

SCHRIFT.VERKEHR

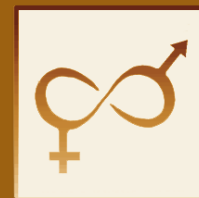


FACHMAGAZIN

APRIL 2012



www.sexuellebildung.at



INHALT

„MÄNNLICHE LUST“

Editorial	3
Alle 7 Sekunden - Männerlust und Sexualpädagogik.....	4
Interview mit Mag. Romeo Bissuti vom Männergesundheitszentrum Wien.....	7
Infos und Neuigkeiten zum Thema Andrologie/Urologie.....	11
Lust auf Queeres denken - Queere Lust?.....	13
„Das ist die Judassünde“ Gedanken zur (sexuellen) Lust aus der Sicht eines Pfarrers und Psychotherapeuten.....	17
Methodensammlung zum Thema „männliche Lust“	20
Vasektomie - Ein Erfahrungsbericht.....	23
Vorstellung Broschüren.....	24
Rezension des Buches „Die neue Sexualität der Männer“	25
Literaturliste.....	26
Bericht zur Fachtagung „Sexuelle Übergriffe/Straftaten männlicher Jugendlicher - Behandlung u Prävention“	27
Cobra libre - Masturbationsgerät für Männer - ein Testbericht.....	29
Flash-Interviews zum Thema zwischen und.....	7 31

IMPRESSUM

Herausgeberin

Plattform sexuelle Bildung
plattform@sexuellebildung.at

Redaktion

Carina Gindl, Carola Koppermann, Michaela Moosmann, Christa Schaller, Mirjam Sperger

Schlussredaktion

Carina Gindl, Michaela Moosmann

Lektorat

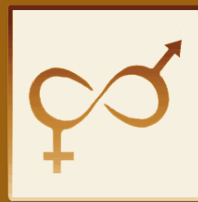
Carina Gindl

Grafische Gestaltung und Umsetzung

Michaela Moosmann, Andreas Huber

Bank Austria, BLZ. 12000
Kto.Nr: 501 320 236 94
IBAN: AT66 1200 0501 3202 3694
BIC: BKAUATWW

Eigenvervielfältigung
Erscheint 2x im Jahr



EDITORIAL

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

nun vollziehen wir einen Schritt, der nach 18 Ausgaben eines immer dicker werdenden Newsletters schon längst überfällig war: unser Newsletter wird endlich einer, der kurz und knackig ist, genauso heißt – Quickie nämlich – und euch mit aktuellen Informationen versorgt. Und unsere Zeitung wird endlich ein Fachmagazin und liefert ab dieser Ausgabe als „schrift.verkehr“ das, was bisher auch im Newsletter stand – nämlich Vertiefung und Auseinandersetzung mit einem sexualpädagogischen Thema in Form von Artikeln, Literatur- und Medienhinweisen, Meinungen, Interviews u.v.m. Dies werden wir in bewährter Form fortführen, über Themenvorschläge, Artikel, Mitarbeit und/oder Feedback freuen wir uns jederzeit!

Und da wir uns in den letzten beiden Ausgaben dem Thema weibliche Lust verschrieben hatten, übernehmen diesmal die Männer das Heft und liefern interessante Beiträge zum Thema männliche Lust – vielen Dank an alle beteiligten Männer für eure Mitarbeit! Wie immer ist der Blick vielfältig und liefert sowohl Fachinformation wie auch Anregung zur weiteren persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema – wir wünschen spannende Lektüre! (Unser neuer Titel soll übrigens auch darauf aufmerksam machen, dass wir uns nicht als „Einbahnstraße“ verstehen, sondern dass wir auf regen Austausch hoffen!)

Nach 329 Seiten Newsletter ist es auch an der Zeit, jene beiden Frauen einmal vor den Vorhang zu holen, die den Texten nachlaufen und die Bilder raussuchen, die in stundenlanger Arbeit alles korrigieren und layouten (gemeinsam mit Andi – vielen Dank auch an dich!!!), ohne die ihr also weder die alten noch die neuen Ausgaben auf dem Bildschirm sehen oder in Händen halten könntet – wer jemals eine Zeitschrift gemacht hat, weiß, wie viel Arbeit da drin steckt,

und wie unbedankt die ist – daher ein Frühlingsblumenstrauß und ein DANKESCHÖN an Michaela und Carina aus dem Vorstand!!!

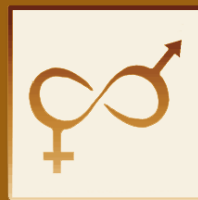
Und schließlich muss noch ein **Termin dick im Kalender angestrichen** werden: am **17.11.2012** feiern wir unser **6-jähriges Bestehen** mit einem großen **Fest**, zu dem wir euch jetzt schon ganz herzlich einladen möchten. Es bietet die Gelegenheit, Kolleg_innen aus den Lehrgängen wieder zu treffen oder neue kennen zu lernen – auf jeden Fall freuen wir uns schon jetzt darauf, mit dir/euch zu feiern und bereiten schon mal alles vor ☺!

Einen guten Start in den Frühling und viel Spaß beim schrift.verkehr

wünschen Carola Koppermann und die Vorstandsfrauen



© miraliki / PIXELIO.de



ALLE 7 SEKUNDEN - MÄNNERLUST UND SEXUALPÄDAGOGIK

von Martin Gnielka

Männerlust ist immer da! Ein stets brennendes Bedürfnis, das nach Erlösung sucht. Schwanzfixiert, direkt und schmutzig, im Abschluss feucht und spritzig. Aber:

Nicht die Männer haben die Sexualität erfunden, sondern die Sexualität die Männer.
(Gerald Hüther, 2009)¹

Naturwissenschaftlich bestätigt sind Männer also echte Sex-Geschöpfe. Die Lust ist unser Auftrag!



© Ralph-Thomas Kühnle / PIXELIO.de

Szenenwechsel

"Jungs, wichtig beim Sex mit einem Mädchen ist, dass ihr gaaanz langsam und gefühlvoll vorgeht. Vergesst die Pornos! Viel Küssen und Streicheln, seid bloß nicht zu grob. Lasst euch was einfallen. Der ganze Körper ist eine große erogene Zone. Schaut auf diese Folie mit der weiblichen Erregungskurve. Denkt an das Vorspiel, sonst wird sie nicht feucht." Und weiter geht es mit der Einweisung der Jungen in die Mysterien weiblichen Lustempfindens: Am paomi-Modell zeigen wir, wie die Perle, zwischen Labien versteckt, sorgsam freizulegen und zart zu massieren ist. Fortgeschrittene geben sich zu erkennen, wenn sie auf Anhieb den G-Punkt lokalisieren und auch dort die rechte Stimulation zu praktizieren wissen.

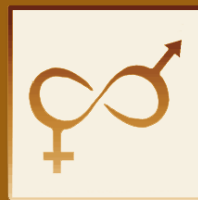
Lust-Kontraste

Männliche und weibliche Lust scheinen oft wie Kontrastbilder: Hier ist immer zu viel, dort zu wenig los; dauersteif gegen manchmalfeucht; Triebentfesselung gegen Dornröschenschlaf; Eindringling gegen Schutzbefohlene. Und dazwischen die sexualpädagogischen Fachkräfte als Vermittler, Verminderer oder Verstärker ...

Es fällt gar nicht so leicht, sich von diesen Lust-Zuschreibungen zu lösen. Weder in den sexuellen Begegnungen zwischen Frauen und Männern - noch in der sexualpädagogischen Arbeit. Einerseits hat sich so manches im Geschlechterverhältnis bewegt, andererseits ist unser Spontanempfinden, wie Frauen und Männer sexuell ticken, recht traditionell geblieben. Tief in die Kultur eingeschrieben, haben wir zu uns genommen, was es heißt, als Frau oder Mann Lust zu leben. Für Frauen heißt das, wie im letzten Plattform-Newsletter nachzulesen, immer noch: Um Befreiung und (innere) Erlaubnis zu ringen. Und für Männer?

Lust ist für Männer kein Wahl-, sondern Pflichtprogramm. Ein Mann ohne Lust ist kein richtiger Mann. Die gewissenhafte Erforschung dieses Phänomens gehört unbedingt zum Großwerden von Jungen dazu. Und Männerlust fühlt sich grundsätzlich wirklich großartig an; es ist geil geil zu sein. Doch was passiert, wenn ich zu wenig davon verspüre? Oder zu viel? Was ist überhaupt das Normalmaß? Exakt um diese Fragen drehen sich die Sorgen von Jungen in der Pubertät. Lust als Auftrag ist keineswegs immer lustvoll.

Lust kann von Jungen und Männern auch generell als problematisch empfunden werden, weil sie als sexueller Impuls als unmoralisch bewertet wird. Aktuell praktizierte Sexualerziehung beinhaltet auch für Jungen nicht automatisch Sexualfreundlichkeit. Obwohl sie es eigentlich besser wissen, geistern selbst heute



noch die Parolen der Anti-Onanie-Kampagnen durch die Jungenköpfe, und viele fragen sich: Welche Strafe (Sucht, Unfruchtbarkeit, Krankheit etc.) droht mir, wenn ich zu viel onaniere? Das Fühlen von schlechtem Gewissen zeigt, dass "die alte" Sexualmoral mit ihrer Lustkritik sehr wohl noch wirkt.

Auch bei der sexualpädagogischen Übung "Fragen ans andere Geschlecht" begegnet einem die Lustfrage im Geschlechterspiegel: Während die Jungen - fast immer - wissen wollen, ob Mädchen überhaupt Selbstbefriedigung machen und wenn ja (was stark bezweifelt wird!), wie oft, fragen Mädchen, ob Jungen in ihrer Freizeit noch mit etwas Anderem beschäftigt seien, als mit ihrem Schwanz: "Warum denkt ihr eigentlich immer nur an 'das Eine'?" Eine Frage, die sich auch verzweifelt manche Jungen stellen.

Wie ein Reflex müssen bei dieser Übung die Geschlechtergruppen zunächst konträre Standpunkte einnehmen, was auch mit dem öffentlichen Raum der Äußerungen zu tun hat. Würden sich die Mädchen vor der Klassengemeinschaft als grundgeil und allzeit bereit offenbaren - das Geschlechterbild stünde Kopf! Auch die Jungen wollen keinesfalls als Gruppe frauenverstehender Extremromantiker gelten, für die Sex nur ein leidlich hinzunehmendes Peripher-Ereignis ist. Die Lustdifferenz ist uns als Frauen und Männern "auf den Leib geschrieben". Wir können sie nicht einfach postmodern ablegen wie alte Hosen und Kleider. Um so spannender wird es, wenn sich Mädchen und Jungen im geschützten Gespräch trauen, sich aus den ihnen zugewiesenen Rollen zu lösen. Dann erlebt man manchmal, wie sich Klischees auflösen und manche "Geschlechterweisheiten" auf angenehme Weise ins Wanken geraten.

In den Reaktionen der Jugendlichen zeichnet sich bereits ab, was in vielen Mann-Frau-Beziehungen später zur Blüte getrieben wird, sobald man die Verliebtheitsphase verlassen hat. Die Lust ist ein klassisches wie leidenschaftli-

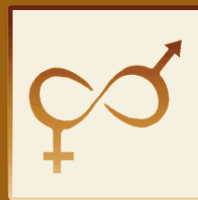
ches Streitthema in jeder Dauerbeziehung: Warum ist sie plötzlich weg, und wer trägt daran die Schuld (eine kleine Auswahl: die Kinder, der Job, die Schwiegermutter, Youporn, der Alltag usw.)? Wessen Bedürfnisse werden (noch) erfüllt - oder wer geht leer aus? Moderne Verhandlungsmoral at it's best!



Lust und Penis

Wenn es ein Zentralsymbol für männliche Lust gibt, dann ist es sicher der erigierte Penis. Heute als pornografisch eingestuft und eher in der Schmutzdecke gelandet, gab es in der athenischen Kultur des Altertums einst ganz andere Sitten: "An städtischen Kreuzungen stand eine Statue des Gottes Hermes mit einem großen Phallus, die sogenannte Herme, die eine atropäische, übelabwehrende Wirkung hatte." Man höre und staune. Was derart bedeutungsbeladen ist, kann für Lobeshymnen oder Spottgesänge dienlich sein, wie ich neulich bei einem Dialog an der Pinkelrinne mitverfolgen konnte: "Ey, dein Schwanz sieht echt scheiße aus!" "Deiner auch!"

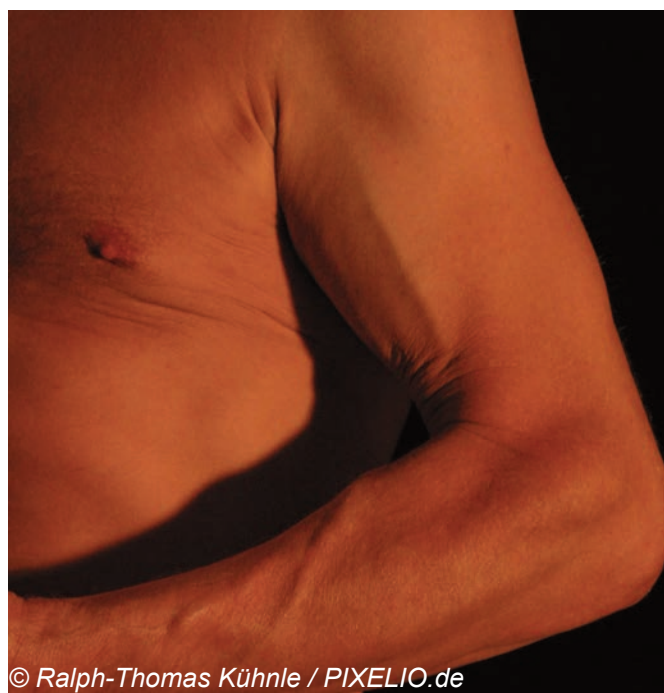
Die viele Beschäftigung von Jungen und Männern mit ihrem Genital ist ebenfalls eine hochambivalente Angelegenheit. Freud und Leid liegen eng beieinander. Die Frage nach der Schwanzgröße (je größer, desto männlicher) ist entscheidend, vor allem in der Zeit körperlicher und seelischer "Mannwerdung". Männliches Lustempfinden scheint sich hier zu zentrieren; andere erogene Zonen haben höchstens tertiären Wert. Davon scheinen sogar alle Frauen fest überzeugt zu sein ... als ob ganzkörperliches Sexualempfinden eher der weiblichen Natur entspricht. Womit wir wieder bei der heiteren Kontrastbildung wären: Einseitigkeit



gegen Ganzheitlichkeit, schlicht gegen komplex. Das männliche Signalsystem ist zwar sehr offensichtlich, aber die Gleichung Lust = Erektion und Erektion = Lust greift dann doch etwas kurz. Weder ist Männerlust so einfach gestrickt, noch ist die Frauenlust hochkompliziert (oder doch?). Solche Lust-Stereotype verhindern letztlich, dass wir uns unvoreingenommen erkunden. Immer ist da schon eine Landkarte, an der wir uns orientieren. Dabei gäbe es bei uns Männern noch so einige Lustquellen jenseits der Kranzfurche zu entdecken!

