

# Geht unsere Sexpositivität zu weit?

 [desired.de/liebe/geht-unsere-sexpositivitaet-zu-weit--01KADQW519Z4J6HVN9T3J8N1B](https://desired.de/liebe/geht-unsere-sexpositivitaet-zu-weit--01KADQW519Z4J6HVN9T3J8N1B)

Miriam Schell


November 21, 2025



1. [desired](#)
2. [Liebe](#)
3. [Sex](#)

Wir werfen heutzutage ja gerne mal mit dem Begriff „Sexpositivität“ um uns – und das ist irgendwie ja auch gut so. Denn ich finde es verdammt wichtig, dass jede Person ihre Sexualität offen und selbstbestimmt leben kann. Dass sich niemand schämen muss. Und dass ein offener Austausch darüber stattfinden darf. Das ist schließlich auch ein Grund, warum ich diese Kolumne begonnen habe. Und trotzdem frage ich mich in letzter Zeit immer häufiger, ob dieses „sexpositiv sein“ bei einigen nicht auch ziemlich viel Druck auslöst und das Gefühl, nicht mithalten zu können. Warum? Genau darüber habe ich jetzt mit der klinischen Sexologin Lea Holzfurtnner gesprochen.

 Erfahre mehr zu unseren Affiliate-Links >

Wenn du über diese Links einkaufst, erhalten wir eine Provision, die unsere redaktionelle Arbeit unterstützt. Der Preis für dich bleibt dabei unverändert. Diese Affiliate-Links sind durch ein  Symbol gekennzeichnet. [Mehr erfahren.](#)

Doch bevor es losgeht, noch kurz ein kleiner Schwank aus meinem Leben: Ich war neulich nämlich mit ein paar Freund\*innen essen und irgendwie landeten wir zwischen veganen Leckereien und der zweiten Runde Drinks beim Thema [Dreier](#). Soweit erstmal keine Breaking News. Doch als ich fast schon beiläufig erwähnte, dass ich selbst noch keinen Dreier gehabt hätte, und mir mein Tischpartner gegenüber ein total verblüfftes „Echt nicht?“ entgegenschleuderte, war ich doch etwas überrascht. Und das nicht, weil er selbst in diesem

Bereich ganz offensichtlich schon einiges durchgespielt hat, sondern weil ihn meine Nicht-Erfahrung diesbezüglich so krass von den Socken haute. Fast so, als hätte ich ihm gerade verkündet, dass ich die letzten Jahre im Kloster verbracht habe ...

## Anzeige

Ich erzähle das, weil mir diese Situation in den Tagen danach irgendwie nicht mehr so recht aus dem Kopf gehen wollte. Denn mal abgesehen davon, dass ich glaube, dass ein Dreier selbst heute noch für viele nicht unbedingt zum sexuellen „Standardprogramm“ gehört, impliziert seine überraschte Reaktion doch irgendwie genau das. Zumindest habe ich es so aufgefasst. Ganz nach dem Motto: *Wie, du hattest noch nie 'nen Dreier? Macht doch jede\*r.*

Doch genau diese Annahme finde ich ganz schön gefährlich. Denn auch wenn er seine Sexualität abwechslungsreich lebt (Dreier hat, auf Kinky Partys geht und in seiner Bubble das vielleicht auch viele tun), kann er dadurch nicht automatisch auf andere schließen. Und genau in diesem Moment setzte sich in meinem Kopf ein Gedanke fest: **Sind wir mittlerweile vielleicht schon zu sexpositiv unterwegs?**

## Immer schneller, wilder, krasser?

---

Um das zu klären, müssen wir uns natürlich zuerst einmal der allerwichtigsten Frage widmen: Denn was genau bedeutet Sexpositivität überhaupt? Das habe ich die [klinische Sexologin](#), Podcasterin und [Autorin](#) Lea Holzfurtner im Interview als allererstes gefragt. Ihre Antwort: **„Sexpositivität bedeutet erstmal nur, seine eigene Sexualität und die anderer Menschen vorbehaltlos anzunehmen.** Das ist gar nicht immer einfach. Aber genau das ist sexpositiv. Du bist sexpositiv, wenn du Sex, aber auch sexuelle Wünsche und Ausdrucksformen grundsätzlich als etwas Natürliches, Gesundes und Positives betrachtest – sofern sie auf Einvernehmlichkeit, Respekt und Sicherheit beruhen.“ Genau das!



Lea Holzfurtner sexcoacht Paare und Menschen mit Vulva, die mit Orgasmus- und Libidoproblemen kämpfen, ungewollt keinen Sex mehr haben oder mit Unterschieden in Lust oder Fantasien ringen. (© d.nietze-fotografie)

Der Begriff „Sexpositivität“ entwickelte sich übrigens bereits in den 1970er- und 80er-Jahren aus Konflikten innerhalb der feministischen Bewegung. In dieser Zeit gab es nämlich viele Diskussionen darüber, ob bestimmte sexuelle Ausdrucksformen – etwa [Pornografie](#), [BDSM](#) oder generell eine offene Sexualität – grundsätzlich als Unterdrückung zu verstehen seien. Sexpositive Feminist\*innen stellten sich dem entgegen und argumentierten, dass Sexualität vielmehr eine Quelle von Selbstbestimmung, Lust und individueller Entfaltung sein kann (solange alles mit Konsens geschieht).

## Anzeige

**Und genau das ist „sexpositiv sein“ auch für mich: die Möglichkeit, sich nach den eigenen Vorstellungen sexuell ausleben zu können, ohne dafür geshamed zu werden, und auf der anderen Seite die Akzeptanz anderer sexueller Vorlieben oder Wünsche – mögen sie für einen selbst vielleicht auch noch so abstrakt wirken. Und ich liebe es wirklich, dass Kinks, BDSM und Co. heutzutage längst nicht mehr in der Schmutzdecke**

festhängen, dass es Räume gibt, in denen Leute sich sexuell entfalten können ([Ich selbst war ja schon auf einer Kinky Party und fand's toll](#)) oder dass [offene Beziehungsformen](#) mittlerweile immer mehr als normal gelten.

**Was ich nicht liebe, ist der Druck, der durch diese Offenheit für viele ganz offensichtlich entsteht.** Und da nehme ich mich als Sex-Kolumnistin, die privat auch super schnell und gerne über spicy Themen spricht, nicht von uns. Auch das kann für einige Leute manchmal vielleicht etwas überfordernd oder sogar unangenehm sein ...

Daher müssen wir uns alle eines bewusst machen: Nur, weil sich die Art, wie wir unsere Sexualität heutzutage leben, verändert hat, und der Diskurs darüber sehr viel offener geworden ist, heißt das natürlich nicht automatisch, dass jede Person bei allem mitziehen will oder lame ist, wenn sie eben keinen Bock auf Kinky Partys, Dreier oder mehrere Sexpartner\*innen gleichzeitig hat oder auch allein den Austausch darüber. Und ich weiß, dass mein Bekannter diesen Eindruck neulich auch keinesfalls bei mir auslösen wollte, doch genau solche Reaktionen führen dazu, dass Menschen das Gefühl bekommen können, nicht sexpositiv *genug* zu sein. **Und dass es heutzutage eigentlich immer noch mehr sein muss. Noch wilder. Noch krasser. Noch offener. Halt nur nicht „langweilig“.**

Anzeige

## Entsteht durch Sexpositivität jetzt einfach eine neue Norm?

---

Aber das bedeutet Sexpositivität nun mal nicht, wie auch [Lea](#) in unserem Interview sagt. Denn worum es dabei auf keinen Fall gehe, ist, „möglichst viele Partner\*innen zu haben, möglichst viele ausgefallene Praktiken ausprobiert zu haben, zu allen Wünschen von Partnerpersonen immer Ja zu sagen, Toys zu besitzen, auf Sexpartys zu gehen, überhaupt schon mal Sex gehabt zu haben. (Ja: Auch Menschen aus dem Asexualitätsspektrum, die wenig oder gar keine Lust auf Sexualität empfinden, können sexpositiv sein.)“

Weiter ergänzt sie: „Ich sehe viel missverstandene Sexpositivität, die genau diese Dinge zu verlangen scheint. Und die gibt nur eine neue Norm vor, der man genügen soll. Das löst unglaublich viel Druck aus. **Bin ich schon sexpositiv genug – oder einfach nur langweilig?**“ An dieser Stelle erzählt sie mir noch von einer Sexcoaching-Sitzung für ihren [Podcast Berlin Intim](#) mit der Gästin Maike Schuhmacher und fasst ein paar ihrer Gedanken zusammen: „Ist das nicht total langweiliger Sex, den sie sich da wünscht? Der passt doch gar nicht zur stylischen, inspirierenden Berliner\*in, die kein Blatt vor den Mund nimmt und genau weiß, was sie will! Die sollte doch Rough Sex und nicht [Slow Sex](#) lieben.“





## 5 Tipps, mit denen du noch mehr Spaß beim Sex haben kannst

Doch genau das ist der Punkt, bei dem Sexpositivität oft falsch verstanden wird. **Denn es geht eben nicht darum, möglichst wilden Sex zu praktizieren oder alles ausprobiert zu haben (nur weil gefühlt alle anderen das gerade machen oder man sich selbst als sehr offenen, selbstbewussten Menschen sieht). Nein, es geht vielmehr darum, die eigene Sexualität selbstbestimmt und nach den eigenen Bedürfnissen zu leben.**

Anzeige

Und wenn das bedeutet, dass jemand lieber Kuschelsex hat, als auf Kinky Partys rumzuspringen, oder lieber für alle Ewigkeit sein happy monogames Leben führt, anstatt sich durch fremde Betten zu vögeln, dann ist das vollkommen okay. Genauso okay wie die Lust, sich sexuell ausprobieren zu wollen, oder der total legitime Zustand, (mal) keine Lust auf Sex zu haben.

## Wenn wir sexpositiv sein wollen, brauchen wir Raum für alle

Und ich glaube, genau dieses Bewusstsein und die Sensibilität dafür ist hier entscheidend und letztlich das, was Sexpositivität ausmachen sollte. Obwohl ich hier abschließend auch noch ein paar Gedanken aus dem tollen neuen Buch [„Kein Bock Club“ von Maria Popov](#) zitieren möchte. Denn in einem Kapitel setzt sie sich auch sehr detailliert mit Sexpositivität und der Geschichte dahinter auseinander und hinterfragt Ansätze kritisch.

Ihre Meinung: „Wenn ich ein Fazit ziehen müsste, würde es so lauten: **In Sexpositivität steckt für mich persönlich zu viel Sex und zu viel aufgezwungene Positivität drin.**“ An dieser Stelle zieht sie auch noch einen Vergleich zu der „Body Positivity“-Bewegung, der irgendwann ja auch die [„Body Neutrality“-Welle](#) entgegenschwappte. Eine Sache, die man auch sehr gut auf Sexpositivität beziehen könne.

Anzeige

## Lesenswert

- [Das sind laut Amorelie die Top 4 Sextrends für 2026 \(Nr. 1 gehört schon jetzt zu meinen Vorsätzen\)](#)
- [Kommunikation im Bett: So sagst du deinem Partner, was du willst](#)
- [Sex-Trends 2025: 10 Ideen, um dein Liebesleben anzuheizen](#)
- [Bin ich toxisch? Mach den Test!](#)

Und auch wenn ich jetzt am liebsten das ganze Kapitel zitieren würde, beschränke ich mich mal auf einen abschließenden Absatz, der es für mich perfekt trifft: „Die Kritik an Sexpositivität will also kein Zurück zu der Prüderie oder Scham. Sie will ein Weiter zu einer Kultur, in der **Lust, Unlust und Neutralität** gleichberechtigt nebeneinanderstehen. Damit wir endlich Räume schaffen, in denen alle Platz haben: die, die Bock haben, und die, die einfach keinen Bock haben.“ Und genau das nehmen wir jetzt bitte alle mit. **Sex kann alles sein, aber doch bitte niemals ein Muss!**