

# EM 2024: Wie die Fußball-EM in Deutschland unser Dating-Verhalten ändert

**W** [watson.de/leben/interview/384284088-em-2024-wie-die-fussball-em-in-deutschland-unser-dating-verhalten-aendert](https://www.watson.de/leben/interview/384284088-em-2024-wie-die-fussball-em-in-deutschland-unser-dating-verhalten-aendert)

Julia Dombrowsky

June 25, 2024

[LebenInterview](#)



Im Freudentaumel lernt man sich schnell näher kennen. Bild: imago images/ ActionPictures

Interview

## Macht uns die Fußball-EM in Deutschland geil?

Mehr «Leben»

Feierlaune in Deutschland: Zur EM werden die Leinwände vor Kneipen ausgerollt und das Bier kaltgestellt. Dichtes Beieinandersitzen, ein leichter Schwips, erhitzte Gemüter – ist das eigentlich der Nährboden, auf dem wilder Sex entsteht?

"Der Sieg des Lieblingsvereins kann zu einem euphorischen Hochgefühl führen, das die Libido steigern kann."

**Lea Holzfurtnner ist klinische Sexologin und Autorin des Ratgeberbuches "Dein Orgasmus". Sie coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin und in ihrem neuen Podcast "Berlin Intim". Mit ihr sprachen wir über Lust während der EM.**



Sexologin Lea HolzfurtnnerBild: privat

**Watson: Es heißt, nach großen Meisterschaften steige die Geburtenrate. Die Statistik zeigt aber das Gegenteil. Wie kommt das?**

**Lea Holzfurtnner:** Eine Erklärung könnte sein, dass große Sportereignisse oft mit erhöhtem Stress und sozialem Trubel einhergehen. Viele Menschen verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher oder bei Public-Viewing-Events, was auch weniger Zeit für Intimität bedeutet. Zudem können der emotionale Stress und die starke Konzentration auf das Ereignis keinen Platz für mentale sexuelle Erregung lassen. Dein Kopf ist sprichwörtlich woanders.

Tipp 1: Wie erkenne ich Lust?

Nicht nur auf körperliche Erregungsanzeichen achten, rät Holzfurtnner: "Du kannst feucht oder erigiert sein, ohne Lust auf Sex zu haben. Und du kannst Lust auf Sex haben, ohne Erektion oder Lubrikation. Tatsächlich können körperliche Erregungsanzeichen die Lust auf Sex, nur zwischen 10 und 50 Prozent vorhersagen. Unsicher, ob deine Partner Lust haben? Frag sie!"

### **Ist es denkbar, dass Sieg oder Niederlage des Lieblingsteams Auswirkungen auf die Lust hat?**

Ja, absolut. Emotionen spielen eine große Rolle bei der sexuellen Lust. Der Sieg des Lieblingsvereins kann zu einem euphorischen Hochgefühl führen, das die Libido steigern kann. Andererseits kann eine Niederlage zu Frustration und Stress führen, was sich negativ auf die sexuelle Lust auswirken kann. Die emotionale Verbundenheit mit einem Team und anderen Fans kann also die Stimmung und damit auch das Sexualleben beeinflussen. Sich in großen Menschenmengen zu bewegen, kann aber auch energieraubend sein.

#### **Tipp 2: Sex für Erschöpfte**

Zu erschöpft für Sex, aber trotzdem Lust? Sex ist nicht nur reine Penetration, "bei der sowieso nur vier bis 16 Prozent der Menschen mit Vulva regelmäßig Orgasmen erleben", mahnt Holzfurtnner. "Schmeißt das gelernte Skript über Bord und spielt eurem Energielevel angemessen! Hast du schon mal gleichzeitige, gemeinsame Masturbation mit Partnern ausprobiert? Erlaubt euch den Spaß, wenn die Fußballnacht mal länger war! Ganz ohne Leistungsdruck."

### **Wieso wirken Trikots und Fußballbettwäsche so unsexy?**

Trikots und Fußballbettwäsche sind stark mit einem sportlichen, schweißtreibenden und wettkampforientierten Umfeld verbunden, das je nach deinen eigenen Lernerfahrungen nicht unbedingt mit Sex oder Sinnlichkeit assoziiert ist. Sie repräsentieren für manche Menschen eher einen fanatischen Enthusiasmus oder pubertäre Begeisterung – nicht gerade das, was man sich unter einem sexy Setting vorstellt. Aber wenn du in Zusammenhang mit Sport und Meisterschaften positive sexuelle Erlebnisse hattest, ob nun solo oder mit Partner, verknüpfst du selbst ein solches Großereignis ganz schnell mit Sex!

