

*Der Mensch besteht aus zwei Teilen – seinem Gehirn und seinem Körper.*

*Aber der Körper hat mehr Spaß.*

*(Woody Allen)*

## **Die Sexualität des Mannes**

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld

Sokrates wurde einmal gefragt, ob man heiraten solle. Und er antwortete: „Auf jeden Fall. Entweder ist deine Frau ein Ekel, dann wirst du ein großer Philosoph. Oder deine Frau lobt und preist dich, dann wirst du ein großer Held.“

Männer möchten Helden sein, sexuell wie beruflich. Wenn sie kämpfen, möchten sie in ihrem Kampf anerkannt werden und sie möchten, daß die Frau in ihnen den Helden, den ganzen Mann hervorholt, den Helden in ihnen ehrt. Das Symbol des Mannes ist Mars, der Krieger, der strahlende Achilles . Als solcher möchte der Mann gesehen und angesprochen werden. Überhaupt ist es für den Mann sehr wichtig, daß die Frau ihn in seinem Selbstbewußtsein bestärkt und seine besten Fähigkeiten aus ihm hervorlockt.

Der Mann fällt leichter als die Frau in die Kind-Rolle zurück. Wahrscheinlich hängt dies mit seiner archetypischen Mutter-Kind-Beziehung zusammen: Den größten psychologischen Einfluss, alles was der Mann in den ersten Lebensjahren erlebte, erfuhr er durch seine Mutter. Während die Frau im gleichen Geschlecht blieb wie ihre Mutter, musste der Mann sich vor der Übermacht des Weiblichen lösen. Er musste den Sprung vollziehen, in dem Weiblichen nicht mehr die Mutter, sondern die Geliebte zu sehen. Barbara Streisand sagte einmal: „Die Frauen bemühen sich den Mann zu ändern und beklagen sich dann, daß er nicht mehr der alte ist.“ Jedes Mal, wenn eine Frau versucht einen Mann zu erziehen, ihn maßregelt, kritisiert, fühlt er sich an das Mütterliche erinnert, dem er dann entweder nachgibt oder trotzt. Der Mann steht angesichts solcher Herausforderungen vor der Aufgabe, ein neues Selbstbewußtsein entwickeln, damit er nicht angesichts von weiblichen Reglementierungen (sexuell) aggressiv oder gehemmt wird, bis hin zur Impotenz.

Es ist für den Mann und seine Potenz wichtig, daß die Frauen ihn nicht wie ein kleines Kind behandeln, nur er gerade irgend etwas nicht kann. Der sicherste Weg, einen Mann impotent zu machen liegt darin, sich wie seine Mutter zu verhalten. Männer wollen nicht erzogen,

sondern ermuntert werden. Wenn Männer sich – trotz Unzulänglichkeiten, Fehler, insbesondere trotz „sexuellem Versagen“ – geachtet und respektiert fühlen (ohne falsches Mitleid!) , können sie sich tief entspannen und sexuell weiter entwickeln, was auch den Frauen wiederum zugute kommt. Männer wollen geliebt, geborgen und gleichzeitig in ihrer eigenen Freiheit ermuntert werden. Frauen, die uns Geborgenheit und Freiheit zugleich schenken, können sehr viel Spaß, Freude und Erfüllung mit uns Männern erfahren. Je mehr eine Frau ihren Partner in die Freiheit führen kann, um so besser wird der Sex klappen.

