

A person is standing outdoors in a garden, wearing tan pantyhose and blue sneakers. They are pulling up a light blue shirt, revealing their midriff. The background is filled with green foliage and small white flowers.

**Marten de Trieste**

# Auch Männer tragen Strumpfhosen

**Ein Mutmacher für  
Unentschlossene**

## Inhalt

Startgedanken	Seite 3
Ich trage Strumpfhosen, weil ...	
... sie praktisch sind.	Seite 10
Ich trage Strumpfhosen, weil ...	
... ich mich darin wohlfühle.	Seite 16
Ich trage Strumpfhosen ...	
... seit meiner Kindheit.	Seite 19
Meine Empfehlungen zum Einstieg	Seite 27
Wissenswertes: Größe, Garne, Material etc.	Seite 36
Zum Schluss, Impressum	Seite 40

## Vorbemerkungen

Bevor ich zum Thema komme, diese Vorbemerkungen:

- Es geht auf den folgenden Seite ausschließlich um meine persönliche Perspektive. Um die Sicht eines älteren, heterosexuellen Mannes, der in seinem Leben individuelle Vorlieben entwickelt hat. Ich will kein Bodyshaming betreiben und niemanden beleidigen oder ausgrenzen. Wer das ein oder andere als intolerant empfindet, sollte sich daran setzen und eine andere Broschüre aus seiner individuellen Sicht gestalten.
- Ich plädiere im Folgenden dafür, dass Männer ihr Faible für Strumpfhosen auch in der Öffentlichkeit ausleben. So wie ich es gelegentlich auch mache. Dass ich Fotos, auf denen ich zu sehen bin, trotzdem verpixelt habe, hat zwei Gründe: Zum einen verdiene ich Geld in einer Branche, in der ich keinerlei Verständnis für einen Mann erwarte, der gern Strumpfhosen trägt. Zum anderen weiß ich nicht, wer meine Fotos zu welchem Zweck kauft. Ich lege keinen Wert darauf, dass meine Fotos ohne mein Wissen in welcher Weise auch immer genutzt werden.

## Startgedanken

Ich bin ein Mann und trage Strumpfhosen. Schon seit meiner Kindheit, also seit Jahrzehnten. Seit langer Zeit auch offen und in der Öffentlichkeit. Zu Hause sowieso. Ich bin nicht der Einzige, der es macht. Ich teile mein Faible für Strumpfhosen mit vielen Männern, die selbst gern Strumpfhosen tragen oder tragen würden, dies aber aus unterschiedlichen Gründen nicht machen. Meistens aus Scham. Oder aus Angst davor, in eine Schublade gesteckt zu werden, in die sie nicht gehören.



Für mich ist es seit vielen Jahren selbstverständlich, zu Hause Strumpfhosen zu tragen. Ich finde sie schlicht und einfach bequemer als Jeans und andere Stoffhosen.

Diese Broschüre wendet sich an diese Unentschlossenen. Sie soll Männern Mut machen und Argumente zum Nachdenken über sich selbst liefern. Vielleicht kann ich dazu beitragen, dass Männer Strumpfhosen als Unisexprodukt sehen, das auch sie anspricht. Denn genau genommen ist die Idee, dass Männer Strumpfhosen tragen, nicht neu. Ich behaupte, ohne es belegen zu können, dass Männer schon seit der **Erfindung der**





Links: Eine Seite aus einem Versandhauskatalog, vermutlich aus den 1970-er oder 1980-er Jahren. Oben: 1958 brachte das US-Unternehmen Glen Raven die ersten Strumpfhosen aus Nylon unter dem Markennamen Panti-Legs auf den Markt.

**modernen Strumpfhose aus Nylon** im Jahr 1958 den Wunsch hatten, dieses Kleidungsstück nicht nur Frauen zu überlassen, sondern es auch selbst anzuziehen. Warum auch nicht?

Man sollte glauben, dass es im Jahr 2025 vor dem Hintergrund der nahezu alltäglichen Diskussion um geschlechtliche Identität, Stichwort **LGBTQ**, selbstverständlich sei, dass auch Männer zur Strumpfhose greifen, wenn sie es wollen. Zumal gesellschaftliches Denken vor einigen Jahrzehnten schon anders war. Wie sonst ist zu erklären, dass sich in früheren Versandhauskatalogen Angebote für „modische Strumpfhosen für sie und für ihn, für Vater und Tochter, für Mutter und Sohn, kurzum: Für die ganze Familie“ finden? Wobei zur „ganzen Familie“ augenscheinlich auch der heterosexuelle, Pfeife rauchende Vater gehört.



