Sven Sieg

Was Männer (nicht) sagen

Über Lust, Scham und sexuellen Leistungsdruck

UNRAST

Im Text werden patriarchale Sichtweisen, Sexismen und Vergewaltigungsmythen dargestellt sowie Fälle sexistischer Gewalt und Übergriffe beschrieben. Für die Auseinandersetzung mit männlicher Sexualität ist das nicht zu vermeiden. Aber niemand sollte sich dem aussetzen, ohne sich bewusst dafür entschieden zu haben.

Einleitung

Offenbar fand ich Sex schon immer ganz spannend. Bereits als Kind hatte ich meine Mutter unter einem Vorwand aus dem Zimmer gelockt, um das *Stern*-Magazin vom Esszimmertisch zu stibitzen, in meinem Zimmer zu verschwinden und mit meinem Schulfreund die nackte Frau auf dem Cover zu studieren. Später las ich die Dr.-Sommer-Seiten der *Bravo*-Ausgaben meiner Schwester heimlich auf dem Klo. Mit etwa dreizehn oder vierzehn Jahren tauschten meine Kumpels und ich zuerst Pornobildchen auf Diskette oder sogar in ausgedruckter Form und schoben uns auf LAN-Partys Videos hin und her, die wir aus dem Internet heruntergeladen hatten. Wir unterhielten uns über die Frage, welche Mädchen aus der Klasse wir besonders attraktiv fanden, ob wir eher auf Hintern oder Brüste stünden und wer in Sachen Sex schon welche ›Erfolge‹ vorzuweisen hatte. Doch nachdem wir schließlich unsere ersten Erfahrungen gemacht hatten, die ersten Jungs auf einmal mit einem Mädchen zusammen waren und nach und nach angeblich niemand mehr ›Jungfrau‹ war, sprachen wir immer weniger über unsere Sexualität.

Auch ich selbst wurde stiller, was das Thema betraf. Mit meiner ersten Freundin sprach ich kein Wort über unser gemeinsames Sexleben. Wir zeigten uns noch nicht einmal nackt voreinander. Später, im Studium, dachte ich viel daran, mit wem ich schlafen wollte und legte es darauf an, Sex zu haben. Ich wollte Sex, aber was ich mir davon versprach oder was für eine Art von Sex ich mir wünschte, das wusste ich nicht. Was ich gleichwohl aus dieser Zeit erinnere, ist, dass die Sprachlosigkeit, die sich schon in der Jugend mit meiner ersten Partnerin und meinen Freund*innen eingestellt hatte, im Prinzip nicht mehr verschwand.

Es war diese Diskrepanz, die mir zuerst auffiel: Einerseits dachte ich viel über Sex nach, fertigte Listen mit den Namen derer an, mit denen ich geschlafen oder fast geschlafen hatte, traf mich mit einigen Menschen nur, um Sex mit ihnen zu haben, und beneidete die Singles in meinem Freundeskreis um ihre Freiheit, mit so vielen Menschen schlafen zu

können, wie sie wollten. Andererseits sprach ich fast nie über Sex. Ich rutschte peinlich berührt neben meiner Partnerin auf dem Sofa hin und her, wenn im Film eine Sexszene gezeigt wurde. Ich schämte mich, Freund*innen zu fragen, wie oft sie mit ihrem*ihrer Partner*in Sex hatten oder wie sie mit dem Thema in der Beziehung umgingen. Und schon gar nicht dachte ich darüber nach, wie es sich eigentlich anfühlen musste, als Frau wie eine Trophäe auf einer Liste zu stehen.

Sex war nicht nur ein sehr intimes und persönliches Thema. Da war noch etwas, was das Sprechen darüber für mich schier unmöglich machte. Mit zunehmendem Alter, wachsender Erfahrung und durch zunächst zaghafte, dann immer ehrlichere Gespräche sowie feministische Theorie und Praxis lernte ich, mein Interesse an Sex und meine sexuellen Erfahrungen neu einzuordnen. Mir wurde klar, dass sie – ebenso wie das Schweigen vieler männlicher Freunde – weit weniger ungewöhnlich waren, als ich lange angenommen hatte. Es gab einen bestimmten Grund, warum viele meiner heterosexuellen Freunde ein ähnliches Interesse an Sex besaßen wie ich, gleiche Erfahrungen machten und ihnen ein Gespräch unter Heteros ähnlich unangenehm war wie mir: weil sie Männer waren.

