DEUTSCHLAND INTIM

Wie Deutschland heute über Sex denkt, spricht – und schweigt

Eine repräsentative Studie zu Sexualität, Beziehungen und sexueller Bildung in Deutschland



JOYclub

Vorwort

Sexualität ist heute sichtbarer und scheinbar vielfältiger denn je. Doch wie zufrieden sind die Menschen in Deutschland aktuell mit ihrem Sexleben? Und welche Rolle spielen Alter, Leistungsdruck, Wissen und gesellschaftliche Erwartungen?

Die repräsentative Studie von JOYclub und YouGov unter 2.000 Menschen aus Deutschland skizziert das Bild einer Gesellschaft im Wandel: Während emotionale Verbundenheit ein zentraler Pfeiler sexueller Zufriedenheit ist, stellen Performancedruck und tradierte Rollenbilder viele Menschen vor Herausforderungen. Wie zufrieden Menschen mit ihrem Sexleben sind, hängt dabei auch eng mit ihrem sexuellen Wissen und der Fähigkeit zusammen, offen über Wünsche und Grenzen zu sprechen.

Gerade in diesen Bereichen offenbaren die Daten bei vielen den Wunsch nach Veränderung: mehr Wissen, eine klarere Kommunikation und mehr Selbstsicherheit in puncto Sexualität. Parallel dazu gewinnen sexpositive Communitys, alternative Beziehungsmodelle und unkonventionelle Praktiken an Bedeutung als neue Möglichkeiten, die eigene Sexualität zu entdecken und zu gestalten.

Auch die sexuelle Aufklärung verändert sich: Sie wird hybrider und KI spielt zunehmend eine Rolle für Wissensvermittlung und Gespräche über Sexualität. Vor allem jüngere Generationen nutzen sie nicht nur als Informationsquelle, sondern sind offen dafür, KI künftig für interaktive Sexerlebnisse oder bei Beziehungskonflikten einzusetzen.

Für Gesellschaft, Bildung und Medien ergibt sich eine klare Botschaft: Sexuelle Bildung endet nicht mit dem Eintritt ins Erwachsenenleben, sondern ist ein lebenslanger Prozess. Die folgenden 17 Erkenntnisse zeigen, wo Deutschland heute steht und welche Entwicklungen sich abzeichnen.

Inhaltsverzeichnis

Datenbasis › 4

A *Der Ist-Zustand: Wo drückt der Schuh?* › 5

1. Deutschlands Sexkrise beginnt in der Lebensmitte, aber ist vermeidbar › 6
2. Performancedruck geht mit sexueller Unzufriedenheit einher › 8
3. Beim (N)Orgasmus zeigen sich alte Rollenbilder › 10
4. Emotionen schreiben das Drehbuch beim Sex › 12
5. Viele sprechen nicht über ihre sexuellen Wünsche › 12

B *Die Stellschrauben: Was wirklich hilft* › 14

6. Offenheit motiviert zur Auseinandersetzung mit Sexualität › 15
7. Wissen macht Lust, mehr Wissen macht mehr Lust › 16
8. Grenzen setzen, aber Wünsche verschweigen › 18
9. Sexuelle Zufriedenheit steigt mit den finanziellen Ressourcen › 20

C *Der Wandel: Neue Modelle werden normal* › 21

10. Ohne Trauschein liebt's sich besser › 22
11. Jede:r Dritte flirtet gedanklich mit der offenen Beziehung › 22
12. Erotische Partys sind normaler als ihr Ruf › 24
13. Kink ist im Mainstream angekommen › 26
14. Gruppensex oder ein Dreier sind oft (noch) Fantasie › 27

D *Der Ausblick: Die nächste Aufklärungswelle ist digital* › 28

15. Sexuelle Aufklärung wird hybrider › 29
16. KI wird zunehmend Teil einer neuen Sexualberatung › 30
17. Angebote mit Fokus auf Selbstsicherheit und Kommunikation haben Potenzial › 32

Fazit › 33

Datenbasis

Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews mit Mitgliedern des YouGov-Panels, die der Teilnahme vorab zugestimmt haben. Für diese Befragung wurden im Zeitraum vom 19. bis 23.06.2026 insgesamt 2.000 Personen befragt. Die Erhebung wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und die Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren.

Ergänzend werden Daten aus Online-Interviews mit Mitgliedern der Online-Community JOYclub verwendet. Dafür wurden im Zeitraum vom 7. bis 17.07.2026 insgesamt 2.605 Personen befragt, die seit mindestens einem Jahr Mitglied sind. Der Pool potenzieller Teilnehmer:innen wurde quotenbasiert (nach Alter, Geschlecht und Region) so zusammengestellt, dass er der gewichteten Struktur der YouGov-Stichprobe entspricht.

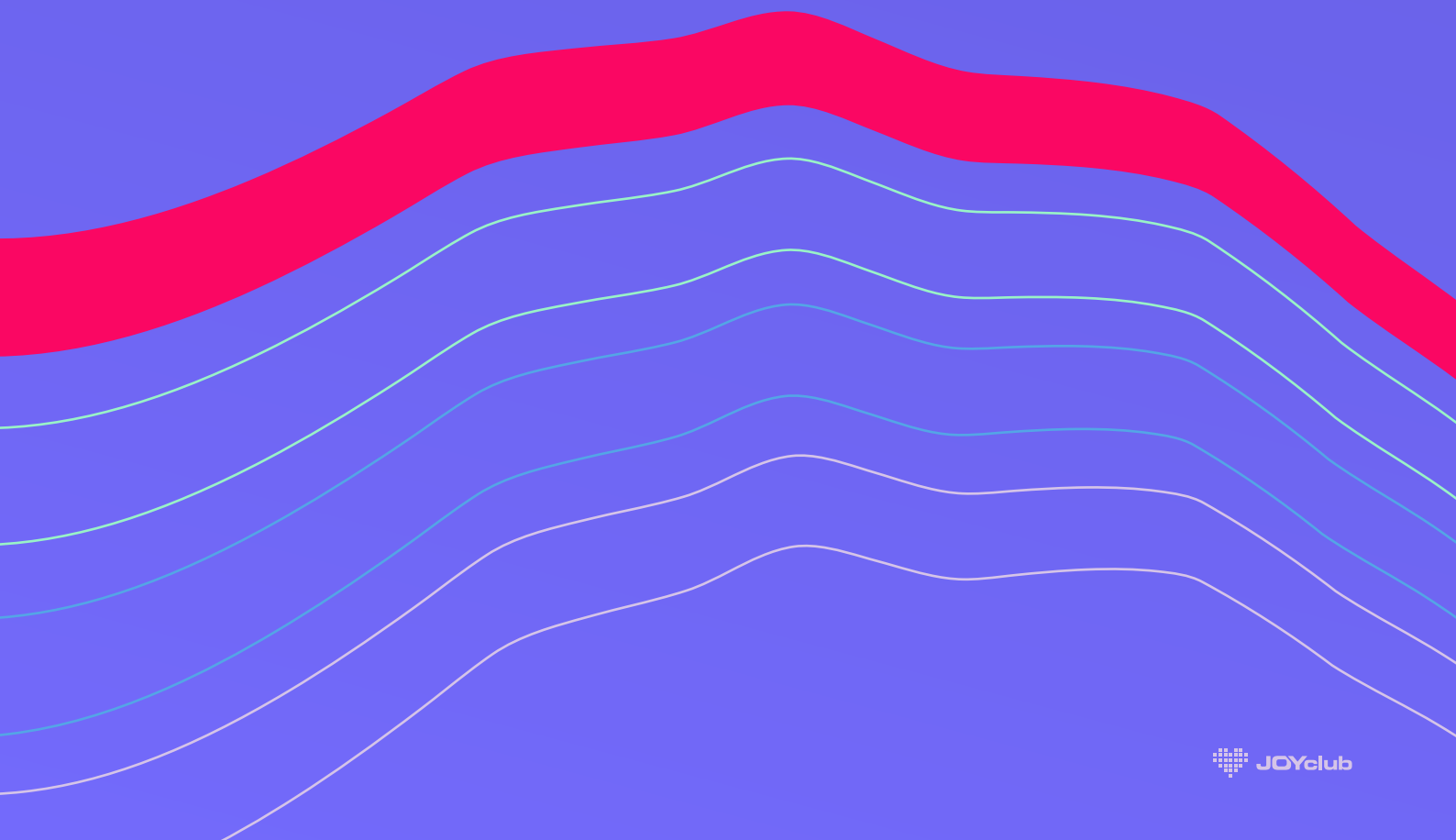
Im Report werden die Kategorien „Frauen“ und „Männer“ ausgewiesen, da die Studie repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Region angelegt ist und die zugrunde liegenden Quoten diese beiden Kategorien umfassen. Die Bezeichnungen „Frauen“ und „Männer“ beziehen sich auf das Geschlecht, mit dem sich die Befragten selbst identifizieren.

	Geschlecht		Generationen			
	Frauen	*Männer*	*Gen Z (18–29)*	*Millenn. (30–45)*	*Gen X (46–61)*	*Boomer (62–80)*
YouGov	**51,2 %**	**48,8 %**	**15,1 %**	**25,2 %**	**30,6 %**	**28,2 %**
JOYclub	**50,1 %**	**49,9 %**	**10,3 %**	**22,3 %**	**36,9 %**	**29,8 %**



Der Ist-Zustand: Wo drückt der Schuh?

Wo ist Deutschland beim Thema Sex unzufrieden – und warum?



