

A smiling woman with curly hair leaning against a white wooden wall. The image is the background for the entire slide.

ElitePartner-Studie 2015

Leben, Liebe, Sex – was Deutschland bewegt

Die größte Partnerschaftsstudie Deutschlands
In Kooperation mit dem Marktforschungsinstitut Fittkau & Maaß

www.partnerschaftsstudie.de

Inhalt

- 04 | Wie zufrieden wir mit unserem Leben sind
- 08 | Sexuelle Zufriedenheit und Sex-Frequenz
- 13 | Wonach wir im Leben streben
- 19 | Was wir von der Liebe erwarten
- 27 | Die größten Freundschaftsdienste
- 31 | Wie Singles leben
- 35 | Was Singles glücklich macht
- 41 | Wann Paare gern wieder Single wären
- 43 | Studieninformation

Vorwort

Liebe Leser,

wonach streben wir im Leben, wie sehen Freundschaften aus, was erwarten wir von der Liebe? Diesen wichtigen Fragen sind wir in der vorliegenden ElitePartner-Studie nachgegangen. Die Antworten darauf haben wir nach Singles und Menschen mit festem Partner ausgewertet, so dass sich ein deutliches Bild abzeichnet, wie wir uns in Single- und in Partnerschaftsphasen unterscheiden. Darüber hinaus haben wir uns dem Thema Sex gewidmet: Wer tut es wie oft (überrascht hat uns hier die Sex-Frequenz von Singles), wer ist wie zufrieden mit seinem Liebesleben? Und wir haben das Zufriedenheits- und Glücksempfinden von Menschen in Deutschland ermittelt. Demnach sind Personen mit Partner zwar deutlich zufriedener, aber auch viele Singles sind glücklich mit ihrem Leben. Wir haben geforscht, was glückliche von unglücklichen Singles unterscheidet und eine Art Formel gefunden, die ausdrückt, was Singles glücklich macht.

Bereits zum 19. Mal hat das Marktforschungsinstitut Fittkau & Maaß für uns über 10.000 Internetnutzer befragt. Seien Sie gespannt auf die Ergebnisse.

Anna Kalisch
Leiterin Kommunikation und Marke ElitePartner

Lisa Fischbach
Leiterin Forschung und Matchmaking ElitePartner



Wie zufrieden wir
mit unserem Leben sind

Menschen mit Partner sind zufriedener

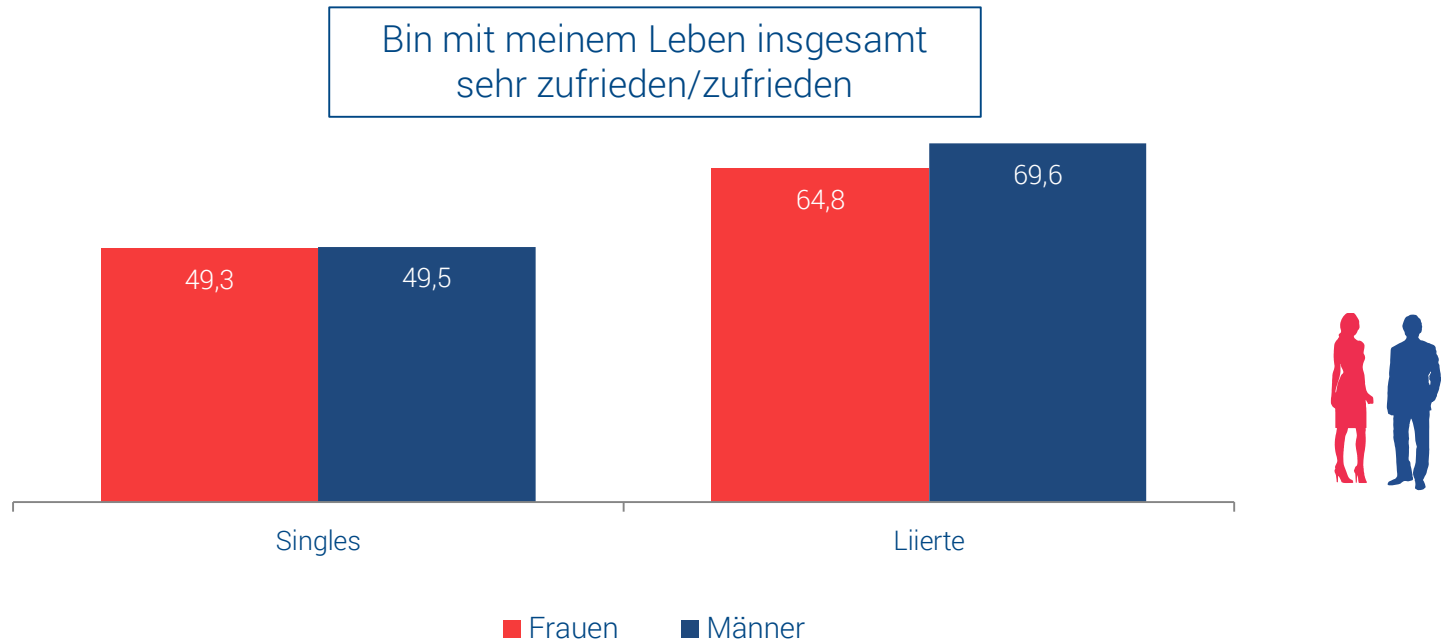
Frage: Wie zufrieden sind Sie zurzeit mit den folgenden Lebensbereichen? Antworten: Bin sehr zufrieden/zufrieden

	Singles	Lierte
Freundes- und Bekanntenkreis	60,0	71,1
Wohnsituation	57,5	71,0
Hobbys, Freizeitaktivitäten	52,9	57,1
Mein Leben insgesamt	49,4	67,4
Berufsleben	46,7	55,7
Gesundheit	44,0	51,0
Ernährung	43,0	51,8
Ausgehen, Unternehmungen	40,7	46,2
Work-Life-Balance	36,7	40,8
Aussehen, Figur	35,1	38,9
Finanzielle Situation	32,8	43,1
Sport, Fitness	29,6	32,7
Sexualität	24,4	50,3

Eine Partnerschaft steigert die Zufriedenheit in allen Lebensbereichen. Ob Freunde, Beruf, Aussehen oder Finanzen – Personen mit festem Partner sind in allen Bereichen deutlich zufriedener als Singles. Dies gilt sogar für die Bereiche Ernährung und Fitness. Aber Singles sind nicht unzufrieden: Jeder Zweite ist mit seinem Leben insgesamt zufrieden und mehr als jeder Zweite mit seinem Freundeskreis, seiner Wohnsituation und seiner Freizeitgestaltung.

Partnerschaft macht vor allem Männer zufriedener

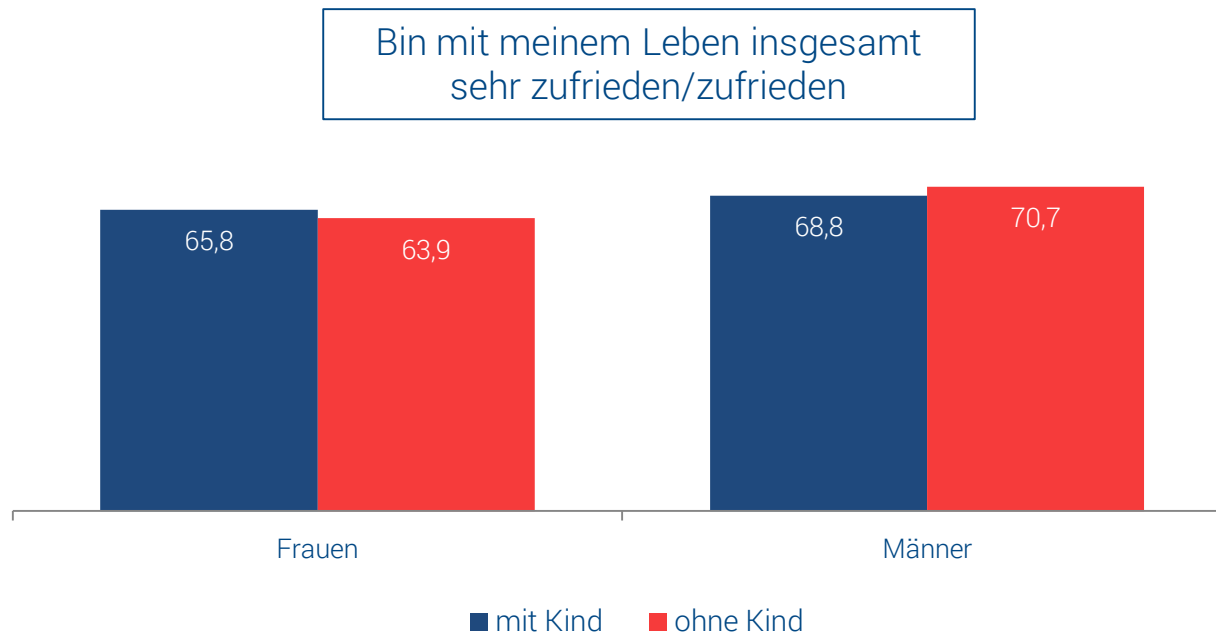
Frage: Wie zufrieden sind Sie zurzeit mit den folgenden Lebensbereichen? Antworten: Bin mit meinem Leben insgesamt sehr zufrieden/zufrieden



Singlemänner und Singlefrauen sind mit ihrem Leben ähnlich zufrieden. In Beziehung sind Männer leicht zufriedener als Frauen: Knapp 70 Prozent der Männer und 65 Prozent der Frauen mit festem Partner sind mit ihrem Leben sehr zufrieden oder zufrieden.

Mit Kind sind Frauen zufriedener

Frage: Wie zufrieden sind Sie zurzeit mit den folgenden Lebensbereichen? Antworten: Bin mit meinem Leben insgesamt sehr zufrieden/zufrieden



Bei Frauen erhöht die Elternschaft die Lebenszufriedenheit zumindest leicht: Mütter sind etwas zufriedener als Nicht-Mütter. Bei Männern ist es andersherum: Väter geben seltener als Nicht-Väter an, mit ihrem Leben insgesamt sehr zufrieden zu sein.

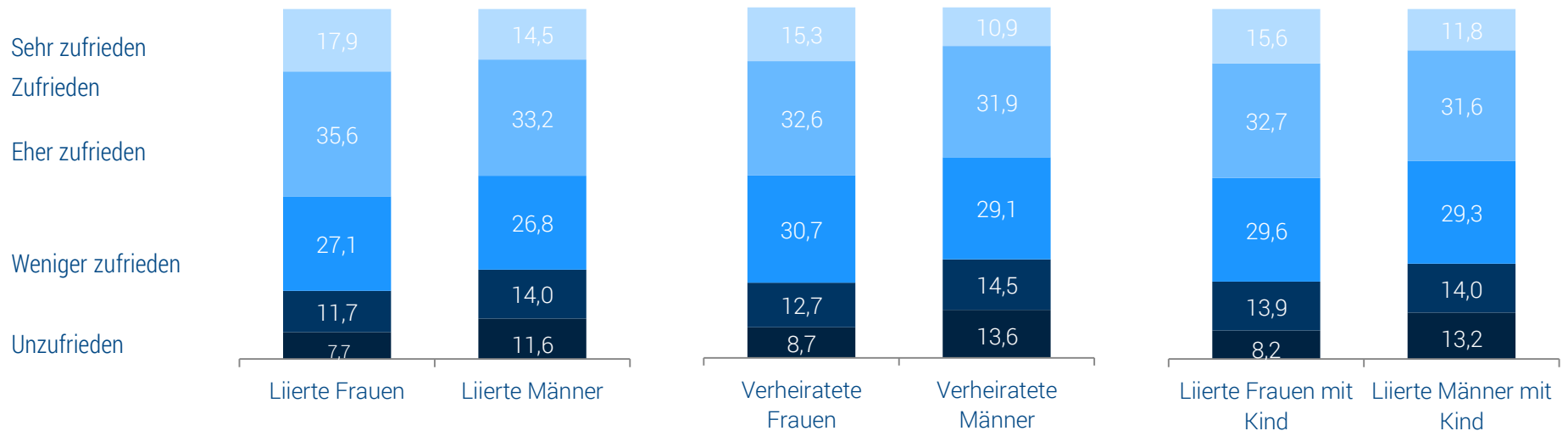


Sexuelle Zufriedenheit und Sex-Frequenz

Nur jeder Zweite ist mit seinem Sexleben zufrieden

Frage: Wie zufrieden sind Sie zurzeit mit folgenden Lebensbereichen?