Was hatte also meine Cis-hetero-Männlichkeit[1] mit meiner Sexualität zu tun? Warum schauten so viele Männer Pornos, sprachen aber nie offen darüber? Warum entschuldigten sich Männer für eine ausbleibende Erektion oder einen frühen Orgasmus? Warum wünschten sie sich öfter Sex mit ihrer Partnerin, als ich das von den meisten meiner heterosexuellen Freund*innen* mitbekam? Warum war es offenbar männlich, im Umkleideraum entweder abfällig über Sex und Frauen zu sprechen oder aber überhaupt kein Gespräch über Sexualität zu führen?

Studien deuten darauf hin, dass Sexualität heutzutage eine herausragende Bedeutung für Männer und ihre Männlichkeit besitzt. »Männlich zu sein ist ohne Sex schwer vorstellbar«, schreibt zum Beispiel der Pädagoge und Geschlechterforscher Reinhard Winter in einer aktuellen Studie.[2] Nach der französisch-israelischen Soziologin und Emotions-

1 Ein Cis-Mann ist ein Mensch, dem vor/bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde und der sich mit dem männlichen Geschlecht identifiziert.

2 Winter 2022, S. 9

forscherin Eva Illouz hat Sexualität für Männer auch deswegen eine besondere Bedeutung, weil sich der männliche Status heute nicht mehr über Arbeit, die Kontrolle über den familiären Haushalt und exklusive Männerbünde definieren lässt, wie das früher noch der Fall war. Denn dank der feministischen Bewegung stehen viele gesellschaftliche Bereiche nun endlich auch anderen Geschlechtern offen. Die klassisch männlichen Anforderungen an die eigene Autonomie und Autorität werden laut Eva Illouz heute vor allem in der Sexualität erfüllt.[3]

Eine stetig wachsende Zahl an Publikationen thematisiert die Sexualität von FLINTA*-Personen.[4] Über männliche Körper und Sexualität hingegen gibt es auffallend wenig Lesestoff – wenn man einmal von wissenschaftlicher Fachliteratur und platten Ratgebern à la *Was Männer im Bett wirklich wollen*[5] absieht. Dabei führt die Sexualität von Männern immer wieder zu unangenehmen Situationen, zu Übergriffen und Gewalt. Sex ist alles andere als ein Freiraum vom Patriarchat, wie auch die österreichische Autorin Beatrice Frasl schreibt: »Nicht selten finden patriarchale Normen, Asymmetrien und Machtverhältnisse in ihm sogar in besonders kondensierter und enthemmter Weise Ausdruck.«[6] Über die Hälfte aller Frauen hat in ihrem Leben bereits sexualisierte bzw. sexuelle Gewalt erfahren. Die Täter sind in den allermeisten Fällen Männer.[7] Und – auf ganz anderer Ebene – leiden auch Männer unter der fehlenden Auseinandersetzung, weil sie mit ihren Fragen und Zweifeln allein bleiben, sich in Pornos flüchten, Leistungsdruck empfinden und eigene Grenzen missachten. Die Sprachlosigkeit unter Männern stellt dabei ein zusätzliches Problem dar. Denn: »Was wir nicht aussprechen, wird ein Geheimnis, und Geheimnisse erzeugen oft Scham, Furcht und

3 Illouz 2015, S. 144

4 »FLINTA*« steht für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, non-binäre, transgeschlechtliche und agender-Personen sowie Personen, die sich keiner dieser Kategorien zugehörig fühlen. Ich verwende den Begriff, um auf die Vielfalt jenseits der binären Kategorisierung von ›Mann‹ und ›Frau‹ hinzuweisen und diese Personen zugleich von der Kategorie ›Cis-Mann‹ abzugrenzen. Im Kontext der Interviews oder wenn es explizit um Weiblichkeit als binäres Gegenkonzept zu Männlichkeit geht, verwende ich den Begriff ›Frau‹.

