Ich befriedige mich selbst, obwohl ich eine Freundin habe.

David, Neuruppin, 16 Jahre

Ich bin ein 16-Jähriger Junge und befriedige mich öfters selbst, obwohl ich eine Freundin habe und sie auch sehr attraktiv finde. Ich habe ein ganz schlechtes Gewissen deswegen. Ist das eigentlich schädlich? Sind Onanie und Selbstbefriedigung eigentlich dasselbe?

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Onanie und Selbstbefriedigung, oder auch Masturbation, sind verschiedene Wörter für ein- und dieselbe Sache. Der Begriff Onanie geht auf eine Geschichte aus dem Alten Testament zurück, in der ein Mann namens Onan kurz vor dem Samenerguss seinen Penis aus der Scheide der Frau zog, weil er keine Kinder zeugen wollte. Gott bestrafte ihn für dieses Verhalten Obwohl die Geschichte nichts mit Selbstbefriedigung zu tun hat, leitete man davon den Begriff Onanie ab. Selbstbefriedigung wird von vielen Menschen als Sünde angesehen oder als peinlich empfunden. Dabei ist Selbstbefriedigung etwas ganz Natürliches. Bereits kleine Jungen und Mädchen finden Berührungen von Klitoris und Penis lustvoll, z.B. beim Fahrradfahren oder Pipimachen. Später in der Pubertät führen viele dieses Justvolle Gefühl fort, indem sie sich selber an den Geschlechtsorganen berühren Mädchen befriedigen sich selbst, indem sie ihre Klitoris mit dem Finger berühren. Auch die eigene Berührung der Brustwarzen und der Scheide gehört dazu. Jungen befriedigen sich durch Berührungen von Penis, Eichel, Hoden oder auch der Brustwarzen, Viele Jungen und Mädchen stellen sich dabei erregende Situationen vor oder

denken an einen Menschen, den sie attraktiv finden. Mit der Zeit kann das lustvolle Gefühl bei der Selbstbefriedigung auch bis zu einem Orgasmus gesteigert werden, Danach tritt ein schönes Gefühl der Entspannung ein. Selbstbefriedigung ist nichts Schädliches, und man wird davon auch nicht unfruchtbar oder krank - egal wann und wie oft man es macht. Sie ist vielmehr ein Ausdruck deiner Beziehung zu dir selbst und gibt dir die Möglichkeit, mehr über deinen Körper zu erfahren und dir Lust zu verschaffen Mit der Beziehung zu deiner Freundin hat das nichts zu tun. es ist eine ganz Persönliche Angelegenheit und gehört zu der Privatsphäre jedes einzelnen Menschen.