



🎓 ElitePartner Studie 2024

So liebt Deutschland

Was beim Dating attraktiv macht,
wie gleichberechtigt Paare 2024 sind
und wie Social Media Beziehungen
unter Druck setzt

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 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



Studiensteckbrief

Methode:
schriftliche Online-Befragung

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

Stichprobe:
6.164 Befragte

Repräsentativität:
bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet nach Alter und Geschlecht sowie Bundesland

Basis:
Destatis

Erhebungszeitraum:
Oktober / November 2023

Institut:
Fittkau & Maaß Consulting GmbH

Datenerhebung im Rahmen der 57. Internet-Trendstudie WWW Benutzer Analyse W3B



Liebe Leser:innen,

ist es Ihnen aufgefallen? Wir haben unserer ElitePartner-Studie einen neuen Look verpasst. Moderner, abwechslungsreicher, aber genauso übersichtlich. Sagt Ihnen das neue Design zu? Wir freuen uns über Feedback!

Inhaltlich erwartet Sie natürlich die gewohnte Qualität und Vielfalt. Wurden Sie schon einmal in der Sauna angeflirtet? Für die meisten ein No-Go, aber noch schlimmer ist Flirten auf LinkedIn. Und wie wichtig ist Ihnen, dass Ihr:e Partner:in ein Auto hat? Noch immer legen die meisten Wert darauf – Flugreisen hingegen werden kritischer gesehen. Wir haben uns außerdem angeschaut, wie Paare ihren Beziehungsalltag leben: Wie oft sie sich küssen, wie sie mit Freundschaften umgehen, wie viel Freiraum sie einander lassen und wie oft sie im Handy spionieren (unerwartet häufig übrigens).

Darüber hinaus haben wir uns einigen großen Fragen der Liebe gewidmet und untersucht, was Menschen heute von Beziehungen erwarten. Hier deutet sich ein Wandel an: Traditionelle Beziehungsziele wie Heirat, Eigenheim und Nachwuchs sind längst nicht mehr für alle gesetzt. Nicht zuletzt, weil eine Familien-gründung Paare finanziell und beruflich vor Herausforderungen stellt.

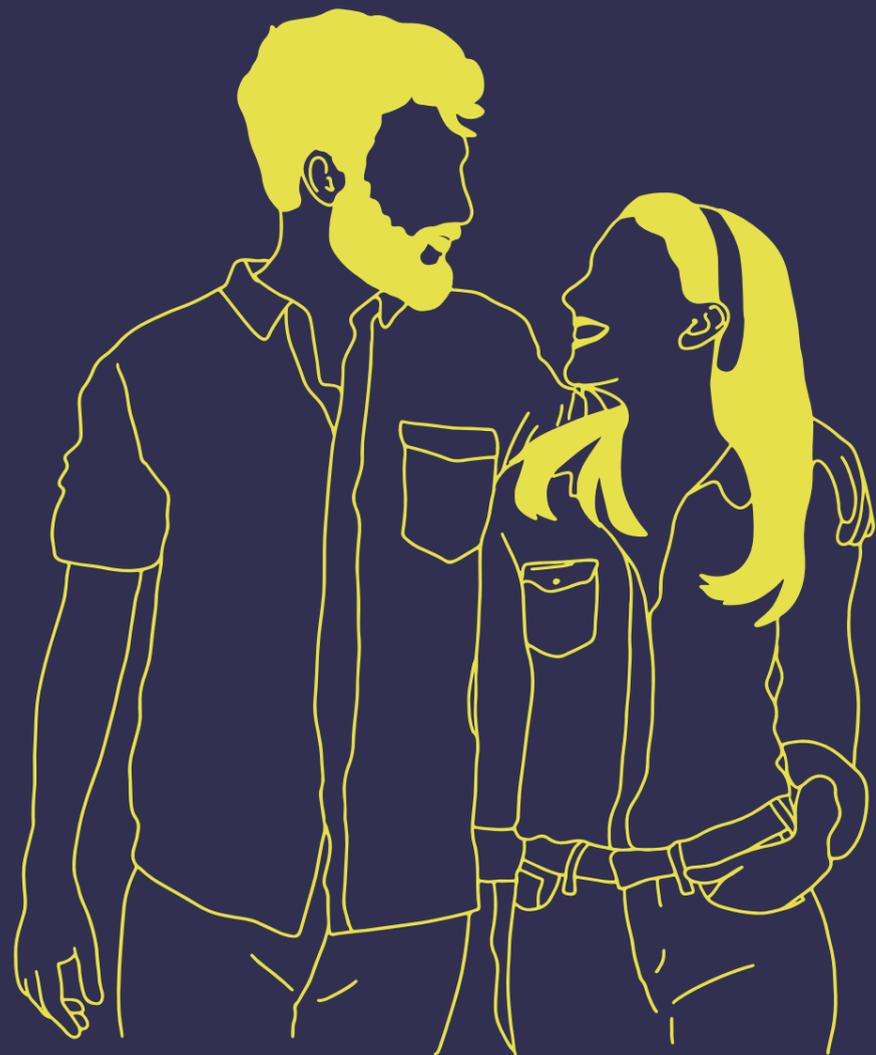
Ein weiterer Fokus liegt in diesem Jahr auf dem Thema Arbeit. Die Ergebnisse zeigen, wie sehr sie sich auf die Partnerschaft auswirkt: Streits wegen Überstunden sind nicht selten, Unzufriedenheit im Job belastet häufig auch die Liebe. Positiv ist aber: Die meisten fühlen sich in ihren beruflichen Zielen unterstützt.

Damit seien nur einige der Themen genannt, doch spannend sind sie alle! Ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

Ihre

Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin und Studienleiterin





Inhalt

So lieben wir 2024 6

Singles und Dating 9

Partnerwahl: Diese Verhaltensweisen machen attraktiv 10

Offen für Neues: Knapp jede:r Zweite wird gern angeflirtet 14

Flirt-Fiasko: An diesen Orten ist Flirten für Frauen und Männer tabu 16

Verbindlichkeit beim Dating: Das tun Frauen und Männer, wenn sie es ernst meinen 20

Beziehungen 23

Kontrolle ist besser: Trotz hohem Vertrauen checkt jede:r Vierte heimlich Nachrichten 24

Zeit für Zärtlichkeit – die Hälfte küsst mehrmals täglich 28

Für zwei Drittel ist der Partner auch der beste Freund 30

Interview mit Lisa Fischbach: Freundschaften und Liebe 34

Social Media: Fluch und Segen für Beziehungen 36

Sex-Geheimnisse – was Lieerte einander nicht erzählen 40

Balance in Beziehungen: wie gleichberechtigt Partnerschaften 2024 sind 42

Meilensteine der Liebe 45

Gemeinsam alt werden, frei und unabhängig sein –
Beziehungsziele im Wandel 46

Männer wünschen sich häufiger (weitere) Kinder als Frauen 50

Familienplanung: So stehen Frauen und Männer zu Elternzeit,
Care-Arbeit und Co 52

Meilensteine der Liebe 57

Hochzeit, Kinder, Eigenheim – wann große und kleine Meilensteine
in Beziehungen stattfinden 58

Interview mit Lisa Fischbach: Das Ende der Ehe? 62

Liebe und Arbeit 65

Chatten statt Arbeiten – vor allem Paare der Gen Z texten und
telefonieren während der Arbeitszeit miteinander 66

Noch immer ist jeder fünfte Mann Alleinverdiener 68

Work-Love-Balance 2024 70

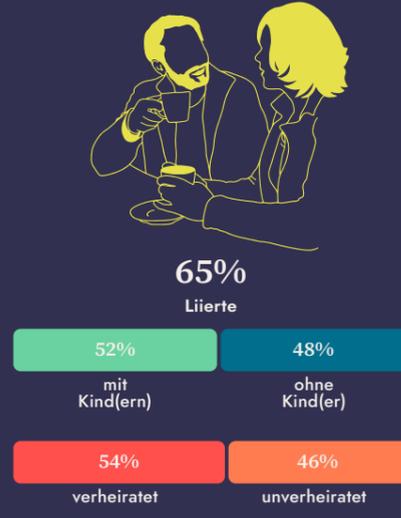
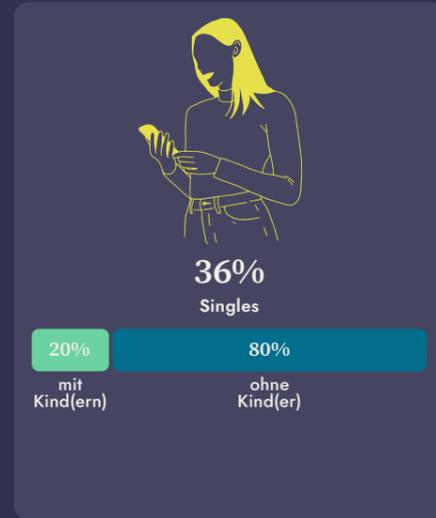
Liebe am Arbeitsplatz: Flirts, Affären, Liebeskummer 72

So liebt Deutschland 75

Beziehungstrends 2024 77

So lieben wir 2024

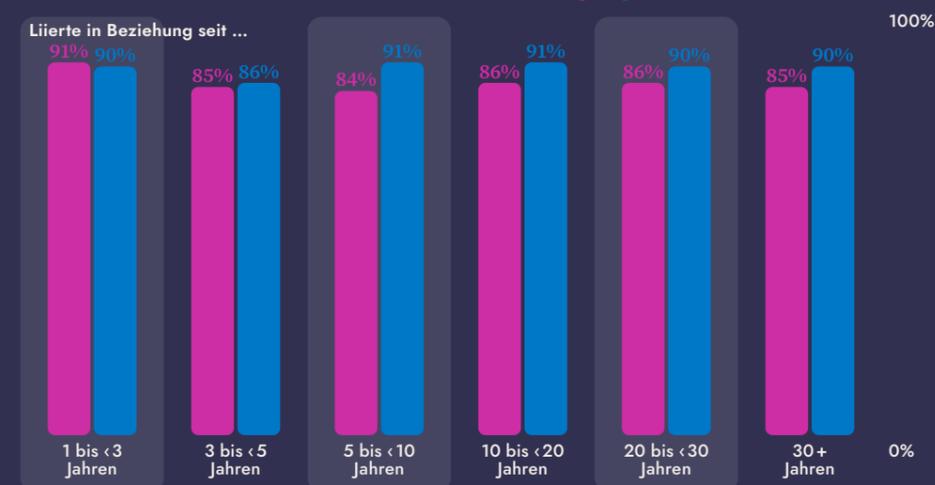
Single- & Paaranteil*



Single-Zufriedenheit nach Alter



Zufriedenheit nach Beziehungsdauer



Sexuelle Orientierung

- 89% Heterosexuell
- 5% Keine Angabe
- 3% Bisexuell
- 2% Homosexuell
- 1% Anderes





Singles und Dating

Partnerwahl: Diese Verhaltensweisen machen attraktiv

Nehmen Sie an, Sie wären auf Partnersuche – und denken daran, worauf Sie bei einem:r Partner:in Wert legen würden.
Welche der folgenden Verhaltensweisen würden Sie dann eher bevorzugen?

6.163 Singles und Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

Er:sie ...								
74%	76%	72%	... legt den Fokus auf eine gute Work-Life-Balance	vs.	... ist ehrgeizig, verfolgt gezielt die eigene berufliche Karriere	26%	24%	28%
72%	72%	73%	... hat einen natürlichen Look Aussehen, Kleidung	vs.	... hat einen modebewussten Look, stylt sich gern	28%	28%	27%
69%	73%	65%	... engagiert sich sehr für andere z.B. Familie, Verein	vs.	... achtet überwiegend auf sich, die eigene persönliche Entwicklung	31%	28%	35%
68%	70%	66%	... legt Wert auf Nachhaltigkeit, kauft sehr bewusst ein	vs.	... legt Wert auf neue Dinge, shoppt gern	32%	30%	34%
64%	63%	64%	... nutzt die Freizeit gezielt zur Entspannung	vs.	... ist in der Freizeit sehr aktiv und viel unterwegs	37%	37%	36%
59%	61%	57%	... achtet auf eine gesunde Ernährung	vs.	... isst was schmeckt, ohne viel nachzudenken	41%	39%	43%
42%	37%	46%	... ist politisch engagiert	vs.	... ist eher unpolitisch	58%	63%	54%
54%	53%	56%	... verzichtet bewusst auf Flüge und Fernreisen	vs.	... reist viel in der Welt herum, bevorzugt per Flugzeug	46%	47%	44%
50%	53%	46%	... verzichtet bewusst auf Alkohol	vs.	... genießt Bier, Wein, Cocktails o.ä.	50%	47%	54%
29%	25%	34%	... bevorzugt alternative Lebens-/Partnerschaftsmodelle	vs.	... bevorzugt klassische / traditionelle Lebens-/Partnerschaftsmodelle	71%	76%	66%
29%	24%	34%	... verzichtet bewusst auf ein eigenes Auto	vs.	... besitzt ein eigenes Auto	71%	77%	66%

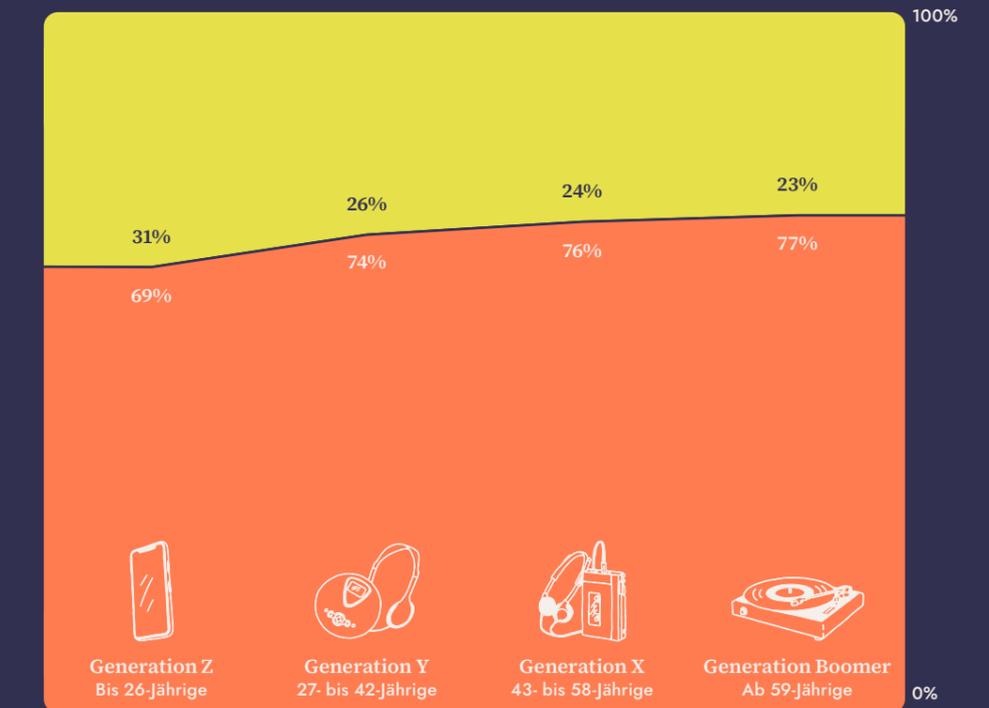


Work-Life-Balance und Freizeitgestaltung: Die meisten mögen's ruhig

Karriere auf Kosten der gemeinsamen Zeit? Das wünscht sich heute kaum noch jemand. Drei von vier Frauen und Männern in Deutschland würden lieber eine Beziehung mit einer Person eingehen, die Wert auf Work-Life-Balance legt als mit einer, die ehrgeizig berufliche Ziele verfolgt. Auch in der Freizeit darf es gerne gelassen zugehen: Nur ein Drittel möchte eine:n sehr aktive:n Partner:in.

Interessant: Nicht nur die Gen Z ist Fan einer guten Work-Life-Balance. Älteren Generationen ist ein ausgeglichenes Berufs- und Privatleben sogar noch wichtiger.

- ◆ Er:sie ist ehrgeizig, verfolgt die eigene berufliche Karriere
- ◆ Er:sie legt den Fokus auf eine gute Work-Life Balance



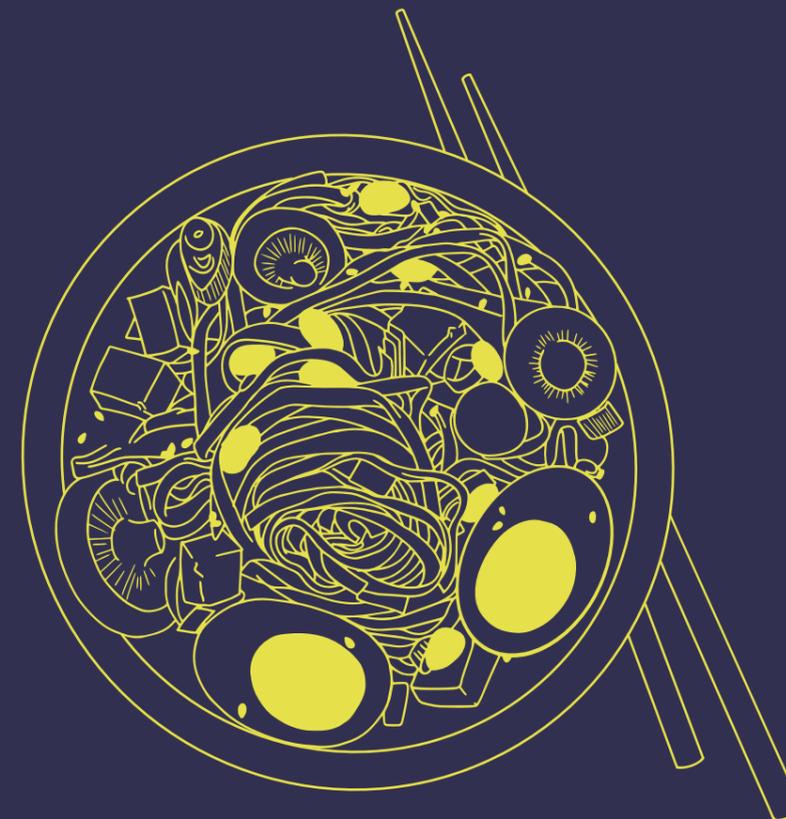
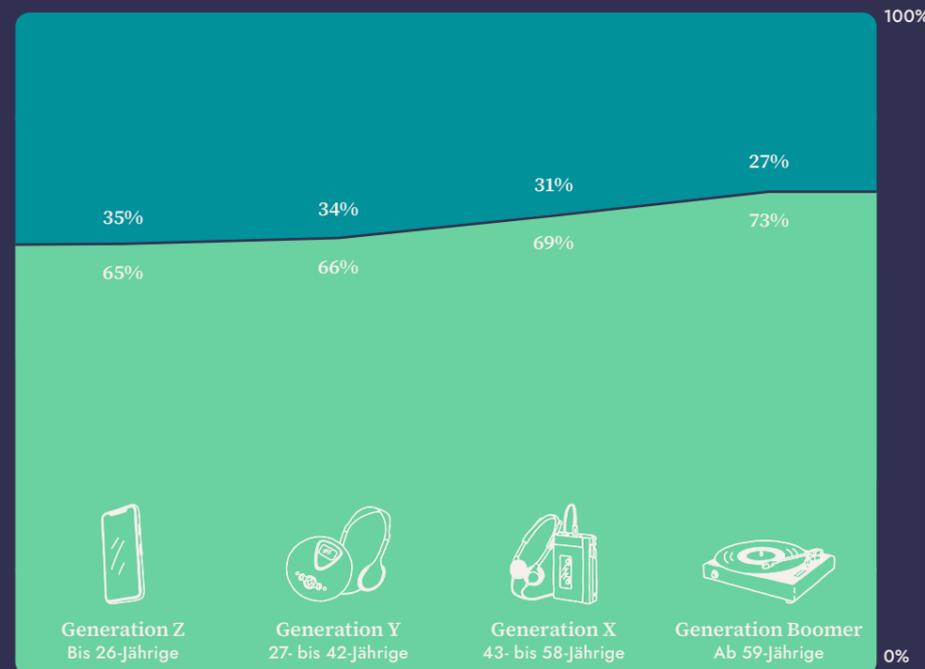


Nachhaltigkeit liegt im Trend – außer beim Autofahren

Das aktuelle Bewusstsein für Umweltthemen wirkt sich auch auf die Partnerwahl aus. Zwei Drittel bevorzugen eine Person, die beim Einkaufen auf Nachhaltigkeit achtet und bewusst konsumiert. Und gut die Hälfte schätzt es, wenn ein:e Date-Partner:in auf Flüge und Fernreisen verzichtet statt per Flugzeug um die Welt zu jetten. Anders sieht es beim Thema Auto aus: 7 von 10 Befragten bevorzugen es, wenn der:die potenzielle Partner:in ein eigenes Auto besitzt.

Aber: In der Gen Z ist der Anteil derjenigen, die Autoverzicht attraktiv finden, merklich höher. Immerhin jede:r Dritte findet es attraktiv, wenn der:die Date-Partner:in bewusst kein Auto besitzt, unter den Boomern nur knapp jede:r Vierte.

- ◆ Er:sie legt Wert auf neue Dinge, shoppt gerne
- ◆ Er:sie legt Wert auf Nachhaltigkeit, kauft bewusst ein



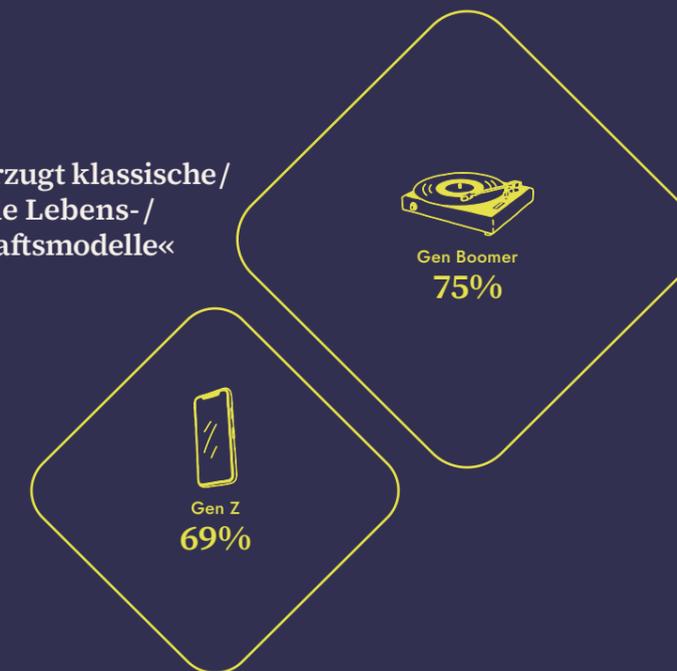
Ernährung und Alkohol: Ein gesunder Lebensstil kommt gut an

Burger, Bier und Bonbons. Wer wenig auf die eigene Gesundheit achtet, hat beim Dating einen Nachteil. Denn 6 von 10 Befragten möchten lieber mit einer Person zusammen sein, die auf eine gesunde Ernährung achtet, statt einfach zu essen, was schmeckt. Und auch Alkoholkonsum wird teils kritisch betrachtet: Die eine Hälfte sieht es lieber, wenn jemand bewusst auf Alkohol verzichtet, die andere schätzt es, gemeinsam ein Glas Wein, Bier oder einen Cocktail zu trinken. Zum neuen Gesundheitsbewusstsein passt, dass auch in puncto Optik Natürlichkeit gut ankommt: 7 von 10 Frauen und Männern bevorzugen einen natürlichen Look statt modebewusstes Styling.

Trotz allem klassisch: Die Mehrheit bevorzugt traditionelle Lebensentwürfe

Dating-Präferenzen mögen sich ändern, mit Blick auf grundlegende Lebensweisen ist die Mehrheit dann aber doch traditionell eingestellt: 7 von 10 bevorzugen es, wenn ein:e potenzielle:r Partner:in eher klassische Lebens- und Beziehungsmodelle anstrebt, selbst in der Gen Z schätzen 7 von 10 traditionelle Lebensentwürfe. Und auch in puncto politischem Engagement sind viele skeptisch. Nur 4 von 10 bevorzugen eine:n politisch aktive:n Partner:in, Männer deutlich mehr als Frauen. Soziales Engagement kommt hingegen bei den meisten gut an.

