

**Männer sind gefährlich?**

**Sexualität zwischen Lust  
und Risiko**

Tüffers U, Stiehler M

*Blickpunkt der Mann 2007; 5 (3)*

19-23

**Homepage:**

**[www.kup.at/dermann](http://www.kup.at/dermann)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH  
Verlag für Medizin und Wirtschaft  
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf  
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

# Männer sind gefährlich? Sexualität zwischen Lust und Risiko\*

U. Tüffers<sup>1</sup>, M. Stiehler<sup>2</sup>

Männliches Sexualverhalten ist dann anfällig für Infektionen, wenn es von Wünschen und Erwartungen der Männer überlagert ist, die einer erwachsenen Verantwortungsübernahme und Beziehungsgestaltung entgegenstehen. Prävention sollte daher diese beiden Themen in das Zentrum der Bemühungen rücken. Abschließend stellen die Autoren ein neues Präventionsprojekt vor.

Male sexual behaviour is at risk of infections when affected by the expectations and desires of men who are opposed to mature ways of assuming responsibility and maintaining relationships. Hence, these two areas should become the main focus of prevention work. As a last point, the authors would like to present a new prevention project. **Blickpunkt DER MANN 2007; 5 (3): 19–23.**

## „Beziehungsloser Sex“

Sexualität ist Kommunikation und emotionaler Austausch zwischen Menschen, die eine Beziehung eingehen. Sie findet auf Augenhöhe statt, beinhaltet Zuneigung und Liebe und bedeutet gegenseitiges Vertrauen und Verantwortungsübernahme für den Partner. All das sind Wünsche und Ideale, die jedoch nur manchmal der Realität entsprechen. Es sind romantische Vorstellungen von einer Sexualität, die „gut“ und erfüllt ist und die es zu erreichen gilt.

Aber Sexualität kann auch unter völlig anderen Umständen und Bedingungen stattfinden: Sie wird beispielsweise in Situationen gelebt, in denen der Partner irrelevant ist. Dessen Name, Beruf und gesellschaftliches Ansehen spielen keine Rolle. Es geht um eine Form von Sexualität, bei der Liebe kein Thema ist und Beziehung nur für den Augenblick des Aktes hergestellt wird – wenn überhaupt von Beziehung gesprochen werden kann. Sexualität ist hier eine egozentrische Handlung, bei der der Partner dem eigenen Lustgewinn dient und es unwichtig ist, ob er den Höhepunkt erreicht. Sie findet im dunkeln statt, wo man nur noch spürt und nicht mehr sieht, mit wem man es zu tun hat. Oder im gleißenden Licht, wo Zuschauer am Akt teilnehmen, ob gewollt oder ungewollt.

Diese Beschreibung ist ebenso real wie die romantische Sexualität, manchmal noch realer. Es ist eine Sexualität, die in unseren Städten tagtäglich stattfindet, zumeist, aber nicht nur, als schwule Sexualität. Sie wird in Bars oder auf Parties praktiziert, eben an Orten, an denen schwule Männer auf andere Männer treffen, um Sexualität zu erleben.

Ist das die riskante Sexualität? Riskant, weil das romantische Ideal der Liebe oder der Beziehung fehlt? Oder ist es einfach nur eine Möglichkeit, Sexualität zu leben, ohne Bedingungen, ohne Moral und ohne leidige Verpflichtungen? Handelt es sich hier um ein archaisches, ein natürliches Verhalten, losgelöst von allen Regeln und Ansprüchen? Diese Fragen sind nicht ganz einfach zu beantworten.

\* Vortrag auf dem 10. Dresdner AIDS-Symposium des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus, Dresden, und der Landesärztekammer Sachsen am 2. Dezember 2006.

Aus der <sup>1</sup>Aids-Hilfe Dresden e. V. und dem <sup>2</sup>Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e. V.  
Korrespondenzadresse: Dr. phil. Matthias Stiehler, Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e. V., D-01309 Dresden, Augsburger Straße 62;  
E-Mail: matthias.stiehler@diag.org

## „Leidenschaftlose Beziehung“

Neben weitgehend von Beziehungen freigehaltenem Sex gibt es aber auch – quasi als Gegenpol – leidenschaftslose Beziehungen. Bei Paaren, insbesondere wenn es sich um langjährige Beziehungen handelt, ist häufig ein selbstverständlicher Umgang miteinander anzutreffen. Nicht nur in der Sexualität, aber eben auch dort, überwiegt die Gewohnheit. Der Quickie kurz vor dem Einschlafen oder auch am Wochenende kurz nach dem Aufwachen ist zumeist schon der Gipfel der Leidenschaft. Auf der anderen Seite haben die Anforderungen des Alltags, sowohl in der Familie als auch im Beruf, ein größeres Gewicht.

