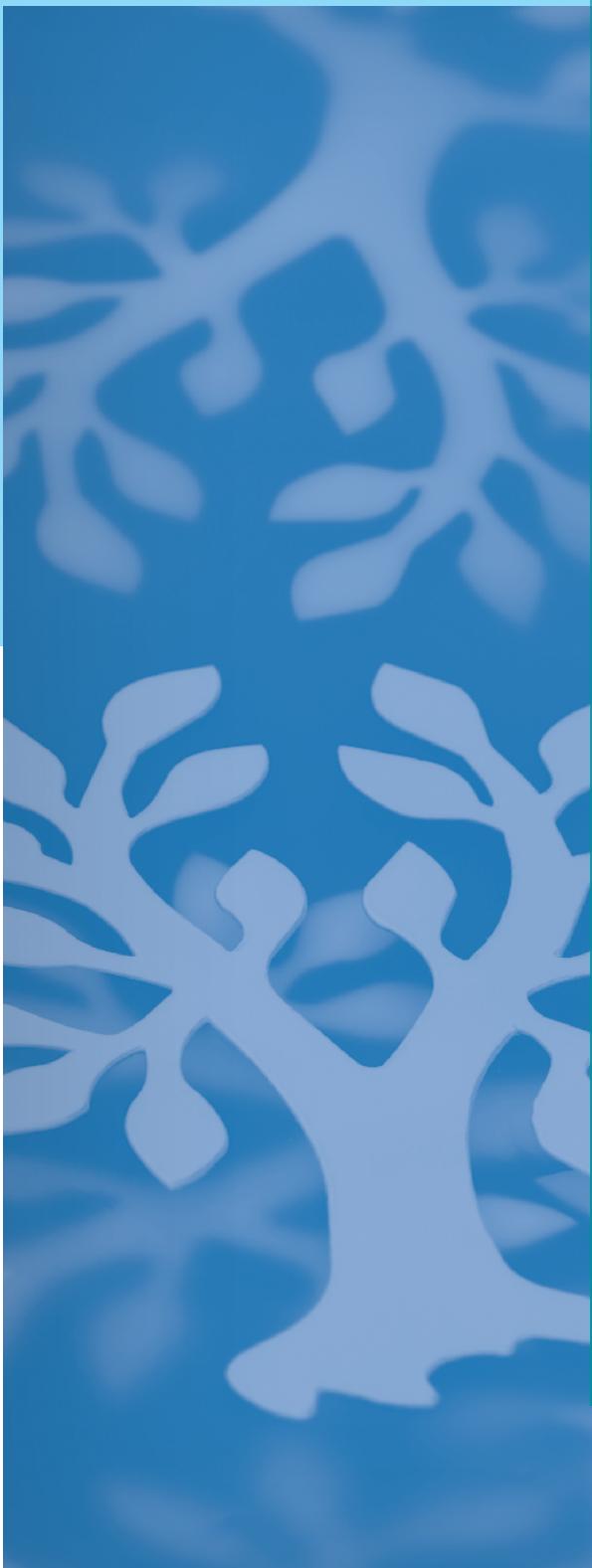


Persönliche PDF-Datei für Döring N, Shevtsova A, Schumann-Doermer C.

Mit den besten Grüßen von Thieme



www.thieme.de

Das erste Mal Sex: Definitionen, Theorien, Befunde

**Zeitschrift für
Sexualforschung**

2025

208–222

10.1055/a-2725-1092

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2025. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Zeitschrift für Sexualforschung* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 0932-8114



Thieme

Das erste Mal Sex: Definitionen, Theorien, Befunde

The Sexual Debut: Definitions, Theories, Findings

Autorinnen

Nicola Döring¹, Anastasiia Shevtsova¹, Claudia Schumann-Doermer²

Institute

1 Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft,
Technische Universität Ilmenau

2 Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ärztliche
Psychotherapeutin, Northeim

Schlüsselwörter

Erster Geschlechtsverkehr; Forschungsüberblick; Jugendsexualität; Jungfräulichkeit; sexuelles Debüt

Keywords

first intercourse; research review; sexual debut; virginity; youth sexuality

Bibliografie

Z Sexualforsch 2025; 38: 208–222

DOI 10.1055/a-2725-1092

ISSN 0932-8114

© 2025. Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Nicola Döring

Technische Universität Ilmenau

Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft

Ehrenbergstraße 29

98693 Ilmenau

Deutschland

nicola.doering@tu-ilmenau.de

ZUSAMMENFASSUNG

Mit dem „ersten Mal Sex“ und entsprechenden Synonymen wie „sexuelles Debüt“, „sexuelle Initiation“ oder „Entjungferung“ ist in der Regel der biografisch erste einvernehmliche vaginale Geschlechtsverkehr oder eine für gleichgeschlechtliche Kontakte passende Entsprechung gemeint. Der vorliegende Beitrag fasst den aktuellen Forschungsstand zum Thema im Rahmen einer narrativen Literaturübersicht zusammen und geht dabei auf zentrale Definitionen, Theorien und Befunde zum ersten Sex ein. Dabei wird deutlich, dass das Alter und die Beziehung

zum Gegenüber sowie sexuelles Wissen und Einstellungen sehr wichtige Faktoren sind, die das Erleben des sexuellen Debüts und auch die daraus resultierenden Folgen bestimmen. Weiterhin spielen kulturelle Einflüsse einschließlich der im Digitalzeitalter allgegenwärtigen Mediendarstellungen der sexuellen Initiation eine wichtige Rolle. Je nach Geschlecht und sexueller Identität hat das erste Mal unterschiedliche Bedeutungen. Die präsentierte Literaturübersicht liefert für die Darstellung der Befunde ein integratives Rahmenmodell, das die zentralen Konzepte zu Voraussetzungen, Merkmalen und Folgen des ersten Sex strukturiert. Der Beitrag will eine praxisorientierte und empirisch fundierte Orientierung bieten für Fachkräfte, die a) ihre sexuellen Bildungs- und Versorgungsangebote mit aktuellen Forschungsergebnissen zum Thema erster Sex abgleichen möchten und/oder b) eigene wissenschaftliche Studien zum Thema planen.

ABSTRACT

The term “first sex” and corresponding synonyms such as “sexual debut,” “sexual initiation,” or “virginity loss” generally refer to a person’s biographically first consensual experience of vaginal intercourse or a same-sex equivalent. This article summarizes the current state of research on the topic through a narrative literature review, addressing key definitions, theories, and findings related to first sexual experiences. It becomes clear that age and the relationship with the counterpart as well as knowledge and attitudes are highly relevant factors that shape the experience of sexual debut and its consequences. Cultural influences, including media portrayals of sexual initiation that are ubiquitous in the digital age, also play an important role. Depending on gender and sexual identity, sexual initiation has different meanings. The presented literature review provides an integrative framework model for presenting the findings, structuring the concepts related to the prerequisites, characteristics, and consequences of first sex. The article aims to provide a practice-oriented and empirically grounded overview for professionals who a) wish to align their sexuality education projects and sexual health services with current research on first sex and/or b) plan their own scientific studies on the subject.

Von den vielen ersten Malen im Leben hat das erste Mal Sex – typischerweise verstanden als erster Geschlechtsverkehr – oft eine besondere biografische Bedeutung. Das erste Mal findet meist im Jugendalter statt und markiert in der Innen- und Außensicht für viele einen wichtigen Schritt in Richtung Erwachsenwerden. Denn der Einstieg in ein aktives Sexual- und Liebesleben beeinflusst das Selbstbild, geht mit neuen körperlichen und psychosozialen Erfahrungen einher, birgt aber auch spezifische Risiken. Jugendliche, Eltern und Gesellschaft wünschen sich im Allgemeinen einen positiven Verlauf des ersten Mals als schönes Erlebnis in einem sicheren Rahmen, ohne dass es zu ungeplanter Schwangerschaft, sexuell übertragbaren Infektionen, Verletzungen, Gewalt, Reue oder anderweitigen Belastungen kommt. Da man derartige Negativfolgen vermeiden möchte, konzentriert sich ein Großteil der Forschung zum ersten Sex bislang auf die Identifikation und Minimierung von Risikofaktoren eines ungünstigen Verlaufs (Levesque 2018; Stuhlsatz et al. 2018; Zimmer-Gembeck 2018).

Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt und dem richtigen Gegenüber für den ersten Sex. Sowohl für Jugendliche selbst, als auch für Eltern und Fachkräfte ist meist klar, dass ein „zu frühes“ erstes Mal in der Regel die Risiken für negative Konsequenzen erhöht. Das kann aber auch für ein „zu spätes“ erstes Mal gelten. Doch wann genau ist der „richtige Zeitpunkt“ für den ersten Sex – abgesehen vom Erreichen des sexuellen Konsensalters, das in Deutschland und Österreich bei 14 und in der Schweiz bei 16 Jahren beginnt?¹ Reicht es aus, dass man neugierig ist, Lust hat, sich bereit fühlt? Soll man verliebt sein? Und welche Rolle spielen hier soziale, kulturelle und religiöse Einflüsse, die insbesondere Mädchen traditionell nahelegen, ihre „Jungfräulichkeit“ möglichst lange zu bewahren und auf „den Richtigen“, auf „die große Liebe“, wenn nicht sogar auf die Ehe zu warten? Und wie ist es bei Jungen? Können sie sich überhaupt leisten, länger mit dem ersten Mal zu warten? Müssen sie nicht möglichst frühzeitig durch sexuelle Erfahrungen und „Eroberungen“ ihre Männlichkeit unter Beweis stellen, um bei ihren männlichen Peers etwas zu gelten und von Mädchen als potenzielle Liebes- und Sexualpartner ernst genommen zu werden?

Solche Fragen zeigen, dass Debatten um jugendliches Sexualverhalten – und insbesondere auch um das erste Mal Sex – eng mit weiblichen und männlichen Geschlechterrollen und heterosexuellen Verhaltenserwartungen verknüpft sind. Doch was ist mit queeren Jugendlichen? Welche sexuellen Aktivitäten markieren bei ihnen den „ersten Sex“? Und was bedeutet für sie ein positives erstes Mal? Inwiefern finden sie in einem oft stark heteronormativ geprägten sozialen und kulturellen Umfeld ausreichende Informationen und Unterstützung, um aufgeklärt und selbstbestimmt in ein aktives Sexualleben hineinzuwachsen? Das betrifft nicht nur Fragen der sexuellen Bildung, sondern auch der medizinischen Versorgung.

In zeitgenössischen öffentlichen und fachlichen Debatten rund um das erste Mal Sex ist das Bewusstsein für Vielfalt unter den Jugendlichen und damit auch für vielfältige erste Male Sex gewachsen. Das betrifft die Behandlung erster sexueller Erfahrungen in Bildungskontexten, in der medizinischen Versorgung, etwa im Zuge einer gynäkologischen Mädchen- und urologischen Jungensprechstunde (Gille und Oppelt 2018; Rosellen und Anheuser 2025) sowie auch in den Medien. Dass im Digitalzeitalter Jugendliche ihre sexuellen Wissenslücken am liebsten im Internet schließen und online intensiv über sexuelle Erfahrungen und Normen diskutieren, ist gut belegt (Döring 2017, 2024; Scharmanni und Hessling 2021b). Doch was heißt das konkret für den Austausch über das erste Mal Sex? Welche Botschaften zum ersten Sex finden Jugendliche, die das Thema googeln, die auf YouTube, Instagram oder TikTok nach Aufklärung suchen, die aus pornografischen Videos Informationen über den ersten Sex ableiten, oder die Tools der Künstlichen Intelligenz wie ChatGPT und Gemini um Rat fragen, was beim ersten Mal zu beachten ist?

Ziel des vorliegenden Beitrags² ist es, den aktuellen Forschungsstand zum ersten Mal Sex aufzuarbeiten mit Fokus auf Definitionen, Theorien und Befunden. Für die Darstellung der Befunde wird unser selbst entwickeltes VERS-Modell (Verlaufsmodell des Erlebens des ersten Sex) genutzt, das die zentralen Konzepte zu Voraussetzungen, Merkmalen und Folgen des ersten Sex strukturiert. Der Beitrag will eine praxisorientierte und empirisch fundierte Orientierung bieten für Fachkräfte, die a) ihre sexuellen Bildungs- und Versorgungsangebote mit aktuellen Forschungsergebnissen zum Thema erster Sex abgleichen möchten und/oder b) eigene wissenschaftliche Studien zum Thema planen.

Methodisches Vorgehen

Der Beitrag folgt der Methodik einer narrativen Literaturübersicht (Döring 2023: Kap. 6). Dafür haben wir zunächst die einschlägige deutsch- und englischsprachige Fachliteratur zum ersten Mal Sex mit entsprechenden Synonymen als Suchbegriffen über die drei wissenschaftlichen Literaturdatenbanken Google Scholar, Web of Science und PubMed zusammengetragen. Wir stützen uns als Basisliteratur vor allem auf drei Arten von qualitätsgeprüften Quellen aus den letzten 15 Jahren: Enzyklopädie-Beiträge, systematische Forschungsreviews sowie nationale und internationale Surveys, die repräsentative Daten der Bevölkerung liefern.

Zugrunde gelegt wurden zunächst wissenschaftliche Enzyklopädie-Beiträge zum ersten Mal Sex (Levesque 2018; Lillis 2022; Stuhlsatz et al. 2018; Zimmer-Gembeck 2018), da diese insbesondere zu definitorischen Begriffsklärungen und relevanten Theorieperspektiven Auskunft geben.

