

**LalalaLetMeExplain**  
**No more tears**

GOLDMANN

## Buch

Gibt es überhaupt anständige Männer? Wo kann man sie finden? Und ist es die Mühe wirklich wert? Die Antwort ist klar: In den meisten Fällen ist frau mit einem Hund oder einer Katze besser beraten als mit einem Partner – leider.

Fakt ist, dass Frauen\* nicht nur lustig-peinliche, sondern auch unangenehme, übergriffige und beängstigende Situationen beim Dating und beim Sex erleben müssen. Von Ghosting und Negging bis hin zu Gaslighting, Stealthing und Missbrauch – No More Tears ist der erste Dating-Ratgeber, der zeigt, auf welche Red Flags Frauen\* achten müssen, damit sie nicht in Beziehungen mit Männern geraten, die eigentlich nur auf Sex aus sind oder insgeheim Frauen sogar hassen. Selbstbewusst *Nein* sagen und Zeichen einer potenziell gesunden, gleichberechtigten Beziehung erkennen – mit dem Anti-Fuckboy-Guide kein Problem.

## Autorin

**LalalaLetMeExplain** ist ausgebildete Sozialarbeiterin, Sexual- und Beziehungspädagogin. Als Kolumnistin und anonyme Beziehungsexpertin bei Instagram spricht sie offen über die Höhen und Tiefen der modernen Partnersuche und gibt ihren mittlerweile über 220 000 Followern ungeschönt und ehrlich wertvolle Ratschläge zu den Themen, die anderen oft zu peinlich sind.

Instagram: @LalalaLetMeExplain

# LalalaLetMeExplain



## **Dein Anti-Fuckboy-Guide**

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe



GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
»Block, Delete, Move On: It's not you, it's them«  
bei Transworld Publishers, London.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig  
zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren.

Sollte uns dies im Einzelfall bedauerlicherweise  
einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir  
begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: LalalaLetMeExplain  
Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann  
Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München, nach einer Gestaltung von  
Marianne Issa El Khoury

Design by Couper Street Type Co.

Illustrationen: Penguin Random House UK

Redaktion: Carla Felgentreff

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: PBtisk, s. r. o.

Printed in Germany

ES/JS · cb

ISBN 978-3-442-17981-7

Für meinen geliebten Sohn –  
alles, was ich tue, tue ich für dich.

Für meine Mutter – ich hoffe, dass du stolz auf mich bist.  
Ohne dich hätte ich es nicht geschafft.



»Und weil ich mich nicht darauf verlassen kann,  
dass die Söhne in dieser Welt lernen, wie sie meine Tochter  
zu behandeln haben, werde ich dafür sorgen,  
dass sie ein Schwert, ein Speer und ein Schild wird.«

– Elizabeth Acevedo (@acevedowrites)





# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>11</b>  |
| <b>1. Nicht alle Männer, aber viel zu viele</b>            | <b>21</b>  |
| <b>2. Als Single das Leben feiern</b>                      | <b>41</b>  |
| <b>3. Erst die Arbeit ...</b>                              | <b>61</b>  |
| <b>4. Nicht alle Männer, aber diese auf jeden Fall</b>     | <b>91</b>  |
| <b>5. Wo bist du, Romeo?</b>                               | <b>127</b> |
| <b>6. Liebe im 21. Jahrhundert</b>                         | <b>157</b> |
| <b>7. Lohnt es sich, für ihn den pH-Wert zu gefährden?</b> | <b>189</b> |
| <b>8. Nichts geht ohne Zustimmung</b>                      | <b>219</b> |
| <b>9. Blockieren, löschen, abhaken</b>                     | <b>245</b> |
| <b>Danksagung</b>  | <b>271</b> |
| <b>Glossar</b>   | <b>277</b> |
| <b>Ressourcen</b>  | <b>280</b> |
| <b>Sachregister</b>  | <b>284</b> |
| <b>Anmerkungen</b>   | <b>288</b> |



# Vorwort

Hebst du bei dem Meme »Hand hoch, wenn dir dein Männergeschmack schon mal zum Verhängnis geworden ist?« sofort die Hand? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Es ist kein Dating-Ratgeber für die Suche nach der großen Liebe, sondern soll dir zeigen, wie du rechtzeitig erkennst, mit wem es nur Ärger geben wird. Ich liefere dir all die Informationen, die ich selbst gerne gehabt hätte, und zwar schon lange vor dem ersten Date. Dabei bringe ich nicht nur Fachwissen, sondern auch persönliche Erfahrungen ein – leider habe ich mich unabsichtlich auf viel zu viele miese Typen eingelassen. Und damit bin ich nicht allein. Seit 2017 gebe ich auf Instagram anonym Dating- und Beziehungstipps, und dank Mundpropaganda ist meine Seite rasant gewachsen. Wer auf Cis-Männer steht (also auf Männer mit der Geschlechtsidentität, die ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde), kann meine teuflischen Erfahrungen mit Idioten, die unsere Zeit nicht wert sind, erstaunlich oft nachvollziehen.

