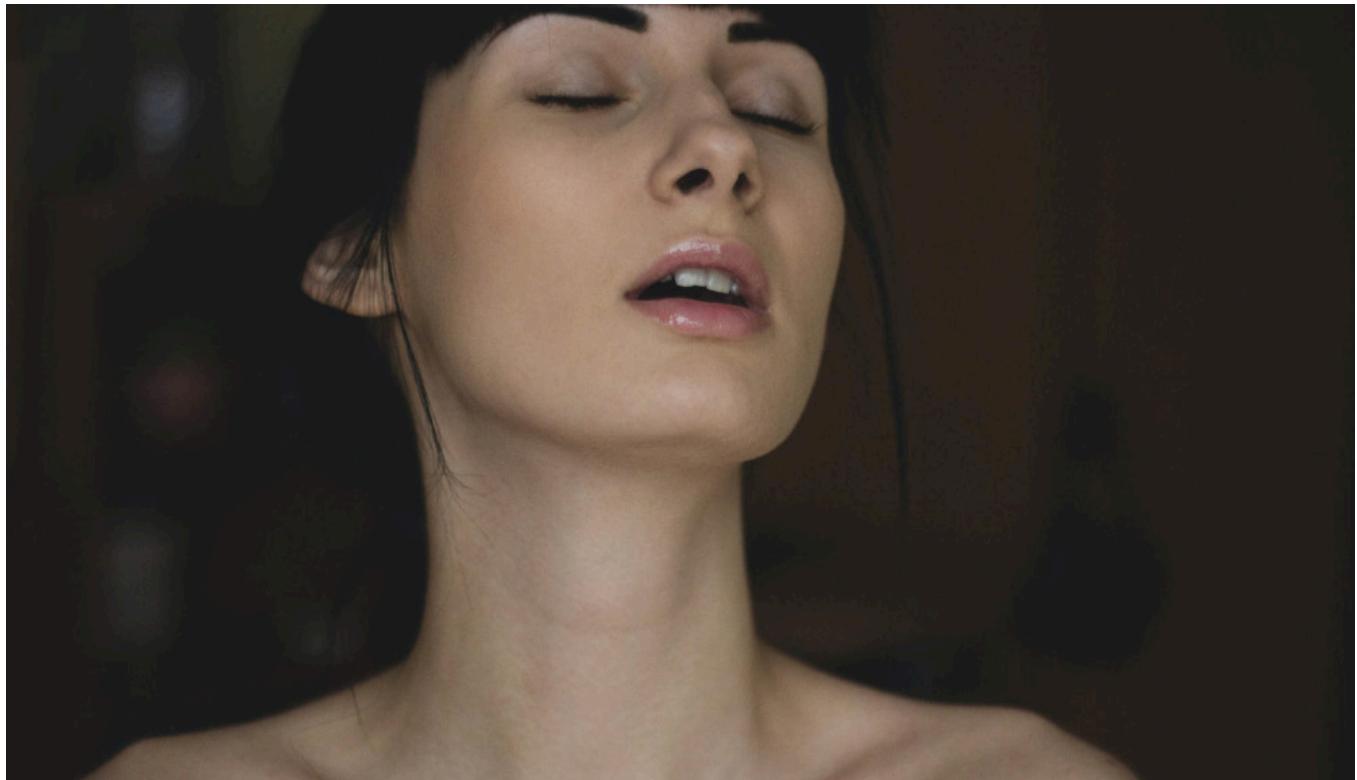


Sexuelle Fantasien | Erregend und gesund

 joyclub.de/magazin/sexeducation/sex_fantasien.html

JOYclub

15 May 2025



"Wenn ich masturbiere, stelle ich mir vor, zum Sex gezwungen zu werden. Das bringt mich zu einem unglaublichen Orgasmus, den ich beim Sex mit meinem Partner nie erlebe. Bin ich ok? Ist das normal?"

Von [Lea Holzfurtner](#)

Kopfkino ist wissenschaftlich betrachtet fabulös!

Wenn dich diese Fragen in Bezug auf deine **sexuellen Fantasien** beschäftigen, dann bist du absolut nicht alleine damit. Wir wissen, dass Fantasien (für die von uns, die sich Sexualität wünschen) positiv zu erfüllter Sexualität beitragen. Fantasien steigern unsere Lust und erhöhen unser Orgasmuspotenzial. Kurz: **Kopfkino** ist wissenschaftlich betrachtet fabulös.

Viele Sexolog:innen empfehlen es wie ich gerade auch bei [Orgasmus- oder Lustproblemen](#), ob nun für Solosex oder Partnerspiele. Zu wissen was dich heiß macht, ist der **Schlüssel zu tollem Sex**. Trotzdem hadern so viele von uns mit den Inhalten ihrer sexuellen Fantasien. Und das drückt dann tatsächlich ganz massiv auf die [Orgasmusfähigkeit](#) und unsere Lust.

97 % von uns haben sexuelle Fantasien (Lehmiller, 2018) und 44 % der Masturbierenden nutzen Fantasien beim Soloplay (Tenga, 2021).