»Er:sie bevorzugt klassische / traditionelle Lebens- / Partnerschaftsmodelle«

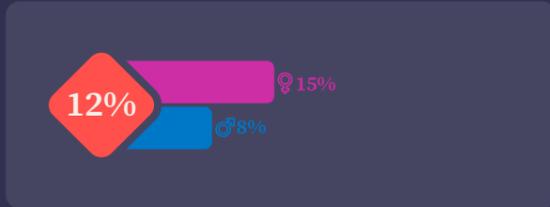
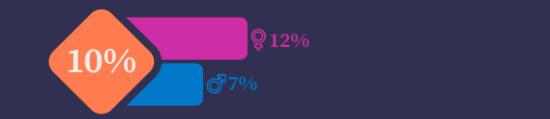
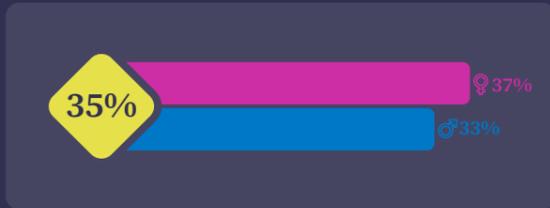
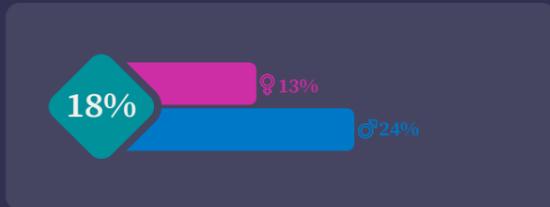




Angenommen, jemand findet Sie attraktiv/interessant und möchte gern Kontakt mit Ihnen aufnehmen bzw. flirten:

Wie stehen Sie grundsätzlich dazu, wenn jemand mit Ihnen flirten möchte?

6.165 Singles und Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Offen für Neues: Knapp jede:r Zweite wird gern angeflirtet

Von wegen schüchtern: Auch wenn sich hartnäckig das Vorurteil hält, in Deutschland werde nicht gern geflirtet, lassen die Zahlen andere Schlüsse zu: Knapp jede:r Zweite wird hierzulande gern angeflirtet – allen voran Männer. Gut jeder zweite Mann freut sich über ein vielsagendes Lächeln, Augenzwinkern oder einen gekonnten Flirt-Spruch, aber nur etwa jede dritte Frau. Diesen Flirts-Fans entgegen stehen gut ein Fünftel Flirt-Vorsichtige – Singles und Liierte, denen Avancen unangenehm sind. Skeptisch sind vor allem Frauen.

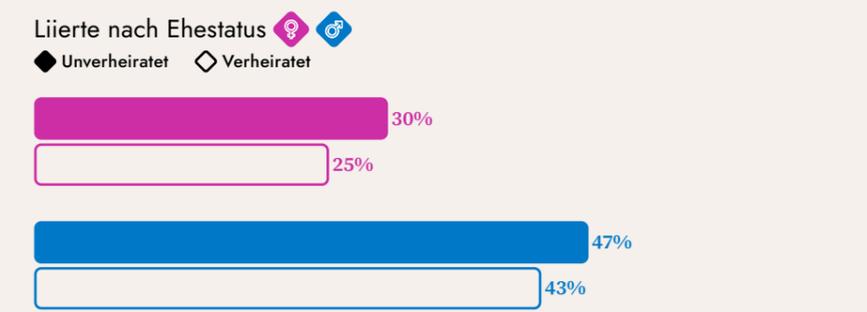
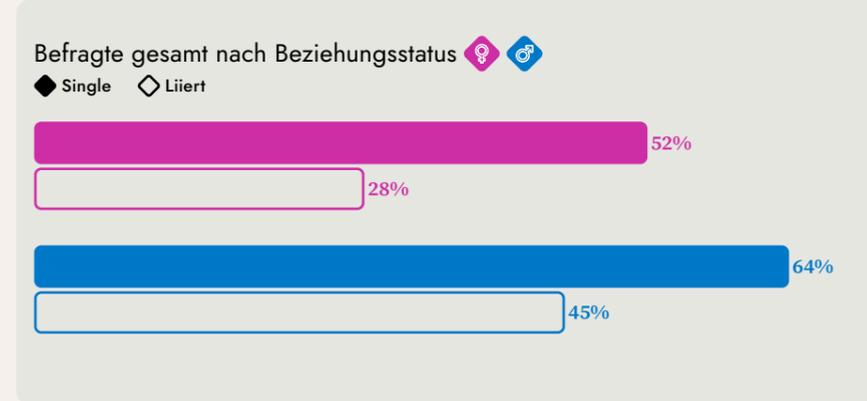
Übrigens: Auch die Zufriedenheit mit dem eigenen Single-Leben beziehungsweise der aktuellen Partnerschaft nimmt Einfluss auf die Offenheit für Flirts. Je geringer diese ausfällt, desto höher ist die Freude über Flirts.



Vergebene Männer sind fast genauso flirtfreudig wie Single-Frauen

»Bei einem kleinen Flirt ist doch nichts dabei« – so oder so ähnlich scheint das Credo vieler Liierte zu lauten. Denn trotz Partner:in gibt knapp jeder zweite vergebene Mann an, sich darüber zu freuen, von anderen angeflirtet zu werden. Damit sind sie fast genauso offen fürs Flirten wie alleinstehende Frauen. Und auch ein Ehering am Finger macht keinen Unterschied: Denn verheiratete Männer – aber auch verheiratete Frauen – sind ähnlich empfänglich für Fremd-Flirts wie Unverheiratete.

Offenheit für Flirts



Flirt-Fiasko: An diesen Orten ist Flirten für Frauen und Männer tabu

Lieber Avancen beim Aufguss statt Komplimente auf Karrierenetzwerken

Nackt und schwitzend zwischen Fremden: Bei der Vorstellung, in einem solchen Setting angeflirtet zu werden, läuft es den meisten trotz Hitze kalt den Rücken herunter – vor allem Frauen. Zwei Drittel finden eine Flirt-Offensive in der Sauna nicht okay. Doch noch unangenehmer als ein Flirt in der Sauna ist Frauen und Männern eine schmeichelnde Nachricht auf Karrierenetzwerken wie LinkedIn und Co, die klar über das Berufliche hinausgeht. Für 9 von 10 Frauen, aber auch drei Viertel der Männer ist ein Flirt hier absolut unangebracht. Einem Offline-Flirt bei der Arbeit sind hingegen nur 6 von 10 abgeneigt.

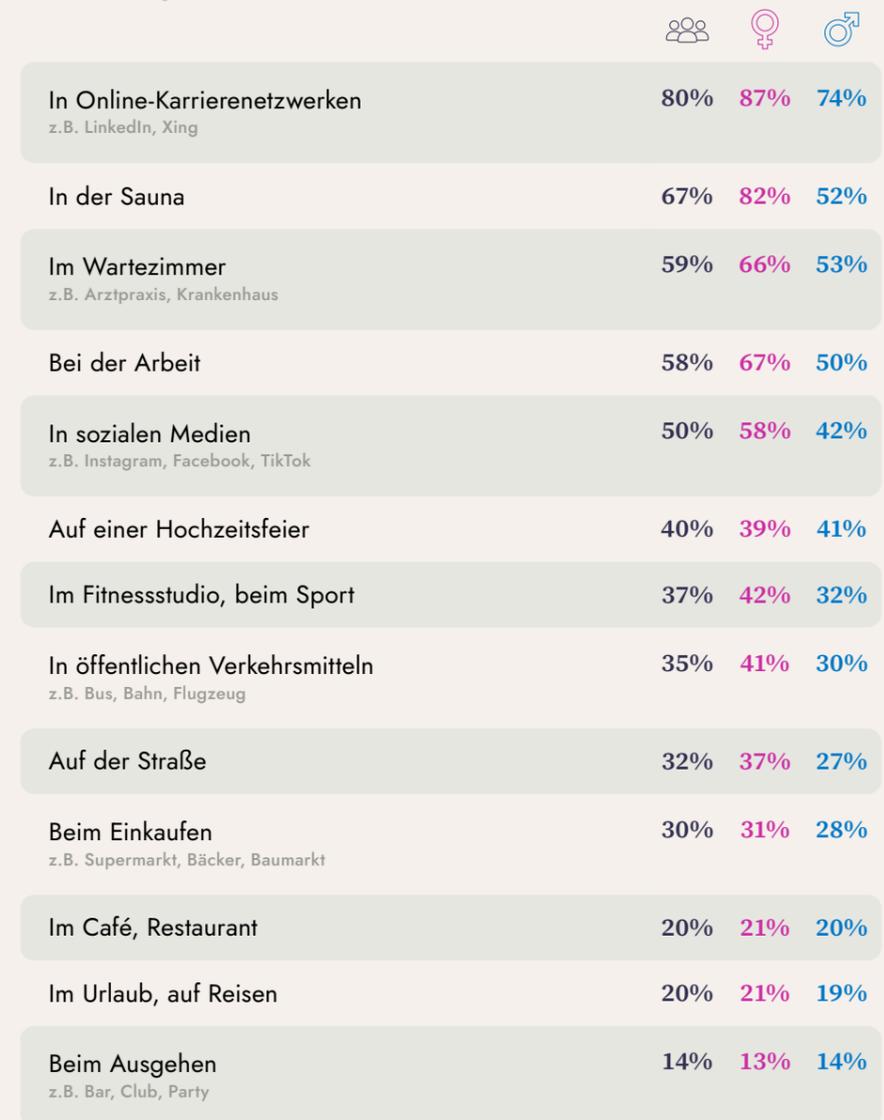
Single-Frauen kommen bei Hochzeiten auf Hochtouren

Romantische Atmosphäre, ausgelassene Stimmung und Tanzen bis tief in die Nacht: Auch wenn auf Hochzeiten die große Bühne dem Brautpaar vorbehalten ist, wittern Alleinstehende am Single-Tisch ihre Chance. 7 von 10 Singles finden es vollkommen in Ordnung auf einer Hochzeit angesprochen zu werden – vor allem Single-Frauen (73 Prozent; Single-Männer: 68 Prozent). Liierte halten sich bei Hochzeiten im Vergleich zu Singles lieber zurück. Nur etwa jede:r Zweite (54 Prozent) findet es angemessen bei einer solchen Veranstaltung von anderen Gästen angeschmachtet zu werden.



? An welchen Orten bzw. bei welchen Gelegenheiten finden Sie es eher unangemessen, wenn jemand flirten möchte?

6.164 Singles und Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

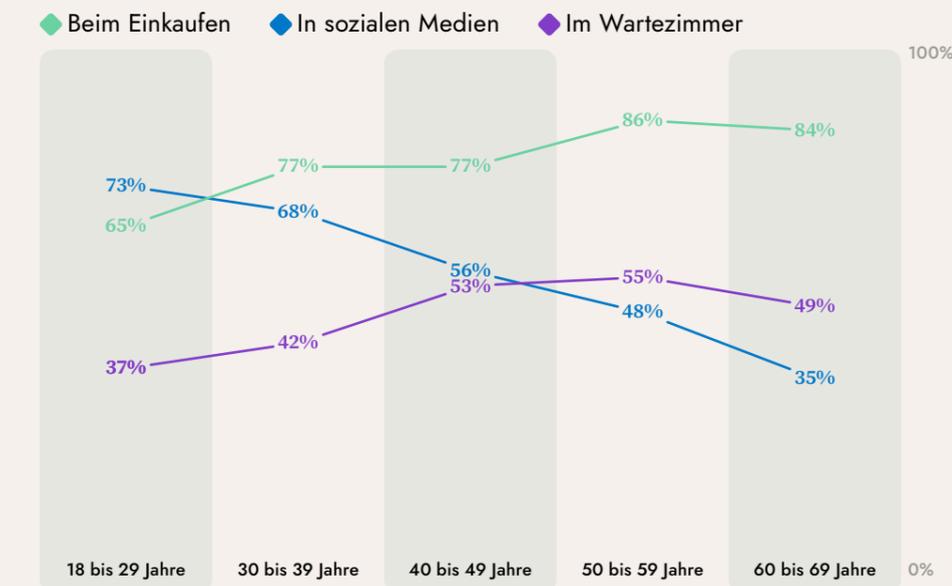


Junge Singles setzen beim Flirten auf soziale Medien, Ältere aufs Einkaufen oder Arztpraxen

Gegen einen Flirt in einer Bar, im Café oder im Urlaub haben die Wenigsten etwas einzuwenden – ganz unabhängig vom Alter. Doch gewisse Flirt-Orte sind eher jüngeren beziehungsweise Älteren vorbehalten. So finden es drei Viertel der unter 30-Jährigen vollkommen okay, auf Instagram, TikTok & Co angeflirtet zu werden, aber nur ein Drittel der über 60-Jährigen. Andersherum bevorzugen ältere Frauen und Männer Offline-Schauplätze für Flirt-Versuche: Gut 8 von 10 fänden es in Ordnung im Supermarkt zwischen Kasse und Kühlregal angesprochen zu werden, aber nur etwa zwei Drittel der 18- bis 29-Jährigen.

Interessant: Mit dem Alter steigen die physischen Leiden und damit die Zeit in Wartezimmern von Arztpraxen. Während sich nur gut ein Drittel der jungen Frauen und Männer hier einen Flirt vorstellen kann, sind ab 40 Jahren etwas mehr als die Hälfte offen, hier zu flirten.

Akzeptable Flirt-Orte von Singles nach Alter



Von Männern wird immer noch der erste Schritt erwartet



”

Flirten ist eine besondere Form von Kommunikation, ob nonverbal oder als spielerischer Dialog. Sei es ein Lächeln, ein Kompliment oder das direkte Ansprechen – hinter all dem steckt die Botschaft: Ich schenke dir Aufmerksamkeit und habe Interesse an Kontakt. Doch wer flirtet, riskiert auch, einen Korb zu bekommen. Von Männern wird heutzutage immer noch einseitig erwartet, den ersten Schritt zu machen. Doch für einen großen Teil der Männer ist diese »Verpflichtung« eine Bürde, vor allem wenn sie durch uneindeutige Signale verunsichert werden.

Ich finde, es ist längst an der Zeit, dass alle Geschlechter Verantwortung für noch mehr Gleichberechtigung übernehmen und alte Rollenbilder hinter sich lassen. Und das bedeutet, wir Frauen zeigen unser Interesse ebenfalls offen und übernehmen damit Selbstverantwortung. Und zwar mit der Sicherheit, dass sich die meisten Männer über diese Initiative freuen.

Lisa Fischbach
Psychologin und Studienleiterin

“

Verbindlichkeit beim Dating: Das tun Frauen und Männer, wenn sie es ernst meinen

Sicher ist, dass nichts sicher ist. In der Dating- und Kennenlernphase werden bestimmte Verhaltensweisen gerne als Anzeichen gesehen, dass das Gegenüber es wirklich ernst meint und eine Beziehung möchte. Doch dieser Schein trügt oft. Fragt man Singles, was sie erst dann tun würden, wenn sie wirklich Interesse haben, wird klar: Tägliches Chatten oder Telefonieren, eine eigene Schublade für persönliche Dinge oder sogar die Übergabe des Wohnungsschlüssels sind nur bei einem Drittel klare Signale, dass eine Beziehung zum Greifen nah ist. Etwas eindeutiger wird es, wenn die Verbindung auch nach außen sichtbar wird: Händchenhalten, Begrüßungs- und Abschiedskuss sowie den:die Date-Partner:in dem Freundeskreis vorstellen sind für immerhin 4 von 10 Singles ein Signal, dass sie eine Beziehung wollen. Für genauso viele Alleinstehende sind emotionale und körperliche Nähe Marker von Verbindlichkeit. Wenn gemeinsamer Urlaub in Planung ist, kann sich immerhin jeder zweite Single sicher sein, dass es auf eine Partnerschaft hinausläuft.



? Welche der folgenden Dinge würden Sie persönlich erst dann tun, wenn Sie an einer Beziehung interessiert sind?

2.180 Singles; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

	👤	♀	♂
Gemeinsamen Urlaub planen	49%	51%	47%
Ihn:sie meinen engsten Freund:innen vorstellen	43%	48%	38%
Ihn:sie ganz selbstverständlich küssen z.B. zur Begrüßung, Verabschiedung	42%	43%	40%
Mich emotional anvertrauen, auch über ernste persönliche Themen sprechen	41%	43%	38%
In der Öffentlichkeit den Arm um ihn:sie legen oder Händchen halten	40%	40%	40%
Mit ihm:ihr Sex haben	40%	39%	41%
Ihm:ihr einen Schlüssel für meine Wohnung / mein Haus geben	38%	37%	38%
Ihm:ihr einen Platz für persönliche Dinge anbieten z.B. Schublade für Kosmetik, Wäsche	34%	37%	32%
Täglich mit ihm:ihr schreiben oder telefonieren	31%	31%	32%
Ihn:sie darauf ansprechen, niemand anderen mehr zu daten	28%	31%	25%
Fotos posten, die uns zusammen zeigen z.B. bei Instagram, Facebook, TikTok	23%	24%	21%
Ihm:ihr viele Komplimente machen	20%	15%	25%
Häufig die Rechnung übernehmen z.B. im Café, Restaurant	17%	12%	22%



Exklusivität vereinbaren bedeutet noch keinen Beziehungswunsch

»Sprich es an, dann weißt du, was das mit euch ist«, so ein gutgemeinter Ratschlag. Doch dieses Gespräch will gut geführt sein: Selbst eine Vereinbarung, keine anderen Personen mehr parallel zu daten, ist noch längst kein Garant für echtes Beziehungsinteresse – vor allem nicht für Männer. Nur jeder Vierte stellt mit der Vereinbarung von Exklusivität die Weichen Richtung Partnerschaft, unter Frauen immerhin knapp jede Dritte.

Übrigens: Für Singles unter 30 hat die Vereinbarung von Exklusivität einen deutlich höheren Stellenwert (37 Prozent) als für Singles ü60 (15 Prozent).

Komplimente und Einladungen – bei Männern häufiger ein Anzeichen von Interesse

Ein romantisches Dinner, er lobt mehrfach ihren Sinn für Humor und am Ende des Abends übernimmt er ganz selbstverständlich die Rechnung. Ein solches Szenario könnte dafür sprechen, dass er sich mehr von dem Date erhofft. Anders sieht es bei Frauen aus: Wenn sie ihm viele Komplimente macht und immer wieder die Rechnung für gemeinsame Restaurant- und Cafébesuche übernimmt, ist das eher kein Anzeichen, dass sie eine Beziehung mit ihm möchte.

Dafür nimmt bei Frauen der Freundeskreis eine bedeutsame Rolle ein. Wenn eine Frau ihr Date den Freund:innen vorstellt, hat das für jede zweite Frau, aber nur für 4 von 10 Männern, mehr zu bedeuten.



Beziehungen

Kontrolle ist besser: Trotz hohem Vertrauen checkt jede:r Vierte heimlich Nachrichten

? Welche der folgenden Aussagen treffen auf Ihre aktuelle Partnerschaft zu?

3.975 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Die Digitalen Spione

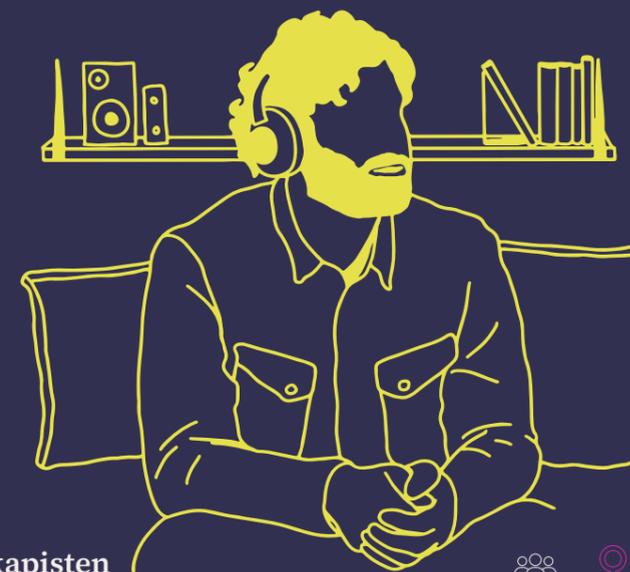
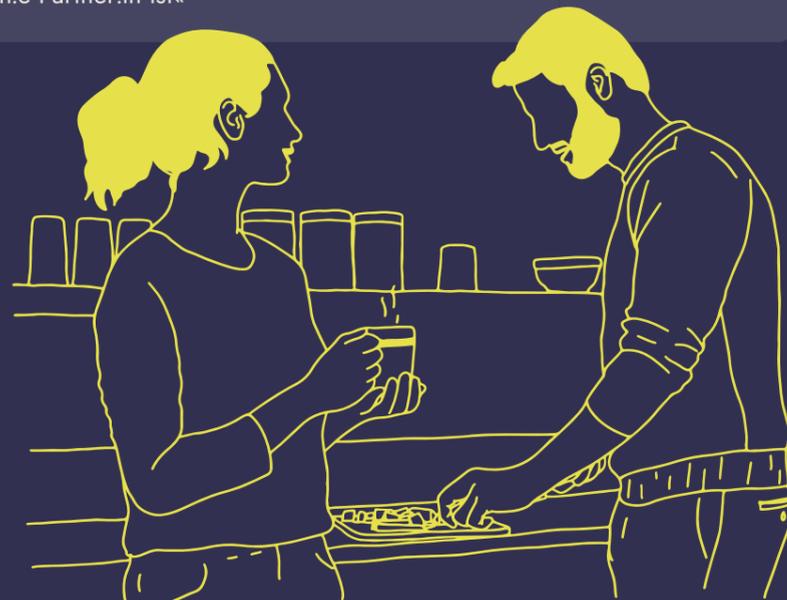


»Ich kenne den Smartphone-PIN meines:r Partner:in«	63%	64%	62%
»Ich habe schon einmal heimlich Nachrichten auf dem Handy meines:r Partner:in gelesen«	26%	28%	24%
»Ich habe schon heimlich den Suchverlauf auf dem Handy, PC o.ä. meines:r Partner:in gecheckt«	18%	17%	18%

Die Vertrauten



»Ich vertraue meinem:r Partner:in voll und ganz«	88%	87%	89%
»Wir haben keine Geheimnisse, wir wissen alles voneinander«	67%	64%	70%
»Es ist okay für mich, wenn ich nicht immer weiß, wo mein:e Partner:in ist«	59%	52%	65%



Die Eskapisten



»Ich hätte in unserer Partnerschaft gern mehr Raum für mich«	31%	28%	34%
»Manchmal wünsche ich mir, wieder Single zu sein, um tun zu können, was ich will«	25%	22%	29%
»Manchmal fühle ich mich von meinem:r Partner:in kontrolliert oder beobachtet«	22%	18%	27%
»Mich nervt, dass mein:e Partner:in mir ständig schreibt, wenn ich unterwegs bin«	15%	11%	19%

Die Nähebedürftigen



»In meiner Freizeit möchte ich so viel Zeit wie möglich mit meinem:r Partner:in verbringen«	82%	80%	83%
»Wenn ich ein paar Tage ohne meine:n Partner:in unterwegs bin, vermisse ich ihn:sie«	79%	78%	80%
»Wenn mein:e Partner:in abends unterwegs ist, bleibe ich so lange wach, bis er:sie zurückkommt«	52%	45%	58%



9 von 10 Liierten vertrauen einander voll und ganz

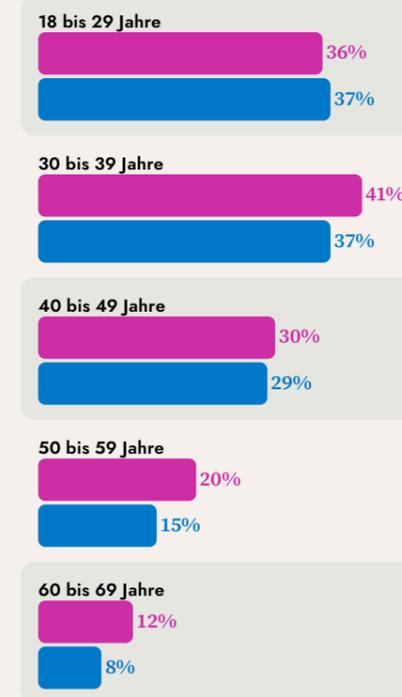
Die allermeisten Liierten in Deutschland geben an, einander absolutes Vertrauen schenken zu können. Zwei Drittel gehen sogar davon aus, dass in ihrer Partnerschaft keinerlei Geheimnisse herrschen. Und dieses Urvertrauen bleibt über die Jahre hinweg nicht nur stabil, sondern steigt mit zunehmender Beziehungsdauer noch weiter an.

So viel Vertrauen mag auch die Folge von viel Nähe sein. 8 von 10 Liierten geben an, in ihrer Freizeit so viel Zeit wie möglich mit ihrem:r Partner:in verbringen zu wollen und ein ebenso hoher Anteil vermisst den:die Partner:in, wenn er:sie ein paar Tage allein unterwegs ist.

Achtung: Smartphone-Spionage!

Auch wenn das Grundvertrauen in der Selbsteinschätzung hoch ausfällt, so heißt es bei vielen »Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser«. Eine reizvolle Rolle nimmt dabei das Smartphone ein. Knapp zwei Drittel kennen den PIN des:der Partner:in – und nicht Wenige nutzen dieses Wissen aus: Jede:r Vierte gibt zu, schon mal heimlich Nachrichten gelesen zu haben und knapp jede:r Fünfte hat schon hinter dem Rücken des:der Partner:in den Suchverlauf gecheckt. Besonders Frauen und Männer in ihren Dreißigern entpuppen sich als digitale Spione, hier haben nahezu 4 von 10 schon heimlich Chatverläufe gelesen.

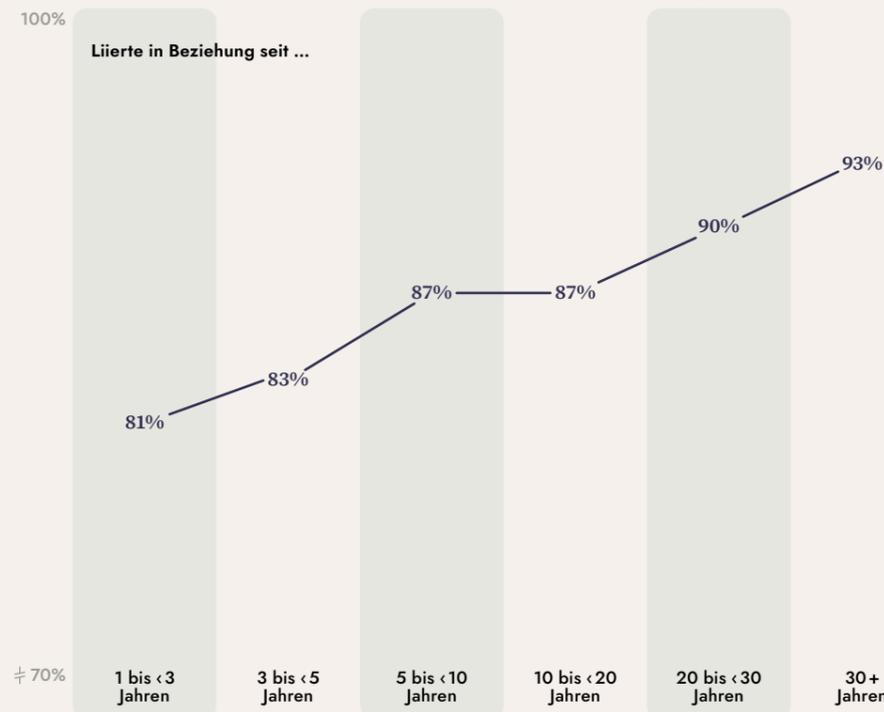
»Ich habe schon einmal heimlich Nachrichten auf dem Handy meines:r Partner:in gelesen«



»Ich habe schon heimlich den Suchverlauf auf dem Handy, PC o. ä. meines:r Partner:in gecheckt«



»Ich vertraue meinem:r Partner:in voll und ganz«

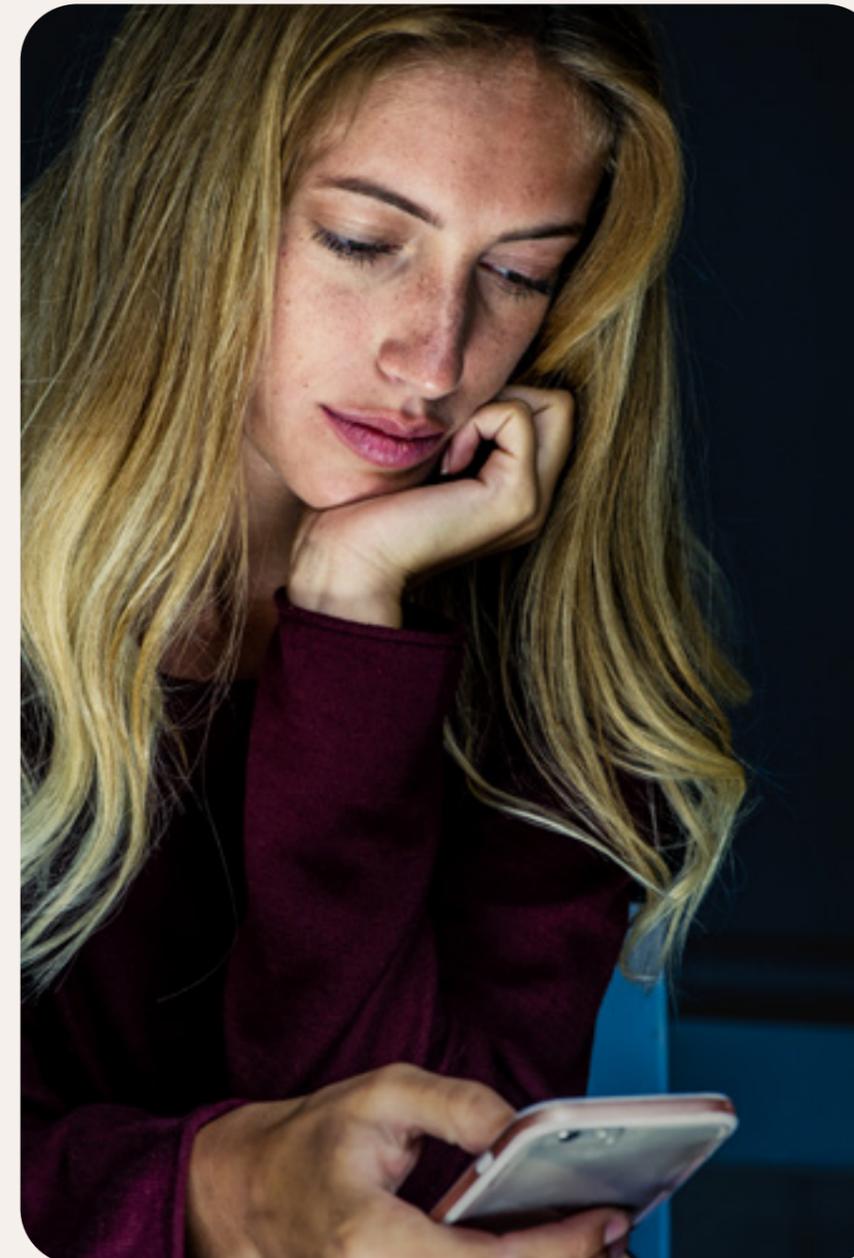
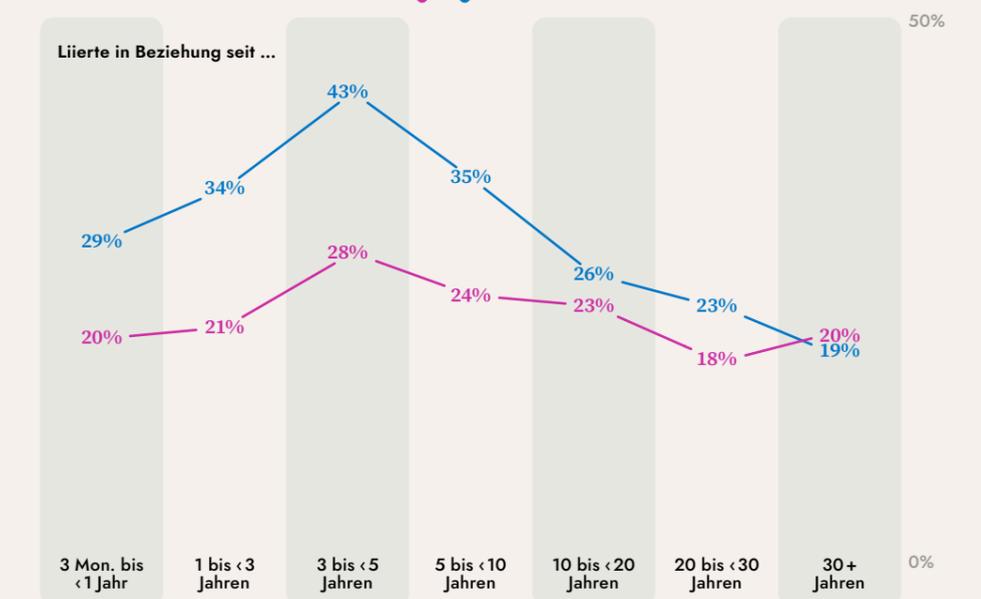


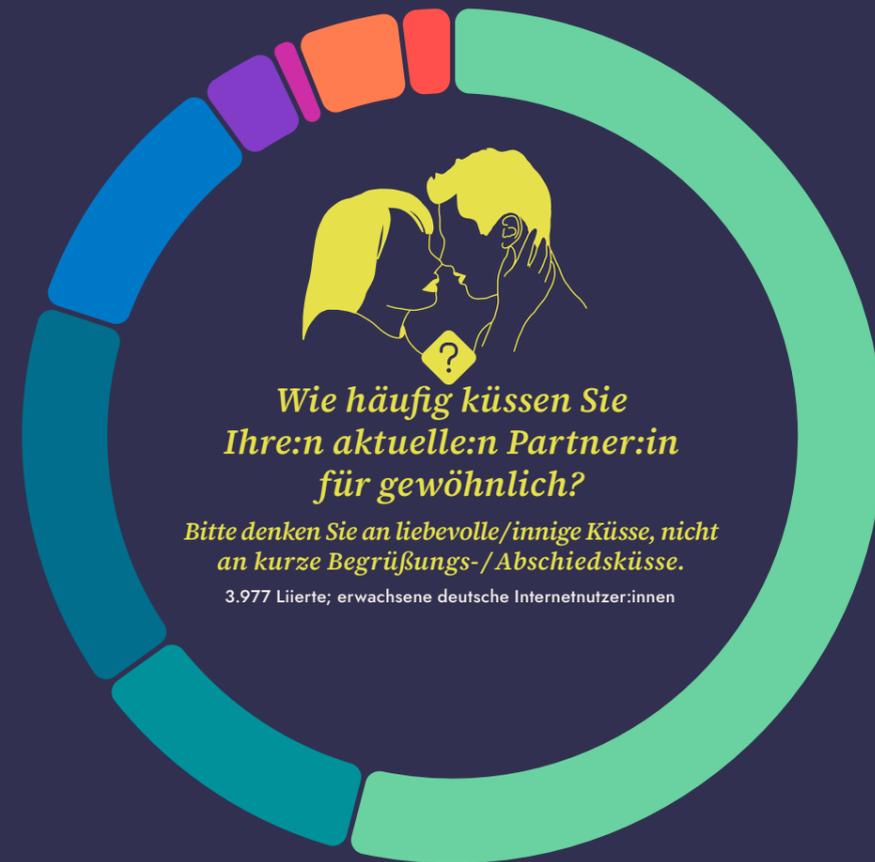
Privacy, please! Beobachtung in der Beziehung

Bei so viel Kontrolldrang verwundert es wenig, dass sich einige Liierte manchmal fragen, ob ihr:e Partner:in sie überwacht. Das gilt insbesondere für Männer: Gut jeder vierte Mann und auch knapp jede fünfte Frau fühlen sich manchmal von ihrem:r Liebsten beobachtet und kontrolliert. Der Wunsch nach mehr Freiraum ist bei einigen Liierten entsprechend hoch. Knapp jede:r Dritte verspürt innerhalb der Partnerschaft das Bedürfnis nach mehr Raum für sich. Bei jedem:r Vierten führt das sogar so weit, dass er:sie sich die Zeiten als Single herbeisehnt, um wieder das tun zu können, was er:sie will.

Brisant: Nach 3 bis 5 Jahren Beziehungsdauer scheint die Partnerschaft besonders fragil – hier wären etwa 4 von 10 Männern und 3 von 10 Frauen manchmal gern wieder solo unterwegs.

»Manchmal wünsche ich mir, wieder Single zu sein, um tun zu können, was ich will«





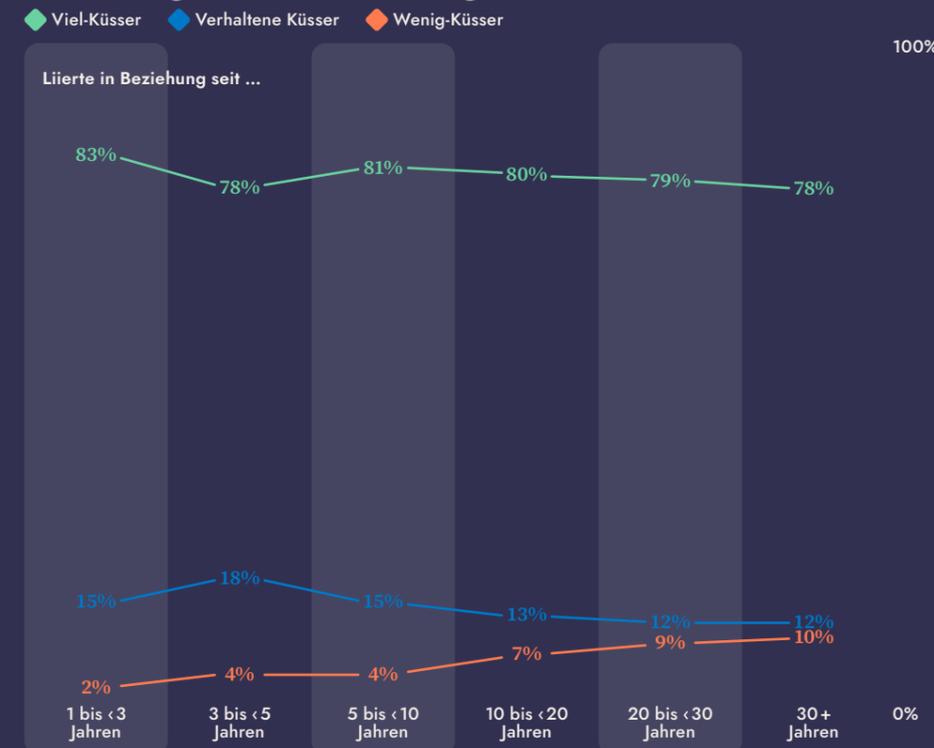
- 54% Mehrmals täglich
- 11% Einmal täglich
- 15% Mehrmals pro Woche
- 10% Einmal pro Woche
- 3% Mehrmals im Monat
- 1% Einmal im Monat
- 4% Seltener
- 2% Nie

Zeit für Zärtlichkeit – die Hälfte küsst mehrmals täglich

Paare in Deutschland lieben's liebevoll. Mehr als jedes zweite Paar gibt an, sich mehrmals am Tag liebevoll zu küssen, zwei Drittel küssen sich zumindest täglich. Die Allerwenigsten entlarven sich als Kuss-Muffel: Nur 6 Prozent der Liierten geben an, sich gar nicht oder seltener als einmal im Monat innig zu küssen.

Spannend: Nicht nur Frischverliebte küssen viel. Der Anteil der Liierten, die viel küssen, bleibt auch bei Langzeitpaaren auf einem hohen Niveau.

Kusshäufigkeit nach Beziehungsdauer ¹⁾



1) Viel-Küsser: Mehrmals pro Woche oder häufiger • Verhaltene Küsser: Einmal im Monat bis einmal pro Woche • Wenig-Küsser: Seltener oder nie

? Inwiefern treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

3.976 Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

Aussage	Alle	Frauen	Männer
»Ich küsse meine:n Partner:in gern«	77%	75%	79%
»Durch Küssen fühle ich mich meinem:r Partner:in emotional verbunden«	76%	75%	77%
»Sex ohne Küssen kommt für mich nicht in Frage«	54%	54%	54%
»Im Urlaub küssen wir uns mehr als im Alltag«	33%	32%	34%
»Ich würde gern häufiger leidenschaftlich küssen, ohne gleich Sex zu haben«	32%	38%	26%
»Wir küssen uns eigentlich nur zur Begrüßung und zum Abschied«	26%	27%	25%
»Küssen ist für mich intimer, inniger als Sex«	23%	27%	20%
»Ich küsse meine:n Partner:in häufig nur ihm:ihr zuliebe«	18%	14%	21%
»Ich wünschte, mein:e Partner:in könnte besser küssen«	15%	15%	16%
»Mir ist Küssen in der Öffentlichkeit peinlich«	14%	12%	15%
»Ich finde Küssen unhygienisch«	7%	5%	8%

3 von 4 Liierten küssen ihre Partner:innen gern

Küssen ist weit mehr als Routine: 8 von 10 liierten Männern und drei Viertel der liierten Frauen geben an, ihre bessere Hälfte gern zu küssen. Kein Wunder, denn ein Kuss hat für viele eine große Bedeutung: Drei Viertel der Liierten fühlen sich durch Küssen emotional verbunden. Und auch beim Sex darf das Küssen für viele nicht fehlen: Für mehr als die Hälfte der Liierten wäre Sex ohne Küssen ein No-Go. Immerhin fast jede:r vierte Lierte empfindet Küssen sogar intimer als Sex – das gilt vor allem für Frauen. Kein Zufall also, dass fast 4 von 10 Frauen sich wünschen öfter leidenschaftlicher zu knutschen, ohne dass es automatisch auf Sex hinausläuft.

Wenn Küssen zur Routine wird

Ein Bussi, bevor es zur Arbeit geht, ein flüchtiger Schmatzer zur Begrüßung am Abend – auch wenn die meisten echte Knutsch-Enthusiasten sind, gibt es doch einige Paare, die sich nur noch routinemäßig küssen. Etwa ein Viertel der Liierten gibt an, seine:n Partner:in nur noch zur Begrüßung und zum Abschied zu küssen. Eingefahrener Alltag? Gut möglich! Denn ganz anders sieht es im Urlaub aus – jede:r Dritte gibt an zwischen Palmen und Pina Colada mehr als im Alltag zu küssen.

Zu verkopft? Fast jeder zehnte liierte Mann findet Küssen unhygienisch

Dass der Austausch von Zärtlichkeiten zwangsläufig auch den Austausch von Bakterien nach sich zieht, ist klar. An dieser Tatsache stören sich in der Regel die Wenigsten – doch bei einigen Liierten, allen voran jungen Akademikern, entpuppt sich der Kuss als echter Graus. Gut jeder Fünfte (21 Prozent) männliche Akademiker unter 40 findet Küssen unhygienisch und fast 4 von 10 (38 Prozent) küssen häufig nur dem:der Partner:in zuliebe. Ob das vielleicht auch an den Kuss-Künsten liegt? Jeder dritte Mann mit akademischem Abschluss unter 40 (34 Prozent) wünschte, seine bessere Hälfte könnte besser küssen. Diesen Wunsch teilt nur gut jede fünfte Akademikerin (22 Prozent).

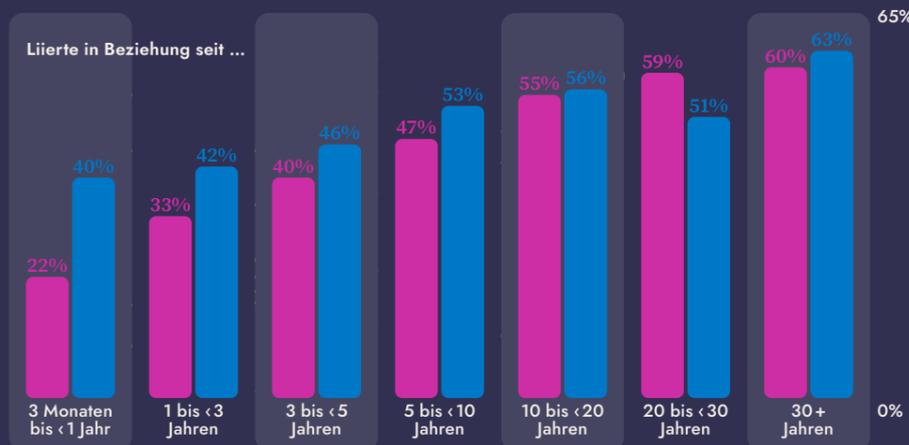
Für zwei Drittel ist der Partner auch der beste Freund

Viele Lierte haben mit ihrer Beziehung nicht nur die Liebe gefunden – gut zwei Drittel (54 Prozent) geben an, dass ihr:e Partner:in auch ihr:e beste:r Freund:in ist. Und nicht nur das: Jede:r

Zweite hat durch die Partnerschaft sogar neue Freund:innen gewonnen. Kein Wunder also, dass sich die Hälfte der Paare mittlerweile nahezu denselben Freundeskreis miteinander teilt – mit zunehmender Beziehungsdauer steigt dieser Anteil immer weiter an.



»Mein:e Partner:in und ich haben mittlerweile nahezu denselben Freundeskreis«



? Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen mit Blick auf Ihre Partnerschaft bzw. Ihre persönliche Einstellung zu?

3.976 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

Aussage	Anteil (%)	Anteil (%)	Anteil (%)
»Mein:e Partner:in ist mein bester Freund«	64%	64%	65%
»Ich mag die Freunde meines:r Partner:in«	63%	62%	63%
»Es ist mir wichtig, eigene Freundschaften unabhängig von meinem:r Partner:in zu pflegen«	63%	68%	57%
»Durch meine:n Partner:in habe ich neue Freunde gewonnen«	54%	52%	55%
»Mein:e Partner:in und ich haben mittlerweile nahezu denselben Freundeskreis«	52%	50%	53%
»Mich nerven häufige Pärchenabende«	25%	21%	29%
»Meine Freunde verstehen mich oft besser als mein:e Partner:in«	24%	25%	23%
»Vor seinen Freunden verhält sich mein:e Partner:in anders als mit mir allein«	23%	22%	25%
»Manchmal habe ich das Gefühl, meine Freunde mögen meine:n Partner:in nicht«	16%	14%	17%
»Meine Freunde stört es, dass ich durch meine Beziehung weniger Zeit mit ihnen verbringe«	14%	11%	18%
»Ich habe das Gefühl, meinem:r Partner:in sind die eigenen Freunde wichtiger als ich«	12%	10%	14%

Frauen pflegen Freundschaften mehr als Männer

Regelmäßige Telefonate, Updates aus dem Urlaub, ein gemeinsamer Besuch im Café: Besonders Frauen bemühen sich um ihre sozialen Kontakte. Etwa 7 von 10 liierten Frauen, aber knapp 6 von 10 liierten Männern (57 Prozent) geben an, dass es ihnen wichtig ist, Freundschaften unabhängig von ihrer Partnerschaft zu pflegen. Spannend, denn eigentlich sagen gerade junge Männer, dass Freund:innen sie oft besser verstehen als die bessere Hälfte. Trotzdem scheinen Männer eher die traute Zweisamkeit zu genießen. Und das stößt vielen Freund:innen auf: Fast jeder fünfte Mann berichtet von Unmut aus seinem Freundeskreis, weil er durch die Beziehung weniger Zeit hat. Gleichzeitig sind vor allem jüngere Männer oft eifersüchtig auf die engen Freundschaften ihrer Partner:innen: Jeder Vierte unter 40 (25 Prozent) klagt über den Eindruck, der besseren Hälfte wären eigene Freundschaften wichtiger als die Beziehung.

Übrigens: Mit zunehmendem Alter sinkt sowohl bei Männern als auch bei Frauen das Bedürfnis, eigene Freundschaften aktiv zu pflegen.

»Es ist mir wichtig, eigene Freundschaften unabhängig von meinem:r Partner:in zu pflegen«



Pärchenabende – für Männer nicht immer ein Vergnügen

Zwischen Spieleabend und Dinner-Party stellen sich bei einigen Fluchtreflexe ein – das gilt vor allem für Männer. Etwa 3 von 10 liierten Männern geben an, von häufigen Pärchenabenden genervt zu sein. Frauen haben solchen Treffen weniger entgegenzusetzen. Doch auch jede fünfte Frau stören ständige Verabredungen mit anderen Pärchen.

Besteht diese Aversion vielleicht auch deshalb, weil sich ihr:e Partner:in vor dem Freundeskreis anders verhält als in trauter Zweisamkeit? Jeder vierte Mann gibt das zumindest an, allerdings auch gut jede fünfte Frau. In seltenen Fällen kann es allerdings auch an den eingeladenen Personen liegen – das gilt vor allem für jüngere Männer. Immerhin jeder zehnte Mann unter 30 (11 Prozent) mag die Freund:innen des:der Partner:in nicht.

»Meine Freunde verstehen mich oft besser als mein:e Partner:in«





Paare sollten nicht aufhören, ihre Freundschaften zu pflegen

”

Freundschaften sind etwas Wertvolles im Leben. Sind sie eng und vertraut, fühlt man sich in ihnen emotional aufgehoben und mit seinen Facetten respektiert. Mit Freund:innen teilt man bisweilen Interessen oder Hobbys, die in der Partnerschaft nicht gelebt werden können. Wenn nicht alle Bedürfnisse durch den:die Partner:in erfüllt werden müssen, entlastet das die Beziehung. Gleichzeitig bietet ein:e vertraute:r Freund:in einen Ort, sich Rat zu holen, Sorgen zu teilen und Kummer abzuladen, der nicht notwendigerweise in der Beziehung besprochen werden muss. Gerade in den ersten Jahren einer Beziehung sind Freund:innen häufig sogar die verständnisvolleren Gesprächspartner:innen. Mit der Zeit wächst durch Vertrauen und emotionale Intimität die freundschaftliche Liebe, die eine wichtige Säule in einer glücklichen Partnerschaft ist. Auch wenn es eine positive Entwicklung ist, wenn der:die Partner:in die Rolle des:der besten Freund:in einnimmt, sollten Paare nicht aufhören, ihre Freundschaften zu pflegen. Denn ein tragfähiges soziales Netz hilft, sich emotional unabhängiger zu fühlen und eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen.

“

Lisa Fischbach

Psychologin und Studienleiterin



Auf der Couch mit Lisa Fischbach

Freundschaften und Liebe: Unsere Psychologin und ElitePartner-Expertin Lisa Fischbach gibt Tipps

Meine Frau hat mir erzählt, dass sie gerne mit einem Kollegen ein paar Tage Surfen fahren möchte – ein Hobby, das ich nicht teile. Ich frage mich: Können Männer und Frauen wirklich »nur« befreundet sein oder ist da immer auch sexuelle Anziehung?

Freundschaften zwischen Frauen und Männern sind deutlich seltener als gleichgeschlechtliche, auch deshalb, weil sie oftmals kritisch beäugt werden. Sie können sehr gut funktionieren, wenn Interessen, Einstellungen und Werte geteilt werden. Doch die Crux ist, dass bei solchen Freundschaften in heterosexuellen Konstellationen – manchmal unterschwellig – eine körperliche Anziehung zwischen Männern und Frauen mitschwingen kann. Das scheint auch Ihre Sorge zu sein. Damit aus Ihren Gefühlen keine belastende Eifersucht wird, hilft es, sich Ihrer Frau anzuvertrauen und sie um einen achtsamen Umgang zu bitten. Auch könnten ein Treffen zu dritt oder Telefonate in der Zeit des Kurzurlaubs das Vertrauen stärken.

Ich bin seit einem Jahr mit meinem Partner zusammen, aber mein Freundeskreis mag ihn einfach nicht. Das stresst mich extrem, weil ich nie etwas zusammen mit allen machen kann. Ich frage mich, ob die Beziehung so auf Dauer überhaupt gutgehen kann?

Beziehung versus Freundeskreis – die Unvereinbarkeit bedeutet zuallererst Stress und löst einen Loyalitätskonflikt aus. Zudem enttäuschen ausbleibende Sympathiebekundung oder Skepsis dem neuen Partner gegenüber und irritieren den Wunsch nach Harmonie. Damit die Zweifel nicht überhandnehmen, gilt es, Klarheit zu finden. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen zu Ihrem Partner. Bevor man über eine Trennung nachdenkt, sollte man sich von der Vorstellung verabschieden, Freunde und Partner vereinen zu müssen. Akzeptanz ist an der Stelle von großer Bedeutung. Das ist traurig, doch deshalb eine gute Beziehung aufgeben? Gegenseitige Sympathie lässt sich nicht erzwingen. Jedoch hilft es, Zeit verstreichen zu lassen. Vielleicht entwickelt sich über einige Gespräche mit den Freunden eine tolerante Atmosphäre und Treffen werden möglich.

Ich habe meinen Freundeskreis seit meiner Beziehung hintenangestellt und mittlerweile kaum noch Freunde. Meine Partnerin ist hingegen viel mit ihren Freund:innen unterwegs und will mich immer motivieren, dass ich neue Freundschaften knüpfe. Für mich ist meine Partnerin meine beste Freundin und ich vermisse niemanden. Stimmt etwas nicht mit mir?

Überaus wertvoll, wenn Sie in Ihrer Partnerin Ihre Wünsche nach Verständnis, emotionaler Nähe, engster Vertrautheit und guten Gesprächen finden. Gleichzeitig ist die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse auf nur eine Person gerichtet. Die hohe Bedeutung Ihrer Partnerin birgt aber auch die Gefahr, auf ihre Zuwendung angewiesen zu sein. Für Ihre Partnerin könnte das überfordernd sein, weil viele Erwartungen nur von ihr erfüllt werden können. Freundschaften zu pflegen braucht Zeit, ist aber eine sinnvolle Investition ins Leben. Denn die Kraft der Freundschaft und ihre Wirkung auf die Gesundheit ist wissenschaftlich bewiesen. Gute Freundschaften sorgen nicht nur für Wohlbefinden, sie federn Stress ab und entlasten damit Beziehungen, in denen dann mehr Zeit für die schönen Dinge bleibt. Übrigens: Es geht nicht darum, viele Freund:innen zu haben, sondern gute.

Aus einem Date ist eine Freundschaft entstanden, die schon über drei Jahre hält. Er hätte sich damals mehr vorstellen können, ich habe mich aber nicht zu ihm hingezogen gefühlt. Selbst nach der langen Zeit habe ich manchmal den Eindruck, er hat noch Interesse an mir, zudem ist er Single. Wie gehe ich damit um, ohne ihn zu verlieren oder zu verletzen?

Fühlen Sie sich durch bestimmtes Verhalten Ihres Freundes manchmal unwohl oder wollen Sie Ihren Freund davor schützen, still an Ihrer Seite zu hoffen? Wenn die Anzeichen nicht eindeutig, sondern eher subtil sind, kann man mit einer Einschätzung verkehrt liegen. Durch den Beginn Ihrer Freundschaft haben Sie möglicherweise eine gefärbte Sichtweise. Störende Gefühle gehören aber in jedem Fall ausgeräumt. Wie in einer Partnerschaft verdienen auch gute Freunde ehrliche Worte, die sehr behutsam zu wählen sind. Beginnen sollten Sie mit Wertschätzung, wie wichtig Ihnen die Freundschaft ist. Dann beschreiben Sie Ihre Wahrnehmung, dass Sie manchmal unsicher sind, ob noch mehr als Freundschaft mitschwingt. Ist das der Fall, besprechen Sie gemeinsam Lösungsansätze oder ob etwas mehr Abstand für eine gewisse Zeit nötig ist. Andernfalls können Sie unbeschwert weiter Ihre Freundschaft genießen.

Im Streit hat meine Partnerin durchblicken lassen, dass sie viel mehr von ihrem Innenleben mit ihrer besten Freundin teilt als mit mir. Sie würde sich einfach besser verstanden und aufgehoben fühlen. Seitdem zweifle ich an unserer Beziehung.

Die Vorstellung einer glücklichen Beziehung ist für viele an das romantische Ideal »AMEFI – Alles mit einem:r für immer« geknüpft. Dazu gehört auch der Wunsch, die wichtigste und vertrauteste Person füreinander zu sein. Eine bedeutsame Rolle einzunehmen, vermittelt das Gefühl, einzigartig und nicht ersetzbar zu sein. Das stärkt die emotionale Bindung. So kann es äußerst kränken, erfährt man, von persönlichen Gedanken und Erlebnisse ausgeschlossen zu sein. Statt eifersüchtig zu reagieren, rate ich zu einem offenen Gespräch. Oft liegen die Gründe in mangelnder Qualitätszeit in der Partnerschaft, Abwertung unterschiedlicher Sichtweise oder geäußertem Desinteresse an bestimmten Themen. Wer hier Klärung herbeiführt, erzeugt wieder mehr emotionale Nähe und Vertrauen im Miteinander.

Social Media: Fluch und Segen für Beziehungen

? Wenn Sie an Social Media und Ihre eigene Beziehung denken: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

3.340 Liierte, die soziale Netzwerke nutzen; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

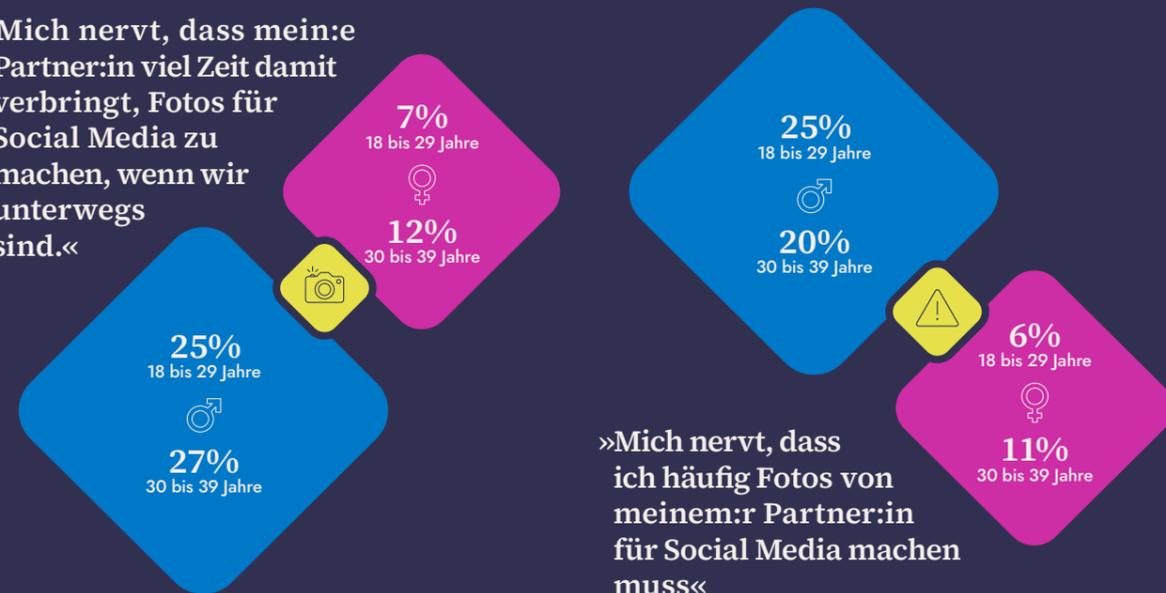
		18 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre
»Ich finde es schön, wenn Paare besondere Momente für soziale Medien festhalten« z.B. Verlobung, Jahrestag, Geburtstag	38%	50%	42%
»Ich freue mich, wenn mein:e Partner:in Bilder von uns postet, mich erwähnt oder verlinkt«	33%	58%	41%
»Ich poste gern Bilder meiner Beziehung in sozialen Medien« z.B. Urlaubsbilder, Ausflüge, Selfies	28%	43%	37%
»Manchmal wünschte ich, mein:e Partner:in würde mir so viel Aufmerksamkeit schenken wie dem Handy«	22%	29%	32%
»Soziale Medien haben bei uns schon zu Konflikten und Diskussionen geführt«	19%	30%	27%
»Schöne Bilder vom Alltag anderer Paare geben mir manchmal das Gefühl, dass meine eigene Beziehung langweilig ist«	19%	28%	28%
»Wenn in Social Media auch negative Beziehungsmomente gezeigt werden, hilft mir das beim Umgang mit eigenen Beziehungsproblemen« z.B. Trennung, Streit	18%	35%	29%
»Bilder von Hochzeiten, Dates, Babys etc. setzen mich unter Druck, geben mir das Gefühl, mithalten zu müssen«	15%	27%	26%
»Ich würde meine Beziehung gern (mehr) in sozialen Medien zeigen, aber mein:e Partner:in möchte das nicht«	11%	17%	17%
»Mich nervt, dass mein:e Partner:in viel Zeit damit verbringt, Fotos für Social Media zu machen, wenn wir unterwegs sind«	11%	15%	19%
»Durch den Einfluss von sozialen Medien stellt mein:e Partner:in überzogene Ansprüche an unsere Beziehung«	11%	18%	17%
»Mein:e Partner:in präsentiert sich in sozialen Medien anders, als er:sie wirklich ist«	10%	14%	18%
»Mich nervt, dass ich häufig Fotos von meinem:r Partner:in für Social Media machen muss«	9%	15%	15%



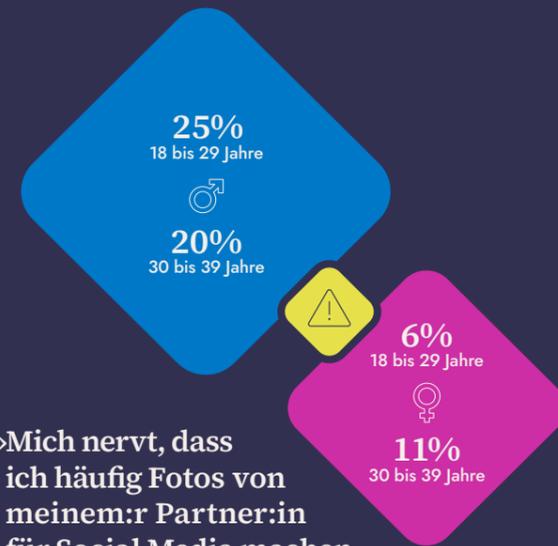
Social Media und partnerschaftliche Identitätsstiftung

Auch wenn der Einfluss sozialer Medien nicht unkritisch ist, erfüllen sie für viele Beziehungen identitätsstiftende Funktionen: 4 von 10 Lierten geben an, dass sie es schön finden, wenn Paare besondere Momente wie Verlobung oder Jahrestage für soziale Medien festhalten. Jede:r Dritte freut sich, von dem:r Partner:in auf Bildern erwähnt oder verlinkt zu werden. Und knapp 3 von 10 Lierten posten gern Bilder trauter Zweisamkeit im Urlaub oder Alltag – allen voran Männer unter 30 (43 Prozent). Der Social-Media-Konsum kann sogar eine heilsame Wirkung entfalten: Wenn auf Instagram, Facebook, TikTok & Co auch mal negative Beziehungsmomente gezeigt werden, hilft das jedem:r fünften Lierten beim Umgang mit eigenen Problemen innerhalb der Partnerschaft – unter den 18- bis 29-Jährigem sogar jedem:r Dritten.

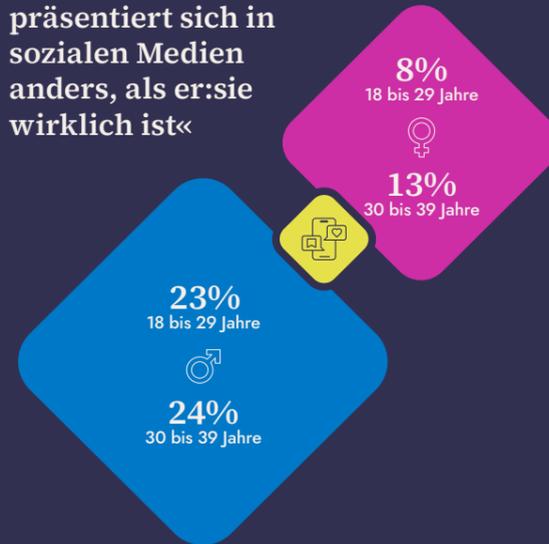
»Mich nervt, dass mein:e Partner:in viel Zeit damit verbringt, Fotos für Social Media zu machen, wenn wir unterwegs sind.«



»Mich nervt, dass ich häufig Fotos von meinem:r Partner:in für Social Media machen muss«



»Mein:e Partner:in präsentiert sich in sozialen Medien anders, als er:sie wirklich ist«



Gift für die Liebe: Bei jedem fünften Paar haben soziale Medien schon zu Konflikten geführt

So weit, so positiv, doch der Umgang mit sozialen Medien hat seine Schattenseiten. Ob zu viel Screen-Time, ausufernde Shootings oder toxische Vergleiche – bei jedem fünften Paar hat Social Media bereits zu Streit geführt. Besonders brodeln es, wenn der:die Liebste dem Smartphone mehr Beachtung schenkt als einem selbst. Vor allem Lierte in ihren 30ern leiden unter digitaler Eifersucht (32 Prozent). Doch auch ständige Shooting-Sessions im Alltag und Urlaub können so manch eine:n auf die Palme bringen. Mehr als jede:r vierte Mann unter 40 ist davon genervt. Besonders gebeutelt scheinen die angehenden #Insta-Husbands zu sein: Jeden vierten Mann unter 30 stört es, dass er häufig Fotos von seinem:r Partner:in für Social Media machen muss. Vielleicht ist daran auch das Posen schuld: Jeder vierte Mann zwischen 30 und 39 gibt an, dass sich sein:e Partner:in auf Social Media-Kanälen anders präsentiert als er:sie wirklich ist.

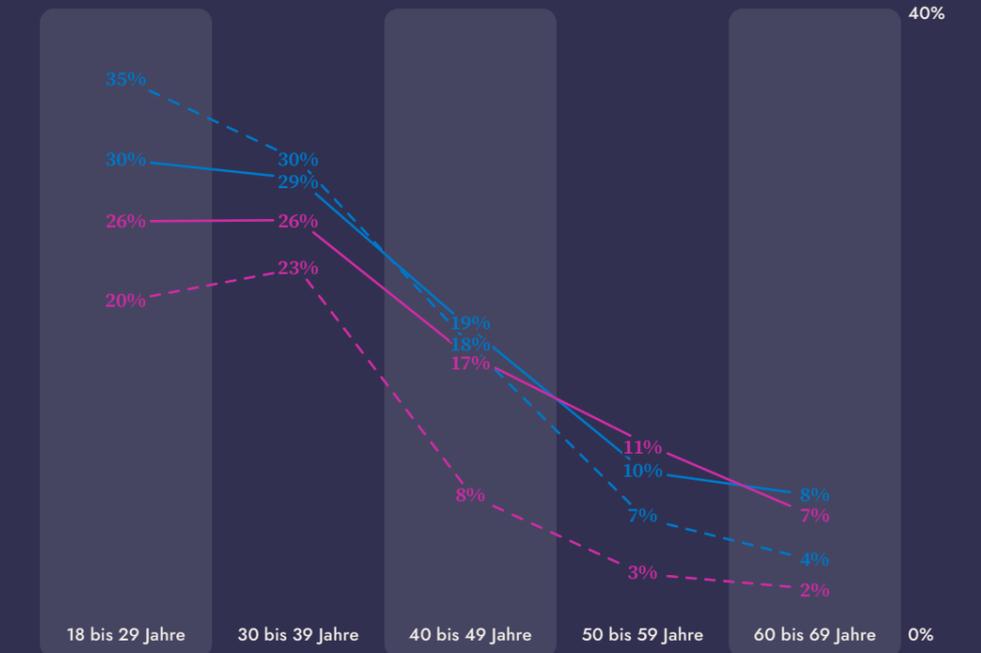


Social Media setzt hohe Benchmarks für Beziehungen

Zwischen Fotos vom Honeymoon auf den Malediven, Babyglück und romantischen Dinner-Dates geraten viele Lierte ins Grübeln. Knapp jede:r Siebte gibt an, dass ihn:sie solche Bilder anderer Paare in sozialen Medien unter Druck setzen – Männer deutlich häufiger als Frauen. Die Bilderflut führt sogar dazu, dass jede:r fünfte Lierte die eigene Beziehung manchmal als langweilig wahrnimmt. Und auch bei ihren Partner:innen bemerken Lierte diesen Einfluss: Jede:r Siebte findet, dass der:die Partner:in durch den Einfluss von Social Media überzogene Ansprüche an die Partnerschaft stellt. Besonders jüngere Lierte bis 39 fühlen sich durch das Vergleichen unter Druck gesetzt.

Belastung durch Social Media nach Alter

- »Schöne Bilder vom Alltag anderer Paare geben mir manchmal das Gefühl, dass meine eigene Beziehung langweilig ist«
- »Bilder von Hochzeiten, Dates, Babys etc. setzen mich unter Druck, geben mir das Gefühl, mithalten zu müssen«



Sex-Geheimnisse – was Lierte einander nicht erzählen

»Oh ja, Baby!« 3 von 10 Lierten täuschen Lust vor

Gute Gespräche, hohes Vertrauen – doch der Sex ist nur Mittelmaß. Nur jeder:r Zweite gibt an, mit seinem:ihrer aktuellen Partner:in den besten Sex des Lebens zu haben – unabhängig vom Geschlecht. Mit zunehmender Lebenserfahrung steigen auch die sexuellen Erfahrungen und somit die Wahrscheinlichkeit, dass der:die aktuelle Partner:in nicht Bestperformer im Bett ist: Während 6 von 10 Lierten finden, dass ihr:e Partner:in auch der:die bisher beste Sexpartner:in ist, sagen das nur noch 4 von 10 Lierten über 60. Da verwundert es wenig, dass 4 von 10 Frauen und immerhin 2 von 10 Männern angeben, in der aktuellen Beziehung schon mehr Lust vorgespielt zu haben, als eigentlich vorhanden war. Insbesondere junge Frauen scheinen weniger Spaß zwischen den Laken zu haben, als sie vorgeben.

Spannend: Selbst unter Lierten, die mit ihrer Beziehung zufrieden sind, meint nur gut die Hälfte (53 Prozent), mit dem:der aktuellen Partner:in den besten Sex aller Zeiten zu haben – Sex ist also nicht alles.

Jede:r Fünfte bedauert, sich sexuell nicht genug ausgetobt zu haben

Wer noch heute mit der Jugendliebe liiert ist, hat einen echten Jackpot gelandet. Doch einige finden rückblickend, sie hätten sich vor der Beziehung sexuell mehr ausprobieren können. Jeder vierte Mann und jede siebte Frau finden es schade, bisher wenig verschiedene sexuelle Erfahrungen gemacht zu haben. Und diesen Unmut nehmen nicht selten auch die Partner:innen wahr: Jede:r Siebte hat manchmal Sorge, dass der:die Partner:in sexuell noch etwas nachholen will. Vielleicht auch deshalb, weil die sexuelle Vergangenheit noch immer eines der größten Beziehungsgeheimnisse ist: Nur 4 von 10 Paaren reden offen über ihr Liebesleben vor der Partnerschaft.

? Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen zu, wenn Sie an Ihre aktuelle Beziehung denken?

3.948 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

	Alle	Frauen	Männer
»Ich habe mit meinem:r aktuellen Partner:in den besten Sex meines Lebens«	49%	48%	51%
»Wir reden offen über unsere bisherigen sexuellen Erfahrungen vor der Beziehung«	39%	39%	39%
»Ich habe schon mehr Lust und Leidenschaft beim Sex vorgegeben als ich hatte«	30%	40%	21%
»Ich habe manchmal mehr Lust auf Selbstbefriedigung als auf Sex mit meinem:r Partner:in«	25%	25%	24%
»Ich bedaure, in meinem Leben bisher wenig verschiedene sexuelle Erfahrungen gemacht zu haben«	20%	15%	24%
»Ich habe manchmal Sorge, dass mein:e Partner:in sexuell noch etwas nachholen will«	15%	16%	15%
»Wenn wir sehr viel Zeit miteinander verbringen, verliere ich die Lust auf Sex«	14%	14%	14%
»Wenn es nur nach mir ginge, hätte ich gern weniger Sex«	14%	19%	10%
»Mich stört, dass mein:e Partner:in bereits so viele Sexpartner:innen hatte«	10%	8%	12%



Solo-Sex statt Partner-Sex – manche legen lieber Hand an

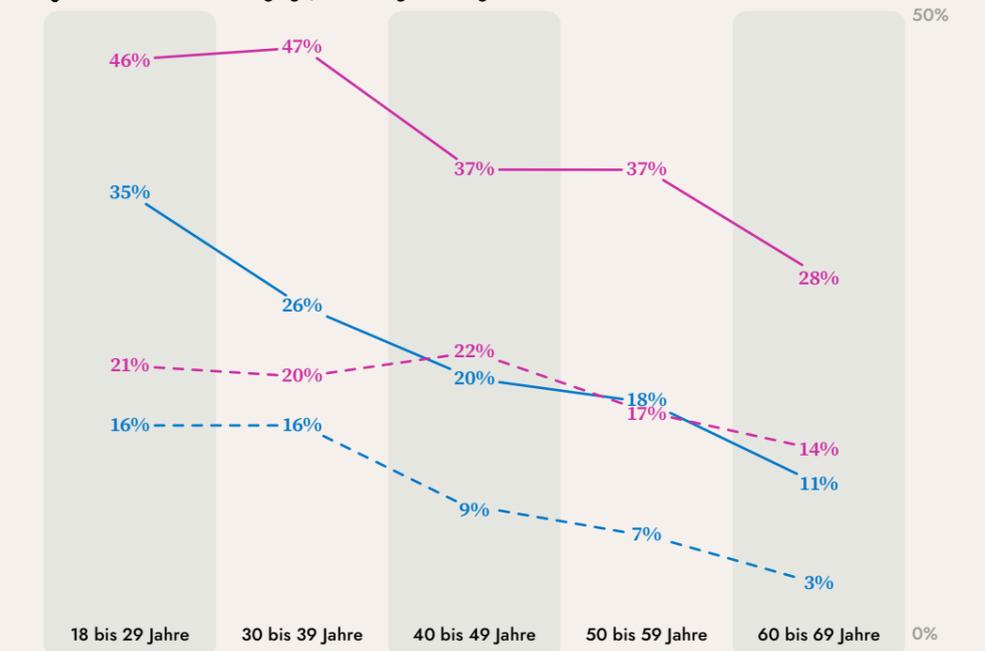
Ein langes Vorspiel, akrobatische Verbiegungen und jede Menge Bewegung – Sex kann ganz schön anstrengend sein und nicht immer kommen beide Parteien dabei voll auf ihre Kosten. Kein Wunder, dass jede:r Vierte manchmal mehr Lust auf Selbstbefriedigung als auf Sex mit der besseren Hälfte hat. Einige geben sogar zu, gern weniger Sex haben zu wollen: Jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann würden, wenn es nach ihnen ginge, die Sexfrequenz herunterschrauben.

Überraschend: Besonders frisch liierte Männer hätten, wenn es nur nach ihnen ginge, gern weniger Sex. Jedem Vierten, der unter ein Jahr liiert ist, geht es so (25 Prozent).

Sex-Geheimnisse nach Alter

»Ich habe schon mehr Lust und Leidenschaft beim Sex vorgegeben als ich hatte«

»Wenn es nur nach mir ginge, hätte ich gern weniger Sex«

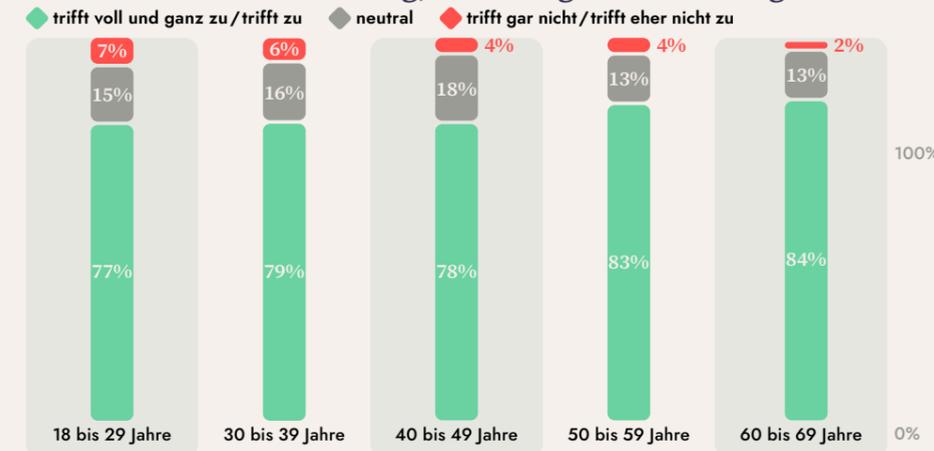


Balance in Beziehungen: wie gleichberechtigt Partnerschaften 2024 sind

8 von 10 Beziehungen sind ausgewogen

Die allermeisten Beziehungen in Deutschland werden als gleichberechtigt wahrgenommen und mit zunehmendem Alter verbessert sich die Balance sogar noch. 8 von 10 Lierten geben an, dass sie eine gleichberechtigte Beziehung führen und drei Viertel fühlen sich bei emotionalen Themen und im Alltag unterstützt. Obwohl die meisten Partnerschaften im Gleichgewicht zu sein scheinen, gibt es auch solche, in denen eine Person die sprichwörtlichen Hosen anhat. Jeweils ein Viertel der Frauen und der Männer meinen, in ihrer Beziehung meist den Ton anzugeben. Schräglagen gibt es aber auch in anderer Form: So hat jede:r Fünfte das Gefühl, dass er:sie mehr für die Beziehung tut als der:die Partner:in. Mehr als jeder fünfte Mann gibt auch offen zu, häufig ein schlechtes Gewissen zu haben, weil sein:e Partner:in mehr für die Beziehung tut.

»Wir führen eine Beziehung, die sehr gleichberechtigt ist«



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

3.975 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

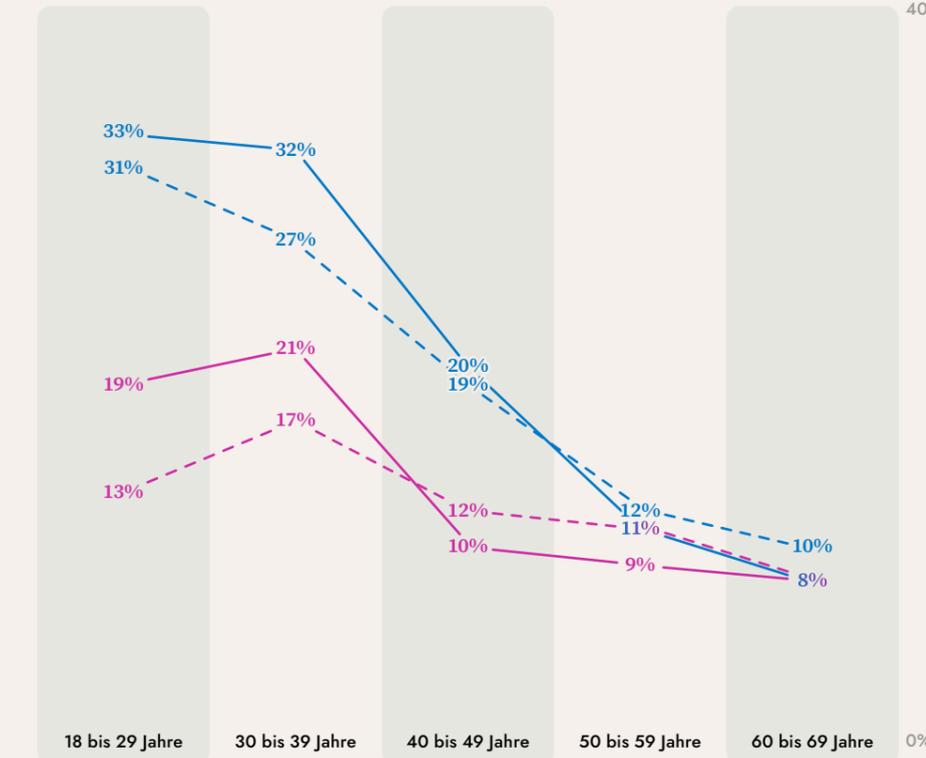
Aussage	Alle	♀	♂
»Wir führen eine Beziehung, die sehr gleichberechtigt ist«	80%	79%	82%
»Bei emotionalen Angelegenheiten ist mein:e Partner:in immer für mich da«	75%	72%	78%
»Ich fühle mich im Alltag von meinem:r Partner:in unterstützt«	74%	71%	77%
»Ich finde es okay, in unserer Beziehung den Großteil der Hausarbeit zu übernehmen«	31%	32%	30%
»Aus Sorge vor schlechter Stimmung behalte ich meine Meinungen / Wünsche oft für mich«	27%	24%	31%
»In unserer Partnerschaft gebe ich meist den Ton an«	25%	25%	26%
»Bei uns geht es häufiger um die Befindlichkeiten / Gefühle meines:r Partner:in als um meine«	22%	17%	26%
»Ich habe das Gefühl, dass ich mehr für die Beziehung tue als mein:e Partner:in«	19%	19%	20%
»Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, weil mein:e Partner:in mehr für die Beziehung tut als ich«	18%	13%	22%
»Ich habe das Gefühl, dass ich meine:n Partner:in mehr liebe als er:sie mich«	16%	13%	19%
»Mein:e Partner:in gibt mir oft das Gefühl, nicht gut genug für ihn:sie zu sein«	15%	12%	18%
»Wenn ich meinem:r Partner:in einen Gefallen tue, erwarte ich auch eine Gegenleistung«	15%	12%	18%

Jeder fünfte Mann hat das Gefühl, nicht gut genug zu sein

Wenn Partnerschaften in Dysbalance geraten, kann das stark verunsichern. So gibt knapp jeder fünfte Mann an, von dem:der Partner:in oft das Gefühl vermittelt zu bekommen nicht gut genug für ihn:sie zu sein. Ein ebenso hoher Anteil an Männern hat außerdem das Gefühl, sein:e Partner:in mehr zu lieben als umgekehrt. Besonders von Zweifeln geprägt sind dabei junge Männer. Ein Drittel der Männer zwischen 18 und 39 ist der Meinung, dass er mehr liebt als umgekehrt – ab 50 ist das nur noch bei jedem Zehnten der Fall.

Dysbalance nach Alter

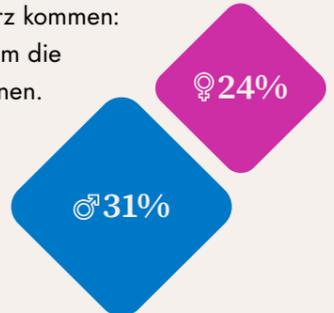
- »Ich habe das Gefühl, dass ich meine:n Partner:in mehr liebe als er:sie mich«
- »Mein:e Partner:in gibt mir oft das Gefühl, nicht gut genug für ihn:sie zu sein«



Das Schweigen der Männer

Sie will an den Strand, er in die Berge. Sie möchte den Geburtstag groß feiern, er lieber entspannt zu Hause bleiben. In Beziehungen gehen Bedürfnisse manchmal auseinander. Statt Wünsche und Vorstellungen aber transparent zu äußern, behält fast jeder dritte lierte Mann seine Meinungen oft lieber für sich, um den Haussegen nicht zu gefährden. Dazu passt, dass Männer häufiger das Gefühl haben, dass ihre emotionalen Bedürfnisse zu kurz kommen: Jeder Vierte findet, dass es in der Beziehung häufiger um die Befindlichkeiten des:der Partner:in geht als um die eigenen.

»Aus Sorge vor schlechter Stimmung behalte ich meine Meinungen / Wünsche oft für mich«





Meilensteine der Liebe



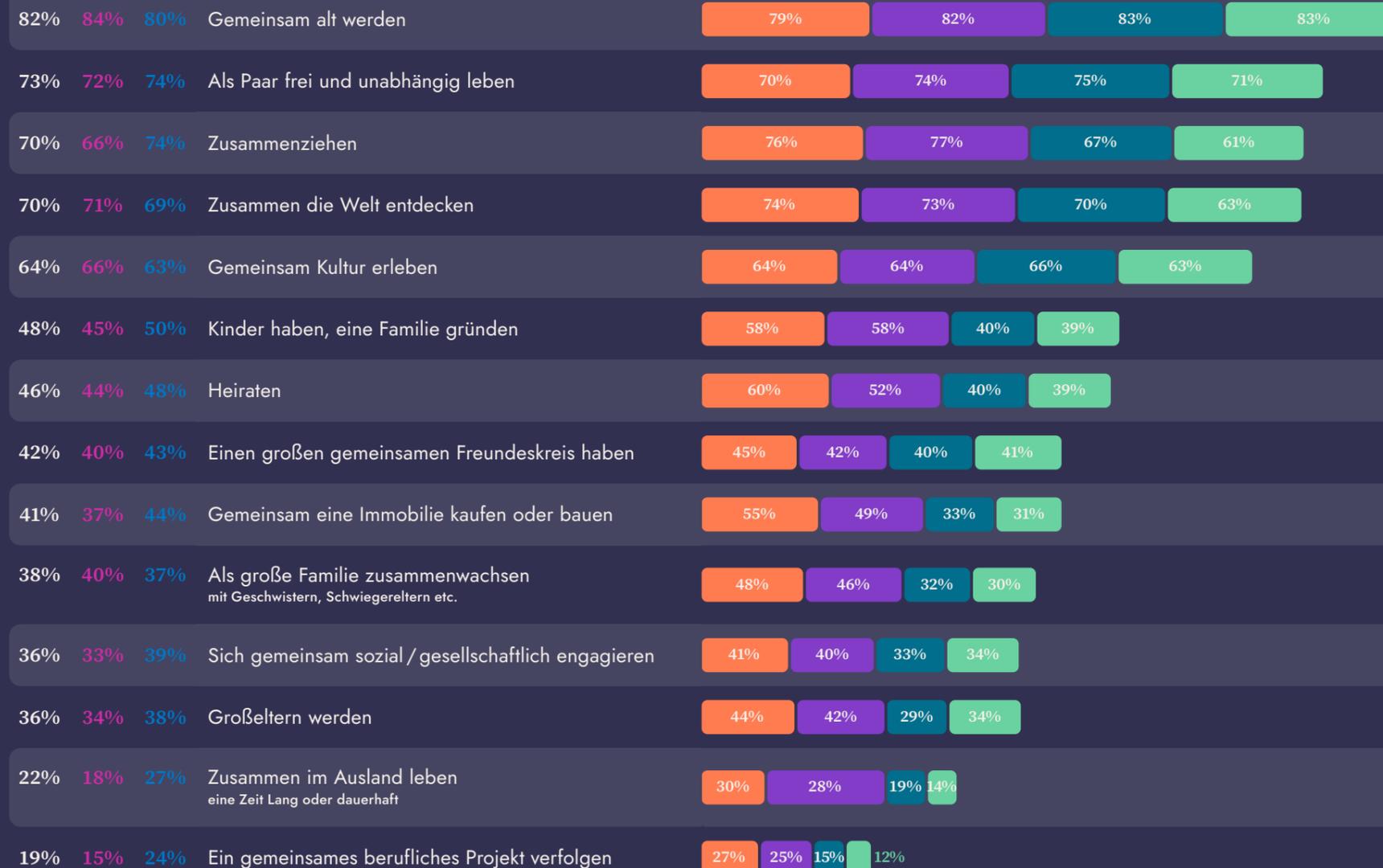
Gemeinsam alt werden, frei und unabhängig sein – Beziehungsziele im Wandel

Heirat, Kinder, Haus und Hof: Solche Beziehungsziele landen überraschenderweise nicht auf den ersten Plätzen der Dinge, die Frauen und Männer innerhalb einer Beziehung anstreben. Ganz weit oben steht das Ziel, mit dem:der Partner:in gemeinsam alt zu werden. Bei allem Wunsch nach Zweisamkeit lieben es Singles und Liierte in Deutschland aber liberal. Knapp drei Vierteln ist es wichtig, als Paar frei und unabhängig zu sein und 7 von 10 wollen gemeinsam die Welt entdecken. Etwa zwei Drittel wünschen sich, gemeinsam Kultur zu erleben. Traditionellere Beziehungsziele wie Familiengründung oder Heirat landen im Mittelfeld – nur knapp die Hälfte der Befragten streben sie an. Weniger attraktiv scheinen ein gemeinsames berufliches Projekt mit dem:der Partner:in und ein Leben im Ausland als Paar – das wünscht sich nur etwa ein Fünftel.

Interessant: Obwohl 8 von 10 gemeinsam alt werden möchten, ist es nur für ein Drittel wichtig, auch Großeltern zu werden.

? Wie wichtig ist es Ihnen persönlich, die folgenden Ziele oder Erlebnisse im Laufe einer Beziehung zu erreichen?

6.163 Singles und Liierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Männern sind viele Beziehungsziele wichtiger als Frauen

Ein Haus bauen, zusammenziehen und eine Familie gründen – häufig werden solche Wünsche noch immer Frauen zugeschrieben. Die Realität aber sieht anders aus: So deklarieren beispielsweise nur zwei Drittel der Frauen einen Zusammenzug mit dem:der Partner:in als Beziehungsziel, aber drei Viertel der Männer. Gleichzeitig zeigen Männer mehr Offenheit für alternative Beziehungsziele. Sie könnten sich eher als Frauen vorstellen, zusammen im Ausland zu leben oder gemeinsam ein berufliches Projekt zu verfolgen. Etwa jeder vierte Mann, aber nicht einmal jede fünfte Frau, findet solche Lebensmodelle attraktiv.

Ehe, Nachwuchs, Eigenheim – für die Gen Z erstrebenswerter als für andere Generationen

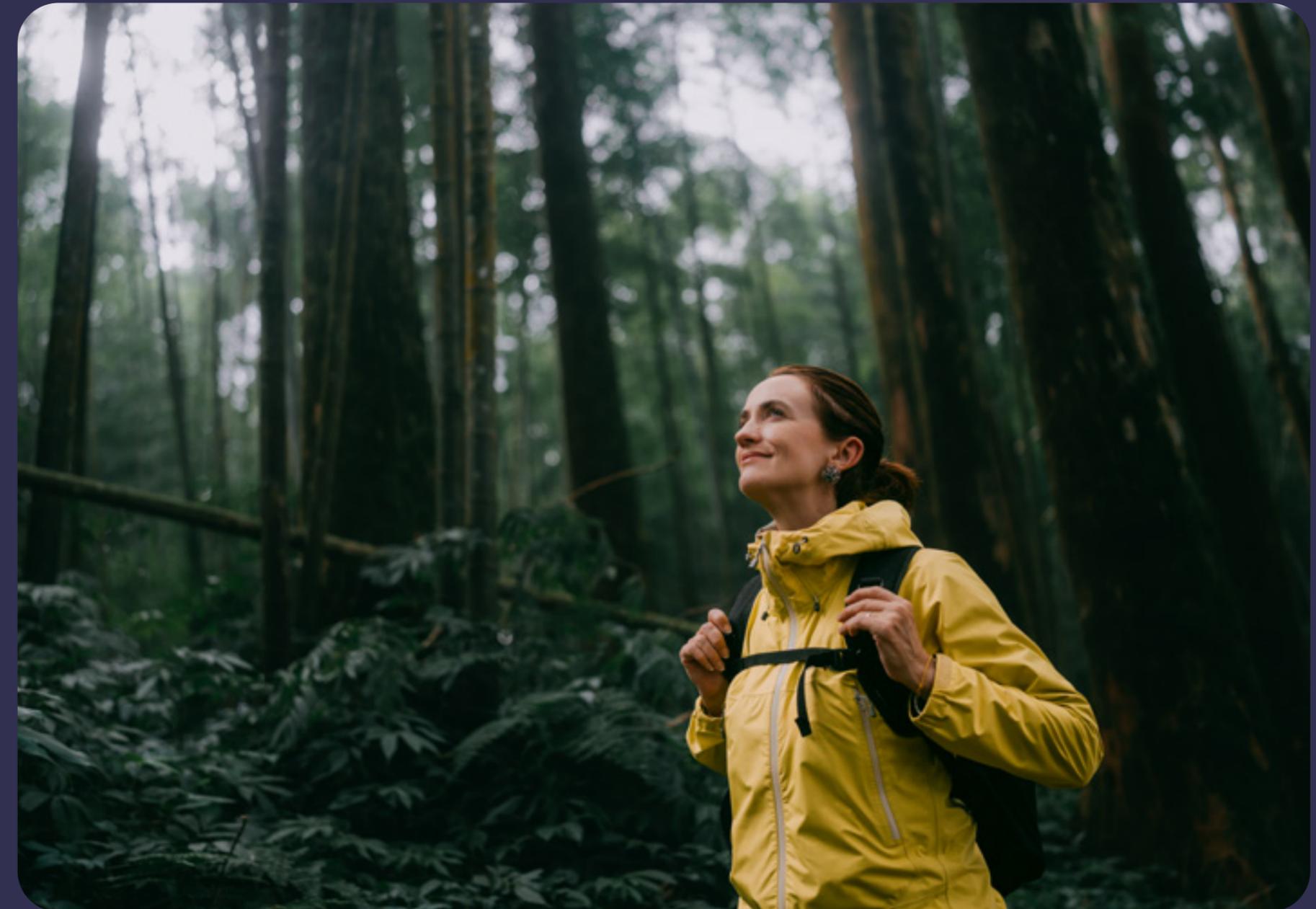
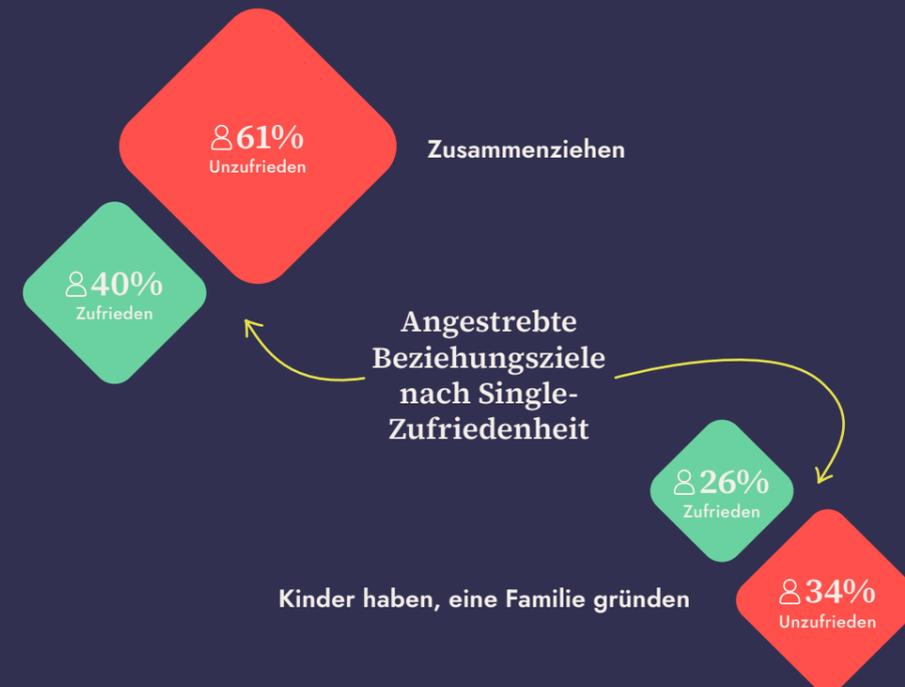
Während einige Beziehungsziele über Generationen hinweg nicht an Relevanz verlieren, gibt es andere, die gerade Jüngeren besonders wichtig sind. So legen 6 von 10 Vertreter:innen der Gen Z großen Wert darauf, zu heiraten und Kinder zu bekommen, aber nur 4 von 10 der Boomer. Auch eine gemeinsame Immobilie steht bei mehr als der Hälfte der Gen Z auf der Wunschliste, aber bei nur knapp jedem:r Dritten aus der Generation Boomer. Möglicherweise liegt das auch daran, dass ältere Generationen viele dieser Dinge bereits abgehakt haben oder ihnen mittlerweile weniger Relevanz zuschreiben.

Anders sieht es bei weniger klassischen Zielen aus. Besonders offen im Vergleich zur älteren Generation zeigen sich Gen Z und Gen Y bei gemeinsamen Auslandsaufenthalten und beruflichen Projekten mit dem:der Partner:in. Während sich dies rund jede:r Vierte der Jüngeren wünscht, können sich das in der Generation Boomer nur halb so viele vorstellen.

Single-Frauen – wunschlos (und) glücklich

Im Vergleich zu alleinstehenden Männern knüpfen Single-Frauen deutlich weniger Wünsche und Erwartungen an eine Beziehung – das gilt vor allem für gesellschaftlich tief verankerte Partnerschaftsziele. Hausbau und Kinder finden beispielsweise nur etwa 2 von 10 Single-Frauen erstrebenswert (17 Prozent), aber etwa 3 von 10 Single-Männern (27 Prozent). Anstelle solcher Ziele rücken bei Single-Frauen andere Dinge in den Fokus: So wünschen sich drei Viertel (75 Prozent), nicht allein alt zu werden und 6 von 10 (61 Prozent) wollen als Paar kulturell Neues entdecken.

Macht Loslassen glücklicher? Offensichtlich ja, wie die Daten belegen. Denn gerade zufriedene Singles messen traditionellen Beziehungszielen wie Familiengründung oder Zusammenziehen **weniger** Bedeutung bei.



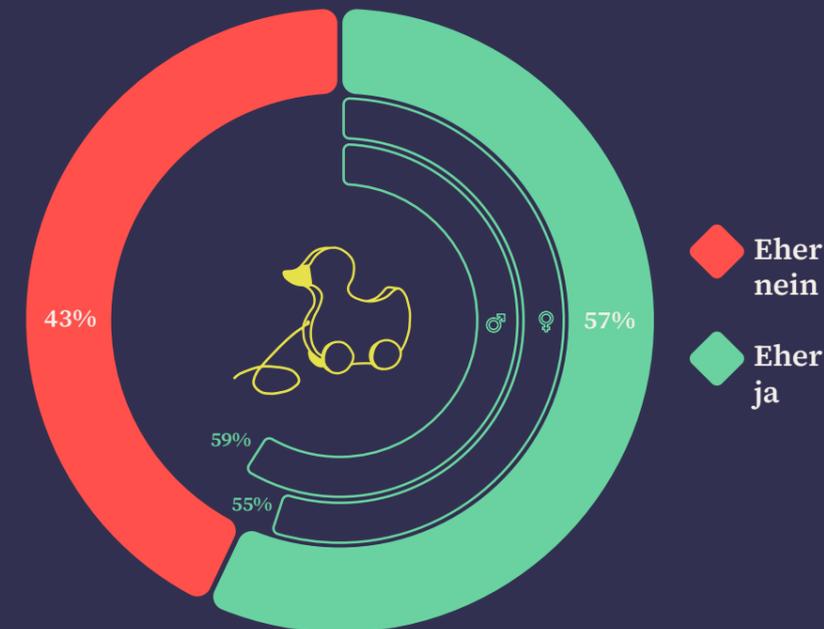
Männer wünschen sich häufiger (weitere) Kinder als Frauen

Freiheit und Unabhängigkeit – oder Kinderlachen und Elternstolz? Bei der K-Frage scheiden sich die Geister. Während sich knapp 6 von 10 Lierten unter 45 (weitere) Kinder wünschen würden, ist das Thema Nachwuchs für immerhin gut 4 von 10 Lierten kein Thema (mehr). Dabei ist der Kinderwunsch bei Männern insgesamt etwas höher ausgeprägt als bei Frauen.

Unabhängig von Ihrer aktuellen persönlichen Situation und den realen Möglichkeiten – also rein nach Gefühl:

? Würden Sie sich heute wünschen, (weitere) Kinder zu bekommen?

1.838 heterosexuelle Lierte unter 45 Jahren; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

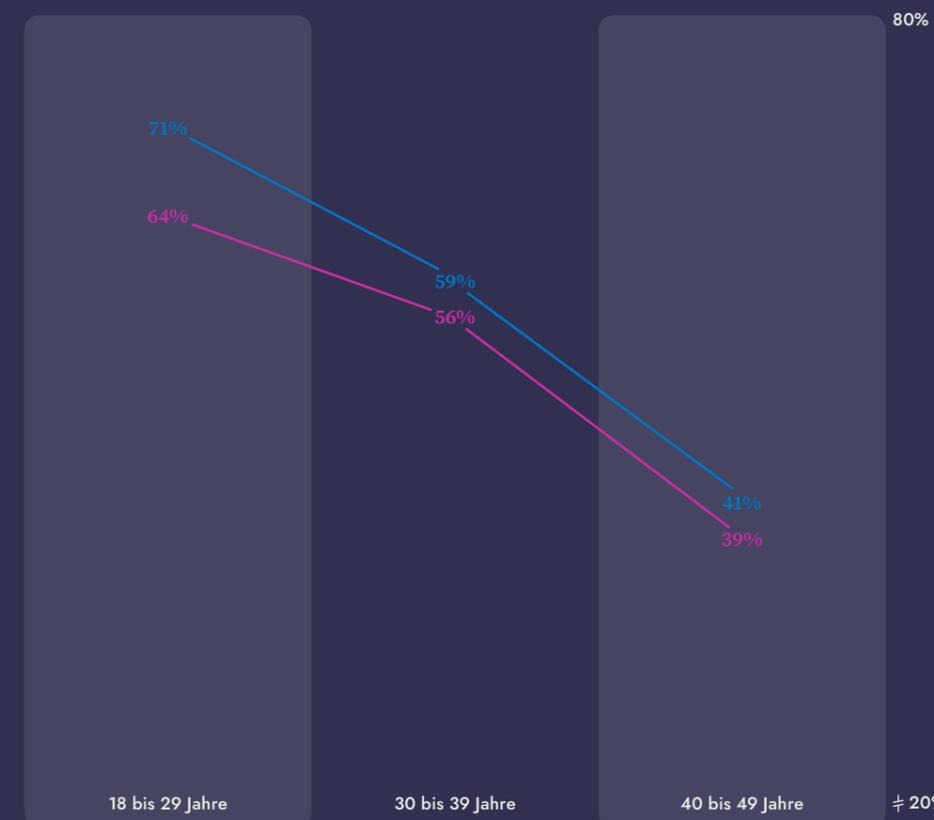


Mit zunehmendem Alter sinkt der Kinderwunsch

Je jünger, desto größer der Nestbautrieb: So wünschen sich zwei Drittel der Lierten unter 30 Jahren eine Familie, zwischen 40 und 45 aber nur noch 4 von 10. Besonders groß ist das Bedürfnis nach Familiengründung unter jungen Männern. 7 von 10 Männern unter 30 Jahren wünschen sich Nachwuchs, aber nur knapp zwei Drittel der Frauen in derselben Altersgruppe.

Interessant: Sowohl die Eheschließung als auch bereits vorhandene Kinder haben keinen Einfluss auf den Wunsch, (weitere) Kinder zu bekommen.

Kinderwunsch nach Alter und Geschlecht



Familienplanung: So stehen Frauen und Männer zu Elternzeit, Care-Arbeit und Co

? Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

1.044 heterosexuelle Paare unter 45 Jahren mit Kinderwunsch; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Aussage	Paar	Frau	Mann
»Bei einem (weiteren) Kind würde ich gern mindestens 6 Monate Elternzeit nehmen«	67%	77%	56%
»In meinem Umfeld kümmert sich bei den meisten Paaren überwiegend die Frau um das Kind«	59%	62%	57%
»In meinem Umfeld sind Kinderkriegen und Familiengründung häufige Gesprächsthemen«	59%	58%	60%
»Es ist / wäre okay für mich, einen Großteil der Kinderbetreuung und der Arbeit im Haushalt zu übernehmen«	59%	64%	54%
»Ich möchte trotz Familiengründung nicht auf Karriere und berufliche Entwicklung verzichten«	52%	49%	54%
»Bei einem (weiteren) Kind müssten wir in ein/e größere/s Wohnung / Haus umziehen«	50%	48%	52%
»Eine faire Regelung unserer Finanzen wäre für mich entscheidend bei der Überlegung, ein (weiteres) Kind zu bekommen«	49%	49%	49%
»Bei einem (weiteren) Kind würde das für mich Einbußen hinsichtlich Job bzw. Karriere bedeuten«	46%	52%	38%
»Bei einem (weiteren) Kind würde ich erwarten, dass mein:e Partner:in mindestens 6 Monate Elternzeit nimmt«	44%	29%	58%
»Ich werde häufig gefragt, ob bzw. wann wir ein (weiteres) Kind bekommen«	43%	41%	45%
»Bei einem (weiteren) Kind würde ich erwarten, dass mein:e Partner:in die Arbeitszeit reduziert«	40%	29%	51%
»Wir könnten uns momentan finanziell kein (weiteres) Kind leisten«	38%	36%	39%
»Ich könnte mir grundsätzlich vorstellen, auch ohne Partner:in ein Kind großzuziehen«	35%	33%	36%

Kinderbetreuung und Elternzeit sind noch immer Frauensache

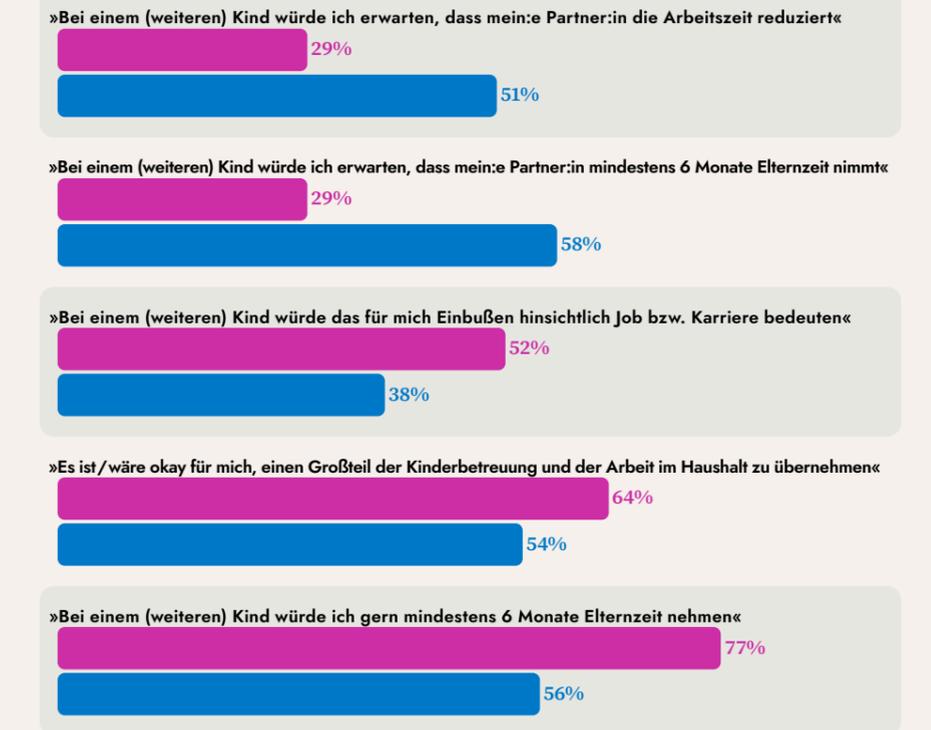
Auch im Jahr 2024 zeigt sich, dass Männer zwar bereit sind, bei der Care-Arbeit zu unterstützen – die größeren Opfer aber nach wie vor Frauen erbringen: Zwar geben 6 von 10 Männern unter 45 an, dass sie bei einem (weiteren) Kind gerne ein halbes Jahr oder länger in Elternzeit gehen würden. Gleichzeitig fällt die Erwartungshaltung an die Partnerin, Care-Arbeit zu übernehmen, ungleich höher aus. Während 6 von 10 Männer von der Partnerin erwarten, dass sie mindestens 6 Monate Elternzeit nimmt, erwarten dies nur 3 von 10 Frauen von ihrem Partner. Ähnlich sieht es beim Thema Teilzeit aus: Jeder zweite Mann erwartet, dass seine Partnerin im Falle einer Familiengründung die Arbeitszeit reduziert – aber umgekehrt erwartet das gerade einmal jede dritte Frau. Sind es monetäre Gründe, die Sorge, berufliche Nachteile zu erfahren oder innere Rollenkonflikte, die diesem Widerspruch zugrunde liegen?

Interessant: Auch aus ihrem Alltag bestätigen Paare die Beobachtung, dass Frauen trotz aller gesellschaftlichen Bemühungen weiterhin mehr Care-Arbeit übernehmen. 6 von 10 geben an, dass sich bei den meisten Paaren in ihrem Umfeld überwiegend die Frau um das Kind kümmert.

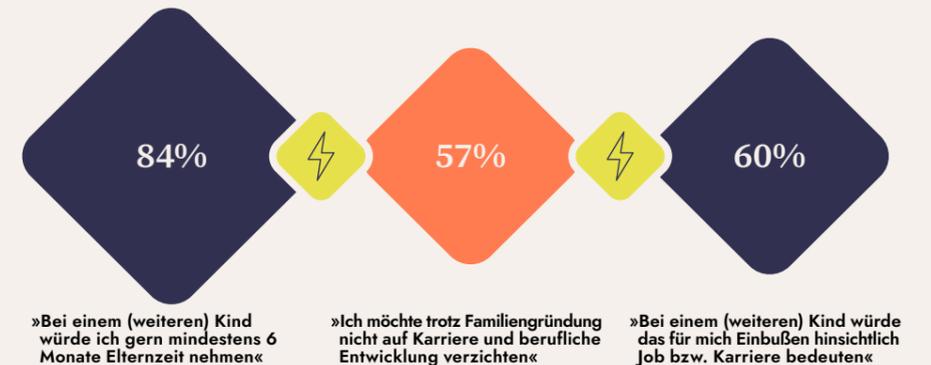
Karriereknick durch Kinderwunsch

Ein Kind und Weiterentwicklung im Job – das muss doch möglich sein? So zumindest hoffen es viele. Doch die Realität sieht oft anders aus, vor allem für Frauen. Zwar gibt jede zweite liierte Frau unter 45 an, trotz Kind nicht auf Karriere und berufliche Entwicklung verzichten zu wollen. Doch genauso viele Frauen können jetzt schon absehen, dass Familienzuwachs auch Einbußen in puncto Job bedeuten würde. Besonders hart scheint es dabei Frauen mit akademischer Laufbahn zu treffen (60 Prozent). Hingegen befürchten nur 4 von 10 Männern berufliche Einbußen.

Rollenungleichgewicht bei der Familiengründung



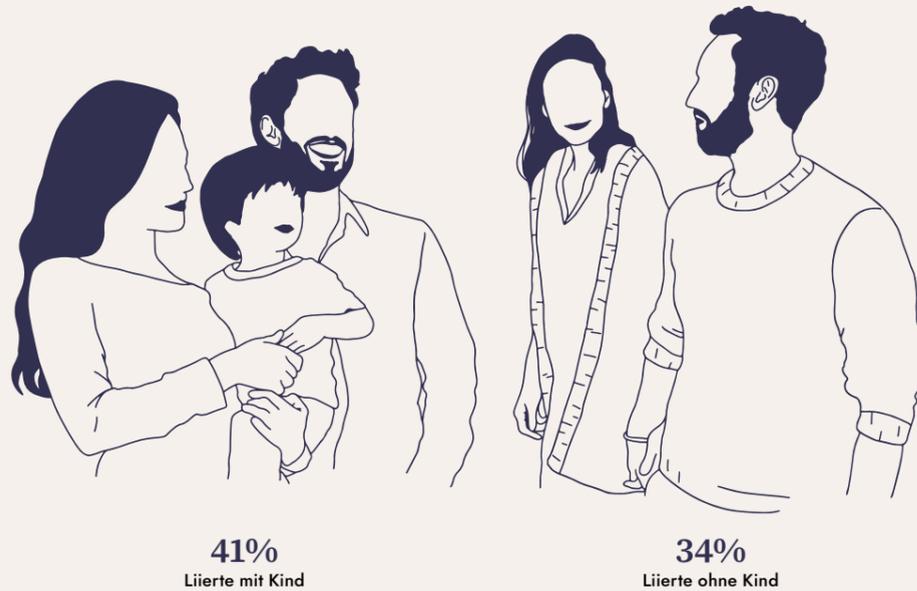
Kind-Karriere Dilemma von Akademikerinnen



4 von 10 könnten sich ein (weiteres) Kind gar nicht leisten

Eine Familiengründung oder -erweiterung ist für viele Paare auch eine Frage des Geldes. Nicht selten reicht ein Blick aufs Konto und das Thema hat sich erledigt: Etwa 4 von 10 Lierten unter 45 geben an, sich ein Kind finanziell gar nicht leisten zu können. Das gilt insbesondere für Paare, die bereits Kinder haben. Schließlich braucht der Nachwuchs vor allem auch Platz. Und hier zeigt sich ein weiteres Dilemma: Für jede:n zweite:n Lierte:n würde ein neues Familienmitglied einen Umzug erfordern, doch mehr Wohnraum ist heute oft unerschwinglich. Nicht überraschend also, dass eine faire Regelung der Finanzen für jede:n Zweite:n essenziell wäre bei der Frage nach einem (weiteren) Kind. Frauen und Männer sehen fair geregelte Finanzen übrigens gleichermaßen als entscheidenden Faktor an.

»Wir könnten uns momentan finanziell kein (weiteres) Kind leisten«



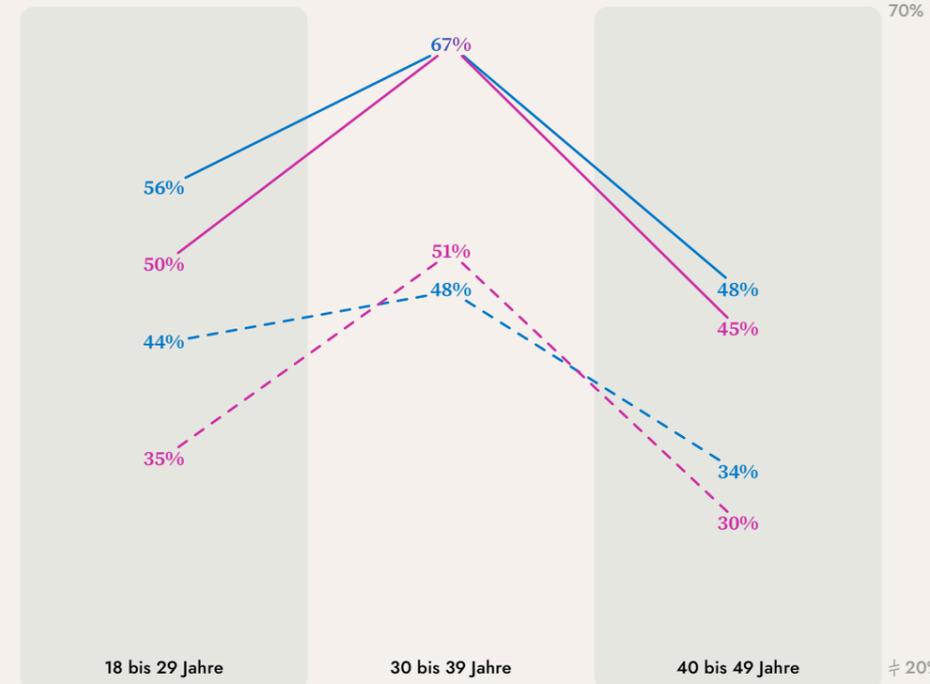
Jede:r Dritte könnte sich vorstellen, alleine ein Kind großzuziehen

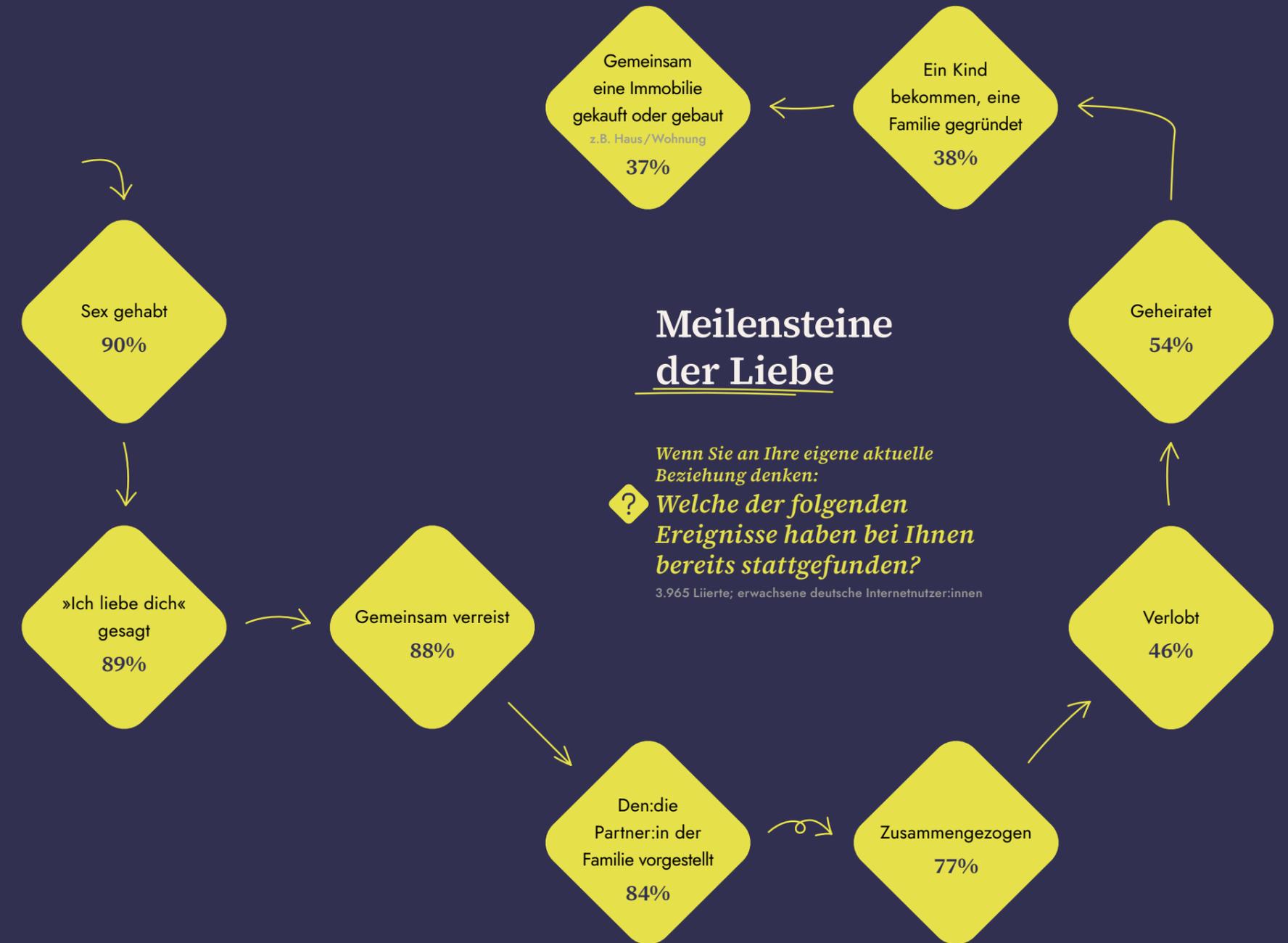
Karriereknick, finanzielle Engpässe und Care-Arbeit zum Trotz: Gut ein Drittel der Lierten unter 45 scheint das nicht abzuschrecken, denn sie könnten sich vorstellen, auch ohne Partner:in für ein Kind zu sorgen – Frauen wie Männer übrigens gleichermaßen. Ein Kind scheint für viele zum Selbstbild dazuzugehören oder zumindest gesellschaftlich erwünscht zu sein. So berichten 6 von 10 Lierten unter 45, dass die Themen Kinderkriegen und Familiengründung häufige Gesprächsthemen in ihrem Umfeld sind. Und gut 4 von 10 werden häufig gefragt, ob und wann ein Kind auf den Plan tritt. 30- bis 39-jährigen Frauen wird die K-Frage am häufigsten gestellt (51 Prozent).

Kinder sind immer wieder Thema

»In meinem Umfeld sind Kinderkriegen und Familiengründung häufige Gesprächsthemen«

»Ich werde häufig gefragt, ob bzw. wann wir ein (weiteres) Kind bekommen«





Hochzeit, Kinder, Eigenheim – wann große und kleine Meilensteine in Beziehungen stattfinden

»Ich liebe dich« – im Schnitt schon nach 3 Monaten

Für viele markiert das Liebesbekenntnis einen echten Meilenstein in der Partnerschaft. Im Durchschnitt sagen Liierte nach 3 Monaten das erste Mal »Ich liebe dich«, jede:r Vierte sogar bereits nach einer Woche. Ähnlich schnell geht es beim Sex. Das erste Mal findet im Schnitt nach 3 Monaten statt, gut jede:r Vierte will schneller zur Sache kommen und hat bereits nach weniger als einer Woche Sex.

Erst Schwiegerpapa, dann Palmen

Ist die neue Beziehung erst einmal gefestigt, steht bei vielen Liierten das Kennenlernen der Familien an. Nach durchschnittlich 6 Monaten ist das der Fall. Gut jede:r Fünfte wartet damit jedoch lieber etwas und arrangiert erst nach über einem Jahr ein Kennenlernen. Ist das Treffen gut überstanden, geht es für viele Paare das erste Mal in den gemeinsamen Urlaub. Dieser findet nach durchschnittlich 7 Monaten statt.

3 von 10 ziehen bereits im ersten Beziehungsjahr zusammen

Mit der Liebe wächst oft auch der Wunsch nach Nähe – und so ziehen viele Paare bereits nach kurzer Zeit zusammen. 3 von 10 Liierten verlegen innerhalb des ersten Jahres ihr Zuhause in eine gemeinsame Wohnung. Der Durchschnitt über alle Paare liegt mit 4 Jahren aber weit darüber. Deutlich länger dauert es bis zum Kauf einer gemeinsamen Immobilie. Wenn dies überhaupt geschieht – nur gut jedes dritte Paar gibt an, ein Eigenheim zu besitzen – dann vergeht bis dahin fast ein Jahrzehnt: Nach durchschnittlich 8 Jahren werden Paare zu Häuslebauer:innen oder Wohnungseigentümer:innen.

Im verflixten 7. Jahr ... wird geheiratet!

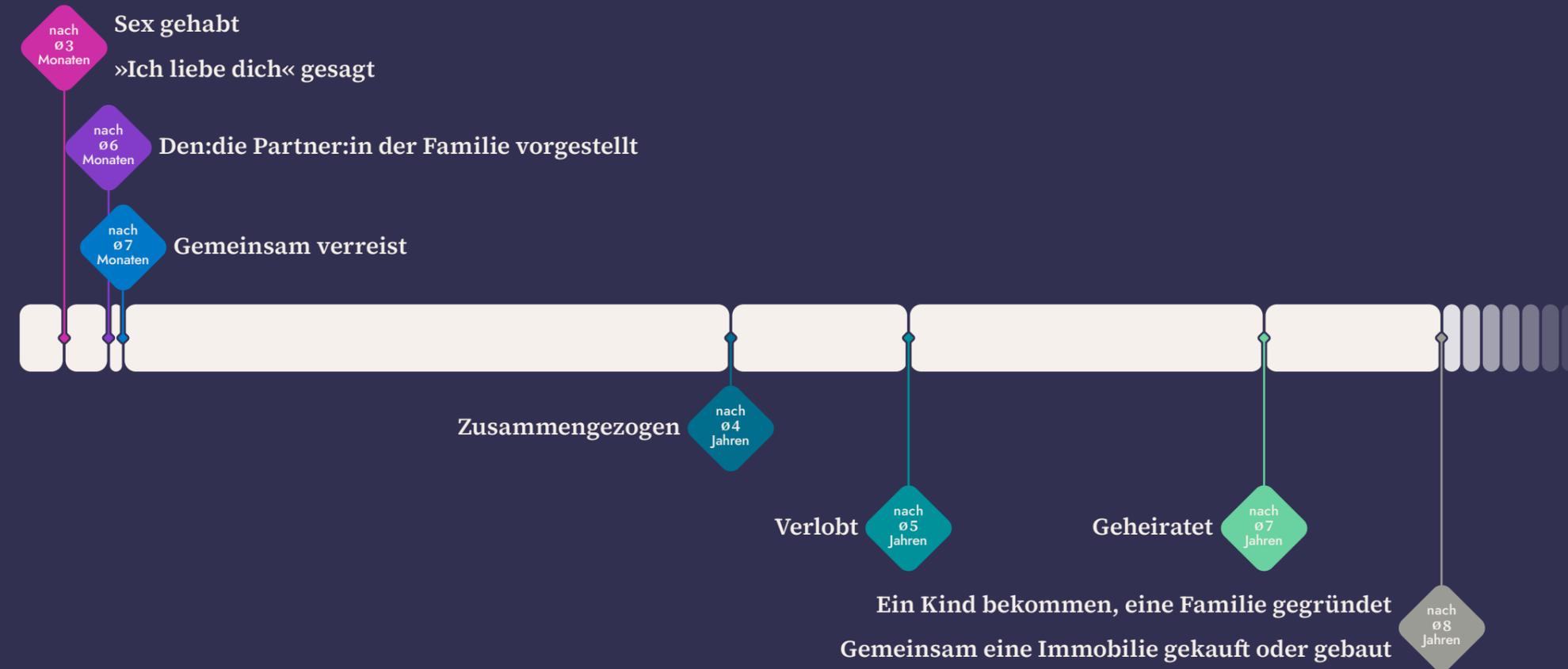
Im besten Fall das ganze Leben miteinander verbringen und einander ewige Treue schwören – wenn Paare heiraten wollen, treffen sie den Entschluss nach durchschnittlich 5 Beziehungsjahren. Fast jedes fünfte Paar (17 Prozent) verlobt sich bereits innerhalb des ersten Jahres. Vom Kniefall bis zum Standesamt vergehen dann im Schnitt nochmal 2 Jahre: Paare, die heiraten, tun das im Schnitt nach 7 Jahren Beziehungsdauer. Doch einige Liierte fackeln nicht (so) lange und geben einander bereits nach 2 Jahren das Ja-Wort (28 Prozent).

Mach 3 aus 2 – Meilenstein Mutter- und Vatersein

Der für viele größte Meilenstein innerhalb einer Beziehung markiert Nachwuchs. Und der erblickt im Durchschnitt nach 8 Beziehungsjahren das Licht der Welt. Ob geplant oder ungeplant – bei jedem fünften Paar, das Kinder hat, ging es deutlich schneller und innerhalb der ersten beiden Beziehungsjahre war die Familiengründung bereits im vollen Gange (19 Prozent). Doch 3 von 10 Liierte lassen sich Zeit beim Thema Nachwuchs und bekommen erst nach über 10 Jahren ihr erstes Kind.

? Können Sie sich noch daran erinnern, wie lange es dauerte, bis folgende Ereignisse in Ihrer aktuellen Beziehung zum ersten Mal stattfanden?

1.472 Liierte, welche die betreffenden Ereignisse bereits erlebten; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen





Kleine Meilensteine der Liebe

Lierte, die die folgenden Ereignisse bereits erlebt haben

- weniger als 1 Woche
- 1 bis 2 Wochen
- 3 bis 4 Wochen
- 1 bis 3 Monate
- 4 bis 6 Monate
- 7 bis 12 Monate
- Über 12 Monate

Sex gehabt



»Ich liebe dich« gesagt



Den:die Partner:in der Familie vorgestellt



Gemeinsam verreist



Große Meilensteine der Liebe

Lierte, die die folgenden Ereignisse bereits erlebt haben

- weniger als 6 Monate
- 6 bis 11 Monate
- 1 bis 2 Jahre
- 3 bis 4 Jahre
- 5 bis 7 Jahre
- 8 bis 10 Jahre
- Über 10 Jahre

Zusammengezogen



Verlobt



Geheiratet



Ein Kind bekommen, eine Familie gegründet



Gemeinsam eine Immobilie gekauft



Interview:

Das Ende der Ehe? Über die Zukunft von Beziehungen



Traditionelle Beziehungsziele wie Heirat, Eigenheim und Nachwuchs verlieren an Bedeutung. Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe für diese Veränderung?

Klassische Beziehungsmodelle sind im Wandel. Ein Prozess, der sich schon länger zeigt, aber weiter an Dynamik gewinnt. Sicherlich haben die wiedererlangten Freiheiten der Post-Corona-Phase einen belebenden Effekt. Uneingeschränkte Kontaktmöglichkeiten und Mobilität sowie der Aufbruch in eine durch KI beeinflusste Lebenswelt schaffen Raum für kritisches Hinterfragen des Sinns traditioneller Lebensentwürfe und einer Passung ins eigene Leben. Gleichzeitig schaffen diese Veränderungen Räume für kreative Denkprozesse und Entwicklung von Neuem. Ein weiterer Grund für die Entwicklung weg von starren Beziehungszielen hin zu mehr Vielfalt individueller Lebensformen liegt im nachlassenden Einfluss von gesellschaftlichen Konventionen und der Kirche. Ein zunehmender Teil jüngerer Menschen empfindet alte Rollenmuster als einengend und patriarchalisch und möchte sich bewusst davon distanzieren. Zugleich ist die Liebe etwas Universelles und Sinnstiftendes, nach dem Menschen umso mehr streben, seit die Religion an Bedeutung verliert. Diese Mischung führt zu einer großen Offenheit, einer Ära des Ausprobierens.

Bewerten Sie diese Entwicklung positiv oder sehen Sie darin auch Probleme oder sogar Risiken?

Als Psychologin und Paarberaterin sehe ich in dem Phänomen viel Positives, da ein offenes Klima für individuelle Bedürfniserfüllung zu einer hohen Zufriedenheit führen kann. Der Rückgang von Eheschließungen bedeutet nicht das Ende von Beziehungen und Liebe. Die Ehe als Institution fördert – jedenfalls in ihrer aktuellen Form – den Erhalt von patriarchalen Strukturen, das Zementieren alter Rollen und die Einstellung, sich einander allzu sicher zu sein. Wenn hier mehr Alternativen möglich sind, Beziehungen zu führen und zu gestalten, aber auch, sich einander zu versichern oder sich finanziell abzusichern, ist das förderlich. Auf der anderen Seite können die Wahlfreiheiten auch Schwierigkeiten mit sich bringen: Wenn sie auf einen Nährboden von Konsumorientierung fallen, können

sie in eine selbstbezogene Haltung münden, die dazu führt, immer auf der Suche nach der noch besseren Option zu sein. Es macht nicht glücklich, das perfekte Gegenüber für eine perfekte Partnerschaft finden zu wollen und Partner:innen mit Ansprüchen zu überladen. In einer Welt, in der bei dem Thema Beziehungsgestaltung und Partnerwahl alles möglich zu sein scheint, braucht es deshalb entsprechende Kompetenzen, sich in den verändernden Kontexten zurechtzufinden. Wenn der konstituierende Rahmen wegfällt, wird es wichtiger, innere Sicherheit zu schaffen.

Wenn plötzlich nicht mehr jede:r nach Heirat, Kind und Hausbau strebt, treffen dann nicht auch immer häufiger komplett unterschiedliche Lebensentwürfe und Zielorientierungen in Partnerschaften aufeinander? Was bedeutet das für die Partnerwahl und Beziehungen?

Die wachsende Vielfalt fordert Singles und Paare heraus, spezielle Fähigkeiten zu stärken oder neu zu entwickeln. Dazu zählt, den eigenen Gefühlen zu vertrauen, Entscheidungen zu treffen, sowie Kompromisse und Frustrationen in langjährigen Beziehungen zu akzeptieren statt sie als Defizit zu verstehen. Zudem wird es immer wichtiger, aktiv über Vorstellungen von Beziehungsformen, Rollenverteilungen, Alltagsgestaltung und Bedürfnisse zu sprechen und zu verhandeln. Das bedeutet nicht, dass Paare keine monogame Zweierbeziehung mehr leben können – es geht lediglich darum, sich aktiv für etwas zu entscheiden, anstatt es selbstverständlich vorauszusetzen. Es braucht also eine erweiterte Form von Beziehungskompetenz. Die Gen Z steht dieser neuen Herausforderung konkret gegenüber, auch weil sie diese maßgeblich vorantreibt. Sie lebt diese zukunftsorientierte Wirklichkeit des Aushandelns und Gestaltens schon vielfach. Ich bin mir sicher: Die Liebesbeziehung wird bleiben, auch wenn sie neue Formen und Facetten neben konventionellen und bewährten annehmen wird.

Wagen wir einen Blick in die Zukunft: Was glauben Sie, wie werden Partnerschaften 2034 geführt?

Die Zukunft von Liebe und Partnerschaft würde ich als eine Kultur der fluiden Liebesbeziehungen bezeichnen. Mit dem Begriff ist keinesfalls Flüchtigkeit gemeint, sondern im positiven Sinne der Aspekt der Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit auf sich verändernde Umwelten und Ansprüche. Wechselnde Partnerschaften in verschiedenen Lebensabschnitten werden zur Normalität und lösen das »Für immer« überwiegend ab. Zudem wird das Experimentieren mit verschiedenen Liebes- und Beziehungsformen viel selbstverständlicher und enttabuisiert gelebt. Im Kern aller Liebesbeziehungen wird es aber weiterhin um das Ausloten individueller Selbstentwicklung und Bedürfnisbefriedigung einerseits und der Sehnsucht nach emotionaler Intimität und Sicherheit andererseits gehen.

Können Sie das genauer erläutern?

In der Liebesbeziehung spielten schon immer verschiedene Dimensionen eine wichtige Rolle – unter anderem der Wunsch nach Zuwendung, Aufmerksamkeit, emotionaler und materieller Beständigkeit, befriedigender Sexualität und emotionale Nähe. Der Wandlungsprozess wird sich also eher auf die Ausgestaltung dieser Dimensionen beziehen. Zentral dabei ist ein wachsendes Selbstverständnis, sich in einer Partnerschaft fortwährend verändern zu wollen und es auch zu müssen. Die Antizipation von Zukunft wird mehr Bestandteil des Mindsets werden. Die Anerkennung des Andersseins und das Finden einer Einvernehmlichkeit werden noch mehr als bisher schon essentiell für ein glückliches Miteinander. Als letzten positiven Ausblick: Ich glaube, dass die romantische Liebe als magische und spirituelle Kraft noch lange erhalten bleibt. Selbst bei einer vollständigen wissenschaftlich erforschten Analyse, was Liebe ist, wird die Sehnsucht nach etwas Übersinnlichem, das sich so einzigartig anfühlt, bleiben. Der romantische Wunsch, an diese besondere Verbindung zweier Menschen zu glauben und sie finden zu wollen, bleibt uns auch in Zeiten von KI und Nanophysik erhalten.



Liebe und Arbeit

Chatten statt Arbeiten – vor allem Paare der Gen Z texten und telefonieren während der Arbeitszeit miteinander

Jede:r Zweite hält während der Arbeitszeit Kontakt mit dem:der Partner:in

Oft heißt es bei der Verabschiedung auf dem Weg zur Arbeit »Bis heute Abend, mein Schatz!« Die Realität aber sieht anders aus. Ob Einkaufsplanung, Ärger im Büro oder Liebesbekundungen – etwa jede:r zweite Lierte gibt zu, während der Arbeitszeit Kontakt mit dem:der Partner:in zu halten. Im Durchschnitt sind es 22 Minuten.

Kontakt während der Arbeitszeit nach Beziehungsdauer

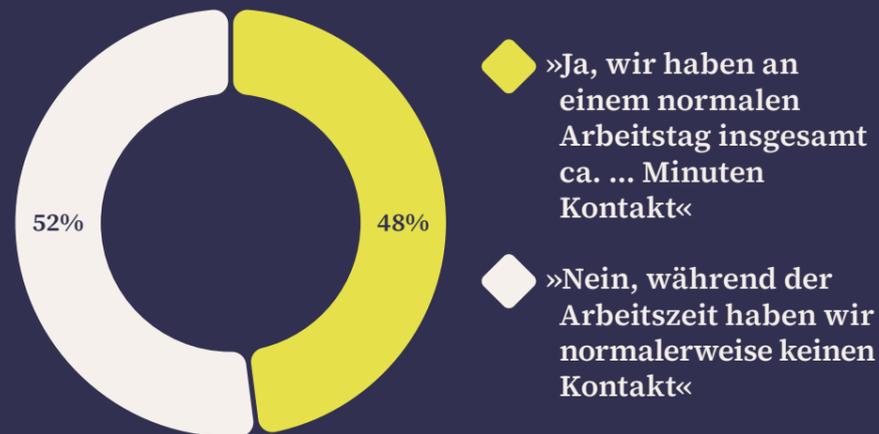


Halten Sie während der Arbeitszeit mit Ihrem:er Partner:in Kontakt?

Falls ja: Wie lange ist das insgesamt?

z.B. per WhatsApp, SMS oder Telefon

3.524 Lierte, von denen mind. ein:e Partner:in berufstätig ist; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Frischverliebte brauchen mehr Kontakt

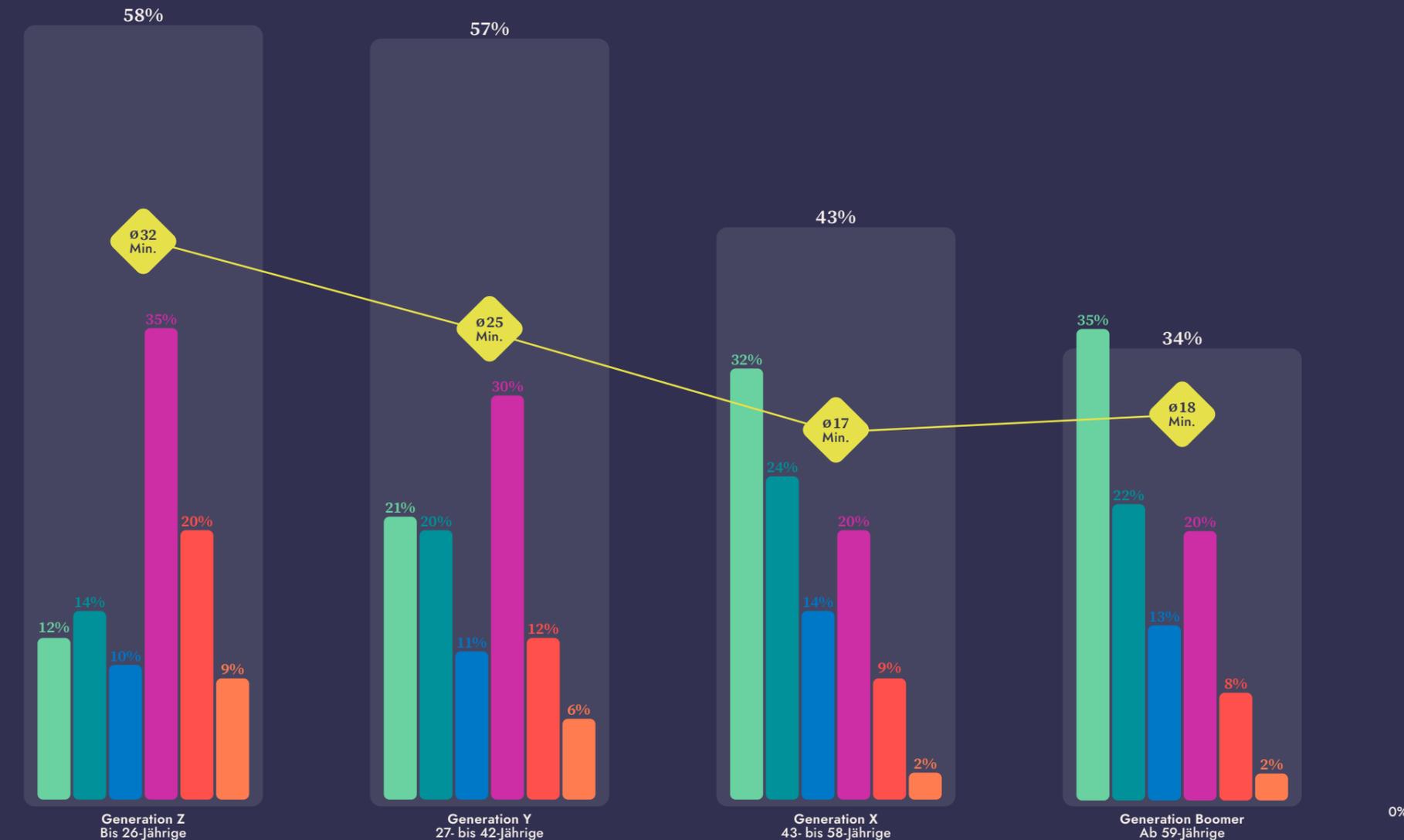
Verliebtheit macht gute Laune – gleichzeitig verschieben sich die Prioritäten. Frauen und Männer, deren Beziehung noch frisch ist, tauschen sich während ihrer Arbeitszeit offenbar lieber miteinander aus als mit Kolleg:innen. Wer unter 3 Jahren liiert ist und sich zum Chatten am Arbeitsplatz bekennt, verbringt eine halbe Stunde des Werktags mit partnerschaftlicher Kommunikation. Unter Langzeit-Lierten halbiert sich diese Zeit nahezu – auf nur noch 17 Minuten.

Gen Z: Jede:r Zehnte chattet eine ganze Stunde

Ein 9-to-5-Job kann sich ziehen. Da entpuppt sich ein Chat mit dem:der Partner:in als willkommene Abwechslung. Besonders mitteilungsbedürftig sind Gen Z und Gen Y – knapp 6 von 10 schicken einander Nachrichten oder telefonieren miteinander. Im Durchschnitt chatten und quatschen Lierte der Gen Z dann 32 Minuten mit ihrer besseren Hälfte. Fast jede:r Zehnte (9 Prozent) von denjenigen, die sich auch während des Jobs austauschen, hält sogar mehr als eine Stunde Kontakt – und widmet damit ein Achtel des Arbeitstages lieber privaten Angelegenheiten.

»Ja, wir haben an einem normalen Arbeitstag insgesamt ca. ... Minuten Kontakt«

Legend: < 5 Min., > 5 bis 10 Min., > 10 bis 15 Min., > 15 bis 30 Min., > 30 bis 60 Min., > 60 Min.



65%

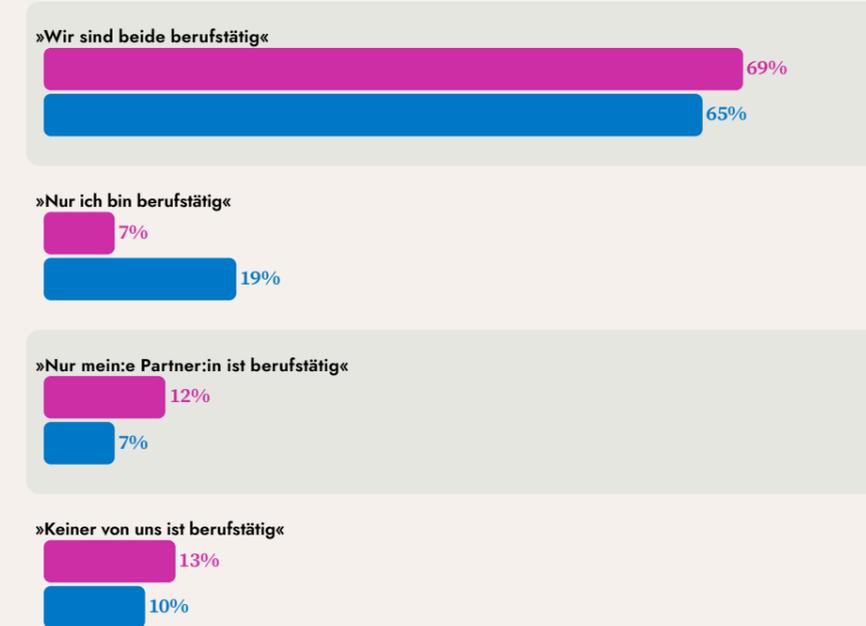
0%

Noch immer ist jeder fünfte Mann Alleinverdiener

Nach 9-to-5 ins Couple-Life: In zwei Dritteln der Partnerschaften arbeiten beide

Meetings, Schichtarbeit und Montagsmüdigkeit sind für die meisten Paare in Deutschland keine Fremdworte. Denn in zwei Dritteln der Beziehungen sind beide Partner:innen berufstätig (67 Prozent). Über alle Altersgruppen hinweg betrachtet arbeitet in etwa jeder zehnten Beziehung keiner – allen voran die 60- bis 69-Jährigen (44 Prozent), die sich teilweise schon in Rente befinden. In der Lebensmitte, zwischen 40 und 49, fällt dieser Wert am geringsten aus (1 Prozent).

Berufsstatus von Paaren nach Geschlecht

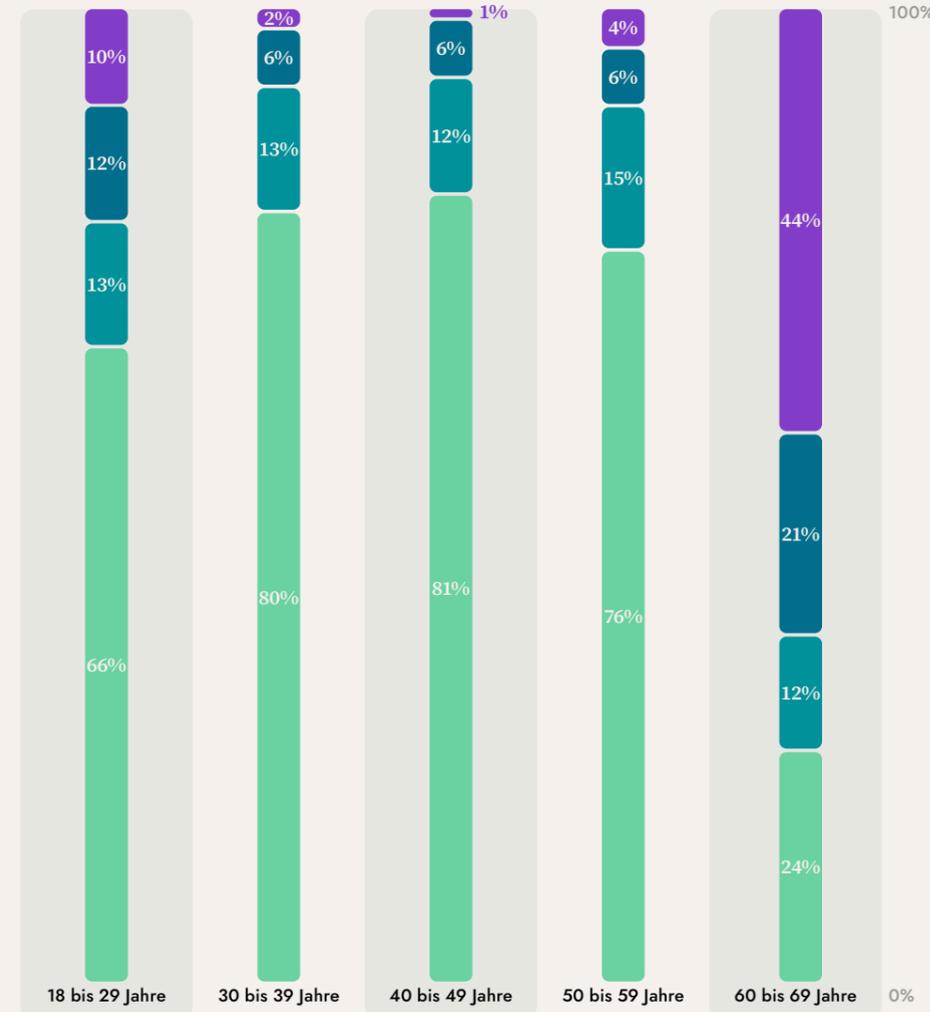


Sind Sie und/oder Ihr:e Partner:in berufstätig (sei es in Voll- oder Teilzeit)?