JOYclub

1

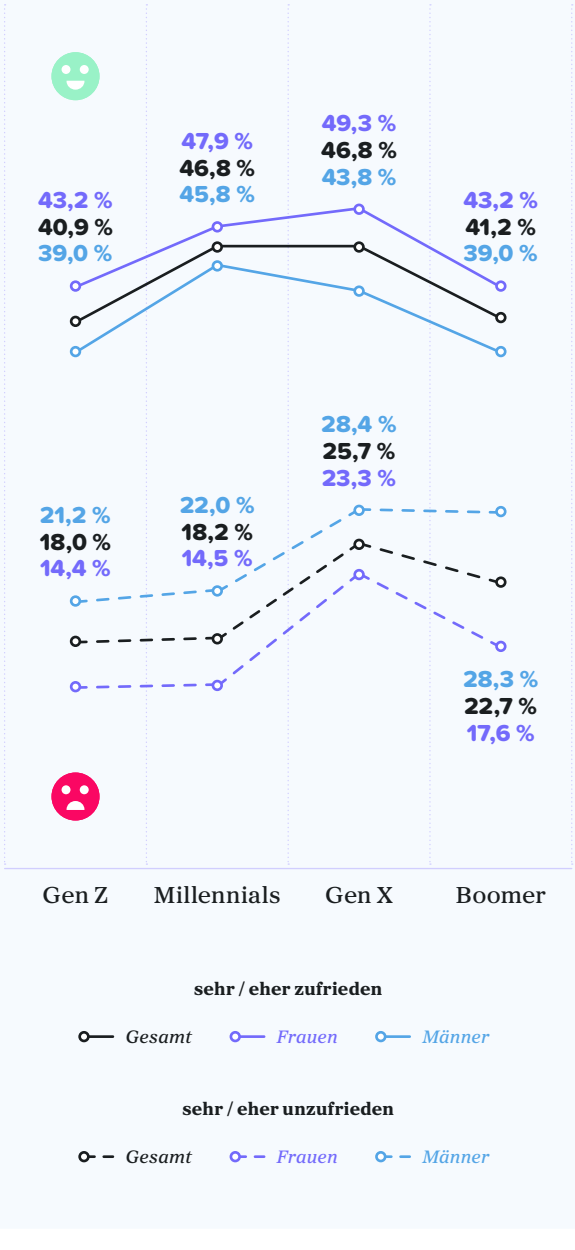
Deutschlands Sexkrise beginnt in der Lebensmitte, aber ist vermeidbar

Die höchste sexuelle Unzufriedenheit unter den Befragten findet sich gegenwärtig in der Gen X in Deutschland: Jede:r vierte Befragte (25,7 %) zwischen 46 und 61 Jahren ist sexuell unzufrieden – noch vor den Boomern (22,7 %). Auffällig ist, dass die Unzufriedenheit häufiger Männer (28,4 %) als Frauen (23,3 %) betrifft und sie mit zunehmendem Alter bei Männern nahezu konstant bleibt (zu 28,3 %), während sie bei Frauen abnimmt (zu 17,6 %).

Und zugleich zeigt sich hinsichtlich der höchsten sexuellen Zufriedenheit: Fast jede:r Zweite der Gen X (46,8 %) – sowie auch von den Millennials (46,8 %) – ist sexuell zufrieden. Bei den Boomern (41,2 %) nimmt die Zufriedenheit wieder ab, sinkt aber nicht auf das Niveau in der Gen Z (40,9 %). Es zeigt sich ein Midlife-Effekt, jedoch mit unterschiedlicher Ausprägung bei den Geschlechtern.

UN/ZUFRIEDENHEIT MIT DEM SEXLEBEN

„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexleben aktuell?“



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.“



PD Dr. Jörg Signerski-Krieger
Sexualmediziner und Sexualpsychotherapeut

2

Performancedruck geht mit sexueller Unzufriedenheit einher

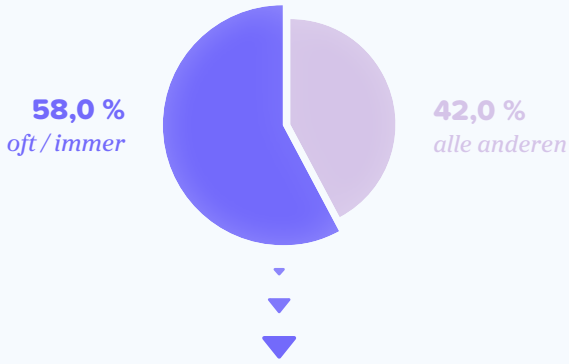
Beim Sex kreisen die Gedanken bei mehr als der Hälfte der Befragten (58,0 %) oft oder immer um ihre Außenwirkung, ihr körperliches Funktionieren oder ihre Leistung – statt um den Moment selbst. Mit Lustkillern im Kopf vertraut sind mehr Männer (53,8 %) als Frauen (46,2 %). Insbesondere zeigen sich Geschlechtsunterschiede aber beim Inhalt der Gedanken: Stehen bei Frauen die eigene wahrgenommene Attraktivität (31,7 % zu 25,9 %) und die Körperwirkung (28,2 % zu 25,1 %) häufiger im Vordergrund, fragen sich Männer häufiger, ob sie eine Erektion bekommen (28,1 % zu 18,9 % „feucht (genug)“) und leistungsmäßig „gut genug im Bett“ sind (23,9 % zu 19,0 %).

Auffällig ist zudem: Unter denjenigen, die beim Sex oft oder immer mit solchen Gedanken beschäftigt sind, ist der Wunsch nach weniger Performancedruck deutlich ausgeprägter (12,3 % zu 2,7 % bei allen anderen). Auch sexuelle Unzufriedenheit tritt in dieser Gruppe mehr als doppelt so häufig auf (28,3 % vs. 12,8 %).

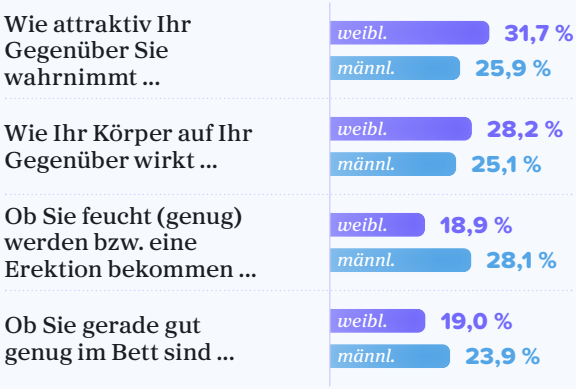
Damit zeigen die Daten einen deutlichen Zusammenhang zwischen gedanklicher Beschäftigung mit dem eigenen Funktionieren bzw. der eigenen Wirkung und sexueller Unzufriedenheit. Ob jedoch der Performancedruck Ursache oder Folge sinkender Zufriedenheit ist, lässt sich aus den Daten allein nicht ableiten. Indes gibt es aus sexualmedizinischer Sicht Erklärungen dafür, warum Leistungsdruck selbst zum Lustkiller werden kann.

GEDANKEN BEIM SEX

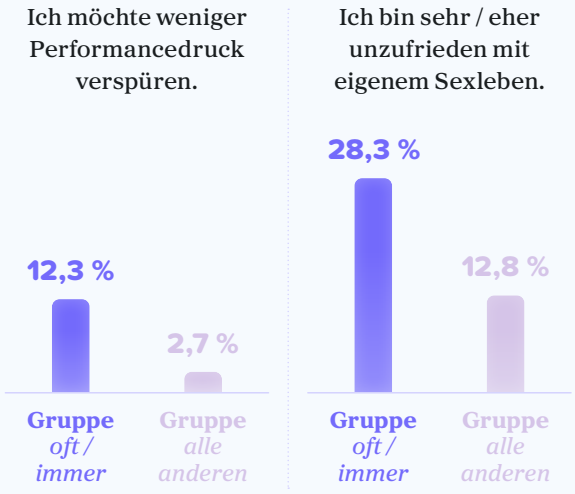
„Wie oft machen Sie sich beim Sex Gedanken?“



„... oft/immer über die folgenden Dinge?“



Gedanken beim Sex bei Performancedruck und Unzufriedenheit



Basis: *„Wie häufig machen Sie sich beim Sex Gedanken über die folgenden Dinge?“, „Was würden Sie in Bezug auf Ihre Sexualität gerne verändern?“ und „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexleben aktuell?“; alle Befragten*

Wer während des Sex ständig die eigene Leistung bewertet, schaltet im Körper exakt das falsche System ein: Leistungsdruck aktiviert den Sympathikus, also den Alarmmodus, während für Entspannung und Erregung eigentlich der Parasympathikus gefragt wäre. Genau dieser mentale Druck führt dazu, dass Geist und Körper entkoppeln – man funktioniert schlechter und gerät in einen Teufelskreis aus Versagensangst und Selbstbeobachtung. Wer beim Sex also permanent Protokoll führt, statt zu fühlen, beraubt sich selbst der Lust und verdoppelt das Risiko für echte Unzufriedenheit.“



PD Dr. Jörg Signerski-Krieger
Sexualmediziner und Sexualpsychotherapeut

3

Beim (N)Orgasmus zeigen sich alte Rollenbilder

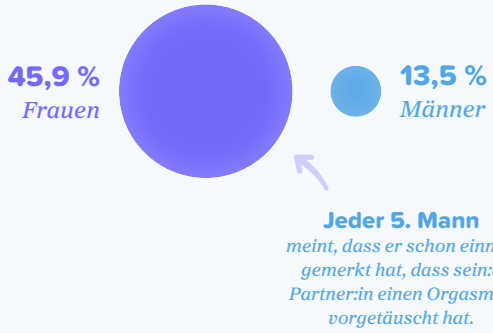
Während 45,9 % der Frauen angeben, schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht zu haben, und lediglich 19,7 % der Männer meinen, es bemerkt zu haben, bleibt der eigene vorgetäuschte Orgasmus bei den Männern mit gerade einmal 13,5 % eher die Ausnahme.

Auffällig ist, die eigene Offenheit in puncto Sexualität scheint für Frauen zum extra Druckmoment zu werden: Die, die sich selbst eine hohe Offenheit attestieren, haben deutlich häufiger vorgetäuscht (55,8 %) als die, die sich weniger offen fühlen (39,4 %). Das deutet auf weiterhin ungleiche Erwartungen und Rollenbilder hin, etwa auf mehr Druck auf Frauen, beim Sex performen oder ihr Gegenüber zufriedenstellen zu müssen. So berichten signifikant mehr Frauen, so getan zu haben, als würde ihnen Sex gefallen (44,6 % zu 26,5 % der Männer), sich beim Sex gelangweilt zu haben, ohne es anzusprechen (40,9 % zu 28,0 %) oder sogar Sex fortgesetzt zu haben, obwohl sie eigentlich aufhören wollten (35,8 % zu 27,6 %). Zugleich scheinen Männer den Gedanken, dass sie ihre Partnerin sexuell befriedigen sollen, verinnerlicht zu haben, denn 43,2 % machen sich beim Sex oft oder immer Gedanken darum, ob ihre Partnerin einen Orgasmus hat.

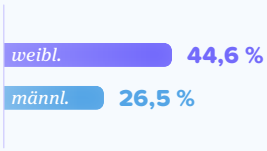
SEXUELLE KOMMUNIKATION

„Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?“

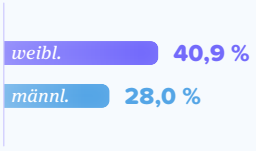
Ich habe schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht.



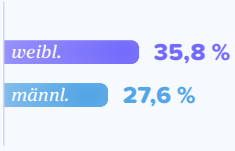
Ich habe schon einmal so getan, als würde mir Sex gefallen, obwohl das nicht der Fall war.



Ich habe mich beim Sex schon einmal gelangweilt, ohne dies anzusprechen.

