

## What's fappening? : Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert

Rose, Hanna Sophia

2017

<https://doi.org/10.25595/1374>

Veröffentlichungsversion / published version

Buch / book

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Rose, Hanna Sophia: *What's fappening? : Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert*. Gießen: Psychosozial-Verlag, 2017. DOI: <https://doi.org/10.25595/1374>.

Erstmalig hier erschienen / Initial publication here: <https://doi.org/10.30820/9783837973006>

Hanna Sophia Rose

# What's fappening?

Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung  
im 21. Jahrhundert



Psychosozial-Verlag



Hanna Sophia Rose  
What's fappening?

Die Reihe »Angewandte Sexualwissenschaft« sucht den Dialog: Sie ist interdisziplinär angelegt und zielt insbesondere auf die Verbindung von Theorie und Praxis. Vertreter\_innen aus wissenschaftlichen Institutionen und aus Praxisprojekten wie Beratungsstellen und Selbstorganisationen kommen auf Augenhöhe miteinander ins Gespräch. Auf diese Weise sollen die bisher oft langwierigen Transferprozesse verringert werden, durch die praktische Erfahrungen erst spät in wissenschaftlichen Institutionen Eingang finden. Gleichzeitig kann die Wissenschaft so zur Fundierung und Kontextualisierung neuer Konzepte beitragen.

Der Reihe liegt ein positives Verständnis von Sexualität zugrunde. Der Fokus liegt auf der Frage, wie ein selbstbestimmter und wertschätzender Umgang mit Geschlecht und Sexualität in der Gesellschaft gefördert werden kann. Sexualität wird dabei in ihrer Eingebundenheit in gesellschaftliche Zusammenhänge betrachtet: In der modernen bürgerlichen Gesellschaft ist sie ein Lebensbereich, in dem sich Geschlechter-, Klassen- und rassistische Verhältnisse sowie weltanschauliche Vorgaben – oft konflikthaft – verschränken. Zugleich erfolgen hier Aushandlungen über die offene und Vielfalt akzeptierende Fortentwicklung der Gesellschaft.

BAND 10  
ANGEWANDTE SEXUALWISSENSCHAFT  
Herausgegeben von Ulrike Busch, Harald Stumpe,  
Heinz-Jürgen Voß und Konrad Weller  
Institut für Angewandte Sexualwissenschaft  
an der Hochschule Merseburg

Hanna Sophia Rose

# **What's fappening?**

**Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung  
im 21. Jahrhundert**

Psychozial-Verlag

Die Open-Access-Publikation wurde durch eine Förderung des Bundesministerium für Bildung und Forschung ermöglicht.

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-Non-Commercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz (CC BY-NC-ND 3.0 DE).

Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2017 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche  
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung  
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt  
oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Gustav Klimt, »Weiblicher Akt«, 1912/13

Innenlayout und Umschlaggestaltung nach Entwürfen von

Hanspeter Ludwig, Wetzlar

[www.imaginary-world.de](http://www.imaginary-world.de)

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

ISBN 978-3-8379-2640-8 (Print)

ISBN 978-3-8379-7300-6 (E-Book-PDF)

ISSN 2367-2420 (Print)

<https://doi.org/10.30820/9783837973006>

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	7
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	11
	Geschichtliche Perspektiven: Diskurs und Begriffe	11
	Pornografie und Kommerzialisierung	17
	Das Orgasmusparadigma	21
<b>3</b>	<b>Forschungsüberblick</b>	23
	Heranwachsende und Selbstbefriedigung	24
	Erwachsene und Selbstbefriedigung	30
<b>4</b>	<b>Forschungsmethode und Vorgehensweise</b>	37
	Methode	37
	Anzahl und Auswahl der Interviewpartner_innen	39
	Auswertung der Interviews	40
<b>5</b>	<b>Interviews und Einzeldarstellung</b>	43
	Otis	43
	Magnus	47
	Lutz	52
	Kira	55

	Heidi	60
	Dunja	66
<b>6</b>	<b>Motive und Anreize</b>	71
	Definition von <i>Motiv</i> und <i>Anreiz</i>	71
	Motivationale Grundlagen	72
	Rolle des Orgasmus	75
	Lust und sexuelle Erregung	77
	Druckgefühl	80
	Entspannung	81
	Gewohnheit	83
	Ablenkung und Langeweile	85
	Unabhängigkeit	86
	Substitut für partnerschaftliche Sexualität	89
	Effizienz	90
<b>7</b>	<b>Diskussion</b>	93
<b>8</b>	<b>Schlussbemerkungen</b>	103
	<b>Anhang</b>	107
	Interview-Fragenkatalog	107
	Transkriptionsregeln	109
	<b>Literatur</b>	111

# 1 Einleitung

Der im Titel aufgegriffene Begriff *Fap* ist ein lautmalerischer Ausdruck für Masturbation. Typischerweise ist er mit dem Geräusch männlicher Selbstbefriedigung assoziiert. Der weniger gängige Begriff *schlick* bezeichnet das weibliche Pendant. Beide Ausdrücke sind Meme, die etwa seit dem Jahr 2008 im Internet verbreitet werden (vgl. Tomberry, 2016). und beispielsweise häufige Verwendung in sogenannten Rage-Comics finden – einer Art Internetcomics, die unter anderem satirische Geschichten über die masturbierenden Charaktere *Fap Guy* und/oder *Schlick Girl* erzählen. *Rage-Comics* werden zumeist auf Internetplattformen wie *9GAG*, *Achan* oder *reddit* publiziert, auf denen von den Nutzer\_innen<sup>1</sup> vornehmlich humoristische und satirische Bilder, Videos und Animationen hochgeladen, kommentiert, geteilt und bewertet werden können. Zur Verdeutlichung, welche Relevanz *9GAG* hat: Auf *Facebook* hat die Online-Plattform rund 31 Millionen Fans (Facebook, 2016) und liegt im Ranking der meist besuchten Websites in Deutschland auf Platz 78<sup>2</sup>. Dementsprechend bekannt sind die Inhalte der Gag-Seite. So erstaunt es nicht, dass *fappieren* im Jahr 2014 in der engeren Auswahl zum Jugendwort 2014 des Münchner Langenscheidt-Verlags war. Das Unternehmen ruft seit einigen Jahren Jugendliche dazu auf, im

- 
- 1 In dieser Veröffentlichung wird auf die Verwendung des generischen Maskulinums verzichtet. Stattdessen wird die Schreibweise des Gender Gap genutzt, um alle Geschlechter gleichermaßen einzuschließen und dies sprachlich sichtbar zu machen.
  - 2 Zum Vergleich: Im globalen Ranking liegt 9Gag auf Platz 128 (SimilarWeb, 2016).

Internet ihre Lieblingswörter der Jugendsprache einzureichen und darüber abzustimmen. Beim Online-Voting rangierte das Verb *fappieren* weit oben auf der Liste. Letztendlich entschied sich die 14-köpfige Jury, bestehend aus Jugendlichen, Sprachwissenschaftler\_innen und Journalist\_innen, für den Ausdruck »*Läuft bei dir*« statt »*fappieren*« als Jugendwort 2014, weil ersterer ihrer Einschätzung nach die Jugendsprache besser repräsentieren würde (Süddeutsche Zeitung, 2014).

Auch wenn *fappieren* bzw. *Fap* schließlich doch nicht als Jugendwort ausgewählt wurde, verdeutlichen diese Ausführungen, dass Masturbation ein hoch aktuelles Thema ist, das vor allem auf einer humoristischen Weise medial verhandelt wird. Die Tatsache, dass sich Neologismen wie *Fap* und *Schlick* entwickeln, verweist auf die Veränderung der gesellschaftlichen Bewertung und Aushandlung von Selbstbefriedigung. Zudem wird die wichtige Funktion des Internets bei der Gestaltung dieses Diskurses deutlich, da diese Meme hauptsächlich Online verbreitet werden. Erst in den letzten Jahren und Jahrzehnten wird die Selbstbefriedigung als »gesunder« Bestandteil menschlicher Sexualität bejaht und sogar gefördert. Die satirische Auseinandersetzung mit Selbstbefriedigung, wie sie beispielsweise auf *9GAG* zu sehen ist, ist nur vor dem Hintergrund einer zunehmenden Enttabuisierung möglich. Noch vor einigen Jahrzehnten wäre dies wohl noch nicht denkbar gewesen, immerhin wurde das Thema lange Zeit nahezu überhaupt nicht besprochen – und wenn dann meist mit einem moralischen Fingerzeig. Als Opfer der grundsätzlichen Sexualfeindlichkeit der vorangegangenen Jahrhunderte in der europäischen Moderne wurde die Selbstbefriedigung lange Zeit pathologisiert, als Sünde und Ursache vielerlei Übels bezeichnet (vgl. Schmidt, 1983, S. 99; Eder, 2003, S. 723f., Moll & Schultheiss, 2012, S. 1741f.). Und das obwohl eigentlich angenommen werden kann, dass sie eine der »ungefährlichsten« Sexualpraktiken überhaupt ist. Sexuell übertragbare Krankheiten sind von ihr nicht zu erwarten, genauso wenig wie ungewollte Schwangerschaften – lediglich einige spezielle Masturbationstechniken dürften die Gefahr einer Verletzung bergen.

Möglicherweise hat sich die moderne (Sexual-)Wissenschaft der Selbstbefriedigung aufgrund eines mangelnden Gefahrenpotenzials nur wenig angenommen (vgl. Driemeyer, 2013, S. 382). So existieren zwar spätestens seit den Kinsey-Reporten der 40er Jahre empirische Daten

über das Masturbationsverhalten und bescheinigen ihre Normalität (vgl. Kinsey et al., 1948, S. 1953). Doch es lassen sich nur wenige aktuelle Untersuchungen im deutschsprachigen Raum finden, die sich eingehend mit emotionalen, motivationalen und subjektiven Aspekten des Masturbationsverhaltens und -erlebens beschäftigen (vgl. Driemeyer, 2013, S. 372).

Selbstbefriedigung nur als Mittel zu begreifen, um einen befriedigten Zustand zu erreichen, greift als Erklärung für die persönliche Bedeutung und den individuellen Nutzen zu kurz. Natürlich kann angenommen werden, dass sich vermutlich die allermeisten Menschen nach der Masturbation befriedigt fühlen – nichtsdestotrotz kann die individuelle Bedeutung für den einzelnen Menschen weit darüber hinausgehen. Als Vergleich: Viele Menschen verfolgen mit der Nahrungsaufnahme weit mehr als bloß das Ziel satt zu werden. Oft wird beispielsweise der gesellige Aspekt eines gemeinsamen Abendessens geschätzt, andere nutzen ihr Lieblingsgericht als Trostmittel nach einem schwierigen Tag, wieder andere fassen gesunde Ernährung als Schlüssel zu einem gesunden und langen Leben auf. Ähnlich individuell verschieden dürften die persönliche Bedeutung der Selbstbefriedigung und konkrete Beweggründe ausgestaltet sein. Besonders bemerkenswert ist dabei, dass Selbstbefriedigung das einzige sexuelle Verhalten ist, das auf die direkte Interaktion mit anderen Menschen gänzlich verzichten kann und nahezu voraussetzungslos ist. Während der Selbstbefriedigung ist der Mensch mit sich, seinen Emotionen und Erwartungen vollkommen allein, losgelöst von allen zwischenmenschlichen Interaktionen seines sonst so sozialen Lebens. In diesem Sinne könnte die Sexualität mit sich selbst gar als authentischste aller Sexualformen betrachtet werden – wenn sie nicht durch Kultur und Gesellschaft so stark beeinflusst würde (vgl. Lautmann, 2002, S. 191).

Um mit der Masterarbeit, die diesem Buch zugrunde liegt, dazu beizutragen die angesprochene Forschungslücke zu schließen, habe ich mittels qualitativer Interviews motivationale und biografische Aspekte der Selbstbefriedigung untersucht. Zentral war für mich die Frage, wie, wann und in welchem Kontext Selbstbefriedigung als Ressource für sexuelle Erregung und Lust von den Befragten entdeckt und wie im weiteren Lebensverlauf mit ihr umgegangen wurde. Darüber hinaus interessierte mich, welche Motive die Interviewten zur Masturbation

anregen und inwiefern diese mit ihrer persönlichen Masturbationsbiografie zusammenhängen. Dabei bin ich davon ausgegangen, dass die flächendeckende Verbreitung des Internets bedeutende Veränderungen hinsichtlich des Umgangs sowie des Erlebens der Masturbation bewirkt und mitgestaltet hat. Aus diesem Grund habe ich mich bei der Ausarbeitung dieses Buches auf das 21. Jahrhundert fokussiert.

Um die zuvor aufgegriffenen Fragen zu beantworten, führte ich mit insgesamt sechs Personen im Alter zwischen 27 und 29 Jahren qualitative Interviews, die nach der Transkription hinsichtlich biografischen, emotionalen, sozialen und motivationalen Faktoren untersucht und ausgewertet wurden. Um kein einseitiges Bild zu erhalten, bemühte ich mich bei der Auswahl der Interviewpartner\_innen um ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis. Gleichwohl ist klar, dass durch die recht homogene Gruppe – in Bezug auf Alter, Sozialisation und Region – lediglich ein erster Zugang zum Themenfeld eröffnet werden kann und die vorliegende Publikation das sexualwissenschaftliche Interesse am Thema Masturbation anregen soll.

Für eine theoretische Rahmung wird zu Beginn der Arbeit auf die Diskursgeschichte der Masturbation und hiermit zusammenhängende Begriffe eingegangen (Kapitel 2). Darauf aufbauend werden spätmoderne Phänomene und Entwicklungen aufgegriffen, die meines Erachtens als Hintergrundwissen für das Verständnis des empirischen Teils von Bedeutung sind. Um einen Vergleich meiner Ergebnisse mit anderen Arbeiten zu ermöglichen, wurde zudem ein Forschungsüberblick erstellt, in dem ausgewählte Studien und Untersuchungsergebnisse zum subjektiven Erleben der Masturbation, der Einstellung ihr gegenüber sowie sozialen Aspekten dargestellt werden (Kapitel 3). Daran anschließend stelle ich knapp meine Forschungsmethode sowie mein Vorgehen bei der empirischen Untersuchung vor (Kapitel 4). Die Ergebnisse der qualitativen Interviews werden in den zwei zentralen Kapiteln dieser Arbeit *Interviews und Einzeldarstellung* (Kapitel 5) sowie *Motive und Anreize* (Kapitel 6) schematisch dargestellt und in einer anschließenden Diskussion (Kapitel 7) zusammengeführt. Einige Schlussbemerkungen schließen die Arbeit ab (Kapitel 8).

## 2 Theoretischer Hintergrund

Selbstbefriedigung ist laut Sigusch (vgl. 2005, S. 8) die einzige Sexualpraktik, die im Verlauf des 20. Jahrhunderts von einer verpönten und verfolgten zu einer sowohl von Männern als auch Frauen geschätzten Sexualpraktik geworden ist und auch quantitativ an Bedeutung gewonnen hat. Um den Wandel zu verstehen, müssen die gesellschaftlichen Zusammenhänge betrachtet werden, die die Veränderung erklären können. Diese werden in den folgenden Kapiteln konkreter beleuchtet. Hierfür werden zunächst grundlegende geschichtliche Veränderungen gesellschaftlicher Bewertung und Behandlung der Selbstbefriedigung erläutert. Dabei wird ein besonderer Fokus auf zeitgenössische Begriffe gelegt sowie auf die am Diskurs beteiligten Personen und Instanzen.

Anschließend werden bedeutende Entwicklungen und Phänomene der Spätmoderne thematisiert, die in Verbindung zur Selbstbefriedigung stehen. Das folgende Kapitel beschäftigt sich eingehend mit der sich stetig ausweitenden Verbreitung von Onlinepornografie und der wachsenden Kommerzialisierung von *Sex Toys*. Darauf folgend wird auf die Rolle des Orgasmus im modernen Sexualverständnis eingegangen und der Bezug zur Selbstbefriedigung hergestellt.

### **Geschichtliche Perspektiven: Diskurs und Begriffe**

Für autoerotisches Sexualverhalten finden sich etliche Begriffe und Ausdrücke. Selbstbefriedigung, Masturbation, Selbstbefleckung, Selbstma-

nipulation, Onanie – vermutlich würden sich noch andere Bezeichnungen finden, wenn man weitere Schriftstücke vergangener Zeiten durchsucht. Daneben hat sich im modernen, alltäglichen Sprachgebrauch eine immense Fülle an Begriffen für die Selbstbefriedigung entwickelt. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Von *sich einen runterholen* über *wichsen*, von den bereits angesprochenen spätmodernen Memen *Fap* und *Schlick* bis zur *Schnecke reiben*.

Auffallend ist, dass sich zahlreiche umgangssprachliche Begriffe finden lassen, die die männliche Masturbation beschreiben, aber erstaunlich wenige, die die weibliche Masturbation betreffen. Diese Gegebenheit scheint nicht nur im deutschsprachigen Raum aufzutreten. So hat beispielsweise die schwedische Organisation für sexuelle Erziehung (RFSU) im Jahr 2014 dazu aufgefordert, einen eigenen Begriff für die weibliche Selbstbefriedigung zu finden und zu etablieren, wofür sie einen landesweiten Wettbewerb ins Leben gerufen haben. Gewonnen hat übrigens das Verb *klittra* (vgl. Hinde, 2015).

Praktisch meinen alle oben aufgeführten Begriffe ein und dasselbe Tun. Laura Méritt (2014, S. 193) definiert Masturbation beispielsweise als »physische oder psychische Stimulierung des eigenen Körpers, insbesondere der Genitalien, um sexuelle Lustgefühle und den Orgasmus zu erleben«. Um zu verstehen, was Selbstbefriedigung aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive bedeutet, sollte über die Beschreibung des körperlichen Akts oder der mechanischen Abläufe hinausgegangen werden. Vielmehr sollte betrachtet werden, wie Gefühle, gesellschaftlich geprägte Vorstellungen schließlich mit dem Körper zusammentreffen (vgl. Lautmann, 2002, S. 191) und in welcher Beziehung diese Ebenen miteinander stehen. Denn, fernab von einer relativ klaren Vorstellung, was Menschen konkret bei der Selbstbefriedigung tun, weisen die vielen verschiedenen Begriffe auf eine lange Diskursgeschichte hinsichtlich gesellschaftlicher Bewertung und Bedeutung hin.

Bemerkenswert ist, dass der Diskurs rund um die Selbstbefriedigung schon seit vielen Jahrhunderten aktiv ist. Im christlichen Europa wurde ihr bis etwa zum 13. Jahrhundert recht wenig Aufmerksamkeit geschenkt (vgl. Laqueur, 2008, S. 122f.). Als von Lust und Erregung motivierter Akt wurde sie zwar nicht als moralisch akzeptabel, harmlos oder zulässig eingestuft, hatte aber noch nicht den Stempel einer Sünde, wie es im späteren Mittelalter der Fall war und dementsprechend

kaum thematisiert. Erst im Rahmen der Reformbewegungen der Kirche in der Mitte des elften Jahrhunderts fand die Selbstbefriedigung Beachtung und wurde schließlich ab etwa dem 13. Jahrhundert für alle gesellschaftlichen Schichten als Sünde eingestuft (vgl. ebd., S. 128). So galt die Masturbation, ähnlich wie jedes andere sexuelle Handeln, das nicht der Fortpflanzung diene, als widernatürliche Unzucht, die es zu verhindern gelte. Bedeutsam für diese Entwicklung war vornehmlich der heilig gesprochene Thomas von Aquin, der sich in der *Summa Theologica* ausführlich den Sünden der Wollust widmet. Nach seiner Auffassung widersprechen alle Formen der »Unkeuschheit« der Vernunft, der Natur und der geschlechtlichen Ordnung, da durch sie eine Zeugung unmöglich ist. Allerdings wurde Selbstbefriedigung als sündhaftes sexuelles Verhalten zwar verurteilt, war aber nur eines von vielen als sündhaft angesehenen Sexualpraktiken und erhielt nicht so große Aufmerksamkeit, wie Sodomie, gleichgeschlechtlicher Verkehr oder Analverkehr (vgl. ebd.).

War diese Perspektive hauptsächlich religiös geprägt, begann die eigentliche Tabuisierung erst im Zeitalter der Aufklärung ab Ende des 18. Jahrhunderts (vgl. Moll & Schultheiss, 2012, S. 1741ff.). Nach Schultheiss und Moll (2012, S. 1741) hat beispielsweise Kant (1990 [1797]) Selbstbefriedigung als moralisches Vergehen betrachtet, bei der der masturbierende Mensch sich selbst als Mittel zum Zweck zur Befriedigung seiner Triebe missbraucht, womit er seine Pflicht gegenüber sich selbst verletzt. Das Nachgeben gegenüber dem sexuellen Trieb entgegen seinem natürlichen Zweck – der Fortpflanzung – sei strikt abzulehnen. Masturbation erhielt in dieser Zeit den Stempel einer sozialen Gefahr, fernab eines religiösen Urteils (vgl. ebd.).

Der Schweizer Arzt Tissot hat in seiner berühmten Schrift *De l'onanisme, ou dissertation physique sur les maladies, produit par la masturbation* (Ersterscheinungsjahr 1760) und deren deutschen Übersetzung *Von der Onanie<sup>3</sup>, oder Abhandlung über die Krankheiten, die von der Selbstbefleckung herrühren* (1770) erschreckende Erkrankungen aufgelistet,

**3** Der Begriff »Onanie« geht auf die Bibelgeschichte über Onan zurück, der seinen Samen auf den Boden fallen ließ und daraufhin von Gott mit dem Tode bestraft wurde, also eigentlich Coitus Interruptus verübte und nicht masturbierte, wie man eigentlich vermuten würde (vgl. Genesis, 38,8–10). Etymologisch hat der Begriff »Onanie« also wenig mit dem zu tun, was wir heute darunter verstehen.

die als Folge von Masturbation auftreten und schließlich zum Tod führen würden (vgl. ebd.). Zudem verweist die deutsche Übersetzung der »Selbstbefleckung« auf den alttestamentlich geprägten Reinheitsbegriff und verdeutlicht die moralische Abwertung der Selbstbefriedigung (vgl. ebd.). Daneben wird klar, dass auch der Ausdruck »Masturbation« zu dieser Zeit schon Verwendung fand. Laut Sigusch (vgl. 2008, S. 32) setzt er sich entweder aus *manu/stupratio* zusammen, das übersetzt am ehesten *Schändung mit der Hand* bedeutet oder aber aus *mas/turbatio*, das mit eher mit *Erregung des Männlichen* übersetzt werden könnte.

Neben die sozial-ethische Verurteilung trat in dieser Zeit demzufolge noch eine medizinische Pathologisierung. Im weiteren Verlauf wurden Keuschheitsgürtel und Korsettagen für Jungen und Mädchen entwickelt, die die Masturbation unterbinden sollten. In der von dem ungarischen Arzt Heinrich Kaan im Jahr 1844 veröffentlichten Schrift *Psychopathia sexualis* wurde die Masturbation gar zur Wurzel aller Abweichungen des Geschlechtstriebes erklärt und die Sündenvorstellungen des Christentums in medizinische Diagnosen umgewandelt (vgl. Moll & Schultheiss, 2012, S. 1743). In dieser Zeit wurde des Weiteren die weibliche Klitoris von dem belgischen Biologen Eduard Von Beneden im Jahr 1875 (vgl. ebd.) zum überflüssigen Organ erklärt, das in Verdacht stand Hysterie und Epilepsie zu verursachen. Als Heil- oder Prophylaxe-Mittel wurden paradoxerweise Vibratoren empfohlen.

Allein die Nennung des Begriffs Onanie stellte laut Eder (vgl. 2003, S. 724f.) im 18. Jahrhundert ein Laster dar, weswegen es ihn streng genommen eigentlich gar nicht geben dürfte. Gerade im deutschsprachigen Raum wurde die Masturbation als Erziehungsproblem angesehen. Es wurde über allerlei präventive Maßnahmen gesprochen, nicht aber über den Gegenstand selbst. Diese Schwierigkeiten mit dem Begriff sind nach Eder (vgl. ebd.) ein Hinweis darauf, dass es nicht nur um eine gelehrte, sondern auch um eine soziale Auseinandersetzung ging. Die Bedeutungen des Wortes Onanie verweisen auf die am Diskurs beteiligten Kräfte: Kirchliche Vertreter, die Selbstbefriedigung nach wie vor als Laster und Sünde definierten; Mediziner, die schwere Krankheiten bis hin zum Tod prognostizierten und Pädagogen, die vor allem von einem erzieherischen Problem ausgingen und letztlich die körperliche wie seelische Verfassung der masturbierenden Person thematisierten (vgl. ebd.).

Diese Pathologisierung und Tabuisierung der Selbstbefriedigung hielt sich sehr lange. Lautmann (vgl. 2002, S. 191) skizziert aus einer kultursoziologischen Position heraus drei Konstruktionen des masturbatorischen Handelns, die seinen Recherchen in zeitgenössischer Literatur zufolge für das Ende des 19. bzw. den Anfang des 20. Jahrhunderts angenommen werden können und stellt sie einander gegenüber.

Nach Lautmann ist der Umgang mit der Selbstbefriedigung Ende des 19. Jahrhunderts nach wie vor geprägt von der Auffassung, dass die Sexualität mit sich selbst eine moralische Niederlage über die Kontrolle der eigenen Triebe bedeutet. Während sie für Jugendliche aufgrund ihrer Unreife noch als legitim galt, handelte es sich bei Erwachsenen um »Selbstmissbrauch« und hat damit eine stark abwertende Konnotation. In dieser Zeit »verübte so jemand ›Selbstbefleckung‹« (ebd.), die Genitalien würde »manipuliert« (ebd.), wenn die Versuchung nicht länger unterdrückt werden konnte.

Diese Argumentation geht im Grunde auf Sigmund Freud (1961 [1904/05]) zurück, die in den *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie* ihren Ursprung findet. »Autoerotisches Verhalten«, wie Freud es nennt, beschreibt er als Teil der kindlichen Entwicklung. Für Erwachsene hingegen stellt die Selbstbefriedigung eine inadäquate Abfuhr sexueller Spannungen dar, da gesund entwickelte Erwachsene ihre Lust in den Dienst der Fortpflanzung gestellt haben sollten (vgl. Freud, 1961 [1904/05], S. 69). Freud begriff Masturbation nach der Pubertät als Rückbildung in eine infantile Sexualbetätigung, die zu Neurosen und Psychosen disponiert sowie den Charakter durch Verwöhnung verderben würde (vgl. ebd., S. 135).

Die Zeit um 1950 herum fasst Lautmann als einen »*Zwischenschritt in der Umkonstruktion*« (2002, S. 192, Hervorhebung im Original) zusammen, in der die Sexualität mit sich selbst als mögliche Sexualform akzeptiert wurde, wenn es nicht die Möglichkeit gab, Sexualität mit einer anderen Person auszuleben. Selbstbefriedigung erhielt hier den Stempel *Ersatzbefriedigung*. Masturbation als Substitut, vor allem für Jugendliche, hat in dieser Perspektive einiges an Gefahrenpotenzial verloren und dafür den Aspekt der *Nützlichkeit* dazu gewonnen. Eine Restgefahr bestand aber weiterhin, wenn sich allzu häufig ohne großen Druck selbstbefriedigt würde. Vor allem vor der sogenannten *Ipsation*, der manifesten Fixierung sexueller Lust auf sich selbst, wurde gewarnt

(vgl. ebd.). Unter Expert\_innen herrschte die Meinung vor, dass nur bei gelegentlicher Selbstbefriedigung, keine weiteren negativen Effekte zu erwarten seien (vgl. Elberfeld, 2015, S. 255). Neben einer kirchlichen und moralischen Einschränkung wirkte demzufolge noch eine medizinisch-physiologische Normierung ein. Nichtsdestotrotz kann festgestellt werden, dass ab den 1960er Jahren unter Heranwachsenden die Masturbation nach und nach zu einer gesellschaftlich akzeptierten Normalität wurde.

Erst seit Ende des 20. Jahrhunderts »betreibt so jemand >Selbstbefriedigung<« (Lautmann, 2002, S. 191), bei der es um unverminderten Lustgewinn geht und dem von außen wenig entgegen gesetzt wird. Eine Fülle an Vorlagen und Apparaturen wurden entwickelt und stehen seitdem in verschiedensten Ausführungen zur Verfügung. Die Entspannung gilt als gesund und der eigene Körper wird laut Lautmann (vgl. ebd.) mit Freude und Wohlwollen betrachtet. Selbstbefriedigung hat den Stempel der *Ersatzbefriedigung* verloren und wird als eigenständige Sexualform betrachtet, die das moderne Individuum frei und autonom zur sexuellen Befriedigung nutzen kann (vgl. ebd.). Die Frauen- und die Homosexuellenbewegung hat bei dieser Entwicklung eine entscheidende Rolle gespielt. In ihrem Zuge wurde Selbstbefriedigung ab den 1980er Jahren als »Mittel der Befreiung, als Anspruch auf Unabhängigkeit und auf Lust, um der Lust Willen, als Möglichkeit, dem gesellschaftlich vorgeschriebenen Weg ins normale Erwachsenenleben zu entgehen« (Laqueur, 2008, S. 24) wahrgenommen. Selbstbefriedigung wurde aus diesem Grund bejaht und zu einem Ausdruck von Selbstbestimmung sowie Selbstverwirklichung erklärt.

Osswald-Rinner (2011, S. 26) zufolge hat Lautmann (2002) aufgezeigt, dass die Selbstbefriedigung von einem asozial-einsamen Ereignis, das eine Gefahr für die soziale Ordnung darstellte, zu einem autonom-individuellen Akt wurde, der als ein unkompliziertes Vergnügen neben vielen anderen möglichen erlebt werden kann. Für das gleiche Tun hat sich somit im diskursgeschichtlichen Verlauf die Bedeutungszuschreibung stark verändert (vgl. ebd.), wobei die Sprache und Begrifflichkeiten das jeweilige Verständnis greifbar machen. Vor dem Hintergrund der Normalisierung und Enttabuisierung der Selbstbefriedigung, wird die Entwicklung von fantasievollen, umgangssprachlichen Ausdrücken plausibel. Denn nur, wenn über das diskursivierte Element tatsächlich

gesprochen wird, können sich Wortneuschöpfungen entwickeln und Begriffe neu bewertet werden. Dass die meisten dieser Ausdrücke nur die männliche Masturbation betreffen, weist wiederum darauf hin, dass über weibliche Selbstbefriedigung nach wie vor nicht oder zumindest weniger gesprochen wird.

