



[stern.de](https://www.stern.de) vom 24.04.2026, 05:21:00 / Plus

Liebe und Sex
Beziehung

Was sich Frauen wirklich von Männern wünschen

„Es ist kompliziert“, haben wir früher auf Facebook über unseren Beziehungsstatus geschrieben. Mittlerweile ist er zum Meme geworden. Doch heute ist er so aktuell wie nie. Und er bezieht sich nicht mehr nur auf eine einzelne toxische On-off-Beziehung von 2015, sondern auf das gesamte Verhältnis zwischen den Geschlechtern.

Männer haben derzeit kein besonders gutes Image – Stichwort Christian Ulmen, die Manosphere, der Fall Pelicot. Auch abgesehen von physischer, psychischer und digitaler Gewalt finden heterosexuelle Frauen immer weniger Gründe, noch Beziehungen mit Männern einzugehen. Laut Studien sind Single-Frauen am glücklichsten, laut Hochglanzmagazinen sind Boyfriends out. Doch irgendwie bleibt das Ideal einer Partnerschaft immer noch bestehen. Die Mehrheit der Frauen lebt in heterosexuellen Partnerschaften. Zeit zu fragen: Was wünschen sich Frauen eigentlich von Männern – ohne es offen auszusprechen?

„Manche Muster wiederholen sich einfach immer wieder“

Dr. Elisabeth Unger arbeitet seit 20 Jahren als Scheidungsanwältin in Hamburg. Mit dem Ende der Beziehung zwischen Mann und Frau kennt sie sich also aus. Aus den vielen Fällen habe sich inzwischen ein klares Bild ergeben, sagt sie. „Manche Muster wiederholen sich einfach immer wieder“, so Unger. Auch sie beobachtete die Tendenz, dass Frauen kompromissloser geworden seien, was Beziehungen angeht. „Vor 20 Jahren war das noch anders, viele Paare sind trotz Unzufriedenheit zusammengeblieben“, sagt Unger. Heute stellten sich hauptsächlich Frauen, aber auch Männer die Frage, ob die Beziehung ihr Leben überhaupt noch bereichert, so erlebt es die Rechtsanwältin. Auch reichten Frauen häufiger als Männer die Scheidung ein, da decke sich ihre Praxiserfahrung mit der Statistik.

Die Ursache dafür sieht Unger vor allem in der Neuordnung der Rollenbilder. Einerseits seien Frauen heute häufiger finanziell unabhängig. Andererseits gebe es nach wie vor klassische Verteilungen von Aufgaben, insbesondere bei Familien mit Kindern. „Ich höre häufig, dass Frauen sich in ihrer Rolle nicht ausreichend gesehen fühlen. Gleichzeitig berichten viele Männer, dass sie den Eindruck haben, ihre Leistung werde vor allem auf die Rolle des Versorgers reduziert“, so Unger. „Beide Seiten fühlen sich oft auf eine bestimmte Funktion festgelegt“, sagt die Rechtsanwältin. Und so passiere es dann, dass Paare nach und nach, durch die Unzufriedenheit mit der Situation, auseinanderdrifteten.

Wenn grundlegende Bedürfnisse zu kurz kommen

In vielen Beziehungen gehe es dabei weniger um Probleme mit konkreter Aufgabenverteilung als um grundlegende Bedürfnisse. „Themen wie Wertschätzung, Aufmerksamkeit und echtes Interesse spielen auf beiden Seiten eine große Rolle“, so Unger. Während Männer die Wertschätzung bei der klassischen „Hausfrauenehe“ oft über ihr berufliches Umfeld erfahren, fehle den Frauen diese Anerkennung. Daher wünschen Sie sich verstärkt die Wertschätzung in der Beziehung.

Auch die Paar- und Sexualtherapeutin Dr. Gwen Elprana weiß um die Macht von Bestätigung und Komplimenten. „Die allermeisten Frauen haben Erfahrungen mit Körperbildern, denen sie nicht gerecht werden können, und haben Unsicherheiten in Bezug auf den eigenen Körper“, so Elprana. Diese Unsicherheiten seien sogar so groß, dass es vielen Frauen schwerfalle, dem eigenen Partner zu sagen, dass man sich mehr Bestätigung wünsch.

Aber erst durch die Äußerung dieses Wunschs gebe man dem Anderen die Möglichkeit zu sagen: „Hey, das gefällt mir alles an dir! Die Dinge, die dich verunsichern, sind mir noch nie aufgefallen!“ Viele Paare hätten verlernt, einander Komplimente zu machen. So sehr, dass die einfachsten Übungen einen großen Effekt haben: „Wenn die Paare angeleitet sagen, was sie aneinander toll finden, habe ich schon erlebt, dass beide zu Tränen gerührt sind, weil sie so schöne Dinge schon lange nicht mehr gehört haben“, sagt Elprana.

Frauen wollen nicht allein gelassen werden mit Verantwortung

Noch komplizierter wird das Leben als Paar, wenn ein Kind dazukommt, weiß Christina Mucks. Die Hamburgerin ist seit über 20 Jahren als Hebamme tätig und hat ihre Räume in Winterhude. Nach einer strapaziösen Schwangerschaft wünschen sich Frauen ihrer Erfahrung nach vorwiegend eins: echte Partnerschaft.

