

## Fünf Prinzipien männlicher Sexualität

Vortrag auf dem 5. Fachtag „Sexualität und Psyche“ in Bochum 2016

Männliche Sexualität – was ist das?

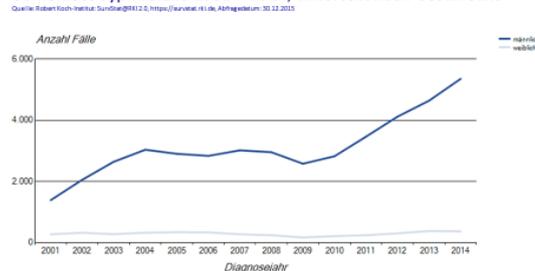
Zumindest die Sozialwissenschaften fragen in der letzten Zeit gar nicht mehr so sehr danach, worin sich die männliche von der weiblichen Sexualität unterscheidet. Es wird eher festgestellt, dass die Unterschiede doch gar nicht so wesentlich sind. Entscheidender seien die Gemeinsamkeiten. Das zentrale Argument ist heutzutage, dass sich Männer untereinander viel stärker unterscheiden als die Gruppe der Männer von der Gruppe der Frauen.

Das ist auch richtig. Und es zeigt zudem eine weitere Schwierigkeit. Der Sammelbegriff „Männliche Sexualität“ umfasst kein einheitliches Gebilde. Männer sind halt unterschiedlich und das gerade auch in der Sexualität.

Dennoch gibt es auch die andere Seite. Wir haben innerhalb der Männerforschung Erfahrungen mit männlicher Identität und dementsprechend auch mit männlicher Sexualität gesammelt. Diese geben nicht jeden Einzelfall wieder, sie sind nicht unbedingt für jeden Mann zutreffend. Aber sie sind Aussagen über die Gruppe der Männer. Sie berichten über geschlechtsspezifische Tendenzen. Und die sind dann schon wieder sehr interessant.

Da ist beispielsweise die Tatsache, dass Männer insgesamt häufiger von sexuell übertragbaren Infektionen betroffen sind. Denken Sie an HIV, Tripper oder wie auf dieser Folie: Syphilis. Selbst bei Chlamydien sind die deutlich höheren Infektionszahlen von Frauen eher ein Ergebnis der nach Geschlecht unterschiedlichen Untersuchungspraxen.

Gemeldete Syphilisfälle 2001 – 2014, unterteilt nach Geschlecht



Und selbst dort, wo die weltweiten Zahlen von weiblichen Infizierten über der der Männer liegen – denken Sie an HIV – wird als Ursache dafür zumeist im männlichen Verhalten gesehen.

„Prostitution sowie sexuelle und körperliche Gewalt gegen Frauen sind mögliche Gründe, weshalb im Gegensatz zu Europa und Nordamerika mehr Frauen als Männer infiziert sind“.

Quelle: Wikipedia, ACE in 10/11\*

Dr. Matthias Stiehler  
www.dieg.org

8

Das Stichwort „Prostitution“ verweist zudem auf ein weiteres Phänomen, das über alle Kulturen und historische Veränderungen hinweg ein deutliches geschlechtsspezifisches Ungleichgewicht aufweist. Käuflicher Sex wurde schon immer deutlich häufiger von Männern wahrgenommen. Wir können dies natürlich als Auswuchs einer patriarchalen Gesellschaft ansehen. Aber auch dann bleibt die Frage nach der Spezifik männlicher Sexualität bestehen, die sich auch in realen oder vermeintlichen Machtverhältnissen zeigt.

Männliche Sexualität ist ohne Zweifel tendenziell von einer deutlich höheren Promiskuität geprägt. Das bedeutet nicht, dass promiskues Verhalten ein grundsätzliches Zeichen von Männlichkeit wäre und auch nicht jeder Mann permanent nach neuen Geschlechtspartnerinnen oder -partnern sucht. Aber dennoch stoßen wir auf eine statistische Relevanz, die beachtet werden muss.

