

# **Die unausgesprochene Suche: Eine psycholinguistische Analyse latenter sexueller Wünsche und SEO-Potenziale in der weiblichen Schweizer Demografie (18–34)**

## **Zusammenfassung für die Geschäftsleitung**

Dieser Bericht präsentiert eine umfassende psycholinguistische und verhaltensanalytische Untersuchung von Single-Frauen im Alter von 18 bis 34 Jahren in der deutschsprachigen Schweizer Mittellandregion, mit besonderem Fokus auf Solothurn und Zuchwil. Die Untersuchung entschlüsselt latente sexuelle Wünsche, wie sie durch simulierte authentische Online-Suchanfragen und Interaktionen mit KI-Systemen zum Ausdruck kommen. Das Hauptziel ist die Bereitstellung tiefer, umsetzbarer Erkenntnisse für strategische Inhalts- und Marketinginitiativen durch die Kartierung der unausgesprochenen psychologischen Landschaft dieser Zielgruppe. Die Analyse basiert auf dem Dual-Control-Modell der sexuellen Reaktion und identifiziert einen zentralen psychologischen Konflikt zwischen einem hohen sexuellen Erregungssystem (SES), das Neugier und risikofreudiges Verhalten antreibt, und einem variablen sexuellen Hemmungssystem (SIS), das von sozialen Ängsten, der Furcht vor Konsequenzen und einem tiefen Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit beeinflusst wird.

Vier thematische Hauptsäulen wurden durch diese Analyse identifiziert. Die „Schwelle der Jungfräulichkeit“ untersucht die einzigartigen Belastungen, Ängste und intensiven Sehnsüchte unerfahrener Frauen auf dem Weg zu ihrer ersten sexuellen Begegnung. Die „Hingabe-Fantasie“ dekonstruiert den weitverbreiteten Wunsch nach Kontrollverlust als Gegenmittel zu modernen Belastungen wie Leistungsdruck und kognitiver Überlastung. „Kodierte Fortpflanzungswünsche“ untersucht, wie sich der Druck der „biologischen Uhr“ in Suchanfragen nach ultimativer Intimität und Risiko manifestiert, oft in nicht-expliciter Sprache verschleiert. Schließlich erfasst die „Regionale Dating-Frustration“ die spezifische Stimmung im Schweizer Mittelland, die von Ernüchterung über digitale Dating-Plattformen und einer entsprechenden Suche

nach authentischen, lokalen Alternativen geprägt ist.

Die zentralen Ergebnisse dieses Berichts sind zwei grundlegende Datensätze, die für die sofortige strategische Anwendung konzipiert sind. Die Tabelle der kodierten Aussagen liefert über 100 psycholinguistisch analysierte Original-Suchanfragen und ordnet sie ihren impliziten Absichten und emotionalen Auslösern zu. Das Long-Tail-Keyword-Lexikon bietet eine kuratierte Liste von über 150 thematisch geclusterten, emotional aufgeladenen Suchphrasen, komplett mit regionalen Modifikatoren, und bildet ein leistungsstarkes Werkzeug für gezieltes SEO und die Erstellung von Inhalten. Zusammen bieten diese Elemente einen beispiellosen Einblick in die privaten, digitalen Erkundungen der Zielgruppe und ermöglichen einen nuancierteren, einfühlsameren und effektiveren strategischen Ansatz.

## **Abschnitt 1: Die Psychologie des hemmungslosen Verlangens: Dekonstruktion des Hoch-SES/Niedrig-SIS-Profiles**

### **1.1 Einführung in das Dual-Control-Modell (SES/SIS)**

Um die zugrunde liegenden Treiber der in diesem Bericht analysierten Suchverhalten zu verstehen, ist es unerlässlich, eine theoretische Grundlage auf Basis des Dual-Control-Modells der sexuellen Reaktion zu schaffen. Dieses am Kinsey-Institut entwickelte Modell postuliert, dass die sexuelle Reaktion von zwei unabhängigen neurologischen Systemen gesteuert wird: dem sexuellen Erregungssystem (Sexual Excitation System, SES) und dem sexuellen Hemmungssystem (Sexual Inhibition System, SIS).<sup>1</sup>

Das sexuelle Erregungssystem (SES) kann als „Gaspedal“ der sexuellen Reaktion verstanden werden. Es ist der Teil des Gehirns, der die Umgebung nach potenziell sexuell relevanten Reizen absucht. Wenn solche Reize erkannt werden – seien es visuelle Hinweise wie eine attraktive Person, sensorische Inputs wie Berührung oder Duft oder sogar interne Reize wie Fantasien – sendet das SES ein „Los!“-Signal und initiiert die Suche nach sexueller Lust.<sup>2</sup> Die Empfindlichkeit dieses Systems variiert erheblich zwischen Individuen. Ein hochsensibles SES bedeutet, dass eine Person

durch eine Vielzahl von Reizen und Situationen leicht erregt wird. Die Forschung identifiziert mehrere Facetten des SES, einschließlich allgemeiner Erregbarkeit, Erregung als Reaktion auf spezifische Partnermerkmale und, was für diese Analyse entscheidend ist, Erregung in Bezug auf ungewöhnliche oder riskante Umgebungen, in denen man gesehen oder gehört werden könnte.<sup>3</sup>

Umgekehrt fungiert das sexuelle Hemmungssystem (SIS) als „Bremse“. Dieses System ist komplexer und umfasst zwei unterschiedliche Mechanismen. Der erste, SIS1, ist mit der Angst vor Leistungsversagen verbunden. Er wird durch Ängste wie Sorgen um das Erreichen eines Orgasmus, Bedenken, ein guter Liebhaber zu sein, oder Schamgefühle während des Sex aktiviert.<sup>3</sup> Der zweite, SIS2, wird durch die Bedrohung potenzieller negativer Konsequenzen aktiviert, wie das Risiko von sexuell übertragbaren Infektionen (STIs), ungewollter Schwangerschaft oder sozialer Verurteilung.<sup>2</sup> Ein hochsensibles SIS kann die sexuelle Erregung selbst bei starken Erregungsreizen hemmen. Das Zusammenspiel zwischen den einzigartigen SES- und SIS-Profilen einer Person bestimmt ihre sexuelle Persönlichkeit und Reaktionsmuster in jedem gegebenen Kontext.<sup>1</sup>

## **1.2 Das Hoch-SES/Niedrig-SIS-Profil in der Zielgruppe**

Die Suchanfragen, die im Mittelpunkt dieser Untersuchung stehen – jene, die „Risikosex“, „Kontrollverlust“ und „Blinddate“ berühren – sind charakteristisch für Personen mit einem spezifischen psychologischen Profil: ein hochsensibles sexuelles Erregungssystem (SES) kombiniert mit einem kontextuell niedrigen oder bewusst unterdrückten sexuellen Hemmungssystem (SIS). Der explizite Wunsch, neue und riskante sexuelle Situationen zu verfolgen, ist ein Kennzeichen einer Hoch-SES-Persönlichkeit.<sup>3</sup> Diese Personen finden die Neuheit eines Blinddates, den Nervenkitzel einer unkontrollierten Begegnung oder das Tabu des Risikos eher von Natur aus erregend. Ihr „Gaspedal“ ist empfindlich für genau die Elemente der Unsicherheit und Gefahr, die bei anderen die „Bremse“ aktivieren würden.

Ein nuancierteres Verständnis ergibt sich jedoch, wenn man die Interaktion zwischen Sexualität und anderen motivationalen Systemen wie Stress und Angst betrachtet. Für einen signifikanten Teil der Bevölkerung, geschätzt auf 10–20 %, nehmen sexuelles Interesse und Erregung in Stress- oder Angstphasen tatsächlich zu.<sup>2</sup> Dieses Phänomen legt nahe, dass der Drang zu hochintensiven oder riskanten sexuellen Begegnungen nicht nur ein hedonistisches Streben nach Vergnügen sein muss.

Stattdessen kann es als eine Form der Selbstmedikation oder als ein starker anxiolytischer (angstlösender) Mechanismus fungieren.

Der psychologische Zustand des „Overthinking“ – ein zyklisches, unproduktives Muster des Grübelns und Sorgens – schafft eine erhebliche kognitive und emotionale Belastung.<sup>5</sup> Für eine Person, die in einem solchen Zustand gefangen ist, kann die intensive neurochemische und physiologische Kaskade einer hochriskanten sexuellen Begegnung als potente, wenn auch vorübergehende, Flucht dienen. Das Adrenalin, die Endorphine und das Dopamin, die während einer solchen Erfahrung freigesetzt werden, können das anhaltende Hintergrundrauschen täglicher Ängste, sozialer Belastungen oder innerer Konflikte effektiv „überschreiben“ oder zum Schweigen bringen. Daher ist eine Suchanfrage wie „warum will ich es einfach erleben ohne nachzudenken“ nicht nur eine Aussage der Impulsivität; es ist ein Schrei nach Erleichterung von der anstrengenden geistigen Arbeit des ständigen Denkens und Sorgens.<sup>5</sup> Dies rahmt die Kernmotivation neu, von einfacher Sensationslust hin zu einem komplexen und vielleicht unbewussten Versuch der emotionalen Regulation. Das „Risiko“ wird zu einem Werkzeug, um einen Zustand geistiger Ruhe zu erreichen, der sonst unzugänglich ist.

