

Psychotherapeut 2021 · 66:233–239  
<https://doi.org/10.1007/s00278-021-00506-5>  
 Angenommen: 14. Januar 2021  
 Online publiziert: 30. März 2021  
 © Der/die Autor(en) 2021



Johanna Schröder<sup>1</sup> · Emily Bruns<sup>1,2</sup> · Wiebke Schoon<sup>1</sup> · Peer Briken<sup>1</sup> · Daniel Schöttle<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Institut für Sexualforschung, Sexualmedizin & Forensische Psychiatrie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Deutschland

<sup>2</sup> Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Deutschland

# Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen während der COVID-19-Pandemie - Eine qualitative Inhaltsanalyse

**Zur Eindämmung des „severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2“ (SARS-CoV-2) wurden weltweit Regeln zur Kontaktbeschränkung erlassen, die soziale Kontakte reduzierten und Aktivitäten außerhalb der Wohnung einschränkten. Zugleich bedeuteten die Einschränkungen für viele Personen einen Anstieg der zu Hause und online verbrachten Zeit, was bedeutende Auswirkungen auf zwischenmenschliche Kontakte haben kann. Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen während der Pandemie sind Gegenstand dieser qualitativen Untersuchung.**

## Einleitung

Seit März 2020 wurden in Deutschland weitreichende Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie durch SARS-CoV-2 eingeführt und im weiteren Verlauf dem dynamischen Geschehen angepasst. Die Maßnahmen umfassten u. a. das Tragen von Mund-Nase-Masken, Abstands- und Kontaktregeln sowie die Schließung von Gastronomiebetrieben, in denen Menschen üblicherweise Kontakte pflegen. Hinzu kamen die sich hieraus ableiten-

den weitreichenden beruflichen (z. B. Umstellung auf Homeoffice), familiären (z. B. ungleiche Arbeitsbelastung für Eltern durch Kita- und Schulschließungen) und finanziellen Veränderungen (z. B. Kurzarbeit, Arbeitsplatzverlust). Es liegt nahe, dass derartige das Privatleben beeinflussende Maßnahmen und deren direkte und indirekte Folgen sich auf zwischenmenschliche Kontakte sowohl positiv wie auch negativ auswirken können. Es finden sich international erste Studien zu diesem Thema, die aufgrund methodischer Unterschiede zwar nur eingeschränkt miteinander vergleichbar sind, jedoch einen interessanten Einblick in die Auswirkungen von sozialen Einschränkungen geben, wie sie im Nachkriegsdeutschland bisher noch nie vorgekommen sind: In einer Online-Studie ( $n = 1588$ ) mit hauptsächlich weiblichen, heterosexuellen und weißen US-Amerikaner\_innen wurde im Erhebungszeitraum vom 21.03.2020 bis zum 14.04.2020 – gegen Ende März 2020 hatten mehr als die Hälfte der US-Staaten eine häusliche Isolation („stay-at-home order“) verhängt – von 44 % der Teilnehmer\_innen eine Abnahme sexueller Aktivitäten seit Beginn der Pandemie berichtet (Lehmiller et al. 2020). Dieser Trend spiegelte sich in den Ergebnissen einer italienischen Studie ( $n = 89$ ) an Probandinnen ca. 4 Wochen

nach Einführung der „Social-distancing“-Regeln wider (Schiavi et al. 2020). In einer Stichprobe verheirateter türkischer Frauen ( $n = 58$ ) wurden hingegen eine signifikante Zunahme der sexuellen Kontakte während der Pandemie (Erhebungszeitraum: 11.03.2020–12.04.2020) und gleichzeitig ein negativer bewertetes sexuelles Erleben im Vergleich zu 6 bis 12 Monaten vor der Pandemie festgestellt (Yüksel und Ozgor 2020). Vorläufige Ergebnisse einer Untersuchung englisch- und spanischsprachiger Stichproben ( $n = 279$ ) im März und im April 2020 lieferten wiederum keine Hinweise auf eine durchschnittliche Veränderung der Frequenz von sexuellen Kontakten, wobei 10 % dieser Proband\_innen eine erhöhte Masturbationsfrequenz berichteten (Ibarra et al. 2020). In einer internationalen Studie ( $n = 4813$ ) aus 7 EU-Ländern und der Türkei von Mai bis Juli 2020 berichteten 53 % der teilnehmenden zusammenlebenden Personen in Partnerschaften keine Veränderungen ihres sexuellen Verlangens, 28,5 % von einer Steigerung und 18,5 % von einer Reduktion ihres sexuellen Verlangens, wobei sich dieses Muster ähnlich über die Ergebnisse der 8 teilnehmenden Länder zeigte (Stuhlhofer et al. [in Revision](#)). In der beschriebenen US-amerikanischen Studie wurde von neu adaptierten sexuellen Aktivitäten (z. B.