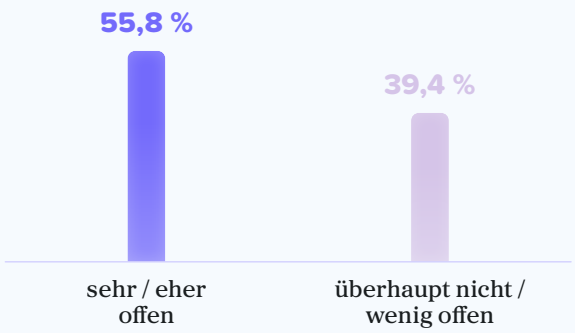


Ich habe schon einmal Sex fortgesetzt, obwohl ich eigentlich aufhören wollte.



Einfluss sexuelle Offenheit auf vorgetäuschte Orgasmen bei Frauen

„Wie offen fühlen Sie sich in puncto Sexualität?“



Basis: *„Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?“, „Wie offen (aufgeschlossen / unvoreingenommen) fühlen Sie sich in puncto Sexualität?“ und „Wie häufig machen Sie sich beim Sex Gedanken über die folgenden Dinge?“ mit Item „Ob Ihr Partner / Ihre Partnerin einen Orgasmus hat“; alle Befragten*

Der Orgasm Gap ist für mich vor allem ein kulturelles Problem: Die Lücke zwischen den Geschlechtern zeigt sich fast ausschließlich beim heterosexuellen Sex. Beim Solosex oder beim Sex mit Frauen erleben Frauen deutlich häufiger Orgasmen. Trotzdem steht Penetration noch immer im Zentrum von Sex, obwohl die meisten Menschen mit Klitoris dadurch allein nicht regelmäßig zum Orgasmus kommen.

Zudem kann der Anspruch an die eigene sexuelle Offenheit neuen Druck erzeugen: Vom eigenen Körper wird erwartet, dass er in jeder Situation unkompliziert und schnell Lust produziert. Das kann genau das Gegenteil bewirken – und dazu führen, dass Menschen Lust oder Orgasmen vorspielen.“

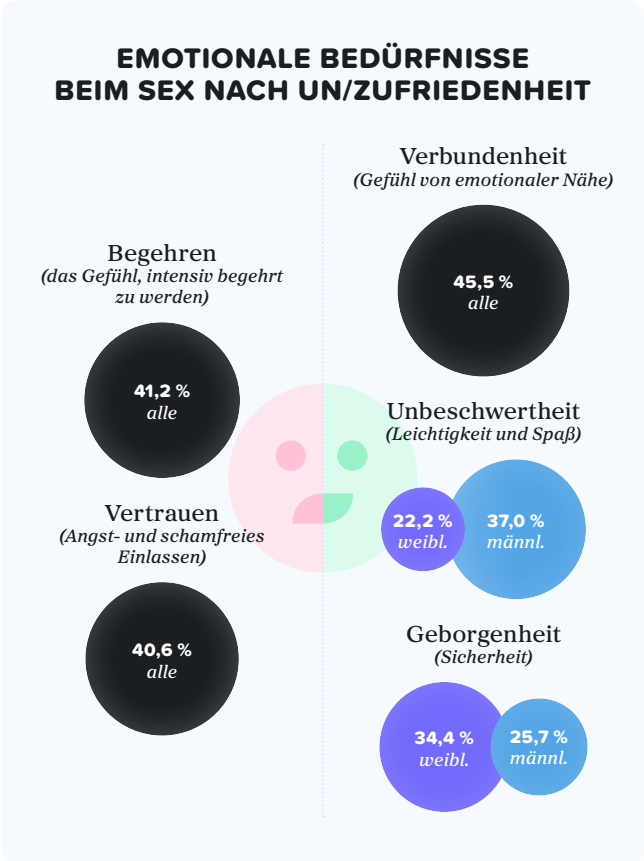


Lea Holzfurtner
Klinische Sexologin

4

Emotionen schreiben das Drehbuch beim Sex

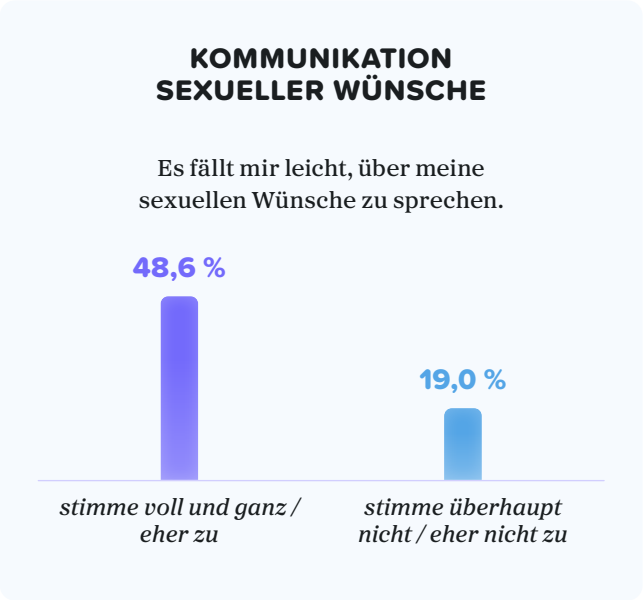
Wenn Menschen in Deutschland mit ihrem Sexleben unzufrieden sind, dann fehlt ihnen vor allem das Gefühl, wirklich begehrt zu werden (41,2 %). Ebenso häufig nennen sie mangelndes Vertrauen, sich angst- und schamfrei einzulassen (40,6 %). Mit sexueller Zufriedenheit geht dagegen besonders häufig das Erleben von Verbundenheit (45,5 %) einher. Ferner unterscheiden sich die Bedürfnisse bei den Geschlechtern: Während Frauen sich nach Geborgenheit, dem Gefühl von Sicherheit und Angenommensein, sehnen (34,4 % zu 25,7 %), ist für Männer Unbeschwertheit, den Sex mit Leichtigkeit und Spaß zu erleben, vordergründig (37,0 % zu 22,2 %).



5

Viele sprechen nicht über ihre sexuellen Wünsche

Fast einem Fünftel der Befragten (19,0 %) fällt es schwer, offen über die eigenen sexuellen Wünsche zu sprechen. Als zusätzliche Hürde für Kommunikation zeigt sich Unzufriedenheit mit dem eigenen Sexleben. So gibt fast jede:r dritte Unzufriedene (31,4 %) an, dass es ihm oder ihr eben nicht leicht fällt, ins Gespräch zu gehen – aber auch bei den Zufriedenen ist jede:r Achte (12,2 %) herausgefordert.



Basis: 4. „Welche emotionalen Bedürfnisse sind für Sie beim Sex zentral?“ und „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexleben aktuell?“ mit aggregierten Werten aus „sehr zufrieden“ und „eher zufrieden“ sowie „sehr unzufrieden“ und „eher unzufrieden“; alle Befragten
5. „Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?“; alle Befragten

Sexuelle Zufriedenheit entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch ehrlichen Kontakt. Angst, Scham und gesellschaftliche Vorannahmen, wie Sex auszusehen hat, verhindern oft, dass wir aussprechen, was wir wirklich fühlen – sei es aus Angst, ‚zu viel' zu sein, oder um das Gegenüber zu schützen. Wenn wir aufhören, beim Sex zu performen und uns zu fragen, wie wir wirken, und stattdessen gemeinsam erforschen, was wir wirklich voneinander wollen, kann sich Druck lösen und Raum für emotionale Verbundenheit entstehen. Echte Lust und sexuelle Zufriedenheit sind vor allem da nachhaltig, wo auch Unlust sein darf."

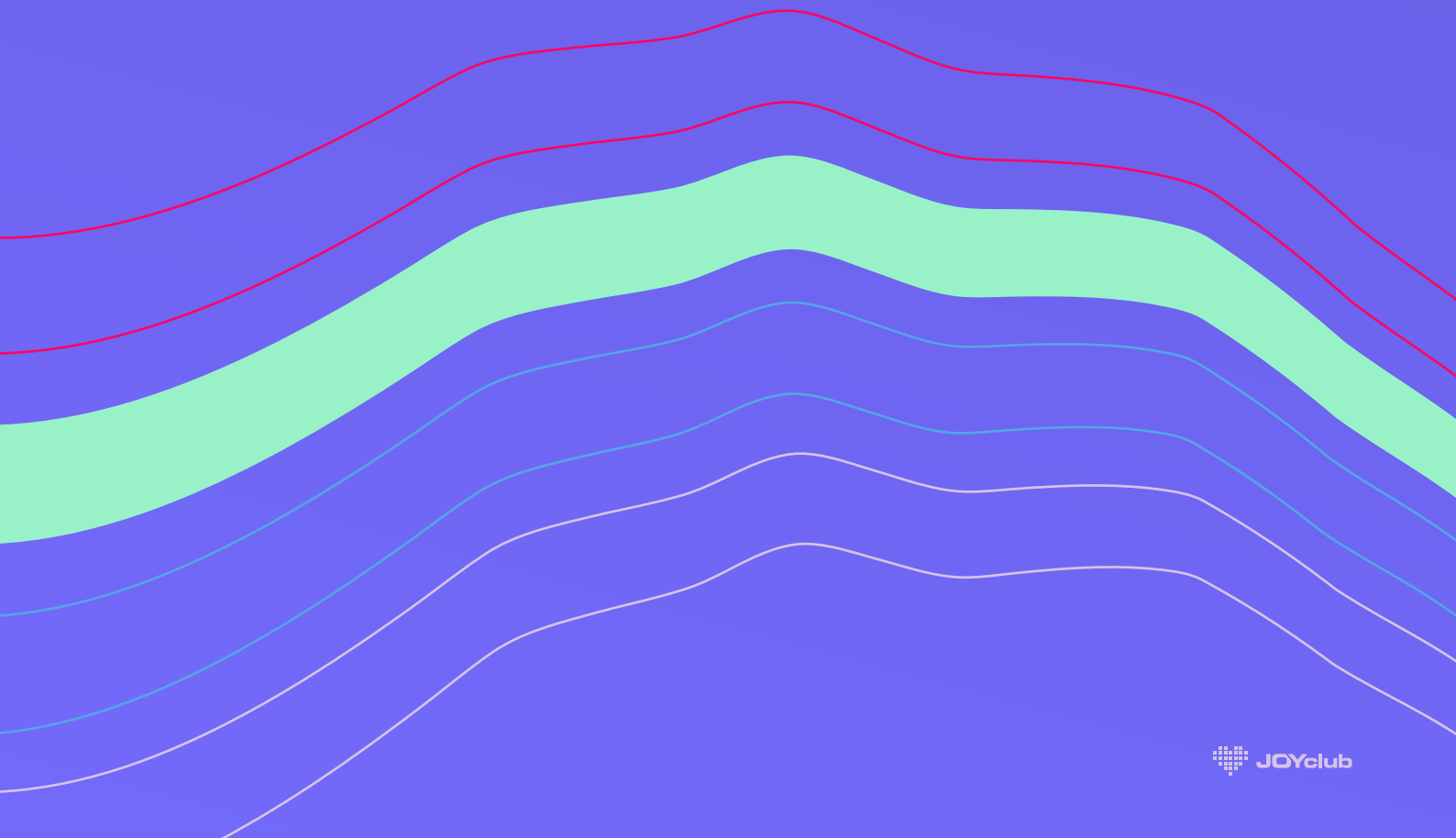


Madita Hoy
Sexualwissenschaftlerin und Gründerin des Spieleverlags Erotivity

B

Die Stellschrauben: Was wirklich hilft

Wenn Schweigen und Druck das Problem sind – was hilft dagegen? Die Daten zeigen zwei klare Hebel: Wissen und Ressourcen.



