

Masterarbeit Studiengang Sexologie 05/2022 - 2025 ISP Zürich  
Zur Erlangung des akademischen Grades

**Master of Arts Sexologie**

des Fachbereichs «Soziale Arbeit.Medien.Kultur» der Hochschule Merseburg und  
des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Zürich

# **Online Intervention für Paare**

## **Entwicklung eines selbstgesteuerten Programms zur Förderung der sexuellen Lust in Langzeitbeziehungen**

Vorgelegt von:

**Sereina Wüst**

Erstgutachter: Ben Kneubühler

Zweitgutachterin: Prof. Dr. Maika Böhm

Uster, 28. Juli 2025

## Abstract

**Hintergrund:** Die Paarsexualität stellt einen zentralen Bestandteil partnerschaftlicher Intimität und Beziehungszufriedenheit dar. Wesentlich dafür ist die sexuelle Lust, die zur sexuellen Interaktion motiviert. In Langzeitbeziehungen unterliegt sie jedoch vielfältigen biopsychosozialen Einflüssen, die oftmals zu einem Rückgang der sexuellen Lust im Verlauf der Beziehungsdauer führen.

Online-Interventionen haben in den letzten Jahren aufgrund erster vielversprechender Wirksamkeitsstudien zunehmend an Bedeutung gewonnen und eignen sich daher auch für sexualwissenschaftliche Präventionsansätze. Deshalb war das Ziel dieser Arbeit die Konzeption, Umsetzung und Evaluation eines vierwöchigen, selbstgeleiteten Online-Programms zur Förderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen.

**Methodik:** Die Intervention kombiniert psychoedukative Inhalte mit körperorientierten Übungen und alltagsnahen Impulsen. Die Evaluation erfolgte im Rahmen eines Mixed-Methods-Ansatzes durch einen Vor- und Nachfragebogen. Insgesamt nahmen 22 Personen am Vorfragebogen und fünf am Nachfragebogen teil. Aufgrund der geringen Stichprobe sind die Ergebnisse weder statistisch signifikant noch generalisierbar.

**Diskussion:** Die Ergebnisse zeigen, dass die Intervention von den Teilnehmenden überwiegend positiv erlebt wurde, insbesondere in Bezug auf die Zufriedenheit mit der Paarsexualität. Die sexuelle Lust veränderte sich quantitativ nur geringfügig, wurde jedoch subjektiv als gesteigert wahrgenommen. Besonders hilfreich wurden körperbezogene Übungen und strukturierte Gespräche bewertet. Herausforderungen lagen in der Integration in den oftmals stressigen Alltag sowie in der begrenzten Programmdauer. Die hohe Abbruchquote verweist auf die Grenzen unbegleiteter Formate hin. Deshalb erscheint eine Weiterentwicklung mit modularen und flexibleren Inhalten und optionaler Begleitung sinnvoll.

**Background:** Couple sexuality represents a central aspect of intimate partnerships and relationship satisfaction. A key factor in this context is sexual desire, which motivates sexual interaction. In long-term relationships, however, sexual desire is subject to diverse biopsychosocial influences that often lead to a decline over time.

Online interventions have gained increasing relevance in recent years due to promising evidence regarding their effectiveness and are therefore well suited for use in sexological prevention. The aim of this study was to develop, implement, and evaluate a four-week, self-guided online program to promote sexual desire in long-term relationships.

**Methodology:** The intervention combines psychoeducational content with body-based exercises and practical, everyday-oriented impulses. The evaluation followed a mixed-methods approach using pre- and post-intervention questionnaires. A total of 22 individuals

completed the pre-survey and five completed the post-survey. Due to the small sample size, the results are neither statistically significant nor generalizable.

**Discussion:** The findings indicate that the intervention was predominantly experienced as positive by participants, particularly with regard to satisfaction with couple sexuality. Quantitative changes in sexual desire were minor but subjectively perceived as increased. Body-focused exercises and structured conversations were identified as especially helpful. Challenges were reported in integrating the program into participants' often stressful daily routines and in the limited program duration. The high dropout rate highlights the limitations of self-guided formats. A further development with modular and more flexible content, as well as optional professional support, appears advisable.

**Schlagwörter:** Sexuelle Lust, sexuelles Verlangen, Langzeitbeziehung, Paar, Online Intervention

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Abbildungsverzeichnis .....</b>                                                    | <b>IV</b> |
| <b>Vorwort .....</b>                                                                  | <b>1</b>  |
| <b>1 Einleitung .....</b>                                                             | <b>2</b>  |
| <b>2 Theoretische Grundlagen der sexuellen Lust.....</b>                              | <b>4</b>  |
| 2.1 Begriffsdefinitionen .....                                                        | 4         |
| 2.2 Abgrenzung.....                                                                   | 5         |
| 2.3 Sexualwissenschaftliche Modelle .....                                             | 5         |
| 2.3.1 <i>Der sexuelle Reaktionszyklus nach Masters &amp; Johnson und Kaplan .....</i> | <i>5</i>  |
| 2.3.2 <i>Das weibliche sexuelle Reaktionsmodell nach Basson .....</i>                 | <i>5</i>  |
| 2.4 Allgemeine Einflussfaktoren der sexuellen Lust .....                              | 6         |
| 2.4.1 <i>Persönliche Faktoren .....</i>                                               | <i>7</i>  |
| 2.4.2 <i>Beziehungsfaktoren.....</i>                                                  | <i>7</i>  |
| 2.4.3 <i>Umweltfaktoren .....</i>                                                     | <i>7</i>  |
| 2.5 Zusammenhang sexueller und beziehungsbezogener Zufriedenheit .....                | 8         |
| 2.6 Sexuelle Lust über die Beziehungsdauer .....                                      | 10        |
| 2.6.1 <i>Verlauf der sexuellen Lust.....</i>                                          | <i>11</i> |
| 2.6.2 <i>Grenzen der Koitushäufigkeit als Messgrösse.....</i>                         | <i>12</i> |
| 2.6.3 <i>Geschlechtliche Unterschiede.....</i>                                        | <i>12</i> |
| 2.7 Erklärungsansätze für die Veränderungen der sexuellen Lust .....                  | 13        |
| 2.7.1 <i>Biologische und evolutionäre Mechanismen .....</i>                           | <i>13</i> |
| 2.7.2 <i>Sättigung und sexuelle Routinen .....</i>                                    | <i>14</i> |
| 2.7.3 <i>Rolle der Intimität .....</i>                                                | <i>15</i> |
| 2.7.4 <i>Veränderung sexueller Motivation und Funktion.....</i>                       | <i>16</i> |
| 2.8 Fördernde Faktoren .....                                                          | 17        |
| 2.8.1 <i>Sexualität und Partnerschaft als Priorität.....</i>                          | <i>17</i> |
| 2.8.2 <i>Selbsterweiterung und Variation .....</i>                                    | <i>18</i> |
| 2.8.3 <i>Balance zwischen Nähe und Distanz.....</i>                                   | <i>19</i> |
| 2.8.4 <i>Erotik .....</i>                                                             | <i>20</i> |
| 2.8.5 <i>Kommunikation.....</i>                                                       | <i>20</i> |
| <b>3 Theoretischer Hintergrund von Online-Interventionen.....</b>                     | <b>23</b> |
| 3.1 Definition und Formen.....                                                        | 23        |
| 3.2 Chancen.....                                                                      | 24        |
| 3.3 Grenzen .....                                                                     | 24        |
| 3.4 Wirksamkeit bei sexuellen und paarbezogenen Themen .....                          | 25        |
| 3.5 Beispiele aus dem sexualwissenschaftlichen Bereich .....                          | 26        |

|          |                                                             |           |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4</b> | <b>Forschungsfragen .....</b>                               | <b>29</b> |
| <b>5</b> | <b>Methodik .....</b>                                       | <b>30</b> |
| 5.1      | Inhalt und Aufbau der Online-Intervention .....             | 30        |
| 5.1.1    | Startseite .....                                            | 32        |
| 5.1.2    | Modul 1.....                                                | 33        |
| 5.1.3    | Modul 2.....                                                | 33        |
| 5.1.4    | Modul 3.....                                                | 33        |
| 5.1.5    | Modul 4.....                                                | 34        |
| 5.1.6    | Abschlussseite .....                                        | 34        |
| 5.2      | Literaturrecherche.....                                     | 34        |
| 5.3      | Datenerhebung .....                                         | 35        |
| 5.4      | Messkategorien.....                                         | 36        |
| 5.4.1    | Allgemeine und sexuelle Zufriedenheit .....                 | 36        |
| 5.4.2    | Sexuelle Lust.....                                          | 37        |
| 5.4.3    | Wirksamkeit und Weiterentwicklung des Online-Programms..... | 38        |
| 5.5      | Rekrutierung und Eingrenzung der Teilnehmenden .....        | 38        |
| 5.5.1    | Demografische Kriterien.....                                | 39        |
| 5.5.2    | Partnerschaftsbezogene Kriterien.....                       | 39        |
| 5.5.3    | Organisatorische Kriterien.....                             | 40        |
| 5.6      | Stichprobe.....                                             | 40        |
| 5.7      | Datenanalyse .....                                          | 41        |
| 5.8      | Datenschutz und Forschungsethik.....                        | 42        |
| <b>6</b> | <b>Ergebnisse .....</b>                                     | <b>43</b> |
| 6.1      | Ergebnisse aus dem Vorfragebogen .....                      | 43        |
| 6.1.1    | Allgemeine sexuelle Zufriedenheit .....                     | 43        |
| 6.1.2    | Dyadischer Vergleich der sexuellen Zufriedenheit.....       | 44        |
| 6.1.3    | Allgemeine Verteilung der sexuellen Lust .....              | 45        |
| 6.1.4    | Dyadischer Vergleich der sexuellen Lust .....               | 46        |
| 6.1.5    | Subjektive Wahrnehmung der sexuellen Lust.....              | 47        |
| 6.1.6    | Fördernde Faktoren.....                                     | 48        |
| 6.1.7    | Hemmende Faktoren.....                                      | 50        |
| 6.1.8    | Entwicklung über die Beziehungsdauer .....                  | 51        |
| 6.2      | Ergebnisse aus dem Nachfragebogen.....                      | 52        |
| 6.2.1    | Einzelfallanalyse Paar A.....                               | 52        |
| 6.2.1.1  | Veränderung der sexuellen Zufriedenheit.....                | 53        |
| 6.2.1.2  | Veränderung der sexuellen Lust.....                         | 54        |
| 6.2.2    | Einzelfallanalyse Paar B.....                               | 55        |
| 6.2.2.1  | Veränderung der sexuellen Zufriedenheit.....                | 55        |
| 6.2.2.2  | Veränderung der sexuellen Lust.....                         | 56        |
| 6.2.3    | Einzelfallanalyse Paar E.....                               | 57        |

|          |                                                                  |           |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.2.3.1  | Veränderung der sexuellen Zufriedenheit.....                     | 57        |
| 6.2.3.2  | Veränderung der sexuellen Lust.....                              | 58        |
| 6.2.4    | Allgemeine Erfahrungen mit der Online-Intervention .....         | 59        |
| 6.2.5    | Positive Elemente.....                                           | 60        |
| 6.2.6    | Herausforderungen .....                                          | 61        |
| 6.2.7    | Vorschläge zur Weiterentwicklung .....                           | 62        |
| <b>7</b> | <b>Diskussion.....</b>                                           | <b>63</b> |
| 7.1      | Fördernde Faktoren der sexuellen Lust.....                       | 63        |
| 7.2      | Hemmende Faktoren der sexuellen Lust.....                        | 64        |
| 7.3      | Wirksamkeit der Online-Intervention .....                        | 66        |
| 7.4      | Weiterentwicklung der Online-Intervention .....                  | 67        |
| 7.4.1    | Veränderungen im Aufbau und Struktur.....                        | 67        |
| 7.4.2    | Inhaltliche Ergänzungen.....                                     | 68        |
| 7.5      | Limitationen.....                                                | 69        |
| 7.6      | Hypothetische Erklärungsansätze für die hohe Abbruchrate .....   | 70        |
| 7.7      | Bedeutung der Ergebnisse für die Forschung und Sexualpraxis..... | 71        |
| 7.8      | Fazit .....                                                      | 72        |
|          | <b>Nachwort .....</b>                                            | <b>74</b> |
|          | <b>Literaturverzeichnis .....</b>                                | <b>75</b> |
|          | <b>Anhang .....</b>                                              | <b>82</b> |
|          | Anhang I. Flyer zur Online-Intervention .....                    | 82        |
|          | Anhang II. Inhalte der Online-Intervention .....                 | 83        |
|          | Anhang III. Übersicht Vor- und Nachfragebogen.....               | 92        |
|          | Anhang V. Selbstständigkeitserklärung .....                      | 97        |

## Abbildungsverzeichnis

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abbildung 1: Übersicht Einflussfaktoren der sexuellen Lust (Regan, 2015).....                            | 7  |
| Abbildung 2: Printscreen der Startseite auf <a href="http://www.lustreise.ch">www.lustreise.ch</a> ..... | 32 |
| Abbildung 3: Ablauf der Untersuchung .....                                                               | 35 |
| Abbildung 4: Verteilung der sexuellen Zufriedenheit .....                                                | 44 |
| Abbildung 5: Paarvergleich der sexuellen Zufriedenheit .....                                             | 45 |
| Abbildung 6: Verteilung der sexuellen Lust .....                                                         | 46 |
| Abbildung 7: Paarvergleich der sexuellen Lust .....                                                      | 47 |
| Abbildung 8: Subjektive Wahrnehmung der sexuellen Lust (offene Frage) .....                              | 48 |
| Abbildung 9: Fördernde Faktoren der sexuellen Lust (offene Frage).....                                   | 49 |
| Abbildung 10: Hemmende Faktoren der sexuellen Lust (offene Frage).....                                   | 50 |
| Abbildung 11: Trend der sexuellen Lust über die Beziehungsdauer .....                                    | 51 |
| Abbildung 12: Vergleich Trend mit der Höhe der sexuellen Lust .....                                      | 51 |
| Abbildung 13: Paar A - Vergleich der sexuellen Zufriedenheit.....                                        | 53 |
| Abbildung 14: Paar A - Vergleich der sexuellen Lust .....                                                | 54 |
| Abbildung 15: Paar B - Vergleich der sexuellen Zufriedenheit .....                                       | 56 |
| Abbildung 16: Paar B - Vergleich der sexuellen Lust .....                                                | 56 |
| Abbildung 17: Paar E - Vergleich der sexuellen Zufriedenheit.....                                        | 58 |
| Abbildung 18: Paar E - Vergleich der sexuellen Lust .....                                                | 59 |
| Abbildung 19: Allgemeine Wahrnehmung der Online-Intervention.....                                        | 60 |
| Abbildung 20: Allgemeine Zielerreichung .....                                                            | 61 |

## Vorwort

Meine Motivation, sich mit dem Thema «sexuelle Lust in Langzeitbeziehungen» auseinanderzusetzen, entstand im Rahmen persönlicher Gespräche im eigenen sozialen Umfeld. Eine der am häufigsten gestellten Fragen betraf die «normale» Häufigkeit sexueller Begegnungen in langjährigen Partnerschaften. Auch im Masterstudium wurde in den Paarseminaren betont, dass Unterschiede hinsichtlich der Häufigkeit und Qualität der Sexualität mit dem entsprechenden Leidensdruck dazu führen, dass Paare professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Diese Differenzen treten zunehmend im Verlauf länger andauernden Partnerschaften auf. Dies ist meistens der Fall, wenn die anfängliche Verliebtheitsphase nachlässt und neue Herausforderungen wie sexuelle Routinen, Elternschaft oder berufliche Belastungen vermehrt Einfluss auf die Paarsexualität nehmen.

Hinter der Frage nach der sexuellen «Norm» verbirgt sich neben dem Bedürfnis nach Orientierung häufig auch der Wunsch nach Bestätigung, dass die eigene Beziehung trotz veränderter sexueller Dynamik noch als «in Ordnung» gilt. Während in der Anfangsphase einer Beziehung oftmals eine spontane, von Neugier und Anziehung geprägte Lust überwiegt, ist es in Langzeitbeziehungen zunehmend die reaktive Lust, die im Kontext von Intimität entsteht. Ein fehlendes Verständnis für diese Veränderungen oder auch unrealistische Erwartungen können dann zu Frustration oder Missverständnissen führen, was sich schlussendlich auch auf die Qualität der Partnerschaft auswirkt.

Hier setzt die vorliegende Arbeit mit folgendem Ziel an: Ein vierwöchiges Online-Programm zur Förderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen zu entwickeln und dessen Wirksamkeit zu untersuchen. Im Zentrum steht dabei nicht die Behandlung von diagnostizierten Sexualstörungen, sondern die Stärkung sexueller Lust als gestaltbarer und integrativer Bestandteil partnerschaftlicher Sexualität. Es richtet sich zudem an Paare, welche sich aufgrund von Scham, Unsicherheit oder eines geringeren Leidensdrucks keine klassische Präsenztherapie leisten können oder wollen.

# 1 Einleitung

Sexuelle Lust stellt einen zentralen Aspekt in der partnerschaftlichen Intimität und Beziehungszufriedenheit dar. Nachweislich kann Sexualität mit 15 – 20 % zur allgemeinen Beziehungszufriedenheit beitragen (Metz & McCarthy, 2011). Sie erfüllt dabei vielfältige Beziehungsfunktionen und trägt neben dem gemeinsamen Vergnügen zur Stärkung der Intimität sowie zum Abbau von Spannungen bei, was schlussendlich zu einer höheren Stabilität und Vitalität der Beziehung führt (Metz & McCarthy, 2011). Trotz dieser zentralen Rolle der Sexualität zeigen Studien, dass mit zunehmender Beziehungsdauer die Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten tendenziell abnimmt (Klusmann, 2002; Schmidt et al., 2004).

Ein allgemeiner Blick auf das Thema sexuelle Lust verdeutlicht, dass ein vermindertes sexuelles Verlangen insbesondere bei Frauen das häufigste sexuelle Problem darstellt (Hartmann, 2018). Unterschiedliche Studien mit grösseren Stichproben berichten davon, dass zwischen 25 – 45 % der Frauen und 15 – 25 % der Männer davon betroffen sind (Hartmann, 2018). Ergänzend wird deutlich, dass etwa jede zehnte Frau die diagnostischen Kriterien einer sexuellen Appetenzstörung erfüllt – unabhängig davon, ob ein subjektiver Leidensdruck vorliegt oder nicht (Hartmann, 2018). Diese Erkenntnisse zeigen, dass verminderte oder ungleich verteilte sexuelle Lust nicht ausschliesslich geschlechtsspezifisch zu betrachten ist.

Mark und Lasslo (2018) erwähnen in ihrer Untersuchung zu den Einflussfaktoren auf die sexuelle Lust, dass im Kontext langfristiger Beziehungen die zwischenmenschlichen Faktoren den grössten Einfluss auf das sexuelle Verlangen besitzen. Eine These von Kleinplatz et al. (2020) besagt zudem, dass für eine zufriedenstellende Paarsexualität nicht in erster Linie die Häufigkeit sexueller Begegnungen entscheidend ist, sondern vielmehr deren Qualität. Für nachhaltige Veränderungen sind jedoch nicht nur die Personen mit dem niedrigeren Lustempfinden gefordert, sondern alle Personen innerhalb der Partnerschaft. Die gemeinsame Verantwortung und Investition beider Seiten gilt dabei als Voraussetzung für eine gelingende Veränderung. Daraus abgeleitet ist es sinnvoll, sexuelle Lust nicht nur im Einzelkontext, sondern als partnerschaftliches Thema zu verstehen.

In der sexualwissenschaftlichen Forschung konnten digitale Programme zur Förderung sexueller Gesundheit bereits vielversprechende Wirkungen zeigen. Bezogen auf den Paar-kontext fokussieren sie sich jedoch oft auf diagnostische Fragestellungen wie beispielsweise Lustdiskrepanzen oder Appetenzstörungen bei Frauen. Ein präventiver und ressourcenorientierter Ansatz zur Förderung sexueller Lust, der sich an Paare ohne klinisch relevante Sexualstörungen richtet, wurde bislang kaum berücksichtigt. Erforderlich scheint ein niederschwelliges Angebot für Paare, die zwar keine schwerwiegenden sexuellen Funktionsstörungen aufweisen, jedoch einen Rückgang sexueller Lust im Alltag erleben und

diesem gemeinsam aktiv begegnen möchten. Aus diesem Grund beschäftigt sich diese Arbeit mit der Konzipierung einer onlinebasierten, ressourcenorientierten Intervention zur Förderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen. Das Programm beinhaltet psychoedukative Inhalte und praktische Übungen, die von den teilnehmenden Paaren innerhalb von vier Wochen strukturiert durchlaufen werden. Anschliessend wird die Intervention auf ihre Wirksamkeit überprüft und basierend auf den Verbesserungsvorschlägen der Teilnehmenden Impulse für die Weiterentwicklung gesammelt. Die Evaluation erfolgt mithilfe eines Mixed-Methods-Ansatzes, bestehend aus einem Vor- und Nachfragebogen zur Erhebung quantitativer und qualitativer Daten.

Der erste Teil der Arbeit bietet einen Überblick über die theoretischen Grundlagen der sexuellen Lust und ihrer Dynamik in Langzeitbeziehungen. Dabei stehen sowohl förderliche als auch hemmende Einflussfaktoren im Kontext der Beziehungsdauer im Fokus. Zur Einordnung digitaler Formate folgt im anschliessenden Kapitel die Definition zentraler Begriffe zu Online-Interventionen sowie eine Darstellung ihrer Chancen und Grenzen im sexualwissenschaftlichen Diskurs. Im darauffolgenden Kapitel wird die Methodik erläutert: Der Aufbau der Intervention, die verwendeten Messinstrumente, die Zielgruppenkriterien und das explorative Vorgehen der Datenauswertung werden beschrieben. Die anschliessende Auswertung basiert auf den Angaben aus den beiden Fragebogen und wird bei der folgenden Diskussion im Kontext der theoretischen Grundlagen reflektiert und in Bezug zu den Forschungsfragen gesetzt. Den Abschluss bilden eine Darstellung der Limitationen dieses Forschungsprojekts sowie die Ableitung von Implikationen für zukünftige Forschungen und die sexualwissenschaftliche Praxis.

In dieser Arbeit kam künstliche Intelligenz als unterstützendes Werkzeug zum Einsatz. So wurde ChatGPT (OpenAI, 2025) zur Formulierung präziser und wissenschaftlich adäquater Texte sowie zur sprachlichen Überprüfung und Korrektur verwendet. Konkret unterstützte ChatGPT (OpenAI, 2025) auch bei der Konzipierung der Online-Intervention, indem die wissenschaftlichen Inhalte zielgruppengerecht und ansprechend formuliert wurden. Nebst ChatGPT (OpenAI, 2025) wurden beim Schreibprozess der Arbeit auch DeepL Write (DeepL SE, o. D.) sowie Duden-Mentor (Duden, o. D.) als weitere Ergänzung für stilistische Anpassungen, Formulierungsalternativen und Rechtschreibung genutzt. Die inhaltlichen Aussagen und alle Forschungsergebnisse basieren jedoch vollständig auf der eigenständigen Arbeit der Autorin.

## 2 Theoretische Grundlagen der sexuellen Lust

Im folgenden Kapitel wird der Begriff der sexuellen Lust umfassend definiert und mithilfe zentraler sexualwissenschaftlicher Modelle eingeordnet. Eine klare Abgrenzung zu verwandten Begrifflichkeiten soll das Verständnis weiter ausbauen. Einige Inhalte dieses Kapitels basieren auf der wissenschaftlichen Arbeit derselben Autorin zum Thema «Sexuelle Lust in Langzeitbeziehungen: Auswirkungen der Beziehungsdauer auf die Entwicklung der sexuellen Lust», die im Rahmen des Studiums erstellt wurde. Daher werden einzelne Quellen und Inhalte in angepasster Form erneut aufgegriffen.

### 2.1 Begriffsdefinitionen

Sexuelle Lust, auch bezeichnet als Libido, sexuelles Begehren oder Verlangen, stellt den motivationalen Aspekt der Sexualität dar (Birnbaum, 2018; Regan, 2015). Sie beschreibt das Interesse an sexueller Aktivität, unabhängig davon, ob diese allein oder in einer Partnerschaft erlebt wird (Birnbaum, 2018; Regan, 2015; Spector et al., 1996). In internationalen Studien und englischsprachiger Literatur werden Begriffe wie «sexual desire», «lust» oder «interest» verwendet.

Frühere Theorien betrachten sexuelle Lust als angeborenen und biologischen Trieb, der nicht bewusst beeinflusst werden kann (Schnarch, 2022). Hormonelle Schwankungen, etwa im Menstruationszyklus, wirken sich entsprechend auf das sexuelle Verlangen aus (Levine, 2003). Auch im höheren Alter kann ein Rückgang von Testosteron oder Östrogen zu einem verminderten sexuellen Verlangen führen (Levine, 2003).

Levine (1987, 2003) erweitert das Verständnis von sexueller Lust, indem er sie als Zusammenspiel von unterschiedlichen Kräften bezeichnet, die das sexuelle Verhalten anregen oder hemmen können. Neben der biologischen Ebene spielen auch persönliche Wünsche und die bewusste Entscheidung für eine sexuelle Interaktion eine zentrale Rolle. Gesellschaftliche Werte und kulturelle Normen beeinflussen zusätzlich die Wahrnehmung und Ausübung sexueller Lust. Wenn alle diese Dimensionen im Einklang miteinander stehen, können sie die sexuelle Lust fördern und eine erfüllende sexuelle Aktivität begünstigen. Gleichzeitig zeigt sich, dass selbst kleine Veränderungen bei einem der Faktoren, die sexuelle Lust positiv oder negativ beeinflussen kann (Levine, 1987, 2003).

Sexuelle Lust kann in Studien auf unterschiedliche Weise gemessen werden. Eine Methode ist die Erfassung der Koitushäufigkeit (vgl. Klusmann, 2002; Schmidt et al., 2004). Allerdings unterscheidet Spector et al. (1996) zwischen sexuellem Verhalten, wie der Koitushäufigkeit, und sexueller Lust. Letztere wird als kognitive Variable definiert, die sich anhand der Häufigkeit und Intensität sexueller Gedanken messen lässt. Das Verlangen kann sowohl auf Selbstbefriedigung als auch auf Paarsexualität bezogen sein.

## 2.2 Abgrenzung

Regan (2015) differenziert zwischen sexueller Erregung, sexueller Aktivität und sexuellem Verlangen. Sexuelle Erregung ist eine physiologische Reaktion wie etwa die Lubrikation oder Erektion. Die sexuelle Aktivität bezieht sich hingegen auf das tatsächliche Verhalten, wie z.B. Küssen, Masturbation oder Geschlechtsverkehr. Diese Aspekte stehen in Wechselwirkung zueinander und können sich gegenseitig beeinflussen. So kann etwa ein erotischer Tagtraum das sexuelle Verlangen initiieren, sodass der Wunsch nach sexueller Aktivität entsteht. Dieses Verlangen löst wiederum die genitale Erregung aus, wie etwa das Anschwellen der Klitoris oder des Penis. Die Wahrnehmung der Erregung kann wiederum das Verlangen steigern und zu einer sexuellen Handlung führen. Kognitive Bewertungen wie Spass, Genuss, Scham und Schuld können diese Prozesse fördern oder hemmen. Both et al. (2005) vertreten hingegen die Auffassung, dass sexuelles Verlangen erst durch die körperliche Erregung ausgelöst wird. So wird die Motivation nach Sexualität erst dann wahrgenommen, wenn die körperlichen Veränderungen durch einen Austausch von Signalen zwischen Körper und Gehirn ins Bewusstsein dringen (Both et al., 2005).

## 2.3 Sexualwissenschaftliche Modelle

Die folgenden sexualwissenschaftlichen Modelle sollen aufgrund ihrer geschichtlichen Entwicklung zur theoretischen Einordnung dienen.

### 2.3.1 Der sexuelle Reaktionszyklus nach Masters & Johnson und Kaplan

Der sexuelle Reaktionszyklus (in engl. «sexual response cycle») nach Masters und Johnson (1980) wurde durch physiologische Messungen und Beobachtungen mit vier aufeinanderfolgenden Phasen beschrieben: Erregungsphase, Plateauphase, Orgasmusphase und Rückbildungsphase. Aufgrund der zunehmenden Prävalenz sexueller Unlust ergänzte Kaplan (1977) das Modell um die Phase der sexuellen Lust, die vor der körperlichen Erregung auftritt. Sie betrachtet sexuelles Verlangen als Grundbedürfnis, vergleichbar mit Hunger oder Durst, das auf neuronalen Prozessen basiert.

### 2.3.2 Das weibliche sexuelle Reaktionsmodell nach Basson

Basson (2000) kritisierte den linearen Aufbau der bisherigen Modelle, da diese die sexuelle Lust von Frauen, speziell in Langzeitbeziehungen, nicht differenziert genug abbildeten. Sie beschreibt sexuelle Lust häufig als reaktive Motivation, die sich im Verlauf einer intimen Begegnung entwickeln kann. Dabei kann ein Bedürfnis nach Nähe und Intimität die Entscheidung zu sexueller Interaktion motivieren, ohne dass anfänglich ein sexuelles Begehren wahrgenommen wird. Folgendes Beispiel soll das Reaktionsmodell genauer beschreiben: Die Frau kann aus einer neutralen Grundhaltung einen nichtsexuellen Wunsch verspüren, beispielsweise nach Nähe und Intimität. Um diesem Bedürfnis im sexuellen Kontext

nachzugehen, kann sie sich für eine sexuelle Interaktion entscheiden. Zu diesem Zeitpunkt kann es sein, dass die sexuelle Lust noch nicht bewusst wahrgenommen wird. Eine angenehme Stimulation der Genitalien führt dann zu sexueller Erregung und schliesslich zu sexueller Lust. Im besten Fall führt der sexuelle Austausch sowohl zu körperlicher als auch zu emotionaler Befriedigung. Ein positives Erleben ist entscheidend, sodass dieser Kreislauf auch zukünftig leichter zu aktivieren ist. Wird die sexuelle Erregung hingegen mit negativen Gefühlen wie Scham oder Schuld begleitet, führt dies oftmals dazu, dass die Aktivierung herausfordernder ist oder gar nicht mehr stattfindet.

Reaktive Lust entsteht durch positive sexuelle Erfahrungen und kann sich mit zunehmender Beziehungsdauer verstärken (Basson, 2000). Studien belegen, dass dieses reaktive Lustmodell nicht nur für Frauen, sondern auch für Menschen aller Geschlechter in langfristigen Partnerschaften zutreffen kann (Birnbauer, 2018).

Sexuelle Lust ist ein komplexes, biopsychosozial bedingtes Phänomen. Sie wird sowohl durch biologische als auch durch kognitive und kontextuelle Faktoren beeinflusst und kann sowohl spontan als auch reaktiv auftreten. Die vorliegende Arbeit orientiert sich an der Definition, dass sexuelle Lust als subjektives Gefühl verstanden wird, das die Motivation zur sexuellen Handlung darstellt.

## 2.4 Allgemeine Einflussfaktoren der sexuellen Lust

Zur Vertiefung des Verständnisses wird im folgenden Kapitel ein Überblick über relevante Einflussfaktoren gegeben, die auf der Übersichtsarbeit von Regan (2015) basieren. Die Haupteinflüsse werden in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt: persönliche Faktoren, Beziehungs- und Umweltfaktoren. Obwohl der Fokus der Arbeit auf dem Einflussfaktor der Beziehungsdauer liegt, ist es sinnvoll, die gesamte Bandbreite möglicher Abhängigkeiten zu berücksichtigen. Da nicht detailliert auf alle Einflussfaktoren eingegangen werden kann, soll die folgende Grafik einen Überblick bieten.

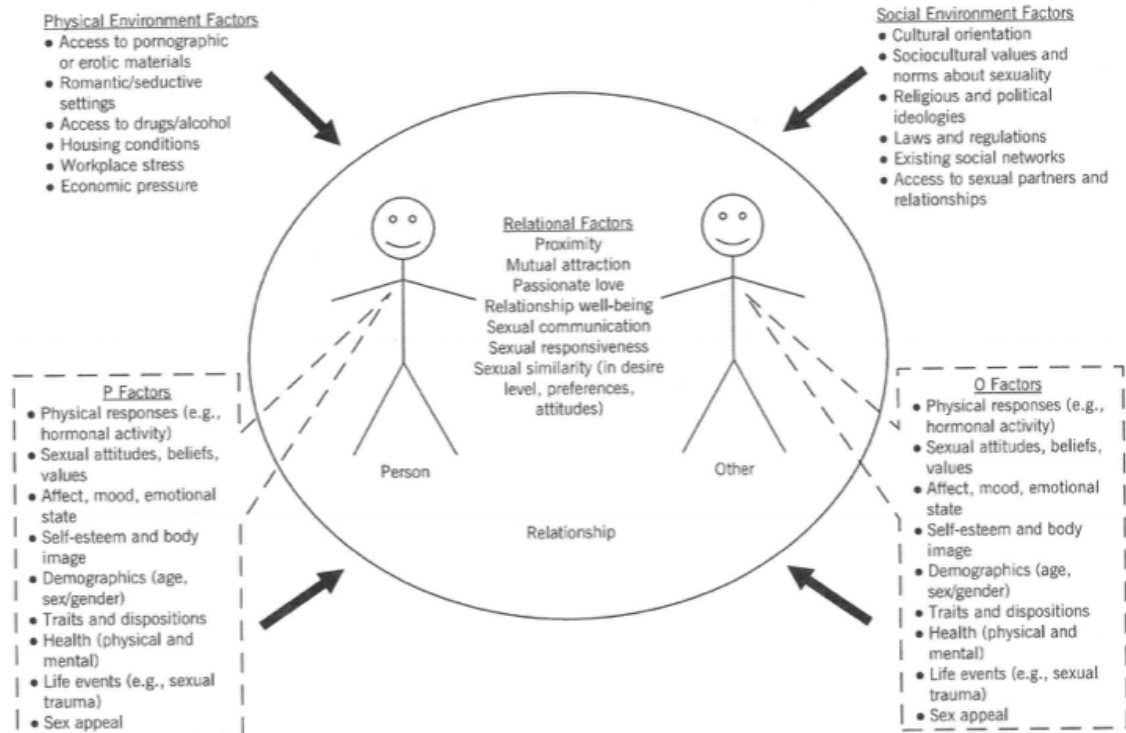


Abbildung 1: Übersicht Einflussfaktoren der sexuellen Lust (Regan, 2015)

#### 2.4.1 Persönliche Faktoren

Zu den persönlichen Faktoren gehören Eigenschaften und Bedingungen, die sich auf das Individuum in einer Partnerschaft beziehen (Regan, 2015). Dazu zählen beispielsweise demografische Merkmale sowie der physische und psychische Gesundheitszustand. Zudem bringt jede Person ihre eigenen positiven wie auch negativen sexuellen Erfahrungen in die Beziehung mit. Ein negatives Körperbild oder geringes Selbstwertgefühl können sich beispielsweise hemmend auf die sexuelle Lust auswirken (Regan, 2015).

#### 2.4.2 Beziehungsfaktoren

Neben den individuellen Faktoren spielen auch die relationalen Elemente in einer Partnerschaft eine wesentliche Rolle, wie z.B. die Qualität der Beziehung, Intimität und Kommunikation (Regan, 2015). Eine stabile und vertrauensvolle Beziehung, die sich durch gegenseitige Anziehung, Liebe und ähnliche sexuelle Präferenzen auszeichnet, kann die Motivation zu sexueller Aktivität begünstigen (Regan, 2015).

#### 2.4.3 Umweltfaktoren

Die Umwelt, in die Paare und Individuen eingebettet sind, beeinflusst die sexuelle Lust ebenfalls (Regan, 2015). Einerseits gibt es die physischen Umweltfaktoren, zu denen beispielsweise der Zugang zu erotischem Material und Lebensumstände, die sich auf die Gesundheit auswirken, gehören. Mit sozialen Umweltfaktoren sind gesellschaftliche Normen, rechtliche Rahmenbedingungen und religiöse Lehren zur Sexualität gemeint. Kulturelle und

gesellschaftliche Vorstellungen darüber, was als «normale» Sexualität gilt, können die Wahrnehmung und das sexuelle Erleben ebenfalls beeinflussen. Wenn die eigenen sexuellen Präferenzen oder das Verhalten nicht den vorgegebenen Normen entsprechen, kann dies beispielsweise zu einer Abnahme der sexuellen Lust führen (Regan, 2015).

Neben Stress wird das Vorhandensein von Kindern in einer Partnerschaft häufig mit der Abnahme der sexuellen Lust in Verbindung gebracht (Regan, 2015). Eine Studie zeigt, dass Paare mit Kindern im Durchschnitt weniger Sex haben als kinderlose Paare (Schmidt et al., 2004). Diese Entwicklung kann für den kurzfristigen, jedoch nicht für den langfristigen Zeithorizont bestätigt werden (Schmidt et al., 2004). Einerseits kann die Elternschaft zu weniger Ressourcen führen, sodass die Zeit und Energie für sexuelle Aktivitäten begrenzt sein können. Gleichzeitig übernehmen Kinder auch eine weitere Stabilisierungsrolle, weshalb die Funktion von Sexualität als Stabilisator in der Beziehung an Bedeutung verliert. Andererseits können vermehrte sexuelle Aktivitäten auch der Identifizierung als Liebespaar helfen und dadurch Verbundenheit und Nähe schaffen (Schmidt et al., 2004).

Sexuelle Lust wird durch ein Zusammenspiel vieler individueller, beziehungsbezogener und kontextueller Faktoren beeinflusst. Zur Erklärung dieser Wechselwirkungen bietet das duale Kontrollmodell (in Englisch: Dual Control Model) von Janssen und Bancroft (2007) eine theoretische Grundlage. Dieses Modell geht davon aus, dass sexuelle Erregung und die damit einhergehenden Verhaltensweisen, wie die Motivation für eine sexuelle Aktivität, von der Balance zwischen den beiden gegensätzlichen Systemen, dem Erregungs- und Hemmungssystem abhängig ist. Beispielsweise führt eine hohe Aktivierung des Erregungssystems in Verbindung mit einer niedrigen Aktivierung des Hemmungssystems zu einer stärkeren sexuellen Erregung und Motivation. Die Reaktion auf die oben genannten Einflussfaktoren ist jedoch individuell (Janssen & Bancroft, 2007). So kann ein und derselbe Einfluss, wie etwa die Elternschaft, bei unterschiedlichen Personen die gegenteilige Wirkung entfalten. Das duale Kontrollmodell bietet eine Orientierung, um die komplexen Wechselwirkungen der verschiedenen Faktoren zu verstehen. Es ist daher wichtig, dass die sexuelle Lust nicht isoliert betrachtet wird.

## 2.5 Zusammenhang sexueller und beziehungsbezogener Zufriedenheit

Die Paarsexualität spielt eine bedeutende Rolle für die Vitalität sowie Zufriedenheit in einer Beziehung und trägt mit etwa 15 – 20 % zur Gesamtzufriedenheit in der Partnerschaft bei (McCarthy & Ross, 2018). Aus diesem Grund ist es von besonderem Interesse, wie sich sexuelle Zufriedenheit im Verlauf einer Beziehung entwickelt, mit sexueller Lust zusammenhängt und welchen Einfluss beide Faktoren auf die Beziehungszufriedenheit haben.

Grundsätzlich zeigt sich in der Forschung, dass ein höheres sexuelles Verlangen mit einer höheren sexuellen Zufriedenheit einhergeht (Mark, 2012). In einer Längsschnittstudie wurde zudem belegt, dass sich sexuelle Zufriedenheit und die Häufigkeit sexueller Interaktionen gegenseitig positiv beeinflussen (McNulty et al., 2016). Eine höhere Frequenz sexueller Handlungen kann zu mehr Zufriedenheit führen, während gleichzeitig eine höhere sexuelle Zufriedenheit das Bedürfnis nach sexueller Aktivität verstärkt (Murray & Milhausen, 2012). Diese wechselseitige Dynamik verdeutlicht, dass sexuelle Zufriedenheit und sexuelle Lust stark miteinander verbunden sind.

Zugleich stehen die sexuelle Zufriedenheit und die allgemeine Beziehungszufriedenheit in einer bidirektionalen Beziehung zueinander. Das bedeutet, dass eine höhere sexuelle Zufriedenheit auch die Partnerschaftszufriedenheit steigert und umgekehrt (McNulty et al., 2016). Dies betont die Bedeutung der sexuellen Dimension für das allgemeine Wohlbefinden in der Beziehung.

Die Forschung zeigt, dass sowohl die sexuelle als auch die beziehungsbezogene Zufriedenheit über die Jahre abnimmt, wobei sie in der Paarbildungsphase noch positiver beurteilt werden als in etablierten Partnerschaften (Frederick et al., 2017; Klusmann, 2002; McNulty et al., 2016; Schmidt et al., 2004). Insbesondere in den ersten fünf Jahren einer Partnerschaft wird ein signifikanter Rückgang beobachtet, der sich später auf einem stabileren Niveau einpendelt (Schmidt et al., 2004). Dieser Verlauf deckt sich mit der zuvor beschriebenen Entwicklung der Koitushäufigkeit, die ebenfalls einen ähnlichen Verlauf zeigt. Dennoch scheint ein Rückgang der sexuellen Zufriedenheit nur einen geringfügigen Einfluss auf die Beziehungsqualität zu haben, solange andere Aspekte der Beziehung intakt sind (Klusmann, 2002; Schmidt et al., 2004).

Generell scheint es für die Mehrheit der Langzeitpaare möglich, die Schwankungen und Differenzen der sexuellen Lust zu akzeptieren. So gaben in einer Studie 60 % der Teilnehmenden an, im vergangenen Jahr gelegentlich «zu wenig Lust auf Sex» verspürt zu haben, wobei nur 10 % berichteten, «stark oder sehr stark» unter dem Nachlassen des sexuellen Verlangens zu leiden (Schmidt, 2014). In vielen Fällen scheint ein Rückgang der Häufigkeit sexueller Interaktionen durch eine Steigerung der Qualität, wie z.B. durch die emotionale Verbundenheit oder Vertrauen, ausgeglichen zu werden (Schmidt, 2014).

Unter bestimmten Bedingungen kann ein Rückgang der sexuellen Lust jedoch deutliche Auswirkungen auf die Beziehungsqualität haben. Insbesondere dann, wenn die Qualität der Beziehung bereits unzureichend ist und andere Aspekte der Partnerschaft den Verlust sexuellen Verlangens nicht ausgleichen können (Birnbäum, 2018). Ein Rückgang sexueller Aktivitäten wird auch dann als problematisch empfunden, wenn dadurch das eigene sexuelle Selbstbewusstsein oder die langfristige Kompatibilität des Paares in Frage gestellt wird (Schmidt, 2014). Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn Sexualität und Liebe als

untrennbar verstanden werden (Clement, 2014). Während die Verbundenheit mit der Dauer der Beziehung wächst und die Liebe intensiver wird, nehmen die sexuellen Aktivitäten ab. Clement (2014) erklärt es damit, dass Sexualität als körperlicher Ausdruck der Liebe verstanden werden kann. Das Nachlassen der sexuellen Lust wird dann als Indikator einer schwindenden Liebe interpretiert. Darüber hinaus kann Sexualität auch die Funktion eines Bestätigungsrituals übernehmen, das Nähe und Intimität fördert. Lässt die Bestätigung durch sexuelle Interaktionen im Verlauf der Beziehung nach, kann dies zu Verunsicherungen führen, die Stabilität der Partnerschaft beeinträchtigen und ein Gefühl emotionaler Entfremdung hervorrufen (Clement, 2014).

Sexuelle Lust ist innerhalb von Partnerschaften jedoch nicht immer symmetrisch verteilt. Unterschiede im sexuellen Verlangen können auch zu Spannungen führen, wenn sie dauerhaft bestehen oder unausgesprochen bleiben. Studien zeigen, dass diese Unterschiede nicht nur die sexuelle, sondern auch die allgemeine Beziehungszufriedenheit beeinflussen können (Davies et al., 1999).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass zwischen sexueller Lust, Zufriedenheit und Beziehungszufriedenheit enge Wechselbeziehungen bestehen. Ein Rückgang sexueller Lust muss nicht zwangsläufig zu einem Rückgang der allgemeinen Beziehungszufriedenheit führen, kann diese jedoch unter bestimmten Voraussetzungen verstärken. Ob die Abnahme der sexuellen Lust schlussendlich zu einem Beziehungsabbruch führt, hängt zusätzlich von anderen individuellen und relationalen Faktoren ab.

## 2.6 Sexuelle Lust über die Beziehungsdauer

Sexuelle Lust ist ein mehrdimensionales und dynamisches Konstrukt, das von zahlreichen Einflussfaktoren geprägt ist (vgl. Kap. 3.4 Allgemeine Einflussfaktoren der sexuellen Lust). Da sie sich in verschiedenen Lebensphasen und Kontexten verändern kann, hat auch die Dauer einer Partnerschaft einen erheblichen Einfluss auf die sexuellen Motive und Bedürfnisse der Individuen. In der wissenschaftlichen Literatur werden die Schwankungen in der sexuellen Lust oft metaphorisch als «Ebbe und Flut» beschrieben (Schnarch, 2017). In den unterschiedlichen Lebensphasen gibt es unzählige Gründe für lustlose Zeiten, was beispielsweise körperliche oder psychische Erkrankungen sein können (Clement, 2014). Zu den Hauptfaktoren, welche die sexuelle Lust bei Paaren unabhängig der Beziehungsdauer negativ beeinflussen, gehören auch Kinder, Partnerschaftskonflikte, Müdigkeit und Stress (Ferreira et al., 2015). Da der Fokus dieser Arbeit auf dem Zeitaspekt der Beziehung liegt, wird im folgenden Kapitel die Auswirkungen der Beziehungsdauer auf die sexuelle Lust beschrieben.

### 2.6.1 Verlauf der sexuellen Lust

Die trianguläre Theorie der Liebe nach Sternberg (1986) beinhaltet drei zentrale Komponenten: Intimität, Leidenschaft und Entscheidung / Verpflichtung. Je nach Beziehungsphase sind die drei Komponenten unterschiedlich gewichtet. Am Anfang einer Beziehung ist die Leidenschaft besonders ausgeprägt und erreicht bereits nach kurzer Beziehungsdauer ihren Höhepunkt. Sie umfasst die körperliche Anziehung, gegenseitige Attraktivität und sexuelle Erregung. Im weiteren Verlauf der Beziehung nimmt die Leidenschaft häufig ab und stabilisiert sich auf einem niedrigeren Niveau (Sternberg, 1986).

Mit Intimität sind Gefühle von Vertrautheit, Nähe und emotionaler Verbundenheit gemeint (Sternberg, 1986). Zu Beginn einer Beziehung bestehen häufig Unsicherheiten, da man einander noch nicht ausreichend kennt und daher nur eingeschränkt in der Lage ist, das Verhalten, die emotionalen Reaktionen und Gedanken der anderen Person vorherzusehen. Aus diesem Grund steigt die Intimität deutlich später als die Leidenschaft (Sternberg, 1986). Die letzte Komponente bezieht sich auf die bewusste und auch langfristige Entscheidung, die Beziehung aufrechtzuerhalten (Sternberg, 1986). Sobald die Beziehung einen langfristigen Horizont einnimmt, steigt die Komponente der Entscheidung und Verpflichtung. Dies bleibt dann bei einer funktionierenden Beziehung über die Dauer auf einem hohen Niveau und stabilisiert sich dort (Sternberg, 1986).

Vergleicht man die Entwicklung der Leidenschaft in Sternbergs Theorie über die Beziehungsdauer mit der Koitushäufigkeit, dann zeigt sich ein ähnliches Bild. In einer Untersuchung von Schmidt et al. (2004) wurden insgesamt 776 Personen im Alter von 30, 45 und 60 Jahren zu ihren sexuellen Erfahrungen und Verhaltensweisen befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Koitushäufigkeit mit der Dauer der Partnerschaft deutlich abnimmt. Auch Klusmann (2002) berichtet von einer ähnlichen Abnahme der Koitushäufigkeit über die Dauer: Während es im ersten Beziehungsjahr noch durchschnittlich zehn Mal in vier Wochen waren, so reduzierte sich die Häufigkeit im fünften Beziehungsjahr auf fünf Mal in vier Wochen. Diese Veränderung verläuft jedoch nicht linear, denn insbesondere innerhalb der ersten sechs Jahre ist ein deutlicher Rückgang festzustellen (Schmidt et al., 2004). Nach dieser Phase scheint sich die Frequenz sexueller Aktivitäten auf einem stabilen Niveau einzupendeln (Schmidt et al., 2004). Die intensivste Zeit sexueller Aktivität wird in der Regel innerhalb der ersten beiden Beziehungsjahre verzeichnet, einer Phase, die stark durch den Prozess der Paarbildung geprägt ist (Schmidt et al., 2004).

Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Alter häufig mit der Dauer einer bestehenden Partnerschaft korreliert: Ältere Personen sind häufiger in längeren Beziehungen als jüngere (Schmidt et al., 2004). Auch unter Kontrolle dieses Zusammenhangs mit dem Vergleich zwischen den Altersgruppen zeigt sich in der Studie von Schmidt et al. (2004), dass mit zunehmender Beziehungsdauer ein Rückgang der Koitushäufigkeit einhergeht. Diese

Erkenntnis unterstützt die Annahme, dass Veränderungen in der sexuellen Lust eher durch die Dauer der Partnerschaft als durch das Alter selbst bedingt sind (Murray & Milhausen, 2012; Schmidt et al., 2004). Aus diesen Ergebnissen lässt sich schliessen, dass die sexuelle Aktivität mit zunehmender Beziehungsdauer abnimmt, wenngleich sie weiterhin eine Rolle innerhalb der Partnerschaft spielt.

### 2.6.2 Grenzen der Koitushäufigkeit als Messgrösse

Eine häufig verwendete Messmethodik zur quantitativen Erfassung der sexuellen Lust ist die Erfassung der Koitushäufigkeit (Klusmann, 2002; Schmidt et al., 2004). Jedoch gilt es zu beachten, dass die Koitushäufigkeit nur einen Teilaspekt abbildet und somit nicht die gesamte Komplexität der sexuellen Lust erfasst. Wie Spector et al. (1996) betonen, umfasst sexuelle Lust auch kognitive Elemente wie die Häufigkeit und Intensität sexueller Gedanken. Da nicht jeder sexuelle Gedanke notwendigerweise in eine konkrete Handlung übergeht, erfasst die Koitushäufigkeit nur einen begrenzten Ausschnitt der sexuellen Lust. Zusätzlich stellt sich auch die Frage, auf wen oder was sich die gemessene sexuelle Lust bezieht. Es kann auch sein, dass nur ein Rückgang der sexuellen Lust für die Partnerin oder den Partner wahrgenommen wird, aber nicht generell für alle anderen sexuellen Szenarien, wie z.B. Selbstbefriedigung (Murray & Milhausen, 2012).

Aus diesem Grund zeigen andere Studien, dass das sexuelle Interesse in einer Langzeitbeziehung nicht zwangsläufig nachlassen muss, sondern weiterhin von Intensität und Lebendigkeit geprägt sein kann – sofern sie richtig gepflegt wird (vgl. Acevedo & Aron, 2009; Frederick et al., 2017).

### 2.6.3 Geschlechtliche Unterschiede

Die Metaanalyse von Frankenbach et al. (2022) bietet mit der Analyse von 211 Studien einen umfassenden Überblick über geschlechtliche Unterschiede im sexuellen Verlangen. Grundsätzlich weisen Männer im Durchschnitt ein höheres sexuelles Verlangen als Frauen auf. Jedoch wird in der Studie betont, dass diese Unterschiede nicht absolut betrachtet werden dürfen. Es lässt sich keine pauschale Schlussfolgerung ziehen, dass Frauen grundsätzlich ein geringeres sexuelles Verlangen haben als Männer. Im Gegenteil: Es gibt durchaus Fälle, in denen Frauen ein stärkeres sexuelles Verlangen haben als Männer.

In Bezug auf die Beziehungsdauer haben weitere Studien herausgefunden, dass die sexuelle Lust von Frauen grundsätzlich mit zunehmender Dauer der Beziehung sinkt, obwohl sich bei der Paarbildungsphase ein gleich starkes Verlangen nach Sexualität zwischen den Geschlechtern zeigt (Klusmann, 2002; Murray & Milhausen, 2012; Schmidt et al., 2004). Bei Männern hingegen bleibt die sexuelle Lust tendenziell konstanter (Klusmann, 2002; Murray & Milhausen, 2012; Schmidt et al., 2004). Allerdings zeigen andere Studien, dass

die Wahrscheinlichkeit, in einer Beziehung die Person mit dem geringeren sexuellen Verlangen zu sein, für alle Geschlechter ähnlich hoch ist (Mark, 2012).

Diese unterschiedlichen Ergebnisse können damit erklärt werden, dass verschiedene Messkriterien oder Definitionen für sexuelle Lust verwendet werden. In diesem Zusammenhang weist Basson (2000) darauf hin, dass sich das weibliche sexuelle Verlangen oft reaktiv verhält. Dies wird durch gängige Messmethoden, die auf dem direkten Zusammenhang von Lust und Aktivität beruhen, möglicherweise unzureichend abgebildet.

In den meisten Beziehungen besteht, unabhängig vom Geschlecht, ein Unterschied im sexuellen Verlangen, wobei eine Person üblicherweise mehr und die andere weniger Lust empfindet. Diese Rollen sind jedoch nicht festgelegt, sondern relativ und wandelbar (Schnarch, 2017). In anderen Beziehungskonstellationen können sich diese beiden Positionen je nach Kontext wieder verändern. Daraus folgt, dass nicht von gängigen Geschlechterstereotypen ausgegangen werden darf. Vielmehr sollten die Dynamiken innerhalb der Partnerschaft betrachtet und die individuellen Bedürfnisse erfasst werden.

Die Veränderungen der sexuellen Lust im Laufe der Beziehung sind komplex und von vielen Faktoren abhängig. Ein Rückgang der sexuellen Aktivität ist zwar tendenziell mit zunehmender Beziehungsdauer zu beobachten, jedoch spielen die individuelle Beziehungsdynamik und die Messbarkeit eine entscheidende Rolle. Da es unterschiedliche Definitionen und Messmethoden der sexuellen Lust gibt, können die wissenschaftlichen Ergebnisse variieren. Insgesamt lässt sich jedoch feststellen, dass die sexuelle Lust nicht zwangsläufig mit der Beziehungsdauer abnimmt oder eindeutige geschlechtliche Unterschiede aufweist. Um die Veränderungen in der sexuellen Lust zu verstehen, ist deshalb eine differenzierte Betrachtung der individuellen, relationalen und kontextuellen Aspekte erforderlich.

## 2.7 Erklärungsansätze für die Veränderungen der sexuellen Lust

Die Veränderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen ist ein komplexes Phänomen, das von verschiedenen biologischen, evolutionären, psychologischen und relationalen Faktoren beeinflusst wird. In diesem Kapitel werden zentrale Erklärungsansätze aus der aktuellen Forschung vorgestellt, die die Dynamik der sexuellen Lust im Kontext langfristiger Partnerschaften erklären können.

### 2.7.1 Biologische und evolutionäre Mechanismen

Ein biologisch-evolutionärer Erklärungsansatz geht davon aus, dass sexuelle Lust insbesondere zu Beginn einer Beziehung durch hormonelle Prozesse stark geprägt ist (Fisher, 2006). Der Sexualtrieb dient als primäre Motivation für sexuelle Interaktionen mit anderen Personen, um die Fortpflanzung und die genetische Weitergabe zu sichern (Fisher, 2006).

Laut Fisher (2006) kommt es in der frühen Phase des Verliebtseins zu einer Erhöhung des Dopaminspiegels, was eine Reihe von physiologischen Reaktionen auslöst, darunter auch eine gesteigerte Ausschüttung von Testosteron. Diese hormonellen Veränderungen intensivieren den Sexualtrieb und führen zu einer Zunahme der sexuellen Lust und Leistungsfähigkeit. Zusätzlich erhöht sich die gegenseitige Anziehungskraft, um die Aufmerksamkeit auf ein Individuum zu lenken, sodass das Werben möglichst effizient gestaltet werden kann. Das Aufrechterhalten dieser Verliebtheitsphase ist für den menschlichen Körper sehr anstrengend und stoffwechselintensiv. Die neuronale Aktivität während dieser Phase ähnelt einem Rauschzustand, der in seiner Intensität mit den Wirkungen von Drogen wie Kokain vergleichbar ist. Aus evolutionärer Perspektive ist es daher sinnvoll, dass die Paarungsphase nur so lange aufrechterhalten bleibt, bis die Fortpflanzung erfolgreich abgeschlossen ist. Mit zunehmender Beziehungsdauer verändert sich durch die Ausschüttung von Oxytocin und Vasopressin die hormonelle Gewichtung, sodass die sexuelle Leidenschaft durch Gefühle von Bindung, Sicherheit und Ruhe ersetzt wird. Der Fokus verschiebt sich von der Paarbindung hin zur Elternschaft, wodurch die verfügbare Energie verstärkt in die Betreuung und Aufzucht der Nachkommen investiert wird (Fisher, 2006).

Diese biologischen und evolutionären Mechanismen zeigen, dass die sexuelle Lust in einer Partnerschaft nicht grundlos abnimmt, sondern sich den veränderten Umständen anpasst. Da die Sexualität in der heutigen Zeit jedoch nicht ausschliesslich der Fortpflanzung dient, müssen auch noch andere Erklärungsmodelle in Betracht gezogen werden.

### 2.7.2 Sättigung und sexuelle Routinen

Ein weiterer Erklärungsansatz ist der Sättigungseffekt, der durch Routinen und Gewöhnung verstärkt wird. Er tritt auf, wenn wiederholte Exposition gegenüber demselben Reiz zu einem Nachlassen der Reaktion führt (Klusmann, 2002). In Laboruntersuchungen mit Menschen wurde dieser Effekt bei der sexuellen Erregung auf visuelles Material beobachtet: Bei wiederholter Exposition nahm die Erregung ab, während neue Reize zu einer Steigerung der sexuellen Erregung führten (Klusmann, 2002). Ein Beispiel hierfür ist der nackte Körper der Partnerin oder des Partners, der in der Anfangszeit der Beziehung eine starke sexuelle Erregung auslöst, jedoch im Laufe der Zeit an Intensität verlieren kann, da man sich an diesen Reiz gewöhnt hat (Birnbaum, 2018). Auch das grundlegende Gefühl der körperlichen oder emotionalen Anziehung kann sich mit der Dauer der Beziehung und der damit einhergehenden Vertrautheit verändern (Mark & Lasslo, 2018).

Die Sexualität in langfristigen Partnerschaften folgt oft bestimmten, wiederkehrenden Mustern und impliziten Regeln. Sie ist daher von Routinen und Vorhersehbarkeit geprägt (Clement, 2014). Zu Beginn der Beziehung bringen beide Personen verschiedene sexuelle Profile mit, die auf unterschiedlichen Wünschen, Erfahrungen und Fantasien beruhen

(Perel, 2020). In dieser Phase spielt die Fantasie eine wichtige Rolle, da sie Begegnungen mit anderen Menschen mit anziehenden Erwartungen und Projektionen auflädt, was die sexuelle Lust steigert und die Anziehungskraft verstärkt (Perel, 2020). Je länger die Beziehung besteht, desto mehr nähern sich die Personen einander an und werden vertrauter. Dabei tritt die Fantasie in den Hintergrund, idealisierte Vorstellungen verblassen und die erotische Spannung lässt nach, da sie durch die routinierte Realität ersetzt wird (Perel, 2020). Aufgrund der längeren Dauer kommt es in langfristigen Beziehungen häufiger zur Entstehung von Routinen, was den Rückgang der sexuellen Aktivität aufgrund von Sättigung erklären kann (Klusmann, 2002; Schmidt et al., 2004). Routinen und Monotonie werden oft mit einer Stagnation in der sexuellen Dynamik in Verbindung gebracht, was zu Langeweile führen kann und sich negativ auf die sexuelle Lust und Zufriedenheit auswirkt (De Oliveira et al., 2023; Ferreira et al., 2015; Sims & Meana, 2010)

Ein weiterer Faktor, der zur Sättigung führen kann, ist die ständige Verfügbarkeit sexueller Interaktionen, etwa durch das Zusammenleben im gleichen Haushalt (Sims & Meana, 2010). Diese permanente Verfügbarkeit kann zu Desinteresse führen, da die erotische Spannung und Unvorhersehbarkeit fehlen (Sims & Meana, 2010).

### 2.7.3 Rolle der Intimität

In der Anfangsphase einer Beziehung kann sexuelle Lust als Mittel zur Herstellung von Nähe verstanden werden, wobei dies durch die gegenseitige Anziehung verstärkt wird (Baumeister & Bratslavsky, 1999; Schmidt et al., 2004). Später, wenn eine hohe Intimität und auch Stabilität erreicht wurde, verändern sich die leidenschaftlichen Gefühle. Dies zeigt sich häufig durch eine Abnahme des sexuellen Verlangens (Baumeister & Bratslavsky, 1999; Schmidt et al., 2004). Dieser Rückgang ist darauf zurückzuführen, dass Intimität und Leidenschaft bzw. Erotik zwei unterschiedliche, aber komplementäre Dimensionen der Beziehung darstellen (Metz & McCarthy, 2011). Während Intimität emotionale Nähe, Geborgenheit, eine sichere Bindung und Vorhersehbarkeit schafft, ist Erotik auf Unvorhersehbarkeit, Geheimnisse und eine gewisse Risikobereitschaft angewiesen, um die sexuelle Energie aufrechtzuerhalten (Metz & McCarthy, 2011). Die stärkere Bindung mit dem erhöhten Sicherheitsgefühl kann sich dann negativ auf das Aufregende in der Sexualität auswirken (Sims & Meana, 2010). Für eine langfristige sexuelle und beziehungsbezogene Zufriedenheit sind jedoch beide Komponenten, die Intimität und Erotik, notwendig (Metz & McCarthy, 2011).

Daraus abgeleitet stellt sich die Frage, warum die sexuelle Lust in einer Beziehung nicht vollständig verschwindet, wenn Intimität und Bindung etabliert sind. Schmidt et al. (2014) entwickeln die These, dass sich die Häufigkeit sexueller Aktivitäten nach etwa fünf Jahren stabilisiert, da Sexualität ein wesentliches Differenzierungsmerkmal zwischen

Liebesbeziehungen und anderen engen sozialen Bindungen darstellt. Jedoch gibt es auch Untersuchungen, die zeigen, dass die Leidenschaft in einer Beziehung trotz eines hohen Niveaus an Intimität wieder ansteigen kann, wenn beispielsweise neue gemeinsame Erfahrungen geteilt werden, die zu einer Intensivierung der emotionalen Nähe führen (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Zudem kann auch das Gefühl von Akzeptanz und Geborgenheit innerhalb einer Beziehung dazu beitragen, sich frei zu fühlen, um sexuelle Wünsche zu äussern, was wiederum lustfördernd sein kann (Perel, 2020).

Birnbaum (2018) bestätigt, dass die Auswirkungen von Intimität auf die sexuelle Lust nicht isoliert betrachtet werden können, sondern stark von der jeweiligen Beziehungsphase, den spezifischen Umständen und den individuellen Merkmalen der jeweiligen Personen abhängen. Ein weiterer Ansatz für die unterschiedliche Beziehung von Intimität und sexueller Lust lässt sich dadurch erklären, dass Menschen häufiger das weniger begehren, was sie bereits haben. Wenn beispielsweise Sexualität vor allem dazu genutzt wird, um Intimität herzustellen, sinkt das Verlangen nach intimitätsförderndem Sex, wenn mit der Dauer der Beziehung die Intimität bereits vorhanden ist (Birnbaum, 2018).

#### 2.7.4 Veränderung sexueller Motivation und Funktion

In ihrer Studie «Why humans have sex?» identifizierten Meston und Buss (2007) 237 Gründe für sexuelle Interaktionen, was die Vielschichtigkeit der Motivationen und Funktionen hinter der Sexualität unterstreicht. Mit der Dauer einer Beziehung unterliegen auch diese Gründe einem Veränderungsprozess, da sich die Bedürfnisse und Wünsche in einer Partnerschaft ändern können (Sims & Meana, 2010). So kann es beispielsweise vorkommen, dass die körperliche Anziehung oder die sexuelle Attraktivität der Partnerin oder des Partners mit der Zeit nachlässt, etwa aufgrund von Veränderungen im Aussehen oder Verhalten. Ebenso führt eine Diskrepanz zwischen sexuellen Vorstellungen zur erschwerten Erfüllung der sexuellen Wünsche (Sims & Meana, 2010). In solchen Fällen wird es zunehmend schwieriger, sexuelle Lust zu empfinden, wenn die tatsächlichen Wünsche oder die ursprünglichen Motivationen nicht mehr mit der Realität vereinbar sind.

Mit zunehmender Intimität in einer etablierten Beziehung kann die Bedeutung von Sexualität für den Beziehungszusammenhalt abnehmen (Schmidt et al., 2004). Schmidt et al. (2004) erklären es damit, dass mit der Zeit andere Faktoren an Bedeutung gewinnen, die eine Beziehung verbindlicher machen. Dazu zählen beispielsweise gemeinsame Erlebnisse, ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit, aber auch äussere Aspekte wie Kinder, gemeinsames Vermögen oder soziale Netzwerke. Diese Elemente können dazu beitragen, dass die Beziehung auch ohne die sexuelle Komponente weiterhin stark bleibt (Schmidt et al., 2004). Das stärkere Sicherheitsgefühl führt jedoch auch dazu, dass weniger in die Beziehung investiert wird, was sich negativ auf die Romantik und die Verführung auswirkt

(Sims & Meana, 2010). In manchen Fällen verändert sich deshalb die Sexualität im Laufe der Beziehung von einer lustvollen und genussvollen Aktivität eher zu einer Verpflichtung (Sims & Meana, 2010).

Birnbaum (2018) betont, dass die sexuelle Lust stark vom Kontext und der jeweiligen Beziehungsphase abhängt. Ein und derselbe Reiz kann in einem Moment Lust fördern, in einem anderen jedoch neutral oder hemmend wirken. Was in der frühen Beziehung erotisierend wirkt, kann später als routiniert oder sogar abstossend erlebt werden. So kann eine Person in bestimmten Situationen ein intensives und energisches sexuelles Erlebnis bevorzugen, während in anderen Momenten der Wunsch nach zärtlicher und liebevoller Sexualität aufkommt. Dabei neigt die Person in der ersten Situation eher zu stärkerem sexuellen Verlangen, wenn eine neckende Interaktion vorangeht. Im zweiten Fall regt vor allem ein emotionales Gespräch oder romantische Gesten die Lust an (Birnbaum, 2018).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Veränderungen der sexuellen Lust nicht ausschliesslich durch biologische und evolutionäre Mechanismen erklärt werden können. Vielmehr spielen auch die emotionalen und relationalen Dynamiken innerhalb einer Partnerschaft eine wesentliche Rolle. So passt sich die sexuelle Lust veränderten Bedürfnissen und Kontexten an, sei es durch die Stabilisierung der Bindung, die Entstehung von Routinen oder zunehmender Vertrautheit innerhalb einer Partnerschaft. Trotz dieser Anpassungen bleibt die sexuelle Lust ein relevanter Bestandteil der Beziehung, auch wenn sich ihre Intensität und Ausprägung im Laufe der Zeit verändern. Die Herausforderung besteht darin, diese Veränderungen zu verstehen und aktiv daran zu arbeiten, die sexuelle Lust im Einklang mit den Bedürfnissen innerhalb der Partnerschaft zu bringen.

## 2.8 Fördernde Faktoren

Wie in den vorhergehenden Kapiteln erläutert, unterliegt sexuelle Lust einem dynamischen Veränderungsprozess. Neben hemmenden Einflüssen gibt es jedoch auch zahlreiche förderliche Faktoren, die sich positiv auf das Erleben sexueller Lust auswirken können. Dieses Kapitel beleuchtet die Einflüsse auf der relationalen Ebene, die sich auf die Dynamiken innerhalb von Langzeitbeziehungen auswirken.

### 2.8.1 Sexualität und Partnerschaft als Priorität

In langfristigen Partnerschaften verändert sich nicht nur die sexuelle Lust, sondern auch die Bedeutung der Sexualität als bindender Faktor für die Beziehung. Mehrere Studien belegen einen starken Zusammenhang zwischen sexuell sowie beziehungsmässig zufriedenen Paaren und einer höheren sexuellen Lust, weshalb dies für die Aufrechterhaltung der Lust wichtige Grundfaktoren sind (Mark & Lasslo, 2018). Auch wenn es unterschiedliche Gründe

gibt, warum in gewissen Phasen andere Prioritäten Vorrang haben, darf das Wissen um die Wichtigkeit der Partnerschaft nicht vernachlässigt werden (Metz & McCarthy, 2011).

Ferreira et al. (2015) betonen, dass die Bemühung in die Beziehung und Sexualität zu investieren eine wichtige Strategie darstellt. Dazu gehört einerseits, das Sexualleben abwechslungsreich zu gestalten und gemeinsame Aktivitäten zu pflegen, um der Routine und Monotonie entgegenzuwirken (Ferreira et al., 2015). Andererseits führt die Priorisierung der Sexualität auch zu einer gewissen Regelmässigkeit in den sexuellen Interaktionen, denn bei der reaktiven Lust, wie sie insbesondere in Langzeitbeziehungen häufig vorkommt, kann diese auch erst durch sexuelle Interaktionen entstehen (Ferreira et al., 2015).

Eine weitere Studie zeigt, dass das eigene sexuelle Verlangen auch steigen kann, wenn die Zufriedenheit der Partnerin oder des Partners als prioritär angesehen wird und auf dessen sexuellen Bedürfnisse eingegangen wird (Muise et al., 2013). Selbstlose und partnerorientierte Motivation stärkt nicht nur das Wohlbefinden der anderen Person: Durch das Teilen der sexuellen Erfahrung werden nämlich auch selbst positive Gefühle erlebt, was wiederum die eigene sexuelle Zufriedenheit steigert (Muise et al., 2013).

Ein bedeutender Hemmfaktor für die sexuelle Lust ist Stress (Metz & McCarthy, 2011). Alltagsverpflichtungen, berufliche Anforderungen und familiäre Belastungen nehmen oft sehr viel Raum in einer Paarbeziehung ein. Umso wichtiger ist es in Langzeitbeziehungen, dass Paare einen stressfreien und entspannten Raum schaffen, in dem die Personen mental empfänglich für Sexualität sein können (Metz & McCarthy, 2011). Oft ist dafür jedoch Planung nötig, was dem Wunsch vieler Langzeitpaaren nach spontaner und leidenschaftlicher Sexualität entgegensteht (Metz & McCarthy, 2011). Gleichzeitig entspricht dies wiederum oft nicht der Realität des Alltags, in dem sich die Paare wiederfinden (Metz & McCarthy, 2011).

Auch wenn die Sexualität als bindendes Element oder auch das Investieren in die Paarbeziehung über die Dauer abnehmen kann, sollte ihr trotz externer Hindernisse wie Stress und Zeitmangel Priorität eingeräumt werden, um die sexuelle Lust langfristig zu erhalten.

### 2.8.2 Selbsterweiterung und Variation

In der Forschung wird erwähnt, dass sich neuartige und gemeinsam erlebte Aktivitäten positiv auf die Paarbeziehung auswirken (Aron et al., 2000). Sie tragen zum Wachstumsprozess bei, können positive Emotionen hervorrufen und dadurch der Routine und auch dem Sättigungseffekt entgegenzuwirken.

Am Anfang einer Beziehung werden oft intensive Gespräche geführt und anregende Aktivitäten unternommen, um sich besser kennenzulernen. Diese Selbstoffenbarungen führen zu einem dynamischen und gegenseitigen Wachstumsprozess, der wiederum die eigenen Identitätserweiterung fördert (Aron et al., 2000). In einer längeren Beziehung verlangsamt

sich dieser Prozess, sodass die Selbsterweiterung weniger oder gar nicht mehr stattfindet (Sheets, 2014). Die positiven Emotionen, die an diesen Prozess geknüpft sind, verschwinden dann langsam, weshalb es tendenziell zu Langweile oder sogar negative Emotionen führt. Dies wirkt sich dann wiederum negativ auf die Zufriedenheit in der Beziehung aus (Aron et al., 2000).

Der Prozess der Selbsterweiterung kann auch auf die sexuelle Lust und Leidenschaft angewendet werden. Zu Beginn treffen zwei sexuelle Profile mit unterschiedlichen Erfahrungen und Vorlieben aufeinander (Sheets, 2014). Mit der Zeit beinhaltet die Sexualität weniger neue Impulse und folgt stattdessen einer sexuellen Hausordnung mit impliziten Regeln und routinierten Verhaltensweisen (Clement, 2014). Dadurch nimmt die Selbsterweiterung auch in der Paarsexualität ab. Unternehmen Paare in ihrer Sexualität wieder neue und anregende Aktivitäten, fördert es das gemeinsame Wachstum und die Sexualität wird weniger statisch, was sich positiv auf die sexuelle Zufriedenheit auswirken kann. Denn Selbstbefriedigung und Fantasien, insbesondere von anderen Personen, reichen alleine oft nicht aus, um das partnerorientierte sexuelle Verlangen oder die sexuelle Zufriedenheit zu steigern (De Oliveira et al., 2023). Zudem fördert Innovation in der Sexualität auch die Lust darauf (Ferreira et al., 2015). Sexuelle Flexibilität ist eine wesentliche Fähigkeit, die Langzeitpaaren hilft, auf Veränderungen einzugehen und sich anzupassen (Metz & McCarthy, 2011). Gleichzeitig vertieft sich durch das Teilen neuer Erfahrungen die Intimität, was wiederum die Leidenschaft anregen kann (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Man lernt die Partnerin oder den Partner in einer neuen Umgebung oder mit neuen Verhaltensweisen kennen, was der oben erwähnten Selbstoffenbarung ähnelt (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Um die Leidenschaft und Zufriedenheit hochzuhalten, wurde in der Studie festgestellt, dass auch die Sorgfalt zum Ambiente sowie sexuelle Abwechslung wichtig ist (Frederick et al., 2017). Mit Ambiente sind beispielsweise Hintergrundmusik, angenehme Lichtverhältnisse oder auch Lachen in der Sexualität gemeint (Frederick et al., 2017).

### 2.8.3 Balance zwischen Nähe und Distanz

Ein weiterer zentraler Faktor für das Aufrechterhalten sexueller Lust ist die Fähigkeit zur Selbstdifferenzierung (Ferreira et al., 2014). Dabei geht es darum, in einer engen Partnerschaft eine Balance zwischen der Wahrung der eigenen Autonomie und der emotionalen Verbindung zur anderen Person zu finden (Ferreira et al., 2014). Schnarch (2022) beschreibt die Differenzierung als Fähigkeit, in einer engen körperlichen und emotionalen Verbindung zu anderen Personen gleichzeitig ein stabiles Selbstwertgefühl zu wahren. Ist der Grad der Differenzierung eher gering und dadurch die Verschmelzung hoch, dann ist das Selbstwertgefühl von dem Kontakt und der Bestätigung durch anderen Personen abhängig (Schnarch, 2022).

Die Herausforderung besteht darin, eine angemessene Distanz zu finden, die eine Abgrenzung ermöglicht und der eigenen Persönlichkeit Raum sowie klare Konturen verleiht (Schnarch, 2022). Gleichzeitig darf der Abstand nicht so gross sein, dass ein Miteinander und eine emotionale Verbundenheit unmöglich werden (Schnarch, 2022). Letztlich knüpft dies an den Aspekt der Selbsterweiterung an: Eine gewisse Autonomie und Distanz innerhalb der Partnerschaft ermöglicht individuelle Weiterentwicklung und fördert das gegenseitige Entdecken, was ein zentraler Bestandteil ist.

Auch Esther Perel (2020) betont, dass sexuelles Verlangen ein Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz benötigt. Wenn die Intimität in einer längeren Beziehung zu einer Verschmelzung zweier Individuen führt, dann ist nicht ein Mangel, sondern das Übermass an Nähe für das Nachlassen der sexuellen Lust verantwortlich (Perel, 2020).

#### 2.8.4 Erotik

Erotik bezeichnet den sinnlichen und genussvollen Zugang zur Sexualität und ist mit einem Spiel ohne Leistungsdruck vergleichbar (Metz & McCarthy, 2011). Damit sich Erotik entfalten kann, braucht es zeitlichen als auch emotionalen Raum, damit das eigene sexuelle Verlangen überhaupt wahrgenommen werden kann (Eck, 2014). Stress und Zeitdruck im Alltag können diesen Raum häufig erheblich einschränken. Hartmann (2018) beschreibt, dass gerade Langzeitpaaren der Übergang von der Alltagswelt in die erotische Welt schwerfällt. So findet die Sexualität mit zunehmender Beziehungsdauer vermehrt im Alltag statt, da das Kreieren einer erotischen Atmosphäre oder die Verführung als überflüssig oder zu mühsam angesehen wird.

Perel (2020) weist ausserdem darauf hin, dass für Erotik ein zwischenmenschlicher Abstand notwendig ist, damit sich zwei Menschen nacheinander sehnen und begehren können. Zudem kreiert das Unvorhersehbare auch die Spannung in der Erotik. Gleichzeitig sind jedoch Verlässlichkeit und Sicherheit, wie sie durch Intimität entstehen, zentral für das Wohlbefinden in der Beziehung. Diese scheinbaren Gegensätze lassen sich nicht auflösen, sondern müssen in einer Langzeitbeziehung bewusst ausbalanciert werden (Perel, 2020). Neben der Selbstdifferenzierung und -erweiterung kann die Spannung durch Investition in die Verführung erhöht werden, beispielsweise durch erotische Nachrichten während des Tages (Frederick et al., 2017). Denn die Aufrechterhaltung von Erotik erzeugt auch in einer Langzeitbeziehung eine reizvolle Spannung, welche die sexuelle Anziehung in der Partnerschaft stabilisieren oder intensivieren kann und somit wesentlich zur Aufrechterhaltung sexueller Lust beiträgt (Metz & McCarthy, 2011).

#### 2.8.5 Kommunikation

Ein weiterer Schlüsselfaktor für die Förderung der sexuellen Lust ist die Kommunikation über Sexualität und die eigenen Wünsche. Das kann bsw. der Wunsch nach Vergnügen,

Stressreduzierung, Intimität oder das Bedürfnis, sich sexuell begehrenswert zu fühlen. Die Vielfalt sexueller Motivationen legt nahe, dass ein vertieftes Verständnis und die Kommunikation über die individuellen Gründe wichtig ist (Mark et al., 2014). Sind diese zu starr oder einseitig, dann kann dies die sexuelle Lust stark einschränken (Metz & McCarthy, 2011). Das ist beispielsweise der Fall, wenn die Paarsexualität nur zur Fortpflanzung dient. Sobald die Familienplanung abgeschlossen ist, gibt es keinen Grund mehr, sich auf die Paarsexualität einzulassen. Unterschiedliche Motivationen, sich auf Sexualität einzulassen, können daher auch unterstützend sein, wenn sich die Gründe im Laufe der Beziehung verändern. Kleinplatz et al. (2020) argumentieren, dass die Abnahme der Lust auch eine natürliche Reaktion auf unbefriedigende Sexualität sein kann. Das kann der Fall sein, wenn die Sexualität nicht mehr den eigenen Bedürfnissen entspricht oder qualitativ abgenommen hat (Kleinplatz et al., 2020). Deshalb hat die Fähigkeit über Sexualität zu sprechen und sexuelle Wünsche zu äussern, eine positive Wirkung auf die sexuelle Lust (Frederick et al., 2017). Clement (2014) unterscheidet eine gemeinsame Schnittmenge der erotischen Profile, die Paare von vergangenen sexuellen Erfahrungen, Fantasien und Wünschen mitteilen. Der ausgeschlossene Teil des sexuellen Profils wird aus unterschiedlichen Gründen wie Scham, Unsicherheit oder der Gefahr für die Beziehung nicht mitgeteilt (Clement, 2014). Die gemeinsame Schnittmenge zu vergrössern kann die erotische Entwicklung fördern, vor allem dann, wenn eine unbefriedigende sexuelle Stagnation erreicht wurde (Clement, 2014).

Eine weiterer förderlicher Faktor für die Kommunikation in der Partnerschaft ist das Geben von konstruktivem Feedback im sexuellen Kontext sowie das offene Gespräch über grundlegende Erwartungen an das gemeinsame Sexualleben (Herbenick et al., 2014). Ein weiteres Ergebnis einer Studie ist, dass das Bewusstsein für realistische Erwartungen, wie beispielsweise die Tatsache, dass sexuelle Lust in Langzeitbeziehungen natürlichen Schwankungen unterliegt, zum Erhalt sexuellen Verlangens beitragen kann (Mark & Lasslo, 2018). Eine Studie von Herbenick et al. (2014) zeigt, dass Geduld in Phasen geringerer sexueller Lust hilfreich sein kann – mit dem Vertrauen darauf, dass sich das Verlangen wieder einpendelt. Diese Grundhaltung fördert ein realistisches Verständnis dafür, dass selbst in erfüllten Partnerschaften das sexuelle Verlangen Schwankungen unterliegt. Unrealistische Erwartungen können hingegen negative Emotionen wie etwa Selbstzweifel oder das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit hervorrufen, wenn die eigenen Erfahrungen nicht mit den Erwartungen übereinstimmen (Metz & McCarthy, 2011).

Sexualität und sexuelle Lust in Langzeitbeziehungen sind dynamische Prozesse, die sich im Verlauf der Beziehung verändern und an unterschiedliche Lebensphasen, psychosoziale Bedingungen und individuelle Entwicklungen anpassen. Gerade weil die sexuelle Lust kein

statisches Konstrukt ist, eröffnet es Potenzial zur aktiven Gestaltung und Weiterentwicklung. Dies setzt jedoch voraus, dass Paare bereit sind, in ihre Beziehung zu investieren, sich auf Veränderungsprozesse einzulassen und auch die Sexualität als einen gestaltbaren Teil ihrer Partnerschaft wahrzunehmen.

Für die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der sexuellen Lust sind verschiedene förderliche Faktoren entscheidend, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Dazu gehören eine bewusste Priorisierung der Sexualität im Beziehungsalltag sowie die Fähigkeit zur Selbstdifferenzierung und -erweiterung. Auch das Erhalten eines erotischen Spannungsfeldes spielt eine wichtige Rolle. Darüber hinaus schafft eine offene und wertschätzende Kommunikation über Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen einen Raum, in dem sexuelle Lust langfristig Bestand haben kann.

### 3 Theoretischer Hintergrund von Online-Interventionen

Mit dem Ziel einer Konzipierung und Durchführung einer Online-Intervention zur Förderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen wird im folgenden Kapitel der theoretische Hintergrund von internetbasierten Interventionen erläutert. Mit einer allgemeinen Annäherung in Form von Definition, Chancen und Grenzen wird danach der Fokus auf die Erkenntnisse und Wirksamkeit in sexualwissenschaftlichen Themen gelegt.

#### 3.1 Definition und Formen

Das Internet bietet heutzutage unterschiedliche Möglichkeiten für Hilfestellungen bei sexuellen Herausforderungen. Ob themenspezifische Diskussionsforen für den anonymen Austausch, Fachberatungen über E-Mail, Informationswebseiten oder Kommunikation mit künstlicher Intelligenz, oftmals ist das Internet die erste Anlaufstelle im Rahmen der Selbsthilfe. Der niedrighschwellige Zugang kann den Weg zu unterstützenden Angeboten erleichtern, allerdings variiert die Qualität der Inhalte erheblich (Berking & Rief, 2012).

Als Internet-Interventionen oder auch Online-basierte Interventionen werden alle psychosozialen Angebote bezeichnet, die Betroffenen mit Hilfe des Internets als Medium unterstützen oder präventiv helfen (Berger & Krieger, 2018; Berking & Rief, 2012). Neben Wissensvermittlung beinhalten sie auch therapeutische Techniken, die einen Lernprozess auslösen und begleiten sollen (Berking & Rief, 2012). Die Internet-Intervention kann entweder alleinstehend sein (Stand Alone), im Rahmen gestufter Behandlungsmodelle eingesetzt werden (Stepped-Care Konzepte) oder Teil einer Kombination mit klassischer Präsenztherapie (Blended-Care-Konzepte) darstellen (Hoyer & Knappe, 2021).

Dabei kann zwischen folgenden Kategorien von Internet-Interventionen unterschieden werden: Webbasierte Selbsthilfeprogramme können zum einen unbegleitet sein, sodass die Teilnehmenden aus eigener Initiative das Programm durchlaufen (Berger & Krieger, 2018). Wenn es zusätzlich noch regelmässige Online-Kontakte mit Fachpersonen gibt, dann spricht man von einer angeleiteten Selbsthilfe (Berger & Krieger, 2018). Diese Unterstützung kann beispielsweise in Form von Feedback zu Übungen oder die Beantwortung von Fragen beinhalten. Sie dient zusätzlich zur Motivation und für die Einhaltung der Vorgaben im Selbsthilfeprogramm (Berger & Krieger, 2018). Die Intensität der Begleitung kann variieren und in unterschiedlicher Form erfolgen: als regelmässige Unterstützung über den gesamten Zeitraum, als intensivere Betreuung zu Beginn zur Förderung des Selbstmanagements im weiteren Verlauf oder als bedarfsorientierte Begleitung auf Anfrage (Baumeister et al., 2014).

Die folgende Masterarbeit beinhaltet eine unbegleitete Internet-Intervention, weshalb die Chancen und Grenzen nur in diesem Kontext beleuchtet werden.

### 3.2 Chancen

Weltweit ist der Bedarf an fundierter therapeutischer Versorgung höher als das tatsächliche Angebot (Berking & Rief, 2012). Durch den niederschweligen Zugang von internetbasierten Interventionen könnte diese Lücke teilweise geschlossen werden. Zum einen ist es orts- und zeitunabhängig (Berking & Rief, 2012). Im Vergleich zu einer persönlichen Behandlung erleichtert es beispielsweise auch den Zugang für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, da keine Anreise oder sonstige logistische Organisation notwendig ist (Roddy et al., 2019). Zum anderen gibt es bei Online-Interventionen keine Wartezeiten, weshalb sie auch als Brückenlösung genutzt werden, sofern zum gefragten Zeitpunkt keine Therapieplätze verfügbar sind (Berking & Rief, 2012).

Ein weiterer Vorteil liegt in der Möglichkeit, Hilfe im geschützten privaten Rahmen zu erhalten, was zu einem erhöhten Wohlbefinden beitragen kann (Roddy et al., 2019). Auch die Anonymität spielt eine wichtige Rolle, insbesondere bei schambehafteten Themen, da sie die Hemmschwelle für das Ersuchen von Unterstützung senken kann (Berking & Rief, 2012). Darüber hinaus sind die Hürden für Personen mit geringerem Einkommen oftmals niedriger, da die Kosten in der Regel tiefer ausfallen (Roddy et al., 2019).

Ein weiterer positiver Aspekt ist die Eigenverantwortung, die mit der Nutzung digitaler Angebote einhergeht: Da Online-Interventionen stark auf die Selbstdisziplin und aktive Beteiligung setzen, können sie Menschen dabei unterstützen, ihre eigenen Ressourcen zur Problembewältigung zu identifizieren und gezielt zu nutzen (Hoyer & Knappe, 2021).

### 3.3 Grenzen

Grundsätzlich sind digitale Kompetenzen und Internetzugang notwendige Voraussetzung für die Nutzung von Internet-Interventionen (Schuster et al., 2018). Da Online-Intervention meistens auf standardisierten Konzepten beruhen, ist eine sorgfältige Abwägung erforderlich, welchen Schweregrad und Komplexität ein Anliegen haben darf, sodass es noch immer effektiv behandelt werden kann (Berking & Rief, 2012). Ohne vorgängige klassische Anamnese oder Beurteilung besteht die höhere Wahrscheinlichkeit, dass das Anliegen nicht passend für den Inhalt gewählt ist (Andersson et al., 2009). Dies birgt das Risiko einer Fehlanwendung, da weder vor noch während der Intervention ein Kontakt zu einer Fachperson besteht (Schuster et al., 2018). Diese und weitere Gründe, wie beispielsweise Motivationsverlust, führen zu einer höheren Abbruchrate im Vergleich zu begleiteten Online-Interventionen (Andersson et al., 2009; Baumeister et al., 2014). In einer Übersichtsarbeit von 12 internetbasierten Interventionen zu sexuellen Funktionsstörungen, welche teilweise durch Chat und E-Mail-Funktion begleitet wurden, lag der Median der Personen, die die internetbasierte Intervention abgeschlossen hatten, bei 53 % (Zarski et al., 2022).

Gerade in Krisensituationen sind internetbasierte Interventionen eher ungeeignet, da keine akute, individualisierte und fachliche Unterstützung erfolgen kann (Berger & Krieger, 2018). Weitere Herausforderungen liegen im Datenschutz: Da sämtlicher Datenaustausch ausschliesslich online erfolgt, muss der Schutz von personenbezogenen Daten sichergestellt werden (Hoyer & Knappe, 2021).

### 3.4 Wirksamkeit bei sexuellen und paarbezogenen Themen

Die bisher besten untersuchten Internet-Interventionen sind Programme für Angststörungen und Depressionen, welche in zahlreichen Studien einen hohen Effekt in der Wirksamkeit zeigen (Hoyer & Knappe, 2021). Aufgrund der Anonymität können Online-Interventionen auch in den Bereichen der sexuellen Funktionsstörungen hilfreich sein, denn das Aufsuchen eines persönlichen Kontakts, kann mit Angst und Scham herausfordernd sein (Connaughton & McCabe, 2017). Dabei kann der zugangsfreundliche Erstkontakt mit einer Online-Intervention dazu dienen, diese Hürde abzubauen, um danach in einen persönlichen Kontakt mit einer Fachperson zu treten (Connaughton & McCabe, 2017). Online-Angebote können auch ergänzend zur Präsenztherapie eingesetzt werden, um die Wirksamkeit der Präsenztherapie zu erhöhen und den zeitlichen Aufwand der Fachperson im direkten Kontakt mit den betroffenen Personen zu reduzieren (Cicila et al., 2014). Diese Aspekte sind insbesondere bei begrenzten finanziellen und zeitlichen Ressourcen von Bedeutung (Cicila et al., 2014).

Grundsätzlich ist es wichtig, dass aufgrund der Standardisierung des Programms eine klare Diagnose oder ein eindeutiges Anliegen vorliegt, um die Eignung und somit auch die mögliche Wirksamkeit bestmöglich sicherzustellen (Andersson et al., 2009). Auch die Darstellung und der Umfang des Inhalts kann über die Wirksamkeit entscheiden. So wurde herausgefunden, dass kurze und leicht verständliche Inhalte für die Prävention vorteilhafter sind (Andersson et al., 2009). Hingegen können bei tiefergehenden Behandlungen ausführliche Informationen über einen längeren Zeitraum, beispielsweise mehrere Wochen, effektiver sein (Andersson et al., 2009). Benutzerfreundlichkeit, klare Navigation und technische Reibungslosigkeit sind für die Akzeptanz entscheidend (Andersson et al., 2009).

In einer Übersichtsarbeit von Baumeister et al. (2014) wurde festgestellt, dass begleitete Interventionen effektiver sind als unbegleitete. Erstere zeigen im Durchschnitt mittlere bis grosse Effekte, wobei letztere eher kleine bis mittlere Effekte erzielen (Berger & Krieger, 2018). Dies kann unter anderem mit einer höheren Abbruchrate erklärt werden. Zudem beeinflusst das Wissen um eine menschliche Präsenz im Hintergrund die Wirkung positiv (Andersson et al., 2009). Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor für Paarinterventionen ist, dass die beteiligten Personen motiviert sind und die sexuelle Herausforderung als gemeinsame

Aufgabe betrachten, anstatt sie als das alleinige Problem einer Person zu sehen, wie z.B. bei sexuellen Lustunterschieden (Vowels, 2023).

Ein weiterer Punkt für eine bessere Effektivität von begleiteten Interventionen – auch im Vergleich zur klassischen Therapie – sind Erinnerungsmöglichkeiten für Kurzübungen im Alltag per SMS oder automatisierte Push-Nachrichten (Hoyer & Knappe, 2021). Das kann wiederum helfen, die erlernten Fähigkeiten im Alltag fest zu verankern und damit die Effektivität der Behandlung zu steigern (Hoyer & Knappe, 2021). Wie hoch die Begleitung sein soll, steht in einem Abwägungsprozess zwischen Effizienz und Kosten, denn je intensiver die Begleitung, desto höher die Kosten (Baumeister et al., 2014).

Grundsätzlich besteht bei vielen publizierten Studien zur Wirksamkeit einer internetbasierten Intervention ein erhöhtes Risiko methodischer Verzerrungen im Hinblick auf die Ergebnissbewertung (Zarski et al., 2022). Ein potenzieller Verzerrungsfaktor ist, dass Studien mit sehr hohen Abbruchraten häufig gar nicht veröffentlicht werden, da unter diesen Bedingungen keine signifikanten Wirksamkeitseffekte festgestellt werden können (Zarski et al., 2022). Zudem verzichten Studien oftmals auf eine «Intention-to-Treat (ITT)-Analyse», bei der alle Teilnehmenden ausgewertet werden würden (Zarski et al., 2022). Das Weglassen von denjenigen, die das Programm nicht vollständig durchlaufen haben, kann dann zu einer Überschätzung der erfolgreichen Effekte und der Wirksamkeit führen (Zarski et al., 2022).

### 3.5 Beispiele aus dem sexualwissenschaftlichen Bereich

Im sexualwissenschaftlichen Bereich gab es bereits einige Online-Interventionen, bei denen die Wirksamkeit untersucht wurde. Ein achtwöchiges Programm von Vowels (2023) zur Behandlung von Lustdiskrepanzen mit psychoedukativen, achtsamkeits- und kommunikationsbasierten Übungen zeigte teilweise positive Effekte. Einige Paare konnten davon profitieren, denn sie hätten sich sonst nicht zwingend professionelle Hilfe gesucht. Weitere Paare hätten zusätzliche therapeutische Unterstützung benötigt, da beispielsweise die Anleitung zu bestimmten Übungen nicht klar verständlich war. Zusätzlich wäre eine individualisierte Anpassung oder eine vertiefte Bearbeitung der Inhalte, wie beispielsweise in einem therapeutischen Setting, hilfreich gewesen, um die Übungen wirksamer in den Beziehungsalltag zu integrieren (Vowels, 2023).

Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse, dass gezielte Übungen zur Förderung der partnerschaftlichen Kommunikation, insbesondere im Umgang mit sexuellen Schwierigkeiten und bei Diskrepanzen im sexuellen Verlangen, von zentraler Bedeutung sind (Vowels, 2023).

Ein weiteres Programm von Brotto et al. (2022) untersuchte die Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Internet-Intervention für Frauen mit Problemen bei der sexuellen Lust

und Erregung. Dieses Programm dauerte im Durchschnitt 11 Wochen und wies mit einer Abbruchrate von 13 % sowohl eine hohe Machbarkeit als auch eine vielversprechende Wirksamkeit auf. Die acht Module wurden von den Teilnehmerinnen selbstständig durchlaufen. Nach jedem Modul musste ein Fragebogen ausgefüllt werden, um den Zugang zum nächsten Modul freizuschalten. Zusätzlich erhielten die Teilnehmerinnen wöchentliche Erinnerungen per E-Mail, um die kontinuierliche Teilnahme zu fördern.

Zur Veranschaulichung wurden drei ausführliche Fallbeispiele in das Programm integriert, die die Entwicklung fiktiver Personen beim Erlernen und Anwenden von Achtsamkeitsfertigkeiten darstellen. Um die Nutzerinnen möglichst vielfältig anzusprechen und ihr Engagement zu fördern, umfasste der psychoedukative Anteil des Programms verschiedene Darstellungsformen wie Texte, Bilder, Diagramme, Videos und Audio.

Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen der sexuellen Funktion, insbesondere in der sexuellen Erregung, des Orgasmus und der allgemeinen sexuellen Zufriedenheit. Gleichzeitig gingen die mit sexuellen Funktionsstörungen assoziierten Belastungen signifikant zurück. Als unterstützender Faktor erwies sich die benutzerfreundliche Navigation sowie die Klarheit und Relevanz der Inhalte, welche durch ein vorangestelltes Telefonscreening geprüft und während des Programms durch Feedbackbogen evaluiert wurden. Eine grosse Herausforderung bestand jedoch in der angemessenen Dosierung der Hausaufgaben. Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen berichtete, dass der Umfang der Aufgaben angesichts ihres Alltagsstresses als zu hoch empfunden wurde (Brotto et al., 2022).

Eine weitere Studie untersuchte die Wirksamkeit eines Selbsthilfetrainings für Frauen mit Vaginismus. Das zehnwöchige Programm von Zarski et al. (2017) kombinierte psychoedukative Texte mit interaktiven Elementen und wurde adaptiv gestaltet, sodass die Teilnehmerinnen zwischen verschiedenen Modulen wählen konnten. Begleitet wurde die Intervention durch eine digitale Betreuungsperson, welche individuelle Rückmeldungen und Unterstützung während des Prozesses bot. Nach einer sorgfältigen Überprüfung anhand der Zulassungskriterien lag die Abbruchrate bei lediglich 10 %. Zwei Drittel der Teilnehmerinnen berichteten von einer hohen Akzeptanz und Zufriedenheit mit dem Programm. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen gaben an, dass sie zum ersten Mal Unterstützung wegen Penetrationsschwierigkeiten suchten. Dies bestätigt die Annahme, dass onlinebasierte Angebote insbesondere Personen ansprechen, die bisher keine persönliche Behandlung in Anspruch genommen haben oder keinen Zugang dazu hatten, aber dennoch Hilfe benötigen.

Eine Subgruppenanalyse deutete darauf hin, dass das Training insbesondere für jüngere Teilnehmerinnen wirksam sein könnte. Diese Gruppe hatte tendenziell weniger belastende sexuelle Vorerfahrungen im Zusammenhang mit Vaginismus und zeigte geringere Vermeidungstendenzen. Zudem scheint sie eher offen für digitale Interventionsformate zu sein, was ihre Bereitschaft zur Teilnahme positiv beeinflussen könnte (Zarski et al., 2017).

Online-Interventionen können im sexualwissenschaftlichen Bereich ein wertvolles und flexibles Unterstützungsangebot liefern. Gerade bei schambehafteten Themen stellen sie eine hilfreiche Alternative oder Ergänzung zu klassischen Therapieformen dar. Ihre Vorteile liegen in der Anonymität, der zeitlichen Unabhängigkeit und den niedrighschwelligen Zugangsmöglichkeiten. Allerdings sind unbegleitete Programme für die Effektivität herausfordernd, weshalb Studien zeigen, dass eine klare Struktur, Alltagstauglichkeit und thematische Eignung entscheidend für den Erfolg sind. Insgesamt erweisen sich Online-Interventionen als vielversprechendes Format, welche auch in Kombination mit den traditionellen Therapieformen einen wichtigen Beitrag zur sexuellen Gesundheit leisten können.

## 4 Forschungsfragen

Basierend auf der aktuellen Forschung zur sexuellen Lust wurde im Rahmen dieser Arbeit eine vierwöchige, selbstgeleitete Online-Intervention für Langzeitpaare entwickelt. Mithilfe gezielter Übungen und Wissensimpulse soll die sexuelle Lust gefördert und die Paarsexualität positiv beeinflusst werden. Das Programm richtet sich nicht ausschliesslich an Paare mit geringer sexueller Lust, sondern auch an solche, die neue Anregungen suchen und durch gemeinsame Erfahrungen wachsen möchten.

Zur Evaluation des Programms werden neben Aspekten der Wirksamkeit auch Verbesserungspotenziale im Hinblick auf die Weiterentwicklung der Intervention untersucht. Daraus ergeben sich folgende Forschungsfragen, die in drei Themenbereiche gegliedert sind:

### Einflussfaktoren der sexuellen Lust

1. Welche Strategien haben die Paare vor der Teilnahme an der Online-Intervention entwickelt, um die sexuelle Lust in einer langfristigen Partnerschaft zu fördern?
2. Welche hemmenden Faktoren in Bezug auf die sexuelle Lust nehmen die Teilnehmenden in ihrem Alltag wahr?

### Wirksamkeit der Online-Intervention

3. Wie beurteilen die Teilnehmenden die Wirksamkeit der Online-Intervention hinsichtlich einer positiven Veränderung ihrer sexuellen Lust und ihrer Paarsexualität?
4. Welche Elemente der Online-Intervention werden von den Teilnehmenden als besonders hilfreich wahrgenommen?

### Weiterentwicklung der Online-Intervention

5. Mit welchen Herausforderungen sind die Teilnehmenden während der Durchführung der Online-Intervention konfrontiert?
6. Welche konkreten Verbesserungsvorschläge zur Weiterentwicklung des Programms geben die Teilnehmenden an?

## 5 Methodik

Das nachfolgende Kapitel befasst sich im ersten Teil mit dem Inhalt und dem Aufbau der Online-Intervention. Danach erfolgt die detaillierte Erläuterung des Mixed-Methods-Ansatzes, welcher für die Datenerhebung und die anschliessende Analyse genutzt wird.

### 5.1 Inhalt und Aufbau der Online-Intervention

Da Sexualität in vielen gesellschaftlichen Kontexten weiterhin ein tabuisiertes Thema ist, kann der Schritt in eine persönliche Therapie für viele Paare mit einer hohen Hemmschwelle verbunden sein. Eine Online-Intervention bietet demgegenüber einen anonymen und geschützten Rahmen, in dem sich Paare eigenständig mit dem Thema auseinandersetzen können. Für manche Paare hat die Förderung der sexuellen Lust keine oberste Priorität im Beziehungsalltag, vor allem, wenn der individuelle oder gemeinsame Leidensdruck nicht gross genug ist. Trotzdem kann dies eine Beziehung belasten, weshalb der niederschwellige Zugang eine Erleichterung und passende Alternative darstellen kann. Da die Intervention gratis zur Verfügung steht, ist sie eine kostengünstige und ortsunabhängige Möglichkeit zur sexuellen Weiterentwicklung und Beziehungsförderung.

Die Online-Intervention wurde speziell für Paare in Langzeitbeziehungen konzipiert und erstreckt sich über einen Zeitraum von vier Wochen. Innerhalb dieses Zeitraums durchlaufen die Teilnehmenden vier thematisch strukturierte Module, d. h. jeweils ein Modul pro Woche. Der zeitliche Umfang von etwa 30 bis 60 Minuten pro Modul wurde bewusst so gewählt, dass er mit den zeitlich begrenzten Ressourcen von Personen in herausfordernden Lebensphasen vereinbar ist. Aufgrund der vorgegebenen Dauer der Masterarbeit von 22 Wochen, wurde die Online-Intervention eher kürzer gehalten, um genügend Zeit für die Konzipierung, Durchführung und Analyse einzuplanen. Die Inhalte sind über die Webseite [www.lustreise.ch](http://www.lustreise.ch) zugänglich, welche mithilfe von WordPress erstellt wurde. Die Übungen sind selbsterklärend gestaltet, sodass sie eigenständig und zeitlich flexibel durchgeführt werden.

Der Begriff «Lustreise» beschreibt einen dynamischen Prozess, der sich idealerweise durch spielerische Neugier und fehlendem Leistungsdruck auszeichnet. Die metaphorische Idee einer Reise steht für Entdeckung, Neues und persönliches Wachstum. Das Ziel besteht darin, einen erotischen und positiven Raum zu eröffnen, der das gemeinsame Erleben sexueller Lust ermöglicht. Gerade bei Paaren in Langzeitbeziehungen können diese Attribute aufgrund der Beziehungsdauer im Alltag untergehen.

Die Intervention basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz: Jedes Modul kombiniert psychoedukative Inhalte mit praktischen, körperbasierten Übungen sowie Alltagsimpulsen. Dadurch sollen kognitives Wissen, körperliches Erleben und partnerschaftliche Interaktion

aktiviert werden. Die Online-Intervention als gemeinsames Projekt kann somit die Intimität und emotionale Verbundenheit stärken, die als Grundlage für eine erfüllende Sexualität angesehen werden. Die Übungen orientieren sich an wissenschaftlich fundierten, lustfördernden Faktoren (vgl. Kap. 3.8 Fördernde Faktoren), wie z. B. Kommunikation, Erotik und Differenzierung.

Ein weiterer wichtiger Fokuspunkt bei der Konzeption war die Alltagstauglichkeit, da Stress, Zeitdruck oder Erschöpfung oft als Grund für die fehlende sexuelle Lust angegeben wurde. Deshalb wurde das Programm bewusst kompakt und mit geringem zeitlichem Aufwand gestaltet, um eine realistische Integration in den Alltag zu ermöglichen. Dies unterscheidet sich von umfangreichen Ratgebern in Buchform. Inhaltliche Inspirationen für die Ausgestaltung der Module stammen aus sexualwissenschaftlichen und psychologischen Fachquellen sowie aus praxisorientierten Ratgebern. Die jeweiligen Quellen sind im Online-Programm ausgewiesen:

- Clement, U. (2014). Guter Sex trotz Liebe: Wege aus der verkehrsberuhigten Zone
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2022). 8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte: ... damit die Liebe lebendig bleibt
- Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2011). Enduring desire: Your guide to lifelong intimacy
- Nagoski, E. (2024). Kommt zusammen! Die Kunst (und Wissenschaft!) sexuell erfüllter Beziehungen
- Perel, E. (2014). Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence
- Schnarch, D. (2022). Die Psychologie sexueller Leidenschaft

Das Design der Website soll Unaufgeregtheit, Wärme und Klarheit widerspiegeln (vgl. [www.lustreise.ch](http://www.lustreise.ch) oder Anhang II). Durch grünliche und rötliche Farbtönen wird die sinnliche Welt der Sexualität auf subtile Weise dargestellt, ohne dabei zu aggressiv oder aufdringlich zu wirken. Die klare und neutrale Typografie mit unterschiedlichen Schriftgrößen und hervorgehobenen Textabschnitten soll die Lesbarkeit und Orientierung fördern.

## Sexuelle Lust & Intimität – gemeinsam auf Entdeckungsreise



Abbildung 2: Printscreen der Startseite auf [www.lustreise.ch](http://www.lustreise.ch)

Die wiederkehrende Bildsprache mit starkem Fokus auf Hände soll sowohl emotionale, intime und achtsame Begegnungen zwischen zwei Menschen symbolisieren und zur Vorstellung einer sinnlichen, verspielten Reise durch Berührungen einladen. Zur Gewährleistung einer flexiblen Nutzung wurde die Website responsiv gestaltet, sodass sie auf unterschiedlichen Endgeräten ansprechend zugänglich ist. Die auf der Website verwendeten Bilder und Icons stammen von [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) und [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com). Für die genannten Inhalte wurden die jeweiligen Lizenzbedingungen und erforderlichen Hinweise beachtet.

### 5.1.1 Startseite

Die Startseite bietet einen Überblick über den Aufbau und die Inhalte des vierwöchigen Online-Programms. Die Teilnehmenden erhalten hier zudem Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen sowie zum Ziel der Intervention. Da das Programm standardisiert, selbstgeleitet und ohne persönlichen Kontakt stattfindet, ist eine transparente Kommunikation darüber, was das Programm leisten kann und was nicht, von zentraler Bedeutung. Eine individuelle Unterstützung bei spezifischen Herausforderungen wie Paarkonflikten oder Schmerzen beim Sex ist nicht möglich. In solchen Fällen kann eine persönliche Sexual- oder Paartherapie besser geeignet sein. Auch wenn die Anonymität im Vergleich zur persönlichen Begleitung oder regelmässigen Austauschmöglichkeiten im Vordergrund steht, wird auf der Seite «Über Lustreise» eine E-Mail-Adresse bereitgestellt, um eine freiwillige Kontaktaufnahme und allfällige Rückfragen zu ermöglichen.

Da die Module ausschliesslich über einen Zugangscode zugänglich waren, wird auf der Startseite auf die Teilnahme am Vorfragebogen hingewiesen. Nach dem Abschicken des Fragebogens zeigt es den Zugangscode automatisch an. Ebenfalls wird auf der Startseite darauf aufmerksam gemacht, dass es sich bei dieser Online-Intervention um ein Projekt im Rahmen einer Masterarbeit handelt.

### 5.1.2 Modul 1

Im ersten Modul steht die Auseinandersetzung mit individuellen und gesellschaftlich geprägten Glaubenssätzen über Sexualität und sexuelle Lust im Fokus. Die Teilnehmenden erhalten gängige Mythen und Aussagen zu den genannten Themen, die durch Erklärungen ergänzt werden und als Diskussionsgrundlage dienen. Dieser Einstieg in die gesellschaftlich-kulturelle Dimension von Sexualität soll zur Reflexion anregen, bevor die Paare in persönlichere Themen einsteigen.

Neben einer Einführung in das allgemeine Verständnis sexueller Lust werden lustfördernde und lusthemmende Faktoren thematisiert. Die sexuelle Lust ist die Motivation für sexuelle Aktivitäten. Deshalb fragen sich die Paare, aus welchen Gründen sie Sex haben. Ziel des Moduls ist es, durch Wissensvermittlung und Reflexion realistische Erwartungen an Sexualität und Lust zu fördern. Die Reflektion über die eigene sexuelle Lust und deren positiven Einflussfaktoren im Alltag schafft zudem die Voraussetzung für ein persönliches und intimes Gespräch im zweiten Modul.

### 5.1.3 Modul 2

Dieses Modul legt den Fokus auf die partnerschaftliche Kommunikation zu sexuellen Wünschen, Bedürfnissen und Vorstellungen. Zu Beginn steht eine kurze Einstiegsübung mit Augenkontakt, die die Präsenz und emotionale Verbindung im Moment stärken soll. Danach werden die Paare mithilfe gezielter Fragestellungen wie «Wann verspürst du im Alltag sexuelle Lust und wie kann sie gesteigert werden?» oder «Wie soll ich dir signalisieren, dass ich Lust auf Sex habe?» angeleitet, sich in einem geschützten Rahmen über ihre persönlichen sexuellen Präferenzen auszutauschen. Ziel ist es, die Kommunikationskompetenz im Umgang mit intimen Themen zu stärken, die emotionale Verbundenheit durch den intimen Austausch zu erhöhen und mögliche Missverständnisse abzubauen. Abschliessend wird ein Impuls gegeben, wie Intimität auch im Alltag durch ein körperbezogenes Ritual wiederhergestellt oder erhalten werden kann.

### 5.1.4 Modul 3

Das dritte Modul widmet sich der körperlichen Nähe im Rahmen achtsamer, nicht sexualisierter Berührungen. Ein kurzer Wissensinput thematisiert zunächst die Bedeutung von Entspannung für sexuelle Lust. Anhand einer einfachen Übung mit einer angespannten Faust

wird körperlich veranschaulicht, welchen Einfluss Leistungsdruck oder Angst auf die sexuelle Lust und Erregung haben können.

Die anschliessende Hauptübung besteht aus einem wechselseitigen Geben und Empfangen von Berührungen. Der Fokus liegt darauf, Berührungen bewusst, ohne Leistungsdruck und möglichst genussvoll zu erleben. Das Ziel besteht darin, die körperliche Selbstwahrnehmung zu fördern, eine neue Qualität der körperlichen Nähe zu schaffen und durch anschließendes Feedback auszutauschen, welche Berührungen als besonders angenehm oder interessant empfunden wurden. Zum Abschluss gibt es Empfehlungen, wie sich die Übung in den Alltag und das Sexualleben integrieren lässt.

#### 5.1.5 Modul 4

Das abschliessende Modul widmet sich dem Aspekt der Erotik: Was ist Erotik? Und wie können Paare sie in ihre Sexualität und Paarbeziehung integrieren? Gerade in langjährigen Partnerschaften nimmt mit wachsender Intimität häufig das Gefühl von Sicherheit zu, während gleichzeitig Neugier und erotische Spannung durch Routine abnehmen können. Vor diesem Hintergrund wird in einem Wissensinput auf die Gegensätzlichkeit zwischen Intimität und Erotik eingegangen. Das Spiel zwischen Nähe und Distanz, welches in einem ausbalancierten Mass für beide Pole wichtig ist, wird mit einer Berührungsübung an der Hand dargestellt. Ziel ist es, auch Kreativität und Neugier in andersartige Berührungen einzubringen.

Eine weitere Übung, um aus routinierten Mustern auszubrechen und damit Vielfalt zu initiieren, ist das Festhalten des Gelernten aus den vergangenen Modulen in einem «erotischen Reisekoffer». Dieser kann nach Bedarf für kleine Überraschungen und Abwechslungen im Paaralltag und in der Sexualität sorgen. Das Ziel besteht darin, Raum für Kreativität, Spiel sowie Neugier zu schaffen und eine nachhaltige Integration der Inhalte in den Beziehungsalltag zu ermöglichen.

#### 5.1.6 Abschlussseite

Am Ende des vierten Moduls wurden die Teilnehmenden mit einem Abschlussabsatz sowie einem Pop-up-Feld dazu eingeladen, den Nachfragebogen auszufüllen. Zur Förderung der Teilnahme wird ein Zugang zum Bonusmaterial als Anreiz in Aussicht gestellt. Das zusätzliche Material wird nach dem Ausfüllen des Fragebogens über einen weiteren Zugangscode freigeschaltet. Zudem kann das Ausfüllen des Fragebogens auch den eigenen Entwicklungsschritt nochmals aus einer anderen Perspektive aufzeigen und unterstützen.

## 5.2 Literaturrecherche

Die Konzeption der Online-Intervention basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die durch eine Literaturrecherche gewonnen wurden. Die Suche erfolgte über verschiedene

wissenschaftliche Plattformen wie Google Scholar, dem Bibliothekskatalog der Hochschule Merseburg und der Zentralbibliothek Zürich. Dabei wurden zentrale Schlüsselbegriffe in deutscher und englischer Sprache in unterschiedlichen Kombinationen verwendet:

Deutsch:

sexuelle Lust, sexuelles Verlangen, sexuelles Begehren, Langzeitbeziehung, Liebesbeziehung, Intimität

Internet-Intervention, Internet und Sexualität, Internet und Sexualtherapie, digitale Intervention, Online-Intervention

Englisch:

sexual desire, sexual drive, sex drive, sexual arousal, relationship, romantic relationship, longterm relationship, couples, intimacy

internet intervention, internet-based intervention, online intervention, internet therapy

Die Auswahlkriterien der Literatur bezogen sich auf qualitative und quantitative Studien, Meta-Analysen sowie Sachbüchern von Fachpersonen der Sexualwissenschaften. Grundsätzlich wurde auf möglichst aktuelle Veröffentlichungen zurückgegriffen. Bei bekannten sexologischen Konzepten oder der Definition von sexueller Lust wurden bei Bedarf auch ältere, wissenschaftlich anerkannte Quellen einbezogen.

### 5.3 Datenerhebung

Direkt über die Website erfolgte im Zeitraum von Ende April bis Ende Juni die Datenerhebung durch einen Vor- und Nachfragebogen. Eine detaillierte Übersicht über den Aufbau und zu den Fragestellungen der Fragebogen befindet sich im Anhang III.



*Abbildung 3: Ablauf der Untersuchung*

Um die Anonymität zu gewährleisten war keine Anmeldung mit einer E-Mail-Adresse erforderlich. Zwischen den beiden Erhebungszeitpunkten durchliefen die teilnehmenden Paare die vierwöchige Online-Intervention, in der sie pro Woche ein Modul absolvierten. Auch wenn die Teilnahme an den Modulen als Paar vorausgesetzt wird, musste der Fragebogen von jeder Person individuell ausgefüllt werden. Mit Hilfe eines als Paar erkennbaren Codes lassen sich die erhobenen Daten sowohl personenbezogen als auch paarweise zuordnen und auswerten.

Der Zugang zu den Modulen wurde durch ein Passwort geschützt, das erst nach Abschluss des Vorfragebogens freigeschaltet wurde. Durch Pop-up-Felder im letzten Modul sowie auf der Startseite wurden die Paare daran erinnert, dass sie nach Abschluss des Programms

den Nachfragebogen ausfüllen sollen. Als Anreiz diene der Zugang zu einer Bonusseite mit weiterführendem Material.

Die beiden Fragebogen bestehen zum einen aus einem vollstandardisierten Teil mit geschlossenen Fragen, die auf wissenschaftlich geprüften Fragestellungen basieren (Döring, 2023). Dieser Abschnitt überprüft die Wirksamkeit der Online-Intervention anhand einer objektiven Messbarkeit. Der andere Teil des Fragebogens ist teilstandardisiert und besteht aus offenen Fragen, die eine Beantwortung mit eigenen Worten ermöglichte (Döring, 2023). Bei der Formulierung der Fragen wurde darauf geachtet, dass sie eindeutig formuliert sind, keine Suggestivfragen enthalten und eine offene Fragestellung ermöglichen, um das subjektive Erleben und Verhalten erfassen zu können (Döring, 2023). Der teilstandardisierte Teil des Fragebogens dient dazu, das Erleben sexueller Lust im Alltag zu erfassen und um qualitative Rückmeldungen zur Verbesserung des Online-Programms zu erhalten. Der Hauptunterschied vom Vor- zum Nachfragebogen liegt darin, dass letzterer nur die entwicklungsrelevanten Items und Fragen zu den Modulen enthält.

Zur Überprüfung der technischen Funktionalität, der Verständlichkeit sowie der sprachlichen Klarheit wurden beide Fragebogen im Rahmen eines Pre-Tests mit unterschiedlichen Altersgruppen aus dem Bekanntenkreis getestet. Zudem wurde die Übersicht zu den Fragebogen dem Erstbetreuer der Masterarbeit zur fachlichen und methodischen Rückmeldung vorgelegt.

## 5.4 Messkategorien

Die Evaluation der Online-Intervention hinsichtlich ihrer Wirksamkeit, des subjektiven Erlebens sowie potenzieller Verbesserungsvorschläge basiert auf einem Mixed-Methods-Ansatz. Zur Einschätzung der Wirksamkeit der Intervention im Hinblick auf die Förderung sexueller Lust wird ein quantitativer Ansatz verwendet. Auf Basis von standardisierten Fragen aus wissenschaftlich geprüften Fragebogen wird eine objektive, numerische Messbarkeit sichergestellt. Ergänzend dazu werden die offenen Fragen qualitativ ausgewertet, um die individuellen Erfahrungen und Einschätzungen der Teilnehmenden zu erfassen. Diese werden interpretativ analysiert, um vertiefende Erkenntnisse für die Weiterentwicklung der Intervention zu gewinnen (Döring, 2023).

### 5.4.1 Allgemeine und sexuelle Zufriedenheit

Zur Erhebung der Zufriedenheit in der Paarsexualität wurden Teile aus dem empirisch geprüften Fragebogen «New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)» verwendet, der aus einer 5-Punkt-Likert-Skala besteht (Štulhofer et al., 2010). Dieser von Štulhofer et al. (2010) entwickelte Fragebogen misst unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung und Beziehungsstatus die sexuelle Zufriedenheit. Sie wird multidimensional aus drei Blickwinkeln

erfasst. Der individuelle Blick bezieht beispielsweise die **eigene sexuelle Körperreaktion auf die Paarsexualität** oder die **emotionale Verfassung danach** mit ein. Bei der interpersonellen Perspektive wird beispielsweise das **gegenseitige Eingehen auf sexuelle Bedürfnisse** und die **Balance zwischen dem Geben und Nehmen** berücksichtigt, was vor allem mit der zunehmenden Dauer der Beziehung an Relevanz zunimmt. Beim letzten Aspekt liegt der Fokus auf der Charakteristik von sexuellen Aktivitäten wie z.B. **Vielfalt, Kreativität und Häufigkeit der sexuellen Paaraktivitäten** (Štulhofer et al., 2010). Da sich die Online-Intervention an eine deutschsprachige Zielgruppe richtet, basiert der NSSS auf der deutschen Übersetzung von Hoy et al. (2019). Dabei wurden sprachliche Anpassungen in Hinblick auf eine informellere und geschlechtsneutrale Ansprache vorgenommen.

In der Studie von «What Keeps Passion Alive» untersuchten Frederick et al. (2017), was sexuell zufriedene Männer und Frauen, die über keinen Rückgang der sexuellen Leidenschaft berichten, von sexuell zufriedenen Männern und Frauen, die über eine geringere Leidenschaft erzählen, unterscheidet. Nebst den im NSSS-Fragebogen abgedeckten Attributen dient auch eine **höhere Zufriedenheit in der Beziehung** als wichtiger Faktor für den Erhalt der sexuellen Lust. Für die einheitliche Messung wurde dieses selbstformulierte Item mit einer 5-Punkt-Likert-Skala verwendet.

Ergänzt wird der Fragebogen von zwei Items aus der Studie «Treatment of Low Sexual Desire or Frequency Using a Sexual Enhancement Group Couples Therapy Approach» von Kleinplatz et al. (2020). In dieser Studie wurde die Wirksamkeit einer Gruppentherapie auf die sexuelle Lust untersucht. Deshalb wurde die **allgemeine Zufriedenheit mit dem bisherigen Sexualleben** und die **Kommunikation über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse** innerhalb der Partnerschaft noch ergänzt.

Das Item zur **Wichtigkeit der Sexualität in einer Beziehung** wurde eigenständig ergänzt, da neben der Zufriedenheit auch die Relevanz der Sexualität als Grundvoraussetzung angesehen werden kann. Somit kann die Sexualität und die Online-Intervention im Alltag priorisiert werden. Die Auswahl aller Items beschränkt sich auf die Aspekte der Paarsexualität, da dies den zentralen Fokus der Intervention bildet. Zusätzlich wurden nur die Items eingeschlossen, die inhaltlich durch die Online-Intervention direkt bearbeitet werden, z.B. die Vielfalt der sexuellen Paaraktivitäten oder die Kommunikation der sexuellen Bedürfnisse.

#### 5.4.2 Sexuelle Lust

Sowohl in der wissenschaftlichen Literatur als auch in der allgemeinen Bevölkerung existieren unterschiedliche **Vorstellungen darüber, was sexuelle Lust ist und wie sie wahrgenommen** wird. Ebenso variieren die Meinungen, welche **Strategien zur Förderung der Lust hilfreich sind** oder was **im Alltag als hemmend** wahrgenommen wird. Um diese

individuellen Unterschiede im subjektiven Erleben zu erfassen, enthält der Fragebogen offene Fragen, die auf persönliche Einschätzungen und Erfahrungen abzielen.

Um die Wirksamkeit anhand eines Wertevergleichs aus dem Vor- und Nachfragebogen zu prüfen, wird zur objektiven Bewertung der Fragebogen «Sexual Desire Inventory» von Spector et al. (1996) genutzt. Mithilfe einer 5-Punkt-Likert-Skala wird die sexuelle Lust aus dyadischer und eigener Perspektive betrachtet (Spector et al., 1996). Spector et al. (1996) definieren die sexuelle Lust als kognitive Variable, also als Wunsch nach Sexualität, der einer sexuellen Aktivität vorangeht. Die klare Abgrenzung kommt daher, dass nicht jeder Wunsch zu einer sexuellen Aktivität führt, weshalb sich die **Häufigkeit der sexuellen Aktivität** von den **Wünschen nach einer sexuellen Aktivität** unterscheiden kann. Für die vorliegenden Fragebogen wurden ausschliesslich jene Items des SDI-2 ausgewählt, die sich auf die Paarsexualität beziehen. Aspekte wie Selbstbefriedigung wurden bewusst ausgeklammert, da sie nicht Teil der Online-Intervention sind. Die Items beziehen sich auf einen Zeitraum von einem Monat, was der Dauer der Online-Intervention entspricht, und eine gezielte Auswertung der Veränderungen ermöglicht.

Ergänzend wurde ein Item aus dem «Sexual Desire and Erotic Fantasies Questionnaire» von Nimbi et al. (2023) hinzugefügt. Diese Trendfrage soll aufzeigen, ob und wie Veränderungen der **sexuellen Lust über die Beziehungsdauer** subjektiv wahrgenommen werden.

#### 5.4.3 Wirksamkeit und Weiterentwicklung des Online-Programms

Mit dem Nachfragebogen wird jedes Modul hinsichtlich der wahrgenommenen Wirksamkeit der Intervention sowie möglicher Veränderungen in der Paarsexualität gezielt evaluiert. Nach einer allgemeinen und subjektiven Einschätzung zur Wirksamkeit der Online-Intervention anhand einer 4-Punkt-Likert-Skala wurde jedes einzelne Modul zusätzlich in Bezug auf Zielerreichung und Verbesserungsvorschläge bewertet. Bereits in der Konzeptionsphase der Online-Intervention wurden für jedes Modul zwei inhaltliche Zielsetzungen definiert. Diese erhielten die Teilnehmenden jedoch nicht explizit kommuniziert. Im Nachfragebogen wird mit den genannten Zielsetzungen überprüft, ob die vorgegebenen Inhalte tatsächlich aufgenommen und verankert wurden. Die abschliessenden offene Fragen dienten dazu, um qualitative Rückmeldungen einzuholen. Die Teilnehmenden wurden beispielsweise darum gebeten, Inhalte zu benennen, die sie als besonders wertvoll empfunden haben, sowie Verbesserungsvorschläge zu formulieren.

### 5.5 Rekrutierung und Eingrenzung der Teilnehmenden

Die einseitige Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe erfolgte über einen digitalen Flyer (vgl. Anhang I), der über private Netzwerke, soziale Medien und Studierendennetzwerke

verbreitet wurde. Den Paaren wurde weder ein finanzieller noch ein materieller Anreiz angeboten.

#### 5.5.1 Demografische Kriterien

Die Altersgrenze für die Teilnehmenden lag zwischen 25 und 60 Jahren. Diese Lebensphase ist häufig durch Herausforderungen wie berufliche Belastungen, Kinder oder körperliche Veränderungen geprägt, die die sexuelle Lust beeinflussen können. Bei Personen über 60 Jahren steigt hingegen die Wahrscheinlichkeit für chronische Erkrankungen oder andere gesundheitliche Einschränkungen, weshalb diese Altersgruppe nicht einbezogen wurde. Innerhalb der vorgegebenen Altersbandbreite sollten schwerwiegende körperliche oder psychische Krankheiten, die den Alltag und die Sexualität des Paares stark belasten, ausgeschlossen sein. In solchen Fällen kann eine individuelle und ganzheitliche Therapie sinnvoller sein. Vorausgesetzt wurde zudem eine monogame Beziehung mit einer Mindestdauer von zwei Jahren. In Studien wird zwischen der bis zu zwei Jahren dauernden Paarbildungsphase und den etablierten Paaren, die ab einer dreijährigen Beziehung dazuzählen, unterschieden. Grund dafür ist die unterschiedliche Bedeutung von Sexualität in den verschiedenen Beziehungsphasen. In der Paarbildungsphase, also am Anfang der Beziehung, dient Sexualität oft dem Aufbau von Intimität und Bindung. Bei etablierten Paaren, die sich grundsätzlich dazu entschieden, zusammenzubleiben, ist die Funktion des Intimitäts- und Bindungsaufbau durch Sexualität deshalb nicht mehr in dem hohen Masse notwendig wie in der Paarbildungsphase. Andere Bindungsmöglichkeiten wie beispielsweise eine gemeinsame Geschichte, Sicherheit, Verbindlichkeit, Nähe oder das Zusammenleben unterstützen den Zusammenhalt. Dadurch kann die bindende Funktion der Sexualität weniger bedeutsam werden. Gerade in monogamen Langzeitbeziehungen im gleichen Haushalt können sich durch Routinen und Sättigung hemmende Effekte auf die sexuelle Lust entwickeln, die im Fokus dieser Intervention stehen.

#### 5.5.2 Partnerschaftsbezogene Kriterien

Die Teilnahme an der Online-Intervention war nur als Paar möglich. Beide Personen mussten Bereitschaft und Offenheit zeigen, um über sexuelle Themen zu sprechen und sich auf körperliche Übungen einzulassen. Eine weitere Voraussetzung war eine beidseitige Motivation, sexuelle Lust oder Leidenschaft zu stärken und neue Impulse für die gemeinsame Sexualität zu gewinnen. Paare, die sich in einer akuten Beziehungskrise befinden oder von Gewalt betroffen sind, wurden von der Teilnahme ausgeschlossen. In solchen Situationen ist eine professionelle und spezialisierte Paartherapie oder anderweitige Unterstützung erforderlich.

### 5.5.3 Organisatorische Kriterien

Die Paare mussten über Internetzugang verfügen und bereit sein, sich über eine Dauer von vier Wochen Zeit für die Intervention zu nehmen. Der wöchentliche Aufwand betrug durchschnittlich 30 bis 60 Minuten. Da Stress und Zeitmangel als zentrale hemmende Faktoren sexueller Lust gelten, wurde darauf geachtet, dass das Programm zeitlich begrenzt ist. Die Online-Intervention wurde in deutscher Sprache angeboten, weshalb gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erforderlich waren.

## 5.6 Stichprobe

Im Zeitraum von Ende April bis Ende Mai 2025 haben insgesamt 28 Personen den Vorfragebogen ausgefüllt. Für die Teilnahme an der Online-Intervention wurden die oben genannten Kriterien definiert. Eine Person gab an, die Kriterien nur teilweise zu erfüllen, weshalb das gesamte Paar von der Teilnahme ausgeschlossen wurde. Vier weitere Personen konnten mit dem Code nicht eindeutig einer Partnerin oder einem Partner zugeordnet werden. Entweder erfolgte die Teilnahme nicht als Paar oder nur eine Person füllte den Vorfragebogen aus. Nach diesen Datenbereinigungen betrug die Stichprobe des Vorfragebogens schlussendlich 22 Personen ( $n = 22$ ), bestehend aus elf Paaren, die gemäss eigener Angaben alle Einschlusskriterien erfüllten. Die Geschlechterverteilung war mit zwölf weiblichen und zehn männlichen Teilnehmenden beinahe ausgeglichen. In Bezug auf die sexuelle Orientierung lässt sich daraus ableiten, dass zehn heterosexuelle Paare und ein homosexuelles Paar teilgenommen haben. Die Altersspanne reichte von 25 bis 60 Jahren. Am häufigsten vertreten ist die Altersgruppe 25 – 30 Jahre ( $n = 8$ ), gefolgt von den Gruppen 31 – 35 Jahre ( $n = 5$ ) und 41 – 45 Jahre ( $n = 5$ ). Alle übrigen Teilnehmenden verteilten sich jeweils auf die anderen Altersgruppen. Etwas weniger als die Hälfte der Stichprobe ( $n = 9$ ) lebte mit minderjährigen Kindern im gemeinsamen Haushalt, während dies bei 13 Personen nicht der Fall war.

Da die Forschungsfragen eins und zwei mithilfe des Vorfragebogens beantwortet werden können, wird die komplette Stichprobe für die Analyse verwendet.

Die Stichprobe für den Nachfragebogen ( $n = 5$ ) fiel mit einer Rücklaufquote von 22.7 % deutlich geringer aus. So schlossen zwei Paare das Programm komplett ab, einschliesslich der Beantwortung des Nachfragebogens. Zusätzlich füllte eine weitere Person den Nachfragebogen aus. Aus den Angaben des Vorfragebogens kann jedoch davon ausgegangen werden, dass auch diese Person als Paar teilgenommen hat. Daraus ergibt sich eine Abbruchrate von 77.3 %. Nach Ablauf der Datenerhebung füllten noch zwei Paare ( $n = 4$ ) den Nachfragebogen aus. Aufgrund der Kurzfristigkeit konnten diese Daten nicht berücksichtigt werden.

## 5.7 Datenanalyse

Aufgrund der geringen Anzahl der teilnehmenden Paare können keine statistisch signifikante Aussage getroffen werden und eine Generalisierbarkeit der Ergebnisse ist ausgeschlossen. Aus diesem Grund wird eine deskriptive Auswertung der quantitativen und qualitativen Daten vorgenommen. Ein explorativer Ansatz eignet sich zudem, da über ein neues Themenfeld, in diesem Fall die selbstkonzipierte Online-Intervention, Daten gesammelt werden mit der Zielsetzung, einen Überblick über die erhobenen Daten zu gewinnen, Strukturen zu erkennen und erste Zusammenhänge zu explorieren (Döring, 2023).

Die verwendeten Fragebogen vor und nach der Intervention enthielten sowohl quantitative als auch qualitative Fragestellungen. Mithilfe von standardisierten Likert-Skalen konnten subjektive Wahrnehmungen und Einschätzungen systematisch und quantifizierbar erfasst werden. Für eine Einordnung der Daten liefert die Auswertung des Mittelwerts (arithmetisches Mittel) einen Durchschnittswert. Der Median wurde ergänzend berechnet, um die Verteilung der Daten darzustellen und mögliche Ausreisser in der Interpretation zu berücksichtigen. Auf weiterführende statistische Analysen wurde aufgrund der geringen Stichprobengrösse bewusst verzichtet, da primär erste Einblicke in subjektive Erlebens- und Veränderungsprozesse angestrebt wurden. Die gesammelten Daten ermöglichten auch dyadische Vergleiche innerhalb der Paare, da die Teilnahme zu zweit Voraussetzung für die Studie war. Zur Einschätzung der Wirksamkeit der Online-Intervention wurden die Daten aus dem Vor- und Nachfragebogen gegenübergestellt und hinsichtlich möglicher Veränderungen in den Summenwerten analysiert.

Die qualitative Inhaltsanalyse eignet sich dazu, einen Text systematisch durch Kategorienbildung zu analysieren (Döring, 2023). Die Antworten wurden induktiv mit einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2019) ausgewertet, um wiederkehrende Themen und Muster zu identifizieren. Dabei wurden keine theoretisch fundierten Kategorien vorab definiert. Vielmehr dienten die Aussagen der befragten Personen als Ausgangspunkt. Durch die Reduktion der Texte auf zentrale Aussagen werden vorläufige Kategorien abgeleitet. Diese wurden anschliessend auf inhaltliche Konsistenz geprüft und bei Bedarf überarbeitet. Ziel war es, dass durch die Auswertung der Häufigkeit der genannten Kategorien ein qualitatives Vorgehen quantifiziert werden konnte. Dieses Verfahren wurde bei den offenen Fragen in beiden Fragebogen angewendet.

Aufgrund der geringen Rücklaufquote im Nachfragebogen wurde zusätzlich eine deskriptive Fallanalyse der verbleibenden Paare durchgeführt. Die Beschreibung individueller Veränderungen im Zusammenhang des jeweiligen Partnerschaftskontext sollen mögliche Wirkmechanismen oder Muster innerhalb der Paardyade aufzeigen.

## 5.8 Datenschutz und Forschungsethik

Auf der Startseite der Website wurden die Teilnehmenden umfassend darüber informiert, was sie von der Online-Intervention erwarten durften und welche Voraussetzungen für die Teilnahme erforderlich waren. Zudem wurde auch darauf hingewiesen, für welche Probleme die Online-Intervention nicht geeignet ist, beispielsweise bei akuten Partnerschaftskonflikten. Der Zugangscode zu den Modulen wurde erst nach dem Ausfüllen des Vorfragebogens freigeschaltet, denn in diesem Fragebogen mussten die Teilnehmenden ausdrücklich bestätigen, dass sie freiwillig teilnehmen und die Intervention jederzeit ohne Angabe von Gründen abbrechen können. Des Weiteren wurden alle Teilnahme-kriterien (z.B. Alter, minimale Beziehungsdauer, Teilnahme als Paar etc.) aufgelistet und deren Zustimmung abgefragt. Abschliessend wurde nochmals explizit darauf hingewiesen, dass für die Teilnahme keine akute Beziehungskrise oder psychische sowie physische Gewalt in der Beziehung vorliegen darf.

Die Teilnahme am Programm fand anonymisiert statt. Da die Fragebogen direkt über die Website zugänglich waren, mussten keine persönliche Daten wie E-Mail-Adressen zur Teilnahme angegeben werden. Durch die Codierung des Geburtstags und Geburtsorts der beiden teilnehmenden Personen fand beim Fragebogen eine erste Anonymisierung statt. Für die Datenanalyse erhielten die Teilnehmenden zusätzlich einen neutralen Identifikationscode, der eine getrennte sowie paarbezogene Auswertung der Vor- und Nachbefragung ermöglichte, ohne Rückschlüsse auf die Identität zuzulassen. Obwohl die Online-Intervention aufgrund der Anonymisierung selbstgeleitet war, wurde auf der Website eine E-Mail-Adresse veröffentlicht, welche für Rückfragen genutzt werden konnte. Da die Teilnehmenden jederzeit freiwillig und ohne Konsequenzen aus der Online-Intervention aussteigen konnten, ist das Risiko einer psychischen oder persönlichen Schädigung durch die Studie gering einzuschätzen.

Die Fragebogen und die Inhalte der Online-Intervention wurden für eine zusätzliche Perspektive vor der Veröffentlichung dem Erstgutachter zugestellt und auch gutgeheissen.

## 6 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse aus dem Vor- und Nachfragebogen dargestellt. Nach der Datenbereinigung nahmen insgesamt 22 Personen am Vorfragebogen teil, was der Teilnahme von 11 Paaren entspricht. Die Rücklaufquote des Nachfragebogens fiel mit 22.7 % vergleichsweise gering aus, sodass die Stichprobe beim Nachfragebogen aus zwei Paaren sowie einer Einzelperson bestand. Aufgrund der geringen Fallzahl erfolgt eine deskriptive und einzelfallorientierte Auswertung der quantitativen und qualitativen Daten. Eine Generalisierbarkeit der Ergebnisse ist aufgrund der tiefen Rücklaufquote nicht gegeben. Ziel besteht daher darin, die individuellen und subjektiven Veränderungsprozesse hinsichtlich der sexuellen Lust und Paarsexualität sichtbar zu machen. Zudem werden die subjektiven Einschätzungen der Teilnehmenden zur Wirksamkeit der Online-Intervention sowie deren Anregungen zur Weiterentwicklung systematisch erfasst, um daraus Impulse für die Optimierung des Programms abzuleiten. Die Darstellung der Ergebnisse ist in drei unterschiedliche Bereiche gegliedert. Zunächst werden die zentralen Erkenntnisse aus dem Vorfragebogen beschrieben. Die Darstellung der individuellen Veränderungsverläufe in Form einer Einzelfallanalyse als Paar soll die Wirksamkeit der Online-Intervention aufzeigen. Zum Schluss werden die Rückmeldungen der Teilnehmenden zur Online-Intervention auf mögliche Verbesserungspotentiale näher analysiert.

### 6.1 Ergebnisse aus dem Vorfragebogen

#### 6.1.1 Allgemeine sexuelle Zufriedenheit

Die Analyse der im Vorfragebogen erhobenen Daten zur sexuellen Zufriedenheit erfolgte anhand der «New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)». Dieser Fragebogen enthält mehrere Items zur Bewertung der Zufriedenheit der erlebten Sexualität, unter anderem hinsichtlich der Häufigkeit, Vielfalt und Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse.

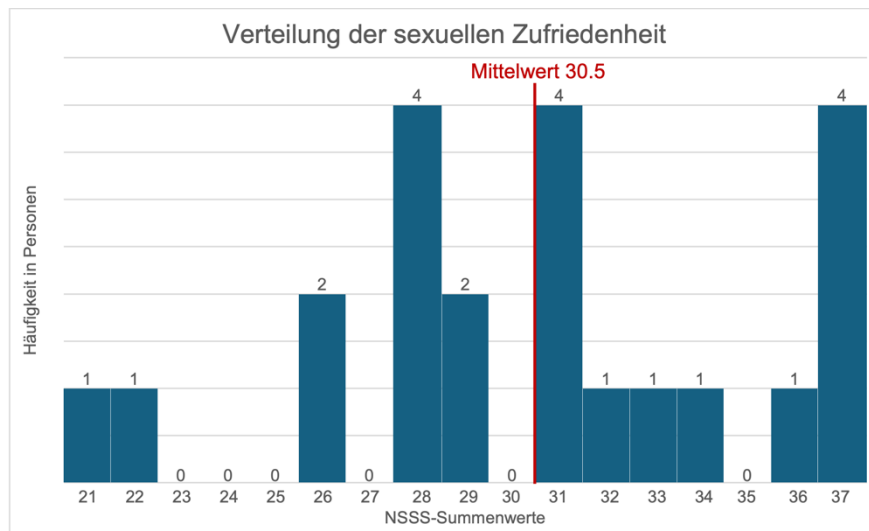


Abbildung 4: Verteilung der sexuellen Zufriedenheit

In der vorliegenden Stichprobe ( $n = 22$ ) bewegten sich die Summenwerte der Teilnehmenden zwischen 21 und 37 Punkten. Der Mittelwert lag bei 30.5 Punkten, was in Bezug auf die maximal mögliche Punktzahl von 40 tendenziell auf eine hohe sexuelle Zufriedenheit der Stichprobe hinweist. Mit einer Standardabweichung von 4.6 wurde eine moderate Streuung der Antworten festgestellt. Der Median lag mit 31 Punkten leicht über dem Mittelwert, was auf eine tendenzielle Häufung der Antworten im oberen Bereich der Skala schliessen lässt. Gleichzeitig deutete die geringe Differenz zwischen Median und Mittelwert darauf hin, dass es in der Stichprobe kaum extreme Ausreisser gab.

Ergänzend zu den Items des NSSS wurde die individuelle Zufriedenheit mit dem bisherigen Sexualleben durch eine Einzelitem-Abfrage erhoben. Dies ermöglichte eine retrospektivische Einschätzung der Zufriedenheit und deren Einbettung in die gesamte sexuelle Lebensgeschichte. Die Werte bewegten sich auf der fünfstufigen Skala zwischen 3 und 5 Punkten. Der Mittelwert lag bei 3.7 Punkten und deutete auf eine überwiegend positive Einschätzung des bisherigen Sexuallebens hin.

### 6.1.2 Dyadischer Vergleich der sexuellen Zufriedenheit

Neben der allgemeinen Analyse bietet sich auch ein Paarvergleich der NSSS-Summenwerte über die Zufriedenheit der Paarsexualität an. Bei acht der elf Paare betrug die Differenz der NSSS-Summenwerte maximal drei Punkte, was auf eine weitgehende Einigkeit bezüglich der sexuellen Zufriedenheit innerhalb dieser Partnerschaften hinwies. Dies zeigt sich in der folgenden Grafik durch eine flache Steigung zwischen Person 1 und 2.

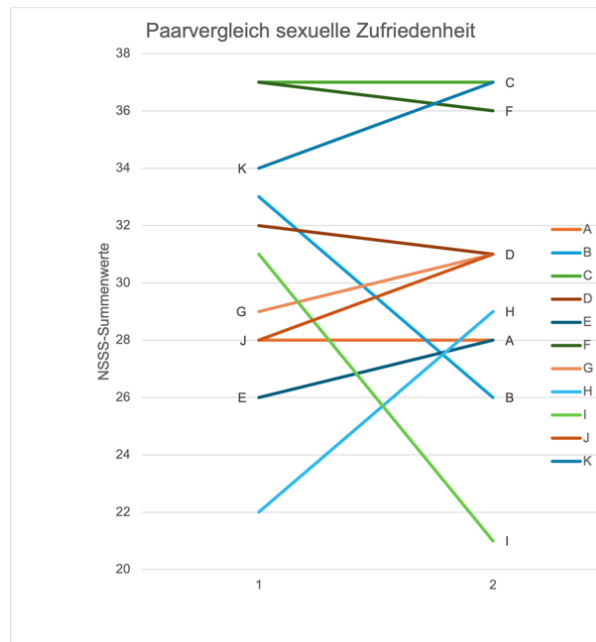


Abbildung 5: Paarvergleich der sexuellen Zufriedenheit

Insbesondere die Paare C und F wiesen nicht nur insgesamt hohe individuelle Skalenwerte auf, sondern zeigten auch eine geringe Differenz innerhalb der Partnerschaft. Demgegenüber zeigten sich bei den Paaren B und H eine deutliche Differenz von 7 Punkten. Das Paar I besass mit 10 Punkten den grössten Unterschied, was auf unterschiedliche Wahrnehmungen in der Zufriedenheit der Sexualität schliessen lässt. Auffällig war, dass jene Personen mit den geringsten Zufriedenheitswerten innerhalb der Gesamtstichprobe jeweils Teil dieser Paare mit hohen Differenzen waren.

Die Ergebnisse zeigen, dass sexuelle Zufriedenheit innerhalb der Stichprobe mehrheitlich positiv bewertet wird. Es können jedoch auch dyadische Unterschiede bestehen, die auf unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse hinweisen, was möglicherweise Spannungen in der Paarsexualität verursachen kann.

### 6.1.3 Allgemeine Verteilung der sexuellen Lust

Zur quantitativen Erfassung der sexuellen Lust wurde der «Sexual Desire Inventory (SDI-2)» Fragebogen herangezogen. Die ausgewählten Items messen die Intensität des sexuellen Verlangens in Bezug auf dyadische sexuelle Aktivitäten.

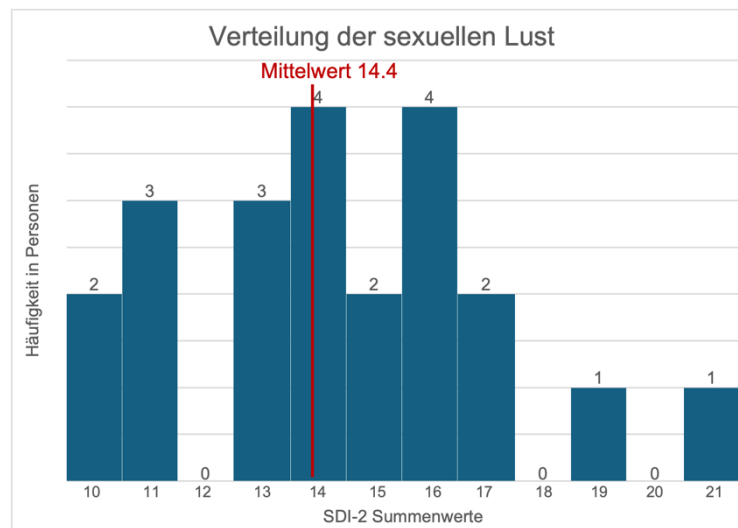


Abbildung 6: Verteilung der sexuellen Lust

In der vorliegenden Stichprobe ( $n = 22$ ) lagen die Werte zwischen 10 und 21 Punkten, wobei maximal 22 Punkte erreichbar waren. Der Mittelwert betrug 14.4 Punkte bei einer Standardabweichung von 2.84, was auf eine moderate Streuung der Daten hinweist. Da der Median mit 14 Punkten sehr nahe am Mittelwert lag, ist davon auszugehen, dass keine Ausreisser die Verteilung verzerren. Einige Personen ( $n = 5$ ) erreichten eine Punktzahl von 10 oder 11, was im Vergleich zum Gesamttotal eher einem mittleren sexuellen Verlangen entspricht. Die Werte von zwei Personen mit 19 und 21 Punkten lassen hingegen auf eine stark ausgeprägte sexuelle Lust schliessen.

#### 6.1.4 Dyadischer Vergleich der sexuellen Lust

Ein differenzierter Blick auf die Paarebene verdeutlicht, dass bei der Mehrheit der Paare ein ähnliches Niveau an sexueller Lust vorlag.

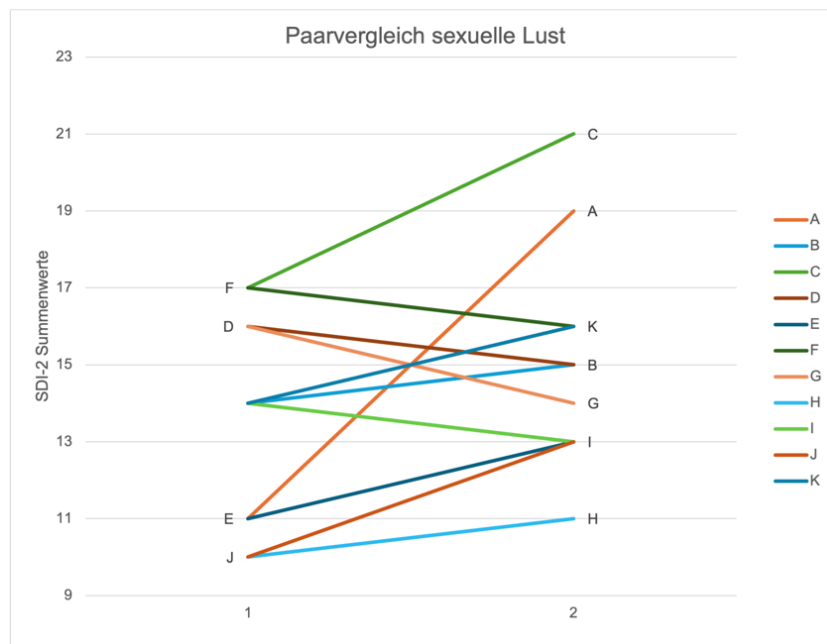


Abbildung 7: Paarvergleich der sexuellen Lust

Acht von elf Paaren wiesen lediglich eine Differenz von maximal drei Punkten in ihren SDI-2-Summenwerten auf, was auf eine hohe Übereinstimmung der sexuellen Lust innerhalb der Partnerschaft schliessen lässt. Dies zeigte sich in der Grafik anhand einer flacheren Steigung zwischen Person 1 und 2. Grössere Diskrepanzen in der sexuellen Lust tauchten bei Paar C mit einer Differenz von 4 Punkten und bei Paar A mit 8 Punkten auf. Die Paare E, H und J zeigten insgesamt eine tendenziell niedrigere, jedoch innerhalb der Beziehung ausgewogene sexuelle Lust. Dies deutet darauf hin, dass ein niedriges sexuelles Verlangen nicht zwangsläufig zu dyadischen Diskrepanzen führen muss, sondern auch von einer gemeinsamen partnerschaftlichen Dynamik geprägt sein kann.

Gerade für Paare, bei denen ein niedriges sexuelles Verlangen oder eine hohe Diskrepanz vorliegt, könnte eine gezielte Online-Intervention von Nutzen sein. Insbesondere dann, wenn diese Werte im partnerschaftlichen Kontext als Herausforderung oder Belastung wahrgenommen werden. Die Befunde unterstreichen zudem die Notwendigkeit, sexuelle Lust nicht isoliert, sondern immer im relationalen Kontext zu betrachten.

#### 6.1.5 Subjektive Wahrnehmung der sexuellen Lust

Neben der quantitativen Erfassung der sexuellen Lust wurde im Vorfragebogen mithilfe einer offenen Frage auch die subjektive Wahrnehmung untersucht. Die Teilnehmenden wurden gebeten, zu beschreiben, woran sie erkennen, dass sie sexuelle Lust verspüren. Mit induktiv gebildeten Kategorien wurden die Aussagen der Teilnehmenden folgendermassen strukturiert und anhand der Häufigkeit der Nennung ausgewertet:

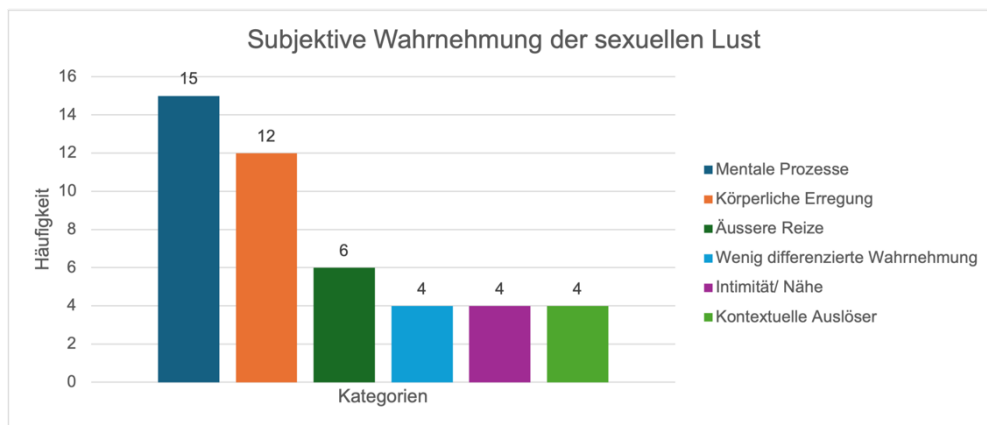


Abbildung 8: Subjektive Wahrnehmung der sexuellen Lust (offene Frage)

ten wurde die Kategorie **mentale Auslöser** genannt. Viele Teilnehmende berichteten von sexuellen Gedanken, Tagträumen oder Fantasien, in denen sich ihre Lust auf Sex widerspiegelte. An zweiter Stelle standen **körperliche Empfindungen**, die als Hinweis auf das sexuelle Erleben wahrgenommen wurden. Das kann beispielsweise ein «Kribbeln im Unterleib», eine «Erektion» oder das «Pulsieren der Vulva» sein. Weniger als ein Viertel der Befragten nannten **äussere Reize** wie beispielsweise Berührungen, Küsse oder den Anblick der Partnerin oder des Partners als Indiz für sexuelle Lust. Auch bestimmte **situative Kontexte** wurden als lustförderlich beschrieben. Das können Momente mit freier Zeit, Entspannung oder Situationen von räumlicher Distanz sein, in denen man sich nach einer gewissen Zeit wieder sieht. Einige Personen verwiesen zudem auf **emotionale Aspekte** wie das Bedürfnis nach Nähe oder nach einem emotional verbundenen Erleben als zentrale Auslöser von Lust. Wenige blieben eher **unspezifisch** und verwendeten allgemeine Bezeichnungen wie «Lust haben» oder «Bereitschaft verspüren», weshalb eine differenzierte Analyse nicht möglich war.

In mehreren Fällen wurde jedoch deutlich, dass sich die Wahrnehmung sexueller Lust nicht auf eine einzelne Kategorie beschränkte, sondern dass die Teilnehmenden verschiedene Auslöser gleichzeitig beschrieben. Dies verweist auf die Komplexität der individuellen Lustwahrnehmung und unterstreicht, dass sexuelle Lust als vielschichtiger Prozess erlebt wird, der durch das Zusammenwirken kognitiver, körperlicher, emotionaler und situativer Faktoren geprägt ist.

#### 6.1.6 Fördernde Faktoren

Ein weiteres Anliegen des Vorragebogens bestand darin, die lustfördernden Strategien zu erfassen, die die Teilnehmenden bereits vor der Online-Intervention entwickelt hatten. Die offenen Antworten wurden im Rahmen einer qualitativen Inhaltsanalyse induktiv ausgewertet, um die individuellen Herangehensweisen der Teilnehmenden sichtbar zu machen.

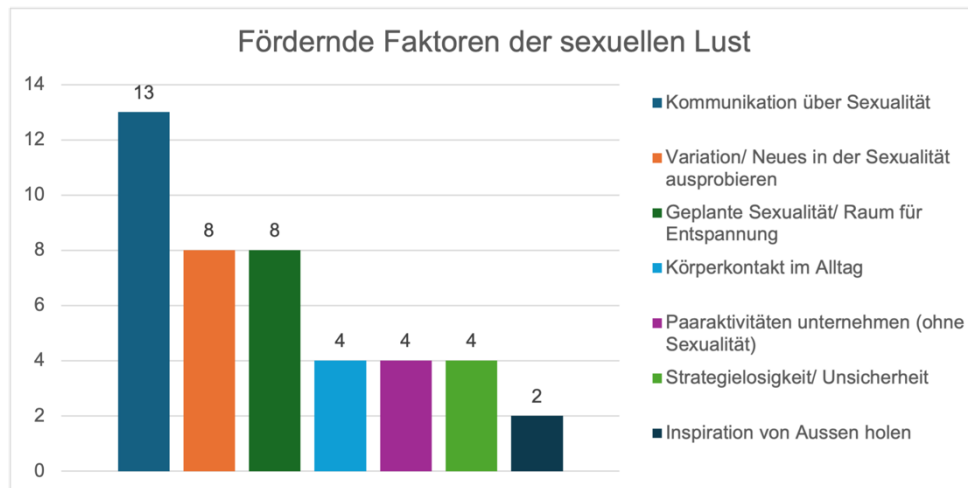


Abbildung 9: Fördernde Faktoren der sexuellen Lust (offene Frage)

Die Befragten nannten am häufigsten die **Kommunikation über Sexualität** als zentrale Strategie zur Förderung der sexuellen Lust. Einige konkretisierten diese Aussage, indem sie angaben, dass sie offen über Wünsche und Bedürfnisse in der Sexualität sprechen. Dazu gehörte beispielsweise der Austausch von Fantasien oder auch das Geben von Rückmeldungen, was in Zukunft anders gemacht werden kann. Neben der Kommunikation zeigte sich bei vielen Teilnehmenden eine ausgeprägte Offenheit und Motivation, **Neues in der Sexualität auszuprobieren**, um mehr Variation in ihr Sexualleben zu bringen. Für die einen beinhaltete dies «neue Dinge mit Toys», «Rollenspiel ausprobieren» oder «ab und zu Überraschungen». Ein weiterer wichtiger Aspekt war die bewusste Priorisierung von Sexualität durch **geplante Sexualität** oder Schaffung von **Raum für gemeinsame sexuelle Paarzeit und Entspannung**. Das kann sich in Form von «Abende reservieren, welche sexuelle Aktivitäten erlauben», «eine entspannte Atmosphäre am Wochenende schaffen» sowie «einen Moment nur zu zweit auf dem Sofa, nur mit Umarmung, einfach den Moment geniessen» äussern. Auch **Körperkontakt im Alltag**, etwa durch Massagen, Kuscheln oder Küssen wurde von einigen Teilnehmenden als förderlich beschrieben. Ebenso wurde das Verbringen von Paarzeit in Form von **nicht sexuellen Aktivitäten** genannt. Mit **Inspiration von aussen** waren beispielsweise «Bücher lesen» oder «Podcasts hören» gemeint. Allerdings zeigten die Antworten auch, dass einige Teilnehmende **bisher keine hilfreiche Strategie** gefunden haben. Eine Person erwähnte explizit: «Die Kommunikation bezüglich dem Thema Sexualität ist eher gering und eher ein Tabuthema».

Die Analyse der Antworten verdeutlicht, dass die Teilnehmenden sehr unterschiedliche Herangehensweisen haben. Während einige bereits vielfältige Strategien anwenden, fällt es anderen schwer, geeignete Wege zur Förderung der Lust zu finden.

### 6.1.7 Hemmende Faktoren

Ein weiterer Schwerpunkt der Auswertung lag auf der Frage, welche hemmenden Faktoren die Teilnehmenden im Alltag als belastend für ihre sexuelle Lust wahrnahmen. Die induktive Inhaltsanalyse der offenen Antworten ergab dabei folgendes Bild:

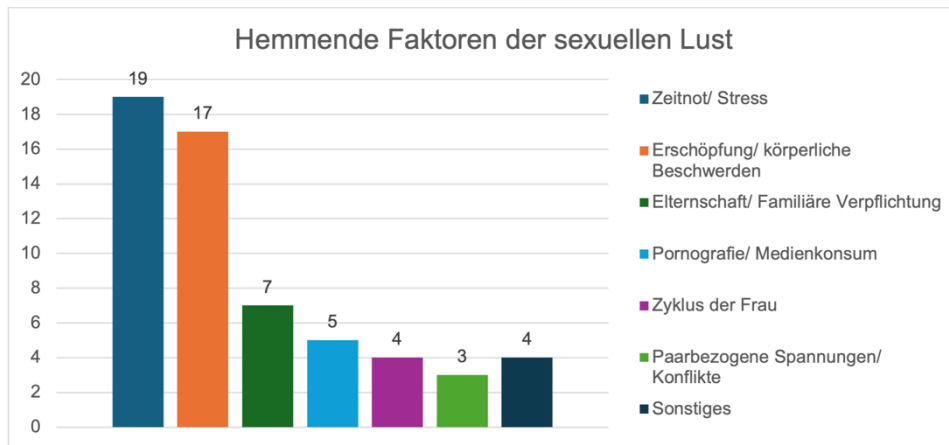


Abbildung 10: Hemmende Faktoren der sexuellen Lust (offene Frage)

Am häufigsten wurden **Stress und fehlende Zeit** als zentrale hemmende Faktoren der sexuellen Lust genannt. Dieser Stress konnte durch mentale Überlastung oder berufliche Belastungen entstehen. Viele Paaren erwähnten zudem eine gewisse **Erschöpfung** sowie **körperliche Beschwerden**, die sich negativ auswirken und möglicherweise auch mit dem Stress zusammenhängen. Dies zeigte sich beispielsweise in Form von Müdigkeit und Kopfschmerzen. Da die **Elternschaft** und **familiäre Verpflichtungen** mehrmals explizit erwähnt wurden, werden sie als separate Kategorie aufgeführt. Es kann jedoch auch eine gewisse Abhängigkeit zu den ersten beiden Kategorien abgeleitet werden. Dazu gehören Aussagen wie «Organisation des Alltags und Kinder» oder «Schwangerschaft». Auch der **Konsum von Pornografie und sozialen Medien** wurde als hemmender Faktor genannt, wobei es in zwei Antworten mit einem zu häufigen Konsum spezifiziert wurde. Zudem führte der **Zyklus der Frau** und **paarbezogene Konflikte** dazu, dass das sexuelle Verlangen sank. In einigen Antworten fanden sich darüber hinaus weitere Faktoren, die nicht unmittelbar den genannten Kategorien zugeordnet werden konnten. Unter **Sonstiges** wurden Aussagen wie «zu viel Alkoholkonsum», «Langeweile», «schlechte Rahmenbedingungen (Temperatur, Lärm, Bett)», «Faulheit» und «patriarchalische Erwartungen an die Sexualität» genannt. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass sexuelle Lust stark von äusseren Lebensumständen und psychophysischen Belastungen beeinflusst wird. Insbesondere Stress und Zeitmangel erweisen sich als zentrale hemmende Faktoren, die wiederum in engem Zusammenhang mit gesellschaftlichen und familiären Anforderungen stehen.

### 6.1.8 Entwicklung über die Beziehungsdauer

Ein weiterer Bestandteil der Analyse widmete sich der subjektiven Wahrnehmung der Entwicklung sexueller Lust im Verlauf der bisherigen Partnerschaft. Hierzu wurde den Teilnehmenden eine standardisierte Auswahl vorgelegt, um den erlebten Verlauf der sexuellen Lust über die Beziehungsdauer zu erfassen.

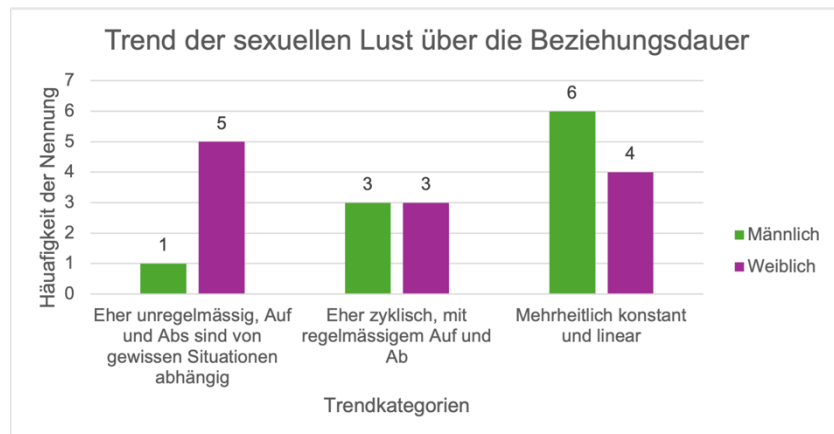


Abbildung 11: Trend der sexuellen Lust über die Beziehungsdauer

Knapp die Hälfte der Teilnehmenden gab an, dass sie ihre sexuelle Lust während der gesamten Beziehungsdauer als mehrheitlich stabil erlebte. Sechs Personen wählten aus, dass ihre sexuelle Lust eher zyklisch und regelmässig schwankte. Alle übrigen Teilnehmenden nehmen die Veränderungen der sexuellen Lust eher als unregelmässig wahr, da sie von gewissen Situationen abhängig sind. Innerhalb dieser Gruppe zeigte sich, dass vor allem Frauen ihre Lust als stark situativ geprägt wahrnahmen. Diese Sichtweise war bei den männlichen Teilnehmenden weniger häufig vertreten.

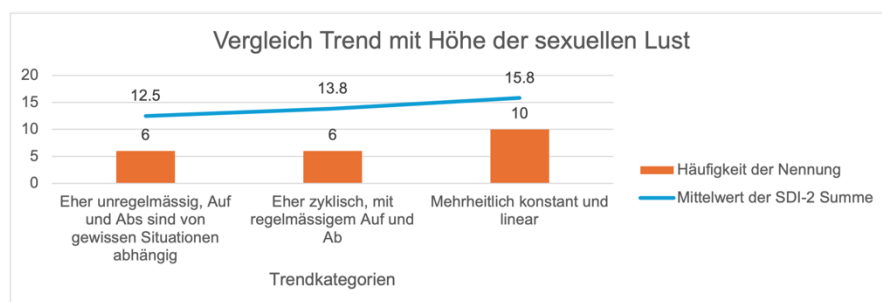


Abbildung 12: Vergleich Trend mit der Höhe der sexuellen Lust

Durch einen explorativen Vergleich mit dem wahrgenommenen Trend der sexuellen Lust sowie dem Mittelwert der SDI-2 Summe zeigte sich folgendes Muster. Teilnehmende, die ihre Lust über die Beziehungsdauer als mehrheitlich konstant und linear beschreiben, erzielen einen höheren Mittelwert als die beiden anderen Kategorien. Gerade Personen, die

ihre Lust als eher unregelmässig und abhängig von gewissen Situation wahrnahmen, besaßen einen deutlich tieferen Mittelwert.

Eine weitere Tendenz zeigt sich auch im Vergleich der SDI-2-Summenwerte mit der subjektiven Wahrnehmung der sexuellen Lust. Personen mit niedrigen sexuellen SDI-2-Summenwerten ( $n = 5$ , Werte von 10 und 11) beschrieben häufiger kontextuelle Faktoren, die die sexuelle Lust auslösen. Beispielaussagen sind: «Wenn ich Raum und Zeit für mich habe» oder «wenn ich nicht viel getan und länger auf der Couch entspannt habe». Auch Auslöser aufgrund von Intimität und dem Gefühl von Nähe, wie «schöne Zeit miteinander verbracht» oder «ausgelöst durch Nähe», wurden tendenziell häufiger genannt. Teilnehmende mit mittleren oder hohen SDI-2-Werten nannten im Vergleich hingegen öfters körperliche Erregung wie «Kribbeln im ganzen Körper» oder «leichtes Pulsieren in der Vulva» als Indikator für die Wahrnehmung der sexuellen Lust.

Diese Differenzierungen machen deutlich, dass die Wahrnehmung sexueller Lust in langfristigen Beziehungen sehr unterschiedlich ausfallen kann. Während einige Personen eine konstante oder zyklische Entwicklung beschreiben, erleben andere ihre sexuelle Lust eher als kontextabhängig. Die Ergebnisse weisen zudem darauf hin, dass die Art der Wahrnehmung sexueller Lust eng mit dem individuellen Lustniveau verknüpft sein könnte. Personen mit einem insgesamt niedrigen sexuellen Verlangen scheinen stärker durch äussere Bedingungen beeinflusst zu sein, während die sexuelle Lust bei Personen mit höherem Verlangen eher spontan oder körperlich initiiert wird.

## 6.2 Ergebnisse aus dem Nachfragebogen

Aufgrund der geringen Stichprobengrösse im Nachfragebogen werden im folgenden Kapitel individuelle Fallanalysen der Paare dargestellt. Diese Vorgehensweise erlaubt eine explorative Beschreibung der Daten und möglicher Veränderungsprozessen sowohl als Einzelperson als auch im Paarvergleich. Zitierte Aussagen aus den beiden Fragebogen unterstreichen die Datenanalyse. Zur Vereinfachung der Beschreibung und Leserlichkeit wurden den Personen fiktive Namen zugeordnet, welche jedoch keine Rückschlüsse auf die reale Identität geben. Die weiteren Erkenntnisse aus dem Nachfragebogen zur Rückmeldung und Weiterentwicklung der Intervention folgen danach. Die Analysen sind aufgrund der geringen Stichprobengrösse weder statistisch signifikant, noch lassen sich daraus allgemeine Aussagen ableiten.

### 6.2.1 Einzelfallanalyse Paar A

Im ersten Fallbeispiel wird das Paar A betrachtet, welches aus der weiblichen Person Jasmin und der männlichen Person Kevin besteht. Beide haben den Fragebogen vollständig

ausgefüllt und alle Module der Online-Intervention absolviert. Jasmin ist zwischen 31 – 35 Jahre alt. Kevin ist mit 36 – 40 Jahren älter. Sie sind seit 6 – 10 Jahren ein Paar und haben kleine Kinder im gleichen Haushalt. Beide beschrieben bereits vor der Intervention eine hohe Zufriedenheit in ihrer Partnerschaft. Die Sexualität in der Beziehung schien Kevin mit «stimmt voll und ganz» (4 Punkten) etwas wichtiger zu sein als bei Jasmin mit 3 Punkten. Ihr gesamtes bisheriges Sexualleben beschrieben beide mit 4 Punkten als «ziemlich zufrieden».

#### 6.2.1.1 Veränderung der sexuellen Zufriedenheit

Bei beiden Personen zeigte sich nach der Intervention eine leichte Erhöhung der Zufriedenheit in der Paarsexualität.

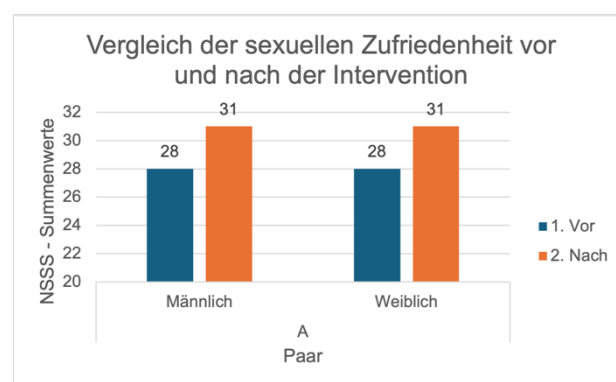


Abbildung 13: Paar A - Vergleich der sexuellen Zufriedenheit

Insbesondere die Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten sowie die Wahrnehmung, wie gut das Gegenüber auf sexuelle Bedürfnisse eingeht, wurden von beiden Personen mit je einem Punkt positiver bewertet als vor der Intervention. Gerade die Häufigkeit wurde im Vorfragebogen von Kevin mit «überhaupt nicht zufrieden» und von Jasmin mit «etwas zufrieden» bewertet. Jasmin berichtete zudem von einer Verbesserung der sexuellen Kreativität, während Kevin vor allem von einer verbesserten Kommunikation über sexuelle Wünsche profitierte.

Neben den NSSS-Summenwerten zeigte sich die positive Veränderung der allgemeinen sexuellen Zufriedenheit auch in der subjektiven Bewertung dieser Aussage, in dem sie von Beiden mit «stimmt eher» beurteilt wurde. Jasmin unterstrich die Veränderung mit folgender Aussage: «Bewusst Zeit dafür nehmen hat sich positiv auf uns als Paar ausgewirkt». Kevin gab an, dass ein «strukturiertes Gespräch mit vorgegeben Fragen half, nochmals anders über Sexualität zu sprechen».

### 6.2.1.2 Veränderung der sexuellen Lust

Im Bereich der sexuellen Lust zeigten sich hingegen differenzierte Entwicklungen. Vor der Intervention wies das Paar mit 8 Punkten Differenz die grösste Diskrepanz innerhalb der Stichprobe auf, wobei Kevin ein deutlich stärkeres sexuelles Verlangen angab als Jasmin.

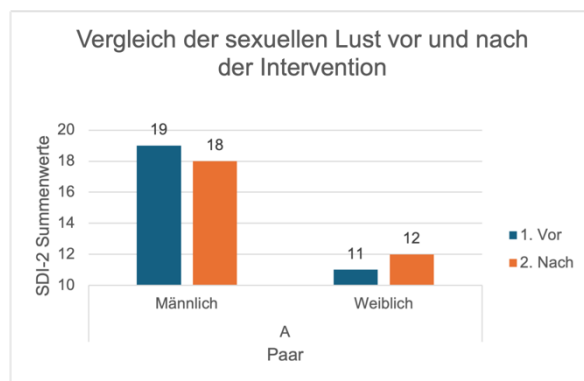


Abbildung 14: Paar A - Vergleich der sexuellen Lust

Kevin stufte vor allem die Kategorie der Häufigkeit seiner sexuellen Gedanken mit «mehr als einmal pro Tag» sowie dem Verlangen, diesen Gedanken mit einer sexuellen Aktivität nachzugehen, um einiges höher ein als Jasmin. Dieses Ungleichgewicht blieb auch nach der Intervention bestehen. Kevin bewertete seine sexuellen Gedanken um einen Punkt tiefer nach der Intervention auf «einmal pro Tag». Bei Jasmin verringerten sich die sexuellen Gedanken ebenfalls um einen Punkt von «zweimal pro Woche» auf «einmal pro Woche». Dafür steigerte sich das Verlangen, die sexuellen Gedanken in eine Aktivität umzusetzen von 4 auf 6 Punkten. Auch wenn der Einfluss der Online-Intervention auf die sexuelle Lust gemäss den SDI-2 Summenwerten gering oder sogar negativ ausfiel, bewerteten beide den subjektiven Einfluss der Intervention auf ihre sexuelle Lust als eher positiv.

Anhand der offenen Fragen aus beiden Fragebogen lassen sich folgende, nachstehende mögliche Erklärungen für die Unterschiede in der sexuellen Lust ableiten: In Bezug auf die Wahrnehmung sexueller Lust scheint Kevin anhand der selbstformulierten Aussagen differenzierter aufgestellt zu sein als Jasmin. Er nahm die Lust über verschiedene Zugänge wahr, wie «wenn ich beim Gedanken daran körperlich erregt werde» oder «wenn ich meine Partnerin nackt sehe». Jasmin erkannte ihre sexuelle Lust über die kognitive Ebene und beschreibt das mit folgender Aussage: «Ich denke daran, Sex haben zu wollen und freue mich auf den Akt». Des Weiteren erwähnte sie, dass neben «immer wieder darüber reden, was fehlt oder warum es fehlt» noch keine weitere Strategie für sie in Frage kam, die sich als hilfreich erwiesen hatte, um die sexuelle Lust vor der Intervention zu fördern. Kevin schien dagegen mit «Bücher lesen, Podcasts hören, Sex Dates planen und darüber

sprechen» über einige hilfreiche Strategien zu verfügen. Anhand des Inhalts und der Quantität der Antworten über die negativen Einflussfaktoren auf die sexuelle Lust scheint deutlich zu werden, dass diese bei Jasmin sehr ausgeprägt waren. Sie beschrieb sie folgendermassen: «Emotional Load, Mental Load, zu wenig Zeit, in der ich mich frei fühle = unabhängig und ohne Verantwortung, zu wenig Zeit zwischen Kids, Job, Haushalt und Paarbeziehung, um in Verbindung mit mir selbst zu kommen. Die typisch patriarchalisch geprägten Erwartungen an unsere Sexualität von meinem Mann, kleine Kinder und Schlafmangel». Kevin erwähnte mit «kleine Kinder, Schlafmangel, Alltagsorganisation oder Zyklus der Frau» ähnliche, aber deutlich weniger negative Einflussfaktoren auf seine sexuelle Lust.

### 6.2.2 Einzelfallanalyse Paar B

Das Paar B besteht aus zwei weiblichen Personen, welche beide mit dem Vorfragebogen starteten. Den Nachfragebogen hat jedoch nur eine Person, Patrizia, ausgefüllt. Da die Teilnahme nur als Paar möglich war, ist jedoch davon auszugehen, dass beide die Online-Intervention absolviert haben. Deshalb wurden die Daten auch inkludiert. Patrizia und Katja gaben beide die Altersspanne 41 – 45 Jahre an. Zudem sind sie seit zwei bis fünf Jahren in einer Beziehung. Sie haben zudem Kinder, die im Haushalt leben. Beide stimmten mit dem Höchstwert vollkommen zu, dass ihnen Sexualität in der Beziehung wichtig ist. Die Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaft beschrieben beide als «ziemlich zufrieden». Geringe Unterschiede gab es in der Bewertung der Zufriedenheit mit dem bisherigen Sexualleben, welches Patrizia mit «ziemlich zufrieden» und Katja mit «mässig zufrieden» beschreibt.

#### 6.2.2.1 Veränderung der sexuellen Zufriedenheit

Nach der Online-Intervention zeigt sich bei Patrizia eine Steigerung von 7 Punkten hinsichtlich der Zufriedenheit in der Paarsexualität. Auf Basis des Vorfragebogens fiel das Paar B auf, indem sie mit 7 Punkten eine hohe Differenz in Bezug auf die Bewertung der sexuellen Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaft aufwiesen. Mit dem NSSS-Summenwert von 33 Punkten im Nachfragebogen liegt Patrizia nun auf dem gleichen Niveau wie Katja vor der Intervention.

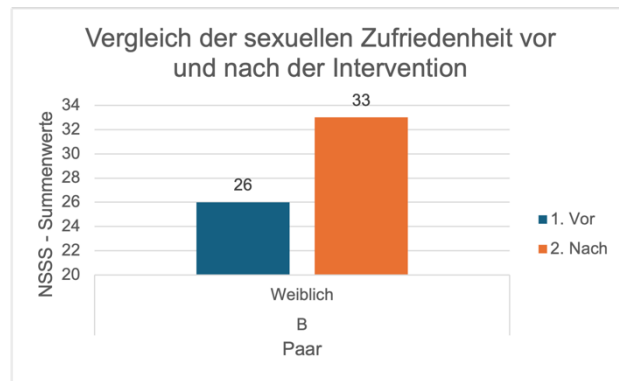


Abbildung 15: Paar B - Vergleich der sexuellen Zufriedenheit

Eine deutliche Steigerung zeigte sich in der sexuellen Kreativität von «überhaupt nicht zufrieden» (1 Punkt) auf «ziemlich zufrieden» (4 Punkte) sowie bei der Balance zwischen dem Geben und Nehmen von «etwas zufrieden» (2 Punkte) auf «ziemlich zufrieden» (4 Punkte). Bei der Vielfalt der sexuellen Paaraktivitäten sowie bei der Art und Weise, wie das Gegenüber auf die sexuellen Bedürfnisse eingeht, ergab sich eine Erhöhung von jeweils 1 Punkt. Trotz der quantitativen Verbesserung der Paarsexualität durch die Intervention gab sie bei der subjektiven Bewertung an, dass sie eher keine positive Veränderung auf die Paarsexualität feststellen konnte. Mit der offenen Frage konkretisierte sie wiederum den Effekt der Online-Intervention damit, dass sie ein «stärkeres Bewusstsein für das Thema Sexualität» entwickelt hatte.

#### 6.2.2.2 Veränderung der sexuellen Lust

In Bezug auf die SDI-2-Summenwerte der sexuellen Lust ergab sich bei Patrizia ein leichter Rückgang von 1 Punkt. Das Verlangen, die sexuellen Gedanken mit einer sexuellen Aktivität nachzugehen, reduzierte sich dabei von 6 auf 5 Punkte.

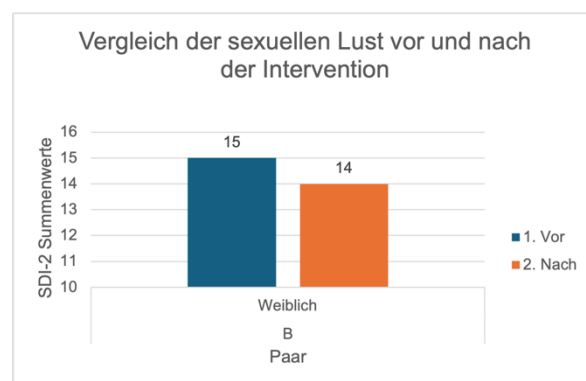


Abbildung 16: Paar B - Vergleich der sexuellen Lust

Patrizia bewertete jedoch die allgemeine Aussage, dass die Teilnahme an der Online-Intervention einen positiven Einfluss auf die sexuelle Lust hatte, mit «stimmt eher».

Im Paarvergleich aus dem Vorfragebogen zeigte sich die sexuelle Lust mit 15 Punkten bei Patrizia und 14 Punkten bei Katja fast ausgeglichen. Zudem befinden sie sich im Vergleich zur Stichprobe im Mittelfeld. Als Paar hatten sie bereits vor der Intervention mehrere Strategien entwickelt, die sich für beide förderlich auf die sexuelle Lust auswirkten. Katja erwähnte zudem im Vorfragebogen, dass sie als Paar nicht das Problem haben, zu wenig Lust zu verspüren. Die Herausforderung lag eher darin, «Zeit im dichten Alltag» zu finden. Im Vergleich zu anderen Personen in der Stichprobe konnten beide die Wahrnehmung der sexuellen Lust differenziert benennen. Sie beschrieben sie in Form von körperlichen und kognitiven Auslösern wie beispielsweise «erotische Gedanken an meine Partnerin», «leichtes Pulsieren in der Vulva», «Kribbeln in Unterleib, bis hin zu Ziehen/Stechen in der Vulva» oder «feucht werden».

### 6.2.3 Einzelfallanalyse Paar E

Das Paar E nahm vollständig am Vor- und Nachfragebogen sowie an der vierwöchigen Online-Intervention teil. Es bestand aus einer weiblichen Person, Hanna, welche im Altersbereich von 25 – 30 Jahren liegt. Die männliche Person, Max, ist mit 31 – 35 Jahren etwas älter. Ihre Beziehungsdauer liegt zwischen 6 – 10 Jahren, wobei sie aktuell keine Kinder haben. Beide Personen gaben an, dass sie in ihrer Partnerschaft sehr zufrieden sind. Hanna beantwortete die Wichtigkeit der Sexualität in der Beziehung mit «stimmt eher», Max hingegen beurteilte die Aussage mit «stimmt eher nicht». In Bezug auf die Zufriedenheit mit dem gesamten bisherigen Sexualleben gaben beide die mittlere Antwort «mässig zufrieden» an.

#### 6.2.3.1 Veränderung der sexuellen Zufriedenheit

Beide Personen beurteilten die Zufriedenheit in der Paarsexualität nach der Online-Intervention deutlich höher als zuvor.

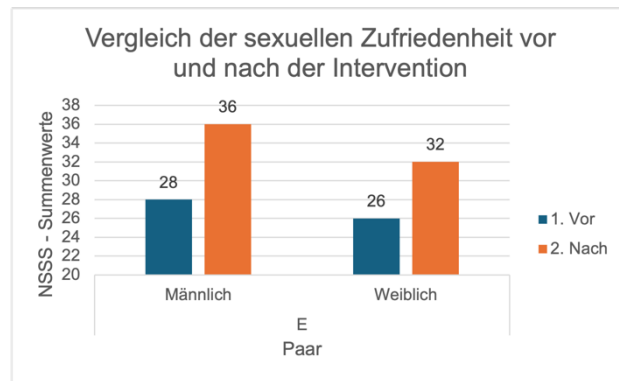


Abbildung 17: Paar E - Vergleich der sexuellen Zufriedenheit

In Bezug auf die Paarsexualität bewerteten beide folgende Kriterien besser: Häufigkeit, sexuelle Kreativität, sexuelle Körperreaktionen, das Eingehen des Gegenübers auf die eigenen sexuellen Wünsche, Balance zwischen dem Geben und Nehmen sowie die emotionale Stimmung nach der Sexualität. Beide gaben mit zwei Punkten Differenz an, dass sich die Art und Weise wie das Gegenüber auf die eigenen sexuellen Bedürfnisse eingeht, am meisten verbessert hat. Bei Max zeigte sich eine weitere deutliche Erhöhung in der sexuellen Kreativität, welche sich von «mässig zufrieden» auf «sehr zufrieden» steigerte. Hingegen stufte Hanna die Paarkommunikation über sexuelle Wünsche von «sehr zufrieden» auf «ziemlich zufrieden» herunter, während Max gleichbleibend mit «ziemlich zufrieden» blieb. Eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis ist, dass beide bereits angaben, dass sie schon vor der Intervention die offene Kommunikation über Wünsche als Strategie für die Förderung der Lust sehen. Hanna erwähnte «wir reden viel darüber was uns gefällt und was nicht (evtl. zu viel?)». Dies könnte ihre Abnahme bei der Zufriedenheit mit der Kommunikation erklären.

Auch der subjektiven Bewertung der Aussage «Unsere Paarsexualität hat sich während der Teilnahme am Programm positiv verändert.» stimmten beide Teilnehmende vollständig zu. Das spricht für eine positive Wirkung der Intervention. Hanna erhielt «neue Gedanken darüber, was Lust bedeutet» sowie Inputs «wie man Erotik neu integrieren kann». Bei Max wiederum zeigten sich die grössten Veränderungen in seinen Aussagen darin, dass seine «mentale Blockade gelöst» wurde und er «einen anderen Ansatz für unsere Sexualität gefunden» hat.

#### 6.2.3.2 Veränderung der sexuellen Lust

Im Vergleich der SDI-2-Summenwerte zeigt sich bei beiden Personen eine leichte Erhöhung der sexuellen Lust nach der Intervention, wobei die Veränderungen minimal sind.

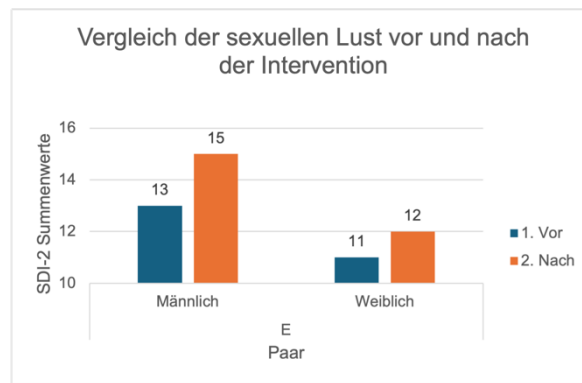


Abbildung 18: Paar E - Vergleich der sexuellen Lust

Im Vergleich zur Stichprobe des Vorfragebogens gehörten sie mit den SDI-2-Summenwerten eher zum unteren Drittel. Hanna hat ihre sexuellen Gedanken an ihren Partner von «einmal in zwei Wochen» auf «einmal pro Woche» erhöht. Max erhöhte seine sexuellen Gedanken von «zweimal pro Woche» auf «drei bis viermal pro Woche», während auch sein Verlangen, diese Gedanken durch eine sexuelle Aktivität folgen zu lassen, mit 5 auf 6 Punkten zugenommen hatten. Aus der Gesamtpunktzahl abgeleitet, scheint die sexuelle Lust von Max leicht höher zu sein als die von Hanna. Die Differenz ist jedoch sehr gering.

Unabhängig von den SDI-2-Summenwerten zur sexuellen Lust bewerteten beide Teilnehmenden die Aussage «Die Teilnahme am Online-Programm hat einen positiven Einfluss auf meine sexuelle Lust.» mit der höchstmöglichen Zustimmung. Dies deutet darauf hin, dass die Intervention aus subjektiver Sicht als wirksam erlebt wurde.

Zusammenfassend zeigen die Fallanalysen, dass die Intervention bei allen analysierten Fällen positive Veränderungen bewirken konnte. Die Effekte waren in Bezug auf die sexuelle Zufriedenheit insgesamt deutlicher ausgeprägt als im Hinblick auf die sexuelle Lust. In zwei Fällen kam es sogar zu einem leichten Rückgang der quantitativen Lustwerte, was jedoch im Widerspruch zur subjektiv positiven Bewertung der Intervention stand.

#### 6.2.4 Allgemeine Erfahrungen mit der Online-Intervention

Zur Rückmeldung der Intervention wurden im Nachfragebogen geschlossene Fragen mit einer 4-Punkt-Likert-Skala als auch offene Fragen eingesetzt. Die nachfolgende Auswertung basiert auf den Angaben derjenigen Teilnehmenden, die den Nachfragebogen vollständig ausgefüllt haben (n = 5).

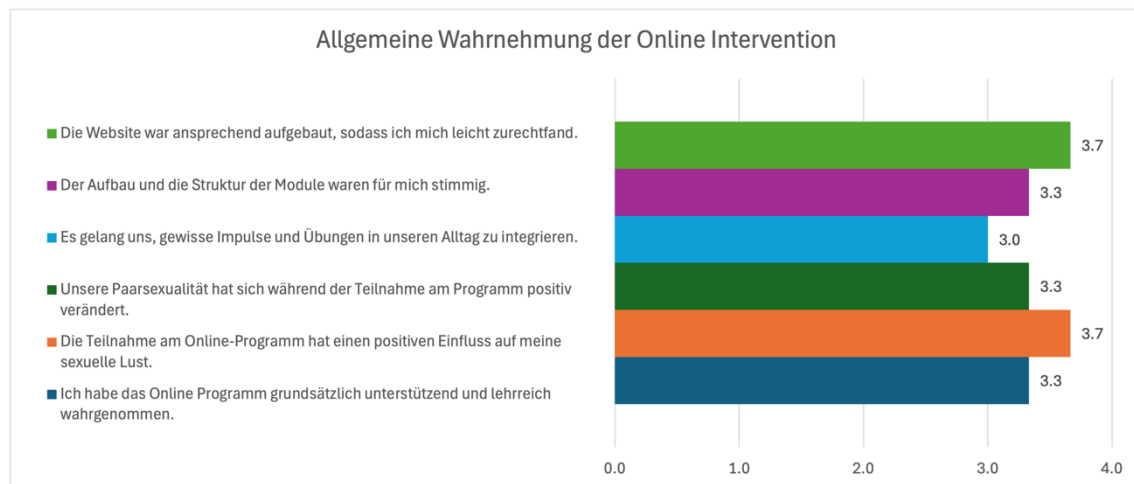


Abbildung 19: Allgemeine Wahrnehmung der Online-Intervention

Insgesamt wurde die Intervention von allen befragten Personen als positive Erfahrung bewertet. Alle Teilnehmenden gaben an, dass sie das Programm weiterempfehlen würden. Auch der Aufbau und der Inhalt der Website sowie die Veränderungen der eigenen sexuellen Lust und Paarsexualität wurden im Durchschnitt mit 3 – 4 Punkten bewertet, was mit «stimmt eher» und «stimmt voll und ganz» zu beschreiben ist. Darüber hinaus wurden auch die Verständlichkeit der Informationen sowie der Übungen innerhalb der einzelnen Module von den Teilnehmenden positiv wahrgenommen.

#### 6.2.5 Positive Elemente

In den offenen Antworten wurden unterschiedliche Aspekte der Intervention genannt, die als besonders hilfreich empfunden wurden. Ein zentrales Element, das von allen Befragten explizit genannt wurde, war die Körperübung zur Förderung von Achtsamkeit und Berührung. Max (Paar E) erwähnte «wie toll Berührungen und kleine Dinge wie Blickkontakt sind». Auch Patrizia (Paar B) beschrieb, dass sie ihr geholfen hat «einen anderen Zugang zu Sexualität zu finden und mich emotional darauf einzulassen». Auch das zweite Modul der Intervention, welches eine strukturierte Kommunikationsübung beinhaltete, wurde ebenfalls mehrfach als besonders hilfreich erwähnt (Kevin, Paar A / Max, Paar E). Jasmin (Paar A) und Hanna (Paar E) bewerteten zudem den Wissensinput und das Gespräch über die gegenseitigen Erwartungen in Modul 1 positiv, wobei Jasmin zusätzlich noch den Wissensinput zur sexuellen Lust als besonders hilfreich betrachtete. Kevin (Paar E) hat es in Modul 4 «die Augen geöffnet», da er durch die Intervention ein besseres Verständnis für Intimität, Lust sowie Erotik erhalten hat und «welche Auswirkungen/Widersprüche» sie zum Teil haben. Patrizia (Paar B) erwähnte explizit, dass sie von den «Aufgaben zwischen den Modulen», den Alltagsübungen, am meisten profitieren konnte.

Im Nachfragebogen wurden pro Modul zwei Ziele festgelegt, welche die Wirksamkeit und den Lerneffekt des aufbereiteten Inhalts überprüften. Die Mittelwertverteilung zwischen

3 Punkten «stimmt eher» und 4 Punkten «stimmt voll und ganz» zeigte, dass vor allem Modul 2 (Kommunikation) und Modul 3 (Genuss und Berührungen) von den Teilnehmenden am effektivsten beurteilt wurden.

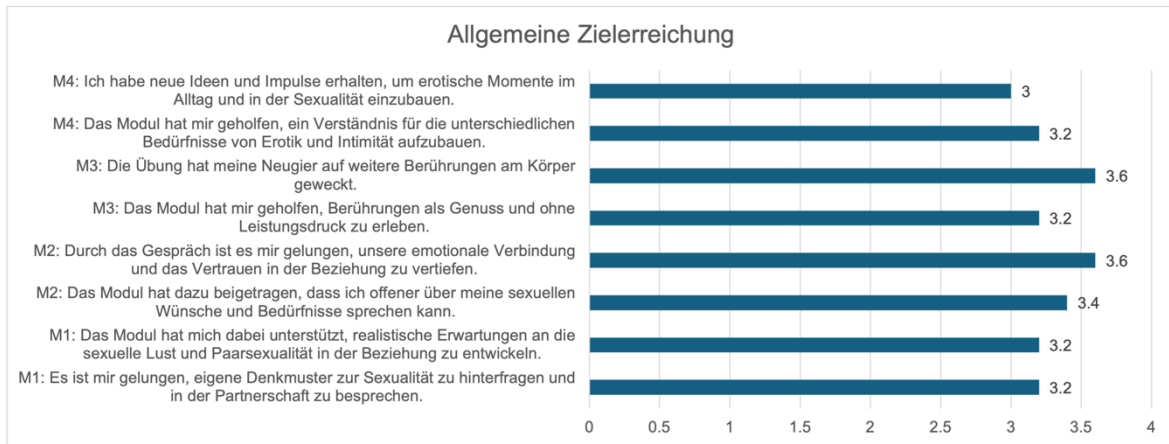


Abbildung 20: Allgemeine Zielerreichung

### 6.2.6 Herausforderungen

Mithilfe von offenen Fragen wurde auch nach den Herausforderungen während der Intervention gefragt. Besonders häufig wurde der Zeitfaktor als belastend empfunden. Bei Paar E erwähnte Max, dass «gegen Ende hat der Freizeitstress es nicht ganz leicht gemacht die selbstgewählten Termine einzuhalten». Paar A würde «mehr Zeit einplanen», wobei Jasmin noch konkretisierte «vier Wochen ist zu kurz mit Kindern und viel los im Alltag». Während für sie die Frist von vier Wochen eher zusätzlichen Druck aufbaute, half es Hanna (Paar E) bei der Prioritätensetzung des Programms.

Weitere Herausforderungen bezogen sich auf die spezifischen Inhalte der Module. Max (Paar E) empfand es grundsätzlich schwierig, sich «erst einmal darauf einzulassen», was auch daran liegen könnte, dass der Start der Intervention für ihn «weniger intensiv wie zunächst erwartet» war. Auch Kevin (Paar A) empfand den Einstieg herausfordernd, vor allem in Bezug auf die Übung die «eigene Haltung zu finden und reflektieren». Die Kommunikationsübung im zweiten Modul stellte für die meisten Teilnehmenden keine Herausforderung dar, da einige von ihnen bereits vor der Intervention die offene Kommunikation als Strategie zur Förderung der sexuellen Lust nutzten. Nur Kevin (Paar A) empfand die Übung mit dem Augenkontakt zu Beginn «ungewohnt und etwas unangenehm». Beim dritten Modul berichtete Paar A, dass es schwierig gewesen sei, die Übung zur achtsamen Berührung nicht sofort mit sexueller Aktivität zu verknüpfen. Das beeinträchtigte den eigentlichen Übungszweck zunächst. Obwohl das Ziel der Übung nur achtsame Berührungen war, verleitete es dieses Paar zu Sex. Paar A wiederum empfand diese Übung anfangs als etwas ungewohnt. Zudem war es herausfordernd, ein geeignetes Zeitfenster für die Übung zu finden. Die Schwierigkeit Zeit zu finden, merkte Jasmin (Paar A) auch beim letzten Modul an.

### 6.2.7 Vorschläge zur Weiterentwicklung

Zusätzlich zu den genannten Herausforderungen wurden in den offenen Antworten konkrete Vorschläge zur Weiterentwicklung der Intervention geäußert. Wie schon bei der Auswertung der hemmenden Faktoren von sexueller Lust schien Stress auch hier ein relevantes Thema zu sein. Drei Personen wünschten sich mehr Inputs zu Stress und Erschöpfung im Zusammenhang mit Sexualität (Paar A). Patrizia (Paar B) ergänzte zusätzlich: «Umgang mit Störfaktoren wie Stress, negatives Selbstbild etc. und zu Sexualität im Familienalltag (was, wenn kaum Zeit/Raum, ungestörte Momente)». Paar E wünschte sich Inhalte zu «erotischen Übungen» und «Paarsexualität, wenn man schon (kleine) Kinder hat», sowie noch mehr Berührungsübungen.

Da das erste Modul mehrheitlich aus Wissensinput und Reflektionsfragen bestand, merkte Jasmin (Paar A) an, dass der Inhalt zwar interessant war, es jedoch für sie zu viel Text hatte. Auch Kevin (Paar A) merkte in seinen allgemeinen Verbesserungsvorschlägen an, dass er sich «kürzere Texte» sowie «mehr visuelle oder interaktive Elemente» vorgestellt hätte. Jasmin (Paar A) empfand die vier Wochen als zu knapp bemessen und sprach sich für «eher kleinere Einheiten» aus. Darüber hinaus regte sie an, «Erinnerungen im Alltag» zu integrieren, da die Durchführung der Übungen mitunter in Vergessenheit gerate.

Drei Personen (Hanna, Paar E / Kevin, Paar A) erwähnten, dass ihnen gewisse Informationen bekannt waren. Patrizia (Paar B) spezifizierte, dass sie sich bereits intensiver mit Themen rund um die Sexualität auseinandergesetzt hatte. Für sie gab es daher wenige neue Impulse.

Zusammenfassend verdeutlichen die Rückmeldungen der Teilnehmenden, dass die Online-Intervention insgesamt als hilfreiches Angebot zur Förderung der Paarsexualität und sexuellen Lust wahrgenommen wurde. Besonders die Kombination aus Wissensinputs, Berührungsübungen und strukturierten Gesprächen über Sexualität wurde hervorgehoben. Zugleich wurden Herausforderungen deutlich, insbesondere im Hinblick auf die Integration der Übungen in einen stressigen Alltag sowie den Zeitdruck während der vierwöchigen Programmdauer. Der Wunsch nach einer stärkeren Berücksichtigung von Stress und Elternschaft sowie einer flexibleren Programmnutzung wurde daher mehrfach genannt. Diese Anregungen liefern wertvolle Hinweise für eine gezielte Weiterentwicklung des Programms, um es noch stärker an die Lebensrealitäten von Langzeitpaaren anzupassen.

## 7 Diskussion

Die vorliegende Arbeit bietet erste Erkenntnisse zur Wirksamkeit einer neu entwickelten, selbstgeleiteten Online-Intervention zur Förderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen. Vor dem Hintergrund der zunehmenden Digitalisierung im Gesundheits- und Präventionsbereich stellt sich die Frage, inwiefern solche Formate einen sinnvollen Beitrag zur sexualtherapeutischen Versorgung und zur sexuellen Gesundheit leisten können. Selbstgeleitete Interventionen zeichnen sich durch ihre Niederschwelligkeit, zeitliche Flexibilität und Anonymität aus. Diese Eigenschaften sind insbesondere bei schambesetzten Themen wie Sexualität und in der Prävention geeignet. Gleichzeitig zeigen sich bei solchen Ansätzen aber auch klare Grenzen, insbesondere wenn es um ein komplexes und mehrdimensionales Thema wie die sexuelle Lust geht.

Im Rahmen der folgenden Diskussion werden die zentralen Ergebnisse unter Berücksichtigung der Forschungsfragen und bestehender Literatur eingeordnet, reflektiert und hinsichtlich ihrer Bedeutung für Forschung und Praxis analysiert. Dabei werden sowohl potenzielle Chancen als auch Limitationen der untersuchten Online-Intervention aufgezeigt.

### 7.1 Fördernde Faktoren der sexuellen Lust

Die Analyse der fördernden Faktoren sexueller Lust verdeutlicht, welche individuellen Strategien die Teilnehmenden bereits vor Beginn der Online-Intervention genutzt haben. Dies liefert wichtige Anhaltspunkte für die Weiterentwicklung der Online-Intervention und die sexualpraktische Umsetzung im Alltag von Langzeitpaaren. Für einen ressourcenorientierten Ansatz kann es zudem hilfreich sein, wenn Therapien an bereits vorhandenen gut funktionierenden Strategien anknüpfen.

In der Stichprobe der Online-Intervention wurde die Kommunikation über Sexualität als häufigste Strategie genannt, um die sexuelle Lust zu fördern. In Langzeitbeziehungen ist die Fähigkeit, offen über Wünsche, Bedürfnisse oder Erwartungen zu sprechen, besonders bedeutsam, da sich sexuelle Skripte und Routinen oft im Verlauf einer Beziehung verfestigen. Auch das Ausprobieren von neuen Sexualpraktiken, um Variation in die Sexualität zu bringen, scheint für die Teilnehmenden gut zu funktionieren. Dies steht im Einklang mit empirischen Erkenntnissen zur Wirksamkeit von Variation als Schutzfaktor gegen Monotonie in der Paarsexualität. Zudem kann es auch den Prozess der Selbsterweiterung unterstützen, denn neue, anregende Impulse fördern das gemeinsame Wachstum und wirken sich letztlich auch positiv auf die Zufriedenheit aus.

Die bewusste Planung sexueller Aktivitäten ermöglicht es einigen Paaren, im Alltag trotz hoher Belastungen regelmässig Raum für sexuelle Interaktionen zu schaffen. In der Forschung wird betont, dass die aktive Priorisierung von Sexualität eine zentrale Rolle für den

Erhalt sexueller Lust spielt. In langjährigen Beziehungen ist jedoch häufig ein Rückgang an Investitionen und Bemühungen im Hinblick auf Partnerschaft und Sexualität zu beobachten. In der Folge erhalten Alltagsanforderungen, damit einhergehender Stress und mögliche partnerschaftliche Konflikte zunehmend mehr Raum innerhalb der Beziehung. In diesem Zusammenhang ist eine Gestaltung eines bewussten Übergangs von der Alltagswelt in die erotische Welt zentral. Im Vergleich zur Wissenschaft wurde Erotik als Strategie für den Erhalt der sexuellen Lust von den Teilnehmenden nicht explizit genannt. Der sinnliche, spielerische Zugang sowie Elemente der Verführung können die aufregende Spannung in der Sexualität auch in einer Langzeitbeziehung erhalten. Eine weitere, von den Teilnehmenden nicht ausdrücklich genannte Strategie, betrifft die dynamische Balance zwischen Nähe und Distanz. Ein Teilnehmer stellte bei der Frage zur Wahrnehmung der sexuellen Lust fest, dass sein sexuelles Verlangen nach seiner Partnerin grösser ist, wenn zuvor eine mehrtägige räumliche Trennung stattgefunden hat. In einer zufriedenen Partnerschaft kann die Verschmelzung oft so gross sein, dass es für die Reaktivierung der sexuellen Spannung wieder eine gewisse Distanz braucht, ohne die emotionale Verbundenheit zu verlieren. Dadurch werden die Neugier und das gegenseitige Entdecken gefördert, was wiederum ein wichtiger Treiber für die sexuelle Lust sein kann.

Die Nennung von Unsicherheit bzw. das Fehlen einer konkreten Strategie durch mehrere Teilnehmende deutet auf einen psychoedukativen Bedarf hin. Daraus ergibt sich eine wichtige Implikation für sexualtherapeutische Angebote. Der niederschwellige Zugang über digitale Programme kann gezielt dazu beitragen, Impulse für Paarsexualität zu setzen.

Insgesamt lässt sich bei den befragten Paaren ein lustfördernder Zugang erkennen, der insbesondere durch kommunikative Prozesse, strukturgebende Massnahmen sowie gelegentlich durch externe Impulse geprägt ist. Körperliche Verspieltheit und kreative Formen erotischer Begegnung wurden hingegen deutlich seltener thematisiert. Vor diesem Hintergrund scheint die Fokussierung auf die erotische Dimension als ein potenziell wirksamer Ansatzpunkt für die Entwicklung zukünftiger Online-Interventionen zu sein. Die Ergebnisse der Befragung weisen zudem auf eine grosse Bandbreite innerhalb der Stichprobe hin, inwieweit bereits vor der Intervention in lustfördernde Strategien investiert wurde. Dies kann wiederum einen Einfluss auf die Wirksamkeit der Online-Intervention haben.

## 7.2 Hemmende Faktoren der sexuellen Lust

In Anlehnung an das duale Kontrollmodell (vgl. Janssen & Bancroft, 2007) wird die sexuelle Lust als Ergebnis zweier gegenläufiger Systeme, der sexuellen Erregbarkeit und der sexuellen Hemmung, verstanden. Aus diesem Grund ist es im sexualtherapeutischen Kontext auch wichtig, hemmende Faktoren der sexuellen Lust zu analysieren. In der vorliegenden Stichprobe wurden Stress und Zeitmangel am häufigsten als lusthemmende Faktoren

genannt. Dies wird auch in einer Studie von Ferreira et al. (2014) bestätigt, in der sie von beiden Geschlechtern zu den häufigst genannten Faktoren gehören. Damit einhergehend wurden Erschöpfung, körperliche Beschwerden, Elternschaft und familiäre Verpflichtungen als weitere Hauptlustbarrieren genannt. Diese Belastungen scheinen die mentale, emotionale sowie körperliche Offenheit für sexuelle Begegnungen deutlich einzuschränken. In das duale Kontrollsystem von Janssen und Bancroft (2007) eingebettet, können Stressfaktoren zu einer Überaktivierung des Hemmungssystems führen. Im Reaktionszyklus von Basson (2000) wird betont, dass sexuelle Lust in Langzeitbeziehungen häufig nicht spontan entsteht, sondern als Reaktion auf emotionale, intime oder entspannte Situationen initiiert wird. In der Stichprobe zeigte sich in einem explorativen Vergleich, dass Teilnehmende mit einem niedrigen SDI-2-Summenwert ihre Lust häufiger durch relationalen oder kontextbezogene Faktoren beschrieben. Emotionale Nähe, Zärtlichkeit oder eine entspannte Atmosphäre wurden hier als wichtige Voraussetzungen für das Erleben von Lust beschrieben, was der reaktiven Lust nach Basson entspricht. Auch die Einordnung des subjektiven Lustverlaufs stützt diese Unterscheidung: Personen mit einem «konstanten und linearen» Lustverlauf wiesen anhand des Mittelwerts die höchsten SDI-2-Summenwerte auf, während «unregelmässige und von Situationen abhängige» Verläufe mit deutlich niedrigeren Werten einhergingen. Dies könnte darauf hinweisen, dass schwankende Lustverläufe stärker kontextsensitiv und vulnerabler gegenüber äusseren Faktoren erscheinen, wie z. B. Alltagsstress, Erschöpfung oder Beziehungsdynamiken. Denn in belastenden Alltagssituationen gelingt es vielen Menschen nicht, den hierfür nötigen neutralen Ausgangszustand zu erreichen, was den Eintritt in den Lustzyklus blockieren kann. Selbst wenn ein sexueller Einstieg gelingt, kann die durch Stress induzierte sympathische Aktivierung eine nachteilige Wirkung auf die Verarbeitung sexueller Reize sowie auf die Wahrnehmung der sexuellen Reaktion entfalten. Stress beeinflusst die sexuelle Lust somit sowohl auf psychologischer als auch auf physiologischer Ebene.

Explizite sexuelle Themen, wie sie auch in der wissenschaftlichen Literatur im Zusammenhang mit längerer Beziehungsdauer beschrieben werden, beispielsweise Monotonie, keine anregende oder qualitativ gute Sexualität oder ein Übermass an Nähe innerhalb der Partnerschaft, konnten in den Aussagen der Teilnehmenden nur eingeschränkt identifiziert werden. Da diese Aspekte lediglich von zwei Personen erwähnt wurden, scheinen sie in der vorliegenden Stichprobe eher individuelle Lustbarrieren zu sein als generalisierbare Phänomene. Dies kann jedoch auch auf ein Unbewusstsein oder eine Scheu vor der Thematisierung hinweisen.

Als weitere hemmende Faktoren wurden von den Teilnehmenden Medienkonsum (z.B. Pornografie), den weiblichen Zyklus und paarbezogene Konflikte genannt. Während der Zugang zu Pornografie und zyklusbedingte Veränderungen von den befragten Personen als

lusthemmend wahrgenommen wurden, werden diesen Aspekte im Modell der Einflussfaktoren sexueller Lust nach Regan (2015) auch ein potenziell lustfördernder Effekt zugeschrieben. So können hormonelle Veränderungen rund um den Eisprung ebenso wie der Konsum pornografischer Inhalte, je nach Kontext, eine Steigerung der sexuellen Lust begünstigen.

Neben dem zentralen gemeinsamen Nenner von Stress sowie dessen Ursachen und Auswirkungen verdeutlichen die Vergleiche zwischen den Aussagen der Teilnehmenden und bestehenden wissenschaftlichen Modellen, dass sexuelle Lust in einem komplexen biopsychosozialen Spannungsfeld verankert ist. Dieses Zusammenspiel wird unter anderem auch durch das Modell von Regan (vgl. Kap. 3.8 Einflussfaktoren der sexuellen Lust) bestätigt. Die sexuelle Lust zeigt sich dabei als ein individuelles Phänomen, das sich über die Dauer einer Beziehung verändern kann.

### 7.3 Wirksamkeit der Online-Intervention

Aufgrund der geringen Grösse der Stichproben lassen sich im Nachfragebogen keine statistisch signifikanten oder generalisierbaren Aussagen zur Wirksamkeit der Online-Intervention treffen. Die Auswertung erfolgte daher im Rahmen eines explorativen Ansatzes unter Anwendung einer deskriptiven Analyse der vorliegenden quantitativen und qualitativen Daten. Trotz der eingeschränkten Datenlage ergibt sich insgesamt ein positives Bild hinsichtlich der subjektiv wahrgenommenen Wirksamkeit. So berichteten alle Teilnehmenden von einer Steigerung der sexuellen Lust aufgrund der Intervention. Abgesehen von einer Person wurde auch die Zufriedenheit mit der Paarsexualität unter dem Einfluss der Intervention positiv bewertet.

In der quantitativen Auswertung (NSSS-Skala) zeigte sich der positive Effekt auf die Zufriedenheit mit der Paarsexualität konkreter. Diese Entwicklung ist insofern wichtig, da in der sexualwissenschaftlichen Literatur betont wird, dass eine zufriedenstellende Paarsexualität eine zentrale Voraussetzung für das Erleben sexueller Lust ist. Menschen verspüren in der Regel nur dann Lust, wenn sie die damit verbundenen Erfahrungen als positiv bewerten. Die Werte zur sexuellen Lust (SDI-2 Skala) zeigten hingegen nur geringe Veränderungen oder in Einzelfällen sogar eine leichte Abnahme nach der Intervention. Eine mögliche Erklärung hierfür könnte in der komplexen Natur sexueller Lust liegen. Während sexuelle Zufriedenheit häufig durch konkrete Handlungen, Kommunikation und gemeinsame Erfahrungen direkt beeinflusst werden kann, stellt sexuelle Lust ein dynamisches, teilweise auch unbewusstes Phänomen dar, das von mehrdimensionalen Einflussfaktoren geprägt ist. Diese konnten in einem standardisierten Programm nicht vollständig behandelt werden. Diese Mehrdimensionalität und Individualität spiegelten sich auch in der Beschreibung wider, wie die Teilnehmenden ihre sexuelle Lust wahrnahmen. Die Häufigkeit

körperbezogener Empfindungen (z. B. «Kribbeln», «Erregung» oder «Verlangen im Unterleib») zeigte, wie wichtig körperliche Merkmale für die subjektive Wahrnehmung sexueller Lust sind. Dies entspricht eher dem linearen Modell der sexuellen Reaktion (vgl. Masters & Johnson, 1966; Kaplan, 1979), indem sexuelle Lust als physiologischer Impuls am Anfang der sexuellen Reaktionskette verstanden wird. Gleichzeitig lassen die genannten Auslöser, wie Berührungen, genügend Zeit und der Wunsch nach Nähe, eher auf eine reaktiv auftretende Lust nach Basson (2000) schliessen. Diese reaktive Lust wird durch die Items im SDI-2-Fragebogen jedoch nur ungenügend abgebildet, weshalb die möglichen quantitativen Veränderungen nicht vollumfänglich sichtbar gemacht werden konnten. Eine weitere mögliche Erklärung für die geringen Veränderungen der Lustwerte liegt in hemmenden Faktoren wie Stress, Erschöpfung oder familiären Verpflichtungen. Diese können gemäss dem dualen Kontrollmodell einen starken hemmenden Einfluss auf die Entwicklung sexueller Lust ausüben. Da die genannten Faktoren in der Intervention nicht explizit thematisiert wurden, konnten sie innerhalb der begrenzten Interventionsdauer von vier Wochen kaum verändert werden.

Zusammenfassend wird deutlich, dass tiefgreifende Veränderungen in Bezug auf sexuelle Lust oftmals mehr Zeit, stärkere Kontextveränderungen und möglicherweise auch eine therapeutische Begleitung benötigen. Dieser Befund steht in Übereinstimmung mit der aktuellen Forschung zu Online-Interventionen. Dort zeigt sich ebenfalls, dass unbegleitete Formate zwar niedrigschwellige Zugänge ermöglichen, aber bei komplexen und auch individuellen Themen an ihre Grenzen hinsichtlich zielgruppengerechter Inhalte und deren Wirksamkeit stossen können.

## 7.4 Weiterentwicklung der Online-Intervention

Die vorangegangenen Auswertungen zeigen grundsätzlich ein positives Bild hinsichtlich der Akzeptanz, Wirksamkeit und Anwendbarkeit des Programms. Dennoch lassen sich durch die systematische Auswertung der subjektiven Rückmeldungen der Teilnehmenden konkrete Ansatzpunkte für Optimierungen ableiten. Diese betreffen sowohl den Aufbau und die Didaktik des Programms als auch die thematische Ausgestaltung der Module.

### 7.4.1 Veränderungen im Aufbau und Struktur

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen deutliche Unterschiede hinsichtlich des Vorwissens und des Umgangs mit lustfördernden Strategien. Einige Teilnehmende gaben an, bereits über partnerschaftliche Reflexionsmomente und Erfahrungen zu verfügen, während andere meinten, bislang kaum Strategien entwickelt zu haben. Eine standardisierte lineare Struktur mit festen Modulen scheint daher nicht für alle Teilnehmenden gleichermaßen geeignet zu sein. Eine Person erwähnte explizit, dass für sie die Module wenig

neue Inhalte boten. Eine mögliche Weiterentwicklung wäre, das Programm modular und flexibel zugänglich zu gestalten. Die Module könnten unabhängig voneinander aufgebaut sein, sodass Paare gezielt jene Themenbereiche bearbeiten können, in denen sie den grössten Leidensdruck oder den höchsten Entwicklungsbedarf sehen. Zu Beginn des Programms könnte ein ergänzender Fragebogen dazu dienen, bestehende Ressourcen, Bedürfnisse und hemmende Faktoren zu erfassen. Basierend auf diesen Informationen könnten individuell passende Module empfohlen werden, um eine Orientierungshilfe zu liefern. Ein wiederkehrender Kritikpunkt betraf den Umfang und die Textlastigkeit einzelner Module. Eine stärkere Integration interaktiver Elemente wie kurze Videos, Audiodateien oder Quiz könnten die Ansprache durch Abwechslung deutlich erhöhen und zur besseren Verankerung der Inhalte beitragen. Zudem würden kürzere, zeitlich kompaktere Einheiten die Integration der Programmelemente in den Alltag erleichtern. Dies wird auch durch die Ergebnisse von Andersson et al. (2009) gestützt, womit eine wirkungsvollere Prävention gestaltet werden kann.

Mehrere Teilnehmende äusserten zudem, dass sie die Programmdauer von vier Wochen als eher knapp wahrgenommen haben. Eine moderate Verlängerung der Laufzeit könnte hilfreich sein, um das Gelernte nachhaltiger zu verankern und die Umsetzung im Alltag zu erleichtern. Gleichzeitig kann ein klar definierter Endzeitpunkt sinnvoll sein, da er dem Thema Sexualität innerhalb eines begrenzten Zeitraums bewusst Priorität einräumt, was schlussendlich auch zur Förderung der sexuellen Lust beitragen kann.

#### 7.4.2 Inhaltliche Ergänzungen

Inhaltlich wurden insbesondere zwei Module positiv hervorgehoben. Neben der Kommunikationsübung im zweiten Modul wurden vor allem die Berührungsübungen im dritten Modul explizit von allen Teilnehmenden als hilfreich benannt. Diese Rückmeldungen sprechen für die stärkere Einbindung körperorientierter Übungen, die über den rein kognitiven Zugang hinausgehen. Ein ausbalancierteres Zusammenspiel von der Körper- und Kopfebene kann zu einer vertieften Integration führen und verschiedene Lerntypen besser ansprechen. Die Teilnehmenden wünschten sich weitere Ergänzungen zu den Themen Erotik und Stress. Zwar waren die Grundmechanismen der Erotik Teil des vierten Moduls, trotzdem hätte sich eine Teilnehmerin mehr konkrete Übungen wie erotische Berührungen gewünscht. Dieses Modul könnte auch um den Aspekt der Verführung erweitert werden, da Verführung zur Erotik gehört und gemäss Frederick et al. (2017) auch ein wichtiger Faktor ist, um die Spannung in der Sexualität zu erhalten. Wie Hartmann (2018) bereits feststellte, fällt es Langzeitpaaren oft schwer, von der Alltagswelt in die erotische Welt zu wechseln. Ein bewusster Fokus auf die Gestaltung eines sinnlichen Übergangs kann auch in stressigen Zeiten unterstützend wirken.

Ein weiteres mehrfach genanntes Thema war der Umgang mit Stress in Bezug auf Sexualität. Hier besteht der Wunsch nach einem spezifischen Modul, das den Zusammenhang zwischen Stress und sexueller Lust thematisiert. In einer Studie von Bodenmann et al. (2006) wurde herausgefunden, dass interner Stress, also jener, der innerhalb der Paardynamik entsteht, bei sexuellen Dysfunktionen eine zentralere Rolle spielt als externer Stress, etwa bedingt durch berufliche Belastungen. Daraus leitet sich die Empfehlung ab, therapeutische Interventionen stärker auf die Prävention von paarinternem Stress auszurichten. Dies impliziert, dass klassische Stressbewältigungsmethoden wie etwa Entspannungstechniken an ihre Wirksamkeitsgrenzen stossen, wenn sie nicht durch eine Verbesserung der kommunikativen und konfliktbezogenen Kompetenzen innerhalb der Partnerschaft ergänzt werden (Bodenmann et al., 2006). Angesichts der Rückmeldungen der Teilnehmenden erscheint die Einbindung paarbezogener Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung auch im Kontext der vorliegenden Online-Intervention als potenziell sinnvolle Erweiterung. Die Auswertung der Rückmeldungen bezüglich der Weiterentwicklung der Online-Intervention geben wertvolle Impulse, um das Programm zielgruppengerechter, ansprechender und nachhaltiger zu gestalten. Gleichzeitig gibt es einige Einschränkungen zu beachten, welche bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Diese werden im folgenden Kapitel dargelegt.

## 7.5 Limitationen

Eine zentrale Einschränkung ist die geringe Stichprobengrösse, die keine statistisch signifikanten Aussagen zulässt und die Generalisierbarkeit der Ergebnisse stark einschränkt. Die Analyse erfolgte daher explorativ. Während im Vorfragebogen noch 22 Personen teilnahmen, beantworteten schlussendlich nur noch fünf Personen den Nachfragebogen, was einer Abbruchrate von 77.3 % entspricht. Obwohl in der wissenschaftlichen Literatur eine erhöhte Abbruchrate bei Online-Interventionen grundsätzlich bekannt ist, liegt die Abbruchquote in der vorliegenden Studie im Vergleich zu den Ergebnissen aus der systematischen Übersichtsarbeit von Zarski et al. (2022) im oberen Bereich. Angesichts dieser Herausforderung hätte das systematische Einholen von Feedback nach jedem Modul dazu beitragen können, die Datenlage zu verbessern und potenzielle Abbruchgründe frühzeitig zu erkennen.

Zudem ist anzumerken, dass es sich bei den teilnehmenden Paaren um eine selbstselektierte Stichprobe handelt. Es ist davon auszugehen, dass Personen, die sich für eine Online-Intervention zur Förderung der sexuellen Lust anmelden, bereits über ein gewisses Mass an Offenheit und Motivation verfügen. Dadurch ergibt sich eine potenzielle Verzerrung, welche die Übertragbarkeit auf die allgemeine Bevölkerung weiter einschränkt.

Ein weiterer methodischer Schwachpunkt liegt in der Dauer der Intervention von lediglich vier Wochen. Wie sich in den Rückmeldungen der Teilnehmenden sowie in der Analyse zeigte, sind tiefgreifende Veränderungen in Bezug auf sexuelle Lust oftmals an längerfristige Prozesse gebunden, welche über einen vierwöchigen Zeitraum hinausgehen. Die kurze Laufzeit erschwerte es, nachhaltige Effekte zu evaluieren. Im Vergleich zu den erwähnten Beispielen von Online-Interventionen aus dem sexualwissenschaftlichen Bereich (vgl. Kap. 4.5 Beispiele aus dem sexualwissenschaftlichen Bereich) liegt die Interventionsdauer von vier Wochen im unteren Bereich. Aufgrund der Bearbeitungsdauer für die Masterarbeit von 22 Wochen schien eine längere Interventionsdauer mit vorgängiger Konzipierung des Programms sowie anschliessender Analyse und Auswertung nicht realistisch umsetzbar.

Die Wirksamkeitsüberprüfung wurde ohne Kontrollgruppe durchgeführt. Daher kann nicht mit Sicherheit festgestellt werden, ob die beobachteten Veränderungen tatsächlich auf die Intervention zurückzuführen sind oder ob andere externe Einflussfaktoren eine Rolle gespielt haben. Zusätzlich wurde das Programm in vollständig selbstgesteuerter Form durchgeführt, was eine gewisse Unsicherheit hinsichtlich der korrekten Anwendung und Umsetzung der Übungen mit sich bringt. Eine weitere methodische Einschränkung betrifft die fehlende Nachevaluation. Da lediglich eine einmalige Vorher-Nachher-Erhebung durchgeführt wurde, konnten keine nachhaltigen Effekte erfasst werden.

Die Wirksamkeit wurde primär über standardisierte Fragebogen zur sexuellen Lust und Zufriedenheit sowie über subjektive Selbsteinschätzungen erfasst. Besonders im Bereich der sexuellen Lust wurden geringe oder sogar rückläufige Werte festgestellt, obwohl die Teilnehmenden subjektiv von positiven Effekten berichteten. Diese Diskrepanz weist darauf hin, dass zum einen die quantitativen Messinstrumente die unterschiedlichen Formen der sexuellen Lust nicht adäquat abbilden. Zudem besteht bei anonymisierten Fragebogen die Gefahr von Missverständnissen, wenn die Fragen nicht eindeutig formuliert sind. Dies verdeutlicht die Grenzen von anonymisierten Messinstrumenten bei der Erfassung von komplexen und dynamischen Phänomenen wie sexuelle Lust.

## 7.6 Hypothetische Erklärungsansätze für die hohe Abbruchrate

Gemäss Andersson et al. (2009) ist eine klare Definition und Überprüfung von Teilnahme-kriterien eine wichtige Voraussetzung, um die Wirksamkeit standardisierter Online-Interventionen zu überprüfen. Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden zwar Teilnahmevoraussetzungen formuliert, diese wurden jedoch breit gefasst, da das Programm nicht auf spezifische diagnostizierte sexuelle Störungen abzielte. Eine systematische Überprüfung der Kriterien, z.B. durch ein telefonisches Vorgespräch, fand nicht statt, was der gewählten anonymisierten Form geschuldet war. Diese Offenheit und Anonymisierung bergen jedoch auch das Risiko, dass Teilnehmende mit komplexeren oder sekundär erworbenen Störungen

eingeschlossen wurden, deren Ursachen möglicherweise ausserhalb des thematischen Fokus der Intervention lagen. Hierzu zählen etwa sexuelle Funktionsstörungen wie Dyspareunie oder erektile Dysfunktion, die zu einem sekundären Verlust sexueller Lust führen können (Hartmann, 2018). In solchen Fällen könnte eine Diskrepanz zwischen den individuellen Erwartungen und dem tatsächlichen Inhalt des Programms entstanden sein. Eine stärkere thematische Fokussierung, beispielsweise auf das Zusammenspiel von sexueller Lust und Stress, hätte eine gezieltere Passung zur Zielgruppe und deren Erwartungen eventuell ermöglicht.

Ergänzend weisen aktuelle Studien auf den positiven Einfluss begleiteter Online-Interventionen mit professioneller Unterstützung hin. Eine menschliche Bezugsperson im Hintergrund kann die Motivation zur Programmdurchführung erhöhen und somit die Abbruchrate senken. Bereits niederschwellige Massnahmen wie personalisierte Erinnerungsnachrichten können eine sinnvolle Ergänzung für den Erhalt der Motivation sein.

Die vorgegebene Zeitdauer von vier Wochen könnte für einige Personen zu kurz gewesen sein, um alle Module zu absolvieren. Da Stress und fehlende Zeit als bedeutende Einflussfaktoren genannt wurden, könnte dies zu einem Abbruch geführt haben, da sich die Prioritäten während der Intervention verändert haben. Ein anderer Erklärungsansatz wäre, dass eventuell gar kein Abbruch, sondern eine eigenständige Verlängerung des Programms stattgefunden hat. Diese Hypothese wird durch die verspätete Abgabe von vier Nachfragebogen gestützt, die erst nach Abschluss der offiziellen Erhebungsphase eingingen und daher nicht mehr in die Analyse einbezogen werden konnten. Für zukünftige Studien über Online-Interventionen ist eine regelmässige Datenerhebung sinnvoll, beispielsweise nach jedem Modul, um die Dynamiken während der Intervention besser verstehen zu können.

## 7.7 Bedeutung der Ergebnisse für die Forschung und Sexualpraxis

Bei der vorliegenden Masterarbeit handelt es sich insgesamt um eine erste explorative Evaluation einer selbst entwickelten Online-Intervention zur Förderung der sexuellen Lust in Langzeitbeziehungen. Die gewonnenen Ergebnisse sind vor diesem Hintergrund als vorläufig zu betrachten und können nicht auf andere Gruppen oder Kontexte verallgemeinert werden. Dennoch liefern sie wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung der Intervention sowie für zukünftige Forschungsarbeiten, die auf einer grösseren, kontrollierten und langfristig angelegten Studienanlage basieren sollten.

Die Vielschichtigkeit und Individualität sexueller Lust, wie sie selbst innerhalb der kleinen Stichprobe erkennbar wurde, unterstreicht die Notwendigkeit, im therapeutischen Kontext ein gemeinsames Verständnis für unterschiedliche Formen sexueller Erregung und Motivation zu etablieren. Das Reaktionsmodell von Basson bietet dazu eine geeignete Grundlage, um zyklische und kontextabhängige Prozesse sexueller Lust unabhängig vom Geschlecht

besser zu erfassen (Hartmann, 2018). Darüber hinaus verdeutlichen die Ergebnisse, dass eine differenzierte Betrachtung von spontaner und reaktiver sexueller Lust in Forschung und Aufklärung erforderlich ist. Die Gleichsetzung sexueller Lust mit einem ständigen spontanen Begehren führt in langfristigen Partnerschaften nicht selten zu Unsicherheiten und falschen Erwartungen. Da auch die fördernden und hemmenden Faktoren je nach Beziehungsphase, Alter und Person sehr komplex und unterschiedlich sein können, ist auch hier eine individuelle und differenzierte Analyse zentral.

Die verhältnismässige hohe Teilnahme bei gleichzeitig geringem Rekrutierungsaufwand deutet darauf hin, dass ein grundsätzliches Interesse an Online-Interventionen im Bereich Sexualität besteht. Daher können Internet-Interventionen eine wichtige Rolle in der sexualpraktischen Prävention einnehmen, insbesondere aufgrund des niederschweligen Zugangs und der Anonymität, was bei schambehafteten Themen ein Vorteil sein kann. Um ihr Potenzial umfassend zu beurteilen, bedarf es jedoch weiterer empirischer Untersuchungen. Zentrale Fragestellungen zukünftiger Forschung betreffen unter anderem die thematische Passung von Online-Formaten, die Durchführung von «Intention-to-Treat»-Analysen sowie Vergleiche der Wirksamkeit mit klassischen Therapiekonzepten. Darüber hinaus scheinen die Entwicklung und Erforschung sogenannter Blended-Care-Konzepte, die Online-Elemente mit Präsenztherapie kombinieren, als ein vielversprechender Ansatz. Solche hybriden Formate könnten es ermöglichen, die Vorteile digitaler und analoger Interventionen zu verbinden. Dadurch wäre eine bedarfsorientierte, flexible und gleichzeitig fundierte sexualtherapeutische Versorgung gewährleistet.

## 7.8 Fazit

In der vorliegenden Masterarbeit wurde eine selbstgeleitete, onlinebasierte Intervention zur Förderung sexueller Lust in Langzeitbeziehungen entwickelt und erstmals evaluiert. Ausgehend von der Erkenntnis, dass sexuelle Lust einen zentralen Einfluss auf die partnerschaftliche Intimität, Beziehungszufriedenheit und emotionale Verbundenheit ausübt, wurde ein präventives, niederschwelliges Angebot für Paare ohne klinisch relevante Sexualstörungen geschaffen.

Die Ergebnisse der explorativen Evaluation zeigen, dass die Intervention trotz ihrer begrenzten Dauer und der geringen Grösse der Stichprobe überwiegend positiv bewertet wurde. Insbesondere hinsichtlich der Zufriedenheit mit der Paarsexualität und der subjektiven Wahrnehmung von Lustveränderungen konnten förderliche Effekte beobachtet werden. Gleichzeitig verdeutlicht die Untersuchung, dass sexuelle Lust nicht ausschliesslich als individuelles, sondern auch als relationales Phänomen zu begreifen ist. Die Paarperspektive erwies sich als hilfreich, da sexuelle Lust auch durch Beziehungsdynamiken und Kommunikation beeinflusst wird. Entsprechend bildete die gemeinsame Bearbeitung als Paar eine

gute Grundlage für mögliche Veränderungsprozesse, unabhängig von sexueller Orientierung, Altersgruppe oder Beziehungsphase. Insgesamt leistet die Arbeit einen praxisrelevanten Beitrag zur sexualwissenschaftlichen Präventionsforschung. Sie zeigt auf, dass digitale Interventionen insbesondere zur frühzeitigen Thematisierung, Enttabuisierung und Förderung sexueller Lust in langfristigen Partnerschaften geeignet sein können. Für eine weiterführende Forschung empfiehlt es sich daher, den Fokus auf grössere Stichproben und kontrollierten Studiendesigns zu legen.

## Nachwort

Ursprünglich war die vorliegende Masterarbeit als theoretische Konzipierung einer Online-Intervention geplant. Die praktische Umsetzung, von der didaktischen Aufbereitung sexualwissenschaftlicher Inhalte über die technische Realisierung auf einer Website bis hin zur Durchführung und Auswertung einer explorativen Evaluation, erschien mir zunächst als zu komplex und herausfordernd. Insbesondere der zeitliche Druck wie auch der Respekt vor der Vielschichtigkeit des Themas führten zu anfänglicher Zurückhaltung gegenüber einer empirischen Umsetzung.

Rückblickend war es äusserst bereichernd, der Empfehlung meines Erstbetreuers Ben Kneubühler zu folgen und die Intervention nicht nur theoretisch zu entwickeln, sondern auch praktisch umzusetzen. In diesem Prozess konnte ich mein sexualwissenschaftliches Wissen sowie meine digitalen und methodischen Kompetenzen erweitern. Die Erfahrungen aus dieser Arbeit haben meinen Wunsch bestärkt, digitale Formate zukünftig verstärkt als ergänzende Elemente in der sexualtherapeutischen Praxis zu nutzen. Auch wenn die Forschung zur Wirksamkeit entsprechender Ansätze noch am Anfang steht, zeigt sich bereits heute das Potenzial digitaler Inhalte, insbesondere in Verbindung mit klassischen, persönlichen Gesprächsformaten.

Ein grosser Dank gilt Ben Kneubühler für die engagierte Betreuung dieser Arbeit. Seine fachlichen Rückmeldungen und seine motivierende Begleitung waren von grossem Wert, insbesondere in Phasen, in denen die Motivation aufgrund des geringen Rücklaufs beim Nachfragebogen ins Wanken geriet. Prof. Dr. Maika Böhm danke ich herzlich für die Übernahme des Zweitgutachtens und die Bereitschaft, diese Arbeit kritisch zu lesen und konstruktiv zu kommentieren.

Mein besonderes Dankeschön gilt auch meinem Partner Mario Bee. Seine kontinuierliche Unterstützung während des gesamten Studiums und insbesondere im Entstehungsprozess dieser Arbeit waren für mich sehr wertvoll. Ein Studium im Bereich der Sexualwissenschaft löst immer auch persönliche Reflexionsprozesse aus, die sich auf die Partnerschaft auswirken können. Neue Sichtweisen, Wünsche und Bedürfnisse entstehen, die Offenheit und Veränderungsbereitschaft auf beiden Seiten erfordern. Ich bin besonders dankbar dafür, dass ich und auch unsere Partnerschaft diesen Raum bekommen haben und wir uns auf unsere ganz eigene Reise begeben haben.

## Literaturverzeichnis

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
- Andersson, G., Carlbring, P., Berger, T., Almlöv, J., & Cuijpers, P. (2009). What Makes Internet Therapy Work? *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 55–60. <https://doi.org/10.1080/16506070902916400>
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>
- Basson, R. (2000). The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/009262300278641>
- Baumeister, H., Reichler, L., Munzinger, M., & Lin, J. (2014). The impact of guidance on Internet-based mental health interventions—A systematic review. *Internet Interventions*, 1(4), 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2014.08.003>
- Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, Intimacy, and Time: Passionate Love as a Function of Change in Intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 49–67. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0301\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0301_3)
- Berger, T., & Krieger, T. (2018). Internet-Interventionen: Ein Überblick. *PiD - Psychotherapie im Dialog*, 19(4), 18–24. <https://doi.org/10.1055/a-0592-0282>
- Berking, M., & Rief, W. (2012). *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Band II: Therapieverfahren Lesen, Hören, Lernen im Web*. Springer.
- Birnbaum, G. E. (2018). The Fragile Spell of Desire: A Functional Perspective on Changes in Sexual Desire Across Relationship Development. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 101–127. <https://doi.org/10.1177/1088868317715350>
- Bodenmann, G., Ledermann, T., Blattner, D., & Galluzzo, C. (2006). Associations Among Everyday Stress, Critical Life Events, and Sexual Problems. *Journal of Nervous &*

- Mental Disease*, 194(7), 494–501.  
<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000228504.15569.b6>
- Both, S., Everaerd, W., & Laan, E. (2005). Sexuelles Begehren und sexuelle Erregung: Sexuelle Motivation aus psychophysiologischer Sicht. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 18(4), 364–380. <https://doi.org/10.1055/s-2005-872568>
- Brotto, L. A., Stephenson, K. R., & Zippan, N. (2022). Feasibility of an Online Mindfulness-Based Intervention for Women with Sexual Interest/Arousal Disorder. *Mindfulness*, 13(3), 647–659. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01820-4>
- Cicila, L. N., Georgia, E. J., & Doss, B. D. (2014). Incorporating Internet-based Interventions into Couple Therapy: Available Resources and Recommended Uses. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(4), 414–430.  
<https://doi.org/10.1002/anzf.1077>
- Clement, U. (2014). *Guter Sex trotz Liebe: Wege aus der verkehrsberuhigten Zone* (6. Aufl.). Ullstein.
- Connaughton, C., & McCabe, M. (2017). Internet-Based Sex Therapy. In Z. D. Peterson (Hrsg.), *The Wiley Handbook of Sex Therapy* (1. Aufl., S. 483–502). Wiley.  
<https://doi.org/10.1002/9781118510384.ch30>
- Davies, S., Katz, J., & Jackson, J. L. (1999). Sexual Desire Discrepancies: Effects on Sexual and Relationship Satisfaction in Heterosexual Dating Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 28(6), 553–567. <https://doi.org/10.1023/A:1018721417683>
- DeepL SE. (o. D.). *DeepL Write* [Webbasierte Textoptimierungs-Software]. DeepL SE.  
<https://www.deepl.com/write>
- De Oliveira, L., Štulhofer, A., Tafro, A., Carvalho, J., & Nobre, P. (2023). Sexual boredom and sexual desire in long-term relationships: A latent profile analysis. *The Journal of Sexual Medicine*, 20(1), 14–21. <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdac018>
- Döring, N. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (6. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2>

- Duden. (o. D.). Duden-Mentor [Textprüfung]. Cornelsen Verlag GmbH. <https://mentor.duden.de/>
- Eck, A. (2014). Der erotische Raum. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 27(03), 258–277. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1385033>
- Ferreira, L. C., Fraenkel, P., Narciso, I., & Novo, R. (2015). Is Committed Desire Intentional? A Qualitative Exploration of Sexual Desire and Differentiation of Self in Couples. *Family Process*, 54(2), 308–326. <https://doi.org/10.1111/famp.12108>
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: The role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390–404. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.957498>
- Fisher, H. (2006). 5. The Drive to Love: The Neural Mechanism for Mate Selection. In R. J. Sternberg & K. Weis (Hrsg.), *The New Psychology of Love* (2. Aufl., S. 87–115). Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/9780300159318-006>
- Frankenbach, J., Weber, M., Loschelder, D. D., Kilger, H., & Friese, M. (2022). Sex drive: Theoretical conceptualization and meta-analytic review of gender differences. *Psychological Bulletin*, 148(9–10), 621–661. <https://doi.org/10.1037/bul0000366>
- Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What Keeps Passion Alive? Sexual Satisfaction Is Associated With Sexual Communication, Mood Setting, Sexual Variety, Oral Sex, Orgasm, and Sex Frequency in a National U.S. Study. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 186–201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2022). *8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte: ... damit die Liebe lebendig bleibt*. Ullstein extra.
- Hartmann, U. (Hrsg.). (2018). *Sexualtherapie: Ein neuer Weg in Theorie und Praxis*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54415-0>
- Herbenick, D., Mullinax, M., & Mark, K. (2014). Sexual Desire Discrepancy as a Feature, Not a Bug, of Long-Term Relationships: Women's Self-Reported Strategies for

- Modulating Sexual Desire. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(9), 2196–2206.  
<https://doi.org/10.1111/jsm.12625>
- Hoy, M., Strauß, B., Kröger, C., & Brenk-Franz, K. (2019). Überprüfung der deutschen Kurzversion der „New Sexual Satisfaction Scale“ (NSSS-SD) in einer repräsentativen Stichprobe. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 69(03/04), 129–135. <https://doi.org/10.1055/a-0620-0002>
- Hoyer, J., & Knappe, S. (Hrsg.). (2021). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (3. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61814-1>
- Janssen, E., & Bancroft, J. (2007). The Dual Control Model: The Role of Sexual Inhibition and Excitation in Sexual Arousal and Behavior. In E. Janssen (Hrsg.), *The Psychophysiology of Sex* (S. 197–222). Indiana University Press.
- Kleinplatz, P. J., Charest, M., Paradis, N., Ellis, M., Rosen, L., Ménard, A. D., & Ramsay, T. O. (2020). Treatment of Low Sexual Desire or Frequency Using a Sexual Enhancement Group Couples Therapy Approach. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(7), 1288–1296. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.012>
- Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31(3), 275–287. <https://doi.org/10.1023/A:1015205020769>
- Levine, S. B. (1987). More on the nature of sexual desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 13(1), 35–44. <https://doi.org/10.1080/00926238708403877>
- Levine, S. B. (2003). The nature of sexual desire: A clinician's perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 32(3), 279–285. <https://doi.org/10.1023/A:1023421819465>
- Mark, K., Herbenick, D., Fortenberry, D., Sanders, S., & Reece, M. (2014). The Object of Sexual Desire: Examining the “What” in “What Do You Desire?”. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(11), 2709–2719. <https://doi.org/10.1111/jsm.12683>
- Mark, K. P. (2012). The relative impact of individual sexual desire and couple desire discrepancy on satisfaction in heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(2), 133–146. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.678825>

- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *The Journal of Sex Research*, 55(4–5), 563–581. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1437592>
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1980). *Die sexuelle Reaktion*. Rowohlt.
- Mayring, P., & Fenzl, T. (2019). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 633–648). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4_42)
- McCarthy, B., & Ross, L. W. (2018). Maintaining Sexual Desire and Satisfaction in Securely Bonded Couples. *The Family Journal*, 26(2), 217–222. <https://doi.org/10.1177/1066480718775732>
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal Associations Among Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Frequency of Sex in Early Marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why Humans Have Sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36(4), 477–507. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9175-2>
- Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2011). *Enduring desire: Your guide to lifelong intimacy*. Brunner-Routledge.
- Muise, A., Impett, E. A., Kogan, A., & Desmarais, S. (2013). Keeping the Spark Alive: Being Motivated to Meet a Partner's Sexual Needs Sustains Sexual Desire in Long-Term Romantic Relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 4(3), 267–273. <https://doi.org/10.1177/1948550612457185>
- Murray, S. H., & Milhausen, R. R. (2012). Sexual Desire and Relationship Duration in Young Men and Women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(1), 28–40. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.569637>
- Nagoski, E. (2024). *Kommt zusammen! Die Kunst (und Wissenschaft!) sexuell erfüllter Beziehungen*. Knauer.

- Nimbi, F. M., Galizia, R., Ciocca, G., Zimic, A. B., Jannini, E., Simonelli, C., & Tambelli, R. (2023). Sexual Desire and Erotic Fantasies questionnaire: Development and validation of the Sexual Desire scale (SDEF1). *International journal of impotence research*, 37(5), 394–406. <https://doi.org/10.1038/s41443-024-00942-2>
- OpenAI. (2025). ChatGPT (Version GPT-4o) [Large language model]. OpenAI. <https://openai.com>
- Perel, E. (2014). *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*. HarperCollins Publishers.
- Perel, E. (2020). *Was Liebe braucht: Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen*. HarperCollins Publishers.
- Regan, P. C. (2015). Sexual desire: Conceptualization, Correlates, and Causes. In W. Hofmann & L. F. Nordgren (Hrsg.), *The psychology of desire* (347–368). The Guilford Press.
- Roddy, M. K., Rothman, K., Cicila, L. N., & Doss, B. D. (2019). Why do couples seek relationship help online? Description and comparison to in-person interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 369–379. <https://doi.org/10.1111/jmft.12329>
- Schmidt, G. (2014). *Das neue Der Die Das: Über die Modernisierung des Sexuellen*. Psychosozial-Verlag. <https://doi.org/10.30820/9783837966329>
- Schmidt, G., Matthiesen, S., & Meyerhof, U. (2004). Alter, Beziehungsform und Beziehungsdauer als Faktoren sexueller Aktivität in heterosexuellen Beziehungen: Eine empirische Studie an drei Generationen. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 17(2), 116–133. <https://doi.org/10.1055/s-2004-820275>
- Schnarch, D. (2017). *Intimität und Verlangen: Sexuelle Leidenschaft dauerhaft bewahren* (13. Aufl.). Klett-Cotta.
- Schnarch, D. (2022). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* (7. Aufl.). Klett-Cotta.
- Schuster, R., Berger, T., & Laireiter, A.-R. (2018). Computer und Psychotherapie – geht das zusammen?: Stand der Entwicklung von Online- und gemischten

- Interventionen in der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 63(4), 271–282.  
<https://doi.org/10.1007/s00278-017-0214-8>
- Sheets, V. L. (2014). Passion for life: Self-expansion and passionate love across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 958–974.  
<https://doi.org/10.1177/0265407513515618>
- Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why Did Passion Wane? A Qualitative Study of Married Women's Attributions for Declines in Sexual Desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 36(4), 360–380. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2010.498727>
- Spector, I. P., Carey, M. P., & Steinberg, L. (1996). The sexual desire inventory: Development, factor structure, and evidence of reliability. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 22(3), 175–190. <https://doi.org/10.1080/00926239608414655>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and Bicultural Validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *The Journal of Sex Research*, 47(4), 257–268.  
<https://doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Vowels, L. M. (2023). An online sensate focus application to treat sexual desire discrepancy in intimate relationships: Contrasting case studies. *Sexual and Relationship Therapy*, 38(3), 411–430. <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2026316>
- Zarski, A.-C., Berking, M., Fackiner, C., Rosenau, C., & Ebert, D. D. (2017). Internet-Based Guided Self-Help for Vaginal Penetration Difficulties: Results of a Randomized Controlled Pilot Trial. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(2), 238–254.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.12.232>
- Zarski, A.-C., Velten, J., Knauer, J., Berking, M., & Ebert, D. D. (2022). Internet- and mobile-based psychological interventions for sexual dysfunctions: A systematic review and meta-analysis. *Npj Digital Medicine*, 5(1), 139.  
<https://doi.org/10.1038/s41746-022-00670-1>

## Anhang

### Anhang I. Flyer zur Online-Intervention

Neue  
**Impulse**  
für die  
**Paarsexualität** ♥  
in Langzeitbeziehungen

Alltagsnah und ohne Druck  
Offene Kommunikation über Wünsche  
Spielerisch und berührungsvoll  
die eigene Sexualität als Paar gestalten  
Kostenlos im Rahmen einer Masterarbeit  
4 Wochen, 4 Module  
Online und anonym

**Ihr könnt jederzeit starten – spätestens  
jedoch bis zum 17. Mai 2025!**

Erfahrt mehr auf  
**lustreise.ch**

# Anhang II. Inhalte der Online-Intervention

## Startseite

ÜBER LUSTREISE

FRAGEBOGEN ▾ ÜBERSICHT MODULE ▾

### Sexuelle Lust & Intimität – gemeinsam auf Entdeckungsreise



#### WAS EUCH ERWARTET

- **Neue Impulse für Lust & Intimität** – alltagsnah und ohne Druck
- **Offene, wertschätzende Kommunikation** über Bedürfnisse und Wünsche
- **Praktische Übungen** – spielerisch und berührend voll
- **Gemeinsames Wachstum** – als Paar die eigene Sexualität gestalten

Innerhalb **vier Wochen** bieten euch vier Module neue Anregungen, um eure Sexualität und Intimität als Paar weiter zu gestalten. Reserviert euch für die Übungen **mindestens 60 Minuten pro Woche** in einer wohlfühlenden Atmosphäre.

#### WAS IHR MITBRINGT

- **Neugier & Offenheit** für neue Impulse und ungewohnte Perspektiven auf Lust und Intimität
- **Geduld**, denn Sexualität ist ein wachsender Prozess und kein Leistungssport
- **Ehrlichkeit & Toleranz** – man darf sich auch verletzlich zeigen und unterschiedliche Ansichten sollen toleriert werden
- **Mit Zeit & Priorität** bewusst Raum für Nähe und gemeinsame Erlebnisse schaffen
- **Flexibilität** – Sexualität ist dynamisch und kann sich je nach Lebensphase verändern
- Übernehmt **gemeinsam Verantwortung**: Alle Personen in der Beziehung tragen dazu bei, dass ihr zusammen wachsen könnt
- **Kein offener Konflikt**, der die Beziehungsdynamik zu stark ins Negative zieht

#### WAS ES NICHT IST

- **Kein Ersatz für eine professionelle Therapie**: Bei tiefgehenden Beziehungskonflikten oder sexuellen Herausforderungen kann individuelle therapeutische Unterstützung notwendig sein.
- **Keine individuelle Beratung**: Das Programm bietet allgemeine Impulse und Übungen, aber keine persönliche Begleitung.



#### EURE MEINUNG ZÄHLT

Bevor ihr gemeinsam in die Lustreise startet, bitte ich **jede Person**, den **Vor-Fragebogen** (ca. 15 Minuten) auszufüllen. Dies ist nicht nur der offizielle Start des Programms, sondern ihr erhaltet auch den **Zugangscode, mit dem ihr die Module freischalten** könnt.

Nach den vier Wochen gibt es den **Nach-Fragebogen** (ca. 20 Minuten pro Person), um eure Erfahrungen und Veränderungen festzuhalten. Das Programm ist im Rahmen meiner Masterarbeit kostenlos – meine einzige Bitte an euch: Nehmt an den beiden Umfragen teil und macht so eure Entwicklung sichtbar. Darüber hinaus gibt es **als kleines Dankeschön Zugang zum Bonusmaterial**.

[ZUM VOR-FRAGEBOGEN](#)

Wichtig: eure Daten sind anonym.

## Modul 1

### MODUL 1 – ERWARTUNGEN & LUST



Im ersten Modul spricht ihr über eure **Glaubenssätze und Haltungen** in Bezug auf Sexualität und sexueller Lust. Zudem erfahrt ihr, **was sexuelle Lust bedeutet** und wodurch sie beeinflusst wird.

#### Eure Vorbereitung

Sucht euch einen angenehmen Ort, wo ihr euch offen über Sexualität austauschen könnt. Ob bei einem gemütlichen Essen oder einem Spaziergang in der Natur – ihr braucht nur Internetzugang zu dieser Website.

Unsere Erwartungen an Sexualität und sexuelle Lust sind oft von gesellschaftlichen Normen, persönlichen Glaubenssätzen und unserem individuellen Erleben geprägt. Wie wir denken, uns verhalten und fühlen – all diese Aspekte sind untrennbar miteinander verbunden. **Deshalb beeinflussen unsere Gedanken und Überzeugungen massgeblich, wie wir uns fühlen und wie zufrieden wir letztlich in unserer Beziehung sind.**

Erwartungen per se sind nichts Negatives. Sie wirken sich jedoch negativ auf unser Leben aus, wenn sie **unrealistisch** sind und dadurch **Gefühle von Angst, Selbstzweifeln und Unzulänglichkeit** hervorrufen. Diese negativen Gefühle können die Zufriedenheit in der Beziehung beeinträchtigen, wenn wir feststellen, den Erwartungen nicht gerecht werden zu können. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass **Paare, die realistische Erwartungen an ihre Sexualität haben, tendenziell zufriedener sind und eine nachhaltigere sexuelle Lust erleben.**

Ein zentraler Bestandteil dieses Moduls ist es, gemeinsam als Paar eure eigenen Glaubenssätze zu reflektieren und zu hinterfragen. Viele Paare haben Vorstellungen davon, was in einer sexuellen Beziehung „normal“ ist. Diese Vorstellungen sind oft von Mythen geprägt, die die Wahrnehmung von Sexualität verzerren und unrealistische Erwartungen schaffen.



**Jetzt seid ihr dran!** In der nachfolgenden Übung werden euch Sätze rund um die Paarsexualität und sexuelle Lust gezeigt.

- Kommt euch etwas bekannt vor?
- Welche Auswirkungen könnten diese Mythen auf die Beziehung und die sexuelle Lust haben?
- Stimmen die Aussagen oder können sie auch anders formuliert werden?

Nach der gemeinsamen Diskussion könnt ihr das Feld aufklappen, sodass ihr die Antworten aus der Wissenschaft sowie von Fachexpertinnen und -experten lesen könnt.

+ Wenn zwei sich lieben, dann funktioniert der Sex von ganz allein.

+ Sexuelle Lust ist ein natürlicher biologischer Trieb.

+ Sexuelle Unlust bedeutet, dass die Liebe weg ist.

+ Häufiger Sex ist ein Zeichen für eine gute Beziehung.

## + Guter Sex ist immer spontan.



Welche Glaubenssätze oder gesellschaftlichen Erwartungen habt ihr in Bezug auf die sexuelle Lust und Sexualität, welche hier nicht erwähnt wurden?

Tauscht euch über eure eigenen Haltungen und deren Auswirkungen auf eure Sexualität aus. Vielleicht mögt ihr euch auch daran erinnern, was ihr als Kind oder Jugendliche über Sexualität gelernt habt.

Bevor wir weiterreisen, braucht es noch ein wenig Klärungsbedarf:

### Was ist sexuelle Lust oder sexuelles Verlangen?

Sexuelle Lust ist der **innere Wunsch** oder die **Motivation**, sexuelle Aktivität zu erleben. Die Lust oder das Verlangen kann bereits bestehen oder sich erst mit einer intimen Berührung oder in einer angenehmen Atmosphäre entwickeln. Sie unterscheidet sich von **sexueller Erregung**, die eine körperliche Reaktion auf sexuelle Reize ist. Das kann sich zum Beispiel durch eine erhöhte Herzfrequenz und Anschwellen der Genitalien zeigen.

Lust ist also der Antrieb, während Erregung die körperliche Reaktion auf diesen Antrieb ist.

### Warum haben wir überhaupt Sex?

Wenn die Lust, die Motivation für eine sexuelle Aktivität ist, warum haben wir dann überhaupt Sex? In der Studie «Why humans have sex» von Cindy M. Meston und David M. Buss fanden sie insgesamt 237 mögliche Gründe. Hier ein kleiner Auszug davon:

Die Gründe für Sex können sehr vielfältig sein und sich auch jederzeit ändern. **Was ist eure Motivation für Sexualität?**

### Wie wird unsere sexuelle Lust beeinflusst?

Unser Lustantrieb wird hauptsächlich von zwei gegensätzlichen Kräften beeinflusst:

Mit dem Gaspedal sind alle sexbezogenen Reize gemeint, die sich fördernd auf die sexuelle Lust auswirken, sozusagen «anturnen». Das kann alles sein, was ihr seht, hört, riecht, fühlt, schmeckt, denkt, euch vorstellt oder auf dem Körper wahrnimmt.

Die Bremse bezieht sich auf alles, dass sich «abturnend» auswirkt. Wie schon beim Gaspedal kann dies sehr vielfältig und von Person zu Person unterschiedlich sein.

Die sexuelle Lust kann davon bestimmt werden, wie stark euer Gaspedal aktiviert oder eure Bremse gedrückt wird. Beides kann unbewusst oder auch bewusst wahrgenommen werden. Deshalb kann es interessant sein, sich im Alltag zu beobachten.

### Für den Alltag

Für die kommende Woche möchte ich euch folgende Fragen mit auf dem Weg geben, die ihr für euch selbst beantworten könnt. Sie dienen als Vorbereitung für das Modul 2, indem ihr euch gemeinsam darüber austauscht.

**Wann spüre ich im Alltag sexuelle Lust? Was löst sexuelle Lust bei mir aus?**

#### Quellen:

- Basson, R. (2000). *The Female Sexual Response: A Different Model*
- Clement, U. (2014). *Guter Sex trotz Liebe: Wege aus der verkehrsberuhigten Zone*
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). *Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model*
- Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). *Why Humans Have Sex*
- Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2011). *Enduring desire: Your guide to lifelong intimacy*
- Nagoski, E. (2024). *Kommt zusammen! Die Kunst (und Wissenschaft!) sexuell erfüllter Beziehungen*

## Modul 2

### MODUL 2 – KOMMUNIKATION



Nach dem ersten Gespräch im Modul 1 führt ihr heute ein weiteres Gespräch; und zwar über eure **Wünsche und Bedürfnisse in der Sexualität**.

Darüber zu sprechen, kann herausfordernd sein und auch Unsicherheiten auslösen. Insbesondere wenn man sich offenbaren möchte und sich dadurch vielleicht auch verletzlich zeigt. Probiert so offen wie möglich zu sein, sodass ihr euch trotzdem noch wohlfühlt.

#### Eure Vorbereitung

Sucht euch einen angenehmen Ort, wo ihr euch offen über Sexualität austauschen könnt. Bitte achtet beim Gespräch auf folgende Punkte:

- Offenheit und keine Verurteilung in Bezug auf die Wünsche des Gegenübers
- Beschreibt die Wünsche so genau wie möglich, sodass sie das Gegenüber auch verstehen kann. Falls etwas unklar ist, dann gerne nachfragen.

Das Gespräch kann nachher zu Sex führen, muss aber nicht. Akzeptiert es, wenn jemand nicht in der Stimmung ist und bleibt trotzdem wohlwollend einander gegenüber und schliesst das Gespräch positiv ab.

Beginnt das Gespräch, indem ihr euch zuerst **5 Minuten in die Augen** schaut. Stellt euch dafür einen Timer. Achtet dabei auf eure Atmung, indem ihr versucht, langsam und tief ein- sowie auszuatmen.



**Tauscht euch kurz aus, wie die Übung für euch war und ob sie etwas bei euch ausgelöst hat.**

Nun stellt euch und beantwortet folgende Fragen abwechselungsweise:

- Wie definierst du Sex für dich? Wann fängt Sexualität an und wann hört sie auf?
- Warum hast du Sex oder möchtest du Sex haben?
- Denk an all die Male, die wir Sex hatten. Gab es Lieblingserlebnisse? Woran liegt es, dass ein bestimmtes Mal zu deinen Lieblingserlebnissen wurde?
- Wann verspürst du im Alltag sexuelle Lust? Was erregt dich?
- Wie kann ich deine sexuelle Lust steigern? Als Orientierung könnt ihr euch auf die fünf Sinne beziehen: sehen, hören, riechen, schmecken und tasten.
- Wie soll ich dir signalisieren, dass ich gerne Sex haben möchte? Was ist dir am liebsten?
- Was ist deine Lieblingszeit für Sex; und warum?
- Gibt es im sexuellen Bereich etwas, was du schon immer mal gerne ausprobieren wolltest?

Es ist mutig, dass ihr euch auf die Übung eingelassen und ihr euch die Zeit genommen habt, euch offen auszutauschen. Der gemeinsame Austausch und das Reflektieren ist ein wichtiger Schritt, um die eigene Sexualität besser zu verstehen und die Kommunikation über intime Themen zu fördern. Nun nehmt euch einen Moment, um darüber nachzudenken, was ihr aus diesem Gespräch mitnehmt.



**Welche neuen Einsichten habt ihr über euch selbst und die des anderen gewonnen?**  
Gibt es etwas, das ihr in der Zukunft verändern möchtet?

### Für den Alltag

Neben der Kommunikation, die Nähe und emotionale Verbundenheit schafft, ist es ebenso wichtig, den Körper mit einzubeziehen.



**Überlegt euch ein gemeinsames Ritual, dass für euch beide stimmig ist, um euch im Alltag zu begrüßen und/oder zu verabschieden.**

Das kann beispielsweise ein langer und bewusster Kuss oder eine Umarmung sein. Ihr könnt auch die Anfangsübung mit dem Augenkontakt in den Alltag integrieren.

Quelle: Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2022). 8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte: ... damit die Liebe lebendig bleibt

## Modul 3

### MODUL 3 – GENUSS & BERÜHRUNGEN



In einer wohlfühlenden Atmosphäre kommt ihr euch heute körperlich näher. Es geht nicht um Sex per se, sondern um angenehme Berührungen am Körper. Die Genitalien werden dabei ausgelassen, denn der Fokus liegt nicht auf der sexuellen Erregung.

#### Eure Vorbereitung

- Sucht euch einen privaten Raum, in dem ihr euch nackt begegnen könnt. Sorgt für eine wohlfühlende und entspannte Atmosphäre, wie z.B. gedimmtes Licht, keine ablenkenden Geräte, angenehme Raumtemperatur etc.
- Schaut, dass ihr keine offenen To Do's im Hinterkopf habt, die ihr dringend erledigen müsst.
- Lest euch die Anleitung der **Übung** zuerst durch, sodass ihr währenddessen ungestört sein könnt. Es gibt kein Richtig oder Falsch, und auch kein Ziel, dass erreicht werden muss.



Wenn sich etwas unangenehm anfühlt, dann dürft ihr das der anderen Person kommunizieren, sodass die Berührungen angepasst werden können. Die Übung darf auch gestoppt werden und zu einem anderen Zeitpunkt ausprobiert werden.

#### Welche Rolle spielt Entspannung in der Sexualität?

Entspannung ist zentral, wenn es darum geht, sexuelle Lust zu erleben. Sie **fördert das Wohlbefinden und erhöht die Empfänglichkeit für Berührungen**, wodurch sie den Weg für sexuelle Erregung ebnet. Entspannung ist das genaue **Gegenteil von Angst und Leistungsdruck**, die die Lust und Erregung hemmen können.



Versucht einmal, eure Faust ganz fest anzuspannen. Was fällt euch auf, wenn ihr eure Knöchel beobachtet?

Wenn Anspannung im Körper zu stark wird, etwa durch Stress, kann dies den Blutfluss hemmen. Die Knöchel werden beispielsweise ganz weiss. Doch dieser Blutfluss ist für die Erregung der Genitalien wichtig. Beim Mann führt eine entspannte Muskulatur zu einer Erektion, während bei der Frau die Klitoris und Vulvalippen anschwellen, was die Sensibilität erhöht.

Entspannung unterstützt uns, sinnliche Berührungen intensiver wahrzunehmen. Sie steigert die sexuelle Lust, ohne dass Druck besteht, bestimmte Ziele oder Erwartungen zu erfüllen. Durch körperliche und geistige Entspannung wird das Wohlbefinden gefördert, was wiederum entscheidend für die Steigerung der sexuellen Lust ist.

Die folgende Übung soll dabei helfen, euch mehr auf den Genuss von Berührungen und die sinnliche Verbindung zu konzentrieren, ohne Leistungsdruck oder ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Sexuelle Erregung soll nicht das Ziel sein, deshalb werden die **Genitalien ausgelassen**. Der Fokus liegt einzig und allein auf dem **Erleben und Geniessen der Berührungen und der Verbindung zueinander**. Es geht nicht darum, zu einem Höhepunkt zu kommen oder die Berührungen zu bewerten, sondern einen Moment der Nähe und Entspannung zu erleben.

#### Übung

Setzt euch oder legt euch nebeneinander nackt auf eine bequeme Unterlage. Beginnt mit ein paar tiefen und langsamen Atemzügen. Ihr könnt euch dabei in die Augen schauen. Versucht den Stress des Alltags loszulassen und gedanklich im Moment präsent zu sein.

Jemand beginnt die andere Person in den kommenden **15 Minuten auf der Körperrückseite zu streicheln**. Die Berührungen verfolgen kein konkretes Ziel, sondern dienen dem Genuss und den Körper auf andere Weise kennenzulernen.



Die **gebende Person** achtet darauf, dass die Berührungen achtsam und für das Gegenüber angenehm sind. Du kannst mit dem Tempo und Druck spielen. Nutze mal die ganze Hand oder nur die Fingerkuppen.

Die **empfangende Person** darf die Berührungen einfach entgegennehmen und hoffentlich genießen. Falls sich etwas unangenehm anfühlt, kannst du es deinem Gegenüber sagen.

Nach 15 Minuten wechselt ihr die Rollen und führt die Übung nochmals 15 Minuten durch.

Beendet die Übung, indem ihr euch in den Armen haltet oder die Einstiegsübung mit den tiefen Atemzügen nochmals durchführt. Ihr könnt aber auch einfach den gemeinsamen Moment genießen.

Nehmt euch noch kurz Zeit, um über eure Erfahrungen zu sprechen:



- Was hat euch in beiden Rollen gefallen?
- Gab es Berührungen, die neu, besonders angenehm und entspannend waren?

#### Inspiration für den Alltag

Diese Übung kann beliebig oft durchgeführt oder auch auf andere Körperregionen ausgeführt werden. Falls euch die Übung zugesagt hat, könnt ihr sie z.B. auch auf eine Genitalmassage ausweiten. Dies dient jedoch nur als zukünftige Anregung und ist nicht Teil dieses Programms.

#### Quellen:

– Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2011). *Enduring desire: Your guide to lifelong intimacy*

## Modul 4

### MODUL 4 – SPIEL & EROTIK



Im letzten Modul nehmen wir die gesammelten Erfahrungen aus den vorangehenden Übungen zusammen und widmen uns der Erotik. Nach einem kurzen Wissensinput werdet ihr anhand von zwei Übungen erfahren, was Erotik sein kann.

#### Eure Vorbereitung

- Sucht euch einen angenehmen Ort, wo ihr euch offen über Sexualität austauschen und eine Berührungsübung an der Hand durchführen könnt.
- Nehmt etwas zu schreiben, damit ihr eure Ideen festhalten könnt.

In einer Beziehung sind sowohl **Erotik** als auch **Intimität** essenziell. Doch wenn man sie genauer betrachtet, sind es gegensätzliche Bedürfnisse, die damit einhergehen.



Intimität beruht auf **Nähe, Vertrauen** und der **emotionalen Verbindung** in einer Partnerschaft. Sie ist das Fundament einer stabilen und sicheren Beziehung, in der Zuneigung und Fürsorge im Vordergrund stehen.



Erotik hingegen erfordert einen **gewissen Abstand** und etwas **Geheimnisvolles**. Sie entsteht häufig im Spiel mit dem Unbekannten, dem Neuen und dem Unerforschten.

Wenn man das so liest, sind das gegensätzliche Bedürfnisse, die nicht vereinbar sind. Schlussendlich ist es aber genau das Gegensätzliche, das eine positive Spannung entstehen lässt, wenn es ausgeglichen ist. Zu viel Nähe kann die Erotik ersticken, weil das Geheimnisvolle verloren geht. Umgekehrt ist zu viel Abstand oft hinderlich, weil es zu einer emotionalen Kälte führt, die das Gefühl von Verbundenheit mindern kann.

Gerade in einer längeren Beziehung kann es oft herausfordernd sein, die Erotik im Alltag, aber auch in der Sexualität aufrecht zu erhalten. Man kennt sich schon eine längere Zeit, eine gewisse Routine hat sich eingeschlichen und vielleicht betrachtet man das Gegenüber nicht mehr mit der gleichen Faszination und Neugier, wie am Anfang der Beziehung.



Erotik kann auch als Spiel verstanden werden. Wann und was habt ihr als Paar zuletzt gespielt? Und was macht für euch ein Spiel aus? Es muss nicht zwingend im sexuellen Kontext sein.

Ein Spiel – sei es ein Gesellschaftsspiel, Sport, Rollenspiel oder ein Videospiel – ist meistens geprägt von Spannung, Unvorhersehbarkeit, Kreativität und Spass. Ein Spiel ist auch eine Entdeckungsreise: Man weiss oft nicht genau, was als Nächstes passiert oder wie es sich entwickelt. Spielen macht Spass! Das sind alles Eigenschaften, die auch in der Sexualität und Erotik wichtig sind, denn wenn etwas Spass macht, dann kommt auch die Lust darauf.

#### Zusammenfassend:

- **Erotik braucht Raum:** zum einen den zeitlichen Raum, aber auch einen mentalen Raum ohne inneren und äusseren Druck.
- **Erotik braucht Spannung:** positive Spannung entsteht in einer Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt. Gleichzeitig zeichnet es ein interessantes Spiel zwischen Vertrautheit und Ungewissheit, Nähe und Distanz aus.
- **Erotik braucht Kreativität und Neugier:** um sich auf diese Spannung einlassen und sie auch in einer längeren Beziehung aufrechterhalten zu können, braucht es Kreativität. Mit Neugier und Offenheit soll sich am besten auch das Gegenüber auf die Überraschung einlassen.

Über Erotik zu lesen kann zwar helfen zu verstehen, doch am besten setzt man das Gelesene direkt um. Ich möchte euch zu einer weiteren Berührungsübung einladen. Und zwar geht es um eine Entdeckungsreise eurer Hände.

Setzt euch einander gegenüber, wobei eine Person, die Hand des Gegenübers in die Hände nimmt. Da die **Übung 5 Minuten pro Person** dauert, sollte es eine angenehme Position für beide sein. Während der Übung wird die Hand auf angenehme Art und Weise berührt. Behaltet dabei die gelesenen Attribute der Erotik im Hinterkopf:

- **Spiel mit Nähe und Distanz:** ihr dürft die Berührung z.B. für einen kurzen Moment unterbrechen und an einem neuen Ort weiterführen.
- **Kreativität und Unvorhersehbarkeit:** probiert unterschiedliche Arten von Berührungen auf der ganzen Hand aus, wie z.B. unterschiedlicher Druck, Geschwindigkeit, ganze Hand oder nur Fingerkuppen etc.

Nach den 5 Minuten wechselt ihr die Rollen und tauscht euch danach gemeinsam über die Erfahrung aus.



- Wie habt ihr die Entdeckungsreise in beiden Rollen erlebt?
- Was hat euch besonders gut gefallen?
- Gibt es allenfalls einen Bezug zum Alltag als Paar und Sexualität, den ihr ziehen könnt?

Zum Abschluss fasst ihr eure Erfahrungen und Inspirationen zusammen und packt gemeinsam einen kleinen Koffer für eure zukünftige sexuelle Reise.

Schreibt gemeinsam eine **Liste mit Ideen oder kleinen Überraschungen** für die Erotik im Alltag und in der Sexualität. Ihr könnt es auch auf kleine Zettel schreiben, sodass ihr diese von Zeit zu Zeit aus einer Box ziehen könnt und so einen Überraschungseffekt habt.

- Was hat euch während dem vergangenen Monat besonders gefallen?
- Was wünschst du dir für die Zukunft?

Hier ein paar Inspirationen, falls ihr sie benötigt:

- Wir küssen uns zur Begrüssung und zum Abschied mindestens 30 Sekunden.
- Wir umarmen uns zur Begrüssung und zum Abschied mindestens 30 Sekunden.
- Wir tanzen erotisch zu unserer Lieblingsmusik.
- Wir berühren uns nacheinander spielerisch.
- Wir gehen gemeinsam aus und beide ziehen etwas Schönes an.
- Wir kitzeln einander aus.
- Wir berühren uns gegenseitig und zufällig im Alltag, z.B. kurz über den Rücken oder den Oberschenkel streicheln.
- Ich küsse sinnlich eine andere Stelle als den Mund, z.B. Nacken oder die Hand.
- Ich kraule beim Fernsehen den Rücken oder andere nicht-genitale Körperteile.
- Wir laufen nackt in der Wohnung umher während wir alltägliche Dinge tun.
- Wir duschen gemeinsam und berühren uns am ganzen Körper.
- Wir treffen uns in einem Restaurant und tun so, als ob wir Fremde sind und uns das erste Mal treffen.
- Wir schauen uns für 5 Minuten in die Augen.
- Wir machen uns regelmässig ein Kompliment.
- Wir stellen uns gegenseitig Fragen, wie in der Kennenlernphase. Vielleicht weiss man doch nicht alles über das Gegenüber oder Ansichten haben sich in der Zwischenzeit verändert.

### Für den Alltag

**Lust, Erotik und Sexualität braucht Raum.** Oftmals ist es im vollgepackten Alltag schwierig, diesen Raum spontan zu finden. Warum nicht regelmässig ein Zeitfenster für die Beziehung reservieren? Ihr habt es nun auch einen Monat lang gemacht, in dem ihr auf diese Reise der Lust gegangen seid. Kalendereinträge für gemeinsame Zeit klingen vielleicht nicht gerade sexy, aber sie schaffen den Raum, in dem Intimität und Sexualität wachsen können. Für das Überraschungsmoment und die Abwechslung könnt ihr die oben entwickelten Ideen einfließen lassen.

- **Reserviert euch regelmässig ein Zeitfenster**, indem ihr euch körperlich näherkommen könnt. Ob dann z.B. Sex stattfindet oder ihr gemeinsam nackt kuschelt, das könnt ihr gemeinsam definieren.  
Als kleines Extra: abwechslungsweise übernimmt jemand die Verantwortung für eine kleine Überraschung. Es muss nichts Grosses und Aufwendiges sein. Dafür könnt ihr auch die gesammelten Ideen nehmen.
- Falls die gemeinsame Zeit aus unterschiedlichen Gründen nicht stattfinden kann, dann schlägt die Person, die es absagen musste, gleich einen neuen Termin vor.

### Eure Meinung zählt

Nun seid ihr am Ende der vierwöchigen Reise angekommen. Ich hoffe, ihr konntet ein paar neue Kenntnisse für euch selbst und als Paar gewinnen. Um die Wirksamkeit des Programms zu prüfen und mögliche Verbesserungen daraus abzuleiten, bin ich auf eure Unterstützung angewiesen. Bitte füllt folgenden **Fragebogen** (ca. 20 min pro Person) aus. Es kann auch für euch interessant sein, um das ganze Programm nochmals Revue passieren zu lassen. Vielleicht entdeckt ihr auch Veränderungen zum ersten Ausfüllen? Als kleines Dankeschön für die Antworten gibt es am Ende des Fragebogens noch **Zugang zum Bonusmaterial**. **Vielen Dank für eure wertvolle Zeit und Unterstützung!**

[Zum Nach-Fragebogen](#)

Quellen:

– Eick, A. (2014). *Der erotische Raum*  
 – Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2011). *Enduring desire: Your guide to lifelong intimacy*  
 – Perel, E. (2014). *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*  
 – Schnarch, D. (2002). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*

## Anhang III. Übersicht Vor- und Nachfragebogen

### Einleitungstext für Vorfragebogen:

Vielen Dank für Deine Teilnahme am Programm. Bevor Du mit der vierwöchigen Entdeckungsreise startest, möchte ich Dich bitten, folgenden anonymen Fragebogen pro Person (Dauer ca. 15 min) auszufüllen. Nach dem Abschicken der Antworten erhältst Du den Zugangscode für das Freischalten der Module, damit Du Deine Reise starten kannst.

### Einverständniserklärung:

- Ich nehme an dem Programm freiwillig teil.
- Ich weiss, dass die Angaben aus dem Fragebogen in anonymisierter Form gespeichert werden und im Rahmen der Masterarbeit verwendet werden.
- Ich kann jederzeit und ohne Angaben von Gründen die Teilnahme am Programm widerrufen. Es entstehen mir dafür keine Nachteile.

### Kriterien für die Teilnahme:

- Ich nehme mit meiner Partnerin oder meinem Partner an dem Programm teil.
- Mein Alter liegt zwischen 25 – 65 Jahren.
- Ich führe seit mindestens 2 Jahren eine monogame Beziehung und lebe aktuell im gleichen Haushalt wie meine Partnerin oder mein Partner.
- Ich leide nicht an einer schwerwiegenden psychischen oder körperlichen Erkrankung.
- Ich erlebe keine akute Beziehungskrise, psychische oder physische Gewalt in der Beziehung.
- Ich habe die Hauptseite auf der Website durchgelesen und bringe die nötigen Ressourcen und die Motivation mit, um den Vor-Fragebogen, das vierwöchige Programm und den Nach-Fragebogen zu absolvieren.

### Dein Code:

Bitte codiere Deinen Fragebogen, sodass die Anonymität gewährleistet ist.

Die ersten zwei Stellen setzen sich aus den ersten zwei Buchstaben des Heimatsorts zusammen.

Die beiden letzten Stellen entsprechen dem Tag der jeweiligen Geburt, ohne Monat und Jahr.

Beispiel: Eigener Code = ZÜ25BE06

- Eigener Heimatsort: Zürich --> ZÜ
- Eigener Geburtstag: 25.04.1985 --> 25
- Heimatsort Deiner Partnerin oder deines Partners: Bern --> BE
- Geburtstag Deiner Partnerin oder deines Partners: 06.01.1980 --> 06

Bitte merke Dir Deinen eigenen Code, da Du ihn für den Abschlussfragebogen nochmals brauchst. Der Code für Deine Partnerin oder Deinen Partner wird genau umgekehrt dargestellt: BE06ZÜ25

| Basis/Bezug                                                                                                                            | Item                                                                                             | Antwortformat                                                                                            | Wert | Vor | Nach |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|
| <b>Rechtliches &amp; Zugangskriterien</b>                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                          |      |     |      |
|                                                                                                                                        | Einverständniserklärung (Details siehe Nachtrag)                                                 | Wir sind einverstanden und möchten am Programm teilnehmen.                                               | /    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Wir sind <u>nicht</u> einverstanden und möchten am Programm <u>nicht</u> teilnehmen.                     | /    | x   |      |
| Ausschlusskriterien für die Teilnahme                                                                                                  | Kriterien für die Teilnahme (Details siehe Nachtrag)                                             | Wir erfüllen alle obengenannten Kriterien.                                                               | /    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Wir erfüllen nur teilweise die obengenannten Kriterien, weshalb wir nicht am Programm teilnehmen können. | /    | x   |      |
|                                                                                                                                        | Codierung Fragebogen                                                                             | Anleitung siehe unten                                                                                    |      | x   | x    |
| <b>Demografische &amp; allgemeine Angaben</b>                                                                                          |                                                                                                  |                                                                                                          |      |     |      |
|                                                                                                                                        | Alter in Jahren                                                                                  | 25 – 30<br>31 – 35<br>36 – 40<br>41 – 45<br>46 – 50<br>51 – 55<br>56 – 60<br>61 – 65                     | /    | x   |      |
|                                                                                                                                        | Geschlecht                                                                                       | Weiblich<br>Männlich<br>Divers<br>Keine Angaben                                                          | /    | x   |      |
|                                                                                                                                        | Beziehungsdauer in Jahren                                                                        | 2 - 5<br>6 - 10<br>11 – 15<br>16 – 20<br>21 – 25<br>26 – 30<br>31 – 35<br>36 - 40                        | /    |     | x    |
|                                                                                                                                        | Hast du Kinder, die im gleichen Haushalt leben und noch nicht 18 Jahre alt sind?                 | Ja<br>Nein                                                                                               | /    | x   |      |
| <b>Sexuelle Lust &amp; Zufriedenheit</b>                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                          |      |     |      |
| <b>Wie zufrieden bist du:</b>                                                                                                          |                                                                                                  |                                                                                                          |      |     |      |
| Studie What keeps passions alive? (Frederick et al., 2016)                                                                             | grundsätzlich in deiner Partnerschaft.                                                           | Überhaupt nicht zufrieden                                                                                | 1    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Etwas zufrieden                                                                                          | 2    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Mässig zufrieden                                                                                         | 3    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Ziemlich zufrieden                                                                                       | 4    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Sehr zufrieden                                                                                           | 5    | x   |      |
| Studie Treatment of Low Sexual Desire or Frequency Using a Sexual Enhancement Group Couples Therapy Approach (Kleinplatz et al., 2020) | Wenn du dein gesamtes bisheriges Sexualleben in Betracht ziehst.                                 | Überhaupt nicht zufrieden                                                                                | 1    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Etwas zufrieden                                                                                          | 2    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Mässig zufrieden                                                                                         | 3    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Ziemlich zufrieden                                                                                       | 4    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Sehr zufrieden                                                                                           | 5    | x   |      |
|                                                                                                                                        | Sexualität ist mir in der Beziehung wichtig.                                                     | Stimmt überhaupt nicht                                                                                   | 1    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Stimmt eher nicht                                                                                        | 2    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Stimmt eher                                                                                              | 3    | x   |      |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Stimmt voll und ganz                                                                                     | 4    | x   |      |
| <b>Wenn du an die Paarsexualität im letzten Monat denkst, bitte stufe deine Zufriedenheit entsprechend ein:</b>                        |                                                                                                  |                                                                                                          |      |     |      |
| <b>Wie zufrieden bist du mit:</b>                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                          |      |     |      |
| NSSS (The New Sexual Satisfaction Scale)                                                                                               | der Häufigkeit der sexuellen Paaraktivitäten.                                                    | Überhaupt nicht zufrieden                                                                                | 1    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Etwas zufrieden                                                                                          | 2    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Mässig zufrieden                                                                                         | 3    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Ziemlich zufrieden                                                                                       | 4    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Sehr zufrieden                                                                                           | 5    | x   | x    |
| NSSS                                                                                                                                   | der Vielfalt der sexuellen Paaraktivitäten.                                                      | Überhaupt nicht zufrieden                                                                                | 1    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Etwas zufrieden                                                                                          | 2    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Mässig zufrieden                                                                                         | 3    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Ziemlich zufrieden                                                                                       | 4    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Sehr zufrieden                                                                                           | 5    | x   | x    |
| NSSS                                                                                                                                   | der sexuellen Kreativität in der Paarsexualität.                                                 | Überhaupt nicht zufrieden                                                                                | 1    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Etwas zufrieden                                                                                          | 2    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Mässig zufrieden                                                                                         | 3    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Ziemlich zufrieden                                                                                       | 4    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Sehr zufrieden                                                                                           | 5    | x   | x    |
| NSSS                                                                                                                                   | deinen sexuellen Körperreaktionen in der Paarsexualität (z.B. sexuelle Erregung, Orgasmus etc.). | Überhaupt nicht zufrieden                                                                                | 1    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Etwas zufrieden                                                                                          | 2    | x   | x    |
|                                                                                                                                        |                                                                                                  | Mässig zufrieden                                                                                         | 3    | x   | x    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                        |       |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Ziemlich zufrieden                                                     | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Sehr zufrieden                                                         | 5     | x | x |
| NSSS                                                                                                                                                                                                                                                              | der Art und Weise, wie mein Gegenüber auf meine sexuellen Bedürfnisse eingeht.                                                                                                                 | Überhaupt nicht zufrieden                                              | 1     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Etwas zufrieden                                                        | 2     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Mässig zufrieden                                                       | 3     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Ziemlich zufrieden                                                     | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Sehr zufrieden                                                         | 5     | x | x |
| Kleinplatz et al., 2020                                                                                                                                                                                                                                           | der Paarkommunikation über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse.                                                                                                                                   | Überhaupt nicht zufrieden                                              | 1     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Etwas zufrieden                                                        | 2     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Mässig zufrieden                                                       | 3     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Ziemlich zufrieden                                                     | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Sehr zufrieden                                                         | 5     | x | x |
| NSSS                                                                                                                                                                                                                                                              | der Balance zwischen dem, was du beim Sex gibst und dem was du erhältst.                                                                                                                       | Überhaupt nicht zufrieden                                              | 1     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Etwas zufrieden                                                        | 2     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Mässig zufrieden                                                       | 3     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Ziemlich zufrieden                                                     | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Sehr zufrieden                                                         | 5     | x | x |
| NSSS                                                                                                                                                                                                                                                              | deiner emotionalen Stimmung nach der Paarsexualität.                                                                                                                                           | Überhaupt nicht zufrieden                                              | 1     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Etwas zufrieden                                                        | 2     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Mässig zufrieden                                                       | 3     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Ziemlich zufrieden                                                     | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Sehr zufrieden                                                         | 5     | x | x |
| <b>Beantworte bitte folgende Fragen auf Basis der folgenden Definition der sexuellen Lust.</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                        |       |   |   |
| <i>Definition von sexueller Lust: sexuelle Lust ist ein subjektives Gefühl, dass zu einer sexuellen Aktivität motiviert. Sie kann bereits vor dem sexuellen Akt vorhanden sein oder z.B. durch Berührungen oder visuelle Anreize während des Aktes entstehen.</i> |                                                                                                                                                                                                |                                                                        |       |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Woran merkst du, dass du Lust auf Sex hast?                                                                                                                                                    | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Welche Gedanken oder Vorstellungen hast du über deine sexuelle Lust im Laufe einer Beziehung, sowohl positive als auch negative?                                                               | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
| Sexual Desire and Erotic Fantasies questionnaire: Development and validation of the Sexual Desire scale (SDEF1)                                                                                                                                                   | Wie nimmst du den Trend deiner sexuellen Lust über die Beziehungsdauer wahr?                                                                                                                   | Mehrheitlich konstant und linear                                       | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Eher zyklisch, mit regelmässigem Auf und Ab                            | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Eher unregelmässig, Auf und Abs sind von gewissen Situationen abhängig | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Keine der oben genannten                                               | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Welche Glaubenssätze oder Vorstellungen, positiv wie auch negativ, kommen dir in den Sinn, wenn du an deine sexuelle Lust im Verlauf der Beziehungsdauer denkst?                               | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
| Sexual Desire Inventory (SDI – 2 deutsche Version)                                                                                                                                                                                                                | Wie oft hättest du gerne im letzten Monat sexuelle Aktivität mit deiner Partnerin oder deinem Partner erlebt? (z.B. Berührungen an den Genitalien, orale Stimulation, Geschlechtsverkehr etc.) | Überhaupt nicht                                                        | 0     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal im Monat                                                        | 1     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal in zwei Wochen                                                  | 2     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal pro Woche                                                       | 3     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Zweimal pro Woche                                                      | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Drei bis viermal pro Woche                                             | 5     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal pro Tag                                                         | 6     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Mehr als einmal pro Tag                                                | 7     | x | x |
| Sexual Desire Inventory (SDI – 2 deutsche Version)                                                                                                                                                                                                                | Wie oft hattest du im letzten Monat sexuelle Gedanken, die deine Partnerin oder deinen Partner miteinbeziehen?                                                                                 | Überhaupt nicht                                                        | 0     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal im Monat                                                        | 1     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal in zwei Wochen                                                  | 2     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal pro Woche                                                       | 3     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Zweimal pro Woche                                                      | 4     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Drei bis viermal pro Woche                                             | 5     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Einmal pro Tag                                                         | 6     | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                | Mehr als einmal pro Tag                                                | 7     | x | x |
| Sexual Desire Inventory (SDI – 2 deutsche Version)                                                                                                                                                                                                                | Wenn du sexuelle Gedanken hast, wie stark war dein Verlangen, diese mit deiner Partnerin oder deinem Partner sexuell auszuagieren?                                                             | 0 = kein Verlangen<br>8 = starkes Verlangen                            | 0 - 8 | x | x |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Welche Strategien habt ihr als Paar entwickelt, um sexuelle Lust in eurer Partnerschaft aufrechtzuerhalten oder zu fördern?                                                                    | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Welche dieser Strategien hast du als besonders wirksam erlebt? Und warum?                                                                                                                      | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gab es Strategien, die sich als wenig hilfreich oder nicht umsetzbar erwiesen haben?                                                                                                           | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Welche negativen Einflussfaktoren auf die sexuelle Lust nimmst du im Alltag wahr?                                                                                                              | Offene Frage                                                           | /     | x |   |
| <b>Wirksamkeit &amp; Weiterentwicklung des Programms</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                        |       |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ich habe alle Module innerhalb von vier Wochen mit meiner Partnerin oder meinem Partner absolviert.                                                                                            | Ja                                                                     | /     |   | x |

|                |                                                                                                                                        |                                                                                            |   |  |   |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|
|                |                                                                                                                                        | Nein → offene Frage: was hat dich daran gehindert, das Programm vollständig zu absolvieren | / |  | x |
|                | Ich habe das vierwöchige Online Programm grundsätzlich unterstützend und lehrreich wahrgenommen.                                       | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Die Teilnahme am Online-Programm hat einen positiven Einfluss auf meine sexuelle Lust.                                                 | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Unsere Paarsexualität hat sich während der Teilnahme am Programm positiv verändert.                                                    | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Es gelang uns, gewisse Impulse und Übungen in unseren Alltag zu integrieren.                                                           | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Der Aufbau und die Struktur der Module waren für mich stimmig.                                                                         | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Die Website war ansprechend aufgebaut, sodass ich mich leicht zurecht fand.                                                            | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Welche Veränderungen hat das Online Programm bei dir ausgelöst?                                                                        | Positiv: offene Frage                                                                      | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Negativ: offene Frage                                                                      | / |  | x |
|                | Welche Elemente des Programms empfindest du als besonders hilfreich zur Förderung Deiner sexuellen Lust?                               | Offene Frage                                                                               | / |  | x |
|                | Welche Elemente hast du als weniger hilfreich empfunden?                                                                               | Offene Frage                                                                               | / |  | x |
|                | Wenn du das Online Programm mit deiner Partnerin oder deinem Partner nochmals durchlaufen würdest, was würdest du anders machen?       | Offene Frage                                                                               | / |  | x |
|                | Zu welchen Themen hättest du dir noch mehr Impulse gewünscht?                                                                          | Offene Frage                                                                               | / |  | x |
| <b>Modul 1</b> |                                                                                                                                        |                                                                                            |   |  |   |
|                | Hast du dieses Modul vollständig abgeschlossen?                                                                                        | Ja                                                                                         | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Nein                                                                                       | / |  | x |
|                | Wurde der Wissensinput und die Übungen verständlich erklärt?                                                                           | Ja                                                                                         | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Nein → offenes Textfeld: wenn Nein, was hat gefehlt?                                       | / |  | x |
|                | Gab es Herausforderungen bei diesem Modul?                                                                                             | Ja → offenes Textfeld, wenn Ja, was                                                        | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Nein                                                                                       | / |  | x |
|                | Es ist mir gelungen, eigene Denkmuster zur Sexualität zu hinterfragen und in der Partnerschaft zu besprechen.                          | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
|                | Das Modul hat mich dabei unterstützt, realistische Erwartungen an die sexuelle Lust und Paarsexualität in der Beziehung zu entwickeln. | Stimmt überhaupt nicht                                                                     | 1 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                                                                          | 2 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt eher                                                                                | 3 |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                                                                       | 4 |  | x |
| <b>Modul 2</b> |                                                                                                                                        |                                                                                            |   |  |   |
|                | Hast du dieses Modul vollständig abgeschlossen?                                                                                        | Ja                                                                                         | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Nein                                                                                       | / |  | x |
|                | Wurde der Wissensinput und die Übungen verständlich erklärt?                                                                           | Ja                                                                                         | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Nein → offenes Textfeld: wenn Nein, warum?                                                 | / |  | x |
|                | Gab es Herausforderungen bei diesem Modul?                                                                                             | Ja → offenes Textfeld, wenn Ja, was                                                        | / |  | x |
|                |                                                                                                                                        | Nein                                                                                       | / |  | x |

|                |                                                                                                                        |                                            |   |   |   |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---|---|
|                | Das Modul hat dazu beigetragen, dass ich offener über meine sexuellen Wünsche und Bedürfnisse sprechen kann.           | Stimmt überhaupt nicht                     | 1 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                          | 2 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher                                | 3 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                       | 4 |   | x |
|                | Durch das Gespräch ist es mir gelungen, unsere emotionale Verbindung und das Vertrauen in der Beziehung zu vertiefen.  | Stimmt überhaupt nicht                     | 1 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                          | 2 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher                                | 3 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                       | 4 |   | x |
| <b>Modul 3</b> |                                                                                                                        |                                            |   |   |   |
|                | Hast du dieses Modul vollständig abgeschlossen?                                                                        | Ja                                         | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein                                       | / |   | x |
|                | Wurde der Wissensinput und die Übungen verständlich erklärt?                                                           | Ja                                         | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein → offenes Textfeld: wenn Nein, warum? | / |   | x |
|                | Gab es Herausforderungen bei diesem Modul?                                                                             | Ja → offenes Textfeld, wenn Ja, was        | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein                                       | / |   | x |
|                | Das Modul hat mir geholfen, Berührungen als Genuss und ohne Leistungsdruck zu erleben.                                 | Stimmt überhaupt nicht                     | 1 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                          | 2 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher                                | 3 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                       | 4 |   | x |
|                | Die Übung hat meine Neugier auf weitere Berührungen am Körper geweckt.                                                 | Stimmt überhaupt nicht                     | 1 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                          | 2 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher                                | 3 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                       | 4 |   | x |
| <b>Modul 4</b> |                                                                                                                        |                                            |   |   |   |
|                | Hast du dieses Modul vollständig abgeschlossen?                                                                        | Ja                                         | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein                                       | / |   | x |
|                | Wurde der Wissensinput und die Übungen verständlich erklärt?                                                           | Ja                                         | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein → offenes Textfeld: wenn Nein, warum? | / |   | x |
|                | Gab es Herausforderungen bei diesem Modul?                                                                             | Ja → offenes Textfeld, wenn Ja, was        | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein                                       | / |   | x |
|                | Das Modul hat mir geholfen, ein Verständnis für die unterschiedlichen Bedürfnisse von Erotik und Intimität aufzubauen. | Stimmt überhaupt nicht                     | 1 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                          | 2 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher                                | 3 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                       | 4 |   | x |
|                | Ich habe neue Ideen und Impulse erhalten, um erotische Momente im Alltag und in der Sexualität einzubauen.             | Stimmt überhaupt nicht                     | 1 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher nicht                          | 2 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt eher                                | 3 |   | x |
|                |                                                                                                                        | Stimmt voll und ganz                       | 4 |   | x |
|                | Welche Verbesserungsvorschläge hast du für die Weiterentwicklung des Programms?                                        | Offene Frage                               | / |   | x |
|                | Würdest du das Programm weiterempfehlen?                                                                               | Ja                                         | / |   | x |
|                |                                                                                                                        | Nein → offenes Textfeld, wenn Nein, warum? | / |   | x |
|                | Von was (z.B. Wissensinput, Übung etc.) konntest Du am meisten profitieren?                                            | Offene Frage                               | / |   | x |
|                | Offenes Textfeld für sonstige Kommentare                                                                               | Offene Frage                               | / | x | x |

## Anhang V. Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) erfolgte ausschliesslich zur Unterstützung. Die detaillierten Verwendungszwecke der KI wurden in der Einleitung angegeben. Alle durch KI generierten Inhalte wurden überprüft und ggf. angepasst, um den wissenschaftlichen Standards zu entsprechen.

Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname

Wüst, Sereina



Ort, Datum

Uster, 28. Juli 2025

Unterschrift

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sereina Wüst'.