

A young man and woman are smiling broadly and embracing each other. They are wearing bright green clothing. The background is a solid, vibrant blue. The woman has dark, curly hair and is wearing red lipstick. The man has short dark hair and is smiling with his eyes closed. The overall mood is joyful and romantic.

  
**ElitePartner**  
**STUDIE 2021**

**SO LIEBT DEUTSCHLAND**

Wie sich Paare im Alltag organisieren,  
was Corona in Beziehungen verändert und  
wie lange Liebeskummer wirklich dauert



# STUDIEN- INFORMATION

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	Liierte
<b>2.859</b>	<b>4.388</b>	<b>2.465</b>	<b>4.794</b>
		♀	♂
			👥
Unter 30 Jahren	<b>815</b>	<b>858</b>	<b>1.673</b>
30 bis 39 Jahre	<b>702</b>	<b>724</b>	<b>1.425</b>
40 bis 49 Jahre	<b>834</b>	<b>889</b>	<b>1.724</b>
50 bis 59 Jahre	<b>747</b>	<b>802</b>	<b>1.551</b>
60 bis 69 Jahre	<b>409</b>	<b>475</b>	<b>885</b>
<b>Gesamt</b>	<b>3.510</b>	<b>3.750</b>	<b>7.259*</b>

\*durch Quotierung und Rundung geringfügige Abweichungen

### BEATRICE BARTSCH

Senior PR & Brand Manager  
bei ElitePartner



### LISA FISCHBACH

Psychologin und Forschungsleiterin  
bei ElitePartner

### JULIANE RIETZSCH

Senior Brand & Content Manager  
bei ElitePartner

## STUDIENSTECKBRIEF

### Methode

schriftliche Online-Befragung

### Grundgesamtheit

in Deutschland lebende Internetnutzer  
im Alter zwischen 18 und 69 Jahren

### Stichprobe

insgesamt 7.259 Befragte

### Repräsentativität

bevölkerungsrepräsentativ quotiert  
und gewichtet nach Alter und  
Geschlecht sowie Bundesland

Basis: Destatis 2016

### Erhebungszeitraum

Oktober / November 2020

### Institut

Fittkau & Maaß Consulting GmbH  
Datenerhebung im Rahmen der  
51. WWW-Benutzer-Analyse

Liebe Leser:innen,

die diesjährige Ausgabe der ElitePartner-Studie ist für uns eine ganz besondere: Sie ist die erste, die komplett aus dem Home-Office erstellt wurde. Und auch wenn wir die Zettelberge und Diskussionsrunden sehr vermisst haben – wir finden, das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Wer hätte gedacht, als wir im vorigen Jahr erstmalig Daten zur Klimakrise und ihren Auswirkungen auf die Liebe erhoben haben, dass ein Jahr später schon die nächste Krise Thema sein würde. Denn natürlich haben wir uns in der aktuellen Erhebung sehr genau angeschaut, was Corona mit Partnerschaften macht. Die gute Nachricht: Die meisten Paare sehen vor allem positive Auswirkungen, viele fühlen sich in ihrer Liebe gestärkt und führen bessere Gespräche.

Darüber hinaus haben wir untersucht, wie Paare im Jahr 2021 eigentlich ihre Alltagsarbeit aufteilen – und wie das die Beziehungszufriedenheit beeinflusst. Aber auch das Thema Dating haben wir einem Emanzipations-Check unterzogen und festgestellt, dass viele Klischees längst nicht mehr stimmen, andere sich aber hartnäckig halten.

Ein ganzes Kapitel widmen wir der wissenschaftlichen Betrachtung der Frage, was passiert, wenn zwei Menschen sich trennen. Wir wissen jetzt, wer bei eine Trennung den ersten Schritt macht, wie lange der durchschnittliche Liebeskummer dauert und wie unterschiedlich der Umgang mit Ex-Partner:innen aussieht. Dazu gesellen sich weitere spannende Themen rund um das erste Date, Beziehungstreits und -geheimnisse, und natürlich, anlässlich des »Superwahljahres«, eine neue Auflage unserer Wählerstudie.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Lisa Fischbach

Psychologin und Forschungsleiterin bei ElitePartner





## INHALT

### **SINGLES & DATING . . . . . 7**

- Die meisten Paare lernen sich heute online kennen . . . . . 8
- No-Gos beim Date . . . . . 10
- So emanzipiert daten Frauen und Männer heute . . . . . 12
- Interview: Geschlechterrollen und Dating. . . . . 14
- Sex beim Dating . . . . . 16
- So verhalten sich Verliebte . . . . . 18

### **BEZIEHUNGEN. . . . . 23**

- Was Partner einander verheimlichen . . . . . 24
- Hausarbeit liegt mehrheitlich bei den Frauen. . . . . 26
- Mental Load . . . . . 28
- Sex-Killer: Müdigkeit, Stress & Co. . . . . 30
- Die fünf Strategien zur Versöhnung. . . . . 34
- Wann die meisten Paare zusammenziehen . . . . . 36
- Das stört Paare, wenn sie zusammenziehen . . . . . 38

### **LIEBE IN ZEITEN VON CORONA. 41**

- Zwei Drittel der Paare sind dankbar, einander zu haben . 42
- Bessere Gespräche, mehr Sex – aber auch mehr Streit . . 44

### **EX & LIEBESKUMMER . . . . . 47**

- Liebeskummer dauert im Schnitt 12,4 Monate . . . . . 48
- Die vier Arten der Trennungsbewältigung . . . . . 50
- Jede:r Fünfte hatte schon mal Sex mit dem:r Ex . . . . . 52

### **SO LIEBEN DIE WÄHLER . . . . . 55**

### **SO LIEBT DEUTSCHLAND. . . . . 57**





# SINGLES & DATING



## DIE MEISTEN PAARE LERNEN SICH HEUTE ONLINE KENNEN

Klick, Klick, Glück: Haben sich lange Zeit die meisten Paare über den Freundes- und Bekanntenkreis kennengelernt, zeichnet sich in den letzten fünf Jahren eine Trendwende ab: Mittlerweile ist das Internet der Liebeskuppeler Nr. 1. Jedes dritte Paar, das zwischen einem und fünf Jahren liiert ist, hat sich online gefunden. Diese Entwicklung scheint sich durch die Corona-Krise sogar noch zu verstärken. Dennoch bleibt das persönliche Umfeld weiter bedeutsam für Liebessuchende.

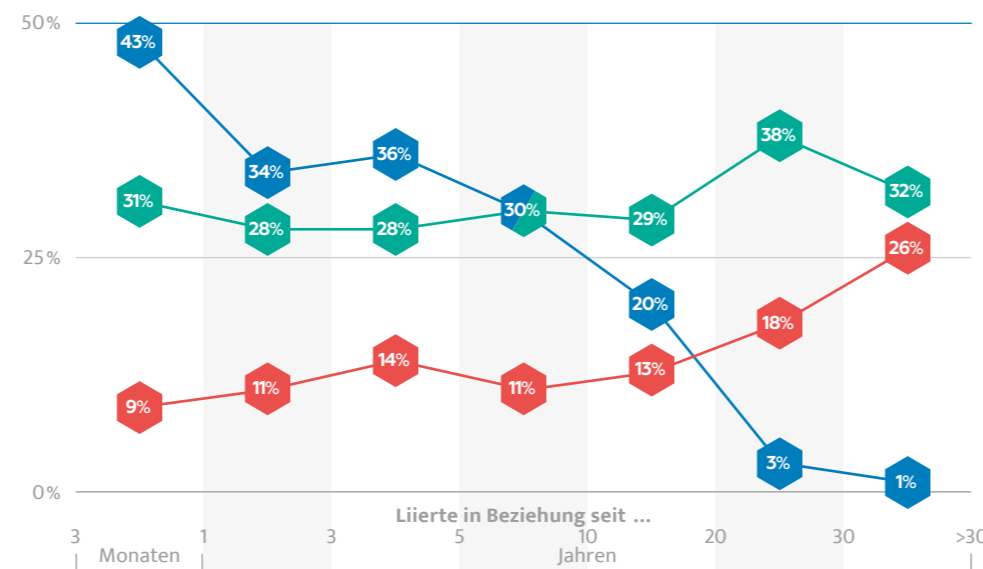
### ZWISCHEN TRESSEN UND TANZFLÄCHE VERLIEBT MAN SICH IMMER SELTENER

Früher hielt man hier Ausschau, heute genießt man nur noch gute Musik und Drinks: Die goldenen Zeiten von Bars und Diskotheken als Orte des Liebesanbahnung gehören der Vergangenheit an. Während sich noch jedes vierte Paar, das 30 Jahre oder länger liiert ist, beim Ausgehen fand, ist es heute nur noch etwa jedes zehnte. Spannend: Zwischen Kopierer und Kantine stehen die Chancen, auf seine Liebe zu treffen, heute ähnlich hoch wie beim Bar-Hopping oder Tanzen.

#### Fragen

### WO HABEN SIE IHRE:N JETZIGE:N PARTNER:IN KENNENGELERNT?

4.527 erwachsene deutsche Internetnutzer, Liierte



- Über das Internet/online
- Über den Freundes- bzw. Bekanntenkreis, Nachbarn oder Familie
- Beim Ausgehen  
(z.B. Bar, Diskothek, Club, Café etc.)

### HOBBYS, VEREINE UND (SPRACH-)KURSE WERDEN ALS KENNENLERNORTE ÜBERSCHÄTZT

Funkenflüge im Französisch-Kurs oder neues Glück im Gartenverein: Mehr als vier von zehn Singles glauben, so ihre Liebe zu finden. Damit führt das Hobby die Liste der Orte an, denen das größte Kennenlern-Potenzial zugeschrieben wird. Doch weit gefehlt, die Realität sieht eher mau aus: Nicht einmal jede:r Zehnte lernt seinen Partner oder seine Partnerin über ein Interessengebiet kennen.

#### Fragen

### WIE GUT SCHÄTZEN SIE FÜR SICH PERSÖNLICH DIE CHANCEN EIN, AUF DIESEN WEGEN EINE:N PARTNER:IN ZU FINDEN?

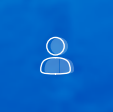
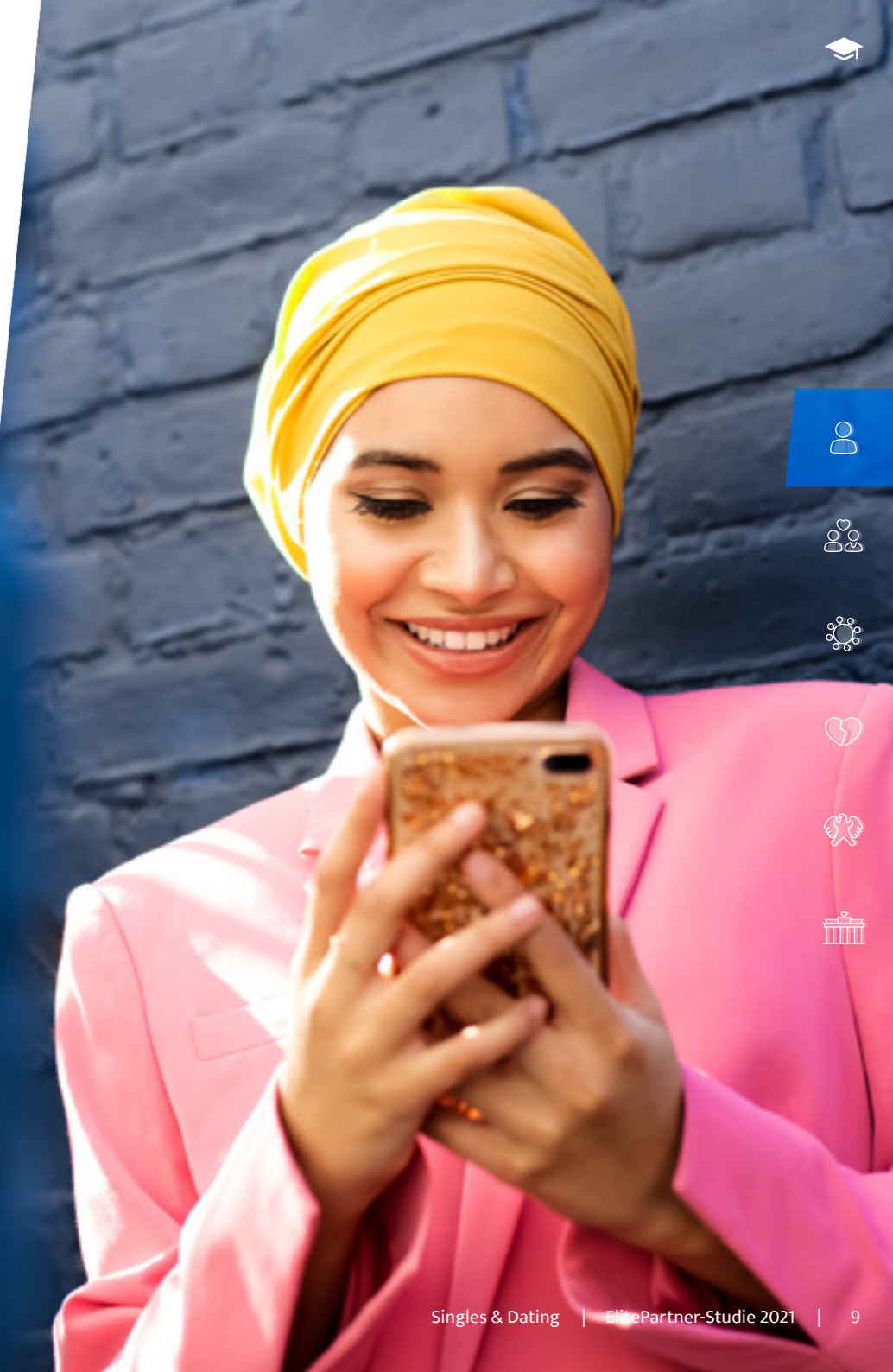
2.148 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles

	Erwartung <sup>1</sup>	Wirklichkeit <sup>2</sup>
Über ein Hobby / Interessengebiet (z.B. Verein, Club, Ehrenamt, (Sprach-)Kurs etc.)	43%	7%
Über den Freundes- bzw. Bekanntenkreis, Nachbarn oder Familie	42%	31%
Über das Internet/online	41%	21%
Beim Ausgehen (z.B. Bar, Diskothek, Club, Café etc.)	38%	15%
In der Schule, in der Ausbildung, beim Studium	36%	10%
Über die Arbeit, das berufliche Umfeld	34%	15%
Beim Sport (z.B. Fitnessstudio, Tennisplatz, Joggen)	29%	3%
Per Zufall (z.B. im Supermarkt, in der U-Bahn, unterwegs etc.)	29%	4%
Im Urlaub, auf Reisen	24%	3%

- 1 Wie gut schätzen Sie für sich persönlich die Chancen ein, auf diesen Wegen eine:n Partner:in zu finden? (2.148 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles)
- 2 Wo haben Sie Ihre:n jetzige:n Partner:in kennengelernt? (4.527 erwachsene deutsche Internetnutzer, Liierte)

### DIE LIEBE PER ZUFALL IST EIN MYTHOS

Wer in der Liebe auf den Zufall wartet, ist schlecht beraten. Denn nur vier Prozent der Paare in Deutschland haben sich per Zufallsbegegnung kennengelernt. Genauso unwahrscheinlich ist es übrigens, unter Palmen oder an der Hantelbank auf die große Liebe zu treffen. Im Urlaub oder beim Sport sind sich nämlich nur drei Prozent aller Paare in Deutschland begegnet. Hier zeigt sich eine deutliche romantische Verklärung.





## NO-GOS BEIM DATE: INTOLERANZ, UNHÖFLICHKEIT, SMARTPHONES

Sich im Restaurant über das Essen beschweren, sexistische Bemerkungen über die Bedienung machen und nebenbei immer wieder aufs Smartphone schauen: Wer sich bei einem ersten Date so benimmt, darf sich sicher sein, solo zu bleiben. Denn für sieben von zehn Singles ist bei solchen Verhaltensweisen klar, dass es kein zweites Date geben wird. Dabei lassen Männer ihrem Date allerdings deutlich mehr durchgehen als Frauen.

### ZU SCHNELL ZU NAH

Eine flüchtige Berührung am Arm, die Hand um die Hüfte – wer beim ersten Date zu zügig auf Tuchfühlung geht, manövriert sich bei mehr als jeder zweiten Frau ins Aus. Umgekehrt stört sich nur jeder siebte Mann an zu viel Körperkontakt beim ersten Treffen. Ähnlich unbeliebt wie zu viel Nähe sind übrigens auch Blicke in die falsche Richtung: Wer beim ersten Date einem anderen Mann oder einer anderen Frau hinterherguckt, fällt bei jedem:r Dritten durchs Raster.

### Frage

## WANN WÜRDEN SIE EIN ERSTES DATE INNERLICH »ABHAKEN« ODER SOGAR ABBRECHEN? WENN ER:SIE ...

2.179 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles

	👤	♀	♂
... unhöflich oder herablassend gegenüber anderen ist <small>(z.B. zu Bedienung, Taxi-Fahrer:in)</small>	71%	83%	61%
... dauernd aufs Smartphone schaut	70%	78%	62%
... rassistische, sexistische oder diskriminierende Bemerkungen macht	69%	84%	56%
... keine Tischmanieren hat <small>(z.B. rülpst, schmatzt)</small>	64%	79%	51%
... Verschwörungstheorien äußert	59%	69%	50%
... zu viel Alkohol trinkt	56%	71%	42%
... viel jammert, sich beklagt	53%	67%	41%
... viel über Ex-Partner:innen redet	53%	65%	42%
... nur von sich erzählt <small>(z.B. Karriere, Fähigkeiten, Erlebnisse)</small>	33%	47%	21%
... einem:r anderen Mann:Frau hinterherguckt	33%	43%	24%
... mir zu schnell zu nahe kommt <small>(z.B. den Arm um mich legt, mich berührt)</small>	32%	54%	14%
... über kaum etwas anderes als Corona spricht	30%	34%	27%
... über sexuelle Vorlieben spricht	26%	45%	9%
... zu spät zum Date kommt	21%	25%	18%
... sehr nervös ist <small>(z.B. stottert, zappelig ist, oft rot wird)</small>	11%	15%	8%
... viel von seinen:ihren Eltern erzählt	10%	13%	8%
Bei nichts davon	5%	3%	7%

## JUNGE SINGLES VERZEIHEN MEHR

Das Date redet nur von sich, jammert pausenlos, plaudert ungeniert über sexuelle Vorlieben und trinkt deutlich über dem Durst. Hier drückt die Mehrheit der Singles unter 30 ein Auge zu. Anders sieht es bei älteren Singles aus. Denn sie beenden das erste Treffen innerlich oder brechen es sogar ab, wenn sich das Gegenüber auf diese Weise danebenbenimmt.