Laut *Derm Review* wäscht sich jeder fünfte Mann höchstens zweimal pro Woche die Eier. Das wundert mich leider gar nicht. Diese Statistik bestätigt genau wie unzählige andere erdrückende Beweise: Es ist ein Fluch, wenn einem aufgrund der eigenen Sexualität nichts anderes übrig bleibt, als Männer zu daten. Und ganz ehrlich, müffende Pimmel sind dabei noch das geringste Problem.

**Hast du schon mal versucht, einen Mann zu daten,  
seit es die entsprechenden Apps gibt? Dann weißt du  
sicher genau, was ich meine – und wenn nicht,  
hast du ein Riesenglück gehabt.**

Ich bin ganz bestimmt keine Männerhasserin – im Gegenteil –, aber es lässt sich nicht bestreiten, dass Dating mit ihnen eine Herausforderung ist. Leicht fällt es den wenigsten, und wer auf Männer steht, muss besonders gut Bescheid wissen und viel trainieren, um das riskante Sackhüpfen unbeschadet zu überstehen.

Ich habe mit Männern so viele Fehler gemacht – etwa einem Typen, den ich wirklich mochte, in einer dreiminütigen Sprachnachricht unter alkoholbedingten Tränen meinen Vaterkomplex geschildert. Oder mich mit jemandem verabredet, der bei unserem ersten – und letzten – Date einen älteren Passanten angriff. Oder unwissentlich sechs Monate lang einen Kerl gedatet, der schon eine Freundin hatte ... Ich könnte noch zwanzig weitere Absätze zu diesem Thema schreiben, aber sicher weißt du, was ich meine. Ich hatte keine Ahnung, wie man Red Flags erkennt, wusste nicht, wie man miese Typen herausfiltert oder wie man verhindern kann, dass man sich nur von seinem Herzen und dem verzweifelten Bedürfnis nach Liebe leiten lässt.

Der Ablauf war immer gleich: Ich lernte einen Mann kennen, der anfangs sehr interessiert und engagiert wirkte, wir trafen uns über Monate hinweg regelmäßig, bis ich Gefühle entwickelte und davon ausging, dass er sich auch in mich verliebt hatte, weil er so oft bei mir war. Die ganze Zeit drängte ich ihn, mehr in unser Verhältnis zu investieren, sah eine tiefere Bedeutung darin, wenn er mit mir im Arm einschlief, und war frustriert, wenn er mich nur für ein schnelles Nümmerchen anrief, weil ich nicht begriff, dass ich für ihn nur

eine Bettgeschichte war. Somit genoss er sämtliche Vorteile einer festen Beziehung, weil ich ihn wie einen Partner behandelte – in der Überzeugung, so würde er merken, wie toll es war, mit mir zusammen zu sein, und mir endlich sagen, dass er mich liebte. Und manchmal passierte das auch. Aber ich erkannte nicht, dass diese Liebesbekundungen nur leere Worte waren, und wurde letztendlich immer verletzt. Das prägte mein Leben, denn ich verwandelte mich in all das, was sich Männer meiner Ansicht nach wünschten: ein Sexspielzeug (ohne eigenen Orgasmus), einen Zufluchtsort, an dem sie nach einem harten Tag als Kleindealer emotionalen Trost fanden, einen Taxiservice nach Feiern mit Freunden, zu denen ich nie eingeladen wurde. Ich begriff nicht, wie leicht ich es ihnen machte, auf allen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen. Ich habe mir Männer immer mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf ausgesucht – ich habe den Verstand sogar absichtlich außen vor gelassen und meinen Körper in den Vordergrund gerückt, weil ich ihn für das Wertvollste hielt, das ich zu bieten hatte.

