

Über Sexfantasien: Ich denke, also komm' ich

Sexuelle Fantasien sind auch heute noch mit Scham verbunden. Dabei hat sie fast ein jeder. Gillian Anderson hat ihnen wohl auch deshalb ein ganzes Buch gewidmet: „Want“. Wieso es gut tut, von den Fantasien anderer Leute zu lesen und wann man die eigenen doch lieber für sich behält.

Es vor den Augen anderer zu tun, gehörig dominiert zu werden oder Sex zu mehr; davon fabulieren - jedenfalls etlichen Umfragen zufolge - viele. Männer wie Frauen, Homo-, Bi- und Heterosexuelle. Und alle Menschen dazwischen. So hat es eine groß angelegte US-Studie aus dem Jahr 2022 gezeigt: Sexuelle Fantasien seien freilich vielfältig, würden sich aber eben über die unterschiedlichen Geschlechter und sexuellen Orientierungen hinweg durchaus ähneln. Fantasiert wird beim Masturbieren, beim Sex selbst oder zwischendurch, von 97 Prozent aller Menschen.

„Sexuelle Fantasien sind ein ganz natürlicher und gesunder Teil der menschlichen Sexualität“, sagt Agnes Jäger-Lansky, Fachärztin für Gynäkologie. Auch wenn ihr Fokus auf der körperlichen Gesundheit liegt, denkt sie die psychischen Aspekte bei ihrer Arbeit stets mit. „Sexuelles Wohlbefinden ist ein sehr interdisziplinäres Gebiet. Mir ist es sehr wichtig, da beide Komponenten - die physische wie die psychische - im Blick zu haben.“ Tatsächlich sei das Gehirn unser größtes Sexualorgan, sexuelle Fantasien nennt Jäger-Lansky Ausdruck unserer Erregungsmuster. Und da hat jeder sein ganz eigenes. „Es gibt keine richtigen und falschen Fantasien“, betont die Gynäkologin im Gespräch mit der „Presse“.

»Sexfantasien und gesellschaftliche Normen sind wie Öl und Wasser. Sie lassen sich eben nur schwer miteinander verbinden.«

Agnes Jäger-Lansky

Gynäkologin

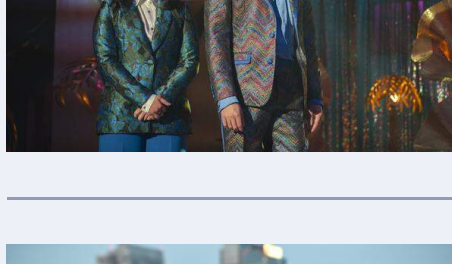
Wir schämen uns trotzdem, für das was uns anturnt. Auch heute noch, wo doch recht frei über Sexualität geredet wird. In manchen Blasen jedenfalls. „Die Scham ist eine Folge der hartnäckigen gesellschaftlichen Vorstellungen davon, was als angemessen oder normal gilt“, sagt Jäger-Lansky. Solchen vermeintlichen Normen nicht zu entsprechen, nährt die Scham eben. „Im Grunde resultiert sie aus dem Glauben, selbst etwas Falsches zu wollen oder gemacht zu haben.“ Sexfantasien und gesellschaftliche Normen seien ihr zufolge, jedenfalls derzeit noch, wie Wasser und Öl, „sie lassen sich eben nur schwer miteinander verbinden“.

Der Scham zum Trotz?

Das Bedürfnis, die eigenen intimsten Tagträume zu teilen, scheint derweil recht groß. Der Scham zum Trotz. So groß, dass Schauspielerinnen Gillian Anderson ein ganzes Buch mit Sexfantasien fremder Frauen füllen konnte. Sie hatte 2023 via britischer Zeitung „**Guardian**“ einen Aufruf an Frauen formuliert, und sie so gebeten, von ihren eigenen Träumereien (anonym) zu erzählen. Die rege Teilnahme rührt wohl auch von ihrer jüngsten Rolle als Sexualtherapeutin Jean Milburn in der **Netflix**-Serie „Sex Education“ her. Anderson hat, nach dem Vorbild von Nancy Friday („Die sexuellen Phantasien der Frauen“, 1973), dann ein Buch mit den Fantasien der Frauen gefüllt: „Want“. Im September ist es erschienen. Es hätten acht Bände werden können, schreibt Anderson im Vorwort, und entschuldigt sich sogleich bei allen Frauen, deren Fantasie es nicht ins Buch geschafft haben. Das sei freilich keine Wertung von Fantasie oder Schreibstil. Man wollte nur eine möglichst vielfältige Auswahl präsentieren: Sex mit dem Chef, mit Dämonen, einer langjährigen Freundin, hart, romantisch, im Wald, in Hogwarts (Harry Potters Zauberschule); Fantasien von Frauen, die nie Sex hatten, von solchen, die ihren langjährigen Ehemann und Sexualpartner im hohen Alter verloren haben, von Frauen, die viel Sex haben und mehr wollen. Sogar von Asexuellen. „Ja, ich habe Fantasien“, wird eine im Buch zitiert.

