

Masterarbeit Studiengang Sexologie V ISP Zürich

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts in Sexologie

des Fachbereichs «Soziale Arbeit. Medien. Kultur» der Hochschule Merseburg und

des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Zürich

Zufriedene Paare –

Erhaltung und Förderung der Zufriedenheit von

Paaren in der sexologischen Praxis

Vorgelegt von:

Karin Wagemann

Erstgutachter: Ben Kneubühler

Zweitgutachter: Prof. Dr. Harald Stumpe

Datum der Einreichung: 18. Juli 2025

Abstract

Sexuelle Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit zählen zu wichtige Qualitätskriterien intimer Paarbeziehungen. Sie stehen in einem wechselseitigen Zusammenhang und beeinflussen sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch die Stabilität und Qualität der Beziehung. Ziel dieser Masterarbeit ist es, theoretische und empirische Erkenntnisse über die Verbindung dieser beiden Zufriedenheitsdimensionen zusammenzuführen, zentrale Einflussfaktoren zu identifizieren und praxisnahe Ansätze zur Erhaltung und Förderung der partnerschaftlichen Zufriedenheit abzuleiten.

Auf Basis einer systematischen Überprüfung empirischer Forschung werden zunächst zentrale Prädiktoren sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit hervorgehoben, wie unter anderem kommunikative Fähigkeiten, Intimität, Responsivität, gemeinsame Rituale, Opferbereitschaft sowie die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit. In einem anschliessenden Schritt werden konkrete Strategien zur Erhaltung oder Förderung der jeweiligen Zufriedenheit abgeleitet. Der Fokus liegt auf der Entwicklung praktischer Übungen zur Förderung der Partnerschaftszufriedenheit. Diese sind als niedrigschwellige, im Alltag integrierbare Angebote konzipiert, die Sexolog*innen in der sexologischen Praxis mit Paaren anwenden können.

Die Arbeit leistet damit einen Beitrag zur Professionalisierung der sexual- und paartherapeutischen Beratung, indem sie empirisch fundierte Erkenntnisse in praxisrelevante Anwendungen überführt und aufzeigt, wie partnerschaftliche Qualität gezielt gestärkt werden kann – in enger Verbindung mit, aber nicht beschränkt auf den sexuellen Bereich.

Schlagwörter: Sexuelle Zufriedenheit, Partnerschaftszufriedenheit, Beziehungsqualität, sexologische Praxis

Abstract

Sexual satisfaction and relationship satisfaction are important quality criteria in intimate relationships. They are interrelated and influence both individual well-being and the stability and quality of the relationship. The aim of this master's thesis is to bring together theoretical and empirical findings on the connection between these two dimensions of satisfaction, identify key influencing factors, and derive practical approaches to promoting relationship satisfaction.

Based on a systematic review of empirical research, key predictors of sexual and relationship satisfaction are first highlighted, including communication skills, intimacy, responsiveness, shared rituals, willingness to make sacrifices, and the quality of time spent together. In a subsequent step, concrete strategies for maintaining or promoting the respective satisfaction are derived. The focus is on the development of practical exercises to promote relationship satisfaction. These are designed as low-threshold offerings that can be integrated into everyday life and used by sexologists in their practice with couples.

The work thus contributes to the professionalization of sexual and couples therapy counseling by translating empirically based findings into practice-relevant applications and showing how the quality of a relationship can be specifically strengthened—in close connection with, but not limited to, the sexual sphere.

Inhalt

Abstract	
Persönliches Vorwort	1
1. Einleitung.....	2
1.1 Ausgangslage und Begründung der Themenwahl	2
1.2 Fragestellung und Ziel.....	3
1.3 Aufbau und methodisches Vorgehen	4
2. Partnerschaftszufriedenheit: Definition und Messbarkeit	7
2.1 Verwendete Begriffe und Definitionen	7
2.1.1 Liebe und Partnerschaft.....	7
2.1.2 Partnerschaftszufriedenheit und Partnerschaftsqualität.....	7
2.2 Messinstrumente zur Messung der Partnerschaftszufriedenheit und – qualität	8
3. Sexuelle Zufriedenheit: Definition und Messbarkeit.....	11
3.1 Verwendete Begriffe und Definitionen	11
3.1.1 Sex/Sexualität.....	11
3.1.2 Sexuelle Zufriedenheit	12
3.2 Messinstrumente zur Messung der sexuellen Zufriedenheit.....	13
4. Korrelation zwischen Partnerschaftszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit	16
4.1 Methodische Zugänge der Studien.....	16
4.2 Übersicht über die Studien in chronologischer Reihenfolge.....	17
4.3 Zusammenführung der zentralen Befunde zur Korrelation zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit	21
5. Erhaltung und Förderung der Partnerschaftszufriedenheit und der sexuellen Zufriedenheit.....	23
5.1 Strategien zur Erhaltung und Förderung der Partnerschaftszufriedenheit	23
5.1.1 Positive Illusionen/Idealisierung	24
5.1.2 Attributionen.....	25
5.1.3 Konfliktbewältigung	25

5.1.4 Vergebung	25
5.1.5 Dyadisches Coping	26
5.1.6 Grosszügigkeit	26
5.1.7 Dankbarkeit.....	27
5.1.8 Kommunikation	27
5.1.9 Beziehungsgespräche	28
5.1.10 Soziale Unterstützung/Responsivität.....	28
5.1.11 Humor	28
5.1.12. Freizeitaktivitäten	28
5.1.13 Textnachrichten.....	29
5.1.14 Opferbereitschaft	29
5.1.15 Rituale	29
5.1.16 Achtsamkeit	30
5.1.17 Sex	30
5.2 Erhaltung und Förderung der sexuellen Zufriedenheit.....	30
5.2.1 Sexuelle Kommunikation.....	31
5.2.3 Frequenz	32
5.2.4 Sexuelle Neugier.....	33
5.2.5 Sexuelle Gesundheit und Funktionalität	33
6. Therapeutische Hausaufgaben und deren Einsatz in der sexologischen Praxis.....	35
6.1. Definition und Ziele therapeutischer Hausaufgaben	35
6.1.1 Definition.....	35
6.1.2 Ziele.....	36
6.2 Wirkmechanismen von therapeutischen Hausaufgaben.....	36
6.3 Anwendung in der Praxis.....	38
6.3.1 Entwicklung der Hausaufgabe.....	39
6.3.2 Vergabe der Hausaufgabe	39
6.3.3 Vereinbarung und Annahme der Hausaufgabe.....	39

6.3.4 Erledigung der Hausaufgabe zwischen den Sitzungen	40
6.3.5 Auswertung der Hausaufgabe	40
7. Anwendung in der sexologischen Praxis	41
7. 1 Übersicht.....	41
7.2 Übungen für die sexologische Praxis	42
7.2.1 Positive Illusionen/Idealisierung	43
7.2.2 Attributionen.....	45
7.2.3 Vergebung	46
7.2.4. Grosszügigkeit.....	48
7.2.5 Dankbarkeit.....	48
7.2.6 Soziale Unterstützung/Responsivität.....	49
7.2.8 Freizeitaktivitäten	51
7.2.9 Textnachrichten.....	52
7.2.10 Opferbereitschaft	52
7.2.11 Rituale.....	53
8. Diskussion und Fazit.....	55
8.1 Messinstrumente zur Erfassung der Partnerschaftszufriedenheit in der sexologischen Praxis.....	55
8.2 Messinstrumente zur Erfassung der sexuellen Zufriedenheit in der sexologischen Praxis.....	57
8.3 Zur Korrelation von sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit und deren Implikationen für die sexologische Praxis.....	59
8.4 Praktische Anwendung.....	61
8.5 Limitationen und Ausblick.....	62
9. Persönliches Schlusswort und Dank	65
10. Literaturverzeichnis.....	66
Selbstständigkeitserklärung	74

Persönliches Vorwort

Mein Lebensweg hat mir gezeigt, wie herausfordernd es sein kann, eine glückliche Beziehung zu führen, in der sich beide Partner*innen wohlfühlen. In den diversen Seminaren in meinem Masterstudium am ISP Zürich, in denen es um die Arbeit mit Paaren oder um Beziehungsdynamiken im Allgemeinen ging, wurde meine Neugier geweckt: Wie hängen die sexuelle Zufriedenheit, welche ja in der sexologischen Praxis naturgemäss im Zentrum meiner zukünftigen Tätigkeit als Sexologin steht, und die allgemeine Partnerschaftszufriedenheit zusammen? Und wie gelingt es uns Sexolog*innen in der Praxis diese beiden Zufriedenheiten zu erhalten beziehungsweise zu fördern, wenn Paare den Wunsch danach verspüren? Auf diese Fragen möchte ich in meiner Masterarbeit Antworten finden.

Ich habe mich, um die verschiedenen Geschlechter in den Texten zu inkludieren, für die Anwendung des Gendersterns entschieden. Diverse Studien erwähnen allerdings explizit die Unterschiede zwischen cis Männern und cis Frauen. In diesen Textpassagen und den entsprechenden Schlussfolgerungen habe ich mich bewusst gegen die Anwendung des Gendersterns entschieden und mit Frauen und Männern sind dort cis Frauen und cis Männer gemeint.

Aus Gründen der Transparenz und wissenschaftlicher Redlichkeit weise ich an dieser Stelle darauf hin, dass einzelne paraphrasierte Auszüge aus dem Exposé zu dieser Masterarbeit sowie aus der nicht veröffentlichten Hausarbeit zum Thema «Glücklich und zufrieden in Beziehung – Messinstrumente zur Partnerschaftsqualität und Faktoren, die diese fördern und erhalten» übernommen wurden. Beide Arbeiten dienten als wesentliche Grundlage und Vorarbeit für diese Masterarbeit.

Da ein Grossteil der relevanten Literatur in Englisch publiziert wurde, wurde teilweise mit einer von DeepL übersetzten Version gearbeitet. Zur Vermeidung von Übersetzungsfehlern wurde jedoch immer die Originalquelle herangezogen. Als Formulierungshilfe, insbesondere bei der Umformulierung von direkten Zitaten und zur Paraphrasierung, wurde teilweise ChatGPT verwendet.

1. Einleitung

1.1 Ausgangslage und Begründung der Themenwahl

Die Ergebnisse der über 80 Jahre andauernden *Harvard Study of Adult Development* werden von Waldinger und Schulz (2023) zusammengefasst. Die Autor*innen untersuchen, was dazu führt, dass Menschen ihr Leben als glücklich, zufrieden und erfüllt bewerten. Die Studie zeigt deutlich, dass die zwischenmenschlichen Beziehungen eine zentrale Funktion einnehmen, ob Menschen ihr Leben als glücklich empfinden und auch gesünder sind. Die Beziehungen zu Partner*innen nehmen dabei eine wichtige Rolle ein.

Die Scheidungsziffer der Schweiz lag 2023 bei 38.3% (Bundesamt für Statistik, 2024), was darauf schliessen lässt, dass das Führen einer glücklichen und/oder zufriedenen Partnerschaft viele Paare vor eine Herausforderung stellt.

Sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit zählen zu den zentralen Qualitätsmerkmalen intimer Beziehungen. Zahlreiche Studien zeigen, dass sowohl sexuelle als auch partnerschaftliche Zufriedenheit mit vielfältigen positiven Auswirkungen auf das individuelle und dyadische Wohlbefinden einhergehen. Entsprechend wird es auch aus sexologischer Perspektive zunehmend relevant, Bedingungen und Einflussfaktoren dieser Zufriedenheiten zu verstehen – sowie Möglichkeiten zu ihrer Förderung zu identifizieren.

Es steht Paaren offen, sich Unterstützung zu holen, wenn sie Schwierigkeiten in ihren Beziehungen feststellen. Die Unterstützungsangebote sind vielfältig: ein Austausch mit nahestehenden Menschen, das Lesen von Ratgeberliteratur, das Hören von Podcasts, das Aufsuchen von Beratungsstellen oder Fachpersonen und viele weitere Möglichkeiten. Auch in der sexologischen Praxis suchen sowohl Einzelpersonen als auch Paare professionelle Hilfe von Sexolog*innen. Dabei sind die konkreten Anliegen breit gefächert und lassen sich den vier Komponenten nach Sexocorporel zuordnen. Bei der Bearbeitung von Anliegen sexueller Natur ist folglich die Erhöhung der (eigenen) sexuellen Zufriedenheit immer auch Teil des Anliegens. Da die vier Komponenten zueinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig beeinflussen, wird immer auch die Beziehungskomponente in die therapeutischen Interventionen miteinbezogen. Nebst Interventionen im persönlichen Kontakt, also im direkten Beratungssetting, sind auch therapeutische Hausaufgaben eine Standardtechnik in der Sexualtherapie.

Die Auswahl von geeigneten Interventionen und/oder therapeutischen Hausaufgaben, welche gezielt einen positiven Einfluss auf die Partnerschafts- und sexuelle Zufriedenheit von Klient*innen haben, stellt praktisch tätige Sexolog*innen derzeit vor eine Herausforderung, da dazu noch kein entsprechendes Hilfsmittel publiziert wurde.

1.2 Fragestellung und Ziel

Im Zentrum der vorliegenden Arbeit stehen die Partnerschafts- und sexuelle Zufriedenheit, zwei Bereiche, die für das individuelle Wohlbefinden sowie für das langfristige Funktionieren von Paarbeziehungen von zentraler Bedeutung sind. Ziel der Arbeit ist es, auf Basis des aktuellen Forschungsstandes Strategien und Faktoren zur Förderung beider Zufriedenheiten zu identifizieren, deren Wechselwirkungen zu analysieren und praxisrelevante Handlungsansätze für die sexologische Beratung abzuleiten.

Anhand der folgenden Leitfragen wird die Thematik untersucht:

- Wie lässt sich Partnerschaftszufriedenheit messen?
- Wie lässt sich die sexuelle Zufriedenheit messen?
- Können oder sollten die beiden Zufriedenheiten in der sexologischen Praxis systematisch erhoben werden?
- Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Partnerschaftszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit und was bedeutet dies für die sexologische Praxis?
- Welche Strategien können Paare anwenden, um ihre sexuelle Zufriedenheit und die Partnerschaftszufriedenheit zu erhöhen beziehungsweise zu erhalten?
- Welche konkreten Handlungsanweisungen beziehungsweise Interventionen ergeben sich daraus für die sexologische Praxis und wie lassen sich diese effizient vermitteln?

Es erscheint sinnvoll, zentrale Annahmen in Form von Hypothesen zu formulieren, um die vermuteten Zusammenhänge und Wirkmechanismen theoretisch zu strukturieren und die Grundlage für die konzeptionelle Ableitung von Interventionsstrategien zu schaffen. Die folgenden Hypothesen orientieren sich an den Leitfragen der Arbeit:

- Die systematische Erhebung von sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit in der sexologischen Praxis kann unter Umständen angezeigt sein.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit.
- Interventionen zur Steigerung der sexuellen Zufriedenheit wirken sich auch positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit aus – und umgekehrt.
- Hausaufgaben sind ein geeignetes Instrument in der sexologischen Therapie und Beratung.
- Angeleitete Übungen oder Hausaufgaben sind eine Möglichkeit, die beiden Zufriedenheitsbereiche positiv zu beeinflussen.

Die vorliegende Arbeit ist als eine Literaturarbeit mit einem praktisch-konzeptionellen Teil angelegt. Sie verfolgt das Ziel, die Zusammenhänge zwischen Partnerschaftszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit zu analysieren, Strategien zur Förderung der beiden Zufriedenheiten zu benennen und darauf aufbauend praxisrelevante Interventionen für die sexologische Beratung und Therapie zu benennen.

1.3 Aufbau und methodisches Vorgehen

Im ersten Schritt erfolgt eine systematische Darstellung der gängigen Messinstrumente zur Erfassung der Partnerschaftszufriedenheit. Dazu werden diagnostische Verfahren aus den Standardwerken von Klann et al. (2003) und Richter et al. (2015) herangezogen, wobei der Fokus auf Instrumenten liegt, die die Qualität und Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaft erfassen. Ergänzend werden Messmethoden zur Erhebung der sexuellen Zufriedenheit beschrieben, basierend auf den im *Handbook of Sexuality-Related Measures* von Fisher et al. (2011) dargestellten Verfahren.

Im nächsten Schritt wird der aktuelle Forschungsstand zur Korrelation zwischen der Partnerschafts- und der sexuellen Zufriedenheit analysiert und theoretisch erschlossen. Bei der systematischen Recherche in den Systemen «PubMed», «Google Scholar» und «ResearchGate» für die Jahre 2004-2025 wurden folgende Schlagwörter in Kombination verwendet:

1. Sexual AND relationship AND satisfaction
2. «Sexual satisfaction» AND «relationship satisfaction»
3. sexual* AND satisfaction AND relationship* OR marital* AND satisfaction AND correlation
4. Relationship OR marital OR couple* AND satisfaction AND sexual* AND satisfaction

Darüber hinaus erfolgt eine detaillierte Durchsicht der bestehenden Forschungsliteratur zu Strategien zur Förderung der Partnerschaftszufriedenheit. Ein besonderer Fokus liegt auf dem systematischen Review von Ogolsky et al. (2017), der Forschungsergebnisse aus den letzten 66 Jahren zusammenfasst. Die Autor*innen des Reviews (Ogolsky et al., 2017) wählten folgendes Vorgehen:

Zunächst wurden mithilfe der Datenbanken «Academic Search Complete», unter Einbezug der Suchsysteme «EBSCO» und «PsycINFO», einschlägige Fachartikel zum Thema identifiziert (Schlagwörter: relation*maintenance). Die Literaturverzeichnisse dieser Artikel wurden anschliessend gezielt auf weitere relevante Beiträge überprüft (Schneeballsystem). Zusätzlich wurden die Veranstaltungsprogramme der letzten fünf Konferenzen der *International Association for Relationship Research* sowie der *Society for Personality and*

Social Psychology hinsichtlich thematisch einschlägiger Beiträge zur Beziehungspflege analysiert. Aus den identifizierten Themenfeldern wurden neue Suchbegriffe abgeleitet, die analog zum ersten Schritt in die Datenbankrecherche einfließen. Diese kombinierte Vorgehensweise ergab eine erste Trefferzahl von 15.680 Artikeln. Durch die Eingrenzung auf den Bereich Paarbeziehungen reduzierte sich die Auswahl auf 1.149 Artikel. In einem weiteren Auswahlsschritt wurden ausschliesslich Studien berücksichtigt, deren Forschungsstränge mindestens fünf Publikationen umfassen, was zu einer Endauswahl von 265 Studien führte.

Ergänzend wird die aktuelle Studienlage zu evidenzbasierten Strategien zur Förderung der Partnerschaftszufriedenheit analysiert. Bei der Recherche in den Systemen «PubMed», «Google Scholar» und «ResearchGate» für die Jahre 2016-2025 wurden dieselben Schlagwörter (relation*maintenance) verwendet. Es zeigte sich, dass diese Suchbegriffe nicht zum gewünschten Ergebnis führten. Daher wurde der Suchbegriff leicht angepasst:

«romantic relation*» AND maintenance

Die so recherchierten Studien wurden auf ihre Inhalte überprüft und, sofern sie andere als die von Ogolsky et al. (2017) genannten enthielten, in Kapitel 5.1 aufgenommen.

Zur Identifikation von Faktoren zur Förderung und Erhaltung sexueller Zufriedenheit wurde ein theorie- und literaturbasierter Ansatz gewählt. Grundlage bildeten die in Kapitel 4 dargestellten empirischen Studien zur sexuellen Zufriedenheit in Paarbeziehungen. Ausgewertet wurden sowohl deren zentrale Ergebnisse als auch Hinweise auf wirksame Einflussfaktoren und Interventionsmöglichkeiten. Ergänzend wurden auch einschlägige Studien berücksichtigt, die in diesen Primärarbeiten zitiert oder diskutiert wurden, sofern sie zusätzliche, praxisrelevante Erkenntnisse zur Gestaltung sexueller Zufriedenheit enthielten. Auf diese Weise konnten zentrale Wirkfaktoren identifiziert und systematisch zu thematischen Schwerpunkten zusammengeführt werden, aus denen in Kapitel 5.2 die dargestellten Faktoren abgeleitet wurden.

Aus den beschriebenen Strategien sollen konkrete Handlungsanweisungen/Übungen für die sexologische Praxis abgeleitet werden. Dazu wird in Kapitel 6 die Anwendung von therapeutischen Hausaufgaben näher untersucht. Im deutschsprachigen Raum haben sich insbesondere die beiden Autor*innen Helbig-Lang und Fehm eingehend mit der Thematik beschäftigt und mehrere Schriften zum Thema publiziert. Diese werden für ihren Einsatz in der sexologischen Praxis aufbereitet.

In Kapitel 7 werden aus den in Kapitel 5 dargestellten Strategien zur Förderung und/oder Erhaltung der Partnerschaftszufriedenheit konkrete Übungen für den Einsatz in der sexologischen Praxis abgeleitet. Dabei handelt es sich um eine Eigenleistung der Autorin.

Die Entwicklung dieser Praxisimpulse orientiert sich methodisch an folgenden Grundlagen:

- den zentralen Ergebnissen der in Kapitel 5 dargestellten empirischen Studien
- den methodischen Designs und Interventionsansätzen der jeweiligen Studien
- sowie den Grundsätzen des sexologischen Modells Sexocorporel.

Hinweis zur Abgrenzung:

Auf die Ausarbeitung konkreter Übungen zur Förderung der sexuellen Zufriedenheit wurde bewusst verzichtet. Diese Entscheidung beruht auf der Annahme, dass ausgebildete Sexolog*innen über ein breites methodisches Knowhow verfügen, um sexualitätsbezogene Anliegen individuell und kontextsensibel zu bearbeiten. Die sexuelle Zufriedenheit erfordert häufig eine klient*innenzentrierte, erfahrungsorientierte Herangehensweise, die nicht durch standardisierte Übungen abgebildet werden kann.

Auf das praxisorientierte Kapitel 7 folgen Diskussion und Fazit, wobei die zentralen Ergebnisse dieser Arbeit kritisch reflektiert, in den wissenschaftlichen Kontext eingeordnet und abschliessend zusammengefasst werden. Dabei werden sowohl die praktischen Implikationen für die sexologische Arbeit als auch mögliche Perspektiven für zukünftige Forschung und Weiterführung aufgezeigt. Die Arbeit schliesst mit einem persönlichen Schlusswort und der Danksagung der Autorin.

2. Partnerschaftszufriedenheit: Definition und Messbarkeit

In diesem Kapitel wird der Begriff der Partnerschaftszufriedenheit einleitend definiert und abgegrenzt. Anschliessend wird ein Überblick über die gängigsten Messinstrumente zur Zufriedenheit von Paaren gewährt.

2.1 Verwendete Begriffe und Definitionen

2.1.1 Liebe und Partnerschaft

Riehl-Emde (2003) hebt die bedeutende Unterscheidung zwischen Liebe und Partnerschaft hervor. Beide folgen unterschiedlichen Kommunikationsmustern und Handlungssystemen. Während Liebe durch Bedingungslosigkeit und Freiwilligkeit geprägt ist und daher auf Gerechtigkeit und Gleichberechtigung verzichtet, stellt die Partnerschaft eine Tauschbeziehung dar. In diese treten die Beteiligten bewusst ein und können sie ebenso wieder verlassen. Gleichzeitig bestehen in einer Partnerschaft Erwartungen an gegenseitige Leistungen sowie an Fairness und Gleichberechtigung. Partnerschaften können sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext, etwa in Freundschaften, eingegangen werden. In modernen Paarbeziehungen spielt Liebe eine zentrale Rolle, wodurch sie sowohl den Prinzipien der Partnerschaft als auch denen der Liebe unterliegen. Die Verbindung dieser beiden Konzepte stellt Paare vor grosse Herausforderungen. So erfordert beispielsweise die Geburt gemeinsamer Kinder, dass ein erheblicher Teil der Beziehung als Partnerschaft gestaltet wird, während gleichzeitig Raum für die Liebesbeziehung bleibt, um Ungleichgewichte über einen längeren Zeitraum auszugleichen.

In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff Partnerschaft synonym für die Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen unabhängig ihres Geschlechts verwendet. Die zitierten Studien konzentrieren sich überwiegend auf heterosexuelle Paarbeziehungen, beinhalten aber teilweise auch homosexuelle Partnerschaften. Andere queere Beziehungen, polyamouröse Partnerschaften oder alternative Beziehungsformen wurden in den untersuchten Studien nicht berücksichtigt.

2.1.2 Partnerschaftszufriedenheit und Partnerschaftsqualität

Jäckel (1980) definiert Partnerschaftszufriedenheit als das «subjektive Erleben von Glück und Zufriedenheit mit der eigenen Ehe und dem Ehepartner, das durch Tests oder Befragungen erfasst wird». Diese Definition gilt es der heutigen Zeit anzupassen und auszudehnen, so dass Partnerschaftszufriedenheit als das durch Tests oder Befragungen erfasste subjektive Erleben von Glück und Zufriedenheit mit der eigenen Partnerschaft und der*dem Partner*in verstanden werden kann. Die Partnerschaftsqualität wird durch den

Umgang mit Konflikten, Intimität und Sexualität und die Qualität der Kommunikation beeinflusst (Hahlweg et al., 2010). Siffert & Bodenmann (2010) beschreiben folglich Partnerschaftsqualität als ein mehrdimensionales Konstrukt und Partnerschaftszufriedenheit als eine Dimension davon.

2.2 Messinstrumente zur Messung der Partnerschaftszufriedenheit und –qualität

Zur Messung der Partnerschaftszufriedenheit stehen diverse Messinstrumente zur Verfügung. Nachfolgend sollen die gängigsten in einer kurzen Übersicht dargestellt werden.

Die **Relationship Assessment Scale (RAS)** ist ein Messinstrument, das ursprünglich zur Erfassung der Zufriedenheit innerhalb einer Ehe entwickelt wurde (Hendrick, 1988). Im Laufe der Zeit wurde die RAS jedoch weiter angepasst, sodass sie mittlerweile allgemein zur Messung der Zufriedenheit in Paarbeziehungen eingesetzt werden kann. Ein Beispiel für diese Anpassung ist die Ersetzung des Begriffs "*marriage*" (Ehe) durch "*relationship*" (Beziehung) (Hendrick et al., 1998). Die RAS misst anhand von sieben Items die individuelle Zufriedenheit in einer Partnerschaft. Dabei wird untersucht, inwieweit Paare ihre eigene Beziehung mit ihrer persönlichen Idealvorstellung vergleichen. Hassebrauck und Aron (2001) stellten fest, dass die Zufriedenheit der Befragten umso höher ausfiel, je stärker ihre aktuelle Beziehung ihrem eigenen Idealbild einer Paarbeziehung entsprach. Mit nur sieben Items ist die RAS ein kurzes und leicht anwendbares Messinstrument. Die Antworten erfolgen auf siebenstufigen Skalen. Dank der standardisierten Instruktionen sind die Durchführung sowie die Auswertung objektiv (Richter et al., 2015).

Ein weiteres Instrument zur Erfassung der Qualität von Partnerschaften ist die **Dyadic Adjustment Scale (DAS)**, welche von Spanier (1976) entwickelt wurde. Der Fragebogen umfasst 32 Items und misst verschiedene Dimensionen der Partnerschaft, darunter Konsens, Zufriedenheit, Kohäsion und Gefühlsausdruck und die Bearbeitungszeit beträgt für die Teilnehmenden rund zehn Minuten (Klann et al., 2003). Richter et al. (2015) weisen darauf hin, dass die DAS sowohl konzeptionelle als auch psychometrische Schwächen aufweist. So werden Items mit unterschiedlichen Skalenformaten zu einem Summenwert zusammengefasst, was zu einer inkonsistenten Gewichtung der einzelnen Items führt, die theoretisch nicht hinreichend begründet ist. Darüber hinaus erschwert die Skala die Analyse des Einflusses verschiedener Prädiktoren auf die Partnerschaftsqualität, da viele potenzielle Einflussfaktoren bereits in den Kriteriumsvariablen enthalten sind.

Um diese Kritikpunkte zu adressieren, wurde die **Kurzversion der Dyadic Adjustment Scale (DAS-4)** mit lediglich vier Items entwickelt. Dieses Selbstbeurteilungsverfahren

erfreut sich zunehmender Beliebtheit, da es eine schnellere und effizientere Erfassung der Partnerschaftsqualität ermöglicht. Die Bearbeitung dauert maximal zwei Minuten, wobei die enthaltenen Items primär dem Faktor Zufriedenheit zugeordnet werden. Die deutsche Version der DAS-4 weist in der Allgemeinbevölkerung gute bis akzeptable psychometrische Werte auf, die mit den Ergebnissen der Originalskala übereinstimmen. Ob dieses Verfahren auch für spezifische Zielgruppen, wie beispielsweise in der Eheberatung oder Paartherapie, aus psychometrischer Sicht empfohlen werden kann, muss durch zukünftige Studien weiter untersucht werden (Lübke et al., 2024).

Mit dem **Marital Satisfaction Inventory** entwickelte Douglas Snyder 1981 ein multidimensionaler Selbstbeurteilungstest, welcher 1997 überarbeitet wurde, wobei die Anzahl der Items von 280 auf 150 reduziert und der Begriff "Ehe" weitgehend durch "Partnerschaft" ersetzt wurde (Richter et al., 2015; Snyder, 1997).

Die deutsche Version des MSI-R ist der Fragebogen "Einschätzung von Partnerschaft und Familie" (EPF). Die Bearbeitung dauert etwa 20 Minuten, wobei beide Partner*innen jeweils einen eigenen Fragebogen ausfüllen. Die 150 Items werden elf Skalen zugeordnet: globale Unzufriedenheit mit der Partnerschaft, affektive Kommunikation, Problemlösung, Aggression, gemeinsame Freizeitgestaltung, finanzielle Konflikte, sexuelle Unzufriedenheit, Rollenorientierung, Konflikte in der Ursprungsfamilie, Unzufriedenheit mit den Kindern sowie Konflikte bei der Kindererziehung. Zusätzlich gibt es zwei Validitätsskalen. Richter et al. (2015) bestätigen die Reliabilität und Validität des MSI-R, ebenso wie dessen Durchführungsobjektivität. Allerdings weist die Auswertung ein gewisses Fehlerpotenzial auf, wodurch die Auswertungsobjektivität eingeschränkt sein könnte. Zudem bietet die Interpretation der Ergebnisse Spielraum für individuelle Beurteilungen (Richter et al., 2015).

Ein deutschsprachiger multidimensionaler Selbstbeurteilungsfragebogen ist der 1996 entwickelte **Partnerschaftsfragebogen (PFB)**, der 30 Items umfasst, die auf drei Skalen verteilt sind: Streitverhalten, Zärtlichkeit und Gemeinsamkeit/Kommunikation. Zusätzlich kann ein Gesamtwert für die Partnerschaftszufriedenheit berechnet werden, der die subjektive Bewertung der Beziehung widerspiegelt. Der PFB ist sowohl für hetero- als auch für homosexuelle Paare in intimen Partnerschaften geeignet. Die Bearbeitung durch beide Partner*innen dauert jeweils etwa 10 Minuten, während die Auswertung circa 5 Minuten in Anspruch nimmt. Die meisten Items beziehen sich auf das Verhalten der Partner*innen. Der PFB ist hinsichtlich Durchführung, Auswertung und Interpretation standardisiert, was eine hohe Objektivität gewährleistet. Zudem weist er eine hohe prognostische Validität auf, und seine Konstruktvalidität konnte bestätigt werden. Eine Kurzform des PFB, der sogenannte PFB-K, umfasst lediglich zehn Items und benötigt etwa 5 Minuten zur Bearbeitung (Richter

et al., 2015). Da das Konzept des PFB hinsichtlich Durchführung, Anleitung und Auswertung beibehalten wurde, bleibt die Objektivität des Verfahrens auch in der Kurzform erhalten (Richter et al., 2015).

Der Fragebogen zur **Erfassung der Partnerschaftsqualität (FPQ)** wurde von Siffert und Bodenmann (2010) entwickelt, um bestehende Messinstrumente zu ergänzen. Sie begründen dies mit folgenden Aspekten:

- Bestehende Fragebögen erfassen nicht alle relevanten Dimensionen der Partnerschaftsqualität, wie gegenseitige Faszination, Engagement für die Beziehung, Zukunftsperspektiven, Vertrauen, Unterstützung, Verlässlichkeit, Ähnlichkeit zwischen den Partner*innen und Fairness.
- Viele bestehende Fragebögen sind sehr umfangreich und daher wenig effizient für Forschungszwecke.
- In Studien besteht häufig eine Verzerrung zwischen Variablen wie Kommunikation und Fragebögen, die Kommunikation bereits als Aspekt enthalten. Daher verzichtet der FPQ bewusst auf die Erfassung von Kommunikation und Problemlösung (Siffert & Bodenmann, 2010).

Der FPQ ist ein Selbstbeurteilungsverfahren mit 26 Items, die in die Subskalen Faszination, Engagement für die Beziehung, Sexualität, Zukunftsperspektive, Misstrauen gegenüber dem*der Partner*in sowie Einschränkung der Freiheit/Unabhängigkeit unterteilt sind. Die Antworten erfolgen auf einer fünfstufigen Skala von 1 (stimme nicht zu) bis 5 (stimme sehr stark zu). Derzeit ist der FPQ ausschliesslich für Forschungszwecke vorgesehen. Die Durchführung und Auswertung dauern jeweils etwa 5 bis 10 Minuten. Dank seiner standardisierten Anleitung und festgelegten Auswertungsvorschriften gilt der FPQ als objektiv in Bezug auf Durchführung und Auswertung. Die psychometrischen Gütekriterien wurden anhand einer Stichprobe von Personen in Partnerschaften überprüft. Insgesamt deuten die Ergebnisse der Validitätsprüfung auf eine zufriedenstellende konvergente Validität hin (Richter et al., 2015).

3. Sexuelle Zufriedenheit: Definition und Messbarkeit

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit dem Begriff der sexuellen Zufriedenheit und deren Erfassung mit psychometrischen Messinstrumenten.

3.1 Verwendete Begriffe und Definitionen

3.1.1 Sex/Sexualität

Schon bei der Veröffentlichung des Hite Reports 1976 plädierte die Autorin (1976) dafür, Sex neu zu definieren. Die Leser*innenschaft wurde dazu motiviert, Sex weiter zu denken, einerseits weiter als die übliche Abfolge von Vorspiel, Koitus und Orgasmus, andererseits auch weiter als heterosexuellen Sex. Sex wird folgendermassen beschrieben: «Sex ist ein intimer, körperlicher Kontakt um der Freude willen und um diese Freude mit einem anderen Menschen zu teilen (oder sie auch allein zu geniessen). Man kann Sex bis zum Orgasmus haben – oder auch nicht, man kann genitalen Sex haben oder auch körperliche Intimitäten – was immer einem gerade Freude macht. Wir haben nicht den geringsten Grund zu der Annahme, dass das Ziel immer Geschlechtsverkehr sein muss, dass wir unsere Gefühle, koste es, was es wolle, in dieses Schema pressen müssen» (Hite, 1976, S. 476–477).

Auch DeLamater und Hyde (2009) legen in ihrem Versuch Sexualität zu definieren dar, dass Sexualität lange Zeit mit sehr engen Vorstellungen verknüpft war und sich die Forschung in der Vergangenheit vorwiegend auf das sexuelle Verhalten, wie Küssen, genitale Berührungen und oralen, analen und vaginalen Geschlechtsverkehr konzentriert hat. Sie führen weiter aus, dass viele Studien, welche sich mit der Adoleszenz beschäftigen, den Begriff der Sexualität noch enger fassen und damit ausschliesslich vaginal penetrativen Geschlechtsverkehr meinen. Die Gefahr dieser beschränkten Begrifflichkeit besteht darin, dass nur sehr wenige Verhaltensweisen als «echten Sex» gelten, wohingegen im Alltag und in Beziehungen auch andere Verhaltensweisen zur sexuellen Intimität zwischen Menschen beitragen, wie beispielsweise längerer Augenkontakt, Händchenhalten, Umarmungen, Tanzen und Massagen. Eine weitere Limitation dieser eng gefassten Definition ist, dass sie ausschliesslich aus physiologischen Aspekten des sexuellen Verhaltens beruht und dabei die nicht verhaltensbezogenen Aspekte von Sexualität exkludiert. Die Autor*innen (DeLamater & Hyde, 2009) verwenden daher eine expansivere Definition von Sexualität, welche das sexuelle Verhalten, die Kognitionen (Wissen, Gedanken, Identität) und soziokulturelle Faktoren integriert.

Diese Art der Definition von Sex deckt sich auch mit dem Modell Sexocorporel, welches die menschliche Sexualität als Zusammenspiel von physiologischen, emotionalen, kognitiven und Beziehungskomponenten versteht (Bischof, 2012).

Die Autorin verwendet die Begriffe Sex und/oder Sexualität in der vorliegenden Arbeit synonym für den Begriff der Paarsexualität. Die Solosexualität, welche naturgemäss ebenfalls Teil der Sexualität eines Menschen ist, wird aus offensichtlichen Gründen ausgeklammert.

3.1.2 Sexuelle Zufriedenheit

Pascoal et al. (2014) untersuchten in ihrer Studie, wie Laien den Begriff «sexuelle Zufriedenheit» definieren. Sie befragten dafür 760 Personen, welche verheiratet oder in einer festen Beziehung sind und werteten die Antworten mittels einer thematischen Analyse aus. In den so erhaltenen Definitionen identifizierten sie zwei Hauptthemen: Das persönliche sexuelle Wohlbefinden einerseits (Lust, Vergnügen, positive Gefühle, sexuelle Offenheit, Erregung und Orgasmus) und dyadische Prozesse andererseits wie beispielsweise Gegenseitigkeit, Romantik, Intimität, Ausdruck von Gefühlen, Kreativität und das Ausleben von Wünschen (vgl. Abbildung 1).

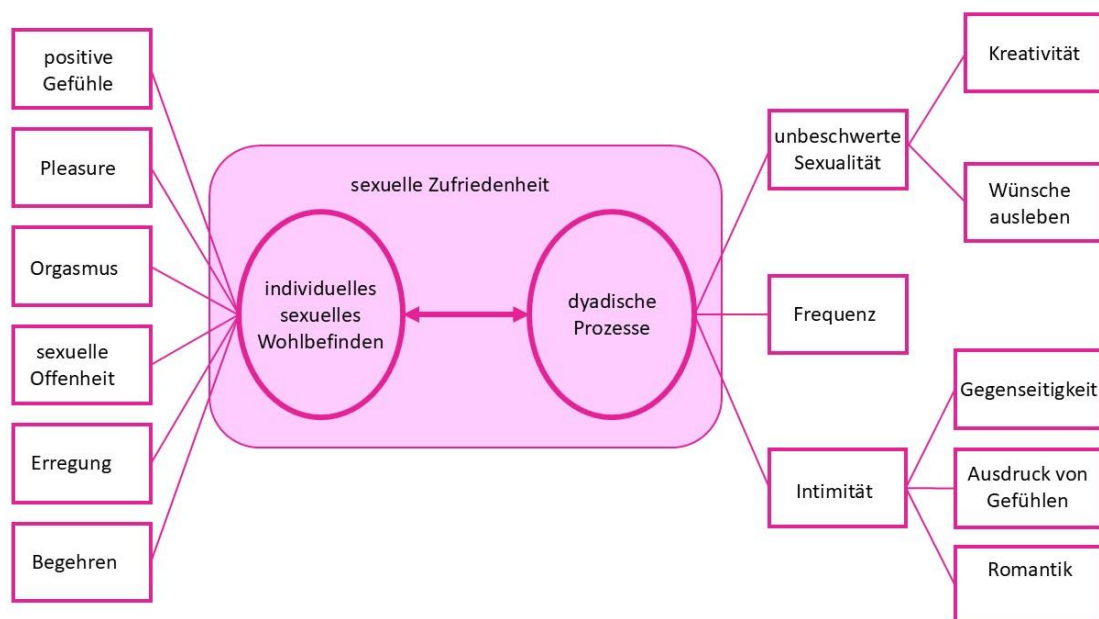


Abbildung 1: Definitionen von sexueller Zufriedenheit.

Quelle: Eigene grafische Darstellung nach Pascoal et al. (2014)

Sprecher und Cate (2009) definieren sexuelle Zufriedenheit als das Ausmass, in dem eine Person mit dem sexuellen Aspekt ihrer Beziehung zufrieden oder glücklich ist. Clement (2014) geht in seiner Definition von gutem Sex etwas weiter: Paare bewerten ihre Sexualität als gut, wenn sie sich sowohl ihrer Individualität als auch ihrer Differenz des Begehrens bewusst sind und sich in einem Akt der Selbst-Solidarität auf den sexuellen Akt einlassen. Byers (1999) beschreibt sexuelle Zufriedenheit als eine affektive Reaktion, die aus der

subjektiven Bewertung der positiven und negativen Dimensionen der eigenen sexuellen Beziehung entsteht. Diese Definition lässt sich mit der in Kapitel 2.1.2 verwendeten Definition von Partnerschaftszufriedenheit verbinden, so dass sexuelle Zufriedenheit als das durch Tests oder Befragungen erfasste subjektive Erleben von Glück und Zufriedenheit mit der in der Partnerschaft gelebten Sexualität verstanden werden kann.

3.2 Messinstrumente zur Messung der sexuellen Zufriedenheit

Es gibt eine Vielzahl an psychometrischen Messinstrumenten zur Erfassung sexueller Zufriedenheit. Die bekanntesten werden in diesem Unterkapitel übersichtlich dargestellt.

Der **Index of Sexual Satisfaction (ISS)** wurde 1981 von Hudson (2011) entwickelt. Er ist eine Kurzskala zur Messung der sexuellen Unzufriedenheit innerhalb einer Partnerschaft. Die Bearbeitungszeit des Selbstauskunftsbogens beträgt fünf bis sieben Minuten. Der ISS enthält 25 Items, von denen einige negativ formuliert sind, um Verzerrungen durch Antworttendenzen zu minimieren. Der Ergebnisbereich liegt zwischen 0 und 100 Punkten, wobei höhere Werte auf stärkere sexuelle Unzufriedenheit hinweisen und tiefere Werte somit auf eine höhere sexuelle Zufriedenheit. Ab einem Wert von 30 liegt eine klinisch bedeutsame sexuelle Unzufriedenheit vor. Die Validität ist hoch, der ISS differenziert zuverlässig zwischen sexuell zufriedenen und unzufriedenen Paaren (Korrelationswert: 0.76). Der Autor* weist ausdrücklich darauf hin, dass die Anwendung des ISS nur für ausgebildete Fachpersonen vorgesehen ist (Hudson, 2011).

Der **IEMSS-Fragebogen** misst die Komponenten des Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction (IEMSS), das sexuelle Zufriedenheit in Beziehungen erklärt. Er behebt methodische Mängel früherer Forschungen, wie beispielsweise die Nutzung einzelner, nicht validierter Fragen oder die unzureichende Berücksichtigung von sexuellen Minderheiten (Lawrance et al., 2009).

Das IEMSS nutzt die Stärken verschiedener Modelle des sozialen Austauschs. Es berücksichtigt den zwischenmenschlichen Kontext, in dem sexuelle Aktivitäten innerhalb einer Beziehung stattfinden. Zudem geht das Modell davon aus, dass Menschen ihre sexuellen Beziehungen auf der Grundlage von Belohnungen und Kosten bewerten. Sexuelle Belohnungen sind positive, angenehme Erlebnisse in der Sexualität, während sexuelle Kosten Anstrengung, Schmerz oder negative Emotionen verursachen können. Die subjektive Bewertung der Belohnungen und Kosten sind determiniert durch das sogenannte Vergleichsniveau, also das Mass an Belohnungen und Kosten, das ein Individuum glaubt, erhalten zu sollen oder von einer Beziehung zu erwarten. Weiter berücksichtigt das Modell die wahrgenommene Gleichheit von sexuellen Belohnungen und Kosten und geht davon aus, dass je gleichwertiger Individuen ihre eigenen Belohnungen und Kosten im Vergleich

zu denjenigen ihrer Partner*innen wahrnehmen, desto zufriedener sie sind. Das Modell beinhaltet auch die nicht-sexuellen Aspekte einer Beziehung und nimmt an, dass die sexuelle Zufriedenheit umso grösser ist, je höher die allgemeine Beziehungszufriedenheit ist (Byers, 1999).

Folglich wird die sexuelle Zufriedenheit von vier Faktoren beeinflusst:

1. Das Verhältnis von sexuellen Belohnungen und Kosten innerhalb der Beziehung,
2. den Vergleich mit Erwartungen: Wie sich die erlebten Belohnungen und Kosten zu den eigenen Erwartungen verhalten,
3. wahrgenommene Gleichheit: Vergleich der Belohnungen und Kosten beider Partner*innen,
4. nicht sexuelle Aspekte der Beziehung (Lawrance et al., 2009).

Der IEMSS-Fragebogen von Lawrance et al. (2009) besteht aus drei Hauptmessungen und einer zusätzlichen Checkliste. Die erste Hauptmessung ist die Global Measure of Sexual Satisfaction (GMSEX), welche die allgemeine sexuelle Zufriedenheit auf fünf 7-Punkte-Skalen bewertet. Der Gesamtwert variiert zwischen 5 und 35, je höher der Wert, umso grösser die Zufriedenheit. Darauf folgt die Global Measure of Relationship Satisfaction (GMREL), welche identisch ist mit der GMSEX, sich aber auf die allgemeine Beziehungszufriedenheit bezieht. Anschliessend wird der Exchange Questionnaire ausgefüllt, welcher das Ausmass sexueller Belohnungen und Kosten erfasst, das die Befragten erleben. Auf einer 9-Punkte-Skala geben sie ihr Niveau an Belohnungen an, wie ihr Belohnungsniveau im Vergleich zu ihren Erwartungen ausfällt und wie ihr Belohnungsniveau im Vergleich zu dem ihrer*ihres Partner*in eingeschätzt wird. Abgeschlossen wird der IEMSS-Fragebogen mit der Rewards/Costs Checklist (RCC), welche in 58 Items die sexuellen Belohnungen und Kosten erfasst. Die Befragten geben an, ob sie die einzelnen Items als sexuelle Belohnung, sexuelle Kosten, sowohl als auch oder keines von beidem bewerten. Die Checkliste bietet den Befragten zudem die Möglichkeit, zusätzliche Belohnungen und Kosten zu benennen, die nicht aufgeführt sind. Die Antworten werden genutzt, um sowohl die Gesamtzahl der berichteten Belohnungen und Kosten zu erfassen als auch die spezifischen Aspekte zu analysieren, die als Belohnungen und/oder Kosten erlebt werden. Die Bearbeitungszeit des GMSEX, GMREL und des Exchange Questionnaires beträgt insgesamt 10 Minuten, für das Ausfüllen der Checkliste werden weitere 10 Minuten benötigt. Die interne Konsistenz (Zuverlässigkeit der Messung innerhalb des Tests) ist sehr hoch für die GMSEX und GMREL. Die Validität des IEMSS-Fragebogens wurde mehrfach bestätigt, so korreliert der GMSEX (sexuelle Zufriedenheit) stark negativ mit dem ISS (sexuelle Unzufriedenheit) und die GMREL

(allgemeine Beziehungszufriedenheit) korreliert mit der in Kapitel 2.2 vorgestellten Dyadic Adjustment Scale (DAS) (Lawrance et al., 2009).

Die **New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)** ist ein universelles Instrument zur Erfassung sexueller Zufriedenheit und ist nicht spezifisch in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung oder Beziehungsstatus. Sie umfasst folgende fünf Dimensionen:

1. Sexuelle Empfindungen
2. Sexuelle Präsenz/Bewusstsein
3. Sexueller Austausch
4. Emotionale Verbindung/Nähe
5. Sexuelle Aktivität (Štulhofer et al., 2011).

Die NSSS ist mit ihren 20 Items in einer zweifaktoriellen Struktur angelegt. Der erste Faktor umfasst 10 Items, die sich auf persönliche sexuelle Erlebnisse und Empfindungen beziehen, wie beispielsweise sexuelles Vergnügen, Erregung, Orgasmusfähigkeit und Präsenz, während sich der zweite Faktor, bestehend aus ebenfalls 10 Items, auf zwischenmenschliche und relationale Aspekte sexueller Zufriedenheit wie Nähe, gegenseitiger Austausch, Kommunikation und das Gefühl, den*die Partner*in zufriedenzustellen beziehungsweise von ihm*ihr befriedigt zu werden konzentriert. Durch diese zweifaktorielle Struktur bietet die NSSS ein differenziertes Bild sexueller Zufriedenheit, das sowohl individuelle als auch partnerschaftliche Dimensionen berücksichtigt. Die Bearbeitungszeit liegt bei ungefähr fünf Minuten (Štulhofer et al., 2011).

Um die Anwendung der NSSS zu erleichtern, wurde eine Kurzversion der Skala entwickelt, die NSSS-S, welche 12 Items umfasst und eine Zuverlässigkeit und Validität zeigt, welche mit dem vollständigen Instrument vergleichbar ist (Štulhofer et al., 2011).

4. Korrelation zwischen Partnerschaftszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit

In ihrem ursprünglich im Jahr 2004 publizierten Artikel untersuchen Sprecher und Cate (2009) den Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Beziehungszufriedenheit. Sie zeigen auf, dass mehrere Studien eine Verbindung zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit bestätigen, also dass Paare, welche angeben, sexuell zufrieden in ihrer Beziehung zu sein auch gesamthaft eine grössere Partnerschaftszufriedenheit angeben. Dazu merken die Autor*innen (Sprecher & Cate, 2009) zwei Vorbehalte an: Erstens ist die sexuelle Zufriedenheit nur eine spezifische Art von Zufriedenheit, welche die Partnerschaftszufriedenheit positiv beeinflusst. Zufriedenheiten mit anderen Aspekten der Beziehung, zum Beispiel Aufteilung der Hausarbeit oder Umgang mit Geld, tragen ebenfalls zur Partnerschaftszufriedenheit bei. Zweitens merken die Autor*innen (Sprecher & Cate, 2009) an, dass durch den aufgezeigten Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit nicht automatisch davon auszugehen ist, dass sexuelle Zufriedenheit zu grösserer Partnerschaftszufriedenheit führt, sondern dass der kausale Zusammenhang zwischen diesen beiden Zufriedenheiten in beide Richtungen zeigen kann.

Trotz hoher Korrelation zwischen sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit bleibt die Frage nach der Richtung des Einflusses offen. Führt eine erfüllte Sexualität zu einer grösseren Partnerschaftszufriedenheit oder ist es umgekehrt? In den letzten zwei Jahrzehnten wurden zahlreiche Längsschnittstudien publiziert, die differenzierte Einblicke in diese Dynamiken erlauben. Dieses Kapitel fasst die Ergebnisse von Studien ab 2004 zusammen, um den aktuellen Forschungsstand zu illustrieren.

4.1 Methodische Zugänge der Studien

Die Mehrheit der Studien basiert auf Längsschnittdesigns mit dyadischer Datenanalyse. Dafür wurde vorwiegend das Actor-Partner Interdependence Model (APIM) angewandt. Die beiden Kernkomponenten des APIM sind die sogenannten «Actor Effects», also die individuellen Einflüsse einer Person auf ihre eigene Reaktion unabhängig von der Interaktion mit einem Gegenüber und die sogenannten «Partner Effects», also der Einfluss des Gegenübers auf die individuelle Reaktion einer Person. Diese beiden Effekte können miteinander korreliert sein und das APIM berücksichtigt die Nicht-Unabhängigkeit dyadischer Daten und setzt diese in Zusammenhang (Kenny, 1996).

Einige Studien waren in einem Cross-Lagged-Panel-Design angelegt und messen so über mehrere Erhebungszeitpunkte die zirkulären Wechselwirkungen zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit. Diese differenzierte Betrachtung erlaubt es, komplexe Interaktionen sichtbar zu machen, die in Querschnittstudien verborgen bleiben.

4.2 Übersicht über die Studien in chronologischer Reihenfolge

Sprecher (2002) untersuchte, wie sexuelle Zufriedenheit in unverheirateten Paarbeziehungen mit der Partnerschaftszufriedenheit, Liebe, Bindung und Stabilität der Beziehung zusammenhängt. In einer Längsschnittstudie mit fünf Erhebungszeitpunkten während vier Jahren wurden 101 heterosexuelle Paare befragt. Sprecher (2002) konnte aufzeigen, dass die sexuelle Zufriedenheit positiv mit der Beziehungsqualität korreliert. Diese Zusammenhänge waren über alle Erhebungszeitpunkte hinweg stabil und waren bei Männern* stärker als bei Frauen*. Weiter zeigte die Studie (Sprecher, 2002), dass Veränderungen in der sexuellen Zufriedenheit auch mit Veränderungen in der Partnerschaftszufriedenheit einher gehen. Auch hier war der Effekt bei Männern* ausgeprägter. Eine eindeutige kausale Richtung zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit konnte Sprecher (2002) nicht belegen, vielmehr wird die wechselseitige, gegenseitige Beeinflussung beider Bereiche betont. Die sexuelle Zufriedenheit hat einen Effekt auf die Beziehungsstabilität: Paare, welche nach sechs Monaten noch zusammen waren, hatten zu Beginn eine signifikant höhere sexuelle Zufriedenheit.

Byers (2005) ging der Frage nach, ob zwischen sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit ein kausaler Zusammenhang besteht und wenn ja, in welche Richtung. Die Stichprobe umfasste 87 Personen in langfristigen heterosexuellen Beziehungen, wobei die durchschnittliche Beziehungsdauer bei 12 Jahren lag. Es gab zwei Erhebungszeitpunkte mit einem Abstand von 18 Monaten. Nach Byers (2005) verändern sich die sexuelle und die Partnerschaftszufriedenheit synchron, es konnte jedoch keine kausale Richtung nachgewiesen werden. Die Studie zeigte ausserdem auf, dass eine höhere Kommunikationsqualität innerhalb der Partnerschaft sowohl eine höhere sexuelle Zufriedenheit als auch eine grössere Partnerschaftszufriedenheit zur Folge hatte. Bei Menschen mit einer höheren Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn des Erhebungszeitraumes nahm die sexuelle Zufriedenheit insgesamt zu und bei Personen, deren Partnerschaftszufriedenheit abnahm war eine niedrige sexuelle Zufriedenheit zu Beginn ein Prädiktor für den Rückgang der Partnerschaftszufriedenheit. Daraus schliesst

Byers (2005) einen differenziellen Zusammenhang zwischen Partnerschaftszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit.

Die Längsschnittstudie von Yeh et al. (2006) untersuchte die wechselseitigen Beziehungen zwischen sexueller Zufriedenheit, Partnerschaftsqualität und Partnerschaftsinstabilität bei langfristig verheirateten (die durchschnittliche Ehedauer betrug 30 Jahre) Paaren mittleren Alters. Über einen Zeitraum von elf Jahren wurden Daten von 283 heterosexuellen Ehepaaren erhoben und ausgewertet. Die Studie (Yeh et al., 2006) zeigte auf, dass eine höhere sexuelle Zufriedenheit zu einem Messzeitpunkt eine Zunahme der Beziehungsqualität im darauffolgenden Messzeitpunkt zur Folge hatte, jedoch nicht umgekehrt. Die Zunahme der Beziehungsqualität bedingte wiederum eine Abnahme der Partnerschaftsinstabilität. Es konnten keine Hinweise darauf gefunden werden, dass eheliche Instabilität oder eine verminderte Partnerschaftsqualität umgekehrt eine geringere sexuelle Zufriedenheit vorhersagen würden.

Heiman et al. (2011) untersuchten in der International Survey of Relationships (ISR) sexuelle und partnerschaftliche Parameter von heterosexuellen Paaren mittleren und höheren Alters in festen Beziehungen, die Stichprobe umfasste 1009 Paare aus fünf verschiedenen Ländern. Die Studie (Heiman et al., 2011) zeigte deutlich, dass sexuelle Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit in langjährigen Partnerschaften eng miteinander verbunden sind – jedoch auf unterschiedliche Weise für Männer* und Frauen*. Die sexuelle Funktion war für beide Geschlechter ein konsequenter Prädiktor für sexuelle Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit. Dies deutet darauf hin, dass die Qualität sexueller Erfahrungen wesentlich zum Wohlbefinden innerhalb der Beziehung beiträgt. Männer* gaben in längeren Beziehungen eine grössere Partnerschaftszufriedenheit an. Frauen* hingegen waren in Beziehungen von 20–40-jähriger Dauer signifikant weniger zufrieden. Eine Erklärung dafür könnten gemäss den Autor*innen (Heiman et al., 2011) unterschiedliche Anpassungsprozesse sein: Männer* erleben die Stabilität und emotionale Sicherheit in langfristigen Beziehungen womöglich als positiv während Frauen* in dieser Lebensphase mit Unzufriedenheit, Rollenüberlastung oder unerfüllten Erwartungen konfrontiert sein könnten. Gleichzeitig berichteten Frauen*, dass ihre sexuelle Zufriedenheit mit zunehmender Beziehungsdauer zunahm, während Männer* zu Beginn der Beziehung sexuell am zufriedensten waren. Die Beziehungsdauer beeinflusst also Männer* und Frauen* unterschiedlich – mit einer Tendenz zu wachsender sexueller Zufriedenheit bei Frauen und wachsender Beziehungszufriedenheit bei Männern*.

Die dyadische Studie mit 335 verheirateten heterosexuellen Paaren von Yoo et al. (2014) untersuchte den Zusammenhang zwischen partnerschaftlicher Kommunikation, emotionaler und sexueller Intimität sowie der allgemeinen Beziehungszufriedenheit. Es zeigte sich, dass die wahrgenommene positive Kommunikation der*des* Partner*in signifikant mit der sexuellen Zufriedenheit, emotionalen Intimität und der Beziehungszufriedenheit assoziiert war. Insbesondere die sexuelle Zufriedenheit erwies sich als zentraler Prädiktor emotionaler Intimität – nicht jedoch umgekehrt. Darüber hinaus zeigte sich, dass die sexuelle Zufriedenheit der Frau* einen signifikanten Einfluss auf die Beziehungszufriedenheit des Mannes* hatte, nicht aber umgekehrt (Yoo et al., 2014). Emotionale Intimität wies zudem wechselseitige Effekte zwischen den Partner*innen auf. Die Autor*innen heben die Bedeutung gelingender Kommunikation und sexueller Zufriedenheit als zentrale Komponenten für das Beziehungserleben in langfristigen Partnerschaften hervor.

McNulty et al. (2016) untersuchten in zwei achttwelligen Längsschnittstudien mit insgesamt 207 frisch verheirateten heterosexuellen Paaren über einen Zeitraum von vier bis fünf Jahren die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Beziehungszufriedenheit, sexueller Zufriedenheit und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Die Ergebnisse (McNulty et al., 2016) zeigten, dass alle drei Variablen im Verlauf der Zeit tendenziell abnahmen, wobei die Rückgänge mit der Zeit schwächer wurden. Zentral war der Befund, dass sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit wechselseitig positiv miteinander verknüpft waren: Höhere sexuelle Zufriedenheit zu einem Zeitpunkt sagte positive Veränderungen in der Partnerschaftszufriedenheit zum nächsten Zeitpunkt vorher – und umgekehrt. Die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs hatte keine direkte signifikante Wirkung auf die Partnerschaftszufriedenheit, jedoch konnte ein indirekter Zusammenhang über die sexuelle Zufriedenheit festgestellt werden: Paare, welche häufiger Sex hatten, waren sexuell zufriedener und die erhöhte sexuelle Zufriedenheit hatte eine grössere Partnerschaftszufriedenheit zur Folge. Die Autor*innen (McNulty et al., 2016) stellten weiter fest, dass die sexuelle Zufriedenheit der Partner*in die eigene sexuelle Zufriedenheit positiv beeinflusste, dieser Effekt war lediglich bei Männern* signifikant. Ein hohes Anfangsniveau der Partnerschaftszufriedenheit hatte teilweise einen negativen Einfluss auf die Häufigkeit von Sex und die eigene sexuelle Zufriedenheit – eine unerwartete Assoziation, die künftig noch genauer untersucht werden sollte.

Die Stichprobe der Längsschnittstudie mit zwei Messzeitpunkten im Abstand von 2 Jahren von Fallis et al. (2016) umfasste 113 heterosexuelle Paare, welche seit mindestens zwei Jahren verheiratet oder zusammenlebend waren. Dabei sollte die langfristige Wechselbeziehung zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit unter Anwendung des APIM untersucht werden. Es zeigte sich, dass eine hohe sexuelle Zufriedenheit zum Messzeitpunkt 1 positiv mit einer hohen Partnerschaftszufriedenheit zum Messzeitpunkt 2 korrelierte. Umgekehrt sagte eine hohe Partnerschaftszufriedenheit keine spätere signifikant höhere sexuelle Zufriedenheit voraus. Darüber hinaus konnte die Studie keine signifikanten Partner-Effects bestätigen.

Vowels und Mark (2018) untersuchten sowohl querschnittlich als auch längsschnittlich ob Partnerschaftszufriedenheit sexuelle Zufriedenheit vorhersagt oder umgekehrt. Auch diese Studie stütze sich auf das APIM und umfasste 202 heterosexuelle Paare, von denen 79 über einen Zeitraum von vier Monaten an drei Messzeitpunkten befragt wurden. Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass partnerschaftliche Zufriedenheit ein signifikanter Prädiktor für sexuelle Zufriedenheit ist, jedoch nicht umgekehrt. Gemäss den Autor*innen (Vowels & Mark, 2018) liefert die Studie einen klaren empirischen Hinweis darauf, dass die Verbesserung der allgemeinen Beziehungszufriedenheit ein wirksamer Ansatz zur Förderung sexueller Zufriedenheit sein kann.

In ihrer umfassenden Längsschnittstudie gingen McNulty et al. (2019) der Frage nach, wie Veränderungen der sexuellen Lust mit der Partnerschaftszufriedenheit in Verbindung stehen. Die Ergebnisse zu Veränderungen der sexuellen Lust sind im Kontext der vorliegenden Arbeit nicht relevant, jedoch zeigte die Studie auf, dass Rückgänge in der sexuellen Lust von Frauen* signifikante Rückgänge der Partnerschaftszufriedenheit beider Partner*innen zur Folge hatten. Umgekehrt zeigten Veränderungen der Partnerschaftszufriedenheit keinen Effekt auf die sexuelle Lust.

In einer auf 20 Jahre angelegten Längsschnittstudie untersuchte Quinn-Nilas (2020) die zeitlichen Zusammenhänge und wechselseitigen Einflüsse zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit mit einer Stichprobe von 1'456 verheirateten Paaren, die seit mindestens 20 Jahren verheiratet waren. Quinn Nilas (2020) konnte aufzeigen, dass die Partnerschaftszufriedenheit im untersuchten Zeitraum leicht zunehmend war, die sexuelle Zufriedenheit dagegen verzeigte einen signifikanten

Rückgang. Die beiden Veränderungsraten korrelierten miteinander: Personen mit einer ansteigenden Partnerschaftszufriedenheit zeigten auch eine steigende sexuelle Zufriedenheit. Ein hoher Anfangswert bei der sexuellen Zufriedenheit wirkte protektiv gegenüber einem Rückgang der Partnerschaftszufriedenheit, jedoch nicht umgekehrt. Eine hohe Partnerschaftszufriedenheit zu Beginn der Beziehung wirkte sich nicht protektiv auf die sexuelle Zufriedenheit aus.

In ihrer Längsschnittstudie mit 2104 heterosexuellen jungen Paaren (durchschnittliches Alter bei den Frauen* 27.88 Jahre und bei den Männern* 29.75 Jahre) in einem Zeitraum von vier Jahren untersuchten Park et al. (2023) die Richtung des Zusammenhangs zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit. Die Autor*innen stellten fest, dass eine Steigerung der sexuellen Zufriedenheit mit einer signifikanten Steigerung der Partnerschaftszufriedenheit einher ging. Umgekehrt konnten Veränderungen in der Partnerschaftszufriedenheit keine signifikanten Veränderungen in der sexuellen Zufriedenheit vorhersagen.

4.3 Zusammenführung der zentralen Befunde zur Korrelation zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit

Die Auswertung und Gegenüberstellung der dargestellten Studien ergibt ein facettenreiches Bild zum Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit. Die Studien zeigen übereinstimmend, dass zwischen beiden Zufriedenheiten eine Korrelation besteht, gleichzeitig wird dieser Zusammenhang durch verschiedene Faktoren beeinflusst.

Zahlreiche Untersuchungen (Byers, 1999; Fallis et al., 2016; Heiman et al., 2011; McNulty et al., 2016; Quinn-Nilas, 2020; Sprecher, 2002) belegen konsistent positive Korrelationen zwischen sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit, sowohl in kurz- als auch in langfristigen Beziehungen.

Neben der Korrelation wurde in vielen Studien die Richtung des Zusammenhangs näher untersucht. Während ältere Arbeiten häufig von einer bidirektionalen Beeinflussung ausgehen (Byers, 2005; McNulty et al., 2016; Sprecher, 2002), liefern neuere Längsschnittstudien (Fallis et al., 2016; Park et al., 2023; Vowels & Mark, 2018) wie auch die Studie von Yeh et al. (2006) Hinweise auf eine gerichtete Beziehung: Sexuelle Zufriedenheit erweist sich demnach häufiger als Prädiktor für Partnerschaftszufriedenheit als umgekehrt.

Mehrere Studien kamen ausserdem zu der Erkenntnis, dass sexuelle Zufriedenheit, insbesondere in den Anfängen einer Beziehung, ein signifikanter Prädiktor für spätere Partnerschaftszufriedenheit ist (Fallis et al., 2016; Park et al., 2023; Yeh et al., 2006). Auch die Ergebnisse von Quinn-Nilas (2020) belegen, dass ein hoher Ausgangswert bei der sexuellen Zufriedenheit mit einem geringeren Abfall der Partnerschaftszufriedenheit assoziiert war.

Einige der Studien identifizierten weitere Faktoren, welche die sexuelle Zufriedenheit und/oder die Partnerschaftszufriedenheit positiv beeinflussen: So zeigte Byers (2005), dass die Kommunikationsqualität eines Paares auf beide Zufriedenheiten einen positiven Effekt hat. Auch Yoo et al. (2014) betonen eine enge Assoziation zwischen Kommunikation, sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit. Heiman et al. (2011) beschäftigten sich darüber hinaus mit der sexuellen Funktion als Prädiktor für erhöhte sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit. Während McNulty et al. (2016) eine erhöhte sexuelle Frequenz positiv mit sexueller Zufriedenheit assoziierten, ergab die Studie von Park et al. (2023), dass die Frequenz von Sex keine signifikante direkte Wirkung auf die partnerschaftliche Zufriedenheit entfaltet.

Darüber hinaus werfen einige Studien ein differenziertes Licht auf geschlechtsspezifische Unterschiede. So zeigte sich beispielsweise in der Untersuchung von McNulty et al. (2019), dass ein Rückgang der sexuellen Lust bei Frauen mit einem späteren Rückgang der Beziehungszufriedenheit beider Partner*innen assoziiert war, während umgekehrt keine Effekte beobachtet wurden. Auch andere Studien (Sprecher, 2002; Yoo et al., 2014) berichten asymmetrische Partner-Effects, etwa dass die sexuelle Zufriedenheit der Frau signifikant auf die Partnerschaftszufriedenheit des Mannes wirkt, jedoch nicht umgekehrt. Die aktuelle Studie von Park et al. (2023) deutet darauf hin, dass die Unterschiede zwischen den Geschlechtern weniger ausgeprägt sind, als bisher angenommen wurde.

5. Erhaltung und Förderung der Partnerschaftszufriedenheit und der sexuellen Zufriedenheit

Die vorhergehenden Kapitel haben sich intensiv sowohl mit der sexuellen Zufriedenheit als auch mit der Partnerschaftszufriedenheit auseinandergesetzt. Die Frage nach dem wie blieb dabei aber weitestgehend unbeantwortet. Dieses Kapitel geht daher eingehend der Frage nach, welche Strategien Paare anwenden können, um die beiden Zufriedenheiten zu erhalten (sofern Paare das vorhandene Zufriedenheitsniveau nicht verändern möchten) oder zu fördern (sofern Paare Bedarf nach Erhöhung eines oder beider Zufriedenheitsniveaus sehen) und welche Faktoren die Zufriedenheiten fördern.

5.1 Strategien zur Erhaltung und Förderung der Partnerschaftszufriedenheit

Da die Qualität partnerschaftlicher Beziehungen eng mit deren aktiver Gestaltung zusammenhängt, richtet sich der Blick im Folgenden auf das Konzept der Beziehungspflege (*Relationship Maintenance*). Es umfasst konkrete Handlungen, mit denen Paare ihre Beziehung stabilisieren und weiterentwickeln und gibt somit Antworten auf die Frage nach dem wie.

Längsschnittliche Befunde zeigen, dass aktives Beziehungspflegeverhalten eng mit der partnerschaftlichen Zufriedenheit verknüpft ist. Paare, die über die Zeit hinweg mehr in ihre Beziehung investieren, berichten von einer höheren Beziehungsqualität, während ein Rückgang dieser Verhaltensweisen mit sinkender Zufriedenheit einhergeht. Diese Effekte zeigen sich unabhängig von Geschlecht oder sexueller Orientierung und unterstreichen die universelle Bedeutung gezielter Beziehungspflege (Ogolsky & Gray, 2016).

Einen umfassenden Überblick über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diesem Konzept bietet ein Review von Ogolsky et al. (2017), der Studien zur Beziehungspflege aus dem Zeitraum von 1950 bis 2016 zusammenfasst. Zentrales Ergebnis des Reviews ist ein integratives Modell zur Beziehungspflege, das von zwei grundlegenden Motiven ausgeht: Bedrohungsminderung und Beziehungsverbesserung. Bedrohungen umfassen belastende Faktoren wie Untreue, emotionale Verletzungen oder Interessenskonflikte, die die Stabilität und Zufriedenheit der Beziehung gefährden. Strategien zur Bedrohungsminderung zielen darauf ab, die Beziehung auf einem funktionalen Niveau zu stabilisieren. Im Gegensatz dazu beziehen sich Strategien zur Beziehungsverbesserung auf aktive, proaktive Handlungen – unabhängig von bestehenden Belastungen – wie etwa offene Kommunikation, das Zeigen von Dankbarkeit oder responsives Verhalten. Sie dienen der positiven Weiterentwicklung der Partnerschaft (Ogolsky et al., 2017).

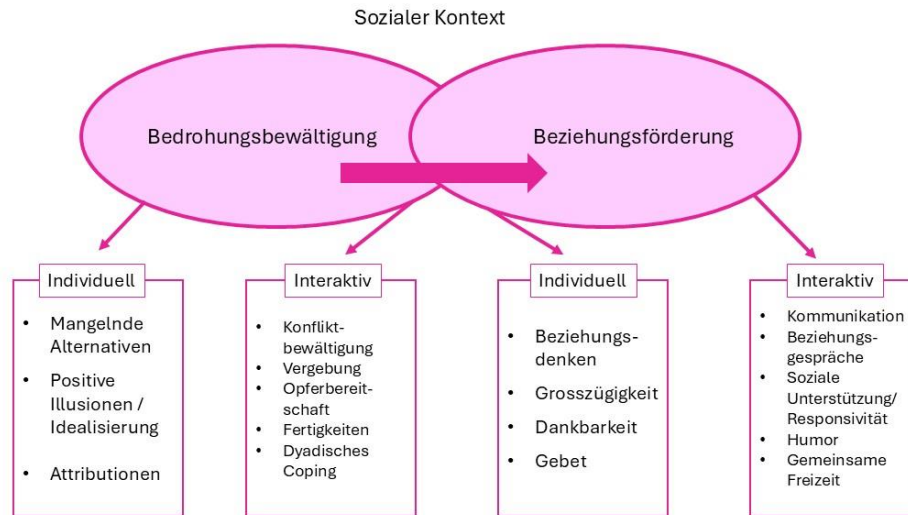


Abbildung 2: Das integrative Modell der Beziehungspflege

Quelle: Eigene grafische Darstellung nach Ogolsky et al. (2017)

Abbildung 3 verdeutlicht, dass sich Strategien zur Bedrohungsminde- rung potenziell zu Strategien der Beziehungsverbesserung weiterentwickeln können – nicht jedoch in umgekehrter Richtung. Die zugrunde liegenden Motive zur Anwendung dieser Strategien können entweder individueller Natur sein oder aus der Interaktion mit der* dem Partner*in hervorgehen bzw. gemeinsam getroffen werden (Ogolsky et al., 2017). Im Folgenden werden nur jene Studien aus dem Review berücksichtigt, die nachweislich einen Zusammenhang mit Partnerschaftszufriedenheit belegen konnten und sie werden mit der aktuellen Studienlage ergänzt.

5.1.1 Positive Illusionen/Idealisierung

Die Studie von Murray et al. (1996) zeigt, dass positive Illusionen, also die idealisierte Wahrnehmung des Gegenübers, ein zentraler Prädiktor für Beziehungszufriedenheit sind. Die Teilnehmenden der Studie waren zufriedener in der Beziehung, wenn sie ihre Partner*innen idealisierten und sie waren auch zufriedener, wenn sie selbst idealisiert wurden. Daraus schliessen die Autor*innen, dass zufriedene Paare eine Art geteilte Illusion (*shared illusion*) leben, in der sie einander nicht objektiv wahrnehmen, sondern sich gewissermassen stillschweigend darauf verständigen, in der jeweils anderen Person das Beste zu sehen.

Le et al. (2010) suchten in ihrer Studie nach Prädiktoren für das Ende (nicht-ehelicher) Beziehungen. Als stärkste Prädiktoren für Beziehungskontinuität identifizierten sie Commitment, Liebe, den Grad der Verschmelzung und die Abhängigkeit von der* dem* Partner*in sowie positive Illusionen. Sie zeigten, dass insbesondere positive Illusionen eine wichtige Rolle bei der Stabilität von Beziehungen beitragen.

5.1.2 Attributionen

Die Weise, wie Menschen sich das Verhalten ihrer Partner*innen erklären (Attributionen), steht in einem Zusammenhang mit dem Ausmass ihrer Beziehungszufriedenheit. Zufriedene Partner*innen neigen dazu, negative Vorkommnisse abzuschwächen, indem sie diese als vorübergehend oder durch äussere Umstände bedingt interpretieren. Positiven Erlebnissen hingegen messen sie besondere Bedeutung bei, indem sie diese auf stabile Eigenschaften ihrer Partner*innen oder auf deren Zuneigung zurückführen (Bradbury & Fincham, 1990).

5.1.3 Konfliktbewältigung

Partnerschaftliche Konflikte sind nicht per se schädlich für die Beziehung – im Gegenteil: Bei konstruktivem Umgang können sie langfristig sogar zur Zufriedenheit beitragen. Gefährlich wird es hingegen, wenn Konflikte in dysfunktionale Muster münden, die das Beziehungsklima belasten (Gottman & Krokoff, 1989).

Dysfunktionale Interaktionsmuster in Partnerschaftskonflikten werden in Anlehnung an Gottman und Silver (2002) als die „vier apokalyptischen Reiter“ bezeichnet. Dazu zählen: globalisierende Kritik, Verachtung bzw. abwertend-verletzende Kommunikation, defensives Verhalten im Sinne von Rechtfertigung sowie emotionaler Rückzug bzw. Mauern (*Stonewalling*). Diese Kommunikationsformen gelten als besonders destruktiv für die Beziehungsdynamik und sind mit einer erhöhten Trennungswahrscheinlichkeit assoziiert.

5.1.4 Vergebung

Vergebung stellt ein interpersonelles Konstrukt dar, das sich durch die bewusste Entscheidung eines Individuums auszeichnet, auf Rachedgedanken und Verurteilung als Reaktion auf eine grenzüberschreitende Handlung des*der Partner*in zu verzichten. Die Bereitschaft der*dem Partner*in zu vergeben, fördert positive dyadische Prozesse wie Empathie, Verbundenheit und Vertrauensaufbau und steht in engem Zusammenhang mit einer erhöhten Partnerschaftszufriedenheit (Fincham et al., 2007).

Die Fähigkeit, Verantwortung für eigenes grenzüberschreitendes Verhalten zu übernehmen und sich selbst zu vergeben, wirkt sich positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit beider

Partner*innen aus – sowohl auf die Person, die das Verhalten gezeigt hat, als auch auf die davon betroffene Person (Pelucchi et al., 2013).

5.1.5 Dyadisches Coping

Dyadisches Coping bezeichnet den partnerschaftlichen Umgang mit Stress innerhalb der Beziehungskonstellation. Dabei lassen sich verschiedene Formen unterscheiden (Bodenmann, 1997):

- Gemeinsames dyadisches Coping beschreibt den koordinierten Versuch beider Partner*innen, Stress gemeinsam zu bewältigen – etwa durch gemeinsame Problemlösestrategien oder Aktivitäten.
- Supportives dyadisches Coping umfasst emotionale oder instrumentelle Unterstützung, die eine Person dem*der Partner*in in belastenden Situationen anbietet.
- Delegiertes dyadisches Coping liegt vor, wenn eine Person Aufgaben oder Verantwortlichkeiten bewusst an den*die Partner*in abgibt, um Entlastung zu erfahren.

Neben diesen positiven Bewältigungsformen identifiziert Bodenmann (1997) auch negative Varianten dyadischen Copings:

- Hostiles Coping bezeichnet feindselige, abwertende oder wenig empathische Reaktionen auf Stressäusserungen des*der Partner*in
- Ambivalentes Coping beschreibt unterstützendes Verhalten, das jedoch als belastend oder widersprüchlich erlebt wird.
- Floskelhaftes Coping kennzeichnet oberflächliche, wenig engagierte Unterstützung ohne tatsächliches Einfühlungsvermögen.

Empirische Befunde belegen, dass negatives dyadisches Coping mit einer Zunahme von Beziehungskonflikten assoziiert ist. Im Gegensatz dazu steht positives dyadisches Coping in einem positiven Zusammenhang mit Partnerschaftszufriedenheit, kann das Wohlbefinden beider Partner*innen fördern und die Wahrscheinlichkeit einer Trennung oder Scheidung verringern (Bodenmann, 1997).

5.1.6 Grosszügigkeit

Grosszügigkeit kann als beziehungsfördernde Strategie verstanden werden, die sich in alltäglichen Handlungen der Wertschätzung, Freundlichkeit und Zuneigung manifestiert. Empirische Befunde legen nahe, dass sowohl gebende als auch empfangende Personen von einer erhöhten partnerschaftlichen Zufriedenheit und einem reduzierten Konfliktniveau

profitieren. Wechselseitig gelebte Grosszügigkeit steht in positivem Zusammenhang mit einer gesteigerten Beziehungsqualität. Ein deutliches Ungleichgewicht im Ausmass grosszügigen Verhaltens – zugunsten einer der beteiligten Personen – kann hingegen potenziell negative Auswirkungen auf die Qualität der Partnerschaft haben (Dew & Bradford Wilcox, 2013).

5.1.7 Dankbarkeit

In einer Studie von Gordon et al. (2011) wurde der Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Partnerschaftszufriedenheit sowohl auf individueller als auch auf dyadischer Ebene untersucht. Dabei differenzierten die Autor*innen (Gordon et al., 2011) zwischen subjektiv empfundener Dankbarkeit (interne Wertschätzung) und expressiver Dankbarkeit (durch verbale Äusserungen oder Handlungen vermittelte Wertschätzung). Beide Formen zeigten positive Zusammenhänge mit der eigenen Beziehungszufriedenheit, wobei die empfundene Dankbarkeit stärkere Effekte aufwies. Darüber hinaus korrelierte die empfundene Dankbarkeit einer Person positiv mit der Partnerschaftszufriedenheit des*der Partner*in. Im Gegensatz dazu hatte ausgedrückte Dankbarkeit keinen signifikanten Einfluss auf die Zufriedenheit des Gegenübers, was unter anderem auf unterschiedliche Interpretationen (z. B. als oberflächlich oder manipulativ) zurückgeführt werden könnte.

5.1.8 Kommunikation

Zahlreiche der zuvor beschriebenen Strategien zur Förderung der Partnerschaftszufriedenheit basieren auf kommunikativen Prozessen. Darüber hinaus existieren spezifische kommunikative Verhaltensweisen, die gezielt zur Förderung der Beziehungsqualität eingesetzt werden können. Stafford und Canary (1991) identifizierten fünf zentrale Kategorien solcher kommunikativer Beziehungspflegestrategien:

1. **Positivität:** Ausdruck von Wertschätzung und die Aufrechterhaltung eines freundlichen, optimistischen Kommunikationsstils zur Förderung eines positiven Beziehungsklimas.
2. **Offenheit:** Selbstoffenbarung und themenspezifische Gespräche über die Beziehung, die emotionale Nähe und gegenseitiges Verständnis stärken.
3. **Zusicherungen:** Verbale und nonverbale Signale, die die Bindung, Treue und Unterstützung betonen und damit Sicherheit hinsichtlich der gemeinsamen Zukunft vermitteln.
4. **Aufgabenteilung:** Gleichberechtigte Beteiligung an haushaltsbezogenen Aufgaben als Ausdruck von Kooperation und Fairness innerhalb der Partnerschaft.

5. **Einbindung sozialer Netzwerke:** Integration von Freund*innen, Familienmitgliedern und dem weiteren sozialen Umfeld in die Beziehungspflege, um externe soziale Unterstützung zu aktivieren und die Beziehung zu stabilisieren.

5.1.9 Beziehungsgespräche

Der Review von Ogolsky et al. (2017) weist darauf hin, dass Gespräche über die Beziehung – sei es im Hinblick auf die Partnerschaft insgesamt oder auf spezifische Teilaspekte – potenziell positive Effekte auf die Beziehungsqualität haben können. Gleichzeitig betonen die Autor*innen jedoch, dass die empirische Forschung in diesem Bereich bislang nur begrenzt vorliegt.

5.1.10 Soziale Unterstützung/Responsivität

Soziale Unterstützung bezeichnet eine qualitative Eigenschaft sozialer Beziehungen und kann in verschiedenen Formen wie instrumenteller oder emotionaler Hilfe geleistet werden (Vonneilich & Franzkowiak, 2022). Responsivität innerhalb einer Partnerschaft bedeutet, auf eine*n Partner*in einzugehen und unterstützend zu reagieren und beinhaltet die Herstellung einer emotionalen Verbundenheit, das Zeigen von Wertschätzung, passenden Emotionen und passender nonverbaler Kommunikation (Reis et al., 2004). Generell lässt sich sagen, dass empfangene soziale Unterstützung und Responsivität einhergehen mit positiven Beziehungsprozessen, wie beispielsweise einer erhöhten Partnerschaftszufriedenheit und mit individuellen Auswirkungen auf die Gesundheit wie besserer Stimmung und tieferem Stresslevel (Kane et al., 2012).

5.1.11 Humor

Humor kann einen wichtigen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Beziehungen leisten und hilft dabei, mit stressreichen Situationen umzugehen (Abel, 2002). In partnerschaftlichen Beziehungen lässt sich Humor in positiven, sogenannten affiliativen Humor, und in negativen Humor unterteilen. Affiliativer Humor steht in Zusammenhang mit höherer Partnerschaftszufriedenheit, einem gesteigerten Erleben von Nähe sowie einer verbesserten gemeinsamen Problemlösungsfähigkeit. Er trägt somit wesentlich zur Stabilisierung und Qualität von Partnerschaften bei (Campbell et al., 2008). Darüber hinaus korreliert Humor mit Verspieltheit, was positive Emotionen fördert – ein Effekt, der sich wiederum positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit auswirkt (Aune & Wong, 2002).

5.1.12. Freizeitaktivitäten

Für die Partnerschaftszufriedenheit ist die Qualität gemeinsamer Freizeitaktivitäten bedeutsamer als deren Häufigkeit. Zudem wirkt sich die individuelle Zufriedenheit mit der

eigenen Freizeitgestaltung positiv auf die subjektiv erlebte Partnerschaftszufriedenheit aus – allerdings nicht auf jene der*des Partner*in (Berg et al., 2001).

5.1.13 Textnachrichten

Die Studie von McEwan und Horn (2016) zeigt, dass Textnachrichten ein effektives Mittel zur Beziehungspflege in romantischen Partnerschaften darstellen können. Vier Strategien (Positivität, Versicherungen, Aufgabenteilung und Netzwerkpflege) – waren, wenn sie gezielt per Text eingesetzt wurden, signifikant positiv mit der Partnerschaftszufriedenheit und dem Empfinden von Nähe innerhalb der Beziehung verbunden. Auch die Häufigkeit des Textens mit dem*der Partner*in korrelierte positiv mit der Zufriedenheit. Eine hohe generelle Neigung zum Texten (*Texting Proclivity*) hingegen hatte nur dann einen positiven Effekt, wenn sie mit aktiver Beziehungspflege einherging. Ohne diese war sie sogar negativ mit Zufriedenheit und Nähe assoziiert – möglicherweise aufgrund kontrollierender oder weniger beziehungsförderlicher Nutzung (McEwan & Horn, 2016).

5.1.14 Opferbereitschaft

Nicht nur die Bereitschaft zu partnerschaftlichem Entgegenkommen, sondern insbesondere die Erwartungshaltung und die erlebte Wertschätzung spielen eine zentrale Rolle für die Partnerschaftszufriedenheit. So zeigte sich, dass unerwartete Opferhandlungen, die von der*dem Partner*in als wertschätzend wahrgenommen wurden, besonders positiv auf die Zufriedenheit wirkten. Umgekehrt minderten hohe Erwartungen an Opferbereitschaft den positiven Effekt solcher Handlungen – sie wurden als weniger bedeutsam erlebt (Zoppolat et al., 2020).

5.1.15 Rituale

Rituale stellen eine bedeutsame Ressource für die Pflege und Stabilisierung von Paarbeziehungen dar. Paare, die regelmässig gemeinsame Rituale wie etwa gemeinsame Mahlzeiten, Spaziergänge oder Abendroutinen pflegen, weisen eine höhere Partnerschaftszufriedenheit auf. Diese Rituale wirken verbindend, schaffen emotionale Sicherheit und fördern das Gefühl von Nähe und Stabilität. Besonders wirksam sind sie dann, wenn sie regelmässig praktiziert und von beiden Partner*innen als bedeutsam erlebt werden. Darüber hinaus entfalten Rituale eine stabilisierende Wirkung in belastenden oder unsicheren Lebensphasen, da sie Struktur und Verlässlichkeit vermitteln (Pearson et al., 2010).

Gerade im höheren Erwachsenenalter, in dem sich äussere Lebensumstände verändern, tragen solche wiederkehrenden Handlungen zur Bewältigung von Übergängen und zur Aufrechterhaltung von Partnerschaftszufriedenheit bei (Chonody & Gabb, 2019).

5.1.16 Achtsamkeit

Metaanalysen (Kappen et al., 2018; McGill et al., 2016) belegen einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Partnerschaftszufriedenheit. Menschen mit höherer Achtsamkeit erleben ihre romantischen Beziehungen im Durchschnitt als zufriedener. Dabei wirken sowohl dispositionelle Achtsamkeit als auch achtsamkeitsbasierte Interventionen förderlich. Zentrale Wirkmechanismen sind eine verbesserte Emotionsregulation, ein reduziertes Konfliktverhalten sowie gesteigertes Einfühlungsvermögen. McGill et al. (2016) heben zudem hervor, dass Achtsamkeit nicht nur individuelle, sondern auch „beziehungsbezogene“ Komponenten aufweist – etwa durch Praktiken wie „Loving Kindness Meditation“ oder achtsame Kommunikation –, die gezielt auf Verbundenheit und Verständnis in Paarbeziehungen abzielen.

5.1.17 Sex

Sex kann in Paarbeziehungen gezielt als Strategie zur Beziehungspflege eingesetzt werden. Muise et al. (2016) zeigten, dass dabei insbesondere die erlebte Qualität der sexuellen Begegnung und die partner*innenbezogene Motivation entscheidend sind. Sex, der von Zuneigung, gegenseitigem Interesse und emotionaler Nähe geprägt ist, steigert nicht nur die sexuelle Zufriedenheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit aus. Zu erwähnen sei an dieser Stelle der sogenannte Afterglow-Effekt, bei dem Sex für mehrere Tage ein erhöhtes Gefühl von Nähe und Zufriedenheit erzeugt (Muise et al., 2016).

Wenn Sex durch eine hohe sexuelle Gemeinwohlorientierung (*sexual communal strength*) gekennzeichnet ist, ist der positive Effekt auf die Partnerschaftszufriedenheit signifikant erhöht. Mit sexueller Gemeinwohlorientierung ist der Wunsch gemeint, auf die sexuellen Bedürfnisse des*der Partner*in einzugehen und diese zu befriedigen (Impett et al., 2019).

5.2 Erhaltung und Förderung der sexuellen Zufriedenheit

Sexuelle Zufriedenheit ist ein zentrales Element individueller Lebensqualität und partnerschaftlicher Stabilität. Im Unterschied zu vielen anderen psychosexuellen Konzepten ist sie jedoch weder statisch noch ausschliesslich durch biologische oder funktionale Faktoren determiniert, sondern vielmehr das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels aus individuellen, relationalen und kontextuellen Bedingungen. Vor diesem Hintergrund stellt sich in der sexologischen Praxis immer wieder die Frage, wie sexuelle Zufriedenheit erhalten oder gezielt gefördert werden kann – sowohl in langfristigen Beziehungen als auch in Phasen des Umbruchs oder der sexuellen Neuorientierung.

Die nachfolgenden Abschnitte widmen sich der systematischen Darstellung von Strategien zur Erhaltung oder Förderung sexueller Zufriedenheit, wie sie sich aus der wissenschaftlichen Literatur ableiten lassen. Grundlage hierfür ist eine zweifache methodische Herangehensweise, wie sie in Kapitel 1.3 beschrieben wurde.

Ziel dieses Kapitels ist es, evidenzbasierte wie auch praxisrelevante Strategien systematisch zu ordnen und in ihrer Bedeutung für die sexologische Beratungspraxis darzustellen. Die Auswahl der Strategien orientiert sich dabei an der Frage, welche konkreten Ansätze Paare unterstützen können, ihr gegenwärtiges Niveau sexueller Zufriedenheit zu stabilisieren (Erhaltung) oder gezielt zu steigern (Förderung). Im Fokus stehen Massnahmen, die sowohl auf Paarebene als auch auf individueller Ebene ansetzen – unter Berücksichtigung emotionaler, kommunikativer und körperlicher Aspekte sexueller Erfahrung.

5.2.1 Sexuelle Kommunikation

Ein zentraler Prädiktor sexueller Zufriedenheit ist die Qualität der sexuellen Kommunikation. Studien wie jene von Byers (2005), Yoo et al. (2013) sowie Roels und Janssen (2020) zeigen deutlich, dass die Fähigkeit, offen und respektvoll über sexuelle Wünsche, Bedürfnisse, Grenzen und Unsicherheiten zu sprechen, einen bedeutenden Einfluss auf das sexuelle Wohlbefinden in Paarbeziehungen hat. Dabei ist nicht nur das „Ob“, sondern vor allem das „Wie“ der Kommunikation entscheidend.

Roels und Janssen (2020) konnten in einer dyadischen Studie zeigen, dass nicht die Häufigkeit sexueller Aktivitäten, sondern die eigene (subjektive) Einschätzung der sexuellen Kommunikation mit der sexuellen Zufriedenheit in Zusammenhang steht. Für die Partnerschaftszufriedenheit war ebenfalls allein die Qualität der sexuellen Kommunikation prädiktiv. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Interventionen, die sich auf die Verbesserung kommunikativer Fähigkeiten in intimen Kontexten fokussieren, weitaus nachhaltiger zur Erhaltung oder Förderung sexueller Zufriedenheit beitragen können als reine Verhaltensveränderungen im sexuellen Bereich.

Für die sexologische Praxis bedeutet dies: Der bewusste Aufbau einer partnerschaftlichen Gesprächskultur über Sexualität kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden, Unsicherheiten abzubauen und ein Klima emotionaler Sicherheit zu schaffen. Hilfreich sind hierbei etwa angeleitete Gespräche über Wünsche und Grenzen, „sprechende Rituale“ wie regelmässige Sexual-Check-ins oder auch der Einsatz von Kommunikationshilfen wie Symbolkarten, Skalen oder Schreibübungen.

5.2.2 Intimität und Responsivität

In ihrer prospektiven Längsschnittstudie betonen Beaulieu et al. (2023) die Bedeutung von Intimität als vermittelnden und verstärkenden Faktor im Zusammenhang mit sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit. Die Ergebnisse ihrer Studie zeigen bidirektionale Zusammenhänge: Intimität fördert Zufriedenheit – und Zufriedenheit fördert wiederum Intimität. Dabei bezieht sich Intimität nicht nur auf Sexualität, sondern auf emotional erlebte Nähe, Selbstoffenbarung und eine als responsiv erlebte Haltung des Gegenübers.

Die Praxisrelevanz dieser Erkenntnisse liegt in der Betonung dynamischer Rückkopplungsschleifen in Paarbeziehungen: Eine einmal hergestellte Intimität kann langfristig stabilisierend und beziehungsstärkend wirken, sofern sie gepflegt wird. Umgekehrt kann eine Abnahme intimer Interaktion zu einer Abwärtsspirale führen.

Therapeutisch wirksam ist es daher, Intimität gezielt zu fördern – etwa durch Übungen zur Selbstöffnung und responsiven Reaktion, durch achtsame Berührungsrituale oder durch gemeinsame Reflexionsanlässe, die Verbundenheit stärken. Der Fokus liegt dabei auf einer wechselseitigen, empathischen Begegnung, die emotionale Sicherheit schafft und damit eine wichtige Grundlage für gelingende Sexualität bietet.

5.2.3 Frequenz

Die Frage nach der „richtigen“ Häufigkeit sexueller Begegnungen beschäftigt viele Paare. In der öffentlichen Wahrnehmung wird sexuelle Zufriedenheit häufig mit einer bestimmten Frequenz gleichgesetzt. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch ein differenzierteres Bild: Zwar besteht ein gewisser Zusammenhang zwischen sexueller Häufigkeit und Zufriedenheit, jedoch ist dieser weder linear noch eindeutig kausal. Vielmehr zeigt sich, dass Qualität, emotionale Nähe und subjektives Erleben weitaus stärkere Prädiktoren sexueller Zufriedenheit sind als die bloße Anzahl sexueller Kontakte.

Die Studie von McNulty et al. (2016) verdeutlicht, dass sexuelle Zufriedenheit zwar mit sexueller Frequenz assoziiert ist, diese Beziehung jedoch durch die Qualität der Partnerschaft moderiert wird. Eine hohe Frequenz allein führt nicht zwangsläufig zu mehr Zufriedenheit – insbesondere dann nicht, wenn emotionale Nähe oder kommunikative Verständigung fehlen. Auch Park et al. (2023) konnten zeigen, dass sexuelle Zufriedenheit häufiger zu einer erhöhten Frequenz führt, nicht aber umgekehrt. Die Qualität sexueller Begegnungen scheint somit nicht aus der Häufigkeit zu erwachsen, sondern diese eher zu beeinflussen.

Für die sexologische Praxis ergibt sich daraus die Notwendigkeit, Paare von einem leistungsorientierten Verständnis von Sexualität zu entlasten. Häufigkeit sollte nicht als

Massstab von Normalität, sondern als Ausdruck eines gemeinsamen Rhythmus verstanden werden, der individuell verschieden und wandelbar ist. Ziel ist nicht „mehr Sex“, sondern „guter Sex“ – also Begegnungen, die von Präsenz, Zustimmung und Lust geprägt sind. Interventionen können dabei helfen, unrealistische Erwartungen zu korrigieren und die Bedeutung der Qualität sexueller Erfahrungen hervorzuheben. Paare profitieren von Übungen, die den Fokus auf Achtsamkeit, gegenseitiges Erleben und Genusspotenziale legen, anstatt auf Frequenz und Technik. Auch die Reflexion über eigene und gesellschaftlich vermittelte Vorstellungen davon, wie oft „richtige“ Sexualität stattfinden sollte, kann entlastend und klärend wirken.

5.2.4 Sexuelle Neugier

Die Studie von Kashdan et al. (2018) verdeutlicht, dass sexuelle Neugier – verstanden als Motivation, die eigene Sexualität aktiv zu erkunden und neue Erlebensweisen zuzulassen – wesentlich zur Zufriedenheit beiträgt. Dabei wird zwischen einer stabilen persönlichen Disposition (trait sexual curiosity) und situativer Offenheit in konkreten sexuellen Begegnungen (state sexual curiosity) unterschieden. Beide Formen stehen in positivem Zusammenhang mit lustvollem Erleben, partnerschaftlicher Nähe und einem positiven sexuellen Selbstbild.

Sexuelle Neugier geht dabei nicht zwangsläufig mit spektakulären Experimenten oder normabweichendem Verhalten einher. Vielmehr meint sie eine innerliche Haltung von Offenheit, Achtsamkeit und Lernbereitschaft, die Sexualität als dynamischen Erfahrungsraum begreift – nicht als zu erfüllendes Leistungs- oder Beziehungskriterium. Die Ergebnisse von Kashdan et al. (2018) zeigen, dass Personen mit höherer sexueller Neugier nicht nur häufiger befriedigende sexuelle Erfahrungen berichten, sondern auch resilienter gegenüber sexueller Langeweile sind – ein häufig genannter Belastungsfaktor in langfristigen Beziehungen.

5.2.5 Sexuelle Gesundheit und Funktionalität

Sexuelle Zufriedenheit ist untrennbar mit dem körperlichen Erleben von Sexualität verbunden. Körperliche Veränderungen, hormonelle Einflüsse, chronische Erkrankungen oder altersbedingte Prozesse können sich auf die sexuelle Funktionalität auswirken – und damit mittelbar auch auf die Qualität sexueller Begegnungen und das sexuelle Selbstbild. Die globale Studie von Mulhall et al. (2008) unterstreicht diesen Zusammenhang: Sowohl Männer als auch Frauen berichten weltweit, dass eine zufriedenstellende Sexualität eng mit Aspekten der sexuellen Gesundheit – etwa Erektionsfähigkeit, Lubrikation oder Schmerzfreiheit – verknüpft ist. Besonders bei Männern zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Erektionshärte und Zufriedenheit mit dem Sexualleben.

5.2.6 Veränderungen in der Sexualität

Sexuelle Zufriedenheit ist ein dynamischer Prozess, der sich im Laufe einer Beziehung kontinuierlich verändern kann. Diese Entwicklung ist sowohl individuell als auch beziehungsbezogen geprägt und unterliegt zahlreichen internen wie externen Einflussfaktoren – etwa Alter, Lebensereignisse, psychische und körperliche Gesundheit, Beziehungserleben oder gesellschaftliche Normen. Die Studie von McNulty et al. (2019) liefert in diesem Kontext wichtige Erkenntnisse über typische Verläufe sexueller Zufriedenheit in Langzeitbeziehungen:

- Bei einem Grossteil der Paare verändert sich die sexuelle Zufriedenheit im Zeitverlauf.
- Diese Veränderungen können sowohl in positiver als auch in negativer Richtung verlaufen.
- Ein besonders häufiges Muster ist ein moderater, allmählicher Rückgang, vor allem bei Frauen.
- Entscheidend für den langfristigen Verlauf sind weniger äussere Ereignisse, sondern intrapersonale und dyadische Prozesse – etwa das Gefühl der Nähe, emotionale Reaktivität der*des Partner*in oder die Kommunikation über sexuelle Themen.
- Bei Paaren, die auch nach mehreren Jahren regelmässig positive sexuelle Erfahrungen miteinander teilen, bleibt die Zufriedenheit relativ stabil oder steigt sogar leicht an.

Die Autor*innen (McNulty et al., 2019) betonen zudem, dass Veränderungen in der sexuellen Zufriedenheit nicht per se problematisch sind, sondern Teil einer normalen Beziehungsentwicklung. Zentral ist vielmehr die Bedeutung, die diesen Veränderungen beigemessen wird – sowie der Umgang damit. Paare, die Veränderungen als gemeinsame Entwicklungsaufgabe begreifen, sind eher in der Lage, konstruktiv darauf zu reagieren.

6. Therapeutische Hausaufgaben und deren Einsatz in der sexologischen Praxis

In Kapitel 7 werden Übungen zu den in Kapitel 5 vorgestellten Strategien für die sexologische Praxis erarbeitet. Einige dieser Übungen können nicht in der Therapiesitzung bearbeitet werden, sondern sollen der Klientel als Hausaufgabe mitgegeben werden. Daher wird im vorliegenden Kapitel näher auf therapeutische Hausaufgaben eingegangen. Hausaufgabenvereinbarungen gehören zum Standardrepertoire in der sexologischen Praxis. Was Fehm und Helbig-Lang (2009) für die Psychotherapie schildern, gilt auch für die sexologische Beratung und Therapie: Therapeutische Hausaufgaben stellen eine besonders wirksame Möglichkeit dar, die Selbstverantwortung der Klient*innen im Veränderungsprozess zu fördern und gleichzeitig die therapeutische Arbeit zu vertiefen und zu intensivieren. Trotz ihres grossen Potentials finden sie, wie die Autor*innen (Fehm & Helbig-Lang, 2009) feststellen, in der psychotherapeutischen Praxis nur selten systematische Anwendung. Dies lässt sich auch für die sexologische Praxis feststellen. Im vorliegenden Kapitel sollen daher die Wirkmechanismen von therapeutischen Hausaufgaben untersucht und Empfehlungen für die effektive Anwendung von Hausaufgaben erarbeitet werden.

6.1. Definition und Ziele therapeutischer Hausaufgaben

6.1.1 Definition

Wie Fehm und Helbig-Lang (2009) ausführen, gibt es derzeit noch keine allgemein verwendete Definition therapeutischer Hausaufgaben. Die vorliegende Arbeit zieht daher ebenfalls die Definition von Kazantzis et al. (2005) heran: Therapeutische Hausaufgaben sind gezielt geplante Aktivitäten, die das Klientel zwischen den Therapiesitzungen durchführt. Ihr Inhalt orientiert sich am Anliegen der Klientel und wird individuell an die spezifische Fallkonzeption angepasst. Diese Aufgaben werden gemeinsam mit dem*der Klient*in erarbeitet und auf die persönlichen Ziele abgestimmt. Sie sind ein zentraler Bestandteil der Therapie, da sie der Klientel helfen, kognitive und verhaltensbezogene Veränderungen zu erleben, neue Fertigkeiten und Techniken zu erlernen und anzuwenden sowie neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Zudem ermöglichen sie der Klientel, systematisch Informationen über die eigenen Gedanken, Stimmungen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen zu sammeln sowie sich mit therapiebezogenen Inhalten auseinanderzusetzen (Kazantzis et al., 2005).

6.1.2 Ziele

Die Ziele von therapeutischen Hausaufgaben lassen sich in zwei Kategorien einteilen: unspezifische und spezifische Ziele. Zu den unspezifischen Zielen, welche einem konkreten Ziel übergeordnet sind und langfristig wirken, gehören die Stärkung der Eigeninitiative und der Selbstkontrolle, die Erhöhung der Selbstwirksamkeit und der Therapie- und Veränderungsmotivation, die Vertiefung des Therapie- bzw. Beratungsprozesses, eine Erweiterung des Handlungsspielraumes durch das Machen neuer Erfahrungen sowie die Steigerung der Gesamteffektivität der Therapie bzw. Beratung. Darüber hinaus sollen sie dem Transfer und der Generalisierung des Gelernten dienen und führen ausserdem dazu, dass Zeit und Kosten in der Beratung bzw. Therapie gespart werden können (Fehm & Helbig-Lang, 2008; Fehm & Helbig-Lang, 2009; Helbig-Lang, 2015).

Im Gegensatz dazu richten sich spezifische Ziele nach dem Sitzungsinhalt und dem konkreten Anliegen der Klientel. Sie beinhalten folgendes:

- Erhöhung der Effektivität therapeutischer Interventionen durch wiederholte Anwendung (z.B. wie in der sexologischen Praxis üblich bei Körperübungen)
- Ermöglichung konkreter Lernerfahrungen, die im Rahmen der Therapiesitzung nicht umsetzbar sind (z.B. Übungen, welche sich konkret auf die sexuelle Begegnung beziehen)
- Integration therapeutischer Erkenntnisse und Übungen in den alltäglichen Lebenskontext (z.B. Kommunikationsübungen für Paare)

6.2 Wirkmechanismen von therapeutischen Hausaufgaben

Die Bedeutung therapeutischer Hausaufgaben ist gemäss Fehm und Helbig-Lang (Fehm & Helbig-Lang, 2009) eng mit dem Verständnis von Psychotherapie als aktivem Lernprozess verknüpft. Auch das Modell Sexocorporel hat dieses Verständnis. Dazu schreibt Ben Kneubühler (2024), dass das Modell Sexocorporel die Annahme beinhalte, «dass sexuelle Gewohnheiten lebenslang erlernbar und veränderbar sind» (S.22).

Ziel der Beratung/Therapie ist es also, dass Klient*innen neue Erlebens- und Verhaltensmuster aufbauen, um dysfunktionale oder in ihren Augen unerwünschte Reaktionsweisen zu ersetzen. Nach allgemeinen lerntheoretischen Prinzipien ist die langfristige Stabilisierung solcher neuen Fertigkeiten besonders dann gewährleistet, wenn sie wiederholt und in unterschiedlichen Kontexten geübt werden. Diese Anforderungen lassen sich im Rahmen der Sitzungen allein weder effizient noch nachhaltig erfüllen. Hausaufgaben leisten daher nicht nur einen Beitrag zur Bearbeitung konkreter

Aufgabenstellungen, sondern verfolgen wie in Kapitel 6.1.2 dargestellt auch übergeordnete Funktionen im gesamten Prozess (Fehm & Helbig-Lang, 2009).

Viele dieser Funktionen lassen sich auch teilweise den Wirkprinzipien zuordnen, die Grawe (2000) als zentral für den Therapieerfolg identifiziert:

- **Prozessuale Aktivierung:** Um problematisches Erleben und Verhalten verändern zu können, müssen diese zunächst bewusst gemacht werden. Hausaufgaben wie das Führen von Tagebüchern oder Protokollen dienen gezielt diesem Zweck.
- **Intentionsrealisierung:** Hausaufgaben regen Klient*innen dazu an, ausserhalb der Sitzung selbst aktiv zu werden. Besonders in frühen Phasen der Beratung/Therapie kann die Vereinbarung konkreter Aufgaben motivationsfördernd wirken und neue Verhaltensimpulse initiieren.
- **Ressourcenaktivierung:** Über die spezifischen Inhalte hinaus fördern Hausaufgaben die Erfahrung, dass neue Verhaltensweisen erfolgreich umgesetzt werden können. Dies stärkt die Selbstwirksamkeit und kann bestehende Ressourcen aktivieren oder erweitern. Dabei ist es essenziell, Hausaufgaben so zu gestalten, dass sie einerseits lösbar sind und positive Erlebnisse ermöglichen, andererseits aber auch hinreichend herausfordernd bleiben, um als bedeutsam wahrgenommen zu werden.

Eine zentrale, übergreifende Funktion von Hausaufgaben besteht darin, die Eigenverantwortung der Klient*innen im therapeutischen Prozess zu stärken und ihnen die Möglichkeit zu geben, selbst zunehmend Expert*innen für die Bewältigung ihrer Probleme zu werden. Diese Wirkung entfaltet sich besonders dann, wenn Hausaufgaben systematisch und kontinuierlich über den gesamten Therapie- oder Beratungsverlauf hinweg eingesetzt werden (Fehm & Helbig-Lang, 2009).

An dieser Stelle wird auf eine weitere theoretische Fundierung des Einsatzes von Hausaufgaben, auf empirische Befunde zum Einsatz von therapeutischen Hausaufgaben und auf Ausführungen zur Erledigung bzw. Nichterledigung von Hausaufgaben verzichtet, da dies den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen würde. Fehm und Helbig-Lang (2008) geben in *Kapitel 2 «Der Einsatz von Hausaufgaben in der Psychotherapie-Empirische Befunde»* einen guten, wenn auch nicht mehr ganz aktuellen Überblick zur theoretischen und empirischen Einbettung von Hausaufgaben. Zur Wichtigkeit der Adhärenz haben sich die beiden Autor*innen (2009) im Kapitel *«Hausaufgabenerledigung»* und *«Adhärenzsteigernde Strategien»* eingehend geäußert.

6.3 Anwendung in der Praxis

Auch in der sexologischen Praxis sind Hausaufgaben Teil des Behandlungsplans, wie dies Helbig-Lang (2015) für die Psychotherapie schildert. Sie sollten daher zu Beginn der Zusammenarbeit als integraler Bestandteil der Behandlung/Beratung eingeführt werden. Dabei sollten Sexolog*innen den Klient*innen vermitteln, dass

- die Therapie/Beratung nicht nur während den Sitzungen stattfindet, sondern der* die* Klient*in auch dazu angehalten wird, zwischen den Terminen am Anliegen zu arbeiten.
- Sexolog*in und Patient*in regelmässig gemeinsam prüfen, welche Aufgaben zur Erreichung des gesetzten Zieles sinnvoll und hilfreich sind.
- die Hausaufgaben einen zusätzlichen Zeitaufwand ausserhalb der Sitzungen erfordern – oftmals sogar mehr Zeit, als für die eigentliche Sitzung aufgewendet wird.
- die Bearbeitung der Hausaufgaben massgeblich zum Erfolg der Therapie beiträgt (Helbig-Lang, 2015).

Nach erfolgter Einführung können Hausaufgaben angewendet werden. Die Anwendung lässt sich in verschiedene Phasen einteilen. Abbildung 3 zeigt die Phasen der Anwendung von Hausaufgaben im Kontext der Gesamtbehandlung.

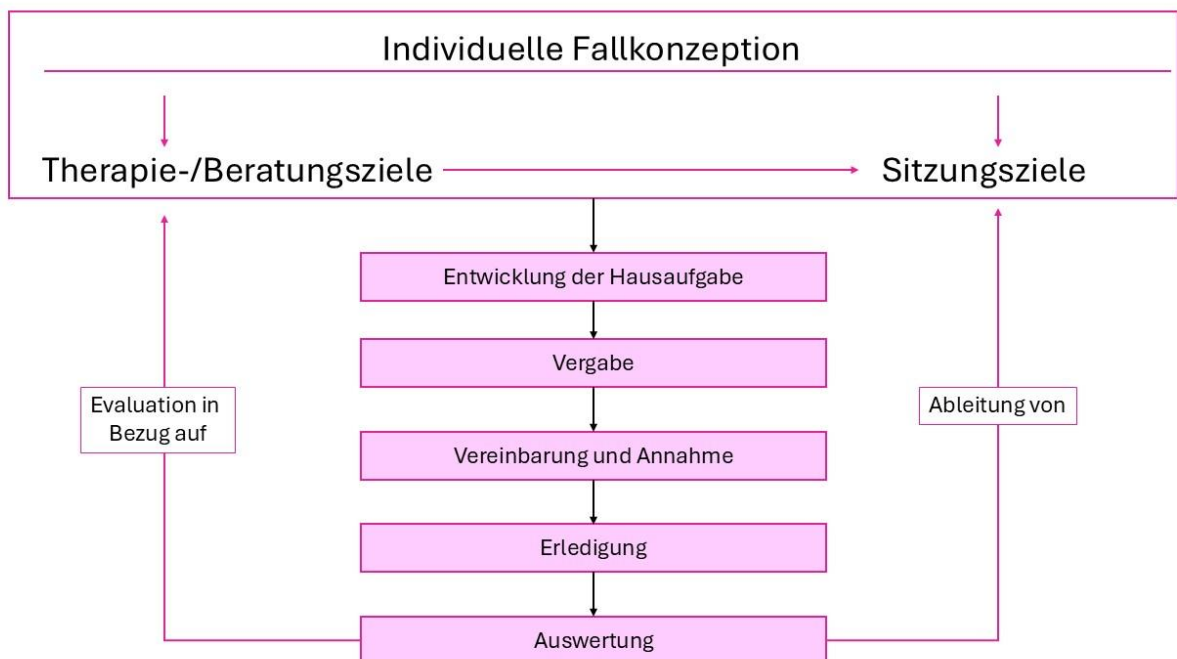


Abbildung 3: Rekursives Modell des Hausaufgabeneinsatzes

Quelle: Eigene grafische Darstellung nach Helbig-Lang (2015)

6.3.1 Entwicklung der Hausaufgabe

Hausaufgaben können auf unterschiedliche Weise entstehen, sie können durch den* die* Sexolog*in vorgängig geplant, spontan während der Sitzung entwickelt, gemeinsam mit der Klientel erarbeitet oder von der* dem* Klient*in selbst vorgeschlagen werden. Die Auswahl passender Aufgaben richtet sich insbesondere danach, welche Aufgabe geeignet ist, ein konkretes Ziel zu fördern. Dabei sollen die Aufgaben stets in Bezug zu den übergeordneten oder aktuellen Teilzielen stehen und sich an den individuellen Ressourcen der Klient*innen orientieren. Die Fallkonzeption dient bei der inhaltlichen Planung der Aufgaben als Leitlinie: Sexolog*innen leiten aus dem angestrebten Veränderungsziel konkrete Übungsschritte ab. Aufgaben, die sich nicht aus der Sitzung ableiten lassen, sollten vermieden werden, da solche «Verlegenheitsaufgaben» wenig zielführend sind. Auch Klient*innen können aktiv in die Aufgabenentwicklung miteinbezogen werden, etwa durch die Frage: «Wie könnten Sie das, was wir heute besprochen haben, so umsetzen, dass es Ihnen bis zur nächsten Sitzung hilft?» (Fehm & Helbig-Lang, 2009).

6.3.2 Vergabe der Hausaufgabe

Sobald eine oder mehrere Aufgaben definiert wurden, sollten diese klar und verbindlich als solche gekennzeichnet werden. Klient*innen sollten eindeutig darüber informiert werden, ob die Aufgabe verpflichtend oder optional ist und bis wann sie erledigt sein sollte. Fehm und Helbig-Lang (2009) empfehlen dabei die Orientierung an den fünf Ws:

- Was soll gemacht werden?
- Wann soll es getan werden?
- Wo soll dies stattfinden?
- Wie lange soll die Übung ausgeführt werden?
- Wie häufig soll sie durchgeführt werden?

Um Klient*innen den Sinn und Nutzen der Hausaufgabe zu verdeutlichen, sollte diese klar mit den Zielen und den Inhalten der Sitzung verknüpft werden. Auch die Besprechung von Hindernissen bei der Durchführung und entsprechende Handlungsalternativen sollten besprochen werden (Fehm & Helbig-Lang, 2009).

6.3.3 Vereinbarung und Annahme der Hausaufgabe

Ein zentraler Bestandteil der Aufgabenvergabe ist die Rückkopplung mit der Klientel. Dabei geht es nicht nur darum, die Hausaufgabe zu erklären, sondern aktiv die Einschätzung der Klient*innen einzuholen. Aufgaben sollten realistisch, motivierend und an den Alltag der Klient*innen anpassbar sein (Fehm & Helbig-Lang, 2009; Helbig-Lang, 2015).

6.3.4 Erledigung der Hausaufgabe zwischen den Sitzungen

Die Erledigung der Hausaufgabe zwischen den Sitzungen entzieht sich in der Regel weitgehend dem direkten Einfluss der Sexolog*innen, da die Verantwortung für die Erledigung bei dem* der* Klient*in liegt. Die Arbeit mit Hinweisreizen (zum Beispiel einer Erinnerung im Kalender oder farbige Klebepunkte, die an die Hausaufgabe erinnern sollen) oder auch eine Rückmeldung an die* den* Sexolog*in per Mail oder WhatsApp können bei wiederkehrender Nichterledigung der Hausaufgaben eine Hilfestellung bieten. Dies muss jedoch individuell entschieden werden (Fehm & Helbig-Lang, 2009; Helbig-Lang, 2015).

6.3.5 Auswertung der Hausaufgabe

Hausaufgaben sollten immer nachbesprochen werden. Die Nachbesprechung gibt den Klient*innen die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen und damit einhergehenden Schlussfolgerungen zu berichten und zu reflektieren. So wird auch erhoben, welchen Erkenntnisgewinn die Klient*innen aus der Hausaufgabe in Bezug auf das eigene Ziel ziehen. Gleichzeitig hat der* die* Sexolog*in die Möglichkeit, den Einsatz/die Leistung der Klient*innen zu würdigen und diese zu verstärken (Fehm & Helbig-Lang, 2009; Helbig-Lang, 2015).

7. Anwendung in der sexologischen Praxis

Obwohl in Kapitel 5 sowohl Strategien zur Förderung der sexuellen als auch der partnerschaftlichen Zufriedenheit dargestellt wurden, wird im vorliegenden Kapitel bewusst auf die Ausarbeitung spezifischer Übungen zur sexuellen Zufriedenheit verzichtet. Diese Entscheidung basiert auf der Annahme, dass ausgebildete Sexolog*innen über ein breites Repertoire an methodischen Zugängen, Interventionstechniken und erfahrungsbasierten Tools verfügen, um auf individuelle sexuelle Fragestellungen differenziert eingehen zu können.

Die sexuelle Zufriedenheit ist ein hochindividuelles und komplexes Thema, das eine kontextualisierte, klient*innenzentrierte Herangehensweise erfordert. Pauschale Übungen bergen hier die Gefahr, der Diversität sexueller Biografien, Bedürfnissen und Dynamiken nicht gerecht zu werden. Entsprechend wird auf standardisierte Praxisanleitungen verzichtet, um den Raum für professionelle Einschätzung, Beraterische bzw. therapeutische Prozessgestaltung und kreative Methodenwahl offen zu lassen.

Der Fokus dieses Kapitels liegt daher auf niedrigschwelligen, strukturierten und zugleich flexibel anwendbaren Übungen zur Förderung der Partnerschaftszufriedenheit, die sich häufig als stabilisierende Grundlage auch für die Entfaltung sexueller Zufriedenheit erweisen.

7. 1 Übersicht

Tabelle 1 dient als Übersicht über die identifizierten Strategien, die dazugehörige Übung und das Setting der entsprechenden Übung. Die Übungen finden teilweise im Beratungs-/Therapiesetting statt, teilweise sollen sie im Rahmen von Hausaufgaben erarbeitet, durchgeführt oder vorbereitet werden. Bei der Vergabe von Hausaufgaben können sich Sexolog*innen an die in Kapitel 6 dargestellten Grundsätze und das entsprechende Vorgehen halten.

Tabelle 1*Übersicht Strategien, Übungen und Setting*

Strategie	Übung	Setting
Positive Illusionen/Idealisierung	«Ich sehe dich im besten Licht»	Sitzung, teilweise Hausaufgabe möglich
Attributionen	«in neuem Kleid»	1. Teil: Hausaufgabe 2. Teil: Sitzung
Vergebung	«Ich vergebe mir»	1. Teil: Hausaufgabe 2. Teil: Sitzung
Grosszügigkeit	«kleine freundliche Gesten»	Hausaufgabe
Dankbarkeit	Dankbarkeitsübung nach Bodenmann & Bodenmann-Kehl (2024)	Sitzung
Soziale Unterstützung/Responsivität	3-Phasen-Methode nach Bodenmann (2012)	Sitzung
Textnachrichten	Reflexionsfragen	Sitzung
Opferbereitschaft	«Ich sehe, was du tust»	Hausaufgabe
Rituale	«Unser Ritual – unser Moment»	Hausaufgabe

Für einzelne Strategien liefern die Literatur, unterschiedliche Behandlungsansätze der Paarberatung und/oder -therapie und der Sexualberatung und/oder -therapie bereits ausreichend Materialien für Interventionen. Für diese Strategien wurden keine Übungen erarbeitet. Es sind dies: Konfliktbewältigung, Dyadisches Coping und Kommunikation (hier geben Kessler und Bodenmann (2013) einen guten Überblick über mögliche Kommunikationstrainings); Beziehungsgespräche (Gottmann und Schwartz Gottmann (2022) haben dazu einen Leitfaden entwickelt); Humor (einige Anregungen dazu finden sich bei O'Hanlon Hudson und Hudson O'Hanlon (2000)), Achtsamkeit und Sex.

7.2 Übungen für die sexologische Praxis

Die nachfolgenden Interventionen beziehungsweise Empfehlungen für Hausaufgaben leiten sich aus den in Kapitel 5.1 beschriebenen Strategien zur Förderung/Erhaltung der

Partnerschaftszufriedenheit ab. Hierbei handelt es sich, sofern nicht anders angegeben, um eine Eigenleistung der Autorin.

Die Interventionen/Hausaufgaben sollen sich nach dem jeweiligen Ziel der Klientel richten. Gerade bei der Vergabe von Hausaufgaben ist es, wie in Kapitel 6 dargestellt, wichtig, dass deren Sinn und Nutzen für die Klientel begreifbar sind. Einleitend sollten Sexolog*innen daher Bezug auf die Forschungsergebnisse nehmen (z.B.: «Studien haben gezeigt, dass Grosszügigkeit einen positiven Effekt auf die Partnerschaftszufriedenheit hat. Grosszügigkeit meint in diesem Kontext... usw.»). Ebenfalls ist es zentral, dass die individuellen Umstände der Paare berücksichtigt werden. Sexolog*innen sollen dabei darauf sensibilisiert sein, dass sie nicht generalisieren und/oder schubladisieren, sondern sich immer wieder neu auf die Paarkonstellation, die Lebensform und die Umwelt des Paares einlassen, um diese in das Beratungs-/Therapiesetting zu integrieren und Interventionen entsprechend anzupassen.

Die Übungen sind folgendermassen dargestellt: Ziele (rosa), den Durchführungsteil in der Sitzung (gelb), die allfällige Hausaufgabe (grün) und Reflexionsfragen (blau), welche der*die Sexolog*in im Anschluss bzw. in der folgenden Sitzung stellen kann.

7.2.1 Positive Illusionen/Idealisierung

Positive Illusionen, also idealisierte, tendenziell überpositiv gefärbte Sichtweisen auf den*die Partner*in, können ein starker Schutzfaktor vor Trennung darstellen und sich positiv auf die Beziehungszufriedenheit auswirken. In der Therapie/Beratung könnten konstruktive positive Re-Interpretationen gefördert werden. Dies könnten beispielsweise sein: Förderung von Wohlwollen gegenüber kleinen Makeln des Gegenübers, Erinnerung an Stärken, frühere Liebesmomente und positive Eigenschaften oder die Arbeit an einer Art «Liebesbiografie» zur Reaktivierung idealisierter Narrative. Die Studie von Murray et al. (1996) hat ausserdem gezeigt, dass Personen in ihren Beziehungen nicht nur zufriedener sind, wenn sie ihre*n Partner*in idealisieren, sondern auch, wenn sie selbst idealisiert werden. Folgende Übung könnte dafür in der Praxis angewendet werden:

Übung «Ich sehe dich im besten Licht»

Ziele

Aktivierung und Stärkung positiver Illusionen

Förderung der emotionalen Nähe

Reframing von alltäglichem Verhalten in ein wertschätzendes Licht

Durchführung

1. Einzelreflexion:

Jede Person beantwortet schriftlich folgende Fragen:

Was sind drei Eigenschaften deine*r Partner*in, die du besonders schätzt?

Welche Situationen zeigen für dich besonders, wie liebevoll, klug, stark oder besonders dein*e Partner*in ist?

Was würdest du jemandem sagen, der deine*n Partner*in noch nie getroffen hat – warum ist er*/sie* besonders?

Dieser Teil der Übung könnte auch als Hausaufgabe erarbeitet werden.

2. Austausch:

Die Partner*innen lesen sich ihre Antworten gegenseitig vor. Dabei soll das Gesagte nicht kommentiert werden und der Fokus auf der emotionalen Rezeption liegen („Wie fühlt es sich an, so gesehen zu werden?“).

Reflexionsfragen

- Wie war es, sich so gesehen zu fühlen?
- Gibt es Eigenschaften, die der* die* Partner*in sieht, die man selbst unterschätzt?
- Wie kann dieses Bild im Alltag präsenter gemacht werden?

- Wie könnte ich im Alltag bewusster durch die Brille dieser idealisierenden Sichtweise schauen?
- Welche Verhaltensweisen möchte ich stärken, um dieses Bild gegenseitig aufrechtzuerhalten?

7.2.2 Attributionen

Die Studie von Bradbury und Fincham (1990) zeigt, dass unzufriedene Partner*innen dazu neigen, negative Verhaltensweisen der*des anderen auf Charakterdefizite zurückzuführen, während positive Verhaltensweisen abgewertet oder als zufällig/situativ interpretiert werden. Diese Attributionsmuster verfestigen Beziehungskonflikte.

Übung «in neuem Kleid»



Ziel

Alternative, kontextbezogene und wohlwollende Interpretationen für das Verhalten der*des Partner*in zu ermöglichen.



Hausaufgabe (Teil 1: individuell zu Hause)

1. Wähle ein kürzlich erlebtes negatives Ereignis in deiner Partnerschaft (z. B. Streit, Kränkung).
2. Beschreibe deine ursprüngliche Interpretation:
 - Was habe ich gedacht, warum sich mein*e Partner*in so verhalten hat?
 - Welche Absicht habe ich hinter dem Verhalten vermutet?
3. Entwickle alternative Hypothesen:
 - Was könnte mein*e Partner*in in dieser Situation gefühlt oder erlebt haben?
 - Welche äusseren Umstände (z. B. Stress, Müdigkeit) könnten das Verhalten erklären?
 - Welche wohlwollenderen Deutungen wären denkbar?



Durchführung (Teil 2: in der Sitzung)

Die Partner*innen lesen sich gegenseitig ihre ursprünglichen und alternativen

Interpretationen vor. Dabei stehen Offenheit, Verständnis und gegenseitige Empathie im Fokus. Die beratende Person achtet auf eine wertschätzende Kommunikation und unterstützt beim Perspektivenwechsel.

Reflexionsfragen:

- Wie verändert sich meine emotionale Reaktion, wenn ich meine alternative Erklärung betrachte?
- Was macht dies mit meiner Sicht auf die Beziehung?
- Wo neige ich im Alltag dazu, Charakterzuschreibungen zu machen, anstatt den Kontext zu betrachten?
- Wie gelingt es mir, meine*n Partner*in als verletzbaren Menschen und nicht als Gegner*in zu betrachten?

7.2.3 Vergebung

Pelucchi et al. (2013) zeigten, dass Selbstvergebung nach einer realen Grenzverletzung positiv mit der eigenen und – über verminderte Selbstabwertung - auch mit der Zufriedenheit des*der Partner*in einhergeht. Vergebung kann gemäss Fincham et al. (2007) konfliktlösend wirken, weil sie destruktive Interaktionsmuster wie Rückzug, Rechthaberei, Rache usw. unterbricht.

Übung «Ich vergebe mir»

Ziele

Förderung authentischer Selbstvergebung

Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen

Reduktion von Selbstabwertung

Unterstützung von Wiedergutmachung

Hausaufgabe (Teil 1: individuell zu Hause)

1. Rückblick und Wahl eines Ereignisses

Die Person erinnert sich an eine konkrete Situation, in der sie sich im Nachhinein als grenzüberschreitend oder verletzend gegenüber der*dem Partner*in erlebt hat.

- Was habe ich getan (oder unterlassen), das meine*n Partner*in verletzt hat?
- Wofür schäme ich mich oder empfinde Schuld?

2. Verantwortung übernehmen

Die Person hält klar und echt ohne Selbstmitleid oder Rechtfertigung fest:

- Was ist aus meiner Sicht genau passiert?
- Wofür trage ich Verantwortung?
- Was wollte ich mit meinem Verhalten erreichen?
- Was ist tatsächlich passiert?
- Wie hat sich mein Verhalten auf meine*n Partner*in ausgewirkt?

Durchführung (Teil 2: in der Sitzung)

Die Partner*innen lesen sich gegenseitig die gewählte Situation und die dazugehörige Reflexion vor.

Reflexionsfragen

- Welche Gefühle habe ich heute gegenüber mir selbst in Bezug auf diese Situation?
- Welche inneren Stimmen habe ich diesbezüglich?
- Gibt es auch eine wohlwollende Perspektive auf mein Verhalten?
- Was würde sich ändern, wenn ich mir aufrichtig vergebe?
- Wofür übernehme ich gegenüber meiner*m Partner*in Verantwortung?
- Wie möchte ich mich in Zukunft in ähnlichen Situationen verhalten?
- Was brauche ich noch, um mit mir Frieden zu schliessen?
- Wo neige ich im Alltag dazu, Charakterzuschreibungen zu machen, anstatt den Kontext zu betrachten?
- Wie gelingt es mir, meine*n Partner*in als verletzbaren Menschen und nicht als Gegner*in zu betrachten?

Wichtig zu beachten: Diese Übung erfordert eine hohe Fähigkeit an Selbstreflexion. Ausserdem erscheint es möglich, dass die Übung starke Emotionen auslösen kann, was die Sexolog*in unbedingt begleiten muss. Dadurch eignet sich die Übung in ihrer Anwendbarkeit nicht nach/in akuten Krisen, sondern nur bei einer stabilen Beziehungsbasis und einer guten therapeutischen Beziehung.

7.2.4. Grosszügigkeit

In der in Kapitel 5.1.6 vorgestellten Studie von Dew et al. (2013) wurde Grosszügigkeit operationalisiert als ein Skalenwert, der aus dem Mittelwert der vier Items kleine Gesten der Freundlichkeit, Ausdruck von Respekt gegenüber dem*der Partner*in, Zeigen von Zuneigung und Verzeihen von Fehlern der*des Partner*in berechnet wurde.

Hausaufgabe «kleine freundliche Gesten»

Ziele

Grosszügigkeit erfahren und schenken

Hausaufgabe

Begegnen Sie einander bis zur nächsten Sitzung mit Grosszügigkeit. Zeigen Sie dies mindestens zwei Mal pro Woche in kleinen freundlichen Gesten, indem Sie beispielsweise einen Kaffee für ihre*n Partner*in zubereiten oder das Lieblingsdessert des*der Anderen besorgen oder ...

7.2.5 Dankbarkeit

Sowohl subjektiv empfundene Dankbarkeit als auch expressive Dankbarkeit wirken sich positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit aus (Gordon et al., 2011). Bodenmann und Bodenmann-Kehl (2024) geben in der Therapiekarte «Dankbarkeit» eine Übung zum Thema vor, welche sich auch in der sexologischen Praxis anwenden lässt und nachfolgend angepasst beschrieben wird:

Ziel

Bearbeitung der Aspekte empfundene und ausgedrückte Dankbarkeit.

Durchführung

Die Partner*innen tauchen in ihre Erinnerung ein und tragen Episoden zusammen. Es wird gemeinsam herausgearbeitet, wie sie einander Dankbarkeit sowohl verbal als auch nonverbal ausdrücken können.

Hausaufgabe

Formulieren Sie drei konkrete Dankbarkeitsbekundungen und teilen Sie diese Ihrem*r Partner*in mit.

Reflexionsfragen

- Wofür sind Sie ihrem*ihrer Partner*in dankbar?
- Erinnern Sie sich an Situationen oder Momente in ihrer Beziehung, in denen ihr Gegenüber etwas für Sie gemacht hat, das aussergewöhnlich war?
- Gibt es auch Alltagssituationen, für die sie dankbar sind?
- Wie fühlt sich Dankbarkeit für Sie an?
- Wie drücken Sie diese aus?
- Was bringt Sie dazu, sich dem*der anderen gegenüber dankbar zu fühlen?

Alternativ zu dieser Übung könnten die Partner*innen auch als Hausaufgabe bis zur nächsten Sitzung ein Dankbarkeitstagebuch führen, in dem sie individuell täglich festhalten, wofür sie in der Beziehung dankbar sind

7.2.6 Soziale Unterstützung/Responsivität

Bodenmann (2012) hat für die Förderung der emotionalen Unterstützung die 3-Phasen-Methode entwickelt, welche auch in der sexologischen Praxis angewandt werden kann:

Durchführung

Erste Phase: emotionale Selbstöffnung

In dieser Phase geht es darum, die eigenen inneren Reaktionen auf die Situation wahrzunehmen und mitzuteilen: *Was löst die Situation in mir aus? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Welche Gefühle tauchen auf?*

Der*die Partner*in hört dabei aufmerksam und mit wohlwollender Haltung zu, fasst regelmässig das Gehörte zusammen, verzichtet jedoch bewusst darauf, Ratschläge zu geben oder Unterstützung anzubieten. Dauer: 30 Minuten

Zweite Phase: Unterstützung

Nachdem der*die Partner*in nachvollziehen kann, was den*die andere*n bewegt und wie sich das Gegenüber fühlt, folgt die unterstützende Reaktion – zunächst auf emotionaler Ebene (z. B. durch Mitgefühl, Bestätigung oder Trost), anschliessend gegebenenfalls durch praktische Hilfsangebote. Dauer: 10 Minuten

Dritte Phase: Rückmeldung zur erfahrenen Unterstützung

In dieser Phase gibt die unterstützte Person dem*der Partner*in eine Rückmeldung dazu, wie die Unterstützung erlebt wurde – wie hilfreich sie war, welche Wirkung sie hatte und wie zufriedenstellend sie empfunden wurde. Auch Wünsche für zukünftige Unterstützung können offen angesprochen werden. Dauer: 5 Minuten

Der*die Sexolog*in setzt dabei die Technik des Prompting ein, in dem er*sie die Einhaltung der Gesprächsregeln stärkt, unterstützende Hinweise gibt und offene Fragen stellt. Dabei sitzt er*sie leicht zurückversetzt zwischen den Partner*innen und hält regelmässig und häufig Blickkontakt zu beiden. Die Interventionen erfolgen dezent und werden mit leiser, warmer Stimme eingebracht. Auf Deutungen oder Interpretationen wird dabei konsequent verzichtet (Bodenmann & Bodenmann-Kehl, 2024).

7.2.8 Freizeitaktivitäten

Die Qualität der gemeinsam verbrachten Freizeit ist relevanter als deren Quantität.

Hausaufgabe «Zeit zu zweit»



Ziel

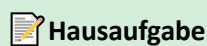
Förderung der Partnerschaftszufriedenheit durch bewusste und qualitativ hochwertige gemeinsame Freizeitgestaltung



Durchführung

Beide Partner*innen besprechen unter Anleitung des*der Sexolog*in folgende Fragen:

- Haben wir gemeinsame Freizeitaktivitäten?
- Wenn ja, welche davon erleben wir als besonders verbindend oder erfüllend?
- Wenn nein, gab es in der Vergangenheit Zeiten, in denen wir gemeinsame Freizeitaktivitäten hatten? Welche waren das?
- Wann hatten wir das letzte Mal gemeinsam richtig Spass und/oder ein intensives Wir-Gefühl in unserer Freizeit?



Hausaufgabe

Gestalten Sie bis zur nächsten Sitzung eine gemeinsame Aktivität bewusst (ohne Ablenkung). Achten Sie dabei auf die Qualität der Aktivität.



Reflexionsfragen

Wie haben Sie die gemeinsame Zeit erlebt?

- Was war verbindend, was nicht?
- Was möchten Sie beibehalten und weiterführen?

7.2.9 Textnachrichten

Aus den in Kapitel 5.1.13 dargestellten Ergebnissen lässt sich folgern, dass gezielt eingesetzte textbasierte Beziehungspflege ein niederschwelliger, alltagsintegrierbarer Ansatz zur Förderung der Beziehungsqualität sein kann. Besonders in Situationen, in denen persönliche Begegnungen eingeschränkt sind (z. B. Fernbeziehungen, berufsbedingte Trennungen), bieten Textnachrichten ein wirkungsvolles Instrument zur Aufrechterhaltung der emotionalen Verbundenheit. Voraussetzung ist jedoch, dass diese Kommunikation mit relationaler Intention erfolgt – etwa durch ermutigende Worte, Liebesbekundungen oder koordinierende Aufgabenabsprachen – und nicht ausschliesslich aus einem Bedürfnis nach ständiger Verfügbarkeit oder Kontrolle.

In der sexologischen Praxis lassen sich aus diesen Erkenntnissen praktische Implikationen ableiten. Diese sollen sich an der Lebensrealität und der allfälligen bereits vorhandenen digitalen Kommunikation der Paare orientieren. In einem ersten Schritt soll daher die aktuelle digitale Kommunikation erfragt werden:

Reflexionsfragen

- Wie oft, wann und mit welcher Absicht schreiben Sie sich?
- Lösen die Textnachrichten der*des Partner*in in Ihnen positive Gefühle aus oder eher negative?

Paare können darin bestärkt werden, ihre digitalen Kommunikationsformen bewusst zur Beziehungspflege zu nutzen (denkbar wäre beispielsweise eine Hausaufgabe mit einer liebevollen/wertschätzenden Nachricht pro Tag). Gleichzeitig sollte für potenziell belastende Aspekte einer übermässigen oder einseitig motivierten Textkommunikation sensibilisiert werden (denkbar wäre die Entwicklung von Regeln für eine gesunde digitale Kommunikation oder bewusste Offline-Zeiten).

7.2.10 Opferbereitschaft

Für eine zufriedene Partnerschaft ist nicht nur wichtig, was Paare füreinander tun, sondern wie dies erlebt, kommuniziert und gewürdigt wird. Die sexologische Praxis kann dabei unterstützen, eine achtsame, nicht selbstverständlich gewordene Haltung füreinander zu fördern, in der Opfer nicht eingefordert, sondern als wertvolle Beziehungsgeste anerkannt werden.

Hausaufgabe «Ich sehe, was du tust»

Ziele

Förderung der gegenseitigen Achtsamkeit und Wertschätzung durch Fokussierung auf Handlungen der Opferbereitschaft. Momente, in denen ein*e Partner*in eigene Bedürfnisse zugunsten des gemeinsamen Wohls zurückstellt, sollen bewusst wahrgenommen, angesprochen und anerkannt werden.

Hausaufgabe

Nehmen Sie sich bis zur nächsten Sitzung bewusst Zeit, einander mindestens eine Handlung oder Geste der Opferbereitschaft zu benennen, die sie wahrgenommen haben und diese wertschätzend zurückzumelden.

1. Beobachten Sie aufmerksam, was Ihr*e Partner*in im Laufe der Woche für Sie oder für das gemeinsame Leben tut – insbesondere Dinge, die nicht selbstverständlich sind oder Mühe, Verzicht oder Rücksichtnahme erfordern (z. B. auf einen Wunsch verzichten, Arbeitsteilung übernehmen, emotionale Unterstützung geben).
2. Wählen Sie bewusst einen Moment, um diese Geste konkret zu benennen (z.B. «Mir ist aufgefallen, dass du gestern Abend länger wachgeblieben bist, um die Küche aufzuräumen. Das schätze ich sehr, danke dafür.»

Variante: Paare, denen die direkte Kommunikation eher schwerfällt, könnten auch kleine Zettel oder Textnachrichten verfassen, um ihre Beobachtungen und Wertschätzung mitzuteilen.

7.2.11 Rituale

Rituale sind mehr als Gewohnheiten – sie sind bewusst erlebte, wiederkehrende Handlungen, die Paaren Struktur, Verbindung und emotionale Sicherheit bieten. Die sexologische Praxis kann dabei unterstützen, bestehende Rituale sichtbar zu machen und neue, verbindende Rituale zu entwickeln, die im Alltag Halt geben und die Partnerschaft stärken. Besonders in Übergangsphasen (z.B. Pensionierung, Auszug der Kinder, Krankheit) entfalten solche Rituale eine stabilisierende Wirkung und helfen, Nähe und Vertrautheit zu bewahren.

Hausaufgabe «Unser Ritual – unser Moment»

Ziel

Stärkung der partnerschaftlichen Bindung durch bewusste Gestaltung oder Reaktivierung eines gemeinsamen Rituals.

Durchführung

Beide Partner*innen besprechen unter Anleitung des*der Sexolog*in folgende Fragen:

- Haben wir gemeinsame Rituale (z.B. gemeinsamer Kaffee am Morgen, Gute-Nacht-Kuss, Begrüssungsritual, Sonntagsfrühstück)
- Welche Rituale wünschen wir uns (zurück)?
- Wählen Sie gemeinsam ein kleines, realisierbares Ritual aus, das in Ihren Alltag passt und Beiden Freude macht (z.B. gemeinsamer Pizaabend jeweils am Freitag, Spaziergang am Wochenende, abendlicher Austausch über Erlebnisse des Tages).

Hausaufgabe

Setzen Sie bis zur nächsten Sitzung dieses Ritual um. Diese Entscheidung treffen Sie gemeinsam und sie kann bei Bedarf angepasst werden.

Reflexionsfragen

- Wie hat sich das Ritual auf Ihre Verbindung ausgewirkt?
- Was hat sich dadurch in Bezug auf Ihre Kommunikation oder emotionale Nähe verändert?
- Möchten Sie das Ritual beibehalten oder weiterentwickeln?
- Gibt es Rituale, die Sie wieder aktivieren möchten oder gibt es weitere Rituale, die Sie pflegen möchten?

8. Diskussion und Fazit

Diese Arbeit hatte zum Ziel, die komplexen Wechselwirkungen zwischen sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit in Paarbeziehungen zu untersuchen und daraus praxisrelevante Erkenntnisse für die sexologische Beratung abzuleiten. Aufbauend auf theoretischen Grundlagen und empirischen Studien wurde ein besonderes Augenmerk auf jene Faktoren gelegt, die zur Erhaltung oder Förderung von Zufriedenheit beitragen können. Dabei stand nicht nur das Verständnis dieser beiden Zufriedenheitsdimensionen im Zentrum, sondern auch deren Integration in einen umfassenden und alltagstauglichen Übungsteil.

Im vorliegenden Kapitel werden die wesentlichen Ergebnisse der Arbeit kritisch reflektiert, kontextualisiert und auf ihre Bedeutung für die sexologische Praxis hin diskutiert. Die Diskussion orientiert sich an den eingangs erwähnten Leitfragen. Es erfolgt zunächst eine Einschätzung zur Anwendbarkeit gängiger Messinstrumente für sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit. Anschliessend werden die in Kapitel 5 identifizierten Strategien und deren Übertragbarkeit in konkrete Beratungs- oder Therapieprozesse beurteilt. Das Kapitel endet mit den Überlegungen zu Limitationen und einem Ausblick auf zukünftige Forschung und Praxis.

8.1 Messinstrumente zur Erfassung der Partnerschaftszufriedenheit in der sexologischen Praxis

Die gebräuchlichen Messinstrumente zur Erfassung von Partnerschaftszufriedenheit bzw. -qualität unterscheiden sich in Umfang, Inhalt und Validität. Im Folgenden werden diese hinsichtlich ihrer Stärken und Schwächen und ihrer Anwendbarkeit in der sexologischen Praxis analysiert. Leitfragen: *Wie lässt sich Partnerschaftszufriedenheit messen? Kann oder soll die Partnerschaftszufriedenheit in der sexologischen Praxis systematisch erhoben werden?*

Die **Relationship Assessment Scale (RAS)** gilt als eines der am häufigsten eingesetzten Instrumente. Sie ist kurz, leicht verständlich und validiert, erfasst jedoch nur ausgewählte Dimensionen der Partnerschaftszufriedenheit. Verzerrungen können durch idealisierte Beziehungsbilder oder tagesaktuelle Stimmungslagen entstehen. Die RAS ist ohne Einschränkungen für queere Paare einsetzbar.

Die **Dyadic Adjustment Scale (DAS)** ist gut erforscht, kulturübergreifend einsetzbar und geschlechtsunabhängig formuliert. Ihre 32 Items machen sie allerdings weniger praktikabel in kürzeren Erhebungen. Die Kurzform DAS-4 ist bislang kaum validiert. Ein Kritikpunkt

besteht darin, dass die DAS vorwiegend dyadische Aspekte berücksichtigt, externe Einflussfaktoren jedoch ausblendet.

Das **Marital Satisfaction Inventory (MSI)** wurde in seiner überarbeiteten Version sprachlich angepasst, bleibt aber im Titel und in einzelnen Items auf verheiratete Paare mit Kindern ausgerichtet. Dies erschwert seine Anwendung bei queeren oder kinderlosen Paaren.

Der **Partnerschaftsfragebogen (PFB)** ist ein etabliertes deutschsprachiges Instrument, jedoch in seiner internationalen Anwendbarkeit eingeschränkt. Für die therapeutische Praxis im deutschsprachigen Raum ist er gut geeignet, allerdings sehr umfangreich.

Der **Fragebogen zur Partnerschaftsqualität (FPQ)** zielt darauf ab, bestehende Schwächen anderer Instrumente zu kompensieren, indem er Partnerschaftsqualität umfassend und nicht nur Zufriedenheit erfasst. Seine Anwendbarkeit in der Praxis ist bisher nicht validiert und auf den deutschsprachigen Raum begrenzt.

Bei der Arbeit mit Paaren kann es sich in der sexologischen Beratungspraxis durchaus als sinnvoll erweisen, die Partnerschaftszufriedenheit zu erheben, obwohl diese Erhebung nicht Teil der Evaluation nach Sexocorporel ist. Die Erhebung der Partnerschaftszufriedenheit könnte Hinweise darauf geben, ob ein primär sexuelles Problem vorliegt, ob nebst sexuellen Problemen oder Anliegen die Partnerschaftszufriedenheit beeinträchtigt ist und welches Bild die Beziehung insgesamt zeigt. Wird die Partnerschaft trotz Anliegen sexueller Natur als grundsätzlich stabil und zufriedenstellend erlebt, stellt dies eine wichtige Ressource dar, die therapeutisch genutzt werden kann.

Wiederholte Erhebungen der Partnerschaftszufriedenheit im Verlauf einer Beratung oder Therapie können auch dabei helfen, Veränderungen sichtbar zu machen und den Erfolg therapeutischer Massnahmen sowohl für die Klient*innen als auch für die Beratenden (begrenzt) messbar zu machen.

Durch die Erhebung der Partnerschaftszufriedenheit in der Arbeit mit Paaren kann ausserdem sichergestellt werden, dass sexuelle Themen nicht isoliert betrachtet werden, wie es das Modell Sexocorporel mit den Beziehungskomponenten auch vorsieht. Über die Beziehungskomponenten äussern sich Desjardins et al. (2024) folgendermassen:

Sexuelle Gesundheit wird erreicht, wenn die Partner über bestimmte erotische Fähigkeiten verfügen, wenn sie in der Lage sind, sich gegenseitig zu verführen, ein liebevolles Gefühl füreinander aufrechtzuerhalten und schliesslich auf angemessene Weise erotisch zu kommunizieren. Viele Menschen äussern ihren Mangel oder ihre Frustration, anstatt ihre Bedürfnisse zu kommunizieren. In diesen Fällen erlauben es die verwendeten Strategien leider nicht, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Sexocorporel hat effektive Methoden

entwickelt, um erotische Kompetenz bei Männern und Frauen zu entwickeln, die in einer Beziehung leben und sowohl in der Liebe als auch beim Sex zufrieden sein wollen. (S. 96)

Da das Modell Sexocorporel die Erhebung der Partnerschaftszufriedenheit mit dafür vorgesehenen Messinstrumenten nicht vorsieht, ist eine entsprechende Erhebung den einzelnen Beratenden oder Therapeut*innen überlassen. Sollte eine Erhebung gewünscht sein, empfiehlt die Autorin die Anwendung der Relationship Assessment Scale (RAS). Diese ist durch die einfache und kurze Durchführung, die offene Zugänglichkeit und die einfache Auswertung auch für Personen ohne psychologische Grundausbildung ohne Einschränkungen anwendbar. Ausserdem ist die Anwendung bei Menschen jeglichen Geschlechts und jeglicher sexuellen Orientierung ohne Einschränkungen möglich.

8.2 Messinstrumente zur Erfassung der sexuellen Zufriedenheit in der sexologischen Praxis

Die gängigen Messinstrumente zur Erfassung der sexuellen Zufriedenheit variieren in Bezug auf Umfang, inhaltliche Ausrichtung beziehungsweise theoretischen Hintergrund und Validität. In diesem Abschnitt werden sie im Hinblick auf ihre Stärken, Schwächen sowie ihre Anwendbarkeit in der sexologischen Praxis untersucht. Leitfragen: *Wie lässt sich sexuelle Zufriedenheit messen? Kann oder soll die sexuelle Zufriedenheit in der sexologischen Praxis systematisch erhoben werden?*

Der **Index of Sexual Satisfaction (ISS)** bietet eine etablierte Möglichkeit, sexuelle Unzufriedenheit innerhalb von Partnerschaften standardisiert zu erfassen. Seine hohe Validität und differenzierende Fähigkeit machen ihn zu einem verlässlichen Instrument, insbesondere zur Identifikation klinisch relevanter Problemlagen. Seine ausschliessliche Ausrichtung auf Unzufriedenheit kann jedoch als Einschränkung gewertet werden, da positive Dimensionen sexueller Erfahrungen unberücksichtigt bleiben. Zudem ist der ISS ausschliesslich für geschulte Fachpersonen vorgesehen, was seinen Einsatz in niedrigschwelligen oder präventiven Kontexten einschränkt.

Das **Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction (IEMSS)** stellt ein umfassendes, theoretisch fundiertes Rahmenmodell dar, das die komplexen wechselseitigen Einflüsse zwischen sexuellen, relationalen und individuellen Aspekten berücksichtigt. Der dazugehörige IEMSS-Fragebogen integriert sowohl globale Zufriedenheitsmasse als auch detaillierte Informationen zu sexuellen Belohnungen und Kosten, Erwartungen und Gleichheitserleben. Damit eignet er sich besonders für differenzierte Analysen in der Forschung oder im therapeutischen Kontext mit Paaren. Gleichzeitig erfordert seine Anwendung ein gewisses Mass an Zeit, methodischem

Verständnis und Auswertungsaufwand, was seine Alltagstauglichkeit in bestimmten Beratungssituationen begrenzen kann.

Die **New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)** überzeugt durch ihre universelle Anwendbarkeit – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung oder Beziehungsform. Ihre zweifaktorielle Struktur ermöglicht eine differenzierte Erfassung sowohl individueller als auch interaktionaler Aspekte sexueller Zufriedenheit. Die NSSS bietet damit ein integratives Verständnis von Sexualität, das besonders gut mit dem sexologischen Ansatz des Sexocorporel harmoniert, welcher körperlich-erotische, emotionale und kommunikative Aspekte von Sexualität miteinander verknüpft. Durch die Entwicklung einer Kurzversion (NSSS-S) ist das Instrument zudem auch für zeitlich begrenzte Settings oder standardisierte Erhebungen praktikabel einsetzbar.

In der sexologischen Beratungspraxis wird die sexuelle Zufriedenheit durch eine umfassende Evaluation der vier Komponenten, wie sie Sexocorporel vorsieht, nur indirekt erhoben. Die explizite Erhebung sexueller Zufriedenheit erscheint insbesondere dann sinnvoll, wenn es darum geht, zwischen sexuellen Funktionsstörungen, kommunikativen Schwierigkeiten und relationalen Faktoren zu differenzieren. Sie kann helfen, Ressourcen sichtbar zu machen, Entwicklungspotenziale zu identifizieren und den Verlauf von Interventionen messbar zu begleiten. Gleichzeitig ist zu beachten, dass quantitative Erhebungsinstrumente nur ein Teil einer umfassenden Evaluation sein können und dass eine Erhebung der sexuellen Zufriedenheit, anders als im Modell Sexocorporel vorgesehen, den Fokus weg von der Solosexualität hin zur Paarsexualität richtet. Die Interpretation der Ergebnisse sollte immer im Kontext der individuellen Lebensrealität und Beziehungserfahrung der Klient*innen erfolgen.

Die Ausrichtung der ISS auf die sexuelle Unzufriedenheit widerspricht der in der sexologischen Praxis üblichen Ressourcenorientierung, so dass deren Anwendung für viele Sexolog*innen nicht mit ihrer therapeutischen/beraterischen Grundhaltung vereinbar sein könnte. Der IEMSS-Fragebogen ist einerseits aufgrund seines Umfangs nicht zu empfehlen, andererseits verfügen Sexolog*innen mit einer Ausbildung nach Sexocorporel wohl nicht oder nur bedingt über Kenntnisse des IEMSS, so dass auch aus diesem Grund von einer Anwendung abgeraten werden kann. Die NSSS und ihre Kurzform NSSS-S bieten eine Möglichkeit, die sexuelle Zufriedenheit zu erfassen und dabei individuelle als auch partnerschaftliche Aspekte zu integrieren. Die Bearbeitungszeit und die Auswertung scheinen praxistauglich.

8.3 Zur Korrelation von sexueller Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit und deren Implikationen für die sexologische Praxis

In diesem Abschnitt werden zentrale Forschungsergebnisse zur Korrelation beider Zufriedenheitsdimensionen zusammengefasst und hinsichtlich ihrer Relevanz für beraterische und therapeutische Interventionen analysiert. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Frage, inwiefern sich sexuelle und partnerschaftliche Prozesse getrennt oder nur in ihrer Wechselwirkung verstehen lassen, welche Rolle Geschlecht und Gender in diesem Zusammenhang spielen und wie ein integratives Vorgehen in der sexologischen Arbeit gestaltet werden kann. Leitfragen: *Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Partnerschaftszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit und was bedeutet dies für die sexologische Praxis?*

Die beschriebenen Studien stützen die Hypothese, dass sexuelle Zufriedenheit und Partnerschaftszufriedenheit nicht isoliert, sondern als parallele entwicklungsdynamische dyadische Prozesse betrachtet werden sollten. Durch die wechselseitigen Zusammenhänge gehen folglich Veränderungen in einem Bereich meist mit Veränderungen im anderen Bereich einher. Die Ergebnisse mancher Studien zeigen, dass Interventionen zur Förderung der sexuellen Zufriedenheit – wie sie in der sexologischen Praxis erfolgen – auch positive Effekte auf die Partnerschaftszufriedenheit haben können. Umgekehrt wirken sich Veränderungen in der Partnerschaftsqualität oftmals auch auf die sexuelle Zufriedenheit aus. Diese simultan ablaufenden Veränderungsprozesse legen nahe, dass therapeutische/beraterische Interventionen idealerweise beide Ebenen berücksichtigen sollten, um nachhaltig effektiv zu sein und wenn dies nicht möglich oder angezeigt ist, sollten Sexolog*innen sich der Wechselwirkung zumindest bewusst sein.

Die Befunde einiger Studien deuten auf die Notwendigkeit hin, dyadische Prozesse auch unter Berücksichtigung von Geschlecht und Gender zu analysieren. Diese Optik erscheint insbesondere bei der Beratung von cis Personen relevant. Inwiefern sie auch bei trans*, inter* und non-binären Personen von Relevanz sein könnte, muss die zukünftige Forschung beantworten. Das Modell Sexocorporel ist ein ursprünglich sehr heteronormatives, binär gedachtes Modell, welches die Unterschiede zwischen cis Männern und cis Frauen explizit hervorhebt. In seiner Fortentwicklung setzen sich aktuelle Sexocorporeler*innen jedoch für die geschlechtliche und sexuelle Vielfalt des Modells ein, wie Voß & Stumpe (2024) ausführen. Es erscheint als zeitweiligen Balanceakt, Genderunterschiede und gleichzeitig geschlechtliche und sexuelle Diversität zu würdigen und diesen Rechnung zu tragen. Bemerkenswert ist, dass männliche Befragte häufig stärkere Effekte zwischen beiden

Zufriedenheitsdimensionen aufweisen als weibliche, was auf mögliche geschlechtsspezifische Unterschiede in der Bedeutung von Sexualität für das partnerschaftliche Erleben hindeuten kann. Insbesondere der Rückgang weiblicher Lust kann ein Risikofaktor für spätere Unzufriedenheit in der Partnerschaft für beide Partner*innen sein. Die Erhaltung oder Wiederherstellung der sexuellen Lust (und nicht nur der sexuellen Aktivität) sollte somit noch stärker in den Fokus sexualtherapeutischer/-beraterischer Interventionen rücken. Das Modell Sexocorporel trägt dieser Perspektive Rechnung, indem es sexuelle Gesundheit nicht allein körperlich-funktional, sondern als Zusammenspiel erotischer, emotionaler und kommunikativer Fähigkeiten versteht. In diesem Sinne sollten Intimität, emotionale Verbindung und erotische Kommunikationsfähigkeit zentraler Bestandteil therapeutischer Interventionen sein.

Therapeutische/Beraterische Interventionen in der sexologischen Praxis sollten nicht nur die sexuelle Funktion adressieren, sondern auch die Ebene der Partnerschaft miteinbeziehen. Besonders relevant erscheint hier die Förderung von Intimität und Kommunikation.

Dass sexuelle Zufriedenheit – insbesondere in jungen beziehungsweise frischen Beziehungen – ein signifikanter Prädiktor für spätere Partnerschaftszufriedenheit ist, legt nahe, dass ein als erfüllt erlebtes Sexualleben eine stabilisierende Wirkung auf die Partnerschaft hat. Es wäre daher angezeigt, dass sich Paare insbesondere auch in den Anfängen ihrer Beziehung die Unterstützung von Sexolog*innen holen, was jedoch in der Praxis mutmasslich eher eine Seltenheit darstellt. Hier könnte es angezeigt sein, dass Sexolog*innen auf den unterschiedlichsten Kanälen auf diese Relevanz hinweisen.

Die Ergebnisse von Park et al. (2023) liefern darüber hinaus Hinweise auf eine gerichtete Kausalität: Sexuelle Zufriedenheit wirkt sich demnach stärker und längerfristiger auf die Partnerschaftszufriedenheit aus als umgekehrt. Dies stellt die häufig vertretene Annahme einer rein bidirektionalen Wechselwirkung infrage. Für die Praxis bedeutet dies, dass qualitativ als hochwertig bewertete sexuelle Erfahrungen als zentrale Ressource für die Beziehungsgestaltung gesehen werden sollten. Eine blosser Erhöhung der sexuellen Frequenz, etwa als Massnahme zur Beziehungsstabilisierung, erscheint unter diesen Gesichtspunkten wenig zielführend, wenn nicht auch die Qualität und subjektive Bedeutung der sexuellen Begegnungen berücksichtigt werden.

Schliesslich zeigen Ergebnisse aus der Studie von Heiman et al. (2011), dass auch sexuelle Funktion – etwa Orgasmusfähigkeit oder Erregbarkeit – im Zusammenhang mit partnerschaftlichem Wohlbefinden steht, jedoch nicht losgelöst von emotionaler Nähe oder kommunikativer Qualität bewertet werden kann. Auch hier zeigt sich die Bedeutung eines

ganzheitlichen Verständnisses sexueller Zufriedenheit, das über biologische oder mechanistische Betrachtungen hinausgeht, was der Definition von sexueller Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation WHO entspricht. Diese definiert sexuelle Gesundheit nämlich als einen Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität (World Health Organization, n.d.). Diese Definition findet sich auch in den Grundlagen des Modells Sexocorporel wieder.

Hervorzuheben ist, dass sich die vorgestellten Studien ausschliesslich mit heterosexuellen Paaren beschäftigen. Ergebnisse zu queeren Paaren fehlen. Dies könnte einerseits an der Methodik der Autorin bei der Recherche liegen, andererseits aber auch daran, dass das Feld noch zu wenig erforscht ist.

Zusammenfassend verdeutlichen die Befunde, dass eine integrierte Betrachtung von Sexualität und Beziehung – unter Einbeziehung geschlechtsspezifischer, emotionaler und kommunikativer Aspekte – sowohl theoretisch geboten als auch praxisrelevant ist. Sexologische Interventionen profitieren davon, beide Ebenen gezielt anzusprechen, um nachhaltige Veränderungen in der Zufriedenheit von Paaren zu fördern.

8.4 Praktische Anwendung

Aufbauend auf den theoretischen und empirischen Erkenntnissen wurde der Transfer in die sexologische Praxis vollzogen. Folgende Fragen dienten dabei als Leitfragen: *Welche Strategien können Paare anwenden, um ihre sexuelle Zufriedenheit und ihre Partnerschaftszufriedenheit zu erhöhen beziehungsweise zu erhalten? Welche konkreten Handlungsanweisungen beziehungsweise Interventionen ergeben sich daraus für die sexologische Praxis und wie lassen sich diese effizient vermitteln?*

Die Ergebnisse dieser Arbeit unterstreichen die Bedeutung eines integrativen Verständnisses von Sexualität und Partnerschaft, das sowohl individuelle als auch dyadische Prozesse berücksichtigt. Für die sexologische Praxis ergeben sich daraus konkrete Implikationen: Interventionen sollten nicht isoliert auf sexuelle Funktionsaspekte fokussieren, sondern stets auch die partnerschaftliche Dynamik, emotionale Nähe und kommunikative Qualität einbeziehen. Paare sollen dabei unterstützt werden, ihre Sexualität als gestaltbaren Teil ihrer Beziehung zu begreifen – eingebettet in emotionale, kommunikative und soziale Kontexte. Dabei ist es hilfreich, sexuelle Themen zu enttabuisieren und nicht primär als medizinisches oder funktionales Problem zu behandeln, sondern als Teil eines biopsychosozialen Kontinuums wie es das Modell Sexocorporel vorsieht. Die Wiederherstellung oder Förderung sexueller Lust –als Ausdruck erotischer, emotionaler und körperlicher Kompetenz – kann hierbei ebenso im Zentrum stehen wie die Förderung von Intimität und partnerschaftlicher Responsivität.

Wie in Kapitel 6 eingangs erwähnt, gehören therapeutische Hausaufgaben zu den Standardinterventionen in der sexologischen Praxis. Allerdings fehlt Sexolog*innen vermutlich oft der theoretische Zugang zur Hausaufgabengestaltung, -vergabe und -auswertung, sei es aufgrund ihrer primären Ausbildung und/oder aufgrund der fehlenden Wissensvermittlung im Rahmen der Ausbildung. Die Ausführungen in Kapitel 6 sollen dazu beitragen, dass Hausaufgaben in der sexologischen Praxis systematisch angewendet werden und als Hilfsmittel eingesetzt werden können, um die Gesamteffektivität einer Beratung oder Therapie zu erhöhen und zum Behandlungs-/Therapieerfolg beizutragen.

Die in Kapitel 7 entwickelten Übungen zeigen exemplarisch, wie wissenschaftlich fundierte Strategien zur Förderung der Partnerschaftszufriedenheit praxisnah umgesetzt werden können. Sie sind so konzipiert, dass sie niederschwellig, alltagsintegrierbar und für eine vielfältige Klientel einsetzbar sind. Für die sexologische Beratungspraxis bedeutet dies, dass Sexolog*innen über ein wachsendes Repertoire an strukturierten, reflektierten Interventionen verfügen, mit denen sie Paare in ihrer Beziehungsgestaltung begleiten können – unabhängig davon, ob primär sexuelle oder partnerschaftliche Anliegen im Vordergrund stehen.

Darüber hinaus zeigt sich, dass auch in Fällen sexueller Funktionsstörungen eine parallele Arbeit an der Beziehungsqualität sinnvoll sein kann. Eine stabile, als unterstützend erlebte Partnerschaft stellt eine wichtige Ressource dar, die beraterisch/therapeutisch aktiviert werden kann. Ebenso bedeutsam ist es, den Blick auf die Gestaltung gemeinsamer Rituale, die emotionale Kommunikation oder die gegenseitige Wertschätzung zu lenken – Aspekte, die auch im Rahmen der sexologischen Arbeit gezielt gestärkt werden können.

Insgesamt legt diese Arbeit nahe, dass sexologische Interventionen bei Paaren dann besonders wirksam sind, wenn sie sowohl partnerschaftliche als auch sexuelle Ebenen berücksichtigen, ressourcenorientiert ausgerichtet sind und an den konkreten Lebensrealitäten der Paare anknüpfen. Die sexologische Praxis ist somit nicht nur ein Ort zur Bearbeitung sexueller Schwierigkeiten, sondern auch ein Raum zur Förderung lebendiger, zugewandter und zufriedener Paarbeziehungen.

8.5 Limitationen und Ausblick

Die vorliegende Arbeit unterliegt wie jede wissenschaftliche Arbeit bestimmten Begrenzungen, die nachfolgend im Sinne einer kritischen Reflexion dargestellt und eingeordnet werden sollen.

Eine erste Limitation betrifft die Auswahl der herangezogenen Studien: Sowohl die Studien zur Korrelation der beiden Zufriedenheiten als auch die abgeleiteten Strategien

zur Förderung sexueller und/oder partnerschaftlicher Zufriedenheit basieren im Wesentlichen auf Untersuchungen mit heterosexuellen, cis-geschlechtlichen Paaren. Die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf queere Paare, polyamore Beziehungsformen oder Personen mit trans*, inter* oder nicht-binärer Geschlechtsidentität bleibt weitgehend unklar, da entsprechende Forschung bislang nicht oder nur in sehr begrenztem Umfang vorliegt. Zukünftige Studien sollten die Diversität von Paarbeziehungen stärker berücksichtigen, um differenzierter und inklusivere Erkenntnisse zu ermöglichen.

Die in Kapitel 7 entwickelten Übungen stellen eine konzeptuelle Eigenleistung der Autorin dar. Sie wurden zwar theorie- und evidenzbasiert formuliert, jedoch bislang nicht in der Praxis evaluiert. Um ihre Anwendbarkeit, Wirksamkeit und auch Akzeptanz zu überprüfen, wäre eine Umsetzung in der Praxis notwendig – idealerweise verbunden mit qualitativen Rückmeldungen von Beratenden und Klient*innen. Ein denkbarer Schritt wäre die Entwicklung konkreter Hilfsmittel wie beispielsweise Hausaufgabenkarten, die den Beratungsprozess strukturieren und die Umsetzung im Alltag der Paare erleichtern könnten.

Begrenzungen ergeben sich auch aus der konzeptionellen Ausrichtung der Arbeit. Diese konzentriert sich primär auf psychologische, kommunikative und emotionale Aspekte von Partnerschaft und Sexualität. Weitere Einflussfaktoren, wie etwa soziokulturelle, ökonomische oder migrationsbedingte Einflussfaktoren wurden nicht berücksichtigt, obwohl sie erfahrungsgemäss eine bedeutende Rolle in Beziehungsdynamiken spielen können. Eine erweiterte Betrachtung dieser Dimensionen wäre hilfreich, um die Kontextabhängigkeit sexueller und partnerschaftlicher Zufriedenheit zu erfassen.

Weiter wurde die Rolle der therapeutischen Beziehung nicht betrachtet. In der sexologischen Praxis stellt die Qualität der Beziehung zwischen Fachperson und Klientel ein zentraler Wirkfaktor dar – insbesondere im Hinblick auf Themen wie Scham, sexuelle Selbstbestimmung oder partnerschaftliche Krisen. Diese Beziehungsgestaltung wurde im Rahmen dieser Arbeit nicht vertieft behandelt, stellt jedoch eine relevante Voraussetzung für sexologische Interventionen dar.

Es ist bezeichnend, dass der Review von Ogolsky et al. aus dem Jahr 2017 Sex nicht als Strategie zur Beziehungspflege identifiziert hat. Dies zeigt anschaulich, dass Sexualität in der Vergangenheit in zu wenig beleuchtetes Themenfeld in der Forschung war, so dass es viel aufzuholen gilt. Die gezielte Nutzung von sexuellen Begegnungen zur Spannungsregulation, zum Herstellen von Bindung und Verbundenheit usw. wurde in dieser Arbeit nur am Rande thematisiert.

Insgesamt zeigen sich vielfältige Anknüpfungspunkte für weiterführende Studien und für die Entwicklung praxisnaher, evidenzbasierter Instrumente in der sexologischen Beratung. Die Ergebnisse dieser Arbeit können hierfür eine Grundlage bieten, auf der sowohl wissenschaftlich als auch therapeutisch/beraterisch aufgebaut werden kann

9. Persönliches Schlusswort und Dank

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema dieser Arbeit hat mich in meinem beruflichen Weg bestärkt und meinen Wunsch vertieft, mich im Bereich der Paartherapie weiterzubilden. Die Verbindung von theoretischem Wissen, wissenschaftlicher Reflexion und praktischer Anwendbarkeit hat mir gezeigt, wie bedeutsam es ist, Beziehungen ganzheitlich zu begleiten und zu stärken.

Das Schreiben dieser Arbeit war jedoch nicht nur eine akademische, sondern auch eine persönliche Herausforderung. Der Spagat zwischen Familienleben, beruflichem Alltag und der emotional belastenden Situation rund um die schwere Erkrankung meiner Mutter hat mir viel Kraft abverlangt. In dieser Zeit war das Schreiben für mich nicht nur Pflicht, sondern auch Zuflucht – eine Insel der Konzentration, der Sinnhaftigkeit und manchmal auch der inneren Ruhe. Es hat mich erfüllt, mich vertieft mit einem Thema zu beschäftigen, das mir persönlich und beruflich am Herzen liegt.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei einigen Menschen bedanken: Die Studierendengruppe des Master V war für mich in den vergangenen drei Jahren ein fester Anker und ich habe von meinen Kolleg*innen sehr viel lernen dürfen. Dafür und für unseren grossen Zusammenhalt bin ich zutiefst dankbar. Ein grosser Dank gebührt auch all unseren Dozierenden, denen es immer wieder gelungen ist, meine Neugier zu wecken und die mich konstant mit Wissen «gefüttert» haben. Unserem Studienleiter und Erstbetreuer dieser Arbeit, Ben Kneubühler, danke ich für die wertvollen Rückmeldungen, seine Empathie und die Möglichkeit, dass ich an seinem grossen Wissen teilhaben darf. Meine beste Freundin Ursula Baumhoer begleitet mich seit unfassbaren 27 Jahren auf meinem Lebensweg und ist in allen Lebenslagen unterstützend an meiner Seite. So auch bei dieser Arbeit, welche sie mit viel Aufwand lektoriert hat. Vielen Dank, liebe Ursi. Meine Mutter Antoinette Wagemann hat mich mein Leben lang motiviert, mich weiterzuentwickeln und mir Wissen anzueignen und mich immer nach besten Kräften unterstützt - Danke Mams. Ein grosser Dank gebührt auch Elsbeth Strobel, die mir den Rücken freigehalten hat, damit ich diese Arbeit schreiben kann und deren Stolz und Liebe mich etwas grösser machen. Ich habe das Glück, drei wundervolle, intelligente und kreative Töchter zu haben. Sie mussten durch das Studium viel auf mich verzichten, doch statt Klagen hörte immer nur Ermunterungen und Worte der Motivation. Ich bin stolz, dass ich Eure Mama sein darf und dankbar für all das, was Ihr mich lehrt – Danke Lily, Liv und Juno. Und last but not least danke ich dir, liebster Steffen, für die Liebe, die ich für dich empfinden darf und die ich von dir empfangen und ich richte meinen Blick mit Freude auf unsere gemeinsame Zukunft

– we can do hard things when we feel loved.

10. Literaturverzeichnis

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor. International Journal of Humor Research*, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Aune, K. S. & Wong, N. C. H. (2002). Antecedents and Consequences of Adult Play in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 9(3), 279–286. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00019>
- Beaulieu, N., Bergeron, S., Brassard, A., Byers, E. S. & Péloquin, K. (2023). Toward an Integrative Model of Intimacy, Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction: A Prospective Study in Long-Term Couples. *Journal of Sex Research*, 60(8), 1100–1112. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2129557>.
- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E. & Allison, M. T. (2001). Dyadic Exploration of the Relationship of Leisure Satisfaction, Leisure Time, and Gender to Relationship Satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35–46. <https://doi.org/10.1080/01490400150502234>
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel in the promotion of sexual pleasure. In O. Kontula (Hrsg.), *Pleasure and Health. Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS* (S. 59–68).
- Bodenmann, G. (1997). Dyadisches Coping: theoretischer und empirischer Stand. *Zeitschrift für Familienforschung*, 9(2), 7–25.
- Bodenmann, G. (2012). *Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein bewältigungsorientierter Ansatz* (Psychologie Praxis, 2., vollst. überarb. Aufl.). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. & Bodenmann-Kehl, C. (2024). *Paartherapie. 75 Therapiekarten*: Beltz.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: review and critique. *Psychological Bulletin*, (1), 3–33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>
- Bundesamt für Statistik. (2024). *Scheidungshäufigkeit*.
- Byers, E. S. (1999). The Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction: Implications for Sex Therapy with Couples. *Canadian Journal of Counselling /Revue canadienne de counselling*, 1999(Vol. 33:2), 95–111.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: a longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113–118. <https://doi.org/10.1080/00224490509552264>

- Campbell, L., Martin, R. A. & Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15(1), 41–55. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00183.x>
- Chonody, J. M. & Gabb, J. (2019). Understanding the Role of Relationship Maintenance in Enduring Couple Partnerships in Later Adulthood. *Marriage & Family Review*, 55(3), 216–238. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458010>
- Clement, U. (2014). *Systemische Sexualtherapie* (Fachbuch Klett-Cotta, 6. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- DeLamater, J. & Hyde, J. S. (2009). Conceptual and theoretical issues in studying sexuality in close relationships. In J. H. Harvey (Hrsg.), *The handbook of sexuality in close relationships* (Transferred to digital printing, S. 7–30). New York, NY: Psychology Press.
- Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L. & Tremblay, M. (2024). Sexocorporel: Erotische Kompetenz für alle zugänglich gemacht. In H.-J. Voß & H. Stumpe (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel. Ein Modell für die körperorientierte Sexualberatung und sexuelle Bildung* (Angewandte Sexualwissenschaft, Band 42, Originalausgabe, S. 71–118). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Dew, J. & Bradford Wilcox, W. (2013). Generosity and the Maintenance of Marital Quality. *Journal of Marriage and the Family*, 75(5), 1218–1228. <https://doi.org/10.1111/jomf.12066>
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z. & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 30(7), 822–831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Fehm, L. & Helbig-Lang, S. (2008). *Hausaufgaben in der Psychotherapie. Strategien und Materialien für die Praxis*. Göttingen, Bern, Wien: Hogrefe.
- Fehm, L. & Helbig-Lang, S. (2009). Hausaufgaben in der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 54(5), 377–392. <https://doi.org/10.1007/s00278-009-0686-2>
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H. & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 21(3), 542–545. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.542>

- Fisher, T. D., Davis, C. M., Yarber, W. L. & Davis, S. L. (Eds.). (2011). *Handbook of sexuality-related measures* (3. ed.). New York, NY: Routledge.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339–343. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012>
- Gottman, J. M. & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- Gottman, J. M. & Silver, N. (2002). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* (Ullstein, Bd. 36336). München: Ullstein-Taschenbuchverl.
- Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie* (2., korrigierte Aufl.). Göttingen, Bern: Hogrefe Verl. für Psychologie.
- Hahlweg, K., Grawe-Gerber, M. & Baucom, D. H. (Hrsg.). (2010). *Enhancing couples. The shape of couple therapy to come*. Cambridge, Mass.: Hogrefe.
- Hassebrauck, M. & Aron, A. (2001). Prototype Matching in Close Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1111–1122. <https://doi.org/10.1177/0146167201279004>
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S. & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 741–753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Helbig-Lang, S. (2015). *Psychotherapeutische Hausaufgaben. Techniken der Verhaltenstherapie; mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (Techniken der Verhaltenstherapie, 1. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz. <https://doi.org/128160>
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., Dicke, A. & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137–142. <https://doi.org/10.1177/0265407598151009>
- Hite, S. (1976). *Hite-report. Das sexuelle Erleben der Frau*. München: Bertelsmann.
- Hudson, P. O. & O'Hanlon, W. H. (2000). *Liebesgeschichten neu erzählen. Ein Lehrbuch für Paare und Therapeuten* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verl. und Verl.-Buchh.

- Hudson, W. W. (2011). Index of Sexual Satisfaction. In T. D. Fisher, C. M. Davis, W. L. Yarber & S. L. Davis (Eds.), *Handbook of sexuality-related measures* (3rd ed., S. 523–524). New York, NY: Routledge.
- Impett, E. A., Muise, A. & Rosen, N. O. (2019). Sex as Relationship Maintenance. In B. G. Ogolsky & J. K. Monk (Hrsg.), *Relationship Maintenance* (S. 215–239). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108304320.012>
- Jäckel, U. (1980). *Partnerwahl und Eheerfolg. Eine Analyse der Bedingungen und Prozesse ehelicher Sozialisation in einem rollentheoretischen Ansatz*. Stuttgart: Enke.
- Kane, H. S., McCall, C., Collins, N. L. & Blascovich, J. (2012). Mere presence is not enough: Responsive support in a virtual world. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 37–44. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.07.001>
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J. & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Stikma, M., Milius, C. R. & McKnight, P. E. (2018). Sexuality leads to boosts in mood and meaning in life with no evidence for the reverse direction: A daily diary investigation. *Emotion (Washington, D.C.)*, 18(4), 563–576. <https://doi.org/10.1037/emo0000324>
- Kazantzis, N., Deane, F. P., Ronan, K. R. & L'Abate, L. (2005). *Using Homework Assignments in Cognitive Behavior Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203499825>
- Kenny, D. A. (1996). The design and analysis of social-interaction research. *Annual Review of Psychology*, 47, 59–86. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.59>
- Kessler, M. & Bodenmann, G. (2013). Kommunikationstraining für Paare und Familien. In M. Blanz, A. Florack & U. Piontkowski (Hrsg.), *Kommunikation. Eine interdisziplinäre Einführung* (1. Aufl., S. 227–236). Stuttgart: Kohlhammer.
- Klann, N., Hahlweg, K. & Heinrichs, N. (2003). *Diagnostische Verfahren für die Beratung. Materialien zur Diagnostik und Therapie in Ehe-, Familien- und Lebensberatung* (2., vollst., überarb. Aufl.). Göttingen, Bern: Hogrefe.
- Kneubühler, B. (2024). Einführung in Sexocorporel. Ein wissenschaftliches sexologisches Modell mit Bedeutung für Forschung, Bildung und Beratung. In H.-J. Voß & H. Stumpe (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel. Ein Modell für die körperorientierte*

Sexualberatung und sexuelle Bildung (Angewandte Sexualwissenschaft, Band 42, Originalausgabe, S. 21–33). Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Lawrance, K.-A., Byers, E. S. & Cohen, J. N. (2009). Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction Questionnaire. In J. H. Harvey (Hrsg.), *The handbook of sexuality in close relationships* (Transferred to digital printing, S. 525–529). New York, NY: Psychology Press.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S. & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Lübke, L., Flemming, E., Müller, S., Brähler, E., Fegert, J. M. & Spitzer, C. (2024). Erfassung der Partnerschaftszufriedenheit mit vier Items? Psychometrische Evaluation der deutschen Version einer Kurzform der Dyadic Adjustment Scale (DAS-4). *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie* [Assessing Relationship Satisfaction with Four Items? Psychometric Evaluation of the Ultra-short German Version of the Dyadic Adjustment Scale (DAS-4)], 74(7), 295–300. <https://doi.org/10.1055/a-2278-6502>
- McEwan, B. & Horn, D. (2016). ILY & Can U Pick Up Some Milk: Effects of Relational Maintenance via Text Messaging on Relational Satisfaction and Closeness in Dating Partners. *Southern Communication Journal*, 81(3), 168–181. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2016.1165728>
- McGill, J., Adler-Baeder, F. & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in Love: A Meta-Analysis of the Association Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*. <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>
- McNulty, J. K., Maxwell, J. A., Meltzer, A. L. & Baumeister, R. F. (2019). Sex-Differentiated Changes in Sexual Desire Predict Marital Dissatisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 48(8), 2473–2489. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01471-6>
- 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>
- Muise, A., Kim, J. J., McNulty, J. K. & Impett, E. A. (2016). The positive implications of sex for relationships. In C. R. Knee & H. T. Reis (Hrsg.), *Positive Approaches to Optimal Relationship Development* (S. 124–147). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316212653.007>

- Mulhall, J., King, R., Glina, S. & Hvidsten, K. (2008). Importance of and satisfaction with sex among men and women worldwide: results of the global better sex survey. *The Journal of Sexual Medicine*, 5(4), 788–795. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2007.00765.x>
- Murray, S. L., Holmes, J. G. & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- Ogolsky, B. G. & Gray, C. R. (2016). Conflict, negative emotion, and reports of partners' relationship maintenance in same-sex couples. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 30(2), 171–180. <https://doi.org/10.1037/fam0000148>
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C. & Maniotes, C. R. (2017). Relationship Maintenance: A Review of Research on Romantic Relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 275–306. <https://doi.org/10.1111/jftr.12205>
- Park, H. G., Leonhardt, N. D., Johnson, M. D., Muise, A., Busby, D. M., Hanna-Walker, V. R. et al. (2023). Sexual Satisfaction Predicts Future Changes in Relationship Satisfaction and Sexual Frequency: New Insights From Within-Person Associations Over Time. *Personality Science*, 4(1). <https://doi.org/10.5964/ps.11869>
- Pascoal, P. M., Narciso, I. d. S. B. & Pereira, N. M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of Sex Research*, 51(1), 22–30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
- Pearson, J. C., Child, J. T. & Carmon, A. F. (2010). Rituals in Committed Romantic Relationships: The Creation and Validation of an Instrument. *Communication Studies*, 61(4), 464–483. <https://doi.org/10.1080/10510974.2010.492339>
- Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C. & Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: it matters to both of us. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 27(4), 541–549. <https://doi.org/10.1037/a0032897>
- Quinn-Nilas, C. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 624–646. <https://doi.org/10.1177/0265407519876018>

- Reis, H. T., Clark, M. S. & Holmes, J. G. (2004). *Perceived Partner Responsiveness as an Organizing Construct in the Study of Intimacy and Closeness*. In D. Shaek und Al. Aron, *The handbook of closeness and intimacy* (S. 201-225). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Richter, D., Brähler, E. & Ernst, J. (Hrsg.). (2015). *Diagnostische Verfahren für Beratung und Therapie von Paaren und Familien*. Göttingen: Hogrefe. <https://doi.org/Diana>
- Riehl-Emde, A. (2003). *Liebe im Fokus der Paartherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roels, R. & Janssen, E. (2020). Sexual and Relationship Satisfaction in Young, Heterosexual Couples: The Role of Sexual Frequency and Sexual Communication. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(9), 1643–1652. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.06.013>
- Siffert, A. & Bodenmann, G. (2010). Entwicklung eines neuen multidimensionalen Fragebogens zur Erfassung der Partnerschaftsqualität (FPQ). *Journal of Family Research*, 22(2), 242–255. <https://doi.org/10.20377/jfr-277>
- Snyder, D. K. (1997). Marital Satisfaction Inventory, revised (MSI-R). Answer Sheet for PC Scoring.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Sprecher, S. & Cate, R. M. (2009). Sexual Satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In J. H. Harvey (Hrsg.), *The handbook of sexuality in close relationships* (Transferred to digital printing, S. 235–256). New York, NY: Psychology Press.
- Stafford, L. & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8 (2), 217-242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>
- Štulhofer, A., Buško, V. & Brouillard, P. (2011). The New Sexual Satisfaction Scale and Its Short Form. In T. D. Fisher, C. M. Davis, W. L. Yarber & S. L. Davis (Eds.), *Handbook of sexuality-related measures* (3rd ed., S. 530–532). New York, NY: Routledge.
- Vonneilich, N. & Franzkowiak, P. (2022). Soziale Unterstützung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und*

Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.

<https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i110-3.0>

Voß, H.-J. & Stumpe, H. (2024). Sich abzeichnende Fortentwicklungen des Modells Sexocorporel. In H.-J. Voß & H. Stumpe (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel. Ein Modell für die körperorientierte Sexualberatung und sexuelle Bildung* (Angewandte Sexualwissenschaft, Band 42, Originalausgabe, S. 293–297). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Vowels, L. M. & Mark, K. P. (2018). Relationship and sexual satisfaction: a longitudinal actor–partner interdependence model approach. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(1), 46–59. <https://doi.org/10.1080/14681994.2018.1441991>

Waldinger, R. & Schulz, M. (2023). *The Good Life ... und wie es gelingen kann. Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben* (U. Kretschmer, Übers.). München: Kösel.

World Health Organization. (n.d.). *Defining sexual health*. Abgerufen am 30. April 2025 von <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D. & Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 20(2), 339–343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>

Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>

Zoppolat, G., Visserman, M. L. & Righetti, F. (2020). A nice surprise: Sacrifice expectations and partner appreciation in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 450–466. <https://doi.org/10.1177/0265407519867145>

18. Juli 2025

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. Für die Paraphrasierung einiger Zitate wurde auf Chat GPT zurückgegriffen.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. 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: Wagemann, Karin



Ort, Datum: Sursee, 18. Juli 2025

Unterschrift:

