

STEFAN VERRA

Hey, dein Körper flirtet!

Echt männlich, richtig weiblich –
was wir ohne Worte sagen



TEIL EINS: SIE

Frauen haben beim Flirten meist Langfristigkeit im Sinn. Zwar geht es auch ihnen nicht bei jedem Ampelflirt gleich um eine lebenslange Beziehung, aber wenn es um Partnerschaften geht, dann zählt für Frauen Beständigkeit. Das evolutionäre Erbe ruft hier ganz laut. Die Aufbringung von Kindern ist eine jahrzehntelange Aufgabe, die jede nur mögliche Unterstützung gut gebrauchen kann. Vor allem den Kindsvater. Deswegen gehen Frauen bei der Partnerwahl selektiver vor und suchen weniger das schnelle Abenteuer. Körpersprachlich sind ihre Signale genau darauf spezialisiert. Sie sind geprägt von mehr Zurückhaltung, weniger Aktivität und auch einigen Schutzmechanismen. Für Männer, die ganz anders agieren, sind diese Signale manchmal nicht schnell genug ersichtlich. Nur wer sie lesen kann, erkennt wahre Zuneigung und kann so manches Fettnäpfchen elegant umschiffen.



FRAUEN ZEIGEN IHRE LANGEN BEINE

Ladys, Sie wissen ganz genau, *dass* Jungs auf Ihre Schienchen abfahren! Geben Sie es schon zu! Aber Sie haben selbst keinen blassen Schimmer, *wieso* Männer lange Beine so attraktiv finden. Und wissen Sie was? Die Wissenschaft ist sich auch nicht so hundertprozentig sicher. Es gibt ein paar Theorien. Eine davon besagt, dass Frauen mit langen Beinen schneller und länger laufen können und damit fürs Nomadentum (was wir die längste Zeit betrieben haben) besser geeignet waren. Eine Theorie aus der Evolution heraus also. Gähn. So eine langweilige Erklärung haben Sie ja noch nie gehört.

Da ist die folgende Theorie schon attraktiver und auch sehr schlüssig: Frauenbeine beginnen in der Pubertät besonders stark zu wachsen. Teenagerinnen haben oft überdimensional lange Stelzen, weil sie schneller wachsen als der Rumpf. Für Männer sind lange Beine also ein Indiz dafür, dass dieses Weibchen geschlechtsreif ist.

Nun wissen Frauen sehr genau Bescheid über die Wirkung ihrer langen Beine. Mit allerlei Tricks werden sie also optisch verlängert. Das Überschlagen ist so ein Kunstgriff. Besonders wirkungsvoll ist er, wenn Sie Ihre Beine doppelt überschlagen, ja förmlich »umwickeln«. Die wenigsten Männer können das. Optisch wirken die Beine dadurch länger, als sie in Wirklichkeit sind. Für Werbeplakate werden Beine sehr oft mithilfe von Bildbearbeitungstechniken verlängert. Hochhackige Schuhe haben ebenfalls die Funktion, die Gliedmaßen zu verlängern. Am besten gelingt das in Kombination mit Miniröcken und Hotpants. Die verlängern die Stelzen optisch besonders stark und setzen noch einen oben drauf. Diese Kleidungsstücke geben nämlich sehr viel von den Beinen preis und schicken die Augen des Mannes auf



eine Reise. Sie beginnt bei den Knöcheln, geht übers Knie – und ab der Hälfte der Oberschenkel, genau da, wo der Minirock beginnt, wird sie übergangslos in eine Fantasiereise umgewandelt, die etwa 20 Zentimeter höher endet ...

FLIRTFAKTOR 9: Lange Beine sind für Männer durchaus attraktiv. Den zehnten Punkt zieht der Autor aus persönlichen Gründen ab.

UND UMGEKEHRT? Jungs, ihr seid zu diesem Zeitpunkt vielleicht noch auf Fantasiereise ... Sobald ihr wieder aufnahmefähig seid, kann ich euch beruhigen: Ihr braucht keinen Minirock anzuziehen. Auch Hotpants werden eher zu einer peinlichen Angelegenheit. Denn Frauen stehen weniger auf lange Männerbeine als umgekehrt. Vielmehr sind es kräftige Ober- und vor allem Unterschenkel, die Frauen anmachen.