### Toleranzgrenze im Altersverlauf



## K.O.-KRITERIUM CORONA-KONVERSATIONEN

Inzidenzen statt Interessen, Mutationen statt Musikgeschmack: Fast jeder dritte Single hakt ein Date innerlich ab, wenn der: die andere während des Treffens über nichts anderes spricht als Corona. Vor allem Frauen stören sich daran. Genauso ungerne gesehen sind übrigens Angebereien. Wer beim ersten Date nur über seine Errungenschaften, Erfolge und Erlebnisse prahlt, wird von jedem dritten Single aussortiert.

## VERSCHWÖRUNGS-THEORETIKER:INNEN HABEN'S SCHWER

Wer das erste Date dafür nutzt, seine konspirativen Gedanken zu teilen, fällt bei vielen Singles durchs Raster: Zwei Drittel der Frauen und jeden zweiten Mann schlagen Anhänger:innen unglaubwürdiger Geschichten in die Flucht. Damit sind Verschwörungstheorien sogar noch abschreckender als starker Alkoholkonsum oder Gespräche über den oder die Ex-Partner:in.

### Wenn er:sie ...

- ... zu viel Alkohol trinkt
- ... viel jammert, sich beklagt
- ... nur von sich erzählt
- ... über sexuelle Vorlieben spricht





# SO EMANZIPIERT DATEN FRAUEN UND MÄNNER HEUTE

## FRAUEN ERWARTEN INITIATIVE, MÄNNER ÄRGERN SICH DARÜBER

Beim Thema Flirten kann es schon mal ruckelig zugehen, denn mehr als die Hälfte der Single-Frauen erwartet, dass der Mann beim Kennenlernen die Zügel in die Hand nimmt. Ein ebenso großer Anteil der Single-Männer äußert allerdings Unmut über genau diese Erwartungshaltung. Und um das Chaos perfekt zu machen: Wenn frau dann wirklich die Initiative beim Flirten übernimmt, kommt das selten korrekt beim Empfänger an. Denn mehr als die Hälfte der Single-Männer findet die Flirtsignale von Frauen oft missverständlich.

## FRAUEN MÖGEN MÄNNER, DIE IHRE WEICHE SEITE ZEIGEN

Über Gefühle sprechen, weinen, auch mal Schwäche zeigen: Vier von zehn Single-Frauen mögen es, wenn man(n) zeigt, dass er eine Schulter zum Anlehnen braucht. Und statt der tradierten Alpha-Mann-Qualitäten schätzen viele Single-Frauen heute offenbar mehr Häuslichkeit: Nur jede Zehnte findet es unattraktiv, wenn er sehr in der häuslichen Rolle aufgeht.

### Frage

## INWIEWEIT TREFFEN DIE FOLGENDEN AUSSAGEN FÜR SIE PERSÖNLICH ZU?

776 erwachsene deutsche Internetnutzer; Singles, die heterosexuell und weiblich sind

809 erwachsene deutsche Internetnutzer; Singles, die heterosexuell und männlich sind

	♀	♂
»Ich erwarte, dass der Mann die Initiative ergreift«	56%	58% »Mich ärgert, dass viele Frauen immer noch erwarten, dass der Mann die Initiative ergreift«
»Ich wünsche mir einen Mann, der mich Karriere machen lässt«	50%	20% »Es ist mir wichtig, dass meine Partnerin bereit ist, bei der Familiengründung überwiegend für die Kinder da zu sein«
»Es gefällt mir, wenn Männer zeigen, dass sie eine Schulter zum Anlehnen brauchen«	41%	57% »Es gefällt mir, wenn Frauen zeigen, dass sie eine Schulter zum Anlehnen brauchen«
»Mir gefallen Männer, die offensiv flirten«	39%	60% »Mir gefallen Frauen, die offensiv flirten«
»Wenn ein Mann schon beim ersten Date über seinen Kinderwunsch spricht, verliere ich das Interesse«	36%	34% » Wenn eine Frau schon beim ersten Date über ihren Kinderwunsch spricht, verliere ich das Interesse «
»Die Signale von Männern beim Flirten sind oft missverständlich«	34%	54% »Die Signale von Frauen beim Flirten sind oft missverständlich«
»Ich finde es wenig attraktiv, wenn ein Mann die Rolle des »Versorgers« übernimmt«	23%	56% »Bei Frauen, die in einer Beziehung einen Versorger suchen, verliere ich das Interesse«
»Wenn ein Mann beruflich wenig erfolgreich ist oder wenig verdient, verliere ich das Interesse«	17%	24% »Bei sehr karrierebewussten Frauen verliere ich das Interesse«
»Ich gebe mich beim Flirten bewusst lieb und zurückhaltend, weil Männer das mögen«	14%	42% »Ich mag Frauen, die sich beim Flirten lieb und zurückhaltend zeigen«
»Männer, die wie selbstverständlich beim Date die Rechnung übernehmen, sind nicht mehr zeitgemäß«	14%	42% »Frauen, die sich wie selbstverständlich beim Date einladen lassen, sind nicht mehr zeitgemäß«
»Ich finde es unattraktiv, wenn ein Mann sehr in der häuslichen Rolle aufgeht«	10%	25% »Ich finde es unattraktiv, wenn eine Frau sehr in der häuslichen Rolle aufgeht«

## MÄNNER MÖGEN OFFENSIVE FRAUEN, DOCH JEDE SIEBTE ZEIGT SICH BEWUSST ZURÜCKHALTEND

Sechs von zehn Männer mögen Frauen, die offensiv flirten und nur vier von zehn bevorzugen Frauen, die sich beim Kennenlernen lieb und zurückhaltend geben. Das Spannende: Immerhin jede siebte Frau glaubt irrtümlicherweise, dass Männer den zurückhaltenden Typus bevorzugen und passen ihr Verhalten beim Flirten entsprechend an.

## MÄNNER WOLLEN NICHT IN DIE ROLLE DES VERSORGERS GESTECKT WERDEN

Er kümmert sich um das Einkommen, sie um die Nachkommen – dieses Modell scheint zunehmend unbeliebt. Mehr als jeder zweite Single-Mann verliert das Interesse an einer Frau, wenn er bemerkt, dass sie auf der Suche nach einem Versorger ist. Aber auch viele Frauen sehen die männliche Versorgerrolle kritisch: Jede Vierte kann es gar nicht leiden, wenn der Mann sich beim Dating so positioniert. Auch in puncto Karriere zeigen sich viele Single-Frauen emanzipiert: Nur jede Sechste verliert das Interesse, wenn sein beruflicher Erfolg und Verdienst eher mäßig ausfallen. Stattdessen wünscht sich jede Zweite, einen Mann, der sie Karriere machen lässt. Die Rechnung allerdings darf er trotzdem gerne übernehmen. Nur jede siebte Frau stört es, wenn der Mann wie automatisch zum Portemonnaie greift. Dagegen ärgern sich viele Männer über Frauen, die sich wie selbstverständlich einladen lassen.





## GESCHLECHTERROLLEN UND DATING

### WARUM SIND SO VIELE SINGLES VERUNSICHERT, WIE SIE SICH BEIM DATING VERHALTEN SOLLEN?

Dating scheint auf den ersten Blick überschaubar. Wir alle sollten das mehr oder minder können, das wird jedenfalls implizit vorausgesetzt. Gelernt haben wir die Beziehungsanbahnung aber weder in der Schule noch bei den Eltern. Meist finden wir unseren persönlichen Weg durch „Trial and Error“. Hinter dem Begriff Dating verbirgt sich aber viel mehr. Kennenlernen ist komplex und berührt viele Ebenen. Der entscheidende und in vielerlei Hinsicht erschwerende Punkt ist die erhöhte Sensibilität, die bei der Partnersuche mitschwingt. Geht es um persönliche Gefühle, den Wunsch, sich zu verlieben und sich einem neuen Menschen gegenüber zu öffnen, wachsen auch immer Ängste, verletzt zu werden, wenn auf die eigenen Wünsche nach Nähe und intensiverem Kontakt keine entsprechende Resonanz erfolgt. In kaum einem anderen Bereich sind ähnliche Enttäuschungen möglich. Deshalb sind viele beim Flirten und Daten eher vorsichtig, taktieren mehr als üblich, und sind zunehmend verunsichert.

### UND WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT DAZU?

Schaut man auf aktuelle Studien, ist die Irritation nachvollziehbar. Das Bild, wer was beim anderen Geschlecht attraktiv findet oder davon in die Flucht geschlagen wird, ist tatsächlich uneinheitlich. Die Erwartungen und Vorlieben werden immer spezifischer und stärker ausdifferenziert. Somit werden auch die individuellen Schutzstrategien verständlich. Eine der größten gesellschaftlichen Errungenschaften in den letzten 50 Jahren ist der Fortschritt in der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau. Doch die zunehmende Abkoppelung der Rollenerwartungen vom Geschlecht schafft nicht nur neue Freiheiten und Handlungsmöglichkeiten.

### WIE WIRKEN SICH DIE VERÄNDERTEN ROLLEN-ERWARTUNGEN BEIM DATING AUS?

Viele haben sich in der Vergangenheit durch die engen Grenzen der Geschlechtsrollen und den damit verknüpften Erwartungen eingeschränkt gefühlt. Auf der anderen Seite hat diese rigide Perspektive, was für Männer männlich und für Frauen weiblich ist, als positiven Nebeneffekt Orientierung geboten. Gerade beim Flirten und Kennenlernen half es zu wissen, dass von der männlichen Rolle erwartet wird, den ersten Schritt zu machen, die Rechnung zu übernehmen und den ersten Kuss zu initiieren. Heute ist zum Glück viel mehr möglich, aber die neue Offenheit sorgt auch für Missverständnisse und Unsicherheit. Denn woher weiß eine Frau jetzt, wieviel Flirten oder Bekenntnis zur Karrierefrau gut ankommen? Und woher weiß ein Mann, wie viel er von seiner emotionalen Seite zeigen kann, um ihr Herz zu erobern?

### DIE ZUNEHMENDE EMANZIPATION BRINGT ALSO AUCH SCHWIERIGKEITEN MIT SICH?

Ohne Frage, es ist beim Dating in der zwischenmenschlichen Interaktion nicht einfacher, sondern wie ich finde, anspruchsvoller geworden. Die gesellschaftlichen Umwälzungsprozesse sind wichtig, die Freiheiten müssen jedoch erst einmal gestaltet werden. Entsprechend vielfältig sind die Einstellungen und Bedürfnisse. Die Ergebnisse der ElitePartner-Studie belegen Unterschiedlichkeit. Ein Teil Männer mag Frauen, die initiativ beim Flirten sind, ein anderer schätzt mehr eine liebe und zurückhaltende Art. Wie verhalte ich mich da als Frau oder Mann, wenn ich die Dating-Vorlieben nicht an der Nasenspitze ablesen kann?

### WIE KÖNNEN SINGLES DAMIT UMGEHEN?

Das ist in der Tat ein Dilemma oder positiv ausgedrückt, eine Herausforderung. Ein Bild, das ich in meiner Praxis gerne anbiete: Stellen Sie sich vor, plötzlich fällt das Licht aus – in einem Raum, in dem Sie nicht zuhause sind. Sie können nicht auf gelernte Wege zurückgreifen. Was würden Sie tun? Behutsam vortasten, kleine Schritte machen und auf Resonanz achten. Immer wieder reflektieren, ob der Weg der Richtige ist, ohne zu stark anzuecken – mal abzubiegen und zu merken, das war nicht richtig, um eine

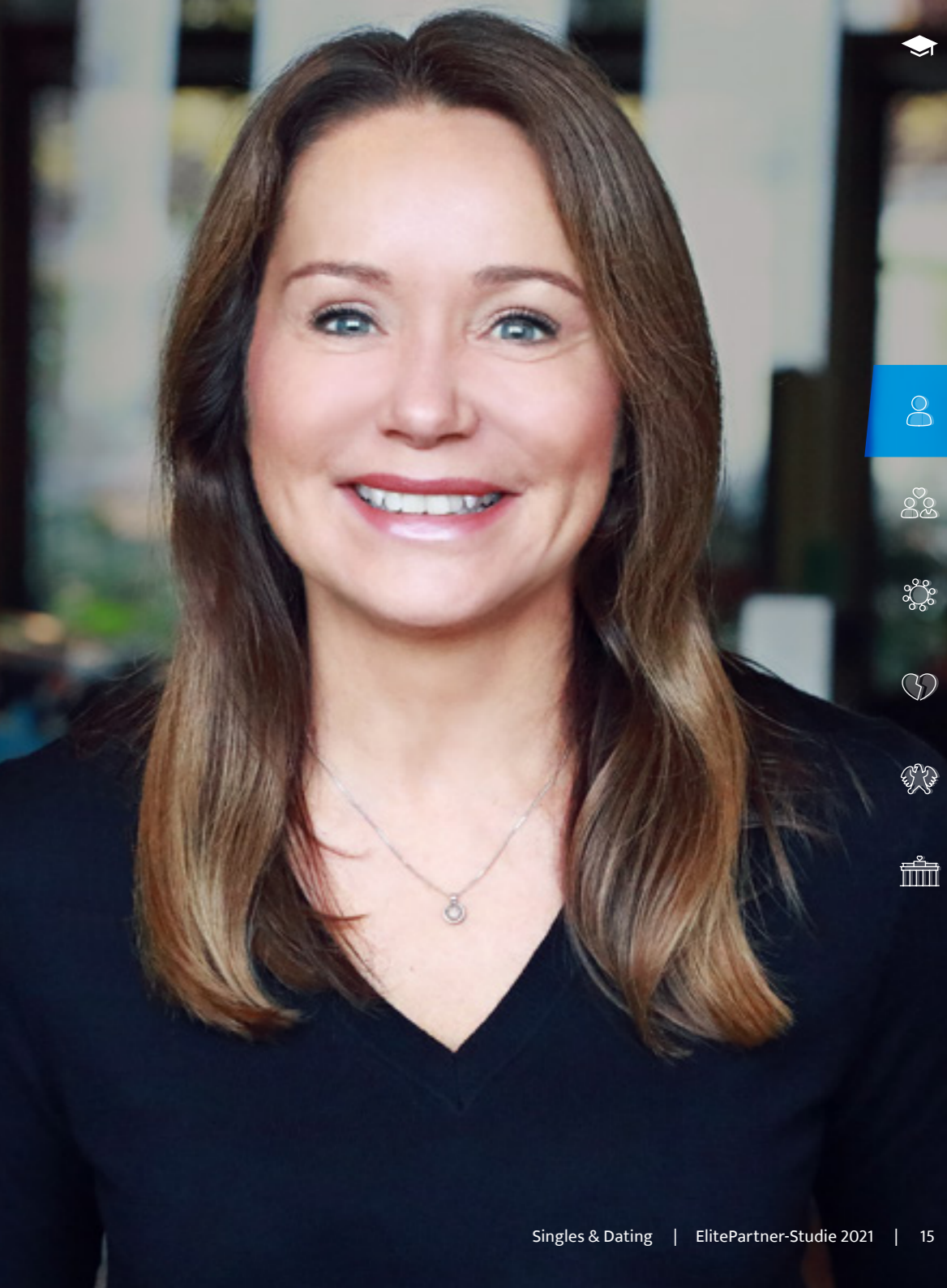
andere Perspektive einzuschlagen. Genau dieses Vorgehen halte ich für die beste Strategie, um zu einem modernen Geschlechterverständnis zu gelangen. Sich beim Dating neugierig und offen zu begegnen, interessiert zu schauen, wie der oder die andere auf mich reagiert und was er oder sie bei mir auslöst.

### KANN MAN SICH AUCH ZU VIELE GEDANKEN MACHEN?

Definitiv. Man sollte nicht alles zerdenken und sich dabei vor allem kein Verhalten aneignen, das einem eigentlich nicht entspricht. Was hilft das Verleugnen einer Seite der Persönlichkeit? Möglicherweise entwickelt sich aufgrund der schauspielerischen Leistung ein Date erfolgreich. Was aber passiert, wenn man erst später seinen wahren Charakter zeigt? Ich halte diese Strategie für schädlich. Sie erzeugt Enttäuschung auf Raten. Dazu ein Beispiel aus meiner Praxis: Ich berate einen mitteldreißig-jährigen Unternehmer, fast zwei Meter groß, sportlich markanter Typ, Hobby Kickboxen. Mit dieser Erscheinung wirkt er sofort wie ein Beschützer – doch er ist auch ein nach Geborgenheit suchender Mann, der sehr emotionale Seiten hat, reflektiert über seine verletzbare Seite spricht. Diese Anteilnahme hält er beim Kennenlernen unter Verschluss, aus Sorge, Frauen stehen nicht auf einen solchen Typ Mann. Zeigt er sie nach einiger Zeit, löst er bei Frauen Irritationen aus, weil viele nicht damit umgehen können. Meine Empfehlung wäre jetzt nicht, sich ungeschützt mit seinen weichen, verletzlichen Seiten direkt zu offenbaren, jedoch angemessen Nuancen zu zeigen.

