

DAS MACHT MICH (MEHR) AN.

GEDACHT, GEMACHT

SEXFANTASIEN sind so individuell wie ein Fingerabdruck. Doch es gibt Grundmuster, die sich wiederholen – um dann ausgeschmückt zu werden. Was die Top Five weiblicher Sexfantasien bedeuten und wie man sie im Bett für mehr Spaß und Befriedigung nutzen kann, verraten hier zwei Experten.

Es ist schon eine steile These: Michael J. Bader, US-Psychotherapeut und Autor von *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*, sagt, unsere Sexfantasien seien Ausdruck unbewusster Ängste. „In einem kreativen, komplizierten Akt entwirft unser Gehirn Fantasien, die es uns ermöglichen, die Gefühle und Gedanken, die unsere Libido stören, mit unserer Erregung zu überwinden.“ Klingt kompliziert? Geht auch einfacher: Wir haben Expertin Bader, die Bedeutung weiblicher Sexfantasien (→ **Kopfkino**) zu entschlüsseln. Und Paarcoach Sandra Teml-Jetter von der *Wertschätzungszone* sagt, wie man diese im Bett „übersetzen“ kann (→ **Bettspiele**).

SEX MIT EINEM/EINER FREMDEN.

Kopfkino: „Was der Mann/die Frau über sie denkt, kann Frauen bei dieser Fantasie wurscht sein“, sagt Bader. „Zugleich braucht sie sich nicht zu schämen, dass ihr der Mann/die Frau als Person egal ist und sie auf seine/ihre Bedürfnisse keine Rücksicht nimmt.“ Sie kann ganz im Mittelpunkt des Akts stehen.

Bettspiele: Verbinden Sie sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die Augen – dann trauen Sie sich mehr. „Denn so verschwindet das Vertraute, an dem ich mich sonst orientiere, und ich kann mein Gegenüber nicht mehr wie sonst ‚lesen‘“, sagt Teml-Jetter. „Geben Sie sich die Erlaubnis, jemand anders zu sein!“ Oder haben Sie Sex an neuen Orten.

VON SCHATZIM IM BETT ANGEBOETET WERDEN.

Kopfkino: „Ein Beispiel dafür, wie man tief sitzenden Minderwertigkeits- und Unzulänglichkeitsgefühlen begegnet.“

Bettspiele: Fehlende Selbstwertschätzung heilt man nicht im Bett. „Aber es kann Ihr Selbstvertrauen stärken, beim Sex mal das Licht anzulassen und sich anschauen zu lassen. Betrachten Sie die Erektion Ihres Partners als Standing Ovation – sie ist persönlich gemeint! Spielen Sie Rollenspiele, in denen Sie sich zum ersten Mal begegnen. Lassen Sie sich darin hofieren und erobern. Stichwort: ‚Ohrgasmus.‘“

IM BETT ÜBERWÄLTIGT WERDEN.

Kopfkino: „Frauen tendieren dazu, sich übermäßig verantwortlich zu fühlen für das Wohlergehen des Partners. In der Fantasie zum Sex gezwungen zu werden, heißt: Die Frau hat keine Wahl, kann also nicht verantwortlich gemacht werden. Und dann kann sie sich gehen lassen.“

Bettspiele: „Seien Sie passiv – im Sinne der Hingabe. Das muss kein Fesselsex sein. Es geht darum, sich im Gehenlassen zu üben. Lassen Sie die To-do-Listen, die Sie ständig im Kopf haben, draußen. Geben Sie die Kontrolle ab, nehmen Sie sich selbst Zeit. Sie müssen nicht schnell zum Orgasmus kommen nur für den Partner, der Sie gerade verwöhnt!“

BEIM SEX BEOBACHTET WERDEN.

Kopfkino: „Ihre Erregung und Libido ist sichtbar und erregt ein Publikum. Unbewusst bestätigen sich Frauen damit, dass sie und ihre Sexualität kraftvoll und unwiderstehlich sind und nicht unsichtbar oder abstoßend.“

Bettspiele: „Das Verbotene lustvoll zu tun, schafft oft den Gegenpol zur häuslichen Sicherheit und erregt. Öffnen Sie beide beim Sex die Augen, schauen Sie sich beim Kommen zu. Das tun nur wenige Paare. Es ist schwieriger, als es klingt.“

SEX ZU DRITT.

Kopfkino: „Bei einem Dreier mit einer Frau liegt die Anziehungskraft darin, dass die Frau nicht allein dafür sorgen muss, den Mann sexuell zufriedenzustellen – was das belastende Gefühl reduziert, im Alltag für alles und jeden verantwortlich zu sein. Und stellt sie sich Sex mit zwei Männern vor, muss sich die Frau nicht fragen, ob sie ‚zu viel‘ ist für den Mann, ob ihre sexuellen Bedürfnisse und deren Befriedigung ihn überfordern. Denn es sind ja zwei Männer da, also kann sie alles herauslassen, wie sie eben mag.“

Bettspiele: „Es wäre eine Überlegung wert, diese Fantasie real umzusetzen. Leichter: Sprechen Sie eine Sexpraktik an, die bisher undenkbar war. Oft tört das schon an! Oder kaufen Sie gemeinsam einen Frauenporno fürs Vorspiel.“