

Liebe > Lust & Leidenschaft > Sexuelle Fantasien: Eine Expertin verrät, warum du offen darüber sprechen solltest

VERBORGENE WÜNSCHE

## Sexuelle Fantasien: Eine Expertin verrät, warum du offen darüber sprechen solltest

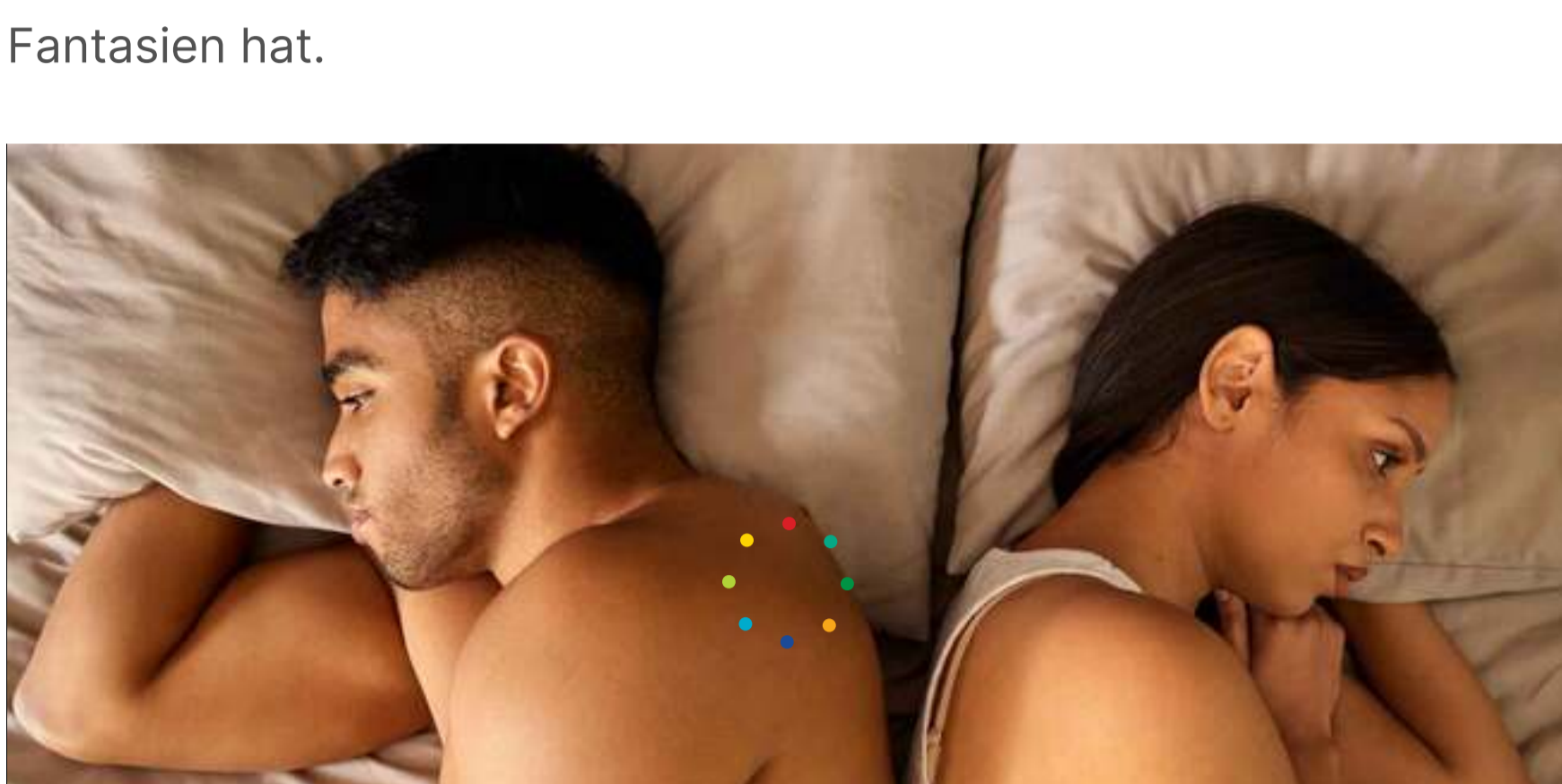


Sind sexuelle Fantasien mit anderen Menschen als dem Partner oder der Partnerin normal?