Die Autorinnen Johanna Schröder und Emily Bruns teilen sich die Erstautorinnenschaft.

Sexting, neue Stellungen) während der Kontaktbeschränkungen berichtet, was im Zusammenhang mit jüngerem Alter, eigenem Wohnraum, Stress und Einsamkeit sowie einer erlebten Verbesserung der eigenen Sexualität stand (Lehmiller et al. 2020). Veränderungen in den partnerschaftlichen und familiären Beziehungen wurden in einer spanischen, vornehmlich weiblichen Stichprobe ( $n=407$ ) während der ersten 3 Wochen des staatlich verordneten „Lockdowns“ (häusliche Quarantäne, geschlossene Bildungseinrichtungen und Ausgangssperren mit Ausnahme von Versorgung und Arbeit) überwiegend (62 %) als positiv erlebt, z. B. durch gesteigerte emotionale Intimität (Günther-Bel et al. 2020). Kinderlose Paare berichteten über eine bessere Partnerschaftsqualität als Paare mit Kindern, die eine bessere Beziehungsqualität zu ihren Kindern als zueinander beschrieben (Günther-Bel et al. 2020).

Häufige auf die „coronavirus disease 2019“ (COVID-19) bezogene Partnerschaftskonflikte (z. B. vermehrte Konflikte, Anspannung und Beziehungsprobleme) waren in einer US-amerikanischen Studie ( $n=742$ ) im April 2020 mit Abnahmen sexueller Aktivitäten sowie des Austausches von Zärtlichkeiten in der Partnerschaft assoziiert (Luetke et al. 2020).

Es wird vermutet, dass die Kontaktbeschränkungen im sozialen Leben zu einer Verlagerung sexueller Aktivitäten auf virtuelle Ebenen führen können und beispielsweise der Konsum pornografischer Materials ansteigt (weltweit um 11,6 % am 17.03.2020 im Vergleich zum Vorjahr; Pornhub 2020).

Die aktuelle Forschung zu den Themen Kontaktbeschränkungen und Sexualität präsentiert bislang zwar vielfältige, aber auch heterogene Ergebnisse. Ziel der aktuellen Studie ist es, die bisherigen quantitativen Studien um eine qualitative Untersuchung zu den Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen während der COVID-19-bedingten Kontaktbeschränkungen in einer deutschen Stichprobe zu ergänzen.

Psychotherapeut 2021 · 66:233–239 <https://doi.org/10.1007/s00278-021-00506-5>  
© Der/die Autor(en) 2021

J. Schröder · E. Bruns · W. Schoon · P. Briken · D. Schöttle

## Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen während der COVID-19-Pandemie - Eine qualitative Inhaltsanalyse

### Zusammenfassung

**Hintergrund.** Die Kontaktbeschränkungen zur Eindämmung der durch die „coronavirus disease 2019“ (COVID-19) ausgelösten Pandemie beeinflussen das soziale Leben der Menschen auf vielen Ebenen, so auch die psychische und sexuelle Gesundheit.

**Fragestellung.** Ziel der Studie war es, Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen in Deutschland lebender Personen während der ersten Kontaktbeschränkungen im Frühjahr 2020 zu erfassen.

**Material und Methoden.** In einer anonymen Online-Befragung wurde eine offene Frage nach Veränderungen der Sexualität durch die Kontaktbeschränkungen gestellt und mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet.

**Ergebnisse.** Veränderungen wurden von 248 der teilnehmenden Personen in den

Bereichen „sexuelles Verlangen und Erregbarkeit“, „Partnerschaft“, „sexuelle Aktivitäten“, „sexuelle Interessen und Einstellungen“, „virtuelle sexuelle Aktivitäten“, „Dating“ und „sexuelle Probleme und Funktionsstörungen“ beschrieben.

**Schlussfolgerung.** Die Kontaktbeschränkungen im Rahmen der COVID-19-Pandemie führten zu sexuellen und partnerschaftlichen Veränderungen, die in Sexual- und Paartherapie-settings beachtet werden sollten.

### Schlüsselwörter

Sexuelle Gesundheit · Physische Distanzierung · Soziale Beziehungen · Dating · Intimität

## Changes in sexual interests and experiences during the COVID-19 pandemic - A qualitative content analysis

### Abstract

**Background.** Contact restrictions imposed to slow the spread of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic affect people's social lives at various levels as well as their mental and sexual health.

**Objective.** The present study aimed to assess changes in sexual interests and experiences of residents in Germany during the first wave of social contact restrictions in early 2020.

**Material and methods.** In an anonymous online survey, answers to an open question regarding changes in sexuality due to contact restrictions were collected and subjected to Mayring's qualitative content analysis.

