

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Onanie (Selbstbefriedigung)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970287>

#### **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:** 08.02.2026

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

Sollten meine Ratschläge bedrängten Müttern eine kleine Hilfe sein, mit dem Problem: «Mein Kind mag nicht essen»

besser fertig werden zu können, so würde mich dies sehr freuen, und ich möchte allen zurufen, sich nicht entmutigen zu lassen.

R. V.

## Onanie (Selbstbefriedigung)

### Ursprung des Wortes

Diese Bezeichnung für Selbstbefriedigung beruht eigentlich auf einem Irrtum. Onan, von dem das Wort Onanie abgeleitet wird, sollte nach altjüdischem Brauch die Frau eines verstorbenen Bruders heiraten, um an dessen Stelle Nachkommenschaft zu zeugen. Doch Onan wollte es nicht, weil es, rein rechtlich gesehen, nicht seine legitimen Kinder wären, und – so heißt es in der Bibel – er liess seinen Samen auf die Erde fallen und verderbte ihn. Wie wir nun aus diesem Bericht entnehmen, handelte es sich bei Onan nicht um eine Selbstbefriedigung im eigentlichen Sinne, sondern um ein vorzeitiges Zurückziehen, eine Unterbrechung des sexuellen Aktes, in medizinischer Sprache als Coitus interruptus bekannt.

### Meine Einstellung zur Onanie

Ich möchte ausdrücklich betonen, dass ich immer ein Gegner der Selbstbefriedigung gewesen bin, auch der gelegentlichen, weil hier weniger körperliche, als vielmehr seelische Kräfte unnötig vergeudet werden, die ihre Spuren in der Einstellung zur Liebe und später in der Ehe hinterlassen. Durch die Onanie entwickelt sich nämlich eine Gefühlsstumpfheit im sexuellen Erlebnis, die die körperliche Vereinigung mit dem Partner niedriger und ärmer macht, und damit die Entstehung einer tiefen, gefühlvollen und anhaltenden Liebe behindert. Man sollte es ernstlich erwägen, ob dieser Organreiz eine solche seelische Verschwendungs wert ist? Den Preis, den man für ein geringes Vergnügen bezahlt, ist wirklich sehr hoch!

### Probleme der Jugend

Wenn besonders junge Menschen in dieser Hinsicht Probleme haben und sich nicht zurechtfinden, aber den Mut aufbringen,

ihren Hausarzt ins Vertrauen zu ziehen, dann bekommen sie von modernen Ärzten oft die Erklärung, dass Selbstbefriedigung eine ganz natürliche und unschädliche Sache sei. Sie sollten sich diesbezüglich nicht zurückhalten, wenn sie mit sexuellen Empfindungen geladen seien, sich durch Onanie zu entlasten, denn dies sei ein ganz natürlicher Vorgang. Ist diese Erklärung richtig? Können sich junge Menschen ohne weiteres damit abfinden, ohne physisch und seelisch benachteiligt zu werden? Wie so kommt es überhaupt zu solchen Problemen, die gar nicht einfach zu lösen sind?

### Aufklärung in der Vergangenheit

Aus meiner eigenen Jugendzeit und meiner langjährigen Praxis habe ich den Eindruck und die Überzeugung gewonnen, dass früher die Aufklärung auf dem sexuellen Gebiet im Elternhaus und in der schulischen Erziehung verhängnisvoll versagte. Wenn man die Eltern danach fragen wollte, dann antworteten diese meist, dass man noch zu klein sei, dies zu verstehen, oder begnügten sich mit dem Märchen vom Klapperstorch, der die Babys frei Haus liefert. Man wurde abgewiesen oder «abgeputzt», wie man schweizerdeutsch sagt. Als Folge davon wurde man gezwungen, sich selbst zu informieren. Im Holzschoß, auf dem Heustock oder auf einem Waldspaziergang, wo man nicht beobachtet wurde, hat man sich über diese «verbotenen Dinge» unterhalten. Buben und Mädchen haben sich beraten, jeder wollte mehr wissen als der andere, doch keiner wusste etwas Ausschlaggebendes und Genaues. So ist man im späteren Verlauf mit vielen falschen Vorstellungen nicht selten in die Selbstbefriedigung hineingerutscht. Einige, in ihrer Not, die sich gegenseitig halfen, wurden vielleicht gar homosexuell.

