

Das Wissen

Solo-Sex – Masturbation als Selbstfürsorge

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Mittwoch, 17. April 2024, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Freitag, 2. Dezember 2022, 08.30 Uhr)

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2022

Masturbation gehört für immer mehr Menschen zu einer zufriedenstellenden Sexualität. Wer den eigenen Körper erforscht, weiß genauer, was guttut. Mädchen sind bislang am zurückhaltendsten.

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter www.swrkultur.de und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swrkultur.de/app>

MANUSKRIFT

Sprecher:

Wann hatten Sie das letzte Mal Sex?

Autorin:

Bei dieser Frage denken die meisten an Sex mit einer Partnerin oder einem Partner. Aber Sex geht auch allein.

O-Ton 01 Mischa:

Ich mag das, wenn ich eine Erektion habe und mich zu berühren, weil ich finde dieses Gefühl im Unterleib, wenn es ein bisschen kribbelt, das finde ich sehr angenehm.

Autorin:

„Solo-Sex“ ist ein moderner Begriff für „Onanie“ oder „Selbstbefriedigung“. Den alten Wörtern haftet das Stigma an, Ersatz für „echten Sex zu zweit“ zu sein, oder etwas Verbotenes, Sündhaftes.

O-Ton 02 Mischa:

Dass das erstens sündig ist, dass es schmutzig ist, dass man Rückenmarksschwund davon kriegt, blind wird und dass jeder Mann höchstens 10.000 Schuss hat, hieß es damals.

Autorin:

Diese Zeiten sind vorbei. Solo-Sex ist schön.

O-Ton 03 Juliette Caryl Morgan, somatische Sexualcoachin:

Wie meine Genitalien berührt werden, das lerne ich am besten, indem ich mich selber mit Zeit und Ruhe und ohne ein Gegenüber erforsche. Weil in der Selbstliebe lerne ich, was mein Körper möchte.

Ansage:

„Solo-Sex – Masturbation als Selbstfürsorge“. Von Silvia Plahl.

Autorin:

Sich selbst berühren, entdecken, erforschen. Die eigene Lust spüren. Sich selbst lieben. So fühlt es sich für Uta, Mischa und Juliette an, wenn sie Sex mit sich selbst haben. Sie wünschen sich, dass mehr über Sexualität gesprochen wird, Deshalb haben sie sich zu einem Interview mit SWR2 Wissen entschlossen. Uta und Mischa sind ein Paar, beide über Sechzig. Sie erzählen hier anonym als Privatpersonen von sich. Juliette Caryl Morgan arbeitet als somatische Sexualcoachin und findet, ihr Alter spiele keine Rolle. Sie lebt nicht in einer festen Partnerschaft und hat „Liebschaften“, wie sie sagt. Alle drei bitten zu sich nach Hause und sprechen dort sehr offen, entspannt und auch ein wenig aufgeregt von der Energie, die sie beim Solo-Sex empfinden und wie sich diese auf ihren Körper und ihre Psyche überträgt.

O-Ton 04 Mischa, Uta, Juliette:

Es ist nicht mehr das Ziel, diese Entladung oder Entlastung zu bekommen. // Da wieder sich so neue Zugänge zu erarbeiten und dass es eben wirklich Spaß macht und Freude. //

Ich bin meistens dann gut drauf und wach und ich bin durchblutet. Ich bin tatsächlich dann kreativer und fokussierter, konzentrierter.

Atmo 01: Laptop aufklappen, scrollen, „Ich hab mich einfach anhand des Alphabets durchgehängt, was ich alles wichtig finde zu erwähnen.“

Autorin:

Jill Tammling klappt den Laptop auf und scrollt durch das „Sex-Lexikon“, das sie auf ihrer Webseite zusammengestellt hat. Sie stoppt bei dem Stichwort „Selbstbefriedigung“.

O-Ton 05 Jill Tammling, Sexologin und Sexualberaterin, Eckernförde:

Und Geschlechtsverkehr ist eigentlich die Fortsetzung der Selbstbefriedigung.

Autorin:

Für die Sexologin und Sexualberaterin aus dem norddeutschen Eckernförde ist Solo-Sex *das sexuelle Übungsfeld für alle*.

O-Ton 06 Jill Tammling:

Also nur mit uns selbst können wir herausfinden, wie wir sexuell funktionieren. Was wir mögen, was wir eher weniger mögen. Und oftmals erleb ich das so, dass Leute sagen: „Ich kann das nicht.“ Es ist aber anders: Ich habe noch nicht rausgefunden, was eigentlich alles möglich ist.

