

A portrait of Lea Holzfurtner, a woman with long dark hair, smiling and wearing a white dress. She is standing in front of a glass door. The background is dark and out of focus.

LEA

HOLZFU RTNER

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
(BACHELOR PSYCHOLOGIE, MBA)
ZERTIFIZIERTER SEX COACH

PRESS KIT
2022

ABOUT



Lea Holzfurtner (sie/ihr) ist zertifizierter Sexcoach und psychologische Beraterin. In ihrer Privatpraxis in Berlin hilft sie Vulva-Besitzern, die mit Orgasmus, Scham oder Schuldgefühlen zu kämpfen haben, ein befriedigendes, genussvolles und aufregendes Sexualleben zu führen. Als klinische Sexologin arbeitet Frau Holzfurtner, MBA, BSC, sexpositiv und nicht-pathologisierend auch mit Paaren und Polykülen aller Geschlechter, die entweder ihre Lust auf Sex verloren haben oder mit nicht übereinstimmenden Libidos oder Fantasien ringen. Ihr evidenzbasierter Ansatz baut auf 70 Jahren Forschung: Von den Pionieren Masters & Johnson und Alfred Kinsey zu spannenden Sexologen wie Helen Kaplan oder Beverly Whipple, sowie den experimentellen Wissenschaftlern Hartmann & Fithian und den Aufklärern Betty Dotson und Emily Nagosky. In ihrem früheren Berufsleben war Frau Holzfurtner, MBA, BSC, als Direktorin für ein Marktforschungsunternehmen in Berlin tätig nachdem sie über 10 Jahre im Researchsektor in Dublin, London und München gearbeitet hatte. Ihre akademischen Abschlüsse umfassen u.a. sowohl einen MBA (Nottingham Trent University) als auch einen BSC in Psychologie (Universität Hagen). Sie ist zertifiziert von Dr. Patti Britton (SCU), der „Mutter des Sexcoachings“ in den USA.

MBA

INTERNAT. BUSINESS MNG. NOTTINGHAM TREND UNIVERSITY

DIPL

BETRIEBSWIRTIN

VWA OSTBAYERN

BSC

PSYCHOLOGIE

UNIVERSITÄT HAGEN

SEXCOACH

ZERTIFIZIERT

DR. PATTI BRITTON (SCU)

ZIELE

SEXUELLE IDENTITÄT ERFORSCHEN, BESTÄTIGEN ODER ERWEITERN
PARTNER GEGENÜBER FANTASIEN ERÖFFNEN
geringes verlangen oder libidoverlust überwinden
heilen, nachdem vertrauen gebrochen wurde
leidenschaft in einer sexlosen beziehung
orgasmus zum ersten mal zulassen
mit erhöhter libido umgehen lernen

aufleben nach trauma (das in therapie behandelt wurde)

ungezwungenes dating oder zwanglosen sex genießen lernen

*orgasmus nicht nur beim masturbieren, sondern auch beim partnersex erleben
verhandeln in einer beziehung in der ein partner sich viel häufiger sex wünscht*

partner dabei unterstützen (stärkere) orgasmen zu erleben

negative überzeugungen überwinden, die davon abhalten sex zu genießen

wieder mehr sex haben
präsender sein und sex mehr genießen
öffnen der beziehung für mehrere partner
offen über sexuelle bedürfnisse sprechen

SPEKTRUM DER ERLEBTEN SEXUELLEN AKTIVITÄTEN ERWEITERN

länger durchhalten oder schneller kommen

mit eifersucht umgehen lernen

LEISTUNGSDRUCK LOSLASSEN

datingfähigkeiten verbessern



Die Klient:innen von Frau Holzfurtner, MBA, BSC, wünschen sich eine Zusammenarbeit an den unterschiedlichsten Themen und Zielstellungen. Im Kern geht es aber immer um sexuelles Wohlbefinden. Ähnlich dem Hamburger Modell arbeitet sie mit den Prinzipien der Selbstverantwortung und Selbstfürsorge: Beide geben Raum für Empowerment und erlauben ihren Klient:innen Ressourcen auszuschöpfen und Erfolg selbst zu steuern. Ganz im Sinne des Co-Active Coaching Ansatzes bedingen Durchhaltevermögen, Zeit- und Arbeitsinvestment, sowie der Wille emotionale Blockaden und Glaubenssätze ehrlich zu erforschen, den Raum des Möglichen.

