

Sexualität und Glaube

Kuss, erster Sex und Zusammenleben



Es gibt Aufklärungsbedarf im kirchlichen Umgang mit dem Thema Sexualität

Quelle: Unsplash / Becca Tapert

Viele Filme gaukeln uns vor, dass schon bei der ersten Begegnung ein Sprung ins Bett das Normalste ist. Aktuelle Zahlen zeigen, dass etwa der erste Sex im Schnitt erst nach drei Monaten stattfindet. Christen sind nicht prüder und doch anders.

Eine «weltliche» repräsentative Studie von Elitepartner aus dem Jahr 2024, für die knapp 4000 Menschen in Deutschland befragt wurden, liefert konkrete Zahlen zu den erwähnten Meilensteinen erster Kuss, gemeinsame Ferien, Hochzeit etc. Die meisten Paare leben in ähnlichen Zeitlinien: der erste Kuss beim zweiten Date, nach drei Monaten das erste Mal Sex, nach sieben Monaten die erste gemeinsame Reise, nach zwei Jahren zusammenziehen und nach 7,6 Jahren das erste Kind.

Die Studie erwähnt, dass der erste Streit nach 3,7 Monaten kein schlechtes Zeichen sei, sondern eher dafür spreche, dass eine offene Kommunikation besteht. Die Zufriedenheit in der Paarbeziehung nimmt in den ersten zehn Jahren ab, steigt danach jedoch wieder.

Gläubige leben mit anderen Werten als der Durchschnittsbürger. Matthias Bischofberger, ein Experte des «Schweizerisches Weisses Kreuz» (SWK), hat Livenet gegenüber eine weitere Studie unter Gläubigen erläutert und aus seiner Berufspraxis berichtet.

«Mal ehrlich! Die Kirche ist frömmter als ihre Mitglieder»

Die empirica Sexualitätsstudie (angesiedelt an der CVJM-Hochschule), die zwischen 2022 und 2025 durchgeführt wurde, hat über 10'600 Christen im deutschsprachigen Raum zu ihrem Verständnis von Sexualität und Glauben befragt; online und anonym.

Eine Auswertung zeigt deutliche Spannungsfelder: So lebt rund ein Drittel der eher konservativ eingestellten Christinnen und Christen entgegen den eigenen Überzeugungen – primär bei Themen wie Selbstbefriedigung und vorehelichem Geschlechtsverkehr. Diese Inkongruenzen führen zu Schuldgefühlen, Scham und geringerer Zufriedenheit.

Die Studie verschweigt die Themenkreise Gewalt in der Beziehung und Missbrauch auch nicht. «Ins Gespräch kommen über Sex und Sexualität, auch in Kirchen. Auf eine offene, ehrliche und wertschätzende Art.» So lautet der erstgenannte Vorschlag aufgrund der Ergebnisse der aktuell veröffentlichten empirica Sexualitätsstudie.

Livenet war mit Matthias Bischofberger, einem verheirateten, vierfachen Vater (Kinder zwischen 10 und 17 Jahren) im persönlichen Austausch.

Was waren für Sie als Sexualpädagoge die Hauptpunkte der empirica-Studie?

Matthias Bischofberger: Ehrlich sein voreinander und uns in verschiedenen Lebensentwürfen grundsätzlich stehen lassen, das würde uns gut anhaften. Gerade in Bezug auf die jüngeren Kirchenmitglieder. Den Dialog suchen. Auch wenn die Gemeinschaft ein Ideal hochhält, ob in Schwarz (das ist Sünde) oder Weiss (so sollte es sein), gelebt wird es dann doch in vielen Grautönen. Häufig

hören Christen nur extreme Biografien. Auf die Mehrheit der Gläubigen, die ebenfalls aus christlichen Werten heraus normalere, aber ganz unterschiedliche Lebensentwürfe haben, wird so gut wie nie eingegangen. Genau dies wäre aber hilfreich. Vielleicht entwickeln wir Formate, um dies in unseren Kirchen zu fördern.

Wo ist der Aufklärungsbedarf allgemein am stärksten?

«Ins Gespräch kommen» war der erste Vorschlag der empirica Sexualitätsstudie. Aber es kommt eben auf das wie an, nämlich auf eine offene, ehrliche und wertschätzende Art. Das zeigen die Interviews mit jungen Menschen, speziell in Bezug auf ihre Kirchen und deren Umgang mit dem Thema sowie ihren «Lehren». Denn seien wir ehrlich: Die Kirche als Kirche ist frömmter als ihre Mitglieder. Eine grosse Mehrheit sagt: Meine Kirche ist konservativer als ich. Man sieht dies auch insofern, dass nicht selten dort, wo viele Regeln, Dogmen gelten, diese im «echten Leben» nicht so eng eingehalten werden. Es wird dort zwar sogar vermehrt über Sex gesprochen, aber nicht unbedingt auf eine für den «Alltag» hilfreiche Art und Weise. Man spricht nicht über das Ziehen von Grenzen im körperlichen Miteinander oder darüber, was für Wünsche oder Vorstellungen man von Sex hat. Weil ja klar ist, wie «es» sein sollte. Und – ganz wichtig – man spricht weniger darüber, wo Verletzungen vorhanden sind. Das sind aber genau die Dinge, die zu einem liebevollen, achtsamen Miteinander führen, wenn man darüber spricht. Und das wünsche ich mir.

