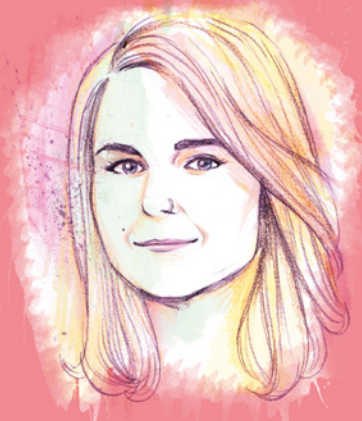




KOLUMNE



Pragmatische Schlussmacher

Von Sophia Reddig

Der Herbst ist eine Zeit, in der für viele Menschen ein neuer Lebensabschnitt beginnt: das Jahr im Ausland, der Umzug in die neue Studienstadt, der Wechsel auf eine andere Schule. Damit verbunden sind immer neue Menschen, neue Orte, neue Erfahrungen. Für viele bedeutet das allerdings auch, dass sie ihr altes Leben hinter sich lassen (wollen) – und mit ihm den Partner. Immer häufiger höre ich: „Das kann doch eh nicht klappen“, „500 Kilometer sind einfach zu weit“, „Ich erspare uns damit viel Leid“. Diese Menschen machen aus dem paradoxen Grund Schluss, dass sie sich eine Trennung ersparen wollen. Hä?

Was sie vergessen: Eine Beziehung scheidet in den seltensten Fällen an der Ferne per se. Häufiger entwickeln sich zwei Menschen an unterschiedlichen Orten in verschiedene Richtungen. Dann kann es passieren, dass diese Menschen in einer Beziehung einfach nicht mehr funktionieren. Oder aber, dass sie sich besser ergänzen, als das vorher der Fall gewesen ist. Aber egal, wie es am Ende ausgeht: Jede Beziehung hat es verdient, dass man genau das zusammen herausfindet – oder etwa nicht?

WARUM TRÄUMEN WIR VON SEX?

Wenn im Kopfkino ein Porno läuft

Nachts kann es in unseren Köpfen ziemlich heiß zugehen. Da erleben wir einen Dreier mit Scarlett Johansson und dem süßen Paketboten oder treiben es in der Öffentlichkeit. Tagsüber fragen wir uns: Woher kommen diese Träume? Was wollen sie uns sagen? Und: Hatten wir im Schlaf wirklich einen Orgasmus? Wir haben Antworten.

Text: Ricarda Dieckmann

Wie heißt die deutsche Bundeskanzlerin? Wie buchstabiert man das Wort „Haus“? In welcher Jahreszeit fallen die Blätter von den Bäumen? Würde dir jemand in diesem Moment diese Fragen stellen – du hättest keine Antwort. Weil du keinen klaren Gedanken fassen kannst. Und natürlich, weil du komplett außer Atem bist. Jede Kommunikation, die über die Laute „ja“, „mmmh“ und „ooh“ hinausgeht? Unmöglich. Der einzige Gedanke, der dir durch den Kopf geht: Dieser Sex ist unfassbar. Deine Finger fahren durch seine Haare. Moment! Du hältst kurz inne. Weil dir ein Detail seltsam vorkommt. Der Typ, der dort kunstvolle Dinge mit seinen Fingern tut, hat Locken. Die Frisur deines Freundes sieht aber ganz anders aus. „Und?“ Er blickt dich an. Du beißt auf deine Unterlippe. Das ist nicht dein Liebster. Sondern der Kollege, der dir im Büro gegenüber sitzt – und mit dem du bisher eher Excel-Tabellen als Zärtlichkeiten ausgetauscht hast. Langsam kommst du zu dir, du wirst wach – und ein Gedanke schießt dir durch den Kopf: Nie wieder wirst du ihm in die Augen schauen können. Zumindest nicht, ohne dass dein Gesicht den Farbton „Rote Peperoni – extrascharf“ annimmt.

Träume sind faszinierend. Du liegst im Bett, bewegst dich nicht einmal – und in deinem Kopf flimmern Szenen auf, die sich sehr real anfühlen. Wie ein HD-Film. In 3D. Inklusive Riechen, Fühlen, Schmecken – und einem Drehbuch, das mehr Plot Twists hat als deine





Nachts kann es in unseren Köpfen zuweilen heiß zugehen - aber warum träumen wir eigentlich von Sex? Antworten gibt's im Text.

Lieblingsserie. Jeder Bereich unseres Lebens kann sich in unser nächtliches Kopfkino verirren. Freundschaft, Familie, Schule, Uni, Freizeit, Reisen - und natürlich auch unser Sexleben.

