

Gabriele Michel

Feuerwerk an Geschichten

Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität

»Lustvoll – Mann Sein«, der Titel des Buches von Saleem Matthias Riek und Rainer Salm klingt verheißungsvoll, das satt in rot gesetzte »Lustvoll« auf dem Cover wirkt einladend – und das ist gut so. Denn dieses Buch bietet etwas, das in der Flut der Psychobücher rar ist: eine echte Erweiterung des Horizonts.

Es ist kein Ratgeber im schlichten Sinne, es gibt nicht die zehn ultimativen Tipps zur glückenden sexuellen Selbstverwirklichung für alle Männer oder gar »den« Mann. Das Buch ist vielmehr, wie es der Untertitel »Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität« andeutet, eine Reise ins Ungeheure und in eine Welt ungeahnter Vielfalt.

Herzstück des Textes bilden fünfzehn Gespräche mit sehr unterschiedlichen Männern, alle dem Erfahrungsschatz zufolge in den »mittleren« Jahren.

Was diese Männer erzählen, zögernd preisgeben, tastend ergründen oder voller Glück erinnern, ist faszinierend in seinem Facettenreichtum. Es ist berührend, aufwühlend, manchmal auch verstörend oder ärgerlich; es ist frech, mutig, witzig – manchmal auch bewundernswert. Und zwar sicher für jeden Leser und jede Leserin an ganz unterschiedlichen Stellen des Buches. Ja, auch für Leserinnen ist es spannend und erhellend; denn was die Männer hier erzählen, ist ja die andere Seite dessen, was Frauen mit ihnen erleben – oder eben nicht erleben. Zumal es den Autoren als Fragenden durch ihre wache Sensibilität für die jeweilige inhaltliche und emotionale Dynamik gelingt, die Erinnerungen und Selbstergründungen der Befragten immer wieder zu verdichten und zu intensivieren.

Dies sind keine Interviews im herkömmlichen Sinne, sondern Gespräche, die teils eine solche Intimität entfalten, dass die Nähe, das Entdecken und Staunen bis zum Leser und zur Leserin reichen. Dass die schlichte Eingangsfrage »Bist du ein normaler Mann?« ein solches Feuerwerk an Geschichten freisetzt und eine solche Bandbreite an Erfahrungen – vom »puren« Sex über unterschiedlichste emotionale Prozesse bis hin zu feinstofflich-spirituellen Erfahrungen – ist faszi-



Saleem Matthias Riek | Rainer Salm

Lustvoll Mann sein – Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität

Bielefeld: JKamphausen Verlag 2015

ISBN 978-3-89901-920-9

310 Seiten, Broschur

18,95 Euro (D) | 19,50 Euro (A)

Viele weitere Infos, begleitende Umfragen, ausführlicher Adressteil für Männer, Gästebuch, weitere Rezensionen: www.lustvoll-mannsein.de

In der Sexualtherapie brachte das letzte Jahrzehnt einen Boom an Fachliteratur über die weibliche Sexualität: empirische Studien, diagnostische Neufassungen sexueller Störungen und interessante therapeutische Perspektiven. Männliche Sexualität: Fehlanzeige. Mit Viagra schien alles gesagt zu sein. Erektion gut – alles gut. So klingt der Subtext der stark urologisch akzentuierten »sexual medicine«, die mit der neu erfundenen Wortmarke »erektiler Dysfunktion« das Feld übernahm und einen beachtlichen Output an Forschungsergebnissen vorwies, und das auf durchaus anspruchsvollem Niveau. Das Flaggschiff *Journal of Sexual Medicine* hat sich in wenigen Jahren mit einem beachtlichen Impact-Faktor Respekt im medizinischen Establishment verschafft.

Zum psychologischen Verständnis männlicher Sexualität hat dieser Forschungszweig freilich kein bisschen beigetragen. Das ist allerdings nicht den Urologen und anderen körpermedizinischen Disziplinen anzulasten. Die bleiben auf heimischem Feld und sind nützlich in dem, was sie können: messen, diagnostizieren, operieren, Medikamente entwickeln. Den Mangel haben die Sozialwissenschaften, die Psychologie, die Psychotherapie und die Soziologie zu verantworten. Als ob sie vor dem Siegeszug der handlungsorientierten Medizin kapituliert hätten. Und als ob sie dem trostlosen Mythos anhängen, dass männliche Sexualität so simpel sei, dass es sich eh nicht lohne, sich näher damit zu befassen.

