

- Mythos Nr. 1: Männer sollten gewisse Gefühle nicht haben oder zumindest nicht zeigen
- Mythos Nr. 2: Beim Sex, wie überall anders auch, zählt nur die Leistung
- Mythos Nr. 3: Der Mann übernimmt beim Sex Verantwortung und Führung
- Mythos Nr. 4: Der Mann ist immer bereit und willig
- Mythos Nr. 5: Jeder Körperkontakt muss zu Sex führen
- Mythos Nr. 6: Sex = Geschlechtsverkehr
- Mythos Nr. 7: Für Sex ist eine Erektion nötig
- Mythos Nr. 8: Befriedigender Sex ist die lineare Progression sich steigender Erregung, deren Resultat nur ein Orgasmus sein kann (Der Mythos vom brutalen Fick)
- Mythos Nr. 9: Sex sollte natürlich und spontan sein
- Mythos Nr. 10: In unserem aufgeklärten Zeitalter üben die beschriebenen Mythen keinen Einfluss mehr auf Menschen aus

Die nachfolgenden Ausführungen sind – zum großen Teil wörtlich - dem Buch von Bernie Zilbergeld (s. Literatur) entnommen.

#### Mythos Nr. 1

##### **Männer sollten gewisse Gefühle nicht haben oder zumindest nicht zeigen**

*Aggressivität, Konkurrenzdenken, Wut, Jovialität* (wohlwollend /fröhlich), sind Gefühle die zeigen, das man sich selbst unter Kontrolle hat.

*Schwäche, Zärtlichkeit, Unsicherheit, Angst, Verwundbarkeit, Mitgefühl, und Sinnlichkeit* gesteht man nur Mädchen und Frauen zu. Über einen Jungen, der derartige Eigenschaften zeigt, macht man sich mit großer Wahrscheinlichkeit lustig und nennt ihn ein Muttersöhnchen oder Mädchen – und was könnte es Schlimmeres geben?

Der Ausschluss dieser Gefühle in der Sexualität führt dazu, das Männer im Sexualverhalten Maschinen ähneln. Gewöhnlich fehlt die emotionale Seite: unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Zärtlichkeit und Anteilnahme, unsere Ängste und manchmal auch die Aufregung und Begeisterung.

Zudem besteht bei Männern der Hang, alle positiven Gefühle für eine andere Person als sexuell zu bezeichnen. Männer versuchen oft, Sex zu bekommen, wenn sie in Wirklichkeit etwas ganz anderes wünschen oder brauchen. Manchmal ist es weit befriedigender, einfach umarmt zu werden oder „ich liebe dich“ zu hören, weil es im Moment eher den Bedürfnissen eines Mannes entspricht. Wenn Männer einen kompletten Geschlechtsakt absolvieren, nur um eine Umarmung zu bekommen, sind sie am Ende mit großer Wahrscheinlichkeit enttäuscht und verärgert.

#### Mythos Nr. 2

##### **Beim Sex, wie überall anders auch, zählt nur die Leistung**

Je größer das Bedürfnis ist, Ziele zu verwirklichen, um so größer ist die Angst. Da Angst sexuelles Interesse und auch die sexuelle Reaktion leicht blockiert, sitzen Männer in einer Zwickmühle: Je mehr Gedanken sich Männer darüber machen, ob sie auch gut genug sind, und je mehr sie sich bemühen, um so schlechter klappt es. Es besteht kein Zweifel daran, dass dieses Bedürfnis, etwas zu leisten, alles richtig zu machen und die Ziele zu erreichen, Ursache vieler

sexueller Probleme von Männern ist (Erektionsstörungen, frühzeitiges Ejakulieren, Unlust, mangelndes Empfinden).

