



Stefan Kuster berät in seiner Praxis Männer über Themen wie Beziehungen, Sex, Leistungsdruck und Trauer. (Bild: ida)

Luzerner Männerberater über Leistungsdruck

Stefan Kuster: «Wir müssen lernen, Sex ohne Erwartungen zu haben»

🕒 9 min Lesezeit

26.12.2021, 11:58 Uhr

Sex und Beziehungen, Leistungsdruck und Überforderung: Stefan Kuster kennt die Sorgen anderer. Der Luzerner Männerberater warnt vor Pornos und zu hohen Erwartungen im Bett. Und schöpft bei seiner Arbeit Kraft aus eigenen Erfahrungen.



REDAKTION

Isabelle Dahinden

→ @ZENTRALPLUS FOLGEN

Den Männern geht's nicht gut. Das zeigt zumindest eine neue Studie der Zeitschrift «Annabelle» und der Forschungsstelle Sotomo. Über 1'300 Deutschschweizer Männer im Alter zwischen 16 und 95 Jahren haben an der Befragung teilgenommen.

Fast jeder dritte Mann gab an, unzufrieden mit der Partnerschaft zu sein. Und über die Hälfte der Männer findet, dass es um ihr Sexleben besser bestellt sein könnte. Jeder vierte Mann hätte gern mehr Sex.

Einer, der sich mit den Sorgen der Männer auskennt, ist Stefan Kuster. Er ist seit März 2020 als Männerberater in seiner Praxis im Luzerner Tribschenquartier tätig. Und er lockt mit Angeboten, mit denen er spezifisch Männer ansprechen will. Sei das mit geführten Wanderungen oder einer Motorradtour. Das Wandern und das Töfffahren ist das eine – viel wichtiger sei es aber, dass Männer «im Kreis der Männer» ihre «Themen» kennenlernen.

Männer unter sich – um über Gefühle zu sprechen

Kuster spricht stets von Themen. Damit meint er Probleme und Sorgen, welche die Menschen umtreiben. Geht's darum, den inneren Krieger rauszulassen?

Stefan Kuster lacht. Er schenkt frischen Pfefferminztee in die beiden Becher vor uns. «Nein, das Kräfteressen steht sicher nicht im Fokus. Ganz im Gegenteil. Es geht um die Gemeinschaft unter Männern. Das Motorrad ist das verbindende Element und ein Türöffner, um miteinander ins Gespräch zu kommen.» Warum fährt jemand dieses Motorrad, fährt er eher vorwärtsgetrieben oder zurückhaltend? Hat er die Kurve eher ruhig gefahren oder aggressiv geschnitten? Nach solchen Fragen sei es oft einfacher, auch über persönliche Themen mit anderen Männern ins Gespräch zu kommen.

«Ich habe früher den Kontakt mit anderen Männern häufig als Konkurrenzsituationen wahrgenommen. Leistungsdenken und Kräfteressen dominierten.»

«Ich habe früher den Kontakt mit anderen Männern häufig als Konkurrenzsituationen wahrgenommen. Leistungsdenken und Kräfteressen dominierten. Das hat es mir erschwert, einen richtigen Zugang zu Männern zu finden und mit ihnen über meine Gefühle, meine Sorgen und Ängste zu sprechen», sagt Kuster nun.

Bei den Töfftouren kennen sich die Männer gegenseitig nicht. Nur den Vornamen. Das erleichtere die Gespräche. «Da spielen sozialer Status, Verdienst, sexuelle Orientierung und anderes keine Rolle. Jeder soll sich mit seinen Themen zeigen können und in seiner Schwäche akzeptiert werden», so der Experte.

Vater und Karriere zugleich: die totale Überforderung

Auch er hat das erst lernen müssen. Auf die harte Tour. Der Lebenslauf des 47-Jährigen weist einen Bruch auf. Nach seinem Architektur- und Wirtschaftsingenieurstudium war er als Immobilienberater tätig. Vor sechs Jahren kam Stefan Kuster auf den spirituellen Weg. Er machte Tantra- und Paar-Seminare.

Wie kam's dazu? Kuster erzählt von der Geburt seiner Tochter vor 14 Jahren. Er war damals 33-jährig, «geföhlt viel zu jung». Er war im Top-Management eines internationalen Unternehmens tätig. «Rückblickend war ich überfordert in dieser Position. Und nach der Geburt meiner Tochter wollte ich es allen möglichst recht machen. Es war die komplette Überforderung.» Er wurde krank, verlor seinen Job. Im selben Jahr ging seine Ehe in die Brüche. «Wir haben uns mit der neuen Rolle als Eltern als Paar vernachlässigt. Und wir sahen damals leider keine Möglichkeit, uns helfen zu lassen.» Er spürte, dass er etwas ändern musste.

