



Foto: Fotonisch / Photocase

Er will nicht mehr

Der Sexologe Didi Liebold über Wege aus der männlichen Unlust

In den Medien begegnet uns immer öfter ein vermeintlich neues Phänomen: die männliche Unlust in der Sexualität, hauptsächlich in verbindlichen Beziehungen. Aber ist dies wirklich ein neues Phänomen oder ein schon lange vorhandenes, das nur mehr und mehr ans Tageslicht kommt?

Ich plädiere ganz klar für die zweite Option. Denn die gängige Ansicht in unserer Gesellschaft, dass der Mann

sexueller ist als die Frau, ist nichts weiter als ein Mythos.

In diesem Artikel werde ich einerseits versuchen, einen anderen Blickwinkel zu diesem Thema aufzuzeigen. Andererseits will ich auch Möglichkeiten beleuchten, wie männliche Lust sich entwickeln und erweitern könnte. Der Fokus steht dabei auf dem heterosexuellen Mann, aber die gezeigten Möglichkeiten gelten für alle Geschlechter und Orientierungen.

Beschäftigt man sich eingehender mit männlicher Unlust, stößt man schnell auf tiefer liegende Fragen, die mit der Entwicklung der eigenen Sexualität zu tun haben. Wie lernen Menschen Sexualität? Wenn wir uns unter diesem Gesichtspunkt die männliche Sexualität anschauen, bietet sich ein eher düsteres Bild. Wie Dieter Duhm bereits in seinem Buch »Der unerlöste Eros« festhielt: High-Tech im Krieg, Neandertal in der Liebe.

Und das ist für mich das eigentliche Phänomen: Männer sind zu großartigen Entwicklungen fähig – in Technologie, Kunst, Wissenschaft und vielen anderen Gebieten. Aber wenn es um Sexualität und Intimität geht, ist da nicht wirklich viel passiert. Die großen Veränderungen der letzten 30, 40 Jahre in diesem Bereich verdanken wir vor allem der Entwicklung der Frauen. Und bei den Männern? Wenn wir uns anschauen, womit im Bereich Sexualität bei Weitem am meisten Geld verdient wird – Pornos und Prostitution –, können wir festhalten, dass viel Energie in eine Form der Sexualität fließt, die uns Männer nicht wirklich weiterbringt. Das ist keine Wertung von Pornos und Prostitution. Es geht eher darum, welches Verhältnis zur Sexualität sie ausdrücken und wie sie sich auf deren Entwicklung auswirken.

Schauen wir kurz 50 Jahre zurück. Damals konnte ein Mann viel leichter »sein« Ding beim Sex durchziehen. Damals gab es kaum eine Frau, die sich dagegen gewehrt hätte. Klar, ich verallgemeinere, denn natürlich traf dies nicht auf alle Beziehungen zu, aber es war eine verbreitete gesellschaftliche Realität.

Heutzutage wird von uns erwartet, eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen. Wir haben plötzlich ein Gegenüber vor uns mit eigenen Ansprüchen an die Sexualität. Und diese Ansprüche stehen vielleicht unseren Bedürfnissen entgegen. Oder, was noch viel öfter vorkommt: Wir kennen nicht mal unsere eigenen Bedürfnisse, geschweige denn die unserer Partnerin. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, wir müssen Kompromisse finden, uns verändern und entwickeln. Das ist Arbeit, das ist anstrengend, und dabei kann man(n) leicht die Lust verlieren.

Wie eine Beziehung auf Augenhöhe funktionieren kann, haben die meisten von uns nie gelernt. Wir hatten nicht wirklich Vorbilder, bei denen das funktioniert hat. Monogame Beziehungen auf Augenhöhe sind eine ziemlich neue Entwicklung. Und in vielen Fällen sind Paare auch heute noch in ihren Geschlechterrollen gefangen.