Autorin:

Sind diese Ansichten die Ausnahme? „Erst die Selbstbefriedigung, dann der Geschlechtsverkehr“ – so spricht doch kaum jemand über Sex. Auch wenn heute im Gegensatz zu früher nur noch Wenige Vorbehalte gegenüber der Masturbation haben, sie bleibt doch ein Nischenthema. „Jein“ entgegnet der Hamburger Soziologe Arne Dekker. Er ist Sexualforscher an der Uniklinik Eppendorf.

O-Ton 07 Dr. Arne Dekker, Sexualforschung/-medizin, forensische Psychiatrie Uniklinik Eppendorf:

Und die Daten, über die wir sprechen, stammen aus der Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ (1). Masturbation gehört oder kann gehören zu einer glücklichen und zufriedenstellenden Sexualität, und die haben wir uns angeschaut und deswegen haben wir uns auch Masturbation angeschaut.

Autorin:

Für diese Studie wurden 2018 und 2019 rund 5.000 Frauen und Männer in Deutschland befragt. Natürlich spielte der Solo-Sex auch hier nur eine kleine Rolle, sagt Arne Dekker.

O-Ton 08 Arne Dekker:

Aber! Masturbation ist und wird heute gerade von jüngeren Menschen wahrgenommen als eine Sexualpraxis unter anderen, also nicht nur wie es vielleicht in älteren Generationen zum Teil noch gedacht wurde, ne Form von Ersatzhandlung, wenn echte richtige Sexualität in Anführungsstrichen nicht zur Verfügung steht.

Atmo 02: blättert, „Geben Sie mir ne Sekunde“ ...

O-Ton 09 Autorin und Arne Dekker:

(Autorin:) Jetzt sehe ich hier ein Blatt, da steht: Wie ist das Durchschnittsalter bei der ersten Masturbation? // (Arne Decker:) Genau. Also wann masturbieren Menschen das erste Mal?

Autorin:

Die jüngeren wie auch die älteren der befragten Männer machen meist mit etwa 14 Jahren ihre ersten Erfahrungen mit Solo-Sex. Die jüngeren Frauen mit etwa 15. Allerdings lernten viele der heute 66- bis 75-jährigen Frauen erst mit 22 den Solo-Sex kennen, ein Drittel von ihnen hat gar keine Masturbationserfahrung. Die Studie zeigt auch: Wie häufig jemand sich selbst befriedigt, hängt ab vom Geschlecht,

O-Ton 10 Arne Dekker:

Männer masturbieren tendenziell häufiger als Frauen,

Autorin:

vom Alter:

O-Ton 11 Arne Dekker:

Jüngere masturbieren tendenziell häufiger als Ältere –

Autorin:

und vom Beziehungsstatus.

O-Ton 12 Arne Dekker:

Menschen, die Single sind gegenwärtig, masturbieren häufiger als Menschen, die in fester Beziehung sind. Allerdings muss man sagen, dass dieser Unterschied gar nicht so groß ist, also auch Menschen in fester Beziehung masturbieren relativ häufig. Masturbation taucht als etwas auf, was einem möglicherweise auch interessante Sexualität verspricht. Und in einer Zeit, in der Sexualität zunehmend herausgelöst ist aus äußeren Normen und Zwängen, gehört dann Masturbation zu all den vielen Angeboten auf dem Markt der Sexualitäten, bei denen man sich bedienen kann.

Autorin:

Solo-Sex als Teil, Vorstufe, Lernfeld und Versprechen für eine erfüllte Sexualität. Da steht schnell die nächste Frage im Raum.

O-Ton 13 Jill Tammling:

Wie mache ich es mir am besten?

Autorin:

Jill Tammling hört diesen Satz immer wieder.

O-Ton 14 Jill Tammling:

Es gibt da kein Patentrezept für. Bin ich eher der angespannte Typ? Oder lockerer oder ist es was ganz Fluides? Wie atme ich? Brauch' ich ganz viel Spannung in der Selbstbefriedigung, dann kann ich nicht besonders tief einatmen. Dann ist meine Atmung eher flach. Brauche ich es dunkel, brauche ich es hell? Brauche ich Musik an? Brauche ich Hilfsmittel oder reichen Hände?

Autorin:

In ihrer Praxis wollen immer mehr Menschen mehr über Solo-Sex wissen. Da müsse sie auch manchmal bremsen, sagt die Beraterin.

O-Ton 15 Jill Tammling:

Weil erwartet wird, dass irgendwas gekonnt werden muss. Und das ist ganz großer Mumpitz. Wenn jemand da wirklich sitzt und von sich heraus sagt: Ich möchte in dieses Thema einen Einstieg finden. Dann sage ich – ohne Lust herstellen zu wollen: Tun Sie das im Alltag. Angucken, Anfassen, Fühlen.

