

Die Lust der Männer

von Saleem Matthias Riek



Männer wollen nur das Eine: Aufreißen, Flachlegen, Sex. Mit wem oder wie ist eigentlich Nebensache... Was den Umgang mit ihren Trieben angeht, haben Männer noch immer einen höchst zweifelhaften Ruf. Selbst die Wissenschaft veröffentlichte im letzten Jahrzehnt zwar viele neue, interessante Erkenntnisse zur weiblichen Sexualität, aber uns Männern hatte sie nichts anderes zu bieten als Hilfestellungen zur Behebung von Erektionsstörungen. Viagra wirkt – alles gut.

Was ist da los? Sind wir Männer tatsächlich so einfach gestrickt? Und was können wir tun, um das Spektrum männlichen Lustempfindens zu erweitern und ganz auszukosten?

Notgeile Typen?

Sexuell gilt der Mann für gewöhnlich als einfach strukturiert – vor allem im Vergleich zum komplizierten Erleben der Frau. Dieses Klischee ist weit verbreitet und erzeugt vor allem eines: Scham. Auch wenn sie es selbst nicht merken oder ungern zugeben, schämen sich viele Männer dafür, ein sexuelles Wesen zu sein, und dann auch noch ein männliches. Manche strengen sich enorm an, um das Bild vom „potenziellen Triebtäter“

zu widerlegen, verhalten sich achtsam und rücksichtsvoll und stellen die Bedürfnisse der Frau vor ihre eigenen – um dann gar nicht so selten als *Frauenversther* und *Weicheier* belächelt zu werden. Andere Männer wählen den gegenteiligen Weg: Gemäß dem Motto „Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert“ benehmen sie sich, als sei ihnen die gesamte Intelligenz in die Hose gerutscht – und bestätigen damit das Klischee des (in Swingerclubs und

auf Erotikpartys berüchtigten und gefürchteten) „notgeilen Typen“.

Die Scham, die hinter diesen beiden Varianten steht, wird kaum als solche wahrgenommen. Stattdessen wird immer wieder behauptet, Männerlust sei evolutionsbedingt so dumpf wie die Pornografie, die Männer millionenfach konsumieren. Sobald Liebe und Intimität ins Spiel käme, sei beim Mann tote Hose. Er sei darauf programmiert, möglichst viele Frauen mit seinem

Sperma zu beglücken – daher könne er sich keine langfristige und schon gar keine verbindliche Beziehung leisten. Weil viele Frauen jedoch genau darauf bestehen, müsse er eben widerwillig mitspielen, um dann bei erstbesther Gelegenheit ...

Richtige Männer?

Auch in einschlägigen Sachbüchern findet man diese wenig schmeichelhaften Klischees oft bestätigt – von Ratgebern des Genres „So kriegst du jede ins Bett“

kraftvollen Ritualen den archetypischen „Herzens-Krieger“ in sich erwecken. Ehrlich gesagt, zuweilen nervt es mich ziemlich, was über uns Männer so alles im Umlauf ist. Ich kenne so viele Männer, die mit den Klischees gerungen und neue Facetten der Lust entdeckt haben, von denen auch die Sexualwissenschaft bisher kaum Notiz genommen hat. Männer, die sich intensiv mit Polaritäten wie Lust und Liebe, Autonomie und Bindung, Kraft und Zärtlichkeit, Sehnsucht und Bodenständig-

lich weites Spektrum auf und macht es hoffentlich unmöglich, ein neues „Männer-Ideal“ aus ihnen zu stricken. Einige Impulse, die sich aus den intimen Gesprächen und begleitenden Umfragen ergeben haben, möchte ich hier weitergeben – und damit möglichst viele Männer ermutigen, einen neuen, unvoreingenommenen Blick auf ihre männliche Lust zu werfen. Und natürlich dürfen sich auch weibliche Leserinnen davon inspirieren lassen:



