

*Saleem Matthias Riek  
und Rainer Salm*

# LUSTVOLL MANN SEIN

*Expeditionen  
ins Reich männlicher  
Sexualität*

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Ulrich Clement



<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Welch unvermuteter Reichtum. Persönliche Vorbemerkungen</b> .....	11
<b>Nicht Patentrezepte, sondern Reiseberichte. Eine Einführung</b> .....	15
<b>Bei Männern ist die Sache relativ einfach. Männerbilder und Karotten</b> .....	19
Auf die Nase gebunden – Männer und ihre Ideale .....	25
<b>Weinende Fußballer und kaputte Kommissare. Männer im Wandel</b> .....	29
Was bisher geschah. Kleines Kaleidoskop der letzten Jahrzehnte.....	33
Nicht für möglich gehalten. Chance und Risiko des eigenen Weges .....	38
<b>Was leibhaftige Männer wirklich begehren. Intime Gespräche von Mann zu Mann</b> .....	41
1. Gespräch mit Urs .....	44
<i>Gedankensplitter: Sexuelle Eigenart als Geschenk</i> .....	53
2. Gespräch mit Christian .....	55
<i>Gedankensplitter: Sexuelles Erwachen und Initiation ins Mannsein</i> .....	65
3. Gespräch mit Alex .....	67
<i>Gedankensplitter: Was macht sexuelle Begegnung einzigartig?</i> .....	77
4. Gespräch mit Walter .....	79
<i>Gedankensplitter: Wollen es Männer schnell und heftig?</i> .....	90
5. Gespräch mit Karl .....	92
<i>Gedankensplitter: Die Angst vor dem Bad Guy</i> .....	104
6. Gespräch mit Hannes .....	105
<i>Gedankensplitter: Schnell kommen als Spaß- und Notbremse</i> .....	115
7. Gespräch mit Thomas .....	117
<i>Gedankensplitter: Selbstbefriedigung zählt</i> .....	127
8. Gespräch mit Gerhard .....	129
<i>Gedankensplitter: Sexuell willkommen sein und dafür zahlen</i> .....	141
9. Gespräch mit Didi .....	144
<i>Gedankensplitter: Wenn die Neugier stärker wird als die Angst</i> .....	156

10. Gespräch mit Frédéric .....	157
<b>Gedankensplitter: Lust oder Liebe? Lust und Liebe!</b> .....	168
11. Gespräch mit Florian.....	170
<b>Gedankensplitter: Einfach gestrickt? Wege aus der sexuellen Ödnis ..</b>	180
12. Gespräch mit Boris.....	182
<b>Gedankensplitter: Treue oder Abwechslung? Treue und Abwechslung!</b> ..	194
13. Gespräch mit Rafael.....	196
<b>Gedankensplitter: Entdecken, was uns wirklich erfüllt</b> .....	210
14. Gespräch mit Jens.....	212
<b>Gedankensplitter: Hinter dem Schleier alter Glaubenssätze</b> .....	223
15. Gespräch mit Max.....	225
<b>Gedankensplitter: Die Heldenreise diesseits des Fernsehers</b> .....	237

### **Was will der Mann?**

<b>Kontinente auf dem Planeten Sex</b> .....	240
Wir können auch anders. Anregungen zur Selbsterforschung.....	244
Zehn Thesen zur männlichen Sexualität.....	245
Zwölf Fragen zur sexuellen Selbsterforschung.....	249

### **Vergesst die Fixierungen.**

<b>Kollektive Perspektivenwechsel rund ums Mannsein</b> .....	252
1. Vergesst den Orgasmus – Wir genießen das ganze Spektrum erotischen Erlebens .....	255
2. Vergesst Männlichkeit – Wir genießen das ganze Spektrum menschlichen Seins .....	257
<i>Aber vergesst nicht die Polarität</i> .....	262
3. Vergesst die Abwertung – Wir brauchen Einfühlung für das ganze Spektrum unseres Verhaltens ..	265
<i>Aber vergesst nicht die Schattenseiten!</i> .....	267
<i>Wo bleibt der Aufschrei?</i> .....	270

### **Unvergesslich. Die spirituelle Perspektive im Sex** ..... 275 |

### **Darf es auch ein bisschen mehr sein? Die Vielfalt ehren** .... 280 |

<b>Anhang</b> .....	284
Sex, Treue, Frauen und Mannsein – die Umfrageergebnisse .....	284
6 Fragen zum Sex – eine Onlineumfrage unter Männern .....	284
Einfach strukturiert? – Die Expertenumfrage .....	289
<b>Service</b> .....	291
Intime Gespräche im persönlichen Umfeld .....	291
Männergruppen.....	291
Workshops und Seminare.....	291
Professionelle Hilfe .....	292
Engagement .....	292
Online-Diskussionsforum .....	293
Ausgewählte Literaturtipps .....	293
<b>Dank</b> .....	295
<b>Anmerkungen</b> .....	297
<b>Über die Autoren</b> .....	308

## Vorwort

In der Sexualtherapie brachte das letzte Jahrzehnt einen Boom an Fachliteratur über die weibliche Sexualität: empirische Studien, diagnostische Neufassungen sexueller Störungen und interessante therapeutische Perspektiven. Männliche Sexualität: Fehlanzeige. Mit Viagra® schien alles gesagt zu sein. Erektion gut – alles gut. So klingt der Subtext der stark urologisch akzentuierten „sexual medicine“, die mit der neu erfundenen Wortmarke „erektile Dysfunktion“ das Feld übernahm und einen beachtlichen Output an Forschungsergebnissen vorwies, und das auf durchaus anspruchsvollem Niveau. Das Flaggschiff „Journal of Sexual Medicine“ hat sich in wenigen Jahren mit einem beachtlichen Impact-Faktor Respekt im medizinischen Establishment verschafft.

