Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 27 (2020)
Heft: 304

Artikel: "Sexuelle Fantasien sind eine Schatzkiste"
Autor: Keller, Emil
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-954319

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: 10.12.2025

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

«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?

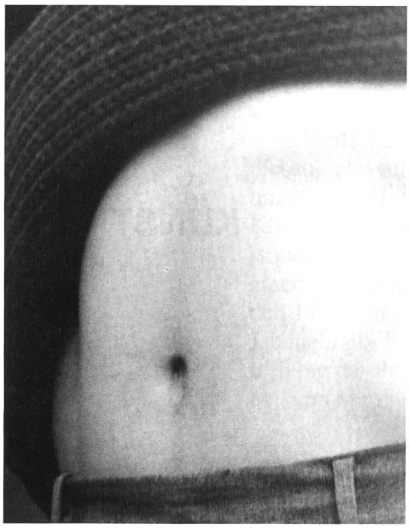
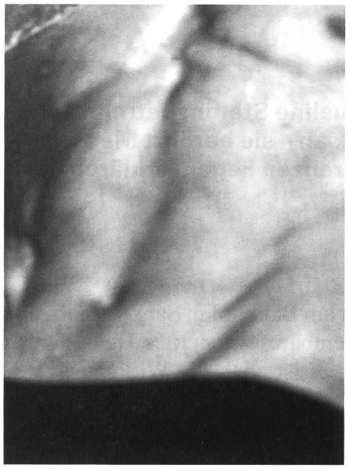
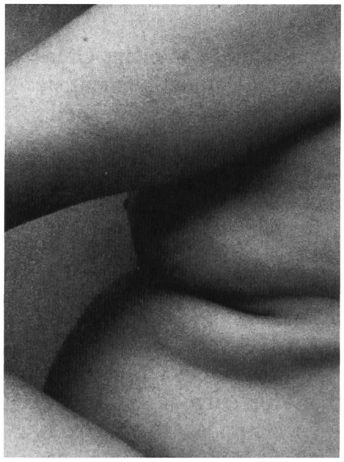
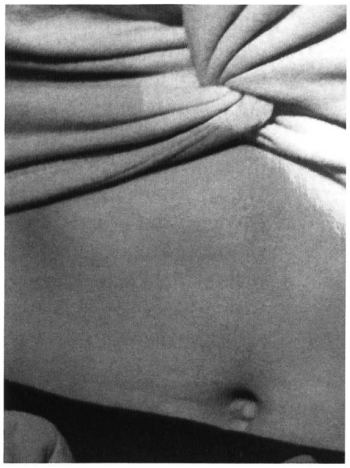
Gesellschaftliche Normen und Werte verändern sich. So ist der Analsex, um ein Beispiel zu nennen, heute viel präsenter und sichtbarer als noch vor einigen Jahren. Dies muss aber nicht heissen, dass diese sexuelle Praktik zum ureigenen Profil passt. Fantasien können sich in Wünsche verändern. Wann der 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.

Saiten | **sagt Danke!**

All diese Läden, Lokale, Bars, Institutionen bieten ihrem Publikum das Kulturmagazin Saiten zum Mitnehmen an und betreibt damit direkte Kulturvermittlung in der Ostschweiz. Für uns ist diese Öffentlichkeit sehr wertvoll und wir möchten uns herzlich für dieses Engagement bedanken.

Wir suchen noch weitere Kulturvermittler:
Möchtest auch Du Saiten auflegen? Melde Dich bei uns:
sekretariat@saiten.ch, 071 222 30 66, saiten.ch

