

Was beim Sexcoaching wirklich passiert –drei Erfahrungsberichte

 [stern.de/gesundheit/sexualitaet/was-beim-sexcoaching-wirklich-passiert--drei-erfahrungsberichte-36190492.html](https://www.stern.de/gesundheit/sexualitaet/was-beim-sexcoaching-wirklich-passiert--drei-erfahrungsberichte-36190492.html)

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

8. November 2025

Ratgeber Sexualität

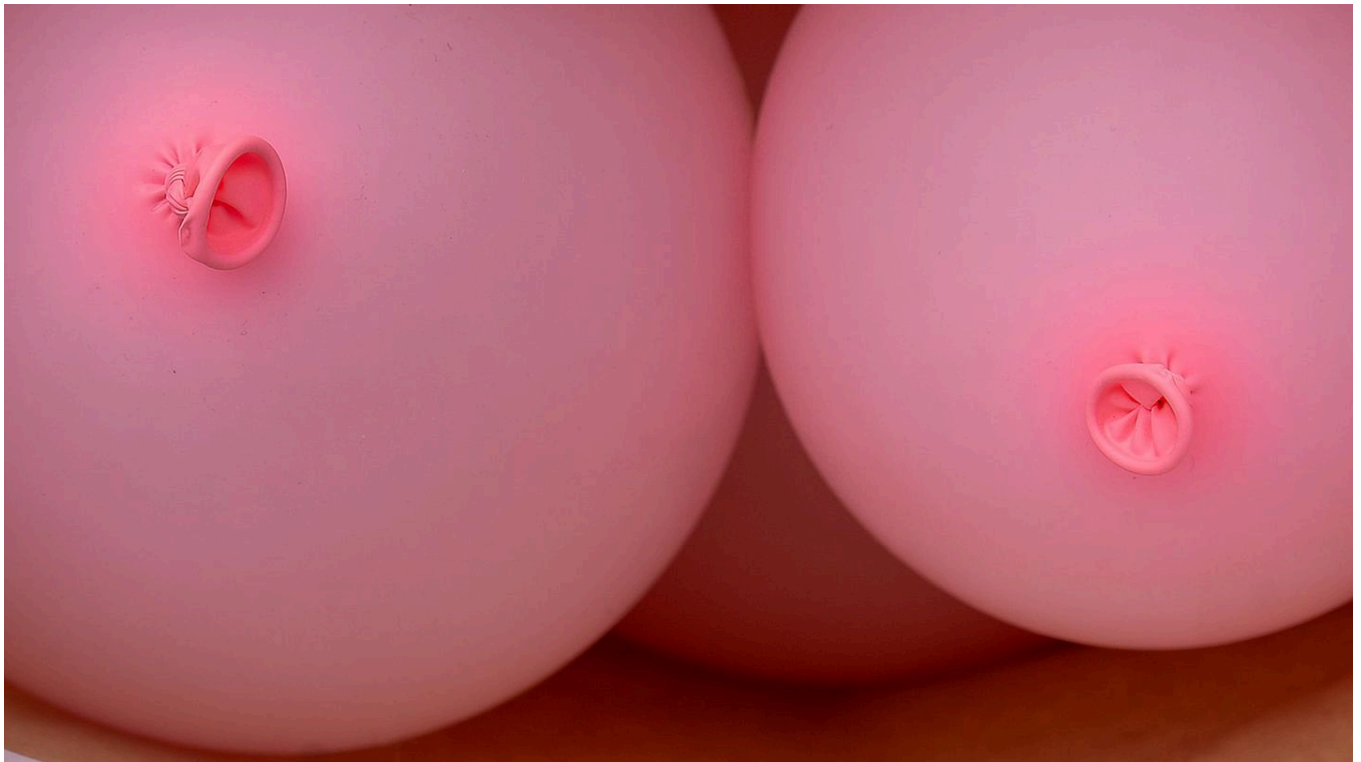
- [Startseite](#)
- [Grundlagen](#)
- [Medizin](#)
- [Verhütung](#)
- [Vorlieben](#)
- [Sex & Alter](#)
- [Tests & Service](#)

