

Good Porning!

ILLUSTRATION:
KAETHE BUTCHER

„Huch, Chef, Sie in meinem Bett?“ Nachts produziert unser **Unterbewusstsein** Filme, die uns am Morgen die Schamesröte ins Gesicht treiben. Aber was steckt hinter unseren *Sexträumen*?

es ist erst ein paar Stunden her, da haben Sie sich mit ihm in den Laken gewälzt. Sie sich unter ihm aufgebäumt, ihm durch die Haare gewühlt und es kaum ausgehalten vor Lust und ... na ja.

Jetzt sitzen Sie ihm mit hochrotem Kopf in diesem Meeting zum Thema „Kostenoptimierung im Dialogmarketing“ gegenüber. Vielleicht trifft es Sie auch morgens im Coffeeshop wie der Blitz: Verdammt, Sie hatten letzte Nacht Fesselsex mit dem Typen hinterm Counter! Und plötzlich wissen Sie nicht mal mehr, was der Cappuccino kostet, den Sie hier täglich bei ihm kaufen. Puh. So ein erotischer Traum kann einen richtig aus dem Konzept bringen.

Die beruhigende Nachricht: Sie sind nicht allein. Kanadischen Forschern zufolge, die 3500 Traumtagebücher ausgewertet haben, haben etwa acht Prozent aller Traumsequenzen erotische Inhalte. Bei Menschen in kreativen Berufen soll die Prozentzahl sogar noch höher liegen, so eine

Studie der Uni Berkeley. Dasselbe gilt für Menschen, die auch tagsüber gerne mal das Kopfkino anschalten und ihren erotischen Fantasien zum Beispiel bei der Masturbation freien Lauf lassen.

Auch inhaltlich haben unsere Träume häufig einen Bezug zum realen Leben: Menschen, die sich im Traum Eifersuchtsszenarien ausmalen, sind auch im echten Leben eifersüchtiger. Es kommt eben alles nicht von ungefähr. Aber obwohl Träume häufig Indikatoren für Probleme, Wünsche und Fantasien sind, sind sie nicht eins zu eins übersetzbar, sagt auch Prof. Michael Schredl, wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors an der Universität Mannheim. „Nicht jeder erotische Traum muss eine sexuelle Bedeutung haben. Das gilt vor allem für Träume, die nicht Ihre Wacheinstellung widerspiegeln. Sexualität stellt eine intensive Form der Nähe dar. Genau wie unsere Alpträume Ängste aus dem Wachzustand in übersteigter Form darstellen, können erotische Träume das Thema Nähe, Verbundenheit und Attraktivität in verstärkter Form zum Ausdruck bringen.“ Heißt: Solche Träume offenbaren meist viel mehr als nur eine sexuelle Fantasie. Vor allem wenn sich ein Szenario im Traum supertoll anfühlt, Sie aber bei der Rekapitulation am nächsten Morgen ein bisschen würgen lässt, sollten Sie die ganze Sache metaphorisch betrachten.

Anstatt wie good old Freud einzelne Traumsymbole zu deuten, untersuchen Sie lieber die Grundmuster hinter Ihren Träumen. Ihre individuellen Lebensumstände spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn Sie die (Sie kennen sich ja schließlich!) miteinbeziehen, ist es durchaus sinnvoll, Ihre Träume nach dem Aufwachen noch einmal genauer zu analysieren. Dabei kann der folgende Überblick helfen.

Check: Was bedeutet mein Sextraum?

Unser Experte erklärt **die gängigsten Szenarien** aus dem nächtlichen Kopfkino

Masturbation

Michael Schredl: „Bei der Masturbation im Traum handelt es sich um das Thema Selbstbefriedigung. **Sie wollen also Ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen.**“ Auch im übertragenen Sinn: Es müssen nicht zwingend die sexuellen sein. „Werden Sie in diesem Moment gestört und haben dabei Schuldgefühle? Dann sollten Sie überlegen, welche Bedürfnisse in Ihrem Alltag unbefriedigt bleiben und was Sie dagegen tun können.“

Sex mit einem Promi

Channing Tatum besorgt's Ihnen? Herzlichen Glückwunsch, vermutlich hat Ihr Kopfkino Ihnen gerade einen Ihrer Wünsche erfüllt. Wenn Sie sich hingegen hingebungsvoll an Jack Nicholsons behaarte Plauze kuscheln und am nächsten Morgen nur noch den Kopf darüber schütteln können, **fragen Sie sich doch mal, welche seiner Eigenschaften Sie so sehr begehren könnten, dass Sie sich mit ihnen vereinigen wollen:** seinen Bekanntheitsgrad? Oder vielleicht seine Ungehemtheit, wie ein kompletter Penner rumzulaufen?

