

Günter W. Remmert

# MYTHEN MÄNNLICHER SEXUALITÄT UND IHRE ÜBERWINDUNG

## INHALT

Im Mythenland der Sexualität.....	2
Mythos 1: Alle nehmen's leicht .....	3
Mythos 2: Ein Mann ist immer bereit .....	4
Mythos 3: Weibliche Berührung läuft auf Sex hinaus.....	5
Mythos 4: Guter Sex ist das Ergebnis von Technik und Leistung.....	6
Mythos 5: Männer sollten Gefühle weder haben noch zeigen .....	7
Mythos 6: Männer dürfen sich nicht kennen lernen.....	9
Mythos 7: Ohne Erektion läuft nichts .....	10
Mythos 8: Sex ist ein genitaler Kraftakt .....	11
Mythos 9: Sex ist spontan .....	12
Mythos 10: Zum guten Sex gehört es, gleichzeitig zu kommen.....	13
Was mir gut tut - auf der Suche nach meiner Form .....	14
Sich seiner Partnerin mitteilen.....	16
Wie ich ein guter Liebhaber werde .....	18

*Männer nehmen in den Arm  
Männer geben Geborgenheit  
Männer weinen heimlich  
Männer brauchen viel Zärtlichkeit  
Männer sind so verletzlich...  
Herbert Grönemeyer<sup>1</sup>*

## IM MYTHENLAND DER SEXUALITÄT

Wohl über kaum etwas anderes existieren so viele männliche Mythen wie über die Sexualität. Wenn man Männern zuhört, dann ist die weibliche Sexualität hoch kompliziert und unergründlich. Männlicher Sex dagegen ist einfach und zupackend, eben komplikationslos. Frauen erscheinen vielen Männern als mysteriöse Geschöpfe, eine Variation des alten Themas "die Frau - das unbekannte Wesen". Frauen erscheinen ihnen im Bett schwer "zu bedienen" und kaum zufrieden zu stellen. Am besten informiert sich Mann in einem Ratgeber, wie man Kupplung und Gashebel des verflixten weiblichen Apparatus betätigt und welche Stellungen Mann dabei einnimmt. Beim Mann dagegen ist doch alles klar: er hat einen Geschlechtstrieb: mächtig und geradeheraus. Mann kann immer. Mann will immer. Mann kommt peilschnell wie ein ICE ins Ziel.

Frauen sind, das geben sich Männer gerne zu verstehen, wenn sie am Tresen stehen, eher sexuell zickig, sie machen Sperenzchen, sie hängen gerne den sexuellen Brotkorb höher, ihre Ansprüche und ihre Verklemmtheit sind notorisch. Deshalb sind Männer einfach darauf angewiesen, als Freier mitunter Prostituierte aufzusuchen und blättern dafür stattliche Summen hin. Hier kann man sich als Mann über die ganz unzickige Nachfrage freuen: "Wie hättest Du's denn gerne, Schätzchen?" Wenn die Weiber weniger bettfaul und zickig wären, dann wäre nach Auffassung vieler Männer die maskuline Welt von Lust und Sex schon in Ordnung.

Dieser Trivialmythos mit all seinen unglückseligen Wucherungen ist natürlich eine große männliche Selbsttäuschung. Ich nehme an, dass die Mehrheit der Männer, junge wie alte, wenn sie wirklich ehrlich sind, ihr sexuelles Lusterleben als eher unbefriedigend einschätzen würden. Viele gäben ihrer Sexualität sogar die Note mangelhaft oder ungenügend. Mit der Freude an der sexuellen Lust sieht es häufig erbarmungswürdig aus. Und unglücklicherweise sind die meisten Männer der Ansicht, sie stünden mit ihrer sexuellen Enttäuschung alleine.

Der in den Köpfen feststehende stereotype Mythos heißt einfach: es ist doch sonnenklar, dass ein richtiger Kerl es einfach in den Gliedern hat, wie man einen hoch kriegt, die Mädels heiß macht und eine geile Nummer liefert. Eine solche Ansicht trieft jedoch von verlogener Forschheit: Wenn Mann nicht über sexuelle Probleme spricht, gibt es auch scheinbar keine, und jeder Mann bleibt damit schrecklich allein. Welch eine Tragik! Welch eine unnötige Tragik aber auch!

Warum? Weil Männer über ihre Sexualität gemeinhin nicht ernsthaft reden. In seltener Einmütigkeit schweigen sie sich darüber aus. Natürlich reißen Männer Zoten, erzählen schlüpfrige Witze, machen mehr oder weniger eindeutige Anspielungen. Aber all dies ist kaum mehr als ein verzerrter Ausdruck der eigenen ungestillten Begierde und Sehnsucht. Männer haben nicht gelernt, über sexuelle Unsicherheiten, Enttäuschungen und Fragen miteinander zu sprechen. Und häufig können sie dies nicht einmal mit ihrer Partnerin.

Es brauchte eine längere Vorbereitungszeit und das Vertrautwerden miteinander, bis ich es erleben konnte, dass erwachsene Männer in einer Männergruppe konkret und freimütig von ihrer Sexualität zu erzählen bereit waren. Nachdem einer angefangen hatte, sprangen auch andere über ihren Schatten und brachen ihr Schweigen. Alle hörten aufmerksam zu, niemand machte sich lustig. Die Atmosphäre war mit einem Mal voll von teilnehmendem Verständnis. Für diese Gruppe sind auch die folgenden Überlegungen entstanden. Auf Wunsch der Teilnehmer habe ich sie noch einmal überarbeitet und lege sie nun zum (Nach-)Lesen vor.

Der amerikanische Sexualtherapeut **Bernie Zilbergeld**<sup>2</sup> führt zehn Mythen über den männlichen Sex an, die es zu entmythologisieren gilt. Von ihm habe ich mich anregen lassen, meine eigenen Beobachtungen zusammenzufassen. Jeder Mann, der davon hört, kann bei sich selbst überprüfen, welche irrealen Fantasie-Modelle im eigenen Kopf stecken. Denn Sex spielt sich zwar physiologisch vorwiegend unter der Gürtellinie ab, psychologisch wird er jedoch einen luftigen Meter höher inszeniert: im Gehirn, mit den Vorstellungen, Erfahrungen, Bildern und Begriffen, die wir im Kopf haben.

## Mythos 1: Alle nehmen's leicht

Die sexuellen Revolutionen der sechziger und siebziger Jahre scheinen die Prüderie und die Hemmungen der Jahrhunderte davor endgültig beseitigt zu haben: Seitdem wissen wir alle, dass das Recht auf sexuelles Vergnügen uns von Geburt an eigen ist. Es kümmert uns wenig, was Religion, Kirche oder Eltern dazu sagen. Wir machen, was wir wollen und mit wem wir wollen und es macht uns immer Spaß. Anders ausgedrückt: wir sind ziemlich tolerant und entspannt in Sachen Sex.

Die Medien offerieren das dazugehörige Glanzbild: Alle fühlen sich wohl beim Sex. Kein Mann sorgt sich über die Funktionstüchtigkeit seines Penis oder über sein Durchhaltevermögen beim Sex. Niemand zweifelt daran, dass er sich oder seiner Partnerin ein überwältigendes Erlebnis verschaffen kann. Alle machen es gern: vaginalen, oralen, analen Sex, Sex mit oder ohne Drogen, Sex in der Öffentlichkeit, Sex mit mehreren Partnern gleichzeitig, Sex ohne Schutz vor Schwangerschaft oder Krankheiten. Eigentlich braucht man sich noch nicht einmal zu kennen, so wohl fühlen wir uns beim Sex.

Leider aber haben wir diese Gelassenheit noch nicht erreicht. Ich habe bisher noch keinen Mann und keine Frau gefunden, die - soweit ich das beurteilen kann - sich beim Sex restlos wohl fühlen. Und ich nehme mich selbst natürlich nicht aus.

Im Privatleben ist Schweigen über Sex die Regel. Hier sind die alten Tabus immer noch in Kraft: über Sex sprechen wir weder mit unseren Freunden und oft noch nicht einmal mit unseren Partnern oder Liebhabern.

