



TV-TIPP
 20.00, SF 2: «Summer Catch». Witzige Romanze mit Freddie Prinze jr. und Jessica Biel.

Mehr TV/Radio auf Seite 30

BUND5

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

WENN MÄNNER



Der Dresscode spielt keine Rolle: Für offene Gespräche brauchen Männer ein vertrauliches Umfeld und klare Regeln.

BILD GETTY

Männer können brillante Reden halten. Doch wenn es um Gefühle geht, sind sie auf einmal sprachlos. Das müsste nicht sein. Willkommen beim Männerpalaver.

VON ROBERT KNOBEL

Vorgestern im Luzerner Rathaus: Versammelt sind rund 60 Männer – und keine einzige Frau. Sie alle wollen vor allem eines: über Sex reden. Doch wer nun Zoten und Schenkelklopfer erwartet hat, wird enttäuscht. Denn das «Männerpalaver», wie der vom Luzerner Mannebüro organisierte Anlass bezeichnet wird, zielt nicht auf Frauenwitze, sondern vielmehr auf die Männerseele. Und diese ist ja für gewöhnlich ein in Schweigen gehülltes Buch mit sieben Siegeln, zu dem oft nicht einmal der beste Freund einen richtigen Zugang hat.

Die Angst, der Frau wehzutun

Doch diesmal ist es anders. Die Männer im Alter von etwa 30 bis 70 Jahren reden über ihre Angst vor der eigenen Maskulinität. Der Angst, der Frau wehzutun. Man redet übers Fremdgehen und die sexuelle Energie, die nicht immer weiss, wohin. Und wenn es zum Seitensprung kommt,

soll man es der Partnerin beichten? Die Meinungen gehen auseinander. Doch einig ist man sich: Das Männerbild, das durch Film, Werbung und auch durch Kollegen vermittelt wird, stimmt nicht. Hand aufs Herz: Wer hat schon zwei- bis dreimal Sex pro Woche, wie dies von Statistiken in schöner Regelmässigkeit als «durchschnittlich» kolportiert wird?

Weniger Leistungsdruck

Vor allem junge Männer, so kam klar zum Ausdruck, leiden enorm unter diesem Leistungsdruck und erkennen erst sehr viel später, dass sexuelle Reife nicht unbedingt mit Orgasmushäufigkeit gleichzusetzen ist. Mehrere ältere Teilnehmer berichteten denn auch, wie sie eine Sexualität abseits des Orgasmus schätzen und lieben gelernt haben – unter dem Motto «Das eine tun und das andere nicht lassen».

Was darf Mann preisgeben?

Es sind rare Momente, in denen Männer derart offen über ihr Intimleben Auskunft geben. Doch weshalb ist dies so aussergewöhnlich? «Weil wir es ganz einfach nie gelernt haben», sagt Roland Demel vom Mannebüro Luzern. «Frauen verlieren nicht ihre Weiblichkeit, wenn sie über ihre Gefühle reden. Als Mann muss man hingegen auf der Hut sein. Gibt man zu viel von sich preis, kann dies

Nachteile im täglichen Konkurrenzkampf mit anderen Männern nach sich ziehen.»

Die Atmosphäre muss stimmen

Damit ein Anlass wie das Männerpalaver in Luzern überhaupt funktioniert, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein.

«Männer haben die Tendenz, jedes Thema sofort zu versachlichen und von ihrer eigenen Person abzuwenden.»

ROLAND DEMEL, MANNEBÜRO LUZERN

«Es braucht quasi eine offizielle Erlaubnis, dass man jetzt ganz offen und ohne von anderen beurteilt zu werden reden kann.»

Zudem brauchten Männer ein klar definiertes Gesprächsthema. Im Falle des Männerpalavers am letzten Dienstag lautete dies «Heisser Sex – trotz Liebe». «Das Thema sollte direkt ins Innerste zielen», sagt Demel, «denn Männer haben die Tendenz, jedeswelches Thema sofort zu versachlichen und von ihrer eigenen Person abzuwenden».

Afrika macht's vor

Das Männerpalaver ist eine Diskussionsform, die auf afrikanische Stammeskulturen zurückgeht. Dort «palavern» Männer über politische und andere Themen meist so lange, bis sie eine Lösung gefunden haben. Um Lösungen geht es beim Männerpalaver weniger. Vielmehr stehen das Reden und der Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

Die Regeln des Männerpalavers sind simpel: Reden darf jeder, der etwas zu

sagen hat. Es spricht immer nur einer gleichzeitig, und es wird jede Meinung respektiert. Was beim Palaver geredet wird, ist zudem streng vertraulich und soll nicht nach draussen dringen.

Die Jungen bleiben sprachlos

Nur etwas irritierte am Dienstag: Das Durchschnittsalter der Palaver-Teilnehmer lag weit jenseits der 40. Ausgerechnet beim Thema Sex, wo

EXPRESS

- Etwa 60 Männer trafen sich am letzten Dienstag zum 3. Männerpalaver in Luzern.
- Sie sprachen über Liebe, die Häufigkeit von Orgasmen und über das Fremdgehen.
- Viele leiden unter sexuellem Leistungsdruck, wie er in der Gesellschaft herrscht.

MÄNNERPALAVER

In Zürich gibt es sie seit 14 Jahren

Männerpalaver – offene Diskussionsabende, zu denen nur Männer Zutritt haben – gibt es bereits seit 14 Jahren in Zürich, Bern und Basel. In Luzern startete im Januar das erste Männerpalaver zum Thema «Das Kind im Manne». Organisiert werden die Palaver vom Mannebüro Luzern, mit Unterstützung von Stadt und Kanton Luzern sowie der katholischen und reformierten Landeskirche. Beim zweiten Palaver ging es um «Nichts als Arbeit», und mit «Heisser Sex – trotz Liebe» wurde der erste Zyklus am letzten Dienstag abgeschlossen. Neue Palaverunden sind für den kommenden November geplant. rk

HINWEIS

► www.manne.ch
 www.maennerpalaver.ch ◀

man den Jungen eine besondere Offenheit nachsagt, bleiben diese fern. Roland Demels Erklärung: «Auch wenn Sexualität heute in den Medien in allen Facetten präsent ist, stelle ich noch immer eine grosse Sprachlosigkeit auch bei jungen Männern fest, wenn es um die eigenen sexuellen Bedürfnisse und Ängste geht. Da hat sich in den letzten Jahrzehnten nicht viel verändert.»

Gedanken macht man sich später

Wenn Männer über ihre Sexualität nachdenken, sei dies weniger eine Folge des Gesellschaftswandels, sondern ganz einfach auch des Alters: «Als junger Mann kann man sich noch weitgehend im Rahmen des herkömmlichen Männerbilds bewegen. Hat man aber einige schmerzhaft Trennungen und Verlusterfahrungen hinter sich, erkennen manche Männer die Chance, sich mit dem eigenen Männerbild und dem Mannsein auseinanderzusetzen.»