

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: 13.01.2026

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 Teilespekt 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 begehrten 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 perverse. 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. Blos 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 Frustration. Die 47-Jährige besucht als Sexualpädagogin auch Schulen und Institutionen, um unbeantwortete Fragen und Halbwissen rund um Sexualität zu klären.

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

Degerseheim

Brockenhaus

Diepoldsau

Art d0séra

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

Denkar

Fachhochschule

Figurentheater

Focacceria

Frauenbibliothek Wyborada

Ganzhorn Unverpackt-Laden

Geigenbau Sprenger

Gewerbliche Berufsschule

Grabenhalle

Historisches Museum

Hotel Dom

Hotel Vadian

Intercoiffeure Herbert

Jugendinformation tipp

Jugendkulturrat 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

Rössliitor

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 Saientbrücke

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

