



# ElitePartner

Studie 2020

## So liebt Deutschland

Wie achtsam Singles heute daten, welchen Einfluss die Klimabewegung auf Beziehungen nimmt und wie verbreitet Untreue ist

# Studieninformation

Seit 2005 untersucht die ElitePartner-Studie jährlich Verhaltensweisen, Wünsche und Einstellungen von Frauen und Männern in Deutschland. Dabei widmet sie sich klassischen Partnerschaftsfragen ebenso wie neuen Trends und gesamtgesellschaftlichen Phänomenen. Mit einer Teilnehmerzahl von mehreren tausend Personen ist die ElitePartner-Studie eine der größten Partnerschaftsstudien Deutschlands. Die Ergebnisse der aktuellen Erhebungswelle wurden bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter und Geschlecht sowie Bundesland.

## Zusammensetzung der Stichprobe

	Akademiker	Nicht-Akademiker	Singles	Lierte	
	5.352	7.657	4.260	8.759	
			♀	♂	<b>Gesamt</b>
Unter 30 Jahren	1.463	1.540	3.002		
30 bis 39 Jahre	1.260	1.297	2.559		
40 bis 49 Jahre	1.495	1.596	3.091		
50 bis 59 Jahre	1.340	1.440	2.781		
60 bis 69 Jahre	735	854	1.586		
<b>Gesamt</b>	<b>6.295</b>	<b>6.725</b>	<b>13.019*</b>		

\*durch Quotierung und Rundung geringfügige Abweichungen

# Studiensteckbrief

- Methode:** schriftliche Online-Befragung
- Grundgesamtheit:** in Deutschland lebende Internetnutzer im Alter zwischen 18 und 69 Jahren
- Stichprobe:** insgesamt 13.019 Befragte
- Repräsentativität:** bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter und Geschlecht sowie Bundesland  
Basis: Destatis 2016
- Erhebungszeitraum:** Oktober / November 2019
- Institut:** Fittkau & Maaß Consulting GmbH  
Datenerhebung im Rahmen der 49. WWW-Benutzer-Analyse

- Studienteam:**
  - Lisa Fischbach**  
Diplom-Psychologin und Leiterin Forschung & Matchmaking bei ElitePartner
  - Beatrice Bartsch**  
Senior PR Manager bei ElitePartner
  - Juliane Rietzsch**  
Senior Brand & Content Manager bei ElitePartner



Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr begehen wir ein Jubiläum: Unsere ElitePartner-Studie wird 15! Seit der ersten Ausgabe im Jahr 2005 hat sich viel verändert. Die Partnersuche, Rollenbilder und Sexualität, aber auch Beziehungen selbst. Als Partnervermittlung haben wir nicht nur einen riesigen Fundus an Erkenntnissen gesammelt – wir haben auch frühzeitig Trends und gesamtgesellschaftliche Entwicklungen abgebildet. Ob der Alpha-Softie als Symbol einer neuen Männlichkeit, der Einfluss des Smartphones auf Beziehungen oder die Disneyfizierung der Liebe durch soziale Medien – wir sind durch unsere langjährige Forschung zu Experten mit einem ausgeprägten Gespür für Trends und relevante Themen in Sachen Liebe und Partnerschaften geworden.

In unserer Jubiläumsausgabe richten wir den Blick unter anderem auf die Klimabewegung. Und es zeigt sich: Diese Debatte hat sich auch auf unsere Beziehungen ausgewirkt – sogar bis hin zum Kinderwunsch. Eine weitere spannende Erkenntnis: Im Achtjahresvergleich sehen wir einen Zuwachs an Untreue. Auch hier befinden wir uns in einem Wandel – denn dieser Anstieg ist nicht durch Männer, sondern Frauen getrieben. Die sexuelle Emanzipation ist offenbar auch in weniger sozial erwünschte Bereiche vorgedrungen.

Lassen Sie sich auch in dieser Ausgabe von neuen Erkenntnissen überraschen! Und wir versprechen Ihnen, auch in den kommenden Jahren aktuelle Themen aufzunehmen und neugierig zu bleiben – für viele weitere interessante Ausgaben unserer ElitePartner-Studie.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!



Ihre Lisa Fischbach

Diplom-Psychologin und Leiterin Forschung & Matchmaking bei ElitePartner





# Inhalt

5 So lieben wir 2020

## Singles & Dating

8 Slow-Dating: Achtsamkeit liegt im Trend

10 Was das Antwortverhalten beim Kennenlernen über das Interesse verrät

12 Kommunikation beim Kennenlernen

14 Zwei Drittel sind vor dem ersten Treffen aufgeregt

16 So bereiten sich Singles auf ein Date vor

## Umweltbewusstsein & Nachhaltigkeit

19 Umweltbewusstsein macht attraktiv

21 So nachhaltig leben Paare in Deutschland

## Beziehungen

24 Warum Paare Sex haben

26 Paare reden pro Tag 102 Minuten miteinander

28 Die wichtigsten Gesprächsthemen

31 Die häufigsten Auslöser für Streit

32 Warum junge Paare heute heiraten

34 In zwei von drei Beziehungen herrscht Neid

## Untreue

37 Untreue nimmt zu – vor allem bei Frauen

39 Wann Untreue beginnt

41 Frauen gehen aus emotionalen Gründen fremd, Männer suchen sexuelle Abwechslung

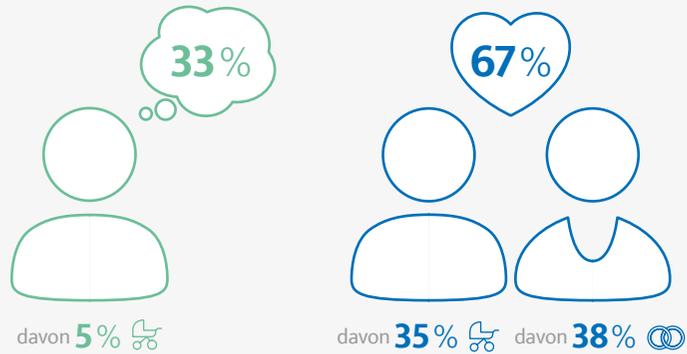
43 Interview: „Wer untreu ist, erwartet oft trotzdem Treue vom eigenen Partner“

## So liebt Deutschland

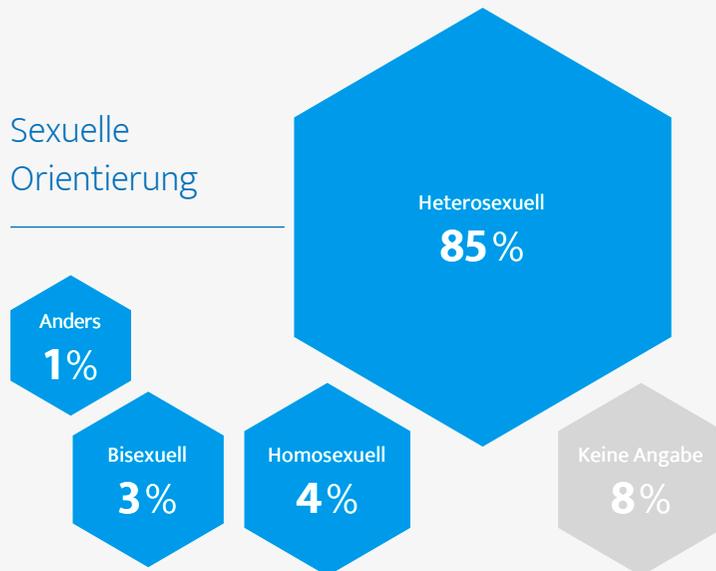


# So lieben wir 2020

## Single- & Paaranteil



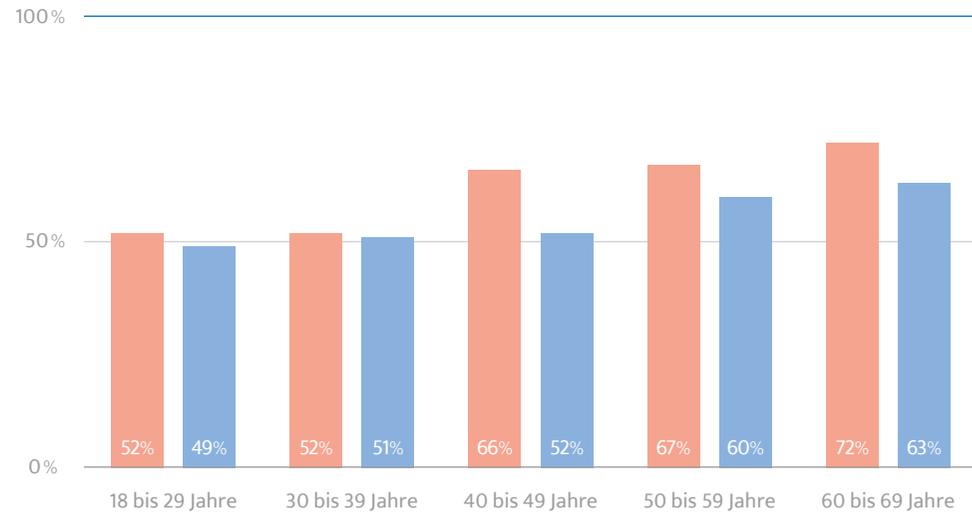
## Sexuelle Orientierung



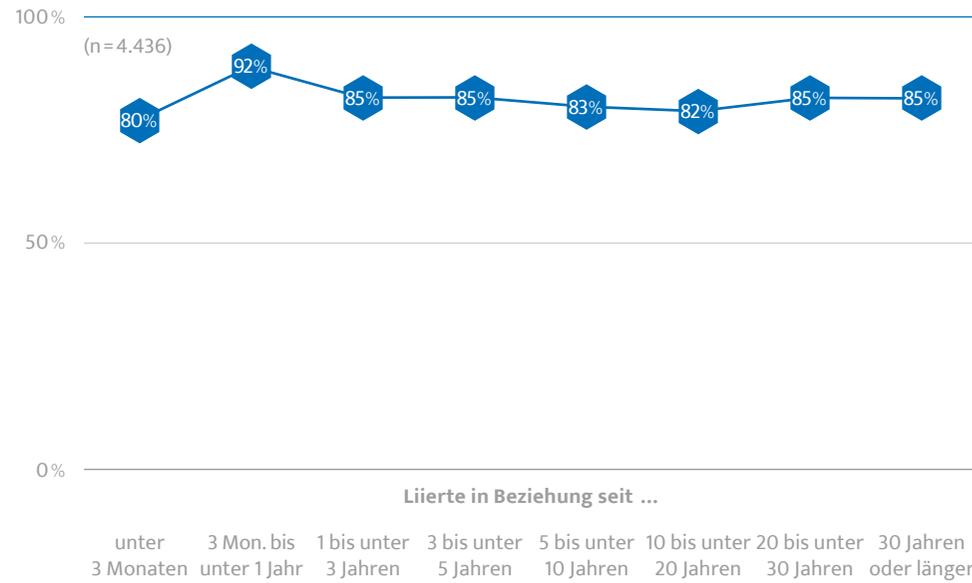
\* durch Rundung geringfügige Abweichungen

## Single-Zufriedenheit nach Alter

Frauen Männer



## Zufriedenheit nach Beziehungsdauer



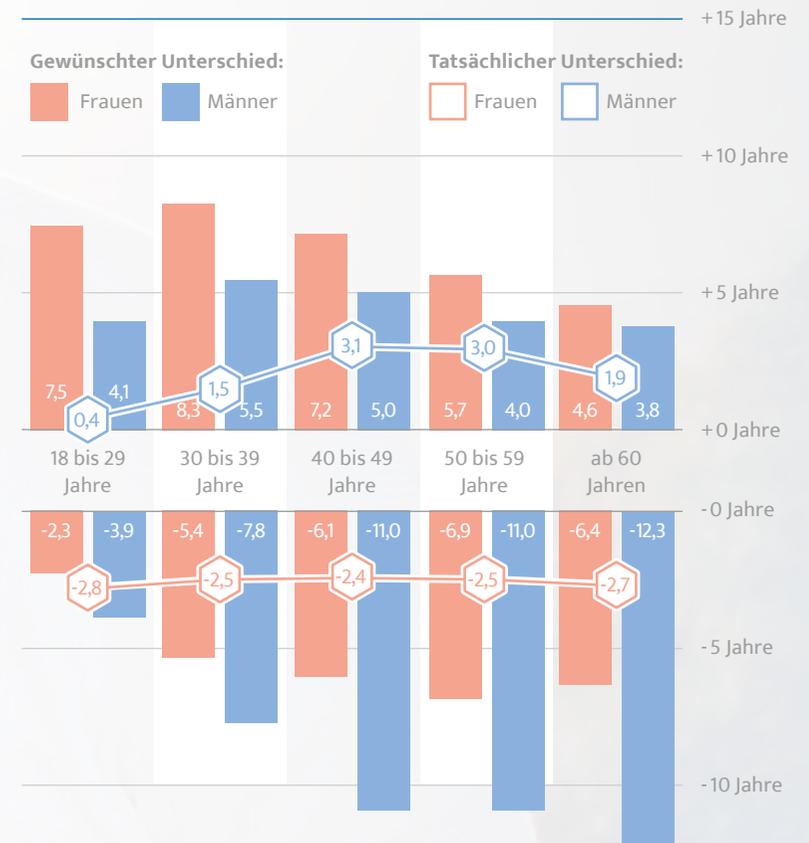


## Umfrage

Wie viele Jahre sollte Ihr / e Partner / in maximal älter bzw. jünger sein als Sie selbst?

(n = 1.251)

### Gewünschter & tatsächlicher Alterunterschied



#### Lesebeispiel:

Frauen zwischen 50 und 59 Jahren wünschen sich einen Partner, der maximal 5,7 Jahre älter ist als sie selbst. Tatsächlich ist der Partner einer Frau dieser Altersgruppe durchschnittlich 3 Jahre älter als sie selbst.



# Singles & Dating

# Slow-Dating: Achtsamkeit beim Kennenlernen liegt im Trend

Wisch und weg war gestern – im Jahr 2020 liegt auch beim Dating Achtsamkeit im Trend. Gut neun von zehn Singles treffen lieber wenige, ausgewählte Kontakte als ihre Chancen durch unzählige Dates zu erhöhen – insbesondere Frauen halten wenig von Massen-Dating. Vielmehr begegnen Singles ihrem Gegenüber ergebnisoffen: Etwa zwei Drittel interessieren sich beim Kennenlernen vor allem für den Menschen. Gerade einmal jeder dritte Single findet ein Treffen nur dann sinnvoll, wenn es ihn oder sie einer Partnerschaft näherbringt.

## Show yourself: Frauen zeigen sich authentisch

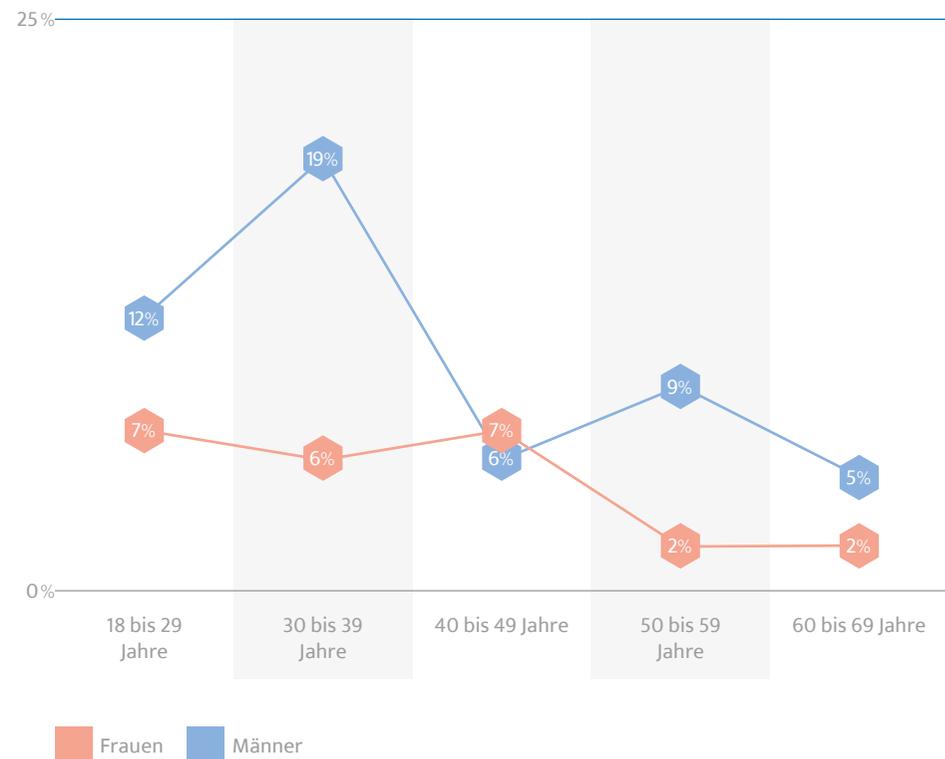
Gefallen um jeden Preis? Das kommt heute für die Wenigsten in Frage. Gerade Single-Frauen stehen beim Kennenlernen zu sich und ihren Macken: Knapp drei Viertel präsentieren sich bei einem Date so wie sie sind. Damit begegnen sie Verabredungen mit mehr Selbstsicherheit als Männer: Gut einem Drittel der alleinstehenden Männer ist es wichtiger bei Dates ein gutes Bild abzugeben, als sie selbst zu sein.