Kopfkino - egal ob Krimi, Liebesdrama oder Softporno - erleben wir vor allem in den REM-Phasen unseres Schlafes. Das sind die Abschnitte, in denen wir besonders tief schlummern und mit Abstand am meisten träumen. Abgesehen von der Augen- und Atemmuskulatur entspannen in dieser Phase fast alle Muskeln im Körper. Ein Organ ist in der REM-Phase aber überhaupt nicht auf Chillen eingestellt: unser Gehirn. Pro Nacht produziert es durchschnittlich 1,5 Stunden lang Kopfkino in Form von Träumen. Da kommt selbst der fleißigste Hollywood-Regisseur nicht hinterher. Doch wozu sind unsere Träume überhaupt da? Dazu gibt es in der Wissenschaft unterschiedliche Annahmen. „Eine These ist, dass Träume - auch Sexträume - uns dabei helfen, Informationen zu verarbeiten, die wir ▶



tagsüber aufnehmen“, sagt Andreas Honke. Er ist Sexualwissenschaftler und arbeitet als Sexualberater in Dortmund. Es sei aber auch denkbar, dass wir Träume als Reflexionsfläche nutzen, um Lösungen zu entwickeln oder Ängste zu bewältigen. Oder um Fantasien und Sehnsüchte auszuleben, die wir im Alltag nicht ausleben können.

In einer Zeit, in der es autonom fahrende Autos und Künstliche Intelligenz gibt, ist es kaum zu glauben: Träume sind wenig erforscht. Das liegt in der Natur der Sache. Schließlich lässt sich das menschliche Gehirn nicht einfach per USB-Anschluss mit einem Monitor verbinden. Traumbilder sind nur für denjenigen sichtbar, der sie träumt. Die Traumforschung stützt sich vor allem auf Traumtagebücher oder Messungen der Gehirnareale, die während des Schlafs aktiv sind. Das Drehbuch deiner Träume (inklusive der Besetzung) lässt sich so aber nicht auslesen. Hand aufs Herz: irgendwie beruhigend, dass wir die heißen Filmchen in unserem Kopf ganz für uns haben, oder?

Den Stoff für die feuchten Drehbücher nimmt unser Kopf aus allen Quellen, die ihm zur Verfügung stehen. „Was wir tagsüber sehen und erleben, wirkt auf unsere Träume ein“, sagt Andreas Honke. Die heftige Sexszene aus „Game of Thrones“ verarbeiten wir nachts genauso wie den netten Flirt von der letzten WG-Party. In unseren Träumen können sich aber auch Themen zeigen, die wir tagsüber verdrängen. „Wer negative Erfahrungen mit Sexualität gemacht hat, im schlimmsten Fall vielleicht vergewaltigt wurde, kann dies vermehrt im Schlaf verarbeiten, in dem er in Träumen erneut ähnliche Situationen durchlebt“, so Honke. Solche Sexträume sind für die Träumenden natürlich kein Genuss, sondern pure Belastung. Das gilt besonders, wenn sie

Sexträume stillen Sehnsüchte

.....

regelmäßig wiederkehren und mit Panikattacken verbunden sind. Dann ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Gerade für Jugendliche sieht Honke aber noch eine weitere Funktion von Sexträumen. „Ein Sextraum kann eine Vorbereitung sein auf etwas, was noch in der Zukunft liegt – zum Beispiel das erste Mal.“ Wenn du im Kopf durchspielst, wie du das erste Mal mit dem Schwarm Haut an Haut im Bett liegst, bist du gelassener, wenn es so weit ist. Wenn du hingegen niemanden am Start hast, erlauben dir Träume, deine sexuellen Sehnsüchte auszuleben.

Zwei Worte sind es, die du ins Suchfeld bei Google eintippst. „Sexträume Bedeutung“. 49000 Ergebnisse. Du klickst dich durch Artikel mit Überschriften wie „DAS bedeuten die häufigsten Sexträume WIRKLICH“ oder „Alles über die Bedeutung deiner heißen Fantasien“. Und lernst: Wenn du im Traum als Frau Sex mit einer anderen Frau hast, wünschst du dir im Liebesleben mehr Zärtlichkeit. Ist dein

SEXTRAUM-FACT

Sind Sexträume Männer- oder Frauensache?

Studien aus den 50ern und 60ern legten nahe: Das Kopfkino läuft vor allem bei Männern heiß. Ob das wirklich so war oder ob die befragten Frauen beim Thema Sexträume sehr zaghaft waren – unklar. Eine Studie der Universität Montreal aus dem Jahr 2007 zeigt aber: Männer und Frauen träumen ähnlich häufig von Sex. Vielleicht, weil es mittlerweile kein Tabu mehr ist, offen über Sex zu quatschen – zum Glück!



