

«Wohltuender Austausch unter Männern»

Es geht nicht nur um die Frage, wer den Grössten hat. Wenn Männer über Sexualität reden, geht es auch um Verletzlichkeit und darum, was Männlichkeit wirklich ausmacht. In einem Kurs können Männer mehr über sich erfahren.

Interview: Janine Köpfli

Frau Matt, Männer sprechen ja bekanntlich nicht gerne offen über ihre Sexualität. Fällt in einem Kurs speziell für Männer diese Hemmschwelle?

Patricia Matt: Im Beratungskontext erlebe ich, dass Männer sehr offen über ihre Sexualität sprechen. In einem klaren, geschützten Rahmen mit präzisen Fragestellungen und Übungen sind viele Männer sehr erleichtert, endlich konkret über ihre Genitalität reden zu dürfen. Auch Männer geniessen, wie stärkend es sein kann, sich unter Gleichen über einen wichtigen Teil ihrer Genitalität auszutauschen. In der Gruppe wird rasch klar, dass es nicht darum geht, sich und anderen etwas vorzumachen. Neue Wege in sexverzwiefelten Situationen werden sowohl im Gespräch, wie über konkrete Körperübungen entdeckt. Viele Männer erleben in der Gruppe, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind und wie wohltuend der Austausch in einem professionell intimen Rahmen ist.

Sexualität ist ein unerschöpfliches Gebiet und man kann eigentlich gar nicht alles wissen. Was aber sollten Männer unbedingt wissen?

Zunächst braucht der Mann Kenntnisse über das männliche ABC der Gesetzmässigkeiten des Körpers. So können Denk-, Fühl- und Verhaltensmus-

ter, die sich über den Körper ausdrücken, verstanden werden. Sie werden wahrnehmbar und auf eine andere Weise steuerbar. Erigo ergo sum – Er steht, also bin ich! Das Aufrichten des Penis in der Sexualität ist sozusagen die Identitätskarte des Mannes. Das dritte Bein, auf dem der Mann steht, ist wie ein innerer Kompass für das Gefühl der eigenen Männlichkeit. Dieses im Körper verankerte Gefühl bildet eine gesunde Basis des männlichen Selbstverständnisses.

Gibt es Klischees? Wie sehen die Ideen von Männlichkeit von Männern selbst aus – im Unterschied zu den Ideen von Frauen?

Ja, Klischees gibt es immer. In den Gruppen gibt es ein breites Spektrum an Haltungen, zu dem was Männlichkeit ausmacht. Für manche Männer ist es die Fähigkeit eine Frau sexuell zu begehren und das Objekt der Begierde genussvoll zu erobern. Andere Männer erleben sich in der Rolle des Ernährers ihrer Familie, in der Rolle des Vaters oder als Beschützer und kraftvoller Unterstützer ihrer Partnerin als männlich. Auch die berufliche Identität, die Position auf der Karriereleiter oder im Verein, das Motorrad, der Ferrari oder die Werkbank im Keller können die eigene Männlichkeit symbolisieren. Das Bild, welches viele Frauen als Ideal von Männlichkeit in Kursen darlegen, unterscheidet sich erstaunlicherweise unwesentlich von dem Eigenbild der Männer. Frauen geniessen Männer als

Liebhaber und sie geniessen es als Frau begehrt zu werden. Sie finden ihren Partner in der Rolle des Vaters attraktiv, oder als Hausmann oder als Mann, der für sie da ist und ihnen den Rücken stärkt. Sie stehen auf differenzierte Männer, die ihren Sex geniessen und pflegen und bereit sind, das Wagnis und die Arbeit einer lebendigen Beziehung einzugehen. Verunsicherungen in der männlichen Identität können durch Aufweichung der traditionellen Rollenverteilung auftreten. Zum Beispiel sich als Hausmann männlich zu fühlen und von der Gesellschaft als Mann akzeptiert zu werden. Oder als Mann mit einer sexuell begehrenden

Mann konfrontiert zu sein und sich trotzdem als Mann stark zu fühlen.

Wie können Männer ihr Selbstvertrauen steigern, gerade was ihre Sexualität angeht?

Das Auslösen des Erregungsreflexes als Grundlage für sexuelles Erleben geschieht unwillkürlich. Die Bandbreite der Erlebnismöglichkeiten kann jedoch über die Wahrnehmung beeinflusst werden. Der Mann kann nicht sagen «ich will eine Erektion, her damit» und sie ist da. Er kann auch nicht sagen «ich will einen Erektionswinkel von 180 Grad», mit dem Finger schnippen und die pralle 180-Grad-Erektion ist da! Das Einwirken auf den Erregungsreflex setzt Kenntnisse und das Üben dieser Kenntnisse

voraus. Das Steuern und Erweitern der Fertigkeiten als Mann ist lebenslang lernbar. Es schafft ein gesundes, sexuelles Selbstvertrauen und eine lustvolle, sexuelle Selbstbestimmtheit. Ein guter Liebhaber zu sein, macht Spass und begehrenswert!

Was ist Ziel des Kurses, der am 23. Februar beginnt?

Ziel des Kurses ist es, Männer in ihrer männlichen Identität zu kräftigen. Wir vermitteln Wissen über männliche und weibliche Gesetzmässigkeiten des Körpers. Einfache Körperübungen ermöglichen, sexuelle Lernschritte verstehbar zu machen. Alle Themen wie Erektionsprobleme, vorzeitiger Samenerguss, Orgasmusstörungen oder auch einfach die eigene Sexualität intensiver erleben zu wollen, sind willkommen. Ich und Er – es geht darum, die Beziehung zum eigenen Geschlecht wahrzunehmen und sich über bestehende Bedürfnisse bewusst zu werden. Ziel ist eine selbstbestimmte, lustvolle Sexualität, als Basis der eigenen Männlichkeit.

