

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63348-5

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

«In einem Männerleben können viele Fragen auftauchen – sowohl was den Körper betrifft als auch zur sonderbaren Sache namens Liebe und zur Sexualität. Aber bevor wir uns ihnen widmen, eine ganz andere Frage, die schon unzählige Male gestellt wurde: Sind Frauen und Männer verschieden? Ja, lautet die kurze und fast schon banale Antwort. Selbstverständlich. Frauen und Männer sind verschieden. Und je mehr Unterschiede wir suchen, desto mehr finden wir. Die viel wichtigere Frage lautet hierbei: Warum ist diese Unterschiedlichkeit so wichtig?»

**Ann-Marlene Henning** wurde in Viborg geboren und studierte in Hamburg Neuropsychologie und in Dänemark Sexologie. Anschließend führte sie diese Ausbildung in der Schweiz mit dem Sexocorporel-Konzept und in Deutschland mit einem Master in Sexologie fort. Sie bietet heute als niedergelassene Psychotherapeutin in ihrer Praxis in Hamburg Paar- und Sexualtherapie an. Ihre Bücher und Fernsehdokumentationen über Aufklärung und Sexualität machten sie bundesweit bekannt.

**Jesper Bay-Hansen** ist Facharzt für Allgemeinmedizin, EESM-zertifiziert in Sexualmedizin (FECSM) und mit weiteren akademischen Abschlüssen in u. a. kognitiver Therapie und positiver Psychologie (CIPP). Er leitet in Kopenhagen eine Privatpraxis für Paar- und Sexualtherapie. Bekannt wurde er durch seine zahlreichen Bücher und öffentlichen Vorträge.

Ann-Marlene Henning

Jesper Bay-Hansen

## **Männer**

### **Körper. Sex. Gesundheit.**

Aus dem Dänischen von Daniela Stilzebach, im  
Deutschen bearbeitet von Ann-Marlene Henning

Mit Illustrationen von Louis Harrison  
und Fotos von Erik Engelhardt

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die dänische Ausgabe erschien 2018 bei Lindhardt og Ringhof Forlag A/S, Kopenhagen, unter dem Titel «Hvad alle bør vide om mænd - pik, potens og parforhold».

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, November 2018

Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Redaktion Regina Carstensen

Umschlaggestaltung bürosüd, München

Umschlagabbildungen Juliane Werner und privat

Innengestaltung Daniel Sauthoff

Satz Swift bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63348 5

# Inhalt

Prolog Von vorbeisclendernden Handwerkern, skandinavischen Hundehaltern und verschwitzten Joggern ...

Sind Frauen und Männer verschieden?

Teil I Männer und Mythen

Geschlechter-Wirrwarr?

Die Kunst, über die eigene Geschlechtsidentität zu sprechen

Der so unglaublich kleine Unterschied

Die männliche Sexualität von Geburt an

Großer Aufmerksamkeitsmagnet: der Schniedel

Normalität in der Sexualität für alle

Vom Schniedel zum Schwanz

Liebeslust im Elternhaus

Porno-Akrobatik versus routinierten Alltagssex

Denken Männer ununterbrochen an Sex? Wahr oder falsch?

Mythos ade, willkommen in der Wirklichkeit!

Die Männer und die Liebe

Liebesreigen - von der Selbstliebe bis zur Polyamourosität

Kann man sich selbst und andere ohne Bedingungen lieben?

Teil II Männliche Genitalien, Ejakulation und Orgasmen

Die erogenen Zonen des Körpers

Glied mit Größenproblem - Mini, Midi, Maxi

SpongeBob - Schwellkörper mit unterschiedlichem Härtefaktor

Ab ins anatomische Detail - die Vorhaut

Empfindsamkeit garantiert - die Eichel

Ein kleines Bändchen - das Frenulum

Ein komplettes Paket - Hodensack mit Hoden  
und Nebenhoden  
Eiermassage für härtere Erektionen  
Auf Glanz poliert - die Pflege Ihrer Kronjuwelen  
Ejakulation - rein physiologisch  
Yin und Yang im Damm  
Verdammt erogen - die Prostata  
Das Spiel mit der Rosette  
Die diversen Orgasmen des Mannes  
Gehören zur Natur der Sache - Sexkrankheiten  
Schamlose Bakterien - Chlamydien  
Feigwarzen - Viren in 120 Varianten  
Einmal infiziert, immer infiziert - Herpes  
Immer noch ein Stigma - HIV  
Hilfe, ich habe mich angesteckt

#### Teil III Ein Männerleben

«Es ist ein Junge!»  
Plötzlich ein Samenerguss  
Die erste richtige Freundin - der erste richtige  
Freund  
Plötzlich Vater  
Wer darf länger schlafen? Ein Leben zu dritt  
Aus und vorbei - eine Beziehung geht in die  
Brüche  
Karriere - und welcher Mann bin ich nun?  
Wie ist das - kommt ein Mann in die Wechsel-  
jahre?  
Midlife-Phase oder Midlife-Crisis?  
Das Liebesleben sechzig plus  
Wenn die Nerven beim Sex nicht mehr mitspie-  
len  
Leben Sie reichlich, lieben Sie - und zwar recht-  
zeitig