Zum psychologischen Verständnis männlicher Sexualität hat dieser Forschungszweig freilich kein bisschen beigetragen. Das ist allerdings nicht den Urologen und anderen körpermedizinischen Disziplinen anzulasten. Die bleiben auf heimischem Feld und sind nützlich in dem, was sie können: messen, diagnostizieren, operieren, Medikamente entwickeln. Den Mangel haben die Sozialwissenschaften, die Psychologie, die Psychotherapie und die Soziologie zu beantworten. Als ob sie vor dem Siegeszug der handlungsorientierten Medizin kapituliert hätten. Und als ob sie dem trostlosen Mythos anhängen, dass männliche Sexualität so simpel sei, dass es sich eh nicht lohne, sich näher damit zu befassen.

Saleem Matthias Riek und Rainer Salm haben deshalb unverstellt freie Bahn. Die nutzen sie, theoretisch wie praktisch. Sie ziehen ihre Linie in einem angenehmen Duktus, der engagiert, aber nicht missionarisch ist. Weg von der versteinerten Männer-sind-einfach-These zu einem subtilen Zugang zu den Verletzlichkeiten, aber ebenso dem Stolz, der Beweglichkeit und dem Mut von Männern, deren Geschichten in differenzierten und einfühlsamen Interviews vorgestellt werden.

Von Männern, die unterwegs sind und aus den unterschiedlichen Brüchen ihrer Männlichkeits-Biographien etwas entwickelt haben.

Freilich sind das sehr spezielle Männer. Emotional zugänglich, von Tantra beeinflusst, eher eine Selbstreflexions-Avantgarde. Repräsentativ sind sie sicher nicht, aber das ist weniger entscheidend als das, was die Interviews zeigen: Dieses Potenzial hat männliche Sexualität – wenn man nur genauer hinschaut.

Eine Stärke dieses Buches ist die Verbindung von Fallgeschichten und Thesen, die sich plausibel ergänzen. Den Fällen schließen sich die zehn Thesen zur männlichen Sexualität ebenso gut an wie die Fragen zur sexuellen Selbsterforschung. Dabei hat das Ganze eine angenehme Frische und Leichtigkeit, nichts von der melancholischen Betroffenheit mancher Männerbücher.

Immer noch gilt unter Sexualtherapeuten das gute, aber mittlerweile in die Jahre gekommene Buch des Kaliforniers Bernie Zilbergeld zur Therapie der männlichen Sexualität als erste Wahl. Seine Konzepte aus den 1970er Jahren könnten eine Nachfolge vertragen. „Lustvoll Mann sein“ ist dafür ein vielversprechender Kandidat. Klug, nachdenklich, klar. Geschrieben mit einem liebevollen Blick auf die Männer, ohne dass ein Hauch von Testosteron fehlt. Ein frisches Buch!

Prof. Dr. Ulrich Clement<sup>1</sup>, Heidelberg im Oktober 2014

# WELCH UNVERMUTETER REICHTUM. PERSÖNLICHE VORBEMERKUNGEN

Der Facettenreichtum und die Vielfältigkeit von Sexualität faszinieren uns. Und wir sind Männer. Damit beginnt die Geschichte dieses Buches. Doch bevor wir ins Thema einsteigen, möchten wir uns kurz vorstellen. Wer sind wir? Was bewegt uns, dieses Buch zu schreiben? Wie gingen wir vor und wie ist es uns bei der Arbeit an diesem Projekt ergangen?

**Saleem Matthias:** Nicht nur beruflich, sondern ganz unmittelbar und persönlich bewegt mich schon lange die Frage, wie ich mein Mannsein und meine Sexualität lebe. Schon mit Anfang zwanzig zog es mich in Männergruppen, und meine Diplomarbeit „Emanzipatorische Männergruppen in der sozialen Arbeit“ in den frühen Achtzigerjahren hätte eigentlich mein erstes Buch über Männer werden sollen. Leider – oder zum Glück – wurde daraus nichts. Zum Glück, sage ich heute, denn damals war ich in meinem jugendlichen Leichtsinn der Ansicht, Männer müssten einfach durch eine Art Umerziehung von ihrer patriarchalen Konditionierung befreit werden, um zu sozialkompetenten und liebenswerten Geschöpfen heranzureifen ...

Heute sehe ich das etwas anders, betrachte mich und meine Geschlechtsgenossen mit mehr Einfühlung. Die unterschwellige Verachtung, mit der ich damals Männer – und damit letztlich auch mich selbst – bedacht habe, wurde mir erst Jahre später bewusst. Und nicht zuletzt die Lektüre mancher anderer Männerbücher machte mir klar: Ich will kein weiteres Lehrbuch schreiben, das Männern erklärt, wie aus ihnen wahre, neue, wilde, integrale oder sonst wie libidinös qualifizierte Männer werden. Obwohl ich heute durch meine Tätigkeit im Bereich Sexual- und Paartherapie sowie Tantra<sup>2</sup> als Experte für Fragen rund um Liebe, Sexualität und Partnerschaft gelte, fühle ich mich nach wie vor als Suchender. Ich beanspruche nicht, gültige Antworten geben zu können, was wahres Mannsein bedeutet, was Männer zu lernen hätten und schon gar nicht, wie Männer ihre

Sexualität psychosexuell, genderpolitisch und spirituell korrekt leben sollten. Meine Haltung in diesem Buch entspricht der in der von mir gegründeten Schule des Seins<sup>3</sup>: Ich biete einen Erfahrungsraum an, in dem Sie selbst am besten spüren können, was Sie auf welche Weise berührt, und Sie selbst entscheiden, wie Sie damit umgehen, welchen Impulsen Sie weiter nachgehen wollen und wie Sie das tun.

Aufgrund dieser Grundhaltung wollte ich in diesem Buch nicht in erster Linie durch meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse<sup>4</sup> inspirieren, sondern unterschiedliche Männer zu Wort kommen lassen, die sich auch bereits intensiver mit ihrem Mannsein und ihrer Sexualität beschäftigt haben. Da gab es in meinem Umfeld einige, aber bewusst suchte ich auch Männer, die sich auf ganz andere Weise entwickelt und gewissermaßen fortgebildet haben. Keine dieser intensiven und berührenden Begegnungen möchte ich missen. Es waren tatsächlich keine Interviews, wie wir sie in unserer Konzeption noch genannt hatten, sondern intime Gespräche, die jeweils ihren ganz eigenen Verlauf nahmen. Ich legte Wert darauf, die Gesprächspartner nicht als Stichwortgeber für unsere Thesen zu missbrauchen, sondern sie in ihrer Eigenart spürbar werden zu lassen. Ich hoffe sehr, dass uns dies gelungen ist, denn wie langweilig und blutleer sind allgemeingültige Thesen im Vergleich zum leibhaftigen Leben.