In solch einer Situation ist es kein Wunder, daß beide, Mann und Frau, von leidenschaftlichen Erlebnissen träumen. Und das wird auch öfter als ursprünglich gewollt wahr gemacht. Der Besuch bei Prostituierten oder der One-Night-Stand bei sich bietender Gelegenheit geschieht dann ebenso wie ein sich Verlieben in den vermeintlich besseren Mann oder die bessere Frau. Und da es sowohl beim einmaligen Seitensprung als auch bei einer Nebenbeziehung um die lange vermißte Leidenschaft geht, tritt das Schutzverhalten zumeist in den Hintergrund [1].

Sicher sind bei den geschilderten Paarbeziehungen Frauen wie Männer in gleicher Weise gefährdet und gefährlich. Aber Untersuchungen zeigen, daß Männer ihr Fremdgehen deutlicher von ihrer Alltagsbeziehung abspalten [2]. Somit entsteht der Risikofaktor „männliche Sexualität“ nicht durch die Sexualität an sich, sondern dadurch, daß zu wenig Verantwortung für die eigene Person, für die eigenen Wünsche und Begrenzungen, aber auch für die jeweilige Beziehung übernommen wird.

Unsere Antwort auf die Frage, ob Männer in ihrem Sexualverhalten gefährlich sind, lautet: Ja, Männer sind gefährlich für sich und andere, wenn sie sich nicht mit ihren Bedürfnissen auseinandersetzen und sich ihrer eigenen Verunsicherung nicht stellen. Und dies scheint sowohl auf ihre Beziehungsgestaltung zuzutreffen als auch auf die Art und Weise, wie sie Sexualität ausleben.

## Vermeidung von Verunsicherung

- These 1: Männer lassen keine Fragen, keine Zweifel und keine Verunsicherung in ihrer Sexualität zu – zumindest zeigen sie das nicht nach außen. Wenn sie vielleicht im Inneren verunsichert sind, verdrängen sie das möglichst schnell.

Das, was Männer in ihrem Alltag leben und erfahren, spiegelt sich auch in ihrer Sexualität wider. Der männliche Alltag wird bestimmt durch Zeigen von Stärke, Selbstbewußtsein in jeder Situation, lösungsorientiertes und sachbezogenes Denken und Handeln, fehlerfreies Agieren und zukunftsorientierte Ausrichtung [3]. Das Bild vom immer funktionierenden Mann, der allen Problemen trotzt, der aufrecht das Leben durchschreitet und keine Zweifel an seiner Rolle in der Gesellschaft oder in Beziehungen zu anderen Frauen und Männern aufkommen läßt, ist dominierend [4]. Männliche Sexualität ist dementsprechend zweifelsfrei, selbstbewußt und immer beantwortet. Unsicherheiten in gelebter und erlebter Sexualität werden entweder zur Seite geschoben oder im geheimen mit sich selbst verhandelt. Männer sprechen über Sexualität machtvoll, potent und immer bereit [5].

Das Eingeständnis, nicht zu wollen oder zu können, Lustlosigkeit, Versagensängste durch zu frühe Ejakulation oder gar das Ausbleiben derselben, Selbstzweifel hinsichtlich des alternden und sich verändernden Körpers (und das auch schon im Alter von 16 oder 17, wie uns Jungen in sexualpädagogischen Workshops glaubhaft vermitteln) und der zunehmenden Wehwehchen scheinen selten oder überhaupt nicht kommuniziert zu werden. Oder können Sie sich einen Stammtisch von Männern in der Kneipe um die Ecke vorstellen, bei dem über eine verringerte oder ausbleibende Libido oder heimliche sexuelle Wünsche an die Partnerin oder an den Partner gesprochen wird?

