



Michael Sztenc

Klappt's?

Vom Leistungssex zum
Liebesspiel – ein Übungsbuch
für Männer



HIRZEL

Sztenc
Klappt's?

Michael Sztenc

Klappt's?

Vom Leistungssex zum
Liebesspiel – ein Übungsbuch
für Männer



S. Hirzel Verlag

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Nachdruck, Mikroverfilmung oder vergleichbare Verfahren sowie für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.

2. Auflage 2020

ISBN 978-3-7776-2854-7 (Print)

ISBN 978-3-7776-2858-5 (E-Book, PDF)

© 2019, 2020 S. Hirzel Verlag
Birkenwaldstraße 44, 70191 Stuttgart

Printed in Germany

Einbandgestaltung: deblik, Berlin
unter Verwendung eines Fotos von Luis Molinero/shutterstock
Satz: abavo GmbH, Buchloe
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

www.hirzel.de



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/12027-2001-1001



Inhalt

Einleitung

Seinen Penis lieben?!	9
Warum dieses Buch?	10
Das erwartet dich	11
Die Übungen	11
Zur Schreibweise	13

Penisfrust?

Wie machst du dein Problem?	17
Dein Becken	19
Die Knochen deines Beckens	20
Die Muskeln deines Beckens	28
Dein Becken in Bewegung	34
Deine Körperspannung und -haltung	41
Dein Atem	47
Deine Aufmerksamkeit	51
Erste Bilanz	53

Penislust.

Wie wird ein Mann zum Mann?	59
Vom Frauenland in die Männerwelt	60
Verleugungsstrategie 1: Mann wertet alles Weibliche ab	62
Verleugungsstrategie 2: Mann wertet alles Männliche ab	63
Männer dazwischen – Mischformen der beiden Strategien	64
Wie lernt Mann Sex?	66
Ich und Er	66
Erregungsmodi	69
Beziehungen	80
Bedürfnisse: Wozu machst du Sex?	82
An- und Abturner	85
Dein Begehren	86
Deine Überzeugungen – Sexmythen	88

Penisliebe!

Dein Penisprojekt	96
Deine sexuelle Landkarte	97
Dein Körper	97
Deine Gefühle	98
Deine Gedanken	99
Dein Kompass für deine Entwicklung	100
Die Achsen	102
Penisprojekt 1: Er will nicht (Lustlosigkeit)	105
Du hast überhaupt keine Lust	105
Du hast zwar Lust auf Selbstbefriedigung, aber nicht auf Partnersex	110
Du hast keine Lust mehr auf deine Partnerin (deinen Partner)	116
Du hast Lust auf Zärtlichkeit und Nähe, aber nicht auf sexuelle Erregung	120
Penisprojekt 2: Du hast mehr Lust, als dir lieb ist (dranghafte Sexualität)	125
Dranghafter Pornokonsum	127
Dranghaftes Fremdgehen	134
Penisprojekt 3: Die Sache mit dem Orgasmus (Orgasmusstörungen)	137
Zu früh kommen (Ejaculatio praecox)	138
Gar nicht kommen (Anorgasmie, Anejakulation)	144
Penisprojekt 4: Er zieht sich zurück (erektile Dysfunktion)	147
Wie macht Mann eine Erektionsstörung?	152
Auswege: Make your penis great again!	153
Übungen für Paare	156
Wenn wirklich nichts mehr geht	159
Penisprojekt 5: Er ist zu kurz!	165

Die Kunst, seinen Penis zu lieben

Zum Hintergrund dieses Buches	174
Tipps & Infos	176
Danke	178
Register	179

Einleitung

Seinen Penis lieben?!

Muss Mann seinen Penis lieben? Nein, muss Mann natürlich nicht. Aber es lohnt sich! Beim Sex, in der Liebe, im Alltag. Denn wer lernt, seinen Penis zu lieben, lernt seine ganz eigene Sexualität und Erotik zu entwickeln und zu lieben. Mann fühlt sich kompletter. Mann fühlt sich einfach als Mann.