Weiterhin wurden systematische Literaturübersichten zu verschiedenen Aspekten des ersten Sex einbezogen, die jeweils spezifischen Theorien folgen und eine Fülle belastbarer Befunde liefern.

-
- 1 Das sexuelle Konsens- oder Schutzalter regelt die sexuelle Selbstbestimmung von Jugendlichen unter Beachtung des Schutzbedürfnisses von Kindern (unter 14 Jahre), die als nicht sexuell einwilligungsfähig gelten. Im Alter von 14 bis 15 Jahren dürfen Jugendliche in Deutschland mit Peers (14 bis maximal 21 Jahre) Sex haben, ab 16 Jahren auch mit Erwachsenen, sofern kein Abhängigkeitsverhältnis besteht.
- 2 Der vorliegende Beitrag wurde im Rahmen des vom BfÖG (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit) von 2023–2026 geförderten und von der Erstautorin geleiteten Projekts EMSA (Erstes Mal, Menstruation und Schwangerschaftsabbruch als Themen der sexuellen und reproduktiven Online-Gesundheitskommunikation) erarbeitet. Website der EMSA-Studie: <https://www.tu-ilmenau.de/mpmk/forschung/ems>

Als relevant auch für den deutschsprachigen Raum wurden die folgenden Forschungsübersichten identifiziert und eingeschlossen (in alphabetischer Reihenfolge der Themen):

- Alter beim ersten Sex und legales Konsensalter in Europa (Zhu und Bosma 2019),
- Alter und Beziehungskontext beim ersten Sex (Boislard et al. 2016),
- Bedeutung des ersten Sex im Leben von Frauen (Sprecher et al. 2019),
- Erster heterosexueller Geschlechtsverkehr in Großbritannien (Hawes et al. 2010),
- Folgen eines frühen ersten Sex (Heywood et al. 2015),
- Konsensverletzungen beim ersten Sex (Lee et al. 2018),
- Korrelate des Kondomgebrauchs beim ersten Sex (Widman et al. 2025) und
- Sexuelles Vergnügen beim ersten Sex (Boydell et al. 2021).

Darüber hinaus wurden groß angelegte nationale und internationale Studien eingeschlossen, die bevölkerungsrepräsentative Daten zu verschiedenen Aspekten des ersten Sex speziell in Deutschland und teilweise auch in Österreich und der Schweiz liefern:

- *Die GeSiD-Studie:* Die von der BZgA³ geförderte und am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf geleitete GeSiD-Studie⁴ (Gesundheit und Sexualität in Deutschland) hat im Jahr 2018/2019 eine repräsentative Stichprobe von rund 5 000 Erwachsenen in deren Privathaushalten unter anderem zum ersten Sex befragt. Befunde zum ersten Sex liegen in Form von Faktenblättern vor (GeSiD 2020).
- *Die Trendstudie Jugendsexualität:* Die seit den 1980er-Jahren laufende Trendstudie Jugendsexualität⁵ des BiÖG⁶ befragt alle fünf Jahre jeweils rund 6 000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren sowie Eltern und junge Erwachsene bis 25 Jahre, u. a. zum ersten Sex. Die Datenerhebung der aktuellen 10. Welle erfolgte im Jahr 2024/2025. Befunde zum ersten Sex aus der 9. Welle liegen vor (z. B. Döring et al. 2024; Scharmannski und Hessling 2021a, 2022).
- *Die Trendstudie HBSC:* Die seit den 1980er-Jahren laufende, internationale Trendstudie HBSC (Health Behavior in School-aged Children) wird von der Weltgesundheitsorganisation durchgeführt. In den rund 45 Teilnahmeländern werden alle vier Jahre jeweils mehrere Tausend Schulkinder der 5. bis 9. Klassenstufe (also im Alter zwischen 11 bis 15 Jahren) im Klassenverband befragt. Deutschland⁷, Österreich⁸ und die Schweiz⁹ beteiligen sich seit mehreren Wellen an der HBSC-Studie. Die 10. Welle wurde 2022 durchgeführt. Im Rahmen

der HBSC-Studie werden Jugendlichen ab 14 Jahre u. a. Fragen zum ersten Sex vorgelegt. Befunde zum ersten Sex aus verschiedenen Ländern und Erhebungswellen liegen vor, etwa zu Altersnormen beim ersten Sex in 17 europäischen Ländern einschließlich Deutschland, Österreich und Schweiz (Madkour et al. 2014) sowie zu Merkmalen und Folgen von frühem erstem Sex in 24 europäischen Ländern einschließlich Deutschland, Österreich und Schweiz (Költö et al. 2025).

Da in der Fachliteratur bislang kein breit akzeptiertes integratives Rahmenmodell für den Verlauf des ersten Mal s zu finden war, haben wir ein Verlaufsmodell entwickelt, das zentrale Konzepte zum ersten Mal Sex identifiziert und nach Voraussetzungen, Merkmalen und Folgen strukturiert. Die zentralen Befunde zum ersten Sex, die wir den oben genannten Literaturquellen entnommen haben, werden entlang dieses Verlaufsmodells präsentiert.

Definitionen und Operationalisierungen zum ersten Sex

Im Deutschen sind „das erste Mal“ (engl. first time), „der erste Sex“ (engl. first sex) und „der erste Geschlechtsverkehr“ (engl. first intercourse) im alltäglichen Sprachgebrauch ebenso wie in der Forschung die gängigsten Begriffe. In der Wissenschaft ist zudem vom „sexuellen Debüt“ (engl. sexual debut), vom „ersten Koitus“ (engl. first coitus) oder von der „sexuellen Initiation“ (engl. sexual initiation) die Rede. Auch moralisch aufgeladene Begriffe ohne biologisch-medizinische Grundlage wie „Entjungferung“ bzw. „Verlust der Jungfräulichkeit“ (engl. virginity loss) oder „Defloration“ (engl. defloration), auf deren Bedeutung wir im Folgenden noch genauer kritisch eingehen, werden in der Fachliteratur verwendet (Boydell et al. 2021).

Gemeint ist mit dem ersten Sex und entsprechenden Synonymen in der Regel der biografisch erste einvernehmliche vaginale Geschlechtsverkehr oder eine für gleichgeschlechtliche Kontakte passende Entsprechung (Stuhlsatz et al. 2018; Zimmer-Gembeck 2018). Ein Forschungsüberblick zum Erleben von sexuellem Vergnügen beim ersten Sex fand 23 zwischen 1990 und 2020 veröffentlichte Studien, von denen 17 den ersten Sex mit erstem Vaginalverkehr (engl. penile-vaginal intercourse) gleichsetzen (Boydell et al. 2021). Abzugrenzen vom „ersten Mal Sex“ als biografisch erstem Sex, der typischerweise im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter stattfindet, sind biografische Ersterlebnisse von spezifischen sexuellen Erfahrungen, die auch wesentlich später im Lebenslauf auftreten können (z. B. „das erste Mal Sex nach der Scheidung“, „das erste Mal Sex im Swingerclub“).

Der biografisch erste Sex markiert typischerweise eine Schwelle im Erleben, die ihn von früheren sexuellen Aktivitäten wie ersten Küssen und intimen Berührungen abgrenzt, die noch nicht als „richtiger Sex“ eingeordnet werden. Die konzeptuelle Klärung, was mit dem ersten Sex im Einzelnen gemeint ist, ist wichtig sowohl für den Informations- und Erfahrungsaustausch in sexuellen Bildungs- und Versorgungskontexten als auch für Forschungsprojekte, die offenlegen müssen, was sie unter dem ersten Mal Sex verstehen und wie sie es empirisch in mündlichen und schriftlichen Befragungsstudien oder bei Medieninhaltsanalysen erfassen. Entscheidungen über Details der Erfassung von Zielkonstrukten etwa durch spezifi-

3 BZgA = Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (seit 2025 abgelöst vom BiÖG)

4 Website der GeSiD-Studie: <https://gesid.eu/>

5 Website der 10. Welle der Trendstudie Jugendsexualität: <https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsprojekt/jugendsexualitaet-10-welle/>

6 BiÖG = Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (hat seit 2025 die BZgA abgelöst)

7 Website der HBSC-Studie Deutschland: <https://hbsc-germany.de/>

8 Website der HBSC-Studie Österreich: <https://goeg.at/hbsc>

9 Website der HBSC-Studie Schweiz: <https://www.hbsc.ch/>

sche Interview-Fragen, Fragebogen-Items oder Codebuch-Anweisungen bezeichnet man methodologisch als Operationalisierung (Döring 2023, Kap. 8).

Erster Sex = Erster Vaginalverkehr?

Die häufig anzutreffende heteronormative Gleichsetzung von erstem Sex mit erstem heterosexuellem Geschlechtsverkehr bzw. erstem Vaginalverkehr wirft die Frage auf, welche sexuellen Aktivitäten bei gleichgeschlechtlichen Kontakten dann zum ersten Sex zählen. Weiterhin lässt sich die Gleichsetzung von erstem Sex mit erstem Koitus auch für gemischtgeschlechtliche Kontakte hinterfragen, schließlich ist ein aktives Sexuelleben auch ohne Penis-in-Vagina-Verkehr möglich.¹⁰ Daraus ergeben sich für die Bildungs- und Versorgungspraxis und die Sexualforschung folgende Konsequenzen bezüglich definitorischer Klärungen und daraus folgenden Operationalisierungen:

- Ist man in sexualpädagogischen, sexualmedizinischen oder sexualwissenschaftlichen Kontexten dezidiert am ersten Vaginalverkehr interessiert (z. B. im Kontext von Schwangerschaftsverhütung oder religiösen Implikationen von „Entjungferung“), so sollte auch spezifisch nach dem ersten Vaginalverkehr bzw. dem ersten heterosexuellen Geschlechtsverkehr gefragt werden. Eine Frage nach dem „ersten Sex“ kann dann zu ungenau sein und z. B. auch ersten Oral- oder Analverkehr implizit einbeziehen. Bei Fragen nach dem ersten Vaginalverkehr ist darauf zu achten, dass Befragungspersonen, für die Vaginalverkehr gar keine sinnvolle Option ist, dies auch angeben können (etwa durch die Option „trifft auf mich nicht zu“) oder die Frage durch entsprechende Filterführung gar nicht erst gestellt bekommen. Weiterhin ist darauf zu achten, dass zielgruppenspezifisch eine verständliche Bezeichnung und ggf. auch eine Erklärung für Vaginalverkehr angeboten wird, um Missverständnisse zu vermeiden. Die oben eingeführte Trendstudie „Jugendsexualität“ vom BiÖG hat in ihrer 9. Welle beispielsweise das Alter beim ersten Vaginalverkehr erfasst, indem Jugendliche mit gemischtgeschlechtlichen Erfahrungen nach dem Alter beim „ersten Mal Geschlechtsverkehr“ gefragt wurden (Jugendfragebogen Item Q7_01; Scharmanski und Hessling 2021a, 2022).
- Kommt es inhaltlich auf das Erleben von „erstem Sex“ im weiteren Sinne an, sollte nach „erstem Sex“ gefragt werden, da das – im Unterschied zu heteronormativen Konzepten wie „Vaginalverkehr“ oder „Geschlechtsverkehr“ – ein inklusiver Begriff ist, der für Menschen aller geschlechtlichen und sexuellen Identitäten passt. Je nach Fragestellung kann es ausreichend sein zu wissen, ob Jugendliche nach eigenen Angaben ihr „erstes Mal Sex“ bereits hatten oder nicht und wie sie es erlebt haben, ohne dass man im Detail weiß, welche sexuellen Aktivitäten sich hinter dem „ersten Sex“ verbergen. So hat die 9. Welle der Trendstudie „Jugendsexualität“ neben dem „ers-

ten Mal Geschlechtsverkehr“ für gemischtgeschlechtliche/heterosexuelle Kontakte auch das „erste Mal Sex“ für gleichgeschlechtliche/homosexuelle Kontakte erfragt (Jugendfragebogen Item Q7_09; Scharmanski und Hessling 2021a, 2022). Zu beachten ist, dass nicht wenige Menschen mit mehr oder minder großem biografischen Abstand sowohl ein gemischtgeschlechtliches als auch ein gleichgeschlechtliches erstes Mal Sex haben.

- Ist es von Bedeutung, welche sexuellen Aktivitäten beim „ersten Sex“ stattfinden, so müssen diese differenziert erfasst werden. An die Frage, ob und wann das „erste Mal Sex“ stattgefunden hat, ist dann eine Frage anzuschließen, die konkrete sexuelle Aktivitäten erhebt. Hier hat die Forschung bereits Inventare von rund zwanzig relevanten sexuellen Praktiken entwickelt und überprüft, inwiefern Menschen diese für sich als „den ersten Sex haben“ bzw. „die Jungfräulichkeit verlieren“ einordnen oder nicht (Horowitz und Bedford 2017). Es zeigte sich in der kollektiven Wahrnehmung junger hetero- und homosexueller Befragungspersonen eine Hierarchisierung sexueller Aktivitäten in dem Sinne, dass wechselseitige und penetrative Genitalkontakte (z. B. Vaginalverkehr, Analverkehr) überwiegend als erster Sex eingeordnet wurden, während einseitige und nicht-penetrative Genitalkontakte (z. B. Oralverkehr, Manualverkehr) eher weniger als erster Sex galten und sexuelle Aktivitäten ohne Genitalkontakt (z. B. Zungenküsse, Sexting) nicht als erster Sex eingeordnet wurden (Horowitz und Bedford 2017). Gleichzeitig wurde deutlich, dass queere Menschen den Vaginalverkehr herunterstuften und identitätskongruente sexuelle Aktivitäten für sich eher als ersten Sex werteten, etwa Analverkehr bei schwulen Männern und die gemeinsame Nutzung von Sexspielzeug und andere Formen der oralen oder manuellen genitalen Stimulation bei lesbischen Frauen (Dion et al. 2022; Horowitz und Bedford 2017).

