



**Leben.Lieben.Arbeiten**

SYSTEMISCH BERATEN

Angelika Eck

# **Sexuelle Fantasien in der Therapie**

**V&R**



Angelika Eck: Sexuelle Fantasien in der Therapie

Leben.Lieben.Arbeiten

SYSTEMISCH BERATEN

Herausgegeben von  
Jochen Schweitzer und  
Arist von Schlippe

Angelika Eck

# Sexuelle Fantasien in der Therapie

Mit 5 Abbildungen und einer Tabelle

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2020, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: pzAxe/shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISSN 2625-6088

ISBN 978-3-647-40846-0

# Inhalt

Zu dieser Buchreihe .....	7
Vorwort von Jochen Schweitzer .....	9
Vorbemerkung .....	13

## I Der Kontext

1 Sexuelle Fantasien im Fokus der Therapie .....	16
1.1 Sexuelle Fantasien als mentale Repräsentation .....	18
1.2 Was ist normal? – Häufigkeit und Inhalte sexueller Fantasien .....	20
1.3 Entwicklung der sexuellen Fantasietätigkeit .....	24
1.4 Zu wenig, zu viele oder die falschen? Anlässe für therapeutische Arbeit mit sexuellen Fantasien .....	25
2 Worauf achten? Landkarten für die Therapie .....	31
2.1 Ich-Zugehörigkeit .....	31
2.2 Subjektive Kontrolle .....	33
2.3 Rigidität vs. Flexibilität .....	34
2.4 Fantasie vs. Wunsch und Realisierungsgrad .....	35
2.5 Zusammenfassung: Fantasiekompass .....	37
2.6 Fantasien und Körper .....	38
2.7 Die Dramaturgie der Fantasie .....	41

## II Die systemische Beratung

3 Wie fragen? Die praktische Arbeit mit sexuellen Fantasien ....	50
3.1 Therapeutische Grundhaltung: Keine Angst vor Fantasien unter Berücksichtigung eigener Grenzen .....	50

3.2	Auftragskonstruktion: Fantasien explizit zum Thema machen oder nicht? .....	52
3.3	Kontext- und Entwicklungsorientierung: Das Schwellenmodell .....	55
3.4	Mit Ambivalenz umgehen .....	59
3.5	Fantasien erzeugen oder (re-)aktivieren .....	62
3.6	Innerer Bedeutungszusammenhang: Fantasieinhalte explorieren und Bedürfnisse ableiten .....	71
3.7	Würdigung und Selbstintegration .....	79
3.8	Destruktive Fantasien loslassen .....	80
3.9	Neues gestalten .....	85
3.10	Therapeutische Schritte im Überblick .....	91
4	Eine fantastische Therapiesitzung mit Rita .....	92

### III Am Ende

Literatur .....	98
Die Autorin .....	101

## Zu dieser Buchreihe

Die Reihe »Leben. Lieben. Arbeiten: systemisch beraten« befasst sich mit Herausforderungen menschlicher Existenz und deren Bewältigung. In ihr geht es um Themen, an denen Menschen wachsen oder zerbrechen, zueinanderfinden oder sich entzweien und bei denen Menschen sich gegenseitig unterstützen oder einander das Leben schwermachen können. Manche dieser Herausforderungen (Leben.) haben mit unserer biologischen Existenz, unserem gelebten Leben zu tun, mit Geburt und Tod, Krankheit und Gesundheit, Schicksal und Lebensführung. Andere (Lieben.) betreffen unsere intimen Beziehungen, deren Anfang und deren Ende, Liebe und Hass, Fürsorge und Vernachlässigung, Bindung und Freiheit. Wiederum andere Herausforderungen (Arbeiten.) behandeln planvolle Tätigkeiten, zumeist in Organisationen, wo es um Erwerbsarbeit und ehrenamtliche Arbeit geht, um Struktur und Chaos, um Aufstieg und Abstieg, um Freud und Leid menschlicher Zusammenarbeit in ihren vielen Facetten.

