



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Sexualaufklärung,
Verhütung und
Familienplanung

Jugendsexualität 10. Welle

Short Report

**Ergebnisse der repräsentativen
Wiederholungsbefragung 2025**

Wiederholungsbefragung

**JUGEND
SEXUALITÄT**
10. Welle

Vorwort

Mit der vorliegenden Publikation präsentiert das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), erste Ergebnisse zu der 10. Erhebungswelle der repräsentativen Studie Jugendsexualität.

Das BIÖG ist seit 1992 gesetzlich beauftragt, Konzepte und Materialien zur Sexualaufklärung und Familienplanung zu entwickeln und bundesweit zur Verfügung zu stellen. Ziel gemäß §1 des Schwangerschaftskonfliktgesetzes (SchKG) ist die gesundheitliche Vorsorge und die Vermeidung ungewollter Schwangerschaften. Die Entwicklung entsprechender Konzepte und Materialien wird wissenschaftlich begleitet. Hierzu führt das BIÖG regelmäßig repräsentative Wiederholungsbefragungen durch und fördert wissenschaftliche Studien zur Qualitäts- und Evidenzsicherung im Themenfeld sexuelle und reproduktive Gesundheit. Die Ergebnisse bringt das BIÖG aktiv in den öffentlichen Diskurs sowie in den fachlich-politischen Kontext ein. Die zuständigen Verbände, die Länder, die Fachinstitutionen und das BIÖG haben damit eine belastbare wissenschaftliche Datenbasis, um bestehende Angebote der Sexualaufklärung und Sexuellen Bildung weiterzuentwickeln und an die aktuellen Lebensrealitäten der Menschen anzupassen.

Die repräsentative Wiederholungsbefragung zu Jugendsexualität wird seit 1980 in regelmäßigen Abständen durchgeführt, zuletzt in 2025 (10. Welle). Sie liefert Erkenntnisse zu ersten sexuellen Kontakten, Verhütungswissen und -verhalten sowie zu Sexualaufklärung in Schule, Elternhaus und Internet. Weitere Inhalte sind der Besuch in Beratungsstellen und gynäkologischen Praxen sowie sexualisierte Gewalterfahrungen. Durch die kontinuierliche Wiederholung der Befragung können langfristige Entwicklungen und Veränderungen nachvollzogen werden. Die Daten aus 2025 zeigen, dass sich junge Menschen heute mehr Zeit für erste sexuelle Erfahrungen lassen. Sie sind älter als vorherige Generationen, wenn sie das erste Mal Sex haben. Sie verhüten – wie in den Vorjahren – sicher, was sich auch in dem deutlichen Rückgang von Teenagerschwangerschaften widerspiegelt. Nach wie vor ist neben dem Elternhaus die Schule die wichtigste Quelle für Sexualaufklärung, aber auch digitale Informationen werden häufig von jungen Menschen genutzt.

Das BIÖG veröffentlicht im vorliegenden Short Report zentrale Ergebnisse aus der 10. Welle 2025 zu Jugendsexualität. Das BIÖG bedankt sich herzlich bei den jungen Menschen für ihre Zeit, ihre Offenheit und ihr Vertrauen. In den nächsten Monaten folgen weitere Analysen und Veröffentlichungen, so zum Beispiel zu sexualisierten Gewalterfahrungen, sexueller Orientierung und dem soziokulturellen Einfluss auf das Sexual-, Verhütungs- und Informationsverhalten junger Menschen.

Ihr Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Studiendesign

Das BIÖG führt regelmäßig die repräsentative Wiederholungsbefragung Jugendsexualität durch. Die Studie liefert empirische Erkenntnisse zu den Einstellungen und Verhaltensweisen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25 Jahren in Bezug auf Sexualität, Verhütung und Sexuaufklärung. Die zehnte Befragungswelle 2025 schließt methodisch an die Vorgängerstudien von 1980 bis 2019 an.

Projektsteckbrief



Befragungsgebiet
Bundesrepublik Deutschland



Grundgesamtheit
Deutschsprachige Bevölkerung
im Alter von 14 bis 25 Jahren



Auswahlverfahren
Quotenstichprobe ,
nach Alter, Geschlecht und Migrationshintergrund
disproportional angelegt



Methode
Computergestützte kombinierte
mündlich-schriftliche Befragung



Stichproben
3.514 Jugendliche (14–17 Jahre) und
2.341 junge Erwachsene (18–25 Jahre)

- 3.556 weiblich
- 2.256 männlich
- 43 geschlechtsneutral/divers



Befragungszeitraum
Februar bis Juli 2025



Fragebogenlänge
Circa 35 Minuten



Themen
Sexualaufklärung | Sexuelle Kontakte | Verhütung | Gesundheitskommunikation und -information | Beratung | Sexualisierte Gewalt



Einhaltung ethischer Richtlinien
Die Studie wurde von der Ethikkommission der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) geprüft und genehmigt. Alle Teilnehmenden wurden über die Ziele der Studie informiert und haben freiwillig teilgenommen.

Auftraggeber und Projektverantwortung

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149-161
50825 Köln

Feldinstitut

Verian
Landsberger Str. 187, Haus D
80687 München

Die Datenerhebung erfolgte von Februar bis Juli 2025 durch das Feldinstitut Verian. Zum Einsatz kam die CAPI-Methode (Computer Assisted Interviewing) mit mündlichen und schriftlichen Interviewanteilen. Ein Teil des Fragebogens wurde im persönlichen Interview erhoben, während die Teilnehmenden sensiblere Fragen (z. B. zu ersten sexuellen Kontakten) selbstständig auf dem Tablet beantworteten.

Die Auswahl der Befragten erfolgte nach dem Quotenverfahren. Das Quotengerüst berücksichtigte die Merkmale Geschlecht, Alter, Migrationshintergrund, Wohnregion und Bildungsstand. Wie in den vorigen Erhebungswellen wurden mehr weibliche als männliche Personen befragt (disproportionale Geschlechterverteilung), um ausreichend Fälle für tiefergehende Analysen zu haben. Hintergrund ist der gesetzliche Auftrag des BIÖG zur Prävention ungewollter Schwangerschaften (§1 SchKG). Durch eine anschließende Gewichtung wurde die Disproportionalität ausgeglichen, sodass die Ergebnisse repräsentativ für die Grundgesamtheit sind. Die Sollzahlen des Quotengerüsts basieren auf einer Sonderauswertung des Mikrozensus 2023, bereitgestellt vom Statistischen Bundesamt (Destatis).

Methodische Hinweise

Geschlecht: Bei der Analyse von Geschlechterunterschieden wird ausschließlich zwischen weiblichen und männlichen Befragten unterschieden. Für Personen mit einer anderen Selbstzuschreibung kann aufgrund der geringen Fallzahl und fehlender amtlicher Referenzstatistik zum Zeitpunkt der Erhebung keine separate Ergebnisdarstellung erfolgen.

Erfahrungen mit Sex: Da die Studie im Rahmen des gesetzlichen Auftrags zur Prävention ungewollter Schwangerschaften (§1 SchKG) durchgeführt wird, liegt der Schwerpunkt auf Erfahrungen mit heterosexuellem Sex. Homo- und bisexuelle Erfahrungen werden erfasst, jedoch weniger ausführlich.

Gewichtung: Alle dargestellten Ergebnisse basieren auf gewichteten Daten. Die Repräsentativgewichtung stellt sicher, dass wesentliche soziodemografische Merkmale der Stichprobe den Verteilungen in der Grundgesamtheit aller jungen Menschen in Deutschland entsprechen.

Rundungen: Da die dargestellten Anteilswerte auf ganze Zahlen gerundet sind, kann es vorkommen, dass sie sich nicht zu 100 Prozent aufsummieren. Aus demselben Grund können zusammengefasste Kategorien (z. B. „sehr glaubwürdig“ und „eher glaubwürdig“) von der Summe der dargestellten Einzelkategorien abweichen.

Mehrfachantworten: Bei Fragen, bei denen mehrere Antwortoptionen gewählt werden konnten, können die aufaddierten Nennungen 100 Prozent überschreiten.

Antworten auf häufig gestellte Fragen –
Methodik, Hintergrund und Einordnung kurz erklärt
<https://www.sexualaufklaerung.de/faq-jugendsexualitaet-10te-welle>



Alle Grafiken zum Download –
ideal für Praxis, Workshops und Fortbildungen
<https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/fohlen-jugendsexualitaet-10te-welle>



Inhalt

1	Erste sexuelle Erfahrungen	5
1.1	Erfahrung mit Küssen.....	6
1.2	Erfahrung mit Sex	8
1.3	Angemessenheit des Zeitpunkts des ersten Sex.....	10
1.4	Bekanntheit mit dem Partner / der Partnerin beim ersten Sex.....	11
1.5	Erleben des ersten Sex.....	12
1.6	Gründe für keinen engeren Kontakt	13
1.7	Selbstbefriedigung.....	14
2	Verhütung	15
2.1	Verhütung mit zunehmender Erfahrung	16
2.2	Einstellungen zu hormoneller Verhütung.....	18
2.3	Kommunikation in Partnerschaften über Verhütung und STI.....	19
2.4	Anwendung der Notfallverhütung „Pille danach“	20
3	Sexualaufklärung	21
3.1	Quellen der Sexualaufklärung: Personen	22
3.2	Quellen der Sexualaufklärung: Medien	23
3.3	Internetquellen der Sexualaufklärung	24
3.4	Glaubwürdigkeit der jeweiligen Internetquellen.....	25
3.5	Vertrauensperson für sexuelle Fragen.....	26
3.6	Themen des Sexualkundeunterrichts	27
3.7	Informationsbedarfe bei sexuellen Themen.....	28
3.8	Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis	29
3.9	Anlass für den Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis	30
3.10	Verhütungsberatung in einer ärztlichen Praxis/Beratungsstelle	31
	Abbildungsverzeichnis	32
	Informationen zur Studie	33
	Impressum	36

1 Erste sexuelle Erfahrungen

Die Lebensphase zwischen 14 und 25 Jahren ist für viele junge Menschen ein Zeitraum, in dem erste intime und sexuelle Erfahrungen gemacht werden. Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse vorgestellt zu den Erfahrungen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Küssen, dem ersten Sex sowie Selbstbefriedigung. Es wird auch eingegangen auf die Gründe, die für junge Menschen entscheidend dafür waren, bislang keine intimen oder sexuellen Kontakte einzugehen. Die Ergebnisse werden mit den Daten der vorigen Erhebungswelle 2019 verglichen, um Veränderungen über die Zeit zu dokumentieren.

Erste sexuelle Erfahrungen: Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick – 2025 und 2019 im Vergleich

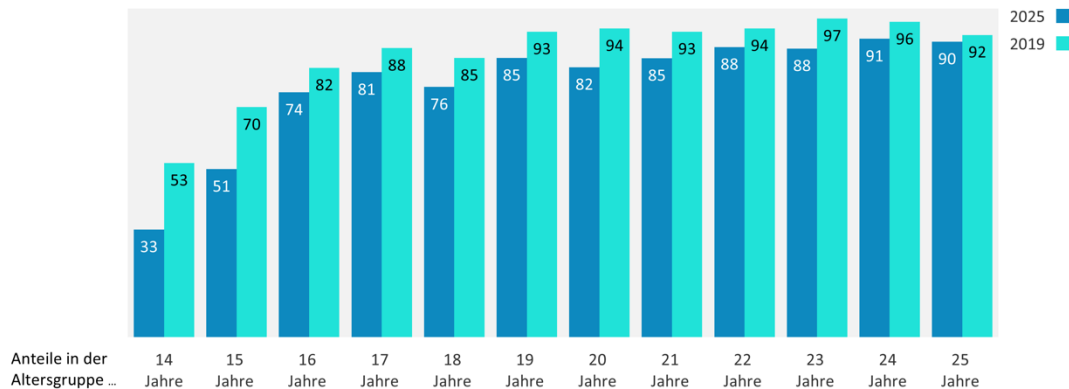
- Jugendliche im Alter von 14 und 15 Jahren berichten von weniger Erfahrungen mit Küssen im Vergleich zu 2019.
- Junge Menschen sind außerdem älter bei ihrem ersten Sex. Dies zeigt sich über alle Alters- und Geschlechtergruppen hinweg.
- Der erste Sex findet nach wie vor mehrheitlich in Partnerschaft und zum subjektiv passenden Zeitpunkt statt. Er wird überwiegend als etwas Schönes erlebt.
- Personen, die bislang keine engeren Kontakte eingegangen sind, nennen vor allem das Fehlen der richtigen Person als Grund. Viele halten sich noch für zu jung.
- Junge Menschen berichten von mehr Erfahrungen mit Selbstbefriedigung. Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Befragten verringern sich.