Erster Sex = Verlust der „Jungfräulichkeit“?

Über das erste Mal Sex wird auch in Konzepten von „Entjungferung“ bzw. „Verlust der Jungfräulichkeit“ (engl. virginity loss) gesprochen. Diese Begriffe sind normativ aufgeladen und haben geschlechtspezifisch unterschiedliche sozio-kulturelle Bedeutungen, da traditionelle Geschlechterrollen von Frauen sexuelle Zurückhaltung, von Männern dagegen sexuelle Eroberungen erwarten (Boydell et al. 2021). Dementsprechend ist der Verlust der Jungfräulichkeit bei Jungen generell positiv als Errungenschaft konnotiert. Bei Mädchen dagegen gilt Entjungferung nach traditionellen Normen als Entwertung, wenn sie im falschen Kontext (vor allem vorehelich) stattfindet, da die weibliche Jungfräulichkeit traditionell für die Ehe zu bewahren ist, wo sie dann als „Geschenk“ dem Ehemann zusteht (Olamijuwon und Odimegwu 2022). Jugendliche unterschiedlicher Geschlechter und verschiedener kultureller und religiöser Hintergründe haben vor diesem Hintergrund unterschiedliche Motivationen, ihre Jungfräulichkeit zu verlieren oder eben bewusst zu bewahren (Coffelt 2018).

Verlust der weiblichen „Jungfräulichkeit“

Begriffe wie „Verlust der Jungfräulichkeit“ (engl. virginity loss), „Defloration“ (engl. defloration, deflowering), „Verlust der Unschuld“ (engl. loss of innocence) oder „Verlust der Reinheit“ (engl. loss of

10 So können beispielsweise nicht-penetrative Praktiken präferiert werden, weil sie sicherer sind oder als lustvoller erlebt werden (Döring und Mohseni 2022). Ebenso wird unter Jugendlichen in gemischtgeschlechtlichen Kontakten teilweise anstelle von Vaginalverkehr auf Analverkehr zurückgegriffen mit der Intention, dadurch die sogenannte weibliche Jungfräulichkeit zu erhalten (Fahs et al. 2015).

purity) gelten durch ihre ideologische Verknüpfung mit traditionellen Geschlechterrollen zunehmend als veraltet und zu Zwecken der neutralen Beschreibung von sexuellem Verhalten und Erleben nicht mehr verwendbar. Denn sie beziehen sich tendenziell eher einseitig auf Mädchen und Frauen und suggerieren, dass das sexuelle Debüt für sie den Verlust des sogenannten „Jungfernhäutchens“¹¹ und damit gleichzeitig eine persönliche Entwertung bzw. einen Verlust von Ehre bedeutet, sofern der erste Geschlechtsverkehr nicht in der Ehe stattgefunden hat. Kulturelle und religiöse Normen und Mythen rund um weibliche Jungfräulichkeit und damit verbundenen Praktiken wie etwa „Jungfräulichkeitstests“ (engl. virginity tests/examinations) in Form erzwungener Vaginaluntersuchungen werden im Kontext patriarchaler Kontrolle über Frauen, sexueller Doppelmoral und Menschenrechtsverletzungen gegenüber Frauen diskutiert (Lillis 2022). Die Weltgesundheitsorganisation hat Jungfräulichkeitstests im Jahr 2018 als Menschenrechtsverletzung geächtet und Maßnahmen zur weltweiten Abschaffung formuliert (WHO 2018). Konzepte von „Entjungferung“, die Passivität und Entwertung mitschwingen lassen, stehen weiterhin im Widerspruch zu Konzepten selbstbestimmter und potenziell lustvoller Sexualität für Mädchen und Frauen, wie sie heute in Rahmenmodellen „sexueller und reproduktiver Gesundheit und Rechte“ (SRGR) vertreten werden, die in der modernen Sexuellen Bildungsarbeit und Sexualforschung leitend sind (Starrings et al., 2018).

Nach „Verlust der Jungfräulichkeit“, „Entjungferung“ oder „Jungfernhäutchen“ kann jedoch gefragt werden, wenn eine Studie, ein Versorgungsangebot oder ein sexualpädagogisches Projekt sich dafür interessieren, inwiefern diese normativ aufgeladenen Konzepte in der Zielgruppe bekannt sind und welche Einstellungen zu weiblicher Jungfräulichkeit vertreten werden. Je nach kulturellem und religiösem Hintergrund der Zielgruppen können Konzepte von weiblicher Jungfräulichkeit und Entjungferung nach wie vor eine große Rolle spielen (Lillis 2022). Das ist unter anderem erkennbar an den vielfältigen medizinischen Angeboten zur operativen „Hymenrekonstruktion“ in zahlreichen Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz¹². Auch kommt es immer wieder zu *Slut-Shaming* (= Abwertung als Schlampe und Hure) unter Peers oder auch zu familiärer Ausgrenzung und Gewalt, wenn Mädchen tatsächlich oder vermeintlich ihr erstes Mal Sex zum falschen Zeitpunkt oder mit der falschen Person hatten. Zudem wird anekdotisch berichtet, dass es unter Peers neben dem *Slut-Shaming* ein *weibliches Virgin-Shaming* (= Abwertung als langweilige, prüde, ver-

- 11 Das Hymen wird heute insbesondere in sexualpädagogischen Fachkreisen nicht mehr als „Jungfernhäutchen“, sondern treffender als „Schleimhautring“ bezeichnet (z. B. pro familia 2025), da es sich anatomisch nicht um eine Haut handelt, die den Vaginaleingang verschließt, sondern um eine elastische und offene Schleimhautstruktur. Entgegen gängiger Entjungferungsmythen, kommt es beim ersten Geschlechtsverkehr nicht zu einem „Durchstoßen des Jungfernhäutchens“, meist auch nicht zu einer Blutung und ist anhand des Hymens auch nicht objektiv erkennbar, ob bereits Vaginalverkehr stattgefunden hat oder nicht. Dementsprechend sind „Jungfräulichkeitstests“ anhand vaginaler Hymenuntersuchungen oder eine „Wiederherstellung der Jungfräulichkeit“ durch operative Hymenrekonstruktion (Hymenoplastik) wissenschaftlich nicht haltbar und menschenrechtlich fragwürdig (Lillis 2022, WHO 2018).
- 12 Ergebnisse einer einfachen Google-Suche nach Hymenrekonstruktion (diese kann bei Bedarf noch auf einzelne Länder oder Städte eingegrenzt werden): <https://www.google.com/search?q=hymenrekonstruktion>

klemmte Jungfrau) geben kann, wenn Mädchen sich (noch) nicht auf Sex einlassen wollen (Harder und Harder 2022; Sprecher et al. 2019). Jugendliche Mädchen müssen also in ihren sexuellen Entscheidungen – einschließlich der Gestaltung des ersten Mals Sex – navigieren zwischen der Gefahr, unter Peers als „billig und schlampig“ oder aber als „prüde und verklemmt“ zu gelten.

Verlust der männlichen „Jungfräulichkeit“

Der erste Sex ist für Jungen im Allgemeinen kein Ereignis, für das sie moralisch verurteilt oder abgewertet werden, sondern eher eine Errungenschaft. Da gemäß traditionellen heteronormativen Vorstellungen „Sex“ etwas ist, dass der Junge oder Mann mit dem Mädchen oder der Frau „macht“, hat er durch das erfolgreiche Absolvieren des ersten Mals seine Männlichkeit unter Beweis gestellt. Wer es als Junge dagegen nicht schafft, seine Jungfräulichkeit zu verlieren, also bei Mädchen und Frauen „keinen Erfolg“ hat, gilt unter Peers nicht selten als traurige, schwache, unmännliche Verliererfigur. Unter Jungen und jungen Männern ist wechselseitiges *Slut-Shaming* eher kein Thema, dafür ist wechselseitiges *männliches Virgin Shaming* recht präsent (Fleming und Davis 2018).

In Teilen des öffentlichen und medialen Diskurses ist in den letzten Jahren das Phänomen ungewollter männlicher Jungfräulichkeit verstärkt in den Fokus gerückt – insbesondere im Zusammenhang mit *Incel-Communitys* im Internet. *Incel*s (engl. kurz für involuntary celibates) sind junge Männer, die sich sexuelle Erfahrungen mit Frauen wünschen, diese jedoch nicht machen, was sie mit Frustration, Scham, Wut und Hass auf Frauen sowie auf sexuell erfolgreiche Männer erleben (Costello et al. 2024; Stijelja und Mishara 2023). In *Incel-Communitys* im Internet wird ungewollte sexuelle Unerfahrenheit bzw. ungewollte männliche Jungfräulichkeit häufig frauenfeindlich umgedeutet: Die Ursachen werden in vermeintlich überzogenen weiblichen Ansprüchen an Aussehen, Status und Einkommen von Männern sowie im Feminismus gesehen, der die traditionellen Geschlechterverhältnisse gestört und weibliche Tugenden wie sexuelle Zurückhaltung, Unterwürfigkeit und Treue untergraben habe (Aiolfi et al. 2024). Die Figur der männlichen Jungfrau (engl. male virgin) dient dabei als Symbol kollektiver sexueller Zurückweisungserfahrung von jungen Männern durch Frauen, etwa in Online-Foren-Diskussionen und Internet-Memes (Lamoureux und Boislard 2023). Mehrere schwerwiegende Gewalttaten wie Amokläufe mit ideologischer Nähe zur *Incel*-Szene haben international Besorgnis ausgelöst. Ungewollte männliche sexuelle Abstinenz und ungewollte männliche Jungfräulichkeit werden daher im Kontext von mentalen Gesundheitsproblemen, Frauenhass, Anti-Feminismus, politischer Radikalisierung und geschlechterbezogenen sowie terroristischen Gewalttaten diskutiert (Zimmerman 2024).

Es ist zu beachten, dass ungewollte männliche Jungfräulichkeit keinesfalls mit *Incel*um gleichzusetzen ist, sondern dass *Incel*s eine besonders sichtbare, klinisch auffällige und radikale Teilgruppe innerhalb der jungen Männer darstellen, die ihr erstes Mal Sex noch nicht hatten (Aiolfi et al. 2024). Ideologien aus der *Incel*-Szene erreichen über soziale Medien und die massenmediale Berichterstattung jedoch breite Bevölkerungskreise. Wenn es um die Diskussion und Erkundung dieser Phänomene geht, kann es daher sinnvoll sein, in sexualpädagogischen Projekten und sexualwissenschaftlichen Studien auch Fragen zum Konzept „männlicher Jungfräulichkeit“ oder zu „männlichen Jungfrauen“ und ggf. auch zu „*Incel*s“ zu stellen.

Sowohl bei normativ aufgeladenen Fragen nach „weiblicher Jungfräulichkeit“ als auch bei Fragen zu „männlicher Jungfräulichkeit“ ist darauf zu achten, dass die Behandlung des Themas nicht mit einer Bestätigung dahinterstehender traditionalistischer, patriarchaler oder radikaler Sexualitäts- und Geschlechterideologien durch die Bildungsmaßnahme oder durch das Forschungsprojekt zu verwechseln ist, sondern klar als ein reflektierendes Aufgreifen gesellschaftlich vorhandener Debatten ausgewiesen ist.

Erster Sex = Erster einvernehmlicher Sex?

In der internationalen Fachliteratur wird begrifflich mit einer Vielzahl an ähnlichen Begriffen zwischen dem gewollten, freiwilligen, konsensualen bzw. einvernehmlichen ersten Sex oder ersten Geschlechtsverkehr (engl. wanted, willing, voluntary, consensual first sex/first intercourse) und dem ungewollten, unfreiwilligen, nicht-konsensualen, überredeten, erzwungenen oder gewaltsamen ersten Sex oder ersten Geschlechtsverkehr unterschieden (engl. unwanted, involuntary, non-consensual, persuaded, coerced, violent first sex/first intercourse), je nachdem, ob körperlicher Zwang und/oder emotionaler Druck und Manipulation von einer Seite eingesetzt werden oder beide Beteiligten sich einig sind (Lee et al. 2018).

In den letzten Jahren wird Fragen der Konsensualität in der Sexualität im Allgemeinen – und auch beim ersten Sex – mehr Bedeutung geschenkt. Zudem hat sich das Verständnis von Konsensualität ausdifferenziert in dem Sinne, dass es nicht mehr als einfaches binäres Konzept (konsensualer Sex versus nicht-konsensualer Sex = sexualisierte Gewalt) verstanden wird, sondern dass von einem mehrdimensionalen und dynamischen Prozess der Konsensaushandlung ausgegangen wird, der sich über den gesamten Verlauf einer sexuellen Interaktion erstreckt (Magnusson und Stevanovic 2022; Willis et al. 2021). Mehrdimensionalität bei Konsensprozessen bedeutet zum Beispiel, dass zwischen innerem Einverständnis und äußerem bzw. geäußertem Einverständnis zu unterscheiden ist: Dementsprechend kann es z. B. dazu kommen, dass der erste Sex zwar ungewollt ist (z. B. weil man sich innerlich noch nicht für Sex bereit fühlt = fehlendes inneres Einverständnis), aber trotzdem einvernehmlich erfolgt (z. B. weil man aus Angst, das Gegeüber könnte sonst die romantische Beziehung beenden, ausdrücklich in den Sex einwilligt = vorhandenes geäußertes Einverständnis¹³). Dynamik bei Konsensprozessen bedeutet, dass Einverständnis nicht nur einmal am Beginn der sexuellen Interaktion ein Thema ist, sondern über den gesamten Verlauf der Interaktion hinweg ein Aushandlungsthema bleibt. So kann eine sexuelle Interaktion zwar gewollt und einvernehmlich eingeleitet werden, dennoch kann es im Verlauf der Interaktion Grenzverletzungen bei einzelnen Verhaltensweisen geben (z. B. weil man zwar Geschlechtsverkehr, jedoch keinen Oralverkehr haben wollte, dann aber im Verlauf der Interaktion plötzlich in Oralverkehr involviert wird, ohne es rechtzeitig stoppen zu können).

