STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

16

Sexualität

Focus : Männergesundheit **16**

Sexualität

Sexuelle Gesundheit – was ist das?

»Sexuelle Gesundheit ist der Zustand körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität und bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Schwäche. Sexuelle Gesundheit erfordert sowohl eine positive, respektvolle Herangehensweise an Sexualität und sexuelle Beziehungen als auch die Möglichkeit für lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen, frei von Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt.«
(WHO, 2006)

Von »DER sexuellen Gesundheit« zu sprechen, ist schwierig; entscheidend ist, ob Mann individuell sexuell zufrieden ist, bezogen auf sein körperliches, emotionales, geistiges und soziales Wohlbefinden. Nichts kann so viel Lebensfreude, Sicherheit in der männlichen Identität und Lebendigkeit mit sich bringen, wie eine stimmig erlebte Sexualität.

Ist Sexualität wirklich so wichtig?

Sexualität wird von Reflexen, inneren Impulsen, von hormonellen und anderen körperlichen Komponenten im Zusammenspiel mit kulturellen, sozialen und individuellen Faktoren bestimmt. Sie ist somit wesentlicher und existenzieller Ausdruck unseres Menschseins, unseres Mannseins.

Sexualität und Liebe

Zwei Menschen funktionieren gut als Paar, als Eltern, lieben sich – und dann haben sie Sex? Oder kann die Liebe eher entstehen oder sogar bleiben, wenn man sich öfter liebt? – Sex kann man machen, Liebe nicht, aber Liebe kann durch Sexualität und Erotik wachsen.

Sex, Erotik, Zärtlichkeit – »Kerngeschäft« der Partnerschaft

Deutlich über 90% aller Erwachsenen wünschen sich eine feste Partnerschaft.
Sehr viele Partnerschaften gehen auch deshalb auseinander, weil es beim Sex zu anhaltenden Problemen und Komplikationen kommt.
Sexualität und Erotik, Zärtlichkeit, das sind die – häufig unausgesprochenen – Komponenten des Kerngeschäfts der Partnerschaft. Und wenn das Kerngeschäft leidet, dann leiden andere »Geschäftsbereiche« mit, dann nehmen Streitigkeiten zu, dann wächst die Feindlichkeit in der Beziehung, dann fühlt man sich weniger geliebt und begehrt, weniger attraktiv und zufrieden. Es lohnt sich, in das Kerngeschäft zu investieren.

Sexualität ist vielfältig …

… richtig oder falsch. Im Bereich der Sexualität gibt es keine eng gesteckten Normen. Entscheidend ist, dass jeder seine Sexualität emotional befriedigend und bereichernd erlebt, natürlich nicht auf Kosten anderer. Finden Sie heraus, welche Bedürfnisse und Vorlieben Sie haben und streben Sie an, sie auszuleben! Egal, ob einmal im Monat oder mehrfach in der Woche, egal ob ausschweifend oder kurz und bündig. Verabschieden Sie sich vor allem von der Vorstellung, dass »richtiger Sex« einzig und allein aus Geschlechtsverkehr besteht. Versuchen Sie, einen möglichst sinnlichen Alltag zu leben. Machen Sie Komplimente und vergessen Sie nicht, wie wichtig scheinbar beiläufige, zärtliche Berührungen sind!

Bestandsaufnahme machen

Es lohnt sich, allein oder mit der Partnerin / dem Partner ab und zu mal eine »Sex-Inventur des Kerngeschäfts« zu machen, denn der Anti-Eros schleicht sich gerne in den Alltag ein. Tauschen Sie sich aus, was sich im Laufe der Zeit verändert hat, was Ihnen gefällt, was Sie vielleicht einmal ausprobieren möchten. Vielleicht bringen Sexspielzeuge oder erotische Filme neuen Schwung in Ihr Liebesleben. Achten Sie darauf, nicht herauszustellen, was Sie stört oder was früher besser und schöner war – es sei denn, es dient der Wiederbelebung etwas vernachlässigter Fähigkeiten und Ideen. Und seien bzw. bleiben Sie neugierig! Natürlich können Sie sich auch inspirieren lassen oder bei Problemen Rat einholen: Es gibt gute Fachliteratur und auch Internetforen, die sich kompetent mit sexuellen Themen befassen.

Gründe für Sex

Eine gute Übung, um sich einmal bewusst zu machen, welchen Stellenwert Sexualität für Sie hat: Setzen Sie sich ein paar Minuten hin – mit Stift und Blatt – und notieren Sie, welche Gründe für Sexualität – Selbstbefriedigung oder Paarsexualität – Ihnen so einfallen.