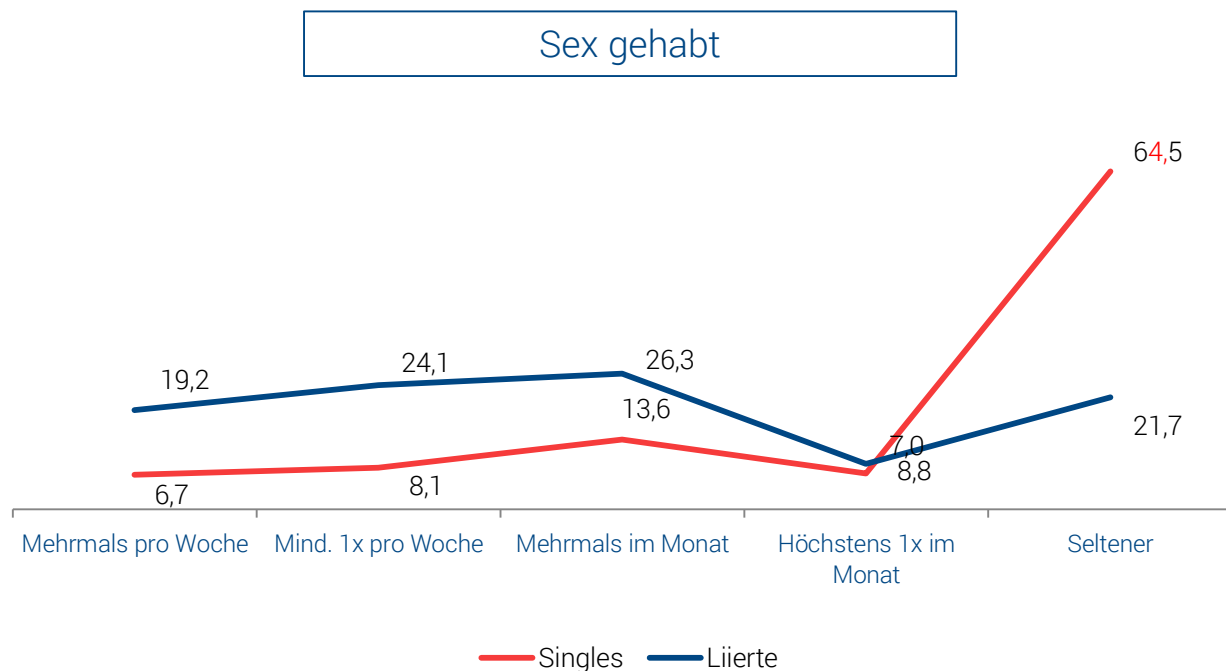
Ich bin mit meiner Sexualität ...



Frauen sind mit ihrem Liebesleben zufriedener als Männer: 54 Prozent der Frauen sind eher zufrieden mit ihrem Sex, aber nur 48 Prozent der Männer. Jeder vierte Mann und jede fünfte Frau sind dagegen mit ihrer Sexualität eher unzufrieden. Bei verheirateten Männern ist sexuelle Unzufriedenheit häufiger anzutreffen als bei Unverheirateten. Personen mit festem Partner und Kind/ern haben ein weniger befriedigendes Sexleben als Liierte ohne Kind/er.

So viel – oder so wenig – Sex haben die Deutschen

Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan?



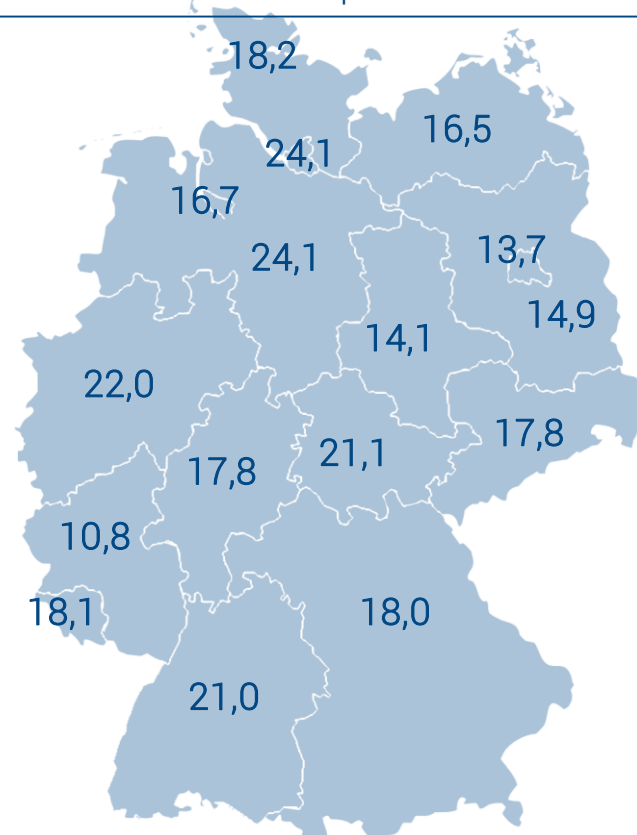
Personen mit festem Partner haben deutlich häufiger Sex als Singles. Knapp die Hälfte der in Beziehung lebenden Deutschen sind mindestens einmal die Woche sexuell aktiv. 31 Prozent haben nur einmal im Monat oder seltener Sex. Ein gutes Drittel der Singles ist mindestens einmal im Monat sexuell aktiv, 28 Prozent sogar mehrmals im Monat.

Niedersachsen haben am häufigsten Sex

Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan? Antworten: Sex gehabt

In Niedersachsen geht es am häufigsten zur Sache: In diesem Bundesland hat jeder Fünfte mehrmals pro Woche Sex. Nahezu ebenso aktiv ist man in Thüringen und Nordrhein-Westfalen. In Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt und Berlin dagegen ist nur jeder Zehnte mehrmals pro Woche sexuell aktiv.

Haben mehrmals pro Woche Sex



Singlemänner leben nicht enthaltsam

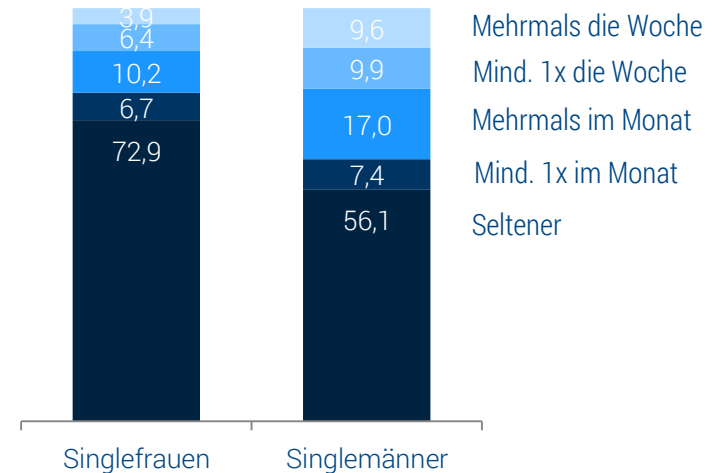
Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan? Antworten: Sex gehabt

„Singles sind sexuell frustriert? Für viele trifft das nicht zu! Knapp jede dritte Singlefrau und etwa jeder zweite Singlemann haben mindestens einmal im Monat Sex. Jeder zehnte Mann sogar mehrmals die Woche. Frauen sind zwar verhaltener, aber dennoch: Fast jede zehnte Singlefrau gönnt sich mindestens ein wöchentliches Schäferstündchen. Das hängt viel mit dem wachsenden sexuellen Selbstbewusstsein zusammen, aber auch mit den sich bietenden Gelegenheiten z.B. über Casual Dating und Flirt-Apps. Zudem könnten die Ergebnisse darauf hinweisen, dass das Mingle-Phänomen verbreiteter ist als angenommen.“



Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin

Sex gehabt

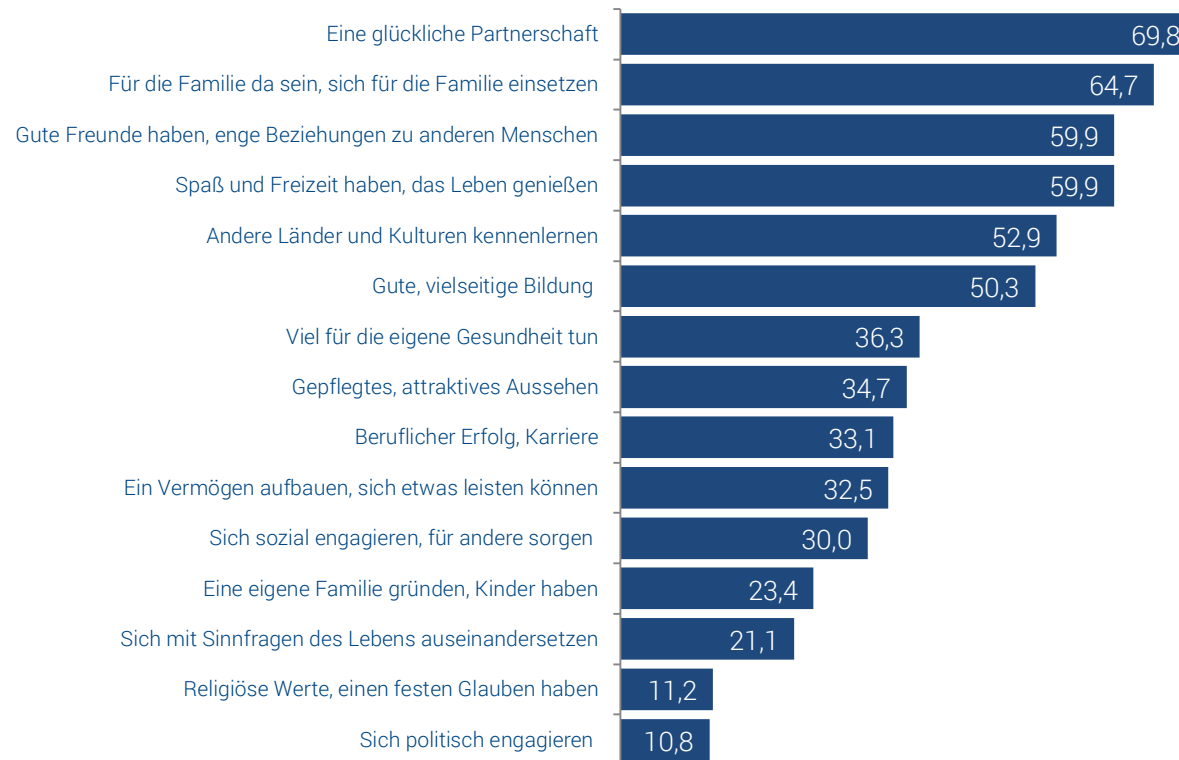


A woman is seen from behind, sitting in a blue wooden boat on the water. She is wearing a white tank top, a patterned headscarf, and sunglasses. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and water. The water is slightly choppy, and distant land is visible on the horizon. A semi-transparent white box with blue text is overlaid on the image.

