

Echt

(Das dort bin übrigens
nicht ich!)

Tattoos, Narben,
Rundungen:
Der US-Fotograf
Matt Blum zeigt,
wie Frauenkörper
wirklich aussehen

schamlos

Warum ziehen sich Betrunkene so gerne aus? Wie sehe ich auf **Aktfotos** besonders sexy aus? Und ab wann gilt man eigentlich als Exhibitionist? **21 nackte Tatsachen** – erklärt von Experten

1. Warum schämen wir uns, wenn wir nackt sind?

Scham ist ein soziales Gefühl, das unser Zusammenleben reguliert. Ab einem Alter von etwa zwei Jahren erkennen wir, ob wir der Norm entsprechen. Haben wir Idealvorstellungen verinnerlicht (z. B. sich nicht nackt zu zeigen), fühlen wir uns immer unwohl, wenn wir anders handeln. **DR. HERBERT MÜCK**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (dr.mueck.de)

2. Stimmt es, dass türkische Männer nur mit Unterhose duschen?

Die Unterhose ist quasi das Kopftuch des muslimischen Mannes. Dabei geht es nicht, wie oft vermutet, um Homophobie. In muslimischen Ländern haben Männer sogar sehr viel Körperkontakt zueinander. Aber Nacktheit ist einfach kein Teil der türkischen Kultur, selbst im Hamam ist man nicht unbekleidet. Das ist übrigens in den USA ähnlich – dort sauniert man sogar in Badehose. **MASSIMO PERINELLI**, Historiker

3. Was ist nackt am schönsten?

Wandern! 2010 las ich in einer Zeitung davon und probierte es aus. Denn ich ging schon damals gerne in die Sauna und die Natur. Es fühlte sich gleich schön an, die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren oder wie der Wind mich streichelte. Und der Schweiß wurde nicht lästig, sondern trocknete gleich. Seitdem bin ich Fan.

NICOLE WUNRAM, Naturistin und Autorin eines Nacktwander-Führers (nicole-wunram.de)

4. Bin ich im Nackt-Scanner wirklich nackt?

Nein. Der Körperscanner produziert keine Bilder des menschlichen Körpers, sondern stellt das Kontrollergebnis auf einem neutralen Piktogramm dar, das bei jedem Fluggast gleich aussieht – wie ein Strichmännchen.

GERO VON VEGESACK, Pressesprecher der Bundespolizei

5. Wie ist es, jeden Tag Nackte ganz nah zu sehen?

Am Anfang war es ungewohnt, nach ein paar Wochen sah ich aber keine nackte Haut mehr, sondern nur noch „Haut mit Haaren“ – sogar beim Brazilian Waxing. Meine Sexualität hat das nicht beeinflusst. Aber ich blicke entspannter auf meinen Körper, weil ich erkannt habe: Den perfekten gibt es nicht.

MARIA, Depiladora bei „Wax in the City“

6. Fühlen wir uns mit 40 nackt wohler als mit 20?

Ja, denn in der Jugend lassen wir uns durch die Medien-Botschaft „Nur wer sexy ist, wird glücklich“ stark beeinflussen. Mädchen wollen nicht wie Angela Merkel werden, sondern wie Heidi Klum. Mit mehr Erfahrung kommt dann die Erkenntnis, dass man gut durchs Leben gehen kann, ohne „Germany's next Topmodel“ zu sein.

STEVIE SCHMIEDEL, Kulturwissenschaftlerin und „PinkStinks“-Aktivistin (pinkstinks.de)

7. Finden Frauen nackte Frauen schöner als Männer?

Über das Wort „schöner“ lässt sich streiten. Fest steht: Frauen sind von anderen Frauen fasziniert, weil sie sich mit ihnen vergleichen. Forschungen ergaben, dass das weibliche Gehirn auf nackte Frauen genauso stark reagiert wie auf nackte Männer. Männer dagegen reagieren vor allem auf nackte Frauen.

JOOST VAN TREECK, Werbepsychologe und Studiendekan an der Hochschule Fresenius

8. Sind Playboy-Bunnys makellos?

Nein. Als ich vor 40 Jahren anfang, mussten wir die Models mit Farbe bräunen, um Schönheitsfehler zu verdecken. Ein Herpes war damals eine Katastrophe und ließ das komplette Shooting ins Wasser fallen. Und heute? Wird bei allen ruckzuck per Photoshop nachgebessert.

OTTO WEISSER, Playboy-Fotograf (otto-weisser.com)

9. Wie ist es, hauptberuflich nackt zu sein?

Vor neuen Leuten fühlt es sich jedes Mal wieder komisch an, Akt zu stehen. Weil ich deren schamhafte Zurückhaltung spüre und mich dadurch selbst unwohl fühle. Augenkontakt ist ein No-Go, weil die Stimmung sonst voyeuristisch wird. Was mich bei diesem Beruf hält, ist die körperliche Herausforderung. Mittlerweile kann ich stundenlang auf einem Bein stehen. Nacktheit ist aber nur beruflich zur Routine geworden, privat bin ich eher zugeknöpft.