**Viele Menschen haben unausgesprochene sexuelle Fantasien. BILD der FRAU hat mit der Sexologin Sasha Naydenova über dieses tabuisierte Thema gesprochen. Die Expertin erklärt unter anderem, warum es wichtig ist, offen über die eigenen sexuellen Fantasien zu sprechen.**

Viele Menschen – ob in einer Partnerschaft oder als Single – haben sexuelle Fantasien. Oftmals existieren diese Vorstellungen jedoch nur im eigenen Kopf und werden nur selten mit der Außenwelt, meist mit dem Partner oder der Partnerin, geteilt.

Das liegt nicht zuletzt daran, dass Sex in unserer Gesellschaft weitestgehend immer noch ein tabuisiertes Thema ist – und das, obwohl fast jeder erwachsene Mensch insgeheim sexuelle Fantasien hat.



Sexuelle Attraktivität in Beziehungen

## Sexuelle Fantasien: Warum das Gespräch darüber so schwerfällt

Um etwas Licht ins Dunkel zu bringen, woher sexuelle Fantasien kommen und wieso es so schwerfällt, darüber zu sprechen, hat BILD der FRAU mit Expertin **Sasha Naydenova** gesprochen.

Im Interview erklärt die Sexologin **mit eigener Praxis** in Berlin, wie sich sexuelle Fantasien auf unser Liebesleben auswirken, warum es wichtig ist, offen darüber zu sprechen und vieles mehr. Aber lies am besten selbst...