Neben dem inneren Aushandeln oder Verdrängen von Unzulänglichkeiten oder Zweifeln an der eigenen Sexualität stellen auch die eigenen und die von außen gehegten Ansprüche an männlich-körperliche Attribute und an männlich-sexuelle Leistung neue Hürden für Jungen und Männer dar. Die mann-männlichen Modelle aus Sport und Fernsehunterhaltung geben ein neues Bild vor, das es zu erreichen gilt: groß, stark, muskulös, unbehaart, gesund, ausdauernd, potent, leistungsbreit, sportlich, jung – das ist ein Mann, wie ihn sich die meisten Frauen oder schwule Männer zum Sexualpartner wünschen [6]. Wer gut gebaut ist, ist unweigerlich sexuell attraktiv und scheint auch sexuell leistungsfähiger zu sein. Den Körper zu modellieren, mit Sport und zunehmend auch mit dem Skalpell, ist nicht mehr das alleinige Recht der Frauen. Der Waschbrettbauch ist zu einer Verpflichtung geworden.

Waren früher die Buchstabenkombinationen L, XL und XXL noch Maße für die Kleidergröße (und XXL eher ein Grund, sich Gedanken über eine Diät zu machen), so bezeichnen diese heute die Größe des Penis in hetero- und homosexuellen Internetforen. So erzählen uns Frauen, daß sie regelmäßig in der virtuellen Kontaktbörse im Internet Bilder von Männern geschickt bekommen, die die körperliche Mitte in voller Pracht zeigen statt eines ansprechenden Gesichtsporträts. Und wer im schwulen Internetportal „Gayromeo“ ([www.gayromeo.com](http://www.gayromeo.com)) kein Bild seines besten Stückes verschicken kann, kann die Chance eines schnellen sexuellen Kontaktes einbüßen. Auch in unserer sexualpädagogischen Arbeit mit jungen Männern liegen die Vorstellungen einer adäquaten Ausstattung für guten Sex eher bei groß, riesig, aber besser noch gigantisch [5]. Und selbstverständlich gibt es nie einen Jungen oder Mann in der Runde, der von einer S, M oder L berichtet.

Sex ist der Ausgleich zum Alltagsrott. Darum muß Sex immer gut, immer orgiastisch und immer extrem befriedigend sein und das zu jeder sich bietenden Gelegenheit, zu jedem Zeitpunkt und mit jeder Partnerin und jedem Partner. Aber Sex ist nicht immer ein Feuerwerk, nicht immer befriedigend, nicht immer lustvoll und nicht immer orgiastisch. Doch dieses Eingeständnis widerspräche eben dem Bild vieler Männer von Männlichkeit. Die Kommunikation von Männern über die eigene Sexualität scheint also von einem Tabu des Fragens und Zweifelns bzw. einem mystischen Bild von Männlichkeit behindert zu sein.

## Hilflosigkeit in Beziehungen

- These 2: Männer möchten in einer Beziehung ankommen, sie möchten sich in ihr wohl und geborgen fühlen. Aber sie wissen oft nicht, wie sie das erreichen können.

Männer sind auch in langjährigen Beziehungen sprachlos. Es fällt ihnen schwer, ihre Bedürfnisse, Sehnsüchte und Ängste anzusprechen und offen zu vertreten. In vielen Workshops und Beratungen, die wir durchgeführt haben, wird darüber hinaus deutlich, daß Männer ihre Not noch nicht einmal selbst spüren, daß sie ihre Unzufriedenheit sehr, sehr lange nicht wahrnehmen möchten.

Männer kommen in die Beratungsstelle und wollen einen HIV-Test durchführen lassen, weil sie zum Beispiel fremdgegangen sind. Sie sind dabei von Schuldgefühlen geplagt und schwören „hoch und heilig“, daß sie so etwas nie wieder tun werden. Ihre Partnerschaft sei doch glücklich, die Frau liebenswert und die Kinder entwickeln sich prächtig. Die einzige Erklärung für das Fremdgehen biete nur der Alkohol ...

Im Beratungsgespräch wird dann jedoch deutlich, daß es bei allem Guten in der Beziehung auch erhebliche Defizite gibt. So verlangt die Alltagsbewältigung im Beruf und mit den Kindern so viel an Zeit und Kraft, daß für die Bedürfnisse des einzelnen Erwachsenen kaum noch Raum bleibt. Und auch das Paar selbst kommt zu wenig zusammen. Zumeist zeigt sich dieses Defizit in der Sexualität, der zu wenig Platz eingeräumt, die vor allem zu wenig entwickelt wird. Doch erst das Lösen der Blockaden durch Alkohol läßt in Männern den Wunsch nach mehr aufsteigen und dann auch in einer eher besinnungslosen Weise leben.