Wir haben Pornoshops und Peepshows, Vibratoren und Gummipuppen, Sexhefte, Dominas und Sado-Maso-Salons und obendrein einen gewaltigen, nie abreißen den öffentlichen Sex-Diskurs in Magazinen und Talk-Shows. In der abendlichen Sex-Talk-Show sitzen die Prostituierte neben der evangelischen Verbandssekretärin und der Strichjunge neben dem Weihbischof. Alle ergreifen das Wort zur angeblich schönsten Sache der Welt. Das alles erweckt den Eindruck totaler Offenheit und Mündigkeit. Aber das Studium eines einzigen Pornoheftes zeigt dem kritischen Betrachter die schwülen sexuellen Männermythen und das alte maskuline Herrschaftsverhältnis. Wie viel pubertäre Angst vor Beziehung und Nähe drückte sich allein in dem Wahlspruch der 68-er Generation aus: *“Wer zwei Mal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment!”*

Also das Gegenteil dieses Mythos ist eher zutreffend: in Sachen Sex sind wir Männer sehr verletzlich. An einer Zurückweisung tragen wir schwer. Wenn wir einmal nicht so können, wie wir uns das vorstellen, fühlen wir uns persönlich getroffen. Sexuelle Verletzungen und Kränkungen (oder was wir dafür halten) fressen wir gerne in uns hinein. Selbst unserem besten Freund würden wir sie nicht anvertrauen, und oft gestehen wir so etwas uns selber nicht einmal ein.

Es wäre gut, wenn wir dieses Thema offener und ernsthafter (und das heißt natürlich nicht humorlos) angehen würden. Denn schließlich gehört das sexuelle Erleben zu den Höhepunkten des Lebens und zu seinen Kostbarkeiten. Ohne die sexuelle Begegnung unserer Eltern gäbe es uns nicht. In der Sexualität begegnen wir Mächten und Energien, die größer sind, als wir selbst, die uns bestimmen und mit sich fortreißen, ob wir es nun wollen oder nicht. Das Geheimnis unseres Lebens ist wohl in keinem Erfahrungsbereich so leibhaftig und sinnlich zu erfahren wie in der Sexualität.

## Mythos 2: Ein Mann ist immer bereit

In den Pornofilmen der Fernsehspätprogramme (RTL-Insiderjargon: *“Tittenprogramm”*) sind Männer immer und ohne Rücksicht auf Verluste sexbereit. Für die meisten Männer ist der Gedanke nur schwer auszuhalten, einer Frau Sex abzuschlagen und so einfache Sätze zu formulieren wie *“Ich kann jetzt nicht”* oder *“Ich will jetzt nicht”*. Es kommt doch vor, dass ein Mann lieber lesen, schlafen, spazieren gehen, reden oder getröstet werden will, als Sex zu haben. Sehr schade, dass das so schwer einzugestehen ist.

Ein Mythos wie der ADAC-Bereitschaftsdienst spukt in den Männerköpfen. Aber wir Männer sind nun einmal keine Engel der Landstraßen und keine Sex-Maschinen. Auch wenn es kaum in unsere eigenen Köpfe geht, wir sind empfindsame, fühlende, verletzbare, selbstbestimmte, ganzheitliche Schöpfungen. Wir sind selbstverständlich abhängig von körperlichen Befindlichkeiten und natürlich auch von subtilen seelischen Witterungsbedingungen. Ein Mann, der seine Sensibilität überspielt und den Sex-Marathonläufer spielt, läuft im Grunde sich selbst davon.

Amerikanische Untersuchungen weisen darauf hin, dass Männer tatsächlich sogar häufiger als Frauen *ungewollten Sex* haben. Aber anders als Frauen werden Männer, die ungewollten Sex haben, nicht dazu gezwungen. Es verhält sich eher so, dass sie einfach mitmachen, größtenteils weil sie Angst haben, für unmännlich gehalten zu werden, wenn sie ablehnen. Dieser Mythos setzt junge Männer unter den ungeheuren Druck, so früh wie möglich mit dem Sex anzufangen. Aber warum sollte ein Junge sexuell intim werden, bevor er überhaupt Lust darauf hat oder sich soweit fühlt?

*Ein Therapeut erzählt aus seiner Praxis:*

*Vor Jahren suchte mich ein junger Mann wegen Erektionsproblemen auf. Er erzählte mir von seinem letzten Versagen bei einer Frau, mit der er vor ein paar Nächten zusammen gewesen war. Ich fragte ihn, ob er auch wirklich Lust gehabt hätte, mit ihr zu schlafen. Daraufhin dachte er eine Weile nach und gab dann zu, dass es nicht so gewesen sei. Ich wollte wissen, was ihm dann lieber gewesen wäre. Er sagte, er hätte an diesem Tag vom Möbelschleppen Muskelkater bekommen und eine Rückenmassage hätte ihm sehr gut getan. Also fragte ich ihn, warum er sie nicht darum gebeten hätte. Er schaute mich an, als wäre ich verrückt und platzte dann heraus: "Wie hätte ich sie um eine Rückenmassage bitten können? Es war unsere erste Verabredung. Ich kannte sie ja kaum."*

Dass Frauen auch in einer erotischen Beziehung nicht immer sofort bereit zum sexuellen Spiel sind, liegt vielleicht nur daran, dass sie sich besser an sich selbst angeschlossen fühlen. Sie nehmen selbstverständlich ihre Gestimmtheit wahr, sie übergehen sie nicht und handeln entsprechend. Viele Männer müssen dies erst noch lernen, wenn sie nicht nur funktionieren, sondern sie selber sein wollen. Hilfreich dazu ist eine Konzentrationsübung, die ich unter dem Titel "Was mir gut tut - auf der Suche nach meiner Form" weiter unten beschreibe.

### **Mythos 3: Weibliche Berührung läuft auf Sex hinaus**

Frauen, so verkündet dieser Mythos, offerieren mit jeder Körperberührung Sex. Also ran an Büstenhalter und Slip! Was für ein Missverständnis! Dass Frauen offener mit Berührungen umgehen als Männer, dass sie ihre Freundin zur Begrüßung in den Arm nehmen und küssen und auch von Männern oft einfach nur herzlich gedrückt und gestreichelt werden wollen, das geht vielen Männern nicht in den Kopf. Für viele Frauen ist Berührung ein Ziel an sich: sie schmusen, um zu schmusen und nicht, um damit woanders zu landen. Es ist schön, wenn

Männer und Frauen sich sexy, anziehend und begehrenswert finden, wenn erotisches Flair zwischen ihnen knistert. Aber wenn der einfachste und unbefangenste Körperkontakt schon unter Sexualität und Anmache rangiert, dann wird das Zusammensein der Geschlechter zum Kontakthof entwürdigt.

Berühren ist übrigens ein viel elementareres menschliches Bedürfnis als Sex. Babys, die nicht angelacht und nicht berührt werden, sterben. Junge Affen, denen man die Berührung entzieht, reagieren mit Gefühls- und Verhaltensstörungen und haben später bemerkenswerterweise keinen Sex. Berührungen geben uns ein Gefühl von Liebe und Geborgenheit, von gemocht und bejaht Werden, von Verbundenheit und Freundschaft. Wir fühlen uns einfach gut dabei.

Der Mythos, dass jede Berührung zu Sex führen sollte, nimmt uns die Freude an so vielen einfachen Berührungen. Er bringt unsere Wünsche und Bedürfnisse durcheinander und setzt uns Männer unter Druck, nämlich Sex, sprich Leistung zu bringen. Dabei brauchen auch wir manchmal einfach nur eine Umarmung, ein Gehaltenwerden, Zärtlichkeit.

Nicht von ungefähr vermuten manche Frauen, dass die Raufereien, die Männer gerne mit ihren Kindern anfangen, einen verborgenen Zweck hätten: nämlich eine Umarmung, Körperkontakt, Zärtlichkeit zu spüren. Denn im Kontakt von Männern untereinander ist dies ja verpönt. Natürlich dürfen sich Fußballspieler auf die Schulter klatschen oder nach einem gelungenen Tor um den Hals fallen. Aber lege einmal in einem Lokal deinen Arm längere Zeit um deinen besten Freund oder gehe mit ihm Hand in Hand durch die Stadt! Berührungen unter Männern sind meistens tabu. Jeder argwöhnt sofort Homosexualität, und die panische Furcht davor ist nun einmal männliches Gemeingut.

