



BERATUNGSPRAXIS  
PETER HAAS-ACKERMANN  
Vonwilstrasse 27  
CH - 9000 St. Gallen  
Tel. + Fax: 0041/(0)71 277 37 30  
e-mail: info@haas-coaching.ch

Coaching, Supervision, Organisations-, Einzel-, Paar- und Familienberatung

## Erfahrungsbericht

### SCHMERZEN VERHINDERTEN SEX **Erster Geschlechtsverkehr (schmerzfrei!) mit 35 Jahren dank Logosynthese!** **Auszug aus meiner Sexualbiographie**

**Mit 35 Jahren habe ich das erste Mal bewusst einen Samenerguss erlebt. Vorhin war das nicht möglich, weil ich bei der kleinsten Reibung meines Penis wahnsinnige Schmerzen empfunden habe. Ein langer Weg hat mich durch viele Ebenen des Mann-Seins geführt und mir schlussendlich die Sexualität geschenkt, wie sie viele Männer als ganz normal ausleben können. Auf meinem Weg habe ich sehr schmerzhaft und wertvolle Erfahrungen gesammelt, die ich gerne mir dir lieber Leser teilen möchte.**

... So habe ich schon früh für mich entschieden, dass Selbstbefriedigung unnatürlich sei und ich diese nicht ausleben müsse.

Meine Kollegen verhielten sich immer komischer, sie bekamen den Stimmbruch, Schamhaare unter den Achseln und Bartwuchs.

Was da gezeigt wurde waren nackte Frauen, die sich von Männern unterwerfen und demütigen liessen. Alle lachten ganz herzlich und fanden das wunderbar erotisch. Obwohl mich die Bilder eher abstiessen, lachte ich eben auch mit, denn ich wollte ja nicht auffallen.

Körperlich überlegen zu sein erschien mir unheimlich bewundernswert grad auch weil ich mich selber oft unterlegen gefühlt habe.

Obwohl dies für mich unglaublich klang „wusste“ ich aus dem TV, dass es vor allem darum geht, es der Frau zu besorgen bis sie schreit, dann ist es guter Sex gewesen.

Beim Versuch das erste Mal mit einer Frau schlafen zu können, spürte ich einen enormen Schmerz bei der kleinsten Reibung an meinem Penis. Es war als ob 1000 heisse Nadeln auf einmal auf mein gutes Stück einstechen würden.

Nach umfassender Begutachtung meines Penis durch einen Urologen meinte dieser dann nur, eine Beschneidung der Vorhaut könnte in dem Falle bestimmt helfen. Voller Zuversicht habe ich gleich einen Termin abgemacht und freute mich nach dieser Operation endlich wie ein richtiger Mann Sex haben zu können. Leider war dies ein Trugschluss, die Schmerzen waren nach wie vor präsent.

Bei meiner Nachuntersuchung im Spital erfolgte dann mein 2. Schock: Physiologisch sei alles in Ordnung also könne der Grund nur in der Psyche liegen, wobei mir nur noch eine Psychotherapie weiter helfen würde. Ich und ein „Psycho“? Was hatte das zu bedeuten, ich bin doch normal oder? Ich war absolut von der Rolle und verstand die Welt nicht mehr. Was hätte denn in meinem Leben so schlimm gewesen sein können, dass ich nun ein „Psycho“ geworden bin?

Wieder war es eine treibende Kraft in mir drin, die wusste, dass in all dem Desaster drin ein tieferer Sinn lag und ich auch wieder da heraus finden würde.

Es folgten gleichsam ein ganzes Heer von guten Ratschlägen von Fachleuten und Bekannten, wie ich diesen Schmerz überwinden könne.

Ein Psychotherapeut machte mir zum Beispiel einmal den Vorschlag mit voller Wucht in die Vagina einzudringen, ich könne ja im schlimmsten Fall nur vor Schmerz ohnmächtig werden.

Ein berühmter Urologe verpasste mir eine Erektionsspritze und manipulierte so lange an meinem guten Stück herum, dass dieses einen ganzen Tag lang danach enorm schmerzte.

Ein weiterer Therapeut und erfahrener Psychiater blätterte während den Sitzungen in zig Fachbüchern und stellte am Schluss fest, dass es für mein Symptom keine Beschreibung gäbe und er nun auch nicht mehr wisse, was zu tun wäre.

Ein Mentaltrainer hat mich mittels Elektrostößen zu mehr Kraft verhelfen wollen und nachdem er nach 10 Behandlungen erfolglos blieb, verpasste er mir einfach ein Psychopharmaka. Eine Stunde danach wurde es mir zum Kotzen übel.