Es gibt aber auch noch eine andere Beobachtung, die zu diesen Aussagen im Gegensatz zu stehen scheinen. In den Paarberatungen, die ich seit mehr als fünfzehn Jahren gemeinsam mit meiner Frau durchführe, beklagen sich zunehmend Frauen, dass ihre Männer in der Sexualität kaum initiativ werden. Interessant ist, dass es sich dabei vor allem um Partnerschaften mit modernem Arrangement handelt.

Das ist ein Phänomen, das im Zuge einer Diskussion um Geschlechtergerechtigkeit und neue Männlichkeit näher beleuchtet werden muss. Das möchte ich an dieser Stelle nicht tun, da es unser Thema sprengt. Aber deutlich wird, dass es in unserer gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklung offensichtlich ein zunehmendes Bedürfnis von Männern nach Passivität gibt, das sich auch in der Sexualität äußert. Christiane Howe stellte bei einer der wenigen Befragungen von Freiern fest, dass deutlich mehr als die Hälfte der Männer, die sich Sex kaufen, dabei vor allem passiv sein wollen.

Wir stoßen also auf ein Phänomen, das der Beobachtung stärkerer Promiskuität bei Männern entgegensetzen scheint, zumal Männer nicht nur ein zunehmendes Bedürfnis nach Passivität haben, sondern auch die sexuelle Lustlosigkeit zunimmt, wie verschiedene Studien zeigen.

Schon diese Beobachtungen, die eher phänomenologischen Charakter tragen, zeigen, dass wir es beim Thema „Männliche Sexualität“ mit einem interessanten und vielschichtigen Feld zu tun haben. Dabei spielen biologische Faktoren ebenso eine Rolle wie gesellschaftliche Phänomene und Entwicklungen.

Ich möchte daher die Sichtweise im Folgenden vertiefen und Prinzipien männlicher Sexualität aufzeigen. Dabei sollen diese Prinzipien nicht als statische Blöcke verstanden werden. Sie greifen ineinander und zeigen dabei sowohl Möglichkeiten und Chancen als auch Verengungen und Gefahren auf.

## Fünf Prinzipien männlicher Sexualität

- Leistung
- Emotionalität
- Berührung
- Steigerung
- Entladung

Dr. Matthias Stiehler  
www.deg.org

4

### Das Prinzip Leistung

Da ist als erstes das Prinzip Leistung. Leistung ist natürlich ein zentrales Thema männlicher Sexualität. Ich erlebe es jedoch gerade in der modernen Sexualpädagogik, dass dieser Aspekt oft einseitig negativ gesehen wird. Dabei ist es eine der zentralen Tatsachen männlicher Sexualität, dass es für einen eindringenden Sexualkontakt einer Erektion bedarf und also mit einer Leistung verbunden ist.

Jungen wissen das schon vor ihrem ersten Sex genau. Für sie ist diese Tatsache sowohl mit freudiger Spannung als auch mit Bangen verbunden. Wie in allen Veranstaltungen geäußert wurde, die ich zum Thema „Das erste Mal“ durchführte, möchten sie, dass es richtig abgeht, und zugleich haben sie Angst, dass es im entscheidenden Moment nicht klappt.

Der Leistungsaspekt von männlicher Sexualität ist also ambivalent. Und das nicht nur bei Jungen, sondern ebenso – und manchmal vielleicht noch mehr – bei ausgewachsenen Männern. Eine Erektion ist lustvoll. Sie ist Zeichen von Stärke und Potenz. Die damit verbundene Leistung kann aber auch Druck machen. Und wir wissen aus der Männergesundheitsforschung, dass Männer in vielen Lebenslagen unter der Erwartung stehen, gut zu funktionieren – eine Erwartung, der sie durch sich selbst, aber auch durch ihr soziales Umfeld ausgesetzt sind.

Es gilt also, die Ambivalenz auszuhalten und sowohl zu seiner Stärke zu stehen als auch mal schwach sein zu können und begrenzt zu sein. Niemand muss sich für seine Potenz schämen. Aber auch niemand muss immer und überall können. Gelingende männliche Sexualität hat damit zu tun, die Balance zu halten und nicht in die eine oder andere Richtung einseitig abzukippen.