Die Bände dieser Reihe beleuchten anschaulich und kompakt derartige ausgewählte Kontexte, in denen systemische Praxis hilfreich ist. Sie richten sich an Personen, die in ihrer Beratungstätigkeit mit jeweils spezifischen Herausforderungen konfrontiert sind, können aber auch für Betroffene hilfreich sein. Sie bieten Mittel zum Verständnis von Kontexten und geben Werkzeuge zu deren Bearbeitung an die Hand. Sie sind knapp, klar und gut verständlich geschrieben,

allgemeine Überlegungen werden mit konkreten Fallbeispielen veranschaulicht und mögliche Wege »vom Problem zu Lösungen« werden skizziert. Auf unter 100 Buchseiten, mit etwas Glück an einem langen Abend oder einem kurzen Wochenende zu lesen, bieten sie zu dem jeweiligen lebensweltlichen Thema einen schnellen Überblick.

Die Buchreihe schließt an unsere Lehrbücher der systemischen Therapie und Beratung an. Unsere Bücher zum systemischen Grundlagenwissen (1996/2012) und zum störungsspezifischen Wissen (2006) fanden und finden weiterhin einen großen Leserkreis. Die aktuelle Reihe erkundet nun das kontextspezifische Wissen der systemischen Beratung. Es passt zu der unendlichen Vielfalt möglicher Kontexte, in denen sich »Leben. Lieben. Arbeiten« vollzieht, dass hier praxisbezogene kritische Analysen gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ebenso willkommen sind wie Anregungen für individuelle und für kollektive Lösungswege. Um klinisch relevante Störungen, um systemische Theoriekonzepte und um spezifische beraterische Techniken geht es in diesen Bänden (nur) insoweit, als sie zum Verständnis und zur Bearbeitung der jeweiligen Herausforderungen bedeutsam sind.

Wir laden Sie als Leserin und Leser ein, uns bei diesen Exkursionen zu begleiten.

Jochen Schweitzer und Arist von Schlippe

## Vorwort

Sexualität findet auch im Kopf statt. Sexuelle Fantasien als mentale Repräsentationen sexueller Wünsche und Befürchtungen spielen eine große Rolle dabei, ob Sexualität zu einem Quell der Freude oder in unglücklichen Fällen zu einem Quell des Leides werden kann. Daher lohnt es, sexuelle Fantasien wohlwollend zu erkunden – allein, zu zweit oder mit der Hilfe einer Paartherapeutin.

»Keine Angst vor Fantasien« – das ist die Grundhaltung dieses Buchs. Angst entsteht, wenn sexuelle Fantasien negativ erlebt oder zumindest negativ bewertet werden (»Bin ich noch normal, wenn ich mir so was vorstelle?«). Zur Linderung solcher Ängste bietet die Autorin zunächst repräsentative Statistiken aus Kanada als eine Art normalisierender »Erster Hilfe« an. Sehr viele sexuelle Fantasien sind »politisch inkorrekt«, das heißt, die Fantasierenden entwickeln und genießen sie, möchten sie aber keineswegs in die Wirklichkeit umgesetzt sehen, weder für sich selbst noch für andere.

Angelika Eck lädt zu einer Erkundungsreise der Fantasien ein. Zur Orientierung auf dieser Reise dient ein »Fantasiekompass«. Der kann helfen, sexuelle Fantasien daraufhin zu prüfen, ob sie als »ich-zugehörig« oder als »ich-fremd« erlebt werden, ob sie »unter Kontrolle« sind oder man sich ihnen schutzlos ausgeliefert fühlt, ob jemand rigide immer mit denselben oder flexibel mit unterschiedlichen Fantasien unterwegs ist und ob die Fantasien für Wünsche gehalten und ausgelebt werden wollen oder gerade nicht.

Fantasien sind innere Theaterstücke, Filme im Kopfkino. Sie folgen einer Dramaturgie. Oft beginnen sie mit einer Ausgangssituation, die in der Wirklichkeit als bedrohlich oder voller Hindernisse erlebt werden würde. In der Fantasie gelingt es dann, diese Hindernisse zu überwinden und aus Leid Lust werden zu lassen: Schüchterne treten ins Rampenlicht; Gedeimütigte werden dominant; Traumatisierte nehmen Rache; zwanghaft Aktive überlassen sich dem, was geschieht. Zugleich beeinflussen Fantasien und körperliche Vorgänge einander: Andere Fantasien ermöglichen andere Körpererlebnisse; andere Körpererlebnisse und Körperhaltungen fördern andere Fantasien.