Andreas Honke ist Sexualwissenschaftler und arbeitet als Sexualberater in Dortmund

SEXTRAUM-FACT

Die beste Schlafposition für heiße Sexträume

Die Bauchlage! Die Wahrscheinlichkeit für heiße Träume steigt, wenn wir so schlummern. Das haben Forscher der Universität Shue Yan in Hongkong herausgefunden. Die Vermutung dahinter: So werden unsere Genitalien noch besser durchblutet.

mit deinem Arbeitskollegen ins Bett steigst, muss nicht bedeuten, dass du deinen Freund nicht mehr anziehend findest. Vielleicht bedeutet es, dass dir der Sex mit deinem Liebsten in letzter Zeit etwas zu eintönig war. Vielleicht ist es aber auch nur eine Laune deines Kopfes. Hinschauen solltest du aber, wenn sich bestimmte Motive oder Themen oft wiederholen. „Wenn jemand zum Beispiel regelmäßig davon träumt, dass der oder die Liebste fremdgeht oder selbst im Traum einen Seitensprung begeht, kann dort ein Thema im Hintergrund stehen, mit dem man sich beschäftigen sollte“, sagt Honke.

Was Sexträume bedeuten, lässt sich nicht verallgemeinern. Das gilt übrigens auch für die Frage, welche Unterschiede es zwischen Männern und Frauen gibt. Nicht jedes weibliche Wesen träumt automatisch von Blümchensex - und nicht jeder Adonis will von zwei Frauen gleichzeitig verwöhnt werden. „Studien legen zwar nahe, dass Frauen besonders oft von Sex mit Promis träumen, während die Sexträume von Männern eher auf Aggression basieren, also harten, heftigen Sex zeigen. Dennoch sind Sexträume total individuell und für jeden anders“, sagt Honke. Inwiefern sich männliches und weibliches Kopfkino unterscheiden, sei damit höchstens eine vage Tendenz. ▶

Kopfkino ein Remake von „50 Shades of Grey“ mit dir in der Hauptrolle, heißt das angeblich, dass du im Bett gerne selbstbewusster wärst. Vögelst du fremd, solltest du dich dringend fragen, ob es einen Bereich in deinem Leben gibt, mit dem du unzufrieden bist. Und: Hast du Sex vor Publikum, wünschst du dir mehr Aufmerksamkeit und Feedback in deinem Alltag. „Aha“, denkst du dir. Und fragst dich: Hat wirklich jede nächtliche Sexfantasie eine tiefe Botschaft für dein Leben?

„Nein“, sagt Andreas Honke. „Man sollte Sexträume als das nehmen, was sie sind: als innerer Film, der sich in Ruhephasen ergibt - und nicht immer eine tiefe Aussage hat.“ Dass du im Kopf

Nicht jeder sexuelle Traum muss was bedeuten

.....



Sex in der Gruppe, mit Promis, Fesseln oder an krassen Orten: In Sexträumen ist alles möglich. „Oft sind auch Inhalte dabei, die uns danach sehr komisch vorkommen“, sagt Honke. Hintergrund: Wenn wir schlafen, ist das Logikzentrum in unserem Gehirn ausgeschaltet. Abgefahrene Fantasien haben damit freie Fahrt. Es kommt dir also nicht seltsam vor, wenn du es im Traum gleichzeitig mit Scarlett Johansson und dem süßen Paketboten treibst. Erst mit dem Aufwachen fragst du dich: „Wie bitteschön kann man diese Storyline für plausibel halten?“

Das Logikzentrum, das im hinteren Teil des Hirns sitzt, hat nachts nicht viel zu melden. Andere Bereiche des Hirns hingegen schon. Zum Beispiel das Sexualzentrum, das im Hypothalamus sitzt. Dieser Teil des Zwischenhirns ist nicht nur für Erregung und Orgasmus zuständig, sondern regelt auch den Blutdruck, Wasser- und Nahrungsaufnahme und unseren Schlafrhythmus. Auch die Amygdala

„Orgasmus! Finale! Feuerwerk!“

.....
spielt bei unseren Sexträumen eine Hauptrolle. Sie ist Teil des limbischen Systems, das wiederum für unser Fühlen zuständig ist. Liegen wir nachts zwischen unseren Kissen, heißt es also: Gedanken aus, Gefühle an!

Du wachst auf - mit dem Gefühl, sämtliche Anspannung auf einen Schlag losgelassen zu haben. Was bleibt? Pure Entspannung - und ein paar Traumfetzen. Du erinnerst dich an nackte Haut. Viel nackte Haut. Du sinkst tiefer in dein Kissen und wertest die Situation aus. Dein Fazit? Hui, das war wohl ein Orgasmus - ohne dass du dafür auch nur einen Finger gerührt hättest.