1.1 Erfahrung mit Küssen

Gegengeschlechtliche Erfahrung mit Küssen

14- bis 25-Jährige nach Altersjahren im Trend

Frage: In den folgenden Fragen geht es ausschließlich um heterosexuelle Kontakte. Es gibt verschiedene Arten des Austausches von Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau. Bitte markieren Sie alles, was Sie hiervon selbst schon einmal gemacht oder erlebt haben. In Grafik ausgewertet: Küssen



Basis: 14- bis 25-Jährige (2025: $n = 5.855$, 2019: $n = 6.032$) | Darstellung: Angaben in Prozent
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 1: Gegengeschlechtliche Erfahrung mit Küssen

Jugendliche und junge Erwachsene berichten von weniger Kuserfahrungen mit Personen eines anderen Geschlechts als 2019. 2019 gab noch etwas mehr als die Hälfte (53 %) der 14-Jährigen an, ihren ersten gegengeschlechtlichen Kuss erlebt zu haben. 2025 ist dieser Anteil deutlich auf 33 Prozent gesunken. Unter den 15-Jährigen hat 2025 rund die Hälfte (51 %) den ersten Kuss mit einer Person eines anderen Geschlechts erlebt. Dies entspricht einem Rückgang um 19 Prozentpunkte gegenüber 2019. Mit zunehmendem Alter verringern sich die Abweichungen zur vorigen Erhebungswelle, dennoch liegen die aktuellen Werte in sämtlichen Altersjahrgängen zwischen 2 und 20 Prozentpunkten unterhalb der Vergleichswerte aus 2019.

Gleichgeschlechtliche Erfahrung mit Küssen/Streicheln 14- bis 25-Jährige nach Altersjahren

Frage: Es gibt ja auch verschiedene Arten des Austausches von Zärtlichkeiten zwischen zwei Menschen gleichen Geschlechts. Bitte markieren Sie alles, was Sie hiervon selbst schon einmal gemacht oder erlebt haben. In Grafik ausgewertet: Küssen/Streicheln

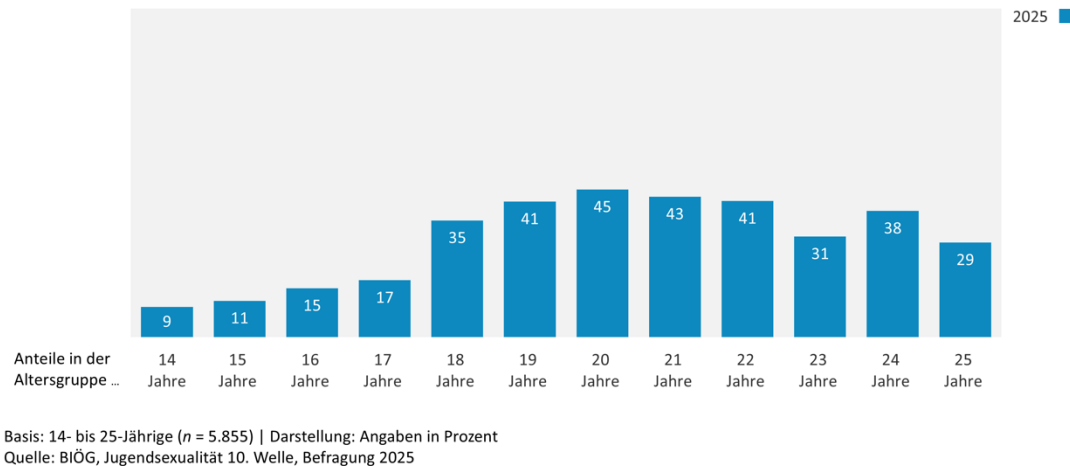


Abbildung 2: Gleichgeschlechtliche Erfahrung mit Küssen/Streicheln

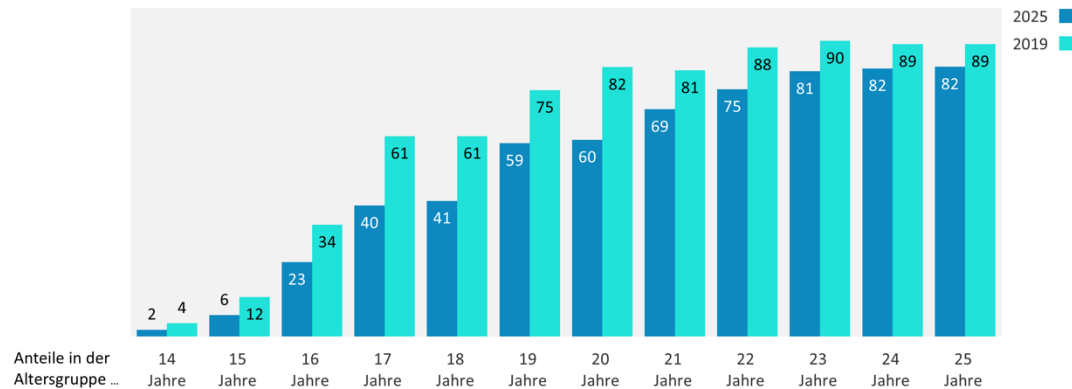
Insgesamt geben 30 Prozent der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen an, eine Person des gleichen Geschlechts geküsst bzw. gestreichelt zu haben. Weibliche Befragte berichten dies häufiger als männliche Befragte (35 % ggü. 24 %). Junge Erwachsene geben häufiger als Jugendliche an, Erfahrungen mit Küssen bzw. Streicheln mit Personen des gleichen Geschlechts gemacht zu haben. So sind es bei den 14-Jährigen 9 Prozent, bei den 17-Jährigen 17 Prozent und bei den 18-Jährigen 35 Prozent. Mit jeweils über 40 Prozent sind gleichgeschlechtliche Erfahrungen mit Küssen und Streicheln unter den 19- bis 22-Jährigen am weitesten verbreitet. Aufgrund von Anpassungen im Fragebogen kann der Vergleich zu 2019 nicht dargestellt werden.

1.2 Erfahrung mit Sex

Gegengeschlechtliche Erfahrung mit Sex

14- bis 25-Jährige nach Altersjahren im Trend

Frage: In den folgenden Fragen geht es ausschließlich um heterosexuelle Kontakte. Es gibt verschiedene Arten des Austausches von Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau. Bitte markieren Sie alles, was Sie hiervon selbst schon einmal gemacht oder erlebt haben. In Grafik ausgewertet: heterosexueller Sex



Basis: 14- bis 25-Jährige (2025: $n = 5.855$, 2019: $n = 6.032$) | Darstellung: Angaben in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

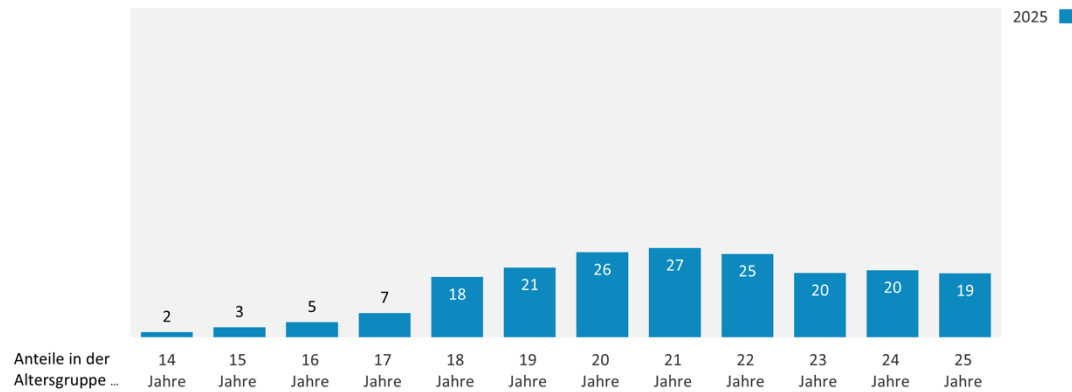
Abbildung 3: Gegengeschlechtliche Erfahrung mit Sex

Schon in der vorangegangenen Erhebung 2019 hat sich gezeigt, dass junge Menschen bei ihrem ersten heterosexuellen Sex älter sind als in den Vorjahren. Die Daten für 2025 weisen auf eine weitere zeitliche Verschiebung hin – und dies über alle Alters- und Geschlechtergruppen hinweg. Im Vergleich zu 2019 zeigt sich insbesondere in den Altersjahren 17 bis 20 ein Rückgang des Anteils derer, die Erfahrungen mit heterosexuellem Sex gemacht haben (Rückgang um 16 bis 22 Prozentpunkte). Während 2019 noch 61 Prozent der 17-Jährigen angaben, den ersten Sex erlebt zu haben, liegt dieser Anteil 2025 nur noch bei 40 Prozent. Mit zunehmendem Alter steigt die sexuelle Aktivität, bleibt aber unterhalb der Werte von 2019. Mit 19 Jahren hat mehr als die Hälfte der 19-Jährigen (2025: 59 % ggü. 2019: 75 %) den ersten Sex erlebt.

Gleichgeschlechtliche Erfahrung über Küssen/Streicheln hinaus

14- bis 25-Jährige nach Altersjahren

Frage: Es gibt ja auch verschiedene Arten des Austausches von Zärtlichkeiten zwischen zwei Menschen gleichen Geschlechts. Bitte markieren Sie alles, was Sie hiervon selbst schon einmal gemacht oder erlebt haben. In Grafik ausgewertet: Kontakte über Küssen/Streicheln hinaus



Basis: 14- bis 25-Jährige (n = 5.855) | Darstellung: Angaben in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 4: Gleichgeschlechtliche Erfahrung über Küssen/Streicheln hinaus

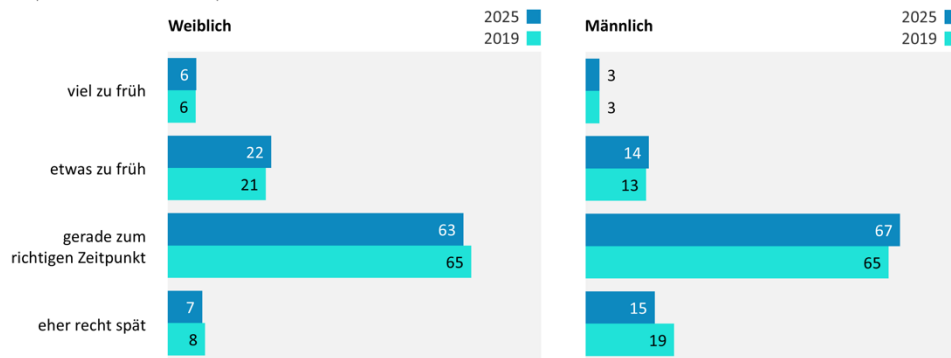
Insgesamt geben 16 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen an, Erfahrungen über Küssen und Streicheln hinaus mit einer Person des gleichen Geschlechts gemacht zu haben. Weibliche und männliche Befragte berichten dies ähnlich häufig (weiblich: 17 %, männlich: 15 %), junge Erwachsene wiederum häufiger als Jugendliche (22 % ggü. 4 %). Unter den minderjährigen Befragten liegt der Anteil bei höchstens 7 Prozent. Ab einem Alter von 18 Jahren steigt der Anteil deutlich, insbesondere in den Altersstufen 19 bis 22. Aufgrund von Anpassungen im Fragebogen kann der Vergleich zur vorigen Erhebungswelle 2019 nicht dargestellt werden.

