

# 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)

---

<sup>22</sup> 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 Begehrten 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 »Begehrten« gesprochen, mit dem eine erotische Sensibilität gemeint ist bzw. das Verlangen nach sexueller Erregung und Befriedigung derselben. »Meistens – aber nicht immer – ist das Begehrten 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 röhren 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 Neurophysy-

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 rauszögern, 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 Spermatische, 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 dolle 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, orgasmischer 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: Scheiß, 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* subsu-miert 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 nehm 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 nie-mals 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 letztern 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 Erforderlichkeit, 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 einer 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 wachsen, 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 hmmmm pffff, 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 Enspannungswirkung 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 auszuprobiieren 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. Neee, runterholen geht ja viel schneller, das kannste ja mal eben nebenbei so, weißte, 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.