**Results.** The changes reported by 248 participants could be subsumed under the

categories "sexual desire and arousability", "relationship", "sexual activities", "sexual interests and attitudes", "virtual sexual activities", "dating" and "sexual problems and dysfunctions".

**Conclusion.** Social distancing rules and restrictions brought about by the COVID-19 pandemic have led to changes in sexuality and relationships, which should be considered in sexual and couple therapy settings.

### Keywords

Sexual health · Physical distancing · Social relationships · Dating · Intimacy

## Methodik

### Studiendesign

Anhand einer anonymen Online-Befragung wurden die Studienteilnehmer\_innen im Zeitraum von Mitte Mai bis Ende Juli 2020 zu Veränderungen ihrer sexuellen Interessen und Erfahrungen durch die Kontaktbeschränkungen im ersten „Lockdown“ von Mitte März

bis Mitte April 2020 befragt. Die zugrunde liegende Studie wurde von der lokalen psychologischen Ethikkommission des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf geprüft (Referenznummer: LPEK-0160). Die Ergebnisse des vorliegenden Beitrags basieren auf folgender Instruktion: „Abschließend möchten wir Sie bitten, einen (oder zwei) Sätze zu schreiben, die Veränderungen Ihrer sexuellen

**Tab. 1** Stichprobencharakteristika

	N	%
<b>Alter</b>		
<i>M</i> = 31,1 ( <i>SD</i> = 9,4; <i>Mdn</i> = 30)		
<b>Geschlecht</b>		
Weiblich	164	66,1
Männlich	82	33,1
Divers	2	0,8
<b>Bildungsstatus</b>		
Noch kein Schulabschluss (Schüler_in)	2	0,8
Hauptschulabschluss	0	0,0
Realschulabschluss/mittlere Reife	28	11,3
Abitur/Fachhochschulreife	218	87,9
<b>Einwohnerzahl des Wohnorts</b>		
Landgemeinde	17	7,0
Klein- bis Mittelstadt	47	19,3
Großstadt	179	73,7
<b>Wohnsituation</b>		
Alleine lebend	65	26,2
Mit anderen zusammenlebend	176	71,0
Sonstiges/Mischformen	7	2,8
<b>Rückzugsmöglichkeiten in geteiltem Wohnraum (<i>n</i> = 183)</b>		
Ja	150	82,0
Nein	33	18,0
<b>Beziehungsstatus</b>		
In keiner Partnerschaft/Single	75	30,2
In Partnerschaft (monogam bzw. exklusiv)	145	58,5
In Partnerschaft (nicht-monogam)	28	11,3
<b>Kinder</b>		
Ja ( <i>M</i> = 1,8, <i>SD</i> = 0,6, <i>Mdn</i> = 2)	43	17,3
Nein	205	82,7
<b>Sexuelle Orientierung</b>		
Ausschließlich/überwiegend heterosexuell	205	82,7
Gleichermaßen heterosexuell wie homosexuell (bisexuell)	22	8,9
Überwiegend/ausschließlich homosexuell	14	5,6
Kein Interesse an sexuellen Reaktionen und Kontakten	0	0,0
Anders	7	2,8

*M* Mittelwert, *SD* Standardabweichung, *Mdn* Median

Interessen und Erfahrungen durch die Pandemie kurz zusammenfassen“.

In einem iterativen induktiven Verfahren wurden das Textmaterial in Microsoft Excel nach der Methode der inhaltlich-strukturierenden und quantifizierenden Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2003) kategorisiert. Anhand der sequenziellen Durcharbeitung des Materials wurde zunächst eine Ebene an Unterkategorien und im zweiten Schritt eine Ebene an Oberkategorien erstellt. Die anschließende Quantifizierung der Kategorien erfolgte primär basierend auf

der Häufigkeit der Nennung von Inhalten und sekundär auf der Fallebene, sodass das Zitat einer Person sich zwar in mehreren Kategorien wiederfinden konnte, es jedoch kein mehrfaches Auftauchen derselben Kategorie innerhalb einer Person gab. Als Bezugsgröße der Prozentzahlen dient die finale Stichprobe an Personen, die eine Veränderung berichten.

Zur Schätzung der Interrater-Reliabilität wurden mithilfe von RStudio, Version 1.3.959, anhand einer computergenerierten Zufallsauswahl 20 Zitate ausgewählt und 2 unabhängigen Rater\_innen

vorgelegt. Hierbei ergab sich ein Krippendorff's  $\alpha$  von .75.

## Stichprobe und Rekrutierung

Die Studienteilnehmer\_innen wurden über soziale Medien, persönliche Kontakte, E-Mail-Verteiler und Pressestellen rekrutiert. Einschlusskriterien waren die Vollendung des 18. Lebensjahrs und eine digitale informierte Einverständniserklärung.