Ich habe wirklich nichts unversucht gelassen mein Problem zu lösen. Leider blieb nach wie vor nach den Versuchen jeweils nur eine erneute Leere in mir drin.

So habe ich wieder einmal einen neuen Therapeuten gesucht und mich voller Zuversicht einmal mehr auf den Seelentrip eingelassen. Der gefundene Coach, **Peter Haas-Ackermann**, war irgendwie anders als die Vergangenen. Bei ihm fühlte ich mich verstanden und nicht diskriminiert. Er hat von Anfang an ganz klar zum Ausdruck gebracht, dass er fest davon überzeugt ist, dass wir das hinkriegen.

Durch eine spezielle Therapieform, der „**Logosynthese nach Willem Lammers**“, die mir der Coach vermittelte, **habe ich nur durch gesprochene Sätze Ängste und Blockaden weglösen können**. Ich wurde plötzlich immer klarer und mutiger.

Eines spontanen Winterabends letzten Jahres<sup>1</sup> hat meine Freundin wieder einmal den Vorschlag gemacht, dass wir es doch wieder einmal versuchen sollten bei ihr auf Besuch zu kommen. Erst wollte ich nicht, denn ich „wusste“, dass das nur wieder Schmerzen geben wird.

Dann hat es mich doch gepackt, es wieder einmal zu probieren. Mit erigiertem Penis, Gleitgel und viel Optimismus bewaffnet ging es also los in Richtung Vagina und dann bin ich einfach in sie hineingeglitten als ob es das reinste Kinderspiel wäre – ohne Schmerz, ohne Angst und Zweifel - einfach peng und ich war drin.

WOW! Nach 35 Lebensjahren das erste Mal in einer Frau drin. Was für ein Gefühl. Unbeschreiblich! Etwas später bin ich dann auch in ihr gekommen und durfte meinen ersten Orgasmus in vollem Bewusstsein miterleben.

Ich wurde geradezu „süchtig“ danach und musste mich teilweise mehrmals pro Tag entladen.

Beim Sex werde ich schwach und meine Spannung fällt zusammen, je stärker diese bei meiner Freundin wird.

>> lesen Sie auf der folgenden Seite weiter „Meine sexuelle Biographie“

---

<sup>1</sup> 2008

# Meine sexuelle Biographie

Mit 35 Jahren habe ich das erste Mal bewusst einen Samenerguss erlebt. Vorhin war das nicht möglich, weil ich bei der kleinsten Reibung meines Penis wahnsinnige Schmerzen empfunden habe. Ein langer Weg hat mich durch viele Ebenen des Mann-Seins geführt und mir schlussendlich die Sexualität geschenkt, wie sie viele Männer als ganz normal ausleben können. Auf meinem Weg habe ich sehr schmerzhaft und wertvolle Erfahrungen gesammelt, die ich gerne mir dir lieber Leser teilen möchte. (\*Namen geändert, ausser bei \*A)