"

Nur stimmen unsere Fantasien nicht immer mit unseren Werten oder unserer Ethik überein. Wir schämen uns, fühlen uns irgendwie schuldig oder sind irritiert von ihnen.

“

In einer Online-Umfrage unter 473 Besucher:innen meiner Webseite gaben 29 % an, [Pornos zu konsumieren](#), für die sie sich schämen.

Ein klassisches Beispiel ist das **queerfeministische Dilemma**: Was, wenn die eigenen Fantasien von Macht und Unterwerfung handeln oder eher heteronomativ sind? Erst kürzlich habe ich mit einer Klientin (Nina, Name geändert) im Rahmen ihrer Orgasmusprobleme beim Sex-Coaching das Thema Fantasien exploriert. Ninas Frage: "Wie kann ich [überzeugte Feminist:in sein](#) und gleichzeitig vom Bild der zum Sex gezwungenen Frau masturbieren?"

Augen zu, Kopfkino an

Alle Fantasien sind erlaubt

Sich **sexuelle Fantasien** einzugestehen, zu erlauben und daraus Lust zu generieren, das ist empowernd für die eigene Sexualität und damit feministisch, vielleicht sogar politisch. Es ist alles andere als anti-feministisch. Gleichberechtigung und ein Machtgefälle im Bett schließen sich im sexpositiven Feminismus absolut nicht aus!

In vielen Studien kommen Themen wie "zum Sex zwingen", "zum Sex gezwungen werden" oder "[Spanking](#)" immer wieder in den Fantasien von etwa 30 – 60 % der teilnehmenden Frauen vor. Im Gegensatz zu unserem Handeln und Tun unterliegen Gedanken und Fantasien keiner Moral und Ethik. **Alle Fantasien sind erlaubt**. Wir haben sowieso kaum Einfluss auf die Fantasien, die uns anturnen. Viele entstehen als Lernerfahrung, wenn wir aufwachsen. Sie sind geprägt durch Romcoms, Bücher, Songs, Pornos, unser soziales Umfeld und oft zufällige Verknüpfungen zwischen Erlebnissen und sexueller Erregung.

Dabei ist es völlig normal, dass du – wie Nina übrigens auch – manche deiner Fantasien gar nicht im echten Leben umsetzen möchtest.

”

Es gibt zwei Arten von Fantasien: Die, die wir im echten Leben umsetzen wollen und die, die wir nur als Kopfkino für unser Entertainment genießen wollen.

“

So wollen etwa nur die Hälfte derer, die sich als Frauen identifizieren und [submissive Fantasien](#) haben, diese Erfahrung auch in der Realität erleben (Joyal, Cossette und Lapierre, 2015).

Gruppensex-Guide: Teamwork, Baby!



Zu zweit ist es schön, aber drei (und mehr) sind 'ne Party! Schau in unseren [Gruppensex-Guide: Teamwork, Baby!](#).

Wir begleiten dich von der Fantasie bis zum perfekten Sex-Date mit vielen. Coachin Lea Holzfurter führt durch diesen Kurs mit Akteur:innen, die richtig Bock aufeinander haben. Der **Online-Kurs** ist auch für Basis-Mitglieder kostenlos.

Gruppensex ist die zweitbeliebteste Fantasie

Was Nina übrigens viel spannender fand als meine Erklärung, wie sexuelle Fantasien entstehen, waren **die Fantasien anderer Menschen**. Selbst scheinbar nischige Fantasien sind weit verbreitet. Eine Sammlung davon kannst du etwa in den Büchern der Autorin Nancy Friday nachlesen, in denen sie kurze Beschreibungen von Fantasien veröffentlicht hat.

Studienergebnisse geben uns weitere Einblicke: **Sex mit mehreren Menschen** und **Machtspiele** scheinen zwei der Top-Fantasien zu sein. Lehmillers Studie spricht davon, dass 89 % von **Dreiern** fantasieren, 74 % von **Orgien**, 60 % davon, **Schmerzen zuzufügen** und 65 % davon, **Schmerzen zugefügt** zu bekommen. **Erniedrigung**, wie es sich Reality-Sternchen [Eric Sindermann vor Kurzem in meinem Podcast Berlin Intim](#) als Fantasie eingestanden hat, finden in meiner Online-Umfrage 27 % gut. Und spannenderweise ist die Zahl der Teilnehmenden, die über **gleichgeschlechtliche sexuelle Aktivitäten** fantasieren, immer wieder deutlich größer als die derer, die sich als homo- oder bisexuell bezeichnen.

Lehmillers Studie hat aber auch gezeigt, dass 85 % Fantasien vom **Küssen** haben, und nur 7 % der Fantasien von Celebrities handeln, während 51 % der Fantasien die aktuellen Partner:innen featuren.

Für ihr Buch "Klick! Mich! An!" haben Ogas und Gaddam 400 Mio. echte Suchanfragen ausgewertet. Die Top 3 waren "Teen", "Gay", und "MILF". "Strumpfhosen" lag auf Platz 43, "Opa" auf Platz 78 und "Clowns" auf 86. Ganz getreu der "Regel 34" findest du zu wirklich jeder **Fantasie** im Internet einen [Porno](#).