## Ergebnisse

### Stichprobencharakteristika

Es machten 328 Personen gültige inhaltliche Angaben, wovon 80 (24,4%) Proband\_innen mitteilten, keine Veränderungen erlebt zu haben. Nach Ausschluss dieser Fälle umfasste die finale Stichprobe derer, die subjektiv Veränderungen in ihrem sexuellen Erleben und Verhalten wahrgenommen haben, 248 Personen (Tab. 1). Das durchschnittliche Alter dieser Stichprobe betrug 31 Jahre (Range: 18 bis 66 Jahre), und zwei Drittel der Teilnehmer\_innen waren weiblich. Der Großteil der Teilnehmer\_innen zeigte ein hohes Bildungsniveau, und fast die Hälfte war vollzeitig erwerbstätig. Drei Viertel der Teilnehmenden lebten in Großstädten. Die meisten Teilnehmer\_innen teilten ihren Wohnraum mit anderen Personen. Etwa zwei Drittel der Stichprobe befanden sich zum Erhebungszeitpunkt in monogamen Partnerschaften, etwa ein Drittel war in keiner Partnerschaft, und ein kleinerer Teil der Stichprobe führte nichtmonogame Partnerschaften. Weniger als ein Viertel der Teilnehmer\_innen hatten leibliche Kinder. Der Großteil der Proband\_innen bezeichnete sich als ausschließlich oder überwiegend heterosexuell.

### Beschreibung des Textmaterials

Die Antworten auf die vorliegende Fragestellung umfassten im Durchschnitt 204 Zeichen (*Mdn* = 157 Zeichen, *SD*  $\pm$  157 Zeichen). Die kürzeste Texteingabe bestand aus 7 und die längste aus 906 Zeichen (einschließlich Leerzeichen). Die Teilnehmer\_innen wählten

**Tab. 2** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen im sexuellen Verlangen und in der Erregbarkeit

	Σ
<b>Veränderung des sexuellen Verlangens</b>	92
– 55,4% Zunahme	
– 44,6% Abnahme	
<b>Veränderung im Verlangen nach Nähe/Intimität/Körperkontakt</b>	29
– 90% Zunahme	
– 10% Abnahme	
<b>Veränderung in der Masturbationsfrequenz</b>	20
– 75% Zunahme	
– 25% Abnahme	
<b>Gesteigerte Erregbarkeit</b>	2
<b>Veränderung der Reize, die als anziehend wahrgenommen werden</b>	2
<b>Veränderung der Bedeutung von Masturbation</b>	1

größtenteils eine umgangssprachliche Ausdrucksweise und benutzten oftmals Abkürzungen, Teilsätze und Stichpunkte.

### Oberkategorien: Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring brachte 7 verschiedene Oberkategorien an Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen hervor: „sexuelles Verlangen und Erregbarkeit“, „Partnerschaft“, „sexuelle Aktivitäten“, „sexuelle Interessen und Einstellungen“, „virtuelle sexuelle Aktivitäten“, „Dating-Verhalten“ und „sexuelle Probleme und Funktionsstörungen“. Im Folgenden werden diese näher beschrieben.

#### Sexuelles Verlangen und Erregbarkeit

Die am häufigsten benannten Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen während der Covid-19-Pandemie bezogen sich auf „sexuelles Verlangen und/oder Erregbarkeit“ (Tab. 2). Von den Personen mit subjektiven Lustveränderungen berichtete etwas mehr als die Hälfte der Befragten eine Steigerung und etwas weniger als die Hälfte eine Reduktion des sexuellen Verlangens. Weiterhin zeichnete sich ein Anstieg des

**Tab. 3** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen in Partnerschaften

	Σ
<b>Veränderung der mit dem/der Partner_in verbrachten Zeit</b>	38
– 76,3% Zunahme	
– 23,7% Abnahme	
<b>Veränderung in der emotionalen Intimität in der Partnerschaft</b>	20
– 75% Zunahme	
– 25% Abnahme	
<b>Neue monogame Beziehung</b>	8
<b>Gesteigertes Verlangen nach partnerschaftlichen Beziehungen</b>	8
<b>Gesteigertes Interesse an Personen bzw. fehlende Bestätigung außerhalb der Beziehung</b>	7
<b>Zwangswise monogame Beziehung</b>	3
<b>Hürden, neue Partnerschaften einzugehen</b>	3
<b>Nicht mehr monogame Beziehung (z. B. offene Beziehung)</b>	1
<b>Weniger Kontakt zu anderen Partner_innen in nichtmonogamen Beziehungskonzepten</b>	1
<b>Schuldgefühle Partnerin gegenüber bei Masturbation</b>	1
<b>Sexuelle Übergriffe in der Partnerschaft</b>	1

