



# ElitePartner

STUDIE 2023

## SO LIEBT DEUTSCHLAND

Wie Schönheitsideale das Dating prägen,  
was Paare über ihr Sexleben denken und  
warum Frauen bei der Heirat ihre Namen abgeben

## STUDIENINFORMATION

Seit 2005 untersucht die ElitePartner-Studie jährlich Verhaltensweisen, Bedürfnisse und Einstellungen von Paaren und Singles in Deutschland. Dabei widmet sie sich grundlegenden Partnerschaftsfragen ebenso wie neuen Trends und gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen. Mit einer Stichprobe von mehreren tausend Personen ist die ElitePartner-Studie eine der größten Partnerschaftsstudien Deutschlands. Zudem ermöglicht die kontinuierliche Erhebung über viele Jahre Vergleiche und Aussagen über Veränderungen. Die Ergebnisse der aktuellen Erhebungswelle wurden bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter, Geschlecht sowie Bundesland.

### Zusammensetzung der Stichprobe

	♀	♂	👥
Singles	<b>2.380</b>		
Lierte			<b>4.396</b>
	Akademiker:innen		<b>2.333</b>
	Nicht-Akademiker:innen		<b>4.440</b>
Unter 30 Jahre	<b>638</b>	<b>688</b>	<b>1.325</b>
30 bis 39 Jahre	<b>645</b>	<b>673</b>	<b>1.318</b>
40 bis 49 Jahre	<b>620</b>	<b>618</b>	<b>1.237</b>
50 bis 59 Jahre	<b>806</b>	<b>811</b>	<b>1.617</b>
60 bis 69 Jahre	<b>656</b>	<b>621</b>	<b>1.277</b>
<b>Gesamt</b>	<b>3.366</b>	<b>3.409</b>	<b>6.776*</b>

\*durch Quotierung und Rundung geringfügige Abweichungen



**BEATRICE BARTSCH**  
Senior PR & Brand Manager



**LISA FISCHBACH**  
Psychologin und Studienleiterin



**JULIANE RIETZSCH**  
Senior Brand & Research Manager

## STUDIENSTECKBRIEF

### Methode

schriftliche Online-Befragung

### Grundgesamtheit

in Deutschland lebende  
Internetnutzer:innen im Alter  
zwischen 18 und 69 Jahren

### Stichprobe

insgesamt 6.776 Befragte

### Repräsentativität

bevölkerungsrepräsentativ quotiert  
und gewichtet nach Alter und  
Geschlecht sowie Bundesland  
Basis: Destatis

### Erhebungszeitraum

Oktober / November 2022

### Institut

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

Liebe Leser:innen,

wieder einmal hat das letzte Jahr viele Veränderungen mit sich gebracht. Unter den zahlreichen Krisen, die uns fordern, spielen gerade die wirtschaftliche Lage und die Inflation für die Liebe eine Rolle. Deshalb haben wir uns in der aktuellen Studie dem Thema Geld und Finanzen gewidmet.

Darüber hinaus erwartet Sie in der diesjährigen ElitePartner-Studie wieder ein ausgewogener Mix an tiefergehenden wie unterhaltsamen Themen: So haben wir uns gefragt, weshalb sich Paare bei der Heirat noch immer meist für den Nachnamen des Mannes entscheiden. Außerdem haben wir untersucht, inwieweit Body Anxiety – also die Sorge, dass der eigene Körper nicht dem geltenden Schönheitsideal entspricht – das Dating beeinflusst. Die Erkenntnisse haben unser Team sehr zum Nachdenken gebracht.

Außerdem wollten wir wissen, inwieweit offene Beziehungen als ein echtes alternatives Partnerschaftsmodell betrachtet werden oder sie vielmehr eine spannende Fantasie bleiben, wenn Lustlosigkeit Einzug gehalten hat. Und wir haben nachgefragt, wie Paare mit dem Thema Zyklus und Menstruation umgehen: erfreulicherweise sehr offen und entspannt. Nicht zuletzt spielen sich einige Themen in Deutschlands Betten ab. Neben der Frage, wie viele Paare in getrennten Zimmern schlafen, widmen wir ein Kapitel dem Thema Sex: Wie zufrieden sind Singles und Paare mit ihrem Sexleben, wer ist am aktivsten, wer enthältam? Lassen Sie sich überraschen!

Übrigens: Kennen Sie schon unseren neuen Studienbereich? Hier finden Sie immer die aktuellsten Zahlen und Daten sowie alle Studienbände aus fast 20 Jahren ElitePartner-Studie zum Download.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Lisa Fischbach  
Psychologin und Studienleiterin





## INHALT

 <b>SINGLES &amp; DATING</b> . . . . .	<b>7</b>
Warum Singles solo sind . . . . .	8
So daten Singles 2023 . . . . .	12
Fast die Hälfte aller Singles zweifelt an der eigenen Attraktivität . . .	14
 <b>BEZIEHUNGEN</b> . . . . .	<b>17</b>
Im Schnitt hatte jede:r bisher 4 Beziehungen . . . . .	18
Beziehungserfahrungen und Bindungsverhalten . . . . .	20
Die ElitePartner-Psychologin über Bindungstypen . . . . .	22
Trend »Offene Beziehung«? . . . . .	24
Schnarchen, Kuscheln, getrennte Betten: Schlaf in Beziehungen. . . .	26
Zyklus und Menstruation . . . . .	28
Die erste große Liebe . . . . .	30
Für welche Nachnamen sich Ehepaare entscheiden – und warum . . .	32
Das sind die häufigsten Trennungsgründe . . . . .	36
Trennungen: Wie sie ablaufen und welche Folgen sie haben . . . . .	38
 <b>SEXUALITÄT</b> . . . . .	<b>41</b>
4 von 10 Paaren haben mindestens einmal pro Woche Sex . . . . .	42
Zwei Drittel der Paare sind mit ihrem Sexleben zufrieden . . . . .	44
Wie Paare heute über Sex denken . . . . .	46
Mehr als jeder dritte Single hat mindestens einmal im Monat Sex . .	48
 <b>GELD &amp; LIEBE</b> . . . . .	<b>51</b>
Durch Krisen wird das Einkommen bei der Partnerwahl wichtiger. . .	52
Paare reden 2023 offener über Geld, doch Konflikte sind nicht selten .	54
Geld und Liebe: Expertin Lisa Fischbach antwortet . . . . .	59
 <b>SO LIEBT DEUTSCHLAND</b> . . . . .	<b>63</b>
So lieben wir 2023 . . . . .	66
Stadt, Land, Liebe . . . . .	68



# SINGLES & DATING





## WARUM SINGLES SOLO SIND

### VIELE SCHÄTZEN AUCH DIE POSITIVEN SEITEN DES SINGLELEBENS

Phasen als Single sind heutzutage kein Grund für Frust mehr: Über die Hälfte aller Singles kann dem Solo-Leben Gutes abgewinnen und gibt an, zurzeit gern Single zu sein – übrigens ein ähnlich hoher Anteil wie 2018. Frauen haben dabei im Vergleich eine höhere Single-Kompetenz: 6 von 10 Single-Frauen sehen ihren Solo-Status positiv und fokussieren sich eine Zeit lang bewusst nur auf sich selbst.

### INWIEWEIT SIND DIESE GRÜNDE AUSSCHLAGGEBEND DAFÜR, DASS SIE ZURZEIT SINGLE SIND?

2.379 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles

	👤	♀	♂
»Ich bin zurzeit gern Single«	56%	61%	51%
»Ich habe wenig Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen«	53%	57%	50%
»Ich habe Angst, (wieder) enttäuscht zu werden«	50%	55%	44%
»Ich bin eher schüchtern, mir fällt es schwer, auf andere zuzugehen«	44%	41%	48%
»Ich habe sehr hohe Ansprüche«	39%	43%	34%
»Ich fokussiere mich zurzeit auf meinen Job, meine Karriere«	28%	28%	29%
»Ich treffe immer wieder auf Singles, die sich nicht festlegen wollen«	28%	28%	27%
»Ich finde mich nicht attraktiv genug«	26%	28%	25%
»Ich kann einem:r Partner:in nicht genug bieten« <small>(z.B. finanziell oder bzgl. Karriere, Bildung)</small>	22%	15%	28%
»Mein Bildungsniveau, beruflicher Erfolg bzw. meine Karriere verunsichern andere«	16%	15%	16%
»Ich kann mich schwer festlegen, weil es vielleicht noch eine:n besser passende:n Partner:in gibt«	13%	10%	16%
»Meine Attraktivität/mein gutes Aussehen verunsichert andere«	10%	8%	11%

### FEHLENDE GELEGENHEITEN, ANGST VOR ENTtäUSCHUNG UND EIGENE UNSICHERHEIT

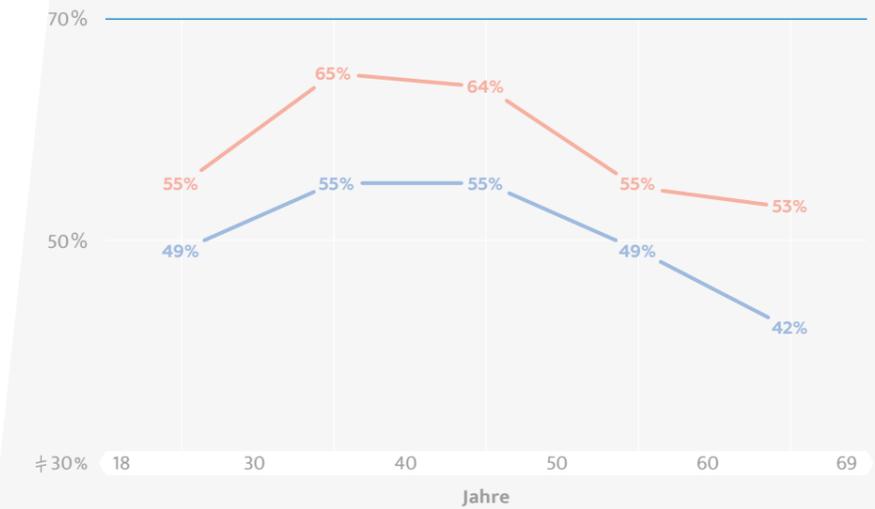
Homeoffice, die Digitalisierung der Freizeit oder schlicht der Wegfall von WG-Partys: Etwa die Hälfte gibt an, dass ein Mangel an Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen, der Grund für den Solo-Status ist. Besonders Singles in ihren 30ern treffen im Alltag selten auf andere Singles. Fast genauso viele Befragte sehen die eigene Angst vor (erneuten) Enttäuschungen als Grund, warum es mit einer neuen Liebe zurzeit nicht funktioniert – das gilt vor allem für Frauen. Männer hadern hingegen mehr mit ihrer Unsicherheit. Knapp jeder Zweite – aber nur 4 von 10 Frauen – sieht die Ursache in der eigenen Schüchternheit. Apropos: Unsicherheit zeigen viele Singles auch bei der Bewertung ihrer Attraktivität: Etwa jeder vierte Single findet sich nicht attraktiv genug und glaubt, deshalb allein zu sein.

### HOHE ANSPRÜCHE UND FEHLENDES COMMITMENT

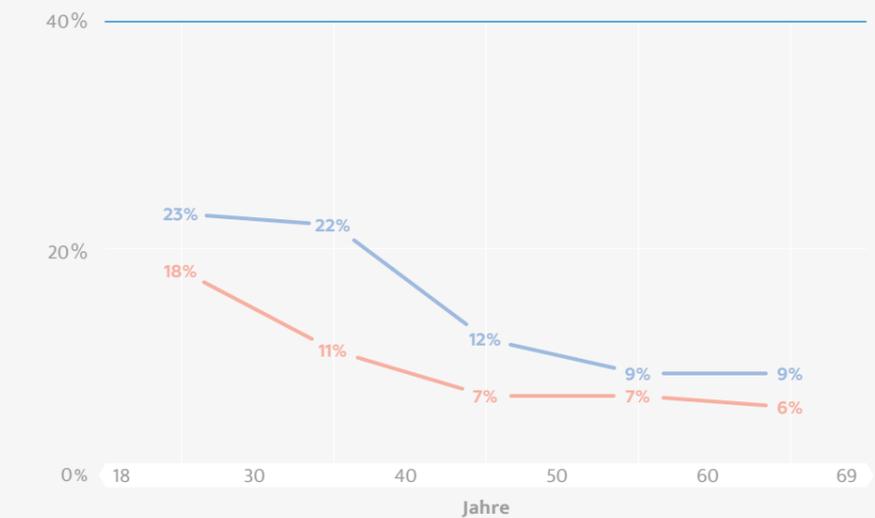
Die richtige Optik, ein inspirierender Job, spannende Hobbys und ein sympathischer Freundeskreis... Die Liste der Anforderungen an eine:n potenziellen Partner:in fällt bei vielen Singles lang aus – und ist mitunter auch ein Grund, weshalb es mit einer Partnerschaft nicht klappt. Mehr als 4 von 10 Single-Frauen und jeder dritte Single-Mann führen ihre hohen Ansprüche als Ursache an. Und mehr als jeder vierte Single-Mann glaubt, einem:r Partner:in nicht genug bieten zu können.

Mehr als jede:r Vierte meint zudem, immer wieder auf Singles zu treffen, die sich nicht festlegen wollen. Andersherum geben aber auch jede zehnte Single-Frau und jeder siebte Single-Mann zu, sich selbst nur schwer festlegen zu können – das gilt vor allem für junge Singles. Die gute Nachricht: Mit zunehmendem Alter steigt der Wunsch nach Verbindlichkeit.

#### »Ich habe wenig Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen«



#### »Ich kann mich schwer festlegen, weil es vielleicht noch eine:n besser passende:n Partner:in gibt«





## KARRIERE STATT KUSCHELN

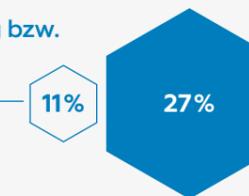
Gerade in jungen Jahren steht bei vielen Singles der berufliche Werdegang auf der Prio-Liste ganz weit oben – was nicht selten dazu führt, dass eine potenzielle Partnerschaft für eine Zeit in den Hintergrund rückt. Jede:r Zweite gibt an, dass er:sie sich zurzeit auf den Job fokussiert. Bei Frauen bis 39 fällt dieser Grund sogar stärker aus als bei Männern. Stellt sich Erfolg ein, kann dieser allerdings bittere Früchte tragen. Zumindest scheinen das noch immer viele Frauen zu beobachten: Insbesondere Single-Frauen in den 30ern und solche mit akademischer Laufbahn glauben, dass sie mit ihrer Karriere oder ihrem Bildungsniveau potenzielle Partner verunsichern – und deshalb allein sind.

**Interessant:** Männer haben noch immer deutlich stärker als Frauen das Gefühl, einem:r Partner:in in puncto Karriere, Geld und Bildung etwas bieten zu müssen.

»Ich fokussiere mich zurzeit auf meinen Job, meine Karriere«

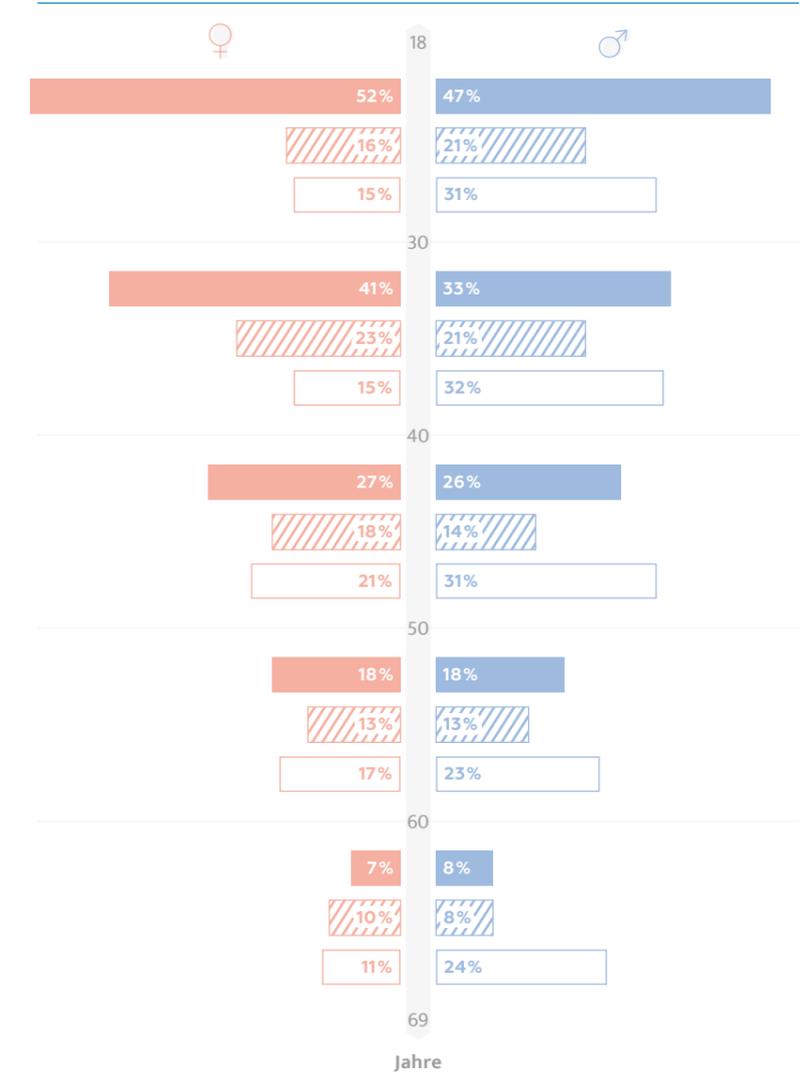


»Mein Bildungsniveau, beruflicher Erfolg bzw. meine Karriere verunsichern andere«



□ Nicht-Akademikerinnen ■ Akademikerinnen

## Karriere als Single-Grund nach Alter



■ »Ich fokussiere mich zurzeit auf meinen Job, meine Karriere«  
 ▨ »Mein Bildungsniveau, beruflicher Erfolg bzw. meine Karriere verunsichern andere«  
 □ »Ich kann einem:r Partner:in nicht genug bieten«



# ZWISCHEN VERBINDLICHKEIT UND VORSICHT: SO DATEN SINGLES 2023

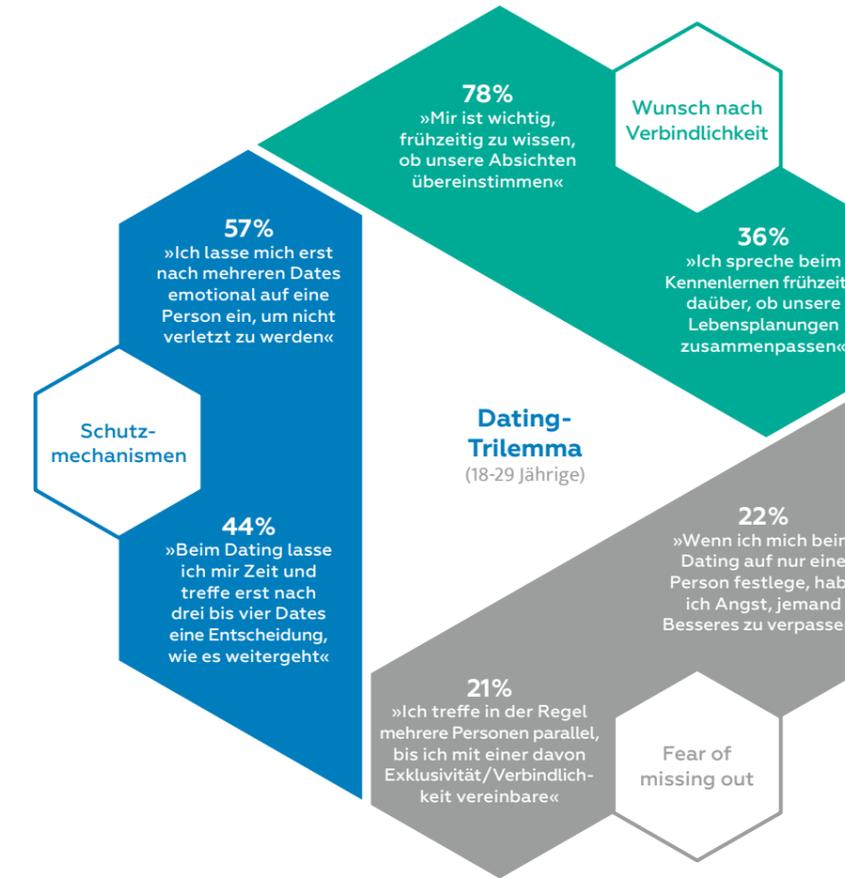
## FOMO STATT VERLIEBEN

Heute Kaffee mit Elif, morgen Kino mit Marie. Jeder fünfte Single unter 30 setzt beim Dating und Kennenlernen ungern alles auf eine Karte und trifft stattdessen mehrere potenzielle Partner:innen parallel, bis Exklusivität vereinbart wird. Dahinter mag sich die Angst verstecken, etwas (Besseres) zu verpassen, wenn vorschnell Nägel mit Köpfen gemacht werden. Denn ein ähnlich hoher Anteil an Singles scheut davor zurück, sich auf eine Person festzulegen. Immerhin: Mit dem Alter lässt die FOMO (Fear of missing out) sowohl bei Single-Männern als auch -Frauen deutlich nach.

## INWIEWEIT TREFFEN DIE FOLGENDEN AUSSAGEN IHRER MEINUNG NACH ZU?

2.379 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles

	👤	♀	♂
»Mir ist wichtig, frühzeitig zu wissen, ob unsere Absichten übereinstimmen« (z.B. feste Beziehung, etwas Lockeres)	70%	73%	67%
»Ich lasse mich erst nach mehreren Dates emotional auf eine Person ein, um nicht verletzt zu werden«	54%	60%	48%
»Wenn ich mir die Beziehungen in meinem Umfeld ansehe, ist es vielleicht besser, Single zu sein«	43%	48%	39%
»Beim Dating lasse ich mir Zeit und treffe erst nach drei bis vier Dates eine Entscheidung, wie es weitergeht«	42%	45%	39%
»Seit der Corona-Krise hat sich Dating grundlegend verändert«	41%	43%	40%
»Ich fühle mich als Single finanziell benachteiligt« (z.B. bei Miete, Versicherungen, Altersvorsorge)	40%	47%	33%
»Ich spreche beim Kennenlernen frühzeitig darüber, ob unsere Lebensplanungen zusammenpassen« (z.B. Zusammenziehen, Heiraten, Kinder)	33%	35%	30%
»Ich bin nicht ganz sicher, wonach ich eigentlich suche«	32%	31%	33%
»Ich fühle mich von meinem Umfeld bzw. der Gesellschaft unter Druck gesetzt, weil ich Single bin«	22%	24%	21%
»Ich habe Routinen für erste Dates entwickelt; vieles läuft sehr ähnlich ab« (z.B. Treffpunkte, Gesprächsthemen)	18%	16%	20%
»Ich treffe in der Regel mehrere Personen parallel, bis ich mit einer davon Exklusivität/Verbindlichkeit vereinbare«	14%	11%	16%
»Wenn ich mich beim Dating auf nur eine Person festlege, habe ich Angst, jemand Besseres zu verpassen«	14%	11%	16%



## 7 VON 10 WOLLEN WISSEN, WAS IHR GEGENÜBER SUCHT – ABER JEDE:R DRITTE WEISS DAS SELBST NICHT GENAU

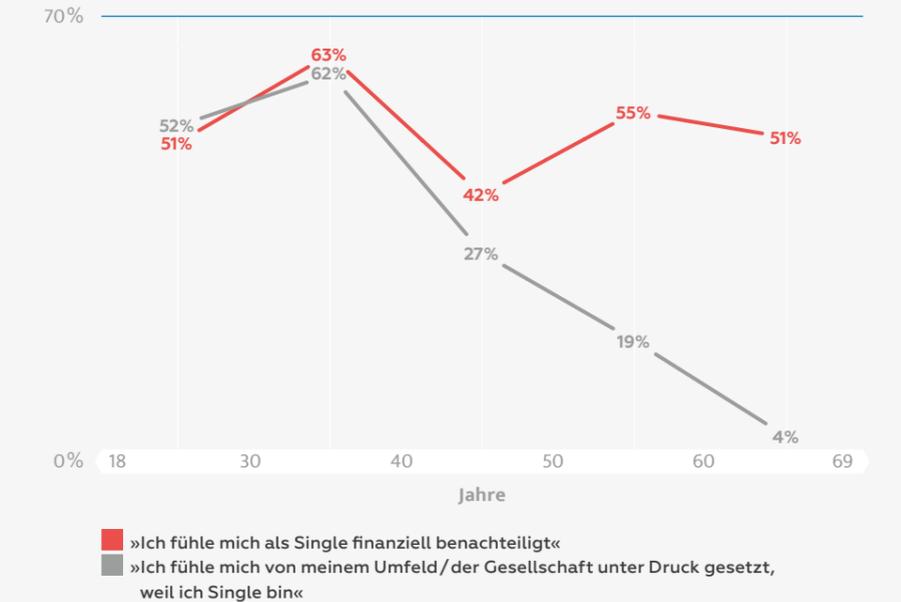
Sie will etwas Festes, er etwas Lockeres – oder doch mehr? Beim Dating besteht heute ein großes Bedürfnis nach Transparenz: Knapp drei Viertel der Single-Frauen und gut zwei Drittel der Single-Männer möchten frühzeitig erfahren, wo die Reise hingehet. Das Problem: Jeder dritte Single weiß das selbst nicht so genau – das gilt besonders für Jüngere (41 Prozent), denn mit steigendem Alter hält Klarheit Einzug.

