

**Zeitschrift:** Der Kreis : eine Monatsschrift = Le Cercle : revue mensuelle  
**Band:** 25 (1957)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Neue Erkenntnisse über die Masturbation  
**Autor:** Ellis, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-569561>

#### 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:** 23.01.2026

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

# Neue Erkenntnisse über die Masturbation

Von Dr. phil. Albert Ellis

Obwohl die Einstellung gegenüber der Masturbation in den beiden letzten Jahrzehnten sich ganz gewaltig im Sinn einer freiheitlicheren Auffassung gewandelt hat, nehmen doch auch heute noch nur wenige von denen, die über sexuelle Dinge schreiben, dem Autoerotismus gegenüber eine völlig unzweideutige Haltung ein. Man betont immer wieder, die Masturbation sei nicht so schlimm, wie man früher behauptet habe, aber nur selten wird anderseits darauf hingewiesen, dass sie tatsächlich eine gute und wohltätige Erscheinung darstellt. Die Zensur ist gegenüber rückhaltlosen Aufsätzen über dieses Thema besonders streng. Tatsächlich wurde der ursprünglichen Fassung des vorliegenden Aufsatzes die Aufnahme in einem von mir herausgegebenen Buch und die Veröffentlichung in einer wissenschaftlichen Zeitschrift, an der ich als Hilfsredaktor mitarbeitete, verweigert. Als er im Zusammenhang mit einer bedeutsamen Gemeinschaftsarbeit über Religion und Geschlechtsprobleme erscheinen sollte, wurde die ganze Gemeinschaftsarbeit nicht veröffentlicht. Bei dieser Gemeinschaftsarbeit widersprachen mehrere hervorragende Psychologen und Psychiater nachdrücklich meiner Feststellung, dass die Masturbation völlig harmlos ist, mit dem Hinweis darauf, dass sie gelegentlich von neurotischen oder perversen Phantasievorstellungen begleitet wird. Auf den Umstand jedoch, dass auch der heterosexuelle Geschlechtsverkehr recht häufig von neurotischen oder perversen Phantasievorstellungen begleitet wird, wiesen sie selbstverständlich dabei nicht hin.

Nachdem die beiden ersten Bände der Forschungen Kinseys vorliegen und außerdem auch erhebliches anthropologisches Material von Clellan, Ford und Frank Beach, historische und soziologische Angaben von Lester Dearborn und psychoanalytische Feststellungen von René Spitz und anderen, wäre es am Platz, das Problem der Autoerotik neu zu überprüfen und in einer objektiveren Beleuchtung ins Auge zu fassen als dies gemeinhin geschieht. Es bedeutet selbstverständlich keine Ueberraschung, wenn Dr. Kinsey und seine Mitarbeiter feststellen, dass etwa 93 Prozent ihrer männlichen und 62 Prozent ihrer weiblichen Gewährspersonen in irgend einer Periode ihres Lebens masturbieren haben. Vielleicht ist es aber von grösserer Bedeutung, wenn sie uns erklären, dass die Frau leichter und schneller durch die Masturbation zur sexuellen Entspannung (Orgasmus) zu gelangen pflegt als durch irgend eine andere Sexualtechnik, dass die Masturbation die weitaus wichtigste Form der Sexualbefriedigung für die unverheirateten Frauen darstellt und dass Frauen, die Masturbation treiben, eine erheblich bessere Aussicht darauf haben, in der Ehe zur sexuellen Entspannung zu gelangen als solche, die das nicht tun.

Jeder der sich ernsthaft mit Sexualproblemen befasst, weiss, dass es für die allermeisten Menschen sozusagen unmöglich ist, ihre biologischen Triebe vollständig zu unterdrücken; wenn sich diese Triebe nicht in den als «normal» bezeichneten Betätigungsformen äussern, so werden sie oft eine «abnormale» Betätigungsform annehmen, wobei auch «perverse» und neurotische Symptome auftreten können. Man sollte daher meinen, dass eine Gesellschaft, die wie die unserige alle vorehelichen und ausserehelichen Geschlechtsbeziehungen verpönt, die Masturbation als eine bequeme und diskrete Form der Sexualbetätigung begrüssen würde, die es fast jedem menschlichen Wesen ermöglicht, auf Wunsch eine befriedigende organische Entspannung herbeizuführen, wenn die meisten anderen Betätigungsformen verschlossen bleiben. In dieser Hinsicht verhält sich unsere Gesellschaft durchaus unlogisch. Nicht nur verbietet sie jede Sexual-