Mit solchen »Landkarten«, »Fantasiekompässen«, mit einer Haltung wohlwollender Neugier und mit einem breiten Methodenrepertoire beschreibt Angelika Eck, wie sie sowohl Einzelne wie auch vorwiegend Paare dabei unterstützt, die eigenen Fantasien zu erkunden (auch und gerade dann, wenn sie vermeintlich gar keine haben, sondern solche erst aufzuspüren beginnen) und als hilfreiche Informanten für die eigene Lebens- und Sexualpraxis zu nutzen.

Es ist leicht, sich von diesem Buch faszinieren zu lassen. Es ist ein elegant geschriebenes Buch, verfasst von einer renommierten Sexualtherapeutin in ihrem ganz eigenen, unverwechselbaren und angenehmen Stil. Die Autorin schreibt sanft über harten Sex und herausfordernd über kuschelige Regression. Ihre Fallgeschichten sind kurz, aber glasklar. Hochemotionale Prozesse beleuchtet sie mit kühler Theorie, und herzlich anteilnehmend befasst sie sich mit Menschen, denen sexuelle Emotionalität abhandengekommen scheint. Sexuelle Fantasien werden sachlich und ohne Voyeurismus als ein möglicher Schlüssel zu einer Bandbreite von Themen betrachtet. Sie bieten Zugang zur Erotik einer Person und damit der Person zu sich selbst. Sie legen tiefere Wünsche und Bedürfnisse offen: Emanzipation, Dominanz, aber auch partnerschaftliche Intimität, die Sehnsucht nach Halt oder Herausforderung etc. können sich in sexuel-

len Fantasien ausdrücken und auf Lebensthemen verweisen. »Keine Angst vor Fantasien« – Die Grundhaltung dieses Buchs gilt nicht nur für Klienten und Klientinnen, sondern auch für Therapeutinnen und Therapeuten.

Jochen Schweitzer



## Vorbemerkung

Die in diesem Buch zur Sprache kommenden Fall- und Fantasiebeispiele wurden anonymisiert und in einigen Aspekten verändert. Sie wurden entweder von Klientinnen und Klienten freigegeben, von Kolleginnen und Kollegen beigesteuert oder von mir aus Elementen mehrerer Fälle so zusammengefügt, dass sie keinen Rückschluss auf eine Person oder eine bestimmte therapeutische Situation erlauben. Allen Beitragenden danke ich sehr herzlich. In der Regel sieze ich meine Klientinnen und Klienten. Die Fallbeispiele habe ich zum angenehmeren Lesen mit erfundenen Vornamen besetzt. Aus demselben Grund wechsele ich frei zwischen Geschlechtsbezeichnungen im Text. Mein Dank für die Unterstützung bei der Verfassung dieses Textes gilt Dirk Bechler, Ulrich Clement, Valeria Madrid, Julika Zwack und in besonderem Maß Mirko Zwack.



---

## Der Kontext

## 1 Sexuelle Fantasien im Fokus der Therapie

Carla: »Ich stelle mir vor, von einem Begleiter in einen speziellen Klub entführt zu werden. Ich war dort noch nie. Mein Begleiter, zu dem ich vollstes Vertrauen habe, weiß, was ich brauche, und kennt mich sehr gut. Er kann mich lesen und lenkt mich mit seinen Blicken. Er gibt mir vor, was ich zu tun habe. Es ist dort sehr exklusiv, alle sind maskiert und aufreizend gekleidet, es wird wenig geredet. Vieles wird nur durch Blickkontakt geregelt. Es gibt einen großen Saal, in dem sich alle treffen. Mein Begleiter gibt mir ein Zeichen, wen ich mir aussuchen soll. Er flüstert mir ins Ohr, was ich zu tun habe. Ich soll dem Ausgewählten gefügig sein, wie er es möchte, soll ihn mit allen Künsten verführen, verrückt machen und mir nehmen, was ich brauche. Im Anschluss werde ich von meinem Begleiter belohnt, indem ich von ihm befriedigt werde, so wie ich es brauche. Wir sind im Blickkontakt ganz eng beieinander. Es ist nicht nur das körperliche Verschmelzen, sondern durch den tiefen Blick auch eine mentale Nähe und Verbundenheit, die mich ausfüllt und mir Befriedigung gibt. Ein Höhepunkt jagt dabei den anderen. Wir verbringen die ganze Nacht dort. Erst in den Morgenstunden werde ich mit einem sehr wohligen Gefühl und vollkommen ausgeglichen nach Hause gebracht. Ich zehre lange davon.«