Häufige Gründe für Sex sind …
sich männlich fühlen, sich vergewissern, dass Mann noch funktioniert, Dampf und Stress ablassen, einen Orgasmus haben wollen, geil und erregt sein, Spaß haben, die Partnerschaft festigen, dem Partner nah sein wollen, Nachwuchs zeugen, dem Anderen seine Zuneigung oder Liebe zeigen, besser einschlafen können – erstellen Sie doch einmal Ihre eigene Liste. Dann notieren Sie auch die Gründe, die Sexualität in Ihrem Leben verhindern. Dadurch könne Sie sich klar machen, wo genau die Probleme liegen – und haben einen ersten Ansatz für mögliche Lösungsstrategien. Dann notieren Sie auch die Gründe, die Sexualität in Ihrem Leben verhindern – in der Regel fällt diese Liste länger aus. Sie können dabei viel über sich lernen.

Männer haben's schwer – gesellschaftliche Rollen und Klischees

Was für Männer sind in unserer Gesellschaft akzeptiert? Was wird von Männern erwartet und wie findet man seine Rolle? Ist das noch so klar? Und kann gesellschaftlicher Wandel Männer verunsichern? Ist ein Macho etwas, das Sie sein wollen? Oder lieber alles, nur das nicht?
Und was ist eigentlich ein Macho? Ist der männlich oder peinlich?
Männer haben nicht selten eine Wanderung auf schmalem Grat vor sich. Bei dem auf der einen Seite der vielleicht »emotional weichgespülte Softie«, auf der anderen Seite der Gefühle versteckende, bloß keine Schwäche zeigende Macho steht. Überlegen Sie einmal, wie Sie Ihre Rolle sehen, wo Sie Erwartungen Ihres Umfelds vermuten und ob Sie sich zu sehr einschränken lassen.

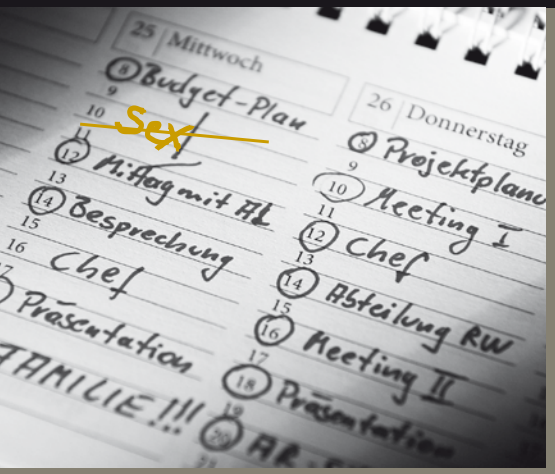
Wie wird Mann ein guter Liebhaber?

Es ist wenig hilfreich, das Bild des vermeintlich perfekten Liebhabers zu kopieren. Man muss es für sich selbst entwickeln. Folgende Impulsfragen helfen vielleicht, dem auf die Spur zu kommen: Was hat Mann in seinem Leben in Sachen Sex und Beziehung gelernt? Was erlebt man als erfüllend? Was die Partnerin / der Partner – und sind diese Bedürfnisse in Einklang zu bringen? Menschen erlernen alles im Leben, doch kein anderer Bereich ist so von Mythen, Tabus durchdrungen.
Wer zeigt einem, wie Sex geht? Nicht selten ist es schlicht ein Ausprobieren. Es gehört schon eine gehörige Portion Glück dazu, ohne größere Blamagen durch die ersten sexuellen Erfahrungen zu kommen. Mit den Jahren verbessert sich dann das Körpergefühl und es kommt die Erfahrung. Die Kunst ist dann, aus der Erfahrung keine Routine werden zu lassen.