Musik

Atmo 03: Selbstliebe-Meditation Mara Stadick: „Einatmen, der Strahl fließt durch deinen Körper nach oben...“

Autorin:

Mara Stadick startet eine „Selbstliebe-Meditation“. Sie findet online statt.

Atmo 04: „Und spür auch mal: Wo wollen deine Hände dabei liegen? Vielleicht möchtest du sie auf dein Herz oder auf deinen Bauch legen. Du kannst sie aber auch auf dein Genital legen oder dich wie so halb auf deine Hand draufsetzen.“

Autorin:

Zwei Frauen und ein Mann haben sich an diesem Freitagmorgen zugeschaltet. Sie begeben sich mit den beiden Coaches Mara Stadick und Vivien Schlitter auf eine „Empfindungsreise“.

O-Ton 16 Mara Stadick, Heilpraktikerin/Sexualtherapeutin OrgasmicWoman**Potsdam:**

Dann lass mal eine kleine Bewegung auch entstehen – wie so ein kleines Kreisen aus deinem Becken heraus. Wie ist da so deine Vulvina und auch dein Penis, deine Hoden im Kontakt jeweils in der Bewegung mit dem Boden?

Autorin:

Auf dem aufgeklappten Laptop sind nur die Oberkörper der Teilnehmenden zu sehen. Wer möchte, kann sich hinlegen.

O-Ton 17 Vivien Schlitter, Heilpraktikerin/Sexualtherapeutin OrgasmicWoman**Potsdam**

Und manchmal gibt es auch Momente oder Stellen, die sich vielleicht taub anfühlen. Lass die Hände ruhen und atme.

Autorin:

Manche beginnen dann gern, sich rhythmisch zu bewegen oder Töne und Geräusche von sich zu geben. Nach einer halben Stunde erzählt der Mann auf dem Bildschirm, er habe jetzt ein besonders schönes Gefühl im Bauch. Eine junge Frau findet:

O-Ton 18 junge Frau:

Ich nehm mich selbst sonst viel zu wenig wahr und wenn ich dann jetzt nur auf mich

achten kann und gucken kann: Was ist da gerade los oder so, das ist schon was Besonderes!

Autorin:

Mara Stadick und Vivien Schlitter sind Sexualtherapeutinnen und Heilpraktikerinnen. Sie bieten in Potsdam verschiedene Workshops an, von „Orgasmic Woman“ bis „Sinnlich Lieben“. Bei der Selbstliebe-Meditation,

O-Ton 19 Vivien Schlitter:

da ist für uns die Verbindung zu unserer Lebenskraft, zu dieser sexuellen Energie wichtig. Sich dem immer wieder bewusst zu werden, und dadurch dann quasi auch eine größere Lebendigkeit, Sinnlichkeit in den Alltag mit hinein nehmen zu können.

Autorin:

Die beiden Frauen wollen Scham abbauen und interessierten Menschen ermöglichen, die eigene Lust wieder oder neu zu entdecken und zu pflegen. Sie sind überzeugt: Das fördert die Selbstbestimmung und befreit von dem Gefühl, hier etwas leisten zu sollen.

O-Ton 20 Vivien Schlitter:

Wenn ich selbst sicher bin, dann nehme ich bewusst wahr: Was sind meine Grenzen? Unwissenheit führt auch teilweise in diesen Leistungsdruck: Ich verliere mich aus meinem Erleben, aus meiner Verbindung mit mir und ich performe.

Musik

Autorin:

Den eigenen Körper besser kennenzulernen, bedeutet, das Gespür für den Körper insgesamt zu vertiefen und zu verbessern, betont Jill Tammling. Solo-Sex trainiert die Sinne und bei sich zu bleiben.

O-Ton 21 Jill Tammling:

Es entwickelt sich ein tieferes Empfinden. Also ein intensiveres Spüren von körperlichen Reizen, von Reaktionen. Und ich bin vollkommen überzeugt davon, dass eine regelmäßige Selbstbefriedigung dabei hilft, gerader, aufrechter, besser atmend, freier durch die Welt zu gehen. Wer einen guten Weg für sich gefunden hat, der merkt in den meisten Fällen, dass es ihm danach sehr viel besser geht. Manch einer braucht die Selbstbefriedigung auch, um gut einschlafen zu können.