Aus einem ähnlichen Grund, nämlich nicht zu sehr in meinen persönlichen Perspektiven gefangen zu bleiben, wollte ich dieses Buch nicht alleine verfassen – nicht ahnend, was mir da blühte. Aus einem anfänglichen Triumvirat kristallisierte sich das Duo mit Rainer heraus, der bei mir schon viele Kurse besucht und später auch assistiert hatte. Ich hätte nicht gedacht, dass er mich so herausfordert, in meinen Gedankengängen nichts als selbstverständlich vorauszusetzen, sondern immer wieder ohne Vorbehalte hinzuschauen, wie man das alles auch ganz anders sehen kann. Ja, es gab auch Konflikte, aber insgesamt ein erstaunlich hohes Maß an Verständigung, vor allem wenn ich bedenke, wie verschieden unsere Hintergründe sind. Ich bin froh darüber, wie sehr unsere Zusammenarbeit dieses Buch bereichert hat, und auch über die Freundschaft, die daraus erwachsen ist.



**Rainer:** Als ich hörte, dass Saleem Interviewer für Gespräche rund um das Thema Männer und Sexualität sucht, wusste ich gleich: Da will ich dabei sein. Seit einigen Jahren schätze ich die seltenen Gelegenheiten sehr, unter Männern sowohl persönlich als auch explizit über Sex zu sprechen. Ausführliche Interviews hatte ich in meinem Leben schon viele geführt und ausgewertet, allerdings nicht zu solch intimen Themen, sondern zum besseren Verständnis politischer Akteure.

Im Mittelpunkt meiner Männerfreundschaften stand 30 Jahre lang das politische Engagement, manchmal auch der gemeinsame Sport. Meinen ersten Männerworkshop – das Thema hieß „Lustvoll Mann sein“ – habe ich vor allem deshalb besucht, weil ich meiner Partnerin kein gemischtes Tantraseminar zumuten wollte. Aber dann: welch unvermuteter Reichtum! Es waren unglaublich mutige und auch unglaublich traurige Erlebnisse von Männern, an denen ich Anteil nehmen durfte. Tief berührende Erfahrungen von Nähe, auch körperlicher Nähe. Ich entdeckte nicht nur tantrische, sondern erstaunlicherweise auch kirchliche Männergruppen<sup>5</sup> als Kraftquelle für mich. Meine Männerfreundschaften wurden intensiver und persönlicher, wenn auch der Austausch zu Sex und Beziehung als gemeinsames Interesse hinzukam.

Sex ist für mich immer noch ein sehr emotionales Thema. Die Arbeit an diesem Buch war deshalb ganz anders, als ich es aus meinem bisherigen Schreiben von politischen und soziologischen Texten kannte. Schon manche Interviews (verbunden mit intensiven Vor- und Nachgesprächen) haben mich kräftig durchgerüttelt und mein Leben immer wieder stärker geprägt als erwartet. Und dann erst die Zusammenarbeit mit Saleem! Ich habe nicht geahnt, auf welche Herausforderung ich mich einließ, als ich aus der Rolle des Interviewers und Beraters langsam in die Rolle des Koautors hineinwuchs. Schrittweise wurde mir klar, welch unterschiedliche Erfahrungen gerade auch zum Thema Beziehung und Sexualität uns prägen und welch unterschiedliche Weltansichten wir haben. Welche Auswertungsschwerpunkte zu den Interviews setzt ein staunender Spätstarter zu den Themen Männerrolle und Männersexualität, welche ein Männerbewegter der

ersten Stunde? Wie finden ein Gewerkschafter und ein Tantralehrer gemeinsame Thesen zur gesellschaftlichen Männerdiskussion? Für solche Diskussionen hatten wir eine gute Basis als zwei Männer, die sich persönlich sehr mögen und beide unendlich neugierig sind auf den Facettenreichtum männlicher Sexualität. Aber manchmal fühlte ich mich doch als Eindringling im Territorium eines anderen Alphamannes.

Es war eine harte, aber auch eine beglückende Erfahrung, dass wir die in diesen Diskussionen hochkommenden Gefühle nicht männertypisch in Treibstoff für Positionskämpfe umgewandelt haben, sondern uns für die dahinterstehenden Unterschiede, Unsicherheiten und Tabus ernsthaft interessiert und sie wieder für den Text fruchtbar genutzt haben. Wir sahen unsere Unterschiedlichkeit auch als wichtige Ressource für ein Buch an, das für ein breites Spektrum von Lesern interessant sein soll. Gleichzeitig war uns an einem einheitlichen Guss gelegen, für den wir unsere Arbeitsteilung gewählt haben: Einerseits haben wir um manche These und auch um einzelne Formulierungen gerungen, andererseits prägen Saleems Ideen und Impulse das Buch. Der überwiegende Teil des von uns erarbeiteten Textes stammt aus seiner Feder. Am Ende schaue ich stolz auf dieses gemeinsame Werk und bin erstaunt: Dass ich in meinem Leben noch an einem Männerbuch mitschreibe, das hätte ich nie gedacht.

Auch unsere Gesprächspartner sind wichtige Mitautoren, die allerdings überwiegend anonym bleiben. Ihnen allen gebührt unser besonderer Dank für ihren Mut, sich so weit zu offenbaren.

Doch nun soll es losgehen. Riskieren Sie mit uns einen Blick in die Tiefen und Untiefen männlicher Sexualität. Wir wünschen Ihnen eine anregende und berührende Lektüre und freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Saleem Matthias Riek und Rainer Salm,  
Sölden und Stuttgart im September 2014

## **NICHT PATENTREZEPTE, SONDERN REISEBERICHTE. EINE EINFÜHRUNG**

„Bist du ein normaler Mann?“ Mit dieser – möglicherweise bereits irritierenden – Frage haben wir jeweils unsere Gespräche mit den Männern begonnen. Aber was ist denn schon normal? Stimmt das verbreitete Klischee von der einfach strukturierten Lust der Männer, die immer nur das Eine wollen, für die ihre eigene Geilheit wichtiger ist als die Person, Sex wichtiger als Beziehung? Die möglichst schnell eindringen wollen, um dann in einer steilen Erregungskurve den Orgasmus als Ziel und Ende des Akts anzusteuern?

