

Schwitzen, stöhnen, straucheln: Das haben Sport und Sexualität gemein

- JOYclub, eine der führenden Online-Communities für Dating und Sex Education, hat Männer gefragt, wie sportlich ambitioniert ihre Sexualität ist
- 81,3 % der Männer glauben, dass sie Muskeln für Sex gezielt trainieren können
- Expert:innen empfehlen ganzheitliches und langfristiges Training bei Erektionsproblemen sowie frühzeitigem Samenerguss

Leipzig, 14.04.2026. Ob Fitnessstudio, Radfahren oder die Horizontal-Disziplin im Schlafzimmer: Körperliche Betätigung fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Während laut der Stiftung für Zukunftsfragen 55 % der über 18-Jährigen im Jahr 2025 regelmäßig Sport trieben, zeigt eine aktuelle Umfrage von JOYclub (www.joyclub.de) unter 3.043 Männern: Wenn es hart auf hart kommt, würden 82,7 % eher die Sportschuhe an den Nagel hängen, als auf Sex (17,3 %) zu verzichten. Die Online-Community fürs lustvolle Leben hat anlässlich der neuen Sex-Education-Kurse "[Endlich wieder hart – so geht's](#)" und "[Länger durchhalten – so geht's](#)" bei Männern nachgefragt, wie sportlich ambitioniert ihre Sexualität ist.

Straucheln erlaubt, gezieltes Training empfohlen

Selbst die besten Sportler straucheln mal und 67,4 % der Befragten haben bereits erlebt, dass ihr Penis nicht so will, wie sie selbst. Doch ist das gleichbedeutend mit einer sexuellen Niederlage? Ja, für so einige dieser Männer. Auf Platz drei, wenn sie zu früh gekommen sind (32,2 %). Keine Erektion zu bekommen (38 %) rangiert auf dem zweiten. Die schwerwiegendste Niederlage ist, wenn Partner:in nicht zum Höhepunkt gekommen ist (44,7 %). Da oftmals Frust, Scham und Schweigen ein solches Spielresultat beherrschen, plädieren Expert:innen für einen ganzheitlichen und langfristigen Ansatz. Hierbei geht es – genauso wie im Sport – ums richtige Training. Beste Voraussetzung dafür: 81,3 % glauben, dass man seine "Sex-Muskeln" genauso gezielt trainieren kann wie den Bizeps oder die Waden.

Lassen sich Muskeln noch gut allein trainieren, ist die Verarbeitung solcher Spielresultate idealerweise Teamsache – und bei Bedarf wird ein:e Trainer:in hinzugeholt. Von den betroffenen Männern schweigen jedoch viele selbst gegenüber vertrauten Expert:innen: bei ihrer Therapeutin (61,5 %) oder ihrem Arzt (45,3 %).

Einzeltraining sinnvoll, offene Kommunikation unterstützt

Über Gründe für Erektionsprobleme sowie frühzeitigen Samenerguss informiert der [Psycho- und Sexualtherapeut Linus Günther](#) in den beiden Sex-Education-Kursen und klärt dabei über psychische, soziale wie auch körperliche Aspekte auf. Ergänzend gibt er praktische Übungen zum Nachmachen an die Hand – quasi einen Trainingsplan, unter anderem zur Masturbation.

Ein zunehmend unverschämter Umgang würde sicherlich leichter fallen, wenn es Vorbilder gäbe, meint Judith Langer, Sexologin und Kommunikationsmanagerin bei JOYclub, und führt

aus: *"In der Öffentlichkeit wird wenig über sexuellen Leidensdruck von Männern gesprochen. Selbst kaum ein Influencer bricht das Schweigen – anders als Influencerinnen für Frauenthemen. Denn Sport und Sexualität verbindet mitunter traurigerweise auch der Leistungsdruck, dabei ist in beiden vieles erlern- und trainierbar."* Ein Grund mehr dafür, dass die [Online-Kurse der JOYclub-Sex-Education](#) für alle Mitglieder kostenlos streambar sind.

Daten: Die Umfrage wurde im März 2026 von der Online-Community JOYclub unter 3.043 männlichen Mitgliedern durchgeführt. Die Teilnehmenden waren größtenteils heterosexuell (n=2.403) und bisexuell (n=530) und im Schnitt 45 Jahre alt.

Über JOYclub: JOYclub (www.joyclub.de) ist mit über sieben Millionen registrierten Mitgliedern eine der führenden sexpositiven Online-Communitys für Dating, Events und Sex Education. TÜV-geprüft, mit kostenlosen On-Demand-Workshops namhafter Sexpert:innen, Interaktion in Forum und Livestream rund um Sex und Beziehung und Europas größtem kinky Eventkalender ebnet JOYclub den Weg in eine Welt, in der alle zu mehr Glück und Erfüllung finden. JOYclub bietet Mitgliedern einen geschützten Raum, um sich selbst zu entdecken, Vorlieben und Fantasien auszuleben – und ihr sexuelles Selbstbewusstsein zu stärken.