Ich hab geträumt von DIR

SEX. Aufregende Abenteuer, heimliche Küsse und verbotene Affären: In unseren Träumen ist alles möglich. Wie sehr spiegeln Sexträume unsere Wünsche und Fantasien wider? Und was sagt es über unsere Beziehungen aus, wenn sich diese nicht um den Menschen drehen, der neben uns liegt?



TEXT *Sandra Gloning*
FOTOS *Hilde van Mas*
PRODUKTION *Natalie Paloma Maierhofer und Alice Sowa*
MODEL *Ann Kuen/Munich Models*
HAARE UND MAKE-UP *Julia Marinics*
STYLING *Marlena Gubo*
FOTOASSISTENZ *Flora Mayrhofer*
PRODUKTIONSASSISTENZ *Hannah Sobol*

Vielen Dank an Kathrin Kukelka-Lebisch und Michaela Pink vom Theater Drachengasse

Vor einigen Jahren arbeitete ich als Projektmanagerin in einer kleinen Agentur mit einem Kollegen zusammen. Er war der Künstler, ich die Organisatorin: Ich setzte Deadlines, die er ignorierte, ich legte Listen an, in die er sich nicht eintrug, und ich koordinierte Prozesse, die er nicht einhielt. Zwischen uns war keine Spannung, nur Unverständnis. Als er irgendwann mit einem Projekt komplett in Zeitverzug geriet, gingen wir beide in die Luft, schrien uns lautstark im Büro an. Unser Konflikt war nicht geklärt, als wir wütend nach Hause gingen. In dieser Nacht träumte ich von genau diesem Streit – mit einem ganz anderen Ende: Wir fielen übereinander her, hatten Sex im Bürolager. Der nächste Morgen war verwirrend und unangenehm, zumindest für mich: Ich war mir zu 100 Prozent sicher, dass ich mich nicht von diesem Menschen angezogen fühlte. Aber was wollte mein Unterbewusstsein mir sagen? „Sexträume bedeuten in den wenigsten Fällen, dass wir uns Sex mit der Person aus dem Traum wün-



DAS SHOOTING. TRÄUME, AUCH SEXTRÄUME, SIND OFT ABSTRAKT, VERWIRREND UND UNDURCHSICHTIG – GENAU DAS SOLLTE AUCH BEIM SHOOTING TRANSPORTIERT WERDEN. KÜNSTLERIN UND FOTOGRAFIN HILDE VAN MAS IST FAST MALERISCH AN DAS THEMA HERANGEGANGEN UND HAT DAFÜR IHRE MUSE ANN KUEN IM *THEATER DRACHENGASSE* FOTOGRAFIERT.

OUTFIT *Silberne Hose von Kamen*

schen“, weiß Sexual- und Paartherapeutin Nicole Kienzl. Damit klärt sie gleich eine der wichtigsten Fragen rund um dieses Thema. Mein Traum verwundert sie nicht: „Prinzipiell verarbeitet unser Gehirn im Traum emotionale Erinnerungen und alles, was uns beschäftigt. Besonders nach einem Konflikt oder Streit ist ein Sextraum nicht unüblich, da wir uns Versöhnung und Harmonie mit dieser Person wünschen. Die bekommen wir im Traum in Form von körperlicher Vereinigung.“

VERSTECKTE BEDEUTUNG. Aber warum möchte unser Unterbewusstsein Probleme mit Sex lösen? Wissen wir es nicht eigentlich besser? Ungefähr acht Prozent unserer Träume haben erotische Inhalte. Dabei werden Situationen und Gefühle verarbeitet, die uns seit bis zu einer Woche beschäftigen. Träume können dabei auch Ventile sein, um uns andere Gefühle bewusst zu machen. Träumt man beispielsweise von Sex mit seinem Chef oder seiner Chefin, muss das nicht heißen, dass man auf eine heiße Büroaffäre aus ist. Stattdessen könnte man neidisch auf dessen/deren Erfolg, Gehalt oder Macht sein. Man möchte quasi, was er/sie hat. „Häufig gibt es für Sexträume viele mögliche Bedeutungen. Um sich bewusst zu werden, was verarbeitet wird, ist es hilfreich, darauf zu achten, wie man sich am Morgen nach dem Traum fühlt“, so die Sexualtherapeutin. Sie nimmt als Beispiel einen Traum, den viele kennen: Der Partner oder die Partnerin hat Sex mit einer anderen Person. In diesem Traum kann das Unterbewusstsein einerseits die eigene Unsicherheit oder Verlustängste widerspiegeln, oder aber eine sexuelle Fantasie. „Fühle ich mich am Morgen erregt von der Vorstellung, meinen Partner oder meine Partnerin mit jemand anderem zu sehen, dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass das eine meiner Sexfantasien ist. Wache ich mit Panik und Angst auf, dann leide ich wahrscheinlich unter Verlustängsten. Bin ich aber sogar erleichtert, kann es sein, dass ich selbst die Beziehung hinterfrage und mir unsicher bin, ob das mit uns passt“, so Nicole Kienzl. Eine pauschale Deutung oder Antwort gibt es also in den wenigsten Fällen.