bis hin zu wissenschaftlichen Studien, die genau protokollieren, wohin der Mann schaut, wenn er einen Porno sieht. (Ja, genau, er schaut ihr nicht nur in die Augen!) Zugegeben, nicht alle Autoren schlagen in diese Kerbe. Anspruchsvollere Männerbücher betonen stattdessen, dass „richtige“ Männer ganz anders seien: Richtige Männer sind ganzheitlich, wild, zeigen Führungsstärke, können sich hingeben, sind beruflich erfolgreich, kümmern sich um Kinder und Haushalt, machen ihr Ding, sind kommunikativ und beziehungsfähig, haben ihre Gefühle voll im Griff bzw. genau das gerade nicht. Im Bett beherrschen sie die perfekte Verbindung von tantrischer Absichtslosigkeit und entschlossener, ungezügelter Leidenschaft. Und nicht zu vergessen: Die Welt retten sie auch noch, indem sie das patriarchale Erbe hinter sich lassen und in

keit auseinandersetzen – und die sich auch nicht scheuen, zuweilen nach dem Sinn in ihrem Leben zu fragen. Sie machen dabei tief beglückende Erfahrungen, manchmal scheitern sie auch. Sie sind unterwegs, ihr Leben lust- und liebevoll zu gestalten, und gehen dafür manchmal durch Himmel und Hölle, oft aber auch einfach durch den eher schnöden Alltag.

Ermutung

Um solchen leibhaftigen Männern eine Stimme zu geben, habe ich nun doch auch ein Männerbuch geschrieben. Die Männer, die darin zu Wort kommen, sind total verschieden. Sie alle erzählen von ihren Erfahrungen auf der Suche nach sich selbst, ohne irgendwelchen Normen und Idealen zu entsprechen. Gerade die Widersprüchlichkeit der einzelnen Geschichten zeigt ein unglaub-

1. Folge deiner Neugier

Wenn wir unserer Neugier genügend Raum geben, ersparen wir uns so manche Krise. Denn wer neugierig bleibt, entwickelt sich bereits weiter, bevor er unter Druck gerät.

Dass Männer sich so oft mit Junksex begnügen, hat mit tiefer, längst nicht immer bewusster oder eingestandener Scham zu tun. Hinter den meisten Schattenseiten männlicher Sexualität stecken keine *Gene* oder *Hormone*, sondern Scham. Wer sich schämt zu essen, wird sich nicht an einem ausgedehnten Gourmet-Bufferet verlustieren, sondern auf die Schnelle heimlich etwas hinunterwürgen. Analog dazu verstehe ich viele der Symptome, die uns Männern den Ruf eintragen, wir seien erotische Analphabeten. Aber dabei muss es nicht bleiben. Neugier kann uns rückverbinden mit einer Entdeckerfreude, die viele



von uns bezogen auf unsere Lust irgendwann als kleiner Junge oder Pubertierender abgelegt haben. Aber sie schlummert noch immer in uns. Falls diese Scham der Neugier im Wege steht, könnte die Scham selbst unser erstes Forschungsobjekt werden. Auch Scham kann lustvoll und sogar attraktiv sein.

2. Vergiss den Orgasmus

Wie bitte? Auf den Höhepunkt verzichten? Soll das ein Witz sein? Bei dieser Anregung hört leider für viele Männer der Spaß auf. Dabei ist sie gar nicht als Verzicht gemeint, sondern ganz im Gegenteil.

Das Dogma, dass ein Mann beim Sex nur zufrieden ist, wenn er früher oder später heftig abspritzt, sitzt tief. Es entspricht aber nicht unbedingt der Wahrheit. Unsere Lust wird nicht dann am intensivsten, wenn wir auf geradem Weg zum Ziel kommen. Es ist die Bereitschaft zur Verzögerung und zum Loslassen, die uns neue Optionen eröffnet und höhere (oder tiefere) Genüsse beschert. Viele Männer, die diese Provokation angenommen und das Thema intensiv erforscht haben, stellten fest, dass der übliche Orgasmus mit Ejakulation allzuoft der Vermeidung weit größerer Wonnen dient. Zuvor hatten sie das nicht einmal geahnt, und es spricht ja auch kaum jemand darüber. Bereits unmittelbar vor dem Höhepunkt werden Glückshormone ausgeschüttet.