Saleem Matthias Riek und Rainer Salm haben deshalb unverstellt freie Bahn. Die nutzen sie, theoretisch wie praktisch. Sie ziehen ihre Linie in einem angenehmen Duktus, der engagiert, aber nicht missionarisch ist. Weg von der versteinerten Männer-sind-einfach-These zu einem subtilen Zugang zu den Verletzlichkeiten, aber ebenso dem Stolz, der Beweglichkeit und dem Mut von Männern, deren Geschichten in differenzierten und einfühlsamen Interviews vorgestellt werden. Von Männern, die unterwegs sind und aus den unterschiedlichen Brüchen ihrer Männlichkeits-Biographien etwas entwickelt haben. (...)

Immer noch gilt unter Sexualtherapeuten das gute, aber mittlerweile in die Jahre gekommene Buch des Kaliforniers Bernie Zilbergeld zur Therapie der männlichen Sexualität als erste Wahl. Seine Konzepte aus den 1970er Jahren könnten eine Nachfolge vertragen. »Lustvoll Mann sein« ist dafür ein vielversprechender Kandidat. Klug, nachdenklich, klar. Geschrieben mit einem liebevollen Blick auf die Männer, ohne dass ein Hauch von Testosteron fehlt. Ein frisches Buch!

Aus dem Vorwort von **Prof. Dr. Ulrich Clement**, systemischer Paartherapeut und Sexualforscher, Professor für Medizinische Psychologie an der Universität Heidelberg und Leiter des Instituts für Sexualtherapie

nierend und inspirierend. Orientierung bieten diese Gespräche und das, was sie zutage fördern, indem sie ermutigen, sich der Komplexität männlicher Sexualität bewusst zu werden und auszusetzen, Neuland für möglich zu halten, Ängste zu überwinden – aber auch die eigenen Grenzen zu achten, so wie es die jeweiligen Impulse, Sehnsüchte und Lebenssituation nahelegen. Und das ohne Druck!


Von dem forschen, in Ratgebern nicht selten zu findenden Slogan: »Entwickle Dich weiter und lebe Dein Potential« distanzieren sich die beiden Autoren ausdrücklich. »Selbsterforschung und innere Entwicklung sind für uns kostbar, aber kein Ideal, kein »must-do«, keine moralische Verpflichtung und kein Zeichen dafür, ein besserer Mann zu sein.« Ihr Anliegen ist es, deutlich zu machen, dass »Mannsein (...) eine bunte, schillernde, vielfältige und obendrein lustvolle Entdeckungsreise sein (kann), bei der es mit der Zeit immer weniger darauf ankommt, ein Mann zu sein, sondern zu leben, was uns wesentlich ist.«



© ulf frank | photocase.de

Die zugleich engagierte und unaufgeregt-nachdenkliche Haltung, von der diese Sätze zeugen, prägt den Duktus des gesamten Buches. Die beiden Autoren wollen dezidiert nicht missionieren, sondern aufklären – vor allem darüber, wie komplex männliche Sexualität entgegen des verbreiteten »Immer-nur-das-Eine«-Bild ist. Zupackend, differenziert und humorvoll sind schließlich ihre die Gespräche einrahmenden Ausführungen. Auch hier setzen sie auf Vielfalt, wie schon ein kurzer Blick ins Inhaltsverzeichnis zeigt: Unter »weinende Fußballer und kaputte Kommissare« findet sich ein launiger Überblick über den Wandel der Männerbilder in den letzten Jahrzehnten

und unter »Was will der Mann?« zehn Thesen zur männlichen Sexualität, die nahezu alles auf den Kopf stellen, was »dem Mann« gemeinhin angeeignet wird. »Unvergesslich. Die Spirituelle Perspektive im Sex« schließlich entfaltet mit feiner, unsentimentaler Klarheit, wie sexuelle und kosmische Verschmelzung letztlich zusammen gehören.

»Lustvoll Mann Sein« ist ein Buch mit dem Potential, das Leben seiner Leser zu berühren und zu verändern, wenn man oder frau sich darauf einlässt. Anregend, aufregend – und eine Herausforderung. 