---

## Kindheit

Wenn ich so an meine frühesten Erlebnisse aus meiner Kindheit denke, so kommt mir ein Junge in den Sinn, der von seiner Mutter sehr wohl behütet und mit viel Nestwärme seine ersten Lebenserfahrungen sammeln durfte. Eigentlich ist das super, nur frage ich mich warum ich all die Jahre als Erwachsener nie recht als eigene Persönlichkeit in meinem Umfeld wahrgenommen wurde. Mein Vater war und ist ein engagierter Berufsmann, der in meiner Kindheit in diversen Vereinen tätig war. Ich habe wenig Erinnerung an eine Zeit mit ihm. Heute ist mir klar, warum ich so Mühe habe meine Persönlichkeit auszustrahlen. Es fehlte mir einfach eine männliche Bezugsperson, die mir das gezeigt hätte. Statt dessen zog mich eine Mutter auf, die immer wieder von ihrem Ehemann bitter enttäuscht wurde, wenn es zum Beispiel um das Thema Kindererziehung ging. Selbst als Partner musste er kläglich versagt haben, denn ich spüre noch heute die Energie meiner Mutter, dass ich ja nie so ein egoistischer und selbstsüchtiger Mann werden dürfe. Irgendwie ist dadurch in meiner Entwicklung so einige positive männliche Eigenschaft abhanden gekommen. So habe ich schon früh für mich entschieden, dass Selbstbefriedigung unnatürlich sei und ich diese nicht ausleben müsse. Als früheste sexuelle Erinnerung weiss ich von einem 2 Jahre älteren Mädchen, welches ich küssen durfte und dies als sehr schön empfunden habe. Damals war ich etwa 5 Jahre alt. Etwas später erinnere ich mich, dass mein 2 Jahre älterer Bruder mit seinem Ding immer Probleme hatte bezüglich Hygiene. Er hatte immer so gelbe Absonderungen unter der Vorhaut. Weil es ihn schmerzte die Vorhaut zurückzuziehen, wurde diese dann beschnitten. Das war dann irgendwie besser. Meine Mutter hat natürlich auch gewollt, dass ich mich da unten mit einem Kamillenbad reinige. Für mich hat das bei meinem Bruder aber so widerlich ausgeschaut und die Schmerzen wollte ich auch nicht haben, dass ich mich einfach geweigert habe. Lasst bloss mein „Pfieli“ (Penis) in Ruhe, das brauche ich ja eh nur zum „brünzeln“ (urinieren), dachte ich. Meine Mutter hat das irgendwann akzeptiert. Alles in allem kann ich gar nicht schlecht über meine Kindheit reden, denn als Kind hat für mich vieles gestimmt. Dass ich später mit meiner Sexualität grosse Probleme bekam, weil mir der männliche Teil gefehlt hat, kann ich nur brockenweise verstehen. Als Kind wusste ich ja nicht, was ich von meinem Vater so sehr gebraucht hätte und was er nicht einfach so der Mutter abdelegieren durfte. Auf meinem Weg als Erwachsener merke ich immer mehr wie wichtig es ist, dass der Vater im Leben eines Buben sehr präsent ist. Wäre er doch etwas mehr zu Hause geblieben und hätte sich um mich gekümmert.

---

## Jugend

An meine Jugendzeit habe ich gemischte Gefühle. Irgendwie war ich mit dem Kind sein happy und wollte gar nicht so recht eine Veränderung. Gleichzeitig veränderte sich jedoch mein Umfeld. Meine Kollegen verhielten sich immer komischer, sie bekamen den Stimmbruch, Schamhaare unter den Achseln und Bartwuchs. Gleichzeitig entwickelten sie eine körperliche Kraft von der ich nur zu träumen wagte. Ich war weit davon entfernt die gleichen Erfahrungen zu sammeln. Das ganze männliche Getue machte mir Angst, denn ich war noch gar nicht soweit, weder körperlich noch seelisch. In der Unter- und Mittelstufe war ich jeweils im Sport immer einer der Besten und Pffigsten. Dann in der Oberstufe war da plötzlich viel mehr Konkurrenz und ich erfuhr einen Wachstumsstopp. Die aktuellen Zeitschriften wechselten von Comics in Richtung Bravo, in der Schule wurde immer mehr über das Thema Sexualität gesprochen, viele hatten plötzlich Freundinnen und waren nicht mehr die Kumpels von einst. Im Schulunterricht bekam ich regelmässig stundenlang einen Ständer ohne etwas zu tun. Der Platzmangel in der Hose war äussert unangenehm. All diese Gedanken verdrängte ich und versuchte mich auf das vertraute Kindsein zu konzentrieren. Die Bravo „Foto-Love-Stories“ gaben mir dann definitiv den Eindruck, dass da jetzt eine Veränderung ansteht. Dieses ganze Gesäusel fand ich zum Kotzen und konnte die „Probleme“ meiner Mitschüler nicht verstehen. Ich war nur noch verwirrt und hilflos. Ab und zu wagte ich jedoch einen Blick auf das Neue: Als ein Kollege erzählte am nächsten Mittwoch Nachmittag würde er zuhause einen Sexfilm zeigen, war ich natürlich auch dabei. Was da gezeigt wurde waren nackte Frauen, die sich von Männern unterwerfen und demütigen liessen. Alle lachten ganz herzlich und fanden das wunderbar erotisch. Obwohl mich die Bilder eher abstiessen, lachte ich eben auch mit, denn ich wollte ja nicht auffallen. Dieses Bild über erwachsene Sexualität hat sich bei mir noch verstärkt, als ich unter meines Bruders Bett eine Holzkiste voller Sexmagazine fand. Immer wieder schlich ich mich in seiner Abwesenheit in sein Zimmer um mir die Bilder von all den Männerschwänzen, wie sie sich in alle möglichen und unmöglichen Körperöffnungen von Frauen bohrten anzuschauen. Ich empfand beim Betrachten dieser Illustrationen enorme abstossende Gefühle und doch versuchte ich mich dem Bild anzunehmen, denn dies würde für mich ja auch einmal Alltag werden. So dachte ich jedenfalls damals. Meine Neugierde und Mut wurden noch grösser als ich eine Brieffreundschaft mit einem „körperlich fortgeschrittenen“ Mädchen begann. Dabei fragte ich sie in jedem Brief konkreter über ihre Vorlieben zu diesem Thema aus. Irgendwann wurde es ihr dann zu einengend und sie hat den Kontakt abrupt abgebrochen. Das fand ich sehr schade, denn ich hatte in ihr eine super Lernmöglichkeit gefunden, auch was in den Köpfen von Mädchen in dem Alter vorging. Im Nachhinein kommt mir in den Sinn, dass es dabei lustigerweise selten um Sex ging. Damals wollte ich dies einfach nicht glauben, da meine Jungs ja immer das Gegenteil behaupteten. Wen hätte ich schon fragen können? Mit meinen Freunden hätte ich mir niemals vorstellen können über diese Dinge zu reden, denn da ging es nur um cool sein, alles im Griff haben und Stärke zeigen. Die Schwachen waren alle Looser, und so einer wollte ich auf gar keinen Fall sein. Trotzdem war ich nicht so ein Typ, der am liebsten ohne die „Weiber“ umhergezogen ist.

