

## Wäsche inspiriert und fasziniert

Wäsche ist ein sehr intimes Thema. Meist ist das, was wir drunter tragen, nur uns selbst und dem Partner / der Partnerin bekannt. Lingerie ist für Anja Wermann mehr als nur schöne Unterwäsche. Wäsche sei eine Möglichkeit, sich selbst auszudrücken, neue Seiten an sich auszuprobieren, sich mit schönen Stoffen, Farben und Details zu umgeben und sich selbst wertzuschätzen. Anja Wermann bloggt regelmässig über Trends und Wissenswertes zum Thema Dessous. Erotikmedien.info hat sie als Expertin befragt.

Wahl-Berlinerin Anja Wermann bloggt für [everyday-boudoir.de](http://everyday-boudoir.de) über Dessous,



Homewear, Bade- mode und feminine Kleider für möglichst alle Grössen. Die ehemalige BH-Beraterin mit strengem Blick für schlecht sitzende Büstenhalter auf

Werbebildern mag die körperliche Vielfalt und das selbstbewusste zu sich selbst Stehen. Mit ihrem deutschsprachigen Blog möchte sie ihren Leserinnen und Lesern die Freude an schöner Wäsche näherbringen. Als Diplom-Psychologin interessiert sie ausserdem die Wirkung gut sitzender Dessous und BHs auf das eigene Körperbild sowie das Spiel mit den verschiedenen Seiten der eigenen Persönlichkeit, die durch unterschiedliche Lingerie-Stile entdeckt oder betont werden können.

Anja arbeitet als freiberufliche Diplom-Psychologin und Ein gut sitzender BH ist für sie mehr als nur ein BH. Er trägt dazu bei, die Lebensqualität der Trägerin oder des Trägers zu erhöhen.

*- Frauen neigen anscheinend dazu, gut sitzende Unterwäsche zu unterschätzen. Warum? Was gilt es beim Wäsche-kauf zu beachten?*

Zahlreiche Frauen denken, dass man den Büstenhalter beziehungsweise die Unterwäsche unter der Kleidung ja nicht sehen würde und es darum auch nicht so wichtig sei, wie die Wäsche aussieht oder sitzt. Dabei vergessen sie allerdings, dass gut

sitzende Unterwäsche die Basis bildet für das, was darüber getragen wird. Oder um es mit Dior zu sagen «Without foundations there can be no fashion».



Herzstück eines gut sitzenden BHs ist ein angenehm festes Unterbrustband

Hat eine Frau beispielsweise grössere Brüste, die der Schwerkraft folgen, hebt ein gut sitzender Büstenhalter (kurz: BH) ihre Brüste an, dadurch wird die Taille wieder besser sichtbar und die Figur wirkt sofort proportionierter. Ich bin zwar keine Freundin des Schlankheitswahns in unserer Gesellschaft, doch ein gut sitzender BH lässt eine Frau in sekundenschnelle schlanker wirken. Viele Frauen sind sich dieser Wirkung kaum bewusst.

Abgesehen vom optischen Effekt gibt es auch gesundheitliche Aspekte, die einen gut sitzenden BH wichtig machen. Gibt er bei einer grösseren Brust beispielsweise nicht ausreichend Halt, kann das Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sowie eine schlechte Körperhaltung erzeugen. Wieso? Weil im Idealfall das Unterbrustband 80% des Brustgewichts trägt. Das funktioniert nur, wenn das Unterbrustband fest genug ist, um nicht im Rücken nach oben zu wandern, wenn die Schwerkraft vorn zieht, sondern es parallel zum Boden bleibt. Wandert das Band im Rücken hoch, ist es zu weit. Dadurch liegt dann mehr Gewicht auf den Trägern und somit auf den Schultern und das kann zu Verspannungen und Schmerzen führen.

*Wonach und wie sollte Frau respektive Mann die passende Wäsche aussuchen? (Grösse, Modell, Verarbeitung, Material...)* Die Wäsche sollte zum einen so gewählt werden, dass Frau oder Mann sich darin wohl fühlen. Auf das eigene Körpergefühl

zu achten, wenn man Büstenhalter, Slips, Boxershorts usw. auswählt, ist sehr wichtig! Gerade bei BHs habe ich oft miterlebt, wie ein richtiges Ja-Gefühl vom Körper kommt, wenn dieser zum Körper passt und sich gut anfühlt.

Was die BH-Grösse angeht, würde ich für den Start eine gute Beratung empfehlen. Leider kann ich nicht per se sagen «Geht in ein Fachgeschäft», denn nicht alle Fachgeschäfte beraten gut. Einerseits habe ich dies selbst erfahren und andererseits liessen sich Frauen von mir beraten, die ihren BH in unpassender Grösse im Fachgeschäft gekauft hatten. Entweder rutschte das Band am Rücken hoch oder der Steg sass nicht zwischen den Brüsten am Brustbein. Empfehlenswerte Geschäfte für den deutschsprachigen Raum findet ihr etwa auf der Brafitting-Map (einfach «Brafitting in Deutschland, Österreich und der Schweiz» googeln).

