

Mehr als Aufklärung: Lea Holzfurtner über Lust, Sprache und die Kunst, sich selbst zu begegnen

21 Oktober 2025

Lea Holzfurtner ist psychologische Beraterin, zertifizierter Sex Coach und eine der Stimmen, die Sexualität neu denken. Direkt, fundiert und ohne falsche Scham. Auf Instagram vermittelt sie Wissen mit Leichtigkeit, Humor und Haltung. Dabei geht es nie nur um Sex, sondern immer auch um Sprache, Selbstbild und Beziehung.

In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen, die sich mit ihrer Lust wieder verbinden möchten – mit sich selbst, mit anderen, mit dem eigenen Körper. Sie klärt auf, stellt kluge Fragen und schafft Räume, in denen Unsicherheiten genauso Platz haben wie Neugier oder Genuss.

Im Interview mit pjur spricht Lea über Libido und Orgasmus, über Coaching-Alltag und Selbstwahrnehmung – und darüber, warum echtes Wissen und Enttabuisierung so entscheidend für erfüllte Sexualität sind.

Lea, du arbeitest als zertifizierter Sex Coach und psychologische Beraterin. Wie erklärst du jemandem, der noch nie davon gehört hat, was du genau machst?

Ich helfe Menschen mit Klitoris – aber auch Paaren und Polykülen – dabei, Sexprobleme zu überwinden. Das tue ich hauptberuflich in meiner Berliner Praxis (bzw. natürlich auch online über Videocall für alle Nicht-Berliner*innen), aber auch im TV, in meinem Podcast *Berlin Intim*, mit meinem Buch *Dein Orgasmus*, auf Social Media, über meine Kolumne oder andere Medienbeiträge sowie mit Audio- und Videokursen. Im Sexcoaching schauen wir uns an, wo du gerade stehst, an welches Ziel du möchtest und was dir dabei im Weg steht. Dann fülle ich Wissenslücken, und wir erarbeiten gemeinsam eine Strategie, die es dir ermöglicht, genau den Sex zu haben, den du wirklich haben willst.

Mit welchen Anliegen kommen Menschen am häufigsten zu dir? Und was sind Themen, die überraschend oft unterschätzt werden?

Ich bin spezialisiert auf Libido- und Orgasmusprobleme, und daher sind die Themen, die ich am häufigsten sehe, Ziele wie: „Alleine klappt es gut, aber ich möchte endlich auch mal mit meinem/meiner Partner/in kommen“, „Ich hatte noch nie einen Orgasmus“, „Uns ist der Sex abhandengekommen, dabei hatten wir früher viel Lust aufeinander“, oder: „Ich/Meine Partner*in hat viel öfter/weniger Lust als ich, und das wird langsam zu einem großen Problem in unserer Beziehung“.

Unterschätzt wird dabei oft der Einfluss von dem, was wir fälschlicherweise über Sex und

Lust gelernt haben. Ob nun aus Romcoms, Pornos oder Popkultur und Songs – wir alle haben unglaublich viel über Sex, Lust und Liebe gelernt. Mythen, die man im besten Fall als uninformativ, oft aber auch einfach als misogyn lesen kann, haben sich gesellschaftlich festgesetzt: wie Sex auszusehen hat, was wir gut finden sollen, wie wir beim Sex aussehen sollten. All das hindert uns daran, den Sex zu haben, der uns wirklich Lust erleben lässt, und hinterlässt stattdessen Leistungsdruck, Scham und Stress.

Sex ist für viele etwas, das „einfach funktionieren“ soll. Wie erklärst du, warum es sich lohnt, Sexualität aktiv zu reflektieren und weiterzuentwickeln?

Das ist einer dieser Mythen. Wenn wir uns lieben oder unser Gegenüber respektieren oder wenn wir gesund sind oder eine stabile Beziehung haben, dann ist Sex smooth, unkompliziert und einfach. Dann ist er, wie wir das alle in Filmen sehen. Dann gibt es keine kleinen Pannen, Lacher, sexuelle Hürden oder Lustlosigkeit. Dann ist alles perfekt. Dabei wissen wir mittlerweile aus vielen Studien, die sich mit Sex insbesondere in Langzeitbeziehungen befassen, dass Sex nie einfach so funktioniert. Sex braucht Arbeit, ein sich auseinandersetzen mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen, ein Lernen über Sexualität und Anatomie, ein Kennenlernen der Wünsche der Partner*innen, Planung und die Erlaubnis, dass auch einfach mal etwas schiefgehen kann. Das Problem ist wirklich, dass Sex nicht das ist, was uns Hollywood in den letzten 70 Jahren oder auch Pornos – ohne es zu beabsichtigen, denn beides ist Entertainment, nicht Sexualaufklärung – über ihn gelehrt haben. Die allermeisten von uns müssen aktiv umlernen, um wirklich erfüllten Sex zu genießen.