DAS WEIBLICHE KNIE

Wie kommt es, dass das weibliche Knie unter bestimmten Umständen eine erotische Ausstrahlung hat, während das des Mannes immer einfach ein Beingelenk bleibt?

Da das weibliche Knie mehr Unterhautfett besitzt als das männliche, haben die Knie von Frauen eine rundere Form. Somit erinnern sie durchaus an die runde Form der weiblichen Brust. Beim Überschlagen der Beine spielen Frauen übrigens schon mal am eigenen Knie herum. Damit lenken sie den Blick des Gegenübers genau dorthin. Das Knie kann also auch ein sexuelles Werbungssignal sein. Nicht umsonst ist es bei bestimmten Anlässen oder an bestimmten Arbeitsstellen Pflicht, dass Frauen Kleidung tragen, die das Knie bedeckt.

Lesen Sie mehr
unter »Frauen
fassen sich selbst
an«

FLIRTFAKTOR 8: Als Balzsignal liegt das Knie schon weiter entfernt vom sekundären Geschlechtsmerkmal Brust. Und doch wird mit dem Betonen des Knies die Erinnerung an die weibliche Brust im Sinne der *Self-Mimikry* wachgerufen. Ein nacktes Frauenknie verfehlt die Wirkung selten.

UND UMGEKEHRT? Liebe Männer, es tut mir leid, euer Knie wird immer nur ein Knie bleiben.

ARMBEUGEN UND KNIEKEHLEN DER FRAU

In abgeschwächter Form gelten alle Signale, die an die runden Formen der besonders »effektiven« Körperstellen erinnern, als attraktiv für den potenziellen Paarungspartner. So auch Armbeugen und Kniekehlen. In einer Studie wurden Männern Fotos von weiblichen Körperausschnitten gezeigt. Die meisten Männer konnten nicht unterscheiden, ob sie das Dekolleté, den Ansatz des Pos, eine Arm- oder Kniebeuge vor sich hatten. In ihrer Gefühlswelt herrschte gleichermaßen Aufruhr, wie Messungen ihres Hormonhaushaltes ergaben.

Lesen Sie mehr
unter »Die Brüste«

FLIRTFAKTOR 7: Armbeugen und Kniekehlen sind als Balzsignale eher indirekt. Sie können aber sehr wohl zu einem höchst erotischen Gesamtbild beitragen.

UND UMGEKEHRT? Männer, vergessen Sie es! Mit Ihrer Armbeuge werden Sie keine Frau an den Traualtar bringen. Außer Sie schaffen es, dass sie sich einhakt.

TEIL ZWEI: ER

Vor Kurzem wurden die Nutzerdaten einer Seitensprungplattform im Internet gestohlen. Dabei stellte sich heraus, dass 30 000 000 Männer dort um ganze 12 000 Frauen buhlen – also 2500 Männchen um ein Weibchen. Ich mag hier nicht um den heißen Brei herumreden, deswegen ganz kurz: Manche Klischees stimmen! Männer suchen zwar schon auch die langfristige Partnerschaft, aber sie lassen sich von der Suche gern mal ablenken.

Wenn Frauen manchmal meinen sie seien »aktiv« auf der Suche, sollten sie mal die Körpersprachesignale des Mannes genau ansehen, dann wüssten sie, was »aktiv auf der Suche sein« wirklich bedeutet. Seine Signale sind oft geprägt von Direktheit und

Aktivität. Lange Umwege beim Signalisieren von Interesse sind seine

Sache nicht. Damit sind sie recht simpel. Wenn Sie mich fragen,

hätten wir die Signale des Mannes auch auf einem Postit

abhandeln können. Ja okay, das ist jetzt ein wenig

überzeichnet. Denn verstehen tut man das Handeln

des Mannes erst, wenn man die Hintergründe

kennt. Wer den Ursprung der Signale des Mannes

lesen kann, wird auch beim Flirten begreifen, warum

Männer eben so sind – und dass vieles davon ganz viel

Sinn macht.



Hormone gleich in Richtung Unterhose. Das Belohnungszentrum, der *Nucleus accumbens*, freut sich seines Lebens und verschafft dem Mann ein gutes Gefühl. Aus diesem Grund fassen sich Jungs und Männer deutlich öfter »da« an als Frauen, bei denen das Gehirn weit weniger freudige Reaktionen bei einer zusammenhanglosen Berührung des Geschlechts zeigt. Oder wie der amerikanische Comedian Rodney Dangerfield mal ausbricht: »Ich wuchs so arm auf. Wenn ich kein Junge gewesen wäre, hätte ich überhaupt nichts zum Spielen gehabt.«

Hey, dein Körper flirtet!

