

**Zeitschrift:** Rosa : die Zeitschrift für Geschlechterforschung  
**Herausgeber:** Rosa  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 41

**Artikel:** Körper, Sex und Fitness  
**Autor:** Graf, Simon  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-631737>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Körper, Sex und Fitness

von Simon Graf

**Fitness ist heute in aller Munde, die damit verbundenen Werte wie Erfolg, Attraktivität und Leistungsfähigkeit richten sich an alle Individuen. Die Adressierungen der Werte, sowie die Praktiken und Aneignungsstrategien der Akteure erweisen sich jedoch als sexualisiert.**

«Ab einem gewissen Niveau von körperlicher Durchbildung verlieren getrenntgeschlechtliche Umkleidekabinen ihren Sinn. Die Angezogenen sind nicht länger mächtiger als die Nackten.» Geschlecht und Begehren spielen in der Garderobe des Fitnessstudios keine Rolle, da der durchtrainierte Körper alleinige Souveränität ausstrahlt, suggeriert zumindest John von Düffel in seinem Roman *Ego*. Doch alsbald auf der Trainingsebene angekommen, motiviert sich Philipp, der Protagonist des Romans, indem er einer Trainerin gefallen will und in einen imaginierten Zweikampf mit einem anderen Athleten tritt. Als der Körper des Kontrahenten in «eine konturlose, teigig-talgige Masse» zusammensackt, stellt sich die Trainerin hinter Philipp und haucht ihm ihre Telefonnummer ins Ohr. Seine Anstrengungen zahlen sich aus.<sup>1</sup>

Auch der fitte Körper mit all seinen (vermeintlich) geschlechtsneutralen Attributen konstituiert sich innerhalb geschlechts- und begehrensspezifischer Machtverhältnisse. Trotz aller gefühlten Souveränität entkommt der/die durchtrainierte AthletIn nicht der viel zitierten (heterosexuellen Matrix) und erweist sich als vergeschlechtlichtes Begehrenssubjekt.<sup>2</sup> Folglich ist eine Auseinandersetzung mit Fitnesspraktiken angerufen, sich mit Geschlecht und Begehren zu befassen und Fitness als Ort (sexuierter) Körper zu bestimmen.

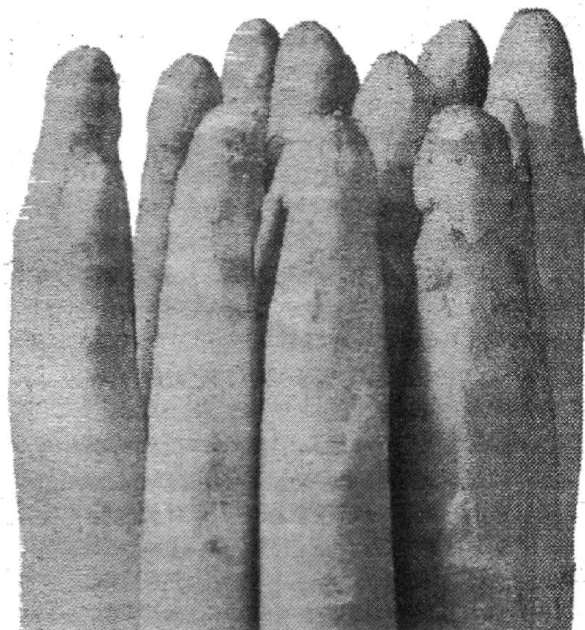
## Repräsentation sexueller Erfahrung

Die Gefahr «qua Untersuchungsdesign einen naturalistischen Geschlechterdualismus zu reproduzieren»<sup>3</sup>, stellt sich ebenso bezüglich dem (sexuellen) Begehren: Wie ist eine Repräsentation sexueller

Erfahrung möglich, welche die Heterosexualität nicht als Norm der Normalität setzt und sich den Macht- und Herrschaftsverhältnissen zwischen verschiedenen Begehrensformen bewusst ist? Die Erfahrung schwuler Athleten im Fitnessstudio einzubeziehen, um der Selbstverständlichkeit heterosexueller Erfahrung entgegenzutreten, verläuft immer Gefahr innerhalb eines dichotomen Rahmens stehen zu bleiben.<sup>4</sup> Nicht nur weil andere Formen des Begehrens ignoriert werden, sondern weil das Untersuchungsdesign ein Vergleichen impliziert. Daher stellt dies der Versuch dar, sowohl Hetero- wie auch Homosexualität zu entnaturalisieren und zu kontextualisieren, um die Wirkungen und Effekte von Begehren aufzuzeigen.

Für homosexuelle Sportverbände stellt Tatjana Eggeling fest, dass «Begehren und Erotik [...] fraglos integriert» sind<sup>5</sup>, während sie im «Mainstreamsport» eine andere Rolle spielen: Zweigeschlechtlichkeit und Heterosexualität nehmen im Leistungs- und Mannschaftssport bisweilen aggressive Formen an, Homophobie wird latent bis offen artikuliert. Beispiele sind die Debatten rund um Geschlechtszugehörigkeit der Sprinterin Caster Semenya oder die Tabuisierung von Homosexualität, beziehungsweise Zwangsheterosexualität im Männerfussball.