#### Teil IV Der Genuss und die sexuelle Reaktion des Mannes

Die sexuelle Antwort  
Hausmannskost und sexueller Genuss  
Fußball und Sex - eine Faszination für Bälle  
Rezeptive Lust - wie langweilig ist das denn?  
Fehlende Lust - was kann ich da tun?  
Verlinkt - Lust und Lebensfreude  
Das gibt es auch - Asexualität  
Hypersexualität - ich möchte gleich noch mal  
und noch mal

Teil V Große Erwartungen und kleine Verführungen  
Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse - sehr tricky  
Gern ein Beziehungs-Check-up  
Und sie klebten aneinander wie Zuckerwatte -  
wenn Sex mit Liebe verwechselt wird  
Unrealistische Erwartungen - zu viel des Guten?  
Die fünf A's des Zusammenlebens - Augenblicke,  
Aufmerksamkeit, Aufgehoben- und Angenom-  
mensein, Annäherung  
Immer nur mit dem Partner  
Verführung - damit du gern mitmachst, was ich  
möchte  
Was jeder Mann über Frauen wissen sollte  
So verführen und liebkosten Sie Ihre Partnerin  
Wenn Sie einen Mann verführen wollen und mit  
ihm Sex haben möchten

Teil VI Gliedgesunder Lebensstil  
Pflegen Sie Ihre Potenz  
Messen Sie Ihren Bauchumfang - nicht Ihr  
Glied!  
Was gut für die Potenz ist, ist auch gut für Sie  
Stress und Schlafstörungen - die beiden ungem-  
ütlichen Wegbegleiter  
Besonders einschläfernde Ratschläge  
Vom Eigenton zu gesunden Treffern durch ge-  
sunde Ziele

Bringen Sie Ihre Kanone in Stellung  
Potenzprobleme - geht's nicht mal leichter?  
Medikamente - achten Sie auf sexuelle Nebenwirkungen  
Tun Sie's - bei Lustproblemen zum Arzt  
Merkzettel bei Erektionsbeschwerden  
Ein Tabu kommt auf den Tisch  
Potenzpillen - wer die Wahl hat, hat die Qual  
Wenn das Wunder ausbleibt  
Spritzen und Implantate - Potenz über Umwege

#### Teil VII Ejakulation - die Spritzenleistung

Mann, lern doch deinen Körper kennen!  
Selbstbefriedigung - ich mache es mir schön  
Wie wär's? Üben Sie, Hand an sich zu legen  
Point of no Return  
Beckenbodentraining - eine neue Disziplin für Männer?  
Verdammt nachhaltiges Kneifen  
Qualitätskontrolle im Maschinenraum  
Das kann man gar nicht brauchen - vorzeitiger Samenerguss  
Durchhalten mit der Start-Stopp-Technik  
Wenig lustig - der verzögerte oder ausbleibende Samenerguss

#### Teil VIII Sex, Schmerzen und Krankheit

Liebesleben in Zeiten von Krankheit  
Testosteronmangel und Fertilitätsprobleme  
Sex bei Diabetes  
Sex mit einer Herzkrankheit  
Urologische Männerkrankheiten - Prostata-, Hoden- und Peniskrebs  
Sex mit einer psychischen Krankheit  
Sex mit HIV oder Aids  
Wenn Sex allgemein weh tut  
Sexuelle Gesundheit - was heißt das?



Epilog Carpe diem, carpe scrotum

Literatur und Links

Literatur

Links

Der Fotograf

Der Illustrator

# Prolog

## Von vorbeischlendernden Handwerkern, skandinavischen Hundehaltern und verschwitzten Joggern ...

«**Hast du Zeit im April? Ich kann vom 10bis 16.** günstig fliegen. Bitte sag schnell Bescheid ...» Eine typische Jesper-an-Ann-Marlene-E-Mail, um das nächste Schreibtreffen in Spanien zu verabreden. Es ging dabei um ein Buch über Männer, um dieses Buch. Wie es dazu kam und warum wir, zwei Dänen, gerade im Süden Europas gemeinsam daran arbeiten wollten, ist eine kleine Geschichte wert.

Jesper Bay-Hansen ist Facharzt für Allgemeinmedizin und hat unter anderem in den USA eine Ausbildung in Positiver Psychologie absolviert, in der es verstärkt darum geht, die Stärken und Fähigkeiten eines Menschen in den Vordergrund zu stellen, darum, wie er sie nutzen kann, um glücklich zu sein, um gute Beziehungen zu führen. Ich selbst habe Neuropsychologie und Psychologie in Hamburg studiert und beende bald meinen Master in Sexologie in Sachsen-Anhalt, an der Hochschule Merseburg. (Ja, das gibt es in Deutschland, Sexualität als akademisches Fach!)

Jesper und ich begegneten uns zum ersten Mal in Kopenhagen vor sieben Jahren. Wir besuchten beide eine Fortbildung, und es machte sofort klick! Jesper lud mich nach Spanien ein, wo er ein kleines Haus mit Blick auf das Mittelmeer sein Eigen nennt. «Komm jederzeit vorbei», sagte er zum Abschied. Ich nahm seine Einladung an und flog kurze Zeit später nach Gran Alacant an die Costa Blanca. Die Reise endete zu meiner großen Überraschung damit, dass ich

mir selbst ein Haus, nur wenige Schritte von Jespers Domizil entfernt, kaufte - noch bevor ich in den Flieger nach Hause Richtung Hamburg stieg! Doch nicht genug: Als Jesper mich zum Flughafen brachte, sagte er, als ich durch die Passkontrolle ging: «Ann-Marlene, es fehlt ein Buch über Männer auf unserem Gebiet - warum hat das noch keiner geschrieben?»

