

Zwei Drittel der Österreicher:innen sind mit ihrem Sexualleben zufrieden

- **90 Prozent der Österreicher:innen kennen ihre sexuellen Bedürfnisse sehr genau – aber 44 Prozent ist es unangenehm, darüber zu sprechen.**
- **Die Hälfte der Bevölkerung ist zumindest einmal im Monat sexuell aktiv, vor allem Männer würden sich allerdings öfters Sex wünschen.**
- **Ab 40 sind die Österreicher:innen sexuell seltener aktiv, aber mit ihrem Sexleben genauso zufrieden.**
- **Kärntner:innen kennen ihre Bedürfnisse am besten (96 %), Oberösterreicher:innen sind am zufriedensten (74 %).**

Wien, 7. August 2026 – Wie gut kennen die Österreicher:innen ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse – und leben sie diese auch aus? Der aktuelle Parship Summer Love Report gibt darauf Antworten. Neun von zehn Befragten stimmen der Aussage zu, ihre sexuellen Bedürfnisse genau zu kennen, zwei Drittel (66 %) sind mit ihrem Sexleben zufrieden. Menschen ab 40 Jahren wissen etwas genauer als Jüngere, was sie brauchen und was ihnen gefällt – und sind trotz seltenerem Sex genauso zufrieden. Rund ein Drittel der Österreicher:innen sind mindestens einmal pro Woche sexuell aktiv, weitere 20 Prozent zumindest einmal im Monat. Dass sie ihre Sexualität „voll und ganz“ ausleben, bestätigen 56 Prozent der Befragten. Beim Wissen rund um sexuelle Themen ist noch Luft nach oben: Nur die Hälfte wurde in ihrer Jugend ausreichend aufgeklärt, viele wünschen sich mehr Wissen darüber. Zu diesen Ergebnissen kommt eine repräsentative Studie im Auftrag von Parship.at. Befragt wurden 1.069 Österreicher:innen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren.

Zwischen Wunsch und Realität

Die Frage nach der eigenen sexuellen Aktivität ist eine sehr persönliche, 13 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen wollten in der Studie keine Angaben dazu machen. Von den weiteren Befragten bestätigt rund ein Drittel (34 %), zumindest einmal in der Woche sexuell aktiv zu sein, weitere 20 Prozent zumindest einmal im Monat, der Rest seltener. Insgesamt wünschen sich alle Befragten aber mehr Sex: 60 Prozent wöchentlich, 74 Prozent zumindest einmal monatlich. Besonders deutlich zeigt sich die Kluft bei den Männern: 73 Prozent wünschen sich Sex mindestens einmal pro Woche, tatsächlich sind nur 38 Prozent so oft sexuell aktiv – eine Diskrepanz von 35 Prozentpunkten. Bei den Frauen fällt der Unterschied zwischen Wunsch (47 %) und Realität (30 %) mit 17 Prozentpunkten spürbar geringer aus. Einen weiteren signifikanten Geschlechterunterschied gibt es bei der Frage, ob guter Sex möglich ist, ohne dabei Liebe zu empfinden: Für Männer (55 %) ist das eher denkbar als für Frauen (36%).

Parship-Psychologin Caroline Erb: „Das eine ist die Quantität, das andere die Qualität und das Erkennen und Ansprechen eigener Wünsche und Bedürfnisse. Nähe, Verbundenheit, aber auch eine gewisse aufregende Spannung zwischen zwei Menschen sind gute Voraussetzungen, sich fallen lassen zu können und seine Wünsche realisieren zu können. Scham und Angst vor Ablehnung können das Ansprechen sexueller Bedürfnisse erschweren. Umso wichtiger erscheint es gut wahrzunehmen, was sich emotional und körperlich stimmig anfühlt, dann fällt auch eine offene Kommunikation darüber viel leichter.“

Selbstbestimmter Sex

„Ich weiß ganz genau, was ich brauche und was mir gefällt“: Dieser Aussage stimmen neun von zehn Österreicher:innen zu. Dass Selbstbefriedigung gut und wichtig ist, bestätigen 79 Prozent, weitere 72 Prozent legen darauf Wert, beim Sex einen Orgasmus zu haben. Noch mehr Befragten (86 %) ist es wichtig, dass der bzw. die Liebste beim Sex zum Höhepunkt kommt. Viele sind experimentierfreudig und sprechen währenddessen offen an, was ihnen gefällt. Acht von zehn Österreicher:innen sagen von sich, eventuelle sexuelle Pannen mit Humor zu nehmen. Aber so ganz unkompliziert ist der Sex dann doch wieder nicht: 44 Prozent – etwas mehr Frauen als Männer – ist es unangenehm, über ihre sexuellen Bedürfnisse zu sprechen. Einig sind sich Frauen und Männer beim Thema Aufklärung: Nur die Hälfte von ihnen gibt an, in ihrer Jugend ausreichend über Sex aufgeklärt worden zu sein. Drei von zehn würden gerne mehr darüber wissen wollen.