Ein Vierer ist nicht nur in der Fantasie eine gute Idee.

©

Sind Fantasien pervers, geil – oder stinkormal?

Woher kommt dann trotzdem die Scham rund um das Thema? Wir leben nicht gerade in einer sexpositiven Gesellschaft. Wenn wir **über Sex lernen**, dann oft über die Vermeidung von Schwangerschaften, Infektionen oder Schmerzen. Wir lernen über Fortpflanzungsanatomie, nicht über Lustanatomie und selbst unsere Ärzt:innen, Therapeut:innen und Lehrer:innen fühlen sich selten mit einem Gespräch über Lust wohl.

So geht Aufklärung!

Was ist schon normal?

Und dann gibt es da noch diese lange Tradition, eine vermeintliche **Norm für Sex** zu definieren und alles außerhalb dieser Norm als krankhaft zu kategorisieren. Die Zahlen aus den Studien sprechen aber glücklicherweise eine ganz andere Sprache.

”
Unsere Sexualitäten sind divers. Unsere sexuellen Fantasien sind es auch! Die meisten von uns haben sexuelle Fantasien und für so ziemlich alle Fantasien finden sich Connaisseure.

“

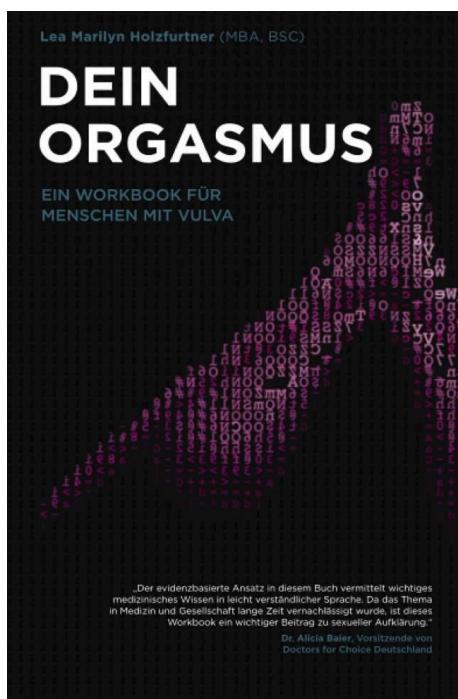
Zurück also zu deiner (oder Ninas) Frage: **ja**. Deine Fantasien sind ok – egal wie eigenartig sie dir vielleicht vorkommen. Sie sind sogar gut, gesund und hilfreich. Mentale Erregung ist nämlich ein wesentlicher Baustein für die für uns so gesunden Orgasmen. Und wir können die Stärke unserer mentalen Erregung mit Fantasien direkt beeinflussen.

Nina hat dann übrigens ganz bewusst die Entscheidung getroffen, sich **Fantasien zu erlauben** und sich dann sogar getraut, sie mit ihrer Partnerin zu teilen. Die beiden fühlen sich "noch ein kleines Stückchen näher". Sie wissen jetzt von den geheimen Fantasien der Anderen. Tatsächlich haben sie sogar Themen gefunden, die beide als **Kopfkino genießen**. Gerade "verhandeln" sie noch, wie eine **Gruppensex-Fantasie**, die sie beide gerne erleben würden, umgesetzt werden könnte. Sie haben angefangen, sich beim Sex manchmal Geschichten zu erzählen. Und sie haben dabei ziemlich aufregende Orgasmen.

Du stehst auf schmutzige Gedanken genauso wie auf diesen Beitrag? Dann schenk ihm ein "Gefällt mir".

Buchvorstellung: "Dein Orgasmus. Ein Workbook für Menschen mit Vulva"

Jeder Mensch mit Vulva hat die Fähigkeit zum Orgasmus! Das Workbook leitet mit gezielten Sex-Coaching-Fragen aus der Praxis zur Selbstreflexion an und bietet eine Vielzahl von Techniken und Übungen, um ein erfülltes Sexualleben zu erreichen. Lea Holzfurtner betont dabei, nicht den einen, neuen Weg zum Orgasmus zu beschreiben, sondern die Wege einem großen Publikum zugänglich zu machen, die sich in den letzten 70 Jahren Sexualforschung und Therapiepraxis als zielführendste Ansätze bestätigt haben.



Buchinformationen:

"Dein Orgasmus. Ein Workbook für Menschen mit Vulva"

142 Seiten

Hardcover: 34,99 EUR

Softcover: 20 EUR

E-Book: 9,99 EUR

ISBN: 979-8387643347

Wir verlosen drei Exemplare von "Dein Orgasmus. Ein Workbook für Menschen mit Vulva".

Die Verlosung ist beendet.

Ist das noch retro oder schon gelebte Flower-Power-Fantasie? Der Rotschopf Sofi liebt Cedric, aber ein Mann ist ihr nicht genug. Vom Dreier auf dem Sofa ist es zur Orgie nicht weit, als Gami und Puck dazukommen. Denn happy haben wir Sofi am liebsten! [Alle lieben Sofi](#) ist der passende Porno zum Gruppensex-Guide.

|

Zum Newsletter anmelden