FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

10 – 2026

emotion

„WIR MÜSSEN LAUT BLEIBEN“
Collien Fernandes

Und was trackst du so?
Was der Wearables-Hype mit uns macht

Zeit für ein Wiedersehen
In welche Städte wir jetzt noch mal reisen wollen

Cozy, shiny, chic
Endlich! Die Interior-Trends für den Herbst sind da

Sei du selbst

Von Mode bis Musik, von Food bis Film: Wie wir rausfinden, was uns gefällt – und wirklich zu uns passt

DEUTSCHLAND 5,90 €
ÖSTERREICH 6,90 €
SCHWEIZ 9,90 SFR

10
4 197083 105909

Vor allem Frauen sind von Lust- und Orgasmusproblemen betroffen. Viele denken, es liegt an ihnen – dabei liegt es häufig daran, wie wir Sex denken

LUST AUF ECHTE LUST

Mit einer Gruppe Fremder über Orgasmusprobleme sprechen? Klingt eigenartig, birgt aber eine große Chance: endlich den Sex zu erleben, der uns wirklich erfüllt

Text Greta Gruber

In einem Videocall in kleine Kacheln mit fremden Gesichtern zu blicken und frei heraus zu erzählen, dass man nicht zum Höhepunkt kommt, dass die Lust ausbleibt und dass man sich manchmal (oder auch öfters) fragt, was mit einem nicht stimmt –das ist ganz schön intim und erfordert ziemlich viel Mut. Heute fällt Julia genau das nicht mehr schwer, doch sie erinnert sich zurück: „Ich dachte wirklich: Das war's jetzt. Ich bin eine zerbrochene Frau." Vier Jahre ist es her, dass sich die Ärztin aus Berlin von ihrem Partner trennte, nach 15 gemeinsamen Jahren, kurz vor ihrem 40. Geburtstag. Was ihr blieb, neben zwei wunderbaren Kindern, war ein tief sitzendes Gefühl, kaputt zu sein. Nach all den Konflikten und Kämpfen hatte sie den Zugang zu sich selbst verloren – und damit nicht zuletzt zu ihrer Sexualität. „Nach zwei Geburten hatte ich überhaupt kein Bewusstsein mehr für meinen Körper, meine Lust war völlig weg. Ich fühlte mich komplett abgeschnitten von meiner Sexualität und dachte ernsthaft, ich werde nie wieder Intimität oder Lust mit einem anderen Menschen genießen können." Selbst wenn sie diese Intimität wieder zulassen konnte, stellte sie fest: Das, was sie bisher unter Sex verstand, machte sie gar nicht glücklich. Orgasmen kannte Julia nur beim Solo-Sex, also bei der Masturbation – mit einem Partner war sie noch nie zum Höhepunkt gekommen.

„Mich beschäftigt das schon seit zig Jahren", erzählt auch die 38-jährige Kristina. „Sobald ein Partner im Spiel ist, geht gar nichts mehr. Ich kann einfach nicht zum Orgasmus kommen, nur mit mir selber." Damit sind die beiden nicht allein, im Gegenteil. Was sie beschreiben, ist der sogenannte Orgasm Gap. Kein Einzelfall, sondern vielmehr ein gesellschaftliches Phänomen. Es beschreibt die Lücke, dass Frauen beim heterosexuellen Sex deutlich seltener zum Orgasmus kommen als Männer. Die Dimension dieser Lücke zeigt eine Studie aus dem Jahr 2022: Während üblicherweise 70 bis 100 Prozent der Männer angeben, bei heterosexuellem Sex zum Höhepunkt zu kommen, sind es bei den Frauen gerade einmal 30 bis 60 Prozent. ▸

UM FÜR SIE SCHÖNEN SEX ZU ETABLIEREN, KREIEREN DIE TEILNEHMERINNEN IHR PERSÖNLICHES „SEX-MENÜ“

Viele suchen den Grund für den Orgasm Gap in der Anatomie und so verfestigt sich der Glaube, dass Frauenkörper schlichtweg komplexer seien. Dabei beruhen die eigentlichen Ursachen auf einem großen Missverständnis, erklärt die klinische Sexologin Lea Holzfurtner. Bemerkenswert sei nämlich, dass sich diese Lücke fast ausschließlich im heterosexuellen Kontext zeige: „Menschen mit Klitoris, die Sex mit anderen Menschen mit Klitoris haben, erleben nahezu genauso häufig Orgasmen wie Menschen mit Penis. Beim Solo-Sex verschwindet der Unterschied ebenfalls fast vollständig.“ Das widerlege den Mythos, dass Menschen mit Klitoris von Natur aus eine kompliziertere Sexualität hätten oder grundsätzlich schwerer Orgasmen erleben würden.