„Was macht Sex für dich erfüllend?“ Auf diese Frage erhielten wir so vielfältige Antworten – häufig noch unterschieden nach Lebensphasen –, dass die Vorstellung von einer einfachen oder auch nur allen Männern gemeinsamen Sexualität vollkommen abwegig anmutet – oder doch zumindest wert ist, sie näher zu überprüfen.

„In welchen Körperregionen erlebst du Lust, Erregung und Orgasmus?“, „Wie hast du Sex mit dir selbst?“, „Wie erlebst du deine Sexualität im Spannungsfeld von Treue und Freiheit?“, „Wie erlebst du Kinderwunsch und Verhütung?“, „Wo siehst du dich im Spektrum von hetero-, bi- bzw. homosexuell?“, „Wie erlebst du dich in Rollen wie Eroberer oder Bittsteller, Macho oder Softie?“, „Gibt es für dich eine Verbindung von Sex und Spiritualität?“: Solche Fragen dienen in unseren Gesprächen nicht einer objektivierenden Fallunterscheidung, und sie werden auch selten eindeutig beantwortet. Sie öffnen die Wahrnehmung für mögliche Entwicklungswege und führen in die Tiefe des jeweils einzigartigen Erlebens dieses Mannes. Dass sie in diesen und ähnlichen Fragen nicht entschieden, sondern immer noch auf der Suche sind, haben unsere Gesprächspartner weitgehend als Lustquelle entdeckt, die über sexuelle Lust hinausgeht.

Bei diesem Buch handelt es sich nicht um einen Ratgeber, wie Sie ein besserer Liebhaber werden. Dies ist auch kein Buch über den neuen Mann. Unsere Gesprächspartner sind keine Helden, keine Krieger

und keine Casanovas, auch wenn sie dies manchmal vielleicht gern wären. Sie sind einfach Männer, vielleicht sogar ganz normale Männer, die sich irgendwann in ihrem Leben über althergebrachte Grenzen männlicher Sexualität hinausgewagt haben, dabei verschiedene Wege einschlugen und manchmal ähnliche, manchmal auch sehr unterschiedliche Erfahrungen machten.

Die Gespräche wurden – in der Intensität oft überraschend für beide Seiten – zu einer Selbsterforschung auf dem Terrain von Liebe, Erotik und Sex. Herausgekommen sind keine Patentrezepte, sondern spannende Reiseberichte, die anderen Männern Mut machen, ausgetretene Pfade ihrer gewohnten Sexualität zu verlassen und nicht nur den Vorgarten, sondern weite Landschaften von Erotik und Sex zu erkunden.

Wir würden uns freuen, wenn auch das Lesen zu einer Art Selbsterforschung anregt, denn die von unseren 15 Männern gefundenen Schlüssel der Befreiung und Entwicklung sind kaum für andere kopierbar. Manche der skizzierten Wege werden Ihnen weder gangbar noch erstrebenswert erscheinen, Sie aber vielleicht dazu anregen, sich ihres eigenen Weges bewusster zu werden und gegebenenfalls tatsächlich Neues auszuprobieren.

Wir schreiben dieses Buch in erster Linie für Männer, die – unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung – nach Anregungen suchen, wie sie ihre Sexualität, ihre Beziehungen und ihr Mannsein erfüllender gestalten können. Es wäre allerdings eine höchst willkommene Nebenwirkung, wenn dieses Buch auch von einer Fachöffentlichkeit in Medien und Sexualwissenschaft zur Kenntnis genommen würde. Wir präsentieren hier vielfältige Belege dafür, dass die Komplexität und der Facettenreichtum männlicher Sexualität bisher unterschätzt wurde, und zwar nicht nur in der Bevölkerung im Allgemeinen, sondern auch in Fachkreisen. Manche Männerratgeber begrenzen ungewollt die Entfaltung von Männern, indem ihre Anregungen von einem zu einfachen Bild männlicher Sexualität ausgehen.

Obwohl wir dieses Buch nicht mit Blick auf Frauen schreiben, freuen wir uns, dass viele Frauen bereits im Vorfeld ihr Interesse an

unserem Projekt signalisiert haben. Besonders interessant für Frauen dürfte sein, dass Männer hier unter sich reden und sich weitgehend unbeobachtet fühlen. Sie überprüfen ihre Aussagen weniger als sonst darauf, ob Frauen sie akzeptabel finden. Dies bietet Ihnen, liebe Leserinnen, eine Chance, aber auch ein Risiko. Die unverblümete Direktheit mancher Aussagen kann Gefühle und Reaktionen hervorrufen, angenehme wie unangenehme, teilweise auch sehr heftige, wie wir von Testleserinnen erfahren durften. Die Versuchung könnte groß sein, unangenehmen Gefühlen durch Abwertung eines einzelnen oder gar aller Männer zu begegnen. Aber dann wäre nur das bestätigt, was Sie vorher schon wussten: Männer sind Ihnen fremd. Wirklich Neues über Männer werden Sie erfahren, wenn Sie gleichzeitig eine Neugier auf sich selbst mitbringen: Was erzählen mir meine Reaktionen auf diese Männer über mich selbst? So wie diese Männer weniger auf der Suche nach besseren Frauen, sondern nach sich selbst sind, können auch Sie durch eine Neugier auf sich selbst den größten Gewinn aus diesem Buch ziehen.