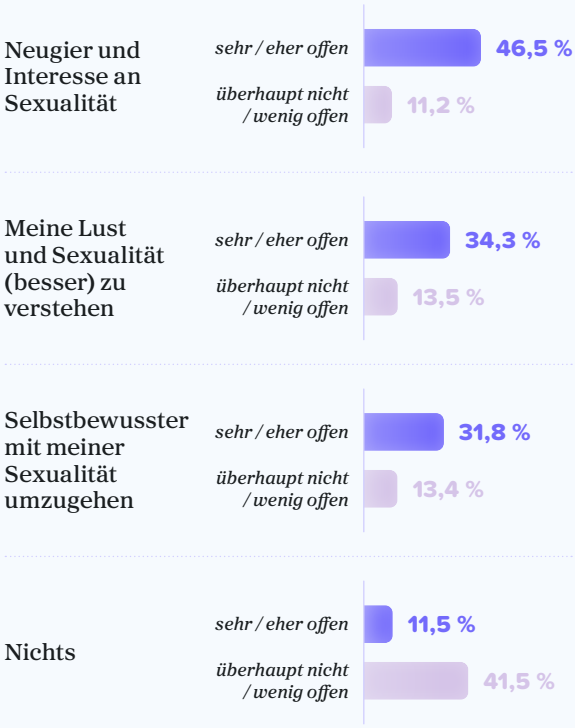
6

Offenheit motiviert zur Auseinandersetzung mit Sexualität

Wer sich in puncto Sexualität offen wahrnimmt, ist deutlich häufiger motiviert, sich mit seiner Sexualität zu beschäftigen. Das insbesondere aus Neugier (46,5 % zu 11,2 %) und dem Wunsch, die eigene Lust besser zu verstehen (34,3 % zu 13,5 %) sowie selbstbewusster mit der eigenen Sexualität umzugehen (31,8 % zu 13,4 %). Wer nicht offen ist, gibt deutlich häufiger an, dass nichts motivierend ist (41,5 % zu 11,5 %). Offenheit scheint damit eng damit verbunden zu sein, sich aktiv mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen. Ist Offenheit also nicht nur eine Haltung, sondern auch ein Ausgangspunkt dafür, die eigene Sexualität bewusster zu erkunden?

MOTIVATION ZUR AUSEINANDER-SETZUNG MIT SEXUALITÄT

„Was motiviert Sie, sich mit Ihrer Sexualität auseinanderzusetzen?“



Basis: *„Was motiviert Sie, sich mit Ihrer Sexualität auseinanderzusetzen?“ und „Wie offen (aufgeschlossen / unvoreingenommen) fühlen Sie sich in puncto Sexualität?“; alle Befragten*

7

Wissen macht Lust, mehr Wissen macht mehr Lust

Wissen und aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität hängen mit höherer sexueller Zufriedenheit zusammen. Wer sein Wissen als „(sehr) gut“ einschätzt, ist deutlich häufiger zufrieden mit seinem Sexleben als Personen mit „schlechtem / mittelmäßigem“ Wissen (50,4 % zu 30,4 %). Umgekehrt sind Personen mit schlechtem bzw. mittelmäßigem Wissen überdurchschnittlich oft „sehr / eher unzufrieden“ (32,0 % zu 19,4 %).

Durch eine aktive Auseinandersetzung verzeichnet fast die Hälfte der Befragten (46,2 %) spürbar positive Effekte auf ihr Sexleben, während klare Negativerfahrungen die Ausnahme sind (4,8 %). Auffällig ist dabei, dass Personen mit bereits hohem selbst eingeschätztem Wissen häufiger von positiven Effekten berichten als Personen mit geringerem Wissen (52,8 % zu 29,6 %). Gleichzeitig berichten sie aber auch häufiger davon, dass die Auseinandersetzung keinen spürbaren Effekt hatte (49,6 % zu 38,3 %). Negative Effekte bleiben in beiden Gruppen selten, treten bei Personen mit geringerem Wissen aber etwas häufiger auf (8,3 % zu 3,7 %).



Basis (oben): *„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexleben aktuell?“ mit aggregierten Werten aus „sehr zufrieden“ und „eher zufrieden“ sowie „sehr unzufrieden“ und „eher unzufrieden“ und „Wie gut würden Sie Ihr Wissen rund um Sexualität einschätzen?“; alle Befragten*

Basis (unten): *„Wie beeinflusst die Auseinandersetzung mit Ihrer Sexualität Ihr Sexleben?“ und „Wie gut würden Sie Ihr Wissen rund um Sexualität einschätzen?“, Befragte, die sich mit Sexualität auseinandersetzen (n=1.551)*

Erstmal schenkt Wissen Sicherheit. Wer weiß, wie Safer Sex praktiziert wird oder wie verschiedene Praktiken gelingen, kann auch eigene sexuelle Begegnungen selbstbewusster gestalten. Außerdem bedeutet Wissen über Sexualität meistens auch Wissen über sich selbst.

Die eigenen Wünsche und Grenzen zu kennen und kommunizieren zu können, ist nachweislich eine wichtige Voraussetzung für sexuelle Zufriedenheit.“



Madita Oeming
Autorin, Kulturwissenschaftlerin, Sexualpädagogin und Sexualberaterin i.A.

8

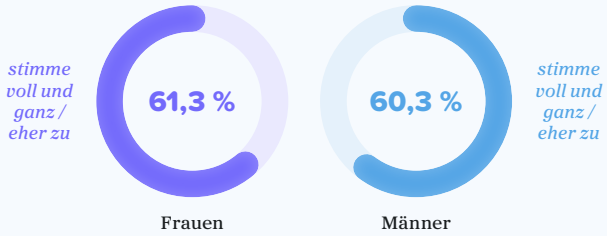
Grenzen setzen, aber Wünsche verschweigen

Knapp zwei Drittel der Befragten fällt es leicht, ihre eigenen Grenzen beim Sex zu kommunizieren (Frauen: 61,3 %; Männer: 60,3 %). Eine große Lücke zwischen den Geschlechtern zeigt sich, wenn es darum geht, die eigenen Wünsche zu äußern. Frauen fällt dies signifikant schwerer: Sie geben deutlich seltener als Männer an, offen über ihre sexuellen Wünsche zu sprechen (43,3 % zu 54,1 %), während des Sex ihre Bedürfnisse zu äußern (46,1 % zu 54,5 %) oder sich anschließend darüber auszutauschen, wie es für sie war (42,8 % zu 52,7 %).

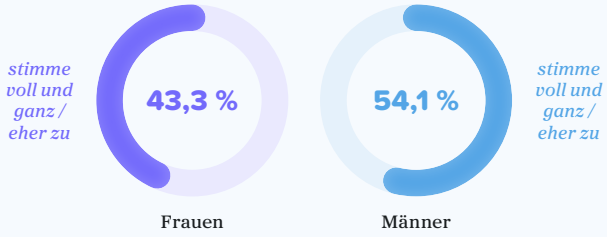
Gleichzeitig zeigt sich geschlechterübergreifend, dass eine hohe sexuelle Kommunikationskompetenz mit einer höheren sexuellen Zufriedenheit einhergeht. Von denjenigen Befragten, denen Kommunikation in allen Punkten leicht fällt, sind mit 63,6 % weit mehr zufrieden als bei allen anderen (36,7 %).

AUSSAGEN ZU SEXUELLER KOMMUNIKATION

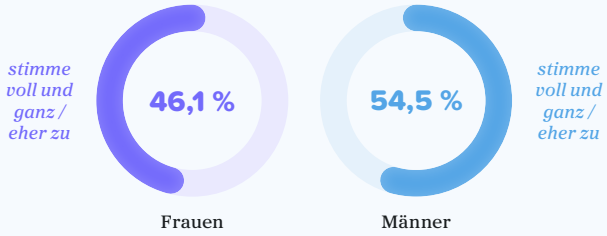
Es fällt mir leicht, während des Sex Grenzen zu kommunizieren.



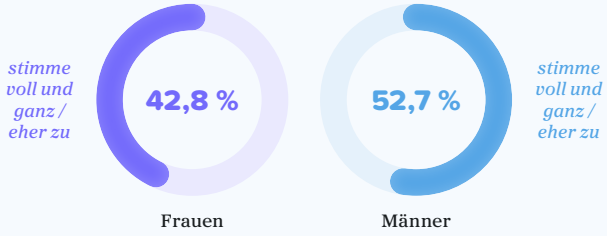
Es fällt mir leicht, über meine sexuellen Wünsche zu sprechen.



Es fällt mir leicht, während des Sex auszusprechen, was ich wirklich will.



Nach dem Sex spreche ich offen darüber, wie es für mich war.



Basis: *„Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?"; alle Befragten sowie Befragte, die alle Items mit „stimme voll und ganz" bzw. „eher zu" beantwortet haben (n=548)*

Frauen lernen noch immer früh, dass sie attraktiv und begehrenswert sein sollen, gleichzeitig aber nicht zu freizügig oder fordernd. Beim Sex richtet sich ihre Aufmerksamkeit dadurch häufig auf die Wünsche des Gegenübers und die eigene Wirkung statt auf die Frage ‚Was möchte ich eigentlich?'. Dazu kommt, dass sexuelle Aufklärung bei Mädchen und Frauen lange vor allem um Schutz, Risiken und Grenzen kreiste. Die eigene Lust und das eigene Begehren geraten dabei schnell in den Hintergrund.

Social Media und Pornografie können unsere Vorstellungen von Geschlecht, Körpern und Sexualität prägen – manchmal auch auf stereotype Weise. Gute sexuelle Bildung sollte deshalb nicht nur vermitteln, wo die eigenen Grenzen liegen, sondern auch dazu ermutigen, die eigene Lust ohne Scham zu erkunden."

