

Lustlos

Warum Männer keine

Will man über die Lustlosigkeit bei Männern reden, muss man auch die Geschichte der weiblichen Sexualität miterzählen. Den wissenschaftlichen Blick in die Schlafzimmer hat

erstmalig in den 1940er-Jahren Alfred Charles Kinsey gerichtet, die damals gekannte Sexualität war eine zutiefst männliche, geprägt von männlicher Lust und männlich-erotischen Vorstellungen. Die weiblichen Bedürfnisse kamen erst mit der Frauenbewegung dazu und damit auch „Probleme“: Zum ersten Mal wurde dabei das Sexualverhalten des Manns kritisch hinterfragt.

Die Studie „Österreich intim“ von Gerti Senger und Walter Hoffmann zeigte in den 1990er-Jahren, dass diese neue weibliche Sexualität viele Männer auch hemmte. Nur 34 Prozent der befragten Männer empfanden sich demnach als sexuell selbstbewusst, bei den Frauen war das bei jeder zweiten der Fall. 37 Prozent der Männer gaben an, Angst vor Versagen zu haben und unter Druck zu stehen, was die sexuelle Leistung betrifft. Zum Vergleich: Kinsey stellte in den männlich-sexuell dominierten 1940er-Jahren bei nur 1,3 Prozent der 35-jährigen Männer Potenzstörungen fest. Doch wir wissen ja: Es gibt kaum ein anderes Thema, bei dem so viel hochgestapelt wird wie bei der Sexualität.

Die gesellschaftliche Entwicklung schreibt sich weiter, so auch die der männlichen Sexualität. Durch Scheidungen verloren viele Burschen den präsenten Vater, damit ihre männliche Bezugsperson. Gleichzeitig gab es eine Suche nach neuen Männerbildern, dem Softy, dem Macho, dem metrosexuellen Mann – mit David Beckham als Vorbild. Gab es daheim einen Vater und ein Rollenbild, standen junge Männer oft zerrissen zwischen den Eltern, die nicht selten lautstark ihre Vorstellung von moderner und gleichberechtigter Partnerschaft erstritten. Was in der Regel die Lust auch für die Eltern flöten gehen ließ und das noch immer tut. Diese Erfahrungen führten dazu, dass heute immer weniger

junge Männer eine Familie gründen wollen, sagt Eberhard Siegl, Therapeut und langjähriger Leiter der Salzburger Männerberatungsstelle. Was die Sexualität betrifft, hätten junge Menschen hingegen oft zu klare, vor allem falsche Bilder: Im Durchschnitt habe jeder Elfjährige heute schon einen Porno gesehen.

Die jungen Menschen, mit denen Eberhard Siegl zusammenarbeitet, haben ihre vorgefertigten „Porno“-Bilder im Kopf, die Fragen, die sie in Workshops stellen, dienen dabei in erster Linie der Inszenierung des Akts denn der eigenen Lust. „Wenn junge Mädchen fragen, wie Analsex geht, warum es wehtut und wie man das verhindern kann, zeigt das viel über den Leistungsgedanken, den diese Generation in Bezug auf Sex hat“, sagt Siegl. Die Sexualität findet sich heute im Spannungsfeld zwischen der ewig geilen Pornowelt und der problembeladenen, lustlosen Realität im eigenen Schlafzimmer. Dazu komme die Pandemie, bei der Zeit wie Raum für sexuelle Begegnungen fehlten, betont Siegl. „Wenn der Frust steigt, und das ist momentan oft der Fall, fördert das nicht unbedingt die Lust.“

Lustlosigkeit ist eine Potenzstörung. Wenn man über einen Zeitraum von mindestens zwei Monaten weder Lust auf Sex noch nach Selbstbefriedigung hat, solle man einen Urologen aufsuchen, rät der Therapeut Siegl. Wobei in der Regel die Männer selten aus eigenem Antrieb dorthin gingen, sondern von den Frauen geschickt würden, ergänzt er. Für Lustlosigkeit gibt es mehrere Gründe – wie Tabletteneinnahme, Vorerkrankungen, Adipositas, Diabetes oder Depressionen. „Über 90 Prozent der Ursachen sind aber psychogen“, sagt die Sexualtherapeutin Claudia Wille-Helbich.

