

Sexcoachin verrät die zehn größten Fehler beim Sex

 [stern.de/gesundheit/sexcoachin-verraet-die-zehn-groessten-fehler-beim-sex-35827894.html](https://www.stern.de/gesundheit/sexcoachin-verraet-die-zehn-groessten-fehler-beim-sex-35827894.html)

tpo

25. Oktober 2025



Guter Sex kann glücklich machen, schlechter Sex hingegen ...

© EyeEm Mobile GmbH / Getty Images

[Gesundheit](#)

Liebesleben Sexcoachin verrät die zehn größten Fehler beim Sex

4 Min.

Rein, raus, fertig? Guter Sex ist für jeden etwas anderes, klar. Ein paar Dinge gelten aber universell. Zehn Tipps der Sexologin Lea Holzfurtner für ein erfüllteres Sexleben.

Wie oft haben Sie Sex? Die Frage ist Ihnen zu intim? Das geht vielen so. Das Universitäts-Klinikum Hamburg-Eppendorf wollte es trotzdem genauer wissen und hat knapp [5000 Menschen](#) befragt. Vor allem drei Faktoren haben demnach besonders Einfluss auf die sexuelle Aktivität: Alter, allgemeiner Gesundheitszustand und Beziehungsstatus. Im Schnitt gaben die Befragten an, fünfmal (18- bis 35-Jährige) beziehungsweise viermal (36- bis 55-Jährige) im Monat Sex zu haben. Es zeigte sich auch: Menschen in Partnerschaften sind tendenziell zufriedener mit ihrem Liebesleben als Singles, allerdings nimmt diese Zufriedenheit wohl ab, je länger die Beziehung dauert. Wie schafft man es, ein möglichst erfülltes Sexleben zu führen? Und wie stehen wir uns dabei möglicherweise selbst im Weg? Sexologin Lea Holzfurtner hat dem *stern* die zehn größten Fehler verraten.

1. Wir zensieren uns beim Sex

Wir haben nicht den Sex, den wir wirklich haben wollen, sondern den, den man haben soll. Der Fehler ist, Sex nicht für sich neu zu definieren. So haben wir Sex nach einem Skript, statt den, den wir wirklich haben wollen. Sex ist mehr als nur Penetration. Viele Sexologen und Sexologinnen definieren Sex als jede Aktivität, die sexuelle Lust bereitet.



© privat

Zur Person

[Lea Holzfurthner](#) ist klinische Sexologin, Autorin von "Dein Orgasmus". Online, in ihrer Berliner Praxis und in ihrem Podcast "Berlin Intim" coacht sie Paare und Menschen mit Vulva bei Orgasmus- und Libidoproblemen. Lea ist Vorständin bei BiBerlin e.V. und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung

2. Wir verstehen die Vulva nicht

Die Lust von Menschen mit Vulva ist nicht komplizierter, langsamer aufbauend und komplexer als die von Menschen mit Penis. Wir haben uns als Gesellschaft nur auf Sex verständigt, der für die Anatomie der Vulva nicht zielgerichtet zu Orgasmen führt. Frauen brauchen lange zum Orgasmus? Solo klappt es aber doch ganz schnell, oder? Nur zwischen 4 und 16 Prozent der Menschen mit Vulva erleben durch reine Penetration regelmäßig Orgasmen. Wenn wir Sex so gestalten, dass das Lustorgan, also die Klitoris, die tatsächlich das homologe Organ zum Penis ist, Aufmerksamkeit bekommt, verringern sich viele dieser Unterschiede.

3. Wir setzen zu viel voraus

Wir erwarten, dass unsere Bettpartner und -partnerinnen unsere Gedanken lesen können und intuitiv wissen, was wir sexuell brauchen. Das ist aber nicht so. Wir sind alle sexuell so individuell, dass diese Einzigartigkeit nur durch Kommunikation verstanden werden kann.