Der Ausweg aus diesen Problemen ist für alle Menschen der gleiche: sich selbst besser kennenzulernen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erforschen und diese dann offen und ehrlich in der Beziehung anzuschauen. Fakt ist, dass die meisten Paare das nicht tun. Das ist nicht nur ein Problem der Männer.

Am deutlichsten zeigen sich die Auswirkungen männlicher Unlust in langjährigen monogamen Beziehungen, auf die ich mich im Folgenden konzentrieren möchte. Ein typischer Fall aus unserer Praxis: ein Paar Mitte 50, seit 20 Jahren zusammen; sie möchte mehr und andere Sexualität erleben, der Mann sagt, es ist doch alles gut, wie es ist.

Die einfachste Lösung wäre natürlich, dass sich das Paar trennt. Aber oft sind solche Paare ja sonst glücklich und zufrieden mit ihrem gemeinsamen Leben. Außerdem wäre es fraglich, ob eine Trennung den beiden wirklich dabei helfen würde, ihre eigene Sexualität neu zu entdecken. Was also tun?

Bevor ich über die Lösungsmöglichkeiten spreche, möchte ich auf das Problem der Monogamie zu sprechen kommen. Denn eine Tatsache ist: Meistens ist die Unlust auf die gemeinsame Sexualität in der Beziehung beschränkt. Männer betreiben auch in solchen Situationen regelmäßig Selbstbefriedigung. Und die vielen zehntausend Sexarbeiterinnen in Deutschland, der Schweiz und Österreich bedienen nicht nur die allein lebenden Männer. Auch die hohe Anzahl männlicher Mitglieder auf Online-Fremdgehortalen zeigt, dass bei vielen Männern die Lust auf Sex durchaus vorhanden ist – aber eben nicht auf den mit der eigenen Partnerin.

Warum ist das so? Auch hier muss man der Wahrheit ins Auge schauen: Menschen sind keine monogamen Wesen, obwohl die Gesellschaft versucht, uns das immer wieder einzureden. Unser biologisches Programm – auch das gilt für beide Geschlechter – und unsere Geschichte zeigen ganz klar, dass Monogamie eine relativ neue Erfindung in der Menschheitsgeschichte ist. Es ist wichtig, diese Tatsache anzuerkennen. Den allermeisten Menschen fällt es schwer, die Sexualität über zehn, zwanzig oder mehr Jahre mit dem gleichen Partner lebendig zu erhalten.

Warum ist dies so wichtig? Weil Studien klar zeigen, dass es nach dem Beginn einer Beziehung oft keine Weiterentwicklung und Veränderung in der Sexualität gibt. Paare kommen zusammen, sie treffen sich auf einer Ebene, auf der beide sich wohlfühlen – dem kleinsten gemeinsamen Nenner. Aber dieser kleinste gemeinsame Nenner verändert sich nicht. Das mag für eine gewisse Zeit passen, aber sicher nicht über Jahre hinweg. Darum ist eine monogame Beziehung eine sehr

bewusste Entscheidung und sollte in einem Rahmen stattfinden, in welchem Entwicklungen und Veränderungen Platz haben.

Wir Männer tragen unseren Teil dazu bei, dass dies allzu oft nicht so ist. Wir ziehen oft den einfacheren Weg vor, wir weichen dem Thema aus – was sich dann in unserer Unlust an Sexualität und Intimität in der Beziehung widerspiegelt.

In unserer Arbeit versuchen wir, Wege aufzuzeigen, um diesen Themen nicht auszuweichen, bewusster damit umzugehen und so Lust, Erregung und Sexualität anders zu leben. Wir arbeiten mit einem Konzept, das auf drei Stufen basiert: selbstbestimmte Sexualität, selbstbestätigte Sexualität und selbstregulierte Sexualität.