Was passiert in einer Coaching-Session bei dir? Wie kann man sich den Ablauf konkret vorstellen – vom Erstkontakt bis zur Umsetzung im Alltag?

Alles beginnt erstmal mit der Buchung eines telefonischen Erstgesprächs über meine Webseite. Ziel ist es, dass ich als Coach das Thema besser verstehe, um entscheiden zu können, ob ich helfen kann und ob Sexcoaching der richtige Ansatz ist. Gleichzeitig sollen die Klientinnen mich sowie meine Ausbildung, Herangehensweise und Sicht auf Sexualität besser kennenlernen, um für sich einschätzen zu können, ob ich als Coach zu ihnen passe. Ich versuche, Erstgespräche immer innerhalb von 1-2 Wochen zu ermöglichen und, wenn es ein Match ist, findet dann die erste Sitzung in meiner Praxis in Berlin (oder online für Nicht-Berliner*innen) statt. Davor gebe ich immer schon eine erste Hausaufgabe mit: deine eigene Sexgeschichte anhand von 30+ Fragen zu schreiben und in die 1. Sitzung mitzubringen. Dieser erweiterte Anamnesebogen hilft uns, Daten zu sammeln und deine Hürden besser einzuordnen. In den einzelnen Coachingsitzungen bleiben wir bekleidet, und es findet keine Berührung statt. Natürlich ist Körperarbeit grundsätzlich unerlässlich, und deswegen gebe ich gerne Berührungs-, Masturbations- oder Spiegelübungen mit oder ohne Partnerin als Hausaufgaben zwischen den Sitzungen mit. Neben Selbstreflektionsfragen, Filmen, Büchern oder anderen Ressourcen und Übungen sind diese Hausaufgaben entscheidend am Erfolg des Sexcoachings beteiligt. In den Sitzungen selbst erleben Klientinnen oft zum ersten Mal einen Raum, in dem sie über Wünsche, Fantasien, ihr Soloplay, ihre Ängste oder andere schambehaftete Aspekte

ihrer Sexualität sprechen können – und dabei nicht auf Erschrecken oder Ablehnung stoßen, sondern auf Erlaubnis, Offenheit, Expertise und Verständnis. Das alleine hat oft schon einen unglaublichen Effekt.

Hand aufs Herz: Wie oft liegt das eigentliche Problem gar nicht im Bett, sondern zwischen den Ohren?

Tatsächlich weder noch. Es liegt am System. An dem, wie wir als Gesellschaft über Lust, Geschlechter und Sex sprechen. Was wir von Biolehrern, Eltern oder Beziehungspersonen – wenn überhaupt – beigebracht bekommen. Meist geht es nur um Vermeidung: von ungewollter Schwangerschaft, Infektion oder Schmerz. Und was wir zwischen den Zeilen aus Filmen, Songs und Pornos aufgeschnappt haben, weil es keine adäquate Sexualerziehung gibt. Dass Sex nur spontan heiß ist, dass beide von Penetration schnell und zielgerichtet kommen (im hetero Kontext), wie Lust aussieht, dass Männer immer Lust haben (sollten), dass weibliche Sexualität kompliziert ist usw. Das ist alles Mist. Aber wir erzählen es uns immer und immer wieder und kreieren so sexuelle Dysfunktion. Da Hausärzt*innen, Gynäkolog*innen und Therapeut*innen genauso wenig wie wir alle gelernt haben, wie man entspannt über Lust und Sex sprechen kann, gibt es praktisch keine Räume, wo wir echtes Wissen erhalten. In einer sexnegativen Gesellschaft, die Sexualität nicht als einen gesunden Teil unseres Lebens betrachtet, haben wir alle nur ganz viel Falsches gelernt.

Wie reagierst du, wenn Menschen sagen: „Ich brauche keinen Sex Coach, bei mir läuft alles normal“?

Das stimmt manchmal wirklich. Manchmal ist es aber auch so, dass sich Menschen nicht erlauben, bei diesem einem Thema Schwäche zu zeigen oder sich gar Hilfe zu holen. Dabei denke ich, dass wir alle an irgendeinem Punkt im Leben einen Sex Coach bräuchten, da wir alle früher oder später mal mit einem sexuellen Problem konfrontiert werden. Und da schließe ich uns Sex Coaches und Sextherapeut*innen und natürlich ganz explizit auch Sexfluencer*innen, Sexarbeiter*innen, Sexratgeber-Schreibende oder Ähnliche mit ein. Manchmal hätte auch ich gerne eine Lea, die mir hilft, auf die Metaebene zu springen, um Konflikte oder Probleme strategisch anzugehen, die mir meine blinden Flecken zeigt, Wissenslücken füllt, mir das Gefühl gibt, nicht allein mit einem Thema zu sein. Wenn du schon mal einen Businesscoach hattest, kennst du die Möglichkeiten vielleicht, die sich plötzlich auftun, wenn man Themen mit Dritten durcharbeiten kann. Wenn du schon mal einen Unternehmensberater engagiert hattest, weißt du, wie sehr Prozesswissen auch erfahrene Teams boosten kann.



