

Ratlosigkeit im Bett: Wie finde ich raus, was mich anturnt?

 [watson.de/leben/fragen-der-liebe/319707370-ratlosigkeit-im-bett-wie-finde-ich-raus-was-mich-anturnt](https://www.watson.de/leben/fragen-der-liebe/319707370-ratlosigkeit-im-bett-wie-finde-ich-raus-was-mich-anturnt)

Julia Dombrowsky

November 24, 2024

[LebenFragen der Liebe](#)



"Sag' mir, wie du es gern hast" – tja, manchmal weiß man das leider selbst nicht so genau.
Bild: pexels / cottonbro studio

Fragen der Liebe

Ratlosigkeit im Bett: Wie finde ich heraus, was mich anmacht?

Wer eine Pizza bestellt, hat meist eine konkrete Vorstellung, wie die aussehen sollte. Mit Fleisch oder ohne, Käse im Rand, keine Oliven oder extra Artischocken – es fällt uns leicht beim Lieferdienst zu formulieren, worauf man gerade in diesem Moment Appetit hätte oder auch, was einem ganz generell nicht schmeckt.

Wie blöd, dass das beim Sex oft nicht der Fall ist. Vielen Menschen fällt spontan erst einmal überhaupt nichts ein zu der sehr angebrachten Frage im Vorspiel: "Was fändest du jetzt geil? Worauf stehst du?"

Doch wer nicht weiß, was ihm oder ihr gefällt, kann natürlich auch nicht kommunizieren, was wirklich Lust macht und dürfte damit den einen oder anderen Orgasmus verpassen. Schade. Geht das besser?

Video: [YouTube/Lea Holzfurtnner \(MBA, BSC\)](#)

[Mehr dazu in unseren Datenschutzhinweisen.](#)

Wir sprachen darüber mit Lea Holzfurtnner. Sie ist klinische Sexologin und coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin und in ihrem neuen Podcast "Berlin Intim".

Sie sagt, es sei erst einmal "toll", wenn sich jemand aktiv mit der eigenen Sexualität beschäftigen würde. Oft genug purzeln Menschen einfach in ein Sexleben hinein, dass sie sich aus Filmen oder Gerüchten abgeschaut haben, ohne je zu hinterfragen, ob das zu ihnen passt.

Unwissenheit über die eigene Lust ist ein sehr verbreitetes Phänomen

Das Ergebnis sitzt dann manchmal Jahre später beim Sexcoach auf der Couch. Holzfurtnner weiß:

"Viele Menschen, die mit Orgasmusproblemen in meine Praxis kommen, haben oft noch gar nicht herausgefunden, was sie eigentlich antun."

Es ist manchmal auch gar nicht so einfach herauszufiltern, was wirklich die eigene Sex-Fantasie ist – oder nur eine Porno-Storyline oder sogar der Fetisch der oder des Ex, den man unbewusst übernommen hat.

Sexuelle Lust startet dabei oft gar nicht bei aufwendigen Sex-Positionen, sondern vor allem im Kopf. Mentale Erregung sei "ein wichtiger Baustein für Orgasmen und wir können unsere mentale Erregung, zum Beispiel auch mit Fantasien, direkt beeinflussen", sagt Holzfurtnner.

"Ich empfehle meinen Klient:innen gerne mehr über die Fantasien anderer Menschen zu lernen."

Sexologin Lea Holzfurtnner

Das heißt, wir müssen erst einmal erörtern, welche Fantasien uns anmachen. Dominanz? Verschmelzung? Mit Frauen, Männern, mehreren Personen? Im Freien oder einem warmen Bett? **Es gibt sehr viele Genres im heimischen Kopfkino, die reizvoll sein können.**

"Ich empfehle meinen Klient:innen gerne mehr über die Fantasien anderer Menschen zu lernen", sagt die Sexologin daher und gibt vier ganz konkrete Tipps.

Inspiration für Menschen, die nicht wissen, was sie geil macht

Ein guter Quell der Inspiration sei zum Beispiel die US-Amerikanerin Nancy Friday, die bereits in den 70er-Jahren "kurze Beschreibungen von Fantasien gesammelt und als Buch veröffentlicht" hat, wie Holzfurtnner berichtet. Dabei handelt es sich um die heimlichen Fantasien

von Frauen, darunter Tabu-Themen wie Sex vor Publikum.

Glomex

Auch Dr. Justin Lehmiller "hat in einer großangelegten Studie Menschen zu ihren sexuellen Fantasien befragt", sagt die Podcasterin. Ihr Buch "Tell me what you want" sei zwar nur auf Englisch erhältlich, aber sehr zu empfehlen.

Wer lieber schaut, statt liest, dem empfiehlt der Sexcoach, die Werke der feministischen Pornoproduzentin Erica Lust. Sie "verfilmt regelmäßig in wunderschöner Bildsprache und ethisch produziert unterschiedliche Fantasien".

Auch "'Paulita Pappels 'Lustery' kann spannende Inspiration sein", weist Holzfurter auf eine Größe im deutschsprachigen Raum hin, "dort zeigen echte Paare ethisch produziert ihre Sexualität."

Teste deine Fantasien und Berührungen ausgiebig beim Masturbieren

Wenn du langsam dahinter gekommen bist, welches Szenario dir eine wohlige Gänsehaut bereitet und was du atmosphärisch brauchst, um in Stimmung zu kommen, geht es an den technischen Teil.

"Wenn du noch gar nicht weißt, welche Berührungen du genießt, empfehle ich dir, das im Soloplay für dich zu erkunden", sagt Lea Holzfurter. "Wir Sexologen empfehlen Masturbation unglaublich gerne, weil es ein so wunderbarer Weg ist, über unsere Bedürfnisse zu lernen."

So kannst du ohne Leistungsdruck herausfinden, welchen Druck, welche Berührung, welches Tempo dir gefällt und wo dein Körper gerne wie angefasst wird. Es lohnt, sich dafür auch einmal Zeit zu nehmen, wie man es beim Sex mit einer anderen Person, die man liebt, auch täte.

Scham ist hier – wie so oft – völlig unnötig. "Wusstest du, dass 78 Prozent von uns masturbieren?", fragt die Expertin. "Es ist erlaubt und sogar unglaublich gut, für unsere Gesundheit, wie viele Studien immer wieder belegen. Gönn's dir!"

Je besser du deinen Körper kennst, umso leichter wird es sein, Bettgefährten:innen deine Wünsche erklären zu können. Damit ihr gemeinsam einen Genuss erleben könnt, der vielleicht sogar noch die Lieblingspizza schlägt.