Es lohnt sich also, diese Phase nicht schnell hinter sich zu bringen, sondern sie auszudehnen. Wer auf diesem Niveau entspannen, verweilen und lustvoll spielen kann, macht aus einer sexuellen Einbahnstraße eine abwechslungsreiche Landschaft, die er genussvoll durchwandern kann. Mit ungewissem Ziel. Gipfel gehören dazu, aber jeder wahre Wanderfreund weiß, dass Wandern mehr ist, als den Gipfel zu erreichen. Auch wenn der Moment, wo wir ganz oben stehen, durchaus grandios sein kann und somit auch wieder unvergesslich!

3. Vergiss es, ein „richtiger Mann“ sein zu wollen

Es ist seltsam, aber „Männlichkeit“ gilt als etwas, das sich nicht natürlicherweise beim Heranwachsenden entwickelt, sondern erst speziell erworben und immer wieder unter Beweis gestellt werden muss. Und sie kann jederzeit wieder verloren gehen. Wenn uns etwa eine Frau vorwirft, wir seien kein „richtiger Mann“, bedeutet das zumindest auf erotischem Terrain die Höchststrafe. Und die Retourkutsche, dass sie keine „richtige Frau“ sei, steht uns auch nicht mehr zur Verfügung, denn dieser Vorwurf befindet sich längst (und zurecht) auf dem Index sexistischer Diskriminierung. Also was tun?

Vergessen wir den richtigen Mann! Stattdessen könnten wir die erwähnte Frau fragen: „Möchtest du deinen

Wunsch etwas präzisieren, Schatz, oder soll ich dich gleich hier...?“ Solcherart Humor steht uns allerdings erst dann zur Verfügung, wenn uns bei so einem Vorwurf nicht gleich das Blut in den Adern gefriert. Dafür befördern wir den „richtigen Mann“ auf den Gipfel des Olymp, wo er neben Zeus, Herakles und anderen göttlichen Granden eine Projektionsfläche für Sehnsüchte darstellen kann, uns auf Erden aber nicht weiter belästigt. Derweil erlauben wir uns selbst, der Mann zu sein, der wir SIND – mit allen Widersprüchen, die dazu gehören, sogenannte *weibliche Anteile*, *Inneres Kind* und Weiterentwicklung inklusive.

4. Vor der Liebe kommt die Vorliebe

In unserer Kultur wird oft Liebe gegen Sex ausgespielt oder beides auf unheilvolle Weise miteinander verstrickt. Für manche ist Sex ohne Liebe nicht okay, für andere Liebe ohne Sex ein Unglück. Eine wirklich erfüllende Verbindung von Liebe und Sex entsteht jedoch nicht aus zwangsweiser Verkopplung, sondern aus Freiwilligkeit und innerer Reife. Um diese Reife zu erlangen und liebesfähig zu werden, brauchen wir zunächst Spielraum für unsere Vor-Lieben.

Jeder Mann hat (wie auch jede Frau) seine eigenen Vorlieben. Die Bühne für diese sind verschiedene Beziehungsformen, verschiedene sexuelle Orientierungen, Ausdrucksformen für Selbst-



liebe, erotische und sexuelle Fantasien bis hin zu Sehnsüchten nach göttlichem Sex. Einer mag Slow-Sex, der andere Passion-Sex. Manche lassen sich vom Tantra inspirieren, andere von erotischen Bildern oder Pornografie. Manch einer will beim Sex beobachten oder beobachtet werden, ein anderer mag es lieber geschützt und privat. Einer will dominieren, der andere mag sich lieber hingeben. Es gibt viele Spielarten der Lust, und paradoxerweise kann sogar Lustlosigkeit Lust machen, wenn wir sie vollständig akzeptieren und auskosten.