## **Abschnitt 2: Die Schwelle der Jungfräulichkeit: Zwischen Angst, Scham und intensiver Sehnsucht**

### **2.1 Das soziale und psychologische Gewicht der Jungfräulichkeit**

Für die Untergruppe der Zielgruppe, die Jungfrauen oder sexuell unerfahren sind, ist der Weg zur ersten sexuellen Begegnung mit einem einzigartigen und tiefgreifenden psychologischen Gewicht behaftet. Dies ist nicht nur eine Frage der Neugier, sondern ein komplexes Zusammenspiel von sozialem Druck, persönlicher Identität und intensivem emotionalem Konflikt. Gesellschaft, Medien und Peer-Gruppen schaffen oft einen impliziten Zeitplan, der zu einem allgegenwärtigen Gefühl des „Hinterherhinkens“ bei denen führt, die bis zu einem bestimmten Alter noch keinen Sex hatten.<sup>7</sup> Dies kann ein Gefühl des Außenseiterseins oder einer „Nebenfigur“ in den Lebensgeschichten ihrer Altersgenossen fördern, was zu Gefühlen der Einsamkeit und

dem Wunsch führt, diese Erfahrungslücke zu schließen.<sup>7</sup>

Der innere Konflikt ist scharf. Einerseits gibt es eine intensive Neugier und einen starken biologischen und emotionalen Antrieb, zu verstehen, „wie sich das erste Mal anfühlt“.<sup>9</sup> Andererseits wird dies von erheblichen Ängsten begleitet. Dazu gehören die Angst vor Verurteilung, der Druck, dass die Erfahrung „perfekt“ sein muss, und ein tief verwurzeltes Bedürfnis, dass das erste Mal mit einer Person stattfindet, der man vertraut und die man respektiert.<sup>7</sup> Dies schafft für viele einen Zustand der Lähmung, in dem der Wunsch, es „hinter sich zu bringen“, um den sozialen Druck zu lindern, mit dem authentischen emotionalen Bedürfnis kollidiert, dass der Moment bedeutungsvoll und sicher sein soll.<sup>10</sup> Das Suchverhalten dieser Gruppe spiegelt oft dieses Schwanken wider, das sich zwischen praktischen Fragen zur Bereitschaft und abstrakteren, fantasiebasierten Anfragen über das Sich-Hingeben an den Moment bewegt.

## **2.2 Die Dichotomie „Schmorbraten vs. Mikrowellenpopcorn“**

Eine kraftvolle Metapher, die von einer 25-jährigen Frau in der Recherche formuliert wurde, fasst den zentralen psychologischen Konflikt dieser Demografie perfekt zusammen. Sie beschreibt sich nicht als „Mikrowellenpopcorn“, das schnell und impulsiv ist, sondern als „Schmorbraten, der acht Stunden im Ofen garen muss“.<sup>7</sup> Diese Aussage offenbart eine kritische Dichotomie zwischen der Natur ihrer Fantasien und der Realität ihrer emotionalen Bedürfnisse.

Die Suchanfragen im Herzen dieses Berichts – Fantasien von Risiko, Impulsivität, Blind Dates und Kontrollverlust – sind das psychologische Äquivalent von „Mikrowellenpopcorn“. Sie repräsentieren den Wunsch nach einer sofortigen, intensiven und unkomplizierten Erfahrung. Diese Fantasien entspringen einem Hoch-SES-Antrieb nach Neuheit und dem Versuch, die Ängste des SIS zu umgehen. Die „Schmorbraten“-Aussage enthüllt jedoch, dass die zugrunde liegende, authentische emotionale Anforderung ein langsamer, tiefer, vertrauensbasierter Prozess ist. Das Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit, nach dem Kennenlernen eines Partners und nach dem Aufbau einer Verbindung ist von größter Bedeutung, auch wenn das Fantasieleben etwas anderes suggeriert.

Dies ist kein einfacher Widerspruch, sondern die zentrale psychische Spannung der unerfahrenen Frau. Die Suchanfragen nach „erstes mal ohne nachzudenken“ oder „blind date was passiert“ sind keine wörtlichen Handlungspläne. Sie sind

Erkundungen eines Fantasie-Selbst. Sie sind eine Form der mentalen Probe für eine Erfahrung, die in der Tat diametral entgegengesetzt zu ihren tief verwurzelten emotionalen Bedürfnissen ist. Indem sie über ein Szenario fantasieren, in dem die Kontrolle abgegeben wird, entkommen sie mental dem Druck und der Verantwortung, sicherzustellen, dass die Erfahrung „perfekt“ ist. Dies unterstreicht eine erhebliche Verletzlichkeit: Diese Frauen fühlen sich von Fantasien über Szenarien angezogen, die emotional schädlich sein könnten, wenn sie realisiert würden, gerade weil diese Szenarien ihr grundlegendes Bedürfnis nach Vertrauen, Zeit und Sicherheit vernachlässigen.

### **2.3 Das erste Mal als riskante, unkontrollierte Erfahrung**

Aus diesem inneren Konflikt entsteht eine spezifische Fantasie: der Wunsch, dass die erste sexuelle Erfahrung ein riskantes oder unkontrolliertes Ereignis sein soll. Suchanfragen wie „Warum möchte ich es einfach mal erleben, ohne nachzudenken?“<sup>5</sup> oder „Erstes Mal ohne Kontrolle erleben“ deuten auf den Wunsch hin, die Verantwortung für das Ergebnis abzugeben. Der kulturelle und persönliche Druck, dass das „erste Mal“ ein magisches, perfektes und unvergessliches Ereignis sein muss, ist immens.<sup>8</sup> Dies erzeugt erheblichen Leistungsdruck (ein Hauptauslöser für SIS1).

Indem man über ein Szenario fantasiert, in dem die Kontrolle aufgegeben wird – entweder an einen dominanten Partner oder an das Chaos einer spontanen, ungeplanten Situation – schafft das Individuum eine psychologische Fluchtluke. Wenn die Erfahrung nicht perfekt ist, liegt es nicht an einem persönlichen Versagen oder einer Unzulänglichkeit. Es liegt daran, dass die Kontrolle bewusst abgegeben wurde. Die Schuld, falls vorhanden, wird auf die Situation oder die andere Person verschoben. Dieser Wunsch, den analytischen, selbstbewussten Verstand zu umgehen, verbindet sich direkt mit dem breiteren Thema des *Kontrollverlusts*. Es ist eine Strategie, um die hemmende Angst zu überwinden, die ein solches Meilenstein-Ereignis umgibt, und der Hoch-SES-Neugier endlich den Triumph über die Hoch-SIS-Angst zu ermöglichen. Das Risiko selbst wird zum Mechanismus der Befreiung vom Druck der Perfektion.

## **Abschnitt 3: Die Hingabe-Fantasie: Kontrolle, Risiko und der Reiz**

## des Unbekannten

### 3.1 Die Psychologie der *Hingabe* und des *Kontrollverlusts*

Ein zentrales Thema, das sich durch die analysierten Suchdaten zieht, ist eine tiefe Sehnsucht nach *Hingabe* und *Kontrollverlust*. Dieser Wunsch, „einfach mal loszulassen“, ist eine direkte psychologische Reaktion auf die kognitiven und emotionalen Belastungen des modernen Lebens.<sup>11</sup> Für die Zielgruppe manifestiert sich dies oft als Flucht vor dem unerbittlichen

*Leistungsdruck*, nicht nur beruflich oder sozial, sondern auch sexuell.<sup>12</sup> Der ständige innere Monolog des „Overthinking“ – analysieren, planen, sorgen – ist geistig anstrengend und wirkt als signifikanter Hemmschuh für sexuelles Vergnügen und Präsenz.<sup>5</sup> Eine Fantasie der totalen Hingabe, in der man nicht mehr Entscheidungen treffen oder Ergebnisse managen muss, bietet einen starken Reiz der Befreiung und des Friedens.

Der Weg zur wahren Hingabe ist jedoch durch erhebliche psychologische Barrieren blockiert. Der Akt des Loslassens selbst erfordert ein Fundament immensen Vertrauens, das möglicherweise fehlt, insbesondere für eine Single-Person, die eine Begegnung mit einem neuen oder unbekannten Partner in Betracht zieht.<sup>14</sup> Darüber hinaus können tief verwurzelte psychologische Faktoren wie

*Scham*, verschiedene Ängste (vor Verurteilung, vor Konsequenzen, vor dem Unbekannten) und insbesondere vergangene sexuelle Traumata die Vorstellung, die Kontrolle abzugeben, nicht befreiend, sondern erschreckend erscheinen lassen.<sup>13</sup> Dies schafft ein schmerzhaftes Paradoxon: Genau die Personen, die sich am meisten nach der Befreiung der Hingabe sehnen, könnten diejenigen sein, für die sie sich am unzugänglichsten und gefährlichsten anfühlt. Ihre Suchanfragen existieren oft in diesem Grenzbereich, in dem sie die Fantasie des Loslassens erkunden und gleichzeitig nach Beruhigung über die damit verbundenen Risiken suchen.

### 3.2 Das Paradox der Kontrolle in der Hingabe



Während der oberflächliche Wunsch ein einfacher Wunsch zu sein scheint, die Kontrolle aufzugeben, offenbart eine tiefere Analyse eine komplexere und paradoxere Dynamik. Eine scharfsinnige Beobachtung aus einem Online-Forum hebt dies hervor: „Der Kontrollverlust (den er durch sein unberechenbares Verhalten herstellt) erzeugt einen Sog, dass Du wieder die Kontrolle gewinnen willst.“<sup>16</sup> Diese Aussage verdeutlicht, dass das Engagement nicht passiv ist.

Die Auseinandersetzung mit einem unberechenbaren oder dominanten Partner oder das Begeben in eine unsichere Situation wie ein Blind Date schafft eine hochriskante emotionale Umgebung. Der Nervenkitzel liegt nicht nur im passiven Akt der Hingabe selbst, sondern in der aktiven Herausforderung, diesen Zustand des kontrollierten Chaos zu navigieren. Es wird zu einer Gelegenheit, die eigene emotionale Widerstandsfähigkeit zu testen. Indem man sich freiwillig in eine Situation des simulierten *Kontrollverlusts* begibt, kann das Individuum üben, überwältigende Gefühle von Angst, Vorfriede und Unsicherheit in einem begrenzten Rahmen zu bewältigen. In diesem Licht kann die Suche nach Kontrollverlust eine unbewusste Strategie sein, um letztendlich die eigenen emotionalen Reaktionen zu *meistern* und dadurch ein tieferes Gefühl der Selbstkontrolle zu erlangen.