Wonach wir im Leben streben

Soziale Bindungen sind das Wichtigste im Leben

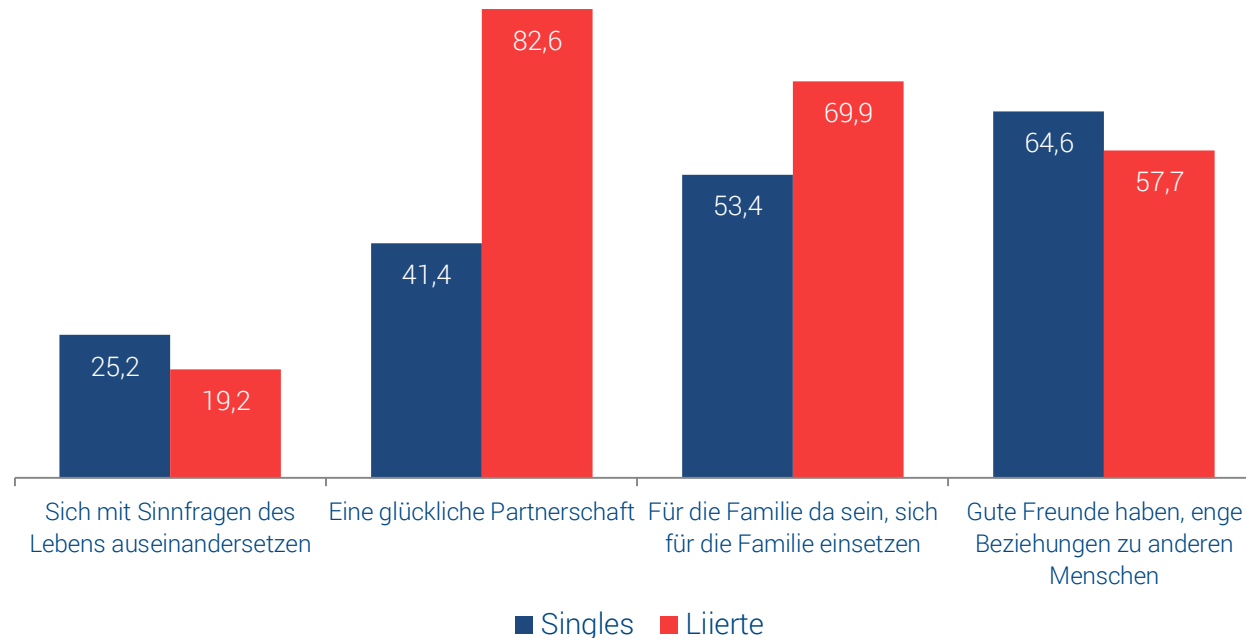
Frage: Eine Frage zu Ihrer persönlichen Lebensweise. Was halten Sie für sich selbst für besonders erstrebenswert?



Liebe, Familie, Freunde, Spaß: Diese Dinge halten Menschen in Deutschland für besonders erstrebenswert. Das Kennenlernen anderer Länder und eine gute Bildung sind mehr als jedem Zweiten wichtig. Religion spielt nur für jeden Zehnten eine große Rolle; mehr als dreimal so viele legen Wert auf ein attraktives Äußeres. Materielles Vermögen hält ein Drittel für besonders relevant.

Singles sind gute Freunde wichtiger als eine Beziehung

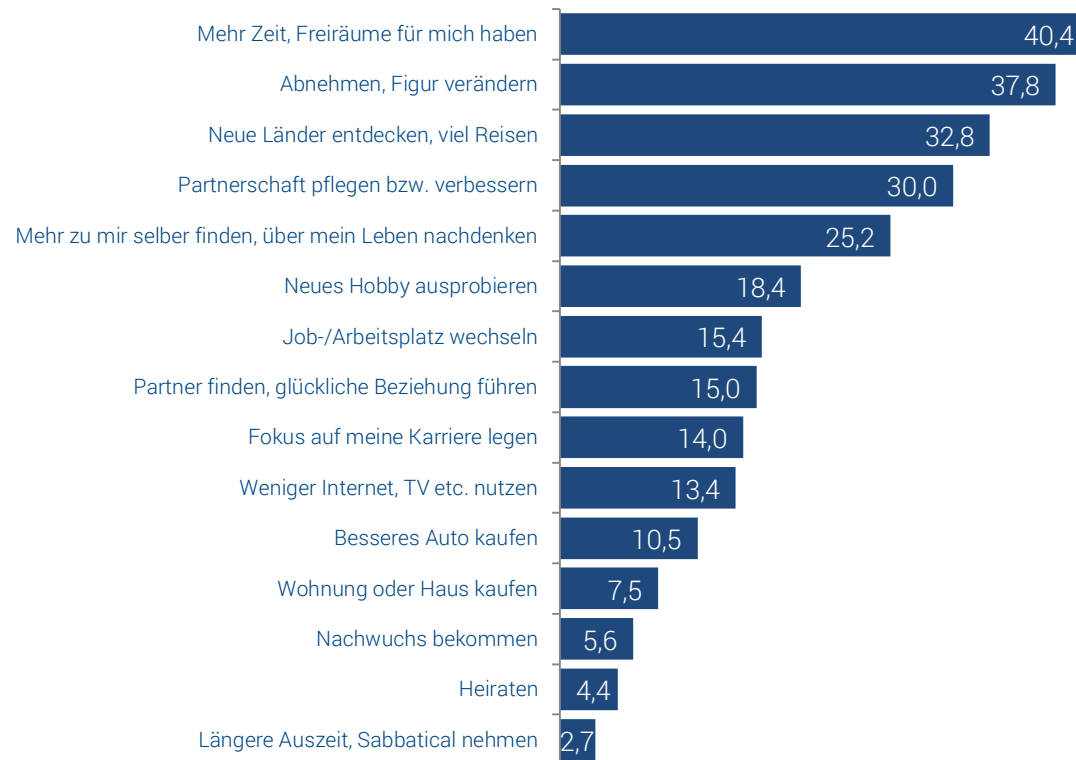
Frage: Eine Frage zu Ihrer persönlichen Lebensweise. Was halten Sie für sich selbst für besonders erstrebenswert?



Eine glückliche Beziehung und die Familie stellen für Personen mit festem Partner die wichtigsten Lebensziele dar. Singles streben weniger nach einer glücklichen Partnerschaft, ihnen sind gute Freundschaften und enge Beziehungen zu anderen Menschen wichtiger. Zudem setzen sich mehr Singles als Lierte mit Sinnfragen des Lebens auseinander.

Kurzfristige Ziele: Mehr Zeit für sich und weniger Kilos

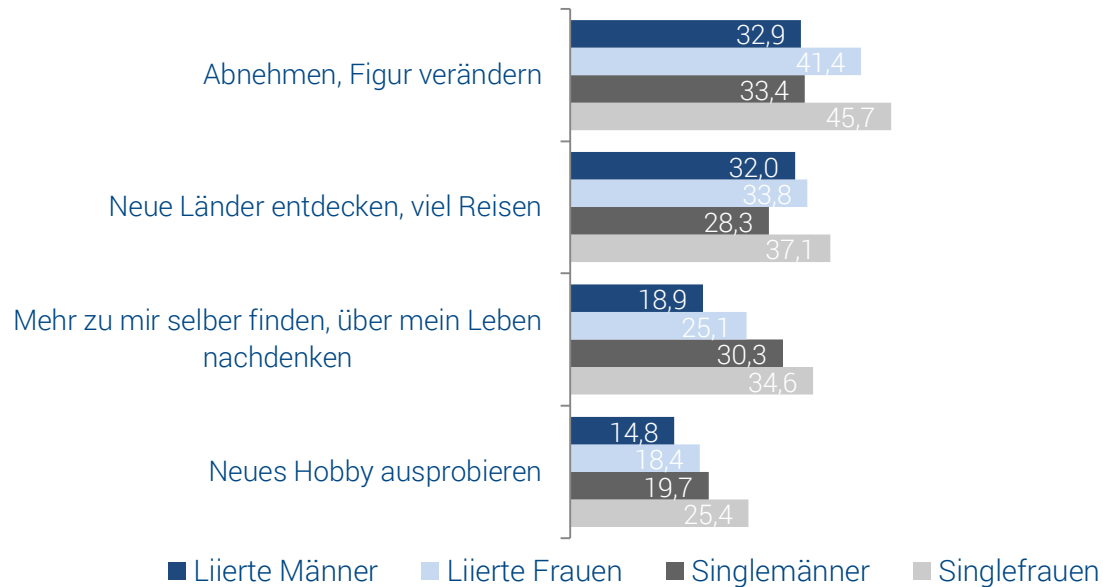
Frage: Wenn Sie konkret an die kommenden 12 Monate denken: Welche der folgenden Ziele möchten Sie persönlich in dieser Zeit gern erreichen?



Mehr Zeit und Freiräume haben – dies ist das meist genannte Ziel der Deutschen in den nächsten zwölf Monaten. Fast ebenso viele nehmen sich die Figurveränderung vor (dies wird vor allem von Frauen genannt). Karriere und materielle Ziele spielen eine sehr geringe Rolle, wichtiger noch sind das Entdecken neuer Länder sowie die Verbesserung der eigenen Beziehung.

Singles setzen sich häufiger Ziele

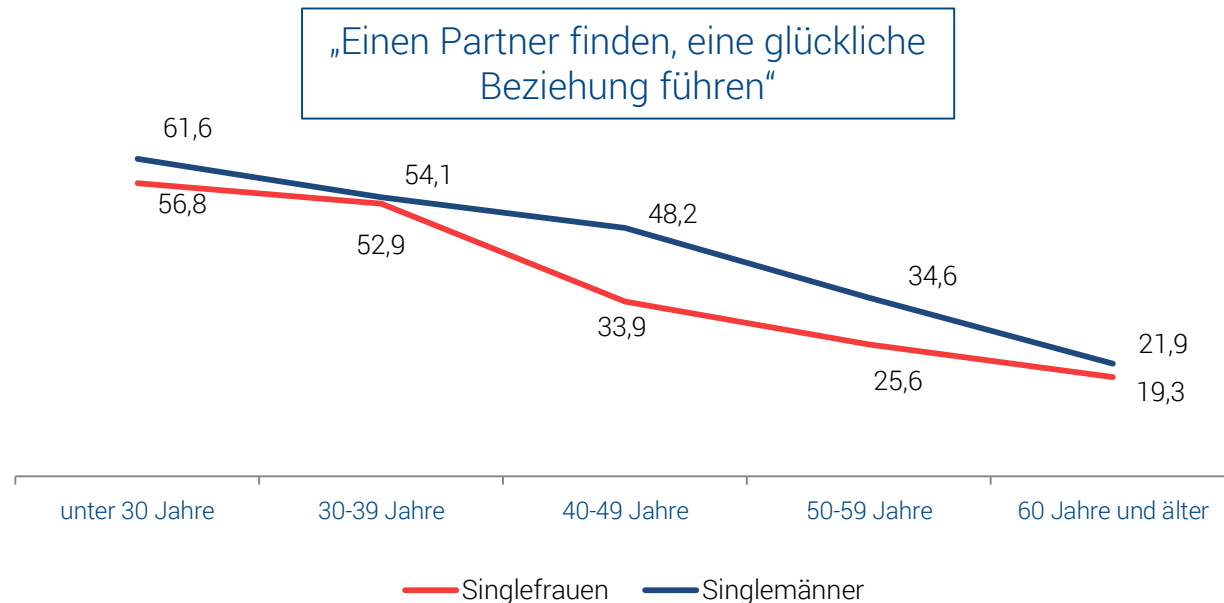
Frage: Wenn Sie konkret an die kommenden 12 Monate denken: Welche der folgenden Ziele möchten Sie in der Zeit für sich gern erreichen?