---

Sehr gerne hätte ich mich einem Mädchen hingegeben. Leider war ich nie nur annähernd in einer Situation, wo sich meine Wünsche etwas konkretisieren würden und so blieb ich während meiner ganzen Jugendzeit alleine mit meiner Unsicherheit und diesen vielen Fragen. Zum Thema Aufklärung weiss ich, dass wir zuhause in Vaters Büro ein Buch im Regal stehen hatten, in welchem die Entstehung des Menschen von der Befruchtung bis zur Geburt dargestellt wurde. Ich habe es als Kind etwa 3 – 4mal heimlich durchgelesen, ohne wirklich zu verstehen um was es dabei ging. Jahre später hatte meine Mutter einmal einen Anlauf genommen und wollte mir das Buch erklären. Zu diesem Zeitpunkt war der Zug für mein Gehör jedoch schon lange abgefahren und solche neuen Sachen habe ich nur noch mit mir selbst geregelt - wenn überhaupt.

---

## **Junges Erwachsenensein**

Im 10. Schuljahr hat in einer Pause einmal ein Kollege davon erzählt, dass es ihm in der Nacht jeweils gekommen sei und alle haben wohlwissend genickt. Ich habe im ersten Moment gar nicht gecheckt um was es überhaupt geht. Geschockt über die frühreife „Leistung“ meines Kameraden und dass ich noch gar nicht soweit war, entschied ich mich das Ganze auf irgendwann später zu verdrängen. Ich weiss noch wie ich viel später auch einmal so einen feuchten Traum hatte und ich mir seit dem nicht mehr verziehen habe, dass es bei mir so lange ging. Von da an wusste ich definitiv, dass ich ewig hinterherhinken würde. Da mir irgendwie ein authentisches Vorbild gefehlt hat, wurden Actionhelden in Kino und Fernsehen für mich Sinnbild für Kraft und Männlichkeit. Körperlich überlegen zu sein erschien mir unheimlich bewundernswert, zumal ich mich selber oft unterlegen gefühlt habe. So flimmerten Knight Rider, der Terminator und Rambo über meine geistige Leinwand und bekamen über eine recht lange Zeit die vollste Aufmerksamkeit von mir. Typen wie Patrick Swayze in „Dirty Dancing“ oder John Travolta in „Saturday night fever“ fand ich zum Kotzen oberstul. Was finden die Mädels bloss an diesen lauwarmen Typen?

