

## Mehr Lust für Männer

Über Sexological Bodywork, Orgasmen ohne Ejakulation und 29 Sekunden Unterschied

von Didi Liebold

Männliche Sexualität ist ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt - nicht nur, weil ich selbst ein Mann bin, sondern weil da bei den Männern vieles im Argen liegt. Sie haben noch keine Antwort gefunden auf die Veränderungen auf dem Gebiet der Sexualität der letzten Jahrzehnte.

In den vergangenen 20, 30 Jahren sind Tabus gefallen oder wurden aufgeweicht, weibliche Lust hat einen Platz in der Gesellschaft gefunden. Das wirkt sich auch auf die Männer aus: Plötzlich hat der Mann eine Frau vor sich, die eigene Wünsche und Bedürfnisse äußert. Früher ging die Initiative meist vom Mann aus, Lust bei der Frau war kein großes Thema. Und wenn der Mann sich aus gesundheitlichen Gründen aus der Sexualität zurückzog, war es der Frau oft sogar recht. Heutzutage dagegen haben die Frauen für diese Reaktion meist kein Verständnis.

Viele Männer (die Rede soll hier nur von Heterosexuellen sein) fühlen sich durch diese Entwicklung eher unter Druck gesetzt, als dass sie darin eine Chance sehen. Da spielen auch die Medien eine Rolle. Andauernd zeigen sie uns Bilder, wie Sexualität aussehen sollte, wie Lust zu sein hat - und wenn diese Bilder nicht mit der Realität übereinstimmen, führt das zu Frust und zu einem Gefühl des Unbefriedigtseins.

In meiner Arbeit beobachte ich immer wieder, dass sich Männer schwer tun, Hilfe von außen zu holen oder sich überhaupt mit dem Thema auseinanderzusetzen. Sie verdrängen Probleme oder suchen eine schnelle, unkomplizierte Lösung wie Viagra. Hauptsache es funktioniert wieder - ob die Sexualität dadurch besser wird, ist eine andere Frage.

Ich arbeite als zertifizierter Sexological Bodyworker, ein Beruf, der Sexologie und Körperarbeit vereint und den Kopf mit dem Körper verbindet. Genau wie ein normaler Sexualberater spreche ich mit Menschen, ich kläre auf, vermittele Wissen. Aber gleichzeitig arbeite ich auch am Körper der Menschen, und Teil dieser Körperarbeit sind Intimmassagen. Das gibt mir den Vorteil, dass ich am Körper sehe, wie ein Mensch in seine sexuelle Energie geht.

Sexualität ist eine Verbindung von Kopf und Körper. Und oft fehlt diese Verbindung oder sie ist blockiert. Mit Massagen, Atemübungen, Coaching et cetera kann ich Menschen dabei unterstützen, den Kontakt zum Körper wiederherzustellen.

Nur wenige Männer kommen von sich aus mit einem für sie schwierigen Thema, einem Problem zu mir - nur etwa ein Drittel meiner Klienten sind Männer, und die meisten von ihnen wollen eher ihre Sexualität weiter entdecken. Anscheinend muss für Männer der Leidensdruck sehr groß sein, bevor sie handeln. Immer wieder höre ich von Frauen, dass der Mann überhaupt nicht über diese Themen reden will.

Am leichtesten erreicht man Männer über Kurse. Dorthin kommen sie, um etwas zu lernen, zum Beispiel eine Intimmassage. Fast unweigerlich werden sie dabei mit ihren Problemen konfrontiert – warum sich bei der Massage keine Erektion einstellt, warum sie vorzeitig ejakulieren, warum sie beim Massieren zu ungeduldig und zielorientiert sind. Diese drei Probleme sind meiner Erfahrung nach auch die großen Themen bei der männlichen Sexualität.