Mehr Singles als Personen mit festem Partner nehmen sich in den nächsten zwölf Monaten vor, etwas zu verändern, vor allem Singlefrauen setzen sich Ziele. Ob Figur, Reisen, neue Hobbys oder die Suche nach sich selbst – weibliche Singles streben am häufigsten nach Veränderung. Für Männer ist Selbstfindung eher in Singlephasen ein Thema: Jeder dritte Singlemann, aber nur jeder Fünfte mit Partnerin möchte künftig mehr über sich nachdenken.

Männer vermissen eine Partnerschaft stärker als Frauen

Frage: Wenn Sie konkret an die kommenden 12 Monate denken: Welche der folgenden Ziele möchten Sie persönlich in dieser Zeit gern erreichen? Antworten: „Ich möchte einen Partner finden, eine glückliche Beziehung führen“



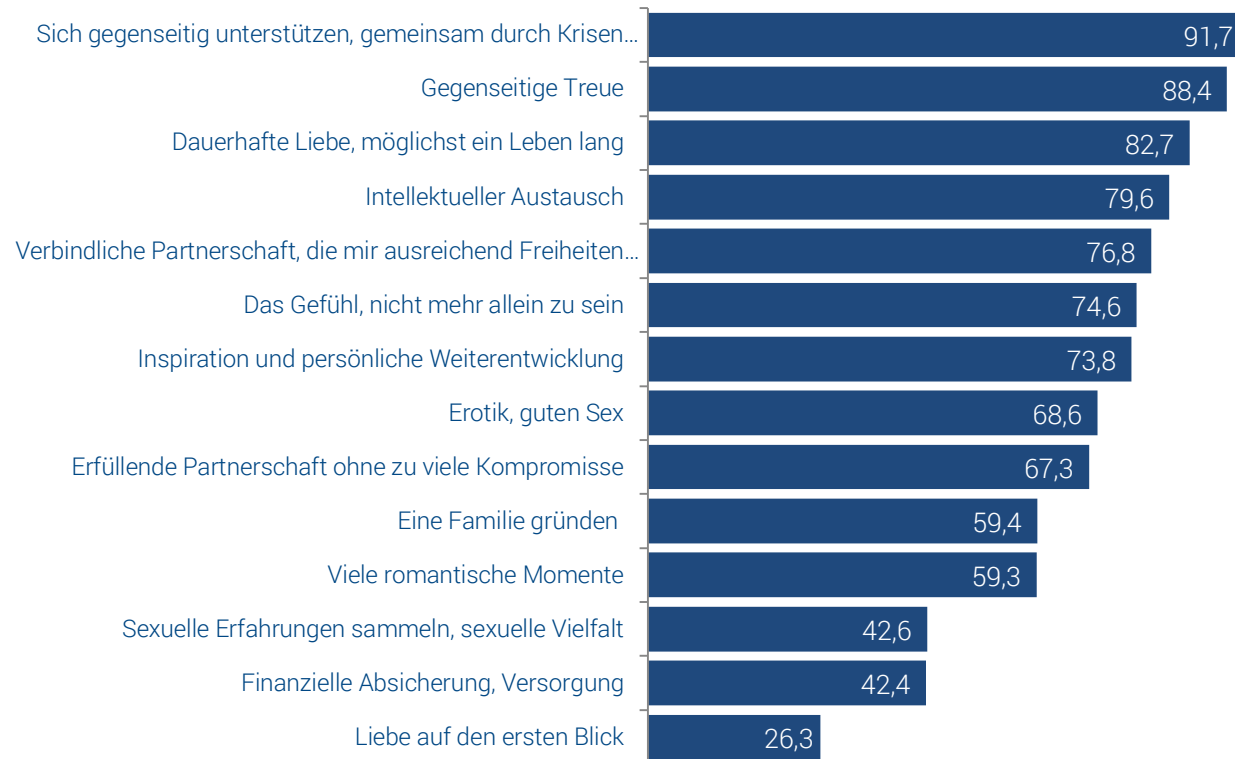
Nur die Hälfte der Singles möchte in den nächsten zwölf Monaten einen Partner finden. Singlemänner wünschen sich in jedem Alter deutlich häufiger eine neue Beziehung als Frauen. Der Partnerwunsch nimmt zwar bei beiden Geschlechtern mit dem Alter kontinuierlich ab, bei Frauen allerdings bereits ganz drastisch ab vierzig: Nur jede Dritte zwischen vierzig und fünfzig hat das Ziel, bald eine neue Beziehung einzugehen. Dinge wie mehr Zeit und Freiräume für sich und die Figurveränderung spielen für sie eine größere Rolle. Bei Männern sinkt der Partnerwunsch erst ab fünfzig.

A romantic scene of a couple standing under a transparent umbrella on a rainy day. The man, wearing a light-colored sweater, has his arm around the woman, who is wearing a light blue raincoat. They are positioned in front of a body of water with a hazy, forested shoreline in the background. The umbrella is covered in raindrops, and the overall atmosphere is soft and intimate.

Was wir von der Liebe
erwarten

In der Liebe ist Sicherheit wichtiger als Romantik

Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben? Antworten: Ist mir sehr wichtig/wichtig



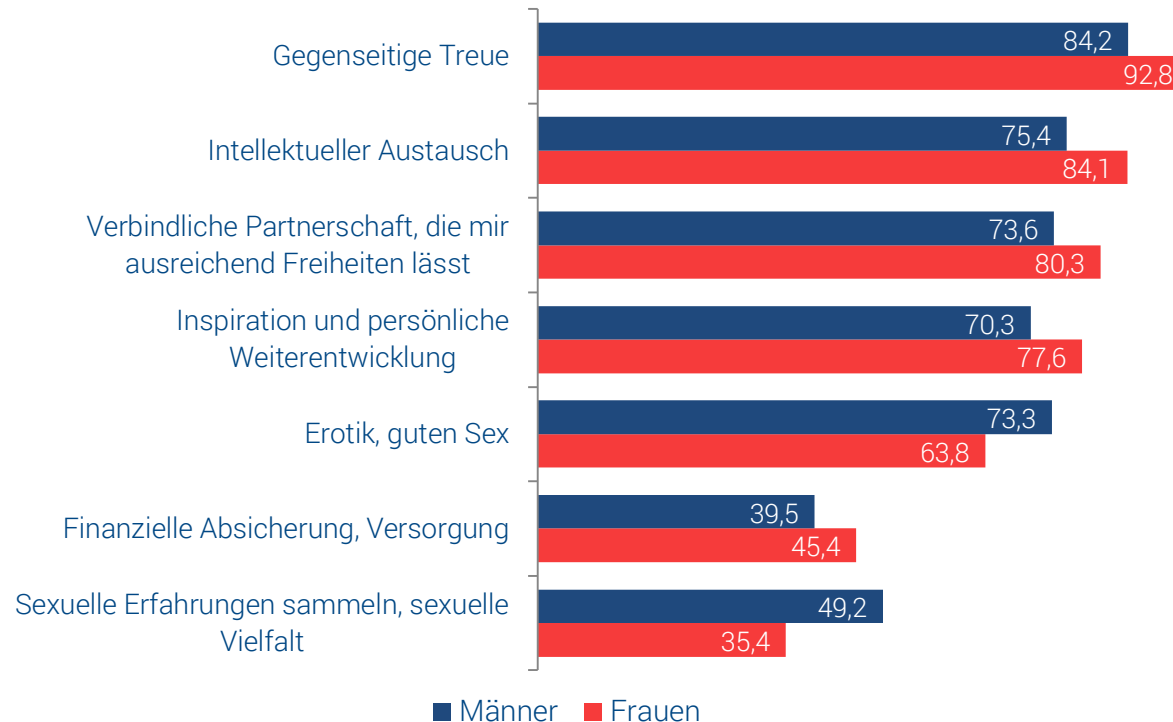
Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin



„Es gilt nach wie vor das Liebesideal „Amefi: Alles mit einem für immer“. Die Liebe soll verlässlich und beständig sein. Frauen streben nach der Balance von Nähe und Freiheit, Wir-Gefühl und Selbstverwirklichung. Die Lebensziele verschieben sich: Im Fokus steht nicht die Familiengründung, sondern die persönliche Entwicklung mit und durch den Partner.“

Frauen wünschen sich intellektuellen Austausch, Männer guten Sex

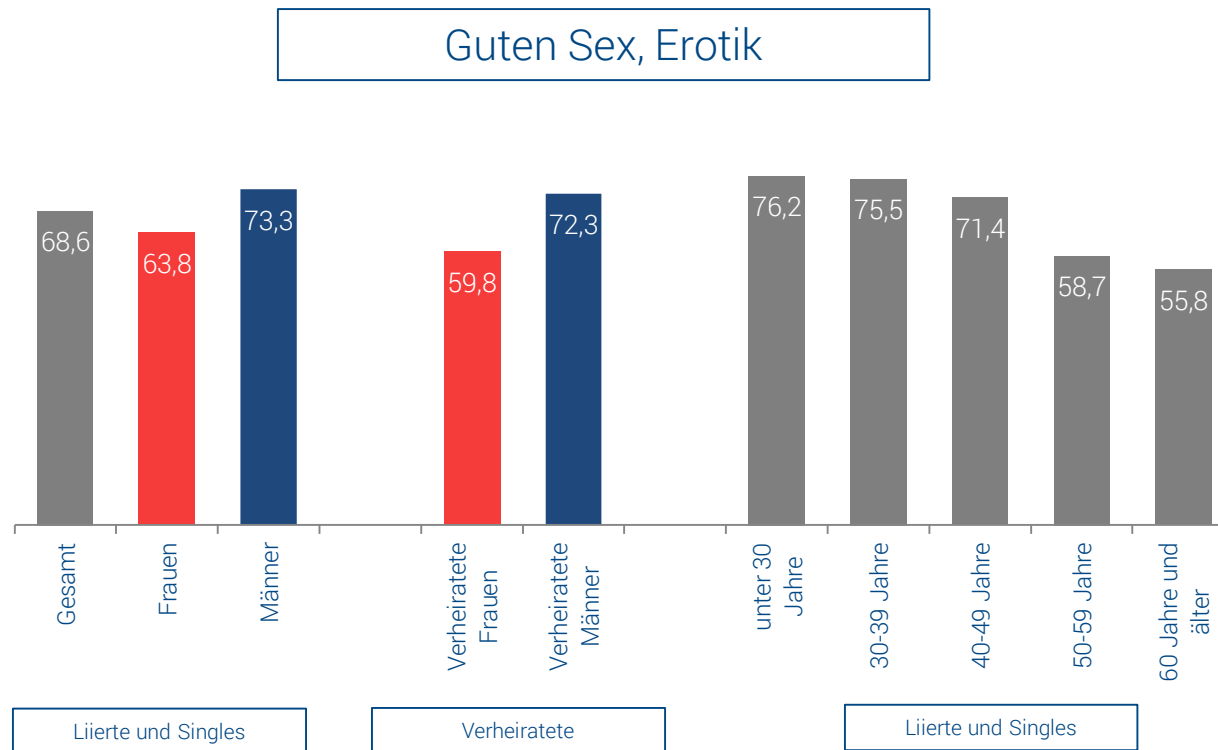
Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben?