In der Rekrutenschule kam das nächste Fiasko: Jeweils am Sonntag Abend mussten wir in die Kaserne einrücken und jeder hat halt so vom erlebten Wochenende erzählt. Was ich immer hörte war: Hast du auch „gestrunzt“? Oh ja es war toll, sie hat dabei geschrien. Obwohl dies für mich unglaublich klang „wusste“ ich aus dem TV, dass es vor allem darum geht, es der Frau zu besorgen bis sie schreit, dann ist es guter Sex gewesen. Ich war meilenweit davon entfernt, selber solche Erfahrungen zu sammeln, kein weibliches Wesen hatte sich je für mich interessiert. Nach der RS kam dann eine echt tolle Zeit für mich. Endlich habe ich körperlich nachgeholt und fühlte mich wieder gleichwertig – überhaupt fällt mir jetzt beim Schreiben auf wie oft und wie wichtig der Vergleich zu meinen Nebenbuhlern war. Ich brauchte fast keinen Schlaf, nach einer Freinacht haben wir auf der Arbeit jeweils Vollgas gegeben und gingen dann am nächsten Tag gleich wieder aus. Es entwickelte sich aus meinem Umfeld eine Clique von fast 20 jungen Leuten. Toll daran war, dass fast alle Singles waren und wir uns jedes freie Wochenende trafen um den Ausgang zu geniessen. Später haben sich dann immer mehr Paare gebildet bis die Clique auf einen kleinen harten Kern zusammengeschrumpft ist.

Irgendwann war ich dann plötzlich der einzige verbleibende Single. Damit ging eine wunderbare Zeit zu Ende. Heute bin ich mega dankbar für diese Erlebnisse, auch wenn ich damals fast an der Auflösung der Gruppe zerbrochen bin. Diese hat mir eine Familie gegeben und ich habe mich eine ganze Weile geborgen und daheim gefühlt. Wenn ich so überlege haben wir eigentlich nie über Sex miteinander geredet, was ich damals auch nicht vermisst habe.

Abschliessend muss ich sagen, dass ich in den Jahren des jungen Erwachsenen-seins nur immer über andere von „der Sache“ gehört habe und selber meilenweit davon entfernt war, was Sexualität wirklich ist. Ich habe sehr gelitten unter der Einsamkeit und für mich definiert, dass ich wohl niemals eine Frau bekommen würde. Aus Angst vor dieser Einsicht gab es für mich immer ein gutes Gegenmittel: Ab damit ins Unterbewusstsein – ganz tief. Ich habe es bis knapp 30 Jahre schlicht unterlassen eigene Erfahrung zum Thema Sexualität zu machen, was ich heute zutiefst bereue. Da fehlt mir ein grosses Stück Lebenserfahrung aus einer in sexueller Hinsicht sehr wichtigen Zeit.

---

## **Erste Beziehungen**

In der Lehre hatte ich das erste Mal so etwas wie eine Freundin, auch wenn das Ganze nur gerade knapp 3 Monate andauerte. Ich weiss noch genau, wie ich nach unserem ersten Rendezvous mich nicht einmal getraut hatte \*Regula zu umarmen, geschweige denn zu küssen. Naja, alles zu seiner Zeit. Meine 2. Freundin hiess \*Annette und konnte sich nicht einmal 3 Monate lang für mich entscheiden. Per Brief hat sie mir mitgeteilt, dass sie mit mir nicht mehr zusammen sein will. Der vorerst letzte Versuch mit einer Frau hiess \*Zoe. Als ich einem Arbeitskollegen von meiner neuen „Errungenschaft“ erzählte lachte der mich laut aus und meinte nur ob ich denn nicht wisse, dass ich nicht der einzige bin, der mit ihr zusammen sei. Eine Aussprache mit Zoe ergab, dass sie eine Zukunft mit mir gar nicht sah und mich nur als „Ausprobiererli“ (Testperson) versucht hat. Nach all den nicht gerade motivierenden Erfahrungen mit Frauen, bei der ich als höchste sexuelle Erfahrungen Zungenküsse ausgetauscht habe, die ich nicht mal geniessen konnte, versiegte meine Entwicklung zu diesem Thema wieder einmal für längere Zeit. Ich habe sehr unter dem Alleinsein gelitten und mir nichts sehnlicher gewünscht als eine liebe Freundin, die nicht nur harten Sex und einen starken Mann suchte, sondern sich einfühlsam um mich kümmern konnte. Während mein persönliches und berufliches Umfeld nur so von – scheinbar-glücklichen Paaren umgeben war, sank ich immer tiefer in Selbstzweifel und Depressionen. Irgendwie habe ich aber doch nie so richtig aufgegeben und mich aktiv weiter um eine Freundin bemüht. Nach weiteren 4, 5 „Körben“ (Absagen) ist mir in einer Disco an einem langweiligen Abend \*Carmen begegnet und aus uns wurde für mich die erste grosse Liebe. Sie war feinfühlig wie ich und genoss die Zeit mit mir sehr. Alles schien perfekt und dann kam der Schock: Beim Versuch das erste Mal mit einer Frau schlafen zu können, spürte ich einen enormen Schmerz bei der kleinsten Reibung an meinem Penis. Es war als ob 1000 heisse Nadeln auf einmal auf mein gutes Stück einstechen würden. Wie konnte das nur sein, was ist los mit mir fragte ich mich und bekam Angst.