Dieses Buch besteht im Wesentlichen aus den fünfzehn intimen Interviews. Nach jedem Gespräch haben wir einige Assoziationen und Gedankengänge von uns eingefügt. Diese sollen das uns Anvertraute nicht auswerten und erst recht nicht bewerten, sondern Aspekte hervorheben, die auf einen größeren, auch kollektiven Zusammenhang verweisen. Manche Leser werden zunächst querlesen wollen und nach für sie interessanten Themen suchen. Aber Vorsicht: Sie bringen sich um Wesentliches, wenn Sie nur nach dem suchen, wovon Sie schon wissen, dass es Sie interessiert. Vielleicht entgehen Ihnen so die wirklich neuen Anregungen. Am spannendsten finden wir nicht die einzelnen Aussagen und Erlebnisse, sondern die Bedeutung, die sie jeweils im Lebenszusammenhang des einzelnen Mannes haben.

Bevor wir mit den Gesprächen beginnen, skizzieren wir kurz die gesellschaftliche Debatte über Männer und Männlichkeit und ihren Wandel in den letzten Jahrzehnten. Sie können diese Kapitel

überspringen. Sie zeigen jedoch den gesellschaftlichen Hintergrund, vor dem die individuellen Erfahrungen in ihrer Besonderheit und ihrer über das Persönliche hinausweisenden Relevanz deutlicher hervortreten.

In den abschließenden Kapiteln fassen wir wesentliche Aspekte und erkennbare Entwicklungslinien aus den Gesprächen zusammen und geben Hinweise sowohl zu individuellen Entwicklungsmöglichkeiten als auch hoffentlich provozierende Anstöße für die öffentliche Diskussion rund um das Thema Mann und männliche Sexualität.

# BEI MÄNNERN IST DIE SACHE RELATIV EINFACH. MÄNNERBILDER UND KAROTTEN

*Außen hart und innen ganz weich.  
Werden als Kind schon auf Mann geeicht.  
Wann ist ein Mann ein Mann?<sup>6</sup>*

Ein kritisches und einfühlsames, widersprüchliches und doch liebenswertes Bild vom Mann, wie es Herbert Grönemeyer mit seinem Song bereits 1984 zeichnete, ist nicht üblich. „Not am Mann“<sup>7</sup> oder „Oh, Mann! – Das starke Geschlecht sucht seine neue Rolle“<sup>8</sup> sind typische Titelthemen in den Medien. Männlichkeit steht unter kritischer Beobachtung. Dabei wird Männlichkeit zwar nach wie vor gefordert, oft aber auch belächelt, manchmal sogar verachtet. Die Verunsicherung vieler Männer ist groß. Experten, die schwerpunktmäßig mit Männern arbeiten, sehen im Thema Selbstwertgefühl und Identität als Mann die gegenwärtig größte Herausforderung für Männer, deutlich häufiger als das vermeintlich wichtigste Männerthema Sexualität.<sup>9</sup>

Letztere lässt sich nicht unabhängig von den Männerbildern betrachten, die in unserer Kultur dominieren. Ihrem Einfluss können wir kaum entkommen. Wir wollen uns nun diesen Bildern widmen, denn sie bilden den Kontext für jeden einzelnen Mann, der sich mit seinem Mannsein und seiner Sexualität auseinandersetzt.

Fangen wir mit dem Offensichtlichen an: Die in unserer Kultur vorherrschenden Bilder vom Mann werden längst nicht mehr als Vorbilder gesehen. Der Unterschied zu früheren Zeiten wurde uns beim Besuch einer Ausstellung über Männerbilder in der Antike besonders deutlich.<sup>10</sup> Im antiken Griechenland wurde der Mann tatsächlich in vielfältiger Hinsicht idealisiert. Bei uns gilt inzwischen oft das Gegenteil. Der Ausruf „typisch männlich!“ ist in der Regel abwertend gemeint. Eine große Volkspartei, die SPD, schrieb 1989 in ihr Grundsatzzprogramm: „Wer die menschliche Gesellschaft will, muss die männliche

überwinden“.<sup>11</sup> Dass das meiste Elend dieser Welt von Männern geschaffen sei und die Zukunft weiblich sein müsse, gilt nahezu als Allgemeinplatz. *Wenn das, was über Männer öffentlich gesagt wird, über Schwarze oder Juden gesagt würde, drohte eine Anklage wegen Volksverhetzung.* Markige Worte, die wir bei unserer Recherche zu diesem Buch zu hören bekamen. Übertrieben? *Schwarze haben eine genetisch bedingte Tendenz zu gewalttätigem Verhalten. Juden sind nur eingeschränkt empathiefähig.* Geht gar nicht! Aber Männer ...

Was ist überhaupt Männlichkeit? Umgangssprachlich scheint klar zu sein, was damit gemeint ist, wenn zum Beispiel eine Frau ihren Mann dazu auffordert, sich mehr – oder weniger – männlich zu verhalten. Wenn wir jedoch näher hinschauen, ist es ganz und gar nicht klar, sondern ein weites Feld, auf dem Missverständnisse prächtig gedeihen. Als Klärungsversuch könnten wir zunächst zwischen biologischem und sozialem Geschlecht unterscheiden. Die englische Sprache besitzt dafür verschiedene Vokabeln: sex und gender. Alle Bemühungen, diese beiden Ebenen voneinander zu trennen, sind aber bislang nicht wirklich von Erfolg gekrönt gewesen. Theoretisch ist die Unterscheidung sinnvoll, praktisch wirken diese Ebenen immer zusammen. Wie groß nun der biologische Anteil, wie groß der soziale Anteil an männlichem Fühlen, Denken und Verhalten ist, diese Frage ist seit Jahrzehnten Schlachtfeld ideologischer Auseinandersetzung. Je nach fachlicher, vor allem aber weltanschaulicher Ausrichtung wird die Frage nach den Grundlagen und damit auch nach der Veränderbarkeit und dem Veränderungsbedarf von Männlichkeit anders beantwortet:

- Männlichkeit findet ihre Grundlage im männlichen Körper und dessen Anatomie und Physiologie (biologische Sicht).
- Männlichkeit wird durch im Laufe der Evolution entwickelte genetisch festgelegte Programmierungen bestimmt (evolutionspsychologische Sicht).
- Männliches wie weibliches Geschlecht sind soziale Leitbilder, die durch Erziehung und strukturelle Machtverhältnisse im patriarchalen System erworben werden (soziologische Sicht).