1.3 Angemessenheit des Zeitpunkts des ersten Sex

Angemessenheit des Zeitpunkts des ersten Sex

14- bis 25-Jährige nach Geschlecht im Trend

Frage: Wenn Sie heute an Ihren ersten Sex zurückdenken: War der Zeitpunkt für das erste Mal für Sie viel zu früh – etwas zu früh – gerade zum richtigen Zeitpunkt – oder eher recht spät?



Basis: 14- bis 25-Jährige mit hetero-/homosexueller Sexerfahrung (2025: $n = 2.482$, 2019: $n = 3.078$) | Darstellung: Angaben in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 5: Angemessenheit des Zeitpunkts des ersten Sex

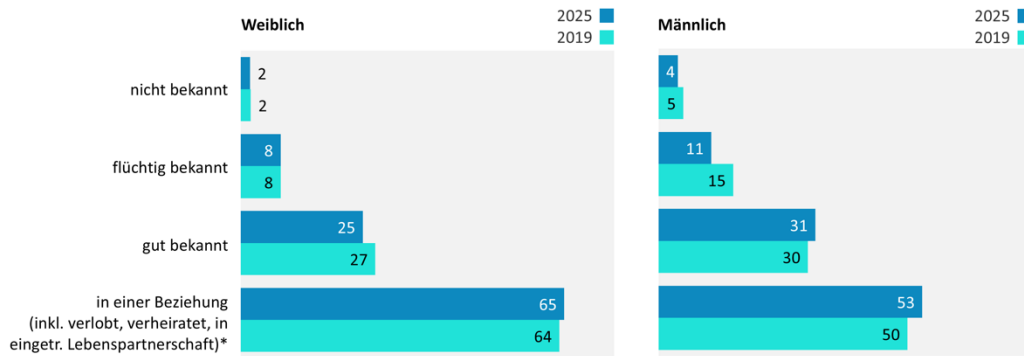
Die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die ihren ersten Sex erlebt haben, bewertet den Zeitpunkt als subjektiv passend. Hier zeigen sich kaum nennenswerte Unterschiede im Vergleich zu 2019 (2025: 65 % ggü. 2019: 65 % „gerade zum richtigen Zeitpunkt“). Von den weiblichen Befragten geben 63 Prozent dies an (2019: 65 %), bei den männlichen Befragten sind es 67 Prozent (2019: 65 %). Vergleichsweise selten berichten junge Menschen, dass der erste Sex „eher recht spät“ stattfand (2025: 11 % ggü. 2019: 13 %). 18 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen bewerten den Zeitpunkt als „etwas zu früh“ (2019: 17 %) und 4 Prozent als „viel zu früh“ (2019: 4 %).

1.4 Bekanntheit mit dem Partner / der Partnerin beim ersten Sex

Bekanntheit mit dem Partner/der Partnerin beim ersten Sex

14- bis 25-Jährige nach Geschlecht im Trend

Frage: Wie genau kannten Sie die Person, mit der Sie zum ersten Mal Sex hatten?



Basis: 14- bis 25-Jährige mit hetero-/homosexueller Sexerfahrung (2025: n = 2.482, 2019: n = 3.078) | Darstellung: Angaben in Prozent | * in 2019: „ich war mit dem Partner bzw. der Partnerin fest befreundet“ (inkl. verlobt, verheiratet)
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 6: Bekanntheit mit dem Partner / der Partnerin beim ersten Sex

Wie schon in der vorigen Erhebungswelle 2019 findet der erste Sex überwiegend in Partnerschaft statt (2025: 59 % ggü. 2019: 56 %). Weitere knapp drei von zehn Befragten geben an, dass ihnen die Person gut bekannt gewesen sei (2025: 28 % ggü. 2019: 28 %). Demgegenüber kannten nur wenige ihre Sexualpartnerin bzw. ihren Sexualpartner flüchtig. Hier zeigt sich ein Rückgang um 3 Prozentpunkte gegenüber 2019 (2025: 9 % ggü. 2019: 12 %). Noch seltener wird berichtet, dass die Person unbekannt war (2025: 3 % ggü. 2019: 4 %).

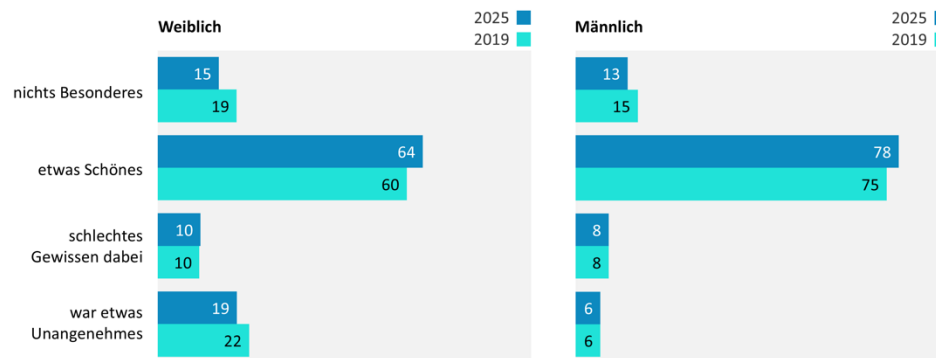
Insbesondere männliche Befragte geben seltener als noch 2019 an, die andere Person gar nicht oder nur flüchtig gekannt zu haben (2025: 14 % ggü. 2019: 20 %). Bei den weiblichen Befragten berichtet dies jede zehnte (2025: 10 % ggü. 2019: 10 %).

1.5 Erleben des ersten Sex

Erleben des ersten Sex

14- bis 25-Jährige nach Geschlecht im Trend

Frage: Wie haben Sie Ihren ersten Sex erlebt?



Basis: 14- bis 25-Jährige mit hetero-/homosexueller Sexerfahrung (2025: $n = 2.482$, 2019: $n = 3.078$) | Mehrfachnennungen |
 Darstellung: Angaben in Prozent
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 7: Erleben des ersten Sex

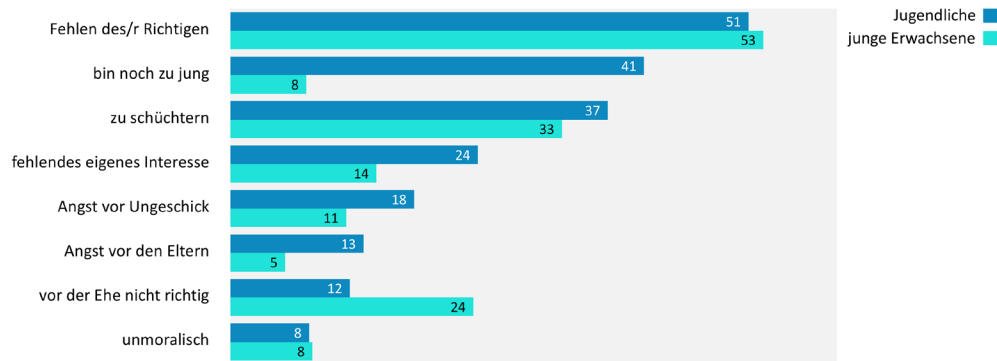
Die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen bewertet ihren ersten Sex als „etwas Schönes“. 2025 geben dies 71 Prozent der Befragten an, 2019 waren es mit 67 Prozent etwas weniger. Männliche Befragte berichten wie auch 2019 häufiger von einer schönen Erfahrung als weibliche Befragte (78 % ggü. 64 %). Als „etwas Unangenehmes“ beschreiben 13 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen ihren ersten Sex (2019: 14 %), wobei dies deutlich häufiger von weiblicher als von männlicher Seite benannt wird (19 % ggü. 6 %). 9 Prozent der Befragten geben an, beim ersten Sex ein „schlechtes Gewissen“ empfunden zu haben (2019: 9 %). Wiederum war für 14 Prozent der erste Sex „nichts Besonderes“ (2019: 17 %).

1.6 Gründe für keinen engeren Kontakt

Gründe für keinen engeren Kontakt

14- bis 25-Jährige ohne sexuelle Kontakte

Frage: Hier ist nun eine Liste mit Gründen, die viele genannt haben, weshalb sie keinen engeren Kontakt mit anderen Menschen gehabt haben. Markieren Sie bitte die Gründe, die für Sie hierbei entscheidend waren.



Basis: 14- bis 25-Jährige, die bisher keinerlei Zärtlichkeiten in Abhängigkeit von der eigenen sexuellen Orientierung ausgetauscht haben ($n = 1.577$) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent (Auswahl)
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 8: Gründe für keinen engeren Kontakt

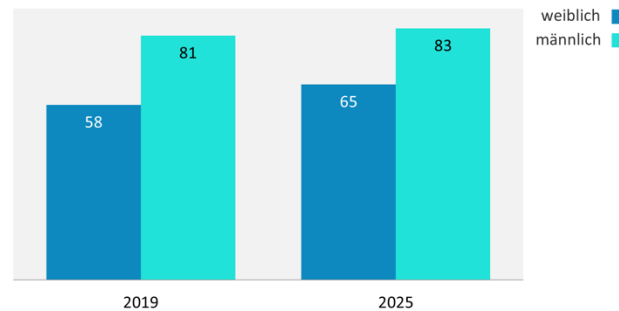
Rund die Hälfte (52 %) der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die bislang keine intimen oder sexuellen Kontakte eingegangen sind, berichtet, dass ihnen bisher der richtige Partner bzw. die richtige Partnerin gefehlt habe. Insgesamt 36 Prozent geben an, „zu schüchtern“ zu sein. Dieser Grund wird etwas häufiger von Jugendlichen als von jungen Erwachsenen angeführt (Jugendliche: 37 % ggü. junge Erwachsene: 33 %). Rund vier von zehn Jugendlichen, die bislang keine intimen Kontakte hatten, halten sich zudem für „zu jung“ (41 %). Unter den Erwachsenen spielt dieser Grund nahezu keine Rolle (8 %).

1.7 Selbstbefriedigung

Selbstbefriedigung

14- bis 25-Jährige nach Geschlecht im Trend

Frage: Es gibt auch die Möglichkeit der Selbstbefriedigung. Haben Sie sich in den letzten 12 Monaten selbst befriedigt?



Basis: 14- bis 25-Jährige (2025: $n = 5.855$, 2019: $n = 6.032$) | Darstellung: Ja-Anteile in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 9: Selbstbefriedigung

2025 geben etwas mehr junge Menschen an, sich schon einmal selbst befriedigt zu haben als in der vorigen Erhebungswelle. (2025: 74 % ggü. 2019: 70 %). Gleichzeitig verringern sich die Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Befragten. Während 2019 knapp sechs von zehn Mädchen und jungen Frauen (58 %) angaben, im letzten Jahr Erfahrungen mit Selbstbefriedigung gemacht zu haben, sind es 2025 rund zwei Drittel (65 %). Bei den männlichen Befragten liegt der Anteil 2025 mit 83 Prozent auf einem ähnlichen Niveau wie in der vorangegangenen Erhebung (2019: 81 %).

2 Verhütung

In diesem Abschnitt werden Einstellungen und Verhaltensweisen Jugendlicher und junger Erwachsener im Kontext von Verhütung in den Blick genommen und mit den Daten der vorigen Erhebungswelle 2019 verglichen. Gemäß dem gesetzlichen Auftrag des BIÖG zur Prävention ungewollter Schwangerschaften (§1 SchKG) liegt der Fokus auf der Verhütung beim heterosexuellen Sex. Vorgestellt werden die Daten zu den angewendeten Verhütungsmethoden, den Einstellungen gegenüber hormoneller Verhütung sowie der Kommunikation über das Thema innerhalb von Partnerschaften. Außerdem wird darauf eingegangen, ob die Notfallverhütung „Pille danach“ den jungen Menschen bekannt ist und wie häufig sie eingesetzt wird.