Zum Teil unterscheiden sich männliche und weibliche Erwartungen an die Liebe deutlich: Mehr Frauen als Männern sind Treue und intellektueller Austausch wichtig. Auch Freiräume in der Beziehung, Inspiration und finanzielle Versorgung spielen für sie öfter eine Rolle. Männer erwarten von der Liebe dafür häufiger Erotik, guten Sex und sexuelle Vielfalt.

Vor allem in der Ehe ist Erotik Männern wichtiger als Frauen

Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben?

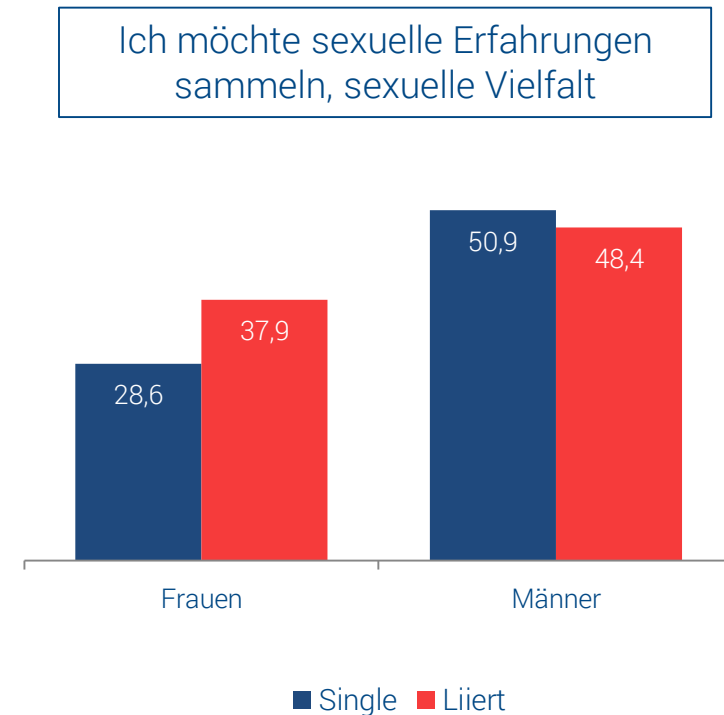


Die Mehrheit der Deutschen erwartet in der Liebe guten Sex und Erotik. Mehr Männern als Frauen ist dies wichtig – vor allem verheiratete Männer und Frauen geben Erotik eine unterschiedliche Gewichtung: Dreiviertel der verheirateten Männer, aber nur 60 Prozent der verheirateten Frauen ist guter Sex wichtig. Mit dem Alter ist Erotik weniger Menschen wichtig.

Frauen möchten sexuelle Experimente nur mit festem Partner

Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben?

Das Sammeln sexueller Erfahrungen ist mehr Männern als Frauen wichtig. Ob in Singlephasen oder mit fester Partnerin: Rund jeder zweite Mann erwartet in der Liebe sexuelle Vielfalt. Bei Frauen variiert die Lust auf sexuelle Abwechslung mit ihrem Beziehungsstatus: Während nur 29 Prozent der Frauen ohne festen Partner nach sexuellen Erfahrungen streben, sind es bei den Frauen mit festem Partner 38 Prozent.

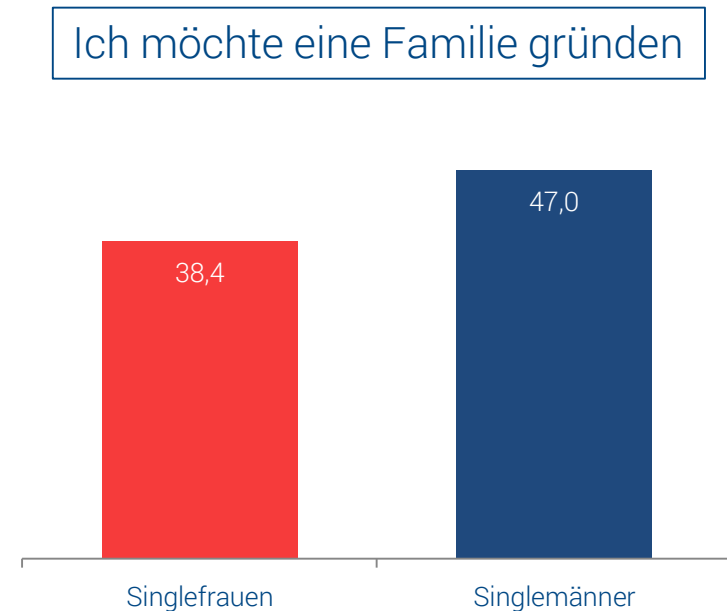


Mehr Männer als Frauen möchten Kinder

Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben?

Sexuelle Erfahrungen und Abwechslung spielen für mehr Männer als Frauen eine Rolle (siehe vorherige Folie). Doch Männer sind nicht nur auf Affären aus, sie wünschen sich auch häufiger eine Familie als Frauen. 47 Prozent der männlichen und 38 Prozent der weiblichen Singles möchten eine Familie gründen.

Im Alter von unter dreißig Jahren wünschen sich 70 Prozent der Singlemänner und 63 Prozent der Singlefrauen eine Familie.

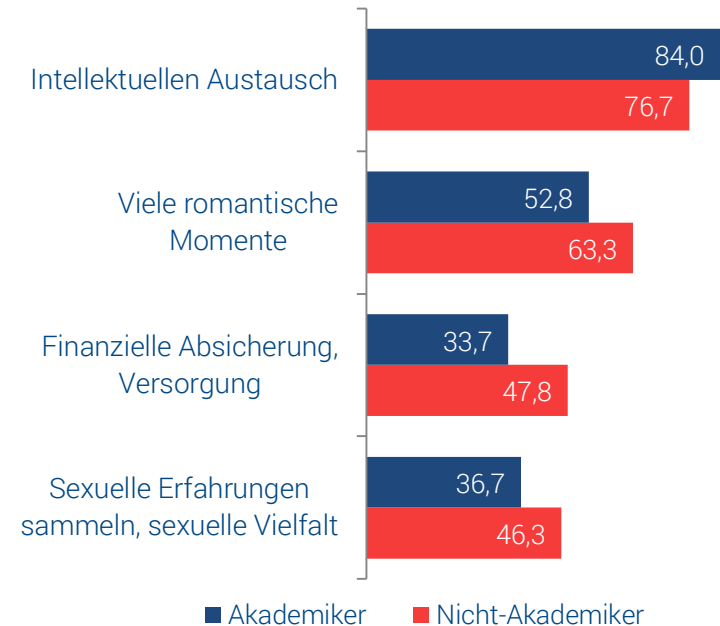


Mit Bildung sinkt der Wunsch nach Romantik, Versorgung und sexuellen Experimenten

Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben?

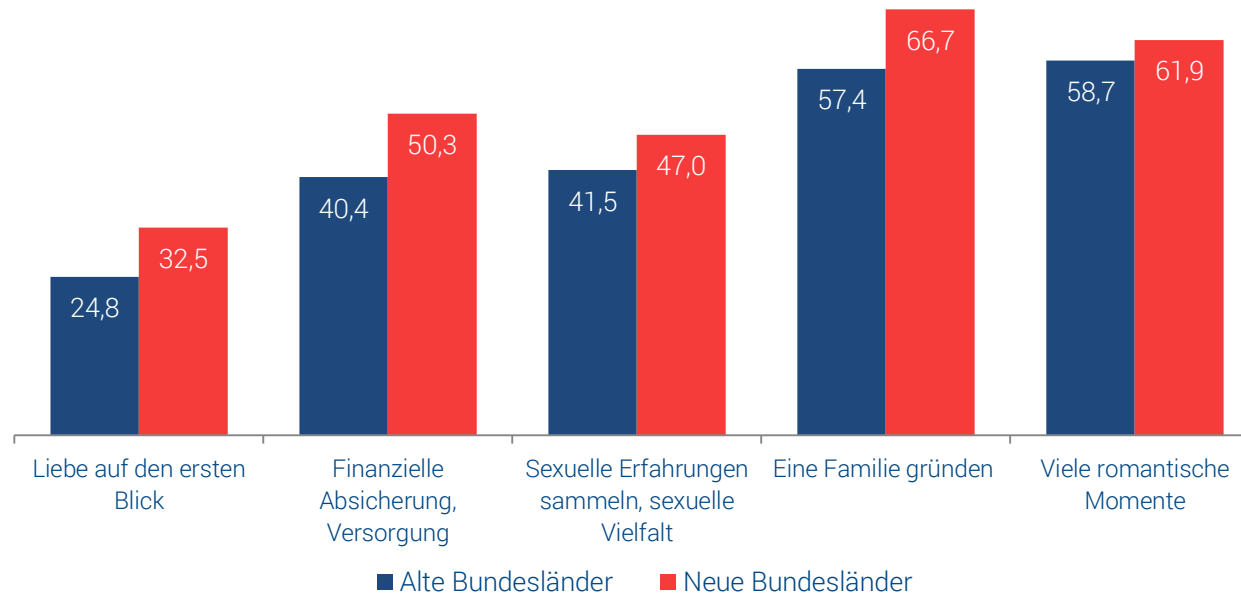
Menschen mit Studienabschluss streben in der Liebe häufiger nach intellektuellem Austausch als Menschen ohne Studienabschluss.

Nicht-Akademikern sind romantische Momente etwas wichtiger als Akademikern. Die Punkte finanzielle Versorgung und sexuelle Abwechslung sind ihnen sogar deutlich wichtiger.



Ostdeutsche haben höhere Erwartungen an die Liebe

Frage: Wenn Sie einmal an Partnerschaft und Liebe denken: Was wünschen Sie sich bzw. was erwarten Sie für Ihr Leben?



Personen in den neuen Bundesländern haben zum Teil höhere Erwartungen an die Liebe: Sie erwarten häufiger als Westdeutsche, dass es auf den ersten Blick funkt, die Liebe finanzielle Absicherung und sexuelle Vielfalt bietet. Auch romantische Momente und die Familiengründung spielen für sie eine größere Rolle.