- Heutige Männlichkeit lässt sich durch Abwesenheit der Väter und fehlende Ablösung von der Mutter verstehen (tiefenpsychologische Sicht).
- Männlichkeit bildet zusammen mit Weiblichkeit die grundlegende Polarität des Lebens – im Taoismus als Yin und Yang bekannt – und beinhaltet ein Set ontologischer oder archetypischer Eigenschaften (spirituelle Sicht).

Aus welcher Perspektive auch immer Männlichkeit betrachtet wird: Die große Gefahr liegt darin, aus der eigenen Sichtweise unbedacht eine sich selbst erfüllende Prophezeiung zu erschaffen.<sup>12</sup> Regelmäßig werden Faktoren wie Körperkraft, hormonelle Steuerung, Familiendynamik oder auch archetypische Energien, die auf uns Männer einwirken, so interpretiert, als ob sie uns auf bestimmte Verhaltens-, Fühl- und Denkweisen festlegten. Abweichungen gelten als Defizit. Wenn wir beispielsweise Testosteron und seine Wirkung im männlichen Körper als ein wesensmäßiges Merkmal der Männlichkeit deuten, anstatt als einen biologischen Faktor, mit dem umzugehen wir Männer herausgefordert sind<sup>13</sup>, dann wird Sylvester Stallone unweigerlich männlicher erscheinen als Woody Allen (interessanterweise lag letzterer in der Frauengunst aber dennoch vorn). Wie ein Mann aber – insbesondere auf dem Feld von Liebe und Sexualität – größere Erfüllung findet und diese seinerseits auch schenken kann, ist damit nicht geklärt – und sowieso wohl kaum leicht zu beantworten. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen wie „Ein Mann braucht immer ein Ziel“ können sexueller und emotionaler Erfüllung aber sehr wohl im Wege stehen, wie wir im weiteren Verlauf dieses Buches noch sehen werden.

Eingängige Konzepte von Männlichkeit stehen dennoch hoch im Kurs und bedienen offensichtlich die Sehnsucht nach Orientierung auf einem heiklen Terrain. Wir werden mit Ratgebern, wie wir richtige Männer werden, regelrecht überflutet. Ein ganzes Genre beschäftigt sich mit der Frage, wie Männer Erfolg bei Frauen haben und suggerieren, richtige Männer bekämen jede Frau ins Bett oder – falls sie das wünschen – dauerhaft an ihre Seite:

- *„Du wirst kämpfen müssen. Freu dich drauf! Denn kämpfen macht männlich“.*<sup>14</sup> (Maximilian Pütz und Arne Hoffmann: *Der perfekte Eroberer: Wie Sie garantiert jede Frau verführen – Die bessere Strategie*)

Der Ton dieser Bücher ist durchweg vollmundig, jeder Leser merkt sofort: Hier schreibt ein echter Kerl, und der hat Erfolg! So geht das also ... Der Subtext: Männer sind entweder Gewinner oder Loser. Dass doch wohl beides zum Leben gehört, findet hier keine Beachtung. Andere drücken ihre Botschaft schlichter aus, den Grund finden wir bereits im Untertitel:

- *„Sie müssen gar nicht viel tun, damit sich Ihre Frau wohl fühlt: Sie müssen nur Mann sein“.*<sup>15</sup> (Armin Fischer: *Frauen. Eine Bedienungsanleitung, die selbst Männer verstehen*).

Das Männerbild, das in Ratgebern für Frauen gezeichnet wird, und die entsprechenden Ratschläge, wie mit uns Männern umzugehen sei, sind ebenfalls selten schmeichelhaft. Das müssen sie ja auch nicht sein. Aber sind sie zumindest ansatzweise zutreffend? Sind sie hilfreich? Hier einige Kostproben:

- *Viel zu viele kluge, schöne, erfolgreiche Frauen suchen verzweifelt nach dem Richtigen. Warum? Sie scheitern an dem Irrglauben, dass der Mann ein ebenso komplexes und souveränes Wesen sei wie sie selbst. Weit gefehlt.* (Anna Wilde: *Wirklich alles über Männer*)
- *Aus meiner Erfahrung gucken Frauen – genau wie Männer – Pornos, um zu masturbieren. Aber auch, um zu lernen. (...) Wir Frauen sind komplexer als Männer.* (Erika Lust in Balian Buschbaum: *Frauen wollen reden, Männer Sex*)
- *Viele Männer sind immer noch der irrigen Ansicht, dass Frauen keinen Sex mögen. Stimmt nicht. Was Frauen nicht mögen, ist mieser Sex.* (Katy Bevan: *100 Sextipps für Männer*)
- *Die allererste Frage, die sich ein Mann stellt, lautet: „Ist sie sexuell interessant?“ (...) Vielleicht haben Sie schon mal zwei Hunde beobachtet, die sich gerade kennenlernen. Als Erstes riechen sie*

*gegenseitig an den Geschlechtsteilen. Danach ignorieren sie sich („riecht uninteressant“) oder sie spielen miteinander („riecht prima“), oder sie gehen aufeinander los („riecht ätzend“). Als Erstes an den Geschlechtsteilen zu riechen, verbietet sich bei zwischenmenschlichen erstmaligen Begegnungen ganz zweifelsfrei, aber Männer ticken ähnlich wie Hunde. (Hauke Brost: *Wie Männer ticken*)<sup>16</sup>*

- *Bücher darüber, wie man lernt, Männer zu verstehen und mit ihnen umzugehen, gibt es wie Sand am Meer. Dabei ist es doch so einfach: Männer ticken wie Hunde. Und dies ist nicht nur ein Buch. Dies ist die Antwort auf alle Fragen. (Elke Morri: *Herbert Sitz! – Männer sind wie Hunde. Ein Erziehungsratgeber*)*

Dies ist nur eine kleine Auswahl, mit solchen Passagen ließen sich Bände füllen. Wir könnten darüber lachen, aber es steckt mehr dahinter als schwarzer Humor. Als Anregung und Augenöffner sei auf das empfehlenswerte Buch *Das entehrte Geschlecht*<sup>17</sup> von Ralf Bönt verwiesen.