Lust und Orgasmus

Häufig zu onanieren wirft viele ängstliche Fragen auf. Es verschafft Jungen aber auch sexuelle Vorteile: Im Gegensatz zu vielen Mädchen wissen sie in aller Regel, wie sich ein Orgasmus anfühlt und wie man effektiv dort hin gelangt. Beim Sex mit dem anderen Geschlecht



© Ralph-Thomas Kühnle / PIXELIO.de

stoßen die "Lustbeauftragten" hier schnell an die Grenze des Machbaren, und es ist kein Zufall, dass eine klassische Jungenfrage lautet: Wie befriedige ich am besten eine Frau? Was sich als Wunsch nach einer Bedienungsanleitung anhört, spiegelt die berechtigten Zweifel wider, ob man auf Anhieb ein "erfolgreicher" Sexualpartner sein wird. Wie soll ich jemand zu einem Gipfel führen, der noch nie in den Bergen war?

Genau das ist aber der Anspruch, den die allermeisten Jungen an sich stellen: Sie möchten gute Liebhaber sein. Einen Wunsch, den wir als Sexualpädagogen in der Jungenarbeit gerne tatkräftig unterstützen. Werden in Mädchen- gruppen aber ähnliche Ziele verfolgt? Welche Demonstrationen am Penismodell finden derweil eigentlich in der Mädchengruppe statt? Was sagen die Sexualpädagoginnen zu männlicher Lust? Welche Informationen zu deren Steigerung und Verfeinerung erhalten Mädchen? Sind gute Liebhaberinnen, die sich mit Wonne der sexuellen Lust mit einem Partner hingeben, ein akzeptables Lernziel?

Ich finde, schöne und noch schönere Orgasmen mit sich selbst oder anderen erleben zu können, ist nach wie vor ein lohnenswertes Ziel für (emanzipatorisches) sexualpädagogisches Arbeiten mit beiden Geschlechtern. Für die sexualpädagogische Arbeit mit Jungen könnte man den Kanon der anzusprechenden Themen durchaus erweitern: Warum nicht mehr Informationen darüber anbieten, welche Bedeutung die Prostata für männliches Lustempfinden hat? Welche Bedeutung der Beckenboden und die Atmung für die Sexualität haben? Usw.

Lust und Pädagogik

Lust ist eine grundgute Energie, derer wir uns - als Frauen und Männer - bedienen können. Lustlose Sexualität bleibt ein trübes Rein und Raus. In der Sexualpädagogik lenken wir die Aufmerksamkeit auf bestimmte Bedürfnisse - und vernachlässigen andere. Das Schutzbedürfnis, besonders das weibliche, wird unbestritten hoch gehalten. Das Lustbedürfnis, besonders das männliche, wird eher als bedrohlich empfunden. Auf der Kehrseite bleiben zwangsläufig das männliche Schutz- und das weibliche Lustbedürfnis auf der Strecke. Lust ist ein Politikum. Auch und gerade in der Sexualpädagogik zeigt sich das mit all seinen Verwerfungen. Ob Sexualpädagogik und sexuelle Bildung einen gelungenen Beitrag in der Geschichte der Frauen- und Männerlust zu leisten vermögen, ist noch nicht entschieden. Aber: Ich habe große Lust, weiter daran zu arbeiten!



INTERVIEW

Interview von Marcel Franke mit Mag. Romeo Bissuti, Männergesundheitszentrum MEN Wien, www.men-center.at

s.v. Wie sieht deine Arbeit in der Beratungsstelle beim Männergesundheitszentrum MEN aus?

Romeo - Ich bin klinischer Gesundheitspsychologe und als Berater in einem Team von Männern in der Beratungsstelle tätig. Wenn ein Mann zu uns ins Männergesundheitszentrum kommt, bieten wir zum Einen Beratung an und zum Anderen haben wir auch einen Psychotherapeuten, an den wir intern weiter verweisen können. Wir bieten also ein zweistufiges Setting, zum einen ein Clearingsetting, bei dem es bis zu zehn Beratungsmöglichkeiten gibt und darüber hinaus ein langfristiges Therapiesetting.

s.v. Kommen bei euch nur Männer in die Beratung?

Romeo - Ja, es kommen zu 99% Männer. Manchmal kommen Paare, betroffene Angehörige oder Partnerinnen. Diese vermitteln wir in die Frauengesundheitsberatungsstelle FEM.

s.v. Mit welchen Themen, mit welchen Anliegen kommen die Männer zu euch?

Romeo - Wir haben Männer, die ein konkretes Thema, ein Anliegen haben, bei dem sie Hilfeleistung brauchen. Sie kommen auf Grund einer Diagnose, also chronische Schmerzpatienten, Männer mit psychologischen Problemen, psychischen Krisen, Ängsten, Depressionen, Trennungs-/Verlusterlebnissen, traumatischen Erlebnissen aus ihrer Kindheit oder es kann auch sein, dass Männer unter einer Angststörung leiden. Manchmal gibt es allgemein Fragen zu körperlicher Gesundheit, dann wieder gibt es konkrete Symptome wie Schlafstörungen, sexuelle Problematiken, sexuelle Dysfunktion, Lustlosigkeit der Partnerin;

also insgesamt sehr unterschiedliche Anfragen. Und dann gibt es auch noch Männer, die mit diffusen Sachen kommen, die möglicherweise von Angehörigen oder Einrichtungen geschickt werden. Da geht es darum, Motivation aufzubauen und das Thema zu identifizieren. Es gibt Beratungen zur Gesundheitsförderung, oder auch zum Beispiel um den Lebensstil zu hinterfragen.

Männliche Lust ist für mich...?

Ich bin ein sinnlicher Typ, brauche alle Sinne – die Summe ergibt meine Lust. Optik ist wichtig und Ausstrahlung.

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Das hängt von der Stimmung ab. Jeder Körperteil kann zu einer so erogenen Zone werden, dass es kaum mehr auszuhalten ist.

Was macht Männern Lust?

Ganz viel, zu viel, um es aufzählen zu können. Eine Partnerin, die mit ihren optischen Reizen für Dritte zugänglich ist, Risiko, Öffentlichkeit, Herausforderung und Herausforderer, „Rivalen“.

Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

Die eigene sexuelle Attraktivität und die Erotik erhalten.

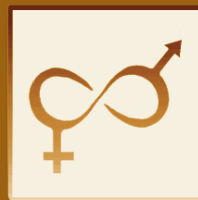
Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen – welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Bei mir die Augen, optische Reize.

Franz, 51 Jahre

s.v. Wie kommen die Männer zu euch? Zuweisungen? Überweisungen?

Romeo – Alle Männer kommen freiwillig. Manchmal kommt es vor, dass jemand im Hintergrund steht und möchte, dass die Männer in die Beratung kommen. Vor allem bei Jugendlichen, aber auch in Einzelfällen bei Erwachsenen. Diese Personen werden aus dem Umfeld motiviert zu uns zu kommen, wie Familie und Freundeskreis. Aber in der Regel können wir beobachten, dass die Arbeit in der Beratung schwieriger ist, je mehr die Männer fremdmotiviert sind.



s.v. Wie stark ist in deiner Beratungstätigkeit das Thema männliche Lust, Sexualität, Erotik präsent?

Romeo - Ich mache Sexualität in meinen Beratungen zum Thema. Natürlich nicht bei jedem Mann und bei jeder Beratung und bei jedem Anliegen. Aber es ist auf jedem Fall prinzipiell immer in meiner Anamnese. Weil sexuelle Lust und der Umgang mit der eigenen sexuellen Lust ein Parameter ist für einen gesunden Umgang mit sich selbst und Aufschluss gibt über die eigenen Bedürfnisse: Ist man in einer gelungenen Balance zwischen Lust und sozialer Verträglichkeit? Kann man sich selber zugestehen, lustvoll zu sein? Ist man lustlos geworden? Hat man vielleicht das Recht darauf, lustlos zu sein?

Viele Männer stehen beim Thema Sexualität unter Leistungsdruck und haben Ängste zu versagen. Es ist also wichtig, über dieses Thema zu diskutieren. Ich bin dabei vorsichtig, weil Männer es oft nicht gewohnt sind darüber zu reden. Wenn ich das nicht ansprechen würde, käme es eher nicht zur Sprache. Da muss man in der Beratung selber die Ohren offen und die Fühler ausgestreckt haben, um auch dieses Themenfeld sensibel abzufragen.



© andreas stix / PIXELIO.de

s.v. Was ist deine These oder deine Erfahrung zu der Frage – wie wichtig ist Lustempfinden, positiv erlebte Lust, gelungen erlebte Lust, gelungen erlebte Sexualität für die Gesundheit?

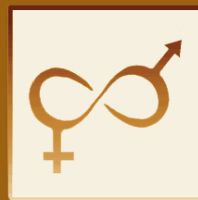
Romeo – Die Einschätzung, wie wichtig das Thema ist, halte ich für wenig hilfreich. Ich sehe es eher als Indikator, als seelischen Seismographen. Lässt sich Lust „gut“ erleben, ist man

mit sich im Reinen? In den sexualpädagogischen Workshops mit Jungs stellen wir die Frage: „Was ist guter Sex?“. „Gelungenen, guten Sex“ kann man an dem erkennen, wie man sich nach dem Sex fühlt, wie es einem nachher geht. Wenn ich mich auf ein nächstes Mal freue, dann ist es ein guter Beitrag, dass etwas gelingt und es einfach eine Ressource sein kann. Vor allem wenn in anderen Bereichen wenig Ressourcen zur Verfügung stehen, dann kann die eigene Lust als Ressource sehr wertvoll empfunden werden.

s.v. Es gibt verschiedene Gesundheitsdefinitionen und auch einige Präventionsansätze. Die weit verbreitete Idee ist die von Bewegung, Entspannung, Ernährung. Dann gibt es neuere, die noch das seelische und soziale Wohlbefinden mit aufnehmen. Und einige wagen auch die sexuelle Gesundheit mit in die Präventionsdefinition aufzunehmen.

Ist es in der Beratung hilfreich, die sexuelle Gesundheit mit aufzunehmen und die Information, dass Sexualität Teil der Gesundheit ist?

Romeo - Das wäre absolut mein Anliegen. Deswegen meine ich auch, dass es zur Anamnese dazu gehört. Es ist ein ganz wichtiger Lebensbereich. So wie Essen, Trinken, Schlafen. Ich würde sagen, es ist eine Art von Grundbedürfnis, wobei man nicht stirbt, wenn man es nicht hat. Es gibt auch viele Leute, die aus gesellschaftspolitischen Gründen ein asexuelles Leben leben wollen. Es ist eine Form der Selbstbestimmung, und wenn es mich im Moment grad nicht interessiert, ist das völlig ok. Da muss das Selbstbestimmungsrecht gelten. Beim Thema Sexualität und Gesundheit muss man wegen des vorhandenen Leistungsdrucks vorsichtig sein. Da die meisten Männer wenig darüber reden, haben sie viele Mythen, viele Stereotypen im Kopf, an denen sie sich unbewusst messen. Sexualität und Gesundheit kann als Normierung auftauchen und missverstanden werden. Es braucht einige Zeit um klar zu haben, dass Sexualität sehr individuell gelebt



werden darf, so wie Eßgewohnheiten oder Schlafgewohnheiten, die auch sehr individuell gestaltet sein können. Diesen Erfahrungsprozess muss man zuerst mit den Männern durcharbeiten. Und dadurch stelle ich das Thema Sexualität als Teil der Gesundheit nicht so sehr in den Fokus, weil so schnell ein Missverständnis im Sinne eines Normierungsprozesses im Raum sein könnte. Mir ist ein persönlicher Zugang mit den Männern wichtiger. Daher frage ich eher, wie es ihnen geht, ihre Sexualität zu erleben, also dass man eher auf die persönliche Ebene der Sexualität kommt.

Für viele Männer ist das Thema mit der Prostatagesundheit verbunden. Dabei wird empfohlen, dass man die Prostata benutzt. Dass es gut ist, wenn die Prostata in Bewegung gehalten wird und die Vergrößerungen im Vorfeld verhindert werden können, um Beschwerden zu verringern. Ich versuche also, das Thema Gesundheit „persönlich“ zu machen.

s.v. Welche Mythen begegnen dir immer wieder?

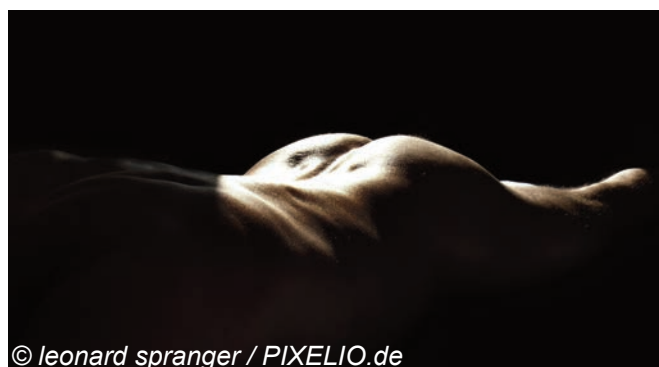
Romeo – Dass Männer immer Lust haben müssen. Dass Frauen Männer verlassen würden, wenn sie nicht genügend sexuelle Leistung bringen. Sex ist gleich Geschlechtsverkehr. Das sind so klassische Parameter, die häufig anzutreffen sind. Und vielleicht auch so was wie: Männer brauchen mehr Sex als Frauen.

s.v. Testosteron ist ein Mythen nährendes Hormon. Du hast auf einer Veranstaltung in Wien zum Thema Bubenarbeit im Oktober 2011 aus einer Schweizer Studie zitiert, die das Testosteron anders interpretiert, also nicht nur die Mythen nicht nährt, sondern auch die Mythen widerlegt.

