

Masturbation kann die Lust auf Paarsex steigern

Text und Foto Debora Tietz

In meiner Arbeit als Sexualtherapeutin höre ich immer wieder Aussagen wie: „Aber Selbstbefriedigung machen doch nur Menschen, die schlechten Sex in der Partnerschaft haben.“ oder „Das ist doch unfair – wenn ich schon weniger Lust auf Sex habe als mein Partner, kann ich dann nicht auch noch alleine masturbieren?!“ Solche Äußerungen verdeutlichen, wie viele Missverständnisse und Vorurteile rund um das Thema Selbstbefriedigung bestehen. **Dabei bietet Solosex eine Vielzahl von Vorteilen:**

Gut für Körper und Geist

Viele Menschen praktizieren regelmäßig Solosex – und das aus gutem Grund. Studien belegen, dass Selbstbefriedigung zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit hat: Sie hilft beim Stressabbau, fördert besseren Schlaf, lindert Schmerzen und stärkt das Immunsystem. Zusätzlich hat sie positive Auswirkungen auf das Gehirn, die Haut und das Gewebe.

Besseren Paarsex dank Solosex

Die Befürchtung, dass die eigene Lust durch Solosex „aufgebraucht“ werden könnte und dann keine Lust mehr für Paarsex besteht, ist in den meisten Fällen unbegründet. Im Gegenteil: Menschen, die häufiger Solosex praktizieren, verspüren in der Regel auch mehr Lust auf Paarsex. Einfach gesagt: Mehr Sex – egal in welcher Form – macht mehr Lust auf Sex. Die Idee, sich für die*den Partner*in „aufzusparen“, erweist sich in der Praxis meist als wenig zielführend.

Unabhängigkeit

Solosexualität bedeutet Unabhängigkeit. Ich kann, wann ich will, so oft ich will, genau so lange ich will und genauso, wie es mir gefällt. Niemand wird mich so berühren können, wie ich es selbst tue, denn das unmittelbare Feedback, wie es sich für mich anfühlt, kann nur ich selbst erfahren. ►



„Selbstbefriedigung ist kein Widerspruch zur Paarsexualität“, sagt Debora Tietz, Sexualtherapeutin, und hebt hervor, dass sie eine sinnvolle Ergänzung darstellt. „Sie fördert nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern kann auch zur Zufriedenheit in der Beziehung beitragen.“ Diese Perspektive eröffnet neue Wege für ein erfülltes Sexualleben und zeigt, wie individuelle Bedürfnisse harmonisch in Partnerschaften integriert werden können.

Eigenständige Form von Sexualität

In der Solosexualität dreht sich alles um mich selbst. Ich muss nicht auf ein Gegenüber reagieren, bin unabhängig von der Stimmung oder Dynamik einer Partnerschaft und brauche meine Lust auf Sex nicht mit jemand anderem abzustimmen.

Selbstentdeckung

Selbstbefriedigung ermöglicht es mir herauszufinden, was mir gefällt und was nicht. Ich kann Wege zum Höhepunkt entdecken und neue Wege für mehr Genuss weiterentwickeln.

Raum für Fantasien

Solosex bietet einen Raum, die Fantasien auszuüben, die in der realen Welt nicht möglich oder gewollt sind. Manche Menschen nutzen dabei Fantasien von Gewalt oder Dominanz, die zwar sehr effektiv die Erregung steigern können, aber in der Realität nicht umgesetzt werden wollen.

Ergänzung zur Paarsexualität

Solosexualität als Zusatz zur Paarsexualität kann ein bewusster Akt der Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für das eigene sexuelle Wohlbefinden sein. In jeder Beziehung gibt es Phasen, in denen eine Person mehr Lust auf Sex hat als die andere. Selbstbefriedigung kann dann eine wertvolle Möglichkeit sein, Druck zu reduzieren, Stress abzubauen und sich selbst genussvoll zu begegnen.

Vertrauen steigern

Offene Gespräche über Solosex sowie individuelle sexuelle Bedürfnisse und Praktiken können Nähe schaffen, Konflikte entschärfen und das Vertrauen zwischen den Partner*innen stärken.

Herausforderungen und Missverständnisse

Trotz all dieser Vorteile gibt es Herausforderungen – insbesondere wenn individuelle Gewohnheiten nicht mit der Paarsexualität harmonisieren. Ein Beispiel: Wenn eine Frau ausschließlich mit einem Vibrator zum Orgasmus kommt, könnte sie in der Partnerschaft wenig Erregung verspüren, wenn ihre Vagina einen Penis oder Gegenstand aufnimmt oder wenn mit der Hand die Klitoris stimuliert wird. Das hat vielleicht weniger mit der*dem Partner*in zu tun, sondern damit, dass das Gehirn bestimmte Berührungen nicht mit sexueller Erregung verknüpft hat. Ein weiteres Beispiel ist ein Mann, der nach längerer Zeit ohne Paarsexualität Schwierigkeiten hat, seine Erregung in der Vagina aufrechtzuerhalten. Viele Frauen lassen sich dadurch verunsichern und zweifeln an ihrer eigenen Attraktivität. Dabei könnte auch eine andere Erklärung vorliegen: Vielleicht hat er sich durch So-

losex daran gewöhnt, starken Druck mit der Hand auf den Penis auszuüben – einen Druck, den eine Vagina physiologisch nicht erzeugen kann. Dadurch werden sanfte Berührungen mit wenig Druck möglicherweise nicht als erregend empfunden. Bildlich gesprochen gilt für beide Beispiele: Wer immer sehr scharf isst, nimmt ungewürzte Speisen als fade wahr. Doch genau wie beim Essen kann man auch in der Sexualität Neues entdecken und den eigenen Genuss erweitern. Solosex bietet genau für solche Themen einen idealen Raum, um die eigene Sexualität zu erforschen und um das eigene Lustempfinden zu erweitern.

Wie Berührungserfahrungen unsere sexuelle Wahrnehmung formen

Die Art und Weise, wie sexuelle Erregung gesteigert wird, ist ein komplexes Zusammenspiel von Körper und Geist und wird durch verschiedene Faktoren wie Reibung, Druck, Anspannung, Atmung, Sinnlichkeit sowie emotionale und visuelle Reize beeinflusst. Im Laufe des Lebens sammelt jeder Mensch verschiedene Berührungserfahrungen. Durch Wiederholung werden die Nervenbahnen zu dieser Körperstelle ausgebaut, wodurch sie in der Großhirnrinde mehr Platz einnehmen. Das führt zu einer verstärkten Wahrnehmung; wir können an dieser Körperstelle mehr spüren.

Das bedeutet: Wir haben ein Leben lang die Möglichkeit Neues zu lernen und unsere sexuelle Landkarte zu erweitern. Besonders die Solosexualität eröffnet in dieser Hinsicht große Chancen.

Fazit: Solosex ist eine Bereicherung

Selbstbefriedigung muss kein Widerspruch zur Paarsexualität sein. Im Gegenteil: Sie kann eine sinnvolle Ergänzung für die Zufriedenheit in der Beziehung darstellen. Wer Lust hat, Neues zu entdecken und sich selbst besser kennenzulernen wird in der Solosexualität eine wertvolle Bereicherung finden. ●

Wenn Unsicherheiten oder Probleme in der Sexualität auftauchen oder wenn die Kommunikation darüber schwerfällt, kann es hilfreich sein, eine Sexualberatung in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam mit einer Fachperson können individuelle Lösungsansätze erarbeitet werden.

Debora Tietz
Sexualberatung und Paartherapie
www.diesexologin.ch