Pressemitteilung

Mehr sexuelle Offenheit, alte Unsicherheiten – Was Deutschlands Sexleben prägt

- Neue Studie von JOYclub und YouGov zeigt, wie gesellschaftliche Erwartungen und persönliche Unsicherheiten Deutschlands Sexleben prägen
- Sexuell offene Frauen täuschen häufiger Orgasmen vor
- 58,0 % machen sich beim Sex Gedanken über Aussehen oder Leistung – auch emotionale Bedürfnisse und Kommunikation spielen eine wichtige Rolle

Leipzig, 14. November 2026 – Sex ist heute sichtbarer, scheinbar vielfältiger und vermeintlich selbstverständlicher denn je. Doch bedeutet mehr Offenheit auch mehr sexuelle Zufriedenheit? Eine neue repräsentative Studie von Deutschlands größter sexpositiver Online-Community JOYclub (www.joyclub.de) und YouGov unter 2.000 Erwachsenen in Deutschland zeichnet ein vielschichtiges Bild. Während viele Menschen sich immer mehr für neue sexuelle Erfahrungen und alternative Beziehungsmodelle öffnen, bestimmen Leistungsdruck, Unsicherheiten und alte Rollenbilder weiterhin das sexuelle Erleben vieler. Der Report „Deutschland intim“ zeigt, wie zufrieden die Menschen in Deutschland tatsächlich mit ihrem Sexleben sind, was ihre Zufriedenheit prägt – und was ihrer Lust im Weg steht.

Wie groß die Kluft zwischen sexueller Offenheit und tatsächlichem Erleben sein kann, zeigt sich besonders beim Orgasmus: Fast jede zweite Frau (45,9 %) hat schon einmal einen Höhepunkt vorgetäuscht. Unter Frauen, die sich selbst als sexuell besonders offen einschätzen, sind es sogar 55,8 %. Gleichzeitig machen sich 58,0 % der Befragten beim Sex häufig Gedanken über ihr Aussehen, ihre körperliche Funktion oder ihre sexuelle Leistung. Zwischen Lust und Leidenschaft spüren viele also vor allem Leistungsdruck. Doch auch emotionale Bedürfnisse spielen eine wichtige Rolle: Unter den sexuell Unzufriedenen nennen 41,2 % das Gefühl, begehrt zu werden, und 40,6 % Vertrauen als wichtige Aspekte ihrer Sexualität.

Einen positiven Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit haben hingegen Wissen und Kommunikation. Wer die eigenen Kenntnisse rund um Sexualität als gut oder sehr gut einschätzt, ist deutlich häufiger mit dem eigenen Sexleben zufrieden (50,4 %) als Menschen mit geringerem Wissen (30,4 %). Auch wer von sich aus offen über Wünsche und Bedürfnisse sprechen kann, berichtet häufiger von einem erfüllten Sexleben. Sexuelle Zufriedenheit liegt damit nicht nur im Erleben selbst, sondern beginnt maßgeblich bei einem selbst: damit, sich Wissen anzueignen, die eigenen Bedürfnisse zu kennen – oder kennenzulernen – und ihnen eine Stimme zu geben.

„Wir sprechen heute viel über sexuelle Freiheit und die vielen Möglichkeiten, Sexualität zu leben. Doch unsere Ergebnisse zeigen, dass Offenheit allein nicht ausreicht. Solange Menschen das Gefühl haben, beim Sex Erwartungen erfüllen zu müssen, bleiben Lust und Selbstbestimmung oft auf der Strecke. Wir sollten deshalb weniger darüber diskutieren, wie guter Sex auszusehen hat, und mehr darüber, wie Menschen ihre eigenen Bedürfnisse

erkennen und kommunizieren können“, sagt Judith Langer, Kommunikationsmanagerin bei JOYclub.

Über den Report: *Der Report „Deutschland intim“ bündelt 17 Erkenntnisse über sexuelle Zufriedenheit, gesellschaftliche Erwartungen, Beziehungen und sexuelle Bildung. Ergänzende Einordnungen von Expert:innen aus Psychologie, Sexologie und Sexualmedizin beleuchten die Ergebnisse aus wissenschaftlicher und praktischer Perspektive.*
Den vollständigen Report gibt es hier.

Datenbasis: *Für die repräsentative Studie befragte YouGov vom 19. bis 23. Juni 2026 2.000 Erwachsene in Deutschland. Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren.*

Über JOYclub*: JOYclub (www.joyclub.de) ist mit über sieben 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, presse@joyclub.de