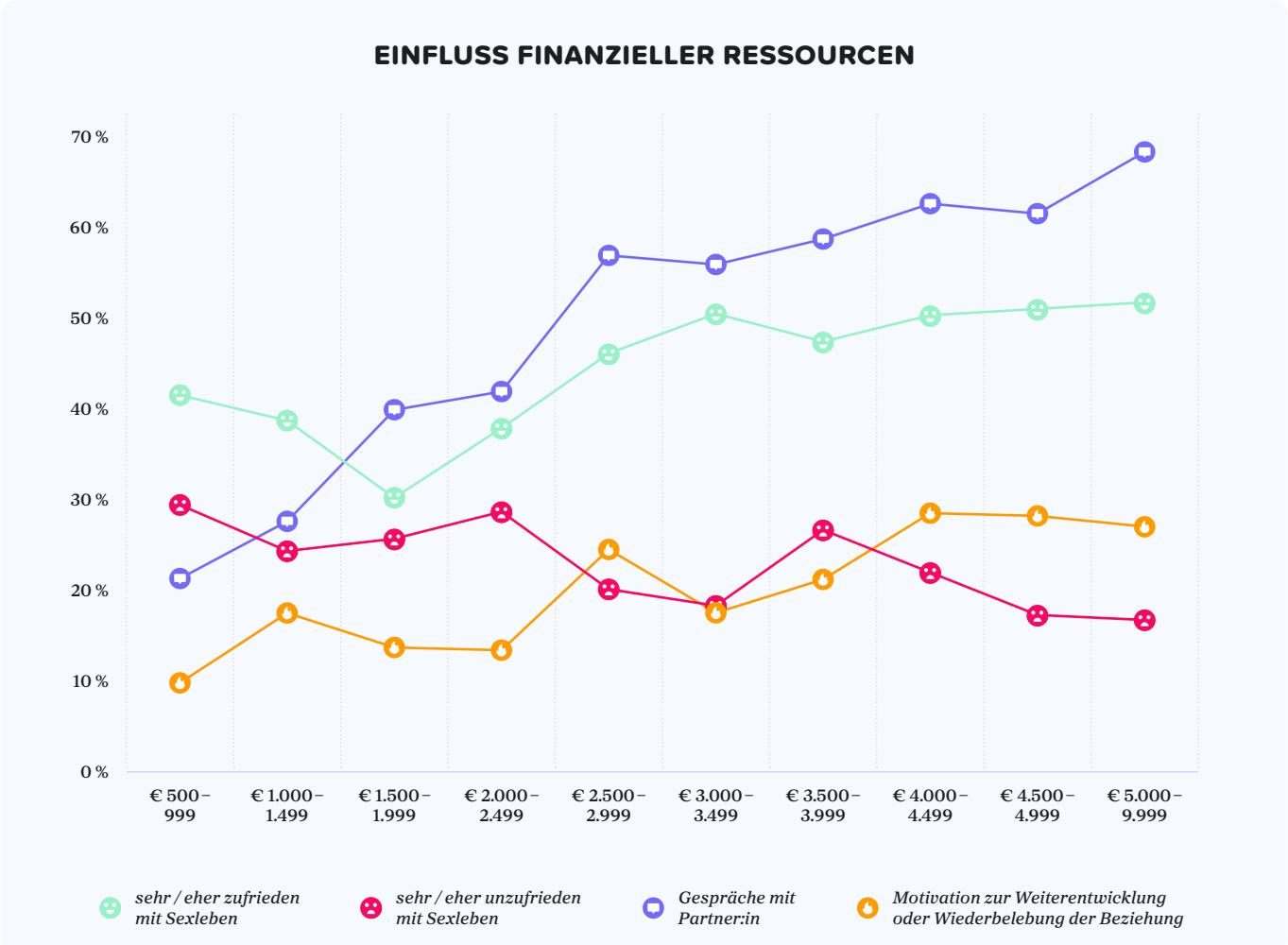


Dr. Nadine Jastfelder
Systemische Therapeutin & Sexualberaterin

9

Sexuelle Zufriedenheit steigt mit den finanziellen Ressourcen

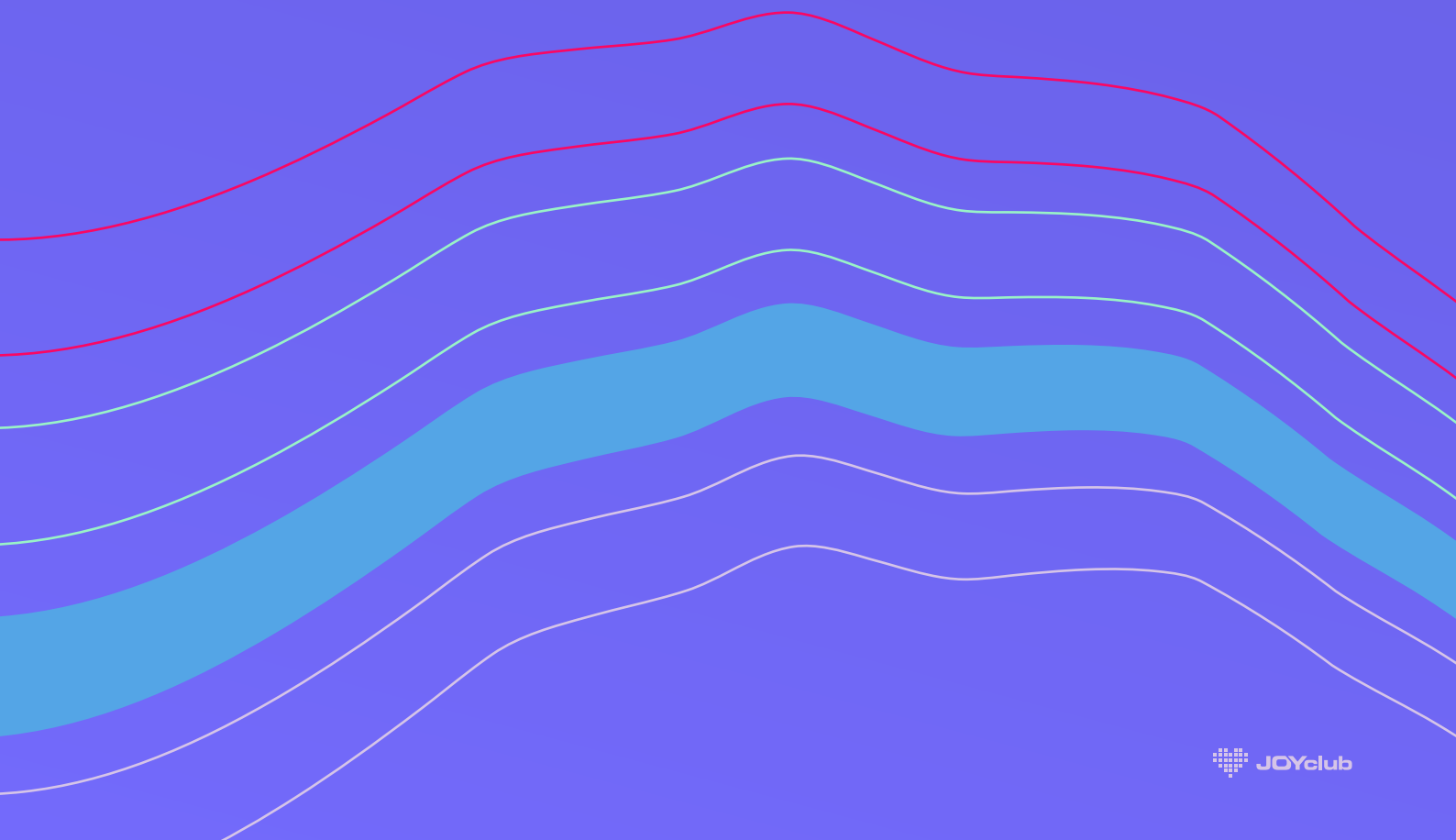
Bei Befragten mit höherem Haushaltsnettoeinkommen steigt tendenziell die sexuelle Zufriedenheit, während die Unzufriedenheit leicht abnimmt. Ebenfalls nennen Menschen mit höherem Haushaltseinkommen häufiger die Weiterentwicklung oder Wiederbelebung ihrer Beziehung als Motivation, sich mit Sexualität auseinanderzusetzen – in unteren Einkommensgruppen sind es teils unter 15,0 %, in mittleren und höheren Einkommen dagegen bis zu 28,5 %. Auffällig ist zudem die Kommunikation über Sexualität: Menschen mit höherem Einkommen sprechen signifikant häufiger mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner über Sexualität. Am oberen Ende der Einkommensskala geben dies 68,3 % an, am unteren Ende gerade einmal 21,3 %.



Basis: *„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexleben aktuell?“, „Mit wem sprechen Sie über Sexualität?“, „Was motiviert Sie, sich mit Ihrer Sexualität auseinanderzusetzen?“ und „Wie hoch ist das Nettoeinkommen Ihres gesamten Haushaltes pro Monat?“; alle Befragten*

Der Wandel: Neue Modelle werden normal

Wer sich informiert und offen kommuniziert, probiert offenbar auch offener neue Lebens- und Liebesmodelle aus.

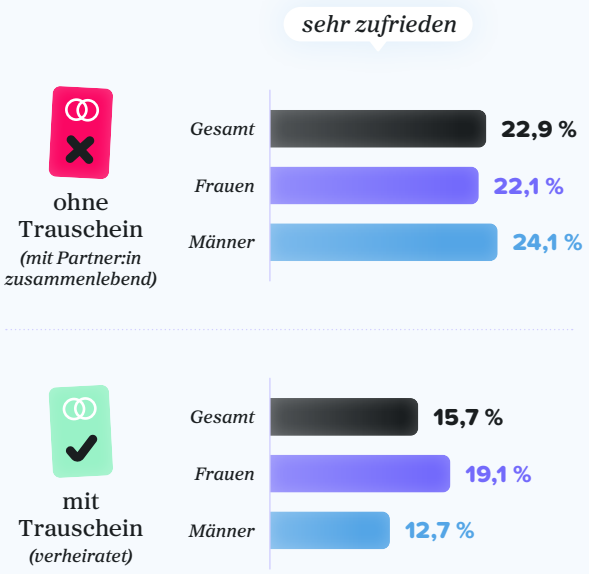


10

Ohne Trauschein liebt's sich besser

Unverheiratet zusammenlebende Menschen berichten häufiger von einem sehr erfüllten Sexleben als Verheiratete (22,9 % zu 15,7 %). Der Trauschein zeigt sich bei Männern als besonders einflussreich: Ohne solch einen liebt jeder Vierte (24,1 %) besonders lustvoll, mit nur mehr jeder Achte (12,7 %). Bei Frauen hingegen spielt er kaum eine Rolle (ohne: 22,1 % zu mit: 19,1 %).