**Übrigens:** Mit zunehmender Single-Dauer hält auch bei Männern mehr Gelassenheit Einzug.

## Erst verarbeiten, dann neu verlieben

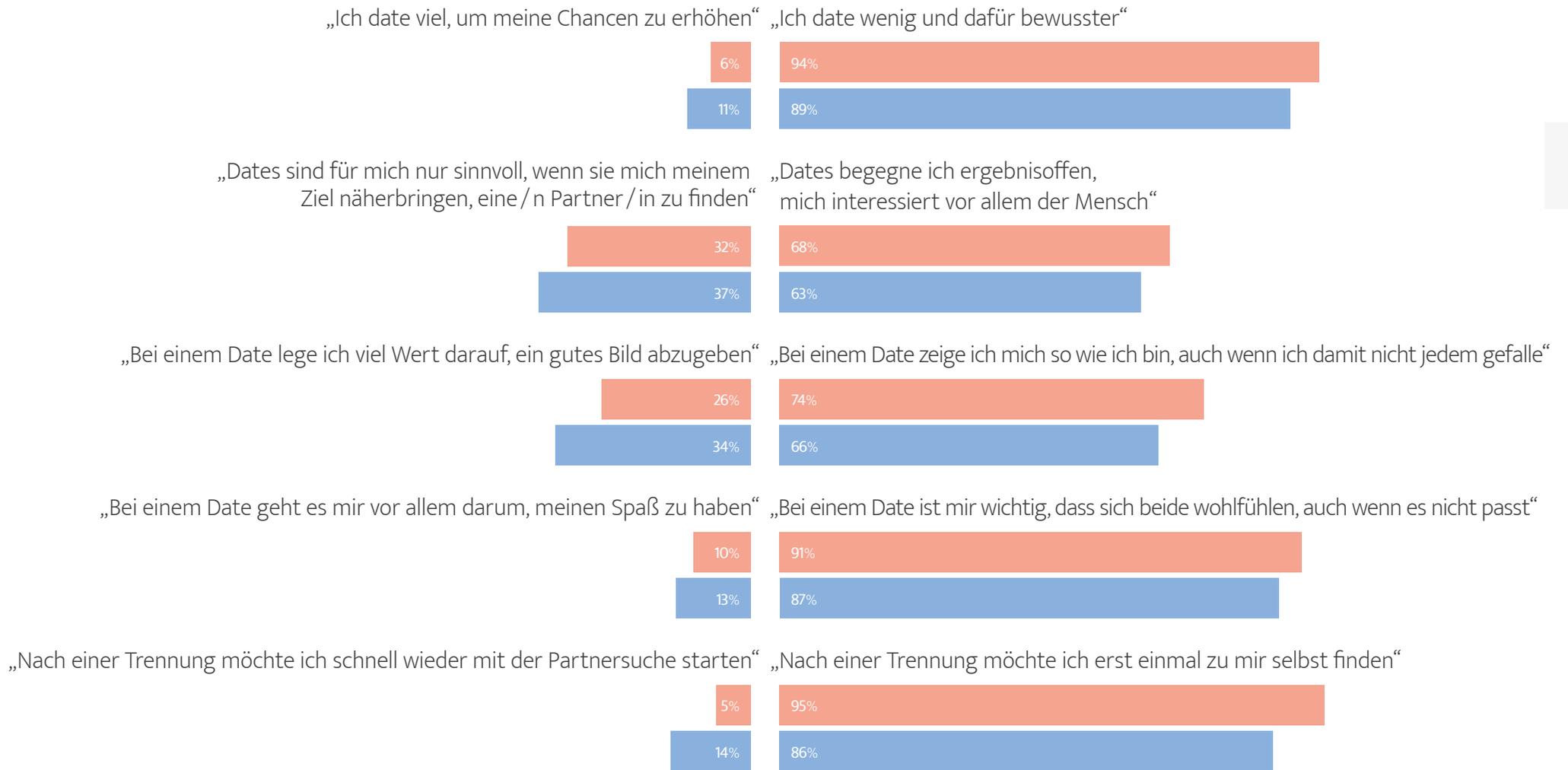
Nach einer Trennung erst einmal zu sich selbst zu finden und die vergangene Partnerschaft Revue passieren zu lassen, ist für die Mehrheit besonders wichtig. Mit einer Ausnahme: Jeder sechste Mann zwischen 30 und 39 Jahren möchte nach einem Beziehungsaus schnell wieder nach einer neuen Partnerin Ausschau halten. Und das mit Nachdruck: Knapp jeder Fünfte in diesem Alter datet viel, um seine Chancen zu erhöhen. Ab 40 Jahren ändert sich dieses Dating-Verhalten schlagartig und es kehrt mehr Ruhe ein. Frauen tendieren hingegen selbst in der Familien-gründungsphase nicht zu mehr Verabredungen.

### „Ich date viel, um meine Chancen zu erhöhen“



# Welcher der folgenden Aussagen über Partnersuche und Dating stimmen Sie zu?

1.293 erwachsene deutsche Internetnutzer: Singles auf Partnersuche (durch Rundung geringfügige Abweichung)



Fast Dating

Slow Dating

Frauen

Männer

# Was das Antwortverhalten beim Kennenlernen über das Interesse verrät

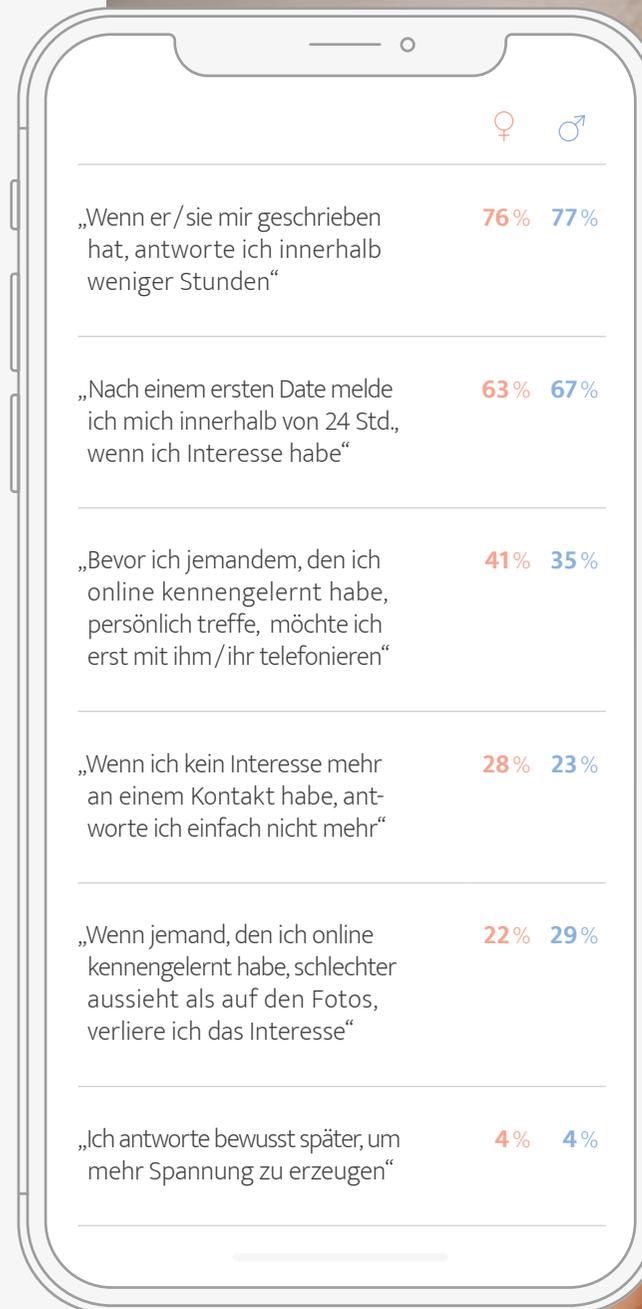
## Frage

Wenn Sie einmal daran denken, wie man beim Kennenlernen bzw. Daten miteinander kommuniziert: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

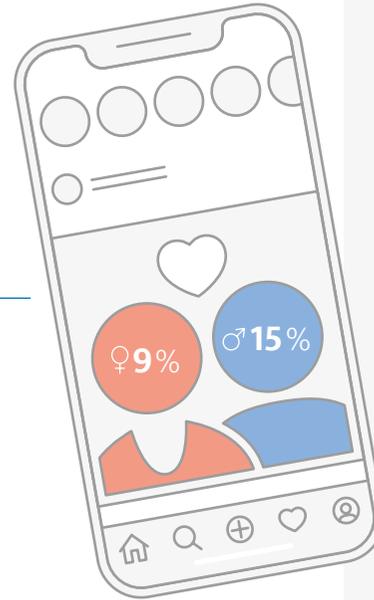
1.330 erwachsene deutsche Internetnutzer: Singles auf Partnersuche

## Wer Interesse hat, meldet sich innerhalb von 24 Stunden

Von wegen Spielchen: Wer nach einem ersten Date tagelang nichts von sich hören lässt, hat schlicht kein Interesse. Zwei Drittel der Singles melden sich innerhalb von 24 Stunden nach dem Treffen, wenn sie Gefallen gefunden haben. Die Annahme, dass jemand sein Gegenüber absichtlich zappeln lässt, um Spannung zu erzeugen oder sich interessanter zu machen, ist ein Trugschluss – nur vier Prozent der Singles greifen auf solche Methoden zurück.



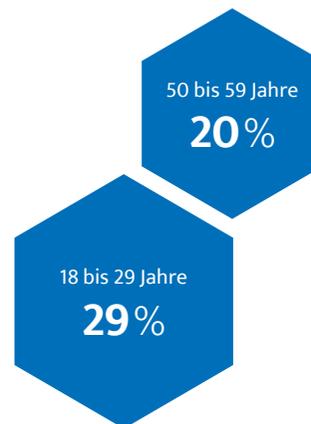
„Ein /e Influencer /in oder Internet-Star wäre für mich als Partner /in interessant“



## Ghosting – auch bei Singles ab 50 verbreitet

„Aus den Augen, aus dem Sinn“ scheint für viele Singles ein probates Mittel zu sein, einem Kontakt oder Date-Partner zu signalisieren, dass kein Interesse besteht. Fast jeder Dritte unter 30 beendet das Kennenlernen standardmäßig, indem er oder sie sich nicht mehr meldet. Oft wird dieses Dating-Phänomen vor allem jungen Singles zugeschrieben – das aber ist ein Irrglaube. Denn auch jeder fünfte Single zwischen 50 und 59 Jahren ghostet unliebsame Kontakte statt Desinteresse offen zu kommunizieren.

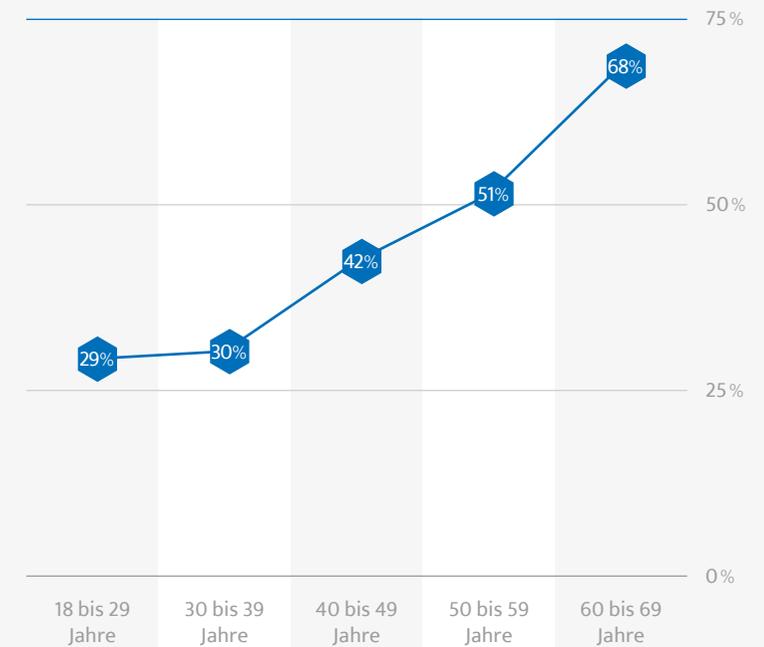
„Wenn ich kein Interesse mehr an einem Kontakt habe, antworte ich einfach nicht mehr“



## Vor einem Date telefonieren? Bei jungen Singles eine Seltenheit

Schreiben – telefonieren – treffen: Bevor es ans Eingemachte geht wollen vor allem ältere Singles auf Nummer sicher gehen und die Stimme ihres Gegenübers vor dem ersten Treffen hören. Ganz anders junge Singles: Nicht einmal jeder Dritte zwischen 18 und 39 Jahren hat das Bedürfnis vor einem Date zu telefonieren.

„Bevor ich jemandem, den ich online kennengelernt habe, persönlich treffe, möchte ich zuerst mit ihm/ihr telefonieren“





# Kommunikation beim Kennenlernen: zwischen Hoffnung und Erwartungsdruck

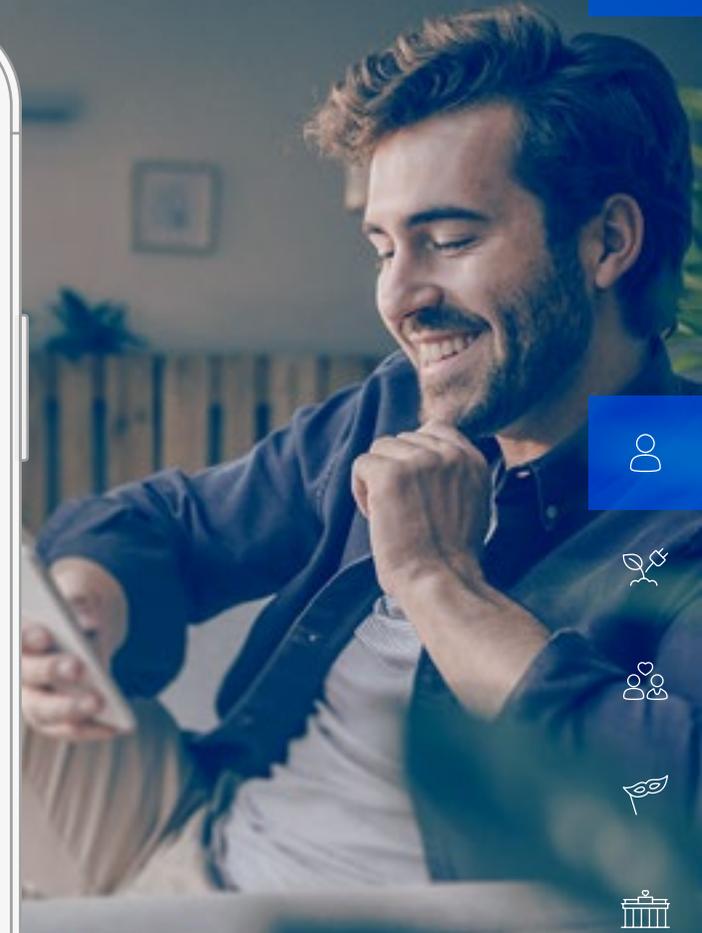
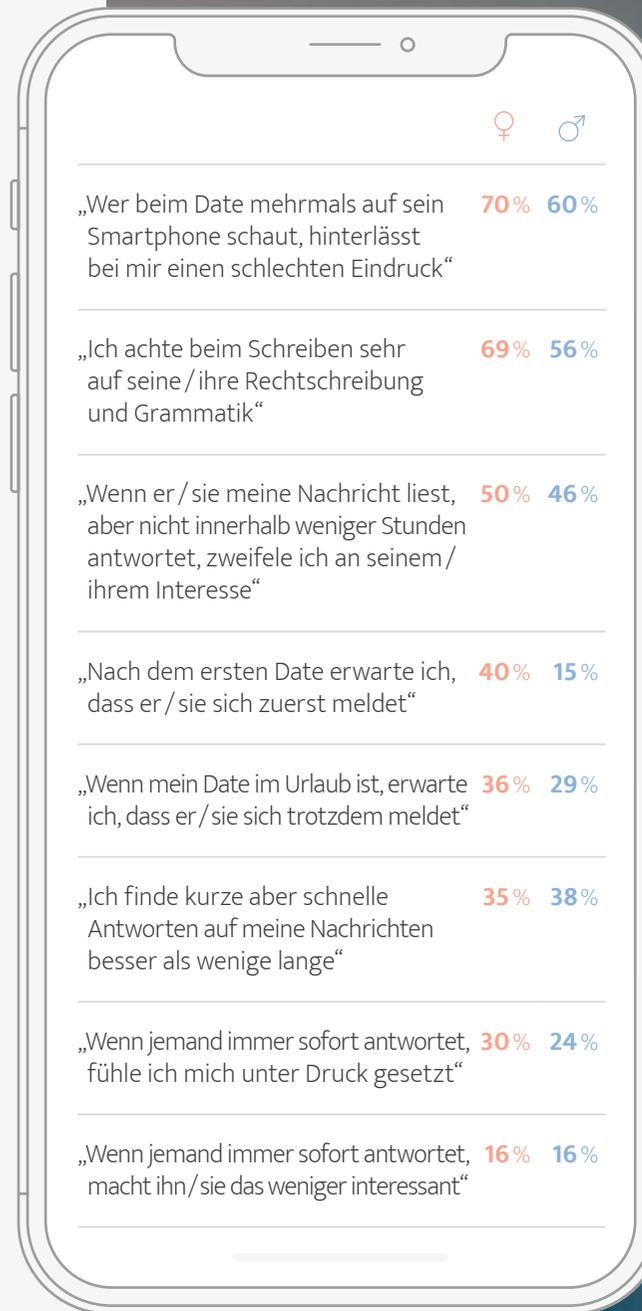
## Frage

Was erwarten Sie beim Date bzw. von jemandem, den Sie gerade kennenlernen?

1.330 erwachsene deutsche Internetnutzer: Singles auf Partnersuche

„Schau mir in die Augen – nicht aufs Display“

Romantik in der Luft, das Smartphone auf dem Tisch? Darauf sollten Singles beim Date besser verzichten. Denn wer während eines Treffens mehr als nur einen kurzen Blick aufs Smartphone riskiert, hinterlässt bei zwei von drei Date-Partnern einen schlechten Eindruck.





## Nachrichten künstlich hinauszögern? Keine gute Idee!

„Sei ein Star, mach dich rar!“ Ein Dating-Ratschlag, den Singles auf Partnersuche getrost über Bord werfen dürfen. Denn dass ein schnelles Antwortverhalten bedürftig wirken könnte, ist ein Mythos. Nur bei jedem sechsten Single schmälern zügige Reaktionen das Interesse. Vielmehr ist es sogar umgekehrt: Werden Nachrichten gelesen, aber nicht innerhalb von ein paar Stunden beantwortet, verlieren viele die Lust am Kennenlernen. Mäßigung ist dennoch sinnvoll: Denn wer seinen Date-Partner mit Nachrichten bombardiert, setzt ihn oder sie womöglich unter Druck.

## 7 von 10 Frauen achten sehr auf seine Rechtschreibung

„Der Dativ ist dem Date sein Tod“: Wer die Rechtschreibung bei Whatsapp, Facebook und Co. vernachlässigt, verspielt sich bei vielen Frauen Chancen. Denn gut zwei Drittel der Frauen auf Partnersuche achten beim Schreiben stark auf eine korrekte Grammatik. Für Männer und jüngere Singles spielen Kommaregeln und Co. eine weniger wichtige Rolle.