Auch meine beste Freundin hatte Probleme mit Männern, aber nicht die gleichen. Sie fand sehr leicht jemanden, der sich in sie verliebte, doch diese Typen hatten immer einen Schaden. Nach wenigen Wochen einer turbulenten Affäre hatten sie dramatische Zusammenbrüche, wollten bei ihr einziehen, weil sie obdachlos geworden waren, oder stellten plötzlich tiefsitzende Mutterkomplexe fest. Und meinen verheirateten Freundinnen erging es nicht viel besser: Eine von ihnen musste vor häuslicher Gewalt flüchten, drei andere stemmten Haushalt und Kindererziehung, während ihre Männer in der Midlife-Crisis inklusive Kokain- und Alkoholabhängigkeit versanken.

Im November 2016 beendete ich eine Beziehung mit dem Fuck-boy, der das Fass zum Überlaufen gebracht hatte. Er war ein narzisstischer Loser, der mich irgendwie davon überzeugt hatte, er würde

bald Millionär werden – aber vorerst musste ich ihm das Taxi bezahlen, wenn ich ihn sehen wollte. Das war die letzte einer Reihe von gescheiterten Romanzen, die 2013 ihren Anfang genommen hatten, als ich erstmals Online-Dating ausprobierte. Davor hatte ich zwei Langzeitbeziehungen, die zweite mit dem Vater meines Kindes. Wir kamen 2006 zusammen, unser Sohn wurde 2011 geboren, und ich war vom Tag seiner Geburt an alleinerziehend. Das nächste Date hatte ich erst, als der Kleine etwa 18 Monate alt war. Damals stellte ich fest, dass sich die Situation drastisch verändert hatte, seit ich zuletzt Single gewesen war. Wirklich *drastisch*. Die Männer hatten sich verändert. Vor *Tinder* und *Plenty of Fish* war es mir sehr leichtgefallen, jemanden zu treffen, der eine Beziehung wollte, aber durch diese Apps und meinen neuen Status als Alleinerziehende hatte ich den Eindruck, dass jeder Mann nur eines wollte – mich für blöd verkaufen.

Nach der Geschichte mit dem Fuckboy, der das Fass zum Überlaufen gebracht hatte, nahm ich mir vor, an mir zu arbeiten. Ich befasste mich eingehend mit dem Gesetz der Anziehung und erfuhr mehr über meine Spiritualität, sodass ich mich selbst und mein Verhalten in Beziehungen besser durchschaute. Ich hatte eine Reihe von Offenbarungen – mir wurde klar, warum ich mich selbst verriet, um von Männern Bestätigung zu bekommen. Ich hatte mich jahrelang mit Bindungstheorie befasst, aber es war mir nicht in den Sinn gekommen, dieses Wissen auf mein eigenes Liebesleben anzuwenden. Allmählich erkannte ich, warum mein unsicherer Bindungsstil dazu führte, dass ich mich ängstlich an diese Männer klammerte. Ich musste mir eingestehen, dass auch von mir gewisse Red Flags ausgingen und dass ich in einer früheren Beziehung manipulativ und kontrollsüchtig gewesen war. Ich zwang mich dazu, diese unangenehme Erkenntnis nicht zu verdrängen, sondern zu ermitteln, wie ich das ändern konnte. Ich begriff, was ich falsch machte.

Aber da war noch mehr. Ich hatte Sozialwissenschaften studiert und mich mit Feminismus, Frauenfeindlichkeit und toxischer Männlichkeit beschäftigt, doch aufgrund meiner natürlichen Neigung, mir selbst die Schuld zu geben und mir jede Ablehnung oder schlechte Behandlung zu eigen zu machen, konnte ich nicht erkennen, wie das mit meinen Erfahrungen zusammenhing. An meinen Freundinnen sah ich, dass wir Frauen beim Daten eine Reihe von Problemen haben, die meinen männlichen Freunden weitestgehend fremd waren: Wir erlebten furchteinflößende Vorfälle beim ersten Date, wurden ausgenutzt und nach dem Sex gehostet, in unklaren Verhältnissen gehalten oder dienten als unbezahlte Pflegekraft/Mutter. Mir wurde klar, dass viele meiner Probleme auf mein Geschlecht zurückzuführen waren.

### **Ganz offensichtlich gibt es ein Problem mit Männern und der Art und Weise, wie sie Frauen behandeln.**

Als Individuen sind viele Männer toll, aber als Gruppe betrachtet gibt es verschiedene Dinge, die ausgebügelt werden müssen. Solange das nicht geschehen ist, sollten alle, die Männer daten, für deren Dreistigkeiten gerüstet sein.

