

© 2023 Petra Picard

ISBN Softcover: 978-3-347-93169-5

ISBN E-Book: 978-3-347-93170-1

Druck und Distribution im Auftrag :
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag , zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.



I'm sexy and I know it

Inhalt

Wissen Männer was Frauen wollen?	Seite 10
Die Beziehung	Seite 18
Sex mit Bambi, nein danke	Seite 29
Ich liebe dich, aber ich liebe mich mehr	Seite 31
Jede Frau kann Black Beauty sein	Seite 35
Die äußerliche Veränderung	Seite 37
Egoismus	Seite 43
Gleichwertige Partner	Seite 48
Männer kann man (Frau) erziehen	Seite 50
Freund – Fremder – Vertrauter – Geliebter – Ehemann	Seite 55
Typisch Mann – typisch Frau	Seite 60
WhatsApp – eMail und Co	Seite 66
Was hat sie, was ich nicht habe?	Seite 70
Miteinander reden	Seite 73
Der Spiegel, gnadenlose Wahrheit?	Seite 79

Wann ist ein Mann ein Mann?

Seite 84

Liebe ist ...

Seite 88

Narzissen

Seite 91

„Gib einer Frau die richtigen Schuhe
und sie kann die Welt erobern.“



(Marilyn Monroe)



Bevor ihr dieses Buch liest ...

Allen Frauen, die mein Buch gekauft haben möchte ich zuerst einmal danken. Bitte betrachtet dieses Buch nicht als Ratgeber, sondern als Inspiration in vielen Lebenslagen.

Die folgenden Seiten habe ich aus Überzeugung geschrieben. Jeder Mensch, der eine glückliche Beziehung führen möchte, sollte etwas dafür tun.

Es ist egal ob arm oder reich, attraktiv oder weniger attraktiv, klein oder groß, korpulent oder schlank, wir alle müssen in einer Beziehung mitwirken, damit sie glücklich und harmonisch ist.

Meist sind es alltägliche Situationen oder ganz banale Dinge, die jede Frau und jeder Mann kennt, an denen wir arbeiten

müssen. Wir sollten vermeiden, dass sich Gewohnheit einschleicht, denn oft scheitert ein harmonisches Zusammenleben daran.

Frauen sind emanzipierte gleichberechtigte Partner in einer Beziehung. Sie sollten sagen, was ihnen nicht passt, den Mund aufmachen und sich nicht kleiner machen als sie sind. Frauen sollten sich trauen, in allen Lebenslagen die Initiative zu ergreifen und Veränderungen zu fordern.

Dieses Buch ist allen Frauen gewidmet, die:

- ihr Selbstbewusstsein aufpolieren möchten
- bereit sind, an ihrer Beziehung zu arbeiten
- ihr Leben ändern möchten
- einen Neuanfang in Erwägung ziehen

kurz gesagt, allen Frauen, die in irgendeiner Weise etwas verändern möchten.

Liebe Männer, auch ihr könnt dieses Buch gerne lesen ...



Wissen Männer, was Frauen wollen?

Wie sieht das Leben einer Frau aus, die zu Hause ein Exemplar von einem Mann hat, das irgendwie überhaupt keine Ahnung hat, was Frauen wollen?

Am Anfang der Beziehung sehen wir Frauen über viele Dinge hinweg. Alles ist rosarot und was uns stört, wird verdrängt.

Oder stört es uns anfangs etwa gar nicht?

Weil alles neu und interessant ist?

Weil wir uns nur darüber Gedanken machen, wie wir dem Partner gefallen könnten?

Weil wir zu diesem Zeitpunkt keinen Wert auf Dinge des Alltags,

wie zum Beispiel: Pünktlichkeit oder Ordnung, legen?

Weil Liebe blind macht?

Weil wir Schmetterlinge im Bauch haben?

Weil wir auf Wolke 7 schweben?

Weil wir unsterblich verliebt sind und glauben, den Partner fürs
Leben gefunden zu haben?

Stimmt alles! Trifft alles irgendwie zu!

Aber jede Frau sehnt sich auch in einer langjährigen Beziehung
noch danach begehrt zu werden.

Frauen entsprechen heut zu Tage ihrem Alter nicht mehr!
Frauen ticken anders als vor zwanzig Jahren.

Frauen ab 50 zum Beispiel sind:

jung

dynamisch

lebenslustig

unternehmungslustig

haben das Leben noch vor sich

fangen neu an

machen sich selbstständig

Frauen entdecken sich neu!