#### Mythos Nr. 3

##### **Der Mann übernimmt beim Sex Verantwortung und Führung**

Ich erinnere mich daran, wie mir eine Frau zum ersten mal sagte, ich solle mich entspannen und nichts tun, da sie es mir machen wollte. Obwohl ich auf ihren Vorschlag einging, machte ich doch ständig irgendwelche Sachen mit ihr. Ich wollte ihrem Wunsch nachkommen, hatte aber extreme Schwierigkeiten, passiv zu sein und ihr die Führung zu überlassen. Erst da dämmerte mir, wie geschäftig ich beim Sex war.

#### Mythos Nr. 4

##### **Der Mann ist immer bereit und willig**

Die meisten Männer haben das Recht der Frau, nein zu sagen, akzeptiert; auch wenn es Männer wütend machte und sie versuchten, sie zu überreden, war es immer noch ihr Recht. Männer haben auch ihr Recht anerkannt, die Bedingungen, wann und wie sie mit uns schlafen möchte, festzulegen. Aber Männer sind nicht in der Lage gewesen, diese Rechte für sich selbst zu beanspruchen - weder das Recht zuzugeben, dass Männer manchmal einfach keine Lust haben, noch das Recht, daß Sex Männern unter bestimmten Bedingungen besser gefällt als unter anderen. Männer geben sich die größte Mühe, diesem Mythos der ewigen Bereitschaft zu entsprechen, und wenn sie nicht nach Plan funktionieren, gehen sie streng mit sich ins Gericht und suchen nach Gründen für ihre Unzulänglichkeit.

#### Mythos Nr. 5

##### **Jeder Körperkontakt muß zu Sex führen**

Im Phantasiemodell drückt Körperkontakt entweder den Wunsch oder das Verlangen nach Sex aus oder dient als dessen Vorspiel. Schmusen, sich umarmen, drücken, küssen, streicheln und andere Arten körperlicher Zuneigung, die nicht zum Sex führen fehlen in pornographischen Erzeugnissen völlig und finden sich nur selten in erotischen Büchern und Filmen. Berührungen werden immer als erster Schritt zum Sex dargestellt. Sie werden nicht als an sich wertvoll und angenehm gesehen und sind nur insofern nützlich, als sie den Weg zu einem vermeintlich größartigerem Ereignis ebnen.

#### Mythos Nr. 6

##### **Sex = Geschlechtsverkehr**

Männer und Frauen haben gelernt, dass es beim Sex hauptsächlich auf den Geschlechtsverkehr ankommt, und für die meisten Männer sind diese beiden Begriffe Synonyme. Das ist wenig überraschend, da fast alle Quellen, die sich mit Sexualität befassen – medizinische Literatur, Lehrbücher, populärwissenschaftliche Bücher und Artikel, erotische Literatur und Filme – Sex

und Geschlechtsverkehr so darstellen, als wären sie identisch. Küsse, Umarmungen, manuelle oder orale Stimulierung der Genitalien – das alles ist wunderschön, aber letztlich doch nur Vorbereitung. Allein die Bezeichnung, die Menschen zur Beschreibung dieser anderen Aktivitäten verwenden – „Vorspiel“ – zeigt eindeutig ihr gemessen am Geschlechtsverkehr geringeres Ansehen an.

Mythos Nr. 7

**Für Sex ist eine Erektion nötig**

Fast alle Männer halten die Erektion für den Hauptdarsteller der sexuellen Begegnung. Mann und Frau sind verunsichert, wenn sie nicht eintritt. Die Frau gibt sich vielleicht die Schuld („Ich bin nicht attraktiv oder sexy genug, um ihn zu erregen“) oder ist sich vollkommen im unklaren, was ihren Partner so rasend macht. Der wütende Mann ergeht sich vielleicht in tausend Entschuldigungen, ohne aber irgend etwas damit zu erreichen, gerät mit ihr in Streit oder wird für Stunden oder Tage zu einem unerträglichen Griesgram.

Anmerkung des Leiters: Die Steifheit / Erektion des Schwanzes beruht auf einer Penetration und Zeugung bezogenen Sichtweise. Männer können auch mit einem schlaffen, halb- oder dreiviertelsteifen Penis Lust empfinden und sogar einen Orgasmus / Samenerguss haben !