Alt St.Johann
KlangWelt Toggenburg
Altstätten
Café & Bar Breite
Diogenes Theater
Hongler Kerzen
More and more books
Musikschule
Amriswil
Kulturforum
R+R Musikschule
Stadtkanzlei
Appenzell
Appenzellerland Tourismus
Bücherladen
Kunsthalle Ziegelhütte
Kunstmuseum
Arbon
Galerie Adrian Bleisch
Mostereimuseum
Bern
Medienzentrum Bundeshaus
Bischofszell
Bücher zum Turm
Buchs
Hochschule für Technik
Degersheim
Brockenhaus
Diepoldsau
Art dOséra
Kafi K
Flawil
Kulturpunkt
Frauenfeld
Alem Yar
Bücherladen Marianne Sax
Dreiegg
Historisches Museum
Kantonsbibliothek
Kultur im Eisenwerk
Naturmuseum
Verein projektKAFF
Gais
Gemeindekanzlei
Glarus
Kunsthaus
Goldach
Kultur i de Aula
Gossau
Buchhandlung Gutenberg
Werk 1
Gottlieben
Bodmanhaus
Heerbrugg
Kinotheater Madlen
Musikschule
Heiden
Henry-Dunant-Museum
Hotel Linde
Kino Rosental
Herisau
Bibliothek
Kultur is Dorf
Psychiatrisches Zentrum
Restaurant Treffpunkt
Schule für Tanz und Performance
Stiftung Tosam
Hohenems
Jüdisches Museum
Hundwil
Restaurant Bären
Konstanz
Buchhandlung zur schwarzen Geiss
Internationale Bodensee Konferenz
Kreuzlingen
Fachstelle für Gesellschaft und Kultur
Horst Club
Kult-X
Z88
Pädagogische Hochschule Thurgau
Tourismusbüro
Kyburg
Museum Schloss Kyburg
Lavin
Gasthaus Piz Linard
Lichtensteig
Chössi Theater
Gemeindeverwaltung
Iversen Tabak
Rathaus für Kultur
Luzern
041 Das Kulturmagazin
Mels
Altes Kino
Mogelsberg
Gasthaus Rössli
Münchwilen
Boesner GmbH
Nendeln
Kunstschule Liechtenstein
Nesslau
Cafe Fortuna
Neu St.Johann
Brauerei St.Johann
Oberegg
Panoramaherberge Alpenhof
Olten
KOLT Kulturmagazin
Rapperswil/Jona
Alte Fabrik
IG Halle
Inä Zweithandbistro
Kunst (Zeug) Haus
Stadtbibliothek
ZAK – Zentrum Aktueller Kultur
Reute
Bäckerei Werner Kast
Rheineck
Maillardos Kaffeerösterei
Romanshorn
GLM Romanshorn
SBW Haus des Lernens
Verein Betula
Rorschach
Café Bar Treppenhaus
Forum Würth
Restaurant Hirschen
Rorschacherberg
Schloss Wartegg
Ruggell
Küefer Martis Huus
Schaffhausen
Kultur im Kammgarn
Stadttheater Schaffhausen
Schänis
Verein Kultur Schänis
Schwellbrunn
Appenzeller Verlag
Sommeri
Löwenarena
Speicher
Bibliothek
St.Gallen
Amiata Weinhandlung
Architektur Forum Ostschweiz
Bibliothek BZGS
Bibliothek Hauptpost
Bibliothek KBZ
Bierhof Fanlokal
Blumenmarkt
Boutique Späti
Buchhandlung Comedia
Buchhandlung zur Rose
Bundesverwaltungsgericht
Café Bar Stickerei
Coiffeur Marga Schaflechner
CreativeSpace
Dachatelier
Denkbar
Fachhochschule
Figurentheater
Focacceria
Frauenbibliothek Wyborada
Ganzohni Unverpackt-Laden
Geigenbau Sprenger
Gewerbliche Berufsschule
Grabenhalle
Historisches Museum
Hotel Dom
Hotel Vadian
Intercoiffeure Herbert
Jugendinformation tipp
Jugendkulturraum flon
Kaffeehaus
Kantonsbibliothek Vadiana
Kantonsschule am Brühl
Kantonsschule am Burggraben
Kantonsspital Brustzentrum
Kantonsspital Infektiologie
Kantonsspital Onkologie & Hämatologie
Kantonsspital Orthopädie & Traumatologie
Kellerbühne
Kugl, Kultur am Gleis
Kulturbüro
Kunst Halle
Kunstbibliothek Sitterwerk
Kunstmuseum
La Buena Onda
Lokremise
Macelleria d'Arte
Militärkantine
Museum im Lagerhaus
Museum of Emptiness
Musikschule
Musikzentrum
Naturmuseum
Notenpunkt
Ortsbürgergemeinde
Pädagogische Hochschule
Palace
Pizza da Valentino
Praxis Hermann Etter
Praxis Maier Hofmänner Rimle
Praxis Ronald Rentsch
Praxisgemeinschaft am Brühltor
Printlounge
Restaurant Baratella
Restaurant Brauwerk
Restaurant Klosterhof
Restaurant Krug
Restaurant Limon
Restaurant Schwarzer Adler
Restaurant Schwarzer Engel
Rhyner Kiosk
Rösslitor
Rudolf-Steiner-Schule
Schweizerische Mobiliar Versicherung
Seifenmuseum
St.Gallen-Bodensee Tourismus
Stadtladen
Süd Bar
Tankstell Bar
Theater parfin de siècle
Ultimo Bacio
Unia
Union Kiosk
Universität St.Gallen
VeloFlicki & FeiniVelos
Viegener Optik
Visarte Ost / Auto
Visilab
Z-Records
St.Margrethen
Gemeindeverwaltung
Steckborn
Haus zur Glocke
Stein
Appenzeller Volkskundemuseum
Teufen
Bibliothek
Musikschule
Zeughaus
Triesen
Gasometer Kulturzentrum
Trogen
Bio Ohne
Kantonsbibliothek
Kantonsschule
Verein Rab-Bar
Viertel Bar
Unterwasser
Toggenburg Bergbahnen
Zeltainer
Urnäsch
Café Saienbrücke
Uzwil
Galerie am Gleis
Vaduz
Kunstmuseum Liechtenstein
Kunstraum Engländerbau
Warth
Ittinger Museum
Kunstmuseum Thurgau
Wattwil
Atelier A4
bio+fair
Kino Passerelle
Weinfelden
Frohsinn Genossenschaft
Werdenberg
Schloss Werdenberg
Widnau
Restaurant Habsburg
Viscose open
Wil
Cinewil
Gare de Lion
Infocenter Stadt Wil
Jugend- und Freizeithaus
Kultur Werkstatt
Kunsthalle
Stiftung Hof zu Wil
Tonhalle
Wildhaus
Toggenburg Tourismus
Winterthur
Albani Music Club
Alte Kaserne
Fotomuseum
Kraftfeld
Salzhaus
Varwe – Bildung im Gestalten
WIAM
ZHAW Studiengang Architektur
Wittenbach
Denk.Mal Wittenbach
Schloss Dottenwil
Zürich
Der Bioladen