Im Fitnesssport ist die Frage der Heteronormativität anders zu verorten: Soziale Interaktionen sind während dem Training selten, die AthletInnen sind meistens alleine unterwegs und der Zugang zu den Trainingsmöglichkeiten ist kommerziell geregelt. Begehren wird zur «Privatsache» der



Der Spargeltarzan wird zum Muskelpaket

KundInnen. Gegen dieses anonymisierende und professionelle Verhältnis spricht jedoch der Ort des Studios, in welchem mittels bewusster Körperarbeit nach mehr Attraktivität und Leistungsfähigkeit gestrebt wird, gekoppelt an Erfolgsversprechen auf dem Partner- und Sexmarkt, welche die Fitnessindustrie propagiert, sowie die schwitzenden und körperbetont gekleideten AthletInnen im Studio selbst. Die Präsenz von Begehren und Geschlechtlichkeit werden durch deren Verschweigen nicht vom Tisch geschafft.

### Heteronormativität in der Fitnesswelt

In den Fitnessstudios sind folglich verschiedene Formen des Begehrens akzeptiert oder zumindest, so lange sie nicht offen gelebt und gezeigt werden, geduldet. Dies steht im Gegensatz zur omni-präsenten Heterosexualität in den betreffenden Lifestyle-Magazinen. Friederich Schorb formuliert pointiert, dass das Männer-Magazin *Men's Health* davon handelt «Alpharüde zu werden, Karriere zu machen und nebenbei möglichst viele Frauen flachzulegen»<sup>6</sup>. Der Erfolg des Trainings zeigt sich eben nicht nur auf dem Arbeitsmarkt, sondern auch auf dem heterosexuellen

Sexmarkt. Im Unisex-Magazin *Fit for Fun*, wird ein *bisschen* Bisexualität als Möglichkeit in Betracht gezogen: «Letzter Kick: Ein bisschen Bi ist schick». Doch diese offenbart sich bestenfalls als eine Spielform heterosexuellen Begehrens, was sich sowohl in der Bildsprache (kopflose Frauen/ körperlose Männer) als auch im Text und den Aussagen der ProtagonistInnen zeigt. Nicht nur sind Begriffe wie schwul oder lesbisch inexistent, die Akteure leben in intakten heterosexuellen Partnerschaften und weibliche und männliche Sexualität werden als komplementäre Strategien konstituiert: Männer wollen ficken, Frauen Zärtlichkeiten. So ist für Thorsten die Bisexualität seiner Freundin Bettina kein Problem: ««Was Bettina mit ihrer Freundin erlebt, nimmt mir nichts weg. Das ist eine andere Art von Sexualität, bei der wir Männer nicht mit-halten können.» Er lacht: «Und es oft auch gar nicht wollen.» Nur zuschauen würde er gern mal.» Die lesbische Sexualität wird als eine Form weiblicher Erotik innerhalb der «heterosexuellen Matrix» wahrgenommen und stellt keine Konkurrenz zur heterosexuellen Penetration dar.

### Fit in der Partnerschaft

Die heterosexuelle Logik der Magazine bildet zusammen mit dem professionellen und entsexualisierten Verhältnis im Studio den Raum der Fitness, in dem sich die AthletInnen bewegen. Kontinuierliches Training und gezielte Körperarbeit wirken sich nicht nur bezüglich der eigenen Körpermodellierung aus, sondern verändern auch die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowohl des eigenen wie auch des anderen Körpers.

«Kein Bierbauch: Das ist absolutes No-Go», meint George über seinen Partner und motivierte ihn zum Training: «Ich habe irgendwann mal gesagt, okay pass auf, du gehst auseinander. Und dann hat er sich seit zwei Jahren reingehängt und hat jetzt einen Coach und macht mit dem Coach Sport. Und ist jetzt auch voll auf der Fitnesslinie.» Doch auch sein eigener Körper, sein ganzer Auftritt wurde ihm wichtiger und er trägt nun «auch in der Freizeit [...] gut sitzende Hose, keine Schlabbhose, keine Schlabbershirts».

Dass seine ehemalige Freundin auch intensiv in einem Studio trainierte, war für Konrad in seiner Beziehung problematisch: «Sie hatte also Muskeln gehabt. [...] Das hat sich überhaupt nicht gut angefühlt. [...] Eine Frau müsste einfach schlank sein, oder. Aber sie muss nicht die Härte von einem Mann haben.» Ein Punkt, den die Trainerinnen in John von Düffels Roman erfüllen: «Sie sind erstaunlich weiblich anzusehen. [...] An den

**LADY FIT**  
FITNESS WELLNESS GESUNDHEIT

**An alle Männer**  
**Schickt uns bitte**  
**Euere Frau/en**

Bei uns wird sie glücklich, z.B. mit Straffung,  
Bodystyling, Kraft, Cellulite-Reduktion,  
Entspannung, Wohlbefinden & vieles mehr...!