Die Gründe für Lustlosigkeit sind vielfältig: eine nicht optimale Beziehung – sofern vorhanden –, die Leistungsgesellschaft, die ihre Spuren auch in der Sexualität hinterlässt, stark zielorientierte Männer und Menschen, die alles sofort und immer haben wollen. Und nicht zuletzt die schnelle Befriedigung via Porno am Smartphone, gern auch mal in der BüROTOILETTE. „Nicht selten verordne ich Pornokarenz, damit der Mann wieder lernt, Lust aufzubauen“, sagt Claudia Wille-Helbich. „Und ich schaue, wie gut mein Gegenüber Nein sagen kann. Denn um Lust empfinden zu können, brauche ich Selbstbestimmtheit und Distanz. Sage ich zu allem Ja, was mein Gegenüber will, wird es nie gelingen, eine Spannung aufzubauen.“ Von Viagra rät sie zwar nicht ab, hält aber nicht viel davon, weil es den Grund der Lustlosigkeit nicht behebe.

Seit #MeToo beobachtet sie einen deutlichen Anstieg an männlicher Lustlosigkeit. „Männer sind vorsichtiger geworden und Frauen gegenüber in ihrer Sexualität ge-

Die Pandemie nimmt die Zeit der Zweisamkeit, die Gleichberechtigung fordert ihren Tribut, oft im Bett. Über die neue Lustlosigkeit beim Mann.

DANIELA MÜLLER

hemmt“, sagt sie. Viele Männer sind verunsichert, weil sie nicht genau wissen, was von ihnen erwartet wird und was sie „dürfen“. So richten sie ihr Sexualverhalten an den Erwartungen der Frau aus, man will ja nichts falsch machen und vor allem nicht als „Loser“ dastehen. Aus einer Angst, sich zu blamieren, lässt man das mit dem Sex dann lieber bleiben.

„Männer suchen heute viel mehr Anerkennung durch Frauen – in dem Fall durch Sexualpartnerinnen – als durch Männer“, sagt Claudia Wille-Helbich, doch ließen sich die männliche und die weibliche Sexualität nur schwer vergleichen: Während für Männer Sex mit Penetration und Orgasmus zu tun hat, empfindet eine Frau die Zweisamkeit auch ohne diese Attribute schön; Frauen reicht oft, das Begehren und die Nähe des Partners zu spüren. „Die Meinung, dass ein Mann einen Orgasmus braucht, um zu beweisen, dass er ein guter Liebhaber ist, ist zu einem Zwang geworden“, sagt die Sexualtherapeutin.

So verschwindet nach und nach die Erotik aus der Sexualität und wird zur Arbeit – und die wiederum führt nicht selten zur Lustlosigkeit. Oder sie wird über die Pornowelt ausgelebt, in der man sich nicht um die Bedürfnisse und Erwartungen der Frau kümmern muss. Fatal sind diese „beinharten Bilder“ gerade für junge Männer, die diese Videos zwar als Schauspiel erkennen, jedoch im Gedächtnis als eine Art Realität verarbeiten. Das wiederum führt zu Leistungsgedanken und Stress in Bezug auf das Thema Sexualität, immer mehr junge Männer landen mit diesem Thema in der Praxis der Sexualtherapeutin.

Was ist aber in der Sexualität „normal“? „Das ist weit gefasst“, sagt Claudia Wille-Helbich. „Doch die Frage sollte nicht lauten, was normal ist oder was nicht. In einer Beziehung sollten beide Partner ehrlich beantworten können, mit welcher Art oder Häufigkeit der gelebten Sexualität sie leben können und wollen.“ Die Sexualtherapeutin erlebt hingegen öfter die umgekehrte Situation, dass Partner regelmäßig, wenn auch oft lustlos Sex haben, um keinen Anlass zum Fremdgehen zu bieten. Letztlich gehe es nicht so sehr um Lust denn um Begehren: „Frauen kommen beim Tun in ihre Lust, aber nicht immer. Das könnte man als Chance nutzen, zu schauen, ob die Frau ‚anspringt‘. Das geht aber nur, wenn es für beide in Ordnung ist, dazu gehört, es auch sein zu lassen, wenn die Frau nicht will. Alles kann, nichts muss!“

Die oberste Regel wäre demnach: Einfach den Stress aus dem Thema nehmen. Und manches Mal ist es auch schön, nur miteinander zu kuscheln. Und nicht vergessen: Wer das Leben lustvoll genießen kann, hat auch mehr Lust auf Sex.