## Mythos 4: Guter Sex ist das Ergebnis von Technik und Leistung

Männer sind ständig versucht, Sex zur Leistung zu machen. Wie oft fragen sie sich: War die Erektion gut? War ich ausdauernd? Wie schnell kam ich zum Orgasmus? Habe ich sie zufrieden gestellt? Habe ich einen zweiten Höhepunkt geschafft? Wie viele Orgasmen habe ich meiner Partnerin beschert?

Die Ausrichtung auf Leistung erklärt, warum Männer so scharf auf Messwerte sind. Wie groß ist meiner, wie lang dauerte es, wie viele Orgasmen gab es? Und sie erklärt auch, warum manche Männer sich mit Sex brüsten: Denn was bringt eine hohe Leistung ein, wenn niemand darum weiß?

Sex degeneriert so zum Abklatsch der allumfassenden Leistungsgesellschaft, zum letzten täglichen Arbeitstribut. Lieben verkommt zur Arbeit. Denn oft findet diese Art von Sex ganz spät, kurz vor Mitternacht statt und wird zum letzten noch abzuhakenden Tagesordnungspunkt. Entsprechend sieht solcher Sex dann auch aus: vitaminarm wie Fastfood, eilig in der Mikrowelle erhitzt. Vor allem *schnell* muss dieser Leistungssex zur Geisterstunde sein.

Trödeln, Überraschungen, Kuschneln und katzenhafte Wärme, ein Gespräch dazwischen, Lachen und Schnurren und Experimentieren, viel Fühlen und Spüren - all das darf nicht sein. Auf keinen Fall darf man vor dem Höhepunkt einschlafen. Danach allerdings kommt das Wegdösen umso schneller. Kaum ist er gekommen und hat sich in sie ergossen, dreht er sich zur Seite und schnarcht.

Viele Männer studieren gerne Sexratgeber, um in detektivischer Kleinarbeit herauszubekommen, wie man eine Frau wirklich befriedigt. Damit unterstellen sie wie ihre Handbücher, dass alle Frauen körperlich wie seelisch gleich gebaut und gleich zu behandeln sind. Wieder einmal erliegen Männer einer Technik- und Maschinenideologie und versteigen sich in Leistungsheroik.

Geradezu revolutionär und tollkühn hört sich für manche dagegen der Vorschlag an, einfach die Frau zu fragen, wie sie es denn gerne möchte: Aperitif, Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Eigentlich müsste sie es ja wissen. Vielleicht hat die Partnerin auch am Freitag andere Wünsche als am Montag, im Urlaub andere als in der Arbeitszeit, zuhause andere als unterwegs? Und wie wäre es, ihr einmal die Führung zu überlassen? Oder mit der Führung abzuwechseln, je nach Lust und Laune? Ein Spiel daraus zu machen?

Jeder hat für sich selbst und mit seiner Partnerin die ihm angemessene und die für diese Beziehung stimmige Sexualität zu entdecken. Das macht Angst. Aber da, wo die Angst ist, besagt ein altes Therapeutenwort, da geht es lang!

Männer täten überhaupt gut daran, das Element des Spiels in Sexualität und Erotik wieder zu entdecken. Zweckfrei und ohne Hintergedanken auf eine Entdeckungsreise zu meiner Partnerin gehen, experimentieren, ausprobieren, Neues wagen, der Routine widerstehen - wie spannend könnte das werden! Ich muss nicht alles von vornherein schon wissen. Ich kann es erkunden, spielerisch lernen, was meiner Partnerin und mir gut tut, was uns anmacht, weckt, begeistert und schließlich über die Lust hinaus in sexuelle Ekstase lockt und treibt.

## **Mythos 5: Männer sollten Gefühle weder haben noch zeigen**

So trivial es klingt, so ernst ist es: auch der Mann hat Gefühle und braucht Gefühle. Er ist hungrig nach Berührung und nach Zärtlichkeit. Aber der durchschnittliche Mann in unseren Breiten hat nicht von seinem Vater gelernt, Gefühle zu zeigen, Gefühle auszudrücken und sich ihnen anzuvertrauen. Ein Junge schmust nicht. Er ist in dieser Beziehung vatersee-lenallein. Viele Männer erzählen z.B., dass sie mit einer Frau ins Bett gehen, obwohl sie eigentlich (nur) umarmt und gewärmt werden wollen, ein zärtliches Wort oder Trost hören wollen. Vielleicht fühlen sie sich allein, überfordert oder mutlos. Aber genau diese Bedürfnisse getrauen sie sich nicht, ihrer Partnerin einzugestehen. Eher würden sie sich die Zunge abbeißen. Sie fürchten, als Weichling, Schlappschwanz oder weibisch angesehen zu werden.

Natürlich macht Sex unter Ausschluss von Gefühlen nicht satt. Er zementiert vielmehr die Einsamkeit und emotionale Unterversorgung. Und die Frau weiß nicht, was im Herzen ihres Liebsten wirklich vorgeht. Eine hilflose, weil falsch platzierte sexuelle "Vereinigung" verstärkt die innere Entfremdung und Sprachlosigkeit der Liebenden, anstatt Brücken zu schlagen. Die beiden sind miteinander intim und in Wirklichkeit seelisch Lichtjahre voneinander entfernt.

Entlarvend brachte es eine Frau auf den Punkt:

*Für ihn ist Sex der einzige Weg, intim zu sein. Das einzige Organ, das bei ihm Gefühle zeigen kann, ist sein Schwanz. Aber wie nah kann man jemandem kommen, der nur mit seinem Schwanz kommunizieren kann?*

Ein Therapeut erzählt aus seiner Praxis:

*Als ein Mann mir einmal erzählte, wie es war, als er seinen Job verlor, stiegen uns beiden die Tränen in die Augen. "Ich fühle mich am Boden zerstört. Mehrere Jahre lang war ich auf der Welle des Erfolgs geritten und hatte mehr Geld gemacht, als ich je für möglich gehalten hätte. Ich war stolz, meiner Familie das große neue Haus und alle anderen Annehmlichkeiten verschafft zu haben. Und jetzt sollten wir das alles verlieren. Ich kam mir vor wie ein Nichts. Was ich gebraucht hätte, wäre gewesen - wie ich später erkannte -, dass meine Frau mich in die Arme nahm und wiegte, so wie es früher meine Mutter gemacht hatte, mich wissen ließ, dass sie mich liebte und dass alles wieder in Ordnung käme. Aber damals wusste ich das nicht. Alles, was mir einfiel, war, ein paar Drinks zu kippen, nach Hause zu gehen und mit ihr zu schlafen. Der Sex war nicht schlecht, er half sogar, aber ich weiß, es wäre mir besser gegangen, wenn ich keine Drinks genommen hätte. Ich hätte ihr nur erzählen sollen, was vorgefallen war, und mich von ihr in die Arme schließen lassen."*

Gefühle sind ein unverzichtbarer Teil jeder Art von Beziehung. Sie ermöglichen mehr als alles andere eine Schnell- und Feinabstimmung zwischen Menschen, die miteinander zu tun haben oder aufeinander angewiesen sind. Sex und Erotik bieten eine ausgezeichnete Gelegenheit, sich selbst und seiner Partnerin Gefühle zu zeigen und zuzumuten. Erst wenn die körperliche Nacktheit auch mit emotionaler Offenheit verbunden wird, bietet Sex die Chance zu einer existenziellen Begegnung. Erst dann erleben wir Sex als Ausstieg aus Rollenmustern und Charakterpanzerungen, als Schenken und Beschenktwerden auf einer Ebene, wo wir ohne Masken, eben wirklich wir selber sind.

## Mythos 6: Männer dürfen sich nicht kennen lernen

Ein besonders schwieriges Kapitel männlicher Sexualität scheint das der Onanie zu sein: sexuelle Lust mit sich selbst zu erleben, war lange Zeit tabu. Hinter der Ablehnung und Verteufelung der Autoerotik steckt zu einem guten Teil die Annahme, ein Mann müsse eben schon können, worauf es ankomme, ihm sei es verboten, erst langsam zu lernen und seine eigenen Erfahrungen (und Fantasien) zu machen.