Carmen war sehr liebevoll mit meinem Thema umgegangen und hat mich ermuntert, damit zum Arzt zu gehen. Gesagt getan hat mich dieser umgehend zum Spezialisten weitergereicht. Nach umfassender Begutachtung meines Penis durch einen Urologen meinte dieser dann nur, eine Beschneidung der Vorhaut könnte in dem Falle bestimmt helfen. Voller Zuversicht habe ich gleich einen Termin abgemacht und freute mich nach dieser Operation endlich wie ein richtiger Mann Sex haben zu können. Leider war dies ein Trugschluss, die Schmerzen waren nach wie vor präsent. Bei meiner Nachuntersuchung im Spital erfolgte dann mein 2. Schock: Physiologisch sei alles in Ordnung also könne der Grund nur in der Psyche liegen, wobei mir nur noch eine Psychotherapie weiter helfen würde. Ich und ein „Psycho“? Was hatte das zu bedeuten, ich bin doch normal oder? Ich war absolut von der Rolle und verstand die Welt nicht mehr. Was hätte denn in meinem Leben so schlimm gewesen sein können, dass ich nun ein „Psycho“ geworden bin? Wieder war es meine damalige Freundin Carmen, die mich ermutigt hat trotz aller Angst und Zweifel es wenigstens mit einer Therapie zu versuchen. Dies war der Beginn meiner Reise zu mir selbst bei der ich stets noch unterwegs bin und ohne die ich heute bestimmt nicht in der Lage wäre, so offen über mein Thema zu schreiben.

Nach zwei Jahren hat sich Carmen plötzlich von mir getrennt. Zutiefst im Innern drin verletzt, musste ich erst einmal tief durchatmen, um zu realisieren, was überhaupt geschehen ist. Dabei erkannte ich immer deutlicher, dass meine anderen Lebensbereiche wie Job, Familie und Gesundheit ebenfalls sehr am bröckeln sind. Diese Erkenntnis hat mich dann definitiv in einen Schock versetzt. Mit allerletzter Kraft schaffte ich es gerade noch meiner Arbeit mehr schlecht als recht nach zu gehen, alle anderen Bedürfnisse und Aufgaben waren blockiert. Wieder war es eine treibende Kraft in mir drin, die wusste, dass in all dem Desaster ein tieferer Sinn drin liegen wird und ich auch wieder da heraus finden würde. So schaffte ich es alles was mir bisher wichtig war auf die Seite zu schieben und mich vollends und ohne Rücksicht auf Verluste ganz diesem Thema hinzugeben. Ich bin mitten in der Nacht aufgestanden um in die Innerschweiz zu einem spirituellen Lehrer zu fahren, der mir vor seinem Tagesgeschäft eine Sitzung gewährte. Ich habe alle meine körperlichen Leiden durch Fachärzte genauestens beurteilen lassen und mich auf das Beheben dieser „Mängel“ eingelassen, kostete es was es wollte. Ich habe weitere Operationen an meinem Penis vorgenommen und bin für meine Körperhaltung in die Osteopathie gerannt, wegen meiner Fussprobleme zum Orthopäden, habe wegen meiner Zahnprobleme 10 Termine innert 2 Monaten beim Zahnarzt absolviert. Bin nach einer strengen Arbeitswoche direkt in den Schwarzwald an ein Männerseminar gefahren und habe mich spirituell durchleuchten lassen. Nur 3 Monate nach meinem Aussetzer war ich mit neuem Job, neuer Freundin und neuer Wohnung und neuem Leben plötzlich auch ein ganz neuer Mensch. Alles schien perfekt, stimmig und genial. Heute weiss ich dass dies erst der Beginn meiner Reise darstellte. Einer Reise auf der ich mein ganzes Leben lang unterwegs sein werde, begleitet von vielen Hochs und Tiefs.