Autorin:

Dass Masturbation eine Einschlafhilfe sein kann, gilt als wissenschaftlich anerkannt. 2019 verbreitete die Barmer Ersatz-Krankenkasse auf Facebook diesen Tipp unter dem Titel „Für pulsierende Nächte“ (2). Frühere Studien zeigen, dass die sexuelle Erregung das Immunsystem stärken kann (3). Dabei werden die beiden Hormone und Neurotransmitter Oxytocin und Dopamin aktiviert, die für positive Empfindungen und Entspannung sorgen. Die Blutdruckwerte und das stressauslösende Cortisol hingegen sinken. Frauen und Männer können in vielerlei Hinsicht körperlich vom Solo-Sex profitieren, ergänzt der Kölner Urologe Friedrich Moll: Stressabbau, Spannungslösung, Schmerzlinderung (4).

O-Ton 22 Dr. Friedrich Moll, Urologe und Wissenschaftshistoriker Köln/Düsseldorf:

Zum Beispiel für Monatsschmerzen oder Kopfschmerzen. Und rein urologisch Blasenentzündung und Harninkontinenz durch Stärkung des Beckenbodens. Beim Prostatakarzinom ist es so ein bisschen unklar: Auf der einen Seite sollen Krebsstoffe abgeführt werden, es gibt aber auch Untersuchungen, die wahrscheinlich ein statistisches Problem haben, dass ein Zuviel an Masturbation gegebenenfalls das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken erhöhen könnte.(5) Ich bringe es ins Gespräch und zwar ganz einfach bei Leuten mit einer chronischen Prostatitis: Dass es weniger wehtut, wenn sie eine häufigere Masturbation haben. Das muss man denen ganz einfach sagen. In der Regel ist das heute kein Problem, das mit den Patienten zu diskutieren, das wäre früher häufiger der Fall gewesen.

Musik**Autorin:**

Wie auf die Sexualität im Allgemeinen hatten und haben Kultur und Gesellschaft einen ebenso großen Einfluss darauf, ob die Selbstbefriedigung akzeptiert oder abgelehnt wird. Friedrich Moll ist auch Wissenschaftshistoriker und forscht an der Universität Düsseldorf zur Geschichte der Sexualmedizin. Wie wurde in der Vergangenheit über die Masturbation kommuniziert? (6)

O-Ton 23 Dr. Friedrich Moll:

Bei Griechen und Römern durfte es die Onanie eigentlich nur im öffentlichen Raum nicht geben. Ansonsten wurde die Sexualität als etwas Natürliches sehr frei behandelt.

Autorin:

Der Islam und das Judentum werten die Selbstbefriedigung bis heute als verbotene Handlung. – Das europäische Christentum widmete ihr zunächst wenig Aufmerksamkeit, das änderte sich jedoch ab dem Mittelalter. Der Kirchenlehrer Thomas von Aquin etwa stufte sie als „Sünde der Wollust“ ein: eine Verweichlichung, unkeusch und wider die Natur. Endgültig tabuisiert wurde das Masturbieren mit der Aufklärung, von Freidenkern wie Rousseau, Voltaire oder Immanuel Kant. Kant hatte im Sinn, die Menschen von religiösen Fesseln zu befreien, gleichzeitig propagierte er aber die absolute Eigenmoral und Eigendisziplin jedes Menschen.

O-Ton 24 Dr. Friedrich Moll:

Kant sah zum Beispiel die Selbstbefriedigung und die Masturbation als eine sittliche Verfehlung an, denn für ihn war der natürliche Zweck des Sexualtriebes ja immer auf die Fortpflanzung ganz allgemein gerichtet. Und er sah damit so eine Verletzung der Pflichten des Menschen gegen sich selber. Weil er das nur zur eigenen Verwirklichung seiner eigenen inneren Triebe brauchte.

Autorin:

Parallel dazu begann der Schweizer Arzt Samuel Auguste Tissot, die Masturbation zu pathologisieren und listete auszehrende Krankheiten auf, die durch die „Selbstbefleckung“ fast unweigerlich zum Tod führen würden. Die Vorstellung des Christentums von Laster und Sünde seien in medizinische Diagnosen umgewandelt worden, sagt Friedrich Moll. Und ein ursprünglich theologisches „Schimpfwort“ wie Perversion gelangte in die Sprache der Wissenschaft. Im Alltag wurden Salben und Tinkturen angerührt, Korsagen und

Keuschheitsgürtel bei Mädchen und Jungen angelegt. Die weibliche Klitoris erklärte der belgische Biologe Eduard Van Benenden 1875 zu einem überflüssigen Organ, das Hysterie, Epilepsie und andere Formen des Wahnsinns verursachen könne. Anfang des 20. Jahrhunderts gestand der Psychoanalytiker Sigmund Freud zumindest den Heranwachsenden ein „autoerotisches Verhalten“ zu, wie er es nannte – als wichtiges Element für ihre sexuelle Entwicklung. Erst 1948 räumte schließlich der amerikanische Wissenschaftler Alfred Kinsey mit vielen Klischees auf: In seinem Sexualreport (7) schrieb er, neun von zehn Männern masturbierten, bei den Frauen seien es 60 Prozent. Auch die „68er-Bewegung“ brach weitere Tabus und verlangte mehr individuelle sexuelle Freiheit. Trotzdem lehnen nach wie vor manche religiöse Menschen die Selbstbefriedigung ab. (8) Und es gibt neue Tendenzen, sie zu problematisieren.