5 Gentry 2012

6 Frasl 2025, S. 194–195

7 Pollich 2025

Legenden«, warnt die US-amerikanische Schriftstellerin und feministische Aktivistin Eve Ensler.[8]

Gleichzeitig können Männer sich durch ihr Schweigen relativ einfach aus der Verantwortung stehlen, wenn es darum geht, problematische Verhaltensweisen zu reflektieren oder nach Lösungen für sexuelle Schwierigkeiten zu suchen. Als 2023 Vorwürfe laut wurden, der Frontmann der Band *Rammstein* habe sich teils minderjährige und intoxikierte Frauen hinter die Bühne und ins Hotelzimmer bringen lassen, um sie sexuell zu missbrauchen, schrieb ein mit mir befreundeter Musiker: »Ich war noch nie so stolz darauf, Rammstein schon immer kacke gefunden zu haben.« Anstatt sich zu fragen, wie ein solches System über Jahre hinweg funktionieren konnte und welche Männerfantasien hinter ›Sex, Drugs and Rock'n'Roll‹ schon immer standen, betonte mein Freund vor allem seine eigene Unschuld. Und darum geht es vielen Männern beim Thema sexualisierte Gewalt: auf der moralisch richtigen Seite zu stehen, bloß nichts falsch zu machen, sich abzugrenzen statt sich auseinanderzusetzen.

Ich tat also das, was man macht, um Tabus zu brechen und Sprachlosigkeit zu überwinden: Ich führte Gespräche mit Männern. Sie sind die Grundlage dieses Buches. Sie zeigen ein bestimmtes (cis- und hauptsächlich heterosexuelles) Spektrum männlicher Erfahrung und sexueller Verhaltens- und Denkweisen, die ich mithilfe entsprechender Literatur analysiere.[9]

Dafür lohnt sich ein kleiner Schritt zurück. Denn um zu verstehen, was Männer sagen – und was sie nicht sagen –, braucht es eine Vorstellung davon, was Sexualität und Männlichkeit überhaupt bedeuten.

Männlichkeit

Unter Sexualität lassen sich alle körperlichen, emotionalen und sozialen Ausdrucksformen von Geschlechtlichkeit, Begehren und zwischenmenschlicher Intimität verstehen. Männlichkeit hingegen ist ein komplizierteres Konzept – zumindest spielt es in diesem Buch eine größere

8 Ensler 2000, zitiert nach Konrad 2018, S. 118

9 Mehr Hintergründe zu den Interviews sowie der Interviewleitfaden finden sich im Anhang.

Rolle. Hilfreich finde ich die Dreiteilung der Wissenschaftlerin und Fortbildnerin Ulla Wittenzellner. Demnach ist Männlichkeit erstens das Handeln von Männern, zweitens die Bilder und Vorstellungen davon, wie Männer vermeintlich sind und sein sollen (hiermit werden wir uns am meisten beschäftigen), und drittens eine Position in einem hierarchischen und binären Geschlechtersystem.[10]

Männlich sind also nicht nur konkrete Verhaltens- und Denkmuster von Männern. Männlichkeit meint immer auch ein Set gesellschaftlicher Ansprüche und sozialer Konventionen. Insbesondere der Queerfeminismus betont, dass Männer nicht als Männer geboren, sondern zu Männern gemacht werden. Der Ausspruch einer Ärztin beim Betrachten des Ultraschallbildes (z.B. »Es ist ein Junge!«) ist viel entscheidender für das zukünftige Leben des Kindes als das, was ggf. zwischen den Beinen baumelt. Die Philosophin Judith Butler bezeichnet diesen Zusammenhang als performativ.[11] Durch eine bestimmte Form der Erziehung, Kultur und Religion, durch Sozialisation in der Kindheit und Jugend, durch den sozioökonomischen Hintergrund, durch die Beziehungen, die Männer führen, und all die (vermeintlichen) Erwartungen und Ansprüche, die andere Männer und auch FLINTA*-Personen an sie stellen, kurz: durch die Gesellschaft, in der sie sich bewegen, werden Männer zu Männern. Der Pädagoge Sebastian Schädler spricht deswegen auch nicht von männlicher Sozialisation, sondern von »Sozialisation zur Männlichkeit«[12]. Das gilt ebenso für die männliche Sexualität: Sie ist nicht nur eine private Angelegenheit, sondern auch eine soziale und politische. Männlichkeit und Sexualität sind also historisch und je nach gesellschaftlicher Situation, Klasse, Kultur und Bubble sehr spezifisch. Sie werden aber als normal und natürlich angesehen, und zwar umso mehr, je weniger wir darüber sprechen und ihre gesellschaftlichen (Entstehungs-)Bedingungen reflektieren.