SEXUELLE ZUFRIEDENHEIT NACH FAMILIENSTAND



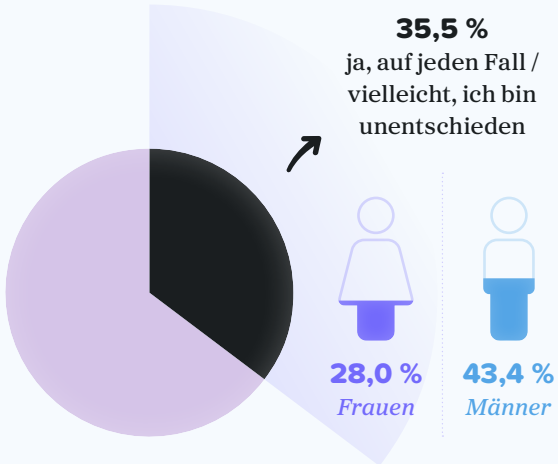
11

Jede:r Dritte flirtet gedanklich mit der offenen Beziehung

35,5 % der Bevölkerung in Deutschland können sich ein nicht-monogames Beziehungsmodell vorstellen oder sind unentschlossen. Der Anteil ist in der Gen Z (38,1 %) und bei den Millennials (38,5 %) ähnlich und etwas höher als in den älteren Generationen (Gen X: 35,5 %; Boomer: 31,7 %). Insgesamt „flirten" Männer in Gedanken allerdings deutlich häufiger mit nicht-monogamen Beziehungsmodellen als Frauen (43,4 % zu 28,0 %).

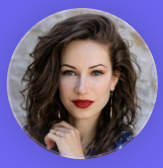
OFFENHEIT FÜR ALTERNATIVE BEZIEHUNGSMODELLE

„Können Sie sich vorstellen, in Zukunft (wieder) ein alternatives Beziehungsmodell zur Monogamie zu leben?"



Basis: 10. *„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexleben?" und „Welches ist Ihr Familienstand?", alle Befragten*
11. *„Unabhängig von Ihrer aktuellen Situation: Können Sie sich vorstellen, in Zukunft (wieder) ein alternatives Beziehungsmodell zur Monogamie zu leben?"; alle Befragten*

Immer mehr Menschen hinterfragen heute, ob Monogamie für sie tatsächlich das passende Beziehungsmodell ist, und suchen nach Lebensweisen, die sich stimmiger anfühlen. Gerade Gen Z und Millennials zeigen sich offener für alternative Beziehungsmodelle. Wichtig ist jedoch: Eine Beziehungsöffnung kann bestehende Probleme meist nicht lösen – im Gegenteil, sie bringt Schwachstellen häufig erst recht ans Licht. Nicht-Monogamie braucht deshalb eine stabile Basis und eine besonders gute Kommunikation.“



Antonia Faust
Paar- & Sexualtherapeutin

12

Erotische Partys sind normaler als ihr Ruf

Jede:r Vierte (25,2 %) hat bereits erotische Partys besucht oder kann sich das vorstellen. Doch was der reizvollste Aspekt ist, da scheiden sich die Geschlechter. Während Männern gefällt, Fantasien auszuleben, die im Alltag keinen Platz haben (40,7 %), genießen Frauen ganz besonders die Atmosphäre, auch ohne Sex zu haben (34,0 %). Für beide an zweiter Stelle: ihre sexuelle Selbstentdeckung (Männer: 34,3 %; Frauen: 33,0 %).

TOP-5-GRÜNDE FÜR EROTISCHE PARTYS

„Was gefällt Ihnen an erotischen Partys?“



Basis: *„Was gefällt Ihnen an erotischen Partys?“ u. a. mit den Items „Ich kann **sexuelle Fantasien ausleben**, die im Alltag keinen Platz haben“, „Ich genieße die **Atmosphäre**, auch ohne Sex zu haben“, „Ich kann neue Seiten meiner **Sexualität entdecken** (und ausleben)“, „Ich erlebe dort **mehr Offenheit und weniger Scham** als in anderen sozialen Räumen“, „Ich lasse mich **inspirieren** und nehme **neue Impulse** für mein eigenes Sexleben mit“ und „Ich fühle mich **willkommen und akzeptiert** – unabhängig von Körper, Alter oder sexuellen Vorlieben“; Befragte, die erotische Partys besucht haben oder besuchen möchten (n=411)*

Erotische Partys sind heute sichtbarer und zugänglicher als früher. Was lange als Subkultur oder Nische galt, ist durch Plattformen und professionelle Angebote näher an den Mainstream gerückt. Dabei geht es vielen Besucher:innen nicht nur um Sex oder das Ausleben von Fantasien, sondern auch um Intensität, Zugehörigkeit und sexuelle Selbstentdeckung.“



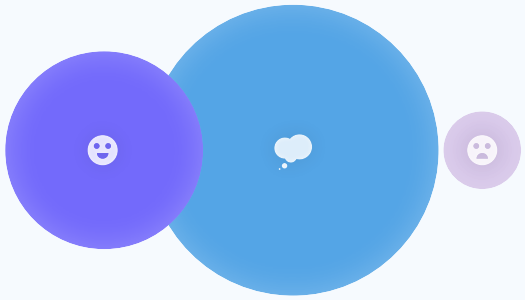
Lea Holzfurtner
Klinische Sexologin

13

Kink ist im Mainstream angekommen

34,9 % der Befragten haben mindestens eine Anal-, BDSM- oder Gruppenpraktik ausprobiert und positiv erlebt, weitere 51,3 % zeigen sich neugierig und beschäftigen sich mit diesen Praktiken, sei es gedanklich oder auch im Austausch mit anderen. Nur 13,7 % lehnen alle diese kinky Praktiken konsequent ab. Zugleich zeigt sich, dass Kink keine reine Generationenfrage ist. Zwar zeigen Gen Z (61 %) und Millennials (63,6 %) die größte Neugier, doch positive Erfahrungen verschieben sich nach hinten und haben neben Millennials (39,1 %) vor allem Menschen in ihrer Lebensmitte (Gen X: 38,6 %) und darüber hinaus (Boomer: 32,3 %) gemacht.

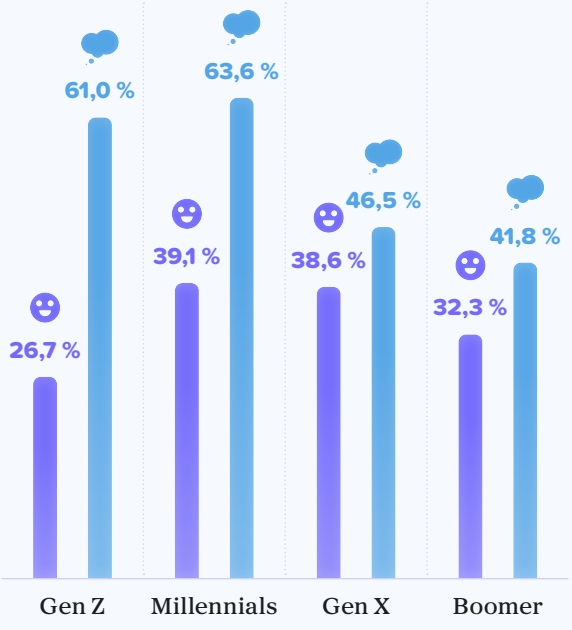
POSITIONIERUNG ZU ANAL-, BDSM- ODER GRUPPENPRAKTIK



34,9 % *praktiziere ich / gefällt mir, habe ich ausprobiert*

51,3 % *interessiert mich / habe ich schon drüber gesprochen*

13,7 % *interessiert mich nicht / lehne ich ab*



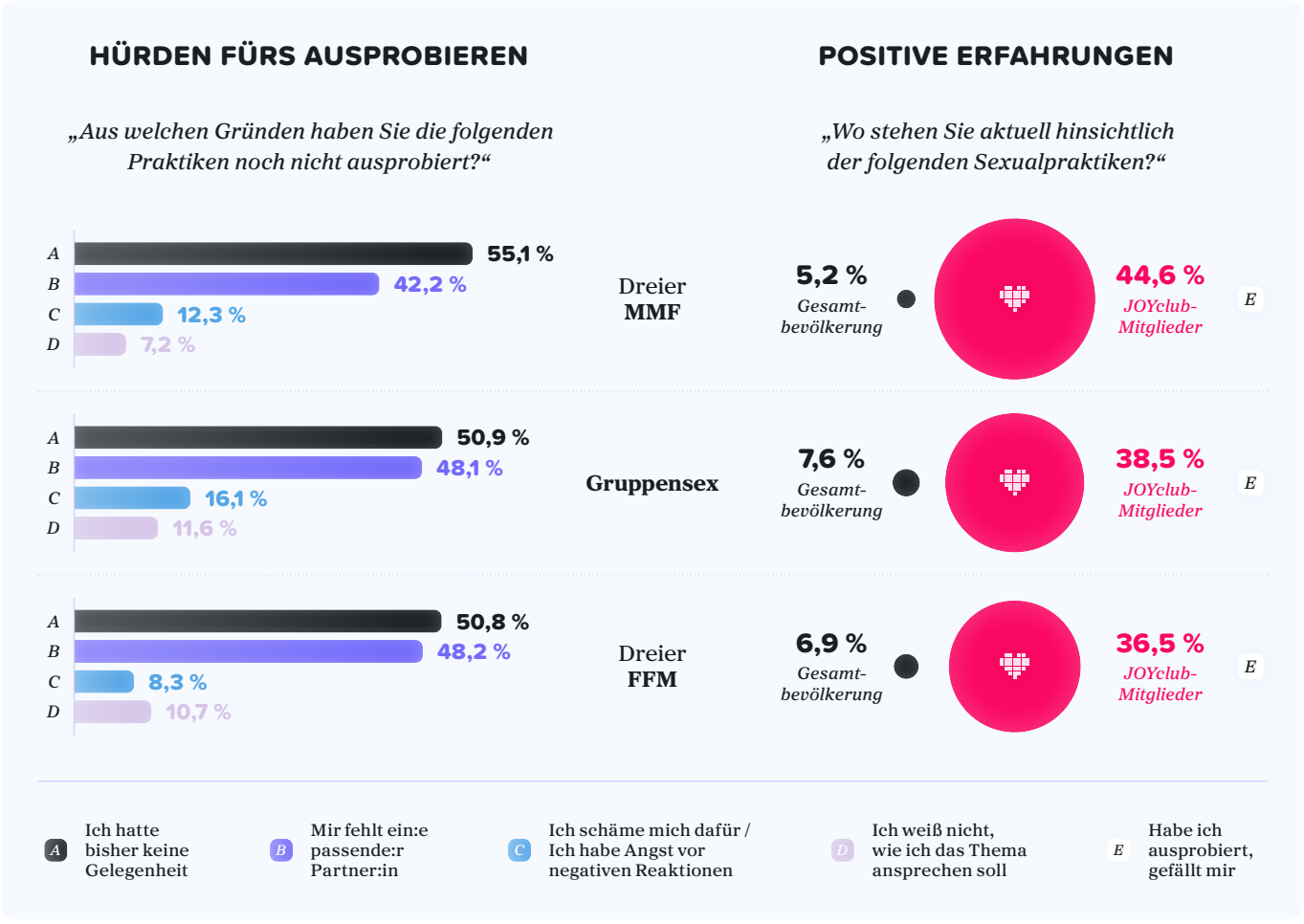
Basis: *„Wo stehen Sie aktuell hinsichtlich der folgenden Sexualpraktiken?“ aggregierte Variablen der Items „Anilingus / orale Stimulierung des Anus“, „Analverkehr“, „Pegging / anale Penetration des Mannes mittels Strap-on“, „Dominanz und Unterwerfung / Machtspiele“, „Bondage und Disziplin / Fesselspiele“, „Dreier MMF / zwei Männer, eine Frau“, „Dreier FFM / zwei Frauen, ein Mann“ und „Sex mit mehr als zwei Menschen gleichzeitig (Gruppensex)“; alle Befragten*

