

# „Darüber spricht man nicht...?“

## - Selbstbefriedigung der Frau -

Inzwischen hat es sich wohl längst herumgesprochen: Weit über 90% der Männer haben Erfahrung mit Selbstbefriedigung. Dies ist also gemeinhin bekannt – mal unabhängig davon, wie man sich zum Thema positioniert. Aber Selbstbefriedigung bei Frauen? „Ja, gibt’s denn so was?“ Die Spannweite der Aussagen von Frauen zum Tabuthema No.1 reichen von „Ich habe keinen Schimmer, was genau das sein soll ...“ über „Dadurch konnte ich meinem Mann besser zeigen, was ich als lustvoll empfinde.“ bis zu „Ich empfinde mich als abhängig und habe keine Idee, wie ich je wieder damit aufhören könnte ...“. In Recherchen findet man Angaben, dass 60–80% der Frauen Erfahrung mit Selbstbefriedigung haben. <sup>1</sup>

Fazit: Ja, Selbstbefriedigung ist sehr wohl ein Frauenthema.

Leider wird Selbstbefriedigung aber auch heute noch gerade von kirchlicher Seite gern pauschal in einen Topf geworfen mit allerlei heißen sexuellen Eisen, wie z.B. dem Seitensprung, der (innerlichen) Abkehr vom Ehepartner durch das Herbei-Träumen eines anderen Partners, erotischem Chatten mit Dritten oder dem Konsum von pornographischen Materialien.

Wurde Selbstbefriedigung noch vor wenigen Jahrzehnten auch gesellschaftlich verpönt und mit z.T. abstrusen angeblichen Folgeschäden (Gehirnerweichung, Krebs, Tuberkulose, Lepra) stigmatisiert, befinden wir uns nach Aussagen des umstrittenen Sexualaufklärers Oswald Kolle heute womöglich schon auf dem Weg zur „Masturbationsgesellschaft“.<sup>2</sup>

### Bedenkenswertes

- ➔ Selbst-Befriedigung ist auf das Ich ausgelegte Sexualität. Der Beziehungsaspekt des Ein-Fleisch-Werdens fehlt. Partnerschaftlicher Sex bezieht sich auf das Gegenüber. Demnach ist meines Erachtens die Phantasiewelt in Sachen Selbstbefriedigung entscheidend: Findet Selbstbefriedigung als Genital-Berührung ohne Kopfkino statt, ist daran als gedankliches Ziel der eigene Partner oder womöglich ein vermeintlicher Traum-Mann, vielleicht ein berühmter Schauspieler geknüpft? Die Herzenshaltung spricht Bände.
- ➔ Im Gegensatz zu Jungen entdecken Mädchen ihre äußeren Geschlechtsorgane wie z.B. den Kitzler nicht so selbstverständlich. Der Penis ist vorgelagert, greifbar, wird schon in frühesten Kinderjahren meist ausgiebig untersucht, „begreifbar gemacht“. Viele Mädchen haben hingegen die lustvollen Gefühle beim Reizen des Kitzlers entweder gar nicht bemerkt oder sind eher zufällig darauf gestoßen, als sie sich z.B. nach dem Baden trocken rubbelten.
- ➔ Ein Wort zum Modetrend der Vibratoren. Ja, sie rufen sexuelle Erregung hervor und können im Vorspiel eingesetzt werden. Doch die Intensität der Reizung ist so intensiv und unphysiologisch, dass die alleinige lustvolle Berührung als nicht mehr ausreichend empfunden werden kann. Daher rate ich, dies bei der Überlegung, ob man Vibratoren verwenden möchte, abzuwägen.

### Konstruktive Aspekte weiblicher Selbstbefriedigung

Wenn Frauen darunter leiden, dass sie bislang noch keinen Orgasmus erlebt haben, *kann* – neben ganz anderen Gesichtspunkten (wie z.B. der Fähigkeit, sich fallen zu lassen, Kontrolle abzugeben) –

<sup>1</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbefriedigung>, Zugriff 17.11.2010

<sup>2</sup> <http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/0,1518,198371,00.html> Zugriff 17.11.2010

auch Selbstbefriedigung zum Entdecken des eigenen Potenzials für eine Zeit hilfreich sein. Ziel ist das Erleben des Höhepunkts in der sexuellen Begegnung mit dem Partner.

Oder man setzt Selbstbefriedigung gezielt ein, um die Bandbreite der weiblichen Sexualität mehr zu entdecken, die eigene sexuelle Lerngeschichte zu erweitern, z.B. bei krankheitsbedingten Einschränkungen und Operationen, nach denen sexuelle Erregung nicht mehr (so lustvoll) erlebt wird. Manch eine Frau nimmt nach der Geburt wahr, dass sie den Höhepunkt durch Geschlechtsverkehr in der Scheide nicht mehr erreicht, weil der Beckenboden zu sehr gedehnt ist. Neben Übungen, um die Spannung dort wieder aufzubauen, *kann* auch die Reizung des Kitzlers im Beisein des Partners oder durch den Partner weiterhelfen.

### **Selbstbefriedigung in der Ehe?**

Ja, warum nicht, **wenn** sie z.B. partnerschaftlich ausgeübt wird und dazu dient, gemeinsame Sexualität zu fördern, indem eine Frau ihre Weiblichkeit und lustvolle Empfindungen an sich selbst kennenlernt und den Mann darin anleitet oder einbezieht.

### **Kritische Punkte**

Mehr als bedenklich wird Selbstbefriedigung in der Ehe, wenn sie den Partner auf Eis stellt, gemeinsamer Sexualität ausweicht, in Pornographie abdriftet oder zum Tröster verkommt, die Löcher der Seele stopfen soll. Dann bleibt man am Ende leer zurück, gerät in einen Wiederholungszwang, der sich auch bei Frauen, verheiratet oder nicht, als Abhängigkeit darstellen kann. Gott möchte unserem Mangel begegnen, von ihm sollten wir uns füllen lassen. Denn: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“ Er oder sie lebt weder vom Sex allein noch von Alkohol, Drogen oder z.B. exzessivem Einkaufen.

Es wäre abschließend wünschenswert, wenn das Thema Selbstbefriedigung nicht zu hoch stilisiert und pauschal verdammt würde, wenn andererseits aber mögliche „Risiken und Nebenwirkungen“ nicht aus dem Blick gerieten.

*Dr. Ute Buth ist Fachärztin und als Fachberaterin Frauenheilkunde für das Weiße Kreuz tätig. Ihre Schwerpunkte sind Sexualberatung nach DGfS (Dt. Gesellschaft f. Sexualforschung) sowie ethische Aspekte ihres Fachs z.B. bei unerfülltem Kinderwunsch und vorgeburtlicher Diagnostik.*