### Leistungs- und Zielorientiertheit

Männer sind oft schon von klein an auf diese Prinzipien getrimmt. Sie sind die Macher, sie müssen Erfolg haben, sich immer wieder beweisen. Das kann in vielen Bereichen des Lebens durchaus positiv sein, aber in der Sexualität führt das oft zu großem Frust. Frauen funktionieren tendenziell ein wenig anders als Männer und brauchen oft mehr Zeit, um sich für einen anderen Menschen zu öffnen. Einmal an der Brust anfassen, dann zwischen den Beinen und dann geht's los, reicht meist nicht. Das klingt vielleicht übertrieben, aber genau so berichten Frauen vom Sex mit ihrem Partner.

Aber nicht nur der Frau zuliebe, auch für sich selber sollten Männer umlernen. Denn oft leben sie ihre Sexualität sehr genitalgesteuert, triebhaft und schnell aus. Das hat natürlich auch seinen Reiz und seinen Platz in einem vielfältigen Sexualleben, aber wenn da nichts anderes ist, verhindert es, dass Sexualität zu einem Ganzkörpererlebnis wird und der Mann in eine hohe Ekstase kommt.

Ekstase und Erregung kommen in Wellen. Und der männliche Körper ist oft darauf konditioniert, mit der ersten Welle mitzugehen und in die Ejakulation zu gehen. Ich spreche hier bewusst von Ejakulation, weil für viele Männer Ejakulation und Orgasmus das Gleiche ist, obwohl das im Körper ganz unterschiedliche Prozesse sind.

Diese Konditionierung beginnt in der Jugend mit der Selbstbefriedigung. Da muss es schnell gehen, denn man möchte ja nicht erwischt werden. Man ist leise, atmet nicht viel und der Akt der Selbstliebe ist nach wenigen Minuten vorbei. Statistiken zeigen, dass der durchschnittliche Geschlechtsakt für den Mann auch heute nur zwei bis vier Minuten dauert.

## Erektionsstörungen

Auch wenn die Therapeuten dank Viagra und Co. nicht mehr so viel mit diesem Thema zu tun haben, bleibt es sehr präsent. Aber was heißt überhaupt „Erektionsstörung“? Muss ich als Mann eine stundenlange Dauererektion haben?

Ein Mythos, den viele Männer verinnerlicht haben, ist, dass sie eine Erektion brauchen, um sexuelle Lust zu spüren. Bei Intimmassagen haben schon viele Männer eine Überraschung erlebt: Zwei Stunden berührt zu werden, total gefüllt zu sein mit Lust – aber klein Willi da unten hat sich nicht gerührt. Das löst oft Verwirrung aus, denn die Bilder sind eindeutig: Wo gibt es schon einen Porno, in dem der Mann mitten im Liebesakt die Erektion verliert? Vor allem für ältere Männer wird der Gegensatz von Anspruch und körperlicher Wirklichkeit oft zur Tortur.

In der Beziehung sorgt nachlassende Erektionsfähigkeiten bei beiden für Stress. Der Mann denkt: Er steht nicht, sie muss mich für einen Versager halten. Die Frau denkt: Er steht nicht, er findet mich nicht attraktiv. Bleiben diese Ängste unausgesprochen, dann können sie die Beziehung enorm belasten.

Erregungswellen kommen und gehen, doch beim Abflauen reagieren viele Männer mit Panik: Hilfe, die Erektion schwindet – ich muss was tun. Wegen des damit aufgebauten Drucks klappt es meistens gar nicht mehr. Oder der Mann lässt sich von der ersten Erregungswelle zum Ejakulieren tragen, weil er dann den Stress hinter sich hat.

Diese Dinge laufen im sexuellen Akt natürlich unbewusst ab. Darum geht es in meiner Arbeit auch darum, Bewusstheit in die Sexualität zu bringen. Diese Bewusstheit hilft dabei, viele Dinge in einem anderen Licht zu sehen.

## Frühzeitige Ejakulation

Auch bei diesem weitverbreiteten Phänomen stellt sich die Frage: Wann ist früh zu früh? Die Antwort könnte lauten: Wenn ein Mann sich deswegen behandeln lässt.

