

# Masturbation: «Heilmittel gegen das Patriarchat»

Die 25-jährige Noëmi Grütter erzählt vom Kampf gegen die Tabuisierung der Selbstbefriedigung und gegen die mangelhafte Sexualkunde an den Schweizer Schulen. Sie ist Mitglied des Jugendnetzwerks der Dachorganisation Sexuelle Gesundheit Schweiz.

Brigitte Gong

Masturbation, Selbstbefriedigung, Onanie, Autoerotik oder Autosex. Die sexuelle Selbstliebe hat viele Namen, doch nicht alle trauen sich, sie auszusprechen. Eine Umfrage des Instituts für Psychologie der Universität Bern im Jahr 2019 hat gezeigt, dass 99 Prozent von 1100 Schweizer Befragten schon masturbiert haben. Fast alle machen das, dennoch wird es als schamhaft empfunden. Dagegen will die Masturbationskampagne unter der Führung von Noëmi Grütter kämpfen.

Die 25-Jährige ist seit vier Jahren Mitglied der Dachorganisation Sexuelle Gesundheit Schweiz (SGCH), sie hat 2016 deren Jugendnetzwerk mitgegründet und betreut dieses seither. Vor zwei Jahren wurde sie Co-Präsidentin der SGCH, und nach einem Jahr startete sie die Vorbereitungen für die Masturbationskampagne. Gleichzeitig studiert sie Politikwissenschaft in Paris und macht ihren Master in Menschenrechten und Humanitärer Aktion.

## Auftrag nach Abstimmung

Vielleicht wird eine Masturbationskampagne von vielen als unnötig empfunden, aber Grütter meint das Gegenteil. «Unser Jugendnetzwerk hat entschieden, dies sei ein wichtiges Thema. Also müssen wir ihm die Rede lassen.» Denn es gab ein nationales Treffen mit jungen Menschen. Sie stimmten über das Thema der neuen Kampagne ab, und die Mehrheit wählte die Selbstbefriedigung. Gemäss Grütter schämen sich viele, nachdem sie sich selbst befriedigt haben. Dieses Thema sei besonders wichtig für Frauen, weil es bei ihnen noch heftiger tabuisiert werde. Folglich sei das schlecht für die Entwicklung einer selbstbestimmten Sexualität und der dazugehörigen Emanzipation. Dabei sei Masturbation ganz normal – und das soll auch die Message der Kampagne sein.

Das Thema Selbstbefriedigung hängt also auch mit Femi-



Der Online-Shop von Sexuelle Gesundheit Schweiz vertreibt ab Ende Oktober diese Tasche mit dem Zeichen der Klitoris.

Bild Joyce Dworak

## Masturbation

### Von der Erfahrung mit sich selbst

**+** Junge Freiburgerinnen erzählen von Masturbation und erklären, was weibliche Masturbation für sie bedeutet.

«Als ich 16 Jahre alt war, habe ich erfahren, dass meine Klassenkameraden masturbieren, und ich habe es ausprobiert», berichtet eine 21-jährige Freiburgerin. «Vorher dachte ich, Frauen masturbieren nicht. In der Schule haben wir auch nur von heterosexuellem Geschlechtsverkehr gesprochen. Es wäre aber wichtig gewesen, weibliche Masturbation, Lust, Konsens und sexuelle Orientierungen zu thematisieren. Für mich ist Masturbation ein Akt der Selbstliebe.»

«Ich masturbiere nicht», sagt eine junge Freiburgerin. «Ich habe es ausprobiert und fühlte Scham, ein schlechtes Gewissen und Ekel. Zudem kenne ich zu viele Leute, die Mühe haben aufzuhören. Masturbation und Pornografie sollten als Sucht anerkannt werden. Daher sollte Sexualkunde präventiv sein. Sexuell inaktiv sein heisst nicht, prude oder eingeengt zu sein, sondern weise und reif. Sexualität sollte zu zweit stattfinden, vorzugsweise mit dem Ehepartner oder der Ehepartnerin. Es soll darum gehen, den anderen zu lieben und nicht für die eigene Befriedigung auszunutzen.»