All das hätte ich erkennen müssen, denn ich war Sozialarbeiterin für Kinder und Familien, hatte einen hervorragenden Hochschulabschluss in diesem Fach und unterrichtete als Sexual- und Beziehungsberaterin in Schulen und Jugendeinrichtungen. Außerdem hatte ich eine Ausbildung als Lehrerin für praktische Sozialarbeit absolviert. Seit fast zwanzig Jahren half ich Frauen dabei, missbräuchliche Beziehungen zu erkennen und zu verlassen, zeigte auf, wie man gesündere Verbindungen aufbaut, und stand ihnen zur Seite, wenn sie Teufelskreise durchbrechen wollten, um ihre Familien zu schützen.

Anschließend ging ich dann nach Hause und bettelte bei Männern, die mich ambivalent behandelten, um mehr Liebe. Anderen konnte ich die besten Ratschläge geben, aber es gelang mir nicht, diese auf mein eigenes Liebesleben anzuwenden.

Zum ersten Mal kam ich zu dem Schluss, dass eine Beziehung nicht mehr mein größtes Ziel sein durfte. Ich musste einen klaren Schnitt machen, um mein Leben in den Griff zu kriegen. Als ich darüber nachdachte, was ich in vier Jahren Online-Dating über Männer und mich selbst gelernt hatte, ging mir ein Licht auf. Von da an investierte ich all die Energie und Aufmerksamkeit, die ich auf Männer verschwendet hatte, in mich selbst. Ich fing an, mich selbst und das Alleinsein zu schätzen. Ich brauchte keine Aufmerksamkeit und Bestätigung von Männern mehr. Im Rückblick erkannte ich bei meinen vielen Online-Kontakten ein bestimmtes Muster und deutliche Red Flags. Als ich all das durchschaut hatte, wollte ich mein Wissen unbedingt unter die Leute bringen. Alle Frauen sollten erfahren, dass man das Single-Dasein genießen kann, wie man Red Flags auf Anhieb erkennt und wie man selbstbewusst alle blockt, bei denen man verräterische Anzeichen entdeckt. Aus diesem Wunsch heraus entstanden meine Instagram-Seite und mein Blog, und der Kontakt zu so vielen anderen Frauen und Menschen, die bei Dates mit Männern genau den gleichen Mist durchmachten, gab mir ungeheure Kraft. Mir wurde klar, dass wir alle etwas Orientierungshilfe brauchen, um mit der modernen Form des Datings klarzukommen.

Mittlerweile bin ich endlich so weit, dass ich als Single restlos zufrieden bin, und dieses Buch soll anderen dabei helfen, das ebenfalls zu schaffen. Allerdings möchte ich darauf hinweisen, dass dieses Buch im Corona-bedingten Lockdown entstand und ich mich seit langer Zeit erstmals wieder nach einem Mann sehnte. Für Singles war diese Zeit besonders schwierig (genau wie für Menschen, die in schrecklichen Beziehungen feststeckten), weil wir plötzlich



das Gefühl hatten, vielleicht sei der Zug ohne uns abgefahren. Die Einsamkeit, die wir sonst samstagsabends verspürten, wenn unsere Freundinnen mit ihren Partnern unterwegs waren, wurde zum täglichen Normalzustand. Viele erkannten, dass sie sich eine Beziehung wünschten, und fragten sich voller Panik, ob es jemals wieder dazu kommen würde, da offenbar die Apokalypse über uns hereingebrochen war. Zwar haben wir die Krise mittlerweile weitestgehend überwunden (so hoffe ich), doch in Bezug auf die Partnersuche halts sie immer noch nach, weil viele meinen, sie hätten Zeit verloren. Ich hoffe deshalb, dass dieses Buch die Panik etwas lindern kann.

Bevor es losgeht, möchte ich etwas klarstellen. Wenn ich in diesem Buch von Frauen spreche, sind auch Trans-Frauen gemeint. Mit Männern meine ich jedoch ausschließlich cisgeschlechtliche Männer. Trans-Männer sind zwar auch Männer, aber bis auf wenige Ausnahmen meist nicht frauenfeindlich. Sie wurden als Mädchen/Frauen sozialisiert und haben deshalb einen anderen Blick auf das Leben. Ich habe mich bei mehreren Trans-Männern erkundigt, ob sie sich dadurch ausgegrenzt fühlen, und alle erklärten, sie seien froh, nicht in Diskussionen über toxische Männlichkeit einbezogen zu werden, weil sie in der Regel keinen Anteil daran haben. Misogynie spielt auch in queeren Beziehungen eine große Rolle, insbesondere in Form von Homophobie, und drängt viele dazu, innerhalb der Beziehung heterosexuelle Ideale der Geschlechterrollen zu übernehmen. Häusliche Gewalt ist auch bei gleichgeschlechtlichen oder nicht geschlechtskonformen Paaren weit verbreitet. Dating und Beziehungen können für alle schwierig sein – auch für heterosexuelle Männer. Aber ich konzentriere mich speziell auf die Erfahrungen von heterosexuellen Frauen, die mit cisgeschlechtlichen Männern zusammen sind, weil ich mich damit auskenne. Ich finde es besser, wenn LGBTQI+-Erfahrungen von einer LGBTQI+-Person geschildert werden. Ich fühle mich nicht berufen, im Namen von LGBTQI+-

