Pressemitteilung

# Leistungsdruck statt Leidenschaft – wenn Selbstoptimierung das Schlafzimmer dominiert

- Neue repräsentative Studie von JOYclub und YouGov zeigt, was zwischen dem Wunsch nach perfektem Sex und echter Zufriedenheit steht
- 58,0 % der Deutschen denken beim Sex über ihre Attraktivität und Performance nach
- Frauen, die sich als sexuell besonders offen einschätzen, täuschen häufiger einen Orgasmus vor

**Leipzig, 16. November 2026** – Wir tracken, optimieren und arbeiten stets daran, die beste Version unserer selbst zu werden. Eine neue repräsentative Studie von Deutschlands größter sexpositiver Online-Community JOYclub (www.joyclub.de) und YouGov zeigt, dass dieser Anspruch auch in deutschen Schlafzimmern mitmischt – und dort häufig das Gegenteil bewirkt. Der Report „Deutschland intim“ beleuchtet, welchen Druck gesellschaftliche und individuelle Erwartungen auf unser Sexleben ausüben und welche Rolle Wissen und offene Kommunikation für sexuelle Zufriedenheit spielen.

## Wenn der Kopf beim Sex Überstunden macht

Knapp sechs von zehn (58,0 %) Menschen machen sich beim Sex Gedanken darum, wie attraktiv sie auf ihr Gegenüber wirken, ob ihr Körper mitspielt oder ob sie gut genug im Bett sind. Das geht mit geringerer sexueller Zufriedenheit einher: Wer häufig mit solchen Gedanken spielt, ist mehr als doppelt so oft mit dem eigenen Sexleben unzufrieden wie Personen, die dies nicht tun (28,3 % gegenüber 12,8 %). Und während sich unter den Grübler:innen 12,3 % ausdrücklich weniger Performancedruck wünschen, sind es bei jenen, die den Kopf ausschalten und sich auf den Moment einlassen, lediglich 2,7 %.

Auch beim Orgasmus scheint es vielen nicht um die eigene Lust zu gehen. Fast jede zweite Frau (45,9 %) hat schon einmal einen Höhepunkt vorgetäuscht. Überraschend: Unter Frauen, die sich selbst als sexuell besonders offen einschätzen, sind es sogar 55,8 %. Gleichzeitig machen sich 43,2 % der Männer beim Sex häufig Gedanken darüber, ob ihre Partnerin einen Orgasmus erlebt. Während auf der einen Seite also Höhepunkte vorgetäuscht werden, sorgt man sich auf der anderen, ob sie überhaupt stattfinden. Damit rückt eine weitere Facette des Orgasm Gap in den Fokus: der Druck, beim Sex einen Höhepunkt erleben – oder zumindest vorspielen – zu müssen.

## Weniger Perfektion, mehr Lust?

Neben dem Abbau von Leistungsdruck spielt auch die Kommunikation eigener Wünsche eine wichtige Rolle für die sexuelle Zufriedenheit. Bislang fällt dieser Schritt vielen noch schwer – nicht einmal jede zweite Frau (43,3 %) und 54,1 % der Männer geben an, offen über Vorlieben sprechen zu können.

Dabei zeigt die Studie, dass Menschen, denen die sexuelle Kommunikation leichtfällt, auch deutlich häufiger mit ihrem Sexleben zufrieden sind (63,6 % gegenüber 36,7 %). Auch das Wissen über Sexualität spielt eine Rolle: Wer die eigenen Kenntnisse als gut oder sehr gut

einschätzt, ist deutlich häufiger mit dem Sexleben zufrieden (50,4 % gegenüber 30,4 % bei Menschen mit geringerem Wissen).

*„Wir haben aus Sex eine weitere Disziplin der Selbstoptimierung gemacht. Dabei sollte das Schlafzimmer kein Ort sein, an dem wir unsere Leistung unter Beweis stellen müssen. Statt den Orgasmus zum Maßstab für guten Sex zu machen, sollten wir uns öfter fragen: Fühlt sich das, was wir gerade tun, überhaupt gut an? Und wenn nicht, was wünschen wir uns stattdessen?“*, 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*