

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

