

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




BEZIEHUNG

## Wilde Träume

Im Schlaf geht es heiß her: Die meisten kennen erotische Träume. Doch was verraten Sie über uns und unsere Vorlieben?

VON THEODOR SCHAARSCHMIDT

 05. NOV 2021

Kein Erotikroman, kein Pornofilm der Welt kann mit dem mithalten, was sich der menschliche Geist während der Nachtstunden zusammenspinnt. Was tagsüber an praktischen oder moralischen Grenzen scheitert, geht in Träumen in Erfüllung. Schon eine Blitzumfrage im Bekanntenkreis offenbart: So humorvoll, aufregend, krude oder beängstigend wie in Sexträumen geht es im wahren Leben nur selten zu.

Eine Freundin erinnert sich, wie sie sich im Traum mit einem vierzehnjährigen Knaben mitten auf einer Kuhweide vergnügte. Ein Kollege berichtet mir von einem Dreier, bei dem sich einer seiner Liebhaber mitten im Akt in eine elektrische Zahnbürste verwandelte. Und ein weiterer Bekannter träumte, dass er bei einer Höhlenwanderung plötzlich von einem gehörnten Satan überwältigt und unsanft von hinten genommen wurde. Was als reiner Albtraum anfang, so erzählt er, verwandelte sich dann nach und nach in ein prickelndes Abenteuer.

Derartige Erlebnisse sind keine Seltenheit. Rund sieben von zehn Menschen bekannten sich in einer Befragung dazu, schon einmal erotisch geträumt zu haben. Manchmal wird aus einem heißen Traum auch ein feuchter Traum: Mehr als die Hälfte gab an, im Schlaf schon einmal zum Orgasmus gekommen zu sein – Frauen etwas seltener als Männer. Gleichzeitig machen sinnliche Begegnungen einen eher kleinen Anteil aller nächtlichen Träume aus. Je nach Zählweise sind es zwischen 6 und 21 Prozent.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Zeit finden**

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber

für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **2** LEBEN

### **Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation**

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

## **3** LEBEN

### **Resilienz lässt sich lernen**

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.