### WAS EMPFEHLEN SIE FÜR MEHR ERFOLG BEIM DATING?

Wovon ich beim Dating überhaupt nichts halte, sind starre Regeln. Beide Geschlechter wünschen sich immer wieder ein Rezept, wie die Flirtsignale von anderem Geschlecht eindeutig zu lesen und zu interpretieren sind. Verständlich. Doch so gut mein Ratschlag auch wäre, er kann nur eine Scheinsicherheit vermitteln und das Ziel damit verfehlen. Viel hilfreicher ist es, dem Date aufmerksam zu begegnen, mit sich selbst im Kontakt zu sein, sich interessiert und offen zu zeigen. Und zu akzeptieren, dass das Ungewisse heute das Normale beim Dating ist. Wer sich darauf einlässt, kann viel Spaß bei der Entdeckungsreise entwickeln.





# SEX BEIM DATING – SO SCHNELL KOMMEN SINGLES IN DEUTSCHLAND ZUR SACHE

Frage

## WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TREFFEN AUF SIE ZU?

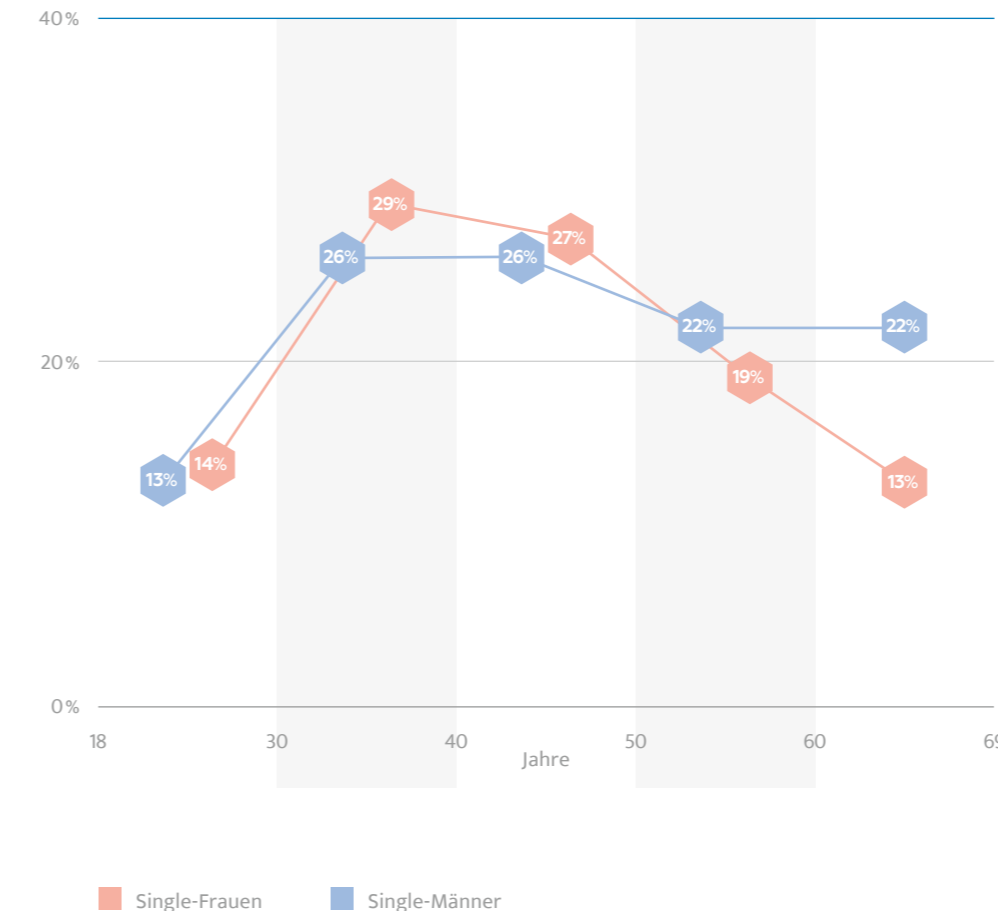
2.242 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles

	♀	♂
»Ich warte beim Kennenlernen mit dem Sex, bis ich das Gefühl habe, es ist etwas Ernstes«	36%	30%
»Wenn beide Lust haben, finde ich Sex beim ersten Date in Ordnung«	35%	47%
»Angesichts der Pandemie käme es für mich nicht in Frage, schon in der Kennenlernphase Sex zu haben«	31%	15%
»Wer schon beim ersten Date Sex möchte, käme für mich nicht in Frage«	30%	13%
»Das Warten auf Sex in der Kennenlernphase erhöht die Spannung«	30%	23%
»Ich hatte schon einmal ein Date, bei dem es nur um Sex ging«	20%	20%
»Ich habe es schon einmal bereut, dass ich zu früh Sex mit jemandem hatte«	19%	12%
»Ich hatte schon einmal Sex beim ersten Date, aber daraus wurde nichts«	18%	25%
»Ich finde, wer schon beim ersten Date Sex hat, meint es nicht ernst«	18%	14%
» Beim ersten Date finde ich lediglich Küssen angemessen«	18%	16%
»Ich hatte schon einmal Sex beim ersten Date – und daraus wurde eine Beziehung«	17%	17%
»Ich würde frühestens nach dem dritten Date mit jemandem schlafen«	10%	9%
»Wenn jemand zu lange mit dem Sex warten möchte, verliere ich das Interesse«	9%	19%
»Ich habe beim Dating meist schnell Sex, um zu wissen, wie gut wir hier zusammenpassen«	7%	8%
»Ich finde Sex beim ersten Date aufregend«	6%	16%

## JEDER FÜNFTE SINGLE HATTE SCHON EIN »SEX-DATE«

Eine heiße Nachricht kurz vor Mitternacht, eindeutige Einladungen für ein kleines Abenteuer auf entsprechenden Plattformen: Nicht jeder Single in Deutschland sucht immer nur nach etwas Ernstem, viele öffnen sich zunehmend dafür, ihre sexuellen Bedürfnisse auch ohne Partner:in zu verwirklichen. So hatten jede fünfte Single-Frau und jeder fünfte Single-Mann schon mindestens ein Date, bei dem es nur um Sex ging. Das gilt vor allem für Singles zwischen 30 und 49. In Corona-Zeiten halten sich insbesondere Frauen allerdings mit Körperlichkeit zurück.

»Ich hatte schon einmal ein Date, bei dem es nur um Sex ging«



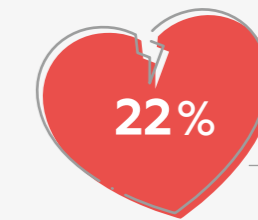
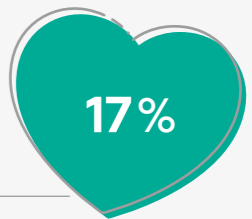
## DIE MAGIE LIEGT IM WARTEN

Zwar finden vier von zehn Singles Sex beim ersten Date okay, wenn beide Lust darauf haben – aber für jede dritte Frau und jeden vierten Mann erhöht gerade Zurückhaltung die Spannung beim Kennenlernen. Viele warten mit dem Sex daher, bis sie das Gefühl haben, es ist etwas Ernstes. Knapp jede fünfte Single-Frau hat es sogar schon einmal bereut, zu früh mit einem Date-Partner im Bett gelandet zu sein.

## SEX BEIM ERSTEN DATE VERHINDERT KEINE BEZIEHUNG

Wer schon beim ersten Date intim wird, habe kaum Aussicht auf ein Beziehungs-Happy-End – so ein gängiges Vorurteil. Doch die Zahlen zeigen, dass es nichts über den weiteren Werdegang aussagt, wenn man sich beim ersten Treffen näherkommt: Während zwar jeder fünfte Single angibt, schon mal Sex beim ersten Date gehabt zu haben, woraufhin keine Partnerschaft mehr daraus wurde, ist bei jedem:r Sechsten aus einer lustvollen ersten Begegnung eine Beziehung entstanden.

»Ich hatte schon einmal Sex beim ersten Date – und daraus wurde eine Beziehung«



»Ich hatte schon einmal Sex beim ersten Date, aber daraus wurde nichts«



# ENERGETISCH, AUFGEDREHT, AUFS ÄUSSERE BEDACHT – SO VERHALTEN SICH VERLIEBTE

Endorphine, Dopamin, Adrenalin und Oxytocin – wer verliebt ist, steht unter Einfluss eines gewaltigen Hormoncocktails. Knapp neun von zehn Frauen und Männern verhalten sich anders, wenn Amors Pfeil sie getroffen hat. Gut jede:r Zweite ist plötzlich voller Tatendrang, vier von zehn lachen viel und legen verstärkt Wert auf ihr Aussehen – ob durch mehr Fitnesstraining, häufigere Friseurbesuche oder neue Kleidung. Aber der Ausnahmezustand kann auch unangenehme Seiten mit sich bringen: Viele haben Konzentrationsprobleme, manch eine:r wird unsicher oder schläft schlecht. Jede:r Fünfte neigt dazu, Freundschaften zu vernachlässigen, wenn eine neue Liebe im Spiel ist.

## JUNGE FRAUEN GERATEN SCHNELLER AUS DER FASSUNG

Nervosität, mangelnde Konzentration, Unsicherheit: Besonders junge Frauen lassen sich von ihren Gefühlen schneller aus der Bahn werfen als ältere. So sind vier von zehn Frauen unter 30 nervös, wenn es um sie geschehen ist – über 60 sind es nur noch halb so viele.

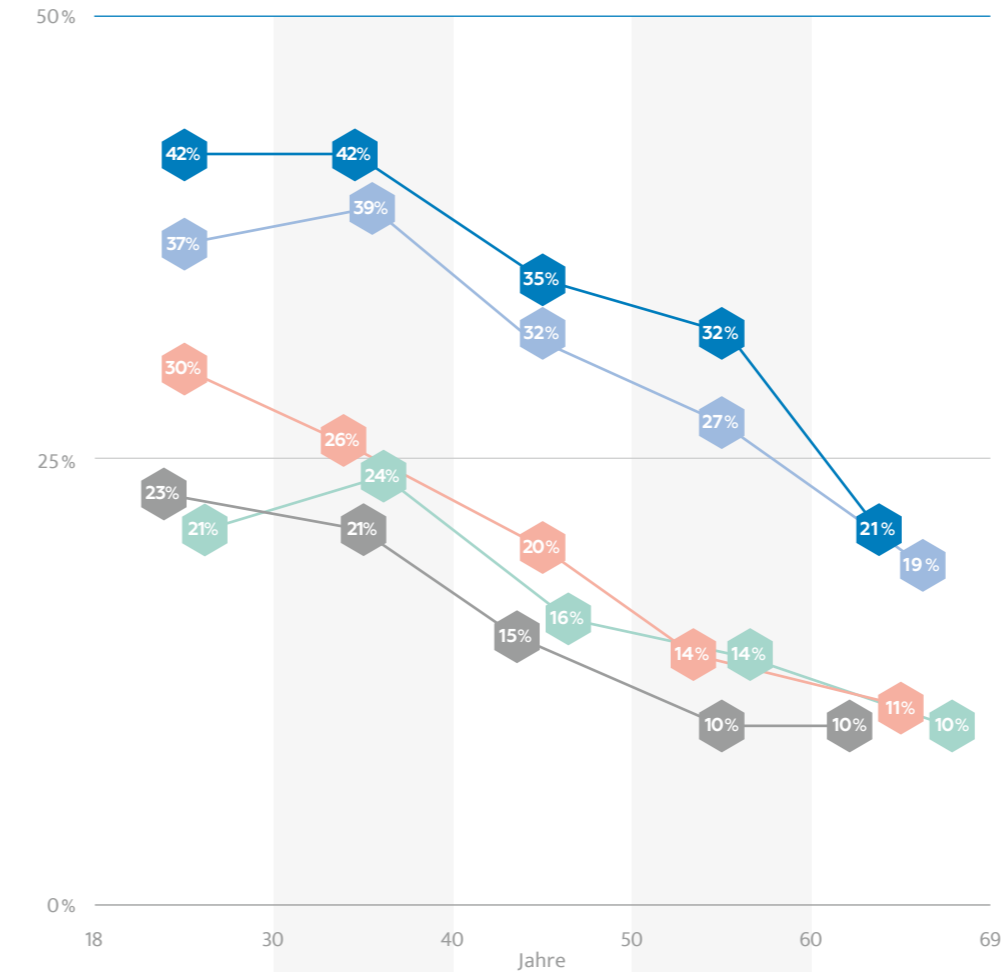
### Frage

## WENN ICH FRISCH VERLIEBT BIN, ...

6.482 erwachsene deutsche Internetnutzer

	👤	♀	♂
... habe ich viel Energie, bin voller Tatendrang	52%	58%	46%
... bin ich aufgedreht, lache ich viel	41%	48%	35%
... lege ich mehr Wert auf mein Äußeres (z.B. Kleidung, Fitness, Frisur)	39%	47%	32%
... bin ich nervös, aufgeregt	31%	36%	27%
... fällt es mir schwer, mich auf andere Dinge zu konzentrieren	30%	32%	28%
... fühle ich mich attraktiver	28%	37%	19%
... treffe ich meine Freunde seltener	19%	18%	20%
... achte ich mehr auf Ordnung, Sauberkeit und einen vollen Kühlschrank	18%	17%	19%
... rede ich nur noch von ihm:ihr	18%	21%	14%
... werde ich großzügiger und achte weniger auf meine Ausgaben	17%	13%	22%
... habe ich wenig Appetit	17%	22%	11%
... werde ich unsicher, versuche alles richtig zu machen	16%	17%	14%
... kann ich schlecht schlafen	14%	14%	15%
... wird alles andere unwichtig, lasse ich andere Dinge schleifen	14%	13%	14%
... fühle ich mich erschöpft durch den Ausnahmezustand	2%	2%	2%
Nichts davon	12%	10%	14%
Ich war noch nie richtig verliebt	4%	3%	5%

### Frauen werden im Alter entspannter



- ... bin ich nervös, aufgeregt
- ... fällt es mir schwer, mich auf andere Dinge zu konzentrieren
- ... rede ich nur noch von ihm:ihr
- ... treffe ich meine Freunde seltener
- ... werde ich unsicher, versuche alles richtig zu machen





## MÄNNER WERDEN SPENDABLER

Ein neues Hemd, ein teures Dinner und großzügige Geschenke: Männer, die verliebt sind, zeigen sich spendabler und achten weniger aufs Geld. Gut jeder Fünfte wird unter Einfluss der rosaroten Brille großzügiger, aber nur etwa jede achte Frau.

## UNZUFRIEDENE SINGLES REAGIEREN STÄRKER AUF VERLIEBTSEIN

Singles, die mit ihrem Solo-Status unzufrieden sind, ändern ihr Verhalten stärker als zufriedene, wenn sie verliebt sind: Es fällt ihnen deutlich schwerer sich auf andere Dinge zu konzentrieren. Außerdem sind sie nervöser, versuchen alles richtig zu machen und lassen andere Dinge in ihrem Leben stärker schleifen. Doch die Botenstoffe bringen auch Vorteile mit sich: Wenn es sie erwischt, fühlen sich unzufriedene Singles nämlich auch deutlich attraktiver und energischer als zufriedene.



### Frage

## WENN ICH FRISCH VERLIEBT BIN, ...

1.715 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles



■ Zufrieden ■ Unzufrieden



## VERLIEBEN IST EIN STIMMUNGS-AUFHELLER

„Verlieben ist für jeden Menschen ein Stimmungsaufheller. Das liegt auch an den im Gehirn vermehrt ausgeschütteten Botenstoffen – sie schaffen eine biologische Voraussetzung, vieles plötzlich positiver zu betrachten. Der Neurotransmitter Dopamin hat dabei die stärkste Wirkung auf das Belohnungssystem im Mittelhirn. Dort werden positive Gefühle verstärkt, Verlangen und Motivation ausgelöst. Der erhöhte Antrieb sowie das durch den Botenstoff Endorphin bedingte Wohlbefinden erzeugen eine positive Selbstwahrnehmung, ein besseres Körpergefühl und steigern die Fähigkeit, selektiv wahrzunehmen, hier im Sinne einer Fokussierung auf schöne Dinge: die sogenannte rosarote Brille.“

Der Hormonrausch kann bei unzufriedenen Singles mehr bewirken, weil er Energien freisetzt und die positive Selbstbetrachtung fördert, wo vorher mit sich gehadert wurde. Diesen starken Aufwertungseffekt erleben zufriedene Singles weniger, da es ihnen unabhängig von einer Partnerschaft besser gelingt, aus verschiedenen Lebensbereichen mehr Selbstbestätigung, Motivation und soziale Nähe zu erfahren.“

Lisa Fischbach, Psychologin und Forschungsleiterin bei ElitePartner





# BEZIEHUNGEN





# WAS PARTNER EINANDER VERHEIMLICHEN

Von wegen offenes Buch: Viele Lierte verschweigen ihrer besseren Hälfte bestimmte Dinge ganz bewusst. Vor allem, wenn es um Attraktivität, Sexualität, Geld und Beziehungszweifel geht, scheuen Paare den offenen Austausch.

## SEXY SECRETS: MÄNNER BEHALTEN FANTASIEN FÜR SICH

Knapp jeder vierte Mann verheimlicht, dass er andere Frauen attraktiv findet und gut jeder Fünfte kehrt seinen Pornokonsum unter den Teppich. Ob das daran liegt, dass Männer in einer Beziehung ungern offen über ihre sexuellen Wünsche sprechen? Die Zahlen zeigen: Immerhin jeder siebte Mann redet mit seiner Partnerin nicht darüber, welche sexuellen Vorlieben er gerne einmal ausleben würde.

## JEDE SECHSTE FINDET IHREN PARTNER MANCHMAL PEINLICH

Fußball-Parolen, fehlende Tischmanieren oder ein zu tiefer Blick ins Rotweinglas: Etwa jede sechste Frau findet das Verhalten ihres Partners manchmal peinlich, behält es aber lieber für sich. Männer scheinen mit Marotten und Ausrutschern weniger Probleme zu haben – denn davon fühlt sich nur jeder Zehnte gestört.

