

**Zeitschrift:** Fraueztig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Hautnah : sexuelle Phantasien von Frauen  
**Autor:** Brunschwig, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054339>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

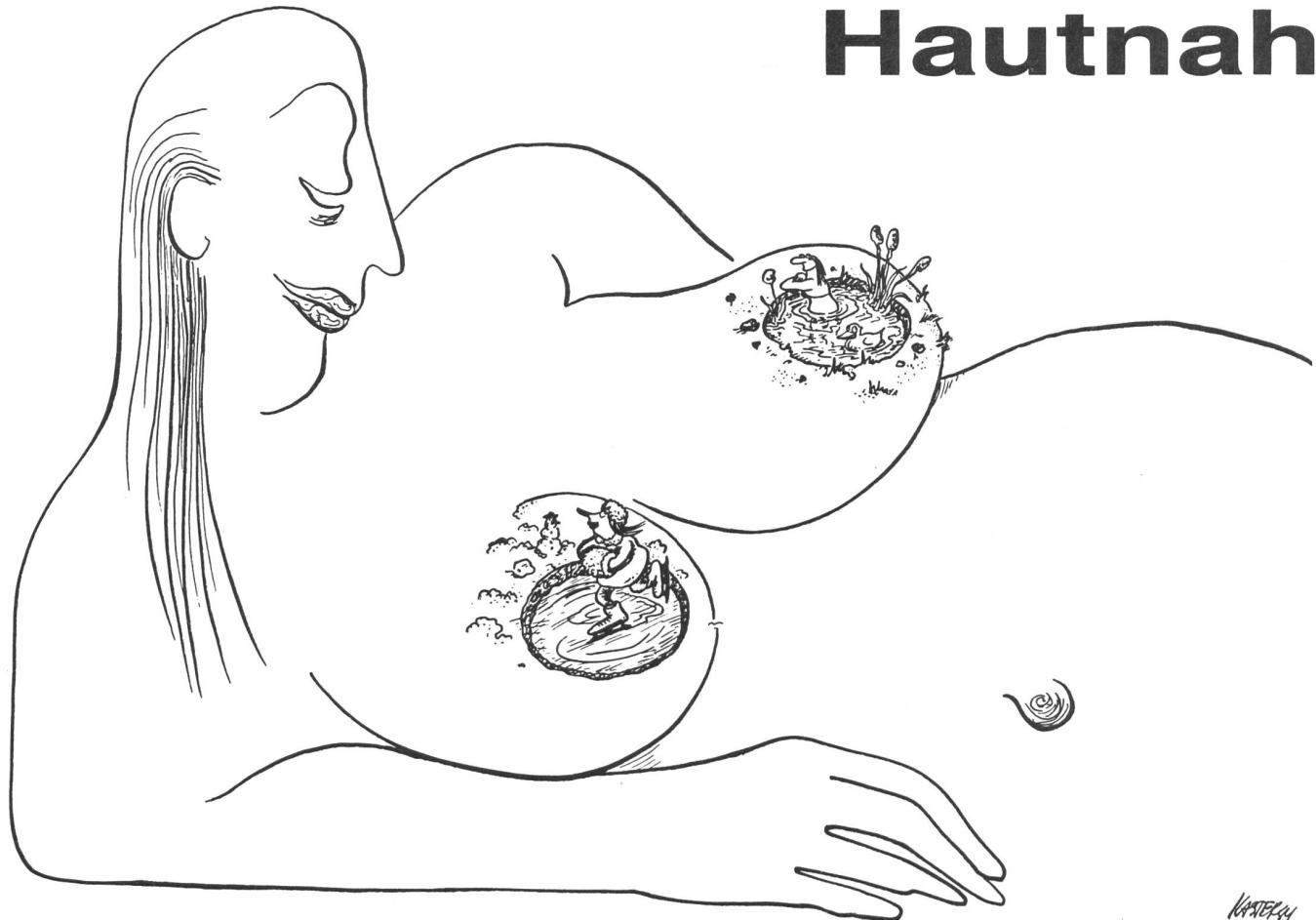
#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Hautnah



KATEKU

## Sexuelle Phantasien von Frauen

**Sexualität ist Leben! Phantasie ist Leben!** Sexuelle Phantasien gleich doppeltes Leben? Nein, das wohl nicht, aber die Phantasie kann die Sexualität beflügeln und bereichern. Phantasien sind ein wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeit. Wir können uns mit ihrer Hilfe über eine schwierige Lebenssituation hinwegretten, wir können mit ihr aber auch neue Erfahrungen «vorausdenken». Dinge, die wir uns im alltäglichen Leben kaum oder gar nie erlauben, können wir in der Phantasie ausprobieren und «erleben» wie eine Reise durch Südamerika, den Jelmoli in die Luft sprengen oder Gruppensex in der Umkleidekabine des Hallenbades.

