

## Entspannung statt Leistung

„Die beste Methode sich von Spannungen zu befreien ist nichts zu tun.“

(Samuel Widmer)

Sex spielt eine zentrale und wichtige Rolle im Leben eines Mannes. Und das ist bereits seit seiner frühesten Kindheit so. Und er bleibt immer wichtig - gleichgültig, ob der Mann oft Sex hat, selten Sex hat oder überhaupt keinen Sex hat. Die meisten Männer geben bei einer Befragung offen zu, dass sie gerne öfter Sex hätten.

Sex ist lebenswichtig für uns. Doch gibt es einige wesentliche Gesichtspunkte des Sexualakts, die uns verborgen bleiben. Sie kommen nie ans Tageslicht, sie werden nie überprüft oder in Frage gestellt. Man braucht jedoch nur ein bißchen an der Oberfläche zu kratzen, und erstaunlich bald beginnen Männer von ihren Gefühlen zu reden.

In unseren Seminaren erzählen uns Männer immer wieder, dass sie Sex auch als „Last“, als eine Form von Stress empfinden. Zuweilen spüren sie das nur sehr unterschwellig, manchmal auch sehr deutlich. Der mit Sex verbundene „Druck“ kann zu einer Quelle der Angst werden, die ein Gefühl von Unsicherheit und mangelndem Selbstvertrauen entstehen lässt.

Wenn ein Mann zum ersten Mal mit einer Frau Sex hat, steht er unter dem starken Druck, ein guter Liebhaber sein zu müssen. Er muss viele Erwartungen erfüllen. Und er will der „beste“ Liebhaber sein, den genau diese Frau jemals hatte. Er steht unter dem Druck, etwas zu beweisen; und es steht für ihn viel auf dem Spiel. Zunächst einmal muss eine Erektion da sein. Dafür gibt es selbst in der „günstigsten“ Situation keine Garantie - das wissen die meisten Männer. Wenn die Erektion da ist, muss er sie so lange wie möglich aufrecht

erhalten. Und das bedeutet meistens, dass er einen hohen Grad an Stimulation und Erregung dazu braucht. Gleichzeitig schickt er ein Stoßgebet zum Himmel, dass die Ejakulation nicht zu schnell kommt - zumindest nicht, bevor die Frau ihren Orgasmus hat. Und wenn alles gut geht, dann ist es ihm vielleicht sogar möglich, gleichzeitig mit ihr zum Orgasmus zu kommen.

Dabei gibt es so viele Variablen, dass er sich leicht „verheddern“ kann. Vor allem ist er damit beschäftigt, die Situation zu kontrollieren und zu inszenieren, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Meist sind dem Mann zu Beginn einer Liebesaffäre der Stress und die Leistungszwänge, unter denen er steht, sehr bewusst.

Er ist ganz deutlich mit ihnen konfrontiert. Doch hoffentlich merkt die Frau nichts davon!

Wenn sich jedoch daraus eine Beziehung entwickelt und diese auf die Alltags-Ebene kommt, werden seine Leistungs-Ängste vorübergehend unter einer bequemeren sexuellen Routine begraben. Auch wenn ein Mann dann seine Unsicherheit beim Sex nicht mehr bewusst wahrnimmt, schleppt er diese emotionale Spannung dennoch an jedem Tag seines Lebens mit sich herum.

Eine Frau kann einen Mann in vielen Dingen kritisieren: Er ist ein miserabler Koch, er ist ein schlechter Fahrer, er hat keinen Erfolg bei der Arbeit oder er ist ein jämmerlicher Vater. Diese Kritik anzunehmen ist

nicht einfach, aber er kann meist einigermaßen damit umgehen. Wenn es eine Frau wagen sollte, sein sexuelles Verhalten zu kritisieren, wenn sie seine Leistung auf diesem Gebiet in Frage stellt, treffen ihn ihre Worte bis ins Mark. Sie treffen ihn an seiner empfindlichsten Stelle.



Es ist der wahrscheinlich härteste Schlag für das „männliche“ Ego. Wenn ein Mann als Liebhaber nicht anerkannt und geschätzt wird, ist das für ihn sehr schwer zu verkräften.

**G**roße Teile unserer Persönlichkeit, unserer Identität und Selbstwahrnehmung sind aufs Engste mit dem Sex verknüpft - und damit, wie wir uns selbst beim Sex sehen. Das kann uns bewusst sein - oder auch nicht. Sex dient außerdem dazu, uns in unserer Kraft und Potenz zu bestätigen. Und deshalb ist Sex auch mit einem großen Leistungsdruck verbunden. Denn wir versuchen damit, unseren wahren Wert zu beweisen. Auch das kann uns bewusst sein - oder auch nicht. Doch selbst wenn es uns bewusst ist, ist das noch kein Gewinn.

**M**änner die beginnen mit entspannten Sex zu experimentieren, berichten uns vor allem eins: Es ist so unglaublich erleichternd, wenn der Stress aus dem Sex verschwindet. Das ganze großartige Getue beim Sex haben wir immer als selbstverständlich angesehen und angenommen. Wir haben es nie in Frage gestellt. Und jetzt können wir es einfach weglassen. Wir brauchen es nicht mehr.

Um sich beim Sex zu entspannen, braucht ein Mann zu allererst die Ermutigung: „Löse dich von der Vorstellung, dass du als Mann grundsätzlich zu hundert Prozent dafür verantwortlich bist, wie es läuft.“ Bisher musste er die ganze „Beweislast“ tragen. Er hatte die alleinige Verantwortung dafür, ob der Sex sehr gut, gut oder überhaupt nicht gut war. Das bewirkte meist eine ziemliche Anstrengung beim Mann. Jetzt kann er entdecken, wie es sich anfühlt, beim Sex einfach zu „sein“. Er kann die Fähigkeit entwickeln, ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein. Er kann eine Sexualität entdecken, die entspannend ist - sie hat nichts mit Leistung und Anstrengung zu tun.

**U**m eine entspannte Sexualität zu erleben, brauchen wir einen Wandel in der Art und Weise, wie wir Sex sehen und begreifen. Wir achten beim Sex bewusst darauf zu „sein“ anstatt etwas zu „tun“. Der erste Schritt, um den Leistungsdruck - das „Tun“ - aus dem Sex herauszunehmen, besteht darin, beim Sex kein Ziel zu haben.

*Michael Richardson, „Zeit für Männlichkeit“, Innenwelt-Verlag*

## Satsang mit Samarpan



*„Wenn du ernsthaft  
die Wahrheit  
erkennen willst,  
kann dich niemand  
im ganzen Universum  
davon abhalten.“*

*So ist es:  
bist du bereit,  
geschieht es.“*

### Satsang in München:

18. – 24. November 2009, 19:30 Uhr

Haus International (Nähe Nordbad)

Elisabethstraße 87, Eingang Kathi-Kobus-Straße

Einlass ab 18:30 Uhr. Bitte bis 19:15 Uhr eintreffen

Keine Anmeldung erforderlich!

Info: Malika 08152 - 397 941

Aktuelle Informationen unter [www.samarpan.de](http://www.samarpan.de)