Verlangens nach Nähe, Intimität und/oder Körperkontakt ab, seltener auch eine diesbezügliche Aversion: „Anfangs [habe ich] körperliche Nähe zu anderen als unangenehm empfunden“ (Z5). Ein kleinerer Teil der Proband\_innen gab eine Veränderung, zu drei Vierteln eine Zunahme, in der Masturbationsfrequenz an. Seltener Angaben in dieser Oberkategorie bezogen sich auf gesteigerte Erregbarkeit („Zufällige leichte Berührungen ... haben mich teilweise schon erregt, selbst wenn die Person gar nicht attraktiv für mich war“; Z111), eine Veränderung der Reize, die als erregend wahrgenommen werden („... vllt. einige spezifische Sachen wurden weniger attraktiv, die anderen eher mehr“; Z120) sowie die veränderte Bedeutung von Masturbation (zur Ablenkung und gegen Langeweile).

#### Partnerschaft

Die zweithäufigste Oberkategorie thematisierte Veränderungen in Partner-

**Tab. 4** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen sexueller Aktivitäten

	Σ
<b>Veränderung in der Quantität sexueller Kontakte</b>	40
– 62,5% Zunahme	
– 37,5% Abnahme	
<b>Veränderung in der Qualität sexueller Kontakte</b>	8
– 75% Zunahme	
– 25% Abnahme	
<b>Reduktion sexueller Aktivitäten außerhalb fester Partnerschaften</b>	6
<b>Erschwertes Kennenlernen von Sexpartner_innen</b>	5
<b>Neue Sexpartnerschaft</b>	5
<b>Erschwertes Ausleben von Sexualität</b>	4
<b>Veränderte Motivation für Sex</b>	4
<b>Gesteigerte sexuelle Frustration</b>	4
<b>Weniger Sexpartner_innen</b>	2
<b>Veränderungen in der Sexroutine</b>	2

schaften (Tab. 3) und vor allem die überwiegende Zunahme der gemeinsam verbrachten Zeit. Die Proband\_innen berichteten ferner von Veränderungen in der emotionalen Intimität in ihrer Partnerschaft, insbesondere einer Steigerung dieser: „Durch die Kontaktbeschränkung, ... der intensiveren Zeit zusammen, hat sich die emotionale Distanz um ein Vielfaches reduziert. Wir sind uns näher, was sich natürlich positiv auf die Beziehung und die Zuneigung zwischen einander auswirkt“ (Z156). Einige Befragte gaben an, eine neue monogame Beziehung eingegangen zu sein. Andere berichteten über ein gesteigertes Verlangen nach partnerschaftlichen Beziehungen oder von einem gesteigerten Interesse an Personen außerhalb der Partnerschaft bzw. fehlender Bestätigung von außen. Die Kontaktbeschränkungen führten einigen Berichten zufolge zu „zwangswise monogamen“ Beziehungen und für eine Person zu reduziertem Kontakt mit ihren anderen Partner\_innen in nicht-monogamen Beziehungsformen. Laut Bericht einer weiteren Person entwickelte sich eine Partnerschaft zu einer offenen Beziehung. Ein Teilnehmer berichtete Schuldgefühle, wenn er trotz

**Tab. 5** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen sexueller Interessen und Einstellungen

	Σ
<b>Veränderung der Häufigkeit sexueller Fantasien</b>	15
– 80% Zunahme	
– 20% Abnahme	
<b>Intensivere Beschäftigung mit Sexualität/Partnerschaft</b>	12
<b>Mehr Experimentierfreude</b>	6
<b>Inhaltliche Veränderung sexueller Fantasien</b>	5
<b>Höherer Stellenwert von Sexualität</b>	5
<b>Gesteigerte sexuelle Offenheit</b>	3
<b>Zunahme nicht ausgelebter sexueller Interessen</b>	1
<b>Insuffizienzgefühle in männlicher Rolle</b>	1

der erhöhten Anwesenheit und dadurch sexuellen Verfügbarkeit seiner Partnerin masturbiert habe. Ein Fall von sexuellen Übergriffen in der Partnerschaft wurde berichtet.