SEXCOACHING

Sex Coaching ist ein sex-positiver, nicht-pathologisierender, zielorientierter und klientenzentrierter Ansatz, der einen Safe Space für seine Klienten kreiert und deren Selbstwirksamkeit fördert.

Sexcoaching ist KEINE Sexualtherapie, sondern stellt, wie viele anderen Coachingformen (z.B. Executive Coaching, Life Coaching etc.) einen Methodenkatalog für nicht-diagnostizierte, gesunde Menschen. Es strebt Förderung und Zielerreichung an und hilft dabei eigene Hürden zu überwinden. Sexcoaches diagnostizieren ihre Klienten nicht (obwohl sie selbstverständlich nach Warnzeichen Ausschau halten, die eine Überweisung an Ärzte oder Psychotherapeuten erfordern, oder mit diesen im Tandem zusammenarbeiten). Während Mediziner oder Sexualtherapeuten auch medikamentös arbeiten, verwenden Sexcoaches Aufklärung und Übungen im Rahmen eines evidenz- und gesprächsbasierten Ansatzes. Ihre Arbeit fußt auf der Annahme, dass ihre Klienten auf einen großen Ressourcenschatz zugreifen können. Als eigenständige Form der Förderung des sexuellen Wohlbefindens umfasst Sexcoaching auf den Klienten zugeschnittene Informationen und Aufklärung über Sexualität, das Umlenken kognitiver Prozesse und mentale Neuausrichtung, die Herstellung von emotionalem Gleichgewicht, intuitive Anleitung, Verhaltenstraining, Strategiefindung und Action-Pläne sowie Hausaufgaben und die Bereitstellung erforderlicher Ressourcen oder Empfehlungen.

"IM AUFTRAG INTIMSTER PROBLEME, WÜNSCHE UND FANTASIEN AN PERSÖNLICHEN FRAGESTELLUNGEN, STRATEGIEN UND HÜRDEN ZU ARBEITEN BEDARF EINER FUNDIERTEN QUALIFIKATION. JEDER KLIENT VERDIEN T DIE UNTERSTÜTZUNG EINES COACHES, DER SICH DIESER VERANTWORTUNG IMMER BEWUSST IST UND IN DEN BEIDEN, FÜR DIESE ARBEIT ESSENTIELLEN BEREICHEN DER PSYCHOLOGIE UND KLINISCHEN SEXOLOGIE, UMFASSEND AUSGEBILDET IST."



SCHWERPUNKTE

In ihrer Praxis arbeitet Lea Holzfurtner, MBA, BSC, sowohl mit Menschen mit Vulva als auch mit Paaren und Polikülen aller Geschlechter. Dabei ist sie spezialisiert auf Orgasmus- und Libidoprobleme (Preorgasmia, Hypoactive Desire, Arousal Disorder, Loss or Heightening of Libido, Vaginismus) sowie sexlose Beziehungen (Paare, denen die gemeinsame Lust am Sex verloren gegangen ist). Sie arbeitet in ihrer Muttersprache Deutsch, sowie dem in 7 Jahren Dublin und London aufgeschnaptem Englisch (das aufgrund langjähriger Arbeit in einer US Unternehmung, oft einen leichten Amerikanischen Einschlag hat).

Ihre Themenkompetenzen für Interviews, Workshops und Vorträge orientieren sich an ihrer klinischen Praxis: Bei Firmenkunden geht es um "Wahre Diversität" (Beyond the Buzzword: Wie sie sich anfühlt, was sie braucht und wie sie kreierte werden kann). Für Privatkunden bietet sie Workshops und Selbsthilfegruppen zu den Themen "Female Pleasure Anatomy", "Orgasmusprobleme mutig angehen" und "Kommunikation von Wünschen, Fantasien und Vorlieben in der Beziehung". Außerdem schult sie Ärzte, Heilpraktiker, Coaches und Psychotherapeuten zum Thema "Sex-positive Arztpraxis" damit sie professionell, unvoreingenommen und locker über sexuelles Wohlbefinden sprechen und einen Safe Space für alle Patient:innen erschaffen können.