In vergangenen Jahrhunderten war es selbstverständlich, dass Männer Kleidungsstücke trugen, die zumindest auf Bildern so aussahen wie Strumpfhosen. So wie auf diesem Gemälde (Ausschnitt) von Pinturicchio aus dem Jahr 1473.

Aber von einer Weiterentwicklung der Gesellschaft kann im Gegenteil wohl nicht die Rede sein. Nahezu jeder zweite Wähler hat bei der Bundestagswahl im Februar 2025 rechtsextrem oder konservativ gewählt. In einer Zeit, in der knapp die Hälfte der Bürger in der „guten alten Zeit“ mit klarer Rollenverteilung gefangen zu sein scheint, hat das Verständnis für Männer in Strumpfhosen auch heutzutage ihre Grenzen.

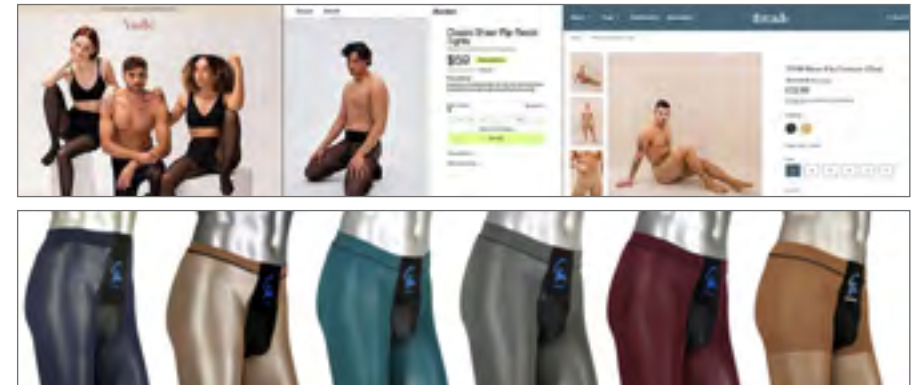
**Strumpfhosen** wurden angeblich schon vor Jahrhunderten von Männern getragen. Es galt sogar als deren Privileg, ihre muskulösen Beine in diesem Kleidungsstück zu präsentieren. Das sicherlich populärste Beispiel: Robin Hood, dem sich sogar ein **Film** mit dem Untertitel „Helden in Strumpfhosen“ widmet. Die Krux bei diesem immer wiederkehrenden Argument: Die „Beinlinge“ früherer Zeiten, die mithilfe weiterer Stoffstücke vorne und hinten zusammengenestelt oder -genäht wurden, haben absolut nichts mit den heutigen Strumpfhosen auf der Basis von Kunstfasern gemein.



In dieser Bekleidung trat der aus El Salvador stammende Tennisprofi Marcelo Arévalo (r.) beim Tennisturnier 2023 in Wimbledon an.

Praxis optisch aber wenig bis gar nicht von „normalen“ Strumpfhosen oder Leggings unterscheiden (lässt). Wintersportler wie der österreichische Nordische Kombinierer **Lukas Greiderer** und der Biathlet **Michael Rösch** haben in Interviews sogar darüber geredet, dass sie auf Strumpfhosen zurückgegriffen haben – die dann allerdings naturgemäß unter der regulären Sportkleidung nicht zu sehen waren. Musiker wie **Harry Styles** zeigen sich in Strumpfhosen (auf der Bühne) oder in der Öffentlichkeit, Modedesigner wie JW Anderson schicken männliche Modelle in Feinstrumpfhosen auf die Laufstege – und übernehmen dabei sogar den **No-Pants-Trend**. Und viele als Junge geborene Menschen, die sich als queer bezeichnen, sind in Strumpfhosen zu sehen. Selbst

