

Pupsen, pinkeln, popeln – die Grenzen in Langzeitbeziehungen

- JOYclub, eine der führenden Online-Communitys für Dating und Sex Education, hat Mitglieder in Langzeitbeziehung befragt, was sie keinesfalls voreinander tun
- Am häufigsten ist Defäkieren, sprich der Stuhlgang, reine Privatsache
- Ältere Personen lehnen das Pupsen voreinander viermal so häufig ab wie jüngere

Leipzig, 06.08.2025. Bett, Zahnbürste, Netflix-Account: Was Paare teilen, wird häufig romantisiert. Aber in Wahrheit gibt es Grenzen. Welche das sind und was nicht geteilt wird, dazu hat JOYclub (www.joyclub.de) 1.900 Mitglieder befragt, die seit mindestens 15 Jahren in einer Beziehung sind. Die Daten der sexpositiven Online-Community zeigen: Selbst in der stabilsten Partnerschaft bleiben körperliche, oftmals alltägliche Dinge Privatsache.

Am häufigsten privat: alles rund um den Anus

An erster Stelle steht: defäkieren. 62,5 % aller Befragten sind sich einig, dass der Stuhlgang keinesfalls voreinander passiert. Ebenfalls die Menstruationspflege nehmen mehr Frauen (48,2 %) als Männer (43 %) als intimen, schützenswerten Moment wahr – was nicht unbedingt [Sex während der blutigen Tage](#) ausschließt. Hingegen gibt nur jede:r Sechste (17 %) an, weiterhin alleine zu urinieren.

Im Beziehungsalltag vermeidet außerdem jede:r Vierte geruchs- und geräuschvolle Dinge wie Pupsen (26,2 %) oder Rülpsen (25 %) vor Partner:in. Ebenfalls häufig tabuisiert sind Aspekte körperlicher Hygiene wie Popeln (37,9 %), Ohrenschalzentfernung (32,1 %) und Pickel ausdrücken (21,8 %).

Voreinander Pupsen: eine Frage des Alters

Das Geschlecht spielt bei den meisten privaten Momenten kaum eine Rolle, hingegen treten Unterschiede zwischen Altersgruppen zutage: 43,1 % der über 65-Jährigen lehnen es ab, voreinander zu pupsen, gleich empfinden lediglich 11,1 % der unter 34-Jährigen. Ähnlich verhält es sich beim Zeigen von Emotionen: Je älter die Befragten, desto häufiger behalten sie Tränen für sich.

"Grenzen in einer Partnerschaft zu setzen, heißt nicht, sich voreinander zu verstecken", erklärt Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin bei JOYclub, "sondern als Paar eine Balance zwischen intimer Vertrautheit und bewusster Diskretion zu finden." Zudem unterstreichen die Daten, dass individuelle Grenzen einer langjährigen Beziehung nicht im Wege stehen, sondern eher förderlich sind.

Daten: Die Umfrage wurde im Juni 2025 von der Online-Community JOYclub unter 6.608 in Deutschland wohnhaften Mitgliedern durchgeführt. Ausgewertet wurden die Daten der 1.900 Teilnehmenden, die seit mindestens 15 Jahren in einer Beziehung sind. Die Teilnehmenden

waren zu 32 % weiblich (n=600), zu 67 % männlich (n=1.267) und zu 1 % nicht-binär (n=16) und im Schnitt 51 Jahre alt.

Über JOYclub: JOYclub (www.joyclub.de) ist mit über sechs 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, Sexologin und Kommunikationsmanagerin, presse@joyclub.de