

# «SEXUELLE FANTASIEN

## SIND EINE

### SCHATZKISTE»

**Wir werden tagtäglich mit Sex konfrontiert. Dass Sexfantasien nicht immer total ausgefallen sein müssen und was für einen zentralen Platz die Vorstellungskraft in unserem Sexleben ausmacht, erklärt Sexologin Simone Dudle im Interview. Von Emil Keller**

Saiten: Bei der Recherche zu diesem Gespräch habe ich mich ganz schön langweilig gefühlt. Mich treiben keine sexuellen Fantasien wie Gruppensex, Voyeurismus oder Vergewaltigungsszenarien um.

Simone Dudle: Das bekomme ich oft zu hören in meiner Praxis. Die Leute machen sich Sorgen, weil sie nicht die im Freundeskreis erzählten Vorstellungen von einem erfüllten Sexleben haben. Häufig haben wir das Gefühl oder den Druck, dass Erotik und Sexualität wahnsinnig ausgefallen sein müssen. Es gibt aber nicht die eine richtige Fantasie. Es gibt Fantasievorstellungen, die zu mir passen und mich als sexuelles Wesen erregen. Die Vorstellung, Hand in Hand am Strand entlang zu spazieren oder das frisch bezogene Bettlaken auf der nackten Haut zu spüren, kann gleichermassen als Erregungsquelle dienen, wie mit mehreren Menschen Sexualität zu leben. Mein Bett zu beziehen, finde ich jetzt nicht gerade heiss. Jeder Mensch hat sein eigenes sexuelles Profil mit Vorlieben und Abneigungen. Zum eigenen Profil gehören sowohl die Fantasien wie auch die realen sexuellen Handlungen. Die eigenen, erregenden Fantasien unabhängig von gesellschaftlichen Vorgaben kennenzulernen, erachte ich als wichtigen Zugang, um sich selbst als sexuelles Wesen besser kennenzulernen.

Ist es also gut, sexuelle Fantasien mit sich herumzutragen?

Sexuelle Fantasien gehören zu unserer sexuellen Identität. Sie sind zusammen mit den konkreten Sinnesempfindungen und unseren Wahrnehmungen der Motor für sexuelle Erregung. Manche Menschen haben zu ihren Fantasien einen direkteren Zugang, andere einen eher indirekten. Und sie können sowohl als Ressource als auch als Belastung erlebt werden.

Und weshalb merken wir dann nicht, dass wir Fantasien in uns haben?

Tagtäglich werden wir in der Werbung oder in Pornos mit «Konservenfantasien» konfrontiert. Dadurch können eigene Fantasien, die sich von gesellschaftlichen Bildern unterscheiden, leicht in den Hintergrund gedrängt werden. Dabei tragen wir viele eigene Szenarien und Skripte in uns. Fantasien können sich auf unterschiedliche Art und Weise manifestieren. Dazu gehören Tagträume während der Arbeit, Träume während der Nacht oder das geistige Wiederholen von Erlebtem. Ich sage gerne, dass die sexuelle Fantasie eine Schatzkiste ist, die es zu entdecken gilt.

Also machen uns Pornos die eigenen Vorstellungen kaputt?

Konservenfantasien haben den Vorteil, dass sie rasch zugänglich sind und sich für die eigene körperliche Erregung effizient nutzen lassen. Bei Pornos wird der visuelle Reiz genutzt, um die Erregung zu steigern. Das Gehirn schüttet dabei Belohnungshormone aus. Wird die sexuelle Erregung ausschliesslich über diese Quelle generiert, braucht es mit der Zeit immer stärkere visuelle und körperliche Reize, um die Erregung aufrechtzuerhalten. Eine mögliche Auswirkung können bei Männern dann Erektionsprobleme sein.

Zeugt es nicht von unbefriedigten Bedürfnissen, sexuelle Fantasien zu haben?

Sie sind ein Teilaspekt der ureigenen Sexualität. Sie als Ausdruck von unbefriedigten Bedürfnissen zu verstehen, wird der Vielfalt und dem Reichtum von sexuellen Fantasien nicht gerecht. Fantasien können unterschiedliche Aufgaben und Bedeutungen haben. Sie können als

Kompensation dienen, wenn man nur wenig Sexualpartner hat, aber eigentlich gerne viele hätte. Fantasien können als Fluchtweg aus einer sexuellen Beziehung dienen, in der man nicht glücklich ist. Sie können Trost vor dem strengen Alltag bieten oder einfach nur dazu da sein, seine sexuelle Erregung weiter zu unterstützen.

Das hört sich mehrheitlich traurig an. Man flüchtet sich in eine andere Welt, weil es die Realität nicht bringt.

Im Gegenteil, hier sehe ich die Fantasien als eine unglaubliche Ressource an. Sie geben uns die Möglichkeit, auch anders zu sein als im realen Leben. Im Alltag vielleicht frustriert, ist man in seiner imaginären Welt der Überflieger. Spannend ist doch die Frage, welche Bedürfnisse und Sehnsüchte in der Fantasie gestillt werden. Welche real ungelebten Möglichkeiten erschliessen mir meine Gedanken? Dabei kann das implizite Thema genauso eine Rolle spielen wie die explizite Handlung.

Sollte man also seine Fantasien bestmöglich ausleben?