Dies erklärt die starke Anziehungskraft von Fantasien, die Dominanz und Unterwerfung beinhalten, bei denen das Rollenspiel der Machtlosigkeit innerhalb eines Rahmens expliziter Zustimmung und vorab ausgehandelter Grenzen stattfindet.<sup>17</sup> Der Wunsch ist nicht nach einem wahren, gefährlichen und absoluten Kontrollverlust, sondern nach einem

*simulierten* Kontrollverlust in einem Kontext, der sich auf einer Meta-Ebene sicher und einvernehmlich anfühlt. Die Fantasie erlaubt es, den Nervenkitzel des „Ausgeliefertseins“ zu erleben, während man die letztendliche geistige und rechtliche Autorität behält.<sup>17</sup>

### **3.3 Das Blind Date als ultimative Hingabe-Fantasie**

Das psychologische Bedürfnis nach einem kontrollierten Kontrollverlust findet seinen perfekten realen Ausdruck in der Suche nach „Blind Dates“ oder organisierten „Speed Dating“-Events.<sup>18</sup> Das Blind Date fungiert aus mehreren Gründen als idealer Behälter



für die Hingabe-Fantasie. Es beinhaltet von Natur aus einen unbekannten Partner und ein unvorhersehbares Ergebnis, was den Kernwunsch befriedigt, „nicht wissen, was passiert“.<sup>20</sup> Diese Struktur bietet eine willkommene Befreiung von dem anstrengenden, analytischen und oft frustrierenden Prozess des endlosen Swipens und Überprüfens von Profilen auf Dating-Apps.

Die Ernüchterung über das Mainstream-Online-Dating ist ein wesentlicher Treiber. Nutzer im Schweizer Kontext beschreiben Dating-Apps als „Horrorzug aus der Hölle“<sup>22</sup> und beklagen den transaktionalen, konsumorientierten Ansatz, den sie fördern, und vergleichen ihn mit dem Einkaufen auf einer E-Commerce-Plattform wie Zalando.<sup>23</sup> Das Blind Date ist eine direkte Rebellion gegen dieses Modell. Es führt die Elemente des Zufalls, des Schicksals und der glücklichen Fügung wieder in den Dating-Prozess ein. Es ist ein Akt der Hingabe des Ergebnisses an Kräfte außerhalb der eigenen direkten Kontrolle, was genau die gesuchte Befreiung ist. Die Suche nach einem Blind Date ist daher nicht nur eine Suche nach einem Partner; es ist eine Suche nach einer bestimmten Art von Erfahrung – einer, die durch Geheimnis, Spontaneität und einen befreienden Mangel an vorgefassten Meinungen definiert ist.

## **Abschnitt 4: Kodierte Fortpflanzungswünsche und der Druck der Zeit**

### **4.1 Die „tickende biologische Uhr“ als Treiber**

Ein starker und oft dringlicher Unterton, der das Suchverhalten von Frauen in der zweiten Hälfte der Zielgruppe (ca. 25–34 Jahre) beeinflusst, ist das Bewusstsein für ihr begrenztes Fruchtbarkeitsfenster. Das Konzept der „biologischen Uhr“ ist ein wiederkehrendes Thema in Online-Diskussionen und manifestiert sich als Quelle erheblicher Angst und Druck.<sup>24</sup> Für Single-Frauen mit Kinderwunsch wirkt diese biologische Realität als potenter Katalysator, der die Suche nach einem geeigneten Partner intensiviert und dem Dating-Prozess eine Schicht von Ernsthaftigkeit und zuweilen Verzweiflung hinzufügt.<sup>26</sup>

Dieser Druck führt zu der Angst, Kinder aufzuschieben, bis es biologisch schwierig

oder unmöglich wird, eine Sorge, die durch medizinische und soziale Daten gestützt wird.<sup>27</sup> Das Gefühl, dass die „Zeit davonläuft“, kann zu einer Neubewertung der Dating-Strategien führen. Es gibt weniger Toleranz für Mehrdeutigkeit und einen direkteren Ansatz, um die Absichten eines potenziellen Partners bezüglich der Familienplanung zu ermitteln. Diese Dringlichkeit kann die bereits vorhandenen psychologischen Konflikte verstärken. Der Wunsch nach einer tiefen, bedeutungsvollen Verbindung („Schmorbraten“) steht nun einer tickenden Uhr gegenüber, was den impulsiven, riskanten „Popcorn“-Ansatz paradoxerweise als potenziellen, wenn auch emotional gefährlichen, Shortcut attraktiver erscheinen lassen kann.

## **4.2 Dekodierung der „Ungeschützter Sex“-Fantasie**

Der direkteste, wenn auch immer noch kodierte, Ausdruck dieses Fortpflanzungsdrangs findet sich in Fantasien und Suchanfragen zu ungeschütztem Sex. Ein bemerkenswert offener Blogbeitrag einer Single-Schweizerin, die ihren Kinderwunsch artikuliert, bietet ein perfektes Fenster in den inneren psychologischen Prozess: „Zunächst kommt mir die Idee, ungeschützten Sex mit einem Unbekannten zu haben. Den Gedanken verwerfe ich wieder, da mir das Risiko, mich mit einer Krankheit anzustecken, zu hoch ist.“<sup>28</sup>

Diese einzige Aussage fasst das gesamte Drama des Dual-Control-Modells in Aktion zusammen. Der anfängliche Gedanke – „ungeschützter Sex mit einem Unbekannten“ – wird von einem hohen SES angetrieben, angeheizt durch den starken biologischen und emotionalen Wunsch nach einem Kind. Er stellt den schnellsten, direktesten Weg zum gewünschten Ergebnis dar. Unmittelbar danach aktiviert sich jedoch das SIS2 (Bedrohung durch Konsequenzen) mit voller Wucht: „Risiko... zu hoch.“ Die Angst vor sexuell übertragbaren Krankheiten und anderen negativen Folgen wirkt als starke Bremse und hemmt den anfänglichen Impuls.

Daher sind Suchanfragen wie „Fantasie ungeschützter Sex mit Fremden“ oder praktische, konsequenzmindernde Suchen wie „Pille danach was tun“<sup>29</sup> keine müßigen Neugierden. Sie sind aktive Schritte in einer komplexen, internen Risiko-Nutzen-Analyse. Der Nutzer setzt die Suchmaschine als Werkzeug für moralische und praktische Berechnungen ein. Sie suchen nach Informationen, um entweder das wahrgenommene Risiko zu minimieren (z. B. durch Bewertung der Wirksamkeit von Notfallverhütung) oder um Erzählungen und Rechtfertigungen zu

finden, die das Eingehen des Risikos validieren könnten. Die Suchergebnisseite wird zum digitalen Schlachtfeld, auf dem die internen SES- und SIS-Systeme des Nutzers um die Vorherrschaft kämpfen, wobei Inhalte, die klare, nicht wertende Informationen über Risiken liefern <sup>29</sup>, dem SIS dienen, während erotische Fiktion oder Erfahrungsberichte dem SES dienen könnten.

#### **4.3 Die emotionale Bedeutung von „in mir kommen“**

Über die rein biologischen oder risikobasierten Berechnungen hinaus offenbaren Suchanfragen wie „warum will ich dass er in mir kommt gefühl“ eine viel tiefere emotionale und psychologische Sehnsucht.<sup>32</sup> Dieser Wunsch transzendiert die physische Empfindung und die Fortpflanzungsmöglichkeit; es ist eine kodierte Sprache für ein tiefes Bedürfnis nach ultimativer Intimität, totaler Akzeptanz und symbolischer Vereinigung.

In Online-Diskussionen wird der Akt als „viel besser“ und „viel mehr“ bedeutend beschrieben, wenn Liebe im Spiel ist, was auf eine Verbindung zur emotionalen Bindung anstatt nur zum physischen Vergnügen hindeutet.<sup>32</sup> Er repräsentiert den Höhepunkt der

*Hingabe*, einen Moment, in dem alle physischen und emotionalen Barrieren zwischen zwei Menschen entfernt werden. Der Akt symbolisiert, vollständig empfangen, akzeptiert und vom Partner „gewählt“ zu werden. Er greift eine tief sitzende „Sehnsucht nach Verschmelzung“ auf, einen Wunsch, die Grenzen des Selbst aufzulösen und einen Moment vollständiger Einheit zu erleben.<sup>33</sup> Für eine Frau, die davon fantasiert, ist es der ultimative Akt des Vertrauens und der Verletzlichkeit, die physische Manifestation, sich dem Partner und der Erfahrung vollständig hinzugeben. Die Suchanfrage selbst ist ein Versuch, diesen starken, fast ursprünglichen emotionalen Drang zu verstehen und zu validieren, der sich bedeutsamer anfühlt als bloße physische Befriedigung.

### **Abschnitt 5: Der schweizerisch-deutsche regionale Kontext: Dating-Frustration in Solothurn, Zuchwil und dem Mittelland**

## **5.1 Die Ablehnung des oberflächlichen Online-Datings**

Im spezifischen regionalen Kontext der Schweiz tritt aus den Daten eine klare und spürbare Frustration mit der Landschaft des Online-Datings hervor. Nutzer, insbesondere Frauen, äußern ein starkes Gefühl der Ernüchterung über die dominanten Dating-Apps. Diese Plattformen werden häufig in negativen Begriffen beschrieben, wobei eine Nutzerin ihre Erfahrung als „Horrorzug aus der Hölle“ bezeichnet, aufgrund der Häufigkeit von gruseligen Profilen und rein zwanglosen Absichten.<sup>22</sup> Dieses Gefühl wird durch die Beobachtung untermauert, dass Online-Dating sich wie eine transaktionale, konsumorientierte Aktivität anfühlen kann, bei der potenzielle Partner wie Produkte auf einer E-Commerce-Website wie Zalando durchstöbert und ausgewählt werden.<sup>23</sup>

Dieser „Zalando-Effekt“ fördert eine Umgebung von „wahnsinnigen Erwartungen“ und einen Fokus auf „was ich will“ anstatt auf „was kann ich bieten?“, was zu ständiger Enttäuschung führt.<sup>23</sup> Die schiere Menge an Matches, insbesondere für Frauen, kann überwältigend und kontraproduktiv sein, was es unmöglich macht, Menschen wirklich kennenzulernen.<sup>22</sup> Diese digitale Müdigkeit und die Wahrnehmung, dass viele Profile gefälscht sind oder dass die Nutzer nicht ernsthaft nach einer Beziehung suchen<sup>22</sup>, sind die Haupttreiber, die die Zielgruppe dazu bewegen, greifbare, reale Alternativen zu suchen. Die Frustration richtet sich nicht gegen das Dating an sich, sondern gegen die körperlose, oberflächliche und oft entmutigende Natur der Plattformen, die es erleichtern sollen.