## FINANZIELLE NACHTEILE UND DRUCK VON AUSSEN

Karriere, Kind & Co: Die gesellschaftlichen Ansprüche an junge Frauen sind heutzutage hoch und besonders Solo-Frauen leiden darunter. Jede Vierte fühlt sich von ihrem Umfeld und der Gesellschaft unter Druck gesetzt, weil sie Single ist. Vor allem Akademikerinnen zwischen 30 und 39 Jahren leiden unter der kritischen Bewertung ihres Solo-Status.

Zu diesem gesellschaftlichen Druck kommt der Eindruck finanzieller Ungerechtigkeit: Fast jede zweite Frau sieht sich als Single heute monetär benachteiligt. Unter den Single-Frauen zwischen 30 und 39 mit akademischem Abschluss sind es sogar knapp zwei Drittel, die sich bei Miete, Altersvorsorge oder Versicherungen im Vergleich zu liierten Frauen klar im Nachteil sehen.

### Single-Frauen mit Hochschulabschluss nach Alter



## FAST DIE HÄLFTE ALLER SINGLES ZWEIFELT AN DER EIGENEN ATTRAKTIVITÄT

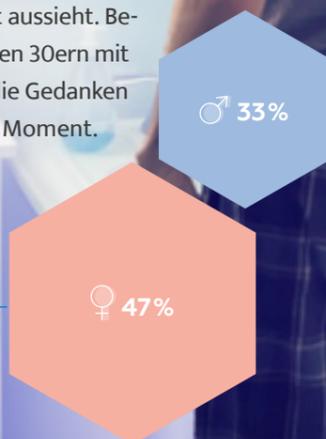
Beim Dating will jede:r einen guten Eindruck machen. Doch das setzt viele unter Druck: Fast jede:r Zweite macht sich bei Dates häufiger Gedanken, ob er:sie den optischen Erwartungen gerecht wird, und knapp jeder: Dritte zweifelt an der eigenen Attraktivität, wenn der:die Date-Partner:in besonders gut aussieht. Ein Viertel der Singles gibt sogar zu, Dates abgesagt zu haben, weil er:sie sich im eigenen Körper nicht wohlfühlt hat. Unnötige Ängste? Jein. Denn mehr als jede zehnte Frau und etwa jeder sechste Mann haben bei Dates bereits kritische Kommentare zu ihrem Äußeren geerntet.

### LUSTKILLER SELBSTZWEIFEL

Wackelt etwas, sieht man die Narbe, was macht das Polster am Bauch? Statt sich der Lust und dem:r Partner:in im Bett vollends hinzugeben, dreht sich bei vielen Singles das Gedankenkarussell. Fast jeder dritte Single denkt beim Sex in der Kennenlernphase häufiger darüber nach, ob er:sie gut aussieht. Besonders selbstkritisch ziehen dabei Single-Frauen in ihren 30ern mit sich ins Gericht: Bei knapp jeder Zweiten drehen sich die Gedanken bisweilen mehr um ihr Aussehen als um den intimen Moment.

### Verunsicherung beim Sex in der Kennenlernphase

Singles 30–39 Jahre



## INWIEWEIT STIMMEN SIE PERSÖNLICH DEN FOLGENDEN AUSSAGEN ZU?

2.380 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles

	♂	♀	👥
»Ich hätte keine Lust auf eine:n Partner:in, der:die sich ständig mit seinem:ihrer Aussehen beschäftigt«	54%	65%	59%
»Für mich zählt vor allem die Persönlichkeit, es ist mir nicht so wichtig, wie jemand aussieht«	48%	51%	50%
»Ich mache mir bei Dates häufiger Gedanken, ob ich die optischen Erwartungen meines Gegenübers erfülle«	43%	48%	45%
»Ich fühle mich in meinem Körper und mit meinem Aussehen rundum wohl«	39%	34%	37%
»Beim Sex in der Kennenlernphase denke ich häufiger darüber nach, ob ich gut aussehe«	26%	37%	31%
»Wenn ich jemanden treffe / date, der:die sehr gutaussehend ist, zweifle ich an meiner eigenen Attraktivität«	28%	34%	31%
»Ich achte beim Kennenlernen / Dating auch darauf, wie attraktiv mein Gegenüber auf mein Umfeld wirken würde«	27%	24%	25%
»Ich habe schon mal ein Date abgesagt, weil ich mich in meinem Körper nicht wohlfühlt habe«	22%	29%	25%
»Mir ist es egal, was mein Gegenüber beim Kennenlernen / Dating über mein Aussehen denkt«	22%	20%	21%
»Ich habe schon über (kleinere) Schönheitschirurgische Eingriffe nachgedacht oder durchführen lassen« <small>(z.B. Faltenunterspritzung, Haartransplantation)</small>	16%	19%	18%
»Ich habe bei Dates schon kritische Kommentare zu meinem Aussehen bekommen«	15%	11%	13%

## JEDE:R ZWEITE LÄSST SICH NICHT VERUNSICHERN

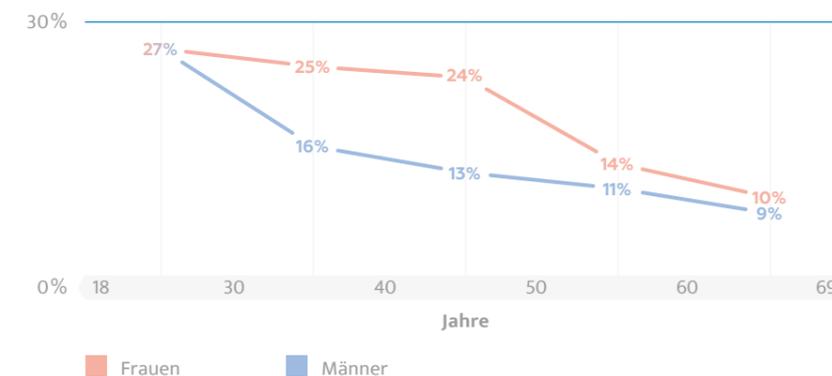
Und doch gibt es viele, die den Schönheitsidealen trotzen. Für die Hälfte der Singles ist das Aussehen ihres Gegenübers nicht so wichtig, die Persönlichkeit steht im Fokus. Gut jeder dritte Single fühlt sich in seinem Körper rundum wohl und jede:r Fünfte pfeift auf Bewertungen zum Aussehen beim Kennenlernen. Wer zu sehr auf die eigene Optik achtet, kommt bei vielen sogar schlecht weg: 6 von 10 Singles hätten keine Lust auf eine Beziehung mit jemandem, der:die sich ständig mit seinem:ihrer Äußeren beschäftigt.

## KNAPP JEDE:R FÜNFTE HAT SCHON ÜBER SCHÖNHEITS-EINGRIFFE NACHGEDACHT

Facelift, Filler, Fettabsaugung: Der hohe Druck, attraktiv zu sein, äußert sich auch in einer größeren Bereitschaft, nachzuhelfen. Fast jede:r Fünfte hat schon einmal über eine kleinere Schönheits-OP nachgedacht oder sie sogar durchgeführt. Vor allem Jüngere streben nach Schönheitsidealen. Während nur etwa jeder zehnte Single ü50 beim Beauty-Doc nachhelfen lassen würde, ist es bei Alleinstehenden unter 30 mehr als jede:r Vierte.

**Interessant:** Genauso viele Männer unter 30 liebäugeln mit chirurgischen Eingriffen wie Frauen in diesem Alter.

### »Ich habe schon über (kleinere) Schönheitschirurgische Eingriffe nachgedacht oder durchführen lassen«



## AUCH MÄNNER STEHEN UNTER PERFORMANCE-DRUCK

Soziale Medien fördern die Aufrechterhaltung von Schönheitsidealen, setzen neue Standards und prägen so Wahrnehmung und Denkmuster bei Frauen wie Männern. Der entscheidende Aspekt ist aber, dass sie, anders als andere Medien, eine permanente Bewertungskultur etabliert haben: Sobald man ein Foto oder Video online stellt, wird man beurteilt.

Dieses gelernte Verhalten wird von vielen intuitiv auch auf Dates übertragen – oder aber umgekehrt vom Gegenüber erwartet. So können negative Erfahrungen und kritisches Feedback in diesem hochsensiblen Bereich zu einer massiven Verunsicherung in der Entwicklung eines stabilen Körperbewusstseins und einer gefestigten Sexualität führen.

Auch junge Männer scheinen zunehmend unter dem Performance-Druck zu leiden, verstärkt durch die Anforderung, in Zeiten eines sich stark verändernden Männlichkeitsbilds für sich selbst eine klare Vorstellung vom Mannsein auszubilden. Umso wichtiger wäre, dass sich beide Geschlechter bei der Akzeptanz des eigenen Aussehens und Körpers wohlwollend unterstützen.

Lisa Fischbach, Psychologin und Studienleiterin



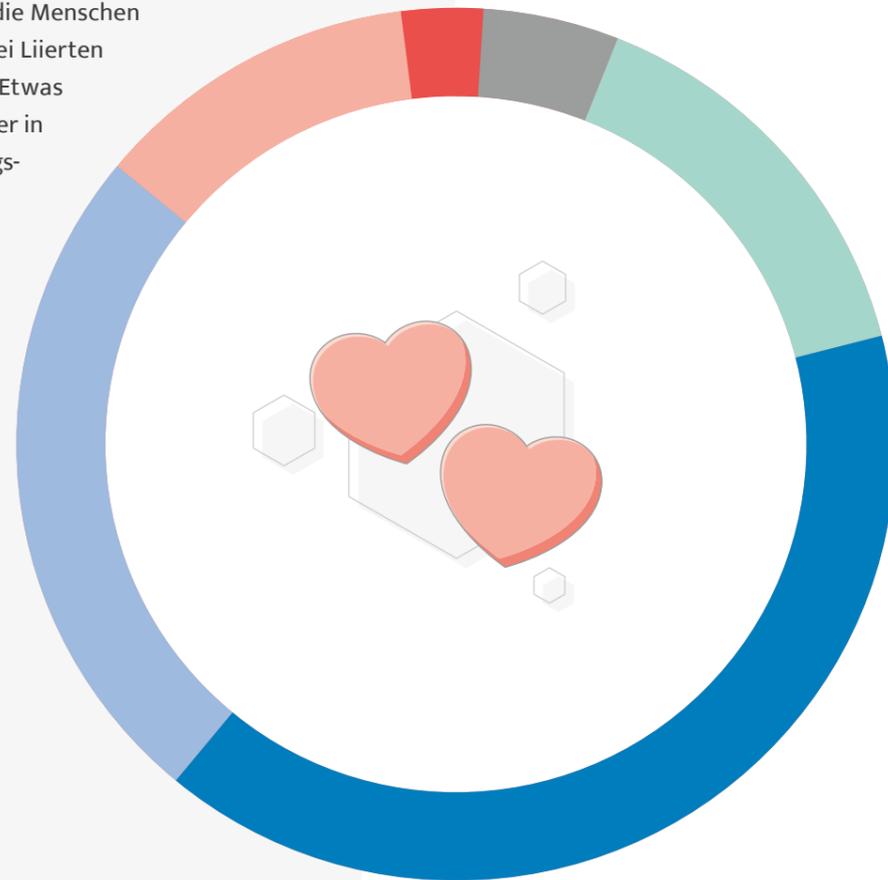
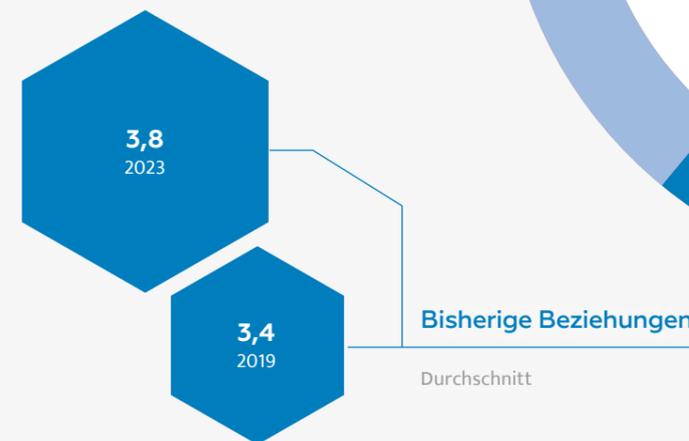
# BEZIEHUNGEN

- 
- 
- 
- 
-

## IM SCHNITT HATTE JEDE:R BISHER 4 BEZIEHUNGEN

### NUR JEDE:R SIEBTE HATTE SCHON MEHR ALS 6 PARTNERSCHAFTEN

Weniger ist mehr: Im Durchschnitt hatten die Menschen hierzulande bisher 3,8 Partnerschaften – bei Lierten die aktuelle Beziehung mit eingerechnet. Etwas weniger als die Hälfte der Frauen und Männer in Deutschland verzeichnen auf ihrem Beziehungskonto 2 bis 3 Partnerschaften. 4 bis 5 Beziehungen hatte immerhin ein Viertel der Befragten. Gut jede:r Zehnte kommt auf 6 bis 10 Beziehungen. Einen noch höheren Beziehungsumsatz können die Wenigsten vorweisen – nur 3 Prozent geben an, mehr als 10 Beziehungen gehabt zu haben.



## WIE VIELE BEZIEHUNGEN HATTEN SIE BEREITS INSGESAMT?

6.585 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen; bei Lierten die aktuelle Beziehung eingeschlossen  
(durch Quotierung und Rundung geringfügige Abweichungen)

Keine Beziehung  
6%

1 Beziehung  
15%

2 bis 3 Beziehungen  
40%

4 bis 5 Beziehungen  
25%

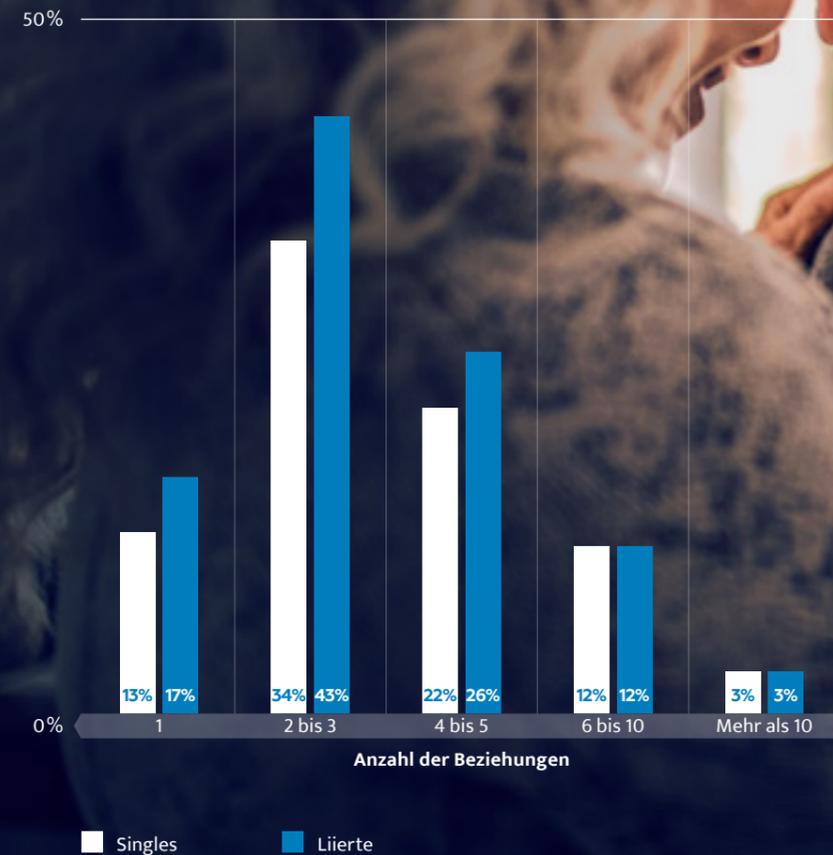
6 bis 10 Beziehungen  
12%

mehr als 10 Beziehungen  
3%

## ETWA JEDE:R SECHSTE IST NOCH IMMER MIT DER ERSTEN LIEBE ZUSAMMEN

»Never change a winning team!«, scheinen sich viele Lierte in Deutschland zu denken. 17 Prozent der Frauen und Männer bleiben ihrer Wahl treu, ihre allererste Beziehung dauert bis heute an. Auf der anderen Seite sind Singles nicht so umtriebig wie man meinen mag – der Anteil Singles, der mehr als 6 Beziehungen hatte, ist exakt genauso hoch wie bei den Lierten.

Beziehungen von Singles und Lierten



## WER NOCH KEINE BEZIEHUNG HATTE, IST MEIST JUNG

Gut Ding will Weile haben! Wer unter 30 und noch solo unterwegs ist, muss sich keine Sorgen machen, auf ewig Single zu bleiben. Denn während 17 Prozent der Befragten unter 30 noch keine Beziehungserfahrung vorweisen können, schrumpft der Anteil der Befragten, die noch nie eine Partnerschaft hatten, in der Altersgruppe zwischen 30 und 39 Jahren auf 5 Prozent.

Keine Beziehung



# TRAUMHAFT ODER TOXISCH? BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN UND BINDUNGSVERHALTEN

## DIE MEISTEN PAARE SIND SICHER GEBUNDEN

Die gute Nachricht vorweg: Die meisten Paare in Deutschland fühlen sich in ihrer Beziehung fest im Sattel. Knapp 8 von 10 Lierten glauben, dass sie für den Rest ihres Lebens miteinander glücklich werden können. Das Gefühl von emotionaler Geborgenheit in einer Beziehung erlebt die überwiegende Mehrheit – gut zwei Drittel sagen, dass der:die aktuelle Partner:in die emotionalen Bedürfnisse versteht und auf sie eingeht. Dafür müssen beide übrigens nicht unbedingt gleich ticken: Jede:r zweite Lierte gibt an, trotz so mancher Unterschiedlichkeit einen guten gemeinsamen Weg gefunden zu haben. Das gelingt vor allem auf Basis eines stabilen Grundvertrauens. Gut der Hälfte der Lierten fällt es in Beziehungen leicht, zu vertrauen. Diese positive Haltung gelingt Männern eher als Frauen.

## MEHR ALS JEDEM:R DRITTEN FÄLLT ES SCHWER, SICH EMOTIONAL ZU ÖFFNEN

Der besseren Hälfte liebevolle Nachrichten hinterlassen, das Herz ausschütten oder Verletzungen der Vergangenheit miteinander teilen – all das fällt nicht jedem Menschen leicht. Mehr als jede:r dritte Lierte gibt an, sich manchmal emotional schwer öffnen zu können – Männer übrigens gleichermaßen wie Frauen. Wenn die Gefühle abkühlen, geraten einige ins Grübeln. Jede:r Siebte, gleich ob Mann oder Frau, denkt beim Nachlassen der Gefühle innerhalb einer Partnerschaft schnell an ein Beziehungsaus.

## INWIEWEIT TREFFEN DIESE AUSSAGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

4.387 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Liierte

	👤	♀	♂
»Mit meinem:r aktuellen Partner:in kann ich den Rest meines Lebens glücklich werden«	78%	78%	78%
»Mein:e aktuelle:r Partner:in versteht meine emotionalen Bedürfnisse und geht darauf ein«	68%	67%	69%
»Es fällt mir in Beziehungen leicht, zu vertrauen«	53%	46%	60%
»Mein:e aktuelle:r Partner:in und ich sind recht unterschiedlich, haben aber einen guten gemeinsamen Weg gefunden«	52%	51%	52%
»Ich brauche eine Beziehung, um mich im Leben wirklich zufrieden zu fühlen«	50%	45%	56%
»Ich würde um jeden Preis an meiner Beziehung festhalten«	46%	42%	50%
»Ich hatte schon eine Beziehung, die mir geschadet hat« <small>(toxische Beziehung)</small>	41%	42%	39%
»Ich finde es manchmal schwer, mich emotional einzulassen und zu öffnen«	37%	37%	37%
»Ich hatte schon eine Beziehung, in der ich mich emotional manipuliert gefühlt habe«	36%	38%	33%
»In Beziehungen habe ich manchmal Angst, verlassen zu werden«	29%	31%	28%
»Ich hatte schon eine:n Partner:in, der:die mich immer wieder abgewertet hat« <small>(narzisstisches Verhalten)</small>	29%	32%	26%
»Ich zweifle in Beziehungen oft an mir selbst, ob ich meinem:r Partner:in reiche«	24%	27%	22%
»Wenn die Gefühle nachlassen, denke ich schnell an Trennung«	14%	14%	13%

## ZWISCHEN ZWEISAMKEIT UND SELBSTZWEIFELN

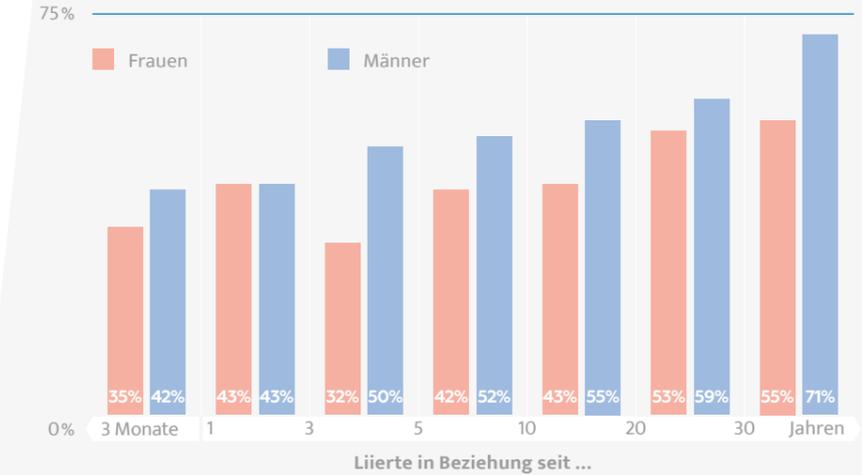
»Ohne Liebe ist alles nichts.« So oder so ähnlich sehen es viele. Etwa die Hälfte aller Lierten würde um jeden Preis an der aktuellen Partnerschaft festhalten. Ein ebenso hoher Anteil braucht eine Beziehung, um wirklich zufrieden zu sein. 7 von 10 Männern, die 30 Jahre oder länger liiert sind, können sich nur mit einer Beziehung im Leben wirklich zufrieden fühlen. Unter den Frauen in dieser Gruppe sagt dies nur gut jede Zweite. Bei einem so stark ausgeprägten Wunsch nach Zweisamkeit verwundert es kaum, dass mehr als jede:r Vierte manchmal befürchtet, verlassen zu werden – und von der Frage geplagt ist, ob er:sie genügt.

