

Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1978-1979)
Heft: 10

Artikel: Warum schämen wir uns, wenn wir oranieren?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1054934>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Warum schämen wir uns, wenn wir onanieren?

Bei der Beschäftigung mit dem Thema "Sexualität und ihre Bedeutung für die Emanzipation" fiel mir auf, dass über Hetero- und Homosexualität schon viel geschrieben und gesprochen wurde. Wenn ich aber im Freundinnenkreis das Thema "Selbstbefriedigung" (Masturbation, Onanie) zur Sprache bringe, höre ich bloss ein paar lapidare Aeusserungen wie: "Ich habe als Kind öfter masturbiert und es schön gefunden; jetzt aber, da ich einen Freund bzw. eine Freundin habe, mache ich es nicht mehr." oder: "Ich habe immer nur mit Schulgefühlen onaniert und schäme mich auch heute noch irgendwie." oder: "Ich onaniere nur, wenn ich gerade keinen Sexualpartner habe, so als Ersatz." etc. Das zeigte mir, dass wir Frauen die Rolle der Selbstbefriedigung in unserem Leben noch kaum erkannt haben, obwohl die meisten Menschen sich in ihrer Jugend irgendwann einmal sexuell selbst befriedigt haben. Vielen wurde es durch die Haltung ihrer Umgebung abgewöhnt oder vergällt, so dass sie nur noch mit Gefühlen der Scham und Selbstverachtung masturbieren. (Der Begriff "Selbstbefriedigung" wird auch in anderen Bereichen ausser der Sexualität verwendet - aber immer mit negativem Beigeschmack). Denn gemäss gesellschaftlicher Sanktion hat Sexualität etwas zu sein, was frau/man mit einem anderen Menschen zu teilen hat, wenn auch nur unter ganz bestimmten Bedingungen (Ehe, Freundschaft) und mit ganz bestimmten Personen. Wird heute zwar allgemein akzeptiert, dass Masturbation "nicht schädlich" sei, nichts "Schlimmes" - so findet doch kaum jemand positive oder ermutigende Worte zu ihren Gunsten. Auch wir Frauen in der Bewegung sind also sexuell doch noch nicht sooo befreit, dass wir keine Tabus mehr kennten!

Bei der Suche nach Literatur zu diesem Thema habe ich wohl einiges aus Amerika gefunden, doch nichts, was von einer Frau im deutschsprachigen Raum geschrieben worden wäre. Auf Deutsch gibt es bisher: Lonnie Garfield Barbach "For yourself", Die Erfüllung weiblicher Sexualität, Ullstein-Verlag; von einem aufgeschlossenen Mann - aus männlicher Sicht: Volker Elis Pilgrim, Der selbstbefriedigte Mensch, Desch-Verlag und ferner von David Cole Gordon, "Self-love - Liebe ohne Partner", Wiesbaden 1968 (vergriffen). Am besten - und ästhetisch ansprechendsten - finde ich das kleine Büchlein von Betty Dodson "Liberating Masturbation", das bisher nur in englischer Sprache vorliegt. Bei dieser Lektüre wurde mir plötzlich klar, welch grosse Bedeutung die Beschäftigung mit den Genitalien, den äusseren Kennzeichen des eigenen Geschlechts für jeden Menschen hat. Als Kinder haben wir doch erfahren, dass es die Lippen und der Spalt sind, die uns zu Mädchen machen. Doch wie selten beschäftigen wir uns mit unserer Vulva, verglichen mit der Zeit, die viele Frauen z. B. für die Pflege ihres Gesichts aufwenden! Denn schon als kleine Mädchen merkten wir - aus Worten oder Gesten unserer Umgebung - dass wir uns "da unten" nicht berühren sollten, dass das unsere "Scham" sei, etwas "Intimes", Persönliches, das wir niemandem - oder später jemandem, den wir sehr liebten (natürlich einem Mann) - zeigen sollten. Also dachten wir, dass das, was später die "Scham"-Haare überwuchsen, etwas "Gruusiges" sei, das bestenfalls Männer mit "starken Nerven" in der Hitze ihrer Gefühle schön finden könnten - Männer, die ja sowieso "nichts anderes als das wollten". Wir versuchten, möglichst nicht hinzusehen und nicht "daran" zu denken. Nur vielleicht bei einer Reizung der inneren "Scham"-Lippen, wenn uns etwas "da unten" schmerzte, schauten wir in aller Heimlich-