O-Ton 25a Dr. Friedrich Moll:

Es gibt ja diese No-Fap-Bewegung.

Autorin:

Das US-amerikanische Internetforum „NoFap“ zielt darauf ab, keine Pornos zu schauen, nicht zu masturbieren und sexuell abstinenz zu bleiben. Die dazu empfohlenen Aktionen seien oft riskant, warnt der Urologe.

O-Ton 25b Dr. Friedrich Moll:

So Techniken, das erigierte Glied auf den Tisch zu schlagen und dann sich eine Penisfraktur zuzuziehen, ist auf jeden Fall wieder eine Problematisierung. Man hatte ja die Onanie medikalisiert, weil Säfte verschwendet wurden, und genau solche Konzepte kommen heute wieder: Ich onaniere nicht und habe letztlich eine bessere Sexualität und einen höheren Testosteronspiegel.

Autorin:

Solche Warnhinweise tauchen vor allem in den sozialen Medien auf. Dort erscheinen immer wieder alte und neue Mythen und Bedenken (9): Selbstbefriedigung könne auch Pickel erzeugen oder die Pornosucht erhöhen. Insgesamt sei der Umgang mit der Selbstbefriedigung jedoch offener geworden, bestätigt der Hamburger Soziologe Arne Dekker. Gleichwertig mit dem Sex zu zweit. Das scheint sich gerade in den jüngeren Generationen zu verankern. Ein 26-jähriger Mann sagt anonym:

O-Ton 26a Mann, 26, anonym:

Sich selber so auszuprobieren, was mir gefällt sozusagen, wenn ich mich selbst befriedige, finde ich auch schon ein wichtiger Punkt, weil – ja man muss sich ja dann auch selber irgendwie finden, um zu wissen, ob das sich gut anfühlt oder nicht gut.

Autorin:

Eine Befragung unter Hamburger Studierenden hat über die Jahre verdeutlicht, dass sie Sexualität seltener als triebgesteuert und eher als lustgeleitet empfinden. Das gibt dem Sex mit sich selbst mehr Raum. Von diesen Entwicklungen profitierten auch die Älteren.

O-Ton 26b Arne Dekker:

Und ich glaub schon auch, dass die älteren Generationen ja überhaupt nicht frei davon sind, erfasst zu werden vom sozialen Wandel der Sexualität, und Masturbation dann auch einbauen in ihren sexuellen Erfahrungsschatz. Selbstverständlich machen die auch in

späteren Jahren Erfahrungen.

Atmo 05: Uta und Mischa setzen sich an den Esszimmertisch, zünden eine Kerze an

Autorin:

Uta und Mischa, 62 und 67 Jahre alt, setzen sich an ihren Esszimmertisch. Sie zünden eine Kerze an und erzählen. Mischa erinnert sich an die schlimme Zeit, als er 13 war und das Masturbieren für ihn verboten war.

O-Ton 27 Mischa:

Und hab versucht, es mir abzugewöhnen, was mir nicht gelungen ist. Es war und ist mit sehr viel Schuld verbunden – ja.

O-Ton 28 Uta:

Kennengelernt habe ich das eigentlich erst mit Anfang 20 – durch einen Freund und das war für mich eine Entdeckung muss ich sagen. Es war aber – also das bringt dieser Katholizismus ja schon auch mit sich, dass es eben sündig ist und schuldbehaftet und sich daraus wirklich so mit den Jahren zu befreien, sich selber Lust zu bereiten. Das hat aber viele viele Jahre gedauert, einfach da mehr auszuprobieren, dass man was weiß ich sich mal mit einer Feder streichelt oder dass man sich so streichelt.

Autorin:

Die beiden sind seit 10 Jahren ein Paar. War die Selbstbefriedigung bislang ein Thema zwischen ihnen?

O-Ton 29 Uta:

Nee. (*lacht*) Das ist eher was Neues. Wo wir beide eben merken: Wenn wir dann drüber kommunizieren, dass das wirklich auch Lust 'macht'.

