

Guter Sex beginnt in Dir

von Christoph Walser

Inspirationen für eine erfüllte männliche Sexualität

In einer Gratiszeitung gab ein 25-jähriger Mann kürzlich ein fast schon weises Statement ab. In seinem Selbstportrait machte er zum Stichwort Sex ein Wortspiel: «Wird meist überschätzt, oft unterschätzt, aber selten geschätzt.» Wenn ich auf meine Arbeit der letzten Jahre mit Männern im Themenfeld Sexualität und Spiritualität zurückschaue, kann ich es als Fazit kaum kürzer und bündiger sagen. Erstens: Sex ist beileibe nicht so wichtig, wie es uns die sexualisierte Marktwirtschaft täglich weismachen will. Zweitens: Männer unterschätzen jedoch auch oft, wie wichtig der Zugang zur eigenen Sexualität für das männliche Selbstwertgefühl ist. Und drittens: In der westlichen Kultur ist eine abschätzige Haltung gegenüber Sexualität weit verbreitet, bei Männern und Frauen. Es fällt uns Männern deshalb nicht leicht, Sex in seinem Wert zu schätzen und einfach zu geniessen. Haben wir mit Sex mehr Verdruss statt Genuss? Wie gelingt es uns Männern, in dieser Gesellschaft selbstbestimmte und lustvolle Liebhaber zu sein?



Sex unter Druck

Glaubt man den Botschaften von Trendmedien, so sollte Sex der ständige Aufsteller sein. Sex ist gesund, macht dich männlich, potent, attraktiv und vieles mehr. Wenn Männer offen über ihre Erfahrungen reden, wird jedoch klar, dass konkreter Sex häufig auch mit diffusem Druck und Unwohlsein verbunden ist. Und dass es gar nicht so einfach zu erkennen ist, woher der Druck eigentlich kommt. Hierzu habe ich aufgrund von vielen Gesprächen mit Männern und theoretischen Recherchen die folgende These entwickelt: Der Druck, den wir Männer beim Sex wahrnehmen, stammt zum grössten Teil von Vorstellungen, wie ein «richtiger Mann» sich sexuell zu verhalten hat. Diese Normen und Bilder von Männlichkeit sind tief in der christlich-westlichen Kultur verwurzelt und in sich sehr widersprüchlich. Sie führen in uns zu Abspaltungen, Verwirrungen und schlechten Gefühlen in der Sexualität.

Ich sehe, wie Überreste negativer kirchlicher Prägungen in Männern immer noch wirksam sind: Sex ist unrein, Sex ist wie ein unberechenbares Tier, das es zu zähmen gilt, man schämt sich für sexuelle Fantasien, Selbstbefriedigung ist Sünde, das Bild von der Frau als Heilige oder Hure. Askese führt zu Gott, Ekstase ist schuldbehaftet. In einer zweiten Schicht von Prägungen zeigen sich dominante Werte der rationalen Moderne: Sex ist irrational, der Verstand soll aber die Kontrolle behalten, der Körper soll funktionieren wie eine Maschine. Und in einer dritten Schicht prägt uns die heutige Konsum- und Leistungsgesellschaft: Sex als Performance und Männlichkeitsbeweis. Konsum von Sex, möglichst oft mit möglichst hoher Erregung. Bei jedem Mann sind die Einflüsse je nach Biografie sehr verschieden gewichtet. Die Inhalte des mentalen und emotionalen Drucks variieren, sie wirken sich jedoch ähnlich aus. Wenn im Sex Moral, Kontrolle, Leistung und Konsum zu viel Raum bekommen, geht es statt um Genuss darum, gewissen Bildern zu entsprechen. Man sieht sich von aussen und neigt dazu, ein Programm abzuspielen, statt mit Leichtigkeit der Lust zu folgen. Solcher Sex fühlt sich eng und schwer an. Er kann sich sogar in Sucht und Gewalt

äussern. Mann macht Sex, mit wenig Atem, Bewegung, Variation und Kreativität. Es fehlt die Inspiration und deshalb auch die Freude und Lust.

Unselige Spaltungen überwinden

Um im Sex nicht fremdbestimmt und lustlos zu werden, ist es wichtig, sich die eigenen Prägungen bewusst zu machen und auch nachzuforschen, woher sie kommen. Denn Sexualität ist von klein auf gelernt. Wir können angelerntes Verhalten aufgeben, wenn wir durchschauen, wie Denken, Seele und Körper in der Sexualität zusammenwirken. Ein neue, ganzheitliche Sexualität kann gelernt und geübt werden. Sexologische Erkenntnisse und Übungswege sind dafür ein Segen. Sie helfen, männliche und weibliche Sexualität besser zu verstehen, vermitteln einen neuen Zugang zur Erregung und zum Penis und zeigen auf, wie man als ganzer Mann konkret Lust und Befriedigung mit sich selbst und in Beziehungen erfahren kann.

