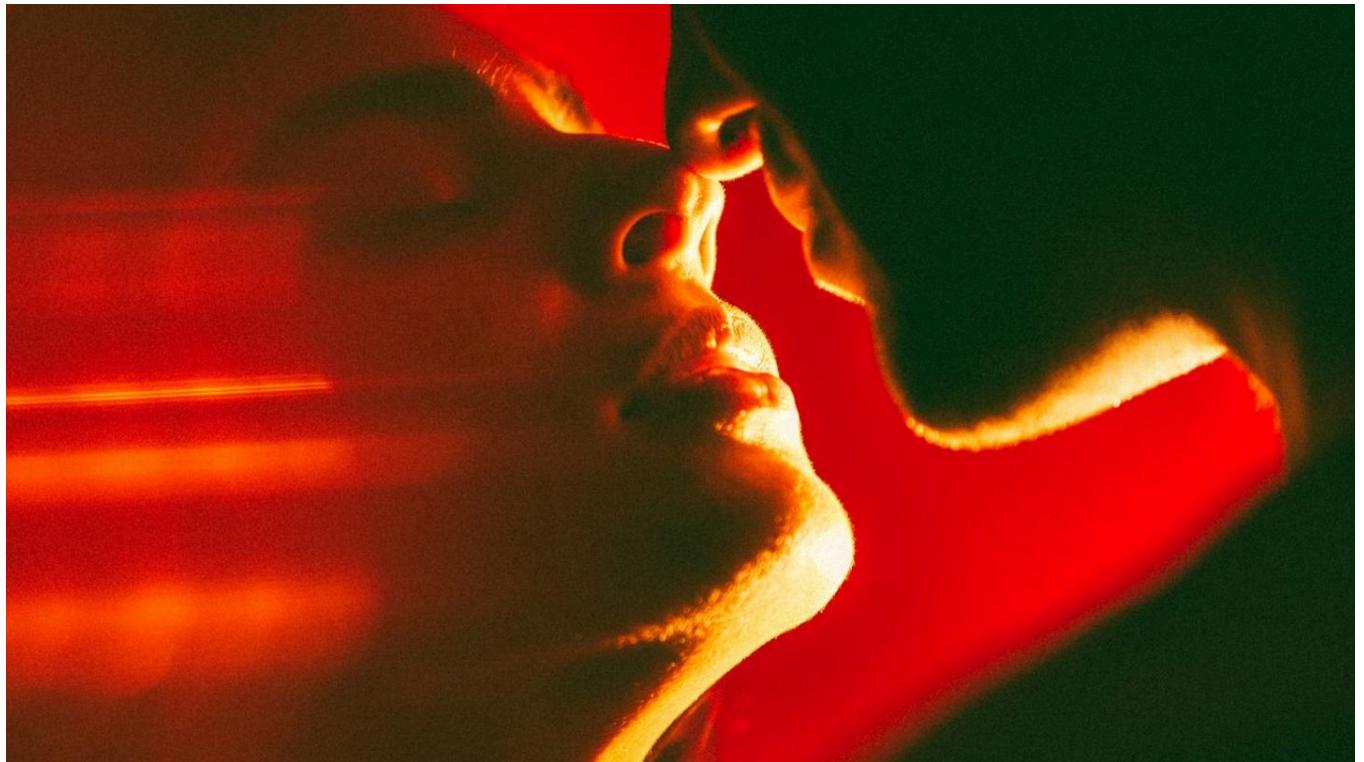


Sexcoaching: "Ich bin oft am Performen – versuche sexy zu sein"

 stern.de/gesundheit/sexcoaching---ich-bin-oft-am-performen---versuche-sexy-zu-sein--36130912.html

<https://www.facebook.com/stern>

23. Oktober 2025



[Gesundheit](#)

Sexcoaching "Ich bin beim Sex oft am Performen – ziehe den Bauch ein, versuche sexy zu sein"

aufgezeichnet von Tina Pokern

2 Min.



Wer guten Sex hat, braucht kein Sexcoaching? Für alle, die mehr wollen, könnte es sich trotzdem lohnen ...
(Symbolbild)

© Yana Iskayeva / Getty Images

Jana*, 24, denkt beim Sex mehr darüber nach, was dem Partner gefällt als ihr selbst. Fallenlassen kann sie sich oft nicht – das schwächt ihre Orgasmen. Ein Sexcoaching hilft.

In meinem Sexleben gibt es keine großen Probleme, aber es gibt durchaus Dinge, die nicht perfekt laufen. Jeder hat seine Baustellen, auch wenn sie nicht gravierend sind. Mir ist zum Beispiel aufgefallen, dass ich beim Masturbieren viel leichter zum Orgasmus komme als beim Sex mit meinem [Partner](#) und dass beim Masturbieren auch nicht so viel Reiz nötig ist. Im Miteinander fällt es mir oft schwerer, mich völlig fallen zu lassen und zum Höhepunkt zu kommen. Meistens ist unser gemeinsamer Sex schnell und intensiv. Manchmal wünsche ich mir aber, dass wir uns mehr Zeit nehmen, es langsamer angehen lassen. Denn richtig intensiv wird es erst, wenn man entspannt und weniger zielgerichtet ist.

Das [Sexcoaching](#) hat mich zur Selbstreflexion gebracht. Ich habe verstanden, dass ich oft am "Performen" bin. Ich denke zu viel darüber nach, wie ich auf meinen Partner wirke, ziehe meinen Bauch ein, versuche sexy zu sein und verliere dabei aus dem Blick, was ich wirklich empfinde. Ich weiß, dass das nicht nur ein persönliches, sondern ein gesellschaftliches Thema ist. Sexualität ist einfach noch stark Männer-zentriert. Viele Frauen kennen das Gefühl, dass sich alles um den Orgasmus dreht und darum, dem Mann zu gefallen. Das Coaching hat mir dabei geholfen, mehr Wert auf meine eigenen Wünsche zu legen und sie auch zu kommunizieren.

00:00 / 08:55



© Halfpoint Images / Getty Images

Kein Sex mehr? So gelingt Ihnen als Paar der Wiedereinstieg

© Foto: Getty Images

Durch das Sexcoaching zu intensiveren Orgasmen

Mein [Sexleben](#) war auch vor dem Coaching super, aber ich wollte noch mehr Freude und Nähe erleben. Ich bin froh, einen Partner zu haben, der offen ist und verständnisvoll darauf eingeht. Es bringt so viel, offen mit dem Partner zu sprechen, und zwar nicht nur während des Sex. Ich hatte ihm außerhalb davon nie wirklich erklärt, wie ich mich dabei fühle und was ich mir wünsche. Diese Offenheit ist aber wichtig.

Seit dem Coaching planen wir immer mal wieder gezielt gemeinsame Zeit ein, in der wir keine To-dos haben, sondern einfach bewusst Zeit miteinander verbringen. Dann halten wir uns vielleicht einen Abend füreinander frei, genießen ein gemütliches Dinner und lassen ansonsten alles offen. Dadurch schaffen wir Raum für Kuscheln, Ruhe, Massage oder einfach Gespräche. Es muss auch kein Sex stattfinden. Das nimmt den Druck raus und bringt mehr Intensität in unser Liebesleben. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken – man muss nicht alles umkrepeln und es muss auch nicht alles perfekt sein.

Anzeige

**Jana heißt in Wirklichkeit anders. Der Name wurde von der Redaktion auf Wunsch geändert.*