

04.10.2020 – 00:05 Uhr

## Selbstbefriedigung - ist das normal?

Bern (ots) -

Mit einer nationalen Kampagne zeigt das [Jugendnetzwerk SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ](#) besonders jungen Menschen, dass Selbstbefriedigung zum Alltag gehört wie das Zähneputzen. Damit ist dieses Video eine Kampfansage an ein bereits zu lange herrschendes Tabu. "Selbstbefriedigung - ist das normal?" lautet der Titel der Kampagne. Unsere Antwort ist ein lautes Ja!

Ob hetero oder nicht, ob in einer Beziehung oder Single, ob jung oder alt, ob Frau, Mann oder non-binär: "Es" sich selber machen, das tun fast alle. Manche täglich, andere selten und wenige nie. Selbstbefriedigung steuert einer erfüllten Sexualität bei, welche sich wiederum auf die psychische Gesundheit positiv auswirken kann. Trotz der Alltäglichkeit und spannenden Fakten rund um das Masturbieren, ist es heute noch ein gesellschaftliches Tabu. Das führt dazu, dass wir wenig darüber wissen - obwohl es uns alle etwas angeht. Gerade junge Menschen nehmen viele Aspekte der Sexualität nach wie vor als tabuisiert und schamhaft wahr. Besonders Mädchen und junge Frauen geben selten zu, zu masturbieren, und tauschen sich weniger darüber aus. Zu gross ist die damit verbundene Scham und das Gefühl, etwas Verbotenes zu tun. Es gibt jedoch gar keinen Grund, sich Sorgen zu machen: Wie eine [Umfrage der Universität Bern](#) zeigt, haben sich 99% der Befragten schon selbstbefriedigt.

Es besteht Aufklärungsbedarf in Bezug auf Selbstbefriedigung. Jugendliche und junge Erwachsene sollen zum Hinterfragen von gesellschaftlichen Normen angeregt werden. Auch in schulischen Bildungsangeboten wie der Sexualaufklärung sollte Selbstbefriedigung enttabuisiert werden. Deshalb lanciert das Jugendnetzwerk von SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ unter dem Titel "Selbstbefriedigung - ist das normal?" im Herbst eine Sensibilisierungskampagne. Das Video zeigt verschiedene Sequenzen mit unterschiedlichen Personen, die sich die Zähne putzen. Was zuerst wie eine klassische Zahnhygiene-Werbung wirkt, entpuppt sich bald als ein humorvolles Sinnbild für Selbstbefriedigung. Einige tun es langsam, andere schnell, eine Person als Entspannungsakt vor dem Einschlafen, eine andere während dem Konsumieren von pornografischen Medien. Wie beim Zähneputzen gibt es unterschiedliche Techniken und Hilfsmittel. Masturbieren ist eigentlich wie Zähneputzen. (Fast) alle tun es, es gehört zum Alltag und ist erst noch gesund. Einzig der Spassfaktor ist bei der Selbstbefriedigung deutlich grösser.

Das einminütige Video wird in französischer Sprache, untertitelt in Deutsch und Italienisch, verbreitet. Die nationale Kampagne soll besonders junge Menschen ansprechen und dort das Tabu brechen, wo dieses für Unsicherheit und psychischen Druck sorgt. Bildmaterial zum Video finden Sie [hier](#). Das Video können Sie sie [hier einsehen](#). Wir bitten Sie, es nicht vor dem 4. Oktober 2020 zu verbreiten.

Pressekontakt:

Jugendnetzwerk SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

Deutsch:

Vittoria Burgunder

Kommunikationsverantwortliche Jugendnetzwerk

vittoria.burgunder@sexuelle-gesundheit.ch

+41 31 311 44 08 / +41 79 429 43 85

Französisch:

Noëmi Grütter

Mitglied Jugendnetzwerk und Co-Präsidentin SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

noemi.gruetter@hotmail.com

+41 79 922 75 94

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018510/100856556> abgerufen werden.