### Frage

## WELCHE DER FOLGENDEN DINGE BEHALTEN SIE GEGENÜBER IHREM:R PARTNER:IN LIEBER FÜR SICH?

3.933 erwachsene deutsche Internetnutzer, Lierte

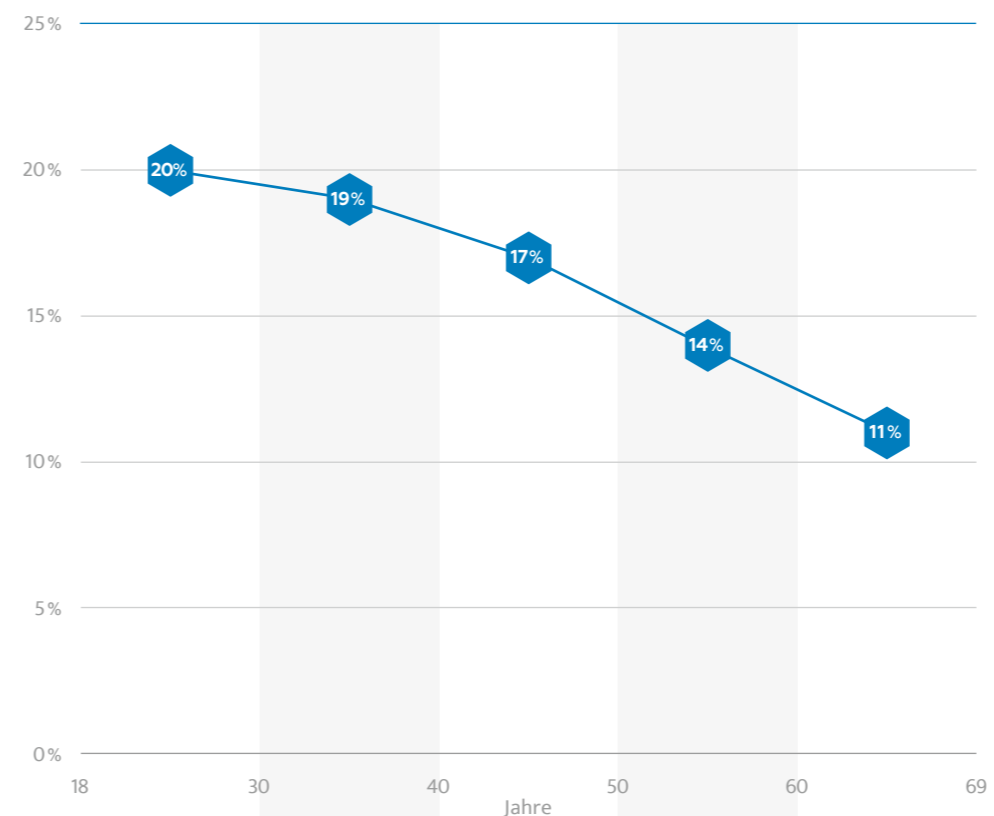
	♀	♂
»Dass ich manchmal an unserer Beziehung zweifle«	18%	15%
»Dass ich jemand anderen attraktiv finde«	16%	23%
»Dass mir sein: ihr Verhalten manchmal peinlich ist«	15%	10%
»Wieviel ich wirklich für Dinge ausbebe« <small>(z.B. Elektronik, Gadgets, Kleidung, Ausgehen)</small>	14%	14%
»Dass ich ihn: sie nicht mehr so attraktiv finde«	10%	11%
»Dass mich seine: ihre Geschichten über Hobby/ Job nicht wirklich interessieren«	9%	6%
»Wie viele Sexpartner ich bereits hatte«	8%	10%
»Dass ich seine: ihre Eltern bzw. Familie nicht so gern mag«	7%	7%
»Dass es mir zu viel wird, wenn wir ständig Zeit miteinander verbringen« <small>(z.B. Urlaub, Corona-Zeit, Feiertage)</small>	7%	7%
»Welche sexuellen Praktiken/Vorlieben ich gerne ausleben würde«	6%	14%
»Jugendsünden, kleine Gesetzesübertretungen«	6%	10%
»Dass ich ab und zu Pornos schaue«	5%	21%
»Dass der Sex mit meinem: r Ex-Partner: in besser war«	5%	7%
»Dass ich manchmal gleichgeschlechtliche sexuelle Fantasien habe«	4%	4%
»Dass er: sie nicht gut kochen kann«	3%	5%
»Dass ich mir (noch) ein Kind wünsche«	3%	3%
»Nichts davon«	44%	37%

## JE JÜNGER, DESTO »GEHEIMNISVOLLER«

Gerade junge Paare halten sich bedeckt. Während zwei Drittel aller Paare unter 30 Geheimnisse vor ihrem Partner oder ihrer Partnerin haben, ist es bei den Paaren ü60 nur noch etwa die Hälfte. Insbesondere Beziehungszweifel lassen mit dem Alter nach – oder werden offener kommuniziert.

**Übrigens:** Zufriedene Paare haben weniger Geheimnisse voreinander. Das spricht dafür, dass sich eine offene und ehrliche Kommunikation auszahlt.

### »Dass ich manchmal an unserer Beziehung zweifle«



Zufriedene Paare haben weniger Geheimnisse

»Nichts davon«

Zufriedene Paare  
**44%**

Unzufriedene Paare  
**23%**





# HAUSARBEIT LIEGT NOCH IMMER MEHRHEITLICH BEI DEN FRAUEN

Wocheneinkauf, Frühjahrsputz, Kochen & Co: Die klassische Hausarbeit wird in vielen Beziehungen auch heute immer noch von Frauen erledigt. Mehr als die Hälfte der Frauen kümmert sich laut eigener Aussage in der Beziehung allein oder überwiegend um die Versorgung. Geht es um Wäsche waschen, Aufräumen und Putzen, sagen sogar zwei Drittel der Frauen, dass sie sich allein oder überwiegend darum kümmern. Spannend: Männer sehen das oft anders – und empfinden ihren eigenen Anteil als deutlich größer.

## FLEX, FRÄSE UND FINANZEN – LIEGEN MEIST IN MÄNNERHAND

So modern viele Frauen sich auch empfinden mögen – wenn es um Handwerkliches oder Finanzen geht, sehen die meisten dann doch den Partner in der Pflicht. 70 Prozent der Männer sagen, dass Reparaturen, Gartenarbeit & Co größtenteils bei ihnen liegen, 55 Prozent der Frauen stimmen dem zu. Etwas weniger eindeutig ist die Situation im Bereich Finanzen: Knapp sechs von zehn Männern geben an, sich allein oder überwiegend um Überweisungen, Steuererklärungen oder Versicherungen zu kümmern. Frauen sehen das allerdings anders – die überwiegende Mehrheit von ihnen empfindet den Bereich entweder gleichmäßig verteilt oder ganz bei sich.

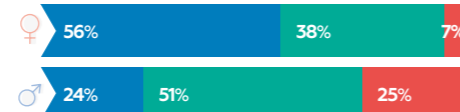
### Frage

## UM WELCHE BEREICHE KÜMMERN SIE BZW. IHR: E PARTNER: IN SICH IN IHRER PARTNERSCHAFT ÜBERWIEGEND?\*

4.024 erwachsene deutsche Internetnutzer, Liierte

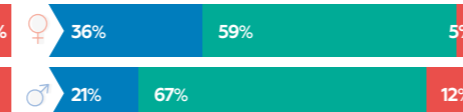
### Versorgung

Kochen, Einkaufen, Essensplanung



### Koordination

Wochenend-, Urlaubs-, Abendplanung



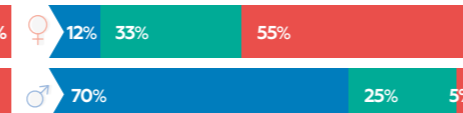
### Ordnung

Wäsche waschen, Aufräumen, Putzen



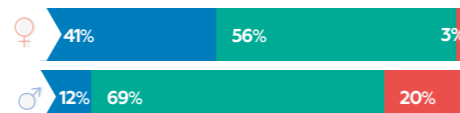
### Handwerkliches

Reparaturen, Auto, Fahrrad, Garten / Balkon



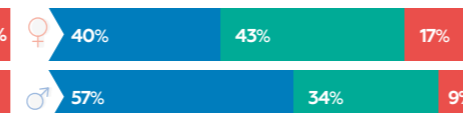
### Soziales

Kinderbetreuung, Pflege der Eltern, Kontakt zu Freund:innen



### Finanzen

Überweisungen, Steuererklärungen, Haushaltsbuch, Versicherungen



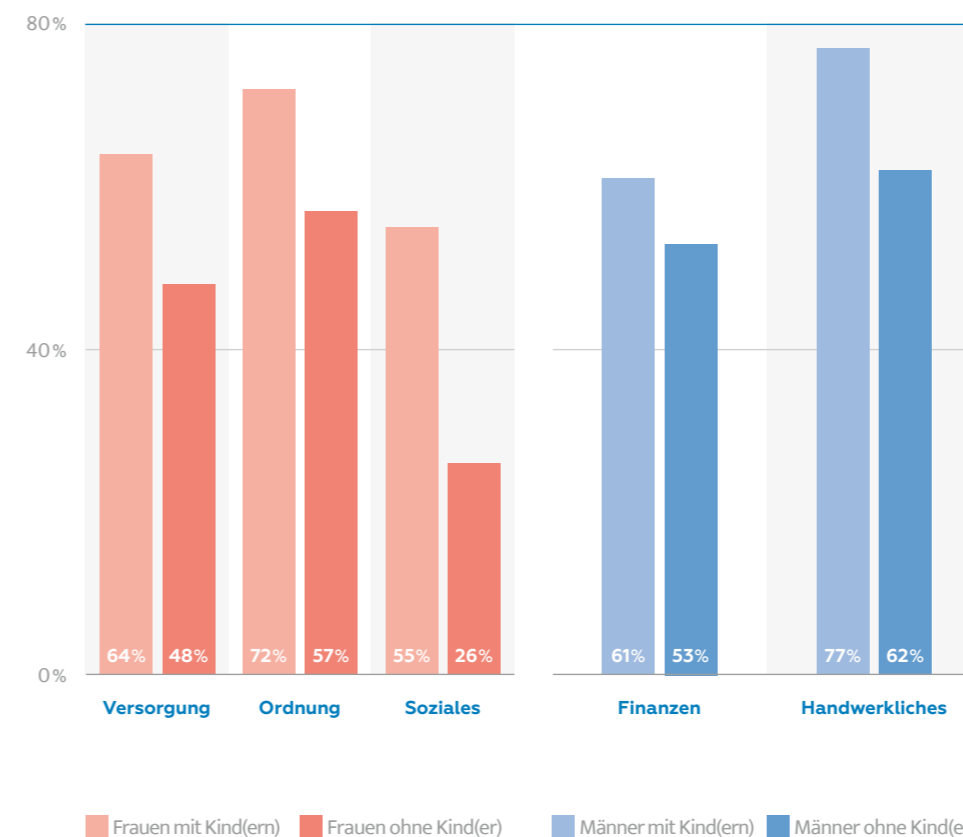
- »ich allein, überwiegend ich«
- »beide gleichermaßen«
- »überwiegend mein:e Partner:in, mein:e Partner:in allein«

\* durch Rundung geringfügige Abweichungen

## DIE FAMILIENGRÜNDUNG ZEMENTIERT ALTE ROLLENBILDER

Zwar sieht eine knappe Mehrheit der Frauen und Männer die Kinderbetreuung und soziale Aufgaben in ihrer Beziehung gleichmäßig verteilt. Doch mit Kind und Kegel verfestigen sich dann doch wieder alte Rollen: Denn Frauen mit Kind(ern) geben sehr viel häufiger an, in ihrer Beziehung überwiegend oder gänzlich für die Themen Versorgung, Ordnung und Soziales zuständig zu sein als Frauen ohne Kind(er). Ähnlich sieht es umgekehrt bei den vermeintlichen Männerthemen Finanzen und Handwerkliches aus. Hier sind die Zuständigkeiten bei Vätern deutlich klarer ersichtlich und klischeebehafteter als bei Männern ohne Kind(er).

### »Ich allein, überwiegend ich«





## MENTAL LOAD: JEDE DRITTE FRAU FÜHLT SICH ÜBERFORDERT

Er kocht, sie macht den Abwasch, er kümmert sich um den Bau-sparvertrag, sie bringt die Kinder zur Schule: Konstellationen wie diese gibt es in vielen Partnerschaften – und sie funktionieren. Drei Viertel sagen, sie harmonieren im Hinblick auf die anfallenden Aufgaben und Pflichten im Alltag sehr gut. Beim Blick auf die Geschlechter werden allerdings vor allem zwischen 30 und 49 Jahren Differenzen deutlich. In diesen Altersgruppen nehmen die Männer die Alltagsorganisation deutlich harmonischer wahr als die Frauen.

### JEDER VIERTE MANN ERWARTET ARBEITSANWEISUNGEN VON SEINER PARTNERIN

Womöglich liegt das auch daran, dass Männer sich zwar einbringen, aber die Verantwortung, den Überblick über alle Aufgaben zu behalten und sie zu koordinieren – Stichwort Mental Load – nach wie vor automatisch bei den Frauen sehen. So sagt gut jeder vierte Mann, er brauche von seiner Partnerin eine klare Ansage, was erledigt werden muss. Entsprechend fühlt sich mehr als jede dritte Frau manchmal überfordert von ihren zahlreichen To-Dos und hat das Gefühl, dass ihr Partner gar nicht bemerkt, wie viel sie wirklich leistet. Durch diese Schief-lage entsteht viel Raum für Unmut: Drei von zehn Frauen sind oft genervt, weil sich der Partner zu wenig einbringt.

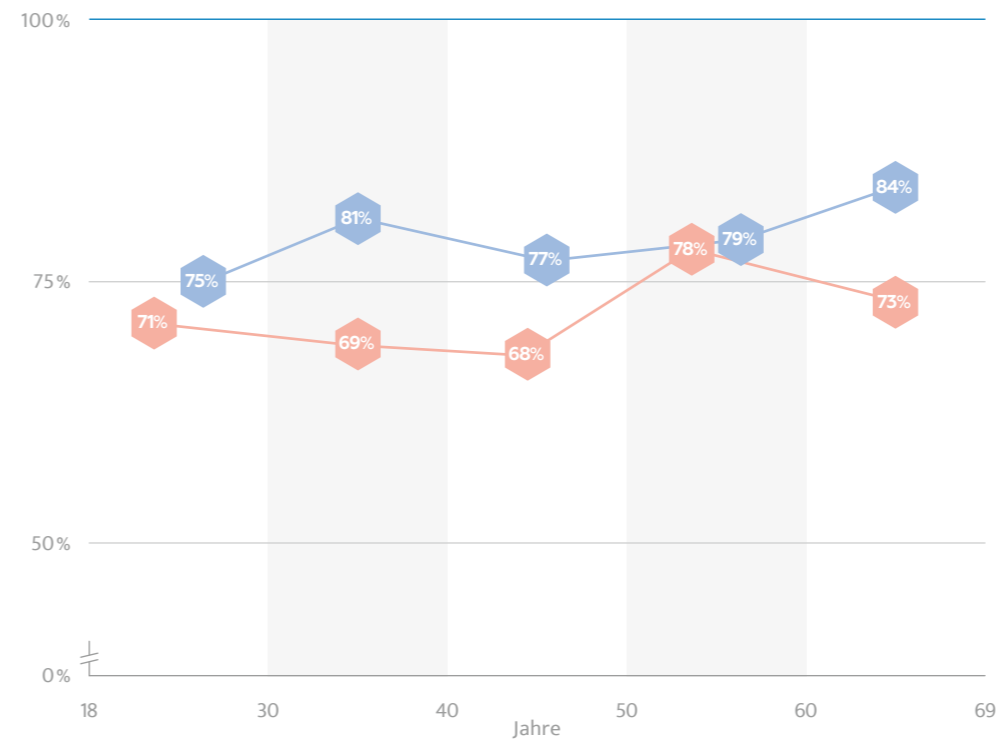
#### Frage

## WIE SEHR TREFFEN DIE FOLGENDEN AUSSAGEN ÜBER ALLTAGSORGANISATION UND IHRE PARTNERSCHAFT FÜR SIE ZU?

4.027 erwachsene deutsche Internetnutzer, Liierte

	♀	♂
»Mein:e Partner:in und ich harmonieren im Hinblick auf die anfallenden Aufgaben und Pflichten sehr gut«	72%	79%
»Um mehr Zeit für die Familie/Partnerschaft zu haben, bin ich bereit, berufliche oder finanzielle Einbußen in Kauf zu nehmen«	57%	55%
»Ich habe das Gefühl, mein:e Partner:in merkt nicht, wie viel ich im Alltag mache«	36%	24%
»Ich fühle mich manchmal überfordert von den vielen Aufgaben des Alltags«	35%	23%
»Ich habe durch die Corona-Krise mehr Zeit für meine Familie bzw. Partnerschaft«	35%	36%
»Ich bin oft genervt, weil mein:e Partner:in sich zu wenig um die Aufgaben des Alltags kümmert«	29%	16%
»Wenn mein:e Partner:in mich nicht hätte, würde gar nichts mehr funktionieren«	24%	17%
»Ich habe das Gefühl, durch die Corona-Krise bleiben mehr Aufgaben bei mir hängen«	15%	12%
»Ich brauche von meinem:r Partner:in eine konkrete Ansage, was erledigt werden muss«	9%	26%

»Mein:e Partner:in und ich harmonieren im Hinblick auf die anfallenden Aufgaben und Pflichten sehr gut«



### DIE PANDEMIE FÜHRT ZU MEHR PAARZEIT – ABER AUCH ZU MEHR BELASTUNG

Mehr als jede:r zweite Liierte würde beruflich oder finanziell kürzertreten, um mehr Familien- und Paarzeit zu haben. Doch das ist bei vielen Liierten zurzeit gar nicht nötig, denn dafür sorgt bereits die Pandemie: Durch Corona haben gut jede dritte Frau und jeder dritte Mann mehr Zeit für die Familie oder die Partnerschaft. Allerdings gibt auch jede siebte Frau an, dass durch die Krise mehr Aufgaben an ihr hängenbleiben.