Mythos Nr. 8

**Befriedigender Sex ist die lineare Progression sich steigender Erregung,  
deren Resultat nur ein Orgasmus sein kann  
(Der Mythos vom brutalen Fick)**

Aufgrund dieses Mythos ist der Gedanke, dass Sex gemächlich vor sich gehen kann, mit Pausen zum Ausruhen, Reden, Lachen, vielen Männern fremd. Einige Männer meinen, dass an einem gemächlicheren Tempo etwas Grundlegendes falsch ist, da sie damit fehlende Leidenschaft, Spontaneität oder Manneskraft assoziieren. Wie alle Mythen so setzt auch dieser Männer dem Druck aus, sich auf eine Art und Weise zu verhalten, die angesichts der Umstände völlig unangebracht sein kann. Diese Vorstellung berücksichtigt nicht eine Grundtatsache menschlicher Psychologie, nämlich dass Aufmerksamkeit und Erregung nicht über längere Zeiträume hinweg auf hohem Niveau gehalten werden können und dass es ganz natürlich ist, wenn sie zu- und abnehmen.

Mythos Nr. 9

**Sex sollte natürlich und spontan sein**

Die meisten Männer glauben, befriedigender Sex sollte sich einfach so ergeben. Vielleicht benötigt man eine erfahrene Partnerin, die einen Mann in die Geheimnisse der Sexualität einführt, und man kann auch immer ein paar neue Tricks lernen, doch grundsätzlich brauchen Männer nur das eine zu tun, was sich ganz natürlich ergibt. Es wird nicht als notwendig angesehen, irgendwelche Techniken zu erlernen, über Sex zu sprechen oder nach Wegen zur Verbesserung zu suchen, denn es gibt nichts zu lernen oder zu verbessern.

Mythos Nr. 10

**In unserem aufgeklärten Zeitalter üben die beschriebenen Mythen  
keinen Einfluss mehr auf Menschen aus**

Die Offenheit neuerer Filme und Bücher dient nur oft nur dazu, dieselben alten Mythen noch detaillierter darzustellen, und steigert so nur noch den Druck, alles richtig machen zu müssen. Um sich davon zu überzeugen, dass die alten Mythen nur langsam sterben, braucht ein Mann sich nur einen pornographischen Film anzusehen. Eine Perspektive, welche Rolle Sexualität im Leben eines Mannes jenseits der Mythen spielen könnte, fehlt leider ebenso wie jegliches Verständnis für das Wesen von Freiheit. Sex ist nicht das Wichtigste im Leben, und er muss einem nicht unbedingt gut tun. Es kann nur jeder für sich entscheiden, wo und wie er, falls überhaupt, Sex in sein Leben integrieren will.

Wie sollte Sexualität sein?

**Ideal:** Spielerisch ohne Ziel und ohne Wertung

Literatur:

**Zilbergeld, Bernie (1983): Männliche Sexualität - Was (nicht) alle schon immer über Männer wussten. dgvt-Verlag, Tübingen. ISBN: 3-922686-64-8.**

Dieses sensible Buch gilt als eines der besten Männerbücher überhaupt. Es kann als aufklärende, therapiebegleitende Lektüre ebenso empfohlen werden wie zur Selbsthilfe oder als anregendes und amüsantes Lesebuch. Das Buch für alle, die mehr über ihre eigene oder die Sexualität ihrer Partnerin lernen wollen oder über sexuelle Schwierigkeiten und Erfahrungen nachdenken möchten. Sie finden in dem Band eine Fülle von Hinweisen und Übungen, um neue Erlebnismöglichkeiten zu entdecken und sich dadurch weiterentwickeln zu können. Lesenswert für Männer und für Frauen! <http://www.dgvt.de/verlag/>

**Schnack, Dieter & Neutzling, Rainer (1995): Die Prinzenrolle - Über die männliche Sexualität. rororo-Sachbuch TB-Nr. 9966.**