Phantasien begleiten uns bei allem, was wir tun, tagein, tagaus; sie sind ein Teil unseres Lebens wie Atmen oder Schlafen. Sie sind weder gut noch schlecht, weder positiv noch negativ, sie können konstruktiv kreativ oder schädigend eingesetzt werden. Phantasien können uns in der Verständigung mit unseren PartnerInnen helfen. Sich gegenseitig seine Phantasien – sexuelle und andere – mitteilen, kann sich auf eine Partnerschaft bereichernd auswirken. Auch bei der Selbstbefriedigung kann die Phantasie uns helfen, einen befriedigenden Orgasmus zu erreichen.

«Meine geheimen Gärten», «Verschwiegenen Träume», «Intime Geständnisse» – so oder ähnlich heißen die Bücher, die in den letzten Jahren von Frauen – meist in den USA – veröffentlicht wurden und die sich mit den sexuellen Phantasien von Frauen beschäftigen. Bis vor einigen Jahren hatten Frauen als reine, keusche Wesen gegolten, die sich keine Gedanken über die Sexualität machten. Das dem nicht so ist, haben die Arbeiten von Masters/Johnson – einem der berühmtesten Sexual-Forscherpaare – gezeigt. Auch der Kinsey-Report und noch ausgeprägter der Hite-Report haben viel sexuelle Aufklärungsarbeit geleistet. Alle haben jedoch die sexuellen Phantasien vernachlässigt. Ganz lapidar heißt es zum Beispiel in Shere Hites Fragebogen: «Woran denken Sie beim Sex? Haben Sie (erotische) Phantasien? Worüber?» Auch die Antworten sind dementsprechend knapp ausgefallen.

Shere Hite hat ihren Fragebogen in den Jahren 1972 und 1974 konzipiert und versandt. Etwa zur gleichen Zeit hat Nancy Friday sexuelle Phantasien von Frauen gesammelt und später in einem Buch veröffentlicht. 1977 hat eine weitere Frau, Karen Shanor, einen ganzen Fragenkatalog, der sich bewusst auf die sexuellen Phantasien von Frauen beschränkt, zusammengestellt und versandt. Karen Shanor hat drei Le-

benssituationen – Tagträume, Masturbation und Geschlechtsverkehr – ausgewählt und die befragten Frauen gebeten, ihre Phantasien in dieser Situation zu beschreiben.

## Der Schlüssel zur Sexualität

Masturbation ist für die meisten Frauen eines der schwierigsten Themen im Bereich der Sexualität. «Ein anständiges Mädchen berührt sich nicht». Es gibt zwar heute kaum noch Frauen, die glauben, dass Masturbation Warzen, Haare auf den Händen oder andere körperliche oder geistige Krankheiten verursache. Aber viele Frauen sind auch noch heute der Ansicht, dass Masturbation die sexuelle Reaktionsbereitschaft dem Partner gegenüber beeinträchtige. Das geht sogar so weit, dass Frauen, die durch Selbstbefriedigung zum Orgasmus kommen und nicht durch den Geschlechtsverkehr, die Schuld dafür der jahrelang im geheimen betriebenen Selbstbefriedigung zuschieben und nicht dem «schlechten» Liebhaber. Außerdem befürchten viele Frauen dass, wenn sie masturbieren, lesbisch würden, sich ande-

ren Frauen anstatt – wie von der Gesellschaft gefordert – den Männern zuwenden würden. Dieser Aberglaube entstand wahrscheinlich deshalb, weil der Orgasmus einer Frau bei der Selbstbefriedigung häufig intensiver ist als bei anderen Formen der sexuellen Stimulierung.