Selbstbestimmte Sexualität

Bei selbstbestimmter Sexualität geht es darum, anzuschauen, ob die Rahmenbedingungen für eine freie und selbstbestimmte Sexualität gegeben sind. Grundsätzlich können wir in westlichen Industrieländern festhalten: Ja, das ist möglich. Es gibt keine Gesetze mehr, die das Sexualleben aktiv einschränken.

Aber es ist auch eine Realität, dass es noch immer einen großen Unterschied macht, ob ich einen Penis zwischen den Beinen habe oder eine Vagina. Ob ich heterosexuell oder homosexuell orientiert bin.

Ein kleines Beispiel mag das verdeutlichen. Als Sexualpädagoge arbeite ich mit Jugendlichen. Oft stelle ich in Schulklassen die Frage: Was ist ein Mädchen, das sehr oft einen anderen Freund hat und gerne den Sexualpartner wechselt? Es dauert keine Sekunde, und das Wort Schlampe ist im Raum – und das kommt von den Mädchen und den Jungs. Umgekehrt gibt es für einen Jungen im gleichen Beispiel ganz klar positive Begriffe, und zwar von beiden Geschlechtern; selbst die negativen Begriffe sind kein Vergleich zum Wort Schlampe. Das ist die gelebte Realität im Jahre 2015.

Solche Wertungen beeinflussen stark unser Handeln. Für uns Männer ist Fremdgehen eine Normalität – es ist gesellschaftlich akzeptiert. Klar, es kann persönliche Folgen haben, es kann das Ende einer Beziehung besiegeln. Aber auf sozialer Ebene hat es kaum negative Folgen. Die Haltung ist eher: Männer sind so.



Foto: Fotonisch / Photocase

Das bedeutet, dass wir Männer selbst unsere Haltung ändern müssen. Es ist eine Frage der eigenen Integrität. Weiche ich aus oder halte ich die Situation in der Beziehung aus und arbeite aktiv an mir, um die Sexualität zu verändern? Spreche ich meine Wünsche und Bedürfnisse an oder hole ich mir die Befriedigung außerhalb?

Wie gesagt, es geht nicht darum, Fremdgehen, Prostitution, Pornos, offene Beziehungen und dergleichen zu verteufeln. Die Frage ist vielmehr: Wie gehen wir mit unserer Sexualität um? Und da fehlt es an Offenheit und Mut, sich mit seinen Wünschen und Bedürfnissen zu zeigen – und mit den Folgen zu leben.

Selbstbestätigte Sexualität

Damit ich mich zeigen kann, braucht es aber Selbstbestätigung. Denn ich muss auch aushalten, wenn ich mit meinen Wünschen und Bedürfnissen abgelehnt werde. Und ich muss dann entscheiden, wie wir weitergehen können, wenn ich einen Teil meiner Sexualität nicht in dieser Beziehung leben kann.

Die meisten Menschen leben ihre Sexualität – und nicht nur diese – mehr oder weniger fremdbestätigt. Ein

Beispiel in einem heterosexuellen Kontext ist die Wichtigkeit des weiblichen Orgasmus für den Mann. Für viele Männer ist das die Bestätigung schlechthin, dass sie gute Liebhaber sind. Aber diese Bestätigung kommt von außen. Und das kann viel Stress mit sich bringen, und zwar für alle Beteiligten.

Oder ich brauche einen äußeren Impuls, um mich selbst zu erregen: eine nackte Frau, Bilder, Pornos, was auch immer. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, aber wenn ich darauf angewiesen bin, entsteht Abhängigkeit.

Selbstregulierte Sexualität

Und da kommt die Selbstregulierung ins Spiel. Zugegeben, ein nicht sehr sinnlicher Begriff, aber er trifft den Punkt: Bin ich fähig, mich und meine sexuelle Energie selbst zu regulieren?

Ein klassisches Beispiel dafür ist ein Mann, der nach wenigen Minuten zum Orgasmus kommt – und das immer wieder, ohne dass er es verhindern kann. Das ist eine Frage der Selbstregulierung: Kenne ich mich und meinen Körper und die Erregungsmuster so gut, dass ich mit ihnen spielen kann?