- [Gesundheit](#)
- [Sexualität](#)

Sex, aber in gut Warum gehen Menschen zum Sexcoaching? Drei, die dort waren, berichten

von [Tina Pokern](#)

7 Min.



Sex, der wirklich Spaß macht und nicht nur okay ist – ein Sexcoaching kann dabei helfen

© Kornelia Rumberg

Immer mehr Menschen gehen zum Sexcoaching. Was lernt man da? Drei, die es erlebt haben, und Sexologin Lea Holzfurtner geben Einblicke in einen Bereich, der von der Intimität lebt.

Sex ist nicht mehr das, was er mal war. Er ist freier geworden, weniger tabuisiert. Für die schnelle Nummer zwischendurch gibt es [Apps](#). In Kinky Clubs werden Menschen an Leinen geführt. Amateure stellen ihre Heimpornos ins Internet. Man könnte glauben, das Licht im Schlafzimmer dürfe inzwischen anbleiben und die Lust habe die Scham besiegt. Die Wahrheit aber ist, dass es bei vielen im Bett eben nicht läuft.

Jeder Zweite ist, das zeigte eine [Studie der Uni Göttingen](#), mit seinem Sexleben unzufrieden und hätte gern mehr – mehr Sex, mehr Erotik. Wer jetzt an Singles denkt, liegt falsch. Gerade in Partnerschaften gibt es demnach oft Grund zur Klage. In den meisten Fällen, weil sexuelle Wünsche unerfüllt bleiben. Wünsche, die gegenüber dem Partner allerdings nur selten geäußert werden. Und was der andere nicht weiß, macht dann eben auch nicht heiß. Stattdessen wächst die Unzufriedenheit. Hilfe holen sich die wenigsten. Die Scham. Die Kosten.

Wer zu Lea Holzfurtner kommt, hat diese beiden Hindernisse überwunden. Sie ist klinische Sexologin und arbeitet als Sexcoachin. Wer sie besucht, sucht Rat, keine Therapie. Das sind Menschen, die zwar mit Problemen in ihrem [Sexleben](#) zu kämpfen haben, deren Schwierigkeiten aber keine medizinischen Ursachen haben. Meistens geht es dann um fehlende Lust, die Orgasmusfähigkeit und verschiedene Bedürfnisse in Partnerschaften.



Zur Person

[Lea Holzfurtner](#) ist klinische Sexologin und Autorin von "Dein Orgasmus". Online, in ihrer Berliner Praxis und in ihrem Podcast "Berlin Intim" sexcoacht sie Paare und Menschen mit Vulva, die mit Orgasmus- und Libidoproblemen kämpfen, ungewollt keinen Sex mehr haben oder mit Unterschieden in Lust oder Fantasien ringen. Als @sexcoach.berlin klärt sie auf. Holzfurtner ist Vorständin von BiBerlin e.V. und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung

Der Weg ins Sexcoaching

Am Anfang steht das Telefonat. Dabei geht es um ein erstes Beschnuppern und Abklopfen, ob eine Zusammenarbeit möglich ist – zwischenmenschlich und inhaltlich. Um zu verstehen, wie der Mensch tickt und ob er überhaupt coachbar ist oder eventuell doch lieber eine Sexualtherapie oder einen Arzt aufsuchen sollte, geht es im nächsten Schritt an die Basis. Die Klienten sind aufgefordert, einem breit gefächerten Anamnese-Fragebogen folgend, ihre bisherige Sexgeschichte aufzuschreiben. Im Coaching gehe es darum, die Hürden zu finden, die ihre Klienten blockieren und Lösungen zu suchen, diese Hürden zu überwinden, sagt die Sexologin. Warum kann jemand keinen Orgasmus empfinden? Was hindert ihn? Ist es ein Problem mit dem Körperbild? Ist es Scham?