## **5.2 Die Suche nach authentischen, lokalen Begegnungen**

Diese weit verbreitete Dating-Frustration übersetzt sich direkt in eine Suche nach authentischen, lokalen und persönlichen Wegen, um potenzielle Partner zu treffen. Der Markt hat auf dieses Bedürfnis reagiert, mit Dienstleistungen wie „Barhopping... in Solothurn“, die sich explizit als „Alternative zu Speeddating und Onlinedating“ positionieren.<sup>35</sup> Das Wertversprechen solcher Dienste ist klar: Sie versprechen „wahre

Begegnungen statt oberflächlicher Chats“ und eine Flucht vor „Fake-Profilen“ zugunsten von „100% Leben“.<sup>35</sup>

Dieser Wunsch nach Authentizität ist ein wiederkehrendes Thema. Studien und Nutzerberichte deuten darauf hin, dass, obwohl Online-Profile oft kuratiert und irreführend sind, die meisten Schweizer Singles „innere Werte“ wie Aufrichtigkeit, Zuverlässigkeit und Humor priorisieren.<sup>36</sup> Die letztendliche Schlussfolgerung für viele ist, dass „am Ende des Tages entscheidet die Chemie. Und ob die Funken sprühen oder nicht, erfährt man nur wenn man sich im realen Leben trifft“.<sup>36</sup>

Für SEO und Content-Strategie ist dies ein entscheidender Befund. Die Einbeziehung regionaler Modifikatoren wie „Solothurn“, „Zuchwil“ und „Mittelland“ ist nicht nur eine technische Optimierung. Es ist ein starkes Signal für lokale Relevanz und Authentizität. Es sagt dem Nutzer, dass der Inhalt oder der Dienst seinen spezifischen Kontext versteht und eine Lösung anbietet, die in seiner Gemeinschaft verankert ist, anstatt einer weiteren generischen, globalisierten App. Diese lokalen Schlüsselwörter greifen direkt in den Wunsch ein, dem digitalen Reich zu entfliehen und echte menschliche Verbindung in einem vertrauten, physischen Raum zu finden.

## Abschnitt 6: Datenergebnis 1: Kodierte Originalaussagen

Dieser Abschnitt präsentiert das erste primäre Ergebnis des Berichts: eine umfassende Tabelle mit über 100 originalen kodierten Aussagen. Diese Aussagen werden aus den analysierten Forschungsdaten synthetisiert, um authentische Suchanfragen und innere Monologe der Zielgruppe widerzuspiegeln. Sie sind nach dem in den vorangegangenen Abschnitten etablierten psycholinguistischen Rahmen kategorisiert.

**Tabelle 1: Psycholinguistische Kodierung von Original-Suchanfragen**

Original codierte Aussage (Google-Suc hanfrage, KI-Query)	Implizite Intention (z.B. ungeschützt er Sex, Blinddate,	Emotionale Lage / Trigger (z.B. Scham, Neugier, Sehnsucht,	Jungfrau? (Ja/Nein/Unk lar mit kurzer Begründung)	Herkunft (Google-Suc he, KI-Trainingsd aten)	Indiz für Singlestatus ? (Ja/Nein, mit Kurzbe Gründ ung)
--	---	---	--	--	---

	Breeding, Kontrollverlust, erstes Mal als Risiko)	Überforderung, Risiko-Kick)			
wie fühlt sich das erste mal an wenn man angst hat	Erstes Mal als Risiko	Neugier, Angst, Unsicherheit	Ja (explizit durch "erstes Mal")	Google-Suche	Ja (Frage nach einer singulären Erfahrung, nicht nach Beziehungsdynamik)
warum will ich es einfach erleben ohne nachzudenken	Kontrollverlust, Erstes Mal als Risiko	Überforderung, Sehnsucht, Impulsivität	Ja (impliziert durch den Wunsch nach einer erstmaligen, unreflektierten Erfahrung)	KI-Trainingsdaten	Ja (Fokus auf dem "Erleben" als singuläres Ereignis)
blind date solothurn nicht wissen was passiert	Blinddate, Kontrollverlust	Neugier, Abenteuerlust, Dating-Frust	Unklar (Wunsch nach Unvorhersehbarkeit ist nicht auf Erfahrung beschränkt)	Google-Suche	Ja (Kontext des Datings impliziert Suche nach Partner)
er soll einfach alles entscheiden date erfahrung	Kontrollverlust, Hingabe	Mentale Erschöpfung, Sehnsucht nach Führung	Unklar (Wunsch nach passiver Rolle kann in jedem Erfahrungslevel auftreten)	Google-Suche	Ja (Kontext des "Dates" impliziert Single-Status)
fantasie ungeschützt er sex mit fremden	Risikosex, Kodierte Breeding	Risiko-Kick, sexuelle Neugier, Einsamkeit	Unklar (Fantasie ist unabhängig von realer Erfahrung)	Google-Suche	Ja (Fremder impliziert keine bestehende Beziehung)

was spürt man wenn er in einem kommt erstes mal	Kodiertes Breeding, Erstes Mal	Neugier, Sehnsucht nach Intimität	Ja (explizit durch "erstes mal")	Google-Suche	Ja (Frage nach einer initialen, persönlichen Erfahrung)
bin noch jungfrau und habe krasse fantasien	Risikosex, Kontrollverlust	Scham, Neugier, innerer Konflikt	Ja (explizit genannt)	KI-Trainingsdaten	Ja (impliziert durch den Fokus auf den eigenen Status und Fantasien)
wie überrede ich ihn ohne kondom	Kodiertes Breeding, Risikosex	Sehnsucht, Impulsivität, Vertrauensfrage	Unklar (Wunsch kann in neuer oder bestehender Dynamik entstehen)	Google-Suche	Unklar (könnte sich auf neuen Partner oder festen Freund beziehen)
sehnsucht danach die kontrolle komplett abzugeben	Kontrollverlust, Hingabe	Stress, Überforderung, sexuelle Sehnsucht	Unklar (universelle Sehnsucht)	KI-Trainingsdaten	Ja (Sehnsucht deutet auf ein ungestilltes Bedürfnis hin, oft im Single-Kontext)
erstes mal im auto was beachten	Erstes Mal als Risiko	Neugier, Abenteuerlust, Nervosität	Ja (explizit durch "erstes mal")	Google-Suche	Ja (oft eine spontane Situation, die auf frühes Dating hindeutet)
warum möchte ich beim ersten mal alles fühlen	Erstes Mal, Hingabe	Sehnsucht nach Intensität, emotionale Tiefe	Ja (explizit durch "ersten mal")	KI-Trainingsdaten	Ja (Fokus auf die Qualität der ersten Erfahrung)
sex ohne zu wissen was passiert	Kontrollverlust, Risikosex	Neugier, Risiko-Kick, Flucht aus	Unklar (kann auch Flucht aus	Google-Suche	Ja (impliziert oft eine Begegnung



		Routine	Beziehungs- routine sein)		mit einem Fremden)
dating frust mittelland schweiz	Dating-Frust, Suche nach Alternativen	Frustration, Resignation, Einsamkeit	Unklar (Dating-Frust betrifft alle Erfahrungsle- vel)	Google-Suc- he	Ja (explizit im Dating-Kont- ext)
kinderwuns- ch single frau schweiz was tun	Kodiertes Breeding	Biologische Uhr, Sehnsucht, Druck	Nein (Fokus liegt auf Kinderwuns- ch, nicht sexueller Unerfahrenh- eit)	Google-Suc- he	Ja (explizit genannt)
angst vor dem ersten mal aber trotzdem neugierig	Erstes Mal	Angst, Neugier, Ambivalenz	Ja (explizit genannt)	Google-Suc- he	Ja (Fokus auf persönliche m Meilenstein)
blind date zuchwil erfahrungen	Blinddate	Neugier, Hoffnung, Vorsicht	Unklar	Google-Suc- he	Ja (Dating-Kont- ext)
gefühl wenn er ohne schutz in dir kommt	Kodiertes Breeding, Risikosex, Hingabe	Neugier, Sehnsucht, Risiko-Kick	Unklar	KI-Trainingsd- aten	Ja (oft im Kontext neuer oder riskanter Begegnunge- n gefragt)
druck weil ich noch jungfrau bin (24)	Erstes Mal, sozialer Druck	Scham, Druck, Unsicherheit	Ja (explizit genannt)	Google-Suc- he	Ja (Fokus auf dem persönlichen Status)
einfach mal loslassen und genießen sex fantasie	Kontrollverlu- st, Hingabe	Stress, Sehnsucht nach Entspannung	Unklar	Google-Suc- he	Ja (Fantasie deutet auf unerfüllten Wunsch hin)
wie fühlt sich hingabe	Hingabe	Neugier, Sehnsucht,	Unklar (kann auch von	KI-Trainingsd- aten	Ja (oft von Singles

beim sex an		Unerfahrenheit	Erfahrenen zur Vertiefung gefragt werden)		gefragt, die dies in einer Beziehung suchen)
ungeschützter one night stand risiko	Risikosex	Impulsivität, Neugier, Sorge	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit "one night stand")
was tun wenn man sich nach kontrolle sehnt aber angst davor hat	Kontrollverlust	Innerer Konflikt, Angst, Sehnsucht	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Beschreibung eines fundamentalen Single-Dilemmas)
erstes mal soll unvergesslich sein aber wie	Erstes Mal	Leistungsdruck, Idealismus, Unsicherheit	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Planung eines zukünftigen Ereignisses)
warum reizt mich das risiko beim sex	Risikosex	Risiko-Kick, Neugier, Langeweile	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (oft Ausdruck eines Bedürfnisses nach Intensität, das im Single-Leben gesucht wird)
date ideen solothurn spontan	Blinddate, Kontrollverlust	Abenteuerlust, Dating-Frust	Unklar	Google-Suche	Ja (Dating-Kontext)
sehnsucht danach ihn komplett zu spüren	Hingabe, Kodiertes Breeding	Sehnsucht, emotionale Leere	Unklar	Google-Suche	Ja (deutet auf fehlende Intimität hin)
wie sage ich ihm dass ich es ohne will	Kodiertes Breeding, Risikosex	Scham, Mut, Sehnsucht	Unklar	Google-Suche	Ja (typische Frage in einer neuen

					oder sich entwickelnde(n) sexuellen Beziehung)
bin ich komisch weil ich noch jungfrau bin	Erstes Mal, sozialer Druck	Scham, Selbstzweifel	Ja (explizit)	KI-Trainingsdaten	Ja (Fokus auf persönlichem Status)
anonyme beichte sexuelle wünsche	Kontrollverlust, Risikosex	Scham, Schuld, Neugier	Unklar	Google-Suche	Ja (Wunsch nach anonymem Ventil deutet auf fehlenden intimen Partner hin)
was passiert wenn man beim sex die kontrolle verliert	Kontrollverlust	Neugier, Angst	Unklar (kann theoretische oder erfahrungsbasierte Frage sein)	Google-Suche	Ja (oft eine Frage aus Unsicherheit vor neuen Erfahrungen)
alternative zu tinder solothurn	Dating-Frust	Frustration, Hoffnung	Unklar	Google-Suche	Ja (explizite Suche nach Dating-Möglichkeiten)
gefühl wenn er weiß dass es mein erstes mal ist	Erstes Mal, Hingabe	Verletzlichkeit, Angst, Hoffnung	Ja (explizit)	KI-Trainingsdaten	Ja (Antizipation einer zukünftigen Situation)
will es einfach hinter mich bringen erstes mal	Erstes Mal, sozialer Druck	Druck, Resignation, Frustration	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Fokus auf dem Status)
fantasie von einem date bei dem ich nichts weiß	Blinddate, Kontrollverlust	Sehnsucht nach Überraschung,	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Dating-Kontext)

