

# Onanie: Kommen mit Fantasie

## Hast du genügend Spaß mit dir selbst? Genuss oder Notlösung: Der Selbstbefriedigungs-Test

**17 – 50 PUNKTE** Es geht um den Spaß bei der Selbstbefriedigung, nicht um die Häufigkeit, mit der du sie praktizierst. Doch selbst hier nutzt du deine Chancen nicht. Dich juckt es viel öfter, als du wahrhaben willst. Aber du traust dich zu wenig, deiner Lust freien Lauf zu lassen. Wenn du dann ins Rubbelfieber kommst oder die Faust ballst, geht es dir vor allem um die schnelle Erlösung. Du willst dich vom Druck befreien. Irgendwie empfindest du Selbstbefriedigung doch eher als Notlösung. Motto: Man muss ja, sonst hält man dieser ständigen Reizüberflutung nicht stand. Aber viel lieber hättest du Sex mit einem anderen Mann. Wichsen heißt für dich Träumen, nicht Genießen. So passiert es, dass nach dem Abspritzen nicht viel mehr als ein Durchatmen oder gar eine gewisse Leere übrigbleibt. Onanie wird für dich zum Ritual. Der Spaßfaktor ist bei dir total unterbelichtet. Dagegen ließe sich etwas tun.

**51 – 85 PUNKTE** Selbstbefriedigung erlebst du in Phasen. Mal ist es Notgeilheit, mal das pure Vergnügen. Man könnte dich als lustvollen Normalverbraucher bezeichnen. Du nutzt fast alle Möglichkeiten, die sich von Internet, Video bis Fernsehen und Umwelt ergeben. Pornos stillen deine Neugier, wenn andere Männer nicht erreichbar sind. Aber auch in Partnerschaften ziehst du dich gern mal zurück, um dich und deine unerfüllten Wünsche zu entdecken. Dein Erlebnishunger ist groß. Oft kannst du ihn aber wirklich nur mit Onanie stillen. Ob du den hübschen Nachbarn begehrt oder den Kerl aus der Kneipe: In deiner Fantasie wird er lebendig. Wichsen ist für dich das Spiel mit dem Unmöglichen. Was du nicht erlebst, erlebst du in deinen Träumen. Aber immer besteht doch die Hoffnung, dass es real wird. Du hast deinen Körper sehr gut im Griff. Und deine Sinne werden immer schärfer.

**86 – 119 PUNKTE** Für dich ist Selbstbefriedigung ein Stück Lebensqualität. Du nutzt deine gesamte Umwelt als Fantasiequelle. Dir entkommt keiner. Onanie ist für dich eine eigene Lustform und gleichzeitig Ersatztraining für Partnersex. Du liebst diese Selbstversuche und die vielen Möglichkeiten, die du dir damit eröffnest. Wer dich als Sexpartner erlebt, wird von der Erfindungskraft und der Variationslust, die du dir durch Selbstbefriedigung angeeignet hast, überrascht sein und profitieren. Du hast gelernt, dich beim Wichsen zu konzentrieren. Du suchst dir ein atmosphärisch angenehmes Umfeld. Aber auch "unmögliche Ort", vom Auto bis zum Zug, vom Kaufhaus bis zum Schwimmbad nutzt du zur Befriedigung deiner spontanen Lüste. Wenn dich dein Gehirn zur Geilheit herausfordert, stellen für dich weder Ort noch Zeit ein Tabu dar. Deine Fantasie sucht sich immer ihren Freiraum. Handwerk hat bei dir goldenen Boden.

Bist du mit der Größe deines Schwanzes zufrieden?

- 7 Ja
- 1 Nein

Hast du Hemmungen, dich nackt an Stränden oder in Saunen aufzuhalten?

- 7 Überhaupt nicht
- 3 Manchmal
- 1 Absolut

Wie oft schaust du Pornofilme allein?

- 1 Äußerst selten
- 3 Hin und wieder
- 5 Regelmäßig
- 7 Fast täglich

Hast du dich je in einer Zug- oder Flugzeugtoilette selbst befriedigt?

- 7 Ja
- 1 Nein

Welche Vorlagen nutzt du für Onanie am häufigsten?

- 1 Filme
- 3 Internet
- 5 Fotos
- 7 Eigene Fantasien

Betreibst du Telefonsex?

- 7 Nur mit Bekannten
- 1 Häufig, über Hotlines
- 3 Nie

Besitzt du eine Vakuumpumpe?

- 7 Ja
- 1 Nein

Liebst du CBT (= Cock & Ball Torture, Schwanz- und Sackfolter)?

- 7 Sehr
- 5 Ja
- 1 Nein

Benutzt du Dildos, Toys und Vibratoren beim Wichsen?

- 1 Nie
- 3 Selten
- 7 Häufig

Wie oft befriedigst du dich selbst?

- 5 Mehrmals am Tag
- 7 Fast täglich
- 3 Mehrmals die Woche
- 1 Ein paar Mal im Monat

Hast du beim Wichsen manchmal mehrere Orgasmen hintereinander?

- 7 Ja
- 1 Nein

Liest du Bücher über ausgefallene oder fremdländische Sextechniken?

- 1 Nie
- 5 Manchmal
- 7 Oft

Dienen dir Sportler oder Schauspieler als Wichsvorlage?

- 7 Ja
- 1 Nein

Wie fühlst du dich in der Regel nach einer Selbstbefriedigung?

- 7 Sehr glücklich
- 5 Entspannt
- 3 Normal
- 1 Etwas leer

Lässt du dir beim Wichsen gerne zuschauen?

- 7 Ja
- 1 Nein

Nutzt du eine Webcam für deinen Internetsex?

- 7 Ja
- 1 Nein

Schaffst du Orgasmen ohne Ejakulation?

- 7 Ja
- 1 Nein

**Zähle die Zahlen (= Punkte) zusammen und studiere das Fazit**