

NZZ am Sonntag, 18.07.2020

Cornelia Eisenach

Junge haben weniger Sex. Wie ist das möglich in Zeiten von Tinder?

Insbesondere junge Männer mit tiefem Einkommen sind gemäss Studien sexuell nicht aktiv. Liegt es am fehlenden Geld, an einer neuen Dating-Kultur oder der Allgegenwart von Pornos? Eine Spurensuche.

Sich einem Fremden anzunähern, geschweige denn mit ihm Sex zu haben, ist unangenehm und nicht so leicht zu bewältigen.

Junge Menschen geniessen heute scheinbar vollkommene sexuelle Freiheit: Der nächste One-Night-Stand ist nur einen «swipe right» weit weg, das promiskuöse Leben ist nicht mehr den Unangepassten vorbehalten, sondern gehört zum guten Ton, und heimlich Erotika anzuschauen braucht sowieso niemand mehr: Selbst in Filmen für die breite Masse können es die Liebesszenen heute locker mit den Handlungssträngen eines Softpornos aufnehmen, wie der derzeit auf Netflix laufende Film «365 Tage» zeigt.

Eigenartig also, dass junge Menschen heute weniger Sex haben als diejenigen früherer Dekaden. Zu diesem Schluss kommen immer mehr Studien, [zuletzt eine aus den USA](#) («Jama Network Open»). Darin werteten Forscher Befragungen von knapp 10 000 Männern und Frauen aus den Jahren 2000 bis 2018 aus. In den zwei Jahrzehnten war der Anteil der 25- bis 34-Jährigen, die angaben, in den vergangenen 12 Monaten gar keinen Sex gehabt zu haben, von 7 Prozent auf etwa 13 Prozent gestiegen. Noch ausgeprägter war der Effekt bei jungen Männern zwischen 18 und 24 Jahren: Hier lebte im Jahr 2018 fast ein Drittel der Befragten ohne Sex – zuvor war es nur ein Fünftel gewesen.

Weltweiter Trend

Dieser Befund wird durch zahlreiche andere Untersuchungen bestätigt. Auch Daten aus Japan, Finnland, Grossbritannien und Deutschland zeigen: Die Jugend hat weniger häufig Sex. [In Deutschland etwa waren 8 Prozent der 18- bis 30-jährigen Männer 2005 sexuell inaktiv](#). Gut zehn Jahre später waren es bereits 20 Prozent. [Bei den Frauen war der Effekt etwas kleiner](#).

Aus der Schweiz gibt es eine [Studie zum Sexualverhalten Jugendlicher von 2018](#). Gemäss dieser gaben 4 Prozent der jungen Männer und 8 Prozent der jungen Frauen an, in den vergangenen 12 Monaten keinen Sexualpartner gehabt zu haben. Allerdings liegen keine Langzeitdaten aus der Schweiz zur Häufigkeit von Sex vor. Zwar gibt es die Schweizerische Gesundheitsbefragung, die alle 5 Jahre Daten erhebt. Aber darin wird nur nach sexuell übertragbaren Krankheiten und Empfängnisverhütung gefragt. Über die sexuelle Aktivität gibt sie keine Auskunft.

Einzig die Weltgesundheitsorganisation hat Daten zur Schweiz, die in die gleiche Richtung deuten. Sie erhebt regelmässig, [wie sich das Gesundheitsverhalten von Schulkindern entwickelt](#) – und da zeichnet sich ab: Schweizer Jugendliche warten länger auf ihr «erstes Mal». So lag 2000/2001 der Anteil der 15-Jährigen, die bereits Sex hatten, bei 23 Prozent. Bis 2017/2018 sank diese Zahl auf 15 Prozent.

Etwas verändert sich

«Aus all dem geht ganz klar hervor, dass sich gerade etwas verändert», sagt der Arzt Joan-Carles Suris von der Universität Lausanne, der an der Studie zum Sexualverhalten Schweizer Jugendlicher beteiligt war. «Aber was genau das ist, das wissen wir nicht.» Es könne sein, dass sich einfach die Art und Weise, wie wir Sexualverhalten definieren, geändert habe, sagt Suris. Möglicherweise denken einige Befragten bei «Sex haben» nur an vaginalen Verkehr. Das würde nicht erfassen, wenn sie anderweitig sexuell aktiv sind, sei es online oder beim Oralverkehr.