Welche Rolle spielen Aufklärung, Sprache und Begrifflichkeiten in deiner Arbeit und warum sind viele Begriffe heute noch so schamhaftet?

Eine riesengroße. Zum einen ist da die Zensur auf Social Media, die mir meine Arbeit unglaublich erschwert. Auf Plattformen dürfen bestimmte Wörter (wie z. B. Vulva, Klitoris, Orgasmus oder Sex) nicht ausgeschrieben oder -gesprochen werden. Mittlerweile sind aber auch Wörter wie queer oder feministisch auf der No-Go-Liste. Wenn ich sie verwende, werde ich – wie andere Creatorinnen, egal welcher Größe – in meiner Reichweite beschnitten oder einfach nicht ausgespielt. Mein Account kann sogar komplett gelöscht werden, das passiert immer wieder. Gerade (Stand Juli 2025) ist zum Beispiel der knapp 1 Mio. Follower starke Aufklärungsaccount @the.vulva.gallery gesperrt worden, der über die Diversität von Vulven mit Zeichnungen aufklärt, Expert:innen zu Wort kommen lässt und dafür sorgt, dass mehr Menschen entspannter in ihrem Körper Sex haben können. Ich spreche deswegen auf Social Media gezwungenermaßen in Code: Auberginen, Muscheln und Rambazamba.

Das steht in direktem Gegensatz dazu, dass Sprache unsere Wirklichkeit formt. Ich will Dinge bei ihren RICHTIGEN und von patriarchalen Strukturen befreiten Namen nennen, um Scham weiter abzubauen und Menschen überhaupt Worte zu geben, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Probleme oder Schmerzen zu formulieren. Viele Begriffe im Bereich Anatomie haben eine Geschichte. Warum nennen wir die Vagina fälschlich Vulva? Wieso nutzen wir Schamhügel, Schamlippen statt Vulvahügel oder Vulvalippen? Verfügbares Wissen und Sprache ist politisch. Sie hat eine Aussage. Warum wird die Klitoris in allen Biobüchern bis 2019 als Halbmond oder kleiner Knubbel dargestellt, statt in ihrer vollen Größe, die etwa der eines durchschnittlichen Penis entspricht?

Haben Gleitgele oder Toys aus deiner Sicht nur eine praktische Funktion – oder können sie auch mentale Hürden abbauen und neue Zugänge schaffen?

Aus meiner Sicht sind Toys und Gleitgele Gesundheitsprodukte, die wie andere Medikamente oder medizinische Hilfsprodukte von den Krankenkassen bezuschusst werden sollten. Sexuelle Gesundheit ist Teil unserer Gesamtgesundheit. Wir sind nur gesund, wenn auch unsere Sexualität gesund ist (Caveat: Das bedeutet für Menschen ganz unterschiedliche Dinge). Statt Vaginismus, Luststörungen oder Erektionsprobleme mit pharmazeutischen Lösungen zu behandeln, könnten Toys und Gleitgele viele dieser Themen sogar präventiv lösen – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Ich bin keine Medizinerin – ich habe neben meinem MBA ein abgeschlossenes Psychologiestudium und ein Aufbaustudium in Sexologie – sehe aber immer wieder in der Praxis oder in Studien, die diese Themen aufgreifen, wie viel Lust-, Orgasmus- und Schmerzprobleme mit genau diesen Hilfsmitteln zielgerichtet gelöst werden. Deswegen nenne ich Toys auch lieber Helferlein. Sie sind mehr als Spielzeug.

Gibt es ein Erlebnis aus deiner Praxis, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist? Vielleicht weil es berührt, überrascht oder Mut gemacht hat?

Eine Klientin Anfang 30, heterosexuell und in einer frischen Beziehung, kam zu mir wegen Orgasmusproblemen. Sie wollte endlich auch mit Partner kommen. Allein klappte es schon gut, allerdings, wie sie mir dann in der ersten Sitzung gestanden hat, nur auf eine Weise, die ihr peinlich ist und die keinen Sex mit Partner erlaubt. Klinisch betrachtet: Sie hatte ein Masturbationsmuster, das sie BISHER nicht mit penetrativer Partnersexualität kombinieren konnte. Was war dieses furchtbar peinliche Muster? Gar nicht so schlimm eigentlich. Sie masturbiert, indem sie sich an ihrem Unterarm reibt, und hat dabei die Beine zusammengepresst. Klinisch betrachtet: Sie masturbiert durch die Stimulation der inneren Klitoris durch viel Druck auf den Vulvahügel und die Beteiligung des Beckenbodens, den sie durch das Zusammenpressen der Beine aktiviert. Wir haben dann besprochen, ob es sich lohnen könnte, ihren Partner einzubeziehen, das Geheimnis aus der Schamecke herauszuholen. Wir haben uns die Anatomie der Vulva und Klitoris an einem Modell angesehen, und ich habe gezeigt, wie selten die Klitoris bei klassischer Penetration überhaupt erreicht wird. Ich habe erklärt, dass ihr Muster gar nicht so ungewöhnlich ist, und ihr einen Film als Hausaufgabe empfohlen, bei dem die Sexologin Betty Dodson 12 Frauen mit der Kamera bei der Masturbation begleitet. Der Film ist wunderbar, um echte Orgasmen und echte Masturbation zu sehen – in all ihren unterschiedlichen Facetten, mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und Positionen und den einzelnen Geschichten dieser Frauen.

Normalerweise geht es nicht so schnell, aber diese Klientin kam in Sitzung 2 mit einer wunderschönen Geschichte zurück. Sie hatte sich tatsächlich getraut, ihrem Partner vom Masturbationsmuster zu erzählen. Seine Antwort gibt mir immer noch Gänsehaut, denn genau so sollte die Reaktion auf sexuelle Geständnisse ausfallen: „Na und? Du hast einen Arm, ich habe einen Arm. Ich sehe da kein Problem.“ Diese Erlaubnis, dieses Normalisieren – zuerst in der Coachingsitzung durch mich und dann später durch den Partner – hat diesem schambehafteten Geheimnis seine Stärke genommen. Sie hatte tatsächlich direkt im Anschluss an das Gespräch einen Orgasmus, bei dem ihr Partner

anwesend war – ohne penetrativen Sex. Wir haben noch einige weitere Sitzungen gemeinsam gearbeitet, und das Thema war für sie nicht über Nacht gelöst. Wie gesagt – so schnell lernen Körper und Klient*innen wirklich nicht immer – aber den Prozess, der oft auch deutlich länger dauert, habe ich in vielen ähnlichen Fällen wieder und wieder beobachtet. Und er zeigt, dass Normalisieren und fehlende Wissenshappen (in dem Fall: Viele Menschen mit Klitoris masturbieren mit Reiben/Druck) zu erhalten, oft schon einen großen Teil des Problems lösen können.

(Wichtig: Ich habe diese Klientin um Erlaubnis gefragt, ihre Geschichte zu teilen.)

Wenn du eine Botschaft an alle Menschen richten könntest, die mit ihrer Lust oder Sexualität hadern – was würdest du ihnen sagen?

Schau dir mal an, wie sich dein Soloplay von deinem Spiel mit Partnerinnen unterscheidet. Oft liegt hier schon der Schlüssel zu den Problemen, die du aktuell in deiner Sexualität erlebst. Wenn du noch gar nicht masturbierst, erlaub dir den Spaß. Es gibt keinen besseren Weg, um zu lernen, was du brauchst – und um dieses Wissen irgendwann auch mit Partnerinnen teilen zu können.

Fazit: Sexualität braucht Raum – und Worte

Lea Holzfurtner macht deutlich, dass Sexualität kein Zustand ist, den man erreicht, sondern ein Prozess, der Aufmerksamkeit und Offenheit verdient. Ihre Arbeit als Coach ist Einladung und Befreiung zugleich – ein Raum, in dem Lust, Sprache und Selbstbestimmung zusammenfinden.

Besonders bemerkenswert ist ihr Blick auf Hilfsmittel wie Gleitgele und Toys, die sie nicht als Spielerei, sondern als Gesundheitsprodukte versteht. Als Werkzeuge für mehr Selbstkenntnis, Lustempfinden und Schmerzfreiheit. Ein Plädoyer, das auch wir bei pjur teilen. Denn echte Intimität entsteht nicht nur durch Nähe, sondern auch durch Wissen, das verbindet.



Lea Holzfurtner (MBA/ BSC) -sie/ihr- ist klinische Sexologin, TV Sex Coach und Autorin von [“Dein Orgasmus”](#). In Ihrer Berliner Praxis und online coacht sie Paare und Menschen mit Klitoris. Lea ist als Expertin für Orgasmus- und Libidoprobleme u.a aus RTL+, Der Spiegel, Bild, Tagesspiegel, Watson, OK!, Women’sHealth, Brigitte und Desired bekannt. In ihrem Podcast [Berlin Intim](#) kannst du bei echten Sexcoachingsitzungen mit bekannten Gesichtern live dabei sein. Lea ist Vorständin bei BiBerlin und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung.

Mehr von Lea:

Website: [Coaching Sex, Pleasure & Orgasm | Lea Holzfurtner | Berlin](#)

Instagram: [@sexcoach.berlin](#)