Mir war das ebenfalls nicht entgangen. An Ort und Stelle beschlossen wir, dass wir die fehlende Lücke selbst schließen wollten. Wir wollten das Buch schreiben, eines, das vom männlichen Liebes- und Sexleben handeln sollte. Leider dauerte es fast zwei Jahre, bevor Jesper und ich mit dem Schreiben begannen, erst Anfang 2015 ging es endlich los. Gut drei Jahre feilten wir an unseren Gedanken, stets in Alicante - mit einer einzigen Ausnahme schien bei jedem Treffen die Sonne, und es war um die dreißig Grad warm. Wir tauchten im Pool oder im Meer ab, um uns zu erfrischen, denn unsere Gespräche über Sex von Männern führten gelegentlich zur Überhitzung! Starker Kaffee und ab und an ein Stück Kuchen in einem Café ließen unsere Diskussionen aber wieder aufflammen, während Gäste an den Nachbartischen mitunter sehr interessiert lauschten. Bis spät in den Abend hinein tauschten wir, manchmal von dem einen oder anderen Drink begleitet, fachliches Wissen und persönliche Erfahrungen aus, am Ende konnten wir sagen, dass unser Favorit Gordon heißt, nicht Harahorn (klar, es geht hierbei um Gin-Marken). Probleme? Keine. Oder doch: einmal, bei einem ungewöhnlich heftigen Unwetter um Weihnachten 2016 herum, das mich zwang - natürlich nur zum Schreiben -, bei Jesper unter die Decke zu kriechen, weil das Schlafzimmer in meinem Haus voll Regenwasser gelaufen war.

Ansonsten hatten wir, im wörtlichen Sinne, beste Aussichten auf die Männerwelt: Immer wieder liefen Handwerker mit freiem Oberkörper und in kurzen Hosen an der Ve-

randa vorbei, auf der Jesper und ich gemeinsam arbeiteten. Mehr als einmal drehten wir unsere Köpfe Richtung Straße. Das schaukelte unsere Gespräche weiter hoch: «Möchte wissen, wie er sein Werkzeug einsetzt! Glaubst du, er verwendet Hodenwachs?», fragte Jesper. Unser dänischer Humor, der mitunter derb sein kann, aber häufig ein Grinsen hervorzaubert, traf aber nicht nur Handwerker, sondern ebenso verschwitzte Jogger und skandinavische Hundehalter – und uns selbst. Wir hoffen, dass genau dieser Humor und unsere gute Laune auch Sie erheitern wird.

Was sich dann während unserer Zusammenarbeit entwickelte, wurde ein enthüllendes, aber auch erfreuliches Update zum Liebesleben und zur Sexualität des Mannes, das nicht nur mit vielen Mythen aufräumt, sondern auch Antworten auf Fragen gibt, die im Männerleben – und während des Lebens mit einem Mann – auftauchen. Was heißt: Das Buch richtet sich nicht nur an die Vertreter des männlichen Geschlechts, sondern an alle, die zum Thema Mann-Sein mehr wissen wollen.

Wir wollten etwas schaffen – und ich hoffe, dass es gelungen ist –, bei dem Sie sich sagen: «Genau, das wollte ich schon immer über Männer wissen.» Außerdem wollten wir – und das vor allem – eine Brücke zwischen Männergesundheit auf der einen Seite und Problemen in der Partnerschaft, sexuellen Dysfunktionen und Krankheiten auf der anderen Seite schlagen. Dabei stellten Jesper und ich fest, dass wir immer wieder mit den gleichen «heißen» Themen nach Spanien reisten, obwohl wir angenommen hatten, dass es im Umgang mit Sex große Unterschiede zwischen Dänemark und Deutschland gibt. Offenbar war dem nicht so.

Die Themen, die wir besonders hervorheben, haben mit den Erfahrungen zu tun, die wir in unseren jeweiligen Praxen in Dänemark und Deutschland gemacht haben. Mittlerweile haben wir mehrere tausend Gespräche mit Klien-

ten geführt, diese haben unser Wissen vertieft und unseren Blick für das geschärft, was bei den meisten Männern und Paaren Relevanz hat.

So ist dieses Buch entstanden. Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!

Für jeden Menschen, der auf Geschlechtsunterschiede achtet, gibt es einen Menschen, der Geschlechtsgleichheiten sucht. • Für jeden Menschen, der das Genital, den Körper und die Geschlechtsidentität als untrennbar sieht, gibt es einen, der das Genital, den Körper und die Geschlechtsidentität garantiert voneinander trennt. • Für einen jeden Menschen, der einen «richtigen» Jungen oder Mann als physisch stark erlebt, gibt es einen Menschen, der einen «richtigen» Jungen oder Mann als psychisch stark erlebt. • Für einen jeden Menschen, der meint, dass Männer vom Mars und Frauen von der Venus kommen, gibt es einen Menschen, der meint, dass sowohl Männer als auch Frauen von allen Planeten dieses Universums kommen können. • Für einen jeden Menschen, der nur eine Art und Weise anerkennt, Mann oder Frau zu sein, gibt es jemanden, der unendlich viele Arten anerkennt, ein Mensch zu sein. • Für einen jeden Menschen, der Geschlechtsneutralität als ein Ideal sieht, gibt es einen Menschen, der Geschlechtsneutralität für eine Gefahr hält. • Für einen jeden Menschen, der den Kampf der Geschlechter als überstanden betrachtet, gibt es einen Menschen, für den der Geschlechterkampf gerade erst beginnt. • Für einen jeden Menschen, der Geschlechtsidentität als einen dynamischen Entwicklungsprozess sieht, gibt es einen Menschen, der Geschlechtsidentität als angeboren und unveränderlich sieht. • Für einen jeden Menschen, der sagt #MeToo, gibt es einen Menschen, der sagt #IchNicht.