## **Pornografie und Kommerzialisierung**

Junge Erwachsene im Alter zwischen 20 und 30 Jahren gehören der ersten Generation an, die in ihrer sexuellen Sozialisation auf unterschiedlichste Art und Weise mit Internetpornografie konfrontiert waren (vgl. Franz et al., 2014, S. 279). Ob und wie diese umfassende Verbreitung des Internetzugangs einen Einfluss auf die sexuelle Sozialisation von jungen Heranwachsenden hat, ist seit einiger Zeit immer wieder Gesprächsthema und Anlass für kontroverse Diskussionen. Die hitzige Debatte um die These der sexuellen Verwahrlosung der heutigen Jugend von Siggelkow und Büscher (2008) beruht im Grunde auf der Angst, dass die Jugend in zunehmenden Maße mit pornografischen Material in Kontakt kommt und Jugendliche zur unreflektierten Nachahmung anregt. Dank einer gründlichen (sexual-)wissenschaftlichen Aufarbeitung kann diese These zwar als widerlegt betrachtet werden<sup>4</sup>, dennoch lässt sich eine Tatsache nicht bestreiten: Die Pornografie hat in der Spätmoderne aufgrund des Internets einen besonderen Stellenwert erhalten und spielt im Sexualleben und der Sozialisation vieler Menschen unserer Zeit eine Rolle.

Die nach eigenen Angaben weltweit größte Onlinepornografie Plattform *Pornhub*<sup>5</sup> präsentiert neben einer immensen und stetig wachsenden Fülle an Bildmaterial auf ihrer Rubrik *insights* Einblicke in Zahlenmaterial. In regelmäßigen Abständen werden Statistiken veröffentlicht, die zeigen, was, wann, wie lange und wo in der weiten Welt der Internetpornografie gesucht und angeklickt wird. Insgesamt verzeich-

<sup>4</sup> Siehe beispielsweise: Schetsche und Schmidt (2010): Sexuelle Verwahrlosung: Empirische Befunde, gesellschaftliche Diskurse, sozialetische Reflexionen

<sup>5</sup> Pornhub ist eine kostenlose Internetplattform, auf der pornografisches Videomaterial gestreamt und heruntergeladen werden kann. Sie ist seit dem Jahr 2006 online und, laut eigenen Angaben, die weltweit größte Onlinepornografie-Website.

nete *Pornhub* 87,8 Mrd. Video-Klicks weltweit allein im Jahr 2015 (vgl. Pornhub Insights, 2016). 8,9 Mrd. Klicks mehr als im Vorjahr. Zur Verdeutlichung: das sind 6.700 Besuche in der Sekunde.

*Pornhub* erhebt außerdem Daten über beliebte Suchbegriffe und sortiert sie in Ranglisten, häufig thematisch geordnet. Begriffe wie *teen* und *lesbian* halten sich seit mehreren Jahren auf den oberen Rängen. *Step mom/sister*, *gang bang* oder *threesome* erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und kletterten im letzten Jahr auf den Rängen der *Pornhub*-Statistiken weit nach oben.

Führend in der Statistik sind die Vereinigten Staaten, England folgt darauf, Deutschland als vergleichsweise kleines Land erreicht im Jahr 2015 Platz 5. Im Ranking der meist besuchten Websites in Deutschland steht *Pornhub* darüber hinaus auf Platz 26, noch beliebter in Deutschland ist aber die Onlinepornografie-Plattform *xhamster*, die es auf Platz 13 schafft (SimilarWeb, 2016).

*Pornhub* hat zudem in Kollaboration mit *BuzzFeed*<sup>6</sup> Geschlechterunterschiede untersucht (vgl. Pornhub Insights, 2014). Durchschnittlich 23% der Pornografiekonsument\_innen sind weiblichen Geschlechts, wobei Brasilien mit 29% Frauenanteil an der Spitze liegt, gefolgt von den Philippinen und Finnland mit etwa einem Viertel an Nutzerinnen. Deutschland rangiert mit 13% relativ weit hinten. Darüber hinaus hat *Pornhub* für das Jahr 2015 Ranglisten erstellt, die das Alter betreffen. Rund 60% der Nutzer\_innen waren laut *Pornhub* im Alter zwischen 18 und 34 Jahren alt. Die Altersangaben der *Pornhub*-Statistiken lassen zwar eine Tendenz vermuten – nämlich, dass die meisten User\_innen unter 35 Jahren alt sind und somit der Generation angehören, die mit neuen Medien aufgewachsen und sozialisiert worden sind. Allerdings zeigen sie auch die Beschränktheit der erhobenen Daten. Da Pornografie nach § 184, Abs. 1 StGB Personen unter 18 Jahren nicht zugänglich gemacht werden darf, verlangen Websites wie *pornhub* eine Altersbestätigung, bevor zum eigentlichen Content weitergeleitet wird. Da die Angabe jedoch nicht überprüft wird und für User\_innen bei einer Falschangabe

---

6 *BuzzFeed* ist eine Online-Plattform, die sich selbst als »Social News and Entertainment Company« bezeichnet (Buzzfeed, 2016). Das bedeutet, die Inhalte des Medienportals bestehen aus einer Mischung aus Blog, Nachrichtenticker und Online-Magazin.

keine Konsequenz zu befürchten ist, ist diese Zugangsbeschränkung aber nicht besonders wirksam. So können, unabhängig von deutschem Recht, auch Minderjährige Onlinepornografie konsumieren, werden folglich von *pornhub* aber nicht in den eigenen Statistiken aufgeführt.

Fernab davon, für wie fehleranfällig und fragwürdig man zudem die Analyse-Tools<sup>7</sup> von *Pornhub* einschätzen mag, zeigen diese Daten, dass Onlinepornografie nach wie vor auf dem Vormarsch ist. Die Nutzungszahlen steigen stetig, das Bildmaterial vervielfacht sich kontinuierlich und die Vorlieben ändern und differenzieren sich aus.<sup>8</sup>

Geht man davon aus, dass Pornografiekonsum aller meistens mit Masturbation verbunden ist<sup>9</sup>, stellt sich die Frage, warum die Pornografie und damit die Masturbation immer häufiger genutzt wird.

Die simple Erklärung, dass immer mehr masturbiert wird, weil man mehr mit Pornografie konfrontiert wird, ist zwar naheliegend und bestimmt eine Überlegung wert, greift aber bei weiterer Betrachtung als Erklärung zu kurz, weil sie die tiefen gesellschaftlichen Zusammenhänge völlig außer Acht lässt (vgl. Flaßpöhler, 2010, S. 353). Für Flaßpöhler ist die Masturbation in unserer Zeit vor dem Hintergrund immer »absurderer Leistungsanforderungen und – damit einhergehend – zunehmender Individualisierung die oft einzig praktikable Form sexueller Betätigung« (ebd.), da sie anders als der Geschlechtsverkehr »eine schnelle emotional unaufwändige und unkomplizierte, nämlich autonome Sexualbefriedigung« (ebd.) ermöglicht. Gerade vor dem Hintergrund unserer Hochleistungsgesellschaft, in der es um eine dauerhafte Optimierung aller Lebensbereiche geht, gewinnt die Selbstbefriedigung immer mehr an Beliebtheit – eine sexuelle Befriedigungsform,

7 *Pornhub* nutzt *Google Analytics* zur Datengewinnung. Dabei handelt es sich um einen Dienst von *Google Inc.*, der den Datenverkehr auf Webseiten analysiert und häufig zur Erfolgskontrolle genutzt wird. Dieses Verfahren ist aus datenschutzrechtlicher Sicht sehr umstritten.

8 Sicherlich stellt sich die Frage, ob Pornografie bzw. an dieser Stelle das Onlinepornografie-Angebot von *Pornhub* die Vorlieben verändert und so neue Wirklichkeiten erzeugt oder ob das Angebot auf *Pornhub* eher ein Abbild sich wandelnder Vorlieben ist. Diskurse über die Wirkung von Pornografie und die Angst vor einer *Pornografisierung* der Gesellschaft sind nicht neu, soll aber in dieser Arbeit thematisch nicht ausgeweitet werden. Vergleich hierzu beispielsweise ausführlicher Flaßpöhler (2010, S. 342ff.).

9 Mehr hierzu in Kapitel 3 »Erwachsene und Selbstbefriedigung«

die auf menschliche Kontakte verzichten kann und somit außerhalb von Leistungsbeurteilungen steht. So wirft Flaßpöhler (vgl. ebd.) konsequenterweise die Frage auf, ob Pornografie und damit die Masturbation als Symptom einer Gesellschaft gewertet werden kann, die durch immer stärkere Individualisierung und den Anspruch wachsender Effizienz und Optimierung geprägt ist. Ihrer Analyse nach spiegelt gerade die *Pornobranche* das Leistungsdenken unserer Zeit auch inhaltlich. Dafür spricht nach Flaßpöhler (vgl. ebd.), dass pornografisches Bildmaterial hauptsächlich Darsteller\_innen zeigen, die unentwegt und in einer Endlosschleife sexuelle Hochleistungen vollbringen, mit nicht endenwollender, größtmöglicher Lust. Kurz gesagt: »Sex-Workaholics« (ebd.), die sich keine Auszeiten gönnen, sondern an Leistungsidealen und Optimierungsgedanken orientieren.

Diese Ausführungen stehen im Zusammenhang zum ebenfalls wachsenden Markt an *Sex Toys* und, wie Duttweiler (2015, S. 132) es nennt, »Sexual-Objekten«, die die Möglichkeiten über Lust technisch zu verfügen, stetig erweitern. Mithilfe von Vibratoren, Masturbatoren, Dildos, Gummipuppen unterschiedlichster Ausgestaltung – die Auswahl scheint schier unendlich – lässt sich Erregung und sexuelle Stimulation präzise steuern und kontrollieren. Wenngleich bei diesen Objekten eine gewisse Art von Kontrollverlust Voraussetzung ist, so hat die Person bei selbst gesteuerten Vibratoren und Sex-Maschinen die Situation selbst in der Hand, so Duttweiler (vgl. ebd.). Die enorme Steigerung des Verkaufs an *Sex Toys* hat in den 1980er Jahren eingesetzt, obwohl bereits ab 1951 dank dem *Versandhaus Beate Uhse* Vibratoren und Dildos käuflich erworben werden konnten. Zudem stiegen die Verkaufszahlen auffallend an, nachdem eine der Hauptdarstellerin in der US-Serie *Sex and the City* einen Vibrator benutzte (vgl. ebd.).

Festzuhalten bleibt, dass *Sex Toys* heute in das Sexualleben vieler Personen integriert werden. Duttweiler (2015, S. 146) erkennt hier einen wechselseitigen Prozess: »Sexualobjekte profitieren von der Entpathologisierung der Selbstbefriedigung und tragen zugleich wesentlich zu diesem Prozess bei« (ebd.). Angesichts der zu dem Zeitpunkt aktuellen Frauen- und Homosexuellenbewegung ist diese Verkaufssteigerung nicht verwunderlich. Da Vibratoren und Dildos die Notwendigkeit eines Mannes für heterosexuelle Penetration infrage stellen, konnten sie zu einem Teil des feministischen Befreiungs- und Selbstverwirkli-

chungsdiskurses werden (vgl. ebd., S. 139).<sup>10</sup> Insofern kann Sexualität, und damit die Selbstbefriedigung, als »Teil der Befreiungs- und Steigerungs- und Optimierungsdiskurse der Spätmoderne« (ebd., S. 148) betrachtet werden, wobei steigende Verkaufszahlen und die Fülle an Onlinepornografie als Erscheinungsbilder desselben zu werten sind.

## Das Orgasmusparadigma

Der Begriff *Orgasmusparadigma* beschreibt aus einer soziokulturellen Perspektive die Rolle des sexuellen Höhepunkts der spätmodernen Sexualkultur. Es wird davon ausgegangen, dass der Orgasmus sich als kulturelle Normerwartung durchgesetzt hat und der Reduktion sozialer Komplexität dient. Somit ordnet und strukturiert der Orgasmus das sexuelle Verhalten, Leben und Erleben (vgl. Lewandowski, 2001, 2008; Matthiesen, 2007). Lewandowski (2008, S. 253) fasst die doppelte Bedeutung des Orgasmusparadigmas zusammen:

»Der Orgasmus strukturiert einerseits sexuelle Interaktionen und andererseits manifestiert sich in der primären Orientierung des Sexuellen am Orgasmus eine Abkopplung der Sexualität von anderen Leitdifferenzen und Sinnsphären. Orgasmusparadigma verhält sich gegenüber Sünde, Schande, Perversion wie auch gegenüber Reproduktion, Ehelichkeit und Hetero- oder Homosexualität absolut indifferent und ersetzt die Orientierung an sexueller Lust: Legitim ist, was zum Orgasmus führt« (ebd.).

Demzufolge ist nur die sexuelle Lust das, wonach eine sexuelle Handlung bewertet und ausgerichtet wird. Der Orgasmus dient als sinnstiftendes Moment und legitimierenden Faktor für befriedigende sexuelle Handlungen.

---

**10** Zugleich setzen Vibratoren und Dildos bei näherer Überlegung aber auch die Notwendigkeit einer Penetration zentral und könnten aus diesem Grund auch als Instrumente patriarchaler Unterdrückung interpretiert werden. Weitere Überlegungen zur Vorstellung der Notwendigkeit einer heterosexuellen, vaginalen Penetration und deren Dekonstruktion finden sich beispielsweise in Preciado & Geene, *Kontrasexuelles Manifest* (2003).

Auch laut Matthiesen (2007, S. 65) markiert das Orgasmusparadigma einen Bedeutungswandel des Sexuellen, in dem der Orgasmus als elementare Bezugsgröße für eine gelungene Sexualität genutzt wird – und nicht mehr der heterosexuelle Vaginalverkehr.<sup>11</sup> Das Orgasmusparadigma verweist folglich auf einen kulturellen Wandel der Sexualität, bei dem nicht mehr konkrete Sexualpraktiken im Vordergrund stehen, sondern das subjektive Erleben der beteiligten Personen. In diesem Sinne steht nun nicht mehr heterosexueller Vaginalverkehr als Leitvorstellung *richtiger* Sexualität zur Verfügung, sondern eine Vielzahl an ausdifferenzierten Neosexualitäten, die sich vornehmlich an sexueller Lust orientieren (vgl. Sigusch, 2005, S. 22). Insofern erhält das Orgasmusparadigma eine vereinheitlichende Rolle, denn Handlungen, die abgesehen von einem Orgasmus sonst nicht viel gemeinsam hätten, werden so »(er-)fassbar und klassifizierbar« (Lewandowski, 2001, S. 211) als sexuelle Handlungen.

Diese These kann laut Lewandowski (vgl. ebd., S. 209) erklären, warum die Selbstbefriedigung zu einer kulturell anerkannten Sexualpraktik geworden ist. Legitimiert und strukturiert der Orgasmus »richtiges« sexuelles Handeln, dann müsste folgerichtig gerade die Selbstbefriedigung *die* Sexualpraktik überhaupt sein, da sie völlig fortpflanzungsfern ist und mit außerordentlich hoher Wahrscheinlichkeit zum Orgasmus führt.<sup>12</sup> Duttweiler (vgl. 2015, S. 148) sieht vor dem Hintergrund des wachsenden Markts an *Sex Toys*, die eine permanente Verfügbarkeit der Lust, Erregung und Befriedigung suggerieren, das Orgasmusparadigma konkret verwirklicht.

---

**11** Dabei wird davon ausgegangen, dass der Mensch per se ein sexuelles Begehren in sich trägt, das ihn dazu animiert, auf die Suche nach deren Befriedigung zu gehen, wobei es keine Rolle spielt, mit wem, wodurch oder womit diese erreicht wird, sondern nur *dass* sie erreicht wird (vgl. Lewandowski, 2008, S. 253). Dadurch erklärt sich nach Lewandowski (vgl. ebd.) die Pluralisierung der modernen sexuellen Welt.

**12** Mehr hierzu in Kapitel 3 »Forschungsüberblick«

### 3 Forschungsüberblick<sup>13</sup>

Obwohl Selbstbefriedigung eine weit verbreitete und häufige Sexualpraktik ist, finden sich vergleichsweise nur wenig Forschungsbeiträge, die aus empirischer Sicht Licht ins Dunkle bringen (vgl. Driemeyer, 2013, S. 372). Spätestens seit den 1970er Jahren<sup>14</sup> wird Masturbation als

---

**13** Anzumerken ist an dieser Stelle, dass für dieses Kapitel nur Studien ausgewählt wurden, die im Zusammenhang mit der Fragestellung dieser Arbeit stehen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Für einen umfassenderen Forschungsüberblick zum Thema Selbstbefriedigung empfehle ich den Artikel *Masturbation und sexuelle Gesundheit – Ein Forschungsüberblick* von Wiebke Driemeyer (2013) in der Zeitschrift für Sexualforschung. Interessant sind außerdem einige Untersuchungen, die sich mit den Motiven und dem Erleben von Sexualität im partnerschaftlichen Kontext beschäftigten. Erwähnenswert sind hier eine Studie aus den USA von Hill und Preston (1996), die sich mit den individuellen Unterschieden im Erleben der sexuellen Motivation und deren Messung auseinandersetzt; eine Untersuchung von Mah und Binik (2005) aus Kanada, die versuchen mithilfe der *Orgasm Rating Scale (ORS)* zu messen, in welchem Zusammenhang sexuelle Befriedigung mit dem physischen und psychischen Erleben des Orgasmus steht; sowie eine Studie von Leigh (1989), die sich mit den Gründen für oder gegen Sex auseinandersetzt und dabei einen besonderen Fokus auf Gender, sexuelle Orientierung und Beziehungsstatus legt. Bemerkenswert ist ferner der theoretische Überblick über kulturelle, evolutionäre und sozialpsychologische Perspektiven über sexuelle Motive von Hatfield, Luckhust und Rapson (2010) oder der ausführliche Artikel von Impett und Peplau (2015) mit dem Titel *Sexual Compliance: Gender, Motivational, and Relationship Perspectives*. Ausführlichere Angaben befinden sich im Literaturverzeichnis.

**14** Siehe hierzu Kapitel 2 »Geschichtliche Perspektiven: Diskurs und Begriffe«

wichtiger und gesunder Bestandteil im Leben eines Menschen betrachtet, dennoch gibt es nur wenige differenzierte Befunde zu möglichen Wirkungen von Masturbation auf sexuelle Erfahrungen und sexuelles Erleben. Noch weniger lässt sich zu Motiven und subjektiven Erleben finden, wohingegen Zahlenmaterial zu den *hard facts* wie Häufigkeit, Dauer und Alter bei erster Masturbationserfahrung durchaus existieren (vgl. ebd.). Wenn Masturbation als eigenständige Sexualform betrachtet werden soll, die neben partnerschaftlicher Sexualität koexistiert und zur sexuellen Gesundheit beiträgt, dann macht eine tiefergehende Beschäftigung mit dem Thema abseits des reinen Masturbationsverhaltens Sinn.

Ziel dieses Kapitels ist es, einen Überblick über die rar vorhandenen aktuellen Forschungsergebnisse der Masturbation zu geben, die sich mit den Motiven, subjektiven Erleben und der Einstellung befassen. Für eine bessere Übersicht werden die Ergebnisse der Untersuchungen in einem Kapitel über Heranwachsende und Selbstbefriedigung und einem Kapitel über Erwachsene und Selbstbefriedigung vorgestellt.

## **Heranwachsende und Selbstbefriedigung**

Grundsätzlich ist Masturbation ein häufiges sexuelles Verhalten, dass individuell sehr unterschiedlich gelebt wird und stark gesellschaftlich geprägt ist. Vor allem bei jungen Heranwachsenden sind enorme Geschlechtsunterschiede zu verzeichnen, wie im Folgenden dargestellt wird.

Im Jahr 2013 wurden Ergebnisse der *Partner 4*-Studie der Hochschule Merseburg unter der Leitung von Konrad Weller veröffentlicht, bei der 16- bis 18-jährige ostdeutsche Jugendliche ( $n = 862$ ) mithilfe eines umfassenden Fragebogens zum Thema Sexualverhalten und Sexualerleben befragt wurden. Da es sich dabei um eine Vergleichsuntersuchung handelt, die auf bereits durchgeführte Studien der Jahre 1972, 1990 und 1980 Bezug nimmt, ermöglicht sie einen historischen Blick auf Veränderungen der letzten Jahrzehnte (vgl. Weller, 2013, S. 2). Deutlich wurde, dass sich der Zeitpunkt des Masturbationsbeginns im historischen Vergleich deutlich vorverlagert hat, besonders bei den befragten Mädchen. Hatten im Jahr 1980 unter einem Fünftel der Mäd-

chen Erfahrungen mit Selbstbefriedigung, waren es 1990 bereits zwei Fünftel und in der aktuellen Stichprobe fast sieben von zehn Mädchen. Wenngleich die Ergebnisse zeigen, dass Jungen nach wie vor deutlich masturbationserfahrener sind und früher beginnen, stellt Weller (vgl. ebd., S. 4) fest, dass sich das sogenannte »Gender-Gap« (ebd.) langsam zu schließen scheint. Immer mehr Mädchen entdeckten ihre sexuelle Lust partnerunabhängig und immer mehr Jungen warten mit dem Beginn der Masturbation nicht auf ihren ersten feuchten Traum. Nicht feststellbar ist hingegen eine Erhöhung der Masturbationshäufigkeit. Auch zum Thema Pornografie wurden Daten erhoben, die verdeutlichen, dass in dieser Hinsicht nach wie vor Geschlechterunterschiede herrschen. Während 90% der Jungen Pornografieerfahrung hatten und etwa sechs von zehn sie zur Stimulation während der Selbstbefriedigung nutzten, gaben zwar knapp sieben von zehn Mädchen Pornografieerfahrung an, aber nur 15% nutzten sie zur Masturbation (vgl. ebd., S. 4f.).

Diese Ergebnisse ähneln der Interview-Studie (2011) des Instituts für Sexualforschung und Forensische Psychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorfs. Unter der Leitung von Silja Matthiesen wurden die sexuellen und sozialen Beziehungen von 17 bis 18-Jährigen aus Hamburg und Leipzig (n = 160) untersucht. Neben Erfahrungen mit Liebe, Sexualität, Beziehungen und dem Internet wurden Masturbations- und Pornografieerfahrung thematisiert. Es zeigte sich, dass Selbstbefriedigung unter den Befragten ein weit verbreitetes Verhalten ist, sich hinsichtlich Frequenz und Einstellung aber große Unterschiede zwischen den Geschlechtern finden lassen (vgl. Aude & Matthiesen, 2012, S. 20). Für die meisten männlichen Befragten (93%) war Selbstbefriedigung die erste sexuelle Erfahrung, bei der sie ihren ersten Orgasmus erlebten. Fast die Hälfte der weiblichen Befragten hingegen machte ihre erste sexuelle Erfahrung mit einem Partner. Sie begannen, wenn überhaupt, deutlich später mit der Masturbation als die Jungen und erlebten dabei nicht immer einen Orgasmus. Nur 43% der Mädchen, aber 97% der Jungen gaben zum Zeitpunkt der Befragung an, schon einmal masturbiert zu haben. Viele Mädchen masturbierten demnach gar nicht und die, die es tun, tun es deutlich seltener als die befragten Jungen (vgl. ebd.).

Für die meisten Heranwachsenden, die bereits Erfahrung mit Masturbation gemacht haben, gehörte die Selbstbefriedigung zum nor-

malen und unproblematischen sexuellen Verhalten. Alle Jungen und etwa ein Drittel der Mädchen empfanden Selbstbefriedigung als etwas Natürliches und Positives, dennoch fanden sich bei vielen Mädchen ambivalente Einstellungen – von genereller Ablehnung zu Neugier und Enthusiasmus. Nicht wenige standen Masturbation generell zwar positiv gegenüber, lehnten sie aber für sich selbst ab oder sind daran uninteressiert (vgl. ebd., S. 21).

Auch hinsichtlich der Pornografieerfahrung zeigen sich starke Geschlechtsunterschiede. Mehr als 90% der männlichen Befragten haben schon einmal zu Internetpornografie masturbiert, viele davon tun das regelmäßig (vgl. Schmidt & Matthiesen, 2011, S. 360f.). Die meisten weiblichen Befragten wiederum geben an, dass sie keine Pornografie konsumieren. Sie nutzen tendenziell eher ihre Fantasie oder Erinnerungen zur Stimulation (vgl. Aude & Matthiesen, 2012, S. 21).

Matthiesen (2012, S. 24) fasst drei Einstellungen bei den Interviewteilnehmerinnen zusammen: »Ein Viertel lehnt Pornografie kategorisch ab, die Hälfte ist liberal, aber desinteressiert, und ein weiteres Viertel ist aufgeschlossen, neugierig und prinzipiell interessiert an Pornografie« (ebd.). Aber auch die Mädchen, die Pornografie erregend fanden, erlebten ihre Erregung nicht durchgehen positiv. Matthiesen (vgl. ebd.) interpretiert diese Ambivalenz so, dass die Erregung durch Pornografie im Widerspruch zur klassisch weiblichen (als gefühlvoll und romantisch assoziierten) Geschlechterrolle steht oder nicht mit einem feministischen Selbstverständnis vereinbar ist. Desinteresse an Pornografie scheint die weibliche Geschlechtsidentität zu stabilisieren, während für männliche Heranwachsende das »offensive Interesse an Pornografie zur Stützung und Affirmation der sich ausbildenden männlichen heterosexuellen Geschlechtsidentität dient« (ebd., S. 26).

Zu ähnlichen Ergebnissen kommen Watson & McKee (2013) in ihrer Pilotstudie »Masturbation and the Media«, Brisbane (Australien). Watson & McKee (vgl. 2013, S. 450) haben untersucht, woher Heranwachsende ihr Wissen über Sexualität beziehen. Hierfür wurden fünf Gesprächsgruppen bestehend aus insgesamt 22 Heranwachsenden zwischen 14 und 16 Jahren dazu aufgefordert, über eine Vielzahl sexueller Themen zu diskutieren. Eines dieser Themen war Masturbation, bei dem folgende zentrale Fragen im Vordergrund standen: Was wissen Jugendliche über Masturbation und woher haben sie dieses Wissen?

Betrachten sie sie als normalen, gesunden Teil ihrer Sexualität? Wurde ihnen etwas Praktisches darüber beigebracht (vgl. ebd.)?

Entgegen der Erkenntnis, dass Selbstbefriedigung normal, sicher und gesund ist, wurde Masturbation laut Watson und McKee (vgl. ebd.) von den Jugendlichen durchaus als Tabu betrachtet. Daneben spielten Schamgefühle eine relevante Rolle. Viele Jugendliche wussten um die ›Natürlichkeit‹ der Selbstbefriedigung, jedoch war dieses Wissen selten deckungsgleich mit ihrem tatsächlichen Empfinden. Gerade junge Frauen zeigten hochgradig ambivalente Emotionen und Einstellungen. So sagten zwar viele, dass sie Masturbation für ein normales Verhalten halten, nichtsdestotrotz fanden sich häufig negative und ambivalente Aussagen, wie Begriffe wie »dirty«, »kind of like, lesbian« (ebd., S. 455), »not right« oder »weird« (ebd., S. 465). Da sich diese Ambivalenzen in allen Fokusgruppen zeigten, handelt es sich dabei anscheinend um ein generelles Phänomen: wie die Heranwachsenden über Selbstbefriedigung empfinden *sollten* und tatsächlich empfinden ist nicht deckungsgleich (vgl. ebd.).

Darüber hinaus wurden traditionelle Geschlechterstereotype sichtbar. Mädchen selbst bezeichneten die Masturbation als »nicht lady-like« (ebd., S. 456). Sie erkannten wenig Sinn darin, sie als Quelle von sexueller Befriedigung mit eigenen Wert zu begreifen. Vielmehr wurde sie als Substitut für Geschlechtsverkehr betrachtet. Auch hierbei war eine negative Konnotation vorherrschend. Bei einigen erhielt die Selbstbefriedigung nicht nur den Stempel *Ersatzbefriedigung*, sondern sogar den einer *Verzweiflungstat*, wenn man, umgangssprachlich ausgedrückt, *sonst niemanden abkriegt*. Es zeigte sich außerdem, dass Mädchen häufig gar nicht wussten, wie oder warum Frauen überhaupt masturbieren (vgl. ebd., S. 457).

Die meisten Jugendlichen berichteten, dass sie weder mit ihren Eltern über Selbstbefriedigung sprechen, noch in der Schule darüber aufgeklärt wurden. Schulische sexuelle Bildung beschäftigte sich offenkundig vor allem mit der Vermeidung von negativen Konsequenzen von Geschlechtsverkehr, wie sexuell übertragbaren Krankheiten oder Schwangerschaft – nicht mit Lust oder Selbstbestimmung über den eigenen Körper. Selbstbefriedigung wurde wenn dann nur kurz angesprochen, nicht aber tiefgehend thematisiert (vgl. ebd., S. 461). Dies ist vor dem Hintergrund, dass Masturbation die ultimative Form des

Safer Sex und im Vergleich zu Geschlechtsverkehr risikolos ist, besonders verwunderlich (vgl. ebd., S. 450). Eine wichtige Rolle bei der Wissensgenerierung spielten Gleichaltrige. Insbesondere Jungen sprachen mit ihren Freunden über Masturbation, meist in einem scherzhaften Zusammenhang oder um sich zu brüsten. Mädchen hingegen sprachen allgemein weniger über das Thema, weder mit Freund\_innen noch mit anderen Personen. Zudem fanden die Heranwachsenden dieser Studie viele Informationen in den von ihnen genutzten Medien. Für die Mädchen waren vor allem Zeitschriften und Bücher relevant, teilweise Filme oder Serien. Erwähnenswert ist, dass es bei letzteren eher üblich ist, dass männliche Masturbation in einer humoristischen und satirischen Art thematisiert wird. Dies mag der Grund sein, warum Jungen ihre Informationen hauptsächlich aus diesen Sendungen bezogen. Weibliche Masturbation wird hingegen in Serien selten angesprochen. Für Mädchen spielten daher tendenziell eher Zeitschriften und Bücher eine Rolle. Diese bemühen sich um ein sex-positives Bild über (weibliche) Masturbation und betonen die positiven Auswirkungen (vgl. ebd., S. 462f.).

Watson und McKee (vgl. ebd., S. 472f.) kommen zu dem Schluss, dass die Jugendlichen dieser Pilotstudie das gesellschaftliche Bild über Masturbation spiegeln. Auf der einen Seite sprachen sie unbefangen und unkompliziert über Sexualität allgemein, wussten aber wenig über Selbstbefriedigung. In der Schule wurde ihnen suggeriert, dass Masturbation kein Thema ist, über das man Bescheid wissen müsse und über das man dementsprechend nicht spricht. Mit ihren Eltern redeten sie nicht darüber, noch weniger als über Geschlechtsverkehr. Interaktionen mit Freund\_innen spiegelten diese Ambivalenz und führten diese fort. Medien spielten demnach eine entscheidende Rolle, auch wenn diese ebenfalls gegendert sind. Vor dem Hintergrund der widersprüchlichen Informationen, die besonders weibliche Heranwachsende erhielten (oder eben nicht), ist es nicht verwunderlich, dass sich ambivalente Einstellungen und Meinungen entwickelten.