Verhütung: Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick – 2025 und 2019 im Vergleich

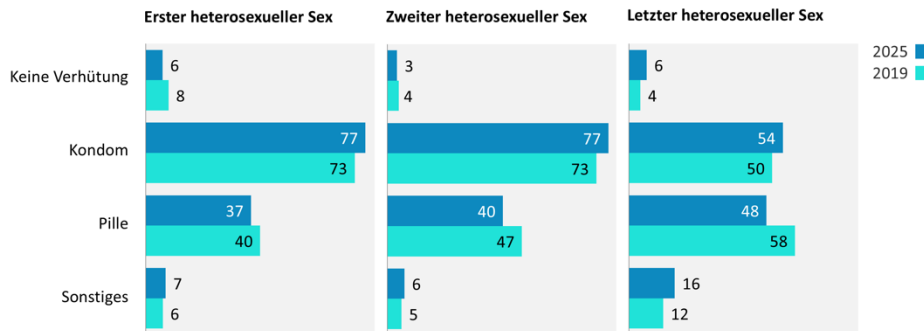
- Die große Mehrheit der jungen Menschen verhütet nach wie vor sicher und zuverlässig.
- Das Kondom ist die Verhütungsmethode Nummer eins, gefolgt von der Pille. Der Rückgang der Pillennutzung hat sich bei Jugendlichen nicht fortgesetzt, anders als bei jungen Erwachsenen.
- Alternative Verhütungsmethoden wie die Spirale spielen beim ersten Sex eine untergeordnete Rolle. Bei zunehmender sexueller Erfahrung gewinnen sie an Bedeutung.
- Junge Menschen sprechen innerhalb fester Partnerschaften mehrheitlich offen über Themen wie Verhütung und den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).
- Die deutliche Mehrheit der weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen ist über die Möglichkeit der Notfallverhütung („Pille danach“) informiert. Eine mehrmalige Anwendung bleibt selten.

2.1 Verhütung mit zunehmender Erfahrung

Verhütung mit zunehmender Erfahrung

14- bis 25-Jährige im Trend

Fragen: Was haben Sie und/oder Ihr Partner/Ihre Partnerin beim 1./2./letzten heterosexuellen Sex unternommen, um eine Schwangerschaft zu verhüten?



Basis: 14- bis 25-Jährige mit (mehrmaliger) heterosexueller Sex-Erfahrung (2025: $n = 2.260$, $n = 2.183$, $n = 2.197$; 2019: $n = 3.018$, $n = 2.947$, $n = 2.953$)
 | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 10: Verhütung mit zunehmender Erfahrung im Trend

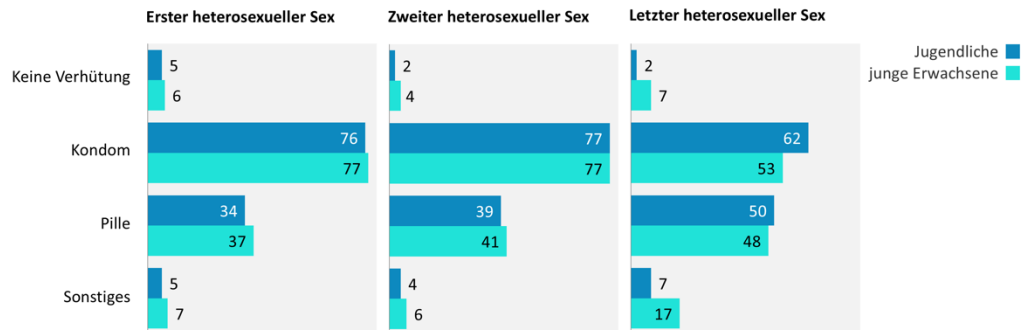
Die große Mehrheit der jungen Menschen verhütet sicher und zuverlässig. Aktuell geben lediglich 6 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen an, beim ersten Sex nicht verhütet zu haben (2019: 8 %). Das Kondom wird mit Abstand am häufigsten genutzt: 77 Prozent der Befragten geben an, das Kondom beim ersten Sex verwendet zu haben (2019: 73 %). Die Pille wird seltener eingesetzt (2025: 37 %; 2019: 40 %). Sonstige Verhütungsmethoden spielen beim ersten Sex wie bereits 2019 eine untergeordnete Rolle (2025: 7 %; 2019: 6 %).

Mit zunehmender sexueller Erfahrung verändert sich das Verhütungsverhalten. Die Pille gewinnt an Bedeutung, bleibt jedoch unter den Werten von 2019: Beim letzten Sex verwendet momentan knapp die Hälfte (48 %) der Befragten die Pille, 10 Prozentpunkte weniger als noch 2019 (58 %). Anders als bei den Jugendlichen setzt sich bei den jungen Erwachsenen der Rückgang der Pillennutzung weiter fort. Beim letzten Sex ist das Kondom erstmals die meistgenutzte Verhütungsmethode. Sie wurde von 54 Prozent der Befragten genutzt (2019: 50 %). Mit zunehmender sexueller Erfahrung greifen die Befragten häufiger auf andere Verhütungsmethoden zurück als auf das Kondom oder die Pille (2025: 16 % ggü. 2019: 12 %). Hierzu zählt am häufigsten die Verhütung mit der Spirale als Hormon- oder Kupferpräparat (6 %).

Verhütung mit zunehmender Erfahrung

14- bis 25-Jährige nach Alter

Fragen: Was haben Sie und/oder Ihr Partner/Ihre Partnerin beim 1./2./letzten heterosexuellen Sex unternommen, um eine Schwangerschaft zu verhüten?



Basis: 14- bis 25-Jährige mit (mehrmaliger) heterosexueller Sex-Erfahrung ($n = 2.260$, $n = 2.183$, $n = 2.197$) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 11: Verhütung mit zunehmender Erfahrung nach Alter

Unter den Jugendlichen, die Erfahrung mit Sex haben, geben mehr als drei Viertel (76 %) an, beim ersten Sex mit einem Kondom verhütet zu haben. Ein Drittel (34 %) nutzte die Pille. Beim letzten Sex verwendete knapp die Hälfte der Jugendlichen (50 %) die Pille, 62 Prozent ein Kondom.

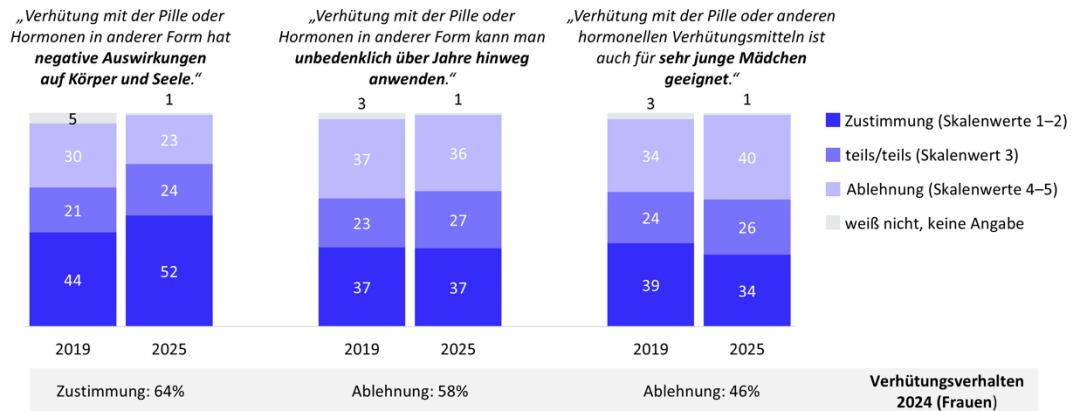
Ein ähnliches Bild ergibt sich bei den jungen Erwachsenen: Beim ersten Sex haben 77 Prozent mit einem Kondom verhütet. Wiederum 37 Prozent nutzten die Pille. Unterschiede zwischen den Altersgruppen zeigen sich insbesondere mit Blick auf das aktuelle Verhütungsverhalten: Beim letzten Sex nutzen junge Erwachsene seltener das Kondom als Jugendliche (53 % ggü. 62 %). Wiederum werden alternative Verhütungsmethoden im jungen Erwachsenenalter häufiger eingesetzt (17 % ggü. 7 %). Relevant ist hier insbesondere die Spirale (7 %), die bei den Jugendlichen nahezu keine Rolle spielt (1 %).

2.2 Einstellungen zu hormoneller Verhütung

Einstellungen zu hormoneller Verhütung

Mädchen und junge Frauen mit sexueller Erfahrung im Trend

Frage: Zu Verhütungsmitteln gibt es ja unterschiedliche Ansichten. Auf einer Skala von 1 "stimme vollkommen zu" bis 5 "stimme überhaupt nicht zu": Wie sehr stimmen Sie persönlich den folgenden Ansichten zu?



Basis: 14- bis 25-jährige Mädchen/junge Frauen mit mehrmaliger heterosexueller Sex-Erfahrung (2025: n = 1.429, 2019: n = 1.837) | Angaben in Prozent | Darstellung: „Top-Two Werte“ (1-2), mittlerer Skalenwert (3), Bottom-Two-Werte“ (4-5)
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 12: Einstellungen zu hormoneller Verhütung

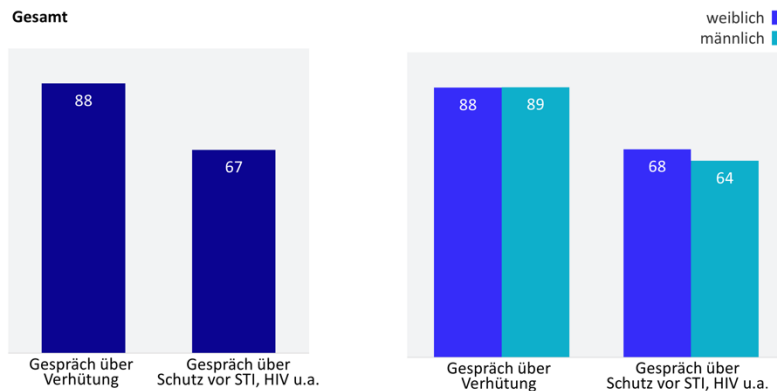
Bereits 2019 äußerten sich Mädchen und junge Frauen zunehmend kritisch gegenüber hormoneller Verhütung. Dieser Trend setzt sich auch 2025 weiter fort. Mehr als die Hälfte der Mädchen und jungen Frauen, die mehrmalige Erfahrung mit Sex haben, stimmen der Aussage zu, dass sich hormonelle Verhütung negativ auf Körper und Seele auswirken kann (2025: 52 % ggü. 2019: 44 %). Demgegenüber gibt nur ein Drittel an, hormonelle Verhütung ließe sich über Jahre hinweg unbedenklich anwenden (2025 wie 2019: 37 %). Vier von zehn Befragten widerspricht der Aussage, wonach hormonelle Verhütung auch für sehr junge Mädchen geeignet sei (2025: 40 % ggü. 2019: 34 %).

2.3 Kommunikation in Partnerschaften über Verhütung und STI

Kommunikation in Partnerschaften über Verhütung und STI

14- bis 25-Jährige gesamt und nach Geschlecht

Fragen: Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Verhütung? // Haben Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über das Thema Schutz vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen gesprochen?



Basis: 14- bis 25-Jährige in fester Partnerschaft (inkl. verheiratet, zusammenlebend) // 14- bis 25-Jährige in fester Partnerschaft (inkl. verheiratet, zusammenlebend, in eingetragener Lebenspartnerschaft) ($n = 1.940$, $n = 1.947$) | Darstellung: JA-Anteile in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 13: Kommunikation in Partnerschaften über Verhütung und STI

In fast neun von zehn Partnerschaften tauschen sich junge Menschen über Verhütung aus. So geben 88 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in fester Partnerschaft an, innerhalb der Beziehung zu dem Thema gesprochen zu haben. Weibliche und männliche Befragte geben dies zu fast gleichen Teilen an (weiblich: 88 %, männlich: 89 %).