Das eigentliche Problem liege in unserer festgefahrenen Vorstellung, wie Sex auszusehen hätte. Noch immer gelte Penetration als der vermeintliche Goldstandard, obwohl die meisten Menschen mit Klitoris dadurch allein nicht regelmäßig Orgasmen erleben, so Holzfurtner. Alles andere werde häufig nur als „Vorspiel“ oder optional betrachtet: „Ich finde es bemerkenswert, dass wir die Anatomie der Klitoris kennen und trotzdem noch immer Sexformen privilegieren, die sie weitgehend ignorieren. Der Orgasm Gap ist deshalb für mich weniger ein anatomisches als ein kulturelles Problem.“

Obwohl Lust- und Orgasmusprobleme zu den häufigsten sexuellen Schwierigkeiten gehören, gibt es dafür kaum Anlaufstellen, erklärt Holzfurtner. Bei Hausärzt*innen, Gynäkolog*innen oder Psychotherapeut*innen fänden Sexualität, geschweige denn Lust, kaum Platz in der Ausbildung.

Aus dieser Frustration heraus entschied sich Holzfurtner, das Gruppencoaching „Das mit dem Höhepunkt“ (sexcoach.berlin) ins Leben zu rufen. Das Coaching richtet sich speziell an Personen mit Klitoris und begleitet die Teilnehmenden zwölf Monate lang. „Einmal im Monat treffen wir uns zu einer Live-Coaching-Session in der Gruppe, in der wir uns jeweils einem Schwerpunktthema widmen. Von Anatomie und Erregung über Kommunikation, Scham und Körperbilder bis hin zu den sexuellen Skripten, mit denen wir alle aufgewachsen sind“, erklärt Holzfurtner.

Vielen wurde etwa nie erklärt, wie die Klitoris tatsächlich aufgebaut ist oder dass jeder Orgasmus für Menschen mit Klitoris klitoral ist. Stattdessen hätten sie jahrelang versucht, sich an einer Vorstellung von Sex zu orientieren, die ihrer Anatomie kaum gerecht wird.

Um den Sex zu etablieren, der sich für die Teilnehmerinnen richtig und schön anfühlt, werden sie etwa aufgefordert, ihr persönliches „Sex-Menü“ mit allen Praktiken, die sie kennen, aufzuschreiben – um dann alles getrost zu streichen, was ihnen selbst keine Lust bringt oder sie schlichtweg nicht machen wollen. Sie lernen, Worte für die eigenen Wünsche zu finden und schamfrei über Sex zu sprechen. Am Ende steht ein entscheidender Haltungswechsel: weg vom Leistungsdruck und dem „Funktionieren-Müssen“, hin zur echten, eigenen Lust. Zusätzlich gibt es monatliche Check-ins für die Teilnehmenden, um Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu besprechen. Und kleine Hausaufgaben helfen dabei, das Gelernte Schritt für Schritt im eigenen Alltag auszuprobieren und zu verankern.

Dass ausgerechnet bei einem so intimen Thema ein Gruppen-Setting sinnvoll ist, liegt daran, dass es Scham abbaut, erklärt Holzfurtner: „Die Teilnehmenden hören andere

FOTO ANGELA ROMA/PEXELS

sprechen und denken plötzlich: ‚Das geht mir genauso.' Dieser Moment wirkt oft unglaublich entlastend. Was vorher wie ein persönliches Versagen wirkte, wird als gemeinsames gesellschaftliches Muster sichtbar. Es ist kein individuelles Problem, sondern hat System." Gleichzeitig lernen die Teilnehmerinnen so nicht nur von der Expertin, sondern auch voneinander.

Bevor sich Kristina zum Coaching anmeldete, hatte sie schon einiges versucht: Sie hörte Podcasts, besuchte erste Workshops und probierte sich auf Casual-Dating-Plattformen aus – doch die Lust blieb aus. Obwohl es ihr ganz gut gelang, sich vom Performance-Druck gegenüber Partnern zu lösen, blieb ein klarer Wunsch zurück: „Ich möchte diese Lust in erster Linie für mich selbst, aber eben auch zusammen mit einem zukünftigen Partner erleben. Einfach weil es etwas Schönes ist." Schließlich war eine Trennung von einem Partner der Wendepunkt: „Da habe ich mir gesagt: Ich will jetzt etwas verändern. Ich möchte in diesem Leben einfach noch mehr erfahren, was dieses Thema angeht." Dass der Austausch nun in einer Gruppe mit bisher fremden Frauen stattfindet, empfindet sie keineswegs als Hürde: „Klar ist es im ersten Moment manchmal unangenehm, darüber zu sprechen. Aber es kommt immer darauf an, mit wem. Eigenartigerweise fällt es mir mit Außenstehenden sogar leichter als mit meiner engsten Freundin."

