

Phantasien bei der Lingam Massage

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld

Schon lange vor Beginn der Pubertät entwickeln sich bei uns Männern erotische Gefühle. Wir lesen einen Karl May und spüren ungewöhnliche emotionale Empfindungen, wenn wir an die verborgene Liebesbeziehung von Old Shatterhand und Nschotschi oder auch die Blutsbrüderschaft von Old Schatterhand und Winnetou denken. Wir schwelgen in Ritter- und Göttersagen und träumen nachts davon, ein Held zu sein. Die Mädchen in unserer Schulklasse oder Nachbarschaft üben auf uns einen Reiz aus, den wir jedoch noch nicht näher verstehen können. Wir praktizieren vielleicht Doktorspiele oder verfallen in eine ungewöhnliche Romanze zu einem Klassenkameraden oder einem Mädchen, aber all dies hat für uns noch nichts mit Sexualität zu tun, sondern eher mit einer gewissen Magie, einem gewissen Zauber. Wenn wir dann etwa acht bis zehn Jahre alt werden, verläßt uns dieser Zauber und wir Männer interessieren uns mehr für Fußball, Klassenkämpfe und vieles andere mehr. Eigentlich ist dies schade, denn wir verlassen damit die magische Welt und ihren Zauber. Irgendwann kommen wir dann in die Pubertät und die erotischen Gefühle kommen wieder. Diesmal spüren wir jedoch deutlich ihre sexuelle Komponente. Wir erleben eine unbeschreibliche Süße, einen Drang, auch eine innere Spannung, dem Wunsch dem Mädchen näher zu kommen, auch wenn wir noch nicht genau wissen, was wir mit ihm anfangen können.

Wenn wir nicht aufgeklärt sind, erleben wir mehr oder weniger durch Zufall, daß, wenn wir an unserem Lingam reiben, es zu einer Entladung von Samenflüssigkeit kommt, verbunden mit diesem süßen Gefühl, das wir bereits kennen, aber diesmal begleitet von einer tiefen Entspannung. Vielleicht sind wir erst einmal unsicher, wenn wir unseren ersten Samenerguß erleben, ob an uns alles in Ordnung ist, vielleicht schämen wir uns auch wegen ihm. Doch im Laufe der Zeit erleben wir, daß er sich jedesmal einstellt, wenn wir nur lange genug unseren Lingam streicheln. Für viele von uns Jungs wurde so das Onanieren zu einer Möglichkeit, innere Spannungen zu lösen, die wir manchmal sogar mehrmals täglich nutzten. Schließlich ist der hormonelle Druck in der Teenagerzeit bereits sehr stark – er erreicht statistisch seinen Höhepunkt mit 18 Jahren.

Man sagt, daß Frauen ihre Sexualität erst später entdecken als Männer und so standen wir Jungs mit unserem Bedürfnis nach Sexualität oftmals alleine da. Ich selbst hätte mir gewünscht, bereits mit 13 Jahren eine Freundin zu haben, mit der ich gemeinsam in die

Geheimnisse des Eros eintauchen könnte, doch dieses Bedürfnis wurde nicht erfüllt. Zugleich war da dieser starke hormonelle Drang und überall um mich herum die Reize der jungen Mädels, die zwar fast nie paarungsbereit waren, aber sich nicht scheuten, auszuprobieren, wie sie uns Jungs durch Gesten, Blicke, Gang, Mimik usw. sexuell reizen konnten. Uns selbst blieb fast immer nur der Ausweg in die Masturbation.

Ich glaube, wir Männer sind sehr viel mehr auf äußere Reize angewiesen als die Frauen, wenn es um sexuelle Stimulation geht. Ich vermute, daß die Frau viel mehr als der Mann von der Natur mit der Gabe ausgestattet wurde, in sich hineinzuspüren und die Quelle ihrer Lust in sich zu finden. Dies hängt zum einen mit der Periode zusammen, welche bei der Frau starke Schwankungen der Lust bzw. Unlust auslöst. Es mag auch damit zusammenhängen, daß bei der Frau die Liebesorgane innen, im Körper liegen, während sie beim Mann herausstehen.

Fast jeder Klassenkamerad, den ich kannte, hatte zuhause Sexfotos, manchmal sogar Pornohefte und es war für Jungs in unserem Alter selbstverständlich zu masturbieren und uns dabei paarungsbereite Frauen oder geile Szenen vorzustellen.

Die Masturbation war für uns Jungs eine recht simple Angelegenheit: Wir konzentrierten uns in der Phantasie auf eine geile Szene, rieben die Vorhaut über der Eichel auf und ab, wie Aladin seine Zaubерlampe, solange, bis wir einen Samenerguß bekamen und das war es dann. Dadurch wurde unsere Sexualität sehr stark vorstellungsbesessen. Zugleich erlebten wir sie ausschließlich über unseren Lingam – von Ganzkörperempfindungen und magischen Welten, in denen man schwelgen konnte, keine Spur. Leider hatte uns niemand beigebracht, daß man mit seinem Lingam und mit seinen Phantasien auch anders umgehen kann. In der Schule wurde uns dies nicht gezeigt und so prägten wir Jungs unsere eigene Sexualität ziemlich unbewußt, ohne zu wissen, was wir da taten.