**Sexuelle Aktivitäten**

Eine quantitative Veränderung (überwiegend eine Steigerung) zwischenmenschlicher sexueller Aktivitäten ging aus etwas mehr als der Hälfte der diesbezüglichen Angaben hervor (Tab. 4). Eine Veränderung der Qualität wurde seltener angegeben, wovon drei Viertel eine Verbesserung empfanden. Der Großteil der restlichen Angaben bezog sich auf eine Abnahme oder Verschlechterung bestimmter sexueller Aktivitäten (weniger sexuelle Aktivitäten außerhalb fester Partnerschaften, erschwertes Kennenlernen neuer Sexpartner\_innen und Ausleben von Sexualität, gesteigerte sexuelle Frustration bei ausbleibender Befriedigung sexuellen Verlangens, weniger Sexpartner\_innen). Wenige Personen berichteten von neuen Sexpartner\_innen. Weiterhin berichteten einige Teilnehmer\_innen über eine veränderte Motivation für sexuelle Handlungen („Man hat den Partner 24/7 gesehen, da war das sexuelle Zusammenkommen eher spannungslösend“; Z248) und Veränderungen in der Sexroutine („Durch Homeschooling und mehr Aufmerksamkeit und Unsicherheiten der Kinder wurden allerdings sexual-

**Tab. 6** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen virtueller sexueller Aktivitäten

	Σ
Gesteigerter Pornografiekonsum	5
Gesteigerte Nutzung von Sexting/ Telefonsex	4
Gesteigerte Nutzung von Video-/ Cybersex/Chaturbate	2
Softere Pornografiegenres	1
Veränderte Motivation, Pornografie zu konsumieren	1

le Handlungen mehr in die Abend- und Nachtstunden verlagert“; Z135).

**Sexuelle Interessen und Einstellungen**

Als häufigste Unterkategorie von Veränderungen in sexuellen Interessen und/ oder Einstellungen wurde eine veränderte Frequenz, meist Zunahme, sexueller Fantasien benannt (Tab. 5). Inhaltlich betrachtet kam es bei den Fantasien ebenfalls zu Veränderungen (z. B. softere Fantasien, Zunahme nicht ausgelebter sexueller Interessen). Ferner schilderten einige Teilnehmer\_innen eine intensivere Beschäftigung mit den Themen Sexualität und/oder Partnerschaft. Das Thema Sexualität nahm in einem kleinen Teil der Stichprobe einen höheren Stellenwert ein, und es wurde von mehr sexueller Experimentierfreude berichtet. Ein Proband berichtete von Insuffizienzgefühlen in seiner männlichen Rolle: „Ich habe in der Krise einen vollständigen Rückzug sämtlicher Personen erlebt, an denen ich intimes Interesse gehabt hätte, und das Gefühl, als Mann vollständig nutz- und funktionslos zu sein“ (Z124).

**Virtuelle sexuelle Aktivitäten**

Virtuelle sexuelle Aktivitäten veränderten sich bei einem kleinen Anteil der Teilnehmer\_innen besonders auf quantitativer Ebene (gesteigerter Pornografiekonsum, gesteigerte Nutzung von Sexting/Telefonsex und Video-/ Cybersex/Chaturbate). Auf qualitativer Ebene berichtete je eine Person über den Konsum softerer Pornografiegenres und über eine veränderte Motivation, Pornografie zu konsumieren („De[n] Konsum von Pornografie ... habe ich

**Tab. 7** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen im Dating

	Σ
Zurückhaltung im Dating	3
Offenere Haltung gegenüber Online-Dating	3
Hürden durch Kontaktbeschränkungen, Personen zu daten	2
Zurückhaltung bezüglich sexueller Kontakte zu fremden Personen	2

häufig als Ablenkung von Langeweile empfunden“; Z9; Tab. 6).

**Dating**

Als eine weitere Oberkategorie bildeten sich Veränderungen im Dating-Verhalten heraus (Tab. 7). Proband\_innen berichteten von mehr Zurückhaltung im Dating allgemein sowie in Bezug auf sexuelle Kontakte zu fremden Personen, was beispielsweise auf eine „innere Blockade“ (Z137) oder ein schlechtes Gewissen aufgrund der Kontaktbeschränkungen zurückgeführt wurde. Weiterhin wurde von durch die Kontaktbeschränkungen bedingten Hürden berichtet, potenzielle Partner\_innen auf sozialen Events kennenzulernen. Als eine weitere Veränderung wurde eine offenere Haltung gegenüber Online-Dating genannt: „Ich bin offener geworden (vielleicht auch weniger kritisch oder misstrauisch) in Bezug auf Online-Dating“ (Z25).

**Sexuelle Probleme und Funktionsstörungen**

Zwei Personen informierten über eine Belastung durch die Zunahme ihres sexuellen Verlangens und eine durch dessen Abnahme. Erregungs- und Orgasmusprobleme wurden von je einer Person berichtet („[Ich habe] seit einigen Wochen leichte Erektionsprobleme, die vorher nicht existierten“; Z149; Tab. 8).

