- # Sexuellen Fantasien: »Eigentlich sind Frauen wesentlich potenter als Männer«

Foto: [M] DER SPIEGEL; Foto: Jonathan Knowles / Getty Images

## Warum wir sexuelle Fantasien zulassen sollten

## »Eigentlich sind Frauen wesentlich potenter als Männer«

Nicht alles, was sich Menschen in intimen Momenten vorstellen, wollen sie auch ausleben. Die Sexualtherapeutin Susanna-Sitari Rescio erklärt, wie Männer und Frauen ihre geheimen Träume entdecken.

Ein Interview von Heike Kleen • 20.08.2023, 15.49 Uhr

Artikel zum Hören•10 Min

- 

- 

- **SPIEGEL:** Wofür brauchen Menschen sexuelle Fantasien?

**Susanna-Sitari Rescio:** Sie zeigen mir, wer ich als sexuelles Wesen im Verborgenen bin. Außerdem sind sie ein potentes Aphrodisiakum, das immer verfügbar ist. Wobei auch Menschen zu mir kommen, die ihre Fantasien furchtbar finden und sie loswerden wollen.

Zur Person

Foto: privat

**Susanna-Sitari Rescio**, gebürtige Italienerin, ist Sexologin und Sexualtherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg. Sie bildet zudem Menschen zu Sexualberaterinnen und -berater aus, arbeitet als Autorin, Dozentin und Leiterin von Selbsterfahrungsgruppen.

**SPIEGEL:** Warum?

**Rescio:** Weil sie oftmals nicht mit dem inneren Selbstbild korrespondieren, also Ich-dyston sind. Das ist ein psychologischer Begriff, der bedeutet, dass etwas in mir ist, das ich nicht als Teil meiner Person anerkenne. Darunter leiden zum Beispiel manchmal Frauen, die Überwältigungs-Fantasien haben. Auch Männer sagen zum Beispiel: »Wir führen eine Beziehung auf Augenhöhe, ich respektiere meine Freundin – aber ich habe Fantasien, in denen ich Frauen demütige und misshandle.«

**SPIEGEL:** Wie arbeiten Sie mit solchen KlientInnen?

**Rescio:** Als Sexologin biete ich ihnen einen geschützten Raum und sage: Auch wenn deine Fantasien ganz anders sind als das Bild, das du von dir nach außen zeigen willst, ist das dein privater Garten. Du kannst ganz allein darin sein und ihn hegen und pflegen – auch wenn es Schattenseiten gibt. Sex besteht nicht nur aus Sonnenseiten.

**SPIEGEL:** Woher kommen solche Fantasien?

**Rescio:** Es gibt nicht zwangsläufig Anknüpfungspunkte aus der Vergangenheit. Aber sie können die Bewältigung einer traumatischen Erfahrung sein. In der imaginierten Überwältigung behält die Person allerdings die Kontrolle. Sie kann die Handlung so manövrieren, dass es für die Person gut ist.

Liebesleben

Unser Liebesleben verändert sich. Die Geschlechterrollen sind im Wandel und die Sexualisierung unserer Gesellschaft nimmt zu. Doch das Thema Sex ist für die meisten ein Tabu geblieben. Woher kommen unsere Ängste und warum ist Intimität so schwierig? Was nehmen wir alles mit ins Bett und wie finden wir Frieden mit unserem Körper und unserer Lust?

Diesen Fragen stellt sich Heike Kleen mit Unterstützung von Expertinnen und Experten in unserer neuen Serie »Liebesleben«.

Zur Serie

**SPIEGEL:** Feministinnen der Siebzigerjahre waren überzeugt, dass Frauen Unterwerfungsfantasien haben, weil sie so lange im Patriarchat unterdrückt wurden. Nach dieser Logik müssten solche Fantasien mit zunehmender Gleichberechtigung aussterben.

**Rescio:** Ich würde gern ein paar hundert Jahre in die Zukunft schauen und das beantworten. Manchmal bin ich optimistisch, aber Macht und Ohnmacht gehören zur Menschheit dazu und damit auch zur Sexualität. Und Frauen sind auch nicht immer nur lieb und nett.