## ES IST WICHTIG, GESEHEN ZU WERDEN

Die Organisation und Verteilung der Alltagsaufgaben im partnerschaftlichen Miteinander haben einen starken Einfluss auf die persönliche Zufriedenheit beider Partner. Gelingt es Paaren, die anfallenden Herausforderungen und Pflichten harmonisch zu regeln, steigt das Wohlbefinden für beide. Gut acht von zehn Frauen und Männer, bei denen die Aufteilung rund läuft, sind zufrieden in ihrer Partnerschaft. Dabei geht es nicht zwingend um eine absolute Gleichverteilung, sondern vielmehr um klare Absprachen über Zuständigkeiten, das Gefühl nicht allein gelassen aber vor allem gesehen zu werden für das, was man täglich alles leistet.

Deshalb ist fehlende Wertschätzung für das meist weniger auffällige Management von Ordnung, Einkauf und Familie Gift für eine Partnerschaft. 68 Prozent der Frauen, die mit ihrer Beziehung unzufrieden sind, fühlen sich mit ihrem Engagement nicht gesehen. Bei zufriedenen Frauen sind es deutlich weniger (31 Prozent). Lassen sich die Aufgaben aus bestimmten Gründen nicht gleichmäßiger verteilen, hilft es, statt das gute Funktionieren selbstverständlich hinzunehmen, immer wieder seinen Dank und anerkennende Worte dem:r Partner:in gegenüber zum Ausdruck zu bringen.

Das stärkt die Liebe und das Beziehungsklima.

Lisa Fischbach, Psychologin und Forschungsleiterin bei ElitePartner





## SEX-KILLER: MÜDIGKEIT, STRESS UND FEHLENDE INITIATIVE

Erschöpft von der Arbeit, gebeutelt vom Alltag oder einfach zu träge, um den ersten Schritt zu machen – so sieht es bei vielen Paaren in Deutschland aus. Müdigkeit, Stress und fehlende Initiative im Bett verhindern am häufigsten Beziehungsex. Doch immerhin: Jeder vierte Mann und jede fünfte Frau geben an, keine Unlust in ihrer Partnerschaft zu kennen.

### MYTHOS MIGRÄNE

»Heute nicht, ich hab' Kopfschmerzen!« – ein Satz, den man entgegen des Klischees eher selten im Schlafzimmer der befragten Paare hört (10 Prozent). Möglicherweise steckt eher ein Streit hinter der Enthaltbarkeit. Jeder Fünfte verzichtet auf Sex, wenn er oder sie wütend auf die bessere Hälfte ist. Oder aber der Serienmarathon macht zum Sex-Muffel: Denn in jeder siebten Beziehung entpuppen sich TV, Serien und Smartphones als echte Sex-Killer.

### Frage

## AUS WELCHEN GRÜNDEN HATTEN SIE IN IHRER AKTUELLEN BEZIEHUNG SCHON HÄUFIGER KEINEN SEX ODER HABEN DARAUF VERZICHTET?

3.863 erwachsene deutsche Internetnutzer, Liierte

	♀	♂
»Ich war müde«	46%	31%
»Ich war gestresst von meinem Job oder Alltag«	44%	33%
»Ich wollte nur kuscheln und nicht mehr«	32%	11%
»Ich hatte Sorgen« <small>(z.B. persönlich, beruflich, familiär)</small>	31%	20%
»Keiner hat sich bemüht bzw. die Initiative ergriffen«	31%	33%
»Ich fühlte mich nicht attraktiv«	24%	7%
»Ich war sauer auf meine:n Partner:in«	22%	15%
»Wir waren zu sehr mit TV, Serien, Smartphone etc. beschäftigt«	16%	12%
»Ich hatte Kopfschmerzen«	14%	7%
»Ich fand meine:n Partner:in gerade nicht anziehend« <small>(z.B. wegen Hygiene, Kleidungsstil, Figur)</small>	10%	8%
»Mir hat unser Sex nicht gefallen, ich hatte das Gefühl, dass ich nicht auf meine Kosten komme«	9%	9%
»Ich hatte Sorge, dass Nachbarn oder Kinder uns hören könnten«	9%	7%
»Die Umgebung/ das Ambiente passte nicht« <small>(z.B. grelle Beleuchtung, unbequemes Bett, muffiges Hotelzimmer)</small>	6%	5%
»In Jogginghose, Pantoffeln etc. kam keine Lust auf«	5%	6%
»Ich hatte einen anderen Mann/eine andere Frau im Kopf«	3%	3%
»Ich kenne keine Unlust in meiner Beziehung«	18%	26%





## SEX-VERZICHT KANN EIN ZEICHEN SICHERER BINDUNG SEIN

Zwischen der Unzufriedenheit in einer Beziehung und sexueller Unlust besteht ein starker Zusammenhang. Wer mit dem alltäglichen Miteinander nicht glücklich ist, verzichtet auch deutlich häufiger auf körperliche Intimität. Das gilt interessanterweise für Frauen wie für Männer gleichermaßen. Verärgerung und fehlende Initiative im Bett sind zwei häufig genannte Gründe. Für jede fünfte unzufriedene Frau und jeden fünften unzufriedenen Mann ist geringes Gefallen am Sex oder die Erfahrung, beim Sex nicht auf seine Kosten zu kommen, Anlass, ihn gleich sein zu lassen.

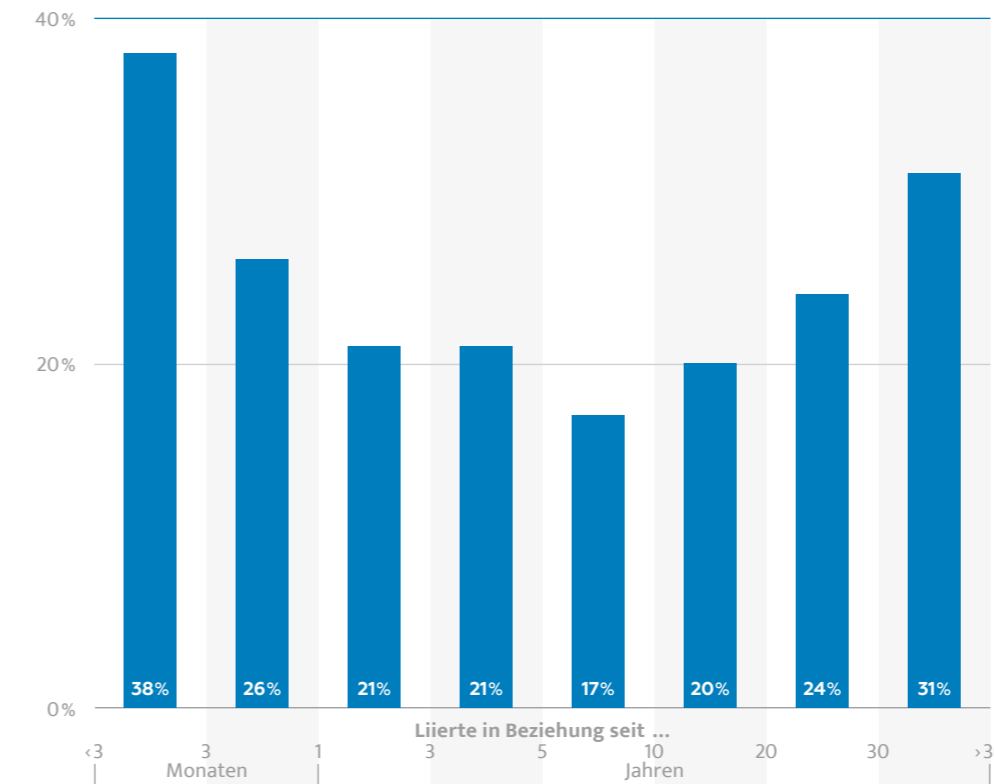
Kein Sex muss aber nicht automatisch bedeuten, dass es in der Beziehung hakt. Bei zufriedenen Paaren sind die Top-Gründe für sexuellen Verzicht Stress und Müdigkeit. Vor allem zufriedene Männer verzichten häufiger aus diesen Gründen auf Sex. Sie erlauben sich in einer gefestigten, stabilen Beziehung eher, die Erschöpfung zuzulassen, kommen leichter in die Entspannung. Ein klar kommunizierter Verzicht auf Intimitäten aus nachvollziehbaren Gründen kann also auch ein Zeichen für sichere Bindung sein.

Lisa Fischbach, Psychologin und Forschungsleiterin bei ElitePartner

## NACH FÜNF BIS ZEHN BEZIEHUNGSJAHREN STELLT SICH DIE GRÖSSTE UNLUST EIN

Während viele Frischverliebte kaum Gründe kennen, keinen Sex zu haben, lässt die Lust bei Paaren, die länger liiert sind, nach. Zwischen fünf und zehn Jahren Beziehungsdauer gibt es besonders wenige Paare, denen Unlust fremd ist. Oder anders gesagt: Bei gut acht von zehn Paaren gibt es »gute Gründe« nicht miteinander zu schlafen. Die gute Nachricht: Ab zehn Jahren Beziehungsdauer nimmt das sexuelle Verlangen wieder zu.

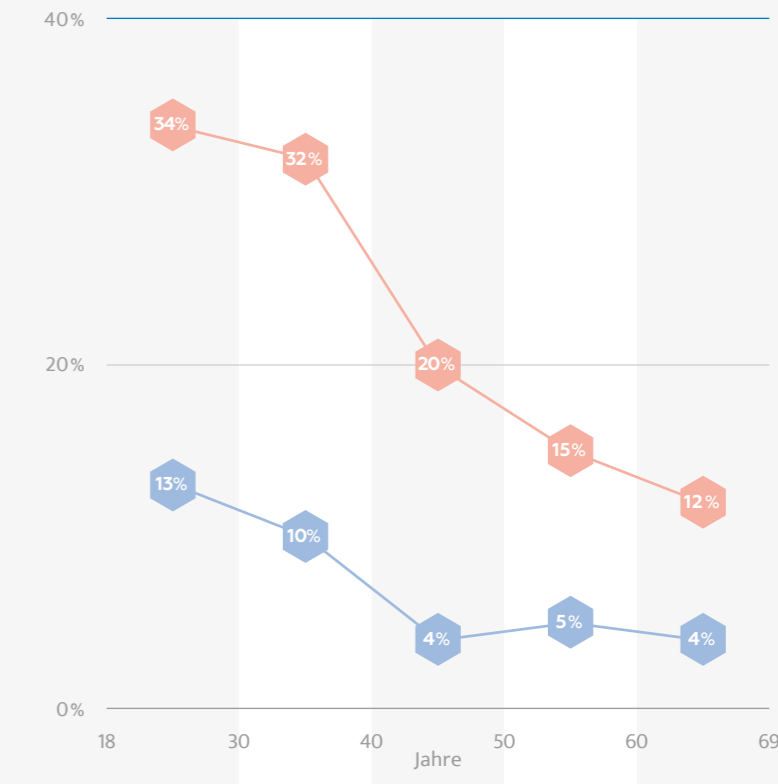
### »Ich kenne keine Unlust in meiner Beziehung«



## JUNGE FRAUEN HADERN MIT IHREM SELBSTBEWUSSTSEIN

Gesellschaftliche Idealvorstellungen machen auch vor dem Sex-Leben nicht halt: Jede dritte Frau unter 40 gibt an, schon häufiger auf Sex verzichtet zu haben, weil sie sich nicht attraktiv fühlte. Das Paradoxon? Die Scheu scheint unbegründet: Denn tatsächlich kommt es bei nicht einmal jedem zehnten Mann häufiger zum Sexverzicht, weil er die Partnerin gerade nicht anziehend fand.

### »Ich fühle mich nicht attraktiv«





# NACH DEM STREIT: DIE FÜNF STRATEGIEN ZUR VERSÖHNUNG

## JEDE:R ZWEITE WÜNSCHT SICH EIN KLÄRENDES GESPRÄCH

»Man sollte nie im Streit auseinandergehen« – dieser Leitsatz gilt bei vielen Paaren in Deutschland. Denn etwa jede:r Zweite wünscht sich nach einer Auseinandersetzung ein klärendes Gespräch oder möchte sich noch am selben Tag wieder versöhnen – besonders Frauen. Doch nicht alle verhalten sich so konstruktiv: Ein Drittel braucht nach einem Streit erst einmal Abstand und jede:r Fünfte reagiert sich mit Sport oder Konsole ab.

### KONSTRUKTIV

... wünsche ich mir ein klärendes Gespräch  
 ♀ 54% ♂ 42%

... ist es mir wichtig, dass wir uns noch am selben Tag wieder versöhnen  
 ♀ 46% ♂ 36%

### Frage

## NACH EINEM STREIT ...

3.967 erwachsene deutsche Internetnutzer, Lierte

**SACHLICH**

... reicht mir eine einfache, mündliche Entschuldigung  
 ♀ 24% ♂ 30%

... sollte es auch mal gut sein, wenn ich mich bereits entschuldigt habe  
 ♀ 19% ♂ 26%

**EMOTIONAL**

... bin ich sehr emotional oder weine  
 ♀ 41% ♂ 9%

... will ich in den Arm genommen werden  
 ♀ 40% ♂ 14%

**VERDRÄNGEND**

... bin ich verärgert, versuche das aber runterzuschlucken, um die Harmonie nicht zu gefährden  
 ♀ 13% ♂ 18%

... muss ich mich abreagieren  
 ♀ 17% ♂ 21%

**DISTANZIERT**

... brauche ich erst Abstand, um mich wieder öffnen zu können  
 ♀ 37% ♂ 28%

... bin ich häufig noch davon überzeugt, dass ich recht hatte  
 ♀ 23% ♂ 17%

... bin ich nachtragend  
 ♀ 15% ♂ 9%

... bin ich erst versöhnt, wenn mein:e Partner:in glaubhaft Reue zeigt  
 ♀ 11% ♂ 7%

... erwarte ich eine Wiedergutmachung  
 ♀ 3% ♂ 2%

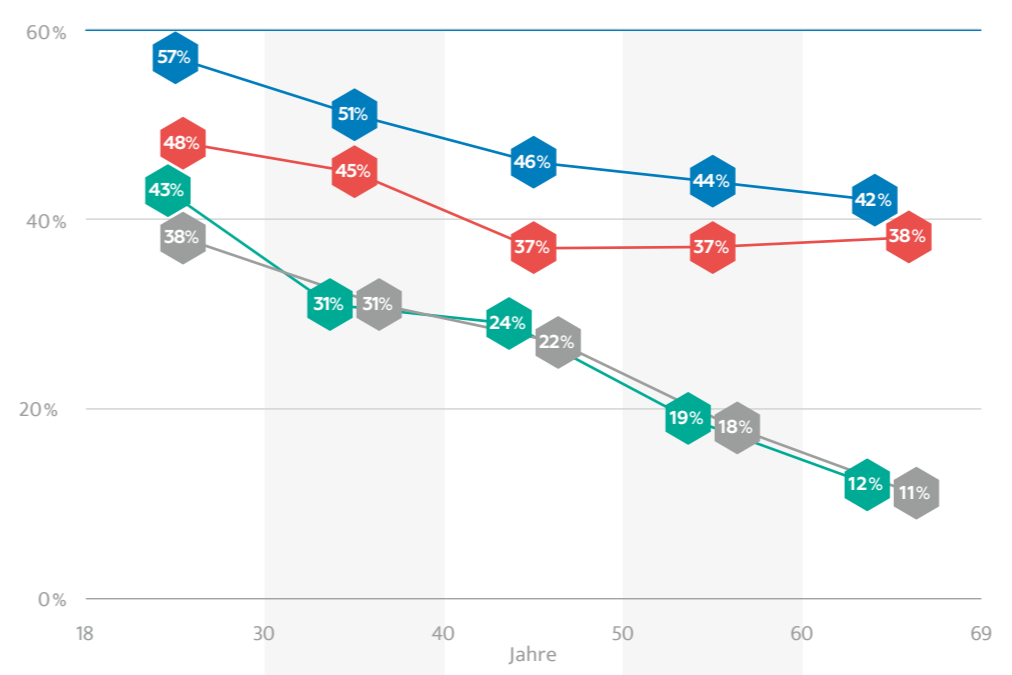
... stelle ich die Beziehung in Frage  
 ♀ 10% ♂ 4%

... wünsche ich mir Versöhnungssex  
 ♀ 5% ♂ 12%

## JE JÜNGER, DESTO EMOTIONALER – UND HARMONIEBEWUSSTER

Bei Paaren unter 30 ist der Wunsch nach einem klärenden Gespräch und schneller Versöhnung am größten. Zugleich zeigen sich Jüngere besonders oft emotional: Vier von zehn Lierten weinen nach einem größeren Streit und der Wunsch, in den Arm genommen zu werden, ist groß. Mit dem Alter sinkt die Emotionalität nach dem Streit dann enorm.

Versöhnungsstrategien nach Alter



- ... wünsche ich mir ein klärendes Gespräch
- ... ist es mir wichtig, dass wir uns noch am selben Tag wieder versöhnen
- ... will ich in den Arm genommen werden
- ... bin ich sehr emotional oder weine

## WER UNZUFRIEDEN IST, SCHLUCKT AUCH NACH DEM STREIT DEN ÄRGER HERUNTER

Aussitzen statt aussprechen ist für viele ein probates Mittel, um mit Konflikten umzugehen. Allerdings scheint sich das nicht auszuzahlen. Wer seinen Ärger herunterschluckt, um die Harmonie zu wahren, ist eher unzufrieden. Und das gilt insbesondere für Männer: Während vier von zehn unzufriedenen Männern ihren Ärger verdrängen, tun das nur 16 Prozent der zufriedenen. Bei Frauen zeigt sich der Effekt auch, aber nicht ganz so stark: Elf Prozent der zufriedenen und 21 Prozent der unzufriedenen Frauen neigen dazu, ihre Wut in sich hineinzufressen.