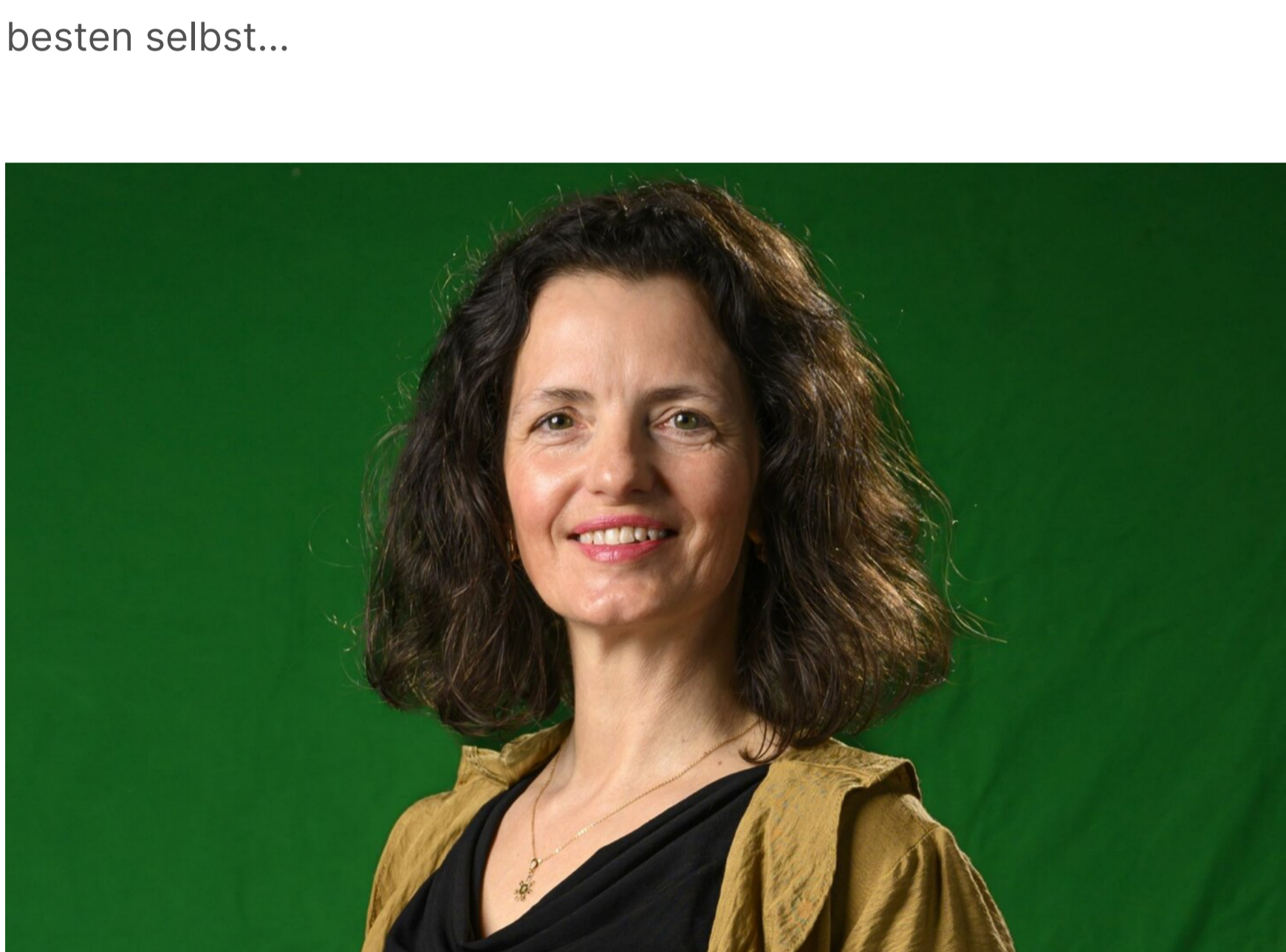


Foto: René Löffler

Sasha Naydenova ist ausgebildete Sexologin und bietet in ihrer Praxis in Berlin Sexualtherapie an.

## Frauen sprechen mehr über Sex, aber nicht über ihre Fantasien

**BILD der FRAU: Wieso sprechen so wenig Frauen über ihre sexuellen Fantasien?**

Die Frage nach den sexuellen Fantasien stelle ich den Klient\*innen bereits in der ersten Sitzung, denn die Fantasien sind ein wichtiger Bestandteil im Mechanismus der **sexuellen Erregungssteigerung**. Es erscheint möglicherweise kurios, aber es ist Fakt: In der Sexualberatung reden Menschen spätestens ab der 35sten Minute über die intimen Details ihrer Sexualität, die sie manchmal sogar sich selbst nicht bereit sind zuzugestehen.

Die Beratungssituation unterscheidet sich natürlich deutlich von der Realität: Die Menschen kommen in die Praxis, weil sie in dieser geschützten Zone über Dinge reden möchten, die im realen Leben zu einer Last geworden sind, die man sich dort oft nicht zu erwähnen traut.

Ich habe den Eindruck, dass Frauen unter sich generell mehr über **die Partnersexualität** sprechen als Männer unter sich. Freundinnen vertrauen sich gegenseitig einiges über ihr Sexleben an, besonders in der heutigen Zeit, in der **die weibliche Sexualität** immer mehr thematisiert wird. Etwas anderes ist es jedoch, dieses tief im Inneren sitzende Bedürfnis anzusprechen, Bilder und Szenen vor dem inneren Auge plastisch werden zu lassen.

## Sexuelle Fantasien: Viele Frauen hält die Angst vor Beurteilung zurück

Oft sind die sexuellen Fantasien etwas, was man sich nicht bewusst zusammen stellt bzw. nicht bewusst als Instrument zur Erregungssteigerung nutzt, sondern sie entspringen und nehmen an der Erregung teil wie aus dem Nichts. Dabei können sie befremdlich und sogar beängstigend wirken.

Manchmal können aber auch die absichtlich zu Hilfe genommenen, regelmäßig und gern gebrauchten Imaginationen peinlich für die Person sein. Fantasien als Begleitung **des Lustempfindens** sind sehr individuell und sehr intim, sie können auch sehr schambehaftet sein.

