



## **Selbstverantwortung in der Partnerschaft: Der Schlüssel zur sexuellen Zufriedenheit?**

---

*Ein erfülltes Sexualleben in einer Partnerschaft ist ein wesentlicher Bestandteil einer harmonischen Beziehung und trägt essentiell zur allgemeinen Lebenszufriedenheit bei<sup>1-4</sup>. Eine facettenreiche Dimension, die die sexuelle Zufriedenheit beeinflussen kann, ist die Selbstverantwortung<sup>5-6</sup>. In diesem Artikel wird beleuchtet, wie die Übernahme von Selbstverantwortung positive Auswirkungen auf die sexuelle Kommunikation haben und somit eine Grundlage für eine hohe sexuelle Zufriedenheit in einer Beziehung schaffen kann.*

Die Übernahme von Selbstverantwortung in einer Partnerschaft bedeutet, dass jede Person die Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden und ihre eigenen Bedürfnisse übernimmt. Eine selbstverantwortliche Person empfindet sich als selbstbestimmt, wenig fremdbestimmt und orientiert sich tendenziell wenig an den Erwartungen anderer<sup>5</sup>. Dies erstreckt sich nicht nur auf den Alltag, sondern auch auf die intime Ebene. Wenn beide Partner:innen bereit sind, sich ihrer eigenen sexuellen Wünsche und Bedürfnisse, aber auch Grenzen bewusst zu werden und dafür Verantwortung zu übernehmen, kann sich dies in einer offenen und ehrlichen Kommunikation, insbesondere in Bezug auf sexuelle Vorlieben und Erwartungen, äußern<sup>6</sup>.

### **Kommunikation als Schlüssel**

Bisherige Forschung zeigte erste Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Selbstverantwortung und der sexuellen Zufrieden-

-heit im Rahmen einer Partnerschaft<sup>5</sup>. Eine aktuelle Befragungsstudie<sup>6</sup>, die an sexuell aktiven Personen in einer heterosexuellen Partnerschaft durchgeführt wurde, bestätigt diesen Zusammenhang. Dabei zeigte sich, dass der Zusammenhang durch den positiven Einfluss der Selbstverantwortung auf die sexuelle Kommunikation zu erklären ist. Die Übernahme von Selbstverantwortung geht demnach mit einer offenen Kommunikation über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse einher, wodurch wiederum eine höhere sexuelle Zufriedenheit erreicht werden kann. Indem beide Personen einer Beziehung bereit sind, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren, kann jeweils sowohl auf die eigenen sexuellen Bedürfnisse als auch auf die des Partners oder der Partnerin besser eingegangen werden. Durch das Vertrauen, dass der Partner oder die Partnerin seine/ihre Bedürfnisse kommuniziert, kann zudem Leistungsdruck minimiert werden,

der unter anderem durch unausgesprochene Erwartungen entsteht<sup>7-8</sup>.

### **Profitieren Frauen hinsichtlich ihrer sexuellen Zufriedenheit mehr von Selbstverantwortung als Männer?**

In besagter Studie<sup>6</sup> konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen gefunden werden. Allerdings zeigte sich eine geringfügige, jedoch nicht signifikante, Tendenz, nach der Frauen etwas stärker von einer hohen Selbstbestimmung und geringen Fremdbestimmung hinsichtlich ihrer sexuellen Zufriedenheit profitieren als Männer. Interessanterweise zeigte sich zudem, dass die Elternschaft von Kindern unter dem 12. Lebensjahr nur bei Männern mit einer verringerten sexuellen Kommunikation einhergeht. Insgesamt bestand in der Studie jedoch kein Geschlechterunterschied in der sexuellen Zufriedenheit. Da es sich bei der Studie um eine homogene, hoch gebildete und junge Stichprobe handelte, bedarf es weiterer Forschung, um mögliche Geschlechtsunterschiede festzustellen oder zu widerlegen.



### **Wie kann man die Selbstverantwortung und sexuelle Kommunikation stärken?**

Im Hamburger Modell der Sexualtherapie<sup>7-8</sup>, wird explizit das Ziel der Selbstverantwortungsübernahme thematisiert. Diese wird bspw. im Rahmen von Paar-Streichel-