„Ich achte beim Schreiben sehr auf seine / ihre Rechtschreibung und Grammatik“



# Nervosität ist normal: Zwei Drittel sind vor dem ersten Treffen aufgeregt

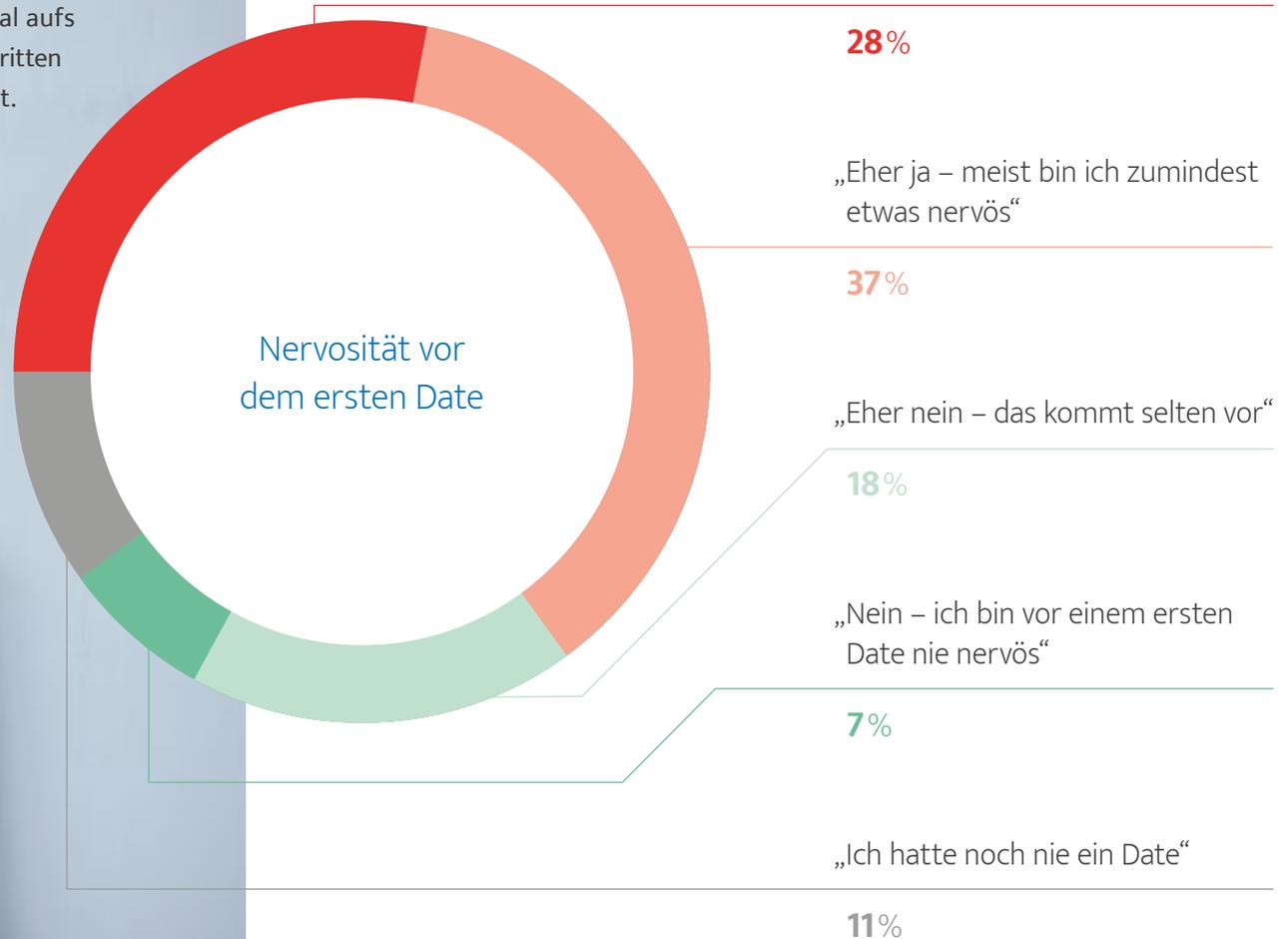
Herzklopfen schon vor der ersten Begegnung? Das ist bei zwei Dritteln der Singles in Deutschland keine Seltenheit. Gut jeden Vierten packt die Nervosität jedes Mal aufs Neue vor einem ersten Date, bei mehr als jedem Dritten schwingt zumindest ein bisschen Aufregung mit. Gänzlich unberührt zeigen sich die Wenigsten: Nur sieben Prozent der Frauen und Männer geben an, nie vor einem ersten Date nervös zu sein.



## Frage

### Waren bzw. sind Sie vor einem ersten Date nervös?

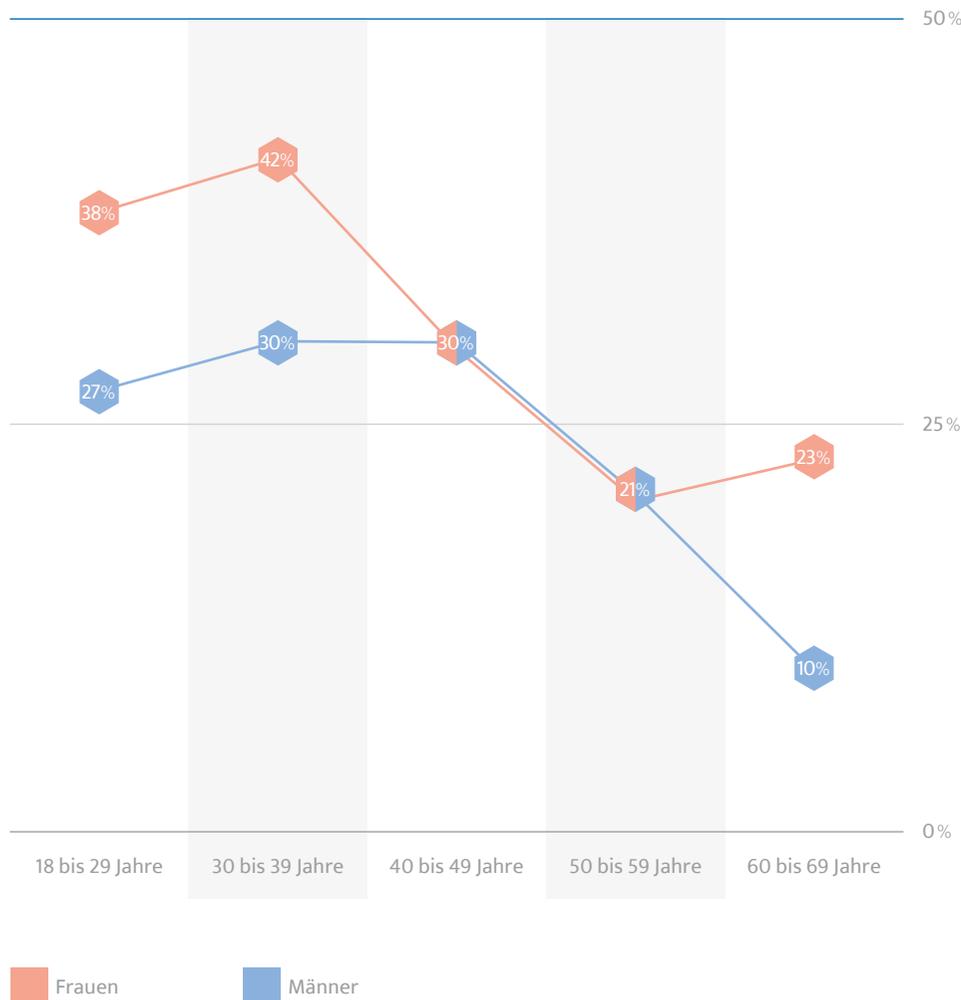
2.163 erwachsene deutsche Internetnutzer: Singles



## Flattermann in der Familiengründungsphase

Anspannung, Unsicherheit und Aufregung plagen gerade Frauen zwischen 30 und 39 Jahren, wenn ein erstes Date ansteht. Männer dieser Altersgruppe sehen der ersten Begegnung im Vergleich deutlich entspannter entgegen. Die gute Nachricht: Mit steigendem Alter hält mehr Gelassenheit Einzug.

„Ja – ich bin vor einem ersten Date immer nervös“



## „Fast Dating“ steigert den Druck

„Nervosität vor der Begegnung mit einem unbekanntem Menschen, ist absolut normal und in einem gewissen Maß sogar hilfreich. Denn durch die Aufgeregtheit wird Adrenalin ausgeschüttet – das erhöht die Aufmerksamkeit und körperliche Vitalität. Auf der anderen Seite steigern die Schnelligkeit und die Wisch-und-Weg-Mentalität des „Fast Datings“ den Druck oft ins Unermessliche. Viele wollen einen perfekten ersten Eindruck hinterlassen, um nicht wegen einer Kleinigkeit aussortiert zu werden. Das verstärkt die Nervosität und es verwundert nicht, dass gerade Singles in den Dreißigern davon betroffen sind, da sie in dieser Lebensphase häufig einen Partner fürs Leben oder für die Familiengründung suchen.“

Lisa Fischbach, Diplom-Psychologin und Leiterin  
Forschung & Matchmaking bei ElitePartner



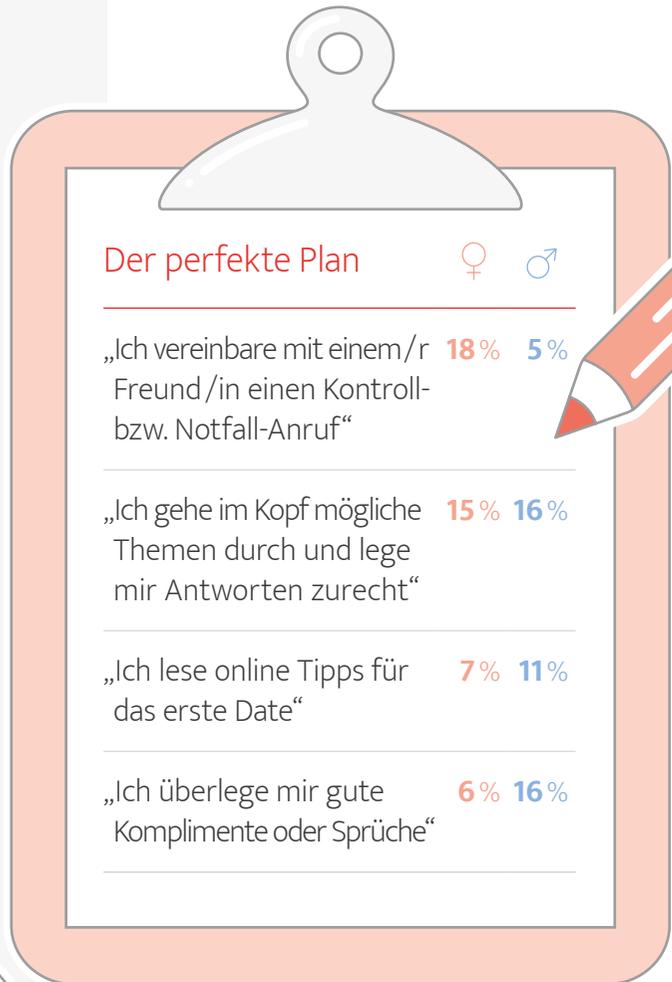


# Von entspannt bis kontrolliert: So bereiten sich Singles auf ein Date vor

## Frage

Was tun Sie vor einem ersten Date bzw. wie würden Sie sich vorbereiten?

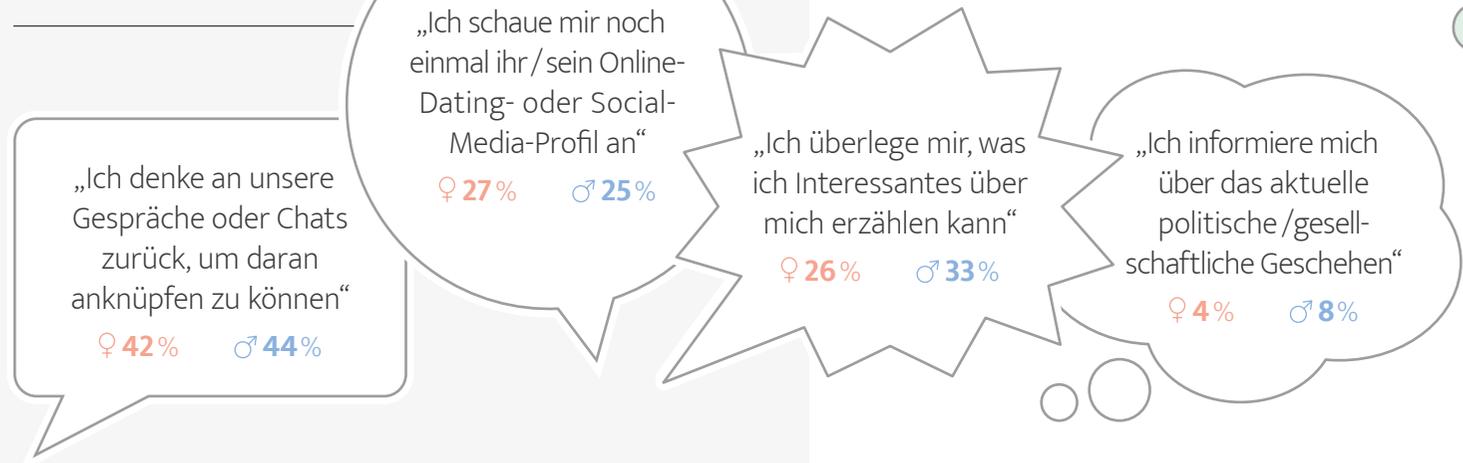
2.153 erwachsene deutsche Internetnutzer: Singles

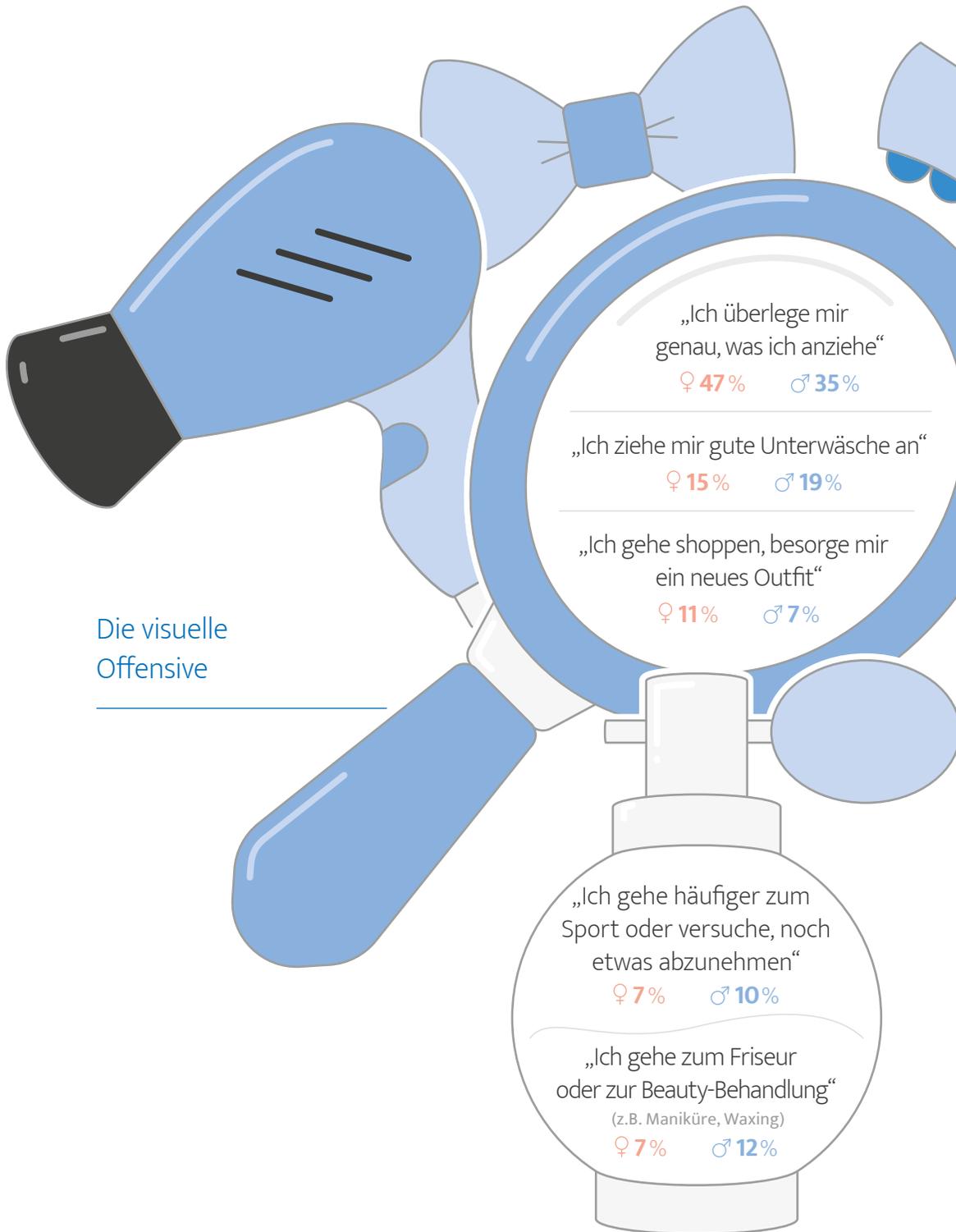


## Die Stimmungsstrategie



## Die Talk-Taktik







# Umweltbewusstsein & Nachhaltigkeit

# Einweg-Becher als Date-Killer: Umweltbewusstsein macht attraktiv

Ein Green Startup gründen, Clean Ups organisieren und an Demonstrationen teilnehmen: Etwa zwei Drittel der Singles finden ökologisches Bewusstsein anziehend. Vor allem Frauen begeistert ein gewisser Sinn für Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Konsumsünder haben es hingegen schwer – und zwar bei beiden Geschlechtern gleichermaßen.

„Jemand, der häufig gedankenlos neue Dinge kauft, käme als Partner / in für mich nicht in Frage“



## Klima statt Kind

Schmelzende Gletscher, ansteigende Meeresspiegel und Ernteausfälle bereiten vielen Singles Zukunftsängste: Knapp vier von zehn Frauen und jeder dritte Mann hätten angesichts der Bedrohungen durch die Klimakrise Bedenken, eine Familie zu gründen. Besonders verunsichert zeigen sich übrigens Geringverdiener (41 Prozent).

Akademiker

Nicht-Akademiker

### Frage

## Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zum Thema Partnersuche und Umweltbewusstsein auf Sie persönlich zu?

2.103 erwachsene deutsche Internetnutzer: Singles

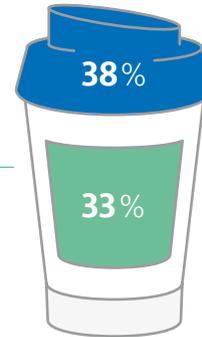
Aussage	♀	♂
„Ich finde es attraktiv, wenn sich jemand aktiv für Umweltschutz und Nachhaltigkeit engagiert“	70%	60%
„Jemand, der häufig gedankenlos neue Dinge kauft, käme als Partner/in für mich nicht in Frage“	63%	60%
„Umweltthemen haben für mich bei der Partnersuche keine Bedeutung“	57%	62%
„Ich finde es attraktiv, wenn jemand der Umwelt zuliebe auf ein eigenes Auto verzichtet“	41%	47%
„Ich achte schon beim Kennenlernen darauf, ob sich mein Gegenüber umweltbewusst verhält“ (z.B. Wegwerfbecher)	40%	30%
„Mir ist bei der Partnerwahl ein guter Lebensstandard wichtiger als eine nachhaltige Lebensweise“	40%	42%
„Angesichts der Klimakrise hätte ich heutzutage Bedenken, Kinder in die Welt zu setzen“	38%	34%
„Jemand, der sehr umweltbewusst ist, wäre mir als Partner/in zu anstrengend“	35%	35%
„Jemanden, der privat mehr als viermal pro Jahr fliegt, würde ich als Partner/in ausschließen“	32%	33%
„Bei einem Date wähle ich lieber das Auto statt öffentliche Verkehrsmittel, weil es einen besseren Eindruck macht“	27%	35%

## Coffee-To-Go – ein No-Go

Sich beim ersten Treffen einen Kaffee im Einweg-Becher zu gönnen, ist für viele ein echter Date-Killer. Gut jeder Dritte achtet bereits beim Kennenlernen auf ein umweltbewusstes Verhalten seines Gegenübers. Vorsicht ist auch geboten beim Gesprächsthema Reisen: Jemand, der privat mehr als viermal im Jahr in den Flieger steigt, fällt bei jedem dritten Single durchs Raster.