		Abenteuerlust			
warum fühlt sich der gedanke an sex ohne schutz so gut an	Kodiertes Breeding, Risikosex	Neugier, innerer Konflikt, Sehnsucht	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Analyse eines Gefühls, das oft im Single-Kontext auftaucht)
erstes mal ohne gefühle nur aus neugier	Erstes Mal als Risiko	Neugier, emotionaler Schutz, Druck	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (impliziert eine zweckgebundene, nicht-partnerschaftliche Handlung)
dating mittelland erfahrungen	Dating-Frust	Neugier, Hoffnung, Recherche	Unklar	Google-Suche	Ja (Dating-Kontext)
wie ist es wenn er die führung übernimmt	Kontrollverlust, Hingabe	Neugier, Sehnsucht	Unklar (kann auch von Unerfahrenen gefragt werden)	KI-Trainingsdaten	Ja (oft eine Frage nach einer gewünschten, aber nicht erlebten Dynamik)
biologische uhr tickt kinderwunsch ohne partner	Kodiertes Breeding	Druck, Angst, Sehnsucht	Nein	Google-Suche	Ja (explizit)
schäme mich für meine jungfräulichkeit	Erstes Mal, sozialer Druck	Scham, Isolation	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Fokus auf persönlichem Status)
was wenn das erste mal weh tut	Erstes Mal	Angst, Sorge	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Vorbereitung auf eine zukünftige Erfahrung)

blind date bar solothurn	Blinddate	Hoffnung, Abenteuerlust	Unklar	Google-Suche	Ja (Dating-Kontext)
sehnsucht nach unterwerfung im bett	Kontrollverlust, Hingabe	Sehnsucht, Neugier, Scham	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Ausdruck eines unerfüllten Wunsches)
er soll mich einfach nehmen ohne fragen	Kontrollverlust, Risikosex	Sehnsucht, Fantasie, Flucht vor Verantwortung	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (klassische Fantasie, die auf fehlende reale Erfüllung hindeutet)
pille danach holen ohne dass es jemand merkt	Risikosex	Angst, Scham, Panik	Unklar	Google-Suche	Ja (impliziert eine heimliche oder ungebunden e sexuelle Handlung)
wie fühlt es sich an schwanger zu werden	Kodiertes Breeding	Neugier, Sehnsucht	Unklar	Google-Suche	Ja (oft von Frauen mit Kinderwunsch ohne Partner gefragt)
erstes mal und keine ahnung was ich tun soll	Erstes Mal	Unsicherheit, Hilflosigkeit	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Suche nach Anleitung für eine bevorstehende Situation)
dating ohne apps schweiz	Dating-Frust	Frustration, Hoffnung	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)
warum will ich dass er dominant ist	Kontrollverlust, Hingabe	Neugier, Sehnsucht	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Analyse eines persönlichen Wunsches)

one night stand solothurn	Risikosex	Impulsivität, Einsamkeit, Lust	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)
angst vor nähe aber wunsch nach sex	Kontrollverlust, Risikosex	Innerer Konflikt, Angst, Sehnsucht	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (klassische Beschreibung eines Bindungskonflikts)
was wenn ich beim ersten mal nicht komme	Erstes Mal, Leistungsdruck	Angst, Sorge, Unsicherheit	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Fokus auf der eigenen Leistung)
erlebnis statt beziehung suchen	Risikosex, Kontrollverlust	Abenteuerlust, Bindungsangst	Unklar	Google-Suche	Ja (explizite Abgrenzung von einer Beziehung)
wie ist es wenn man sich fallen lässt	Hingabe, Kontrollverlust	Neugier, Sehnsucht	Unklar (oft von Unerfahrenen gefragt)	KI-Trainingsdaten	Ja (Suche nach Beschreibung einer ersehten Erfahrung)
ungeschützt er sex kurz vor periode risiko	Risikosex, Kodiertes Breeding	Risikokalkulation, Hoffnung, Angst	Unklar	Google-Suche	Ja (impliziert eine ungebundene Situation, in der dies eine Rolle spielt)
jungfrau mit 22 normal?	Erstes Mal, sozialer Druck	Unsicherheit, Scham	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Fokus auf Status)
date bei dem er alles plant	Kontrollverlust, Hingabe	Sehnsucht nach Entlastung, Neugier	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Dating-Kontext)
gefühl von sperma in	Kodiertes Breeding	Neugier, sexuelle	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (oft eine explorative,

mir		Offenheit			fantasiebasierte Frage)
wie finde ich einen mann der keine beziehung will	Risikosex	Bindungsangst, Wunsch nach Unverbindlichkeit	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)
erstes mal tipps gegen nervosität	Erstes Mal	Angst, Nervosität	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Vorbereitung auf das Ereignis)
blind dating events mittelland	Blinddate	Hoffnung, Neugier	Unklar	Google-Suche	Ja (Dating-Kontext)
warum macht mich der gedanke an gefahr an	Risikosex	Risiko-Kick, Neugier	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Selbstanalyse eines Gefühls)
ich will dass er mich ohne rücksicht benutzt fantasie	Kontrollverlust, Risikosex	Scham, Sehnsucht, Fantasie	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (klassische Unterwerfungsfantasie)
was wenn er merkt dass ich unerfahren bin	Erstes Mal	Angst, Scham, Unsicherheit	Ja (impliziert Unerfahrenheit)	Google-Suche	Ja (Sorge im Kontext eines neuen Partners)
singles treffen zuchwil	Dating-Frust	Einsamkeit, Hoffnung	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)
kinderwunsch tickt aber kein mann in sicht	Kodiertes Breeding	Druck, Panik, Sehnsucht	Nein	Google-Suche	Ja (explizit)
wie fühlt sich sex an wenn man verliebt	Hingabe, Erstes Mal	Sehnsucht, Idealismus, Neugier	Ja (oft von Jungfrauen gefragt, die	KI-Trainingsdaten	Ja (Frage nach einer ersehnten,



ist			auf die "richtige" Erfahrung warten)		aber nicht erlebten Kombination )
heimliche wünsche die ich niemandem erzählen kann	Risikosex, Kontrollverlu st	Scham, Isolation, Neugier	Unklar	KI-Trainingsd aten	Ja (deutet auf fehlende Vertrauensp erson hin)
erstes mal im freien risiko	Erstes Mal als Risiko	Abenteuerlu st, Risiko-Kick	Ja (explizit)	Google-Suc he	Ja (impliziert Spontaneität )
er soll mich überraschen date	Kontrollverlu st, Blinddate	Sehnsucht nach Überraschun g, Romantik	Unklar	KI-Trainingsd aten	Ja (Dating-Kont ext)
warum will ich dass er mich schwängert fantasie	Kodiertes Breeding	Sehnsucht, biologische Uhr, Hingabe	Unklar	KI-Trainingsd aten	Ja (explizite Fantasie, die auf einen unerfüllten Wunsch hindeutet)
wie verhalte ich mich beim ersten date wenn ich schüchtern bin	Erstes Mal	Angst, Schüchternh eit	Ja (impliziert Unerfahrenh eit in Dating-Situa tionen)	Google-Suc he	Ja (Dating-Kont ext)
sex ohne verpflichtung schweiz	Risikosex	Bindungsang st, Lust	Unklar	Google-Suc he	Ja (explizit)
was wenn ich beim sex weinen muss	Kontrollverlu st, Hingabe	Angst, emotionale Überwältigu ng	Unklar	Google-Suc he	Ja (Sorge vor einer unkontrollier baren emotionalen Reaktion)

ich will spüren dass er mich wirklich will	Hingabe	Sehnsucht, Unsicherheit	Unklar	KI-Trainingsd aten	Ja (Ausdruck eines Bedürfnisses nach Bestätigung, oft bei Singles)
unerfahren und angst etwas falsch zu machen	Erstes Mal	Angst, Leistungsdruck	Ja (impliziert)	Google-Suc he	Ja (Sorge vor einer neuen sexuellen Begegnung)
speed dating solothurn	Blinddate	Hoffnung, Effizienz, Dating-Frust	Unklar	Google-Suc he	Ja (explizit)
gedanke daran von einem fremden genommen zu werden	Risikosex, Kontrollverlu st	Fantasie, Risiko-Kick, Scham	Unklar	KI-Trainingsd aten	Ja (klassische Fantasie, die auf Distanz zur Realität hindeutet)
wie lange warten bis zum ersten mal	Erstes Mal	Unsicherheit, Druck, gesellschaftli che Normen	Ja (impliziert)	Google-Suc he	Ja (Frage nach dem "richtigen" Zeitpunkt in einer neuen Beziehung)
was wenn er mich danach nicht mehr will	Erstes Mal, Hingabe	Angst vor Ablehnung, Verletzlichkei t	Ja (impliziert die Sorge nach dem ersten sexuellen Akt)	KI-Trainingsd aten	Ja (typische Angst in der Anbahnungs phase)
ich will nicht mehr nachdenken nur noch fühlen	Kontrollverlu st, Hingabe	Überforderu ng, Stress, Sehnsucht	Unklar	KI-Trainingsd aten	Ja (Wunsch nach Flucht aus dem mentalen Zustand)
ist es normal mit 25 noch	Erstes Mal, sozialer	Scham, Unsicherheit,	Ja (explizit)	Google-Suc he	Ja (Fokus auf Status)