Übung eingeübt, bei der sich die Partner:innen in der aktiven und passiven Rolle abwechseln. Dabei gelten die Egoismus- sowie die Veto-Regel. Demnach ist es die Aufgabe beider Partner:innen auf ihre eigenen Empfindungen und Wahrnehmungsqualitäten achten, während der aktive Part machen soll, was ihm gefällt und der passive Part unangenehme Berührungen ablehnen soll<sup>7-8</sup>. Eine weitere Möglichkeit bieten Paarpräventionsprogramme, in deren Rahmen eine gesunde partnerschaftliche Kommunikation erlernt werden kann. Als Prävention können entsprechende Strategien erlernt werden, bevor sich dysfunktionale Beziehungsmuster chronifizieren. Allerdings wird nur in wenigen Paarpräventionsprogrammen explizit die Sexualität thematisiert<sup>9</sup>. Auf Basis der neuen Erkenntnisse bezüglich der Relevanz von Selbstverantwortung für die sexuelle Kommunikation und sexuelle Zufriedenheit in Partnerschaften, ist weitere Forschung zu konkreten Interventionsmöglichkeiten zu empfehlen<sup>6</sup>.

### **Grenzen der Selbstverantwortung**

Generell gilt zu beachten, dass der Begriff der Selbstverantwortung nicht dazu missbraucht werden darf, um Opfern von sexuellen Übergriffen die Schuld für die Übergriffe zuzuschreiben (*Victim Blaming*)<sup>5</sup>. Des Weiteren darf das Potenzial der Übernahme von Selbstverantwortung nicht in dem Sinne überschätzt werden, dass die individuelle Übernahme von Selbstverantwortung ausreicht, um gegen soziale Ungerechtigkeiten wie patriarchale Strukturen und starke Geschlechterstereotype vorzugehen<sup>10</sup>.

### **Fazit: Selbstverantwortung als Weg zu einer erfüllten Partnerschaft**

Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen, bietet eine Grundlage für eine offene Kommunikation über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse. Die dadurch entstehende Möglichkeit

zur individuellen Entfaltung sowie die Reduzierung von Erwartungsdruck trägt zu seiner höheren sexuellen Zufriedenheit bei. Selbstverantwortung ist somit ein wichtiger Bestandteil für ein erfülltes Sexualleben<sup>6</sup>.

### Quellen:

- [1] Ditzen, B., Hoppmann, C., & Klumb, P. (2008). Positive couple interactions and daily cortisol: On the stress-protecting role of intimacy. *Psychosomatic medicine*, 70(8), 883-889. doi: 10.1016/j.psycheneu.2010.07.019
- [2] Blunt-Vinti, H., Jozkowski, K. N., & Hunt, M. (2019). Show or tell? Does verbal and/or nonverbal sexual communication matter for sexual satisfaction?. *Journal of sex & marital therapy*, 45(3), 206-217. doi: 10.1080/0092623X.2018.1501446
- [3] 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, 85-97. doi: 10.1007/s10508-014-0444-6
- [4] Quinn-Nilas, C. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 624-646. doi: 10.1177/0265407519876018
- [5] Maß, R. (2022). Selbstverantwortung in Partnerschaft und Sexualität. Eine empirische Studie. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 35(01), 20-26.
- [6] Kreter, A. 2023. *Taking Responsibility – Der Einfluss der Selbstverantwortung und des Geschlechts auf die sexuelle Zufriedenheit in Partnerschaften und die mediiierende Rolle der sexuellen Kommunikation* (Unveröffentlichte Masterarbeit, Psychologie). Universität Kassel, Kassel.
- [7] Cassel-Bähr, S. (2006). Konzept und Funktion des Prinzips Selbstverantwortung im Hamburger Modell der Paartherapie. In M. Hauch (Hrsg.). *Paartherapie bei sexuellen*

*Störungen. Das Hamburger Modell – Konzept und Technik* (2. überarb. Aufl., S. 61). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

- [8] Hauch, M. (2006). Das Hamburger Modell der Paartherapie bei sexuellen Störungen im Überblick. In M. Hauch (Hrsg.), *Paartherapie bei sexuellen Störungen. Das Hamburger Modell – Konzept und Technik* (2. überarb. Aufl., S. 48). Stuttgart, New York: Thieme.
- [9] Bodenmann, G., & Kessler, M. (2011). Präventionsprogramme für Paare – Methoden und Wirksamkeit. *Familiendynamik*, 36(4), 346-355.
- [10] Bay-Cheng, L. Y. (2019). Agency is everywhere, but agency is not enough: A conceptual analysis of young women's sexual agency. *The Journal of Sex Research*, 56(4-5), 462-474. doi: 10.1080/00224499.2019.1578330

### Bilder:

- [1] <https://blog.bodoschaefer.de/verantwortung-uebernehmen-3-tipps-die-dein-leben-veraendern> (Zugriff am: 15.11.2023)
- [2] <https://www.pinterest.de/pin/290974825924739891/> (Zugriff am: 15.11.2023)