

# 5 JAHRE SEX REPORT

DER GROSSE FUCKTEN-CHECK

**ORION** dankt allen, die im Laufe der Jahre persönliche Einblicke in ihr Sexleben gewährt haben. Es hat sich bestätigt: Die Welt der Liebe, Lust und Leidenschaft ist bunt.

Wir finden:

*Lieb doch* #wieDUwillst

# 70.000 DEUTSCHE

haben uns in etwa in den letzten 5 Jahren ganz intime Fragen beantwortet. Dieser Jubiläums-Sexreport fasst die spannendsten Ergebnisse zusammen und bietet dazu noch brandneue Einblicke rund um ORION und die schönste Nebensache der Welt.

**Teil 1 ab Seite 06:**

## 5 Jahre Sexreport – 5 wichtige Erkenntnisse

Warum sind die Deutschen nur fast glücklich mit ihrem Sexleben? Was haben die weibliche Lust und eine Diva gemeinsam und welche ungeschönten Wahrheiten erwarten einen beim Thema Männer und Sex?

Dieser Teil liefert die Antworten auf diese und noch viele andere Fragen. On top gibt es Tipps rund ums Liebesleben von unserer Sexologin Birte Fulde.

**Teil 2 ab Seite 94:**

## ORION zieht blank – ein Blick hinter die Kulissen

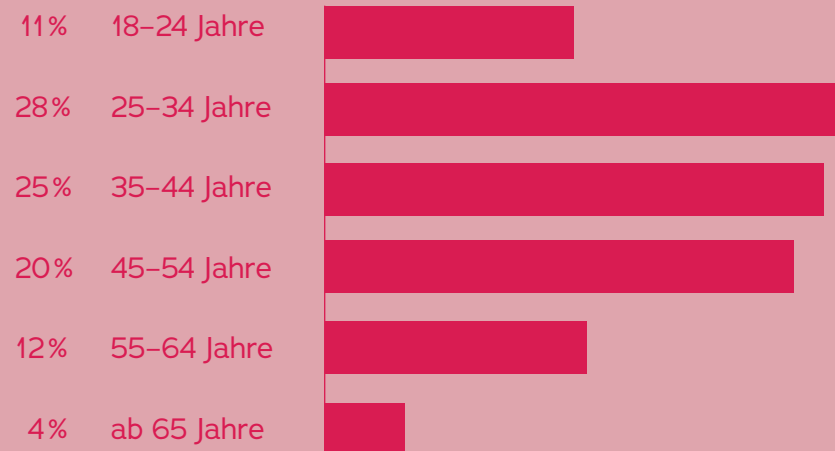
Welche Kommunikationswege nutzen wir in Zeiten von Social Media, um unsere Kund:innen möglichst effektiv zu erreichen? Und welche Vorurteile gibt es gegenüber unserer Branche, mit denen wir endlich einmal aufräumen möchten?

# DATENBASIS

Die Grundlage unserer Erkenntnisse aus fünf Jahren Sexreport stammt aus verschiedenen Umfragen. Insgesamt haben fast 70.000 Deutsche daran teilgenommen.

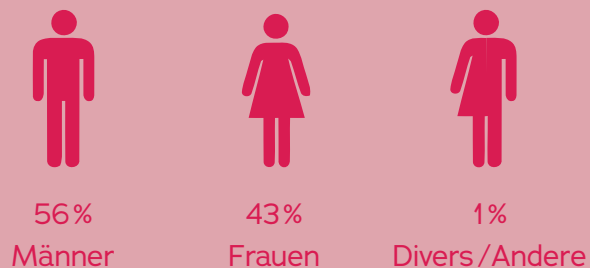
Doch was für Menschen stecken hinter dieser gigantischen Zahl? Welches Geschlecht haben die Teilnehmenden? Wie alt sind sie? Und führen die Befragten eine Beziehung? Wenn ja, wie lange sind sie mit ihrem Lieblingsmenschen schon zusammen?

# ALTERSSTRUKTUR

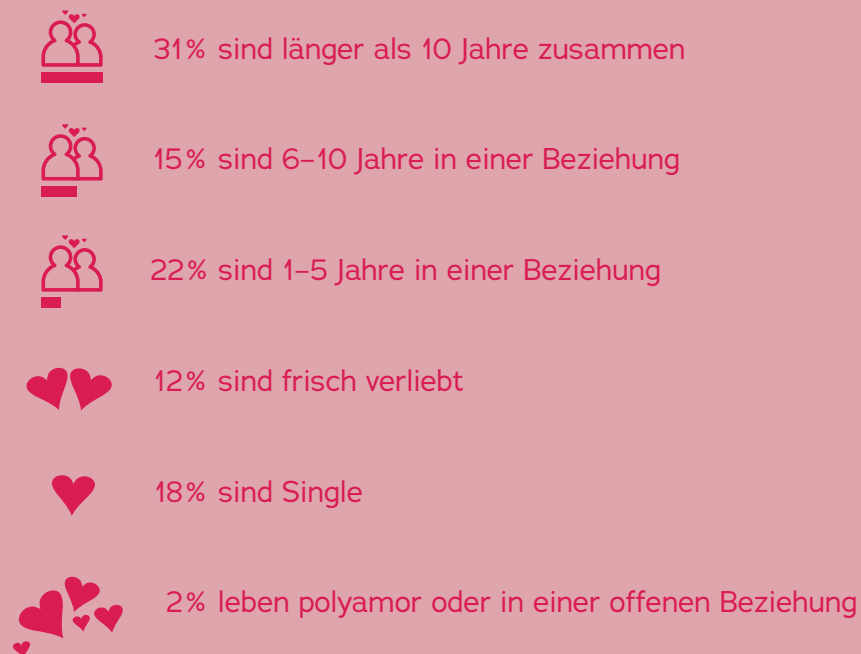


# 67.432 TEILNEHMER:INNEN

2018-2022



# BEZIEHUNGSSTATUS



# TEIL 1:

# 5 JAHRE SEXREPORT – 5 WICHTIGE ERKENNTNISSE

- #1 Die Deutschen sind (fast)  
glücklich mit ihrem Sexleben Seite 8
- #2 Die weibliche Lust  
ist eine kleine Diva Seite 36
- #3 Frauen masturbieren  
immer häufiger Seite 50
- #4 Die Wahrheit über  
Männer und Sex Seite 58
- #5 Immer mehr Deutsche  
haben eine Toykiste Seite 72

#1

**DIE  
DEUTSCHEN  
SIND (FAST)  
GLÜCKLICH  
MIT IHREM  
SEXLEBEN**

Was macht eigentlich guten Sex aus?  
Und was sind die absoluten Lustkiller?

HIER geht's lang



# YEAH, die Deutschen sind (fast) glücklich mit ihrem Sexleben.

Rund 75% aller Befragten sind rundum zufrieden mit ihrem Sexleben. Wir finden: Dieses Ergebnis kann sich sehen lassen!

Soll doch ein Wermutstropfen genannt werden, wünschen sich sowohl Frauen als auch Männer, dass sie gerne noch mehr Sex hätten. Und auch das Thema Abwechslung steht ganz oben auf der To-do-Liste.

Traurig, aber wahr: Rund ein Drittel aller Frauen fühlt sich beim Liebesspiel nicht wohl in der eigenen Haut. Ein wichtiges Thema, auf das wir im folgenden Kapitel „Die weibliche Lust ist eine kleine Diva“ ab Seite 36 noch einmal genau eingehen werden.

## So bewerten die Befragten ihr Sexleben



## Was sind die Gründe für Frust im Sexleben?



Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.

# APROPOS GLÜCKLICH MIT DEM SEXLEBEN:

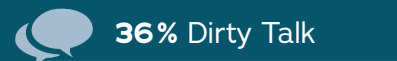
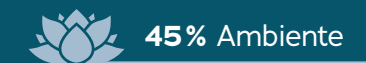
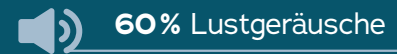
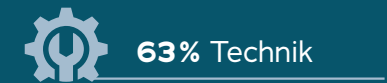
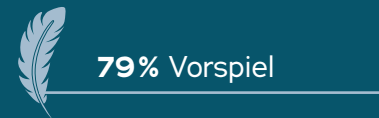
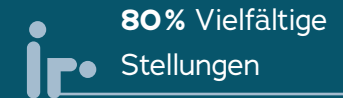
## Was macht für unsere Teilnehmenden guten Sex aus?

Technik, Ausdauer und Erfahrung sind entscheidend für ein gelungenes Liebesspiel?

Nur zum Teil – denn regelmäßiges Experimentieren, möglichst vielfältige Stellungen und ein ausgiebiges Vorspiel stehen bei den Deutschen noch viel höher im Kurs.

Danach folgen gleich ein schönes Ambiente und ein zärtliches Nachspiel. Auf einen deftigen Dirty Talk können die meisten dagegen am ehesten verzichten.

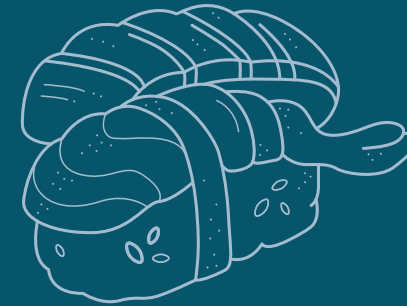
## Das ist den Deutschen im Bett wichtig



# WIE OFT HÄTTE DIE DEUTSCHEN GERN SEX MIT IHREM HERZENSMENSCHEN?

## Und wie oft haben sie ihn tatsächlich?

Sex-Quote	Wunsch	Realität
Täglich	16%	5%
4-5 Mal / Woche	24%	9%
2-3 Mal / Woche	43%	26%
1 x Mal / Woche	14%	22%
Seltener	2%	29%
Nie	1%	9%



## Was guter Sex mit Sushi zu tun hat

Dass sich viele Menschen möglichst viel Sex wünschen, dürfte die meisten nicht überraschen.

Aber wer hätte gedacht, dass mehr Sex nicht unbedingt mehr Befriedigung bringt? Dann wird er nämlich ganz schnell zur Routine und im wahrsten Sinne des Wortes alltäglich – fast ein bisschen langweilig eben...

Das bestätigt auch eine Forsa-Umfrage\* aus dem September 2021: Laut der sind wir Deutschen nämlich rundum zufrieden, wenn wir **mehrmals im Monat – aber keinesfalls täglich Sex haben**. Steigert sich die Sex-Quote auf **zwei- bis dreimal pro Woche**, ist unser Glück endgültig perfekt.

**Ist halt so wie beim Sushi.** Ab und zu und vor allem regelmäßig ein absolutes Highlight. Aber täglich muss es auch nicht sein – sonst wird auch der größte Genuss ganz schnell zum schnöden Standard.

\*Forsa-Umfrage im Auftrag von ORION – 1002 Befragte – Zeitraum September 2021



# UND WARUM SIND DIE DEUTSCHEN MANCHMAL DOCH UNZUFRIEDEN MIT IHREM SEXLEBEN?



## Die häufigsten Antworten der letzten 5 Jahre

- „Ich kann mich nicht hingeben (die Kontrolle abgeben).“
- „Meine Partnerin spricht nicht über ihre Fantasien.“
- „Ich kann meine Erektion vor Aufregung nicht aufrechterhalten.“
- „Könnte mehr sein, oft fehlt aber die Zeit.“
- „Ich möchte mehr ausprobieren.“

„Eine Frage, die mir fast täglich gestellt wird:  
Was tun gegen die berühmte Flaute im Bett?“



**Birte Fulde**  
48 Jahre,  
Sexologin und  
Brand-Marketing-  
Leiterin bei ORION

## 6 TIPPS, die das Sexleben garantiert wieder in Schwung bringen

### 1. Kommunikation ist das A&O

Redet über eure Wünsche und Fantasien. Auch Sorgen und Ängste sollten unbedingt angesprochen werden. Das schafft Nähe und Vertrauen.

### 2. Geduld & Humor

Lachen verbindet – nehmt es mit Humor, wenn etwas mal nicht auf Anhieb funktioniert.

### 3. Abwechslung muss sein

Probiert auch mal was Neues aus. Das bringt frischen Wind in die Beziehung und das Liebesleben.

### 4. Nutzt Toys für das gewisse Extra

Ob davor oder auch währenddessen – Toys sorgen für zusätzliche Stimulation.

### 5. Individuelle Lustpunkte im Fokus

Konzentriert euch auf einzelne Lustpunkte und verwöhnt sie individuell. Dann klappt es auch mit dem Orgasmus.

### 6. Vergesst nie: Der Weg ist das Ziel

In euren Momenten geht es um Zweisamkeit und Intimität. Leistungsdruck und Perfektion ist hier absolut fehl am Platz.

# MORGENS ODER DOCH LIEBER 24/7?

## Wann haben die Deutschen Sex?

Gibt es **DEN** perfekten Tag für Sex? Fast. Die Umfrage zeigt: „Saturday Night“ steht bei den Teilnehmenden ganz hoch im Kurs. Direkt gefolgt von „Friday I’m in love“ und „Immer wieder sonntags“. Am Wochenende haben die Deutschen übrigens die meiste Zeit für Zweisamkeit.

Am Ende ist es den meisten mit ganzen 60% aber schlichtweg egal, an welchem Wochentag sie Sex haben.