Es scheint weit verbreitete Bedürfnisse zu bedienen, Männlichkeit und insbesondere männliche Sexualität auf abwertende Weise zu charakterisieren, sonst wären nicht so viele Bücher dieser Art auf dem Markt. Leicht abfällige Bemerkungen über Männer sind inzwischen so verbreitet, dass wir sie oft kaum noch bemerken. Sie beeinflussen uns dadurch aber umso mehr und graben sich in unser Unterbewusstsein ein. Sie lassen uns Männer nicht zuletzt glauben, was uns Lust bereite, sei erst einmal grundsätzlich suspekt.

Viele Männer, die vielleicht nicht nur, aber doch sehr gerne das Eine wollen, werden deshalb enorm kreativ, wenn es darum geht, ihren Wunsch zu verschleiern, allerdings mit nur mäßigem Erfolg, denn jede Frau weiß doch, was wir eigentlich wollen ... Männer, die sich gegenüber der Abwertung desensibilisiert haben, nehmen sich einfach, was sie wollen, im Extremfall sogar mit Gewalt. Beide bestätigen auf ihre Weise das Klischee, beide haben keinen Weg gefunden, dem Klischee zu entkommen. Dafür bräuchte es den Mut, sich in seinem Sosein selbst zu bestätigen und den Schmerz

der Abwertung zu fühlen und bewusst zu verarbeiten.<sup>18</sup> Selbstironie kann allerdings auch schon helfen, wie uns Woody Allen vor Augen führt: *Ich habe ein starkes Bedürfnis, in den Mutterleib zurückzukehren. In irgendeinen.*<sup>19</sup>

Wir werden in den Gesprächen einiges darüber erfahren, wie Männer mit Klischees und Erwartungen ringen, insbesondere mit denen, die sich konkret auf ihren Sex beziehen. Auch zu diesen Klischees einige passende Zitate aus der Literatur:

- *Obwohl der Prozess der Erregung (...) sehr nuanciert ist, (...) wird dies in der Regel nur als wilde Jagd nach dem Orgasmus erlebt. (...) Männer nehmen sich nur selten die Zeit, sich ganz individuellen, aufregenden Wunschfantasien hinzugeben. (...) Stattdessen verlegen sie sich auf erotisches Junkfood.*<sup>20</sup>
- *Der überbordende Geschlechtstrieb der Männer dient einer klar definierten Aufgabe, nämlich sicherzustellen, dass die Spezies Mensch nicht ausstirbt ...*<sup>21</sup>
- *Das männliche Gehirn verlässt sich auf ein paar effektive visuelle Merkmale, die schnell zu benennen sind. (Für ...) die grundlegenden psychologischen Merkmale, derer sich das weibliche Geschlecht bedient, benötigen wir ganze zwei Kapitel. Was dem Mann der Porno ist, ist der Frau der Liebesroman.*<sup>22</sup>
- *Bei Männern ist die Sache relativ einfach, in der Regel ist es ziemlich offensichtlich, ob ein Orgasmus stattgefunden hat. Bei Frauen ist der sexuelle Höhepunkt eine komplizierte Angelegenheit.*<sup>23</sup>
- *Die neue Sexualität der Männer? Was um Himmels willen könnte gerade bei Männern neu am Sex sein? Wie alle wissen, haben sie es doch ziemlich einfach. Sie haben nur ein Sexualorgan, das ihnen für alle Welt sichtbar zwischen den Beinen baumelt. Daran ist gar nichts mysteriös oder kompliziert! Und es ist doch auch klar, was Männer wollen und was ihr größtes Problem ist: soviel Sex zu bekommen, wie sie nur kriegen können.*<sup>24</sup>

Leider ist nur das letzte Zitat ironisch gemeint. Männliche Sexualität, so lässt sich zusammenfassen, gilt als deutlich einfacher strukturiert als weibliche.<sup>25</sup>

## **Auf die Nase gebunden – Männer und ihre Ideale**

Ideale sind mitunter die Kehrseite von Abwertung. *Neue Männer braucht das Land*, sang Ina Deter bereits vor Jahrzehnten. Vor allem Männer, die sich nicht trotzig hinter alten Rollenbildern verschanzen, machten sich auf den Weg, neue Männer zu werden. Trotz des durchaus zweifelhaften Erfolges kein Wunder, unsere Sehnsucht nach Lust und Liebe macht uns anfällig für die impliziten Glücksversprechen immer neuer Ideale, die uns Männern wie Karotten vor die Nase gebunden werden. Wir zeigen Einsicht, strampeln uns ab, fühlen uns aber nie gut genug. Warum? Weil wir gegen die Schwerkraft eines Klischees kämpfen, dessen Grundzüge wir selbst dann verinnerlichen, wenn wir dagegen ankämpfen. So entkommen wir ihm nicht. Eine ganze Sparte von Männerbüchern lebt jedoch von der ungebrochenen Hoffnung, der Last des Mannseins zu entkommen, indem wir endlich die Geheimnisse echten Mannseins entschlüsseln. Die für das jeweilige Männer-Entwicklungs-Konzept verwendeten Begriffe variieren, aber ihr Pathos vereint alle diese Ansätze:

- In „**Neue Männer, muss das sein?**“ geht eine Reihe von Männern der Frage nach, *wie der Mann heutzutage sein soll und darf.*<sup>26</sup>
- Bei Robert Betz steht das Ausrufezeichen bereits im Titel seines Buches *So wird der Mann ein Mann! **Frei, selbstbewusst und authentisch.***
- *Ein neues Männerbild ist vonnöten. (...) **Der phallische Mann** (...) sucht wohl immer noch das Abenteuer, aber er sucht es nicht mehr so sehr im Außen, er sucht es im Innern. (...) Ein phallischer Mann schaut seine Ängste an und konfrontiert sich damit. (...) Der phallische Mann treibt Sport und genießt die Bewegung, er keucht nicht wie eine Dampfwalze joggend durch den Wald, sondern bekommt*

mit, was da um ihn herum und in ihm geschieht, dass die Vögel zwitschern, die Seele lacht. (...) Phallische Männer halten Konflikte aus, ohne in Feindseligkeiten zu geraten. (...) Der phallische Mann hat seine weibliche Seite, seine Königin, seine Anima, angeschaut und angenommen. (...) Der phallische Mann lebt seine vollständige Männlichkeit ...<sup>27</sup>

