



## PRESSEMITTEILUNG

Saleem Matthias Riek  
und Rainer Salm

### **Lustvoll Mann sein** Expeditionen ins Reich männlicher Sexualität

- Berührend ehrliche Einblicke ins Männliche: Wie wünschen Männer sich ihr Leben im Spannungsfeld von Lust und Liebe?
- Aus 15 Gesprächen destillieren Autoren ein differenziertes Männerbild, das sich aus der Klischeefalle befreit und im Spiel männlicher und weiblicher Qualitäten nach dem ureigenen Weg sucht
- Inspirierend auch für Frauen, die das männliche Ringen um Identität in seiner Tiefe verstehen wollen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

# Initiation in ein spürendes Mannsein

Was bedeutet es, heutzutage ein Mann zu sein? Medienquellen über mit Ratschlägen, wie er zu sein hat, der wahre Mann: Klar, gradlinig - und bitte auch empathisch. Gleichzeitig steht er unter dem Generalverdacht, immer nur „das Eine“ zu wollen. Als sei männliche Sexualität grundsätzlich einfach gestrickt, ein bloßer Ausdruck triebhaften Verlangens. Prof. Dr. Ulrich Clement spricht im Vorwort von einem „tostlosen Mythos“. Saleem Matthias Riek und Rainer Salm widerlegen diesen mit ihrem Buch *Lustvoll Mann sein* und stellen sowohl Klischees als auch Ideale mutig auf den Prüfstand. An deren Stelle tritt Vielfalt, die im Zusammenspiel männlicher und weiblicher Qualitäten entstehen kann, wenn beide Geschlechter sich freimachen vom Druck, einem der beiden Pole gerecht werden zu müssen. 15 im Buch wiedergegebene Gespräche haben die beiden Autoren mit Männern geführt. Sie offenbaren keine Patentrezepte, sondern ermutigen nachdrücklich und berührend ehrlich dazu, im Spannungsfeld von Freiheitsdrang und Bindungswunsch den eigenen Weg als Mann zu entdecken: Immer wieder neu auslotend, wie die eigenen sexuellen Bedürfnisse stimmig ins Leben übersetzt werden können. Ein erhellender Grenzgang in bisher völlig unterbelichtete Gefilde männlicher Sexualität, der die Emanzipation in einem neuen Licht erscheinen lässt.

Immer weniger Männer möchten nur als Familienernährer fungieren und funktionieren. *Lustvoll Mann sein* zeigt eindrucksvoll auf, inwieweit Männer durch eine Veränderung traditioneller Rollenverteilung an Lebensqualität gewinnen können. Die Autoren beleuchten dafür eine Leerstelle im oftmals hitzig geführten Diskurs um die

Gleichberechtigung: die Wahrnehmung der männlichen Innenwelt, wie sie sich - mit all ihren Widersprüchen und Fragen - im Erleben realer Männer zeigt. „Nicht in einem klar umrissenen Set erstrebenswerter Eigenschaften liegt unser Reichtum als Mann, sondern in unserer Vielfalt, mit der wir hier und da auch anecken. Im Bestreben, ein richtiger Mann zu sein, verpassen wir diesen Reichtum“, beschreiben Riek und Salm die Intention ihres Buches.

Differenziert vermitteln die Gespräche, wie ein Erfahren der Polarität in sich selbst Männer auf die Herausforderung vorbereitet, eigene erotische Wünsche und Sehnsüchte mit denen eines möglicherweise ganz anders gepolten Menschen zu konfrontieren, abzustimmen und zu teilen. Daneben gewähren die Interviewten Einblick, welche Rolle Tabuthemen wie Pornographie und Prostitution spielen. Wer die Einladung annimmt, 15 Perspektiven auf Lust und Beziehung einzunehmen, ist herausgefordert, beim Lesen und Einfühlen fortlaufend die eigenen Vorlieben und Abneigungen zu ergründen - das, was jeden Mann und jede Frau einzigartig macht.