## Sind Frauen und Männer verschieden?

In einem Männerleben können viele Fragen auftauchen – sowohl was den Körper betrifft, als auch zur sonderbaren Sache namens Liebe und zur Sexualität. Aber bevor wir uns ihnen widmen, eine ganz andere Frage, die schon unzählige Male gestellt wurde: Sind Frauen und Männer verschieden?

Ja, lautet die kurze und fast schon banale Antwort. Selbstverständlich. Frauen und Männer sind verschieden. Und je mehr Unterschiede wir suchen, desto mehr finden wir. Die viel wichtigere Frage lautet hierbei: Warum ist diese Unterschiedlichkeit so wichtig? Die meisten Menschen wissen natürlich, ob sie ein Mann oder eine Frau sind, oder – genauer gesagt – ob sie einen Männer- oder Frauenkörper haben. Was aber bedeutet das? Ist jemand durch eine solche Kategorisierung automatisch weich oder hart in seinem Verhalten? Oder kann jemand dadurch besser oder schlechter über Gefühle oder Sex reden, hat viel oder weniger sexuelle Lust? Masturbiert mehr oder weniger? Wird unweigerlich vom *anderen* Geschlecht angezogen? Man kann auch so fragen: Fühlt sich jemand wie ein Mann, nur weil er wie einer aussieht? Und: Was hat es für Reaktionen zur Folge, wenn ein Mensch sich anders benimmt, als Normen für das erkennbare Geschlecht nahelegen?

Wenn ein Konstrukt wie Geschlecht – und ein solches ist es – einzig aus zwei Einheiten besteht, noch dazu gegensätzlichen, es also nur Mann und Frau gibt, bleiben weitere Fragen nicht aus. Doch statt sofort darüber zu diskutieren, möchten wir erst einmal einen Blick auf die angeblichen Unterschiede der Geschlechter werfen – auf die üblichen Verdächtigen.

Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was Ihr biologisches Geschlecht entschieden hat? Hatten Ihre Eltern in einer bestimmten Stellung Sex? Oder zu einer bestimmten Tageszeit? Was machte aus, dass Sie mit dem schniedeligen

«kleinen Unterschied» ausgestattet wurden, der so große Bedeutung für Sie und Ihre Sexualität bekam? Was macht(e) aus dem Samen und dem Ei ein Mädchen?

Entgegen landläufigen Vorstellungen gibt es keine endgültigen wissenschaftlichen Antworten auf diese Fragen. Hätten Sie das gedacht? Nicht unbedingt, oder? Die meisten erinnern sich sicher noch aus ihrem Biologieunterricht daran, dass die Kombination der Geschlechtschromosomen - XX oder XY - bestimmt, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Mittlerweile hat sich jedoch gezeigt, dass es nicht so einfach ist.

Nun, die meisten Menschen mit der Kombination XY werden mit Penis und Hoden geboren und die mit dem XX-System mit Klitoris, Scheide und Eierstöcken. Aber es gibt Jungen und Männer, die ein zusätzliches X-Chromosom besitzen, also das sogenannte Klinefelter-Syndrom (XXY) aufweisen, bei dem die klassischen Erscheinungsformen des männlichen Geschlechts verschoben sind, der Körperbau ein anderer ist, auch ein gewisser Mangel an Testosteron auftritt. Oder es kommen Mädchen auf die Welt, die einen Penis haben, manche Frauen entwickeln einen solchen, wenn ihre Brust zu wachsen anfängt. Sie scheinen also mit den männlichen Geschlechtschromosomen XY ausgestattet zu sein, ihre Gene weisen aber das weibliche XX-System auf - trotzdem haben sie einen Penis. Das Geschlecht (oder das Genital) ist also nicht allein durch *Geschlechtschromosomen* definiert. Insgesamt rund tausend Gene wirken auf die Bildung des Genitals ein und beeinflussen, als welches sichtbare Geschlecht ein Mensch geboren wird. Zum Geschlecht gehört aber weitaus mehr als das äußere Genital selbst, die Geschlechtsorgane, die zur Fortpflanzung beitragen. Und keinesfalls sagt diese biologische Tatsache etwas Eindeutiges über Fähigkeiten und Charaktermerkmale eines Menschen aus, obwohl immer wieder - äußerst undifferenziert -, bestimmte Eigenschaften einem bestimmten