© foto | photocase.de

»Bist du ein normaler Mann?« Mit dieser – möglicherweise bereits irritierenden – Frage haben wir jeweils unsere Gespräche mit den Männern begonnen. Aber was ist denn schon normal? Stimmt das verbreitete Klischee von der einfach strukturierten Lust der Männer, die immer nur das Eine wollen, für die ihre eigene Geilheit wichtiger ist als die Person, Sex wichtiger als Beziehung? Die möglichst schnell eindringen wollen, um dann in einer steilen Erregungskurve den Orgasmus als Ziel und Ende des Akts anzusteuern?

»Was macht Sex für dich erfüllend?« Auf diese Frage erhielten wir so vielfältige Antworten – häufig noch unterschieden nach Lebensphasen –, dass die Vorstellung von einer einfachen oder auch nur allen Männern gemeinsamen Sexualität vollkommen abwegig anmutet – oder doch zumindest wert ist, sie näher zu überprüfen.

»In welchen Körperregionen erlebst du Lust, Erregung und Orgasmus?«, »Wie hast du Sex mit dir selbst?«, »Wie erlebst du deine Sexualität im Spannungsfeld von Treue und Freiheit?«, »Wie erlebst du Kinderwunsch und Verhütung?«, »Wo siehst du dich im Spektrum von hetero-, bi- bzw. homosexuell?«, »Wie erlebst du dich in Rollen wie Eroberer oder Bittsteller, Macho oder Softie?«, »Gibt es für dich eine Verbindung von Sex und Spiritualität?«: Solche Fragen dienen in unseren Gesprächen nicht einer objektivierenden Fallunterscheidung, und sie werden auch selten eindeutig beantwortet. Sie öffnen die Wahrnehmung für mögliche Entwicklungswege und führen in die Tiefe des jeweils einzigartigen Erlebens dieses Mannes. Dass sie in diesen und ähnlichen Fragen nicht entschieden, sondern immer noch auf der Suche sind, haben unsere Gesprächspartner weitgehend als Lustquelle entdeckt, die über sexuelle Lust hinausgeht.

Bei unserem Buch handelt es sich nicht um einen Ratgeber, wie Sie ein besserer Liebhaber werden. Dies ist auch kein Buch über den »neuen Mann«. Unsere Gesprächspartner sind keine Helden, keine Krieger und keine Casanovas, auch wenn sie dies manchmal vielleicht gern wären. Sie sind einfach Männer, vielleicht sogar ganz normale Männer, die sich irgendwann in ihrem Leben über althergebrachte Grenzen männlicher Sexualität hinausgewagt haben, dabei verschiedene Wege einschlugen und manchmal ähnliche, manchmal auch sehr unterschiedliche Erfahrungen machten.

Die Gespräche wurden – in der Intensität oft überraschend für beide Seiten – zu einer Selbsterforschung auf dem Terrain von Liebe, Erotik und Sex. Herausge-

kommen sind keine Patentrezepte, sondern spannende Reiseberichte, die anderen Männern Mut machen, ausgetretene Pfade ihrer gewohnten Sexualität zu verlassen und nicht nur den Vorgarten, sondern weite Landschaften von Erotik und Sex zu erkunden.

Wir würden uns freuen, wenn auch das Lesen zu einer Art Selbsterforschung anregt, denn die von unseren 15 Männern gefundenen Schlüssel der Befreiung und Entwicklung sind kaum für andere kopierbar. Manche der skizzierten Wege werden Ihnen weder gangbar noch erstrebenswert erscheinen, Sie aber vielleicht dazu anregen, sich ihres eigenen Weges bewusster zu werden und gegebenenfalls tatsächlich Neues auszuprobieren.

Wir schreiben dieses Buch in erster Linie für Männer, die – unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung – nach Anregungen suchen, wie sie ihre Sexualität, ihre Beziehungen und ihr Mannsein erfüllender gestalten können. (...) Wir präsentieren hier vielfältige Belege dafür, dass die Komplexität und der Facettenreichtum männlicher Sexualität bisher unterschätzt wurde, und zwar nicht nur in der Bevölkerung im Allgemeinen, sondern auch in Fachkreisen. Manche Männer-Ratgeber begrenzen ungewollt die Entfaltung von Männern, indem ihre Anregungen von einem zu einfachen Bild männlicher Sexualität ausgehen.

