

## Pressemitteilung

Seite 1 von 4

**Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit**

Pressestelle  
Maarweg 149-161  
50825 Köln

Tel. +49 (0)221 8992-332

[pressestelle@bioeg.de](mailto:pressestelle@bioeg.de)  
[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)

**SPERRFRIST: Donnerstag, 22.01.2026, 11.00 Uhr**

### **Erste sexuelle Erfahrungen: Jugendliche warten länger und verhüten sicher**

**Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit stellt aktuelle Daten zur Studie Jugendsexualität vor**

*Köln, 22. Januar 2026.* Jugendliche werden immer später sexuell aktiv – zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle Jugendsexualitätsstudie des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Während junge Menschen bei der letzten Erhebung 2019 bereits mit 17 Jahren mehrheitlich sexuell aktiv waren, zeigt die aktuelle Befragung, dass sie sich inzwischen mehr Zeit lassen. Heute haben die meisten mit 19 Jahren ihr erstes Mal erlebt. Auch beim ersten Kuss lassen sich die Befragten mehr Zeit. Zudem zeigt die Studie mit mehr als 5.800 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25 Jahren: Meist haben junge Menschen ihren ersten Sex in einer festen Beziehung und verhüten sicher und zuverlässig. In knapp neun von zehn Beziehungen sprechen junge Menschen selbstverständlich über Verhütung und ein Großteil (67 %) thematisiert auch den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

**Mechthild Paul, Abteilungsleiterin Sexualaufklärung, Verhütung, Familienplanung und stellvertretende Leiterin des BIÖG:** „Die Ergebnisse zeigen deutlich: Junge Menschen lassen sich heute generell mehr Zeit und treffen bewusste Entscheidungen, wenn es um Sexualität geht. Sie warten auf den für sie richtigen Moment, sprechen offen über Verhütung und schützen sich zuverlässig. Das ist kein Zufall, sondern das Ergebnis kontinuierlicher und faktenbasierter Aufklärung – in der Schule, im Elternhaus, in Beratungsstellen, in ärztlichen Praxen und durch unsere Angebote. Der gesetzliche Auftrag des BIÖG hat sich bewährt: Gemeinsam mit Ländern und Verbänden entwickeln wir Konzepte zur Sexualaufklärung und stellen verlässliche, kostenfreie Informationen zur Verhütung bereit. Umfassende Sexualaufklärung trägt dazu bei, dass Jugendliche und junge Erwachsene verantwortungsvoll, selbstbestimmt und gesundheitsbewusst mit Partnerschaft, Sexualität und Verhütung umgehen.“

#### **Die Ergebnisse im Überblick:**

- **Der erste Sex findet geplant und in Partnerschaft statt:** Beim ersten Sex ist die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit dem Partner bzw. der

Partnerin in einer festen Beziehung (weiblich: 65 %, männlich: 53 %) oder gut bekannt (weiblich: 25 %, männlich: 31 %). Der erste Sex findet für die Befragten mehrheitlich „gerade zum richtigen Zeitpunkt“ statt (2025: 65 %, 2019: 65 %).

- **Der erste Sex verschiebt sich weiter nach hinten:** Aktuell haben 18 Prozent der 14-17-Jährigen ihren ersten Sex erlebt, im Gegensatz zu 28 Prozent in 2019. Insbesondere bei Jugendlichen im Alter von 17 bis 20 ist ein deutlicher Rückgang des Anteils derjenigen zu verzeichnen, die Erfahrungen mit Sex gemacht haben. So haben 2019 61 Prozent der 17-Jährigen Sex gehabt, 2025 sind es 40 Prozent.
- **Auch das Küssen erfolgt später:** 2019 gaben noch 53 Prozent der 14-Jährigen an, Erfahrungen mit Küssen gemacht zu haben; 2025 ist dieser Anteil deutlich auf 33 Prozent gesunken. Unter den 15-Jährigen hat rund die Hälfte (51 %) den ersten Kuss erlebt (2019: 70 %). Mit zunehmendem Alter verringern sich die Abweichungen zu 2019, dennoch liegen die aktuellen Werte in sämtlichen Altersjahren zwischen zwei und 20 Prozentpunkten unter den Vergleichswerten von 2019.
- **„Der Richtige“ bzw. „die Richtige“ fehlt:** Unter den Jugendlichen, die noch keine sexuellen Kontakte hatten, gibt die Hälfte an, dass bislang die passende Partnerin bzw. der passende Partner gefehlt habe (51 %). 37 Prozent halten sich für „zu schüchtern“ und 41 Prozent für „zu jung“.
- **Sicheres und zuverlässiges Verhütungsverhalten:** Aktuell geben lediglich sechs Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen an, beim ersten Sex nicht verhütet zu haben (4 % der weiblichen Befragten, 8 % der männlichen Befragten).
- **Bedeutung von Pille und Kondom:** Beim ersten Sex greifen Jugendliche (76 %) überwiegend zum Kondom (2019: 77 %). Die Pille wird deutlich seltener verwendet (2025: 34 %, 2019: 30 %). Mit zunehmender sexueller Erfahrung gewinnt aber die Pille an Bedeutung: 50 Prozent der mehrfach sexuell erfahrenen Jugendlichen (2019: 53 %) und 48 Prozent der jungen Erwachsenen (2019: 59 %) verwenden sie aktuell. Die Spirale nutzen aktuell sechs Prozent der Befragten.
- **Schulunterricht ist nach wie vor die wichtigste Quelle der Sexualaufklärung für Jugendliche:** 78 Prozent der Jugendlichen geben an, in der Schule Wissen über Sexualität und Verhütung erhalten zu haben (2019: 69 %). Als Ansprechpersonen gewinnen Lehrkräfte (2025: 45 %, 2019: 36 %) sowie Eltern (2025: 64 %, 2019: 56 %) weiter an Bedeutung, anders als Gleichaltrige (2025: 54 %, 2019: 65 %).
- **Internet hat in der Sexualaufklärung leicht an Bedeutung verloren:** 53 Prozent der Jugendlichen nutzen das Internet als Informationsquelle bei Fragen rund um Verhütung und Sexualität (2019: 59 %), wobei Suchmaschinen am häufigsten zum