Oder wahrscheinlicher: Die in der US-Studie Befragten haben weniger Sex, einfach weil sie seltener oder später in einer festen Partnerschaft leben. Es mag zwar überraschen, aber tatsächlich haben Eheleute oder Menschen mit festem Partner häufiger Geschlechtsverkehr als Singles. «Es gibt keine sicherere Nummer, Sex zu haben, als in einer festen Partnerschaft zu sein», sagt die Sexologin Stefanie Gonin-Spahn von der Universität Bern, die 2019 die Studie «Sexualität, Beziehung, Gesundheit» in der Schweiz veröffentlichte. «Dass es weniger Paarbeziehungen gibt, ist daher eine mögliche und wohl auch die einfachste Erklärung für die Ergebnisse der Studie.»

Eine weitere Erklärung lieferten die Autoren der US-Studie: Sie untersuchten, ob andere Faktoren die sexuelle Aktivität beeinflussen, etwa sexuelle Orientierung, Religion, Einkommen oder Arbeitssituation. Mittels statistischer Tests stellten sie fest, dass junge Männer, die arbeitslos waren, in Teilzeit arbeiteten, wenig verdienten oder studierten, auch diejenigen waren, die weniger Sex hatten.

Dies deutet darauf hin, dass der wirtschaftliche und gesellschaftliche Stand junger Männer ihr Sexleben beeinflusst. «Es scheint, als gäbe es einen Teil der jungen Erwachsenen, für die es heute schwieriger ist, sich in der Gesellschaft zu etablieren, denn dafür braucht es ein gutes und regelmässiges Einkommen», sagt der Epidemiologe Peter Ueda vom Karolinska Institut in Schweden und Hauptautor der US-Studie. Sie ziehen später von zu Hause aus und finden später einen Job. Dies mache es schwieriger, einen Partner zu finden. «Personen, die eine stabile sozioökonomische Position haben, sind im Allgemeinen erfolgreicher, wenn es um Dating und Heiraten geht», sagt Ueda.

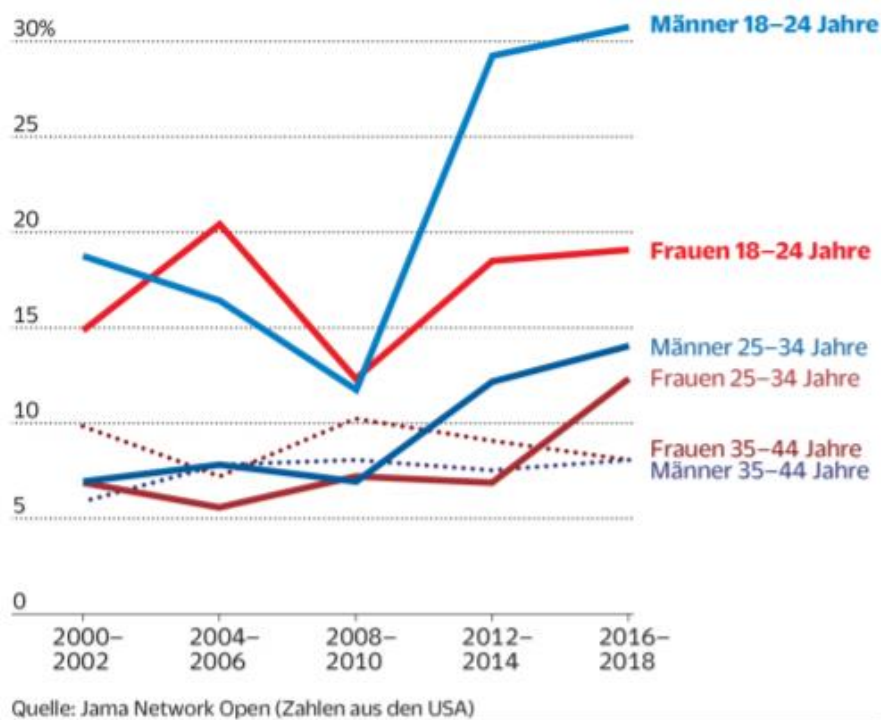
Wenn man früher erst auf einen Kaffee oder ins Kino ging und später in die Kiste, ist es heute genau umgekehrt.

Allerdings handelt es sich bei dem Einfluss der Arbeitsverhältnisse nur um eine Korrelation. Es ist vorerst nicht bewiesen, dass der sozioökonomische Status die Ursache ist für die geringe sexuelle Aktivität. Möglich ist, dass weitere Variablen diesen Zusammenhang beeinflussen. Doch genau das hätten die Autoren nicht

untersucht, kritisiert Michèle Borgmann, Psychologin an der Universität Bern und Co-Autorin der Studie zu Sexualität in der Schweiz.