Stellen Sie sich vor, eine Klientin erzählt Ihnen im Rahmen der Therapie aus plausiblen Gründen diese sexuelle Fantasie. Wie reagieren Sie innerlich darauf? Welche Gedanken stellen sich ein? Welche automatischen emotionalen und körperlichen Reaktionen bemerken Sie bei sich? Welche Fragen entstehen? Welche Bewertungen? Was befremdet Sie vielleicht? Was macht Sie neugierig? In welchem therapeutischen Zusammenhang könnte diese Fantasie relevant sein?

Therapie bei Fragen der Sexualität ist an sich schon ein intimes Unterfangen. Auch wenn die Psychoanalyse sexueller Symbolik traditionell einen großen Stellenwert in der Therapie beigemessen hat – sie in der Psychotherapie oder Paarberatung explizit zum Thema zu machen, ist für viele Therapeuten und Klienten keineswegs einfach oder selbstverständlich (zum Verhältnis von Psychoanalyse und Sexualwissenschaft s. Clement, 1993). Und dann noch über sexuelle Fantasien sprechen? Wozu? Ganz einfach: Seien es Schwierigkeiten im Zusammenhang mit sexuellen Funktionen, Pornokonsum, der Sexualpräferenz, Affären, Differenzen im sexuellen Begehren – überall begegnen wir Vorstellungen von Sexualität. Sexualität ist ohne mentale Repräsentation nur ein körperliches Reizgeschehen. Erst die Aufladung mit Vorstellungen, Bildern, Sehnsüchten macht sie bedeutungsvoll. Und genau mit diesen Bedeutungen haben wir es im Schönen wie im Schrecklichen in der Erotik zu tun. Sexuelle Fantasien bieten einen sehr direkten Zugang zur Erotik der Person und damit der Person zu sich selbst. Dabei gilt: Fantasien sind erotische Wirklichkeitskonstruktionen, deren Bedeutungen ganz allein ihre Schöpfer genau ermesen und bestimmen können – in ihrem jeweiligen Lebenskontext –, Bedeutungen, die es also nicht zu deuten, sondern von und mit den Klienten zu entdecken gilt. Gegenstand dieses Buchs ist nicht die Arbeit mit Fantasien im Zusammenhang mit strafbarem normabweichendem Sexualverhalten wie z. B. Pädosexualität, wohl aber mit Fällen, in denen Fantasien als bedrückend, unkontrollierbar oder beängstigend erlebt werden. Ich erlaube mir in diesem Buch einen Zugang zur Arbeit mit Fantasien, der lose mit klinischen Kategorien verknüpft ist, sich insgesamt aber an einem breiteren Spektrum konkreter individueller und paarbezogener Konflikte und Fragestellungen der Beratung orientiert.

Dieser Text vertritt selbstverständlich keinen Beratungsansatz, der ausschließlich über den Zugang zu sexuellen Fantasien arbeitet.