FLIRTFAKTOR 0: Liebe Männer, bei einem Begräbnis südlich von Neapel mag das gerade noch durchgehen, allerdings nur, wenn sie der Familie des Verstorbenen angehören. Ansonsten würde ich diese Geste tunlichst unterlassen!

UND UMGEKEHRT? Frauen fassen sich in der Öffentlichkeit nicht »da« hin.

MÄNNER WIRKEN NICHT NUR ERNSTER, SIE ...

... lächeln weniger

Und zwar *weltweit*. Es gibt ein paar Zutaten, die die Ernsthaftigkeit der männlichen Mimik ausmachen. Zum einen ist da das Gehirn, das eine zu starke Mimik bei Männern ab der Pubertät unterdrückt. Zum anderen spielt das Vasopressin eine Rolle. Wie an anderer Stelle beschrieben, ist es unter anderem eben dafür verantwortlich, dass Männer fremde Männer gerne mal als feindlich betrachten. Dass damit jeglicher Grinser auf der Strecke bleibt, liegt auf der Hand. Dem noch nicht genug, denn auch das Testosteron, das auch für das Statusdenken des Mannes verantwortlich ist, trägt sein Scherflein bei und verbreitet ernstere Mienen unter Männern als es bei Frauen üblich ist. Diese Hormon-Mixtur unterstützt Männer in der ihnen ursprünglich zugeordneten

Lesen Sie mehr unter »Männer ... zeigen weniger Mimik« und »Männer betrachten andere Männer als Feinde«

Rolle: Sie mussten stark sein und durften keine Angst zeigen. Niemand sollte glauben, dass man mit ihnen spaßen könne. Das wiederum hat sie als Fortpflanzungspartner und Familienunterstützer für Frauen attraktiv gemacht. Und damit wiederum den Status in der Gruppe erhöht – damit schließt sich der Kreis.

Was bei all dem wenig Platz hat, ist das Lächeln. Das wirkt vielleicht nicht wahnsinnig sympathisch, vermittelt allerdings Sicherheit. Die männliche Ernsthaftigkeit hat evolutionär also großen Sinn gemacht. Begegnen sich zwei fremde Männer, tauschen sie nicht unbedingt ein Lächeln aus, im Gegensatz zu Frauen. Im Strassenverkehr ist dieses Phänomen übrigens die Ursache für die oft aggressive Atmosphäre. Lässt ein Mann einem anderen Mann die Vorfahrt, »bedankt« der sich mit einer stoischen Mimik. So, als ob es selbstverständlich wäre. Da fühlt man sich als Vorfahrtgeber gleich richtig gut ...

Beim Flirten lächeln Männer übrigens interessanterweise mehr als sonst. Denn da sind sie oft nervös. Und Lächeln ist ja vor allem ein Zeichen der Harmlosigkeit. In Situationen der Schwäche wollen wir unser Gegenüber damit milde stimmen. Dieses Flirtlächeln verschwindet aber, sobald der Alltag ihm ein sicheres Gefühl für die Beziehung gibt.

Lesen Sie mehr unter »Frauen ... lächeln mehr«

Deswegen werden Frauen oft skeptisch, wenn sich ihr Mann nach jahrelanger Beziehung plötzlich wieder zu viel Freundlichkeit und Dauerlächeln aufschwingt. Ihr Bauchgefühl in allen Ehren, liebe Damen, aber es muss nicht unbedingt etwas Böses dahinterstecken. Vielleicht war er in einer meiner Live-Shows. Da hämmere ich den Männern das Lächeln nämlich ein!

FLIRTFAKTOR 4: Klar wollen Frauen einen Mann, der seinen Mann stehen kann. Der im Zweifel mit dem unangenehmen Nachbarn fertig wird, lästige Rüpel an der Bar in ihre Schranken weist und mit cooler Gelassenheit unerwünschte Insekten aus dem Schlafzimmer entfernt. Dafür gibt es vier Pünktchen.