„Ich achte schon beim Kennenlernen darauf, ob sich mein Gegenüber umweltbewusst verhält“

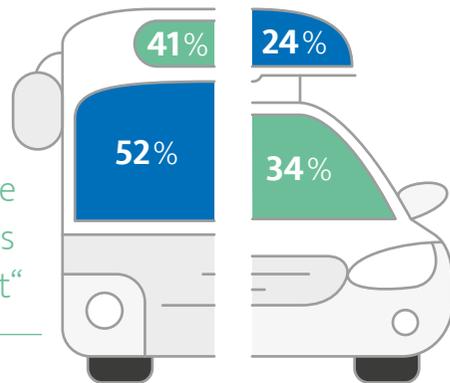
z.B. Wegwerfbecher



## Auto adé: Akademiker bevorzugen öffentliche Verkehrsmittel

Mit zunehmender Bildung steigt das Bewusstsein für Themen wie Nachhaltigkeit. Das zeigt sich bereits bei der Anfahrt zum Date. Während jeder dritte Nicht-Akademiker lieber mit dem Auto erscheint, weil es vermeintlich einen besseren Eindruck hinterlässt, präferieren mehr Akademiker Bus und Bahn.

„Ich finde es attraktiv, wenn jemand der Umwelt zuliebe auf ein eigenes Auto verzichtet“



„Bei einem Date wähle ich lieber das Auto, da es einen besseren Eindruck macht“

Akademiker

Nicht-Akademiker



# So nachhaltig leben Paare in Deutschland

Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit prägen im Jahr 2020 auch Beziehungen maßgeblich. Sechs von zehn Paaren legen Wert auf regionale Produkte und jedes zweite Paar versucht gemeinsam, seinen materiellen Konsum zu reduzieren. Umweltschutz ist zu einem präsenten Gesprächsthema geworden und Konflikte rund um Lebensmittelverschwendung für jedes vierte Paar ein echter Störfaktor.

## Paare überdenken Familienplanung

#BirthStrike – keine Kinder in die Welt setzen für das Klima? Ob zugunsten der Umwelt oder aus purer Existenzangst, unter Paaren in Deutschland herrscht diesbezüglich große Verunsicherung, wie die Zahlen eindrucksvoll beweisen. So hätte jedes vierte Paar angesichts der Klimakrise Bedenken, eine Familie zu gründen. Besonders besorgt scheinen übrigens Akademiker-Männer in ihren Dreißigern (31 Prozent).

## Streitthema Umweltbewusstsein

Mit dem Auto zum Bäcker, jeden Tag Fleisch auf dem Tisch und schon wieder ausgiebig shoppen gewesen – solche Themen sorgen bei vielen Paaren für Zündstoff. Jedes zehnte Paar streitet sich häufig über wenig umweltbewusste Verhaltensweisen. Hoch im Kurs steht auch das Thema Mülltrennung, das bei jedem fünften Paar immer wieder zur Sprache kommt.

### Frage

## Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Ihre Partnerschaft zu?

2.064 erwachsene deutsche Internetnutzer: Lierte

„Wir legen Wert auf regionale Produkte“	57%
„Wir versuchen gemeinsam, unseren materiellen Konsum zu reduzieren“	51%
„Wir tauschen uns regelmäßig über Nachhaltigkeit und Umweltschutz aus“	42%
„Wir haben aus ökologischen Gründen unseren Fleischkonsum reduziert“	35%
„Wir bevorzugen der Umwelt zuliebe regionalen Urlaub gegenüber Fernreisen“	34%
„Es stört mich, dass mein /e Partner /in unbedacht Energie verschwendet“ <small>(z.B. das Licht brennen lässt, bei offenem Fenster heizt)</small>	30%
„Seitdem wir Kinder haben, hat sich unsere Einstellung zu Umweltschutz verändert“	27%
„Angesichts der Klimakrise hätte ich heutzutage Bedenken, Kinder in die Welt zu setzen“	24%
„Es stört mich, dass mein /e Partner /in unbedacht mit Lebensmitteln umgeht“ <small>(z.B. zu viel einkauft und wegwirft)</small>	24%
„Mülltrennung ist immer wieder ein Thema in unserer Beziehung“	19%
„Wir streiten häufig, weil mein /e Partner /in wenig nachhaltig / umweltbewusst lebt“	10%





# In den Dreißigern, gebildet, um Nachhaltigkeit bemüht

Wie sehr Paare sich mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen ist auch eine Frage der Bildung. Akademiker-Paare zwischen 30 und 39 bemühen sich verstärkt, ihren materiellen Konsum zu reduzieren. Und jedes zweite Paar mit Uni-Hintergrund in diesem Alter tauscht sich regelmäßig über Umweltthemen aus – während nicht einmal jedes dritte ohne akademischen Abschluss über Klima und Fußabdruck sinniert.

## Umweltbewusstsein zwischen 30 und 39 Jahren

„Wir legen Wert auf regionale Produkte“



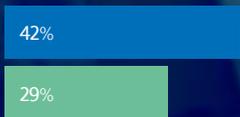
„Wir versuchen gemeinsam, unseren materiellen Konsum zu reduzieren“



„Wir tauschen uns regelmäßig über Nachhaltigkeit und Umweltschutz aus“



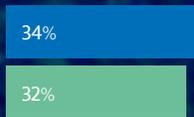
„Wir haben aus ökologischen Gründen unseren Fleischkonsum reduziert“



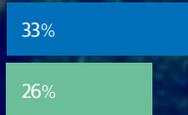
„Seitdem wir Kinder haben, hat sich unsere Einstellung zu Umweltschutz verändert“



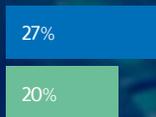
„Es stört mich, dass mein / e Partner / in unbedacht Energie verschwendet“



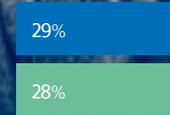
„Wir bevorzugen der Umwelt zuliebe regionalen Urlaub gegenüber Fernreisen“



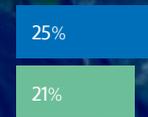
„Angesichts der Klimakrise hätte ich heutzutage Bedenken, Kinder in die Welt zu setzen“



„Es stört mich, dass mein / e Partner / in unbedacht mit Lebensmitteln umgeht“



„Mülltrennung ist immer wieder ein Thema in unserer Beziehung“



„Wir streiten häufig, weil mein / e Partner / in wenig nachhaltig/umweltbewusst lebt“



Akademiker

Nicht-Akademiker





# Beziehungen



## Warum Paare Sex haben: Nicht immer ist pure Lust im Spiel

Die Gründe, weshalb Paare miteinander schlafen, sind vielfältig. Dabei ist Lust nicht immer ausschlaggebend. Sexuelles Begehren und Anziehung sind nur für zwei Drittel der Befragten wirklich regelmäßig der Grund, miteinander zu schlafen. Nicht selten gibt es Sex ohne eigenen Antrieb: Knapp jedes zweite Paar in Deutschland hat oft oder sehr oft seinem Partner zuliebe Sex.

### Frauen wollen begehrt werden, Männer ihre Partnerin verwöhnen

Auch wenn ihnen noch immer das Gegenteil nachgesagt wird: In Beziehungen verhalten sich Männer im Bett altruistischer. Während Frauen eher mit ihrem Partner schlafen, um sich geliebt und begehrt zu fühlen, haben Männer im Vergleich häufiger Sex, um ihre Partnerin zu verwöhnen und sich nach einem Streit zu versöhnen.

### Sex als Coping-Strategie

Yoga, Pilates und ein warmes Bad waren gestern – die viel bessere Alternative für Stressabbau scheint Sex zu sein. Jeder Fünfte landet regelmäßig zwischen den Laken, um alltägliche Anspannungen hinter sich zu lassen. Besonders viele Fans dieser Art von Stressbewältigung finden sich übrigens unter Akademikern (27 Prozent).

### Jeder siebte Mann holt sich woanders Appetit

Das Objekt der Begierde ist nicht in jedem Fall die Partnerin: Jeder siebte Mann lässt sich von Reizen außerhalb seiner Beziehung in Stimmung bringen, bevor es zum Sex kommt – unter Männern zwischen 18 und 29 Jahren sogar jeder Fünfte (20 Prozent).



Frage

## Wie häufig führen die folgenden Gründe und Situationen dazu, dass Sie mit Ihrem / r Partner / in schlafen?

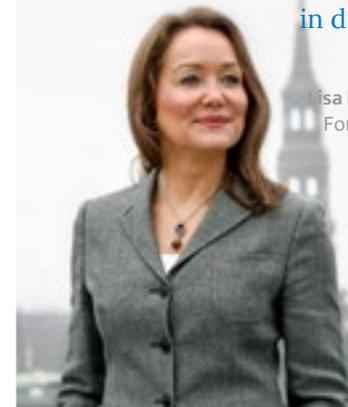
3.947 erwachsene deutsche Internetnutzer: Lieerte  
(Antworten „oft“ und „sehr oft“ kumuliert)

	♀	♂
„Weil ich Lust auf Sex habe“	62%	67%
„Um ihm / ihr emotional besonders nah zu sein“	61%	57%
„Weil ich ihn / sie in dem Moment besonders anziehend finde“	58%	59%
„Um mich geliebt zu fühlen“	50%	45%
„Um ihn / sie zu verwöhnen“	46%	52%
„Weil er / sie es gerne möchte“	46%	49%
„Um mich begehrenswert, attraktiv zu fühlen“	34%	26%
„Um einen Moment besonders zu machen“ (z.B. Geburtstag, Jahrestag, Urlaub)	30%	32%
„Wenn die Kinder nicht zu Hause sind“ (z.B. woanders übernachten)	22%	25%
„Um Stress abzubauen“	19%	23%
„Um mich mit ihm / ihr zu versöhnen“	17%	23%
„Um Kinder zu bekommen“	9%	11%
„Weil ich mir woanders ‚Appetit geholt‘ habe“	7%	15%

## Bei sexueller Erregung wird das Belohnungssystem aktiviert

„ Körperliche Zärtlichkeiten und Sex haben vielfach positive Wirkung. Die Momente der Nähe laden emotional auf, stärken die Beziehung zum Partner, bauen aber auch erfolgreich Stress ab. Denn bei Körperkontakt und sexueller Erregung wird das Belohnungssystem im Gehirn angeregt und das Kuschel-Hormon Oxytocin freigesetzt, welches für Entspannung sorgt, die Stimmung verbessert und die Bindung zum Partner stärkt. Ein weiterer Effekt: Das Stresshormon Cortisol wird reduziert, der Parasympathikus aktiviert, der Blutdruck sinkt. Da Cortisol im Blut grundsätzlich die sexuelle Lust bei beiden Geschlechtern hemmt – bei Frauen mit schneller einsetzendem Effekt – sollte man nicht auf die Lust warten, sondern einfach anfangen, sich zu berühren und zu küssen. Sex wirkt sich also vorteilhaft auf unsere Gesundheit aus und ist ein überaus sinnvolles Mittel in die Partnerschaft zu investieren.“

Lisa Fischbach, Diplom-Psychologin und Leiterin  
Forschung & Matchmaking bei ElitePartner



# Paare reden pro Tag 102 Minuten miteinander

Länger als ein Spielfilm: An einem normalen Wochentag reden deutsche Paare 102 Minuten miteinander – zumindest laut eigener Einschätzung. Besonders redselig geht es immerhin in jeder fünften Partnerschaft mit zwei bis vier Stunden Gesprächszeit zu.

## Jedes sechste Paar spricht weniger als 30 Minuten miteinander

Auch wenn sich die Mehrheit der Paare innerhalb der Woche viel zu sagen hat, gibt es Partnerschaften, in denen pro Tag weniger als eine halbe Stunde miteinander gesprochen wird. Bei jedem zwölften Paar verzeichnet das Kommunikationskonto am Ende eines Werktags nicht einmal 20 Minuten.

## Paare in der Lebensmitte tauschen sich am wenigsten aus

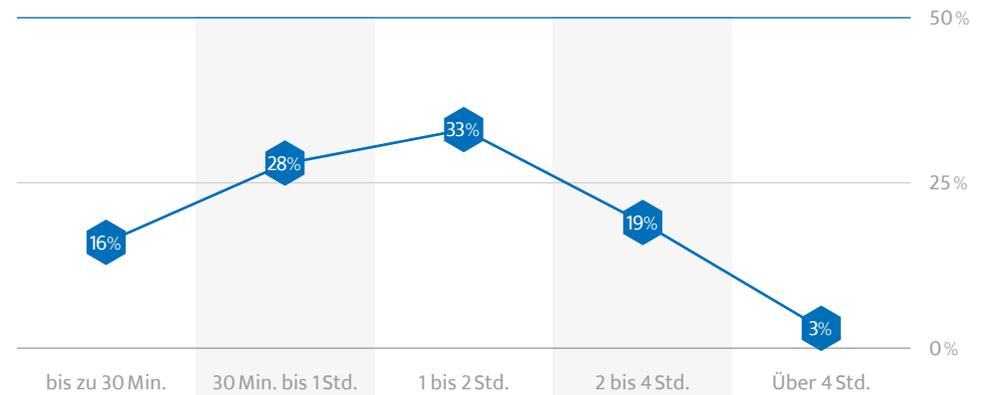
Zwischen Alltag, Job und Kindern scheint die Kommunikation bei vielen Lierten einzuschlafen. So kommunizieren Paare zwischen 40 und 49 Jahren nur noch durchschnittlich 94 Minuten pro Werktag miteinander, während junge Paare unter 30 und ältere über 60 Jahren knapp zwei Stunden täglich miteinander sprechen.

### Frage

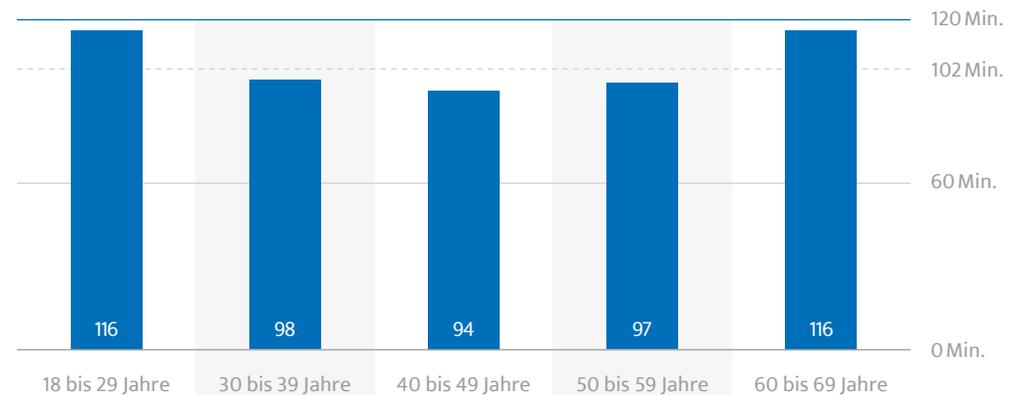
Wie lange sprechen Sie an einem typischen Werk- bzw. Wochentag in etwa mit Ihrem/Ihrer Partner/in?

3.877 erwachsene deutsche Internetnutzer: Lierte

### Kommunikation pro Werktag



### Durchschnittliche Kommunikation pro Werktag





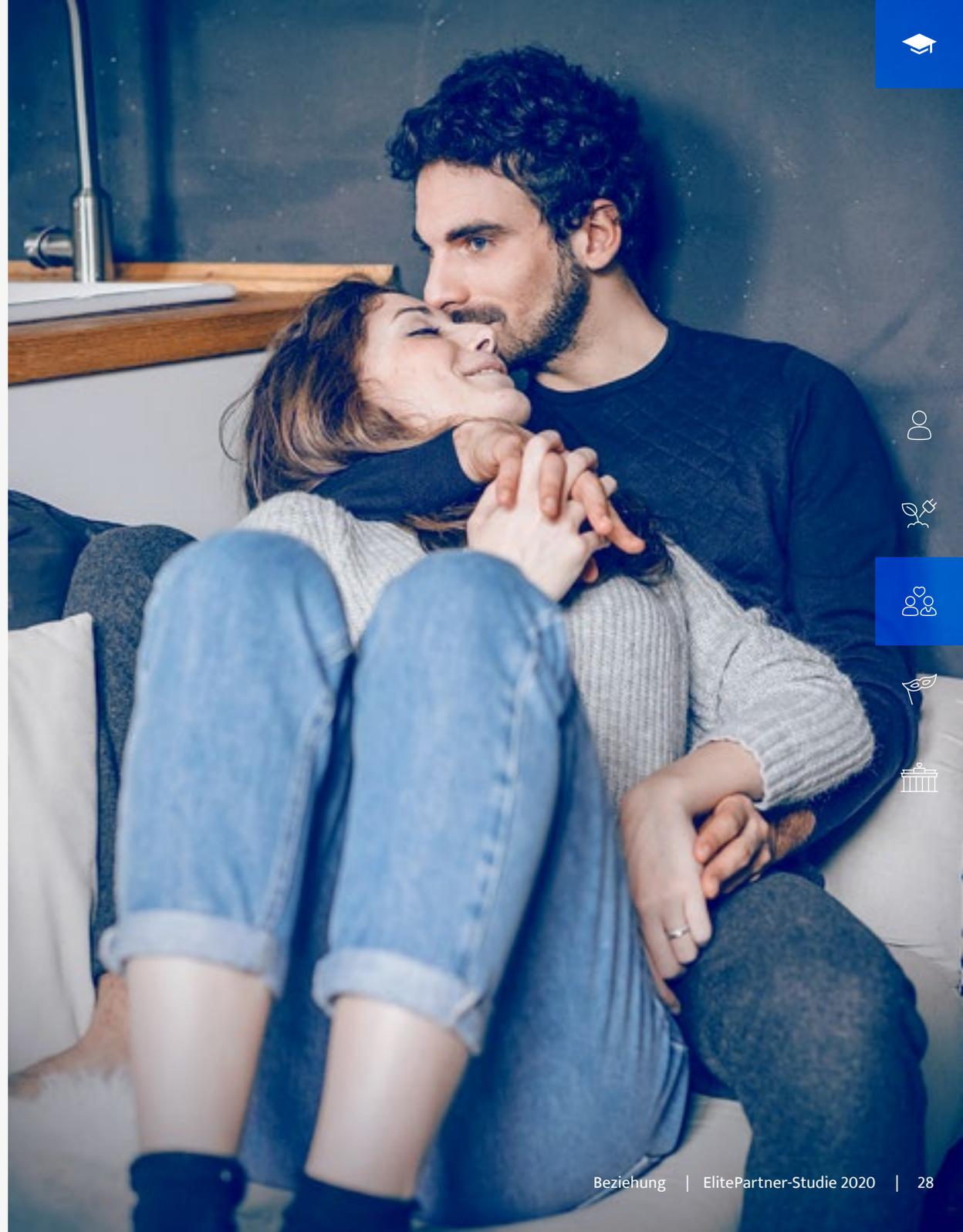
# Politik, Gefühle oder Wocheneinkauf? Die wichtigsten Gesprächsthemen

Ein Knöllchen fürs Falschparken, eine defekte Waschmaschine oder der Einkauf auf dem Wochenmarkt: Erlebnisse des Tages und die Organisation des Haushalts dominieren die Dialoge an deutschen Küchentischen. Auch die Familie oder die Schwiegereltern sind bei drei von vier Paaren immer wieder Thema – noch häufiger sogar als der Austausch über Gefühle, Wünsche und Sorgen.