Eine Untersuchung von Kaestle und Allen (2010) aus Virginia (USA) beschäftigte sich mit der Rolle, die die Masturbation für eine gesunde, sexuelle Entwicklung spielt. Hierfür haben Kaestle und Allen (vgl. 2010, S. 286) Studierende ihrer Kurse an einer Universität, an der sie unterrichten, dazu aufgefordert, ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Einstellung sowie mögliche Veränderungen im Lebenslauf aufzuschrei-

ben. Über einen Zeitraum von etwa zwei Jahren sammelten sich 72 (56 weiblich, 16 männlich) schriftliche, einseitige und anonymisierte Erzählungen an, die die Studienleiterinnen mittels der Grounded Theory Methodologie auswerteten. Es zeigte sich, dass Empfindungen und Einstellungen zur Selbstbefriedigung ein Ergebnis aus einem Prozess ist, der maßgeblich dadurch beeinflusst ist, *wie* die Teilnehmenden gelernt haben, was Masturbation ist und wie man es macht. Eine große Rolle spielte außerdem, inwiefern verinnerlicht wurde, dass Masturbation ein soziales Stigma oder Tabu und gleichzeitig ein genussvoller Akt ist sowie wie diese Spannung zwischen Tabu und Genuss bewältigt wurde (vgl. Kaestle & Allen, 2010, S. 986f.).

Die Ergebnisse decken sich mit denen der bereits aufgegriffenen Studien: Nahezu alle Teilnehmer\_innen der Untersuchung lernten Selbstbefriedigung durch Medien und Peers kennen, während Eltern und Schule zum Thema größtenteils schweigen. Zudem zeigte sich auch in dieser Untersuchung, dass das Geschlecht eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung des Widerspruchs von Selbstbefriedigung als tabuisierter und dennoch genussvoller Akt spielt. Viele Teilnehmerinnen berichteten davon, dass sie nach wie vor damit zu kämpfen haben, Selbstbefriedigung für sich als etwas Natürliches zu akzeptieren, wohingegen die meisten Teilnehmer vornehmlich positive Aspekte für ihre sexuelle Entwicklung äußerten (vgl. ebd.).

## Zusammenfassung

Wie den zuvor aufgeführten Untersuchungen entnommen werden kann, erleben Jungen ihren ersten Orgasmus nach wie vor häufig vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Mädchen hingegen machen ihre ersten Erfahrungen mit sexueller Erregung und Lust eher in einem heterosexuellen Paar-Setting. Kurz gesagt: Jungen lernen ihre Sexualität durch sich selbst kennen, Mädchen lernen sie durch Jungen kennen. Es kann aber festgestellt werden, dass sich dieses *Gender Gap* zunehmend schließt und immer mehr Mädchen Masturbation vor sexueller Interaktion mit einem Partner oder einer Partnerin erleben.

Hinsichtlich dem Umgang und dem Konsum von Pornografie lassen sich ebenfalls Geschlechterunterschiede feststellen. Der Groß-

teil männlicher Heranwachsender konsumiert regelmäßig während der Masturbation pornografisches Material. Für Mädchen hat Pornografie selten eine Bedeutung für das eigene Sexuelleben und wird eher kategorisch abgelehnt. Besonders bemerkenswert ist, dass weder die Schule noch die Familie über Selbstbefriedigung als sichere und unkomplizierte Sexualform aufklären, sondern nie oder nur selten darüber gesprochen wird. Vielmehr spielen unterschiedliche Medien und die Peergroup zur Wissensgenerierung eine Rolle, wobei diese gegendert sind. So wird männliche Masturbation in einer humoristischen Art in Serien oder Filmen thematisiert. Weibliche wird in Zeitschriften und Büchern angesprochen, um Mädchen ein sex-positives Bild zu vermitteln. Diese gesellschaftlichen Ambivalenzen im Umgang mit der Selbstbefriedigung spiegeln sich in den Einstellungen der Jugendlichen.

## **Erwachsene und Selbstbefriedigung**

Schon die berühmten Kinsey-Reporte (Kinsey et al., 1948, 1953) haben empirisch belegt, dass Masturbation ein weit verbreitetes und häufiges Sexualverhalten unter Erwachsenen ist. Seitdem wurden einige Studien zum Sexualverhalten Erwachsener durchgeführt. Bemerkenswert für den deutschsprachigen Raum sind die Wiederholungsbefragungen zum Sexual- und Beziehungsverhalten deutscher Studierender des Hamburger Instituts für Sexualforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, die 1966, 1981, 1996 und 2012 erhoben wurden. Besonders zwischen den Jahren 1981 und 1996 haben sich im Verhaltensbereich der Masturbation starke Veränderungen beobachten lassen. Schmidt et al. (2001, S. 127ff., 2000, S. 57ff.) stellten fest, dass die Masturbation das Stigma der *Ersatzbefriedigung* verloren hat und sie grundsätzlich als Sexualform neben einer partnerschaftlichen Sexualität koexistiert. Rund 70 bis 80% der Frauen und etwa 95% der Männer gaben an, in den letzten zwölf Monaten masturbiert zu haben. Die allermeisten Befragten erlebten dabei einen Orgasmus. Darüber hinaus empfinden die meisten Studierenden Selbstbefriedigung als eigenständige Sexualform, die unabhängig von einer festen Beziehung gelebt und akzeptiert wird. Ein neues Verständnis der Masturbation »als frei verfügbare selbstbe-

stimmbare Form der Sexualität, nicht eingebunden in die komplexe und ›aufwendige‹ Partnersexualität« (Schmidt, 2001, S. 127) zeichnete sich hier erstmals empirisch ab.

Die aktuellste Stichprobe (2012) wurde durch qualitative Leitfadeninterviews mit 135 Studierenden ergänzt, die die abgefragten Themen vertiefen und somit eine detailliertere Untersuchung ermöglichen. Anhand der quantitativen als auch der qualitativen Ergebnisse wurden unter anderem das Masturbationsverhalten und die Pornografieerfahrung ausgewertet. Deutlich wurde, dass die starken Geschlechterunterschiede in der Pornografieerfahrung und den Nutzungshäufigkeiten, die in Jugendsexualitätsstudien<sup>15</sup> festgestellt wurden, mit zunehmenden Alter zwar geringer werden, sich das *Gender Gap* aber nach wie vor nicht vollständig schließt (vgl. Franz et al., 2015, S. 280f.). In dieser Untersuchung haben mehr als 80% der Männer angegeben, dass sie in den letzten vier Wochen Pornografie konsumiert haben, aber nur etwa ein Viertel der Frauen. Auch hinsichtlich der Frequenzen bleiben Geschlechterunterschiede vorhanden: 3% der Frauen und 43% der Männer berichten über eine hochfrequente Nutzung. Die Autoren erkennen hierin einen Hinweis darauf, dass die kategorische Ablehnung von Pornografie der weiblichen Heranwachsenden sich mit zunehmenden Alter und zunehmender sexueller Erfahrung aufweicht (vgl. ebd., S. 283).

Wie diese Untersuchung außerdem ergibt, ist Pornografiekonsum in den allermeisten Fällen mit Masturbation verbunden, wobei dieser Zusammenhang für Männer noch enger besteht als für Frauen. »Der Anteil der Masturbationsakte ›mit Pornounterstützung‹ in den letzten vier Wochen liegt bei Frauen bei 25%, für Männer bei 70%« (ebd.). Das bedeutet, dass Pornografie nicht typischerweise zur Selbstbefriedigung von jungen Frauen gehört, wohl aber zum Masturbationssetting der Männer. Das typische Setting der weiblichen Befragten sieht wie folgt aus: Sich selbst befriedigt wird abends oder morgens im Bett, zur Anregung werden sexuelle Fantasien genutzt, teilweise erotische Literatur oder Filmausschnitte. *Sex Toys* oder andere Hilfsmittel werden von vielen genutzt. Pornografie ist ein Teil diverser Gestaltungsmöglichkeiten der Selbstbefriedigung, der abhän-

15 Siehe Kapitel 3 »Heranwachsende und Selbstbefriedigung«

gig von Lust und Bedürfnis genutzt werden kann, aber nicht muss (vgl. ebd., S. 285). Es scheint so, dass erwachsene Frauen als aktive und interessierte, bejahende Konsumentinnen von Pornografie auftreten, die sie selbstverständlich und ohne Aufregung nutzen. Im Vergleich mit der bereits aufgegriffenen Jugendsexualitätsstudie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (Matthiesen, 2011), in denen die prinzipielle Ablehnung von Pornografie als Stabilisierungsmethode weiblich-heterosexueller Geschlechtsidentität interpretiert wurde, weist die bejahende Einstellung zur Pornografie laut Franz et al. (ebd., S. 289) darauf hin, dass die Stabilisierungs-Phase im Erwachsenenalter abgeschlossen ist.

Für die befragten Männer ergibt sich ein anderes Bild: Begleitend zur Masturbation wird sehr häufig Pornografie konsumiert. Meist wird vor dem Laptop mit einem Pornofilm aus dem Internet masturbiert, wenn davon auszugehen ist, dass niemand die Situation stören kann (vgl. ebd., S. 292f.). Insgesamt wird festgestellt, dass »an Pornografie gekoppelte Masturbation als effiziente Möglichkeit, sich beinahe zu jedem denkbaren Zeitpunkt sexuelle Befriedigung zu verschaffen, umfassend genutzt wird. Dabei unterscheiden sich die konsumierten Inhalte, die Nutzungshäufigkeiten und Motive wenig von denen adoleszenter Jungen« (ebd., S. 300).

Eine Untersuchung von Bowman (2014) mit dem Titel *Women's Masturbation: Experiences of Sexual Empowerment in a Primarily Sex-Positive Sample* beschäftigt sich mit der Frage, warum Frauen masturbieren, wie sie sich dabei fühlen und wie dies mit dem Gefühl von *Empowerment* zusammenhängt. Hierfür hat Bowman (vgl. 2014, S. 367) Frauen (mindestens 18 Jahre alt) in einer Online-Umfrage befragt (n = 765), etwa 70% der Teilnehmerinnen war zwischen 22 und 30 Jahre alt. 95,7% der Teilnehmerinnen berichteten schon einmal masturbiert zu haben, knapp 62% dass sie in der letzten Woche masturbiert haben. Im Vergleich zu den Fallzahlen in anderen Untersuchungen zur Prävalenz von Masturbation bei Frauen sind das beeindruckende Zahlen. Allerdings kann davon ausgegangen werden, dass Frauen, die ihrer Sexualität gegenüber negativ eingestellt sind, nicht an einer Umfrage zu diesem Thema teilnehmen würden (vgl. ebd., S. 371). Bowman (vgl. ebd., S. 371f.) clustert die Hauptgründe für Masturbation in fünf Kategorien: 1. sexuelles Vergnügen 2. den eigenen Körper kennenlernen

3. sexuelle Befriedigung 4. Substitut für partnerschaftliche Sexualität  
 5. generelle sexuelle Unzufriedenheit. Zudem lassen die Ergebnisse ihrer Studie vermuten, dass Frauen sich durch die Tatsache, dass sie masturbieren, sexuell selbstbestimmter fühlen – zumindest ist dieser Zusammenhang bei denjenigen zu finden, die aufgrund von sexuellen Vergnügen masturbieren oder um ihren Körper kennenzulernen (vgl. ebd., S. 373).

Fahs und Frank (2014) haben mit 20 Frauen halbstrukturierte Interviews über ihr sexuelles Verhalten, sexuelle Identität und Alter gehalten – eines der abgefragten Themen war Selbstbefriedigung. Alle 20 Frauen berichteten, dass sie schon einmal in ihrem Leben masturbiert haben. 13 Frauen teilten mit, dass sie sich etwa einmal in der Woche befriedigen. Nur zwei der befragten Frauen gaben an, noch nie ein *Sex Toy* benutzt zu haben (egal ob mit Partner oder solo) (vgl. Fahs & Frank, 2014, S. 245). Anhand der Interviewantworten stellten sich fünf Items heraus, die in Bezug auf Masturbation von Belang sind (vgl. ebd., S. 247f.):

1. Ein Großteil der Befragten nahm an, dass die meisten Frauen sich selbst bei der Masturbation penetrieren, während sie selbst sich hauptsächlich klitoral stimulieren. Viele Frauen gingen darum davon aus, dass sie auf eine *abnormale* Art und Weise masturbieren. Interessanterweise ist die Vorstellung, dass *normale* Masturbation auch Penetration beinhaltet, vorrangig bei heterosexuellen Frauen zu finden.
2. Bei einigen Frauen wird Masturbation mit sexueller Anstrengung assoziiert. Als anstrengend wird es beispielsweise empfunden, wenn der sexuelle Höhepunkt bei der Masturbation nicht erreicht wird. Manche Frauen geben außerdem an, zu masturbieren, obwohl sie es eigentlich nicht mögen, weil sie beim Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus erreicht haben. Andere wiederum berichten davon, dass für sie Orgasmen durch die Masturbation leichter zu erreichen sind und auf diese Weise sexuelle Anstrengung vermeiden können.
3. Einige, hauptsächlich heterosexuelle, Frauen betrachten Masturbation als Bedrohung der männlichen Dominanz. Aus Angst, ihnen könnte etwas anderes als heterosexuelle Penetration gefallen, masturbieren sie nicht. Manche Frauen berichten davon, dass

- sie sich befriedigen, weil ihrem Partner dies gefällt, weniger weil es ihnen selbst Vergnügen bereitet. Ihre Motive, sich selbst sexuelle Lust zu bereiten, sind also partnerschaftlich orientiert.
4. Einige Frauen berichten davon, dass Selbstbefriedigung für sie eine emotionslose, effiziente und routinierte Form ist, um sexuelle Anspannung abzubauen, frei von Schuld oder Scham eingebaut in den Tagesablauf.
  5. Für viele Frauen ist Masturbation eine Quelle für Freude, Spaß und Vergnügen; eine Möglichkeit um sich wohlwollend und wertschätzend mit seinem Körper auseinander zu setzen. Andere Frauen befriedigen sich selbst, um gegen konservative oder sex-negative Einstellungen zu rebellieren.

Die meisten Frauen, auch die sex-positiv gestimmten, gaben an, dass sie nicht oder wenig mit Partner\_innen, Freund\_innen oder mit der Familie über ihre Masturbation kommunizieren. Fahs & Frank (vgl. ebd., S. 248) sehen darin sowohl Vor- als auch Nachteile. Auf der einen Seite könnten sich Frauen so frei und ohne normative Skripte masturbatorisch entfalten. Andererseits werten sie dies aber die Eintrittspforte für die Internalisierung konservativer, traditioneller, patriarchaler sexueller Skripte. Wenn keinerlei Vorstellungen über weibliche Masturbation kommuniziert werden, könnten Altlasten der Kulturgeschichte der Masturbation ins Bewusstsein der Frauen dringen und sich festsetzen (vgl. ebd.).

Hoghart und Ingham (2009) haben in ihrer explorativen Studie *Masturbation among young women and associations with sexual health* die Einstellungen einer kleinen Gruppe von erwachsenen Frauen untersucht und herausgefunden, dass diejenigen, die positiv gegenüber Masturbation eingestellt sind, sich wohler fühlen, wenn sie über Sexualität sprechen. Infolgedessen kommunizieren sie mehr mit ihren Eltern über Vergnügen und Leidenschaft. Die Teilnehmerinnen, die gegenüber Masturbation ambivalent eingestellt waren, thematisieren die sexuellen Bedürfnisse ihrer Partner\_innen mehr als ihre eigenen. Sie fühlten sich allgemein unwohl, wenn sie über Sexualität sprachen. Die Studie lässt daher vermuten, dass die Einstellung zu Masturbation mit der Einstellung zum eigenen Körper, Beziehung und der persönlichen Bedeutung von Sex zusammenhängt.

## Zusammenfassung

Die zuvor aufgeführten Untersuchungen ergeben, dass Frauen im Erwachsenenalter nach wie vor weniger häufig masturbieren als Männer. Zudem unterscheiden sich die klassischen Masturbationssettings. Männer befriedigen sich häufig mit Begleitung von pornografischen Materialien. Frauen tun dies deutlich weniger. Erkennbar ist aber, dass die kategorische Ablehnung von Pornografie, die in für junge Mädchen als typisch angenommen wird, sich im Erwachsenenalter auflöst. Ferner weisen die Untersuchungsergebnisse darauf hin, dass Frauen nicht nur multiple Motive haben, warum sie masturbieren, sondern ihre Einstellungen, ihr Umgang im Umfeld und ihre Vorstellungen zum Thema Masturbation eng miteinander verwoben sind.

Abschließend sollte an dieser Stelle noch angemerkt werden, dass die Mehrzahl der zuvor angesprochenen Studien, die motivationale, emotionale und soziale Aspekte der Selbstbefriedigung thematisieren, von einer heteronormativen Sichtweise geprägt sind. Im Sinne einer trans\*intergeschlechtlichen und intersektionalen Perspektive ist es wünschenswert, dass zukünftige empirische Untersuchungen geschlechtsvariante und gleichgeschlechtlich orientierte Personen stärker mit in den Blick nehmen.

Wie darüber hinaus festgestellt werden kann, beschäftigen sich die oben aufgegriffenen Untersuchungen hauptsächlich mit den Einstellungen und dem subjektiven Erleben von Frauen. Dabei sollten zweierlei Aspekte bedacht werden: Erstens zeigt dieses Ungleichgewicht, dass davon ausgegangen wird, dass Frauen tendenziell ein problematischeres und ambivalentes Verhältnis zur Masturbation haben als Männer. Wie die Ergebnisse der aufgeführten Untersuchungen zeigen, kann dies kann als Spiegel gesellschaftlicher Umstände gedeutet werden und hat damit durchaus eine Berechtigung. Das bedeutet aber auch, zweitens, dass wenig über Männer und Selbstbefriedigung in emotionaler Hinsicht Bekannt ist. Sollen die klassischen Rollenstereotype aufgebrochen werden, dann ist es wichtig, dass das Thema Selbstbefriedigung nicht einseitig betrachtet wird.



## 4 Forschungsmethode und Vorgehensweise

Um den empirischen Teil dieser Arbeit nachvollziehbar zu gestalten, wird auf den folgenden Seiten zunächst die Interviewmethode erläutert. Auf dieser Grundlage gehe ich näher auf die Anzahl und die Rekrutierung der Interviewpartner\_innen ein. Das Kapitel schließt mit der Erläuterung meiner Auswertungsmethode und Vorgehensweise.

### **Methode**

Im empirischen Teil dieser Arbeit werden Erfahrungen von Frauen und Männern mit dem Thema Selbstbefriedigung in den Fokus gestellt. Konkret interessiert, wann und wie Selbstbefriedigung als Ressource, um sexuelle Lust und Erregung zu leben, entdeckt wurde sowie aus welchen Beweggründen sie im folgenden Leben eingesetzt wird.

Zu diesem Zweck wurden qualitative Einzelinterviews geführt, die sich an einem grob strukturierten Leitfaden orientierten. Für die Konstruktion des Leitfadens wurden zunächst übergreifende Themenblöcke und anschließend konkrete Fragen festgelegt. Hierfür habe ich mich an der auf Flick (vgl. 2011, S. 273) zurückgehende Methode des episodischen Interviews orientiert. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus zwei verschiedenen Zugängen: dem narrativen Interview und dem Leitfadeninterview. Ansatzpunkt ist die Unterscheidung aus semantischen und episodischen Wissen. Flick (vgl. ebd.) geht davon

aus, dass sich semantisches Wissen und Vorstellungen vielfach aus gemachten Erfahrungen und Begegnungen entwickelt haben.

»Während semantisches Wissen um Begriffe und ihre Beziehungen untereinander herum aufgebaut ist, besteht episodisches Wissen aus Erinnerungen an Situationen. Ersteres ist am besten über Fragen und Antworten zu erheben, letzteres eher über Erzählanstöße und Erzählungen« (ebd.).

Diese episodischen Anteile in meinem Interviewleitfaden wählte ich, da der Umgang mit Selbstbefriedigung und deren Integration in das persönliche Leben meines Erachtens nach eine stark biografische Komponente hat. Die Sexualität eines Menschen verändert und entwickelt sich lebenslang, somit auch autoerotisches Sexualverhalten. Ich gehe davon aus, dass Motive, Einstellungen und subjektives Erleben davon abhängen, wie welche Situation gelebt sowie erlebt und wie damit umgegangen wurde, wobei das Geschlecht eine wichtige Rolle spielt.<sup>16</sup> Auf dieser Basis entwickelt sich individuelles, situativ-gestütztes Wissen über Selbstbefriedigung und beeinflusst maßgeblich, ob und wie Selbstbefriedigung als Ressource im Leben integriert wird. Schließlich entstand ein nach Themen geordneter Fragenkatalog, der sowohl Erzählaufforderungen als auch konkrete Fragen enthielt.<sup>17</sup>

Da das Thema Selbstbefriedigung von vielen Menschen als sehr privat und intim empfunden wird und mir daran gelegen war, dass die interviewte Person sich wohlfühlt, habe ich mich dazu entschlossen, den Leitfaden möglichst offen zu gestalten. Auf diese Weise sollte die Interviewsituation mehr einem Gespräch als einer direkten Befragung ähneln. Aus dem gleichen Grund lag der Leitfaden zwar in ausgedruckter Form vor, allerdings diente er mir mehr als Gedächtnisstütze und wurde nicht stur abgearbeitet. Den Ort ließ ich die Teilnehmer\_innen selbst festlegen, um sicherzustellen, dass sie sich räumlich sicher und wohl fühlten.

Abgesehen davon klärte ich jede teilnehmende Person vor Beginn des Interviews über die Vertraulichkeitsbedingungen auf. Dazu ge-

---

**16** Mehr hierzu findet sich in Kapitel 6 – *Motivationale Grundlagen*

**17** Der Interviewleitfaden ist im Anhang zu finden.

hörte allen voran die Einhaltung des Datenschutzgesetzes sowie die Anonymisierung sämtlicher Daten, die auf die Person zurückführen könnten. Zudem erläuterte ich, dass das Transkript auf Wunsch von ihnen eingesehen werden kann und sie nur zum Zweck der vorliegenden Forschungsarbeit genutzt werden würde. Außerdem merkte ich an, dass das Einverständnis nachträglich zurückgezogen werden könne.

Vor dem eigentlichen Interview habe ich zudem mit Einverständnis der Teilnehmer\_innen einige Hintergrundinformationen abgefragt, die ich in den Kurzportraits<sup>18</sup> aufgreife: Alter, Beziehungsstatus und vorherige Beziehungen, sexuelle Orientierung, Wohnsituation und berufliche Ausbildung bzw. Tätigkeit. Diese wurden nur handschriftlich notiert.

## **Anzahl und Auswahl der Interviewpartner\_innen**

Da diese Arbeit das Thema Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert behandelt, entschied ich mich dazu, Personen zu befragen, bei denen davon auszugehen ist, dass sie in ihrer sexuellen Entwicklung bereits gefestigt, aber dennoch so jung sind, dass ihre Sozialisierung von neuen Medien geprägt war. In Anbetracht des Themas der Arbeit, legte ich zudem als Hauptkriterium fest, dass die Teilnehmer\_innen masturbieren, wobei die tatsächliche Frequenz bei meiner Auswahl keine Rolle spielte. Auf dieser Basis suchte ich also nach Personen, die in etwa zwischen 25 und 30 Jahre alt sind und von sich sagen, dass Selbstbefriedigung zu ihrem Leben gehört. Dabei bemühte ich mich um ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis. Schlussendlich konnte ich drei Frauen und drei Männer für ein Interview gewinnen. Die älteste Person war 29, die jüngste 27 Jahre alt.

Für die Kontaktaufnahme nutzte ich meinen erweiterten Bekanntheitskreis und ließ mir Kontakte vermitteln, die bereit waren sich zum Thema Masturbation interviewen zu lassen.<sup>19</sup> Letztlich stellte sich die-

---

**18** Siehe Kapitel 4 – *Anzahl und Auswahl der Interviewpartner\_innen*

**19** Nähere Informationen zu den Personen und Interviews finden sich in Kapitel 5. Aus datenschutzrechtlichen und Anonymitätsgründen werden die Interviewtranskripte allerdings nicht komplett veröffentlicht.

ses Schneeballsystem als förderlich heraus, da mir durch die Vermittlung über Bekannte von vornherein Vertrauen entgegen gebracht wurde. Eine Person erzählte mir beispielsweise im Nachhinein, dass sie mir einige Informationen nur mitgeteilt habe, weil sie von der Vermittlungsperson wisse, dass ich eine aufgeschlossene und vertrauenswürdige Person sei.

## Auswertung der Interviews

Um die Auswertung der Interviews nachvollziehbar zu gestalten und Inhalte nicht zu verfälschen, habe ich die Interviews mit einem Diktiergerät aufgezeichnet und anschließend mithilfe der Open-Source-Transkriptionssoftware *easytranscript* vollständig verschriftlicht. Hierfür wählte ich die Transkriptionsregeln, wie sie Kuckartz et al. (vgl. 2008, S. 27) vorschlagen, da sie nachvollziehbar und genau, zugleich aber einfach und schnell zu erlernen sind.<sup>20</sup>

Zur Unterstützung der Interviewauswertung nutzte ich die Analysesoftware *MAXQDA*. Nach der ersten Sichtung des verschriftlichten Materials wurden die Aussagen der Interviewteilnehmer\_innen in Anlehnung der Themenblöcke des grob strukturierten Interviewleitfadens in vier Oberkategorien deduktiv geordnet. Im Fokus standen dabei, dem Thema entsprechend, die mit der Masturbation zusammenhängende Motivation und konkrete Beweggründe. Die zweite Oberkategorie bildeten biografische Aspekte der Selbstbefriedigung, wie beispielsweise die Anfangsphase oder der Umgang und die Kommunikation im sozialen Umfeld (Eltern, Peers, Partner\_innen). Bei der weiteren Auswertung des Materials ergaben sich Unterkategorien, nach denen die vorgestellten Themenblöcke induktiv ausdifferenziert wurden. Aus diesen Oberkategorien sowie den entsprechenden Differenzierungen entstanden schließlich die Kapitel und Unterkapitel dieser Arbeit.

Bemerkbar bei der Durchführung der Interviews war, dass es nicht immer gelang, Erzählungen zu konkreten Situationen zu anzuregen. Für einige Befragte war es schwierig, sich an konkrete Situationen zu erinnern und sie gaben stattdessen eine generalisierte Antwort auf die Frage. Für manche war es außerdem schwierig, sich auf die Methode

---

**20** Die Transkriptionsregeln befinden sich im Anhang.

einzulassen, weil sie mit einem stringenten Leitfadenterview gerechnet hatten. Insofern stellte die Durchführung dieser Interviewmethode bzw. der episodischen Anteile darin eine große Herausforderung dar, wie Flick (vgl. 2011, S. 278f.) es ebenso anmerkt. Seiner Ansicht nach ist ein entscheidender Schritt die Erläuterung und die Verinnerlichung des Prinzips der Erzählung von Situationen für die interviewte und die interviewende Person. Daher ist die Erläuterung der Methode zwar zwingend notwendig, aber kein Garant für das Gelingen des Interviews. Entscheidend ist, dass die Interviewteilnehmer\_innen verinnerlicht haben, worum es geht und sich auf diese Methode einlassen können. Wie sich zeigte ist dies nicht immer der Fall gewesen, weshalb ich öfters von meinem eigentlichen Vorhaben abgewichen bin. Zudem stellte sich bei der Auswertung der Interviews heraus, dass einige Antworten der Befragten mehr Potenzial boten als ausgeschöpft wurde.

Zu bedenken ist, dass aufgrund der kleinen Stichprobe ( $n = 6$ ) keine Verallgemeinerbarkeit und damit nicht der Status empirischer Daten erlangt werden kann. Deshalb sollten die Interviews nicht der empirischen Theoriebildung dienen, sondern eher den Status der Illustration beanspruchen (vgl. Helfferich, 2009, S. 152) und für eine zurückhaltend formulierte und bedachte Hypothesenbildung genutzt werden.



## 5 Interviews und Einzeldarstellung

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Interviews dargestellt, die die persönliche Entwicklung der Selbstbefriedigung im Lebenslauf der Befragten betreffen. Zentral ist hierbei die Frage, wann und wie Selbstbefriedigung entdeckt wurde und wie sie daraufhin ins Leben integriert wurde.

Zu diesem Zweck wird zunächst ein Kurzportrait und der Interviewverlauf mit der jeweiligen Person vorgestellt. Anschließend werden biografische Aspekte der Selbstbefriedigung geschildert sowie die Rolle, die die Selbstbefriedigung im derzeitigen Sexualleben einnimmt. Ebenso werden relevante soziale Aspekte, einschneidende Veränderungen und die Rolle der Pornografie betrachtet.

### Otis

Otis und ich machten telefonisch einen Interviewtermin für einen Samstagnachmittag aus. Dieser wurde krankheitsbedingt von Otis abgesagt; er machte allerdings für die darauffolgende Woche einen neuen Termin mit mir aus, in der Hoffnung, dass er dann wieder genesen sei. Schließlich trafen wir uns am frühen Abend, auf seinen Wunsch hin, in meiner Wohnung, da er bei sich zu Hause Störungen durch Familienmitglieder befürchtete.

Vor dem Interviewbeginn klärte ich ihn zuerst über die Vertraulichkeitsbedingungen auf<sup>21</sup> und fragte ihn nach der Erlaubnis, das Gespräch aufnehmen zu dürfen, was er bejahte. Anschließend erzählte ich ihm grob von meinem Thema, ging dabei aber nicht ins Detail, um seine Antworten nicht zu beeinflussen. Ebenso erläuterte ich ihm die methodischen Hintergründe des Interviews. Während dem Interview gab es keine Unterbrechungen oder Störungen.

## **Kurzportrait**

Otis ist 28 Jahre alt, wohnt in Nordrhein-Westfalen und hat nach seinem Hauptschulabschluss eine Lehre absolviert. Seitdem ist er in dem erlernten Bereich tätig. Otis ist heterosexuell und hatte in seinem Leben zwei langjährige Beziehungen sowie einige kürzere, zum Zeitpunkt des Interviews ist er Single.

## **Biografische Aspekte der Selbstbefriedigung**

### *Anfangsphase*

Otis begann mit der Selbstbefriedigung, weil ihm sein Cousin in einem Urlaub davon erzählte. Seine Anfangsphase wurde also durch eine andere Person initiiert. Bei seinem ersten Mal hatte er noch keine Ejakulation, berichtet aber von einem »geilen Gefühl«:

Auf jeden Fall war das an [einem Urlaubsort] und mein Vetter hatte mir davon erzählt, der war nämlich mit und dann hat er gesagt, das wär so witzig ja und dann hab ich das mal irgendwie ausprobiert natürlich kam da noch nix raus, ne. Das war einfach nur irgendwie, keine Ahnung, so ein bisschen, befriedigend weiß ich nicht, war halt ein geiles Gefühl, ansonsten war da noch nicht viel.

---

21 Siehe Kapitel 4 »Methode«

Ab diesem Zeitpunkt masturbierte er regelmäßig. Er berichtet außerdem über Situationen, in denen er sich mit seinen Freunden gemeinsam selbst befriedigt hat, beispielsweise im Wald:

Ja weiß ich nicht, damals da war das so, irgendwo im Wald oder so, haben wir Pornohefte gefunden oder so, ne oder vom Bruder geklaut oder keine Ahnung. Ja und dann haben wir im Wald gelegen und haben uns einen geschleudert, ne. (lachen). Ey, so drei, vier Leute in einer Reihe, oder so. (unverständlich) War schon witzig, ey. War aber auch irgendwie scheiß egal. Also. Das lief dann einfach.