- **Der bewusste, authentische Mann** ist spirituell. (...) Und er ist gesellschaftlich engagiert. Jeder bewusste, authentische, selbstbewusste Mann muss sich fragen, ob er weiter den alten Ideologien und Geisteshaltungen der Angst, der Gewalt und des Krieges und damit auch der Zerstörung der Erde dienen möchte ...<sup>28</sup>
- Für diesen neuen Mann habe ich das Bild des „**Herzenskriegers**“ gewählt. (...) Ein Mann, der selbstbewusst seine Männlichkeit lebt, stolz und unabhängig ist. (...) Der Herzenskrieger spürt die Kraft der Liebe in sich und trägt sie kraftvoll in die Welt.<sup>29</sup>
- Was „**echte**“ **Männer** ausmacht: Sie (...) arbeiten daran, den Planeten zu retten ... lieben den Himmel (...) meditieren (...) lieben ihren Körper (...) sind nicht homophob (...) hören Musik (...) praktizieren die Einsamkeit (...) behaupten sich gegen ihre Süchte (...) sind großzügig ...<sup>30</sup>
- Wir möchten, dass Männer zu sich selbst stehen – nicht nur in Partnerschaften. Sie sollen Eier zeigen! Also entwickelten wir ein Alternativmodell, das nicht den Phallus, sondern die Hoden als Metapher verwendet. Die Autoren nennen ihn den **testischen Mann**.<sup>31</sup>
- Es gibt für mich eine Hoffnung für die Menschheit, und zwar nur diese Hoffnung: Dass die Männer einen Weg durch die „Filter ihrer konditionierten Sexualität“ hindurch finden und ihre **wahre männliche Autorität** entdecken. Dann können sie mit ihren Frauen in Frieden zusammen sein und mit ihrem Körper, ihrem Herzen und ihrer Seele „Liebe machen.“<sup>32</sup>

Alle diese Bücher enthalten wertvolle Anregungen, wie wir unser Mannsein erforschen, erweitern und zur Freude aller Beteiligten von altem Muff befreien können. Aber hat diese Auflistung nicht auch etwas Erdrückendes? Wenn wir uns an solche Ratschläge halten,

setzen wir uns permanent unter Druck, einem Ideal nachzueifern. Aber es ist nur ein Ideal! Mit einem Ideal kann Mann nicht ernsthaft konkurrieren. Die ausgewählten Textpassagen klingen jedoch so, als gäbe es diesen Idealmann leibhaftig. Wir könnten so sein wie er, wenn wir nur ...

Robert Bly initiierte mit seinem Buch *Eisenhans* in den 1980er-Jahren eine ganze Bewegung hin zum **Wilden Mann**. Auch er schreibt mit viel Pathos, aber er macht zugleich deutlich: „Ziel ist nicht, der Wilde Mann zu *sein*, sondern *Kontakt mit ihm zu haben*. (...) Der Versuch, der Wilde Mann zu sein, endet mit einem frühen Tod und stürzt jeden in große Verwirrung.“<sup>33</sup>

Bernie Zilbergeld bringt die Tragik und Vergeblichkeit aller Bemühungen, einem Männerideal gleichen zu wollen, ironisch auf den Punkt: *In unserer Gesellschaft ist Mannsein eine Gratwanderung. Genau wie ihre Väter und Großväter müssen Männer aufpassen, dass ihr Verhalten dem entspricht, was als männlich gilt. Es braucht nicht viel (...) und man hat seinen Platz im erlauchten Kreis der Männer verloren. (...) Aber wenn ein Mann kein Mann ist, was ist er dann? (...) überhaupt nichts!*<sup>34</sup>

Wenn wir uns wirklich aus dem Einflussbereich der Klischees inklusive deren ideologischer Abwehr befreien wollen, dann sind wir gefordert, unseren eigenen Weg zu gehen. So entsteht Vielfalt anstatt Vorbildlichkeit. Wenn wir suchen, finden wir dafür Unterstützung. Hier einige Äußerungen, die der Vielfalt unserer Erlebnisweisen und Ausdrucksformen Raum lassen:

- *Das Leben ist übersprudelnde Vielfalt. (...) Beim Sex und dem Prozess zweier Wesen bei der Erschaffung eines dritten geht es ausschließlich um Vielfalt. (...) Schlussendlich sind Männer keine Probleme, die gelöst werden müssen, sondern tiefe, undurchdringliche Mysterien.*<sup>35</sup>
- *Die männliche Seele ist ein unbekanntes Land – nicht nur für die Frauen, sondern oft auch für die Männer selbst.*<sup>36</sup>
- *So trägt (...) jeder Mann zeitlebens all das weiter in sich, was er (...) nicht leben kann: das kleine Kind, das er einmal war, den weiblichen Anteil, den er abgespalten hat, die Ganzheit, die er in sein Denken und sein Fühlen, in seinen Kopf und seinen Körper zerlegt hat –*

*die Liebe, die er einmal erfahren hat. Erträglich wird für ihn dieser Zustand nur durch bestimmte Vorstellungen, (...) die er in seinem Frontalhirn verankert hat: „Da muss man durch“ (...) Um glücklich zu werden, müsste er die durch diese negativen Erfahrungen entstandenen Verschaltungsmuster und die von ihnen generierten, einengenden Vorstellungen, Haltungen und Einstellungen irgendwann wieder auflösen. Das heißt, er müsste genau das loslassen können, was ihn bisher gehalten hat (...) das macht Angst ...<sup>37</sup>*

- *Am offensten äußerte sich erstaunlicherweise ein Mann, von dem wir es kaum erwartet hätten: Oswald Kolle. Jeder Mann ist anders. (...) Den Mann an und für sich gibt es nicht. Ich stellte das des Öfteren fest. Es handelt sich immer um einen ganz persönlichen Mann, wie er leibt und lebt ...<sup>38</sup>*