Der größte Gegenspieler der Lust heißt übrigens „Du musst“. Das Müssen verwandelt den Spielraum in eine Gefängniszelle. Je mehr wir jedoch unsere Vorlieben annehmen und ihnen Raum geben, desto eher reift in uns das Bedürfnis, den zuweilen ganz anderen Vorlieben eines anderen Menschen zu begegnen und uns, mit allem was wir sind, in Liebe zu verbinden.

5. Fühlen und Genießen

Wenn wir unsere Lust wirklich auskosten wollen, kommen wir nicht umhin, unsere diesbezüglichen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern. Auch für Männer gilt: Der schnelle Genuss ist nicht unbedingt der höchste. So wie ein Weinkenner erst durch Erfahrung und immer wieder Probieren die köstlichen Nuancen eines Spitzenweines erkennen kann, so wird auch Sex umso

facettenreicher, lustvoller und erfüllender, je mehr wir unsere Empfindungsfähigkeit entwickeln. Dazu gehört auch der Verzicht auf das naheliegende Ziel – denn dieser macht entferntere Regionen erst zugänglich. Wer sich immer gleich volllaufen lässt, wird sicher kein Weinkenner, sondern Alkoholiker.

Es gibt so viel zu entdecken!

Dass weibliche Sexualität wesentlich facettenreicher ist als lange Zeit angenommen, ist längst auf den Titelseiten der Mainstreammagazine angekommen. Auf vielfältige Weise erforschen Frauen ihre Lust und stehen dazu, dass sie nicht alle und nicht immer nur auf Blümchensex abfahren.

Wie lange wollen wir Männer uns noch das trostlose Lied von der „ach so einfach gestrickten männlichen Sexualität“ anhören oder es gar mitsingen? Auch wir Männer sind vielseitig und haben ein sehr facettenreiches erotisches Potenzial. Damit sich der öffentliche und kollektive Blick auf Männerlust ändert, brauchen wir einen Wandel: Weg vom Sich-beweisen-Müssen, vom Leistungsdruck, von Bewertungen und Rollenkonformität – hin zu bunter Vielfalt, Einzigartigkeit, und nicht zuletzt zur unvoreingenommenen Einfühlung in die Tiefen und Untiefen unserer Lust. So können Männer und ihre Lust doch noch ein glückliches Paar werden. Zur Freude von Männern wie auch von Frauen.

infos & literatur

Saleem Matthias Riek

Jg. 1959, ist Diplom-Sozialpädagoge, Tantra-lehrer, Paar- und Sexualtherapeut und lebt in Freiburg im Breisgau/D.

Er leitet bereits über 25 Jahre lang Seminare und



Trainings im Bereich Liebe, Sexualität und Spiritualität, seit 2010 im Rahmen der von ihm gegründeten „Schule des Seins“. Vor „Lustvoll Mannsein“ veröffentlichte er bereits drei Bücher rund um Lust und Liebe und schreibt gerade an seinem ersten Roman.

Kontakt: www.schule-des-seins.de

Weiterlesen:

- **Lustvoll Mann Sein.** Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität. von Saleem Matthias Riek und Rainer Salm (Kamphausen Verlag, 2015)
- **Ein Mann und sein Weg zur großen Liebe** von Walter Hofmann (Spirit Rainbow Verlag, 2015)
- **Das entehrte Geschlecht.** Ein notwendiges Manifest für den Mann von Ralf Bönt (Pantheon, 2012)
- **Männer.** Das schwache Geschlecht und sein Gehirn von Gerald Hüther (Vandenhoeck & Ruprecht, 2009)

Internettipps:

- www.lustvoll-mannsein.de
- www.maennerzeitung.ch
- www.pflege-deinen-schwanz.de
- www.maennerwege.de
- unrasiert-magazin.de