Die zentrale Problematik des Leistungsdrucks ist, dass es ein Thema der Bestätigung ist. Das gilt insbesondere für Sexualität. Dann ist eine Erektion nicht mehr Zeichen von Lust, sondern wird dafür gebraucht, sich in seinem Mannsein, in seiner Stärke bestätigt zu fühlen – in Klammern: weil man sich selbst seiner nicht wirklich sicher ist.

Bei einer Leistung, die sich bestätigen muss, haben wir es also mit einer narzisstischen Problematik zu tun, die, wenn sie exzessiv ausgelebt wird, nicht nur der Seele schadet, sondern auch in gefährliche Situationen führen kann.

## Prinzip Leistung

Lust vs. Druck

Wie viel Bestätigung wird durch Sexualität gebraucht?

Dr. Matthias Stiehler  
www.dieg.org

6

## Das Prinzip Emotionalität

Das zweite Prinzip ist das der Emotionalität. Sexualität hat vor allem mit Gefühlen zu tun. Ein verbreitetes Vorurteil ist, dass es Männer schwer mit dem Fühlen haben. Doch gerade Sexualität zeigt, dass dem nicht so ist. Männer fühlen und wollen fühlen.

Aber oft werden die eigenen Gefühle nicht nur positiv gesehen. Gerade Männer haben in ihrer Sozialisation fast immer die Erfahrung gemacht, dass ihre Gefühle und Gefühlsausdrücke abgewertet wurden und dass sie eher den Erwartungen anderer – meist der Mutter – zu entsprechen haben, als dass sie in ihren eigenen Nöten wahrgenommen wurden.

Gefühle bedeuten zudem auch, zumindest ein wenig die Kontrolle aufzugeben. Das ist für viele Männer ambivalent. Denn einerseits gibt es die Sehnsucht danach, ab und an mal den Kopf zu verlieren. Andererseits wird das in vielen Lebenssituationen von ihnen selbst und ihrer Umgebung nicht positiv bewertet.

Sexualität bietet gerade Männern die Chance, für eine begrenzte Zeit mal die Zügel loszulassen, das Animalische in sich zu leben und nicht an das Nachher zu denken. Der besondere Reiz besteht auch darin, dass es dabei wirklich um einen selbst geht, um das eigene Empfinden, die eigenen Bedürfnisse, den eigenen Schwanz.

Die Problematik des Prinzips Emotionalität besteht in zwei Richtungen. Zum einen ist es trotz der emotionalen Kraft von Sexualität nicht immer einfach, sich frei von realen oder auch nur fantasierten Erwartungen zu machen. Es ist das Problem der Mutterübertragung, das tiefenpsychologisch als Ursache für das Phänomen angesehen wird, das wir innerhalb der Männerforschung als „Externalität“ beschreiben. Gemeint ist damit, dass Männer oftmals die Maßstäbe ihres Handelns nicht so sehr aus den eigenen Bedürfnissen ableiten, sondern aus dem, was von ihnen erwartet wird.

Nicht nur heterosexuelle Männer haben Mutterübertragungen gegenüber ihren Sexpartnerinnen, auch homosexuelle Männer gegenüber ihren Sexpartnern. Das heißt, dass sich Männer selbst beim Sex oftmals noch zu sehr mit dem beschäftigen, was von ihnen erwartet wird und weniger mit dem, was sie selbst für sich als gut und richtig ansehen. Aber Sexualität bietet zumindest das Potenzial, dass das eigene Wollen eine größere Rolle spielt.

Das ist übrigens eine wesentliche Funktion von Promiskuität und gekauftem Sex. Gerade die Unverbindlichkeit flüchtiger sexueller Begegnungen bietet die Möglichkeit, die eigene Emotionalität zuzulassen, ohne sich zu sehr preiszugeben.