Die Frauen im 21. Jahrhundert

Offensichtlich machen Frauen von heute, egal welchen Alters,

Männern Angst. Den meisten jedenfalls.

Sie sind:

selbstbewusst
sehen viele Jahre jünger aus
sind sportlich
und sind oft unabhängig

Sie fangen an, ihr Leben neu zu entdecken und zu genießen.

Männer werden träge, plagen sich mit der angesagten Krankheit: Burn out herum und können mit ihren Frauen oft nicht mehr Schritt halten.

Nun fragt man sich natürlich: Woran liegt das?
Nun, es liegt im Wesen des Mannes. Jeder Mann lässt mit der Zeit nach. In allem. Leider. Dabei könnte es so einfach sein, eine Beziehung am Leben und interessant zu halten.

Frauen von heute haben sich verändert. Sie haben eine neue Lebenseinstellung. Männer haben diese Evolution noch nicht durchlebt. Und genau das ist der Haken!

Männer könnten von Frauen lernen! Aber welcher Mann ist schon bereit von einer Frau zu lernen?
In jedem Mann schlummert schließlich ein kleiner Macho.

Eine Beziehung muss gepflegt werden. Man muss sich um sie kümmern, ständig an ihr arbeiten. Das können Männer nicht oder sagen wir es mal so: Es ist ihnen zu anstrengend. Schließlich arbeiten sie schon acht Stunden oder auch mehr am Tag da können die Frauen nicht wirklich von ihnen verlangen,

„weiterzuarbeiten“.

ABER, ist es wirklich „ARBEIT“?

Ist es wirklich Arbeit, wenn Mann seiner Frau Beachtung schenkt? Wenn ihm auffällt, dass sie eine neue Frisur trägt? Wenn ihm auffällt, dass sie ein neues Kleid trägt? Sobald ein Mann diese gesunde Aufmerksamkeit als Arbeit empfindet ist es höchste Zeit Tacheles mit ihm zu reden.

Das Selbstbewusstsein der Frauen ist enorm gestiegen und somit auch die Erwartungshaltung an ihre Männer.

Nehmen wir einmal das Thema Sport.
Für Männer gibt es zwei Möglichkeiten.

Sport ist:

1. Auf der Couch liegen und Fußball, Formel 1, Boxen usw. schauen.

2. Im Fitnessstudio schwitzen, Gewichte stemmen und Eiweiß-Shakes trinken.

Ach ja, die Extrem-Läufer oder Radrennfahrer, die nur noch ein Schatten ihrer selbst sind, gibt es auch noch.

Bei Frauen sieht es völlig anders aus. Sie haben umgedacht.
Kein Aerobic oder wildes „Rumgehüpfe“ mehr.

Frauen gehen heute bewusster mit ihrem Körper um. Die Frau

ab 50 weiß sehr genau, wie sie ihre Problemstellen formen und verbessern kann. Sie tut es kontinuierlich und mit Bedacht.

Nach dem Motto: „Steter Tropfen höhlt den Stein.“

Oder:

„Weniger ist mehr.“

Sie braucht sich nicht in Fitnessstudios abzurackern oder zu präsentieren. Sie kennt ihren Körper und weiß, was ihm guttut und wie sie zu dem gewünschten Ergebnis kommt. Leichtes Joggen, Yoga oder Pilates, mehr braucht Frau nicht.

Frauen tun dies in erster Linie, für sich, um ihr Selbstbewusstsein aufrecht zu erhalten.

Männer in einer Beziehung glauben, Frauen tun dies um anderen Männern zu gefallen.

Sie verstehen es nicht, dass eine Frau an erster Stelle sich selbst gefallen möchte. Ist eine Frau mit ihrem Aussehen absolut unzufrieden, hat sie kein Selbstbewusstsein. Sie hat keine Ausstrahlung, hat nicht das „gewisse Etwas“.

Frauen wollen stolz auf sich sein, freuen sich über jedes ernstgemeinte Kompliment.

Wenn sie durch die Stadt schlendern, bemerken sie jeden einzelnen Blick, der sie trifft. Und es sind viele Blicke, denn Männer schauen gerne.

Männer betrachten gerne ANDERE Frauen. Die Frau an ihrer

Seite nehmen sie oft nicht mehr wahr. Sie ist ja schon lange da und wird auch noch lange da sein. Alles ist gut...!?

Nichts ist gut!

Männer merken es absolut nicht, was sich da zusammenbraut!
Weil sie ihre Beziehung nicht wahrnehmen.
Männer checken die Lage erst, wenn es zu spät ist. Dann sind

sie bereit sich und alles zu ändern. Sitzen vor Frau wie ein
Häufchen Elend und geben zu, nichts bemerkt zu haben.