Der Weg dahin ist nicht ganz simpel. Wer auf Schatzsuche geht, wird so manchen Herausforderungen begegnen. Es gilt aus dem Schatten der Vergangenheit herauszutreten, gewohnte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster abzulegen und eine tief empfundene subjektive Gewissheit der eigenen Kraft zu erleben.

Seinen Penis lieben heißt, sich selbst lieben. Nicht die eitle Selbstliebe, die keinen Blick auf andere zulässt. Es bedeutet eine stabile Balance zu finden zwischen dem Kopf mit seiner Fähigkeit zu denken, dem Herz mit der Fähigkeit, zu lieben und sich zu verbinden, und dem Penis mit seiner Fähigkeit, zu begehren, einzudringen und Lust zu erleben.

*Seinen Penis lieben heißt,
sich selbst lieben.*

In meine Praxis kommen viele Männer mit Penisprojekten. Offiziell heißen die Funktionsstörungen: Probleme mit der Erektion, mit viel zu früh zum Orgasmus kommen, gar keinen Orgasmus bekommen, keine Lust auf Sex haben oder suchtartiges Pornogucken. Bei aller Unterschiedlichkeit der Probleme haben diese Männer eines gemeinsam: Sie haben einen Bezug zu ihrem Penis, als wäre er ein Werkzeug, das kaputt ist!

Sie beschreiben ihren Penis als Ding, Kleiner, Dicker, Kurzer oder Langer und sagen: „Er gehorcht mir nicht.“ „Er macht, was er will.“ „Er funktioniert nicht.“ Wenn ich die Männer dann frage: „Wie machen Sie Sex – mit sich selbst bzw. mit der PartnerIn?“, lautet die Antwort meistens: ganz normal.

Ich mache diesen Job schon lange. Das Erste, was ich verlernt habe, ist zu wissen, was „normaler Sex“ ist. Also frage ich nach: Wie genau? Was machen Sie mit ihrem Becken, was mit Ihrem Penis, wie atmen Sie, wo sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit? Die häufigste Antwort ist: „Keine Ahnung, nie darauf geachtet!“ Genau darum geht es in diesem Buch.

Wie benutzt du deinen Penis? Als Werkzeug? Als Mittel zum Zweck? Oder als einen sehr speziellen Teil deines Körpers, dem besondere Achtung und Wertschätzung entgegenzubringen ist?

Pennisse sind schlaue und empfindsame Kerle. Männer tun gut daran,

*Pennisse sind schlaue und
empfindsame Kerle.*

sich ihr „bestes Stück“ zum lieben Freund zu machen und diese Freundschaft zu pflegen.

Warum dieses Buch?

Das ist eigentlich ganz einfach. Immer wieder fragen mich meine Kunden, wo sie all das, was wir in den Sitzungen besprechen und tun nachlesen könnten: Gibt es Literatur, stehen die Übungen irgendwo? Bisher musste ich sagen: Nein, diese Übungen, genau in dieser Form, stehen nirgends.

Natürlich gibt es jede Menge guter Bücher für Männer und über Männer. Aber in denen steht eben nicht das drin, was mir in der Arbeit mit Männern wichtig ist: ein Gespür zu entwickeln für den eigenen Körper. Denn ein Gespür für den Körper zu haben bedeutet, ein Gespür zu haben für das, was Mann will und nicht will. Es bedeutet

Ein Gespür für den Körper zu haben bedeutet, zu wissen, wer Mann ist!

auch, zu wissen, wer Mann ist! Hat

Mann dieses Gespür, ist es deutlich leichter, eigene Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen und umzusetzen – potent zu sein im Sinne von wirksam sein.

Deshalb schreibe ich jetzt selbst ein Buch, aber keinen Ratgeber, weil ich Ratgeber nicht mag. Immer muss man irgendwas tun, irgendwas erreichen, und dann wird alles besser. Es gibt jede Menge kluger Tipps, Trainingspläne, Hoffnungsmacher, Antreiber und Überzeuger. Aber wenn es dann doch nicht klappt, weil man keine Zeit, keine Lust, keine Disziplin hat oder keine Kraft, den Frust auszuhalten, dann bleibt nur ein schales Gefühl im Sinne von „irgendwas stimmt da nicht mit mir“.

