



ElitePartner *Studie 2025*

So liebt Deutschland

Welche Rolle der Beruf bei der Partnerwahl spielt, wie Paare ihre Bedürfnisse verhandeln und wie Politik die Liebe beeinflusst

Studieninformation

Seit 2005 untersucht die bevölkerungsrepräsentative ElitePartner-Studie jährlich Einstellungen, Verhaltensweisen und Bedürfnisse von Singles und Liierten in Deutschland. Dabei widmet sie sich alltäglichen Themen von Paaren ebenso wie neuen Trends und gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen. Mit einer Teilnehmerzahl von mehreren tausend Personen ist die ElitePartner-Studie eine der größten Beziehungsstudien 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 und Bundesland.

Zusammensetzung der Stichprobe

Singles 2.094 · 33%		Akademiker:innen 35%
Liierte 4.234 · 67%		Nicht-Akademiker:innen 65%

	Frauen	Männer
18 bis 29 Jahre	19 %	17 %
30 bis 39 Jahre	19 %	20 %
40 bis 49 Jahre	19 %	19 %
50 bis 59 Jahre	22 %	23 %
60 bis 69 Jahre	21 %	21 %
Gesamt	51 %	49 %

Studienteam



Lisa Fischbach
Psychologin & Forschungsleiterin bei ElitePartner



Beatrice Bartsch
Senior PR & Brand Manager bei ElitePartner



Juliane Rietzsch
Lead Brand & Research Manager bei ElitePartner

Studiensteckbrief

Methode:
schriftliche Online-Befragung

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

Stichprobe:
insgesamt 6.328 Befragte

Erhebungszeitraum:
Oktober/November 2024

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

Institut:
Fittkau & Maaß Consulting GmbH
Datenerhebung im Rahmen der 59. Internet-Trendstudie WWW Benutzer Analyse W3B

Liebe Leser:innen

in Zeiten rasanter Veränderungen und äußerer Instabilität richten viele Menschen den Blick vermehrt nach innen: auf ihre Beziehungen, ihren Alltag und eigene Bedürfnisse. Damit einher geht ein starkes Streben nach Harmonie. Auch bei der Entwicklung der ElitePartner-Studie 2025 haben wir diesen Impuls verspürt.

Doch uns war es wichtig, beide Seiten abzubilden. Deshalb haben wir einerseits untersucht, was Beziehungen im Alltag stabilisiert und trägt. Wie viel und worüber unterhalten sich Paare? Welche Rituale stärken die Verbindung? Wie wirken Humor, Reisen oder Intimität als Ressourcen im Beziehungsleben? Andererseits widmen wir uns bewusst Themen, die Beziehungen aus der Balance bringen können: dem Einfluss politischer Polarisierung, der Dynamik von Bedürfnissen und Grenzen, unverzeihlichem Verhalten und Verunsicherung durch gesellschaftlich konstruierte Schönheitsideale. Aber wir zeigen auch auf, wie Paare aus Konflikten herausfinden und welche Strategien der Versöhnung ihnen dabei helfen.

Im Kapitel „Singles & Dating“ haben wir drei Schwerpunkte gesetzt: Wir wollten wissen, was zu einer hohen Zufriedenheit als Single beiträgt – und was sich daraus über erfülltes Alleinleben lernen lässt. Wir schauen zudem auf die kommunikativen Feinheiten beim Dating und die Rolle des Berufs bei der Partnerwahl.

So entsteht ein facettenreiches Bild davon, was Menschen heute in der Liebe bewegt – auch und gerade vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Unsicherheiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken spannender Ergebnisse.

Ihre



Diplompsychologin und Studienleiterin



Inhalt

Singles & Dating

5

Was zufriedene Singles glücklich macht	6
Beruf & Partnerwahl	10
Kommunikation beim Dating	14
Der Pfad des Kennenlernens: Lisa Fischbach antwortet	16
Wo sich Paare heute kennenlernen	18

So liebt Deutschland

58

Bundesländer-Highlights	59
Singles und Lierte: die wichtigsten Fakten	60

Beziehungen

20

Gesprächsdauer & Gesprächsthemen	21
Humor in Beziehungen	25
Diese Rituale machen Paare glücklich	29
Urlaub als Paar	33
Politik in Beziehungen	37
Attraktivität: kritische Frauen, unsichere Männer	41
So starten Paare Sex	45

Kontakt

62

Weiterführendes	62
Pressekontakt	63

Paarkonflikte

47

Wie Paare ihre Bedürfnisse verhandeln	48
Interview Lisa Fischbach: Konflikte & Bedürfnisse	50
So lange brauchen Paare zur Versöhnung	52
Die 4 Strategien der Versöhnung	54
Unverzeihliches in Beziehungen	56



Singles & Dating

Was zufriedene Singles glücklich macht



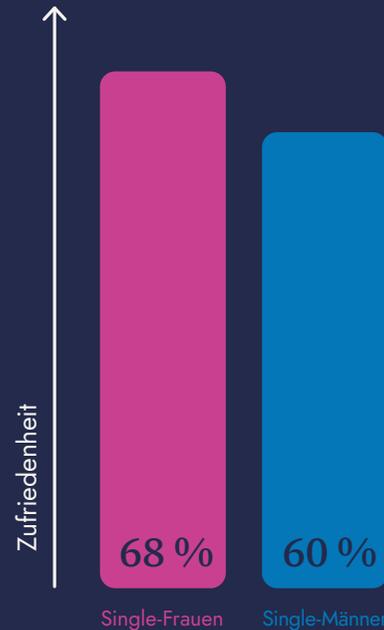
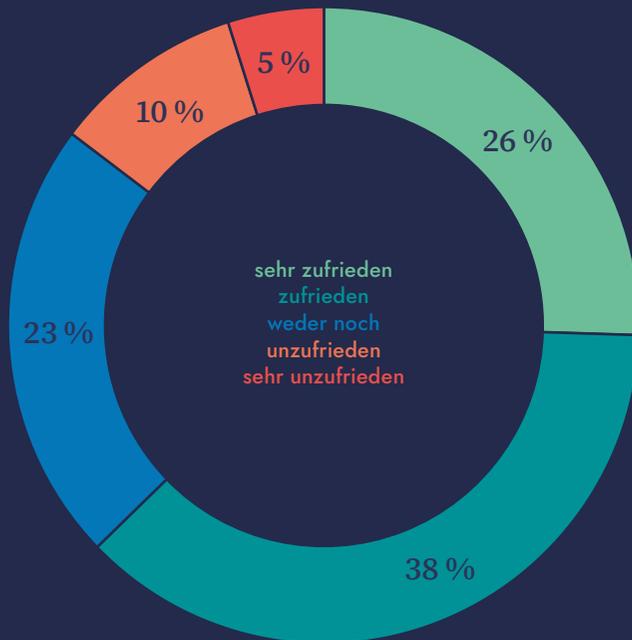
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben als Single?

2.094 Singles; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



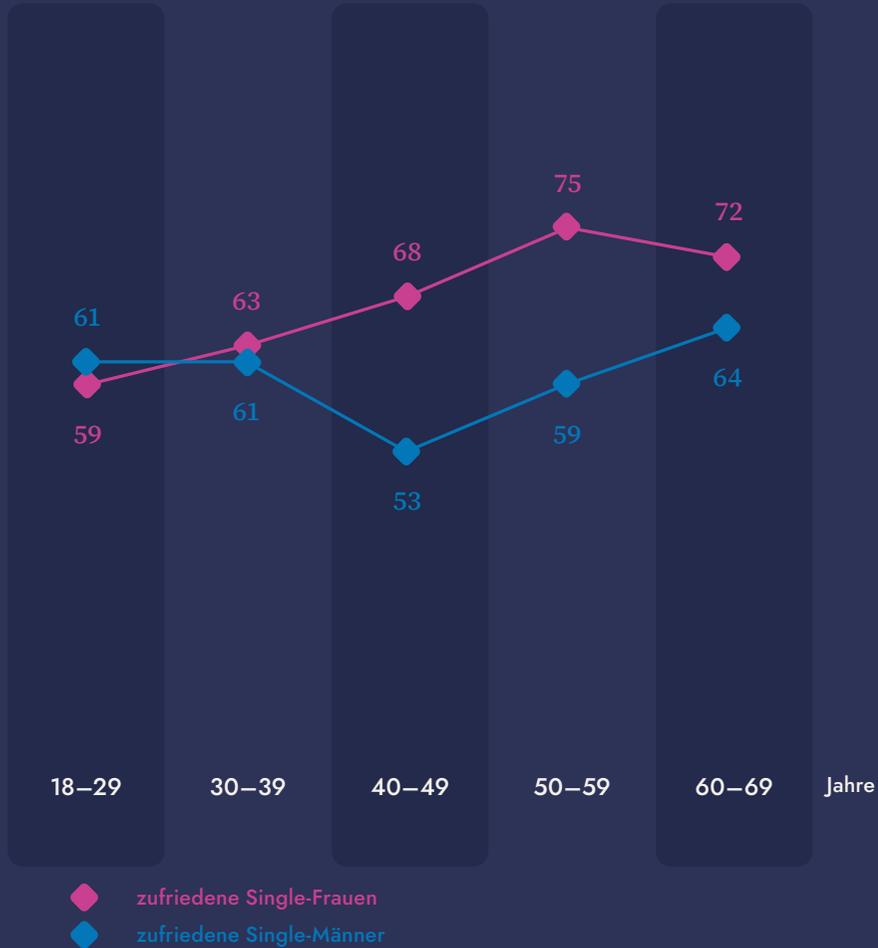
Knapp zwei Drittel der Singles sind (sehr) zufrieden

Verbittert, frustriert, mit einem Liter Eiscreme vor dem Fernseher – so inszenieren Medien gern den Prototyp eines Singles. Dass dieses düstere Bild der Realität kaum standhält, zeigen die Zahlen: Knapp zwei Drittel der Singles in Deutschland sind mit ihrem Leben als Single zufrieden oder sehr zufrieden, nur etwa jede:r Siebte ist (sehr) unzufrieden. Besonders mit sich und ihrem Solo-Leben im Reinen scheinen dabei Single-Frauen zu sein: Fast 7 von 10 geben an, als Single (sehr) zufrieden zu sein, unter den Single-Männern hingegen nur 6 von 10.



Single-Zufriedenheit nach Alter

Angaben in Prozent



Hohes Alter, hohe Single-Kompetenz

Während Partnerlosigkeit im Alter oft mit Einsamkeit gleichgesetzt wird, beweisen gerade ältere Frauen eine hohe Single-Kompetenz. So geben etwa drei Viertel der Single-Frauen über 50 an, mit ihrem Leben als Single (sehr) zufrieden zu sein, unter 30 Jahren tun dies nur 6 von 10 Single-Frauen. Etwas anders verhält es bei Single-Männern: Ihre Zufriedenheit bleibt über die Jahre hinweg recht stabil – etwa 6 von 10 geben an, (sehr) zufrieden zu sein. Die einzige Ausnahme stellen Single-Männer in ihren Vierzigern dar: In dieser Phase kommt nur gut die Hälfte der alleinstehenden Männer mit dem Solo-Leben gut zurecht.





Was trägt am stärksten zu Ihrer Zufriedenheit bei? →

1.325 Singles, die mit ihrem Single-Leben (sehr) zufrieden sind;
erwachsene deutsche Internetnutzer:innen
Angaben in Prozent

Zufriedenheits-Booster für Singles: Autonomie und Ruhe

Keine Diskussionen, keine Kompromisse – Singles wissen die Vorteile, die das Solo-Leben mit sich bringt, durchaus zu schätzen. Den stärksten Beitrag zur Zufriedenheit leistet das Auskosten der Autonomie, insbesondere die Möglichkeit, selbst über das eigene Leben und die eigenen vier Wände zu entscheiden. Und ausbleibende Diskussionen über die neue Wandfarbe, herumliegende Socken oder den Besuch der Schwiegermutter führen in der Regel auch zu mehr Ruhe und Entspannung – der gut 6 von 10 Singles einen hohen Beitrag zur Zufriedenheit attestieren. Auch bei den Themen Finanzen und Essen können Singles ihrer Selbstbestimmtheit viel abgewinnen: Finanzieller Unabhängigkeit und reibungslosem Schlemmen bescheinigen 4 von 10 Singles einen Beitrag an ihrer Zufriedenheit.

Spannend: Gerade Single-Frauen lieben ihre Unabhängigkeit. So schätzen es drei Viertel der alleinstehenden Frauen, jederzeit selbst über ihr Leben zu bestimmen, aber nur gut die Hälfte der Single-Männer.

	Gesamt	Frauen	Männer
Möglichkeit, jederzeit selbst über mein Leben zu bestimmen	64	72	55
Zeit für Entspannung und Ruhe haben	62	65	58
Im Alltag meine eigenen Entscheidungen ohne Abstimmung treffen können	60	68	51
Meine Wohnsituation, meine vier Wände für mich haben	54	63	45
Keine Verantwortung für eine Partnerschaft haben müssen	39	40	39
Finanziell unabhängig sein	38	41	36
Essen können, was und wie ich möchte	37	39	35
Enge, vertraute Freundschaften	29	30	28
Urlaube, Reisen unabhängig planen können	27	28	27
Zeit für Sport und körperliche Fitness	25	25	25
Neue Dinge, Hobbys ausprobieren	20	21	19
Viele Aktivitäten im Alltag, z.B. Restaurantbesuche, Ausgehen, Kino, Kultur	16	15	17
Viele Kontakte, die ich anrufen oder treffen kann	15	14	17
Meine berufliche Situation; auf die Karriere fokussieren können	15	14	16
Freiheit, Sex zu haben, wann und mit wem ich möchte	15	7	23

Sexuelle Freiheit – für jeden vierten Single-Mann ein Zufriedenheitsfaktor

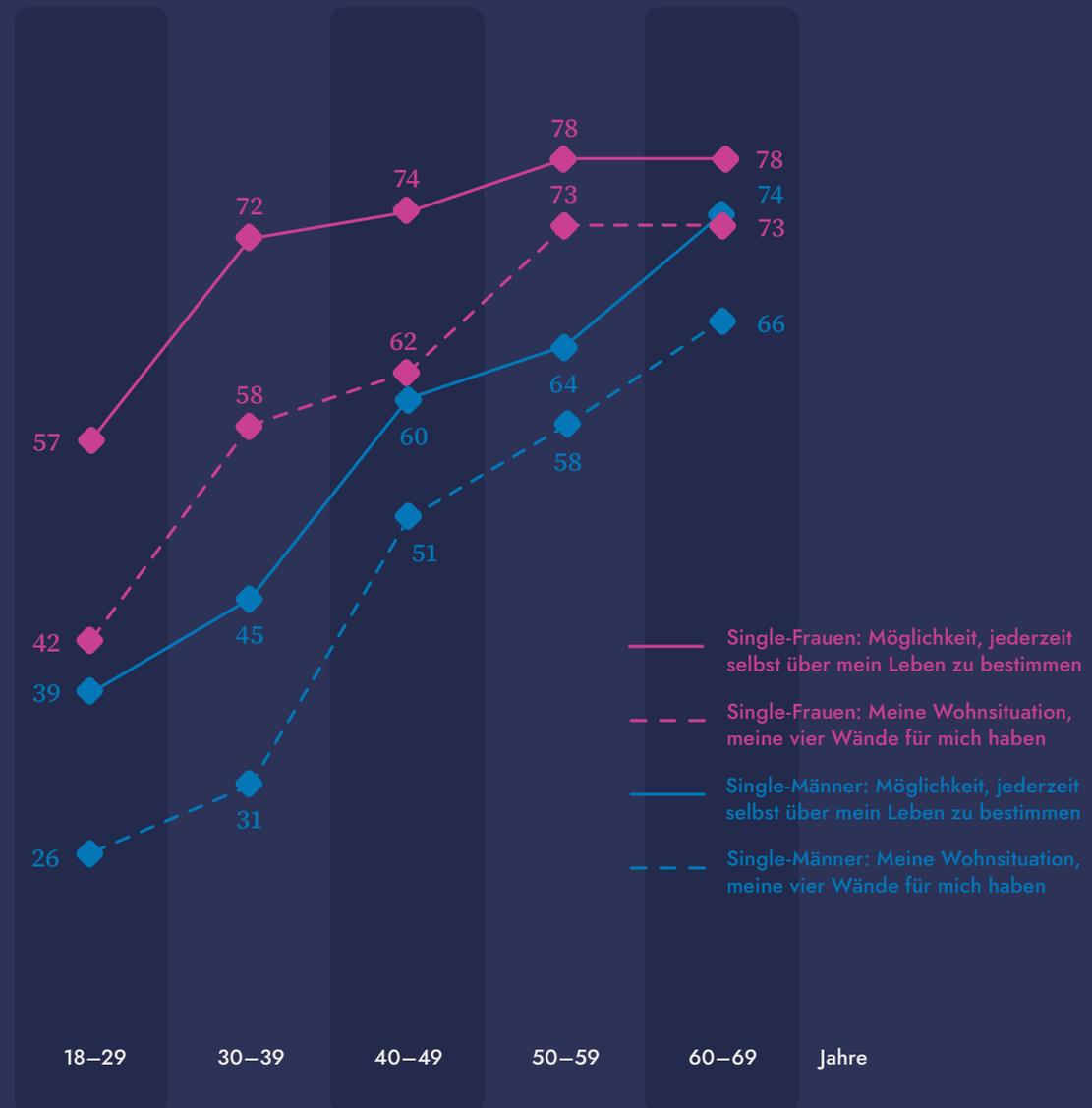
Nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern auch im Bett schätzen einige Singles ihre (neu gewonnene) Freiheit. Insbesondere Single-Männer geben an, dass die Möglichkeit, Sex zu haben, wann und mit wem sie möchten, ihrer Zufriedenheit zuträglich ist. Während sich jeder vierte Mann über diese sexuelle Freiheit freut, schreiben lediglich 7 Prozent der Single-Frauen dieser einen Beitrag an ihrer Zufriedenheit zu. Statt in die Federn stürzen sich Single-Frauen lieber in die Arbeit: Jede siebte alleinstehende Frau und ein ebenso hoher Anteil an Single-Männern zieht aus Arbeit- und Karriere-Fokus Zufriedenheit.

Freundschaften, Urlaube, Sport und Hobbys versüßen das Solo-Leben

Kitesurfen auf Kreta, ein Töpferkurs mit Freund:innen oder neue Fitnessvorsätze – die Zeit als Single lässt sich abwechslungsreich und aktiv gestalten und genießen. So berichten 3 von 10 Singles, dass Freundschaften ihre Zufriedenheit als Single positiv beeinflussen, gut ein Viertel versüßt sich das Solo-Leben mit Urlauben und Reisen oder mit sportlichen Aktivitäten. Immerhin jede:r fünfte zufriedene Single gibt an, dass ein neues Hobby zur Zufriedenheit beigetragen hat. Zwischen den Geschlechtern bestehen dabei keinerlei Unterschiede.

Faktoren für Single-Zufriedenheit nach Alter

Angaben in Prozent



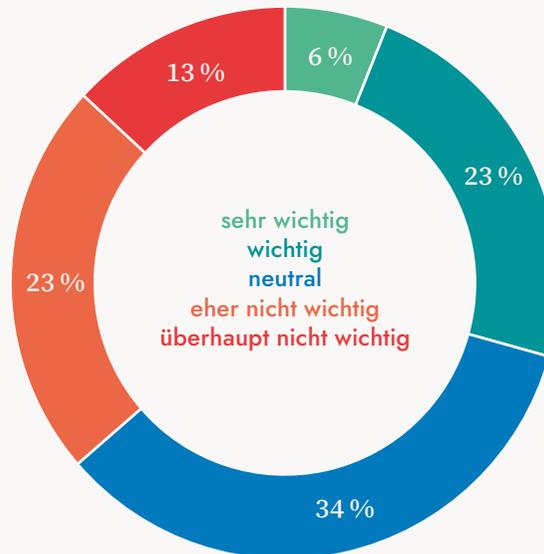
Jede:r Dritte legt bei der Partnerwahl Wert auf den Beruf

Die Partnerwahl ist komplex und neben Kriterien wie Alter, Wohnort oder Interessen spielt für fast jede:n Dritte:n auch der Beruf eine relevante Rolle. So geben 3 von 10 Frauen und Männer in Deutschland an, dass ihnen der Beruf bei der Partnerwahl grundsätzlich wichtig ist. Für ein gutes Drittel hat der Job des Gegenübers hingegen keine Bedeutung bei der Partnerwahl, ein weiteres Drittel äußert sich neutral. Frauen achten zwar insgesamt betrachtet etwas stärker auf den Beruf, dies ist aber vor allem durch ältere Generationen beeinflusst. Gerade in den jüngeren Generationen zeigt sich, dass der Job für Frauen und Männer bei der Partnerwahl ähnlich wichtig ist.



