

Die ganzheitliche Dimension der Sexualität



Mannsein bewusst leben – Modul 5

Die ganzheitliche Dimension der Sexualität

Seminarmodul 5

Begrüßung

Einstieg: „Spannende Thesen zur Sexualität“

Nach kurzem Einstieg ins Thema teilt der Kursleiter das Blatt mit den „Spannenden Thesen zur Sexualität“ aus und liest die einzelnen Thesen vor.

SPANNENDE THESEN ZUR SEXUALITÄT						
Ein richtiger Mann kann immer.						
stimme voll zu						stimme gar nicht zu
6	5	4	3	2	1	
Je größer der Penis, desto befriedigender für die Partnerin.						
stimme voll zu						stimme gar nicht zu
6	5	4	3	2	1	
Der Mann übernimmt beim Sex Verantwortung und Führung.						
stimme voll zu						stimme gar nicht zu
6	5	4	3	2	1	
Sex ist nichts mehr für ältere Menschen.						
stimme voll zu						stimme gar nicht zu
6	5	4	3	2	1	
In einer normalen Partnerschaft hat man/frau 3 mal pro Woche Sex.						
stimme voll zu						stimme gar nicht zu
6	5	4	3	2	1	

Beim Sex sollte der Mann vor allem versuchen, die Frau zum Orgasmus zu bringen.

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

Guter Sex ist spontan, da gibt es nichts zu planen oder zu reden.

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

Der Mann muss aus Höflichkeit Triebkontrolle lernen.

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

Männliche Sexualität ist kraftvoll, zupackend und schnell.

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

In einer funktionierenden Partnerschaft muss man sich nicht selbst befriedigen.

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

Männer haben Angst vor schwulen Männern.

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

Einzelübung: Wertung zu den Thesen

Jeder Mann für sich geht das Thesenblatt durch und macht seine persönliche Wertung:

stimme voll zu
6 5 4 3 2 1
stimme gar nicht zu

Kleingruppen: Wertung zu den Thesen

In 3er-Gruppen werden die Thesen miteinander besprochen. Jede Gruppe hat die Aufgabe, jeweils eine gemeinsame Wertung zu finden. Als Regel gilt: Es muss diskutiert und darf nicht abgestimmt werden.

Didaktischer Kommentar

Das Thesenblatt soll zum vertiefenden Gespräch der Männer untereinander führen. Die ‚Regel‘ haben eben den Sinn, dass die Männer das Verfahren nicht abkürzen, sondern die verschiedenen Punkte ausdiskutieren. Diese Übung braucht einiges an Zeit (mind. 45‘). Der Gruppenleiter entscheidet, wie lange er die Kleingruppen reden lässt. Letztlich ist nicht wichtig, ob sie alle Punkte besprochen, sondern dass sie miteinander über solche Fragen gesprochen haben. Das intensive Gespräch ist wichtiger als die Lösung der Aufgabe.

Plenum: Zusammentragen der Ergebnisse

Im Plenum sollen nicht nochmals alle Punkte besprochen werden; das würde den Rahmen sprengen. Trotzdem ist es interessant zu sehen, zu welchen Wertungen die anderen Gruppen gekommen sind. Deshalb trägt der Kursleiter nur kurz auf Folien oder auf einem Plakat die Wertungen der einzelnen Gruppen zusammen.

Wenn hier eine ausführliche Diskussion gewünscht wird, kann der Kursleiter auch den zweiten Teil der Einheit weglassen und Raum für das Gespräch in der ganzen Gruppe geben. Das vorgesehene Antwortblatt kann dann ebenfalls die gemeinsame Diskussion weiter anregen.

Umgekehrt kann der Kursleiter gerade auch mit dem Hinweis auf das Antwortblatt bitten, die Fragen hier einmal stehen zu lassen. Sie werden dann im zweiten Teil auf eine neue Weise bearbeitet.

Individuelle Körperübung

Nach diesen ‚spannenden Thesen‘ soll jeder Mann für sich etwas Zeit und Raum haben, sich wieder zu entspannen. Nicht zuletzt hat auch die Sexualität sehr viel mit diesem Spiel von Spannung und Entspannung, mit dem Wechsel von aktiv und passiv zu tun.

Dazu werden hintereinander zwei Musikstücke vorgestellt, eines zur Spannung und eines zur Entspannung. Jeder Mann soll sich selbst zur Musik im Körper wahrnehmen. Wer Lust hat, kann zum ersten Stück aufstehen, gehen, in Bewegung kommen und sich zum zweiten Stück dann einen ruhigen Ort suchen, sitzen, liegen, sich entspannen.