Es scheint, als käme es im alltäglichen Leben vieler Männer gar nicht vor, etwas für sich zu fordern. Zwei Punkte fallen dabei besonders auf:

- (1) Werden Männer gefragt, was sie wollen, geben sie oft das zur Antwort, von dem sie glauben, es würde von ihnen erwartet. Männer gewinnen offensichtlich die Maßstäbe ihres Handelns zumeist aus äußeren Anforderungen – egal, ob diese von ihrer Partnerin oder von der Firma kommen [7].
- (2) So wenig Männer ihre eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte kommunizieren, so sehr wünschen sie sich, daß sie von der Partnerin oder auch dem Partner gesehen und erfüllt werden. Wutausbrüche von Männern in Partnerschaften, aber auch indirekte Aggressionen wie beispielsweise Fremdgehen, erfolgen regelmäßig dort, wo sich Männer in ihrem Schweigen nicht verstanden fühlen [8].

Beide Punkte zeigen, daß Männer zwar Sehnsucht nach befriedigenden Beziehungen haben, daß sie dieser Sehnsucht aber nur wenig direkten und offenen Ausdruck verleihen können. Sie können ihre Bedürfnisse anderen Menschen gegenüber nicht kommunizieren – und oftmals nicht einmal sich selbst gegenüber.

### Sozialisation von Beziehungshilfslosigkeit

- These 3: Männliche Sozialisation vermittelt wenig von dem, was für den Aufbau einer intimen Beziehung notwendig ist.

Daß Männer sich so wenig anderen Menschen zu öffnen vermögen, liegt nicht an ihrer Biologie, sondern daran, daß sie das nicht gelernt haben [3]. Jungen fehlt zumeist ein Mensch, dem sie ihr Innerstes zeigen können, der sie sowohl in ihren Schwächen und Ängsten als auch in ihrer Lebendigkeit wahrnehmen möchte. Ganz kurz gesagt: Jungen fehlt der Vater als Identifikationsfigur mit realistischen Stärken und Schwächen, mehr aber noch als jemand, der sie aus dem emotionalen Bannkreis der Mutter herausholt [9]. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Triadifizierung, die notwendig ist, um den Jungen aus der mütterlichen Abhängigkeit herauszuführen [10].

Geschieht dies nicht – und das scheint bei den meisten Jungen der Fall zu sein – hat das später Auswirkungen auf das erwachsene Leben und damit auch auf Beziehungen und Sexualität. Beides geschieht dann immer noch untergründig im Bannkreis der Mutter. Das heißt, daß die Haltung gegenüber der Partnerin oder dem Partner die eines Kindes und nicht die eines erwachsenen Mannes ist [11].

Das kann beispielsweise bedeuten, Entscheidungen der Frau zu überlassen, was bei innerfamiliären Entscheidungen sehr häufig der Fall ist. Der Mann sieht dann seinen Hauptauftrag darin, diese Entscheidungen umzusetzen. Das eigene Wollen wird zurückgestellt und es wird ein besonderer Leistungsanspruch entwickelt, es der Partnerin recht zu machen. Das Ziel vieler heterosexueller Männer in der Sexualität ist es, die Frau zu befriedigen. Ein richtiger Mann ist Mann, wenn er die Frau zum Orgasmus bringt. Ein fataler Leistungsstreß. Erklärbar ist er in seiner Entstehung nur durch die kindliche Vorstellung, „ich beweise mein Gutsein, indem ich darauf achte, was Mutti möchte“.

Aber auch das Gegenteil, nämlich durch die Sexualität Frauenverachtung zu leben, zeugt von mütterlicher Abhängigkeit, aus der sich der frühere Junge und jetzige Mann nicht zu befreien vermochte [3].

