

Sexcoaching: "Ich war froh, wenn mein Mann mich nicht angefasst hat"

 stern.de/gesundheit/sexcoaching---ich-war-froh--wenn-mein-mann-mich-nicht-angefassst-hat--36129300.html

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

18. Oktober 2025



Wenn das Schamgefühl im Bett groß ist, kann ein Sexcoaching helfen (Symbolbild)

© Dreamstime / Imago Images

Gesundheit

Sexcoaching Nica über Scham: "Wenn ich Lust hatte, habe ich mich wie eine Schlampe gefühlt"

aufgezeichnet von Tina Pokern

3 Min.

Die Scham hat Nica*, 38, fest im Griff, die Ehe scheitert. Erst mit neuem Freund und einem Sexcoaching erlebt sie ihre sexuelle Befreiung. Von der Erweckung der eigenen Lust.

Noch vor einem Jahr war ich super verklemmt. Ich hatte die uralte Vorstellung, dass der Mann Sex initiieren muss. Die Frau darf keine Lust empfinden – und sie schon gar nicht offen zeigen. Wenn ich Lust hatte, habe ich mich wie eine Schlampe gefühlt. Das wirkte sich auf das Sexleben aus, was auch ein Grund ist, warum meine [Ehe](#) gescheitert ist. Ich wollte mit meinem Exmann nicht schlafen und wenn es doch zum Sex kam, war ich total passiv. Ich habe Sex eher als eine Pflicht angesehen, die ich als Ehefrau erfüllen muss. Richtig Spaß hatte ich nicht.

Überspitzt gesagt, war ich froh, wenn er mich nicht angefasst hat, was auch daran lag, dass ich mich in meinem Körper nicht wohlgefühlt habe. Mein Ex-Mann glaubte irgendwann, ich sei asexuell.

Er war wohl einfach nicht der richtige [Partner](#) für mich. Bei meinem neuen Partner bin ich frustriert, wenn wir mal keinen Sex haben. Am Anfang, habe ich aber auch neben ihm gelegen und mich gefragt, ob ich ihn jetzt anfassen soll oder nicht. Ich kam mir manchmal vor, wie ein Teenager. Als Frau den ersten Schritt zu machen, auf die Idee kam ich nicht. Dann gab es diesen Schlüsselmoment. Wir wollten miteinander Sex haben, aber es klappte nicht. Grob gesagt: Wir fanden in diesem Moment nicht zueinander – und statt die Situation zu lösen, lag ich einfach nur da. Am Ende waren wir beide frustriert, stritten uns und er sagte, er wolle nicht, dass das so weitergeht. Ich wusste, er hat recht.



Mir selbst Lust verschaffen? Undenkbar!

Auf das [Sexcoaching](#) brachte mich meine beste Freundin. Wenn ich ehrlich bin, habe ich mich darauf eingelassen, weil ich Angst hatte, meinen Partner zu verlieren. Bis ich begriffen habe, dass ich das Coaching für mich mache, hat es gedauert. Ich habe erst dort angefangen, zu reflektieren, was ich von meinem Sexleben will. Woher soll mein Partner wissen, was ich möchte, wenn ich es selbst nicht weiß? Sex war ein Tabuthema für mich. Ich habe nicht einmal mit Freundinnen darüber gesprochen. 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.* Jetzt ist mir nichts mehr peinlich.

Das Coaching hat mich sexuell befreit. Aber es war ein Prozess. Ich musste mich erst selbst kennenlernen. Ich hatte immer dieses Schamgefühl. Mir selbst Lust zu verschaffen, war undenkbar. Ich habe mich nicht einmal getraut, meine eigene Klitoris im Spiegel anzuschauen – als gestandene erwachsene [Frau](#). Durch das Coaching bin ich auf Videos gekommen, in denen Frauen vor der Kamera masturbieren und dabei erzählen, was bei ihnen funktioniert. Ich habe mich mit Sexfantasien auseinandergesetzt und verstanden, dass sie nichts Verbotenes sind. Und ich habe mich wirklich hingesetzt und eine Pro-und-Kontra-Liste geschrieben – was mag ich, was mag ich nicht.

Mehr sexuelle Freiheit durchs Sexcoaching

In einer Sitzung haben wir uns über Oralsex unterhalten. Ich sollte dann an einem Modell simulieren, wie ich es mache. Es war mir erst total unangenehm, bis ich kapiert habe, wie bescheuert das ist. Es geht schließlich dabei nicht darum, meine Technik zu bewerten, es geht darum, mir zu helfen. Ich habe dann auch einen Tipp bekommen, auf den ich selbst nie gekommen wäre – er hat super funktioniert.

Ich sehe jetzt, dass Sex sehr viel mehr zu bieten hat als das, was ich bis dato kannte und kennen wollte. Das Coaching hat mir den Anstifter gegeben, der mir gefehlt hat. Heute denke ich gar nicht mehr darüber nach und mache einfach. Der Sex mit meinem Partner ist freier geworden. Letztens habe ich mir beim Sex den Kopf an der Bettkante gestoßen. Früher wäre mir das sehr peinlich gewesen. Aber wir haben uns nur angeguckt, gelacht und weitergemacht. Ganz entspannt.

*Nica heißt in Wirklichkeit anders. Der Name wurde von der Redaktion auf Wunsch geändert.

Transparenzhinweis: [Lea Holzfurtner](#) ist klinische Sexologin und führt eine Privatpraxis in Berlin. Sie hat den Kontakt zu Nica* vermittelt, die bei ihr zum Sexcoaching war. Aktuell ist Lea Holzfurtner im RTL+-Format Stranger Sins zu sehen.