Junge Männer identifizieren sich ganz besonders mit ihrer Vitalität, Zeugungskraft und „Standfestigkeit“. Sie sind extrem leistungsorientiert und laufen leicht in Gefahr, zusammenzubrechen, wenn ihr bestes Stück einmal nicht „stehen“ sollte. Sie müssen erst noch lernen, eine entspannte und liebevolle Haltung zu ihrer Sexualität zu gewinnen. Männer wurden häufig dazu erzogen, etwas ganz Besonderes darstellen zu müssen. Statt uns etwas vorzumachen, sollten wir uns zu ermuntern, während der Lingam-Massage authentisch zu sein, frei von dem Druck eine Erektion oder einen Orgasmus oder sonst irgend etwas erreichen zu müssen. Halten wir uns lieber an das Motto: „Es gibt nichts zu erreichen und nichts wird erreicht!“

Das Leben vieler Männern ist unbewußt mehr von Angst bestimmt, als sie sich eingestehen. Sie investieren viel Kraft und (Auto-)Aggression, um diese Angst, nicht fühlen zu müssen. Sie haben oftmals noch nicht gelernt, ihre Ängste zu fühlen und gleichzeitig mutig zu handeln. Eine der größten Ängste des Mannes ist nicht die Angst vor dem Tod, sondern die Angst, sich (sexuell) zutiefst einzulassen. Als Frau kannst du dem Mann helfen, indem du einen Raum schaffst, in dem der Mann evtl. Ängste vor Impotenz oder vor sexueller Nähe mit dir teilen kann. Dadurch, entsteht eine Basis von Vertrauen und Verbundenheit, aus der wunderbare sexuelle Begegnungen erwachsen. Wenn du dann (als Frau) im Liebesspiel bist, vergiss all das, was dir der Mann über seine Ängste erzählt hat. Spiele auf ihm wie auf einem Instrument. Traue dich mutig zu sein. Ausdrücke wie „f... mich“ dezent, zum rechten Zeitpunkt gesagt, können deinen Mann in einen tobenden Sex-Stier verwandeln. Allerdings müssen Timing, Stimmelmelodie und Umfeld dafür vorbereitet sein. Worte, die zur rechten Zeit Mann und Frau zur Höchstform auflaufen lassen, können zum falschen Zeitpunkt abtörend wirken.

Männer fühlen genau so tief wie die Frauen. Sie möchten weinen, lachen, trauern, feiern, wenn ihnen dazu zumute ist. Es ist Quatsch zu glauben „ein Mann weint nicht“, „ein Mann stöhnt nicht“, „ein Mann lacht nicht“. Je mehr die Frau die Sensibilität, die Sanftheit und Emotionalität ebenso wie seine Wildheit akzeptiert, um so erfüllender und berührender werden die Liebes-Begegnungen sein. Umgekehrt: Je mehr der Mann für sich einsteht und bereit ist, seine Bedürfnisse, Emotionen und Vorlieben auch angesichts seiner Partnerin zu spüren, um so mehr Leidenschaft wird in die Gemeinschaft Einzug halten.

Für den Mann ist Sexualität ein körperliches Bedürfnis, ähnlich wie Hunger oder Durst. Seine starke Erregbarkeit durch äußere Reizen sorgt dafür, daß er , „mit dem Schwanz denkt“, nichts scheint ihm so wichtig zu sein, wie das sexuelle Erleben. Mit zunehmender Reife entwickelt der Mann jedoch ein tieferes Anliegen an die Sexualität. Dies ist ein Neulernen und Umlernen, das beispielsweise durch eine Lingam-Massage gefördert werden kann.

Es ist für viele Männer eine neue Erfahrung, eine sexuelle Begegnung zu erleben, bei der es nicht in erster Linie um Triebabfuhr geht. Als Frau ermuntere deinen Partner im Liebesspiel sich darauf einzulassen und dabei bewußt im „hier und jetzt“ zu bleiben, ohne an einen Orgasmus am Ende des Liebesaktes zu denken. Nachfolgend weitere –meist nicht eingestandene – Wahrheiten über die männliche Sexualität:

Der Mann hat – vielleicht mehr als die Frau – gelernt, sich (sexuell) zu kontrollieren und zu beherrschen. Die Hingabe an eine Frau ermuntern ihn, ein wenig von dieser Kontrolle loszulassen, um sich in ihr neu zu entdecken. Sobald die Sehnsucht zu lieben beim Mann größer geworden ist, als der Wunsch, eine Rolle zu spielen, die Kontrolle zu wahren und künstliche Überlegenheit zu demonstrieren, macht er sich auf, neue Horizonte zu entdecken.