Was haben die Forscher herausgefunden?

Romeo – Es handelt sich um eine Testosteronstudie, die im Jahr 2009 in Zürich durchgeführt wurde. Dabei konnten die Teilnehmer bei einer Computersimulation entweder eine kooperierende oder eine konkurrierende Spielstrategie wählen. Einem Teil der männlichen Versuchs-

personen wurde Testosteron gegeben, die anderen erhielten Placebos. Dann wurde beobachtet, ob die Testpersonen konkurrierender oder kooperierender spielen. Der überraschende Befund war, dass die Männer, die Testosteron erhalten hatten, kooperierender gespielt haben. Die Autoren und Autorinnen haben dann daraus gefolgert, dass Testosteron die Sensibilität auf den sozialen Status erhöht. Im Gegensatz zum Tierreich, wo durch Dominanz der soziale Status erhöht wird, ist es auf menschlicher Ebene anscheinend so, dass der Status über soziale Anerkennung erhöht werden kann. Es war spannend, wie so eine nahe an der Biologie liegende Argumentation, die notgedrungen eine vereinfachte Form darstellt, auf diese Weise entkräftet werden konnte. Das Wichtigste an der Studie: diejenigen, die geglaubt haben, dass sie Testosteron erhalten hatten, also ein Placebo bekamen, spielten auffallend konkurrierend. Sie haben also quasi den Mythos Testosteron als Anlass genommen, um, sagen wir mal, die Sau raus zu lassen. Das ist ein ganz wichtiger Befund, der darauf hindeutet, was solche Mythen bewirken.



© leonard spranger / PIXELIO.de

s.v. Was sagst du zum Mythos „Männer wollen immer Sex“?

Romeo - Ich glaube, dass das Männerbild in den letzten Jahrzehnten ziemlich in Frage gestellt wurde. Die Veränderung findet vor allem auf Grund der Frauenbewegung statt. Da gibt es Vieles, das in Frage gestellt wurde und noch in Frage gestellt wird, wodurch den Männern starke Wandlungsprozesse und Anpassungsprozesse abverlangt wurden und werden. Und zugleich gibt es einen kaum stattfindenden



Wandlungsprozess bei den Männern. Man arrangiert sich so viel oder eben so wenig wie es möglich oder nötig ist. Es gibt wenige Foren, wo Männer offen darüber diskutieren. Ich vermisse eine gesellschaftspolitisch offene Debatte darüber. Das hat damit zu tun, dass Männer nach wie vor in der Machtposition sind. Genau solche Mythen eignen sich dazu, diese alten Machtpositionen und alten Muster wieder zu wählen und dadurch wieder Sicherheiten zu finden. Vor allem in Krisen wird auf diese alten Rollenmuster zurückgegriffen. Man braucht nur auf die Einkommenssituation der Frauen zu schauen. Oder den Koeffizienten, der die Aufstiegschancen von Frauen in Österreich darstellt – da stehen wir sehr schlecht da.

s.v. Nimmt die zwar brüchige, aber immer noch vorhandene machterhaltende Männerrolle Einfluss auf die Lust der Männer und auf das Lustempfinden?

Romeo – Ja, definitiv. Ich glaube, dass die Pornografisierung ein ganz wesentlicher Faktor ist, weil der Sexmarkt auf diese Macht verweist bzw. auf die Verfügbarkeit von Frauen hinweist. Und das wird zu einem Symbol von Mächtigkeit, das hat auch mit dem Thema Gewalt und

Männliche Lust ist für mich...?

Harmonisch, frei, positiv, für beide Personen.

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Brustwarzen, Penis, zwischen Penis und Anus, vom Steiß hinauf zum Rücken, die Atmung.

Was macht Männern Lust?

Optische Reize, wenn Mann erobert wird

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Augen, Zunge

Wo haben Männer besonders erogene Zonen?

Penis und der Bereich zwischen Anus und Hodensack.

Was macht den Mann mehr an (Fantasie, Erotik, Porno,...)?

Fantasie!!! ...alles Andere reduziert.

Wie viel Lust hat der Mann aufs Experimentieren, Verbotenes, Amoralisches,...?

Viel! - abhängig von der Bereitschaft des Partners.

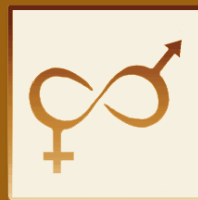
Mario, 37 Jahre

Grenzverletzung zu tun. Ich mag es nicht in den Vordergrund von männlicher Lust stellen, aber man muss es sagen. Dort, wo sexuelle Gewalt vorkommt, wo es sehr viel um Machtausübung geht, geht es meist nicht um die Themen Lust oder Sexualität. In der Pornografie finden oft Vermischungen statt. Da werden Dinge übereinander gelegt und ein Potenzial geschaffen, das Missbrauch und Gewalt fördernd ist. Das selbe trifft auf Sexismus in der Werbung zu. Es werden sexuell aufgeladene, gewalthaltige Bilder transportiert und als Lust verkauft. Einerseits sind es Grenzverwischungen, andererseits zeigt sich das Patriarchat. Eigentlich wird deutlich, in welchen Lebensverhältnissen wir leben. Und natürlich hat das auf die je einzelne Psyche Auswirkungen, z.B. auf das eigene Lusterleben. Wir merken das kaum. Aber gerade das Thema Pornografie schürt Ängste. Es werden viele Normen produziert und diese lösen wieder Ängste aus.

s.v. Wie würdest du das sehen, braucht es Bildung zum Thema Lust für Männer? Und wie könnte so eine Bildung aussehen?

Romeo – Ja! Ich finde das ganz wichtig. Ich würde diese Bildung möglichst breit ansetzen, sprich als Körperarbeit, als Genusstraining als Begleiten zur Achtsamkeit. Bildungsarbeit müsste all diese Ebenen einbringen. Und sie muss immer wieder ins Zentrum stellen, dass das Ausverhandeln der eigenen Bedürfnisse, der eigenen Anliegen mit jenen der anderen Menschen in meiner Umgebung dazu gehört, also die soziale Verträglichkeit. Ich möchte nicht sagen, dass Männer sozial unverträgliche Lust per se haben, aber es ist wichtig, sozial gut eingebettete Formen, emphatisch rückgekoppelte Formen zu entwickeln. Das halt ich für ganz wichtig. Und dabei gilt es natürlich, die Machtverhältnisse zu reflektieren und sich darüber Gedanken zu machen.

s.v. - Vielen Dank für das angenehme und interessante Gespräch!



INFORMATIONEN UND NEUIGKEITEN ZUM THEMA ANDROLOGIE/UROLOGIE



**Universitätsprofessor
Dr. Andreas Jungwirth**

Die Urologie und Andrologie ist ein Fach, welches in den letzten Jahren eine radikale Veränderung erfahren hat. War es bislang so, dass die Urologie sich hauptsächlich mit den harntransportierenden Organen beschäftigt hat, so ist in den letzten Jahren besonders die Andrologie (das ist die Lehre von der reproduktiven Gesundheit des Mannes) in den Vordergrund gerückt. Auch hat sich das Berufsbild des Urologen/Andrologen immer mehr in Richtung des Gesundheitsmanagers des alternden Mannes gewandelt.

Ich möchte diesem neuen Berufsbild der Urologie/Andrologie Rechnung tragen. Gerade die Auseinandersetzung mit dem Urogenitaltrakt ist auf der einen Seite ein faszinierendes Fachgebiet, auf der anderen Seite bemerkt man allerdings nach wie vor, dass es sich hierbei um ein großes Tabuthema handelt, über das die Männer nicht gerne sprechen. Dies kommt sicherlich auch daher, dass die Männer einen eher reparativen Zugang zum Gesundheitssystem haben, während die Frauen mehr auf Prävention und Vorsorge Wert legen.

Der Psychologe hat das einmal so bezeichnet:

Der Mann ist solange kerngesund, bis er tot umfällt.

Ich darf Sie daher ermutigen, sich mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit insofern auseinanderzusetzen, als dass Sie in sich hineinhören und die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen auch annehmen. Es ist mir schon klar, dass es für Männer nicht einfach ist, wenn sie plötzlich ab dem 50. Lebensjahr jährlich den Urologen aufsuchen sollten. Ich bin aber überzeugt, dass nach Überwinden der ersten Schwellenangst es zu einer befriedigenden

Arzt- und Patientenbeziehung kommt und sicherlich mit der Zeit die Hemmschwelle abgebaut wird. Ich darf Sie daher einladen, sich mit dem Fach Urologie/Andrologie auseinanderzusetzen. Sollten Sie irgendwelche Fragen haben, so stehe ich Ihnen über meine E-Mail-Seite sehr gerne für Anfragen zur Verfügung.

Quelle:

<http://www.jungwirth.info/andrologie.htm>
22.03.2012

Vorzeitiger Samenerguss

Nach wie vor ist wenig bekannt, dass die Ejaculatio praecox (EP) die häufigste sexuelle Funktionsstörung bei Männern darstellt, an der deutlich mehr Männer leiden als etwa an einer erektilen Dysfunktion (ED). So kommen zahlreiche Untersuchungen und Befragungen zu dem Schluss, dass bis zu 30% der Männer von EP betroffen sind, während im Vergleich dazu etwa 18% unter Erektionsstörungen leiden. Bis zu 75% aller Männer machen der Literatur zufolge Episoden von vorzeitigem Samenerguss durch. 21% der Männer gaben in einer Untersuchung an, innerhalb von 50-60 Sekunden nach der Penetration eine Ejakulation zu haben. Als normale intravaginale Verweildauer ist eine Zeit zwischen 3 und 5 Minuten zu veranschlagen, in dieser Zeit finden 80% der Sexualkontakte statt. Die Prävalenz der EP ist weitgehend altersunabhängig, ganz im Gegensatz zur ED, die mit steigendem Lebensalter zunimmt.

Tabuisierung und Informationsmangel

Trotz seiner Häufigkeit zählt der vorzeitige Samenerguss zu den Tabuthemen – und das nicht nur in der Allgemeinbevölkerung, sondern auch im Rahmen von ärztlichen Kontakten.

Aus einer Untersuchung geht hervor, dass die meisten Männer mit Sexualstörungen ein ärztliches Gespräch begrüßen würde, aber nur ein kleiner Teil gibt an, dieses selbstständig beginnen zu wollen. Einer anderen Erhebung zufolge



suchen nur 9% der Männer mit EP deshalb einen Arzt auf. Hatten sie einen Arzt aufgesucht, mussten 82% von ihnen das Thema EP selbst ansprechen; 92% berichteten, ihre Suche nach einer Behandlung habe wenig oder keine Verbesserung gebracht. In einer weiteren Studie gab lediglich 1% der über 40-jährigen Männer an, dass sie überhaupt eine Behandlung ihrer Ejaculatio praecox erfuhren, obwohl sie den behandelnden Ärzten davon berichtet hatten.

Darüber hinaus existiert bis heute nur ein geringes Bewusstsein für den erheblichen Leidensdruck und die ausgeprägten Konsequenzen für die Partnerschaft, die diese sexuelle Störung mit sich bringt; dazu zählen eine verminderte sexuelle Aktivität, geringere Zufriedenheit, eine beeinträchtigte Lebensqualität sowie erhöhter Stress.

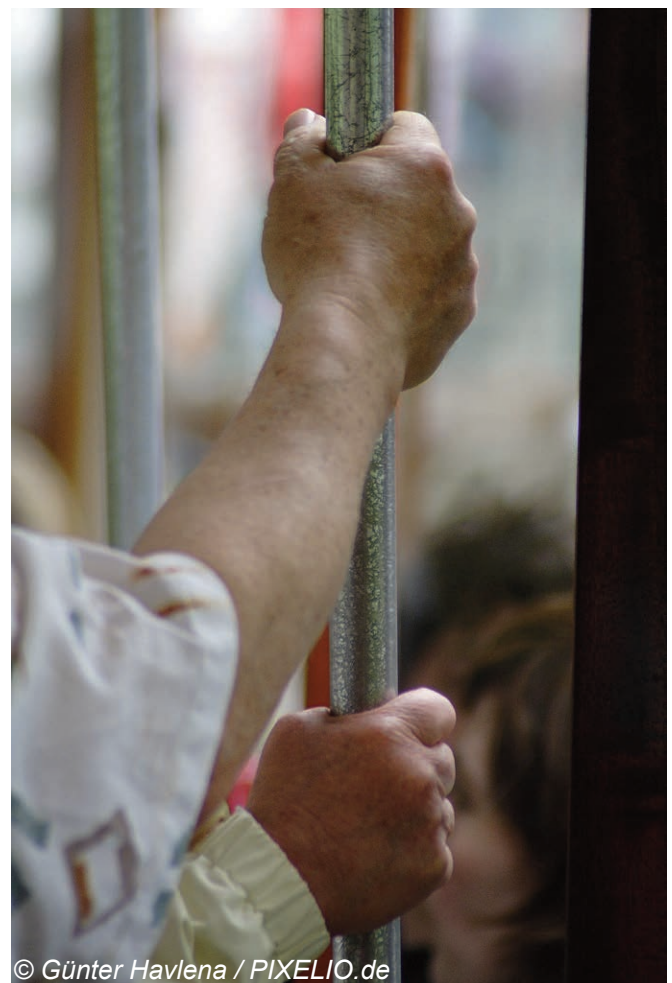
Quelle:
<http://www.jungwirth.info/EPneu2009.pdf>
22.03.2012

EREKTIONSSTÖRUNG

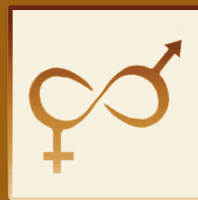
Abnehmende Gliedsteifigkeit, mangelnde Lust, Ausreden suchen um Sexualität zu vermeiden – all das sind Symptome, mit denen wir Männer mit zunehmendem Alter konfrontiert werden. Sehr häufig kommt die Feigheit dazu, sich diesem Problem zu stellen, geschweige denn, es mit der Partnerin zu besprechen. Sie können allerdings sicher sein, dass diese bereits längst diese Schwäche erkannt hat, aber um den Mann nicht zu „demütigen“ sprechen die Frauen von sich aus dieses Thema nicht an. Im Gegenteil, sie ziehen sich selbst aus der Sexualität zurück, um den Partner nicht bloß zu stellen. Die moderne Sexualpsychologie zeigt aber, wie wichtig Sexualität für den Zusammenhalt von Paaren ist. Diese Nähe, die Berührung etc. setzt im Gehirn Botenstoffe frei (Oxytocin), welche das Gefühl der Geborgenheit und des Wohlfühlens entstehen lassen – kurz das, was wir als Glück bezeichnen. Wie

immer man sein weiteres Liebesleben gestalten will, wichtig ist, dies mit der Partnerin zu besprechen – kurz gesagt, es zu seinem Beziehungsprojekt zu machen. Wenn man zum Schluss kommt, dass man auch ohne Sexualität auskommen will, dann ist es genauso richtig, als wenn man sich entscheidet, etwas dagegen zu tun. Dabei kann ich Ihnen von urologisch/andrologischer Seite her sicherlich helfen. Aber oft ist es ebenso wichtig, Störungen der weiblichen Sexualität mit dem Gynäkologen/Gynäkologin zu besprechen, um auch hier eine optimale Therapie zu bekommen. Sie sehen, es gibt in fast allen Fällen eine effektive Therapie um dieses Problem zu beheben. Man muss sich diesem aber stellen und der beste Zeitpunkt dafür ist HEUTE!