Eine 2006 durchgeführte Untersuchung an heterosexuellen Paaren, die eine Paarberatung aufsuchten, zeigt diese Abhängigkeit von Männern deutlich [12]. Egal, ob Männer sich an ihren Frauen orientieren, was übrigens bei deutlich mehr als der Hälfte der Männer der Fall war, oder ob sie Partnerschaft in Abgrenzung gegen ihre Frau leben – es gelingt ihnen nur selten und unter großen Mühen, sich auf sich zu beziehen und Partnerschaft in innerer Freiheit zu gestalten. Die Abhängigkeitsthematik, die in ihrem Ursprung auf problematische Sozialisationsbedingungen zurückzuführen

ist, scheint männliche Normalität, nicht die Ausnahme zu sein.

Schwule Männer leben auch Beziehungen mit festen Partnern – oft nach einem heterosexuellen Modell. Trotz des Eingehens einer festen, treuen und Liebe bezeugenden Beziehung wird häufig auch außerhalb dieser Beziehung Sexualität mit Dritten zugelassen. Treffen homosexuelle Männer aufeinander, und das an unterschiedlichen sexualisierten Orten bzw. Orten, wo Sexualität unkompliziert angebahnt werden kann (Sauna, Bar, Disko oder Internet), ist eine tiefere Beziehungsaufnahme eher nebensächlich. Homosexuelle Männer verhandeln ihre sexuelle Lust und sexuelles Begehren anders als Heterosexuelle. Dabei handelt es sich genau um die schon oben erwähnte Form von Sexualität. Männer gehen mit Männern sexuelle Handlungen ein, ohne sich binden zu wollen oder zu müssen. Der Gegenüber ist das Objekt der Begierde, nicht mehr und nicht weniger.

Die Reduktion auf einen gemeinsamen sexuellen Akt vermeidet gleichzeitig alle nicht-sexuellen Bedürfnisse wie Liebe, gegenseitige Unterstützung oder Kommunikation auch über nicht-sexuellen Körperkontakt. Es geht um Sex und ausschließlich um Sex. Alles andere – eben das Nicht-Sexuelle – schafft Probleme. Und diese gilt es zu vermeiden. Vermeidung von Verunsicherung im Hinblick auf die bestehende Partnerschaft, Unterdrückung von entstehenden Gefühlen, die möglicherweise schwer zu beherrschen sind – ein Gefühl der Zuneigung zum Gegenüber hätte möglicherweise fatale Folgen. Sex ohne „Gefühlsduselei“ läßt sich so als Schutz vor Unvorhergesehenem verstehen. Und vielleicht auch mit der Angst, sich Gefühle für den anderen einzugestehen.

### Positive Aspekte von männlichem Sex

Es wäre jedoch fatal und würde der Realität auch nicht entsprechen, wenn wir Männer ausschließlich negativ beschreiben.

- These 4: Als positives Merkmal männlicher Sexualität kann gesehen werden, daß Männer Sexualität weniger für andere Zwecke instrumentalisieren. Für sie ist Sex zumeist Selbstzweck.

Das heißt, Männer benutzen Sex eher selten als Druckmittel nach dem Motto: „Wenn Du nicht lieb bist, gibt es auch keinen Sex.“ Sex steht vielmehr für sich. Er soll nicht sein, um etwas zu erreichen, sondern um seiner selbst willen. Und das sehen wir als eine gute Haltung.

Paare empfinden es oft als Befreiung, wenn beispielsweise Sex und Zärtlichkeit voneinander getrennt werden. Beide Seiten körperlicher Nähe haben ihre Berechtigung. Paarbeziehungen leben davon, daß sich beide Partner am anderen anlehnen können und daß Zärtlichkeiten ausgetauscht werden. Andererseits macht Sex Spaß. Beide Bedürfnisse zusammen und zugleich befriedigen zu wollen, führt nach unseren Beratungserfahrungen jedoch in eine Verwirrung, bei der das Bedürfnis nach Zärtlichkeit ebenso auf der Strecke bleibt wie leidenschaftlicher Sex. Hier hilft die bei Männern oft anzutreffende Haltung, daß es beim

Sex um Sex geht, um nichts anderes. Raum für Zärtlichkeit, aber auch Raum für Streiterei und anderes sollte davon eindeutig getrennt sein.

Das führt zum zweiten Teil der These:

- Sexualität ist das Feld, in dem Männer Gefühle leben können. Sexualität ist für sie oft Ausdruck von Lebendigkeit.