Obwohl wir dieses Buch nicht mit Blick auf Frauen schreiben, freuen wir uns, dass viele Frauen bereits im Vorfeld ihr Interesse an unserem Projekt signalisiert haben. Besonders interessant für Frauen dürfte sein, dass Männer hier unter sich reden und sich weitgehend unbeobachtet fühlen. Sie überprüfen ihre Aussagen weniger als sonst darauf, ob Frauen sie akzeptabel finden. Dies bietet Ihnen, liebe Leserinnen, eine Chance, aber auch ein Risiko. Die unverblümete Direktheit mancher Aussagen kann Gefühle und Reaktionen hervorrufen, angenehme wie unangenehme, teilweise auch sehr heftige, wie wir von Testleserinnen erfahren durften. Die Versuchung könnte groß sein, unangenehmen Gefühle durch Abwertung eines einzelnen oder gar aller Männer zu begegnen. Aber dann wäre nur das bestätigt, was Sie vorher schon wussten: Männer sind Ihnen fremd. Wirklich Neues über Männer werden Sie erfahren, wenn Sie gleichzeitig eine Neugier auf sich selbst mitbringen: Was erzählen mir meine Reaktionen auf diese Männer über mich selbst? So wie diese Männer weniger auf der Suche nach besseren Frauen, sondern nach sich selbst sind, können auch Sie durch eine Neugier auf sich selbst den größten Gewinn aus diesem Buch ziehen.

Nicht Patentrezepte, sondern Reiseberichte

Eine Einführung in »Lustvoll Mann Sein«

Saleem Matthias Riek | Rainer Salm

Je mehr Neugier wir Männer 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.

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.

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.

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.

Männer sind es kaum gewohnt, sich selbst zu lieben. An die Stelle von Selbstliebe treten Selbstsucht, Sessucht 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.

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.

10 Thesen zur männlichen Sexualität

Bei aller Unterschiedlichkeit individueller Erfahrungen tauchten manche Themen in den Recherchen und Gesprächen zu »Lustvoll Mann Sein« immer wieder auf.

Sie verweisen auf typische Ansatzpunkte zur Entfaltung unseres Liebeslebens. Daraus, und aus eigenen Erfahrungen, haben wir 10 Thesen abgeleitet und stellen sie zur Diskussion.

Saleem Matthias Riek | Rainer Salm

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 unterschied-

lich 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.

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.

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.

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.

**Autorin****Gabriele Michel**

geb. 1955, arbeitet nach langjähriger Tätigkeit als Dozentin für Literaturwissenschaft inzwischen als Seminarleiterin, Journalistin und Buchautorin.

✉ gabriele.michel@t-online.de

Redaktion

Alexander Bentheim (V.i.S.d.P)

✉ Postfach 65 81 20, 22374 Hamburg

☎ 040. 38 19 07

📄 040. 38 19 07

✉ redaktion@maennerwege.de

🌐 www.maennerwege.de

Zitiervorschlag

Michel, Gabriele (2015): Saleem Matthias Riek | Rainer Salm: Lustvoll Mann sein – Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität. Bielefeld 2015 (Rezension). www.maennerwege.de, Oktober 2015.

Keywords

Mann, Männerbild, Sexualität, Biographie, Gefühle, Reisebericht

Allgemeine Hinweise zum Online-Angebot von MännerWege.de

Für die Richtigkeit der in einem Beitrag verwendeten und zitierten Informationen sind ausschließlich die Autoren und Autorinnen verantwortlich. Jede nicht-autorisierte Vervielfältigung oder Verwertung eines Beitrags als Nachdruck oder im Dateiformat zu kommerziellen Zwecken stellt eine Verletzung des geltenden Urheberrechts dar und ist nicht gestattet. Bei jeder nicht-kommerziellen Verwendung erbitten wir einen Link und/oder ein Belegexemplar. Die in einem Beitrag veröffentlichten Ansichten spiegeln die der Autoren und Autorinnen wider und entsprechen nicht unbedingt auch der Meinung der Redaktion. Mit der Publikation eines Beitrags möchten wir die Vielfalt männlicher Lebensweisen, Erfahrungen und Meinungen illustrieren, insbesondere wenn diese zum produktiven Dialog zwischen Geschlechtern, Generationen und Kulturen beitragen.