Als Julia zum Gruppencoaching stieß, hatte sie bereits eine enorme Verwandlung hinter sich. Auch bei ihr war ihre Trennung der Auslöser, das Thema anzugehen, und so arbeitete sie sich über eine Tantra-Massage und ein Retreat aus dem Tiefpunkt heraus. Sie fand zu ihrer Lust zurück und lernte schließlich ihren heutigen Partner kennen. Mit ihm erlebte sie zum ersten Mal auch beim Sex mit einem Mann Orgasmen. Und dennoch buchte sie das Coaching bei Lea Holzfurtner. Der Grund? Die Angst vor dem Rückfall in alte Muster. „Ich habe gemerkt, wie schnell ich wieder da hineinrutsche, meine Sexualität nur noch über die Wünsche des Partners zu definieren", erinnert sich Julia. Sie hatte einen Prozess gestartet, den sie weiter verfolgen wollte: „Ich begann langsam, die Sexualität eines alten, weißen Mannes zu verlernen."

Dabei hilft ihr speziell der Austausch mit anderen Frauen: „Statt alles unreflektiert mit meinem Partner auszumachen, erledige ich meine ‚Hausaufgaben' lieber unter Frauen. In dieser Sisterhood fühle ich mich mit meinen Themen naturgegeben verstanden. So kann ich mit klar sortierten Impulsen zurück in meine Beziehung gehen." Früher dachte sie immer, mit Männern könne man nur schlechter reden. Heute entlastet sie, auch nicht jedes Thema mit ihrem Partner besprechen zu müssen, wenn es sich woanders besser aufgehoben anfühlt.

Für Julia geht es mittlerweile nicht mehr ums Ankommen oder Probleme beseitigen, sondern um ein konstantes Erforschen: „Ich möchte immer neugierig bleiben. Schließlich werde ich auch älter, was meine Sexualität bestimmt auch verändern wird. Lust ist etwas Lebendiges und ich möchte immer weiter lernen."

Heute nimmt sie Sex nicht mehr wie Fast Food wahr, sondern wie ein reich gedecktes Büfett. Sie hat gelernt, dass sie empfangen darf, ganz ohne den inneren Stress, sofort etwas zurückgeben zu müssen. Lust ist für sie zu etwas viel Breiterem geworden: „Für mich zählt heute auch zur Lust, wenn ich ganz bewusst eine Orange esse oder den Duft meines Duschgels wahrnehme. Einfach alles, was sich schön anfühlt." Schmunzelnd erinnert sich Julia zurück, wie sie sich in ihrer Single-Phase mit einem Mann traf, der sie von oben bis unten mit Öl massierte, ohne dass es zu mehr führte: „Ich habe mich liebevoll für die Massage bedankt und bin wieder nach Hause gefahren." Ihre Freundinnen wären empört gewesen, hätten sie gefragt, ob der arme Typ nicht total frustriert gewesen wäre. Da wurde Julia klar, dass sie auf dem richtigen Weg ist, denn sie weiß: Sie schuldet niemandem eine Gegenleistung und sie darf den Fokus darauf legen, was sich für sie gut anfühlt. Ganz ohne Scham.

Die gute Nachricht: Da Scham und die Angst, zu viel Raum einzunehmen, letztlich gesellschaftlich erlernt sind, können wir sie auch wieder verlernen, betont Lea Holzfurtner: „Deshalb geht es im Coaching nie nur um Sex. Es geht genauso um Selbstfürsorge, Grenzen, Kommunikation und darum, sich selbst wieder als aktive Gestalterin der eigenen Sexualität zu erleben."

Der Lieblingsmoment der klinischen Sexologin ist es, wenn eine Teilnehmerin aufhört zu fragen, wie sie endlich „funktionieren" kann, und stattdessen anfängt zu fragen, was sie eigentlich möchte: „Das klingt nach einer kleinen sprachlichen Veränderung. Tatsächlich verändert sie alles."