Wir vergleichen das oft damit, ein Instrument zu spielen. Tatsache ist, dass

viele Menschen ihr Instrument nicht wirklich kennen oder immer nur das gleiche Lied damit spielen können. Für eine lebendige Sexualität verwenden wir oft den Begriff Jamming.

Jamming bedeutet, dass Musiker zusammenkommen und spontan miteinander musizieren. Es gibt keinen festen Ablauf, alles ist improvisiert.

Damit das funktioniert, braucht es sehr gute Kenntnisse des eigenen Instruments und zugleich eine hohe Präsenz für den anderen sowie für das, was er auf seinem Instrument spielt. In der gemeinsamen Sexualität wird das noch schwieriger: Ich spiele auf einem mir unbekanntem Instrument – und in einem heterosexuellen Kontext mit Instrumenten, die mir selbst oft gänzlich unbekannt sind.

Der erste Schritt zur Weiterentwicklung ist, dass ich mich als Mann mit mir und meiner Sexualität auseinandersetze. Die körperliche Ebene ist dabei aber nur eine Seite der Medaille. Genauso wichtig ist es, zu erkennen, was mich sexuell erregt und antreibt.

Love Maps/Liebeslandkarten

Bei der Selbstregulierten Sexualität geht es zum Einen um das



Foto: Fotonisch / Photocase

uns auf Missbrauch, Funktionsstörung und Pathologie zu konzentrieren. In unserer Arbeit konzentrieren wir uns darauf, die erotischen Hochgefühle zu nutzen und zu genießen und damit die erotische Verkörperung und Bewusstheit zu erleichtern.

Jack Morin behauptet, dass unsere stärksten Turn-ons durch ein verbindendes Szenarium geformt werden, unserem Erotischen Kernthema (Core Erotic Theme, CET). »In unserem erotischen Kernthema ist eine Formel verborgen, die unerledigte, emotionale Angelegenheiten aus der Kindheit und Jugend in Erregung und Freude transformiert.« Morin geht davon aus, dass es in uns allen eine sexuelle Triebkraft gibt, die eine tragende Rolle in unserem erotischen Leben spielt. Den meisten von uns sind aber weder das CET noch diese Triebkraft bewusst.

Oft sind die Dinge, die sich da zeigen, mit Scham behaftet – Dinge, die ich nicht mit meiner Partnerin teilen möchte.

Aber es geht auch nicht darum, alle Fantasien auszuleben. Denn dieses Wissen bildet die Grundlage dafür, die eigene Sexualität zu verändern. Wie kann ich diese Schlüssel in mein Sexualleben einbauen und nutzen? Wie kann ich sie verändern und erweitern?

Diese Veränderung kann ich nur über bewusste Praxis erreichen, indem ich immer wieder mit mir selbst übe – also zum Beispiel, indem ich meine Lieblingspornos und auch meine Lieblingsfantasie weglasse und mich nur über Berührungen in Erregung versetze und dabei neue Dinge ausprobieren.

Diese Veränderung, dieses Lernen braucht jedoch Zeit, die man sich nehmen muss. Aber aus persönlicher Erfahrung und im Begleiten von hunderten von Menschen auf diesem Weg meine ich: Es lohnt sich, auf eine Entdeckungsreise mit sich selbst zu gehen und sich zu erforschen.

Eine Beziehung ist ein wunderbarer Ort, das gemeinsam zu tun. Allmählich wird dann das innere Bild übergehen von »das ist Arbeit« hin zu »es ist etwas Wunderbares und Erfüllendes, gemeinsam diesen Weg zu gehen«. Das verändert dann nicht nur das Thema Lust oder Unlust – sondern es ermöglicht eine viel offenere und entspanntere Haltung in Bezug auf Sexualität und Intimität.