Die größten Freundschaftsdienste



Die größten Freundschaftsdienste

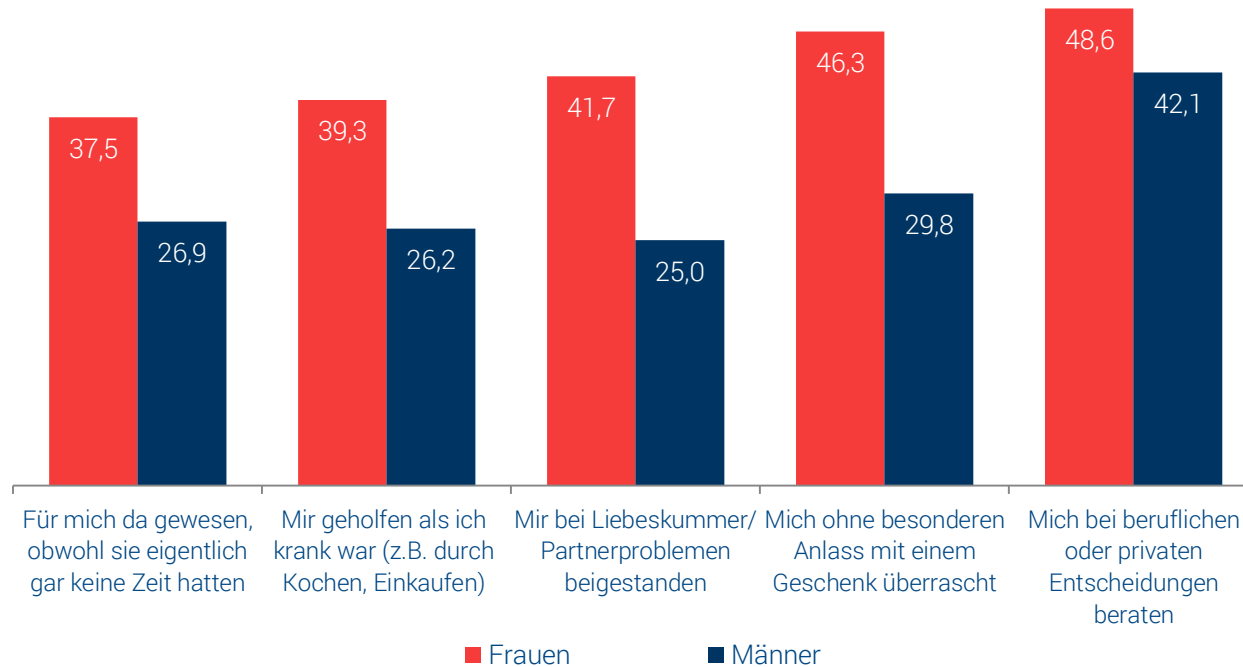
Frage: Eine Frage zu Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis: Welche der folgenden Dinge haben Ihre Freunde/Bekannten in den letzten Jahren schon einmal für Sie getan?

Beim Umziehen, Renovieren geholfen	52,9
Mich bei beruflichen oder privaten Entscheidungen beraten	45,2
Mich ohne besonderen Anlass mit einem Geschenk überrascht	37,7
Mir bei Liebeskummer/Partnerproblemen beigestanden	33,0
Mir geholfen als ich krank war (z.B. durch Kochen, Einkaufen)	32,5
Für mich da gewesen, obwohl sie eigentlich gar keine Zeit hatten	32,0
Mit mir verreist	30,8
Mir den Rücken gedeckt (z.B. durch Notlügen, Flunkern)	15,5
Mich bei sich wohnen lassen	10,8
Ein Auto geliehen	9,3
Wertgegenstände geliehen (z.B. Kamera, iPad, Kleidung)	9,3
Für mich den Kontakt zu jemandem hergestellt, den ich attraktiv fand	6,8
Größere Geldsumme geliehen	5,8

Die Deutschen können sich auf ihre Freunde verlassen: Ob Unterstützung beim Umzug oder Trösten bei Liebeskummer, ihre Freunde sind für sie da. Auch als Kuppler fungieren die Freunde zum Teil.

Frauen profitieren mehr von Freundschaften

Frage: Eine Frage zu Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis: Welche der folgenden Dinge haben Ihre Freunde/Bekannten in den letzten Jahren schon einmal für Sie getan?



Vor allem Frauen pflegen ein verlässliches Netzwerk. Sie tauschen sich mit Freunden deutlich häufiger als Männer über Job- oder Beziehungsprobleme aus, können auf ihre Freunde zählen, auch wenn die Zeit einmal knapp ist oder sie krank sind und sie werden häufiger einfach so, ohne besonderen Anlass, von ihren Freunden mit einem Geschenk überrascht.

Singles haben ein stabileres soziales Netzwerk

Frage: Eine Frage zu Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis: Welche der folgenden Dinge haben Ihre Freunde/Bekannten in den letzten Jahren schon einmal für Sie getan?

	Singles	Verheiratete
Beim Umziehen, Renovieren geholfen	50,1	52,3
Mich bei beruflichen oder privaten Entscheidungen beraten	51,0	36,9
Mich ohne besonderen Anlass mit einem Geschenk überrascht	41,5	32,6
Mir bei Liebeskummer/Partnerproblemen beigestanden	38,8	19,8
Mir geholfen als ich krank war (z.B. durch Kochen, Einkaufen)	38,4	26,7
Für mich da gewesen, obwohl sie eigentlich gar keine Zeit hatten	34,4	27,0
Mit mir verreist	36,5	23,6
Mir den Rücken gedeckt (z.B. durch Notlügen, Flunkern)	18,5	9,4
Mich bei sich wohnen lassen	15,0	5,8
Ein Auto geliehen	8,9	7,7
Wertgegenstände geliehen (z.B. Kamera, iPad, Kleidung)	10,1	6,2
Für mich den Kontakt zu jemandem hergestellt, den ich attraktiv fand	9,2	3,3
Größere Geldsumme geliehen	7,6	4,1

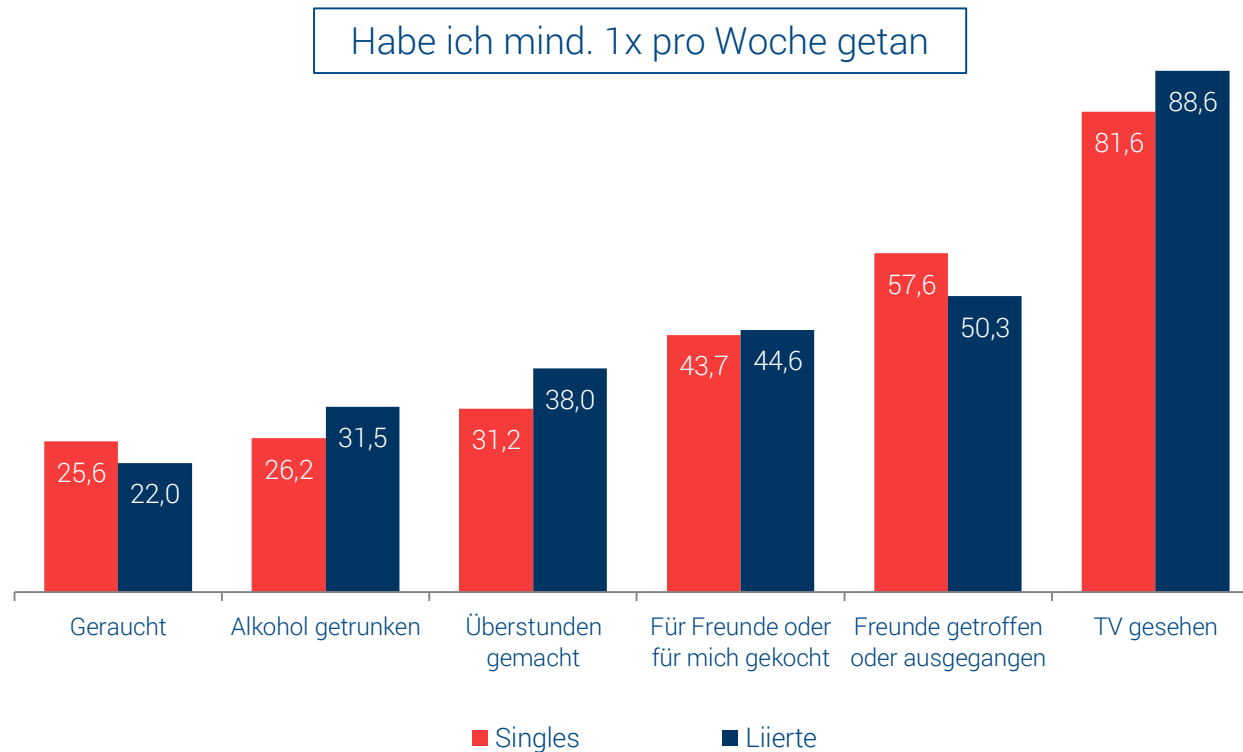
Singles haben intensive Freundschaften: Sie bekommen von ihren Freunden deutlich häufiger emotionale, beratende Unterstützung als Menschen, die verheiratet sind. Auch sonstige Freundschaftsdienste nehmen mit der Heirat ab: So verreisen Verheiratete nur noch selten mit Freunden und nehmen seltener Quartier bei ihren Freunden in Anspruch.



Wie Singles leben

Singles leben ungesund? Von wegen!

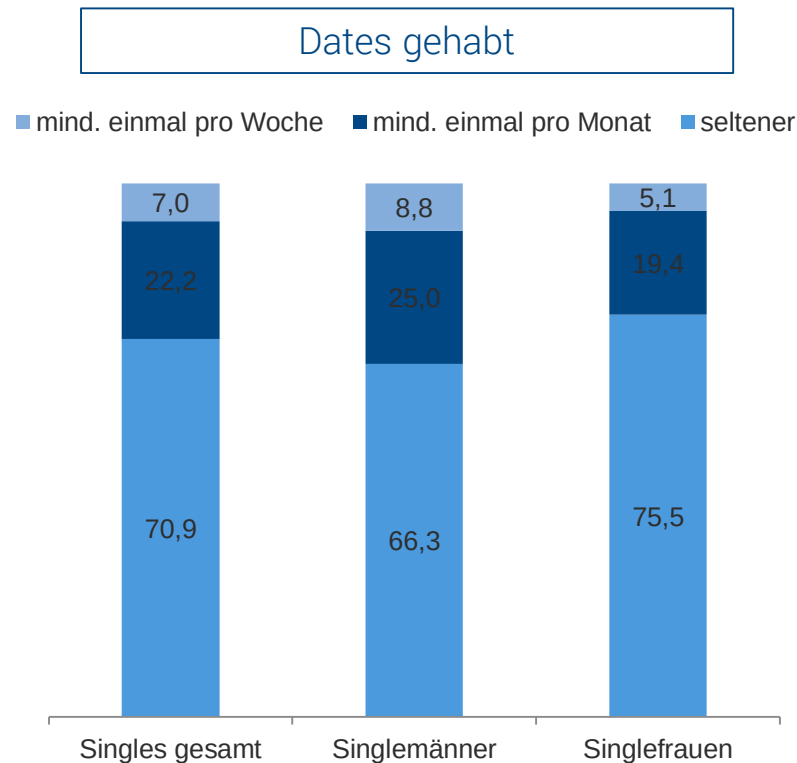
Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan?



Der Alltag von Singles und Personen mit festem Partner unterscheidet sich in manchem Bereichen: Singles sehen seltener fern, treffen häufiger Freunde oder gehen aus, trinken weniger Alkohol und machen seltener Überstunden. Nur dem Laster Rauchen frönen Solisten mehr. Überraschend: Singles kochen ebenso häufig für sich oder Freunde wie Personen mit Partner.

Singlemänner haben häufiger Dates als Frauen

Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan?



Jeder dritte Single hat mindestens einmal im Monat ein Date. Männer sind dabei aktiver als Frauen: 34 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen haben pro Monat mindestens ein Date, jeder elfte Mann datet sogar mehrmals die Woche.

