

Absolute Beginner: Bob, 31, Jungfrau: „Ich kann keine Person von mir überzeugen“

Sie sind mit 30 noch ungeküsst oder hatten mit Ende 40 noch keinen Sex: Absolute Beginner fühlen sich oft von der Gesellschaft ausgeschlossen. Warum manche keinen Partner finden und was sie dagegen tun können.

17. Dezember 2025

Zusammenfassung

- *Rund 2–6 % der Erwachsenen in Deutschland hatten noch nie Sex oder eine Beziehung.*
- *Greta, 28, und Bob, 31, sind Absolute Beginner – sie kämpfen mit Einsamkeit und Unsicherheit.*
- *Psychologe Armin Kaser unterstützt Betroffene mit Verhaltenstherapie und Übungsprogrammen.*
- *Studien zeigen: Unerfahrenheit hängt oft mit Schüchternheit, Mobbing, Bildung und Konsumverhalten zusammen.*
- *Tanzkurse oder Seminare helfen vielen, erste Schritte in Beziehungen zu machen.*

Greta sagt, sie sei gerne unter Menschen. Wer sich eine Weile mit ihr unterhält, hat den Eindruck, eine kommunikative, herzliche Person vor sich zu haben. Vor einem Jahr ist Greta nach Stuttgart gezogen. Sie arbeitet bei einem Verlag, macht gerne Sport, singt im Chor und wohnt in einer WG. Und doch fühlt sie sich als Außenseiterin. Greta, die eigentlich anders heißt, ist 28 Jahre alt und hatte noch nie Sex, hat noch nie jemanden geküsst, hatte noch nie eine Beziehung. „Ich steh wirklich bei null“, sagt sie. „Mit 25 war ich nicht die einzige in meinem Freundeskreis ohne Erfahrung. Aber mittlerweile fühle ich mich abgehängt.“

Erst vor zwei Jahren hat Greta einen Begriff für ihre Situation gefunden. Im Internet hat sie über Absolute Beginner gelesen. So nennen sich Menschen, die im Erwachsenenalter noch keine sexuellen Erfahrungen mit anderen gemacht geschweige denn eine Liebesbeziehung geführt haben. Schätzungen zufolge betrifft das in Deutschland rund zwei bis sechs Prozent der Menschen. Laut einer aktuellen internationalen Studie hatte ein Prozent der Erwachsenen noch nie Sex.

Wie kommt es, dass Menschen trotz sozialer Einbindung intime Nähe nicht erfahren? Welche inneren und äußeren Hürden spielen dabei eine Rolle? Und was braucht es, um diesen Zustand zu überwinden?

Greta hat noch keine Erklärung für sich gefunden. In der Schule sei sie schüchtern gewesen. Keine Partygängerin, Alkohol habe sie nie groß interessiert. Später lebte sie in unterschiedlichen Städten, zeitweise sogar im Ausland. Sie hat Work-Camps besucht, Speed- und Online-Dating ausprobiert. Sie hat Männer getroffen, aber sie verliebte sich nicht. Immer blieb da das Gefühl: „Dieser Mensch passt nicht zu mir.“ Mal ist es der Intellekt, mal der Humor ihres Gegenübers, der sie nicht anspricht. „Ich glaube, dass ich den Richtigen einfach noch nicht getroffen habe“, sagt Greta.

Ähnlich geht es Bob (Name geändert). Er ist 31 und wohnt noch bei den Eltern in einer bayerischen Kleinstadt. Bob hätte gerne eine Partnerin – auch er hat bisher keinerlei Erfahrungen gemacht. In seiner Stimme schwingt mit, dass ihn das belastet. Er macht Erlebnisse in seiner Kindheit und Jugend dafür verantwortlich. „Im Kindergarten war ich noch beliebt bei den Mädchen“, erzählt er. In der Grundschule änderte sich das. Da sei er besserwisserisch und überheblich gewesen, das sei in der Klasse nicht gut angekommen.

