

## On- oder Offline mit dem eigenen Phallus?

**Mehr als mechanisches Reiben und emotionales Verschmelzen: Die Erotisierung des Phallischen ist für den Sexologen Peter Gehrig die Basis gelingender männlicher Sexualität – und beste Prävention gegen stumpf erlebte Pornosucht.**

Peter Gehrig  
www.ziss.ch

Sexualität gehört ab frühester Kindheit zum Menschsein. Sie unterliegt individuellen Lernschritten und kulturellen Entwicklungen – und somit lebenslangen Veränderungen. Je nach gelernten Fähigkeiten ermöglicht sie die Integration unterschiedlichster Bedürfnisse und dient – ursprünglich als Instinkt des Überlebens biologisch verankert – dem Regulieren des Gefühlshaushalts und der Gestaltung der Beziehung zu sich und zu Andern. Vom «Liebe machen» bis zum «Sex haben» bereichert sie unser Leben oder drängt sich uns auf, beunruhigt. Sie konfrontiert uns mit eigenen Grenzen und Widersprüchen und erfordert, sich Zeit zu nehmen, aus Erfahrungen zu lernen und neugierig zu sein.

### Was drängt?

Dranghaftes Erleben von Sexualität gehört dabei in bestimmten Lebensphasen oder Krisen mit heftigen Emotionen (Adoleszenz, Verliebtheit, Verlusterfahrungen, Verunsicherungen in Midlife- und Late-life-crisis u.a.m.) zum Erfahrungsschatz vieler Männer.

Über Sexualität lassen sich emotionale Zustände, Sehnsüchte, Begehren, Bedürfnisse, Leidenschaften «erden». Sexualität, so sie gelingt, verankert uns in der Beziehung zum eigenen Körper, unserer männlichen Identität und in Beziehungen. Je nach persönlichen erotischen Fähigkeiten erfolgt diese Erdung in engen Grenzen als Entspannung in der Entladung oder sie schafft uns einen vertieften Realitätsbezug über ein emotionales und genitales Loslassen und sich Hingeben. Ersteres befriedet kurzfristig, kann in ein unablässiges Suchen nach mehr oder in die sexuelle Langeweile führen. Letzteres befriedigt tief und nachhaltig. «To be or not to be» meint hier: Befriedigung oder Befriedung.

Dranghaftes oder süchtiges Erleben ist sehr subjektiv, abhängig von der Persönlichkeit, dem eigenen Bewertungssystem, aber auch von sexuellen Lernschritten und kulturellen Normen: Je sexualfeindlicher das gesellschaftliche Umfeld oder das eigene Wertesystem, je mehr Sexualität durch das Überschreiten von Verboten motiviert wird, umso triebhafter wird sie erlebt und umso stärker wird das Gefühl sein, sie kontrollieren zu müssen. Ein junger Mann wähnt sich «sexsüchtig» und ist darüber verzweifelt, weil er zwei Mal wöchentlich «masturbiere», diesen Trieb nicht im Griff habe und sich seiner Freundin gegenüber schuldig fühle. Ein anderer ist stolz auf sein mehrmals tägliches «Wichsen», findet das supergeil, weil es ihn «aufstelle».

Der gesellschaftliche und kulturelle Wandel, die Vervielfältigung individueller Unterschiede macht die Abgrenzung zwischen «gesunder» und «süchtiger» Sexualität nicht leicht. Sexsucht als komplexes, multidimensionales Konzept nach objektiven Kriterien zu erfassen, ist kaum möglich. Als eigenständige Kategorie existiert sie in den Diagnosemanualen nicht.

### Entmystifiziert

Dank kultureller Entmystifizierung, dem Abbau von Sexualverboten und der Gleichstellung der Geschlechter wurde die Sexualität in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts in unserer Gesellschaft selbstverständlicher, aber auch banaler. Sie ist für die meisten nicht mehr ein durch Verbote aufgeheizter, schwer beherrschbarer Trieb. Dennoch sind wir alle subtil durchdrungen von negativen Bewertungen der Sexualität. Noch immer wird Genitalität eingegrenzt, steht nach wie vor «unter Verdacht», wird genitales Lernen wenig gefördert, fehlt weitgehend eine erotische Kultur. Viele subtile Vorurteile durchdringen unser Denken, ohne dass wir dessen bewusst sind.