14

Gruppensex oder ein Dreier sind oft (noch) Fantasie

Gruppensex und Dreier sind für viele Fantasie. Je nach Setting ist bis zu jede:r Vierte neugierig (FFM: 26,3 %; Gruppensex: 23,5 %; MMF: 18,9 %). Als die beiden größten Hürden nennen ausprobierfreudige Befragte allerdings fehlende Gelegenheit und fehlende passende Partner:innen. Weit weniger ausschlaggebend sind emotionale Gründe wie Scham oder Angst vor negativen Reaktionen und Unsicherheit, wie man das Thema anspricht.

Mitspieler:innen zu finden scheint jedoch nicht ausgeschlossen, auch wenn wesentlich weniger Befragte Gruppensex und Dreier tatsächlich ausprobiert und positiv erlebt haben. Deutlich höher liegen die Werte bei Menschen, die sich aktiv in sexpositiven Communitys bewegen. Von den befragten Mitgliedern der Online-Community JOYclub haben 44,6 % einen Dreier mit zwei Männern und einer Frau ausprobiert und positiv erlebt, 38,5 % Gruppensex und 36,5 % einen Dreier mit zwei Frauen und einem Mann.



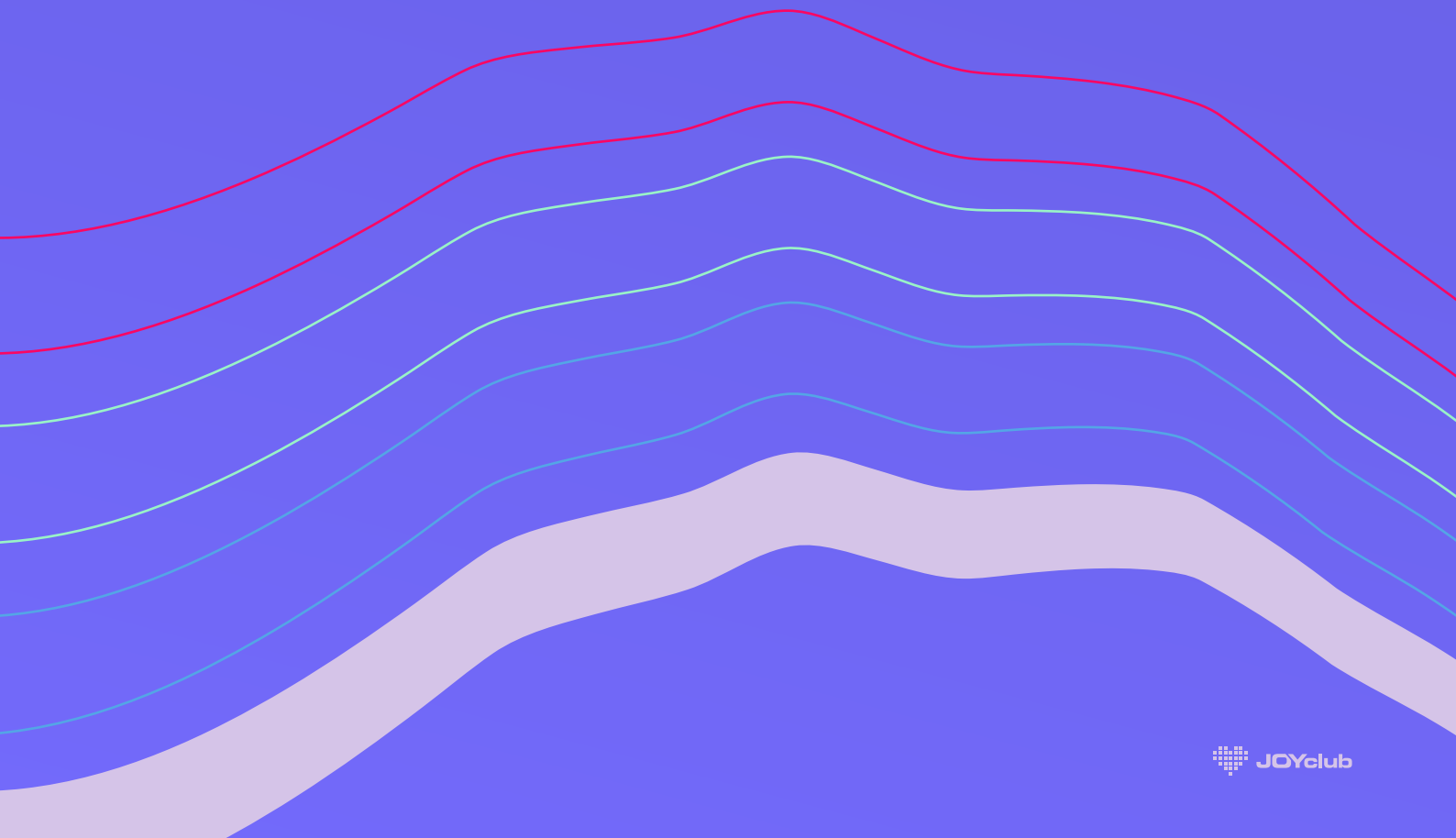
Basis (Balken): *„Aus welchen Gründen haben Sie die folgenden Praktiken noch nicht ausprobiert?“; Befragte, die die Praktik ausprobieren wollen (Dreier MMF n=138, Dreier FFM n=220, Gruppensex n=151)*

Basis (Kreise): *„Wo stehen Sie aktuell hinsichtlich der folgenden Sexualpraktiken?“ Items: „Dreier MMF“, „Dreier FFM“ und „Gruppensex“ kumulierte Antwortoptionen „habe ich ausprobiert, gefällt mir“ und „praktiziere ich“; alle Befragten*

D

Der Ausblick: Die nächste Aufklärungswelle ist digital

Wenn Wissen der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit ist – wo holen sich vor allem jüngere Menschen dieses Wissen künftig?



JOYclub

15

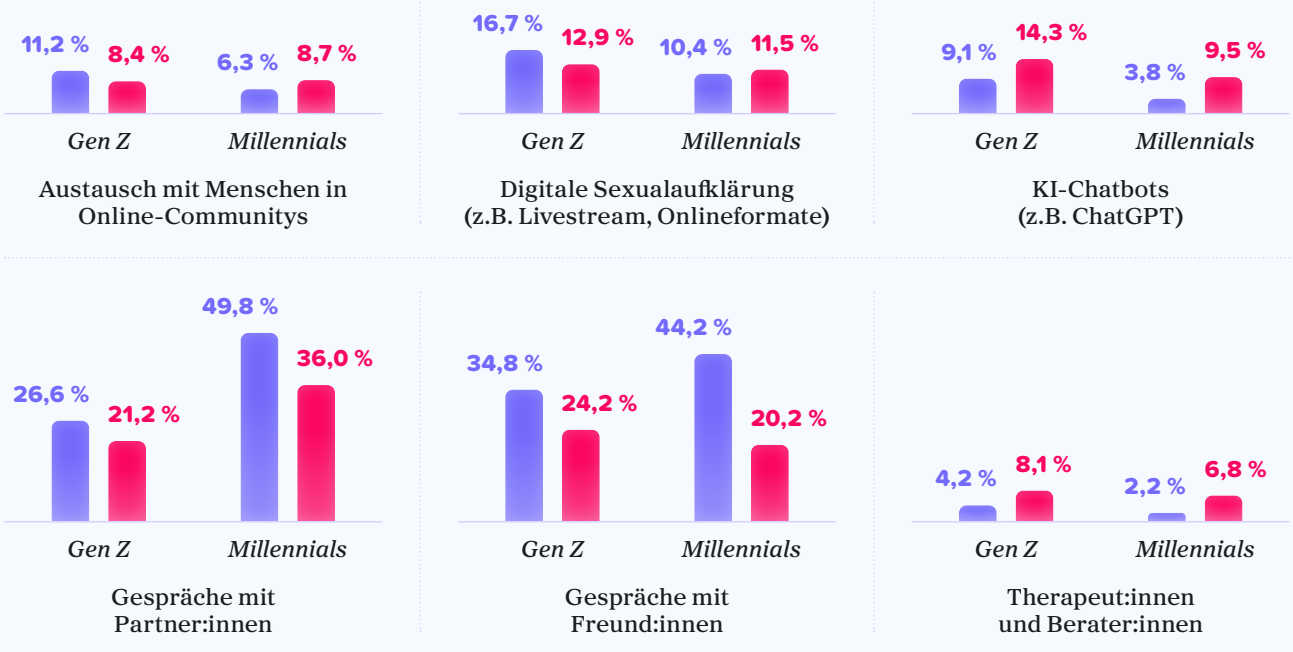
Sexuelle Aufklärung wird hybrider

Bisher spielten Online-Communitys (5,5 %) und digitale Sexualaufklärung (7,1 %) nur für eine Minderheit eine prägende Rolle in ihrer sexuellen Bildung, künftig ist das Interesse ähnlich (6,0 % bzw. 7,4 %). Besonders deutlich fällt der Anstieg bei KI-Chatbots aus (2,9 % bisher ggü. 6,7 % künftig). Drei Informationsquellen, die insbesondere jüngere Generationen künftig gern häufiger nutzen möchten.

Zugleich bleibt zwar in der Gen Z und bei den Millennials das soziale Umfeld zentral – beide wurden stark durch Partner:innen und Freund:innen geprägt –, jedoch wünschen sie sich künftig auch mehr professionelle Unterstützung in Therapie und Beratung. Damit zeichnen sich hybride Lernpfade mit einem breiteren Set aus digitalen, KI-basierten und professionellen Quellen neben dem sozialen Umfeld ab.