betätigung ausser den Beziehungen zwischen Eheleuten, sondern sie setzt auch die Masturbation auf ihre Verbotsliste. Ganz so arg wie früher steht es freilich in dieser Hinsicht nicht mehr. Während aber ältere Bücher über Sexualprobleme einen ehrlichen puritanischen Standpunkt vertraten, der die Masturbation ausdrücklich bekämpfte, verhalten sich moderne Handbücher in dieser Hinsicht des öfteren in einer schwerer erfassbaren und im wesentlichen unaufrichtigeren Weise. In einer kürzlich veröffentlichten Arbeit des zum grossen Teil aus geschulten psychiatrischen Wohlfahrtsbeamten bestehenden amerikanischen Verbandes zum Studium der Kinder («Child Study Association of America») liest man z. B., die Masturbation führe selbstverständlich nicht «zur Erblindung, Hirnentzündung, Impotenz oder irgend welchen anderen physischen oder sexuellen Schädigungen». Die nämliche Arbeit betont dann aber, dass es, weil unter den Verhältnissen unserer Kulturform die Kinder die Vorstellung erlangen, die Masturbation sei gefährlich und weil sie infolgedessen Schuldgefühle wegen ihrer eigenen Autoerotik empfinden, «für die Eltern möglicherweise das beste Verfahren» sei, «sich in dieser Hinsicht mit dem eigenen Gewissen des Kindes ins Benehmen zu setzen und dem Kinde zwar zu versichern, dass diese Dinge es nicht schädigen werden, ihm aber gleichzeitig dazu behilflich zu sein, sie zu überwinden».

Eine verderblichere Haltung als diese liesse sich kaum finden. Sie läuft im wesentlichen darauf hinaus, dass die alte puritanische Auffassung der Masturbation durch ein Hintertürchen wieder eingeschmuggelt wird, nachdem sie an der Fassade hinausgeworfen wurde. Wenn Kinder die Vorstellung haben, dass die Masturbation gefährlich sei, so geht das offensichtlich auf irgend eine andere Person zurück; wenn aber diese Vorstellung falsch ist, wie das unbestreitbar der Fall ist, so muss sie rückhaltlos ausgerottet werden, statt, dass man sie feig weiterhin duldet. Auf einem Gebiete ausserhalb der Sexualität würde niemand, ganz gewiss nicht eine Gruppe von Aerzten, einen derartigen Fehler begehen. In unserer von sexuellen Hemmungen erfüllten Kultur haben die Kinder begreiflicherweise das Gefühl, dass die Masturbation gefährlich sei, und sie haben ein Schuldbewusstsein, wenn sie sich darauf einlassen. Um so wichtiger ist es, sie von diesen kindischen Befürchtungen zu befreien und ihnen zu zeigen, dass sie die Masturbation als eine durchaus unschädliche und förderliche menschliche Betätigung auffassen dürfen. (*Ich bin besonders hier ganz anderer Ansicht. — Rolf.*)

Das gleiche gilt für andere neopuritanische Auffassungen über die Autoerotik, die sich in unseren modernsten Handbüchern vordrängen. Wir wollen diesen veralteten Auffassungen ein für alle mal das endgültige, wissenschaftliche Nein entgegensetzen. Einige der verbreitetsten Spiegelfechtereien, mit denen man aufräumen sollte, sind die folgenden:

1. «Masturbation ist ein Zeichen der Unreife.» Tatsächlich ist die Masturbation nicht im mindesten ein Sexualakt unreifer Halbwüchsiger, sondern sie steht auf dem genau gleichen Reifegrad wie eine andere Betätigungsform. Kinsey weist nach, dass bei unverheirateten Universitätsstudenten im Alter von 26 bis 30 Jahren die Masturbation 46 Prozent ihrer gesamten Sexualbetätigung ausmacht, von den Frauen zwischen 36 und 45 Jahren gaben 54 Prozent der Unverheirateten, 36 Prozent der Verheirateten und von den früher Verheirateten (Verwitweten oder Geschiedenen) sogar 58 Prozent an, dass sie Masturbation trieben. Es bedeutet eine völlige Verkennung der Tatsachen, wenn man dabei die Masturbation immer noch als ein Zeichen der Unreife bezeichnet. Die Autoerotik wird nur dann abnormal oder abwegig, wenn ein Individuum, dem ausser der Masturbation noch andere sexuelle Betätigungsformen, beispielsweise der