## Sex o'clock

Abends ist die beste Zeit für Knick Knack



1.  
**ABENDS**

2.  
MITTAGS

3.  
NACHMITTAGS

4.  
MORGENS

**TIPP:** Wenn die Lust innerhalb einer Beziehung nachlässt, hilft es manchen Paaren, sich für intensive Stunden zu zweit zu verabreden. Diese „Termine“ können dabei helfen, Leidenschaft und Lust wieder in die Beziehung zu integrieren.

# GANZ KLASSISCH IM BETT ODER DOCH LIEBER IM GRÜNEN?

## Wo haben die Deutschen Sex?

**Hektisch über'n Küchentisch** – hier gehen die Deutschen am liebsten ihren Lustgefühlen nach. 70% der Befragten bevorzugen den Küchentisch, die Couch oder den Fußboden als Sex-Ort.

Der klassische Sex im Bett landet ganz dicht dahinter auf Platz 2. Überraschend ist, dass bei knapp 40% der Befragten fremde Wohnungen, das Büro oder öffentliche Toiletten zu den beliebtesten Orten gehören.

Ganze 16% sehen es noch lockerer und haben am liebsten direkt in der Öffentlichkeit Sex.

## Beliebte Sex-Orte



70% **KÜCHENTISCH**, Boden, Couch



69% klassisch im **BETT**



43% im **GRÜNEN**



39% Büro, WC, **FREMDE WOHNUNGEN**



34% im **AUTO**

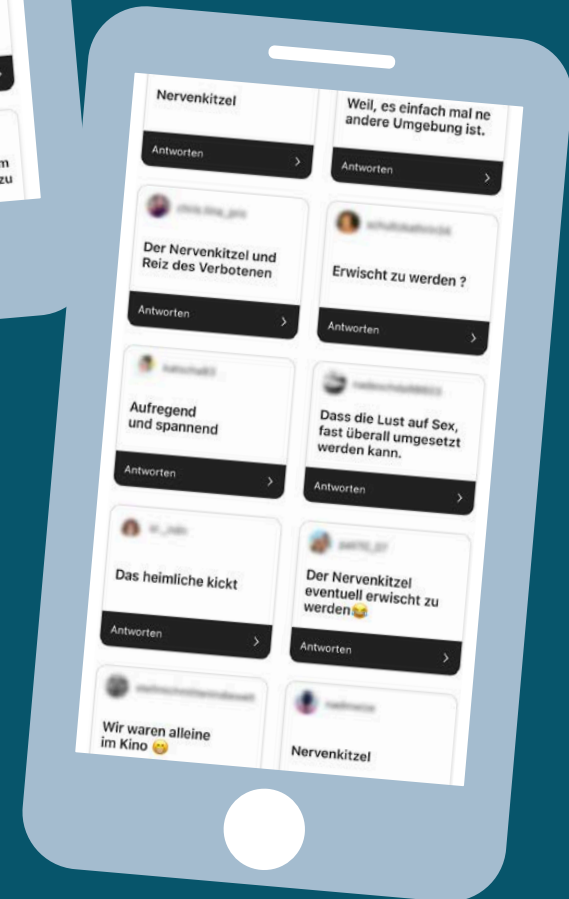
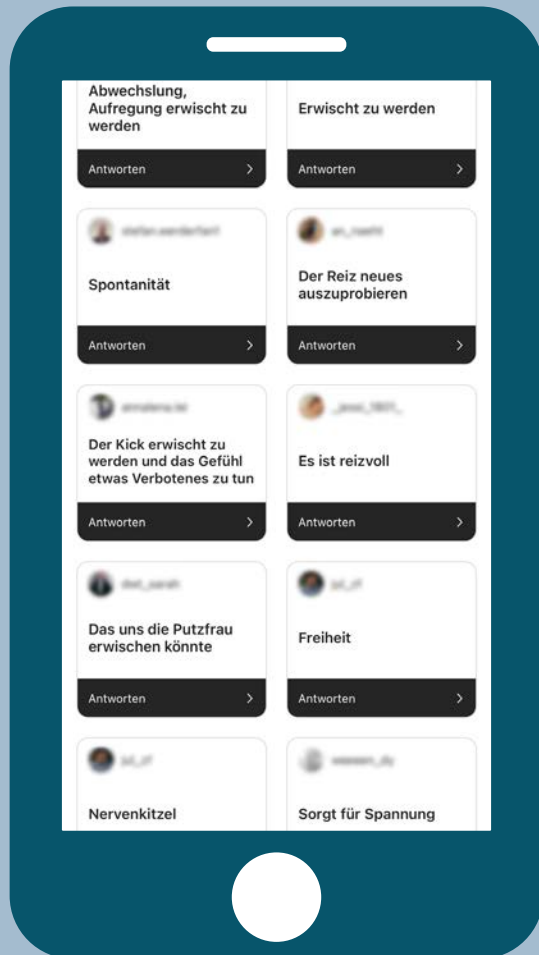


16% in der **ÖFFENTLICHKEIT**

Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.

# WAS IST DER KICK BEIM SEX AN UNGEWÖHNLICHEN ORTEN?

Die Antworten unserer Instagram-Community:



# IMMER NUR MISSIONARSSTELLUNG ODER WAS?

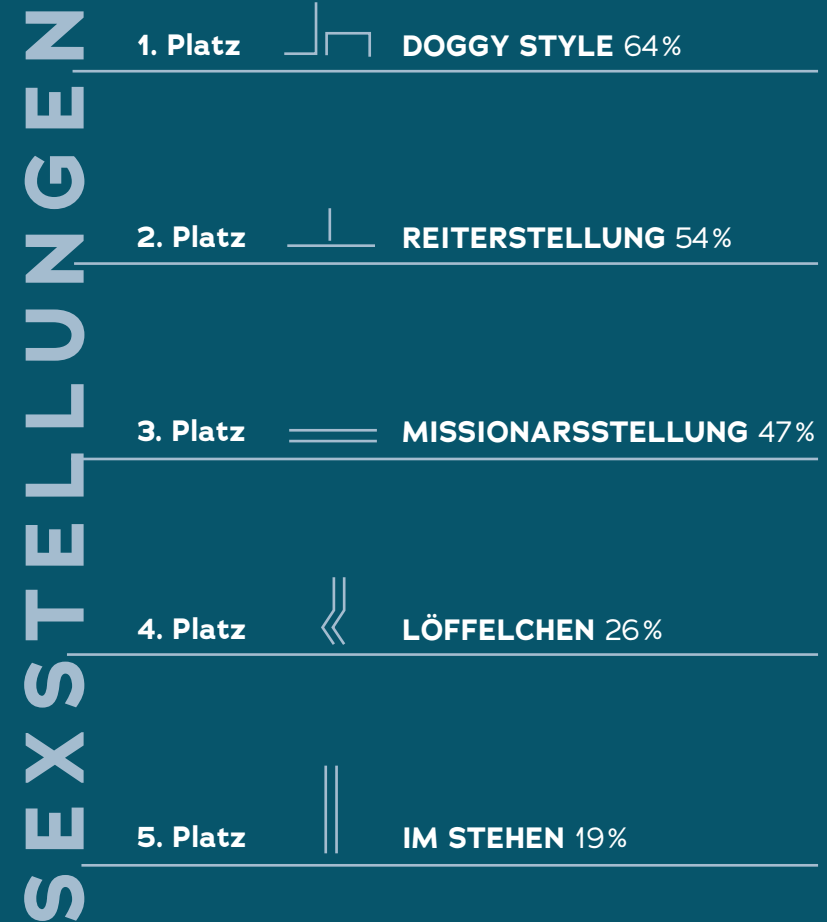
## Wie haben die Deutschen Sex?

In den deutschen Schlafzimmern geht es gerne mal animalisch zu: Für 64% der Befragten steht die **Hündchenstellung** bei den Positionen auf Platz eins.

Dahinter kommt die **Reiterstellung** auf dem zweiten Platz.

Der Klassiker, die **Missionarsstellung**, rangiert in unserer Umfrage immerhin auf Platz drei.

Weit abgeschlagen dahinter sind die **Löffelchenstellung** sowie das Vergnügen im Stehen zu finden.



# SCHNELLE NUMMER ODER AUSGEDEHNTES VERGNÜGEN?

## Wie lange haben die Deutschen Sex?

In der Kürze liegt die Würze – dies trifft beim Sex eher selten zu. Überraschend ist jedoch, dass mehr Frauen als Männer auf den Quickie zwischen Tür und Angel stehen. Auch geben mehr Männer an, sich alle Zeit der Welt zu nehmen.

Für den Großteil aller Befragten entscheidet letztendlich jedoch die Stimmung darüber, wie ausführlich das Liebesspiel zelebriert wird.

Alle Zeit der Welt für das Liebesspiel – darum geht es übrigens auch beim **Slow-Sex**. Was es damit auf sich hat, erklären wir euch **HIER**.



## Wer hat an der Uhr gedreht?



In der Kürze liegt die Würze	3%	2%
Alle Zeit der Welt	25%	31%
Kommt auf die Stimmung an	72%	67%

# ABGESEHEN VON LÖFFELCHEN, DOGGY STYLE UND CO.

## Welche Spielarten gefallen den Deutschen beim Sex?

Wir haben in unseren Umfragen auch nach den sexuellen Wünschen und Fantasien gefragt. Fast die Hälfte der Befragten würden gerne einmal Rollenspiele ausprobieren, danach landet gleich der Dreier mit 42% ganz oben auf der Wunschliste.

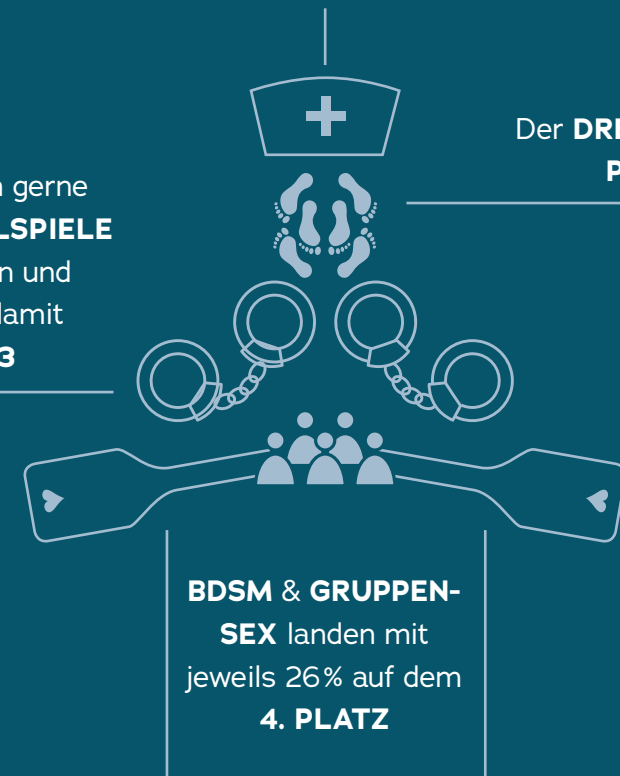
Knapp ein Drittel aller Befragten würde gerne einmal Fesselspiele austesten. Für 26% aller Befragten darf es sogar noch härter zugehen: Sie träumen von BDSM und Gruppensex.

## Die erotische Bucket-List der Deutschen

Auf dem **1. PLATZ** der sexuellen  
Wunschspielarten stehen  
**ROLLENSPIELE** (47%)

Der **DREIER** steht auf  
**PLATZ 2** (42%)

34% würden gerne  
mal **FESSELSPIELE**  
ausprobieren und  
die landen damit  
auf **PLATZ 3**



**BDSM & GRUPPEN-  
SEX** landen mit  
jeweils 26% auf dem  
**4. PLATZ**




# MR. GREY IS WAITING FOR YOU


**Nachgefragt: Stehen  
Frauen tatsächlich auf  
das Spielchen rund um  
Macht und Unterwerfung?**




Zumindest hin und wieder. Insbesondere Frauen in leitenden Positionen geben im Schlafzimmer gerne mal die Zügel aus der Hand. So gaben in unserer Umfrage 35% an, dass sie sich beim Liebesspiel gerne dominieren lassen.

## DAS SIND IHRE GEHEIMSTEN FANTASIEN


 „Meinem Partner völlig ausgeliefert zu sein. Er dominiert und hat die gesamte Macht.“

 „Dominiert werden im Freien mit der Möglichkeit, entdeckt zu werden.“

 „Ein Dreier mit zwei dominanten Männern.“

 „Sex in einem vollen Bus mit mehreren fremden Männern, die mich verführen und benutzen.“

 „Zum Orgasmus ‚gezwungen‘ zu werden.“

 „Dem Partner vollkommen ‚ausgeliefert‘ sein. Fesseln, knebeln – generell Dominanz.“

# 6 LIFEHACKS FÜR (NOCH) BESSEREN SEX



**Birte Fulde**  
48 Jahre,  
Sexologin und  
Brand-Marketing-  
Leiterin bei ORION

## 1 Schau mir in die Augen!

Ein intensiver Blickkontakt ist ein Zeichen von Vertrautheit und Nähe. Wetten, dass sich der Sex so gleich viel leidenschaftlicher anfühlt?

## 2 Ein Kissen für alle Fälle.

Ein Kissen unter dem Po erhöht z.B. in der beliebten Missionarsstellung die Hüfte. Das sorgt für ein tieferes Eindringen und noch mehr Lustgefühle!

