

## **Teamwork im Bett: Zwei von drei setzen Gruppensexfantasie um**

- JOYclub, eine der führenden Online-Communitys für Dating und Sex Education, hat Mitglieder zum Ausleben ihrer Gruppensexfantasien befragt
- Nur jede:r Zehnte verspürte Eifersucht beim Gruppensex
- Regeln zu Safer Sex und Grenzen werden am häufigsten vereinbart

**Leipzig, 01.04.2025.** Ab drei ist 'ne Party – das gilt auch beim Sex. Und Gruppensex ist längst nicht mehr nur heimliche Fantasie oder Vorlage für Dirty Talk in trauter Zweisamkeit, sondern zwei von drei Personen lassen Worten Taten folgen und leben ihre Lust auf Sex mit mehreren Mitspieler:innen aus. Das belegt eine aktuelle Umfrage von JOYclub ([www.joyclub.de](http://www.joyclub.de)), mit über sechs Millionen Mitgliedern eine der in Deutschland führenden Online-Communitys für Dating und Sex Education. Die Daten zeichnen ein deutliches Bild: Eifersucht spielt beim Gruppensex kaum eine Rolle, vielmehr ist Kommunikation essenziell.

### **Zwei von drei Personen setzen ihre Gruppensexfantasie um**

Bekanntlich will nicht jede Fantasie gelebt werden, doch beim Gruppensex hat sich die Mehrheit der 4.299 Befragten dafür entschieden: 64,9 % der Frauen und 63 % der Männer gaben an, ihre Gruppensexfantasien bereits umgesetzt zu haben. Nur die wenigsten lehnen dies ausdrücklich ab, etwas mehr Frauen (3,2 %) als Männer (1,4 %).

Allein die Vorstellung, die Partnerin oder den Partner mit anderen beim Sex zu sehen, kann eine emotionale Achterbahnfahrt auslösen. In der gelebten Praxis wurde tatsächlich nur jede:r Zehnte (9,8 %) beim Gruppensex mit der eigenen Eifersucht "(eher) stark" konfrontiert. Überwiegend war diese Emotion "gar nicht" (46,2 %) oder "eher nicht" (35,7 %) präsent.

Eine der befragten Frauen betont, dass eine stabile Beziehung wichtig ist: *"Es kann vorab verdammt geil sein, aber wenn dann unerwartete Gefühle aufkommen, müsst ihr gemeinsam durch die Hölle gehen. Wer das übersteht, kommt vom Gruppensex nicht mehr los."*

### **Kommunikation ist das A und O beim Gruppensex**

Beim Gruppensex sind klare Regeln mit Partner:in und ebenso Mitspieler:innen hilfreich – und werden von Praktizierenden zumeist als "wichtig" (63,6 %) oder "eher wichtig" (23,4 %) bewertet. Im Fokus stehen dabei sicherheitsbezogene Aspekte wie Safer Sex (72,3 %) und Grenzen hinsichtlich bestimmter Stellungen, sexueller Praktiken oder auch emotionaler Gesten wie Küssen (64,2 %). Auch ein Safeword als Ausstiegsoption während des Gruppenspiels vereinbaren 40,9 %.

Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin bei JOYclub, kommentiert: *"Zugespitzt könnte man sagen, die Erfüllung einer Gruppensexfantasie ist keine Kunst, sondern basiert vor allem auf offener und ehrlicher Kommunikation nebst guter Planung. Wenn sich alle Beteiligten wohl und sicher fühlen, fallen die Hemmungen und die Lust kann*

*sich frei entfalten.*" Für alle, die sich fragen, wie das gelingen kann, empfiehlt Langer den "[Gruppensex-Guide: Teamwork, Baby!](#)" mit der klinischen Sexologin [Lea Holzfurtner](#). Der zehnteilige Online-Kurs führt Interessierte Schritt für Schritt von der Fantasie bis zur Umsetzung und ist im Rahmen der [JOYclub-Sex-Education](#) kostenlos für alle Mitglieder der Erotik-Community streambar.

**Datenbasis:** Die Umfrage erfolgte im Dezember 2024 in der Online-Community JOYclub. Ausgewertet wurden von den insgesamt 5.145 Teilnehmenden nur die Angaben der 4.299 Teilnehmenden mit einer Gruppensexfantasie. Darunter waren 42 % Frauen (n=1.807) und 57 % Männer (n=2.437).

**Über JOYclub:** JOYclub ([www.joyclub.de](http://www.joyclub.de)) ist mit über sechs Millionen registrierten Mitgliedern eine der führenden sexpositiven Online-Communitys für Dating, Events und Sex Education. TÜV-geprüft, mit kostenlosen On-Demand-Workshops namhafter Sexpert:innen, Interaktion in Forum und Livestream rund um Sex und Beziehung und Europas größtem kinky Eventkalender ebnet JOYclub den Weg in eine Welt, in der alle zu mehr Glück und Erfüllung finden. JOYclub bietet Mitgliedern einen geschützten Raum, um sich selbst zu entdecken, Vorlieben und Fantasien auszuleben – und ihr sexuelles Selbstbewusstsein zu stärken.

Kontakt: Judith Langer, Kommunikationsmanagerin und Sexologin, [presse@joyclub.de](mailto:presse@joyclub.de)