Ob eine Beratung gut ist, merkt ihr auch daran, dass eure Wünsche und Bedenken beachtet werden und euch nicht nur etwas übergestülpt und ihr zum Kauf gedrängt werdet. Eine gute Beraterin erklärt euch, warum dieses oder jenes Modell sich für euch eignet oder nicht. Es gibt übrigens keine «falschen» Brüste oder Körper! Wenn euch etwas nicht passt, liegt es an der Wäsche und nicht an euch. Ich habe schon die gruseligsten Geschichten gehört, wie Kundinnen gesagt wurde, dass bei ihren Brüsten einfach nichts passen könne und sie mal über eine Operation nachdenken sollten.

Bei der Grössenwahl für Slips/Strings/Shorts, Hemden usw. könnt ihr eigentlich nicht viel falsch machen. Faustregel: Sie sollten weder einschneiden, noch von der Hüfte rutschen bzw. rumschlappern. Es sei denn, das ist euer gewollter Stil ;)

Die Wahl der Materialien hängt davon ab, zu welchem Anlass die Wäsche getragen werden soll und wieviel Aufwand ihr in die Pflege stecken möchtet. Um das konkreter zu machen: Ich war 2014 auf der Suche nach einem praktischen und doch femininen Morgenmantel für den Alltag. Er sollte nicht aus Polyester sein, denn ich mochte

Kunstfasern nicht besonders. (Ein Grund war die statische Aufladung, die Polyester-Morgenmäntel häufig haben. Ein Problem, dass ihr mit einem kleinen Schuss Weichspüler in den Griff bekommen könnt, wie ich mittlerweile weiss.) Er sollte aber auch pflegeleicht genug sein, um ihn einfach mit meiner restlichen Kleidung in die Waschmaschine packen zu können. Seide schied damit also aus. Am Ende bin ich bei Viskose gelandet, was bis heute mein liebtes Material für Alltags-Morgenmäntel ist. Für das Boudoir kann es dagegen gern auch ein Morgenmantel aus Spitze oder Seide sein.



Seiden-Set von Harlow & Fox: nicht besonders praktisch, aber schön und edel!

Bei Pantys ist es ähnlich: Ich mag zwar Sets, bei denen BH und Höschen zusammenpassen. Dann sind Pantys und BH häufig aus Kunstfaser, oder wenn es Luxuswäsche ist aus Seide. Für den Alltag bevorzuge ich allerdings Baumwolle-Pantys. Um ein einheitliches Set tragen zu können, kaufe ich ein passendes Höschen zu meinem BH.

#### *Was trägt die Frau / der Mann von heute drunter?*

Bei Frauen beliebt ist Unterwäsche, die sich nicht abzeichnet. Seamless Slips oder Slips mit sehr flachen Nähten und T-Shirt-BHs sind Bestseller. Beliebt sind seit einer Weile auch Brazilian Strings, die nicht so zwischen die Pobacken rutschen wie klassische Strings, aber trotzdem kaum am Po einschneiden. T-Shirt-BHs sehe ich übrigens mit gemischten Gefühlen. Unter der Arbeitskleidung oder fürs Büro sind sie zwar praktisch, denn es zeichnen sich weder der BH noch durchdrückende Brustwarzen ab. Vor allem bei jungen Frauen ist die Angst vorm «Nipple Gate» ein grosses Thema! Generell würde ich mir wieder mehr Mut zur Spitze und zu verschiedenen Stilen wünschen.



Gut sitzende Wäsche stärkt das Selbstwertgefühl

Es macht Spass, mit Wäsche und Lingerie zu spielen. Meist geht es eher um pragmatische Fragen beim Wäschekauf.

Was der Mann von heute drunter trägt, ist eine sehr spannende Frage! Neben den klassischen und seit Jahren aktuellen Boxershorts gibt es auch Männer, die Strings lieben - oder auch feminine Wäsche wie Slips und Hemdchen mit Spitze oder Seide. Darüber wird allerdings so gut wie gar nicht gesprochen, denn das Thema ist noch stark tabuisiert. Ich denke jedoch, dass jeder Mensch die Wäsche tragen sollte, die ihm oder ihr gefällt.

So gut wie gar keine Beachtung finden in der Wäscheindustrie LGBTQIA-Kund\_Innen. Androgyne Wäsche, Wäsche für transsexuelle Menschen oder auch Lingerie-Werbung, die nicht nur heteronormative Bilder zeigt, sind bei einigen kleinen Indie-Marken zu finden, aber nicht bei den «Big Playern» der Wäscheindustrie. Wer in diesem Bereich nach Wäsche suchte, könnte im Onlineshop «Bluestockings Boutique» vorbeischaun.