## High durch Sex

Sich selbst einen Orgasmus zu machen, ist eines der schönsten Vergnügen, das uns unser Körper bietet. Nicht jede Frau hat gleich oft Lust auf Selbstbefriedigung, nicht jeder Orgasmus ist gleich schön und gleich stark. Orgasmen wechseln in der Häufigkeit, in ihrer Qualität und ihrer Intensität. Sie können von einer schwachen Erlösung bis zu einem sehr starken Gefühl, das von deutlichen Zuckungen der Vagina und Krämpfen in Händen und Füßen begleitet wird, reichen. Viele Frauen haben Schwierigkeiten, sich selbst einen Orgasmus zu machen. Dies hat mehrere Gründe. Zum einen haben solche Frauen nie gelernt, sich selbst aktiv um das eigene sexuelle Vergnügen zu kümmern. Sie überlassen es dem Mann, ihnen einen Orgasmus zu machen, obwohl der Geschlechtsverkehr, bei dem die Frau passiv auf dem Rücken liegt und der Mann auf ihr, nicht die beste aller Methoden ist, um zu einem Orgasmus zu kommen. Auch ausgeprägte Schuld- und Schamgefühle, Unkenntnis der eigenen Anatomie usw. können einer Frau den Zugang zur Selbstbefriedigung erschweren.

Masturbation ist wirklich so etwas wie der Schlüssel zur Sexualität. Die Entscheidung einer Frau, ob sie masturbiert oder nicht, beeinflusst unmittelbar ihr Sexualverhalten und ihre sexuellen Phantasien. Masturbierende Frauen haben in der Regel mehr sexuelle Vorstellungen und Phantasien als nicht masturbierende. Sie sind eher mit ihrem Sexualleben zufrieden und haben häufiger einen Orgasmus.

Masturbation regt die sexuellen Phantasien an, diese wiederum regen das Interesse und die Freude an Sexualität an. Ein geschlossener Kreis also? Nein, eher eine Spirale. Wenn wir uns bewusst mit unseren sexuellen Phantasien beschäftigen, wird sich unser Sexualleben verändern.

## Sprache der Erotik

Wie sehen nun die häufigsten Sexualphantasien aus? Welche Themen bevorzugen Frauen als Stimuli während der Selbstbefriedigung und während des Geschlechtsverkehrs? Karen Shanor hat eine Studie verfasst, die sich ausschließlich mit den sexuellen Phantasien von Frauen beschäftigt und die sich auf rund 300 Fragebogen stützt. Die Fragebogen hat Karen Shanor an Frauen in den USA verteilt, die ihre Vorträge besuchten oder die sie im Rahmen

ihrer Arbeit beim Friedenscorps kennengelernt hatte. Die befragten Frauen sind mehrheitlich zwischen 18 und 44 Jahre alt. Je ein Drittel ist ledig, verheiratet und geschieden resp. verwitwet. Zwei Drittel der Frauen bewerten ihr Sexualleben als befriedigend. Karen Shanor hat rund 30 verschiedene Grundmuster weiblicher Sexualphantasien gefunden, macht jedoch keine Unterscheidung zwischen heterosexuellen und lesbischen Frauen. Die zehn häufigsten sind folgende:

9. Sex mit mehr als nur einem Partner hintereinander

«*Mir gefällt das Bild von einer Reihe junger Männer, die Schlange stehen müssen, um mit mir Sex haben zu können. Jeder von ihnen hat einen enorm harten Schwanz, ist äusserst erregt und stösst mich mit voller Kraft.»*

10. Sex in einem öffentlichen Ort

«*Ich denke daran, in einem eleganten Restaurant zu dinieren – weisse Tischdecken, Kerzen, Wein etc. – und mir gegenüber sitzt mein Liebhaber. Wir haben die Schuhe ausgezogen und spielen versteckt unter dem Tisch mit dem Geschlechtsteil des anderen. Niemand bemerkt etwas.»*

### 1. Sex mit einem fremden Mann

«*Ich denke an einen dunkelhaarigen Mann mit einem grossen und sinnlichen Mund. Wir schauen uns gegenseitig in die Augen, küssen uns leidenschaftlich. Ich öffne seine Hosen und nehme seinen Penis in die Hand. Danach lieben wir uns; es ist sehr schön.»*