ICH BEKOMME GENUG. Lena* erzählt, dass die Frequenz ihrer Sexträume sich stark verändert hat, seit sie eine unglückliche Beziehung verlassen hat und frisch verliebt ist. „Während meiner letzten Beziehung hatte ich ständig Sexträume von anderen Männern, aber auch von Dingen, die ich ausprobieren wollte, und von gesichtslosen Unbekannten. Heute träume ich fast gar nicht mehr von Sex – außer von meinem neuen Freund, wenn wir uns einige Tage nicht sehen und keinen Sex miteinander haben.“ Für die Sexualtherapeutin nicht ungewöhnlich: „Prinzipiell träumen Menschen mit einem befriedigenden Sexleben weniger von Sex als Menschen, denen etwas fehlt. Singles, Menschen in einer Fern- oder einer unbefriedigenden Beziehung träumen eher mit erotischen Inhalten; und auch, wenn viele Sexträume in ihrer Bedeutung nichts mit Sex zu tun haben, gibt es welche, die uns unsere Sehnsüchte zeigen. Ich habe zum Beispiel einen Klienten, der wiederkehrend von Analsex träumt – dieser Traum hat keine andere Bedeutung, als dass dieser Mensch diese Sexualpraktik gerne einmal ausprobieren würde.“

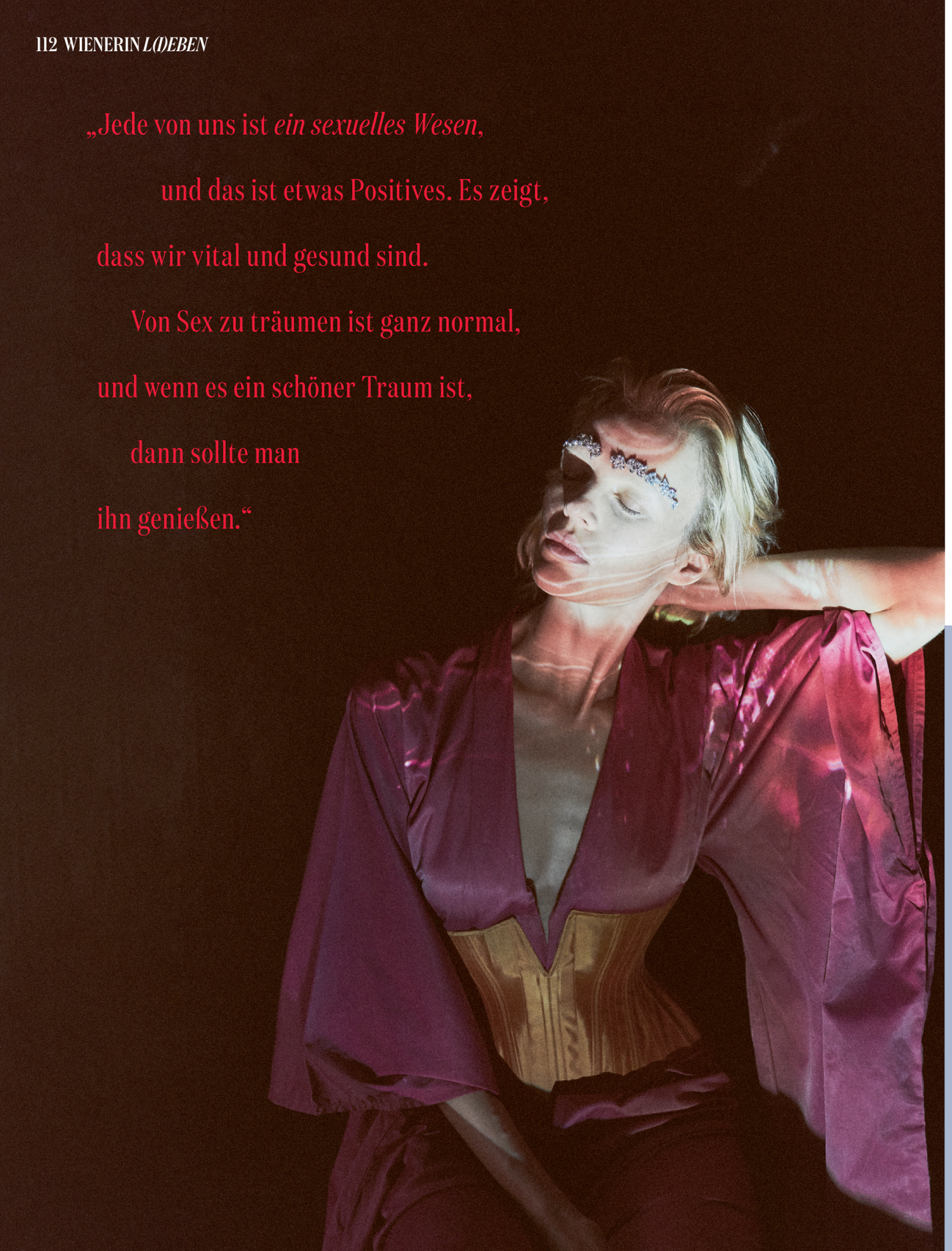
„Sexträume bedeuten in den wenigsten Fällen, dass wir uns Sex mit der Person aus dem Traum wünschen – aber nach einem Streit ist ein Sextraum nicht unüblich, da *wir uns Versöhnung wünschen*.“