keit genauer hin, befreimdet von den merkwürdigen Farben und Formen dieses Körperteils, unsicher, ob wir wohl "abnormal" seien, weil vielleicht die kleineren "Scham"-Lippen vorstanden und vielleicht so "schrumpelig" waren wie jene Hautlappen an der Kehle von Truthähnen. Besser nicht hinschauen! Vergleichen wir aber unsere Erlebnisse mit unseren Genitalien mit jenen, die Männer als Kinder gehabt haben, so leuchtet uns rasch ein, dass sie doch eine völlig andere Beziehung zu ihren äusseren Geschlechtsteilen haben müssen. Denn jedesmal, wenn sie als kleine Buben Pipi machten, lernten sie, das Glied richtig zu halten und waren schliesslich mächtig stolz darauf, den Strahl ziel sicher lenken zu können. Der tägliche Umgang mit dem Penis, die täglichen Berührungen führen doch notwendigerweise zu einer viel grösseren Vertrautheit dieses Körperteils. Auch ist ein Spielen mit dem "Schnäbeli" für kleine Buben - trotz Verbot durch Eltern und Umgebung - viel häufiger möglich, was auch die Bekleidung noch begünstigt (sie tragen Hosen mit Schlitz, Mädchen dagegen auch heute noch oft Röcklein, die ein Berühren der Genitalien kaum ermöglichen, ohne dass andere es bemerken). Zudem können männliche Wesen einander in den öffentlichen Toiletten, vor allem bereits in der Schule, beim Urinieren gegenseitig betrachten (bewundern, beneiden ...) und es gilt als "normal", dass sich Gleichaltrige mit der Grösse ihres Prachtstücks gegenseitig imponieren. Frau stelle sich ein solches Verhalten unter kleinen Mädchen vor!! (Wer hat die grösste, sensibelste Klitoris?...!) Beim Spielen mit dem Penis entdecken kleine Jungen auch viel häufiger, dass Masturbation Lustgewinn bringt - ein Wissen, das auf den Toiletten auch an Kameraden weitergegeben werden kann. Wir Mädchen bzw. ehemalige Mädchen entdecken dieses Lustgefühl meist durch Zufall und in der Regel später, vielleicht erst nach der ersten Menstruation, z. B. wenn wir auf einer Binde herumrutschten oder beim Einführen eines Tampons. Doch das heisst noch nicht, dass wir auch entdecken, was ein Orgasmus ist, bzw. dass es die Klitoris ist, die uns solche Lust verschafft. Für mich bedeutet der "Penisneid" Freuds nichts weiter als das Unbehagen und die Umständlichkeit, wenn wir weibliche Menschen zum Urinieren die Höschen herunterziehen und dabei auch noch den Po entblössen müssen - auch dies ein Körperteil, dessen wir uns traditionsgemäss schämen sollen. Wieviel einfacher haben es die Männer: beiseite treten, am Schlitz herumfingern, das Werkzeug herausnehmen und sich leicht mit dem Oberkörper lässig abwenden! Wir dagegen müssen uns auf der Toilette einschliessen, um dieses Geschäft zu erledigen oder im Freien weitherum nach einem Versteck suchen.

Suzanne Valadon



Trois Femmes
à la Toilette
vers 1908

Stolz für die Knaben - Scham für die Mädchen, das ist doch die Lehre, die wir daraus gezogen haben! Für die Frauen das Versteck, die Isolation - für die Männer die Öffentlichkeit, d. h. die öffentliche Gemeinschaft mit anderen Männern. Das einzige Mal, wo Mädchen eine heimliche Gemeinschaft bilden, ist zur Zeit der Pubertät, wenn es um die Menstruation geht. Aber ach, die erste Menstruation ist zumindest etwas Zwiespältiges: zum einen fühlt frau sich "erwachsen", "auch soweit" und ist stolz, zum andern wird dieser Stolz sogleich gedämpft durch all die Unannehmlichkeiten, die das Menstruieren mit sich bringt (Blutgeschmier, Binden oder Tampons, Krämpfe etc.). Jedenfalls baut diese heimliche Gemeinschaft auf weniger lustvollen Erlebnissen auf als jene kleiner Knaben, die gemeinsam onanieren. In keiner Phase unserer Entwicklung sind wir Frauen lustvoll zusammen, als Gruppe stark, durch aufregende gemeinsame Heimlichkeiten gegen aussen abgeschirmt. Die Isolation wird noch verstärkt durch die Erziehung zu gröserer Ordnung und Sauberkeit, was uns stärker an Autoritätspersonen bindet als Knaben, denen mehr Freiheiten, mehr Zeit für schöpferische Tätigkeiten und zum Austoben gelassen wird als Mädchen.

sen sein kann, dass meine Sexualität mir gehört (und nicht einem Partner, nicht der Ehe, nicht dem Staat). Sexuelle Selbstbefriedigung befreit uns auch vom Zwang, einen Partner oder eine Partnerin zu suchen für die Befriedigung starker körperlicher Bedürfnisse, wenn wir im Grunde nicht bereit sind, eine tiefe emotionale Beziehung einzugehen.