Mitschüler bewertet ihn mit einer 0 von 10

Auf dem Gymnasium gingen die Noten dann in den Keller, Bob hatte Mühe, Freunde zu finden. Eine Mitschülerin bewertete ihn mit einer 0 von 10. Ein Gefühl von Scheitern. Ein Junge, dem er vertraute, habe ihn fallen gelassen und den anderen zu verstehen gegeben: „Den kann man quälen, der lässt das mit sich machen.“ Bob wechselte auf ein Internat, danach auf eine Berufsschule. Er fand wieder keine Freunde, igelte sich immer mehr ein. Irgendwann fragte einer: „Warum lässt du eigentlich den Kopf immer hängen?“ Seine Ausbildung beim Steuerberater brach er ab, der nächste Ausbilder kündigte ihm nach einem Jahr. Also fing Bob in einem Callcenter an, um Geld zu verdienen. Er hielt nicht lange durch.

Um das Geschehene zu verarbeiten, ließ er sich in einer psychiatrischen Tagesklinik behandeln, machte anschließend eine Reha. Bob sagt, er habe sich immer geschämt für sein Scheitern, nie über Probleme geredet. Dabei sei er in einem liebevollen Elternhaus groß geworden. Er glaubt, dass er aufgrund seiner Mobbing Erfahrungen heute keine Frauen mehr ansprechen kann. „Ich hab es eine Zeitlang versucht, mit Anfang 20. Ich habe Frauen gefragt, ob sie Lust haben, sich mit mir zu unterhalten.“ Das habe geklappt, nur einmal nicht. Seit dieser schroffen Zurückweisung fehlt ihm bis heute der Mut, einen neuen Anlauf zu unternehmen.

Bob blendet die Welt außerhalb seiner vier Wände meistens aus. Er sagt, er sei zwangsweise zum Stubenhocker geworden. Seine Hobbys: Zocken, YouTube, Videoschnitt. Er pflegt ein paar Männerfreundschaften. Einer meinte kürzlich, er kenne Singlemütter, die würden ihn mit Kuschelhand nehmen. Doch die Hürde ist Bob zu hoch. „Ich kann keine Person von mir überzeugen, zwei schon gar nicht. Diese Frauen wissen, was sie wollen, ganz sicher keinen Anfänger.“ Er sagt, er wolle realistisch sein. Manche fänden nie einen Partner. Natürlich könne er einfach zu einer Prostituierten gehen, um endlich mal Sex zu haben. Das wolle er aber nicht. „Ich möchte eine Beziehung.“

Bob versucht es mit Online-Dating, auch wenn er Partnerbörsen als Minenfeld bezeichnet. Zu viele Männer, zu viel Auswahl, Unverbindlichkeit. Wenn er Frauen schreibt, dass er nicht viel Geld habe und momentan keinen Job, war's das für die meisten. Dazu kommt sein Kopfkino: Was kann alles schiefgehen?

Armin Kaser, promovierter Psychologe aus Innsbruck, arbeitet via Online-Beratung mit Menschen wie Bob. Sein Fachgebiet: Computerspiel-Sucht und Absolute Beginner. Er sagt: „Die meisten leiden still. In unserer Gesellschaft ist Einsamkeit ein großes Thema, nicht erst seit Corona.“ Vom Online-Dating rät er ab. „Das hat was von Katalog und Illusion. Online-Börsen verhindern, dass Absolute Beginner im echten Leben Fortschritte machen.“ Die Hälfte der Frauen auf den Portalen sei ohnehin vergeben. Für sie stehe nicht die Partnersuche im Vordergrund, sondern Selbstbestätigung. Unerfahrenen Männern fehlten oft die Skills im Umgang mit Frauen. Wenn es dann wirklich zu einem Date komme, sei es nahezu aussichtslos, diese von sich zu überzeugen.

Kaser sagt, die Gründe für unfreiwillige Jungfräulichkeit seien so vielfältig wie die Menschen selbst. Oft beginne es bei der Persönlichkeit: Schüchternheit, Unsicherheit, fehlende soziale Routine. Wer schon früh keinen festen Freundeskreis hatte, wer Außenseiter war oder Mobbing erlebt hat, nehme diese Erfahrungen oft mit bis ins Erwachsenenalter. Manche seien in Umfeldern groß geworden, in denen kaum Kontakt zum anderen Geschlecht entstand – auf Jungenschulen, in Männerberufen, in Freundeskreisen ohne Frauen. Andere hätten sich in der Jugend stark in digitale Welten zurückgezogen: viel zocken, wenig echte Begegnungen. Irgendwann verfestige sich dann ein ungünstiger Status.