## NARZISSTISCHES VERHALTEN, MANIPULATION UND TOXISCHE LIEBE

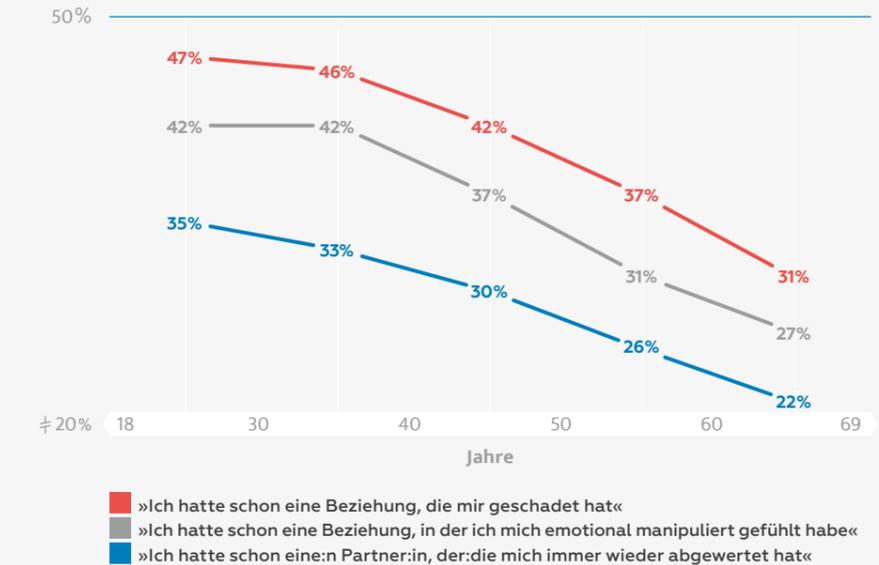
Nicht jede Partnerschaft führt zu einem Happy End. Viele führen sogar zu traumatischen Erfahrungen. So geben 4 von 10 Befragten an, bereits eine toxische Beziehung erlebt zu haben und gut jede:r Dritte fühlte sich von einem:r Partner:in emotional manipuliert. Auch Narzisstisches Verhalten scheint keine Seltenheit – knapp jede dritte liierte Frau und gut jeder vierte liierte Mann haben im Laufe ihrer Beziehungsvita Erfahrungen mit wiederholter Abwertung erlebt.

Mehr Awareness oder junge, toxische Liebe? Mit zunehmendem Alter und mehr Zeit, Erfahrungen zu sammeln, steigt die Wahrscheinlichkeit, auch negative Beziehungserfahrungen zu machen (»Lifetime-Prävalenz«). Doch die Ergebnisse zeichnen ein anderes, überraschendes Bild. Gerade jüngere Lierte berichten von Beziehungen zu toxischen Partner:innen, Manipulation und Narzissmus, während Ältere solche Verhaltensweisen seltener erlebt haben, besser damit umgehen konnten oder sich ihrer weniger oft bewusst sind.

## »Ich brauche eine Beziehung, um mich im Leben wirklich zufrieden zu fühlen«



## Gerade Jüngere leiden unter negativen Beziehungserfahrungen





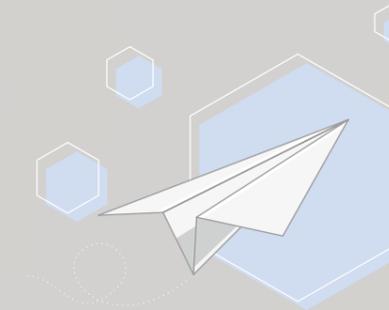
## DIE ELITEPARTNER-PSYCHOLOGIN ÜBER BINDUNGSTYPEN

Die Bindungstheorie nach dem Kinderpsychiater John Bowlby beruht auf der Annahme, dass es sich beim Bedürfnis nach Bindung um ein angeborenes, menschliches Grundbedürfnis handelt, vergleichbar mit Hunger, dem Bedürfnis nach Schlaf und körperlicher Nähe. Bindung kann dabei nicht nur durch Eltern, sondern auch durch Erziehende in der Kita, Tagesmütter oder Großeltern hergestellt werden. Die Art, wie wir Beziehungen zu engsten Bezugspersonen und deren Zuwendung erleben, prägt unser Vertrauen in eine Bindung und damit auch unser späteres Bedürfnis nach Nähe und Distanz in Partnerschaften. Darüber hinaus hat die weitere Beziehungshistorie ebenfalls einen Einfluss darauf, wie sich unser Bindungsverhalten im Laufe des Lebens weiterentwickelt.



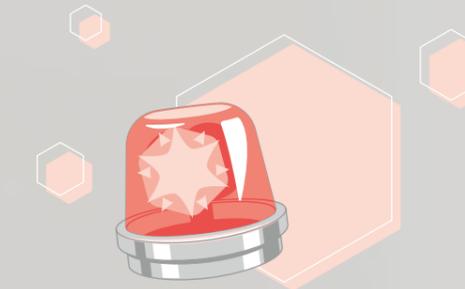
### DER SICHERE BINDUNGSTYP

Die sichere Bindung entsteht dann, wenn ein Kind Zuverlässigkeit von Seiten der Bezugsperson erfährt und lernt, dass die eigenen Bedürfnisse konstant ernstgenommen werden. Der sichere Bindungstyp fühlt sich mit Nähe wohl, kann aber auch gut mit Distanz umgehen. Sicher gebundene Menschen haben gelernt, dass sie Nein sagen und einen eigenen Willen haben dürfen, ohne Liebesentzug befürchten zu müssen. Sie haben ein positives Grundvertrauen in Beziehungen entwickelt und gehen von der Verlässlichkeit des:r Partner:in, seiner:ihrer Gefühle und Unterstützung aus. Der Glaubenssatz im Leben und in Partnerschaften ist »Ich bin okay, du bist auch okay.« Dieser Bindungstyp ist häufig in Beziehungen und kann diese stabil gestalten, auch weil er mit dem Nicht-erfüllen eigener Erwartungen gut umgehen kann, ohne sie als Zurückweisung oder Kränkung zu erleben.



### DER UNSICHER-VERMEIDENDE BINDUNGSTYP

Für den vermeidenden Bindungstypen bedeuten Nähe und emotionale Intimität oft einen Verlust der eigenen Unabhängigkeit. Menschen dieses Typs bauen schnell Distanz auf, weil ihnen Autonomie und Selbstbestimmung wichtig sind. Sie haben zwar auch ein großes Bedürfnis nach Nähe, doch dieses wird unterdrückt. Vielmehr halten sie einen gewissen »Sicherheitsabstand« aufrecht, um sich in einer Beziehung nicht zu verlieren. Das kann sich dadurch zeigen, dass sich jemand nach intensiver Nähe zurückzieht und schwer erreichbar ist – oder sich emotional schwer einlässt und im engen Kontakt innerlich abschaltet. Beim Dating sucht dieser Typ häufig nach einem:r »perfekten« Partner:in, fokussiert sich schnell auf vermeintliche Schwächen und neigt zu Zweifeln, ob das Gegenüber der:die Richtige ist. Die Partnersuche kann dadurch erschwert werden.



### DER UNSICHER-ÄNGSTLICHE BINDUNGSTYP

Dieser Bindungsstil entsteht laut Bindungstheorie aus einem ambivalenten Verhalten der ersten, engen Bezugspersonen. Reagieren diese unklar auf die Bindungsbedürfnisse des Kindes – also in bestimmten Situationen mit Schutz und Zuwendung und in anderen mit Zurückweisung und Unverständnis – entwickelt das Kind kein Vertrauen in die Verlässlichkeit der Bindung. Um das zu kompensieren, benötigen Menschen, die dem ängstlichen Bindungstyp angehören, viel Nähe und Gewissheit, dass der:die Partner:in sie liebt. Sind sie verunsichert, entwickeln sie schnell Verlustangst. Bei empfundener Zurückweisung bringen sie sich noch mehr in die Beziehung ein, aus dem Glauben heraus, für Liebe müsse man viel tun, um sie zu bekommen. Ursache ist häufig der Glaubenssatz: »Ich bin nicht okay, aber du bist okay.« Menschen mit diesem Bindungsmuster verweilen häufig in Beziehungen, die ihnen nicht guttun.



# TREND »OFFENE BEZIEHUNG«? SO STEHEN FRAUEN UND MÄNNER DAZU

## FÜR ZWEI DRITTEL KOMMT EINE OFFENE BEZIEHUNG NICHT IN FRAGE

Die bessere Hälfte mit anderen teilen? Ein solches Beziehungsmodell schließen drei Viertel der Frauen und 6 von 10 Männern für sich aus. Aber immerhin jede:r Zehnte hat bisher schon Erfahrungen mit einer offenen Beziehung gemacht. Die Gründe für die Skepsis sind vielfältig: Eifersucht und die Angst, der:die Partner:in könnte sich in die dritte Person verlieben oder sich trennen – aber auch ganz praktische Überlegungen wie fehlende Zeit für zusätzliche Dates. Ein Drittel der Menschen in Deutschland glaubt allerdings, dass offene Beziehungen in Zukunft häufiger werden.

**Interessant:** Für Männer hat das Modell größeren Reiz als für Frauen. Nur etwa jede zehnte Frau, aber jeder vierte Mann könnten sich eine offene Beziehung grundsätzlich vorstellen.

## ALTERNATIVE BEZIEHUNGSMODELLE – EIN PHÄNOMEN DER GROSSSTADT?

Morgens noch Kaffee im Bett mit Alex genossen, am Abend bereits beim Dinner-Date mit Lukas. Für viele Singles und Liierte vom Land ein unvorstellbares Szenario, doch in der Großstadt ist eine offene Beziehung für einen größeren Anteil Realität: Jede:r Siebte aus der Großstadt, aber nicht einmal jede:r Zehnte vom Land hatte bereits eine offene Beziehung. Die große Auswahl in der City scheint zur Qual der Wahl zu werden: Während nur jede:r Vierte glaubt, dass man mehrere Menschen gleichzeitig lieben kann, ist es unter den Großstädter:innen gut ein Drittel.

## INWIEWEIT STIMMEN SIE PERSÖNLICH DEN FOLGENDEN AUSSAGEN ZU?

6.763 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

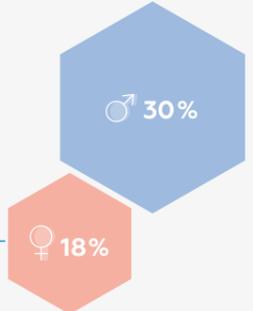
	👤	♀	♂
»Eine offene Beziehung kommt für mich nicht in Frage«	66%	74%	59%
»Ich hätte gar keine Zeit für eine:n zweite:n Partner:in oder Dates neben einer Beziehung«	60%	64%	56%
»Ich bin/wäre zu eifersüchtig für eine offene Beziehung«	55%	61%	50%
»Wenn mein:e Partner:in eine offene Beziehung vorschlagen würde, hätte ich Sorge, dass er:sie mich bald verlässt«	54%	58%	51%
»Die Gefahr, sich in einer offenen Beziehung zu verlieben, erscheint mir zu groß«	50%	53%	46%
»Ich würde es geheim halten, wenn ich eine offene Beziehung führen würde, da mein Umfeld kein Verständnis dafür hätte« <small>(z.B. Freunde, Familie)</small>	35%	35%	35%
»Ich glaube, dass offene Beziehungen in Zukunft häufiger werden«	32%	29%	35%
»Ich glaube, dass man mehrere Menschen gleichzeitig lieben kann«	29%	26%	32%
»Wenn mein:e Partner:in eine offene Beziehung möchte, würde ich es ihm:ihr zuliebe ausprobieren«	17%	12%	23%
»Ich könnte mir eine offene Beziehung grundsätzlich vorstellen«	17%	11%	23%
»Ich habe schon mit einem:r Partner:in die Möglichkeit einer offenen Beziehung in Erwägung gezogen«	11%	8%	14%
»Ich hatte schon (eine zeitlang) eine offene Beziehung«	11%	7%	14%

## FRAUEN DER GEN Z SIND LIBERAL – IN DER THEORIE

Jüngere sind offener für Offenes: Jede:r Zweite unter 30 prognostiziert dem Beziehungsmodell »Offene Beziehung« eine schillernde Zukunft und gut jede:r Dritte in dieser Altersgruppe glaubt, dass man mehrere Personen gleichzeitig lieben kann. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Doch wenn's ernst wird, geraten die Geschlechter der Gen Z in einen Konflikt: Während sich fast jeder dritte Mann unter 30 vorstellen kann, seine Beziehung zu öffnen, geht es nur knapp jeder fünften Frau in diesem Alter so.

»Ich könnte mir eine offene Beziehung grundsätzlich vorstellen«

18–29 Jahre



»Ich glaube, dass offene Beziehungen in Zukunft häufiger werden«

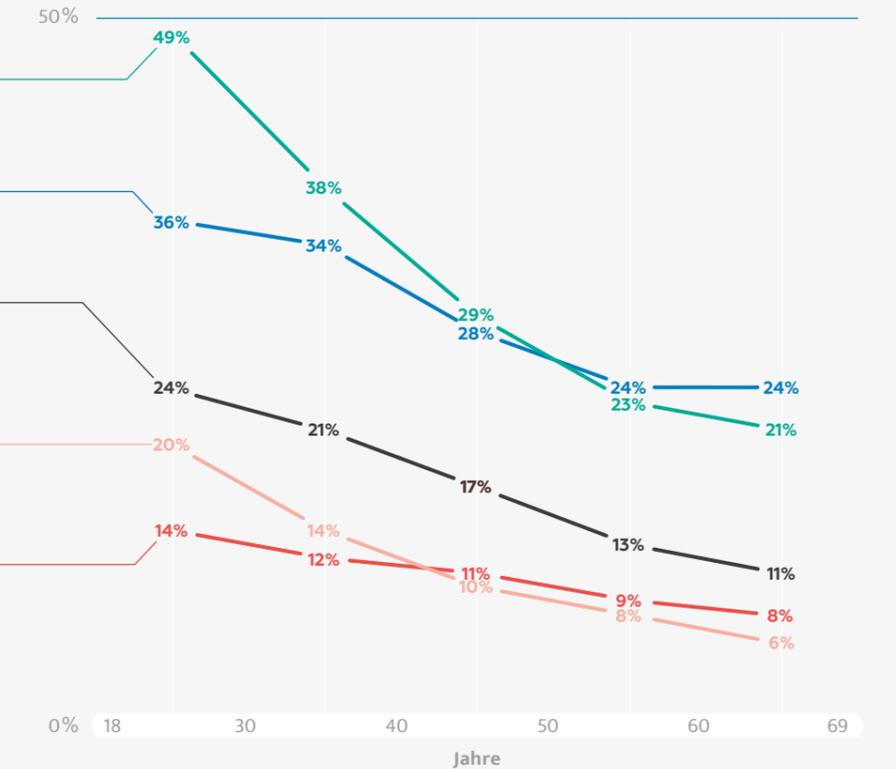
»Ich glaube, dass man mehrere Menschen gleichzeitig lieben kann«

»Ich könnte mir eine offene Beziehung grundsätzlich vorstellen«

»Ich habe schon mit einem:r Partner:in die Möglichkeit einer offenen Beziehung in Erwägung gezogen«

»Ich hatte schon (eine zeitlang) eine offene Beziehung«

## Einstellungen und Aussagen zum Modell der offenen Beziehung



Die Generation Z beschreibt alle zwischen 1995 und 2012 Geborenen.

# SCHNARCHEN, KUSCHELN, GETRENNTE BETTEN: SCHLAF IN BEZIEHUNGEN

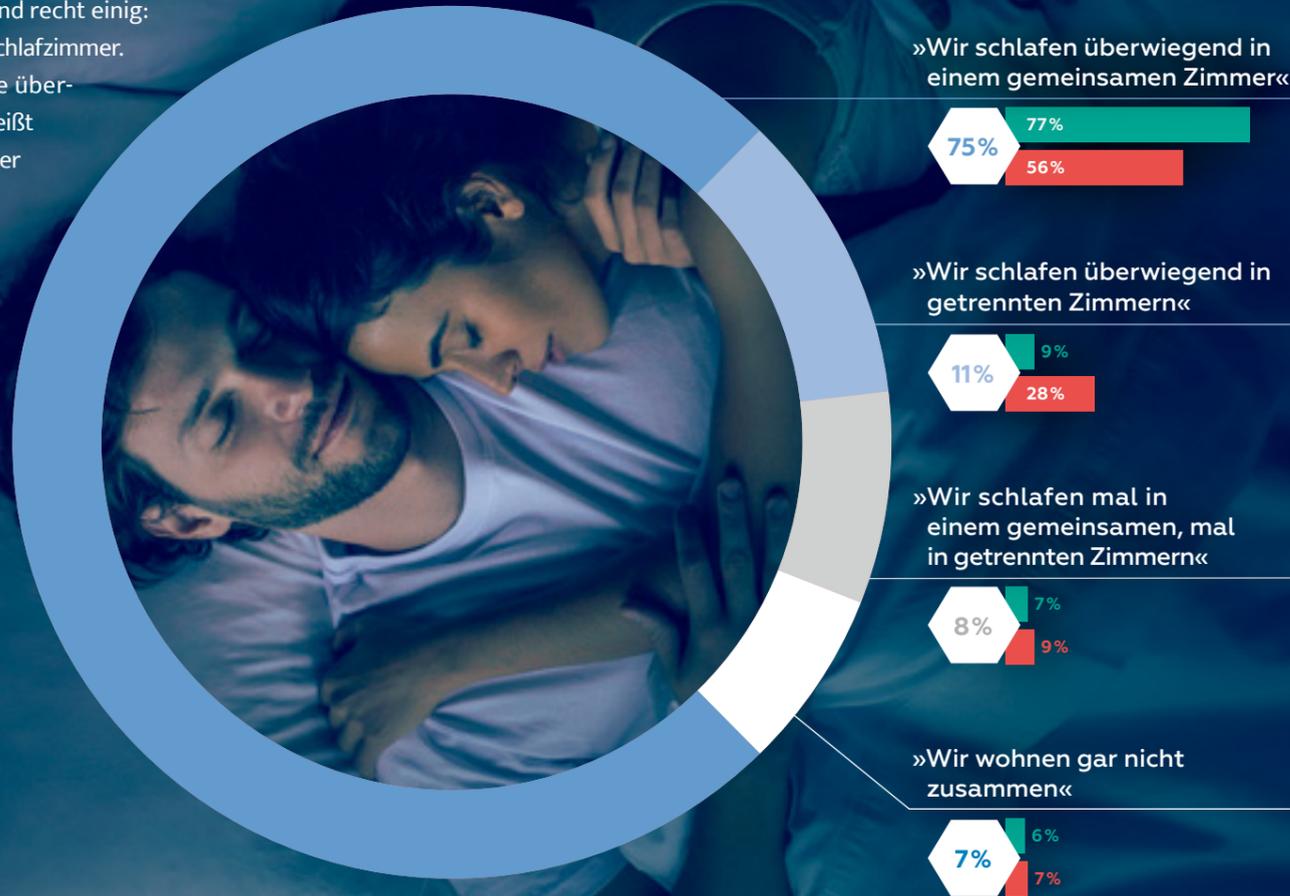
Gemeinsames Kuschelnest oder separates Schlafgemach? Bei dieser Frage sind sich Paare in Deutschland recht einig: Drei Viertel schlafen in einem gemeinsamen Schlafzimmer. Nur jedes zehnte Paar verbringt die Nächte überwiegend in getrennten Betten. Bei 8 Prozent heißt es innerhalb der eigenen vier Wände »Zu dir oder zu mir?« und nur 7 Prozent der Liierten in Deutschland gehen in getrennten Wohnungen zu Bett.

## GETRENNTE SCHLAF-ZIMMER SIND NICHT IMMER EIN INDIKATOR FÜR EINE KRISE

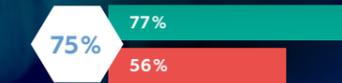
Er schläft im Schlafzimmer, sie im Gästezimmer. Für viele schrillen bei einem solchen Szenario die Alarmglocken. Und tatsächlich schlafen unzufriedene Paare deutlich häufiger getrennt als zufriedene. Aber nicht in jedem Fall ist ein solches Setup Grund zur Sorge: Auch etwa jedes zehnte zufriedene Paar verbringt die Nacht in separaten Zimmern.

## WIE KANN MAN DIE SCHLAFSITUATION IN IHRER PARTNERSCHAFT AM EHESTEN BESCHREIBEN?

4.395 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Lierte durch Rundungen geringfügige Abweichung



»Wir schlafen überwiegend in einem gemeinsamen Zimmer«



»Wir schlafen überwiegend in getrennten Zimmern«



»Wir schlafen mal in einem gemeinsamen, mal in getrennten Zimmern«



»Wir wohnen gar nicht zusammen«



■ Paare gesamt  
■ Zufriedene Paare  
■ Unzufriedene Paare

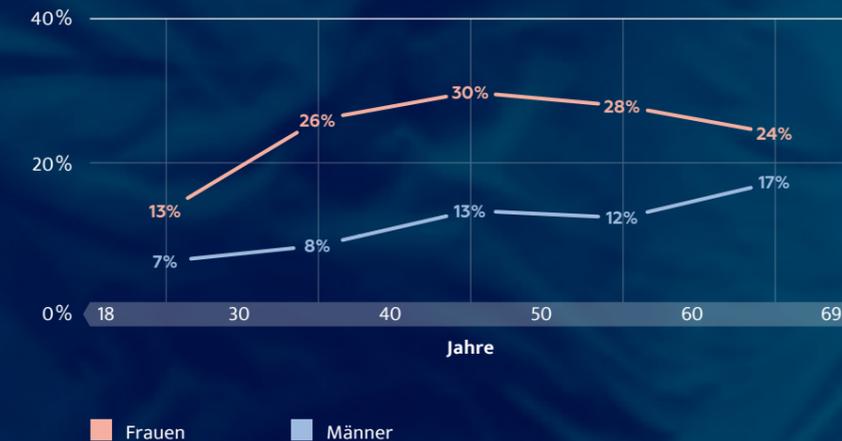
## GUTE-NACHT-KUSS, KUSCHELN & CO

Zum Schlafengehen gehören in vielen Beziehungen feste Rituale. Mehr als die Hälfte der Paare gibt sich einen Gute-Nacht-Kuss, viele nehmen sich Zeit zum Kuscheln nach dem Aufwachen. Und fast jeder: zweite Lierte gibt an, dass beide in der Regel zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Kein Wunder – mehr als 4 von 10 Lierten schlafen neben ihrer besseren Hälfte auch besser ein. Jede dritte Frau gibt sogar an, ohne ihre:n Partner:in kaum einschlafen zu können – unter den Männern geht es nur knapp jedem Vierten so.

## JEDE VIERTE TREIBT SCHNARCHEN ZUR WEISSGLUT

Röcheln, Sägen, Grunzen: Bei vielen Paaren mutiert die Stille der Nacht zu einem Schnarchkonzert. Jede vierte liierte Frau gibt an, sich durch das Schnarchen ihres:r Partner:in gestört zu fühlen. Besonders gebeutel scheinen Frauen in den Vierzigern – hier leidet fast jede Dritte unter nervigen Atemgeräuschen. Ein unruhiger Schlaf und zu viel Bewegung stellen dagegen seltener ein Problem dar. Doch auch Frauen können nachts ihre Partner belasten, denn knapp jeder Fünfte klagt über (zu lautes) Schnarchen der Liebsten.