## 3 Nicht atemlos durch die Nacht.

Sex ist atemberaubend schön. Aber bitte das Atmen dabei nicht vergessen – für eine bessere Durchblutung und ultra intensive Höhepunkte.

## 4 Mit allen Sinnen.

Ätherische Öle sind der Geheimtipp in Sachen Sex. Mit ein wenig Pfefferminzöl wird beispielsweise der Blowjob noch prickelnder.

## 5 Der Ton macht die Musik.

Gefühlvolle Balladen oder doch eher ruppiger Punk – mit passender Untermalung geht es extra heiß her.

## 6 Spiel mit mir!

Spiele sind ein wahrer Jackpot für die Liebe. Zug um Zug heizen sie euch ein und offenbaren ganz nebenbei eure geheimsten Wünsche.

# #2

# DIE WEIBLICHE LUST IST EINE KLEINE DIVA

Warum täuschen manche Frauen einen Orgasmus vor? Und gibt es Lustzonen mit Höhenflug-Garantie?

HIER geht's lang



## OH – EINE FLIEGE...

### Wieso der Kopf beim weiblichen Orgasmus die Hauptrolle spielt.

Die Sache mit dem Höhepunkt ist für viele Frauen eine eher komplizierte Angelegenheit. Wir bekommen oft Rückmeldungen, in denen Frauen von ihren Orgasmus-Schwierigkeiten berichten.

Die Erfahrungen sind meist ähnlich: Die Atmosphäre beim Sex kann noch so vertraut, der Partner oder die Partnerin noch so einfühlsam und die Lust noch so gigantisch sein. Manchmal, ja manchmal reicht schon das Summen einer kleinen Fliege aus.

**ZACK**, schweifen Frauen in den Alltag ab: Was muss ich noch einkaufen? Was gibt es zum Abendessen? Und was schenken wir eigentlich dem Großcousin dritten Grades zum Geburtstag? Aus der Traum vom feuerwerksähnlichen Orgasmus.

Für uns ist klar: **Der weibliche Orgasmus ist eine kleine Diva.** Warum der Höhepunkt außerdem noch auf sich warten lässt, zeigen unsere Umfrage-Ergebnisse auf der nächsten Seite.

## Vom leeren Vibrator bis zur eintönigen Choreografie – das raubt FRAU die Lust

” Es ist immer die gleiche Choreografie.

” Mein Partner kümmert sich nicht ausreichend um mich.

” Hab echt Druck kommen zu wollen, aber es klappt nie.

” Er ist zu schnell fertig...

” Manchmal ist mir der Orgasmus nicht wichtig, sondern einfach das Zusammensein.

” Wenn der Akku vom Vibrator vorzeitig alle ist.

” Der Kopf ist voller anderer Gedanken, die ich nicht loswerden kann.

# GLÜCKLICHE BEZIEHUNG ALS ORGASMUS- GARANTIE?

So einfach ist es leider nicht. Trotz harmonischer Beziehung und regelmäßigem Spaß bleibt bei manchen Frauen der Höhepunkt aus. Dafür kann es viele Gründe geben:

- Bei **45%** der Befragten ist Stress die Ursache für den ausbleibenden Orgasmus.
- **36%** geben an, dass sie sich generell nicht fallen lassen können.
- **57%** fühlen sich außerdem zu wenig oder gar falsch stimuliert.

Auch ein geringes Selbstbewusstsein beeinflusst die Orgasmus-Chance. Ganze **19%** der Befragten gaben an, ein mangelndes Selbstwertgefühl zu haben und dadurch schwerer zum Orgasmus zu kommen.

## Wie BODY-SHAMING das Sexleben ruiniert

„Hast du schon wieder zugenommen?“

„Bei deinen Beinen würde ich das nicht tragen.“

„Deine rechte Brust ist ja viel größer.“

Ganz egal, ob schlank oder kurvig, groß oder klein – viele Frauen sehen ihren eigenen Körper generell eher kritisch. On top kommen dann noch ungefragte Kommentare im Alltag oder über Social Media zum eigenen Körper.

Das Ergebnis? **Weniger Selbstliebe.** Eine negative Entwicklung unserer Zeit, die zunehmend auch das Liebesleben beeinflusst.

Denn ist das Selbstbewusstsein erst einmal angeknackst, können Frauen sich oft beim Liebesspiel gar nicht mehr fallen lassen. Das senkt natürlich auch die Chance auf einen Orgasmus.

## Die perfekte Antwort auf BODY-SHAMING

Kommentare über den eigenen Körper treffen einen meist unvorbereitet – schlagfertige Antworten fehlen dann. Damit ist nun Schluss! Wir können Body-Shaming nicht verhindern. Aber wir können die Sprachlosigkeit beenden. Unser Vorschlag:

„**ICH HABE NICHT NACH DEINER MEINUNG GEFRAGT.**“

## WENN SCHON KEIN ORGASMUS – dann wenigstens einen vortäuschen?

Bühnenreifes Stöhnen und ekstatisches Zucken bis zum finalen Höhepunkt: Für manche Frauen ein eingespieltes Vorgehen, wenn der echte Orgasmus (mal wieder) ausbleibt.

Fakt ist: 68% aller befragten Frauen hat schon mal beim Liebesspiel zu zweit einen Orgasmus vorgetäuscht. 41% von ihnen haben sich schon mehrmals dieser kleinen Show-Einlage bedient.

## Und was sind die Gründe für so eine Show-Einlage?

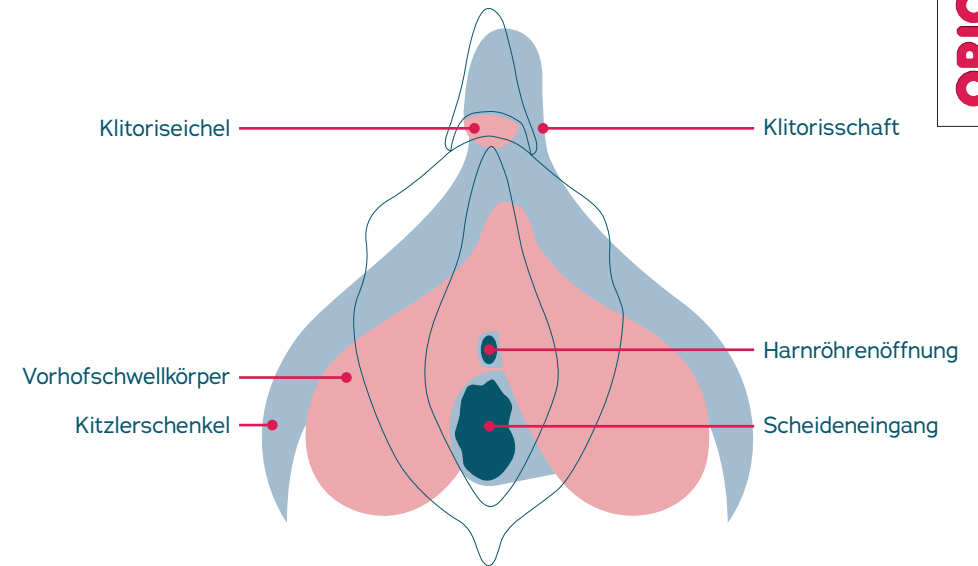
- 49% Ich will meine:n Partner:in nicht enttäuschen
- 39% Ich merke, dass es einfach nichts wird
- 35% Um die Sache abzukürzen
- 15% Weil ein Orgasmus zum Sex gehört
- 15% Es wird unangenehm bzw. tut weh
- 11% Ich traue mich nicht zu sagen, dass ich falsch stimuliert werde
- 5% Mein:e Partner:in erwartet das von mir

Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.

# EGAL, OB ALLEINE ODER ZU ZWEIT

## Welcher Lustpunkt katapultiert Frauen in den 7. Himmel?

PAARSEX	SOLOSEX	
12%	7%	VAGINAL
28%	<b>56%</b>	KLITORAL
<b>55%</b>	34%	BEIDES
5%	3%	GAR NICHT



## HOW TO für den BIG OOOOOOOOOH...

Schon klar, das mit dem weiblichen Orgasmus ist so eine Sache. Aber gibt es denn gar keine weiblichen Lustpunkte mit einer Art Orgasmus-Garantie?

Fest steht, die Klitoris ist und bleibt das Nonplusultra. Stimuliert man sie beim Sex, haben gut ein Drittel aller befragten Frauen einen Orgasmus – beim genüsslichen Solo-Spiel sind es sogar 56%. Deutlich weniger Teilnehmer:innen kommen dagegen vaginal zum Orgasmus – und zwar ganz unabhängig davon, ob sie sich alleine oder zu zweit vergnügen.

In puncto Paarsex hat sich übrigens die doppelte Stimulation als absoluter Orgasmusgarant herausgestellt. Verwöhnt man nämlich dabei Klitoris UND Vagina, kommen fast zwei Drittel aller Befragten zielsicher zum Orgasmus. Doppelt hält eben besser!

# AUCH DIESE LUST-PUNKTE BRINGEN FRAU ZUM BEBEN

Abgesehen von Klitoris und G-Zone – der weibliche Körper ist eine Landkarte der Lust. Wir verraten hier die wichtigsten Hotspots:

## Hals

Ähnlich wie im Gesicht ist die Haut hier etwas dünner als am restlichen Körper. Das macht sie empfänglich für Streicheleinheiten aller Art.

## Brust

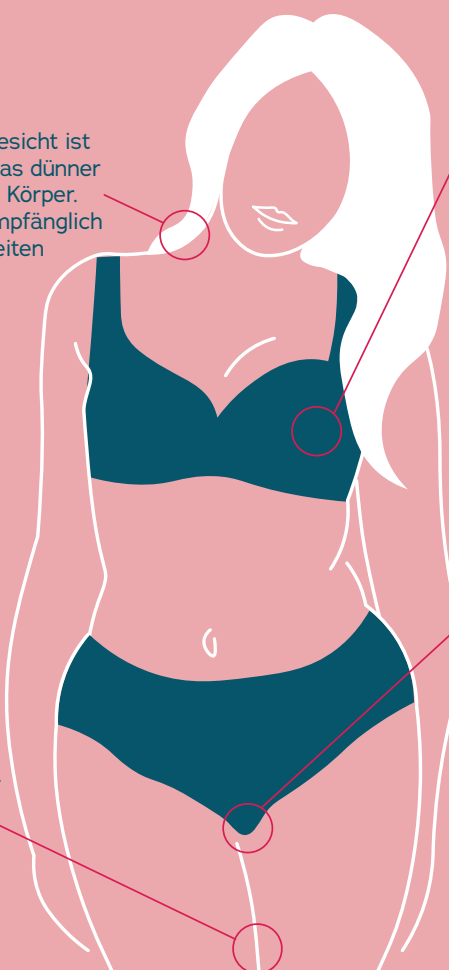
Die Brustwarze ist eine der sensibelsten Körperstellen. Dazu schüttet sie das Lust-Hormon Oxytocin aus, sobald sie verwöhnt wird. Kein Wunder also, dass etwa jede 100. Frau allein schon durch Brustwarzen-Stimulation zum Höhepunkt kommt.

## Innenschenkel

Sind der Tipp für ein prickelndes Vorspiel: Zartes Streicheln – und zwar ohne gleich zwischen den Beinen zu landen.

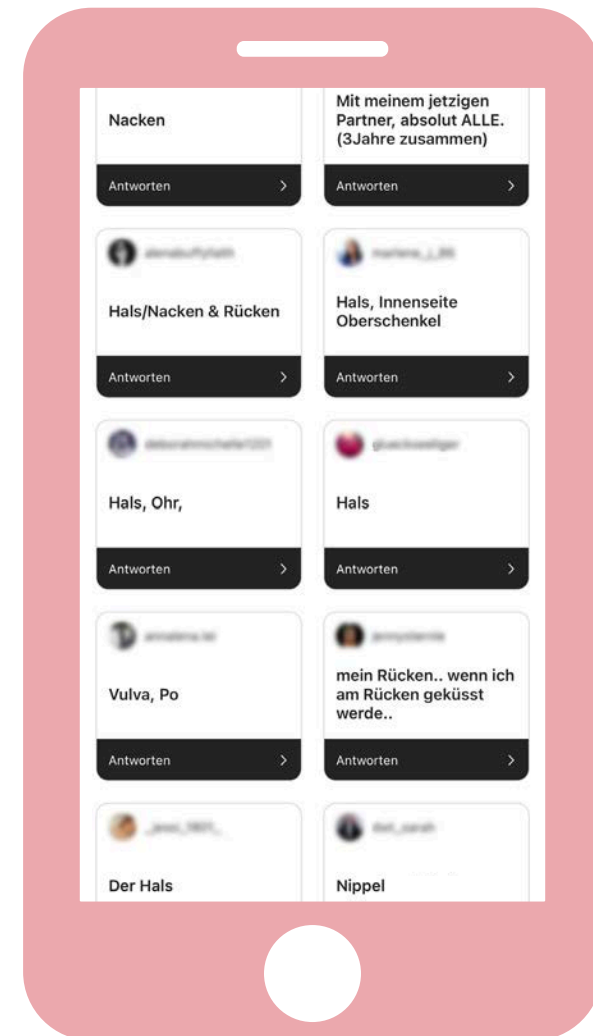
## Vulvalippen

Auch die Vulvalippen sind ein echter Hotspot. Hier kommen jede Menge Nervenenden zusammen. An ihren Innenseiten laufen auch die verlängerten Arme der Klitoris aus.