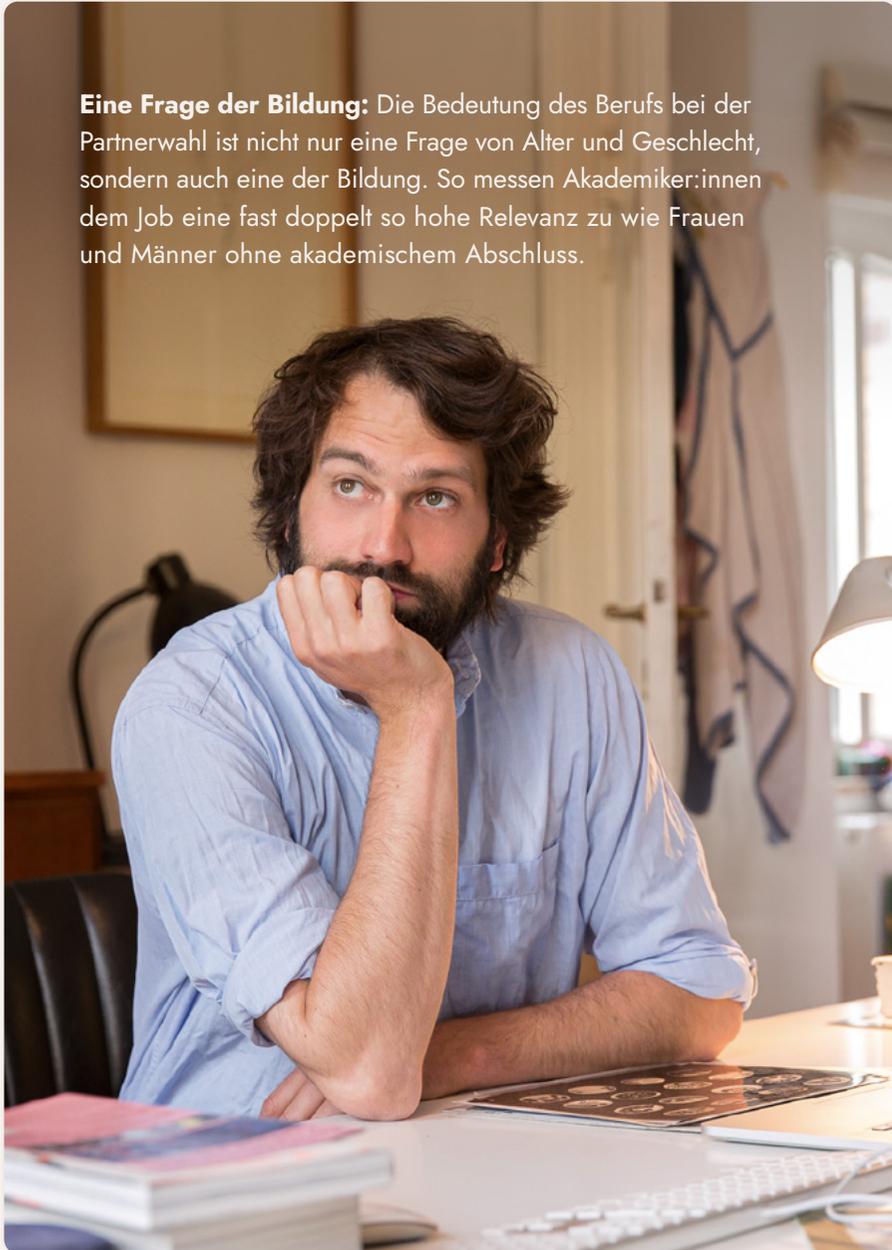
Wie wichtig ist es Ihnen bei der Partnerwahl grundsätzlich, was für einen Beruf die Person hat?

6.328 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



32 % der Frauen und 27 % der Männer finden den Beruf „wichtig“ oder „sehr wichtig“.





Eine Frage der Bildung: Die Bedeutung des Berufs bei der Partnerwahl ist nicht nur eine Frage von Alter und Geschlecht, sondern auch eine der Bildung. So messen Akademiker:innen dem Job eine fast doppelt so hohe Relevanz zu wie Frauen und Männer ohne akademischem Abschluss.

Relevanz des Berufs nach Geschlecht & Generation

		Gesamt	Frauen	Männer
	Gen Z	39 %	38 %	40 %
	Gen Y	38 %	36 %	40 %
	Gen X	25 %	30 %	20 %
	Gen Boomer	22 %	28 %	15 %

Relevanz des Berufs nach Bildung (Gesamt)

	Akademiker:innen	42 %
	Nicht-Akademiker:innen	23 %



Angenommen, Sie sind auf Partnersuche und erfahren die berufliche Tätigkeit einer Person:

Welche Aspekte des Berufs würden die Person für Sie besonders attraktiv machen?

6.328 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent



Stabilität ist sexy

Die Welt wird immer unbeständiger. Umso attraktiver scheinen gerade in solch turbulenten Zeiten Berufe zu sein, die vor allem eines mitbringen: Sicherheit. So gibt jede:r Dritte an, einen geregelten, strukturierten Job anziehend zu finden, 4 von 10 finden zukunfts- und krisensichere Jobs attraktiv – besonders Frauen. Sicherheit manifestiert sich aber nicht nur in geregelten Arbeitszeiten und Krisenfestigkeit, sondern auch in einer guten Bezahlung, der knapp die Hälfte der Befragten Attraktivität in puncto Beruf attestieren. Genauso anziehend werden Tätigkeiten wahrgenommen, die ein hohes Verantwortungsbeusstsein abverlangen – eine Qualität, von der sich vermutlich viele erhoffen, dass ihr Gegenüber sie auch in die Beziehung einbringt.

	Gesamt	Frauen	Männer
Verantwortungsvoll	46	53	38
Gut bezahlt	45	49	40
Gute Work-Life-Balance	44	47	40
Sozial, fürsorglich	40	45	35
Zukunfts-/krisensicher	38	44	31
Handwerklich, praktisch	34	45	23
Geregelt, strukturiert	33	36	31
Spannend, bietet viel Gesprächsstoff	31	33	29
Kreativ	31	31	30
Kommunikativ, gesellig	30	32	28
flexibel im Hinblick auf Arbeitszeiten/-orte	27	30	23
Körperlich aktiv	22	23	21
Analytisch, intellektuell	22	22	21
ungewöhnlich, außergewöhnlich	18	18	18
Leistungs-/erfolgsorientiert	18	19	17
Angesehen, prestigeträchtig	15	16	15
Einflussreich	13	14	12
Abenteuerlich, riskant	9	7	11
Viel unterwegs	8	6	10

Eine gute Work-Life-Balance schätzt knapp jede:r Zweite

Wenige Überstunden, keine Mails im Urlaub und ausreichend Zeit für Hobbys, Sport und die Partnerschaft: Für knapp die Hälfte der Frauen und Männer sind das berufliche Rahmenbedingungen, die attraktiv machen. Damit ist eine gute Work-Life-Balance übrigens genauso anziehend wie eine gute Bezahlung. Und es scheint klar darum zu gehen, dass der:die Partner:in nicht zu viel arbeitet, denn flexible Arbeitszeiten und -orte allein überzeugen nur jede:n Vierte:n.

Handwerkliche Berufe findet jeder vierte Mann anziehend

Wenn sie die Maurerkelle schwingt oder die Fräse führt, geraten bei einem Viertel der Männer die Hormone in Wallung. Denn handwerkliches Geschick finden nicht nur Frauen, sondern auch Männer attraktiv. Zwar geben deutlich mehr Frauen an, handwerkliche, praktische Fähigkeiten beim Job ihres Gegenübers attraktiv zu finden. Unter Männern ist es aber auch etwa ein Viertel.



Kreativität und Kommunikation stehen bei vielen hoch im Kurs

Ob Regisseurin, freischaffender Künstler, Journalistin oder Musikproduzent – wenn Gespräche nach der Arbeit über die kaputte Kaffeemaschine oder den drögen Jahresabschluss hinausgehen, kein Arbeitstag dem nächsten gleicht und Kreativität und Spannung statt Tristesse den Joballtag bestimmen, finden das etwa 3 von 10 Frauen und Männer attraktiv. Besonders jüngere Frauen und Männer unter 30 können sich für Personen mit spannenden Jobs begeistern (37 Prozent).

Status und Prestige interessieren die Wenigsten

„Einflussreicher Unternehmer“ oder „angesehene Anwältin“ – solche Selbstbeschreibungen in Dating-Profilen dürften es schwer haben, denn einflussreiche und prestigeträchtige Berufe kommen bei der Partnerwahl bei nur etwa jedem:r Siebten gut an. Und auch Jobs, die stark auf Leistung und Erfolg ausgerichtet sind, bringen möglicherweise zwar viel Geld, aber nicht die große Liebe mit nach Hause. Denn nicht einmal jede:r Fünfte findet solche Jobs anziehend. Unbeliebter sind nur noch riskante, abenteuerliche Berufe und solche, bei denen der:die potenzielle Partner:in viel unterwegs ist.

Kommunikation beim Dating: worauf es ankommt und wer mehr ghostet



Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

2.094 Singles; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen
Angaben in Prozent



	Gesamt	Frauen	Männer
Ich achte schon beim Kennenlernen darauf, wie jemand schreibt und sich ausdrückt	71	77	65
Wenn jemand immer nur reagiert, anstatt sich von selbst zu melden, macht mich das skeptisch	69	76	63
Es wäre ein Ausschlusskriterium für mich, wenn mir jemand Nachrichten schickt, die mit künstlicher Intelligenz verfasst sind	68	73	62
Wenn ich jemanden interessant finde, antworte ich grundsätzlich schnell	63	63	64
Ich mag es, wenn jemand viele Fragen stellt, auch an persönlichen Dingen interessiert ist	62	62	60
Ich mag es, wenn jemand viel über sich erzählt, ohne dass ich nachfragen muss	56	54	57
Nach einem ersten Date melde ich mich innerhalb von 24 Stunden, wenn ich Interesse habe	53	50	57
Wenn es kompliziert ist, ein Date zu vereinbaren, verliere ich das Interesse	52	56	48
Wenn jemand meine Nachricht liest, aber nicht innerhalb weniger Stunden antwortet, zweifle ich an seinem:ihrer Interesse	44	45	42
Sprachnachrichten finde ich beim Kennenlernen gut und hilfreich	38	38	38
Nach dem ersten Date warte ich ab, dass er:sie sich zuerst meldet	29	36	23
Wenn ich kein Interesse mehr an einem Kontakt habe, antworte ich einfach nicht mehr	27	24	30

Ob jung oder alt: 7 von 10 Singles würden jemanden ausschließen, der Nachrichten mit KI verfasst

Ich achte schon beim Kennenlernen darauf, wie jemand schreibt und sich ausdrückt

70 %

18- bis 29-Jährige

69 %

60- bis 69-Jährige

Es wäre ein Ausschlusskriterium für mich, wenn mir jemand Nachrichten schickt, die mit künstlicher Intelligenz verfasst sind

67 %

18- bis 29-Jährige

67 %

60- bis 69-Jährige

Der erste Eindruck zählt – dieses Credo gilt vor allem beim Dating. Entsprechend achten 7 von 10 Singles bereits beim digitalen Kennenlernen darauf, wie ihr Gegenüber schreibt und sich ausdrückt. Besonders kritisch beäugen Alleinstehende dabei den Einsatz von künstlicher Intelligenz. Wer Nachrichten mithilfe von KI verfasst, fällt bei 7 von 10 Singles durch. Eine ansprechende Ausdrucksweise und individuell erstellte, authentische Nachrichten, die frei von KI sind, schätzen Singles unter 30 übrigens

genauso sehr wie Singles über 60. Doch nicht nur ein guter Ausdruck, sondern auch interessierte Nachfragen punkten beim Online-Dating. Fast zwei Drittel der Singles mögen es, wenn ihr Gegenüber viele Fragen stellt, und an persönlichen Dingen Interesse zeigt. Die Gesprächsanteile sollten dabei aber besser ausgeglichen sein. Denn auf nur jeder zweite Single begrüßt es, wenn der:die Date-Partner:in ohne große Nachfragen viel über sich erzählt.

Jede:r Zweite meldet sich bei Interesse innerhalb von 24 Stunden

Das erste Date ist vorbei und das Warten und Hoffen beginnt. „Wann schreibt mein Date? Wer meldet sich zuerst?“ Klar aber ist, dass nichts klar ist: Nur etwa die Hälfte der Singles meldet sich, wenn Interesse besteht, innerhalb der ersten 24 Stunden: Gibt es nicht gleich eine Rückmeldung nach dem Date, kann das also Desinteresse bedeuten – muss es aber nicht. Denn mehr als jede dritte Frau und etwa jeder vierte Mann warten nach dem ersten Date grundsätzlich ab, dass die andere Person sich zuerst meldet. Ist der Kontakt erst einmal hergestellt, sind die Signale eindeutiger: Zwei Drittel antworten in der Regel zeitnah auf Nachrichten, wenn sie interessiert sind. Eine ausbleibende Antwort kann dann wiederum umso stärker verunsichern. Wurde eine Nachricht gelesen, bleibt aber stundenlang unbeantwortet, hinterfragt fast jede:r Zweite das Interesse des Gegenübers.

Wenn ich jemanden interessant finde, antworte ich grundsätzlich schnell

62 %

Zufriedene Singles

75 %

Unzufriedene Singles



Ghosting – nicht nur ein Phänomen unter jungen Singles

Der Chat schläft ein, ein anderer Kontakt ist vielversprechender oder plötzlich fehlt die Zeit fürs Dating. Es gibt viele nachvollziehbare Gründe, ein Kennenlernen nicht weiterzuführen. Bedauerlicherweise ist Ghosting dabei für viele Singles noch immer eine allzu bequeme Exit-Strategie. So antwortet mehr als jeder vierte Single einfach nicht mehr, wenn das Interesse erlischt. Häufig wird gerade der jungen Generation diese respektlose Form der Kommunikation zugeschrieben, Fakt aber ist, dass auch jede:r vierte Single zwischen 50 und 59 und jede:r fünfte über 60 auf diese Weise Desinteresse bekundet. Da überrascht es wenig, dass bei holpriger Kommunikation Skepsis aufkommt: Wenn der:die Date-Partner:in immer nur auf Nachrichten reagiert, statt sich aktiv zu melden, sorgt das bei 7 von 10 Singles für Zweifel.

Dating-Kommunikation: Der Pfad des Kennenlernens

Wer schreibt zuerst?

»Das sollte keine Frage des Geschlechts mehr sein! Abwarten mag sich sicherer anfühlen. Doch wer Initiative zeigt, erhöht die Chancen auf erfolgreiche Begegnungen und wirkt selbstbewusst.«

Ist Smalltalk okay oder zu langweilig?

»Keine Angst vor Deep Talk. Menschen mögen, wenn es persönlicher wird – das schafft Verbindung. Ein bisschen Warm-up ist jedoch ratsam, damit man sich emotional besser öffnen kann.«

Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin
und Studienleiterin

Wie kann ich in Nachrichten Nähe aufbauen, ohne auf dringlich zu wirken?

»Gute Gefühle auslösen ist das Ziel: Authentisch sein, echtes Interesse zeigen, empathisch auf Gesprächsinhalte eingehen. Am besten mit offenen Fragen zum Nachdenken anregen. Kleine, persönliche Anekdoten lösen positive Stimmungen aus und wirken sympathisch.«

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein erstes Date?

»Die wichtigste Regel: Es sollte sich passend und gut anfühlen – für beide! Ratsam ist, nicht zu lange zu warten, denn erst ein Treffen zeigt, ob die Chemie stimmt. Man sollte es aber auch nicht zwischenschieben, denn jedes Date verdient Aufmerksamkeit.«

Wie frage ich nach einem weiteren Date?

»Zwei Zutaten: Erstens, eine kurze Bestandsaufnahme. War das Date für beide angenehm? Wenn ja, genau dieses positive Erleben zum Ausdruck bringen. Zweitens: Konkret den Wunsch nach einem Wiedersehen formulieren.«

Mein Date meldet sich nicht, was soll ich tun?

»Ruhig bleiben, denn nicht jeder hat das gleiche Tempo. Ist das eigene Interesse groß, sollte man etwas später eine kurze, lockere Nachricht schreiben, ohne Druck oder Vorwürfe. Das wirkt souverän. Wenn dann nichts kommt: Abhaken!«

Was, wenn ich mir nach dem Date unsicher bin, ob es passt?

»Aufregung, hohe Erwartungen und viele neue Eindrücke können die Wahrnehmung trüben. Wenn das Urteil „ja, aber auch nein“ lautet, helfen keine Pro- und Contra-Listen zur Entscheidungsfindung, sondern ein schnelles weiteres Treffen.«



Kennenlern-Orte: 4 von 10 Paaren lernen sich heute **online** kennen



Wo haben Sie Ihre:n jetzige:n Partner:in kennengelernt?

4.154 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen
Angaben in Prozent



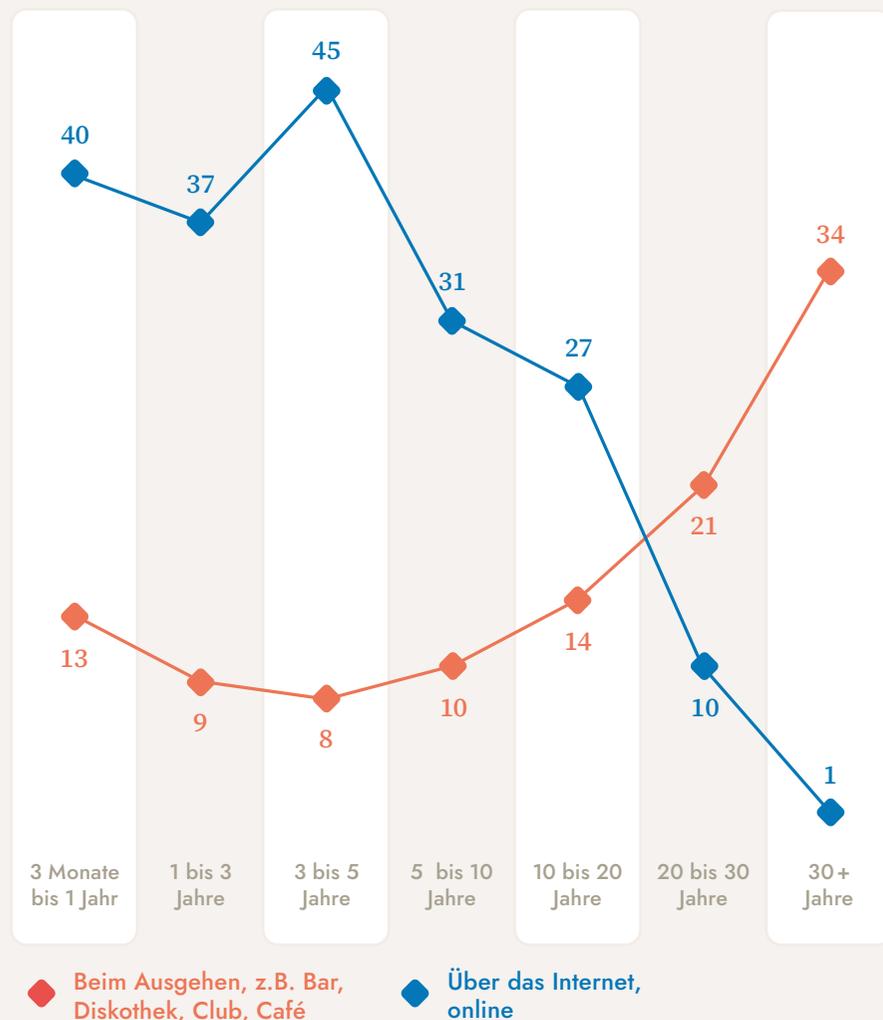
Vom Club zur App – heute lernen sich Paare online kennen

„Du musst einfach mehr ausgehen, um jemanden zu finden.“ Solche gut gemeinten Ratschläge hören Singles von der Familie oder dem Freundeskreis nicht selten. Gut beraten sind damit jedoch die Wenigsten, wie die Zahlen zeigen: Beim Ausgehen hat sich in den letzten zehn Jahren nur noch etwa jedes zehnte Paar kennengelernt – vor über 20 Jahren fanden noch dreimal so viele Paare zwischen Discokugel und DJ-Pult zueinander. Deutlich erfolgversprechender ist der Weg ins Internet, denn online lernen sich heute etwa 4 von 10 Paaren kennen. Während der Corona-Pandemie waren es besonders viele: 45 Prozent derjenigen, die 3 bis 5 Jahre lliert sind, haben digital zusammengefunden. Aber auch in der Post-Corona-Zeit lernten sich knapp 4 von 10 Paaren online kennen – mit deutlichem Abstand zu allen anderen Arten des Kennenlernens.

