



universität
wien

MASTERARBEIT/ MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit/ Title of the Master's Thesis

„Wie macht Sex uns glücklich?“

verfasst von/ submitted by

Greta Scherabon BSc

angestrebter akademischer Grad/ in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt/ degree
programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt/ degree
programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von/ Supervisor:

ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Andreas Hergovich,
Bakk.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Glück.....	1
Konzeptualisierung von Eudämonie und Hedonismus.....	2
Eudämonie.....	2
Hedonismus.....	2
Authentisches Glück	3
Prädiktoren für Glück.	4
Subjektives Wohlbefinden.....	6
Sexualität	7
Zusammenhang von Glück und Sexualität.....	7
Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück.....	9
Moderatoren des Zusammenhangs zwischen Geschlechtsverkehr und Glück..	14
Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit.....	14
Anzahl der Sexualpartner und Sexualpartnerinnen und Glück.....	15
Einkommen und Glück.	15
Der Unterschied zwischen Männern und Frauen	16
Sexuelle Zufriedenheit und Glück.	16
Selbstwert.	17
Hypothesen	17
Methode.....	20
Versuchsplan.....	20
Probanden und Probandinnen	20
Messinstrumente	20
Kontrollvariablen.	21
Satisfaction with Life Scale.	21
Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und alternative Praktiken.	21
Sociosexual Orientation Inventory.....	22
New Sexual Satisfaction Scale.	23
Relationship Assessment Scale.....	23
Selbstwert.	23
Social Desirability Scale.....	24

Vorgehen.....	24
Auswertung	24
Moderator	25
Mediator	26
Ergebnisse.....	28
Deskriptivstatistik.....	28
Häufigkeit von Geschlechtsverkehr	28
Alternative sexuelle Praktiken	28
Beziehungsstatus und Beziehungsdauer	30
Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr	31
Zusammenhang zwischen Beziehungsdauer und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr	34
Schwangerschaft.....	35
Zusammenhang zwischen Kindern und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr	35
Zusammenhang zwischen Alter und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr	38
Zusammenhang zwischen Geschlecht und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr	41
Reliabilitätsanalyse.....	42
Korrelationsanalyse.....	43
Hypothese 1: Beziehungszufriedenheit, Glück und sexuelle Zufriedenheit	46
Hypothese 2: Sexuelle Zufriedenheit, Glück und Beziehungszufriedenheit	47
Hypothese 3: Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, Glück und sexuelle Zufriedenheit	48
Hypothese 4: Selbstwert, Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück	49
Pfadmodell	51
Diskussion	52
Der Zusammenhang von Beziehung und sexueller Zufriedenheit mit Glück	52
Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück	53
Selbstwert in Zusammenhang mit Glück	53
Einordnung in bestehende Forschungsergebnisse	54
Limitationen	56
Literaturverzeichnis	58
Anhang	62

Einleitung

Glück spielt im Leben der meisten Menschen eine enorm wichtige Rolle. So denken Menschen mindestens einmal pro Tag über Glück nach (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; zitiert nach Freedman, 1978). Auch die Forschung beschäftigt sich seit längerem mit der Frage, wie langanhaltendes Glück erreicht werden kann. In Studien wird ein immer größer werdendes Augenmerk daraufgelegt, wodurch der Verlauf von subjektivem Wohlbefinden beeinflusst wird und welche Faktoren definiert werden können, die einen Einfluss auf positiven Affekt und Lebenszufriedenheit haben. Einige dieser Studien beschäftigen sich mit dem Einfluss beziehungsweise dem Zusammenhang unterschiedlicher Aspekte der Sexualität und Glück. In Bezug auf den Einfluss von Sexualität gibt es bis dato weniger Befunde, als es bei anderen Determinanten für Glück der Fall ist, weshalb dieser Zusammenhang in der vorliegenden Studie im Fokus ist (Schmiedeberg, Huyer-Mag, Castiglioni & Johnson, 2015).

Glück

Genauso wenig wie positiver Affekt nicht nur das Gegenteil von negativem Affekt darstellt (Cacioppo & Berntson, 1999), wird davon ausgegangen, dass Glück und Wohlbefinden nicht lediglich durch die Abwesenheit und dem Gegenteil von psychischer Krankheit definiert sind (Ryan & Deci, 2001). Glück wird von Veenhoven (2003) als das Ergebnis eines Gleichgewichts an positiven, freudvollen Erfahrungen und negativen, freudlosen Erfahrungen definiert. Er postuliert, dass eine Balance von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen durch Streben nach Vergnügen in eine positive Richtung beeinflusst wird (Veenhoven, 2003). Des Weiteren wird Glück als Ausmaß definiert, in dem ein Individuum die allgemeine Qualität des eigenen Lebens als gut einschätzt. Es wird davon ausgegangen, dass zwei unterschiedliche Informationsquellen bei der Evaluation des eigenen Lebens herangezogen werden. Zum einen erfolgt eine Bewertung über das allgemeine Wohlbefinden. Zum anderen wird ein Vergleich zu individuellen Standards von Erfolg getätigt (Veenhoven, 1991).

Die meiste Forschung, die sich mit Glück und Wohlbefinden beschäftigt, basiert auf zwei unterschiedlichen philosophischen Theorien. Diese stützen einerseits auf den Begriff des Hedonismus (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999), andererseits auf den der Eudämonie (Waterman, 1993).

Konzeptualisierung von Eudämonie und Hedonismus.

Eudämonie. Der Begriff Eudämonie setzt sich aus der Vorsilbe *eu-*, was Wohlbefinden bedeutet, und *daimonia*, was Geist oder Dämon bedeutet, zusammen (Samman, 2007). Die Theorie der Eudämonie geht auf Aristoteles zurück, der das Streben nach Hedonismus als vulgär beschrieb. Laut seiner Lehre ist ein Zustand des Glücks zu erreichen, indem wertvolle Tätigkeiten und Tugenden verfolgt werden (Ryan & Deci, 2001). Eudämonie beschreibt die Annahme, wonach Wohlbefinden nicht lediglich aus Glück und Freude besteht, sondern auch die Einschränkung beinhaltet, dass ein Erfüllen aller Bedürfnisse nicht unbedingt in Wohlbefinden resultiert (Ryan & Deci, 2001). Waterman (1993) postuliert, dass Eudämonie durch Verwirklichung und Ausschöpfung der eigenen menschlichen Potentiale erreicht wird (Deci & Ryan, 2008; Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008; Ryan & Deci, 2001). Er beschreibt Tätigkeiten, die im Einklang mit eigenen Werten stehen und berichtet von einem Leben, welches kongruent mit dem eigenen Selbstbild ist (Kashdan et al., 2008; Waterman, 1993). Anhand dieser Theorie wird Wohlbefinden eher als ein Prozess, anstelle eines Endprodukts beschrieben, der zur Erfüllung der eigenen Potentiale führen soll (Ryan & Deci, 2001). Eudämonie wird als eine objektive Glückstheorie bezeichnet, die objektive soziale Werte, anstelle von subjektiven Empfindungen, inkludiert (Kashdan et al., 2008).

Hedonismus. Die Konzeptualisierung der philosophischen Theorie des Hedonismus reicht bereits ins vierte Jahrhundert vor Christus zurück, als der griechische Philosoph Aristippus diese Theorie lehrte (Ryan & Deci, 2001). Hedonismus beschreibt die Tatsache, dass Wohlbefinden als Resultat von Glücksempfinden und Vergnügen zustande kommt (Kahneman et al., 1999). Laut der Lehre des Aristippus setzt Glück sich aus einer Gesamtheit hedonischer Erfahrungen zusammen. Er beschreibt das Streben nach möglichst viel Vergnügen und Freude, sowie die Vermeidung von Schmerz als das primäre Ziel im Leben (Ryan & Deci, 2001; Samman, 2007).

Psychologen und Psychologinnen, die sich in ihrer Forschung auf eine hedonische Sichtweise beziehen, nehmen an, dass Wohlbefinden einerseits aus dem

subjektiven Glücksempfinden, andererseits aus dem Streben nach Vergnügen, anstelle von negativen Erfahrungen, besteht (Ryan & Deci, 2001). Somit wird Hedonismus als eine subjektive Glückstheorie beschrieben (Samman, 2007). Hedonismus beinhaltet die Annahme, dass das Streben nach Vergnügen und Glück als der größte Treiber für Verhalten wirkt (Veenhoven, 2003).

Authentisches Glück. Zusätzlich zu den zwei bereits beschriebenen Glückstheorien Eudämonie und Hedonismus wurden weitere Theorien vorgestellt, um Glück zu konzeptualisieren. Seligman und Royzman (2003) gehen beispielsweise von drei Typen der traditionellen Glückstheorien aus, die einen Einfluss auf unser Leben haben. Die erste von ihnen beschriebene Theorie, beschreibt den bereits erläuterten Hedonismus. Die zweite vorgestellte Theorie wird als die Theorie des Verlangens oder der Sehnsucht beschrieben. Laut dieser wird Glück als ein Zustand beschrieben, in dem man erreicht oder bekommt, wonach man sich sehnt (Griffin, 1986; zitiert nach Seligman & Royzman, 2003). Im Gegensatz zu Hedonismus, der davon ausgeht, dass ein Erleben von Freude und Vergnügen, sowie die Vermeidung von Schmerz, zu Glück führt, verfolgt die Theorie des Verlangens einen anderen Ansatz. Demnach wird Glück unabhängig von Freude und Vergnügen erlangt, sondern durch die Erfüllung von Verlangen (Seligman & Royzman, 2003). Als dritte Konzeptualisierung von Glück wird die Theorie der objektiven Liste vorgestellt. Laut dieser wird Glück unabhängig von Gefühlen dargestellt. Viel mehr wird ein glückliches Leben durch das Erreichen von wahrlich wertvollen Dingen definiert. So liegt der Fokus dieser Theorie auf einer Liste auf Dingen, deren Erstreben lohnend ist (Seligman & Royzman, 2003). Seligman und Royzman stellen eine vierte Glückstheorie vor, die sich aus den drei traditionellen Theorien zusammensetzt und diese vereint. Die Theorie wird als authentisches Glück beschrieben und basiert auf der Annahme, dass zwischen drei unterschiedlichen Arten von Glück unterschieden wird, die auf die drei traditionellen Glückstheorien Bezug nehmen. Glück das in einem angenehmen Leben resultiert, bezieht sich auf das Streben nach Vergnügen, den Hedonismus. Das gute Leben beinhaltet das eigene Engagement und verweist auf die Theorie des Verlangens. Als dritte Art des Glücks wird von einem sinnvollen Leben gesprochen, was auf die Theorie der objektiven Liste verweist. Somit führt authentisches Glück zu einem Leben, das alle drei Arten von Glück vereint (Seligman & Royzman, 2003).

In einigen bereits publizierten Studien wird von einer Theorie ausgegangen, die Glück als relativ ansieht. Demnach resultiert Glück aus einem subjektiven Vergleich, anstelle von objektiven Vorteilen. Ausgehend davon wird ein glückliches Leben nicht automatisch als ein gutes Leben angesehen. Ebenso wird davon ausgegangen, dass sich subjektive Standards verändern und aufgrund von Erfolgen erhöhen, wodurch Individuen genauso wenig glücklich sind, wie vor Erreichen ihrer Ziele. Nichtsdestotrotz versuchen Individuen immer wieder ihre Situation zu verbessern (Veenhoven, 1991). Die Theorie, dass Glück relativ ist, basiert auf drei unterschiedlichen Annahmen. Zum einen wird postuliert, dass Glück das Resultat von Vergleichen ist. So wird das eigene Leben dahingehend evaluiert, inwiefern es die individuellen Standards und Vorstellungen eines optimalen Lebens trifft. Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass sich die Standards, anhand derer evaluiert wird, verändern und anpassen. Diese Veränderung geschieht aufgrund der Lebensbedingungen, erhöhen sich diese, steigen auch die eigenen Standards. Die dritte Annahme postuliert, dass die Standards, an denen das Leben verglichen wird, beliebig sind. Sie repräsentieren nicht unbedingt die Bedingungen für ein gutes Leben, sondern stellen individuelle kognitive Konstrukte dar (Veenhoven, 1991).

Prädiktoren für Glück. Für den Erhalt von langanhaltendem Glück wurden drei Prädiktoren identifiziert. Demnach wird dieses durch demographische Umstände und Lebensbedingungen, genetische Dispositionen sowie selbst gesteuertes Verhalten begünstigt (Lyubomirsky et al., 2005). Dabei wird davon ausgegangen, dass vor allem das Zusammenspiel sowohl von Dispositionen als auch von selbst gesteuerten Verhaltensweisen das Erfahren von Glück beeinflusst (Tkach & Lyubomirsky, 2006). So wird angenommen, dass in Bezug auf die individuelle Variation von Glück, genetische Dispositionen ungefähr 50% ausmachen. 10% werden durch demographische Umstände und 40% durch selbst gesteuerte Verhaltensweisen bedingt (Lyubomirsky et al., 2005).

Zu Dispositionen die einen Einfluss auf Glück haben, zählen unter anderem unterschiedliche Persönlichkeitseigenschaften. Ergebnisse aus unterschiedlichen Quer- und Längsschnittstudien zeigen, dass diese für einen Großteil der Varianz in den individuellen Unterschieden des Glücks zuständig sind (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Persönlichkeitseigenschaften sind über die Zeit hinweg konsistent und

bestimmen das Glückslevel. So wird langanhaltendes Glück mit Eigenschaften in Zusammenhang gebracht, die Erfolg begünstigen, beispielsweise Optimismus, Energie und Altruismus (Lyubomirsky et al., 2005). Ein weiterer starker Persönlichkeitsprädiktor für Glück ist beispielsweise Extraversion. Extravertierte Personen werden als glücklicher eingeschätzt als introvertierte. Auch Neurotizismus hat einen Einfluss auf Glück, wonach neurotizistische Personen weniger glücklich sind als emotional stabile (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Ein weiterer relevanter Prädiktor für Glück ist Dankbarkeit. Diese wird als bedeutsame Stärke angesehen, welche einen von großer Wichtigkeit für ein gutes Leben ist (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003).

Demographische- und Lebensbedingungen üben einen starken Einfluss auf die temporäre Stimmung aus. Die Effekte verändern sich jedoch rasch und beeinflussen längerfristiges Glück dadurch kaum (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Demnach haben wichtige Lebensereignisse, wie beispielsweise der Tod des Partners oder die Geburt eines Kindes, nur einen kurzfristigen Effekt auf Glück (Diener, Kesebir & Tov, 2009).

Der dritte auf Glück wirkende Prädiktor beschreibt selbst gesteuerte Verhaltensweisen. Demnach erhöhen gewollte Bemühungen das Glückslevel längerfristig. Somit sollte die Veränderung bewusster, selbst gesteuerter Verhaltensweisen einen größeren Einfluss haben, als die Veränderung von Lebensbedingungen. Bewusste Aktivitäten, die das Wohlbefinden beeinflussen, können Verhaltensweise, aber auch Kognitionen und Willenskraft betreffen. Bewusst gesteuerte Aktivitäten werden als episodisch und vorübergehend definiert. Um nicht von einer Aktivität gelangweilt zu werden, sondern Glück daran zu finden, muss ein gesunder Ausgleich geschaffen werden. Dies wird durch die Variation der Aktivitäten erzielt, was einer schnellen Anpassung entgegenwirkt (Lyubomirsky et al., 2005).

Die Erfahrung von Glück ist nicht nur etwas, das sich gut anfühlt (Lyubomirsky & Layous, 2013), sondern auch ein Zustand, der als Auslöser für Erfolg wirken kann, anstatt lediglich eine Folge dessen zu sein (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Weitere Erkenntnisse postulieren, dass glückliche Individuen eine höhere Wahrscheinlichkeit für ein langes Leben, höheres Einkommen, Gesundheit und erfolgreiche Partnerschaften aufweisen (Lyubomirsky et al., 2005).

Subjektives Wohlbefinden. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Ansätze, um Glück zu messen und zu operationalisieren. Ein oft verwendetes Konzept, um den Begriff des Glücks zu definieren, ist mittels des Begriffs des subjektiven Wohlbefindens (SWB) (Deci & Ryan, 2008; Diener & Lucas, 1999). Der Begriff beschreibt die Annahme, dass Wohlbefinden subjektiv sei, wobei Individuen selbst definieren, in welchem Maß sie Wohlbefinden empfinden und inwieweit sie ihre Lebensqualität bewerten (Deci & Ryan, 2008; Kashdan et al., 2008). Subjektives Wohlbefinden beinhaltet sowohl eine kognitive Bewertung des eigenen Lebens, sowie eine affektive Evaluation (Diener et al., 2009), da das Konzept aus drei Komponenten besteht. Diese ergeben zusammengefasst Glück und beschreiben die Anwesenheit von positivem Affekt, die Abwesenheit von negativem Affekt, sowie Lebenszufriedenheit (Ryan & Deci, 2001). Die Evaluation der generellen Lebenszufriedenheit beinhaltet auch die Bewertung der Zufriedenheit mit wichtigen Bereichen des Lebens, wie beispielsweise Zufriedenheit mit dem Beruf oder der Ehe (Diener et al., 2009). Eine operationale Definition von subjektivem Wohlbefinden bestimmt ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit und positiven Affekten, sowie ein geringes Maß an negativen Affekten (Deci & Ryan, 2008). Wird von der individuellen Bewertung des eigenen Wohlbefindens gesprochen, ist damit nicht lediglich Hedonismus oder Fröhlichkeit gemeint. Viel mehr basieren Lebenszufriedenheit und positiver Affekt auf den Zielen und Werten der Individuen (Diener et al., 2009).

Das Konzept des subjektiven Wohlbefindens basiert auf der hedonistischen Theorie von Glück. Da Lebenszufriedenheit eine kognitive Evaluation seitens der Individuen erfordert, zählt sie nicht zu den rein hedonistischen Ansichten, welche den Fokus auf das subjektive Erleben von Affekten setzen. Nichtsdestotrotz wird subjektives Wohlbefinden häufig mit dem Begriff des Glücks gleichgesetzt (Deci & Ryan, 2008). In der vorliegenden Studie werden die zwei Begriffe ebenfalls synonym verwendet.

In der Forschung wird das Hauptaugenmerk oft auf die Identifikation von Faktoren gelegt, die zu subjektivem Wohlbefinden führen beziehungsweise dieses begünstigen, wie beispielsweise kulturelle Aspekte, persönliche Faktoren oder sozioökonomische Einflüsse (Deci & Ryan, 2008).