Für den Jungen beginnt die Berührung mit der eigenen Sexualität ja in der Regel mit einem "feuchten Traum", also mit einem nächtlichen Samenerguss, einer Pollution. Schon das Wort ist verräterisch: das lateinische *polluere* heißt so viel wie *beflecken, besudeln*. Sex fängt also mit einer Sauerei an. Und wird in der Pubertät dann notgedrungen als Sauerei der Autoerotik fortgesetzt. Viele Generationen von Jungen, die sich selbst befriedigten, hatten dabei mit großen Skrupeln zu kämpfen. Kirche und Medizin behaupteten jahrhundertlang, Selbstbefleckung sei ein Laster, das mit allen Mitteln zu bekämpfen sei. Es führe nicht nur zu Blässe, Schweißausbrüchen, Zittern, Konzentrationsschwierigkeiten usw., sondern sogar zu Gehirn- bzw. Rückenmarkserweichung. Es könne auch zu epileptischen Anfällen, Bewusstlosigkeit und einem frühzeitigen Tod kommen.

Dabei erfüllt die Onanie eine ganze Reihe wichtiger und positiver Funktionen für das seelische Gleichgewicht der Jungen. Es ist ja eine Art Probehandeln, unbelastet von den Schwierigkeiten, die unweigerlich aufträten, käme es gleich zu einem sexuellen Kontakt mit einem Mädchen. Der Junge erfährt in ihr die Gewissheit, eindeutig dem männlichen Geschlecht anzugehören. Er kann diesen Geschlechtsnachweis sogar willentlich herbeiführen und immer wieder mit Orgasmus und Entspannung verbinden. Im geschützten Raum der Masturbationsfantasie können Jungens ihren Wünschen nach Größe, Reife und Attraktivität Gestalt geben. Hier sind sexuelle Erfahrungen ohne den Nachweis der Beziehungsfähigkeit möglich: weder brauchen sich die Jungens auf Mädchen einstellen, sie müssen sie nicht umwerben, noch müssen sie an ihrer eigenen Attraktivität zweifeln. Schließlich gibt es noch nicht einmal Trennungskonflikte.

Aber auch jenseits der Pubertät gehört die Autoerotik unverzichtbar zur Breite sexuellen Erlebens hinzu. Es ist ja nicht zu unterschätzen, dass durch sie ein lustvolles Verhältnis zum eigenen Körper ermöglicht wird. Wer sich selbst stimuliert, sagt: das ist mein Körper und meine Lust. Er macht sich selbst nicht nur mit den Vorgängen um genitale Erregung und Entspannung vertraut, er beschenkt sich auch damit. Er vergewissert sich seiner selbst, er tröstet sich und stabilisiert sein Ich. Ein Mann, der seinen eigenen Körper und seine Lust kennt, kann sich auch selbstbewusster und reifer auf die Lust seiner Partnerin einstellen.

## Mythos 7: Ohne Erektion läuft nichts

Im Mythenland der männlichen Sexualität gibt es nur drei Penisgrößen: lang, extralang und so groß, dass er nicht durch die Tür passt. *“Gewaltig, riesig, enorm”* sind in Romanen die üblichen Attribute. So ein Penis ist nicht nur von Anfang an schon riesig, er kann beim Verkehr sogar noch größer werden. Nicht nur lang ist er, sondern auch hart wie Stein, wie ein Diamantschneider, wie Kruppstahl. Und diese Ungeheuer weisen ein Übermaß an Lebendigkeit auf: unentwegt springen sie hervor, schnellen empor, pochen und stoßen sofort. Nirgendwo liest man von einem Penis, der erst einmal ruhig hervor lugen würde, um nachzusehen, was überhaupt los ist, bevor er sich ins Getümmel stürzt.

Der Penis hat automatisch zu funktionieren. Kein Regen, Schnee oder Hagel darf den Phallus von seiner Pflicht abhalten. Gleichgültig, ob sein Besitzer krank oder gesund, müde oder frisch, abgelenkt oder ganz bei der Sache ist, ob er seine Partnerin mag oder nicht, ob er verärgert ist oder nicht, nervös oder entspannt, ob sein Glied stimuliert wurde oder nicht - der Penis sollte sofort in voller Bereitschaft stehen und seine Mannespflicht erfüllen können. Da kann man nur mit **Eugen Gomringer** sagen: *“Werch ein Illtum!”* Der Penis im Mythenland zeichnet sich durch sein Durchhaltevermögen aus: er kann es buchstäblich die ganze Nacht lang. Ein Mann, der in erotischen Situationen ohne steinharten Penis auftritt, erscheint so fehl am Platz wie ein Zimmermann bei der Arbeit ohne Metermaß und Hammer.

Nichts gegen eine schöne Erektion. Sie macht uns dankbar für unsere Lust und das Wunderwerk eines männlichen Körpers. Aber ist es ein Drama, wenn das Wunderhorn einmal nicht steif wird? Welche warmherzige Frau wird das als Versagen betrachten oder gar verspotten? Kein Penis gehorcht dem Verstand oder dem männlichen Willen. Er ist ein Organ, das seiner eigenen Logik folgt und seine eigene Weisheit besitzt. Will sich eine Erektion nicht einstellen, dann sollte der Mann sensibel und gespürig mit sich selbst umgehen. Es gibt einen Grund dafür: vielleicht in seinem Körper, vielleicht in seiner Seele, vielleicht in dem augenblicklichen Zustand der Beziehung. Wenn die Erektionsunfähigkeit chronisch wird, sollte er ernsthaft den Ursachen nachgehen. Sie können im Körperlichen liegen: in Stress, Arbeitsüberlastung, Alkoholmissbrauch. Oder auch im Seelischen: Kummer, Angst, Minderwertigkeitsempfindungen, unterdrückten Aggressionen. Und andere Ursachen können sich in der Beziehung zu seiner Partnerin verbergen: in Missverständnissen, Kränkungen, Verletzungen, Beziehungsstörungen. Dies alles will im Einzelnen herausgefunden und geklärt werden. Manchmal geht es nicht ohne therapeutische Hilfestellung.

Selbstverständlich kann man sich im Bett auch ohne Erektion nahe kommen. Man kann sich streicheln, massieren, berühren und berühren lassen, liebkosen, kann einander gut tun auch ohne Erektion. Und braucht nicht darauf zu verzichten, auch seiner Partnerin gut zu tun, sie zu berühren und zu erregen. Manchem soll gar die Abwesenheit der Erektion erst zum Erwerb besonders wohltuender Kunstfertigkeiten geholfen haben!

## Mythos 8: Sex ist ein genitaler Kraftakt

Viele Männer haben nicht gelernt, ihr Begehren erotisch differenziert auszudrücken. *“Du kannst nur eines”,* pflegen dann die Frauen frustriert zu bemerken, *“das ist, möglichst schnell deinen Schwanz hineinzustecken, abzuspritzen und dann fertig!”*. Der genitale Vorgang bildet aber nur eine Form der Sexualität unter vielen anderen. Trotzdem heißt der männliche Existenzbeweis: *“Coito ergo sum. - Ich koitiere, also bin ich.”*

Männer verhalten sich Frauen gegenüber oft wie im Selbstbedienungsladen: Zugreifen ohne nachzufragen. Eros und Geschlechtsverkehr werden bei dieser armseligen Begegnung zu ein und demselben. Ein genitaler Raufhandel. Fern ist ihnen der Gedanke, den ganzen Körper und die Seele der Frau in einem aufregenden Prozess zu berühren, sich und der Partnerin in einem temporären Ausnahmezustand zu begegnen, die Wonne flüchtigster Berührungen und die Süße der Verzückung ekstatisch zu genießen. Stattdessen nimmt der Mann bei diesem erotischen *“Faustrecht”* bestenfalls seinen Penis, aber nicht seinen ganzen Körper und auch nicht seine innere Gestimmtheit wahr. Mit Recht nennt man diesen barbarischen Vorgang *“bumsen”*. Auch Autos bumsen gelegentlich aneinander: der Lack geht ab und der Glanz geht flöten, ein blechernes Getöse.