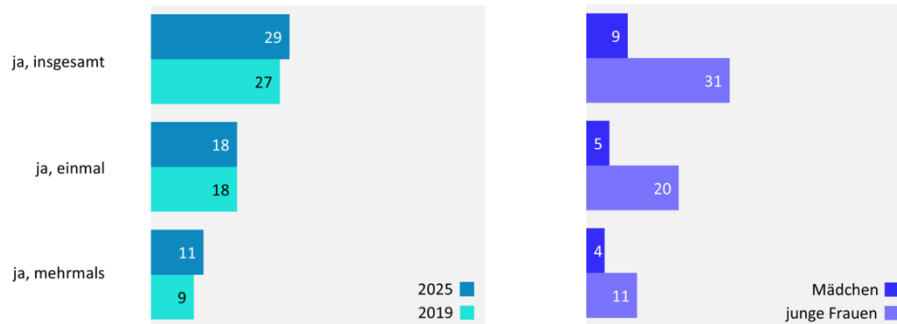
Ein Großteil thematisiert auch den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Rund zwei Drittel der 14- bis 25-Jährigen in einer festen Partnerschaft geben dies an (67 %). Auch hier zeigen sich nur geringfügige Geschlechterunterschiede (weiblich: 68 %, männlich: 64 %).

2.4 Anwendung der Notfallverhütung „Pille danach“

Anwendung der Notfallverhütung „Pille danach“

Mädchen und junge Frauen mit sexueller Erfahrung im Trend

Frage: Vorhin war schon einmal von der 'Pille danach' die Rede, einer Methode für den Notfall, mit der noch nach dem Sex eine Schwangerschaft verhindert werden kann, wenn mit der Einnahme innerhalb von 12 bis 72 Stunden begonnen wird. Haben Sie die 'Pille danach' selbst schon angewendet?



Basis: 14- bis 25-jährige Mädchen/junge Frauen mit mehrmaliger heterosexueller Erfahrung ($n = 1.429$) | Darstellung: Angaben in Prozent
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 14: Anwendung der Notfallverhütung „Pille danach“

Insgesamt sind rund neun von zehn (92 %) Mädchen und jungen Frauen im Alter von 14 bis 25 Jahren über die Möglichkeit der Notfallverhütung mit der „Pille danach“ informiert. Unter den Mädchen und jungen Frauen, die Erfahrungen mit Sex haben, ist diese Option nahezu allen bekannt (2025: 98 % ggü. 2019: 96 %). Auch die meisten Jungen und jungen Männer (80 %) wissen um die „Pille danach“.

Knapp drei von zehn weiblichen Befragten, die Erfahrungen mit Sex haben, hat mindestens einmal die „Pille danach“ zur Notfallverhütung eingesetzt (2025: 29 % ggü. 2019: 27 %). Eine mehrmalige Anwendung bleibt selten (2025: 11 % ggü. 2019: 9 %).

Mit zunehmendem Alter wächst der Anteil von jungen Menschen, die sexuelle Kontakte eingegangen sind (s. Abschnitt 1.2). Gleichzeitig steigt der Anteil jener, die die „Pille danach“ angewendet haben. Weibliche Jugendliche, die Erfahrungen mit Sex haben, berichten demnach deutlich seltener von der Nutzung der Notfallkontrazeption als junge Frauen (9 % ggü. 31 %).

3 Sexuaufklärung

Im folgenden Abschnitt werden die zentralen Ergebnisse zur Sexuaufklärung bzw. Sexuellen Bildung in Schule, Elternhaus und Internet vorgestellt und mit den Daten der vorigen Erhebungswelle 2019 verglichen. Der Fokus liegt auf der Altersgruppe der Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren. Hintergrund ist, dass schulische und elterliche Sexuaufklärung überwiegend in diesem Lebensabschnitt erfolgt. Außerdem wird dargestellt, zu welchem Zeitpunkt und aus welchem Anlass Mädchen und junge Frauen erstmalig eine gynäkologische Praxis besucht haben. Es wird darüber hinaus darauf eingegangen, welche Gründe für Jugendliche und junge Erwachsene ausschlaggebend waren, eine Verhütungsberatung durch eine ärztliche Praxis oder eine Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen.

Sexuaufklärung: Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick – 2025 und 2019 im Vergleich

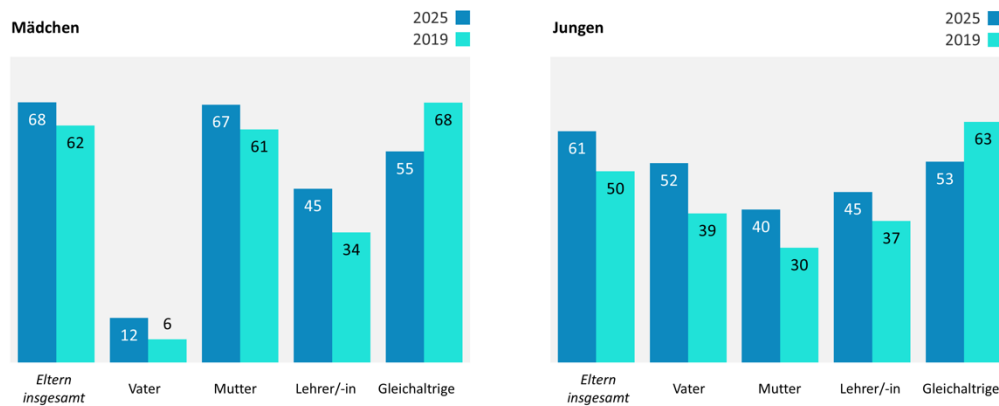
- Für Jugendliche sind Lehrkräfte und Eltern wichtige Ansprechpersonen bei der Sexuaufklärung. Sie haben in ihrer Bedeutung gegenüber 2019 zugenommen.
- Der Schulunterricht bleibt die wichtigste Quelle der Sexuaufklärung für Jugendliche und ist in seinem Stellenwert nochmal gewachsen. Das Internet hat hingegen erstmals leicht an Bedeutung verloren.
- Jugendliche nutzen vielfältige Internetquellen zur Sexuaufklärung, bewerten diese aber differenziert.
- Die deutliche Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat aktuell eine Vertrauensperson, mit der sexuelle Fragen besprochen werden können.
- Fast alle Jugendlichen geben an, in der Schule Sexualkundeunterricht zu verschiedenen Themen gehabt zu haben. Viele Jugendliche und junge Erwachsene wünschen sich zudem weiterführende Informationen. Weibliche Personen berichten dies häufiger als männliche Befragte.
- Häufige Gründe für den Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis sind (Probleme mit der) Menstruation und das Thema Verhütung. Die Verhütungsberatung durch eine ärztliche Praxis oder Beratungsstelle wird überwiegend zur allgemeinen Information sowie kurz vor bzw. nach dem ersten Sex in Anspruch genommen.

3.1 Quellen der Sexuaufklärung: Personen

Quellen der Sexuaufklärung: Personen

14- bis 17-Jährige nach Geschlecht

Frage: Wer waren für Sie die wichtigsten Personen bei der Aufklärung über „sexuelle Dinge“? (Listenvorlage)



Basis: 14- bis 17-Jährige (2025: $n = 3.514$, 2019: $n = 3.556$) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent (Auswahl)
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 15: Quellen der Sexuaufklärung: Personen

Für Jugendliche sind Lehrkräfte und Eltern wichtige Ansprechpersonen der Sexuaufklärung. Sie haben im Vergleich zu 2019 an Bedeutung gewonnen. Dies zeigt sich sowohl für weibliche als auch männliche Befragte.

Bei weiblichen Jugendlichen spielt insbesondere die Mutter eine zentrale Rolle: Sie wird von 67 Prozent genannt (2019: 61 %). Der Vater wird wesentlich seltener angegeben, aber doppelt so häufig wie 2019 (2025: 12 % ggü. 2019: 6 %). Bei männlichen Jugendlichen verteilt es sich etwas gleichmäßiger auf die erwachsenen Ansprechpersonen. Auch hier ist ein deutlicher Zuwachs beider Elternteile im Vergleich zu 2019 erkennbar. Insbesondere der Vater ist als Ansprechperson wichtiger geworden und wird von knapp über der Hälfte (52 %) genannt (2019: 39 %). Auch die Mutter wird häufiger als noch 2019 genannt (2025: 40 % ggü. 2019: 30 %).

Lehrkräfte spielen als Ansprechpersonen für weibliche wie männliche Jugendliche eine vergleichbar wichtige Rolle und haben gegenüber 2019 deutlich an Bedeutung gewonnen (weiblich: +11 Prozentpunkte auf 45 %; männlich: +8 Prozentpunkte auf 45 %).

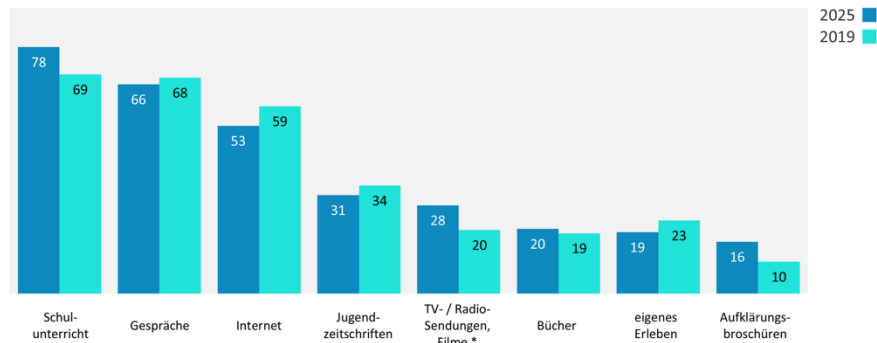
Gleichaltrige werden hingegen seltener als noch 2019 als genannt. Weitere Personen aus dem familiären, schulischen oder beruflichen Umfeld sowie Kontakte außerhalb des engeren sozialen Umfelds spielen insgesamt eine untergeordnete Rolle in der Sexuaufklärung Jugendlicher und werden zu jeweils maximal 15 Prozent genannt.

3.2 Quellen der Sexuaufklärung: Medien

Quellen der Sexuaufklärung: Medien

14- bis 17-Jährige im Trend

Frage: Woher stammen Ihre Kenntnisse über Sexualität, Fortpflanzung, Verhütung usw. überwiegend? (Listenvorlage)



Basis: 14- bis 17-Jährige (2025: $n = 3.514$, 2019: $n = 3.556$) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent (Auswahl) | * 2019: Zusammenfassung der Antwortmöglichkeiten Fernsehfilme/Radio/DVDs, Videokassetten
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2019, 2025

Abbildung 16: Quellen der Sexuaufklärung: Medien

Der Schulunterricht ist nach wie vor die wichtigste Quelle der Sexuaufklärung und hat in seiner Bedeutung gegenüber 2019 nochmal zugenommen. Während 2019 noch 69 Prozent der Jugendlichen den Schulunterricht als relevante Quelle der Sexuaufklärung nannten, ist der Anteil 2025 um 9 Prozentpunkte auf 78 Prozent angestiegen.

Das Internet als Aufklärungsinstanz hat hingegen erstmals seit der erstmaligen Erfassung 2003 etwas an Bedeutung verloren. 2019 gaben noch 59 Prozent der Jugendlichen das Internet als Informationsquelle an, 2025 sind es 53 Prozent. Auch Aufklärungsbroschüren spielen weiterhin eine Rolle. Im Jahr 2025 werden sie von 16 Prozent der Jugendlichen genutzt, ein Anstieg um 6 Prozentpunkte gegenüber 2019 (10 %). Auch Jugendzeitschriften sind für drei von zehn Jugendlichen relevant (2025: 31 % ggü. 2019: 34 %). 28 Prozent nennen TV-/Radio-Sendungen bzw. Filme als mediale Quelle der Aufklärung (ggü. 2019: 20 %).