Einsatz kommen (66 %). Aufklärungs- und Beratungsseiten spielen besonders für Mädchen eine Rolle (39 %, Jungen: 25 %). Bei Sozialen Medien nennen 40 Prozent YouTube, 24 Prozent TikTok und 23 Prozent Instagram. Junge Menschen bewerten Aufklärungs- und Beratungsseiten (85 %) als besonders vertrauenswürdig. Weniger Vertrauen besteht gegenüber KI-generierten Inhalten (48 %) sowie Sozialen Medien (YouTube: 41 %, Instagram: 27 %, TikTok: 20 %).

**Informationen zur Studie:**

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) führt regelmäßig die repräsentative Wiederholungsbefragung „Jugendsexualität“ durch. Die aktuelle Studie ist die zehnte Befragungswelle und schließt methodisch an die Vorgängerstudien von 1980 bis 2019 an. Datengrundlage sind 5.855 bundesweit geführte Interviews. Der Erhebungszeitraum lag zwischen Februar und Juli 2025. Befragt wurden 3.514 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren und 2.341 junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren. Untersucht wurden unter anderem Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf Sexualität, Verhütung und Sexualaufklärung. 5.313 Jugendliche und junge Erwachsene gaben an, (vorwiegend) heterosexuell orientiert zu sein. 418 Befragte gaben eine (vorwiegende) homosexuelle oder bisexuelle Orientierung an, während 124 eine andere sexuelle Orientierung nannten oder keine Angabe machten. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit führt die Studie gemäß seinem gesetzlichen Auftrag zur Prävention von Schwangerschaftskonflikten durch. In den nächsten Monaten folgen weitere vertiefende Auswertungen zu Themen wie sexualisierte Gewalterfahrungen, sexuelle Orientierung, der Besuch von Beratungsstellen bzw. gynäkologischen Praxen und dem soziokulturellen Einfluss u.a. auf Sexual-, Verhütungs- und Informationsverhalten.

**Presse-Kit mit Grafiken und weiteren Informationen:**

<https://transfer.bzga.de/index.php/s/0o3JYwQPyTWDW7o>

(Passwort: Bundesinstitut\_2026)

**Weitere Informationen zum Thema:**

Über Themen der sexuellen Bildung informiert das BIÖG auf den Onlineportalen und [www.loveline.de](http://www.loveline.de), [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de) sowie über einen Newsletter ([www.sexualaufklaerung.de/ueber-das-portal/service-und-kontakt/newsletter-bestellen](http://www.sexualaufklaerung.de/ueber-das-portal/service-und-kontakt/newsletter-bestellen)) und einen WhatsApp-Kanal ([www.whatsapp.com/channel/0029Vb6Z38yATRSwsIHVAR13](https://www.whatsapp.com/channel/0029Vb6Z38yATRSwsIHVAR13)).

**Bestellung der kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:**

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de>

E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)

**Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit in den Sozialen Medien:**

Instagram: [www.instagram.com/bioeg/](https://www.instagram.com/bioeg/)

LinkedIn: [www.linkedin.com/company/bioeg/](https://www.linkedin.com/company/bioeg/)

Facebook: [www.facebook.com/bioeg.de/](https://www.facebook.com/bioeg.de/)

Mastodon: [social.bund.de/@bioeg](https://social.bund.de/@bioeg)

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.