

Pressemitteilung

Musik, Netflix, TV: Das läuft bei den Deutschen während des Sex

Was läuft in deutschen Schlafzimmern wirklich? Romantische Musik, Netflix – oder lieber komplette Stille? Eine neue repräsentative Studie von ErotikBase.com und Appinio unter 1.000 Menschen in Deutschland zeigt jetzt überraschend deutlich, wie unterschiedlich Medien beim Sex genutzt werden. Von Chillout-Playlists über Streamingdienste bis zu völliger Ruhe: Der Soundtrack des deutschen Intimlebens ist vielfältiger, als viele denken.

Zitation: Die Umfrage wurde am 20. November 2025 von Appinio im Auftrag von ErotikBase.com durchgeführt. Befragt wurden 1.000 Personen zwischen 18 und 65 Jahren, repräsentativ nach Alter und Geschlecht.

Bewusst oder zufällig: Wie Medien beim Sex genutzt werden

Im ersten Teil der Befragung ging es darum, ob beim Sex überhaupt Medien laufen – und ob diese bewusst ausgewählt oder lediglich zufällig im Hintergrund vorhanden sind. Dabei zeigt sich ein breites Spektrum: Die häufigste Form der Medienpräsenz ist unbeabsichtigt. 34,2 Prozent der Befragten geben an, dass beim Sex schlicht etwas weiterläuft, das zuvor bereits eingeschaltet war, beispielsweise Musik, Radio oder eine Serie.

Gleichzeitig verzichtet ein großer Anteil vollständig auf audiovisuelle Begleitung. 36,5 Prozent nutzen beim Sex grundsätzlich keine Medien. Besonders hoch ist dieser Wert in der Altersgruppe der 55- bis 65-Jährigen, in der 48,5 Prozent intime Momente bewusst ohne zusätzliche Reize bevorzugen.

Doch viele Menschen greifen aktiv zu Musik oder visuellen Inhalten. 25,2 Prozent wählen vor dem Sex bewusst eine bestimmte Musik aus. Auch Bewegtbildformate spielen eine Rolle: 14,8 Prozent nutzen gezielt einen Streamingdienst wie Netflix oder Prime Video, 11,5 Prozent wählen einen TV-Sender, und 12,9 Prozent sehen bewusst ausgewählte erotische Videos oder Filme.

Männer (15,8 Prozent) greifen hierbei häufiger zu erotischen Inhalten als Frauen (10,0 Prozent). Außerdem wählen sie mit 14,2 Prozent häufiger bewusst einen TV-Sender als die weiblichen Umfrageteilnehmer (8,8 Prozent).

Chillout vorne, Schlager und Metal hinten: Welche Musik beim Sex bevorzugt wird

Im zweiten Schritt wurde untersucht, welche Musikrichtungen als besonders passend für Sex empfunden werden. Hier zeigt sich ein eindeutiger Favorit: Chillout-, Ambient- und Lounge-Musik liegen mit 33,1 Prozent deutlich vorn. Diese ruhigen, atmosphärischen Klänge werden besonders von Befragten zwischen 18 und 44 Jahren gewählt und sind bei Frauen (35,7 Prozent) sogar noch beliebter als bei Männern (30,5 Prozent).

Dahinter folgen Pop (24,4 Prozent) sowie R'n'B und Soul (23,5 Prozent) – beides Genres, die häufig mit Sinnlichkeit und Rhythmus verbunden werden.

Deutlich weniger Zustimmung erhalten polarisierende oder besonders energiegeladene Musikrichtungen. Schlager (8,5 Prozent) und Heavy Metal (7,9 Prozent) bilden klar das Schlusslicht und werden in keiner Altersgruppe nennenswert bevorzugt. Auffällig ist außerdem, dass fast ein Fünftel der Befragten keine bestimmte Musikrichtung als passend empfindet. Dieser Anteil steigt mit dem Alter; bei den 55- bis 65-Jährigen sagen 27,2 Prozent, dass sie keine favorisierte Musikrichtung beim Sex haben.

Welche Funktionen Musik und Medien beim Sex haben

Der dritte Teil der Umfrage widmete sich der Frage, welche konkreten Funktionen Medien beim Sex übernehmen. Die häufigste Wirkung ist klar stimmungsbezogen: 40,5 Prozent der Befragten geben an, dass Medien sie in Stimmung bringen oder stärker erregen. Damit ist der atmosphärische Effekt die dominierende Funktion.

Gleichzeitig erfüllen Medien auch sehr praktische Aufgaben. 28,0 Prozent nutzen sie, um Geräusche zu überdecken. Dieser Wert ist bei jungen Erwachsenen am stärksten ausgeprägt: In der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen geben 43,4 Prozent genau diesen Zweck an.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Abbau von Hemmungen. 24,3 Prozent sagen, dass Medien ihnen helfen, lockerer zu werden oder Unsicherheiten abzulegen. Für 21,6 Prozent unterstützen Medien zudem den Rhythmus oder das Timing beim Sex, was vor allem bei Musik eine Rolle spielt.

Nicht alle empfinden mediale Begleitung als positiv. 15,8 Prozent fühlen sich dadurch eher abgelenkt, und 20,6 Prozent berichten, dass Medien für sie keinerlei Unterschied machen.

Medien beim Sex: Eine Frage von Alter, Typ und Geschlecht

Die Ergebnisse zeigen, dass Medien beim Sex sehr unterschiedlich genutzt werden – und zwar nicht zufällig, sondern stark abhängig von Alter und Geschlecht.

Jüngere setzen Medien häufiger funktional ein, um Stimmung aufzubauen, Geräusche zu überdecken oder Hemmungen abzubauen. Ältere bevorzugen deutlich öfter völlige Ruhe und empfinden Medien als weniger relevant. Frauen gestalten Intimität häufiger mit Musik, während Männer visuellen Reizen wie TV oder erotischen Videos mehr Gewicht geben.

Für manche braucht es eine Playlist, für andere Netflix – und für viele einfach nur Ruhe. Der Soundtrack des deutschen Sexlebens zeigt, wie unterschiedlich Intimität heute gelebt wird.

Hier geht's zum Pressematerial-Download:

<https://www.erotikbase.com/presse/musik-und-medien-umfrage-pr/>

Hier geht's zum Artikel:

<https://www.erotikbase.com/magazin/musik-und-medien-beim-sex-umfrage/>

Hier geht's zur Umfrage im Appinio Dashboard:

<https://research.appinio.com/#/de/survey/public/NqduBvmEY>

Über ErotikBase.com: ErotikBase ist eine Dating-Community für erotische Treffen in ganz Deutschland.

Über Appinio: Appinio ist ein weltweit tätiges Marktforschungsunternehmen, das mit einer Tech-Plattform und einem globalen Panel in über 190 Märkten täglich Millionen Meinungen sammelt und Echtzeit-Insights liefert.

Pressekontakt: presse@digital-dating-group.com