## Gespräche über Emotionales und Sex nehmen mit dem Alter ab

Tiefsinniges und Gespräche über emotionale Themen, Sex und Sinnlichkeit sind für junge Paare heute sehr wichtig. Während fast sieben von zehn Paaren unter 30 häufig über Sex und Zärtlichkeiten sprechen, schaffen es diese Themen bei nur vier von zehn Paaren in den Sechzigern noch oft auf die Agenda. Auch gemeinsames Philosophieren und Gespräche über Emotionen, Wünsche und Unsicherheiten nehmen mit zunehmendem Alter ab.

**Übrigens:** Die Themen Politik (58 Prozent) und Nachbarn (36 Prozent) genießen vor allem bei Paaren ab 60 hohe Beliebtheit.



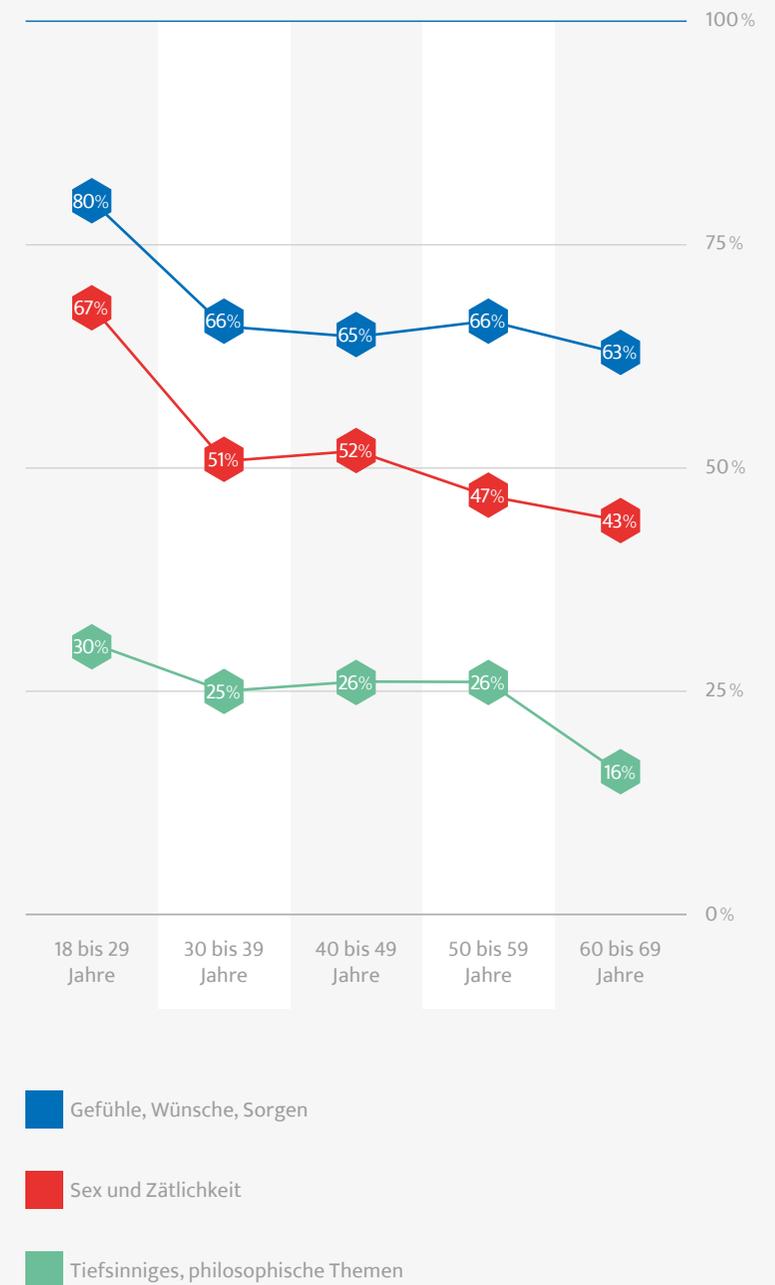
Frage

## Wie oft sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft über folgende Themen?

3.877 erwachsene deutsche Internetnutzer: Liierte  
 Antworten „oft“ und „sehr oft“ kumuliert

Erlebnisse des Tages	<b>89%</b>
Alltagsorganisation (z.B. Einkauf, Haushalt, Essensplanung)	<b>81%</b>
Familie, Schwiegerfamilie	<b>74%</b>
Gemeinsame Unternehmungen	<b>73%</b>
Gefühle, Wünsche, Sorgen	<b>68%</b>
Berufliche Themen	<b>67%</b>
Freunde und Bekannte	<b>64%</b>
Zukunftspläne	<b>61%</b>
Geldausgaben und Finanzen	<b>57%</b>
Urlaubs- bzw. Reisepläne	<b>57%</b>
Kinder bzw. Erziehung	<b>53%</b>
Sex und Zärtlichkeit	<b>52%</b>
Hobbys	<b>51%</b>
Politische Themen, Geschehnisse in der Welt	<b>47%</b>
Gesellschaftliche oder kulturelle Themen	<b>41%</b>
Nachbarn	<b>30%</b>
Tiefsinniges, philosophische Themen	<b>25%</b>

## Gesprächsthemen nach Alter



# Über welche der folgenden Themen streiten Sie und Ihr /e Partner /in am meisten?

3.944 erwachsene deutsche Internetnutzer: Lierte

	Gesamt	Lierte seit ...	unter 1 Jahr	1 bis unter 3 Jahren	3 bis unter 5 Jahren	5 bis unter 10 Jahren	10 bis unter 20 Jahren	20 Jahren oder länger
Ordnung, Unordentlichkeit	<b>43 %</b>		<b>29 %</b>	<b>39 %</b>	<b>45 %</b>	<b>52 %</b>	<b>46 %</b>	<b>36 %</b>
Zu viel Zeit am Smartphone, Tablet bzw. Computer	<b>26 %</b>		<b>24 %</b>	<b>31 %</b>	<b>31 %</b>	<b>32 %</b>	<b>26 %</b>	<b>18 %</b>
Trödeln, Unpünktlichkeit	<b>20 %</b>		<b>11 %</b>	<b>24 %</b>	<b>21 %</b>	<b>25 %</b>	<b>18 %</b>	<b>19 %</b>
Geldausgaben, Finanzen	<b>20 %</b>		<b>16 %</b>	<b>19 %</b>	<b>23 %</b>	<b>22 %</b>	<b>23 %</b>	<b>15 %</b>
Alltagsorganisation (z.B. Einkauf, Haushalt, Essensplanung)	<b>20 %</b>		<b>13 %</b>	<b>24 %</b>	<b>24 %</b>	<b>24 %</b>	<b>21 %</b>	<b>13 %</b>
Fahrstil (z.B. Auto, Fahrrad, Motorrad)	<b>17 %</b>		<b>8 %</b>	<b>16 %</b>	<b>15 %</b>	<b>15 %</b>	<b>15 %</b>	<b>22 %</b>
Zu wenig Austausch	<b>15 %</b>		<b>14 %</b>	<b>18 %</b>	<b>18 %</b>	<b>18 %</b>	<b>16 %</b>	<b>11 %</b>
Schnarchen, Unruhe im Bett	<b>15 %</b>		<b>7 %</b>	<b>15 %</b>	<b>9 %</b>	<b>14 %</b>	<b>15 %</b>	<b>19 %</b>
Arbeitszeiten, Überstunden	<b>14 %</b>		<b>10 %</b>	<b>16 %</b>	<b>16 %</b>	<b>14 %</b>	<b>17 %</b>	<b>9 %</b>
Manieren, Umgangsformen	<b>14 %</b>		<b>18 %</b>	<b>16 %</b>	<b>15 %</b>	<b>17 %</b>	<b>12 %</b>	<b>11 %</b>
Schwiegereltern, Familie	<b>13 %</b>		<b>6 %</b>	<b>14 %</b>	<b>17 %</b>	<b>17 %</b>	<b>14 %</b>	<b>9 %</b>
Essgewohnheiten, Ernährung	<b>13 %</b>		<b>9 %</b>	<b>16 %</b>	<b>13 %</b>	<b>13 %</b>	<b>14 %</b>	<b>11 %</b>
Treffen von wichtigen Entscheidungen im Alleingang	<b>12 %</b>		<b>12 %</b>	<b>15 %</b>	<b>12 %</b>	<b>11 %</b>	<b>12 %</b>	<b>11 %</b>
Zärtlichkeit, Sex	<b>11 %</b>		<b>10 %</b>	<b>16 %</b>	<b>12 %</b>	<b>13 %</b>	<b>13 %</b>	<b>7 %</b>
Kindererziehung	<b>10 %</b>		<b>5 %</b>	<b>6 %</b>	<b>8 %</b>	<b>14 %</b>	<b>14 %</b>	<b>7 %</b>
Eifersucht	<b>8 %</b>		<b>19 %</b>	<b>18 %</b>	<b>10 %</b>	<b>8 %</b>	<b>6 %</b>	<b>2 %</b>
Mülltrennung, Recycling, Umweltbewusstsein	<b>6 %</b>		<b>7 %</b>	<b>10 %</b>	<b>11 %</b>	<b>6 %</b>	<b>5 %</b>	<b>3 %</b>
Wir streiten (fast) nie	<b>17 %</b>		<b>24 %</b>	<b>18 %</b>	<b>14 %</b>	<b>11 %</b>	<b>17 %</b>	<b>21 %</b>



# Häufigste Streitgründe: Unordnung und zu viel Zeit am Smartphone

„Das bisschen Haushalt macht sich von allein...“ Auch von allein macht sich der Streit über genau diesen. So landet Unordnung unangefochten auf Platz 1 der Streitthemen bei Paaren in Deutschland. Zweitgrößtes Konfliktpotenzial birgt das Smartphone: Jeder vierte Lierte ärgert sich, wenn der oder die Liebste zu viel Zeit mit dem Handy verbringt. Bei jedem Fünften sorgen Unpünktlichkeit, Finanzen und die Alltagsorganisation für Zündstoff.

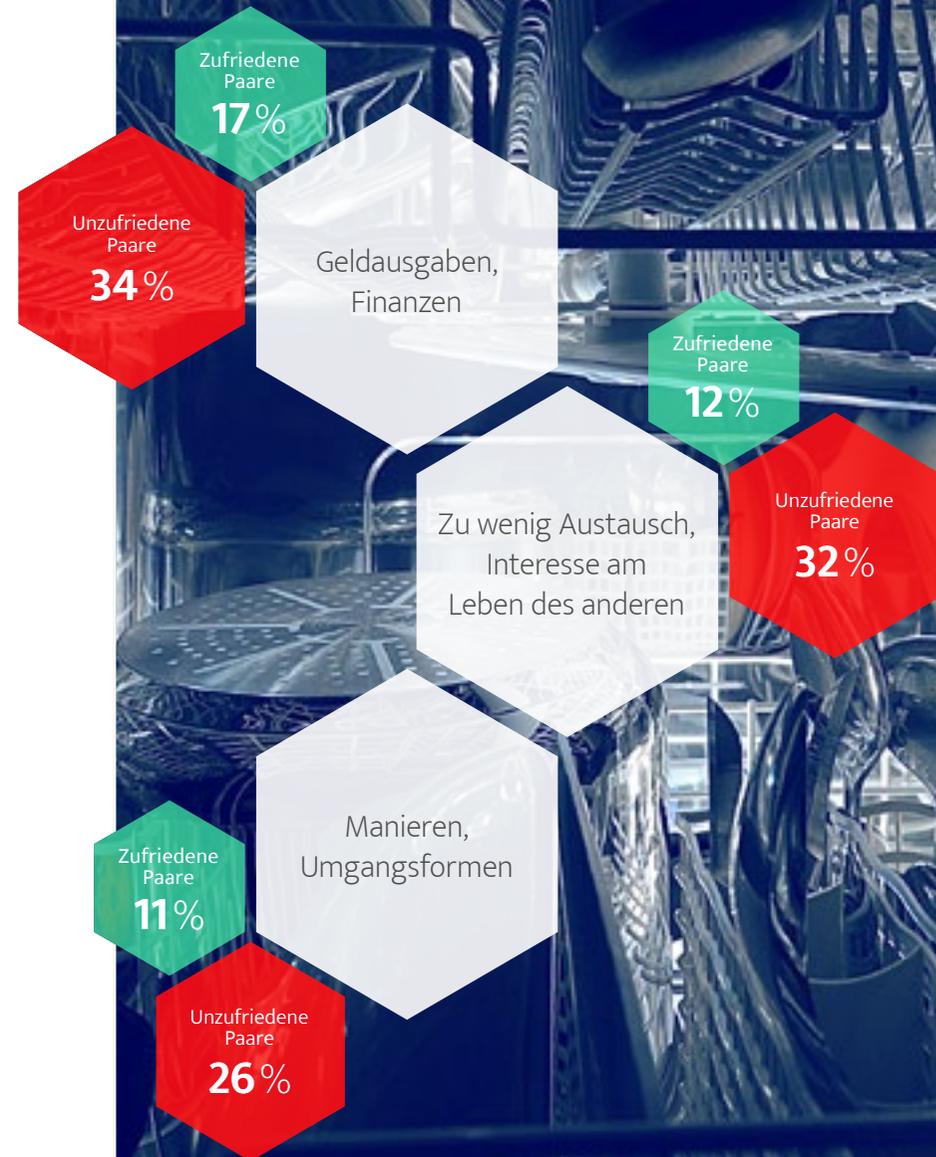
**Spannend:** Jedes sechste Paar (17 Prozent) gibt an (fast) nie zu streiten.

## Mit den Jahren verändern sich die Streitthemen

Während die rosarote Brille das junge Pärchenglück vor Konflikten schützt, geht es in der Etablierungs- und Familiengründungsphase besonders stürmisch zu: Unordnung, Geldangelegenheiten, die Kindererziehung und die Schwiegereltern lassen die Gemüter schnell erhitzen. Streitigkeiten schlafen bei Langzeitpaaren – im wahrsten Sinne – ein: Neben Unordnung bringt Paare nur noch das Schnarchen oder der Fahrstil des Partners aus der Fassung.

## Unzufriedene Paare streiten besonders über zu wenig Austausch, Geld und Umgangsformen

Dass unglückliche Paare insgesamt mehr streiten, verwundert wenig. Beim genaueren Blick lassen sich aber im Vergleich zu glücklichen Paaren deutliche Unterschiede ausmachen: Während zu wenig Interesse für das Leben des anderen bei jedem dritten unzufriedenen Paar für Spannungen sorgt, stellt dieses Thema für nur jedes zehnte zufriedene Paar ein Problem dar. Ähnliche Brisanz entwickelt sich im Verhältnis zu glücklichen Lierten bei Finanzangelegenheiten und fehlenden Manieren.



# Warum junge Paare heute heiraten

Gründe zu heiraten gibt es viele – nur aus Liebe aber tun es die Wenigsten. Ein Kinderwunsch ist erwartungsgemäß im Alter von 18 bis 39 ein häufiger Grund für den Gang zum Standesamt. Viele Paare erhoffen sich aber auch, dass das Ja-Wort der Beziehung noch einmal mehr Tiefe verleiht. Für jedes dritte Paar geht es weniger um eigene Bedürfnisse, für sie gehört das Heiraten schlicht zu einer Partnerschaft dazu.

## Jeder achte Mann unter 40 heiratet ihr zuliebe

Er ist auch ohne Trauschein zufrieden, doch sie will den Antrag: In so einer Situation lassen sich Männer gerne mal überreden. Immerhin zwölf Prozent der Männer zwischen 18 und 39 Jahren heiraten, um es der Partnerin recht zu machen. Andersherum zeigt sich diese Tendenz kaum.

## Realismus trotz Wunsch nach ewiger Liebe

Auch wenn die meisten aus Liebe heiraten, so scheinen die bekanntlich hohen Scheidungsraten zu realistischeren Einschätzungen der Haltbarkeit von Beziehungen zu führen. So glaubt heutzutage kaum noch einer daran, dass Partnerschaften mit Trauschein länger halten als solche ohne.

### Frage

## Welche dieser Aspekte haben für Sie bei der Entscheidung, ihre /n Partner /in zu heiraten, über die Liebe hinaus eine Rolle gespielt?