## Prinzip Emotionalität

### Bedürfnisse vs. Erwartungen

Wie sehr wird Sexualität gebraucht, um Gefühle leben zu können?  
Wie viele Ängste, wie viel Freude, wie viel Verzweiflung ...?

Das zweite Problem der Emotionen beim Sex besteht darin, dass der emotionale Fluchtraum, der Sexualität für manch einen Mann bedeutet, dazu führt, dass auch viel Sexfremdes in den Sex hineingepackt wird. Ängste, Wut, Verzweiflung, natürlich auch Freude und Überschwang. Wenn dies zu sehr geschieht, also im sonstigen Leben zu wenig Möglichkeiten gibt, solche Gefühle loszuwerden, kann es dazu führen, Sexualität zu überfordern. Fast jeder Mann kennt es, dass er auch schon mal „abgebumst“ hat, also Gefühle aus anderen Lebenssituationen mit in den Sex hineingenommen und dort ausgelebt hat. Und das wiederum kann potenziell schädigend sein – bis dahin, sich und andere in Gefahr zu bringen.

## Das Prinzip Berührung

Das dritte Prinzip männlicher Sexualität ist das der Berührung. Dieses Prinzip ist in einer gewissen Weise das komplementäre Gegenstück zum Prinzip Emotionalität. Das Prinzip Emotionalität ist auf das Eigene bezogen. Es geht um die eigene Lust. Es kann daher durchaus stören, wenn zu sehr auf den anderen geachtet wird.

Das Prinzip Berührung aber berührt im wahrsten Sinn des Wortes noch einmal eine andere Seite. Ich möchte das an einem Beratungsbeispiel verdeutlichen:

*Ein schwules Paar kommt in die Paarberatung. Ihr Alltag ist in belastender Weise zu sehr von Selbstverständlichkeiten und Streit geprägt. Sie haben auch keinen Sex mehr miteinander. Nachdem die Paarberatung mehrere Monate lief und kontinuierliche Fortschritte zu verzeichnen sind, stockt das Weiterkommen. Bei der Nachfrage nach den Gründen, versichern beide, dass sie den bisherigen Verlauf der Paarberatung schätzen. Aber jetzt haben sie das Gefühl, an einer Schwelle zu stehen. Diese Schwelle bestünde darin, dass bei einem Fortgang etwas passieren könnte. Zum Beispiel könnten sie erkennen, dass sie in der Tiefe vielleicht doch mehr trennt als sie es sich bisher zugestanden haben. Im weiteren Gesprächsverlauf aber wurde klar, dass nicht das Trennende bedrohlich war. Das kennen sie von sich recht gut. Vielmehr droht das Verbindende.*

*Einer der beiden beschrieb die Situation so: „Ich zeige mich beim Sex von einer nackigen Seite. Ich bin mir auch nicht ganz sicher, wie gut ich es finde, mich so zu zeigen. Immerhin entspreche auch nicht den Schönheitsidealen und zeige mich hemmungslos, furze vielleicht. Bei unverbindlichem Sex bleibt das alles unverbindlich. Ich kann mich nachher recht leicht wieder hinter meine Fassade zurückziehen. Wenn ich mich*

*aber meinem Partner zeige, dann bin ich wirklich schutzlos. Was, wenn er mich dennoch nicht ablehnt oder vielleicht sogar mit all dem, was er an meinen Schwächen und Unsäglichkeiten kennt, noch mehr liebt?“*

## Prinzip Berührung

Sehnsucht vs. Angst

Wie viel Nähe wird beim Sex ausgehalten?  
Und wie viel Nähe wird durch Sex abgewehrt?

Was hier deutlich wird, ist ein wesentlicher Aspekt von Sexualität. Sie ermöglicht eine tiefere und innigere Verbundenheit als andere Lebensbereiche. Doch so sehr sich fast jeder eine solche Verbundenheit wünscht, so wenig ist sie oftmals aushaltbar. Das ist übrigens der wirkliche Grund, warum die sexuelle Frequenz in längeren Partnerschaften nachlässt und manchmal gar einschläft. Das ist auch der Grund, warum nach gutem Sex hinterher gern gestritten wird.