»Ich fühle mich oft gestört, weil mein:e Partner:in schnarcht«



## WELCHE DER AUSSAGEN TREFFEN AUF IHRE AKTUELLE PARTNERSCHAFT ZU?

3.627 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Lierte, die zumindest gelegentlich in einem Zimmer schlafen

Aussage	Frauen	Männer	Paare gesamt
»Wir geben uns fast immer einen Gute-Nacht-Kuss«	55%	57%	53%
»Wir gehen in der Regel zur gleichen Zeit ins Bett«	45%	47%	44%
»Ich schlafe besser neben meinem:r Partner:in als allein«	44%	46%	43%
»Ich kann ohne meine:n Partner:in nicht gut einschlafen«	28%	33%	24%
»Ich brauche nachts Abstand und meine Bettseite für mich«	28%	34%	22%
»Morgens liegen wir oft noch beieinander oder kuscheln«	24%	25%	24%
»Ich fühle mich oft gestört, weil mein:e Partner:in schnarcht«	18%	25%	11%
»Ich brauche nachts viel Körperkontakt zu meinem:r Partner:in«	16%	15%	16%
»Ich finde es schade, dass wir unterschiedliche Schlafrythmen haben« (Langschläfer/Frühaufsteher)	15%	15%	15%
»Ich fühle mich oft gestört, weil mein:e Partner:in unruhig schläft, sich viel bewegt«	9%	12%	6%
»Ich könnte mir vorstellen, (häufiger) in getrennten Zimmern zu schlafen«	8%	11%	6%
»Es nervt mich, dass mein:e Partner:in im Bett oft noch Filme/Serien schaut oder Podcasts/Hörbücher hört«	5%	5%	5%
»Eine Trennung unserer Schlafzimmer würde unserem Sexleben gut tun«	1%	1%	2%
»Nichts davon trifft zu«	5%	4%	6%

# ZYKLUS UND MENSTRUATION – SO OFFEN GEHEN PAARE MIT DEM THEMA UM

## DIE MEHRHEIT BEGRÜSST DIE GESELLSCHAFTLICHE OFFENHEIT

Die Zeiten, in denen die Periode der Frau ein Tabuthema war, sind vorbei. Denn 9 von 10 Lierten geben an, innerhalb ihrer Partnerschaft offen mit dem Thema umzugehen. Drei Viertel der liierten Frauen und gut zwei Drittel der liierten Männer heißen den gesellschaftlichen Diskurs über den Zyklus der Frau willkommen. Und auch der Gang zur Drogerie ist nichts, wofür man(n) sich heutzutage schämt. Nur etwa jedem Zehnten ist es unangenehm, Hygieneartikel für seine Partnerin zu kaufen.

## FÜR FAST JEDEN FÜNFTEN LIERTEN MANN IST DER ZYKLUS »FRAUENSACHE«

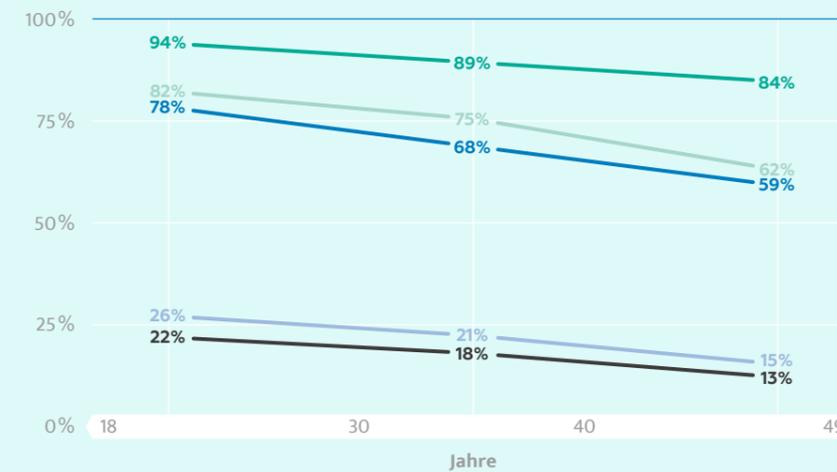
Jede:r Zweite in Partnerschaft stellt Auswirkungen auf die Beziehung durch emotionale Veränderungen fest und 4 von 10 merken einen deutlichen Einfluss auf das Sexleben. Trotzdem interessiert ein Fünftel der liierten Männer das Thema laut eigener Aussage nicht – sie deklarieren es als »Frauensache«. Das gilt vor allem für Männer ab 30. Unter 30 schiebt nur jeder Zehnte das Thema Zyklus in den Verantwortungsbereich der Frau. Diese Haltung scheinen auch die jeweiligen Partnerinnen zu spüren – so bemüht sich fast jede zehnte Frau, dass ihr Partner möglichst nichts von ihrer Periode mitbekommt.

## BESONDERS JUNGE MÄNNER ZEIGEN SICH OFFEN, INTERESSIERT UND RÜCKSICHTSVOLL

Menstruationstasse, Ovulation & Zyklusphasen: Auch wenn sich viele Männer unter 30 noch verunsichert fühlen, weil sie sich nach eigenem Empfinden nicht gut genug mit dem Thema auskennen, besteht in dieser Altersgruppe eine hohe Offenheit. Und auch Rücksichtnahme zeichnet junge Männer heute aus: Während gut 8 von 10 Männern zwischen 18 und 29 ihre Partnerinnen während der Periode bei Beschwerden umsorgen, tun dies unter den 40- bis 49-Jährigen nur etwa 6 von 10.

**Interessant:** Auch manche junge Frauen tun sich mit dem Thema schwer. Zumindest wünscht sich mehr als jeder fünfte Mann unter 30, seine Partnerin wäre diesbezüglich lockerer.

Je jünger, desto rücksichtsvoller: Männer nach Alter



- »Wir gehen offen mit dem Thema um«
- »Bei zyklusbedingten Beschwerden umsorge ich meine Partnerin«
- »Ich finde es gut, dass in der Gesellschaft mehr über das Thema gesprochen wird«
- »Ich fühle mich unsicher, weil ich mich mit dem Thema wenig auskenne«
- »Ich wünschte, meine Partnerin wäre lockerer, was das Thema betrifft«

## INWIEWEIT STIMMEN SIE DEN FOLGENDEN AUSSAGEN MIT BLICK AUF IHRE AKTUELLE PARTNERSCHAFT ZU?

Erwachsene deutsche Internetnutzer:innen; Lierte, 18 bis 49 Jahre, 866 heterosexuelle Frauen, 704 heterosexuelle Männer

### DIE OFFENEN

- »Wir gehen offen mit dem Thema um« **♀ 93%**  
**♂ 89%**
- »Ich finde, ein Mann sollte bereit sein, Hygieneartikel für seine Partnerin zu kaufen« **♀ 86%**  
»Mir ist es unangenehm, Hygieneartikel für meine Partnerin zu kaufen« **♂ 12%**
- »Ich finde es gut, dass in der Gesellschaft mehr über das Thema gesprochen wird« **♀ 76%**  
**♂ 68%**
- »Mein Partner geht sehr rücksichtsvoll mit dem Thema um« (z.B. bei zyklusbedingten Beschwerden) **♀ 75%**  
»Bei zyklusbedingten Beschwerden umsorge ich meine Partnerin« **♂ 72%**

### DIE BEEINFLUSSTEN

- »Ich bin vor bzw. während meiner Periode emotionaler, was sich auch auf unsere Partnerschaft auswirkt« **♀ 48%**  
»Meine Partnerin ist vor bzw. während ihrer Periode emotionaler, was sich auch auf unsere Partnerschaft auswirkt« **♂ 43%**
- »Die Zyklusphase bzw. der Zeitpunkt der Periode beeinflussen unser Sexleben merklich« **♀ 39%**  
**♂ 42%**

### DIE UNSICHEREN

- »Ich wünschte, mein Partner würde sich besser mit dem Thema auskennen« **♀ 17%**  
»Ich fühle mich unsicher, weil ich mich mit dem Thema wenig auskenne« **♂ 20%**
- »Ich wünschte, mein Partner wäre lockerer, was das Thema betrifft« **♀ 10%**  
»Ich wünschte, meine Partnerin wäre lockerer, was das Thema betrifft« **♂ 17%**

### DIE SCHWEIGENDEN

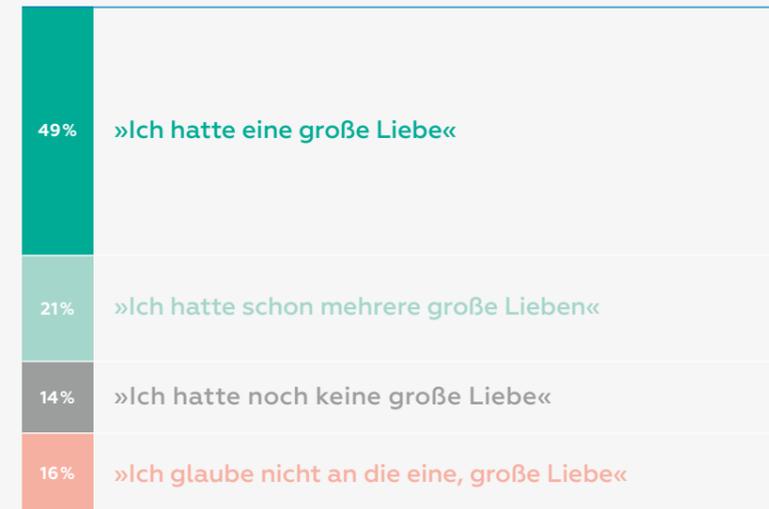
- »Mein Partner gibt mir das Gefühl, dass ihn das Thema nicht interessiert, es Frauensache ist« **♀ 17%**  
»Mich interessiert das Thema nicht, das ist Frauensache« **♂ 18%**
- »Ich bemühe mich, dass mein Partner nichts von meiner Periode mitbekommt« **♀ 8%**  
»Mir ist es am liebsten, wenn ich von der Periode meiner Partnerin nichts mitbekomme« **♂ 16%**
- »Ich möchte mit meinem Partner grundsätzlich nicht über meine Periode sprechen« **♀ 8%**  
»Ich möchte mit meiner Partnerin grundsätzlich nicht über ihre Periode sprechen« **♂ 12%**
- »Es ist mir unangenehm, meinem Partner zu sagen, dass ich meine Periode habe« **♀ 7%**

## DIE ERSTE GROSSE LIEBE: JEDE:R DRITTE KAM ZWISCHEN 15 UND 19 MIT IHR ZUSAMMEN

Die ersten Schmetterlinge im Bauch, das erste Kino-Date, der erste zaghafte Kuss – die erste große Liebe ist etwas ganz Besonderes. Und die meisten sind bereits früh mit ihr zusammengekommen. Gut ein Drittel der befragten Frauen und Männer geben an, schon mit 15 bis 19 Jahren die erste große Liebe erlebt zu haben, ein Viertel mit 20 bis 24 und knapp ein Fünftel mit 25 bis 29 Jahren. Doch nicht jede:r trifft sie bereits im Teenie-Alter. Für jede:n Fünfte:n flammen die großen Gefühle erst jenseits der 30 zum ersten Mal auf.

### HATTEN SIE BEREITS EINE GROSSE LIEBE?

6.776 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

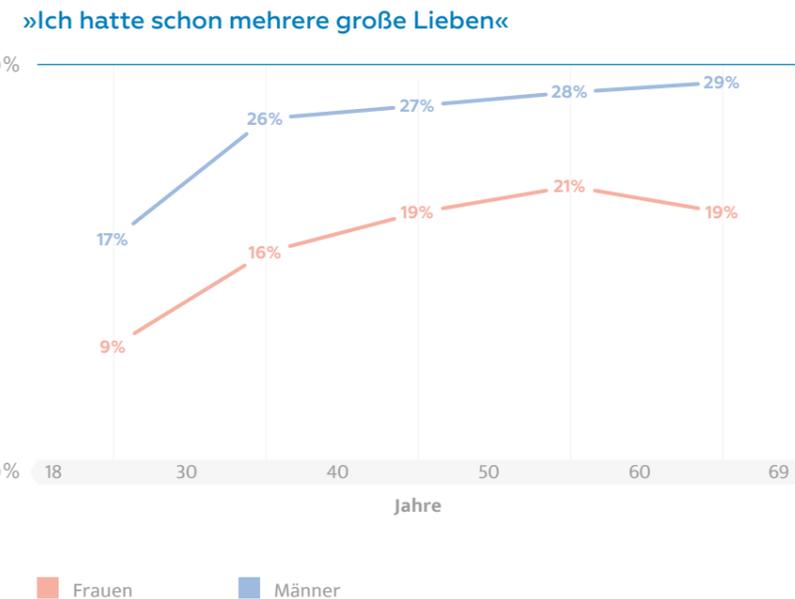


## JEDE:R DRITTE GLAUBT NICHT AN DIE GROSSE LIEBE ODER HAT SIE NOCH NICHT ERLEBT

Hollywood-Erfindung oder überbewertetes Konzept? 16 Prozent können mit der Idee der einen, großen Liebe grundsätzlich nichts anfangen. Andere warten noch darauf, dass es zum ersten Mal so richtig »Boum« macht. 14 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland geben an, dass sie bisher noch nicht auf eine große Liebe getroffen sind.

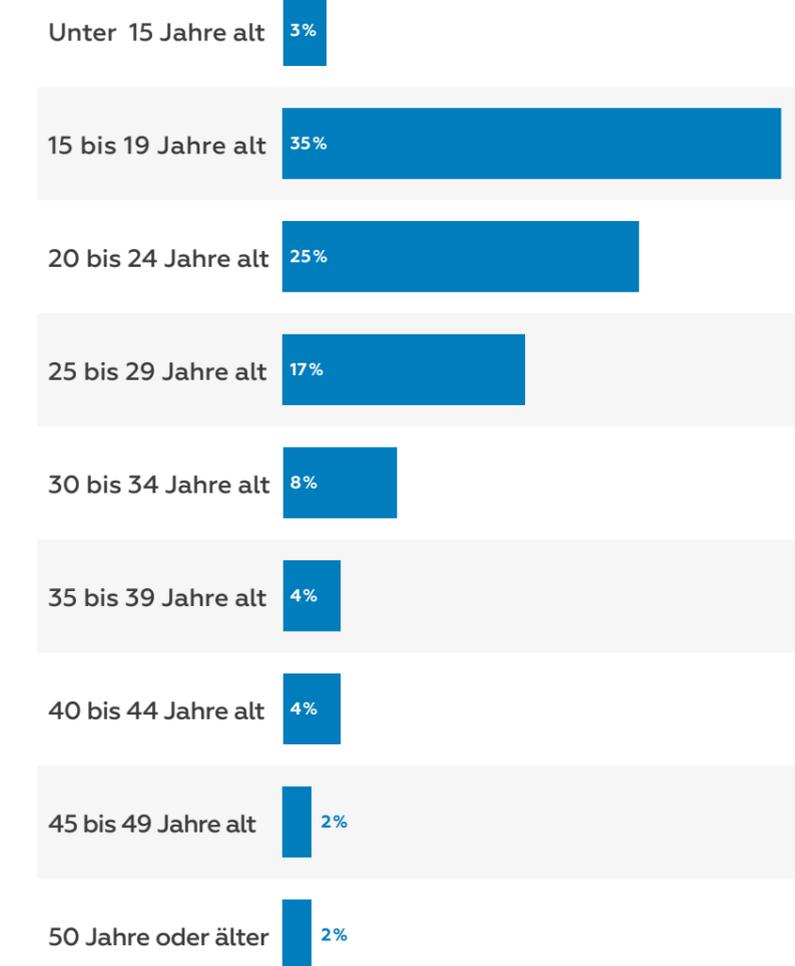
## VOR ALLEM MÄNNER ERLEBEN DIE GROSSE LIEBE GLEICH MEHRFACH

Und was, wenn Liebe nicht weniger besonders wird, wenn man die Intensität der ersten, großen Gefühle erneut empfindet? Bei jedem:er Fünfte:n hat die ganz große Liebe schon mehr als einmal zugeschlagen. Mit dem Alter steigt der Anteil derer, die sich mehrmals ganz groß verliebt haben. Im Vergleich zu Frauen geben Männer insgesamt häufiger an, mehrere Beziehungen mit großen Liebesgefühlen erlebt zu haben.



## WIE ALT WAREN SIE, ALS SIE MIT IHRER ERSTEN GROSSEN LIEBE ZUSAMMENGEKOMMEN SIND?

3.347 erwachsene deutsche Internetnutzer, die eine große Liebe erlebt haben



# FÜR WELCHE NACHNAMEN SICH EHEPAARE ENTSCHEIDEN – UND WARUM

## 3 VON 4 FRAUEN GEBEN IHRE NAMEN AUF

Herr Evers bleibt Herr Evers, Frau Jensen wird Frau Evers: Diese Namenswahl ist in Deutschland nach wie vor die häufigste. Der Name des Mannes wird in etwa drei Vierteln der Ehen zum gemeinsamen Nachnamen. Nur jede zehnte Frau gibt an, dass ihr Partner ihren Namen angenommen hat. Etwa jedes zehnte Ehepaar entscheidet sich für getrennte Nachnamen – übrigens unabhängig vom Alter. Doppelnamen wie Müller-Schmitz sind hingegen weniger beliebt – und werden deutlich häufiger von Frauen gewählt.

**Spannend:** Eine traditionelle Namenswahl ist weniger eine Frage des Alters. Auch zwei Drittel der jüngeren Frauen nehmen den Namen ihres Partners an.

### »Wir haben den Nachnamen meines:r Partner:in als gemeinsamen Familiennamen angenommen«



## BITTE DENKEN SIE NUN EINMAL AN DIE NAMENSWAHL BEI DER EHESCHLISSUNG. WAS TRIFFT AUF IHRE AKTUELLE EHE ZU?

2.471 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen; Lierte, die verheiratet sind

»Wir haben meinen Nachnamen als gemeinsamen Familiennamen angenommen«



»Wir haben den Nachnamen meines:r Partner:in als gemeinsamen Familiennamen angenommen«



»Wir haben unsere jeweiligen Nachnamen behalten«



»Ich habe einen Doppelnamen angenommen«



»Mein:e Partner:in hat einen Doppelnamen angenommen«



»Etwas anderes«



## UNREFLEKTIERTE TRADITIONEN ODER SEHNSUCHT NACH KLAREN ROLLEN?

Ob im Job, im Haushalt, bei der Kindererziehung oder in der Sprache: Frauen erkämpfen und leben zunehmend Gleichberechtigung und werden von ihren Partnern dabei unterstützt. Aber wenn es um das Thema Namensfindung bei der Eheschließung geht, verhalten sich selbst junge Paare konservativ und scheinen sich patriarchalen Strukturen zu beugen. Die Begründungen für gemeinsame Namen wie Zusammengehörigkeit und Kinderplanung sind zwar nachvollziehbar, nicht aber, wie sie beinahe automatisch dazu führen, dass die Wahl auf den Namen des Mannes fällt. Werden hier Traditionen unreflektiert übernommen – oder zeigen sich doch Sehnsüchte nach klaren Rollenverteilungen? Zwar ist verständlich, wenn die wenigsten Frauen bei der gemeinsamen Namensgestaltung mit ihren Zukünftigen in harte Verhandlungen gehen wollen. Doch nur aus Gründen der Konfliktvermeidung den Erhalt des eigenen Namens unterzuordnen, zeigt, wie viel wir noch auf dem Weg hin zu einer echten Gleichstellung der Geschlechter vor uns haben.

Lisa Fischbach, Psychologin und Studienleiterin

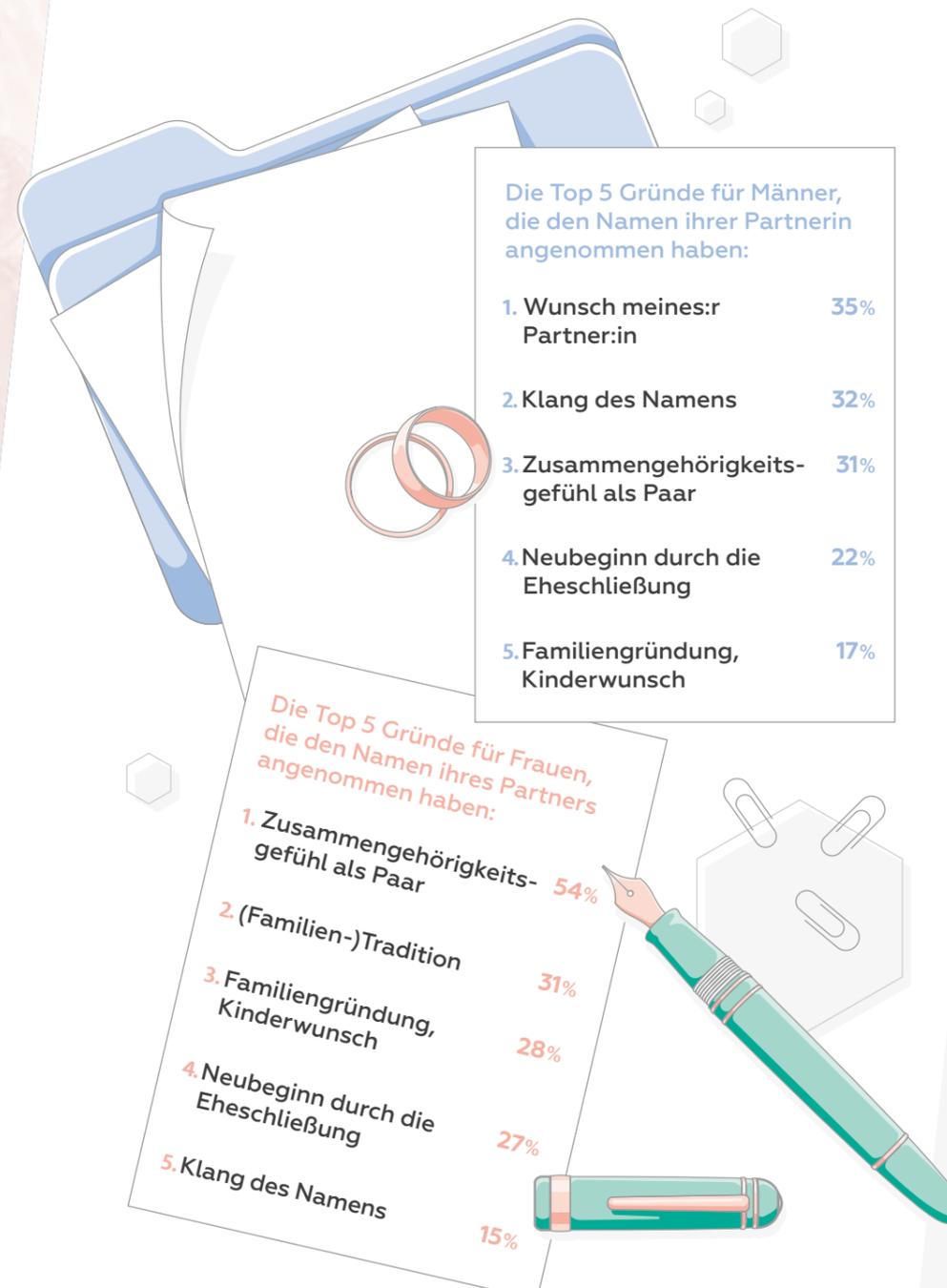
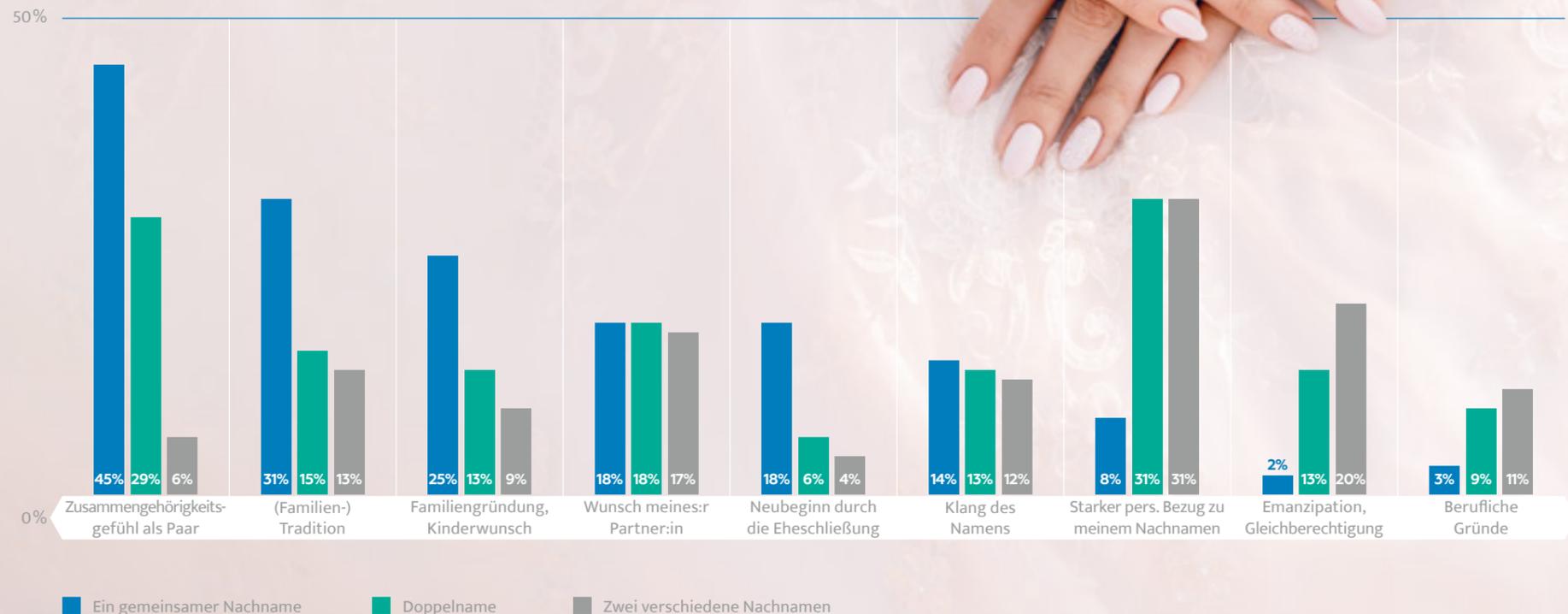


## ZUSAMMENGEHÖRIGKEITSGEFÜHL, TRADITION UND FAMILIENGRÜNDUNG

Wer sich für einen gemeinsamen Nachnamen entscheidet, tut das vor allem, um sich zusammengehörig zu fühlen, aus (Familien-)Tradition oder wenn Nachwuchs geplant ist. Beim Blick auf die Geschlechter zeigen sich allerdings Unterschiede: Wenn Frauen den Namen ihres Partners annehmen, tun sie das vor allem, um sich als Paar verbunden zu fühlen, aus Tradition, weil die Kinderplanung ansteht oder die Eheschließung einen Neubeginn markiert. Männer, die den Namen ihrer Partnerin annehmen, tun das hingegen vor allem auf Wunsch der Frau – oder weil der Name der Partnerin schlichtweg besser klingt. Gründe wie Zusammengehörigkeit und Neubeginn folgen bei ihnen erst an dritter und vierter Stelle.