„Frauen wollen nicht das Gefühl haben, allein verantwortlich zu sein“, sagt Mucks. Dabei gehe es nicht um den Wunsch nach einem perfekten Partner. „Junge Mütter erwarten jemanden, der präsent ist, mitdenkt und Verantwortung übernimmt. Und zwar

ohne erst gefragt werden zu müssen“, sagt die Hebamme. Das sei auch eine der Beschwerden, die sie am häufigsten von Frauen höre: „Ich will nicht erklären müssen, was zu tun ist. Ich will, dass er es selbst sieht.“ Gerade in den ersten Monaten vermissen viele Frauen das Gefühl, dass sie und ihr Partner die Last gemeinsam schultern.

Nach der Geburt bleibe wenig Zeit für das Paar an sich, sagt Mucks. Genau dann werde es schwierig. „Oft treffen unterschiedliche Vorstellungen von Rollen, Nähe und Verantwortung aufeinander. Auch alte Rollenbilder möchten manche Paare auflösen, denn viele wollen es anders machen als die Generation der eigenen Eltern. Das kann Reibung erzeugen“, so die Hebamme. Doch sie findet auch beruhigende Worte: „Die Zeit als Paar kommt wieder.“

Kommunikation ist das A und O der Beziehung

Dass Kommunikation zwischen den Partnern in jeder Lebenslage das Wichtigste ist, merkt Paartherapeutin Dr. Gwen Elprana täglich in ihrer Praxis. Dass ein Gespräch die Lösung für die meisten Probleme sein könnte, sei vielen Paaren, die bei ihr landen, aber gar nicht bewusst. „Es heißt dann nur: Es läuft nicht“, sagt Elprana. Auch über Sex zu sprechen, hält die Therapeutin für essenziell in einer Beziehung.

„Dadurch, dass oft nicht über Wünsche und Vorlieben gesprochen wird, rufen viele Paare Stereotype und Mythen ab und bilden ihre eigenen Theorien darüber, wie der Sex eigentlich sein sollte“, so Elprana. Häufige Fehlannahmen sind: „Der Mann findet Vorspiel doof. Und: Der Mann muss besonders lang durchhalten, was wiederum zu Schmerzen bei der Frau führt. Die sagt aber auch nichts, wenn der Mann sie zu schnell und intensiv klitoral stimuliert, weil er denkt, dass sie das gut findet“, so die Therapeutin. Anstatt die Bedürfnisse anzusprechen, sei oft die Folge, dass man Sex vermeidet, was dann zu einer Entfernung der Partner führe.

Viele der Frauen, die zu ihr kommen, hätten außerdem bestimmte sexuelle Vorlieben, die sie oft nicht äußerten. Eine davon sei, beim Sex dominiert zu werden. „Das ist eine der häufigsten Fantasien, von der mir Frauen berichten“, sagt Elprana. Und das trotz wachsender gesellschaftlicher Gleichstellung. „Hier ist es wichtig, das reale Leben und die sexuelle Fantasie zu unterscheiden“, so die Therapeutin. Zudem könne man als Mann nicht davon ausgehen, dass auch die eigene Partnerin oder das Date automatisch dominiert werden wolle. Daher sei auch hier ein Gespräch unumgänglich.

Obwohl viele Menschen Paraphilien, also ungewöhnliche sexuelle Vorlieben, hätten, seien Gespräche darüber immer noch ein Tabu. „Ich habe einzelne Patienten und Patientinnen, die mich anrufen und sagen, dass sie noch nie jemandem davon erzählt hätten“, so Elprana. Auch hier sei die Hürde, mit dem Partner über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen, besonders groß, weil man Angst hat, abgelehnt zu werden, sagt die Therapeutin.

Ein besonders sensibles Feld ist laut Scheidungsanwältin Elisabeth Unger zudem auch heute noch das Thema Geld. „Finanzen sind in vielen Partnerschaften erstaunlich wenig transparent geregelt. Ich erlebe Paare, die seit Jahren zusammen sind und dennoch kaum über Einkommen, Vermögen oder Erwartungen sprechen“, so Unger. Und das hat ganz praktische Folgen: „Nach wie vor beschäftigen sich nur sehr wenige Paare vor der Geburt von gemeinsamen Kindern oder vor der Eheschließung mit dem Thema Ehevertrag oder Partnerschaftsvertrag“, so Unger.

Spätestens im Trennungsfall werde das dann zum Problem. Doch die Scheidungsanwältin weiß auch: „Viele Konflikte entstehen nicht durch Geld an sich, sondern durch unausgesprochene Erwartungen, veränderte Bedürfnisse und fehlende Absprachen“.

Daher lautet auch ihr Tipp: Besser während der Beziehung die Bedürfnisse kommunizieren. Sonst wird aus „Es ist kompliziert“ ganz schnell „Getrennt“ oder „Geschieden“.

Wiebke Geßner

Quelle:	stern.de vom 24.04.2026, 05:21:00
Ressort:	Plus
Rubrik:	Liebe und Sex
Dokumentnummer:	PMG4-STEPL20260424-STPLU_20260424_5_002

Dauerhafte Adresse des Dokuments:

https://www.wiso-net.de/document/STEO_f1f331ae87038b1ea651a625b94e9fd833e53b2d

Alle Rechte vorbehalten: (c) Gruner + Jahr AG & Co.