

Weihnachtsfeier-Flirt: Tipps und Risiken für Romanzen auf der Arbeit

w [watson.de/leben/fragen-der-liebe/491608528-weihnachtsfeier-flirt-tipps-und-risiken-fuer-romanzen-auf-der-arbeit](https://www.watson.de/leben/fragen-der-liebe/491608528-weihnachtsfeier-flirt-tipps-und-risiken-fuer-romanzen-auf-der-arbeit)

Julia Dombrowsky

December 14, 2025

[LebenFragen der Liebe](#)



Zu den Festtagen mit Mitarbeitenden zu eskalieren, ist Hochrisikoverhalten. Bild: iStockphoto / PeopleImages

Fragen der Liebe

Weihnachtsfeier: Ist es okay, mit einem Kollegen im Bett zu landen?

Für einige ist die alljährliche Adventsfeier auf der Arbeit nur ein lahmes Event voller Small Talk und schlechtem Wein, für andere *die* Gelegenheit, um den Büro-Crush zu verführen. Aber ist das ratsam? Für watson erklärt eine Expertin, ob man sich eine spicy Nacht mit Kolleg:innen gönnen sollte.



[Julia Dombrowsky](#)

Mehr «Leben»

[Urlaub & Freizeit](#)

[Ratgeber](#)

[Good News](#)

[Job & Uni](#)

[Urlaub & Freizeit](#)

Die Betriebsfeier, die sich von besinnlich zu sinnlich entwickelt, ist ein sich wiederholendes Motiv in der Rom-Com- und Porno-Welt. Nicht ohne Grund! Denn zwischen Glühwein und Spekulatius spielen sich manchmal echte Büro-Skandale ab.

"Auch wenn's gerade wie privat wirkt, du bist immer noch im beruflichen Kontext."

Lea Holzfurtnner

Von widerlichen Grabschereien bis hin zur wahren Liebe kann dann so ziemlich alles entstehen. Was die Frage aufwirft: **Sollte man dort mit Kolleg:innen anbändeln?** Und wenn ja – worauf gilt es zu achten?

 Instagram-Inhalte ausblenden [Mehr dazu in unseren Datenschutzhinweisen.](#)

Wir haben Lea Holzfurtnner gefragt. Sie ist klinische Sexologin und Autorin des Buches "Dein Orgasmus" und coacht Menschen mit Vulva und Paare bei Orgasmus- und Lustproblemen in ihrer Praxis in Berlin oder online.

Obwohl sie sonst eine Befürworterin der Experimentierfreude ist, wird sie bei diesem Thema recht deutlich: **"Mein Tipp: Lass es."** Im Folgenden erklärt sie, warum.

Weihnachtsfeier-Flirts sind eine häufige sexuelle Fantasie

Erstens sei es problematisch, dass auf der Weihnachtsfeier Grenzen verschwimmen. "Auch wenn's gerade wie privat wirkt, du bist immer noch im beruflichen Kontext", erinnert Lea Holzfurtnr. Die Folgen eines harmlosen One-Night-Stands sind kaum abzusehen. Sie führt aus:

"Sex mit Kolleg:innen kann Unsicherheit oder Konkurrenzgefühle auslösen und Arbeitsdynamiken verändern. Auch wenn alles einvernehmlich war, kann es später zu Interessenskonflikten kommen."

Übrigens: Sex im Firmengebäude ist oft unerlaubt, was "arbeitsrechtlich relevant werden" kann, wie sie mahnt. Dennoch ist ihr klar, dass viele Menschen von einer steamy Büro-Romanze träumen.

"Viele finden es sexy", weiß die Sexologin. "Ich habe über 800 Menschen über [meine Webseite](#) nach ihren Fantasien befragt: Knapp 35 Prozent hatten schon mal die Fantasie, mit Vorgesetzten oder Praktikant:innen Sex zu haben." Gerade der Regelbruch steigerte die Aufregung und damit die Lust. Neuheit sei zudem der Faktor, "der unsere Lust am stärksten boostet."

Konflikte im täglichen Arbeitsumfeld sind danach kaum zu vermeiden

Der Spaß daran sei normal, aber "Suche dir Spielpartner, die nicht mit dir arbeiten", rät Holzfurtnr. Wenn du es trotzdem machst, "beschränke dich auf Kolleg:innen, die du im Joballtag nicht siehst."

Sie gibt Beispiele:

"Du arbeitest nie mit dem Marketingteam, hast aber wöchentliche Meetings mit der Produktentwicklung? Go for Marketing. Wenn Marketing, dann noch im London Office sitzt, hast du mich fast überzeugt. Wie ist es aber mit dieser Messe, auf der ihr euch jedes Jahr seht? Und was, wenn dein Flirt im nächsten Quartal in die Produktentwicklung wechselt oder du unverhofft diesem übergestellt wirst?"