Trotz aller negativen Ansichten gegenüber Männern, die Strumpfhosen tragen, gehört der Anblick eines Mannes in einer Strumpfhose oder einer hautengen Leggings vor allem im Sportbereich zum Alltag. Wir alle kennen Profifußballer (herausragendes Beispiel: **Arjen Robben** und dessen weiße Strumpfhosen), **Basketballer**, Läufer, Radfahrer wie die Schweizer Radsportlegende **Albert Zweifel** und zuletzt immer häufiger Tennisspieler, die in Strumpfhosen oder Leggings ihren Aktivitäten nachgehen. Dabei heißt deren Beinbekleidung oft „Wie-auch-immer-Tights“, die sich in der



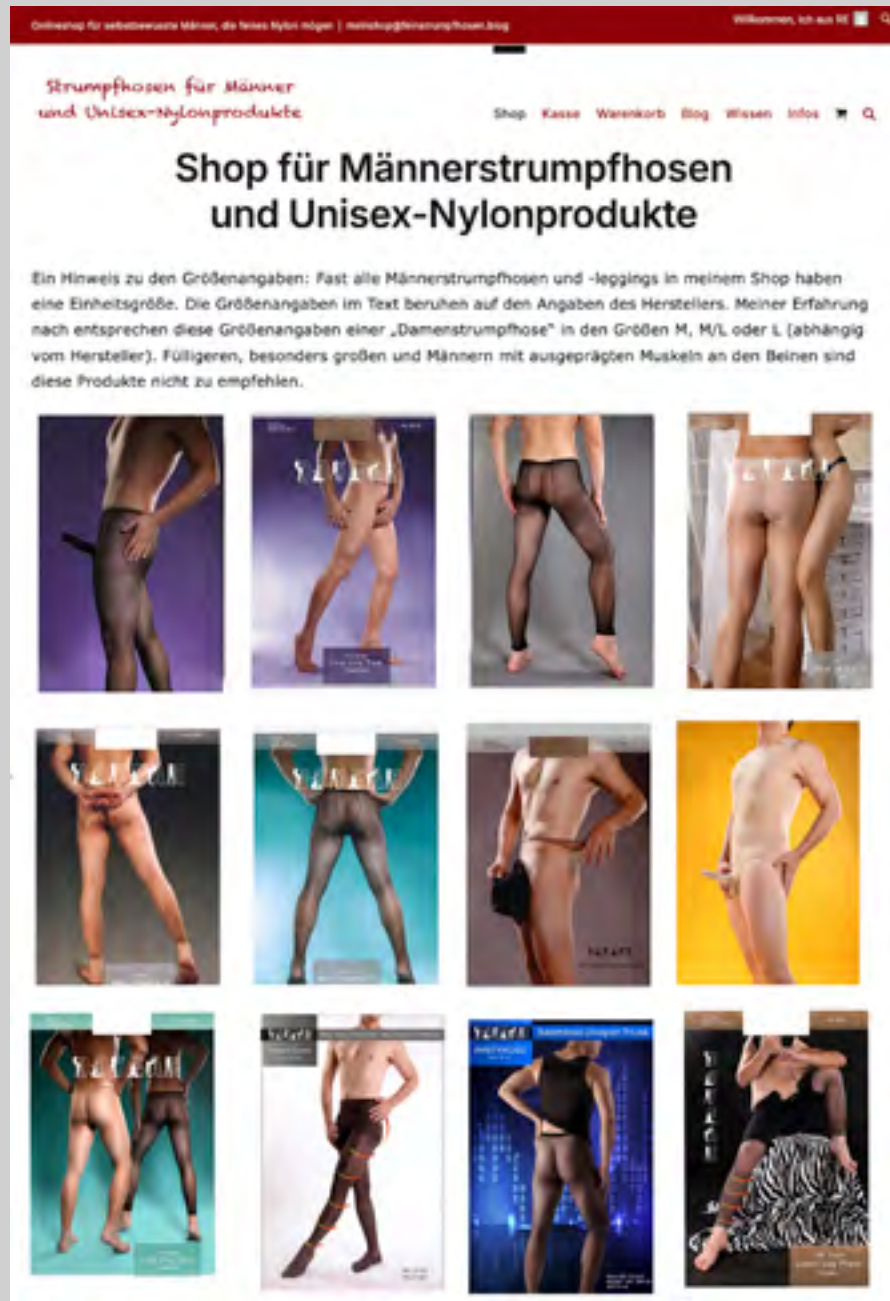
Screenshots obere Reihe: Bei den Onlineauftritten von Strumpfhosenherstellern wie (v. l.) Yade, Sheertex oder Threads sind auch immer wieder Männer zu sehen. Untere Reihe: Der deutsche Hersteller Comfort4Men bietet Strumpfhosen in vielen Farben, Größen und Materialstärken ausschließlich für Männer an. Die Fotos zeigen sechs Beispiele.