Singles erleben viel und haben mehr Lust auf Veränderung

Frage: Welche der folgenden Dinge treffen auf Ihr privates und berufliches Leben in den letzten 12 Monaten zu?

	Singles	Lierte
Neue Bekannte/Freunde kennengelernt	57,5	44,9
Mit mir persönlich auseinandergesetzt, mich weiterentwickelt	41,5	32,7
Berufliche Herausforderung/Veränderung (z.B. Jobwechsel, Fortbildung)	38,5	32,8
Neues Land oder unbekannte Stadt bereist	27,5	30,1
Wohnung/Haus renoviert oder neu gestaltet	26,2	37,5
Neues Hobby begonnen	15,2	12,4
Verstärkt ehrenamtlich engagiert	14,7	15,8
Verstärkt mit Glaube/Spiritualität beschäftigt	10,3	7,4
Sexuell etwas Neues ausprobiert	10,1	11,4
Berufs-/Karriereziel erreicht	9,6	12,7
Weniger Internet, TV o.ä. genutzt	9,5	8,0
Coaching/Beratung/Therapie begonnen	7,0	5,0
Berufliche Auszeit, Sabbatical genommen	4,2	4,1

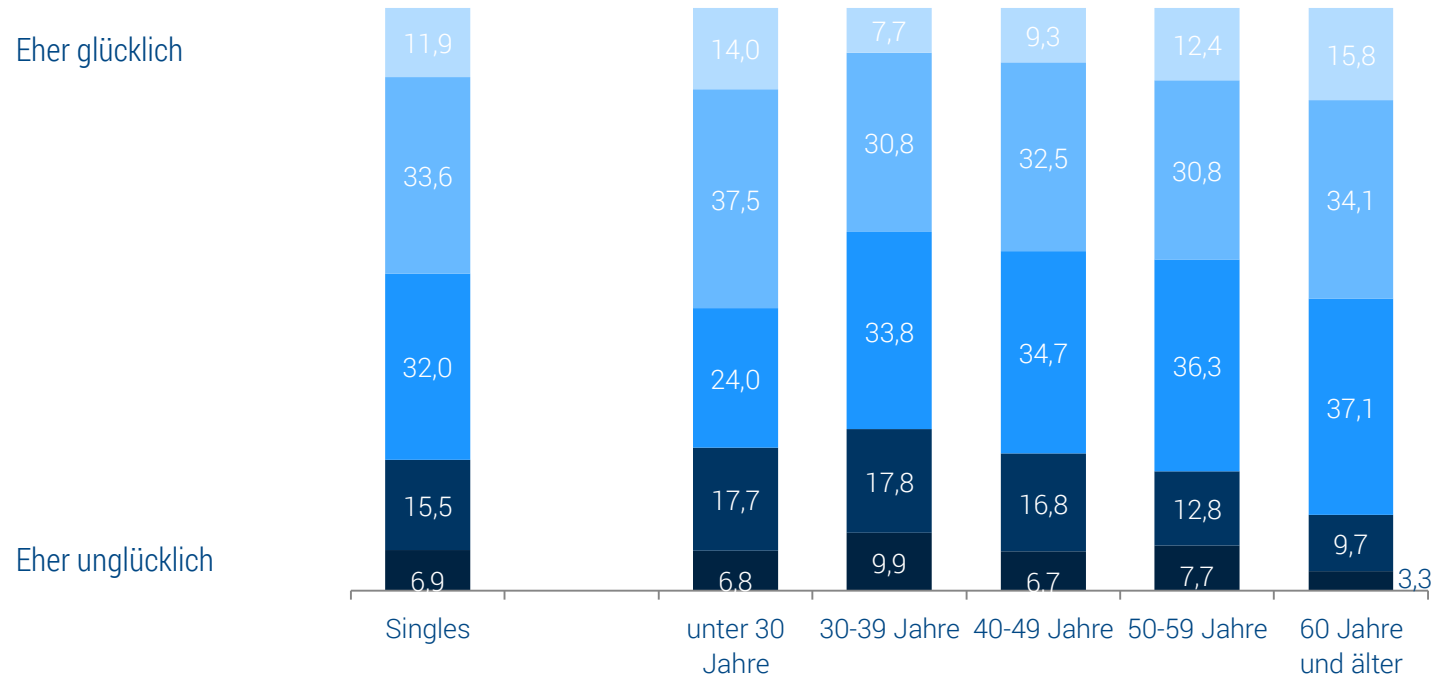
Alleinstehende sind offener für Neues als Menschen mit festem Partner. Singles erweiterten innerhalb der letzten zwölf Monate häufiger ihren Freundeskreis, erlebten berufliche Herausforderungen und ließen sich coachen. Auch die Tendenz, ein neues Hobby zu beginnen oder sich mit spirituellen Themen zu beschäftigen, ist in partnerlosen Phasen stärker. Nahezu ebenso viele Singles wie Lierte haben in den letzten Monaten sexuell etwas Neues ausprobiert. Der Bereich, in dem Lierte deutlich mehr erlebten, war die Renovierung oder Neugestaltung der eigenen vier Wände.

A young woman with voluminous, curly brown hair is leaning against a white wooden wall. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue cardigan with a light-colored, textured panel on the left side, over a white lace-trimmed top. The background is a bright, white wooden wall with horizontal planks.

Was Singles glücklich macht

Jeder zweite Single ist glücklich

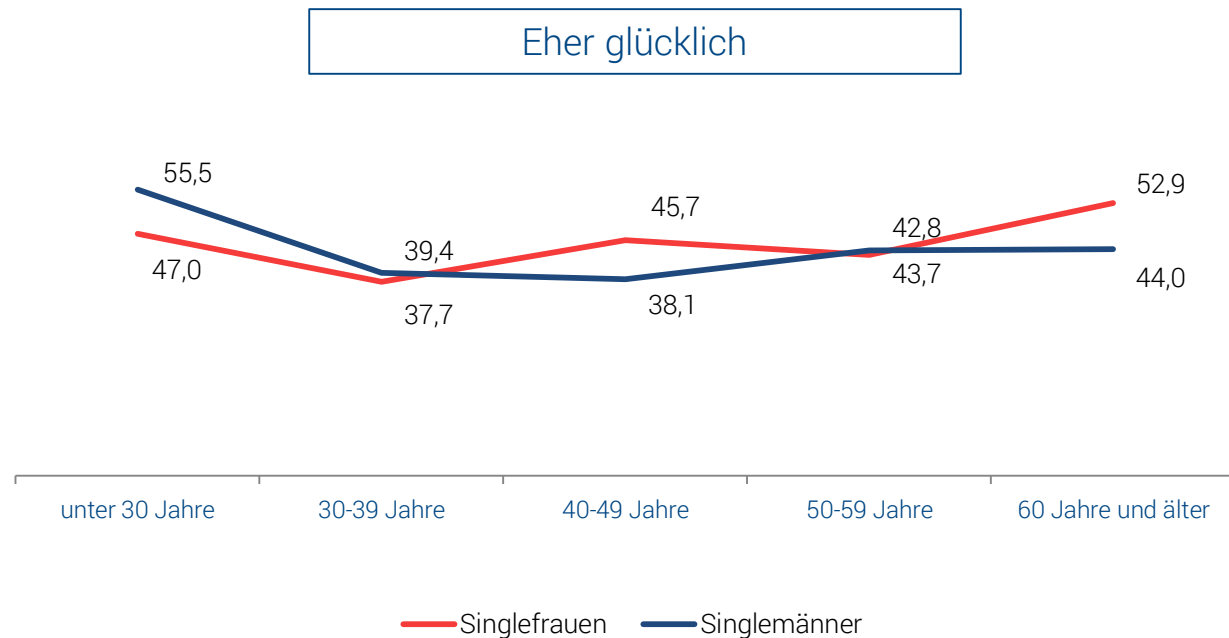
Frage: Wie würden Sie Ihr Leben in den letzten drei Monaten beschreiben?



Knapp jeder zweite Single beschreibt sein Leben als glücklich. Zwischen dreißig und vierzig sind Singles am missmutigsten: Nur 39 Prozent bezeichnen ihr Leben jetzt als glücklich. Mehr als jeder fünfte Single ist in diesem Lebensabschnitt sogar unglücklich. Unter dreißig Jahren und mit über sechzig Jahren sind Singles am glücklichsten.

Singlefrauen zwischen 40 und 50 sind besonders glücklich

Frage: Wie würden Sie Ihr Leben in den letzten drei Monaten beschreiben?



Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin

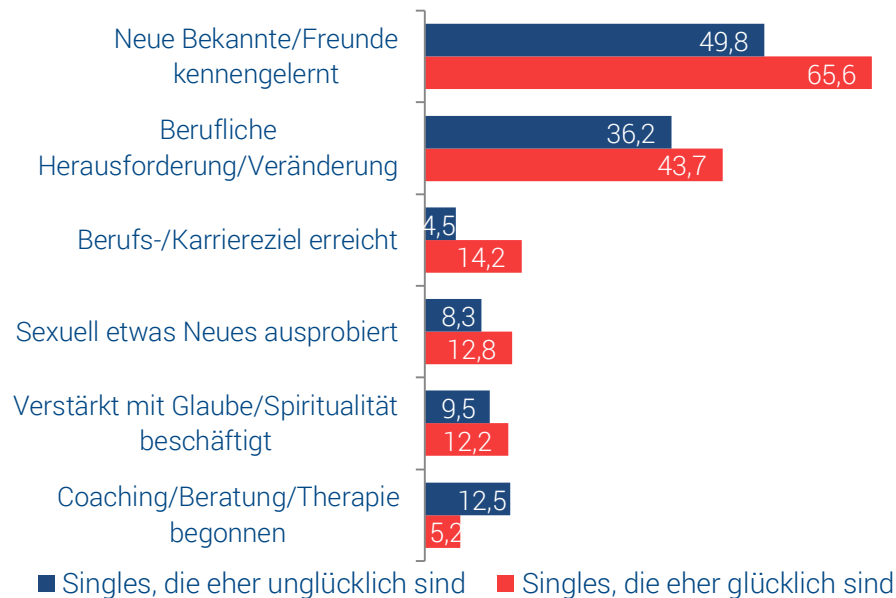
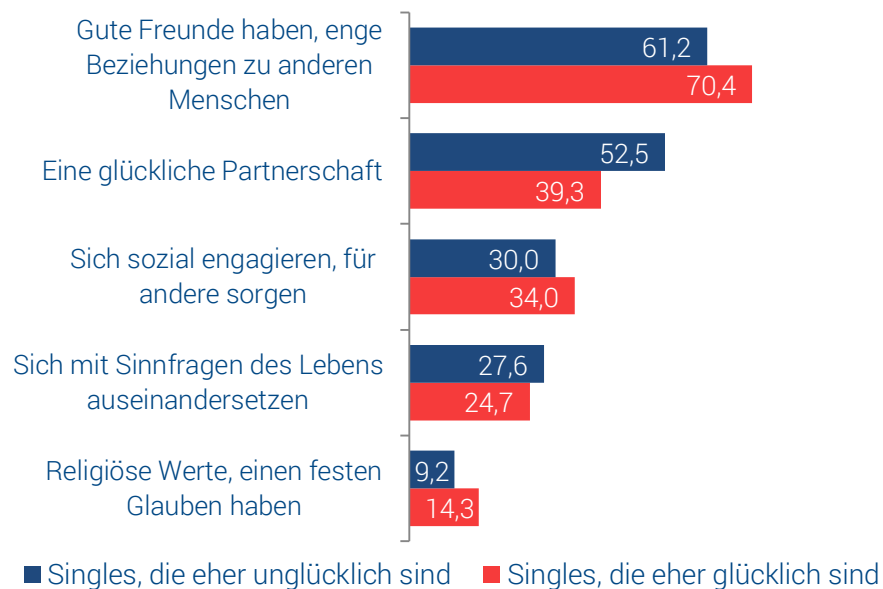


„Frauen in den Vierzigern haben die höchste Single-Kompetenz. Beruflich und gesellschaftlich etabliert und jenseits der Familiengründung gelingt es vielen, unabhängig von einem Partner zufrieden zu leben. Geborgenheit beziehen sie aus engen Freundschaften, diese Verbundenheit vermissen Singlemänner oft. Zudem kollidiert Single-Sein in der Lebensmitte stärker mit dem männlichen Selbstbild. Sie empfinden es eher als Schwäche und leiden stärker unter Einsamkeit.“

Glückliche Singles sind sozial aktiver

Frage: Ein paar Fragen zu Ihrer persönlichen Lebensweise. Was halten Sie für sich selbst für besonders erstrebenswert?

