Arne Hoffmann

Männliche Selbstbefriedigung

Mehr Lust mit den besten Techniken

Erotik-Ratgeber

lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

lebe.jetzt

LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Männliche Selbstbefriedigung

Mehr Lust mit den besten Techniken

Erotik-Ratgeber

lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

lebe.jetzt Hardcover
Band 537
1. Auflage: März 2022
2. Auflage: September 2023
3. Auflage: Dezember 2023
4. Auflage: November 2024

Vollständige Buchausgabe
Originalausgabe

lebe.jetzt ist eine Marke von
© 2022 by blue panther books, Hamburg
All rights reserved

Lektorat:
Marie Gerlich

Umschlaggestaltung: www.heubach-media.de
gesetzt in der Trajan Pro,
Adobe Garamond Pro & Corporate S

Printed in Germany
ISBN 978-3-96641-866-9
www.blue-panther-books.de

Inhalt

Vorwort 7

Warum solltest du dich
öfter selbst befriedigen? 10

Wann übertreibt man es mit der
Selbstbefriedigung?. 23

Welche Praktiken solltest du vermeiden? 30

Welche lustvollen Praktiken
stehen dir zur Auswahl? 36

Wie kannst du deine Lust bei der
Selbstbefriedigung verstärken? 43

In welchen Stellungen wird Selbstbefriedigung
besonders lustvoll? 52

Wie stimulierst du deinen Hintern,
um deine Erregung zu steigern? 56

Wie kannst du die verschiedensten Dinge des täglichen Gebrauchs zur Selbstbefriedigung verwenden? 68

Wie kannst du dein Bad zur Selbstbefriedigung nutzen? 76

Wie regst du deine erotische Fantasie an? 79

Wie kannst du den Zeitpunkt deines Orgasmus beeinflussen? 83

Wie kannst du die Zwangspause zwischen den Akten der Selbstbefriedigung verkürzen? 86

Wie entfernst du Spermaspuren? 89

Wie kannst du deine Partnerin dazu bringen, deine Selbstbefriedigung wertzuschätzen? 92

Wie kannst du Selbstbefriedigung in den Sex mit deiner Partnerin integrieren? . . . 95

Verwendete Literatur 118
Endnoten 126

In dieser Reihe von Sex-Ratgebern sind inzwischen über ein Dutzend Bücher mit Tipps und Anregungen von mir erschienen, die die unterschiedlichsten Praktiken abdecken. Allerdings hatten sie bislang einen klaren Mangel: Sie drehten sich alle nur um sexuelle Aktionen, für die man einen Partner benötigt. Wer solo ist, kam hier bislang klar zu kurz, wenn es darum ging, mehr Spaß im Bett zu haben.

Auch sonst bietet der Buchmarkt hier derzeit keine große Hilfe. Zwar gibt es mehrere Bücher zur Selbstbefriedigung von Frauen und auch in Magazinen findet man immer wieder Artikel dazu. Männer hingegen kommen bei diesem Thema deutlich zu kurz. Das ist kein Zufall, wie die Sexualwissenschaftlerin Suzannah Weiss mit den Worten »Selbstbefriedigung von Frauen ist heiß, Selbstbefriedigung von Männern ist eklig« zusammenfasst.[1] Während Fernsehen und Kino Selbstbefriedigung bei Frauen als erotische Handlung und darüber hinaus als Teil einer emotionalen oder spirituellen Suche auf dem Weg zum persönlichen oder politischen Erwachen zeigen, wird männliche Selbstbefriedigung vor allem als triebhafter Zwang,

wenn nicht als Witz dargestellt. Über dieselbe Doppelmoral spricht auch der Sex-Experte Jon Pressick:

»Denke an all die Sitcoms und Filme zurück, in denen Penis-Masturbation gezeigt wird. Wie werden diese Szenen normalerweise dargestellt? Meistens wird der Kerl erwischt, er versucht, sich zu verstecken, es kommt zu Slapstick-Komödien und alle lachen über diesen albernen Wichser. Am anderen Ende des Spektrums herrscht die Darstellung eines besessenen Mannes, der mit einem bedrohlichen, finsteren Gesichtsausdruck eine verbotene Person oder ein verbotenes Objekt streichelt. Sehr beängstigend?

Als Gesellschaft haben wir keine positive Einstellung zur männlichen Selbstbefriedigung! Jungen werden dafür verspottet und ihnen wird kein Raum gegeben, darüber zu sprechen. Das Stigma, das immer noch am Onanieren haftet, bindet sie an schnelle Momente, flüchtiges Aufblitzen von Fleisch und das Bereithalten einer Schachtel Taschentücher. Eine der ursprünglichsten und instinktivsten Freuden ist auf gestohlene Momente und gestohlene Gefühle reduziert worden.«[2]

Der Ratgeber, den du gerade liest, sagt: Schluss mit dem Quatsch! Wir werden uns hier sachlich damit beschäftigen, welche vielfältigen Vorteile Selbstbefriedigung auch für einen Mann hat, welche Techniken

dabei empfehlenswert und lustbringend sind, von welchen man eher abraten sollte, welche Probleme entstehen können und wie man sie in den Griff bekommt. Wenn du dich bisher meistens auf dieselbe Weise verwöhnt hast, dürfte es dich erstaunen, wie vielfältig Selbstbefriedigung aussehen kann. Zuletzt wirst du erfahren, wie du Selbstbefriedigung in den Sex mit einer Partnerin aufnehmen kannst, sodass ihr gemeinsam Lust daraus zieht.