611 erwachsene deutsche Internetnutzer: 18 bis 39 Jahre; Lierte, die verheiratet sind

	♀	♂
„Weil wir eine Familie gründen wollten“	51%	39%
„Um der Beziehung mehr Tiefe zu verleihen“	33%	33%
„Ein gemeinsamer Nachname“	31%	21%
„Absicherung“ (z.B. Krankheitsfall, Rente, Sorgerecht)	31%	27%
„Weil es zu einer festen Partnerschaft dazugehört, aus traditionellen Gründen“	30%	35%
„Eine tolle Feier mit allen mir wichtigen Menschen“	22%	20%
„Steuerliche Gründe“	21%	27%
„Um zu seiner / ihrer Familie dazuzugehören“	10%	13%
„Ein besonderer Auftritt“ (z.B. tolles Kleid/schicker Anzug, einmal im Mittelpunkt stehen)	9%	9%
„Eine besondere Reise in den Flitterwochen“	9%	10%
„Kulturelle oder religiöse Gründe“	8%	14%
„Erwartungen von Familie oder Freunden, Bekannten“	7%	13%
„Weil mein / e Partner /in es gerne wollte, meinem / r Partner /in zuliebe“	6%	12%
„Weil Beziehungen mit Trauschein länger halten“	2%	7%
„Nichts davon“	14%	18%





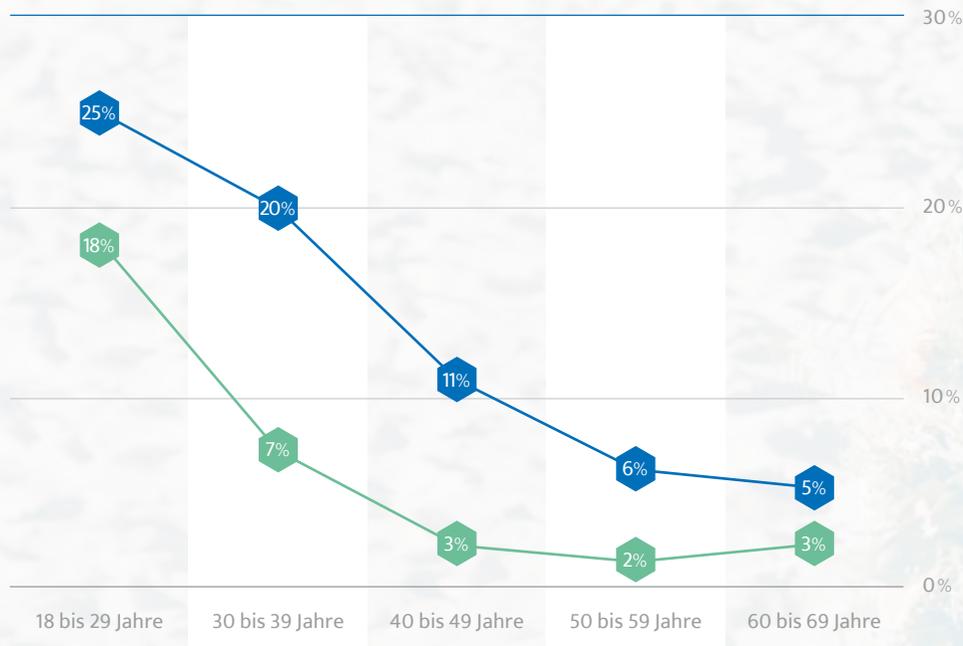
## Steuervorteile locken besonders Männer

Geld oder Liebe? Idealweise beides! Gerade junge Männer reizt der Gedanke an steuerliche Ersparnisse. Während nur jede fünfte Frau unter 40 bei der Hochzeit über geringere Abzüge auf dem Lohnschein nachdenkt, ist es bei Männern gut jeder Vierte.

## Junge Paare wollen feiern und flittern

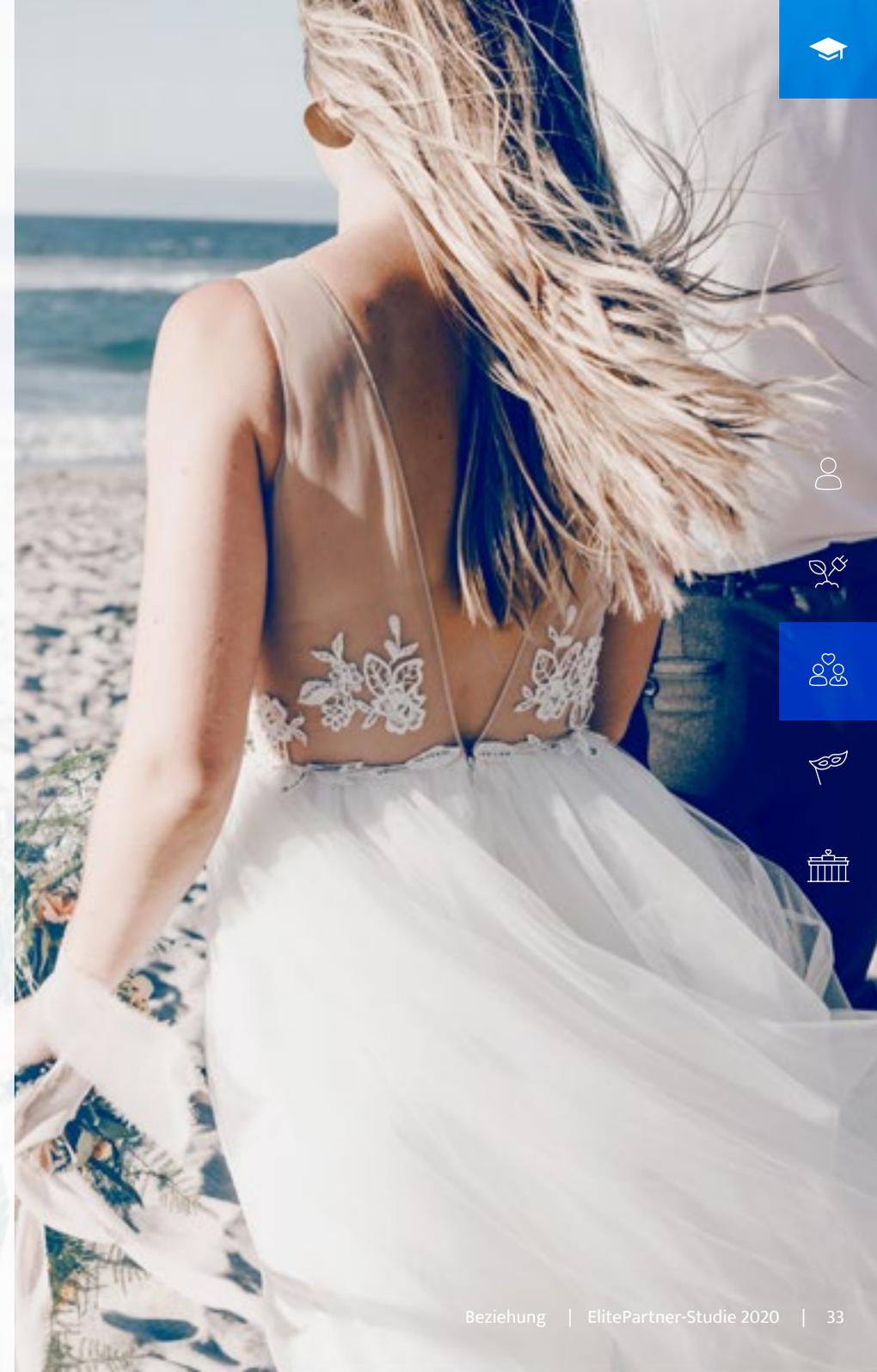
Glamour, Glitzer und eine große Reise: Ein rauschendes Fest und zwei Wochen in der Honeymoon-Suite sind zwar schnell vorbei – für viele junge Paare aber trotzdem gute Gründe für das Ja-Wort. Jedes vierte Brautpaar unter 30 heiratet für eine tolle Feier, jedes fünfte für die Flitterwochen.

### Gründe für eine Hochzeit nach Alter



■ „Eine tolle Feier mit allen mir wichtigen Menschen“

■ „Eine besondere Reise in den Flitterwochen“



## Frage

# Worum beneiden Sie Ihre/n Partner/in?

4.353 erwachsene deutsche Internetnutzer: Liierte

	♀	♂
Selbstbewusstes Auftreten	31%	23%
Großes Allgemeinwissen	31%	17%
Positive Lebenseinstellung	28%	33%
Humor, unterhaltsame Art	25%	21%
Sportlichkeit	19%	14%
Viel Freizeit, Zeit für sich	18%	17%
Einkommen	17%	9%
Job, Karriere	15%	10%
Lebensgeschichte (z.B. Reisen, Berufsweg, Bekanntenkreis)	15%	16%
Gutes Verhältnis zur eigenen Familie	14%	24%
Gutes Aussehen, Attraktivität	12%	25%
Viele bzw. enge Freunde	11%	16%
Interessante Hobbys	10%	9%
Besonders gutes Verhältnis zu den Kindern	7%	17%
Wohlhabende Familie	5%	6%
Viel Zeit für die Kinder	3%	13%
Nichts davon	34%	34%

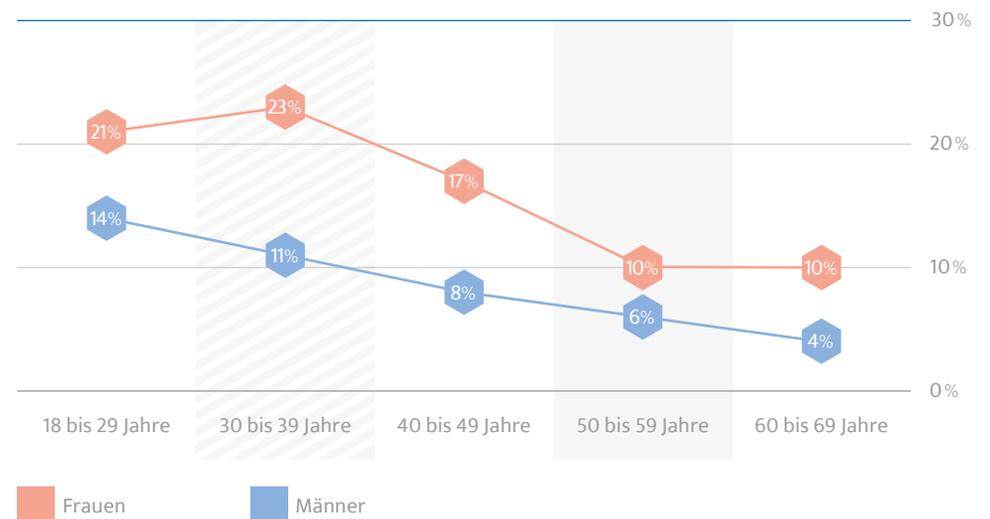
# In zwei von drei Beziehungen herrscht Neid zwischen den Partnern

Neid in Partnerschaften ist keine Seltenheit. Immerhin zwei Drittel aller Liierten stieren insgeheim auf positive Eigenschaften, Lebensweisen oder erreichte Ziele ihres Partners. Neid bezieht sich dabei weniger auf Materielles, sondern vielmehr auf soziale Fähigkeiten und Charakterzüge des anderen. Das weist nicht nur darauf hin, wo eigene, gefühlte Schwächen liegen, sondern auch, wofür der Partner besonders geschätzt wird.

## Gender Pay Gap zeigt sich besonders in der Familiengründungsphase

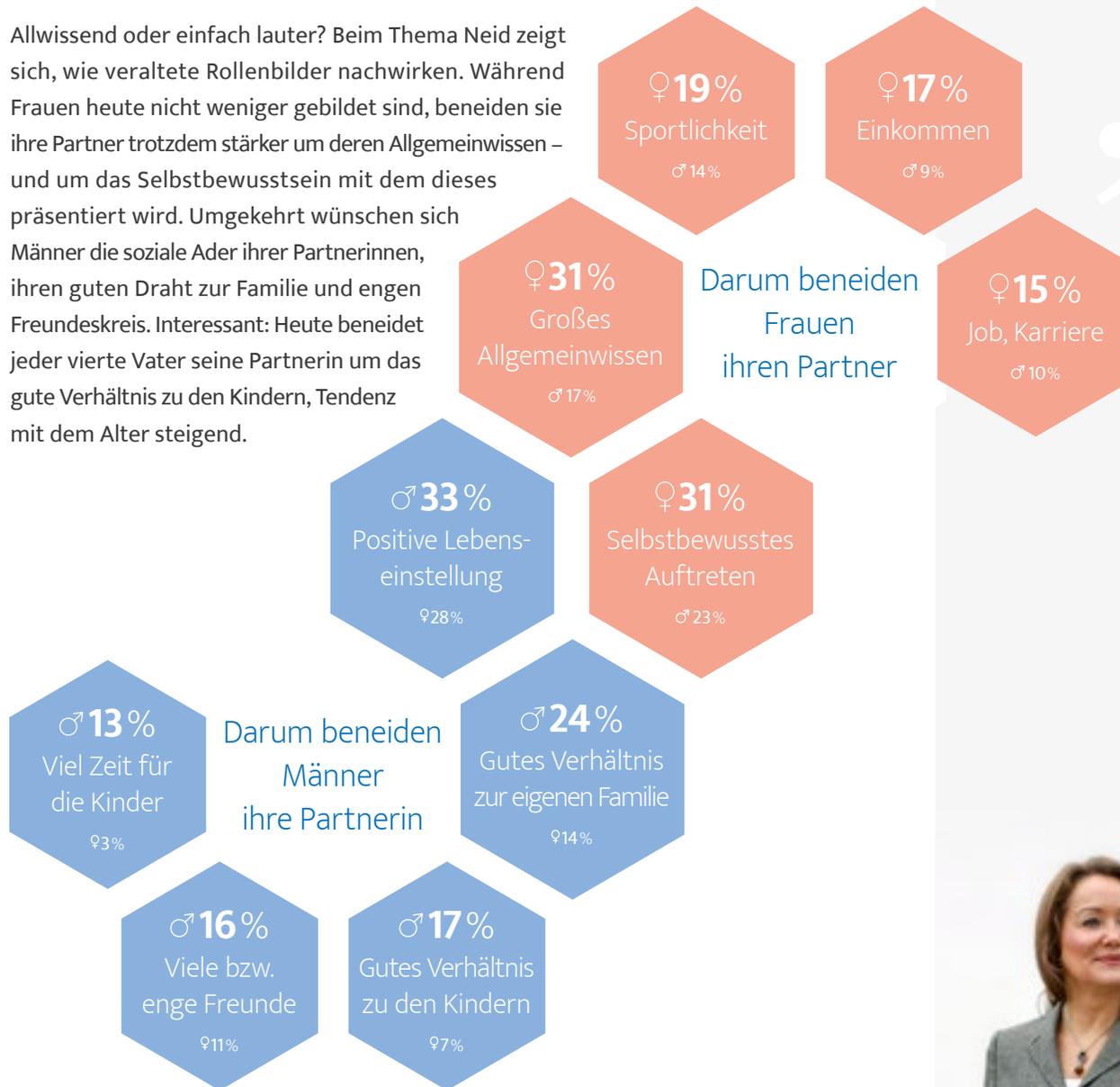
Liebeskiller Lohngefälle? Gerade bei Frauen in den Dreißigern offenbart sich ein Gefühl der Benachteiligung, wenn es um das Thema Einkommen geht. Fast jede vierte Frau zwischen 30 und 39 Jahren beneidet ihren Partner um dessen Einkünfte. Erst in der Lebensmitte sinkt das Neid-Niveau deutlich ab.

### Einkommensneid



## Neid-Frage offenbart alte Geschlechterklischees

Allwissend oder einfach lauter? Beim Thema Neid zeigt sich, wie veraltete Rollenbilder nachwirken. Während Frauen heute nicht weniger gebildet sind, beneiden sie ihre Partner trotzdem stärker um deren Allgemeinwissen – und um das Selbstbewusstsein mit dem dieses präsentiert wird. Umgekehrt wünschen sich Männer die soziale Ader ihrer Partnerinnen, ihren guten Draht zur Familie und engen Freundeskreis. Interessant: Heute beneidet jeder vierte Vater seine Partnerin um das gute Verhältnis zu den Kindern, Tendenz mit dem Alter steigend.



## Hinter Neid steckt oft das Bedürfnis nach Abgrenzung

Neid wird meist negativ bewertet, dennoch ist dieses Gefühl menschlich. Neid ist eine komplexe Emotion, die Komponenten von Ärger, Wut und Bedauern enthält. Sie bringt zum Ausdruck, dass man etwas begehrt, was im Besitz eines anderen ist. Wer sich als jemand erlebt, der weniger Ressourcen besitzt und ständig zu wenig bekommt oder wenig Vertrauen in seine Stärken hat, empfindet häufiger Neid. Drückt man dieses Gefühl negativ aus, kann es zu Wettkampf-Situationen oder einem Klima von Missgunst führen. Wem es hingegen gelingt, Neid bei sich selbst zu analysieren, kann dieses Gefühl produktiv umwandeln und daraus Antrieb erfahren, entsprechend Dinge zu ändern.

Lisa Fischbach, Diplom-Psychologin und Leiterin  
Forschung & Matchmaking bei ElitePartner





Untreue

# Untreue nimmt zu – vor allem Frauen gehen häufiger fremd

Affären, Seitensprünge und Co. nehmen zu. Knapp jeder Dritte ist schon einmal fremdgegangen – vor acht Jahren war es nur jeder Fünfte. Besonders Frauen scheinen sich in den vergangenen Jahren zunehmend emanzipiert zu haben, auch in fremden Betten. Im Vergleich zu Männern sind sie heute untreuer, vor allem in ihren Dreißigern.

## Jeder Siebte ist ein Wiederholungstäter

„Einmal untreu, immer untreu“ – diese Faustregel gilt für etwa jeden Siebten. Spannend dabei ist der Blick auf die Geschlechter: Während untreue Männer tendenziell gleich mehrfach mit verschiedenen Personen fremdgehen, betrügen Frauen eher einmalig – dafür aber in Summe häufiger. Affären, also mehrfaches Betrügen mit ein- und derselben Person, findet bei beiden Geschlechtern gleich oft statt.

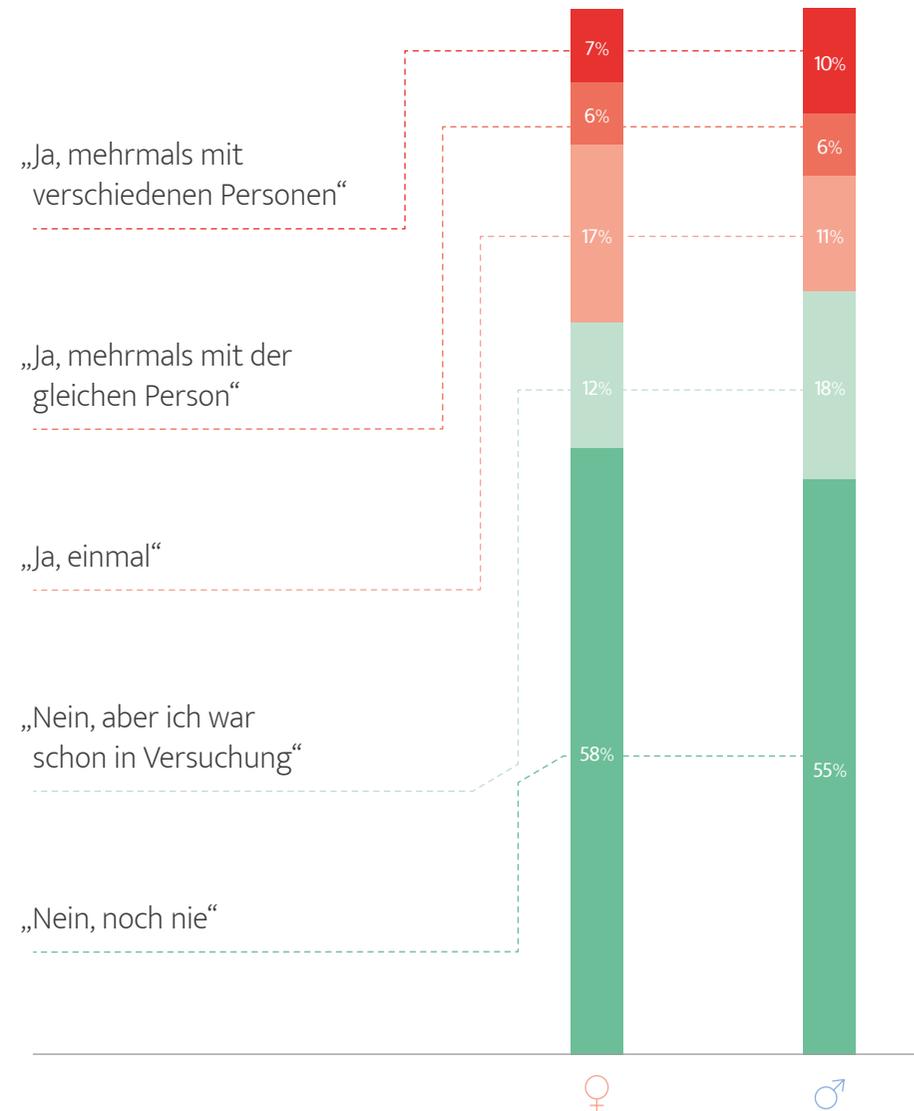
## Männer geraten schneller in Versuchung

Das Spiel mit dem Feuer = Männersache? Auch wenn Männer insgesamt betrachtet weniger fremdgehen als Frauen, geraten sie häufiger in Versuchung. Etwa jeder Fünfte ließ sich beinahe von fremden Reizen zur Untreue verleiten, Frauen scheinen hier eher nach dem Motto „Ganz oder gar nicht“ zu handeln.