Wir Männer erlebten so mehr und mehr eine „Verkopfung“ der Sexualität. Nicht mehr das „was ist“ wird gefühlt, sondern der Reiz eines projizierten Bildes oder Auslösers, der immer wieder „getriggert“ wird. Da bei uns die Masturbation häufig auch eine Bewältigungsstrategie von Unsicherheiten, Traumata, Ablehnungsschmerz etc. darstellt, orientierten sich die sexuellen Bilder, die wir uns beim masturbieren machten oftmals an ganz bestimmten Vorlieben (Fetischen, Körperteilen, Situationen), die mit einer möglichen Partnerin selbst nichts zu tun haben - mit der Folge, daß viele Männer später nur noch sexuell erregt sein können, wenn die „eintrainierten“ Rahmenbedingungen erfüllt werden.

Als ich dann in meine zwanziger Jahre kam, zog ich um nach München-Schwabing. Als Single in den besten Jahren war ich versessen darauf, die schönsten Mädels Münchens ins Bett zu bekommen. Gemäß meiner Lieblings-Masturbationsphantasie stand ich auf Frauen im

Minirock, die rassig, dunkelhaarig, schlank, ein wenig zigeunerhaft aussahen. Doch als ich dann endlich mein Topmodell im Bett hatte, mußte ich erleben, daß ich mit ihr sexuell überhaupt nicht klar kam. Weder war ich sexuell erregt, noch fühlte ich mich wohl mit dieser Frau. Dies löste in mir eine starke Verunsicherung aus, denn die Erfüllung meiner heißesten Phantasie erwies sich als kraftlos. War ich wieder alleine, konnte ich mit Hilfe meiner Phantasie wieder Befriedigung finden, doch der Keim der Unsicherheit war gesetzt.

Später lernte ich eine andere Frau kennen. Sie war klein, blond, leicht untersetzt, westfälisches Durchschnittsgesicht. Erst wollte ich sie gar nicht an mich heran lassen, weil sie meinen Vorstellungen nicht entsprach. Doch als ich mich endlich auf sie einließ, erlebte ich mit ihr eine sehr kraftvolle Sexualität. Dies war die Stunde zu der ich erkannte, daß unsere Sexualität letztendlich nicht von Vorstellungen genährt wird. So wie ein Bild von Brot nicht satt machen kann, so können Bilder von Sex uns nicht dauerhaft erfüllen.

Natürlich brauchen wir Phantasie im Leben und auch in der Sexualität, doch darf die Phantasie uns nicht davon abhalten, auf eine anderen Erlebnisebene einzusteigen und diese lautet „fühlen was ist“. Viele Männer haben – mehr als Frauen – Angst davor zu fühlen „was ist“. Wir haben erlebt, daß unsere Vorstellungen uns sexuelle Sicherheit geben, daß sie ein Ausweg aus unserer sexuellen Unsicherheit sind. Diesen Ausweg können wir nutzen, wenn wir an chronischer Lustlosigkeit leiden, beispielsweise, indem wir uns das „ideale sexuelle Szenario“ vorstellen. Dies kann für uns Männer eine Brücke sein hin zu einer vorstellungsfreien Sexualität. Der australische Sexualtherapeut Barry Long empfiehlt uns Männern, wenn wir beim masturbieren unbedingt eine Vorstellung haben müssen, uns eine Yoni vorzustellen, weil dies der realen Vereinigung am nächsten kommt. Letztendlich aber sollten wir es einmal ausprobieren, alle Vorstellungen loszulassen und zu fühlen „was ist“, sowohl bei der Vereinigung wie bei der Lingam-Massage, eben deshalb, weil die die einzige Möglichkeit ist, uns ganz tief im Herzen berühren zu lassen.

Männer, die sich in einem sexuellen Bewußtwerdungsprozeß befinden, geben zu¹;

- *„Wenn ich mir einen runterhole, stehe ich nicht unter Erfolgszwang und habe auch keine Versagensängste!“*
- *„Pornos haben mein Liebesleben komplett ruiniert. Ich weiß gar nicht mehr, wie man es langsam angehen läßt, und bin unfähig die einzelnen Phasen zu genießen, die zum Orgasmus führen. Ich werde so schnell erregt, daß ich nur noch möglichst schnell abspritzen will und damit basta. Und wenn ich mit einer Frau zusammen bin, werde ich nervös und unsicher, weil Sex für mich mittlerweile nur noch Orgasmus bedeutet.“*