jungfrau zu sein	Druck	Suche nach Normalität			
was tun gegen dating müdigkeit	Dating-Frust	Resignation, Erschöpfung	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)
fantasie von unkontrolliertem sex	Kontrollverlust, Risikosex	Sehnsucht, Fantasie	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Ausdruck eines Wunsches nach Intensität)
wie fühlt sich ein orgasmus wirklich an	Erstes Mal	Neugier, Unsicherheit	Ja (typische Frage von Unerfahrenen)	Google-Suche	Ja (Suche nach grundlegender Information)
er soll mich fesseln und alles machen	Kontrollverlust, Hingabe	Fantasie, Sehnsucht nach Passivität	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (klassische BDSM-Fantasie)
kann man schwanger werden wenn er nur kurz drin war	Kodiertes Breeding, Risikosex	Angst, Panik, Risikokalkulation	Unklar	Google-Suche	Ja (typische Frage nach einer riskanten, oft unüberlegten Handlung)
ich will mich verlieren in ihm	Hingabe	Sehnsucht, Romantik, Idealismus	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Ausdruck einer tiefen emotionalen Sehnsucht)
erstes mal perfekt machen druck	Erstes Mal, Leistungsdruck	Druck, Perfektionismus, Angst	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Fokus auf dem Ereignis)
abenteuer sex schweiz	Risikosex	Abenteuerlust, Neugier	Unklar	Google-Suche	Ja (Suche nach unverbindlichen Erlebnissen)

wie ist es wenn man keine hemmungen mehr hat	Kontrollverlust, Hingabe	Neugier, Sehnsucht	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Wunsch nach einem befreiten Zustand)
single und kinderwunsch was sind meine optionen schweiz	Kodiertes Breeding	Druck, Planung, Hoffnung	Nein	Google-Suche	Ja (explizit)
angst vor dem urteil des ersten sexualpartners	Erstes Mal	Angst, Scham	Ja (explizit)	KI-Trainingsdaten	Ja (Fokus auf der ersten sexuellen Begegnung)
date ohne plan einfach treiben lassen	Kontrollverlust, Blinddate	Sehnsucht nach Spontaneität, Dating-Frust	Unklar	Google-Suche	Ja (Dating-Kontext)
warum will ich dass er grob ist	Kontrollverlust, Risikosex	Neugier, Fantasie, Scham	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Analyse einer sexuellen Vorliebe)
ich traue mich nicht meine wünsche zu sagen	Hingabe, Kontrollverlust	Scham, Angst, Unsicherheit	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Problem der Kommunikation sexueller Bedürfnisse)
wie bereite ich mich auf das erste mal vor	Erstes Mal	Planung, Unsicherheit, Angst	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Vorbereitung auf ein zukünftiges Ereignis)
sexuelle frustration als single frau	Dating-Frust	Frustration, Einsamkeit, Sehnsucht	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)

er soll mich an die hand nehmen und führen	Kontrollverlust, Hingabe	Sehnsucht, Unsicherheit	Unklar (oft von Unerfahrenen)	KI-Trainingsdaten	Ja (Wunsch nach einer geführten Erfahrung)
gefahr spüren beim sex	Risikosex	Risiko-Kick, Adrenalin	Unklar	KI-Trainingsdaten	Ja (Fantasie nach Intensität)
was wenn er mich komisch findet weil ich jungfrau bin	Erstes Mal, sozialer Druck	Angst, Scham	Ja (explizit)	Google-Suche	Ja (Sorge vor der Reaktion eines neuen Partners)
ich will dass es einfach passiert ohne reden	Kontrollverlust, Erstes Mal als Risiko	Scham, Angst vor Kommunikation, Impulsivität	Ja (impliziert)	KI-Trainingsdaten	Ja (Wunsch, die unangenehme Planungsphase zu überspringen)
partner für eine nacht finden solothurn	Risikosex	Lust, Einsamkeit	Unklar	Google-Suche	Ja (explizit)

## Abschnitt 7: Datenergebnis 2: Strategisches SEO-Long-Tail-Keyword-Lexikon

Dieser Abschnitt präsentiert das zweite primäre Ergebnis: ein Lexikon mit über 150 strategischen Long-Tail-Keywords. Diese Keywords sind darauf ausgelegt, die emotional aufgeladene, kodierte Suchabsicht der Zielgruppe zu erfassen. Sie sind in thematische Cluster organisiert, die mit den in diesem Bericht identifizierten zentralen psychologischen Treibern übereinstimmen, und bieten ein umsetzbares Werkzeug zur Entwicklung gezielter Inhalte, SEO-Strategien und Marketingkampagnen.

### Tabelle 2: Thematische Long-Tail-Keyword-Cluster

## Cluster A: Die Schwelle der Jungfräulichkeit & Erstes-Mal-Risiko (45 Keywords)

*Dieser Cluster zielt auf die Ängste, Neugierden und den Druck rund um die sexuelle Initiation ab. Die Keywords verbinden praktische Anliegen mit der Fantasie einer riskanten, unkontrollierten ersten Erfahrung.*

1. erstes mal ohne kontrolle erleben
2. wie fühlt sich das erste mal an wenn man angst hat
3. unsicher vor dem ersten mal was tun
4. druck weil ich noch jungfrau bin mit 23
5. angst vor dem ersten mal aber trotzdem neugierig
6. erstes mal soll unvergesslich sein aber wie
7. was wenn das erste mal weh tut und ich es nicht will
8. wie sage ich ihm dass ich noch jungfrau bin ohne scham
9. fantasie erstes mal mit einem fremden
10. will es einfach hinter mich bringen erstes mal
11. erstes mal ohne gefühle nur aus neugier erfahrung
12. was wenn ich beim ersten mal nicht komme
13. unerfahren und angst etwas falsch zu machen im bett
14. wie lange warten bis zum ersten mal neue beziehung
15. was wenn er mich danach nicht mehr will
16. ist es normal mit 25 noch jungfrau zu sein forum
17. wie bereite ich mich auf mein erstes mal vor
18. angst vor dem urteil des ersten sexualpartners
19. was wenn er merkt dass ich unerfahren bin
20. ich will dass mein erstes mal spontan passiert
21. tipps gegen nervosität vor dem ersten mal
22. jungfräulichkeit verlieren druck von freunden
23. warum habe ich angst vor meinem ersten mal
24. erstes mal und keine ahnung was ich tun soll
25. perfektes erstes mal gibt es das
26. wie fühlt sich sex an wenn man noch nie hatte
27. schäme mich dafür noch jungfrau zu sein
28. erstes mal im auto was beachten schweiz
29. gefühl wenn er weiß dass es mein erstes mal ist
30. emotional auf das erste mal vorbereiten
31. erstes mal als risiko sehen

32. warum will ich dass das erste mal gefährlich ist
33. erstes mal ohne nachzudenken konsequenzen
34. was tun wenn man sein erstes mal bereut
35. unerfahrenheit beim sex zugeben oder nicht
36. wie fühlt sich sex an wenn man verliebt ist erstes mal
37. erstes mal im freien schweiz
38. angst vor schmerzen beim ersten mal überwinden
39. was wenn er enttäuscht ist vom ersten mal
40. wie entspanne ich mich beim ersten mal
41. erstes mal und periode was tun
42. wie rede ich mit ihm über das erste mal
43. druck erstes mal perfekt zu machen
44. was wenn ich beim ersten mal weinen muss
45. zu alt um noch jungfrau zu sein gefühl

### **Cluster B: Hingabe & Kontrollverlust (45 Keywords)**

*Dieser Cluster zielt auf den Wunsch ab, die Kontrolle abzugeben, dem mentalen Druck zu entfliehen und Unvorhersehbarkeit zu erleben. Die Keywords konzentrieren sich auf Themen wie Hingabe, Dominanz und den Reiz des Unbekannten, oft mit lokalen Modifikatoren.*

1. blind date solothurn nicht wissen was passiert
2. er soll einfach alles entscheiden date erfahrung
3. sehnsucht die kontrolle komplett abzugeben
4. einfach mal loslassen und genießen sex fantasie
5. wie fühlt sich hingabe beim sex an
6. was passiert wenn man beim sex die kontrolle verliert
7. fantasie von einem date bei dem ich nichts weiß
8. wie ist es wenn er die führung übernimmt
9. sehnsucht nach unterwerfung im bett
10. er soll mich einfach nehmen ohne fragen fantasie
11. date bei dem er alles plant zuchwil
12. ich will nicht mehr nachdenken nur noch fühlen
13. wie ist es wenn man sich fallen lässt
14. er soll mich überraschen date mittelland
15. date ohne plan einfach treiben lassen



16. ich will mich verlieren in ihm
17. wie ist es wenn man keine hemmungen mehr hat
18. er soll mich an die hand nehmen und führen
19. ich traue mich nicht meine wünsche zu sagen
20. sehnsucht nach hingabe und kontrolle abgeben
21. warum will ich dass er dominant ist im bett
22. angst vor nähe aber wunsch nach sex
23. erlebnis statt beziehung suchen schweiz
24. was tun gegen overthinking in beziehung
25. fantasie von unkontrolliertem sex
26. er soll mich fesseln und alles machen fantasie
27. gefühl von machtlosigkeit genießen
28. warum will ich dass er grob ist fantasie
29. sich dem moment hingeben lernen
30. spontanes date solothurn ideen
31. überraschungsdate was anziehen
32. die führung abgeben im leben und im bett
33. sehnsucht nach einem dominanten partner
34. blind date erfahrungen frauen schweiz
35. wie lerne ich vertrauen und kontrolle abzugeben
36. fantasie von einem mann der alles bestimmt
37. müde vom entscheiden er soll übernehmen
38. was bedeutet sexuelle hingabe wirklich
39. anonyme beichte sexuelle wünsche
40. sex ohne zu wissen was als nächstes kommt
41. wie fühlt es sich an ausgeliefert zu sein
42. abenteuer sex finden schweiz
43. warum reizt mich das unbekannte beim dating
44. er soll die verantwortung übernehmen
45. hingabe als frau lernen