Allerdings verhindert eine ernste Mimik in vielen Fällen den Be-

ginn einer Kommunikation. Im Gegensatz dazu wirkt ein Lächeln immer einladend. Weltweit! Lächelnde Männer kommen also definitiv leichter in Kontakt mit Frauen. Zudem würden Sie, liebe Männer, mit etwas mehr Lächeln, sogar souveräner wirken. Denn entspanntes Lächeln ist nur möglich, wenn der Cortisolspiegel, also der Stresspegel, niedrig ist. Wer also nach erfolgreicher Spinnenjagd ein entspanntes Lächeln zeigt, ist der wahre Superheld.

UND UMGEKEHRT? Frauen lächeln öfter als Männer. Das hat eine Menge Vorteile im Leben. Allerdings gibt es auch Situationen, in denen eine ernste Mimik sinnvoller ist. Einem unangenehmen Anbaggerer klar zu verstehen zu geben, dass er nervt, funktioniert am besten mit ernster Mimik ohne Lächeln.

... zeigen weniger Mimik

»Ich weiß nie, woran ich bei ihm bin.« So oder so ähnlich ist es Ihnen vielleicht schon ergangen, als Sie mit einem Freund, Ihrem Mann, dem Chef gesprochen haben. Männer scheinen keinerlei Gefühlsregungen zu zeigen. Egal ob im Firmenmeeting, beim feierabendlichen Ehestreit, beim Kabarettbesuch oder beim Begräbnis. Wenig bis keine Emotionen sind da zu erkennen. Mädels – entspannt euch! Dass die Herren der Schöpfung ihre Gefühle nicht zeigen, heißt nicht, dass sie keine spüren. Das ist keine Lauge der Männer, sondern dafür ist eine bestimmte Gehirnregion verantwortlich: Die *rostrale cinguläre Zone* ist beim Mann maßgeblich an der Überwachung der Gesichtsmuskulatur beteiligt. Sobald sich diese Gehirnregion beim Mann so richtig ausbildet, mit Beginn der Pubertät, gehts mit der Mimik bergab. Denn sie trägt dazu bei, dass der Gesichtsausdruck mit Beginn des Erwachsenenlebens reduziert wird. Das ist auch genau die Zeit, in der Jungs ihre »eingeschlafene« Mimik entwickeln: spannungslose Gesichtsmuskeln ohne jede Regung, geschweige denn Begeisterung. Viele Mütter meinen, ihre Söhne würden versuchen »cool« zu wir-

ken. Klar wollen sie auch das. Allerdings können sie zum Teil einfach nicht anders. Sie trainieren fürs Erwachsenenleben. Wer da nämlich in Notsituationen cool und souverän bleibt, verspricht mehr Sicherheit. Und das macht attraktiv.

Die Eigenheit des Mannes, wenig bis keine Mimik zu zeigen, kann auf das Gegenüber manchmal verunsichernd wirken. Denn mit dem Fehlen eindeutiger Signale, in diesem Fall über die Mimik, sind Menschen schwerer einzuschätzen. Und das hinterlässt eben ein Gefühl der Unsicherheit beim anderen. Da ist eine traurige, freudige, zornige oder erstaunte Mimik deutlich leichter einzuordnen.

Evolutionär scheint die Zurücknahme der Mimik beim Mann durchaus Sinn gemacht zu haben.

Gemeinsam stark

Eine schlüssige Theorie bezieht sich darauf, dass sehr ausgeprägte mimische Signale ein Unterscheidungsmerkmal sind. Das heißt, man differenziert sich damit von anderen. Auf den ersten Blick klingt das positiv. Allerdings kann zu viel Unterschied auch bedeuten, dass man sich als »nicht zur Gruppe gehörend« outet. Das wäre damals für den einzelnen Mann das Todesurteil gewesen. Denn im Jagdrudel war der Zusammenhalt nun mal das Entscheidendste. Und deswegen war ein zu deutliches Differenzieren nicht von Vorteil.

Zum anderen wirken geringere mimische Amplituden ausgeglichener. Das macht einen souveränen Eindruck auf das Gegenüber. Besonders in Notsituationen.