## WELCHE DER FOLGENDEN GRÜNDE HABEN BEI DIESER ENTSCHEIDUNG FÜR SIE PERSÖNLICH EINE ROLLE GESPIELT?

2.420 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Lierte



## EMANZIPATION SPIELT VOR ALLEM FÜR PAARE MIT GETRENTTEN NAMEN EINE ROLLE

Wenn vom traditionellen Modell abgewichen wird, scheinen eher Frauen die Treiber dafür zu sein. Sowohl Männer, die den Namen ihrer Partnerin annehmen als auch Männer in Ehen mit getrennten Nachnamen nennen am häufigsten den Wunsch der Partnerin als Grund für ihre Entscheidung. Emanzipation und Gleichberechtigung sind vor allem für Paare relevant, die ihre jeweiligen Nachnamen behalten. Knapp jede dritte Frau und jeder fünfte Mann, die mit getrennten Ehenamen leben, tun dies der Gleichberechtigung wegen. Für Frauen spielt darüber hinaus vor allem ein starker persönlicher Bezug zum eigenen Namen eine Rolle bei der Entscheidung, die jeweiligen Nachnamen zu behalten, aber auch berufliche Gründe.

### Die Top 5 Gründe von Frauen, für zwei getrennte Namen:

1. Starker pers. Bezug zu meinem Nachnamen **44%**
2. Emanzipation, Gleichberechtigung **31%**
3. Berufliche Gründe **18%**
4. Klang des Namens **13%**
5. (Familien-)Tradition **9%**

### Die Top 5 Gründe vom Männern für zwei getrennte Namen:

1. Wunsch meiner Partnerin **30%**
2. Emanzipation, Gleichberechtigung **20%**
3. Starker pers. Bezug zu meinem Nachnamen **16%**
4. Daran kann ich mich nicht mehr erinnern **15%**
5. (Familien-)Tradition **13%**

## FREMDGEHEN, MISSKOMMUNIKATION UND FEHLENDER FREIRAUM – DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN TRENNUNGSRÜNDEN

Wer eine längere Affäre hat, schießt sich bei drei Vierteln der Frauen und 6 von 10 Männern ins Beziehungsaus. Doch auch schlechte Kommunikation kann zum Beziehungskiller werden. Ständiges Aneinander vorbei-Reden und Missverständnisse schlagen fast jede:n Zweite:n in die Flucht – dicht gefolgt von fehlendem Freiraum. Etwa ein Drittel der Befragten würde bei einem Seitensprung, nicht kompatiblen Lebensplänen, starker Eifersucht und nachlassenden Zärtlichkeiten Schluss machen. Wenn schwierige Zeiten anbrechen, müssen sich Liierte hingegen keine Sorgen um ihre Beziehung machen. Denn eine Krankheit des:r Partner:in ist für die Wenigsten ein Grund zur Trennung. Und mehr als jede:r Zehnte hält – komme, was wolle – an seiner:ihrer Beziehung fest.

**Übrigens:** Die Eheschließung, Kinder und zunehmende Beziehungsdauer machen Partnerschaften robuster.

### ZWISCHEN HYPOTHEK UND HYGIENE

Gut jede:r Vierte würde sich trennen, wenn immer wieder über finanzielle Themen gestritten wird. Genauso viele stellen die Beziehung in Frage, wenn sich der:die Partner:in nicht um sein:ihr Äußeres kümmert, zum Beispiel stark an Gewicht zunimmt oder die Hygiene vernachlässigt.

## WELCHE UMSTÄNDE BZW. SITUATIONEN WÄREN FÜR SIE EIN GRUND, EINE BEZIEHUNG ZU BEENDEN?

6.754 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

	👥	♀	♂
»Eine längere Affäre, mehrmaliges Fremdgehen«	67%	74%	60%
»Wir können nicht mehr richtig miteinander reden oder missverstehen uns häufig«	44%	47%	40%
»Mein:e Partner:in engt mich ein, lässt mir kaum Freiraum«	42%	49%	36%
»Wir leben nebeneinander her, die Beziehung ist nur noch Routine«	38%	39%	36%
»Ein einmaliger Seitensprung«	35%	40%	31%
»Unsere Lebenspläne entwickeln sich auseinander« <small>(z.B. Kinderwunsch, Karriere, Wohnort)</small>	35%	39%	32%
»Mein:e Partner:in ist stark eifersüchtig«	33%	38%	28%
»Zärtlichkeiten, Zuneigung gehen verloren«	32%	33%	31%
»Andauernde Konflikte über finanzielle Themen«	28%	31%	25%
»Mein:e Partner:in vernachlässigt sein:ihr Äußeres« <small>(z.B. Körperhygiene, Gewichtszunahme)</small>	28%	30%	26%
»Mein:e Partner:in stellt die eigene Arbeit bzw. Karriere immer wieder über die Beziehung«	20%	23%	18%
»Eine längere Sexflaute«	10%	7%	14%
»Mein:e Partner:in ist längere Zeit beruflich erfolglos oder arbeitslos«	6%	8%	5%
»Eine Krankheit belastet unsere Beziehung, schränkt das Beziehungsleben stark ein«	4%	4%	5%
»Nichts davon würde mich zu einer Trennung veranlassen«	12%	10%	15%

## BEZIEHUNGSKILLER KARRIERE

Überstunden statt Zeit zu zweit, Kongresse statt Kurzurlaub. Wer seine Karriere ständig über die Beziehung stellt, darf sich nicht über ein Scheitern der Partnerschaft wundern. Denn jede:r Fünfte zieht bei Workaholics die Reißleine. Auf der anderen Seite drücken bei einer länger anhaltenden beruflichen Flaute oder Arbeitslosigkeit des:r Partner:in die meisten ein Auge zu.

## LANGZEITPAARE SIND TOLERANTER

Mit zunehmender Beziehungsdauer wächst auch die Gelassenheit gegenüber Fehlritten und Konflikten. Jedes fünfte Paar, das zwischen 20 und 30 Jahren zusammen ist, und sogar fast jedes dritte Paar, das über 30 Jahre llierte ist, würde aus keinem der genannten Gründe Schluss machen.



## Potenzielle Trennungsgründe von Liierten nach Ehestatus

»Wir können nicht mehr richtig miteinander reden oder missverstehen uns häufig«



»Mein:e Partner:in engt mich ein, lässt mir kaum Freiraum«



»Ein einmaliger Seitensprung«



»Wir leben nebeneinander her, die Beziehung ist nur noch Routine«



»Zärtlichkeiten, Zuneigung gehen verloren«



»Mein:e Partner:in ist stark eifersüchtig«



■ Unverheiratet ■ Verheiratet



# TRENNUNGEN: WIE SIE ABLAUFEN UND WELCHE FOLGEN SIE HABEN

## FRAUEN HABEN DAS BESSERE FRÜHWARNSYSTEM

Plötzlich Single? Das passiert eher selten. 4 von 10 Trennungen kündigen sich schon über eine längere Zeit an. Frauen spüren häufiger, dass das Ende bevorsteht – entsprechend empfinden sie die Trennung auch häufiger als Erleichterung. Ein Anzeichen für ein drohendes Beziehungsaus können ständige Beziehungspausen sein, denn bei jedem zehnten Paar folgt die Trennung auf eine längere On-Off-Phase. Gänzlich ohne Vorwarnung erwischt es jede:n Sechste:n: So viele Befragte geben an, dass die letzte Trennung überraschend und völlig unerwartet kam.

## SELBSTFINDUNG, TRATSCH UND VERLORENE FREUNDSCHAFTEN

Auch auf sozialer Ebene kann eine Trennung einschneidend sein: Jede:r Zehnte hat durch das Ende der letzten Beziehung Freund:innen verloren und bei jedem:r Siebten ging es im Freundes- und Familienkreis lange Zeit um kaum ein anderes Thema. Besonders Frauen können aus einer Trennung aber auch Positives ziehen. Knapp 4 von 10 Frauen geben an, dass sie durch das Beziehungsaus (wieder) zu sich selbst gefunden und sich neu entdeckt haben.

## WELCHE DER AUSSAGEN TREFFEN AUF IHRE LETZTE TRENNUNG ZU?

1.906 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen\*

Diese Trennung ...	👤	♀	♂
... war schon über einen längeren Zeitraum absehbar	40%	43%	37%
... empfand ich auch als Erleichterung	37%	43%	32%
... führte dazu, dass ich wieder zu mir selbst gefunden bzw. mich neu entdeckt habe	31%	38%	24%
... wurde in persönlichen Klärungsgesprächen besprochen	23%	23%	23%
... kam für mich überraschend, völlig unerwartet	17%	16%	17%
... war längere Zeit Thema im Freundes- bzw. Familienkreis	15%	15%	14%
... führte dazu, dass ich Freund:innen verloren habe	11%	11%	12%
... endete mit heftigen Streitigkeiten (z.B. über Sorgerecht, Aufteilung von Besitz, Wohnraum)	11%	12%	10%
... ist für mich immer noch unerklärlich, unbegreiflich	11%	9%	12%
... folgte auf eine On-Off-Phase (einige Trennungen und Neuversuche)	11%	12%	10%
... führte dazu, dass sich mein Lebensstandard verschlechtert hat	10%	10%	10%
... erfolgte per Textnachricht (z.B. per WhatsApp, SMS, E-Mail)	10%	10%	10%
... hatte für mich auch finanzielle Vorteile	9%	7%	11%
... endete, weil mein:e Partner:in sich einfach nicht mehr gemeldet hat bzw. abgetaucht ist	5%	4%	7%
... wurde durch Paartherapie, Coaching o.ä. begleitet	2%	2%	3%

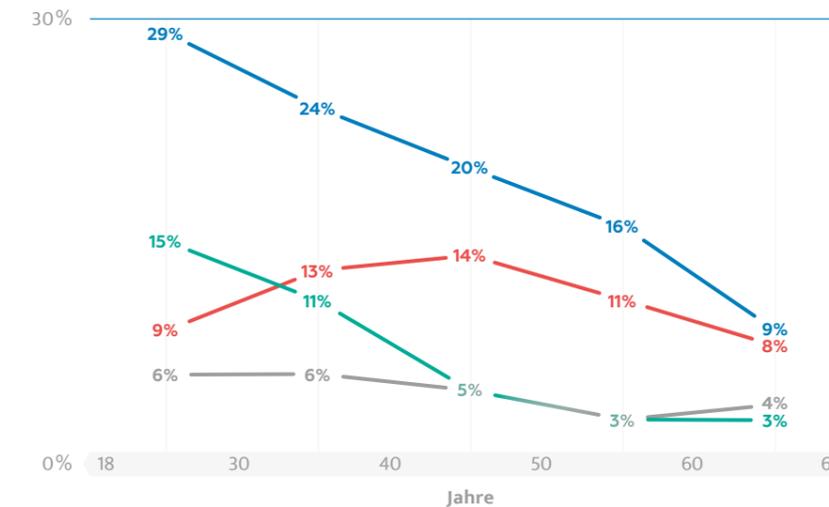
\* Singles, die mindestens eine Beziehung hatten, Single-Dauer unter 5 Jahre / Lierte, die mindestens zwei Beziehungen hatten, Beziehungsdauer unter 5 Jahre

## JEDE ZEHNTE BEZIEHUNG WIRD HEUTE PER WHATSAPP & CO. BEENDET

Ein kurzer Piepton, eine Nachricht: »Tut mir leid, aber es passt nicht mehr!« So oder so ähnlich wurde bei jedem:r zehnten Befragten das Ende der letzten Beziehung besiegelt. Noch unpersönlicher lief es bei 5 Prozent ab, deren Partner:in einfach abgetaucht ist. Bei jedem:r Zehnten endete die letzte Partnerschaft dagegen mit heftigen Streitigkeiten. Deutlich beliebter scheint glücklicherweise der aufrichtige und konstruktive Weg der Trennung: Etwa jede:r Vierte hat das letzte Beziehungsaus in persönlichen Klärungsgesprächen abgewickelt.

**Interessant:** Zwar machen Jüngere eher per Textnachricht Schluss, allerdings besprechen sie ihre Trennung auch viel häufiger persönlich.

### Trennungsablauf nach Alter

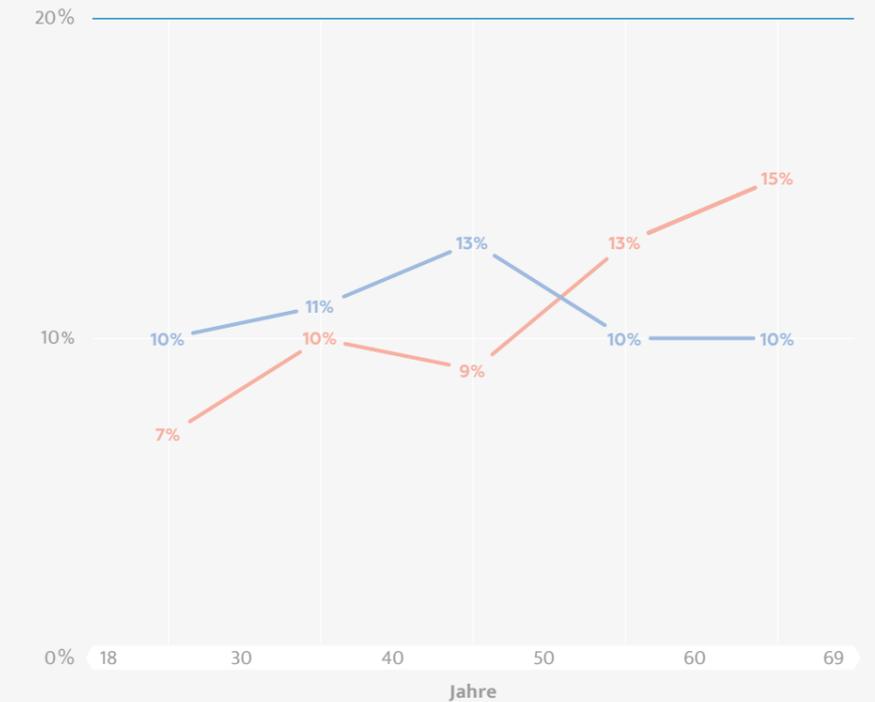


■ ... wurde in persönlichen Klärungsgesprächen besprochen  
 ■ ... endete mit heftigen Streitigkeiten  
 ■ ... erfolgte per Textnachricht  
 ■ ... endete, weil mein:e Partner:in sich einfach nicht mehr gemeldet hat bzw. abgetaucht ist

## FINANZIELLES FIASKO DURCH TRENNUNG

Eine große Wohnung, die bessere Steuerklasse, geteilte Rechnungen ... Viele verlieren mit einer Trennung nicht nur einen geliebten Menschen, sondern auch ihre finanzielle Absicherung oder zumindest gewisse Annehmlichkeiten. Jede:r Zehnte gibt an, dass das letzte Beziehungsaus zu einer Verschlechterung des Lebensstandards geführt hat. Besonders Frauen ab 50 Jahren erleben durch eine Trennung häufig Einbußen. Wer dagegen am längeren Hebel sitzt, kann von einer Trennung auch profitieren: Gut jeder zehnte Mann hatte durch seine letzte Trennung auch finanzielle Vorteile.

### »Die letzte Trennung führte dazu, dass sich mein Lebensstandard verschlechtert hat«



■ Frauen ■ Männer





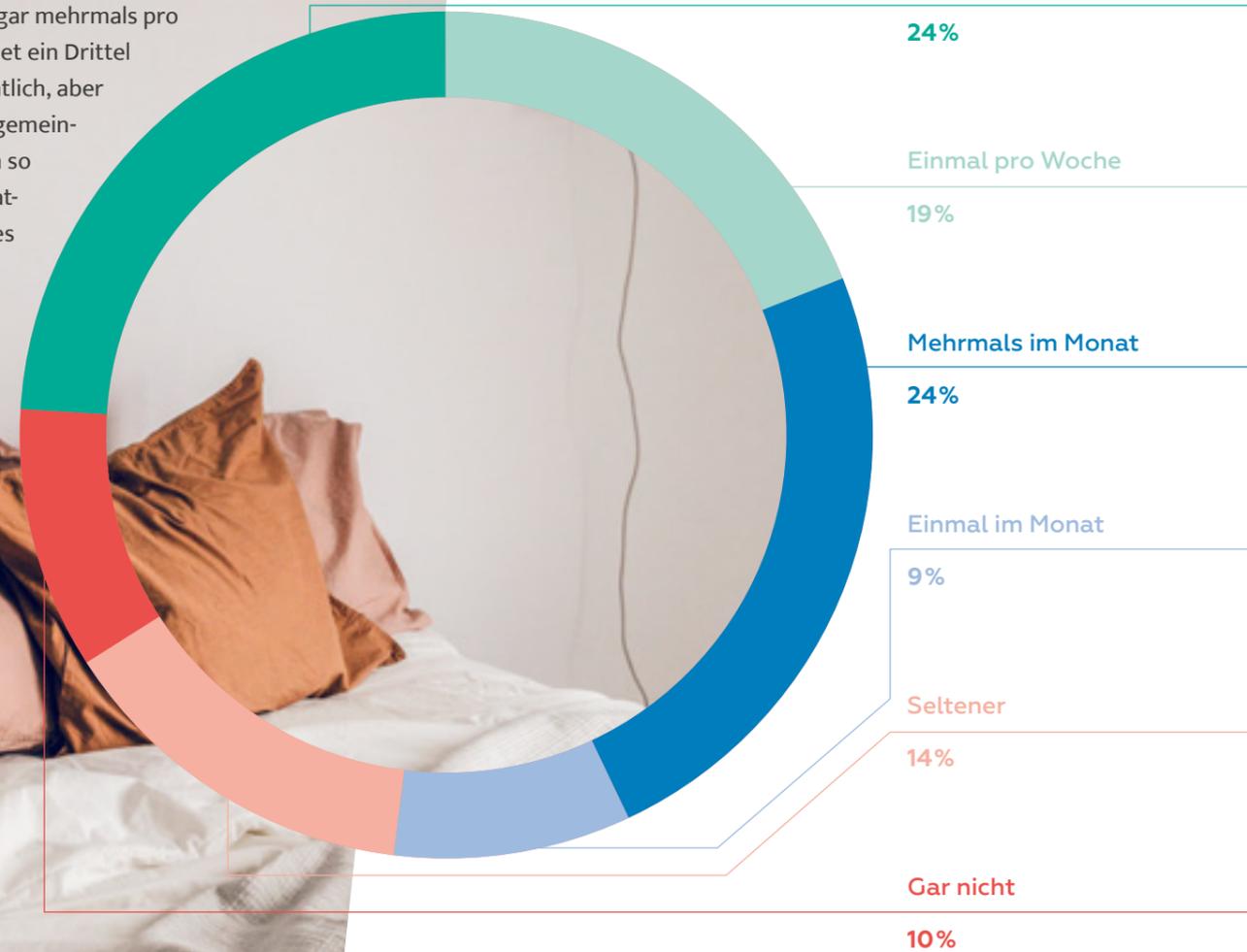
# SEXUALITÄT

- 
- 
- 
- 
-

## 4 VON 10 PAAREN HABEN MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE SEX

Bei 43 Prozent der Lieerten geht es mindestens einmal pro Woche heiß her, jedes vierte Paar in Deutschland hat sogar mehrmals pro Woche Sex. Weniger Bettaktivität verzeichnet ein Drittel der Paare – sie genießen zwar nicht wöchentlich, aber zumindest ein- bis mehrmals im Monat ein gemeinsames Schäferstündchen. Doch es gibt auch so einige Paare, bei denen das Schlafzimmer tatsächlich nur zum Schlafen da ist: Knapp jedes vierte Paar hatte innerhalb der letzten 12 Monate seltener als einmal im Monat Sex oder blieb sogar komplett enthaltsam.

**Übrigens:** Im Vergleich zu 2018 sind Paare sexuell genauso aktiv wie heute.



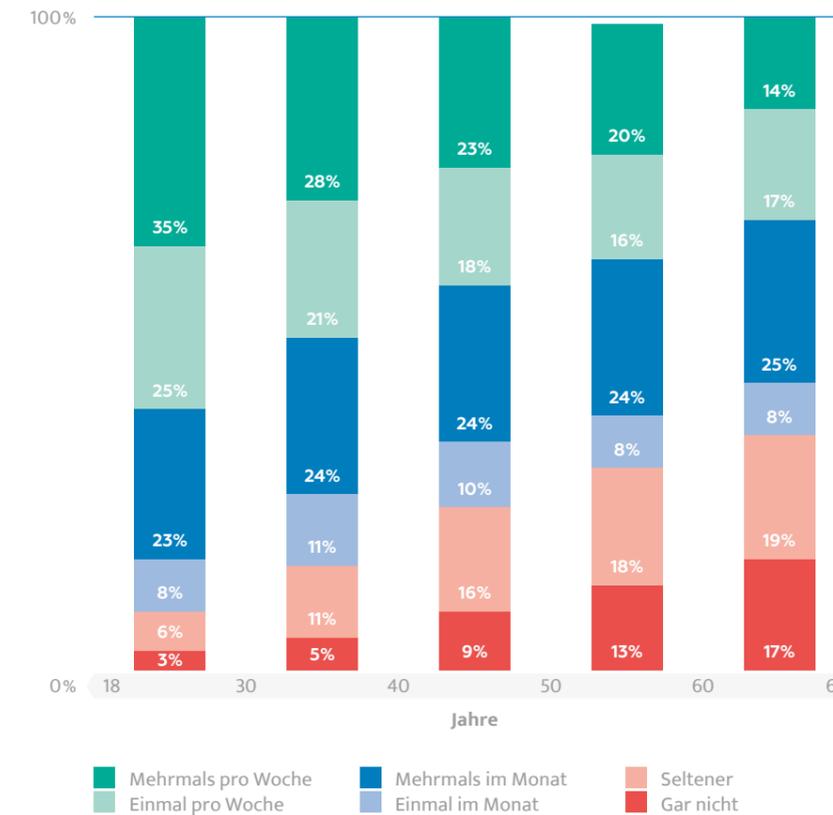
## WENN SIE EINMAL DIE LETZTEN 12 MONATE BETRACHTEN: WIE HÄUFIG HATTEN SIE IN DIESER ZEIT SEX?