Bereitschaft zur Verletzlichkeit erweist sich in den Gesprächen als ein wichtiger Schlüssel für echte Intimität: Sind Unsicherheit, Angst, Wut, Trauer sowie Liebe, Glück und Freude nicht länger von der Lust getrennt, öffnet sich ein inneres Universum und Männer können eine Initiation nachholen, die das Leben mit Authentizität auflädt. „Männer, die wenig spüren, erliegen manchmal der Versuchung, sich emotional nach der Partnerin auszurichten, insbesondere, wenn sie das fordert. Sie wollen es ihr recht machen - das ist gut gemeint, aber oft eine Sackgasse“, heißt es im Buch. „Wir brauchen die Fähigkeit, uns

bewusst zu spüren und unsere Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen, um erotische Spannung in einer Beziehung aufrechtzuerhalten.“ Erfolg und Scheitern. Tabubehaftete Wünsche und Sehnsucht nach beherzter Begegnung. Integration männlicher Aggression und Eintauchen in eine spirituelle Dimension. Die Beziehung fortlaufend vertiefen wollen - und spüren, wann Begrenzungen und Konditionierungen uns wieder einholen. Mit den Berichten werden die Nuancen männlicher Beziehungsgestaltung zwischen den Extremen immer bunter.

Die Autoren sehen vom moralischen Zeigefinger und Imperativen ab, stattdessen helfen ihre Ausführungen, die Mosaiksteine zu einem Bild zusammenzusetzen, das eine ermutigende Vision bereithält: „Das Verhältnis der Geschlechter ist noch immer von tiefen gegenseitigen Verletzungen geprägt. Uns im eigenen Interesse als Mann von alten Klischees zu verabschieden, unsere Einzigartigkeit zu entdecken und darin auch öffentlich erkennbar zu werden, kann unser Beitrag zur Heilung unserer Beziehungen sein“, so Riek und Salm. Ihre Auffassung: Wenn Männer sich auf den Weg machen, ihr erotisches Spektrum zu erweitern, wird nicht alles einfacher, besser und lustvoller. Sie verfluchen vielleicht manchmal, dass sie nicht nur Lust, sondern auch Schmerz intensiver spüren. Doch je besser sie sich fühlen, kennen und zu sich stehen, desto weniger sind sie anfällig dafür, Schattenseiten zu leugnen: Ein lebenslanger Lernprozess, in dem Männer entdecken können, was sie wirklich erfüllt.