**SPIEGEL:** Woran merkt man, ob sexuelle Fantasien auf früheren Erfahrungen basieren?

**Rescio:** Frühere Erfahrungen müssen nicht automatisch extreme Gewalterfahrungen sein. Eine Klientin erzählte von der sexuellen Fantasie, als etwa 14-jähriges Mädchen von einem älteren Mann verführt zu werden. Bei unserer Arbeit fiel ihr eine Situation ein: Sie war als Mädchen mit ihren Eltern und deren Freund im Urlaub. Irgendwann fuhr sie nur mit dem Freund im Auto zum Einkaufen, er blieb stehen und legte ihre Hand auf seinen erigierten Penis. Sie hat die Hand weggenommen, fand es aber aufregend, dass ein erwachsener Mann das mit ihr machte. So hat sich diese Fantasie installiert. Das war natürlich ein sexueller Übergriff von dem Mann, sie hat es damals aber nicht so wahrgenommen. Durch das Rekonstruieren hat sie besser verstehen können, woher diese Fantasie kam, die sie sich als erwachsene Frau nicht wirklich erklären konnte und die sie zum Teil als fremd empfand.

**SPIEGEL:** Sollten wir uns unsere sexuellen Fantasien erlauben?

**Rescio:** Unbedingt, auch wenn ich früher das Gegenteil geglaubt habe. Ich habe mich mit Tantra beschäftigt, wo es unter anderem darum geht, Achtsamkeit zu üben und im Hier und Jetzt zu sein. Das führt manchmal zur völlig übertriebenen Erwartung an sich selbst und an das Gegenüber, dass in der Intimität die andere Person die Quelle meiner Lust und Erregung sein sollte. Darin steckt die Forderung: Mach mich an – und zwar für die nächsten 45 Minuten! Was für eine Belastung, was für eine Verantwortung! Das kann kein Mensch schaffen, schon gar nicht über zehn, 20 oder 30 Jahre. An dieser Stelle helfen uns die Fantasien. Sie sind immer da, sie können unsere Realität verschönern oder ergänzen. Sie sind die Gewürze für den Eintopf, den man bereits auf dem Herd stehen hat. Aber durch sie wird er interessanter.

»Wenn jemand zu mir kommt, der von A bis Z beim Sex an den Nachbarn oder die Nachbarin denkt, ist er vielleicht mit der falschen Person im Bett.«

**SPIEGEL:** Achtsamkeit gegenüber dem Partner und sexuelle Fantasien ohne diesen Partner sind kein Widerspruch?

**Rescio:** Nein. Ich kann im Hier und Jetzt mit meinem Partner sein und gleichzeitig meine Erregung aktivieren, indem ich in die Welt meiner Fantasie eintauche – um dann meine Lust mit diesem Menschen ausleben. Aber auch da gibt es Grenzen: Wenn jemand zu mir kommt, der von A bis Z beim Sex an den Nachbarn oder die Nachbarin denkt, ist er vielleicht mit der falschen Person im Bett. Ein Gewürz kann man nicht tonnenweise benutzen.

Empfohlener externer Inhalt

Hier finden sich Informationen über das besprochene Produkt und werbliche Verlinkungen. Ich bin damit einverstanden, dass mir dieser Inhalt angezeigt wird. Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung. Sie können Ihre Zustimmung jederzeit wieder zurücknehmen.

Externer Inhalt

**SPIEGEL:** Aber ein Tabu oder etwas Verbotenes kann dem Körper helfen, in die Erregung zu kommen?

**Rescio:** Das Verbotene ist eins der wichtigsten Aphrodisiaka. Sexualwissenschaftler beschreiben unsere Epoche als die Zeit der Lustlosigkeit. Das ist in der Tat das Thema Nummer Eins der Menschen, die in die Sexualberatung kommen. Da alles erlaubt ist, suchen

viele Menschen verstärkt nach weiteren Reizen, und sie überreizen die Grenzen. Das könnten sie natürlich auch in ihrer Fantasie tun.

**SPIEGEL:** In dem Buch »Die sexuellen Phantasien der Frauen« von Nancy Friday aus dem Jahr 1973 fällt auf, dass Frauen sich als so erregend und exhibitionistisch fantasieren, dass ihr Gegenüber nicht mehr an sich halten kann.

