aus, dass sich unsere Partner, wenn sie uns lieben, auf eine ganz bestimmte Weise verhalten müssen, nämlich so, wie wir es tun würden, wenn *wir* jemanden lieben. Mit dieser Einstellung ist Enttäuschung vorprogrammiert, und sie hält uns überdies davon ab, dass wir uns die notwendige Zeit nehmen, um uns liebevoll über unsere Unterschiede zu verständigen.

Männer irren, wenn sie meinen, dass Frauen auf dieselbe Weise fühlen, kommunizieren und reagieren wie sie selbst. Den Frauen geht es jedoch nicht anders. Es ist in Vergessenheit geraten, dass Männer und Frauen das Recht haben, anders zu sein. Folglich sind unsere Beziehungen voller unnötiger Reibungen und Konflikte.

Machen wir uns diese Unterschiede bewusst und akzeptieren sie, dann tragen wir erheblich zur Klarheit in unseren Beziehungen zum anderen Geschlecht bei. Es gibt für alles eine Lösung, wenn Sie nicht

vergessen, dass Männer vom Mars und Frauen von der Venus stammen.

Im Verlauf dieses Buches werden wir die Unterschiede zwischen Mann und Frau in allen Einzelheiten erläutern.

In jedem Kapitel von »*Männer sind anders. Frauen auch.*« werden Sie neue Geheimnisse kennen lernen, wie Sie liebevolle und dauerhafte Beziehungen eingehen und pflegen können. Jede Neuentdeckung wird Ihre Fähigkeit erhöhen, befriedigende Beziehungen zu haben.

# Der Zauber der Liebe

Immer wenn wir uns verlieben, fühlen wir uns wie verzaubert. Wir können uns nicht vorstellen, dass es einmal zu Ende gehen soll. Wir sehen alles durch eine rosarote Brille und meinen, dass die Probleme, die unsere Eltern miteinander hatten, für uns keine Rolle mehr spielen. Wir glauben, dass unsere Liebe niemals sterben wird und wir dazu bestimmt sind, bis ans Ende der Welt glücklich zusammen zu leben.

Wir fühlen uns genau wie unsere Vorfahren, die Marsmänner. Als ihre Raumschiffe auf der Venus landeten, öffneten sich die Herzen der Venusfrauen weit und hießen die Marsmänner willkommen. Die Marsmänner fühlten, wie ihr Körper von einer neuen Kraft durchströmt wurde. Beim Anblick der Venusfrauen spürten sie Bewunderung und großen Respekt. Das ging so weit, dass sie auf die Knie fielen, um den Venusianerinnen ihre Liebe zu bezeugen. Wie die edlen Ritter der Tafelrunde gelobten sie, die Venusianerinnen mit all ihrer Energie und Macht zu schützen und ihnen zu dienen. Ihre Herzen waren voll freudiger Erwartung, nun diese wunderschönen Wesen zufrieden zu stellen. Sie fühlten sich geliebt, angenommen und bewundert. Noch nie hatte man ihnen solches Vertrauen entgegengebracht und sie auf diese offene Weise angenommen.

Auch die Venusfrauen hatten sich noch nie zuvor so geliebt, verwöhnt und angebetet gefühlt. Sie waren dankbar und fühlten sich als etwas Besonderes. Sie hatten das Gefühl, gleichzeitig frei und beschützt zu sein. Deshalb strahlten sie vor Glück, innerer Gelassenheit und Freude. Tief in ihrem Herzen fühlten sie sich voller Vertrauen und waren sich ihrer Sache sicher. Es war für sie völlig



der mich schockierte, war die freizügige Einstellung zur Sexualität im alten Indien. Die Darstellung des Liebesakts zwischen Männern und Frauen in diesem Buch warf bei mir die Frage auf, warum und wie Sex in der modernen Geschichte je zu dem Tabuthema werden konnte, das es oft ist. Außerdem befasst sich das *Kamasutra* offen und unerschrocken mit Themen wie Liebesaffären, Ehe, Ehebruch, Bigamie, Gruppensex, Prostitution, Sadomasochismus, männlicher und weiblicher Homosexualität und Transvestismus.