Immer und in jedem der vorgestellten Fallbeispiele ist die Arbeit mit Fantasien im Bereich der Erotik nur einer von vielen Schwerpunkten, d. h., die Fantasiearbeit ist vielleicht Anlass oder Vehikel für einen Abschnitt der Therapie, kann mehr oder weniger Raum einnehmen und wird immer eingebettet in einen größeren Kontext. Die Fantasie ist *ein* Fenster, durch das eine große Bandbreite von Themen zugänglich gemacht werden kann – ein ganz besonders wertvolles allerdings. Weil Menschen häufiger, als sie darüber reden, von ihrem Fantasieleben beeinflusst sind, sich dessen oft schämen, und weil dieser Zugang zur Person vieles bereithält, möchte ich dazu ermutigen, in der Therapie den Raum dafür zu öffnen. Ich selbst arbeite als Sexualtherapeutin und werde daher oft gezielt zur Bearbeitung sexueller Probleme aufgesucht. Da Sexualität für die meisten Menschen einen zentralen Lebensbereich darstellt, benötigt sie zumindest die Option auf Besprechung in der psychotherapeutischen und in der Paartherapiepraxis. Beim Thema Sexualität kommen wir als Therapeuten manchmal schneller und stärker, als uns lieb ist, mit unseren eigenen Belangen in Kontakt. Hierin liegt ein wertvolles Potenzial für die eigene Entwicklung. Es könnte daher spannend sein, das Buch auch als therapeutische Selbstreflexions- oder sogar Selbsterfahrungsgelegenheit zu nutzen.

## 1.1 Sexuelle Fantasien als mentale Repräsentation

Was sind sexuelle Fantasien? Diese Frage ist nicht nur theoretisch, sondern für unsere Klientinnen auch höchst praktisch relevant, weil sie für sich keinen Begriff haben (»Ich glaube, ich habe gar keine Fantasie – oder?«) oder sich um die Definition mit dem Partner bereits Konflikte gebildet haben (»Du sagst, der Chat sei nur Fantasie – aber das ist doch Sex!«).

Fantasien sind mentale Repräsentationen. Sexuelle Fantasien sind mentale Repräsentationen mit erotischem Bedeutungsgehalt (Toates, 2014). Die zugehörige Fähigkeit lässt sich mit dem wunderbaren Begriff der *Einbildungskraft* bezeichnen. Innere Bilder, aber auch die Repräsentation von Gerüchen, Geräuschen und Berührungsempfindungen zählen dazu, je nachdem, welche Sinneskanäle besonders empfänglich sind. In der Praxis begegnen wir Menschen mit unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeiten zur mentalen Repräsentation und auch unterschiedlicher Suggestibilität. Nicht für alle sind visuelle Fantasien gleich zugänglich oder gar nützlich. Dieser Umstand ist zu unterscheiden von der Idee mancher Klienten, dass sie keine Fantasien hätten oder keine inneren Bilder sehen könnten. Meist handelt es sich dann um negative Bewertungsprozesse oder eng gefasste Erwartungen, die die Fantasiebildung hemmen und verflüssigt werden können, indem sie infrage gestellt und andere Erfahrungen ermöglicht werden (s. Kapitel 3).

Fantasien können in unterschiedlicher Gestalt daherkommen: als Tagträume, als nächtliche Träume. Sie können aus elaborierten Skripten bestehen, aus flüchtigen Bildern oder Bildfragmenten, ebenso aus der Repräsentation von Körpervorgängen beim Sex. Unbedingt dazu zählen Erinnerungen. Pornografie kann in schriftlicher, auditiver oder visueller Darreichungsform als »gestützte« Fantasie angesehen werden.

Für die Therapie ist meines Erachtens ein möglichst weit gefasster Fantasiebegriff nützlich, weil alle Quellen relevantes Material erbringen und die Repräsentationen der Klienten in jeder Form als wertvoll konnotiert werden können.

Sexuelle Fantasien sind von vielfältigem Nutzen. Sie fördern und intensivieren die Qualität sexuellen Erlebens und Verhaltens. Fantasien können körperliche Erregung auslösen und intensivieren. Sie versetzen den Organismus in einen Als-ob-Zustand. Die Wiederho-

lung bestimmter Fantasien stabilisiert Erregungspfade. Als spezifische Wirklichkeitskonstruktionen können sie mühelos Mängel der Realität kompensieren, z. B. den Partner oder die Partnerin knackiger repräsentieren, als er oder sie ist. Fantasien können die sexuelle Routine kreativ beleben und dabei helfen, Erregung in reizärmeren Situationen aufrechtzuerhalten. Sie können Trost spenden oder eine Flucht aus unbefriedigenden sexuellen und anderen Situationen ermöglichen. Genuss kann genau auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten werden und diese nähren. Sexuelle Erregung wird dabei mit elementaren Gefühlen und Bedürfnissen, Spannung und Risiko verknüpft. Sie bilden einen inneren Raum der Intimität mit sich selbst im geschützten Rahmen und oft einen wohlgehüteten oder sogar geheimen Schatz. Einige dieser Funktionen von Fantasien werden im Verlauf dieses Textes näher betrachtet.