Dazu kam eine engherzige religiöse Orientierung, dass das sexuelle Geschehen nicht ein Geschenk Gottes sei, sondern mehr eine sündhafte Schwäche oder Belastung. Viele Menschen, die so erzogen wurden, haben die Auffassung, die Erbsünde sei das gegenseitige geschlechtliche Zusammenfinden Adams und Evas gewesen. Gottes Auftrag auszuführen, «mehret euch und füllt die Erde», war aber nur durch die geschlechtliche Vereinigung möglich. Demnach war es der Ungehorsam gegenüber Gottes Gesetz, der das Recht auf Leben verwirkte.

### Sexualerziehung heute

Die junge Generation von heute hat es in mancher Hinsicht viel leichter als wir Älteren. Das patriarchische Verhältnis der Eltern zu ihren Kindern ist weitgehend abgebaut. Es wird nicht mehr mit Zucht und Strenge in den Familien regiert oder gar tyrannisiert. An dessen Stelle entwickelt sich immer mehr eine ausgeglichene Partnerschaft, geprägt von Vertrauen und Offenheit. Die Kinder und Jugendlichen trauen sich endlich auch über die «heiklen» Themen, die im Grund die natürlichssten Lebensbelange der Menschen berühren, offen mit ihren Eltern zu sprechen. Diese wiederum sind nicht mehr verklemmt und verlegen, eine dem Alter des Kindes entsprechende Antwort zu geben. Sie sollten sich ihrerseits bemühen, das Kind auf die sexuellen Zusammenhänge zu lenken, bevor es auf eine «schmutzige» Art aufgeklärt wird. In jeder Buchhandlung gibt es schon für die kleinsten aufklärende Büchlein mit netten Zeichnungen und Begleittext, die weder schockieren noch verwunden. In den höheren Schulklassen findet Sexualunterricht statt. Manchmal liest man darüber in den Zeitungen unerfreuliche Dinge. Wie in allen Bereichen des Lebens, muss man auch hier die Spreu vom Weizen trennen. Manchmal ist schon mit 12 oder 13 die Pille in der Schulmappe vorhanden, und wer in den höheren Klassen noch keine Erfahrung auf diesem Gebiet hat, wird ausgelacht. Mädchen und Burschen, die vom Elternhaus her mit bibli-

schen Grundsätzen aufgezogen werden, bezeichnet man als rückständig und unmodern.

Die Freizeitgestaltung und der Sport haben dazu beigetragen, endlich zu begreifen, dass alle Teile des Körpers eine sinnvolle Funktion zu erfüllen haben. Kein Körperteil ist mit Sündhaftigkeit oder Anstössigkeit behaftet. Was ihn sündhaft macht, ist allein unsere verkehrte Vorstellung! Das haben die jungen Leute von heute begriffen, und deshalb sind sie freier von allen Zwängen, die eine verkrampfte und prüde Sexualerziehung mit sich brachte. Das bedeutet noch lange nicht Freizügigkeit und totale Sittenfreiheit. Ganz im Gegenteil! Nach der furiosen Sexwelle der sechziger Jahre beginnt man den Wert einer wahren Liebe zu schätzen. Da jedoch das Zusammenleben ohne Trauschein und freizügiger Geschlechtsverkehr heute so verbreitet sind, fragt sich der Leser vielleicht, ob denn Onanie noch ein Problem sei.

### Onanie im Kindesalter

Meine Tochter Ruth, die viele Jahre ein Kinderheim leitete, erzählte mir ihre Erfahrungen. Sie hat sich immer bemüht, die Kinder mit anregendem Spiel, Turnen und Wandern zu beschäftigen, damit abends eine gesunde Müdigkeit vorhanden war. Sie hat auch keine Kinder gezwungen, morgens im Bette liegen zu bleiben, wenn sie wach waren, sondern ihnen erlaubt, ruhig zu spielen, bis andere Kinder, die mehr Schlaf benötigten, aufwachten. Auf diese Weise hat sie die Kinder mit Erfolg von der Selbstbefriedigung abgehalten. Langes Sitzen vor dem Fernseher bezeichnet sie für Gemüt und Körper als eine grosse Gefahr, und Mütter sollten diesen Apparat nicht als Babysitter benützen. Auch das moderne auf dem Bett oder am Boden Liegen, um sexuell aufreizender Stereomusik zuzuhören, ist sicher nicht gesund. Mädchen sind bezüglich der Onanie weniger gefährdet als Buben, und doch habe ich in der Praxis Fälle erlebt, die auf unglückliche Umstände zurückzuführen waren. Kleinere Mädchen, die Madenwürmer (Oxyuren) hatten, wurden durch die in die

Scheide eingedrungenen Tierchen, die Reizungen verursachten, zum Kratzen verleitet. Nach einiger Zeit empfanden sie ein Lustgefühl und sind dadurch in die Selbstbefriedigung hineingerutscht, ohne sich dessen irgendwie bewusst zu sein. Erst als die Eltern das beobachteten, trat das Problem zutage. Es war nicht immer leicht, auch wenn man diese Reizursache, die Madenwürmer, beseitigte, mit dieser Gewohnheit, die fast zur Leidenschaft geworden war, wieder aufzuhören. Es brauchte viel Liebe und Verständnis, ein Mädchen über die Klippen zu bringen.