Sexualität läßt spüren – sei es einen anderen Körper, die eigenen Kräfte oder auch Lebensfreude und Lebendigkeit. Männer können sich hier in all ihrer Männlichkeit zeigen. Sie sind als Mann gefragt, ihr Körper wird begehrt, ihre Potenz geschätzt. Männer können beim Sex endlich ihren Kopf verlieren und ihre Phantasien leben. Sie können ungehemmt ureigene Gefühle leben, die sie leben wollen. Männer erfahren in der Sexualität einen Lebensbereich, der nicht von anderen kontrolliert wird. Hier können sie Entspannung spüren, aus den Ansprüchen des Alltags heraustreten und sich fallen lassen.

## Erwachsene Sexualität

Als Zusammenfassung des bisher Gesagten möchten wir die nächste These verstanden wissen:

- These 5: Unter dem Etikett selbstbestimmter Sexualität wird oftmals kindlicher Protest gelebt. Erwachsene Sexualität schafft dagegen einen eigenen Schutzraum, um sich dem Hier und Jetzt hingeben zu können.

Männliche heterosexuelle wie schwule Sexualität umgibt sich häufig mit dem Deckmantel einer selbstbestimmten, freien oder befreiten Sexualität nach dem Motto „Ich tue und lasse in meiner Sexualität, was ich möchte. Da hat mir keiner reinzureden.“ Sexualität wird als Freiraum gesehen, der nicht kontrolliert werden darf<sup>1</sup>.

Prinzipiell ist das auch richtig so. Aber häufig, und darin liegt unseres Erachtens ein großes Risiko der HIV-Infektion, leben Männer diese scheinbar freie Sexualität in einem kindlichen Protest. Es gilt, das eigene Bedürfnis ungeachtet der Konsequenzen durchzusetzen. Es gilt zu leben, im Hier und Jetzt. Die Zukunftsorientiertheit des Alltags spielt keine Rolle mehr. Erwachsene Verantwortungsübernahme kommt nicht vor, statt dessen wird ein kindlicher Traum von Unverletzbarkeit gelebt.

Verantwortungsübernahme für sich und den anderen scheint an der Bettkante auf eine unsichtbare Barriere zu stoßen. Die alltäglichen Bedingungen und Regeln des erwachsenen Miteinanders werden über Bord geworfen. Das Kind im Manne hat die tragende Rolle beim Sex.

Aber die Bedingungen einer erwachsenen Sexualität sind weder einschränkend noch unfrei. Erwachsene

<sup>1</sup> Ein Beispiel hierfür sind die Äußerungen des homosexuellen Sexualwissenschaftlers Martin Dannecker im Interview „Garten der Früste“ von B. Lukesch in der Zeitschrift „Annabelle“ vom 28.09.2005.

Sexualität beinhaltet ein positives Selbstwertgefühl und setzt voraus, seine Handlungen zu reflektieren und sich alternative Handlungsoptionen zu schaffen. Sie zeichnet sich durch Kommunikationsvermögen aus und beinhaltet Kommunikationsbereitschaft im Verbalen wie Nonverbalen. Sie fächert sich in unterschiedliche Optionen des Lebens und Erlebens von Sexualität und läßt Wahlmöglichkeiten des sexuellen Handelns zu.

Wenn Männer ihrer sexuellen Lebendigkeit den Schutzraum einer erwachsenen Sexualität zubilligen, würde sie unseres Erachtens nichts an Freiheit einbüßen – sie würden sogar ein Mehr an Freiheit gewinnen, beispielsweise die Freiheit, sich und andere zu schützen.

## Erwachsene Beziehung

- These 6: Eine erwachsene Beziehung entsteht aus fortwährender Entwicklung, bei der jeder für sich und die eigenen Wünsche eintritt.

Befriedigende Sexualität in der Beziehung fordert ein erwachsenes Miteinander bei der Gestaltung der Beziehung. Hauptbestandteil dabei ist die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse in die Beziehung einzubringen und für deren Erfüllung selbst Sorge zu tragen. Hierbei hält eine erwachsene Beziehung die Spannung zwischen der Eigenverantwortung und der gegenseitigen Bezogenheit [13].