heterosexuelle Geschlechtsverkehr, offen stehen, feststellen muss, dass es ausschliesslich auf dem Wege der Masturbation die volle Befriedigung erzielen kann. Solche Individuen gibt es zwar, anscheinend aber nur recht selten. Alle anderen Individuen, die in irgend einem Lebensalter masturbieren, fallen nicht aus dem Rahmen der sexuellen Normalität heraus.

2. «Masturbation ist asozial.» Die Vorstellung, dass die Masturbation eine unsoziale, eigenbrödlerische Gewohnheit sei, die Männer und Frauen dazu verleite, der Gesellschaft anderer Mitmenschen aus dem Wege zu gehen, ist durchaus lächerlich. Man könnte ebensogut behaupten, es sei sozial gesunder, in ein Kino zu gehen als zu Hause den Televisionsschirm zu betrachten, oder es handle sich bei Leuten, die zu Hause lesen, um arme, vereinsamte Seelen, während alle sozial gesunden Menschen in einer öffentlichen Bibliothek läsen. Es kann wohl vorkommen, dass ein unsoziales Mädchen oder ein ebenso eingestellter Bursche in ihrer Scheu vor anderen Leuten sich der Masturbation hingeben, statt heterosexuelle Beziehungen zu suchen, aber ein Individuum, das infolge der Masturbation unsozial wird, ist eine grosse Seltenheit. Infolge des Schuldbewusstseins wegen der Masturbation kann das gewiss vorkommen, nicht aber infolge der Masturbation an und für sich.

Die einzige Art des Sexualverhaltens, die zur Vereinsamung und Absondern führt, dürfte die vollständige sexuelle Enthaltsamkeit sein, die auch die Masturbation ausschliesst. Wenn die Moralisten die Vereinsamung und Ungeselligkeit der Menschen bekämpfen wollen, so sollten sie sich mit diesem Problem auseinandersetzen.

3. «Masturbation bringt keine volle Befriedigung». Die Vorstellung, dass die Masturbation gewissermassen abzulehnen sei, weil sie dem Individuum keine volle Befriedigung verschaffen könne, ist im besten Fall eine Halbwahrheit. Zunächst einmal gelangen viele, vor allem Leute mit lebhafter Phantasie, durch Masturbation zu einer für sie recht erheblichen Befriedigung. Ausserdem kann aber kein Sexualakt, auch der normale Koitus nicht, jedesmal und jedem Menschen die volle Befriedigung verschaffen und das braucht auch nicht unbedingt der Fall zu sein. Die Auffassung, dass jeder Sexualakt, um als «gut» oder «wohl-tätig» zu gelten, eine hochgradige Gemütsbefriedigung herbeiführen müsse oder dass ein Sexualakt ohne eigentliche Liebe etwas Böses sei, beruht auf einer unwissenschaftlichen, im Grunde puritanischen Vorstellung.

Der Kinseybericht über das Sexualleben der amerikanischen Frauen weist nach, dass die Frauen, im Gegensatz zu den Männern, nicht unbedingt eine tiefe psychologische oder emotionelle Beteiligung bei ihren Sexualbetätigungen brauchen. Um eine völlig befriedigende Entspannung zu erzielen, brauchen sie keine romantische oder gemütsmässige Anreizungen — die sie sogar vom eigentlichen Sexualakt ablenken können — sondern zielbewusste, geschickte Druck- und Reibe-Operationen an den empfindlichsten Teilen ihrer Sexualorgane. Ein Grossteil der Romantik und des «Gemüts», das man sich als für die Sexualbefriedigung der Frau unerlässlich vorzustellen pflegt, ist möglicherweise ein Produkt der Phantasie des Mannes, der in einem anderen psychologischen Klima lebt — romantische Liebe führt vielleicht in vielen Fällen eher zur Beeinträchtigung als zur Förderung der sexuellen Entspannung der Frau.