3.3 Internetquellen der Sexuaufklärung

Internetquellen der Sexuaufklärung

14- bis 17-Jährige nach Geschlecht

Frage: Und welche dieser Quellen im Internet haben dabei eine Rolle gespielt?

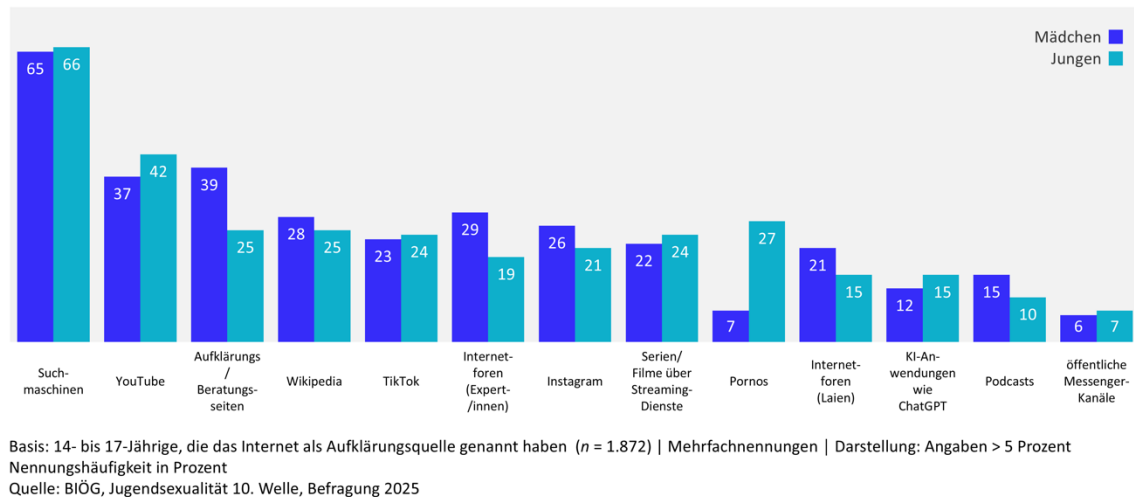


Abbildung 17: Internetquellen der Sexuaufklärung

Jugendliche, die das Internet als Informationsquelle für die Sexuaufklärung nutzen, greifen häufig auf Suchmaschinen wie Google zurück (66 %). Diese fungieren unter anderem als Brücke zu anderen Internetquellen. YouTube spielt für vier von zehn Jugendlichen (40 %) eine Rolle. Etwa ein Viertel (26 %) informiert sich über Wikipedia. Jeweils knapp ein Viertel stützt sein Wissen (auch) auf digitale Plattformen wie TikTok (24 %) oder Instagram (23 %). Neu in die Befragung aufgenommen wurde Künstliche Intelligenz. Sprachmodelle wie ChatGPT wurden zum Zeitpunkt der Erhebung zwar (noch) weniger konsultiert, spielen aber für 14 Prozent der Jugendlichen bereits eine Rolle.

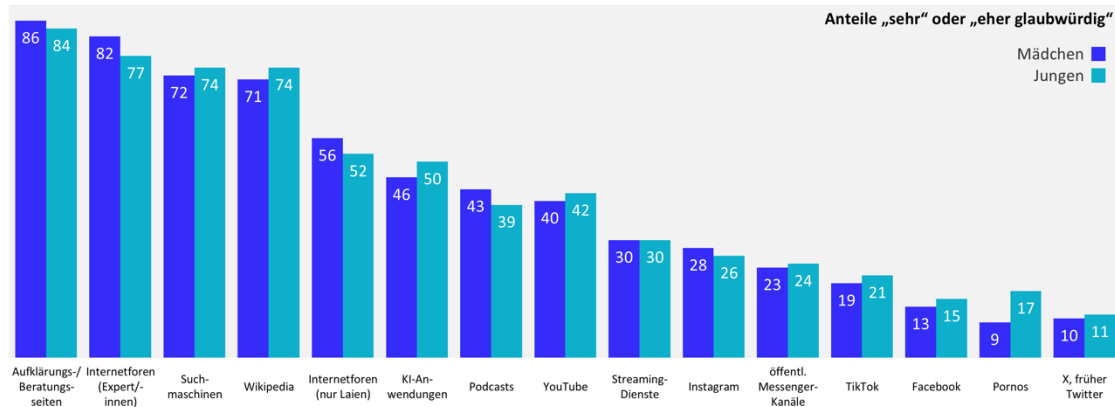
Deutliche Geschlechterunterschiede zeigen sich bei Aufklärungs- und Beratungsseiten, die häufiger von weiblicher Seite genutzt werden (Mädchen: 39 % ggü. Jungen: 25 %). Ähnlich ist es bei Internetforen, in denen Expertinnen und Experten Fragen beantworten (Mädchen: 29 % ggü. Jungen: 19 %). Die Nutzung von Pornos im Kontext der Sexuaufklärung wird hingegen sehr viel häufiger von männlichen Jugendlichen (27 %) berichtet als von weiblichen Jugendlichen (7 %).

3.4 Glaubwürdigkeit der jeweiligen Internetquellen

Glaubwürdigkeit der jeweiligen Internetquellen

14- bis 17-Jährige nach Geschlecht

Frage: Für wie glaubwürdig halten Sie die folgenden Informationsquellen, wenn es um Informationen über Sexualität geht?



Basis: 14- bis 17-Jährige (n = 3.514) | Darstellung: Anteilssumme "sehr / eher glaubwürdig" auf einer 5-stufigen Skala von „sehr glaubwürdig“ bis „sehr unglaubwürdig“ in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 18: Glaubwürdigkeit der jeweiligen Internetquellen

Alle befragten Jugendlichen wurden im Rahmen der Interviews gebeten, die Glaubwürdigkeit verschiedener Internetquellen im Kontext der Sexuaufklärung zu bewerten. Als besonders glaubwürdig gelten demnach Aufklärungs- und Beratungsseiten (85 % „eher“ oder „sehr glaubwürdig“), gefolgt von Internetforen unter Beteiligung von Expertinnen und Experten (79 %) sowie Suchmaschinen (73 %). Auch Wikipedia wird von einer deutlichen Mehrheit (72 %) der Jugendlichen als glaubwürdige Informationsquelle eingestuft. KI-Anwendungen wie ChatGPT hält etwa die Hälfte der Jugendlichen für glaubwürdig (48 %).

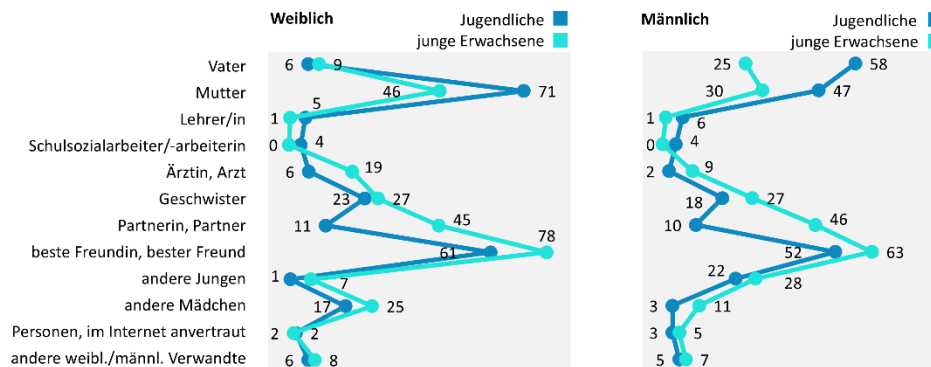
Informationen auf Plattformen wie Instagram (27 %), TikTok (20 %) oder X (ehemals Twitter; 11 %) gelten hingegen deutlich seltener als glaubwürdig. Ein Geschlechterunterschied zeigt sich bei der Glaubwürdigkeit von Pornos bei der Sexuaufklärung (Jungen: 17 %, Mädchen: 9 %).

3.5 Vertrauensperson für sexuelle Fragen

Vertrauensperson für sexuelle Fragen (Auswahl)

14- bis 25-Jährige nach Geschlecht und Alter

Frage: Haben Sie zurzeit jemanden, mit dem Sie offen über sexuelle Fragen sprechen können? Können Sie uns anhand dieser Liste sagen, wer das ist? (Listenvorlage)



Basis: 14- bis 25-Jährige, die eine Vertrauensperson für sexuelle Fragen haben (n = 5.055) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent (Auswahl)
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 19: Vertrauensperson für sexuelle Fragen (Auswahl)

Die deutliche Mehrheit der Jugendlichen (81 %) und der jungen Erwachsenen (90 %) gibt an, derzeit eine Vertrauensperson zu haben, mit der sie über sexuelle Fragen sprechen können.

Für mehr als die Hälfte der weiblichen Befragten (54 %), die eine Vertrauensperson nennen, sind dies die eigenen Eltern. Die Mutter spielt vor allem für Mädchen eine wichtige Rolle (71 %), häufiger als für junge Frauen (46 %). Rund drei Viertel (73 %) der weiblichen Befragten nennen die beste Freundin bzw. den besten Freund als wichtige Vertrauensperson. Junge Frauen (78 %) geben dies häufiger an als Mädchen (61 %). Der Partner bzw. die Partnerin werden von 45 Prozent der jungen Frauen genannt (Mädchen: 11 %). Häufige Vertrauenspersonen sind auch andere Mädchen (23 %) sowie die eigene Schwester (24 %). Personen aus dem professionellen Umfeld spielen insgesamt eine eher untergeordnete Rolle (18 %), wobei hauptsächlich Ärztinnen und Ärzte genannt werden (15 %).

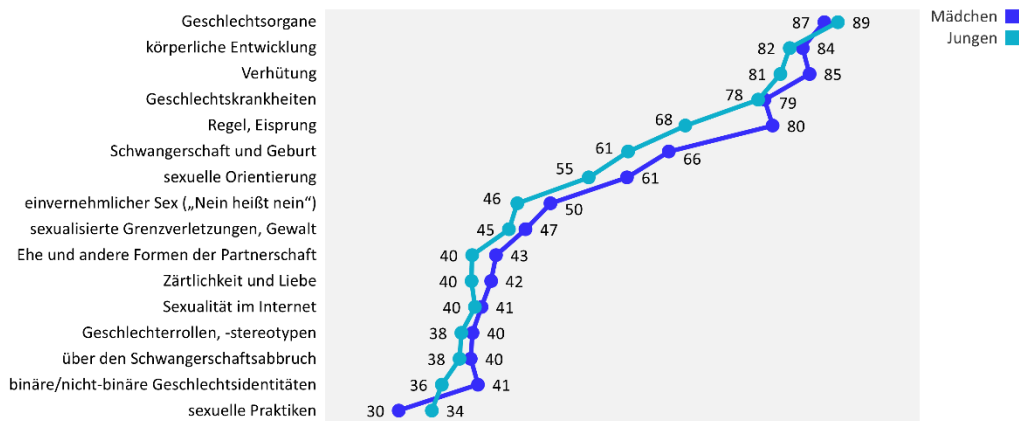
Bei den männlichen Befragten, die eine Vertrauensperson für sexuelle Fragen haben, nennen 45 Prozent die eigenen Eltern. Der Vater ist insbesondere für Jungen relevant (58 %), weniger für junge Männer (25 %). Der beste Freund bzw. die beste Freundin wird von 60 Prozent der männlichen Befragten genannt, vor allem von jungen Männern (63 % ggü. Jungen: 52 %). Auch die eigene Partnerin bzw. der eigene Partner spielt für junge Männer eine zentrale Rolle (46 % ggü. Jungen: 10 %). Auch andere Jungen (26 %) und der eigene Bruder (19 %) fungieren als Vertrauenspersonen. Wie auch bei den weiblichen Befragten werden Personen aus dem professionellen Umfeld seltener genannt (10 %).