Sexualität

Sexualität stellt einen enorm wichtigen Teil des Lebens dar und könnte somit auch in Zusammenhang mit gesteigerter Zufriedenheit stehen (Schmiedeberg et al., 2015). In bisher durchgeführten Studien war nicht nur ein positiver Zusammenhang von Geschlechtsverkehr und Glück von Interesse, sondern vor allem die Richtung eines Effekts von Sexualität auf subjektives Wohlbefinden (Kashdan, Goodman, Stikma, Milius & McKnight, 2018).

Der Begriff Geschlechtsverkehr beinhaltet unterschiedliche sexuelle Verhaltensweisen, welche mit einer anderen Person durchgeführt werden (Kashdan et al., 2018). In Anlehnung an eine Studie von Kashdan et al. (2018), wird Geschlechtsverkehr in der vorliegenden Studie als ein intimes Zusammentreffen mit einer anderen Person definiert, welches Verhaltensweisen wie Oralsex, Penetration oder leidenschaftliches Küssen, beinhaltet. Beim Geschlechtsverkehr werden unterschiedliche psychische wie auch physische Reaktionen hervorgerufen, die auf einer evolutionären Disposition des Menschen basieren. Eine sofortige physische Reaktion sind Veränderungen des Hormonhaushaltes. Hier kommt es zu einem gesteigerten Level des Hormons Oxytocin sowie des Neurotransmitters Dopamin, die beide mit dem Erleben positiver Affekte in Zusammenhang stehen (Meston & Fröhlich, 2000). Demnach können positive sexuelle Erfahrungen einen Einfluss auf Affekt und Stimmung haben (Kashdan et al., 2018).

Zusammenhang von Glück und Sexualität

Die Frage nach einem möglichen Zusammenhang zwischen Glück und Sexualität wurde bereits in einigen Studien untersucht, wobei es sich bei den meisten davon um Querschnitt- und weniger um Längsschnittstudien, beziehungsweise experimentale Untersuchungen handelte (Schmiedeberg et al., 2015). In einer Studie, welche Blanchflower und Oswald (2004) durchführten, in der sexuelles Verhalten als unabhängige Variable angenommen wurde und die einen Zusammenhang zwischen Geld, Sexualität und Glück untersuchte, konnte ein positiver Zusammenhang zwischen Glück und Sexualität gefunden werden. Die Studie berichtete eine starke positive Korrelation zwischen sexuellen Aktivitäten und Glück (Blanchflower & Oswald, 2004). Bei der Studie von Blanchflower und Oswald (2004) handelte es sich um Daten aus

einer randomisierten Stichprobe von ungefähr 16 000 Amerikanern und Amerikanerinnen. Die Daten wurden aus dem General Social Survey (GSS), welcher in den USA durchgeführt wird, herangezogen (Blanchflower & Oswald, 2004). Der Fragebogen wurde bereits 1972 das erste Mal erhoben (Wadsworth, 2014). Für die Studie wurden Informationen zum Sexualverhalten, dem Einkommen und Glück untersucht. Dabei wurden Daten aus den Jahren 1988 bis 2002 miteinbezogen. Der Begriff Geschlechtsverkehr bezog sich in der Studie lediglich auf Geschlechtsverkehr mit einem Partner, somit wurde beispielsweise Masturbation ausgeschlossen (Blanchflower & Oswald, 2004). Die Analyse der Daten ergab, dass erwachsene Amerikaner eine durchschnittliche Häufigkeit sexueller Aktivitäten von zwei bis drei Mal pro Monat, angaben. Dabei postulierten unter 40-jährige durchschnittlich einmal pro Woche sexuell aktiv zu sein. 10% der unter 40-jährigen machten die Angabe, dass sie mindestens vier Mal in der Woche Geschlechtsverkehr hatten. Ebenso hatte ungefähr der gleiche Anteil der unter 40-jährigen keinen Geschlechtsverkehr (Blanchflower & Oswald, 2004). Im Gegensatz dazu stehen die Ergebnisse aus der Kategorie der über 40-jährigen. Hier wurde die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr als wesentlich geringer eingestuft. Frauen aus dieser Kategorie gaben an, durchschnittlich einmal im Monat Geschlechtsverkehr zu haben. Für Männer lag die Häufigkeit davon bei zwei bis drei Mal im Monat (Blanchflower & Oswald, 2004). Die Studienergebnisse suggerierten, dass Verheiratete Individuen häufiger sexuell aktiv waren als Singles, Geschiedene, Witwen und Witwer oder Getrennte. Ebenso konnte ein starker Effekt von häufigerem Geschlechtsverkehr auf Glück bei höher gebildeten als bei weniger gebildeten Personen festgestellt werden (Blanchflower & Oswald, 2004). Das Ergebnis der Studie postulierte, dass Personen, die nicht sexuell aktiv waren, angaben weniger glücklich als der Durchschnitt zu sein. Der Effekt von Geschlechtsverkehr auf Glück war statistisch gut determiniert und bezog sich vor allem auf die Häufigkeit sexueller Aktivitäten. Diese wurde primär positiv mit Glück korreliert (Blanchflower & Oswald, 2004). Demnach werden Personen, die regelmäßig sexuell aktiv waren, glücklicher eingestuft als jene, die inaktiv sind (Blanchflower & Oswald, 2004; Cheng & Smyth, 2015; Muise, Schimmack & Impett, 2016).

Eine Studie von Cheng & Smyth (2015) untersuchte Daten von 5000 Personen, welche den China Health and Family Life Survey (CHFLS) durchführten. Viele der Ergebnisse dieser Studie standen im Einklang mit den Studienerkenntnissen von Blanchflower und Oswald (2014). Die Studie erfasste unter anderem den

Zusammenhang zwischen ungewolltem Geschlechtsverkehr und Glück. Dabei wurde eine negative Korrelation zwischen ungewolltem Geschlechtsverkehr und Glück aufgezeigt. Ebenso korrelierte Glück negativ mit Geschlechtsverkehr, welcher nur zur Befriedigung des Partners durchgeführt wurde (Cheng & Smyth, 2015). Eine negative Korrelation zwischen Geschlechtsverkehr und Glück wurde für Geschlechtsverkehr außerhalb der Ehe oder Partnerschaft festgestellt (Cheng & Smyth, 2015).

In einer Studie von Burleson, Trevathan und Todd (2007) wurde der kurzzeitige Effekt von sexuellen Aktivitäten auf Glück untersucht. Die Studie untersuchte die Daten von 58 Frauen mittleren Alters, um festzustellen, inwiefern sexuelles Verhalten den Affekt am nächsten Tag beeinflusst. So konnte Geschlechtsverkehr mit einer Reduktion von negativen Emotionen, sowie einer Steigerung positiver Emotionen am nächsten Tag, assoziiert werden. Des Weiteren wurde in der Studie Bidirektionalität untersucht, wobei herausgefunden wurde, dass positiver Affekt, aber nicht negativer Affekt, in stärkerem sexuellem Verhalten am nächsten Tag resultiert (Burleson et al., 2007). Aber auch die Qualität von Geschlechtsverkehr übt einen wichtigen kurzzeitigen Einfluss aus. So führt höherer sexueller Genuss zu mehr positivem Affekt am folgenden Tag, beziehungsweise verringertem negativen Affekt (Kashdan et al., 2018).

Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück. Die erste Studie, in der ein möglicher kausaler Effekt von Häufigkeit sexueller Verhaltensweisen auf Glück untersucht wurde, wurde von Löwenstein, Kishnamurti, Kopsic und McDonald (2015) durchgeführt. Sie versuchten das Problem einiger vorhergehender Studien zu lösen, in denen gefundene Zusammenhänge rein korrelativ waren. In diesen Fällen war es nicht möglich, eine kausale Beziehung zwischen den beiden Faktoren und somit die Richtung des Effekts aufzuzeigen. In der Experimentalstudie wurden Paare randomisiert einer Kontrollgruppe oder einer Experimentalgruppe zugeteilt. Die Kontrollgruppe erhielt keinerlei Vorgaben bezüglich ihres Sexualverhaltens. Die Experimentalgruppe wurde hingegen dazu angehalten die Häufigkeit ihres Geschlechtsverkehrs zu verdoppeln. Der Kontrollgruppe wurden 58 Personen, der Experimentalgruppe 70 Individuen zugeteilt. Bei Paaren, die sich in der Experimentalgruppe befanden und angehalten wurden öfter sexuell aktiv zu sein, wurde wider Erwarten eine schwach negative Korrelation zwischen der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück gefunden (Löwenstein et al., 2015). Auch in dieser

Studie konnte keine kausale Beziehung zwischen der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück aufgezeichnet werden. Lediglich die Annahme, dass eine Aufforderung zu häufigerem Geschlechtsverkehr einen Einfluss auf Glück haben könnte, da sich die Paare unter Druck gesetzt fühlen, konnte postuliert werden (Löwenstein et al., 2015). Bei Variationen der Häufigkeit sexueller Aktivitäten muss zwischen endogenen und exogenen Veränderungen unterschieden werden. Als endogene Veränderung wird eine von den Partnern selbst bestimmte Variation bezeichnet. Eine exogene Variation liegt vor, sobald Veränderungen aufgrund der experimentellen Bedingungen hervorgerufen werden (Löwenstein et al., 2015). Unter der Annahme, dass Paare in dem Ausmaß sexuell aktiv sind, in dem sie ein maximales Level an Glück empfinden, führt sowohl eine Erhöhung, als auch eine Reduktion der Häufigkeit sexueller Aktivitäten zu verringertem Glücksempfinden, da dadurch die für das Paar optimale Häufigkeit verändert wird. Diese Annahmen stehen allerdings auch mit der Länge einer Beziehung in Zusammenhang (Löwenstein et al., 2015). Zu Beginn einer Partnerschaft ist die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr deutlich höher und selbst der bloße Anblick des anderen, sowie physischer Kontakt, steigern das Verlangen. Sind Paare längere Zeit zusammen gewöhnen sie sich aneinander, sodass visueller und taktiler Kontakt verringertes Verlangen zur Folge hat, als es zu Beginn der Beziehung der Fall war (Löwenstein et al., 2015). So sind Paare möglicherweise seltener sexuell aktiv, auch wenn es für sie befriedigender wäre und in Glück resultieren könnte. Demnach könnte das Level an sexuellen Aktivitäten, das Glück maximiert, unterschritten werden und eine endogene Erhöhung der Frequenz würde mehr Glück hervorrufen. Aber auch eine exogen hervorgerufene Steigerung der Frequenz sexueller Aktivitäten könnte sich positiv auf das Glückslevel auswirken, sofern das individuelle Level der Frequenz zur Glücksmaximierung nicht überschritten wird (Löwenstein et al., 2015). Letztere Annahme basiert auf der Tatsache, dass verringertes sexuelle Begehren durch eine exogene Veränderung wieder auf ein höheres Level gebracht werden kann (Löwenstein et al., 2015; Schmiedeberg et al., 2015). Jedoch kann eine Reduktion des Glücksempfindens, welche mit einer forcierten Steigerung der Frequenz sexueller Aktivitäten einhergeht, unabhängig von der Häufigkeit sein. Eine Erklärung dafür ist eine verringerte intrinsische Motivation der Paare, als Folge einer exogenen Aufforderung, die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr zu erhöhen (Löwenstein et al., 2015). Dies wird durch die Annahme erklärt, dass extrinsische Anreize für eine Aktivität die intrinsische Motivation reduzieren (Deci,

Köstner & Ryan, 1999). Entscheiden Paare jedoch selbst wie oft sie sexuell aktiv sind, wird diese Entscheidung automatisch mit Genuss verbunden. Jedoch reduziert eine Aufforderung zu häufigerem Geschlechtsverkehr möglicherweise den Zusammenhang zwischen Häufigkeit und Genuss. Auch könnte ein nicht Erreichen des geforderten Maßes sexueller Aktivitäten zum größten Abfall des Glücksempfindens führen, da sich Paare nicht erfolgreich fühlen (Löwenstein et al., 2015).

Schmiedeberg et al. (2015) führten eine Studie durch, in der sie Daten von 5582 Individuen analysierten, welche aus dem German Family Panel (pairfam) herangezogen wurden. Dieses wurde 2008 begonnen, um jedes Jahr Daten von Individuen aus unterschiedlichen Geburtskohorten in Deutschland zu erheben. Die Erhebung erfolgt in mehreren Wellen, wobei die Daten aus den Wellen zwei bis sechs für die Studie von Schmiedeberg et al. (2015) herangezogen wurden. Die Analyse der Daten zeigte, dass eine intraindividuelle Erhöhung der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, welche natürlich, ohne Einfluss von außen erfolgte, zu gesteigerter Lebenszufriedenheit führte (Schmiedeberg et al., 2015). Wird jedoch die Variable der sexuellen Zufriedenheit miteinbezogen, verringert sich der Effekt von Häufigkeit sexueller Aktivitäten auf Glück. Die Ergebnisse suggerieren, dass Personen bei einer niedrigeren Frequenz von Geschlechtsverkehr, nicht unzufriedener oder zufriedener mit ihrem Leben sind, sofern die sexuelle Zufriedenheit konstant bleibt (Schmiedeberg et al., 2015).

All diese Erkenntnisse werfen einerseits die Frage nach der optimalen Häufigkeit sexueller Aktivitäten auf, andererseits inwiefern eine darüber hinaus gehende Frequenz mit subjektiven Wohlbefinden korreliert ist. Einem linearen Zusammenhang zwischen sexueller Häufigkeit und Glück könnte die Annahme zugrunde liegen, dass Geschlechtsverkehr mit positiven Emotionen in Verbindung gebracht wird. So könnte häufigerer Geschlechtsverkehr zu höherem Glücksempfinden führen (Muise et al., 2016). Wird die Aufforderung gestellt, so oft wie möglich sexuell aktiv zu sein, kann dies in einem negativen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden resultieren (Muise et al., 2016). Sind Individuen nicht so oft wie möglich sexuell aktiv, kann deren Glücksempfinden trotzdem maximiert sein, da die Frequenz in ihrem subjektiven Empfinden hoch genug ist. Diese Annahme könnte den Zusammenhang zwischen Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück als kurvilinear, anstatt einer linearen Beziehung beschreiben. Gemeint ist dabei die

Tatsache, dass Geschlechtsverkehr ab einer gewissen Frequenz nicht mit höherem Wohlbefinden korreliert (Muise et al., 2016). In einer Studie von Muise et al. (2016) wurde die Möglichkeit eines kurvilinearen Zusammenhang von Häufigkeit und subjektivem Wohlbefinden untersucht. Diese Untersuchung basierte auf der Annahme, dass die positive Korrelation zwischen Glück und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr ab einer gewissen Frequenz nicht mehr signifikant ist. Des Weiteren wurde die Frage untersucht, inwiefern diese Erkenntnis für Personen in einer Beziehung und für Singles gleich war. Innerhalb der Untersuchung von Muise et al. (2016) wurden drei Studien durchgeführt. Die unterschiedlichen Studien zogen Daten aus verschiedenen Quellen heran. So wurden für die erste Studie Daten aus dem in den USA durchgeführten General Social Survey (GSS), von 25510 Probanden und Probandinnen analysiert. Die zweite Studie versuchte die Ergebnisse der ersten Studie zu replizieren und bezog sich auf eine Stichprobe von 335 Probanden und Probandinnen. In der Befragung wurden die Häufigkeit sexueller Aktivitäten, die Lebenszufriedenheit, sowie Beziehungszufriedenheit erhoben. Die dritte Studie, die zur Beantwortung der Forschungsfragen durchgeführt wurde, analysierte Daten des National Survey of Families and Households (NSFH). Die herangezogenen Daten resultierten in einer Stichprobe von 2400 Paaren (Muise et al., 2016). Anhand der Ergebnisse konnte bestätigt werden, dass eine positive Korrelation zwischen sexueller Frequenz und Glück tatsächlich am besten durch einen kurvilinearen Zusammenhang erklärt wird. Als optimale Häufigkeit sexueller Aktivitäten wird einmal pro Woche definiert, da die positive Korrelation bei einer höheren Frequenz wieder verschwindet (Muise et al., 2016). Beeinflusst wird der gefundene Zusammenhang durch den Beziehungsstatus der Probanden und Probandinnen. Weder der lineare noch der kurvilineare Zusammenhang der Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück, war in dieser Studie für Personen, die sich nicht in einer Beziehung befanden, signifikant. Die Ergebnisse schienen sowohl für jüngere und ältere Personen, als auch für Männer und Frauen konsistent zu sein. In Bezug auf Personen in einer Beziehung wurden zwei ergänzende Fragen untersucht. Einerseits eine mögliche kurvilineare Korrelation zwischen sexueller Frequenz und Beziehungszufriedenheit. Andererseits ob letztere den Zusammenhang zwischen Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück beeinflusst. Speziell wurde die Vorhersage untersucht, wonach Personen, die in einer Beziehung öfter sexuell aktiv waren, von höherem subjektivem Wohlbefinden berichteten, da eine erhöhte Frequenz mit größerer Beziehungszufriedenheit in Verbindung gebracht

wurde. Es wird ein signifikanter indirekter Effekt von der Häufigkeit sexueller Aktivität auf das Wohlbefinden festgestellt. Dieser wird durch Beziehungszufriedenheit beeinflusst. Im Einklang mit bisherigen Ergebnissen aus anderen Studien wird auch hier kein positiver Zusammenhang zwischen der Frequenz von Geschlechtsverkehr und Wohlbefinden gefunden, sofern die Häufigkeit einmal pro Woche übersteigt (Muise et al., 2016).

Laut Ergebnissen bereits vorgestellter Studien kann Glück positiv mit der eigenen Häufigkeit sexueller Aktivitäten korrelieren (Blanchflower & Oswald, 2004; Cheng & Symth, 2015; Muise et al., 2016). In einer Studie von Wadsworth (2014) wurde jedoch die Frage untersucht, inwiefern Personen das eigene Sexualverhalten mit dem Sexualverhalten anderer vergleichen. In der Studie wurde die Möglichkeit aufgeworfen, dass das Sexualverhalten anderer Personen einen Einfluss auf das eigene Glücksempfinden ausübt. Es wird die Frage gestellt, ob Glück nicht lediglich eine objektive Erfahrung sei, sondern aufgrund eines relativen Vergleichs mit anderen zu Stande kommt (Wadsworth, 2014). Für die Untersuchung wurden Daten des General Social Survey (GSS), aus den USA herangezogen, der unter anderem unterschiedliche Aspekte der Sexualität, sowie Glück untersuchte. In der Studie von Wadsworth (2014) wurde eine Querschnittsanalyse der Daten aus einem Zeitraum von acht Jahren durchgeführt, welche 15 386 Probanden und Probandinnen miteinbezog. Es wurden für die Studie anhand der Daten des GSS Referenzgruppen in Bezug auf Sexualverhalten erstellt, um zu untersuchen inwiefern der Vergleich mit anderen einen Einfluss auf das Glücksempfinden der Untersuchungsgruppe hat. Im Zuge der Studie wurde ein negativer Zusammenhang mit der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr der Referenzgruppe und dem Glücksempfinden der Untersuchungsgruppe gefunden (Wadsworth, 2014). Wadsworth (2014) postulierte anhand seiner Studienergebnisse, dass die Korrelation zwischen Geschlechtsverkehr und Glück, in Zusammenhang mit der Wahrnehmung des Sexualverhaltens von anderen steht.