Nica kennt die Scham. Ihr früheres Ich bezeichnet sie als "extrem verklemmt". Empfund sie Lust, fühlte sie sich wie eine Schlampe. Selbst hätte sie Sex nie initiiert. Das sei, dachte sie, Aufgabe des Mannes. Ihr Ehemann glaubte irgendwann, sie sei asexuell. Die Ehe scheiterte. Als sich die Muster mit dem neuen [Partner](#) wiederholten, suchte sie Rat bei Holzfurtner – und lernte sich selbst kennen. "Ich habe erst dort angefangen zu reflektieren, was ich von meinem Sexleben will", sagt sie.*

Sie beginnt sich mit ihren Fantasien und ihrem Körper auseinanderzusetzen, traut sich, zum ersten Mal in ihrem Leben ihre Klitoris anzusehen, und fängt an, über Sex zu sprechen. "Früher habe ich mich nie getraut zu sagen, was mir im Bett gefällt und was mich stört. Ich dachte: Oh Gott, was denkt er von mir, wenn ich ihm erzähle, dass ich Analsex toll finde, dass ich es mag, devot zu sein." Inzwischen sehe sie, dass Sex viel mehr zu bieten habe als das, was sie bis dahin kannte und kennen wollte.



[Sexcoaching](#)

Die Hürden im Kopf

Oft, sagt die Sexologin, stecke hinter einem unbefriedigenden Sexleben fehlendes Wissen. Wissen über die menschliche Anatomie, Wissen über bestimmte Praktiken, Wissen über Sexualität an sich. Vieles hätten wir schlicht falsch gelernt, sagt sie. "Wir lernen in unserer Gesellschaft zwar ständig und sehr viel über Sex, aber aus den völlig falschen Ressourcen", sagt Holzfurtner. Angefangen damit, dass es an einem vernünftigen Sexualekundeunterricht fehle. Dass in Schulbüchern die Klitoris erst seit wenigen Jahren in voller Größe inklusive ihrer Schenkel abgebildet werde, spreche für sich. "Stattdessen lernen wir aus Kunstprodukten wie Pornos und Romcoms und vergleichen dann unser eigenes Sexleben damit. Das kann dann entweder nicht mithalten oder ist sowieso überhaupt nicht das, was uns selbst Lust verschafft", sagt sie.

"Wir alle haben gelernt: Sex folgt einem bestimmten Skript. Erst Vorspiel, dann Penetration und danach ein bisschen Kuscheln. Durch dieses Skript entstehen viele sexuelle Probleme. Angefangen bei dem Mythos, Sex sei nur Penetration", erklärt die Sexologin. Obwohl nur eine Minderheit der Menschen mit Vulva allein durch vaginale Penetration überhaupt regelmäßig einen Orgasmus erlebt, würden die meisten nur dann von Sex sprechen, wenn Penetration stattgefunden hat. Dass Sex so definiert wird, sei das Ergebnis tiefgreifender patriarchaler Strukturen.

Sexcoaching versus Sexualtherapie

Während die Sexualtherapie eine psychotherapeutische Maßnahme ist, die sich mit tieferliegenden, oft psychisch bedingten sexuellen Problemen beschäftigt, handelt es sich beim Sexcoaching um eine beratende Tätigkeit, wie man sie auch vom Life- oder Businesscoach kennt. Sexcoaches vermitteln Wissen und erarbeiten mit ihren Klientinnen und Klienten gezielt individuelle Strategien. Sexualtherapie dürfen Menschen anbieten mit einer staatlichen Zulassung, die entweder psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten sind, aber auch Personen mit Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie. Der Beruf des Sexcoachs ist nicht rechtlich geschützt und kann unabhängig von jeglicher Ausbildung ausgeführt werden. Lea Holzfurtnr, die selbst u. a. Psychologie und Sexologie studiert hat, wünscht sich daher staatliche Regulationen, um bestimmte Qualitäts- und Ausbildungsstandards für Klientinnen und Klienten zu gewährleisten. Nur so sei es möglich, dass aus der Selbstzahlerleistung irgendwann eine Kassenleistung werden kann.