Aus diesem Grund schreibe ich ein Übungsbuch! O.K., zugegeben, es bleibt eine Variante eines Ratgebers. Wie alle Ratgeber hat auch dieser seine Grenzen. Es passen nie alle Ratgeber auf alle Menschen. Das ist wie beim Kochen. In keinem Kochbuch stehen Rezepte, die allen immer schmecken. Manche Rezepte muss man verändern, manche kann man so lassen, manche muss man ganz einfach vergessen.

Dieses Buch ist *kein* Lehrbuch für „richtigen“ Sex. Es ist eine Anleitung, mit der du dir selbst auf die Schliche kommst, wie du Sex machst. Und es gibt dir Ideen, welche Möglichkeiten du noch hast.

Ich gehe in diesem Übungsbuch so vor wie in der Arbeit mit meinen Klienten. Ich will erst mal wissen, was ist – und zwar genau. Danach schauen wir, was noch dazukommen könnte/dürfte/müsste, damit „das Problem“ gelöst werden kann. Ziemlich oft stellt sich dabei heraus, dass das sogenannte Problem eigentlich eine Lösung für etwas ganz anderes ist.

Das erwartet dich

Eines vorweg: Es gibt hier keine Anleitungen für härtere Erektionen, für längere Ausdauer oder kosmische Orgasmen. Auch wie man Frauen (und Männer) todsicher zum Abspritzen bekommt, ihnen Orgasmen bereitet und sie sexuell abhängig macht, steht hier nicht. Bist du auf der Suche nach solchen Tipps, dann verschenke das Buch. Hier geht es nicht um „schöner Vögeln“, hier geht es darum, deine erotische Männlichkeit zu entwickeln. Hier geht es darum, wer du bist als erotischer Mann und wie du als solcher durch dein Leben gehst.

*Hier geht es nicht um „schöner Vögeln“,
hier geht es darum,
wer du bist als erotischer Mann.*

Dieses Buch ist in drei große Abschnitte aufgeteilt. Im ersten Teil geht es um die ganz pragmatische Frage „Wie?“. Wie machst du dein Problem? Es gibt ganz konkrete Handlungen, die du machst und die dazu führen, dass das rauskommt, was du dein Problem nennst. Nach diesen Handlungen forschen wir im ersten Teil. Wir suchen nicht nach Ursachen, sondern nach dem Mechanismus, der dazu führt, dass du ein Penisproblem erschaffen hast.

Im zweiten Teil geht es darum, deine neu erworbenen Erkenntnisse einzuordnen. Dazu werde ich darstellen, wie Männer typischerweise lernen, ein Mann zu sein, und was wir über Sex lernen. Es gibt ein paar Grundthemen, die für alle Männer gleich sind. Die ergeben sich einfach aus der Tatsache, dass wir zu dieser Zeit an diesem Ort in diese Kultur geboren wurden. Wie wir mit diesen Grundthemen umgehen, ist aber völlig individuell. Du bekommst ein Verständnis dafür, wie dein ganz eigener Umgang mit diesen Grundthemen ist – und welche Möglichkeiten es noch gibt.

Im dritten Teil geht es um dein eigenes Penisprojekt: Wie kannst du deine Art und Weise, Sexualität zu gestalten, entwickeln und erweitern, damit Erotik für dich ein Lustspiel wird, im eigentlichen Sinne des Wortes – und kein Drama?

Ich werde dir lediglich Vorschläge unterbreiten, wohin die Reise gehen kann. Ich weiß nicht, was für dich das Richtige ist. Deine Richtung bestimmst du selbst. Hier findest du einen Kompass und einen Wegbegleiter.