Viel mehr Einleitung als hier angegeben braucht die Übung nicht. Die beiden Musikstücke sollen nicht viel länger als je 3 Minuten sein. Das erste Stück soll eine heftige, stampfende Musik sein, die zweite ruhig und meditativ. Zwischen den beiden Musikstücken gibt es keine weiteren Kommentare des Kursleiters. Nach der kurzen Erläuterung soll die Übung von selber laufen, damit auch jeder tun kann, was er will.

Kreative Streitgespräche

Die Gruppe sitzt in einem möglichst großen Kreis. Im Kreis werden je zwei Stühle einander gegenüber gestellt.

Für die folgende Übung gibt es 6 Begriffspaare (bei kleinerer Gruppe weniger):

Kopf – Schwanz
Mann – Frau
Rammler – Kuschler
Minirock – Hosenladen
Lust – Frust
Mann - Mönch

Jeder Mann zieht nun willkürlich einen dieser Begriffe als Zettel oder er wählt sich frei einen davon. Für jeden Begriff gilt die Fragestellung: „Was x dem y schon lange einmal sagen wollte!“

z.B.:

<u>Kopf</u> – Schwanz

Was der Kopf dem Schwanz schon lange einmal sagen wollte!

Kopf – <u>Schwanz</u>

Was der Schwanz dem Kopf schon lange einmal sagen wollte!

usw.

Der Reihe nach tritt nun jedes Begriffspaar zu einem kreativen Streitgespräch an. Dabei nehmen beispielsweise ‚Kopf‘ und ‚Schwanz‘ auf zwei Stühlen gegenüber Platz. Daneben ist jeweils noch ein Stuhl frei, auf den sich die anderen Teilnehmer für jeweils ein Argument setzen können, um sich so am Streitgespräch zu beteiligen. Der Kursleiter entscheidet, wie lange er das jeweilige Streitgespräch dauern lässt und wechselt dann zum nächsten Begriffspaar.

Diese Streitgespräche können möglicherweise eine ganze eigene Dynamik entwickeln, die vom zeitlichen Umfang schwer einzuschätzen ist. Es liegt damit an der Verantwortung des Kursleiters, wie er diesen Teil sich entwickeln lässt. Er ist in der Rolle des formalen Schiedsrichters, der den Ablauf regelt. Er kann dafür sorgen, dass die Argumente kurz sind und der Ablauf eher straff, damit alle Begriffspaare zum Zug kommen. Wenn die Streitgespräche schon von Beginn an sehr dicht und intensiv werden, ist es auch kein Problem, wenn nicht alle Paare dran kommen. Die Zeit eines Abends ist ganz einfach begrenzt und meist wird es auch nicht besser, wenn sich eine Übung zu lange hinaus zieht.

Es kann aber auch möglich sein, dass nach dem ersten Teil die Lust auf ein kreatives Streitgespräch nicht groß (oder vergangen) ist. Das Thema ist heikel und es muss sensibel damit umgegangen werden. Der humorvolle Ansatz der Streitgespräche kann funktionieren, muss aber nicht. Der Kursleiter kann dann mit den Antworten auf die Sexthesen weiter arbeiten oder eine der Geschichten (siehe Anhang) auswählen.

Abschluss: Antwortblatt

Die Autoren dieser Seminarmodule haben zu den ‚Spannenden Thesen‘ des ersten Teils ein Antwortblatt verfasst. Dieses wird nun an die Teilnehmer verteilt. Jeder Mann kann es für sich mit nach Hause nehmen, um den einzelnen Fragen noch einmal nach zu gehen und zu schauen, was er für sich mit diesen Antworten anfangen kann. Es geht um Fragen, für die es keine endgültigen oder eindeutigen Antworten gibt, aber vielleicht kann das Blatt die eine oder andere Orientierung bzw. Hilfestellung beinhalten.

Mit Hilfe dieses Antwortblattes bleibt der Kursleiter in seiner moderierenden Rolle und muss nicht in den Experten wechseln, was er natürlich darf, wenn er mag. Gerade bei diesem tabuisierten Thema kann es aber einfacher sein, ein vorgegebenes Blatt zu verteilen, das ‚andere Experten‘ verfasst haben. Der Kursleiter muss selber zum Blatt keine Stellungnahme abgeben.