Was gerade junge Menschen brauchen, sind weniger Diskussionen über «heisse Eisen», sondern Einblicke in verschiedene Lebensentwürfe und das Alltagsleben von Christen. Die Chance dabei wäre, dass Jugendliche darüber nachdenken und für sich Hilfreiches in ihr eigenes Leben integrieren. Da sind, meiner Meinung nach, die erfahrenen Generationen «Mittelalter» und älter gefragt, so dass ein konstruktiver Generationentransfer stattfinden kann.



Matthias Bischofberger

Quelle: zVg.

Wie sind Jugendliche in ihrer Sexualität unterwegs? Gibt es Veränderungen zu früher?

Überrascht hat mich bei der Studie, dass genau das Alter keinen Einfluss auf Einstellungen und Denkweisen zu Sexualität hat. Wir sind als Christen mit unseren Einstellungen zu Sexualität breit aufgestellt. Und alle lieben Gott und möchten sich von ihm leiten lassen. Dies anzuerkennen, wäre ein erster Schritt, der dem Gespräch miteinander Türen öffnen kann.

Insgesamt sind christliche Jugendliche nicht viel anders unterwegs als ihre (christlichen) Eltern dazumal. Als Beispiel: Auch vor 30 Jahren erfüllten nur 30 Prozent die «Kein Sex vor Ehe»-Prämissen. Und dies erzeugte damals wie heute nicht selten Schuld- und Schamgefühle, was sich negativ auf die sexuelle Zufriedenheit auswirkt. Besonders hart trifft es diejenigen, die diese Ideale hören, dann aber selbst innerhalb der eigenen Familie oder in der Kirche sexuelle Gewalt erleben. Neben dem, dass dies absolut nicht zu tolerieren ist, nimmt auch die Psyche, der Körper und der Glaube Schaden. Wir haben die Aufgabe, die Kirche als einen sicheren Ort für alle zu gestalten. «Es gibt keine Liebe ohne Gerechtigkeit», dieser Satz einer Überlebenden von sexueller Gewalt ist mir geblieben. Das Bewusstsein, dass sexuelle Gewalt statistisch gesehen ziemlich wahrscheinlich in der eigenen Kirche vorkommt, oder zumindest Mitglieder davon betroffen sind, ist eine der Herausforderungen, mit die jüngeren Christen heute von Anfang an konfrontiert sind.

Was sind weitere Konfliktgebiete?

In vielen sexualethischen Themen ist sich ein grosser Teil der befragten Christen einig. Kontroverse Stimmen an den «Rändern» gibt es aber immer. Andere Themen spalten die Christen öfter in zwei Lager, etwa Fragen zu Homosexualität. Ein weiteres kritisches Thema ist, dass sexuelles Verhalten oder auch nur das «Denken» darüber als Kriterium für den richtigen Glauben und damit als Zugehörigkeits-Marker missbraucht wird. Zum Einen: Man stelle sich vor, man würde das auf andere Gebiete anwenden, von denen in der Bibel die Rede ist: Du bist geizig und gibst nicht den zehnten Teil deines Einkommens an die Gemeinde, dann gehörst du nicht dazu! Oder bezüglich der Früchte des Geistes: Du bist nicht freundlich genug, zeigst nicht genug Selbstbeherrschung... und du gehörst nicht dazu? Die Kirchen wären sehr wahrscheinlich – leer. Zum Anderen: Diese Denkweise hindert uns, das Thema Sex als solches zu bearbeiten. Es hindert uns, unvoreingenommen damit umzugehen, weil in einem solchen Fall

zu viel auf dem Spiel stehen würde. Nämlich ob man dabei ist oder nicht. Da wird man dann entweder angepasst, unehrlich – oder man geht.

Ich wünsche uns allen viel Ehrlichkeit und Mut, um ins Gespräch zu kommen über Sex und Sexualität in unseren Kirchen. Auf eine offene, ehrliche und wertschätzende Art.

Zur Website, auf der man unter anderem das Gesprächs-Tool, Leiter-Heft «Sexualität thematisieren mit Jugendlichen in Kirchen» findet, [geht es hier](#).

Zum Thema:

[Bibelgeschichten mit Herz: Lovestorys in der Bibel](#)

[Christliche Studie zu Sexualität: Sex: laute Debatten und leise Lebensgeschichten](#)

[Christliche Studie zu Sexualität: Sex: Prägungen, Einstellungen und Lebensweisen](#)

Datum: 05.01.2026

Autor: Roland Streit

Quelle: Livenet

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)