Bisher wurde Betty Dodsons Beispiel, "Bodysex Workshops" durchzuführen, von der Zürcher Frauenbewegung m. W. nicht aufgegriffen. So suche ich Frauen, die sich für diesen Problemkreis interessieren. Auf meiner Suche fand ich - auf Umwegen - Gudrun, die einen ähnlichen Plan hatte. Nun möchten wir zusammen eine Gruppe mit ca. 8 Frauen gründen und in den nächsten paar Monaten gemeinsam den eigenen Körper und dessen Lustfunktionen erforschen. Wir stellen uns vor, dass wir uns in der Gruppe nackt bewegen, Übungen zur Körpersensibilisierung machen (z. B. Massage, Afro-Tanz, Lockerungsübungen etc., nach Betty Dodson und nach dem Buch "Getting Clear") und dass wir schliesslich auch die Lustgefühle unseres eigenen Körpers selbst auslösen, ohne uns voreinander zu schämen, diese auch in Lauten und Gesten auszudrücken. - Als ich einer meiner Be-

Zeichnungen von Suzanne Valadon 1885 - 1938



Nachdem mir diese Zusammenhänge klar geworden waren, holte ich einen Taschenspiegel und eine Lampe, um endlich wieder einmal meine Genitalien zu betrachten - diesmal ohne Scham, erwartungsvoll und lustbetont, wie es Betty Dodson ihre Frauen im Bodysex Workshop tun lässt. Ich fand, dass meine "Scham"-Lippen gar nicht abnormal sind, da ich gelesen hatte, dass dieser Typ bei vielen Frauen anzutreffen ist. Die merkwürdigen Farben und Formen stiessen mich nicht mehr ab, ich fand sie schön und fühlte, dass ich stolz war auf sie. Ich änderte darauf meinen anatomischen Wortschatz: der Begriff "Scham" wurde endgültig verbannt! Die "Scham"-Lippen wurden zu Blumenlippen, "die Scham" heisst bei mir "das Wunder" und mein "Scham"-Haar ist mein Blütenengarten etc. Von da an fühlte ich mich freier, da ich an meinem Körper nun nichts mehr habe, was ich verheimlichen müsste oder was mir unangenehm wäre. Ich begann auch - nach über 15 Jahren (ich bin 30, und 8½ Jahre verheiratet) - wieder regelmässig zu onanieren und spüre, dass meine sexuelle Unabhängigkeit zunimmt. Meine Orgasmen sind unterschiedlich, je nachdem, ob ich mich vorher selbst stimuliert habe oder ob ich sie mit meinem Partner erlebe. Und endlich begreife ich, dass jeder Mensch ein sexuell selbständiges We-

kannten von diesem Plan erzählte, fand sie, das sei wieder typisch amerikanisch, alles zu übertreiben und alle Grenzen überschreiten zu wollen. Ich wurde nachdenklich und begriff, dass unsere lustfeindliche Erziehung wohl nicht so leicht zu überwinden ist, wenn unsere Vorstellung von "Privatsphäre" das Aussern von ekstatischen Lustgefühlen in einer Gruppe als abstoßend taxiert. Betty Dodson hingegen berichtet, dass sich in ihren Gruppen sehr rasch ein Gruppencharakter herausgebildet hat, ähnlich dem Charakter einer Persönlichkeit, und dass das Gefühl des Zusammengehörens, der Solidarität unter Frauen durch diese Erfahrung verstärkt wurde. Das ermutigte mich wieder. Ich glaube, dass wir Frauen einen Nachholbedarf an menschlichem Kontakt von Frau zu Frau haben, der durch keinerlei Diskussionen über Feminismus, Frauenbefreiung etc. wettgemacht werden kann - ein Kontakt, den Männer unter sich schon als Kinder erfahren, der ihnen später das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer mächtigen Gemeinschaft vermittelt. -

Alle Frauen, die gerne in unsere Gruppe kommen möchten und die einen Abend pro Woche für ein gemeinsames Treffen reservieren können (ein geeigneter Raum steht zur Verfügung), melden sich bitte möglichst bald bei Ruth