4. Wir sitzen Fake-News auf

Wir lassen die Mythen rund um Sex einfach nicht los und reproduzieren sie immer und immer wieder. Ein Beispiel: Sex ist nur heiß, wenn er spontan stattfindet. Stimmt nicht. Die Evidenz zeigt, je länger die Erregungszeit ist, desto höher ist das Orgasmuspotential.

5. Wir lernen Sex aus Pornos

Was wir über Sex wissen, haben wir oft aus Pornos. Das jedoch ist wie Autofahrenlernen durchs Formel-1-schauen. Sexualaufklärung in der Schule ist völlig unzureichend und meist nur auf Vermeidung ausgelegt – von sexuell übertragbaren Krankheiten, ungewollter Schwangerschaft, Schmerz. Die Sexualaufklärung vernachlässigt das Wissen um Lust, Masturbation und positiver [Sexualität](#). Erst 2019 hat es die Klitoris in ihrer vollen Größe in die drei größten Schulbuchverlage geschafft. Davor war sie immer nur ein Halbmond/eine Kugel.

6. Zu hohe Erwartungshaltung an Sex mit anderen

Im Solosex erlauben wir uns ganz andere Dinge als im Partnersex, erwarten dann aber trotzdem von unserem Körper zu kommen. So masturbieren zum Beispiel nur zwei Prozent der Frauen ausschließlich mit Penetration. Die meisten Frauen bauen ihre Klitoris mindestens mit ein. Wir erlauben uns Solo-Fantasien und Kopfkino oder sogar (Audio-)Pornos, die uns super hohe Reize geben, mit dem [Partner](#) oder der Partnerin soll es dann ganz ohne zusätzliche Fantasien oder Reize gehen. Denn, so der Gedanke, wenn wir uns wirklich lieben, dann reicht schon der Anblick des anderen.

7. Wir schämen uns für unsere Fantasien

Sind meine Fantasien normal? Bin ich okay? Wir haben fast alle sexuelle Fantasien, aber nicht immer stimmen sie mit unseren Werten überein. Das verunsichert. Muss es aber nicht. Fantasien tragen positiv zu erfüllter Sexualität bei, sie steigern die Lust und erhöhen das Orgasmuspotential. Es ist auch ganz normal, dass man manche dieser Fantasien gar nicht in die Realität umsetzen möchte. Sie bleiben, was sie sind – Kopfkino.

8. Wir besetzen Masturbation mit Scham

Dass Masturbation gesund ist, ist wissenschaftlich belegt. Trotzdem feiern wir sie nicht dafür, sondern besetzen sie mit Scham. Dabei ist sie der Weg zu erfüllter Sexualität mit anderen.



Orgasmus

9. Wir wissen nicht, wie Lust wirklich ausgelöst wird

Wir erkennen nicht an, dass viele von uns – egal welches Geschlecht – Lust nicht spontan, sondern nur responsiv empfinden. Sie ist die Antwort auf Stimuli. Das kann gerade in Partnerschaften zu negativen Dynamiken führen und bei denen mit responsiver Lust das Gefühl von "mit mir stimmt etwas nicht" oder "ich habe gar keine Lust" hinterlassen.

10. Wir erkennen unterschiedlich ausgeprägte Sexualtriebe nicht an

Wir erwarten, dass in einer gesunden, glücklichen [Beziehung](#) alle (gleich) oft Lust auf Sex haben und lernen nicht, wie wir mit unterschiedlichen Bedürfnissen umgehen können. Sexologe David Schnarch sagt, dass jeder von uns in Beziehungen irgendwann einmal mit dem Thema von nicht zusammenpassenden Sexualtrieben konfrontiert ist. Wenn es passiert, empfinden wir es oft als Scheitern. Das gilt dann meist nicht nur unser Sexleben – oft wird gleich die ganze Partnerschaft infrage gestellt. Dabei ist diese Unterschiedlichkeit normal und mit etwas Verständnis und Offenheit findet sich fast immer eine Lösung.