Geschlecht zugeschrieben werden, zum Beispiel, dass Männer aggressiver sind als Frauen, während Frauen wiederum empathischer als Männer sind. Nicht zu vergessen: dass Männer besser einparken können und einzig Frauen multitaskingfähig sind. Solche Generalisierungen begrenzen Menschen und führen nur dazu, dass falsche Vorstellungen über Frau und Mann kursieren, sie mit genauen Erwartungen belegt werden. Menschen, die jedoch mit diesen Geschlechterstereotypen brechen, fallen negativ auf. Kann ein Mann etwa andere Menschen besonders gut verstehen und ist in der Lage, seine Gefühle zu zeigen, gilt er als «Warmduscher», er muss schwul sein. Strahlt eine Frau hingegen Tatkraft aus, wirkt entschieden oder reagiert sogar latent aggressiv – alles Eigenschaften, die als typisch männlich gelten –, wird sofort auf das prämenstruelle Syndrom (PMS) getippt. Falls einem dieses Wort nicht einfällt, heißt es schlicht: «Diese Frau ist so unweiblich.» Geschlechterstereotypen können also diskriminieren, sie können Individuen schaden und Beziehungen zerstören.

Unser Zugang zum Thema Geschlecht ist Resultat tagtäglicher klinischer und therapeutischer Erfahrung (Paartherapie oder Einzelgespräche), begleitet und unterstützt zudem von neuester Forschung. Sie werden deshalb hier kaum den «typischen Mann» oder die «typische Frau» kennenlernen – die im Übrigen meist heterosexuell sind! –, sondern wir möchten sie mit allgemein menschlichen Gedanken, Gefühlen, körperlichen Erlebnissen, Reaktionen, Handlungen und Eigenschaften konfrontieren, denen Sie erst einmal selbst nachspüren und vielleicht wiedererkennend zustimmen können, völlig unabhängig von Ihrem Geschlecht. Da dieses Buch aber vordergründig ein praktischer Ratgeber über *den Mann* ist, werden Sie von Dingen erfahren, die auf viele Männer zutreffen, manchmal aber ebenso auf einige



Frauen wie auch auf Menschen, die sich weder als das eine noch als das andere Geschlecht identifizieren.

Wenn es für uns wichtig ist, schon in der Einleitung das Geschlechterverständnis hervorzuheben, liegt es daran, dass das Geschlecht eines Menschen schon immer bedeutsam war, wenn nicht sogar einen entscheidenden Einfluss auf den Wert und damit auch auf die Möglichkeiten eines Individuums innerhalb der Gesellschaft gehabt hat – und noch immer hat. Und weil das so ist, müssen Sie ein wenig Geschlechter-Geschichte aufnehmen, bevor wir mit den eigentlichen Inhalten weitermachen. Wir versprechen, dass es kurzweilig wird! Nötig ist es allemal, weil viele Komponenten über die menschliche Sexualität in Verbindung mit der Auffassung stehen, die wir uns über das Geschlecht gemacht haben.

1949 wurde das Buch *Das andere Geschlecht* der französischen Autorin Simone de Beauvoir veröffentlicht, das sich explizit gegen die vorherrschende Auffassung von einer Geschlechterordnung und einem damit einhergehenden spezifischen Rollenverständnis wandte, bei der Frauen als «niedere» Wesen betrachtet wurden, dem Mann psychisch und physisch unterlegen und vor allem weniger intelligent. Als Beweis wurde ihr im Gegensatz zum Mann proportional kleineres Gehirn herangezogen. Zu den Vorurteilen gehörte auch, dass die Frauen von Natur aus tugendhaft und keusch und mit einem kleinen oder gar keinem Sexdrive ausgestattet seien. Von Männern wurde dagegen erwartet, dass sie geburtsbedingt klug, stark und voller Ausdauer seien. Ihnen wurde eine schier unkontrollierbare Lust auf Sex angedichtet, die auch als Erklärung herangezogen wurde, um Untreue zu rechtfertigen: Er könne ja nichts dafür, er unterliege bloß seiner Biologie. Es sei seine Natur.

Simone de Beauvoir betonte, dass keinerlei biologische Faktoren, also keine Keimdrüsen oder Hormone, für bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen der Ge-

schlechter verantwortlich seien. Es hat sich stattdessen gezeigt, dass das jahrhundertelange Ins-Korsett-Schnüren von Frauen, denen dadurch jegliche normale Atmung abhandenkam, ihre «weibliche Schwäche» bedingte. Ein reihenweises Ohnmächtigwerden war dadurch vorprogrammiert, wenn das Leben zu aufregend wurde. Hätte man die Männer auf gleiche Art «eingebunden», sie hätten auch Mühe gehabt, ihren Mann zu stehen. Bei einigen taucht jetzt vielleicht das Bild von einem femininen Mann auf, der sich erschöpft mit dem Handrücken über die Stirn fährt, bevor er sich auf die Chaiselongue fallen lässt. Dazu könnte es aber noch eine Fortsetzung geben: Eine starke Frau mit offener Jacke greift gerade noch rechtzeitig ein, um dem matt Daliegenden das Riechsalz unter die Nase zu halten.

In einem *Spiegel*-Interview mit der deutschen Frauenrechtlerin Alice Schwarzer sagte de Beauvoir 1976 nur zu deutlich: «Diese <weiblichen> Qualitäten sind also nicht angeboren, sondern resultieren aus unserer Unterdrückung. Aber wir könnten sie auch nach einer Befreiung bewahren – und die Männer müssten sie erlernen ... Die so <weiblichen> kleinen Mädchen sind fabriziert und nicht geboren!» Das ewig Weibliche ist somit eine Lüge.