O-Ton 30 Mischa und Uta:

(Mischa) Unser Gespräch darüber hat durchaus zu Fantasien geführt, was wir denn ausprobieren könnten. Wenn jetzt beispielsweise ich sie berühre, stimulare und gleichzeitig mich selbst. Oder umgekehrt. Und das haben wir dann mal ausprobiert. Das war sehr lustig. (Uta) Lustvoll. Es hat einfach Spaß gemacht. (Mischa) Ja das hatte so was, für mich hatte das so was Jugendlich-Kindliches. Das macht mich glücklich. Und das ist eben was, was ich in der Sexualität lange nicht gekannt habe, dass es möglich ist, Sexualität zu leben, darüber zu sprechen und glücklich zu sein. Mit Lust.

Autorin:

Die beiden lachen. Weil sie über die Selbstbefriedigung geredet haben, hat sie das auch in ihrem gemeinsamen Sexleben freier gemacht.

Atmo 06: Jill Tammling tritt an den Flipchart, blättert, malt

Autorin:

Jill Tammling tritt an den Flipchart.

O-Ton 31 Jill Tammling:

(*malt*) Das ist die eine Person – ich male jetzt zwei Kreise – und das ist die andere Person

und in der Mitte überlappen sich diese beiden Kreise. Das bedeutet einfach nur: Es gibt eine gemeinschaftliche Sexualität – und dann hat jeder für sich eine eigene. (Stift)

Autorin:

Solo-Sex spielt auch in einer Partnerschaft eine große Rolle.

O-Ton 32 Jill Tammling:

Weil Distanz schafft Nähe. Wenn ich meine eigene Sexualität mit der des anderen oder der anderen permanent verknüpfe, dann ist eine starke Abhängigkeit da. Und deswegen ist Selbstbefriedigung so was Tolles. Weil ich einfach ganz frei sein kann darin. Und die jeweils eigene Sexualität behalten wir eine ganze Weile noch für uns. Deswegen würde ich sagen: Jeder kann gut bei sich sein – und dann – ich erweitere jetzt den mittleren Part des Kreises – den anderen peu à peu mehr teilhaben lassen am Gemeinschaftlichen.

Autorin:

Frei in der Selbstbefriedigung zu sein, heißt auch, alles Mögliche zu testen und damit zu experimentieren. Viele besorgen sich Sex-Toys, schauen Pornos oder hören Porno-Podcasts. Uta hat ein paar Sexspielzeuge ausprobiert, aber wieder beiseitegelegt.

O-Ton 33 Uta und Mischa:

(Uta) Also es gibt manchmal so erotische Geschichten, die finde ich sehr anregend. Aber sonst benutze ich auch keine Pornos, sondern das ist eher meine Phantasie dann oder Bilder, die ich hab. (lacht) (Mischa) Ich bin schon auch neugierig, aber ich bin kein Pornonutzer. Die Art und Weise der Kommunikation und diese Klischees, die gehen mir total auf den Sack. Was ich öfters mal im Sinn habe, diese feministischen Pornos oder Por-Yes. Da bin ich sehr hellhörig.

Autorin:

Zwischen Pornonutzung und Selbstbefriedigung gibt es vor allem bei jungen Männern eine enge Verbindung. Viele von ihnen sehen schon in jungen Jahren pornographische Filme im Internet und masturbieren dabei. Eine 2020 veröffentlichte Studie der Universität Antwerpen hat nachgewiesen, dass ein Drittel der Männer durch Pornokonsum den Sex mit einer Partnerin oder einem Partner langweilig findet. (10)

O-Ton 34 Jill Tammling:

Dieser frühe Pornokonsum, der verhindert sozusagen dieses komplett freie sich Begegnen.

Autorin:

Pornos sind zwar ein legitimes Mittel findet die Sexologin Jill Tammling.

O-Ton 35 Jill Tammling:

Aber wenn die jedes Mal eingebunden werden in der Selbstbefriedigung, dann verhindert man, dass man sich wirklich in eine sexuelle Entwicklung begeben kann. Weil dieses Visuelle so stark ist. Weil der Druck, der über Bilder erzeugt wird, verhindert, dass wirkliche Bewegung möglich ist. Und nur durch Bewegung und Atmung – sowohl in der Selbstbefriedigung als auch im gemeinschaftlichen Sexleben – nur dadurch kann man mehr spüren.

Autorin:

Auch bei Sex-Toys gibt die Sexologin ein paar Dinge zu bedenken – denn vor allem Frauen greifen gerade verstärkt nach Vibratoren, Dildos oder Liebeskugeln.