## INSTAGRAM-UMFRAGE

### Welche Körperstellen sind bei dir besonders erregbar?



GOOD TO KNOW



# DER WICHTIGSTE LUSTPUNKT IST UND BLEIBT DER KOPF

## Was der weibliche Orgasmus mit einem Rosengarten zu tun hat.

Die passende Erde und die richtige Mischung aus Sonne und Wasser ist für einen blühenden Rosengarten noch keine Garantie. Die edlen Gewächse brauchen viel Aufmerksamkeit und Pflege – erst dann entsteht ein duftendes Rosen-Paradies.

Beim weiblichen Orgasmus verhält es sich ähnlich: Das bloße Kennen der körperlichen Lustpunkte ist noch lange keine Garantie für einen umwerfenden Orgasmus.

Wie unsere Umfrage eindeutig zeigt, ist Aufmerksamkeit für einen Großteil der Frauen DER Anstoß für Lust und Leidenschaft.

## Orgasmusverdächtig: Liebevolle Aufmerksamkeit

Gut zu wissen: Frauen mit aufmerksamen Partner:innen sind laut unserer Umfrage insgesamt zufriedener mit ihrem Sexleben, wenn nicht sogar rundum glücklich.

Und auch fast die Hälfte der befragten Frauen, die angaben, in ihrer Beziehung viel Aufmerksamkeit zu erhalten, haben noch nie einen Orgasmus vorgetäuscht.

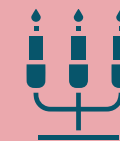
### Darauf stehen Frauen



**58%** Aufmerksamkeit



**47%** Erotische Filme  
und Dirty Talk



**66%** Ambiente

#3

# FRAUEN MASTURBIEREN IMMER HÄUFIGER

Warum ist DIY nicht nur ein Basteltrend?  
Und was hat das Anatomie-Studium damit zu tun?

HIER geht's lang



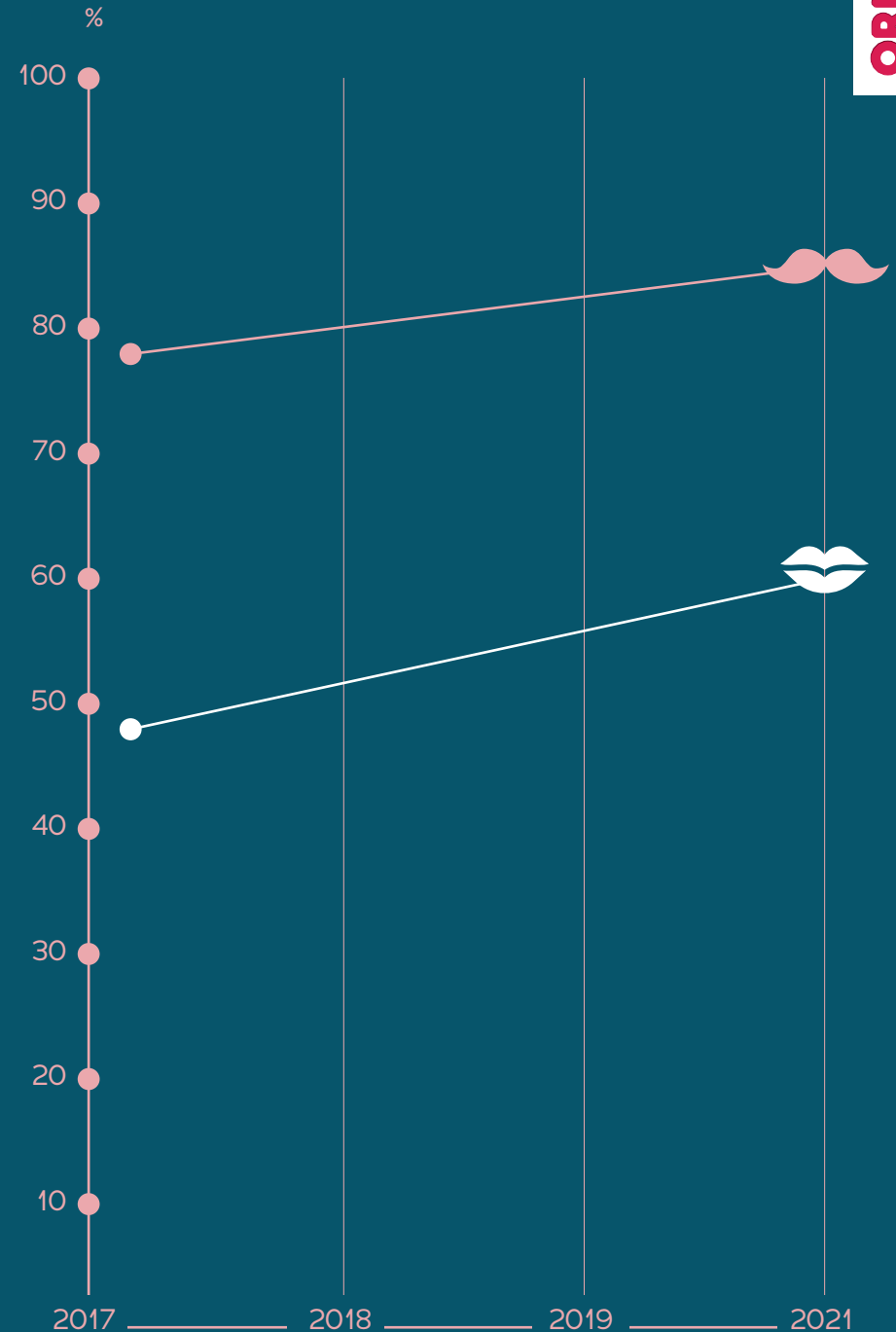
## DO IT YOURSELF

### Liegt voll im Trend – auch beim Sex.

Beim Solo-Sex werden die eigenen Lustgefühle ganz exklusiv angeheizt: Wie reagiert der Körper auf sanfte Berührungen? Was fühlt sich besonders reizvoll an? Wo befinden sich die aufregenden Lustpunkte?

Unsere Umfrage ergab: Besonders die Frauen machen es sich immer öfter selbst. Gaben in 2017 noch 49% der Teilnehmerinnen an, mindestens einmal im Monat Spaß mit sich selbst zu haben, so waren es in 2021 schon ganze 60%.

Bei den Männern ist die Häufigkeit auch gestiegen, jedoch nicht so stark wie bei den Frauen. Hier lag der Anteil in 2017 bei 79% und vier Jahre später bei 85%.



# SO FINDEN FRAUEN DEN SOLO-ORGASMUS im Vergleich zum Paarsex

**56%** Ich komme schneller

**30%** Ich komme öfter

**25%** Ich komme intensiver

**14%** Gibt keinen Unterschied bzw. komme weniger intensiv

**6%** Ich komme langsamer

**4%** Ich komme seltener

Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.

## Selbstbefriedigung in der Beziehung – Top oder Flop?

80% der Teilnehmer:innen unserer Umfrage finden: Masturbation ist auch in einer Beziehung völlig normal. Knapp ein Drittel macht es sich sogar 3–4 Mal die Woche. Mindestens einmal die Woche oder mehrmals im Monat tun es rund 38%. Lediglich 4% gaben an, sich nie selbst zu befriedigen.

### Und was bedeutet das für die Beziehung?

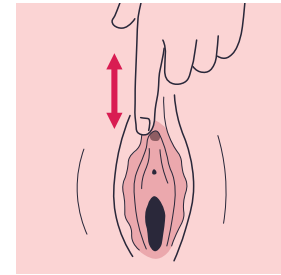
Unsere Umfrage zeigt, dass Masturbation ein echter Gewinn für die Liebe sein kann. Denn so ein Solo stärkt nachweislich die Beziehung und verbessert auch den Paarsex.

78% der Frauen, die sich regelmäßig selbst verwöhnen, gaben an, dass sie auch beim Paarsex besser zum Höhepunkt kommen. Sind die Frauen zusätzlich noch mit ihrem Körper und der weiblichen Anatomie vertraut, steigt diese Rate sogar auf ganze 94%.

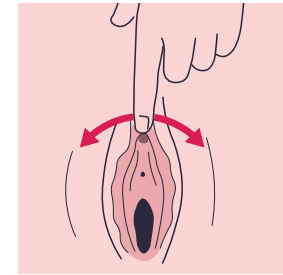
**DO IT (FOR) YOURSELF!**

# TIPPS FÜR ECHE HÖHENFLÜGE

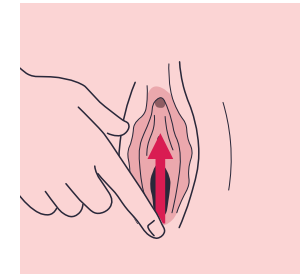
## Mit gaaanz viel Fingerspitzengefühl



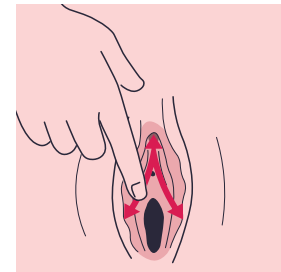
Lust auf Orgasmen ohne Umschweife? Reibe einfach direkt deine Klitoris-Spitze.



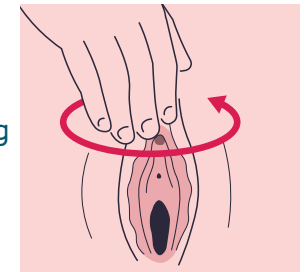
Noch intensiver wird es, wenn du genüsslich von einer Seite zur anderen streichst.



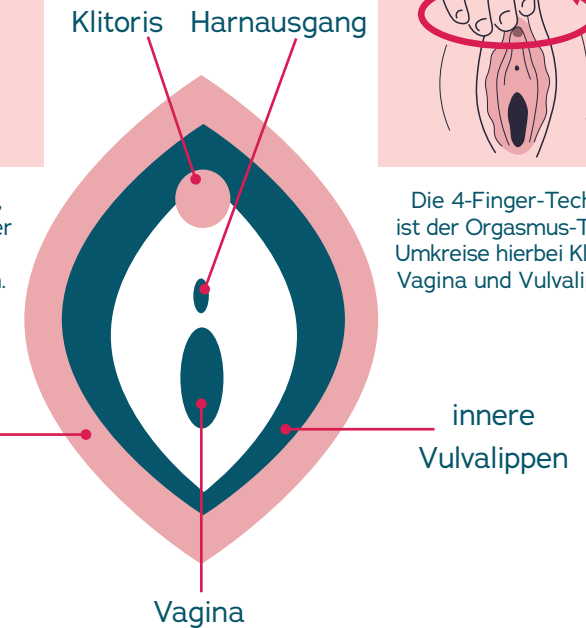
Variiere deine Technik und gleite ganz sanft von der Vagina bis hoch zur Klitoris-Spitze.



Vergiss auch nicht, den Bereich über der Harnröhre und die Seiten zu liebosen.



Die 4-Finger-Technik ist der Orgasmus-Turbo: Umkreise hierbei Klitoris, Vagina und Vulvalippen.



**Birte Fulde**  
48 Jahre,  
Sexologin und  
Brand-Marketing  
Leiterin bei ORION

#4

# DIE WAHRHEIT ÜBER MÄNNER UND SEX

Was Tortenbacken mit dem Höhepunkt zu tun hat  
und warum es nicht immer nur um den Penis geht.

HIER geht's lang



# WESHALB MÄNNER SO AUF PAARSEX STEHEN

Sex gilt nicht umsonst als die schönste Nebensache der Welt. Doch wir wollten diesmal ganz genau wissen, was Männer zur intimen Zweisamkeit motiviert.

Dabei stellte sich heraus, dass für viele nicht nur der Spaß wichtig ist. Auch das gegenseitige Vertrauen, der Orgasmus und die tiefe Entspannung danach machen das Liebesspiel zu einem lustvollen Vergnügen.

In unserer Umfrage haben wir bei den Männern genauer nachgefragt: Was gefällt ihnen am Sex zu zweit?



## 89% Sex macht Spaß

Schlicht und einfach: Sex ist für viele Männer ein Ausdruck purer Lebensfreude.



## 76% Sex macht glücklich

Beim Orgasmus schüttet der Körper unter anderem die Glückshormone Oxytocin und Dopamin aus.



## 70% Sex schafft Nähe

Nah, näher – Sex. Es gibt kaum andere Momente, in denen sich zwei Menschen so miteinander verbinden. Das stärkt natürlich auch die Beziehung im Alltag.



## 60% Sex entspannt

Schon gewusst? Sex ist das perfekte Mittel gegen Schlafstörungen, lenkt vom Stress des Alltags ab und sorgt für besseren Schlaf.



## 10% Sex macht Kinder

Manche Männer sehen Sex ganz pragmatisch und nutzen die Zeit zu zweit, um einfach Nachfahren zu zeugen. Zum Glück sind das aber nur sehr wenige.

Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.

# UNABHÄNGIG VOM BEZIEHUNGS-STATUS:

**Darum sollten Männer  
unbedingt öfter masturbieren.**



YOU ARE  
WELLCUM

## Übung macht den Meister.

Masturbation beugt nachweislich Erektionsstörungen und Inkontinenz vor. Regelmäßigkeit ist hierbei wichtig: Ideal sind 3–5 Mal pro Woche.