Die heutige Jugend glaubt, mit einem Freund oder einer Freundin, das heisst mit vorehelichen Beziehungen, Abhilfe zu schaffen. Dabei ladet sie sich jedoch noch grössere Probleme auf, zum Beispiel Geschlechtskrankheiten und Angst vor einer Befruchtung, einem Kinde. Auch die Pille kann das seelische Gleichgewicht stören, je nach Veranlagung.

#### **Warum ist Onanie doch schädlich?**

Ich habe auf jeden Fall erfahren, dass junge Leute, vor allem Jünglinge, die oft Zuflucht zur Methode der Onanie nahmen, etwas von ihrer Männlichkeit, ihrer Durchschlagskraft, einbüsssten. Sie wurden oft Weichlinge, hatten Psychosen oder Minderwertigkeitskomplexe. Es brauchte nur noch einige Fehler in der Erziehung – Unverständnis, Brutalitäten – dann war es schon geschehen. Diese Jungen sind dann grossmäig, erzählen von Erfahrungen in sexueller Hinsicht, die sie überhaupt nur in der Phantasie erlebt haben. Sie sind im Lernen lässig, werden oft gereizt, launisch, sie gehen bis zum Asozialen in unglückliche Sphären hinein. Später, wenn sie dann eine Ehe eingehen sollten, haben sie Hemmungen, sind oft nicht mehr fähig zu einem normalen Geschlechtsverkehr. Nicht selten empfinden sie eine Abneigung gegen die eigene Frau. Denn der Onanist onaniert weiter. Für ihn ist es nichts weiter als ein Organkitzel, ohne innere Bindung. Somit wird seine Ehe zum niedrigen Sexualerlebnis ohne Aufschwung zum tiefempfundenen Glück. Einer der Gründe, warum es

so viele Partnerschaftsunfähige gibt. So gibt es viele unglückliche Ehen, weil die Ehepartner ein verkümmertes und unkultiviertes Sexualleben führen. Nur wenn man sich die Mühe nimmt, hinter die Kulissen zu schauen, dann kommen all diese Dinge zum Vorschein. Nach aussen sind solche Männer freundlich, gesellschaftlich, in Kollegenkreisen und am Arbeitsplatz beliebt, kurz gesagt: geradezu reine Engel, aber nachtsüber entpuppen sie sich als leibhaftige Teufel. Das ist nun vielleicht drastisch ausgedrückt, aber es steckt nicht nur ein Körnchen, sondern mehr als ein Korn Wahrheit darin; es sind meine realen Beobachtungen während vieler Jahre.

#### **Natürliches Sexualverhalten bei Naturvölkern**

Bei Naturvölkern konnte ich beobachten, dass diese Probleme überhaupt zu keinen Schwierigkeiten führten. Wenn die jungen Männer und Frauen zur Geschlechtsreife heranwachsen, werden sie verheiratet, gründen Familien und kommen zum normalen, natürlichen Geschlechtsverkehr.

#### **Onanie in der Ehe?**

Durch gewohnheitsmässige Selbstbefriedigung des Mannes wird der Rhythmus im Geschlechtsverkehr abgekürzt. Weil die Frau im Geschlechtsleben gewöhnlich langsamer reagiert, ist sie dann unbefriedigt. Viele Männer beachten das Bedürfnis der Frau nach Zärtlichkeit und Zuneigung nicht und versäumen es, ihre Frau auf den Verkehr vorzubereiten. Mangel an Selbstbeherrschung des Mannes führt dann dazu, dass er seine eigene Leidenschaft rasch befriedigt. Oft werden Frauen, bei denen die Männer ihre diesbezüglichen Verpflichtungen nicht recht oder überhaupt nicht erfüllen können, direkt veranlasst, ihre nicht gestillten Empfindungen durch eine Selbsthilfe im Sinne der Onanie abzureagieren; obschon dies ein begreiflicher Ausweg ist, kann er niemals, weder körperlich noch seelisch, als befriedigende Lösung bezeichnet werden. Anderseits gibt es Fälle, in welchen Frauen aus irgendwelchen Gründen den Geschlechtsverkehr ablehnen