4.395 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Lieerte

## FAST JEDE:R DRITTE ÜBER 60 IST SEXUELL NOCH SEHR AKTIV

Alte Liebe rostet nicht – und auch in puncto Sexualität setzen sich viele Vertreter:innen des älteren Semesters nicht zur Ruhe. Zwar nimmt die sexuelle Aktivität mit dem Älterwerden stetig ab – dennoch gibt immerhin jeder: siebte Lieerte über 60 an, noch mehrfach pro Woche sexuell aktiv zu sein. Am leidenschaftlichsten zeigt sich erwartungsgemäß die junge Generation: Mehr als jedes dritte Paar unter 30 hat mehrmals pro Woche Sex, zusammengenommen werden 8 von 10 Paaren in diesem Alter mehrmals im Monat miteinander intim.

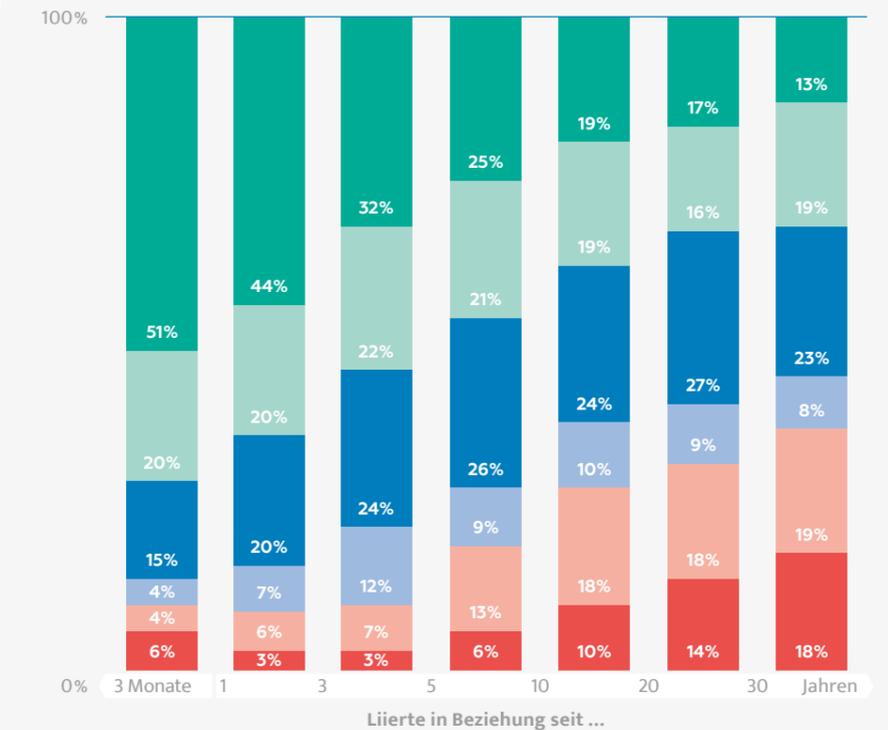
### Sexhäufigkeit in Beziehungen nach Alter\*



## MIT ZUNEHMENDER BEZIEHUNGSDAUER NIMMT DIE SEXHÄUFIGKEIT AB

Wer frisch verliebt ist, vollbringt Höchstleistungen – zumindest zwischen den Laken. 7 von 10 Paaren, die weniger als ein Jahr zusammen sind, haben ein- oder mehrmals wöchentlich Sex. Mit der Beziehungsdauer rücken andere Dinge in den Fokus und die Sexfrequenz nimmt kontinuierlich ab. So hat jedes dritte Paar, das mehr als 20 Jahre zusammen ist, nur noch seltener als einmal im Monat Sex oder bleibt sogar ganz abstinent.

### Sexhäufigkeit nach Beziehungsdauer



\*durch Quotierung und Rundung geringfügige Abweichungen

ElitePartner-Studie 2023 | 43



## ZWEI DRITTEL DER PAARE SIND MIT IHREM SEXLEBEN ZUFRIEDEN

### FRISCH VERLIEBT HEISST MEIST AUCH SEXUELL ZUFRIEDEN

Insgesamt 6 von 10 Paaren in Deutschland sind mit ihrem Sexleben zufrieden. Am zufriedensten sind frisch Liierte. Aber die anfängliche Leidenschaft ist oft nicht von Dauer, mit der Zeit fällt die sexuelle Zufriedenheit ab. Während noch knapp 8 von 10 Paaren, die bis zu 3 Jahre zusammen sind, mit ihrem Sex zufrieden sind, sind es ab 10 Jahren Beziehungsdauer nur noch 6 von 10 Paaren.

**Die gute Nachricht:** Ab 10 Jahren Beziehungsdauer hält sich die sexuelle Zufriedenheit auf einem konstanten Niveau.

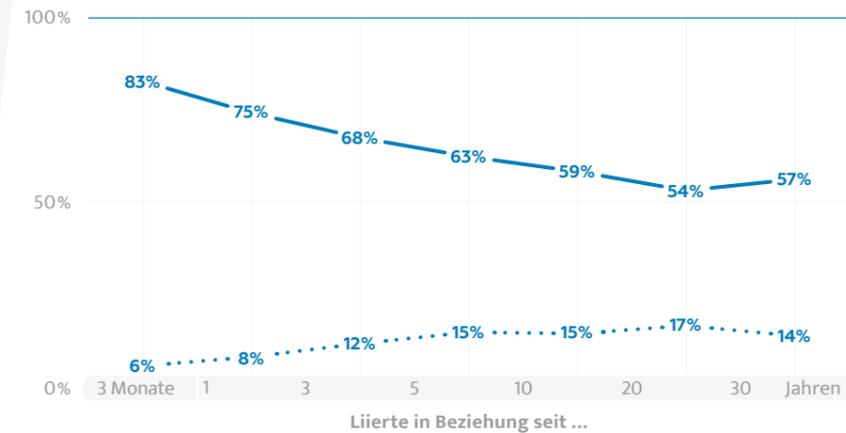
### LIIERTE ZWISCHEN 40 UND 49 SIND AM UNZUFRIEDENSTEN MIT DEM SEX

Auch wenn die sexuelle Zufriedenheit von Liierten insgesamt hoch ausfällt, gilt das nicht für alle Altersgruppen gleichermaßen. Am zufriedensten zeigen sich junge Paare unter 30 Jahren. In der Lebensmitte sinkt die sexuelle Zufriedenheit ab – am stärksten in den 40ern. Fast jeder fünfte liierte Mann ist in dieser Lebensphase mit seinem Sex unzufrieden, aber auch fast jede sechste Frau. Mit dem Alter geht es zumindest bei den Frauen bergauf: Ab 60 Jahren sind fast zwei Drittel wieder mit ihrem Sexleben zufrieden. Bei Männern steigt die sexuelle Zufriedenheit dagegen nur leicht an.

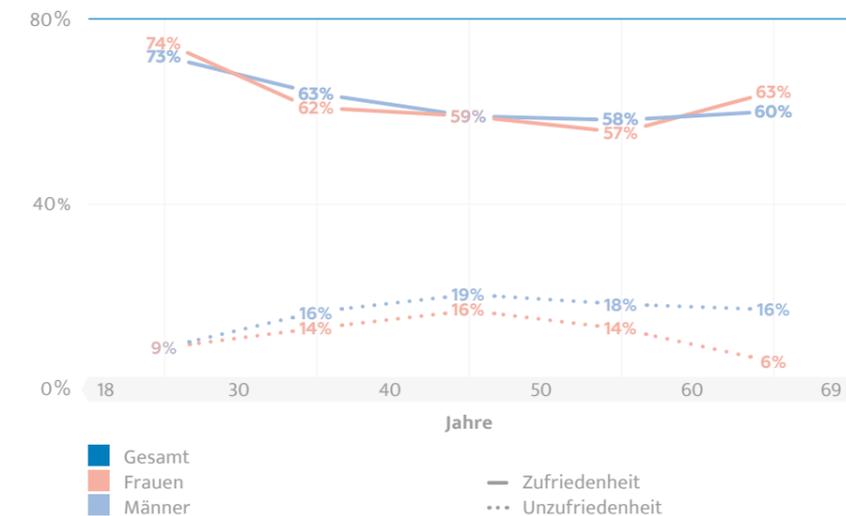
## WIE ZUFRIEDEN SIND SIE ZURZEIT MIT IHREM SEXLEBEN?

4.396 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Liierte

### Sexuelle Zufriedenheit nach Beziehungsdauer



### Sexuelle Zufriedenheit nach Alter und Geschlecht



## SEX HAT EINE BEZIEHUNGSSTABILISIERENDE WIRKUNG BIS INS HOHE ALTER

” Für das Erleben von Zufriedenheit in Partnerschaften sind körperliche Nähe und Sexualität bedeutsam, zudem übernehmen sie ganz unterschiedliche Funktionen. Durch Küssen, zärtliche Berührungen oder beim Sex bestätigen sich Paare in ihrem Gefühl der Zusammengehörigkeit. Für Männer ist die körperliche Intimität noch stärker ein nonverbaler Ausdruck ihrer Emotionen und ein Weg, ihre Liebe und Bindung zu stärken. Aus diesen Gründen hat Sex auch eine beziehungsstabilisierende Wirkung bis ins hohe Alter. Obwohl die sexuelle Frequenz mit dem Alter und den Beziehungsjahren abnimmt, gelingt es vielen Paaren, ihre sexuelle Zufriedenheit zu erhalten. Die Quantität verliert in Langzeitbeziehungen zunehmend an Einfluss als Qualitätsmerkmal für guten Sex. Wichtiger wird, wie Paare mit ihrer Lust umgehen, über ihre individuellen Bedürfnisse sprechen und einen Weg finden, sie miteinander zu erfüllen. Das gilt vor allem für Lebensphasen, in denen sich der Stellenwert von Sex zwischen den Geschlechtern unterschiedlich entwickelt.

Lisa Fischbach, Psychologin und Studienleiterin

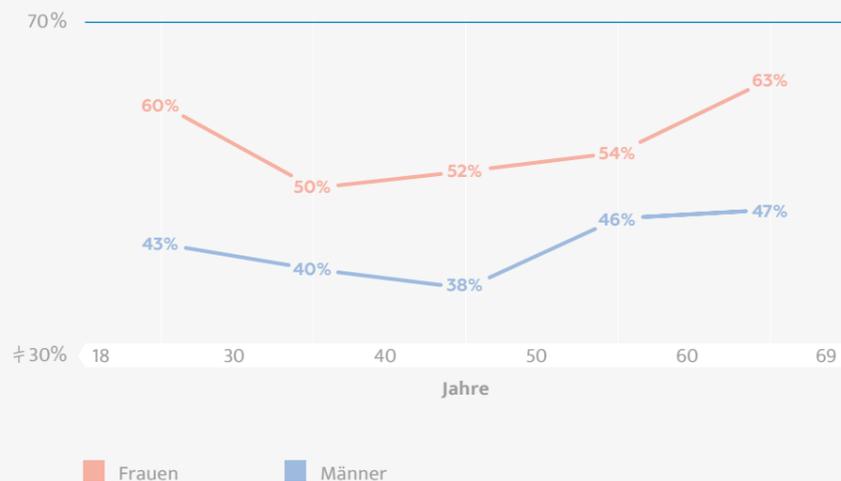


# WIE PAARE HEUTE ÜBER SEX DENKEN

## ZWISCHEN ENGER VERBUNDENHEIT UND STRESSABBAU

Beziehungssex ist weit mehr als reine Bedürfnisbefriedigung: Gerade für Männer stellt Intimität eine wichtige partnerschaftliche Komponente dar. Mehr als die Hälfte der liierten Männer gibt an, dass ihnen Sex wichtig ist, um sich eng verbunden zu fühlen. Viele Frauen stimmen dem zwar zu – doch sie scheinen diese Verbundenheit auch anderweitig herstellen zu können. Vielleicht geben sie unter anderem deshalb häufiger an, dass sie auch ohne Sex zufrieden in ihrer Beziehung sein könnten. Vor allem liierte Frauen unter 30 und über 60 zeigen sich dahingehend flexibel. Männer dagegen wollen – oder können – weitaus seltener auf Sex verzichten, auch weil sie Auswirkungen unmittelbarer spüren: Fast jeder dritte Mann meint, durch einen Mangel an Sex angespannter und schneller reizbar zu sein. Doch auch mehr als jede vierte Frau unter 30 (28 Prozent) erlebt diese Folgen von zu wenig Sex.

### »Auch ohne Sex wäre ich in meiner Beziehung zufrieden«



## INWIEWEIT TREFFEN DIE FOLGENDEN DINGE FÜR SIE BZW. IHRE AKTUELLE PARTNERSCHAFT ZU?

4.387 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Lierte

	♀	♂
»Sex ist mir wichtig, um mich meinem:r Partner:in eng verbunden zu fühlen«	49%	56%
»Auch ohne Sex wäre ich in meiner Beziehung zufrieden«	49%	43%
»Ich rede mit meinem:r Partner:in offen über meine sexuellen Wünsche«	47%	49%
»Ich kann in meiner Partnerschaft die meisten meiner sexuellen Fantasien ausleben«	46%	46%
»Wir nehmen uns zu selten (bewusst) Zeit für Sex, das geht im Alltagsstress oft unter«	45%	47%
»Ich wünsche mir mehr sexuelle Offenheit bei meinem:r Partner:in«	28%	37%
»Unsere Partnerschaft leidet in letzter Zeit darunter, dass die Lust nachlässt«	26%	27%
»Ich habe mir beim Sex schon andere Personen vorgestellt«	26%	31%
»Wenn wir zu wenig Sex haben, bin ich angespannter, schneller gereizt«	23%	30%
»Ich habe Sorge, meine:n Partner:in sexuell nicht zufriedenzustellen«	23%	23%
»Beim Sex fühle ich mich manchmal unwohl in meinem Körper«	21%	15%
»Eine dauerhafte Sexflaute würde mich dazu verleiten, fremdzugehen«	13%	20%

## »LET'S TALK ABOUT SEX!« – GILT VOR ALLEM FÜR JUNGE PAARE

Eine neue Stellung, ein längeres Vorspiel oder Sex zu dritt ... Jedes zweite Paar gibt an, offen über sexuelle Wünsche zu sprechen und die meisten sexuellen Fantasien auch mit dem:r Partner:in ausleben zu können. Die schöne Nachricht: Besonders viel Offenheit herrscht unter jungen Lierten. 65 Prozent der Männer und 61 Prozent der Frauen unter 30 gelingt es, sexuelle Bedürfnisse offen zu kommunizieren – mit Erfolg. Denn durch den Austausch können 6 von 10 Paare unter 30 ihre sexuellen Vorstellungen auch miteinander ausleben.

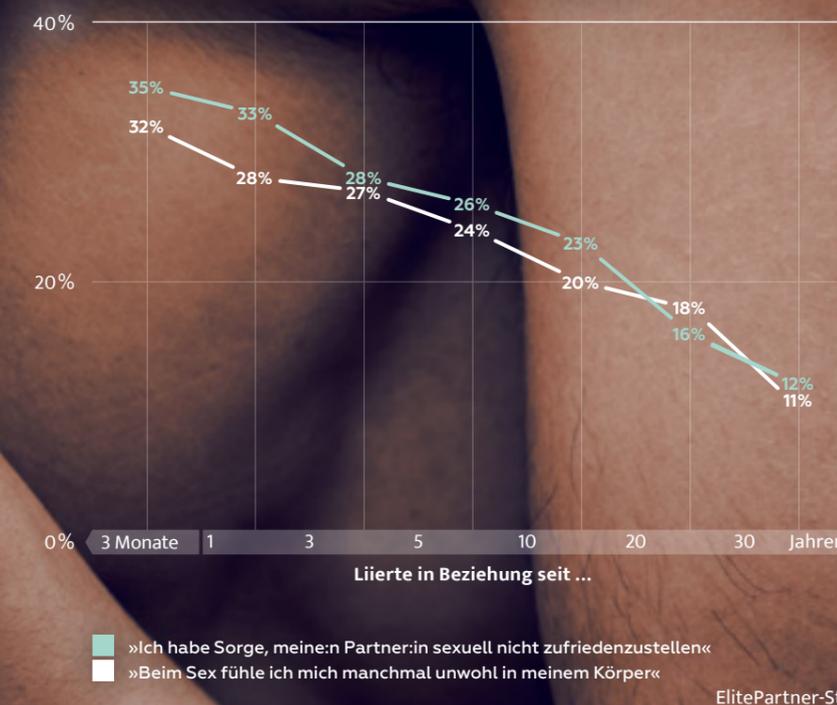
### Kommunikation/Umsetzung sexueller Fantasien nach Alter



## JEDE:R FÜNFTE FÜHLT SICH BEIM SEX UNWOHL IM EIGENEN KÖRPER

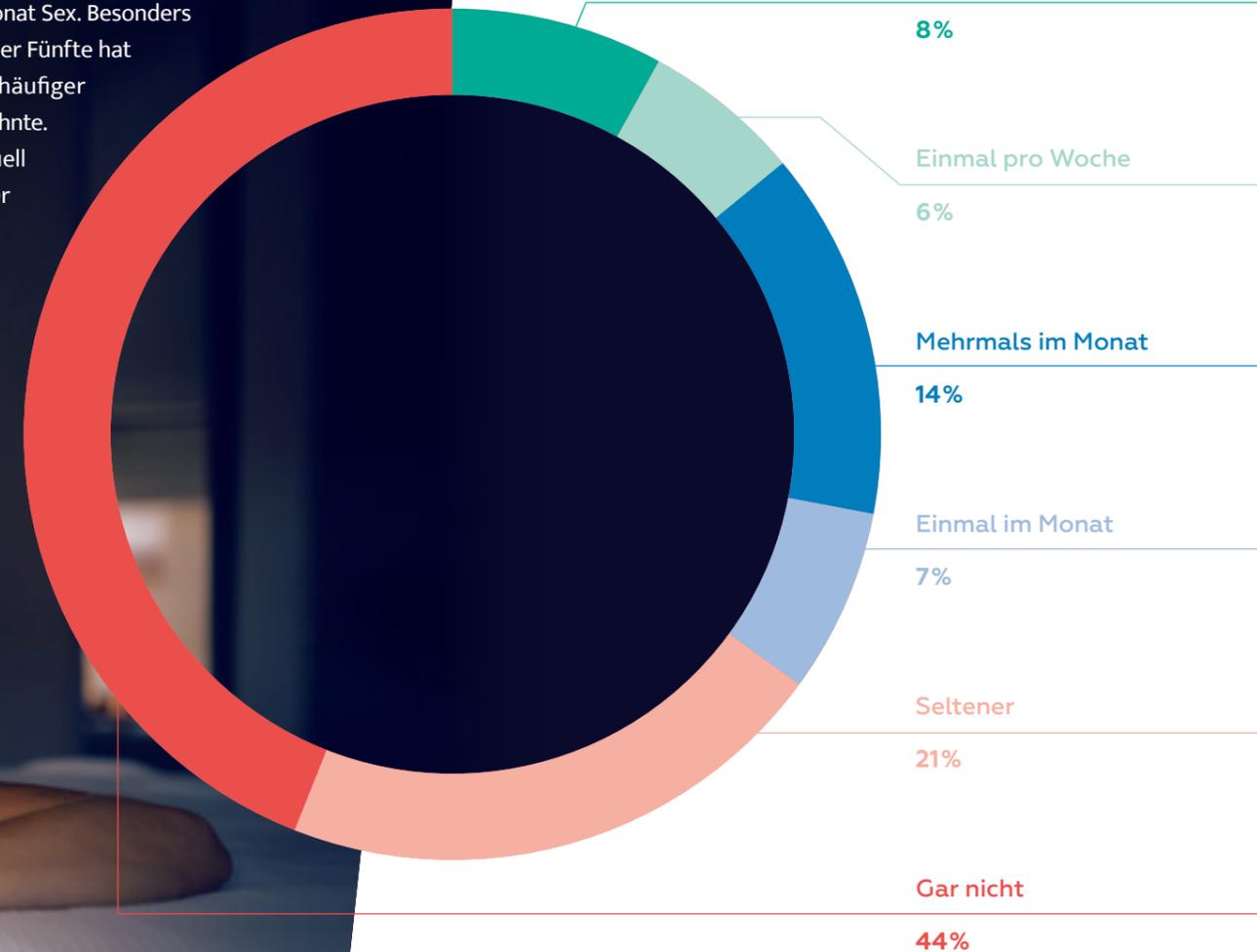
Den Moment genießen, sich beim Sex einfach nur fallenlassen: Was so schön klingt, gelingt nicht allen – denn Body Anxiety macht auch vor Beziehungen nicht Halt. Mehr als jede vierte Frau und jeder siebte Mann fühlen sich beim Sex mit ihrem:r jetzigen Partner:in manchmal unwohl in ihrem Körper. Besonders verunsichert sind junge Frauen unter 30 Jahren: Bei 4 von 10 bahnen sich statt Lust Sorgen und Selbstzweifel den Weg ins Bett. Zur Unsicherheit rund um die eigene Optik gesellen sich nicht selten auch noch Zweifel, die die Leistung betreffen: Knapp jeder Vierte sorgt sich, die bessere Hälfte sexuell nicht zufriedenzustellen. Die gute Nachricht: Mit zunehmender Beziehungsdauer wächst das Selbstbewusstsein und im Bett hält mehr Entspannung Einzug.

### Selbstzweifel beim Sex nach Beziehungsdauer



## MEHR ALS JEDER DRITTE SINGLE HAT MINDESTENS EINMAL IM MONAT SEX

Solo-Zeit = Enthaltensamkeit? Mitnichten! Mehr als jeder dritte Single in Deutschland hat mindestens einmal im Monat Sex. Besonders Männer wissen für sich zu sorgen: Knapp jeder Fünfte hat im Schnitt einmal wöchentlich oder sogar häufiger Sex – unter den Single-Frauen nur gut jede Zehnte. Doch nicht alle Alleinstehenden sind so sexuell aktiv: Jede zweite Single-Frau und gut jeder dritte Single-Mann haben in den letzten 12 Monaten – bewusst oder unfreiwillig – ganz auf Intimitäten verzichtet.



### WENN SIE EINMAL AN DIE LETZTEN 12 MONATE DENKEN: WIE HÄUFIG HATTEN SIE IN DIESER ZEIT SEX?

2.379 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles

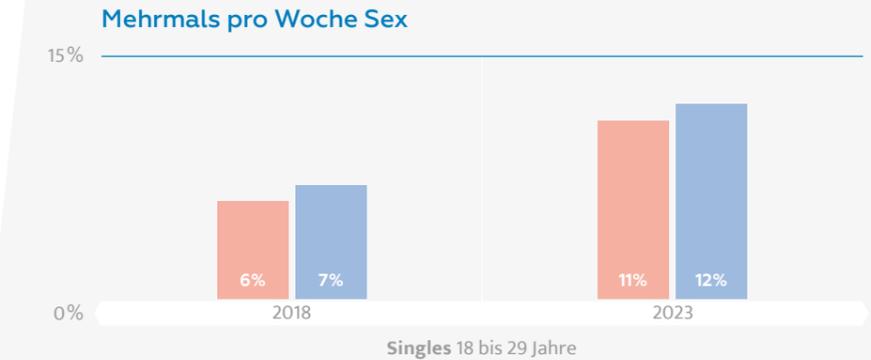
### JUNGE SINGLES HABEN MEHR SEX ALS FRÜHER

Viele Singles unter 30 haben keine Scheu, ihre Sexualität auch in Phasen ohne Beziehung auszuleben. Mehr als jede zehnte Single-Frau und mehr als jeder zehnte Single-Mann unter 30 haben mehrmals pro Woche Sex. Das war nicht immer so: Im Jahr 2018 konnten sich nur 6 Prozent der Single-Frauen und 7 Prozent der Single-Männer unter 30 über mehrere Nächte zu zweit pro Woche freuen.