Von Paaren wurde die durchschnittliche Frequenz sexueller Aktivitäten als einmal pro Woche angegeben (Muise et al., 2016). Die Tatsache, dass subjektives Wohlbefinden ab einer Häufigkeit, die dieses Maß übersteigt, nicht mehr erhöht wird, basiert auf unterschiedlichen Erklärungen. Eine mögliche Ursache bezieht sich auf die Erkenntnisse der Studie von Wadsworth (2014) und bezieht sich auf den relativen Vergleich mit anderen. Somit könnte subjektive Zufriedenheit von Paaren, die einmal

pro Woche sexuell aktiv sind, darauf zurück zu führen sein, dass sie von der Annahme ausgehen, im durchschnittlichen Bereich der Häufigkeit von Sexualverhalten zu liegen (Muise et al., 2016).

Moderatoren des Zusammenhangs zwischen Geschlechtsverkehr und Glück. Zusätzlich zum Vorhandensein einer festen Beziehung wurden aufgrund empirischer Befunde mindestens drei weitere Moderatoren angeführt, welche auf eine positive Korrelation zwischen Geschlechtsverkehr und Glück einwirken. Diese beziehen sich auf Geschlecht, die Länge der Beziehung sowie die Qualität und Zufriedenheit mit dieser (Kashdan et al., 2018). Bei Männern und Frauen wirken bestimmte Aspekte von Geschlechtsverkehr unterschiedlich auf Glück. Ein stärkerer Prädiktor für Glück bei Frauen ist beispielsweise das Zeigen und Erhalten emotionaler und physischer Zuneigung. Im Gegensatz dazu sagt die Häufigkeit sexueller Aktivität und die Zufriedenheit mit dieser, Glück bei Männern stärker voraus (Kashdan et al., 2018). Diese Befunde sind allerdings nicht konsistent, da in anderen Studien postuliert wurde, dass die Beziehung zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück bei Männern und Frauen gleich war (Muise et al., 2016). Auch in Bezug auf die Dauer von Beziehungen und sexueller Befriedigung gibt es Geschlechterunterschiede. Frauen berichten zu Beginn einer Beziehung von weniger sexueller Zufriedenheit, die im Verlauf derselben Beziehung allerdings ansteigt. Im Vergleich zu Männern, die sich am selben Punkt der Beziehungsdauer befinden, sind Frauen zu späteren Zeitpunkten der Beziehung sexuell glücklicher (Heiman et al., 2011).

Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit. Der Beziehungsstatus an sich scheint wenig Einfluss auf einen positiven Zusammenhang von Geschlechtsverkehr und Glück zu haben, eher wird eine Wirkung der Qualität von festen Beziehungen postuliert (Cheng & Smyth, 2015; Heiman et al., 2011). Personen in einer zufriedenen Beziehung berichteten von intimerem Geschlechtsverkehr und somit einhergehend von größerer sexueller Zufriedenheit, wodurch wiederum größere Zuwächse im positiven Affekt aufgezeichnet wurden. Kurz gesagt gibt es eine starke positive Korrelation zwischen Beziehungszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit (Heiman et al., 2011). Auch die Länge einer Beziehung scheint ein relevanter Prädiktor zu sein. Da die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr im Laufe einer Beziehung abnimmt

und Partner unregelmäßiger sexuell aktiv sind, wird ein stärkerer Zuwachs an positiven Emotionen, bereits bei einem zusätzlichen Mal sexueller Aktivitäten, festgestellt (Kashdan et al., 2018). Demnach scheinen unregelmäßige, positive Erfahrungen bereits einen Einfluss zu haben und sind leicht wertzuschätzen (Kashdan et al., 2018). Die Häufigkeit sexueller Aktivitäten ist sowohl für Männer als auch für Frauen zwar mit sexueller Zufriedenheit, jedoch nicht mit Beziehungszufriedenheit korreliert. Dies weist darauf hin, dass Beziehungszufriedenheit und sexuelle Aktivitäten in gewissen Maßen unabhängig voneinander sind (Heiman et al., 2011).

Anzahl der Sexualpartner und Sexualpartnerinnen und Glück. Die optimale Anzahl an Sexualpartnern und Sexualpartnerinnen, aufgrund derer Glück maximiert wird, wurde auf einen Partner im vergangenen Jahr festgelegt (Blanchflower & Oswald, 2004; Cheng & Smyth, 2015). Die Studie von Blanchflower und Oswald (2004) untersuchte die Frage, ob jüngere Personen mehrere Sexualpartner und Sexualpartnerinnen hatten. Die Ergebnisse suggerierten, dass nur 11% der unter 40-jährigen Amerikaner und Amerikanerinnen drei oder mehr Sexualpartner und Sexualpartnerinnen hatten (Blanchflower & Oswald, 2004). Auch für sexuelle Zufriedenheit ist die Zahl der bisherigen Sexualpartner und Sexualpartnerinnen ein signifikanter Prädiktor, wobei dieses Ergebnis nur für Männer bestätigt werden konnte (Heiman et al., 2011). Eine höhere Anzahl an Sexualpartner und Sexualpartnerinnen sagt für Männer mehr sexuelle Zufriedenheit voraus. Eine mögliche Erklärung dafür, ist ein höherer Standard, basierend auf mehr Erfahrung, der aufgrund einer größeren Zahl an Sexualpartner und Sexualpartnerin herrscht (Heiman et al., 2011). Der Umstand, sich in einer stabilen Langzeitbeziehung mit einem primären Sexualpartner oder einer Sexualpartnerin zu befinden, korreliert positiv mit Glück (Laumann et al., 2006). Im Gegensatz dazu berichteten Personen ohne Sexualpartner oder Sexualpartnerinnen während der letzten 12 Monate vom geringsten Glückslevel (Laumann et al., 2006). Eine negative Korrelation herrscht hingegen zwischen Glück und Geschlechtsverkehr, welcher außerhalb einer bestehenden Partnerschaft oder Ehe vollzogen wird (Cheng & Smyth, 2015).

Einkommen und Glück. Auch eine mögliche Korrelation zwischen Einkommen und der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr wurde, in der Studie von Blanchflower und

Oswald (2004), untersucht. Die Analyse der Daten zeigte, dass es keine Korrelation zwischen diesen beiden Variablen gab (Blanchflower & Oswald, 2004).

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen. Vergleicht man Männer und Frauen wirken bestimmte Aspekte von Geschlechtsverkehr unterschiedlich auf Glück. Beispielsweise war für Männer die Häufigkeit sexueller Aktivitäten, sowie die selbstberichtete Befriedigung ein stärkerer Prädiktor für Glück. Für Frauen übte hingegen das Zeigen und Erhalten von Zuneigung einen stärkeren Einfluss auf Glück aus (Kashdan et al., 2018). In einer Studie von Muise et al. (2016) wurde postuliert, dass die Beziehung zwischen der Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück bei Frauen und Männern gleich ausgeprägt war. In Bezug auf die sexuelle Zufriedenheit konnten Unterschiede zwischen Männern und Frauen gefunden werden (Heiman et al., 2011). So zeigen ältere Frauen zu Beginn einer Beziehung weniger sexuelle Befriedigung, im Laufe derselben Beziehung steigert sich diese jedoch. Dies konnte nur für Frauen postuliert werden. Für ältere Männer wird eine positive lineare Beziehung zwischen der Länge einer Partnerschaft und der sexuellen Befriedigung gefunden (Heiman et al., 2011). Auch in Bezug auf Beziehungszufriedenheit konnten Unterschiede zwischen Männern und Frauen festgestellt werden. Bei Männern nimmt die Beziehungszufriedenheit mit der Dauer der Partnerschaft linear zu. Bei Frauen tritt der umgekehrte Fall ein, wonach sie in den ersten 15 Jahren einer Beziehung von geringerer Beziehungszufriedenheit berichten. Diese nimmt allerdings ab 15 Jahren Beziehungsdauer zu. In den späteren Jahren einer Beziehung war die Beziehungszufriedenheit von Frauen signifikant geringer als bei Männern (Heiman et al., 2011).

Sexuelle Zufriedenheit und Glück. In vorhergehenden Studien konnte eine positive Korrelation zwischen der Qualität von Geschlechtsverkehr und Glück aufgezeichnet werden. Hierbei wird beispielsweise die Häufigkeit eines Orgasmus als Qualitätsmerkmal herangezogen. Personen die mit ihrem Partner sowohl physisch als auch emotional befriedigt sind, bewerteten Geschlechtsverkehr qualitativ höher und werden als glücklicher eingestuft (Cheng & Smyth, 2015, Kashdan et al., 2018). Auch in der positiven Korrelation zwischen der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück spielt sexuelle Zufriedenheit eine wichtige Rolle, da sie ebenso mit der Frequenz

sexueller Aktivitäten korreliert. Ein Teil des positiven Zusammenhangs zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Lebenszufriedenheit verschwindet, sofern die sexuelle Zufriedenheit miteinbezogen wird. Somit sagen Veränderungen in der sexuellen Zufriedenheit eine Veränderung der Lebenszufriedenheit hervor. (Schmiedeberg et al., 2015).

Selbstwert. Ein Aspekt, der als Moderator für den Zusammenhang zwischen sexueller Aktivität und Glück wirken könnte, ist der Selbstwert. Dieser wird einerseits beispielsweise mit Lebenszufriedenheit in Zusammenhang gebracht (Lucas, Diener & Suh, 1996). Andererseits wird eine Korrelation zwischen der Qualität von Beziehungen und Selbstwert gefunden (Neyer & Asendorpf, 2001). In Bezug auf Sexualität und einem möglichen Zusammenhang mit Selbstwert wurde herausgefunden, dass es eine positive Korrelation zwischen Selbstwert und sexueller Zufriedenheit gibt (Higgins, Mullinax, Trussell, Davidson & Moore, 2011). Meston und Buss (2007) führten eine Studie durch, die postulierte, dass sexuelle Aktivitäten das Selbstwertgefühl steigern. Sie argumentierten, dass Individuen sexuell aktiv sind, um sich dadurch begehrter zu fühlen. Demnach kann angenommen werden, dass sexuelle Aktivitäten einen Einfluss auf Selbstwert ausüben (Meston & Buss, 2007).

Hypothesen

Das Hauptinteresse der folgenden Studie war die Untersuchung der Forschungsfrage bezüglich eines Zusammenhangs zwischen Glück und Sexualität. Speziell eine positive Korrelation dieser beiden Faktoren, vor allem in Bezug auf Beziehungs- und sexuelle Zufriedenheit, wurde untersucht. Anhand der bereits bestehenden Forschungsbefunde wurden vier zu untersuchende Hypothesen herausgearbeitet, die im Folgenden beschrieben werden.

Die erste Hypothese basiert auf der Annahme, dass die Häufigkeit sexueller Aktivitäten mit größerer Beziehungszufriedenheit in Verbindung gebracht wird. Genauer gesagt, dass Personen in einer Beziehung, welche sexuell häufiger aktiv sind, ein höheres Glücksempfinden aufweisen (Muise et al., 2016). Im Folgenden wurde untersucht, inwiefern die positive Korrelation zwischen Beziehungszufriedenheit und Glück von der sexuellen Zufriedenheit beeinflusst wird. Diese Fragestellung

basiert auf der Annahme, dass sowohl häufigerer als auch qualitativ besser bewerteter Geschlechtsverkehr mit größerer Beziehungszufriedenheit in Verbindung gebracht wird (Cheng & Smyth, 2015, Kashdan et al., 2018, Muise et al., 2016). Basierend auf diesen Informationen lautet die erste Hypothese:

H₁: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit und Glück. Dieser Zusammenhang wird durch sexuelle Zufriedenheit mediert.

Die zweite Hypothese, welche in der folgenden Studie untersucht wurde, greift die Annahme auf, dass ein positiver Zusammenhang zwischen der Qualität sexueller Aktivitäten und Glück erkennbar ist (Cheng & Smyth, 2015). Genauer gesagt wurde untersucht, inwiefern der gefundene positive Zusammenhang durch die Variable Beziehungszufriedenheit moderiert wird.

H₂: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Glück. Dieser wird durch Beziehungszufriedenheit moderiert.

Basierend auf Befunden, dass sowohl die Häufigkeit als auch die Qualität sexueller Aktivitäten einen Einfluss auf Glück haben, wurde in der vorliegenden Studie eine dritte Hypothese untersucht (Blanchflower & Oswald, 2004; Cheng & Smyth, 2015; Heiman et al., 2011; Loewenstein, 2015; Schmiedeberg et al., 2015). Im Speziellen wurde der Einfluss sexueller Zufriedenheit auf eine positive Korrelation zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück untersucht. Es wird dabei angenommen, dass höhere sexuelle Zufriedenheit mit einer erhöhten Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und somit einem erhöhten Glückslevel einhergeht.

H₃: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück. Dieser Zusammenhang wird durch die Variable der sexuellen Zufriedenheit mediert.

Anhand der bisherigen Forschung wurde die Tatsache postuliert, dass für Personen in einer festen Beziehung keine signifikante Korrelation zwischen der Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück gefunden werden konnte. Hierbei bezieht sich die Häufigkeit, mit der Individuen sexuell aktiv sind, auf mehr als einmal pro Woche. (Muise et al., 2016). Dies wirft die Annahme auf, dass eventuell andere Moderatoren, wie beispielsweise Selbstwert, einen Einfluss ausüben. Da dieser sowohl mit Lebenszufriedenheit als auch mit sexueller Zufriedenheit positiv korreliert (Higgins et al., 2011; Lucas et al., 1996) und somit angenommen werden kann, dass sexuelle Aktivitäten Selbstwert

beeinflussen, wurde dieser in der folgenden Hypothese miteinbezogen. Genauer gesagt wurde der Einfluss von Selbstwert auf eine positive Korrelation von Glück mit Häufigkeit sexueller Aktivitäten erfasst, da dieser bis dato nicht in Untersuchungen inkludiert wurde.

H₄: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück. Dieser Zusammenhang wird durch Selbstwert moderiert.

Methode

Versuchsplan

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine Querschnittstudie, deren Daten mittels eines Online-Fragebogen über die Plattform SoSci-Survey erhoben wurden.

Probanden und Probandinnen

Der Fragebogen wurde von insgesamt 265 Personen bearbeitet, wobei das Mindestalter für Teilnehmende bei 18 Jahren lag. In einer Bereinigung der erhobenen Daten wurden fehlende Fälle sowie Personen, die den Fragebogen frühzeitig abbrachen, exkludiert. Für die weiteren statistischen Berechnungen wurde eine Gesamtstichprobe von 227 (63.9% weiblich, 35.2% männlich) herangezogen. Das durchschnittliche Alter der Probanden und Probandinnen lag bei $MW = 26.54$ ($SD = 5.12$), in einem Altersbereich von 19 bis 62 Jahren. Die Stichprobe bestand zum Großteil aus Studenten und Studentinnen (50.2%), gefolgt von Angestellten (39.6%) und Selbstständigen (5.3%). 190 (83.7%) der Probanden und Probandinnen beschrieben sich selbst als heterosexuell. 17 (7.5%) Personen bezeichneten sich als bisexuell und 12 (5.3%) Probanden und Probandinnen als homosexuell.

Messinstrumente

Die Daten der Studien wurden mittels eines Fragebogens erhoben, der unterschiedliche Skalen beinhaltete. Erfragt wurden zu Beginn demographische Daten, wie Alter, Geschlecht, Beruf, sexuelle Orientierung etc. Anschließend folgten zwei Items zu Beziehungsstatus und Dauer einer möglichen Beziehung. Die Antwortmöglichkeiten der Frage nach dem Beziehungsstatus waren „*ledig*“, „*in einer Beziehung mit gemeinsamem Wohnsitz*“, „*in einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz*“, „*verheiratet*“, „*geschieden*“, „*verwitwet*“ und „*anderes*“ (Schmiedeberg et al., 2015). Zusätzlich wurde die Dauer der Beziehung erhoben, um einen möglichen „Honeymoon Effekt“ neuer Beziehungen zu erfassen. Das Item wurde wie folgt formuliert: „Wie lange befinden Sie sich in Ihrer derzeitigen Beziehung?“ Die Antwortmöglichkeiten reichten von 1 = „*weniger als sechs Monate*“, 2 = „*zwischen*

sechs Monaten und einem Jahr“, 3 = *„länger als ein Jahr“*, 4 = *„länger als zwei Jahre“* und 5 = *„länger als drei Jahre“* (Schmiedeberg et al., 2015). Anschließend folgten Skalen zur Lebenszufriedenheit, unterschiedlichen Aspekten der Sexualität, Beziehungszufriedenheit und Selbstwert. Des Weiteren wurden einige Kontrollvariablen sowie Items zur sozialen Erwünschtheit erfragt. Im Folgenden werden die Skalen in derselben Reihenfolge vorgestellt, in der sie auch im Fragebogen erhoben wurden.

Kontrollvariablen. Unterschiedliche Kontrollvariablen, die im Fragebogen erhoben wurden, waren Items zu finanzieller Situation, dem Bestehen eines Wunsches nach einer Schwangerschaft, eine mögliche Schwangerschaft, Kinder, die im selben Haushalt leben, und Stress.

Satisfaction with Life Scale. Subjektives Wohlbefinden beziehungsweise Glück wurde mittels der Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) erhoben. Die Skala besteht aus fünf Items, welche auf einer 7-stufigen Likertskala bewertet werden. Dadurch variieren die Gesamtwerte der Skala zwischen 5 und 35. Die Kodierung der Antwortmöglichkeiten reicht von 1 = *„stimme überhaupt nicht zu“*, bis 7 = *„stimme voll und ganz zu“*. Beispielitems sind *„Meine Lebensbedingungen sind exzellent“* oder *„Ich bin mit meinem Leben zufrieden“*. Die Skala besitzt gute psychometrische Eigenschaften, mit einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .87$ und einer Retest-Reliabilität von $r_{tt} = .82$. Da die Skala nur auf Englisch verfügbar ist, wurde sie im Zuge der Studie im Tandem übersetzt und in der übersetzten Version vorgegeben (Diener et al., 1985).

Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und alternative Praktiken. Die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr wurde in einem Item erhoben, welches wie folgt formuliert ist: *„Wie oft hatten Sie in den letzten sechs Monaten durchschnittlich Geschlechtsverkehr“*. Das Item wird auf einer Skala zwischen 0 und 6 bewertet. Die Kodierung reicht von 0 = *„ich hatte noch nie Geschlechtsverkehr“*, 1 = *„ich hatte in den letzten sechs Monaten keinen Geschlechtsverkehr“*, 2 = *„ich hatte durchschnittlich ein Mal im Monat Geschlechtsverkehr“*, 3 = *„ich hatte 2 – 3 Mal im Monat*

Geschlechtsverkehr“, 4 = „*ich hatte durchschnittlich ein Mal pro Woche Geschlechtsverkehr*“, 5 = „*ich hatte durchschnittlich 2 – 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr*“ bis 6 = „*ich hatte öfter als 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr*“ (Schmiedeberg et al., 2015).

Anschließend folgte ein Item zur Frage nach alternativen sexuellen Praktiken, welches wie folgt formuliert ist: „Haben Sie in den letzten sechs Monaten alternative Praktiken (z. B.: Oral-, Analverkehr, Petting etc.) mit einem Partner ausgeübt?“. Das Muster der Bewertung dieses Items ist ident zu dem Bewertungsmuster der vorigen Frage nach der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, um einen Bezug zu dieser herzustellen. Demnach wird das Item genauso auf einer Skala von 0 bis 6 bewertet. Die Kodierung reicht ebenfalls von 0 = „*ich habe noch nie alternative Praktiken ausgeübt*“ bis 6 = „*ich habe öfter als 3 Mal pro Woche alternative Praktiken ausgeübt*“.

Sociosexual Orientation Inventory. Die Skala Sociosexual Orientation Inventory (SOI-R) wurde vorgegeben, um individuelle Unterschiede in Bezug auf ungebundene sexuelle Beziehungen festzustellen (Penke, 2011). Mit neun Items werden drei Facetten bezüglich Soziosexualität (SO) erhoben. Die drei Facetten beziehen sich auf vergangenes Verhalten mit wechselnden Sexualpartnern und Sexualpartnerinnen, die eigene Haltung zu ungebundenem Geschlechtsverkehr, sowie das sexuelle Verlangen nach Personen, mit denen man sich nicht in einer Beziehung befindet. Jeweils drei Items erfragen eine Dimension und waren auf einer 5-stufigen Likertskala zu beantworten. Ein Beispielitem der ersten Dimension lautet „Mit wie vielen verschiedenen Partnern hatten Sie innerhalb der letzten 12 Monate Sex?“. Die Kodierung der Antwortmöglichkeiten für die erste Dimension lautet: 1 = „0“, 2 = „1“, 3 = „2 bis 3“, 4 = „4 bis 7“ und 5 = „8 oder mehr“. Ein Beispielitem der zweiten Dimension ist „Geschlechtsverkehr ohne Liebe ist in Ordnung“. Die Antwortkodierung reicht von 1 = „*stimme überhaupt nicht zu*“, bis 5 = „*stimme voll und ganz zu*“. In Bezug auf die dritte Dimension wird beispielsweise folgendes Item vorgegeben: „Wie oft stellen Sie sich vor, mit einer Person Geschlechtsverkehr zu haben, mit der Sie nicht in einer ernsthaften Beziehung sind?“. Die Antwortmöglichkeiten sind 1 = „*nie*“, 2 = „*sehr selten*“, 3 = „*ungefähr einmal im Monat*“, 4 = „*ungefähr einmal in der Woche*“ und 5 = „*fast jeden Tag*“. Die psychometrischen Daten der Skala weisen eine geringe bis

moderate Interkorrelation von .17 bis .55 auf. Cronbachs Alpha variiert abhängig von Frauen und Männern zwischen $\alpha = .82$ und $\alpha = .83$ (Penke, 2011).

New Sexual Satisfaction Scale. Die sexuelle Zufriedenheit wird mittels der New Sexual Satisfaction Scale (SS) erhoben (Stulhofer, Brusko & Brouillard, 2011). Da auch diese lediglich auf Englisch verfügbar ist, wurde sie ebenso im Tandem übersetzt und in der übersetzten Version vorgegeben. Die Skala wurde sowohl für Personen in einer Beziehung als auch für Personen, die sich momentan in keiner festen Beziehung befinden, konzipiert. Sie besteht aus 20 Items, welche auf einer 5-stufigen Likertskala zu bewerten waren. Die Kodierung der Antworten reicht von 1 = „überhaupt nicht zufrieden“, bis 5 = „extrem zufrieden“. Formuliert sind die Items in Form von Aussagen, wobei das Ausmaß der Zufriedenheit mit diesen bewertet werden soll. Die Instruktion der Items lautet „Denken Sie über Ihre sexuellen Aktivitäten in den letzten sechs Monaten nach. Bitte bewerten Sie Ihre Zufriedenheit mit den folgenden Aspekten.“ Beispielitems sind „Mein Fokus während sexueller Aktivitäten“ oder „Die Initiation meines Partners für sexuelle Aktivitäten“. Die Skala weist gute psychometrische Eigenschaften, mit einem sehr hohen Cronbachs Alpha zwischen $\alpha = .94$ und $\alpha = .96$ auf, abhängig von den Stichproben, an denen die Skala validiert wurde. Die Retest-Reliabilität liegt zwischen $r_{tt} = .72$ und $r_{tt} = .84$ (Stulhofer et al., 2011).

Relationship Assessment Scale. Die Beziehungszufriedenheit wurde mit der Relationship Assessment Scale (RAS) erhoben (Hendrick, 1988). Die Skala besteht aus sieben Items, welche auf einer 5-stufigen Likertskala zu bewerten sind. Antwortmöglichkeiten reichten von „sehr zufrieden“ bis „nicht zufrieden“. Beispielitems waren „Wie gut erfüllt Ihr Partner Ihre Bedürfnisse?“ und „Wie gut bewerten Sie Ihre Beziehung im Vergleich zu anderen?“. Cronbachs Alpha liegt bei $\alpha = .86$, was als gut angesehen wird, die Interkorrelation der Items bei .49 (Hendrick, 1988). Auch diese Skala ist lediglich auf Englisch verfügbar, weswegen eine übersetzte Version vorgegeben wurde.

Selbstwert. Der Selbstwert (SW) wurde anhand von drei Items erhoben, welche aus einer Selbstwertskala von Rosenberg (1965), bestehend aus zehn Items,

herausgearbeitet wurden und bereits auf Deutsch verfügbar waren. Bei den Items handelt es sich um Aussagen, die Zustimmung zu diesen wurde auf einer 5-stufigen Likertskala bewertet. Die Antwortmöglichkeiten reichen von 1 = „*trifft überhaupt nicht zu*“ bis 5 = „*trifft voll und ganz zu*“. Die zu bewertenden Aussagen lauten: „Manchmal denke ich, dass ich wertlos bin“, „Ich mag mich so, wie ich bin“ und „Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden“ (Thönnissen et al., 2014).

Social Desirability Scale. Als Abschluss des Fragebogens wurde eine Skala zur Erfassung des sozial erwünschten Antwortverhaltens (SE) vorgegeben, welche bereits auf Deutsch verfügbar war. Diese besteht aus 12 Items, welche auf einer 5-stufigen Antwortskala zu beantworten sind. Die Antwortmöglichkeiten reichen von 1 = „*nie*“ bis 5 = „*immer*“. Beispielitems sind „Ich bin in guter körperlicher und seelischer Verfassung“ oder „Ich lasse mich von anderen Menschen leicht einschüchtern“. Die Skala weist gute psychometrische Eigenschaften mit einer Trennschärfe von $r_{it} = .51$ und einem Cronbachs Alpha von $\alpha = .84$ auf (Mummendey & Eifler, 1993).

Vorgehen

Die Rekrutierung der Probanden und Probandinnen erfolgte über unterschiedliche Kanäle. Dabei wurden einerseits Personen aus dem persönlichen und beruflichen Umfeld kontaktiert, andererseits wurde ein Aufruf zur Teilnahme an der Studie in unterschiedliche Foren auf Onlineplattformen geschickt. Der Fragebogen wurde online und im Einzelsetting von den Probanden und Probandinnen bearbeitet. Die Datenerhebung erfolgte im Zeitraum vom 31.3. bis 7.5.2020.

Auswertung

Die statistische Auswertung der erhobenen Daten wurde mittels SPSS 25.00 für Windows durchgeführt. Das festgelegte Signifikanzniveau lag bei $p \leq .05$, sofern nicht explizit anders angegeben.

Folgende statistische Verfahren kamen zur Überprüfung der Hypothesen zur Anwendung: Zu Beginn wurde eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt, um die interne Konsistenz der Faktoren zu untersuchen, wobei Cronbachs Alpha berechnet wurde.

Für die Skala der sexuellen Zufriedenheit wurden sowohl die Reliabilität der Gesamtskala als auch die Reliabilität der Subskalen, genauer gesagt die der eigenen Sexualität und der des Partners, berechnet. Ebenso wurden bei der Skala zu Soziosexualität sowohl die Reliabilität der Gesamtskala als auch die der drei Subskalen berechnet.

Da in der Erhebung einige Kontrollvariablen erfasst wurden, wurde im Vorfeld mittels Korrelationsanalyse untersucht, ob und zwischen welchen Variablen ein signifikanter Zusammenhang besteht. Dies diente dem Zweck, dass keine große Anzahl von Kontrollvariablen, sondern lediglich die für die Fragestellung relevanten in der Hypothesenberechnung mitberücksichtigt wurden. Um die Zusammenhänge zwischen zwei intervallskalierten Variablen zu überprüfen, wurde ein Pearson-Test angewandt. Die Überprüfung von Zusammenhängen zwischen einer ordinal- und einer intervallskalierten Variable erfolgte mittels des Spearman-Test. Dieser wurde auch für Berechnungen von Korrelationen zwischen Beziehungsdauer und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr sowie zwischen Alter und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, durchgeführt. Für Berechnungen mit nominalen Variablen wurde der Chi-Quadrat-Test für Unabhängigkeit mit einer Kreuztabelle herangezogen. Dieser prüft, inwiefern zwei oder mehrere Variablen statistisch unabhängig sind.

Im Zuge von Berechnungen der deskriptiven Statistiken wurden, zusätzlich zur bereits erwähnten Spearman Korrelation, eine Rangvarianzanalyse, in Form des Kruskal-Wallis-Test, sowie der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt.

Des Weiteren wurden in der Auswertung eine Mediations- und eine Moderationsanalyse durchgeführt. Die Hypothesen wurden mittels dieser zwei unterschiedlichen Analyse Methoden untersucht da, bezüglich des Einflusses von Drittvariablen, zwischen Moderator und Mediator unterschieden wird.

Moderator. Als Moderator wird eine Drittvariable bezeichnet, die sowohl die Richtung, als auch die Stärke eines Zusammenhangs zwischen einer unabhängigen (Prädiktor A) und einer abhängigen Variable (Outcome), beeinflussen kann (Baron & Kenny, 1986). Als Moderatoreffekt wird eine Interaktion zwischen einer unabhängigen Variable (Prädiktor A) und einem Moderator (Prädiktor B) bezeichnet. Dieser wird angenommen, sofern die Interaktion einen signifikanten Einfluss auf die abhängige

Variable ausübt. Hier wird von einem direkten Effekt gesprochen, da jeder Prädiktor, oder deren Interaktion, direkt auf die abhängige Variable einwirken. In Abbildung 1 wird dies veranschaulicht (Baron & Kenny, 1986).

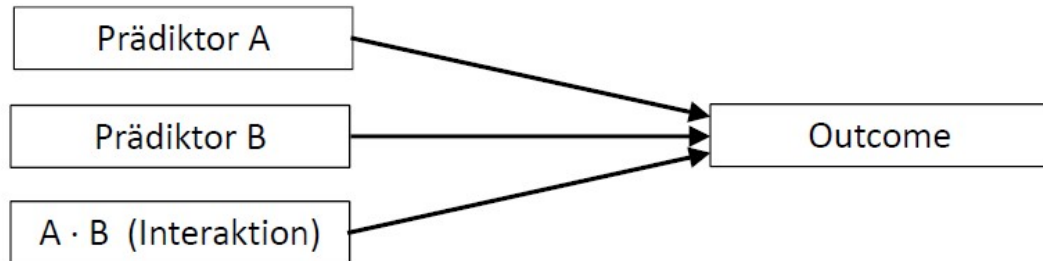


Abbildung 1. Moderatormodell

Im Zuge der durchgeführten Moderationsanalyse wurde demnach ein möglicher moderierender Effekt einer Drittvariable auf den Zusammenhang zwischen Prädiktor A und Outcome überprüft. Dabei wurde eine bilineare Interaktion angenommen, was den Effekt des Prädiktors auf das Outcome, in Form einer Regressionsgeraden, beschreibt. Auch die Regression wird vom Moderator in einem linearen Sinn beeinflusst (Baltes-Götz, 2018).

Mediator. Bei einer Mediation wird davon ausgegangen, dass der Zusammenhang zwischen einer unabhängigen Variable (Prädiktor A) und einer abhängigen Variable durch eine Drittvariable (Prädiktor B) mediiert wird (Baron & Kenny, 1986). Im Gegensatz zu einem Moderatoreffekt, kann durch einen Mediator ein indirekter Effekt, auf eine abhängige Variable (Outcome) vermittelt werden. Demnach wird der Zusammenhang zwischen abhängiger (Prädiktor A) und unabhängiger Variable (Outcome), durch die Drittvariable des Mediators vermittelt, die den Effekt mediiert. Diese Annahme wird in Abbildung 2 veranschaulicht (Baron & Kenny, 1986).

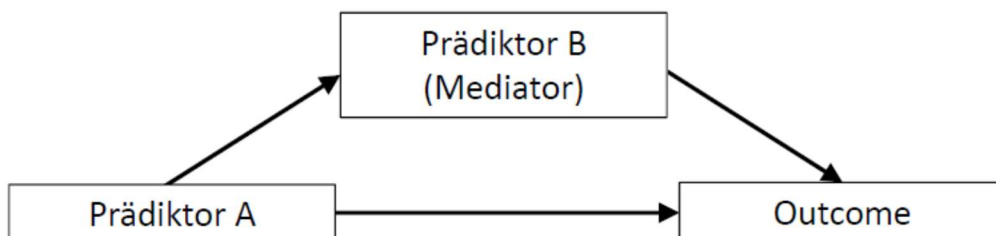


Abbildung 2. Mediatormodell

Im Zuge der durchgeführten Mediationsanalyse wurde demnach untersucht, inwiefern der Zusammenhang zwischen einer unabhängigen und einer abhängigen Variable durch eine Drittvariable vermittelt wird (Baltes-Götz, 2018). In der Berechnung wurden die Voraussetzungen für eine Mediationsanalyse berücksichtigt, welche sich auf zeitlich vorgeordnete Ursachen, eine experimentelle Manipulation und randomisierte Gruppeneinteilungen beziehen. Ein direkter Effekt wird angenommen, wenn unter Kontrolle des Einflusses des Mediators der Zusammenhang zwischen Prädiktor X und Outcome Y aufgezeigt wird. Liegt ein indirekter Effekt vor, wird die Beziehung zwischen X und Y über den vermittelnden Effekt des Mediators untersucht (Baltes-Götz, 2018).

Sowohl die Mediationsanalyse, als auch die Moderationsanalyse wurde mittels PROCESS-Makro untersucht. Der Einfluss von Drittvariablen kann auf verschiedene Arten in eine Berechnung einbezogen werden, eine Mediation wird dabei als Modell 4 bezeichnet, eine Moderation als Modell 1.

Weiters wurde ein Pfadmodell berechnet, in dem alle Variablen berücksichtigt wurde. Es wurde dafür eine Regressionsanalyse durchgeführt, um Abhängigkeiten zwischen Variablen zu überprüfen.

Im Fragebogen, welcher zur Erhebung herangezogen wurde, war in der Skala zur Lebenszufriedenheit das erste Item, „*Ich mag mich so wie ich bin.*“ zwei Mal auszuwählen. Da die Personen nicht bei den zwei Items nicht dieselben Antworten gaben, wurde der Durchschnittswert aus diesen gebildet. Im Zuge der weiteren Analyse zur Hypothesenprüfung, wurde mit dem Durchschnittswert aus den beiden Antworten gerechnet.

Ergebnisse

Anhand der herangezogenen Stichprobe wurden zur Überprüfung der Hypothesen verschiedene Variablen inkludiert. Berücksichtigt wurden die Lebenszufriedenheit ($MW = 5.33$, $SD = .99$), sexuelle Zufriedenheit ($MW = 3.58$, $SD = .69$), Beziehungszufriedenheit ($MW = 4.44$, $SD = .56$), sowie Selbstwert ($MW = 3.96$, $SD = .82$).

Deskriptivstatistik

Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. In Bezug auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr wurden die folgenden drei Antworten am häufigsten gewählt. 55 (24,2%) Probanden und Probandinnen gaben an, im Durchschnitt einmal pro Woche Geschlechtsverkehr zu haben. 44 (19,4%) Probanden und Probandinnen wählten die Antwort, zwei bis drei Mal im Monat Geschlechtsverkehr zu haben. Die Angabe zwei bis drei Mal pro Woche Geschlechtsverkehr zu haben, wurde von 40 (17,6%) Probanden und Probandinnen ausgewählt. Die Angabe noch nie Geschlechtsverkehr gehabt zu haben, wurde von 5 (2,2%) Probanden und Probandinnen gewählt. In Abbildung 3 ist die Verteilung der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr grafisch veranschaulicht.