Angesichts dieser Vielschichtigkeit rund um Konsensprozesse gibt es keine einfache Antwort darauf, wie Konsens im Kontext der

Definition und Operationalisierung von erstem Sex zu behandeln ist. Grob lassen sich zwei Ansätze differenzieren:

- *Abgrenzung zwischen erstem einvernehmlichem Sex und sexualisierter Gewalt:* Gewaltbetroffene definieren typischerweise sexuellen Missbrauch, Nötigung oder Vergewaltigung nicht als „mein erstes Mal Sex“, sondern eben als Übergriff und Gewalt erfahrung. Sie betonen nicht selten, dass ihr „erster Sex“ der erste selbstbestimmte Sex gewesen ist. Sowohl forschungsethische als auch methodische Gründe sprechen vor diesem Hintergrund dafür, bei Fragen nach dem ersten Mal Sex zu erklären, dass einvernehmlicher Sex gemeint ist. Damit erspart man Gewaltbetroffenen, dass sie an Gewalterfahrungen denken und darüber berichten müssen und vermeidet eine Vermischung von selbstbestimmter Sexualität mit Gewalttaten. Dieser Ansatz hat jedoch die Schwäche, dass er Konsensualität nur grob als binäres Konzept erfasst.
- *Erster Sex mit unterschiedlichen Graden der Konsensualität:* Legt man ein mehrdimensionales und dynamisches Modell von sexuellem Konsens zugrunde, so kann die generelle Frage nach dem ersten Sex ergänzt werden um mehr oder minder differenzierte Fragen nach einzelnen Aspekten von Konsens beim ersten Mal Sex, etwa Fragen nach innerem und geäußertem Einverständnis und Fragen nach Konsens bei einzelnen sexuellen Praktiken (Magnusson und Stevanovic 2022; Willis et al. 2021). Die britische Trendstudie NATSAL¹⁴ (National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles) wird seit den 1990er-Jahren etwa alle 10 Jahre durchgeführt und gilt als eine der weltweit größten bevölkerungsrepräsentativen Studien zu sexuellen Fragen. Die Datenerhebung der 4. Welle erfolgte von 2022–2024 durch einen Universitätsverbund und erreichte rund 19 000 Teilnehmende (16–59 Jahre). NATSAL erfasst verschiedene Aspekte des ersten Sex, darunter auch Konsens, wie der veröffentlichte Fragebogen von NATSAL-3¹⁵ zeigt (diese Form der Konsens-Abfrage wird auch in anderen Studien verwendet z. B. in McCarthy-Jones et al. 2018). Erste Frage: „Würden Sie sagen, dass Sie beim ersten Mal beide gleichermaßen bereit waren, miteinander Geschlechtsverkehr zu haben, oder war einer von Ihnen eher bereit als der andere?“ mit drei Antwortoptionen „Wir waren beide gleichermaßen bereit“ – „Ich war eher bereit“ – „Mein Partner/meine Partnerin war eher bereit“. Es folgt eine zweite Frage für diejenigen, die angeben, dass der Partner/die Partnerin eher bereit war. „Würden Sie sagen, dass Sie ebenfalls bereit waren, dass sie überredet werden mussten, oder dass Sie dazu gezwungen wurden?“ mit drei Antwortoptionen „Ich war ebenfalls bereit“ – „Ich musste überredet werden“ – „Ich wurde gezwungen“. Ein Einsatz solcher Konsensabfragen, für die es viele Varianten gibt, ist empfehlenswert, wenn es in sexualpädagogischen oder sexualwissenschaftlichen Kontexten speziell darum geht, Einvernehmen beim ersten Sex nuancierter zu behandeln. Ethisch ist dann jedoch zu beachten, dass es für die Beteiligten ggf. belastend sein kann, über Konsensverletzungen nachzudenken bzw. sich derer vielleicht erstmals retrospektiv bewusst zu werden.

13 Die Fachliteratur spricht auch von „Self-Silencing“, wenn die Äußerungen in sexuellen Konsensprozessen nicht dem eigenen Empfinden entsprechen, sondern sich stattdessen an den Erwartungen des Gegenübers orientieren (Lee et al. 2018; Sprecher et al. 2019; Vasilenko et al. 2014).

14 Website der NATSAL-Studie: <https://www.natsal.ac.uk/>

15 Fragebogen von NATSAL-3: https://doc.ukdataservice.ac.uk/doc/8178/mrdoc/pdf/8178_natsal_3_questionnaire.pdf

Dementsprechend ist es wichtig, die detaillierte Behandlung von Konsensfragen rund um das erste Mal Sex entsprechend einzuleiten und einzubetten, sodass im Sinne informierter Einwilligung (engl. informed consent) Betroffene vorab wissen, dass Gewaltfragen thematisiert werden, sie sich bei Bedarf zurückziehen können (z. B. Überspringen der Fragen, Abbruch der Befragung) und entsprechende Unterstützung erhalten (z. B. im Fragebogen oder Interview bereitgestellte Informationen zu Beratungsstellen für Gewaltbetroffene).

Theorien zum ersten Sex

Theorien zum ersten Sex wollen beschreiben und erklären, welche Vorstellungen Menschen vom ersten Sex haben, wie sie ihn im Einzelnen gestalten und welche Konsequenzen sie erleben. Legt man ein bio-psycho-soziales Verständnis von Sexualität zugrunde, ist schlüssig, dass Theorien aus ganz verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen und Forschungsfeldern hierzu Beiträge leisten können – von der Evolutionsbiologie (z. B. geschlechtsspezifische Fortpflanzungsstrategien) über die Psychoanalyse (z. B. ambivalente innere Haltungen zum sexuellen Erwachsenwerden) bis hin zur Medienforschung (z. B. Medienvorbilder zum ersten Mal). Bei Theoriebezügen besteht also viel Raum für Perspektivenvielfalt und auch für die Integration unterschiedlicher theoretischer Zugänge, die jeweils verschiedene Aspekte des ersten Mal s hervorheben.

Betrachtet man den internationalen Forschungsstand zum ersten Sex, so lassen sich nach unserer Sichtung einschlägiger Literaturquellen vor allem drei dominierende Perspektiven mit jeweils typischen Einzeltheorien ausmachen: die medizinisch-epidemiologische, die sozio-kulturelle und die biografisch-narrative Theorieperspektive, die jeweils schwerpunktmäßig biologische, soziale und psychologische Faktoren der Sexualität adressieren, auch wenn es dabei natürlich viele Überschneidungen gibt.

Die medizinisch-epidemiologische Theorieperspektive

Die Epidemiologie als Subdisziplin der Medizin interessiert sich für Verbreitung, Ursachen und Folgen von gesundheitsbezogenen Zuständen und Ereignissen in der Bevölkerung. Das erste Mal Sex ist aus medizinisch-epidemiologischer Theorieperspektive ein relevantes gesundheitsbezogenes Ereignis. Denn wenn beispielsweise größere Gruppen von Jugendlichen früh, unvorbereitet und ungeschützt ihren ersten Sex haben, dann können damit höhere Raten an ungeplanten Teenagerschwangerschaften, erhöhte Prävalenzen von sexuell übertragbaren Infektionen wie HPV¹⁶, Chlamydien oder HIV bei jungen Menschen einhergehen sowie auch erhöhte Risiken für Schmerzen, Verletzungen und Gewalterfahrungen.

Die medizinisch-epidemiologische Forschung arbeitet vor allem mit groß angelegten schriftlichen Umfragen, um Überblick über die Bevölkerungsverhältnisse einzelner Länder und Weltregionen zu gewinnen. Zu diesen Umfragen zählen unter anderem die oben

16 Eine Infektion mit HPV (=Humanen Papillomviren) kann zu Genitalwarzen und verschiedenen Krebserkrankungen führen. Kondome schützen nur bedingt, weshalb angesichts der hohen HPV-Prävalenz in der Bevölkerung eine Impfung im Kindesalter (also vor dem ersten Sex) empfohlen wird.

genannten nationalen und internationalen Bevölkerungsstudien wie GeSiD, Jugendsexualität, HBSC und NATSAL. Ergänzend kommen auch qualitative Studien zum Einsatz. Befunde aus der medizinisch-epidemiologischen Forschung werden genutzt, um die medizinische Versorgung zielgerichtet zu verbessern sowie zielgruppengerechte Gesundheitskampagnen durchzuführen (etwa zur Pillen- und Kondomverwendung oder Testung auf sexuell übertragbare Infektionen bei jungen Menschen).

Viele medizinisch-epidemiologische Studien sind eher theoriearm und rein beschreibend ausgerichtet: Sie berichten für unterschiedliche Länder oder Weltregionen bei verschiedenen Gruppen von Jugendlichen (z. B. Geschlecht, Bildung, Religion) jeweils Merkmale des ersten Mal s (z. B. Alter der Beteiligten, Konsens, Verhütung) sowie dessen Folgen (z. B. Schwangerschaft, STI-Infektion, psychische Belastung; Hawes et al. 2010; Heywood et al. 2015; Lee et al. 2018; Sprecher et al. 2019; Widman et al. 2025). Der Fokus medizinisch-epidemiologischer Studien liegt meist auf negativen Folgen des ersten Sex, obwohl ein modernes Verständnis von sexueller Gesundheit durchaus Wohlbefinden und Vergnügen einbezieht (Boydell et al. 2021). Wenn sich medizinisch-epidemiologische Studien genauer für die Hintergründe interessieren, die zu einem frühen und/oder ungeschützten ersten Mal Sex führen, dann greifen sie vor allem auf zwei Theorien zurück, die gesundheitsbezogenes Verhalten wie etwa Kondomverwendung beim ersten Geschlechtsverkehr vorhersagen:

- Die *Theorie des geplanten Verhaltens* (engl. Theory of Planned Behavior; Ajzen 1991) erklärt das Verhalten in verschiedenen Domänen einschließlich im Bereich Gesundheit – etwa die Entscheidung für ein frühes oder spätes erstes Mal Sex sowie für ein geschütztes oder ungeschütztes (=verhütungsloses, pillen- oder kondomloses) erstes Mal Sex – über drei zentrale Einflussfaktoren: (1) Einstellungen gegenüber dem Verhalten, (2) subjektive Normen (=was nach eigener Auffassung im sozialen Umfeld für richtig gehalten und praktiziert wird), und (3) wahrgenommene Verhaltenskontrolle (=Einschätzung, wie gut man selbst das jeweilige Verhalten steuern kann). Diese drei Faktoren bestimmen die Verhaltensintention, die als unmittelbarer Prädiktor des Verhaltens gilt.
- Das *Health-Belief-Modell* (engl. Health Belief Model; Rosenstock, 1974) erklärt gesundheitsrelevantes Verhalten – etwa die Entscheidung für oder gegen Pillen- und/oder Kondomverwendung beim ersten Geschlechtsverkehr – differenzierter als die Theorie des geplanten Verhaltens und nutzt dafür sechs zentrale Konstrukte: (1) wahrgenommene Anfälligkeit für Risiken wie sexuell übertragbare Infektionen oder Schwangerschaft, (2) bewertete Schwere möglicher Konsequenzen, (3) Nutzen von Schutzverhalten, (4) Barrieren, die diesem entgegenstehen, (5) Selbstwirksamkeit sowie (6) Handlungsanreize. Ein verhütungsloser erster Sex wird dementsprechend wahrscheinlicher, wenn Risiken als gering eingeschätzt werden, Barrieren überwiegen und Selbstwirksamkeit oder Handlungsanreize zur Nutzung von Verhütungsmethoden wie Pille und/oder Kondom fehlen.

Sowohl die Theorie des geplanten Verhaltens als auch das Health-Belief-Modell können herangezogen werden, um Variablen für medizinisch-epidemiologische Umfragen zu entnehmen oder Botschaf-

ten und Maßnahmen für Präventionskampagnen abzuleiten (z. B. Botschaft, dass und wie Kondome leicht anzuwenden sind; Einrichtung von Anlaufstellen, wo Jugendliche vor dem ersten Sex Kondome diskret und kostenfrei erhalten; Montanaro und Bryan 2014).