Mehr Informationen und tolle Artikel zum Thema: <http://www.andrologie-jungwirth.at>



© Günter Havlena / PIXELIO.de



LUST AUF QUEERES DENKEN - QUEERE LUST?

Ein Gespräch mit Mario Lackner (*), aufgezeichnet von Carola Koppermann

Wir haben uns getroffen, um darüber zu sprechen, ob homosexuelle Männer Lust anders erleben als heterosexuelle Männer. Dabei darf prinzipiell hinterfragt werden, ob darüber in „queeren Zeiten“ so noch gesprochen werden sollte. Oder ob Lust nicht einfach etwas sehr Individuelles ist, egal welches Geschlecht oder welche sexuelle Orientierung man/frau hat. Aber da wir noch nicht in Zeiten leben, in denen sowohl die Geschlechter völlig gleichgestellt sind als auch die Unterschiede zwischen hetero-, bi-, homo- oder anderem sexuellen Leben egalisiert sind, bleiben zumindest gesellschaftlich differente Sichtweisen und Einflüsse auf das individuelle Erleben bestehen. Daher spannten wir im Gespräch einen Bogen von persönlichen Fragen, in denen es eher allgemein um das Phänomen „Lust“ ging, über die sexualpädagogische Praxis bis hin zu eben diesen gesellschaftlichen Einflüssen.

Männliche Lust ist für mich...?

Zeit zu haben für sich und den Partner.

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Fünf

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Haut und Augen.

Wo haben Männer besonders erogene Zonen?

Schenkelinnenseite, Geschlechtsteile, Brustwarzen

Was macht den Mann mehr an (Fantasie, Erotik, Porno,...)?

Eine Kombination aus mehreren, vor allem Fantasie und Erotik.

Wie viel Lust hat der Mann aufs Experimentieren, Verbotenes, Amoralisches,...?

Eine gewisse Neugierde, Dinge auszuprobieren, ist da, und das ist ein Lustgewinn.

Simon, 31 Jahre

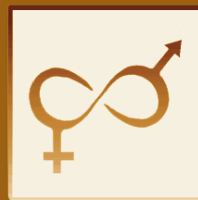
Statt eines Interviews mit Frage und Antwort entwickelte sich ein anregendes Gespräch, dessen Inhalt ich daher hier eher in Form einer

Gedankensammlung wiedergeben möchte, die hoffentlich zum Nach-Denken anregt. Die wörtlich wiedergegebenen Aussagen von Mario sind *kursiv* gesetzt.

„Was fällt dir zum Thema männliche Lust ein?“

Am Beginn stand eine Sammlung: neben den Schlagworten „Pornografie“, „Schwanz“, „Orgasmus = Samenerguss“ oder „Selbstbefriedigung“ waren wir schnell bei der Beziehung zum Du – also bei Aussagen wie: „Wenn es dir gut geht, geht’s mir auch gut“, „Es dem Anderen gut besorgen wollen“, oder der Frage „Ich mache es dir gut – was ist mit mir?“. Mario nannte auch den Stress, der bei Männern wahrscheinlich stärker ausgeprägt ist als bei Frauen, bestimmten Klischees genügen zu müssen: „Männer denken immer nur an das Eine!“, „Sei cool, aber ja nicht warm!“ (weder emotional noch „warm“ im Sinne von schwul), ebenso der Druck „Bescheid zu wissen“ oder verschiedene Techniken zu kennen und zu beherrschen. Dieses Phänomen kennen wir ja auch aus der Arbeit mit (männlichen) Jugendlichen, bei denen noch so etwas wie ein „Normalitätsdruck“ hinzukommt: „wie mache ich es richtig?“, „Bin ich normal?“ (sowohl bezogen auf die Anatomie wie auch auf die Entwicklung), „Wie lange dauert Sex normalerweise?“ und so fort. *Es scheint ein unausgesprochenes „Skript“ über sexuelles Erleben zu geben, an dem sich Jugendliche orientieren, oft noch bevor eigene Erfahrungen gemacht werden können.*

Die Bilder von Lust, die die Jugendlichen bei derartigen Äußerungen im Kopf haben, entsprechen allerdings nur einer bestimmten Dimension von sexuellem Erleben: dem Kick oder der „schnellen, leidenschaftlichen Nummer“. Diese Art von (Woll-)Lust ist sehr penisfixiert – oder allgemeiner gesprochen: genitalfixiert. Es geht um sehr punktuelle Erregung und schnelle Entladung.



Lust hat viele Dimensionen

Was ist dann aber mit all den anderen Dimensionen, dem langsamen Genießen und Hineingleiten in ein tieferes Empfinden, in dem der ganze Körper zur erogenen Zone wird, in dem *beglückende Erlebnisse in unterschiedlichen Körperregionen* stattfinden können? Wir haben dafür nicht mal Wörter, die das auch nur annähernd beschreiben könnten, und es gibt z.B. auch in Filmen nur selten Darstellungen, in denen diese anderen Dimensionen von Lust spür- oder sichtbar werden. Mario meinte, *diese Art von Lust hat „keine öffentlichen Auftritte“*. Allerdings fehlen dann auch die oben bereits angesprochenen Skripte in den Köpfen der Menschen. *In den Medien wird Langsamkeit ausgeblendet*, daher können Viele damit auch nicht umgehen. *Aber selbst wenn man weiß, was man eigentlich bräuchte, ist es nicht so einfach, sich solche Inseln herzustellen. Man greift lieber zu Viagra oder anderen Medikamenten*, wenn es nicht so funktioniert wie in dem Skript, das man vor Augen hat. Die Ängste, die Erwartungen nicht erfüllen zu können, scheinen groß zu sein. *Dabei wäre es besser, einfach mal den Kopf auszuschalten und ganz im Moment sein zu können.*

Wir waren uns einig darin, dass das, was heute vielfach unter „Lustlosigkeit“ subsumiert wird, eher die Suche nach dieser anderen Art von Lust ist, die aber in unserer schnelllebigen Zeit schwer zu finden oder herzustellen ist. Denn sie braucht Zeit und eine entsprechende (individuell unterschiedlich geprägte, nicht unbedingt kitschig romantische) Atmosphäre, um sich auszuprobieren, *um den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren und sich auf mich, auf dich, auf uns einzulassen.*

Homosexuelle Lust

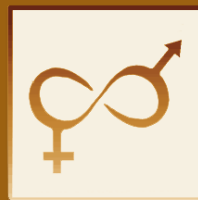
Im Gegensatz zum oft vermittelten Bild von Lust gibt es also viele Dimensionen und – auch wenn sie weniger sichtbar sind – viele Skripte davon, wie Lust sein kann. Die Bilder von „homosexueller Lust“ sind dabei genauso mit Klischees verbunden wie jene von heterosexueller

Lust. Ich frage Mario trotzdem, was denn die konkreten Unterschiede seiner Meinung nach sind. Er meint, dass es vielleicht schon eine *andere Herangehensweise an das Leben und auch an das Thema Sexualität gibt*. Bei homosexuellen Partnerschaften spielen Vorstellungen wie: „dieser Mensch hat das gleiche Geschlecht wie ich, der/die muss wissen, was ich will“, oder „der/die kennt meinen Körper besser als jemand vom anderen Geschlecht“ eine Rolle. Auch wenn das überhaupt nicht stimmen muss, können solche Einstellungen das Begehren/die Lust beeinflussen. *Die Bilder werden zurechtgezimmert und bestätigen als selbsterfüllende Prophezeiungen wieder die Klischees von Homosexualität oder Männlichkeit.*



© S. Hofschlaeger / PIXELIO.de

Dies betrifft auch die Subkulturen, die sich vor allem in größeren Städten gebildet und in denen sich Lusträume für homosexuelle Männer etabliert haben. *Ob im Dark-Room oder in der Sauna – schwule Männer können sich jederzeit ohne Bezahlung schnell befriedigen (lassen).* Auch das Bild vom Mann, der immer kann oder von den angeblich so offenen Beziehungen schwuler Männer, in denen das Fremdgehen akzeptiert ist, sind Klischees. Das bedeutet nicht, dass alle schwulen Männer das wollen oder so leben. Sie sind in der Wahrnehmung aber eng mit schwuler Kultur und Sexualität verbunden. Und: *noch mehr als in heterosexuellen Partnerschaften wird bei einem schwulen Paar die sexuelle Beziehung immer*



mitgedacht, es gibt keine Trennung zwischen Sexualität und Partnerschaft. Dabei gibt es auch Paare, die keine sexuelle Beziehung verbindet, oder Paare, in denen Sexualität eine sehr nebensächliche Rolle spielt (und in denen ein_e Partner_in die sexuellen Bedürfnisse ev. außerhalb der Partnerschaft befriedigt). Dieses Zusammendenken von Dingen, die eigentlich nicht zwingend miteinander zu tun haben, führt dazu, dass Menschen sich erklären, ev. sogar rechtfertigen müssen, wenn ihr Verhalten/ihr Lebensstil den Mustern in den Köpfen der Anderen nicht entspricht.

„Lust entsteht im Kopf“

Geprägt durch Sozialisation, Sprache, Kultur und gesellschaftlichen Diskurs entwickeln sich Bilder, Skripte oder Vorstellungen von Lust, die sich im Lebenslauf verändern können, und die nicht so spontan entstehen, wie das in Medien oft vorgegaukelt wird. Vielmehr wird *das eigene Begehren, bevor es ausgelebt wird, erst mal einem gesellschaftlichen Check unterworfen*: „Sind meine Wünsche okay?“, „Was wird mein Verhalten eventuell für Konsequenzen haben?“, „Was denken Andere über mich?“. Erst nach dieser Prüfung wird Begehren oder Lust zugelassen – ich bastle mir *antörende Vorstellungen und suche dann eine möglichst passende „Übereinstimmung“ des Gegenübers*. So übernehme ich unter Umständen Klischees, die vielleicht gar nicht meinem wirklichen Begehren entsprechen (was z.B. bei Männern sichtbar wird, die Sex mit Männern haben, aber sich selbst nicht als homosexuell bezeichnen, sondern oft in einer heterosexuellen Beziehung leben). Oder wir klammern von vornherein eine bestimmte Gruppe von Menschen aus unserem Begehren aus, weil sie nicht dem Bild entspricht, das wir selbst über unser sexuelles Verhalten/über unsere Lust haben. *Unsere Vorstellungen von Sex mit einem Mann bzw. Sex mit einer Frau sind grundsätzlich verschieden* und wiederum davon abhängig, welches Geschlecht und welche sexuelle Orientierung wir selbst haben.

Dies schlägt sich auch in unserer Sprache nieder: *der Gedanke „Ich habe Sex mit einem MENSCH“, kommt uns gar nicht*. Wir sind noch nicht so weit, dass es egal ist, welches Geschlecht mit welchem Geschlecht Sex hat.

Einschränkungen und Lustobjekte

Die Liberalisierung der Lebensweisen in Ballungszentren darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es nach wie vor

Männliche Lust ist für mich?

Frauen, Gespräche über Sexualität.

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Muss jeder Mann für sich selbst entdecken. Ist kein mathematisches Problem.

Was macht Männern Lust?

Alles was die Phantasie anregt und zu adäquaten Körperreaktionen führt.

Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

Gibt es keinen, weil jeder Mann seine eigene Lust entdecken muss.

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Ist von Mann zu Mann verschieden - da gibt es keine gültige Antwort.

Klaus, 58 Jahre

Einschränkungen und Diskriminierungen gibt. Allein die oben genannten Klischees sind ja schon Vorurteile, die nicht dem einzelnen Menschen gerecht werden – wer sich als homosexuell outet, muss sich wahrscheinlich irgendwann auch mit diesen Klischees auseinandersetzen. *Andererseits sind die Coming-Out-Prozesse bzw. die Auswirkungen auch auf dem Land heute meist nicht so schlimm, wie sie ursprünglich von den Personen befürchtet werden. Das deutet aber letztlich ja nur darauf hin, dass auch homosexuelle Menschen die Klischees über Homosexualität verinnerlicht haben.*

Dennoch sind die Möglichkeiten für die Befriedigung homosexueller Lust abseits der größeren Städte noch sehr eingeschränkt. *Bekanntschaften aus dem Internet sind meist*



eindeutig sexuell konnotiert, das heißt das Kennen lernen, die soziale oder emotionale Ebene werden in den Hintergrund gedrängt. In diesen Fällen geht es wieder nur um die „schnelle Lust“. Damit wird aber die Umsetzung der oben beschriebenen Mehrdimensionalität erschwert oder unmöglich.