3.6 Themen des Sexualkundeunterrichts

Themen des Sexualkundeunterrichts (Auswahl)

14- bis 17-Jährige nach Geschlecht

Frage: Markieren Sie bitte in der folgenden Liste die Themenbereiche, die im Sexualkunde-Unterricht behandelt wurden.



Basis: 14- bis 17-Jährige, wenn Sexualerziehung in der Schule bejaht (n = 3.240) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Anteile in Prozent (Auswahl)
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 20: Themen des Sexualkundeunterrichts (Auswahl)

Mehr als neun von zehn Jugendlichen (92 %) geben an, im Unterricht Sexualkunde- bzw. Sexualerziehungsthemen behandelt zu haben. Am häufigsten wurde das Thema Geschlechtsorgane aufgegriffen (88 %), gefolgt von der körperlichen und sexuellen Entwicklung im Jugendalter (83 %) sowie Fragen rund um Verhütung (83 %). Knapp acht von zehn Jugendlichen (79 %) wurden zudem über Geschlechtskrankheiten bzw. sexuell übertragbare Infektionen informiert.

Rund drei Viertel (74 %) der Jugendlichen geben an, dass im Sexualkundeunterricht der weibliche Zyklus (Regel, Eisprung, fruchtbare Tage) thematisiert wurde. Mädchen berichten häufiger davon als Jungen (80 % ggü. 68 %). Schwangerschaft und Geburt wurde bei 63 Prozent der Jugendlichen im Unterricht behandelt, der Schwangerschaftsabbruch bei knapp vier von zehn Jugendlichen (39 %).

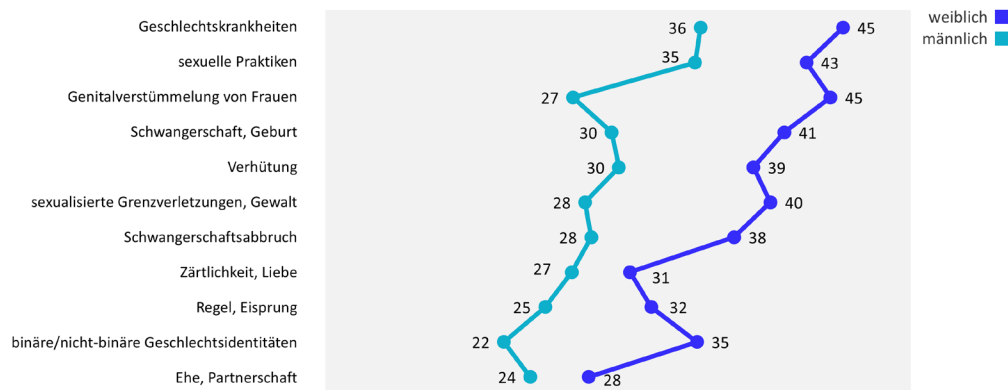
Sexuelle Orientierung war bei knapp sechs von zehn Jugendlichen (58 %) Thema, bei etwas mehr als einem Drittel (38 %) wurde auch über binäre und nicht-binäre Geschlechtsidentitäten gesprochen. Bei etwas weniger als der Hälfte der Jugendlichen waren auch einvernehmlicher Sex (48 %) sowie sexualisierte Grenzverletzungen (46 %) Themen des Sexualkundeunterrichts. Sexualität im Internet wurde bei 40 Prozent der Jugendlichen angesprochen. Seltener wurden Themen wie sexuelle Praktiken und Orgasmus (32 %) sowie Selbstbefriedigung (30 %) behandelt.

3.7 Informationsbedarfe bei sexuellen Themen

Informationsbedarfe bei sexuellen Themen (Auswahl)

14- bis 25-Jährige nach Geschlecht

Frage: Geben Sie zu jedem der folgenden Themenbereiche an, ob Sie insgesamt gerne mehr darüber wissen möchten – ob Sie genügend darüber wissen – oder ob Sie das Thema gar nicht interessiert.



Basis: 14- bis 25-Jährige (n = 5.855) | Darstellung: Anteile „ich möchte insgesamt gerne mehr darüber wissen“, ab 25 % Nennungshäufigkeit (nach Rangfolge Gesamt)
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 21: Informationsbedarfe bei sexuellen Themen (Auswahl)

Jugendliche und junge Erwachsene wurden auch danach gefragt, zu welchen Themen rund um Sexualität und Verhütung sie sich zusätzliche Informationen wünschen. Über alle Themen hinweg äußern weibliche Personen häufiger einen Informationsbedarf als männliche Personen.

Der größte Informationsbedarf zeigt sich beim Thema Geschlechtskrankheiten bzw. sexuell übertragbaren Infektionen: Vier von zehn Befragten (40 %) möchten hierzu mehr wissen. Ähnlich hoch ist das Interesse an dem Thema sexuelle Praktiken und Orgasmus (39 %), wobei Jugendliche dies deutlich häufiger angeben als junge Erwachsene (51 % ggü. 34 %).

Mehr als ein Drittel der Befragten äußert zudem Informationsbedarf beim Thema Genitalverstümmelung bei Frauen (36 %). Insbesondere weibliche Befragte nennen diesen Wunsch (45 % ggü. männliche Befragte: 27 %).

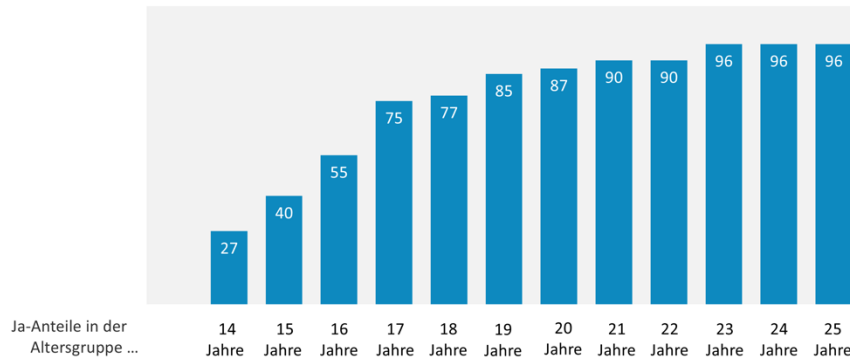
Jeweils 35 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen wünschen sich mehr Informationen zu Schwangerschaft und Geburt sowie zu Verhütung. Rund ein Drittel nennt zudem Informationsbedarfe bei den Themen sexualisierte Gewalt (34 %) und Schwangerschaftsabbruch (33 %).

3.8 Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis

Erstbesuch in einer gynäkologischen Praxis

Mädchen/junge Frauen nach Altersjahren

Frage: Wie alt waren Sie, als Sie zum ersten Mal überhaupt selbst bei einem Frauenarzt/einer Frauenärztin waren?



Basis: 14- bis 25-jährige Mädchen/junge Frauen (n = 3.556) | Darstellung: Besuchs-Anteile in Prozent [aus den Altersangaben inkl. „weiß nicht mehr wie alt“ errechnet]
 Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 22: Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis

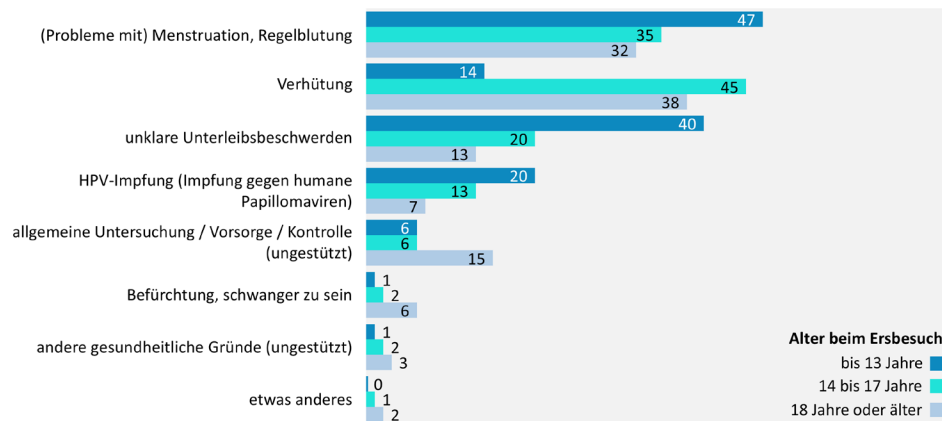
Im Alter von 14 Jahren geben knapp drei von zehn Mädchen an, mindestens einmal bei einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt gewesen zu sein (27 %). Mit zunehmendem Alter steigt dieser Anteil sukzessive an: Unter den 16-jährigen Mädchen haben mehr als die Hälfte (55 %) eine gynäkologische Praxis besucht, bei den 17-Jährigen sind es rund drei Viertel (75 %). Ab einem Alter von 21 Jahren berichten jeweils mindestens neun von zehn jungen Frauen, schon einmal eine gynäkologische Praxis aufgesucht zu haben (90 % bis 96 %).

3.9 Anlass für den Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis

Anlass für den Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis

Mädchen/junge Frauen nach Alter beim Erstbesuch

Frage: Was war der Anlass für diesen ersten Besuch beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin?



14- bis 25-jährige weibliche Befragte, die von einem Besuch beim Frauenarzt / bei der Frauenärztin berichten ($n = 2.426$) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 23: Anlass für den Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis

Die Menstruation bzw. Probleme im Zusammenhang mit der Menstruation sind der am häufigsten genannte Anlass für den Erstbesuch in einer gynäkologischen Praxis (38 %). Besonders häufig wird dies von Mädchen angegeben, die beim Erstbesuch höchstens 13 Jahre alt waren (47 %).

Auch das Thema Verhütung spielt eine wichtige Rolle: Insgesamt geben 35 Prozent der weiblichen Befragten an, aus diesem Grund erstmals einen Frauenarzt bzw. eine Frauenärztin aufgesucht zu haben. Dies ist insbesondere relevant für Befragte, die beim Erstbesuch 14 Jahre oder älter waren (14–17 Jahre: 45 %; 18 Jahre oder älter: 38 %).

Knapp ein Viertel der weiblichen Befragten (24 %) nennt unklare Unterleibsschmerzen als Grund für den Erstbesuch, weitere 14 Prozent geben die HPV-Impfung an. Beide Gründe sind eher bei einem Besuch in jüngerem Alter relevant: Während 40 Prozent der Befragten mit einem Erstbesuch bis zum Alter von 13 Jahren unklare Unterleibsschmerzen als Anlass nennen, liegt der Anteil bei den 14- bis 17-Jährigen bei 20 Prozent und bei denjenigen, die beim Erstbesuch volljährig waren, bei 13 Prozent. Auch die HPV-Impfung wird eher in jüngeren Jahren angegeben: 20 Prozent der Befragten mit einem Erstbesuch im Alter von bis 13 Jahren führen sie an, gegenüber 13 Prozent bei den 14- bis 17-Jährigen und 7 Prozent bei den (über) 18-Jährigen.

