



Das erste Mal: Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt?

Viele Eltern sagen: Früher war alles anders.
Aber stimmt das wirklich? Ein sachlicher Blick auf
Jugend, Sexualität, Druck, Vertrauen und die Frage,
worauf es wirklich ankommt.



Der 18. Geburtstag macht niemanden über
Nacht bereit für Intimität. Gleichzeitig ist auch
15 oder 16 nicht automatisch zu früh oder zu spät.
Entscheidend ist nicht nur das Alter, sondern
Reife, Freiwilligkeit, Sicherheit und Respekt.

“

**Es gibt kein Alter,
in dem man Sex
gehabt haben muss.**



Vertrauen



Sicherheit



Respekt



Verständnis



Worum es in diesem Artikel geht



- War früher wirklich
alles anders?



- Haben Jugendliche heute
früher oder später ihr
erstes Mal?



- Warum Gespräche in
der Familie so wichtig sind



- Woran man erkennt, ob
ein junger Mensch wirklich
bereit ist



War früher wirklich alles anders?

Viele Erwachsene erinnern sich so, als hätten Jugendliche früher grundsätzlich länger gewartet. Doch der Blick auf Studien zeigt ein differenzierteres Bild.



Ein weitverbreiteter Eindruck

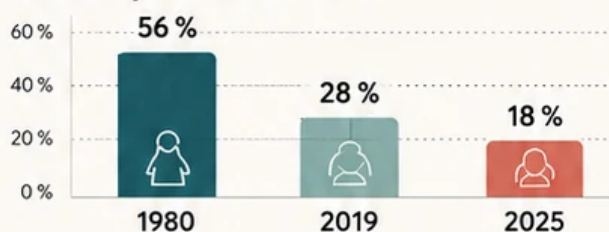
Wenn Eltern sagen: Früher war alles anders, meinen sie oft nicht nur Sexualität, sondern auch Werte, Tempo und gesellschaftliche Erwartungen. Tatsächlich hatten Jugendliche auch früher schon vor dem 18. Geburtstag erste sexuelle Erfahrungen. Der Unterschied lag oft eher darin, dass in den Familien viel weniger offen darüber gesprochen wurde.



Was Studien zeigen

Historische Erhebungen belegen: Das erste Mal war auch in früheren Jahrzehnten häufig ein Thema im Teenageralter. Gleichzeitig zeigt die aktuelle Forschung, dass viele Jugendliche heute sogar später beginnen als noch vor einigen Jahren.

Trend: später statt früher



Anteil der 14- bis 17-Jährigen, die ihr erstes Mal erlebt haben (gerundete Werte).



Zahlen im Überblick



1980: Mit 17 Jahren hatten etwa 56 % der Mädchen und 38 % der Jungen bereits Geschlechtsverkehr erlebt.



2019: Unter den 14- bis 17-Jährigen hatten rund 28 % ihr erstes Mal erlebt.



2025: Unter den 14- bis 17-Jährigen waren es rund 18 %.



Fazit: Jugendliche beginnen heute im Durchschnitt nicht früher, sondern eher später.

Früher / Heute

Früher	Heute
Weniger offene Gespräche	Mehr Informationen verfügbar
Mehr Tabus im Elternhaus	Mehr Sichtbarkeit in Medien
Weniger öffentliche Aufklärung	Mehr Möglichkeiten für offene Gespräche

“Früher wurde nicht unbedingt später Sex gehabt. Es wurde nur weniger darüber gesprochen.“





Warum Gespräche in der Familie so wichtig sind

Jugendliche brauchen keine Vorträge, sondern Vertrauen. Offene Gespräche senken Druck und helfen dabei, Grenzen, Schutz und Selbstbestimmung besser zu verstehen.



1 Das Schweigen schützt nicht

Viele Eltern sprechen ungern über das Thema Sexualität, weil es ihnen peinlich ist oder weil sie ihre Kinder schützen möchten. Doch Schweigen verhindert Sexualität nicht. Es verhindert oft nur, dass Jugendliche mit Fragen, Unsicherheiten oder Problemen zu ihren Eltern kommen.

“

Jugendliche brauchen Erwachsene, die ansprechbar sind, nicht perfekt.

2 Worüber Eltern sprechen können



Über Gefühle und Beziehungen



Über Grenzen und Einverständnis



Über Verhütung und Schutz



Über Druck durch Freunde oder soziale Medien



Über das Recht, jederzeit Nein zu sagen

3 Was Jugendliche hören sollten



Du musst niemandem etwas beweisen.



Du darfst warten.



Du darfst Nein sagen.



Du darfst deine Meinung ändern.



Wenn etwas ist, kannst du zu uns kommen.

4 Dos & Don'ts



Hilfreich

- ruhig zuhören
- offene Fragen stellen
- ohne Scham informieren
- Privatsphäre respektieren



Weniger hilfreich

- Druck machen
- moralisieren
- beschämen
- alles kontrollieren wollen



Woran man erkennt, ob ein junger Mensch bereit ist

Nicht das Datum im Ausweis entscheidet, sondern Freiwilligkeit, Sicherheit, Respekt und die Möglichkeit, die eigene Entscheidung jederzeit zu ändern.



Fragen, die wichtiger sind als das Alter

- ✓ Möchte ich das wirklich selbst?
- ✓ Fühle ich mich mit dieser Person sicher?
- ✓ Kann ich jederzeit Nein sagen?
- ✓ Wird mein Nein respektiert?
- ✓ Können wir über Verhütung sprechen?
- ✓ Tue ich es nicht aus Druck oder Angst?



Mythos oder Wahrheit?

- ✗ **Mythos:** Mit 18 ist man automatisch bereit.
- ✓ **Wahrheit:** Reife hängt nicht allein vom Alter ab.
- ✗ **Mythos:** Alle haben mit 15 oder 16 schon Sex.
- ✓ **Wahrheit:** Viele Jugendliche warten länger.
- ✗ **Mythos:** Verbote lösen das Problem.
- ✓ **Wahrheit:** Vertrauen hilft mehr als Schweigen.



Nicht bereit? Dann ist Warten völlig in Ordnung

Wer diese Fragen nicht mit gutem Gefühl beantworten kann, sollte sich Zeit lassen. Das ist keine Unsicherheit, sondern Selbstbestimmung.



Vielleicht sollten Eltern anders fragen

- Fühlst du dich in deiner Beziehung wohl?
- Kannst du Nein sagen, wenn du etwas nicht möchtest?
- Weißt du, wie du dich schützen kannst?
- Kannst du mit mir reden, wenn etwas passiert?



Schutz



Respekt



Vertrauen



Zusammenhalt



Das Wichtigste ist nicht das Alter,
sondern Selbstbestimmung, Schutz und Vertrauen.