Ein aufregendes Leseerlebnis ist es allemal. Brutal ehrlich, detailverliebt, je nach eigenem Erregungsmuster wohl zeitweise an- oder abtunnend. Und wie ist es mit der Besprechung der eigenen Fantasien, ganz anonym, im eigenen Zuhause, mit dem eigenen Partner oder der Partnerin? Die Meinungen gehen hier ein bisschen auseinander. Es kann durchaus hilfreich sein die Träumereien zu teilen, meint Jäger-Lansky. Im besten Fall führt das zu einer tieferen Verbindung zwischen Partnern. Kann aus der verzwickten Situation vom eingeschlafenen Sexleben befreien oder helfen, wenn eine Person sich unbefriedigt fühlt. Oder aber die Fantasie verliert ihren Reiz, räumt die Klinische Psychologin Birgit Schörg gegenüber der „Presse“ ein: „Das kann daran liegen, dass man etwas für sich haben will. Wie ein kleines Geheimnis.“ In die Realität übersetzte Fantasien würden oft als unbefriedigend wahrgenommen werden, die einst erregende Fantasie ist damit dann dahin.

Mehr lesen



„Sex Education“: So aufgeklärt ist die letzte Staffel



Wie schambefreit und aufgeklärt sind jüngere Generationen?

Dreier nach der eigenen Nase?

Die Diskrepanz zwischen Sex im Kopf und im echten Leben erbege sich aus den realen Störfaktoren. Habe ich gedanklich einen Dreier, machen wahrscheinlich auch die anderen beiden das, was mich erregt. In der Realität seien in den allermeisten Fällen ja doch andere Menschen mit eigenen Vorstellungen und individuellen Lüste beteiligt. „Ich ermutige meine Patienten schon auch dazu, eine eigene Sexualität abseits der Partnerschaft zu haben“, sagt Schörg. „Und die ist eben höchstprivat und muss nicht einmal der Partner wissen.“ Klar er kann, aber muss eben nicht. Dass solche Gespräche unter Druck und Zwang sowieso nicht funktionieren, sagt auch Gynäkologin Jäger-Lansky. Und überhaupt gäbe es auch Fantasien, die von vornherein solche bleiben sollen - also unter keinen Umständen umgesetzt werden wollen - führt Schörg fort.

»Es kann sein, dass Frauen das Bedürfnis nach Unterwerfung bewusst in die Fantasie auslagern, weil sie das in der Realität nicht ausleben wollen.«

Birgit Schörg

Klinische Psychologin

So seien etwa Vergewaltigungsfantasien unter Frauen weit verbreitet: „Da muss man aber ganz klar unterscheiden - und vor allem den Männern kommunizieren - dass das nicht bedeutet, dass sie real vergewaltigt werden wollen. In ihrer Fantasie haben sie trotz herbei fantasiertem Machtverhältnis ja alles selbst unter Kontrolle - was bei der realen Vergewaltigung ja nie der Fall ist.“ Viele Frauen würden gerade solche Fantasien für sich behalten, aus Angst wörtlich genommen zu werden. Gesundheitspsychologin Schörg sieht darin eine Art Ventil von Stress, das Bedürfnis die Kontrolle abzugeben. Im Job erfolgreiche, mächtige Menschen hätten solche Fantasien häufiger, das belegen Studien. Oder aber es ist Selbstschutz: „Es kann sein, dass Frauen das Bedürfnis nach Unterwerfung bewusst in die Fantasie auslagern, weil sie das in der Realität nicht ausleben wollen.“ Leide ein Mensch unter den eigenen Fantasien, fühlt er sich etwa davon verfolgt, sollte man das Gespräch oder gar professionelle Hilfe suchen. Rein die Tatsache, dass man von Unterwerfung und Gewalt fabuliert, müsse eine Frau aber nicht verunsichern. Schörg: „Da ist nichts Krankhaftes daran.“

Ich komme, wenn ich denke

In der Sexualtherapie sind sexuelle Fantasien überhaupt recht positiv konnotiert. Durch Träumereien lernt man sich und seinen Körper besser kennen, weshalb sie auch als therapeutische Methode dienen. Die eigene Sexualität sei vor allem bei jungen Menschen sehr von äußeren Einflüssen geprägt; heißt Pornografie oder etwa Internet-Foren. „Viele, die mit dem Internet aufgewachsen sind, haben noch nie zu einer eigenen Fantasie masturbiert, die hatten gleich beim ersten Mal das Handy in der Hand“, weiß Schörg aus ihren Sitzungen. Hier lohnt es sich durchaus alles Externe einmal wegzulassen, sich ins Bett zu legen und eben zu fantasieren. „Und dann ganz bewusst wahrnehmen, wie der Körper auf einzelne Szenen reagiert.“ Auch jungen Frauen, die sich beim Akt eher als Beifahrerin fühlen und „Dinge dem Mann zu liebe tun“, rät sie dazu, so die ganz eigene Lust zu erkunden.