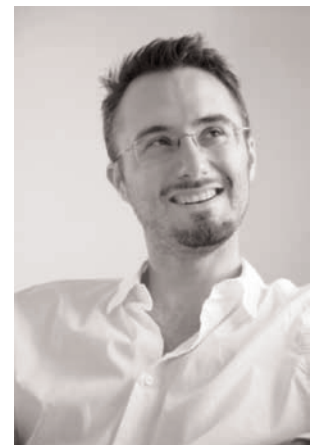
© Brandtmarke / PIXELIO.de

Auch die neue Rolle schwuler Männer als Lustobjekte in Fernsehserien oder Werbung sind nur *weniger stechende Stilblüten eines heteronormativen Systems* – sie stellen trotzdem eine *Stigmatisierung dar, weil sie Klischees befördern, ohne das Individuum zu sehen.*

Letztlich kehrten wir bei unserem Gespräch zum Ausgangspunkt zurück: gibt es Unterschiede zwischen homo- und heterosexueller Lust? Die genannten Aspekte sind eher *Vorstellungen über homosexuelle Lust* und ent-

sprechen unter Umständen überhaupt nicht dem Menschen/dem Paar, mit dem wir es (sexualpädagogisch) zu tun haben. Dies wiederum trifft auch auf die Vorstellungen über heterosexuelle Lust zu, auch wenn diese etwas anders gelagert sind. Daher können sozusagen zwei Schlüsse gezogen werden: *die inneren, eigenen Bilder und Vorstellungen über sexuelle Lust, darüber, wie sie ist oder zu sein hat, sollten reflektiert und überdacht werden, damit das eigene Begehren nicht von vornherein eingeschränkt oder fixiert wird.* Und an den äußeren, den gesellschaftlichen Klischees sollten wir gemeinsam arbeiten, damit Menschen ihr je Eigenes finden und ohne Angst vor Diskriminierung ausprobieren können.

(*) Mario R. Lackner, Mag. und Dipl. Sexualpädagoge/-berater, Creative Consulter und Autor des Romans mit sexualpädagogischen Bezügen „Asta im Winterwald“ – nähere Infos unter www.traumsieberei.at





"DAS IST DIE JUDASSÜNDE!"

Persönliche Gedanken zur (sexuellen) Lust aus der Sicht des Pfarrers und Psychotherapeuten P. Dr. Jeremia Eisenbauer OSB.

Bevor Titel und Untertitel meines Beitrages eine Fehldeutung erfahren, möchte ich gleich klarstellen, wer da zitiert wird. „Das ist die Judassünde!“ war der erzürnte Ausruf meines Beichtpriesters, dem ich 1965 als 16jähriger Schüler einer strengen katholischen Internatsschule beichtete, dass ich mich mehrmals mit sexueller Befriedigung versorgt hatte und dass ich dann, ohne vorher zu beichten, zur Kommunion gegangen war. „Das ist Verrat an Jesus, das ist Gottesraub!“ tobte der Priester damals weiter. Es war ein hagerer, asketisch wirkender alter Ordensmann, und ich sehe noch heute seine vor Zorn verkrallte dürre Hand vor dem Gitter, das ihn im Beichtstuhl von mir trennte. Eine Absolution gab es natürlich nicht, weil ich keine glaubwürdigen Anzeichen von Reue über meine Todsünden beisteuern konnte. Nach den Belehrungen unserer geistlichen Erzieher damals hätte ich jetzt eigentlich befürchten müssen, dass ich, im Zustande

Männliche Lust ist für mich?

Mich selbst zu fühlen. Meine Lust, diese Lust umzusetzen, einzusetzen, zu realisieren, zu leben. Lust, mit Frauen Sexualität zu leben.

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Viele. Küssen, Ohren, Penis, Brust, streicheln, Rücken, hören.

Was macht Männern Lust?

Natürlicher Trieb zu Sexualität - Grundlage. Gesellschaftliche Konditionierung - was für einen "Typ" Frau mag ich, finde ich erotisch. Optische Reize, erotische Filme, Zeitschriften.

Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

Sich selbst spüren, was als konstruktiv für sich und sie erlebt wird - umsetzen. Sex macht zu Zweit Spaß, das heißt Beide erleben es positiv - wichtig! Flirten, anmachen.

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Kommt auf das Wann und Wo drauf an. Gute Parfums, Düfte - Nase. Alle Sinne zusammen ergeben ein Ganzes.

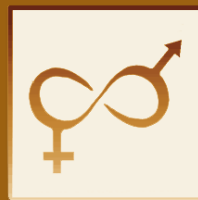
Männlich, 50 Jahre

zweier Todsünden, im Falle des Todes mit doppelter Sicherheit direkt zur Hölle fahren würde. Bei mir erzielte diese Beichte allerdings eine andere Wirkung: Ich habe mit einer großen inneren Sicherheit gespürt, dass dieses bedrohliche Szenarium nicht stimmen kann, und ich hab mit meinen 16 Jahren beschlossen, dass es weder Teufel noch Hölle gibt und dass das Beichten unter solchen Voraussetzungen ein Unsinn ist. Und ich bin dann auch viele Jahre nicht zur Beichte gegangen.

Heute sehe ich rückblickend in diesem Ereignis ein Schlüsselerlebnis, das für meine Persönlichkeitsentwicklung von großer Bedeutung war. 12 Jahre später bin ich dann als Benediktiner im Stift Melk selber Priester geworden. Es war mir gelungen, für mich ein neues Glaubensgebäude zu errichten, in dem ich auch heute noch zu Hause bin, es war eine Art Auferstehung in ein neues Leben in der Kirche, aber der Teufel, den ich damals mit 16 getötet hatte, der ist nicht mehr auferstanden. Jetzt bin ich seit 25 Jahren Pfarrer in 3 kleinen Dorfgemeinden, und die Seelsorge, die ich ausübe, kommt ohne Teufel und Hölle aus.

Sexuelle Lust ist für mich immer wieder ein Thema, dem ich sowohl als Pfarrer wie auch als Psychotherapeut begegne, und sexuelle Lust ist für mich ein Teil meiner eigenen Lebensqualität. Ich bin davon überzeugt: Sexuelle Lust ist ein fester Bestandteil von Gottes Schöpfung. Ein Leben ohne Lust ist nicht im Sinne Gottes. Das gilt für die sexuelle Lust und gilt grundsätzlich für alle Formen von Lust, sie gehören zum menschlichen Leben dazu.

Ich erlebe Lust in zweifacher Form. Lust ist nicht nur ein beglückendes Erlebnis, ein Hochgefühl, sondern vor allem ein Antrieb; ist also nicht nur euphorischer ekstatischer Zustand, höchster Genuss, Höhepunkt, Orgasmus. Lust erlebe ich vor allem als tief in mir wirksamen Antrieb, etwas anzugehen, etwas zu bewirken, etwas zu erreichen, etwas hervorzubringen. Lust steht in Wechselbeziehung mit Kraft und



Willen, zeigt sich manchmal in Verbindung mit Aggression, Stärke, Macht. Aus dieser Beschreibung wird aber auch verständlich, dass Lust ohne ethische Steuerung in einen destruktiven Vorgang abgleiten kann.



© sassi / PIXELIO.de

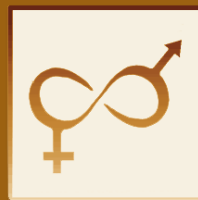
Was heißt all das konkret für mich als Priester, der einer Klostersgemeinschaft durch Gelübde verpflichtet ist. Da muss ich zunächst einmal einem weit verbreiteten Irrtum entgegen arbeiten. Die Gelübde der Benediktiner lauten im Wortlaut nicht auf „Armut, Keuschheit und Gehorsam“. Wir geloben „Stabilität in der Gemeinschaft“ (1), „Klösterliche Lebensführung“ (2) und „Gehorsam“ (3). Wir geloben also keine sexuelle Enthaltsamkeit. Im 2. Gelübde ist allerdings inkludiert, dass wir nicht heiraten. Wie weit das auch bedeutet, dass man sexuell enthaltsam lebt, hängt davon ab, welchen sexualmoralischen Normen man sich von seinem Gewissen verpflichtet fühlt. Die herkömmliche kirchliche Sexualmoral kreist im Wesentlichen um zwei Gebote/Verbote: 1. Sexualität darf nur innerhalb der Ehe ausgeübt werden und 2. nur, wenn sie für die Entstehung neuen Lebens offen ist, also wenn Eheleute auf kirchlich verbotene Verhütungsmittel verzichten. Das ist allerdings eine einseitige Mini-Moral, die mit einer anspruchsvollen Sexualethik wenig zu tun hat. Wenn man sich also von solch kirchlicher Kümmermoral befreit hat, bleiben einem als selbständig und eigenverantwortlich denkender Person (und das sollte ja jeder Ordensangehöriger und jeder Priester sein) durchaus Möglichkeiten, seine Sexualität wahrzunehmen und in verantwortbarer Weise auszuüben. Für uns

Ordensleute und Priester gelten dann natürlich die selben Regeln einer verantwortungsvollen Sexualethik, wie sie für alle anderen Menschen auch gelten. Das heißt z.B., dass ich mit meiner sexuellen Aktivität die Würde einer anderen Person nicht verletzen darf, dass ich den Willen, die Wünsche und Grenzziehungen einer Partnerin respektieren muss. Verantwortungsvolle Sexualethik heißt für mich auch, dass ich die naive oder vielleicht notbedingte Anhänglichkeit anderer Personen nicht ausnützen darf, um körperliche Nähe anzubahnen, die vor allem meiner persönlichen Lust-Befriedigung dient. Es heißt auch, dass ich bei einer anderen Person durch von mir ausgehende erotische und sexuelle Signale nicht Erwartungen und Hoffnungen wecken will, denen ich in Wirklichkeit nicht entsprechen möchte. Ich will also meine erotischen und sexuellen „Sprachmittel“ achtsam einsetzen und sensibel dafür sein, was ich damit auslöse, bewirke. Und Sexualethik heißt natürlich für mich auch, dass ich mich an der Verantwortung beteilige, dass bei einer Frau, mit der ich verkehre, keine ungewollte Schwangerschaft entstehen kann. Für Männer in meinem Alter ist da die Sterilisation oft ein geeigneter Weg.



© Marco Barnebeck / PIXELIO.de

Natürlich spüre ich den starken Wunsch, meine Sexualität nicht nur mit mir alleine zu erleben, sondern mit einer Person, die ich mag und die mich mag. Wenn ich mich innerhalb der von meinem Gewissen vorgegebenen und der in unserer Gesellschaftsethik verankerten Regeln bewege, bieten sich mir zwar grundsätzlich die



gleichen Möglichkeiten und Einschränkungen zur Ausübung meiner sexuellen Lust wie anderen Menschen. Als Ordenspriester freilich, der nicht heiraten darf, habe ich natürlich nicht die besten Chancen, eine Partnerin zu finden, deren Erwartungen und Wünschen ich entsprechen kann. Denn die mir verbleibende Zeit und Energie für die Gestaltung einer Beziehung ist begrenzt. Aber diese Probleme haben auch andere Menschen, die nicht einem Kloster angehören.

Es gibt viele Gründe, dass Menschen nur beschränkt die sexuelle Lust erleben, die sie sich wünschen und nicht in einer Beziehung leben, die den eigenen Vorstellungen entspricht. Aber deswegen muss man nicht ein unglücklicher, depressiver Mensch werden. Ich habe ein positives Verhältnis zu meinen Wünschen nach sexueller Lust, und ich erlebe mich auch als lustfähigen Mann, wenn, so wie auch bei vielen anderen Menschen, meine Wünsche derzeit nicht voll erfüllt werden. Zum persönlichen Lebensglück, zu einem erfüllten Leben, gehört mehr als die Erfüllung von Wünschen nach Lustbefriedigung. Und ich habe es auch mittlerweile schätzen gelernt, als Single zu leben. Ich bin kein Pseudo-Single, der nichts Anderes im Kopf hat, als möglichst schnell eine Partnerin zu finden. Ich bin nicht auf der Suche, oder gar auf der Jagd, aber ich schließe es auch nicht aus, mich wieder auf eine Frau einzulassen, wenn es passt. Ein Verleugnen meiner Sexualität als Mann lehne ich ab.

Und abzulehnen sind aus meiner Sichtweise auch alle Versuche, sexuelle Lust mit Schuldgefühlen zu überfrachten, die dafür sorgen, dass Angst sich breit macht im Umfeld von Sexualität. Als Psychotherapeut ist es mir schon oft gelungen, solche Ängste abzubauen, z.B. die Angst, dass man bereits sündigt, wenn sexuelle Phantasien und Wünsche ins Bewusstsein dringen, oder wenn die Erinnerungen an schöne und starke sexuelle Erlebnisse lustvoll genossen werden. Da geht es bei katholisch erzogenen Menschen manchmal auch darum, die Angst vor Teufel und Hölle zu nehmen. Und da bin ich, auch dank meines eigenen Schlüssel-

erlebnisses im Alter von 16 Jahren, meist recht erfolgreich.

Wer sich mit den Ursachen und weitreichenden Folgen einseitiger kirchlicher Sexualmoral näher befassen will, dem kann ich die Lektüre folgender Bücher empfehlen mit Beispielen aus verschiedenen Jahrhunderten.

Aus dem 4. Jahrhundert: **Jostein Gaarder, Das Leben ist kurz.** Darin beschreibt der Autor den verhängnisvollen Schwenk des Hl. Augustinus vom leidenschaftlich Liebenden zum sexfeindlichen Kirchenlehrer aus der Sicht der verlassenen Geliebten.

Aus dem 12. Jahrhundert: **Luise Rinser, Abaelards Liebe.** Das Schicksal des Theologen Abaelard (1079 – 1142) und seiner Geliebten Heloise fand ein Happy End erst in der Gruft, in der sie heute noch nebeneinander liegen.

Aus dem 21. Jahrhundert (2010 ein Bestseller, demnächst als Taschenbuch): **David Berger, Der Heilige Schein.** Das unfassbare Ausmaß an Heuchelei im Wirkungsbereich der erstarrten zölibatären Kirchsenioren im Vatikan und seinem Umfeld, geschildert von einem ausgestiegenen Insider.