Zusammenspiel von Körper und Kopf – aber auch um den Kopf selbst. Denn nicht immer braucht es körperliche Impulse, um Erregung auszulösen. Was empfinden wir als erregend?

Ein einfaches Beispiel: Ein heterosexueller Mann wird sehr wahrscheinlich beim Betrachten eines nackten Mannes keine Erregung spüren. Das ist nicht Teil seiner Liebeslandkarte. Aber beim Anblick einer nackten Frau kann das sehr wohl geschehen, wenn das Bild seinen Vorstellungen entspricht.

Ein anderes Beispiel wären die Inhaltskategorien von Pornoportalen: Gruppensex, BDSM, Teenies, ältere Menschen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass mich da immer nur ein gewisser Teil des Angebotes anspricht und erregt.

Eines zeigen Studien in diesem Bereich aber ganz klar: Frauen haben größere und komplexere Landkarten als Männer. Auch haben Frauen oft einen

einfacheren Zugang zu Ekstase und Trance-Zuständen.

Warum das so ist, wäre ein sehr spannendes Studienfeld. In diesem Zusammenhang ist aber wichtig, dass den Männern bewusst wird, dass wir da in unserem Erleben und Ausleben von Sexualität eher eingeschränkt sind.

Das kernerotische Thema

Einen Schritt weiter geht das kernerotische Thema. Diese These basiert auf der Arbeit des amerikanischen Sexualtherapeuten Jack Morin. In seinem Buch »Erotische Intelligenz« leistet er uns Hilfestellung beim schwierigen, aber notwendigen Prozess, zu unterscheiden, was uns erotisch gut tut. Morin ist überzeugt, dass positive Veränderungen dann möglich werden, wenn wir erkennen, was unsere besten erotischen Erfahrungen ausmacht, statt

Zehn Thesen zur männlichen Sexualität

Bei aller Unterschiedlichkeit individueller Erfahrung tauchten manche Themen in unseren Recherchen immer wieder auf. Sie verweisen auf typische Ansatzpunkte zur Entfaltung unseres Liebeslebens. Wir haben aus den intimen Gesprächen und eigenen Erfahrungen zehn Thesen abgeleitet, die wir zur Diskussion stellen.

1. Je mehr Neugier wir Männern uns zugestehen, desto weniger Krisen sind nötig, um uns für neue Horizonte zu öffnen. Für viele Männer ist eine Krise der Ausgangspunkt ihrer Entdeckungsreise, sei es Trennung, Krankheit, schmerzlicher Verlust oder schleichende Unzufriedenheit. Neugier und Entdeckungsfreude können Krisen entbehrlich machen, sie lassen uns Risiken eingehen, so wie jedes Kind ständig Neues riskiert.

2. Liebe und Beziehung sind Männern genauso wichtig wie das unmittelbare sexuelle Erleben. Dass Männer Sex über Liebe stellen, ist ein Mythos. Männer favorisieren jedoch unterschiedliche Beziehungsformen – von lebenslanger Treue bis zu spontanen Begegnungen gibt es ein weites Spektrum möglicher Vorlieben. Wenn Männer darauf hoffen oder gar erlebt haben, dass es sich lohnt, sind sie auch zu herausfordernder Beziehungsarbeit auf Augenhöhe bereit.

3. Auch Männer sind fähig, vielfältige Formen von Lust und Orgasmus zu erleben. Die Ejakulation als Schlussakkord jeder sexuellen Begegnung ist nicht mehr selbstverständlich und auch nicht von allen Männern erwünscht. Es ist allerdings nicht einfach, unterschiedliche Qualitäten von Lust und Befriedigung zu beschreiben. Wir brauchen dafür noch eine angemessene Sprache.