## "Sexuelle Fantasien sind nicht mit Wünschen oder Absichten gleichzusetzen"

Ein weiterer Grund, warum Frauen nicht offen darüber reden, insbesondere und vor allem mit dem Partner oder der Partnerin, ist die Befürchtung, der Partner/die Partnerin würde die Fantasien als Wünsche interpretieren. Dies könnte zu Veränderungen im Sexleben des Paares führen – in Form etwa von Eifer, der Partnerin/dem Partner durch Experimente gerecht zu werden, die sie nie beabsichtigt hat, oder etwa **unbegründete Eifersucht** bis hin zum Gefühl des Partners, seiner Frau nicht zu genügen.

Sollte einer der Partner\*innen etwa außenstehende Personen erwähnen, die in den sexuellen Fantasien vorkommen, führt das nicht selten zum Gefühl des anderen, ungeliebt oder hintergangen zu werden. Diese Angst-Liste könnte beliebig weiter geführt werden, die Varianten hängen von der Individualität beider Personen und von der Beziehungsdynamik ab. Wichtig ist hier für sich selbst zu begreifen, dass sexuelle Fantasien keineswegs mit Wünschen oder Absichten gleichzusetzen sind.

Im sexualberaterischen Aspekt bedeutet für die Person oft allein das Aussprechen ein erster Schritt in Richtung Begreifen und Akzeptanz. In der Beratung wird unter anderem daran gearbeitet, Scham und Schuldgefühle im Zusammenhang mit der eigenen Sexualität zu reduzieren. Die Sexologen helfen dabei, die Unsicherheit zu überwinden und den Bezug zum eigenen sexuellen Verhalten und Denken zu normalisieren, diese zu akzeptieren.

## Sexuelle Fantasien als gesunde Bereicherung des Liebeslebens

**Ist es normal, sexuelle Fantasien zu haben? Vielleicht auch mit anderen Menschen als dem Partner oder der Partnerin?**

Sexuelle Fantasien sind vollkommen normal. Aus sexualberaterischer Sicht sind sie sogar als gesund und wertvoll zu betrachten, denn sie bieten eine Möglichkeit zur Selbstbeobachtung, zum Experimentieren mit der eigenen und mit der Paarsexualität und zu deren Bereicherung. Sie sind sehr individuell und können von Individuum zu Individuum variieren und verschiedene Formen annehmen – von harmlosen, romantisch-idyllischen Bildern bis hin zu tabuisierten oder gewaltvollen Szenarien.

All das ist normal, solange es deutlich als reines Imaginations-Instrument zur **sexuellen Steigerung** erkannt werden kann und solange es keinen verborgenen Wunsch zu Gewalt an der eigenen oder an anderen Personen enthält. An sich gehören die Fantasien zur normalen Funktionalität des menschlichen Gehirns und sind weder als gut noch als schlecht zu werten.

## Keine sexuellen Fantasien? Auch das ist normal

Zu betonen ist auch – es ist genauso normal, KEINE expliziten sexuellen Fantasien zu haben. Oft berichten mir Klient\*innen, dass sie zur Erregungssteigerung entweder "nur" Erinnerungen aus **vergangenen Beziehungen** nutzen oder sich eben an der momentanen stattfindenden Intimität erregen. Auch das ist vollkommen normal und zeugt nicht für Fantasielosigkeit im menschlichen Aspekt.

In der Autoerotik spielen die Fantasien eine sehr wichtige Rolle. Es ist gut, sie zu beobachten, sie zu variieren, und auch sich deren Wirkung bewusst zu werden. Sollte **der Pornografiekonsum** die Fantasien in Verbindung mit der Pornobildung völlig ersetzen, könnte dies ein Warnsignal sein. In diesem Fall empfehle ich eine Art "Hygienemaßnahmen" zu ergreifen, indem man unbedingt regelmäßig prophylaktisch **Masturbation ohne Pornokonsum** durchführt.