P. Dr. Jeremia Eisenbauer OSB
3390 Melk, Stift Melk
Pfarrer in Zwerndorf, Psychotherapeut
jeremia@stiftmelk.at

Männliche Lust ist für mich...?

...Freude an meinem Körper, Spass, Schwitzen, Erleichterung, Zärtlichkeit, Energie

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

...Viele, Tausende

Was macht Männern Lust?

...Phantasie, Bilder, Gerüche, Situationen, Szenen.

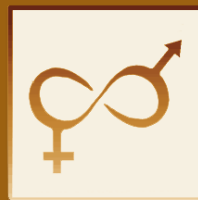
Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

...Nur keinen Stress aufkommen lassen!

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

...Haut und eigentlich alle miteinander

Zeljko, 40 Jahre



METHODENSAMMLUNG ZUM THEMA MÄNNLICHE LUST

René Kaufmann
Marcel Franke

Wir arbeiten gemeinsam im klipp&klar Team – dem Aufklärungsprojekt für die Offene Jugendarbeit Vorarlberg, das schon seit 2002 über den Verein Amazone landesweit angeboten wird.

In diesem Rahmen werden Workshops für Jugendliche mit einem gemischtgeschlechtlichen Workshop-Team durchgeführt, die gruppen- und prozessorientiert verlaufen.

Das heißt, die jeweiligen Fragen und Bedürfnisse der Jugendlichen stehen im Mittelpunkt. Dem Thema wird spielerisch in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre begegnet.

Wir arbeiten mit einer Vielzahl von Methoden, um die jeweiligen Themen jugendgerecht und lustvoll zu bearbeiten. Unterschiedliche pädagogische Spiele (Körpermalen, Tierbilderspiel,

Rollenspiele,...) bieten nicht nur eine gute Diskussionsbasis, sondern den Teilnehmer_innen auch die Möglichkeit Informationen und praktische Tipps zu bekommen, ebenso Rollenstereotypen aufzuzeigen und zu verändern.



Durch die Workshops werden Jugendliche, die ihre ersten Erfahrungen machen, positiv begleitet, damit sie eine selbstbestimmte und befriedigende Sexualität lernen können. In diesem Sinne wird durch die Workshops eine wichtige präventive Arbeit im Gesundheitsbereich und in der Lebensplanung für Jugendliche angeboten.

Die folgenden Methoden haben wir aufgrund unserer langjährigen Praxis und Erfahrung in der Arbeit mit Jungs im klipp&klar Team entwickelt, allerdings noch nicht unter dem Themenfeld „männliche Lust“ durchgeführt. Deshalb sind sie als Vorschlag und Ideenpool zu verstehen, von dem wir schon wesentliche Teile mit Sexualpädagog_innen bei einem Testlauf ausprobieren konnten. Die Übungen können in der Reihenfolge als Tagesworkshop oder als Einzelmodule adaptiert werden und sind für Jungs geeignet, mit denen schon im Vorfeld ein Basiswissen über Körper und Sexualität erarbeitet worden ist.

Raum und Vorbereitung

Ungezwungene, gemütliche und ungestörte Atmosphäre sind eine wichtige Basis. Der Raum sollte mit Sitzsäcken, Kissen, Decken ausgestattet sein.

Männliche Lust ist für mich...?

Nichts Eindeutiges, sondern Vielfältiges

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Zweitausendsiebenhundertdreiundsechzig oder zweitausendsiebenhundertvierundsechzig (das letzte Mal habe ich mich verzählt)

Was macht Männern Lust?

Was Männern Lust macht, weiss ich nicht; mir machen Frauen Lust!

Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

Hab ich auch keinen, aber ich liebe die Frauen

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Wenn es um's Riechen geht - die Nase

Wenn es um's Fühlen geht - die Haut

Wenn es um's Hören geht - die Ohren

Wenn es um's Schmecken geht - die Zunge

Wenn es um's Sehen geht - die Augen

Wenn es um alles geht - alles

Wo haben Männer besonders erogene Zonen?

Überall

Welche erogenen Zonen magst du besonders?

Alle, die ich kenne oder herausfinde

Was macht den Mann mehr an (Fantasie, Erotik, Porno,...)?

Fantasie ist die Würze; ohne Würze ist alles fad!

Harald, 52 Jahre



Eine dem Thema entsprechend gestaltete Mitte (z.B. mit Duftkerzen, Knabbereien und Süßem, Massagebällen, Körpermassageöl, Muscheln, Blumen), die mehrere Sinne anspricht.

Vereinbarungen mit der Gruppe

Neben dem Umgang miteinander, dem Spaßfaktor und der Verschwiegenheit ist es wichtig, die Freiwilligkeit zu gewährleisten und auf ausreichend Pausen zu achten.



Einstieg mit Sexualität und Sprache

Sammeln von Begriffen zum Thema männliche Lust.

Mittels einer aktivierenden Übung (z.B.: Wörtersee; alles rund um das Thema Lust oder Wohlbefinden) bekommen die Jungs die Gelegenheit, frei von der Leber zu sprechen und Stichworte zum Thema zu sammeln. Die Wörter werden nicht bewertet sondern kommentarlos auf Flipchart geschrieben und im Anschluss besprochen und erklärt.

Warming Up:

Wettermassage – angeleitete Körpermassage, die die Jungs an sich selber durchführen. Gemeinsam im Kreis stehend wird eine Geschichte von Regen, Schnee über Sturm und Hagel bis zu feinem Wind und Sonne erzählt, die die Jungs spielerisch zu Berührungen an Kopf und Oberkörper anregen.

Mein Körper: was ist angenehm und was macht Spaß

Mit Hilfe der Methode "Körperumrisse zeichnen" können die Teilnehmer individuell durch Verwendung verschiedener Materialien (z.B.: Buntstifte, Watte, Filz, Stoffreste,...) die Stellen des Körpers verdeutlichen, an denen Berührungen wohltuend, anregend, aufregend, reizend, prickelnd und sinnlich sind. Anschließend wird eine Ausstellung mit den verschiedenen Bildern eröffnet. Die jungen Männer werden angeleitet, respektvoll die Unterschiede und Ähnlichkeiten im Plenum zu diskutieren.

Die inneren und äußeren männlichen Geschlechtsorgane

Anhand einer Vorlage des männlichen Geschlechtsorgans werden die inneren und äußeren Bestandteile gemeinsam mit den Jungs mit verschiedenfarbigen Tüchern auf dem Boden ausgelegt. Anschließend werden aus einem Stoffsack die Begriffe für die Körperteile einzeln gezogen und den richtigen Stellen zugeordnet. Im Plenum werden die besonders empfindsamsten Stellen wie Eichel, Hoden, Prostata und After genauer besprochen. Dabei soll nicht unerwähnt bleiben, dass die Lust mit allen Sinnen erlebt wird und vor allem durch Phantasien, also im Kopf, zum Leben erwacht.

Männliche Lust ist mehr als nur Technik der Geschlechtsorgane

Männliche Lust ist ein harmonisches Zusammenspiel von Entspannung und angenehmen Gedanken, Vertrauen in sich selbst und Vertrauen in die Partnerin oder in den Partner.



Warming up

Beckenbodenmuskulatur spüren – Die Jungs werden im Kreis stehend dazu angeleitet ihre Muskulatur, den Schließmuskel und den Beckenboden anzuspannen, wobei die Entspannungsphase doppelt so lange dauern sollte wie die Anspannung. Zur Verdeutlichung stellen wir uns vor, dass wir in eiskaltem Wasser stehen, das langsam in Richtung Nabel steigt und wir die Hoden hochziehen. Dabei wird der Beckenboden automatisch aktiv. Bei regelmäßigem Üben wird die Durchblutung verbessert, und es kann eine gute Vorbeugung gegen frühzeitigen Samenerguss sein.

Wichtig: das Anleiten von Beckenbodentraining bzw. -Übungen braucht Vorerfahrung und Selbsterfahrung

Leistungsdruck und Rollenerwartungen – Mythen der männlichen Sexualität

Raumaufstellungsübung zu den verschiedenen Mythen. Es werden zwei Karten mit ja und nein einige Meter von einander entfernt auf den Boden gelegt. Anschließend hören die Jungs Fragen wie z.B. „Die Länge des Penis ist ausschlaggebend für guten Sex.“ oder „Männer können und wollen immer Sex.“ → stimmst du dem zu oder nicht. „Du hattest gestern Nacht mit deiner neuen Flamme eine heiße Liebesnacht, dabei habt ihr euch gestreichelt, geküsst, liebkost und euch gegenseitig ohne Geschlechtsverkehr zum Orgasmus gebracht. War das echter Sex, ja oder nein?“

Dazu sollen sie sich positionieren und auch Stellung beziehen.

Ziel dieser Übung ist es, die Jugendlichen als Experten ihrer Realität in das Aufdecken der Mythen mit einzubeziehen. Durch Informationen werden die vielfältigen Möglichkeiten von Sexualitäten aufgezeigt.

Sextivity

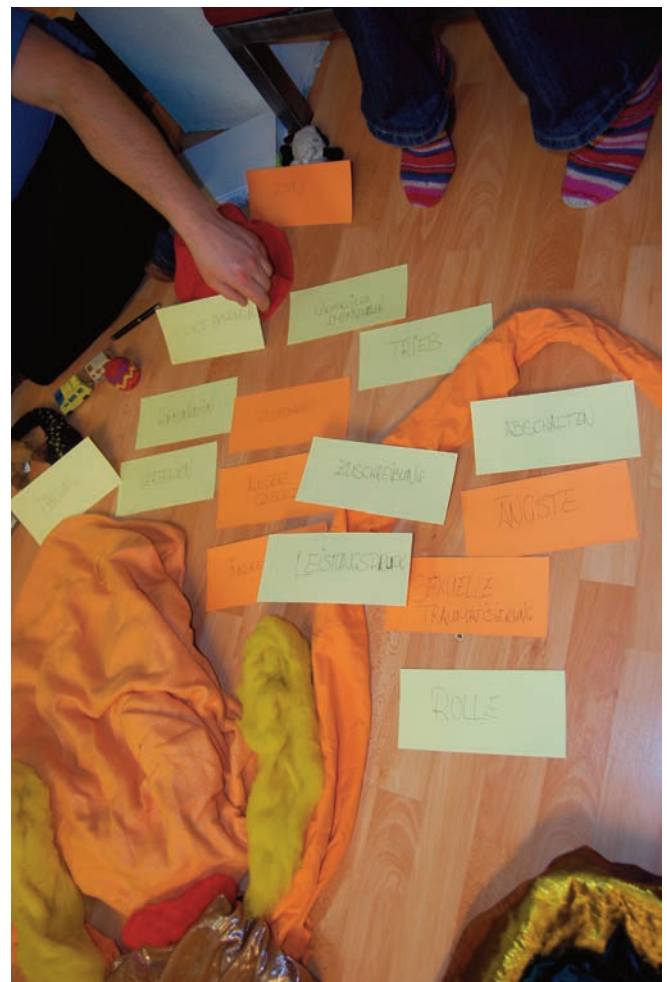
Verschiedene Worte werden aus einer vorbereiteten Box gezogen und müssen pantomimisch dargestellt werden. Z.B.: Morgenlatte, Viagra, Petting, Oralverkehr, Selbstbefriedigung, Prostata, Quickie, Analverkehr, One-

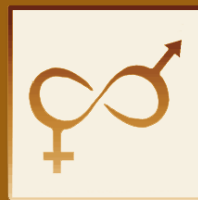
Night-Stand. In einer anschließenden Reflexionsrunde werden die offenen Fragen noch besprochen.

Abschlussrunde

Auf drei Stühlen werden jeweils die Fragen „Was hat mir besonders gut gefallen?“, „Was hat mir gar nicht gefallen?“ und „Auf was freue ich mich heute Abend?“ beschildert. Die Jungs können sich auf jeden Stuhl setzen und die jeweilige Frage beantworten.

Viel Spass und Lust beim Umsetzen und Ausprobieren!!!





VASEKTOMIE - EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Meine Frau und ich haben nach unserem 3. Kind die Möglichkeiten der Verhütung durchgedacht und durchgesprochen. Das ist jetzt ca. 25 Jahre her. Die Vasektomie erschien uns die effektivste und letztlich auch einfachste Lösung zu sein.

Ich erkundigte mich zuerst bei einem befreundeten Arzt und auch bei meinem Hausarzt. Natürlich hatte ich davon gehört, dass manche Männer Probleme damit haben und ihre Männlichkeit dadurch beeinträchtigt oder gefährdet sehen. Das allerdings sei rein psychischer Natur, erklärte man mir, denn die körperlichen Funktionen wären durch den Eingriff nicht betroffen. Die Hoden würden lediglich im Laufe der Zeit die Samenproduktion einstellen. Samenflüssigkeit würde von der Prostata weiterhin produziert. Auch die Orgasmus-Fähigkeit bliebe normalerweise wie gewohnt erhalten.



© Rainer Sturm / PIXELIO.de

Ich hab mich nach einer kurzen Überlegungsphase dann dazu entschlossen und mich in einem Wiener Spital für den Eingriff angemeldet. Die Operation wurde bei mir in Narkose durchgeführt, und deshalb gab es einen Vorbereitungsstag im Spital. Heute werden diese Eingriffe meist mit lokaler Betäubung durchgeführt. Ich erinnere mich an ein lustiges Detail nach der OP im Aufwachzimmer. Beim Erwachen aus der Narkose fühlte ich mich wie betrunken. Ich war echt lustig drauf und sang mehr oder weniger lauthals einige Zeilen des Liedes „Morgen“ von der EAV: „Ich wach auf am Nachmittag, der Sodbrand is enorm – denn gestern war ich wieder sehr in Form“. An die Schmerzen

nach der Operation erinnere ich mich kaum. Natürlich etwas unangenehm, aber nicht schlimmer als bei einer Schnittverletzung.

Männliche Lust ist für mich...?