Objektiver ist da eine Studie der Urologischen Klinik der Universität Köln über die „durchschnittliche koitalen Immissionsdauer des Mannes“. Die Kölner Ärzte verglichen Patienten, die unter frühzeitiger Ejakulation leiden, mit sexuell zufriedenen Männern. In beiden Gruppen waren die Probanden zwischen 25 und 40 Jahre alt, in fester Partnerschaft und ohne Erektionsstörungen. Ihre Partnerinnen bekamen eine Stoppuhr in die Hand gedrückt, um die Zeit vom Eindringen des Penis bis zum Samenerguss zu messen.

Die sexuell Zufriedenen kamen nach durchschnittlich 3 Minuten 1 Sekunde zum Orgasmus, die Patienten nach 2 Minuten 32 Sekunden. Das sind ganze 29

Sekunden Unterschied.

Einer meiner Klienten, 55 Jahre alt und seit über 30 Jahren verheiratet, litt seit seinem ersten sexuellen Erleben unter frühzeitiger Ejakulation. Ich war seine erste Anlaufstelle - ein typisches Beispiel, wie lange es dauert, bis ein Mann Hilfe sucht.

In dem ausführlichen Gespräch über seine sexuelle Biographie, mit der bei mir die Behandlung immer beginnt, zeigte sich, dass der Mann aus einem sehr konservativen Elternhaus stammt. Bei einer zweistündigen Massage erwies sich, dass er fast ohne Berührungen zur Ejakulation kommen würde. Der Körper war sehr angespannt, die Atmung flach und kaum ein Geräusch zu hören.

Neue Ebenen der Ekstase

In der Sexualität liegt ein enormes Energiepotential, das aber viele noch nicht für sich entdeckt haben. Wenn sich ein Mann und eine Frau begegnen, die mit ihrer sexuellen Lust verbunden sind, dann steigt die gemeinsame Energie und führt beide auf neue Ebenen. Doch seine Lust nur von einem Partner abhängig zu machen, schränkt ein.

Ein Weg für Männer, diese Energien zu erschließen, ist, dass sie sich mit ihrer eigenen Lust verbinden. Männer benötigen oft externe Hilfsmittel wie Filme, Bilder, eine Frau oder Fantasien, um in ihre Lust zu kommen. In den Massagekursen bleiben die Männer oft nicht bei sich. Sie wollen die Frau zurückberühren, obwohl vorher vereinbart wurde, dass der Empfänger absolut passiv bleibt. Oder sie können die Augen nicht geschlossen halten und versuchen, die Lust über den Blickkontakt zur Frau zu steigern. Wenn sie keine Ejakulation hatten, wissen sie nach Ende der Massage oft nicht, wie sie mit dieser Energie im Körper umgehen sollen. Wir Männer sind uns einfach gewohnt, sexuelle Erregung über einen Orgasmus abzubauen.

Atemübungen können den Männern dabei helfen, die Spannung zu halten. Wenn ein Mann gelernt hat, seine sexuelle Energie mit dem Atem im Körper zu verteilen, besitzt er den Schlüssel zu hohen Ekstasezuständen.

Eine andere Übung ist die Selbstliebe - im Unterschied zur Selbstbefriedigung. Der Mann bezieht dabei den ganzen Körper ein und versucht, ohne externe Hilfsmittel oder Fantasien in eine hohe Erregung zu kommen - eine große Herausforderung für viele Männer. Kurz vor dem Orgasmus lässt man die Energie ein bisschen sinken. Wenn man dies mehrmals wiederholt, steigt der Erregungslevel an.

Das braucht allerdings Zeit - mindestens eine halbe Stunde. Generell behindert Zeitmangel die Sexualität heute am meisten; wenn man den Sex nur zwischen zwei Termine reinpressen kann, ist es natürlich schwierig, etwas zu verändern.