stockkonservative Institutionen wie die Universität von Oxford haben schon früh die sich wandelnden Zeichen der Zeit erkannt. Dort wurde bereits 2012 der **Dresscode für Studenten** so geändert, dass auch Crossdressing erlaubt wurde.

Jahrzehnte lang mussten Männer auf Strumpfhosen zurückgreifen, die für Frauen produziert wurden. Das hat sich geändert. Inzwischen gibt es Hersteller, die Strumpfhosen entweder ausschließlich für Männer anbieten, so wie das deutsche Unternehmen **Comfort4Men**, oder ihr Sortiment zumindest (vorübergehend) um Modelle für Männer erweitert haben. Hier sind beispielhaft **Adrian** (Polen), **Emilio Cavallini** (Italien), **Doyeah** (China), **I see your legs** (Dänemark), **Sheertex**, **Threads** (beide Kanada), **TIM** (Bulgarien), **Welovecolors** (USA) oder **Yade** (Frankreich) zu nennen.

In dieser Broschüre geht es aber nicht um mehr oder weniger exzentrische Prominente und Zeitgenossen, die im Rampenlicht stehen oder sich ins Rampenlicht drängen. Es geht auch nicht um Menschen auf der Suche nach ihrer sexuellen Identität. Es geht um Personen wie mich: Otto Normalmann, heterosexuell. Um Männer, die den praktischen





In einer grauen 50-DEN-Strumpfhose von Calzedonia unterwegs.

Nutzen einer Strumpfhose erkannt haben, Strumpfhosentragen als Ausdruck individueller Persönlichkeit verstehen, einfach das Gefühl mögen, eine Strumpfhose zu tragen oder Strumpfhosen als Teil ihrer sexuellen Vorlieben betrachten.

Die Broschüre soll Unentschlossenen Mut machen, zu ihrem Faible zu stehen. Die folgenden Seiten sollen helfen, Intoleranz und negative Meinung anderer Menschen zu ignorieren. Sie soll dazu beitragen, zu verstehen, dass Strumpfhosen, selbst Feinstrumpfhosen, kein von „Gott gegebenes“ Kleidungsstück für Frauen sind, sondern ein Unisexprodukt für alle Geschlechter.



Ich bevorzuge Strumpfhosen gegenüber Leggings, weil ich sie praktischer finde.

## Ich trage Strumpfhosen ... ... weil sie praktisch sind.

Nicht jeder Mensch wird mir zustimmen, aber nach meiner ganz persönlichen Meinung sind Strumpfhosen einfach praktisch und zwar vor allem als Kälteschutz. Ihr Vorteil gegenüber langen Unterhosen und Leggings: Dank der Vielfalt von Garnen und Stoffen können Menschen Strumpfhosen an fast jede Wetterbedingung anpassen. Zudem überlappen sich die Kleidungsstücke im Bereich des Knöchels oder Unterschenkels nicht. Das kann bei dem ein oder anderen Schuh- oder Stiefelmodell zu Druckstellen oder unbequemer Enge führen. Zudem sieht der Wulst, jedenfalls bei Leggings, nicht allzu attraktiv aus, wenn diese in Kombination mit einem Rock oder einer Shorts getragen wird.



Strumpfhosen sorgen für ein gleichmäßiges Erscheinungsbild der Beine, auch bei Männern.

Sinken die Temperaturen unter null Grad und wird man zum Beispiel während einer Anti-Nazi-Demo von der Polizei eingekesselt, kann man sich auch als Mann glücklich schätzen, wenn man zu Hause eine Strickstrumpfhose mit Merinowolle unter der Jeans angezogen hat. Es sei denn, man will ein harter Kerl sein und hat kein Problem damit, dass das Geschlechtsteil auf Shrimpsgröße schrumpft.