Oder beim gemeinsamen Pornografiekonsum bei Freunden zu Hause:

Naja, zum Beispiel, man hing mit seinen Kumpels rum, mit seinen Kumpels rum und dann hat man halt einen Porno geguckt, ey und ich weiß nicht, das war irgendwie nix schlimmes und jeder hatte Bock sich einen runterzuholen und dann hat man sich einen runtergeholt. [...] Das war eigentlich scheiß egal, dass die da waren, weil man war einfach rattig und hatte Bock sich auf einen Porno einen zu wischen, weil man sowas halt noch nicht oft gesehen hat.

Otis hat somit nicht nur alleine, sondern auch in einem sozialen Setting masturbiert, wobei es seiner Aussage nach nebensächlich war, dass noch jemand anwesend war – es ging in den Situationen hauptsächlich darum, dass er seine sexuelle Erregung und Lust ausleben konnte. Zentral war somit nicht der soziale Aspekt, sondern das pornografische Material, das dieses Setting überhaupt erst initiierte. Anders formuliert: Die Neugier an Pornografie hat dazu geführt, dass gemeinsam masturbiert wurde.

Bedacht werden muss an dieser Stelle, dass Pornografie in dieser Zeit nur mit erheblich mehr Aufwand besorgt werden konnte als es heutzutage der Fall ist. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass sich eine Gruppe zusammenschließt, um pornografisches Material zu besorgen und zu konsumieren.

### *Rolle im Sexuellen*

Prinzipiell hat Otis Selbstbefriedigung unaufgeregt und selbstverständlich in sein (Sexual-)Leben integriert. Zum Zeitpunkt des Interviews befindet er sich aber in einer Phase, in der er weniger Lust verspürt.

Dies führt er darauf zurück, dass er vor nicht allzu langer Zeit eine feste Beziehung beendet hat, in der er ein ausgefülltes, partnerschaftliches Sexualleben und seitdem keinen Geschlechtsverkehr mehr hatte. Eigentlich wünscht er sich wieder partnerschaftlichen Verkehr, der mit Masturbation nicht ersetzt werden kann:

[...] weiß ich nicht, ich glaub das hängt damit zusammen, dass ich schon lange keinen Sex mehr hatte. Ich hab auch nicht mehr so eine Lust mir einen runterzuholen. Weil ich mich da irgendwie selbst verarsche, das bringt ja nix. Wenn man eigentlich Bock auf Sex hat, aber sich dann einen runterholt. Hm, irgendwie ist das nix. Natürlich muss das ab und zu sein, wie ich schon gesagt hab. Muss auch *öfter* noch ab und zu sein.

Demzufolge hat das derzeit als unbefriedigend empfundene partnerschaftliche Sexualleben einen großen Einfluss auf seine Lust, sich masturbatorisch zu betätigen. Sein eigentliches Bedürfnis gilt einer Partnerin mit der er sich sexuell ausleben kann. Masturbation macht ihm diese Sehnsucht scheinbar nur allzu bewusst, weshalb es sich auf seine Lust auswirkt. Demnach ist Selbstbefriedigung als Substitut für partnerschaftliche Sexualität für ihn unzureichend und kontraproduktiv.

Ansonsten schätzt Otis die Masturbation sehr und fasst die Vorzüge wie folgt zusammen:

Man kann nicht verkacken, also man kann nicht (ähm) weißt du, du kommst erstens immer zum Ziel, [...] du, bist keinem Druck ausgesetzt, weißt du, du musst keinem was beweisen, du musst jetzt nicht irgendwie (ähm), du kannst einfach machen, einfach ganz locker flockig, kein Stress, kein gar nix.

Die wesentlichen positiven Faktoren der Selbstbefriedigung sind für ihn also, dass er mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Orgasmus erreicht und dass er sich keinem Leistungs- oder Optimierungsdruck ausgesetzt fühlt, sondern sich ganz auf sich konzentrieren kann.

### *Pornografie*

Otis nutzte von Anfang an zur Masturbation pornografisches Material zur Anregung der Fantasie, wie unter dem Aspekt *Anfangsphase* nach-

zulesen ist. Dies hat er bis heute beibehalten. Dabei konsumiert er vor allem online verfügbare Videoclips, die inhaltlich seiner real gelebten und gewünschten Sexualität entsprechen.

### *Soziale Aspekte*

Wie bereits erwähnt, hat Otis in seiner frühen Jugend auch in sozialen Settings masturbiert. Dies änderte sich im weiteren Verlauf seiner Jugend als er diesbezüglich Schamgefühle entwickelte. Heute ist Masturbation nach wie vor kein Tabu-Thema, wird aber von ihm aber für gewöhnlich eher als humoristische Einlage angeschnitten. Ansonsten besteht offenbar kein Bedarf darüber zu reden oder sich auszutauschen.

## **Magnus**

Magnus und ich machten für einen Wochentag am Abend einen Termin aus, welchen er einen Tag vorher absagte, weil er zu viel zu tun habe und gestresst sei. Wir machten zunächst keinen neuen Termin aus. Er versicherte er mir, dass er weiterhin für ein Interview zur Verfügung stünde und sich melden würde, wenn es ihm zeitlich besser passe. Dies tat er etwa eine Woche später und wir machten einen Termin für den nächsten Tag am frühen Abend aus.

Das Interview fand in seiner Wohnung im Wohnzimmer statt. Vor dem Interview klärte ich ihn, wie alle Teilnehmer\_innen, über seine Rechte auf und fragte ihn nach seinem Einverständnis, das Interview aufnehmen zu dürfen, was er bejahte. Anschließend erläuterte ich ihm, ebenso wie Otis, die methodischen Hintergründe und das Thema.

Auffällig an diesem Interview war, dass Magnus sich nur schwer auf das Interview einlassen konnte. Wie er mir im Nachhinein zurückgemeldet hat, hat er den Sinn meiner offenen Fragen oder Erzählauforderungen gesucht, um zu verstehen, worauf ich hinaus will. Es fiel ihm schwer frei zu assoziieren und wollte nicht von konkreten Situationen erzählen, weil er diese nicht pauschalisieren wollte. Er hat die künstliche Situation des Interviews stark wahrgenommen, weshalb kein offener Dialog zustande kommen konnte und sich bei Magnus ein Widerstand entwickelte. Offensichtlich fehlten ihm Orientierungspunkte

und Transparenz, trotz einer Erläuterung der Methode. Sein Bedürfnis danach verstehen zu wollen, worauf ich mit welcher Frage hinaus will, konnte ich nicht befriedigen, da ich das Interview in keine bestimmte Richtung lenken wollte.

Nichtsdestotrotz habe ich durch das Interview mit Magnus einige interessante Informationen und Einblicke gehalten, die für die Auswertung wichtig sind, wobei die zuvor angesprochenen Aspekte bei der Analyse berücksichtigt werden.

## **Kurzportrait**

Magnus ist 27 Jahre alt, lebt allein in einer Wohnung in einem Mehrfamilienhaus in Nordrhein-Westfalen. Nach seinem Hauptschulabschluss absolvierte er eine Ausbildung und arbeitet seitdem in dem erlernten Beruf. Magnus ist heterosexuell und hatte bisher keine feste Beziehung.

## **Biografische Aspekte der Selbstbefriedigung**

### *Anfangsphase*

Magnus erzählt, dass er, noch bevor er masturbierte, pornografische Zeitschriften und Filme mit seinen Freunden an sah. Erst als ihm von Selbstbefriedigung erzählt wurde, begann er sich selbst zu stimulieren und zu masturbieren. Demnach hat Magnus, ebenso wie Otis durch Peers von Masturbation erfahren und es daraufhin ausprobiert:

(ähm) da sind wir jeden Tag immer in unseren Einkaufsladen gegangen und haben geklaut, wie die Raben und irgendwann, (..) da war ein ehemaliger Bekannter dabei, den ich auch nur aus der Zeit kenne, der fing dann an mit Pornoheftchen und hatte dann auch, hatten dann auch damals schon die ersten Pornofilme auf dem Rechner (ähm) wohlgemerkt zu einer Zeit, wo Internet noch mit 56k-Modem lief, das heißt, für so einen Film hat der vier, fünf Tage lang runtergeladen, das heißt, die waren was super besonderes und dann (.) hab ich eigentlich erstmal, erstmal nur, also ich bin erstmal nur in Kontakt mit Pornografie gekommen,

noch gar nicht mit Selbstbefriedigung und ich weiß nicht mehr genau, wie es dazu gekommen ist, irgendwann (..) irgendwann, hat mal einer davon erzählt. Aber frag mich nicht wer das gewesen ist. Irgendwann hat mal einer was davon erzählt, und dann hab ich (.) rumprobiert, ne. (lachen) Joa, so würd ich das jetzt sagen.

Die Kommunikation über Masturbation und die Pornografie waren essenzielle Faktoren bei der Entdeckung seiner sexuellen Erregbarkeit und Lust. Diesbezüglich ist bemerkenswert, dass ihm anscheinend eine konkrete Technik vermittelt wurde, *wie* männliche Masturbation funktioniert – nämlich die Hand um den Penischaft zu legen und sie dann rauf und runter zu bewegen. Aus diesem Grund hatte er von Anfang an eine klare Vorstellung von Selbstbefriedigung. Da diese Technik aufgrund seiner Beschneidung aber nicht zu dem gewollten Ergebnis führte, musste er experimentieren, um herauszufinden, welche Technik zu dem gewünschten Ziel führt und was ihm gefällt:

Ich muss dazu sagen, ich bin seit ich drei Jahre alt bin beschnitten, das heißt für mich war es am Anfang erstmal herauszufinden, mit was für einer Technik ich mich selbst zum Orgasmus bringen kann, weil ich selbst (ähm) (...) wie soll ich das erklären. Wenn du als elfjähriger Junge mit deinen Freunden über onanieren redest dann hast du natürlich so eine (ähm) so eine gewisse, so gewisse Klischee-Aussagen im Kopf, ja, (ähm) weil ist ja mehr Hörensagen als Erfahrungswert. (.) Das heißt (ähm), du kriegst dann quasi, (ähm) erzählt, (ähm) Hand um Schaft und dann rauf und runter, das ist der Grundgedanke, den du dann im Kopf hast, wenn du dir dann versuchst das erste Mal einen runterzuholen, (ähm) muss natürlich aber erstmal herausfinden, wie es wirklich funktioniert und (ähm) dadurch dass ich beschnitten bin und keine Vorhaut hab, ist das halt nicht so einfach mit Hand drum und rauf und runter, sondern da musste man sich dann schon ein bisschen was einfallen lassen. Und (ähm) ich hab dann irgendwann, hab ich, ich weiß aber nicht mehr wie ich darauf gekommen bin, ich hab alles Mögliche ausprobiert. Von vorne bis hinten, irgendwann herausgefunden, dass Reibung an bestimmten Stellen halt zum bestimmten Ergebnis führt und (ähm) bin dann darauf

gekommen, die Innenseite von meinem Unterarm zu benutzen, um vorne am, wie heißt das Ding? [Antwort I: Frenulum?] Ja, von links nach rechts zu reiben, was dann zum gewünschten Ergebnis geführt hat. Das hab ich auch eine ganz ganz lange Zeit gemacht, Jahre, bis ich dann irgendwann noch andere Techniken entwickelt hab. Das ist aber (...) dann irgendwann so von, von alleine gekommen.

Seine detaillierte Schilderung klingt sehr technisch und pragmatisch, was aber in Anbetracht seines zielgerichteten Vorhabens nicht verwunderlich erscheint. Sein Masturbationsbeginn war demnach initiiert durch die Schilderungen seiner Freunde und die Entdeckung der Selbstbefriedigung keineswegs zufällig, sondern sehr bewusst. Um seine eigene, individuelle Masturbationstechnik zu entwickeln, musste er jedoch eine Experimentierphase durchlaufen. Nachdem er herausgefunden hatte, mit welcher Art und Weise er den gewünschten Erfolg erzielte, behielt er diese lange bei und masturbierte sehr häufig. Um dies deutlich zu machen, vergleicht er es mit einer Sucht. Dabei spricht er allerdings nicht nur von sich selbst, sondern verallgemeinert seine Aussage:

Wenn du als Junge damit anfängst, dann biste halt dran. Das ist halt (.) abhängig machend, sagen wir es mal so. (lachen) Du fügst deinem Körper ja einen Endorphin-Rausch zu (.) ähm ja und dann ab dafür.

Wie sich im Folgenden zeigt, masturbieren alle heranwachsenden jungen Männer laut Magnus hochfrequent und reden darüber hinaus offen darüber.

### *Rolle im Sexualleben*

Magnus hat Masturbation ganz pragmatisch und unaufgeregt in sein Leben integriert. Wenn er Zeit und Lust hat, befriedigt er sich, wenn nicht, dann nicht.

Wenn ich Bock hab mir einen runterzuholen, hol ich mir einen runter. Wenn ich abends pennen gehe, hol ich mir einen runter und wenn ich abends zu müde bin, dann hol ich mir halt keinen mehr runter. Also ich, ich stell Selbstbefriedigung jetzt nicht auf

so ein hohes Podest, dass ich sagen würde, ich brauche das, obwohl das, obwohl doch, ich brauche Selbstbefriedigung für mein Leben, solange ich es machen kann, mach ich es auch.

Typischerweise befriedigt er sich in den Abendstunden vor dem Schlafen, sozusagen als Ritual, wobei dieses nicht zwingend ist. Dem kann entnommen werden, dass Masturbation durchaus eine wichtige Rolle in seinem alltäglichen Leben spielt, aber kein Muss ist.

### *Pornografie*

Wie unter dem Aspekt *Anfangsphase* nachzulesen ist, konsumierte Magnus mit seinen Freunden schon pornografische Darstellungen, bevor er masturbiert hat. Er nutze sie demnach zu Anfang nicht, um seine Fantasie während der Masturbation anzuregen, sondern zur Unterhaltung ohne sich selbst zu befriedigen im sozialen Setting seiner männlichen Peergroup. Die Pornografie fällt an dieser Stelle eine besondere Rolle zu. Sie war ausschlaggebend und konstitutiv für die Settings, die schließlich seinen Masturbationsbeginn initiierten. Noch heute konsumiert Magnus zur Masturbation pornografisches Videomaterial.

### *Soziale Aspekte*

Magnus' Erzählungen lassen darauf schließen, dass in seiner Jugend und auch heute noch offen und schamfrei über Masturbation kommuniziert wird:

So funktioniert übrigens auch onanieren, in dem Jugendalter, in dem Moment wo (ähm) wo alle Jungs davon reden, dass sie sich einen runterholen, holt sich auch jeder jeden Abend einen runter und das ist das normalste von der Welt und (.) ist halt so. Weißte so, es wird halt in Gesprächen darauf hingewiesen (mit verstellter Stimme): ich hol mir heut Abend erstmal einen runter. Jaja muss ich jetzt auch machen. Witzigerweise, finden heute immer noch manchmal so Gesprächsfetzen statt.

Scham, Angst, Unsicherheit oder andere negative Gefühle spielen augenscheinlich weder in seiner Jugend noch in seinem jetzigen Leben

eine Rolle und werden während des Interviews mit keinem Wort erwähnt.

## **Lutz**

Lutz und ich machten einen Interviewtermin über Facebook aus. Wir trafen uns in seinem Elternhaus an einem Freitagabend und begannen nach einem kurzen Smalltalk zügig mit dem Interview, da Lutz noch auf eine Feier wollte. Das Interview verlief ohne Störungen oder Unterbrechungen. Auffällig war, dass Lutz zwischen seinen Erzählungen immer mal wieder vom Thema abgeschweift ist und sich ab und zu nicht sicher war, ob seine Antworten »richtig« sind. Ich betonte darum des Öfteren, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gäbe, sondern jede Information wichtig ist und er einfach frei reden und assoziieren könne.

## **Kurzportrait**

Lutz ist 27 Jahre alt. Er hat nach dem Realschulabschluss zunächst eine Ausbildung angefangen, dann jedoch das Abitur nachgeholt und sich für ein Studium entschieden. Er ist heterosexuell und hatte bisher vier ernsthafte Beziehungen. Zum Zeitpunkt des Interviews war er drei Wochen mit seiner neuen Freundin zusammen und erscheint frisch verliebt.

## **Biografische Aspekte der Selbstbefriedigung**

### *Anfangsphase*

Lutz hat in einem Alter, in dem Selbstbefriedigung für ihn noch nicht relevant war, durch seine zwei älteren Brüder von Masturbation erfahren. Das Wissen darüber animierte ihn allerdings noch nicht dazu, es selbst auszuprobieren, möglicherweise weil er da noch recht jung war.

Gehört? (ähm) Erinnere ich mich nicht genau, nicht genau an das Datum. Also ich schätze das erste Mal mit sieben oder acht, (..)

denk ich, aber das liegt halt an den beiden größeren Brüdern, weil die dann halt mit, in dem Alter waren, wo es bei denen dann quasi los ging.

Erst später, nach seinem ersten feuchten Traum, hat er angefangen sich selbst zu stimulieren und seinen Körper zu entdecken. Da sein Wissen über Masturbation sehr diffus und unkonkret zu sein schien, hatte er zu Beginn keine klare Vorstellung und kein Skript, an dem er sich orientierte. Dies hat dazu geführt, dass er sich von Beginn an mit seinem Körper und seinen Vorlieben alleine auseinandergesetzt hat, um herauszufinden, was und wie es ihm gefällt:

Also ich weiß, dass ich irgendwann mal aufgewacht bin, aber das war auch schon so mit elf, also das ist aber auch nur so eine schemenhafte Erinnerung, das ist wirklich nur so punktuell, dass ich dann mal aufgewacht bin und einen feuchten Traum hatte und dann ähm war das irgendwie so. Also wie es richtig angefangen hat, wie ich da darauf gekommen bin (...) (ähm) also ich glaub, das ist dann halt wirklich so, dass man, naja, da dran rumzieht und so weiter und so fort, aber ich hatte da echt nicht so, dass ich irgendwie eine Anleitung hätte, auch nicht, dass ich die gehört habe. Es war wirklich, Internet gab es zu der Zeit ja, aber das war dann ein 56k Modem, hätt ich eine dreiviertel Stunde lang ein YouTube-Video laden müssen, (ähm) ne, es war wirklich schon so, dass man selber guckt, was einen also, was einen stimuliert in dem Fall.

Auch Lutz berichtet, ähnlich wie Magnus von einer Experimentierphase. In diesem Entwicklungsabschnitt testete er zusätzliche Stimulation aus, wobei er offen lässt, wie diese konkret aussah. Ebenso wie die anderen männlichen Befragten, nutzte er pornografisches Material, das er bei seinem Bruder klaute.

Ja, also man, man, also ich hab damit angefangen, (ähm) dann ein bisschen experimentiert, und dann hatte ich relativ schnell, was heißt relativ schnell, aber, also (..) es hat dann so ein, zwei Jahre, es war nicht so, dass ich da regelmäßig was gemacht hab, aber ich hatte dann irgendwann eine Technik raus und die war gut, (ähm) naja und dann kam, also das war gut und dann hab

ich halt irgendwie (...) doch so ein bisschen experimentiert. Also dann halt mit, mit zusätzlicher Stimulation oder halt mit Pornoheftchen, die ich bei meinem Bruder geklaut hab und so einen Kram.

Lutz schildert, dass diese Phase etwa mit sechzehn Jahren vorbei war und sich seine Masturbationstechnik danach nicht mehr bemerkenswert veränderte.

Im Gegensatz zu Magnus, der sein Verhältnis mit Masturbation als Sucht beschreibt, hat Lutz allerdings nie einen starken Drang verspürt, sich selbst zu befriedigen und es deshalb nach eigener Einschätzung nach eher selten getan hat. Dies ist bis heute so geblieben. Eine Veränderung hinsichtlich der Frequenz ergab sich, als er mit siebzehn Jahren begann seine Sexualität partnerschaftlich auszuleben. Dies zog und zieht er nach wie vor vor, sodass er sich in Beziehungen nahezu gar nicht selbst befriedigt:

Ich fand es gut, (ähm) aber es war nie so, dass ich diesen, diesen Druck gespürt hab, dass ich das jetzt wirklich viel machen muss, und dann ging es dann mit 17 so los (..) mit Mädchen. Und (ähm) das ist definitiv besser als sich selbst zu befriedigen. Und (ähm) dann halt in Beziehungen ist das halt so, dass ich das eigentlich fast nicht mache (..) und (ähm) ja. Und in den Beziehungspausen auch irgendwie nicht, also das ist so, (ähm) ich weiß wie es geht, ich mach das auch ab und zu, aber unglaublich unregelmäßig.

### *Rolle im Sexuelleben*

Masturbation hat in Lutz' Sexuelleben nahezu keine Bedeutung. Wenn er daran denkt und Lust dazu hat, dann befriedigt er sich selbst. Dies kommt aber eher selten vor, weil er kein besonders hohes Bedürfnis danach hat:

Es ist wirklich so, irgendwann komm ich dann mal drauf, könnteste mal machen, aber die Notwendigkeit, dass ich das Gefühl mir, in dem Fall, besorgen muss, in Führungsstrichen besorgen, ist, halt irgendwie, dieser Antrieb fehlt mir da irgendwie mittlerweile fast komplett.

Demzufolge hat Selbstbefriedigung für Lutz einen sehr niedrigen Stellenwert sowohl im alltäglichen als auch in seinem Sexualleben. Obwohl er in seiner Jugendzeit in unregelmäßigen Abständen masturbiert und mit verschiedenen Stimulationstechniken experimentiert hat, scheint nach einer neugierigen Anfangsphase sein Interesse an der Selbstbefriedigung abgekühlt zu sein und seitdem kontinuierlich abzunehmen.

### *Pornografie*

Lutz beschreibt, dass er in seiner Jugend seinem Bruder pornografische Magazine geklaut hat, die er zur Masturbation nutzte. Heutzutage konsumiert er nach wie vor ab und zu online verfügbare Pornofilme, nutzt aber gelegentlich auch nur seine Fantasie. Somit greift Lutz zwar auf Pornografie zur Anregung zurück, hält sie aber nicht für besonders wichtig.

### *Soziale Aspekte*

Lutz hat in seiner Jugend weder mit Eltern noch mit Freund\_innen über Selbstbefriedigung gesprochen. Durch seine Brüder wusste er zwar darüber Bescheid, aber sein Wissen blieb unkonkret. So hat er seine Lust selbst für sich allein entdeckt und darüber nicht weiter kommuniziert, unter anderem weil es ihm unangenehm gewesen wäre. Mittlerweile geht er offen mit dem Thema um und baut es vor allem in humoristischen Gesprächen mit ein.

## **Kira**

Kira und ich machten telefonisch einen Interviewtermin für einen Samstagnachmittag in ihrer Wohngemeinschaft aus, welcher auch wahrgenommen wurde.

Als ich eintraf, bot sie mir einen Kaffee an, anschließend gingen wir in ihr Zimmer, um dort das Interview durchzuführen. Ich erklärte ihr, wie allen Teilnehmer\_innen, ihre Rechte, meine Vorgehensweise und Methode sowie grob das Thema. Auf die Frage, ob es für sie in

Ordnung sei, dass ich das Interview aufnehme, antwortete sie mit Ja. Das Interview verlief ohne Unterbrechungen. Kira nahm sich für ihre Antworten Zeit und antwortete sehr überlegt, ansonsten gab es keine bemerkenswerten Auffälligkeiten.

## **Kurzportrait**

Kira ist 27 Jahre alt und lebt in einer Wohngemeinschaft in Hessen. Nach dem Abitur begann sie zunächst ein Studium, entschied sich aber dann doch für einen Ausbildungsberuf. Kira bezeichnet sich als bisexuell und sowohl mit Männern als auch mit Frauen langjährige Beziehungen und/oder Affären. Zum Zeitpunkt des Interviews führt sie seit knapp zwei Monaten eine heterosexuelle Beziehung und macht einen sehr verliebten Eindruck.

## **Biografische Aspekte der Selbstbefriedigung**

### *Anfangsphase*

Kiras Entdeckung der Masturbation stellt einen klaren Kontrast zu den zuvor vorgestellten persönlichen Entwicklungen dar. Haben Otis und Magnus Selbstbefriedigung durch Peers kennengelernt und Lutz durch seine Brüder, hat Kira ihre Lust alleine entdeckt. So sagt sie, dass sie sich bereits zu einer Zeit befriedigt hat, als sie ihr Handeln noch nicht einordnen konnte. Erst in der Pubertät hat sie mithilfe der Zeitschrift Bravo erfahren, dass es sich dabei um Selbstbefriedigung handelt:

Ich glaube erfahren, dass es diesen Namen hat, hab ich erst nachdem ich es schon gemacht habe. (ähm) Gemacht hab ich es glaub ich das erste Mal da war ich noch sehr jung. (ähm) Schätzungsweise (...) acht, neun denk ich. Und (ähm) ich glaube das war mehr so Zufall, dass ich mich irgendwie berührt habe und gemerkt habe >Hm, da ist doch was, das ist doch ein interessantes Gefühl< und dann hab ich weiter gemacht und dann hat sich das alles so ergeben. Und (ähm) ja erfahren, dass es diesen Namen hat

und dass es etwas Normales ist und dass es irgendwie (...) auch mit Teil der Entwicklung ist (räuspern) und es ein Mittel, um sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse kennenzulernen hab ich wahrscheinlich erst so zu Bravo-Zeiten.

In dieser Anfangsphase hat sie ihrer Aussage nach exzessiv masturbiert – ähnlich wie Magnus es beschreibt:

Ich glaube, ich habe das ziemlich exzessiv betrieben. Gerade für so einen jungen Menschen. Weiß nicht. (ähm) ich glaube, ich hab das zu dem Zeitpunkt, wo ich das so, so die Anfänge, (...) bestimmt drei, vier Mal am Tag. Immer wenn ich alleine war, wenn ich wusste meine Eltern kommen nicht, hab alleine vor dem Fernseher gegessen und das gemacht, oder alleine im Bett gelegen und das gemacht und (räuspern) ziemlich exzessiv, so häufig finde ich für (...) für ein Mädchen und (ähm) hab aber irgendwie schon so ein bisschen so das Gefühl gehabt, ich mach hier was falsches. (...) Ich mach irgendwie was Verbotenes. Oder so.

Anders als Magnus jedoch, nach dessen Meinung alle Jungen in der Anfangsphase enorm häufig masturbieren, schätzt Kira ihre Frequenz im Vergleich zu anderen Mädchen als außergewöhnlich hoch ein. Sie ergänzt, dass sie sich für ihr Handeln geschämt hat und das Gefühl hatte, dass sie etwas Verbotenes tut. Bemerkenswert ist an dieser Stelle, dass Kira über ihr Handeln nicht gesprochen hat. Ihre Einschätzung beruht also lediglich auf einer vagen Vermutung und nicht auf einem Eindruck, der durch Gespräche entstanden ist. Magnus hingegen hat über Selbstbefriedigung kommuniziert und wusste, dass seine Freunde ebenfalls häufig masturbieren.

Wie Kira mir am Ende des Interviews mitteilte, war es ihr unangenehm mir von einer Situation zu erzählen, in der sie sich mithilfe einer Barbie-Puppe befriedigte, sie selbst bezeichnet es »missbrauchen«. Denkt sie heute an diese Begebenheit, wundert sie sich nach wie vor und fragt sich, wie sie überhaupt auf diese Idee gekommen ist. Dadurch lässt sich vermuten, dass ihre negativ geprägten Gefühle auch heute noch nicht vollständig abgelegt sind und ihren (emotionalen) Umgang mit der Masturbation beeinflussen. Vor diesem Hintergrund lässt sich

ihre Bereitschaft mir von dieser intimen Begebenheit zu erzählen, fast als emanzipatorischen Akt betrachten mit dem sie sich aktiv von ihren Schamgefühlen abgrenzt und befreit.

### *Einschneidende Veränderungen*

Kiras Masturbationsverhalten änderte sich, als sie mit etwa vierzehn Jahren begann ihre Sexualität partnerschaftlich mit einem Mann auszuleben. Allerdings konnte sie dabei nicht den Höhepunkt erreichen, was sie selbst als problematisch empfand. Damals erklärte sie es sich damit, dass sie in ihrer Kindheit zu oft masturbiert habe. Dadurch hat sie das Interesse an der Selbstbefriedigung verloren:

[...] er [Anmerkung: ihr damaliger Freund] hat es probiert und es hat nicht funktioniert und ich glaube das war so ein Knackpunkt wo (...) wo ich irgendwie in meinem Kopf dachte, ich hab das zu oft gemacht als ich klein war, jetzt geht's nicht mehr, jetzt ist, das Kontingent ist aufgebraucht, an Orgasmen, die ich haben darf in meinem Leben. Und dann (...) weil das bei anderen nicht funktionierte, hatte ich auch irgendwie, (...) selber nicht mehr so den Drang das zu machen.

Sie schildert weiter, dass sie es als Betrug an ihrem Partner empfunden hat, dass sie sich selbst zum Orgasmus bringen konnte, der Partner jedoch nicht.

Ich weiß nicht, vielleicht war es halt das Problem, dass das die Partner das nie geschafft haben. Und dass ich irgendwie vielleicht auch nicht wollte, dass ich das aber dann schaffe und die aber nicht. Und schaffen hört sich auch so (...) bescheuert an, das ist ja (...) nichts was man schaffen muss, das ist eigentlich was, was man genießen sollte und was dann einfach so kommt, aber (räuspern) ich glaube, ich hatte ein schlechtes Gewissen gegenüber (...) meinen Partnern, dass ich das irgendwie, naja, die quasi mit mir selbst betrüge.

Daraus ergab es sich, dass sie während ihrer Pubertät nur masturbierte, wenn sie nicht in einer Beziehung war, wobei die Frequenz auch in Single-Zeiten nie wieder so hoch wurde, wie zu ihrer Anfangszeit. Ihr

Masturbationsverhalten und der emotionale Umgang damit waren sehr partnerschaftlich orientiert.

### *Rolle im Sexualleben*

In ihrem heutigen Leben spielt Selbstbefriedigung für Kira praktisch betrachtet eine kleinere Rolle, weil sie selten das Bedürfnis danach hat. Emotional hingegen scheint die Masturbation doch eine wichtige Bedeutung zu haben, da Kira sie als Möglichkeit betrachtet, sich mit sich selbst und ihren Bedürfnissen auseinander zu setzen.

Im Moment eine, eine (...) kleinere Rolle. Weil das Bedürfnis einfach nicht so häufig da ist. (...) Aber (...) also eine kleinere Rolle, was, was den Zeitfaktor, oder die, die Frequenz angeht, aber schon eine größere Rolle, weil es mich immer noch (...) also es ist ähm, naja es formt mich doch schon immer noch was meine Bedürfnisse angeht, also das (ähm) (...) es ist gut, dass ich sie kenne und dass ich weiß, was ich brauche und das ist glaube ich erst, naja mit den letzten Jahren so gekommen (...) das ist jetzt (...) so ist, dass ich (...) weiß ich kann das machen, wenn ich es brauche und es ist gut für mich und es tut mir gut.