## NACH EIN BIS DREI JAHREN ZIEHEN DIE MEISTEN PAARE ZUSAMMEN

Viele fackeln nicht lange: Vier von zehn Paaren halten es nach dem Prinzip »wenn, dann richtig« und ziehen schon im ersten Beziehungsjahr zusammen. Andere lassen sich etwas mehr Zeit. Nach einem bis drei Jahren Beziehungsdauer steigt der Anteil der Paare, die bereits zusammenwohnen, immerhin schon auf 59 Prozent. Und nach fünf oder mehr gemeinsamen Jahren trifft man nur noch die Wenigsten in getrennten Wohnungen an.

### DIE MEHRHEIT SUCHT SICH GEMEINSAM EINE NEUE WOHNUNG

Am liebsten lassen Frauen und Männer ihre Single-Wohnung hinter sich und suchen zusammen eine neue, gemeinsame Bleibe. Nur bei jedem dritten Paar zieht der oder die Partner:in in die bestehende Wohnung des:der anderen mit ein. In der Tendenz ziehen Frauen etwas häufiger zu ihrem Partner, als Männer das tun. Interessant: Wer zusammenzieht, macht in der Regel auch keinen Rückzieher mehr. Nur ein Prozent der Lierten, sind zusammen- und dann wieder auseinandergezogen – und weiterhin ein Paar.



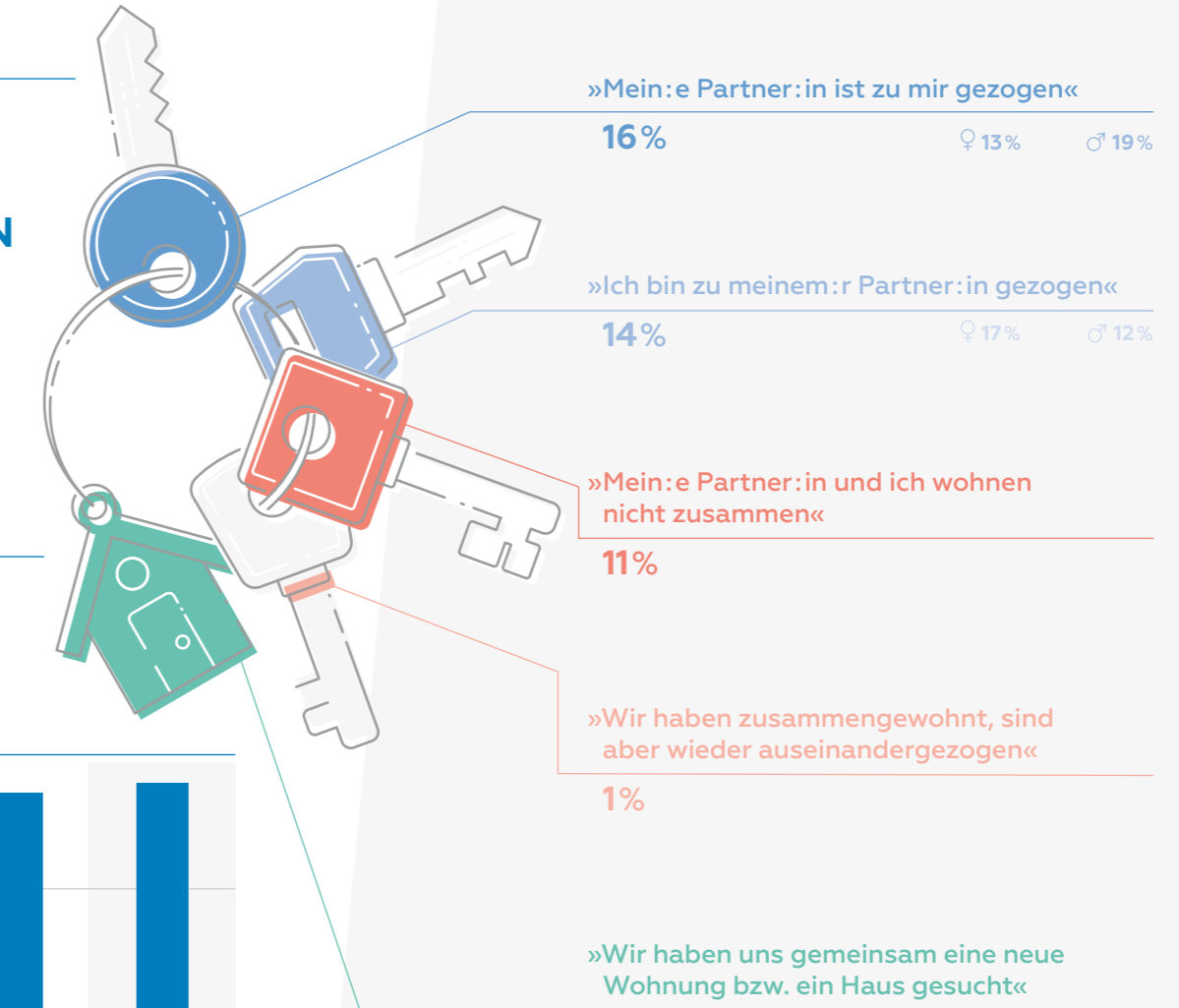
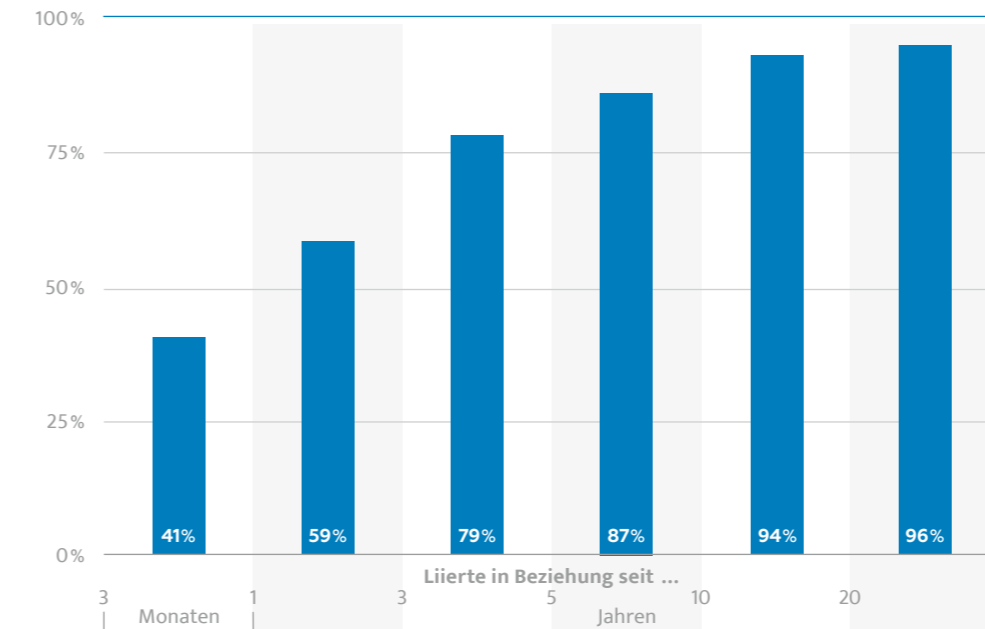
#### Frage

## DENKEN SIE BITTE EINMAL AN DAS RÄUMLICHE ZUSAMMENLEBEN MIT IHRER:M AKTUELLEN PARTNER:IN!

### WELCHE AUSSAGE BESCHREIBT IHRE AKTUELLE SITUATION AM BESTEN?

4.644 erwachsene deutsche Internetnutzer, Lierte

Anteil der Paare, die zusammenwohnen, nach Beziehungsdauer





# ME-TIME, SCHLAFRHYTHMEN, SAUBERKEIT – DAS STÖRT PAARE, WENN SIE ZUSAMMENZIEHEN

Mehr Nähe, mehr Zweisamkeit, geteilte Miete: Für Paare bringt eine gemeinsame Bleibe viele Vorteile mit sich. Doch gerade die Anfangsphase kann zum Stresstest für die Beziehung werden. Fast jedem : r Dritten fehlt nach dem Zusammenziehen Zeit für sich. Etwa jede : r Vierte stört sich an unterschiedlichen Schlafrythmen, mangelnder Ordnung und Sauberkeit – und ständigen Absprachen über die Tagesplanung.



## Frage

### WAS HAT SIE ANFANGS GESTÖRT, ALS SIE MIT IHREM:R PARTNER:IN ZUSAMMENZEZOGEN SIND?

700 erwachsene deutsche Internetnutzer; Lierte, die zusammenwohnen (max. 5 Jahre Beziehungsdauer)

»Weniger Zeit allein bzw. nur für mich«	31%
»Unterschiedliche Schlafrythmen«	25%
»Sein: ihr nachlässiger Umgang mit Ordnung und Sauberkeit«	25%
»Absprachen über Tagesplanung, Arbeits- und Essenszeiten etc.«	24%
»Unterschiedlicher Geschmack bei Einrichtung und Dekoration«	17%
»Zu wenig Platz für meine Sachen und Hobbys«	16%
»Weniger Zeit für Hobbys«	14%
»Unterschiedlicher Musik-, Film- bzw. Seriengeschmack«	13%
»Das Gefühl der Beobachtung/Bewertung, wie und womit ich meine Zeit zu Hause verbringe«	13%
»Seine: ihre hohen Ansprüche an Ordnung und Sauberkeit«	11%
»Seine: ihre Lautstärke/Geräusche« (z.B. Poltern, laute Stimme, geräuschvolle Hausarbeit)	9%
»Nicht mehr ungestört telefonieren oder Musik hören können«	9%
»Ein Bad zu teilen« (z.B. zeitliche Überschneidungen, Schamgefühle)	7%
»Wenn er:sie sich gedankenlos an Kühlschrank und Vorräten bedient« (z.B. an Liebessnacks, Kochzutaten)	7%
»Mehr Besuch« (z.B. von Schwiegereltern, seinen/ihren Freunden)	6%
»Gar nichts«	22%

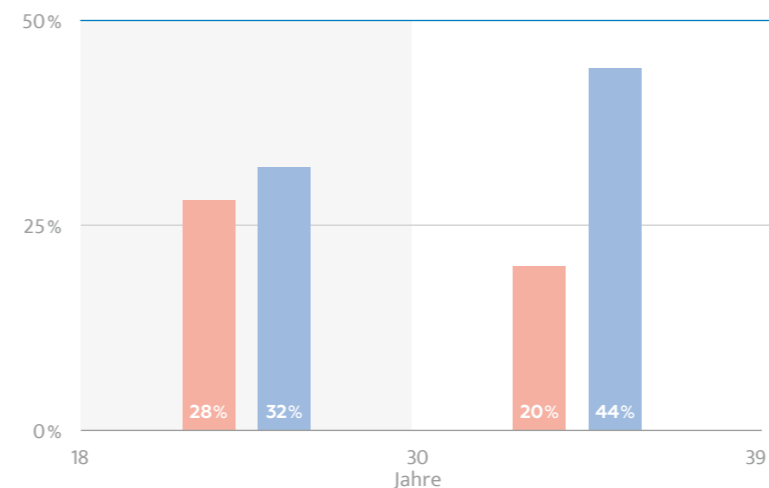
### FRAUEN ÄRGERN SICH ÜBER CHAOS – MÄNNER ÜBER HOHE ANSPRÜCHE

Herumliegende Socken, chaotische Schubladen und Staubmäuse: Auf Platz 1 der größten Störfaktoren nach dem Zusammenziehen landet ein Klassiker – das Thema Ordnung und Sauberkeit. Knapp jede dritte Frau ist am Anfang unzufrieden darüber, wie oft ihr Partner zu Staubsauger und Wischmopp greift. Männer stören sich umgekehrt an den hohen Ansprüchen ihrer Partnerin.

### MÄNNER IN IHREN DREISSIGERN WÜNSCHEN SICH MEHR ZEIT FÜR SICH

Gemeinsam frühstücken, gemeinsamer Serienmarathon, gemeinsam zu Bett gehen: Fast jedem zweiten Mann zwischen 30 und 39 fehlt nach dem Zusammenziehen erst einmal Zeit für sich – dagegen stört sich nur jede fünfte Frau in diesem Alter an zu wenig Me-Time. Jüngere Männer unter 30 zeigen sich in dieser Hinsicht entspannter.

»Weniger Zeit allein bzw. nur für mich«



Frauen Männer

»Sein: ihr nachlässiger Umgang mit Ordnung und Sauberkeit«

31%

17%

14%

»Seine: ihre hohen Ansprüche an Ordnung und Sauberkeit«

8%

#### DIE TOP-5 STÖRFAKTOREN FÜR MÄNNER:

1. »Weniger Zeit allein bzw. nur für mich« 36%
2. »Unterschiedliche Schlafrythmen« 25%
3. »Weniger Zeit für Hobbys« 23%
4. »Absprachen über Tagesplanung, Arbeits- und Essenszeiten etc.« 20%
5. »Unterschiedlicher Geschmack bei Einrichtung und Dekoration« 18%

#### DIE TOP-5 STÖRFAKTOREN FÜR FRAUEN:

1. »Sein: ihr nachlässiger Umgang mit Ordnung und Sauberkeit« 31%
2. »Absprachen über Tagesplanung, Arbeits- und Essenszeiten etc.« 28%
3. »Weniger Zeit allein bzw. nur für mich« 27%
4. »Unterschiedliche Schlafrythmen« 25%
5. »Unterschiedlicher Geschmack bei Einrichtung und Dekoration« 17%



# LIEBE IN ZEITEN VON CORONA



# ZWEI DRITTEL DER PAARE SIND DANKBAR, EINANDER ZU HABEN

Gemeinsam eine Krise zu meistern, kann die Liebe festigen – das gilt auch für die Corona-Pandemie. Zwei Dritteln der Lierten ist in der Corona-Zeit bewusst geworden, wie dankbar sie sind, einander zu haben. Auch das Gefühl der Verbundenheit ist bei vielen gestiegen. Und zwar so sehr, dass sich viele Beziehungen sogar verbessert haben: Die Hälfte aller Paare ist mit Blick auf die Liebe gestärkt aus der Krise gegangen. Nebenbei hat die gemeinsame Zeit vielen verdeutlicht, wie gut sie und ihr:e Partner:in zusammenpassen.

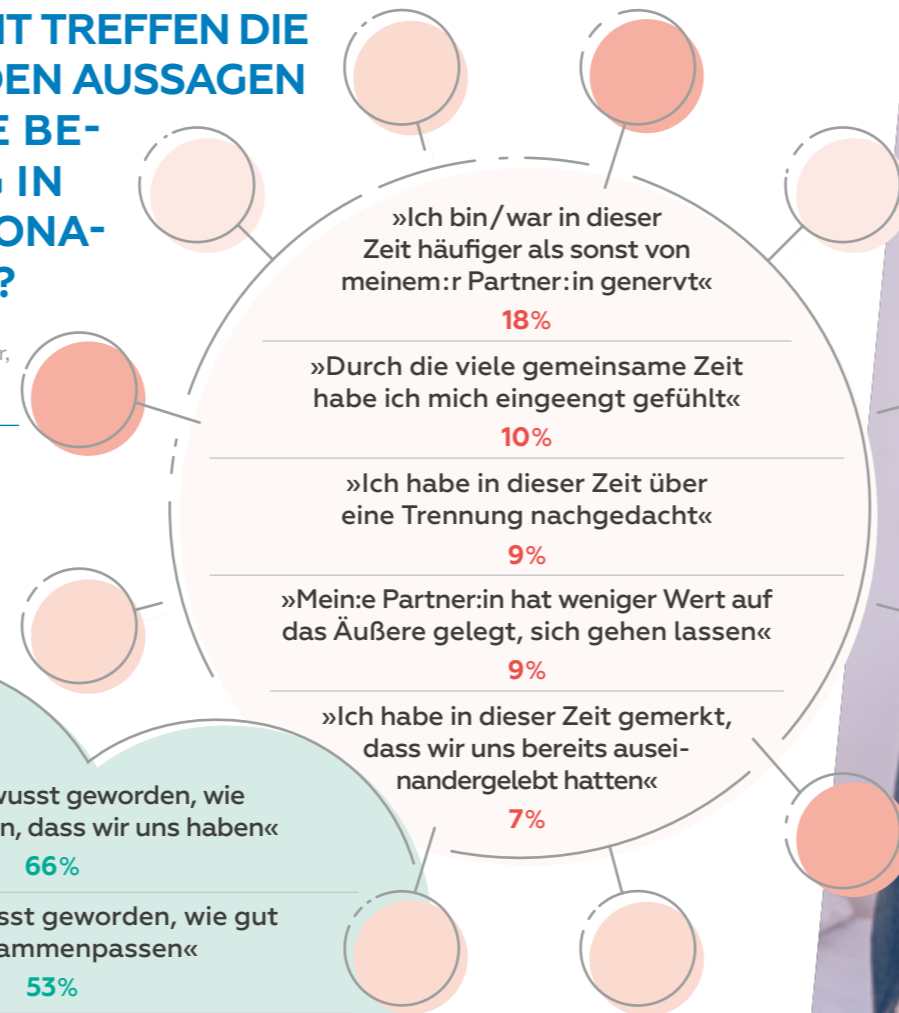
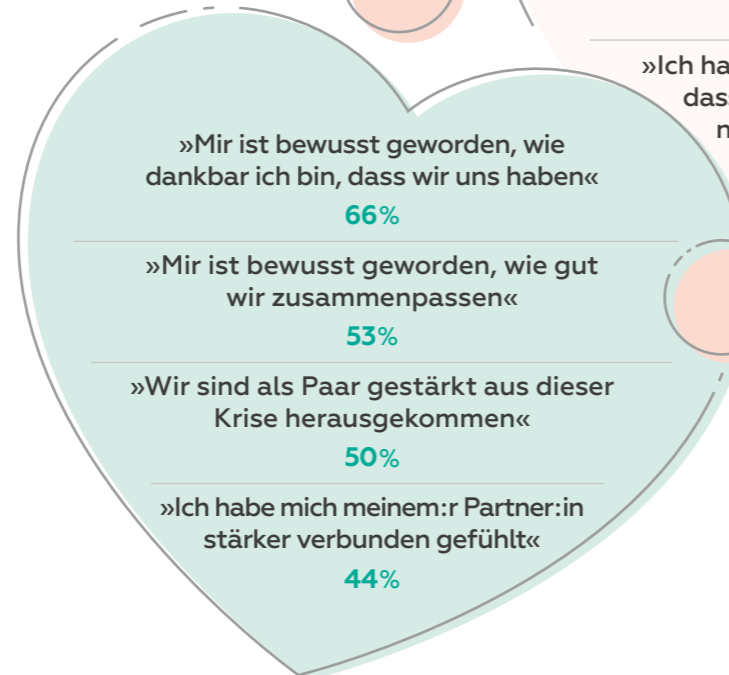
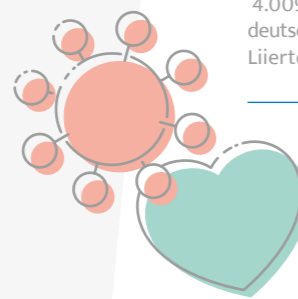
## ZU VIEL NÄHE: JEDE:R ZEHNTE FÜHLT SICH EINGEENGT

Home-Office, weniger soziale Kontakte und fehlende Hobbys: Das Leben im Lockdown bringt für die Liebe auch einige Herausforderungen mit sich. Fast jede:r Fünfte gibt zu, in der Corona-Zeit häufiger als sonst von seinem Partner oder seiner Partnerin genervt zu sein. Jede:r Zehnte hat sich durch die viele gemeinsame Zeit eingeengt gefühlt. Bei ähnlich vielen sind Zweifel entstanden – Trennungsgedanken und das Gefühl, sich auseinandergelebt zu haben betreffen immerhin fast eine:n von zehn Lierten.