«Am Anfang der Pubertät habe ich meinen Körper kennen-

gelernt. Unter Mädchen war Masturbation ein Tabuthema. Ergo war es mir peinlich», erzählt eine 20-Jährige. «Jetzt rede ich mit meinen Freunden und Freundinnen darüber. Mit Partnern, mit denen ich intim werde, spreche ich auch über Masturbation, um Vorlieben zu kommunizieren. In der Schule lag der Fokus von Sexualkunde auf Verhütungsmitteln und Risikofaktoren, nicht auf Intimität und Lust. Sex wurde als etwas Gefährliches und Verbotenes dargestellt. Ich unterstütze die Masturbationskampagne absolut und hätte sie mir schon vorher gewünscht. Masturbation ist doch ein pures Vergnügen.» Joyce Dworak

## Zur Organisation

### Sexuelle Gesundheit Schweiz

Die Sexuelle Gesundheit Schweiz (SGCH) ist eine Dachorganisation, welche auf nationaler und internationaler Ebene die sexuelle und reproduktive Gesundheit, die Einhaltung der sexuellen Rechte und die Sexualaufklärung fördert. Darunter tätig sind Beratungsstellen, Fachorganisationen und Fachpersonen. Das Jugendnetzwerk von der SGCH ist ein Zusammenschluss von interessierten und engagierten Menschen unter 25 Jahren. Sie bringen die Interessen junger Menschen bei der Organisation Sexuelle Gesundheit Schweiz ein. [bg](#)

nismus zusammen. «Masturbation ist schon ein feministischer Akt an sich. Sich die eigene Sexualität anzueignen und den eigenen Körper kennenzulernen ist schon ein rebellischer Akt gegen das Patriarchat», sagt Grütter. Weibliche Sexualität werde noch heute unterdrückt, was sich auch in der Sexualkunde zeige. Die Vagina, Vulva und Klitoris würden entweder falsch oder gar nicht dargestellt. Die Masturbationskampagne will hier eingreifen. Sie druckt beispielsweise Klitorides auf Taschen; dies in Zusammenarbeit mit dem jungen Modelabel Frisky. Dabei soll bekannt werden: Die Klitoris ist nicht nur ein Punkt.

## Grosse Unterschiede

Aber das ist nicht der einzige Aspekt, welchen Grütter an der Sexualkunde kritisiert. Man rede kaum über Homosexualität oder Non-Monogamie. Es werde zwar auf biologische Faktoren eingegangen, aber zu wenig auf Lust und auf externe Einflüsse wie beispielsweise Pornografie. Auch seien die Unterschiede in der Sexualkunde zwischen den Kantonen, den Schulen und den Lehrkräften zu stark; dies, weil jede Person für sich selbst entscheide, wie genau sie unterrichte. Es gebe keine strikten Obligationen und oft hänge die Sexualkunde auch vom Budget ab. Die Kinder erhalten nicht die gleichen Informationen. Gute oder schlechte Sexualkunde hänge damit vom Wohnort ab.

## Über die Sexualität reden

Die SGCH wird sich sicher weiterhin dafür einsetzen, dass die Qualität der Sexualkunde besser wird und eine ganzheitliche Sexualkunde gewährleistet wird. Grütter sagt: «Wir müssen uns alle an der Nase nehmen und uns trauen, über die Sexualität und alles, was dazu gehört, zu reden. Wir müssen für die selbstbestimmte Sexualität kämpfen und somit einen Beitrag zur Gleichstellung leisten.»

# «Das Kind darf auch einmal hadern mit seinem Schicksal»

Im Interview erklärt Karin Meierhofer von der Anlaufstelle PACH, Pflege- und Adoptivkinder Schweiz, was eine Adoption für die verschiedenen beteiligten Parteien bedeutet und welche Unterstützung Adoptivkinder brauchen.

Sven Krattinger

Immer wieder wird über das Thema Adoption gesprochen. Selten werden aber die adoptierten Kinder und die Adoptiveltern selber thematisiert. Karin Meierhofer, Geschäftsführerin der Anlaufstelle PACH, Pflege- und Adoptivkinder Schweiz, klärt im Interview Fragen über Adoption und deren ganz konkrete Auswirkungen für die betroffenen Personen und Familien.