Um an den Punkt zu gelangen, an dem sie die Sexualität mit sich selbst als Wohltat und ihr gutes Recht betrachtet, für das sie kein schlechtes Gewissen haben braucht, musste sie eine Entwicklung durchlaufen, die sie selbst als »Reifung ihrer Sexualität« bezeichnet:

So aber erst ich würde sagen die letzten drei Jahre. Dass ich das wieder entdeckt habe und (...) auch finde, dass (...) also vielleicht habe ich endlich begriffen, dass es kein Betrug ist dass das vollkommen natürlich ist, dass man das machen darf. Und (...) wenn man Lust darauf hat, es auch machen soll. (ähm) Vielleicht ist das so eine, so eine, naja, hab ich das einer (...) Reifung meiner Sexualität zu verdanken.

Ihr heute offener und selbstbestimmter Umgang mit der Masturbation ist folglich kein Ergebnis einer aufgeschlossenen und konfliktfreien sexuellen Sozialisation, sondern durch einen selbstreflektierten und emanzipatorischen Prozess entstanden.

### *Pornografie*

Kira nutzt Pornografie ebenso wie Otis, Magnus und Lutz meistens zur Anregung bei der Masturbation und präferiert dabei Filme, die das abbilden, was sie in ihrer Sexualität gerne auslebt. Sexuelle Praktiken, die sie für sich persönlich ablehnt, schaltet sie weg. Nicht klar wurde, seit wann Kira pornografisches Material konsumiert und ob sie eine Rolle in ihrer sexuellen Sozialisation gespielt hat.

### *Soziale Aspekte*

Wie schon erwähnt, hat Kira in ihrer Jugend mit niemanden über Masturbation gesprochen. Insbesondere in ihrer Familie war Sexualität kein Thema, über das geredet wurde, ebenso wurde es vermieden sich nackt zu zeigen oder zu sehen. Ihr Wissen über Selbstbefriedigung bezog sie offenbar hauptsächlich aus der Zeitschrift Bravo, allerdings erst, nachdem sie schon einige Jahre masturbatorisch aktiv war.

## **Heidi**

Heidi und ich machten über Facebook ein Interview für einen Freitagabend aus. Wir trafen uns in meiner Wohnung, wo wir uns ins Wohnzimmer setzten. Nach kurzen Smalltalk und meinen üblichen einführenden Erklärungen begannen wir das Interview. Es gab keinerlei Störungen oder Auffälligkeiten.

## **Kurzportrait**

Heidi ist 28 Jahre alt und lebt mit ihrem Partner zusammen in einer Wohnung in Baden-Württemberg. Die beiden sind seit einigen Jahren ein Paar und führen nach ihrer Aussage eine glückliche, ausgewogene Beziehung. Zum Zeitpunkt des Interviews befindet sie sich noch im Studium. Heidi hatte vor ihrem jetzigen Partner eine langjährige Beziehung und danach mehrere kürzere Beziehungen. Sie nennt sich bisexuell, hat bisher aber nur heterosexuelle Beziehungen geführt.

## Biografische Aspekte der Selbstbefriedigung

### *Anfangsphase*

Heidi berichtet, ähnlich wie Kira, davon, dass sie, nach ihrer eigenen Einschätzung, sich schon sehr früh selbst stimuliert hat. Zu Beginn motivierte die Entdeckung eines schönen Gefühls in genitalen Regionen zum weiter machen, woraufhin sich alles weitere ergeben hat. Heidi und Kira haben die erregenden Gefühle zufällig alleine entdeckt, ohne durch eine andere Person animiert worden zu sein.

So merkt Heidi an, dass sie aus rückblickender Sicht sagen würde, dass es sich bei ihren Handlungen um Selbstbefriedigung gehandelt hat, ihr das aber noch nicht bewusst war. Ihre Stimulation war nicht zielgerichtet, sondern explorativ:

Ja, also auf jeden Fall solche sexuellen Dinge getan, die in so eine Richtung gehen. Wo es dann aber noch nicht so krass ums, ums kommen ging oder so. Sondern einfach irgendwelche Sachen, die schon, schon in krass in so eine Richtung gehen, und wo ich heute so sagen würde, ja Okay, das ist definitiv Selbstbefriedigung gewesen, wo mir aber wahrscheinlich nicht klar war, dass es das war.

Im weiteren Verlauf des Interviews schildert sie weiter, dass sie ihrer Einschätzung nach sehr oft masturbiert hat und eine Experimentierphase durchlaufen hat. Diese bezieht sich allerdings weniger auf die Technik, sondern mehr auf die Frequenz. Beispielsweise hat sie ausprobiert, wie oft sie masturbieren kann und wann das schöne Gefühl einem unangenehmen weicht.

Ja ich weiß nicht, ich hatte dann zwischendurch manchmal das Gefühl, dass man vielleicht irgendwie versucht seine Grenzen auszuloten, halt irgendwie zu gucken, wie oft das überhaupt so irgendwie funktioniert oder so. (lachen) oder, ja, wo da halt irgendwie die Grenze ist zu, so, weiß nicht, ab jetzt wird's unangenehm oder so, und ja.

Ähnlich wie Kira äußert Heidi die Vermutung, dass sie im Vergleich zu anderen Gleichaltrigen enorm häufig masturbiert habe.

Ja, also ich hab mir früher irgendwie immer gedacht, wahrscheinlich macht's niemand so häufig wie ich, oder so. (lachen)

Auch berichtet sie über das Gefühl normabweichend zu handeln:

Aber irgendwie glaub ich, dass man trotzdem irgendwie, dass ich trotzdem irgendwie immer das Gefühl hatte, dass es irgendwie doch nicht so ganz normal ist, oder dass ich dafür doch irgendwie viel zu jung dafür bin oder so und vielleicht deswegen das Gefühl hatte, ich müsste da irgendwie (ähm) was verstecken oder so.

Es ist jedoch nicht erkennbar, dass diese Gefühle ihr Verhalten beeinflussen haben oder ihren emotionalen Umgang mit der Selbstbefriedigung nachhaltig gestört hätten. Heute noch sind ihr Schamgefühle nicht fremd, insbesondere wenn sie pornografische Filme erregen, dessen Inhalte oder Praktiken sie eigentlich ablehnen würde.

### *Rolle im Sexualleben*

In ihrer Jugend entwickelte sich ein für Heidi typisches masturbatorisches Setting, das sich bis heute im Grunde wenig verändert hat. In folgendem Zitat schildert sie beispielsweise eine typische Situation ihrer Jugend:

Ja, die typische Situation bei mir war einfach, kommst irgendwie nachmittags von der Schule und oder, ja doch von der Schule wahrscheinlich schon, und dann, gehste Mittagessen und danach gehste auf dein Zimmer und dann (lachen) machst es halt. So, ja, also so Nachmittags-Entspannung irgendwie halt, ich weiß auch nicht, das ist so die typische Situation.

Wie hier erkennbar ist, nutzte Heidi die Masturbation regelmäßig als Entspannungsmöglichkeit am Nachmittag. Die folgende Aussage, in der sie ein typisches Masturbationssetting in ihrem heutigen Leben darstellt, ermöglicht einen Vergleich:

Eine typische Situation für mich, ist eigentlich, dass ich, wenn ich alleine bin, automatisch daran denke und das dann meistens irgendwie, so, eigentlich, während der Arbeit quasi dazu

kommt, beziehungsweise wenn ich eigentlich arbeiten sollte und es dann nicht tue. Das ist die typische Situation in der es dann passiert.

Die grundsätzlichen Elemente einer für sie typischen Masturbations-situation sind: sie ist alleine, es ist Nachmittag und sie möchte sich entspannen oder ablenken.

*Sex Toys* erwähnt Heidi nur in einem Nebensatz. Insofern könnte davon ausgegangen werden, dass sie zwar welche besitzt, diese aber an sich keine große Bedeutung haben.

### *Einschneidende Veränderungen*

Heidi berichtet davon, dass der Zugang zum Internet und damit zu pornografischen Material besonders hinsichtlich der Masturbationsfrequenz eine Veränderung auslöste. Statistisch betrachtet gehört Heidi somit zu den wenigen Mädchen, die schon früh Pornografie zur Masturbation nutzten und sie nicht kategorisch ablehnten:

Verändert hat es sich mit Sicherheit nochmal dadurch, dass ich (ähm) irgendwann dann der Zugang zu Medien sich irgendwie verändert hat (lachen) und man dann irgendwann Zugang zu Pornos hat oder so, und man da vielleicht schon, also da hat sich bei mir definitiv nochmal was geändert, weil als ich das dann gesehen hab, da war ich dann irgendwie schon nochmal (.) ja (..) beeindruckt. (lachen) [...] so ein einschneidender Punkt, wo sich das dann nochmal geändert hat. Weil es dann, dann nochmal an Häufigkeit zugenommen hat, in dieser Phase (ähm) und dann (...) ja. Also dass sich geändert hat, dass es irgendwie in der Frequenz halt einfach nochmal mehr wurde. Ja (..)

Auf die Bedeutung der Pornografie in Heidis Sexualeben wird im Folgenden näher eingegangen.

### *Pornografie*

Heidi nutzt nach wie vor pornografische Filme, ebenso wie die bereits vorgestellten Interviewpartner\_innen, zur Anregung während der Mas-

turbation. Bemerkenswert ist allerdings Heidis Antwort auf die Frage, ob die Filme inhaltlich das widerspiegeln, was sie real lebt:

Nein. Es ist eher genau umgekehrt. Es sind genau die Sachen, die ich nicht mache und vielleicht sogar auch nicht machen würde, wobei das weiß man ja irgendwie nicht so genau, weil das ist ja irgendwie dann, in dem Moment stellt man sich ja vor, so ja Okay, vielleicht würde mich das auch anmachen, sowas mal auszuprobieren oder zu machen (...) aber (ähm) ja die man in Wirklichkeit dann eben nicht macht und die gerade deswegen dann (ähm) reizvoll sind, weil das eben nicht das 08/15-Ding ist, sondern eben, (ähm), ja, ich hab manchmal das Gefühl, dass so 08/15-Sachen mich auch überhaupt nicht, gar nicht reizen.

Diese Aussage lässt vermuten, dass Heidi die Pornografie nutzt, um in ihrer Fantasie sexuelle Möglichkeiten auszuprobieren und zu erleben, bei denen sie nicht sicher weiß, ob sie sie real ausleben möchte oder nicht. Für sie scheinen sie eine Möglichkeit darzustellen, von ihrem üblichen Sexualleben abzuweichen und über das hinaus zu gehen, was sie bereits kennt und ihr sonst gefällt. Erkennbar ist aber auch, dass ihre Emotionen und ihre Wertvorstellung dadurch manchmal in einen Konflikt geraten, weil sie Inhalte erregen, die sie eigentlich ablehnen würde:

[...] das sollte mich jetzt eigentlich vielleicht nicht anmachen, aber es macht mich aber irgendwie an, und dann macht man's halt und danach denkt man dann, ih, warum hab ich das getan. (lachen)

Bemerkenswert ist an dieser Stelle aber auch, dass Heidi diese ambivalenten Gefühle mit Humor nimmt und sie sie nicht weiter belasten:

Ich hab mir eine Sekunde Gedanken darüber gemacht und danach bin ich zum Alltag zurückgekehrt. (lachen)

Sie nimmt sie also wahr, ist aber gleichzeitig grundsätzlich der Meinung, dass sie sich vor sich selbst nicht schämen braucht und in ihrer Fantasie ausleben kann, was sie möchte. Sie schildert, dass sie sich dann bewusst macht, dass »irgendwie alles normal« ist und versucht das Gefühl schnell wieder abzulegen, was ihr offenbar gelingt. Insofern hat die Pornografie für Heidi neben der Funktion der Anregung der Fanta-

sie noch einen besonderen Stellenwert: Durch sie kann sie ihre Grenzen austesten und erleben, sich selbst und ihre Bedürfnisse kennenlernen und immer wieder neues erfahren.

### *Soziale Aspekte*

Heidi schildert, dass ihr Elternhaus Sexualität nie tabuisiert hätte und offen mit dem Thema umgegangen worden sei. Dennoch hat sie nie mit ihren Eltern über Selbstbefriedigung gesprochen. Zum einen weil es ihr peinlich gewesen wäre und trotz aller Offenheit innerhalb der Familie das Gefühl hatte, sie sei möglicherweise zu jung dafür und müsse es deswegen verstecken. Zum anderen aber auch, weil sie es als »private abgeschlossene Sache« betrachtet hat, sozusagen ihre Privatangelegenheit, die sie nicht mit ihren Eltern teilen mochte:

Vielleicht weil ich es einfach für mich behalten wollte, weil es einfach dann so mein Ding ist, was ich nicht mit meinen Eltern teile, weiß ich nicht.

Zu Beginn ihrer Pubertät hat Heidi weder Sexualität noch Masturbation thematisiert. Dies änderte sich mit etwa fünfzehn Jahren, als sie mit einer Freundin zum allerersten Mal über Sexualität allgemein und Selbstbefriedigung gesprochen hat. Heidi berichtet davon, dass diese Unterhaltung ihr klar gemacht hat, dass ihr Verhalten normal und sie mit ihren Gefühlen und Gedanken nicht allein ist.

Mit ihrem Partner kommuniziert Heidi zwar darüber, *dass* sie masturbiert, allerdings erzählt sie ihm nicht konkret, wie oder was sie dabei tut. Dies scheint vor allem darin begründet zu sein, dass sie eine negative Bewertung von ihm fürchtet:

Ja, weil ich das Gefühl hab, dass es teilweise irgendwie vielleicht abartig ist (lachen). Also, dass man vielleicht irgendwas macht, wo der Partner irgendwie vielleicht denkt, ih, oder irgendwie uh, will sie das jetzt auch irgendwie, dass ich das jetzt auch mache, oder irgendwie, vielleicht, dass es dann irgendwie abstoßend sein könnte oder so.

Wie schon geschildert, lebt Heidi in ihrer Fantasie mitunter aus, was sie real nicht mit ihrem Partner lebt und steht diesen Gefühlen selbst am-

bivalent gegenüber. Vor diesem Hintergrund scheint die Befürchtung einer Bewertung durch andere nicht verwunderlich.

## **Dunja**

Dunja und ich machten telefonisch einen Interviewtermin aus, der in der darauffolgenden Woche über Skype stattfand. Das Besondere an diesem Interview war, dass wir uns nur über die Webcam sehen konnten, allerdings konnte ich keinerlei Auffälligkeiten feststellen. Nach den üblichen, bereits beschriebenen, einführenden Worten und kurzen Smalltalk begann das Interview.

### **Kurzportrait**

Dunja ist 29 Jahre alt und lebt in einer Wohngemeinschaft in Hessen. Sie hat erfolgreich ein Bachelorstudium absolviert, arbeitet jedoch nicht im studierten Bereich. Dunja hatte eine mehrjährige Beziehung und danach einige lockere Affären und Kurzzeitbeziehungen. Derzeit lebt sie seit etwa eineinhalb Jahren in einer festen Partnerschaft mit einem Mann.

### **Biografische Aspekte der Selbstbefriedigung**

#### *Anfangsphase*

Dunja berichtet als einziges Mädchen in meinem Sample davon, dass sie sexuelle Erregung und Lust in einem sozialen Setting entdeckt hat, als sie in ihrer Kindheit mit einem Freund Doktor und später mit einer Freundin Sex gespielt hat. Bei diesen spielerischen Körpererkundungen und Imitationen von Geschlechtsverkehr hat sie festgestellt, dass ihr die dabei entstehende Reibung und Stimulation gefällt. Die Erinnerung an dieses schöne Gefühl und damit verbundene Wunsch es wieder zu erleben, hat sie dazu motiviert, sich allein zu stimulieren:

Das erste Mal, muss ich sagen, ich hatte auch damals eine Freundin, und wir haben in dem Alter das auch so ein bisschen gespielt

noch. Also es ist ein bisschen komisch, ich hatte das auch als ich Kind war, dass man dann, in dieser Phase ne, in der man dann irgendwie den Körper ausprobiert, hatte ich auch einen Freund, mit dem hat man, hat man dann Doktorspielchen gemacht, wie man so schön sagt, ich hatte eine Freundin und da waren wir glaub ich zehn, elf oder so und dann haben wir immer Sex gespielt, weil wir dann wussten, wie man es dann auch mit den Barbies gemacht hat, das haben wir dann auch gegenseitig gemacht. Und so sag ich mal, ist man erst auf den Trichter gekommen, aha, wenn irgendwie da Reibung irgendwie entsteht und wir Sex spielen, dann ist das auch ein wohliges Gefühl, ja, dann kommt irgendwas auf. Und das war eigentlich der Punkt, als ich dann auch natürlich auch nachts, ne, so schön, also abends im Bett, ne schön alles dunkel, mich sieht keiner, ich bin alleine, (ähm) so kam ich auf die Idee, das dann auch selbst zu machen, weil ich ja diese Erinnerung hatte, dass das ja ein schönes Gefühl ist und dann hab ich das ausprobiert [...].

Wie sich hier erkennen lässt, hat Dunja sich bewusst stimuliert, ihren Körper entdeckt und ausprobiert was ihr gefällt. Die Exploration ihres Körpers hat sie in ihrer weiteren Entwicklung gesteigert und ausgeweitet. So beschreibt sie beispielsweise eine Situation, in der sie eine Gelegenheit nutzte, in der ihre Eltern und ihr Bruder nicht zu Hause waren, um mit Obst und Gemüse zu experimentieren:

Ja, das war eine Situation, wo meine Eltern nicht zu Hause waren. Und (ähm) ich dann tatsächlich dann, von dem reinen anfassen, einfach nur, ne, und vielleicht auch den Kitzler irgendwie ein bisschen stimulieren so, dass ich dann auf die Idee kam mir ja auch mal irgendwie mal etwas einzuführen, ne, und dann hab ich ne, und dann war der Tag halt da, Mama, Papa, Bruder nicht zu Hause, und (ähm) (..) dann hatte ich mir nämlich auch Kondome gekauft, weil ich dacht das muss man machen, weil es ja sonst auch dreckig ist, und dann hatte ich Kondome gekauft und dann bin ich tatsächlich runter irgendwie in den (ähm) Vorratskeller von meinen Eltern und hab mir dann Banane und Karotte und Zucchini glaub ich war's, (lachen) geholt von unten, und dann hatte ich auch immer noch so ein Bravo-Heftchen neben dran liegen, ne, das muss ich ja, also das war auch so, dass da dann

natürlich diese wunderbar schönen abgebildeten (ähm) nackten Männer und Frauen waren, die sich selbst fotografiert haben, mit ihrem Auslöser noch in der Hand, genau, und dann hab ich das ausprobiert, dann hatte ich ja Kondome drüber gezogen, und ne, dann hab ich mir das eingeführt und das, ja, so die Phase in der das, in der einiges ausprobiert wurde.

Wie hier erkennbar ist, hat Dunja dieses Experiment konkret geplant und sich mithilfe von Kondomen und einer Masturbationsvorlage, den Bildern der Dr. Sommer-Rubrik in der Zeitschrift *Bravo*, entsprechend vorbereitet. Das deutet darauf hin, dass sie ihre Lust nicht im Affektsturm ausgelebt hat, sondern bewusst ihre Erregung gesucht und ausgelebt hat.

### *Rolle im Sexualleben*

So aufregend und spannend die Anfangszeit empfunden sowie experimentell ausgelebt wurde, so selbstverständlich und unproblematisch wurde Selbstbefriedigung von Dunja schließlich ins Leben integriert.

Ja, jetzt weiß ich was auf mich zukommt, jetzt weiß ich wie ich mich fühle danach und ähm, wie schön es ist, dahin zu kommen, [...] Verändert hat sich eigentlich einfach nur, dass es eben normal geworden ist. Und schön und gut immer noch. Aber nicht mehr dieses unsichere Gefühl.

Sie schildert, dass sie in ihrer Pubertät phasenweise mal mehr, mal weniger masturbiert hat – Selbstbefriedigung an sich aber immer in irgendeiner Form eine Rolle spielte. In ihrem derzeitigen Leben masturbiert sie nach eigener Einschätzung sehr selten, da sie in einer sexuell erfüllten Beziehung lebt.

Also (ähm) (..) ja, in den letzten Jahren sehr wenig muss ich sagen, also, und wenn dann, (..) ja, (.) wie kommt es dann dazu. Wenn ich mal Lust hab einen Porno mir anzugucken, dann mach ich das, und dann befriedige ich mich auch selbst, aber es ist wirklich wenig geworden.

Dass sie *Sex Toys* besitzt, erwähnt Dunja zwar, aber nur in einem Nebensatz. Sie werden nach Bedarf eingesetzt und sind eine mögliche

Gestaltungsform der Selbstbefriedigung oder der partnerschaftlichen Sexualität.

### *Pornografie*

Wie obiges Zitat schon zeigt, konsumiert Dunja pornografisches Videomaterial und masturbiert dazu. Dabei scheint sie keine besonderen Vorlieben zu haben. Sie lehnt aber Filme ab, bei denen ihres Empfindens nach Frauen gedemütigt werden. Schon in ihrer Jugend nutzte sie Vorlagen, die sie erregten. Jedoch handelte es sich dabei nicht um explizite Pornografie, sondern beispielsweise um die Fotos der Dr. Sommer Rubrik in der Zeitschrift *Bravo*.

### *Soziale Aspekte*

Dunja berichtet, dass sie in ihrer Jugend immer Freundinnen hatte, mit denen sie offen über Masturbation geredet und sich ausgetauscht hat. Ihr und ihren Freundinnen war daher immer bewusst, dass Selbstbefriedigung ein natürliches Sexualverhalten ist.

[...] da bin ich sehr locker und das war mit Freundinnen dann, und das war auch immer sodass ich immer Freundinnen hatte, (..) mit denen das normal war und ja, natürlich darüber zu reden, also gar nicht so irgendwie es ist ein Tabu-Thema oder es ist komisch oder ich bin vielleicht die Einzige die das macht, nee. Es war mir klar, es war allen klar und wir konnten dann wenn dann mal das Thema auf den Tisch gebracht wurde, auch offen darüber reden und jeder hatte auch so sein, seine Erfahrungen geteilt mit den anderen.

Schamgefühle spielten für sie nie eine Rolle. Auch in der Anfangsphase, in der sie noch nicht mit Freundinnen darüber gesprochen hat, hat sich Dunja im Gegensatz zu Kira oder Heidi, weder geschämt noch das Gefühl gehabt, etwas Ungewöhnliches zu tun:

[...] ich hab mich da auch nie irgendwie falsch gefühlt oder so, ich hab da nie irgendwie geschämt oder so, ich hab da mit keinem drüber gesprochen, also nicht meiner Mutter oder so, auch mit Freunden nicht, nicht zu dem Zeitpunkt, das kam später dann,

aber, ja, also ich hab das, ich fand das schön, ich hab das genossen und hab das dann auch (..) in unregelmäßigen Abständen immer mal gemacht

Im weiteren Verlauf des Interviews erwähnt Dunja, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt ihres Lebens einmal mit ihrer Mutter über Masturbation gesprochen hat und dies heutzutage problemlos tun könnte – allerdings wird nicht klar, wie alt sie zum Zeitpunkt des Gesprächs in etwa gewesen ist. Dies deutet darauf hin, dass Dunja in einem aufgeschlossenen Elternhaus aufgewachsen ist und Sexualität nicht prinzipiell tabuisiert wurden, obwohl Selbstbefriedigung sonst nicht konkret thematisiert wurde.

## 6 Motive und Anreize

Im Folgenden werden die Motive und Anreize konkreter thematisiert, die sich bei der Auswertung der Interviews ergeben haben. Für eine theoretische Rahmung werden hierfür zunächst grundlegende Bemerkungen zum Verständnis der Begriffe Motiv und Anreiz gemacht. Anschließend wird auf motivationale Grundlagen der Sexualität eingegangen. Daraufhin wird die Rolle des Orgasmus bei der Selbstbefriedigung thematisiert. In den darauf folgenden Unterkapiteln werden die einzelnen Motive vorgestellt: Lust & sexuelle Erregung, Entspannung, Gewohnheit, Ablenkung, Unabhängigkeit, Substitut für partnerschaftliche Sexualität sowie Effizienz.

### **Definition von *Motiv* und *Anreiz*<sup>22</sup>**

Für das Verständnis dieses Kapitels ist es zunächst relevant die Begriffe *Motiv* und *Anreiz* näher zu bestimmen. Unter Motiv wird ein »Spannungszustand innerhalb eines Organismus, der zielgerichtetes Handeln in Gang setzt, aufrechterhält und kanalisiert« (Krohne, 2011, S. 458)

---

**22** In der Psychologie lassen sich zahlreiche Konzepte zum Motiv finden, weshalb es keine einheitliche Definition gibt. Für meine Arbeit ist es nicht sinnvoll, einen Überblick über die Fülle sämtlicher Motivationstheorien zu geben, sondern erfordert lediglich eine kurze Definition der zentralen Begriffe, die zum Verständnis beitragen sollen. Eine umfassende Übersicht geben aber beispielsweise Jutta und Heinz Heckhausen in *Motivation und Handeln* (2010).

verstanden. Dabei beschreibt der Begriff physiologische Triebe, wie Hunger oder Durst, aber auch komplexe psychische Strukturen, die schließlich zu einer Handlung führen. Die einer Handlung zugrunde liegenden Motive können der Person bewusst oder unbewusst sein (vgl. ebd.). Die Motivation bezeichnet den Prozess, der durch die Anregung eines Motivs initiiert wird und das jeweilige Verhalten oder die Handlung anstiftet, aufrecht erhält und auf ein Ziel ausrichtet (vgl. ebd.). Sie soll dabei die verstanden werden als ein Produkt, der aus verschiedenen personenbezogenen und situationsbezogenen Einflüssen geprägt ist, wobei die Ergebnisse und Konsequenzen von besonderer Bedeutung sind. Anreize meinen externe Einflüsse, die zu bestimmten Verhaltensweisen anregen und motivieren.

## **Motivationale Grundlagen**

Es ist unbestritten, dass die allermeisten Menschen sexuelle Lust verspüren und Sexualität leben (möchten). Stein-Hilbers (vgl. 2000, S. 82) zufolge ist dann häufig davon die Rede, dass sie ihrem »Trieb folgen« oder ein nicht näher definiertes inneres Begehren sie dazu bringt, sich in irgendeiner Form sexuell zu betätigen. Es gibt viele wissenschaftliche Diskussionen darüber, ob der Mensch mit seinem Sexualverhalten einem angeborenen Sexualtrieb unterliegt, so wie der Mensch eine angeborene Fähigkeit zur Ausbildung sexueller Körperreaktionen hat (vgl. ebd.). Laut Stein-Hilbers (vgl. ebd.) wird dabei meist von dem Begriff »Begehren« gesprochen, mit dem eine erotische Sensibilität gemeint ist bzw. das Verlangen nach sexueller Erregung und Befriedigung derselben. »Meistens – aber nicht immer – ist das Begehren zielgerichtet: es verbindet sich mit spezifischen Personen, Objekten und Praktiken« (ebd.).

Freud (1961 [1904/05]) hat nach Stein-Hilbers (vgl. 2000, S. 82) mit der Triebtheorie den Grundstein für diese und viele weitere Theorien zur Motivation sexuellen Verhaltens gelegt, die bis heute noch viele alltagssprachliche und wissenschaftliche Konzeptionen prägt. In der klassischen Vorstellung Freuds (1961 [1904/05]), S. 96f., 78f.) unterstützt der Sexualtrieb das Erreichen des Sexualziels: die Fortpflanzung. Die Reize rühren die Person über Erregung der erogenen Zonen, in

den Organen oder dem Seelenleben an und führen somit zu einem Zustand der »sexuellen Erregtheit« (ebd.). Diese wiederum würden sich über physische oder psychische Anzeichen bemerkbar machen: Ein unangenehm drängendes Spannungsgefühl und/oder körperliche Veränderungen der Genitalien, also der Erektion bzw. Lubrikation. Das Sexualziel kann in dieser Theorie als die Auflösung dieses Spannungs- bzw. Erregungszustands verstanden werden. Ähnlich den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen, wie Hunger oder Durst, tritt der Sexualtrieb in Freuds Theorie immer wieder auf und kann nur zeitweilig befriedigt werden, ist spontan und weitgehend unabhängig von Umweltreizen (vgl. ebd., S. 26).

Nach diesem Modell haben Menschen eine von Natur aus zielgerichtete sexuelle Energie, die ihr (sexuelles) Verhalten steuert. Der Grund für diese Triebsteuerung sei der natürliche Drang nach Fortpflanzung bei allen Lebewesen, um den Fortbestand der Spezies zu sichern. Der heterosexuelle Koitus wird auf diese Weise zu einem von der Natur geschaffenen biologischen Imperativ konstruiert, in dem Sexualhormone die physiologische Grundlage dieses Triebes bilden (vgl. Stein-Hilbers, 2000, S. 82).

Schmidt (vgl. 1983, S. 99) hält die Erklärung von sexueller Motivation mit einem Sexualtrieb für einen »Ausdruck der spezifischen Sexualfeindlichkeit des 19. Jahrhunderts« (ebd.). Der Trieb als solches führte in der Vorstellung ein kaum zu bändigendes, bedrohliches Eigenleben und war dabei ständig ausbruchsbereit und gefährlich, weshalb er durch Selbstzwang kontrolliert werden musste. Als wissenschaftliches Konzept resultiert er aus der »Verfolgung des Sexuellen und aus einer Kodierung mit Angst, Schuld und Bedrohung« (ebd. 98). Erst mit einer zunehmenden sexuellen Liberalisierung kehrte der Fachdiskurs ab den 1960er Jahren vom Triebkonzept ab.

Daher geht Schmidt (vgl. ebd., S. 72) vielmehr davon aus, dass sexuelles Verhalten motiviert ist »durch den Wunsch, sexuelle Erregung und Lust zu erfahren, und nicht durch unangenehme Innenreize, die durch sexuelle Aktivität beruhigt werden müssen« (ebd.). Seiner Meinung nach suchen Menschen aktiv sexuelle Erregung auf oder produzieren sie selbst, um Sexualität erfahren zu können. Der »Trieb wird zur Lustsuche, da Sexualität nicht mehr abgeblockt, sondern angelockt werden soll« (ebd., S. 100). Dabei bildet die menschliche Neurophy-

siologie die nötige Ausstattung, um Berührung und Stimulation der erogenen Zonen, Körperkontakt und die damit einhergehenden Emotionen als genussvoll und schön empfunden werden können. Statt von Triebstärke, möchte Schmidt (ebd., S. 72) von »sexueller Erregbarkeit« sprechen. Er versteht darunter, die »inter- und intraindividuell variierende Bereitschaft, auf eine sexuelle Situation sexuell zu reagieren« (ebd.). Biografische Erfahrungen im sexuellen, physiologisch-sinnlichen und affektionalen Bereich, physiologische Zustände des Organismus<sup>23</sup> und nicht sexuelle Motive bestimmen laut Schmidt (vgl. ebd.) über diese Bereitschaft.