Ich wünsche dir, dass dir dieser Ratgeber hilft, deinen Horizont auch bei dieser Praktik zu erweitern. Auf dass du auch allein so viel Vergnügen beim Sex hast, wie du es dir nur wünschen kannst!

Warum solltest du dich öfter selbst befriedigen?

Eigentlich ist es verwunderlich, dass eine Beschäftigung, die mit so viel Lust verbunden ist wie Selbstbefriedigung, heute noch einen derart schlechten Ruf genießt, dass sie sogar zu Beleidigungen wie »Wichser« genutzt wird. Bei keinem anderen Zeitvertreib, den man gern allein genießt, ist das der Fall. Woran liegt das? Vermutlich spielen hier mehrere Dinge zusammen:

- Viele glauben (bewusst oder unbewusst), dass »richtiger« Sex mit einem Partner stattfinden sollte. Wer es sich selbst besorgt, muss also ein Loser sein, der keine Partnerin gefunden hat – was womöglich daran liegt, dass er ein unsozialer Eigenbrötler ist.

- Jahrhunderte alte Schauermärchen über Selbstbefriedigung – etwa dass sie zu Rückenmarkschwund und Epilepsie führen –, werden heute zwar nicht mehr wirklich geglaubt, aber die Vorstellung von Selbstbefriedigung als etwas irgendwie Schädlichem hat seine Spuren hinterlassen.

- Selbstbefriedigung ist reiner Selbstzweck und keine produktive Tätigkeit: Man zeugt damit weder Nachkommen noch erschafft man damit ein Produkt mit einem höheren Nutzwert. Stattdessen hat man nur sich selbst gute Laune verschafft, ohne es sich irgendwie »verdient« zu haben. Das wirkt wie Egoismus und kann fast schon mit Schuldgefühlen verbunden sein.

Wenn Menschen überhaupt mal versuchen, Selbstbefriedigung zu rechtfertigen, tun sie das dementsprechend mit Scheinbegründungen, die nicht überzeugen: beispielsweise einem »Samenstau« (den es nicht gibt). Andere führen solche Handlungen auf einen »Trieb« zurück, den sie nicht unterdrücken können, was wiederum das Bild eines Mannes entstehen lässt, der einem animalischen Drang hilflos ausgeliefert ist.

Viel zu wenig wird bis heute gesehen, dass Selbstbefriedigung eine vollkommen rationale und auch moralisch sinnvolle Entscheidung ist, die dich zu einem besseren Menschen machen kann.

Schauen wir uns mal einige der Gründe an, die dafür sprechen, sich öfter mal einen runterzuholen:

- Selbstbefriedigung ist eine Möglichkeit, zum Orgasmus zu gelangen, bei der das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft oder der Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit bis auf seltene Ausnahmefälle gleich null ist.[3]

- Menschen, die häufiger onanieren, haben mehr Partner und genießen den Sex mit ihnen mehr.[4]

- Wer öfter onaniert, ist glücklicher in seiner Beziehung und erlebt insgesamt ein größeres Ausmaß an sexueller Zufriedenheit.[5] Das ist nachvollziehbar, denn Onanieren stellt eine Art Trainingscamp und Experimentierlabor zugleich für Partnersex dar: Du hast Gelegenheit, deine sexuellen Reaktionen zu erforschen, und kannst beispielsweise herausfinden, ob und wie du die Zeit bis zu deinem Orgasmus länger strecken und was du tun kannst, damit dein Orgasmus besonders heftig wird. Dieses Wissen kannst du selbst nutzen und außerdem an deinen Partner weitergeben.

- Selbstbefriedigung kann dir helfen, in besseren Kontakt mit deinem Körper zu gelangen, weiß die Sexualpädagogin Lisa Hochberger: »*Wenn du in der Lage bist, deinen Geist mit deinem Körper zu verbinden, hilft dir das, Freude auf eine kraftvollere Weise zu erleben. Wenn du die Kraft des Vergnügens mit deinem Körper verbinden kannst, hilft es dir, deinen Körper auf eine positivere Art und Weise wahrzunehmen.*«[6] Womöglich fühlst du dich dadurch auch sexuell selbstbewusster und begehrenswerter.