O-Ton 36 Jill Tammling:

Wenn man Selbstbefriedigung macht, um einen Orgasmus herzustellen, dann ist ein Sexspielzeug sehr effizient. Aber um seinen weiblichen Innenraum kennenzulernen und herauszufinden, wie die Aufnahmefähigkeit ist, dieses in sich hinein Spüren, wie weit man ist und wie tief man sein kann und was Sexualität dann eben alles mit einem machen kann, da hilft dann dieses Sexspielzeug kaum, weil es immer nur an den Oberflächen-Rezeptoren ist. (Autorin) Was hilft stattdessen? (Jill Tammling) Hände. Also meiner Meinung nach sind die Hände das beste Spielzeug.

Autorin:

Das gelte genauso für Männer. Auch sie könnten einiges dazulernen. Viele erregen sich auf die immer gleiche Weise, masturbieren nach einem bestimmten Muster, alles läuft ab wie seit Jahren oder Jahrzehnten. Die Sexualberaterin spricht dann oft mit ihren Klienten darüber, wie sie sich anfasseln.

O-Ton 37 Jill Tammling:

Wie kann ich das Becken besser bewegen? Wie kann ich die Atmung integrieren? Woran denke ich in der Selbstbefriedigung? Woran denke ich in der partnerschaftlichen Sexualität? Und es gibt auf jeden Fall viele Übungen, auch gerade für die Männer, die einen anderen Zugang zu ihrem Penis erleben wollen.

Autorin:

Der eigene Körper könne eben immer wieder neu entdeckt werden, betont Jill Tammling. Der weibliche Teil der Gesellschaft hat dabei allerdings noch ordentlich aufzuholen. Das hat auch die Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ gezeigt. 18 Prozent der 18- bis 25-jährigen jungen Frauen haben sich noch nie selbst befriedigt.

O-Ton 38a Jill Tammling:

Ganz einfach gesagt würde ich sagen, liegt es daran, dass der Penis außen am Körper ist und für Jungs jederzeit zugänglich ist. Und Mädchen haben ihr Geschlecht ja innen! Die Vagina ist innen, die Vulva ist das, was man außen sehen kann. Und das ist tatsächlich eine Fähigkeit, sich da hinzubewegen als Mädchen, das herauszufinden, dass das Spaß machen kann. Also ein Mädchen muss sich ja, um sich betrachten zu können, einen Spiegel zur Hand nehmen.

Autorin:

Eine gesunde sexuelle Entwicklung beginnt mit der Selbsterkundung. Das kann jungen Menschen vermittelt werden, doch die Sexuaufklärung widmet dem weiblichen Körper bis heute recht wenig Beachtung. (11). Das sieht auch eine inzwischen 21-jährige Studentin so:

O-Ton 38b Studentin, anonym:

Bei Mädchen ist es irgendwie einfach so: Aja, da ist ja auch was. Aber eigentlich kriege ich meine Menstruation. Und nebenbei entwickle ich ne Sexualität. Wenn Du halt denkst: Das funktioniert dann so und so, da denkst Du ja nicht drüber nach: Will ich das jetzt

wirklich? Ich sollte jetzt in mich hineinhorchen und gucken, ob ich mich wirklich damit wohl fühle. Machst Du ja dann nicht.

Autorin:

Der Merseburger Sexualforscher Heinz-Jürgen Voß fordert, dass Mädchen in der Schule mit der korrekten Geschlechtsanatomie vertraut werden und auch etwas über die eigenen Erregungszustände erfahren. Die Züricher Sexologin Andrea Burri kritisiert: Diese immer noch klaffende Lücke führe dazu, dass viele Frauen sich und ihren Körper und das große Spektrum an sexuellen Befriedigungsmöglichkeiten gar nicht kennen. (12). Deshalb haben Mara Stadick und Vivien Schlitter im Jahr 2020 den Verein „Orgasmic Woman“ gegründet. Das Interesse an ihren Seminaren war von Beginn an groß. Bei beiden Geschlechtern.

O-Ton 39 Vivien Schlitter:

Sind ja auch Tipps, die für jeden Menschen gelten, die Atmung, wie entsteht Erregung, dann zu lauschen: Was kenne ich? Wo ticke ich vielleicht anders?

Musik

Autorin:

Selbstbefriedigung birgt für jeden Menschen immer wieder neue Entdeckungen. Wie das ganz konkret geht, davon möchte Juliette Caryl Morgan am Ende dieses SWR2 Wissen erzählen. Sie hat sich durch die sogenannte „Sexological Bodywork“ schon intensiv mit ihrem Körper und ihrer Sexualität auseinandergesetzt.

O-Ton 40 Juliette Caryl Morgan:

Also wenn ich mir Zeit nehme für ein Selbstliebe-Ritual, fange ich meistens damit an, dass ich meinen Körper aufwärme. Weil die Erregung braucht eine gute Durchblutung.