**Rescio:** Die Unwiderstehlichkeitsfantasie und das Sich-Zeigen scheinen bei Frauen sehr präsent zu sein, ohne dass wir wissen, ob das biologisch oder kulturell geprägt ist. Es gibt zahlreiche Schriften und Studien, die zeigen, dass für Frauen nicht immer der Akt das Ziel ist, sondern das Begehrtwerden. Nicht die körperliche, sondern die narzisstische Befriedigung steht im Vordergrund.

»Frauen brauchen mehrere unterschiedliche Reize gleichzeitig – und selbst dann überlegen sie: Passt das jetzt? Oder lieber nicht?«

**SPIEGEL:** Welche Reize brauchen Männer?

**Rescio:** Männern reicht meist ein einziger Reiz, um erregt zu sein. Ihre physiologische Erregung korreliert mit der psychologischen, das heißt, wenn für jemanden grüne Äpfel erregend sind und er einen sieht, sagt der Körper: Ich bin erregt – und der Kopf folgt mit der Lust auf Sex. Frauen benötigen mehrere unterschiedliche Reize gleichzeitig – und selbst dann überlegen sie: Passt das jetzt? Oder lieber nicht? So gesehen haben wir es ein bisschen schwerer.

**SPIEGEL:** Worunter leiden Männer immer wieder?

**Rescio:** Der Mann denkt, seinen Mann stehen zu müssen: Er steht – also bin ich. Das ist nicht nur der Identitätsbeweis des Mannes, auch Frauen erwarten das von Männern. Selbst wenn sie keine Lust haben, gucken sie, ob er erregt ist. Ist er es nicht, denken sie: Schlappschwanz. Das ist ein Teufelskreis, der Männer dahingehend beeinflusst, immer wieder nach Reizen zu suchen, damit sie funktionieren. Die Physiologie der Erregung lässt im Laufe des Lebens nach, die Augen, die Ohren werden schwächer – und die Genitalien auch. Umso stärker müssen die Reize sein. So erkläre ich mir manchmal, weshalb Männer immer mehr Pornos – manchmal extremere Ich-dystone Pornos – konsumieren und permanent auf der Suche nach sexuellen Reizen sind, um ihre Potenz immer wieder konstatieren zu können.

**SPIEGEL:** Was können Menschen tun, die keine sexuellen Fantasien haben?

**Rescio:** Wer sagt, keine Fantasien zu haben, meint vielleicht, ein perfektes Filmskript im Kopf haben zu müssen. Aber Fantasien können Erinnerungsstücke sein, diffuse Geschichten, Farben oder Gefühle. Ein weiterer Schritt ist, an der eigenen Erlaubnis zu arbeiten. Männer konnten schon immer frei ihre Sexualität ausleben. Frauen mussten lernen, sie einzugrenzen, darum stampfen sie wahrscheinlich unbewusst auch ihre Fantasien schneller ein. Sie sollten sich also fragen: Erlaube ich mir, ein sexuelles Wesen zu sein? Darf ich eine lustvolle, erotische Frau sein?

**SPIEGEL:** Sollte man dem Partner seine sexuellen Fantasien anvertrauen?

**Rescio:** Das würde ich nicht ohne Weiteres empfehlen. Wenn wir unsere tiefsten Fantasien offenbaren, zeigen wir Aspekte unserer sogenannten sexuellen Persönlichkeit, die der Partner

noch nicht kennt. Darauf gibt es drei mögliche Reaktionen: Der andere findet unsere Fantasien genauso erregend wie wir, er bleibt neutral oder er findet sie abstoßend. Im Fall der Neutralität haben wir etwas preisgegeben, das wir nicht nutzen können, weil es der anderen Person nichts bedeutet. Wenn die Fantasien für den anderen abstoßend sind, macht derjenige vielleicht sogar einen Schritt zurück und das kann Verlustängste aktivieren. Die Person, die sich anvertraut hat, fühlt sich vielleicht verlassen. Und die Person, die die Fantasie gehört hat, erkennt womöglich für einen Moment den Partner oder die Partnerin nicht. Diesen Moment der Fremdheit muss man aushalten können – aber das kann nicht jeder.

