

Let's talk about

SEX

Männer stehen unter Strom.
Denn sie müssen allzeit funktionieren,
schön, gepflegt, fit und erfolgreich sein.
Und sie dürfen frau lieben –
wann immer ihr danach ist ...

Text Angelica Pral-Haidbauer Foto TrinergyInternational, Shutterstock

look!: Männlein und Weiblein. Abgesehen von einer evolutionstechnisch funktionierenden Fortpflanzung – passen beide in ihren Wünschen und Erwartungen an ein erfüllendes Sexalleben eigentlich zusammen?

Roman Braun: Nein, eigentlich überhaupt nicht (lächelt). Wie auch in allen anderen Bereichen des Lebens sind Frauen und Männer in punkto Sex grundverschieden. Das beginnt schon bei der Neurophysiologie. Betrachtet man das Hirn beispielweise beim Höhepunkt spielt sich beim Mann nicht viel ab – da erkennt man eine kleine Kapriole. Bei der Frau hingegen sind viele Hirnareale aktiv und sprühen nur so vor Feuer. Unsere Kul-

tur vermittelt uns es zwar anders, aber Frauen sind unendlich sexuellere Wesen als Männer. Diese falschen Bilder – von der klösterlichen Frau und dem „übersexten“ Mann – in der Gesellschaft sollten sich endlich ändern.

look!: Es heißt ja: „Männer sind Sprinter und Frauen geübt im Langzeit-Marathon“, oder auch: „Frauen wollen Blumen, Männer wollen Sex“. Stimmt das?

Roman Braun: Frauen wollen Blumen, das stimmt – aber nur einmal. Denn das Bedürfnis dahinter ist die Aufmerksamkeit des Mannes – er soll sich mit ihren Wünschen und Erwartungen beschäftigen und sich in Folge auch aufmerksam zeigen. Ein Mann,

„EIN MANN,
DER GLAUBT JEDES
MAL DURCH BLUMEN
BEI SEINER FRAU ZU
PUNKTEN, IRRT.
VON NATUR AUS IST
DIE FRAU AN SICH
NÄMLICH POLYGAM.“

der glaubt jedes Mal durch Blumen bei seiner Frau zu punkten, irrt. Von Natur aus ist die Frau an sich nämlich polygam. Sie kontrolliert beinahe im Stundentakt, ob der Mann, ihr Partner, noch voll für sie da ist. Wenn das nicht der Fall ist, lockt sie sich einen neuen an. Hingegen ist der Mann, ohne unsere Sozialisation, im Grunde monogam. Das Männliche sucht Herausforderungen und Aufgaben und würde dafür bis ans Äußerste gehen – so auch für die Frau an seiner Seite. Und ganz ehrlich: Männer setzen für banalere Dinge, wie Sport, Autos & Co., ihr Leben aufs Spiel.

look!: Was meinen Sie mit dem „Missbrauch des Mannes“?

Roman Braun: Der Missbrauch an einer Frau ist meist offensichtlich und brachialer. Umgekehrt gestaltet er sich jedoch subtiler. So ist der größte Missbrauch an einem Mann nämlich emotional. Täuscht die Partnerin falsche Gefühle vor – ja, hier meine ich auch im Bett – lässt sie den Mann in einer Scheinwelt, in einer Illusion.

Ein falsches Lächeln aufsetzen und ein Problem mit der Freundin, anstatt dem eigenen Mann zu besprechen, ist fatal. Denn die Partnerin ist in den meisten Fällen die intimste Beziehung, die ein Mann hat – auch wenn er viele Kumpels hat. Frauen haben im Unterschied dazu viele, enge Beziehungen. Daher ist eine Trennung für Männer meistens auch schlimmer als für Frauen, wenn die Partnerin „plötzlich“ weg ist.

look!: Nun gestaltet sich ein gemeinsames Leben in Phasen. Verliebtheit – Ehe – Kinder, im konservativen Lebensentwurf. Kommen Kinder, befindet sich Mann wahrscheinlich in

sexueller Höchstform des Drängens und Begehrens, während es sich Frau gemächlich in der Kinderstube einrichtet. Worin liegen hier die Fallen eines Auseinandertriftns?