Der zweite Aspekt, der mir beim Lesen auffiel, war die Tatsache, wie nutzlos diese Anleitungen für die Frau von heute sind. Damit will ich nicht sagen, dass das Buch nicht faszinierend wäre, denn das ist es auf jeden Fall. Es ist zudem sehr unterhaltsam, und es bietet eine wunderbar detaillierte Darstellung der alten indischen Kultur. Doch statt seinem Ruf als Handbuch für sexuelle Techniken für beide Geschlechter gerecht zu werden, ist es eher ein Handbuch zur Sexualerziehung für pubertäre Jungen und junge Männer im Indien des vierzehnten Jahrhunderts. Das *Kamasutra* beschreibt die drei damals aktuellen Ziele im Leben eines Mannes (Tugend, Reichtum, Liebe) und wie sie durch die Kunst der Erotik erreicht werden können. So beschreibt das Buch beispielsweise das Verhalten eines wohlgezogenen Bürgers (er muss regelmäßig baden und in seinem Zimmer ein *separates* Bett für Prostituierte haben), und es erklärt die feine Kunst, ein Mädchen zu verführen (einschließlich Anweisungen dazu, wie man seinen Rücken und seinen Kopf kratzt, zärtlich beißt und anpustet). Das Buch bietet sogar Ratschläge und die richtige Etikette für besonders delikate Situationen wie beispielsweise den Umgang mit mehr als einer Ehefrau und die Verführung der Ehefrauen *anderer* Männer.

Die im *Kamasutra* dargestellte indische Kultur legte großen Wert auf sexuellen Ausdruck und Erfüllung. Erotisches Vergnügen galt als göttlich, und der Wunsch, Genuss zu schenken, war genauso wichtig, wie Vergnügen zu empfangen. Dennoch hat das Buch eine eindeutig männliche Perspektive. Obwohl den Techniken, mit denen einer Frau Lust bereitet werden kann, viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist offensichtlich, dass die hier weitergegebenen Informationen eher auf Beobachtung als auf Gesprächen zwischen den Partnern beruhen. Es ist unwahrscheinlich, dass die Frauen damals tatsächlich gefragt wurden, was sie nun in diesen göttlichen Zustand versetzt. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Teil zwei des *Kamasutra* widmet sich »amourösen Avancen«. Dies ist ein Ausschnitt aus dem Kapitel über Umarmungen:

*»Auf seiner Seite liegend, lässt er sein bestes Glied auf ihr wie auf einer Zuchtstute ruhen, oder er liegt auf ihr, wobei der Teil seines Körpers unterhalb des Nabels auf der Scham des Mädchens ruht, und er presst sein Instrument an seinen Körper, ohne in es einzudringen. In diesem Augenblick öffnet sich das Geschlecht des Mädchens, übererregt, speziell wenn es ein großes Organ hat. Die Lenden fest gegen die Scham des Mädchens stoßend, packt er es bei den Haaren und hockt über ihm, um es zu kratzen, zu beißen und zu schlagen.«*

Hört sich das für Sie sehr vergnüglich und lustvoll an? Selbst wenn man hin und wieder nichts gegen ein wenig Grobheit beim Liebesspiel einzuwenden hat oder sich gerne mal den Po versohlen lässt, würde es mir nicht gerade gefallen, wie eine Zuchtstute fest gehalten und gekratzt, gebissen und geschlagen zu werden. Dennoch glaube ich, dass man den Frauen damals in Indien im Gegensatz zu heute mit mehr Respekt begegnete, obwohl sie wahrscheinlich missverstanden wurden. Trotz dieser Behandlung wurden Frauen in Vatsyayanans ursprünglicher Version des *Kamasutra* hoch geschätzt. Das Buch weist eindeutig darauf hin, dass es aus der Sichtweise des Mannes als Ehre galt, von einer Frau begehrt zu werden, und die Verführung einer Frau galt als Form der Kunst. Doch die Kunst ist und war schon immer ein subjektives Phänomen, wie wir alle wissen, und die Perspektive des Mannes ist für die Frau nicht unbedingt gleichbedeutend mit Vergnügen.

Ich wollte Ihnen mit diesem Auszug aus dem *Kamasutra* zeigen, wie leicht es ist, im Bereich Sexualtechnik irrelevante Informationen zu erhalten. Ich lernte zwar viel über die indische Kultur im vierzehnten Jahrhundert und erhielt einige sehr interessante Tipps zu sexuellen Positionen, aber insgesamt entsprach das Buch nicht meinen Erwartungen und enthielt nicht die Informationen, die ich brauchte. Und so setzte ich meine Suche nach praktischem sexuellen Wissen fort.