### Frage

## Waren Sie jemals in einer festen Beziehung untreu?

5.593 erwachsene deutsche Internetnutzer, die bereits eine Partnerschaft hatten





## Untreue im Zeitverlauf

Befragte, die mindestens einmal untreu waren

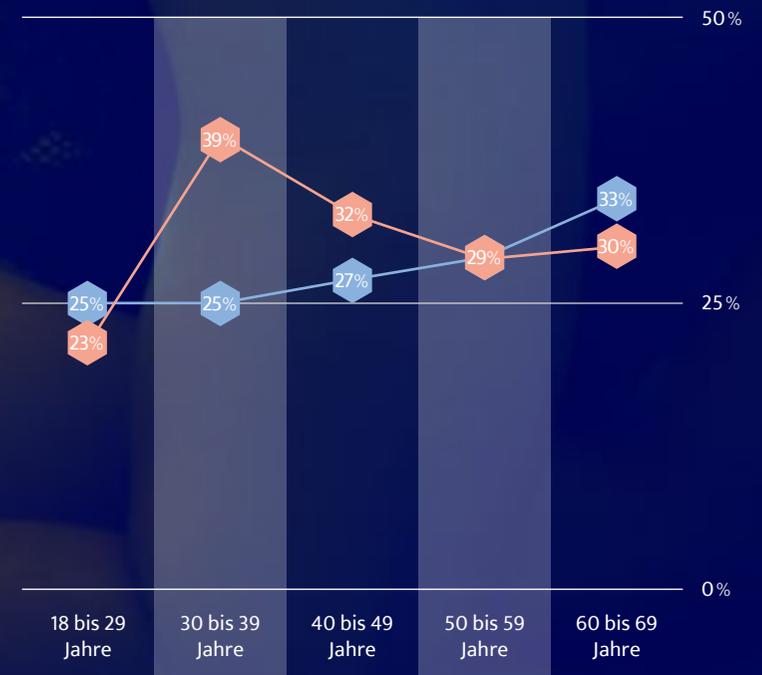
2012



2020



## Untreue nach Alter



Frauen Männer

# Küssen, Fremdverlieben oder Affäre? Wann Untreue beginnt

Immer mehr Menschen gehen fremd – oder trauen sich, es zuzugeben. Aber an welchem Punkt beginnt eigentlich Untreue? Solange sich Begehren nur im Kopf abspielt, stören sich die Wenigsten daran. Auch ein einfacher Flirt ist für viele noch harmlos. Deutlich beziehungsgefährdender stellt sich dagegen alles heraus, was vorsätzlich geschieht: Wer gezielt nach anderen Ausschau hält, sich bei einer Dating-App anmeldet oder sogar ein Treffen vereinbart, erhält von mehr als jedem Zweiten das Prädikat „untreu“. Sobald Körperlichkeiten wie ein Kuss oder Sex ins Spiel kommen, sind sich die meisten einig, dass es sich klar um Untreue handelt.

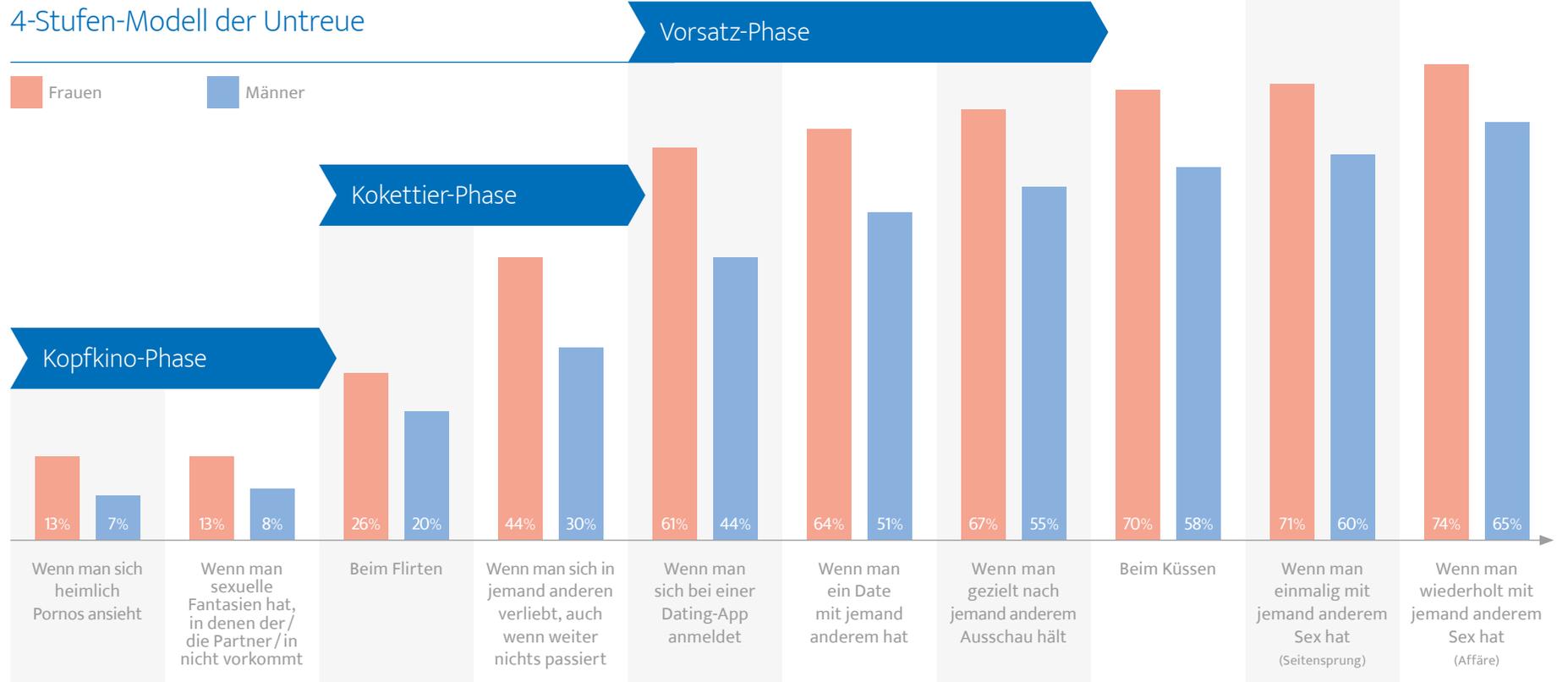
## Frage

### Wann beginnt für Sie persönlich Untreue?

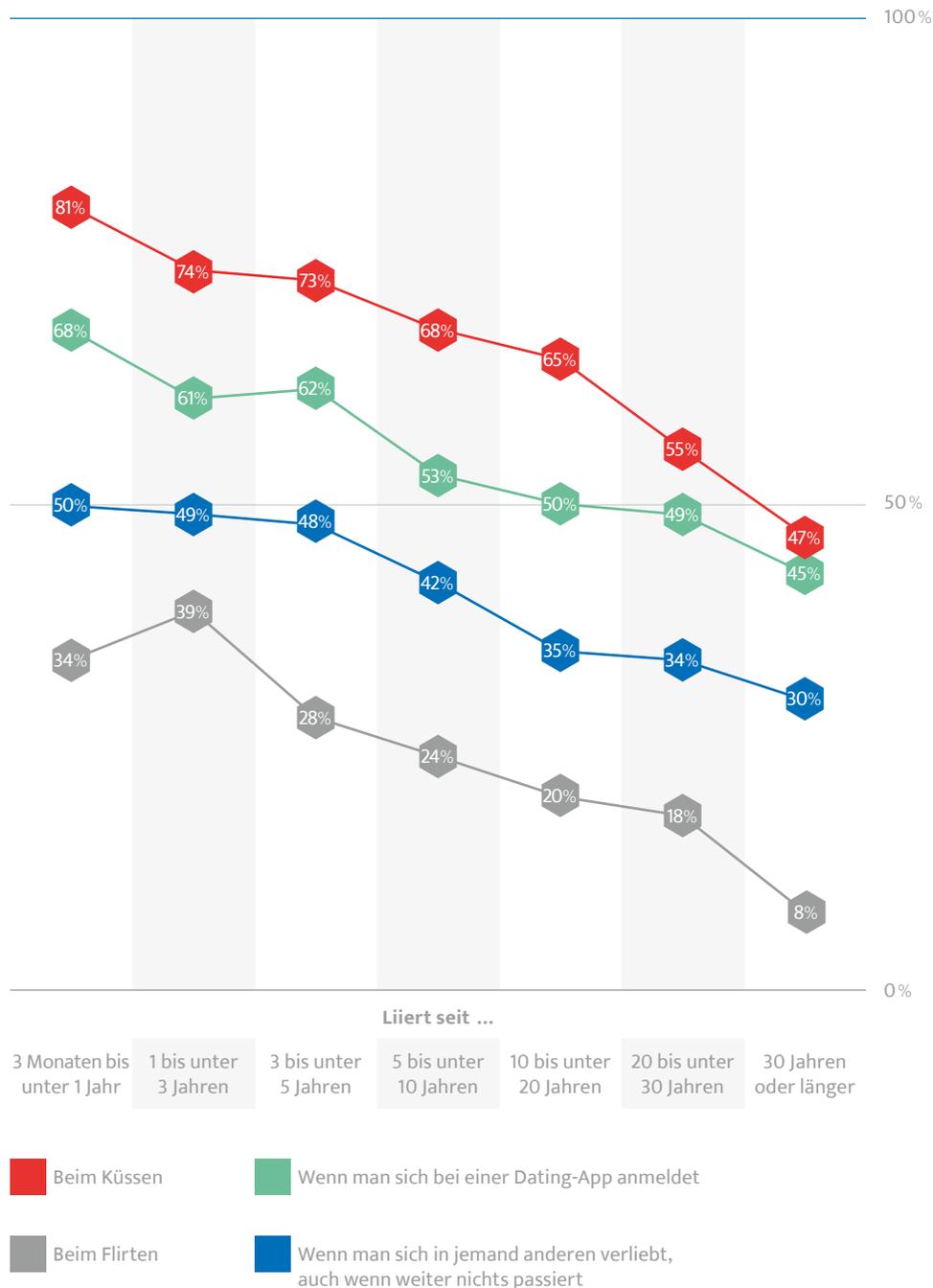
5.968 erwachsene deutsche Internetnutzer

## Eskalationsphase

### 4-Stufen-Modell der Untreue



## Wann Untreue beginnt – nach Beziehungsdauer



## Für Frauen beginnt Untreue früher

Heimlich Pornos anschauen und sexuelle Fantasien mit anderen – hier sehen manche Frauen schon rot. Und auch mit Fremdverlieben, der Anmeldung bei einem Dating-Portal oder einem Seitensprung gehen Frauen deutlich härter ins Gericht als Männer – und das obwohl sie selbst mehr fremdgehen.

## Mit zunehmender Beziehungsdauer steigt die Toleranz für Fehlritte

Was in der anfänglichen Liebe noch dramatisch scheint, wird mit den Jahren verzeihbarer: Während für acht von zehn frisch Lierten Untreue bereits beim Küssen beginnt, kann jedes zweite Langzeitpaar über Fremdknutschen hinwegsehen. Und auch das Flirten definiert jedes dritte frische Paar als Vertrauensbruch, aber nicht einmal jedes zehnte Paar, das bereits seit 30 Jahren oder länger liiert ist.

**Einzige Ausnahme:** Bei Affären und One-Night-Stands drücken auch Langzeitpaare kein Auge zu. Für zwei Drittel von ihnen beginnt Untreue bei einem Seitensprung, für drei Viertel bei einer Affäre.



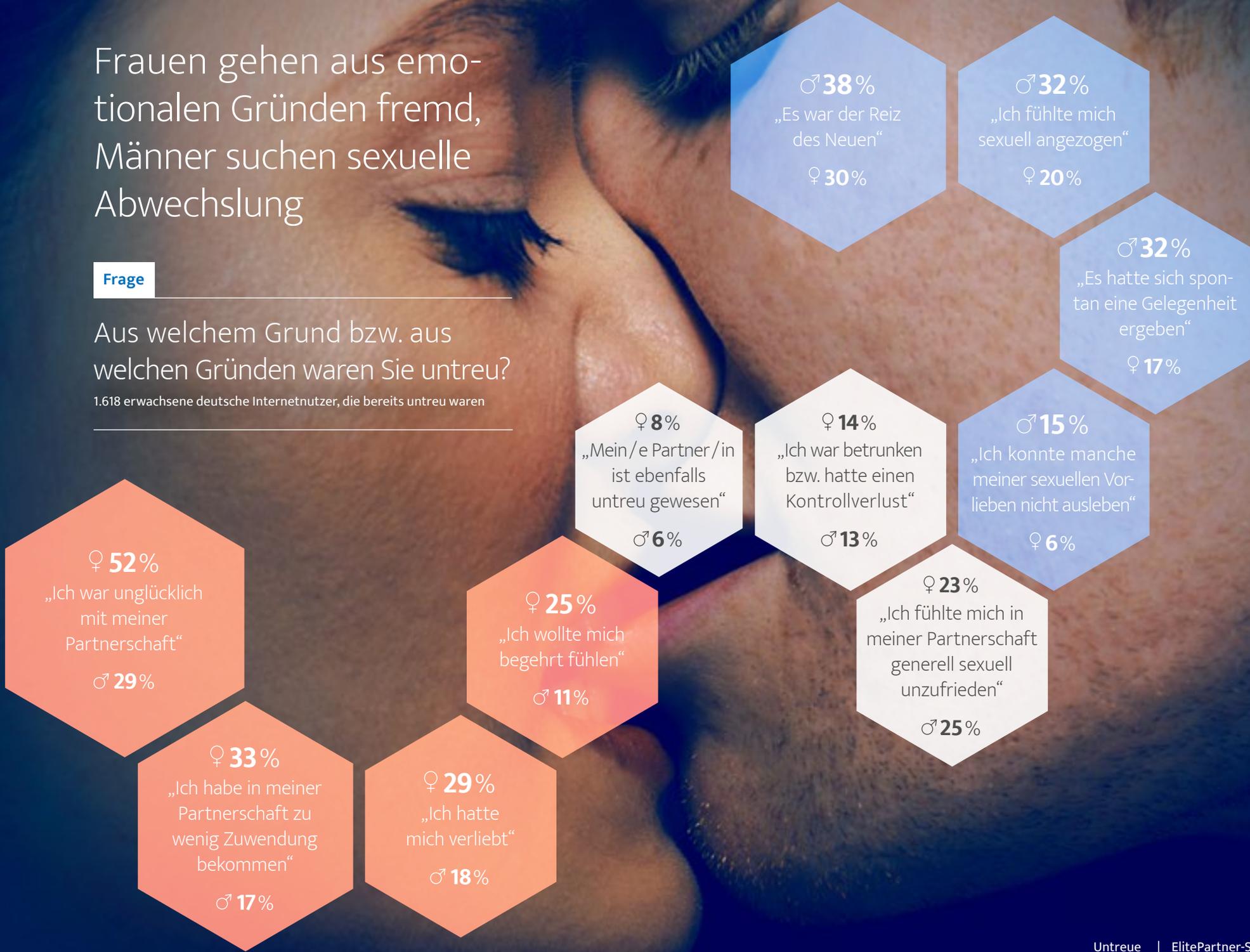


# Frauen gehen aus emotionalen Gründen fremd, Männer suchen sexuelle Abwechslung

## Frage

Aus welchem Grund bzw. aus welchen Gründen waren Sie untreu?

1.618 erwachsene deutsche Internetnutzer, die bereits untreu waren



## Frauen fehlt Liebe und Zuneigung, Männern der Reiz des Neuen

Untreue hat viele Ursachen – fragt man diejenigen, die selbst fremdgegangen sind, zeigen sich aber erstaunlich klare Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Frauen verorten Untreue eher im Emotionalen: Jede Zweite gibt an, dass sie in ihrer Partnerschaft nicht mehr glücklich war, auch fehlende Zuneigung, Fremdverlieben und der Wunsch, sich begehrt zu fühlen werden häufig genannt. Männer sehen die Gründe dagegen eher im Sexuellen: Vier von zehn Männern konnten dem Reiz des Neuen nicht widerstehen und jeder Dritte macht sexuelle Anziehung verantwortlich.

### „Ich war betrunken“ – meist nur eine Ausrede

Kontrollverlust nach Kneipentour? Das passiert vergleichsweise selten. Auch wenn Alkohol häufig als Erklärung herhalten muss, gibt nur etwa jeder Siebte an, wirklich deshalb fremdgegangen zu sein. Noch seltener ist Untreue aus Rache, nachdem der Partner sich auch einen Fehltritt geleistet hat. Viel schwerer als Rausch und Vergeltung wiegen tieferliegende Probleme innerhalb der Partnerschaft wie fehlendes Interesse füreinander oder (sexuelle) Unzufriedenheit.

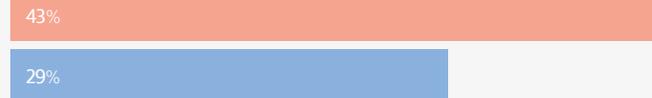
**Interessant:** Jeder siebte Mann gibt sogar an, dass er konkrete sexuelle Vorlieben in seiner Partnerschaft nicht ausleben konnte – und deshalb untreu wurde.