Wie wird Mann dennoch sexuell selbstsicher?
Mannsein ist kein Lehrberuf, sondern wir lernen am Modell. Suchen Sie sich deshalb ein Vorbild, das in Ihren Augen gelungenes Mannsein verkörpert: in der Art zu gehen, sich zu kleiden, positive innere und äußere Haltung, Respekt für sich selbst sowie für Frauen und anderen Männern gegenüber zu zeigen. Am Modell lernen heißt nicht, unkritisch ein Abziehbild zu werden, sondern sich zu orientieren. Vielleicht ist ein für Sie passendes Männer-Modell Ihr eigener Vater, ein Verwandter, ein Freund oder ein früherer Lehrer bzw. Mentor. Es kann aber ebenso eine Person des öffentlichen Lebens sein: ein Sportler, Künstler oder Politiker … Und nicht zuletzt eine historische, literarische oder gar filmische Persönlichkeit.
Die Wahrnehmung des Mannseins und die Verbesserung des sexuellen Selbstbewusstseins basiert auch und besonders auf unserer Körperwahrnehmung und unserem Körpergefühl. Lernen Sie mehr und mehr Ihren eigenen Körper kennen, ihn zu respektieren, ihn gut zu behandeln – von Kopf bis Fuß. Dafür eignen sich moderate sportliche Aktivitäten, aber ebenso eher meditative körperlich-seelische Erfahrungen wie Yoga, Qigong, Feldenkrais, Achtsamkeitstrainings und Massage. Oder wie wäre es mit Tanzen?
Mannsein zeigt sich in besonderer Weise in der erotischen und sexuellen Begegnung. Modelllernen, wertschätzende Selbstakzeptanz und verbessertes Körpergefühl, verhelfen Männern zu größerer Souveränität und Offenheit, die bei Verführung und Sex unabdingbar sind. Sie ermöglichen das angemessene Eingehen auf die erotischen Wünsche und Bedürfnisse der Liebespartnerin, des Liebespartners, ohne die eigene sexuelle Erregung und Lust aus dem Blick zu verlieren, die über Atmung, Muskelspannung, Bewegung und verschiedene Rhythmen beeinflusst werden können.

Sex und Erwartungsdruck

Seinen Mann in der Leistungsgesellschaft zu stehen ist nicht einfach. Männer erwarten von sich oft Heldentaten – nicht nur in Beruf und Sport, sondern auch in der Sexualität. Schnell wird daraus dann »Matratzensport«, bei dem jegliche Sinnlichkeit verloren geht, stattdessen die vermeintlich gute Performance zählt.
Wie oft hat Mann Sex? Wie lange kann Mann Sex? Wie groß ist ein ordentlicher Penis? Muss er nicht – wenn es drauf ankommt – stahlhart sein? Und hatte die Partnerin / der Partner auch einen Orgasmus? Hohe Erwartungen erzeugen in der Regel Leistungsdruck.
Druck erzeugt Stress und ist der personifizierte »Anti-Eros« – der Gegenspieler von Lust und Genuss – der größte Feind. Verabschieden Sie sich von dem Gedanken, dass Sex in erster Linie eine Art von erotischem Vorturnen ist, bei dem Haltungsnoten vergeben werden.
Sex ist eher vergleichbar mit einer intimen, lustvollen, körpersprachlichen Konversation, die es ermöglicht, uns selbst und unser Gegenüber auf einzigartige Weise zu erleben und Lust und Liebe zu teilen.



Sexualität trotz Alltagsbelastung

Zu müde für Erotik, zu geschafft, um noch an Sexualität zu denken, zu gestresst, um den anderen zu verführen? Wie schaffen manche Männer das, gerade dem Stress und dem Leistungsdruck in allen Bereichen mit Sexualität zu trotzen? Kann Mann mit Sexualität vielleicht sogar seine Alltagsbelastungen ab und zu kompensieren?
Der sogenannte Stresstypus verlangt dann viel und intensiv Sex, wenn er unter Strom steht. Sex hilft ihm dabei, abzuschalten. Der Entspannungstyp hingegen kommt nur dann in erotische Stimmung, wenn die Atmosphäre unbelastet und entspannt ist. Versuchen Sie herauszufinden, zu welchem Typus Sie oder Ihr(e) Partner(in) tendieren. Wenn Sie unterschiedlichen

Typen angehören, ergeben sich nämlich nicht selten Konflikte, die Sie dann konstruktiv angehen können. Für manche Paare – vor allem Eltern mit kleineren Kindern – ist es ein Gewinn, erotische Begegnungen nicht bloß dem Zufall zu überlassen, sondern Daten, Uhrzeiten und Inhalte der kommenden Rendezvous festzulegen. Was auf den ersten Blick unromantisch erscheint, kann Vorfreude wecken und dafür sorgen, dass Sex im Alltag nicht untergeht.

Sexuelle Funktionsstörungen

- Sexuelle Funktionsstörungen haben verschiedene Ursachen. Diese sind vielfältig, meist ist es ein Zusammenspiel aus wenig Lernerfahrung, begrenztem Wissen, spezieller Paardynamik, Leistungsdruck und körperlicher Funktion. Selten spielen organische Ursachen eine Rolle (das sollte medizinisch abgeklärt werden). Etwa 90 % aller Männer mit sexuellen Problemen sind medizinisch gesund.
- Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burn-Out können ebenfalls sexuelle Probleme nach sich ziehen. Sexuelle Probleme können aber auch Ursache dieser psychischen Probleme sein – dann sollte die Therapie danach ausgerichtet werden. Wenige Ärzte denken in diese Richtung.