10. Wie hat sich unser Umgang mit Nacktheit in den letzten Jahren verändert?

Durch die Schamrasur haben korrigierende OPs im Intimbereich in den letzten fünf Jahren stark zugenommen. Generell schauen wir bei Nackten immer genauer hin und deklarieren ständig neue Schönheitsideale, zum Beispiel die Oberschenkellücke.

STEVIE SCHMIEDEL, „PinkStinks“-Gründerin

11. Wieso ziehen sich Betrunkene so oft aus?

Alkohol enthemmt, dämpft Nervenzellfunktionen, lässt uns impulsiver handeln. Manche wollen dann zeigen, wer sie wirklich sind, entblößen sich psychisch und auch physisch. Außerdem erweitert Alkohol die Blutgefäße: Wem es zu warm wird, der zieht sich eben aus.

DR. HERBERT MÜCK, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

12. Sind Ostdeutsche freizügiger?

In der ehemaligen DDR waren die Menschen unverklemmt. Das sieht man am Beispiel FKK. Beim Wellenbad in der Ostsee einen Badeanzug zu tragen, wurde einfach als künstlich betrachtet, das Nacktsein hingegen als das Normale. Diese Einstellung wirkt noch nach, für die Jungen wird FKK jedoch immer unattraktiver.

KURT STARKE, Sexualwissenschaftler

13. Darf man nackt Auto fahren?

Weder in der Straßenverkehrsordnung noch im Strafgesetzbuch ist das geregelt. Strafrechtlich liegt keine „Erregung öffentlichen Argernisses“ vor – es sei denn, Sie haben Sex und werden dabei erwischt. Aber: Fühlt sich jemand belästigt, besteht die Gefahr der Bezeichnung als Ordnungswidrigkeit nach der StVO. Und bitte tragen Sie wenigstens geeignete Schuhe!

STEFFEN LINDBERG, Rechtsanwalt (strafverteidiger-lindberg.de)

... aber das!

Wie exhibitionistisch sind Sie?

Würden Sie im Alltag gerne öfter die Hüllen fallen lassen? Unser Test verrät es Ihnen:



Size Zero? Nö!
Fotograf Matt Blum
findet: Jede Frau ist
nackt schön



14. Machen sich Flitzer strafbar?

Bei „Erregung öffentlichen Ärgernisses“ im strafrechtlichen Sinne kommt es zu sexuellen Handlungen in der Öffentlichkeit und dadurch eben zu einem Ärgernis. Aktionen wie Flitzen oder Nacktbaden überschreiten die Grenze der Norm in der Regel nicht. Aber: Es entscheidet immer der konkrete Einzelfall.

STEFFEN LIND-BERG Rechtsanwalt und Fachanwalt für Strafrecht

15. Wann ist eine Frau nackt am schönsten?

Wenn ihre Nacktheit ehrlich und ungehemmt ist. Überall sehen wir Nackte. Aber immer Models, nie diese interessanten Frauen, die wir aus unserem Umfeld kennen. Weil man, gemessen am bestehenden Schönheitsideal, perfekt sein soll. Wenn mich normale Frauen in ihre Wohnungen lassen und dann noch nackt sind, öffnen sie sich mir auf jede erdenkliche Weise. Schön!

MATT BLUM, US-Fotograf und Initiator von "The Nu Project" (thenuproject.com)

16. Wie sehe ich auf Nacktfotos gut aus?

Sie müssen sich wohlfühlen – mit sich selbst, der Pose und mit der Umgebung. Wer unsicherer ist, stellt sich lieber hinter einen transparenten Vorhang und lässt den Fotografen mit Gegenlicht einen Silhouetten-Schuss machen. Außerdem sollte alles natürlich sein. Spielen Sie zum Beispiel mit einem Accessoire, damit das Bild nicht statisch wirkt. Wichtig ist auch, dass die Haut frisch aussieht. Das lässt sich ganz einfach mit leichtem Selbstbräuner, Body-Make-up und einem Körperöl hinbekommen. Einfacher Trick für schmeichelhaftes Licht: Legen Sie ein rotes oder gelbes Tuch über Ihre Zimmerlampe.

OTTO WEISSER, Playboy-Fotograf

17. Weshalb schämen wir uns vor Freunden mehr als vor Fremden?

Scham ist die Angst davor, ausgeschlossen zu werden. Und von seinen Freunden verurteilt zu werden, ist viel schmerzhafter als von Fremden, denen man vielleicht nie wieder begegnet. Außerdem ist bei Freunden die Gefahr größer, dass sich ein von diesen registrierter (vermeintlicher) Makel im Freundesumfeld herumspricht.