"Durch dieses erlernte Skript haben wir Sex, wie wir glauben, dass er zu sein hat, aber eben oft nicht den Sex, der zu uns passt", sagt Holzfurtnr. Umso wichtiger sei es, Sex neu zu definieren und sich eben genau die Art von Sex zu erlauben, die einem sexuelle Erfüllung bringt. Sie erklärt: "In der Sexologie sagen wir, Sex ist jede sexuelle Aktivität, die dir sexuelle Lust bereitet. Jede – ob das Penetration, ob es klitorale Stimulation ist, Aneinanderreiben, Spanking oder sonst irgendwas. Blickt man so auf Sex, macht das in der Orgasmusfähigkeit einen riesengroßen Unterschied."

Mehr Intensität

Die Erfahrung hat auch Jana gemacht. Eigentlich war sie zufrieden mit ihrem Sexleben. Bis auf die Kleinigkeit mit dem Orgasmus. Beim Masturbieren fiel es ihr viel leichter, zum Höhepunkt zu kommen, als beim Sex mit ihrem Freund, der meist schnell und intensiv ist. Manchmal wünscht sie sich aber, dass sie sich mehr Zeit nehmen, es langsamer angehen lassen und der Sex weniger zielgerichtet ist. "Viele Frauen kennen das Gefühl, dass sich alles um den Orgasmus dreht und darum, dem Mann zu gefallen", sagt sie. Auch Jana versuchte beim Sex, sexy zu sein, zog den Bauch ein und konnte sich nicht gut fallen lassen – das wurde ihr im Coaching mit Holzfurtnr bewusst.*

Dort habe sie gelernt, mehr auf ihre eigenen Wünsche zu achten und diese auch zu kommunizieren. "Es bringt so viel, offen mit dem Partner zu sprechen, und zwar nicht nur während des Sex", sagt sie. Früher habe sie nie wirklich erklärt, wie sie sich beim Sex fühlt und was sie sich wünscht. Inzwischen plant das Paar bewusst Zeit "für Kuscheln, Ruhe, Massage oder einfach Gespräche. Es muss auch kein Sex stattfinden", erzählt sie. Das nehme den Druck raus und bringe mehr Intensität in das Liebesleben.



Sexcoaching

Die Art, wie wir auf Sex schauen, hat einen großen Einfluss auf unsere Lust, so die Sexologin Holzfurtnner. Sie sagt: "Es macht total Sinn, dass man keine Lust spürt, wenn man den Sex, den man erlebt, nicht heiß findet." Wenn man – statt dem Skript zu folgen – die Dinge tue, die man wirklich gut findet, komme die Libido zurück. Ein wesentlicher Teil des [Sexcoachings](#) besteht daher aus Körperarbeit. "Das ist wichtig. Wenn du nur redest, aber dich selbst nie berührst, nicht weißt, was du brauchst, dann funktioniert Coaching nicht", sagt Holzfurtnner. Diese Berührungsübungen werden aber nicht gemeinsam mit der Coachin durchgeführt, sondern in Form von Hausaufgaben bei den Klienten zu Hause.

Holzfurtnner gibt Impulse – führt an Modellen vor, stellt Tools vor, Bücher und Videofilme. Aber berühren, anfassen, ausziehen, finden in der Praxis nicht statt. "In Fällen, in denen jemand davon profitieren könnte, dass jemand daneben sitzt und die Berührung anleitet oder auch berührt, arbeite ich mit Kolleginnen und Kollegen zusammen, die körpernah arbeiten", berichtet die Sexologin. Genauso arbeite sie auch mit Experten aus den Bereichen Gynäkologie, Urologie und Therapie zusammen.