Unter allen Umständen ist die Auffassung, wonach die Masturbation das Gemüt nicht befriedige und daher kein wirklich zureichendes Sexualverfahren sein könne, auch im besten Fall nur halbwegs wahr.

4. «Masturbation ist eine sexuelle Enttäuschung». Obwohl die Masturbation für die meisten Menschen keine so grosse Befriedigung bedeutet wie etwa der Koitus, so ist sie doch keineswegs immer eine Enttäuschung. Wenn sie enttäuscht oder unbefriedigt lässt, so beruht das oft einfach darauf, dass man den Menschen unter den Verhältnissen unserer Kultur eingeredet hat, es müsse so sein. Ein Mann oder eine Frau, die zu einer gewaltsamen Abneigung gegen die Masturbation erzogen worden sind, werden begreiflicherweise in der Autoerotik nur eine verhältnismässig befriedigende Entspannung finden.

5. «Masturbation führt zur Impotenz oder Frigidität». Obwohl man früher vielfach annahm, dass die Autoerotik zur Impotenz oder zur vorzeitigen Ejakulation bei Männern führe, liegt kein greifbares Material vor, das diese Annahme stützen würde. Die Meinung dagegen, dass die Masturbation der Frau dazu führe, dass diese im ehelichen Geschlechtsverkehr keine Befriedigung finde, wird durch die Forschungen der Gruppe Kinseys vollständig widerlegt, aus denen hervorgeht, dass von den weiblichen Versuchspersonen 31 bis 37 Prozent derjenigen, die keine voreheliche Masturbation bis zur völligen Entspannung getrieben hatten, während der ersten Jahre ihrer Ehe keine Entspannung im ehelichen Beischlaf fanden, während dies nur für 13 bis 16% derjenigen Frauen zutraf, die vor der Ehe masturbierter hatten. Meine eigenen klinischen Studien haben mich im Laufe vieler Jahre überzeugt, dass zahlreiche Frauen leichter zu voller Befriedigung im ehelichen Verkehr gelangen, wenn sie vorerst einige Erfahrungen in masturbatorischer Tätigkeit gesammelt haben.

6. «Masturbation kann zu sexuellen Ausschweifungen führen». Das ist wiederum ein Mythus von neopuritanischem Ursprung. Kinsey hat die Feststellungen der älteren Sexualforschung bestätigt, wonach die Auswirkung eines Sexualreizes bei Mann und Frau von einem durchaus zuverlässigen Mechanismus abhängt. Wenn ein Individuum die Grenzen der physiologischen Leistungsfähigkeit erreicht, so reagiert es nicht länger auf Sexualreize. Der Mann wird völlig dadurch stillgelegt, dass er keine weiteren Erektionen mehr haben kann, während die Frau zwar auch weiterhin Verkehr pflegen kann, der ihr aber weder Nutzen noch Schaden bringt. Unter diesen Umständen würde nur ein höchst abnormales Individuum, etwa ein Geisteskranker, masturbieren, wobei er dies dann allerdings «im Uebermass» tun würde.

Alles in allem hat die hinterhältige Stellungnahme der meisten unserer sexualwissenschaftlichen Bücher zur Frage der Autoerotik, die entweder rundheraus behaupten oder doch zu verstehen geben, dass die Masturbation zwar nicht ausgesprochen schädlich sei, aber immerhin nicht «gut» oder «empfehlenswert», keinerlei wissenschaftliche Grundlage und beruht nur auf einer gedankenlosen Fortsetzung alter sexualitätsfeindlicher Moralsprüche.

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass der allergrösste Teil der männlichen und weiblichen Amerikaner während einer längeren Zeitspanne in ihrem Leben die Masturbation in erheblichem Ausmasse betreibt und dass diese Leute angesichts der übrigen in Amerika herrschenden Beschränkungen, die der Sexualbetätigung auferlegt sind, höchst abnormal wären, wenn sie das nicht täten. Man kann sich nur schwer eine wohltätigere, harmlosere und in höherem Grad entspannende Betätigung vorstellen als die Masturbation, sofern sie spontan und ohne aus puritanischen Gründen stammende, tatsächlich völlig unberechtigte Furcht und Angst ausgeübt wird. Nachdem Kinsey und seine Mitarbeiter diese Tatsache einwandfrei festgestellt haben, müssen wir nun dafür sorgen, dass unsere sexualwissenschaftlichen Handbücher und Aufklärungsschriften sie unzweideutig zum Ausdruck bringen.