Warnsignale

- Zunehmende Unlust
- Probleme, zum Orgasmus zu kommen
- Deutlich nachlassende Erektionen – Erektionsprobleme
- Belastend empfundener vorzeitiger Samenerguss
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Vermeidungsverhalten
- Wiederkehrende Beziehungsprobleme mit sexuellem Kontext
- Identitätsprobleme, Verunsicherung

Wenn diese Probleme die Lebensqualität beeinträchtigen, dann warten Sie nicht zu lange und suchen Sie professionelle Hilfe:
Gehen Sie zu einem Sexualtherapeuten, Hausarzt oder Urologen!

Folgende Übungen können Ihnen helfen, sich männlicher, kraftvoller zu fühlen:

Tipps

- Spannen Sie den Beckenboden gelegentlich an und lassen ihn wieder los (so, als ob Mann beim Urinieren den letzten Tropfen rausdrückt, mit dem Ausatmen anspannen). Becken und Beckenboden sind der physikalische Schwerpunkt des Mannes und zugleich Motor von Geschlechtsorganen und Männlichkeit. Dieser Bereich ist von zentraler Bedeutung für die so wichtige Durchblutung im Unterbauch.

- Bewegen Sie das Becken im Stehen und Liegen ab und zu simultan mit der Atmung bewusst nach vorn *(ausatmen)* und hinten *(einatmen),* »Beckenschaukel«. Dabei nicht den Po und den Bauch spannen.

- Denken Sie mehrmals am Tag an Ihr Geschlecht.

- Cremen Sie nicht nur das Gesicht bewusst ein.

- Ihr Gang kann einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Selbstsicherheit leisten. Achten Sie beim alltäglichen Gehen darauf, ob Ihr Gang Sie in der Wahrnehmung Ihrer Männlichkeit stärkt:
  - *Wie setze ich die Füße auf?*
  - *Mache ich große Schritte?*
  - *Kann ich das Becken locker lassen?*
  - *Kann ich dabei tief in den Bauch atmen und mit etwas Kraft ausatmen?*
  - *Wie halte ich den Kopf?*
  - *Fühle ich mich dabei kraftvoll oder zielgerichtet?*

  Gut, wenn der Blick zum Horizont gerichtet ist.

- **Und nicht vergessen:** Nehmen Sie Ihr Herz in beide Hände und reden Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner über Sex! Einmal mit klaren Worten und einem »Ich will....« beginnen, das wird Sie sicherer machen.

STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

HILFE FÜR MÄNNER

GESUNDHEIT KANN MAN(N) BESSER
JETZT MITGLIED WERDEN

ODER SPENDEN

Wussten Sie ...

... dass Männer fast doppelt so häufig unter chronischen Erkrankungen leiden wie Frauen? Männer gehen regelmäßig an ihre körperlichen und seelischen Grenzen und oft darüber hinaus. Außerdem ist ihre Lebenserwartung fünf Jahre geringer. Das muss nicht so bleiben.
Die Stiftung Männergesundheit steht für unabhängige Forschung, Informationen und Aufklärung. Ein Beispiel ist unsere Ratgeberreihe.

Damit wir unser umfangreiches Informations- und Hilfsangebot auch in Zukunft erweitern und kostenlos zur Verfügung stellen können, benötigen wir Ihre Hilfe!

Fordern Sie noch heute Ihre Mitgliedschaft in unserem Förderverein an unter **info@fv-stiftung-maenner-gesundheit.de**

Oder unterstützen Sie uns mit einer Spende!

Stiftung Männergesundheit
IBAN DE19 1012 0100 1003 000049
BIC WELADED1WBB

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Gespräch mit einem Therapeuten!
Bitte beachten Sie auch, dass der Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten kann.

Impressum

Männergesundheit 16 – Sexualität, 2016

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung
Andreas Bauer und Joachim Reich
Paar- und Sexualtherapeuten

Redaktion
Andreas Bauer, Joachim Reich

Gestaltung
Klapproth + Koch

Fotos
© shutterstock-Piotr Marcinski
© shutterstock-Lopolo
© shutterstock-Bernd Leitner Fotodesign
© shutterstock-Monkey Business Images
© Serg Zastavkin-Fotolia.com
© sakkmesterke-Fotolia.com
© Jo.Sephine / photocase.de

powered by ORION
Mehr Spaß zu zweit