### Frage

## INWIEWEIT TREFFEN DIE FOLGENDEN AUSSAGEN AUF IHRE BEZIEHUNG IN DER CORONA-KRISE ZU?

4.009 erwachsene deutsche Internetnutzer, Lierte



## JUNGE MÄNNER UNTER 30 ERLEBEN DIE GRÖSSTE UNZUFRIEDENHEIT

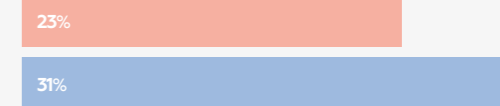
Während junge Frauen besonders dankbar für ihren Partner sind, gibt es unter Männern im selben Alter viele, die durch die Krise verstärkt negative Aspekte in ihrer Beziehung wahrnehmen: Jeder Dritte unter 30 war häufiger von seiner Partnerin genervt, jeder Vierte hat sich eingeengt gefühlt und jeder Fünfte hatte Trennungsgedanken.

**Besonders brisant:** Vor allem junge Männer sind der Meinung, ihre Partnerin hätte nicht genügend Wert aufs Äußere gelegt.

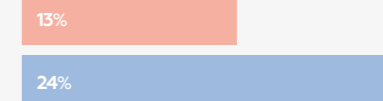
**Die gute Nachricht:** Ab 30 nehmen diese negativen Aspekte bei Männern schlagartig ab.

## Negative Auswirkungen der Krise auf junge Paare

»Ich bin/war in dieser Zeit häufiger als sonst von meinem:r Partner:in genervt«



»Mein:e Partner:in hat weniger Wert auf das Äußere gelegt, sich gehen lassen«



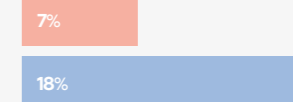
»Ich habe in dieser Zeit über eine Trennung nachgedacht«



»Durch die viele gemeinsame Zeit habe ich mich eingeengt gefühlt«



»Ich habe in dieser Zeit gemerkt, dass wir uns bereits auseinandergelebt hatten«



Frauen (18 bis 29 Jahre)  
Männer (18 bis 29 Jahre)



# WIE CORONA BEZIEHUNGEN VERÄNDERT: BESSERE GESPRÄCHE, MEHR SEX – ABER AUCH MEHR STREIT

## BESSERE GESPRÄCHE, NEUE HOBBYS UND MEHR SEX

In der Krise liegt die Chance – und diese haben viele Paare genutzt: Denn jedes zweite Paar hat durch die Corona-Krise mehr und tiefgründigere Gespräche geführt und gut jedes vierte Paar hat zwischen Lockdown und Lockerungen neue gemeinsame Hobbys oder Rituale entdeckt. Auch im Bett scheint sich die Krise für viele Paare positiv auszuwirken – knapp jedes fünfte Paar hat jetzt mehr Sex.

## VIELE WOLLEN IN KRISENZEITEN KEINE KINDER IN DIE WELT SETZEN

Die Krise hat Folgen: Nicht nur die Entscheidung für einen gemeinsamen Haushalt, auch die Entscheidung für oder gegen Nachwuchs wurde von der intensiven Zeit der Corona-Pandemie nachweislich geprägt. So hat sich fast jedes zehnte Paar wegen Corona gegen ein (weiteres) Kind entschieden.

### Frage

## WENN SIE EINMAL AN DIE AUSWIRKUNGEN DER CORONA-KRISE AUF IHRE AKTUELLE PARTNERSCHAFT DENKEN: WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TREFFEN AUF IHRE BEZIEHUNG ZU?

3.941 erwachsene deutsche Internetnutzer, Lierte

»Wir haben mehr bzw. tiefgründigere Gespräche geführt«	48%
»Wir haben gemeinsam neue Hobbys oder Rituale für unsere Beziehung entdeckt«	28%
»Wir haben uns häufiger gestritten«	19%
»Wir hatten mehr Sex«	18%
»Wir sind zusammengezogen« (übergangsweise oder dauerhaft)	9%
»Wir haben uns gegen ein (weiteres) Kind entschieden«	9%
»Wir haben uns entschieden, zu heiraten«	7%
»Wir haben uns für ein (weiteres) Kind entschieden«	7%
»Wir haben unsere Hochzeitsfeier verschoben oder abgesagt«	7%
»Wir überlegen, uns zu trennen«	6%
»Wir haben (standesamtlich) geheiratet«	5%
»Durch die Corona-Krise hat sich in unserer Beziehung nichts verändert«	71%

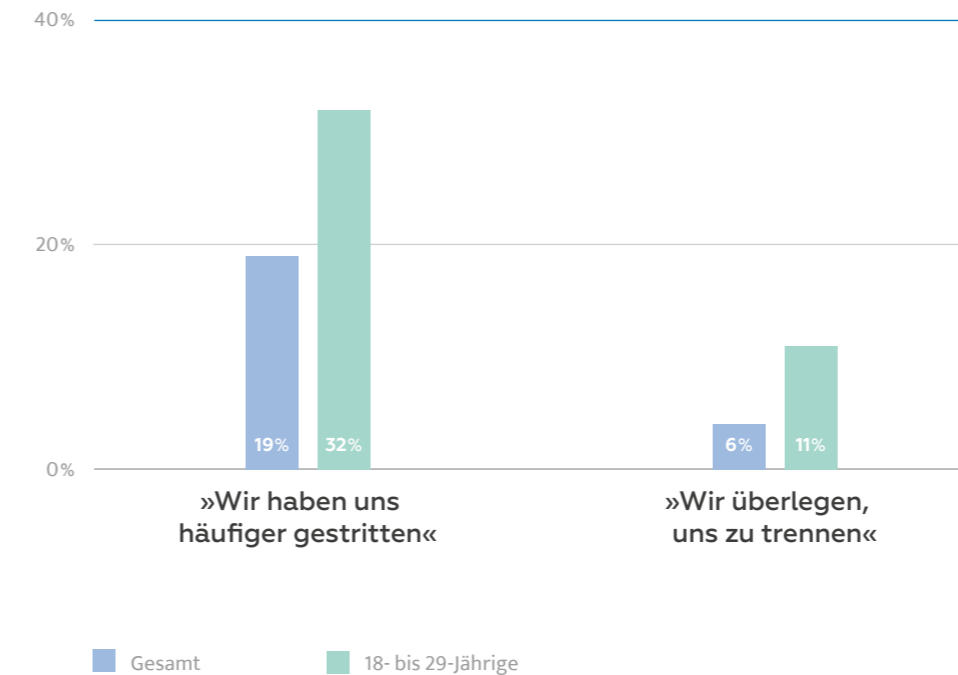
## COMMITMENT IN CORONA-ZEITEN

Die Corona-Zeit ist auch die Zeit der abgesagten Hochzeiten – sieben Prozent aller Paare berichten, dass sie ihre Hochzeitsfeier aufgrund der Pandemie verschoben oder ganz abgesagt haben. Fünf Prozent haben aber trotzdem standesamtlich geheiratet. Und viele haben das offenbar noch vor: Denn sieben Prozent der Lierten haben sich in der Corona-Zeit verlobt.

## WENN LOCKDOWN & CO DIE LIEBE LAHMLEGEN

Doch die Krise hat auch ihre Schattenseiten für die Liebe: Jedes fünfte Paar berichtet, während Corona mehr zu streiten. Dabei sind vor allem jüngere Paare in der Krise häufiger aneinander geraten. Bei ihnen steht die Liebe durch Corona zudem häufiger als bei älteren Paaren auf der Kippe: Jedes zehnte Paar unter 30 hat in der Corona-Zeit darüber nachgedacht, sich zu trennen.

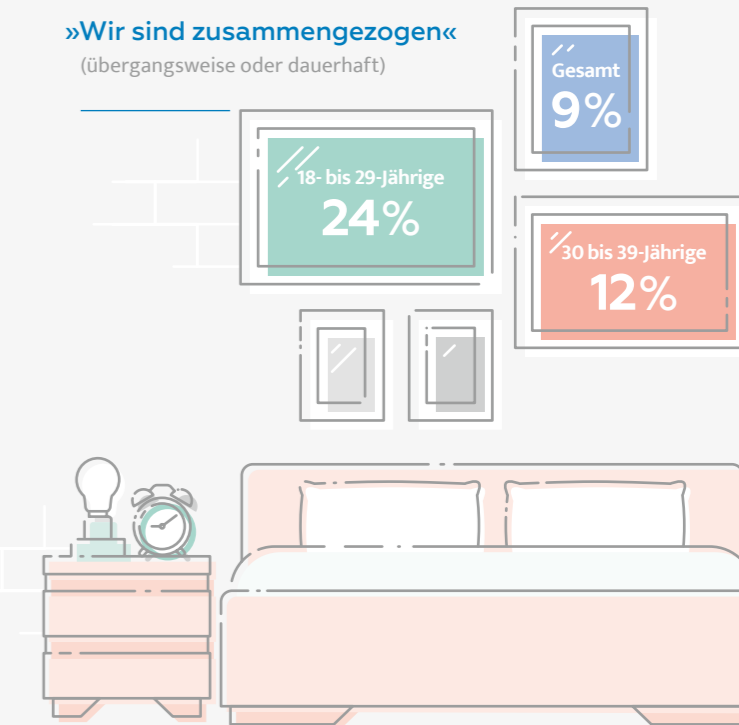
### Paare unter 30 leiden besonders unter Corona



## VIELE JUNGE PAARE SIND ZUSAMMENGEGZOGEN

Gemeinsam ist man weniger allein: Viele jüngere Paare haben sich zwischen sozialer Isolation, wirtschaftlichen Schwierigkeiten und Kontaktbeschränkungen kurzum entschieden, ihre Haushalte zusammenzulegen. Jedes vierte Paar unter 30 und jedes achte Paar in den Dreißigern gibt an, in der Corona-Zeit dauerhaft oder übergangsweise zusammengezogen zu sein.

### »Wir sind zusammengezogen« (übergangsweise oder dauerhaft)





# EX & LIEBES- KUMMER







# LIEBESKUMMER DAUERT IM SCHNITT 12,4 MONATE

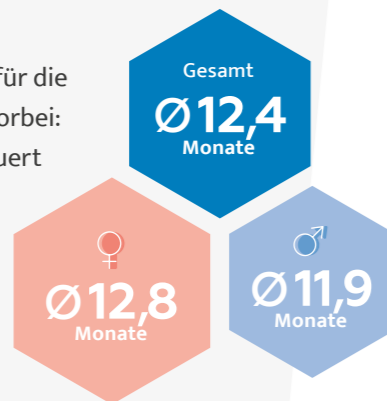
## KNAPP JEDE DRITTE BEZIEHUNG ENDET EINVERNEHMLICH

Von wegen Rosenkrieg: Immerhin knapp jede dritte Partnerschaft wird einvernehmlich getrennt. Fast zwei Drittel aller Beziehung werden allerdings einseitig aufgelöst und jede:r Zehnte hat den oder die Partner:in verloren – zum Beispiel durch Krankheit oder Tod. Wenn sich jemand einseitig trennt, dann sind es meist die Frauen.

**Spannend:** Männer sind deutlich häufiger der Meinung, dass die Trennung einvernehmlich verlief.

## MÄNNER LEIDEN UNWESENTLICH KÜRZER

Ist die Beziehung einmal beendet, ist es für die meisten Singles aber noch längst nicht vorbei: Sie leiden an Liebeskummer. Und der dauert seine Zeit – das gilt für Frauen wie für Männer gleichermaßen. Im Schnitt ist der Schmerz über das Ende der Liebe nach gut einem Jahr überwunden. Dabei trauern Männer durchschnittlich etwa einen Monat weniger als Frauen um die zerbrochene Beziehung.

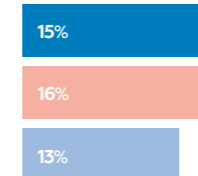


### Frage

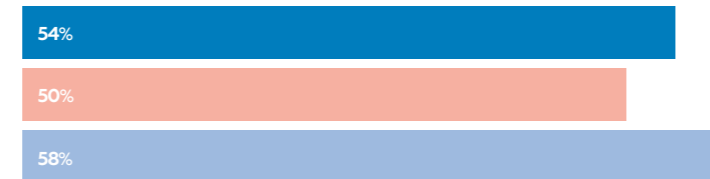
## WENN SIE AN DIESE LETZTE TRENNUNG ZURÜCKDENKEN: WIE LANGE HAT ES GEDAUERT, BIS SIE DEN LIEBESKUMMER ÜBERWUNDEN HABEN?

1.543 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles, die schon eine vergangene Beziehung hatten, die aktiv getrennt wurde

### »Ich habe immer noch Liebeskummer«



### »Ich hatte keinen Liebeskummer«



## JEDE:R ZWEITE HAT GAR KEINEN LIEBESKUMMER

Liebeskummer gehört dazu? Von wegen! Nicht immer wird eine Trennung von Herzschmerz, Tränen und Eiscreme-Exzess begleitet: Gut jede:r Zweite geht nämlich ganz ohne Liebeskummer aus einer Trennung hervor – Männer übrigens deutlich häufiger als Frauen.

■ Gesamt ■ Frauen ■ Männer

## DIE ZEIT HEILT ZUMINDEST DIE MEISTEN WUNDEN

Tragisch: Jeder siebte Single (15 Prozent) gibt zum Zeitpunkt der Befragung an, den Liebeskummer noch nicht überwunden zu haben. Doch je länger die Befragten Single sind, je länger also das Beziehungsaus her ist, desto weniger Singles trauern ihrer alten Liebe noch nach. Unter den Singles, bei denen das Ende der Partnerschaft zwischen ein bis drei Jahren zurückliegt, ist nur noch etwa jede:r Sechste (16 Prozent) von Liebeskummer geplagt. Fast jede:r Zehnte (7 Prozent) leidet allerdings auch nach zehn Jahren noch unter der Trennung.

## WER VERLASSEN WURDE, HAT LÄNGER LIEBESKUMMER

Wie lange Singles unter einer Trennung leiden, hängt aber auch davon ab, wie die Trennung genau abgelaufen ist. Denn wer von seinem:r Partner:in verlassen wurde, hat in der Regel auch etwas länger Liebeskummer (14 Monate), als derjenige, der sich aktiv getrennt hat (12 Monaten). Am kürzesten ist der Trennungsschmerz beim einvernehmlichen Beziehungsaus (11 Monate).