Neben Ihnen wird auch ein Sexualberater den Kurs leiten. Öffnen sich Männer einem Mann gegenüber eher?

In der Leitung von Männergruppen braucht es einen Mann als Leiter. Harry Tritschler ist Sexualpädagoge und Sexualberater. Er hat sich mit männer-spezifischen Fragen rund um den Themenkreis der Sexualität intensiv auseinandergesetzt. So können die Männerthemen sowohl fachlich wie auch durch einen Mann in der Leitung im Raum verkörpert werden. Inwieweit sich ein Mann mehr oder weniger öffnet, hängt in der Arbeit mit dem Themenkreis der Sexualität eher mit der professionellen und der emotionalen Rahmung zusammen, als primär mit

dem Geschlecht des professionellen Gegenübers. Gespräche in einer reinen Männergruppe sind anders als wenn eine Frau mit dabei ist und mit-leitet. Die Fragestellung, wer ist hier der bessere Mann, stellt sich im Kontakt mit mir als leitender Frau nicht. Die Erfahrung zeigt, dass Männer anders reden, wenn eine Frau mit dabei ist. Die Sprache wird dann weniger deftig, es geht weniger darum, wer ist hier der grösste oder «wer hat hier den Grössten». Stattdessen geht es darum, anzukommen in der eigenen Männlichkeit, sowohl in der Verletzlichkeit als Mann wie auch in der individuellen Standfestigkeit, Stärke und Kraft.

Kurs für Männer

Die Fachstelle für Sexualfragen und HIV-Prävention, fa6, bietet unter dem Titel «Ich und Er – Die Kraft der männlichen Sexualität» einen Kurs speziell für Männer an. Der Kurs beginnt am 23. Februar und dauert insgesamt vier Abende, jeweils mittwochs, von 18.30 bis 20.30 Uhr. Kursort ist die Fachstelle für Sexualfragen, Im Malarsch 4 in Schaan. Kursleiterin ist Patricia Matt, Sexualtherapeutin, Sexualpädagogin und Transaktionsanalytikerin, Kursleiter ist Harry Tritschler, Sexualpädagoge und Sexualberater. Die Gruppe ist für Männer gedacht, die sich neues Wissen über männliche Sexualität aneignen und sich auf intensive Art auseinandersetzen wollen. Der Kurs ermöglicht einen Austausch mit anderen Männern, was sich im Alltag oft schwierig gestaltet.

RADIO L

«Gemeindewahl total» und Nikki Lauda

Triesen. – Morgen, Sonntag, berichtet Radio L ab dem Mittag umfangreich über die Vorsteher- und Gemeinderatswahlen. Quasi im Vorprogramm dieser Wahlberichterstattung ist nach 11 Uhr in der Sendung «Thema» zu hören, was die österreichische Automobillegende Nikki Lauda über modernes Unternehmertum sagt.

Der 61-jährige Nikki Lauda ist als dreifacher Formel-1-Weltmeister und Luftfahrtunternehmer nach wie vor ein gefragter Mann. Am Freitag war er zum Finanzsymposium der Money Service Group nach Vaduz geladen, um über das Thema «Anforderungen an moderne und erfolgreiche Unternehmer» zu referieren. Radio L macht dieses mit Interesse erwartete Referat der breiten Öffentlichkeit im Rahmen der Sonntags-Sendung «Thema» öffentlich zugänglich.

Morgen, Sonntag, um 12 Uhr, schliessen in Liechtenstein die Wahllokale für die Vorsteher- und Gemein-

dewahlen. Für Radio L ist dies zugleich der Startschuss zur umfangreichen Wahlberichterstattung. Von 12 bis 19 Uhr wird Radio L umfassend über Resultate sowie Reaktionen von Gewinnern und Verlierern berichten. Der Landessender wird dabei sehr eng mit dem Landeskanal zusammenarbeiten, um Ton- sowie Bildinformationen möglichst synchron auszustrahlen und damit sowohl die Radiohörer wie auch die Zuseher des Landeskanals optimal bedienen zu können.

Die ersten Resultate der Vorsteherwahlen werden bereits zwischen 12 und 13 Uhr erwartet. Die Ergebnisse der Gemeinderatswahlen werden erfahrungsgemäss im späteren Verlauf des Nachmittags eintreffen und sofort via Radio L bekannt gegeben und kommentiert. Die letzten Resultate sind kurz nach 18 Uhr zu erwarten. Für einen hoch spannenden Wahlsonntag ist auf jeden Fall gesorgt. (pd)



Wo das Herz für den Après-Ski schlägt

Gestern Abend veranstaltete die Harmoniemusik Eschen die erste Vollmondbar in diesem Jahr unter dem Motto «Mein Herz schlägt für den Après-Ski!». Bei Musik, feinem Glühmost und schmackhaften Leckereien wurde auf dem Dorfplatz Eschen unter freiem Himmel gefeiert.

Text dv/Bild Daniel Schwendener

Dein Fasnachtsfoto zählt. Teile es mit uns!

App-Reporterfunktion nutzen oder Eure Fotos mit unserer Facebook-Seite teilen! Mitmachen und McDonald's-Gutscheine gewinnen. Die besten Fotos erscheinen im «Liechtensteiner Vaterland».