Sie sagt: «Nicht die Anstellungsbedingungen, sondern der Stress, der damit zusammenhängt, könnte die hohe sexuelle Inaktivität erklären. Wir wissen aus Studien, dass Stress die sexuelle Aktivität negativ beeinflusst.»

Anteil der Befragten, die im letzten Jahr keinen Sex hatten



Aus der Schweiz gibt es eine Studie zum Sexualverhalten Jugendlicher von 2018. Gemäss dieser gaben 4 Prozent der jungen Männer und 8 Prozent der jungen Frauen an, in den vergangenen 12 Monaten keinen Sexualpartner gehabt zu haben. Allerdings liegen keine Langzeitdaten aus der Schweiz zur Häufigkeit von Sex vor. Zwar gibt es die Schweizerische Gesundheitsbefragung, die alle 5 Jahre Daten erhebt. Aber darin wird nur nach sexuell übertragbaren Krankheiten und Empfängnisverhütung gefragt. Über die sexuelle Aktivität gibt sie keine Auskunft.

Einzig die Weltgesundheitsorganisation hat Daten zur Schweiz, die in die gleiche Richtung deuten. Sie erhebt regelmässig, wie sich das Gesundheitsverhalten von Schulkindern entwickelt – und da zeichnet sich ab: Schweizer Jugendliche warten länger auf ihr «erstes Mal». So lag 2000/2001 der Anteil der 15-Jährigen, die bereits Sex hatten, bei 23 Prozent. Bis 2017/2018 sank diese Zahl auf 15 Prozent.

100 Collegestudenten interviewt

«Um herauszufinden, was wirklich los ist, sollte man junge Leute befragen», sagt Mediziner Suris. Eine, die dies getan hat, ist die amerikanische Journalistin und Autorin Peggy Orenstein. Sie hat vor kurzem ein Buch mit dem Titel «Boys & Sex» veröffentlicht, für das sie über 100 männliche Collegestudenten interviewt hat. Im Jahr 2016 hatte sie Interviews mit jungen Frauen im Buch «Girls & Sex» zusammengefasst.

Orenstein diagnostiziert eine grundlegende Veränderung im Sexualverhalten der Studenten: die *hookup culture*. Also eine Kultur, in der zwangloser Gelegenheitssex nicht nur akzeptiert ist, sondern sogar erwartet wird. «Natürlich hat es schon immer Gelegenheitssex gegeben», sagt Orenstein. Aber etwas habe sich geändert: Er sei jetzt nicht mehr die Ausnahme, sondern die Norm. Orenstein nennt es das «dominierende Skript» auf dem Campus.

«Diese Kultur wird so präsentiert, als sei sie eine Nonstop-Orgie», sagt Orenstein, «aber das ist sie überhaupt nicht. Tatsächlich führt sie zu weniger häufigem Sex.» Denn sich einem Fremden anzunähern, geschweige denn, Sex mit ihm zu haben, sei unangenehm und nicht so leicht zu bewältigen. «Man hat also insgesamt weniger Gelegenheiten für Sex, wohingegen junge Menschen in festen Beziehungen dazu tendieren, regelmässiger Sex zu haben, und von höheren Genussraten berichten.»

Hooking up werde zwar als Weg in eine Beziehung angesehen, aber die meisten *hookups* führten nicht zu einer Beziehung, sagt Orenstein. Es ist nicht mehr so, dass man sich zuerst nähert und dann Sex hat, sondern dass Sex mit einem Fremden der erste Schritt zu emotionaler Intimität ist. Also: Wenn man früher erst auf einen Kaffee oder ins Kino ging und später in die Kiste, so ist es heute genau umgekehrt.

Obwohl die *Hookup*-Kultur eigentlich zu weniger Sex führt, glauben viele Studierende und auch Eltern genau das Gegenteil, wie ein Beispiel aus Orensteins Buch zeigt: Sie schreibt von einem Zwanzigjährigen, der seit drei Jahren mit demselben Mädchen zusammen war. Seine Kameraden und auch sein Vater drängten ihn, die Beziehung zu beenden, damit er sich an Partys ausleben könne. Orenstein zitiert den Studenten in ihrem Buch so: «Mein Vater sagt: <Ich zahle nicht fünfzig Riesen im Jahr dafür, dass du nicht flachgelegt wirst.>»

Doch wie erleben die Jungen den Umgang mit der Sexualität? «Die Mehrheit der Studierenden, mit denen ich gesprochen habe, hatte bestenfalls eine zwiespältige Einstellung gegenüber der neuen Kultur», sagt Orenstein. So berichtete ein Student in ihrem Buch, dass ihm seine *hookups* nicht besonders Spass gemacht hätten, aber dass er nicht wisse, wie er sein Interesse an einem Mädchen sonst zeigen sollte. Er sagt: «Ich könnte niemals ein beliebiges Mädchen um ein Date bitten. Das wäre einfach seltsam.»