**044-252 33 33**  
**www.LADY-FIT.ch**  
**Universitätstr. 33, 8006 Zürich**



Blickfang?

muskulösen Schenkeln kann man noch am ehesten ablesen, dass sie ihre Figur nicht irgendwelchen Diäten verdanken, sondern durch Krafttraining *selbst geschaffen* haben.»<sup>7</sup> Ideales weibliches Aussehen wird von Diäten geformt, welchen sich die Frau passiv hingibt. Der Körper im Krafttraining wird dagegen selbst geschaffen und modelliert, ist das Werk eigenen Tuns. Das begehrte Objekt des Protagonisten entspricht der heterosexuellen Logik: Der durchtrainierte Frauen-Körper erscheint, nicht allzu muskulös, sondern wie von Diäten geschaffen, weiblich; hat also nicht die Härte von Konrads Ex-Freundin, welche inkorporierte Bilder weiblicher Körperlichkeit herausfordert.

### Ambivalenzen fitter Körper

Die Allgegenwärtigkeit der Heterosexualität in den Medien der Fitnessindustrie verbindet sich auf vielfältige Art und Weise mit deren Nicht-Thematisierung im Studio und den Wünschen und Vorstellungen der Akteure. Der geschlechtsneutrale Körper als Produkt für die Fitnessindustrie ist, mit dem individuellen Glücksversprechen auf dem Sex- und PartnerInnenmarkt erfolgreich zu sein, eng verzahnt: «Fett weg, Liebe da» heisst es im *Men's Health*. Wer an sich arbeitet, sich fit für den PartnerInnenmarkt macht, seinen Körper jung, attraktiv und leistungsfähig hält, formt und fertigt gleichzeitig auch Ansprüche an seine Umgebung und Begehrensobjekte.

Die Strategien und Fitnesspraktiken der AkteurInnen weisen jedoch auch über solche Diskurse hinaus, lassen sich nicht auf sie reduzieren. Körperpraktiken, die auf eine wie auch immer geartete

Optimierung zielen, verdeutlichen die Gleichzeitigkeit und Gleichursprünglichkeit von Selbst-Ermächtigung und Selbst-Beherrschung, spielen sich innerhalb der Ambivalenz von handlungsmächtigen Konzepten und der Unterwerfung unter vorherrschenden Normen ab.<sup>8</sup> Eine Ambivalenz, die sich unter anderem auch darin zeigt, dass vermehrt Forderungen an den heterosexuellen Mann adressiert werden, auch er muss seinen Körper für den Sex-/ PartnerInnenmarkt fit halten und sich dadurch der Schönheitsindustrie und normierten Körperbildern unterwerfen. Seine alleinige Definitionsmacht über begehrenswerte Körper erodiert.

### Anmerkungen

<sup>1</sup> Alle Zitate aus: Düffel, John von: Ego, Frankfurt am Main 2008, S. 86-96.

<sup>2</sup> Butler, Judith: Das Unbehagen der Geschlechter, Frankfurt am Main 2003.

<sup>3</sup> Bähr, Ingrid: Zur Differenzierung der Kategorie «Geschlecht» in der Frage nach Gleichheit und Differenz von Bewegung – Diskussion eines Untersuchungsdesigns zur Geschlechtstypik des Bewegungsverhaltens am Beispiel des Sportkletterns, S. 27, in: Giess-Stüber, Petra/ Sobiech, Gabriele (Hg.): Gleichheit und Differenz in Bewegung. Entwicklungen und Perspektiven für die Geschlechterforschung in der Sportwissenschaft, Hamburg 2006, S. 27-36.

<sup>4</sup> Diese Problemstellung beruht auf meiner eigenen Feldforschung im Sommer 2009, während der ich bewusst schwule Interviewpartner suchte. Die folgenden Interviewpassagen entstanden in dieser Zeit.

<sup>5</sup> Eggeling, Tatjana: Körpereinsatz. Sport in homosexuellen Kontexten, S. 435, in: Binder, Beate/ Götsch, Silke u.a. (Hg.): Ort. Arbeit. Körper. Ethnografie europäischer Modernen, Münster/ New York 2003, S. 431-438.

<sup>6</sup> Schorb, Friederich: Das hat wenig mit Gesundheit zu tun, in: Jungle World 11, 18.03.2010.

<sup>7</sup> Düffel (siehe Anm. 1).

<sup>8</sup> Villa, Paula-Irene: Habe den Mut, Dich Deines Körpers zu bedienen! Thesen zur Körperarbeit in der Gegenwart zwischen Selbstermächtigung und Selbstunterwerfung, in: Dies. (Hg.): Schön normal. Manipulationen am Körper als Technologie des Selbst, Bielefeld 2008, S. 245-272.

### Autor

Simon Graf studiert an der Uni Zürich Ethnologie und schreibt momentan seine Lizarbeit; eine «Ethnographie des fitten Männer-Körpers». si\_grr@yahoo.de