Stimulation und Befriedigung der Partnerin. Das Erreichen des eigenen Orgasmus. Dazu ein Zitat, das ich gefunden habe ;) „Die männliche Lust ist eine zielgerichtete. Wenn der Gipfel erstürmt ist, enttäuscht die ratlose Leere.“

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Kommt auf den Mann an. Am erogensten ist natürlich der Penis mit Eichel. Viele finden auch die Stimulation der Gegend zwischen Hoden und Damm erregend. Weiters heisst es, dass manche Männer sehr auf die Stimulation der Brustwarzen reagieren. Aber es ist wie bei der Frau. Jeder Mann hat andere erogene Zonen. Der Penis ist es jedoch bei allen.

Was macht Männern Lust?

Hintern, Dessous, Pornos, gute Düfte.....

Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

Zungenspiele. Wer eine Frau gekonnt verwöhnt, kann daraus viel Lust gewinnen.

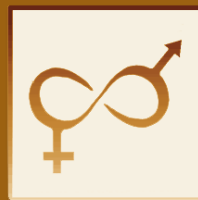
Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Riechen und Schmecken.

Andy, 36 Jahre

Dass ich nach der Vasektomie keine psychischen Probleme haben würde, war mir vorher schon klar. Ich beziehe bis heute das Selbstverständnis meiner Männlichkeit nicht aus meiner Zeugungsfähigkeit. Dazu kommt natürlich auch, dass ich schon Vater dreier Kinder war. Auf mein damaliges Sexualleben hat sich das „über Verhütung nicht mehr nachdenken müssen“ durchaus positiv ausgewirkt. Auch jetzt nach 25 Jahren kann ich nur Positives berichten. Weder meine Libido noch meine Orgasmus-Fähigkeit, noch meine Potenz haben unter dem Eingriff gelitten. Und noch eine Angst kann ich hier ausräumen. Nämlich die, dass mit zunehmendem Alter Potenz und Lustempfinden zurück gehen. Ich bin jetzt 60 und erfreue mich nach wie vor des Lebens im Allgemeinen und im Besonderen meiner Sexualität.

Franz Mayer (Name von der Redaktion geändert)



BROSCHÜREN FÜR BURSCHEN/MÄNNER/FACHPERSONEN

Sexualitäts- und Lustempfinden hängen nicht zuletzt damit zusammen, wie wir unseren Körper erleben, welches Verhältnis wir zu ihm haben und ob wir wissen, wie er funktioniert und ob er gesund ist.

Gerade männliche Jugendliche vermitteln oft das Gefühl, sie wüssten gut Bescheid und verstecken hinter markigen Sprüchen Unwissenheit und/oder Unsicherheit. Sie stehen in der Pubertät unter einem großen Leistungs- und Normalitätsdruck. SexualpädagogInnen sind daher gut beraten, hinter die Fassade zu blicken. Sie sollten ihre Methoden so auswählen, dass Burschen sich trauen, ihre Fragen zu stellen und sich mit ihren Geschlechtsorganen, ihren emotionalen Erfahrungen und dem Zusammenspiel aus Potenz, Fruchtbarkeit und möglichen Störungen oder Krankheiten auseinander zu setzen.

Die beiden Broschüren „Untenum gesund!“ und „Wie geht’s, wie steht’s“ richten sich sowohl an Buben und Männer wie auch an Fachpersonen, die mit ihnen arbeiten. Sie informieren heranwachsende und erwachsene Männer darüber, wie ihre Geschlechtsorgane genau aussehen und wie diese bei Erregung und einem Orgasmus funktionieren. Das Thema Verhütung wird bewusst aus männlicher Sicht angesprochen, um Jungen und Männer für ihren Teil der Verantwortung zu sensibilisieren. Darüber hinaus gibt vor allem die Broschüre „Untenum gesund“ Hinweise, ab wann „mann“ zum Arzt gehen muss, wenn es juckt und brennt oder andere Störungen auftreten.

Von der BZgA gibt es außerdem ein Begleitheft für Multiplikator_innen, das neben zusätzlichen Materialien (z.B. Overheadfolien) vor allem konkrete Hinweise und Methoden zur Arbeit mit (männlichen) Jugendlichen bereit hält. Dieses Begleitheft ist ebenso wie die kleine, handliche und prall gefüllte Broschüre „Wie geht’s, wie steht’s“ kostenlos. Sie stehen auch als Download unter www.bzga.de zur Verfügung.

Die Broschüre „Untenum gesund!“ ist gegen eine Schutzgebühr von € 5.- bei der unten angeführten Adresse zu beziehen.

Untenum gesund!

Urogenitale Gesundheitsvorsorge für Jungen und Männer
Eine Informationsbroschüre mit Hinweisen zur Präventionsarbeit

Themen: Penis, Vorhaut, Hoden und Geschlechtsdrüsen, Prostata, Orgasmus, Samenerguss und Fruchtbarkeit, Vaterschaftsverhütung, Sexuell übertragbare Krankheiten (STDs), Hinweise für Fachpersonen, Medienhinweise

Zu beziehen über: pro familia
Landesverband NRW e.V.
Postfach 13 09 01
42036 Wuppertal
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de /
www.profamilia.de

Wie gehts - wie stehts?

Wissenswertes für Jungen und Männer

Themen: die männlichen Geschlechtsorgane, Orgasmus und Samenerguss, männliche Fruchtbarkeit, Vaterschaftsverhütung, „Alles in Ordnung?“, Materialliste und Glossar.
Wie gehts - wie stehts?

Begleitheft für MultiplikatorInnen

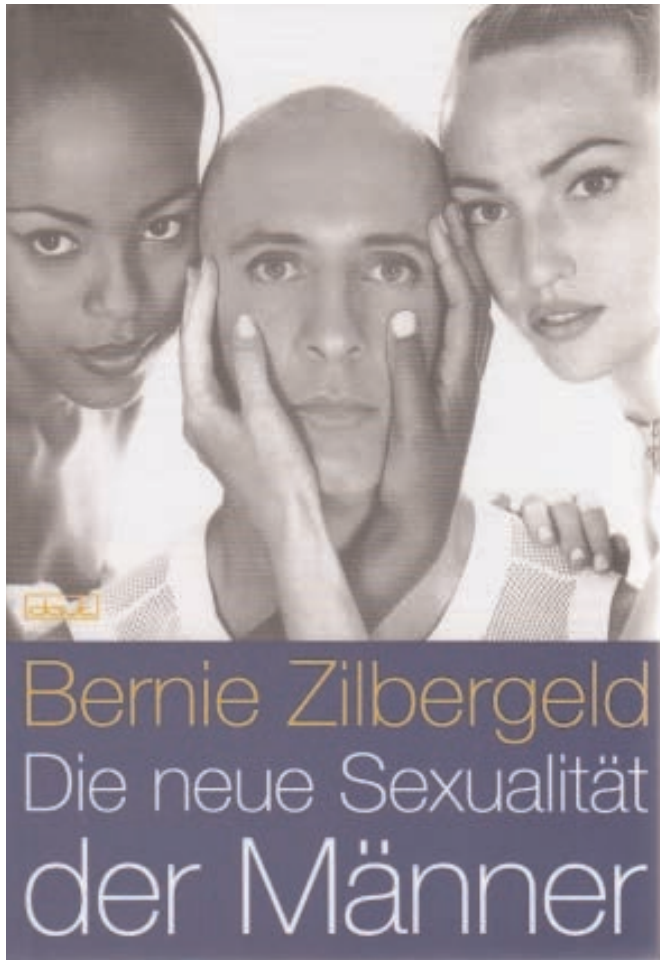
Themen: Heimliche Wissenslücken, heimlicher Wissensdurst, Mit der Broschüre arbeiten, Methoden, Literatur und Materialien, Weiterführende Fachliteratur, Overheadfolien.



BUCHREZENSION

Die neue Sexualität der Männer von Bernie Zilbergeld

Rezension von Marcel Franke



Das Buch „Die neue Sexualität der Männer“ erscheint auf den ersten Blick wie eines der vielen Ratgeberbücher, die vor Klischees strotzen und sich mit Annahmen und mit Horoskoptexten Lebensberatung anmaßen. Der erste Eindruck täuscht.

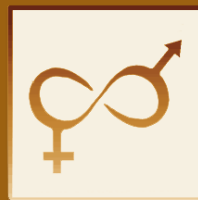
Bernie Zilbergeld hat mit seinem Fortsetzungsbuch vom 1978 erschienen „Die männliche Sexualität“ ein fachlich fundiertes, spannend zu lesendes Werk geschaffen.

In den ersten Kapiteln finden sich Definitionen und Hinweise auf eine vielfältige Ausgestaltung männlicher Sexualität. Auch ein leicht verständliches Kapitel zur Analyse von „Männlichkeit“ und der gesellschaftlichen Zurichtung von Jungs. Die Thesen geben einen guten Überblick in die Sozialisationsprozesse von Jungen und Auswirkungen aus Sicht der Männerforschung.

Ein großer Teil des Buches geht auf Themen der Paarsexualität und die Erfahrungen aus der Beratungspraxis des Autors ein. Im letzten Drittel beschreibt Zilbergeld, der viele Jahre als Psychologe und Sexualberater tätig war, welche Möglichkeiten es gibt, um mit sexuellen Störungen umzugehen. Beziehungsweise welche medizinische Interventionen es gibt.

Ich halte es für ein hilfreiches Buch, welches den Bogen von Gesellschaft, Sozialisation, Paarbeziehung bis hin zur Therapie und Medizin schafft. Viel Spaß beim Bilden der eigenen Meinung!

erschienen 1994 im DGVT Verlag (Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie)



LITERATURLISTE



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002):

Wie geht's - wie steht's?
www.bzga.de



Schnack, Dieter/Neutzling, Rainer (2006):

Die Prinzenrolle: Über die männliche Sexualität. Vom Jungen bis zum Mann. ro-ro



Connell, Robert W./Müller, Ursula/Stahl, Christian (2006):

Der gemachte Mann: Konstruktion und Krise von Männlichkeiten. VS Verlag



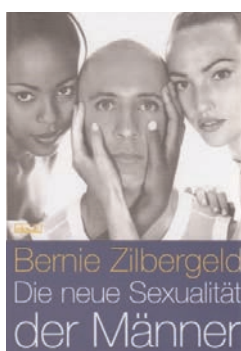
Zilbergeld, Bernie (2000):

Männliche Sexualität: Was (nicht) alle schon immer über Männer wussten. Dgvt-Verlag



Institut für Frauen- und Männergesundheit (Hg.) (2009):

„Ich kenn mich aus!“ Gesundheitstipps für Bur-schen. Wien



Zilbergeld, Bernie (2000):

Die neue Sexualität der Männer: Was Sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten. Dgvt-Verlag



pro familia Landesverband NRW e.V.:

Untenum gesund! Uroge-nitale Gesundheitsvorsorge für Jungen und Männer;
www.profamilia.de



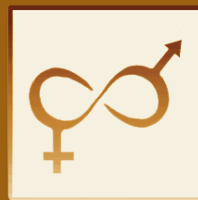
Schmieß, Gabriele/Reidl, Christine (2008):

Männliche Jugendliche: Sexualität und Aufklärung. Europäisches Zentrum für Wohlfahrtspolitik und Sozi-alforschung



Riederle, Josef (1995):

Wenn die Lust erwacht: Pädagogische Arbeit mit Jungen zu Sexualität und Selbstbefriedigung. Veris Verlag



FACHTAGUNG

9. Fachtagung und 2. Kongress Sexuelle Übergriffe / Straftaten männlicher Jugendlicher – Behandlung und Prävention, 28./29.11.2011, Wien

Bericht von Gabriele Rothuber

Eine Veranstaltung des Wiener Netzwerkes gegen sexuelle Gewalt an Mädchen, Buben und Jugendlichen in Kooperation mit Limes und der Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien



© Rainer Jochens / PIXELIO

Ziel der 2tägigen Fachtagung war es, Informationen über „Sexuelle Übergriffe männlicher Jugendlicher“ in Fach- und Interessiertenkreise zu tragen. Die Tagung war hervorragend organisiert und durch die vielen Unterstützer_innen war es möglich, zu einem sehr moderaten Preis zwei Tage im herrlichen Ambiente des Rathauses bzw. des Europahauses an Vorträgen und

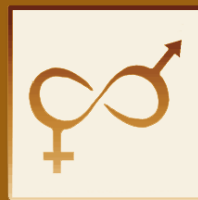
Workshops teilzunehmen, mit Kolleg_innen in Austausch zu gehen und nebenbei auch noch kulinarisch sehr gut verköstigt zu werden.

Der erste Beitrag kam von Peter Wanke vom Verein LIMES, der über das Mehr-Spuren-Programm berichtete - ein ambulantes Behandlungsprogramm für jugendliche Sexualstraftäter im Weisungskontext. Dieses bindet die Jugendlichen und ihre Familien in ein 2 Jahre dauerndes Programm, das im Kernstück der Behandlung – nach erfolgtem Vertrauensaufbau – Gruppen- und Einzelgespräche vorsieht. Es wurde festgehalten, dass bundesweite ambulante Behandlungskonzepte für jugendliche Sexualstraftäter ebenso fehlen wie ein ambulantes Behandlungsangebot für unter 14-Jährige, Personen ohne Verurteilung oder Menschen mit Beeinträchtigung / Behinderung.

Ruud Bullens Vortragsankündigung „Erklärungsmodelle für sexuelle Straftaten“ wurde kurzerhand in eine „Geschichte der Behandlung von jugendlichen und erwachsenen Tätern von sexuellem Missbrauch seit zwei Jahrzehnten“ umgewandelt. Sein (spannender?) Vortrag am Nachmittag über Kindermisbrauchsfotos / -filme war wohl den meisten aus der Fachtagung von 2009 bereits bekannt.

Mit einer szenischen Lesung zum Thema „Männlichkeit, Sexualität und Gewalt-Szenen aus dem Alltag“ entließen Christine Bodendorfer und Günther Wagner (Limes) das Auditorium zum Cocktailempfang des Bürgermeisters der Stadt Wien in den Wiener Rathauskeller.

