



Berührungen – zu unmännlich?

Männer haben oft ein genauso großes Zärtlichkeitsbedürfnis wie Frauen, aber viele Männer bekommen davon weniger als sie brauchen. Das liegt zum einen Teil daran, dass sie nicht wissen, wann sie berührt werden wollen, und zum anderen daran, dass sie nicht wissen, wie sie diese Berührungen bekommen können, selbst wenn sie wissen, dass sie sie wollen.

Einige Beobachter der westlichen Kulturen haben festgestellt, dass bei uns Menschen, aber Männer insbesondere, an einer Art „Sinneshunger“

leiden und uns nicht-sexuelle Berührungen fehlen, wobei es uns oft gar nicht bewusst ist, wie sehr uns das eigentlich schadet. Berührungen sind schon immer ein le-

benswichtiges menschliches Bedürfnis gewesen, von der Kindheit an bis ins hohe Alter. Zahllose Studien an Säugetieren und Menschen haben gezeigt, dass Tiere, die ohne Berührungen aufwachsen, oft schon im Kindesalter sterben (was für Menschen ebenfalls gilt) oder zu in jeder Hinsicht merkwürdigen Erwachsenen werden.

MANGEL AN KÖRPERKONTAKT

Obwohl es so aussieht, als sei unsere Gesellschaft in den letzten zwanzig Jahren „berührungsfreudiger“ geworden,



SUSA HABERFELLNER Dipl. Sexual- und Lebensberaterin

Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum Wels, im Verein BBIN, Meggenhofen, im Infoteam der Sexualambulanz Wilhelminenspital, Wien, und dem Österreichischen Institut für Sexualpädagogik in Wien

PRAXIS IN

4701 Bad Schallerbach, Badstraße 18
(Ordination Dr. Peter Spiessberger)
Tel.: 0664 / 39511 94

Susa Haberkellner ▶
Dipl.-Sexualberaterin, Lebensberaterin



sind wir vom Ideal noch weit entfernt. Die Angst unserer Gesellschaft vor dem zärtlichen Körperkontakt zwischen Männern, bringt leider die Tatsache mit sich, dass Väter ihre Söhne nach dem Kindesalter kaum mehr berühren. Da der Sohn schließlich den Vater nachahmt, wird ihm durch diesen Mangel an Körperkontakt schon im Kindesalter eine höchst eindrückliche Lektion erteilt. Diese wird dann noch dadurch verstärkt, dass der Junge auch keine Berührungen zwischen anderen Männern sieht. Jungen also lernen dadurch, dass Körperkontakt nur beim Sport, bei Balgereien – und beim Sex akzeptiert wird.

Die Tatsache aber, dass Berührungen oft mit Sex gleichgesetzt werden, ist auch beim körperlichen Kontakt zu Freunden beiderlei Geschlechts störend. Selbst Männer, die schon seit zwanzig Jahren miteinander befreundet sind, haben oft Angst, einander zu berühren, weil sie befürchten, dass es als sexuelles Interesse ausgelegt wird. Und wenn sie versuchen würden, eine Freundin zu berühren, dann könnte das – von ihnen, von ihr und weiß Gott von wem noch alles – auch wieder sexuell ausgelegt werden.

Die Verbindung zwischen Sex und körperlicher Zärtlichkeit hält oft sogar Liebende davon ab, einander zu berühren. Weil Berührungen von ihnen nicht für etwas Eigenständiges gehalten, sondern als erster Schritt in Richtung Geschlechtsverkehr betrachtet werden, berühren sie sich oft

nur, wenn sie meinen, dass sie zu „allem“ bereit sind.

BERÜHRUNGEN UND SEXUALITÄT

Obwohl Männer bei dem Wort Sex meistens an Geschlechtsverkehr und Genitalkontakt denken, sind die Hände und Lippen doch normalerweise bei sexuellen Begegnungen aktiver als der Penis. Vor dem eigentlichen Sexualakt findet in der Regel erst einmal Kontakt zwischen Haut und Hand (und auch zwischen Haut und Lippen) statt. Wenn dieses anfängliche Berühren sich nicht gut anfühlt, dann kann es auch sein, dass darauf gar nichts folgt (Wer „A“ sagt, muss nicht automatisch „B“ sagen!). Viele Frauen berichten, dass sie dem ganzen lieber gleich ein Ende setzen wollen, wenn ihnen die Art und Weise, wie ein Mann sich ihnen nähert, sie berührt oder küsst nicht gefällt. Doch viele von ihnen erzählen auch, dass sie trotzdem weitermachen, weil sie Angst haben, den anderen zu sehr zu verletzen oder zu vergrämen – sie riskieren unangenehme Gefühle, Schmerzen und die Lust an Berührungen zu verlieren.

UNSICHERES TERRAIN FÜR MÄNNER

Männer meinen häufig, sie müssten – wider ihrer Bedürfnisse – als Mann den Mann stehen und ihrer Partnerin zumindest einen Orgasmus schenken – mit dem Risiko unter dem Leistungsdruck

zu leiden, die Lust zu verlieren und nicht mehr zu „funktionieren“. Der Wunsch nach Umarmungen oder Vertrautheit klingt Männern oft zu weiblich. In das Verlangen nach Sex umformuliert, ist es dann das Allermännlichste, das man sich vorstellen kann. Und tatsächlich kann man beim Sex dann ja auch einige jener anderen Wünsche erfüllt bekommen. Nach jahrelanger Übung kann ein Mann sein Bedürfnis nach Nähe, Trost oder Unterstützung oft gar nicht mehr wahrnehmen und will nur das Eine – Sex.

Versuchen Sie, wenn Sie berühren, sich ganz auf das zu konzentrieren, was Sie gerade tun – egal, ob Sie Ihre Partnerin küssen, einen Freund umarmen oder sich selbst eincremen. Wenn Sie wirklich bei der Sache sind, im Augenblick spüren, was gerade ist, dann bedeutet Ihnen diese Berührung etwas, auch wenn sie noch so kurz ist. Wenn sich das Berühren gut anfühlt, kann es ja dabei bleiben und das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Geborgenheit, Gehalten-Werden, Vertrautheit und Wärme stillen.

Auch wenn dieses Terrain für Männer auf den ersten Blick unsicher erscheint, kann es doch auf den zweiten Blick der sichere Ausgangspunkt für Veränderung in der Wahrnehmung der eigenen Bedürftigkeit sein. Und je genauer Sie wissen, was Sie gerade brauchen, desto mehr vertrauen Sie sich, Ihre Bedürfnisse zu kommunizieren. Dann können Sie auch Berührungen entspannt genießen.



Susa Haberkellner

Dipl.-Sexualberaterin
Lebensberaterin

- Einzel- und Paarberatung
- Sexualberatung für Jugendliche
- Workshops und Vorträge