¹ Quelle: Kerner, Ian, mehr Lust für ihn, S. 64-65

- *„Als Junge habe ich mich mit Hilfe von Pornoheften selbst befriedigt, aber damals habe ich mir zu den Fotos wenigstens noch eine Geschichte ausgedacht. Durch die Filme wurde die Sache einfacher, und ich brauchte mir keine Geschichten mehr auszudenken. Doch durch seine ständige Verfügbarkeit verlor der Orgasmus auch an Bedeutung. Ich masturbierte nicht mehr zu meinen eigenen Erfahrungen, dachte dabei nicht mehr an reale Frauen, mit denen ich zusammen war oder zusammen sein wollte. Dadurch habe ich gewissermaßen meine eigene sexuelle Identität verloren, genauso meine erotische Kreativität. Jetzt, wo es das Internet gibt ist alles so...oberflächlich. Ich verliere mich regelrecht in all diesen Bildern und Filmen. Das ruft gleichzeitig ein Gefühl von Einsamkeit und Leere in mir hervor. Früher konzentrierte ich mich beim Masturbieren auf mich selbst, inzwischen ist es eher eine Methode, dem wahren Leben aus dem Weg zu gehen.“*
- *„Der Sex in meiner Phantasie oder im Internet ist besser als der in meinem Bett“.*

Im Laufe der Teenagerzeit ist der Junge genetisch dazu gedacht, seine Vorstellungen zugunsten von „erreichbaren“ Sexualpartnerinnen zurückzustellen und sich darauf wirklich einzulassen. Gerade in der heutigen Zeit, welche unrealistische sexuelle Erwartungen weckt (Internet, Fernsehen etc.), kommt es immer häufiger vor, daß der Sprung vom Traum zur Realität nicht gelingt, und der junge Mann in seinen Vorstellungen stecken bleibt. Dies bedeutet, daß er auch als Erwachsener immer nach der Unerreichbaren Partnerin sucht und mit der Partnerin, die verfügbar wäre, nie zufrieden ist und auch mit ihr nicht wirklich etwas anfangen kann. Dies führt dazu, daß der Mann, der, während er mit seiner Frau schläft, an eine Filmschönheit oder ein Pornomodell denkt und ihm sein unmittelbares Fühlen nicht zur Verfügung steht, es im „hier und jetzt“ nicht präsent ist.

In der Situation brauchen die Männer von den Frauen Verständnis für ihre Ausgangssituation, d. h. daß die Frauen sie für ihre Phantasien und Vorstellungen nicht verurteilen. Sie wünschen sich auch Verständnis dafür, daß der Weg von der Phantasie in das „hier und jetzt“ für viele von uns nicht von heute auf morgen zu bewältigen ist, daß sie dafür eine liebevolle Begleitung brauchen, bei der auch Unlustgefühle hochkommen dürfen.

Im Rahmen von Lingam-Massage lernt der Mann wieder, seine Sexualität frei von Vorstellungen, Bildern oder sexuellen Zielen zu erleben. Dadurch kommt er in die Lage, mehr und mehr die Quelle seiner sexuellen Erfüllung in seiner eigenen Spürigkeit zu suchen. Er erhält Alternativen zu Sexual-Projektionen (Internetsex etc.), das Potential Sexualität mit allen Sinnen wieder im „hier und jetzt“ sein mit der Frau, die real existiert, wird aktiviert.

Vorstellungsbezogene Sexualität ist nicht „schlecht“ oder „böse“. Es bereichert jedoch das Sexualleben eines Mannes ungemein, wenn ihm die Alternative, eine vorstellungsfreie Sexualität zur Verfügung steht.

Gerade die Lingam-Massage bietet uns die Chance, von der vorstellungsbesessenen in eine vorstellungsfreie Sexualität hinüberzugleiten, sie wieder neu zu entdecken. Damit dies gelingen kann ist es für Mann und Frau wichtig, so weit möglich, während der Lingam-Massage im „hier und jetzt“ zu bleiben. Dies bedeutet, nicht auf irgend einen Orgasmus hinzuarbeiten. Als Empfänger einer Lingam-Massage sollten wir uns entspannen und uns auf das einlassen, was wir erleben, ohne irgend etwas forcieren zu wollen. Und als Geber einer Lingam-Massage sollten wir hinspüren, was der Lingam und der ganze Körper des Empfängers uns mit seinem „so sein“ sagen will. Manchmal geht es überhaupt nicht um Stimulation, sondern „nur“ um Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Zartheit und gehalten werden.

Die Praxis zeigt, daß der Mann im Rahmen mehrerer Lingam-Massagen eine sexuelle Entwicklung durchläuft. Im Laufe der Zeit wird sein ursprüngliches sexuelles Potential wieder freigelegt, seine ursprünglichen sexuellen Empfindungen, so daß ihm Qualitäten der Jugend wie der Reife gleichermaßen zur Verfügung stehen.