## 1.2 Was ist normal? – Häufigkeit und Inhalte sexueller Fantasien

Bei sexuellen Fragen in der therapeutischen Praxis kommen nahezu immer, direkt oder indirekt, die Fragen mit zur Tür herein: *»Bin ich sexuell unnormale, ist mein Partner normal, sind wir normal, welches sexuelle Wollen und Tun ist normal?«*

Zu historisch und kulturell geformter Scham und Schuldgefühlen im Zusammenhang mit der Sexualität tritt im aktuellen Zeitgeist zusätzliche Verunsicherung hinzu durch die Diskrepanz zwischen medial vermittelten Ideen darüber, wie Sexualität zu sein hätte, und dem privaten Erleben sowie durch die Suggestion, dass alles möglich sei und man nur zu wählen brauche. Normbezüge zu relativieren, flexibler zu machen, spielt in Therapie eine große Rolle. In der Sexualtherapie und insbesondere im Hinblick auf die eigenen Fan-

tasien ist dies erst recht bedeutsam. Auch wenn es in erster Linie darum geht, dass Menschen ihre Individualität bejahen, ob sie nun zu einer Mehr- oder Minderheit gehören, können wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, was »normal« ist, im Bereich der Fantasien Menschen darin unterstützen, dass sie milder auf sich blicken oder sich weniger isoliert erleben.

#### Was ist normal?

Die Forschung ist sich einig: Freuds These, dass nur in ihrem Sexualleben unbefriedigte Menschen sexuelle Fantasien ausbilden würden, wurde inzwischen empirisch widerlegt. Menschen mit einem ausgeprägten sexuellen Fantasieleben genießen ihre Sexualität mehr und sind sexuell aktiver – und umgekehrt (Leitenberg u. Henning, 1995; Maltz u. Boss, 2008; Joyal, Cossette u. Lapierre, 2014). Die meisten Menschen hegen sexuelle Fantasien, das ist also – rein statistisch gesehen – normal. Männer scheinen im Mittel öfter als Frauen zu fantasieren und es ist ihnen auch wichtiger (Leitenberg u. Henning, 1995).

#### Was wird fantasiert?

In einer bevölkerungsbasierten repräsentativen kanadischen Studie interessierten Joyal et al. (2014) sich für die Frage: Was genau ist – statistisch gesehen – eine ungewöhnliche sexuelle Fantasie? Von insgesamt 55 vorgegebenen und zusätzlich frei nennbaren Themen wurden nur zwei Fantasiethemen statistisch selten, d. h. von 2,3 % oder weniger Befragten genannt: Sex mit Kindern unter 12 Jahren und Sex mit Tieren. Neun ungewöhnliche, d. h. von 15,9 % der Befragten oder weniger fantasierte Themen wurden klassifiziert. Bei den Frauen waren diese: von jemandem angepinkelt zu werden, Kleider des anderen Geschlechts zu tragen, jemanden zum Sex zu zwingen, eine wehrlose Person zu missbrauchen, Sex mit einer Prostituierten