## Lover- und Orgasmus-Training.

Wer beim gemeinsamen Sex zu früh kommt, verpasst das Beste. Masturbation hilft dabei, den Höhepunkt kontrollieren zu lernen.

## Reduziert Stress.

Masturbieren ist super, um den Kopf auszuschalten. Außerdem hat man(n) dabei alle Hände voll zu tun.

## Perfekt als Zeitvertreib.

Handarbeit ist wie eine intensive Sporteinheit und sorgt gleichermaßen für ein rundum befriedigendes Wohlfühl.

## Senkt das Krebsrisiko und wirkt lebensverlängernd.

Solo-Sex kann das Risiko für Prostatakrebs reduzieren, ein täglicher Orgasmus sogar das Leben verlängern.

## Verbessert die Sperma-Qualität.

Goodbye altes Sperma und HELLO neues, fruchtbares Material.





**EGAL, OB SOLO  
ODER ZU ZWEIT:  
AN WEN denkt Mann  
eigentlich beim Sex?**

Physiotherapeutin

•

Personen aus dem Fitnessstudio

•

Ihre beste Freundin

•

Einen Mann

•

Schwiegermutter

•

An meine erste große Liebe,  
mit der ich alles an Sex ausprobiert habe!!!

•

Prostituierte

•

Meine Mutter

•

Chefin

•

Hübsche Mädels, die ich über Tag  
in der Stadt gesehen habe

•

Jugendliebe

•

Beste Freundin

•

Einen Transvestiten

•

Fußball-Mutter

# MÄNNER UND SEX

## 3 Fragen – 3 Antworten



### 1. Warum haben Männer häufiger Sex und Frauen eben nicht?

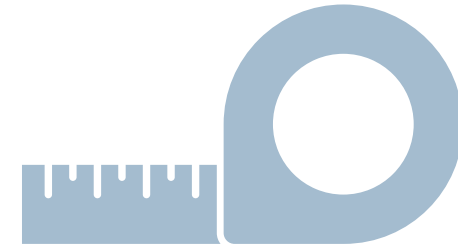
Oftmals haben es Männer viel einfacher, in Stimmung und zum Höhepunkt zu kommen. Das hat häufig damit zu tun, dass Männer ihre eigenen Lustzonen intensiver kennengelernt haben.

Ein Beispiel: Wenn es für mich Routine ist, eine Torte zu backen, dann freue ich mich auch darauf, sonntags alleine oder zu zweit dieses frische Stück Torte zu essen.

Wenn ich aber erst mit 50 Jahren angefangen habe, alleine in der Küche zu stehen, auch recht unregelmäßig Torten backe und ich bei jedem Schritt nachdenken muss, dann überlege ich mir dreimal, ob dieser Aufwand den Genuss am Ende rechtfertigt.



**Birte Fulde**  
48 Jahre,  
Sexologin und  
Brand-Marketing-  
Leiterin bei ORION



## 2. Was ist das größte Sexproblem von Männern?

Davon auszugehen, dass Männer immer kommen können und wollen, sorgt für enormen Leistungsdruck. Wenn es nicht zur Erektion oder Ejakulation kommt, löst dies Unsicherheit aus.

Aus der gesellschaftlichen Erwartung entsteht eine Spirale: Es kommt zu Erektionsproblemen. Um dem entgegenzusteuern und um wieder eine Bestätigung zu haben, wird vermehrt masturbiert.

Die eintönige Art und der oftmals feste Griff der Masturbation führt dazu, dass die Reibung beim Paarsex nicht mehr so befriedigend ist. Das Ergebnis: Es fällt den Männern zunehmend schwerer zu kommen.

## 3. Jetzt mal ehrlich: Kommt es auf die Länge an?

2021 erschien eine kleine Studie vom Londoner Kings College, die herausgefunden haben will, dass es eben DOCH auf die Länge ankäme.

Für die Untersuchung hatten die Forscher zuvor verschieden hohe Penisringe an Hetero-Männer in einer Beziehung ausgeteilt. Die Ringe sollten die Penetrationstiefe um 0,5 cm bis 5 cm verringern. Die Forschenden waren selbst überrascht, dass die Frauen unbewusst den tieferen Sex als befriedigender empfanden.

Man kann das Ergebnis auch etwas kritisch sehen, da in diesem Fall komplett außer Acht gelassen wird, dass durch die „Abstandshalter“ auch die Klitoris weniger stimuliert wird. Dies ist aber alles entscheidend. Daher bleibt der Spruch „Es kommt nicht auf die Länge, sondern auf die Technik an“ bestehen und man sollte sich zumindest nicht allein auf die Bestückung verlassen.

# ABGESEHEN VOM BESTEN STÜCK

## Das sind die wichtigsten Lustzonen des Mannes.

Es geht immer nur um das beste Stück? Falsch! An Männern gibt es noch viel mehr erogene Körperregionen zu entdecken. Mit sanften Berührungen lässt sich alleine oder zu zweit erkunden, welche Zonen die Erregung besonders steigern.

Erlaubt ist, was gefällt. Das Lustempfinden ist immer individuell und kann sich mit den Jahren sogar verändern. Was früher keine Lust bereitet hat, kann in ein paar Jahren der Bringer sein. Es gibt immer etwas zu entdecken!

### Brust

Sie ist eine der sensibelsten Körperregionen beim Mann. Sanfte Streicheleinheiten sorgen daher ganz schnell für Gänsehaut-Momente.

### Kopf

Viele Männer brauchen optische Reize zum Anheizen. Daher ist es für sie auch eine wahre Lustquelle, die Partnerin oder den Partner beim Ausziehen zu beobachten.

### Nabel

Dieser Hotspot darf geleckert und geküsst werden. Die Streicheleinheiten können ruhig immer tiefer wandern – sein bestes Stück sollte (noch) ausgelassen werden...

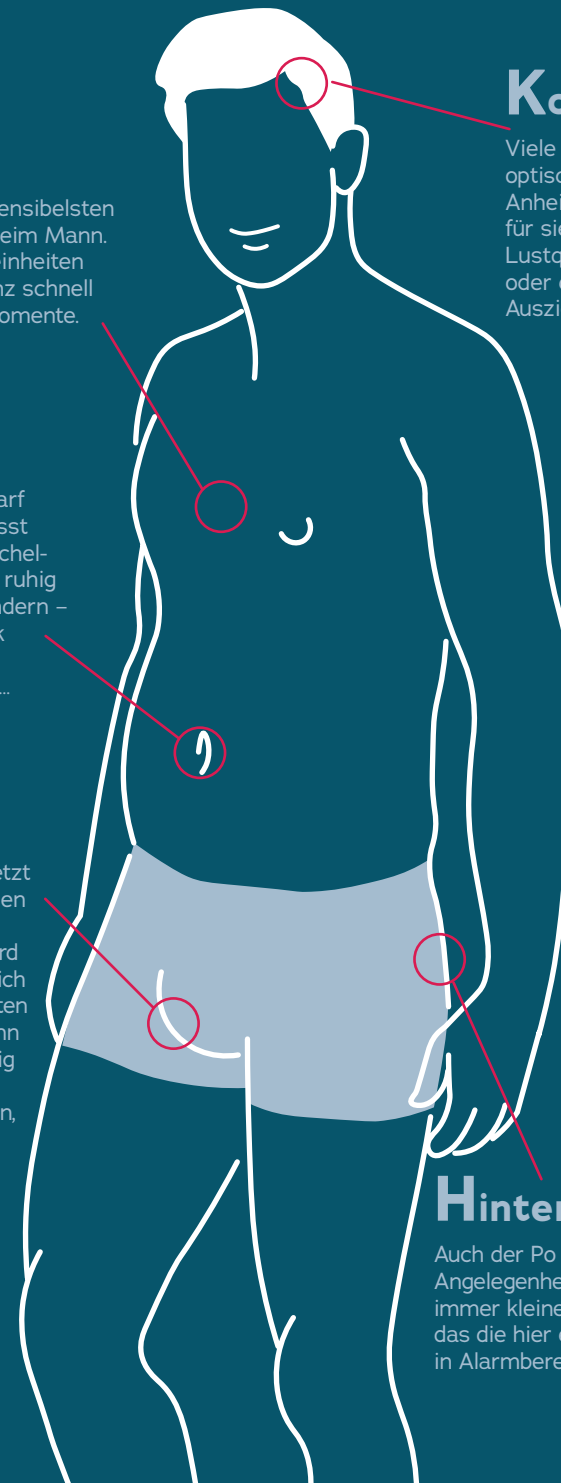
### Penis

Hat man es bis jetzt ausgehalten, seinen Penis nicht zu berühren, dann wird er es wahrscheinlich kaum noch erwarten können... Man kann ihn noch ein wenig mit Lippen und Händen verwöhnen, bevor es zum Finale kommt.

### Hintern

Auch der Po ist eine prickelnde Angelegenheit. Zieht man sanft immer kleinere Kreise, versetzt das die hier endenden Nerven in Alarmbereitschaft.

LUSTPUNKTE



#5

# IMMER MEHR DEUTSCHE HABEN EINE TOYKISTE

Was ist alles drin?  
Und womit wird am liebsten gespielt?

HIER geht's lang



## ICH WILL DOCH NUR SPIELEN!

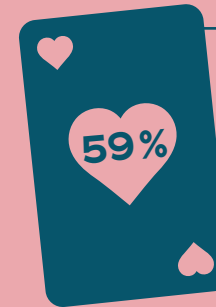
Sextoys sind ein Garant für mehr Spaß beim Sex. Das zeigt auch unsere Umfrage.

Für fast zwei Drittel der Teilnehmer:innen ist hierbei die Abwechslung ausschlaggebend. Sie nutzen Sextoys, um sich selber noch intensiver zu verwöhnen, der Beziehung einen neuen Kick zu verleihen oder um gemeinsam oder alleine neue Spielarten auszuprobieren.

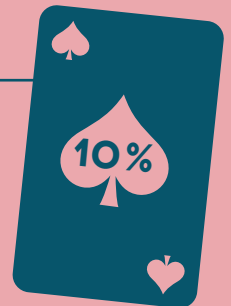
10% verwöhnen gerne mehrere Hotspots gleichzeitig und 5% brauchen Sextoys, um überhaupt einen Höhepunkt zu erreichen.

Der Anteil derer, die Sextoys aus rein medizinischen Gründen nutzen, ist dagegen verschwindend gering: Nur 5% nutzen sie beispielsweise für ein Beckenbodentraining oder zum Potenztraining.

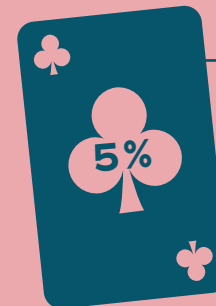
## Warum nutzen die Deutschen überhaupt so gerne TOYS?



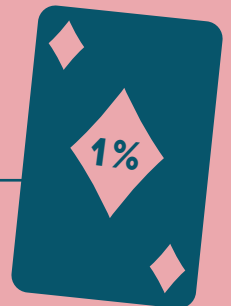
- zur Selbstbefriedigung
- um die Beziehung zu beleben
- für neue Spielarten



- brauchen  
Mehrfachstimulation



- kommen nur so  
zum Orgasmus



- nutzen Liebespielzeug  
aus rein medizinischen Gründen

Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.



# SO ÜPPIG IST DIE TOYKISTE DER DEUTSCHEN GEFÜLLT

Haben ist besser als brauchen? Das sieht etwa die Hälfte der Befragten so. Bei ihnen befinden sich 1–5 Toys in der Kiste.

Bei etwa einem Viertel sogar 6–10 Toys, ganz nach dem Motto: Toys sind wie Schuhe – man braucht nicht das 5. Paar, führt es aber trotzdem gerne hin und wieder aus.

Mehr als 20 Toys hat nur eine kleine Minderheit von etwa 5% in der Kiste. Und 10% gaben an, (noch) keine Sexspielzeuge zu besitzen.