Die Übungen

Du findest in diesem Buch jede Menge Übungen. Diese Übungen sollen dir helfen, dein Gespür für dich und deinen Körper, dein Becken, deinen Penis zu verbessern. Es gibt verschiedene Arten von Übungen:

- Erkundungsübungen: Dabei geht es darum, bestimmte Körperstellen erst mal zu ertasten und dem Hirn eine Vorstellung davon zu ermöglichen.
- Bewegungsübungen: Hier geht es darum, Bewegung ganz deutlich zu empfinden. Das geht nur mit Langsamkeit, damit das Hirn Zeit hat, die Bewegung nachzuvollziehen und abzuspeichern. Es geht nicht um eine bestimmte Anzahl von Bewegungen pro Zeit. Nein, das wäre Krafttraining und Muckibude. Ist auch schön, aber hier nicht das Thema. Übe langsam und mit Aufmerksamkeit. Kein Fernsehschauen dabei oder Musikhören – umso besser geht es.
- Alltagsübungen: Das sind Beispiele, wie du im Alltag üben kannst. Du bewegst dich den ganzen Tag, jede Bewegung bietet die Möglichkeit, mit der Schwerkraft zu spielen und deinen Körper wahrzunehmen.

Die Übungen bauen nicht aufeinander auf. Wenn du mit einer Übung nicht zurechtkommst oder sie einfach blöd findest, lasse sie weg und gehe zur nächsten. Die Moral von der Geschichte ist, ins Spüren zu kommen und in den Genuss. Sich dann zu Übungen zu zwingen hat keinen Sinn.

Wenn du mit einer Übung nicht zurechtkommst oder sie einfach blöd findest, lasse sie weg und gehe zur nächsten.

Diese Art zu üben ist für die meisten ungewohnt. Wir Männer lernen eher das schnelle, automatisierte Wiederholen von Bewegungen: „Das funktioniert so, und das übst du jetzt, bis du es kannst.“

So etwas ist ja auch sinnvoll, wenn man bestimmte Bewegungen macht, ohne groß darüber nachzudenken. Aber Sex ist nun mal was anderes als Sport oder Arbeit.

Die Übungen in diesem Buch sind im Grunde alles andere als neu. Es gibt sie in verschiedenen Variationen in vielen Bewegungssystemen, z. B. in Yoga, Cantienica, Feldenkrais, Franklinmethode ... um nur einige zu nennen. Neu ist allerdings, dass ich diese Übungen im Bereich Sexualität und Erotik anwende.

Hilfreich für manche Übungen ist eine Gymnastikmatte. Wenn du keine hast, tut es auch eine zusammengelegte Decke oder der Teppich.

Nutze dein Smartphone, um dich immer wieder mal an kleine Übungen erinnern zu lassen. Dafür kannst du die Weckfunktion nutzen oder auch eine von den vielen Achtsamkeits-Apps einsetzen, die im Web kursieren. Außerdem brauchst du ein Notizbuch, in dem du wichtige Erfahrungen aus den Übungen festhältst und deine Antworten auf die Fragen, die ich dir stellen werde. Diese Notizen brauchst du später im dritten Teil des Buches.

Und zum Schluss der wichtigste Tipp zum Üben: Sei nicht frustriert, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Der Unterschied zwischen Etwas-geschehen-Lassen und Etwas-Machen ist ein feiner, aber absolut kein kleiner!

Man kann es damit vergleichen, ein Instrument zu lernen. Die ersten Töne klingen schräg, das Gefühl für Harmonien und Rhythmus will noch entwickelt werden.

Erst durch die Beschäftigung mit dem Instrument bilden sich Fähigkeiten aus, Unterschiede wahrzunehmen und absichtlich einzusetzen. Wissen wie es geht hilft da auch nur begrenzt: Üben und Tun führen zum Können. Das Instrument, um das es hier geht, ist dein Körper!

Lass dir Zeit, du brauchst Übung, Übung, Übung. Gerade dann, wenn du eine Fähigkeit umlernst und nicht neu von vorne beginnst, braucht es Zeit und Geduld. Und richtig zu Ende ist es nie. Lernen tut Mann lebenslänglich!

Der Unterschied zwischen Etwas-geschehen-Lassen und Etwas-Machen ist ein feiner, aber absolut kein kleiner!

Zur Schreibweise

Dieses Buch richtet sich an Männer. Beim Großteil dieser Männer wird sich das Begehren auf Frauen richten, bei manchen auf Männer und bei anderen wiederum auf beide Geschlechter. Manche Männer werden in Beziehung zu einer Person leben, manche in Beziehungen zu mehreren und manche werden Single sein. Ich will alle Männer im Boot haben, das kostet manchmal etwas Leserlichkeit, wenn ich z. B. schreibe: deine Partnerin (dein Partner).