---

## Mein Thema

Mein Thema mit der Sexualität war halt schon noch nicht erledigt. Obwohl meine neue Partnerin \*Tanja sehr einfühlsam und geduldig mit mir umging, konnte ich immer noch nicht „richtigen Sex“ haben, das heisst bei der kleinsten Reibung am Penis, sei es beim Versuch Selbstbefriedigung zu praktizieren oder beim Versuch in die Vagina von Tanja einzudringen, entstand sofort dieser unglaublich starke Schmerz. Mit neuem Mut suchte ich weiter nach der Ursache des Problems. Es folgten gleichsam ein ganzes Heer von guten Ratschlägen von Fachleuten und Bekannten, wie ich diesen Schmerz überwinden könne. Ein Psychotherapeut machte mir zum Beispiel einmal den Vorschlag mit voller Wucht in die Vagina einzudringen, ich könne ja im schlimmsten Fall nur vor Schmerz ohnmächtig werden, ein berühmter Urologe verpasste mir eine Erektionsspritze und manipulierte so lange an meinem guten Stück herum, dass dieses einen ganzen Tag lang danach enorm schmerzte. Ein weiterer Therapeut und erfahrener Psychiater blätterte während den Sitzungen in zig Fachbüchern und stellte am Schluss fest, dass es für mein Symptom keine Beschreibung gäbe und er nun auch nicht mehr wisse, was zu tun wäre. Ein Mentaltrainer hat mich mittels Elektrostössen zu mehr Kraft verhelfen wollen und nachdem er nach 10 Behandlungen erfolglos blieb, verpasste er mir einfach ein Psychopharmaka. Eine Stunde danach wurde es mir zum Kotzen übel. Ich habe wirklich nichts unversucht gelassen mein Problem zu lösen. Leider blieb nach wie vor nach den Versuchen jeweils nur eine erneute Leere in mir drin. Mein Mut weiterzusuchen war einmal stärker und ein anderes Mal brauchte ich wieder eine grosse Pause. Den Glauben an das Ziel habe ich dennoch nie verloren. Als ich mit Tanja etwa 4 Jahre schon zusammen war, kam nun immer häufiger der Wunsch nach eigenen Kindern, vor allem von ihrer Seite her. Wir haben uns überlegt, welche Schritte wir noch unternehmen können, wenn sich an meiner Situation nichts ändern würde und sind ins Institut für Reproduktionsmedizin gegangen. Da hat man uns geraten erst einmal abzuklären ob mein Sperma überhaupt fruchtbar ist. Nur wie komme ich zu Sperma ran, wenn ich keine Ejakulation produzieren kann? Nach vielen lustigen Experimenten ist es uns gelungen von einem feuchten Traum, den ich ja Gott sei dank immer mal wieder hatte, eine Spermprobe zu nehmen und diese innert der noch lebensfähigen Zeit der Spermien von ca. 2 Stunden ins Labor zu bringen. Der Befund ergab, dass mein Ejakulat zeugungsfähige Spermien enthalten würde. Ein weiterer Schritt war getan und für mich eine grosse Entlastung, dass Kinder eventuell doch noch möglich wären.

Trotz all der positiven Berichte aus der medizinischen Küche wollten wir es noch einmal versuchen, ob es nicht doch auf natürliche Art und Weise gehen würde. So habe ich wieder einmal einen neuen Therapeuten gesucht und mich voller Zuversicht einmal mehr auf den Seelentrip eingelassen. Der gefundene Coach, (\*A) war irgendwie anders als die Vergangenen. Bei ihm fühlte ich mich verstanden und nicht diskriminiert. Er hat von Anfang an ganz klar zum Ausdruck gebracht, dass er fest davon überzeugt ist, dass wir das hinkriegen. Durch eine spezielle Therapieform, der „Logosynthese nach Willem Lammers“, die mir der Coach vermittelte, habe ich nur durch gesprochene Sätze Ängste und Blockaden weglösen können. Ich wurde plötz-



lich immer klarer und mutiger. Eines spontanen Winterabends letzten Jahres hat meine Freundin wieder einmal den Vorschlag gemacht, dass wir es doch wieder einmal versuchen sollten bei ihr auf Besuch zu kommen. Erst wollte ich nicht, denn ich „wusste“, dass das nur wieder Schmerzen geben wird. Dann hat es mich doch gepackt, es wieder einmal zu probieren. Mit erigiertem Penis, Gleitgel und viel Optimismus bewaffnet ging es also los in Richtung Vagina und dann bin ich einfach in sie hineingeglitten als ob es das reinste Kinderspiel wäre – ohne Schmerz, ohne Angst und Zweifel - einfach peng und ich war drin. WOW! Nach 35 Lebensjahren das erste Mal in einer Frau drin. Was für ein Gefühl. Unbeschreiblich! Etwas später bin ich dann auch in ihr gekommen und durfte meinen ersten Orgasmus in vollem Bewusstsein miterleben.