Viele Männer sind erst noch auf dem Weg dahin, ihre sexuelle Autonomie zu entdecken: Dies führt beim Mann entweder zu einer Überbewertung oder zu einer Ablehnung der Sexualität. Die Erotische Begegnung ermöglicht ihm, die eigene Sexualität als Bestandteil des menschlichen Lebens angemessen zu ehren.

Der Mann trägt in sich den Anspruch, seine Partnerin glücklich zu machen. Er hat Angst nicht dem zu entsprechen, was seine Frau von ihm (sexuell) erwartet. Statistisch gesehen ist es für 85% der deutschen Männer ist es beim Sex vor allem wichtig, daß ihre Partnerin

befriedigt wird.<sup>1</sup> Jede sexuelle Nichterfüllung werten Männer als persönliches Versagen, die sie sexuell verunsichert und unter dem sie mehr leiden als Frauen.

Wenn in einem Rollenspiel die Rollen klar verteilt sind, z. B. heute geht es nur um den Mann und seine Bedürfnisse, hat der Mann den Rahmen und die Chance, einmal ganz bewußt bei sich selber zu bleiben<sup>2</sup>.

Erfüllte Sexualität bietet dem Mann die Versöhnung von Herz und Trieb an, die Heilung alter Verletzungen und das Erfahren einer neuen Lingam-Herzverbindung. Der Mann wird sich bewusst, wie tief berührbar er in Wirklichkeit ist.

Erfüllte Sexualität bietet dem Mann die besondere Gelegenheit, eine neue Form der sexuellen Erfüllung zu erfahren, die über seine genetische Prägung hinausgeht und ihm unabhängig von seinem Testosteronspiegel, eine ganz neue sexuelle Bewußtheit und Selbstverantwortung der eigenen Sexualität beschert.

*„Fühlt sich das Meer abhängig vom Mond, weil seine Gezeiten von ihm gelenkt werden? Käme das Meer auf die Idee, sich abhängig oder unfrei zu fühlen? Nein, es gibt sich dem Mond vertrauensvoll hin. Es hat keine Angst vor der Hingabe an eine Kraft, durch die es belebt und beschenkt wird. Auch der Mann wird durch die Frau reich beschenkt. In der Tiefe hat er dieses Wissen. Wenn Himmel und Erde – Mann und Frau – verschmelzen, dann erleben sie eine Erfüllung, die sie im innersten Kern berührt. Diese Erfüllung ist nicht vergleichbar mit sexueller ...Spannungsentladung. Die sexuelle Erfüllung geht in die Tiefe und wirkt dort nährend und heilend. Sie macht nachhaltig „satt“ –körperlich und seelisch. Sie ist das Kostbarste, was Mann und Frau an Heilung unmittelbar zur Verfügung steht. Daher ist es an der Zeit, die sexuelle Energie aus der Verpanzerung in unseren Körpern zu befreien und zum Fließen zu bringen. Dann kann sie zum Segen der ganzen Menschheit ihre heilige Kraft entfalten und uns die Glückseligkeit schenken, zu der wir geboren sind.“ (Heidemarie Heimhard)<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> Quelle: [www.mann-info.de](http://www.mann-info.de), S. 9

<sup>2</sup> Übrigens: Eines der besten Bücher, um die sexuellen Trigger von sich und seinem Partner herauszufinden ist „sensual roleplay“ von Jules Markham – hier werden modernste NLP-Techniken mit Sexualität verwoben. [Sensual Roleplay](#) von Jules Markham von Spire Publishing (Taschenbuch - 14. November 2008)

<sup>3</sup> Quelle: Heimhard, Heidemarie, Auf der Suche nach dem heiligen Gral, Prisma 22, 2008