

### 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.