**Diskussion**

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen, dass etwa drei Viertel der befragten Personen während der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen Veränderungen in ihren sexuellen Interessen und Erfahrungen erlebt haben. In-

**Tab. 8** Kategorien und Häufigkeit ihrer Nennungen bezüglich der Veränderungen sexueller Probleme und Funktionsstörungen

	Σ
<b>Belastung durch Veränderungen sexuellen Verlangens</b>	3
– 66,7% Zunahme	
– 33,3% Abnahme	
<b>Erregungsprobleme</b>	1
<b>Orgasmusprobleme</b>	1

haltlich wurden Veränderungen in verschiedenen Bereichen beschrieben: sexuelles Verlangen und Erregbarkeit, Partnerschaft, sexuelle Aktivitäten, sexuelle Interessen und Einstellungen, Dating und sexuelle Probleme bzw. Funktionsstörungen.

Aus einer weiteren Ausdifferenzierung und Quantifizierung dieser Kategorien konnte geschlossen werden, dass bei denjenigen, die über eine jeweilige Veränderung berichteten, häufiger ein verstärktes sexuelles Verlangen als ein reduziertes sexuelles Verlangen berichtet wurde. Diese Tendenz zeigte sich (wenngleich quantitative und qualitative Studien nur begrenzt miteinander vergleichbar sind) auch in der eingangs beschriebenen EU- und türkeiweiten Studie (Stuhlhofer et al. *in Revision*). Zunahmen fanden sich ebenfalls bezüglich des Verlangens nach Nähe, Intimität und Körperlichkeit sowie in der Masturbationsfrequenz, wobei vorherige quantitative Studien ein eher heterogenes Bild zeichnen (Ibarra et al. 2020; Günther-Bel et al. 2020; Luetke et al. 2020).

Im Bereich der Partnerschaft wurde von einer Zunahme der mit dem/der Partner\_in verbrachten Zeit und einer zunehmenden emotionalen Intimität in Partnerschaften berichtet. Dies wurde auch in einer vorherigen quantitativen Studie (Günther-Bel et al. 2020) berichtet, scheint aber von verschiedenen Faktoren, wie dem Zusammenleben mit Kindern, abzuhängen. Darüber hinaus wurde eine Veränderung der gelebten Partnerschaftskonzepte hinsichtlich der Offenheit nichtmonogamer Beziehungskonzepte durch die Kontaktbeschränkungen berichtet. In Bezug auf sexuelle Kontakte berichteten mehr Per-

sonen, die Veränderungen angaben, von häufigerem und besserem Sex als von weniger und schlechterem Sex. Deutlich wurde außerdem ein erschwertes Zustandekommen von sexuellen Kontakten außerhalb bereits bestehender Partnerschaftlicher oder sexueller Beziehungen. Ein größerer Anteil an Personen, die eine veränderte Frequenz sexueller Fantasien nannten, berichtete von einer Zunahme, ein geringerer Teil von einer Abnahme. Zudem zeigte sich, dass während der Kontaktbeschränkungen eine intensivere Beschäftigung mit den Themen Sexualität und Partnerschaft erfolgte. Im Bereich virtueller sexueller Aktivitäten wurde ein gesteigerter Konsum von Pornografie und digitaler Kommunikation berichtet. Wenngleich dies nur von einer kleinen Gruppe mitgeteilt wurde, finden sich diese Tendenzen auch in den Angaben großer Internetpornografieanbieter (Pornhub 2020). Auch in der Kategorie Dating wurde während der Kontaktbeschränkungen eine verstärkte Offenheit gegenüber virtuellen Möglichkeiten beschrieben, und gleichzeitig mehr Zurückhaltung gegenüber persönlichen Dating-Kontakten. In Bezug auf sexuelle Probleme zeigten sich häufiger eine Zunahme der Belastung durch Veränderungen des sexuellen Verlangens und seltener eine Abnahme des Leidensdrucks.

Limitierend soll hervorgehoben werden, dass die vorliegende Stichprobe nicht repräsentativ ist. Die vorliegende Stichprobe erwies sich beispielsweise als überdurchschnittlich gebildet, großstädtisch und aus Singles bestehend. Es ist anzunehmen, dass eher sexuell aufgeschlossene Menschen oder diejenigen mit einem in diesem Bereich vorhandenen Leidensdruck sich zur Teilnahme an der Studie bereit erklärt haben. Zudem sind Antworttendenzen nach sozialer Erwünschtheit möglich. Des Weiteren kann die verwendete qualitative Analyse zwar dem Anspruch gerecht werden, Hypothesen über relevante Kategorien zu generieren, nicht jedoch über deren klinische Relevanz, wofür eine quantitative Folgestudie angemessen wäre. In künftigen Studien wäre es sinnvoll, die gewonnenen Kategorien in einer möglichst repräsentativeren Stichpro-

be zu quantifizieren und Moderatoren für die beschriebenen Veränderungen herauszuarbeiten, um zu klären, ob diese beispielsweise durch bestimmte Geschlechter oder Beziehungskonzepte präzisiert werden.