Es sei nie auszuschließen, dass sich im Nachgang unvorhergesehene Konflikte ergeben. "Als Sexologin stehe ich konsensuellem casual Sex sehr positiv gegenüber", betont Lea Holzfurtnr. Doch müsse man aufpassen, dass man sich und der anderen Person dabei nicht versehentlich schadet.

Die Expertin: "Ich bin mir durch meine Klient:innen auch bewusst, dass Menschen sich in solchen Situationen immer wieder selbst überschätzen und überfordern." Der Arbeitsplatz sei "nicht der beste Ort", um herauszufinden, "ob casual Sex etwas für einen ist."

Wenn es der Anfang einer großen Liebesgeschichte ist

Was aber, wenn du schon seit Jahren mit dieser einen Person auf eine echte Verbindung hinsteuerst und es die bequemste Gelegenheit wäre, deinem Schwarm endlich näherzukommen?

"Gerade, wenn auf Weihnachtsfeiern (...) unterschiedliche Machtpositionen gemeinsam feiern, ist nur ein enthusiastisches Ja ein Ja."

Lea Holzfurtner

Auch dann ist das Setting Betriebsfeier nicht ideal, findet Holzfurtner: **"Wenn ihr euch wirklich mögt, gilt: lieber nüchtern, bewusst und mit Klarheit."** Eure Liebe muss nicht mit einer betrunkenen Knutscherei vor den Augen der Personalabteilung beginnen. Dann lieber "ein Start abseits der Party, zum Beispiel ein Treffen nach Feierabend", sagt die Expertin.

Die Gefühle klarzukriegen, sei generell wichtig. Daher rät die Sexologin zu einem offenen Gespräch, bevor es zur corporate Kopulation kommt:

"Soll es eine einmalige Sache bleiben, oder gibt es schon lange Gefühle füreinander? Sprecht dieses Thema an, um Verletzungen und Missverständnisse zu vermeiden. Sprecht am besten auch am nächsten Tag miteinander. Klärt, wie ihr im Büro damit umgehen wollt."

Ghosten ist hier keine Option. Die Sexologin warnt davor, im Nachgang so zu "tun, als wäre nichts gewesen, denn das führt fast immer zu Spannungen!"

Machtgefälle und Alkoholkonsum als Risikofaktor auf Betriebsfeiern

Vielleicht das noch wichtigere Problem ist, dass die Frage des Konsenses in Arbeitshierarchien hochkomplex ist. Die Sexologin erklärt: "Gerade, wenn auf Weihnachtsfeiern viele Mitarbeitende unterschiedlicher Machtpositionen gemeinsam feiern, ist nur ein enthusiastisches Ja ein Ja." **Wer Nachteile durch eine Ablehnung befürchtet oder sich berufliche Vorteile verspricht, entscheidet nicht mehr frei.**

"Wenn jemand stark betrunken oder berauscht ist, ist kein echter Konsens möglich."

Lea Holzfurtner

"Wenn es ein direktes Reporting zwischen den beteiligten Mitarbeiter:innen gibt, also eine der beiden Personen über Gehalt, Boni oder Verbleib in der Firma der anderen Person entscheiden kann, ist Sex nicht in Ordnung", sagt Lea Holzfurtner klar. "Ich hab nicht das geringste Verständnis für Personen, die innerhalb derer, die sie managen, daten oder Sex haben."

[Fragen der Liebe](#)

["Danke, I guess?": Sind spicy Weihnachtsgeschenke eine gute Idee?](#)

Selbst wenn dieses Machtgefälle nicht bestünde, hätte die Expertin noch weitere Bedenken, wie sie ausführt: "Wenn jemand stark betrunken oder berauscht ist, ist kein echter Konsens möglich." Das gilt, auch wenn das Interesse beiderseitig scheint. **"Wenn du auch nur gering zweifelst, ob die Person klar zustimmen kann, lass es"**, schließt Holzfurtnner.

- **Auch interessant:** [Warum die Porno-Version von "Love Island" anständiger ist als das Vorbild](#)
- [Untreue in Beziehungen: Das sind typische Gründe für einen Seitensprung](#)
- [Krach in der Adventszeit: Warum Paare vor Weihnachten so oft streiten](#)

Wer es also gerne emotional kompliziert und potenziell karriereschädigend mag, der könnte beim Sex zur Weihnachtsfeier auf seine Kosten kommen. Allen anderen sei geraten: Stürze dich lieber aufs Büffet als in eine Affäre.