



SELBSTLIEBE,

UM SICH
SELBST
ZU LIEBEN



Sex mit sich selbst ist in den meisten Fällen die erste und häufigste Art von Sex, die Menschen in ihrem Leben erfahren – und dennoch ist er oft noch ein Tabu. Und das, obwohl Selbstbefriedigung ohne fremde Erwartungen, Zwang und Leistungsdruck abläuft. Vielleicht kann sie auch helfen, uns selbst mehr zu lieben?

REDAKTION: SOPHIE SCHATTSCHNEIDER, FOTO: PATRICIA CWIELUCH
VIELEN DANK AN DIE PSYCHOTHERAPEUTIN UND SEXUALTHERAPEUTIN MAG. SANDRA GATHMANN

WIE ES MIR GUT TUN KANN

Selbstliebe. Sich selbst lieben. Es sagt ja schon der Name, was Sexualtherapeutin Sandra Gathmann bestätigt: „Selbstbefriedigung kann auf unterschiedlichen Ebenen zu einem guten Selbstwertgefühl verhelfen. Allerdings nur, wenn man damit auch ein positives Erlebnis verbindet.“ Wir alle haben ein ideales Selbstkonzept von uns im Kopf – wie und wer wir gerne sein würden. „Wenn uns sexuelle Fantasien begegnen, die mit diesem Konzept nicht vereinbar sind, kann uns das belasten, und das kann Selbstbefriedigung zu keinem schönen Erlebnis machen“, fügt sie hinzu. Selbstliebe bedeutet also vor allem auch, sich und seinen Körper zu akzeptieren, wie er ist, und besagtes Idealkonzept ein Stück weit loszulassen. Man widmet ein paar Minuten nur sich selbst, dem Genuss, und lernt seinen Körper besser kennen – das ist auch aus psychologischer Sicht bedeutsam, denn: „Bei einem positiven Bezug zur Selbstbefriedigung kann ein Gefühl von Kompetenz, Autonomie sowie ein verbessertes Körpergefühl eintreten“, beschreibt Sandra Gathmann. Wenn wir aber Hemmungen haben, uns dabei nicht wohlfühlen oder uns schämen, dann wird Selbstbefriedigung unser Selbstbewusstsein nicht steigern. Denn Scham ist laut der Sexualpsychologin etwas Schützendes und auch etwas Nützliches. Herauszufinden, wofür ich mich schäme und was zu meiner derzeitigen Identität passt oder wo ich mich mit Schamgefühl behindere, ist also wichtig. Sich ernst zu nehmen und seine Wünsche und Grenzen nach außen selbstbewusst zu vertreten sind weitere Schritte, die zu mehr Selbstliebe verhelfen können. Wieso funktioniert das aber in der Praxis nicht so einfach? Unwohlsein aufgrund der Reaktionen anderer führt oft dazu, dass genau über diese Grenzen und Sehnsüchte geschwiegen wird.

WARUM ES IMMER NOCH EIN TABU IST

Oft ist es nicht nur die Scham davor, sich selbst sexuell zu berühren, sondern immer auch noch die Scham, über das Thema zu reden. Wir glauben, Frauen hätten dieses Tabu längst gebrochen? Leider nicht alle von uns. Für manche ist Selbstbefriedigung immer noch etwas, über das nicht gesprochen wird – anders als bei Männern, wie Sexualtherapeutin Sandra Gathmann weiß:

**DON'T FORGET TO
FALL IN LOVE WITH
YOURSELF FIRST.**

CARRIE BRADSHAW

„Tendenziell wachsen Männer mit positiveren Bildern von Sexualität auf oder werden so erzogen. Schon in der Schule wird bei Jungs untereinander sehr viel lustbejahender über Selbstbefriedigung gesprochen, teilweise wird es sogar als ein Zeichen von Potenz angesehen“, erklärt die Expertin. Bei Frauen ist das anders. Vor allem durch den starken Leistungsappell an Frauen im Bett wird das gezeigt: Frauen müssen besser werden, sich weiterbilden, sich sexuell empowern. Es wird ihnen vorgeschrieben, wie sie im Bett zu sein haben, wie sie nicht zu sein haben und was sie tun können, um dem Idealbild der Gesellschaft zu entsprechen. Die sexuellen Erwartungen an Frauen werden durch diesen Druck erhöht – sowie das Schamgefühl sowohl jener Frauen, die sich selbst befriedigen, als auch jener, die das nicht tun. Sandra Gathmann betont: „Es gibt kein richtig oder falsch und kein ‚zu viel‘ oder ‚zu wenig‘.“

WIE ES STÄRKEN KANN

Mit oder ohne Selbstbefriedigung bedeutet Selbstliebe das Loslassen jener Konzepte, die wir zu Sexualität, Beziehungen und dem eigenen Körper verinnerlicht haben. Zu all diesen Konzepten sind Bilder in unserem Kopf verankert, wie sie auszu sehen haben. Es gibt viele Frauen, die wenig Bezug zu sexuellen Fantasien haben oder sich sogar für diese schämen – Sex mit sich selbst kann ein Faktor sein, der uns hilft, uns von besagten Bildern zu lösen und uns mehr unseren sexuellen Fantasien zu widmen. „Für einen neuen Zugang zum eigenen Selbstbewusstsein, zur eigenen Weiblichkeit, zum eigenen Körper und zur eigenen Identität gibt es kein pauschales Rezept“, erklärt Sandra Gathmann. Aber es ist ein unfassbar schönes Ziel, das für uns alle erreichbar ist – für jede Frau auf ihre eigene Art und Weise.

**NUR 20-25 PROZENT DER
FRAUEN KOMMEN BEIM
SEX MIT DEM PARTNER
OHNE ZUSÄTZLICHE STIMU-
LATION ZUM ORGASMUS.**

SANDRA GATHMANN,
SEXUALTHERAPEUTIN