Geben zu, nie richtig zugehört zu haben.
Geben zu, nie richtig hingeschaut zu haben.

Geben zu, dass ihnen alles zu viel war.
Plötzlich sehen sie IHRE Frau, mit anderen Augen. Sehen, wie
schön, wie begehrenswert sie ist.
Sie sehen ihre Fehler ein, wenn nur alles wieder so ist „wie
vorher“.

Frauen haben solche Power, dass es vielen Männern Angst
macht, nicht mithalten zu können.
Dabei fängt diese Power im Kopf an. Jeder Mensch ist so jung,
wie er sich fühlt.

Das Klischee älterer Mann und junge Frau hat sich längst
gewandelt. Heute heißt der Trend:

Ältere Frau und jüngerer Mann.

Wenn Generation Mann nicht mehr in der Lage ist, mit dem
Lebenstempo der Frau mitzuhalten, dann muss eben etwas
Jüngeres her. Meist sieht man heute den Altersunterschied
zwischen Frauen und jüngeren Männern kaum mehr.
Die Frauen haben umgedacht. Sie sprechen offen darüber,

wann sie das letzte Mal zur Botox-Behandlung waren. Sie überlegen, wohin sie sich das zweite Tattoo stechen lassen. Sie kennen die neuesten Chart-Hits, sind bei den angesagten social Mediakanälen präsent und reden mit ihren Töchtern über die neueste Mode und die neuesten Styles.

Frauen sind die neuen Freundinnen ihrer Töchter oder Söhne.

Welcher Mann kommt da nicht ins Schleudern?
(Männer sind die neuen Freunde ihrer Söhne ???)

Aber müssten die Männer nicht gerade wegen dieser Verwandlungen bewundernd zu ihren Frauen aufschauen? Eigentlich schon, wenn sie es bemerken würden. Die meisten erkennen den Wandel der eigenen Frau nicht oder sie wollen es nicht wahrhaben. Sie glauben, wenn sie alles ignorieren, existiert diese Veränderung nicht. Weil es ihnen Angst macht. Generell sind Männer keine dummen Wesen, sie sollten jedoch wesentlich mehr über Frauen wissen.

Männer, die ignorieren, wie begehrenswert ihre Frau ist, wollen ihr damit vorgaukeln, dass es eigentlich gar nicht so ist. Sie versuchen, mit ihrem Verhalten das Selbstbewusstsein der Frau zu zerstören. Es macht ihnen Angst, dass ihre Frau anscheinend nicht mehr altert und immer selbstbewusster wird.

Zugegeben, es gibt Männer, dessen Beruf nimmt sie sehr in Anspruch. Denen sei gesagt:
Gerade dann ist es das Beste, was passieren kann, wenn Mann eine Frau zu Hause hat, die das alles kompensiert.
Mann muss nur abschalten können.
Mann muss die schönen Dinge des Lebens genießen können.
Männer müssen ihre Frauen genießen können.

Probleme sind dafür da, um gelöst zu werden, man kann darüber reden und gemeinsame Lösungen finden.

JA, so ist es, man kann mit einer Frau über alles reden, auch über Probleme. Viele Männer wissen das leider nicht.

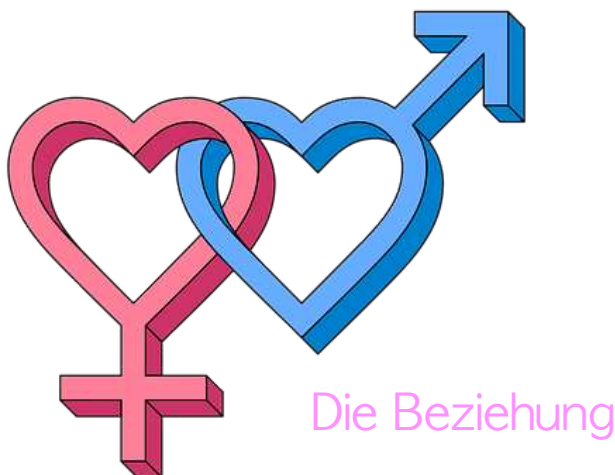
Und jetzt vielleicht noch eine Neuigkeit für viele Männer: Frauen sind gute Zuhörer, haben echt gute Ideen und nicht selten auch Lösungen für Probleme. Viele Frauen würden sich freuen, wenn ihr Mann sich ihnen öffnen würde.