Monika Egli-Alge, Forensisches Institut Ostschweiz (forio), hielt am Nachmittag einen lebhaften Vortrag zum Thema „Behinderte Täter? Eine Herausforderung für vernetztes Arbeiten im Alltag; Menschen mit Lern- und geistigen Behinderungen – ihr grenzverletzendes Verhalten verstehen und sie in den „grünen Bereich“ begleiten.“ Frau Egli-Alge hat beispielhaft die Stellung von Menschen mit Lern- (IQ unter 80) und



geistigen (IQ unter 60) Behinderungen im Strafverfahren erörtert und ausführlich auf die spezielle Thematik und die Häufigkeit von grenzverletzendem Verhalten in Einrichtungen aufmerksam gemacht. Mit bis zu 50% grenzüberschreitenden sexuellen Übergriffen auf Menschen mit Lern- und geistiger Behinderung erschreckend hohe Zahlen, im Vergleich dazu die bedenkliche Unterversorgung von (ambulanten) Angeboten österreichweit.

Anschließend gab Reinhard Eher, Leiter der Begutachtungs- und Evaluationsstelle für Gewalt- und Straftäter, Wien, eine „Prognose und Legalbewährung bei jugendlichen Sexualstraf Tätern im Vergleich zu Erwachsenen“. Demnach werden 20 % aller Sexualdelikte von Jugendlichen (unter 18) begangen und bis 50 % aller Missbrauchsdelikte. Die Rückfallforschung zeigt, dass Mädchen und Jungen, die vor ihrem 18. Lebensjahr Sexualdelikte begangen haben, im Erwachsenenalter mit 50% Wahrscheinlichkeit eher zu delinquenten Verhaltensweisen neigen. Die Operationalisierungen in diesem Feld gestalten sich allerdings als sehr schwierig (da das Verhältniss Verurteilungen zu Übergriffen und Straftaten im Jugendalter verzerrt ist). Herr Eher ergänzt, dass die Rückfallprophylaxe und somit Tätertherapie gute Ergebnisse zeigt, allerdings auch hier zuverlässige Zahlen schwer zu operationalisieren sind.

Der einzige Block, der sich auch mit Täterinnen beschäftigt hätte, der Vortrag von Ursula Enders, Zartbitter Köln, „Zickenkrieg oder sexualisierte Gewalt? Formen, Ursachen und Reaktionen auf sexualisierte Gewalt durch jugendliche Täterinnen“ musste krankheitsbedingt ausfallen. Ebenso wie der mit Spannung erwartete Vortrag von ihr am 2. Tag: „Das ist niemals witzig! Sexuelle Übergriffe durch Kinder und Jugendliche in Institutionen“, für den jedoch Monika Egli-Alge spontan und bravourös aushalf! Von einer fatalen Lektion war die Rede: Gewalttätige Jugendliche haben oft selber Gewalt erlebt – sie lernen daraus: man löst Pro-

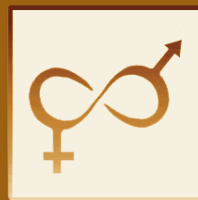
bleme mit Gewalt. Kinder und Jugendliche in Heimen haben dabei ein höheres Risiko, Opfer oder Täter_in zu werden, dies gilt als evidenzbasiert. Oft herrscht Willkür auf allen Ebenen, das Verhältnis von Macht und Machtmissbrauch ist aus dem Gleichgewicht. 2 Kardinalfehler, entweder das zu heftige Intervenieren (Stigmatisieren) oder zu wenig Intervenieren (Tolerieren) werden beobachtet. Heime brauchen Konzepte, Controlling, Vernetzung und permanente Sensibilisierung.



Lilli Axter von Selbstlaut Wien erzählte über die „Prinzen-Rolle – von Keksen und anderen Männlichkeiten, Prävention von sexuellen Übergriffen und Gewalt durch Jugendliche“. Einer Umfrage zu Folge haben unter einem Drittel jugendlicher Mädchen ausschließlich freiwillige sexuelle Erfahrungen gemacht! Sie zeigte mögliche und praxisnahe Schritte der Intervention durch Pädagog_innen bei Grenzüberschreitungen und Übergriffen auf und entließ die Zuhörer_innen mit einer großen Anzahl bewährter Methoden zur Prävention.

Den Abschluss der Tagung bildeten unterschiedliche vertiefende Workshops zum Thema.

Es gibt die gesammelte Unterlagen hierzu auf www.wienernetzwerk.at geben.



FUNFACTORY COBRA LIBRE - EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Hersteller: FunFactory

Preis: Zwischen 77 und 99 €, je nach Anbieter

Maße: 16 cm ca. lang, ca. 10x10 cm "Durchmesser"

Material: Überwiegend Silikon bzw. Gehäuse aus Plastik



Der Grund des Kaufs:

Nach langer Zeit des Single-Seins habe ich wieder die schönen Seiten der Selbstbefriedigung entdeckt - jedoch auch festgestellt, dass es nur händisch betrieben auch schnell langweilig wird.

Die Entscheidung:

Also sah ich mich im Internet um...

Wieder eine Billig-Taschenmuschi für 20 €? Neiiiiin

Fleshlight? Ohne Vibration zu dem Preis...Neiiiiin

Cobra Libre? Was ist das denn?

Als ich herausfand, dass FunFactory den CobraLibre relativ neu rausgebracht hatte wurde ich also darauf neugierig. Ich suchte im Internet alle möglichen Infos, Testberichte und Bilder dazu; jedoch war mir der Preis von 99 € noch zu hoch.

Der erste Test:

Zuerst machte ich mich in einer Trockenübung mit der Bedienung vertraut: drei Touchfelder, eins zum Einschalten, eins zum Steigern der Intensität, eins zum Senken der Vibrations-Intensität. Beachten sollte man jedoch, dass die Touchpads mit Gleitgel/Lusttropfen-verschmierten Fingern kaum reagieren - also immer ein Zewa/Taschentuch neben sich liegen haben.

Nun sollte das gute Teil aber endlich zum ersten, richtigen Einsatz kommen. Also schmierte ich in das Silikon-Inlet eine dünne Schicht Gleitgel.

Da kam aber auch schon die nächste Frage auf: Wie setzt man es denn nun ein? Hält man es die ganze Zeit senkrecht in der Luft? Oder biegt man den Penis im Toy in Richtung Beine herunter (autsch)?

Nein, man legt es mit seinen "Rädern" in Richtung Kopf und die Öffnung in Richtung der Beine und schon kann man seinen Penis in die Silikonhülle einführen. Beim Einführen zwickte es kurz am Frenulum - das war aber schnell Geschichte. In der Silikonhülle finden übrigens nur die Eichel und ca. 4cm vom Schaft Platz - das reicht jedoch vollkommen. Während des Gebrauchs kann der Cobra einfach auf dem Bauch liegen bleiben - zumindest bei meinen Abmessungen rutscht er nicht einfach vom Penis herunter.

Nachdem ich nun im CobraLibre steckte, schaltete ich die Vibration ein - 2 Sekunden den Einschalt-Touch-Knopf gedrückt halten und er vibrierte auf leichter Stufe. Das war sehr angenehm, für einen Orgasmus jedoch deutlich zu schwach. Also steigerte ich langsam die Intensität und bereits Stufe 4 reichte aus, um einen innerhalb von 10 Minuten zum Orgasmus zu bringen.



Dieser war wirklich sehr, sehr intensiv, vergleichbar mit einem wirklich sehr guten Handjob von einer der Ex-Freundinnen. Man wurde langsam immer weiter getrieben, bis es sich dann kurz aufstaute und man dann nicht mehr inne halten konnte.

Die beiden Motoren vibrieren versetzt. Das ist das Non-Plus-Ultra des Geräts. Bei diesen Vibrationsmodi kommt wirklich das Gefühl auf, als würde in Rekordgeschwindigkeit geblasen - es stellt sich ein wirklich intensives Sauggefühl ein, welches einen sehr schnell schmelzen lässt und einen wirklich in den Wahnsinn treiben kann!

Das Gefühl, besonders an der Eichel und rund um den Eichelkranz, ist sehr sehr angenehm und stimulierend.

Leider sind die beiden Motoren zusammen relativ laut - einen Vergleichswert zu sagen ist schwierig...für mich zählt jedoch, dass auch diese 12 Stufen nicht im Nachbarzimmer zu hören sind.

Zusätzlich finde ich gut, dass die Silikonhülle an der Oberseite sehr weich gestaltet ist. Hierdurch kann man von außen während des Einsatzes noch den Bereich des Frenulums massieren - das ist jedoch Geschmackssache und kein Muss um Mann kommen zu lassen

Die Variationsvielfalt ist sehr unglaublich, und ich hab sicherlich auch noch nicht alles entdeckt. Es lohnt sich allerdings auch, mit vorgegebener Vorhaut einzudringen und nach einiger Zeit diese - im Gerät steckend - zurückziehen. Dabei entsteht ein plötzlicher "Lustaufschwung".

Nach dem Einsatz:

Nach dem Einsatz kann man den CobraLibre einfach mit unter die Dusche nehmen oder ihn im Waschbecken abspülen. Man kommt mit den Fingern sehr gut bis in die letzte Ecke und kann ihn so hervorragend mit Seife ausspülen

und abtrocknen - das Silikon scheint auch sehr langlebig zu sein. Eine Pflege mit Puder o.ä. ist nicht nötig.

Fazit:

Die 77 € haben mich sehr lange grübeln lassen, ob ich so viel Geld wirklich in ein Sextoy investieren will. Aber im Nachhinein muss ich sagen, dass es sich absolut gelohnt hat - das Feeling ist einmalig und nicht mit den älteren Spielzeugen vergleichbar - diese sind bereits im Müll gelandet. Auch die Verarbeitung ist absolut spitzenmäßig - keine scharfen Kanten und komplett unter Wasser abspülbar (auf einen 100 Meter Tiefseetauchgang würde ich es nicht mitnehmen - in der Badewanne sollte es aber keine Probleme geben). Hierbei ist nur zu beachten, dass das Touchpad unter Wasser nicht funktioniert!

Die einzigen negativen Punkte, die mir bis jetzt aufgefallen sind, sind folgende: Der Akku ist nicht austauschbar - sehr schade, da es ja nun doch ein Verschleißteil ist. Und mit Umweltschutz hat dies sehr wenig, um nicht zu sagen nichts mehr am Hut. Hier sollte wenigstens durch FunFactory ein Akkuwechsel zum fairen Preis angeboten werden.

Müsste ich mich erneut entscheiden, würde ich auf jeden Fall erneut zuschlagen! Im Moment komm ich aus dem Schwärmen gar nicht hinaus.



Männliche Lust ist für mich...?

Lust...

Beginnt bei der plötzlichen hellen Wachsamkeit, wenn „die“ Frau den Raum betritt...Wächst im Gespräch, bei den ersten Berührungen, mit dem klaren „Ja“ auf beiden Seiten...Dann kommt der Punkt „of no return“ wo mein Körper beginnt, meinen Verstand beiseite zu schieben, sich jeder meiner Muskeln dehnen, strecken will... meine Hände wie von selbst den anderen Körper erforschen, berühren, bestärken, erregen wollen... meine Augen in den Augen der Partnerin versinken, mein Atem unendlich tief wird... Lust explodiert in der ersten, unwiederholbaren Vereinigung und beruhigt sich unmittelbar danach in langen, stetig wiederkehrenden, wellenartigen Bewegungen... Wobei die Wellen gelegentlich auch ruhig höher sein können... Manches Mal ist das „Ende“ dann auch das Ende meiner Lust und mir nicht recht willkommen...Manches Mal wächst mit dem „Ende“ eine starke Gemeinsamkeit...

Wie viele erogene Zonen hat ein Mann?

Das hängt bei mir von der Art und Weise ab, wie mich eine Frau berühren kann... Wenn „alles passt“ ist es wohl meine gesamte Haut (mit Ausnahme der Füße vielleicht). Elektrisierend schön kann eine gut berührende Hand an meinem Kopf, meinem Nacken sein. Bei den „üblichen“ erogenen Zonen bin ich äußerst empfindlich, wenn ich merke, dass die Berührungen „nicht passen“, würde ich eher versuchen, meine Partnerin davon abzulenken, um meine Lust nicht zu verlieren... Da ist dann später, im hoffentlich richtigen Moment, eine entsprechende „Gebrauchsanweisung“ unbedingt notwendig, soll sich Lust wiederholen können...

Was macht Männern Lust?

Ich fahre ganz schnell auf schöne Bewegungen ab, beim Gehen, Laufen...Volle, gepflegte, natürliche Haare in welcher Farbe auch immer, wobei rot schon eher punktet... und dann gar noch ein schwerer Zopf... (was, zugegebener Weise, selten ist). Dann kommen die Augen, die Art zu sprechen, zu lachen, Humor... Wenn dies dann alles stimmt, kommt ganz, ganz oben auf der Liste ein schöner Po, der Busen darf nicht zu üppig sein, eher sogar klein... Figur schlank... „Währenddessen“ dann finde ich das freie Stöhnen meiner Partnerin sehr erregend... Bei proforna Gestöhne hätte ich Mühe, meine Lust nicht zu verlieren... Überhaupt macht mir wohl am meisten Lust, wenn ich spüre, dass sich meine Partnerin völlig frei fühlt und sich fallen lässt...

Mein persönlicher Lusttipp für Männer:

Die Frau „währenddessen“ nicht zu verlieren. Auch wenn es jetzt sofort und überhaupt einfach sein

muss... Sich fallen lassen, in den eigenen Körper und in den Körper der Frau... Nach dem ersten „Knall“, sich Zeit lassen, viel Zeit... Nicht zwanghaft unbedingt bei jedem Mal „kommen“ wollen...

Nase, Haut, Ohren, Zunge oder Augen - welche Sinne bereiten mehr Lust beim Mann?

Ich würd sagen, bei mir in dieser Reihenfolge:

Augen, Ohren, Haut, Zunge, Nase...

Was macht den Mann mehr an (Fantasie, Erotik, Porno,...)?

Genau diese Reihenfolge, Porno allerdings nur sehr bedingt...

Wie viel Lust hat der Mann aufs Experimentieren, Verbotenes, Amoralisches,...?

Experimentieren war bei mir wesentlich, so zwischen 16 und 30. Sämtliche Stellungen, die uns eingefallen sind, ein paar Mal zu dritt, an allen möglichen und unmöglichen Orten. Was die Moral betrifft, war es meist gut auf meine eigene zu hören... somit auch auf meine eigenen „Verbote“, und das gilt bis heute...

Peter, 62 Jahre