(Dabei möchte ich nicht behaupten, dass Biologie und Körperlichkeit keinen Einfluss auf die Sexualität eines Menschen haben. Dies zeigt sich nicht zuletzt daran, dass medizinische Maßnahmen zum Beispiel bei

10 Wittenzellner 2021, S. 11

11 Villa 2007, S.149

12 Schädler 2021, S. 64

Transpersonen – wie Hormontherapien oder geschlechtsaffirmierende Operationen – körperliche und sexuelle Empfindungen beeinflussen können. Der Queerfeminismus würde allerdings betonen, dass die Bedeutung biologischer Tatsachen immer gesellschaftlich geprägt ist.)

Drittens beschreibt Männlichkeit eine bestimmte gesellschaftliche Position, die über anderen Geschlechtern, also FLINTA*-Personen steht. Im Patriarchat wird Männern und Männlichkeit eine dominante Rolle in der Gesellschaft zugewiesen. Männer profitieren strukturell von dieser Position, zum Beispiel was das Einkommen, den beruflichen Status, die Verteilung von Sorge- und Beziehungsarbeit, das Erleben von Orgasmen oder die Wahrscheinlichkeit angeht, von sexistischer und sexualisierter Gewalt betroffen[13] zu sein. Gleichzeitig – und das wird gerade von vielen Männern übersehen oder schlicht verdrängt – sind auch viele Männer negativ vom Patriarchat betroffen und leiden selbst unter den Verhaltensweisen, die sie so oft an den Tag legen. Ausdruck hiervon ist die im Vergleich zu Frauen geringere Lebenserwartung, die höhere Suizidrate aufgrund nicht diagnostizierter Depressionen oder die Tatsache, häufiger körperliche (nicht-sexistische) Gewalt erleben zu müssen, um nur einige statistisch belegte Fakten zu nennen.

Abgesichert wird die männliche Position im Geschlechterverhältnis durch die Abwertung von Frauen und allem, was als weiblich gilt. Das muss kein offen ausgedrückter Hass auf Frauen sein, auch wenn dieser heute – gerade online – extrem zunimmt.[14] Auch die Objektifizierung von Frauen (beim Stammtisch, im Klub, im Porno), sexistische Sprache, Empathielosigkeit und Ignoranz gegenüber weiblichen Anliegen tragen zur Abwertung von Weiblichkeit und zur Geringschätzung von Frauen bei. Die Abwertung wird verstärkt und manifestiert durch die geringe Anerkennung und schlechte Bezahlung von (meist von Frauen geleisteter) Care- und Sorgearbeit, die hohe (monetäre) Belohnung rücksichtsloser Durchsetzungsfähigkeit und zur Schau gestellter Wich-

13 Anders als der Begriff ›Opfer‹ vermeidet ›Betroffene‹ Assoziationen von Passivität, Fremdbestimmung und Ohnmacht. Er stellt die individuellen sowie häufig langfristigen Folgen des Erlebens von sexualisierter Gewalt in den Mittelpunkt. Der Begriff ›Opfer‹ verweist stärker darauf, wer verantwortlich ist und wer – im juristischen Kontext – eine Rechtsverletzung erlitten hat.

14 Bundesarbeitsgemeinschaft »Gegen Hass im Netz« 2024

tigkeit im Beruf, durch Cybermobbing sowie die Einschränkung der Selbstbestimmung von Frauen durch Abtreibungsgesetze, sexualisierte Gewalt und Femizide. Und das nicht nur abstrakt im gesellschaftlichen Normen- und Wertesystem, sondern ganz konkret als ökonomische, soziale und rechtliche Realität.