Es lässt sich festhalten, dass Motivationstheorien über menschliches sexuelles Verhalten maßgeblich von dem gesellschaftlichen Bild über Sexualität beeinflusst werden und dieses gleichzeitig spiegeln. Die sexuelle Liberalisierung ab den 1960er Jahren hat dazu beigetragen, dass sexuelle Motivation heute nicht mehr als reine Triebsteuerung begriffen wird. Nach Schmidt (vgl. ebd.) kann eher davon ausgegangen werden, dass eine Vielzahl von biografischen Erlebnissen, physiologischen und nicht-sexuellen Aspekten die sexuelle Motivation prägen – demzufolge auch die Motivation sich masturbatorisch zu betätigen. Nicht-sexuelle Motive spielen dabei genauso eine Rolle, wie physiologische Voraussetzungen oder Erfahrungen, die im sexuellen als auch nicht-sexuellen Bereich gemacht wurden. Ob sich eine Person in bestimmten Situationen selbst befriedigen möchte, hängt davon ab, ob sie bereit ist auf diese Situation sexuell zu reagieren.

Im folgenden Teil der Ausarbeitung werden die Interviews also hinsichtlich der Motive untersucht, die die Teilnehmer\_innen zur Masturbation angeregt haben oder allgemein anregen. Diese sind nicht nur geprägt von der jeweiligen Situation, in der die Person sich befindet, sondern ferner durch vergangene Erfahrungen, die die Person hinsichtlich Masturbation gemacht hat. Dabei gehe ich davon aus, dass multiple Motivlagen vorliegen, die darüber hinaus miteinander zusammenhängen können.

---

**23** Hiermit sind der Einfluss der Sexualhormone und die zentralnervöse Steuerung der Sexualität gemeint, die an dieser Stelle nicht weiter berücksichtigt werden. Tiefergehende Informationen hierzu finden sich in Schmidt (1983, S. 73ff), »Motivationale Grundlagen sexuellen Verhaltens«.

## Rolle des Orgasmus

Wie sich anhand der Interviews vermuten lässt, nimmt der Orgasmus die Rolle eines Qualitätsmerkmals ein und strukturiert den masturbatorischen Akt. Alle interviewten Personen nennen den Orgasmus als notwendiges Kriterium, damit die Masturbation als befriedigend erlebt wird. Der Höhepunkt markiert den Endpunkt und stellt ebenso das Ziel dar. Kurz gesagt: Bei der Selbstbefriedigung geht es allen Befragten darum, sich selbst zum Orgasmus zu bringen. Wird der Orgasmus nicht erreicht, handelt es sich um eine unbefriedigende sexuelle Erfahrung:

Das hört sich jetzt platt an, aber mein Bedürfnis ist tatsächlich einfach nur der Orgasmus. Das ist mein Bedürfnis. Natürlich ist auch der Weg dahin (...) eine gute Erfahrung, aber ja. Nein, es ist einfach nur ganz platt. (Kira)

Okay, also was ich darunter verstehe ist eigentlich ja, dass man eben (ähm) sexueller Hinsicht sich selber beglückt. (schmunzeln) Eigentlich auch mit dem, also bei mir mit dem Ziel (ähm) schon halt auch zum Orgasmus zu kommen. (Heidi)

(Interviewer: Okay. Das heißt, gute Selbstbefriedigung ist für dich auch mit einem Orgasmus verbunden?)

Otis: Jaja, klar. Ist auf jeden Fall das Ziel, darauf läuft's hinaus, ne. (Otis)

Wenn ich das Wort Selbstbefriedigung höre, dann denk ich an (ähm) sich selbst zum Orgasmus bringen. Ums jetzt mal so auf den Punkt zu bringen. (Magnus)

Insofern kann Selbstbefriedigung als ein zielgerichtetes Sexualverhalten verstanden werden und zwar bei beiderlei Geschlechtern.

Dunja beschreibt den masturbatorischen Akt bzw. die Stimulation selbst darüber hinaus als sehr genussvoll und essenziell für ein befriedigendes Erlebnis:

[...] wie ich es grad auch schon gesagt hab, einen Orgasmus könnt ich mir innerhalb von einer halben Minute selbst beschaffen so-

zusagen, (ähm) aber darum geht's nicht unbedingt, weil das wäre ja dann zu langweilig, also finde ich es viel spannender, das solange rauszuzögern, bis ich platze. Ja, also, ich mag's eigentlich ganz gerne, immer wieder dieses so ein bisschen abkühlen lassen und dann wieder ein bisschen weiter machen, sodass sich das, sag ich mal, steigert und dann zum Höhepunkt kommt. Weil einfach nur den reinen Orgasmus an sich, ohne drum rum, wär mir auch zu langweilig. (Dunja)

Wie an diesem Zitat erkennbar ist, geht es Dunja nicht nur um das Erreichen des Höhepunkts selbst, sondern um die Steigerung desselben, um ihn intensiver zu erleben. Der Orgasmus gibt dem Akt eine Rahmung, soll aber fernab davon möglichst ausgeprägt sein. Die Qualität der Masturbation wird also nicht nur durch das Auftreten eines Höhepunkts gemessen, sondern vor allem daran, wie ausgeprägt oder spektakulär er empfunden wird. Das Spiel mit der Erregung und Lust ist für Dunja ausschlaggebend, nicht der Orgasmus allein, auch wenn dieser nach wie vor den zentralen Faktor bildet.

Für Lutz bedeutet Masturbation ebenfalls, dass er sich selbst so stimuliert, dass er einen Orgasmus erlebt:

Wie erklär ich das, ja also das mit dem selbst anfassen ist klar. Dass man sich selbst ohne Hilfe von anderen Befriedigung verschafft und sich eben dieses Gefühl, dass man bei Orgasmen oder bei der Stimulation hat, dass man das irgendwie hinkriegt. (Lutz)

Aber, wie folgendes Zitat zeigt, genießt Lutz den Prozess zum Orgasmus hin mehr als diesen selbst, da dieser mit einem für ihn unangenehmen Moment verbunden ist: der Ejakulation.

Achso, also ich mag den Prozess lieber als das Ergebnis, weil das Ergebnis, das ist so eine Sache, ja toll, Taschentücher neben dem Bett liegen und dann machste da rum und musste das dann weg machen. (ähm) Also dieses, diesen Orgasmus als solches da bin ich nicht so hinterher. (...) Das hab ich beim Sex übrigens auch. Also ich bin generell nicht so auf Orgasmus getrieben, weil ich (ähm) weil wie gesagt, ich mag einfach dieses (..) diese Spermasache, ich weiß nicht, das ist irgendwie nicht so mein Ding und das ist beim, beim Sex halt auch so. (Lutz)

Auf Nachfrage, gibt er zu verstehen, dass er das Gefühl des Höhepunkts »okay« findet, mehr aber eben auch nicht.

Nee, das Gefühl ist Okay, (ähm) bin da immer ein bisschen neidisch auf Frauen, weil die immer so ganz doll zittern und so (ähm) die haben es da glaub ich, also ich glaube, da ist der Orgasmus besser. Bei mir ist das so, es ist okay, schön, dass er da war, (ähm) aber das war es dann auch. (Lutz)

Wie hier erkennbar ist, wird sowohl die Stimulation vor dem Orgasmus als auch der Orgasmus selbst durchaus unterschiedlich empfunden und bewertet. Für Lutz ist es zwar ein schönes Gefühl, das er genießt, es geht ihm aber keineswegs um eine Steigerung ins Sensationelle, wie es bei Dunja den Eindruck macht.

So unterschiedlich der Orgasmus und die Selbststimulation erlebt werden<sup>24</sup>, so unterschiedlich können die Motive sein, die die Personen dazu bewegen, sich selbst befriedigen (zu wollen).

Insofern liegt es nahe, den Orgasmus als notwendiges Kriterium, als Ziel und Endpunkt des masturbatorischen Akts zu bezeichnen, der so die Selbstbefriedigung strukturiert. Doch, wie die oben aufgeführten Aussagen vermuten lassen, gibt das Ziel noch keinen Aufschluss darüber, welche Beweggründe konkret dazu antreiben, sich selbst zum erklärten Ziel zu bringen. In den folgenden Kapiteln werden aus diesem Grund die vielfältigen Motive näher beleuchtet, die sich bei der Auswertung der Interviews ergeben haben.

## Lust und sexuelle Erregung

Nicht überraschend: Lust und sexuelle Erregung ist eines der Motive, die sich bei der Codierung der Interviews herauskristallisiert

---

**24** Für eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema Orgasmuserleben und unterschiedlicher Stimulation ist das *Sexocorporel*-Konzept empfehlenswert. Dabei handelt es sich um einen von Jean-Yves Desjardins entwickelten sexualtherapeutischen Ansatz, der auf die Interaktion zwischen Körper, Emotion und Verstand ausgerichtet ist. Dabei wird zwischen fünf verschiedenen Erregungsmodi, orgastischer und orgasmischer Entladung sowie Orgastie und Orgasmie unterschieden (vgl. Gehrig, 2006/2013, S. 5ff).

haben. Kira beschreibt hier das letzte Mal, an dem sie masturbiert hat:

Also es war gestern (lachen) (ähm) und ich wollte eigentlich DVD gucken und hab dann aber gemerkt: Okay, irgendwie bin ich geil. Dann hab ich auf die Uhr geguckt und gedacht: Scheiße, du musst gleich zur Arbeit. Und dann (...) hab ich gedacht: Scheiß auf Arbeit, scheiß auf DVD, du hast Bock, der Freund ist nicht da. Und dann (...) hab ich mir ein Porno angemacht und (...) hab es mir selber gemacht. Ja. (Kira)

Ersichtlich ist, dass sie, ungeachtet ihres ursprünglichen Plans, ihre Lust als dringlicher empfand und diese darum unmittelbar und spontan, ohne viel Aufregung, befriedigt hat.

Dies findet sich bei Anderen in ähnlicher Form. Otis beispielsweise nennt es »pure Geilheit«, die er ebenfalls als äußerst drängend empfindet, weshalb er sich unmittelbare Befriedigung an für ihn geeigneten Orten verschafft:

Also es, gibt halt echt so Situationen, dann, da kriegste halt richtig Bock, weißte. Ja, dann kannst dich eigentlich kaum noch zurück halten, so übertrieben gesagt, dann ist das quasi schon das Vorspiel so weißte, wenn man sich schon drauf freut >Oh gleich oder irgendwann später, dann kannst dir endlich einen runterholen.< Weil Situationen dich dazu verführen. Ich hab mir auch schon mal auf der Arbeit einen runtergeholt, weil ich einfach nicht mehr anders konnte, ey. (lachen) Ehrlich, ey. [...] Ey, ich stand da einfach, hatte eine dreiviertel Stunde einen Ständer und wusste nicht wohin damit. Und der ging nicht weg und dann bin ich aufs Klo und hab mir einen runtergeholt. Also es war halt pure Geilheit. (..) Also irgendwelche Gedanken, die man sich halt gemacht hat, ne. (Otis)

Magnus nennt sich in Situationen, in denen er durch einen externen Reiz sexuelle Lust bekommt, »notgeil«:

Man wird notgeil, man kriegt eine Latte und weiß ich nicht, das kann ja irgendein, irgendein Impulsreiz sein, der einen da grade irgendwie scharf gemacht hat, siehst das irgendwie und weiß ich nicht. Eine geile Alte im Fernsehen, oder sonst irgendwas und (...)

in der Zeitung, du hörst eine geile Alte im Radio irgendwie sprechen, das reicht schon (ähm), (ähm) kriegst eine Latte und wenn du alleine bist, holst du dir einen runter und fertig. (Magnus)

Sind die Voraussetzungen gegeben, kommt er seiner Lust direkt nach und befriedigt sich. Interessant an dem oben genannten Zitat ist, dass Magnus etwas anspricht, was ich unter der Kategorie *Anreize* subsumiert habe. Es gab einen externen Reiz, beispielsweise eine für Magnus sexuell ansprechende Frau im Fernsehen/in der Zeitung/im Radio, die Magnus erregt und den Anstoß gegeben hat, sich selbst zu befriedigen. Es scheint dabei zudem keine Rolle zu spielen, ob es ein visueller oder akustischer Reiz ist und ebenso wenig, ob dieser Reiz sexueller Natur war.

Otis spricht ebenfalls von medialen Auslösern, in seinem Fall die Serie *Game of Thrones*, die ihm Lust gemacht und motiviert hat, sich selbst zu befriedigen.

Okay, also ich war in der Situation, ich war krank (lachen) und hatte glaub ich schon drei Tage nicht mehr und dann ist es irgendwie so über mich gekommen, dann hat mich irgendwie alles angetörnt was ich im Fernsehen so an Weibern, ich hab die ganze Zeit *Game of Thrones* geguckt, weißte, ja, das ist ja dann irgendwie blöd, da sind ja oft Brüste und nackte Frauen, und, irgendwie hat mich das animiert. Und dann dacht ich mir: So, jetzt musste aber mal wieder. (Otis)

Auch Dunja beschreibt, dass, meist mediale, Reize von außen ihre sexuelle Lust wecken und sie zur Masturbation motivieren:

Ja, also es sind meistens irgendwelche medialen Auslöser, also wenn ich einen Film gucke und da kommt eine Sexszene und ich bin alleine, und dann stimuliert mich das schon und das ist sag ich mal ein Auslöser, der entweder dazu führt, dass ich mich gleich selbst befriedige oder ich sage, (ähm) jetzt hab ich ein bisschen Lust, jetzt bin ich angetörnt, selbst wenn es nur eine ganz banale Sexszene ist. Und dann überleg ich mir, ja, jetzt könnt ich mir eigentlich auch noch mal einen Porno angucken und dann (..) wird das natürlich alles ein bisschen ausgedehnt, ne, dann dauert das länger, weil es ja auch Spaß macht sich, sag ich mal, zu dem

Höhepunkt hinzuarbeiten (lachen) arbeiten ist das falsche Wort, aber (ähm) wenn ich dann mir mal Zeit nehme, dann ist es natürlich auch schön, ne, das genießt man ja dann. (Dunja)

Bemerkenswert ist, dass vier der sechs Interviewten, unabhängig von ihrem Geschlecht, starke sexuelle Lust oder *Geilheit* benennen und beschreiben, die bei den dreien aufgrund eines medialen Anreizes aufkommt und bei passender Gelegenheit im Affektsturm ausgelebt wird. Eine passende Gelegenheit bedeutet, dass sie alleine sind und genügend Zeit haben.

## **Druckgefühl**

Ein weiterer Aspekt ist bei der Auswertung der Interviews aufgefallen: Zwei der drei männlichen Befragte erzählten von einem *Druckgefühl*, wohingegen keine der befragten Frauen dieses Wort zur Beschreibung nutzte. Diese Aussagen wurden zunächst in die Kategorie Lust eingeordnet. Bei näherer Betrachtung fiel jedoch auf, dass mit diesem Druckgefühl nicht zwingend starke sexuelle Erregung und Genuss verbunden ist. Für die Selbstbefriedigung ist in diesen Fällen eher der Ausdruck *Mittel zum Zweck* passend:

Es gibt halt auch so Situationen, da denkste dir so: Jetzt nimm ich mal ein krasses Beispiel, ja. Jetzt stell dir mal vor, ich hätte mega Bock auf meine Ex, ja, und wär am überlegen, scheiße meld dich bei der, dann holt man sich lieber vorher einen runter, weil man danach ein bisschen klarer darüber nachdenkt, und sich denkt: Alter, bist du bescheuert, das ne, weißte, das würdste niemals machen, weißte, dann einfach so ein bisschen diesen Druck loswerden. (Otis)

Auch folgendes Zitat deutet auf einen vorhandenen Druck der mittels Selbstbefriedigung verringert oder abgebaut werden soll:

Viele Leute glauben einem das ja nicht, dass man echt dicke Eier haben kann, ne. Und dann muss man sich halt mal einen runterholen. Sonst tut es weh irgendwann. Boah, das hatte ich auch letztens mal. Boah, das war schlimm. (Otis)

Otis verweist hier zusätzlich sogar auf körperliche Schmerzen. Um diese zu verhindern, scheint die Masturbation das Mittel der Wahl zu sein.

Bei Lutz macht es ebenfalls den Eindruck, als sei die Masturbation zeitweise ein Mittel zum Zweck, wobei der Druck hier einen lästigen Beigeschmack zu haben scheint. Es wirkt viel eher so, als würde der masturbatorische Akt, der durch das Bedürfnis nach Druckabbau motiviert wurde, nicht genuss- und lustvoll erlebt wird. Vielmehr klingt es nach einer Anforderlichkeit, die schnell erledigt werden will:

Also ich hab es zwischendurch mal so gehabt, dass ich das, dass ich das hinter mich, also einfach wegmachen wollte, also einfach so diesen Druckabbau, diesen berühmten, aber so generell ist es dann jetzt mittlerweile dann wirklich so, bewusst befriedigen und dann ist gut. (Lutz)

## Entspannung

Entspannung ist ein wesentliches Motiv, das sich im Verlauf der Interviews immer wieder herauskristallisierte. Fast alle Interviewten berichten davon, dass sie sich nach der Masturbation entspannt fühlen. Bei einigen wird es explizit als Beweggrund angesprochen.

Heidi beispielsweise erzählt hier von dem letzten Mal an dem sie sich selbst befriedigt hat:

(lachen) Das letzte Mal war vor einer Prüfung, an dem Tag, und es war trotzdem am Schreibtisch und ich hab mir trotzdem irgendwie gedacht, naja, irgendwie, aber da war's mehr so zu Entspannungszwecken, also da hab ich dann irgendwie, also ich bin irgendwie so angespannt, und dann hab ich es gemacht und dann. Ja. Also war der Auslöser mehr so irgendwie eine akute Stresssituation, wo man dann irgendwie, mal kurz schnell irgendwas ganz anderes machen muss, und dann geht's wieder. (Heidi)

Das angesprochene akute Stressgefühl versuchte Heidi demnach bewusst durch eine andere Tätigkeit zu reduzieren, wobei sie die Masturbation als geeignete Methode auswählte. Sie setzte sie in dieser Situation scheinbar als Ressource ein, wohlwissend um die für sie entspannende Wirkung, um einen den gewünschten Gefühlszustand zu

erreichen – ohne groß Aufhebens darum zu machen. Eine besondere Lustkomponente oder vorherrschende sexuelle Erregung kommt an dieser Stelle nicht zum Vorschein. Offenbar spielt sie in dieser Situation kaum oder gar keine Rolle. Die folgende Aussage verdeutlicht diesen Eindruck noch einmal:

Um ein gutes Gefühl. Also, weiß ich nicht, dass man einfach dieses, diesen Moment vom loslassen irgendwie hat, so, ja, ich glaub darum geht's. Also ich weiß nicht, irgendwie, so ein Moment, wo dann irgendwie, ich weiß nicht, dann die Anspannung mal so komplett abfällt und wo man dann irgendwie mal weiß nicht, wenigstens die paar Sekunden, die es dann dauert, halt irgendwie so, ja Okay, fühlt sich gut an und es ist gut und ja. Glaub darum geht's eigentlich. (Heidi)

Es geht ihr in diesen Masturbationssettings weniger um das Ausleben von Lust oder starker Erregung, sondern um die Möglichkeit, einen Moment der absoluten Entspannung zu erleben. Das Gefühl, das Heidi bei der Selbstbefriedigung hat, bezeichnet sie im folgenden Verlauf als faszinierend und betont, dass dies für sie schon immer so war und bis heute geblieben ist. Erkennbar wird hier, dass Heidi Selbstbefriedigung für sich als Ressource entdeckt hat, die sie in ihrem Leben als Mittel nutzt, um mit Anspannung und Stress umzugehen.

Dunja berichtet davon, dass sie sich vor und während der Erregung und Selbstbefriedigung in einem Zustand der Anspannung befindet, die nach bzw. durch den Orgasmus abfällt:

Danach ist wunderbar. (lachen) Ja, wie nach jedem Orgasmus ist, ob der jetzt selbst herbei, herbeigeführt wurde oder beim Sex passiert ist es ein wohliges, entspanntes, (...) tolles Gefühl, es ist einfach (ähm) ja, es ist angenehm, es ist ja, entspannt. Ja, die ganze Anspannung die da war ist sofort weg und man fühlt sich sofort wohl, es ist ein wohliges Gefühl würd ich sagen. (Dunja)

Die anschließende Entspannung assoziiert sie mit eine positiven, wie sie es nennt, »wohligen« Gefühl.

Kira beschreibt ihr Gefühl nach dem Orgasmus als entspannt. Ebenso wie die Anderen führt die Selbstbefriedigung zu einem positiven Gefühl, indem es Stress abbaut und dadurch die Zufriedenheit erhöht.

Sie erkennt hierin zudem einen Unterschied zu ihrem früheren Gefühl nach der Selbstbefriedigung, da sie sich früher danach geschämt habe:

Gut. Also es ist nicht mehr so mit Scham belastet wie früher. Es geht mir gut, ich bin entspannt, ich bin lockerer, ich bin wahrscheinlich auch irgendwie (...) entspannter in, (...) im Umgang mit anderen. Also wenn ich jetzt irgendwie... es ist natürlich auch so ein bisschen Stressabbau. Also das senkt das Stresslevel oder erhöht das Zufriedenheitslevel und deswegen bin danach meistens entspannter und (...) ja. Entspannt. (Kira)

Interessanterweise findet sich nur bei einem männlichen Befragten eine Aussage zum Aspekt der Entspannung:

Es ist verschieden. Also ist entweder, gibt es das, so, dass ich es gut fand, das ich zufrieden bin, dass ich dann (ähm) wirklich so ein, so ein Gefühl hab, dass ich dann, naja nicht besser drauf bin, aber ein bisschen mehr innere Ruhe habe. (Lutz)

Lutz meint zwar, dass sich die Selbstbefriedigung nur bedingt auf eine merklich bessere Stimmung auswirkt, merkt aber an, dass er nach dem Akt ein wenig mehr »innere Ruhe« habe.

## Gewohnheit

Es zeigte sich, dass neben den schon genannten Motiven häufig aus Gewohnheit masturbiert wird. Magnus beispielsweise schildert, dass er sich allabendlich vor dem Schlafen gehen selbst befriedigt. Diese Routine hat sich in seiner frühen Jugend entwickelt und wurde seitdem von ihm beibehalten:

Vorm pennen gehen. Das mach ich seit ich ein kleiner Junge bin. (lachen) Ich hab angefangen zu wischen, seitdem hol ich mir immer bevor ich einschlafe einen runter, fertig. Manchmal auch noch nebenher, aber vorm Einschlafen auf jeden Fall. (Magnus)

Otis beschreibt ebenfalls, dass er regelmäßig vor dem Schlafen gehen masturbiert und bringt selbst die Frage auf, ob es sich dabei um Gewohnheit handeln könnte oder ob er sich sozusagen *müde masturbiert*.

Ja weiß ich nicht, der Beweggrund ist eigentlich immer, oder öfter, (ähm) so wenn ich abends ins Bett gehe oder so, vor dem pennen irgendwie. Zum, weiß ich nicht, ob das zum müde werden ist, oder ob das dann einfach schon hmmm pfff, joa (ähm) ob das schon so, wie heißt das, (ähm) Gewohnheit ist. Ich mach das auch nachmittags, wenn ich mich pennen lege oder so, dann hab ich Langeweile und dann (ähm), joa gehste mal pennen und vorher mal eben noch einen runterholen. Joa, und dann pennen. (Otis)

Diese Schilderungen erinnern an ein ritualisiertes Verhalten: Masturbation hat sich in der frühen Jugend sowohl bei Otis als auch bei Magnus in einem bestimmten Setting, wie hier das Schlafen gehen, fest etabliert.<sup>25</sup> Es ist in einen (meist abendlichen) Ablauf integriert. Dieser hat sich zumindest bei Magnus bereits in früher Jugend entwickelt und verfestigt. Otis bekräftigt diesen Eindruck durch folgende Worte:

Man macht's irgendwie nur noch, hab ich mir letztens auch mal Gedanken drüber gemacht, man macht's irgendwie nur noch so, weil es sein muss halt, weil man es immer gemacht hat. (Otis)

Diese Aussage lässt darauf schließen, dass es sich in diesen Situationen um eine Gepflogenheit handelt, die weder reflektiert noch bewusst *genussvoll* wahrgenommen wird.

Darüber hinaus finden sich bei Heidi ähnliche Aussagen. So erzählt sie davon, dass sich bei ihr eine Art Automatismus entwickelt hat:

Also ja, schon, also ich weiß dass, wenn ich, ich weiß nicht, wenn ich an der Uni bin oder so, dann denk ich da nicht dran, gar nicht, dann ist das einfach völlig weg, aber sobald ich halt alleine zu Hause bin und am Schreibtisch sitze oder (..) oder irgendwie auf dem Sofa sitze und weiß ich auch nicht, sobald ich dann alleine bin und die Möglichkeit besteht, dann denk ich automatisch dran, und dann denk ich oh ja, warum eigentlich nicht und dann (...) mach ich's mir halt. (Heidi)

Sind die ihr wichtigen Voraussetzungen gegeben (allein sein und Zeit haben), denkt sie automatisch an Selbstbefriedigung und tut es dann

---

**25** Dervon Otis genannte Aspekt »Langeweile« wird im folgenden Kapitel thematisiert.

auch. Ihr typisches Masturbationssetting erscheint als sehr routiniert und gewohnheitsmäßig.

Auffallend ist, dass die Selbstbefriedigung bei allen drei Befragten ohne Aufregung völlig selbstverständlich ausgeführt wird und in bestimmte Handlungsabläufe wird sie standardmäßig integriert. Die Motivation zur Masturbation ist in diesen Kontexten weder aus großer, spontan auftretender sexueller Lust noch bewusst zum Zwecke der Entspannung entstanden, sondern viel eher aus einer Art Automatismus, die sich im Laufe der Jahre in spezifischen Settings entwickelt hat. Das bedeutet natürlich nicht, dass aus Gewohnheit motivierte Masturbation nicht lustvoll erlebt oder entspannend wirken kann. Im Gegenteil: Gerade wenn vor dem Schlafen masturbiert wird, könnte davon ausgegangen werden, dass eine Entspannungswirkung erwünscht ist. Dennoch scheinen in diesen Schilderungen sowohl Entspannung als auch Lust als Motive nicht im Vordergrund zu stehen, sondern Gewohnheit die treibende Kraft zu sein.

## **Ablenkung und Langeweile**

Als weiteres wichtiges Motiv stellte sich Ablenkung und Langeweile heraus. Wie Otis in einer bereits aufgegriffenen Aussage zur Gewohnheit schilderte, masturbiert er manchmal nachmittags aus Langeweile, meist legt er sich anschließend schlafen. Gewohnheit und Langeweile scheinen in diesem Fall zusammenzuhängen, da Otis anscheinend gewohnheitsmäßig als Mittel gegen Langeweile masturbiert. Lutz denkt in Situationen an Masturbation, in denen er nachts im Bett liegt und das Fernsehprogramm ihm nicht zusagt:

[...] es sind dann aber auch Situationen, wo ich dann wirklich nachts im Bett liege und dann (ähm) kommt nix im Fernsehen und so. Also es ist dann halt irgendwie wirklich so, dann kommt mir das halt in den Sinn und wenn es mir in den Sinn kommt, dann mach ich das halt. (ähm) ist auch ganz gut, wobei ich dann auch das Gefühl hab, das reicht auch erstmal. (Lutz)

In diesen Situationen ist die Selbstbefriedigung eine Möglichkeit, sich selbst zu beschäftigen, wenn sonst nichts zu tun ist oder ihm nichts an-

deres einfällt. Somit nutzt Lutz Selbstbefriedigung, ähnlich wie Otis, als Ressource gegen Langeweile. In Anlehnung an Duttweiler (vgl. 2015, S. 148), kann Selbstbefriedigung in diesem Sinne als eine erregende und lustvolle Freizeitbeschäftigung neben vielen anderen prinzipiell Möglichen betrachtet werden.

Heidi erzählt ebenso von Langeweile, die sie zur Masturbation animiert und fügt den Aspekt *Ablenkung* hinzu:

Langeweile und Ablenkung von dem, was man eigentlich machen sollte. (lachen) Hausaufgaben, oder Unizeug oder was weiß ich was. (Heidi)

In Situationen, in denen sie also ihres Empfindens nach etwas anderes tun sollte, nimmt sie die Masturbation als willkommene Möglichkeit wahr, um sich von ihrer Pflicht abzulenken und etwas anderes zu tun. In ihrem Fall geht es demnach nicht darum eine Beschäftigung zu finden, die sie von ihrer Langeweile befreit, sondern darum, andere Erledigungen aufzuschieben.

## Unabhängigkeit

Die Tatsache, dass Masturbation nicht auf eine Interaktion mit anderen Menschen angewiesen ist, ist ein wichtiger Aspekt in dem Erleben und Bewerten des eigenen, sexuellen Verhaltens. Aus diesem Grund habe ich die Kategorie *Unabhängigkeit* genannt.

Gerade, dass man bei der Selbstbefriedigung mit sich und den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen alleine ist und sich ganz auf sich konzentrieren kann, ist für Dunja ein wichtiger Faktor, der es zu einem schönen Erlebnis macht. Sie empfindet es als anregend, dass sie sich selbst zum Orgasmus bringen kann und dass sie die Art, wie sie dahin gelangt, individuell und je nach Lust und Laune gestalten kann. Ein Grund für den Genuss und die positive Bewertung der Selbstbefriedigung ist demnach, dass dies eine Möglichkeit ist, sich selbst etwas Gutes zu tun – ohne Rücksicht auf andere nehmen zu müssen.

Fein macht's, dass es meins ist, dass es nur für mich und mit keinem anderen und ich (ähm) kann machen was ich will und ich hab ja auch meine, meine Geräte, die, sag ich mal, (..) dafür eben

sind, die werden nicht unbedingt eingesetzt, das muss nicht sein, aber (ähm) es regt mich an, darüber nachzudenken, dass ich mich selbst zum Höhepunkt bringe. (Dunja)

Für Kira scheint der Aspekt der Unabhängigkeit noch ein Stück weiter zu gehen. Sie bezeichnet es als eine »sehr vertraute Situation mit sich selbst« (Kira). Darüber hinaus hat die Möglichkeit ohne Scham oder negatives Gefühl zu masturbieren für Kira eine emanzipatorische Dimension erhalten. Hat sie sich früher geschämt und ihr sexuelles Verhalten durch die Angst vor einer Sanktionierung durch andere beeinflussen lassen, hat sie sich im Verlauf ihrer sexuellen Entwicklung davon frei machen zu können. Heute kann sie unabhängig und ganz nach ihrem persönlichen Bedürfnis Selbstbefriedigung in ihr Leben integrieren.

