

29. Mai 2025  
Liebe und Partnerschaft

# Süddeutsche Zeitung Magazin

## »Mit jedem Jahr ohne Sex schrumpfte mein Selbstbewusstsein«

*Absolute Beginner nennt man Menschen, die auch mit Mitte 20 noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht haben – so wie unsere Autorin. Lange schämte sie sich dafür. Heute ist sie fast 50 und weiß: Diese fünf Tipps hätten ihrem jüngeren Ich geholfen.*

Als Julia erzählt, wie lange der Typ neulich Nacht gebraucht habe, bis er gekommen sei, verstumme ich. Wir sind Mitte 20, essen Nudeln, trinken billigen Wein, und eben ging es noch um Interrail-Tickets. Da konnte ich mitreden. Doch wie es sich anfühlt, wenn ein Mann »auf einem rumrödelt«, wie Julia das nennt, kann ich nicht nachvollziehen. In mir breitet sich die Scham aus. Ich ahne, was Julia und die anderen jungen Frauen am Tisch denken: Echt strange, die ist schon 24 und hat noch nie.

Mehr als 20 Jahre ist das her. Ich sei eben eine Spätzünderin, witzelten damals meine Freundinnen. Aber ich konnte darüber nicht lachen. Während eine nach der anderen ihr erstes Mal erlebte, blieb ich Jungfrau. Mit jedem Jahr ohne Sex schrumpfte mein Selbstbewusstsein, und irgendwann ließ es sich nicht mehr leugnen: Ich war übriggeblieben.

Für Menschen, die auch mit 25 Jahren noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht haben, gibt es einen Begriff: Absolute Beginner. In Deutschland betrifft das rund zwei bis sechs Prozent der Erwachsenen. Damals kannte ich diese Daten noch nicht, aber sie wären mir ein Trost gewesen. Denn eine davon war

ich. Zwar habe ich in meinen Zwanzigern auch gefummelt und geknutscht – aber ich habe weder eine Beziehung geführt noch mit einem Menschen geschlafen.

Eine Studie des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter Jugendlichen aus dem Jahr 2020 zeigt, dass Jugendliche heute durchschnittlich etwas später ihr erstes Mal erleben, als noch vor zehn Jahren – sie sind im Durchschnitt 16,2 Jahre alt. Wann man die ersten sexuellen Erfahrungen sammelt, unterliegt also Trends. Und natürlich gibt es keine Grenze, keinen festgelegten Zeitpunkt, bis zu dem man Sex gehabt haben muss – biologisch sowieso nicht, aber darum geht es ja nicht, man will vor allem nicht komisch sein. Irgendwann dreht sich nun mal alles darum, und wer dann nicht mitreden kann, fällt aus der Norm. Aber warum hat es bei mir überhaupt so lange gedauert?

Ich bin jetzt 50 und habe mich mit dem Bild einer dilettantisch gezündeten Silvesterrakete arrangiert. Am Ende hat es nämlich doch noch geknallt. Mein erstes Mal erlebte ich mit 29. Meinen heutigen Mann lernte ich mit 38 kennen. Unser Kind bekam ich mit 43. Aber lange glaubte ich, dieses Happy End sei für mich nicht vorgesehen. Hätte ich gewusst, wie die Liebe funktioniert, wäre sie mir leichter gefallen. Hätte ich gewusst, wie man Verantwortung für das eigene Liebesschicksal übernimmt, was Schwärmerei ist und wann sich Dranbleiben lohnt, hätte ich vielleicht nicht so lange leiden müssen. Deshalb schreibe ich diesen Text. Um anderen Absoluten Beginners zu helfen und von den Erkenntnissen zu erzählen, die ich dem Leben peu à peu abgerungen habe. Denn heute glaube ich, ab einem gewissen Punkt war Selbstsabotage der Grund für meine lange Enthaltensamkeit, begründet auf völlig unrealistischen Vorstellungen von Liebe.

## 1. Trau dich aufs Spielfeld

Schon als Mädchen rief die Liebe eher Furcht als Faszination in mir hervor. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, mir ein Poster von Jon Bon Jovi übers Bett zu hängen, und was das Dr.-Sommer-Team in der Bravo schrieb – Kann Petting schwanger machen? –, jagte mir Angst ein. Sex hielt ich für eine hochoffizielle Angelegenheit, die Erwachsene hinter verschlossenen Türen erledigten. Statt der Liebe mit Neugier zu begegnen und sie als Spiel zu begreifen, machte ich sie mit

mir selber aus: Ich schwärmte. Etwa für Jens, den ich in der siebten Klasse gern dabei beobachtete, wie er beim Abschreiben von der Tafel seine schönen blauen Augen zusammenkniff. Als er mich bei einem Aufwärmspiel im Sportunterricht einmal etwas länger festhielt als nötig, unkten die anderen: »Was sich liebt, das neckt sich!« Und genau das war es: eine Neckerei, hinter der sich ein unverfängliches Interesse am anderen Geschlecht verbarg. Hätte daraus mehr werden können? Wie funktioniert Flirten? Als Mädchen suchte ich nach Werkzeugen für die Liebe, aber ich traute mich nicht, sie einfach auszuprobieren.

**Armin Kaser ist Psychologe in Innsbruck und hat sich auf Spätzügler wie mich spezialisiert. »Die meisten Absoluten Beginner geraten unfreiwillig in diese Situation«, sagt er, »und dann stecken sie fest in einem Teufelskreis aus Ablehnung und schwindendem Mut.«**

**In der Regel erleben junge Menschen während der Schulzeit die ersten Küsse, den ersten Sex, sie lernen zu flirten und wie man eine Beziehung aufbaut. Diese Entwicklungsschritte nachzuholen, wird mit zunehmendem Alter immer schwieriger. Spätestens nach der Uni sei die Phase des Ausprobierens vorüber. Immer mehr potentielle Partner steckten bereits in festen Beziehungen. Und es wird immer peinlicher, wenn man zugeben muss, dass man ein Kondom nicht fachgerecht zu verwenden weiß.**

Den Rest des Artikels finden Sie auf:

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/liebe-und-partnerschaft/erstes-mal-spaetzue-nder-absolute-beginner-95114> (Paywall)