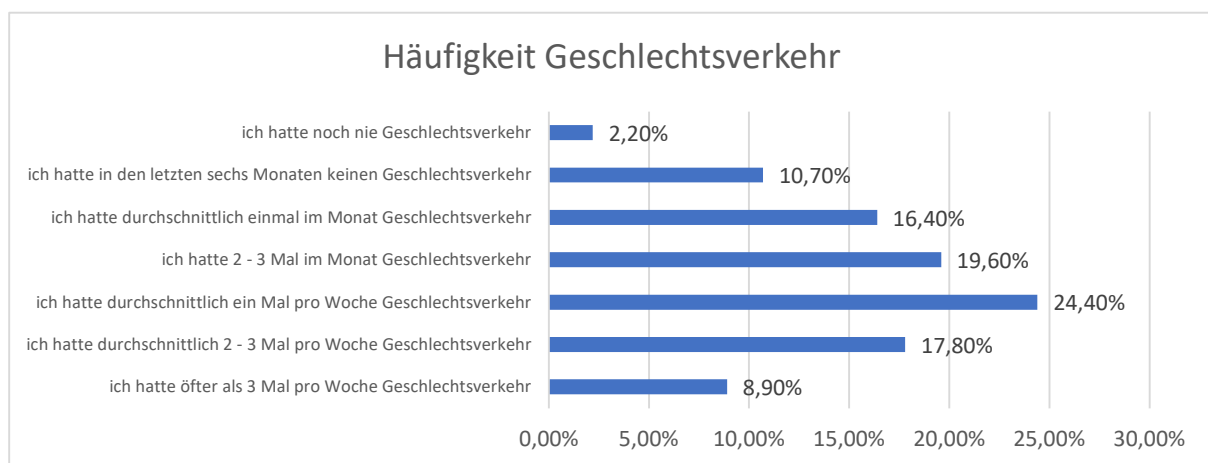


Abbildung 3. Verteilung der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

Alternative sexuelle Praktiken. Bei der Erhebung bezüglich der ausgeübten alternativen sexuellen Praktiken, gaben 51 (22,5%) Probanden und Probandinnen an,

diese zwei bis drei Mal im Monat durchzuführen. 48 (21.1%) Personen übten durchschnittlich einmal im Monat alternative sexuelle Praktiken aus. Die Auswahl durchschnittlich ein Mal pro Woche alternativen sexuellen Praktiken nachzugehen, wurde von 43 (18.9%) Personen angegeben. 7 (3.1%) Probanden und Probandinnen gaben an, noch nie alternative Praktiken ausgeübt zu haben. In Abbildung 4 ist die Verteilung bezüglich des Ausübens alternativer sexueller Praktiken grafisch veranschaulicht.

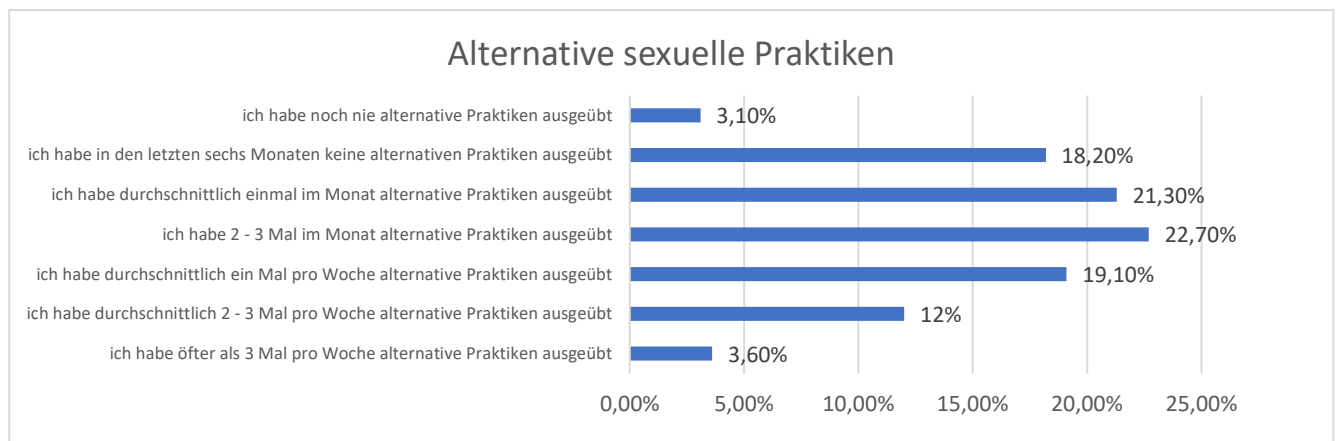


Abbildung 4. Alternative sexuelle Praktiken

Anschließend wurde die Tendenz der Stichprobe, alternative sexuelle Praktiken auszuüben untersucht. Anhand der Ergebnisse, welche in Abbildung 5 grafisch veranschaulicht sind, ist zu erkennen, dass es sich bei der Ausübung alternativer sexueller Praktiken beinahe um eine Normalverteilung handelt. Die genauen Werte, vor allem in Bezug auf Mittelwert und Schiefe sind in Tabelle 1 ersichtlich. Anhand der Ergebnisse ($MW = 3.87$, $SD = 1.49$) ist ersichtlich, dass die Stichprobe keine eindeutige Tendenz bezüglich der Ausübung alternativer sexueller Praktiken aufweist. Die Verteilung der Werte deutet auf eine minimale Rechtsschiefe hin, diese ist jedoch nicht signifikant. Anhand der Verteilung können beispielsweise keine Aussagen getroffen werden, dass die Stichprobe besonders oft oder besonders selten alternative sexuelle Praktiken ausübt.

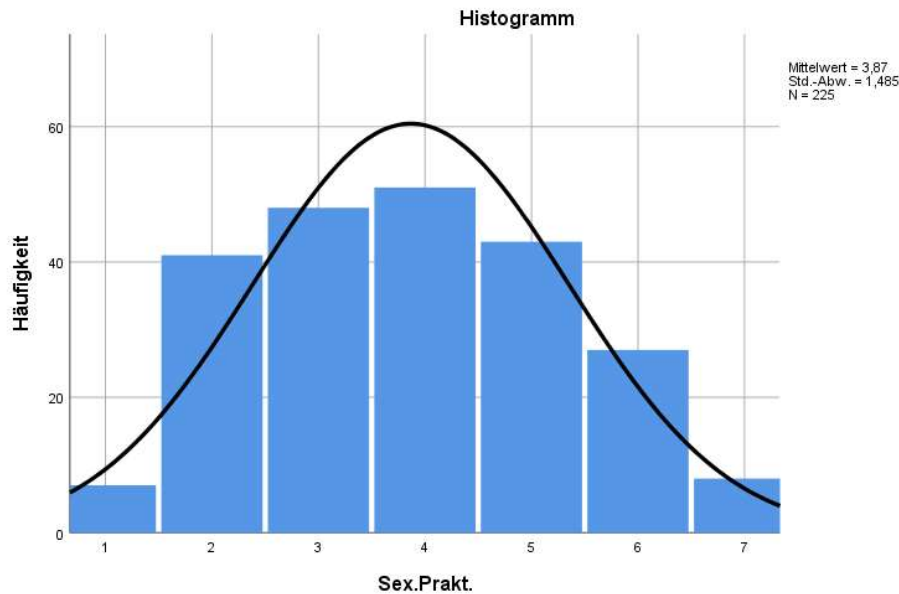


Abbildung 5. Verteilung der Ausübung alternativer sexueller Praktiken; 1 = ich habe noch nie alternative Praktiken ausgeübt; 2 = ich habe in den letzten sechs Monaten keine alternativen Praktiken ausgeübt; 3 = ich habe 2 – 3 Mal im Monat alternative Praktiken ausgeübt; 4 = ich habe durchschnittlich ein Mal pro Woche alternative Praktiken ausgeübt; 5 = ich habe durchschnittlich 2 – 3 Mal pro Woche alternative Praktiken ausgeübt; 6 = ich habe öfter als 3 Mal pro Woche alternative Praktiken ausgeübt

Tabelle 1

Statistiken zur Ausübung alternativer sexueller Praktiken

N	225
Mittelwert	3.87
Standardfehler des Mittelwerts	0.099
Median	4
Standardabweichung	1.485
Schiefte	0.149
Standardfehler der Schiefe	0.162
Kurtosis	-0.779
Standardfehler der Kurtosis	0.323

Beziehungsstatus und Beziehungsdauer. 77 (33.9%) Probanden und Probandinnen gaben an ledig zu sein. 71 (31.3.%) der Studienteilnehmer und Studienteilnehmerinnen waren in einer Beziehung mit gemeinsamen Wohnsitz. 52 Personen (22.9%) befanden sich zum Erhebungszeitpunkt in einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz. Bei 84 (37.0%) Probanden und Probandinnen, die auswählten in einer Beziehung zu sein, dauerte diese länger als drei Jahre. Bei 27 (11.9%)

Personen betrug die Länge der Beziehung länger als zwei Jahre, beziehungsweise bei 23 (10.1%) Probanden und Probandinnen länger als ein Jahr. Zur Veranschaulichung sind die Deskriptivstatistiken sowohl zu Beziehungsstatus als auch zur Beziehungsdauer in Tabelle 2 und 3 veranschaulicht.

Tabelle 2

Beziehungsstatus

	Häufigkeit	Prozent
Ledig	77	33.9%
In einer Beziehung mit gemeinsamen Wohnsitz	71	31.3%
In einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz	52	22.9%
Verheiratet	12	5.3%
In einer Fernbeziehung	8	3.5%
Anderes	5	2.2%
Geschieden	1	0.4%

Tabelle 3

Beziehungsdauer

	Häufigkeit	Prozent
Länger als drei Jahre	84	37%
Länger als zwei Jahre	27	11.9%
Länger als ein Jahr	23	10.1%
Zwischen sechs Monaten und einem Jahr	21	9.3%
Weniger als sechs Monate	12	5.3%

Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. In den Berechnungen wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr untersucht. Hierfür wurden lediglich die Beziehungstypen ledig, in einer Beziehung mit gemeinsamen Wohnsitz und in einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz herangezogen. Für die Berechnung wurde eine Rangvarianzanalyse, mittels Kruskal-Wallis-Test durchgeführt, um zu überprüfen inwiefern sich die drei Beziehungstypen, in Bezug auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, voneinander unterscheiden.

Anhand der Ergebnisse kann angenommen werden, dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen Beziehungsstatus und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr gibt. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 4 und 5 veranschaulicht.

Tabelle 4

Prüfung eines Zusammenhangs zwischen Beziehungsstatus und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

Ränge			
	Beziehungs- typen	N	Mittlerer Rang
Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Ledig	77	57.48
	In einer Beziehung mit gemein- samen Wohnsitz	70	123.71
	In einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz	52	131.04
	Gesamt	199	

Tabelle 5

Statistik für Kruskal-Wallis-Test

	Häufigkeit Geschlechtsverkehr
Kruskal-Wallis H	71.347
df	2
Asymptotische Signifikanz	.000

Anmerkung. Gruppenvariable: Beziehungstypen; $p < .01$.

Anhand der Ergebnisse ist erkennbar, dass sich die Beziehungstypen ledig, in einer Beziehung mit gemeinsamen Wohnsitz und in einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz, in Bezug auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr signifikant voneinander unterscheiden. Dies ist ebenso anhand der mittleren Ränge herauszulesen. So herrscht vor allem zwischen der Gruppe der Ledigen und Personen in einer Beziehung ein großer Unterschied bezüglich der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Demnach sind Personen in einer Beziehung, unabhängig vom gemeinsamen Wohnsitz, öfter sexuell aktiv als Ledige. Zwischen Personen in einer Beziehung mit gemeinsamem Wohnsitz und mit getrenntem Wohnsitz herrscht ebenfalls ein Unterschied bezüglich der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, wonach Personen in einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz etwas häufiger sexuell aktiv sind. Dieser Unterschied ist jedoch gering. Als Ursache dafür, dass Personen in einer Beziehung mit getrenntem Wohnsitz etwas häufiger Geschlechtsverkehr haben, könnte der Prozess der Gewöhnung gelten. Ähnlich wie zu Beginn einer Partnerschaft, wo die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr deutlich erhöht ist und sich im Laufe der Beziehung, aufgrund von Gewöhnung, verringert (Löwenstein et al.2015). Ebenso könnten sich Paare mit gemeinsamen Wohnsitz schneller aneinander gewöhnen, weshalb die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr niedriger sein könnte, als es bei Paaren mit getrenntem Wohnsitz der Fall ist. Die genaue Verteilung des Zusammenhangs zwischen Beziehungsstatus und Geschlechtsverkehr ist in Abbildung 6, anhand eines Boxplot Diagramms veranschaulicht.

Aufgrund eines Fehlers in der Fragebogenprogrammierung wurde für die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr nicht der Wert 1 als erster Wert verwendet, sondern der Wert zwei, dies muss in der folgenden Betrachtung der Abbildungen berücksichtigt werden, ist jedoch für die Berechnungen und Ergebnisse nicht relevant.

Kruskal-Wallis-Test bei unabhängigen Stichproben

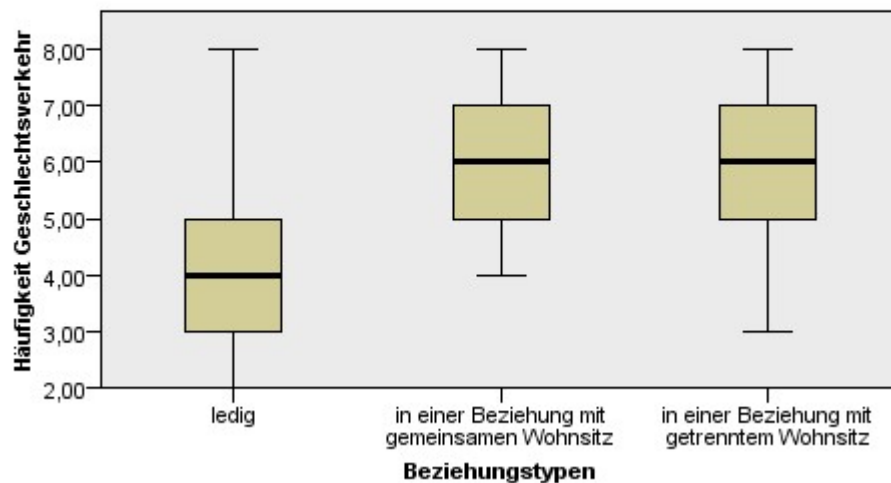


Abbildung 6. Unterschiede zwischen den drei Beziehungstypen in Bezug auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr; Häufigkeit von Geschlechtsverkehr: 2 = ich hatte noch nie Geschlechtsverkehr; 3 = ich hatte in den letzten sechs Monaten keinen Geschlechtsverkehr; 4 = ich hatte durchschnittlich einmal im Monat Geschlechtsverkehr; 5 = ich hatte 2 – 3 Mal im Monat Geschlechtsverkehr; 6 = ich hatte durchschnittlich ein Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 7 = ich hatte durchschnittlich 2 – 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 8 = ich hatte öfter als 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr

Zusammenhang zwischen Beziehungsdauer und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Bezüglich eines Zusammenhangs zwischen Beziehungsdauer und Geschlechtsverkehr wurden Berechnungen, in Form von Rangkorrelationen aufgestellt. Hierbei wurde der Spearman'sche Rangkorrelationskoeffizient zur Prüfung herangezogen. Zwischen Beziehungsdauer und der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr kann anhand der Spearman Korrelation ein signifikanter Zusammenhang angenommen werden ($r = -.354$). Es handelt sich dabei um eine mittlere negative Korrelation. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 6 ersichtlich.

Tabelle 6

Prüfung eines Zusammenhangs zwischen Beziehungsdauer und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

			Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Beziehungsdauer
Spearman- Rho	Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Korrelations- koeffizient	1.000	-.354**

		Sig. (2-seitig)	.	.000
		N	225	166
	Beziehungsdauer	Korrelations- koeffizient	-.354**	1.000
		Sig. (2-seitig)	.000	.
		N	166	167

Anmerkung. *p <.05. **p<.01.

Zwischen der Beziehungsdauer und der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr wurde ein signifikanter negativer Zusammenhang aufgezeigt. Dies bedeutet, dass sich die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr mit Dauer der Beziehung verringert. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit bereits publizierten Forschungsergebnissen, wonach Paare zu Beginn einer Beziehung häufiger sexuell aktiv sind, im Laufe der Beziehungsdauer jedoch weniger (Löwenstein et al., 2015).

Schwangerschaft. Die der Frage nach einer möglichen bestehenden Schwangerschaft verneinten 223 (98.2%) der Befragten. Ebenso wurde die Frage nach einem Schwangerschaftswunsch von 205 (90.3%) Probanden und Probandinnen verneint.

Zusammenhang zwischen Kindern und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Die Frage nach Kindern, die im Haushalt leben, wurde 209 (92.1%) Befragten verneint. Die genaue Verteilung der Werte bezüglich der Frage nach Kindern, ist in Tabelle 7 ersichtlich.

Tabelle 7

Frage nach Kindern im selben Haushalt

	Häufigkeit	Prozent
Nein, es gibt keine Kinder	209	92.1%
Ja, das jüngste Kind ist zwischen drei und 18 Jahren alt	8	3.5%
Ja, das jüngste Kind ist weniger als ein Jahr alt	3	1.3%

Ja, das jüngste Kind ist zwischen einem und zwei Jahren alt	3	1.3%
Ja, das jüngste Kind ist über 18 Jahre alt	1	4%

Anschließend wurde untersucht ob ein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Kindern besteht. Hierfür wurde ein Mann-Whitney-U-Test berechnet, um zu untersuchen ob sich Personen mit oder ohne Kinder in der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr unterscheiden. Bei der Berechnung wurde lediglich zwischen Personen mit Kindern, beziehungsweise ohne Kinder unterschieden, ohne dies genauer zu differenzieren. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 8 und 9 veranschaulicht.

Tabelle 8

Prüfung eines Zusammenhangs zwischen Kindern und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

Ränge				
	Kinder	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Häufigkeit Geschlechtsverkehr	Nein	209	112.06	23420.50
	Ja	16	125.28	2004.50
	Gesamt	225		

Tabelle 9

Statistik für Mann-Whitney-U-Test

	Häufigkeit Geschlechtsverkehr
Mann-Whitney-U	1475.500
Wilcoxon-W	23420.500
Z	-.797
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	.426

Anmerkung. Gruppenvariable: Kinder; .p <.05.

Die Ergebnisse zeigen, dass kein signifikanter Zusammenhang ($p = .426$) zwischen Personen mit oder ohne Kinder, in Bezug auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, besteht. Auf die Effektstärke wird hier nicht eingegangen, da sie schwach ausfällt. Auch anhand der mittleren Ränge ist zu erkennen, dass beinahe kein Unterschied zwischen den beiden Gruppen herrscht. Eine mögliche Erklärung wäre die geringe Anzahl an Probanden und Probandinnen, welche angaben Kinder zu haben. Die Verteilung ist in Abbildung 7 grafisch veranschaulicht.