Als de Beauvoir ihre «Bibel des Feminismus» schrieb, hatte es über Jahrhunderte nur zwei Auffassungen von Geschlecht gegeben: Entweder war jemand ein Mann oder eine Frau, mit allem, was dazugehören musste. Diese Ansicht diente gleichzeitig als Beleg dafür, dass etwas mit einer Person nicht stimmte, entsprach sie nicht den Zuschrei-

bungen. Eine Frau mit einer eigenen Meinung riskierte, als psychisch krank erklärt zu werden; es kam sogar vor, dass man ihr die Gebärmutter entfernte, weil man den Ursprung ihrer «Hysterie» in ebendiesem Organ vermutete. Für Männer bedeutete Mann-Sein vorwiegend Verantwortung. Konnte ein Mann nicht sich und seine Familie versorgen, wurde er gering geachtet. Ein verständnisvoller und offener Mann, der seine Frau mitbestimmen ließ, wurde nicht selten von seinen Gefährten dazu aufgefordert, seinem Weib das Schweigen beizubringen, um die «natürliche Ordnung» wiederherzustellen.

De Beauvoir akzeptierte das nicht und stritt dagegen an: «Meiner Ansicht nach sollten wir alle, Männer wie Frauen, als Menschen betrachtet werden.»

Trotz Frauenbewegung wird von Männern nach wie vor erwartet, dass sie kompromisslos und in Kampfbereitschaft sind, immer Lust auf Sex haben, auch fortwährend stramme Erektionen vorweisen können. Weiterhin wird angenommen, dass ein Mann, was Empfindsamkeit und Emotionen betrifft, begrenzte oder wenig entwickelte Fähigkeiten aufweist. Keine Biologie, keine Gehirnforschung rechtfertigten jedoch diese Vermutungen.

Schon der antike griechische Anatom und Arzt Galenos von Pergamon hob hervor, dass die Geschlechter im Wesentlichen identisch seien, wenn auch in verschiedener körperlicher Ausformung – was den Mann betrifft, mit dem Genital außen, bei der Frau innen. Wie sich zeigen sollte, ist die Idee dieser Ähnlichkeit keineswegs so falsch. Leider führten die Betrachtungen des in Rom tätigen Arztes nicht zu Veränderungen in der Betrachtung und im Umgang von Männern und Frauen.

Die biologischen und medizinischen Diskussionen über die Gleichheit und Unterschiedlichkeit von Frauen und Männern wurden über Jahrhunderte fortgesetzt, immer mit

der wohlbekanntem Tendenz, Männer über Frauen zu stellen. Noch unsere Mütter und Großmütter besaßen – sobald sie verheiratet waren – wenig Rechte, In den fünfziger Jahren musste beispielsweise eine Lehrerin nach der Eheschließung den Schuldienst verlassen, denn es existierte noch ein Gesetz, das besagte, eine verheiratete Frau dürfe nicht als Lehrerin arbeiten, eine Ehefrau habe sich um Kinder und Mann zu kümmern. Sie verlor mit der Heirat nicht nur ihre Pensionsansprüche, sondern ging in den Besitz ihres Mannes über. Mensch war nur der Mann. Diese Zölibatsklausel (Lehrerinnen mussten ledig, kinderlos oder verwitwet sein) stammte aus dem 19. Jahrhundert, wurde dann aber abgeschafft.

Der Mann hatte auch das alleinige Erziehungsrecht der gemeinsamen Kinder, er konnte über das Vermögen seiner Ehefrau bestimmen, sollte sie erben. Erst vor knapp 120 Jahren wurde den Frauen in Deutschland nach und nach ein Studium an Universitäten erlaubt. Ein Ehemann konnte seine Frau problemlos bestrafen, wenn sie ihm nicht gehorchte, durfte sie (bis 1928) straflos schlagen und prügeln, außerdem sexuell nehmen, wann er wollte. (In Deutschland ist die Vergewaltigung in der Ehe erst seit 1997 strafbar!) Seit 1918 dürfen Frauen in Deutschland wählen – aber bis 1957 nur nach Absprache mit ihrem Mann. Wie so etwas möglich war? Der «Gehorsamkeitsparagraph» (§ 1354) im Bürgerlichen Gesetzbuch wurde erst nach langem Ringen zwischen den Parteien im Sommer 1957 ersatzlos abgeschafft. Danke! Bis 1958 konnte ein Mann das Dienstverhältnis seiner Frau noch fristlos kündigen, und bis 1977 mussten deutsche Frauen ihren Ehemann um Erlaubnis fragen, um einer beruflichen Tätigkeit nachgehen zu können. Interessant für alle mit einem Faible für Skandinavien: Die Wikinger-Frauen konnten sowohl erben als auch über Eigentum bestimmen, konnten, ohne jemanden fragen zu müssen, hauptberuflich Kriegerinnen werden. Eine Scheidung wurde mög-