Dieses zwiespältige Verhältnis spiegelt sich auch in den Einstellungen gegenüber denjenigen erotischen Darstellungen, die sich der expliziten Abbildung der Genitalien und sexueller Handlungen widmen und als «Pornografie» entwertet werden. Das Sexuelle bleibt ein «Problemgenerator» gesellschaftlicher Beunruhigung bei wechselnden Themenkonjunkturen. Dankbares Thema für die mediale Aufbereitung und öffentliche Skandalisierung ist neben dem «sexuellen Missbrauch» auch die «Sexsucht» und selbst das «Fremdgehen» lässt sich wieder gut verkaufen.

### Zweigeschlechtlich

Das körperliche Geschlecht begründet die genetisch festgelegte sexuelle Identität. Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit umfasst ein weites Feld persönlicher Wahrnehmungen selbst jenseits körperlicher Grenzen. Die Geschlechtsorgane, wohl traditionell entwertet, dienen in der Realität der Erschaffung von Leben, sind Ort lustvoller Selbstgespräche und stehen im Zentrum leidenschaftlicher bis banaler Begegnungen mit andern Menschen. Wie die Liebe und andere Bereiche unseres Mensch-Seins lässt sich auch die Sexualität kultivieren, sozialisieren oder für beliebige Zwecke instrumentalisieren.

In meiner über 30jährigen sexologischen Tätigkeit begegnete ich hunderten von Männern zwischen 18 und 82 Jahren mit der Selbstdiagnose «sexsüchtig». Dabei beobachtete ich einen klaren Trend: Suchten zwischen 1975 und 1985 erst wenig Männer Unterstützung, weil sie sich ihren sexuellen «Trieben» ausgeliefert fühlten, mehren sich seither (bereits vor dem Aufkommen der Internetpornografie) die Anfragen von Männern, die sich als «sexsüchtig» bezeichnen. Die Mehrheit davon ist psychisch weitgehend gesund, liebes- und bindungsfähig. Sie beschreiben eine Unfähigkeit, das sexuelle Verhalten zu kontrollieren, das Leiden daran, den grossen Zeitaufwand, die Schuldgefühle auf Grund ihres Doppellebens, die fehlende sexuelle Befriedigung. Sie fürchteten insbesondere um ihre Beziehungen, seltener um ihre berufliche und soziale Integration, klagten über Lustlosigkeit oder Erektionsprobleme mit der Partnerin oder dem Partner, lebten mit der Angst, sich strafbar zu machen. In heterosexuellen Paaren gab oft der Druck der Partnerin Anlass, Hilfe zu suchen.

### **Basiselemente männlicher sexueller Gesundheit**

Männer erleben und/oder geniessen ihre Sexualität auf unterschiedliche Art und Weisen. Die drei häufigsten Formen sind die «physiologische», die «emotionale» und die «integrierende» Form. Männliche Sexualprobleme gründen dabei oft in der Unfähigkeit, in der Sexualität eine erotische Dimension zu entwickeln, d.h. über die rein physiologische und/oder emotionale Erlebnisdimension des Sexuellen hinauszuwachsen.

### **Funktionieren**

In der «physiologischen» Variante ist der Wahrnehmungsfokus meistens auf das angenehme Erleben der Entspannung gerichtet, welche die Ejakulation begleitet. Der Weg, d.h. die Erregungssteigerung wird als Arbeit erlebt und erfolgt mittels mechanischem Reiben des Penis (Wichsen, Rubbeln, einen runterholen). Dabei steigt die Muskelspannung im Beckenbereich. Die Fokussierung auf den Penis begrenzt die Wahrnehmungen auf den Ort des Reibens. Der Bewegungsraum ist eng, die Atmung in der Brust blockiert. Mit Partnern führt dieser mechanische Modus zum Bumsen. Er ermöglicht eine gute Entladung von Spannungen aller Art. Die Häufigkeit ersetzt oft die emotionale Befriedigung.

