

## 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 Sexualleben*

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 ansah. 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) Erinnerere 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 Sexuellenleben*

Masturbation hat in Lutz' Sexuellenleben 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, kommt 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 Sexalleben 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.