lich, wenn der Mann sie dreimal geschlagen hatte oder er seinen sexuellen Pflichten nicht nachkam! Die Skandinavier sind noch heute in Geschlechtsangelegenheiten weit vorne. Ein gegenwärtiges Beispiel betrifft das Recht, über den eigenen Körper zu bestimmen. So wurde in Dänemark 1973 die straffreie Abtreibung eingeführt, in Deutschland steht ein Schwangerschaftsabbruch generell unter Strafe, er ist nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Und wie sieht es dabei für den Mann aus? Hat er ein Recht darauf, dass sein gezeugtes Kind geboren wird? Im Prinzip ja, gesetzlich geht es aber dabei nicht um seine Rechte, sondern um die des ungeborenen Kindes auf Leben, dieses sogar auf Kosten der Frau, die nicht frei über ihren Körper bestimmen kann. Eine Abtreibung ist grundsätzlich eine Straftat, die nur in bestimmten Ausnahmefällen «toleriert» wird – der Paragraph 218 im Strafgesetzbuch regelt dies. Auch dürfen Ärzte keine Informationen über einen Schwangerschaftsabbruch bereitstellen, wie das Verfahren gegen die Gießener Gynäkologin Kristina Hänel zeigte. Sie wurde 2017 zu einer Geldstrafe verurteilt, weil sie genau dies getan hatte.

Als Fortsetzung des «Geschlechterkampfes» könnte auch die #MeToo-Bewegung gelten. Diese begann in den sozialen Medien im Oktober 2017 und ist nach wie vor hochaktuell; auch sie ist eine Auseinandersetzung mit sexistischen Strukturen und Geschlechtervorstellungen. Das Hashtag MeToo bekam durch Posts, die von sexueller Nötigung und Missbrauch durch den Hollywood-Produzenten Harvey Weinstein berichteten, starken Auftrieb. Es folgten viele weitere Outings. In Deutschland traf es ebenfalls diverse Größen aus der Filmbranche, auch aus der Politik. Übrigens wurde die #MeToo-Bewegung 2017 vom US-Magazin *Time* als «Person des Jahres» ausgerufen – eine Auszeichnung, die anfangs nur für Männer gedacht war («Man

of the Year»), die aber 1999 geschlechtsneutral umformuliert wurde: «Person of the Year».

Richtig und wichtig finden wir, dass das deutsche Bundesverfassungsgericht im November 2017 entschied, es sei an der Zeit, dass Bürger die Möglichkeit bekommen, sich im Personenregister als drittes Geschlecht eintragen zu lassen, nämlich als intersexuell. Bis zu diesem Zeitpunkt gab es nur die Wahl zwischen Mann oder Frau, beziehungsweise die Möglichkeit, bei der Geburt das Neugeborene als Junge oder als Mädchen registrieren zu lassen. Deutschland ist das erste europäische Land, das die Einführung eines dritten Geschlechts beschlossen hat. Ausschlaggebend für den Beschluss war der Fall von Vanja, der 2016 beim Gericht landete: Die intersexuelle Person Vanja war als Kind als weiblich registriert worden, fühlte sich als Erwachsene aber weder als Frau noch als Mann. Sie kämpfte jahrelang für eine dritte Option, legte auch eine Chromosomenanalyse vor, die bewies, dass sie in der Tat weder Frau noch Mann ist. Bis Ende 2018 muss nun der Gesetzgeber in Deutschland eine Neuregelung schaffen. Ja, Gleichstellung und Geschlechtsneutralität werden uns weiterhin beschäftigen.

Aber was hat das Ganze mit Sex und einem Männerbuch zu tun? Jede Menge. Denn wer – historisch gesehen – kaum Rechte hat (die Frauen), ist anderen (den Männern) unterworfen, in jeder Hinsicht, darunter auch in sexueller und in Bezug auf das Selbstverständnis des eigenen Geschlechts. Diese Zusammenhänge machen etwas mit beiden Geschlechtern.

Dennoch stehen die Männer hier im Mittelpunkt, mit ihren Genitalien, erogenen Zonen, Orgasmen, sexuellen und emotionellen Sorgen und Freuden. Unser Fokus liegt besonders auf dem sexuellen Wohlergehen und der sexuellen Gesundheit. Für uns beinhaltet Sexualität (erst mal) drei entscheidende Aspekte, die wir hier schon kurz anreißen

möchten, weil wir uns darauf durchgehend beziehen werden:

1. Die *Sexualfunktion* an sich – also wie jemand körperlich und physiologisch in Verbindung mit Sex funktioniert. Hat ein Mann beispielsweise Lust? Entsteht eine Erektion? Kann er Orgasmen bekommen?
2. Die *Geschlechtsidentität* – das Gefühl und das Erleben, ein bestimmtes Geschlecht zu haben.
3. Die *sozialen Beziehungen* – am wichtigsten ist hierbei das Zusammenleben, der Mensch in seiner Beziehung (in Wirklichkeit jedoch begegnen wir uns alle als sexuelle Wesen).

Diese drei Aspekte agieren nicht unabhängig voneinander, sind immer gemeinsam am Start. Ein Beispiel: Ein Mann mit Erektionsproblemen und fehlender Lust (Sexualfunktion) fühlt sich meist auch in anderen Bereichen des Lebens als unzulänglich, nicht nur im Sexuellen. Womöglich leidet sein Männlichkeitsgefühl, weil er spürt, dass bestimmte Erwartungen an ihn als Mann von ihm nicht erfüllt werden können. Seine Geschlechtsidentität wird also negativ beeinflusst. Lebt er in einer Beziehung, wird es Auswirkungen auf das Sex- und das Zusammenleben haben. Nicht selten kommt es dann zu geringeren sexuellen Aktivitäten und wenig genussvollem Sex, zu weniger Nähe und mehr Streitereien. Seine sozialen Beziehungen sind damit beeinflusst. Ist jemand Single, versucht er vielleicht Situationen aus dem Weg zu gehen, die auf Sex und Intimität hinauslaufen könnten – zu stark ist der Gedanke: Bloß nicht, was, wenn «er» beim ersten Sex wieder nicht steht!