### Liebeskummer-Dauer

#### »Ich habe mich getrennt«

11,7 Monate

#### »Mein:e Partner:in hat sich getrennt«

14,1 Monate

#### »Wir haben uns beide/einvernehmlich getrennt«

10,5 Monate



### Frage

## WENN SIE EINMAL AN IHRE LETZTE BEZIEHUNG ZURÜCK- DENKEN: WARUM BZW. WIE ENDETE DIESE?

1.724 erwachsene deutsche Internetnutzer, Singles, die schon eine vergangene Beziehung hatten

### »Ich habe mich getrennt«

♀ 44%

♂ 28%

### »Mein:e Partner:in hat sich getrennt«

♀ 23%

♂ 27%

### »Wir haben uns beide/einvernehmlich getrennt«

♀ 23%

♂ 37%

### »Anders« (z.B. durch Krankheit oder Tod)

♀ 11%

♂ 9%





# EX-PARTNER: DIE VIER ARTEN DER TRENNUNGSBEWÄLTIGUNG

## Frage

### INWIEWEIT TREFFEN DIE FOLGENDEN AUSSAGEN FÜR SIE PERSÖNLICH ZU?

1.665 erwachsene deutsche Internetnutzer; Singles, die schon eine vergangene Beziehung hatten, die aktiv getrennt wurde

#### Die Leidenden



»Ich habe mir schon gewünscht, wieder mit meinem:r Ex zusammenzukommen«	13%	15%
»Ich schaue noch in sozialen Netzwerken, was mein:e Ex so macht«	13%	14%
»Ich glaube er:sie vermisst mich noch«	13%	10%
»Ich vermisse ihn:sie noch«	12%	15%
»Ich glaube, ich werde nicht wieder so eine:n tolle:n Partner:in finden«	6%	8%

#### Die Vermeider



»Ich habe keinen Kontakt mehr zu meinem:r Ex«	45%	34%
»Ich habe meine:n Ex in sozialen Netzwerken gelöscht oder blockiert«	17%	15%
»Ich habe noch Angst davor, meinem:r Ex zu begegnen«	7%	5%

#### Die Wütenden



»Mein:e Ex hat mein Vertrauen in die Männer-/Frauenwelt beschädigt«	22%	14%
»Ich wünschte, wir wären nie zusammengekommen«	16%	7%
»Ich hatte schon Rachedgedanken«	8%	3%
»Ich gönne ihm:ihr keine neue Beziehung«	7%	4%

#### Die Geklärten



»Es ist gut, dass wir uns getrennt haben«	58%	37%
»Ich wünsche meinem:r Ex nur das Beste«	38%	39%
»Ich habe noch Kontakt zur Familie meines:r Ex«	17%	15%

Emotionalität

Distanz

## EINE TRENNUNG WIRD OFT PHASENWEISE VERARBEITET

Der Umgang mit einer Trennung und das Verarbeiten von Liebeskummer sind vielschichtig und individuell sehr verschieden. Beides hängt von der Persönlichkeit ab, von der Art der Trennung und dem Grad an Verletzung. Zudem werden die Emotionen und die Einstellungen dem:r Ex-Partner:in gegenüber von der Zeit beeinflusst, die seit der Trennung vergangen ist und in welcher Phase der Trennungsverarbeitung man sich befindet.

Die meisten durchlaufen vier Phasen nach dem Zerschlagen einer Liebesbeziehung. Dauer und Intensität werden maßgeblich davon beeinflusst, ob man das Ende als Aktiv-Trennende:r oder als Verlassene:r bewältigen muss.

Phase eins gleicht oft einer Schockstarre, in der Leere herrscht und verleugnet wird, was passiert ist. Die zweite Phase gleicht einem Gefühlschaos, in dem Zustände von Trauer, Wut, dem Wunsch nach Distanz oder Rückeroberung abwechselnd herrschen können. Erst danach ist in der dritten Phase die wirkliche Verinnerlichung des Geschehenen möglich, der Blick kann langsam wieder in die Zukunft gerichtet werden. In der vierten Phase ist die Trennung verarbeitet und das Leben kann aktiv neu ausgerichtet werden – auch für eine neue Liebe.

Lisa Fischbach, Psychologin und Forschungsleiterin bei ElitePartner





# JEDE:R FÜNFTE HATTE SCHON MAL SEX MIT DEM:R EX

Aufgewärmt schmeckt nicht, heiß es. Jede vierte Frau und jeder fünfte Mann hält sich tatsächlich konsequent an dieses Motto und bricht nach einer Trennung den Kontakt zu dem oder der Ex komplett ab. Andere dagegen nehmen es nicht ganz so genau und werden kurzerhand »rückfällig«: Etwa jede:r Fünfte hatte nach einer Trennung nochmal Sex mit der verflossenen Liebe. Ein ähnlich großer Anteil ist sogar so weit gegangen, eine Beziehung zu reaktivieren und ist nach einer Trennung schon mal erneut mit einem:r Ex zusammen gekommen.

## EINE:R VON FÜNF DENKT GERN AN SEINE ERSTE GROSSE LIEBE ZURÜCK

Die erste große Liebe vergisst man nie – so eine gängige Annahme. Und die Zahlen bestätigen das: Immerhin gut jede:r Fünfte schwelgt gern in Erinnerungen an das erste große Liebesglück. Kein Wunder, dass bei fast jedem:r Zehnten die erste große Liebe Maßstäbe für alle weiteren Beziehungen gesetzt hat. Dass Frauen und Männer jedoch den Namen eines:r Partners:in mit dem eines:r Ex-Partners:in vertauschen, kommt trotz nostalgisch-romantischen Gefühlen so gut wie gar nicht vor.

### Frage

## WELCHEN DER FOLGENDEN AUSSAGEN STIMMEN SIE ZU?

5.838 Singles und Liierte, die schon eine (frühere) Beziehung hatten

	👤	♀	♂
»Ich habe ab und zu noch Kontakt zu mindestens einem:r Ex-Partner:in«	29%	30%	28%
»Ich bin mit mindestens einem:r Ex-Partner:in noch befreundet«	26%	25%	27%
»Ich denke gerne an meine erste große Liebe zurück«	22%	21%	23%
»Nach einer Trennung breche ich den Kontakt ab«	22%	24%	20%
»Ich bin schon einmal wieder mit einem:r Ex-Partner:in zusammengekommen«	21%	24%	19%
»Ich hatte schon einmal nach der Trennung Sex mit einem:r Ex-Partner:in«	19%	20%	17%
»Ich hatte schon einmal Rachege-danken, wollte einem:r Ex-Partner:in eins aus-wischen«	17%	21%	13%
»Während einer Beziehung habe ich schon einmal eine:n Ex-Partner:in vermisst, mich zu ihm:ihr hingezogen gefühlt«	16%	16%	17%
»Meine erste große Liebe hat Maßstäbe für alle folgenden Beziehungen gesetzt«	8%	8%	9%
»Ich vergleiche meine:n Partner:in bzw. mögliche Partner:innen häufig mit Ex-Partner:innen«	6%	6%	6%
»Ich habe schon einmal den Namen eines:r Partners:in mit dem eines:r Ex-Partners:in vertauscht«	4%	5%	4%

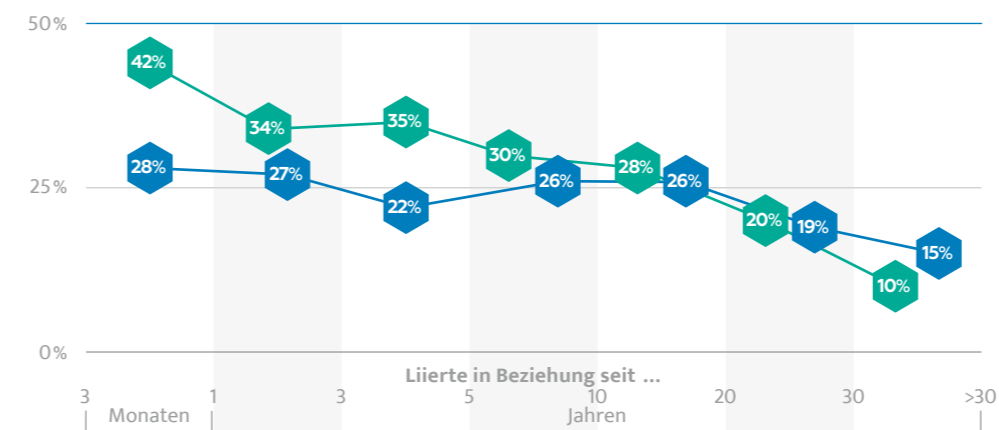
## RACHE IST WEIBLICH

Ein Kratzer im Autolack, üble Nachrede oder Eifersucht entfacht durch einen neuen Flirt: Rachege-danken nach einem Beziehungsaus sind vor allem für Frauen keine Seltenheit. Gut jede Fünfte wollte ihrem Ex-Partner schon mal eins aus-wischen. Männer überkommen solche Rachege-lüste im Vergleich eher selten: Nur jeder Achte wollte sich schon mal an seiner Ex-Partnerin rächen.

## JEDE:R VIERTE IST NOCH MIT DEM:R EX BEFREUNDET

Dennoch scheint es keine Frage von »ganz oder gar nicht« zu sein – längst nicht alle gehen so radikal vor. Ein großer Teil der Frauen und Männer in Deutschland nimmt die Beziehung zu dem:r Ex nämlich ganz gelassen. Ein knappes Drittel hat nur hin und wieder noch Kontakt zur alten Liebe und jede:r Vierte konnte die frühere Beziehung sogar in eine platonische Freundschaft überführen. Dabei zeigt sich allerdings: Je länger Liierte wieder in einer Beziehung sind, desto schwächer wird das Band zum:r Ex.

### Kontakt zum:r Ex nach Beziehungsdauer

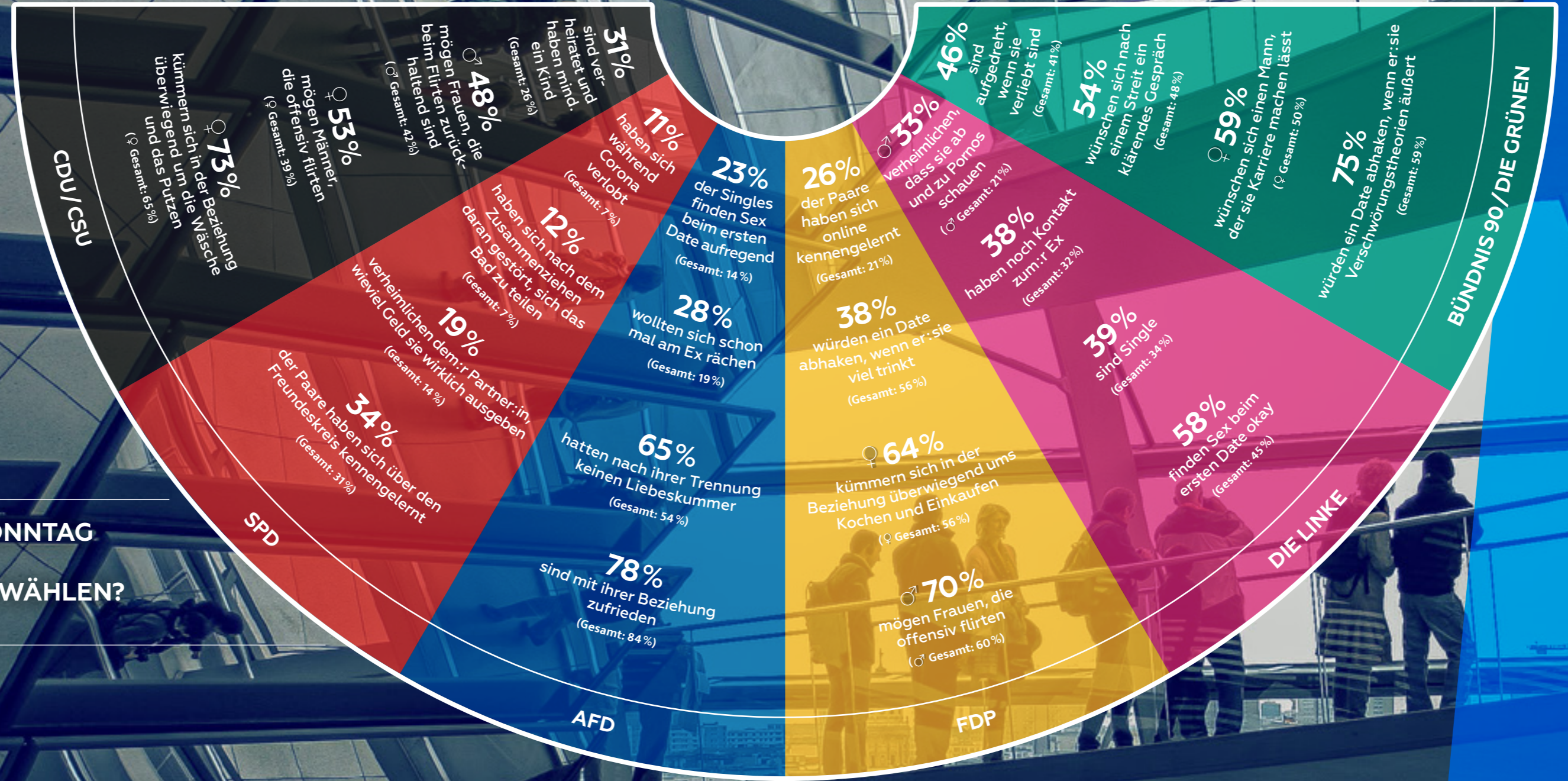


- »Ich habe ab und zu noch Kontakt zu mind. einem:r Ex-Partner:in« (z.B. zum Geburtstag)
- »Ich bin mit mindestens einem:r Ex-Partner:in noch befreundet«





# SO LIEBEN DIE WÄHLER

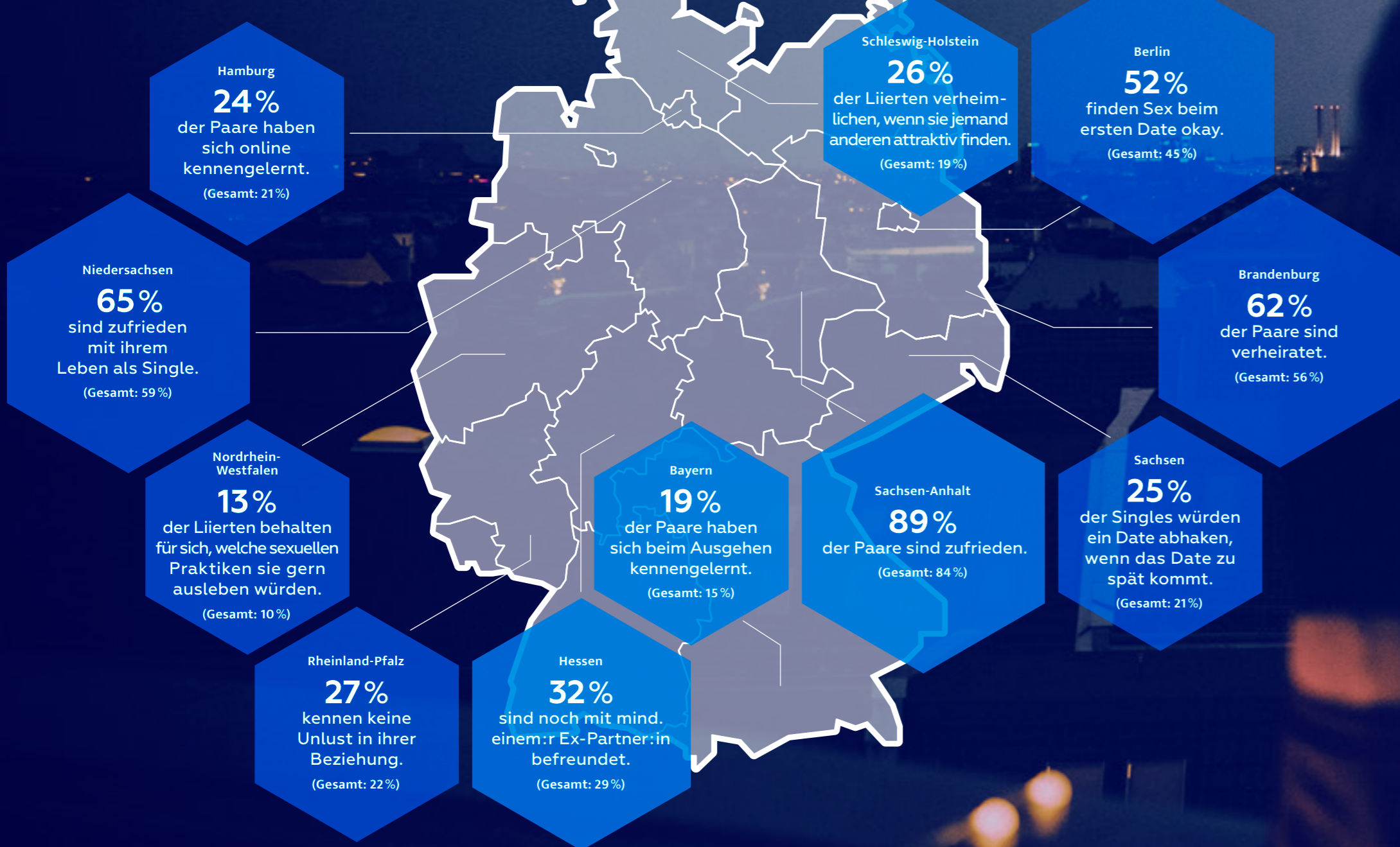


## Frage

### ANGENOMMEN, NÄCHSTEN SONNTAG WÄRE BUNDESTAGSWAHL – WELCHE PARTEI WÜRDEN SIE WÄHLEN?

6.383 erwachsene deutsche Internetnutzer

SIE WOLLEN NOCH MEHR ERFAHREN? WENN SIE WEITERE DATEN WÜNSCHEN, SPRECHEN SIE UNS BITTE AN!



# SO LIEBT DEUTSCHLAND





## PRESSEKONTAKT

für Detailauswertungen und weitere Informationen

### BEATRICE BARTSCH

Senior PR & Brand Manager ElitePartner

E-Mail: [beatrice.bartsch@elitepartner.de](mailto:beatrice.bartsch@elitepartner.de)  
Telefon: +49 (0) 40 / 460 026 – 325

Ich freue mich, bald von Ihnen zu hören!

## DAS WAR'S... NOCH ÜBERHAUPT NICHT!

Auch in diesem Jahr haben wir Ihnen eine große Vielfalt spannender Zahlen vorgestellt. Doch in unseren Analysen finden sich noch viele weitere Erkenntnisse, Zusammenhänge und Detailbetrachtungen.

### KONTAKTIEREN SIE UNS 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 EXPERT:INNEN SPRECHEN

Ob ein Gespräch mit unserer 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.

### PRESSEMELDUNGEN MIT AKTUELLEN ZAHLEN – JETZT ABONNIEREN

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

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

### UND ES GEHT WEITER!

Während Sie diese Zeilen lesen, entwickeln wir schon die ElitePartner-Studie 2022. Wenn Sie Anregungen oder Ideen für neue Themen 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 & Brand Manager ElitePartner

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

Telefon: +49(0)40/460 026 – 325