*Uebersetzt aus der «Mattachine Review», von Abonnent 1205.*

## Zum Problem der Masturbation

Ein Mitarbeiter, der unsern Leitartikel vor der Drucklegung las, schreibt uns:

Der amerikanische Dr. phil. Albert Ellis ist in seinen beachtenswerten Ausführungen über die Masturbation der Gefahr, eine an und für sich berechtigte These mit etwas zweifelhaften Gründen zu vertreten, nicht ganz ausgewichen. Sein Vergleich zwischen dem Onanisten und dem, der lieber zu Hause vor dem Televisionsschirm sitzt als im Kino, hinkt schon einigermassen. Der Geschlechtsakt hat unleugbar auch eine «soziale» Bedeutung und in den allermeisten Fällen bedeutet sicherlich die Onanie für den, der sie betreibt (es kann auch eine weibliche Person sein), nur einen Ersatz. Nun kann man allerdings auch von einem «Gemeinschaftserlebnis» des Kinopublikums reden, wenn auch wohl in einem Maßstab, der weit, weit hinter dem des echten Theaters zurückbleibt, und insofern wäre der Mann oder die Frau vor dem Televisionsschirm in der Tat dem einsamen Onanisten zu vergleichen. Vollends unsinnig ist es aber, wenn Dr. Ellis seinen Vergleich auf den ausdehnt, der ein Buch lieber bei sich zu Hause als in einer öffentlichen Bibliothek liest. Die Lektüre hat mit irgend einem sozialen Erlebnis oder Bedürfnis nicht das geringste zu tun und wird, wenn der Leser bei sich zu Hause auch nur einigermassen erträgliche Verhältnisse vorfindet, ganz bestimmt in der Einsamkeit am sinnvollsten betrieben, wobei diese Einsamkeit auch ausserhalb des Hauses, in der freien Natur, gefunden werden kann. Der Sexualakt in Einsamkeit aber ist etwas ganz anderes, auch wenn er dank der «lebhaften Phantasie» des Akteurs für ihn zu einer «recht erheblichen Befriedigung» führen mag.

yx.

## Kameraden schreiben aus Deutschland

### Zum Andenken an Julius Neuss, Frankfurt a.M.

«... Aus den letzten Nummern des «Kreis» habe ich erst erfahren, warum mein letzter Brief an Julius Neuss als unzustellbar mit dem Vermerk «Adressat verstorben» zurückkehrte. Von seinem tragischen Ende bin ich tief berührt.

Nur selten bin ich mit Julius Neuss zusammengetroffen, nur wenige Gespräche haben wir in seiner kleinen Buchhandlung in Frankfurt geführt, und dennoch ist dieser Mann, dieser Mensch im schönsten Sinne des Wortes, mir unvergesslich. Seine heitere Lebensweisheit, durch die die Erinnerung an frühere Enttäuschungen schimmerte wie der Faden des Grundgewebes in einem durch Alter erst schönen Seidenteppich, war das bestimmende Element seines Wesens. Aus ihr floss sein oft geistvoller, leichter Sarkasmus von sehr freundschaftlicher Art und die ungebrochene Freude am Schönen, ob es sich nun in lebendiger Gestalt oder im gesprochenen Wort in Bild oder Schrift zeigte. Seine vom Alter erstaunlich wenig berührte, in der äusserlichen Gewandung so bescheidene Erscheinung war von seinen stillen, gelegentlich in liebenswertem Spott aufblitzenden oder herzliches Verstehen ausstrahlenden Augen beherrscht. Alles an und in ihm aber war von Güte geprägt, von jener wissenden, verständnisvollen, begreifenden und verzeihenden, ganz schlichten Güte, die heute so rar geworden ist.

Was zog doch alles an Gestalten bei ihm vorbei; der Zerrissene, der Ehrliche war ebenso darunter wie der Roué, der junge Suchende, der Zufällige und der Bösartige. Wer Gelegenheit hatte, diesen Reigen zwischen seinen ein wenig verstaubten Büchertischen zu beobachten, wird niemals die kluge und geschickte Art aus dem Gedächtnis verlieren, mit der Julius Neuss allen im rechten Ton, meist sehr zurückhaltend und