Menschen zu sprechen, deshalb überlasse ich das Wort lieber Leuten wie Lindsay King-Miller (Autorin von *Ask a Queer Chick: A Guide to Sex, Love, and Life for Girls Who Dig Girls*), Jo Langford (Autor von *The Pride Guide*) und Jamie Windust (Autor von *In Their Shoes*). Einige Teile dieses Buches sind zwar geschlechtsspezifisch, doch ich hoffe, dass vieles für alle relevant ist, unabhängig davon, wie sie sich identifizieren und mit wem sie zusammen sind. In den Kapiteln über Sex (Kapitel 7 und 8) werden jedoch spezifische biologische Ausdrücke rund um Penis und Vagina verwendet. Menschen, die nicht cisgeschlechtlich sind, könnten sich davon getriggert fühlen. Ich habe mich für diese Sprache entschieden, weil die Orgasmuslücke insbesondere heterosexuelle Cis-Frauen betrifft, die mit heterosexuellen Cis-Männern schlafen. Allerdings möchte ich alle dazu ermuntern, meine Tipps an ihre persönliche Situation anzupassen, wenn ihnen das hilfreich erscheint, unabhängig von der geschlechtsspezifischen Sprache auf diesen Seiten. Dass ich mich auf die Probleme heterosexueller Frauen bei der Partnersuche und in Beziehungen konzentriere, bedeutet nicht, dass ich das, was andere durchmachen müssen, nicht ernst nehme.

Dieses Buch richtet sich an alle, die Dating kompliziert, verwirrend, ermüdend, anstrengend oder ernüchternd finden. An alle, die nachts im Bett liegen und darüber nachgrübeln, ob sie jemandem schreiben sollen, der sie mies behandelt hat. An alle, die sich fragen, ob mit ihnen etwas nicht stimmt, weil ein oberflächlicher Typ nicht erkennt, was er an ihnen hat; die alle sechs Monate hoffnungsvoll einen neuen Versuch mit den Apps starten und sie dann eine Woche später wieder löschen, weil alles so zermürbend ist.

**Du bist nicht allein.**

Das hier ist ein Leitfaden gegen Fuckpersons, in den meine eigenen schrecklichen Dating-Erlebnisse, mein Fachwissen sowie die vielen Erkenntnisse eingeflossen sind, die ich den wunderbaren Menschen verdanke, die mir über Jahre hinweg auf Instagram ihre Geschichten anvertraut haben. Glaub mir: Das, was du in der wilden Dating-Welt durchmachst – ob du verletzt, gedemütigt, im Bett genötigt, gehostet, belogen, missbraucht oder in anderer Weise schlecht behandelt wurdest –, haben Tausende andere ebenfalls erlebt. Mit meiner Instagram-Community steht dir eine regelrechte Armee zur Seite. Wenn ich deine Geschichte posten würde, würden dir unter Garantie Zehntausende Mut zusprechen und echte Anteilnahme zeigen. Tausende von Menschen würden bestätigen, dass ihnen das Gleiche widerfahren ist, dass es besser werden wird und dass wir alle hinter dir stehen. In schweren Zeiten fühlt man sich oft sehr einsam, und dieses Buch soll allen zeigen: Du bist nicht allein. Wir sitzen alle im selben Boot, und wir stehen hinter dir. Dieses Buch soll dir vermitteln, dass das Leben als Single fantastisch ist und dass du der Liebe nicht hinterherlaufen musst. Da du ein Dating-Buch liest, gehe ich allerdings auch davon aus, dass du irgendwann einen Partner haben möchtest. Das Hauptziel besteht zwar darin, als Single zufrieden zu sein, doch es ist keine Schande, dass man sich einen Partner wünscht und dieses Buch nutzt, um mit geschärftem Bewusstsein für Red Flags gesünder an Dates heranzugehen. Dieses Buch ist dein Fuckboy-Filter.