

„Sex ist vielfältiger geworden“

Zwischen TikTok, Online-Romantik und emotionaler Nähe: Der Psychotherapeut und Sexualpädagoge **Michael Peintner** erklärt, wie **Jugendliche** heute **Intimität** erleben – und warum sie **immer später** Sex haben.

Tageszeitung: Herr Peintner, Studien aus Deutschland zeigen, dass Jugendliche heute später Geschlechtsverkehr haben als früher. Spiegelt sich dieser Trend auch in Südtirol wider?

Michael Peintner: Ja, dieser Trend zeigt sich auch hier. Zwar gibt es in Südtirol weniger wissenschaftliche Studien, aber unsere Beobachtungen decken sich weitgehend mit den Entwicklungen in Deutschland oder Österreich. Während Jugendliche in den 70er- und 80er-Jahren häufig bereits mit 15 oder 16 Jahren ihren ersten Geschlechtsverkehr hatten, liegt das Durchschnittsalter heute eher bei 17, 18 oder sogar 19 Jahren.

Woran liegt das?

Das hat viel mit der deutlich besseren sexuellen Bildung zu tun. Jugendliche sind heute aufgeklärter, reflektieren stärker und treffen Entscheidungen bewusster. Sexualität passiert weniger spon-



Das erste Mal: „Sollte etwas Schönes und Genussvolles sein – nicht etwas, das man abhakt, weil man glaubt, es tun zu müssen.“

Genau. Dating findet heute viel häufiger online statt. Besonders die Corona-Zeit hat diesen Trend verstärkt. Wenn Jugendliche heute von sozialen Kontakten sprechen, sind diese oft digital. Auch romantische Beziehungen werden online geführt – manchmal, ohne den Partner jemals persönlich gesehen, berührt, gerochen oder gespürt zu haben. Stattdessen wird den ganzen Tag gechattet, telefoniert oder es werden Videocalls geführt. Für viele fühlen sich solche Online-Beziehungen sicherer an, weil die Angst vor Zurückweisung geringer ist. Kontakte lassen sich leichter abbrechen. Langfristig kann das im Erwachsenenalter jedoch problematisch werden, wenn soziale Kompetenzen nie ausreichend erlernt wurden.

Viele Jugendliche haben also Angst vor Bewertung oder Ablehnung?

Ja. Und dieser Druck ist gerade durch soziale Medien deutlich gestiegen. Durch Influencer und andere sexualisierte Inhalte entstehen oft unrealistische Körperbilder und Erwartungen an sexuelle

Leistungsfähigkeit. Jugendliche sind heute permanent damit konfrontiert. Auf Plattformen wie TikTok entstehen schnell Vorstellungen davon, wie Sexualität angeblich funktioniert oder aussehen muss. Viele haben Schwierigkeiten, diese Inhalte richtig einzuordnen. Interessanterweise gelingt ihnen das bei Pornografie oft besser – viele wissen, dass Pornos nicht die Realität abbilden. Schwieriger sind hingegen die vermeintlich authentischen Inhalte in sozialen Medien. Für Jugendliche ist es daher besonders wichtig zu lernen, sich selbst wertzuschätzen. Dieses Selbstwertgefühl ist der beste Schutz vor äußeren Einflüssen.

Hat sich auch das Verständnis von Intimität verändert?

Sehr stark sogar. Intimität umfasst heute viel mehr als nur körperliche Nähe. Jugendliche beschäftigen sich zunehmend mit Fragen der Identität – also wer sie sind, wie sie sich geschlechtlich und sexuell definieren und was ihnen in Beziehungen wichtig ist. Sexualität ist vielfältiger geworden, aber auch komplexer. Wo man früher oft einfach gemacht hat, wird heute bewusster damit umgegangen.

Wie wichtig ist es, Raum für Fragen zu schaffen – frei von Druck?

Enorm wichtig. Sexualität hat sehr viel mit Sprache und Kommunikation zu tun. Nur so kann man lernen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Wir beobachten, dass in Familien heute häufiger über Sexualität gesprochen wird. Zwar ist es noch immer teilweise ein Tabuthema, aber längst nicht mehr so stark wie früher. Gleichzeitig bleibt es ein Thema, das mit viel Scham behaftet ist – oft sogar bei Erwachsenen noch stärker. Häufig erleben wir Paare, die 20 Jahre oder länger verheiratet sind und trotzdem nicht genau wissen, was dem Partner beim Sex gefällt.

Viele junge Menschen haben Sorge, beim Thema Sex „zu spät dran“ zu sein.

Sexualität folgt keinem festen Zeitplan. Jeder Mensch entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Wichtig ist, sich bereit zu fühlen und nichts aus Druck heraus zu

„Auf Plattformen wie TikTok entstehen schnell Vorstellungen davon, wie Sexualität angeblich funktioniert oder aussehen muss.“

Michael Peintner

tun. Sexualität sollte etwas Schönes und Genussvolles sein – nicht etwas, das man abhakt, weil man glaubt, es tun zu müssen. Übrigens berichten die meisten Menschen, dass ihr erstes Mal gar nicht besonders gelungen war. Oft ist man nervös, unsicher und hat ein bestimmtes Drehbuch im Kopf. Es hilft, diese Erwartungen loszulassen und den Moment einfach zu genießen. Das nimmt auch viel Druck. Nicht alles sofort zu wissen, ist völlig normal – schließlich macht man es zum ersten Mal.

Interview: Sylvie Debelyak



Michael Peintner

tan und ungeplant als früher. Von rechtskonservativen Parteien wird oft behauptet, dass Sexualkundeunterricht in der Schule zu einer verfrühten Sexualisierung führe. Dabei zeigen Studien genau das Gegenteil: Durch die bessere Aufklärung setzen sich Jugendliche intensiver mit Sexualität auseinander und überlegen genauer, ob und wann sie bereit sind. Darüber hinaus haben emotionale Werte an Bedeutung gewonnen. Vertrauen, Treue und romantische Gefühle spielen für viele Jugendliche heute eine wesentlich größere Rolle, bevor sie intime Erfahrungen machen.

Außerdem lernen sich junge Menschen heute ganz anders kennen...

Schon geküsst?

Alter	2019	2025
14 Jahre	53%	33%
15 Jahre	70%	51%
16 Jahre	82%	74%
17 Jahre	88%	81%
18 Jahre	85%	76%

Gründe sexueller Abstinenz

	Mädchen	Jungen
Fehlen des/der Richtigen	47%	55%
Bin noch zu jung	49%	34%
Bin zu schüchtern	37%	38%
Angst vor den Eltern	19%	8%
Vor der Ehe nicht richtig	10%	6%