3.968 Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

Berufsstatus von Paaren nach Alter

-  »Wir sind beide berufstätig«
-  »Nur ich bin berufstätig«
-  »Nur mein:e Partner:in ist berufstätig«
-  »Keiner von uns ist berufstätig«

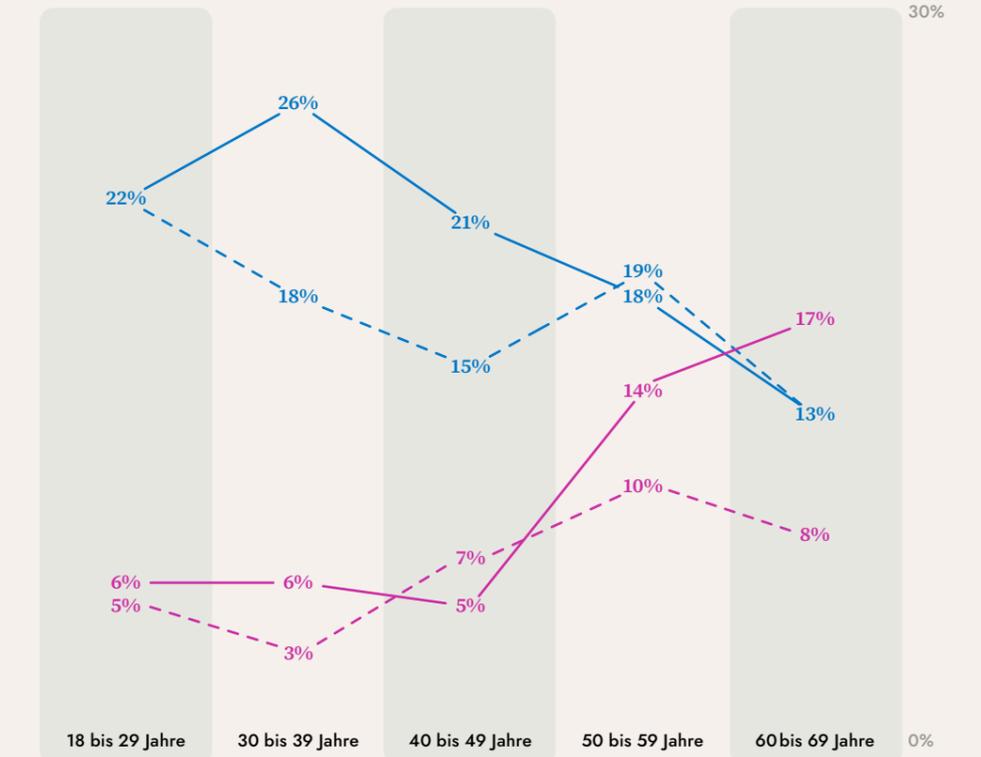


Alleinversorger: In jeder fünften Beziehung arbeitet nur der Mann

Er bringt das Geld nach Hause, sie schmeißt den Haushalt. Was nach einem längst überholten Modell klingt, ist auch 2024 noch immer in jeder fünften Beziehung gang und gäbe. Jeder fünfte liierte Mann gibt an, in seiner Beziehung allein berufstätig zu sein, unter den liierten Frauen sind hingegen nur 7 Prozent alleinverdienend. Doch Berufstätigkeit ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch der Bildung. Lierte männliche Akademiker in ihren Dreißigern sorgen am häufigsten für den Lebensunterhalt ihrer Partner:innen. Jeder Vierte gibt hier an, allein berufstätig zu sein.

»Nur ich bin berufstätig«

-  Akademiker:innen
-  Nicht-Akademiker:innen





Work-Love-Balance 2024

Zwei Drittel der Lierten fühlen sich in puncto Job durch ihre:n Partner:in unterstützt

Ob eine anstehende Beförderung, eine wichtige Präsentation oder Probleme mit dem Kollegium – in den allermeisten Partnerschaften (67 Prozent) unterstützen Lierte einander, wenn es um die Arbeit geht. Zwei Drittel der Lierten fühlen sich bei beruflichen Themen durch ihre:n Partner:in unterstützt. In puncto Kompromissbereitschaft und Aufopferungsgabe sind viele zu vielem bereit: Jede:r Dritte würde für den Beruf des:r Partner:in umziehen und jede:r Fünfte hat zugunsten der Beziehung bereits eigene berufliche Ziele zurückgestellt.

Liebeskiller Arbeit

Arbeit scheint ein zentrales Thema in Beziehungen. Wenig überraschend also, dass jedes dritte Paar auch nach Feierabend viel über die Arbeit spricht. Doch nicht selten sprengen Gespräche über neue Aufgaben oder Probleme mit dem:der Chef:in auch den Rahmen. Jeden fünften liierten Mann und gut jede zehnte liierte Frau nervt es, ständig mit der besseren Hälfte über die Arbeit zu sprechen. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Arbeit so gar keinen Spaß mehr macht und Gespräche vor allem negativer Natur sind. Denn jede:r fünfte Lierte gibt an, dass seine:ihre Beziehung durch Unzufriedenheit des:der Partner:in im Job belastet ist.

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

3.523 Lierte, von denen mind. ein:e Partner:in berufstätig ist; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen

Aussage	Alle Lierten	Frauen	Männer
»Mein:e Partner:in unterstützt mich, wenn es um meine Arbeit bzw. meine beruflichen Ziele geht«	67%	68%	67%
»Wir haben als Paar eine gute Work-Life-Balance«	56%	54%	58%
»Ein gemeinsames Unternehmen oder berufliches Projekt mit meinem:r Partner:in kann ich mir gut vorstellen«	38%	33%	42%
»Ich würde gern weniger arbeiten, um mehr Zeit für unsere Partnerschaft zu haben«	37%	30%	43%
»Wir reden nach Feierabend viel über die Arbeit«	36%	36%	36%
»Für den Beruf meines:r Partner:in würde ich in an einen anderen Ort ziehen«	36%	35%	38%
»Durch unterschiedliche Arbeitszeiten, Schichtdienst o.ä. haben wir zu wenig Zeit füreinander«	26%	26%	26%
»Ich finde, mein:e Partner:in arbeitet zu viel«	22%	24%	21%
»Wir haben uns schon wegen Überstunden bei der Arbeit gestritten«	22%	20%	23%
»Die Unzufriedenheit meines:r Partner:in im Job belastet unsere Partnerschaft«	21%	19%	22%
»Für unsere Beziehung habe ich meine beruflichen Ziele zurückgestellt«	20%	17%	24%
»Es nervt mich, ständig mit meinem:r Partner:in über die Arbeit zu sprechen«	17%	12%	21%

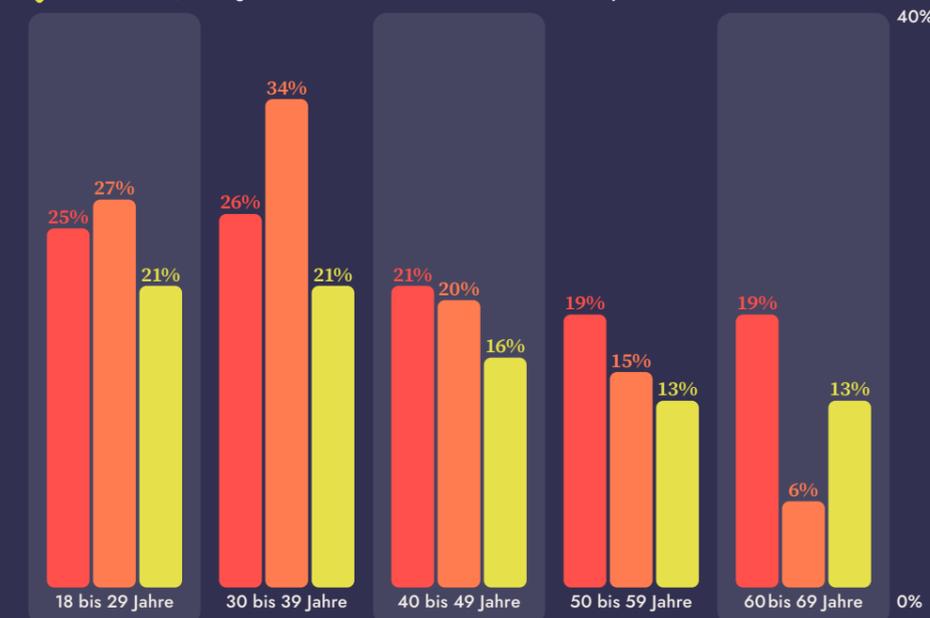
Jedes fünfte Paar streitet wegen Überstunden

Noch nervenaufreibender als ein Zuviel an Kommunikation über die Arbeit ist ein Zuwenig an Paarzeit wegen der Arbeit. Gut jede:r Fünfte findet, der:die Partner:in arbeite zu viel und gibt an, wegen Überstunden schon gestritten zu haben. Besonders Lierte zwischen 30 und 39 streiten häufig. Die Krux: Mehr als jede:r dritte Lierte würde gern weniger arbeiten, um mehr Zeit für die Partnerschaft zu haben. Doch das scheint schwer möglich, denn nur gut die Hälfte der Lierten gibt an, als Paar eine gute Work-Life-Balance zu haben.

Spannend: Viele sehen möglicherweise die Lösung darin, sich als Paar beruflich zusammenzutun. Jeder dritte Mann und 4 von 10 Frauen könnten sich vorstellen, gemeinsam ein Unternehmen oder berufliches Projekt zu starten.

Belastung durch Arbeit nach Alter

- »Ich finde, mein:e Partner:in arbeitet zu viel«
- »Wir haben uns schon wegen Überstunden bei der Arbeit gestritten«
- »Es nervt mich, ständig mit meinem:r Partner:in über die Arbeit zu sprechen«

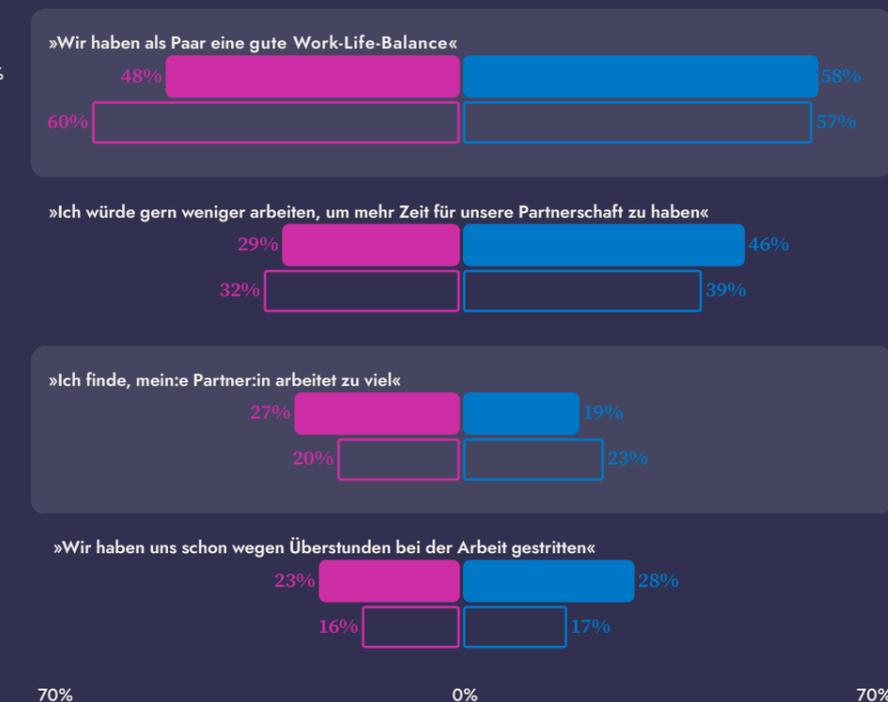


Paare mit Kind(ern) leiden stärker unter fehlender Work-Life-Balance

Zwischen Kita, Kickoff und Candle Light-Dinner jonglieren so einige Eltern mit ihrer begrenzt verfügbaren Zeit. Wenig überraschend, dass da nicht immer alles so läuft, wie man es sich wünscht und Dinge hintenüberfallen. Besonders Mütter scheinen gebeutelt. Nicht einmal jede Zweite gibt an, als Paar eine gute Work-Life-Balance zu haben und mehr als jede Vierte findet, ihr:e Partner:in arbeite zu viel. Doch nicht nur liierte Frauen mit Kind leiden. Knapp jeder zweite liierte Mann mit Kind würde gern weniger arbeiten, um mehr Zeit für seine Partnerschaft zu haben und etwa 3 von 10 haben ihre beruflichen Ziele für die Beziehung zurückgestellt. Unter liierten Männern ohne Kind hat dies nicht einmal jeder Fünfte.

Work-Love-Balance von Eltern und kinderlosen Lierten

- mit Kindern
- ohne Kinder



Liebe am Arbeitsplatz: Flirts, Affären, Liebeskummer

6 von 10 trennen Berufliches und Privates strikt

Ein kleiner Flirt am Kaffeeautomat oder ein Drink mit dem:der attraktiven Kolleg:in nach Feierabend – das kommt für die meisten Berufstätigen nicht in Frage. Etwa zwei Drittel der Frauen und knapp 6 von 10 Männern trennen Berufliches und Privates strikt. Auf der anderen Seite findet knapp jede:r Dritte einen kleinen Flirt am Arbeitsplatz vollkommen in Ordnung – vor allem Männer. Selbst der Beziehungsstatus hat auf Männer wenig Einfluss, wenn es ums Flirten mit Kolleg:innen geht. Gut jeder dritte liierte Mann (35 Prozent) ist dafür offen – und damit sogar flirt-freudiger als Single-Frauen (31 Prozent). Dass aus einer kleinen Annäherung mehr werden kann, ist dabei nicht unwahrscheinlich: Mehr als jede:r Zehnte hat sich schon einmal in eine:n Kolleg:in oder Vorgesetzte:n verliebt und ein genauso großer Anteil hat bereits eine:n Partner:in über die Arbeit gefunden. Wenn aus der Liebelei langfristig nichts wird, ist das aber kein Grund zur Panik. Denn aufgrund einer Beziehung oder eines Flirts am Arbeitsplatz haben bisher nur 2 Prozent der Befragten die Abteilung oder gar den Arbeitsplatz gewechselt.

Spannend: 2019 war der Liebeskuppeler Arbeitsplatz deutlich erfolgreicher. Vor der Pandemie hat noch fast jede:r Vierte bei der Arbeit die Liebe gefunden.

5-Jahresvergleich

◆ 2019 ◆ 2024



? Welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie persönlich zu?

6.077 Singles und Lierte; erwachsene deutsche Internetnutzer:innen



Aussage	Alle	Frauen	Männer
»Ich trenne Berufliches und Privates strikt«	60%	64%	57%
»Einen kleinen Flirt am Arbeitsplatz finde ich vollkommen in Ordnung«	31%	26%	37%
»Ich habe schon eine:n Partner:in im Job kennengelernt«	12%	11%	12%
»Ich habe mich schon einmal in eine:n Kolleg:in oder Vorgesetzte:n verliebt«	12%	10%	13%
»Eine Affäre am Arbeitsplatz fände ich spannend«	10%	5%	15%
»Ich spreche mit meinen Kolleg:innen auch über Probleme in meiner Beziehung«	9%	11%	8%
»Ich hatte schon eine Affäre am Arbeitsplatz«	8%	6%	10%
»Wenn ein:e Ex-Partner:in im selben Unternehmen anfangen würde, wäre das für mich ein Kündigungsgrund«	7%	6%	7%
»Ich bin schon einmal wegen Liebeskummer oder Beziehungsstreit nicht zur Arbeit gegangen«	5%	4%	5%
»Aufgrund einer Beziehung oder eines Flirts habe ich schon die Abteilung / den Arbeitsplatz gewechselt«	2%	1%	2%

Jede:r Zehnte fände eine Affäre am Arbeitsplatz spannend

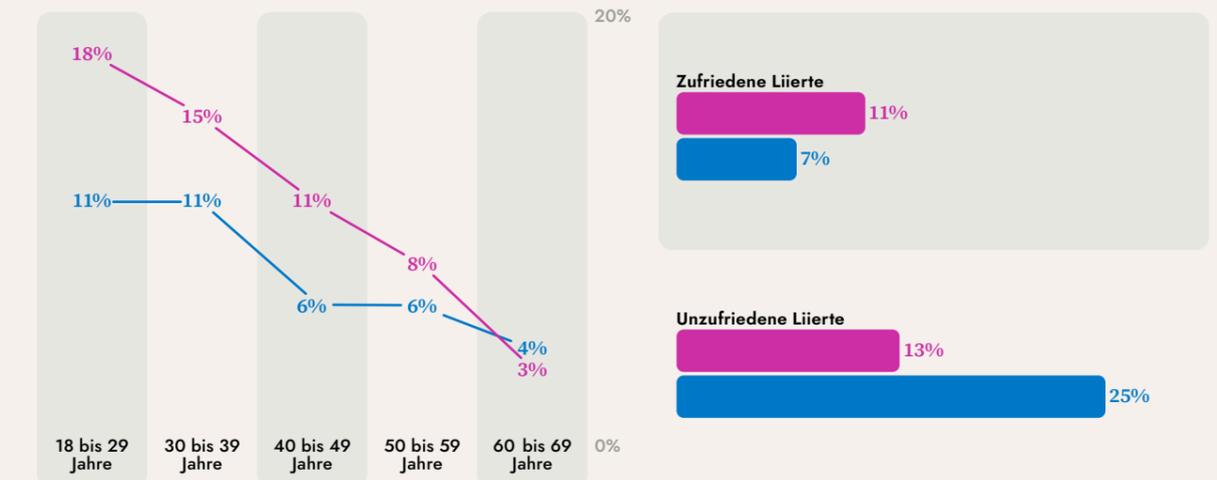
Hollywood macht es vor, das Kopfkino nach: Jede:r Zehnte findet eine Affäre am Arbeitsplatz spannend – allen voran Männer. Jeden siebten liierten Mann im Alter von 30 bis 49 reizt diese Vorstellung. Affären im Berufsleben bleiben für viele aber nicht nur eine spannende Fantasie, sondern werden nicht selten Realität. Jeder zehnte Mann hatte schon eine Affäre am Arbeitsplatz. Frauen sind deutlich zurückhaltender – nur 6 Prozent haben sich bereits auf ein Tête-à-tête mit einem:r Kolleg:in eingelassen.

Dem Flurfunk zuvorkommen: Viele sprechen offen über Beziehungsprobleme

Geheimniskrämerei muss nicht sein. Für jede:n Zehnte:n stellt das Kollegium sogar ein wichtiges soziales Netzwerk dar, das bei Beziehungsproblemen gern konsultiert wird. Vor allem junge Frauen scheinen von kollegialem Rat zu profitieren: Jede fünfte Frau unter 30 spricht bei der Arbeit offen über Beziehungsprobleme. Für Männer im selben Alter gilt das nicht, wohl aber für unzufriedene liierte Männer (25 Prozent). Wenn emotionale Unterstützung und guter Rat bei Kolleg:innen zu holen sind, verwundert es nicht, dass nur die Wenigsten wegen Liebeskummer oder Beziehungsstreit nicht zur Arbeit gehen. Möglicherweise eröffnet aber auch das Homeoffice Raum für Rückzug. Während 2019 noch 16 Prozent angaben, der Arbeit wegen Liebeskummer ferngeblieben zu sein, sind es 2024 nur noch 5 Prozent.



»Ich spreche mit meinen Kolleg:innen auch über Probleme in meiner Beziehung«



Schleswig-Holstein · 46%

der Lieerten haben gemeinsam eine Immobilie gekauft oder gebaut

Gesamt: 37%

Hamburg · 95%

vertrauen ihrem:r Partner:in voll und ganz

Gesamt: 88%

Bremen · 62%

bevorzugen Partner:innen, die bewusst auf Alkohol verzichten

Gesamt: 50%

Rheinland-Pfalz · 35%

haben schon heimlich Nachrichten auf dem Handy des:r Partner:in gelesen

Gesamt: 26%

Saarland · 26%

sind Single

Gesamt: 36%

Mecklenburg-Vorpommern · 66%

der Lieerten küssen sich mehrmals täglich

Gesamt: 54%

Berlin · 39%

wählen Partner:innen, die alternative Lebens- und Partnerschaftsmodelle bevorzugen

Gesamt: 29%

Brandenburg · 63%

haben nahezu denselben Freundeskreis wie ihr:e Partner:in

Gesamt: 52%

Sachsen · 55%

geben Familiengründung als wichtiges Beziehungsziel an

Gesamt: 48%

Thüringen · 47%

finden es okay, bei der Arbeit angeflirtet zu werden

Gesamt: 42%



So liebt Deutschland



Beziehungstrends 2024

Beziehungs-EQ

[bəˈfʃi:ʊŋʃiːˈku:]

Abwandlung des Begriffs IQ (Intelligenz-Quotient) zu EQ. Die Fähigkeit, durch emotionale Intelligenz in einer Beziehung individuelle Bedürfnisse und Paar-Bedürfnisse zu erkennen und zu vereinen.

Comparationship

[kəmˈper.ræʃ.ən.ʃɪp]

Von engl. »to compare« (vergleichen) und »relationship« (Beziehung). Beziehung, die unter Vergleichen mit anderen Beziehungen, die in sozialen Medien dargestellt und teilweise inszeniert werden, leidet.

Couplezone / Couplezoning

[kʌpət zəʊ.nɪŋ]

Von engl. »couple« (Paar) und »zone« (Zone). Wenn Paare so viel Zeit miteinander verbringen und sich nach außen abschotten, dass sie Freund:innen ausschließen und Freundschaften vernachlässigen.

Cry-Jacking

[kɹaɪ dʒækɪŋ]

Von engl. »to cry« (weinen) und »to hijack« (überfallen, kapern). Die Angewohnheit, durch emotionale Ausbrüche die eigenen Befindlichkeiten über die Befindlichkeiten und Gefühle des:der Partner:in zu stellen.

Harmonider

[hɑ:r.mə.naɪ.də]

Von engl. »harmony« (Harmonie) und »to hide« (verstecken). Eine Person, die ihre Wünsche und Bedürfnisse für sich behält beziehungsweise versteckt, um die Harmonie innerhalb der Beziehung nicht zu gefährden.

Kissimacy

[kɪs.ə.mə.si]

Von engl. »kiss« (Kuss) und »intimacy« (Intimität). Herstellung von Intimität und Verbundenheit durch Küssen statt Sex.

Milestoning

[maɪlstəʊnɪŋ]

Von engl. »Meilenstein« (Meilenstein). Die Bestrebung, gesellschaftlich verankerte Beziehungsziele wie Heirat, Hausbau oder Familiengründung zu erreichen.

PINching

[pɪntʃɪŋ]

Kompositum aus dem Wort PIN (Personal Identification Number) und dem englischen Begriff »watching« (bewachend). Die Neigung, das Wissen über die PIN des:der Partner:in zum Zwecke der Überwachung zu missbrauchen.

Single Seeker

[sɪŋl̩ sɪkə]

Vom engl. »to seek« (begehren, anstreben). Personen in Beziehung, die sich insgeheim wünschen, wieder Single zu sein, um mehr Freiheiten zu haben.

Work-Love-Balance

[wɜ:k ləv bæləns]

Ausgewogenes Verhältnis zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen liierter Personen.

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

Pressekontakt



Beatrice Bartsch
Senior PR & Brand Manager

E-Mail:
beatrice.bartsch@elitepartner.de

Telefon:
+49 (0) 40 / 460 026 · 325



Lisa Fischbach
Diplom-Psychologin, Studienleiterin
und ElitePartner-Expertin

E-Mail:
lisa.fischbach@ext.elitepartner.de

Telefon:
+49 (0) 40 / 460 026 · 318

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.

Interview

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 2025.
Sie haben Ideen für neue Themen? Kommen Sie auf uns zu!



Pressekontakt für Detailauswertungen und weitere Informationen:

Beatrice Bartsch

Senior PR & Brand Manager

E-Mail: beatrice.bartsch@elitepartner.de

Telefon: +49 (0) 40 / 460026 – 325