### 2. Frühere sexuelle Erlebnisse

«*Mein erstes sexuelles Erlebnis war so intensiv, dass ich noch heute davon träume. Ich war in meinen Partner verliebt und genoss es so tief, dass ich mir die Emotionen und Gefühle wieder in Erinnerung rufen kann.»*

### 3. Sensorische Phantasien

«*Ich sehe (während des Geschlechtsaktes) Farben und Formen wie etwa ein impressionistisches Gemälde, alles ist fließend und von einer Musik begleitet, die ebenso formlos bleibt wie die Bilder.»*

### 4. Sex mit einem anderen Mann während des Koitus

«*Ich stelle mir einen 16-jährigen Knaben vor, der sehr schüchtern und sexuell unerfahren ist. Ich verführe ihn ganz langsam. Ich streichle ihn behutsam und lecke seinen Körper. Er verliert seine Hemmungen, und wir lieben uns himmlisch.»*

### 5. Gruppensex

«*Ich phantasiere, ich sei an einer Sexparty und läge auf dem Rücken und über mir befänden sich viele Schwänze, von denen ich mir einen aussuchen könnte.»*

### 6. Männern begehrhenswert zu erscheinen

«*Ich tanze nur mit einem Slip bekleidet vor grossem Publikum. Mein Tanz ist sehr erotisch, und die Leute geraten in helle Aufregung darüber.»*

### 7. Weibliche Körper

«*Ich denke an eine Frau mit grossem Busen, gewöhnlich ist sie nackt. Sie verführt mich durch erotische Bewegungen. Manchmal stelle ich mir vor, dass sie an meinen Brüsten saugt und mit meiner Klitoris spielt.»*

### 8. Zum Sex gezwungen zu werden

«*Ich stelle mir vor, dass seine ganze Familie, mein Freund, seine Brüder, seine Frau und sein Vater, mich auszögeln und mich zwängen, sie zu bedienen. Ich muss alles tun, was sie verlangen.»*

Vergewaltigungs- und Prostitutionsphantasien treten längst nicht so häufig auf, wie männliche Sexualforscher dies gemeinhin behaupten. Frauen, die solche Phantasien haben, sind meist über 35 Jahre alt und konservativ eingestellt. Jüngere Frauen werden häufig durch weibliche Körper stimuliert. Weit verbreitet sind Phantasien, in denen Frauen aktiv einen Partner verführen, z.B. einen ganz jungen, unerfahrenen Mann oder Knaben oder eine berühmte Persönlichkeit. Auch Phantasien über Sex in der freien Natur oder an einem unbekannten Ort sind beliebt.

Gebildete Frauen scheinen nach dieser Untersuchung farbiger, detailreicher und vielfältiger zu phantasieren, als Frauen, die wenig Schulbildung genossen haben. (Vielleicht können sich weniger gebildete Frauen auch nur schriftlich schlechter ausdrücken als Frauen, die einen Hochschulabschluss haben.) Frauen, die häufig und gerne masturbieren, scheinen beruflich und sozial erfolgreicher zu sein, als ihre nicht masturbierenden Schwestern. Ein grosses Interesse an sexuellen Selbsterfahrungen scheinen vor allem solche Frauen zu haben, die unabhängig und selbstbewusst sind und die aktiv am Leben teilnehmen.

All diese Ergebnisse sind allgemeiner Natur – es ist nicht so, dass jede individuelle Phantasietätigkeit den hier beschriebenen Grundmustern zugeordnet werden kann. Es liegt an jederfrau, was sie mit ihrer Sexualität und ihrer Phantasie anfängt, wie kreativ und schöpferisch sie damit umgeht. Wichtig ist, die eigenen Phantasien zu akzeptieren, weil frau darin etwas über ihre eigene Lebensgeschichte erkennen kann.

Annette Brunschwig

W. Masters/V. Johnson: Human Sexual Response, Little Brown Boston 1966

W. Masters/V. Johnson: Impotenz und Anorgasmie, Goverts Krueger Stahlber 1973

Barbach/L. Levine: Der einzige Weg, Oliven zu essen, Ullstein 1984

Hite Shere: Weibliche Sexualität, Goldmann München 1978

Hite Shere: Hite Report, Bertelsmann München  
Shanor Karen: Verschwiegene Träume, Ullstein Frankfurt/M 1986