Schlussritual

Schulterkreis – siehe Modul 1

Material:

- Arbeitsblatt „Thesen“ (vgl. Kopiervorlage) und Schreibzeug
- Folie (vgl. Kopiervorlage) und Folienstifte oder Plakat und Filzstifte
- Textblätter „Antworten“ (vgl. Kopiervorlage)

Der Mann muss aus Höflichkeit Triebkontrolle lernen.

stimme voll zu 6 5 4 3 2 1 stimme gar nicht zu

Männliche Sexualität ist kraftvoll, zupackend und schnell.

stimme voll zu 6 5 4 3 2 1 stimme gar nicht zu

In einer funktionierenden Partnerschaft muss man sich nicht selbst befriedigen.

stimme voll zu 6 5 4 3 2 1 stimme gar nicht zu

Männer haben Angst vor schwulen Männern.

stimme voll zu 6 5 4 3 2 1 stimme gar nicht zu

SPANNENDE THESEN ZUR SEXUALITÄT

Ein richtiger Mann kann immer.

Kein Mann kann immer können und Männer wollen auch nicht immer. Trotzdem definieren viele Männlichkeit über die Potenz, entwickeln das Bild einer männlichen Sexmaschine und machen aus der Sexualität einen Leistungssport. Gerade dieser Mythos kann aber zu Potenzstörungen führen, denn Stress ist der größte Lustkiller. Umgekehrt sind gelegentliche Potenzstörungen etwas Normales und wenn es häufiger vorkommt, sollten sich Männer nicht schämen zum Arzt zu gehen. Zudem: Warum wird das Recht „Nein“ zu sagen meist nur der Frau zugestanden?

Je größer der Penis, desto befriedigender für die Partnerin.

Für „Penisverlängerung“ findet Google über 40.000 Stichwörter. Die Frage, ob der eigene Penis groß genug ist, beschäftigt viele, gerade junge Männer. Beim Europäer beträgt die durchschnittliche Länge im erregten Zustand 13,5 cm, wobei 2,5 cm mehr oder weniger im Normbereich liegen. Ein erigierter Penis unter 10 cm gehört medizinisch abgeklärt, meist liegen dann hormonelle Störungen mit anderen Ausfällen vor. Zum Vollzug des Geschlechtsverkehrs ist die Länge des Penis eigentlich unbedeutend, da bei der Frau die sensiblen Zonen im vorderen Bereich der Scheide liegen, eher kommt es zu Problemen bei einem überlangen Glied. Zudem ist die Scheide der Frau ein Muskel, der sich anpassen kann. Es kommt also kaum auf die Länge an, als viel mehr darauf, was Mann und Frau damit machen.

Der Mann übernimmt beim Sex Verantwortung und Führung.

Mann sein heißt anscheinend immer die führende und aktive Rolle zu haben. Die Frau macht dann vielleicht den ersten Schritt und der Mann hat den Rest zu besorgen. Wenn Männer glauben, die ganze Verantwortung zu haben, stellen sie sich unter unnötigen Leistungsstress. Sie müssen nicht nur wissen, was für sie selber, sondern auch für die Partnerin gut ist, ohne dass sie es selber sagen kann. Wenn es dann nicht so großartig war, wie erhofft, trägt der Mann auch noch die alleinige Schuld. Damit beide ihre Sexualität gemeinsam lustvoll erleben können, müssen beide für sich Verantwortung übernehmen und ihre Bedürfnisse äußern.

Sex ist nichts mehr für ältere Menschen.

Natürlich lässt die Potenz im Alter oft nach, deshalb muss sie aber nicht verschwinden. Die Sexualität mag sich verändern, aber auch ältere Menschen sind sexuelle Wesen. Möglicherweise wird dann eben mehr gekuschelt und die Frau bekommt, was sie vielleicht manchmal schon lieber gehabt hätte. Auch Kuschelsex ist Sex!

In einer normalen Partnerschaft hat mann/frau 3 mal pro Woche Sex.

Nirgends wird so viel gelogen wie beim Sex und das gilt auch für jede Umfrage. Auf Dauer ist sicher nicht die Häufigkeit des Sex das Qualitätskriterium einer Beziehung. Die Sexualität verändert sich im Laufe einer Partnerschaft und es kann Zeiten geben, in denen anderes wichtiger wird. Nur die Partner selber können entscheiden, wie viel Sex für sie stimmt - da gibt es kein ‚normal‘. Ebenso wenig sollten sich Männer von der Protzerei untereinander anstecken lassen.

Beim Sex sollte der Mann vor allem versuchen, die Frau zum Orgasmus zu bringen.