In Paarberatungen ([www.dieg.org/Beratung](http://www.dieg.org/Beratung)) geben wir Paaren oft als Aufgabe mit, die eigenen Wünsche an den Partner unabhängig von diesem zu formulieren. Beide sollen erst einmal für sich aufschreiben, was sie an Zärtlichkeiten, an Sex, an Gesprächen, aber auch an Raum für sich selbst wollen. Erst wenn diese Wünsche unabhängig vom anderen formuliert wurden, werden sie dem Partner mitgeteilt. Solch eine Übung kann helfen, Ängste zu überwinden und auch erst einmal sich selbst zu befragen, ohne gleich auf den anderen zu achten. Interessant ist, daß die Paare, die sich auf diese Übung einlassen, recht schnell die Erfahrung machen, daß die Wünsche des Partners oder der Partnerin oftmals gar nicht so verschieden von den eigenen sind. Und aus dieser Erkenntnis heraus kann dann einfacher eine Entwicklung zu mehr Offenheit und Leidenschaft eingeleitet werden.

Eine erwachsene Beziehung entsteht aus fortwährender Entwicklung, bei der jeder für sich und die eigenen Wünsche eintritt.

## Was bedeutet das für die Prävention?

- These 7: Für AIDS-Prävention bedeutet das bisher Festgestellte: Jeder ist für seine Wünsche und für seine Sexualität selbst verantwortlich. Diese Verantwortung ist nicht zu delegieren. Die Präventionsarbeit muß neben Aufklärungsarbeit diesen Verantwortungsaspekt zentral vertreten – und dort, wo es möglich ist, Männer und Frauen auf ihrem Weg zu einer klareren Verantwortungsübernahme begleiten.



Aus dem bisher Gesagten ergeben sich einige Aspekte, auf die wir abschließend eingehen möchten:

- (1) Die Eigenverantwortung eines jeden erwachsenen Menschen ist ernst zu nehmen. Präventionsaktivitäten, die das nicht beachten, werden moralisch, manchmal auch lächerlich (man denke z. B. an die Gemüse-Kondom-Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) und erreichen gerade bei einem intimen Thema, das zudem durch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren beeinflusst wird, eher Ignoranz und Abwehr. Präventionsinstanzen wie die AIDS-Hilfen, AIDS-Beratungsstellen oder auch Ärzte sollten also nicht dem Wahn verfallen, sie müßten anderen vorschreiben, was diese zu tun hätten.
- (2) Das heißt aber auch, daß in Präventionsveranstaltungen oder in Beratungen dieser Aspekt eine zentrale Rolle spielen muß. Das Aufdecken von Situationen, in denen bei der sexuellen Begegnung Verantwortung abgegeben wird, ist ebenso wichtig wie die Stärkung der Selbstwahrnehmung und das Vertreten eigener Wünsche. Neben Aufklärung und Information, die als Voraussetzung eigener Entscheidungen natürlich wichtig sind, zählt das zu den wichtigsten Aufgaben von Prävention.
- (3) Wir haben versucht, Faktoren aufzuzeigen, die sexuelle Begegnungen entscheidend beeinflussen. So sehr Sexualität als ein zentrales erwachsenes Handeln zu verstehen ist, so sehr wird es im Alltag durch kindliche Wünsche und Erwartungen überlagert. Das gilt für „Sexualität ohne Beziehungen“, wie wir sie öfter, aber nicht ausschließlich bei schwulen Männern antreffen. Das gilt aber auch bei „Beziehungen ohne Leidenschaft“, wie sie eher typisch für heterosexuelle Dauerbeziehungen sind, auch wenn sich dem sicher viele schwule Paare zuordnen können. Prävention von Krankheiten, die über sexuelle Kontakte weitergegeben werden, sollte sich daher dem umfassenderen Beziehungsfeld widmen. Prävention bedeutet dann, sich zwar dem jeweils spezifischen Anliegen zuzuwenden, aber auch an Beziehungen und Beziehungsvisionen zu arbeiten, die leidenschaftlicher, kontaktreicher, angstfreier und beglückender sind.

### „Pflege Deinen Schwanz“

Zum Abschluß möchten wir eine Idee für eine neue Präventionsaktion vorstellen, die wir derzeit für Sachsen entwickeln. Wir versuchen damit, Männer in ihrer Spezifik anzusprechen und zu erreichen. Thema soll der Slogan „Pflege Deinen Schwanz“ sein.

Dieser Slogan nutzt eine direkte Sprache, um dem Thema gerecht zu werden. Darüber hinaus bietet er einen weiten Raum für Interpretationen und ist damit offen für unterschiedliche Themen.