SEHNSUCHT NACH MEHR. Wenn Träume Sehnsüchte aufzeigen, sollten nicht alle so einfach zu deuten sein? Nicht unbedingt. Denn häufig ist die Sehnsucht, mit der man konfrontiert wird, nicht die offensichtlichste. Träumt eine heterosexuelle Frau zum Beispiel von Sex mit einer anderen Frau, so kann das bedeuten, dass sie sich mehr Zuneigung in ihren Beziehungen wünscht. Lesbischer Sex wird mit viel Zärtlichkeit, Geduld und Nähe assoziiert, die einem möglicherweise im Leben fehlen. Der Traum muss keineswegs aussagen, dass die Frau mit ihrer Sexualität hadert. Ähnlich deutet Nicole Kienzl auch die wiederkehrenden Träume von Marie*: Marie ist prinzipiell in einer glücklichen Beziehung. Nachts träumt sie immer wieder von Menschen, die sie kennt und die nicht ihr Freund sind. Im Schlaf kommt sie diesen Menschen nahe, ist erregt und genießt deren Berührungen – trotzdem enden ihre Träume immer beim Küssen, zu Sex kommt es nie. Die Expertin geht davon aus, dass Marie in ihrer Beziehung zwar sexuell befriedigt ist, aber nicht genug Nähe, Verständnis und Zuneigung bekommt, oder zumindest nicht auf die Art und Weise, die sie braucht.

BAUCHLAGE. In vielen Sexträumen sind die ProtagonistInnen nicht die Menschen, mit denen man sich eigentlich das Bett teilt. Was sagt das ➤

* Namen von der Redaktion geändert

„Jede von uns ist *ein sexuelles Wesen*,
und das ist etwas Positives. Es zeigt,
dass wir vital und gesund sind.
Von Sex zu träumen ist ganz normal,
und wenn es ein schöner Traum ist,
dann sollte man
ihn genießen.“