Mir ist es wichtig, alle einzubeziehen, denn je weiter Mann sich vom Mainstream der Männlichkeits- und Beziehungsvorstellungen entfernt, umso härter trifft einen die Beziehung zwischen Männlichkeit und Penisproblemen, um die es in diesem Buch geht.

Als Anrede habe ich „du“ gewählt. Der Grund dafür ist, dass ich einen Prozess anregen möchte, der in Selbsterkundung und Selbstbefragung besteht: „Was tue, empfinde, denke, fühle ich gerade jetzt?“ Da ist das „Du“ näher am „Ich“, als es ein „Sie“ wäre. Oder sagst du „Sie“ zu dir?

Penisfrust?

Wie machst du dein Problem?

Das klingt nach einer blöden Frage, oder? Da hast du das Gefühl, dein Penis macht, was er will und gehorcht dir nicht, und dann so eine Frage!

Bei Erektionsproblemen kann Mann es sich ja noch denken: Es gibt diesen Kreislauf mit der Angst, und das macht es dann immer schlimmer. Aber bei Zu-früh-Kommen, bei Gar-nicht-Kommen, bei Lustlosigkeit? Das macht Mann doch nicht! Doch, ich bleibe bei meiner Behauptung: Du tust „irgendwas irgendwie“, damit es so ist, wie es ist – und zwar mit deinem Körper.

*Du tust „irgendwas irgendwie“,
damit es so ist, wie es ist –
und zwar mit deinem Körper.*

Dein Becken. Wie benutzt du dein Becken? Auf welche Art und Weise bewegst du es?

Deine Muskeln. Wo in deinem Körper spannst du an, wo lässt du los? Und wann genau? Wie ist es bei der Selbstbefriedigung und wie in der Partnersexualität?

Deine Atmung. Wie atmest du beim Sex? Auf jeden Fall atmest du, so viel steht fest. Aber wie? Bauchatmung? Brustatmung? Beides? Tief oder flach? Schnell oder langsam? Abgehackt oder hältst du ihn an? Wie machst du es in der Selbstbefriedigung und wie in der Partnersexualität?

Deine Aufmerksamkeit. Wo ist deine innere Aufmerksamkeit? Bei dem, was dich geil macht, oder bei dem, was dich in Stress bringt? Bei dem, was du erlebst, oder bei dem, was du denkst? Wie ist das in der Selbstbefriedigung und wie in der Partnersexualität?

Du merkst es vielleicht schon: Es geht nicht um Sextechnik, Stellungen oder Praktiken. Mir ist wichtig, dass du ganz genau erlebst, was du beim Liebespiel mit deinem Körper machst, damit du es „spürst“, verstehst und variieren kannst. Deswegen reicht es nicht, dass du dich hinsetzt und nachdenkst. Oh nein! Hier geht es um Selbstbeobachtung. Und weil das gar nicht so einfach ist, habe ich jede Menge Übungen zusammengestellt, die dich in die Lage versetzen, alle diese Fragen zu beantworten. Du wirst dabei etwas lernen über dich und über die Art und Weise, wie du deinen Körper beim Sex einsetzt.

Warum ist das wichtig?

Körper und Psyche gehören zusammen, darin sind sich die Wissenschaftler*innen einig. Der Haken daran ist allerdings, dass wir

noch nicht die Sprache haben, um Körper und Psyche als Einheit zu denken und zu besprechen. Wir reden entweder vom einen oder vom anderen. Wir behelfen uns über die Beschreibung von Wirkungsrichtungen und deren Wechselseitigkeit.

Das soll heißen: Was du mit deinem Körper beim Sex machst, beeinflusst deine „Psyche“. Der Einfachheit halber teile ich Psyche auf in das, was du fühlst (Gefühle) und in das, was du denkst (Gedanken). Damit haben wir drei Bereiche, auf die wir uns immer wieder beziehen werden: Körper, Gefühle, Gedanken.