DR. HERBERT MÜCK Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

18. Wieso fühlen wir uns in Unterwäsche nackter als im Bikini?

Das liegt an der kulturellen Kodierung. Die Mode schreibt uns vor, wo wir was zu tragen haben. Und Unterwäsche ist einfach nicht für die Öffentlichkeit bestimmt.

STEVIE SCHMIEDEL, Kulturwissenschaftlerin und „PinkStinks“-Aktivistin

19. Schämen sich Männer weniger als Frauen?

Ja, sie gehen viel selbstbewusster mit körperlichen Makeln um. Ihre Einstellung können wir uns abschauen! Denn Männer begehren, Frauen begehren es, begehrt zu werden – dieses Prinzip herrscht seit Jahrtausenden. Ich führe als Beispiel immer Unterwäschewerbung auf. Männer sehen darauf cool, aggressiv und abweisend aus, Frauen blicken unterwürfig, lasziv und einladend in die Kamera. Früher bestand die Aufgabe von Frauen darin, einen Ehemann abzubekommen, also keusch und brav zu sein. Heute versuchen sie durch Perfektion und Schlankheit zu sagen: Ich bin süß und liebenswert. **STEVIE SCHMIEDEL**, Kulturwissenschaftlerin

20. Ziehen sich Engländerinnen wirklich so gerne aus?

Das stimmt. Und liegt zum einen daran, dass sie schon als Kinder das ganze Jahr lang Schuluniform-Röcke tragen müssen und deshalb sehr abgehärtet sind. Selbst im Winter stehen sie mit ihrem Mini-Kleid vor Clubs herum ohne zu frieren. Zum anderen ist das aber auch kulturell bedingt. Weil die Werbung schon Mitte der Achtziger einen großen Einfluss hatte, wurden Britinnen früher sexualisiert. Sexy zu sein ist dort sehr wichtig. Aber der Trend schwappt auch nach Deutschland.

STEVIE SCHMIEDEL, Kulturwissenschaftlerin

jolie
Tipp

Für sein Projekt
"The Nu Project"
fotografierte Matt
Blum über 150
ganz normale
Frauen nackt in
ihren Wohnungen.
Seine sehenswerte
Bildergalerie
gibt's unter
thenuproject.com

Wann war es Ihnen zuletzt peinlich, nackt zu sein?



KATHARINA, 20, „Ich arbeite im Krankenhaus und die Umkleiden für das Personal im Keller sind gemischt. Als ich mich einmal umzog, kam einer meiner Arbeitskollegen herein – das war mir echt unangenehm!“



JULIA, 21, „Bei einem Saunabesuch schaute ein älterer Mann mich und andere junge Frauen ziemlich komisch an. Da fühlte ich mich einfach nicht mehr wohl und verließ mit meinem Freund die Sauna.“



ALEXANDER, 24, „Als ich mich betrunken mit Kumpels auszog. Wir standen an einer Ampel und machten mit unseren Penissen den ‚Helikopter‘. Am nächsten Tag war mir diese Aktion ganz schön peinlich.“



STEPHANIE, 26, „Ich ging bei meinem Exfreund zuhause nach dem Sex nackt zur Toilette. Auf dem Weg dahin kam mir aber leider sein Vater entgegen! Ich wäre am liebsten im Erdboden versunken.“



ESAD, 25, „Ich war nackt, als es an der Haustür klingelte. Trotzdem machte ich die Tür auf, das konnte ja eigentlich nur meine Freundin sein... Oder auch nicht! Da stand nämlich die Mutter meiner Freundin.“



FELICITAS, 24, „Mein Freund und ich wollten in die Therme und wussten nicht, dass dort FKK-Tag war. Schließlich mussten wir uns auch ausziehen. Ich band mir zwar ein Handtuch rum, schämte mich aber fremd.“



FREDDY, 36, „Als Jugendlicher kippte ich mir mal heißen Kaffee in den Schritt. Ich lief ins Bad, zog die Hose runter und stöhnte 'Aua, Aua'. War ja klar, dass genau in diesem Moment mein Vater zur Tür hereinkam...“

21. Ab wann ist man ein Exhibitionist?

Darüber entscheiden die innere Einstellung, die begleitende körperliche Reaktion und die äußeren Umstände. Wer sich in der Bahn oder der Fußgängerzone auszieht und dadurch sexuell erregt wird, kann mit Sicherheit als exhibitionistisch bezeichnet werden. Am FKK-Strand und in der Sauna wird Entblößen erst dann verdächtig, wenn es jemandem darauf ankommt, durch sein Verhalten andere Menschen zu schockieren.

DR. HERBERT MÜCK, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie