

Verbesserung von sexueller Zufriedenheit und Kommunikation über sexuelle Wünsche in der Partnerschaft mittels einer innovativen niederschweligen Internet-basierten Intervention



Beer, Ragnar & Breuer, Peter • Arbeitsgruppe Technik • Institut für Psychologie • Georg-August-Universität Göttingen

Einleitung

Unzufriedenheit mit der Sexualität ist ein bei Paaren sehr häufig auftretendes Problem und ein häufiger Auslöser für einen Seitensprung. Da es sich bei der Sexualität um einen besonders mit Scham besetzten Bereich handelt, fällt es vielen Paaren schwer, darüber ins Gespräch zu kommen, sich über sexuelle Wünsche auszutauschen oder gar Dritte zu Rate zu ziehen.

Deshalb wurde im Rahmen der vorliegenden Studie eine minimale Intervention in Form eines ausführlichen anonymen Online-Partnerschaftstests (Inventory of Pleasant Sexual Activities, IPSA) mit individueller Computer-generierter Rückmeldung entwickelt. Der Test besteht aus 198 Items mit potentiell angenehmen sexuellen Aktivitäten, zu denen jeweils 4 Fragen gestellt werden.

Dieser Partnerschaftstest ermöglicht es Paaren, besonders leicht zu erfüllende sexuelle Wünsche des Partners kennenzulernen und so eine befriedigendere Sexualität zu erreichen.

Da diese Intervention im Vergleich mit einer Beratung oder Therapie kurz und kostenlos ist und ein Kontakt mit einem Therapeuten nicht erforderlich ist, handelt es sich um eine ausgesprochen niederschwellige Intervention, deren Wirksamkeit jedoch zunächst zu klären ist.

Fragestellung

Lässt sich bei sexuell unzufriedenen Partnern die sexuelle Zufriedenheit mittels der skizzierten Minimal-Intervention verbessern? Verbessert sich dabei die Kommunikation der Partner über sexuelle Wünsche?

Probanden

An der Studie nahmen 111 heterosexuelle Partner teil, die im Partnerschafts-Bereichs-Fragebogen (PBFB, Beer, 2001) im Bereich „Sex/ Erotik“ nicht zu den Zufriedenen zählten. Die 71 Männer und 40 Frauen waren im Mittel 37 Jahre alt und hatten im Mittel 1,2 Kinder.

Durchführung

Die 111 Personen, die die Intervention erhielten, wurden vor und sechs Wochen nach der Intervention in Form des Online-Partnerschaftstests nach ihrer sexuellen Zufriedenheit, ihrer Partnerschaftszufriedenheit und ihrer Kommunikation über sexuelle Wünsche befragt.

Ergebnisse

Bei sexuell unzufriedenen Männern und Frauen ergeben sich statistisch sehr signifikante sowie klinisch bedeutsame Verbesserungen der sexuellen Zufriedenheit. Bezüglich der Kommunikation über sexuelle Wünsche ergeben sich bei bedeutsamen Variablen signifikante Verbesserungen vor allem bei den Frauen.

- 65% der Männer und 68% der Frauen fanden den Test nützlich für ihr Sexualleben. Dies zeigt sich auch in ihren Daten zur sexuellen Zufriedenheit.
- 25% der Männer und 20% der Frauen, die vor der Intervention im unzufriedenen Bereich lagen, befanden sich zum zweiten Zeitpunkt im zufriedenen Bereich.

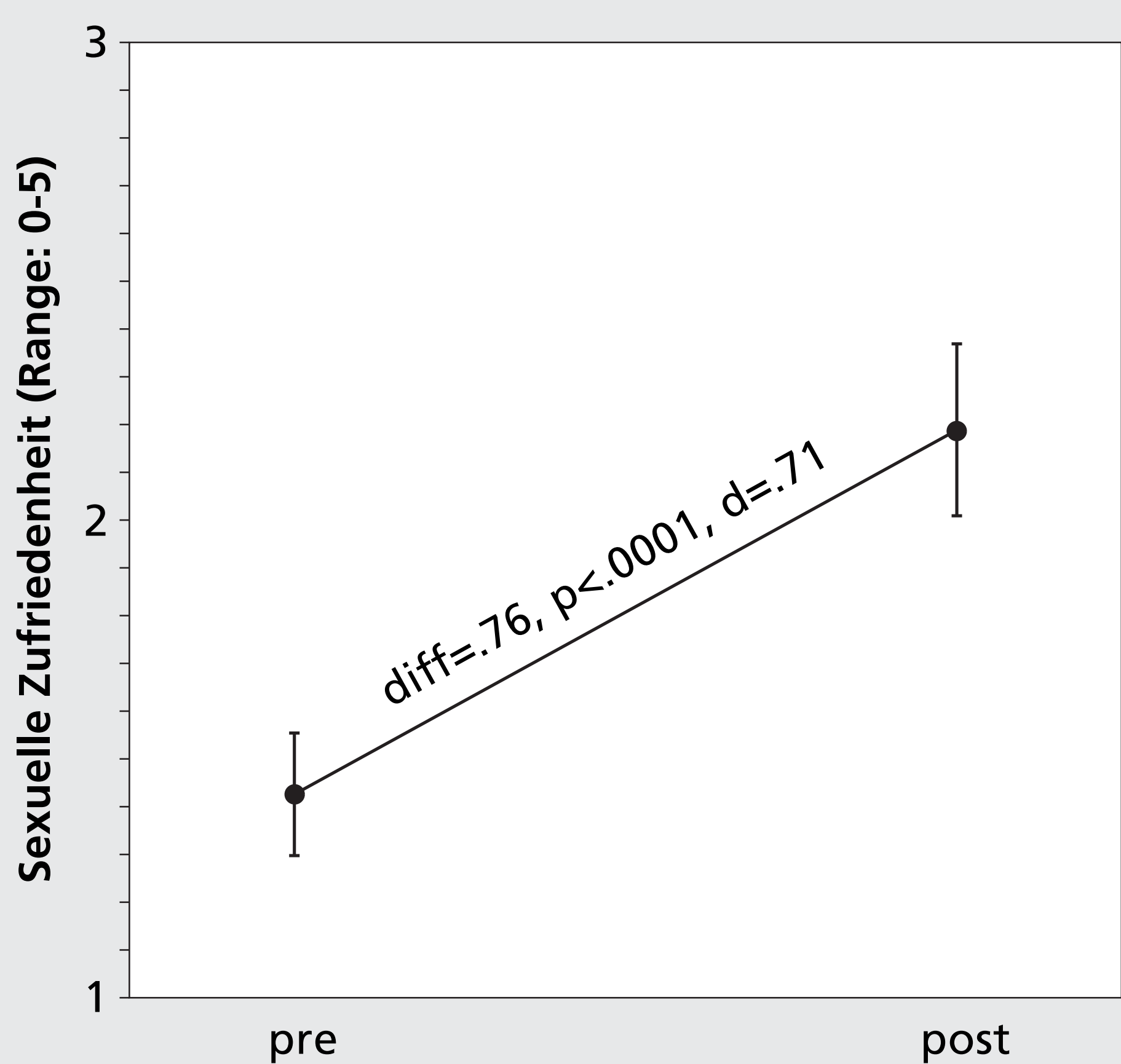
- Männer ($p < .05$) und Frauen ($p < .001$) gaben an, die sexuellen Wünsche ihres Partners besser kennengelernt zu haben.
- Frauen gaben an, ihre sexuellen Wünsche offener mitzuteilen ($p < .05$).
- Letzteres bestätigen die Daten der Männer: Männer gaben an, dass ihre Partnerinnen mit ihnen generell offener über Sex redeten ($p < .05$) und insbesondere ihre sexuellen Wünsche offener mitteilten ($p < .01$).
- Männer gaben an, dass ihre Partnerinnen nach dem Test häufiger zeigten, wenn sie Lust auf Sex hatten ($p < .01$).
- Zwischen Veränderungen der sexuellen Zufriedenheit und der Partnerschaftszufriedenheit zeigten sich bei Männern ($r = .541$, $p < .0001$) und Frauen ($r = .405$, $p < .01$) klinisch sowie statistisch signifikante Zusammenhänge.

Schlussfolgerungen

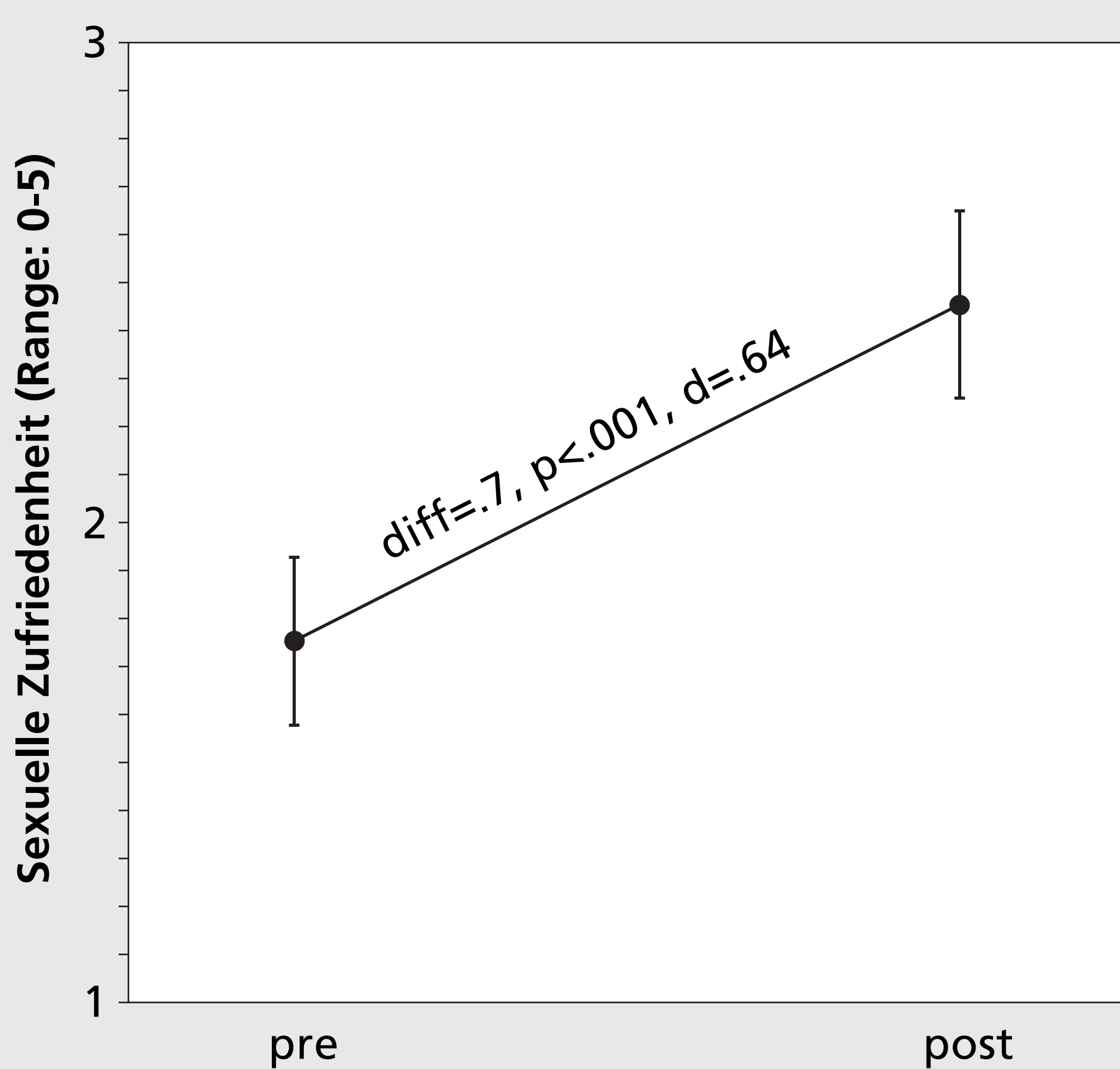
Mittels der beschriebenen minimalen Intervention lässt sich die sexuelle Zufriedenheit wirkungsvoll steigern. Ebenso lässt sich die Kommunikation über sexuelle Wünsche verbessern. Somit liegt ein Einsatz im präventiven wie auch im therapeutischen Kontext nahe, um die Beziehungsqualität zu steigern.

Neben dem Gefühl, in der Partnerschaft allein gelassen zu werden, ist der sexuelle Anreiz der häufigste Grund für einen Seitensprung. Durch den Einsatz der beschriebenen Intervention könnte ein Beitrag geleistet werden, um in Partnerschaften einen Seitensprung zu verhindern.

Männer (M±SE)



Frauen (M±SE)



Prinzip der Rückmeldung

Zurückgemeldet wird an Partner B das, was Partner A gern mag und gern häufiger hätte und was gleichzeitig Partner B auch gern tut und häufiger zu tun bereit ist.

	Paar 1	Paar 2	Paar 3
Partner A	findet es toll, den Rücken gekrault zu bekommen und hätte das gern viel öfter .	findet es toll, den Rücken gekrault zu bekommen und hätte das gern viel öfter .	bekommt den Rücken gern gekrault, wünscht sich aber keine Veränderung in der Häufigkeit.
Partner B	krault Partner A gern den Rücken und wäre bereit, das etwas öfter zu tun.	krault Partner A gern den Rücken, ist aber nicht bereit das öfter zu tun.	krault Partner A gern den Rücken und wäre bereit, das etwas öfter zu tun.
Rückmeldung an Partner B	Partner A etwas öfter den Rücken kraulen.	keine Rückmeldung zu diesem Item	keine Rückmeldung zu diesem Item