Nachgezählt:

## Ein Blick in die Toykiste

**50%** haben 1–5 Toys

**23%** haben 6–10 Toys

**10%** haben 11–20 Toys

**5%** haben mehr als 20 Toys

**10%** haben (noch) kein Toy

# WAS BEFINDET SICH GENAU IN DER TOYKISTE DER DEUTSCHEN?

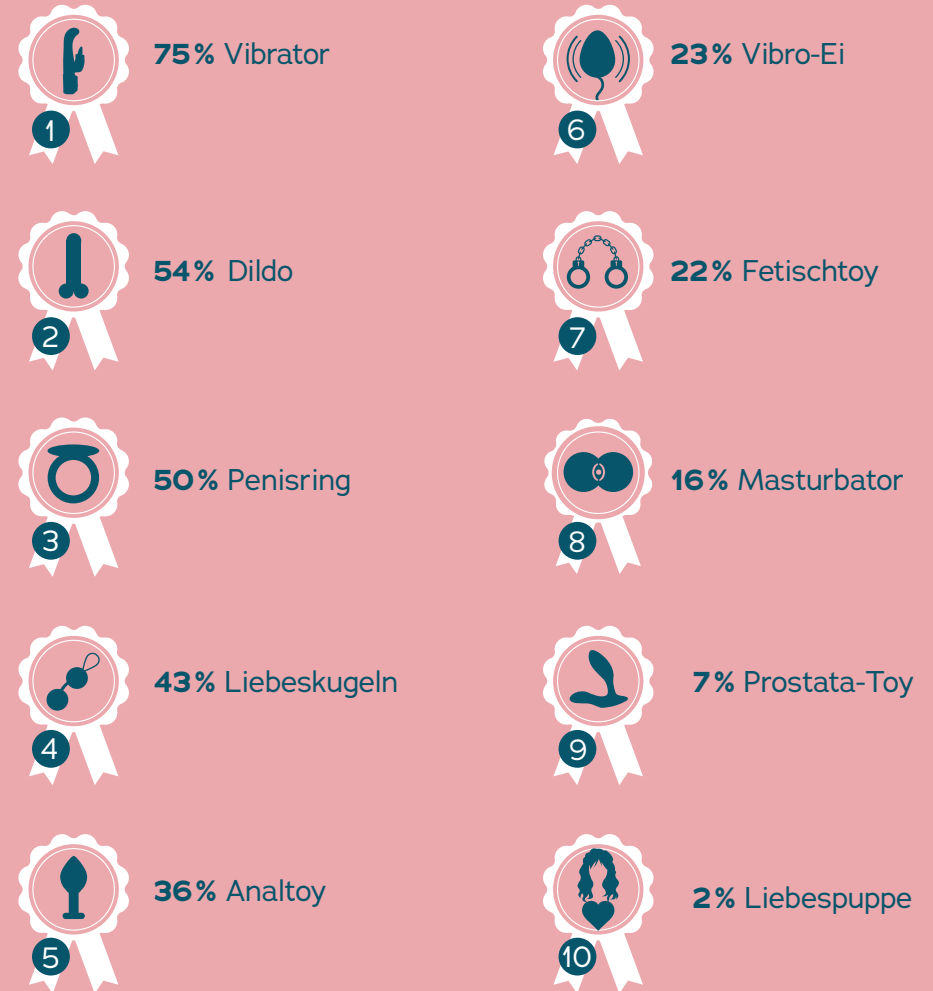
Auffallend ist: Obwohl mehr als die Hälfte aller Teilnehmer:innen männlich war, rangieren klassische Männertoys wie Masturbatoren oder Prostata-Toys weit abgeschlagen auf den hinteren Plätzen.

Dagegen werden Analtos werden immer beliebter. 36% der Befragten besitzen mittlerweile so ein Spielzeug. Überraschend dabei ist: Je jünger, desto häufiger haben die Deutschen Analtos in der Toykiste.

Wenn Männer angaben, ein Toy zu besitzen, meinten sie damit anscheinend auch Vibratoren und Dildos, also Toys, die ihnen und ihren Liebingsmenschen vermutlich gleichermaßen gehören.

Finden sich doch Masturbatoren in der Toykiste, gehören sie ähnlich wie bei den Analtos vorrangig eher jüngeren Männern.

## Die TOP 10 der liebsten Sextoys



Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich.



# „WARUM TOYS WIE MAKE-UP SIND.“



**Birte Fulde**  
48 Jahre,  
Sexologin und  
Brand-Marketing-  
Leiterin bei ORION

## 1. Make-up ist kein Muss, um hübsch zu sein.

Und genauso wenig ist ein Toy nötig, um einen Orgasmus zu bekommen. Unser Leitspruch „Lieb doch, wie DU willst“ spiegelt den Toleranzgedanken wider, dass jeder selbst entscheiden kann, ob Hilfsmittel helfen oder nicht.

## 2. Make-up passt zu jeder Stimmung.

So wie es beim Make-up Abstufungen zwischen „natural“ und einem glamourösen Auftritt gibt, so gibt es auch bei den Hilfsmitteln unzählige Produkte passend für jedes Bedürfnis und jeden noch so geheimen Wunsch.

## 3. Make-up setzt ein Zeichen.

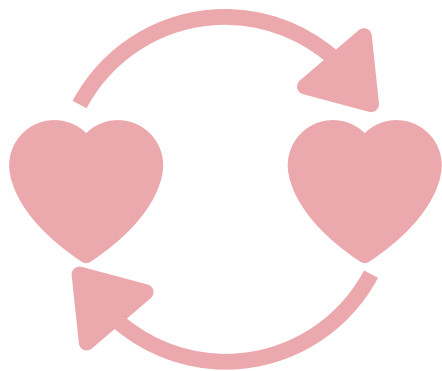
So galt Nagellack beispielsweise vor hundert Jahren noch als frivol, wurde aber im Laufe der Zeit absolut salonfähig. Auch Toys galten lange Zeit als unanständig.

# MI DILDO ES TU DILDO

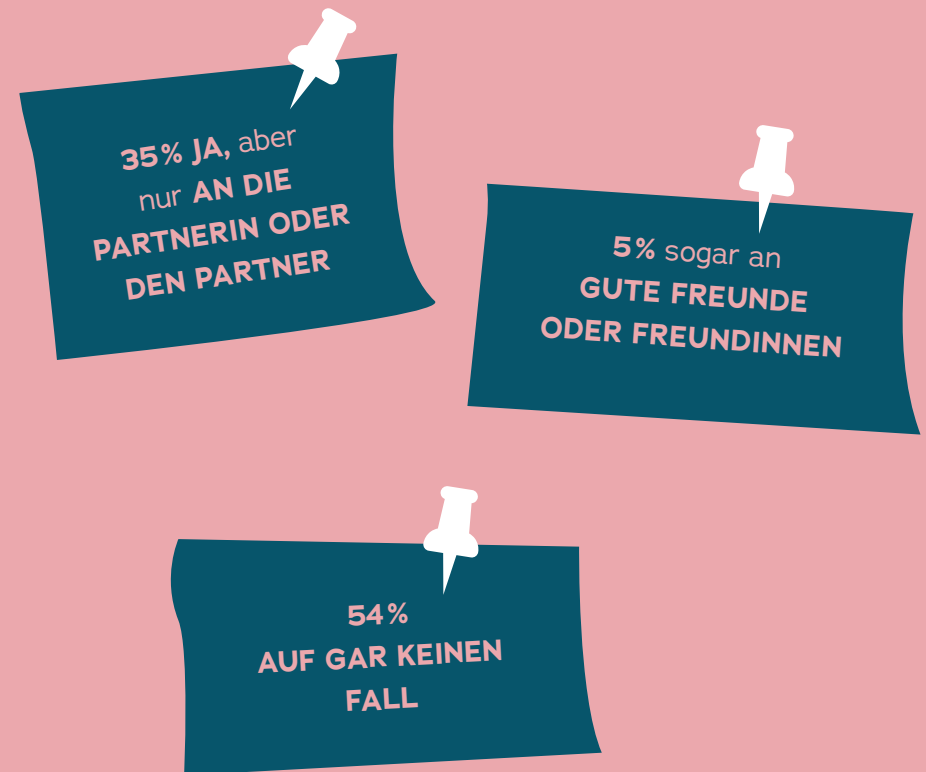
## Verleihen die Deutschen ihre Toys?

Immer der Reihe nach oder doch lieber nur exklusiver Privatgebrauch – bei Toys teilen sich da die Meinungen.

Nur rund 35% der Befragten stimmen zu, ihre Freudenbringer an die oder den Partner:in zu verleihen. An gute Freund:innen würden nur 5% der Teilnehmenden ihr lustvolles Spielzeug ausborgen. Geteilte Freude ist eben doch nicht immer doppelte Freude ...



So stehen  
die Deutschen zum  
Verleihen von Sextoys



## TOYKISTE:

### Große Offenbarung oder kleines Versteckspiel?

In jeder Beziehung eine echte Gretchen-Frage: Zeigt man den Inhalt der eigenen Toykiste oder bleibt dies ein gut gehütetes Geheimnis? Die Mehrheit der Teilnehmer:innen geht mit diesem Thema offen um und hat noch nie ein Toy vor dem Partner oder der Partnerin versteckt.

18% der Männer gaben jedoch an, nur ganz bestimmte Toys zu verstecken. Bei den Frauen waren es hier nur 12% der Befragten.

Dafür gaben jedoch mehr Frauen an, alle Toys zu verstecken. Dies betrifft mit 6% aber nur einen kleinen Teil der Teilnehmerinnen und bei den Männern trifft dies sogar nur auf 3% zu.



### Verstecken die Deutschen Toys?



	81%	79%
NEIN		
JA, nur bestimmte	12%	18%
JA, alle	6%	3%
Andere	7%	5%

## UND DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE FÜRS VERSTECKSPIEL

Eifersucht spielt sowohl bei Männern als auch bei Frauen eine Rolle. Männer wollen ein neues Toy auch lieber erstmal alleine ausprobieren.

Frauen erregt hingegen die Geheimhaltung. Kurioserweise besteht bei den Frauen auch die Befürchtung, dass z.B. die Reinigungskraft ein spontanes Päschen mit dem Toy einlegen könnte.



---

Wollen ihre  
Errungenschaft  
alleine ausprobieren

Die Heimlichtuerei  
törnt an

---

Wollen keine  
unnötige Eifersucht  
aufkommen lassen

Auch Eifersucht

---

Andere könnten  
es benutzen

---

# WIE SHOPPEN DIE DEUTSCHEN TOYS?



## Vorspiel

In Berlin werden Toys **fürs** Wochenende gekauft.  
Der Rest der Nation shoppt Liebesspielzeug **am** Wochenende.



## Quickie

Freiburger:innen bleiben besonders lange auf ORION.de.  
In Dresden lässt man es ebenfalls langsam angehen.



## Höhepunkt

Saarländer:innen geben am meisten für ihr Vergnügen  
aus – 10% mehr als der Durchschnitt Deutschlands.



## Millennials

Jeder: dritte Hamburger ORION-Kund:in ist zwischen  
25 und 34 Jahre alt.



## Voyeur

Angucken, aber bloß nicht anfassen: In München guckt  
man lieber, statt zu kaufen.



## Unsere Nummer 1

Berliner:innen sind unsere treuesten Kund:innen.  
Sie kaufen im Vergleich am meisten bei uns ein.



## Zielsicher

In Düsseldorf weiß man ganz genau, was man will.  
In Braunschweig lässt man sich dagegen lieber inspirieren.

# WAS SIND EIGENTLICH DIE WICHTIGSTEN KAUFKRITERIEN?



## Sehr wichtig

Material, geringe Lautstärke



## Wichtig

Power, Design, Preis, verschiedene Funktionen, anwendbar für mehrere Körperzonen



## Weniger wichtig

Marke, neue Technologie



## Podcast Folge 53

# WAS SEXTOYS UND KINDERSPIELZEUG GEMEINSAM HABEN

Welchen technischen und qualitativen Anforderungen müssen Toys in der Qualitätssicherung bei ORION standhalten? Und was hat Kinderspielzeug damit zu tun? Die Antworten gibt's HIER im Podcast-Interview.





## SEXTOYS IN DER BEZIEHUNG

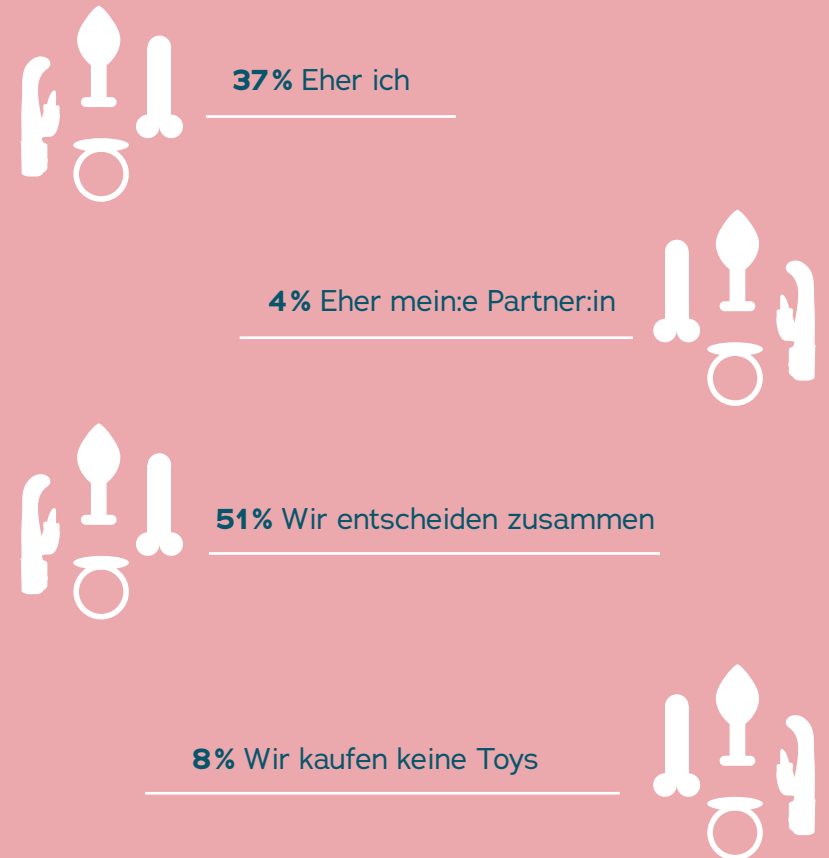
### Wer fällt eigentlich die Kaufentscheidung?

Gleichberechtigung bei der Kaufentscheidung – in Bezug auf Toys wird das bei der Hälfte der Befragten großgeschrieben.

So gaben 51% an, dass sie gemeinsam mit ihrem oder ihrer Partner:in entscheiden, welches Toy einziehen darf. Das gemeinsame Stöbern nach neuen Lustbringern dient dabei gerne auch als prickelndes Vorspiel.

## Upgrade für die TOYKISTE:

### Wer entscheidet, welche Toys gekauft werden?



## TEIL 2:

# ORION

# ZIEHT BLANK

- |    |                                       |           |
|----|---------------------------------------|-----------|
| #1 | Interview mit unserer Sexologin Birte | Seite 98  |
| #2 | ORION Podcast WILLkommen              | Seite 104 |
| #3 | Let's get social: Instagram & TikTok  | Seite 108 |
| #4 | Warum machen wir Influencer-Marketing | Seite 116 |
| #5 | Warum machen wir (immer noch) Print?  | Seite 120 |
| #6 | Die skurrilsten Fragen an ORION       | Seite 124 |



# ORION ZIEHT BLANK – WARUM ÜBERHAUPT?

Schon klar, wir sind von Haus aus eher freizügig. Warum also jetzt auch noch ein Blick hinter die Kulissen?

Aufklärung liegt uns wohl einfach in den Genen – genauer gesagt in den Beate-Uhse-Genen. Denn tatsächlich verbindet uns auf familiärer Ebene sehr viel mit ihr: Beate Uhse war die Stiefmutter von Dirk Rotermund, unserem Senior-Chef.

Der stieg zwar schon früh in ihr Unternehmen ein, machte aber den Versandhandel zu einem komplett eigenständigen Unternehmen, als Beate Uhse beschloss, ihre Firma zu teilen.

Unter neuem Namen, nämlich ORION, aber nach wie vor mit der gleichen Mission in Sachen sexuelle Revolution.

Und die Sache mit der Revolution lief gut für uns – gerade Anfang der 2000er, als die Ära von „Sex and the City“ anbrach und Pornos im Internet quasi zur frei verfügbaren Ware wurden.

Damals galt das Motto „Sex sells“ und eine ganze Weile wirkte es so, als wäre die Sache mit der Aufklärung geritzt.

Doch wo viel zu holen ist, lässt der Wettbewerb nicht lange auf sich warten. Und so war der Verkauf von Vibratoren und Co. zunehmend kein Selbstläufer mehr. Dazu rückte das Thema Sex in die Mitte der Gesellschaft vor und erreichte auch die jüngere Zielgruppe. Gerade die wünschten sich Sex mit greifbarem Mehrwert.

Also Sexual Wellness statt trivialer Befriedigung – und das bitte hochwertig, unterhaltsam und eingerahmt von Tipps, Tricks und Inspirationen.

Und so erkannten wir vor rund fünf Jahren, dass das Thema Aufklärung noch immer brandaktuell ist – auch wenn es im digitalen Zeitalter völlig neu gedacht werden muss: Statt der Schrift X gibt es jetzt ein Q&A auf Instagram. Unsere Produkte werden nicht mehr unter dem Ladentisch gehandelt, sondern erreichen mit ihren TikTok Storys bis zu eine Million Follower.

**Kurz gesagt: Wir haben eine spannende Reise hinter uns, von der wir auf den nächsten Seiten ein bisschen erzählen möchten ...**

#1

# INTERVIEW MIT UNSERER SEXOLOGIN BIRTE



# BRAUCHT ORION EIGENTLICH EINE SEXOLOGIN?

Wir finden: Ja, unbedingt! Fundierte Aufklärung liegt uns besonders am Herzen. Wenn wir Dinge zu Orgasmus, Libido, Anatomie und Co. in den Sozialen Medien erklären, sehen uns schnell mal einige tausende Menschen zu. Einen echten Profi an unserer Seite zu haben, ist da nur naheliegend.



**Birte Fulde**  
48 Jahre,  
Sexologin und Brand-  
Marketing-Leiterin bei ORION

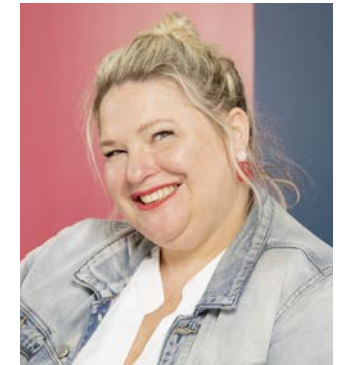
## Birte im Interview

In diesem Sexreport gab es bereits an der einen und anderen Stelle Tipps und Tricks von ihr: Birte Fulde – unsere Brand-Marketing-Leiterin und seit einem Jahr auch ausgebildete Sexologin. In diesem Interview erzählt sie, wie es zu dieser Qualifikation kam.

### Erzähl mal, Birte, warum bist du eigentlich Sexologin geworden?

Das Talent, über Sex zu reden, wurde mir wahrscheinlich schon in die Wiege gelegt. Ich kann mich noch genau an eine Situation erinnern, als ich ungefähr 8 Jahre alt war und im Otto-Katalog zwei Seiten mit „Massagestäben“ sah. **Ich fragte mich tagelang, wie man sich mit diesen länglichen Dingen denn bitte den Nacken massieren soll.** Mir war damals wohl schon klar, dass es Gegenstände gibt, die man einfach besser und ausführlicher erklären muss.

Es hat dann noch mal 30 Jahre gedauert, bis ich „Massagestäbe“ nicht nur privat, sondern auch beruflich zu schätzen lernte. Vor 5 Jahren habe ich dann die Leitung vom ORION Brand Marketing übernommen – eine Position, in der man sich eigentlich weniger um Vibratoren, Vulven oder Vakuum-Fetisch kümmert, sondern mehr um Öffentlichkeitsarbeit.



Aber das, was in dem 8-jährigen Mädchen schon schlummerte, lies mich einfach nicht los. Und so begann meine Aufklärungsarbeit im Social-Media-Bereich. Die Ausbildung zur Sexologin war dann eigentlich nur der nächste logische Schritt.

**Klingt echt spannend – und wirft auch gleich die Frage auf, wo praktizierst du eigentlich? Hast du noch eine eigene Praxis neben ORION?**

Nein, ich habe mich bewusst dafür entschieden, keine Praxis aufzumachen, weil ich damit nur einzelnen Personen hätte helfen können. Ich möchte stattdessen lieber sehr viele Menschen erreichen. Deshalb rede ich gerne und viel auf Instagram unter **@orionversand** über das Thema Sex. Aber auch unter **@birtefulde** trifft man mich und meine Aufklärungsarbeit.

**Gibt es eigentlich einen bestimmten Typ Mensch, der deine Hilfe sucht oder sind die Hilfesuchenden eher querbeet durch alle Altersklassen und Gesellschaftsschichten?**

Es geht tatsächlich querbeet durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten, aber gerade 2 Fälle haben sich als besonders typisch im Laufe der Zeit herausgearbeitet.

**Case 1:** Frauen mit Mitte 30, die auf einmal feststellen, dass sie ihren eigenen Körper und ihre sexuellen Vorlieben kaum kennen. Im Schlafzimmer wird seit Jahren das Gleiche gemacht – und dann kommt der Libido-Verlust. Vergleicht man diese Situation mit Essen, ist das ein bisschen so, **als ob man 10 Jahre Hühnchen mit Reis gegessen hat. Man hat das bisher nie infrage gestellt, aber jetzt merkt man auf einmal, dass man einfach keinen Bock mehr darauf hat.** Was da hilft? Sich einfach mal durch verschiedene Rezepte durchprobieren und dabei auch gleich lernen, wie man die neuen Lieblingsgerichte zubereitet. Wetten, dass der Hunger ganz schnell wieder kommt?

**Case 2:** Männer mit Erektionsstörungen – und zwar unabhängig vom Alter. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Neben Krankheiten und Stress sind hier Porno- oder auch Masturbationssucht immer häufiger ein Auslöser.

**Was wir natürlich unbedingt wissen wollen: Gibt es ihn – DEN ultimativen Orgasmus-Tipp?**

Ja, es gibt ihn. Er ist eigentlich ganz einfach und gleichzeitig unheimlich schwer: Achtsamkeit! Sprich: Ich bin bei jeder Berührung voll bei der Sache, und zwar von der Anheiz-Phase bis hin zum Ende des Liebes-Akts. **Einkaufslisten, der Job oder gar die Frage, ob ich jetzt besser den Bauch einziehen sollte, haben dann absolut nichts im Kopf zu suchen (Sag ich doch: easy ...).**

**Pikante Frage: Wie sehr beeinflusst deine Ausbildung dein persönliches Liebesleben?**

Viele Leute glauben natürlich, dass bei uns immer alles chico ist und wir nonstop die Betten rocken. **Aber wir sind auch nur ein ganz normales Paar und haben unsere Höhen und Tiefen.** Und das mit der Achtsamkeit bekomme ich natürlich auch nicht immer so hin, wie ich es predige. Dennoch macht mir meine Arbeit immer wieder aufs Neue klar, worauf man alles achten kann, und erinnert mich auch, dies selbst für mich umzusetzen. Und das ist doch schon mal echt ein befriedigender Anfang!



**Gibt es für Birte auch Tabuthemen? Die Antwort gibt's HIER im kompletten Interview.**



# #2

# ORION PODCAST WILLkommen

## Apropos Aufklärung – KNOW-HOW TO GO gibt's in unserem Podcast

Warum machen wir eigentlich einen Podcast? Haben wir etwa zu viel Zeit? Die Antwort auf diese Fragen ist eigentlich ganz einfach: Der Podcast bietet uns die Chance, intime Fragen möglichst persönlich, ausführlich und unzensiert mit unserem Sexperten-Wissen zu beantworten. Dabei können wir spannende Einblicke hinter die Kulissen bieten und interne sowie externe Expert:innen zu Wort kommen lassen.

Es gibt jedoch auch einige Herausforderungen, denen man sich stellen muss: Die große Reichweite lässt anfangs auf sich warten, der Zeitaufwand ist nicht zu unterschätzen, ein direktes Feedback von den Zuhörer:innen bleibt oft aus und eine gute Tonqualität ist nicht immer einfach zu erreichen – insbesondere bei externen Gästen. Und natürlich kostet ein professioneller Podcast auch Geld.

Und was sind unsere Learnings aus dem Podcast? Einfach mal machen – wenn zu Beginn nicht alles perfekt läuft, ist das völlig in Ordnung. Wenn wir jetzt noch einmal neu starten würden, würden wir lediglich früher ein Feedback unserer Hörer:innen einholen.

Was ist für den Podcast ein echter Reichweiten-Booster? Die Antwort gibt's HIER – im ganzen Artikel auf [ORION.eu](https://www.orion.eu)





# WAS BISHER IM PODCAST GESCHAH

## Die schönsten Zitate aus 70 Folgen WILLkommen

„Ich weiß nur, dass es von einem Mann gegründet wurde, der 6–8 Mal am Tag die Palme gewedelt hat – obwohl ich darf es ja hier sagen – also der masturbiert hat.“ **Folge 14: Q&A mit Birte und Jenna – Fragen zur weiblichen Prostata, NoFap und Orgas-Gap**



„Du musst dir das so vorstellen: Ab der Geburt deines Bruders sind die Geschlechtsteile deiner Eltern einfach abgefallen – so mache ich das. Und so habe ich das in meinem Kosmos verankert, dass ich weiß: Okay, das gibt es hier nicht, das Thema.“



**Folge 38: Interview mit Julia Nissen zu Landleben und Sexualität**

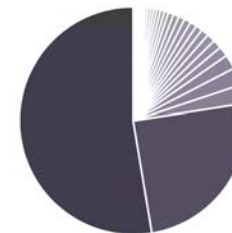
„Die Leute stellen sich ja immer die skurrilsten Dinge vor, die wir so bei ORION machen. Wir würden in Dessous arbeiten, wir würden die ganzen Toys selber testen während der Arbeitszeit – was wir zum Teil ja auch tun, aber da haben wie sie nur an der Hand.“ **Folge 28: Q&A mit Birte und Jenna – Fragen zu Pansexualität und Brustwarzenstimulation**



## Nutzungsstatistiken

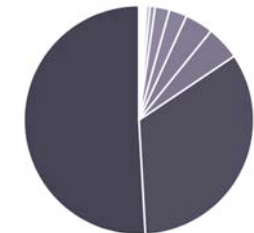
### Länder

Deutschland	91%
Österreich	4%
Schweiz	3%
USA	1%
Dänemark	1%



### Apps

Spotify	62%
Apple Podcasts	29%
Instagram In-app Browser	3%
Google Podcasts	3%
Amazon Music	3%



### Plattformen

iPhone	52%
Android	34%
Windows	5%
Unbekannt	3%
Apple Watch	3%
Mac	2%
iPad	1%

### Downloads / Streams



#3

# LET'S GET SOCIAL: INSTAGRAM & TIKTOK

## Podcast, Blog und Co. – darum ist Brand-Marketing für ORION so wichtig

Online-Werbung ist eine tolle Sache – für Unternehmen wie ORION aber kaum noch umsetzbar. Weder über Google noch in den sozialen Medien. Bezahlte Anzeigen für Toys, Gleitgel, Kondome oder auch bestimmte Dessous sind gar nicht oder nur sehr eingeschränkt erlaubt.

**Woran das liegt?** In der USA gab es die Initiative SESTA/FOSTA, die im Jahr 2018 zu der Verabschiedung eines neuen Gesetzes führte, welches der Unterbindung des sexuellen Menschenhandels im Internet dient.