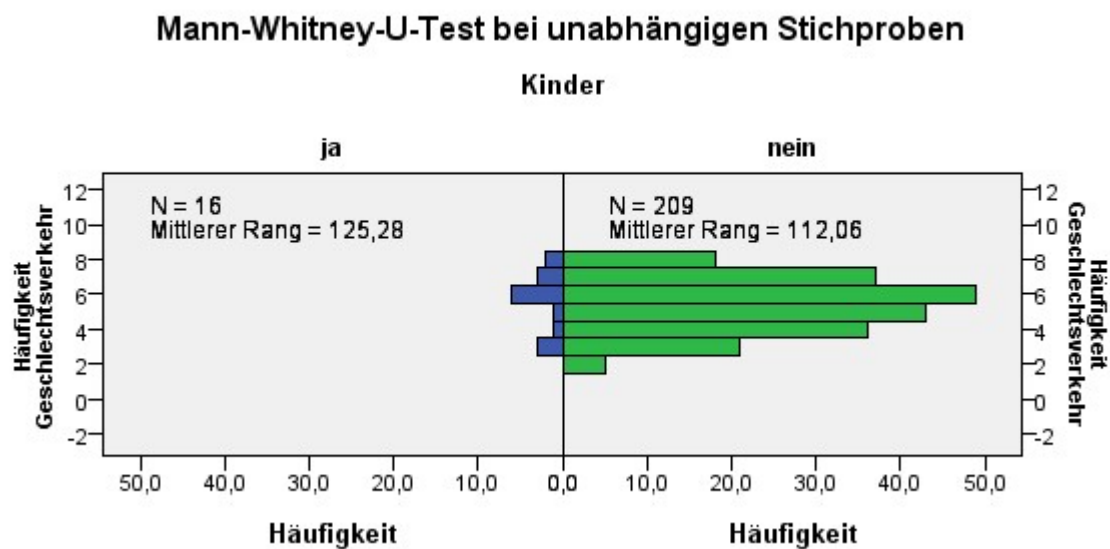


Abbildung 7. Unterschied zwischen Personen mit und ohne Kinder und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr; Häufigkeit von Geschlechtsverkehr: 2 = ich hatte noch nie Geschlechtsverkehr; 3 = ich hatte in den letzten sechs Monaten keinen Geschlechtsverkehr; 4 = ich hatte durchschnittlich einmal im Monat Geschlechtsverkehr; 5 = ich hatte 2 – 3 Mal im Monat Geschlechtsverkehr; 6 = ich hatte durchschnittlich ein Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 7 = ich hatte durchschnittlich 2 – 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 8 = ich hatte öfter als 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr

Zusammenhang zwischen Alter und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr.

Im Zuge der Datenanalyse wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen Alter und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr untersucht. Hierfür wurden unterschiedliche Berechnung durchgeführt. Zum einen wurde erneut ein Mann-Whitney-U-Test durchgeführt, wobei der Median gebildet wurde ($z = 26$) und die Personen in Gruppen bis inklusive 26 Jahren, sowie ab 27 Jahren, eingeteilt wurden. Zwischen den Altersgruppen wurde kein signifikanter Zusammenhang ($p = .509$), in Bezug auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr festgestellt. Auch hier wird nicht genauer auf die Effektstärke eingegangen, da diese extrem schwach ausfällt. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 10 und 11 ersichtlich.

Tabelle 10

Prüfung eines Zusammenhangs zwischen Alter und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

Ränge				
	Alter nach Median	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Häufigkeit Geschlechtsverkehr	Bis inklusive 26	132	113.29	14954.50
	Ab 27	89	107.60	9576.50
	Gesamt	221		

Tabelle 11

Statistik für Mann-Whitney-U-Test

	Häufigkeit Geschlechtsverkehr
Mann-Whitney-U	5571.500
Wilcoxon-W	9576.500
Z	-.660
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	.509

Anmerkung. Gruppenvariable: Alter nach Median; $.p < .05$.

Anhang der Ergebnisse ist ersichtlich, dass sich die Altersgruppen bezüglich der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr nicht signifikant unterscheiden und somit kein

signifikanter Zusammenhang zwischen Alter und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr herrscht. Dies ist ebenso an den mittleren Rängen erkennbar, die sich nur minimal unterscheiden. In Abbildung 8 sind die Ergebnisse grafisch veranschaulicht, wobei zu erkennen ist, dass sich die beiden Altersgruppen in ihrer Verteilung ähneln.

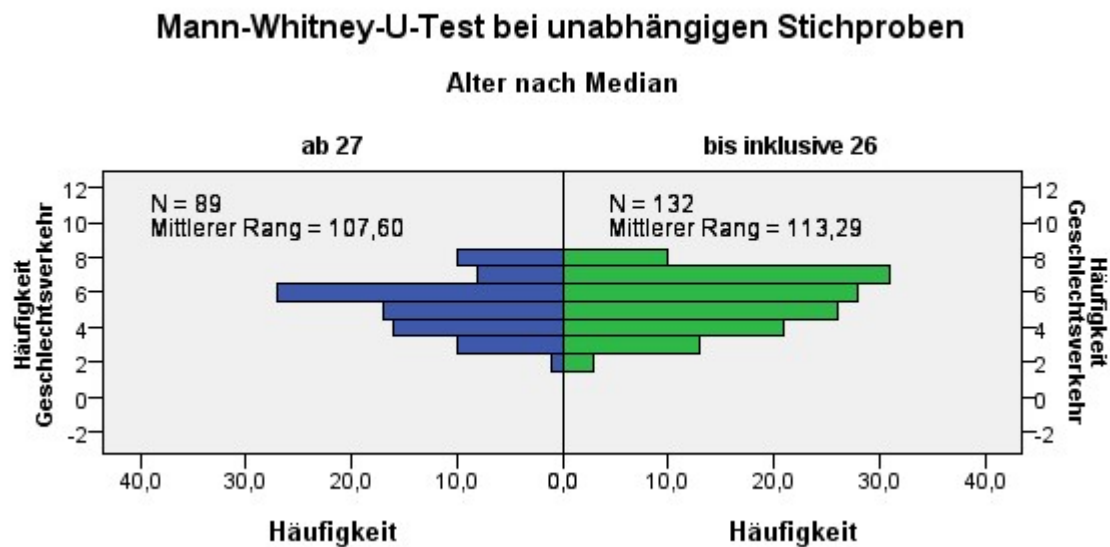


Abbildung 8. Unterschied zwischen Altersgruppen und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr; Häufigkeit von Geschlechtsverkehr: 2 = ich hatte noch nie Geschlechtsverkehr; 3 = ich hatte in den letzten sechs Monaten keinen Geschlechtsverkehr; 4 = ich hatte durchschnittlich einmal im Monat Geschlechtsverkehr; 5 = ich hatte 2 – 3 Mal im Monat Geschlechtsverkehr; 6 = ich hatte durchschnittlich ein Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 7 = ich hatte durchschnittlich 2 – 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 8 = ich hatte öfter als 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr

Zusätzlich zum Mann-Whitney-U-Test wurde eine Rangkorrelation nach Spearman durchgeführt, welche sowohl mit Alter nach dem Median als auch mit Alter als metrische Variable berechnet wurde. Auch diese Ergebnisse zeigen, dass es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen unterschiedlichen Altersgruppen und der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr gibt. In Tabelle 12 und 13 sind die detaillierten Ergebnisse veranschaulicht.

Tabelle 12

Rangkorrelation nach Spearman für einen Zusammenhang zwischen Alter nach Median und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

			Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Alter nach Median
Spearman- Rho	Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Korrelations- koeffizient	1.000	-.045
		Sig. (2-seitig)	.	.510
		N	225	221
	Beziehungsdauer	Korrelations- koeffizient	-.045	1.000
		Sig. (2-seitig)	.510	.
		N	221	222

Tabelle 13

Rangkorrelation nach Spearman für einen Zusammenhang zwischen Alter als metrische Variable und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

			Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Alter als metrische Variable
Spearman- Rho	Häufigkeit Geschlechts- verkehr	Korrelations- koeffizient	1.000	.054
		Sig. (2-seitig)	.	.424
		N	225	221
	Beziehungsdauer	Korrelations- koeffizient	.054	1.000
		Sig. (2-seitig)	.424	.
		N	221	222

Eine mögliche Erklärung für einen fehlenden Zusammenhang zwischen Alter und der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr ist, dass die Altersverteilung insgesamt sehr nahe beieinander liegt und das durchschnittliche Alter der Stichprobe bei $MW = 26.54$ ($SD = 5.12$) liegt.

Zusammenhang zwischen Geschlecht und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Im Zuge der Datenanalyse wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen Geschlecht und der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr untersucht. Hierfür wurde ein wiederum ein Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Für die Berechnung wurde die Variable Geschlecht umkodiert, um lediglich Frauen und Männer in die Analyse miteinzubeziehen. Es konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen Frauen und Männern, bezüglich der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr festgestellt werden ($p = .949$). Dies ist ebenso anhand der mittleren Ränge ersichtlich, die sich nahezu gleichen. Auf die Effektstärke wird nicht genauer eingegangen, da diese schwach ausfällt. Die genauen Werte der Analyse sind in Tabelle 14 und 15 veranschaulicht.

Tabelle 14

Prüfung eines Zusammenhangs zwischen Geschlecht und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

Ränge				
	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Häufigkeit Geschlechtsverkehr	Weiblich	145	112.20	16269.00
	männlich	78	111.63	8707.00
	Gesamt	223		

Tabelle 15

Statistik für Mann-Whitney-U-Test

	Häufigkeit Geschlechtsverkehr
Mann-Whitney-U	5626.000
Wilcoxon-W	8707.000
Z	-.064
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	.949

Anmerkung. Gruppenvariable: Geschlecht; $p < .05$.

Anhand dieser Ergebnisse können keine Rückschlüsse auf einen Unterschied in der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, abhängig vom Geschlecht, gezogen werden. Im Gegensatz dazu wurde bei bereits publizierten Studien, beispielsweise bei Blanchflower und Oswald (2004) ein Geschlechterunterschied festgestellt. Sie postulierten, dass die durchschnittliche Häufigkeit von Geschlechtsverkehr für Frauen bei einem Mal pro Monat lag, bei Männern hingegen bei zwei bis drei Mal (Blanchflower & Oswald, 2004). Die Verteilung ist in Abbildung 9 grafisch veranschaulicht. Ein möglicher Einfluss, der auf den fehlenden Zusammenhang zwischen Geschlecht und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr wirkt, könnte die Tatsache sein, dass die Stichprobe limitiert ist.

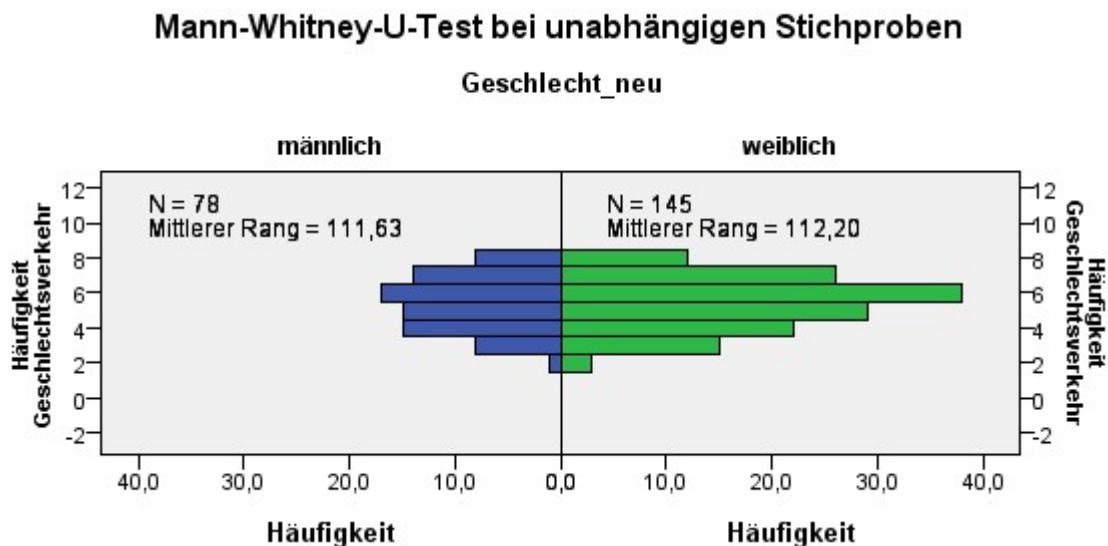


Abbildung 9. Unterschied zwischen Geschlecht und Häufigkeit von Geschlechtsverkehr; Häufigkeit von Geschlechtsverkehr: 2 = ich hatte noch nie Geschlechtsverkehr; 3 = ich hatte in den letzten sechs Monaten keinen Geschlechtsverkehr; 4 = ich hatte durchschnittlich einmal im Monat Geschlechtsverkehr; 5 = ich hatte 2 – 3 Mal im Monat Geschlechtsverkehr; 6 = ich hatte durchschnittlich ein Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 7 = ich hatte durchschnittlich 2 – 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr; 8 = ich hatte öfter als 3 Mal pro Woche Geschlechtsverkehr

Reliabilitätsanalyse

Zu Beginn der Auswertung wurden die einzelnen Variablen im Zuge einer Reliabilitätsanalyse untersucht, um die interne Konsistenz zu berechnen, wobei Cronbachs Alpha berichtet wurde. Die interne Konsistenz beschreibt das Ausmaß, in dem Items miteinander zusammenhängen und ob diese in der Analyse zu einer

Gesamtskala zusammengefasst werden können. Ein Cronbachs Alpha ab $\alpha = .8$ wird als sehr gut angesehen (Field, 2009) Die Ergebnisse der Analyse zeigen durchwegs zufriedenstellende Reliabilitäten, weswegen die Items der einzelnen Skalen zu Gesamtwerten zusammengefasst werden konnten. Die Ergebnisse der Reliabilitätsanalyse sowie die Mittelwerte und Standardabweichungen der Gesamtwerte einzelner Skalen sind in Tabelle 16 ersichtlich.

Tabelle 16
Reliabilitätsanalyse

Skala	Cronbachs α	Anzahl der Items	MW	SD
SWL	.859	5	5.3298	0.99743
Sexual Satisfaction Scale (eigene Sexualität)	.916	13	3.5356	0.72611
Sexual Satisfaction Scale (Sexualität des Partners)	.880	7	3.6425	0.80598
Sexual Satisfaction Scale gesamt	.934	20	3.5770	0.68991
RAS	.848	7	4.4366	0.55856
Selbstwert	.854	3	3.9593	0.81525
Soziale Erwünschtheit	.811	12	3.4965	0.54703
SOI-R 1-3	.829	3	2.7922	1.09516
SOI-R 4-6	.836	3	3.9342	1.01818
SOI-R 7-9	.857	3	2.7848	1.06520
SOI-R Gesamt	.864	9	3.1847	0.84147

Anmerkung. SWL = Satisfaction with life; RAS = Beziehungszufriedenheit; SOI-R = Soziosexualität.

Korrelationsanalyse

Um den Einfluss von Kontrollvariablen auf die Hypothesen zu untersuchen, wurden Korrelationsanalysen durchgeführt, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen Kontrollvariablen aufzeigen sollten, um zu überprüfen ob diese in die Hypothesenüberprüfung mit einbezogen werden.

Folgende Ergebnisse resultierten aus der Korrelationsanalyse nach Pearson. Es zeigt sich eine signifikante positive Korrelation zwischen sozialer Erwünschtheit und

den Variablen Lebenszufriedenheit, Selbstwert, sowie der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Signifikante negative Korrelationen werden zwischen Soziosexualität und den Variablen Lebenszufriedenheit, sowie Beziehungszufriedenheit aufgezeigt. Zwischen finanziellem Status und den Variablen Lebenszufriedenheit, sexueller Zufriedenheit, sowie Selbstwert wurden signifikante positive Korrelationen verzeichnet. Stress korreliert signifikant negativ mit Lebenszufriedenheit, sowie den Variablen sexueller Zufriedenheit und Selbstwert. Sowohl für Alter als auch für eine mögliche Schwangerschaft sind keine signifikanten Korrelationen ersichtlich. Auf Basis dieser Korrelationen konnten die Kontrollvariablen soziale Erwünschtheit (SE) ($MW= 3.50$, $SD= 0.55$) Sosciosexual Orientation Inventory (SO) ($MW= 3.19$, $SD= 0.84$), finanzieller Status, Stress und Geschlecht in der Hypothesenberechnung berücksichtigt werden. Die Kontrollvariablen Alter und Schwangerschaft wurden auf Basis der Korrelationsanalyse nicht in die Hypothesenberechnung inkludiert. Die detaillierten Ergebnisse und Werte der Korrelationsanalyse nach Pearson sind in Tabelle 17 ersichtlich.

Tabelle 17

Korrelation nach Pearson zu Kontrollvariablen

	Pearson r				
	SWL	SS	RAS	SW	Häufigkeit Geschlechtsverkehr
SE	.462**	.130	.095	.602**	.144*
SO	-.207**	-.080	-.279**	.000	.028
Finanzieller Status	.491**	.163*	.076	.262**	.042
Stress	-.331**	-.136*	-.157	-.336**	-.050
Alter	-.017	.068	-.028	.026	.111
Schwangerschaft	.007	.017	.060	.025	.097
Geschlecht	.016	-.062	-.052	.165*	.000

Anmerkung. SE = soziale Erwünschtheit; SO = Soziosexualität; SWL = Lebenszufriedenheit; SS = sexuelle Zufriedenheit; RAS = Beziehungszufriedenheit; SW = Selbstwert.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Die Korrelationsanalyse nach Spearman ergab folgende Ergebnisse. Zwischen Beziehungsdauer und sexueller Zufriedenheit, sowie der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr besteht eine signifikante negative Korrelation. Da keine signifikante Korrelation zwischen der Kontrollvariable Kinder, sowie einem

Schwangerschaftswunsch und den Variablen Lebenszufriedenheit, sexuelle Zufriedenheit, Beziehungszufriedenheit und Selbstwert besteht, wurden diese beiden Kontrollvariablen nicht in der Hypothesenberechnung berücksichtigt. Die genauen Werte der Korrelationsanalyse nach Spearman sind in Tabelle 18 ersichtlich.