Beziehungsdauer	< 3 Jahre	3 bis 5 Jahre	5 bis 10 Jahre	10 bis 20 Jahre	20+ Jahre
Über das Internet, online	37	45	31	27	6
Über den Freundes-/Bekannteskreis, Nachbarn oder Familie	22	20	23	26	26
Beim Ausgehen, z.B. Bar, Diskothek, Club, Café	10	8	10	14	27
Über die Arbeit, das berufliche Umfeld	14	14	16	14	16
In der Schule, während der Ausbildung, beim Studium	12	11	13	9	9
Zufällig im Alltag, z.B. Supermarkt, U-Bahn, unterwegs	7	10	8	8	7
Über ein Hobby/Interessengebiet, z.B. Verein, Club, Ehrenamt, (Sprach-)Kurs	7	10	10	5	5
Im Urlaub, auf Reisen	5	7	5	3	4
Beim Sport, z.B. Fitnessstudio, Tennisplatz, Joggen	5	9	5	4	2

Kennlern-Orte nach Beziehungsdauer

Angaben in Prozent



17%
Akademiker:innen

»In der Schule, während der Ausbildung, beim Studium«

7%
Nicht-Akademiker:innen

Solides Kuppel-Potenzial: Freundeskreis, Job und Studium

Wenn bei der Geburtstagsparty Freunde von Freunden zusammenkommen oder die Cousine ihren Kollegen zum Grillen mitbringt, stehen die Chancen für Funkenflüge nicht schlecht. Heute wie vor über 20 Jahren hat sich jedes vierte bis fünfte Paar über den Freundeskreis, Nachbarn oder die Familie kennengelernt. Vielversprechende Kontakte lassen sich aber nicht nur über den Bekanntenkreis, sondern häufig auch über die Arbeit knüpfen. Remote-Work und Homeoffice zum Trotz lernt sich heute etwa jedes siebte Paar am Arbeitsplatz kennen – genauso viele wie Anfang der 2000er. Auch die Schul-, Ausbildungs- sowie Studienzzeit entpuppt sich als solider Kuppeler, hier ist etwa jedes zehnte Paar, das heute noch zusammen ist, aufeinandergetroffen – noch mehr sind es bei Akademiker:innen.

Funkenflug im Fitnessstudio? Fehlanzeige!

Wenn im Fitnessclub das Herz schneller schlägt, liegt das meist nur an der Trainingsintensität, denn beim Sport haben im Schnitt nur 4 Prozent der Lierten ihre große Liebe gefunden. Genauso erfolglos fällt die Suche nach einem:r Partner:in in der Regel im Urlaub und auf Reisen aus. Trotz gesteigerter Globalisierung treffen zwischen Piña Colada und Palmen nur 4 Prozent der Lierten auf ihre bessere Hälfte. Besser beraten sind Singles mit Vereinsaktivitäten, Interessengemeinschaften oder Ehrenämtern – hier lernen sich immerhin 7 Prozent der Paare kennen. Genauso hoch stehen die Chancen für das Anbahnen einer Beziehung per Zufall im Alltag zwischen Supermarktkasse und Kühltheke oder an einer Bushaltestelle.



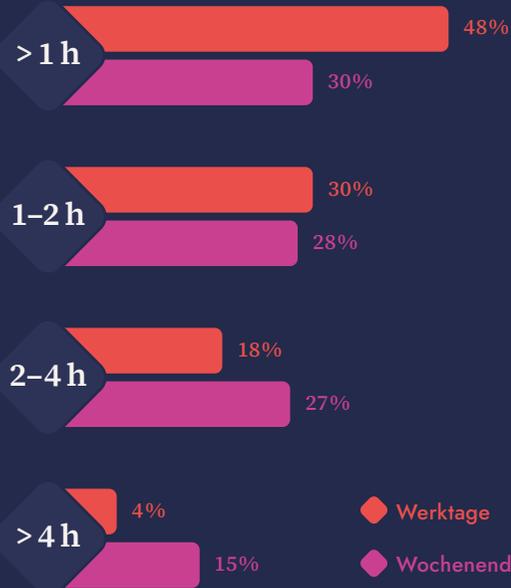
Beziehungen

Paare sprechen werktags im Schnitt 99 Minuten miteinander



Wie lange sprechen Sie für gewöhnlich in etwa mit Ihrem:r Partner:in an Werktagen – und wie lange an Wochenendtagen?

3.528 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent



Im prall gefüllten Alltag kommen Gespräche mit dem:der Partner:in oft zu kurz. Dennoch schaffen es Paare in Deutschland unter der Woche im Durchschnitt täglich 99 Minuten miteinander zu sprechen. Dabei gibt es deutliche Unterschiede: Während sich jedes zweite Paar unter der Woche höchstens eine Stunde täglich austauscht, gibt es auch Paare, die sich als echte Quasselstrippen entpuppen.

An Wochenenden kommen Paare auf 143 Minuten Gesprächszeit

Unterhaltungen, die über den Arbeitsalltag, die Einkaufsliste oder Kinderbetreuung hinausgehen, haben am Wochenende Hochkonjunktur, denn da sprechen Paare pro Tag durchschnittlich 143 Minuten – also eine dreiviertel Stunde mehr als werktags – miteinander. An Wochenenden wird es mit 4 Stunden Gesprächsdauer bei jedem siebten Paar richtig kommunikativ. Absolute Spitzenreiter stellen Paare unter 30 dar (22 Prozent), sie schaffen es auf satte 161 Minuten Gesprächszeit am Wochenende.

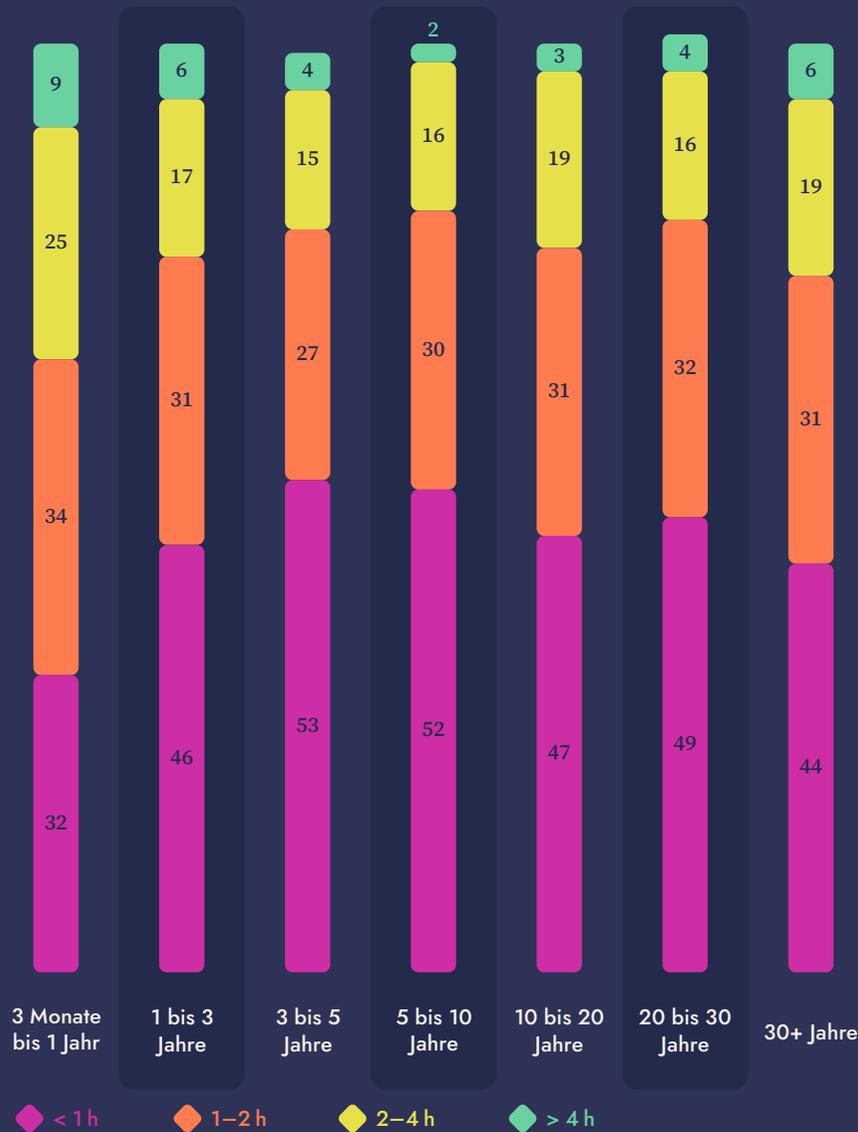
Überraschend: Paare mit Kindern im Haushalt reden zwar unter der Woche etwas knapper miteinander als kinderlose Paare, aber im Schnitt sind es nur 10 Minuten weniger.

Mehr als jedes fünfte Paar ist äußerst redselig und unterhält sich werktags über 2 Stunden miteinander.

Ø 143 Min.
Wochenende

Ø 99 Min.
Werktage

Gesprächsdauer nach Beziehungsdauer (werktags)



Angaben in Prozent; durch Rundungen geringfügige Abweichungen möglich

Auch nach vielen Beziehungsjahren bleiben Paare gesprächig

Der Redebedarf ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch der Beziehungsdauer und -zufriedenheit. So redet jedes dritte Paar, das maximal 1 Jahr liiert ist, unter der Woche täglich mindestens 2 Stunden miteinander. Zwischen 3 und 10 Jahren Beziehung schafft es nur noch etwa jedes fünfte Paar auf diese Bilanz. Wer glaubt, dass Paaren mit der Zeit die Gesprächsthemen ausgehen, hat weit gefehlt: Auch nach 30 Beziehungsjahren hat sich unter der Woche noch jedes vierte Paar mindestens 2 Stunden etwas zu erzählen. Neben der Beziehungsdauer ist die Beziehungszufriedenheit ein Faktor, der maßgeblich mit der Gesprächsfreudigkeit zusammenhängt: So schafft es an einem Werktag nicht einmal jedes zehnte unzufriedene Paar 2 Stunden miteinander zu sprechen, unter zufriedenen Paaren aber dreimal so viele.

Über 2 Stunden Gesprächszeit (werktags)

24% Zufriedene Lierte

8% Unzufriedene Lierte

Über 2 Stunden Gesprächszeit (Wochenende)

45% Zufriedene Lierte

24% Unzufriedene Lierte



Wie oft sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft über folgende Themen?

4.234 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen
Angaben in Prozent



Beziehungstalk ist Alltagstalk

Irgendwo zwischen „Wie war dein Tag?“ und „Haben wir noch Butter?“ bewegt sich bei den meisten Paaren das Spektrum an Top-Gesprächsthemen im Alltag. Auch gemeinsame Unternehmungen stehen bei 7 von 10 Paaren (sehr) oft auf der Gesprächs-Agenda. Unterhaltungen über Familienmitglieder oder Bekannte kommen bei 6 von 10 Paaren ebenfalls (sehr) häufig zur Sprache – anders als die Nachbarn, die nur halb so interessant zu sein scheinen.

Gesprächsthemen (in Prozent)

Gesamt

Erlebnisse des Tages	80
Alltagsorganisation (z. B. Einkauf, Haushalt, Essensplanung)	75
Gemeinsame Unternehmungen	68
Familie, Schwiegerfamilie	61
Freunde und Bekannte	60
Gefühle, Wünsche, Sorgen	59
Berufliche Themen	57
Zukunftspläne	53
Urlaubs- bzw. Reisepläne	51
Politische Themen, Geschehnisse in der Welt	51
Geldausgaben und Finanzen	50
Hobbys	50
Gesellschaftliche oder kulturelle Themen	48
Kinder bzw. Erziehung	36
Sex und Zärtlichkeit	35
Nachbarn	33
Tiefsinniges, philosophische Themen	29

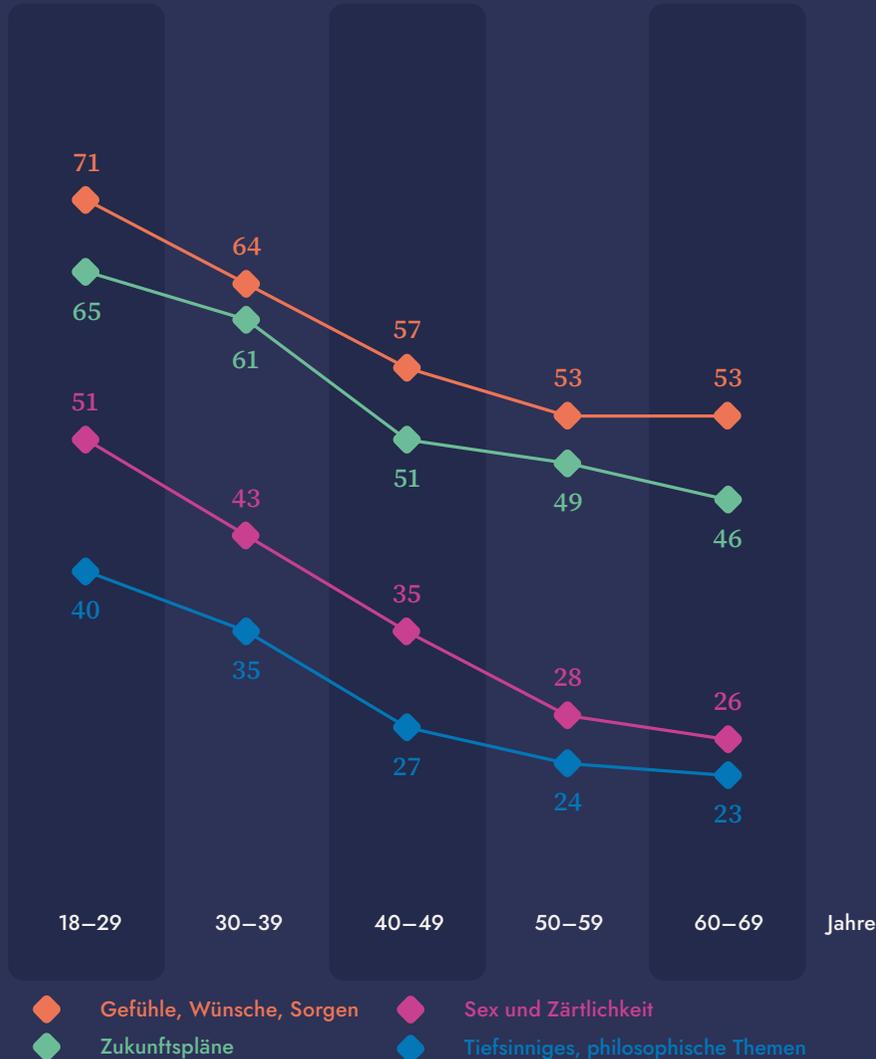


Politik & Finanzen oder Urlaub und Hobbys? Beides!

„Über Geld spricht man nicht“ heißt es im Volksmund. Die Zahlen zeigen aber Gegenteiliges: Denn bei immerhin der Hälfte der Paare in Deutschland sind Geld und Finanzen ein präsentenes Gesprächsthema. Auch politische Themen schaffen es bei jedem zweiten Paar (sehr) häufig an den Küchentisch – vor allem bei älteren Paaren (64 Prozent). Zu ernsteren Themen gesellen sich bei der Hälfte der Paare aber auch leichtere Unterhaltungen über Urlaubspläne und Hobbys dazu. Letztere nehmen insbesondere bei Paaren unter 30 viel Raum ein (62 Prozent).

Gesprächsthemen von Paaren nach Alter

Angaben in Prozent



Deep-Talk – besonders beliebt bei jungen Paaren

Gespräche, die über den Haushalt, Einkauf oder die Erlebnisse des Tages hinausgehen und mehr Tiefgang abverlangen, sind besonders bei jungen Paaren beliebt. So reden 7 von 10 Paaren (sehr) oft über ihre Gefühle, Ängste und Sorgen, aber nur etwa die Hälfte der 60- bis 69-Jährigen. Auch philosophische Unterhaltungen über komplexe Sinnfragen oder moralische Themen stehen bei Paaren unter 30 fast doppelt so häufig auf der Agenda wie bei Paaren über 60. Ähnlich verhält es sich mit Gesprächen über Sex und Zärtlichkeit: Während jedes zweite Paar unter 30 (sehr) häufig über sexuelle Wünsche und Fantasien spricht, tun dies über 60 nur noch halb so viele.

Gemeinsame Pläne schmieden – ein Ausdruck glücklicher Beziehungen?

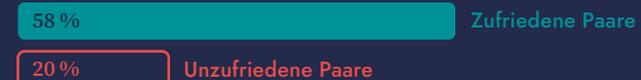
Ob die Planung eines Wochenendausflugs, Urlaubs- oder Zukunftspläne – bei unzufriedenen Paaren gerät der Austausch über gemeinsame Vorhaben und die Zukunft schnell aus dem Blickfeld. Während drei Viertel der zufriedenen Paare (sehr) oft über gemeinsame Unternehmungen sprechen, tut das nicht einmal ein Drittel der unzufriedenen Paare. Zukunftspläne schmiedet sogar nur jedes fünfte unzufriedene Paar.



Gemeinsame Unternehmungen



Zukunftspläne



Humor in Beziehungen: Beziehungs-Kitt oder Konfliktauslöser?



Lachen als Halt und Anker – wie Humor Beziehungen stärkt

Eine schlagfertige Antwort, eine witzige Anekdote – in der Kennenlernphase spielt Humor bei vielen eine entscheidende Rolle. Jede:r zweite Liierte gibt an, dass der Humor des:der Partner:in viel dazu beigetragen hat, sich zu verlieben. Besonders attraktiv scheint es dabei zu sein, über sich selbst lachen zu können. Fast zwei Drittel der Liierten mögen es, wenn der:die Partner:in sich nicht immer ganz so ernst nimmt. Doch Humor lässt nicht nur die Funken fliegen – er verbindet auch und stärkt das „Wir-Gefühl“. Mehr als die Hälfte der Liierten gibt an, eine ganz eigene Art von Humor zu haben, über die nur sie beide lachen. Und 6 von 10 hilft Humor dabei, schwierige Zeiten zu überstehen.



Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Ihre aktuelle Partnerschaft zu?

4.234 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent

	Gesamt	Frauen	Männer
Ich mag den Humor meines:r Partner:in	69	70	67
Mir gefällt, dass mein:e Partner:in über sich selbst lachen kann	63	65	62
Humor hilft uns, schwierige Momente leichter zu nehmen und zu überwinden	61	63	60
Wenn wir zu zweit sind, haben wir unsere eigene Art von Humor, über die nur wir lachen	55	57	53
Der Humor meines:r Partner:in hat viel dazu beigetragen, dass ich mich verliebt habe	47	49	45
Ich wünschte, mein:e Partner:in wäre humorvoller, lustiger	19	15	23
Die Witze meines:r Partner:in enthalten häufig versteckte Kritik	16	14	19
Manchmal ist mir der Humor meines:r Partner:in vor anderen unangenehm	16	16	15
Im Laufe unserer Beziehung ist uns der Humor abhandengekommen	14	12	16
Mich stört, dass mein:e Partner:in manchmal abfällige, respektlose Witze macht	14	15	13
Ich habe manchmal Sorge, dass ich für meine:n Partner:in nicht witzig genug bin	13	10	15
Mein:e Partner:in macht vor anderen öfter Witze auf meine Kosten	13	10	16

» Im Laufe unserer Beziehung ist uns der Humor abhanden gekommen.«

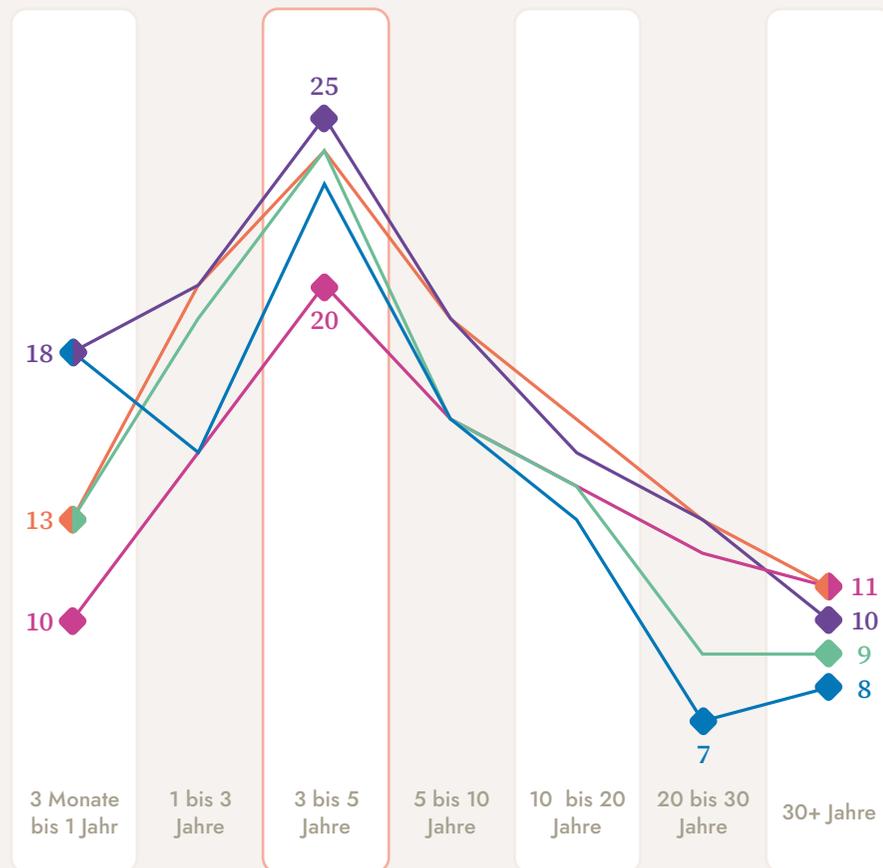


Jeder vierte Mann wünscht sich, die bessere Hälfte wäre witziger

Doch nicht in allen Beziehungen geht es so humorvoll zu. Etwa jede:r siebte Lierte gibt an, dass der Humor im Laufe der Beziehung abhandengekommen ist und ein ebenso großer Anteil sorgt sich manchmal, nicht witzig genug für den:die Partner:in zu sein. Die Sorge um fehlenden Humor kommt nicht von ungefähr: Jede:r Fünfte wünschte nämlich, der:die Partner:in wäre lustiger – bei Männern sogar jeder vierte. Wie wichtig Humor ist, zeigt sich auch beim Blick auf die Paarzufriedenheit: So gibt nur jedes zehnte zufriedene Paar an, dass der Humor im Laufe der Beziehung verloren gegangen ist, aber jedes zweite unzufriedene.



Nach 3 bis 5 Beziehungsjahren wird Humor zum Konfliktfeld



◆ Die Witze meines:r Partner:in enthalten häufig versteckte Kritik

◆ Manchmal ist mir der Humor meines:r Partner:in vor anderen unangenehm

◆ Im Laufe unserer Beziehung ist uns der Humor abhandengekommen

◆ Mich stört, dass mein:e Partner:in manchmal abfällige, respektlose Witze macht

◆ Mein:e Partner:in macht vor anderen öfter Witze auf meine Kosten

Angaben in Prozent



Humor als Waffe: Jeder fünfte Mann erntet Kritik in Form von Witzen

So wertvoll und verbindend Humor in Beziehungen ist, so verletzend und kränkend kann er sein. Vor allem Frauen scheinen Humor hin und wieder als Vehikel für Vorwürfe zu nutzen. Zumindest hat jeder fünfte liierte Mann den Eindruck, dass die Witze des:der Partner:in oft versteckte Kritik enthalten. Auch vor Gesellschaft macht diese Form der Stichelei nicht Halt: Gerade Männer berichten, dass der:die Partner:in vor anderen Witze auf ihre Kosten macht. Und selbst dann, wenn sich die (vermeintlich) lustigen Kommentare nicht gegen sie richten, kann Humor für Partner:innen unangenehm sein. Jede sechste Frau und jeder sechste Mann finden den Humor ihres:r Liebsten vor anderen manchmal peinlich. Auch auf abfällige und respektlose Witze würden einige lieber verzichten.

Schluss mit lustig: Witz und Leichtigkeit verändern sich im Laufe der Beziehungsdauer. Weniger wohlwollend geht es zwischen 3 und 5 Beziehungsjahren zu – in dieser Phase tarnen Lierte Vorwürfe besonders häufig unter dem Deckmantel des Humors.



Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin und Studienleiterin

”

Gemeinsames Lachen ist ein Gradmesser für eine glückliche Beziehung

Humor verbindet, schafft Nähe und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden sowie die Zweisamkeit aus. Er hilft zudem, den alltäglichen Schwierigkeiten des Lebens mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu begegnen, denn durch Witze, humorvolle Bemerkungen oder Ironie kann eine heilsame Distanz zu Sorgen und Nöten entstehen. Wenn es gelingt, im Alltag eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich beide fallen lassen können, entwickeln Paare oft besondere Freude am spielerischen „Unsinn“ – sie überschreiten bewusst logisch-rationale Grenzen. So entsteht ein Zustand

emotionaler Erheiterung, der sich positiv auf das Wir-Gefühl auswirkt. Gemeinsames Lachen ist damit ein Gradmesser für eine stabile und glückliche Beziehung. Doch nicht nur auf der Gefühls-, auch auf der physischen Ebene bringt Humor Vorteile mit sich: Lachen ist nachweislich gesundheitsfördernd. Zudem macht die Mimik eines lächelnden Gesichts attraktiv. Wer Humor hat, wirkt selbstbewusst und strahlt eine optimistische Grundeinstellung aus. Viele Gründe also, in Partnerschaften darauf zu achten, dass der Humor gepflegt wird und nicht abhandenkommt.

Diese Rituale machen Paare glücklich



Welche der folgenden Dinge tun Sie als Paar regelmäßig und sind für Ihre Zufriedenheit von Bedeutung?

4.214 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

Beziehungs-Rituale können die emotionale Bindung stärken und für Stabilität sorgen. Dabei sind es gerade die alltäglichen Rituale, die aus Sicht von Paaren den größten Beitrag zur Zufriedenheit leisten. Hoch im Kurs stehen bei zwei Dritteln der Lierten gemeinsame Gespräche über den Tag, liebevolle Begrüßungen und Verabschiedungen sowie gemeinsames Kochen. Auch eine partnerschaftliche Morgen- oder Abend-Routine wissen Paare in Deutschland zu schätzen.



66 %

Gespräche darüber, was uns beschäftigt und wie der Tag war



65 %

Gemeinsam kochen und/oder essen



55 %

Gemeinsame Unternehmungen und Ausflüge, z. B. Sauna, Radtour, Kino, ...



52 %

Zusammen ins Bett gehen oder aufstehen, Gute-Nacht-/Guten-Morgen-Rituale



66 %

Einander liebevoll begrüßen und verabschieden, z. B. mit einem Kuss



61 %

Gemeinsam Serien / Filme schauen, Podcasts hören oder lesen



54 %

Kleine Auszeiten, z. B. zusammen ins Café gehen, Shoppen, im Garten sitzen, eine kleine Runde spazieren



52 %

Dem anderen etwas Gutes tun, z.B. Kaffee ans Bett, Frühstück vorbereiten, warme Jacke holen



50 %

Gemeinsame Treffen mit Freund:innen



38 %

Spitznamen füreinander



20 %

Festgelegte Tage oder Zeiten, an denen jede:r etwas für sich allein planen kann



18 %

Gemeinsam Sport machen



44 %

Kleine Aufmerksamkeiten mitbringen, z. B. Lieblingssnack, Blumen oder Souvenirs



36 %

Insider-Witze und Anspielungen, die nur wir beide verstehen



18 %

Feste Termine, an denen wir unseren Alltag planen und Organisatorisches besprechen



18 %

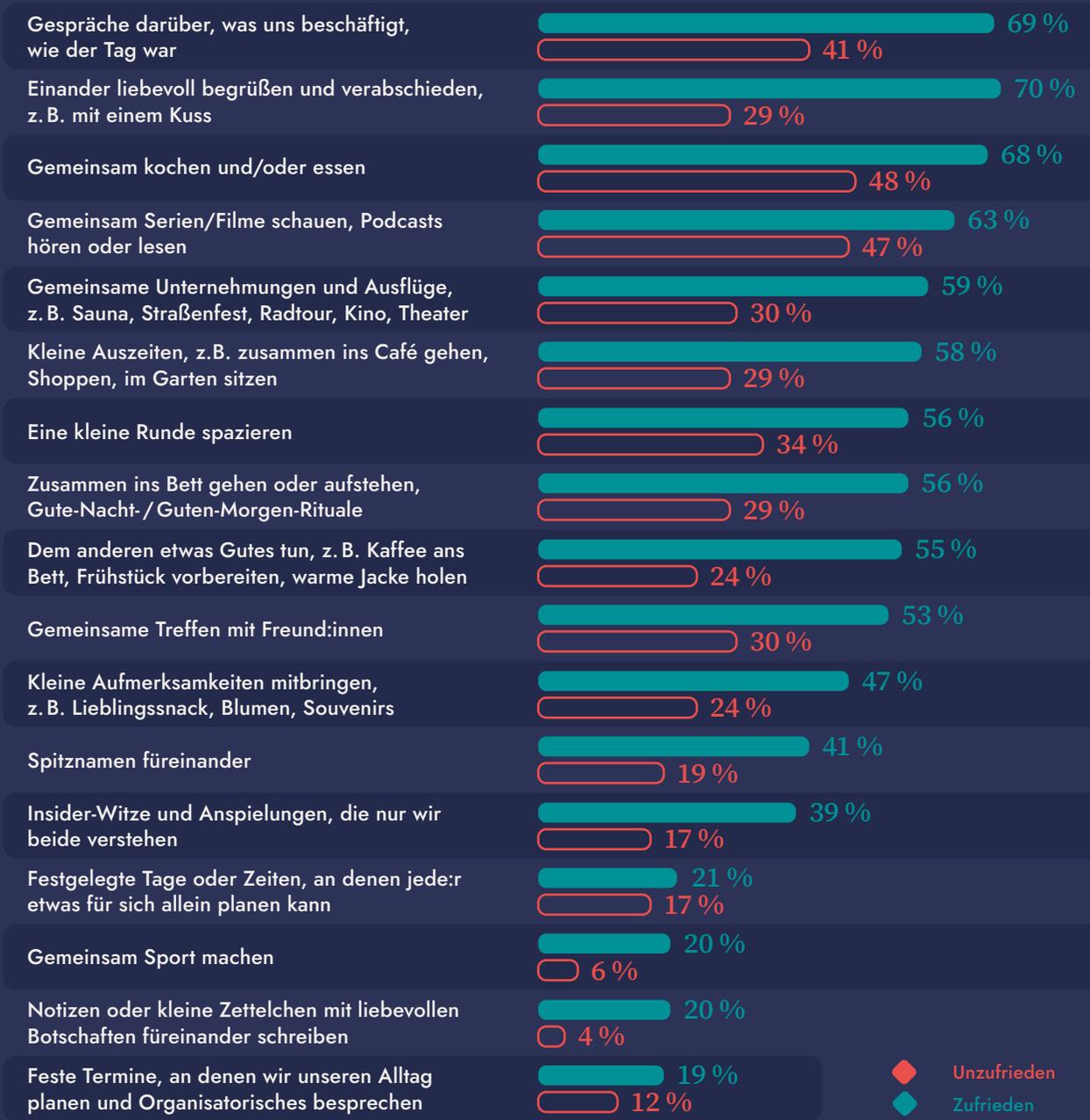
Notizen / kleine Zettelchen mit liebevollen Botschaften füreinander schreiben

Serienmarathon statt Tempolaut

„Noch eine Folge“ statt „noch eine Runde“ heißt es bei vielen Paaren in Deutschland. Während 6 von 10 Lierten angeben, dass regelmäßiges Serien- und Filmeschauen, Podcasthören oder Lesen zu ihrer Zufriedenheit beiträgt, stößt gemeinsames Sporteln bei nicht einmal jedem:r fünften Lierten auf Resonanz. Attraktiver scheinen Aktivitäten, bei denen man weniger ins Schwitzen kommt: Ob ein kleiner Spaziergang im Park, eine gemeinsame Shopping-Tour oder ein Bummel über das Straßenfest – gut die Hälfte der Paare attestiert solchen partnerschaftlichen Ritualen einen positiven Einfluss auf ihre Beziehung.

Kleine Rituale, große Wirkung

Rituale müssen nicht immer aktiv und mit viel Aufwand verbunden sein. Sie manifestieren sich bei vielen Paaren auch im Kleinen. Ein Drittel der Lierten gibt an, Insider-Witze zu haben – darunter besonders junge Paare (50 Prozent), knapp 4 von 10 Lierten haben Spitznamen für ihre bessere Hälfte und immerhin knapp ein Fünftel freut sich über kleine Notiz-Zettelchen mit liebevollen Botschaften an der Pinwand oder dem Badezimmerspiegel. Noch beliebter sind kleine Aufmerksamkeiten wie das Mitbringen von Blumen oder dem Lieblingssnack.



◆ Unzufrieden
◆ Zufrieden

← Zufriedene Paare haben mehr Rituale

Wie stark Rituale mit der Beziehungsqualität zusammenhängen, zeigt der Vergleich von zufriedenen und unzufriedenen Paaren: Während 7 von 10 zufriedenen Lierten angeben, einander regelmäßig liebevoll zu begrüßen und zu verabschieden, sind es unter den unzufriedenen nur 3 von 10. Auch liebevolle Gesten wie das Vorbereiten des Frühstücks oder Überwerfen eines warmen Pullis, kommen unzufriedenen Paaren deutlich seltener in den Sinn.

Interessant: Lediglich beim Thema persönliche Auszeit sind sich zufriedene und unzufriedene Lierte einig: Feste Zeiten, an denen jede:r etwas für sich allein planen kann, kommen bei etwa jedem:r fünften Lierten gut an – ganz unabhängig von der Beziehungszufriedenheit.





Ob Arm-in-Arm einschlafen oder morgens gemeinsam in den Tag starten: Für jedes zweite Paar haben Gute-Nacht- und Guten-Morgen-Rituale einen positiven Einfluss auf ihre Paarzufriedenheit. Auch kleine Nettigkeiten wie ein Kaffee ans Bett oder ein liebevoll zubereitetes Frühstück am Wochenende verfehlen ihre Wirkung nicht.

Urlaub als Paar: zwischen Identitätsstiftung und Stresstest



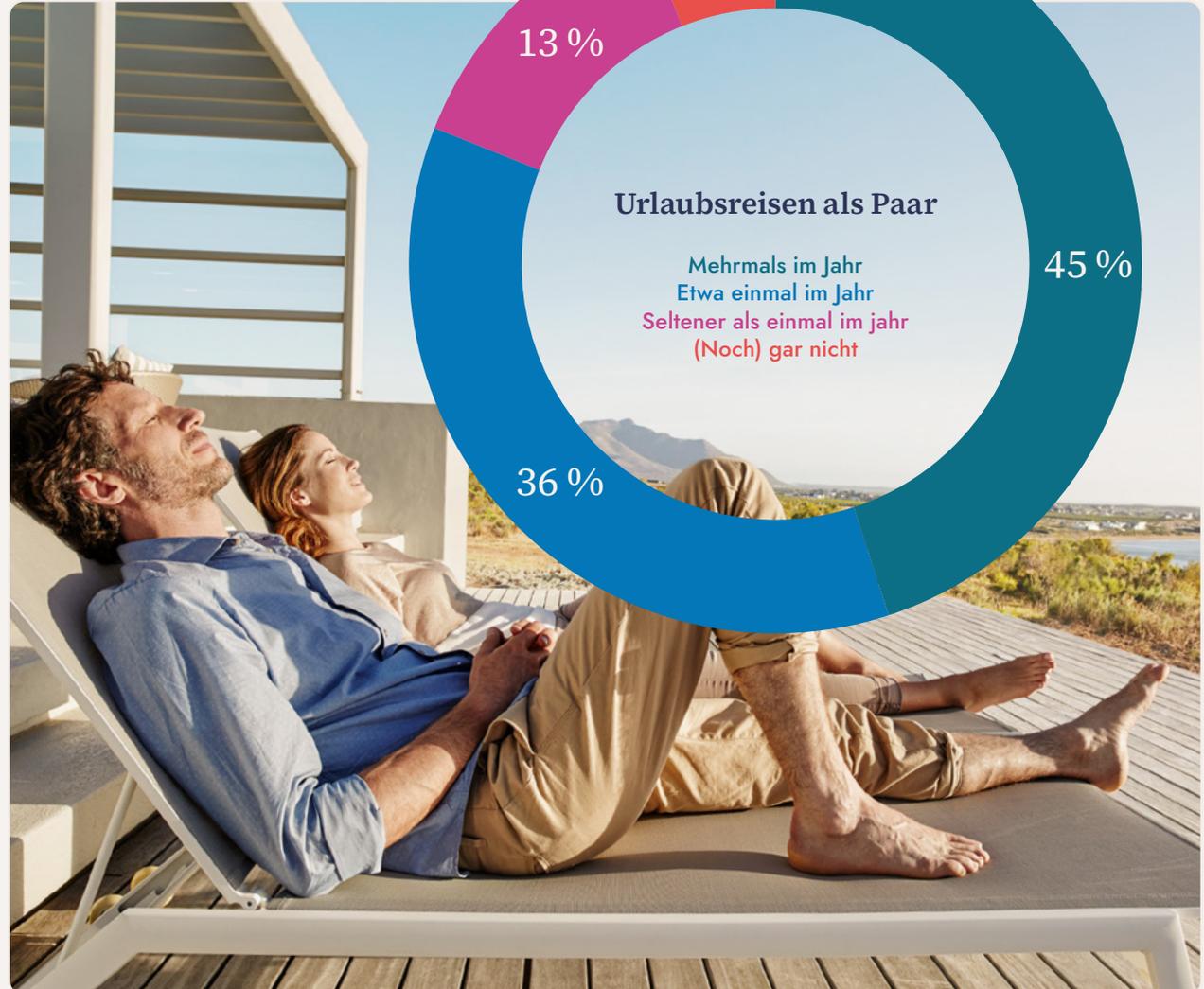
Wie häufig fahren Sie üblicherweise gemeinsam als Paar in den Urlaub?

4.234 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

8 von 10 Paaren fahren mindestens einmal im Jahr in den Urlaub

New York, Rio, Tokio! Viele Paare in Deutschland verreisen nicht nur einmal im Jahr, sondern gleich mehrfach. Knapp jede:r zweite Lierte gibt an, üblicherweise mehr als einmal im Jahr Urlaub mit dem:r Liebsten zu machen, gut jede:r Dritte zumindest einmal. Manche Paare fühlen sich allerdings zu Hause am wohlsten – oder haben finanziell andere Prioritäten. Etwa jedes fünfte Paar ist gemeinsam seltener als einmal im Jahr verreist oder hat noch nie zusammen die Koffer gepackt.

Interessant: Zufriedene Paare sind reiselustiger. Während knapp jedes zweite zufriedene Paar (48 Prozent) mehrfach im Jahr verreist, ist es unter den unzufriedenen nur jedes vierte (26 Prozent).





Inwieweit treffen folgende Aussagen zum Thema *Urlaubsreisen auf Ihre aktuelle Partnerschaft zu?*

3.970 Liierte, die gemeinsame Urlaubsreisen unternehmen; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent

	Gesamt	Frauen	Männer
Wir haben ähnliche Vorstellungen von Reisezielen und Urlaubsgestaltung	76	76	76
Wir führen im Urlaub oft gute Gespräche, sprechen über uns oder die Zukunft	64	64	64
Wir haben eine ganz besondere Reise zusammen gemacht, von der wir immer wieder schwärmen	62	61	63
Für uns sind Urlaubsreisen wichtig, um unsere Verbindung als Paar zu stärken	58	57	60
Wir verstehen uns im Urlaub besser als zu Hause, weil der Alltagsstress wegfällt	31	29	33
Für mich ist das Reisen oft stressig, weil ich mich viel um Organisation / Planung kümmern muss	24	27	20
Mir fehlt im Urlaub manchmal Freiraum und Zeit für mich	18	16	20
Ich war schon öfters enttäuscht, weil ich mir mehr Nähe und Sex im Urlaub erhofft habe	17	11	22
Mich nervt, dass mein:e Partner:in im Urlaub viel Zeit am Handy verbringt	15	16	15
Mich ärgert, dass mein:e Partner:in im Urlaub verschwenderisch mit Geld umgeht	11	8	14
Im Urlaub stören mich Verhaltensweisen meines:r Partner:in, die mir im Alltag weniger auffallen	11	9	13
Mich stört, dass mein:e Partner:in im Urlaub zu viel isst / zu viel Alkohol trinkt	10	9	11

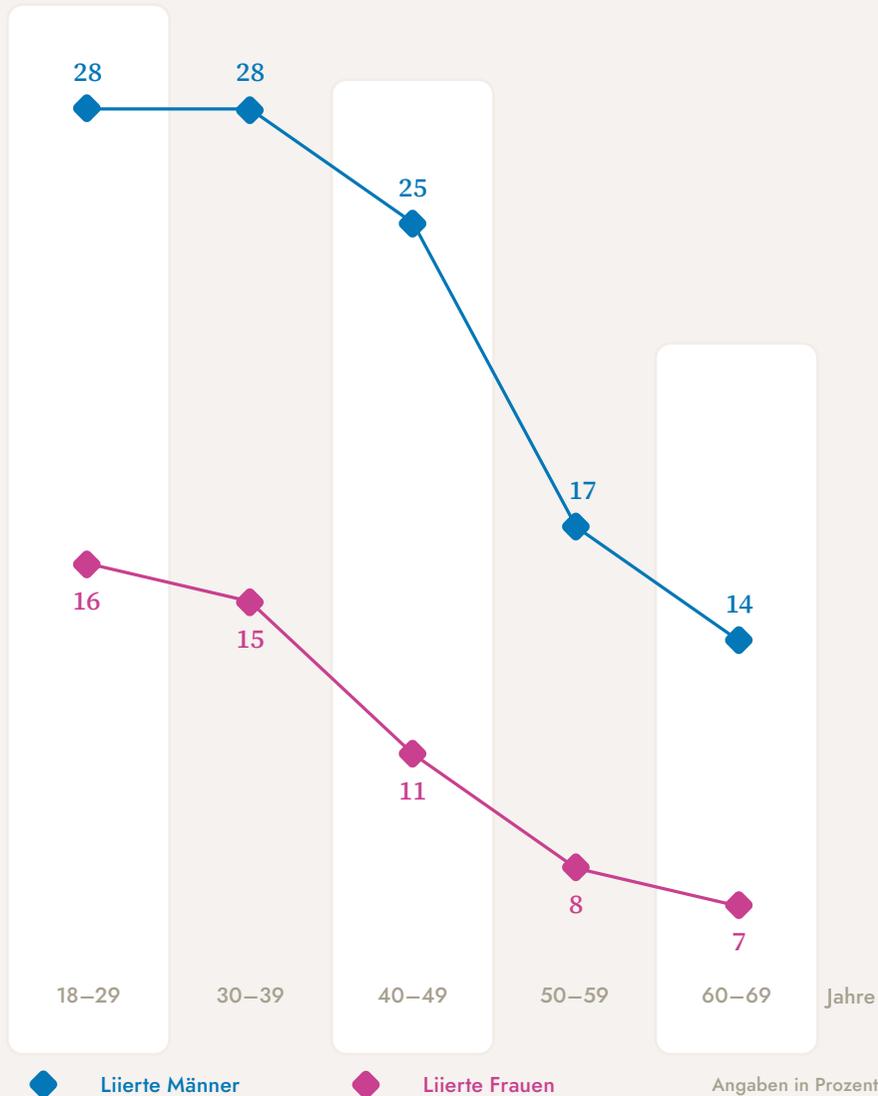
Harmonie unter Palmen – wie Urlaub die Paarverbindung stärkt

Gemeinsame Reisen verbinden: Knapp 6 von 10 Liierten geben an, dass gemeinsame Urlaubsreisen für sie wichtig sind, um ihre Verbindung als Paar zu stärken und etwa zwei Drittel führt im Urlaub oft gute Gespräche, die über Alltägliches hinausgehen. Apropos Alltag: Jede:r dritte Liierte findet, dass er:sie sich im Urlaub sogar besser mit dem:der Partner:in versteht als zu Hause, weil der Alltagsstress wegfällt. Kein Wunder, dass viele Paare von ihren gemeinsamen Urlauben zehren: Gut 6 von 10 Liierten geben an, eine ganz besondere Reise zusammen gemacht zu haben, über die sie immer wieder ins Schwärmen geraten.

Wenn Urlaub zur Bewährungsprobe wird

Zwischen Routenplanung und Kofferpacken kann ein Urlaub aber auch schnell in Stress ausarten. Jede:r vierte Liierte empfindet Reisen durch die Organisation oft als stressig – das gilt besonders für Frauen. Erst einmal im Urlaub angekommen, stressen aber ganz andere Dinge: Knapp jedem:r fünften Liierten fehlt im Urlaub manchmal Freiraum und etwa jede:n Siebsten bringt die Screen-Time des:r Partner:in auf die Palme. In anderen Gefilden gewinnen auch unbeliebte Gewohnheiten an Gewicht: Jede:r Zehnte gibt an, dass ihn:sie im Urlaub Verhaltensweisen des:r Partner:in stören, die im Alltag weniger auffallen. Ein verschwenderischer Umgang mit Geld ist dabei genauso unbeliebt wie übermäßiges Zulangen am Buffet oder zu viel Alkoholkonsum.

»Ich war schon öfters enttäuscht, weil ich mir mehr Nähe und Sex im Urlaub erhofft habe«



Gut jeder fünfte Mann enttäuscht wegen Sexflaute

Sonne, Strand und Meer machen Lust auf mehr ... Doch viele gehen im Urlaub zwischen den Laken leerer aus als erhofft. Auch wenn drei Viertel der Lierten angeben, ähnliche Vorstellungen von ihrer Urlaubsgestaltung zu haben, driften die Erwartungen beim Thema Sex deutlich auseinander. Gut jeder fünfte liierte Mann war schon öfters enttäuscht, weil er sich mehr Nähe und Sex im Urlaub erhofft hat, unter den liierten Frauen nur jede Zehnte. Besonders frustriert zeigen sich dabei Männer unter 40. Knapp 3 von 10 hatten sich ihre Reise zu zweit leidenschaftlicher ausgemalt.

Für Paare in den 30ern ist Urlaub wertvoll, aber konfliktreich

Unterm Sternenhimmel der Toskana, mit einem Glas Rotwein in der Hand, fällt es vor allem jüngeren Lierten leicht, sich zu öffnen. Für sie spielen Urlaubsreisen eine besonders wichtige Rolle, um die Verbindung als Paar zu stärken, nicht selten werden Zukunftspläne geschmiedet. Doch gerade in den 30ern bietet gemeinsames Reisen auch erhöhtes Konfliktpotenzial. So gut die Gespräche im Urlaub sein mögen, so einseitig läuft die Planung vorweg. Jedenfalls beklagt mehr als jede dritte Frau zwischen 30 und 39, dass Reisen für sie oft stressig ist, weil sie sich viel um Organisation und Planung kümmert. Männer in den 30ern stört eher zu wenig Freiraum im Urlaub und ein zu lockerer Umgang mit dem Reisebudget.

Für uns sind Urlaubsreisen wichtig, um unsere Verbindung als Paar zu stärken

63 %

Paare, 30–39 Jahre

Wir führen im Urlaub oft gute Gespräche, sprechen über uns oder die Zukunft

67 %

Paare, 30–39 Jahre

Für mich ist das Reisen oft stressig, weil ich mich viel um Organisation / Planung kümmern muss

35 %

Frauen, 30–39 Jahre

28 %

Männer, 30–39 Jahre

Mir fehlt im Urlaub manchmal Freiraum und Zeit für mich

22 %

Frauen, 30–39 Jahre

29 %

Männer, 30–39 Jahre

Mich nervt, dass mein:e Partner:in im Urlaub viel Zeit am Handy verbringt

26 %

Frauen, 30–39 Jahre

20 %

Männer, 30–39 Jahre

Mich ärgert, dass mein:e Partner:in im Urlaub verschwenderisch mit Geld umgeht

10 %

Frauen, 30–39 Jahre

24 %

Männer, 30–39 Jahre



Politik in Beziehungen: zwischen Transparenz & Trennungspotenzial



Inwieweit treffen die folgenden Aussagen zu?

4.234 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen,
Angaben in Prozent

Politische Präferenzen – kein Geheimnis bei Paaren

Die gute Nachricht vorweg: In puncto Politik herrscht bei den meisten Paaren in Deutschland Offenheit: 8 von 10 Liierten kennen die politische Einstellung des:der Partner:in und knapp zwei Drittel sprechen transparent darüber, welche Parteien sie wählen. Mit zunehmender Beziehungsdauer steigt diese Offenheit sogar weiter – während in den ersten 3 Beziehungsjahren nur gut jedes zweite Paar (54 Prozent) darüber spricht, wo das Kreuz auf dem Stimmzettel gesetzt wird, tun dies nach 30 Jahren zwei Drittel (66 Prozent) der Paare.

	Gesamt	Frauen	Männer
Ich kenne die politische Einstellung meines:r Partner:in	80	82	77
Wir sprechen offen darüber, welche Parteien wir wählen	62	64	59
Politische Themen und Meinungen kommen in unserer Beziehung häufig zur Sprache	41	41	42
Über die Zeit haben sich unsere politischen Meinungen angeglichen, sind immer ähnlicher geworden	36	33	39
Politik hat aus meiner Sicht in der Liebe nichts zu suchen	34	30	39
Wir haben unterschiedliche politische Einstellungen, können aber als Paar gut damit umgehen	26	23	29
Mein:e Partner:in und ich haben uns schon wegen politischer Themen gestritten	18	16	21
Es gibt Personen im Umfeld meines:r Partner:in, mit denen ich aufgrund ihrer politischen Einstellung nichts zu tun haben möchte	17	15	20
Sorgen um die politische Lage im Land wirken sich negativ auf die Stimmung in unserer Beziehung aus	16	12	19
Wir vermeiden es bewusst, in unserer Beziehung über das Thema Politik zu sprechen	15	12	19
Wenn mein:e Partner:in plötzlich eine Partei wählen würde, die ich strikt ablehne, wäre das ein Trennungsgrund	14	12	16
Ich wünschte, mein:e Partner:in würde sich mehr für politische Themen interessieren	14	9	19

Liebesaus im Wahllokal – jedes vierte Gen Z-Paar zur Trennung bereit

Sie wählt konservativ, er links – eine unterschiedliche politische Einstellung bietet in Beziehungen nicht nur Konflikt, sondern sogar Trennungspotenzial. Für jede:n siebte:n Lierte:n wäre es ein Trennungsgrund, wenn die bessere Hälfte einer Partei seine:ihre Stimme gibt, die er:sie partout ablehnt. Insbesondere jungen Lierten ist politischer Konsens wichtig – jede:r vierte Vertreter:in der Gen Z würde die Beziehung beenden, wenn die Parteipräferenzen deutlich auseinanderdriften. Unter den Boomern kämen nur 6 Prozent der Lierten eine Trennung aufgrund politischer Differenzen in den Sinn. Grund zur Hoffnung liefert jedoch ein Viertel der Paare, das trotz politischer Uneinigkeit einen guten Umgang damit findet.

»Wenn mein:e Partner:in plötzlich eine Partei wählen würde, die ich strikt ablehne, wäre das ein Trennungsgrund«



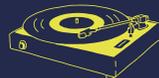
Gen Z 26 %



Gen X 11 %



Gen Y 20 %



Gen Boomer 6 %

Jeder fünfte Mann wünschte, sein:e Partner:in wäre politisch interessierter

Bei so viel Zündstoff, den Politik in Beziehungen bietet, verwundert es kaum, dass jede:r dritte Lierte findet, Politik hat in der Liebe nichts zu suchen und jede:r Siebte bewusst Gespräche über Politik in der Beziehung vermeidet – besonders Männer zeigen sich deutlich ausweichender. Auf der anderen Seite sind gerade sie es, die sich mehr Interesse für politische Belange bei dem:der Partner:in wünschen. Während jeder fünfte Mann diesen Wunsch hegt, sind es unter Frauen nur etwa die Hälfte.



Antworten nach Beziehungsdauer

Angaben in Prozent



- ◆ Mein:e Partner:in und ich haben uns schon wegen politischer Themen gestritten
- ◆ Es gibt Personen im Umfeld meines:r Partner:in, mit denen ich aufgrund ihrer politischen Einstellung nichts zu tun haben möchte
- ◆ Sorgen um die politische Lage im Land wirken sich negativ auf die Stimmung in unserer Beziehung aus
- ◆ Wenn mein:e Partner:in plötzlich eine Partei wählen würde, die ich strikt ablehne, wäre das ein Trennungsgrund
- ◆ Ich wünschte, mein:e Partner:in würde sich mehr für politische Themen interessieren

Politik als Pulverfass: Nach 3 bis 5 Jahren wird's brenzlig

Zwar steigt mit der Beziehungsdauer die Offenheit für politische Themen, aber damit auch die Konfliktherde. Während sich nur knapp jedes fünfte Paar in Deutschland bereits wegen politischer Themen in den Haaren lag, ist es unter den Paaren, die 3 bis 5 Jahre liiert sind, jedes vierte. Gerade in dieser Phase wird aufgrund von Politik mehr gestritten, Freund:innen und Familie der besseren Hälfte, die andere politische Überzeugungen vertreten, kritischer beäugt und Sorgen um die politische Lage im Land wirken sich stärker negativ auf die Stimmung in der Beziehung aus.



Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin und Studienleiterin

”

Große Unterschiede in politischen Ansichten können ein Gefühl von Entfremdung hervorrufen

Politische Themen können in Beziehungen zu heftigen Streitigkeiten führen, da sie eng mit tief verwurzelten Werten und Überzeugungen verbunden sind. Große Unterschiede in politischen Ansichten sind oft emotional aufgeladen und können Gefühle der Nicht-Akzeptanz und Entfremdung hervorrufen. Besonders Paare mit einer Beziehungsdauer von 3 bis 5 Jahren sind betroffen, da sie in dieser Phase ein höheres Maß an Intimität erreicht haben und offener über persönliche, somit auch politische Themen sprechen. Ähnliche Ansichten stärken die Bindung, während Gegensätze das Vertrauen in eine harmonische und stabile Basis schwächen

können. Zudem konkretisieren viele Paare in dieser Phase ihre Pläne für eine gemeinsame Zukunft und entscheiden sich für die nächsten Schritte wie das Zusammenziehen oder die Gründung einer Familie. Damit sind Erwartungen verbundenen, die durch starke Differenzen enttäuscht und verunsichert werden. Um Konflikte zu vermeiden, können Paare darauf achten, über zugrundeliegende Gefühle zu sprechen, anstatt sich auf der Sachebene zu bekämpfen. Hilfreich ist, die Beziehung als Raum zu betrachten, in dem unterschiedliche politische Ansichten Platz haben können, ohne die Liebe zu gefährden.



Attraktivität in Beziehungen: kritische Frauen, unsichere Männer

?

Wie wichtig sind Ihnen ganz allgemein das Aussehen Ihres:r Partner:in sowie Ihr eigenes Äußeres?

4.234 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Männer

Frauen

Aussehen Partner:in wichtig / sehr wichtig

50 %

41 %

Eigenes Aussehen wichtig / sehr wichtig

49 %

67 %

Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters – und auch die Relevanz, die Liierte ihr zuschreiben, variiert. Frauen messen mit zweierlei Maß: Sie selbst legen deutlich mehr Wert auf ihr eigenes Aussehen als auf das ihres:r Partners:in. Zwei Drittel der Frauen ist ihr eigenes Aussehen wichtig, aber nur für 4 von 10 das ihres:r Liebsten. Für Männer sind das eigene Aussehen und das ihrer Partner:innen genau gleich relevant. Auf beides legt jeder zweite Mann Wert. Im direkten Geschlechtervergleich ist es Männern wichtiger, wie ihr:e Partner:in aussieht, als Frauen.

Spannend: Besonders jungen Frauen ist das eigene Aussehen wichtig. 7 von 10 llierten Frauen unter 30 (70 Prozent) messen ihrer eigenen Erscheinung eine große Bedeutung bei. Mit zunehmendem Alter sinkt der hohe Anspruch an das eigene Äußere deutlich und für nur noch knapp die Hälfte der llierten Frauen über 60 (46 Prozent) spielt das eigene Äußere eine große Rolle.



Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen mit Blick auf Sie und Ihre:n Partner:in zu?

4.234 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent

	Gesamt	Frauen	Männer
Ich liebe meine:n Partner:in so, wie er:sie ist, unabhängig vom Aussehen	76	78	74
Für mich ist mein:e Partner:in noch genauso attraktiv wie am Anfang der Beziehung	67	67	67
Mein:e Partner:in gibt mir ein gutes Gefühl in Bezug auf mein Aussehen	62	66	57
Es ist mir wichtig, für meine:n Partner:in attraktiv zu sein, ihm:ihr optisch zu gefallen	61	66	56
Solange ich mir gefalle, würde ich mein Aussehen für meine:n Partner:in nicht verändern	54	64	44
Es würde mich stören, wenn mein:e Partner:in sichtbare schönheitskosmetische Eingriffe machen lässt	54	52	55
Ich frage mich öfters, ob mein:e Partner:in mich noch attraktiv findet	27	29	25
In unserer Partnerschaft spielt gutes Aussehen und Attraktivität eine große Rolle	23	19	27
Ich wünschte, mein:e Partner:in würde sich mehr Mühe mit seinem:ihrer Aussehen geben	19	19	19
Mein:e Partner:in macht ungefragt Vorschläge zu meinem Aussehen	18	12	25
Ich traue mich oft nicht, meine Meinung zu seiner:ihrer Kleidung, Styling etc. zu sagen, aus Angst, ihn:sie zu verletzen	15	11	20
Ich finde, mein:e Partner:in stylt sich zu sehr; ich mag es lieber natürlich	14	8	19
Ich fühle mich unter Druck gesetzt, weil mein:e Partner:in hohe Ansprüche an Aussehen, Attraktivität und Figur hat	13	10	16

Drei Viertel lieben einander so, wie sie sind

Wenn es drauf ankommt, zählen die inneren Werte. Drei Viertel der Lierten in Deutschland geben an, ihre:n Partner:in genauso zu lieben wie er:sie ist – unabhängig vom Äußeren. Zwei Drittel finden den: die Partner:in sogar noch genauso attraktiv wie am Anfang der Beziehung. Und das macht sich auch in puncto Selbstsicherheit bemerkbar: 6 von 10 sagen, dass ihnen der:die Partner:in ein gutes Gefühl in Bezug auf ihr Aussehen gibt – hier profitieren vor allem Frauen. Und für ein attraktives Äußeres ist gar nicht so viel Mühe nötig, wie viele glauben. Ganz nach dem Motto „weniger ist mehr“ präferieren insbesondere Männer den natürlichen Look.

Romantisch: Graue Haare und die ersten Falten tun der Liebe keinen Abbruch. Ob 3 Monate Beziehung oder 30 Jahre – unabhängig von der Beziehungsdauer lieben drei Viertel ihre:n Partner:in genauso wie er:sie ist.

76 %

Lierte in Beziehung seit 3 Monaten bis 1 Jahr

75 %

Lierte in Beziehung seit 30+ Jahren

Hohe Ansprüche ans Äußere setzen vor allem (junge) Männer unter Druck

Die ungeschönte Wahrheit ist allerdings auch, dass die Bewertung des Äußeren in einigen Paarbeziehungen zu großer Verunsicherung führt. Vor allem für Männer: Sie haben deutlich häufiger als Frauen den Eindruck, dass Attraktivität eine große Rolle in ihrer Beziehung spielt. Kein Wunder, wenn jeder vierte Mann von dem:der Liebsten ungefragt Vorschläge zu seinem Aussehen bekommt. Dabei entfalten Kommentare zu Fettpölsterchen, Fashion-Fauxpas oder der falschen Farbwahl eine nicht zu unterschätzende Wirkung: Jeder sechste Mann gibt an, sich durch die hohen Ansprüche des:der Partner:in ans Äußere unter Druck gesetzt zu fühlen. Besonders junge Männer zeigen sich verunsichert. Umgekehrt halten sich Männer mit derartigen Kommentaren eher bedeckt. Aus Angst die bessere Hälfte zu verletzen, hält jeder Fünfte die eigene Meinung zur Kleidung oder dem Styling des:der Liebsten eher zurück. Entsprechend geben Frauen auch seltener an, sich unter Druck gesetzt zu fühlen.

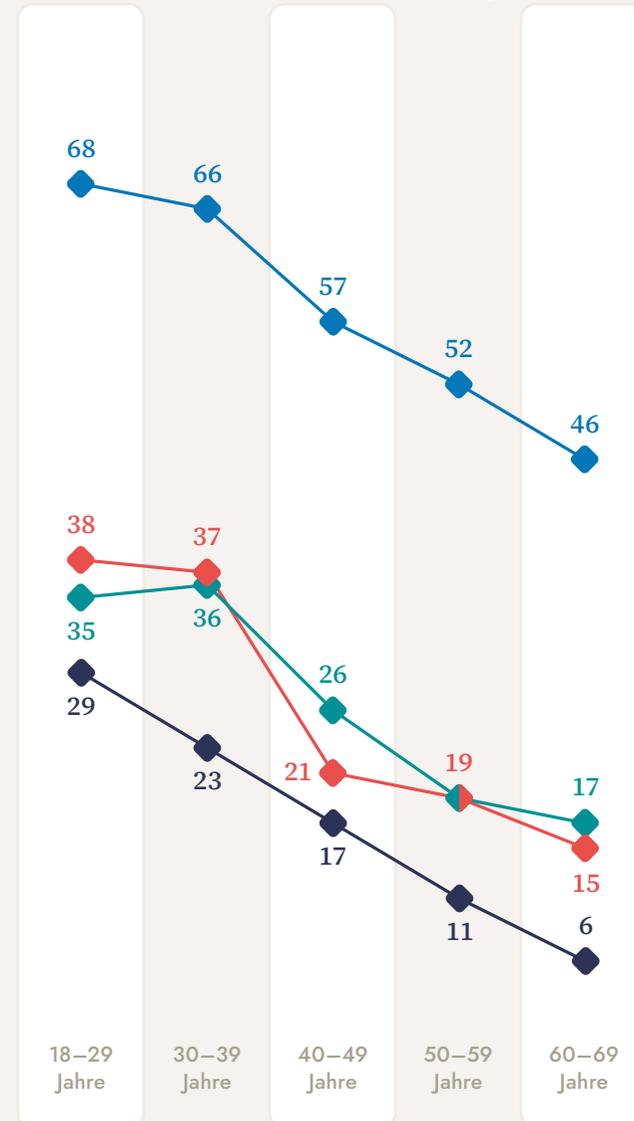
»Bin ich noch attraktiv genug?« – gut jede:r Vierte zweifelt

Bei so viel Schiefelage ist es kein Wunder, dass sich ein Viertel der Lierten öfters fragt, ob der:die Liebste sie überhaupt noch attraktiv findet. Vielleicht geben auch deshalb zwei Drittel der Frauen und gut die Hälfte der Männer an, dass es ihnen wichtig ist, für einander attraktiv zu sein. Ob man sich dafür umfassenderen Veränderungen unterziehen sollte, darüber sind sich Lierte allerdings uneins. Gut die Hälfte der Lierten würde es stören, wenn der:die Partner:in sichtbare schönheitskosmetische Eingriffe durchführen ließe. Für viele käme das aber ohnehin nur dann in Frage, wenn sie es für sich selbst tun – denn jede:r Zweite würde das eigene Aussehen dem:r Partner:in zuliebe nicht verändern.

- ◆ Es ist mir wichtig, für meine:n Partner:in attraktiv zu sein, ihm:ihr optisch zu gefallen
- ◆ Ich frage mich öfters, ob mein:e Partner:in mich noch attraktiv findet
- ◆ Mein:e Partner:in macht ungefragt Vorschläge zu meinem Aussehen
- ◆ Ich fühle mich unter Druck gesetzt, weil mein:e Partner:in hohe Ansprüche an mein Aussehen hat

Verunsicherung von Männern nach Alter

Angaben in Prozent





Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin und Studienleiterin

” Wer ohnehin schon unsicher ist, ist besonders vulnerabel

Attraktivität spielt eine zentrale Rolle in Beziehungen, da sie eng mit unserem Selbstwertgefühl und unserer Identität verbunden ist. Gesellschaftliche Vorstellungen von Schönheit sind allerdings durch Ideale geprägt, die oft unrealistisch sind – und die durch soziale Medien massenhaft verbreitet werden. Um sich und anderen zu gefallen, verfolgen viele Menschen diese vermeintlichen Ideale trotzdem – und setzen sich damit immensem psychischen Druck aus. Das gilt übrigens auch zunehmend für junge Männer.

Wer in Bezug auf das eigene Aussehen unsicher ist, ist allerdings besonders vulnerabel, vor allem wenn man ab-

lehrenden Kommentaren ausgesetzt ist. Kritik an unserer äußeren Erscheinung kann nachhaltig verletzen, denn sie greift unser Selbstbild und unser tief verwurzeltes Bedürfnis nach Anerkennung an. Unaufgefordertes Feedback, vor allem wenn es negativ ist, verfehlt zudem fast immer die beabsichtigte Wirkung. Meist kommt es stattdessen zu Kränkungen und Abwehr. Wer seinem:r Partner:in einen liebevollen konstruktiven Rat geben möchte, sollte unbedingt fragen, ob Tipps überhaupt gewollt sind. Und wie immer gilt bei gutem Feedback: Zunächst zum Ausdruck bringen, was einem gefällt, dann erst Vorschläge für Veränderungen machen.

Tiefe Blicke, Massage oder Code-Wort – so starten Paare in Deutschland Sex



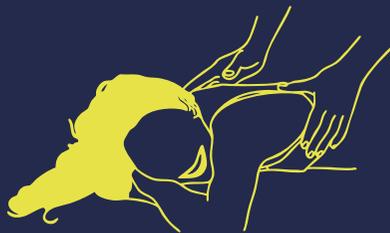
Wenn Sie spüren, dass Sie Lust auf intime Zärtlichkeit/ Sex haben, was tun Sie, damit es auch dazu kommt?

3.615 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent

Viele Wege führen zum Sex: Die Strategien, die Lierte verfolgen, um zu signalisieren, dass sie Lust auf Sex haben, sind sehr individuell. Während die einen eher subtil ihrem Bedürfnis nach Nähe und Intimität Ausdruck verleihen, sprechen andere direkt an, was sie wollen oder gehen einfach auf Tuchfühlung. Entgegen den Klischees gibt dabei es kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Männer und Frauen drücken auf ähnliche Weise ihre Lust aus, was besonders

vorteilhaft für diejenigen Paar sein kann, bei denen beide dieselbe „Sex-Sprache“ sprechen.

Spannend: Unzufriedene Lierte nutzen häufiger subtile Signale, um ihre Lust kundzutun. So macht beispielsweise jede:r dritte unzufriedene Lierte (34 Prozent) sexuelle Anspielungen, aber nur gut jede:r vierte zufriedene (27 Prozent) – möglicherweise eine bewusst eingesetzte Sicherheitsstrategie, die vor Zurückweisungen schützt.



Die Körperlichen

Die Körperlichen versuchen, Sex durch Nähe zu initiieren. Knapp 6 von 10 Lierten schmiegen sich eng an ihre:n Partner:in, 4 von 10 küssen leidenschaftlich. Etwa jede:r Vierte macht es etwas eindeutiger, indem er:sie seine:ihre bessere Hälfte auszieht oder die Hand unter die Kleidung rutschen lässt. Massagen als Sex-Katalysator sind bei etwa jedem:r fünften Lierten beliebt – insbesondere Männer setzen sie gerne als Auftakt zum Sex ein. Ganz unverblümt zeigt sich jede:r Sechste, indem er:sie sich bewusst nackt präsentiert.

Gesamt **Frauen** **Männer**

Ich kuschele mich eng an, drücke mich an ihn:sie	57	60	53
Ich küsse ihn:sie leidenschaftlich	42	42	41
Ich fange an, ihn:sie aus-zuziehen, schiebe meine Hand unter die Kleidung	26	23	28
Ich massiere ihn:sie und/oder biete eine Massage an	21	15	28
Ich ziehe mich bewusst vor ihm:ihr aus und zeige mich nackt	16	17	15



Die Kommunikativen

Die Kommunikativen lassen lieber Worte als Taten sprechen. Ein Drittel der Lierten in Deutschland spricht Lust auf Sex direkt an – Frauen wie Männer gleichermaßen. Immerhin knapp jede:r Zehnte nutzt dafür im Zweifel auch ein spezielles Codewort oder Signal, vor allem Männer mögen diesen Mix aus eindeutig und geheimnisvoll. Wenn sich im Alltag kaum passende Momente bieten oder die Zeit dafür schlichtweg fehlt, schreckt jede:r zehnte Lierte nicht davor zurück, sich ganz bewusst für ein paar zärtliche Stunden zu zweit zu verabreden.

	Gesamt	Frauen	Männer
Ich spreche direkt an, dass ich Lust auf Sex habe	35	33	37
Ich verabrede mich mit ihm:ihr zu einem späteren Zeitpunkt zum Sex	11	10	13
Wir haben ein bestimmtes Codewort oder Signal für Sex	8	6	10



Die Subtilen

Die Subtilen äußern ihr Bedürfnis nach Nähe lieber indirekt. Dafür nutzt gut ein Viertel beiläufig sexuelle Anspielungen, etwa jede:r Fünfte übt sich in innigen Blicken oder hofft einfach darauf, dass der:die Partner:in den Wunsch nach Sex intuitiv spürt und die Initiative ergreift. Neben innigen Blicken setzen einige Lierte auf betörende Beats: Etwa jeder zehnte liierte Mann hofft, mit der richtigen Playlist die Hormone des:der Partner:in in Wallung zu bringen – ein Ansatz, den interessanterweise nur 3 Prozent der liierten Frauen verfolgen.

	Gesamt	Frauen	Männer
Ich mache beiläufig sexuelle Anspielungen	27	26	28
Ich hoffe, dass er:sie meinen Wunsch spürt und anfängt	22	20	23
Ich sehe ihm:ihr tief in die Augen, werfe ihm:ihr innige Blicke zu	19	18	19
Ich stelle ein bestimmtes Lied oder eine bestimmte Playlist an	6	3	9



Paarkonflikte

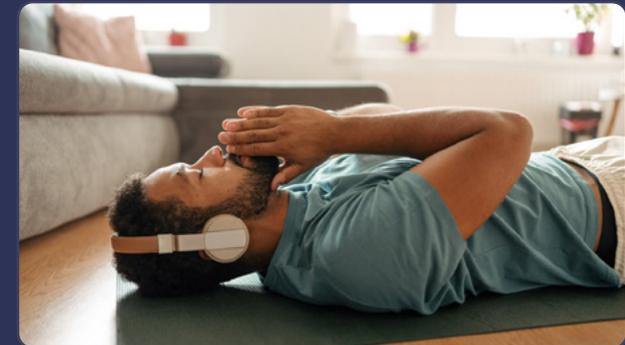
Zwischen Me-Time und Anpassung: Wie Paare ihre Bedürfnisse verhandeln



**Wenn Sie an Ihre aktuelle Beziehung denken:
Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen zu?**

4.234 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent

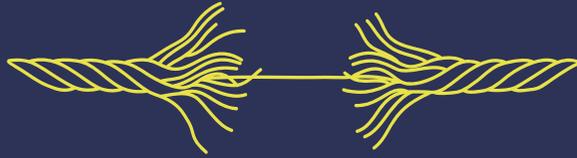
	Gesamt	Frauen	Männer
Wenn ich Zeit für mich brauche, sage ich das meinem:r Partner:in offen	67	72	63
Wir sind gut darin, im Alltag die Wünsche und Vorstellungen von beiden unterzubringen	63	63	63
Wir wissen, was der:die andere braucht, ohne viel darüber zu reden	63	62	64
Es gelingt mir gut, in der Beziehung auf mich und meine Bedürfnisse zu achten	61	62	60
Es nervt mich, wenn mein:e Partner:in nicht klar sagt, was er:sie eigentlich will	53	56	50
Ich bin enttäuscht, wenn mein:e Partner:in nicht spürt, was ich möchte	32	37	27
Ich stimme häufig gemeinsamen Vorhaben zu, auch wenn ich eigentlich keine Lust habe	30	24	35
Aus Sorge vor schlechter Stimmung sage ich selten, wenn mich etwas stört	25	23	28
Ich weiß oft selbst nicht genau, was ich will, was meine Bedürfnisse in der Beziehung sind	23	23	24
Mein:e Partner:in versucht ständig, seine:ihre Wünsche und Vorstellungen durchzusetzen	22	19	25
Wenn mein:e Partner:in Dinge für sich machen will, fühle ich mich zurückgewiesen	14	12	16



Zeit für sich: Zwei Drittel kommunizieren ihr Bedürfnis ganz offen

Eine Joggingrunde, um den Kopf freizubekommen, ein Cafébesuch mit der besten Freundin oder ein Nachmittag nur für das neue Hobby: Zwei Drittel der Lierten in Deutschland gehen offen damit um, wenn sie in ihrer Partnerschaft Zeit für sich brauchen. Besonders Frauen zeigen sich gut darin, ihr Bedürfnis nach Me-Time anzusprechen. Und selbst ohne Kommunikation scheinen viele Paare eingespielt: Knapp zwei Drittel wissen, was ihre bessere Hälfte braucht – ohne viele Worte. Bei so viel gegenseitigem Verständnis wundert es kaum, dass es 6 von 10 Lierten gut gelingt, in der Beziehung auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten.

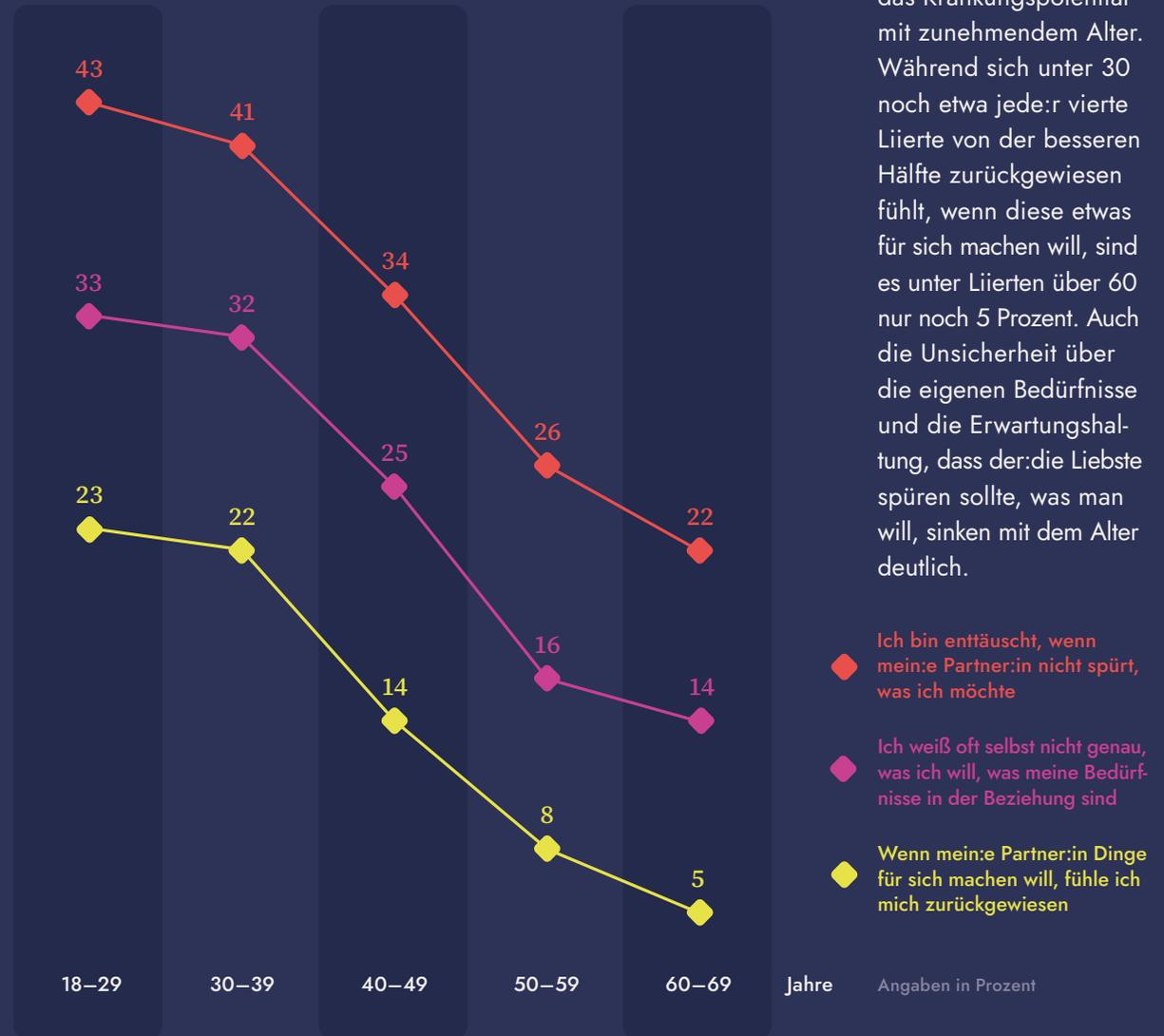
Spannend: So wertvoll Me-Time für den Einzelnen auch ist, manchen fällt es schwer, damit umzugehen. Jede:r Siebte fühlt sich zurückgewiesen, wenn der:die Partner:in Dinge für sich machen will – besonders junge Lierte.



Wenn Unentschlossenheit zum Nerv-Faktor wird

Die Wochenendplanung gerät ins Stocken, die Zukunftsplanung auch, denn der:die Partner:in weiß mal wieder nicht, was er:sie will. Kein seltenes Szenario in deutschen Beziehungen. Jede:r Vierte gibt an, oft selbst nicht genau zu wissen, was seine:ihre Bedürfnisse in der Beziehung sind. Wer so unentschlüssig ist, läuft Gefahr, seine:n Liebste:n damit auf die Palme zu bringen. Gut die Hälfte nervt es, wenn der:die andere nicht weiß, was er:sie will – besonders Frauen. Und selbst, wenn das Wissen um die eigenen Befindlichkeiten und Wünsche besteht, halten es viele trotzdem zurück. So scheinen viele Frauen zu erwarten, dass ihr:e Partner:innen spüren, was sie möchten – und sind enttäuscht, wenn das nicht passiert. Männer schweigen dagegen eher aus Scheu vor Konflikten: Gut ein Drittel der Männer stimmt häufig gemeinsamen Vorhaben zu, auch wenn sie eigentlich keine Lust dazu haben. Und knapp 3 von 10 Männern schweigen, wenn sie etwas stört, um den Hausfrieden nicht zu gefährden.

Selbstdifferenzierung und Kränkungspotenzial nach Alter



Mit dem Alter sinkt die Unsicherheit deutlich. Genauso schwindet auch das Kränkungspotenzial mit zunehmendem Alter. Während sich unter 30 noch etwa jede:r vierte Lierte von der besseren Hälfte zurückgewiesen fühlt, wenn diese etwas für sich machen will, sind es unter Lierten über 60 nur noch 5 Prozent. Auch die Unsicherheit über die eigenen Bedürfnisse und die Erwartungshaltung, dass der:die Liebste spüren sollte, was man will, sinken mit dem Alter deutlich.

»Konflikte sind der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse«

Liierten gelingt es, ihr Bedürfnis nach Me-Time offen zu kommunizieren. Warum ist das so wichtig für eine gesunde Beziehung?

Lisa Fischbach: »Ein wesentlicher Bestandteil einer glücklichen Beziehung ist es, auch den eigenen Bedürfnissen im Miteinander nachgehen zu können. Wenn es beiden gelingt, ihre Wünsche zu artikulieren und Grenzen zu setzen, zeigt das einerseits ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge. Andererseits signalisiert es, dass sie sich in der Partnerschaft sicher gebunden fühlen. Zudem stärkt eine offene Kommunikation das Vertrauen, mit den eigenen Bedürfnissen gehört und respektiert zu werden. Aus der Bindungstheorie sind die positiven Effekte gegenseitigen Ver-

Lisa Fischbach
Diplom-Psycho-
login und
Studienleiterin

stehens und Akzeptierens vielfach belegt. Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern – auch wenn sie möglicherweise nicht den Bedürfnissen des Partners oder der Partnerin entsprechen – verhindert, dass sich Frustration und Unzufriedenheit aufstauen. Paare, die in dieser reifen Form ihre Bedürfnisse miteinander verhandeln und im Alltag unterbringen können, verfügen über einen hohen „Emotionalen Beziehungsquotienten“ (EQ). Wenn eine Beziehung hingegen nur auf Harmonie oder Anpassung aufbaut und nicht auf das Ausbalancieren unterschiedlicher Wünsche, ist sie in kritischen Phasen oft anfälliger, weil das Paar ungeübt im Umgang mit Konflikten ist.«

Und dann gibt es laut Studie erstaunlicherweise auch viele Paare, die gar keine Kommunikation benötigen, um zu verstehen, was der andere braucht. Wie erklären Sie sich dieses Ergebnis?

Lisa Fischbach: »Das sogenannte „Eingespielt-Sein“ ist ein Phänomen, das auf einer tiefen emotionalen Verbundenheit basiert. In der Paartherapie sprechen wir oft von der sogenannten „emotionalen Synchronisation“ – also der Fähigkeit, die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers intuitiv zu erfassen. Das hängt einerseits mit Empathie zusammen, anderer-

seits damit, wie nonverbale Signale – Körperhaltung, Gesichtsausdruck oder Stimme – gelesen werden können. Durch langjährige Beziehungserfahrung, bei der das Paar eine Art gemeinsame Sprache entwickelt hat, wird das nonverbale Verstehen stetig gefördert. Allerdings sollte diese Intuition die direkte Kommunikation nicht vollständig ersetzen. Gerade in Zeiten, in denen sich Bedürfnisse ändern oder Konflikte auftreten, ist es wichtig, explizit darüber zu sprechen. Sonst besteht die Gefahr, dass Missverständnisse entstehen oder unausgesprochene Erwartungen die Beziehung belasten.«

Insbesondere jüngere Menschen scheinen Schwierigkeiten zu haben, ihre Bedürfnisse klar zu erkennen und zu formulieren. Warum ist das so, und was bedeutet das für die Beziehung?

Lisa Fischbach: »Jüngere Menschen verfügen über weniger Lebens- und Beziehungserfahrung und somit auch an Möglichkeiten, sich im Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse auszuprobieren, sie zu benennen und sich mit ihnen in einer Partnerschaft zu behaupten. Zudem sind viele noch auf der Suche nach ihrer eigenen Identität und ihren Grenzen. Diese Unsicherheit kann dazu führen, dass sie sich

→ in Beziehungen weniger mit ihren Bedürfnissen zeigen und Erwartungen an die hellseherischen Fähigkeiten des Partners oder der Partnerin entwickeln, der oder die spüren soll, was man braucht. Wird diese vermeintliche Lösungsstrategie enttäuscht, führen gekränkte Gefühle häufig zu Konflikten.«

Dazu passt die, häufiger gemeinsamen Vorhaben zuzustimmen, auch wenn man eigentlich keine Lust dazu hat.

Lisa Fischbach: »Die häufigste Ursache, eigene Bedürfnisse in einer Beziehung zurückzuhalten und unliebsamen Vorhaben zuzustimmen, ist nicht, wie so oft behauptet, der Wunsch nach Harmonie, sondern fehlendes Vertrauen, über unterschiedliche Bedürfnisse friedlich verhandeln zu können. Zudem mangelt es vielen an der Übung mit konstruktiven Gesprächen. Daraus erwächst die Angst, im Austausch zu scheitern oder sogar Konflikte auszulösen. Viele Menschen haben zudem in ihrer Vergangenheit negative Erfahrungen gemacht, bei denen das Äußern ihrer Bedürfnisse zu Unverständnis, Ablehnung, Kritik oder sogar emotionaler Verletzung geführt hat. Solche Erfahrungen prägen die Bereitschaft zur emotionalen Anpassung, mit dem Ziel, Konflikte zu vermeiden. Dieser Prozess läuft oft auch unbewusst ab, doch

genau darin liegt das Risiko einer erneuten Veletzung. Wenn grundlegende Wünsche dauerhaft unerfüllt bleiben, – platzen sie meist irgendwann als Vorwurf oder Forderung heraus.«

Überraschend, dass gerade Männer so zurückhaltend sind ...

Lisa Fischbach: »Obwohl Männer in manchen Situationen durchsetzungsstark erscheinen, bedeutet das nicht automatisch, dass sie auch eine gute Beziehung zu ihren Gefühlen und persönlichen Bedürfnissen haben und diese in Partnerschaften eindeutig kommunizieren können. Oft mangelt es an Übung und Selbstvertrauen. Auch weil viele Männer in ihrer Erziehung und durch ihr soziales Umfeld weniger ermutigt werden, ihr Innenleben zu spüren, Emotionen und Unzufriedenheit zu äußern. Das mag nach außen souverän und konfliktfähig wirken, tatsächlich herrscht im Inneren aber eher Unsicherheit im Umgang mit emotionalen Auseinandersetzungen.«

Positiv zu sehen, dass mit steigendem Alter die Unsicherheit über eigene Bedürfnisse abnimmt und das Kränkungspotenzial sinkt. Woran liegt das?

Lisa Fischbach: »Das hat viel mit emotionaler Reife und Erfahrung zu tun. Mit den Jahren lernen wir, unsere Bedürfnisse besser zu erkennen und zu akzeptieren. Wir entwickeln eine realistischere Erwartungshaltung und sind weniger verletzlich, weil wir gelernt haben, unsere Gefühle selbst zu regulieren und uns weniger von den emotionalen Zuständen des anderen abhängig zu machen. Außerdem wächst häufig ein positiver Selbstbezug. Das führt dazu, dass wir uns weniger schnell zurückgewiesen fühlen, wenn sich die Partnerin oder der Partner abgrenzt und auch mal Dinge für sich macht. Es ist eine Art emotionales Wachstum, das uns resilienter macht und die Beziehung stabiler.«

Was ist ihr Fazit?

Lisa Fischbach: »Konflikte entstehen, weil unbewusst destruktive Strategien verwendet werden, um über Bedürfnisse zu verhandeln. Anders gesagt: Konflikte sind der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse, die auf der Gefühlsebene als Kränkung erlebt werden. Offene Kommunikation über Bedürfnisse schafft Nähe. Destruktives Streiten darüber führt zu Distanz.«

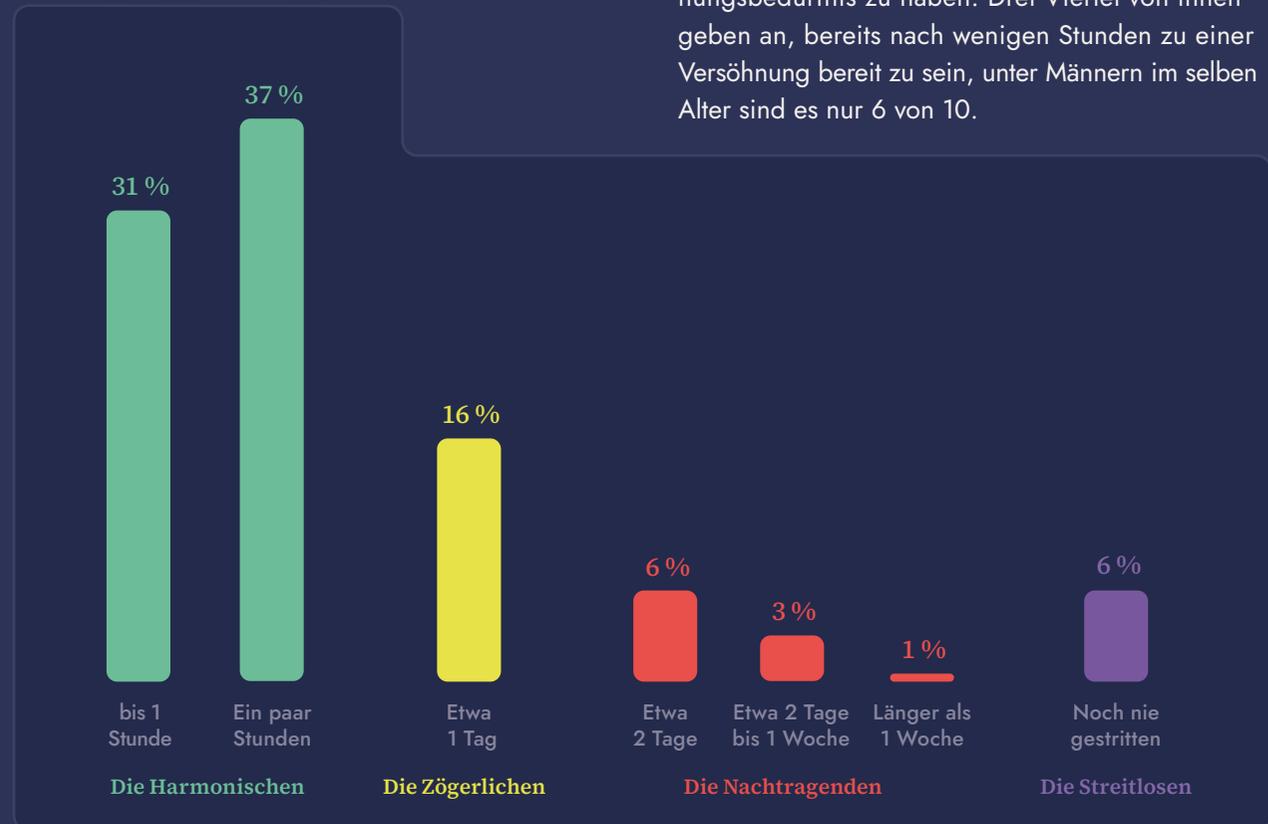
Von harmonisch bis nachtragend: So lange brauchen Paare zur Versöhnung



Angenommen, Sie und Ihr:e Partner:in streiten – über alltägliche Meinungsverschiedenheiten hinaus:

Wie lange brauchen Sie dann üblicherweise, bis Sie bereit sind, sich wieder zu versöhnen?

4.234 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



68 % – Die Harmonischen:
Zwei Drittel versöhnen sich innerhalb von ein paar Stunden

Hitzige Diskussionen, knallende Türen – und plötzlich Ruhe und Harmonie. Gut zwei Drittel der Liierten in Deutschland versöhnen sich nach einem heftigen Streit innerhalb weniger Stunden. Insbesondere junge Frauen unter 30 scheinen ein starkes Versöhnungsbedürfnis zu haben. Drei Viertel von ihnen geben an, bereits nach wenigen Stunden zu einer Versöhnung bereit zu sein, unter Männern im selben Alter sind es nur 6 von 10.

16 % – Die Zögerlichen:
**Jede:r Sechste braucht einen
ganzen Tag**

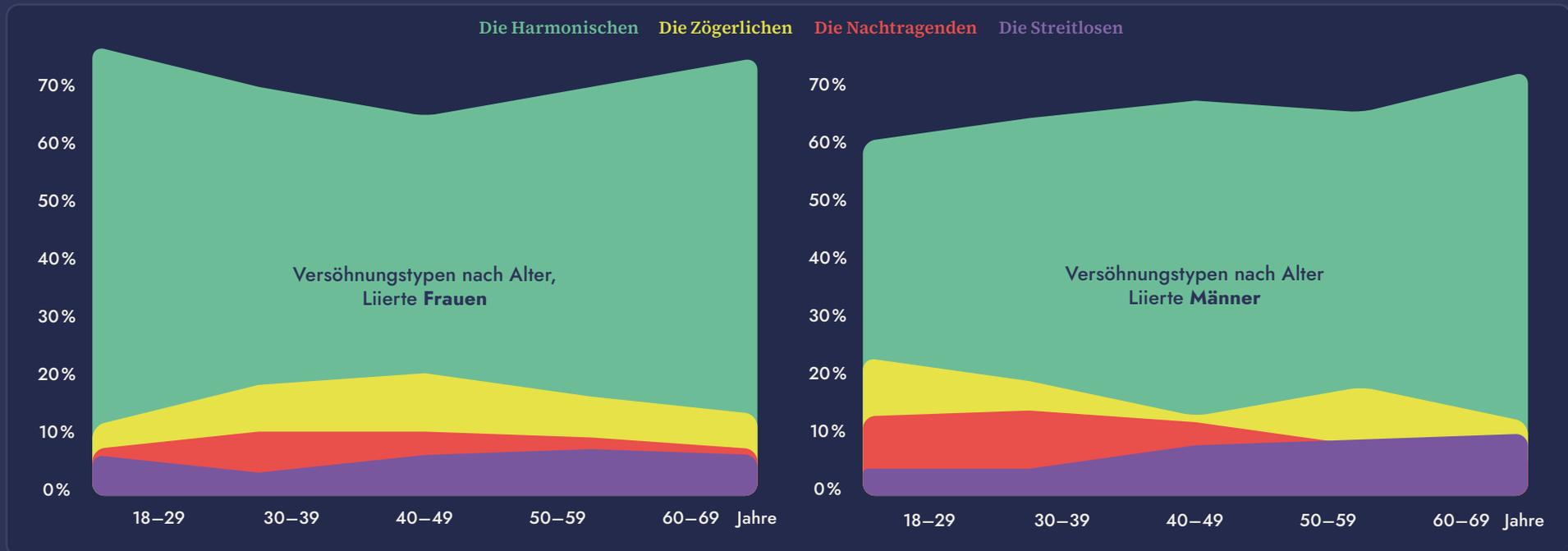
„Morgen sieht die Welt schon ganz anders aus“, heißt es. Wenn es ums Streiten geht, scheint dem etwa ein Sechstel der Lierten zuzustimmen, denn sie brauchen etwa einen Tag, um für eine versöhnliche Aussprache bereit zu sein. Junge Männer brauchen etwas mehr Zeit als Frauen: Während jede zehnte Frau zwischen 18 und 29 einen Tag benötigt, um sich wieder zu vertragen, sind es unter den Männern im selben Alter mehr als doppelt so viele.

10 % – Die Nachtragenden:
**Jede:r Zehnte schmolzt
mehrere Tage**

Mürrisch, schmolldend, nachtragend: Sich kurz nach einem Streit oder bereits am nächsten Tag wieder zu versöhnen, kommt jedem:r zehnten Lierten nicht in den Sinn. Ein Zehntel der Lierten braucht mindestens zwei Tage, bis wieder Frieden geschlossen werden kann. Besonders nachtragend zeigen sich junge Männer unter 40, mit steigendem Alter steigt allerdings auch die Fähigkeit, schneller zur Versöhnung bereit zu sein.

6 % – Die Streitlosen:
**Einige Paare vermeiden
Konflikte gleich ganz**

Die Beziehung als zofffreie Zone – klingt zu schön, um wahr zu sein. Aber immerhin 6 Prozent der Paare in Deutschland geben an, noch nie gestritten zu haben. Insbesondere frisch Lierte zeigen sich nahezu unberührt von Streitigkeiten. Doch selbst unter den Langzeitpaaren (mindestens 30 Jahre liert) geben 6 Prozent an, sich noch nie gestritten zu haben.



Die 4 Strategien der Versöhnung



Was brauchen Sie, um sich nach einem Streit mit Ihrem:r Partner:in wieder versöhnen zu können?

4.197 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen, Angaben in Prozent



1. Kommunikation

Auf Platz 1 der Konfliktbewältigungsstrategien steht ein klärendes Gespräch. Gut die Hälfte aller Lierten schätzt Kommunikation, um einen Streit ad acta legen zu können. Eine aufrichtige Entschuldigung und das Eingestehen von Fehlern sowie entgegengebrachtes Verständnis zählen für etwa ein Drittel der Lierten zu Voraussetzungen einer Versöhnung. Doch auch Kommunikation außerhalb der Beziehung in Form von guten Ratschlägen vertrauter Personen legt für immerhin jede:n Zehnten den Grundstein zur Versöhnung.

	Gesamt	Frauen	Männer
Ein klärendes Gespräch	53	58	48
Eine glaubhafte Entschuldigung und Eingestehen von Fehlern	34	38	31
Das Gefühl, mit meinem Problem bzw. meiner Sichtweise verstanden zu werden	30	36	24
Ein Gespräch mit einer mir vertrauten Person, Rat von außen	10	11	8

2. Rückzug

Erst einmal Abstand gewinnen, spazieren gehen, sich durch Sport ablenken oder bewusst im Nebenzimmer abschotten – für viele Lierte ist die innere wie äußere Abgrenzung eine bewährte Methode nach einem Streit. 4 von 10 Lierten brauchen nach einem Konflikt erst einmal Zeit für sich, um sich zu beruhigen, einem Viertel tut räumlicher Abstand gut. Doch auch Ablenkung oder sportliche Ertüchtigung sind für viele Lierte probate Mittel, mit Streitigkeiten umzugehen.

	Gesamt	Frauen	Männer
Zeit für mich, um mich zu beruhigen, wieder runterzukommen	41	46	35
Etwas räumlichen Abstand	26	29	24
Das Thema einfach abhaken, ruhen lassen	22	19	24
Ablenkung, z. B. durch Fernsehen, Spazierengehen, Handy	17	16	18
Abreagieren, Frust rauslassen, z. B. mit Sport, Online-/Konsolen-Spielen	10	10	11

3. Zuneigung

In den Arm genommen werden, Gefühle zulassen und weinen können – emotionale und körperliche Nähe sind für viele Lierte essenziell für eine Versöhnung. Insbesondere für Frauen: Fast jede Zweite möchte nach einem Konflikt in den Arm genommen werden, ein Viertel möchte sich durch Weinen oder das Zulassen von Gefühlen Luft machen. Anders ist es beim Thema Versöhnungssex: Jeder siebte Mann wünscht sich nach einem Streit Versöhnungssex, aber nicht einmal jede zehnte Frau.

Gesamt Frauen Männer

In den Arm genommen werden	40	44	36
Weinen können, die Gefühle zulassen	19	26	11
Versöhnungssex oder Zärtlichkeiten	11	8	14

4. Kompensation

Ein üppiger Blumenstrauß, außergewöhnlich viel Zuwendung oder die Aussicht auf eine Lösung – einige Lierte schätzen kompensatorische Angebote ihrer besseren Hälfte, wenn es darum geht, sich wieder zu versöhnen.

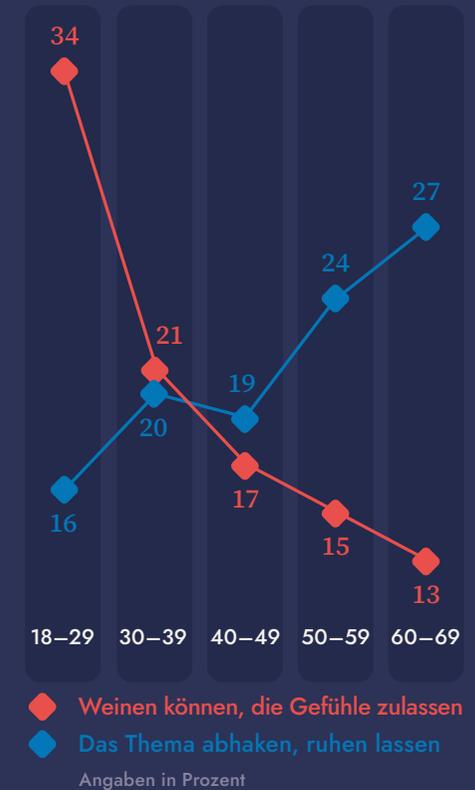
Fun Fact: Besonders angetan von materiellen Wiedergutmachungen zeigen sich junge Männer – knapp jeder Fünfte (18 Prozent) unter 30 wünscht sich ein kleines Geschenk nach einem Streit.

Gesamt Frauen Männer

Echtes Bemühen und Zuwendung	28	31	25
Die Aussicht auf eine Lösung	27	30	24
Ein kleines Geschenk als Wiedergutmachung, z. B. Blumen, Schokolade	7	5	10

Spannend: Emotionale Offenheit brauchen vor allem junge Lierte, um sich wieder zu versöhnen. Während sich jede:r Dritte unter 30 durch das Zeigen von Gefühlen oder Weinen Luft macht, tut dies über 60 nur etwa jede:r Achte. Ältere Semester haken Konflikte stattdessen lieber ab.

Versöhnungsstrategien nach Alter



Diese Dinge sind in Beziehungen unverzeihlich

?

Was könnten Sie Ihrem:r Partner:in nicht verzeihen?

6.328 erwachsene deutsche Internetnutzer:innen;
Angaben in Prozent

Lügen und Täuschung sind tabu

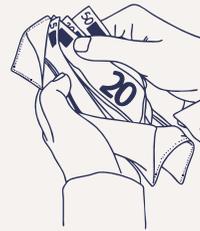
Konflikte gehören zu Beziehungen dazu. Doch manche Dinge sind nicht verhandelbar – und bestimmte Grenzüberschreitungen unverzeihlich. Besonders kritisch sind Lügen und Verleumdung. Wenn die bessere Hälfte Dinge über sie behauptet, die nicht stimmen, finden das 8 von 10 Befragten unverzeihlich. Ähnlich schlimm: wenn eine:r die Kinderplanung bewusst manipuliert, also ohne Absprache die Pille nimmt bzw. absetzt oder eine Vasektomie durchführen lässt.



	Gesamt	Frauen	Männer
Dinge über mich erzählen, die nicht stimmen	78	85	70
Kinderplanung manipulieren, z. B. heimlich die Pille nehmen bzw. absetzen, sterilisieren lassen	77	85	69
Heimlich das Testament ändern	69	73	65
Eine hohe Geldsumme verzooken, z.B. durch Glücksspiel, (riskante) Aktiengeschäfte	67	75	59
Ein Kind aus früherer Beziehung verheimlichen	66	73	58
Mit jemandem aus dem Freundeskreis flirten	55	61	49
Ohne Absprache Geld von mir nehmen, z. B. aus der Geldbörse	53	58	48
Medizinische Diagnose / Krankheit verschweigen	49	54	44
Heimlich Nachrichten in meinem Handy lesen	49	51	47
Kleinere Gesetzesverstöße, z. B. Ladendiebstahl, Steuertrickserei	48	56	40
Großes Vermögen verheimlichen	38	43	34
Ohne Absprache ein Haustier anschaffen	35	33	38
Häufiger Konsum von Pornos	35	48	22
Häufig Lust / Höhepunkt vortäuschen	34	35	33
Für ein sehr zeitintensives oder riskantes Hobby entscheiden	26	28	24

Bei finanziellen Themen gibt es kein Pardon

Wenn's ums Geld geht, ist schnell eine Grenze erreicht. Als besonderer Affront gilt eine heimliche Anpassung des Testaments. Für drei Viertel der Frauen und zwei Drittel der Männer wäre das ein unverzeihlicher Akt. Auch sonst ist das Thema Geld ein sensibles: Wer eine hohe Geldsumme verzockt, ist bei zwei Dritteln unten durch. Die Hälfte findet es sogar schon unverzeihlich, wenn der:die Partner:in ohne Absprache Geld aus dem Portemonnaie nimmt. Weniger dramatisch wäre es hingegen, wenn der:die Partner:in über mehr Geld verfügt als er:sie zugibt.



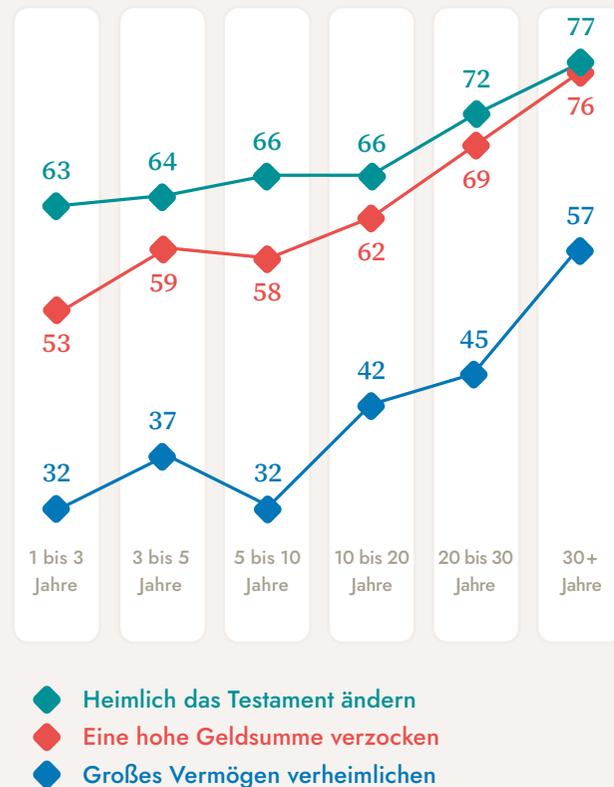
Frauen sind unversöhnlicher als Männer

Insgesamt zeigen sich Frauen weniger bereit, zu verzeihen. Sie empfinden im Vergleich zu Männern fast alle abgefragten Verhaltensweisen eher als unverzeihlich. Besonders groß ist der Unterschied beim Thema Pornokonsum: So wäre es für die Hälfte der Frauen unverzeihlich, wenn der:die Partner:in häufig (!) Pornos sieht – aber nur für 2 von 10 Männern. Lediglich beim Thema Haustier reagieren Männer empfindlicher als Frauen: Wenn plötzlich ohne vorherige Absprache ein Hund oder Katze in die eigenen vier Wände einzieht, könnten das Männer weniger verzeihen als Frauen.

Beziehungsdauer schützt bei Fehlritten nicht

Wer meint, mit zunehmender Beziehungsdauer säne die Verletzbarkeit, irrt. Denn auch Lierte in langjährigen Beziehungen zeigen sich kränkbar und Fehlritte werden in vielen Fällen sogar seltener verzeihen als in frischen Beziehungen. Besonders beim Thema Geld: so findet es nur ein Fünftel der Lierten, die maximal ein Jahr zusammen sind, unverzeihlich, wenn der:die Partner:in ein großes Vermögen verheimlicht. Unter den Langzeitpaaren (> 30 Jahre liiert) sind es hingegen fast dreimal so viele. Und wenn der:die Partner:in ohne Absprache das Testament ändert oder viel Geld verzockt, könnten das drei Viertel der Langzeitlierten nicht verzeihen, aber immerhin gut die Hälfte der frisch Lierten.

Antworten nach Beziehungsdauer



Flirten unter Freunden verwerflicher als Gesetzesverstöße

Wenn beim Spieleabend die Spannung nicht nur wegen des nächsten Spielzugs steigt, ist Vorsicht geboten. Denn ein Flirt unter Freund:innen kann fatal enden – ihn könnten mehr als die Hälfte nicht verzeihen. Noch schlimmer: Wenn plötzlich ein Kind aus einer früheren Beziehung auftaucht, das der:die Partner:in bisher nicht erwähnt hatte. Das finden sogar zwei Drittel unverzeihlich. Damit sind romantische Fehlritte deutlich unverzeihlicher als kleinere Gesetzesverstöße wie Ladendiebstahl, das Verschweigen einer medizinischen Diagnose oder das heimliche Lesen von Nachrichten im Handy des:der Liebsten. Doch auch diese Vergehen lässt nur die Hälfte ihren Partner:innen durchgehen.



So liebt Deutschland

Hamburg · 47 %

der Paare sprechen (sehr)
oft über Sex
(Gesamt: 35%)

Thüringen · 58 %

der Paare fahren mehrmals
im Jahr in den Urlaub
(Gesamt: 45%)

Rheinland-Pfalz · 72 %

sind in einer Beziehung
(Gesamt: 67%)

Saarland · 56 %

finden einen gut bezahlten
Job attraktiv
(Gesamt: 45%)



Mecklenburg-Vorpommern · 7 %

der Paare haben sich beim
Ausgehen kennengelernt
(Gesamt: 17%)

Berlin · 56 %

ist das Aussehen des:der
Partner:in (sehr) wichtig
(Gesamt: 45%)

Brandenburg · 31 %

wollen nach einem Beziehungs-
streit das Thema einfach abhaken
(Gesamt: 22%)

Sachsen-Anhalt · 32 %

der Paare sind 30 Jahre
oder länger liiert
(Gesamt: 17%)

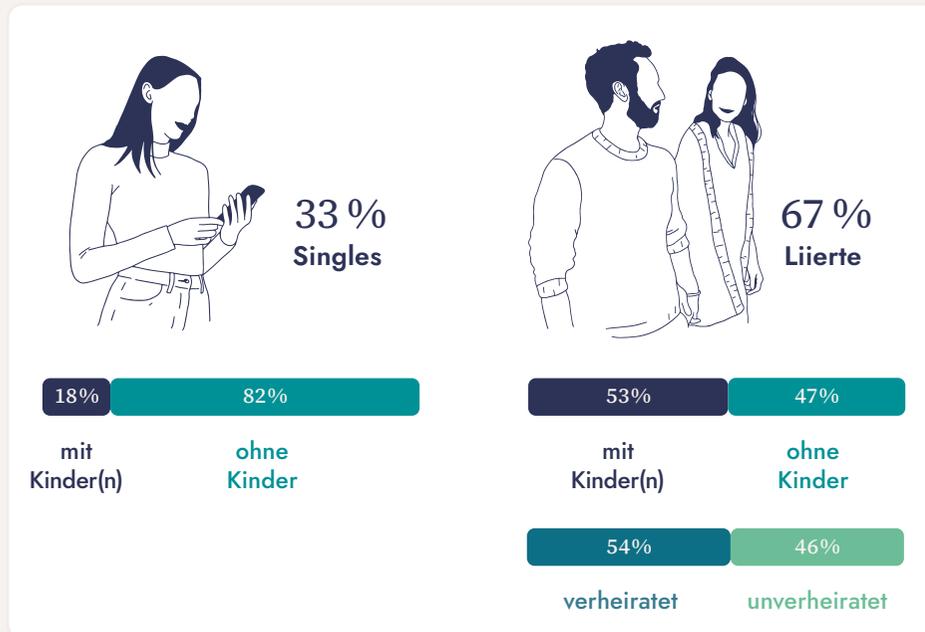
Bayern · 43 %

der Singles finden Sprachnach-
richten in der Kennenlernphase
hilfreich
(Gesamt: 38%)

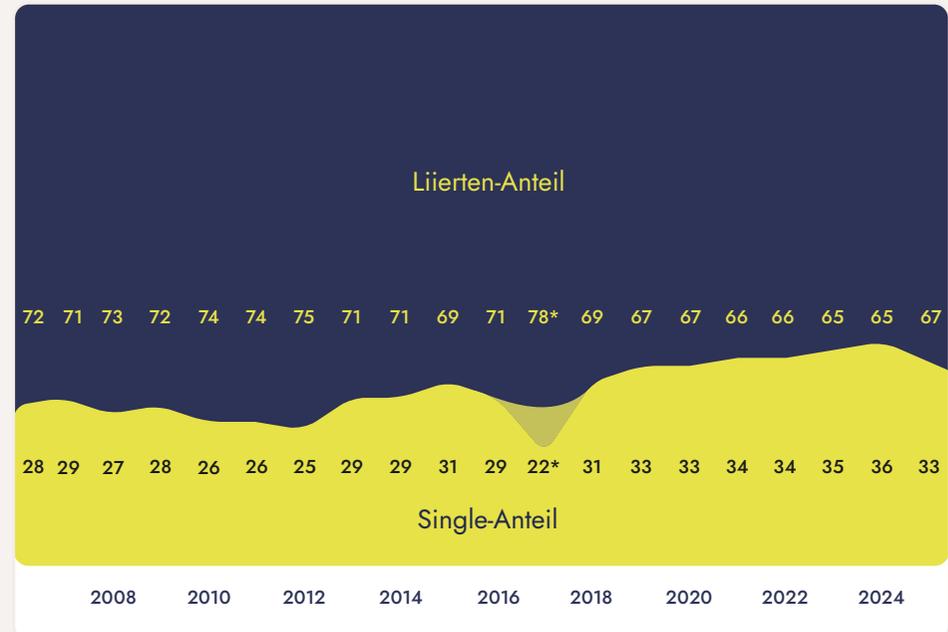
Singles und Liierte in Deutschland: die wichtigsten **Fakten**

Befragt wurden 2.094 Singles und 4.234 Liierte, detaillierte Infos zur Stichprobe siehe Seite 2

Single- und Paar-Anteil: Kinder und Ehe



20-Jahres-Entwicklung: Single-Anteil steigt leicht



*einmalige Abweichung durch Anpassung der Altersspanne / Angaben in Prozent

Sexuelle Orientierung

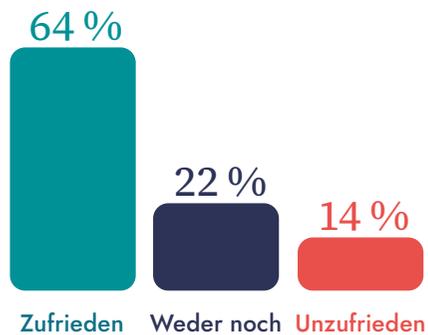


Beziehungszufriedenheit bleibt stabil – auch über viele Jahre

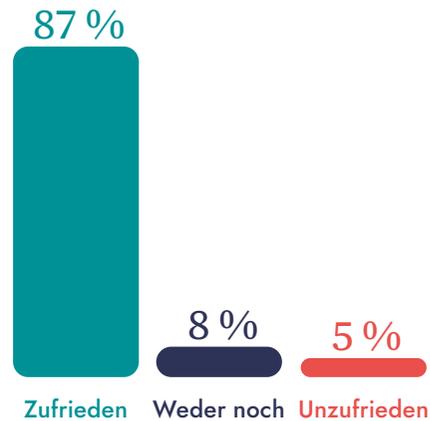
Die Paarzufriedenheit in Deutschland ist hoch: Fast 9 von 10 Lierten geben an, in ihrer aktuellen Beziehung zufrieden zu sein. Nur 5 Prozent sind klar unzufrieden. Diese hohe Zufriedenheit bleibt über viele Jahre und Jahrzehnte stabil. Lediglich in der Phase zwischen 3 und 5 Jahren Beziehungsdauer sinkt die Zufriedenheit bei Männer etwas ab, steigt dann aber wieder. Auch Alleinstehende sind überwiegend zufrieden – doch ein Drittel hadert offensichtlich mit dem Solo-Leben.

Singlezufriedenheit

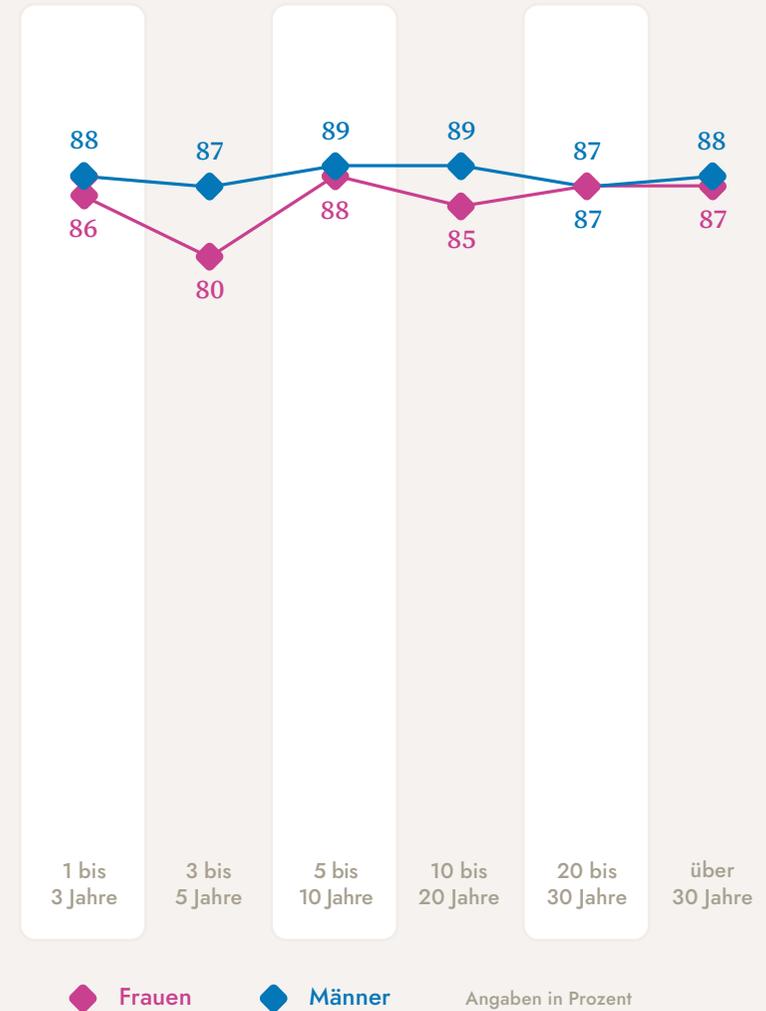
durch Rundungen geringfügige Abweichungen



Beziehungszufriedenheit



Zufriedenheit nach Beziehungsdauer



Daten, Austausch, Interviews ... so sind wir für Sie da!



Online-Studienbereich

Alle Themen der letzten Jahre recherchieren – oder Studienbände und Bildmaterial einfach herunterladen:

elitepartner.de/studien



Individuelle Auswertungen

Sie suchen Daten für Hamburg, Best Ager oder die Gen Z? Wir stellen Ihnen passgenau Zahlen zusammen.



Interviewanfragen

Zitat, Hintergrundgespräch oder Interview: Studienleiterin und Diplom-Psychologin Lisa Fischbach steht Ihnen jederzeit persönlich zur Verfügung.



Pressemitteilungen

Neue Zahlen und Analysen als erstes erhalten: Melden Sie sich direkt bei uns oder unter:

presse@elitepartner.de



Anregungen und Ideen

Während Sie das hier lesen, entwickeln wir schon die ElitePartner-Studie 2026. Sie haben Ideen für neue Themen? Kommen Sie auf uns zu!



elitepartner.de/studien



presse@elitepartner.de

Pressekontakt



Lisa Fischbach

Diplom-Psychologin, Studienleiterin
und ElitePartner-Expertin
lisa.fischbach@ext.elitepartner.de
+49 (0) 40 / 46 00 26 – 318



Jeannine Michèle Kock

Senior PR & Communications Manager
presse@elitepartner.de
+49 (0) 40 / 46 00 26 – 243