Belastungsdepression führt Stefan Kuster in ein Tantra-Seminar

Bis es soweit war, verstrichen erneut ein paar Jahre – und ein weiterer Tiefpunkt traf ihn. Vor sechs Jahren kam er wieder in die Überforderung, Ärzte diagnostizierten eine Belastungsdepression. Stefan Kuster realisierte, dass er sein Leben umkrempeln musste. Er griff zum Telefon und rief einen guten Freund an, mit dem er schon länger keinen Kontakt mehr hatte. Dieser habe eine ähnliche Geschichte erlebt. «Er hat mir dazu geraten, an einem speziellen Kurs teilzunehmen. Mehr hat er mir nicht verraten.»

— Anzeige —



«Für viele ist das Ziel vor Augen klar: Beide müssen am Ende des Akts zum Orgasmus kommen. Trifft das nicht ein, war's kein guter Sex. Das führt bei Männern wie bei Frauen zu grossem Druck.»

Was es dann war: ein tantrisches Seminar. «Diese Erfahrung war für mich lebensverändernd», sagt Kuster rückblickend. «Ich lernte, mich im Kontakt mit anderen völlig zu zeigen. Mein Inneres nach aussen zu kehren. Ich habe das auch bei anderen

erlebt. Das verbindet. Zu sehen, dass auch andere ihre Probleme haben.» Zugleich reduzierte er sein Pensum auf 80 Prozent. «Mit dem freien Tag, den ich hatte, begann ich an mir selber zu arbeiten.»



Hat seit März 2020 eine Praxis im Tribschenquartier. (Bild: ida)

Sex: ohne Erwartungen, ohne dieses «Mechanische»

Kuster füllt erneut Tee in die Becher. Es ist Minztee aus dem Südschwarzwald. Kürzlich hat er da an einem Seminar zum Thema geschlechterreflektierte Männerarbeit teilgenommen, wie er erzählt.

Aus der eigenen Erfahrung schöpft er jetzt Kraft für seine neue Arbeit. Im März des vergangenen Jahres hat er seine Praxis eröffnet. Hauptberuflich ist er jedoch nach wie vor als Immobilienberater tätig. Auch bei ihm widerspiegelt sich in den Beratungen, dass Beziehungen und Sexualität ein grosses Thema ist. «Ich bin überzeugt, dass missverstandene Sexualität, eines der Kernthemen ist, warum es so viel Unglück auf der Welt gibt.»

Seiner Meinung nach hat der Leistungsdruck auch beim Sex zugenommen. «Für viele ist das Ziel vor Augen klar: Beide müssen am Ende des Akts zum Orgasmus kommen. Trifft das nicht ein, war's kein guter Sex. Das führt bei Männern wie bei Frauen zu grossem Druck.»

Man müsse Sex und Leistung wieder mehr voneinander trennen, so Kuster. «Es ist wichtig, dass Sex wieder in eine Erwartungslosigkeit gelangt. Dass es darum geht, dass da zwei Körper zusammenkommen, die sich gegenseitig, aber auch sich selber geniessen und lieben.» Man solle beim Sex durchaus auch mal bei sich bleiben und sich nicht pausenlos aufs Gegenüber konzentrieren. Weil es dann schon wieder nur um das Eine gehe: das Leisten.

Porno: Warum der Männerberater davon nicht angetan ist

Wo sieht Kuster die grössten Probleme? Die Antwort kommt prompt: Pornografie. Seine Meinung ist ziemlich klar – und radikal, so scheint es. «Ich empfehle als Erstes, mit dem Konsumieren von Pornos aufzuhören, die Bilder erzeugen, die der Realität schlicht nicht entsprechen.» Das würden zwar viele Männer nicht gerne hören, geschweige denn einsehen. Zumal Pornos zu Corona-Zeiten mehr geschaut würden ([zentralplus berichtete](#)). «Pornos schüren Bilder im Kopf, die beim realen Sex vom Gegenüber ablenken. Sie lenken ab vom eigentlichen Ziel: sich auf die Frau einzulassen, mit welcher der Mann unterwegs ist.»

Und sie führen oft dazu, dass Paare nicht über reale Bedürfnisse beim Sex sprechen. «Von diesem Mechanischen bei der Sexualität sollten wir wegkommen», so Kuster.

Deswegen gleich auf Sexfilme verzichten? Zwar zeichnen viele klassische Mainstream-Pornos das Bild: Der Mann, der immer leistet – die Frau, die Gefügige. In den letzten Jahren hat es aber eine Gegenbewegung gegeben – feministische Pornos wurden bekannter. Pornos, in denen es um Konsens geht, Vielfalt und Fairness. Und der Orgasmus des Mannes nicht im Mittelpunkt steht.