Tabelle 18

Korrelation nach Spearman zu Kontrollvariablen

	Spearman <i>r</i>				
	SWL	SS	RAS	SW	Häufigkeit Geschlechts- verkehr
Beziehungsdauer	.093	-.199*	.018	.008	-.354**
Kinder im Haushalt	-.017	.112	.046	-.035	.083
Schwangerschafts- wunsch	.013	.058	.088	-.026	.101

Anmerkung. SWL = Lebenszufriedenheit; SS = sexuelle Zufriedenheit; RAS =

Beziehungszufriedenheit; SW = Selbstwert.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Anhand des Chi-Quadrat Test wurde eine signifikante positive Korrelation zwischen sexueller Orientierung und Selbstwert, sowie Häufigkeit von Geschlechtsverkehr aufgezeigt. Ebenso besteht eine signifikante positive Korrelation zwischen Beziehungsstatus und Beziehungszufriedenheit, sowie Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Auf Basis dieser gefundenen Korrelationen wurden die Kontrollvariablen sexuelle Orientierung und Beziehungsstatus in der Hypothesenberechnung berücksichtigt. Die genauen Werte des Chi-Quadrat Tests sind in Tabelle 19 ersichtlich.

Tabelle 19

Chi-Quadrat Test zu Kontrollvariablen

	Chi-Quadrat (df)				
	SWL	SS	RAS	SW	Häufigkeit Geschlechtsverkehr
Sexuelle Orientierung	61.392 (69)	162.283 (168)	68.459 (51)	87.719* (60)	42.645* (18)
Beziehungsstatus	157.494 (138)	269.392 (336)	90.707* (68)	139.382 (120)	122.921** (36)

Anmerkung. SWL = Lebenszufriedenheit; SS = sexuelle Zufriedenheit; RAS =

Beziehungszufriedenheit; SW = Selbstwert

*p <.05. **p<.01.

Hypothese 1: Beziehungszufriedenheit, Glück und sexuelle Zufriedenheit

Die erste Hypothese, die im Zuge der Studie untersucht wurde, wurde für die Überprüfung in zwei Teilhypothesen getrennt:

H_{1a} : Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit (RAS) und Glück (SWL).

H_{1b} : Der positive Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit (RAS) und Glück (SWL), wird durch die sexuelle Zufriedenheit (SS) mediiert.

Die Fragestellung wurde mittels einer Mediationsmodelltestung durchgeführt, wobei die Beziehungszufriedenheit als unabhängige Variable angenommen wurde, Glück als abhängige Variable und sexuelle Zufriedenheit als Mediator. Die Überprüfung des Modells erfolgte an einer Stichprobengröße von 129 Personen, dabei wurden die Kontrollvariablen Beziehungsstatus, Beziehungsdauer, soziale Erwünschtheit, Soziosexualität, finanzieller Status und Stress als Kovariate mitberücksichtigt.

Für die Berechnung des Modells wurde sowohl die Beziehung zwischen der unabhängigen Variable Beziehungszufriedenheit und dem Mediator der sexuellen Zufriedenheit ($R=.5642$, $R^2=.3183$, $F(7, 121) = 8.0712$, $p=.0000$) als auch die Beziehung zwischen Mediator sowie der unabhängigen Variable mit der abhängigen Variable Glück ($R=.6934$, $R^2=.4807$, $F(8, 12) = 13.8878$, $p=.0000$) miteinbezogen. Unter Kontrolle des Mediators konnte ein signifikanter direkter Effekt von Beziehungszufriedenheit auf Glück festgestellt werden ($b=0.4690$, $p=.0004$, $KI=$

[0.2152;0.7229]). Die Beziehung zwischen den zwei Variablen ist dabei positiv. Jedoch besteht kein signifikanter indirekter Effekt, der durch den Mediator der sexuellen Zufriedenheit vermittelt wird ($b=0.0418$, $KI= [-0.0798; 0.1858]$). Wie in Tabelle 20 ersichtlich, wurde der positive Zusammenhang zwischen Beziehungszufriedenheit und Glück nicht durch sexuelle Zufriedenheit mediert, wodurch folglich lediglich H_{1a} angenommen werden konnte.

Tabelle 20

Mediationsanalyse zu Hypothese 1

	R^2	Koeffizienten (unstandardisiertes b)	SE	t -Wert	KI
X → Mediator	.3183**				
RAS		0.4698**	0.0912	5.1523	0.2893; 0.6504
Mediator → Y	.4807**				
X → Y					
RAS		0.4690**	0.1282	3.6583	0.2152; 0.7229
SS		0.0890	0.1157	0.7689	-0.1402; 0.3182
Indirekter Effekt		0.0418	0.0666		-0.0798; 0.1858

Anmerkung. RAS = Beziehungszufriedenheit; SS = sexuelle Zufriedenheit.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Hypothese 2: Sexuelle Zufriedenheit, Glück und Beziehungszufriedenheit

Wie schon bei der Überprüfung der ersten Hypothese wurde auch diese zur Berechnung in zwei Teilhypothesen getrennt:

H_{1a} : Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit (SS) und Glück (SWL).

H_{1b} : Der positive Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit (SS) und Glück (SWL) wird durch Beziehungszufriedenheit (RAS) moderiert.

Zur Untersuchung der Fragestellung wurde eine Moderationsanalyse durchgeführt. Die herangezogene Stichprobe beinhaltete ebenso 129 Personen. Als unabhängige Variable diente sexuelle Zufriedenheit, als abhängige Variable Glück, als Moderator wurde die Beziehungszufriedenheit ins Modell aufgenommen ($R=.7031$, $R^2=.4943$, $F(9, 119) = 12.9233$, $p=.0000$). Auch hier wurden die Kontrollvariablen Beziehungsstatus, Beziehungsdauer, soziale Erwünschtheit, Soziosexualität, finanzieller Status und Stress als Kovariaten mitberücksichtigt. Wie in Tabelle 21

ersichtlich, zeigen die Ergebnisse keinen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen hoher sexueller Zufriedenheit und Glück ($b=-1.0285$; $p=.1088$; $KI= [-2.2890; 0.2321]$). Des Weiteren weist Beziehungszufriedenheit keinen signifikanten moderierenden Effekt auf ($b=0.2554$; $p=.0769$; $KI= [-0.0280; 0.5388]$). Folglich muss die Nullhypothese beibehalten werden.

Tabelle 21

Moderationsanalyse zu Hypothese 2

	R^2	Koeffizienten (unstandardisiertes b)	SE	t-Wert	KI
X → Y	.4943**				
SS		-1.0285	0.6366	-1.6156	-2.2890; 0.2321
RAS		-0.4159	0.5119	-0.8125	-1.4296; 0.5977
Interaktionseffekt		0.2554	0.1431	1.7846	-0.0280; 0.5388

Anmerkung. SS = sexuelle Zufriedenheit; RAS = Beziehungszufriedenheit.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Hypothese 3: Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, Glück und sexuelle Zufriedenheit

Die dritte untersuchte Hypothese lautete:

H_{1a}: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr (HG) und Glück (SWL).

H_{1b}: Der positive Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr (HG) und Glück (SWL) wird durch die Variable der sexuellen Zufriedenheit (SS) mediiert.

Zur Überprüfung von Hypothese 3 wurde wiederum eine Mediationsmodelltestung durchgeführt. Hier diente die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr als unabhängige Variable, Glück wurde als abhängige Variable definiert und sexuelle Zufriedenheit wurde als Mediator ins Modell aufgenommen. Wie bereits in vorherigen Berechnungen, wurden die Kontrollvariablen Beziehungsstatus, Beziehungsdauer, sexuelle Orientierung, soziale Erwünschtheit, Soziosexualität, finanzieller Status und Stress als Kovariate mitberücksichtigt. Die für die Analyse herangezogene Stichprobengröße betrug 148 Personen. Für die Berechnung des Modells wurde

wiederum sowohl die Beziehung zwischen der unabhängigen Variable Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und dem Mediator der sexuellen Zufriedenheit ($R=.5693$, $R^2=.3241$, $F(8, 139) = 8.3323$, $p=.0000$) berücksichtigt. Auch die Beziehung zwischen Mediator sowie der unabhängigen Variable mit der abhängigen Variable Glück ($R=.6986$, $R^2=.4881$, $F(9, 138) = 14.6187$, $p=.0000$) wurde untersucht. Wie Tabelle 22 zu entnehmen ist, besteht unter Kontrolle des Mediators kein signifikanter direkter Effekt von Häufigkeit sexueller Aktivitäten auf Glück ($b=-0.0377$, $p=.4590$, $KI=[-0.1381;0.0627]$). Es besteht jedoch ein indirekter positiver Effekt, der durch den Mediator der sexuellen Zufriedenheit vermittelt wird ($b=0.0981$, $KI=[0.0289;0.1821]$). Es wird demnach von einer vollständigen Mediation gesprochen, wobei der Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück ausschließlich durch die sexuelle Zufriedenheit mediiert wird. Folglich kann die Hypothese teilweise angenommen werden.

Tabelle 22

Mediationsanalyse zu Hypothese 3

	R^2	Koeffizienten (unstandardisiertes b)	SE	t-Wert	KI
X → Mediator	.3241**				
Häufigkeit Geschlechtsverkehr		0.2326**	0.0358	6.4992	0.1619;0.3034
Mediator → Y X → Y	.4881**				
Häufigkeit Geschlechtsverkehr		-0.0377	0.0508	-0.7426	-.1381;0.0627
SS		0.4217**	0.1054	4.0023	0.2134;0.6300
Indirekter Effekt		0.0981*	0.0393		0.0289;0.1821

Anmerkung. SS = sexuelle Zufriedenheit.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Hypothese 4: Selbstwert, Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück

Die Hypothese wurde für die Berechnung wiederum in zwei Teilhypothesen getrennt.

H_{1a}: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr (HG) und Glück (SWL).

H_{1b}: Der Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr (HG) und Glück (SWL) wird durch Selbstwert moderiert.

Um die vierte Hypothese zu untersuchen, wurde wiederum eine Moderatoranalyse durchgeführt. Die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr diene dabei als unabhängige Variable, Glück als abhängige Variable und Selbstwert wurde als Moderator ins Modell miteinbezogen ($R=.6773$, $R^2=.4587$, $F(10, 143) = 12.1169$, $p=.0000$). Auch hier wurden die Kontrollvariablen Beziehungsstatus, Beziehungsdauer, sexuelle Orientierung, soziale Erwünschtheit, Soziosexualität, finanzieller Status und Stress als Kovariate mitberücksichtigt. Die Stichprobe enthielt 154 Personen. Anhand der Ergebnisse, welche in Tabelle 23 ersichtlich sind, konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück beschrieben werden ($b=-0.0095$, $p=.9664$, $KI = [-0.4534; 0.4345]$). Zudem weist Selbstwert keinen signifikanten moderierenden Effekt auf ($b=0.0239$, $p=.6657$, $KI = [-0.0853; 0.1331]$). Folglich wird die Nullhypothese beibehalten.

Tabelle 23
Moderationsanalyse zu Hypothese 4

	R^2	Koeffizienten (unstandardisiertes b)	SE	t-Wert	KI
X → Y	.6773**				
Häufigkeit Geschlechtsverkehr		-0.0095	0.2246	-.0422	-.4534; 0.4345
SW		0.1653	0.3319	.04980	-.4908; 0.8214
Interaktionseffekt		0.0239	0.0553	0.4329	-.0853; 0.1331

Anmerkung. SW = Selbstwert.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Des Weiteren wurde eine Berechnung durchgeführt, in der Selbstwert nicht als Moderator, sondern lediglich als Kontrollvariable berücksichtigt wurde. Dafür wurde eine univariate Varianzanalyse durchgeführt, wofür im Vorhinein die Voraussetzungen überprüft wurden. Die Voraussetzung einer gegebenen Normalverteilung wurde nicht erfüllt, jedoch stellt die ANOVA ein sehr robustes Testverfahren dar, weshalb diese dennoch berechnet werden konnte (Field, 2009). Die Voraussetzung der Varianzhomogenität wurde mit dem Levene-Test ermittelt und konnte als gegeben angesehen werden. Auch hier konnte kein signifikanter Effekt von Häufigkeit von Geschlechtsverkehr ($MW=5.4258$, $SD=0.91416$, $N=155$) auf Glück festgestellt werden

($F(5,142) = 1.889, p=.100, \eta^2=.062$). Es zeigte sich jedoch ein signifikanter Effekt der Kontrollvariablen Selbstwert ($F(1,142) = 10.877, p=.001, \eta^2=.071$), Stress ($F(1,142) = 24.215, p=.000, \eta^2=.146$), soziale Erwünschtheit ($F(1,142) = 9.286, p=.003, \eta^2=.061$) und Soziosexualität ($F(1,142) = 8.796, p=.004, \eta^2=.058$), auf Glück.

Pfadmodell

Zum Abschluss wurden alle Variablen, die für die Hypothesen relevant waren, in einem Pfadmodell berücksichtigt. Inkludiert wurden die Variablen Glück ($MW=5.441, SD=0.931, N=138$), Beziehungszufriedenheit ($MW=4.448, SD=0.555, N=138$), sexuelle Zufriedenheit ($MW=3.712, SD=0.632, N=138$), die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr ($MW=6.04, SD=1.255, N=138$) sowie Selbstwert ($MW=3.990, SD=0.781, N=138$). Das berechnete Pfadmodell ist in Abbildung 10 veranschaulicht und untersuchte inwiefern die einzelnen Variablen, als Prädiktoren, das Outcome, in diesem Fall Glück, signifikant voraussagen.

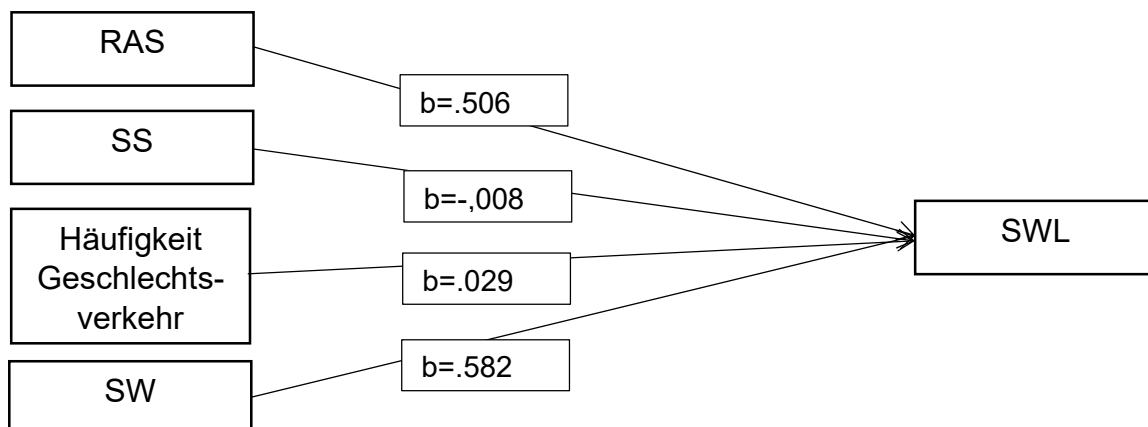


Abbildung 10. Pfadmodell zur Überprüfung von Abhängigkeiten zwischen Variablen. RAS = Beziehungszufriedenheit; SS = sexuelle Zufriedenheit; SW = Selbstwert; SWL = Lebenszufriedenheit.

Durchgeführt wurde die Berechnung mittels einer multiplen Regressionsanalyse, deren Voraussetzungen im Vorhinein überprüft wurden. Die Voraussetzungen einer linearen Beziehung zwischen den Variablen, Homoskedastizität der Residuen und dem Fehlen von Ausreißern wurden mäßig erfüllt, die multiple Regressionsanalyse konnte jedoch durchgeführt werden. Die Voraussetzung von Unabhängigkeit der Residuen wurde mittels Durbin-Watson-Test untersucht, wobei nach Field (2009) ein Wert nahe 2 als gut genug gilt, um die Voraussetzung als erfüllt zu betrachten. Um Multikollinearität auszuschließen, wurden

die VIF-Werte sowie die Toleranzwerte herangezogen. Nach Field (2009) ist die Voraussetzung keiner Multikollinearität erfüllt, sofern VIF-Werte kleiner 10 und Toleranzwerte größer als 0.1 sind. Auf Basis dieser Kriterien konnte die Voraussetzung als erfüllt betrachtet werden. Die Ergebnisse, welche in Tabelle 24 ersichtlich sind, stellten einen signifikanten Effekt von Beziehungszufriedenheit, sowie von Selbstwert auf Glück fest. Dies bedeutet, dass Beziehungszufriedenheit, sowie Selbstwert einen signifikanten Einfluss auf Glück ausüben. Sowohl der Regressionskoeffizient für Beziehungszufriedenheit als auch der für Selbstwert ist positiv, weswegen angenommen werden kann, dass diese beiden Prädiktoren in höheren Glückswerten resultieren.

Tabelle 24
Ergebnisse der multiplen Regression

	R^2	Koeffizienten (unstandardisiertes b)	SE	$Beta$
Modell	.372**			
Beziehungszufriedenheit		.506**	.133	.302
Sexuelle Zufriedenheit		-.008	.133	-.005
Häufigkeit Geschlechtsverkehr		.029	.060	.039
Selbstwert		.582**	.083	.488

Anmerkung. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Studie war, die bereits bestehenden Erkenntnisse zu einem Zusammenhang zwischen Geschlechtsverkehr und Glück, um den Einfluss der Faktoren Beziehungszufriedenheit, beziehungsweise sexueller Zufriedenheit zu erweitern. Dabei wurden diese beiden Variablen gemeinsam in eine Fragestellung inkludiert, um deren Zusammenspiel und ihren Einfluss auf Glück aufzuzeigen.