Orgasmen im Schlaf sind keine Seltenheit. Jungs, die in der Pubertät hin und wieder mit Flecken auf dem Bettlaken aufgewacht sind, wissen das. Doch auch Frauen können durch heiße Träume zum Orgasmus kommen. „Im Schlaf sind die Genitalien besser durchblutet“, erklärt Honke. Aber: „Das wichtigste Sexualorgan ist immer das Gehirn“, weiß der Experte. Kommen wir im Traum, kommt auch unser Körper. Ohne Stimulation von außen sendet unser Gehirn den Befehl „Orgasmus! Finale! Feuerwerk!“ - und unser Körper reagiert darauf. Doch nicht jeder Sextraum endet mit einem Orgasmus - oft wachen wir vor dem Finale auf.

Sexträume können aber auch Teil einer Schlafstörung sein. Sexsomnia ist eine Form des Schlafwandlens. „Betroffene nehmen dabei während des Schlafes sexuelle Handlungen vor - mit sich selbst oder mit dem Partner“, erklärt Honke. Zwar haben die Betroffenen die Augen geöffnet, sie sind aber nicht bewusst bei der Sache. Am nächsten Morgen können sie sich nicht daran erinnern. „Sexsomnia





JOHAN GALLWITZ AUS SCHWEDEN

Zurückhaltender, dafür offener

Johan Gallwitz ist Halbschwede. Sein Vater ist gebürtiger Schwede, seine Mutter ist Deutsche. 2007 kam der 21-jährige mit seiner Familie nach Burghaun, vorher hat er zehn Jahre in Schweden gelebt. Momentan studiert Johan Sportjournalismus in Köln.

Wo geht man in Schweden als Jugendlicher hin, um sich kennenzulernen?

In größeren Städten gibt es natürlich viele Bars und Clubs, wo sich junge Menschen gut kennenlernen können. Allerdings sind schwedische Jugendliche auch absolute Tinder-Profis, das hat einen höheren Stellenwert als in Deutschland.

Ist das Land in Sachen Homosexualität konservativ oder offen?

Da ist Schweden schon offen. Vor allem die Medien sind bei diesem Thema noch liberaler als in Deutschland.

Wie halten es die Schweden mit der Treue?

Da sehe ich überhaupt keine Unterschiede zu Deutschland. Schweden sind genauso treu oder untreu wie andere Menschen auch.

Schweden hat ja bekannterweise die schönsten Frauen, stimmt das wirklich?

(Lacht) Also ich habe eine deutsche Freundin, da kann ich mich jetzt in Schwierigkeiten bringen. Aber ja, das stimmt vermutlich.

Gibt es einen Unterschied zwischen dem Familienleben in Deutschland und in Schweden?

Im Familienleben nicht, aber insgesamt ist es so, dass Schweden eher reserviert und gerne für sich alleine sind. Heißt, im gemeinschaftlichen Miteinander gibt man sich oft zurückhaltend und bescheiden.

Johan Gallwitz



kann Beziehungen enorm belasten – wenn zum Beispiel der Partner morgens grinst und ‚Tolle Nacht!‘ sagt, man selbst sich jedoch nicht an den Sex erinnern kann. Oder wenn eine Frau morgens an ihrem Körper feststellt, dass sie Sex gehabt haben muss, aber nichts mehr davon weiß“, so Honke. Sexsomnia kann also zu ernststen Missverständnissen führen, die sogar rechtliche Auseinandersetzungen zur Folge haben können – wenn etwa der Vorwurf der Vergewaltigung auftaucht. Ob eine Sexsomnia vorliegt, lässt sich im Schlaflabor untersuchen. Laut Honke hat Sexsomnia keine körperliche, sondern psychische Ursachen. Eine Psychotherapie kann Betroffenen helfen.

Zum Glück kommt diese Form der Schlafstörung selten vor. In den meisten Fällen sind Sexträume nicht belastend, sondern – Hand aufs Herz – eine schöne Spielerei unseres Gehirns. Wenn du also das nächste Mal im Kopfkino deinen Arbeitskollegen zwischen deinen Oberschenkeln erwischst: Lehne dich zurück, genieße es und tausche dich am nächsten Tag mit ihm so lässig über Excel-Tabellen aus, so als wäre nichts gewesen.

SEXTRAUM-FACT

Was haben Sexfantasien mit Sexträumen zu tun?

Der Sexualforscher Alfred Kinsey (1894 - 1956) hat herausgefunden: Wer tagsüber mehr Zeit mit erotischen Fantasien verbringt, träumt nachts auch häufiger von Sex. Interessant dabei: Wie viel Zeit man tagsüber wirklich mit Sex oder Selbstbefriedigung verbringt, hat keinen Einfluss auf die Häufigkeit von Sexträumen. Was zählt, ist der Kopf.