

# Erotische Träume

Michael Schredl

Erotische Träume sind meist intensiv und positiv. In der Umfrage, die von der Frauenzeitschrift Petra in Auftrag gegeben wurde, gaben 49% aller befragten Frauen im Alter von 20 bis 50 Jahren an, hin und wieder erotische Träume zu haben. Zunächst etwas zur Definition von Träumen im Allgemeinen: Träume werden von den Forschern definiert als psychisches Erleben während des Schlafes, um sie gegen Tagträume oder Erlebnisse unter Narkose oder anderen Dingen abzugrenzen. In der Regel ist das Erleben im Traum genauso ganzheitlich (sehen, hören, fühlen, handeln) wie im Wachzustand, und erst das Aufwachen und die Rückerinnerung lassen das im Schlaf erlebte zum Traum werden. In den Studien werden unter erotischen Träumen alle Träume zusammengefasst, in den erotische Inhalte von sexuellen Phantasien, Küssen und expliziter Sex auftreten. In einer großen Untersuchung von 1000 Traumberichten, die zwischen 1948 und 1952 gesammelt wurden, zeigte sich, dass in 11.6 % der Männerträume und in 3.6 % der Frauenträume erotische Themen auftraten. Dieser Geschlechtsunterschied wurde von vielen Studien bestätigt; so auch in einer eigenen Studie aus den 1990er Jahren (N = 383 Träume), bei der 9 % der Männerträume und 2 % der Frauenträume erotischen Inhalt aufwiesen. Inwieweit man diesen Zahlen trauen kann, ist nicht ganz geklärt, da eine neue Studie unserer Arbeitsgruppe zeigte, dass die Prozentzahlen deutlich höher ausfallen, wenn die TeilnehmerInnen nicht explizit den Trauminhalt aufschreiben müssen (30% Männer, 18% Frauen).

## **Ursachen erotischer Träume**

Warum und bei wem erotische Träume auftreten wurde in der Forschung bisher kaum untersucht. Alfred Kinsey, der bekannte Sexualforscher, berichtete, dass Frauen, die sexuelle Phantasien bei der Selbstbefriedigung durchspielen, auch häufiger erotische Träume haben. Das wurde von einer eigenen Studie an Studierenden bestätigt. Nicht die Zeit, die die Person mit sexueller Aktivität (Selbstbefriedigung, Sex) am Tage verbracht hat, sondern die Menge der sexuellen Phantasien am Tage war mit der Häufigkeit der erotischen Träume verknüpft. Je mehr wir tagsüber daran denken, desto häufiger träumen wird davon. Dazu passen auch die Befunde, dass Männer häufiger erotische Träume haben als Frauen, weil sie großen Literaturanalysen zufolge auch tagsüber häufiger an Sex denken.

Inwieweit die Physiologie, also die körperlichen Vorgänge, während des Schlafes eine Rolle spielen ist noch nicht geklärt. Interessanterweise wurden nächtliche Erektionszyklen schon 1944 – also vor dem Boom der Schlaflaborforschung in den 1950er Jahren – nachgewiesen. Die nachfolgenden Schlaflaborstudien zeigten, dass bei Männern 80 % bis 95 % aller REM-Phasen von leichten bis ausgeprägten Erektionen begleitet sind. Auch bei Frauen sind Erregungsvorgänge im REM-Schlaf nachweisbar; sie zeigen sich durch eine verstärkte Durchblutung im Vaginalbereich und durch Muskelkontraktionen. Bisher untersuchte nur eine Studie den Zusammenhang der Erektionen mit den Traumgehalten und tatsächlich zeigte sich, dass bei Angstträumen die Erektion im Schlaf schwächer ausgeprägt ist, während sie bei erotischen Träumen stärker vorhanden war. Gemessen wird die Erektionsstärke mit einer kleinen dehnbaren Schlinge, die am Vorabend um den Penis gelegt wird. Dennoch war die Schlussfolgerung dieser Studie, dass der Traumgehalt einen leichten Einfluss hat, aber die körperlichen Erregungsvorgänge sehr gut „einprogrammiert“ sind, so dass dies keine Erklärung für das gelegentliche Auftreten erotischer Träume darstellt. Auch nächtliche Samenergüsse hängen nach den Erkenntnissen der modernen Schlaflaborforschung nicht direkt mit Traumgehalt (Orgasmus im Traum) zusammen.

### **Sexuelle Deutung der nicht-erotischen Träume**

Der Name Sigmund Freud wird häufig mit der sexuellen Deutung von Traumsymbolen verknüpft. So sind Schlangen, Waffen, Pfeifen und Ähnliches phallische Symbole und Tunnel, Gefäße etc. Symbole für die weiblichen Geschlechtsorgane. Das folgende Beispiel aus dem Buch „Die Traumdeutung“ von Sigmund Freud soll verdeutlichen, dass es fast nichts gibt, dem man nicht eine sexuelle Bedeutung zuordnen könnte.