Wenn die Familie rund um das steinzeitliche Ceranfeld ihre Hot-dogs erhitzte und ein Rudel Säbelzahn tiger mitessen wollte, konnte man schon mal in Panik geraten. Derjenige, der auch in dieser Ausnahmesituation mit seinem körpersprachlichen Ausdruck

ruhig geblieben ist, hat den anderen Sicherheit vermittelt. Sie haben ihn zum Alphetier auserkoren. Heute ist das nicht viel anders. Wenn Sie beim Zubettgehen neben Ihrem Kissen eine handtellergroße Spinne erblicken, ist es gut, einen Helden im Haus zu haben. Während Sie nämlich panisch hinter dem Schrank kauern, erwarten Sie, dass er die Spinne entfernt, und zwar »ohne mit der Wimper zu zucken«. In Notsituationen wirkt eine unbewegliche Mimik also souverän. Nach dem Motto: »Da muss schon mehr passieren, bevor ich in Panik gerate.« Ums deutlich zu machen: Louis de Funès am Lagerfeuer mag unterhaltsam sein, aber auf der Jagd hätte er statt des Mammuts eher die Nerven der Jagdkameraden mit seiner Mimik getötet.



FLIRTFAKTOR 7: Der ist recht hoch. Vielleicht erstaunt Sie das. Aber das Gefühl von Ausgeglichenheit und wenig Launenhaftigkeit vermittelt nun mal Sicherheit. Und das ist es, was viele Frauen in erster Linie von einem Mann erwarten. Denn auch wenn wir das heutzutage nicht gern hören wollen: Der »Urwald« ist immer noch in uns. Allerdings sollte jeder Mann wissen, dass ein Mindestmaß an Emotionalität in seiner Mimik für die Einschätzung notwendig ist. Denn erst damit ist Sympathie möglich.



UND UMGEKEHRT? Ich erachte es als wertvolle Gabe, dass Frauen ihren emotionalen Zustand deutlicher zeigen. Das erleichtert die Kommunikation. Wenn es allerdings darum geht, Sicherheit zu vermitteln, ist es von Vorteil, die Mimik ein wenig zurückzuhalten. Das gilt im Beruf genauso wie in der Familie. Ist das



Kind von der Schaukel gefallen, ist es kontraproduktiv, ein panisches Gesicht aufzusetzen. Wer hier eine ruhige, zugewandte Mimik zeigt, vermittelt dem Kind mehr Sicherheit und Geborgenheit. Als Flirtsignal wiederum ist es positiv, wenn Frau klar zeigt, dass der Mann ihre Gefühle in Wallung bringt.

... vermeiden einen ungeschützten Rücken

Männer hassen es, wenn Dinge hinter ihrem Rücken passieren. Mir ist klar, dass Frauen das ebenso wenig ausstehen können, aber vor allem im übertragenen Sinn. Bei Männern ist es im Wort-sinn zu verstehen.

Im Kaffeehaus wählt natürlich jeder Mensch eher einen Platz, von dem aus er den Raum im Blick hat. Umfragen bestätigen, dass Männer noch ein wenig mehr darunter leiden als Frauen, wenn das nicht der Fall ist. Schließlich ist der Mann darauf programmiert, schnell zu reagieren, wenn ein Säbelzahntiger sich in der Tür geirrt hat und die Pizzeria stürmt.

Ein Kavalier, der an einem Tisch den Rücken zum Raum hat, lässt den Rücken zur Wand überlassen, aber ganz wohl ist keinem Mann dabei. Sein Sicherheitsgefühl wird in dieser Position verletzt und ein richtiges Wohlgefühl will sich nicht recht einstellen. Manche Raumgestalter wissen das und bringen deswegen an der Wand Spiegel in Augenhöhe an. So kann auch derjenige die Szenerie im Auge behalten, der mit dem Rücken zum Raum sitzt. Wobei manche ihrem eigenen Spiegelbild dann mehr Aufmerksamkeit schenken als dem Gesprächspartner.

Die Wahl der Lokalität und des Sitzplatzes hat einen großen Einfluss auf den Verlauf eines Flirts. Ein unruhig herumschwirrender Blick hat manchmal einfach nur mit der Sitzposition zu tun.

FLIRTFAKTOR 7: Bewusst oder unbewusst – Frauen lassen sich immer noch gern beschützen. Und sitzt der Mann in der Überblicks-

Hey, dein Körper flirtet!

Lesen Sie mehr unter »Männer ... haben keine Ahnung von der Augenfarbe ihres Gegenübers« und »Männer ... schauen sich um«