## Was sind Gründe, dass sich ein Paar dazu entscheidet, sein Kind zur Adoption freizugeben?

Es gibt ganz verschiedene Gründe. Manchmal sind es psychologische Gründe, wenn zum Beispiel die Mutter noch zu jung ist oder wenn das Kind aus einer Vergewaltigung entstanden ist. Es kann auch sein,

dass die Familie sich finanziell kein Kind leisten kann. Die Entscheidung, ein Kind zur Adoption freizugeben, ist aber immer eine sehr schwere.

## Wird den Adoptiveltern der Grund für die Adoptionsfreigabe mitgeteilt?

Bis zu einem gewissen Grad, ja. Manchmal können zum Beispiel Familien es nicht mit sich vereinbaren, ein Kind aus einer Vergewaltigung grosszuziehen. Dann müssen sie darüber informiert sein. Ausserdem hilft eine vollständige Information, das Kind optimal zu unterstützen und ihm die Geschichte seiner Herkunft erzählen zu können.

## Auf welche besonderen Schwierigkeiten treffen Familien mit Adoptivkindern?

Keine, die in einer anderen Familie nicht auch normal wä-

ren. Der einzige Unterschied ist, dass das Thema Herkunftssuche irgendwann einmal auftaucht. Dies kann zum Beispiel in den Jugendjahren geschehen, wenn die meisten Jugendlichen an Schwierigkeiten in ihrer Identitätsfindung leiden.

«Man sollte den Kindern schon von Anfang an erzählen, dass sie adoptiert worden sind. Bereits am Kinderbett kann man das machen, indem man kindergerechte Wörter wie Bauchmami benutzt.»

ren. Der einzige Unterschied ist, dass das Thema Herkunftssuche irgendwann einmal auftaucht. Dies kann zum Beispiel in den Jugendjahren geschehen, wenn die meisten Jugendlichen an Schwierigkeiten in ihrer Identitätsfindung leiden.

## Wie fühlen sich denn adoptierte Kinder, was geht in ihrer Gefühlswelt vor?

Das kann man nicht verallgemeinern. Manche empfinden nichts, andere fühlen sich schuldig oder gar minderwertig. Es ist auch möglich, dass das Kind nach diesem abrupten Umbruch in seinem Leben Schwierigkeiten hat, Bindungen mit neuen Personen einzugehen. Aber das ist von Fall zu Fall unterschiedlich.

## In welchem Alter kann man den adoptierten Kindern

## näherbringen, dass sie adoptiert worden sind?

Man sollte den Kindern schon von Anfang an erzählen, dass sie adoptiert worden sind. Bereits am Kinderbett kann man das machen, indem man kindergerechte Wörter wie Bauchmami benutzt. Früher hat man die Adoption immer zu verheimlichen versucht, aber das macht man heute eigentlich nicht mehr so.

## Wie sollte man adoptierte Kinder unterstützen und begleiten?

Das Umfeld muss Stabilität und Vertrauen bieten. Ausserdem muss man als Begleitperson die Geschichte des Kindes akzeptieren. Das Adoptivkind darf auch einmal traurig sein und hadern mit seinem Schicksal. Wichtig ist, dass man seine Gefühle ernst nimmt und darauf eingeht.

Auch fachliche Beratung kann helfen.

## Wo erhalten Adoptivkinder Informationen, wenn sie ihre leiblichen Eltern suchen?

Seit 2018 hat jeder Kanton eine zentrale Adoptionsbehörde und Anlaufstelle. Dort kann sich die volljährige betroffene Person melden und ein Formular einreichen.

## Erfüllt die erfolgreiche Suche nach den leiblichen Eltern die adoptierten Kinder überwiegend mit Freude oder mit Enttäuschung?

Das ist wieder ganz unterschiedlich. Manche wirken beim ersten Treffen traurig oder überwältigt, andere sind glücklich und wieder andere reagieren kalt auf das Treffen. Die Kinder und Eltern sollten ohne Erwartungen an dieses erste Treffen gehen.