**Aber:** Der Anteil derjenigen Singles, die kaum oder gar nicht sexuell aktiv sind, ist im Vergleich zu 2018 insgesamt gleich geblieben: 71 Prozent aller Single-Frauen und 59 Prozent aller Single-Männer haben seltener als einmal im Monat oder gar keinen Sex.

### WENN SIE EINMAL AN DIE LETZTEN 12 MONATE DENKEN: WIE HÄUFIG HATTEN SIE IN DIESER ZEIT SEX?

638 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles, 18-29 Jahre (2023)  
1.244 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles, 18-29 Jahre (2018)



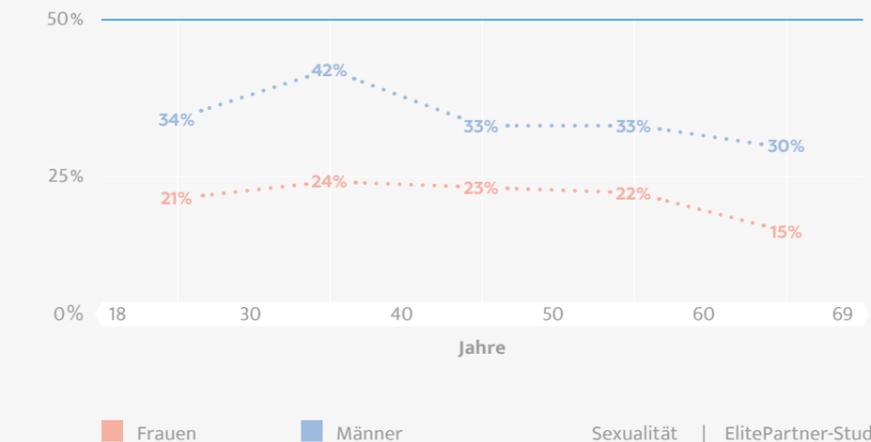
### SINGLE-MÄNNER SIND UNZUFRIEDENER MIT IHREM SEXLEBEN

Die gestiegene Sexfrequenz einiger bedeutet längst nicht gestiegene Zufriedenheit für alle – im Gegenteil: Denn im Vergleich zu 2018 ist die sexuelle Zufriedenheit von Alleinstehenden von 36 Prozent auf 31 Prozent gesunken. Besonders ernüchtert zeigen sich dabei die Single-Männer in den 30ern: Gut 4 von 10 geben an, unzufrieden oder sehr unzufrieden mit ihrem Sexleben zu sein. Bei Single-Frauen ist der Anteil der Unzufriedenen dagegen in den jüngeren und mittleren Altersgruppen recht konstant. Lediglich bei den über-60-jährigen Single-Frauen fällt er deutlich niedriger aus.

### WIE ZUFRIEDEN SIND SIE ZURZEIT MIT IHREM SEXLEBEN?

2.380 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles

#### Sexuelle Unzufriedenheit von Singles nach Geschlecht und Alter





# GELD & LIEBE



## DURCH KRISEN WIRD DAS EINKOMMEN BEI DER PARTNERWAHL WIEDER WICHTIGER

### BEREIT, ZU TEILEN, SOLANGE DER RAHMEN KLAR IST

Geht es um Geld in der Liebe, zeigen sich Singles und Liierte großzügig, aber überlegt. Zwar würden 3 von 4 Frauen und Männern ihre Partner:innen finanzieren, wenn diese in einen finanziellen Engpass geraten – und gut jeder:er Zweite meint »Was mir gehört, gehört auch meinem:r Partner:in«. Doch eine Laisser-faire-Haltung in puncto Finanzen lehnen die meisten ab. Die überwiegende Mehrheit findet es wichtig, in einer Beziehung gemeinsam Rücklagen zu bilden und zwei Drittel bezeichnen Paare, die ihre Finanzen nicht klar regeln, als naiv. Auf welche Art das im Alltag geschieht, ist Ansichtssache: 4 von 10 meinen, der:die Besserverdienende sollte mehr zahlen, ein Drittel möchte hingegen, dass Kosten 50:50 geteilt werden.

### SCHLECHTER UMGANG MIT GELD = SCHLECHTE CHANCEN

Bei Geld hört die Freundschaft auf – und häufig auch das Kennenlernen. Für 6 von 10 Frauen und jeden zweiten Mann ist jemand, der nicht mit Geld umgehen kann, als Partner:in keine Option – ein Anstieg um jeweils 6 Prozentpunkte im Vergleich zu 2019. Jede:r Dritte sagt sogar ganz offen, dass ihm:ihr durch die Krisen der letzten Jahre Einkommen, Beruf und Co wichtiger bei der Partnerwahl geworden sind. Vor allem junge Männer bis 30 (44 Prozent) sowie Frauen in ihren Dreißigern (42 Prozent) legen verstärkt Wert auf eine:n Partner:in mit stabilen Finanzen.

## INWIEWEIT STIMMEN SIE DEN FOLGENDEN AUSSAGEN ZU?

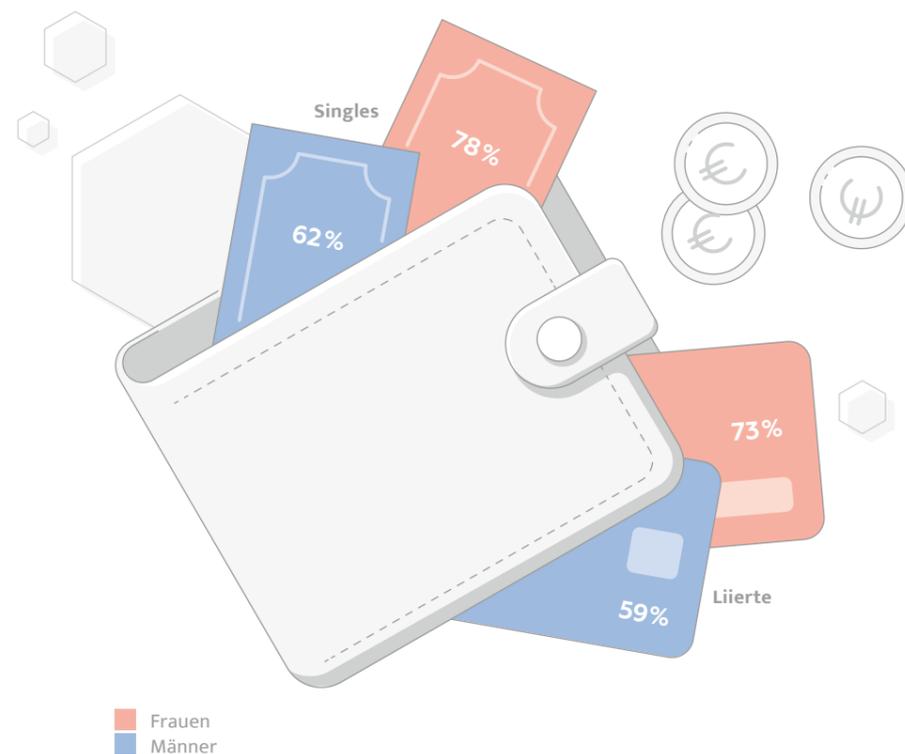
6.774 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Singles und Liierte

	👤	♀	♂
»Ich würde meinen:r Partner:in finanzieren, wenn er:sie in einen finanziellen Engpass gerät«	76%	73%	79%
»Ich finde es wichtig, gemeinsam als Paar zu sparen, finanzielle Rücklagen zu bilden«	74%	76%	72%
»Finanzielle Unabhängigkeit ist mir in einer Beziehung sehr wichtig«	67%	75%	60%
»Ich finde es naiv, wenn Paare ihre Finanzen nicht klar regeln«	65%	68%	62%
»Ich finde, was mir gehört, gehört auch meinem:r Partner:in«	56%	53%	59%
»Ein:e Partner:in, der:die nicht mit Geld umgehen kann, kommt für mich nicht in Frage«	56%	62%	50%
»Ich finde, Geld sollte in der Liebe keine Rolle spielen«	52%	46%	57%
»Ich finde, dass der:die besserverdienende Partner:in in einer Beziehung mehr zahlen sollte«	40%	42%	37%
»Durch Krisen wie Corona, Krieg, Inflation ist mir die finanzielle / berufliche Situation meines:r (potenziellen) Partners:in wichtiger geworden«	36%	35%	37%
»Würde ich (noch einmal) heiraten, würde ich meine Finanzen schriftlich regeln« <small>(z.B. Ehevertrag)</small>	35%	36%	34%
»Ich achte in einer Beziehung darauf, dass beide ungefähr gleich viel ausgeben«	34%	36%	31%
»Es fällt mir schwer, in einer Beziehung offen über Geld zu sprechen«	14%	13%	15%

## VOR ALLEM SINGLE-FRAUEN STREBEN NACH FINANZIELLER UNABHÄNGIGKEIT

In eine finanzielle Abhängigkeit wollen sich die Wenigsten begeben. Besonders Frauen ist es ein Anliegen, finanziell auch allein auskommen zu können: 3 von 4 geben an, dass ihnen finanzielle Unabhängigkeit in einer Beziehung sehr wichtig ist. Single-Frauen legen noch einmal stärker als liierte Frauen Wert darauf, sich möglichst nicht von ihrem:r Partner:in abhängig zu machen. Vor allem Single-Frauen mit akademischem Hintergrund wollen sich Autonomie bewahren (84 Prozent, Nicht-Akademikerinnen: 76 Prozent).

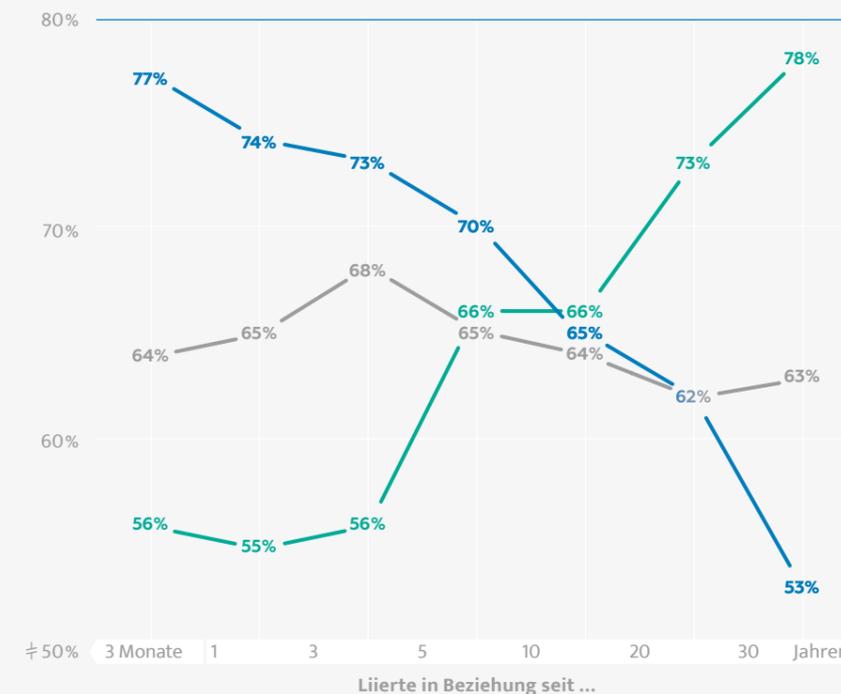
### »Finanzielle Unabhängigkeit ist mir in einer Beziehung sehr wichtig«



## MIT DER BEZIEHUNGSDAUER WÄCHST DIE BEREITSCHAFT, ZU TEILEN

Vertrauen braucht Zeit – auch in Geldangelegenheiten. So steigt nach einigen Jahren Beziehungsdauer die Bereitschaft, zu teilen, immer weiter an. Während in den ersten 5 Beziehungsjahren nur jede:r zweite Liierte meint, alles was ihm:ihr gehöre, gehöre auch dem:der Partner:in, steigt dieser Wert nach 5 Jahren stetig an, während der Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit sinkt. Mit Naivität hat das allerdings wenig zu tun: Auch Langzeit-Liierte blicken kritisch auf Paare, die ihre Finanzen nicht klar regeln.

### Liierte nach Beziehungsdauer



■ »Finanzielle Unabhängigkeit ist mir in einer Beziehung sehr wichtig«  
 ■ »Ich finde es naiv, wenn Paare ihre Finanzen nicht klar regeln«  
 ■ »Ich finde, was mir gehört, gehört auch meinem:r Partner:in«

## PAARE REDEN 2023 OFFENER ÜBER GELD, DOCH KONFLIKTE SIND NICHT SELTEN

### 8 VON 10 LIERTEN KENNEN DAS EINKOMMEN DES:R PARTNER:IN

Wer verdient was – und wie hoch ist das Sparvermögen? 8 von 10 Lierten machen gegenüber ihren Partner:innen daraus kein Geheimnis und fühlen sich auch selbst gut informiert, was der:die andere verdient. Überhaupt ist das Reden über Geld im Jahr 2023 kein Tabuthema mehr, denn 7 von 10 Paaren geben an, sehr offen über ihre Finanzen zu sprechen. Vielleicht auch, weil sie angesichts von Inflation, hohen Energiekosten und Co kaum um das Thema herumkommen. Noch 2019 sprachen gerade einmal 4 von 10 Paaren sehr offen über Geld (42 Prozent). Die Krisen der letzten Zeit scheinen die Transparenz in puncto Finanzen also zu befördern. Trotzdem ist für einige noch Luft nach oben: 4 von 10 Lierten wünschen sich einen offeneren Austausch über Geld.

### JEDES ZWEITE PAAR SORGT SICH UM DEN GEMEINSAMEN LEBENSSTANDARD

Lebensmittel, Heizkosten, Strompreis, Mieterhöhung: Angesichts der anhaltend steigenden Preise sorgt sich knapp jedes zweite Paar darum, den gemeinsam aufgebauten Lebensstandard halten zu können. Frauen plagen diese Ängste allerdings mehr als Männer – besonders Frauen in den Dreißigern (56 Prozent). Die gute Nachricht: Das Vertrauen ist bei Frauen wie Männern auch in Krisenzeiten hoch. Zwei Drittel vertrauen ihrem:r Partner:in in allen Geldangelegenheiten und knapp 6 von 10 glauben, dass sich ihr:e Liebste:r im Fall einer Trennung oder Scheidung gerecht verhalten würde.

## INWIEWEIT TREFFEN FOLGENDE AUSSAGEN AUF IHRE AKTUELLE PARTNERSCHAFT ZU?

4.386 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Lierte

	👤	♀	♂
»Mein:e Partner:in weiß über meine Einkommens- / Vermögensverhältnisse Bescheid«	83%	84%	82%
»Ich weiß über die Einkommens- / Vermögensverhältnisse meines:r Partner:in Bescheid«	83%	84%	81%
»Wir reden sehr offen über unsere Finanzen«	69%	72%	66%
»Ich vertraue meinem:r Partner:in in allen Geldangelegenheiten«	67%	66%	69%
»Ich glaube, dass mein:e Partner:in im Falle einer Trennung/Scheidung gerecht wäre«	57%	60%	55%
»Ich mache mir Sorgen, ob wir angesichts anhaltender Krisen und steigender Preise unseren Lebensstandard halten können«	46%	50%	42%
»Ich wünsche mir einen offeneren Austausch über Geld/Finanzen in unserer Beziehung«	41%	40%	42%
»Ohne meine:n Partner:in würde ich mit meinem Einkommen / Geld kaum auskommen«	26%	32%	20%
»Bei größeren Ausgaben habe ich das letzte Wort«	24%	22%	27%
»Mich stört der verschwenderische Umgang meines:r Partner:in mit Geld«	17%	16%	18%
»Wir streiten uns häufig über Geld und Ausgaben«	11%	10%	13%
»Der Umgang meines:r Partner:in mit risikoreichen Geldanlagen macht mir Sorgen« <small>(z.B. Aktien, Kryptowährungen)</small>	9%	8%	11%
»Mich stört die Sparsamkeit meines:r Partner:in«	9%	9%	10%

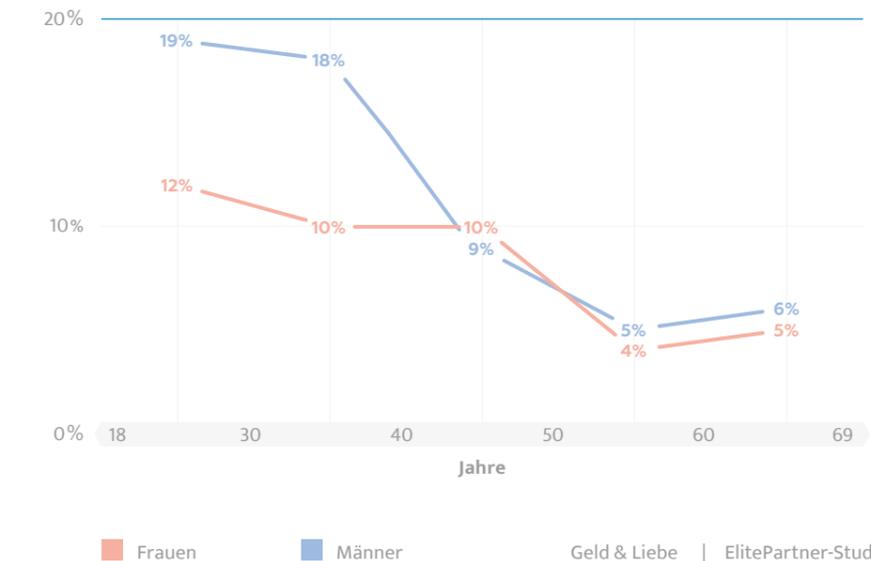


## KONFLIKTTHEMA GELD: JUNGE MÄNNER STÖREN SICH AN RISKANTEN INVESTMENTS

Das bedeutet jedoch nicht, dass es in puncto Geld immer harmonisch zugeht, denn Finanzen bilden ein breites Konfliktfeld in der Liebe: Jedes zehnte Paar gibt an, sich häufig über Geld und Ausgaben zu streiten. Und dort, wo es nicht offen zum Konflikt kommt, schwellt nicht selten Unzufriedenheit. So findet jeder:r Sechste seine:n Partner:in zu verschwenderisch, knapp jede:n Zehnte:n nerven Sparsamkeit und Geiz. Für Kopfschütteln sorgen Aktiendeals und Krypto-Investments: Insbesondere junge Männer stören sich am Umgang ihrer Partner:innen mit Geldanlagen. Jeder fünfte Mann unter 30 findet, dass sein:e Partner:in zu riskant investiert.

**Übrigens:** Geldprobleme und Beziehungszufriedenheit scheinen eng verknüpft, denn jedes dritte unzufriedene Paar streitet häufig über Geld (32 Prozent), aber nur jedes zehnte zufriedene (10 Prozent).

### »Der Umgang meines:r Partner:in mit risikoreichen Geldanlagen macht mir Sorgen«



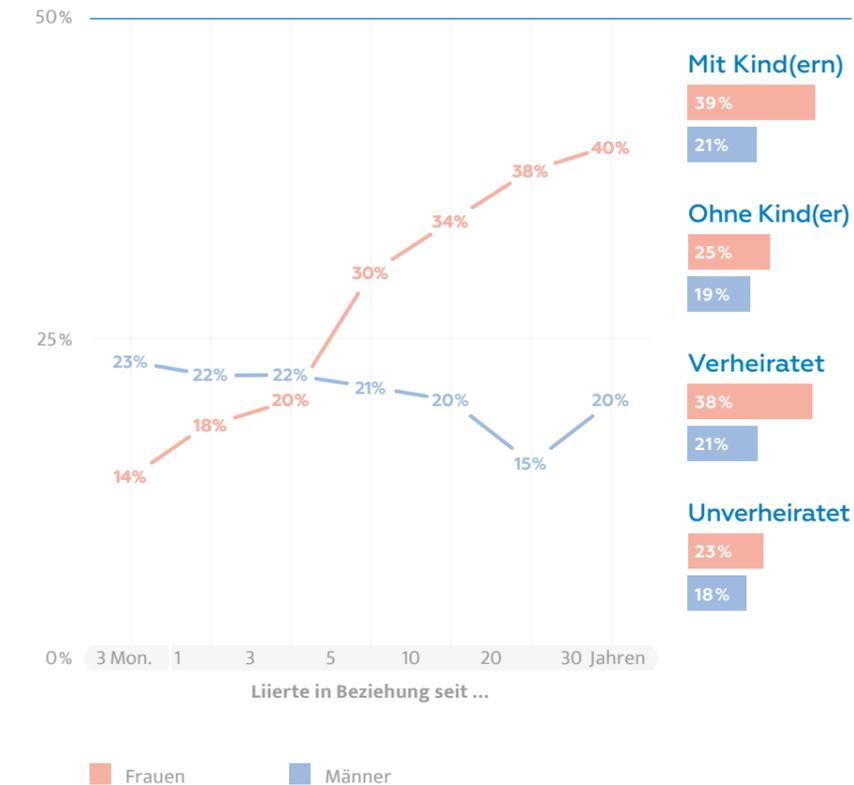
## JEDE DRITTE FRAU IST FINANZIELL VON IHRER BEZIEHUNG ABHÄNGIG

Female Finance, Gender Pay Gap, Equal Pay Day: Die Liste der Buzzwords rund um die finanzielle Emanzipation der Frau ist lang, doch die gesellschaftlichen Verhältnisse ändern sich nur langsam. Nach wie vor ist jede dritte liierte Frau finanziell von ihrer Beziehung abhängig und gibt an, alleine, also ohne Partner:in, mit ihrem Geld kaum auskommen zu können. Zwar meint auch jeder fünfte Mann, dass sein Einkommen allein nicht ausreichen würde – doch die Daten zeigen, dass dieser Wert bei Männern kaum von sozialen Faktoren beeinflusst ist.

## ABHÄNGIGKEIT STEIGT MIT HEIRAT, KINDERN, ALTER UND BEZIEHUNGSDAUER

Der Anteil der Frauen, die finanziell ohne ihre:n Partner:in nicht auskommen könnten, steigt mit Heirat und Kindern deutlich an, während diese Faktoren für Männer keinen Unterschied machen. Auch mit zunehmendem Alter und besonders mit steigender Beziehungsdauer geben immer mehr Frauen an, finanziell von ihrer Beziehung abhängig zu sein: Liegen Männer und Frauen in den ersten 5 Beziehungsjahren in puncto Abhängigkeit noch auf vergleichbarem Niveau, steigt die Abhängigkeit von Frauen ab 5 Jahren Beziehungsdauer sprunghaft an.