zu haben, Sex mit einer Frau mit sehr kleinen Brüsten zu haben. Bei Männern galten als ungewöhnliche Fantasien: auf die Partnerin/den Partner zu urinieren oder umgekehrt, Sex mit zwei anderen Männern, Sex mit mehr als drei anderen Männern zu haben. Für Frauen wurden 23, für Männer 11 Fantasiethemen als häufig eingestuft (d. h. von 50 % oder mehr der Befragten genannt). Eine Mehrheit von Frauen (und eine nur wenig kleinere Mehrheit von Männern) gab an, sich regelmäßig vorzustellen, dominiert, festgeschnürt, geschlagen oder zum Sex gezwungen zu werden. Diese Fantasien korrelierten positiv mit Fantasien, selbst dominant zu agieren. Weitere häufige Themen waren sexuelle Begegnungen mit jemandem, der nicht der Partner ist (häufiger bei Männern als bei Frauen), Sex mit zwei Männern (bei Frauen), gleichgeschlechtliche Sexualität (häufiger bei Frauen), Analverkehr (häufiger bei Männern als bei Frauen) und voyeuristische Fantasien. Fünf Top-Fantasiethemen, die von über 84 % der Befragten fantasiert wurden und ihnen wichtig waren: Sex verbunden mit romantischen Gefühlen, Sex in besonderer Atmosphäre, an besonderem Ort, Oralsex empfangen, Sex mit zwei Frauen (bei Männern).

Die Ergebnisse der Studie sind als Hintergrundfolie für die Therapie gut einzusetzen, denn sie bestätigen nicht nur aufs Neue, dass die meisten Menschen sexuell fantasieren und diejenigen, die es ausgeprägter und in größerer Bandbreite tun, sexuell zufriedener und aktiver sind, sondern stellen vor allem heraus: Eine breite Masse von Menschen fantasiert offenbar Inhalte, die zum Teil als politisch inkorrekt und ethisch fragwürdig anzusehen sind, die im realen Leben vertretenen Werthaltungen widersprechen und sich rein thematisch in der Nähe dessen bewegen, was klinisch als Störungen der Sexualpräferenz bezeichnet wurde (z. B. Voyeurismus, Sadomasochismus, Exhibitionismus etc.). Solche Fantasien zu hegen ist, wenn wir eine statistische Normalverteilung betrachten, also normal und nicht normabweichend (vgl. auch Ahlers et al., 2011).

Befürchtungen und negative Selbstbewertungen von Klienten können mithilfe dieser Befunde generell entkräftet werden. Im Einzelfall gilt es, genauer hinzusehen. Die Studienergebnisse unterstreichen zudem klar die Unterscheidung von Fantasie und Verhalten – Menschen fantasieren über sehr viele Dinge, die sie real nicht wünschen oder praktizieren. Nicht die Fantasieinhalte, sondern ihre Folgen entscheiden darüber, was als gefährlich, krankhaft normabweichend oder strafbar zu gelten hat. Sowohl Leidensdruck mit der Fantasie oder aber Leidensdruck, der durch das Ausagieren entsteht, ist problematisch, nicht die Fantasie selbst. Ein weiteres Beispiel dafür sind Fantasien mit gewaltsamer Überwältigung, die viele Frauen erregend finden, ohne dass sie im echten Leben einen Übergriff erleben möchten (z. B. Critelli u. Bivona, 2008).

Was für das Kopfkino gilt, spiegelt sich auch im Konsum vorgefertigter Fantasieplots der Pornografie: Es existieren unzählige Genres, die massenkonsensfähige Skripte darbieten, unter ihnen jede Menge politisch inkorrektur Sujets, von einer Mehrzahl der Erwachsenen, vor allem Männern, genutzt (für einen Überblick s. z. B. Melzer, 2018). Nur weil Pornografiegebrauch zu den Massenphänomenen zählt, bedeutet dies nicht, dass die *Pornoindustrie* nicht kritisch zu sehen ist im Hinblick auf die Ausbeutung von Frauen und die Eskalation hin zu immer extremeren Formaten. Gleichzeitig entstanden in den letzten Jahren immer mehr Pornofilme von Frauen, die sich an neue Plots, Darstellungsformen, Figuren und Kameraperspektiven heranwagten und Frauen und Männer als Zielgruppe bedienen wollen. Einige Regisseurinnen erhielten den *feminist porn award*. Die schwedische Regisseurin Erika Lust (<https://erikalust.com>) verfilmt seit einiger Zeit Fantasien, die Menschen ihr erzählen oder schreiben, und brachte auch einen Film über ein altes Paar heraus, der zeigt, wie es ganz ohne Erektion des Mannes höchst lustvollen Sex miteinander hat. Das kommt etwas pädagogisch daher, könnte man

denken, aber das gilt für die Pornografie insgesamt: Auch Jugendliche schauen dort, »wie es geht«, und müssen einen Weg finden, die Einflüsse von Bildern mit eigenen Erfahrungen zu integrieren, was vielen gut (Schmidt, 2009), manchen weniger gut gelingt.