Sozio-kulturelle Theorieperspektive

Die sozio-kulturelle Theorieperspektive versteht das erste Mal Sex als ein kulturell und sozial gerahmtes Ereignis, das in hohem Maße durch gesellschaftliche Normen, Rollenbilder und symbolische Bedeutungen strukturiert ist. Eine sozio-kulturelle Perspektive wird von Disziplinen wie der Soziologie, der Kultur- und der Kommunikationswissenschaft, aber auch der Gender- und der Queer-Forschung vertreten. Hier geht es darum, die Merkmale und Bedeutungen des ersten Sex zu rekonstruieren. Eine sozio-kulturelle Perspektive auf den ersten Sex geht nicht nur der Frage nach, inwiefern soziale und kulturelle Faktoren die Gestaltung und das Erleben des ersten Sex prägen, sondern fragt auch umgekehrt, was der Umgang mit dem ersten Sex über die gesellschaftlichen Verhältnisse aussagt. So ist es kulturell auffällig, dass Dienstleistungen angeboten und in Anspruch genommen werden, um bei jungen Frauen den Eindruck von Jungfräulichkeit zu erzeugen (z. B. durch sogenannte Hymenrekonstruktionen) und umgekehrt, um bei jungen Männern die Jungfräulichkeit loszuwerden (z. B. durch Bordell-Besuch; Heywood et al. 2015).

Die sozio-kulturelle Forschung arbeitet mit quantitativen und häufig auch mit qualitativen Studien, indem sie Meinungen und Verhaltensweisen rund um das erste Mal erfragt oder auch kulturelle Artefakte wie Aufklärungsbücher, Liebesfilme, Presseberichte oder Social-Media-Beiträge auswertet.

Sozio-kulturelle Studien arbeiten mit einer Vielfalt an Theorien, um einzelne Aspekte von sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen rund um das erste Mal Sex zu beschreiben und zu erklären. Zwei besonders populäre Theorien, die sich zudem gut eignen, um Komponenten weiterer Theorien zu integrieren, sind die Theorie der sexuellen Skripte und die mediale Framing-Theorie.

- Die *Theorie der sexuellen Skripte* (engl. Sexual Script Theory, Gagnon und Simon 1973) versteht das erste Mal Sex als eine kulturell und sozial gerahmte Handlungskette, die auf erlernten Drehbüchern oder Skripten (engl. scripts) basiert. Diese Skripte strukturieren, wer typischerweise was wann mit wem tut und welche Bedeutungen dem Geschehen beizumessen sind. In westlichen Gesellschaften dominiert häufig ein romantisch-heteronormatives Skript vom ersten Sex, das Jungen eine aktiv-initiative und sexuell motivierte Rolle, Mädchen hingegen eine passiv-abwartende und emotional motivierte Rolle zuweist. Jugendliche greifen gemäß der Theorie der sexuellen Skripte beim ersten sexuellen Erlebnis auf kulturelle Skripte (z. B. vermittelt durch Mediendarstellungen), interpersonelle Skripte (z. B. Abstimmungen über den Ablauf zwischen den Beteiligten) und intrapsychische Skripte (z. B. individuelle Fantasien und Bedürfnisse) zurück. Die Skripte können dabei nicht nur das Verhalten, sondern auch Gefühle, Bewertungen und nachträgliche Deutungen des ersten Mals prägen. Da heute offener über Sexualität gesprochen wird und mediale Sexualitätsdarstellungen einschließlich Pornografie gerade auch in digitalen Medien jederzeit breit zur Verfügung stehen, gelten insbesondere heterosexuelle Jugendliche eher als

„overscriptet“, d. h. übersättigt mit Drehbüchern für sexuelle Interaktionen und unter Druck, schon beim ersten Sex eine entsprechende „Performance“ zu liefern (vgl. Döring 2022; Döring et al. 2025). Queere Jugendliche sind möglicherweise häufiger „underscriptet“, da es keine so klaren kulturellen und medialen Drehbücher und Rollenmodelle für ihr Sexualverhalten und ihren ersten Sex gibt. Es sei denn, queere Jugendliche suchen (z. B. im Internet) aktiv nach identitätskongruenten sexuellen Rollenmodellen und Skripten.

- Die *mediale Framing-Theorie* (engl. Framing Theory, Entman 1993) erklärt, dass nichtfiktionale ebenso wie fiktionale Mediendarstellungen bei ihrer Darstellung von Ereignissen diese nie vollständig und neutral abbilden können, sondern sie immer in einen konstruierten Bedeutungsrahmen (engl. frame) stellen, indem sie bestimmte Aspekte des Phänomens hervorheben, andere dagegen weglassen, bestimmte Personen und Orte zeigen, andere dagegen ausblenden. So kann in Mediendarstellungen auch das erste Mal Sex nicht als neutrale Realitätsabbildung vorkommen, sondern immer nur in bestimmten Frames (z. B. als positives/negatives oder ambivalentes Erlebnis; mit Faktenerklärungen in einem wissenschaftlichen Frame oder mit Fokus auf das Erleben der Beteiligten in einem emotionalen Frame). In Romanen, Filmen, Serien und Songs findet sich nicht selten ein romantisches Framing, indem der erste Sex als ein lustvolles Besiegeln der Liebe dargestellt wird, ohne dass Aspekte von Nervosität, Unsicherheit, Verhütung oder ggf. konflikthafte Konsensauhandlungen vorkommen. In der sexuellen Bildung werden Jugendlichen daher oftmals daran erinnert, dass übermäßig romantisierte und glorifizierte Vorstellungen vom ersten Mal als „Super-Sex-Erlebnis“ zu relativieren sind und man sich aktiv von unrealistischen Erwartungen lösen und nicht „unter Druck setzen“ lassen sollte (pro familia 2025). Gemäß Framing-Ansatz kann es hilfreich sein, eine Vielfalt von ersten Malen medial sichtbar und zugänglich zu machen, um das Thema besprechbar zu halten und dabei auch diejenigen Aspekte hervorzuheben, die für einen gelingenden Ablauf wichtig sind (etwa realistische statt überzogener Erwartungen, passende Verhütung, differenzierte Konsensauhandlungen im Verlauf der Interaktion).

Sowohl die Theorie der sexuellen Skripte als auch die mediale Framing-Theorie können herangezogen werden, um Variablen für sozio-kulturelle Studien zu entnehmen oder Botschaften und Maßnahmen für Präventionskampagnen abzuleiten. So zeigte eine Längsschnittstudie unter Jugendlichen in den USA, die sich von der 6. bis zur 9. Klassenstufe erstreckte, dass – in Übereinstimmung mit geschlechtsspezifischen sexuellen Skripten – der erste Sex bei Jungen zu einem Zugewinn an Ansehen und Beliebtheit unter Peers führte, bei Mädchen dagegen zu einem Verlust an Popularität (Kreager et al. 2016). Die Forschenden folgern, dass Jugendliche in der sexuellen Bildung besser über geschlechterdifferente Skripte und sexuelle Doppelmoral aufgeklärt werden sollten, um geschlechtergleichberechtigte Verhältnisse zu fördern.

Eine filmanalytische Studie untersuchte 38 fiktionale Filme aus den letzten fünf Jahrzehnten, in denen sexuelle Initiationen vorkommen (Madden 2024). Es stellte sich heraus, dass ein traditionelles Framing von Entjungferung als Entwertung der Frau oder als

Geschenk an den Mann rückläufig ist und selbstbestimmtere Darstellungen des sexuellen Debüts von Mädchen langsam zunehmen.

Mediendarstellungen des ersten Sex finden sich nicht nur in Filmen, sondern auch in der erotischen Unterhaltungsliteratur, die überwiegend von und für Frauen geschrieben wird, und in der nicht nur die sexuellen Handlungen, sondern auch die körperlichen Empfindungen und Gefühle der Beteiligten differenziert geschildert werden (Döring 2025). In dem erotischen Weltbestseller „Fifty Shades of Grey“ (James 2011) beispielsweise erlebt die 21-jährige, sexuell unerfahrene *Anastasia* ihr erstes Mal mit dem erfahrenen, sechs Jahre älteren *Christian* in dessen Schlafzimmer in Kapitel 8. Ihre sexuelle Initiation wird als gewollt und einvernehmlich geschildert, es wird über Verhütung gesprochen. *Anastasia* hat gleich drei Orgasmen. Der Verlust der Jungfräulichkeit wird besonders betont, die Protagonistin fühlt ihr (faktisch nicht existierendes) „Jungfernhäutchen reißen“ und hinterlässt einen Blutfleck auf dem Laken. Ein romantisches Framing ist auch gegeben, da beide später heiraten und eine Familie gründen.

In der Subgattung der dunklen Liebesromane (engl. dark romance) geht es definitionsgemäß grenzwertiger zu (Döring 2025). In dem Dark-Romance-Bestseller „Credence“ (Douglas 2020) verbringt die 17-jährige *Tiernan* nach dem Tod ihrer Eltern den Winter bei ihrem Stiefonkel *Jake* (ca. 40 Jahre) und dessen Söhnen *Noah* (20 Jahre) und *Kaleb* (21 Jahre) in einer abgelegenen und meist eingeschneiten Hütte in den Rocky Mountains. Sie geht sexuelle Beziehungen mit allen drei Männern ein, lebt also in einem umgekehrten Harem (engl. reverse harem trope). Ihr erstes Mal hat *Tiernan* in Kapitel 17 mit 18 Jahren gewollt und einvernehmlich mit *Jake* in dessen Truck. Es wird über Kondomnutzung gesprochen, orale und manuelle Klitorisstimulation sind sehr präsent. *Tiernan* hat mehrere Orgasmen und ist von der Penetration so begeistert, dass sie diese gleich wiederholen will. Allerdings findet diese lustvolle Initiation ausdrücklich nicht innerhalb einer Liebesbeziehung statt.

Neben detaillierten Schilderungen sexueller Initiationen in der erotischen Unterhaltungsliteratur, die in erster Linie sexuelle Fantasievorstellungen bedienen, finden Jugendliche beispielsweise auf Social-Media-Plattformen auch Darstellungen vom ersten Sex, in denen alltägliche Erfahrungen verarbeitet werden. Wenn etwa in Sketch-Videos auf YouTube oder TikTok verschiedene „Arten von Leuten beim ersten Mal“ karikiert werden, dann geht es um diejenigen, die verkrampt versuchen, Porno-Posen wie den „sizilianischen Oktopus“ nachzuspielen, die „Startprobleme“ haben oder die als „Sprinter“ auftreten und hinterher feststellen, „das waren die besten 3 Sekunden meines Lebens“.¹⁷ Diese Beispiele illustrieren die Vielfalt der medialen Frames vom ersten Sex, mit denen Jugendliche heute konfrontiert sein können. Genre-spezifische sowie genre-übergreifende Analysen zur Repräsentation und zum Framing des ersten Sex in traditionellen sowie in digitalen Medien fehlen weitgehend.

Biografisch-narrative Theorieperspektive

Die biografisch-narrative Theorieperspektive richtet den Fokus auf die biografische Bedeutung und sprachliche Verarbeitung des ers-

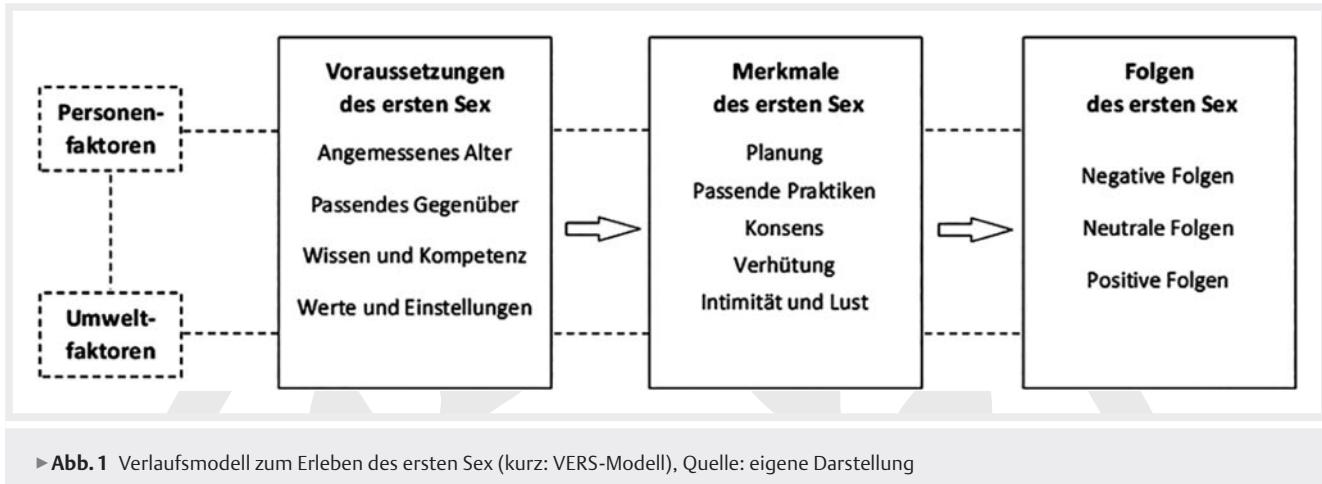
ten Mals. Sie interessiert sich dafür, wie Menschen im Rückblick über ihr erstes Mal Sex fühlen, denken und sprechen, wie sie es erzählerisch strukturieren und in ihre Lebensgeschichte einordnen. Dabei spielen nicht nur der tatsächliche Ablauf, sondern vor allem die Sinnzuschreibungen, Deutungsmuster und affektiven Rahmungen eine Rolle. Hier wird das erste Mal nicht als nur singuläres „Ereignis“, sondern als Teil eines reflexiven Selbstverhältnisses verstanden, das sich im Erzählen immer wieder rekonstituiert. Verankert ist diese Perspektive vor allem in den Disziplinen der Entwicklungspsychologie, qualitativen Soziologie, der kulturwissenschaftlich orientierten Sexualitätsforschung und der biografischen Bildungsforschung.