„Vor einiger Zeit wurde es mir bekannt, dass ein uns fernerstehender Psychologe sich an einen von uns mit der Bemerkung gewendet hat, wir überschätzten doch gewiss die geheime sexuelle Bedeutung der Träume. Sein häufigster Traum sei, eine Stiege hinaufzusteigen, und da sei doch gewiss nichts Sexuelles dahinter. Durch diesen Einwand aufmerksam gemacht, haben wir dem Vorkommen von Stiegen, Treppen und Leitern im Traum Aufmerksamkeit geschenkt und konnten bald feststellen, dass die Stiege (und was ihr analog ist) ein sicheres Koitussymbol darstellt. Die Grundlage der Vergleichung ist nicht schwer aufzufinden; in rhythmischen Absätzen, unter zunehmender Atemnot kommt man auf eine Höhe

und kann dann in ein paar raschen Sprüngen wieder unten sein. So findet sich der Rhythmus des Koitus im Stiegensteigen wieder.“

Es ist wichtig, zu berücksichtigen, in welcher Zeit, Freud seine Traumtheorien entwickelt hat. Damals im Wien um die Jahrhundertwende war Sexualität ein Tabuthema, so dass das Sprechen darüber in geschützter Atmosphäre sehr hilfreich gewesen ist. Viele Autoren nach Freud, so auch sein Schüler C. G. Jung, waren der Meinung, dass in Träumen die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle und Erfahrungen zu finden ist und nicht alles auf sexuelle Bedeutungen reduziert werden muss. Ein „Problem“ ist natürlich auch, dass es eine ganze Reihe von Träumen gibt, in denen sexuelle Aktivitäten explizit auftreten.

### **Nicht-sexuelle Deutung der erotische Träume**

Die Studie oben zeigen, dass erotische Träume auf der einfachsten Ebene sexuelle Phantasien, die im Wachen sich vorgestellt wurden, widerspiegeln. Ob Sie diese Ideen ins Wachleben umsetzen, hängt ganz von Ihnen ab; ganz ähnlich wie bei der Umsetzung sexueller Phantasien. Bei den Träumen kommt jedoch ein anderer Faktor dazu: Nicht jeder erotische Traum muss eine sexuelle Bedeutung haben; gerade bei Träumen, die nicht Ihre Wacheinstellung widerspiegeln, Sex mit einem unattraktiven Partner/unattraktive Partnerin, gleichgeschlechtlicher Sex (je nach sexueller Orientierung), „außerehelicher“ Sex, Sex mit Gewalt usw. Zwei Denkansätze können hier weiterhelfen. Sexualität stellt eine intensive Form der Nähe dar. Ähnlich wie Angstträume Ängste aus dem Wachzustand in übersteigerter Form darstellen, können erotische Träume oder Sexträume das Thema Nähe, Verbundenheit, Attraktivität in verstärkter Form darstellen. D.h., ein heißer Sextraum mit dem Chef kann schlicht bedeuten, dass sie ihn attraktiv findet und mehr nicht. Die zweite Idee geht auf den Psychoanalytiker C. G. Jung zurück und wird als Deutung auf der Subjektstufe bezeichnet. Dabei werden die Traumpersonen als Anteile der eigenen Persönlichkeit gesehen. Z. B., wenn im Traum ein fremder Mann forsch und wild an den Sex herangeht, kann das Ihre eigene verlangende, aktive Seite darstellen. Auch bei Träumen mit gleichgeschlechtlichem Sex ist es spannend, sich die Eigenschaften des Partners/der Partnerin im Traum anzuschauen. Hat er/sie Stärken, die ich auch gerne hätte. Dann lässt sich Sexualität/Erotik im Traum als Wunsch verstehen, diese Seiten in die eigene Persönlichkeit zu integrieren. Wichtig: Der Prüfstein, ob dem so ist, ist Ihr eigenes Wachbewusstsein, das sich offen mit dem Traum auseinandersetzt. Eine Deutung, die vom Gefühl her nicht stimmig ist, hat keinen Wert.

Träume vom Ex-Partner/von der Ex-Partnerin werden auch häufiger berichtet, auch dann wenn man/frau glücklich in einer neuen Beziehung ist. Das muss nicht bedeuten, dass der

„Alte“, die „Alte“ zurückersehnt wird, sondern hat etwas mit der „Traumlogik“ zu tun, Träume verbinden neue Erfahrungen mit alten Erlebnissen anhand der Gefühle, d.h., wenn es Ihnen jetzt in der Partnerschaft gut geht, werden alte Erinnerungen aus dem Gedächtnis aktiviert, die ebenfalls Glücksgefühle enthalten, eben auch Szenen aus vergangenen Partnerschaften.

Zusammengefasst: Schauen Sie sich den Partner/die Partnerin in Ihrem erotischen Traum genau an. Welche Stärken/Schwächen hat diese Person? Was möchten Sie davon integrieren oder an sich selbst verändern? Überlegen Sie, ob der erotische Traum ein Ausdruck ist für Attraktivität, Nähe, Verbundenheit, die sie gegenüber einer anderen Person empfinden, d.h., der Sextraum als intensiviertere Form der Zuneigung, um Sie mit der Nase auf dieses Thema zu stoßen. Denn nicht jeder erotische Traum hat tatsächlich eine erotische Bedeutung.