Mein zentrales Anliegen in der Männerarbeit ist es, die unselige Spaltung von Sexualität und Spiritualität in unserem Denken und unseren Körpern zu überwinden. Hier liegt meiner Ansicht nach eine der tiefsten Verwundungen unserer Männlichkeit und gleichzeitig auch die Chance, auf einen Weg der Heilung und Befreiung zu gehen. Ein spiritueller Mann ist nicht sexuell und ein sexueller Mann nicht spirituell – dieses Konstrukt des christlichen Westens hat sich nicht nur verheerend auf die Lebenslust von vielen Männern ausgewirkt, es ist schlicht falsch, weil im direkten Körpererleben diese Bereiche nicht voneinander getrennt sind. Ursprünglich war in der jüdisch-christlichen Tradition die Schöpfungskraft gemeint, die alles Leben auf der Erde und den ganzen Menschen mit Körper, Seele und Geist durchströmt. Im Englischen wird bis heute unterschieden zwischen «spirit» und «mind». Im Deutschen wird für den «heiligen Geist» das gleiche Wort verwendet wie für den denkenden Geist im Kopf. Kurz gesagt, ging im Laufe der Zeit die Kraft der ganzkörperlichen Begeisterung immer mehr verloren und eine verkopfte Spiritualität blieb übrig. Ein grosser Verlust für unsere Lebendigkeit und ganz besonders für die Sexualität! Mir geht es darum, dass wir Männer die spirituelle Kraft wieder in unseren Sex einfliessen lassen und umgekehrt die sexuelle Kraft auch unsere Spiritualität vitalisiert. Das Bild hilft mir: Spiritualität und Sexualität sind wie zwei Brüder, die sich über lange Zeit voneinander entfremdeten, einander jedoch so viel zu sagen haben. Gemeinsam suchen sie eine Lebendigkeit, die uns tiefer in unserem Mannsein verwurzelt als unser alltägliches Leisten und Wirken.

Sexbejahende Spiritualität

In einer Kultur, die derart schwankt zwischen dem Vergöttern und Verbieten von Sex, brauchen wir ein starkes Selbstbewusstsein, um einen persönlichen Weg zu gehen und unsere Sexualität zu geniessen. Woher nehmen wir die Kraft dafür? Ich meine aus einem gemeinsamen Suchprozess mit andern Männern und der Verwurzelung in einer spirituellen Grundhaltung, die uns im Kern unseres sexuellen Wesens bejaht. Das Wort Spiritualität kommt vom lateinischen Verb «spirare»: atmen. Im bewussten Atmen nehme ich wahr, wie ich in der Tiefe von mir selbst ankomme und gleichzeitig als ganzer Mann verbunden bin mit dem grossen Ganzen, dem Kosmos. Als Mann spirituell leben heisst für mich, mich immer von neuem mit dem Urgrund allen Lebens zu verbinden und mir staunend bewusst zu sein, welch ein Wunder das Leben und die eigene Lebendigkeit ist. Albert Schweitzer (1875 –1965) sagte es in einem Satz: «Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.» Daraus wächst in mir eine Dankbarkeit für all das, was mir von Natur aus und von der Kultur gegeben ist, bevor ich etwas tue und auch für meine Fähigkeiten, das mir Gegebene weiterzuentwickeln. Diese dankbare Grundhaltung ist für mich ein Schlüssel, der auch das Tor zu einer lustvollen und schönen Sexualität öffnet.

Sex als Gabe

Der innere Liebhaber kann sich in uns Männern entfalten, wenn er das Ja aus vollem Atem und die Dankbarkeit für das Geschenk der Sexualität und Sinnlichkeit spürt: Danke für die Schönheit und Vielfalt des Männlichen und Weiblichen. Danke für das grossartige Potential der Erregung in unserem Beckenraum und für die pralle Kraft und gleichzeitig hohe Sensibilität unseres «kleinen Mannes». Danke für die Fähigkeit, mit Bewegungen, Spannung und Entspannung und mit dem Atem die Erregung zu steigern und in den ganzen Körper

strömen zu lassen, bis zum Orgasmus. Danke für alle unsere Sinne, die es ermöglichen, die Lust in einem wunderbaren Gesamtkunstwerk von Kopf bis Fuss zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Danke für die Gabe, in völliger Freiheit sexuell zu fantasieren. Danke für die Lust zu begehren, zu verführen, zu berühren, zu streicheln, zu massieren, zu küssen, zu penetrieren und zu umarmen, und für die Wonne, mit all dem auch selbst verwöhnt zu werden. Danke für den Segen der Fruchtbarkeit, die so vielen Männern ermöglicht, neues Leben zu zeugen. Danke für das grosse Geschenk und die Vielfalt unserer Sexualität, die uns eine tiefe, einzigartige Befriedigung als Mensch und Mann erleben lässt. Danke!

Wir können immer weiter lernen. Die sexuellen und spirituellen Schlüsselfähigkeiten verstärken sich dabei gegenseitig: bewusst atmen, sich besinnen, präsent sein, aufmerksam wahrnehmen, dem Fluss des Lebendigen folgen, üben, geniessen. Die Verbindung der beiden Energieströme im eigenen Körper gibt uns den sinnlichen Boden, um gemeinsam eine neue Kultur der Wertschätzung von Sexualität aufzubauen, so dass junge Männer hoffentlich eines Tages sagen können: Sex wird kaum mehr überschätzt, selten unterschätzt und immer mehr wertgeschätzt.

Christoph Walser, Ref. Theologe, Dipl. Coach ZiS, Sexualberater AS. Angebot: siehe Agenda und www.timeout-statt-burnout.ch