4. Männer haben vielschichtige Gefühle und sind zu tiefem emotionalem Erleben fähig. Allerdings wurde vielen Männern schon in der Kindheit das Fühlen abtrainiert. Die Wiederentdeckung der Innenwelt kann ein langwieriger und zuweilen schmerzhafter Prozess sein. Sexuelle Erfüllung und das bewusste Spüren der eigenen Gefühle liegen nahe beieinander. Die Aussicht auf tiefer erfüllenden Sex kann Männer zum Risiko größerer emotionaler Öffnung motivieren.

5. Männer sind es kaum gewohnt, sich selbst zu lieben. An die Stelle von Selbstliebe treten Selbstsucht, Sexsucht oder die Abwertung anderer. Sich mit innerer und äußerer Abwertung auseinanderzusetzen, mit der Geringschätzung eigener Körperlichkeit, mit der Unterdrückung der eigenen Gefühle, mit der vielfältigen Abwertung von Mannsein, all das kann helfen, Selbstliebe zu entwickeln und unabhängiger von Anpassung zu werden. Selbstbefriedigung kann zum Ausdruck wirklicher Selbstliebe werden.

6. Homophobie – die verdeckte Angst vor dem Schwulsein – beißt sich mit einem entspannten Verhältnis zur eigenen Sexualität. Auch Männer, die Frauen begehren, können erotischen Erfahrungen mit anderen Männern etwas abgewinnen, wenn sie bereit sind, sich ihrer Angst zu stellen. Die Kategorien hetero-, homo- oder bisexuell werden der inneren Vielfalt an Erlebnismöglichkeiten nicht gerecht.

7. Männer tragen männliche wie auch weibliche Seiten in sich. Sexuelle Befriedigung hängt eng mit einer gelungenen Gestaltung der inneren männlich-weiblichen Polarität zusammen. Diese Polarität wird von Männern unterschiedlich erlebt, das Spektrum an Vorlieben reicht von aggressivem Sex über die Lust an der Initiative bis zum empfänglichen, stillen Verweilen ineinander oder gar zum Wunsch, selbst penetriert zu werden.

8. Männer sind bereit, sich sexuell fortzubilden, wenn sie sich etwas davon versprechen. Viele haben kaum Ahnung, welche Möglichkeiten der Weiterbildung es überhaupt gibt. Liebesschulen finden sich eher in gesellschaftlichen Nischen. Oft sind große Scham- und Schuldgefühle zu überwinden, bis Männer sich tatsächlich Hilfe holen oder entsprechende Seminare und Trainings besuchen.

9. Die Frage nach dem richtigen Mann verliert an Bedeutung. Je mehr Männer ihr inneres Erleben und ihre Sexualität neugierig erkunden und je mehr Akzeptanz sie sich selbst entgegenbringen, desto weniger müssen sie sich beweisen. Es braucht Mut, zum individuellen Mannsein zu stehen, besonders wenn Kollegen, Freunde oder die Partnerin etwas anderes erwarten.

10. Die erotisch-sexuellen Vorlieben von Männern sind unterschiedlich. Diese letzte These ist einerseits banal, andererseits noch nicht im kollektiven Bewusstsein verankert. Der eine liebt das unverbindliche erotische Spiel, der andere öffnet sich erst in einer verbindlichen intimen Beziehung. Mancher verbindet Sex mit Kinderwunsch, ein anderer liebt es, über Grenzen zu gehen und Tabus zu brechen, und wieder andere fühlen sich am tiefsten von der spirituellen Dimension im Sex berührt. Wir können versuchen, Erklärungen für diese Unterschiede zu finden, müssen das aber nicht. Wir können sie einfach als Ausdruck der Fülle Lebens betrachten, zu der wir Männer wesentlich beitragen.



Die zehn Thesen sind dem Buch »Lustvoll Mann sein. Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität« von Saleem Matthias Riek und Rainer Salm entnommen – eine gute Lektüre

für alle, die sich eingehender mit dem Thema männliche Sexualität beschäftigen möchten. Eine ausführliche Rezension finden Sie auf Seite 88 in dieser Ausgabe.