Atmo 07: (Atmen) „So manchmal springe ich so ein bisschen, schüttel den ganzen Körper und dann fang ich meistens an, mich abzuklopfen, überall meinen Körper wachklopfen.“ (Schütteln, Klopfen)

Autorin:

Sich schütteln, bewusst atmen, den ganzen Körper inklusive der Genitalien 'wach' klopfen. Sich von Kopf bis Fuß zu streicheln, das mache sie je nach Tagesstimmung entweder kräftig und schnell oder ganz langsam und sinnlich.

O-Ton 41 Juliette Caryl Morgan:

Ich bleib dann meistens länger bei den Stellen, wo ich merke: Oh, da ist mehr Freude oder mehr Erregung. Weil es ist ja keine Sportübung, es ist ja Selbstliebe – deswegen habe ich schon den Fokus auf den erogenen oder den sinnlichen Stellen. Also dann berühre ich mich am ganzen Körper und dann gucke ich meistens, wo es mich dann hinführt. Ob ich einfach Freestyle mache und gucke: Ach, was macht mir heute Lust? Oder ob ich was Bestimmtes erforschen will oder mit was Bestimmtem experimentieren will.

Autorin:

Und Juliette räumt ein: Es habe auch bei ihr lange gedauert, bis all das Teil ihres Alltags geworden ist.

O-Ton 42 Juliette Caryl Morgan:

Also ich muss mich wirklich mit mir selbst verabreden – und das auch tatsächlich, nicht immer, aber oft, in meinen Kalender einplanen. Ich berühre gerade meine linke Seite so unter der Brust die Rippen. Und ganz leicht – geht so ein Kribbeln durch meinen Körper.

Autorin:

Die offene und sehr zugewandte Frau schmunzelt. Ihr ist es wichtig, dass Erregung und Lust stets leicht und unbeschwert bleiben.

O-Ton 43 Juliette Caryl Morgan:

Und ich muss aber aufpassen, dass ich nicht immer ein Lernziel habe bei der Selbstliebe. Dass ich einfach nur das mache, worauf ich Lust habe.

Abspann:

Das Wissen (mit Musikbett)

Autorin:

„Solo-Sex – Masturbation als Selbstfürsorge“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl.
Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2022.

Abspann

* * * * *

Endnoten:

- (1) GeSiD-Studie UKE Hamburg: <https://gesid.eu/wp-content/uploads/2020/09/Infobl%C3%A4tter-GeSiD.pdf>
- (2) Für pulsierende Nächte“/ Barmer GEK auf Facebook
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/104937/Barmer-empfehl-Masturbation-als-Einschlafhilfe>
- (3) “How masturbation boosts your immune system” 2022
https://bigthink.com/health/health-benefits-of-masturbation/?utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1646235153
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15316239/>
- (4) Masturbation: The natural painkiller? / Womanizer und The Female Company 2021
<https://menstrubation.com/>
- (5) Review zu Masturbation und Prostatakarzinom 2016
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2050052116000780?via%3Dihub>
- (6) Friedrich Moll u.a.: Höhepunkte aus der Geschichte der Onanie, ZS Urologe 2021
https://www.researchgate.net/publication/257328445_Hohepunkte_aus_der_Geschichte_der_Onanie
- (7) Alfred Kinsey: Sexualreport 1948
<https://www.tagesspiegel.de/wissen/kinsey-enthüllt-das-untenrum-der-amerikaner-1608268.html>
- (8) Studie zu Schuldgefühlen 2015
[https://www.smoa.jsexmed.org/article/S2050-1161\(16\)00056-8/pdf](https://www.smoa.jsexmed.org/article/S2050-1161(16)00056-8/pdf)
- (9) Chinesische Studie zu Vorurteilen gegenüber Masturbation 2022

[https://www.smoa.jsexmed.org/article/S2050-1161\(22\)00014-9/pdf](https://www.smoa.jsexmed.org/article/S2050-1161(22)00014-9/pdf)

(10) Studie Universität Antwerpen zu Pornokonsum und Masturbation

<https://www.mdr.de/wissen/porno-schlecht-fuer-sex-100.html>

(11) Studie "Sexual Knowledge of Preschool Children"

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J056v12n01_02

(12) Studie "Masturbatory Behavior in a population sample of German women" 2019

[https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095\(19\)31159-2/pdf](https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(19)31159-2/pdf)

Literatur:

Mara Stadick/Vivien Schlitter u.a.: Orgasmic Women: In 30 Tagen zu mehr Selbstliebe.

Edel Verlagsgruppe, 2022

Hanna Sophia Rose: What's fappening? Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert. Psychosozialverlag 2017

Sigmund Freud: Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie, erschienen 1905