### 1.3 Entwicklung der sexuellen Fantasietätigkeit

Eine Frage, die im Zusammenhang mit sexuellen Einflüssen auf Jugendliche interessant ist, aber auch unsere erwachsenen Klienten und Paare unmittelbar betrifft, ist: Wie entwickeln sich bestimmte Fantasievorlieben und -gewohnheiten, und wie veränderbar sind sie?

Interdisziplinär scheint Einigkeit darüber zu bestehen, dass frühe emotionale und körperliche Erfahrungen die individuelle Art des Begehrens und was eine Person sexuell anziehend findet, entscheidend prägen. Der Sexualwissenschaftler Gunter Schmidt formuliert, »[...] dass sich die Struktur des individuellen sexuellen Verlangens in Kindheit und Vorpubertät formiert – weitgehend durch Erfahrungen in nichtsexuellen Bereichen, durch unsere frühe Beziehungs-, Geschlechter-, Körper- und Bedürfnisgeschichte – und dass die *Blaupause des Begehrens* in der Pubertät sexualisiert wird, sexuell Gestalt annimmt« (Schmidt, 2009, S. 149, Herv. i. O.). Auf der Körperebene können außerdem unerwartete erste sexuelle Empfindungen und insbesondere ihre Kopplung mit den auslösenden Reizen oder der Situation prägend sein. Somit ist anzunehmen, dass die erotische Struktur auf frühe Wurzeln zurückgreift und bis zum Erreichen des Erwachsenenalters im Wesentlichen festgelegt ist (Beier, Bosinski u. Loewit, 2005), dass sich unsere *lovemap* (Money, 1986) aber lebenslang aufgrund neuer Erfahrungen und neu entstehender Bedürfnisse weiter fortschreibt. Unsere Klientinnen kommen oft zu uns, weil sie etwas verändern möchten und gleichzeitig befürchten, dass dies

nicht möglich sein könnte. Die Therapie bewegt sich also hier wie auch sonst in einem Spannungsfeld zwischen Stabilität und Plastizität und damit konkret: im Verstehen, der Integration dessen, was eine Person als prägend erlebt hat und ihr Selbsterleben, ihre Sexualpräferenz wesentlich ausmacht, einerseits, und andererseits dem, was sie verändern muss, möchte, kann.

#### 1.4 Zu wenig, zu viele oder die falschen? Anlässe für therapeutische Arbeit mit sexuellen Fantasien

Solange Menschen sich als Regisseure ihrer Fantasien erleben und ihre Häufigkeit, Dauer und Qualität gefühlt selbst bestimmen, werden sie kaum Leidensdruck berichten. Nicht die An- oder Abwesenheit einer Fantasie an sich ist ein Problem, sondern wofür sie steht, wie sie bewertet wird und wozu sie führt. Wie bei anderen Problembeschreibungen gibt es ein Zuwenig und ein Zuviel in Quantität oder Qualität. Die Fantasie kann als »falsch«, z. B. moralisch verwerflich, bedrohlich oder fremdartig bewertet werden. Diese Bewertung kann von der Person selbst stammen oder von relevanten anderen, meistens dem Partner oder der Partnerin. Sie kann durchaus auch vom Therapeuten kommen. Insbesondere bei sexuellen Anliegen und nochmals stärker beim Intimthema der Fantasien müssen wir prüfen, welche Bewertungen wir selbst vornehmen, wie es um unsere therapeutische Neutralität bestellt ist und wann Neutralität mehr oder weniger nützlich ist. In allen Konfliktlagen ist mit Veränderungsbivalenz der Klienten zu rechnen. Auf der Paarebene betrifft diese die Risiken der Paarentwicklung bzw. Fragen der Differenzierung der Partner (vgl. Schnarch, 1992; Clement, 2004) und damit die Frage: Wer sind wir füreinander, wenn du dich an diesem Punkt nicht verändern wirst oder *wenn* du dich verändern wirst?