Nun ist die *hookup culture* vielleicht eher ein Phänomen des amerikanischen Studentenlebens und auch nur eine mögliche Ursache. Weitere Erklärungen könnte die Forschung liefern. Doch die hat ein grundlegendes Problem: Zwar gibt es viele Untersuchungen, die zeigen, dass Junge weniger Sex haben, eine Erklärung dafür liefern sie aber selten. Und die meisten Daten stützen sich auf Bevölkerungsbefragungen zu verschiedenen Zeitpunkten, statt dieselben Individuen über einen längeren Zeitraum zu verfolgen.

Zwangloser Gelegenheitssex wird heute als Weg in eine Beziehung angesehen, doch die meisten hookups führen nicht zu einer Beziehung.

Und: Der Sexualwissenschaft fehlen Messinstrumente, zum Beispiel standardisierte Fragebögen, um nicht nur die Häufigkeit zu erfassen, sondern auch Erklärungen für das Sexualverhalten. Das ist wichtig, da eine Zunahme der sexuellen Inaktivität zwar nicht unbedingt als besorgniserregend verstanden werden muss. Sie kann aber auf zugrunde liegende Probleme hindeuten, etwa eine Zunahme der sozialen Isolation oder psychischer Probleme.

Welche Faktoren im Allgemeinen die sexuelle Aktivität beeinflussen – dazu gibt es Untersuchungen. Aus ihnen ist bekannt: Wie oft man Sex hat, hängt unter anderem mit dem Bild zusammen, das man von seinem eigenen Körper und auch seinen eigenen Genitalien hat. Dieses prägen mediale Vorbilder, und dazu gehören auch solche in Pornos. An die kommen Jugendliche seit der Lancierung von Pornhub im Jahr 2007 viel leichter heran als noch die Generation, die sich in die «Ab 18»-Abteilungen von Videotheken schmuggeln musste.

Welche Bedeutung Pornos in der Sexualität junger Erwachsener haben, [untersuchen die Berner Psychologinnen](#): «Wir sehen, dass die jungen Menschen heute mehr Porno schauen und auch andere Inhalte als ihre Eltern», sagt Gonin-Spahn. «Dort werden Vorbilder präsentiert, wie ein Körper beim Sex auszusehen hat: perfekt geschminkt und ohne Schweiß. Die Genitalien sind oft gebleicht und operiert.»

Scham vor dem eigenen Körper

Das könne dazu führen, dass man sich für seinen eigenen Körper und sein Geschlechtsteil schäme. Das wiederum könne zur Folge haben, dass man weniger Sex hat, erklärt Gonin-Spahn. Ihre Kollegin Borgmann sagt: «Allein die Betrachtung einer natürlichen Vulva kann einer Frau zu einem besseren genitalen Selbstbild verhelfen. Darüber muss man im Sexualunterricht besser aufklären.»

Dass dies ein Problem bei jungen Leuten ist, erlebt die Psychologin Andrea Burri in ihrer Arbeit am Institut für Sexual- und Paarberatung und innovative Sexualforschung in Zürich. Sie sagt: «Trotz all den Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, wissen Jugendliche sehr wenig über Genitalien.» Sie hätten höchst eingeschränkte Vorstellungen davon, wie ein Geschlechtsorgan aussehen sollte. «Wenn ihr Genital nicht mit dem vermeintlichen Ideal übereinstimmt, fühlen sie sich vielleicht gehemmt.» Oft komme das Idealbild daher, wie über Sex geredet und wie er gezeigt werde.

Unsere Gesellschaft ist zwar offener geworden, wenn es darum geht, über Sex zu sprechen, ihn zu zeigen und auszuleben, aber gleichzeitig kann dies auch Scham, Ängste und Druck erzeugen, einem bestimmten Bild oder Verhalten zu entsprechen. «Sowohl die *hookup culture* als auch die Pornokultur kommen progressiv daher, aber eigentlich sind sie regressiv», sagt Peggy Orenstein. Paradoxerweise ist das, was offen und befreit klingt, genau das, was junge Menschen einengen kann und eher dazu führt, dass sie weniger Gelegenheiten haben für regelmässigen Sex.