über die Beziehung aus? Ist das ein Problem? Das findet Marie nicht und schämt sich nicht für ihre Träume über andere Männer – sie kann diese schließlich nicht beeinflussen. Das bestätigt auch die Wissenschaft: Es besteht nur ein sehr schwacher Zusammenhang zwischen Sexträumen und dem tatsächlichen Liebesleben. Denn auch, wenn Sexfantasien in Träumen vorkommen können, so ist nicht jeder Sextraum eine Fantasie. Fantasien sind etwas, über das man auch im Wachzustand nachdenkt, darüber fantasiert und das auch erregend findet. Somit sollten diese Träume einen selbst nicht zu sehr überraschen und einfach zu deuten sein. Vermutlich denkt der besagte Patient von Nicole Kienzl auch im Wachzustand viel über Analsex nach. Ähnlich ist es bei Personen, zu denen man sich hingezogen fühlt: Wenn man gerne mit diesem Menschen schlafen würde, so ist einem dies normalerweise auch bewusst. Nur weil Personen in erotischen Träumen vorkommen, begehrt man diese nicht heimlich im Unterbewusstsein. Außerdem hat die Wissenschaft herausgefunden, dass unsere Schlafposition beeinflussen kann, wie häufig wir Sexträume haben: Menschen, die auf dem Bauch schlafen, haben diese regelmäßiger. Grund dafür ist, dass in Bauchlage die Atmung eingeschränkt ist und dadurch mehr Druck auf die Genitalien erzeugt wird. Dieses Gefühl erinnert unser schlafendes Gehirn an Sex, und schon werden unsere Träume in diese Richtung gelenkt.

SEX GEHT UNS ALLE ETWAS AN. Auch wenn es absurd klingt, so spiegeln Sexträume auch den Zustand der Gesellschaft wider. In den letzten Jahrzehnten träumen Frauen häufiger von Sex oder Erotik. Grund dafür ist, dass Frauen sich weniger für ihre sexuellen Bedürfnisse schämen. Die Träume waren davor genauso da, nur können sich Frauen heute daran erinnern. Davor wurden diese Erinnerungen von Scham blockiert. Je weniger Hemmungen Frauen haben, je mehr sie ihre eigenen Fantasien anerkennen und je mehr sie akzeptieren, dass sie sexuelle Wesen sind, umso häufiger ist ihnen am Morgen bewusst, was sie geträumt haben. „Jede von uns ist ein sexuelles Wesen, und das ist etwas Positives. Es zeigt, dass wir vital und gesund sind. Von Sex zu träumen ist ganz normal, und wenn es ein schöner Traum ist, dann sollte man ihn genießen“, so die Expertin. Ein weiterer Grund für die Wahrnehmung von Sexträumen ist, dass wir heute überall mit Sex und Erotik konfrontiert sind. Der Zugang zu Pornografie ist einfach, oft kommt Erotik in Filmen, Serien, Videos oder der Werbung vor. Sex ist überall und beschäftigt uns. Hermann Hesse stellte zu Träumen eine unwiderlegbare These auf: „Niemand träumt, was ihn nichts angeht.“ Sex geht uns alle etwas an.

EIN DEUTSCHES REQUIEM

Wir verlosen 10 × 2 Karten für die Vorstellung des *Wiener Staatsballetts* am 15. Oktober in der *Volksoper Wien*.



FOTO *Wiener Staatsballett/Ashley Taylor*

Und so geht's:
Einfach bis 10. 10. 2021 auf wienerin.at/gewinnen teilnehmen und mit ein bisschen Glück dabei sein!

ABLAUF FÜR FREITAG, 15.10.2021:
18:30 Uhr Kartenabholung an der Abendkasse (*Volksoper Wien*, Währinger Str. 78, 1090 Wien)
19:00 Uhr Vorstellungsbeginn

Hin- und hergeworfen zwischen oben und unten, Himmel und Erde, kämpfen die Tänzerinnen und Tänzer gegen ihr Sein an, aber auch Momente von unbeschreiblicher Leichtigkeit kennt die Welt dieses Tanzstücks – in den freudigen Sprüngen, im kraftvollen Schleudern der Arme, im subtilen Ausloten von Balancen oder der filigranen Entdeckung des Göttlichen im menschlichen Gegenüber.

Weitere Vorstellungen am 30. 9., 5., 10. und 15. 10., 16., 21. und 27. 12. 2021 sowie am 9. und 12. 1., 31. 3. und 6. 4. 2022. Musik: Johannes Brahms, Choreografie: Martin Schläpfer.

MEHR INFOS UNTER:
www.wiener-staatsballett.at
www.volksoper.at
www.facebook.com/WienerStaatsballett

WERBUNG