In dieser Einstellung übernimmt wieder der Mann die ganze Verantwortung für die Frau und lädt einen großen Druck auf sich. Wenn Männer glauben, nur dann ein ganzer Mann zu sein, wenn sie bei der Frau ein mittleres Erdbeben auslösen, sieht sie sich eben manchmal gezwungen, dieses Erdbeben vorzuspielen, um ihn nicht zu enttäuschen. Vielen Frauen ist es gar nicht so wichtig, jedes Mal einen Orgasmus zu haben. Zudem darf sich der Mann auch darum kümmern, wie er selber einen lustvollen Orgasmus erlebt. Der Orgasmus der Frau kann nicht einfach der Stress des Mannes sein.

Guter Sex ist spontan, da gibt es nichts zu planen oder zu reden.

Junge Burschen glauben, Sex gehe von selber, bis sie dann beim ominösen ersten Mal meist anderes erleben. Im Sex gilt wie überall im Leben: Kein Meister fällt vom Himmel. Spontaner und gleichzeitig guter Sex setzt sehr viel Kenntnis voneinander voraus, viel Vertrautheit und gemeinsame Erfahrung. Nur im Pornofilm funktioniert es nach Drehbuch und das im wörtlichen Sinn; also wieder geplant. Dagegen kann es wertvoll sein, sich über die eigenen Wünsche, die eigene Lust und Unlust auszutauschen. Und im Alltag einer Partnerschaft kann geplanter Sex manchmal besser sein als gar kein Sex.

Der Mann muss aus Höflichkeit Triebkontrolle lernen.

Männer und Frauen erleben ihre Sexualität unterschiedlich und vor allem die Erregungskurven sind nicht gleich. Daraus ist das Ideal abgeleitet worden, dass der Mann ständig seinen Trieb kontrollieren müsse, um die Frau befriedigen zu können. Nicht selten gehen höfliche Männer dann zum Ausgleich zu einer Prostituierten, um ihre Sexualität einmal ungestüm ausleben zu können. Sexualität ist ein lustvolles Miteinander, das nicht immer nur nach einem Muster ablaufen muss. Ein lustvolles Mehrgangsmenü und ein heftiger Quicky müssen sich nicht gegenseitig ausschließen.

Männliche Sexualität ist kraftvoll, zupackend und schnell.

Männliche Sexualität braucht sich nicht nur ‚höflich‘ zu zeigen. Sie kann und darf ruhig auch kraftvoll, zupackend und schnell sein. Darin zeigt sich nicht zuletzt ein heftiges Begehren gegenüber der Frau. Andererseits verleugnen manche Männer ihre umgekehrten Bedürfnisse nach Zärtlichkeit, Kuschneln, Entspannung und lustvollem Genießen. Es ist auch für Männer etwas Schönes, sich beim Sex entspannen zu können oder sich einmal passiv erleben zu dürfen. Manchmal glauben Männer sogar ‚zu müssen‘ in der Annahme, die Frau erwarte es.

In einer funktionierenden Partnerschaft muss man sich nicht selbst befriedigen.

Vermutlich haben diese beiden Dinge wenig miteinander zu tun. Die meisten Männer tun es und auch viele Frauen unabhängig davon, ob sie in einer funktionierenden Partnerschaft leben. In der Pubertät dient es Jugendlichen, sich selbst und ihren Körper zu erfahren und kennen zu lernen. In bestimmten Phasen kann es den Geschlechtsverkehr ergänzen oder ersetzen, wenn z. B. ein Partner aus körperlichen Gründen keinen Geschlechtsverkehr vollziehen kann. Ansonsten ist Selbstbefriedigung kein Ersatz für Geschlechtsverkehr, sondern einfach eine Möglichkeit, sich selber Spaß und Lust zu verschaffen. Dieses wörtliche ‚sich selbst befriedigen‘ hat viel mehr mit Entspannung zu tun.

Männer haben Angst vor schwulen Männern.

In vielen Männern steckt eine verborgene Angst schwul zu sein. Das hindert sie auch, zu Männern in näheren körperlichen Kontakt zu gehen; außer beim Sport, wo man sich heftig in die Arme fallen darf. Schlimm wird es dann, wenn sie wirklich schwulen Männern begegnen. Da kommen sehr schnell unangenehme Fantasien hoch. Doch Homos begripschen ebenso wenig andere Männer, wie Heteros nicht ständig Frauen begripschen. Vielleicht wäre es an der Zeit, den schwulen Männern die Hand zu reichen. Wir würden erfahren, dass wir uns nicht ‚anstecken‘, dass wir vor ihnen keine Angst zu haben brauchen und schlussendlich, dass wir keine Angst vor uns selber und unserer sexuellen Identität zu haben brauchen. Es könnte für beide ein befreiender Handschlag sein.