Fahrradtouren bei gemäßigten Temperaturen lassen sich dagegen super mit einer (Radler-)Shorts und einer zum Beispiel semitransparenten 30-DEN- oder 50-DEN-Strumpfhose absolvieren. Zumindest von denjenigen, die keine Hardcore-Radler sind und komplett auf das Bedecken der Beine zwischen Schuhen/Socken und Shorts verzichten – oder eine der überteuerten Spezial-Radler-Tights nutzen, die oft mehr versprechen als sie halten und meistens erst bei genauerem Hinsehen von einer Strumpfhose zu unterscheiden sind.





Ein Mann in einer gelben, grünen ...

Bei sommerlichen Temperaturen sind dagegen für diejenigen, die nicht auf Strumpfhosen verzichten wollen, Feinstrumpfhosen mit geringen DEN-Werten die richtige Wahl – sogar, wenn sie unter einer (dünnen) Stoffhose getragen werden. Die bieten dann noch den Zweitnutzen, dass sie zum Beispiel beim Spaziergehen in freier Natur vor Zeckenbissen oder beim gemütlichen Zusammensein im abendlichen Biergarten vor Mückenstichen schützen. Bis zu welchen Wärmegraden man Strumpfhosen tragen will und kann, sollte jeder nach eigenem Gusto entscheiden (dürfen). Ebenso wie er oder sie die Frage nach der passenden Farbe mit sich selbst ausmachen sollte. Männerbeine in Rot, Blau, Gelb, Grün oder einer anderen knalligen Farbe? Warum nicht? Wer anders sollte sich darüber ein Urteil erlauben, als der Strumpfhosenträger selbst?

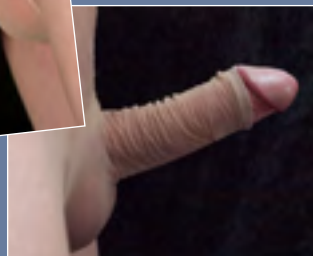
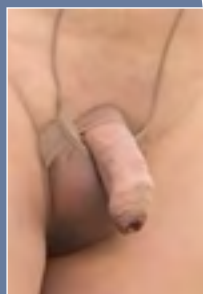
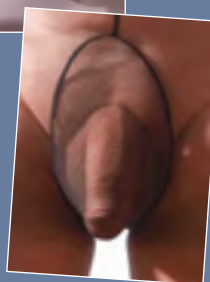
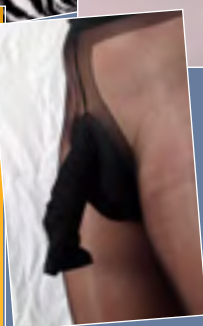
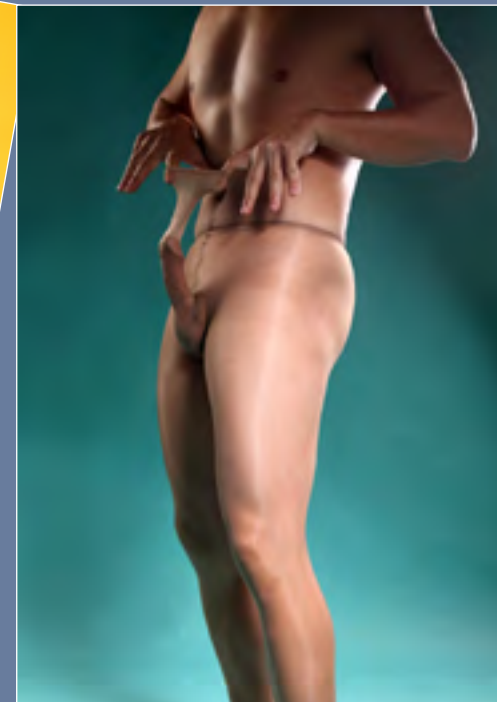
Praktisch sind Strumpfhosen auch, weil sie für ein gleichmäßiges Erscheinungsbild der Beine sorgen. Die in jedem Fall rasiert sein sollten. Das ist kein Bodyshaming, sondern ausschließlich meine ganz persönli-



... roten oder blauen Strumpfhose? Warum nicht, wenn es ihm gefällt.

che Meinung. Wer Beinbehaarung, Krampfadern, OP-Narben oder Cellulite unter der Strumpfhose zeigen will, – oder wem es nichts ausmacht, dass andere dies sehen – der soll es tun.