Ganz wichtig ist auch das Beckbodentraining, das den PC-Muskel kräftigt. Dieser Muskel lässt sich spüren, wenn man beim Wasserlassen den Strahl anhält. Viele Männer lernen diesen Muskel erst kennen, wenn sie an Inkontinenz leiden, denn auch dagegen helfen diese Übungen. Ebenso wichtig ist der Muskel aber in der Sexualität, da er die Empfindbarkeit im Beckenbodenbereich fördern, die Durchblutung stärken und so die Erektion unterstützen kann.

Schließlich gilt es, diese Fähigkeiten mit der Partnerin umzusetzen. Ein Mann, der mit seiner Lust besser verbunden ist, kann diese in einer Beziehung ganz anders ausleben. Aber es gibt noch viel mehr für Männer zu lernen.

Viele Männer haben das Körpergefühl verloren und berühren sehr undefiniert und planlos. Es ist erschreckend, wie wenig Männer über die Anatomie der Frauen Bescheid wissen - von Klitoris und G-Punkt haben sie vielleicht schon gehört, aber oft finden sie diese Zonen bei ihrer Partnerin nicht.

Daher ermuntere ich die Männer, sich einmal die Zeit zu nehmen und ihre Partnerin genau anzuschauen, mit ihr auf eine Entdeckungsreise zu gehen. Ganz wunderbar sind Übungen, bei denen man sich vor dem Partner oder der Partnerin selbst berührt, denn so lernt man, wie der andere eigentlich funktioniert. Schließlich haben ja nicht nur Männer Wissenslücken bei Frauen, sondern ebenso umgekehrt.

Generell ist Kommunikation in Sachen Sexualität heikel. Man möchte den Partner nicht verletzen, und die Scham tut ein Übriges. Außerdem reden Männer auch sonst nicht so gerne über Gefühle. So sagen sie den Frauen nicht gern, was sie sich wünschen, und fragen auch häufig nicht nach, ob ihre Berührungen angenehm sind. Reden über Sex, über die Bedürfnisse und Ängste, ist für Männer wie für Frauen noch ein riesiges Lerngebiet

Ein weiteres Schlüsselthema beim Sex ist Präsenz. Was Frauen an Massagen immer wieder tief berührt, ist, dass ihr der Gebende zwei Stunden seine ganze Aufmerksamkeit widmet. Wegen ihrer Zielorientiertheit fehlt Männern aber oft die Geduld dafür, sie möchten zu „dem“ Punkt kommen. Außerdem tauchen Männer beim Kontakt mit Frauen oft in ihr Kopfkino ab, in ihre Fantasien. Das macht es natürlich schwierig, eine tiefe Verbindung zur Partnerin herzustellen.

Wenn ein Mann lernt, diese Präsenz zu halten, wird sich auch für ihn selbst vieles verändern. Präsenz heißt auch, voll und ganz mit sicher selbst verbunden sein.

Ein wunderbarer Weg, um dies zu üben, sind Rollenspiele. Massagen sind zum Beispiel ein Rollenspiel: Eine Person gibt, die andere empfängt. Doch sind unzählige andere Varianten möglich, zum Beispiel der Partnerin die Augen verbinden oder sie spielerisch fesseln und sie dann zwei Stunden verwöhnen.

Eine erfüllte Sexualität, wie auch immer man sie auslebt, ist für mich weit mehr als die schönste Nebensache der Welt. Sie ist eine Quelle der Lebensfreude, die auch

alle anderen Bereiche des Lebens beeinflusst.

Natürlich haben sich schon viele Männer auf den Weg gemacht, da genauer hinzuschauen. Aber ich würde mir wünschen, dass es noch viel mehr werden und dass es auch in der Männerwelt eine Veränderung gibt - weg von der Haltung „ich bin ein Super-Liebhaber und habe keine Probleme“ hin zu einem entspannten Umgang und zu offenen Männergesprächen über die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Didi Liebold ist Sexological Bodyworker mit einer Ausbildung am traditionsreichen und renommierten Institute for Advanced Studies of Human Sexuality in San Francisco und einem staatlichen Diplom.

[www.sexologicalbodywork.ch](http://www.sexologicalbodywork.ch)