Pressemitteilung

Lust und Frust in der Lebensmitte: Warum ausgerechnet die Gen X sexuell gespalten ist

- Neue repräsentative Studie von JOYclub und YouGov zeigt: Gen X ist sowohl die sexuell zufriedenste als auch die unzufriedenste Generation
- Gen X Männer sorgen sich besonders oft um den Orgasmus ihrer Partnerperson
- Ein Sexualmediziner erklärt, wie körperliche Veränderungen, Beziehungsroutinen und Alltagsbelastungen das Sexleben in der Lebensmitte beeinflussen

Leipzig, 24. November 2026 – Die Lebensmitte ist für viele Menschen eine Phase des Umbruchs: Körper und Bedürfnisse verändern sich, langjährige Beziehungen kommen auf den Prüfstand und berufliche Prioritäten verschieben sich. Das beeinflusst auch das Sexleben. Eine neue repräsentative Studie von Deutschlands größter sexpositiver Online-Community JOYclub (www.joyclub.de) und YouGov zeigt: Die Generation X ist sexuell unzufriedener als jede andere Generation – und gehört doch gleichzeitig zu den zufriedensten. Der Report „Deutschland intim“ beleuchtet, welche Herausforderungen die Sexualität in der Lebensmitte prägen können und welche Faktoren mit sexueller Zufriedenheit zusammenhängen.

Gen X zwischen Lust und Frust

Mehr Lebenserfahrung, besserer Sex? So einfach ist die Rechnung offenbar nicht. Jede:r Vierte der 46- bis 61-Jährigen (25,7 %) ist mit dem eigenen Sexleben unzufrieden – mehr als in jeder anderen Generation. Bei den Babyboomern sind es 22,7 %, bei den Millennials 18,2 %. Gleichzeitig gehört die Gen X zu den sexuell Zufriedensten: 46,8 % bewerten ihr Sexleben positiv, ebenso viele wie bei den Millennials und mehr noch als in der Gen Z (40,9 %). Die Lebensmitte ist damit weder automatisch eine sexuelle Krisenphase noch ein Garant für erfüllten Sex.

Wenn der Kopf beim Sex nicht abschaltet

Auch sexuelle Unsicherheiten begleiten die Gen X. So machen sich 42 % der Männer beim Sex häufig Gedanken darüber, ob ihr Gegenüber einen Orgasmus erlebt – bei den Frauen sind es 22 %. Doch die Gründe für sexuelle Unzufriedenheit können vielfältiger sein. PD Dr. Jörg Signerski-Krieger, Sexualmediziner und Sexualpsychotherapeut, erklärt*: „In langjährigen Beziehungen bremsen oft ungelöste Konflikte und eingefahrene Routinen die Spontaneität, während parallel dazu der natürliche Hormonwandel in Form von Wechseljahren und Andropause das Verlangen dämpft. Hinzu kommt der immense Alltagsdruck der sogenannten Sandwich-Generation, die zwischen pubertierenden Kindern, dem Karrierehöhepunkt und der Pflege alternder Eltern aufgerieben wird. Diese Kombination aus körperlichen Veränderungen und chronischer Erschöpfung erklärt, warum ausgerechnet die Gen X besonders häufig unter sexueller Unzufriedenheit leidet.“*

Was sexuelle Zufriedenheit fördert

Neben diesen Herausforderungen zeigt die Gen X eine besondere Stärke: 67 % fällt es leicht, beim Sex ihre Grenzen zu kommunizieren. Damit liegt sie vor den Millennials (63 %), der Gen Z (58 %) und den Babyboomern (54 %). Doch „Nein“ sagen ist nur die halbe Miete: Für echte Erfüllung braucht es auch den Mut zum eigenen Begehren. Dass diese Kommunikation ein wichtiger Hebel für sexuelle Zufriedenheit ist, belegt die Gesamtstudie: Wer die eigenen Wünsche offen ausspricht, ist fast doppelt so häufig mit dem Sexleben zufrieden wie die übrigen Befragten (63,6 % gegenüber 36,7 %).

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, Bildmaterial 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