Der Zusammenhang zwischen Beziehung und sexueller Zufriedenheit mit Glück

Anhand der erhobenen Daten konnte eine signifikante positive Korrelation zwischen Beziehungszufriedenheit und Glück festgestellt werden. Demnach führt

höhere Zufriedenheit in einer Beziehung zu höherem Glücksempfinden. Dies wurde sowohl in der Untersuchung der Hypothesen als auch im Zuge der Berechnung des Pfadmodells bestätigt. Wurde jedoch der indirekte Einfluss der sexuellen Zufriedenheit auf diesen Zusammenhang untersucht, konnte kein Effekt verzeichnet werden. In Bezug auf einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück wurde ein signifikanter indirekter Einfluss von sexueller Zufriedenheit festgestellt. Wurde jedoch ein direkter Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Glück untersucht, konnte keine Beziehung postuliert werden. Dieses Ergebnis bestätigte sich auch, als der indirekte Einfluss von Beziehungszufriedenheit auf die zwei Variablen miteinbezogen wurde. Hier konnte ebenfalls kein Zusammenhang festgestellt werden. Diese Ergebnisse lassen einerseits vermuten, dass sexuelle Zufriedenheit und Beziehungszufriedenheit unterschiedlich auf Glück wirken. Andererseits suggerieren diese Ergebnisse, dass sie nicht nur in verschiedener Weise, sondern auch völlig unabhängig voneinander wirken. Ebenso lässt sich anhand der Ergebnisse die Vermutung aufstellen, dass sexuelle Zufriedenheit allein nicht stark genug ist, um einen Einfluss auf Glück auszuüben. Jedoch übt sexuelle Zufriedenheit einen Einfluss auf die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr aus. Somit steigert höhere sexuelle Zufriedenheit die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr. Um diesen Einfluss in künftigen Untersuchungen fundierter darzustellen, wären differenziertere Aspekte sexueller Zufriedenheit von Interesse.

Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück

Die Untersuchung eines positiven Zusammenhangs zwischen der Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück führte zu einem überraschenden Ergebnis. So konnte anhand der erhobenen Daten kein positiver Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück festgestellt werden. Ein positiver Zusammenhang dieser zwei Variablen konnte lediglich unter Einfluss von sexueller Zufriedenheit festgestellt werden.

Selbstwert in Zusammenhang mit Glück

In Bezug auf den Einfluss von Selbstwert auf die Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück konnte ebenso kein Zusammenhang festgestellt werden. Demnach beeinflusst Selbstwert den Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück nicht signifikant. Dies lässt vermuten, dass Selbstwert

unabhängig von der Frequenz sexueller Aktivitäten ist. Wurde Selbstwert jedoch als Kontrollvariable in die Untersuchung miteinbezogen, beziehungsweise in die Berechnung des Pfadmodells inkludiert, konnte ein signifikanter positiver Zusammenhang mit Glück festgestellt werden. Demnach resultiert höherer Selbstwert in erhöhtem Glücksempfinden. Diese Erkenntnis steht in Einklang mit bereits publizierten Studienergebnisse, wonach ein positiver Zusammenhang zwischen Selbstwert und Lebenszufriedenheit postuliert wird (Lucas et al., 1996).

Einordnung in bestehende Forschungsergebnisse

Einige der Ergebnisse der vorgestellten Studie stehen im Gegensatz zu bisherigen Forschungserkenntnissen, vor allem sich in Bezug auf Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück. In vorhergehenden Studien wurde ein starker positiver Zusammenhang zwischen diesen zwei Variablen gefunden (Blanchflower & Oswald, 2004; Cheng & Symth, 2015; Schmiedeberg et al., 2015). Es stellt sich die Frage, warum in der vorliegenden Studie, konträr zu bisherigen Forschungsergebnissen, kein positiver Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück gefunden wurde. Eine mögliche Erklärung wäre die Tatsache, dass in bisheriger Forschung kein größeres Glücksempfinden festgestellt werden konnte, sofern Personen häufiger als einmal pro Woche sexuell aktiv waren (Muise et al., 2016). Unter Umständen beeinflusst diese Erkenntnis auch die vorliegenden Studienergebnisse. Nicht nur für Untersuchungen zu Sexualität, sondern auch zu subjektivem Wohlbefinden und Glück kann Adaption und Habituation auf die Ergebnisse wirken. Diese beiden Aspekte beschreiben das Ausmaß, mit dem sich Individuen an Umstände gewöhnen (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz & Stone, 2004). Brickman und Campbell (1971) definierten beispielsweise die Hypothese der *hedonistischen Tretmühle* beziehungsweise der hedonistischen Adaption. Diese besagt, dass sich Personen rasch an angenehme sowie unangenehme Situationen gewöhnen. Somit nimmt die Intensität positiver oder negativer Affekte, welche durch eine neue Situation hervorgerufen werden, mit der Zeit ab. Sie führten eine Studie mit Lottogewinnern und Lottogewinnerinnen durch, die ergab, dass Probanden und Probandinnen nach einiger Zeit nicht glücklicher als die Kontrollgruppe waren (Brickman & Campbell, 1971). Die Tatsache, dass sich Personen rasch an positive Affekte gewöhnen, ist eine möglich Erklärung für den fehlenden Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück. Ein weiterer Aspekt, welcher

die Ergebnisse möglicherweise beeinflusst, beschreibt im Vorhinein bestehende Erwartungen der Individuen. Diese können sich mit der Zeit anpassen und verändern. Somit ist es möglich, dass positive oder negative Affekte fortbestehen, deren Evaluation jedoch abhängig von bestehenden Erwartungen ist (Kahneman et al., 1999). Bemerkenswert ist die Tatsache, dass bei der Untersuchung des direkten Zusammenhangs zwischen Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück kein positiver Zusammenhang gefunden wurde. Erklärungen dafür beziehen sich auf bereits erläuterte Theorien. Wurde allerdings die sexuelle Zufriedenheit als Einfluss in die Hypothese miteinbezogen, konnte ein indirekter Effekt zwischen den beiden Variablen festgestellt werden. Diese Erkenntnis lässt sich gut in bisherige Forschungsergebnisse einordnen. Wurde sexuelle Zufriedenheit separat mit der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, sowie mit Glück in Verbindung gebracht, wurde in beiden Fällen ein positiver Zusammenhang gefunden (Cheng & Smyth, 2015, Kashdan et al., 2018; Schmiedeberg et al., 2015). Konträr zu dieser Erkenntnis, konnte anhand der vorliegenden Daten jedoch kein positiver Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Glück festgestellt werden.

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie liefern dahingehend einen Erkenntnisgewinn, da sie, im Gegensatz zu bisherigen Untersuchungen, den gemeinsamen Einfluss von Häufigkeit sexueller Aktivitäten und der sexuellen Zufriedenheit auf Glück vereinen. Um die Hypothese vollständig zu bestätigen, muss für zukünftige Forschungen dieser Fragestellung die Häufigkeit von Geschlechtsverkehr kontrolliert werden, um beispielsweise eine Frequenz von einem Mal pro Woche nicht zu überschreiten.

Vorhergehenden Studienergebnissen postulierten eine starke positive Korrelation zwischen Beziehungszufriedenheit und sexueller Zufriedenheit (Heiman et al., 2011). In der vorliegenden Studie wurden die drei Aspekte von Beziehungszufriedenheit, sexueller Zufriedenheit und Glück in einer Fragestellung vereint, um bisherige Erkenntnisse zu erweitern. Im Gegensatz zu im Vorhinein bestehenden Erwartungen, wurde dabei kein positiver Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Glück, welcher durch Beziehungszufriedenheit moderiert wird, festgestellt.

Bisherige Forschungsergebnisse postulierten eine positive Beziehung zwischen Glück und Selbstwert (Lucas et al., 1996). Im Einklang damit, wurde in der vorliegenden Studie ein positiver Zusammenhang mit Glück gefunden, sofern

Selbstwert als Kontrollvariable in das Modell miteinbezogen wurde. Bisherige Erkenntnisse postulierten einen positiven Zusammenhang von Selbstwert und sexueller Zufriedenheit (Higgins et al., 2011). Das Ziel, den Einfluss von Selbstwert nicht nur auf die sexuelle Zufriedenheit, sondern auf die Häufigkeit sexueller Aktivitäten zu zeigen, wurde somit nicht erfüllt. Ein Fokus zukünftiger Forschungsarbeiten könnte auf den Einfluss von Selbstwert und differenziertere Aspekte von Geschlechtsverkehr, gelegt werden.

Limitationen

Generell, wie auch in der vorliegenden Studie, können bei der Erfassung von Glück und Sexualität gewisse Schwierigkeiten auftreten, die im Folgenden angeführt werden sollen. Zum einen gibt es bereits Diskussionen darüber, wie Glück valide und reliabel gemessen werden kann (Blanchflower & Oswald, 2004). Die meisten Items, die bei der Skala Satisfaction with Life (Diener et al., 1985), zur Erfassung von Glück herangezogen werden, erfordern von den Probanden und Probandinnen eine genaue Einschätzung der eigenen Empfindungen. Jedoch fällt es Vielen schwer, eine akkurate und unbeeinflusste Evaluation von Erfahrungen abzugeben, insbesondere, wenn diese bereits eine gewisse Zeit in der Vergangenheit liegen. Die Einschätzungen der Probanden und Probandinnen sind demnach oft durch Kontext sowie durch die aktuelle Stimmungslage beeinflusst (Kahneman et al., 2004; zitiert nach Schwarz & Stark, 1999). Auch werden Einschätzungen zu Glück einerseits stark durch den Vergleich mit anderen Personen, andererseits mit früheren eigenen Erfahrungen beeinflusst. So können Erfahrungen, abhängig vom Standard und den Rahmenbedingungen, mit denen sie verglichen werden, entweder als positiv oder als negativ bewertet werden (Clark, 2003). Des Weiteren ist die Einschätzung der Lebenszufriedenheit ein sehr globales und kognitives Maß, das von den Probanden und Probandinnen eine Evaluation des eigenen Lebens erfordert. Sie werden angehalten, ihr Leben mit den eigenen Standards zu vergleichen. Werden die Erwartungen erfüllt, sehen sie sich als zufrieden an, werden sie nicht erfüllt, wird eine niedrigere Lebenszufriedenheit berichtet. Demnach berichten Probanden und Probandinnen eine Evaluation der Lebenszustände, statt einer Begründung für ihre Gefühle (Samman, 2007).

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich, wie auch bei den meisten Untersuchungen bezüglich des Zusammenhangs von Sexualität und Glück, um eine

Querschnittstudie. So werden demographische Daten, Einstellungen und sexuelle Verhaltensweisen lediglich zu einem Zeitpunkt erhoben. In Bezug auf sexuelle Aktivitäten wird von den Probanden und Probandinnen beispielsweise eine Einschätzung über ihre Erfahrungen der letzten 12 Monate gefordert. Es wurde dabei nicht nach einem speziellen Ereignis gefragt, sondern nach einer generellen Einschätzung bezüglich Zufriedenheit und Wichtigkeit von Geschlechtsverkehr (Kashdan et al., 2017). Fragen nach sexuellen Verhaltensweisen sind generell sehr sensitiv, was dazu führen kann, dass Probanden und Probandinnen sich bei deren Beantwortung unwohl fühlen und dadurch unbewusst ihr Antwortverhalten beeinflusst wird. Die Sensitivität des Themas könnte auch zu einer Verzerrung der Ergebnisse, sowohl nach oben als auch nach unten, führen. Beispielsweise könnte bei der Anzahl der bisherigen Sexualpartner und Sexualpartnerinnen übertrieben werden (Cheng & Smyth, 2015). Um das Problem der sozial erwünschten Antworten, durch die Probanden und Probandinnen ein gewisses Bild ihres Lebens vermitteln möchten, etwas zu entschärfen, wurde die Skala der sozialen Erwünschtheit in den Fragebogen eingefügt.

Eine Limitation der Studie, die bei Untersuchungen eines Zusammenhangs zwischen Glück und Geschlechtsverkehr des Öfteren zu beachten ist, betrifft das Wirken eines Endogenitätsproblems. Dies bezieht sich auf die Tatsache, dass die Richtung eines Effekts beziehungsweise eines kausalen Schlusses nicht festgestellt werden kann. So besteht einerseits die Möglichkeit, dass Geschlechtsverkehr einen Einfluss auf Wohlbefinden ausübt, andererseits ist der Einfluss auch umgekehrt möglich, oder aber die zwei Komponenten beeinflussen sich gegenseitig (Blanchflower & Oswald, 2004; Cheng & Smyth, 2015; Kashdan et al., 2018; Loewenstein et al., 2015).

Eine weitere Limitation bezieht sich auf die herangezogene Stichprobe. Aufgrund der Tatsache, dass es sich dabei um eine Stichprobe handelte, deren Probanden und Probandinnen enorm jung waren ($MW = 26.54$), muss von einigen Verzerrungen ausgegangen werden. Diese treten höchstwahrscheinlich vor allem in Bezug auf sexuelle Aspekte auf. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Motivation, sexuell aktiv zu sein, abhängig vom Alter variiert und sich im Laufe des Lebens verändert (Meston & Buss, 2007).

Literaturverzeichnis

Baltes-Götz, B. (2017). Mediator- und Moderatoranalyse mit SPSS und PROCESS. *Universität Trier. Zentrum für Informations-, Medien- und Kommunikationstechnologie*.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.

Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415.

Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appleby (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (287-302). New York: Academic Press.

Burleson, M. H., Trevathan, W. R., & Todd, M. (2007). In the mood for love or vice versa? Exploring the relations among sexual activity, physical affection, affect, and stress in the daily lives of mid-aged women. *Archives of sexual behavior*, 36(3), 357-368.

Cacioppo, J. T. & Berntson, G. G. (1999). The affect system: Architecture and operating characteristics. *Current directions in psychological science*, 8(5), 133-137.

Cheng, Z. & Smyth, R. (2015). Sex and happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 112, 26-32.

Clark, A. (2003). *Inequality-aversion and income mobility: A direct test*. Delta.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. See Kahneman et al 1999, pp. 213–29.

- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2008). Happiness. In M. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 147–160). Oxford, England: Guilford Press.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE.
- 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.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.
- Higgins, J. A., Mullinax, M., Trussell, J., Davidson Sr, J. K., & Moore, N. B. (2011). Sexual satisfaction and sexual health among university students in the United States. *American Journal of Public Health*, 101(9), 1643-1654.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2004). Toward national well-being accounts. *American Economic Review*, 94(2), 429-434.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- 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*, 18(4), 563.
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B. et al. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of sexual behavior*, 35(2), 143-159.
- Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 206-218.

- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Meston, C. M. & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of sexual behavior*, 36(4), 477-507.
- Meston, C. M. & Frohlich, P. F. (2000). The neurobiology of sexual function. *Archives of General Psychiatry*, 57, 1012–1030.
- Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295-302.
- Mummendey, H. D. & Eifler, S. (1993). Eine neue Skala zur Messung Sozialer Erwünschtheit.
- Neyer, F. J., & Asendorpf, J. B. (2001). Personality-relationship transaction in young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 81(6), 1190.
- Penke, L. (2011). Revised sociosexual orientation inventory. *Handbook of sexuality-related measures*, 622, 625.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486.
- Schmiedeberg, C., Huyer-May, B., Castiglioni, L., & Johnson, M. D. (2017). The more or the better? How sex contributes to life satisfaction. *Archives of sexual behavior*, 46(2), 465-473.

Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2011). The new sexual satisfaction scale and its short form. *Handbook of sexuality-related measures*, 530-532.

Thönnissen, C., Gschwendtner, C., Wilhelm, B., Fiedrich, S., Wendt, E. V., & Walper, S. (2014). Scales manual of the german family panel. Waves.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social indicators research*, 24(1), 1-34.

Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of happiness studies*, 4(4), 437-457.

Wadsworth, T. (2014). Sex and the pursuit of happiness: How other people's sex lives are related to our sense of well-being. *Social Indicators Research*, 116(1), 115-135.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and relationships*, 31(5), 431-452.

Anhang

Abstract

Die vorliegende Studie untersucht den Einfluss spezieller Aspekte der Sexualität auf Glück. In einigen vorhergehenden Studien konnte eine positive Korrelation zwischen der Häufigkeit sexueller Aktivitäten und Glück postuliert werden. Demnach führt vermehrter Geschlechtsverkehr, sofern das Maß von einem Mal pro Woche nicht überschritten wird, zu erhöhtem Glücksempfinden. Auch eine höhere Beziehungszufriedenheit sowie sexuelle Zufriedenheit stehen in positivem Zusammenhang mit Glück. Ebenso wird der positive Einfluss von Selbstwert auf einerseits sexuelle Zufriedenheit, andererseits Glück postuliert. Basierend auf diesen Annahmen wurden in der vorliegenden Studie vier Hypothesen untersucht, in denen die Variablen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, Beziehungszufriedenheit, sexuelle Zufriedenheit und Selbstwert vereint wurden. Erhoben wurden die Daten mittels eines Fragebogens, der Skalen zu Lebenszufriedenheit, unterschiedlichen Aspekten der Sexualität, Beziehung und Selbstwert beinhaltete. Im Zuge der Studie konnte eine positive Korrelation von Beziehungszufriedenheit auf Glück festgestellt werden. Des Weiteren wurde ein indirekter positiver Zusammenhang zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück aufgezeigt, der durch sexuelle Zufriedenheit vermittelt wurde. Der Einfluss von Selbstwert auf Glück konnte nur festgestellt werden, sofern Selbstwert lediglich als Kontrollvariable miteinbezogen wurde. Konträr zu bisherigen Forschungsergebnissen konnte keine positive Korrelation zwischen Häufigkeit von Geschlechtsverkehr und Glück festgestellt werden. Dies könnte auf Prozessen der Adaption und Habituation basieren, da sich Personen rasch an positive Affekte gewöhnen. Die Kontrolle der Häufigkeit sexueller Aktivitäten, die öfter als einmal pro Woche stattfinden, wäre ein Aspekt, der bei der Untersuchung des Zusammenhangs mit Glück zukünftig berücksichtigt werden könnte.

Abstract

The current study explores a possible relationship between different aspects of sexuality and happiness. Previous studies found a positive association between sexual frequency and happiness. Specifically, studies showed that a sexual frequency, that doesn't exceed one time per week, leads to an increase in happiness. Furthermore, aspects of relationship satisfaction, as well as sexual satisfaction were positively associated with happiness. Additionally, a positive influence of self-esteem on happiness and sexual satisfaction could be found. Based on these previous findings, the current study explored four hypotheses, which included variables of sexual frequency, relationship satisfaction, sexual satisfaction and self-esteem. The study was conducted using an online survey, which included measures of satisfaction with life, different aspects of sexuality, relationships and self-esteem. The results showed a positive association between relationship satisfaction and happiness. Furthermore, an indirect positive relationship between sexual frequency and happiness, which was mediated through sexual satisfaction, could be determined. An influence of self-esteem on happiness could only be postulated, if self-esteem was included solely as a control variable. Contrary to previous findings, no positive relationship between sexual frequency and happiness was found. This could be due to the influence of adaption and habituation, which results in people quickly adapting to positive affect. A topic for future studies would be controlling sexual frequency, so it doesn't exceed once a week, to further investigate the relationship with happiness, especially in regard of relationship and sexual satisfaction.