Das Pornokino im Kopf, neigen Männer dazu, Frauen beim Sex zu Kleinholz zu verarbeiten. Auf Biegen und Brechen muss Manneskraft demonstriert, der Bizeps in den Penis verlegt werden. Die Aufgabe des Mannes ist es, seiner Partnerin ein Erdbeben zu verschaffen. Was ist das anderes als brutale körperliche Landnahme?

Dieser Mythos verweigert es dem Mann, den Eros gemächlich, zart, mit Plaudern, Lachen, Pausen und Zärtlichkeit zu genießen. Sex ist sogar auch ohne Koitus vollwertiger Sex. Küsse, Zärtlichkeiten, Streicheln, Massagen, manuelle Stimulation, orale Stimulation, all dies an sich selbst und am Partner gehören zum weiten Land der Sexualität, wollen erforscht und experimentierend entdeckt werden. Der Wert und die Schönheit einer sexuellen Begegnung sind nicht abhängig vom koitalen Orgasmus, sondern allein von der Schönheit, Intimität und Aufmerksamkeit des Kontakts.

Der Mythos verdammt zudem den Akt zur Sprachlosigkeit. Frauen beklagen sich stereotyp, dass Männer während der Liebe nicht sprechen und schon gar nicht kichern, lachen und scherzen. Stumm wie ein Stockfisch werkelt der gute Gatte vor sich hin und weiß gar nicht, dass das größte Aphrodisiakum die Sprache zwischen Liebenden ist. Sexualität ist Körper- und Seelendialog. Kundig machen können wir uns nur durch Experimentieren und darüber sprechen. Von **Karl Kraus** stammt das schöne Diktum: *“Das erotische Vergnügen ist ein Hindernisrennen.”*

*Eines meiner unvergesslichsten Erlebnisse würde wahrscheinlich aus der Definition von Sex, die den meisten Leuten geläufig ist, herausfallen. Meine Freundin und ich lagen an einem Nachmittag im Bett. Sie war gerade dabei, meinen Penis in ihre Vagina einzuführen, als sie mit ein paar Sätzen aus einem*

*pornografischen Buch, das sie zuvor angesehen hatte, herausplatzte: "Steck deinen riesigen harten Schwanz in meine heiße und saftige Möse. Ich will all deine dreißig Zentimeter in mir spüren, füll mich ganz aus, fick mich und stoss zu, so hart wie du willst, spritz Klumpen von Samen in mich." Wir brachen beide in stürmisches Gelächter aus und ich fiel von ihr herunter. Wir lachten und lachten, stundenlang wie uns schien. Jedes Mal, wenn wir anfangen wollten, etwas zu sagen, mussten wir wieder lachen. Es kam weder zum Geschlechtsverkehr noch zu irgendeiner anderen sexuellen Aktivität und keiner von uns beiden hatte einen Orgasmus. Aber es war ein unglaublich wunderbares Erlebnis, an das ich mich noch nach über zwanzig Jahren lebhaft und liebevoll erinnere.*

## Mythos 9: Sex ist spontan

Sex sollte sich nach dem Populärverständnis der Männer natürlich und von selbst ergeben. Sex kann einfach jeder Mann so wie Rad fahren oder Fußball. Alles ergibt sich von selbst, Hauptsache, man verheddert sich beim Ausziehen nicht in der Unterhose. Nichts ist aber falscher als diese naive Ideologie der Spontaneität. In Wirklichkeit ist Sex ein äußerst komplizierter und differenzierter Vorgang. Er ist kompliziert erlernt, abgeschaut, erfahren, ist kulturell und religiös geformt und verformt, ist von subversiver Sprengkraft.

Im christlichen Abendland bestimmten und bestimmen die Amtskirchen bis heute, was als normal und was als pervers zu gelten hat. Normal ist für die Junggesellen der römischen Kirche, den Coitus interruptus zu empfehlen, Kondome zu ächten, Abtreibung selbst nach Vergewaltigung zu verbieten, Homosexualität als widernatürlich zu brandmarken. Ein lusterfülltes und selbstbestimmtes Sexualleben gilt ihnen als sündig und schuldhaft. Friedrich Nietzsche gab einen treffenden Kommentar dazu ab: *"Das Christentum gab dem Eros Gift zu trinken. Er starb zwar nicht daran, aber er entartete zum Laster."*

Wer Sexualität nicht lernt, sich nicht kundig macht, seine Sehnsüchte nicht ausspricht, den Partner nicht befragt, keine erotischen Vorbilder sucht, der bleibt ein Analphabet im Fleisch.

Spontane Einladungen erhalten oft eine Abfuhr, z.B. weil es an Zeit oder Energie fehlt. Oder wir versäumen es, uns gegen Krankheiten oder eine ungewollte Schwangerschaft zu schützen. Und da wir uns nicht darauf freuen können, uns in die richtige Stimmung bringen können und so weiter, wird der Sex oft nicht so gut wie er sein könnte.

Wir haben keine Probleme damit, Verabredungen, Feste, Ferien und gesellschaftliche Ereignisse zu planen. Aber weil wir Sex, selbst in der Ehe als etwas betrachten, das nicht ganz in Ordnung ist, suchen wir uns lieber einen verstohlenen Weg hinein - und nennen das dann Spontaneität. Denn Sex zu planen würde das Reden darüber mit einschließen, etwas, bei dem sich die meisten von uns verlegen und unwohl fühlen. Dafür bezahlen wir aber einen

hohen Preis. Denn wir haben so viel weniger Sex und viel weniger schönen, weil vorbereiteten und eingestimmten Sex als es möglich wäre.

## Mythos 10: Zum guten Sex gehört es, gleichzeitig zu kommen

Viele Männer sind selbstverständlich davon überzeugt, dass es zu einem guten Sexualleben gehört, miteinander und möglichst gleichzeitig den Höhepunkt zu erleben. Gehört es nicht zum Einswerden, der Erfahrung des ineinander Aufgehens, dass beide ihren Orgasmus zur gleichen Zeit erleben? Die Ungleichzeitigkeit der Höhepunkte erscheint dann als Versagen vor allem des Mannes. Er kommt ja so häufig zu früh, kann sich nicht genügend beherrschen und auf seine Partnerin einstellen.

Aber ein Mann kann noch so erfahren und sexuell anziehend sein, letzten Endes bringt er eher eine Kuh auf den Kölner Dom als eine Frau zum Orgasmus. Denn ihr Orgasmus ist *ihre* Angelegenheit und kann im Zweifelsfall allen Zärtlichkeiten, Stimulationen und erregenden Inszenierungen widerstehen. Er kommt wie von alleine oder gar nicht. Sein Erscheinen ist eben nicht nur von den Künsten des Mannes, sondern ebenso von der Lebensgeschichte und der aktuellen Befindlichkeit der Frau abhängig.

Ein Mann begibt sich also in ein ungutes Abhängigkeitsverhältnis, wenn er seine Potenz in ihren Schoß legt und ihre Orgasmen darüber entscheiden lässt, was seine Potenz wert ist. Auch für die Partnerin kann die Fixierung ihres Mannes auf ihren Orgasmus zu einer anstrengenden und kränkenden Angelegenheit werden. Man braucht diese Situation nur umzudrehen und sich einmal vorzustellen, wie es wäre, wenn man als Mann mit einer Frau zusammen sei, von der man weiß, dass sie verbissen daran arbeitet, mich unbedingt zum Orgasmus zu bringen. Würde das einem tatsächlich so viel Spaß machen?

Für die meisten Männer bedeutet die verbissene Konzentration auf den Orgasmus der Frau vor allem eines: sie reißen sich zusammen. Wenn es ihnen doch gelänge, ihren Samenerguss so lange aufzuschieben, bis ihre Partnerin beim Koitus zum Orgasmus käme. So verständlich es ist, wenn ein Mann die eigene Lust und die der Frau verlängern möchte und deshalb versucht, den Höhepunkt hinauszuzögern, so dumm wird das Ganze, wenn man dabei den Kontakt zu sich selbst verliert! Der eigene Orgasmus erscheint dann in der Tat wie ein ungebetener Störenfried.

## WAS MIR GUT TUT - AUF DER SUCHE NACH MEINER FORM

*Mann, 52 Jahre:*

*“Es ist klar, man könnte fast lachen, dass mir das nicht schon früher klar war. Ich funktioniere besser und genieße es mehr, wenn ich ausgeruht bin, nichts getrunken habe und nicht an die Arbeit denke. Ich wünschte, ich hätte das schon vor dreißig Jahren erkannt.”*

Wir alle brauchen für guten Sex die Erfüllung bestimmter Voraussetzungen. Wir sind es als Männer gewohnt, dies von Frauen zu hören: Früher: *“Ich kann nur mit dir schlafen, wenn du mich heiratest.”* Heute: *“Ich kenne dich nicht gut genug.”* *“Ich kann nur mit dir schlafen, wenn du an einer Beziehung interessiert bist.”* Was Frauen formulieren, sind für sie notwendige Rahmenbedingungen dafür, befriedigenden Sex zu haben oder das Zusammensein genießen zu können. Viele Männer kennen noch andere, wie diese: *“Wie soll ich denn Lust auf Sex haben, wenn wir die ganze Woche kaum miteinander geredet haben.”* Oder: *“Ich brauche diese Art der Stimulation, damit ich kommen kann.”* Oder: *“Fass mich zuerst einmal lange so oder so an.”*

Unsere Gemütszustände, die Einstellung der Partnerin zu uns und unsere Einstellung zu ihr, das Verhältnis, das man zu sich selbst hat, körperliche und mentale Stimulation, Umweltbedingungen wie bestimmte Orte und Zeiten und eine Reihe anderer Dinge haben großen Einfluss darauf, wie viel Sex wir haben wollen, wie erregt wir werden, wie sehr wir ihn genießen können und wie wir uns dabei verhalten. Der entscheidende Punkt, um besseren Sex erleben zu können, besteht darin, herauszufinden, was ich als Mann wirklich brauche und will. Dann kann ich mich dafür einsetzen, dieses im Dialog mit meiner Partnerin zu verwirklichen. Beim Sex gehören zu guten Rahmenbedingungen alle Dinge, die mich entspannter, ruhiger, selbstbewusster, erregter und offener für das Erlebnis machen. Hinzu kommen vielleicht noch eine Reihe von Vorlieben, in denen sich die Einzigartigkeit meiner Persönlichkeit zeigt und verwirklicht.

*Brad, ein Mann von sechsunddreißig Jahren, kam wegen “Funktionsstörungen im Bett” zu mir. Es stellte sich heraus, dass er gelegentlich seine Erektionen verlor oder sehr schnell ejakulierte. Nachdem er die Übung “Meine Rahmenbedingungen” durchgeführt hatte, stellten wir fest, dass die “Funktionsstörung” nur dann auftrat, wenn er sich von seiner Partnerin nicht geliebt fühlte.*

*Seine Partnerin hatte die Angewohnheit, ihren Ärger und ihre Unzufriedenheit nicht sofort mitzuteilen, sondern sie lud sich allmählich auf, um dann irgendwann in einer 20- bis 30minütigen Tirade zu explodieren, mit der sie alles, was sich seit ihrem letzten Ausbruch angesammelt hatte, abregierte. Solche Explosionen vermittelten ihm regelmäßig das Gefühl, nicht geliebt zu werden. Sie dagegen fühlte sich viel besser, nachdem es endlich heraus war und wollte oft unmittelbar darauf mit ihm schlafen. Wenn sie sich deswegen ihm wieder näherte, war er sich zwar bewusst, dass er sich gerade sehr schlecht fühlte, doch war es ihm*

wichtiger, "ihre Liebe wiederzugewinnen" (so sah er die Situation) und er ließ sich deshalb auf sie ein, hatte dann aber Schwierigkeiten mit seiner Erektion oder er kam zu schnell.

Es half ihm nicht viel, als ich ihm zu verstehen gab, dass das ganz natürlich sei, wenn man bedenke, wie traurig er sich jedes Mal dabei fühlte (weil er dachte, die Liebe der Frau, die ihm so viel bedeutete, verloren zu haben) und wie nervös er wäre (weil er ihre Liebe wiedergewinnen musste). Seine erste Bemerkung dazu war typisch männlich: "So etwas sollte mich ja wohl nicht stören." Es dauerte eine ganze Weile, bis Brad begriff, dass es für Menschen ganz natürlich ist, sich "von so etwas" - also starken Emotionen - stören zu lassen. Sobald er das akzeptieren konnte, konnte er eine Lösung für sein Problem finden.

Um herauszufinden, was mir gut tut, vergleiche ich zwei, drei sexuelle Erlebnisse, bei denen ich sehr erregt war, mit anderen, die mich bedeutend weniger angesprochen haben. Dann fertige ich eine Liste all jener Dinge an, die dabei anders waren. Dabei formuliere ich meine Eindrücke so konkret wie möglich:

**Gar nicht / kaum angesprochen:**

....  
 ....  
 ....  
 ....  
 ....

**Erregt / stark erregt:**

....  
 ....  
 ....  
 ....  
 ....

Bei den Punkten auf der Liste "Erregt / stark erregt" handelt es sich um meine persönlichen Rahmenbedingungen. Wenn ich noch nie Erfahrungen mit starker sexueller Erregung gemacht habe oder mich an keine detailliert genug erinnern kann, mache ich von meiner Fantasie Gebrauch. Ich schreibe alle Dinge auf, von denen ich glaube, dass sie notwendig oder hilfreich wären, um mich erregter zu erleben.

Eine Alternative dazu wäre, sich über einige Zeit eine Liste der Dinge anzufertigen, die ich beim Sex gerne hätte, aber nicht erlebe. Ich kann dazu sowohl meine Fantasien zurate ziehen wie frühere sexuelle Erfahrungen.

Bei der Aufstellung dieser Liste berücksichtige ich auch den Einfluss folgender Bereiche auf mein Sexualleben:

- meine körperliche Gesundheit,
- mein seelisches Wohlbefinden,
- die Angst vor Ansteckung,
- Stress, Zeitdruck, Nervosität oder Anspannung,
- der Einfluss von Alkohol und Drogen,
- Ablenkungen und Störungen,
- Leistungsdruck,
- Furcht vor Schwangerschaft,
- meine Gefühle für meine Partnerin (Nähe, Vertrauen, Geborgenheit, Wut, Kränkung, Ärger usw.)
- meine Einstellung meinem Körper gegenüber,
- meine persönliche Einstellung zum Sex,
- meine sexuelle Erziehung.

Ich ergänze und verändere eventuell meine Liste und mache mir zusätzliche Notizen.

## SICH SEINER PARTNERIN MITTEILEN

Die Fähigkeit, Wünsche zu äußern und für sie einzutreten, ist eine der notwendigen Bedingungen für guten Sex. Natürlich kann niemand immer alles bekommen, was er will. Wir alle müssen Kompromisse eingehen und manchmal Dinge tun, von denen wir nicht gerade begeistert sind. Aber das Sex-Leben wird nicht besser, wenn der Mann (wie auch die Frau) nicht seine Wünsche artikuliert und zu verwirklichen sucht, was für ihn wichtig ist.

Männer, die ihren Partnerinnen gegenüber aggressiv sind, sie einschüchtern und schikanieren, erreichen dadurch natürlich manchmal ihr Ziel. Aber sie schaden damit ihrer Beziehung. Sie werden mit dem, was sie bekommen, auch nicht wirklich glücklich, weil sie innerlich wissen, dass es ihnen nicht freiwillig gegeben wurde. Andere Männer sind zwar sensibel und verständnisvoll, aber nicht stark und bestimmt genug. Es scheint ihnen an Energie, Begeisterung oder der Fähigkeit, eigenen Bedürfnisse auszudrücken, zu mangeln. Beiden Gruppen von Männern fehlt das Gefühl für den klaren Zusammenhang zwischen ihrem eigenen Verhalten und dem ihrer Partnerin.

Denken Sie über folgende Fragen einmal nach und finden Sie heraus, ob Sie sich nicht noch besser ausdrücken und mitteilen könnten:

- Können Sie Ihrer Partnerin sagen, dass sie mehr Zeit für sich selbst brauchen (z.B. für Freunde, Lesen, Sport usw.)?
- Können Sie ihr sagen, dass Sie mehr Zeit mit ihr verbringen wollen?