---

### **Erkenntnisse, Zukunft, Wünsche**

Mein Glaube, zum Thema Sexualität jetzt alles geschafft, alles aufgelöst zu haben hielt natürlich nicht lange an. Schon standen die nächsten Probleme an: Nachdem ich die ersten paar Mal mit meiner Freundin schlafen immer viel zu schnell gekommen bin, versuchte ich mich durch Selbstbefriedigung etwas zu kontrollieren. Nun ist diese aber ebenfalls eine ganz neue Erfahrung für mich. In Abwesenheit von Tanja sah ich mir in erotischen TV-Programmen all diese wohlgeformten schönen Frauen an. Dabei rieb ich an meinem Schwanz bis es mir kam. Ich fand es faszinierend, wie ich ganz von selbst eine Spannung aufladen konnte, um diese dann mittels Samenerguss wieder zu entladen. Ich wurde geradezu „süchtig“ danach und musste mich teilweise mehrmals pro Tag entladen. Ich kann mich selbst glücklich machen, was für ein Segen dachte ich mir. Die neue Erfahrung hat die Sexualität mit meiner Partnerin jedoch sehr beeinflusst. Ich bekam plötzlich Mühe in ihr zu kommen. Ich konnte noch so reiben, stossen, schieben – nichts geschah. Ich bekam einfach keinen Samenerguss mehr. Irgendwie fand ich das schade und irgendwie aber auch okay denn ich konnte ja mit Hilfe von Onanie zum gewünschten Ziel gelangen. Logischerweise war das für Tanja alles andere als stimmig, denn sie hatte dabei gar nichts davon und sehnte sich jedoch sehr nach körperlicher Verschmelzung mit mir. Zumal wir gerne bald Kinder wollten und es eben nur geht, wenn ich meinen Samenerguss in ihr habe.

Um dagegen etwas zu unternehmen haben wir letzten Sommer ein Tantra-Seminar besucht. Was da gelehrt wurde, war mir so fremd, dass ich es einfach nicht annehmen konnte. Dabei wurde mir immer mehr bewusst, dass ich beim Sex so gar nicht in meiner männlichen Kraft bin. Ganz im Gegenteil zu meiner Partnerin. Wenn sie so richtig abgeht, löscht es mir ab und ich bekomme Angst von ihr aufgefressen zu werden. Ich spüre, dass mein Samenerguss wie ich ihn als Orgasmus bezeichne, so gar nichts mit dem zu tun hat was meine Partnerin im Sex erlebt. Beim Sex werde ich schwach und meine Spannung fällt zusammen, je stärker diese bei meiner Freundin wird. Ich bin niemals so erhitzt wie sie, niemals so kräftig, so durchgeschwitzt danach und auch niemals so befriedigt. Also frage ich mich, wie ich ebenfalls zu so einem echten Orgasmus geraten kann. Diese Frage bleibt für mich bis heute offen. Ich kann zwar im üblichen Sinn Sex haben mit einer Frau, jedoch erlebe ich niemals das Feu-

erwerk, welches immer so toll umschrieben wird und von dem alle reden. Über Sex mit anderen zu sprechen ist sehr schwierig bis gar nicht möglich. Es scheint immer noch ein absolutes Tabuthema zu sein, über das kein Mensch wirklich sprechen will. Immer wenn ich in einem Gespräch versuche, auf das Thema Sexualität zu lenken spüre ich, dass es Unbehagen und Unsicherheit auslöst, ganz egal ob es Männer oder Frauen sind. Oft bekomme ich dann zu hören, dass diese Thema zu persönlich sei um darüber mit mir zu sprechen. Und doch beschäftigen mich Fragen wie: Gibt es die richtige Sexualität überhaupt, bin ich der einzige Mann, der Angst hat vor dem Sex? Wohl kaum, denn sonst gäbe es nicht so viele Erektionsgestörte. Irgendwie glaube ich, dass die Sexualität sehr stark mit dem eigenen Leben zusammenhängt und sie einem widerspiegelt, was im Leben passiert. Nach all den vielen Erkenntnissen und auch all den vielen Erfolgen rund um dieses grosse Thema weiss ich, dass ich eigentlich gar nichts weiss. Meine Neugierde ist jedenfalls noch lang nicht gestillt und ich freue mich auf all die Erfahrungen, die mich auf meinem weiteren Weg begleiten werden. WOW!

\*Manuel, 36 Jahre

(\*A = Beim besagten Coach handelte es sich um Peter Haas-Ackermann)