Die Unterscheidung zwischen Fantasie und Wunsch ist zentral. Fantasien wollen in der Regel nicht in die Realität umgesetzt werden. Wünsche hingegen schon. Das Schöne an Fantasien ist ja gerade, dass sie ungelebt bleiben dürfen. Möglich ist da auch das, was in der realen Welt verwerflich, unmoralisch oder gar strafbar ist.

Es muss doch Grenzen geben ...

Die Grenze in der Fantasie bestimmt der Träger selbst. Eine Grenze ist meist dann erreicht, wenn die Fantasie für die Person einen Leidensdruck verursacht oder in das reale Leben drängt. Sowohl das Gefühl von sich aufdrängenden Fantasien als auch das Gefühl von zu wenig Fantasien können dann als belastend erlebt werden.

Die Vorstellung, jemanden vergewaltigen zu wollen, kann doch gefährlich sein.

Die explizite Handlung muss nicht unbedingt etwas mit dem impliziten Thema einer Fantasie zu tun haben. Oft sind Klientinnen und Klienten erschrocken über sich selbst, wenn sie von ihren Vorstellungen erzählen. Bin ich ein Vergewaltiger, eine Vergewaltigerin? Nur schon bei der Frage bekommt man natürlich Angst. Es kann hilfreich sein, hier das implizite Thema zu erfassen. Vielleicht ist die Handlung ein Ausdruck von begehrt werden und überwältigt sein? Problematisch wird es dann, wenn sich solche konkreten Fantasien immer mehr aufdrängen und in die Realität übergreifen. Dann ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Was sieht man heute als normal an?

Das Perverse ist normal geworden und das Normale pervers. Ausgefallene Sexpraktiken und Fantasien sind in Mode. Das eigene, vielleicht unaufgeregte sexuelle Profil wird dann zum persönlichen Tabu.

Sollte man auf alle Fälle mal etwas Neues im Bett ausprobieren, auch wenn es gar nicht der eigenen Fantasie entspricht?

Die Frage ist, weshalb man etwas Neues ausprobieren möchte. Bloss weil in einem Magazin steht, dass Bondage gerade in Mode ist, heisst das noch lange nicht, dass man sich gegenseitig fesseln muss. Sich auf Neues einzulassen fällt mit persönlicher Neugier und Interesse leichter und hat dann auch einen positiven Effekt auf die

sexuelle Erregung. Auf inneren oder äusseren Druck mit ungewohnten Praktiken zu antworten, kommt selten gut.

Angenommen, man lebt monogam: Geht man fremd, wenn man sich während dem Sex irgendwohin fantasiert oder sich sogar einen anderen Sexualpartner vorstellt?

Wo beginnt Treue, wo hört sie auf? Ist der Gedanke an eine andere Person bereits Untreue? Das hängt ganz davon ab, welche Bedeutung ich meiner Fantasie zumesse.

In diesem Fall ist doch aber auch noch eine andere Person involviert. Mein Sexualpartner könnte sich gekränkt fühlen, wenn ich in Gedanken mit dem Boy des Monats im Bett liege.

Nicht jede Fantasie ist dazu da, geteilt zu werden. Persönliche Gedanken und Fantasien lassen sich vom Partner oder der Partnerin nicht kontrollieren. Wichtiger als schlechtes Gewissen und Kontrollversuche erscheint mir der sinnliche Umgang miteinander im realen Kontakt.

Ich dachte, Kommunikation sei so wichtig in einer Partnerschaft.

In den meisten Partnerschaften werden Gemeinsamkeiten eher betont und Unterschiede vermieden. Paare lassen in der Sexualität oft nur das gelten, was sie verbindet. Also: «Gut ist nur, was uns beiden gefällt!» Damit negieren sie die Tatsache, dass in einer Beziehung zwei Menschen mit unterschiedlichen sexuellen Profilen und Fantasien leben. Es kann spannend sein, das sexuelle Profil des Gegenübers besser kennenzulernen. Gleichzeitig kann es aber auch ein Risiko bergen.

Dann also einfach so lange warten mit seinem Fetisch, bis die eigene Fantasie salonfähig geworden ist?

Gesellschaftliche Normen und Werte verändern sich. So ist der Analsex, um ein Beispiel zu nennen, heute viel präsenter und sichtbarer als noch vor einigen Jahren. Dies muss aber nicht heissen, dass diese sexuelle Praktik zum ureigenen Profil passt. Fantasien können sich in Wünsche verändern. Wann der richtige Zeitpunkt für ein reales, körperliches Erlebnis gekommen ist, muss jede Person unabhängig von aktuellen gesellschaftlichen Modeströmungen für sich entscheiden. Manchmal bleiben Fantasien auch einfach dort, wo sie entstehen – im Kopf. Und das ist gut so.

Emil Keller, 1990, ist freier Journalist und lebt in Kreuzlingen.



Simone Dudle betreibt eine Praxis für Sexualberatung und Sexualtherapie in St.Gallen. Sie hat einen Master in Sexologie und berät seit sechs Jahren Paare und Einzelpersonen rund um Sinnlichkeit, Lust und Frust. Die 47-Jährige besucht als Sexualpädagogin auch Schulen und Institutionen, um unbeantwortete Fragen und Halbwissen rund um Sexualität zu klären.