"Übermäßiger Alkoholkonsum [kann] die sexuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen."

### **Bei großen Turnieren wird viel gefeiert. Sorgt das für mehr sexuelle Kontakte?**

Tatsächlich, Feiern verbindet! Große Turniere bieten eine hervorragende Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und vielleicht auch den einen oder anderen Flirt zu genießen. Die Atmosphäre ist ausgelassen und das kann definitiv zu mehr sexuellen Kontakten führen. Wichtig: Nur ein enthusiastisches Ja ist ein Ja!

### **Aber je weniger Zeit Menschen zu Hause verbringen, umso unwahrscheinlicher könnte Sex ja auch werden?**

Das kann ebenfalls zutreffen. Wir sind alle individuell. Wenn Menschen viel Zeit außerhalb des Hauses verbringen, insbesondere bei stressigen oder anstrengenden Aktivitäten wie dem Mitfiebern bei Sportereignissen, kann das die Zeit und Energie für sexuelle Aktivitäten reduzieren. Zu Hause ist für dich mehr Platz für Intimität? Dann kannst du dir dort auch ganz bewusst Zeiten und Raum für Sex reservieren.

### Tipp 3: Plane Sex neben die EM-Spiele

"Pack Sex genauso in den Terminkalender wie das nächste wichtige Spiel", rät [Podcasterin Holzfurtnner](#). "Die gemeinsame Vorfreude darauf, genauso wie auf ein gemeinsames Match, kann die Erregungsphase verlängern. Und je länger die Erregungsphase, desto höher das Orgasmuspotential!"

### **Beim Fußball-Schauen wird oft viel Bier getrunken. Bis zu welchem Punkt ist das förderlich für das Sexualleben?**

Moderater Alkoholkonsum kann enthemmend wirken und die Stimmung heben, was zu einer erhöhten sexuellen Lust führen kann. Allerdings kann übermäßiger Alkoholkonsum die sexuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Erektionsproblemen oder einem verringerten sexuellen Verlangen führen. Zudem kann Alkohol die Entscheidungsfähigkeit trüben und zu riskanterem Sexualverhalten führen.

### **Erweitert eine Meisterschaft im Land die Dating-Möglichkeiten für deutsche Singles?**

Große Sportereignisse ziehen internationale Touristen an, was die Chancen für neue Bekanntschaften und somit auch Dating-Möglichkeiten erhöhen kann. Die Anwesenheit von Touristen kann die soziale Dynamik verändern und eine offenerere, feierfreudigere Atmosphäre schaffen, die es Singles erleichtert, neue Leute kennenzulernen. Es hängt jedoch von der individuellen Offenheit ab, diese Gelegenheiten zu nutzen.

### **Sollten wir uns in Bezug auf unser Sexleben ein frühes Aus für Deutschland wünschen?**

Es gibt kein eindeutiges Ja oder Nein darauf. Ein früheres Ausscheiden kann Stress und Enttäuschung minimieren und vielleicht die Heimkehr zu intimeren Momenten fördern. Andererseits kann ein Titelsieg Euphorie und ein Gemeinschaftsgefühl erzeugen, das ebenfalls positiv auf das Sexualleben wirken kann. Letztendlich hängt es von der partnerschaftlichen Dynamik ab, wie ein sportliches Ereignis das Sexleben beeinflusst.

### **Ein Rat zum Schluss?**

Genieß die Europameisterschaft, den Zusammenhalt, die ausgelassene Stimmung, die Euphorie, die Aufregung, die Spannung, genauso wie es dir am Spaß macht: in Ruhe zu Hause, im Stadium, beim Public Viewing oder bei Freunden, mit Alkohol oder ohne. Genau das würde ich dir übrigens auch für deinen Sex raten.

### **Wie meinst du das?**

Da gibt es auch nicht nur die eine Art Sex zu haben, die uns allen Spaß macht, sondern wir dürfen genau den Sex mit unseren Partnern kreieren, den wir wirklich wollen.