Psychologe: Auf jemanden zuzugehen, bleibt große Hürde

Hinzu kämen Ängste, depressive Phasen, Selbstzweifel. Was war zuerst da – die Einsamkeit oder die Depression? Oft lasse sich das kaum trennen. „Die meisten, die sich Hilfe suchen, sind nicht glücklich mit ihrem Zustand. Sie leiden darunter, haben das Gefühl, etwas Wesentliches im Leben zu verpassen.“ Und dann sei da noch die gesellschaftliche Ebene: Wenn Clubs schließen und Freizeitangebote teurer werden, wird Kennenlernen zusätzlich erschwert. „Auf jemanden zuzugehen und offen zu sagen: Ich finde dich toll, das bleibt für viele die größte Hürde überhaupt“, weiß Kaser.

Der Psychologe hilft Absoluten Beginnern dabei, Schritt für Schritt ins echte Dating-Leben zu finden. Mit Elementen aus der Verhaltenstherapie arbeitet er mit Betroffenen am Selbstbewusstsein, an Ängsten, an alten Mustern. In Rollenspielen übt er mit ihnen Gespräche, plant Dates, zeigt, wie man Interesse am Gegenüber zeigt. Dinge, die für andere selbstverständlich sind, werden konkret trainiert. „Es gibt viele Absolute Beginner, die fangen ein Gespräch an und die Frau kommt eine halbe Stunde nicht drauf, dass er sie gut findet.“

Zusammenhang mit Alkohol- und Nikotinkonsum

Der Begriff „Absolute Beginner“ wird seit Ende der 90er-Jahre von Betroffenen als Selbstbezeichnung verwendet – inspiriert von einem Song von David Bowie. Es sind mehr Männer unfreiwillig sexlos als Frauen. 2025 erschien in einem amerikanischen Fachblatt eine große Studie, an der auch Forscher vom Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik beteiligt waren. Untersucht wurden rund 400.000 Britinnen und Briten zwischen 39 und 73 Jahren sowie 13.500 Australier zwischen 18 und 89 Jahren. Ergebnis: Sowohl bei Männern als auch bei Frauen hatten jeweils etwa ein Prozent noch keine sexuellen Erfahrungen gemacht.

Auffällig war, dass sexuelle Unerfahrenheit häufiger mit höherer Bildung sowie einem geringeren Alkohol- und Nikotinkonsum zusammenhing. Außerdem fühlten sich diese Menschen im Schnitt nervöser, einsamer und unglücklicher als andere. Bei Männern fiel zusätzlich oft ein weniger trainierter Oberkörper auf. Auch die Gene spielen eine Rolle: Bei Männern erklären sie etwa 17 Prozent, bei Frauen rund 15 Prozent der sexuellen Unerfahrenheit.

Die Übungen reichen bis in den Alltag: Gespräche im Kaufhaus, bei der Arbeit mit anschließender Reflexion. Auch Nähe und Körperkontakt sind ein wichtiges Thema – vom kleinen Schulterstuber bis zum ersten Kuss. Kaser betont: „Studien zeigen, dass rund 80 Prozent es mit Unterstützung schaffen, nach einigen Monaten ganz normal am Partnermarkt teilzunehmen.“ Für manche aber bleibe es schwer, etwa bei starken Ängsten oder körperlichen Einschränkungen.

Einen Tanzkurs hält Kaser für einen guten ersten Schritt. „Man wird aufgefordert, kann nicht einfach weglaufen. Berührungen gehören automatisch dazu.“

...

Den Rest des Artikels finden Sie auf:

<https://www.swp.de/panorama/absolute-beginner-bob-31-jungfrau-ich-kann-keine-person-von-mir-ueberzeugen-78523331.html>