Der Penis wird auf dieser Dimension symbolisiert als «Werkzeug», «Waffe», «Bohrer» oder «Steuerknüppel», die Ejakulation als «Abdrücken» oder «Schussabgabe», das Penetrieren als «Stechen», «Nageln» oder «Hämmern». Der harte Penis symbolisiert Intrusivität und männlichen Stolz. Er ist ausser am Körper befestigt. Intravaginal erlebt sich der Mann hart und abgegrenzt, eine nicht seltene Klage ist das Nicht-mehr-Wahrnehmen des Penis, gedeutet als zu weite Scheide der Frau. Real benötigt dieser Penis eine sensorische Rehabilitation.

Die Mehrheit der «sexsüchtigen» Männer verbringt ihre Zeit in diesem mechanischen Erregungsmodus wichsend vor dem Bildschirm und lässt sich durch visuelle Stimuli erregen. Stets darauf bedacht, nicht zu ejakulieren, um dieser HERRlichkeit nicht ein Ende zu bereiten, sind sie am «Jagen». Sie suchen nach noch geilere Szenarien, dem ultimativen Kick, dem Sekundenglück. Die Ejakulation führt zurück in die Realität der eigenen Grenzen, Gefühlen von Leere, Stress, Beziehungsfrust und Verunsicherung. Sie lässt die Luft raus aus dem Ballon, der vollgepackt ist mit idealisierten Sehnsüchten, kurzfristigen «Stimmungshebern». Noch engere Grenzen setzen die verschiedenen Varianten des archaischen Erregungsmodus (AM), auf den ich hier nicht weiter eingehe.

### **Fühlen**

In der «emotionalen» Variante finden wir Männer mit Verschmelzungswünschen als sexuelle Motivation. Diese Männer haben wenig in die Genitalität investiert. Der Wunsch nach Nähe, Beziehung und Intimität ist dominierend. Penetration findet im Dienste der Liebe und der Verschmelzung statt und ist nicht erotisiert. Romantische Szenarien mit der Traumfrau dominieren die Fantasien. Autoerotik wird nur als Notlösung mangels Beziehung gelebt. In einer Partnerschaft wird sie (Autoerotik = Autonomie) als Bedrohung für die Beziehung erlebt. Trennungängste können zum Anklammern über ein unablässiges Bedürfnis nach Sexualität führen. PartnerInnen deuten dies oft als Sexsucht.

Suchtartige Entwicklungen bei zunehmender Verunsicherung in der eigenen Männlichkeit und fehlender Intrusivität, umfassen Szenarien passiver Unterwerfung, des Tragens von weiblichen Kleidungsstücken, Windeln usw.. Auch hier spielt das Internet eine wichtige Rolle.

Der Penis wird symbolisiert als Bindeglied, als Antenne zum Partner oder zur Partnerin, als «spirituellen Staubsauger», der die Energie des/der Andern aufnimmt. Häufig sind verniedlichende Bezeich-

nungen: «mein Kleiner». Das Erigiertsein schafft keinen Bezug zur männlichen Intrusivität, die meist negativ besetzt ist. Der Sinn des Penetrierens ist die Verstärkung von Nähe, vom Gefühl, ineinander geborgen zu sein. Die Körperöffnungen von PartnerInnen sind Orte des Verschmelzens. Sie werden symbolisiert als Orte emotionaler Begegnung, der Vereinigung, des Ineinanderfließens. Das Erleben des Penis in der Vagina beschreiben viele als geborgen, warm, schön.

### **Integrieren**

Die integrierende Variante ermöglicht über das Erlernen eines wellenförmigen Erregungsmodus die Fähigkeit des Erotisierens seiner selbst – und erlaubt davon ausgehend, den Blick zu öffnen auf eine andere Person, ihren Körper, ihr Geschlecht und sie sexuell zu begehren. Erotisieren ermöglicht den Ausdruck und die Befriedigung vielfältiger Bedürfnisse in der Sexualität mit sich und Andern. Sexualität wird so zu einer Ressource und alltagstauglich. Sie wird besonders auch in schwierigen Zeiten, z.B. bei gesundheitlichen Problemen, zu einer Bereicherung des eigenen Selbst und der sexuellen Beziehungen. Zentral ist für Männer das Erotisieren ihrer Intrusivität, das lustvolle Erleben des realen und fantasierten Penetrierens eines andern Körpers.