Wir leben im 21. Jahrhundert
Frauen fahren schnelle Autos, können gut einparken
trinken Prosecco, Sekt, Champagner
sehen super aus
tragen Highheels
können trotzdem kochen
verschicken SMS, MMS, WhatsApp

kurz gesagt, sie sind absolut Multitasking (alle anderen Fähigkeiten wie Kindererziehung usw. werden als selbstverständlich angesehen).

Denken wir doch mal an unsere Mütter. Zu dessen Zeit wäre das alles undenkbar gewesen.

Frauen haben sich gewandelt, sie haben eine enorme Entwicklung hingelegt und das ist auch gut so!



Eine Beziehung kann aus vielen Gründen gut funktionieren. Aber, je länger sie dauert, je unwahrscheinlicher ist es, dass sie noch aus Liebe funktioniert (Ausnahmen bestätigen natürlich wie immer die Regel).

Warum ist das so?

Es gibt Beziehungen, da herrscht Harmonie pur (ähnlich, Bruder und Schwester). Aber seien wir mal ehrlich, welche Frau möchte eine Beziehung mit ihrem Bruder?

Frauen haben den Ehrgeiz etwas für ihre Beziehung zu tun.

SIE MACHEN SICH GEDANKEN.

Das ist ein ganz wichtiger Satz. Die wenigsten Männer tun dies nämlich und eigentlich ist das schon das ganze Geheimnis.

SICH GEDANKEN MACHEN.

Über was?

Ganz einfach, über alle Dinge, die die Beziehung betreffen. Nichts soll zur Routine werden. Frauen machen sich Gedanken darüber, was sie am Abend kochen, wie sie den Tisch decken, damit es Mann schmeckt, damit sich Mann wohl fühlt. Es soll einfach keine Routine einkehren. Ständig streben sie danach, die Beziehung interessant und frisch zu halten.

Für Männer ist es eigentlich einfacher. Frauen gehen gerne schick essen. Warum muss es immer dasselbe 08/15 Restaurant sein? Warum macht Mann sich nicht einmal GEDANKEN und sucht ein anderes Restaurant aus? Es könnte so leicht sein. Mann braucht sich nicht den Kopf zu zerbrechen, denn genau das verbindet ER, mit GEDANKEN machen. Frauen lieben Überraschungen! Und wenn Mann sie in ein neues Restaurant ausführen würde, wäre das mit Sicherheit schon eine kleine Überraschung.

Routine und Alltag: der Killer Nummer 1 für eine Beziehung.

Sicher, das Leben besteht nun mal aus Routine und Alltag. Aber bitte nicht die Dinge, die man selbst in der Hand hat, zur langweiligen Gewohnheit werden lassen. Ein gesundes Maß an Routine ist ok. Alles, was darüber hinaus geht, zählt zu den Killern einer Beziehung.“

Beispiel: Freitag, später Nachmittag, ein grauer verregener Tag.

Mann kommt von der Arbeit nach Hause. Nach kurzem „Hallo“ zieht er sich seine bequemen Jogging-Klamotten an, verschwindet auf der Couch, Fernseher an und Zeitung lesen.

Herrlich, für Mann, eine Erlösung.
Für Frau, der pure Horror.

Frau kommt von der Arbeit nach Hause. Nach kurzem „Hallo“ zieht sie sich ihre Sportklamotten an und macht eine halbe Stunde Sport. Danach geht sie duschen, telefoniert mit der Freundin und macht einige Hausarbeiten.

Später wird gemeinsam eine Kleinigkeit gegessen und die Aufmerksamkeit des Mannes gehört danach dem Fernseher.

Die beiden haben bis auf das Abendessen nichts gemeinsam.

Es wäre so einfach, die Routine zu durchbrechen, wenn Mann sich GEDANKEN machen würde.

Ein paar Beispiele gefällig?

Einkaufen gehen und Frau mit einem gemeinsamen Koch-Abend überraschen.

Kinokarten besorgen.

Eine gute Flasche Wein kaufen, auf der Couch kuscheln und dabei über alles reden, was Mann und Frau im Job so nervt.

Im Internet nach dem nächsten Urlaubsort schauen.

Eine Flasche Champagner oder Prosecco und ein gemeinsames Bad.

Ein Spaziergang und Sushi to Go mit nach Hause nehmen.

Es gibt so viele Möglichkeiten der Routine zu entfliehen.
Das Schlimmste für eine Frau ist es, einen Couchpotato zu haben.

(Männer, vermeidet es, auf der Couch herum zu lümmeln und die Zeitung zu lesen.)