Wenn man denn nicht auf Pornos verzichten will – darüber reden hilft, sagt Kuster. Dass Paare offen und reflektiert mit der Porno-Welt umgehen. Und was diese Bilder für Erwartungshaltungen erzeugen. «Und sie beispielsweise gemeinsam darüber reden, was ihnen am Film gefallen hat, was sie ausprobieren möchten – und was sie sich in der eigenen Beziehung nicht wünschen.» Gemeinsam Sexfilme zu schauen kann also auch dabei helfen, mit der eigenen Lust zu experimentieren ([zentralplus berichtete](#)). Gefährlich sei es dann, wenn Pornos im Heimlichen geguckt würden, sagt Kuster. Und dabei vergessen gehe, über die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen.

Wenn aus banalen Sprüchen Sexismus wird

Kuster spricht auch von «überfluteter Sexualität». Er selbst hat für sich einen Schlusstrich mit Konsequenzen gezogen. «Viele Männer realisieren gar nicht, dass sie in ihrem Alltag mit Sexualität überflutet werden und auch selber andere überfluten. Auf der Arbeit, in ihrem Freundeskreis. Es fängt mit banalen Sprüchen an, steigert sich zu sexistischen Sprüchen, die nicht selten frauenabwertend sind. Und dass man ständig darüber spricht, was Frauen und Männer befriedigen solle. Sich dem zu entziehen ist schwierig.»

«Auch ich hätte mir damals jemanden gewünscht, der mich zur Seite gezogen und mir gesagt hätte: Komm, wir reden darüber. Vermutlich habe ich mich auch selber geschämt.»

Kuster hat deswegen Freundschaften beendet und seinem damaligen Freundeskreis den Rücken gekehrt. «Die Art und Weise, wie die Männer miteinander kommuniziert haben, tat mir nicht gut. Das war ein relativ harter Schritt», sagt er. «Ich möchte diesen Weg auch nicht jedem empfehlen. Mir hat es aber geholfen, dass ich gelernt habe, Stopp zu sagen.»

Männer sprechen heute mehr über ihre Sorgen

Mehr und mehr bieten Beraterinnen, Mental-Coaches oder eben auch spezifische Männerberater Gespräche in ihren Praxen an. Nun ist es ja wohl nicht so, dass Männer erst jetzt ihre Probleme und Sorgen haben. Doch: Stehen Männer heute vermehrt zu ihren Unsicherheiten und getrauen sie sich offener über diese zu sprechen?

«Männer hatten schon immer das Bedürfnis, über ihre Probleme zu sprechen», vermutet Kuster. «Nur gab es früher diese Möglichkeiten weniger. Auch ich hätte mir damals jemanden gewünscht, der mich zur Seite gezogen und mir gesagt hätte: Komm, wir reden darüber. Vermutlich habe ich mich auch selber geschämt.»

Kuster betont, dass sich die heutige Generation mehr gewohnt sei, offener über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. «Das ist sicherlich der Frauenbewegung zu verdanken. Dass Frauen den Männern mal die rote Karte gezeigt und Männer begonnen haben, ihre Rollenbilder zu hinterfragen.»

Männer trauern anders

Ein weiteres Thema, das Stefan Kuster künftig umtreiben wird, ist das Thema Trauer. Wenn es ums Abschiednehmen geht – sei es nach einer Trennung oder wenn die eigenen Kinder flügge werden. Oder wenn es den Tod eines Nahestehenden zu verarbeiten gilt. Kuster spielt auch mit dem Gedanken, in der Trauerbegleitung Weiterbildungen zu machen – weil Männer da vergessen gehen, wie er sagt. «Viele Männer haben nicht gelernt zu trauern oder Gefühle zu fühlen. Und wenn Männer unter sich sind, dann sind sie besser im Gefühle verdrängen als im Gefühle zulassen.» Bei vielen besteht wohl die Erwartung, keine Schwäche zu zeigen. Dies zum Beispiel aufgrund von Sprüchen, die man als kleiner Junge schon gehört hat wie «Jungs weinen nicht» oder «du bist doch gross und stark.»

Überforderung und Leistungsdruck sind in der Praxis und im Leben von Stefan Kuster ein grosses Thema. «Frauen sind selbstverständlich auch nicht geschützt vor Überforderung. Wie man da rauskommt? Entweder man hat eine Verbindung zu sich und spürt, dass man auf dem falschen Weg ist. Oder man läuft zwangsläufig in die Überforderung, bis man vor einem Scherbenhaufen steht.»

Kuster hat sich für den spirituellen Weg entschieden. Einen Weg, durch den er vielen Dingen in seinem Leben auf den Grund gegangen ist. «Einen Weg, der für mich nie fertig sein wird.»

Mehr zum Thema Männlichkeit liest du hier:

Eine Dragqueen und ein Bodybuilder erklären, warum sie beide «Manns genug» sind



Du bist noch kein Möglichmacher? Als Möglichmacherin kannst Du zentralplus unterstützen. [Mehr erfahren.](#)



[Startseite](#) › [Gesellschaft](#) › **Stefan Kuster: «Wir müssen lernen, Sex ohne Erwartungen zu haben»**