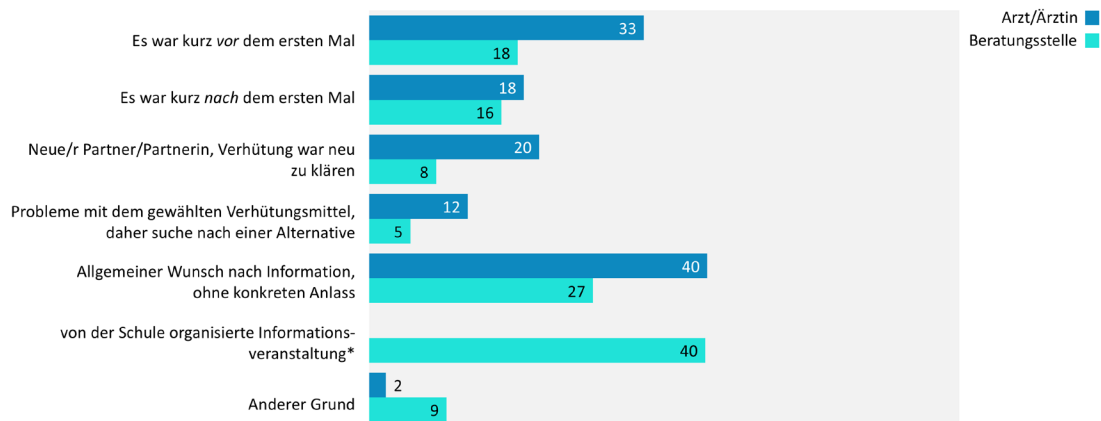
Vergleichsweise selten waren eine allgemeine Kontrolluntersuchung (8 %), die Befürchtung, schwanger zu sein (2 %), oder andere gesundheitliche Gründe (2 %) Anlass für den Erstbesuch.

3.10 Verhütungsberatung in einer ärztlichen Praxis/Beratungsstelle

Anlass der Verhütungsberatung in einer ärztlichen Praxis/Beratungsstelle

Befragte mit Verhütungsberatung in einer ärztlichen Praxis/Beratungsstelle

Frage: Was war der konkrete Anlass, sich über Verhütung beraten zu lassen?



Basis: 14- bis 25-jährige Befragte, die einen Arztbesuch // Beratungsstellenbesuch zur Verhütungsberatung bejahen ($n = 1.653$, $n = 333$) | Mehrfachnennungen | Darstellung: Angaben in Prozent | *nur Personen, die eine Beratungsstelle besuchten
Quelle: BIÖG, Jugendsexualität 10. Welle, Befragung 2025

Abbildung 24: Anlass der Verhütungsberatung in einer ärztlichen Praxis/Beratungsstelle

Insgesamt geben 30 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen an, eine ärztliche Verhütungsberatung in Anspruch genommen zu haben. 8 Prozent der Befragten haben sich zu diesem Thema an eine Beratungsstelle gewandt. Mehr als ein Drittel (37 %) der Jugendlichen gibt außerdem an, dass sie in der Schule schon einmal Besuch von einer Fachkraft aus einer Beratungsstelle hatten, die Projekte oder einzelne Stunden zu Verhütung und Sexualaufklärung durchgeführt hat.

Personen, die eine ärztliche Verhütungsberatung nutzen, begründen dies am häufigsten durch einen allgemeinen Wunsch nach Informationen ohne konkreten Anlass (40 %). Rund ein Drittel (33 %) nimmt die ärztliche Beratung kurz vor dem ersten Sex in Anspruch, 18 Prozent kurz danach. Ein Fünftel (20 %) sucht eine ärztliche Praxis auf, um Fragen der Verhütung wegen einer neuen Partnerschaft zu klären, und 12 Prozent aufgrund von Problemen mit der derzeit verwendeten Verhütungsmethode.

Ein Besuch in einer Beratungsstelle erfolgt am häufigsten im Rahmen einer von der Schule organisierten Informationsveranstaltung (40 %). Ähnlich wie bei der ärztlichen Verhütungsberatung wird auch der Besuch in einer Beratungsstelle vor allem zur allgemeinen Information (27 %) sowie kurz vor (18 %) bzw. kurz nach dem ersten Sex (16 %) in Anspruch genommen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gegengeschlechtliche Erfahrung mit Küssen.....	6
Abbildung 2: Gleichgeschlechtliche Erfahrung mit Küssen/Streicheln	7
Abbildung 3: Gegengeschlechtliche Erfahrung mit Sex	8
Abbildung 4: Gleichgeschlechtliche Erfahrung über Küssen/Streicheln hinaus	9
Abbildung 5: Angemessenheit des Zeitpunkts des ersten Sex.....	10
Abbildung 6: Bekanntheit mit dem Partner / der Partnerin beim ersten Sex.....	11
Abbildung 7: Erleben des ersten Sex.....	12
Abbildung 8: Gründe für keinen engeren Kontakt	13
Abbildung 9: Selbstbefriedigung	14
Abbildung 10: Verhütung mit zunehmender Erfahrung im Trend	16
Abbildung 11: Verhütung mit zunehmender Erfahrung nach Alter	17
Abbildung 12: Einstellungen zu hormoneller Verhütung.....	18
Abbildung 13: Kommunikation in Partnerschaften über Verhütung und STI.....	19
Abbildung 14: Anwendung der Notfallverhütung „Pille danach“	20
Abbildung 15: Quellen der Sexualaufklärung: Personen	22
Abbildung 16: Quellen der Sexualaufklärung: Medien	23
Abbildung 17: Internetquellen der Sexualaufklärung	24
Abbildung 18: Glaubwürdigkeit der jeweiligen Internetquellen.....	25
Abbildung 19: Vertrauensperson für sexuelle Fragen (Auswahl).....	26
Abbildung 20: Themen des Sexualekundeunterrichts (Auswahl)	27
Abbildung 21: Informationsbedarfe bei sexuellen Themen (Auswahl).....	28
Abbildung 22: Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis	29
Abbildung 23: Anlass für den Erstbesuch einer gynäkologischen Praxis	30
Abbildung 24: Anlass der Verhütungsberatung in einer ärztlichen Praxis/Beratungsstelle	31

Informationen zur Studie

Jugendsexualität 10. Welle



Mehr Informationen zur Studie lesen

<https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsprojekt/jugendsexualitaet-10te-welle/>

Folien: Grafiken zum Download

Zentrale Ergebnisse visuell aufbereitet – ideal für Praxis, Workshops und Fortbildungen



QR-Code scannen und sofort loslegen

<https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/folien-jugendsexualitaet-10te-welle>

FAQ: Antworten auf häufig gestellte Fragen

Methodik, Hintergrund und Einordnung kurz erklärt



Die wichtigsten Antworten auf Fragen zur Studie hier lesen

<https://www.sexualaufklaerung.de/faq-jugendsexualitaet-10te-welle>

Bisherige Veröffentlichungen

Scharmanski, S., & Dinger, L. (2026). Sexual- und Verhütungsverhalten Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Aktuelle Ergebnisse der repräsentativen Wiederholungsbefragung Jugendsexualität. *Bundesgesundheitsblatt*, 4, S. 391–399.

<https://doi.org/10.1007/s00103-026-04203-z>

Dinger, L., Schäfer-Pels, A., & Scharmanski, S. (2026). Sexualisierte Gewalterfahrungen, Bystander-Perspektiven und Disclosure junger Menschen. Ergebnisse aus der 10. Welle der Jugendsexualitätsstudie. *Bundesgesundheitsblatt*, 4, S. 434–443.

<https://doi.org/10.1007/s00103-026-04212-y>

Scharmanski, S., & Dinger, L. (2025). Die Bystander-Perspektive bei sexualisierter Gewalt in der Jugendsexualitätsstudie. *FORUM Sexualaufklärung und Familienplanung: Informationsdienst des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)*, 1, S. 134–136.

https://doi.org/10.17623/BIOEG_SRH:forum_2025-1_juse-bystander

... weitere Ergebnisse folgen.



Weitere Forschung

EMSA: Erstes Mal, Menstruation und Schwangerschaftsabbruch als Themen der sexuellen und reproduktiven Online-Gesundheitskommunikation

Die Studie untersucht, wie über das Erste Mal, Menstruation und Schwangerschaftsabbruch in Sozialen Medien kommuniziert wird.

Projektleitung: Prof. Dr. Nicola Döring, TU Ilmenau

Projektlaufzeit: 2023 – 2026



Mehr Infos zum Projekt hier lesen

<https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsprojekt/emsa/>

Verhütung in Sozialen Medien

Die Studie untersucht, wie Verhütung auf YouTube, TikTok und Instagram dargestellt und diskutiert wird.

Projektleitung: Prof. Dr. Nicola Döring, TU Ilmenau

Projektlaufzeit: Juni 2021 – Januar 2023



Mehr Infos zum Projekt hier lesen

<https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsprojekt/verhuetung-in-sozialen-medien-eine-kommunikationswissenschaftliche-analyse/>

JuSeQs: Jugendsexualität und Sexualaufklärung von LSBTIQ* Personen

Die Studie untersucht, wie jugendliche LSBTIQ*-Personen Sexualaufklärung erleben und welche Informationsbedarfe sie haben.

Projektleitung: Prof.Dr. Maika Böhm, Hochschule Merseburg

Projektlaufzeit: Oktober 2024 – Dezember 2026



Mehr Infos zum Projekt hier lesen

<https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsprojekt/sexualaufklaerung-lsbtiq/>

Jugendsexualität im Kontext von Taubheit/Schwerhörigkeit

Die Studie untersucht, wie junge taube und schwerhörige Menschen Sexualaufklärung erleben.

Projektleitung: Dr. Katharina Urbann und Prof. Dr. Claudia Becker, Humboldt-Universität zu Berlin

Projektlaufzeit: November 2023 – August 2025



Mehr Infos zum Projekt hier lesen

<https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsprojekt/jugendsexualitaet-im-kontext-von-taubheit-schwerhoerigkeit/>



Informiert bleiben

sexualaufklaerung.de

Das Fachportal bündelt Studien, Publikationen, Materialien und aktuelle Informationen des BIÖG zur sexuellen und reproduktiven Gesundheit. Es ist der zentrale Einstiegspunkt für weiterführende Informationen.



Das Fachportal entdecken
<https://www.sexualaufklaerung.de>

Flyer zur Jugendsexualität 10. Welle

Der Flyer bietet einen kompakten Überblick über die 10. Welle der Wiederholungsbefragung Jugendsexualität und dient als Wegweiser zu den begleitenden Veröffentlichungen. Er eignet sich als Orientierungshilfe für den schnellen Einstieg sowie für Veranstaltungen, Fortbildungen und die Praxis.



Flyer downloaden und teilen
<https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/materialien-und-informationen-zur-jugendsexualitaet-10-welle>



Newsletter

Die Newsletter des BIÖG informieren regelmäßig über neue Studien, Publikationen, Materialien, Veranstaltungen und weitere Angebote. Je nach Themengebiet stehen verschiedene Newsletter zur Auswahl.



Newsletter abonnieren
<https://www.sexualaufklaerung.de/ueber-das-portal/service-und-kontakt/newsletter-bestellen/>

WhatsApp-Kanal Sex 'n' Facts

Der WhatsApp-Kanal informiert zeitnah über neue Studien, Publikationen, Materialien und weitere Angebote des BIÖG. Er eignet sich für alle, die aktuelle Informationen direkt auf ihr Smartphone erhalten möchten.



QR-Code scannen und dem Kanal folgen
<https://www.whatsapp.com/channel/0029Vb6Z38yATRSwsIHVAR13>



Impressum

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Kommissarische Leitung: Dr. Johannes Nießen

Maarweg 149–161

50825 Köln

Tel.: 0221 8992-0

www.bioeg.de www.sexualaufklaerung.de

Autorinnen

Luise Dinger, BIÖG

Dr. Sara Scharmanski, BIÖG

Version

PDF-Version 1.0

online veröffentlicht Juli 2026

Zitierweise

Dinger, L., & Scharmanski, S. (2026). *Jugendsexualität 10. Welle. Erste sexuelle Erfahrungen, Verhütung, Sexualaufklärung. BIÖG-Short-Report*. Köln: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

https://doi.org/10.17623/bioeg_srh_sr_juse10_sexu-erfahrungen

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Publikation wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger oder Dritte bestimmt.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Wiederholungsbefragung

**JUGEND
SEXUALITÄT**

Seit 1980: Kontinuierliche Untersuchung
und Dokumentation der Einstellungen und
Verhaltensweisen von Jugendlichen zu
Sexualität, Verhütung und Aufklärung.
Die Erhebung in 2025 zeigt, was sie aktuell
denken, wie sie fühlen und handeln – und
wie sich alles verändert.