**SPIEGEL:** Also lieber alles für sich behalten?

**Rescio:** Das hängt vom Partner ab, man kann sich langsam herantasten und nicht gleich sämtliche Fantasien auf den Tisch legen. Aber es kann immer sein, dass das Gegenüber diese Fantasien nicht erotisch findet. Man kann auch nicht aus Liebe quasi auf Knopfdruck etwas erotisch finden, nur weil es das für den Partner ist.

»Auch Männer leben meist nur zehn bis 20 Prozent ihres sexuellen Potenzials, weil sie hauptsächlich mechanischen Sex praktizieren.«

**SPIEGEL:** Können sexuelle Fantasien gegen die Lustlosigkeit helfen?

**Rescio:** Wenn jemand lustlos ist, würde ich zuerst mit dem Körper arbeiten und hinterfragen, ob das eigene Potenzial ausreichend entdeckt wurde, ob die sogenannten Ressourcen des Körpers – Bewegung, Atmung, Rhythmus und Spannung – in einem guten Maße in der Lust genutzt werden. Meine Aufforderung lautet: Fang an, intensiv danach zu schauen, was dich sinnlich erotisch anspricht – und erforsche das. Einige Menschen brauchen es ganz unmittelbar und direkt. Für sie ist Sex »EPO«: Erektion, Penetration, Orgasmus. Andere erleben Sexualität körperlich und brauchen viel Sinnlichkeit und Berührungen am ganzen Körper. Andere wiederum benötigen viel Zeit und Raum und subtile Stimuli. Am anderen Ende des Spektrums gibt es wiederum Menschen, die stärkere Reize oder psychologische Spiele mit Unterwerfung und Dominanz brauchen, um überhaupt etwas zu spüren. Es kann ein guter Start sein, erst einmal zu erkennen, in welchem Raum man sich wohler fühlt – auch wenn man erkennen sollte, dass sich der Partner woanders besser fühlt. Man kann dann eine Brücke zueinander bauen und sich gegenseitig verführen, den eigenen Raum kennenzulernen.

Lesen Sie mehr Interviews von Heike Kleen

**SPIEGEL:** Ist unsere Gesellschaft bereit für die sexuellen Fantasien der Frauen?

**Rescio:** Ich sehe keinen großen Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Fantasien. Auch Männer fantasieren darüber, dominiert zu werden oder dominant zu sein. Wichtiger ist für mich die Frage, ob die Gesellschaft bereit ist, die Lust der Frauen anzunehmen. Fantasien sind eine sehr wichtige Ressource, aber die Hauptressource ist unser Körper. Unserem Kopf gestehen wir Weisheit zu, aber die Weisheit unseres Körpers missachten wir bisweilen. Solange wir depressive Vaginas und betäubte Penisse haben, leben wir eine extrem reduzierte Sexualität. Auch Männer leben meist nur zehn bis 20 Prozent ihres sexuellen Potenzials, weil sie hauptsächlich mechanischen Sex praktizieren und damit ihren Penis betäuben: wenig Bewegung, harte Muskeln, schnelle Rhythmen.

**SPIEGEL:** Wie kommen wir aus dem Dilemma heraus, dass Frauen vor allem begehrt werden wollen und Männer lieber zur Tat schreiten?

**Rescio:** Wenn Frauen ihr sexuelles Potenzial und ihre Körperlichkeit entdecken, sind sie eher geneigt, Sex zu haben und fordern auch ihre sexuelle Erfüllung und Befriedigung. Aber wenn die weibliche Sexualität erblühen darf, ist sie eine Naturgewalt. Frauen sind eigentlich wesentlich potenter als Männer, sie können immer. Sie wollen vielleicht nicht immer, aber sie können. Viele Männer fürchten sich davor, weil sie in ihrer Männlichkeit infrage gestellt werden und eventuell nicht mithalten können. Die Frau könnte dann ihr Glück woanders suchen. Darum unterdrücken viele Frauen heute noch ihre Lust und ihre sexuellen Fantasien, um den Männern die Angst wegzunehmen, keine guten Liebhaber zu sein.