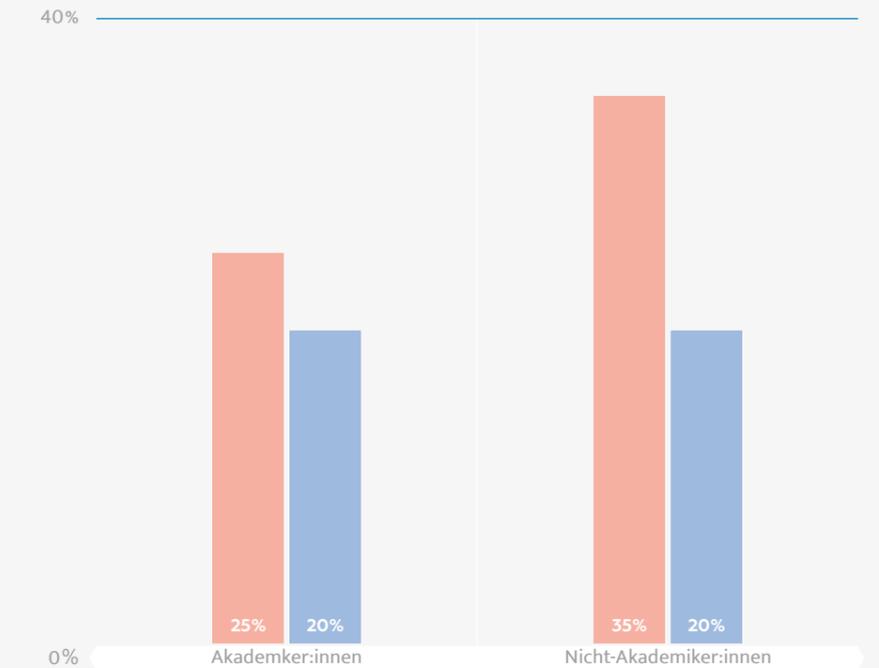
»Ohne meine:n Partner:in würde ich mit meinem Einkommen/Geld kaum auskommen«



## AKADEMIKERINNEN STEHEN HÄUFIGER FINANZIELL AUF EIGENEN BEINEN

Unterschiede zeigen sich allerdings mit Blick auf die Bildung: Akademikerinnen sind im Vergleich deutlich seltener finanziell abhängig von ihrer Beziehung als Nicht-Akademikerinnen. Nur etwa jede vierte Frau mit Hochschulabschluss käme ohne Partner:in finanziell an ihre Grenzen, aber mehr als jede dritte Nicht-Akademikerin. Bei den Männern zeigen sich keine Unterschiede: Unabhängig vom formalen Bildungsgrad bleibt es hier jeder Fünfte.

»Ohne meine:n Partner:in würde ich mit meinem Einkommen/Geld kaum auskommen«





## GELD UND LIEBE: EXPERTIN LISA FISCHBACH ANTWORTET

Gedanken, Sorgen und Konflikte offen ansprechen und konstruktiv lösen – auch wenn sich das die meisten für ihre Partnerschaft vornehmen, fällt es beim Thema Geld oft nicht leicht. Auch deshalb, weil das Thema sensibel ist und vielen die passende Herangehensweise fehlt. ElitePartner-Psychologin Lisa Fischbach berät in ihrer Praxis als Paarberaterin frisch liierte Paare genauso wie Langzeitpaare. Hier beantwortet sie einige häufige Fragen und gibt Tipps zum sensiblen Umgang mit Geldthemen in der Partnerschaft und in der Kennenlernphase.

### **MEINE PARTNERIN SPEKULIERT VIEL ZU SORGLOS MIT AKTIEN UND KRYPTOWÄHRUNGEN. WIE KANN ICH SIE DARAUF AUFMERKSAM MACHEN, VORSICHTIGER ZU SEIN?**

Der Umgang mit Geld kann sehr unterschiedlich sein, auch die Affinität zu risikoreicheren Geldanlagen, die gleichzeitig höhere Renditen erzielen können. Nicht selten kollidieren die verschieden ausgeprägten Bedürfnisse nach Sicherheit und Risikobereitschaft in einer Partnerschaft. Wenn Sie sich Sorgen machen, sprechen Sie Ihre Partnerin darauf an. Wichtig ist, nicht mit einer zu kritischen oder sogar bevormundenden Haltung zu agieren. Formulieren Sie Ihre Gedanken als partnerschaftliche Fürsorge und teilen Sie sie mehr als Beobachtung statt als Bewertung. Beschreiben Sie auch, welche Belastung Sie durch die Spekulationen Ihrer Partnerin haben. Inwieweit werden Sie konkret bei Geldverlusten betroffen sein? Hat dies Auswirkungen auf Ihr gemeinsames Leben, auf Rücklagen, Urlaubspläne oder Anschaffungen? In diesem Fall sollten Sie ein Ziel für das Gespräch vorbereiten, zu gemeinsamen Vereinbarungen und klaren Absprachen kommen, auch über mögliche Bereiche, in denen Ihre Partnerin uneingeschränkte Freiheit hat, ihren Finanzspekulationen nachzugehen.

### **BEIM THEMA ALTERSVORSORGE HABEN MEIN PARTNER UND ICH GANZ UNTERSCHIEDLICHE VORSTELLUNGEN. WIE LÖSEN WIR DEN KONFLIKT?**

Die letzten Jahre der Extremsituationen und die steigenden Belastungen für die Finanzen haben zu mehr finanzieller Unsicherheit geführt. Das äußert sich in einem erhöhten Bedürfnis nach Sicherheit. Paare machen sich häufiger Gedanken um die passende Anlageform ihres Geldes. Die Auseinandersetzung mit der Vorsorge fürs Alter und die Wahl der Absicherung ist auch immer ein essenzielles Paartheema und verbunden mit dem Blick auf den Ernstfall. Was passiert bei Trennung, Scheidung oder Tod? Inwieweit wollen wir uns gemeinsam absichern? Für Liierte wird das Bedürfnis nach Absicherung häufig zu unterschiedlichen Zeitpunkten relevant. Sobald einer spürt, dass er mit der Ungewissheit nicht gut leben kann, sollten Gespräche dazu geführt werden, sonst bauen sich negative Gefühle auf. Paare sollten sich deshalb frühzeitig über ihre Ansprüche an die Absicherung im Alter verständigen. Grundsätzlich ist es sinnvoll, wenn beide zunächst ihre eigene Altersvorsorge-Rechnung aufmachen und Fakten zusammentragen. Oft lassen sich jedoch Konflikte in Sachen Finanzen nicht allein lösen, dann ist professionelle Unterstützung durch eine Finanzberatung gefragt. Sie hilft, sachlich Vor- und Nachteile von Sparmodellen aufzuzeigen.

### **MEIN PARTNER VERMEIDET JEGLICHES GESPRÄCH ÜBER SEINE FINANZIELLE SITUATION. WIE GEHE ICH DAMIT UM?**

In vielen Partnerschaften sind Gespräche über Geld, Besitz oder Einkommen immer noch ein Tabu, teilweise schamhaft besetzt oder schlicht einfach nicht geübt. Geld ist mit bedeutungsvollen Gefühlen wie Neid, Stolz, Angst und Selbstwert verbunden. Die Gründe, einen Austausch über finanzielle Themen zu blockieren, können daher ganz verschieden sein. Vermeiden Paare jedoch das offene Gespräch darüber, drohen sie, sich voneinander ▶



zu entfernen. Die Verweigerung löst Fantasien über Geheimnisse aus, wird als Zurückweisung und fehlendes Vertrauen interpretiert. Sich zu einem gewissen Grad über die finanzielle Situation mit dem Partner auseinanderzusetzen, gehört zu einer partnerschaftlichen Verantwortung. Das sollte offen ausgesprochen werden. Einseitiger Rückzug muss nicht akzeptiert werden. Verabreden Sie sich zu einem Paargespräch. Starten Sie damit, zu beschreiben, wie stark Sie die fehlende Transparenz belastet, vor allem die Bereiche, die Sie konkret als Paar im Zusammenleben und Alltag teilen. Zeigen Sie auch auf, dass Sie die privaten Grenzen akzeptieren, die nur Ihren Partner betreffen. Wichtig ist, sensibel zu erfragen, warum er keine Einblicke möchte. Sind es persönliche Ängste, fehlendes Vertrauen, Sorge vor Kontrollverlust oder unterschiedliche Wertvorstellungen? Zeigen Sie so gut es geht Verständnis dafür, ohne dabei Ihr Bedürfnis nach mehr Offenheit zurückzustellen.

---

**MEINE PARTNERIN VERDIENT DEUTLICH MEHR ALS ICH. KANN ICH VERLANGEN, DASS SIE EINEN GROSSTEIL DER MIETE ÜBERNIMMT?**

---

Große Unterschiede in finanziellen Angelegenheiten können zu einem Ungleichgewicht in Partnerschaften und demzufolge zu Problemen führen. Denn auseinanderliegende Besitzverhältnisse haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Beziehungsgefüge. So kann einerseits das Gefühl von Überlegenheit, auf der anderen Seite eines von Abhängigkeit entstehen – wenngleich nur latent und oft unbewusst wahrgenommen. Das sind jedoch schädliche Emotionen für eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Selbst, wenn Sie mit einer finanziell besser gestellten Frau liiert sind, leitet sich daraus nicht automatisch ab, dass sie verpflichtet ist, einen größeren Anteil der gemeinsamen Kosten zu tragen. Grundsätzlich rate ich Paaren zum Erhalt einer gewissen finanziellen Unabhängigkeit. Das hilft beiden Partnern, sich selbstbewusst, emotional frei und autark

zu erleben. Welches Modell der Kostenteilung für ein Paar passt, ist letztlich auch von persönlichen Werten, Fairnessempfinden und der individuellen Situation abhängig. Gerade dann, wenn eine 50/50-Teilung bei der Miete zu einer persönlichen Belastung führt, sollten Sie mit Ihrer Partnerin ehrlich darüber sprechen, aber ohne eine Forderung zu stellen. Bei einer Neuverteilung der Miete muss klar geregelt sein, ob daran Rückzahlungen geknüpft sind.

---

**MEINE PARTNERIN UND ICH WERDEN BALD HEIRATEN. SIE MÖCHTE EINEN EHEVERTRAG, ICH FINDE DAS UNROMANTISCH. WIE SAGE ICH IHR DAS AM BESTEN?**

---

Es ist ein gefährlicher Mythos zu glauben, Liebe regle die Finanzen wie von selbst. Ich rate vielmehr, über finanzielle Angelegenheiten eher früher als später zu sprechen und klare Absprachen zu treffen. Denn das entlastet eine Beziehung, schafft viel Freiheit in der Liebe und Raum für Romantik. Durch sachliche Vereinbarungen wird eine Grundlage geschaffen, auf die sich beide Partner verlassen können und die die emotionale Komponente von der unpersönlichen, materiellen Ebene bewusst entkoppelt. Für viele scheinen Verträge Partnerschaften die Leichtigkeit zu nehmen, jedoch sind Verträge für Zeiten gemacht, in denen die Harmonie verloren gegangen ist. Verständlicherweise ist es fordernd, sich bei der Entscheidung, zu heiraten, mit negativen Gefühlen auseinanderzusetzen oder sogar an die Möglichkeit einer Trennung zu denken. Bevor Sie aber über die Beweggründe Ihrer Zukünftigen spekulieren oder sich durch ihren Wunsch gekränkt fühlen, sprechen Sie offen mit ihr. Zuallererst geht es darum, die unterschiedlichen Sichtweisen zu verstehen und die Vor- und Nachteile eines Ehevertrags zu erläutern. Oft ist die Lösung nicht schwarzweiß, sondern es findet sich ein Kompromiss wie beispielsweise, die Idee eines ganzheitlichen Ehevertrags aufzugeben und nur bestimmte Bereiche vertraglich abzusichern.

---

**ICH HABE JEMANDEN KENNENGELERNT, MIT DEM ES WUNDERBAR LÄUFT. ALLERDINGS HABE ICH DAS GEFÜHL, BEI DATES FAST IMMER DIE RECHNUNG ZU ÜBERNEHMEN. WIE SPRECHE ICH DAS THEMA AN?**

---

Bevor Sie mit Ihrem Date über die Aufteilung der Rechnung sprechen, prüfen Sie, wieviel von Ihrem Gefühl subjektives Erleben ist und wieviel auf tatsächlichen Gegebenheiten beruht. Je nach Einstellung zum Geld haben wir verschiedene Perspektiven darauf. Unsere Wahrnehmung kann davon beeinflusst werden und an Objektivität verlieren. Wenn faktisch ein großes Ungleichgewicht besteht, sollten Sie das ansprechen. Wie kam es denn zum Übernehmen der Rechnung? Haben Sie häufiger die Initiative ergriffen, die Rechnung geordert oder die Geldebörse gezückt? Das sind Signale, die beim anderen auf eine Einladung deuten könnten. Offensichtlich scheint Ihr Date Einladungen gern anzunehmen und sich wenig revanchieren zu wollen. Das könnte eine generelle Einstellung sein, vielleicht sind Sie aber oft nur schneller? Bevor Sie in ein ernstes Beziehungsgespräch starten, wäre es eine Chance, beim nächsten Treffen keine Anstalten zum Bezahlen zu machen, sondern einfach zu warten. Falls Ihr Date nicht aktiv wird, kommentieren Sie die Situation, Sie hätten die letzten Rechnungen übernommen und fänden insgesamt eine Ausgewogenheit schön – auch in der Zukunft. Denn gerade, wenn es ums Geld geht, sollten Absprachen getroffen werden, wer wann zahlt, damit sich keine negativen Gefühle aufstauen. ■





  
**SO LIEBT DEUTSCHLAND**



### SCHLESWIG-HOLSTEIN

52% reden in ihrer Beziehung offen über sexuelle Wünsche  
Gesamt: 47%

### HAMBURG

18% hatten schon mal eine offene Beziehung  
Gesamt: 11%

### NIEDERSACHSEN

38% sprechen beim Kennenlernen frühzeitig darüber, ob Lebenspläne zusammenpassen  
Gesamt: 32%

### HESSEN

35% würden sich trennen, wenn der:die Partner:in sein:ihr Äußeres vernachlässigt  
Gesamt: 28%

### BADEN-WÜRTTEMBERG

15% der Paare streiten sich häufig über Geld und Ausgaben  
Gesamt: 11%



### MECKLENBURG-VORPOMMERN

64% sagen, »was mir gehört, gehört auch meinem:r Partner:in«  
Gesamt: 56%

### BERLIN

46% sind Single  
Gesamt: 35%

### BRANDENBURG

70% der Lieberten sind zufrieden mit ihrem Sexleben  
Gesamt: 62%

### SACHSEN-ANHALT

42% der Paare sind über 20 Jahre zusammen  
Gesamt: 32%

### THÜRINGEN

74% der Paare reden sehr offen über ihre Finanzen  
Gesamt: 69%

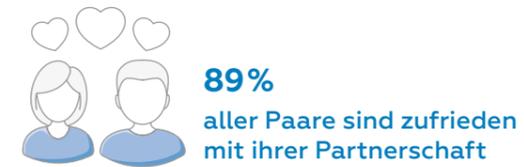
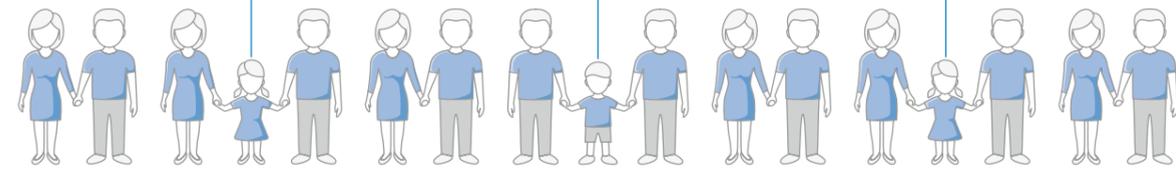


# SO LIEBEN WIR 2023

## 65% PAARE

Jedes zweite Paar hat mindestens ein Kind

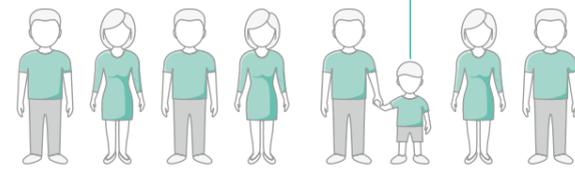
(49%)



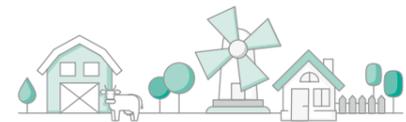
## 35% SINGLES

Jeder fünfte Single hat mindestens ein Kind

(19%)



## Single-Anteil nach Wohnortgröße



**29%**  
Land

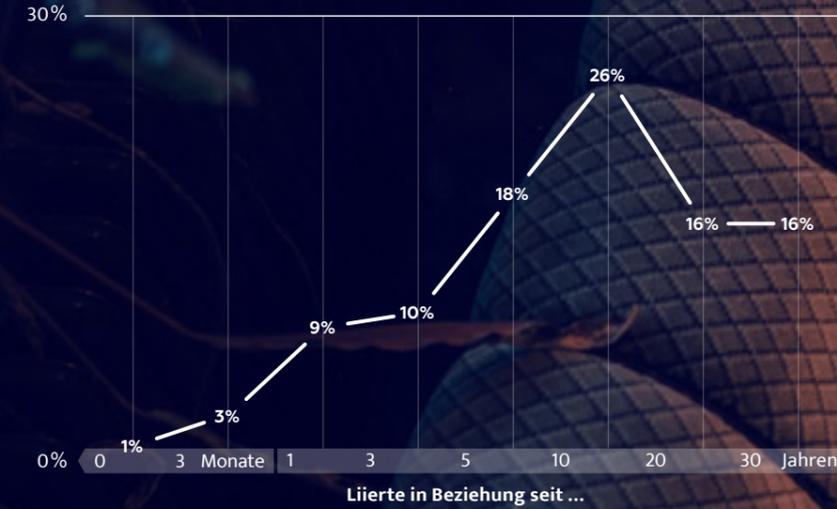


**35%**  
Klein- und Mittelstädte

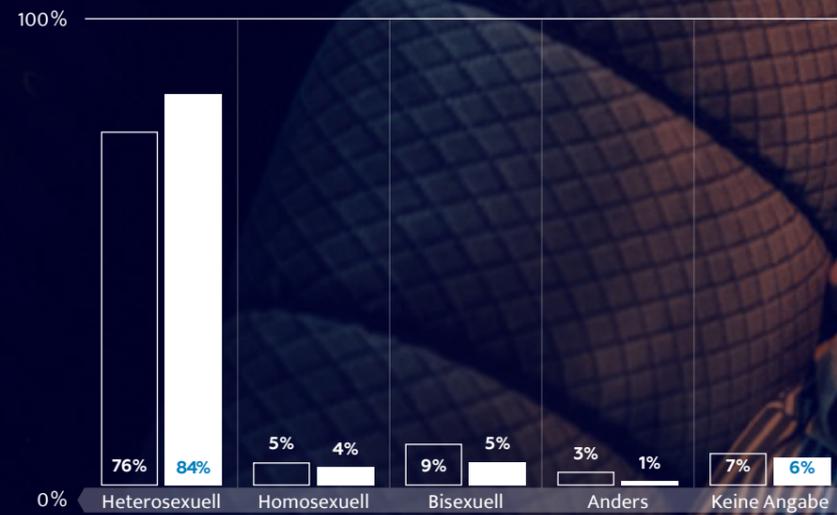


**40%**  
Großstädte und Metropolen

## Beziehungsdauer



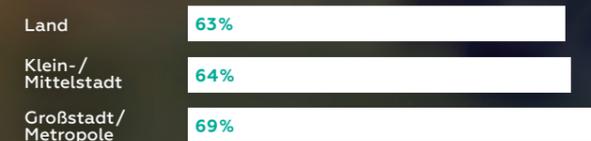
## Sexuelle Orientierung



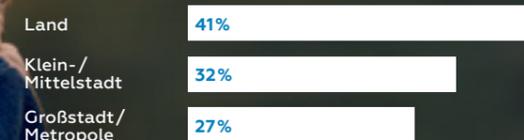
□ 18- bis 29-jährige ■ Gesamt

# STADT, LAND, LIEBE – DATING- UND BEZIEHUNGS- VERHALTEN IM URBANEN RAUM UND AUF DEM LAND\*

## Single-Zufriedenheit



## 20+ Jahre liiert



## Heterosexuell



\*Auswahl diverser Items

# INTERESSANTE FAKTEN NACH WOHNORTGRÖSSE\*



**LAND** <5.000 Einwohner:innen  
**KLEIN-/MITTELSTADT** 5.000 bis 500.000 Einwohner:innen  
**GROSSSTADT/METROPOLE** >500.000 Einwohner:innen

## Singles

»Wenn ich mich beim Dating auf nur eine Person festlege, habe ich Angst, jemand Besseres zu verpassen«	9%	13%	18%
»Wenn die Gefühle nachlassen, denke ich schnell an Trennung«	10%	13%	18%
»Ich habe Routinen für erste Dates entwickelt; vieles läuft sehr ähnlich ab« <small>(z.B. Treffpunkte, Gesprächsthemen)</small>	13%	18%	21%

## Lierte

»Wir haben beide unsere jeweiligen Nachnamen behalten«	6%	10%	17%
»Morgens liegen wir oft noch beieinander oder kuscheln«	23%	23%	30%
»Sex ist mir wichtig, um mich meinem:r Partner:in eng verbunden zu fühlen«	44%	51%	50%

## Gesamt

»Ich hatte schon (eine zeitlang) eine offene Beziehung«	8%	10%	15%
»Würde ich (noch einmal) heiraten, würde ich meine Finanzen schriftlich regeln« <small>(z.B. Ehevertrag)</small>	30%	35%	39%
»Ich finde, was mir gehört, gehört auch meinem:r Partner:in«	62%	56%	53%
»Ich würde mich trennen, wenn sich unsere Lebenspläne auseinander entwickeln« <small>(z.B. Kinderwunsch, Karriere, Wohnort)</small>	32%	35%	40%

\*Auswahl diverser Items



## KENNEN SIE SCHON UNSEREN NEUEN STUDIENBEREICH?

Beziehung, Partnerwahl oder Sexualität: im ElitePartner-Studienbereich auf unserer Website ([elitepartner.de/studien](http://elitepartner.de/studien)) finden Sie die Daten aller vergangenen ElitePartner-Studien übersichtlich und informativ aufbereitet. Unsere Pressemitteilungen, Bildmaterial und alle Studienbände als PDF stehen zum Download zur Verfügung. Wählen Sie einfach selbst aus, welche Themen Sie interessieren!



### SIE WOLLEN MEHR? WIR HABEN MEHR!

Auch in diesem Jahr finden sich die spannendsten, überraschendsten und wichtigsten Ergebnisse unserer ElitePartner-Studie in diesem Studienband. Doch natürlich gehen die Daten viel tiefer. Zu allen vorgestellten Themen liefern wir gerne jederzeit Detailanalysen.

### KONTAKTIEREN SIE UNS FÜR INDIVIDUELLE AUSWERTUNGEN

Sie haben Interesse an tiefergehenden Daten? Sie recherchieren zu einem Thema, das dieses Jahr nicht dabei war? Sprechen Sie uns einfach an! 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.

### FÜR SIE IM INTERVIEW: UNSERE EXPERTIN LISA FISCHBACH

Ob Zitat, Hintergrundgespräch oder ausführliches Interview – für Print, Online, TV oder Radio: Unsere Studienleiterin und Diplom-Psychologin Lisa Fischbach steht Ihnen persönlich zur Verfügung. Kommen Sie einfach auf uns zu.

### PRESSEMELDUNGEN MIT AKTUELLEN ZAHLEN – JETZT ABONNIEREN

Keine neuen Daten mehr verpassen: Falls Sie unsere monatlichen Pressemeldungen noch nicht erhalten, kontaktieren Sie uns einfach, um mit den aktuellsten Ergebnissen unserer ElitePartner-Studie versorgt zu werden.

Alle ElitePartner-Studienbände: [elitepartner.de/studien](http://elitepartner.de/studien)

### PRESSEKONTAKT

für Detailauswertungen und weitere Informationen

**BEATRICE BARTSCH**  
Senior PR & Brand Manager

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!

### UND ES GEHT WEITER!

Während Sie diese Zeilen lesen, entwickeln wir schon die ElitePartner-Studie 2024. Wenn Sie Anregungen oder Ideen für neue Themen oder Fragestellungen haben, lassen Sie es uns wissen – wir freuen uns über Ihren Input und Inspiration.

**PRESSEKONTAKT FÜR DETAILAUSWERTUNGEN  
UND WEITERE INFORMATIONEN:**



**BEATRICE BARTSCH**  
Senior PR & Brand Manager

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