Der wellenförmige Modus erleichtert das Erleben sexueller Aggressivität und sexueller Hingabe, also sich kraft- und lustvoll penetrierend zu erleben, in hoher Intensität, aber mit subtiler Steuerung und Wahrnehmung des Gegenübers. Er ermöglicht das Loslassen in einem intensiven Orgasmus. Keiner der vielen Männer, die wegen ihrer «Seksucht» therapeutische Unterstützung suchten, war fähig, seine Sexualität in diesem Modus zu gestalten.

### **Mann und Erektion**

Die sexuelle Funktionalität des Mannes, seine männliche «Potenz» umfasst die Erektion (Schwellfähigkeit des Penis), die Ejakulation (Samenerguss, Spritzen) und die Fähigkeit, sich fortzupflanzen (Zeugungsfähigkeit). Das sexuelle Versagen, das «Nicht-mehr-Können» bedroht Männer. Es stürzt sie in den Abgrund des «Nicht-mehr-Mann-seins». Einst lendenlahmes Elend, wird der «Schlappschwanz» aktuell zur «erektile Dysfunktion» veredelt. Das Aufrichten des Penis und das sich Aufrichten in der eigenen Männlichkeit bleiben im Leben eines Mannes lange verbunden: «Steht ER – also bin ICH». Die Erektion ist sozusagen die «Identitätskarte» des Mannes

Das «Nicht-mehr-Anschwellen», das Erschlaffen im falschen Moment, versinnbildlichen den ausser Kontrolle geratenen Penis – erlebt als Kränkung, als narzisstische Verletzung und als Beeinträchtigung der sexuellen Selbstsicherheit. Männer fühlen sich als Versager, entwerten sich selbst, empfinden Scham und Schuldgefühle, verzweifeln bis hin zur Depression. Die Angst zu versagen sitzt ihnen im Nacken und veranlasst sie zu immer verzweifelteren «Rettungsversuchen». Sie versuchen, die Erektion herzustellen durch härteres Reiben, Pressen und andere körperliche Techniken sowie über die Intensivierung unterschiedlichster emotionaler Stimuli und Fantasien.

Dieser Kampf um das Überleben in der eigenen Identität als Mann – auf der Ebene der Sexualität ausgetragen – spiegelt sich im Bemühen um das «Funktionieren» des Penis. Diese männliche Form des «Betens» dient der Selbstberuhigung, der Minderung der mit einer Erektionsstörung einhergehenden existenziellen Ängste. Bei vielen Männern wird die Sexualität dann lustloser, nimmt zwang- und dranghafte Züge an. Andere stürzen sich in die Arbeit, was weniger Anstoss erregt.

Je schmaler die Basis der Männlichkeit aus den verschiedensten Gründen ist, desto verzweifelter ist oft die Suche nach sexueller Erregung im Bestreben, auf diese Weise die Männlichkeit wieder «aufzurichten». Einige Männer tun dies auf eine Art und Weise, die ihre Selbstachtung bedroht. Sie entwickeln immer extremere Rituale, in einer dranghaft erlebten Suche nach sexueller Stimulation, die oft mit Erektionsproblemen in der Partnerschaft einhergeht. Dies kann zwanghaftes Konsumieren sexueller Dienstleistungen sein, stundenlanges Verweilen auf Webseiten mit pornografischem Inhalt, die Steigerung zu härteren Bildern oder die Suche nach sexueller Erregung in immer extremeren Szenarien, in denen das Gegenüber nur noch eine symbolische Rolle spielt. Dieses Verhalten wird häufig missverstanden und als «pervers» verkannt.

### **Sexualisierung als Weg zur Männlichkeit**

Der Weg aus dieser Sackgasse führt über die Erotisierung des Penis, der Sinnlichkeit des eigenen Körpers, der eigenen Männlichkeit, zur Entwicklung eines koitalen sexuellen Begehrens, das die sexuelle Funktionalität stabilisiert und das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit stärkt. Dies ermöglicht auch im Älterwerden, trotz der damit verbundenen Erschwernisse, eine hohe Qualität in der Autoerotik und der partnerschaftlichen Sexualität. Sexuelle Aggressivität wird so als sexuell erregend und als eine die Beziehung vertiefende sowie die Selbstsicherheit verstärkende Kraft erlebt.