Die Form der Männlichkeit, die diese beiden Aufgaben (Anschein von Natürlichkeit und Höherwertigkeit gegenüber Weiblichkeit) am besten erfüllt, kann als »hegemoniale Männlichkeit« bezeichnet werden. Die australische Soziologin Raewyn Connell meint damit eine übergeordnete Form der Männlichkeit, die als Leitbild für andere Männer gilt und damit eine kulturelle und soziale Führung beansprucht. Hegemoniale Männlichkeit ist laut Connell eine »Konfiguration geschlechtsbezogener Praxis (...), welche die momentan akzeptierte Antwort auf das Legitimitätsproblem des Patriarchats verkörpert und die Dominanz der Männer sowie die Unterordnung der Frauen gewährleistet (oder gewährleisten soll)«[15]. Neben der Dominanz gegenüber Frauen, »die alle Formen der Männlichkeit miteinander teilen und die sie miteinander verbindet«[16], besteht also auch eine Binnenhierarchie innerhalb der Gruppe der Männer, zum Beispiel zwischen hetero- und homosexuellen, reichen und armen, sexuell aktiven und inaktiven oder *weißen* und Schwarzen Männern. Das Leitbild hegemonialer Männlichkeit hat sich dabei in den letzten Jahren verändert. Die Männlichkeit eines knallharten John Wayne, »das Epizentrum der Kino-Männlichkeit«, würde heute zu Recht als »toxisch« bezeichnet werden, wie selbst die Zeitschrift Gala kürzlich feststellte.[17]

Männlichkeit verraten!

(Heterosexuelle Cis-)Männlichkeit ist das politische, ökonomische und kulturelle Nonplusultra. Was in der bürgerlichen Gesellschaft zur Bedingung wurde, um ein guter Staatsbürger, Oberhaupt der Familie zu sein und Eigentum verwalten zu können, gilt auch heute noch als männlich,

15 Connell 1999, zitiert nach Frey 2014, S. 15

16 Frey 2014, S. 14

17 Gala 2019

schreibt die Soziologin und Journalistin Carolin Wiedemann: nämlich »Herr seiner selbst zu sein und die Dinge – seine Emotionen ebenso wie die Geschehnisse in der Welt – unter Kontrolle zu haben«[18]. Soziologisch formuliert: Das autonome, handlungs- und durchsetzungsfähige Subjekt im Kapitalismus ist männlich.

Der Aktivist und Autor Kim Posster nennt das männliche Grundprinzip in seinem Buch *Männlichkeit verraten!* »Souveränitätsphantasma«[19] – Männer sollen selbstständig und autark sein, sind in Wirklichkeit aber immer abhängig und beschränkt. Denn ohne die Liebe, Fürsorge und Versorgung durch andere (namentlich FLINTA*-Personen) wären Männer gar nicht überlebensfähig, wie die Herausgeberinnen von *Materializing Feminism* schreiben.[20] Männliche Autonomie ist eine Illusion. Auf männliche Sexualität bezogen bedeutet das, dass die (männergeführte) Gesellschaft den Anspruch an Männer stellt, unabhängig, handlungsfähig, leistungsstark und aktiv zu sein und jederzeit die Kontrolle zu behalten, obwohl sie diesen Anspruch niemals einlösen können. Den meisten Männern ist das jedoch nicht bewusst.

Laut dem Männerforscher und Aktivisten Christoph May fällt es Männern extrem schwer, Gefühle differenziert wahrzunehmen und Worte dafür zu finden.[21] Schon manches Mal war ich schwer enttäuscht, weil ich mit emotionalen Themen bei meinen männlichen Freunden auf taube Ohren stieß. Das ist kein Wunder, wenn der patriarchale Imperativ Selfcare und Selbstbeschäftigung als unmännlich markiert. Das gilt für Sexualität ganz besonders. Auf der letzten Seite ihres Buches *Bock – Männer und Sex* zitiert die freie Autorin und Spiegel-Kolumnistin Katja Lewina den Philosophen Jörn Bernardy mit den Worten: »(...) Sexualität ist etwas, das wir nicht immer unter Kontrolle haben, insofern ist es (sic) immer auch einen Tick beängstigend. Und das ist vielleicht auch der Grund, warum Männer über Sex gar nicht groß reden.«[22] Ich finde das überzeugend.

18 Wiedemann 2021, S. 85

19 Posster 2023a, S. 23

20 Beier et al. 2018, S. 8

21 May 2020

22 Lewina 2021, S. 214