Das Bewusstsein, dass ich eine Frau bin, dass ich eine Frau bin, die (...) Sex hat, die Sexualität ausleben kann in jeder Weise, die ihr gefällt und (ähm) ich bin nicht mehr das kleine Mädchen, das denkt: Oh mein Gott, ich werde erwischt und ich muss mich schämen, für das was ich bin, was ich will, was ich brauche. Ja. (Kira)

Während für Dunja das Genießen der eigenen Bedürfnisse wichtig ist und bei Kira eine emanzipatorische Dimension hinzukommt, tritt bei Otis ein weiterer Faktor zum Vorschein:

Man kann nicht verkacken, also man kann nicht (ähm) weißt du, du kommst erstens immer zum Ziel, nein gar nicht, nicht immer, manchmal ist es, aber dann haste wahrscheinlich schon dreimal am Tag oder so, aber du (ähm), bist keinem Druck ausgesetzt, weißt du, du musst keinem was beweisen, du musst jetzt nicht irgendwie (ähm), du kannst einfach machen, einfach ganz locker flockig, kein Stress, kein gar nix. Das ist ja dann schon Mal, besonders wenn du mit irgendeiner Alten ganz frisch, dann ist das ja schon mal was ganz anderes. (Otis)

An dieser Stelle macht Otis deutlich, dass er es besonders genießt, bei der Selbstbefriedigung keinem Leistungs- und Optimierungsdenken ausgesetzt ist, sondern ohne Druck, stressfrei und unabhängig seinen

individuellen Bedürfnissen nachkommen kann. Er erkennt darin für sich einen großen Unterschied zu einer frisch aufkeimenden sexuellen Beziehung zu einer Frau, bei der er sich vermutlich sexuell beweisen möchte.

Die Frage, ob die pornografischen Videos, die Heidi sich zur Unterstützung bei der Masturbation ansieht, inhaltlich das abbilden, was sie real lebt oder leben würde, verneint sie entschieden:

Nein. Es ist eher genau umgekehrt. Es sind genau die Sachen, die ich nicht mache und vielleicht sogar auch nicht machen würde, wobei das weiß man ja irgendwie nicht so genau, weil das ist ja irgendwie dann, in dem Moment stellt man sich ja vor, so ja Okay, vielleicht würde mich das auch anmachen, sowas mal auszuprobieren oder zu machen (...) aber (ähm) ja die man in Wirklichkeit dann eben nicht macht und die gerade deswegen dann (ähm) reizvoll sind, weil das eben nicht das 08/15-Ding ist, sondern eben, (ähm), ja, ich hab manchmal das Gefühl, dass so 08/15-Sachen mich auch überhaupt nicht, gar nicht reizen. Also. Also nein. (Heidi)

Was dies anbelangt, scheint pornografiegestützte Masturbation eine Möglichkeit für Heidi zu sein, um sexuelle Fantasien auszuleben und zu entdecken, die sie in ihrem gelebten Sexualleben mit ihrem Partner nicht ausübt.

Ja, also vielleicht, dass man dann wirklich so ganz (...) einfach so ganz einfach das in seinem Kopf ausleben kann, was man dann halt irgendwie sonst nicht so macht. Also vielleicht irgendwie, dass man dann auch irgendwie eher so dieses eher so Verbotene machen kann, was man jetzt irgendwie, sich in Echt irgendwie nicht so traut oder wo man einfach nicht so für, wo man dann irgendwie Scheu hat oder so, aus welchen Gründen auch immer, und wenn man mit sich selber ist, dann muss man sich ja vor nichts schämen, also (lachen). Ja. (Heidi)

Ihre Fantasie führt sozusagen ein eigenständiges Dasein neben der partnerschaftlichen Sexualität. Insofern bedeutet der Begriff Unabhängigkeit an dieser Stelle, die Option das Sexualleben und die Fantasie zu erweitern und auszuloten, ohne jedoch eine Sanktion in Form ei-

ner Be- oder Abwertung durch den Partner befürchten zu müssen oder ein Risiko einzugehen. Auf diese Weise kann Heidi in der Fantasie neue Eindrücke erfahren und diese selbstbestimmt bewerten, integrieren oder ablehnen.

## **Substitut für partnerschaftliche Sexualität**

Historisch betrachtet trug Selbstbefriedigung lange den Stempel der *Ersatzbefriedigung*<sup>26</sup>. So lustvoll und individuell Selbstbefriedigung gelebt wird, so individuell sind die Beweggründe. Darum verwundert es nicht, dass sie auch genutzt wird, um partnerschaftliche Sexualität zu ersetzen. Nahezu alle Befragten würden Geschlechtsverkehr der Masturbation vorziehen – was dennoch nicht bedeutet, dass sie auf eins von beiden verzichten würden. Kiras folgende Aussage beispielsweise zeigt, dass sie auf Selbstbefriedigung zurückgreift, wenn in der Situation kein\_e Partner\_in zur Verfügung steht:

Das ist wirklich nur die Situation, die das hergibt, dass ich alleine bin und (...) aber angetörnt und dass sonst niemand da ist, der das stillen kann. (Kira)

Otis merkt an, dass er gelegentlich nach der Masturbation denkt, dass er eigentlich lieber Geschlechtsverkehr gehabt hätte.

[...] oder denkt sich: scheiße ey, ich hätt lieber echt Sex. (lachen)  
Ja. Es ist ein riesen Spektrum, wie man sich danach fühlt. (Otis)

Folglich empfindet Otis die Masturbation mitunter als unzureichender Ersatz für partnerschaftliche Sexualität. Letztendlich kann Selbstbefriedigung durchaus den Charakter einer Ersatzbefriedigung haben, wobei Geschlechtsverkehr nach dem Empfinden der Interviewten nicht vollends substituiert werden kann. Anzumerken ist aber, dass alle Befragten auch innerhalb einer bestehenden Partnerschaft masturbieren. Das weist darauf hin, dass die Selbstbefriedigung eine eigenständige Sexualform ist und partnerschaftliche Sexualität genauso wenig die Selbstbefriedigung ersetzt.

---

26 Siehe Kapitel 2 »Geschichtliche Perspektiven: Diskurs und Begriffe«

## Effizienz

Effizienz kann als weiteres Motiv benannt werden. Der Großteil der Interviewpersonen sprechen an, dass sie bei Selbstbefriedigung erfolgreich zum Höhepunkt kommen. Relevant scheint neben der Effektivität der Zeitfaktor zu sein. Das bedeutet, dass sie sich selbst am schnellsten und wirksamsten zum Orgasmus bringen können. Kennzeichnend für die Selbstbefriedigung ist somit ein Erfolgsversprechen, was daran erkennbar ist, dass für die Befragten jeder masturbatorischer Akt als befriedigend empfunden wird – vorausgesetzt sie werden dabei nicht gestört. Insbesondere für Kira scheint Effizienz wichtig zu sein, da sie Schwierigkeiten hatte, bei partnerschaftlicher Sexualität zum Höhepunkt zu gelangen, ihr dieser aber durchaus wichtig ist:

[...] also es ist nicht nur, die Stillung dieses Bedürfnisses, weil das ist mittlerweile auch so, dass das auch der Partner hinkriegt, das (ähm), aber es ist einfach was ganz anderes. Ich, ich weiß nicht, das ist vielleicht, das ist so eine extrem vertraute Situation mit mir selber, weil ich ganz genau weiß, wie ich mich anfassen muss, dass es halt im Vergleich zu dem, was mein Partner macht extrem viel schneller funktioniert und ich genau weiß, was wann wie wo zu berühren ist, dass es (ähm) dahin kommt, aber das Ziel ist natürlich schon, dass ich komme. Das ist schon so. Ja. (Kira)

Dunja beschreibt in folgender Aussage die Effizienz der Selbstbefriedigung, wobei ihre Schilderung einen technischen Aspekt einbringt:

[...] ich kann mir auf jeden Fall sicher sein, dass wenn ich mich befriedige und zum Orgasmus komme, dass das auch eine Sache von nur einer Minute sein kann, weil ich ganz genau weiß, welche Knöpfe ich, sag ich mal, drücken muss und (ähm) genau, also das ist einfach eine Lustbefriedigung, die sehr schnell auch abgehandelt werden kann. (Dunja)

Entscheidend ist die Technik, die sich im Verlauf der Zeit entwickelt hat. Sind effiziente Methoden gefunden, dann werden diese höchstwahrscheinlich nicht mehr wesentlich verändert. Lutz sagt dazu ganz pragmatisch: »Schuster bleib bei deinen Leisten.« (Lutz)

Otis und Heidis Beschreibungen verweisen ebenfalls auf die schnelle und effiziente Befriedigung, die quasi nebenbei und ohne großes Aufsehen erledigt werden kann – im Gegensatz zu Sexualität mit Partner\_in. Für Otis kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu, der in folgender Aussage deutlich wird:

Nein. Nee, runterholen geht ja viel schneller, das kannst du ja mal eben nebenbei so, weißt du, kein Vorspiel kein gar nix, ey. Ja, eben einen kloppen und dann bist du durch damit, ey und beim Sex ist das ja was viel (.) intensiveres. (Otis)

Er spricht hier an, dass die Intensität bei der Selbstbefriedigung geringer ist als bei einer partnerschaftlichen Sexualität. Das Reizvolle bei autoerotischer Sexualität scheint nicht die Intensität sondern der Zeitfaktor zu sein: es kann sehr schnell und unkompliziert abgehandelt werden, verzichtet dabei auf eine komplexe soziale Interaktion und ist dennoch eine Möglichkeit, um mit großer Wahrscheinlichkeit einen Orgasmus zu erleben. Ähnliches erwähnt Heidi:

Also das dauert dann ja auch nicht wahnsinnig lange oder so, das ist dann meistens innerhalb von zwei drei Minuten gegessen und dann (..) fühlt man sich kurz gut und dann fühlt man sich wieder genauso wie vorher (lachen). (Heidi)

Ihre Darstellung verweist ebenso darauf, dass der Zeitfaktor eine große Rolle spielt. Nach erfolgter Masturbation fühlt sie sich gut, ihr Ziel ist somit erreicht – gleichwohl das Gefühl laut ihrer Aussage nicht lange anhält.



## 7 Diskussion<sup>27</sup>

In dem abschließenden Teil dieser Arbeit wird der theoretische Teil mit den zuvor beschriebenen Ergebnissen bezüglich der individuellen Entwicklung und den Motiven zusammengeführt. Zentral sind dabei die folgenden Fragen: Wann und wie wurde die Selbstbefriedigung als Ressource für sexuelle Lust entdeckt? Welche Motive sind erkennbar bzw. werden benannt? Welche Rolle spielt der Orgasmus? Inwiefern ist ein Zusammenhang der Motive mit der individuellen Masturbationsbiografie erkennbar? Inwiefern zeigen sich hieran typisch spätmoderne Phänomene oder Verhaltens- oder Denkmuster? Welche Rolle spielt das Geschlecht der Befragten?

Insbesondere für junge Heranwachsende werden in den letzten Jahren immer wieder positive Wirkungen der Selbstbefriedigung erwähnt: Durch Masturbation sollen Jugendliche ihren Körper kennenlernen und herausfinden, was ihnen gefällt, um eine selbstbestimmte und erfüllende Sexualität leben zu können. Doch auch für Erwachsene werden vermehrt positive Effekte der Selbstbefriedigung auf die (sexuelle) Gesundheit und das Wohlbefinden betont.<sup>28</sup> Vor diesem Hintergrund

---

**27** Die in diesem Kapitel aufgestellten Thesen können aufgrund der Begrenztheit der Stichprobe nicht verallgemeinert werden und werden daher nicht dem Anspruch von empirischen Daten gerecht. Aus diesem Grund werden die Aussagen entsprechend vorsichtig und überlegt formuliert.

**28** Vergleich beispielsweise: »Make Love« von Ann-Marlene Henning (2012). Aude und Matthiesen (vgl. 2012, S. 19) sehen gerade durch die Anleitung und Aufforderung zur Selbstbefriedigung in diesem Aufklärungsbuch die Gefahr,

halte ich es für wichtig, dass sich neben dem reinen Masturbationsverhalten auch mit den emotionalen, biografischen und motivationalen Aspekten der Selbstbefriedigung beschäftigt wird.

Die Motive, die zur Masturbation anregen, spiegeln nicht nur die jeweilige Situation wieder, sondern zudem die individuelle Masturbationsbiografie, subjektives Erleben und die Bedeutung im (Sexual-)Leben. Die Beweggründe geben darüber hinaus Aufschluss, ob, wie und in welcher Situation Selbstbefriedigung als Ressource im Leben genutzt wird. Da Untersuchungen zu diesem thematischen Schwerpunkt rar sind, wurden für diese Arbeit qualitative Interviews geführt und hinsichtlich der persönlichen Entwicklung der Selbstbefriedigung im Lebenslauf und Motive untersucht.

Wie in Kapitel 2 dargelegt wurde, hat der Orgasmus laut Lewandowski (2001, 2008) und Matthiesen (2007) in der Spätmoderne eine besondere Funktion erhalten. Legitime und gelungene Sexualität sei nicht mehr an sexueller Erregung und Lust orientiert, sondern richte sich nun am sexuellen Höhepunkt aus. Der Orgasmus fungiert als sinnstiftendes Moment und Qualitätsmerkmal befriedigender Sexualität. Anhand der hohen Konsumzahlen und des wachsenden Angebots von Onlinepornografie wird der Optimierungsgedanke und steigende Leistungsanforderungen unserer Gesellschaft in sexueller Hinsicht gespiegelt, so Flaßpöhler (2010). Duttweiler (2015) sieht anhand des immensen Markts an *Sex Toys* gar das Orgasmusparadigma konkret verwirklicht, da sie eine permanente Verfügbarkeit von Lust und Befriedigung suggerieren. Die Beliebtheit und Popularität der Selbstbefriedigung der letzten Jahre kann diesen Thesen folgend als Symptom einer Gesellschaft gewertet werden, die von der Idee eines Leistungs- und Optimierungsgedanken geprägt ist.

Die Ergebnisse des empirischen Teils meiner Arbeit unterstützen die aufgeführten Behauptungen zum Teil. So ist feststellbar, dass der

---

dass es sie Jugendliche unter einen zu hohen sexuellen Erfolgsdruck setzt. Sie kritisieren, dass Hennings (2012) Darstellung der Idee der Selbstoptimierung unterliegt, die Jugendliche dafür verantwortlich macht sich zu »Sexprofis« (Aude & Matthiesen, 2012, S. 19) zu trainieren. Aber auch viele (Online-)Zeitschriften beschäftigten sich mit den positiven Effekten der Masturbation auf die Gesundheit, wie beispielsweise *Fit for Fun: »Warum Masturbation gesund ist«* (Schmitt, 2015) oder das Online-Gesundheitsportal *lifeline: »Onanieren – warum Masturbation so wichtig ist«* (Preuk, 2015).

Orgasmus bei den Befragten tatsächlich eine wichtige Rolle einnimmt. Der sexuelle Höhepunkt ist das Ziel und strukturiert den masturbatorischen Akt, da er seinen Endpunkt markiert. Außerdem wird er als essenzielles Qualitätsmerkmal wahrgenommen: Wird bei der Masturbation aus verschiedenen Gründen kein Orgasmus erreicht, dann wurde sie nicht als befriedigend empfunden.

Weiter deuten die untersuchten Motive darauf hin, dass eine Vielzahl an nicht-sexuellen Beweggründen die Masturbation initiiert und sexuelle Erregung/Lust eines unter vielen Motiven ist. So verweisen einige nicht-sexuelle Motive (Entspannung, Gewohnheit, Ablenkung, Unabhängigkeit) darauf, dass die autoerotische Handlung am Orgasmus orientiert ist. In diesen Settings scheint Erregung und Lust nicht zwingend vorausgesetzt zu sein, sondern wird eher aktiv gesucht bzw. erzeugt.

Außerdem finden sich Hinweise darauf, dass die fehlende Leistungsanforderung bei der Selbstbefriedigung als positiver Faktor wahrgenommen wird. Beispielsweise betont ein Otis, dass er die Masturbation so sehr schätzt, weil man bei ihr nicht »verkacken« kann, da er dabei keinem Druck ausgesetzt ist und er mit großer Wahrscheinlichkeit zum Höhepunkt kommt. Vor dem Hintergrund einer gefühlten Leistungsanforderung in sexueller Hinsicht, genießt der Befragte besonders, dass er sich dem Erwartungsdruck in diesen intimen Moment entziehen und sich nur auf sich konzentrieren kann. Abgesehen davon kann er sich meist darauf verlassen, dass er das Ziel, also den Orgasmus, erreicht.

Ferner wird von Dunja geschildert, dass es ihr nicht nur darum geht einen Orgasmus zu erreichen, sondern darum diesen zu steigern und besonders intensiv zu erleben. Hierfür nutzt sie auch *Sex Toys*, obwohl diese nur nach Lust und Laune gebraucht werden. Interessanterweise masturbiert diese Befragte nach eigener Aussage relativ selten, weil sie sich kaum Zeit für sich alleine nimmt. Diese Schilderungen könnten auf den ersten Blick auf einen Optimierungsgedanken hinweisen. Wahrscheinlicher ist aber eine banalere Erklärung: dadurch, dass die Befragte sich nur selten Zeit für sich nimmt, möchte sie das Erlebnis besonders schön und genussvoll gestalten. Dies wiederum lässt darauf schließen, dass sie ihre Bedürfnisse und ihre körperlichen Reaktionen sehr gut kennt und weiß, was ihr gefällt – möglicherweise, weil sie in ihrer Jugend experimentell masturbiert und ihren Körper erforscht hat.

Masturbation wird von ihr heute sozusagen bewusst als *Wellnessprogramm* genutzt. Insgesamt macht es nicht den Eindruck, als wäre sie durch einen Optimierungs- oder Leistungsgedanken getrieben oder als suche sie in der Selbstbefriedigung vor diesen eine Fluchtmöglichkeit. Von anderen Interviewten, abgesehen von Otis, lässt sich keine Aussage finden, die in diese Richtung deutet.

Festzuhalten bleibt, dass sich anhand der Interviewergebnisse durchaus einige Tendenzen zeigen, die die These des Orgasmusparadigmas unterstützen. Nicht erkennbar ist allerdings, ob und inwiefern die Vermarktung von *Sex Toys* dieses konkret verwirklicht. Zwar spielen Objekte, die für diesen Zweck entwickelt wurden, eine Rolle im Sexualleben zweier Befragter, allerdings erscheinen sie als nicht besonders relevant. Insofern repräsentieren sie nicht merklich die permanente Verfügbarkeit von Lust, doch aber die Erweiterung möglicher sexueller Spielarten, auch wenn sie nicht zwingend genutzt werden.

Bemerkenswert ist außerdem, dass alle Befragten begleitend zur Masturbation Pornografie konsumieren. Die meisten geben an, dies schon in irgendeiner Form seit der frühen Jugend zu tun. Dabei spielt das Geschlecht keine Rolle. Diese Ergebnisse stehen im Gegensatz zu den aufgegriffenen Untersuchungen, in denen hinsichtlich Pornografiekonsum große Geschlechterunterschiede festgestellt wurden. An dieser Stelle sollte beachtet werden, dass die Stichprobe meiner Untersuchung sehr klein und entsprechend nicht repräsentativ ist. Darüber hinaus wurden Personen befragt, bei denen generell davon auszugehen ist, dass sie Sexualität und Selbstbefriedigung positiv und aufgeschlossen gegenüber stehen. Daher können sie nicht als Widerspruch zu den in Kapitel 3 aufgegriffenen weitaus umfassenderen Studien gewertet werden und auf dieser Grundlage nicht erschöpfend diskutiert werden.

Nichtsdestotrotz verdeutlichen die Interviewergebnisse, dass die Pornografie unterschiedliche Rollen und Funktionen im Sexualleben der Befragten eingenommen hat und es beeinflusst. Oberflächlich betrachtet wird sie von allen als Begleitung für die gleiche sexuelle Praktik genutzt. Bei genauerer Betrachtung kann jedoch vermutet werden, dass die Pornografie zudem weitere Funktionen einnehmen kann. Beispielsweise für Heidi kann sie als Ressource bezeichnet werden, um sexuelle Fantasien auszutesten und Grenzen auszuloten, die sie real nicht leben möchte. Sie berichtet außerdem, dass die Verfügbarkeit des Internets und

damit der Online-Pornografie in ihrer Jugend eine Erhöhung der Masturbationsfrequenz bewirkt hat. Auch bei Magnus gibt es Anhaltspunkte dafür, dass die Pornografie nicht nur die Funktion einer Masturbationsbegleitung eingenommen hat. Da er vor Masturbationsbeginn bereits pornografisches Material konsumiert hat, kann davon ausgegangen werden, dass dies seine sexuelle Sozialisation beeinflusst hat. Beispielsweise schildert er, dass er eine klare Vorstellung davon hatte, wie *männliche Selbstbefriedigung funktioniert*, ihm die geschilderte Technik aber nicht den gewünschten Erfolg brachte. Schmidt (vgl. 2005, S. 117) würde Magnus höchstwahrscheinlich als *overscripted*<sup>29</sup> bezeichnen, wie es seiner Meinung nach für die Jugendlichen der heutigen Zeit charakteristisch ist. Auf diese Weise genoss Magnus auf der einen Seite den Vorteil, sich bewusst und mit dem Wissen, dass sein Tun völlig »natürlich« ist, mit seinem Körper auseinandersetzen zu können. Auf der anderen Seite hat er sein vorgefertigtes Skript zunächst abschütteln müssen, um seine eigenes zu entwickeln. Insofern ist Pornografie nicht nur Begleitung, sondern ebenso Initiator und Quelle seiner Vorstellung gewesen.

An dieser Stelle wird noch ein weiterer essenzieller Aspekt deutlich: die Kommunikation über die Selbstbefriedigung. Magnus und Otis wurden von anderen Peers dazu animiert, sich selbst zu befriedigen. Otis hat zudem in sozialen Settings masturbiert. Auch Dunja hat durch die spielerische Erkundung ihres Körpers mit anderen erfahren, dass ihr die Stimulation und Berührung bestimmter Körperstellen sehr gefällt. Das bedeutet, dass die Hälfte der Befragten sexuelle Erregung und Lust durch Kommunikation oder Interaktion mit anderen Peers kennengelernt hat. Dies ist insofern interessant als dass diese drei Befragten die Selbstbefriedigung scheinbar besonders selbstverständlich sowie schuld- und schamfrei entdeckt, gelebt und in ihr Leben integriert haben. Weder bei Dunja noch bei Magnus lässt sich vermuten, dass sie ihr Handeln infrage stellten, sich unwohl fühlten oder jemals geschämt haben. Lediglich Otis erwähnt einmal kurz ein Schamgefühl als er begründete, warum er und seine Freunde nicht mehr gemeinsam

**29** Mit dem Begriff *overscripted* meint Schmidt (vgl. 2005, S. 117), dass Jugendliche heute bereits vor der Pubertät, zumeist heterosexuell geprägte, Drehbücher und Bilder über sexuelles Geschehen entwickeln. Waren Jugendliche früher *underscripted*, sind sie heute seiner Meinung nach *heterosexuell overscripted*, so dass es schwer werden könnte, diese medialen Schablonen abzuschütteln.

masturbierten. Dessen ungeachtet hat das Wissen um die *Normalität* der Selbstbefriedigung scheinbar dazu geführt, dass keine negativen Emotionen aufkommen und sich festigen konnten.

Lutz, Heidi und Kira hingegen haben nicht oder erst spät mit anderen über ihr Tun gesprochen. Kira und Heidi berichten beide über Schuld- oder Schamgefühle und darüber, dass sie ihrer Einschätzung nach sehr früh mit der Selbstbefriedigung begonnen haben. Beide erwähnten abgesehen davon, dass auch nachdem sie erfahren haben, dass ihr Tun normal und natürlich ist, sie das Gefühl hatten, im Vergleich zu anderen außergewöhnlich häufig zu masturbieren.

Die Verschwiegenheit über die Masturbation ist aber offenbar von beiden unterschiedlich genutzt worden. Kiras heute selbstbestimmter und aufgeschlossener Umgang mit ihren sexuellen Bedürfnissen scheint das Ergebnis eines langen, emanzipatorischen Prozesses zu sein. Es macht den Eindruck als habe das Schweigen über sexuelle Themen und der Umgang in ihrem Umfeld dazu geführt, dass sich während ihrer sexuellen Sozialisation konservative Rollenbilder in ihr Denken integriert haben, von denen sie sich nur schwer lösen konnte. Ihr Schuldgefühl gegenüber ihren Partnern verdeutlicht dies noch einmal. Dies deutet darauf hin, dass sie das traditionelle Bild des dominanten Mannes, der für die Befriedigung der Frau zuständig ist, verinnerlicht hatte. Ihre Fähigkeit sich selbst zum Orgasmus zu bringen, hat diese männliche Dominanz bedroht, da sie beim Geschlechtsverkehr keinen Höhepunkt erreicht hat – also hat sie schließlich damit aufgehört, sich selbst zu befriedigen, wenn sie in einer Partnerschaft war.

Die Bedeutung und Funktion des Orgasmus wird an dieser Stelle noch einmal deutlich. Der Höhepunkt als solches wird nicht nur für sich selbst als Qualitätsmerkmal genutzt, sondern meldet der/dem Partner\_in zurück, ob und wie befriedigend der Verkehr war. Nicht die Erregung oder die Lust entscheidet über eine befriedigende Interaktion, sondern das Erleben des Höhepunkts. Schwierigkeiten stellen sich ein, wenn dieser nicht erreicht wird und zwar besonders dann, wenn eine Person ihn nur mit sich selbst erreicht. Die Angst, sexuell nicht zu genügen und sexuellen Leistungsanforderungen nicht gerecht zu werden, wird hier also am Orgasmus festgemacht.

Heidi ist mit ihrem diffusen Gefühl, von der *Norm abweichend* zu handeln, augenscheinlich anders umgegangen. Dabei ist ihr diese

Empfindung bis heute nicht fremd, sondern taucht nach wie vor in unterschiedlichen Situationen auf. An keiner Stelle wird aber deutlich, dass sie ihr masturbatorisches Handeln infrage gestellt oder unterlassen hat. Es macht den Eindruck als nutzte sie das Schweigen über das Thema Selbstbefriedigung, um sich ungestört und schamfrei mit sich und ihren sexuellen Fantasien auseinanderzusetzen, zu erproben und auszutesten – ohne sich rechtfertigen zu müssen. Bemerkenswert ist, dass Heidi angibt, dass sie in keinem sexualfeindlichen Elternhaus groß geworden ist. Das Thema Sexualität war und ist durchaus präsent, nur das Thema Masturbation wurde nicht explizit besprochen. Möglicherweise lag und liegt genau darin der Reiz an der Masturbation für sie: etwas zu haben, das sie nur für sich und mit sich auslebt, ohne es mit jemand anderem teilen zu müssen.

Fahs und Frank (2014) kommen in ihrer Studie zu einer ähnlichen Feststellung:

»For some, the silences surrounding masturbation have allowed (patriarchal) norms to infiltrate their masturbatory experiences, while for others these silences have generated room for resistance and creativity« (Fahs & Frank, 2014, S. 249).

Für die Einen bedeutet mangelnde Kommunikation über Masturbation eine Chance sich ohne Einfluss anderer Personen ganz sich selbst hinzugeben und auszuprobieren. Die Verschwiegenheit schließt somit das Tor vor dem Eindringen fremder und ungewollter Gedanken ab. Für die Anderen birgt gerade mangelnde Kommunikation die Gefahr, dass restriktive und konservative Wertvorstellungen auf das sexuelle Handeln und emotionale Verarbeitung derselben einwirken. Vor diesem Hintergrund wird klar, dass Selbstbefriedigung für Kira nicht nur ein Freizeitvergnügen, sondern ein Symbol für eine selbstbestimmte Sexualität ist, bei der sie sich ganz auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren kann.

Auffallend ist darüber hinaus, dass hinsichtlich der Kommunikation über Selbstbefriedigung Geschlechterunterschiede deutlich werden. Während zwei der drei männlichen Befragten in ihrer Jugend völlig selbstverständlich über Masturbation kommuniziert und sie auch auf diese Weise gelebt haben, haben zwei von drei weiblichen Befrag-

ten lange Zeit nicht darüber kommuniziert und ambivalente Gefühle entwickelt. Diese Ergebnisse mögen für sich nicht repräsentativ sein, decken sich aber mit den der in Kapitel 3 aufgeführten Untersuchungen: So stehen tendenziell eher junge Frauen der Selbstbefriedigung ambivalent gegenüber und kämpfen noch lange mit diesen Gefühlen, wohingegen sie für junge Männer eher als Selbstverständlichkeit wahrgenommen wird.

Inwiefern hängen die obigen Ausführungen nun mit den Motiven zusammen, die die interviewten Personen zur Masturbation anregen?

Der Vermutung liegt nahe, dass diejenigen, die in ihrer Jugend ohne negativ konnotierte Gefühle masturbieren haben, diese heute noch als Selbstverständlichkeit in ihrem Leben integriert haben. Dass Otis und Magnus gewohnheitsmäßig und routiniert vor dem Schlafen masturbieren, scheint diese These zu untermauern. Auch Heidi, die sich effektiv von ihren mitunter ambivalenten Emotionen distanziert, hat die Selbstbefriedigung selbstverständlich in ihren Alltag integriert. Alle drei nutzen die Masturbation regelmäßig zur Entspannung in ihrer Freizeit. Demzufolge wird Selbstbefriedigung völlig unaufgeregt, routiniert, neben anderen Beschäftigungen, wie lernen oder einem Nachmittags-schlaf, als Zwischenereignis gelebt.

Dunja, die von keinerlei Schamgefühlen berichtet, masturbiert nach eigenen Angaben zwar seltener, aber wenn dann äußerst genuss- und lustvoll. Bei ihr macht es den Eindruck, als handele es sich bei den seltenen Situationen um eine Art *sexuelles Wellnessprogramm*, das sie sich ab und zu gönnt und deshalb besonders intensiv erleben möchte.

Kira, die davon erzählt, dass sie erst in den letzten paar Jahren, im Einklang mit sich selbst und völlig selbstbestimmt masturbiert, schildert eine Situation, in der sie alles stehen und liegen lässt, um sich ihrer Lust und Erregung hinzugeben und Befriedigung verschafft. Ihre Erregung *überkam* sie förmlich in einem Affektsturm. Keine ihrer Aussagen hingegen deuten beispielsweise auf gewohnheitsmäßiges oder durch den Wunsch nach Ablenkung motiviertes Masturbieren hin. Die Bedeutungszuschreibung der Selbstbefriedigung und die Auswirkung auf ihr sexuelles (Er-)Leben werden besonders an ihren Gründen *nicht* zu masturbieren deutlich. Dies lag nicht etwa an mangelnder Lust, sondern daran, dass sie ihr sexuelles Begehren in einer Beziehung tendenziell an ihren jeweiligen Partner\_innen orientierte. Insofern konnte sich lange

Zeit kein selbstverständlicher und autonomer Umgang mit der Selbstbefriedigung entwickeln, da sie die Möglichkeit ihre Lust und Erregung alleine auszuleben schlicht ausgeblendet hat. Dies erklärt, warum Kira die Ressource Masturbation beispielsweise nicht gewohnheitsmäßig in den alltäglichen Tagesablauf integriert hat und sie nur gelegentlich nutzt.