Typische Methoden sind narrative Interviews und Aufgaben zum autobiografischen Schreiben, wobei die narrativen Rekonstruktionen des ersten Mals dann nach Aufforderung der Forschenden erfolgen (sogenannte reaktive Forschungsmethoden). Zudem können im Zuge nichtreaktiver Methoden organisch erzeugte autobiografische Dokumente gesammelt und gemäß forschungsethischen Prinzipien für wissenschaftliche Studien genutzt werden, etwa Briefe und Tagebucheinträge oder nutzergenerierte Social-Media-Beiträge wie YouTube-Videos, Instagram-Posts oder TikTok-Clips, in denen Menschen von ihrem ersten Mal Sex erzählen.

Wie bei jeder der hier aufgeführten Perspektiven können auch im Kontext der biografisch-narrativen Theorieperspektive verschiedene Einzeltheorien herangezogen werden, darunter etwa entwicklungspsychologische Theorien und narrative Identitätstheorien.

- *Entwicklungspsychologische Theorien* sehen den ersten Sex eingebettet in die körperliche und psychosoziale Entwicklung im Jugendalter. Auch wenn Entwicklungsprozesse individuell sehr unterschiedlich verlaufen können, betonen entwicklungspsychologische Modelle wie die *Theorie der Entwicklungsaufgaben* (engl. Developmental Tasks Theory, Havighurst 1948) oder die *Theorie der sozialen Uhr* (engl. Social Clock Theory, Neugarten 1979) die Bedeutung von alterstypischen Stufen oder Phasen im biografischen Verlauf. Dementsprechend sind Jugendliche sich dessen bewusst, ob sie gemäß normativen Vorstellungen biografisch mit ihrem ersten Mal Sex zeitlich richtig liegen (was in der Regel selbstwertstärkend ist) oder ob sie zu früh oder zu spät dran sind (Lucas et al. 2024). Sie stehen damit vor der Aufgabe, diese normabweichende Konstellationen für sich zu deuten, wobei die Abweichung von der Norm teilweise ein positives Selbstbild vermitteln kann (z. B. wenn Jugendliche stolz darauf sind, trotz Freizügigkeit im Umfeld ihre Jungfräulichkeit bewusst zu bewahren), oft aber eher mit einem negativen Selbstbild einhergeht (z. B. wenn insbesondere Jungen sich als Verlierer fühlen, weil sie tatsächlich oder vermeintlich nicht mit den sexuellen Erfahrungen ihrer Peers mithalten können).
- *Narrative Identitätstheorien* legen den Fokus darauf, wie Menschen bedeutsame Ereignisse in ihrem Leben erzählen und in diesem Zuge ihre Lebensgeschichte und Identität konstruieren. Das erste Mal Sex ist als symbolisch aufgeladenes Übergangsritual zwischen Kindheit und Erwachsenenwelt ein biografisches Ereignis, das in verschiedenen Kontexten erzählt wird. *Theorien der sexuellen Selbsterzählung* betonen, dass das Erzählen autobiografischer Geschichten über eigene sexuelle Erfahrungen (z. B. Coming-Out, sexuelle Gewalt, aber auch sexuelles Debüt) nicht nur identitätsrelevant sind, sondern auch

17 YouTube-Video „Arten von Leuten bei ihrem ersten Mal“ von FionnTime von 2023 (rund 4.3 Millionen Aufrufe im Oktober 2025): <https://www.youtube.com/shorts/1N4Wsd9AnUs>



► Abb. 1 Verlaufsmodell zum Erleben des ersten Sex (kurz: VERS-Modell), Quelle: eigene Darstellung

gesellschaftlichen und politischen Einfluss haben können, indem sie für Menschen mit spezifischen Erfahrungen Sichtbarkeit und Akzeptanz schaffen (Plummer 1995). Die Art und Weise, wie Menschen in Interviews (z. B. Carpenter 2005), in autobiografischen Erzählbänden (McAlister 2020) und in Online-Foren (z. B. auf Reddit.com) über ihre Jungfräulichkeit und ihr erstes Mal Sex erzählen, zeigt diese Doppelfunktion der Identitätskonstruktion und Sichtbarmachung gesellschaftlicher Anliegen rund um sexuelle Erfahrungen (z. B. Akzeptanz schaffen für ein spätes erstes Mal).

Sowohl entwicklungspsychologische Theorien als auch narrative Identitätstheorien können herangezogen werden, um typische ebenso wie untypische biografische Verläufe im Erleben erster sexueller Erfahrungen anhand von Erzählungen zu rekonstruieren. Häufig wird hier das Spannungsverhältnis zwischen kulturellen Normen einerseits und individueller Autonomie andererseits angesprochen. Jugendliche aller Geschlechter werden ermutigt, ihre ersten sexuellen Erfahrungen selbstbestimmt in ihre Lebensgeschichte zu integrieren, Abweichungen vom „typischen“ Verlauf selbstbewusst zu akzeptieren und bei Bedarf offen und öffentlich darüber zu sprechen (Carpenter 2005; McAlister 2020). Autobiografische Erzählungen von Frauen und Männern aus unterschiedlichen Ländern über ihren ersten gemischten- oder gleichgeschlechtlichen Sex wurden in verschiedenen Sammelbänden veröffentlicht (z. B. Großbritannien: Monro 2011; Österreich: Kientzl 1993; Deutschland: Vey 2008, 2009, 2011) und werden der sexuellen Bekenntnisliteratur zugerechnet (McAlister 2020). Solche Selbstberichte finden sich auch auf Social-Media-Plattformen, beispielweise auf den Kanälen von Influencer*innen¹⁸ und auf journalistischen Kanälen¹⁹, die Stimmen von jungen Menschen über Interviews einfangen.

18 Gesprächsbeitrag des YouTube-Kanals „Katharinaxenia“ über „Mein ERSTES MAL mit einer FRAU“ von 2025 (gut 140 000 Aufrufe im Oktober 2025) über erste sexuelle Erfahrungen einschließlich des ersten Sex mit einer Frau von beiden Gesprächspartnerinnen (min 8:40 und min 10:40): <https://www.youtube.com/watch?v=j7BMIONjrHc>

19 Interview-Beitrag des YouTube-Kanals „Auf Klo“ über „Das erste Mal Sex: Ich hatte ein schlechtes Gewissen“ von 2019 (gut 0,5 Millionen Aufrufe im Oktober 2025) über das sexuelle Debüt eines muslimischen Mädchens in Deutschland: <https://www.youtube.com/watch?v=FYcjzEBkycg>

Verlaufsmodell und Befunde zum ersten Sex

Um die zentralen Befunde zum ersten Sex strukturiert zu bündeln, wird das *VERS-Modell* (Verlaufsmodell zum Erleben des ersten Sex) vorgeschlagen, das zunächst die Voraussetzungen, dann die Merkmale und schließlich die Folgen des ersten Sex der Fokalperson beschreibt (siehe ► Abb. 1). Zur Kennzeichnung des VERS-Modells sind drei Punkte hervorzuheben:

- **Verlaufsmodell:** Als Strukturierungsprinzip unseres Modells wird eine im Forschungsfeld gängige zeitliche Gliederung in Voraussetzungen, Merkmale und Folgen des ersten Sex vorgenommen. Diese Gliederung ist insofern plausibel, als der erste Sex aus theoretischer Perspektive sowohl unmittelbare Folgen haben kann, als auch langfristig als biografisches Ereignis in einer zeitlichen Ablauflogik steht.
- **Akteurszentrierte Perspektive:** Die Forschung zum ersten Sex nimmt überwiegend eine akteurszentrierte Perspektive ein, das heißt, es steht jeweils eine Person im Fokus (Fokalperson), bei der man die Voraussetzungen, Merkmale und Folgen des ersten Sex betrachtet, etwa auf der Basis von Interview- und Befragungsdaten. Nur sehr selten werden dyadische Daten erhoben. Dementsprechend ist unser Modell als akteurszentriert bzw. handlungstheoretisch einzuordnen in Abgrenzung zu system- oder strukturtheoretischen Ansätzen in den Sozialwissenschaften. Diese Art der Konzeptualisierung bringt es mit sich, dass gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse (etwa durch das Rechtssystem, die Religion oder Medienvorbilder) nur indirekt erfasst werden, nämlich insofern sie sich in Merkmalen der Fokalperson (z. B. sexuelles Wissen und sexuelle Einstellungen und Werte) widerspiegeln.
- **Sexpositiver Ansatz:** Die bisherige Forschung zum ersten Sex zeigt eine – inzwischen vermehrt kritisierte – Tendenz zur einseitigen Fokussierung auf Risiken und Negativfolgen des ersten Sex. Insbesondere der in der Positiven Psychologie verankerte Ansatz der *Positiven Sexualität* (Prior und Williams 2025) plädiert dafür, neben den Risiken immer auch die Chancen sexueller Erfahrungen angemessen zu berücksichtigen. Dementsprechend strukturiert unser Modell die Folgen des ersten Sex in ausgewogener Weise und führt mögliche negative und positive Folgen gleichermaßen an. Dabei ist anzumerken, dass eine solche binäre Einteilung natürlich vereinfachend ist, da

sexuelle Erfahrungen nicht nur negativ oder positiv, sondern auch zwiespältig erlebt werden und sich subjektive Bewertungen zurückliegender Erlebnisse zudem im Verlauf des Lebens ändern können. Um die Folgen des ersten Sex weder in negativer noch in positiver Richtung zu dramatisieren, werden auch neutrale Folgen einbezogen.

Voraussetzungen des ersten Sex

In Übereinstimmung mit den verschiedenen Theorieperspektiven wird in der empirischen Fachliteratur ein relativ klares Bild davon gezeichnet, welche Voraussetzungen bei Jugendlichen die Wahrscheinlichkeit auf einen günstigen Verlauf des ersten Sex erhöhen oder eben verringern. Mit einem günstigen Verlauf ist dabei ein aus Sicht der Fokalperson angenehmes Erlebnis mit überwiegend neutralen oder positiven Folgen gemeint.

1. *Ein angemessenes Alter (zumindest sexuelles Konsensalter)* wird in nahezu allen Studien als zentrale Voraussetzung für einen günstigen Verlauf des ersten Sex benannt. Ein Durchschnittsalter von rund 17 Jahren beim ersten Sex ist in Deutschland und vielen anderen westlichen Ländern typisch (Zimmer-Gembeck 2018). Dabei ist das Alter nur ein Näherungswert für körperliche, emotionale und geistige Reife sowie den individuellen Stand der sexuellen Entwicklung. Ein sehr junges Alter wird eher mit unüberlegtem Verhalten, fehlender innerer Bereitschaft für Sex, mangelndem sexuellen Wissen, unzureichender elterlicher Aufsicht und nicht-einvernehmlichen Rahmenbedingungen assoziiert und daher als Risikofaktor eingestuft (Boislard et al. 2016; Hawes et al. 2010; Heywood et al. 2015). Ein vergleichsweise hohes Alter kann dagegen ein Indikator sein, dass innere oder äußere Barrieren ein eigentlich gewünschtes sexuelles Debüt bislang verhindern (Boislard et al. 2016).
2. *Ein passendes Gegenüber* wird in der Forschung neben der sexuellen Reife als bedeutsamer Faktor für die Motivation zum ersten Sex beschrieben. Besonders günstig erscheint eine feste romantische Beziehung unter Peers, da sich viele Jugendliche den ersten Sex mit einer Person wünschen, die sie lieben, und da der Beziehungskontext eher Sicherheit und Vertrauen schafft, offene Kommunikation und gemeinsame Vorbereitung begünstigt (Hawes et al. 2010; Zimmer-Gembeck 2018). Flüchtige Kontakte und ein deutlich älteres Gegenüber erhöhen dagegen die Wahrscheinlichkeit für einen ungünstigen Verlauf des ersten Sex, etwa eine äußere Einwilligung trotz fehlender innerer Bereitschaft (Hawes et al. 2010; Boislard et al. 2016; Vasilenko et al. 2014).
3. *Sexuelles Wissen und Handlungskompetenz* gelten als zentrale Voraussetzungen für gelingenden ersten Sex. Dazu zählen Kenntnisse über den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen und ungewollten Schwangerschaften ebenso wie die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, zu kommunizieren und Grenzen zu setzen, also individuell stimmige Entscheidungen über den subjektiv richtigen Zeitpunkt sowie das passende Gegenüber zu treffen und einvernehmliche Absprachen über den Ablauf konsequent umzusetzen. Studien zeigen, dass informierte und sexuell kompetente Jugendliche deutlich häufiger von positiven Erfahrungen beim ersten Sex berichten (Boydell et al. 2021; Widman et al. 2025; Zim-

mer-Gembeck 2018). Wichtig ist die Erkenntnis, dass sexuelles Wissen allein nicht ausreicht, sondern dass die Kompetenz zum effektiven sexuellen Handeln (etwa durch Kommunikation und Beziehungsgestaltung) entscheidend ist.

4. *Sexuelle Werte und Einstellungen* prägen maßgeblich, wie Jugendliche über das erste Mal Sex denken, wann und mit wem sie sexuell aktiv werden und wie sie diese Erfahrung bewerten. Jugendliche mit traditionell-restriktiven sexuellen Werten, etwa durch religiöse oder familiäre Prägung, warten häufig länger mit dem ersten Sex, erleben ihn auch eher als moralisch konflikthaft, etwa begleitet von Schuld- und Schamgefühlen oder Ängsten (Hawes et al. 2010; Lee et al. 2018; Zimmer-Gembeck 2018). Bei Jugendlichen mit progressiv-liberalen sexuellen Werten, etwa durch familiäre oder mediale Prägung, erfolgt das erste Mal tendenziell früher und wird häufiger als selbstbestimmt und positiv bewertet, kann jedoch auch mit Gruppendruck in Richtung sexueller Aktivität in Zusammenhang stehen (Boislard et al. 2016). Mit den grundlegenden sexuellen Werten in Verbindung stehen Einstellungen zu einzelnen Aspekten des Sexuallebens, etwa der Bedeutung von „Jungfräulichkeit“, Lust oder Verhütung.