Was du mit deinem Körper beim Sex machst, beeinflusst deine Gefühle und Gedanken.

Jeder Bereich bietet Einflussmöglichkeiten auf die anderen beiden, alle drei stehen in ständigem Austausch miteinander, wie in einem Mobile. Schubst du ein Teil an, wackelt das ganze System.

Was soll schwer daran sein, sich zu beobachten und sich wahrzunehmen? Eigentlich nichts, wenn wir es denn tun. Meistens sind wir aber mit anderen Dingen beschäftigt, mit Erinnern der Vergangenheit oder Planung der Zukunft. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit normalerweise nicht im berühmten Hier und Jetzt.

Praxisbeispiel

Mein Lieblingsbeispiel ist ein Leistungssportler, der mich wegen Zu-früh-Kommens aufsuchte: 22, Topschwimmer, durchtrainiert vom Scheitel bis zur Sohle, ein Körper wie eine gespannte Bogensaite. Den habe ich gefragt, wie es sich anfühlt, wenn er seine Bahnen zieht, volles Tempo drauf hat und sein Körper wie ein Torpedo durch das Wasser schießt. Wie fühlt sich das auf der Haut an, wenn das Wasser so daran entlang strömt? Keine Ahnung hatte er! Er konnte es mir nicht sagen. Warum nicht? Die Rezeptoren auf und in seiner Haut haben es auf jeden Fall an sein Hirn weitergeleitet, aber er hat es nicht wahrgenommen, weil er seine Aufmerksamkeit noch nie darauf gerichtet hatte. Er war entweder auf die Technik konzentriert oder mit Nachdenken über Alltägliches beschäftigt. Beim nächsten Termin konnte er es mir beantworten. Es war ganz einfach! Er musste es „einfach nur“ mit Aufmerksamkeit tun.

Bei der Selbstbeobachtung beim Liebesspiel gibt es eine Besonderheit zu beachten. Damit es dir nicht ergeht wie der Tausendfüßerin, die nicht mehr laufen kann, nachdem sie gefragt wurde, wie sie das macht:

Sobald Mann etwas beobachtet, wirkt man darauf ein. Das gilt für Elementarteilchen genauso wie für das eigene Verhalten und Erleben. Allerdings besteht damit das Risiko, dass das Liebesspiel zur Übungssituation wird, und das ist unsexy. Also betrachte die Selbstbeobachtung als Spiel mit deiner Aufmerksamkeit. Mal richtest du sie auf das, was in einer Übung angesagt ist, und ein anderes Mal auf den Genuss und deine Lust.

Betrachte die Selbstbeobachtung als Spiel mit deiner Aufmerksamkeit.

Dein Becken

Wir fangen mit deinem Becken an. Warum? Dafür gibt es viele Gründe.

- Das Becken ist (etwa) deine Körpermitte, dein Zentrum. Glaubst du nicht? Dann leg dich mal mit dem Bauch auf einen Gymnastikball und schau, wo du am ehesten in einer Balance bist. Das heißt: Bewegt sich dein Becken, bewegt sich der ganze Körper. Schon mal einen Tanzkurs oder Kampfsport gemacht? Dann weißt du, was ich meine. Wenn nicht, probiere es aus. Jetzt gleich beim Lesen: Bewege deinen linken Arm. Was bewegt sich noch? Bewege dein Becken. Was bewegt sich noch? Wahrscheinlich mehr als beim Arm.
- Das Becken ist das Fundament des Rumpfes. Vom Becken aus nach oben gesehen befindet sich dein ganzer Oberkörper samt dem Kopf. Nach unten gesehen ragen die Beine aus dem Becken. Das verbindende Element ist dein Becken.
- Das Becken ist die Heimat deines Penis. Der ist da nicht „dran“, sondern vielmehr „drin“, ein Stück schaut halt raus. Willst du deinen Penis bewegen – wozu auch immer – macht es Sinn, dazu das Becken zu bewegen. Das vergessen viele, aber dazu später.

Das Becken ist die Heimat deines Penis. Der ist da nicht „dran“, sondern vielmehr „drin“.