Roman Braun: Eine große Falle liegt darin, die gemeinsame Beziehung hinter den Bedürfnissen des Kindes bzw. der Kinder anzustellen. Die elterliche Partnerschaft hat Vorrang. So paradox es klingt, aber nur so, nämlich wenn Mama und Papa sich verstehen, werden die Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit des Kindes am besten gestillt. Besonders Frauen denken oft, dass sie auch im Kopf noch ihrem Kind den Vorrang geben müssen. Dadurch kommt die Partnerschaft oftmals zu kurz und gefährdet diese. Diese Einstellung bedeutet auch weniger Sex – besonders in den ersten Lebensjahren des Kindes, man sichert und stabilisiert sie jedoch indem man ihr mehr Stellung einräumt.

look!: *Wenn sich die Mutterschaft ob ihres hormonellen Einflusses auf die Sexualität der Frau auswirkt, verändert die Vaterrolle auch die Libido eines Mannes?*

Roman Braun: Absolut – nachgewiesener Weise. Beim Mann sinkt der Testosteronspiegel. Damit es in der Partnerschaft weiterhin leidenschaftlich zugeht, hängt stark vom Kopf ab.

look!: *Frauen entdecken sich mit zunehmenden Alter neu: die Kinder sind aus dem Größten raus, die Selbstsicherheit ist gefestigt – erotische Bedürfnisse nehmen zu, Sex wird genossen wie nie zuvor. Just zu diesem Zeitpunkt nimmt die Potenz des Mannes ab. Ist das nicht ein Fehler im System?*

Roman Braun: Eigentlich verläuft die hormonelle Ebene bei beiden Geschlechtern gleich ab. Das heißt, Frauen und Männer sind zwischen 17 und 25 am sexuellen Höhepunkt. Bei der Frau entfaltet sich die volle Leidenschaft jedoch erst später, weil uns unsere Gesellschaft das Bild der keuschen Frau vermittelt. Diesem Bild wollen reife Frauen aber nicht mehr anpassen und stehen zu ihrer Lust. Dann erleben sie eine persönliche, sexuelle Befreiung. Die Potenz des Mannes nimmt aber ab, das stimmt. Die gute Nachricht ist jedoch: Sexualität spielt sich ja nicht nur auf der Geschlechter-Ebene ab, sondern auf allen anderen Ebenen auch. Sexuell erfüllte Paare können täglich oder nur zweimal pro Woche Sex haben – die Anzahl ist nicht ausschlaggebend.

look!: *Welchen Rat können Sie Paaren in derartigen Situationen geben?*

Roman Braun: Der Schlüssel liegt in der Polarisierung. Der Mann soll sich auf seine männlichen und die Frau auf ihre weiblichen Qualitäten besinnen. Genau das zieht sich nämlich an und führt zu Leidenschaft. Erinnern Sie sich an die erste Zeit des Verliebtseins! Denn genau hier macht das jeder Mensch automatisch. Man spürt, wie man das Liebespiel aufrechterhält.

look!: *Nun scheint es, dass die Zahl der Sexmuffel – auch bei jungen Menschen – zunimmt. Welche Faktoren unterstützen diese Entwicklung Ihrer Ansicht nach?*

Roman Braun: Ein Hauptgrund ist die fehlende Unterscheidung zwischen öffentlicher und privater Rolle bei Frauen und Männern. Gendermäßige Korrektheit ist im Beruf absolut richtig

und angebracht. Im Liebesleben führt sie jedoch zu einer Vernunftbeziehung, weil das sich anziehende Gegensätzliche fehlt. Die Spannung und das Prickeln bleiben aus. Für eine leidenschaftliche und funktionierende Beziehung braucht es beide Energien – die weibliche und die männliche. Verwechselt man seine öffentliche Rolle mit seiner Rolle als LiebhaberIn verschwimmen die Qualitäten und die Anziehung geht flöten. ●



ABOUT

Roman Braun M.Ed. ist Bestseller-Autor, Mastercoach der ICF (International Coach Federation), war der erste zertifizierte NLP Mastertrainer in Österreich und ist Lebens- und Sozialberater. Mehr als 30 Jahre arbeitet er mit Spitzensportlern, Führungskräften und Spitzenpolitikern. Seit mehreren Jahren beschäftigt sich Roman Braun vor allem mit der Positiven Psychologie und der internationalen Glücksforschung. Sein Background: Studium der Psychologie, Philosophie und Pädagogik, sowie Lebens- und Berufserfahrung als Unternehmer. Seine Weiterbildungen absolvierte er u.a. bei: Paul Watzlawick, Bert Hellinger, Steve de Shazer, Viktor Frankl, Richard Bandler, John Grinder, Wyatt Woodsmall u.v.m. Aus dem Spitzensport hat Roman Braun u.a. mit Schi-Star Rainer Schönfelder, Box-Weltmeister Sven Ottke, dem österr. Rudernationalteam u.v.m. gearbeitet.



DER MISSBRAUCHTE MANN
Wenn frau einen Orgasmus vortäuscht