## 10 Thesen, wie Männer ihr Potenzial entfalten

- 1. Je mehr Neugier wir Männer uns zugestehen, desto weniger Krisen sind nötig, um uns für neue Horizonte zu öffnen.** Für viele Männer ist eine Krise der Ausgangspunkt ihrer Entdeckungsreise, sei es Trennung, Krankheit, schmerzlicher Verlust oder schleichende Unzufriedenheit. Neugier und Entdeckungsfreude können Krisen entbehrlich machen, sie lassen uns Risiken eingehen, so wie jedes Kind ständig Neues riskiert.
- 2. Liebe und Beziehung sind Männern genauso wichtig wie das unmittelbare sexuelle Erleben.** Dass Männer Sex über Liebe stellen, ist ein Mythos. Männer favorisieren jedoch unterschiedliche Beziehungsformen - von lebenslanger Treue bis zu spontanen Begegnungen gibt es ein weites Spektrum möglicher Vorlieben. Wenn Männer darauf hoffen oder gar erlebt haben, dass es sich lohnt, sind sie auch zu herausfordernder Beziehungsarbeit auf Augenhöhe bereit.
- 3. Auch Männer sind fähig, vielfältige Formen von Lust und Orgasmus zu erleben.** Die Ejakulation als Schlussakkord jeder sexuellen Begegnung ist nicht mehr selbstverständlich und auch nicht von allen Männern erwünscht. Es ist allerdings nicht einfach, unterschiedliche Qualitäten von Lust und Befriedigung zu beschreiben. Wir brauchen dafür noch eine angemessene Sprache.
- 4. Männer haben vielschichtige Gefühle und sind zu tiefem emotionalem Erleben fähig.** Allerdings wurde vielen Männern schon in der Kindheit das Fühlen abtrainiert. Die Wiederentdeckung der Innenwelt kann ein langwieriger und zuweilen schmerzhafter Prozess sein. Sexuelle Erfüllung und das bewusste Spüren der eigenen Gefühle liegen nahe beieinander. Die Aussicht auf tiefer erfüllenden Sex kann Männer zum Risiko größerer emotionaler Öffnung motivieren.
- 5. Männer sind es kaum gewohnt, sich selbst zu lieben.** An die Stelle von Selbstliebe treten Selbstsucht, Sexsucht oder die Abwertung anderer. Sich mit innerer und äußerer Abwertung auseinandersetzen, mit der Geringschätzung eigener Körperlichkeit, mit der Unterdrückung der eigenen Gefühle, mit der vielfältigen Abwertung von Mannsein, all das kann helfen, Selbstliebe zu entwickeln und unabhängiger von Anpassung zu werden. Selbstbefriedigung kann zum Ausdruck wirklicher Selbstliebe werden.
- 6. Homophobie - die verdeckte Angst vor dem Schwulsein - beißt sich mit einem entspannten Verhältnis zur eigenen Sexualität.** Auch Männer, die Frauen begehren, können erotischen Erfahrungen mit anderen Männern etwas abgewinnen, wenn sie bereit sind, sich ihrer Angst zu stellen. Die Kategorien hetero-, homo- oder bisexuell werden der inneren Vielfalt an Erlebnismöglichkeiten nicht gerecht.
- 7. Männer tragen männliche wie auch weibliche Seiten in sich.** Sexuelle Befriedigung hängt eng mit einer gelungenen Gestaltung der inneren männlich-weiblichen Polarität zusammen. Diese Polarität wird von Männern unterschiedlich erlebt, das Spektrum an Vorlieben reicht von aggressivem Sex über die Lust an der Initiative bis zum empfänglichen, stillen Verweilen ineinander oder gar zum Wunsch, selbst penetriert zu werden.
- 8. Männer sind bereit, sich sexuell fortzubilden, wenn sie sich etwas davon versprechen.** Viele haben kaum Ahnung, welche Möglichkeiten der Weiterbildung es überhaupt gibt. Liebesschulen finden sich eher in gesellschaftlichen Nischen. Oft sind große Scham- und Schuldgefühle zu überwinden, bis Männer sich tatsächlich Hilfe holen oder entsprechende Seminare und Trainings besuchen.
- 9. Die Frage nach dem richtigen Mann verliert an Bedeutung.** Je mehr Männer ihr inneres Erleben und ihre Sexualität neugierig erkunden und je mehr Akzeptanz sie sich selbst entgegenbringen, desto weniger müssen sie sich beweisen. Es braucht Mut, zum individuellen Mannsein zu stehen, besonders wenn Kollegen, Freunde oder die Partnerin etwas anderes erwarten.
- 10. Die erotisch-sexuellen Vorlieben von Männern sind unterschiedlich.** Diese letzte These ist einerseits banal, andererseits noch nicht im kollektiven Bewusstsein verankert. Der eine liebt das unverbindliche erotische Spiel, der andere öffnet sich erst in einer verbindlichen intimen Beziehung. Mancher verbindet Sex mit Kinderwunsch, ein anderer liebt es, über Grenzen zu gehen und Tabus zu brechen, und wieder andere fühlen sich am tiefsten von der spirituellen Dimension im Sex berührt. Wir können versuchen, Erklärungen für diese Unterschiede zu finden, müssen das aber nicht. Wir können sie einfach als Ausdruck der Fülle Lebens betrachten, zu der wir Männer wesentlich beitragen.

## ÜBER DIE AUTOREN



**Saleem Matthias Riek** ist Heilpraktiker für Körperpsychotherapie, Tantra- Lehrer und Leiter der Schule des Seins in Freiburg im Breisgau. In seinen Seminaren und mit seinen Büchern hat er bereits viele Menschen zu einem lust- und liebevolleren Leben und einer Hinwendung zur heilsamen inneren Wahrheit inspiriert.

[www.art-of-being.de](http://www.art-of-being.de)



**Rainer Salm**, zunächst Lehrer für Physik und Mathematik, später Elektriker und Betriebsrat, in den letzten 15 Berufsjahren hauptamtlich Gewerkschaftsfunktionär. Seit 2000 Besuch von Tantrakursen, seit 2007 mehrfach Assistent in Männerseminaren der „Schule des Seins“.

## ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

**Maren Brand**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)



Saleem Matthias Riek  
und Rainer Salm  
**Lustvoll Mann sein**  
Expeditionen ins Reich männlicher  
Sexualität  
ca. 300 Seiten, Broschur  
18,95 €  
Erscheinungstermin: März 2015  
ISBN 978-3-89901-920-9  
Auch als E-Book erhältlich

Weitere Infos zum Buch und das vollständige Vorwort von Prof. Dr. Ulrich Clement: [www.lustvoll-mannsein.de](http://www.lustvoll-mannsein.de)