## Das Prinzip Steigerung

Ein weiteres Prinzip männlicher Sexualität ist das der Steigerung. Es schließt eher an das Prinzip Emotionalität als an das Prinzip Berührung an. Das sexuelle Erleben zu steigern bedeutet, die Gefühle zu intensivieren, aus dem Carré zu springen. Das bringt Spannung, den Kick des Risikos und steigert die Lust.

Die Schattenseite ist, dass daraus eine Sucht werden kann. Es geht dann immer um ein Höher, Schneller, Weiter. Das kann auf Kosten der Gesundheit gehen. Es geht aber vor allem auf Kosten der Seele. Sexuelle Begegnungen werden zu Sportveranstaltungen und sind am Ende eher hohl.

## Prinzip Steigerung

Gefühl vs. Sucht

Wie sehr wird Sexualität gebraucht, um das eigene Lebendigsein zu spüren?

Offensichtlich aber ist es für manch einen Mann schwer, aus dem Anspruch des Höher, Schneller, Weiter herauszukommen. Sexualität scheint dann gebraucht zu werden, um das eigene Lebendigsein zu spüren. Es ist der Kick, der ebenso beim Bungee Jumping oder beim Autorasen auftritt.

Ich habe einige Männer erlebt, denen es erst durch ihre HIV-Infektion gelungen ist, aus diesem Hamsterrad herauszukommen. Die potenziell lebensbedrohliche Infektion hat ihnen ein Gefühl für ihr Leben gegeben, das sie vorher so nicht hatten, und sie in diesem Punkt ruhiger werden lassen.

Auch hier gilt es also, in der Sexualität eine Balance zu finden zwischen dem, was noch schöner und geiler sein kann, und den Begrenzungen, denen eben auch jeder unterliegt.

## Das Prinzip Entladung

Das fünfte Prinzip männlicher Sexualität ist das der Entladung. Spannungsabbau ist ein wichtiges Ziel von Sexualität. Die Entladung im Körperlichen wie im Seelischen ist mit Lust verbunden. Aber es klingt schon mehrfach an: Sex ist eben auch mehr als Entladung, ist sich Spüren, sich Berühren. Und außerdem ist Entladung nicht gleich Entladung.



### Prinzip Entladung

Tiefe vs. Oberflächlichkeit

Wie tief wird die Entspannung beim und nach dem Sex empfunden?

Das Paradox ist, dass gerade dort, wo es um die suchartige Steigerung von Sexualität geht, die Entladung meist weniger tief geschieht. Auch das schnelle immer wieder Wollen, die Permanenz der Wiederholung, mag vielleicht ein Zeichen von Potenz sein, aber nicht von guter, tiefer und befriedigender Entladung. Daher kann erfahrungsgemäß eine Entladung in einer vertrauten Beziehung auf tiefere Weise gelingen als in einer beziehungslosen Begegnung. Das Prinzip Entladung ist also eher mit dem Prinzip Berührung verbunden. Die Tiefe der Entladung ist ein wesentliches Argument für vertrauten Sex.

Soweit die fünf Prinzipien männlicher Sexualität. Sie zeigen allesamt das Lustvolle, das Lebendige, aber ebenso mögliche Gefahren. Es gibt da keine Einseitigkeiten. HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen machen auf die Gefahren von Sexualität aufmerksam. Aber diese liegen nicht nur im körperlichen Bereich, sondern ebenso und vor allem im seelischen. Und daher kann es beispielsweise eben auch sein, dass eine HIV-Infektion durchaus auch einmal eine positive, vielleicht sogar eine heilsame Funktion im Leben hat. Ich hatte das beim Prinzip Steigerung kurz erwähnt. Insgesamt aber wird deutlich, was ich bereits am Anfang sagte. Männliche Sexualität ist vielfältig. Nicht für jeden gelten alle Themen gleichermaßen und was für den einen gut und richtig ist, kann für den anderen ganz anders aussehen.