Hier die Variante für den weiblichen Körperbau

*Welche altersbedingten Unterschiede gibt es hierbei?*

Es gibt tatsächlich altersbedingte Unterschiede. Ich hatte ja eben schon kurz das gefürchtete «Nipple Gate» junger Frauen erwähnt. Diese Bedenken haben ältere Frauen deutlich weniger, obwohl sich das in den letzten Jahren geändert hat und mittlerweile auch einige Frauen bis zum Alter von ca. 40 Jahren vermeiden wollen, dass sich ihre Brustwarzen oder ihr BH unter der Kleidung abzeichnen. Ich vermute, dass das aber auch viel mit Werbung zu tun hat, denn wenn es um BHs für den Alltag geht, sieht man auf Plakaten oder

Werbeanzeigen kaum noch Nicht-T-Shirt-BHs, auch bei den Kampagnen für reifere Frauen wie sie zuletzt bei Triumph oder Huber zu sehen waren.

Ein weiterer Altersunterschied ist, dass Frauen ab ca. 60 Jahren für den Alltag oft Bodies nachfragen - die von jüngeren Frauen eher als modisches Accessoire getragen werden. Als häufigster Grund wurde mir von älteren Kundinnen in der Beratung genannt, dass ein Body die Figur gleich mitformen würde. Wo wir auch schon beim Thema Shapewear wären. Shapewear ist nach wie vor ein Thema - in allen Altersklassen.

*Was liegt in Ihrer Schlafzimmerschublade an Dessous? Welche davon tragen Sie?* Ich fürchte, diese Frage würde tatsächlich das Interview sprengen. :) In eine einzige Schublade würde meine Sammlung gar nicht mehr passen. Ich habe stattdessen eine Wäschekommode und einen Teil meines Kleiderschranks für meine Lingerie- und Wäschesammlung freigemacht.

Stilistisch geht es bei mir querbeet. 2014 und 2015 hatte ich mich endgültig kopfüber in die Lingeriewelt gestürzt und mir vom bondage-inspirierten Harness-Body über Retro-Strumpfgürtel bis zu verschiedenen Babydolls alles mögliche gekauft, um zu testen, was mir gefällt und was ich langfristig wirklich trage. Faszinierend fand und finde ich an meiner Sammlung, wie sehr ich mit Lingerie verschiedene Seiten von mir betonen oder hervorlocken kann. Bin ich heute die romantische Frau, das Pin-up, die verruchte Femme Fatale oder ein Hollywood-Star der 40er Jahre, der in seinem bodenlangen Morgenmantel durch die Wohnung schwebt? Alles ist möglich! Meine komplette Sammlung gibt es auf der Pinterest-Seite von Everyday Boudoir unter «Anjas Sammlung» zu sehen. Am liebsten trage ich übrigens meine Morgenmäntel (gut, das dürfte mittlerweile keine Überraschung mehr sein), meine Babydolls und meine gefitteten BHs.



Ein Bruchteil aus der Lingerie-Sammlung von Anja Wermann

*Welche Unterwäsche-Trends erkennen Sie für den nächsten Frühling/Sommer?* Der Trend «Underwear to Outerwear» setzt sich fort. Lingerie-Artikel wie Seidenhemdchen werden auch als Oberbekleidung kombiniert. Auch Harness werden - von Modemutigen - auf der Strasse oder zum Weggehen getragen und werden etwa am Ausschnitt einer Bluse sichtbar oder komplett über dem Oberteil getragen.

Bereits erwähnt habe ich, dass nahtlose Wäsche sehr gefragt ist. Das Thema spielt natürlich erst recht im Frühjahr/Sommer eine Rolle, wenn die Stoffe der Oberbekleidung leichter werden und Nähte sich schneller abzeichnen.

Was noch kein verbreiteter Trend ist, ich jedoch für mich entdeckt habe, sind Kragen aus Seidenvolants, die sich zu

Lingerie, nackter Haut oder auch Blusen tragen lassen. Mein Lieblingsmodell ist von Helen Valk-Varavin:



Kragen aus Seidenvolants

*Was sind die absoluten No-Gos bei Unterwäsche?*

Ein schlecht sitzender BH, mit dem man sich besonders bei grossen, schweren Brüsten über die Jahre oder Jahrzehnte die Gesundheit ruiniert. Das muss heute nicht mehr sein, denn es gibt mittlerweile BHs bis Körbchengrösse Q und für die Unterbrustweiten 55 bis 130. Also, lasst euch gut beraten.

Ansonsten gilt: Erlaubt ist, was gefällt, und worin sich die Trägerin oder der Träger wohlfühlen!

[www.everyday-boudoir.de](http://www.everyday-boudoir.de)

Copyright Fotos: © Everyday Boudoir