und dadurch ihren Ehemann direkt zur Selbstbefriedigung veranlassen. Auch wirkt sich die Stimmung des ganzen Tages auf den Ausklang am Abend aus, denn es ist nicht ideal, wenn man tagsüber streitet und dann abends für intime Beziehungen bereit sein sollte. Mit einer vernünftigen, netten und bejahenden Einstellung zur sexuellen Frage sowie einer ausgeglichenen Lebensführung zwischen geistiger und physischer Tätigkeit, unterstützt durch gesunde, körperliche Freizeittätigkeit, können eher sexuelle Spannungen verhindert und Voraussetzungen geschaffen werden, die ein harmonisches Geschlechtsleben ermöglichen.

Vielleicht vergessen die Ärzte, die die Onanie oder Selbstbefriedigung gutheissen, dass durch die aktive Betätigung der Keimdrüsen gewisse Kräfte physisch-seelischer Natur entfaltet werden, die ein Manko schaffen, das nur durch die natürliche Partnerschaft ausgeglichen und im Gleichgewicht gehalten werden kann. Die Selbstbefriedigung ist wider die Natur, und sie benachteiligt das Persönlichkeitsempfinden. Nach Dr. Madaus ist das pflanzliche Heilmittel «Staphisagria» auch wirksam gegen die Gemütskrankheiten infolge Onanie.

Die Onanie ist nach meinen Beobachtungen und Erfahrungen eine sehr unglückliche Situation, die normale Voraussetzungen, wie sie der Schöpfer gegeben hat, oft verunmöglicht. Kinder, die natürlich erzogen werden, denen das Sexualleben im ganzen Entwicklungsgang der Reife als ein Geschenk Gottes erklärt wird, als eine Frucht, auf die man sich freuen kann, die aber reifen muss, bevor man sie geniesst, haben da keine Probleme.

Wenn man diese Frucht aber vor der Reife geniesst, kann sie Störungen und Schwierigkeiten auslösen. Deshalb sind die im Urchristentum geltenden Grundsätze in

der Lösung der sexuellen Probleme und einer sexuellen Hygiene bessere Garantien für ein glückliches Leben, eine glückliche Ehe, als alle modernen Ersatzlösungen, die Wissenschaft und Medizin heute anbieten. Auch in sexuellen Dingen ist es weise, wenn der Mensch zur Selbstbeherrschung erzogen wird. Es trifft zu, wenn geschrieben steht, dass, wer sich beherrscht, besser ist, als wer eine Stadt erobert.

#### Wie befreit man sich davon?

Es braucht dazu die Überzeugung, dass man sich damit körperlich und seelisch schadet. Dann benötigt man einen starken Willen und den festen Entschluss, die Schritte zu unternehmen, die das Aufhören erleichtern. In der Ernährung sollten folgende Speisen gemieden werden: Eier, Muscheln, Sellerie, scharfe Gewürze und Vitamin-E-haltige Produkte; mit Fisch sollte man aufpassen und Alkohol ist auf ein Minimum zu beschränken, zum Beispiel nur ein kleines Glas leichten Landwein. Mit Wasseranwendungen, Sauna, Wandern und nicht zu langem im Bett Liegenbleiben, kann man dem Körper die nötige Unterstützung geben. Natürlich sind Discobesuche zu unterlassen, und aufreizende Kino- und Fernsehfilme sollten nicht zum Unterhaltungsprogramm gehören. Sehr wichtig ist auch, dass man sich geistig und körperlich mit wertvollen Dingen beschäftigt.

Wer an Gott glaubt, darf ihn um Hilfe bitten, denn das aufrichtige Gebet wird erhört, wenn unser Schöpfer gleichzeitig sieht, dass der Mensch sich ernstlich bemüht, diese Gewohnheit zu verabscheuen und von dieser Leidenschaft loszukommen.

Wenn jemand diesen beschwerlichen Weg mit Erfolg geht und uns darüber Erfahrungen schreibt, würden wir uns freuen, gute Ratschläge weiterzugeben.

### Das Wunderwerk Gehirn

Bis jetzt hat man immer geglaubt, dass das Gehirn in Zentren eingeteilt sei, und jedes Zentrum habe im Körper eine gewisse

Funktion auszuüben. Ob wir sprechen oder irgendeine Bewegung ausführen, ob wir hören, überlegen, singen – alles soll von