- Können Sie ihr sagen, dass Sie den nächsten Urlaub gerne anders verbringen würden als bisher?
- Könnten Sie ihr zeigen, dass etwas, was sie getan oder unterlassen hat, Sie verletzt hat?
- Können Sie ihr zu verstehen geben, dass Sie keine Lust auf Sex haben, auch wenn ihr danach ist?
- Können Sie ihr klar zu verstehen geben, wann Sie Lust auf Sex haben?
- Können Sie ihr sagen, wenn Sie keinen Geschlechtsverkehr, sondern eine andere Art von Sex wollen?
- Können Sie ihr genau verständlich machen, welche Sexualpraktiken und welche Stimulation Sie wollen?
- Können Sie ihr mitteilen, dass bestimmte Gefühle Ihr sexuelles Interesse und Ihre Erregung, ja selbst Ihre Funktionstüchtigkeit beeinträchtigen?
- Können Sie sie fragen, wie sie gerne stimuliert werden will?
- Können Sie klar zu verstehen geben, dass Sie einen bereits begonnenen Liebesakt unterbrechen wollen?
- Können Sie mit ihr ein Gespräch beginnen über Dinge in Ihrem Sexualleben, die Sie gerne ändern würden?
- Können Sie Ihre Meinung auch dann weiter vertreten, wenn sie anders darüber denkt?
- Können Sie im Fall einer Meinungsverschiedenheit einsehen, dass sowohl Ihre Meinung als die Ihrer Partnerin gültig sind und auf eine beide Seiten zufriedenstellende Lösung hinarbeiten?

Wenn Sie eine oder gar alle Fragen mit Ja beantworten konnten, dann stellt sich eine weitere Frage:

- Können Sie all diese Dinge sagen und tun, ohne dass sich Ihre Partnerin hinterher schuldbewusst, ungeliebt, gedemütigt oder nicht mehr begehrenswert fühlt?

Wenn Sie auch diese Frage ganz ehrlich mit Ja beantworten können, dann gehören Sie zu der kleinen Gruppe mündiger und sensibler Liebhaber, die ihre Begabung in eine Kunst verwandelten.

## WIE ICH EIN GUTER LIEBHABER WERDE

- 1. Schenken Sie den nichtsexuellen Aspekten Ihrer Beziehung Beachtung.** Suchen Sie bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten nach Lösungen. Sorgen Sie auch in anderen Lebensbereichen für gute Stimmung. Eine 40-jährige Frau sagte einmal zu ihrem Mann: *“Wenn ich mich bei Dir oder in unserer Beziehung nicht wohl fühle, dann ist die Tür zum Sex zu.”* Das ist wirklich keine Drohung, sondern einfach nur eine Feststellung.
- 2. Seien Sie bei der Sache.** Was immer Sie tun, tun Sie es aufmerksam. Wenn Sie mit einer Frau sprechen, sehen Sie sie an. Wenn Sie mit jemandem zärtlich werden, reden Sie nicht über Dinge, die damit nichts zu tun haben wie Sport oder die Arbeit. Schalten Sie nicht den Fernseher ein, schielen Sie nicht in eine Zeitschrift. Eine 44-jährige Frau: *“Ich mag Männer, die ganz bei der Sache bleiben, wenn wir zusammen sind, besonders im Bett, und die nur auf uns und auf all das, was wir tun, achten. Ich hasse Männer, die abdriften, und ich frage mich dann immer, wo sie eigentlich sind. Es scheint mir, als ob sie in einem anderen Takt tanzen, und da ich keine Ahnung habe, welche Kapelle spielt, fühle ich mich total verlassen. Sie können ihre Solonummer doch haben, wenn sie masturbieren, aber wenn sie mit mir zusammen sind, will ich gefälligst ein Duett.”*
- 3. Sagen Sie ihr, was Sie für sie empfinden.** Was finden Sie schön, auffallend, attraktiv, aufregend oder sexy an ihr? Wenn sich Gefühle der Zuneigung, Zärtlichkeit und Liebe in Ihnen entwickeln, dann zeigen Sie sie immer sofort.
- 4. Hören Sie ihr zu und nehmen Sie ernst, was sie sagt, besonders, wenn sie Sie bittet, etwas anders zu machen.** Viele Frauen haben das Gefühl, dass man ihnen nicht zuhört beim Sex. Was immer Sie selber wünschen, respektieren Sie bedingungslos ihre sexuellen Grenzziehungen. Ein Überredungsversuch ist zwar in Ordnung, doch er muss mit der Bereitschaft verknüpft werden, eine weitere Ablehnung zu respektieren und sich zurückzuziehen. Eine 39-jährige Frau: *“Ich liebe Männer, die sensibel für meine Bedürfnisse sind und trotzdem die eigenen nicht vernachlässigen. Mir gefällt es nun mal, wenn man meine Bitten respektiert und nicht versucht, mich zu etwas zu bringen, das ich nicht mag. Kurzum, ich mag gleichberechtigte Beziehungen und keine einseitigen.”*
- 5. Lernen Sie, auch nicht-sexuelle Berührungen und Sinnlichkeit zu genießen.** Seien Sie bereit, zu schmusen und zu kuscheln, ohne gleich auf Sex zuzusteuern. Eine 41-jährige Frau: *“Hör mal, wenn ein Typ nicht kuscheln kann, was soll es dann bringen, mit ihm ins Bett zu gehen?”* Experimentieren Sie mit gemeinsamen Bädern, Fuß-Massagen, Rückenmassagen, Haare streicheln, Eincremen, Einölen usw. und den vielen Möglichkeiten, die Ihnen oder Ihrer Partnerin gut tun.

6. **Seien Sie ehrlich und erwecken Sie nicht bewusst einen falschen Eindruck von Ihrer Person.** Schon viele Männer haben gelogen, um Sex zu bekommen. Es ist aber nicht einzusehen, wie daraus etwas Gutes entstehen soll. Es ist nicht in Ordnung, zu behaupten, sterilisiert zu sein, wenn man es nicht ist, oder anzukündigen, man würde ein Kondom benutzen, wenn man nicht diese Absicht hat, oder zu sagen, dass man sie liebt, wenn es nicht stimmt, oder dass man nicht verheiratet ist, wenn man eine Frau hat. Eine 25-jährige Frau: *“Ehrlichkeit ist entscheidend. Wenn ich weiß, dass er gelogen hat, um mich ins Bett zu bekommen, dann will ich den Typen niemals, und ich wiederhole: niemals wieder sehen.”*

7. **Seien Sie ein verantwortungsbewusster Liebhaber.** Beteiligen Sie sich an den Vorbereitungen und Schutzmaßnahmen, die guten Sex erst ermöglichen. Es ist ihre gemeinsame Verantwortung, die Kinder ins Bett zu bringen, für eine intime Atmosphäre zu sorgen oder sich um Verhütung zu kümmern. Eine 40-jährige Frau: *“Das ist einer der Hauptgründe, weshalb ich gleich so von meinem Mann begeistert war. Er war einer der ersten, der von alleine auf die Verhütung zu sprechen kam und hatte sogar Kondome dabei. Als ich mich wieder für die Pille entschied, bot er an, dafür zu bezahlen. Als ich fragte, warum, sagte er, dass ich sie doch schließlich zu unser beider Vergnügen nehmen würde und dass er seinen Teil dazu beitragen wolle. Wie kann man denn so einen Typen nicht mögen?”*

8. **Fangen Sie langsam und zärtlich und nicht gleich bei den Genitalien an.** Von den seltenen Gelegenheiten abgesehen, wenn sie beide vor Verlangen glühen und nichts mehr ersehnen, als sich gegenseitig die Kleider vom Leib zu reißen und gleich zur Sache zu kommen, lohnt es sich, mit Muße zu beginnen. Im Gegensatz zu den meisten Männern fangen Frauen das Liebesspiel ungern bei der Brust oder den Genitalien an, sondern ziehen es vor, langsam auf diese Körperzonen hinzusteuern. Genießen Sie einfache Berührungen und das Küssen auf Hände, Arme, Gesicht, Rücken, Hals und Schultern. Eine 36-jährige Frau: *“Ich kann Männer, die direkt nach den Brüsten oder zwischen die Beine grapschen, auf den Tod nicht ausstehen. Wie kann man ihnen nur beibringen, dass das weder mich, noch sonst eine Frau, die ich kenne, anmacht? Wir sind alle bestimmt nicht prüde, aber wir gehen den Sex eben gerne langsam an und nicht nach der Dampfwalzmethode.”*

