

## Manuel Aicher

# Männliche Sexualität

Es gibt Männer, die im Zusammenhang mit Sexualität unter Leistungsdruck geraten. Ein Aspekt davon ist – es gibt noch andere –, dass sie meinen, der männliche Part in der sexuellen Begegnung habe mit Aktivität zu tun und daher seien sie es, die etwas machen. Es gibt Frauen, die genau das Männern vorwerfen: Dass diese immer im Modus des Machens bleiben. Es gibt verständnisvolle Männer, die es dann damit versuchen, weniger aktiv zu sein, nicht nur, was das Tempo betrifft, sondern auch überhaupt jede Initiative allein der Frau zu überlassen.

Es ging lange, bis ich verstanden habe, dass beides einem tragischen Missverständnis aufsitzt, nämlich dass Aktivität und Machen identisch seien. Hingabe wird dann als Passivität oder ausschliesslich als ein ruhiger Vorgang verstanden. Daraus entsteht viel Konflikt und Leid.

Man kann männliche Sexualität auch ganz anders verstehen: Wenn man ganz tief geht, kann man in sich die Urkraft wahrnehmen, die in der Sexualität zum Ausdruck kommt. Wenn man sich mit dieser Kraft verbindet, spürt man nicht nur, wie immens stark sie ist, sondern auch, dass sie es ist, und zwar allein, die unserer Spezies das Überleben gesichert hat. Wenn sie nicht wäre, wären wir schon lange nicht mehr. Sie muss also letztlich sogar stärker sein als die Lebenskraft, die sich im individuellen Überleben ausdrückt. Wenn ich mich einmal wirklich von dieser Wucht ganz in der Tiefe erfassen lasse und die Bedeutung, die das hat, ganz zulasse, ohne all die Prägungen, die die kulturelle und individuelle Entwicklung darüber legen, dann kann sich tief im Innern die Haltung ändern: Dann verstehe ich plötzlich, dass, wenn ich wirklich aus einer inneren Verbindung mit dieser Triebhaftigkeit und Kraft und Lust als Mann aktiv werde, das gar kein Machen mehr ist in dem Sinne, dass ich Herr eines Geschehens bin und steure, was ich tue, ja gar, dass überhaupt ich hier etwas mache, sondern dass selbst die Momente grösster Aktivität letztlich eine Hingabe sind an diese Urkraft, die älter ist als die Menschheit und der wir und alle vor uns und alle nach uns ihre Existenz verdanken. Dann kann das mit einer tiefen Dankbarkeit gepaart sein und der Vollzug, der aktive Vollzug ist vielleicht sogar eine Form des Gebetes.

Wenn sich die Perspektive in diese Richtung wandelt, eröffnet sich die Chance, dass einfühlsame Männer ihr schlechtes Gewissen verlieren, das viele nicht nur angesichts der unter dem Begriff der männlichen Sexualität ausgeteilten Verletzungen plagt, sondern auch, weil manche Frauen sie immer bremsen wollen und ihnen dabei vorwerfen, sich nicht ganz einlassen weil sich nicht ganz hingeben zu können. Wer so sein schlechtes Gewissen verliert, kann sich ganz mit seiner männlichen Kraft verbinden und so einer Frau wirklich als Mann und nicht als Kastrat begegnen. Hingabe muss nicht Aufgabe einer aktiven Rolle sein. Wenn Männer und Frauen das begreifen, kann viel Heilung in sexuellen Beziehungen entstehen.

Es ist möglich, dass Hingabe nicht teilbar ist: dass dann, wenn ich mich ganz dieser Kraft überlasse, nicht blind, sondern in vollem Bewusstsein, dass dann zugleich die Hingabe an die Partnerin am grössten ist. Wenn es beiden möglich ist, sich nicht nur einander ganz zu geben, sondern zugleich sich ganz der in beiden sich Bahn brechenden Kraft hinzugeben, macht keiner mehr, sondern sie werden von einem Geschehen einfach ergriffen und es entsteht ein göttlicher Tanz.

Vielleicht ist das so ähnlich wie Wellenreiten: die Kraft, die mich vorwärts trägt, kommt aus der Welle; mein aktiver Teil ist, durch bewusste Steuerung genau den Punkt auf der Welle zu halten, wo sie mich immer weiter treibt. Kein Wellenreiter würde behaupten, dass er es ist, der die Welle im Griff hat oder gar selbst macht.

Ich glaube, dass ein Mann sehr genau spüren kann, wenn er den Kontakt zu dieser Kraft verliert. Dann bekommt das Ganze etwas Mechanisches und meist geht auch die innere

Verbindung zur Partnerin verloren. Oder er wird passiv, weil ihn die Kraft verlässt. So wie man die Welle nach vorn oder nach hinten verlieren oder verlassen kann.

Es mag am Anfang etwas ungewohnt, widersprüchlich und daher verwirrend sein, wenn man einerseits aktiv ist und doch zugleich in einem Zustand der Hingabe sein soll. Es hat ja etwas Paradoxes, dass ich sowohl ganz aktiv bin und zugleich nur wahrnehme, was in mir passiert, in jeder Zelle, und nicht eigentlich etwas tue, sondern mich ganz überlasse. Vielleicht hilft es, gleichzeitig ganz tief mit der Partnerin verbunden zu sein und im Bewusstsein zu bleiben, dass hier etwas Grösseres am Werk ist, was über meine Existenz weit, weit hinausgeht. Mit etwas Übung wird das vielleicht mit einem Mal ganz selbstverständlich.

Das ist im Übrigen auch die beste Chance, wie in der Sexualität sich ganz die Grenzen des Ich auflösen können und statt Ich und Du ein Wir entsteht, und sei es nur für einen Moment. Solange ich meine, ich würde etwas machen, schliesst dieses Machen die Selbstaufgabe oder Selbstauflösung aus. Wenn ich aber das Ganze als eine Hingabe an eine Kraft wahrnehme, die unabhängig von mir existiert und nur durch mich wirkt und mich trägt, braucht es das Ich nicht mehr.

Es kann manchmal ein langer Weg sein, für Männer wie für Frauen, bis wir wieder ganz zum Vertrauen in diese tiefe Kraft finden und uns ihr ganz überlassen können. Erlebnisse, bei denen diese Kraft – meist in der Kindheit – als verletzend empfunden wurde, in denen der andere die Verbindung abgebrochen hat oder in denen sie mit Scham belegt wurde, führen oft dazu, dass diese Hingabe nicht möglich ist und man diese Kraft immer unter Kontrolle behalten will. Es spielt dann keine Rolle mehr, ob beim anderen oder bei sich. Wer sie bei sich unter Kontrolle behalten will, erträgt auch nicht, wenn der andere sich ihr ganz hingibt und umgekehrt.

Aus dieser Perspektive kann vielleicht gelingen, dass etwas, was als persönliche Zurückweisung empfunden wird, nämlich die Verweigerung der Hingabe an mich, plötzlich verstanden wird als die Verweigerung der Hingabe des Gegenübers an eine Kraft in ihm selbst. Das hat dann nichts mehr mit mir zu tun, sondern ist ganz ein inneres Geschehen im Anderen. Das Ergebnis mag zwar dasselbe sein und oft wird sich beides überlagern, aber dieser Blick ermöglicht mehr Verständnis und macht mich frei von der Vorstellung, dass ich mit irgendetwas nicht genügen und so die Hingabe an mich verunmöglichen würde.