## Jung und unerfüllt: Frauen unter 30 betrügen aus sexuellen Gründen

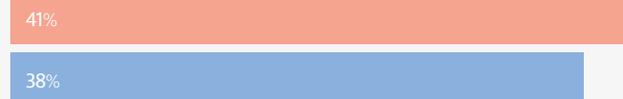
Je jünger, desto stärker überwiegen bei Frauen sexuelle Ursachen für das Fremdgehen. Auch wenn generelle Unzufriedenheit mit der Beziehung nach wie vor vorne liegt, sehen fast genauso viele Frauen den Reiz des Neuen als Erklärung für ihren Fauxpas. In puncto sexueller Unzufriedenheit kehrt sich das Geschlechterverhältnis sogar um: Gut jede vierte Frau, aber gerade einmal jeder sechste Mann unter 30 geben fehlende sexuelle Erfüllung in ihrer Partnerschaft als Grund an.

## Untreue zwischen 18 und 29 Jahren

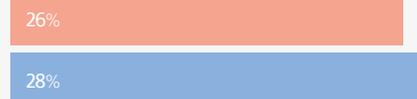
„Ich war unglücklich mit meiner Partnerschaft“



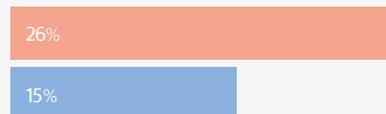
„Es war der Reiz des Neuen“



„Ich fühlte mich sexuell angezogen“



„Ich fühlte mich in meiner Partnerschaft generell sexuell unzufrieden“



Frauen (18–29 Jahre)

Männer (18–29 Jahre)





# „Wer untreu ist, erwartet oft trotzdem Treue vom eigenen Partner“

**Die Diplom-Psychologin Lisa Fischbach ist seit 15 Jahren bei ElitePartner für den Bereich Forschung und Matchmaking zuständig und Herausgeberin der ElitePartner-Studie. Außerdem berät sie Singles und Paare in ihrer Hamburger Praxis. Im Interview unterhalten wir uns mit der Expertin darüber, was die Emanzipation von Frauen mit zunehmender Untreue zu tun hat, wie Fremdgehen die Moral verändert – und wie man nach einem Treuebruch wieder Vertrauen aufbauen kann.**

---

Im Achtjahresvergleich sehen wir, dass Untreue zugenommen hat – vor allem bei Frauen in den Dreißigern. Wie erklären Sie sich diesen enormen Zuwachs?

---

Frauen haben in den letzten Jahrzehnten gesellschaftlich viel bewegt und nachhaltige Veränderungen erzeugt. Resultat sind ein höherer gesellschaftlicher Status und ein gewachsenes Selbstbewusstsein vieler Frauen – sowohl im Beruflichen als auch im Privaten. Diese Entwicklung hat auch Auswirkungen auf die sexuellen Bedürfnisse. Nach Jahrzehnten der Zurückhaltung ist ein neues sexuelles Selbstbewusstsein bei Frauen entstanden, das das Ausleben weiblicher Lust leichter ins Selbstbild integrieren lässt. So gönnen sich Frauen in einer Singlephase mehr Sex als früher und werden, genau wie Männer, untreu in Partnerschaften – allerdings vor allem dann, wenn sie unglücklich sind, Zuwendung oder Begehren suchen.

---

Glauben Sie, dass Untreue in den nächsten Jahren noch weiter zunehmen wird?

---

Vermutlich wird die Häufigkeit moderat ansteigen oder auf diesem hohen Niveau bleiben. Auch wenn weiterhin romantische Ideale wie das AMEFI-Prinzip („Alles mit einem für immer“) hoch im Kurs stehen und Treuwünsche ungebrochen in Partnerschaften verankert sein werden, wird Untreue fester Bestandteil der Liebe bleiben. Davon abgesehen ist die Dunkelziffer der tatsächlichen Untreue deutlich höher als die in Umfragen geäußerte. Viele haben selbst bei einem anonymen Fragebogen Scham, sich eigene Untreue einzugestehen. Treu zu sein ist einfach eine moralisch erhabene und gesellschaftlich anerkanntere Haltung.

---

Frauen sind eher einmalig untreu, Männer zählen tendenziell zu den „Wiederholungstätern“. Könnte man also behaupten, dass es sich bei Frauen eher um Ausrutscher handelt, Männer aber vorsätzlicher untreu sind?

---

Nein, das trifft es nicht. Entscheidender für den Geschlechterunterschied in Sachen Wiederholung ist eine Betrachtung der Beweggründe. Der sexuelle Reiz des Neuen ist zwar bei Frauen auch vorhanden, jedoch ist er bei Männern stärker ausgeprägt, die sexuelle Anziehung sogar deutlich häufiger Auslöser fürs Fremdgehen als bei Frauen. ▶





**Lisa Fischbach**, Diplom-Psychologin und Leiterin  
Forschung & Matchmaking bei ElitePartner

Vermutlich ist deshalb die spontane Gelegenheit zum Seitensprung eines der Hauptmotive für Männer zum „wiederholten Ausrutschen“, dabei handelt es sich vielmehr um einen Impuls als um einen Vorsatz. Frauen neigen beim Fremdgehen eher zu Verhältnissen, in denen sie sich verlieben, sich begehrt fühlen und Aufmerksamkeit genießen. Die stärker durch emotionale Motive getriebene Untreue unterliegt viel weniger der Verführung im Moment und einem impulsiven Handeln als dem Zulassen von Gefühlen.

---

Fragt man danach, wie Untreue definiert wird, zeigt sich, dass Frauen – und auch solche, die selbst fremdgegangen sind – sehr viel sensibler sind als Männer, für die Untreue „später beginnt“. Wie erklären Sie sich diese Doppelmoral?

---

Untreu zu sein ist nicht gleichzusetzen mit dem Sinken moralischer Vorstellungen. Das hört sich paradox an, aber das erlebe ich tagtäglich in meiner Praxis. Trotz eigener Untreue bleibt die Sehnsucht nach Exklusivität nahezu ungebrochen, auch wenn es gerade diejenigen besser wissen müssten, die an diesem Ideal scheitern. Insbesondere ein einmaliger Ausrutscher wirkt sich kaum auf die eigene Moral aus im Vergleich zu denjenigen, die noch nie untreu waren. Interessanterweise wird aber das Urteil über vorsätzliches Verhalten wie zum Beispiel die Anmeldung bei einer Dating App oder die Verabredung zu Dates strenger im Vergleich zu denen, die noch nie untreu waren. Möglicherweise werten die Einmal-Fremdgänger ihre Untreue als eine Art Kontrollverlust, einen Ausrutscher ohne Bedeutung und empfinden

Vorsatz und das Aufkommen echter Gefühle als schlimmer. Gerade in den strengeren moralischen Maßstäben von Frauen zeigt sich eine traditionell noch stärker verankerte Rollenerwartung in der Art „Nur böse Mädchen tun sowas“.

---

Und wie sieht es bei „Wiederholungstätern“ aus? Die müssten doch ganz genau wissen, dass es sich bei ihrem Verhalten nicht um einen Ausrutscher handelt, oder?

---

Bei Wiederholungstätern sinkt die Moral hinsichtlich des Beginns von Untreue deutlich. Um die Kluft zwischen Einstellung und Verhalten zu überwinden, und die innere Zerrissenheit besser einzuordnen, wird die eigene moralische Haltung gelockert. So fühlt man sich weniger als „Täter“.

---

Interessant! Gibt es denn Möglichkeiten dieser inneren Zerrissenheit zu entkommen?

---

Ja, und zwar dann, wenn man sich verdeutlicht, dass es erlaubt ist, beide Bedürfnisse parallel in sich zu tragen: Auf der einen Seite den Ur-Wunsch nach verlässlicher Geborgenheit sowie Vertrauen und auf der anderen Seite den Wunsch nach Unbekanntem, Leidenschaft und Abenteuer. Trotzdem ist es psychisch gesehen eine große Herausforderung, Untreue in das eigene Selbstbild zu integrieren, das benötigt einen stabilen Selbstwert.



Frage

Die Zahlen zeigen, dass sich die Einstellung zu Untreue mit der Beziehungsdauer verändert. Ist das eine Generationenfrage oder sind Langezeitpaare eher in der Lage, zu verzeihen?

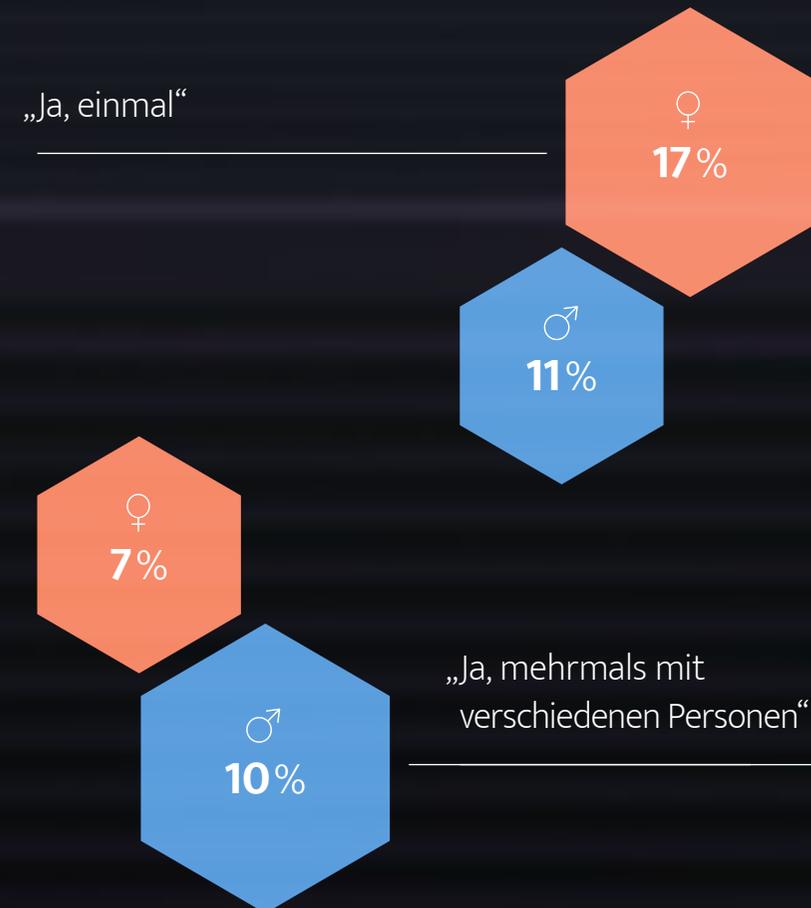
Beziehungen sind häufig zu Beginn irritierbarer, weil sie noch stärker von Romantik geprägt sind und weil das Vertrauen und die Verlässlichkeit weniger durch gemeinsam bewältigte Krisen gewachsen sind. Mit den Beziehungsjahren gewinnen verbindende Aspekte häufig eine tragende Rolle. Das können Kinder sein, materielle Dinge, aber auch ideelle Werte wie eine gemeinsame Geschichte. Da überlegt man eher, ob Fremdfirten oder -küssen die Sprengkraft haben sollten, all das aufzugeben.

Wie können es Paare schaffen nach Untreue wieder Vertrauen aufzubauen?

Nach Untreue macht es wenig Sinn, in die „alte“ Beziehung zurück zu wollen, weil sie immer eine Partnerschaft bleibt, die Untreue erlebt hat. Also sollten sich beide Partner überlegen, ob sie miteinander eine „neue“ Beziehung eingehen wollen und was zukünftig anders laufen sollte. Voraussetzung ist, dass der untreue Partner seine Verantwortung für das Fremdgehen und die dadurch herbei geführten Verletzungen übernimmt und sich dafür aufrichtig entschuldigt. Der betrogene Partner muss bereit sein, die Position des Opfers aufzugeben und zu verzeihen. Wichtig ist, sich für diesen Prozess Zeit zu lassen, denn Vertrauen muss wachsen – erst recht dann, wenn es verletzt wurde. ■

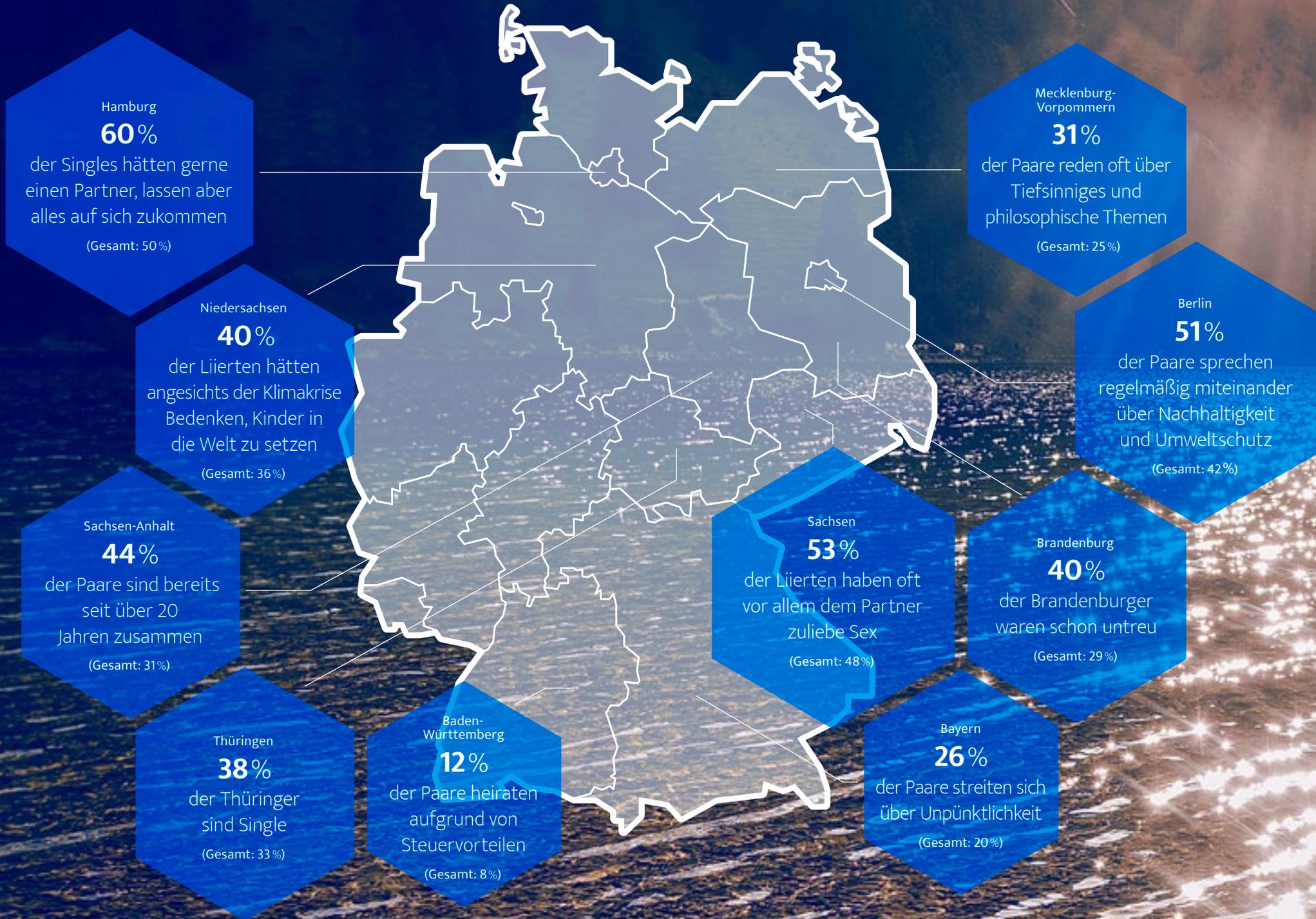
## Waren Sie jemals in einer festen Beziehung untreu?

5.593 erwachsene deutsche Internetnutzer, die bereits eine Partnerschaft hatten





# So liebt Deutschland



## Das war's ... noch überhaupt nicht!

Auch in diesem Jahr haben wir Ihnen in unserem Studienband eine große Vielfalt spannender Zahlen rund um die Themen Liebe, Singles und Partnerschaft vorgestellt. Doch dabei mussten wir auch Mut zur Lücke beweisen – in unseren Analysen finden sich noch viele weitere Erkenntnisse, Zusammenhänge und Detailbetrachtungen, die einen genaueren Blick lohnen.

## Sprechen Sie uns an – für individuelle Auswertungen

Zögern Sie deshalb nicht, uns anzusprechen, wenn Sie Interesse an tiefergehenden Daten aus diesem Studienband haben oder zu einem Thema recherchieren, das dieses Jahr nicht Teil der Erhebung war. Seit dem Start unserer ElitePartner-Studie im Jahr 2005 gibt es kaum eine Fragestellung, die wir noch nicht beleuchtet haben. Wir senden Ihnen die Daten gerne in einem für Sie passenden Format zu – ob umfangreich ausgearbeitet als PDF oder übersichtlich als Excel-Tabelle.

## Lassen Sie Experten sprechen

Ob ein Gespräch mit unserer Diplom-Psychologin Lisa Fischbach oder ein Interview mit einem ElitePartner-Paar: Wir unterstützen Sie auch dann, wenn Sie nicht nur Zahlen sprechen lassen möchten. Kommen Sie einfach auf uns zu, um einen Interviewtermin zu vereinbaren oder einen individuellen Kommentar zu Ihrem Thema zu erhalten.

## Abonnieren Sie unsere Pressemeldungen mit aktuellen Zahlen

Sie möchten kein Ergebnis verpassen? Falls Sie unsere monatlichen Pressemeldungen noch nicht erhalten, kontaktieren Sie uns gerne, um mit den aktuellsten Erkenntnissen und Kommentaren zu unserer ElitePartner-Studie versorgt zu werden.

**Link zu allen ElitePartner-Studienbänden:** [elitepartner.de/studie](http://elitepartner.de/studie)

## Pressekontakt für Detailauswertungen und weitere Informationen:

### Beatrice Bartsch

Senior PR Manager ElitePartner

**E-Mail:** [beatrice.bartsch@elitepartner.de](mailto:beatrice.bartsch@elitepartner.de)

**Telefon:** +49(0)40/600 095 – 607

Ich freue mich, bald von Ihnen zu hören!





## Und es geht weiter!

Während Sie diese Zeilen lesen, entwickeln wir schon die ElitePartner-Studie 2021. Wenn Sie Anregungen oder Ideen für neue Themen, Blickwinkel oder Fragestellungen haben, lassen Sie es uns wissen – wir freuen uns über Ihre Ideen und Inspirationen.

Pressekontakt für Detailauswertungen  
und weitere Informationen:



**Beatrice Bartsch**

Senior PR Manager ElitePartner

**E-Mail:** [beatrice.bartsch@elitepartner.de](mailto:beatrice.bartsch@elitepartner.de)

**Telefon:** +49(0)40/600 095 – 607