ROLLE DIGITALER UND ANALOGER KANÄLE IN DER SEXUALAUFKLÄRUNG

bisher	5,5 %	7,1 %	2,9 %	43,6 %	35,5 %	2,3 %
Kanal	*Online-Communitys*	*Digitale Sexualaufklärung*	*KI-Chatbots*	*Gespräche mit Partner:innen*	*Gespräche mit Freund:innen*	*Therapeut:innen und Berater:innen*
künftig	6,0 % ↑	7,4 % ↑	6,7 % ↑	30,7 % ↓	17,4 % ↓	5,5 % ↑



Basis: *„Wenn Sie zurückblicken: Welche Informationsquellen haben Ihr Wissen und Ihre Vorstellungen von Sexualität am meisten geprägt?“ und „Welche Informationsquellen würden Sie künftig gerne häufiger nutzen, um mehr über sich und Ihre Sexualität zu erfahren?“; alle Befragten*

16

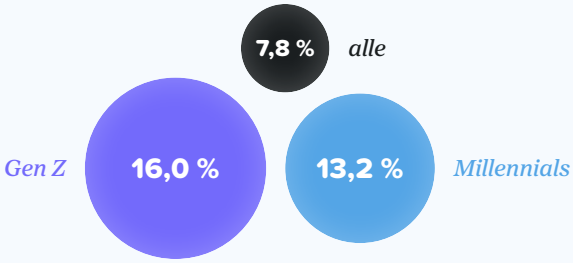
KI wird zunehmend Teil einer neuen Sexualberatung

Bereits heute nutzen 7,8 % der Befragten Künstliche Intelligenz für Gespräche über Sexualität. In der Gen Z (16,0 %) und bei den Millennials (13,2 %) sind es (fast) doppelt so viele wie im Schnitt. Auch sind besonders die Jüngeren überzeugt, dass KI rund um Sexualität eine vielseitige Rolle spielen wird – für Wissensvermittlung, als Anlaufstelle für vertrauliche Fragen oder Mittler in Beziehungen und perspektivisch auch für interaktive Sexerlebnisse.

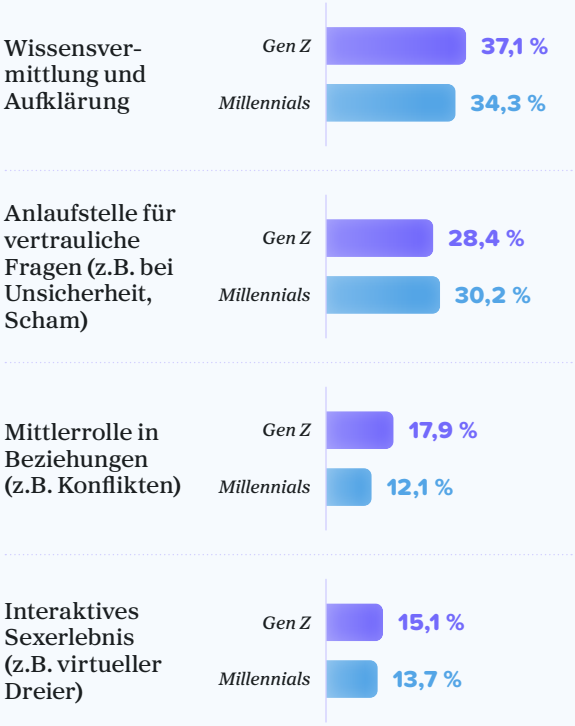
KÜNFTIGE ROLLE VON KI RUND UM SEXUALITÄT

„Mit wem sprechen Sie über Sexualität?“

Mit ChatGPT oder einer anderen KI



„Was glauben Sie, welche Rolle KI zukünftig rund um Sexualität spielen wird?“



Basis: *„Mit wem sprechen Sie über Sexualität?“ und „Was glauben Sie, welche Rolle KI zukünftig rund um Sexualität spielen wird?“; alle Befragten*

KI hat enorme Potenziale für die Informationsgewinnung über Sex. Sie fühlt sich anonym an, ist immer verfügbar und kann niedrigschwellig Wissen vermitteln. Einige Studien zeigen auch eine hohe Informationsqualität von KI rund um Sexualität. Trotzdem sollten Nutzer:innen KI-Antworten kritisch prüfen und gerade bei wichtigen Fragen nicht jeden Rat befolgen, ohne andere Quellen hinzuzuziehen. Das persönliche Gespräch und ein Vertrauensverhältnis kann KI ohnehin nicht ersetzen.“



Madita Oeming
Autorin, Kulturwissenschaftlerin,
Sexualpädagogin und Sexualberaterin i.A.

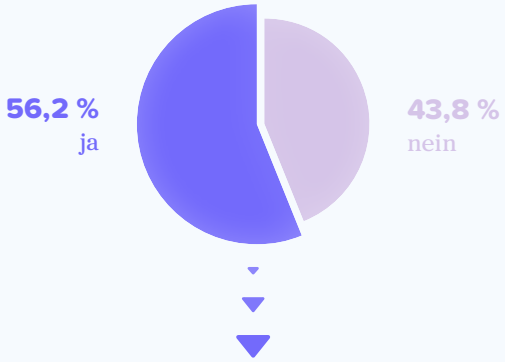
17

Angebote mit Fokus auf Selbstsicherheit und Kommunikation haben Potenzial

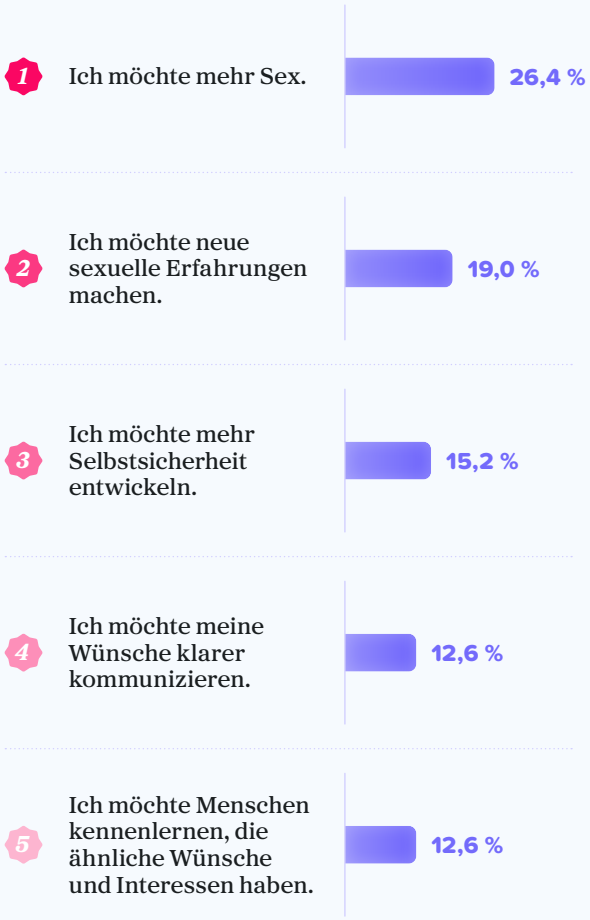
Rund die Hälfte aller Befragten (56,2 %) äußert mindestens einen Veränderungswunsch in puncto Sexualität – wobei höhere Bildung mit einem stärkeren Wunsch nach Veränderung und aktiver Gestaltung von Sexualität zusammenhängt. Neben mehr Sex (26,4 %) und neuen Erfahrungen (19,0 %) sind häufige Zukunftswünsche mehr sexuelle Selbstsicherheit zu entwickeln (15,2 %), eine klarere Kommunikation der eigenen Wünsche (12,6 %) und das Kennenlernen Gleichgesinnter (12,6 %). Das weist auf Potenzial für individuelle Beratungsangebote und Community-Formate hin.

TOP-5-VERÄNDERUNGSWÜNSCHE HINSICHTLICH SEXUALITÄT

Wunsch nach Veränderung



„Was würden Sie in Bezug auf Ihre Sexualität gerne verändern?“



Basis: *„Was würden Sie in Bezug auf Ihre Sexualität gerne verändern?“; alle Befragten*

Fazit

Wie wir Sexualität erleben, darüber sprechen und uns mit ihr auseinandersetzen, ist vielfältig. Die Studie gibt Einblicke in die Faktoren sexueller Zufriedenheit, bestehende Herausforderungen und neue Formen sexueller Selbstentfaltung.

Emotionale Verbundenheit, sexuelles Wissen und offene Kommunikation hängen eng mit sexueller Zufriedenheit zusammen. Besonders in der Lebensmitte zeigt sich ein differenziertes Bild: Die Gen X vereint einen der höchsten Anteile sexuell Zufriedener mit dem höchsten Anteil Unzufriedener. Auch alternative Beziehungsmodelle, Kink und erotische Partys finden Interesse und gehören für einen Teil der Bevölkerung bereits zur gelebten Sexualität. Zugleich ist die Sexualaufklärung zunehmend hybrid geprägt, getrieben von jüngeren Generationen, die verstärkt auf Communitys, Online-Angebote und KI-gestützte Formate setzen.

Aus den Erkenntnissen ergeben sich wichtige Fragen für Gesellschaft, Bildung und Beratung:

- Wie kann sexuelle Bildung als lebenslanger Prozess etabliert werden?
- Wie können wir gesellschaftlichen Erwartungen und Leistungsdruck begegnen, auch präventiv, die das sexuelle Erleben vieler Menschen prägen?
- Wie können tief verwurzelte Rollenbilder, die vor allem Frauen noch immer unter Druck setzen, Orgasmen vorzutäuschen und eigene Bedürfnisse zurückzustellen, kollektiv abgebaut werden?
- Wie schaffen wir eine Kultur, in der Menschen offen und ohne Scham über sexuelle Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse sprechen können?
- Wie gelingt es, emotionale Bedürfnisse wie Verbundenheit und das Gefühl, intensiv begehrt zu werden, im Beziehungsalltag zu stärken?
- Welche Chancen und Risiken bringen die Digitalisierung der Sexualaufklärung und der zunehmende Einsatz von KI-Chatbots als vertrauliche Anlaufstellen und Mittler in intimen Fragen mit sich?
- Wird KI eine seriöse, entlastende Ergänzung zur menschlichen Beratung oder entsteht eine neue Abhängigkeit von algorithmischen Antworten?

Der Report „Deutschland intim“ liefert damit Impulse für eine offene, sachliche Diskussion darüber, wie wir Sexualität (er)leben, über sie sprechen – und wer dabei gehört wird.

IMPRESSUM

F&P GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 12
04107 Leipzig

Sitz der Gesellschaft:
Feldstraße 53, 95152 Selbitz

Geschäftsführer:
Dr. Ingmar Ackermann, Frank Noack

Amtsgericht Hof, HRB 3352

KONTAKT

Judith Langer
Kommunikationsmanagerin

E-Mail: jl@fp.de
Telefon: +49 155 601 456 04

JOYclub