Für Lutz spielt Selbstbefriedigung nur phasenweise in seiner Jugend eine Rolle. In dieser Zeit redete er nicht darüber, da es ihm unangenehm gewesen wäre. Im weiteren Verlauf seines Lebens scheint sich das Schamgefühl zu erübrigen, allerdings hat die Selbstbefriedigung in seinem Sexualleben keine besonders große Bedeutung eingenommen, weil es ihm keine außergewöhnlich schönen Gefühle beschert. Möglicherweise hat er aus diesem Grund in seiner Jugend während einer Experimentierphase zusätzliche Stimulation getestet, die aber nicht dazu geführt hat, dass sich der physische Genuss verstärkt. Er stellt damit einen krassen Gegensatz zu den anderen beiden männlichen Befragten dar, die die Masturbation seit ihrer Jugend standardmäßig in ihr Leben integriert haben.

Alle diese Ausführungen legen nahe, dass die interviewten Männer und Frauen sowohl aus nicht primär sexuellen Motiven (Gewohnheit, Ablenkung, Unabhängigkeit) masturbieren als auch aus purer Erregung und Lust. Die Selbstbefriedigung wird demnach nicht nur aufgrund bereits vorherrschender sexueller Erregung ausgeführt, sondern außerdem, um bewusst sexuelle Erregung aufzubauen und auszuleben – wie Schmidt (1983) es ausgeführt hat. Es kann darüber hinaus festgestellt werden, dass die männlichen Befragten in ihrem sozialen Umfeld von Anbeginn an gelernt haben, dass Masturbation eine mögliche Ressource ist, um sexuelle Erregung, Lust oder auch Entspannung zu erleben. Die befragten Frauen hingegen haben selbstbestimmt eine Vorstellung von Selbstbefriedigung entwickelt, da in ihrem Umfeld nicht offen über Masturbation gesprochen wurde. Es stellt sich so dar, dass das Wissen, dass Selbstbefriedigung eine natürliche und gesunde Sexualpraktik ist, tendenziell nur den männlichen Befragten zugänglich war. Auf dieser Basis konnte sich die Vorstellung entwickeln, dass sie ihr Tun normabweichend und unnatürlich ist. Dies bedeutet aber nicht zwingend, dass diese negativen Gefühle auch nachhaltig als Belastung empfunden werden.



## 8 Schlussbemerkungen

In dieser Arbeit wurde mittels qualitativer Interviews die persönliche Entwicklung der Masturbation im Lebenslauf der Befragten untersucht sowie die Beweggründe schematisch dargestellt, die zur Selbstbefriedigung anregen. Die Ergebnisse wurden anschließend vor dem Hintergrund des Forschungsüberblicks und des theoretischen Teils dieser Arbeit diskutiert.

Bedacht werden sollte, dass mein Sample aus Personen bestand, die sich freiwillig für ein Interview zur Verfügung gestellt haben und grundsätzlich eine positive Einstellung zu ihrer Sexualität vertreten. Die Teilnehmer\_innen haben daher sehr offen und aufgeschlossen über Selbstbefriedigung und Sexualität gesprochen. Zudem muss angemerkt werden, dass der Großteil der Interviewteilnehmer\_innen ursprünglich aus Nordrhein-Westfalen stammen, also keine geografische Vielfalt gegeben ist. Ferner haben sich ausschließlich Cis-Männer und Cis-Frauen für ein Interview zur Verfügung gestellt, weshalb die Untersuchung von einer heteronormativen Perspektive geprägt ist.

Abschließend kann dennoch festgehalten werden, dass die individuelle Masturbationsbiografie von zahlreichen Aspekten beeinflusst ist. So wurde der Masturbationsbeginn von Einigen durch die Peer-group initiiert, während andere ihre sexuelle Erregbarkeit alleine entdeckten. Auch der Zeitpunkt, an dem zum ersten Mal masturbiert wurde, hat sich als unterschiedlich herausgestellt. Beispielsweise haben zwei der drei interviewten Frauen davon berichtet, dass sie sich nach eigener Einschätzung schon sehr früh selbst stimuliert hätten,

wohingegen die männlichen Befragten erst ab der frühen Pubertät masturbierten.

Des Weiteren scheinen soziale Aspekte großen Einfluss darauf zu haben, wie mit der Selbstbefriedigung emotional umgegangen wurde. Einige Interviewte berichten über Schamgefühle oder auch darüber, dass sie das Gefühl hatten, normabweichend zu handeln. Diese Personen haben gemeinsam, dass sie in ihrem sozialen Umfeld Masturbation nicht thematisiert haben. Insofern kann das Schweigen über die Masturbation auf der einen Seite die Möglichkeit bedeuten, sich frei und unbefangen mit sich selbst auseinandersetzen zu können. Auf der anderen Seite kann es aber auch die Eintrittspforte für konservativen Wertvorstellungen bilden. Für die Personen, die in ihrer Jugend offen mit Freund\_innen über Masturbation kommuniziert haben, scheinen Scham- oder Schuldgefühle hingegen keine Rolle zu spielen. Vermutlich, weil sie sich durch den Vergleich mit ihren Freund\_innen darüber bewusst waren, dass ihr Tun normal und natürlich ist.

An dieser Stelle sollte auch angeführt werden, dass alle Personen im Interview sehr selbstverständlich und offen mit mir über Selbstbefriedigung sprechen, unabhängig davon, ob sie in ihrer Jugend offen mit dem Thema umgegangen sind oder lange mit niemandem darüber geredet haben. Alle Interviewten hatten in dieser Phase ihres Lebens nicht nur eine positive Einstellung gegenüber Sexualität, sondern insbesondere auch gegenüber der Selbstbefriedigung. Für einige Befragte ist die heutige Offenheit das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, ohne den es nicht denkbar wäre, dass die Teilnehmer\_innen überhaupt mit solcher Selbstverständlichkeit über dieses persönliche Thema mit mir sprechen.

Alle Interviewpersonen geben zudem an, dass sie Pornografie als Begleitung zur Masturbation nutzen. Dieses Ergebnis deckt sich mit den in Kapitel 3 aufgegriffenen Untersuchungen, in denen ebenfalls festgestellt wurde, dass Pornografie meist als Begleitung zur Selbstbefriedigung konsumiert wird. Für die meisten Befragten soll sie sexuell erregen und das darstellen, was sie sexuell gerne tun. Es hat sich aber auch gezeigt, dass die Pornografie ebenso als Ressource genutzt werden kann, um sexuelle Fantasien auszuleben, die in der Realität nicht umgesetzt werden (wollen).

Der Orgasmus stellt für die Selbstbefriedigung das Ziel und den Endpunkt dar, strukturiert also den masturbatorischen Akt. Wird der

Höhepunkt nicht erreicht, so wird dies von den Befragten als unbefriedigend empfunden. Deswegen kann er als Qualitätsmerkmal bezeichnet werden – je besser der Orgasmus, desto besser das Erlebnis.

Des Weiteren wurden in dieser Arbeit verschiedene Motive und Anreize herausgearbeitet. Neben sexuellen Motiven, wie Erregung und Lust, stellten sich ferner nicht-sexuelle Beweggründe wie Entspannung, Gewohnheit, Ablenkung von zu erledigenden Aufgaben oder Langlebigkeit heraus. Es erstaunt jenseits dessen nicht, dass sich die Effizienz als weiterer Beweggrund herausgestellt hat, da die Selbstbefriedigung für die Befragten ein Mittel ist, um schnell und wirksam einen sexuellen Höhepunkt zu erleben. Zudem wurde die Unabhängigkeit als Motiv herausgearbeitet. Da die Masturbation die einzige Sexualpraktik ist, die auf keine zwischenmenschlichen Interaktionen angewiesen ist, wird dieser Aspekt besonders vor dem Hintergrund steigender Optimierungs- und Leistungsgedanken beachtenswert. Darüber hinaus wurde deutlich, dass die Unabhängigkeit bei einer Befragten eine emanzipatorische Dimension erhält. Für sie bedeutet die Fähigkeit, sich selbst zum Orgasmus bringen zu können, dass sie ihre Lust selbstbestimmt und autonom ausleben kann, ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen – wie sie es lange Zeit getan hat.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass die Masturbation von allen Befragten als Möglichkeit sexuelle Lust und Erregung zu erleben schon in der frühen Jugend gefunden wurde und zwar ebenfalls von allen vor dem Ausleben partnerschaftlicher Sexualität. Daneben stellte sie sich aber auch als Freizeitbeschäftigung dar und wird von multiplen Motivlagen, die nicht primär sexuell sein müssen, angeregt. Selbstbefriedigung wird demnach nicht nur ausgeübt, wenn die Personen bereits sexuell erregt sind. Wie Schmidt (vgl. 1983, S. 100) es formuliert, motiviert auch der Wunsch sich sexuell ausleben zu wollen dazu, sexuelle Erregung und Lust explizit zu suchen. Hierbei haben pornografische Materialien offenbar eine unterstützende Wirkung.

Wünschenswert wären umfassendere (sexual-)wissenschaftliche Studien zum Thema Selbstbefriedigung sowie generalisierbare Untersuchungsmodelle. Untersuchenswert ist beispielsweise, in welchem Zusammenhang Selbstbefriedigung und Partnerschaft steht oder welche Bedeutung die Masturbation in weiteren Lebensabschnitten einnimmt.



# Anhang

## Interview-Fragenkatalog

### *Einstieg*

1. Bitte erzähl mir, was du unter Selbstbefriedigung verstehst.
2. Erzähl mir bitte davon, wann und wie du erste Berührungspunkte mit Masturbation hattest bzw. wann du das erste Mal davon gehört hast.

### *Beginn mit Selbstbefriedigung*

1. Wie ist es zu dem ersten Mal, an dem du dich befriedigt, hast gekommen? Bitte erzähle mir, wenn du dich daran erinnerst, konkret von der Situation.
2. Wie ging es danach weiter?
3. Beschreibe bitte, wie du in deiner Jugend mit Selbstbefriedigung umgegangen bist. Gibt es eine Situation, von der du mir erzählen kannst, die das deutlich macht?

### *Aktuelle Praxis*

1. Bitte erzähle mir von dem letzten Mal an dem du dich selbst befriedigt hast. Wie ist es dazu gekommen?
2. Welche Rolle spielt der Orgasmus für dich bei der Selbstbefriedigung?
3. Gibt es für dich gute und schlechte Masturbation? Wenn ja, was verstehst du darunter?

4. Hat sich dein Umgang mit Selbstbefriedigung im Laufe deines Lebens verändert hat? Erzähl mir bitte eine Situation in der das deutlich wird.
5. Nutzt du zum masturbieren Vorlagen? Wenn ja, welche?
6. Sind deine Fantasien deiner gelebten Sexualität ähnlich?

#### *Subjektives Erleben & Emotionen*

1. In welcher Stimmung bist du bevor du dich selbst befriedigst? Bitte beschreibe eine beispielhafte Situation.
2. Wie fühlst du dich vor/nach der Selbstbefriedigung?
3. Wenn du dich zurück erinnerst, wie hat sich das im Verlauf deines Lebens verändert?
4. Woran merkst du, dass du »befriedigt« bist?

#### *Rolle im (Sexual-)Leben*

1. Bitte beschreibe, welche Rolle für dich Selbstbefriedigung für dich und deine Sexualität spielt.
2. Welche Rolle spielt Selbstbefriedigung im Vergleich zu Geschlechtsverkehr?
3. Wie empfindest du den Orgasmus bei der Selbstbefriedigung (im Vergleich zu Geschlechtsverkehr?)

#### *Umgang im sozialen Umfeld*

1. Wie gehst du in deinem Umfeld (Partnerschaft, Eltern, Freund\_innen...) mit dem Thema um? Erzähl mir von einer Situation, die dir dazu einfällt.
2. Wie geht dein Umfeld damit um? Sprecht ihr über Selbstbefriedigung?

## Transkriptionsregeln

nach Kuckartz et al., 2008, S. 27

- Es wurde wörtlich transkribiert, wobei Dialekte, Sprache und Interpunktion größtenteils dem Schriftdeutsch angepasst wurden.
- Merkbliche Pausen wurden durch Auslassungspunkte, die in etwa der Dauer der Sprechpause in Sekunden entsprechen, in runden Klammern markiert. Dabei steht z. B. (.) für 1 Sekunde Pause, (...) für ca. 3 Sekunden Pause.
- Besonders betonte Worte wurden durch Kursivierung gekennzeichnet.
- Lautäußerungen wie *ähm*, lachen oder seufzen wurden transkribiert und in Klammern gesetzt; zustimmende oder bestätigende Äußerungen, die den Redefluss nicht unterbrechen, jedoch nicht.
- Einwürfe des Gegenübers wurden in eckige Klammern gesetzt.
- Sämtliche Angaben, die Rückschlüsse auf die Person zulassen, wurden anonymisiert. Hierfür nötige Auslassungen wurden mit eckigen Klammern markiert.
- Allen Interviewteilnehmer\_innen wurde ein Pseudonym zugeordnet.



# Literatur

- Die Bibel. Altes und Neues Testament: Einheitsübersetzung. Genesis 38,8–10 (1999). Lizenzausg. Freiburg i.Br.: Herder.
- Aigner, J.C., Hug, T., Schuegraf, M. & Tillmann, A. (Hrsg.). (2015). *Medialisierung und Sexualisierung. Vom Umgang mit Körperlichkeit und Verkörperungsprozessen im Zuge der Digitalisierung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Akalin, F. & Benkel, T. (2010). *Soziale Dimensionen der Sexualität*. Beiträge zur Sexualforschung, Bd. 94. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Akalin, F. & Benkel, T. (2010). Sexualität zwischen Kommunikation und Diskurs. In F. Akalin & T. Benkel (Hrsg.), *Soziale Dimensionen der Sexualität*. Beiträge zur Sexualforschung, Bd. 94 (S. 13–32). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Aude, A., Matthiesen, S. (2012). Mädchen und Selbstbefriedigung. Geschlechterunterschiede in Verbreitung, Frequenz und Einstellung zur Masturbation. *BZgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung, Mädchen* (3), 19–22.
- Bänziger, P.-P., Beljan, M., Eder, F. & Eitler, P. (Hrsg.). (2015). *Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Bowman, C.P. (2014). Women's Masturbation: Experiences of Sexual Empowerment in a Primarily Sex-Positive Sample. *Psychology of Women Quarterly*, 38(3), 363–378. DOI: 10.1177/0361684313514855
- Buzzfeed (2016). <https://www.buzzfeed.com/about> (30.05.2016).
- Clement, U. (1986). *Sexualität im sozialen Wandel. Eine empirische Vergleichsstudie an Studenten 1966 und 1981*. Stuttgart: Enke.
- Driemeyer, W. (2013). Masturbation und sexuelle Gesundheit – Ein Forschungsüberblick. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 26(04), 372–383. DOI: 10.1055/s-0033-1356159
- Duttweiler, S. (2015). Von Kussmaschinen zu Teledildonics. Oder: Verändern technische Sexual-Objekte das Sexuelle? In P.-P. Bänziger, M. Beljan, F. Eder & P. Eitler (Hrsg.), *Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren* (S. 131–150). Bielefeld: transcript Verlag.

- Eder, F. (2003). Diskurs und Sexualpädagogik. Der deutschsprachige Onanie-Diskurs des späten 18. Jahrhunderts. *Paedagogica Historica*, 39(6), 719–735. DOI: 10.1080/0030923032000128872
- Elberfeld, J. (2015). Von der Sünde zur Selbstbestimmung. Zum Diskurs »kindlicher Sexualität« (Bundesrepublik Deutschland 1960–1990). In P.-P. Bänziger, M. Beljan, F. Eder & P. Eitler (Hrsg.), *Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren* (S. 247–284). Bielefeld: transcript Verlag.
- Facebook. (2016). 9GAG. <https://www.facebook.com/9gag> (30.05.2016).
- Fahs, B. & Frank, E. (2014). Notes from the back room. Gender, power, and (In)visibility in women's experiences of masturbation. *Journal of sex research*, 51(3), 241–252. DOI: 10.1080/00224499.2012.745474
- Flaßpöhler, S. (2010). Porn Identities. Über die performative Kraft des pornografischen Films. In F. Akalin & T. Benkel (Hrsg.), *Soziale Dimensionen der Sexualität. Beiträge zur Sexualforschung*, Bd. 94 (S. 339–360). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Flick, U. (2011). Das episodische Interview. In G. Oelerich & H.-U. Otto (Hrsg.), *Empirische Forschung und Soziale Arbeit* (S. 273–280). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Franz, P., Böhm, M., Dekker, A. & Matthiesen, S. (2015). Zwischen sexueller Selbstermächtigung und sexueller Sorge – Wie nutzen Studierende Pornografie? In J.C. Aigner, T. Hug, M. Schuegraf & A. Tillmann (Hrsg.), *Medialisierung und Sexualisierung. Vom Umgang mit Körperlichkeit und Verkörperungsprozessen im Zuge der Digitalisierung* (S. 277–303). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Freud, S. (1961 [1904–1905]). *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie und verwandte Schriften*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Fuchs-Heinritz, W. (Hrsg.). (2011). *Lexikon zur Soziologie*. 5., überarb. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gehrig, P. (2006/2013). *Das Konzept des Sexocorporel*. Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie. <http://www.ziss.ch/sexocorporel/Sexocorporel-Grundlagen.pdf> (20.12.2016).
- Giese, H. & Schmidt, G. (1968). *Studentensexualität. Verhalten und Einstellungen. Eine Umfrage an 12 westdeutschen Universitäten*. Hamburg: Rowohlt.
- Hatfield, E., Luckhurst, C. & Rapson, R. (2010). Sexual Motives: Cultural, Evolutionary, and Social Psychological Perspectives. *Sexuality & Culture*, 14(3), 173–190. DOI: 10.1007/s12119-010-9072-z
- Heckhausen, H. & Heckhausen, J. (2010). *Motivation und Handeln. Mit 45 Tabellen*. Berlin [u.a.]: Springer (Springer-Lehrbuch).
- Helfferich, C. (2009). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. 3., überarbeitete Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH.
- Henning, A.-M. (2012). *Make love. Ein Aufklärungsbuch*. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Hill, C. & Preston, L.K. (1996). Individual Differences in the Experience of Sexual Motivation. Theory and Measurement of Dispositional Sexual Motives. In *The Journal of Sex Research*, 33, 27–45. <http://www.jstor.org/stable/3813493> (30.05.2016).

- Hinde, N. (2015). Klittra Is The First Ever Word To Describe Female Masturbation In Sweden. Hrsg. In Huffington Post UK. [http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/06/18/klittra-new-word-to-describe-female-masturbation\\_n\\_7611236.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/06/18/klittra-new-word-to-describe-female-masturbation_n_7611236.html) (30.05.2016).
- Hogarth, H. & Ingham, R. (2009). Masturbation among young women and associations with sexual health. An exploratory study. *The Journal of sex research*, 46(6), 558–567. DOI: 10.1080/00224490902878993
- Impett, E. & Peplau, L. (2003). Sexual Compliance: Gender, Motivational and Relationship Perspectives. *The Journal of Sex Research*, 40(1), 37–100.
- Kaan, H. (1844). *Psychopathia sexualis*. Lipsiaie: Voss.
- Kaestle, C. E. & Allen, K. R. (2011). The Role of Masturbation in Healthy Sexual Development: Perceptions of Young Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 983–994. DOI: 10.1007/s10508-010-9722-0
- Kant, I. (1990 [1797]). *Die Metaphysik der Sitten*. Hrsg. v. Hans Ebeling. Stuttgart: Reclam (Universal-bibliothek, 4508).
- Kinsey, A. et al. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: W. B. Saunders, Bloomington: Indiana U. Press.
- Kinsey, A. et al. (1953). *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: W. B. Saunders, Bloomington: Indiana U. Press.
- Krohne, H.-W. (2011). Motiv, Motivation. In: Werner F.-H. (Hrsg.), *Lexikon zur Soziologie*. 5., überarb. Aufl. (S. 458). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kuckartz, U. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis*. 2., aktualisierte Aufl. Wiesbaden: VS, Verlag für Sozialwissenschaften.
- Laqueur, T. (2008). *Die einsame Lust. Eine Kulturgeschichte der Selbstbefriedigung*. 1. Aufl. Berlin: Osburg.
- Lautmann, R. (2002). *Soziologie der Sexualität. Erotischer Körper, intimes Handeln und Sexuallkultur*. Weinheim: Juventa.
- Leigh, B. (1989). Reasons for having and avoiding sex: Gender, sexual orientation, and relationship to sexual behavior. *Journal of sex research*, 26(2), 199–209. DOI: 10.1080/00224498909551506
- Leitenberg, H., Detzer, M. & Srebnik, D. (1993). Gender Differences in Masturbation and the Relation of Masturbation Experience in Preadolescence and/or Early Adolescence to Sexual Behavior and Sexual Adjustment in Young Childhood. *Archives of Sexual Behavior*, 22(2), 87–98.
- Lewandowski, Sven (2001). Über Persistenz und soziale Funktionen des Orgasmus(paradigmas). *Zeitschrift für Sexualforschung*, 14(3), 193–213. DOI: 10.1055/s-2001-18507
- Lewandowski, S. (2008). Diesseits des Lustprinzips. über den Wandel des Sexuellen in der modernen Gesellschaft. *SWS-Rundschau*, 48(3), 242–263. [http://www.sws-rundschau.at/html/archiv\\_heft.php?id=54](http://www.sws-rundschau.at/html/archiv_heft.php?id=54) (30.05.2016).
- Mah, K. & Binik, Y. (2005). Are Orgasms in the Mind or the Body? Psychosocial Versus Physiological Correlates of Orgasmic Pleasure and Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(3), 187–200. DOI: 10.1080/00926230590513401
- Matthiesen, S. (2007). *Wandel von Liebesbeziehungen und Sexualität. Empirische und theoretische Analysen*. Beiträge zur Sexualforschung, 89. Gießen: Psychozial-Verlag.
- Matthiesen, S. (2012). Mädchen und Pornografie. *BZgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, Mädchen (3), 23–26.

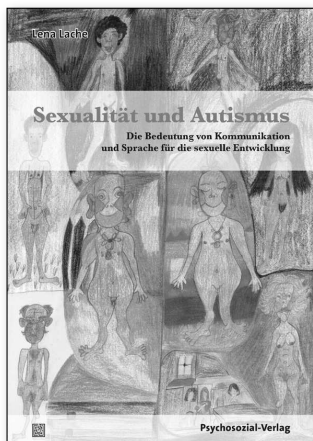
- Méritt, L. (2012). *Frauenkörper neu gesehen*. Ein illustriertes Handbuch. 1. Aufl. Hrsg. v. Laura Méritt. Berlin: Orlanda Frauenverlag.
- Moll, F. & Schultheiss, D. (2012). Höhepunkte aus der Geschichte der Onanie. *Der Urologe*. A 51(12), 1741–1745. DOI: 10.1007/s00120-012-2994-3
- Oelerich, G. & Otto, H.-U. (Hrsg.). (2011). *Empirische Forschung und Soziale Arbeit*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Osswald-Rinner, I. (2011). *Oversexed and underfucked. Über die gesellschaftliche Konstruktion der Lust*. 1., neue Ausg. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Pornhub Insights. (2014). What Women Want. <http://www.pornhub.com/insights/what-women-want> (30.05.2016).
- Pornhub Insights. (2016). Pornhub's 2015 Year In Review. <http://www.pornhub.com/insights/?s=year+2015> (30.05.2016).
- Preciado, B. & Geene, S. (2003). *Kontrasexuelles Manifest*. Berlin: b-books.
- Preuk, M. (2015). Onanieren. Warum Masturbation so wichtig ist. <http://www.lifeline.de/leben-und-familie/masturbieren-onanieren-selbstbefriedigung-id32719.html> (30.05.2016).
- Schetsche, M. & Schmidt, R.-B. (2010). *Sexuelle Verwahrlosung. Empirische Befunde. Gesellschaftliche Diskurse. Sozialethische Reflexionen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage, Wiesbaden.
- Schmidt, G. (1983). Motivationale Grundlagen sexuellen Verhaltens. In: H. Thomae (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Themenbereich C: Theorie und Forschung* (S. 70–97). Göttingen: Verlag für Psychologie C. J. Hogrefe.
- Schmidt, G. (2000). *Kinder der sexuellen Revolution. Kontinuität und Wandel studentischer Sexualität 1966–1996: eine empirische Untersuchung*. Beiträge zur Sexualforschung, Bd. 77. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Schmidt, G. (2005). *Das neue Der Die Das. Über die Modernisierung des Sexuellen*. 2., korr. Aufl. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Schmidt, G. & Angerer, M.-L. (2001). *Sexualität und Spätmoderne. Über den kulturellen Wandel der Sexualität*. Beiträge zur Sexualforschung, 76. Neuauf. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Schmidt, G. & Matthiesen, S. (2011). What do boys do with porn?. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 24(04), 353–378. DOI: 10.1055/s-0031-1283840
- Schmitt, D. (2015). Warum Masturbation gesund ist. [http://www.fitforfun.de/sex-soul/lust/masturbation-warum-masturbation-gesund-ist\\_aid\\_13465.html](http://www.fitforfun.de/sex-soul/lust/masturbation-warum-masturbation-gesund-ist_aid_13465.html) (30.05.2016).
- Siggelkow, B. & Büscher, W. (2008). *Deutschlands sexuelle Tragödie. Wenn Kinder nicht mehr lernen, was Liebe ist*. 1. Aufl. Aßlar: Gerth Medien.
- Sigusch, V. (2005). *Neosexualitäten. Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion*. Frankfurt/Main, New York: Campus.
- Sigusch, V. (2008). *Geschichte der Sexualwissenschaft*. Frankfurt/Main, New York: Campus
- SimilarWeb.com (2016). 9Gag.com. <https://www.similarweb.com/website/9gag.com> (30.05.2016).
- SimilarWeb.com (2016a). Website Ranking. Top 50 sites in Germany for all categories. <https://www.similarweb.com/country/germany> (30.05.2016).
- Stein-Hilbers, M. (2000). Motivationale und emotionale Grundlagen des sexuellen Verhaltens. In M. Stein-Hilbers (Hrsg.), *Sexuell werden* (S. 82–107). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- Stein-Hilbers, M. (Hrsg.). (2000). *Sexuell werden*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Stein-Hilbers, M. (2000). Sexuelles Erleben und Verhalten im Lebenslauf. In M. Stein-Hilbers (Hrsg.), *Sexuell werden* (S. 62–81). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Süddeutsche Zeitung. (2015). »Läuft bei dir« ist Jugendwort des Jahres. <http://www.sueddeutsche.de/news/leben/familie-laeuft-bei-dir-ist-jugendwort-des-jahres-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-141124-99-01243> (30.05.2016).
- Thomae, H. (Hrsg.). (1983). *Enzyklopädie der Psychologie. Themenbereich C: Theorie und Forschung*. Göttingen: Verlag für Psychologie C. J. Hogrefe.
- Tissot, S. A. (1794 [dt. 1770]). *Von der Onanie oder Abhandlung über die Krankheiten, die von der Selbstbefleckung herrühren*. <http://idb.ub.uni-tuebingen.de/diglit/JfV19aa/0005> (30.05.2016).
- Tomberry. (2016). Fap. <http://knowyourmeme.com/memes/fap> (30.05.2016).
- Watson, A.-F. & McKee, A. (2013). Masturbation and the Media. *Sexuality & Culture*, 17(3), 449–475. DOI: 10.1007/s12119-013-9186-1
- Weller, K. (2013). *Partner 4. Sexualität & Partnerschaft ostdeutscher Jugendlicher im historischen Vergleich*. Handout zum Symposium an der HS Merseburg. <http://ifas-home.de/forschung/projekte/partner4/> (30.05.2016).



Lena Lache

## **Sexualität und Autismus** **Die Bedeutung von Kommunikation und** **Sprache für die sexuelle Entwicklung**



Februar 2016 · 133 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-2518-0

**Ein Plädoyer für mehr Verständnis,  
um auch Autist\_innen im Sinne des  
Normalisierungsprinzips ihre eigene  
Sexualität zu ermöglichen!**

Auch Menschen mit Autismus haben sexuelle Bedürfnisse. Aufgrund ihrer spezifischen Wahrnehmung und ihrer abweichenden sozio-kommunikativen Fähigkeit erleben Autist\_innen sich und ihre Umwelt jedoch anders als Menschen ohne Autismus. Wichtig für die sexuelle Entwicklung ist jedoch eine gelungene zwischenmenschliche Kommunikation. Um an sexuellen Entwicklungsprozessen teilhaben zu können, benötigen autistische Menschen deshalb mitunter eine sehr intensive und zielgerichtete Unterstützung.

Der Schwerpunkt des vorliegenden Buches liegt unter besonderer Berücksichtigung autismusspezifischer kommunikativer Fähigkeiten auf der psychosexuellen Entwicklung von Menschen aus dem Autismus-Spektrum. Die Autorin beleuchtet die Bedeutung von Kommunikation und Sprache und beschreibt, wie Veränderungen in diesem Bereich die Entwicklungsprozesse nachhaltig beeinflussen können. Dabei wird der Fokus auf einzelne Methoden der Unterstützten Kommunikation und deren positive Wirkung auf Sozialisationsprozesse der Sexualität gelegt. Sowohl Chancen dieser Methoden als auch mögliche Anwendungsfelder werden aufgezeigt und kritisch diskutiert.

»What's fappening?«, fragt Hanna Rose – eine Anspielung auf den Neologismus *fap*, der auf zumeist humoristischen Internet-Plattformen als lautmalerischer Ausdruck für Selbstbefriedigung verbreitet wird. Der Begriff steht hier sinnbildlich für die Entpathologisierung der Selbstbefriedigung in der Spätmoderne: Einstmals verpönt und als krankhaft angesehen, gilt sie nun als wichtiger Bestandteil sexueller Gesundheit.

Ausgehend von historischen Diskursen, modernen Entwicklun-

gen und Forschungsergebnissen widmet sich die Autorin der Untersuchung qualitativer Interviews mit Männern und Frauen über ihre Masturbationsbiografie. Im Fokus steht damit die Frage nach der konkreten Einbettung in das (Sexual-)Leben und dem subjektiven Erleben von Selbstbefriedigung, die aus soziologischer und sexualwissenschaftlicher Perspektive bisher nur selten als eigenständiger Forschungsgegenstand behandelt wurde.

**Hanna Sophia Rose**, M.A., hat Soziologie und Pädagogik an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main sowie Angewandte Sexualwissenschaft an der Hochschule Merseburg studiert. Sie ist als hauptamtliche Mitarbeiterin bei der AIDS-Hilfe im Kreis Soest e.V. tätig und bietet u.a. Workshops zur sexuellen Bildung und zum Thema sexuelle Gesundheit für verschiedenste Zielgruppen an.