Die Sexualfunktion erfährt grundsätzlich mehr Aufmerksamkeit als die Geschlechtsidentität und die sozialen Beziehungen. Mit anderen Worten: Das sexuelle Vermögen, hier insbesondere die Erektionsfähigkeit, erhält ein größeres Gewicht im Verhältnis dazu, wie ein Mann seine eigene



Männlichkeit erlebt oder wie sein eigenes soziales, emotionales und sexuelles Empfinden ist.

Und ja, die Sexualfunktion ist von Bedeutung, den wenigsten Männern ist es vollkommen egal, ob sie eine gute Erektion zustande bringen oder nicht, trotzdem sollten soziale Relationen und die Geschlechtsidentität nicht außer Acht gelassen werden. Denn ob der Penis Richtfest feiert oder Standing Ovationen bekommt, sagt wenig darüber aus, wie es dem Besitzer mit sich selbst und anderen geht.

Männer und Frauen teilen ähnliche Bedürfnisse, Wünsche oder Sehnsüchte. Wir sind «gleicher», als wir denken. Doch fokussieren wir uns auf stereotype Unterschiede, werden wir genau diese finden. Genauso wichtig ist aber, die geschlechtsatypischen Fähigkeiten und Eigenschaften anzuerkennen. Frauen haben manchmal deutlich mehr Lust auf Sex als ihre männlichen Partner. Wir sprechen aber lieber weiter davon, dass Frauen ein (langes) Vorspiel beim Sex brauchen und Männer direkt rangehen, obwohl auch dies sich für viele umgekehrt verhält. Es gibt weiche und mütterliche Männer, die liebevoll mit ihren Kindern umgehen, während ihre Frauen Kindererziehung nach dem Motto ausüben: «Hier bestimme ich, und bitte keine Diskussion.» Und ja, wir können knallharte und sehr erfolgreiche Geschäftsfrauen beobachten und Männer, die finanziell und auch sonst kaum für sich einstehen können. Jetzt denken Sie vielleicht: Das trifft aber nicht auf die Mehrheit der Menschen zu! Mag sein, wissenschaftlich bewiesen ist aber, dass keine typischen Männer- und Frauengehirne existieren. Es können Größenunterschiede in verschiedenen Hirnbereichen aufgezeigt werden, aber jedes einzelne Gehirn ist ein individueller Mix «männlicher» und «weiblicher» Charakteristika. Bruce McEwan, der als Neuroforscher an der Rockefeller University in New York zu Geschlechterthemen arbeitet, brachte es auf den Punkt. «Wir

beginnen gerade die Komplexität zu verstehen von etwas, das wir traditionell als <Mann> und <Frau> verstanden haben ... Ich glaube, es wird die Auffassung der Leute verändern.»

Obwohl uns die herkömmliche Einteilung in zwei Geschlechter doch so normal vorkommt, gibt es unendlich viele Varianten, Mann zu sein – genauso wie es unendlich viele Varianten gibt, Frau zu sein. Mensch zu sein sowieso. Gleichen Sie und Ihr Partner sich vielleicht mehr, als sie es sich selbst bisher eingestanden haben? Menschliche Vielfalt – darum geht es hier.

Für jeden Mann, der es leid ist, keine Gefühle zeigen zu dürfen, wenn er etwas fühlt, gibt es eine Frau, von der Gefühle erwartet werden, auch wenn sie nicht großartig etwas spürt. • Für jeden Mann, der es leid ist, stark aufzutreten, wenn er sich schwach fühlt, gibt es eine Frau, die es leid ist, schwach zu erscheinen, wenn sie sich stark fühlt. • Für jeden Mann, der seine Sexualität bedroht sieht, wenn er keine knallharte Erektion bekommt, gibt es eine Frau, die durch die knallharte Erektion eines Mannes ihre Sexualität bedroht sieht. • Für jeden Mann, der seine Lust deckelt, anal penetriert zu werden, gibt es eine Frau, die ihren Unwillen, anal penetriert zu werden, im Verborgenen hält. • Für jeden Mann, der es leid ist zu hören, dass Männer andere Menschen schlechter einschätzen können, gibt es eine Frau, die es leid ist zu hören, dass Frauen gut darin sind, andere Menschen zu verstehen. • Für jeden Mann, den die Erwartung belastet, er solle verführen, gibt es eine Frau, die gerne verführen würde. • Für jeden Mann, der seine mangelnde Sexlust verschweigt, gibt es eine Frau, die ihre Sexlust versteckt. • So wie es Männer gibt, die das Gespräch als Weg zu mehr und besserem Sex betrachten, gibt es Frauen, die das Gespräch als große Hürde für mehr und besseren Sex empfinden. • Für jeden Mann, der es leid ist, im Bett die Führung übernehmen zu müssen, gibt es eine Frau, die es leid ist, im Bett keine Führung übernehmen zu dürfen.

[...]