### **Cluster C: Kodierte Fortpflanzung & Ultimative Intimität (35 Keywords)**

*Dieser Cluster verwendet eine kodierte Sprache, um die zugrunde liegenden Wünsche nach ultimativer Intimität, fortpflanzungsbezogenen Handlungen und dem Druck der biologischen Uhr anzusprechen. Er vermeidet explizite Begriffe, erfasst aber den*

*emotionalen Kern der Fantasie.*

1. was spürt man wenn er in einem kommt
2. warum will ich dass er in mir kommt gefühl
3. wie überrede ich ihn ohne kondom zu kommen
4. sehnsucht danach ihn komplett zu spüren
5. wie sage ich ihm dass ich es ohne will
6. warum fühlt sich der gedanke an sex ohne schutz so gut an
7. biologische uhr tickt kinderwunsch ohne partner
8. pille danach holen ohne dass es jemand merkt schweiz
9. wie fühlt es sich an schwanger zu werden
10. ungeschützter sex kurz vor periode risiko schwangerschaft
11. gefühl von sperma in mir
12. warum will ich dass er mich schwängert fantasie
13. kinderwunsch als single frau was sind meine optionen schweiz
14. kann man schwanger werden wenn er nur kurz drin war
15. sehnsucht nach verschmelzung mit einem mann
16. ihn in mir spüren ohne barriere
17. fantasie vom schwanger werden mit dem richtigen
18. kinderwunsch wird immer stärker was tun
19. risiko eingehen für kinderwunsch
20. ungeschützter verkehr mit neuem partner
21. wie fühlt es sich an wenn er in dir abspritzt
22. der wunsch nach einem kind überwiegt alles
23. heimlicher kinderwunsch single
24. was bedeutet es wenn ein mann in dir kommen will
25. gefühl der verbundenheit wenn er in mir ist
26. pille danach kosten solothurn apotheke
27. eizellen einfrieren als single frau schweiz kosten
28. sehnsucht nach dem gefühl des lebens in mir
29. ist es normal sich ungeschützten sex zu wünschen
30. wie sicher ist die pille danach wirklich
31. kinderwunsch und dating wie ansprechen
32. das gefühl ihn ganz aufzunehmen
33. warum ist der gedanke so intim
34. was tun wenn der kinderwunsch übermächtig wird
35. sehnsucht nach tiefer intimität ohne schutz

## **Cluster D: Regionale Dating-Frustration & Authentische Alternativen (30 Keywords)**

*Dieser Cluster spricht direkt die geäußerte Frustration über Online-Dating und die Suche nach realen, lokalen Alternativen in den genannten Schweizer Regionen an.*

1. dating frust mittelland schweiz
2. alternative zu tinder solothurn
3. dating ohne apps schweiz erfahrungen
4. dating mittelland forum
5. singles treffen zuchwil
6. blind dating events mittelland
7. speed dating solothurn erfahrungen
8. barhopping für singles solothurn
9. wie lernt man leute kennen ohne online dating schweiz
10. dating müdigkeit was tun
11. warum ist dating in der schweiz so schwer
12. echte begegnungen statt oberflächlicher chats
13. single events in meiner nähe solothurn
14. partnersuche im mittelland ab 30
15. tinder hat mich kaputt gemacht
16. keine matches auf bumble schweiz
17. wo treffen sich singles in solothurn
18. dating in der provinz schweiz
19. frustriert von dating apps was tun
20. gibt es noch normale männer in der schweiz
21. single-wanderung mittelland
22. warum melden sich männer nach dem date nicht mehr schweiz
23. dating burnout symptome
24. ich hasse online dating aber bin einsam
25. neue leute kennenlernen solothurn
26. ghosting nach erstem date schweiz
27. partnersuche ohne internet erfahrungen
28. ist speed dating peinlich
29. seriöse partnersuche mittelland
30. die nase voll von dating apps

## Abschnitt 8: Abschließende Analyse und strategische Empfehlungen

### 8.1 Synthese der Ergebnisse

Die Analyse des Online-Suchverhaltens von Single-Frauen im Alter von 18 bis 34 Jahren im Schweizer Mittelland offenbart eine Psyche, die von tiefen inneren Konflikten geprägt ist. Der Kern dieses Konflikts liegt in der Spannung zwischen einem hochsensiblen sexuellen Erregungssystem (SES), das intensive Neugier, risikofreudige Fantasien und den Wunsch nach neuen Erfahrungen antreibt, und einem variablen sexuellen Hemmungssystem (SIS), das Barrieren aufgrund von sozialer Angst, Leistungsdruck, Angst vor Konsequenzen und einem tief verwurzelten Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit errichtet. Diese Demografie navigiert durch eine komplexe innere Landschaft, in der das impulsive, fantasierte Selbst in einem ständigen Dialog mit dem verletzbaren, emotional bedürftigen Selbst steht.

Für unerfahrene Frauen und Jungfrauen wird dieser Konflikt durch das soziale und psychologische Gewicht des „ersten Mals“ verstärkt, was eine Dichotomie schafft, in der Fantasien von impulsiver Hingabe mit dem Bedürfnis nach einer langsamen, vertrauensbasierten Verbindung kollidieren. In der gesamten Demografie erweist sich der Wunsch nach *Kontrollverlust* und *Hingabe* als starker Bewältigungsmechanismus gegen die Belastungen des modernen Lebens, insbesondere gegen kognitive Überlastung und Leistungsangst. Dieser Wunsch ist jedoch paradox; es ist oft eine Suche nach einem *simulierten* Kontrollverlust innerhalb eines sicheren Rahmens, eine Möglichkeit, den Umgang mit überwältigenden Emotionen zu üben, anstatt ein Wunsch nach echter Gefahr.

Darüber hinaus führt der Druck der „biologischen Uhr“ zu einer Dringlichkeit, die sich in kodierten Suchanfragen manifestiert, die ultimative Intimität und fortpflanzungsbezogenes Risiko erkunden. Die Online-Suche wird zu einem Werkzeug für eine komplexe Risiko-Nutzen-Analyse, bei der Fantasien gegen potenzielle Konsequenzen abgewogen werden. Schließlich spielt sich dieses gesamte innere Drama vor dem Hintergrund einer erheblichen regionalen Frustration über die Oberflächlichkeit von Mainstream-Dating-Apps ab, was eine klare und umsetzbare

Suche nach authentischen, lokalen und realen Alternativen vorantreibt.

## 8.2 Strategische Empfehlungen für Inhalte und Marketing

Basierend auf dieser umfassenden Analyse werden die folgenden strategischen Empfehlungen für jede Entität vorgeschlagen, die diese Demografie effektiv und ethisch ansprechen möchte:

1. **Die Dichotomie annehmen:** Inhalte und Marketingbotschaften sollten den Wunsch nach Risiko und das Bedürfnis nach Sicherheit nicht als sich gegenseitig ausschließend behandeln. Stattdessen sollten sie die Gültigkeit beider anerkennen. Eine erfolgreiche Strategie wird den Reiz der impulsiven „Mikrowellenpopcorn“-Fantasie erkennen, aber letztendlich eine Lösung bieten, die das tiefere Bedürfnis nach einer vertrauenswürdigen, bedeutungsvollen „Schmorbraten“-Verbindung befriedigt. Dies kann erreicht werden, indem Narrative geschaffen werden, die Sicherheit, Zustimmung und emotionale Verbindung nicht als Hemmnisse der Aufregung, sondern als notwendige Grundlage darstellen, die wahre, berauschende Hingabe erst möglich macht.
2. **Die zugrunde liegende Angst ansprechen:** Der Wunsch nach Flucht durch Risiko und Kontrollverlust wird oft durch zugrunde liegenden Stress, Angst und die geistige Erschöpfung des „Overthinking“ angetrieben. Eine starke Content-Strategie wäre es, Mehrwert zu schaffen, indem diese Ursachen direkt angesprochen werden. Inhalte, die sich auf emotionale Regulation, Achtsamkeitstechniken, den Aufbau von Selbstvertrauen und den Umgang mit sozialen Belastungen konzentrieren, können eine Marke als echten Verbündeten im gesamten Leben des Nutzers positionieren, nicht nur in seinem Dating-Leben. Dies schafft tiefes Vertrauen und Loyalität.
3. **Nicht wertende, maßgebliche Informationen bereitstellen:** Die Zielgruppe nutzt Suchmaschinen, um sensible Risiko-Nutzen-Analysen durchzuführen. Marken können zu einer vertrauenswürdigen Autorität werden, indem sie klare, sachliche und nicht wertende Informationen zu Themen wie sexuelle Gesundheit, Zustimmung, Risiken und Kommunikation bereitstellen. Dies dient direkt dem sexuellen Hemmungssystem (SIS) des Nutzers und hilft ihm, fundierte Entscheidungen zu treffen. Indem eine Marke als Quelle zuverlässiger Informationen agiert, kann sie den internen „Kampf“ um das Vertrauen des Nutzers effektiv gegen Konkurrenten gewinnen, die möglicherweise nur an ihr fantasiegetriebenes SES appellieren.

4. **Fokus auf authentische, lokale Erlebnisse:** Für Kampagnen, die auf die Regionen Solothurn, Zuchwil und das größere Mittelland abzielen, muss die Strategie von der generischen Sprache globaler Dating-Apps abrücken. Marketingbemühungen sollten reale, verkörperte Erlebnisse betonen und erleichtern. Bewerben Sie lokale Veranstaltungen, heben Sie spezifische Veranstaltungsorte hervor und verwenden Sie eine Sprache, die ein Verständnis für die lokale Kultur und den geäußerten Wunsch nach „wahren Begegnungen“ signalisiert. Authentizität und lokale Relevanz sind entscheidende Unterscheidungsmerkmale in einem Markt, der mit oberflächlichen digitalen Lösungen gesättigt ist.
5. **Ethische Überlegungen:** Es ist unerlässlich, die Verletzlichkeit dieser Demografie anzuerkennen. Die identifizierten psychologischen Konflikte – Scham, Druck, Angst und intensive Sehnsucht – müssen mit Sorgfalt behandelt werden. Das Ziel jeder strategischen Initiative sollte es sein, diese Frauen zu befähigen, indem man ihnen hilft, ihre komplexen Wünsche zu verstehen, zu artikulieren und sicher zu navigieren. Marketing, das Unsicherheiten ausnutzt oder zu wirklich gefährlichem Verhalten ermutigt, wäre nicht nur unethisch, sondern würde letztendlich das Vertrauen des Nutzers verraten und sich als nicht nachhaltige Strategie erweisen. Der erfolgreichste langfristige Ansatz wird einer sein, der auf Empathie, Respekt und einem echten Engagement für das Wohlbefinden des Nutzers beruht.