Die vorliegenden Ergebnisse ergänzen die bisher insgesamt noch sehr inhomogene Datenlage zu pandemiebedingten Veränderungen von sexuellen Interessen und Erfahrungen und bieten weitere Anhaltspunkte, welche Konfliktbereiche in Therapie- und Beratungssettings angesprochen werden können. Da sexuelle Probleme in der Praxis ohnehin zu selten angesprochen werden, Patient\_innen sich aber die aktive Ansprache wünschen, sollten beratende und psychotherapeutisch Tätige wissen, welche Änderungen durch die Pandemie zu erwarten sein könnten. Hier hat sich durch die offene Frage in dieser Studie eine Reihe neuer Erkenntnisse gezeigt, die über die bisherigen quantitativen Studien hinausgehen. Mit dem Ziel, die sexuelle und psychische Gesundheit zu fördern, empfiehlt es sich, Sexualität in der alltäglichen Praxis routinemäßig anzusprechen (Dekker et al. 2020) und beispielsweise ökonomische Screeninginstrumente für sexuelle Dysfunktionen einzusetzen (Briken et al. 2020).

### Fazit für die Praxis

- Ein Großteil der Menschen erlebt durch die pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen veränderte sexuelle Interessen oder Erfahrungen.
- Diese Veränderungen können mit persönlichen oder partnerschaftlichen Konflikten einhergehen und gleichzeitig wichtige Ressourcen im Umgang mit Kontaktbeschränkungen darstellen.
- Um sexuelle Gesundheit künftig routiniert mitzudenken, sollten insbesondere die von Veränderungen betroffenen Bereiche der Sexualität und Partnerschaft in Therapie- und Beratungssettings aktiv angesprochen werden.

---

## Korrespondenzadresse

---

**Dr. Johanna Schröder**

Institut für Sexualforschung, Sexualmedizin & Forensische Psychiatrie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg, Deutschland  
jo.schroeder@uke.de

---

**Funding.** Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

## Einhaltung ethischer Richtlinien

**Interessenkonflikt.** J. Schröder, E. Bruns, W. Schoon, P. Briken und D. Schöttle geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Der Beitrag beinhaltet eine von der lokalen psychologischen Ethikkommission am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf genehmigte Studie (LPEK-0160) an Menschen, bei denen die Teilnehmerrechte und der Datenschutz geachtet wurden.

**Open Access.** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

## Literatur

- Briken P, Matthiesen S, Pietras L et al (2020) Estimating the prevalence of sexual dysfunction using the new ICD-11 guidelines—results of the first representative, population-based German Health and Sexuality Survey (GeSiD). *Dtsch Arztebl Int* 117:653–658
- Dekker A, Matthiesen S, Cerwenka S et al (2020) Health, sexual activity, and sexual satisfaction—selected results from the German Health and Sexuality Survey (GeSiD). *Dtsch Arztebl Int* 117:645–652
- Günther-Bel C, Vilaregut A, Carratala E et al (2020) A mixed-method study of individual, couple, and parental functioning during the state-regulated covid-19 lockdown in Spain. *Fam Proc* 59(3):1060–1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>

Ibarra FP, Mehrad M, Di Mauro M et al (2020) Impact of the COVID-19 pandemic on the sexual behavior of the population. The vision of the east and the west. *Int Braz J Urol* 46:104–112

Lehmiller JJ, Garcia JR, Gesselman AN et al (2020) Less sex, but more sexual diversity: changes in sexual behavior during the covid-19 coronavirus pandemic. *Leis Sci*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774016>

Luetke M, Hensel D, Herbenick D et al (2020) Romantic relationship conflict due to the covid-19 pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults. *J Sex Marital Ther*. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>

Mayring P (2003) *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Beltz, Weinheim; Basel

Pornhub (2020) Coronavirus insights. <https://www.pornhub.com/insights/corona-virus>. Zugegriffen: 23. März 2020

Schiavi MC, Spina V, Zullo MA et al (2020) Love in the time of COVID-19: Sexual function and quality of life analysis during the social distancing measures in a group of Italian reproductive-age women. *J Sex Med* 17:1407–1413

Stuhlhofer A, Mehulić J, Briken P et al Changes in sexual interest and distress about discrepant sexual interest during COVID-19 pandemic: A cross-cultural assessment in cohabitating partnered individuals. *Archives of Sexual Behavior*. (in Revision)

Yuksel B, Ozgor F (2020) Effect of the COVID-19 pandemic on female sexual behavior. *Int J Gynaecol Obstet* 150:98–102

Hier steht eine Anzeige.

 Springer