Diese vier direkten Voraussetzungen werden moderiert durch eine Reihe von Personen- und Umweltfaktoren, die als indirekte Voraussetzungen wirken:

- *Personenfaktoren:* Eine Reihe von Personenfaktoren beeinflussen die obigen direkten Voraussetzungen für ersten Sex, darunter vor allem Geschlecht, sexuelle Orientierung, Gesundheit, sozioökonomischer Status und Religiosität sowie eine generelle Tendenz zu Risikoverhalten (Boislard et al. 2016; Levesque 2018; Lillis 2022; Stuhlsatz et al. 2018; Zimmer-Gembeck 2018). So spielt Geschlecht eine wichtige Rolle, da es geschlechtsspezifische Altersunterschiede in der sexuellen Reife gibt sowie geschlechterdifferente Einstellungen und Werte zum Verlust weiblicher und männlicher Jungfräulichkeit, die sowohl evolutionsbiologisch als auch sozio-kulturell beeinflusst sein können. Sexuelle Orientierung ist ein bedeutsamer Faktor, da queere Jugendliche oft schwerer Zugang zu identitätskongruentem sexuellem Wissen erhalten und teilweise ihre ersten sexuellen Erfahrungen heimlich machen müssen, was zuweilen dazu führt, dass sie ihr erstes Mal früher oder später erleben. Unterschiedliche Formen von Gesundheitsproblemen oder auch Behinderungen können sich auf die sexuelle Initiation auswirken: So können beispielsweise Depressionen, Angsterkrankungen oder Essstörungen dazu führen, dass romantische und sexuelle Annäherungen erschwert sind. Körperliche Behinderungen oder sichtbare chronische Erkrankungen (z.B. Neurodermitis, Adipositas) können zu Ausgrenzung und Stigmatisierung unter Peers führen, was ebenfalls romantische und sexuelle Kontaktmöglichkeiten einschränken kann. Der sozioökonomische Status und die Religion können Einfluss auf den Zugang zu sexueller Bildung und Gesundheitsversorgung haben und die sexuellen Werten prägen. Eine Tendenz zu Risikoverhalten (z.B. bezüglich Alkohol, Substanzgebrauch) geht mit sexuellem Risikoverhalten einher.
- *Umweltfaktoren:* Weiterhin werden Umweltfaktoren laut Theorie- und Forschungsstand als indirekte Voraussetzungen

genannt (Lee et al. 2018; Levesque 2018; Lillis 2022; Stuhlsatz et al. 2018; Zimmer-Gembeck 2018). So beeinflussen Familie, Peers, Schule, Medien und die Gesellschaft im Ganzen (z. B. Rechtslage zum sexuellen Konsensalter) die Rahmenbedingungen, unter denen Jugendliche ihr Wissen und ihre Einstellungen über den ersten Sex ausbilden. Angesichts der Tatsache, dass Jugendliche täglich mehrere Stunden mit Mediennutzung verbringen und dabei mit vielfältigen Darstellungen von Sexualität – einschließlich Darstellungen des sexuellen Debüts in Kontakt kommen – gelten Medienvorbilder als wichtiger Einflussfaktor im Digitalzeitalter (Döring 2017, 2022, 2024, 2025; Döring et al. 2025; Madden 2024; Scharmannski und Hessling 2021b).

Merkmale des ersten Sex

Selbst wenn Jugendliche das sexuelle Konsensalter erreicht haben und sich innerlich bereit für Sex fühlen, ein passendes Gegenüber gefunden haben und über ausreichendes sexuelles Wissen sowie kongruente sexuelle Werte verfügen, kann der konkrete Verlauf des ersten Sex dennoch von verschiedenen situativen Faktoren beeinträchtigt oder begünstigt werden. Die empirische Forschung hebt dabei insbesondere fünf situative Merkmale hervor, die maßgeblich mit positiven oder negativen Erfahrungen beim ersten Sex in Verbindung stehen:

1. *Planung*: Ein geplanter erster Sex wird laut Forschungsstand häufiger als positiv erlebt, da eine bewusste Vorbereitung die Möglichkeit bietet, Erwartungen zu klären, Verhütung sicherzustellen und einen geschützten Rahmen zu schaffen, etwa in häuslicher Umgebung. Ungeplante Situationen – etwa unter Zeitdruck oder Alkoholeinfluss auf einer Party oder im Auto – sind hingegen mit einem erhöhten Risiko für Überforderung und negative Folgen verbunden (Boislard et al. 2016; Boydell et al. 2021; Hawes et al. 2010; Zimmer-Gembeck 2018).
2. *Passende sexuelle Praktiken*: Der Verlauf des ersten Mal s hängt wesentlich davon ab, inwiefern die sexuellen Praktiken den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Praktiken, die als unangenehm, schmerhaft oder überfordernd erlebt werden, beeinträchtigen die Qualität der Erfahrung deutlich (Zimmer-Gembeck 2018).
3. *Konsens*: Der explizite und fortlaufende Konsens der Beteiligten gilt als zentrales Merkmal eines günstig verlaufenden ersten Mal s. Nur wenn Zustimmung aktiv eingeholt und respektiert wird, lässt sich ein selbstbestimmtes erstes Mal verwirklichen. Konsensverletzungen beim ersten Sex können dagegen gravierende Folgen haben (Boydell et al. 2021; Hawes et al. 2010; Lee et al. 2018).
4. *Verhütung*: Eine wirksame Verhütung – sowohl hinsichtlich ungewollter Schwangerschaften als auch sexuell übertragbarer Infektionen – schafft Sicherheit und verhindert spätere Sorgen sowie negative medizinische Folgen (Hawes et al. 2010; Widman et al. 2025).
5. *Intimität und Lust*: Besonders positiv wird das erste Mal dann erlebt, wenn es mit emotionaler Nähe, Vertrauen und sexuellem Vergnügen verbunden ist. Das subjektive Erleben von Intimität und Lust stellt ein zentrales Kriterium für die Bewertung der Erfahrung dar (Boydell et al. 2021; Sprecher et al. 2019).

Folgen des ersten Sex

Die Konsequenzen des ersten Sex werden in öffentlichen und fachlichen Debatten typischerweise mit besonderem Fokus auf negative Folgen betrachtet, einige Studien behandeln aber auch positive und neutrale Folgen.

- *Negative Folgen*: Die Fachliteratur benennt in Studien aus medizinisch-epidemiologischer Perspektive als Negativfolgen eines ungünstig verlaufenen ersten Sex vor allem Gesundheitsprobleme (Boislard et al. 2016; Hawes et al. 2010; Heywood et al. 2015; Lee et al. 2018; Sprecher et al. 2019; Zimmer-Gembeck 2018), und zwar im Bereich sexueller Gesundheit (Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen), reproduktiver Gesundheit (ungeplante Schwangerschaft), körperlicher Gesundheit (Schmerzen und Verletzungen) und psychischer Gesundheit (psychische Belastungen und Störungen). Darüber hinaus weisen Studien aus sozio-kultureller Theorieperspektive negative soziale Folgen nach, sei es bezüglich des Gegenübers (z. B. Enttäuschung, Trennung) als auch bezüglich des sozialen Umfelds wie Peergruppe und Familie (z. B. Stigmatisierung, Ausgrenzung). Nicht zuletzt zeigen Studien aus biografisch-narrativer Theorieperspektive, dass ein inkongruentes erstes Mal Sex negative Effekte bezüglich Selbstbild und geschlechtlicher oder sexueller Identität haben kann.
- *Neutrale Folgen*: Auch wenn der erste Sex allgemein als bedeutsames Übergangserlebnis beim Erwachsenwerden eingordnet wird, erleben manche junge Menschen ihn auch als weitgehend bedeutungslos und banal, das heißt, ohne nennenswerte negative und/oder positive Folgen (Zimmer-Gembeck 2018). Das kann beispielsweise daran liegen, dass sie Sexualität im Allgemeinen keine so große Relevanz beimessen (z. B. bei Asexualität) oder das konkrete Ereignis für sie nicht besonders beeindruckend war. Sie mögen eventuell biografisch späteren sexuellen Erlebnissen mehr Bedeutung zugesen und für sich feststellen, dass sie ihre Sexualität noch nicht im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter, sondern erst deutlich später entdeckt haben.
- *Positive Folgen*: Auf allen Dimensionen, auf denen es zu negativen Folgen des ersten Sex kommen kann, sind ebenso positive Folgen möglich, auch wenn diese im bisherigen Forschungsstand weniger umfassend dokumentiert sind: So kann ein günstig verlaufenes erstes Mal gesundheitsförderlich sein, indem es das Wohlbefinden fördert und bewusstes Gesundheitsverhalten bekräftigt (Boislard et al. 2016; Boydell et al. 2021; Sprecher et al. 2019; Vasilenko et al. 2014; Zimmer-Gembeck 2018): Das betrifft positive Folgen im Bereich sexueller Gesundheit (z. B. sexuelles Wohlbefinden, sexuelle Funktionsfähigkeit), reproduktiver Gesundheit (z. B. erfolgreiches Verhütungsverhalten), körperlicher Gesundheit (z. B. körperliches Wohlbefinden) und psychischer Gesundheit (z. B. positives Selbst- und Körperfild). Auf psychosozialer Ebene sind ein positiver sexueller Verlauf (z. B. sexuelle Handlungskompetenz), ein positiver Beziehungsverlauf (z. B. verstärkte Intimität und Bindung) und ein Statusgewinn im Umfeld (z. B. höhere Anerkennung unter Peers) sowie eine Stärkung von Selbstbild und geschlechtlicher sowie sexueller Identität möglich.

In sexualpädagogischen Diskussionen und empirischen Studien ist es sinnvoll, sowohl negative als auch positive Folgen zu thematisieren, da diese auch gleichzeitig stattfinden können (z. B. können Jugendliche stolz sein, ihr erstes Mal erlebt zu haben, und gleichzeitig traurig, weil sich mit dem Gegenüber nicht die erhoffte Liebesbeziehung entwickelt hat). Zudem sind neutrale Folgen nicht zu vernachlässigen, um die Bedeutung des ersten Mals nicht normativ zu dramatisieren.

Generell ist bei den subjektiven Folgen des ersten Sex zu berücksichtigen, mit welchem zeitlichen Abstand die Beteiligten ihre Einschätzungen vornehmen, da sich im Laufe der Biografie die Bewertung von Ereignissen auch ändern kann. Während medizinische Folgen kausal auf den ersten Sex zurückzuführen sind (z. B. ungeplante Schwangerschaft), ist bei subjektiven psychosozialen Folgen die Kausalrichtung auch nicht immer klar (z. B. kann eine depressive Episode durch ein ungünstig verlaufenes erstes Mal ausgelöst werden, umgekehrt kann sie aber auch dazu geführt haben, sich überhaupt auf eigentlich ungewollten ersten Sex einzulassen).

Fazit

Ziel des vorliegenden Beitrags war es, eine anschauliche und praxisnahe Literaturübersicht zu bieten. Ein solche narrative Literaturübersicht fällt naturgemäß kuriosisch aus und kann mehr Verzerrungen unterliegen als eine systematische Literaturübersicht oder Metaanalyse. Weiterhin muss konstatiert werden, dass für viele Detailfragen keine aktuellen und repräsentativen Daten für den deutschsprachigen Raum vorliegen. Somit leiten sich präsentierte Tendenzaussagen oft aus Studien aus anderen westlichen Ländern und aus älteren Erhebungen ab, was mit Ungenauigkeiten verbunden sein kann. Eine Literaturübersicht kann zudem nur insoweit über verschiedene Aspekte des ersten Mals Auskunft geben, als diese in bisherigen Studien behandelt wurden.

Auch wenn sich im Forschungsfeld eine Entwicklung in Richtung auf vermehrte Abbildung von Vielfalt bei den ersten Malen Sex abzeichnet, sind Lücken zu verzeichnen. So wäre es fruchtbar, die Rahmenbedingungen und Erfahrungen des biografisch ersten Sex noch differenzierter für verschiedene Zielgruppen zu beleuchten, etwa für geschlechterdiverse, neurodivergente und bikulturelle Jugendliche sowie für Jugendliche mit sichtbaren und/oder chronischen Erkrankungen und mit Behinderungen. Weiterhin ist noch weitgehend unklar, mit welchen medialen Darstellungen des ersten Sex Jugendliche heute in Kontakt kommen, etwa über Filme, Serien, Musik, Literatur, Soziale Medien und KI-Tools, und wie sie diese verarbeiten. Dabei spielt das Konzept der „Jungfräulichkeit“ nach wie vor eine Rolle, sodass entsprechende anatomische Aufklärung über das Hymen sowie über die doppelmoralische Bewertung sexueller Erfahrung bei Mädchen und Jungen weiterhin wichtig sind. Nicht zuletzt stellt sich die Frage, wie – ergänzend zur gynäkologischen Mädchensprechstunde – auch männliche Jugendliche im Rahmen allgemeinmedizinischer oder urologischer Jungensprechstunden hinsichtlich sexueller und reproduktiver Gesundheit und Vorbereitung auf das erste Mal besser unterstützt werden können.