Wir möchten

- Männer in ihrer Männlichkeit ansprechen und ernst nehmen,
- Männer auf ihren Körper ansprechen und sie in ihrer Selbstfürsorge bestärken,
- Männer auch auf gesundheitliche Gefahren aufmerksam machen.

Denkbar sind unter diesem Slogan unterschiedliche Aktionen. Neben einem Internetauftritt, der zentral für das Projekt sein wird, planen wir Informationskampagnen ebenso wie jungenspezifische sexualpädagogische Veranstaltungen und zielgruppenspezifisches Ansprechen schwuler Männer. Begrenzungen legen wahrscheinlich nur die finanziellen Mittel fest.

Dabei ist uns klar, daß auch dieser Slogan nur einen Teil der Wirklichkeit erfaßt. Wir möchten ihn als eine Art Türöffner verstehen, der versucht, Männer in ihrer Potenz, ihrer Gefährlichkeit, aber auch in ihrer oftmals anzutreffenden Haltlosigkeit zu erreichen. Unter einem umfassenden Blick macht er aber nur Sinn, wenn wir den Slogan „Pflege Deinen Schwanz“ auch lesen als: „Pflege Dich und Deine Beziehungen“.

### Relevanz für die Praxis

Zentrales Thema für die Prävention auf dem Gebiet der sexuellen Gesundheit ist die Förderung von Eigenverantwortung als Grundlage einer erwachsenen Sexualität und erwachsenen Beziehungsgestaltung.

Das bedeutet nicht nur, daß die angesprochenen Zielgruppen – hier die der hetero- und der homosexuellen Männer – einfach gelassen werden und alles Tun gleichgültig ist. Vielmehr ist durch die Präventionsarbeit auch aufzudecken, was Verantwortungsübernahme heißt: nämlich die Konsequenzen des eigenen Tuns zu tragen und nicht auf andere abzuwälzen. Präventionsprojekte sollen demnach neben Informationsvermittlung auch die Reflexion über das individuelle und soziale Handeln fördern.

### Literatur:

1. Ahlemeyer H. Das HIV-Risiko-Management intimer Kommunikationssysteme – Schlußfolgerungen für die Präventionspolitik und die Konzipierung von Präventionsmaßnahmen. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, 1996.
2. Schmidt G, Matthiesen S, Dekker A, Starke K. Spätmoderne Beziehungswelten. Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2006.
3. Böhnisch L, Winter R. Männliche Sozialisation. Bewältigungsprobleme männlicher Identität im Lebenslauf. 2. Auflage. Juventa Verlag, Weinheim, 1994.
4. Brandes H. Männlicher Habitus und Gesundheit. *Blickpunkt der Mann* 2003; 1: 10–3.
5. Zilbergeld B. Männliche Sexualität. Was (nicht) alle schon immer über Männer wußten ... 32. Auflage. DGVT-Verlag, München, 1997.
6. Baake N, Sommer F. Männergesundheit – „Neues aus der Sportmedizin“. *Blickpunkt der Mann* 2006; 4: 6–9.
7. Stiehler M. Gekränkte Männer. Grundsätzliches zu Männerkrankheiten und Gesundheitsförderung. In: Koordinierungsstelle Gender Studies (Hrsg). *Gender in Wissenschaft und Alltag*. Verlag Christoph Hille, Dresden, 2002; 48–65.
8. Neumann W, Süfke B. Den Mann zur Sprache bringen. DGVT-Verlag, München, 2004.
9. Stiehler M. Der frühe Vater – Vaterschwäche und Vaterabwesenheit. *Blickpunkt der Mann* 2006; 4: 30–5.
10. Klitzing K. Frühe Entwicklung im Längsschnitt: Von der Beziehungswelt der Eltern zur Vorstellungswelt des Kindes. *Psyche Z Psychanal* 2002; 56: 863–87.
11. Maaz HJ. Der Lilithkomplex. Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit. Verlag C. H. Beck, München, 2003.
12. Stiehler M. Zurückgehalten oder abgegrenzt. Eine Untersuchung zum Verhalten von Männern in Frau-Mann-Beziehungen. *Switchboard* 2006; 178: 8–13.
13. Stiehler S, Stiehler M. Ich bin Ich und Du bist Du. Symbiose, Autonomie und Bezogenheit in Zweierbeziehungen. *Beratung Aktuell* 4/2002: 196–208.

# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)