Weniger Sex, gleiche Zufriedenheit

Beim Thema Quantität haben Jüngere zwar häufiger Sex – 42 Prozent von ihnen mindestens einmal pro Woche, bei den über 40-Jährigen sind es 30 Prozent –, doch auf die Zufriedenheit hat das kaum Einfluss: Mit ihrem Sexleben sind beide Altersgruppen gleichermaßen zufrieden (66 %). Für ein erfülltes Sexleben zählt offenbar weniger die Häufigkeit als das Wissen um die eigenen Bedürfnisse. Erb: „Mit den Jahren gewinnen viele Menschen mehr Klarheit über ihre eigene Sexualität. Sie wissen besser, was ihnen guttut und trauen sich eher, ihre Bedürfnisse zu äußern. Deshalb nimmt die sexuelle Zufriedenheit nicht automatisch mit dem Alter ab – auch dann nicht, wenn Sex seltener stattfindet. Sexuelle Bedürfnisse können sich im Laufe des Lebens verändern. Diese Veränderungen sind ein normaler Teil der persönlichen Entwicklung und können zu einer erfüllten Sexualität in jeder Lebensphase beitragen.“

Regionale Highlights (ohne Burgenland und Vorarlberg)

- In *Kärnten* kennen die Menschen ihre sexuellen Bedürfnisse am besten: 96 Prozent wissen genau, was sie brauchen und was ihnen gefällt.
- Die *Oberösterreicher:innen* sind mit ihrem Sexleben am zufriedensten (74%).
- Den *Niederösterreicher:innen* ist es am unangenehmsten, über ihre sexuellen Bedürfnisse zu sprechen (51%).
- Den *Salzburger:innen* ist es am wichtigsten, dass auch der:die Partner:in beim Sex einen Orgasmus hat (96%).

- *Steirer:innen* weisen die größte Lücke zwischen Wunsch und Realität auf: 71 Prozent wünschen sich mindestens einmal pro Woche Sex, tatsächlich haben ihn nur 38 Prozent.
- *Tiroler:innen* leben ihre Sexualität am häufigsten voll und ganz aus (64%).
- Obwohl sich die *Wiener:innen* am besten aufgeklärt fühlen (60%), sind sie besonders wissbegierig, was dieses Thema betrifft (36%).

***Studieninfos:** Die bevölkerungsrepräsentative Studie wurde im Auftrag der Dating-App Parship.at von Marketagent.com mittels Online Access Panel durchgeführt. Vom 18. Dezember 2025 bis 1. Jänner 2026 wurden 1.069 Personen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren befragt, davon 667 Personen im Alter zwischen 40 und 75 Jahren.

Foto-Download Mag. Caroline Erb, Parship-Psychologin:

<https://www.parship.at/presse/parship-bildmaterial/> © Parship.at

Über Parship

Parship ist eine der führenden Dating-Apps in Österreich und Europa. Als Pionier der Online-Partnervermittlung unterstützt das Unternehmen seit 2001 Singles dabei, Menschen zu finden, die wirklich zu ihnen passen. Parship-Mitglieder sind aktive Frauen und Männer ab 25 Jahren, die Mehrheit von ihnen auf der Suche nach einer festen Partnerschaft. Das Herzstück des Parship-Service geht zurück auf das Parship-Prinzip, einem wissenschaftlich basierten Matchmaking-Verfahren, das Menschen zusammenbringt, bei denen die Chance auf eine Beziehung besonders hoch ist. **Weitere Informationen finden Sie unter www.parship.at**

Pressekontakt:

Ecker & Partner Öffentlichkeitsarbeit und Public Affairs GmbH

Vanessa Salzer

Goldeggasse 7/Hoftrakt, A-1040 Wien

Tel.: +43/ (0) 699 15 90 90 93

v.salzer@eup.at