Als Einzige nackt

Sie halten einen Vortrag oder spazieren nett durch die Fußgängerzone, als es Ihnen plötzlich wie Schuppen von den Augen fällt: Sie sind ja nackt! „Ein sehr gängiges Motiv, für das es keine Entsprechung im Wachzustand gibt“, so Michael Schredl. Sie sollten sich also wieder mit der metaphorischen Bedeutung auseinandersetzen: Fühlen Sie sich anders als die anderen? **Haben Sie Angst, sich verletzlich zu zeigen?** Gibt es in Ihrem Leben momentan Situationen, in denen Sie sich entblößt fühlen?

Radikaler Sex

Privat sind Sie eigentlich eher von der Bienchen- und Blümchen-Fraktion, aber im Traum geht's plötzlich wild mit Lackleder, Peitschen und Fesseln ab? Oder ein Fremder vergeht sich an Ihnen und Sie finden's gut? Keine Sorge, das heißt natürlich nicht, dass Sie sich öfter nachts in einsamen Parks rumtreiben sollten. „**Gerade bei Frauen ist das Überschreiten persönlicher Grenzen immer ein wichtiges Traumthema**“, weiß Michael Schredl. Fragen Sie sich also: Wer ist Ihnen – ob sexuell oder nicht – in letzter Zeit zu nahe gekommen? Oder: Wo würden Sie gerne Kontrolle abgeben?

Seitensprung

Ihr Schatz und Sie sind unzertrennlich. Aber dann das: Im Traum sind Sie auf einmal mit einem anderen im Bett – und es gefällt Ihnen! Der Forscher meint: „Auch hier sollten Sie Ihr persönliches Muster betrachten: **Vielleicht würden Sie ja gerne aus alten Gewohnheiten ausbrechen?**“ Auch wenn Sie im Wachzustand treuer sind als ein Bernhardiner von der Bergrettung: „Ein geträumter Seitensprung ist die Veranschaulichung eines unbefriedigten Bedürfnisses, in ganz unterschiedlichen Bereichen“, so Michael Schredl. Gilt übrigens auch, wenn ER in Ihrem Traum sein Treuegelübde bricht.

Sex mit einer Frau

Weiche Lippen, volle Brüste, einfühlsame Streicheleinheiten ... Klingt gut, oder? Findet jedenfalls Ihr Unterbewusstsein. Falls Ihnen die Idee auch im Wachzustand noch gefällt, ändern Sie doch gleich mal Ihre Tinder-Suchpräferenzen. Wer weiß, vielleicht wird ja tatsächlich ein Traum wahr, wenn Sie mal Sex mit einer Frau haben. Falls Sie dagegen tagsüber so hetero sind, dass

Sie keine Folge *Orange Is the New Black* durchstehen, sollten Sie sich fragen: **Fehlt Ihrem Sexleben derzeit vielleicht ein bisschen Zärtlichkeit und Nähe?** Oder könnten Sie unter Umständen selbst zärtlicher zu sich und Ihrem Partner sein?

Gruppensex

Wie viele Hände gerade auf Ihrem Körper sind, können Sie schon gar nicht mehr zählen. Herzlich willkommen zu Ihrer Kopfkino-Orgie! Deswegen müssen Sie jedoch nicht gleich am nächsten Tag in den nächsten Swingerclub rennen. „Fragen Sie sich lieber: Was war daran positiv? Und wie können Sie im echten Leben mehr von diesem positiven Gefühl bekommen?“, rät Michael Schredl. **Vielleicht sehnen Sie sich ja nach mehr Aufmerksamkeit**, die Sie in diesem Traum ja von allen Seiten bekommen. Erkennt Ihr Umfeld Ihre Bedürfnisse nicht an? Und wie können Sie Ihren Partner besser auf Ihre Wünsche aufmerksam machen?

Sex mit dem eigenen Partner

Mensch, schön, oder? Vielleicht erleben Sie im Traum mit Ihrem Liebsten ein Szenario, das Sie erst vor Kurzem in Wirklichkeit durchgeturnt haben. Dann verarbeitet Ihr Unterbewusstsein vermutlich einfach das Erlebte. **Achten Sie so oder so besonders auf die Gefühle**, die Sie im Traum hatten: War es besonders intim und erfüllend oder einfach nur die schnelle 08/15-Alltagsnummer? Hinterfragen Sie diese Gefühle – sie sagen viel über Ihre momentane Einstellung zu Ihrer Beziehung aus.

• THERESA LACHNER

Ihr Traum war ... etwas abseitiger?

Sie hatten einen Dreier mit zwei Außerirdischen? Ihr Freund hat sich während des Blowjobs in eine gigantische Trompete verwandelt? Viel Spaß beim Entschlüsseln! Dabei helfen kann das Glossar der US-Traumexpertin Lauri Loewenberg: thedreamzone.com. Und mit der App *Dream Key* (iPhone und Android) können Sie direkt nach dem Aufwachen alles in einem Traumtagebuch festhalten und mit der enthaltenen Stichwörterdatenbank abgleichen.