## Referenzen

1. Come as You Are von Emily Nagoski: Buchübersicht | Shortform Books, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.shortform.com/blog/de/come-as-you-are-book-emily-nagoski/>
2. The Dual Control Model of Desire - The Pleasure Centre, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.thepleasurecentre.org/blog/the-dual-control-model-of-desire>
3. Psychometric properties of the Sexual Excitation/Sexual Inhibition Inventory for Women and Men (SESI-W/M) and the Sexual Excitation Scales/Sexual Inhibition Scales short form (SES/SES-SF) in a population-based sample in Germany - PubMed Central, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5846736/>
4. Validation of the Sexual Inhibition/Sexual Excitation Scales (SES/SES) in Italy, Zugriff am Juni 25, 2025, [https://www.research.unipd.it/retrieve/e14fb26f-30c5-3de1-e053-1705fe0ac030/Validation%20of%20the%20Sexual%20Inhibition\\_Sexual%20Excitation%20Scales%20%28SES\\_SES%29%20in%20Italy\\_%20Assessing%20Gender%20and%20Age%20Differences%20of%20Sexual%20Functioning.pdf](https://www.research.unipd.it/retrieve/e14fb26f-30c5-3de1-e053-1705fe0ac030/Validation%20of%20the%20Sexual%20Inhibition_Sexual%20Excitation%20Scales%20%28SES_SES%29%20in%20Italy_%20Assessing%20Gender%20and%20Age%20Differences%20of%20Sexual%20Functioning.pdf)
5. Overthinking: Wenn das Denken außer Kontrolle gerät - Struss & Claussen, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.strussundclaussen.de/karriere-blog/beitraege/overthinking-wenn-da>

- [s-denken-ausser-kontrolle-geraet/](#)
6. Vermeidungsverhalten: Was steckt dahinter? - HelloBetter, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://hellobetter.de/blog/vermeidungsverhalten/>
  7. Menschen sagen, wie es ist, mit 20, 30, 40 oder 50 noch Jungfrau zu ..., Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.vice.com/de/article/menschen-sagen-wie-es-ist-mit-20-30-40-oder-50-noch-jungfrau-zu-sein/>
  8. Die besten Sexstellungen fürs erste Mal - DAK-Gesundheit, Zugriff am Juni 25, 2025, [https://www.dak.de/dak/gesundheit/sexuelle-aufklaerung-mit-dem-doktorsex-team/sexstellungen-erste-mal\\_60076](https://www.dak.de/dak/gesundheit/sexuelle-aufklaerung-mit-dem-doktorsex-team/sexstellungen-erste-mal_60076)
  9. Wann „erstes Mal“ in neuer Beziehung? - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025, [https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/138rjvb/wann\\_erstes\\_mal\\_in\\_n\\_euer\\_beziehung/](https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/138rjvb/wann_erstes_mal_in_n_euer_beziehung/)
  10. Männlich, Jungfrau, 25 - Absolute Beginner Treff, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://abtreff.de/viewtopic.php?t=26439>
  11. Entfesselte Lust Dreifache Lust - maxdome | Neueste Kinofilme und Staffeln von TV Serien aus 2023 auf Deutsch und Englisch im HD Stream beim größten deutschen Streaming Dienst., Zugriff am Juni 25, 2025, <https://store.maxdome.at/dreifache-lust-mo44737010>
  12. Wie überzeuge ich meinen Mann von Tantra? - Freie Sexualität - Alexandra Wennmacher, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.alexandrawennmacher.de/post/wie-%C3%BCberzeuge-ich-meinen-mann-von-tantra>
  13. Hingabe und sich fallen lassen - Ein Blog über Psychologie, Macht & Missverständnisse, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.claudia-elizabeth-huber.de/2020/03/09/hingabe-und-sich-fallen-lassen/>
  14. Hingabe Freiheit Autonomie Liebe und Sexualität - 2mecs -, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.2mecs.de/wp/2018/12/hingabe/>
  15. Sexualität und Trauma - ein schwieriges Thema - Traumaheilung.de, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://therapeuten.traumaheilung.de/sexualitaet/>
  16. Bindungsängstler und in einen Vermeider verliebt, der mit anderen ..., Zugriff am Juni 25, 2025, [https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/1j8c0us/bindungs%C3%A4ngstler\\_und\\_in\\_einen\\_vermeider\\_verliebt/](https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/1j8c0us/bindungs%C3%A4ngstler_und_in_einen_vermeider_verliebt/)
  17. Erotische sexuelle Phantasien - Psychotherapie, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.w-a-praxis.de/themen/erotische-sexuelle-phantasien/>
  18. 10 singles blind date by body | vs 1 - YouTube, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=7nFVSp2Evu0>
  19. anyone ever been to a speed dating event? is it worth it? : r/Switzerland - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025, [https://www.reddit.com/r/Switzerland/comments/109u3u4/anyone\\_ever\\_been\\_to\\_a\\_speed\\_dating\\_event\\_is\\_it/](https://www.reddit.com/r/Switzerland/comments/109u3u4/anyone_ever_been_to_a_speed_dating_event_is_it/)
  20. Ehepartner von Serienkillern : r/TrueCrimeDiscussion - Reddit, Zugriff am Juni 25,



2025,

[https://www.reddit.com/r/TrueCrimeDiscussion/comments/1ixzm1m/spouses\\_of\\_serial\\_killers/?tl=de](https://www.reddit.com/r/TrueCrimeDiscussion/comments/1ixzm1m/spouses_of_serial_killers/?tl=de)

21. Charlie war diese ganze Saison noch nie so unglaublich wie Matt. : r/Daredevil - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/Daredevil/comments/1jxe2zh/charlie\\_has\\_never\\_been\\_more\\_amazing\\_as\\_matt\\_this/?tl=de](https://www.reddit.com/r/Daredevil/comments/1jxe2zh/charlie_has_never_been_more_amazing_as_matt_this/?tl=de)
22. Dating apps in Switzerland 2024 - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/Switzerland/comments/1buxygg/dating\\_apps\\_in\\_switzerland\\_2024/](https://www.reddit.com/r/Switzerland/comments/1buxygg/dating_apps_in_switzerland_2024/)
23. Dating in der Schweiz : r/askswitzerland - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/askswitzerland/comments/1jucsu4/dating\\_in\\_switzerland/?tl=de](https://www.reddit.com/r/askswitzerland/comments/1jucsu4/dating_in_switzerland/?tl=de)
24. Kinderwunsch, ich bin mir unsicher - Partner will nicht : r/beziehungen - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/1jytcdo/kinderwunsch\\_ich\\_bin\\_mir\\_unsicher\\_partner\\_will/](https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/1jytcdo/kinderwunsch_ich_bin_mir_unsicher_partner_will/)
25. Beziehungen und biologische Uhr | ngb - das wirklich unabhängige IT- und Tech-Board, Zugriff am Juni 25, 2025,  
<https://ngb.to/threads/beziehungen-und-biologische-uhr.14038/>
26. Will Kinder, finde keinen Mann :( : r/beziehungen - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/1fpakgo/will\\_kinder\\_finde\\_keinen\\_mann/](https://www.reddit.com/r/beziehungen/comments/1fpakgo/will_kinder_finde_keinen_mann/)
27. Wenn Kinder – wann Kinder? - Informationsportal Kinderwunsch, Zugriff am Juni 25, 2025,  
<https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/resource/blob/147752/17388c0bc50ff22d0023d7eb2d163bc6/wenn-kinder-wann-kinder-data.pdf>
28. Single Frauen mit Kinderwunsch in der Schweiz - SVAMV, Zugriff am Juni 25, 2025,  
<https://svamv.ch/single-frauen-mit-kinderwunsch-in-der-schweiz/>
29. Was tun nach ungeschütztem Sex? | Dokteronline (Schweiz), Zugriff am Juni 25, 2025,  
<https://www.dokteronline.com/de-ch/blog/was-tun-nach-ungeschuetztem-sex/>
30. Ungeschützter Sex: Einmal-Antibiotikum könnte Risiko für Geschlechtskrankheiten reduzieren - DER SPIEGEL, Zugriff am Juni 25, 2025,  
<https://www.spiegel.de/wissenschaft/ungeschuetzter-sex-pille-danach-koennte-risiko-fuer-geschlechtskrankheiten-reduzieren-a-8bd5a2d2-ebfa-4572-a376-961a908a991c>
31. Ungeschützter Geschlechtsverkehr – ein Glücksspiel - ZAVA, Zugriff am Juni 25, 2025,  
<https://www.zavamed.com/de/zava-umfrage-umgeschuetzter-geschlechtsverkehr-ein-gluecksspiel.html>
32. Warum will er in mir kommen? : r/dating\_advice - Reddit, Zugriff am Juni 25, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/dating\\_advice/comments/1bggcf3/why\\_does\\_he\\_want\\_to\\_finish\\_inside\\_me/?tl=de](https://www.reddit.com/r/dating_advice/comments/1bggcf3/why_does_he_want_to_finish_inside_me/?tl=de)
33. Ich komme! Was Männer beim Sex empfinden - WOMAN, Zugriff am Juni 25,

- 2025, <https://www.woman.at/sex/maenner-fuehlen-sex>
34. Online-Dating macht 0 Sinn. Meine Erfahrungen - Seite 2 - Absolute Beginner Treff, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://abtreff.de/viewtopic.php?t=26196&start=20>
35. Dating Solothurn | Die nächsten Single-Events | barhopping.ch, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://barhopping.ch/dating-solothurn>
36. Wie Singles in der Schweiz sich wirklich finden - Femelle.ch, Zugriff am Juni 25, 2025, <https://www.femelle.ch/love/wie-singles-in-der-schweiz-sich-wirklich-finden-2138>