9. **Zeigen Sie ihre Lust.** Obgleich man den Männern nachsagt, dass sie in Sachen Sex gerne das große Wort führen, erzählen viele Frauen, dass ihre Partner beim Sex kaum etwas sagen oder sich ausdrücken. Selbst nach vielen Jahren mit dem gleichen Mann, haben viele Frauen noch keine Ahnung, was ihre Partner am meisten mögen und ob es ihnen überhaupt Spaß macht. Sie haben nur eine Möglichkeit, zu realisieren, ob er gekommen ist, nämlich, wenn er aufhört, sich zu bewegen. Eine 39-jährige Frau: *“Ich versuche, es herauszufinden, indem ich ihn frage, aber wie ich es auch angehe, er sagt immer nur. ‘Es ist toll!’ Es ist genauso, als würde ich mit meinem fünfjährigen Kind sprechen. Egal, was ich frage, die Antwort ist immer nur: ‘Prima!’ Ich möchte es genauer wissen, was er am liebsten mag und was nicht.”*

10. **Akzeptieren Sie jede sexuelle Abweisung im Guten und ohne ihr etwas nachzutragen.** Gute Liebhaber werden oft zurückgewiesen. Ihre Partnerin wird nicht immer an denselben Dingen Interesse haben. Wenn sie im Augenblick absolut kein Interesse an Sex hat, dann besteht kein Grund, sich deswegen gekränkt zu fühlen, sich zurückzuziehen und zu schmollen. Es werden schon noch andere Gelegenheiten kommen. Eine 21-jährige Frau: *“Ich glaube, die meisten Männer sollten zum Ohrenarzt gehen. Sie haben ungeheure Schwierigkeiten, etwas zu hören, wenn eine Frau Nein sagt. Ich steh’ auf Typen, die ein Nein genauso verstehen wie die anderen Dinge, die ich sage.”*
11. **Seien Sie sensibel für die Wünsche ihrer Partnerin, aber setzen Sie sich auch für ihre eigenen ein.** Ein guter Liebhaber tut immer beides. Äußern Sie ihre Wünsche und setzen Sie sich für sie ein. Verzichten Sie nicht auf Ihre Energie, Ihren Enthusiasmus oder Ihre Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Wünsche einzubringen.
12. **Nehmen Sie den Sex so, wie Sie ihn bekommen können.** Es ist nicht Schlechtes dabei, eine neue Stellung oder Sexualpraktik zu wollen, aber versteifen Sie sich nicht so sehr darauf, dass Sie nichts anderes mehr genießen können. Wenn Ihre Partnerin z.B. Ihr Sperma nicht schlucken will, können Sie den Oralsex auch ohne diesen Vorgang genießen. Seien Sie stets flexibel und offen für mehrere Möglichkeiten.
13. **Setzen Sie sie nicht unter Druck, einen Orgasmus haben zu müssen oder auf irgendeine andere Art etwas zu leisten.** Eine 40-jährige Frau: *“Ich mag es, wenn ein Mann er selbst ist und mich sein lässt, wie ich bin. Der ist ein guter Lover. Aber manche Typen haben ein Programm im Kopf, in das ich mich einfügen muss. Wie soll ich den Sex denn auf meine Art genießen, wenn ich Obszönitäten schreien und mich wie die Frauen in Pornos benehmen soll. Ich mag diesen Druck nicht, denn ich komme mir dabei wie ein dressierter Seehund vor.”*
14. **Versuchen Sie Sex stets mit einer positiven Note ausklingen zu lassen.** Selbst wenn nicht alles so geklappt hat, wie Sie oder Ihre Partnerin sich das erhofft haben, veranstalten Sie daraus kein Desaster. Es gibt doch immer noch ein nächstes Mal.
15. **Seien Sie erfinderisch und fantasievoll.** Haben Sie keine Hemmungen, neue Sachen und Orte vorzuschlagen. Wenn Sie es einmal im Garten, in der Dusche oder am Strand machen wollen, schlagen Sie es vor. Viele Frauen wollen, dass ihre Männer neue Ideen einbringen. Eine 38-jährige Frau: *“Jimmie ist in dieser Hinsicht echt Klasse, ihm fällt dauernd etwas Neues ein. Die Hälfte der Zeit geht es zwar ziemlich daneben, ist aber trotzdem lustig. Einmal wollte er, dass ich ihm auf der Fahrt nach Sacramento einen blase, also beugte ich mich hinüber und fing damit an, wobei ich total vergaß, dass das Auto ja ein Schiebedach hatte. Alles ging gut, bis dieser Lastwagenfahrer anfing, zu hupen und auf uns zu zeigen. Es war mir so peinlich, dass ich im Erdboden versinken wollte. Aber dann lachten wir schließlich bis Sacramento darüber.”*

16. **Bleiben Sie wach und präsent, auch nachdem der Sex vorbei ist, zumindest manchmal.** Auch die Zweisamkeit, nachdem die Genitalien befriedigt sind, ist wichtig. Sie können kuscheln, reden oder in irgendeiner Art die Verbindung aufrechterhalten. Eine 28-jährige Frau: *“Manchmal ist es okay, gleich einzuschlafen, aber meistens brauche ich noch ein bisschen Liebe nach dem Sex. Ich möchte die Erfahrung ganz auskosten. Dadurch fühle ich mich ihm ganz nahe und werde ruhig auf eine Weise, die ich vom Sex selbst nicht bekommen kann.”*

17. **Packen Sie Probleme an, besonders wenn es sich um ihre eigenen handelt.** Tun Sie nicht so, als ob nichts wäre. Wenn Sie Ihre Lust auf Sex verloren haben oder körperliche Probleme haben, sprechen Sie mit so wenig Schuldzuweisungen wie möglich darüber. Kümmern Sie sich auch um Hilfe von außen, wenn es Ihnen angebracht erscheint. Eine 27-jährige Frau: *“Es macht mir nichts aus, wenn ein Mann Probleme hat. Schließlich hat jeder seine Probleme und ich habe auch meinen Teil. Aber ich kann es nicht ertragen, wenn er so tut, als hätte er keines, oder mir die Schuld daran gibt. Dann würde ich am liebsten zu ihm sagen: Hey, sei ein Mann, sag, was Sache ist, dann können wir sehen, was sich ändern lässt.”*

18. **Verschönern Sie Ihr Leben ab und zu durch Romantik.** Abendessen bei Kerzenlicht, stimmungsvolle Musik, sich herausputzen, um einen Abend in besonderer Umgebung zu verbringen, Jahrestage feiern, all das und Ähnliches verleiht Ihrer Beziehung das gewisse Etwas. Das romantische Gefühl hängt freilich nicht nur von äußeren Arrangements und Geschenken ab, sondern noch mehr von Ihrem persönlichen Verhalten.

---

<sup>1</sup> **Herbert Grönemeyer**, Lied **“Männer”** auf der Platte **“Bochum”**

<sup>2</sup> **Bernie Zilbergeld, Die neue Sexualität der Männer.** [Originalausgabe: The New Male Sexuality - The Truth About Men, Sex, and Pleasure. Bantam Books New York 1992] Verlag der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie Tübingen 1994. S. 46-66. Die Zitate ohne Einzelnachweis sind diesem Buch entnommen: S. 51, 51-52, 84-85, 140, 143. Die Abschnitte *“Was mir gut tut - auf der Suche nach meiner Form”*, *“Sich der Partnerin mitteilen”* und *“Wie ich ein guter Liebhaber werde”* sind eine Überarbeitung der Gedanken Zilbergelds auf den S. 140-154, 180-181 und 198-213. Zum ganzen lesenswert, weil humorvoll und konkret, ist auch: **Dieter Schnack, Rainer Neutzling, Die Prinzenrolle. Über die männliche Sexualität.** Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg <sup>1</sup>1993, Rowohlt Taschenbuchverlag Reinbek bei Hamburg <sup>1</sup>1995