## Sexuelle Fantasien: Wieso der Unterschied so wichtig ist

Obwohl im öffentlichen Raum mittlerweile viel darüber geschrieben und gesprochen wird, höre ich oft von Frauen, dass sie ihre sexuellen Fantasien, die mit Vergewaltigung, Fesseln oder etwa Sex mit mehrstren Männern verbunden sind, als beschämend und beängstigend empfinden. Die Frauen befürchten, dass dies nicht normal sei oder dass sie sich insgeheim doch wünschen könnten, misshandelt oder erniedrigt zu werden. Da ist es auch besonders wichtig zu lernen, reine Fantasien als Instrument zur Selbststimulation von realen Wünschen zu unterscheiden. Und ja, es ist völlig normal, solche Fantasien zu haben.

Interpretieren kann man sie in der Beratung, wenn der Wunsch dazu besteht, doch oft ist es nicht einmal notwendig, das zu tun, wenn die **Sexualität** selbst darüber im Klaren ist, was zu ihrer **eigenen Sexualität** gehört. Auch normal wäre, sich deutlich zu vergewaltigen, ob und mit welchen Fantasien ein reales Experiment möglich oder erwünscht ist, und dann sich ganz klar vor Augen zu führen, ob dies mit dem Partner/der Partnerin möglich wäre, ob die Beziehung das zulässt.

## Treu oder untreu: Was bedeuten sexuelle Fantasien wirklich?

Ein weiteres interessantes Thema ist **Treue bzw. Treulosigkeit** in Gedanken. Bin ich etwa untreu, wenn ich meine Luststeigerung dadurch erreiche, dass ich mir den Ex, den Nachbarn, die beste Freundin oder einen Promi beim Sex vorstelle? Liebe ich meinen Partner/meine Partnerin wirklich, wenn ich mir jedes Mal eine andere Person an ihrer/seiner Stelle vorstelle? Bin ich etwa lesbisch, weil ich während des Sex Fantasien mit Frauen habe?

Ein ganz klares "Nein" kann an dieser Stelle nicht gesagt werden, denn man sollte alle Hintergründe kennen. Im Prinzip gilt es jedoch erneut – wird die Fantasie als reines Lust-Instrument genutzt, um mit dem Partner/der Partnerin eine **erfüllte Sexualität** zu leben, ist sie legitim.

09.06.2024 - 09:00 Uhr



Autorin

**Kaja Wundersitz**

Kaja Wundersitz ist Online-Redakteurin bei BILD der FRAU, wo sie hauptsächlich über Mode-, Promi-, Liebes- sowie Lifestyle-Themen schreibt. Insgeheim schlägt Kajas Herz aber eigentlich für alle Themen rund um die neusten Filme und Serien, was sie auch immer wieder in ihre Arbeit bei BILD der FRAU einfließen lässt.

f x @ p

Beziehungstipps Sex

Inhalt

**Sexuelle Fantasien: Warum das Gespräch darüber so schwerfällt**

**Frauen sprechen mehr über Sex, aber nicht über ihre Fantasien**

**Sexuelle Fantasien: Viele Frauen hält die Angst vor Beurteilung zurück**

**"Sexuelle Fantasien sind nicht mit Wünschen oder Absichten gleichzusetzen"**

**Sexuelle Fantasien als gesunde Bereicherung des Liebeslebens**

**Keine sexuellen Fantasien? Auch das ist normal**

**Sexuelle Fantasien: Wieso der Unterschied so wichtig ist**

**Treu oder untreu: Was bedeuten sexuelle Fantasien wirklich?**

Passend zum Thema



EINE PARTNERSCHAFTS-EXPERTIN ERZÄHLT

**Altersunterschied in der Beziehung: So gehe ich damit um**

Newsletter

Noch nicht genug von BILD der FRAU? Dann hier unsere Newsletter abonnieren und spannende Inhalte, tolle Rezepte sowie das tägliche Horoskop erhalten.

Newsletter anmelden →