- Selbstbefriedigung stellt Forschern zufolge ein sinnvolles Herz-Kreislauf-Training dar.[7]

- Die durch die Selbstbefriedigung hervorgerufene Anregung des Kreislaufs ist gut für deine Haut und lässt dich jünger erscheinen.[8]

- Ein Orgasmus erhöht die sogenannten DHEA-Werte im Körper (also die Häufigkeit bestimmter Hormone), die dazu beitragen, dein Gehirn, deine Haut und dein Gewebe gesund zu halten.[9]

- Werner Habermehl vom Medizinischen Forschungsinstitut in Hamburg wies 2004 darauf hin, dass sich die bei der körperlichen Lust vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol positiv auf die Gehirnzellen und damit die intellektuelle Leistung auswirkt. Aufnahmefähigkeit für Daten, Umsichtigkeit und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Wer keinen Partner hat, kann sich diesen Effekt auch selbst verschaffen. Zugespitzt formuliert: Onanieren macht schlau.[10]

- Auch dein Körperbau kann davon profitieren: So verbrennst du beim Onanieren bis zum Orgasmus nicht nur rund 150 Kalorien – das dabei vermehrt ausgeschüttete Hormon Testosteron hat auch einen positiven Einfluss auf den Aufbau von Muskelmasse.[11]

- Onanieren kann insbesondere in Zeiten, in denen du sehr stark belastet bist, deiner Entspannung dienen. Beim Orgasmus werden Endorphine, Oxytocin und Serotonin ausgeschüttet. Du erlebst Glücksgefühle, Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund.

Langfristig tragen diese Hormone zu einem stabileren Selbstbewusstsein bei und schützen vor Depressionen.[12]

- Wenn du es richtig anstellst, ist Selbstbefriedigung eine Möglichkeit, die Vorgänge in deinem Körper, insbesondere deinem Schoß, besser zu spüren und zu kontrollieren, um so zum Beispiel einen vorzeitigen Samenerguss in den Griff zu bekommen.[13]

- Häufige Selbstbefriedigung beugt dem Entstehen von Prostatakrebs vor – vermutlich weil du dabei immer wieder krebserregende Stoffe aus deiner Prostata herausspülst.[14] Eine Studie zeigte, dass bei Männern, die mindestens 21 Mal pro Monat einen Samenerguss hatten, die Krankheitswahrscheinlichkeit um rund ein Fünftel niedriger lag als in einer Vergleichsgruppe, die nur sieben Mal pro Monat zum Höhepunkt gelangte.[15] Einer früheren Untersuchung zufolge kann man sein Krebsrisiko sogar um ein Drittel senken, wenn man öfter als fünf Mal pro Woche ejakuliert.[16] Selbst wenn man einen Partner

hat, ist eine derart hohe Zahl an Orgasmen durch Geschlechtsverkehr allein oft nicht zu erreichen.

- Auch gegen eine Prostataentzündung ohne bakterielle Beteiligung scheint Selbstbefriedigung zu helfen: In einer türkischen Studie wurden 28 Single-Männer mit dieser Diagnose, die kaum bis gar nicht masturbierten, aufgefordert, sich ein halbes Jahr mindestens zweimal wöchentlich einen runterzuholen. Nur achtzehn folgten dieser Empfehlung. Zwei von ihnen wurden völlig beschwerdefrei, zwölf berichteten von Verbesserungen und bei vier von ihnen hatte sich nichts getan. Sieben Patienten hatten etwas weniger oft onaniert, als die Ärzte ihnen geraten hatten. Trotzdem erlebten drei von ihnen eine starke Verbesserung ihrer Leiden. Den drei Teilnehmern, die keinen Samenerguss bei sich herbeigeführt hatten, ging es schlechter.[17]

- Eine 1997 veröffentlichte Studie fand heraus, dass mit steigender Häufigkeit von Orgasmen auch das Risiko sinkt, durch eine Herzkrankheit zu sterben. Dieser Unterschied zeigte sich, wenn

eine Versuchsperson pro Woche mindestens zwei Mal häufiger ejakulierte als die andere. »Geht man von einem breiten Bereich von durchschnittlich drei bis fünf Ejakulationen pro Woche bei gesunden Männern aus«, berichten die Professoren für Medizin George Smith und Stephen Frankel, »würde dies fünf bis sieben Ejakulationen pro Woche bedeuten.« Wer lange leben möchte, onaniert also am besten täglich.[18]

- Eine 2004 veröffentlichte Studie der Uniklinik Essen fand heraus, dass die untersuchten jungen Männer 45 Minuten nach dem Masturbieren über eine höhere Anzahl weißer Blutkörperchen verfügten. Diese weißen Blutkörperchen sind die wichtigste Waffe unseres Immunsystems bei der Abwehr von fremden Eindringlingen, die zu Krankheiten führen können.[19]

- Selbstbefriedigung hilft bei Schlafproblemen – vermutlich weil sie den Spiegel entspannender Hormone wie Oxytocin und Prolactin erhöht: Einer britischen Untersuchung aus dem Jahr 2005 zufolge fühlten sich 80 Prozent der Männer nach einem Orgasmus so entspannt, dass