Jugendsexualitäts-Studie: spannende Ergebnisse

Wann haben die meisten Jugendlichen ihren ersten Kuss? Wann erleben sie ihren ersten Sex? Und wie verhüten junge Menschen? In diesem Fact Sheet findest du Antworten – und erfährst, warum es dabei kein „richtig“ oder „falsch“ gibt.

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) hat unter anderem den Auftrag, Wissen an Jugendliche und junge Menschen zu vermitteln. Damit diese sich vor ungewollten Schwangerschaften schützen können. Auch mit den Inhalten auf loveline.de verfolgen wir dieses Ziel: Wir möchten dir Wissen an die Hand geben, damit du gute erste Erfahrungen im Bereich Sexualität machen kannst.

Die Jugendsexualitäts-Studie befragt Menschen zwischen 14 und 25 Jahren. 1980 wurde die Befragung das erste Mal durchgeführt. Da ungewollte Schwangerschaften vor allem bei heterosexuellen Paaren entstehen können, wurden diese in der Studie ausführlicher befragt.

Wichtig ist: Alle Menschen haben ihr eigenes Tempo. Mach nur das, was du wirklich willst. Nur weil deine Freundinnen und Freunde schon von ihrem ersten Kuss oder ihrem ersten Sex erzählen, musst du noch nicht bereit sein. Küsse und Sex sind dann schön, wenn alle damit einverstanden sind.

Die Studie unterteilt in drei Altersgruppen:

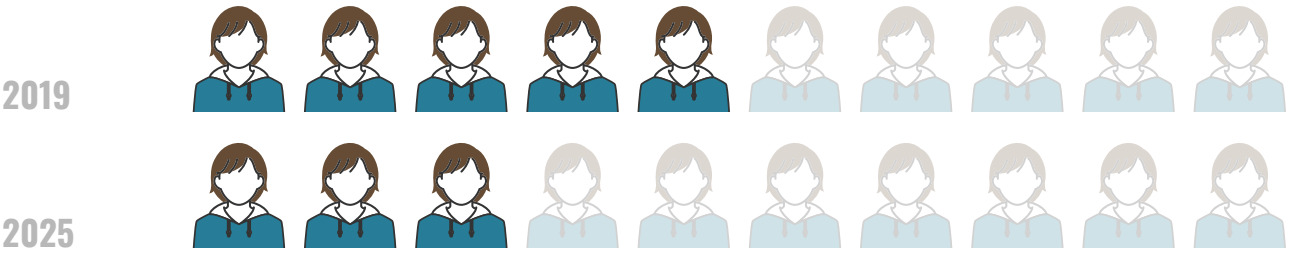
- 14- bis 17-Jährige sind Jugendliche.
- 18- bis 25-Jährige sind junge Erwachsene.
- 14- bis 25-Jährige fassen wir unter junge Menschen zusammen.

Wann haben junge Menschen ihren ersten Kuss?

Im Vergleich zur vorigen Befragung zeigt sich: Junge Menschen küssen später. Lies in unserem Text mehr zum ersten Kuss.

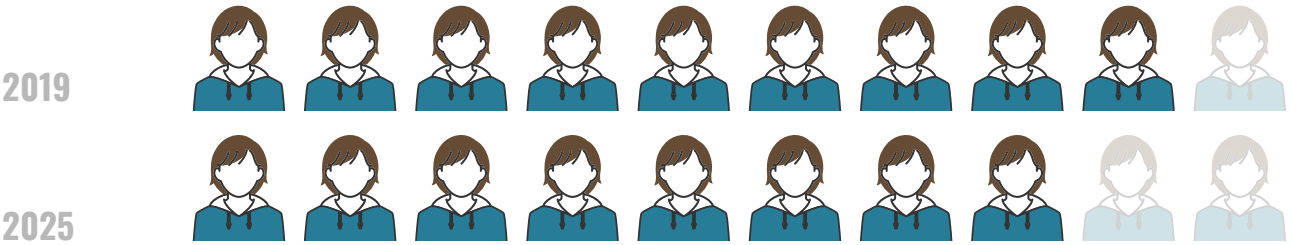
Mit 14

2019 gaben 5 von 10 14-Jährige an, ihren ersten Kuss erlebt zu haben. 2025 waren dies deutlich weniger: 3 von 10 Personen.



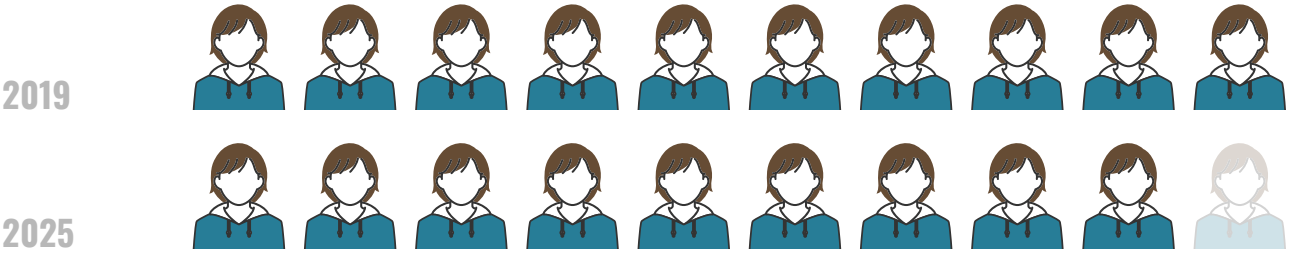
Mit 17

Mit 17 Jahren hatten sehr viel mehr bereits ihren ersten Kuss. 2019 waren dies 9 von 10, 2025 8 von 10.