Interessenkonflikt

Die Autorinnen geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

- AIOLFI I, PALENA N, Ó CIARDHA C, CASO L. The Incel Phenomenon: A Systematic Scoping Review. *Curr Psychol* 2024; 43: 26264–26278
- AJZEN I. The Theory of Planned Behavior. *Organiz Behav Hum Decis Process* 1991; 50: 179–211
- BOISLARD M-A, VAN DE BONGARDT D, BLAIS M. Sexuality (and Lack Thereof) in Adolescence and Early Adulthood: A Review of the Literature. *Behav Sci* 2016; doi: 10.3390/bs6010008
- BOYDELL V, WRIGHT KQ, SMITH RD. A Rapid Review of Sexual Pleasure in First Sexual Experience(s). *J Sex Res* 2021; 58: 850–862
- CARPENTER LM. Virginity Lost. An Intimate Portrait of First Sexual Experiences. New York, NY: New York University Press 2005
- COFFELT TA. Sexual Goals, Plans, and Actions: Toward a Sexual Script Emerging Adults Use to Delay or Abstain from Sexual Intercourse. *West J Commun* 2018; 82: 416–438
- COSTELLO W, ROLON V, THOMAS AG, SCHMITT DP. The Mating Psychology of Incels (Involuntary Celibates): Misfortunes, Misperceptions, and Misrepresentations. *J Sex Res* 2024; 61: 989–1000
- DION L, BOISLARD M-A. What “Counts” as First Sex Between Women? Results From a Study of First Sex Among Women Who Have Sex With Women. *Can J Hum Sex* 2022; 31: 253–267
- DÖRING N. Sexualaufklärung im Internet. Von Dr. Sommer zu Dr. Google. *Bundesgesundheitsblatt* 2017; 60: 1016–1026
- DÖRING N. Sex, Jugend und Pornografie. Wie soll man pädagogisch damit umgehen? *Kjug* 2022; 67: 94–99
- DÖRING N. Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. 6. Auflage. Heidelberg: Springer 2023
- DÖRING N. Social Media and Sex Education. In: ALLEN L, RASMUSSEN ML, Hrsg. *The Palgrave Encyclopedia of Sexuality Education*. Cham, CHE: Springer Nature Switzerland 2024; 826–834
- DÖRING N. Dark-Romance-Bücher zwischen Leselust und Moralpanik: Eine Orientierungshilfe für die pädagogische Praxis. *merz* 2025; doi: 10.21240/merz/2025.03.29
- DÖRING N, MIKHAILOVA V, BIERMANN M, BRESEMANN Y, DAUM A, KISTINGER T, WELLNER M, ZENGE WESENDONK T. Pornografie im Alltag und in der sexuellen Bildung von Jugendlichen: Befragungsergebnisse aus 8. und 9. Schulklassen in Nordrhein-Westfalen. *Bundesgesundheitsblatt* 2025, doi: 10.1007/s00103-025-04073-x
- DÖRING N, MOHSENI MR. Der Gender Orgasm Gap. Ein kritischer Forschungsüberblick zu Geschlechterdifferenzen in der Orgasmus-Häufigkeit beim Heterosex. *Z Sexualforsch* 2022; 35: 73–87
- DÖRING N, WALTER R, SCHARMANSKI S. Elterliche Sexualaufklärung und sexuelles Risikoverhalten bei Töchtern und Söhnen: Befunde aus der Repräsentativbefragung „Jugendsexualität“. *Bundesgesundheitsblatt* 2024; 67: 14–22
- DOUGLAS P. Credence. Penelope Douglas LLC 2020
- ENTMAN RM. Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm. *J Commun* 1993; 43: 51–58
- FAHS, B, SWANK, E, CLEVENGER, L. Troubling Anal Sex: Gender, Power, and Sexual Compliance in Heterosexual Experiences of Anal Intercourse. *Gend Issues* 2015; 32: 19–38
- FLEMING C, DAVIS SN. Masculinity and Virgin-Shaming Among College Men. *J Mens Stud* 2018; 26: 227–246
- GAGNON JH, SIMON W. Sexual Conduct. The Social Sources of Human Sexuality. 2. Auflage. New York, NY: Routledge 1973

- [GeSiD] Gesundheit und Sexualität in Deutschland. Daten und Fakten aus der GeSiD-Studie. Informationsblätter Nr. 1–8. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Köln: 2020 [Als Online-Dokument: https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten-und_fakten/Infoblaetter-GeSiD.pdf]
- Gille G, Oppelt PG. Das junge Mädchen in der Gynäkologie. *Gynäkologe* 2018; 51: 726–733
- Harder EG, Harder NG. Sexuelle Lust bei Mädchen: Perspektiven einer Schülerin und einer Studentin. *Z Sexualforsch* 2022; 35: 103–106
- Havighurst RJ. *Developmental Tasks and Education*. Chicago, IL: The University of Chicago Press 1948
- Hawes ZC, Wellings K, Stephenson J. First Heterosexual Intercourse in the United Kingdom: A Review of the Literature. *J Sex Res* 2010; 47: 137–152
- Heywood W, Patrick K, Smith AMA, Pitts MK. Associations Between Early First Sexual Intercourse and Later Sexual and Reproductive Outcomes: A Systematic Review of Population-Based Data. *Arch Sex Behav* 2015; 44: 531–569
- Horowitz AD, Bedford E. Graded Structure in Sexual Definitions: Categorizations of Having “Had Sex” and Virginity Loss Among Homosexual and Heterosexual Men and Women. *Arch Sex Behav* 2017; 46: 1653–1665
- James EL. *Fifty Shades of Grey*. New South Wales, AUS: The Writer’s Coffee Shop 2011
- Kientzl K. *Das erste Mal. Frauen erzählen von Neugier, Sehnsucht und Sex*. Wien, AT: Wiener Frauenverlag 1993
- Költö A, Winter K, Maloney R, Lunney L, Nicolaou C, Cosma A, Looze M de, Kelly C, Martin G. Cross-National Trends in Early Sexual Initiation Among 15-Year-Old Adolescents, 2002–2022. *Int J Public Health* 2025; doi: 10.3389/ijph.2025.1607711
- Kreager DA, Staff J, Gauthier R, Lefkowitz ES, Feinberg ME. The Double Standard at Sexual Debut: Gender, Sexual Behavior and Adolescent Peer Acceptance. *Sex Roles* 2016; 75: 377–392
- Lamoureux J, Boislard M-A. Representations of Virgin Young Adult Men in Internet Macro Memes. *Sex Cult* 2023; 27: 1527–1555
- Lee RLT, Yuen Loke A, Hung TTM, Sobel H. A Systematic Review on Identifying Risk Factors Associated with Early Sexual Debut and Coerced Sex Among Adolescents and Young People in Communities. *J Clin Nurs* 2018; 27: 478–501
- Levesque RJR. Virginity Loss. In: Levesque RJR, Hrsg. *Encyclopedia of Adolescence*. Cham, CHE: Springer International Publishing 2018; 4071–4074
- Lillis JK. Virginity in Healthcare. In: Crawford P, Kadet P, Hrsg. *Palgrave Encyclopedia of the Health Humanities*. Cham, CHE: Springer International Publishing 2022; 1–6
- Lucas A, Poulin F, Boislard M-A. Late Sexual Transition: Achievement of Developmental Tasks and Well-Being in Emerging Adulthood. *Can J Hum Sex* 2024; 33: 172–186
- Madden C. Virginity on Screen. *The First Time in American Teen Films*. Jefferson, NC: McFarland 2024
- Madkour AS, Looze M de, Ma P, Halpern CT, Farhat T, Bogt TF ter, Ehlinger V, Nic Gabhainn S, Currie C, Godeau E. Macro-Level Age Norms for the Timing of Sexual Initiation and Adolescents’ Early Sexual Initiation in 17 European Countries. *J Adolesc Health* 2014; 55: 114–121
- Magnusson S, Stevanovic M. Sexual Consent as an Interactional Achievement: Overcoming Ambiguities and Social Vulnerabilities in the Initiations of Sexual Activities. *Discourse Stud* 2022; 25: 68–88
- McAlister J. These Are My Confessions: The History, Project, and Pleasures of the Virginity Loss Confessional Genre. In: McAlister J, Hrsg. *The Consummate Virgin: Female Virginity Loss and Love in Anglophone Popular Literatures*. Cham, CHE: Springer International Publishing 2020; 53–78
- McCarthy-Jones S, Bulfin A, Nixon E, O’Keane V, Bacik I, McElvaney R. Associations Between Forced and “Persuaded” First Intercourse and Later Health Outcomes in Women. *Violence Against Women* 2018; 25: 528–548
- Monro K. *The First Time. True Tales of Virginity Lost and Found (Including My Own)*. London, UK: Icon Books Ltd 2011
- Montanaro EA, Bryan AD. Comparing Theory-Based Condom Interventions Behavior: Health Belief Model Versus Theory of Planned Behavior. *Health Psychol* 2014; 33: 1251–1260
- Neugarten BL. Time, Age, and the Life Cycle. *Am J Psychiatry* 1979; 136: 887–894
- Olamijuwon E, Odimegwu C. Saving Sex for Marriage: An Analysis of Lay Attitudes Towards Virginity and its Perceived Benefit for Marriage. *Sex Cult* 2022; 26: 568–594
- Plummer K. *Telling Sexual Stories. Power, Change and Social Worlds*. London, UK: Routledge 1995
- Prior EE, Williams DJ. *Positive Sexuality. A Promising Future for Sex Research, Education, and Practice*. New York, NY: Routledge 2025
- pro familia. *Sex. Das Erste Mal*. Frankfurt/Main: pro familia Bundesverband 2025 [Als Online-Dokument: <https://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/sex/das-erste-mal>]
- Rosellen J, Anheuser P. Jungengesundheit aus urologischer Sicht. *Urologie* 2025; 64: 645–652
- Rosenstock IM. The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. *Health Educ Monogr* 1974; 2: 354–386
- Scharmannski S, Hessling A. Im Fokus: Einstieg in das Sexualleben. *Jugendsexualität 9. Welle. BZgA-Faktenblatt*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2021a
- Scharmannski S, Hessling A. Medien der Sexualaufklärung. *Jugendsexualität 9. Welle. BZgA-Faktenblatt*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2021b
- Scharmannski S, Hessling A. Sexuelle Erfahrungen im Jugendalter. *Jugendsexualität 9. Welle. BZgA-Faktenblatt*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2022
- Sprecher S, O’Sullivan LF, Drouin M, Verette-Lindenbaum J, Willets MC. The Significance of Sexual Debut in Women’s Lives. *Curr Sex Health Rep* 2019; 11: 265–273
- Starris AM, Ezech AC, Barker G, Basu A, Bertrand JT, Blum R, Coll-Seck AM, Grover A, Laski L, Roa M, Sathar ZA, Say L, Serour GI, Singh S, Stenberg K, Temmerman M, Biddlecom A, Popinchalk A, Summers C, Ashford LS. Accelerate Progress—Sexual and Reproductive Health and Rights for All: Report of the Guttmacher–Lancet Commission. *Lancet* 2018; 391: 2642–2692
- Stijelja S, Mishara BL. Psychosocial Characteristics of Involuntary Celibates (Incels): A Review of Empirical Research and Assessment of the Potential Implications of Research on Adult Virginity and Late Sexual Onset. *Sex Cult* 2023; 27: 715–734
- Stuhlsatz GL, Taylor AB, Lohman BJ, Neppi TK, Kavanaugh SA. Sexual Debut. In: Shackelford TK, Weekes-Shackelford VA, Hrsg. *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Cham, CHE: Springer International Publishing 2018; 1–6
- Vasilenko SA, Lefkowitz ES, Welsh DP. Is Sexual Behavior Healthy for Adolescents? A Conceptual Framework for Research on Adolescent Sexual Behavior and Physical, Mental, and Social Health. *New Dir Child Adolesc Dev* 2014; 144: 3–19
- Vey J. *Mein erstes Mal. Frauen aus vier Generationen erzählen*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf 2008
- Vey J. *Sex, Liebe oder was? Jungen und Mädchen erzählen von ihrem ersten Mal*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf 2009
- Vey J. *Mein erstes Mal. Männer aus vier Generationen erzählen*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf 2011
- [WHO] World Health Organization. Eliminating Virginity Testing. An Interagency Statement. Genf, CHE: World Health Organization 2018 [Als Online-Dokument: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-18.15>]

Widman L, Evans-Paulson R, Maheux AJ, McCrimmon J, Brasileiro J, Stout CD, Lankster A, Choukas-Bradley S. Identifying the Strongest Correlates of Condom Use Among US Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatr* 2025; 179: 273–281

Willis M, Marcantonio TL, Jozkowski KN, Humphreys T, Peterson ZD. Sexual Consent at First-Time Intercourse: Retrospective Reports from University Students in Canada and the United States. *Int J Sex Health* 2021; 33: 109–122

Zhu G, Bosma AK. Early Sexual Initiation in Europe and its Relationship with Legislative Change: A Systematic Review. *Int J Law Crime Justice* 2019; 57: 70–82

Zimmer-Gembeck MJ. Sexual Debut. In: Levesque RJ, Hrsg. *Encyclopedia of Adolescence*. Cham, CHE: Springer International Publishing 2018; 1–13

Zimmerman S. The Ideology of Incels: Misogyny and Victimhood as Justification for Political Violence. *Terror Polit Violence* 2024; 36: 166–179