### ***Geheimtipp aus Lous Archiv***

Wie Frauen bestimmte männliche Merkmale messen können: 1) der Abstand von seiner Zeigefingerspitze zum unteren Ende seiner Handfläche entspricht der Länge seines erigierten Penis, 2) je länger oder breiter der Mond seines Daumennagels ist, desto länger oder breiter ist sein Penis. Eine Seminar teilnehmerin meinte dazu: »Jetzt wird die Fahrt im Bus viel interessanter!«

Bald stieß ich auf andere Bücher, in denen ich einigermaßen nützliche Informationen fand. Ich wollte wissen, was Männer am aufregendsten fanden, und warum und – was vielleicht noch wichtiger war – welche Techniken als erfolgreich galten. Außerdem suchte ich nach leicht verständlichen Erklärungen, die mir genau zeigten, wie bestimmte Liebesakte durchgeführt wurden. Was machten Liebende mit ihren Daumen? Mit der Zunge? Was taten sie überhaupt? In Buchhandlungen und Büchereien fand ich zumeist nur dicke Bände zur Sexualgeschichte mit Bildern oder Zeichnungen von Männern und Frauen in Positionen, die unnatürlich, unbequem und mir völlig ungeeignet schienen. Obwohl ich den Anweisungen hätte folgen können, war ich mir sicher, dass einer oder beide Partner bald einen Krampf haben statt sexuelle Lust empfinden würden.

Aus Gründen der Fairness muss ich jedoch sagen, dass es ein paar helle Lichter am Horizont gab. Bücher wie *The Sensuous Woman* von »J«, *The Happy Hooker* von Xaviera Hollander und Alex Comforts *The Joy of Sex* präsentierten Informationen auf eine Art, die mir gefiel – so, als sei sexuelle Interaktion und der Wunsch, dabei gut zu sein, für alle Menschen etwas ganz Natürliches. In

diesen Büchern schienen die abgebildeten Körper zu normalen Menschen zu gehören, und die sexuellen Szenarien waren ebenfalls realistischer und fanden nicht in irgendeinem Land der Fantasie statt. Außerdem lernte ich etwas dabei: Bevor ich *The Sensuous Woman* las, hatte ich noch nie etwas von oralem Sex gehört!

Obwohl ich alle drei Bücher gerne las, hatte ich dabei irgendwie das Gefühl, bei abgeschaltetem Ton fernzusehen: Die Bilder waren hilfreich, aber die Bücher enthielten nicht genug spezifische Details, wie ich diese Resultate in meinem eigenen Schlafzimmer erreichen konnte.

Als Nächstes suchte ich praktischen Rat im Kino. Hollywood leistete mit einigen Szenen in Filmen für Erwachsene zwar gute Arbeit, wenn es um Ideen ging, wie man eine sinnliche Atmosphäre schafft, doch bei den eigentlichen Sexszenen zeigen die Regisseure nur leuchtende Augen, gefolgt von zwei Menschen, die nach vollbrachtem Akt strahlen, ohne irgendeinen Hinweis, wie dieses Strahlen auf ihr Gesicht gezaubert wurde. Wenn der Film zu Ende war, frustrierte mich schon allein der Gedanke, dass die Schauspieler über mehr Informationen verfügten als ich. Die Tatsache, dass diese Männer und Frauen nur schauspielerten, trug wenig dazu bei, meinen Durst nach ihrem Wissen zu stillen, egal, ob es nun real oder imaginär war.

...

## Ende der Leseprobe

**MIT EINEM KLICK BESTELLEN**

[Mit einem Klick bestellen](#)

*Sinnliche Seiten*

# Buchentdecker- Service *Nutzen & Gewinnen!*

Bestellen Sie unseren Newsletter &  
erhalten Sie exklusive Informationen über:

- Neuerscheinungen, Bestseller & Lesetipps
  - attraktive Gewinnspiele & Aktionen
  - tolle Preisaktionen & Schnäppchen

*Unter allen Newsletter-Neuanmeldungen  
verlosen wir monatlich Lesestoff!*

**Jetzt anmelden!**

[Sinnliche Seiten](#)