Mit 23

Mit 23 Jahren waren es dann fast alle. 2019 waren dies 10 von 10, 2025 9 von 10.

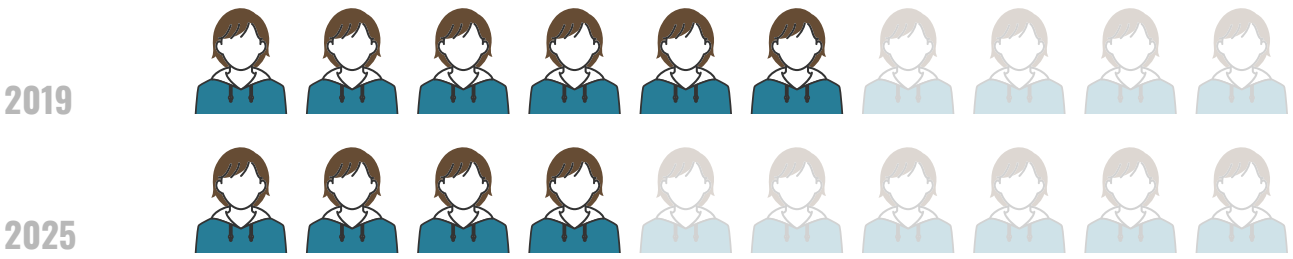


LOVELINE.de

Wann erleben junge Menschen das erste Mal?

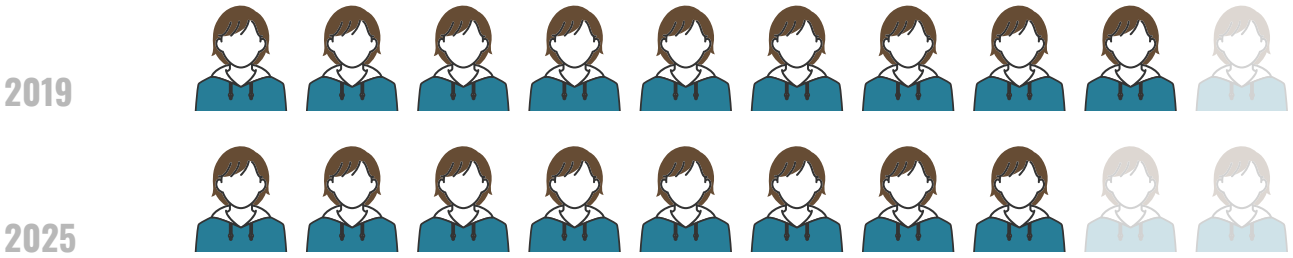
Auch ihren ersten Sex erleben junge Menschen später. 2019 gaben bei den 17-Jährigen 6 von 10 Personen an, Erfahrungen mit Sex gemacht zu haben. 2025 waren es nur 4 von 10 Personen.

Mit 17



Mit 23

Mit 23 Jahren haben fast alle den ersten Sex erlebt. Auch hier unterscheiden sich die Zahlen zwischen den Jahren: 2019 waren es 9 von 10 Personen. 2025 hatten 8 von 10 schon mal Sex.



In unserem Text kannst du mehr zum ersten Mal lesen.

War der Zeitpunkt des ersten Sex richtig?

passend

Die meisten jungen Menschen haben den ersten Sex zu dem Zeitpunkt erlebt, den sie für richtig gehalten haben. Das war 2019 und 2025 so und für weibliche Personen genauso wie für männliche Personen. 6,5 von 10 Personen hielten den Zeitpunkt des ersten Sex für passend.



etwas zu früh

2 von 10 junge Menschen fanden den Zeitpunkt für den ersten Sex etwas zu früh.



eher recht spät oder viel zu früh

Die jungen Menschen wurden auch gefragt, ob sie den Zeitpunkt für den ersten Sex „eher recht spät“ oder „viel zu früh“ fanden. 2025 gab 1 von 10 Personen an, dass der erste Sex „eher recht spät“ war. Und 0,5 von 10 Personen gab an, dass der erste Sex „viel zu früh“ war.

Wie gut kannten sich Partnerin und Partner beim ersten Sex?

in einer Beziehung

Mehr als die Hälfte der jungen Menschen erlebte 2025 den ersten Sex in einer Beziehung: 6 von 10.



gut bekannt

Bei etwa 3 von 10 Personen war die Partnerin oder der Partner gut bekannt.



nicht oder flüchtig bekannt

Das erste Mal erlebte kaum jemand mit einer unbekannten oder nur flüchtig bekannten Person.



Wie empfinden junge Menschen ihren ersten Sex?

als schön

Die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen bewerten ihren ersten Sex als etwas Schönes. 6,5 von 10 Mädchen und jungen Frauen gaben dies 2025 an.

Mädchen und Frauen



8 von 10 Jungen und jungen Männern sagten, der erste Sex war schön.

Jungen und Männer



als unangenehm

Als unangenehm beschrieben 2 von 10 Mädchen und jungen Frauen ihren ersten Sex.

Mädchen und Frauen



Bei den Jungen und jungen Männern waren dies 0,5 von 10 Personen.

Jungen und Männer



Warum hatten Jugendliche bislang keine intimen oder sexuellen Kontakte?

richtige Partnerin/richtiger Partner fehlt

5 von 10 Jugendliche berichteten 2025, dass ihnen bisher die richtige Partnerin oder der richtige Partner fehlt.



zu jung

4 von 10 Jugendliche gaben an, dass sie noch zu jung sind.



zu schüchtern

Ebenso viele sagten, sie sind zu schüchtern.



kein Interesse

Und 2,5 von 10 Jugendliche hatten einfach noch kein Interesse.