**So weit, so gut – wo ist hier das Problem?** Mit diesem Gesetz wurde der rechtliche Schutz von Internetseitenbetreibern bei Verstößen durch Dritte aufgehoben, weswegen die Plattformen verstärkt **alle** Inhalte zensieren, die sich mit Themen rund um Sexualität beschäftigen. Dazu gehört auch das Thema Aufklärung.

**Was bedeutet das für uns?** Wir müssen kreativ sein und die Kund:innen durch andere Formate als die bezahlten Anzeigen an uns binden. Und auch bei organischen Inhalten müssen wir vorsichtig mit dem sein, was wir sagen oder zeigen. Daher zensieren wir Wörter und Bilder, die auf den Plattformen möglicherweise gesperrt werden könnten.

**Birte Fulde, Leiterin Brand Marketing, erklärt:** „Wer bei ORION im Brand Marketing gelernt hat, der kann danach alles verkaufen – kein anderer Firmenzweig hat mit so vielen Restriktionen zu kämpfen. Dadurch haben wir gelernt, besonders kreativ und flexibel zu arbeiten.“

# INSTAGRAM

## Wieso wir seit 2015 Fans der bunten Kacheln sind

Die Gründe, warum wir seit 7 Jahren auf Instagram vertreten sind:

- Zur Untermauerung unserer Positionierung als Sexperte
- Um Nähe zu unseren Kund:innen aufzubauen
- Zum Erreichen von Branding-Effekten für ORION
- Um Traffic für unser Magazin zu erzeugen
- Zum besseren Kennenlernen unserer Zielgruppe
- Um Neukund:innen zu gewinnen

### Was funktioniert auf Insta - und was nicht?

Es geht für uns vor allem um eins: Einen Mehrwert liefern! Dabei darf es mal lustig, wie z.B. mit einem Funpost (1), und mal informativ (2) sein oder auch mal einen Hinweis auf eine Rabattaktion (3) enthalten. Dabei brechen wir auch gerne mit Tabus (4).

### Toys vs. Schrauben: Warum wir manchmal neidisch auf Schraubenhersteller sind.

Wenn wir nicht verkaufen würden, was wir eben verkaufen, könnten wir freier sprechen, ohne bestimmte Wörter zu zensieren. Wir könnten alle unsere Produkte frei zeigen und nicht nur einige ausgewählte. Im Grunde könnten wir dann alle Funktionen der Plattformen nutzen – auch die der bezahlten Werbeanzeigen.



# Instagram





# ORION MISCHT TIKTOK AUF

Auf unserem Kanal gibt es Tipps und Tricks für das Liebesleben. Azubi Kim stellt in der Serie „Erkläre mir dieses Toy“ unsere Produkte in kurzen knackigen Videos vor – dabei ist er schon zu einem kleinen TikTok-Star geworden!

Hinter den Kulissen sieht es dabei unspektakulärer aus, als man vielleicht vermuten würde:

Sitzsack her, Hintergrund aufgestellt und schon bekommt unser Kim ein Toy zugeworfen und es heißt:

**Klappe die Erste!**



ORION

## WAS LÄUFT AUF TIKTOK ANDERS ALS AUF INSTAGRAM?

TikTok zeichnet sich durch die Zielgruppe aus: Hier dominiert Gen Z. Auf der Plattform können große organische Reichweiten erzielt werden. Es gibt ausschließlich Video-Content: Kurze Videos – Fullscreen, Sound on. Die Videos sind schnell, denn hier muss bereits in der ersten Sekunde überzeugt werden. Sonst wischen die Nutzer:innen direkt weiter. Dabei entscheidet ein Algorithmus, welche Videos den Nutzer:innen ausgespielt werden. Die Follower-Anzahl ist somit nicht so wichtig.

Die Plattform ist somit weniger „sozial“ als etwa Instagram, wo die Beiträge von Freund:innen und anderen gefolgten Personen im Fokus stehen (zumindest bisher). Deshalb gilt **„mehr ist mehr“**, desto häufiger Videos hochgeladen werden, desto höher ist gleich auch die Chance, dass ein Video viral geht.

# HINTER DEN KULISSEN ...

... läuft jedoch nicht immer alles ganz rund.



Was beim Dildo-Gießen alles schief gegangen ist, gibt's HIER zu sehen.



Unboxing will gelernt sein – HIER findest du den Beweis.



So lief der Dreh wirklich ab. Der exklusive Einblick HIER.



Noch mehr Unboxing-Fails findest du HIER.



## #4

# WARUM MACHEN WIR INFLUENCER- MARKETING?

## Für uns schon lange kein Neuland mehr: Influencer-Marketing

Als wir 2018 begonnen haben, Influencer-Kooperationen in unser Marketing zu integrieren, gehörten wir zu den ersten auf diesem Gebiet – insbesondere in unserer Nische. Inzwischen sind die Kooperationen professioneller und das Tracking von Umsätzen ist heute Standard. Aber unserem Motto „Einfach mal machen lassen“ sind wir über die Jahre treu geblieben. Und so haben unsere Influencer:innen nach wie vor die Freiräume, die sie zur Gestaltung ihrer Inhalte brauchen.



# BRAND-MARKETING

## Darum setzen wir auf Influencer:innen

Durch Influencer-Marketing erlangen wir eine größere Reichweite und mehr Aufmerksamkeit für die Marke ORION, aber auch für unsere eigenen Kanäle auf Instagram und TikTok. So können wir gemeinsam mit den Influencer:innen das Thema Erotik enttabuisieren und erreichen, dass mehr Menschen sich mit Themen wie Selbstliebe und Lust beschäftigen.

Wir setzen dabei nicht nur auf unterschiedliche Kooperationen, sondern veranstalten regelmäßig auch Events mit „unseren“ Influencer:innen. Dabei stehen witzige Aktionen, insta-taugliche Kulissen und jede Menge Spaß im Vordergrund.



# #5 WARUM MACHEN WIR (IMMER NOCH) PRINT?

## Print war gestern?

**DAS SEHEN WIR ANDERS!** Gerade jetzt, in Zeiten von unzähligen Newslettern, hat Printwerbung wieder mehr an Aufmerksamkeit gewonnen. Doch auch an uns sind die steigenden Kosten für Papier nicht spurlos vorbeigegangen und so mussten wir unsere Printwerbung neu überdenken.

Im Fokus steht beim Print unser Katalog, in dem viel Herzblut und Leidenschaft steckt und der in 2021/2022 sogar die Auszeichnung **„Katalog des Jahres“** gewonnen hat.

An welchen Katalog dieser begehrte Titel als nächstes gehen wird, darf Nicole Brösel, verantwortlich für die Print-Werbemittel, mitentscheiden. Nicole hat unseren Gewinner-Katalog 2021/2022 geplant und sitzt mittlerweile selbst in der Jury vom Bundesverband E-Commerce und Versandhandel.

**„Ich bin echt gespannt darauf, alles mal von der anderen Seite mitzuerleben.“**



Nicole Brösel  
Print Marketing





# ORION KATALOG 2022 / 23



## PERSÖNLICH, INFORMATIV UND BUNT

Unser Katalog bietet weitaus mehr als nur nüchterne Produktpräsentationen. Bunte Themenwelten wechseln sich ab mit informativen Ideen und inspirierenden Anregungen.

Besonderes Highlight: **Unsere Mitarbeiter:innen geben höchstpersönlich Tipps und Tricks** rund um die schönste Nebensache der Welt. Echt cool, oder?

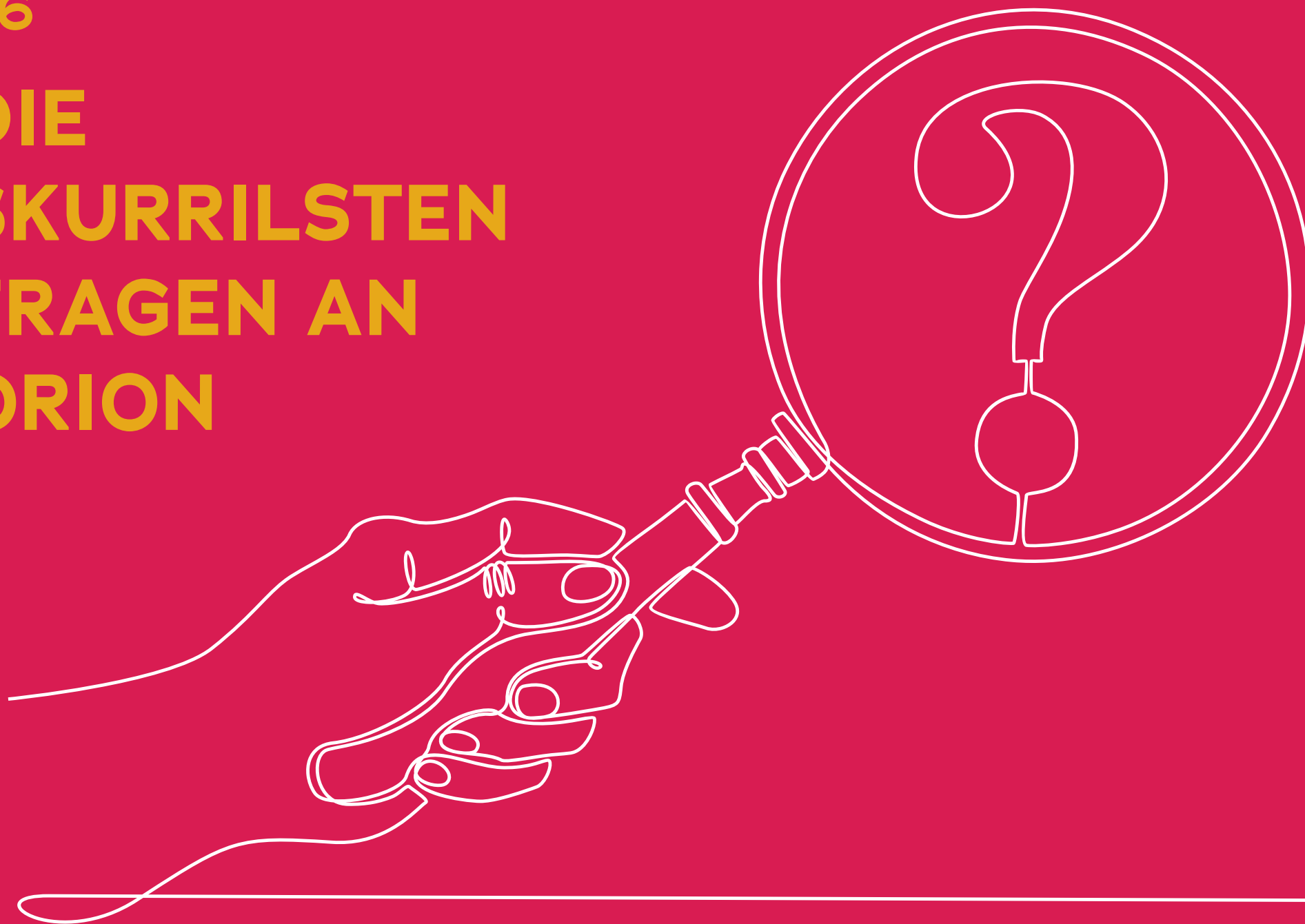


Unseren aktuellen Katalog mit einer großen Auswahl an Toys, Dessous und Accessoires gibt's HIER



#6

# DIE SKURRILSTEN FRAGEN AN ORION



# UND JETZT MAL KLARTEXT!

## Fragen & Antworten

**Haben die Mitarbeiter:innen bei ORION eigentlich noch Lust auf Sex, wenn sie sich immer mit Erotik beschäftigen?**

Fahren KFZ-Mechaniker:innen dann auch nur noch Bus? Eben – unsere Mitarbeiter:innen sind wahrscheinlich besser belesen zu Themen wie Liebe und Sex. Aber dass dies deren Liebesleben negativ beeinflusst, wagen wir zu bezweifeln. Denn Überraschung: Der praktische Teil findet in unseren Büros nicht statt.

**Tragen bei ORION alle Dessous im Büro?**

Den einen oder anderen mag es vielleicht enttäuschen, aber in den Büros von ORION sehen die Mitarbeiter:innen aus wie in jedem anderen Unternehmen auch. Was unsere Kolleg:innen dann als letzte Schicht unter der Kleidung tragen, wissen wir natürlich nicht.

**ORION – das ist doch ein Verlag?**

Falsch, ORION ist ein Vollsortimenter im eCommerce, der Einkund:innen nicht nur in Deutschland, sondern schwerpunktmäßig auch in Skandinavien, Österreich und der Schweiz beliefert. Auch die Fachgeschäfte in Deutschland, Norwegen, Österreich und Dänemark gehören zu ORION. Daneben gibt es noch den Großhandel, der B2B Kunden weltweit beliefert. Und ja, ORION hat auch einen hauseigenen Verlag, den Carl Stephenson Verlag. Aber dieser macht eben nur einen Teil des Unternehmens aus.

**Die meist gestellte Frage: Gibt es Mitarbeiterrabatt?**

Ja, den gibt es! Und so haben 90% unserer Mitarbeiter:innen Produkte aus unserem Sortiment zuhause.

# Was die Instagram-Community schon immer über ORION wissen wollte





*Lieb doch* #wieDUwillst  
**ORION.de • ORION.eu**