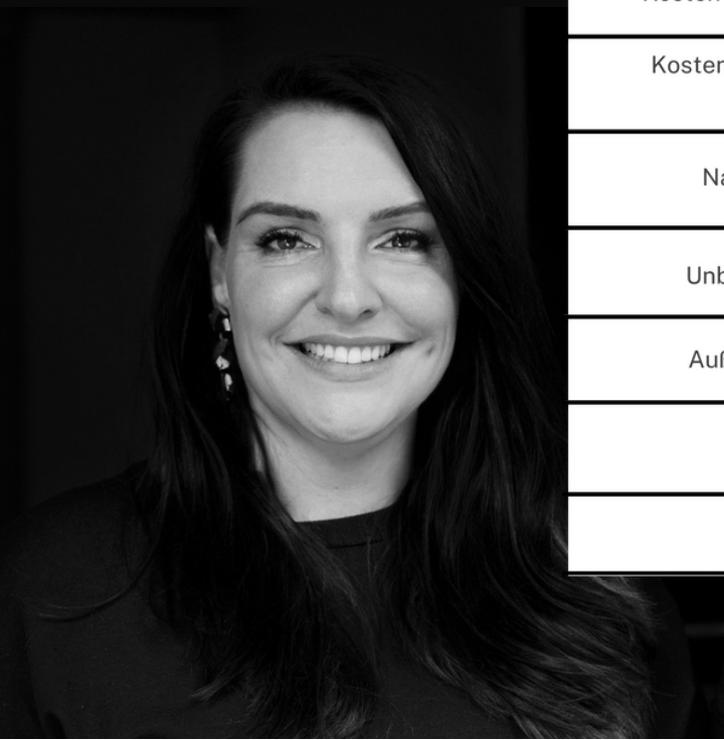
"ALS EHEMALIGER BUSINESS DEVELOPMENT DIRECTOR FÜR EIN MARTECH LIEGT ES MIR EFFIZIENT, UND LÖSUNGSORIENTIERT ZU ARBEITEN. DAHER HABE ICH MICH TROTZ ABGESCHLOSSENEM PSYCHOLOGIESTUDIUM GANZ BEWUSST FÜR DIE METHODIK DES COACHING UND NICHT DER THERAPIE ENTSCIEDEN. ICH DENKE GERNE VERNETZT UND SCHNELL, PACKE PROBLEME SELBSTSICHER AN, ANALYSIERE DEREN KERN IN KÜRZESTER ZEIT UND EVALUIERE KONKRETE ACTIONPLÄNE."



FAQ

"SELBSTWIRKSAMKEIT ZU SPÜREN VERÄNDERT ALLES. ICH LIEBE ES IN MEINER ARBEIT ZU BEOBACHTEN, WIE MEINE KLIENT:INNEN SICH IHRER EIGENEN SELBSTWIRKSAMKEIT IMMER BEWUSSTER WERDEN. GENAU DANN ERREICHEN WIR GEMEINSAM MEILENSTEINE!"

Behandlung psychischer Erkrankungen (wie Depressionen, Traumata (PTBS), Angstzustände, Essstörungen etc.)	
Fokus auf die persönliche Entwicklung, ein bestimmtes Ziel und einen Aktionsplan, um dorthin zu gelangen	✓
Personalisierte Übungen, die zwischen den Terminen zu Hause durchgeführt werden können („Hausaufgaben“)	✓
Von den Krankenkassen übernommen	
Persönlicher Termin in eigener Praxis in Berlin	✓
Option für einen Termin beim Kunden zu Hause, draußen in der Natur oder an einem Veranstaltungsort	nur Bestandskunden
Option für Online-Termin	✓
Durchschnittliche erforderliche Anzahl von Terminen	4-8
Durchschnittliche Häufigkeit der Termine	(zwei-) wöchentlich
Kennenlerntelefonat (kostenlos)	15 min
Ausführliches Kennenlerntelefonat (optional, Preis 50 Euro)	30 min
Erster Coachingtermin	90 min
Jeder Folge-Coaching-Termin	75 min
Kosten pro Coaching-Termin (bei Zahlung pro Termin)	270 Euro
Kosten pro Coaching-Termin ("Coaching-Paket" ab 3 Terminen; bei Vorauszahlung)	230 Euro
Nachsorge Check-In nach 3 Monaten (kostenlos)	30 min
Unbegrenzte Textnachrichten zwischen Terminen	nur mit "Coaching Package"
Außerplanmäßige Anrufe zwischen den Terminen	
Vollständig bekleidet	✓
Körperliche Berührung	



PRIVATPRAXIS

Einzel- oder Paar-Coachings, Selbsthilfegruppen und Workshops finden in der Privatpraxis in der Berliner Konstanzerstraße 15, unweit vom Ku'damm, statt. Gemütliche Räume sowie ein Wartebereich sorgen für ein entspanntes Ankommen.