Die Kunst des Berührens

Welchen Unterschied diese Körperarbeit machen kann, haben Quirin und seine Frau erlebt. Sie kamen zu Holzfurtnner, weil sie immer weniger Sex hatten. Zwischen Alltag, Job und kleinem Kind hatte sie ihre Lust verloren, Quirin aber nicht. Wenn er nach Sex fragte, blockte sie ab. Sie war müde, nicht in Stimmung, verwies auf den nächsten Tag. Er fühlte sich zunehmend wie ein Bittsteller.*

Ein Rat, den das Paar aus dem Sexcoaching mitnahm, war Soloplay. Die Aufgabe: Einzeln, aber auch gemeinsam zu masturbieren. "Das muss man sich erst mal trauen", sagt Quirin. Sex mit dem Partner sei das eine, aber sich vor dem anderen selbst zu berühren, sei noch einmal etwas ganz anderes. Dadurch komme man aus der Passivität, lerne seinen Körper besser kennen und nehme sich wieder mehr als sexuelles Wesen wahr. "Man kommt weg von diesem starren, penetrativen Sex – rein, raus und fertig", erklärt er. Außerdem treffe sich das Paar einmal im Monat für ein paar Stunden im Hotel. Das sei aufregend –, "wie ein Sexdate mit dem eigenen Partner".*



[Sexcoaching](#)

Keine faulen Kompromisse

Holzfurtnr berät im Coaching Einzelpersonen und Menschen in diversen Beziehungskonstellationen. Sie sagt: "Auffällig ist, dass unabhängig von der Beziehungsform immer wieder die gleichen Themen auftauchen, die die Beziehung schwierig machen – ob nun Monogamie gewählt wurde, eine offene Partnerschaft oder eine polyamore Beziehungsform." Einer der Punkte, der häufig Thema sei, sei das Nicht-Zusammenpassen der Lust. Einer hat dann vielleicht mehr Lust als der andere, die Fantasien oder Wünsche passen nicht zusammen oder die bevorzugten Sexarten unterscheiden sich.

Gerade in längeren Paarbeziehungen schleiche sich gern etwas ein, was Holzfurtnr "Sex des kleinsten gemeinsamen Nenners" nennt, auf den man sich geeinigt hat. "Funktioniert, beschert mir vielleicht ab und zu sogar einen Orgasmus, ist aber nichts, was man toll findet. Aber immerhin muss keiner aus seiner Komfortzone", sagt sie. Hat man aber Sex, der einem eigentlich gar nichts oder nur wenig gibt, der vielleicht sogar ein schlechtes Gefühl hinterlässt, Sorge das dafür, dass der Körper Sex als etwas Negatives abspeichert. Die Folge: Die Lust sinkt. Dahinter stecke eine ganz banale Lerntheorie, erklärt Holzfurtnr. "Wenn die Lust abnimmt, sorgt das in vielen Beziehungen erst einmal für Stress." Wichtig sei, aus dieser Asynchronität der Lust nicht direkt zu schlussfolgern, dass die Beziehung insgesamt nicht funktioniere, à la "Der Sex ist kaputt, also ist unsere Ehe kaputt", und stattdessen miteinander ins Gespräch zu kommen und Wege zu finden, die kein fauler Kompromiss sind.

Holzfurtnr wünscht sich, dass mehr Menschen den Sex erleben, den sie wirklich erleben wollen, und eben "keinem Skript hinterherhecheln". Dazu gehöre oft auch, dass man sich von einer festgefahrenen Sicht auf Sexualität löse und auch einmal geschlechterspezifische Klischees überdenke. "Das ist etwas, was tief sitzt und was sich nicht über Nacht ändern lässt", sagt sie. "Aber wie schön wäre es, wenn man dann genau den Sex erlebt, den man gar nicht erwarten kann."

**Die Namen wurden auf Wunsch von der Redaktion geändert*

Transparenzhinweis: Aktuell ist Lea Holzfurtnr auch im RTL+-Format Stranger Sins zu sehen. Der stern ist Teil von RTL Deutschland.

- [Sexcoaching](#)
- [Sexleben](#)
- [Sex](#)