Mehr lesen



Nein, die anderen haben auch nicht öfter Sex

Ähnlich fällt der Rat für das fast diametral gelegene Problem aus; wenn jemand nur mittels spezifischer Fantasie zum Orgasmus kommt. Die fabulierte Freiheit geht dann flöten, die eigene Sexualität ist so eingeschränkt. Es ist bislang unklar, wie es dazu kommt. Schörg aber tippt auf eine Konditionierung: Ein bestimmter Reiz ist mit Erregung verknüpft, „ein Orgasmus ist ja die positive Verstärkung schlechthin“. Das könne man aber gezielt wieder auflösen. „Es dauert halt, hier wieder eine Bandbreite einzubringen. Es ist ein Prozess“, sagt Schörg. Ähnlich soll es sich im Übrigen verhalten, wenn jemand nur in einer Stellung zum Orgasmus kommen kann. Auch das sei ein Stück weit antrainiert. „Ohne Orgasmuszwang andere Fantasien und Stellungen ausprobieren“, es sei eine Spielerei.

So ganz abseits externer Einflüsse wird man die eigene Sexualität wohl nie erkunden können. Gynäkologin Jäger-Lansky erklärt die Fantasien, die uns erregen als „Ergebnis von individuellen Erfahrungen, emotionalen Bedürfnissen und kulturellen Einflüssen“. Kulturell geprägt ist jedenfalls auch die damit einhergehende Scham. In „Want“ wird das gut deutlich, wenn Frauen aus Ländern, in denen gesellschaftliche Normen und gar Gesetze alles außer heterosexuelle Beziehungen und ehelichem Sex verbieten, von geheimen Fantasien und ihren Erfahrungen erzählen. Sie *müssen* ihre Träumereien geheim halten. Aber auch die Angst vor Be- und Verurteilungen in liberalen Gesellschaften ist offenkundig. Selbst innerhalb der innigsten Beziehung. Jäger-Lansky wird deshalb nicht müde, es wieder und wieder zu betonen, wie sie selbst sagt: „Sexfantasien sagen nichts über den moralischen Charakter einer Person aus.“ Also ab ins Traumland.

Expertinnen

Agnes Jäger-Lansky. Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe.

In Ausbildung zur zertifizierten Sexualmedizinerin.

womanandhealth.at

Birgit Schörg. Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin.

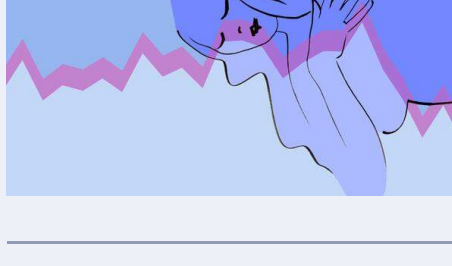
Zertifiziert in u. a. Traumatherapie und Sexualtherapie.

birgitschoerg.at

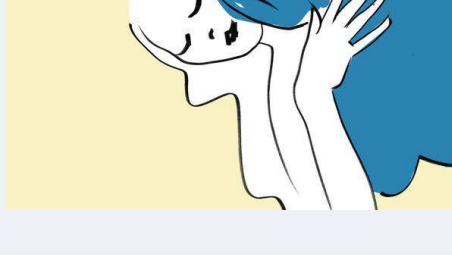
>> Zur US-Studie von 2022

Die Serie „Gefühlssache“ erscheint immer mittwochs und beschäftigt sich mit Themen rund um zwischenmenschliche Beziehungen, Sexualität und Selbstliebe. Alle Texte finden Sie unter diepresse.com/gefühlssache. Bei Fragen, Anmerkungen, Themenvorschlägen und Kritik schreiben Sie uns gern an diese E-Mail-Adresse: schaufenster@diepresse.com

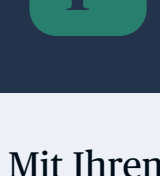
Mehr lesen



Von Leistungsdruck beim Sex und guten Ventilen

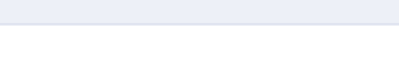


„Nur ja heißt ja“ - was hinter dem Begriff Consent steckt



War dieser premium-Artikel interessant für Sie?

Mit Ihrem Digital-Abo können Sie ihn auch an jemanden ohne eigenes Abo verschenken. Sie haben in diesem Monat noch 5/5 premium-Artikel zur Verfügung. **Mehr dazu.**



Lesen Sie mehr zu diesen Themen:

[Leben](#) [Gefühlssache](#) [Schaufenster](#) [Magazin](#)

02.10.2024 um 14:49

von **Eva Dinnewitzer**

[folgen](#)



[Speichern](#)

[Drucken](#)

[Vorlesen](#)

Hauptbild • Illustriert von Christine Pichler