"Wenn man Probleme hat und sich hier keine Hilfe holt, ist man selber Schuld! Kompetente und sehr (!) sympathische Beratung. Mir geht's seitdem echt besser. Auch gut erreichbar. Danke nochmal an dieser Stelle!"

JANA



"Wonderful coach. Really good personal connection. She obviously knows what she coaches and cares about her clients"

RICHARD



"Lea hat mir sehr einfühlsam und inspirierend geholfen meine Themen zu beleuchten und Antworten auf meine Fragen zu finden. Ihr Methodenrepertoire, ihre Aufmerksamkeit und positive Energie scheinen unerschöpflich. Mich hat das Coaching bei ihr wirklich weiter gebracht."

KATJA

SELFEMPOWERMENT

NONJUDGEMENT

EXPERTSUPPORT

SAFESPACE





"JEDER MENSCH MIT VULVA HAT DIE FÄHIGKEIT ZUM ORGASMUS UND VERDIEN T SEXUELLES WOHLBEFINDEN."

WORKBOOK

Nur 4% der Frauen kommen regelmäßig durch Penetration zum Orgasmus, sagt u.a. auch Sexologist Dr. Lauri Mintz. Der Ultimate Guide to Female Orgasm ist ein Leitfaden für Menschen mit Vulva, die noch (!) nicht (zuverlässig) zum Orgasmus kommen und steht zum kostenlosen Download zur Verfügung. Manche Menschen mit Vulva haben noch gar keinen Orgasmus erlebt. Anderen fällt dies nur schwer, wenn der/die Partner anwesend sind. Verfasst als Arbeitsbuch, ist der Guide nicht dazu gedacht, in einem Rutsch gelesen zu werden, sondern führt achtsam durch eine Reihe von Übungen. Der Weg zum Ziel kann durchaus einige Wochen oder sogar Monate dauern! Geduld ist also gefragt, neben viel Zeit für Selbsterkundung und der Offenheit die eigene Sex-Geschichte zu erkunden und Glaubenssätzen auf den Grund zu gehen!



"ORGASMUSPROBLEME? DIE GUTE NACHRICHT - ORGASMEN ZULASSEN KANN MAN LERNEN!"

FAKE ORGASMS! 

YES - BUT ONLY DURING SOLO PLAY :)

PERFORMING THE SYMPTOMS OF AN ORGASM CAN HELP TRIGGER ORGASM.

LEARN ABOUT FEMALE PLEASURE ANATOMY!

Vulva

- Clitoral Hood
- Labia Majora
- Labia Minora
- Clitoris
- Greater Clitoral Hood
- Clitoral Body
- Clitoral Shaft
- Clitoral Gland
- Clitoral Glans
- Clitoral Vein
- Clitoral Artery
- Clitoral Nerve
- Clitoral Tissue
- Clitoral Skin
- Clitoral Membrane
- Clitoral Epithelium
- Clitoral Endothelium
- Clitoral Mesothelium
- Clitoral Ectothelium
- Clitoral Entothelium
- Clitoral Mesothelium
- Clitoral Ectothelium
- Clitoral Entothelium

Clitoris

- Clitoral Hood
- Clitoral Gland
- Clitoral Glans
- Clitoral Vein
- Clitoral Artery
- Clitoral Nerve
- Clitoral Tissue
- Clitoral Skin
- Clitoral Membrane
- Clitoral Epithelium
- Clitoral Endothelium
- Clitoral Mesothelium
- Clitoral Ectothelium
- Clitoral Entothelium

LOCATE INNER CLIT!

TRY TO FEEL YOUR CLITORAL BODY UNDERNEATH YOUR CLITORAL GLANS 

& SQUEEZE THIS INTERNAL PART OF YOUR CLIT BETWEEN THUMB + INDEX FINGER

APPRECIATE VULVA DIVERSITY 

INNER LIPS = 5 - 10 CM
OUTER LIPS = 12 - 18 CM
VISIBLE PART OF CLIT = 0.5 - 3.4 CM

HAVE A LOOK IN THE MIRROR!

DEMAND CLITORAL STIMULATION PROUDLY! 

ONLY 4% OF WOMEN REGULARLY ORGASM FROM PENETRATION ALONE



Konstanzerstr. 15
10707 Berlin
(0178) 6846-028
Lea@sexcoach.Berlin
www.sexcoach.berlin

Fotographie: Maria Schwalm