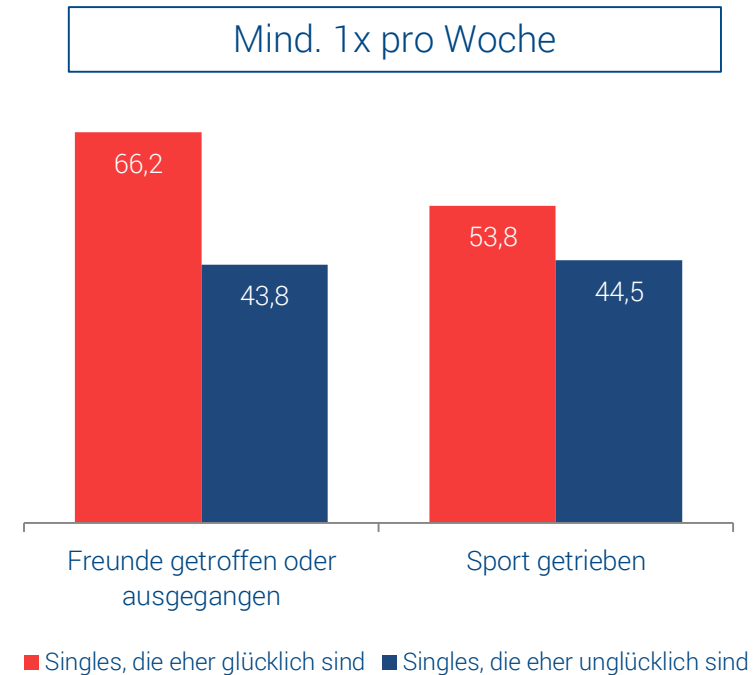
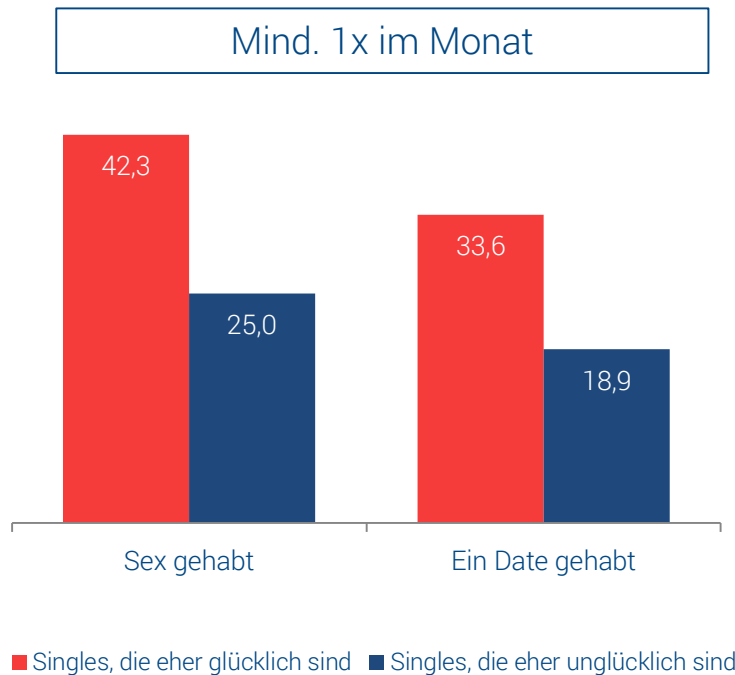
Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan?



Glückliche Singles legen mehr Wert auf Freundschaften, während unglückliche Singles eine feste Beziehung anstreben. Soziales Engagement und religiöse Werte spielen im Leben von glücklichen Singles häufiger eine Rolle, Unglückliche beschäftigen sich häufiger mit Sinnfragen. Glückliche Singles lernten in letzter Zeit häufiger neue Freunde kennen, erlebten berufliche Veränderungen. Eher unglückliche Singles begannen häufiger eine Therapie oder suchten eine Beratung auf.

Glückliche Singles haben mehr Sex, mehr Dates, mehr Sport

Frage: Wenn Sie einmal die letzten drei Monate betrachten: Wie häufig haben Sie in dieser Zeit die folgenden Dinge getan?



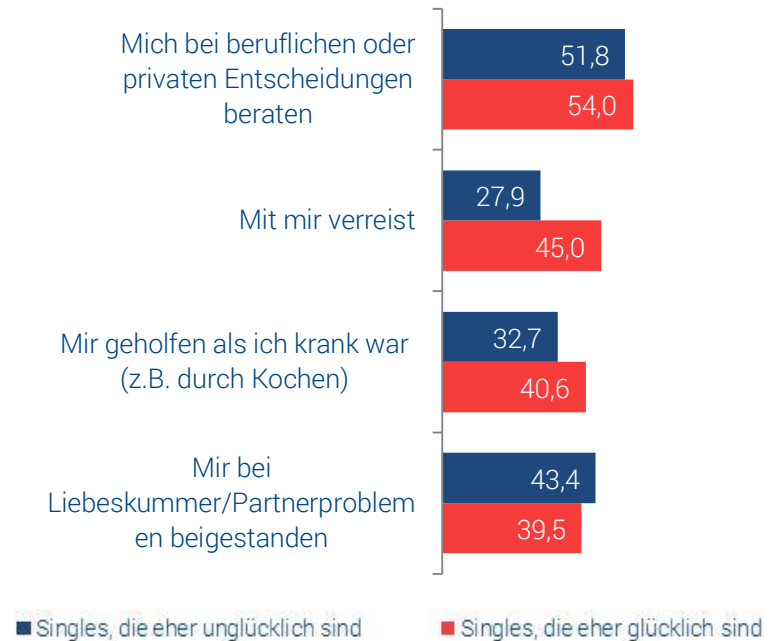
Glückliche Singles treiben mehr Sport als unglückliche Singles. Auch Sex und Dates scheinen auf das Glücksgefühl positiv einzuzahlen: Glückliche Singles haben öfter Sex und mehr Dates als Unglückliche. Zudem treffen sie häufiger Freunde und haben ein aktiveres Sozialleben.

Glückliche Singles haben ein intensiveres soziales Netz

Frage: Eine Frage zu Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis: Welche der folgenden Dinge haben Ihre Freunde/Bekannten in den letzten Jahren schon einmal für Sie getan?

Glückliche Singles haben Freunde, die mit ihnen verreisen und ihnen helfen, wenn sie einmal krank sind. Auch freundschaftliche Beratung bei beruflichen und privaten Entscheidungen bekommen sie etwas häufiger als unglückliche Singles.

Unglückliche Singles erhalten dagegen häufiger Beistand bei Liebeskummer.



A man with dark, wavy hair and a light beard is wearing a blue button-down shirt. He has his hands behind his head and is looking upwards with a thoughtful expression. The background is a bright, out-of-focus office setting with a person in a white shirt visible in the upper left.

Wann Paare gern
wieder Single wären

Nörgeln ist der größte Liebeskiller

Frage: Hand aufs Herz: Gibt es Situationen oder Momente in Ihrer Partnerschaft, in denen Sie sich wünschen, wieder ohne feste Beziehung, also Single zu sein?

	Frauen	Männer
In Phasen, in denen mein Partner ständig an mir herumnörgelt	33,6	47,7
Bei wiederkehrenden Diskussionen über Haushalt, Ordnung, Einkauf	35,6	29,0
Wenn es nur noch selten zu Sex kommt oder der Sex langweilig wird	18,3	37,8
Wenn mein Partner nichts mehr unternimmt, nur TV sieht oder im Internet surft	31,3	16,5
Wenn mein Partner mir zu wenig Freiheiten lässt	15,7	25,9
Wenn mein Partner mich ständig kontrolliert	15,3	22,0
Wenn ich mit anderen flirte / eine attraktive Person kennenlerne	7,4	15,4
Wenn mein Partner zu viele Pfunde zulegt	7,9	13,9
Wenn die Urlaubsplanung zu viele Kompromisse verlangt	8,3	10,3
Wenn mein Partner sich wehleidig bei kleineren Krankheiten verhält	10,6	7,9
Wenn sich alles nur noch um das/die Kind/er dreht	5,1	10,1
Bei einem Besuch bei den Schwiegereltern	8,1	5,5
Wenn ich einen Ex-Partner sehe bzw. treffe	1,6	5,7

Es gibt auch in der besten Beziehung Momente, in denen man sich wünscht, wieder solo zu sein. Ständiges Genörgel ist bei Männern und Frauen der Faktor, der am ehesten Fluchtgedanken auslöst. Darüber hinaus wünschen sich Männer eher bei Routine-Sex das Singleleben zurück, während Frauen die ewigen Hausarbeitsdiskussionen und der zur *Couch potatoe* gewordene Partner vom Sololeben träumen lassen.

Insgesamt sehnen sich eher Männer nach dem Singleleben: In nahezu allen abgefragten Situationen wünschen sich mehr Männer als Frauen, wieder Single zu sein.

Studieninformation

Die ElitePartner-Studie untersucht mindestens einmal im Jahr die Ansichten, Einstellungen und das Verhalten von Menschen in Deutschland in Bezug auf Liebe und Partnerschaft. Bei der Befragung handelt es sich um die größte Partnerschaftsstudie Deutschlands. Die vorliegende Erhebungswelle 19 hat den Themenschwerpunkt *Leben, Liebe, Sex – was Deutschland bewegt*. Die Befragung wird seit 2005 von ElitePartner beauftragt und vom Marktforschungsinstitut Fittkau & Maaß Consulting GmbH durchgeführt.

Im Oktober und November 2014 wurden insgesamt 10.012 deutschsprachige erwachsene Internetnutzer online befragt. Die Stichprobe wurde internet-repräsentativ quotiert und nach Alter, Geschlecht und Bundesland gewichtet.

Die wichtigsten Erkenntnisse der Studie sind im vorliegenden Berichtsband zusammengefasst. Alle Angaben sind in Prozent dargestellt. Sollten Sie eine Detailauswertung, beispielsweise auf Bundesländerebene, wünschen, sprechen Sie uns bitte an. Alle vorherigen Studienbände können unter dem Link www.partnerschaftsstudie kostenlos angesehen oder heruntergeladen werden.