Sexuelles Lernen beginnt mit der Geburt und dauert lebenslang. Die Entwicklung vom «ein Geschlecht haben» bis zum «sich dem eigenen Geschlecht zugehörig fühlen» ist Folge einer langen Kette von Erfahrungen mit sexueller Erregung und dem Penis, alleine und in Beziehungen mit beiden Geschlechtern. Stichwortartig einige Glieder dieser Kette: Wie wurde er benannt? Wie willkommen war

er? Erinnerung an das An- und Anschwellen, an Spiele damit, Erinnerungen an schöne Gefühle, erste Entladungen, Zwiegespräche mit ihm, Reaktionen des Umfelds? Und die Eier? Vergleiche mit andern? Erste Ejakulation: Wie, Wo, Wann? Gestaltung der Selbstbefriedigung, körperliche Techniken der Erregungssteigerung, begleitende Fantasien? Arten und Häufigkeit des Berührens, Erektionen im Alltag? Vergleiche mit andern? Bedeutung fürs Mannsein? Sexuelle Spiele allein, mit andern? Erstes Mal, Geschlechtsverkehr, oral, anal, Mann / Frau? Erleben des Penis: zu gross, zu klein, krumm, schön, stinkend, tränend, zu rasch ejakulierend oder gar nicht, nicht versteifend? Erleben des weiblichen Geschlechts, des Penis in der Vagina, im Mund, im Anus? Dem eigenen Geschlecht in Haltung, Blick und Sprache Ausdruck verleihen? Zeugen, Verhüten?

### **Sicherheit**

In der Beziehung zu ihrem Geschlecht finden Männer von der frühesten Kindheit an Sicherheit. Denken wir an kleine Jungen, die sich über Selbstgespräche mit ihrem Penis trösten, sich aufrichten und intensiver wahrnehmen. Früh auch entwickeln die meisten in ihren Spielen eine Symbolik, die sich am Anschwellen, Aufrichten und am «Nach-Aussen-Weisen» ihres Geschlechts orientiert (z.B. im Kämpfen oder im Spiel mit Waffen).

Sie sind Ausdruck des sich entwickelnden Archetyps. Der Archetyp ermöglicht ausgehend vom körperlichen Geschlecht, von physiologisch programmierten Erektionen und hormonell gesteuerten Funktionen eine «Fortpflanzungssexualität». Über sexuelles Lernen, Erotisieren männlicher Intrusivität, Symbolisierung in äusserer und innerer Haltung, in Sprache und Blick als Ausdruck männlicher Phallizität entwickelt sich der Archetyp zur tragenden Säule männlicher Identität in der phallischen Erotisierung. Diese begünstigt das Erotisieren anderer Personen und das Entwickeln eines koital sexuellen Begehrens.

Der Autor: Dr. med. Peter Gehrig ist klinischer Sexologe ISI und Sexoanalytiker

### **Kasten**

Der «approche sexocorporelle»

Sexualität ist aus Sicht des «approche sexocorporelle», in dessen Tradition Peter Gehrig steht, eine «Konstruktion». Obwohl sie unentbehrlich sind, sind es nicht die Hormone, die uns treiben. Die Basis der Sexualität ist vielmehr die Erregungsfunktion, d.h. die Integration des Erregungsreflexes in Lernschritte. Die Erregungsfunktion steht dabei in direkt kausalem Zusammenhang mit der Qualität unseres erotischen Handelns und Erlebens. Der «approche sexocorporelle» unterscheidet dabei verschiedene Erregungsmodi: den archaischen, den mechanischen, den archaisch-mechanischen, den ondulierenden und den wellenförmigen Erregungsmodus.

Sexuelle Erregung wird ausgelöst durch Stimuli (Erregungsquellen) und lässt sich bewusst über Veränderung von Muskelspannung, Bewegungen, Bewegungsrhythmen und Atmung unterhalten, modulieren, intensivieren und steigern. Die Art und Weise, wie der Körper in der Erregungssteigerung eingesetzt wird (Erregungsmodus), prägt die Wahrnehmung, engt das Erleben ein oder schafft die Voraussetzungen für lustvolles Geniessen.

Eine Ausweitung des Erregungsmodus, also eine Veränderung der Beziehung zu sich selbst (auf Körperebene), beeinflusst das Erotisieren seines Geschlechts, das lustvolle Erleben des eigenen Körpers, die Selbstwahrnehmung in der eigenen Geschlechtsidentität, die inneren Symbolisierungen (Fantasien, sprachlicher Ausdruck) und die Beziehungen zu andern.