Für mich als Mann stehen heute beim Tragen einer Strumpfhose der Schutz gegen Kälte und das schlichte Gefühl des Wohlbefindens – dazu gleich – im Vordergrund. Ich bin außer bei Schnee und Eis fast ausschließlich mit dem Fahrrad unterwegs. In fast 40 Jahren als Hundebesitzer habe ich bei Wind und Wetter Tausende Kilometer beim Gassigehen hinter mich gebracht. Als Nazihasser demonstriere ich seit Jahrzehnten immer wieder gegen rechte Hohlköpfe. Bei all diesen Gelegenheiten habe ich die Vorzüge der verschiedenen Strumpfhosentypen zu schätzen gelernt. Inwieweit dünne Feinstrumpfhosen mit 20 oder weniger DEN eine Kälteschutzfunktion erfüllen, sei dahingestellt. Im Gegensatz zu anderen Menschen vertrete ich allerdings die Meinung, dass selbst diese Exemplare einen guten Schutz bieten, wenn sie unter einer „normalen“ Stoffhose oder Jeans getragen werden.



Besondere Feinstrumpfhosen und  
Feinleggings für Männer zu  
besonderen Anlässen\* gibt es

**HIER**

Zum Beispiel mit • offener Penishülle  
• geschlossener Penishülle • Eingriff  
• hohem Zwickel

\* Lassen Sie Ihre Phantasie schweifen!





Ich sitze auch gerne in Strumpfhosen im Garten.

## Ich trage Strumpfhosen ... ... weil ich mich darin wohlfühle.

Kann man den praktischen Nutzen des Strumpfhosentragens als vorgeschobenes Argument ansehen, insbesondere dann, wenn es sich um Feinstrumpfhosen aus niedrigen DEN-Garnen handelt, ist das Gefühl des individuellen Wohlfühlens nicht wegzudiskutieren. Schon allein deshalb, weil es ein individuelles Gefühl ist. Ich trage als Mann jedenfalls Strumpfhosen, weil es mir gefällt, weil ich mich darin wohlfühle.

Das mag Zeitgenossen ungewöhnlich erscheinen. Deren Irritation beruht aber vermutlich auf ihren jahrelang gepflegten Vorurteilen und klassischen Rollenklischees. Viele Menschen, das beweist schon ein Blick in die unterschiedlichen Online-Diskussionsforen und unsozialen



Typische Antworten, wenn es in Onlineforen um das Thema „Männer und Strumpfhosen“ geht, hier ausgewählt bei gutefrage.net.

Medien, stecken Männer, die Strumpfhosen tragen, augenblicklich in eine Schublade. Auf der steht dann zum Beispiel „schwul“, „Fetischist“, „Sissy“ oder gar „abartig“.

Warum, frage ich mich (und den geneigten Leser dieser Zeilen). Ich will nicht bestreiten, dass es Männer gibt, für die Strumpfhosen, insbesondere Feinstrumpfhosen, eine enorme erotische Anziehungskraft haben (zu dieser Kategorie gehöre ich) oder gar einen sexuellen Fetisch darstellen. Na und? Es ist deren Angelegenheit. Ein Fetisch ist schließlich per se nichts Negatives.

Allen Menschen, die Männern in Strumpfhosen kritisch gegenüber stehen, sei gesagt, dass sie bei mir mit Vorurteilen und schnell gefassten Meinungen auf dem Holzweg sind. Ich bin heterosexuell und seit vielen



Ich mag es auch, meine Frau n Strumpfhosen zu sehen und zu berühren.

Jahren mit ein und derselben Frau verheiratet. Das Tragen von Strumpfhosen aller Art hat an meiner sexuellen Orientierung nichts geändert. Ich mag Frauen. Und ich mag Strumpfhosen vor allem an Frauenbeinen und Frauen in Strumpfhosen. Ich habe aber auch schon als junger Teenager entdeckt, dass ich das Tragen einer Strumpfhose angenehm finde. Ich mag es einfach, wenn mein (Unter-)Körper von dem eng anliegenden Gewebe umhüllt wird. Ich mag es aber auch, wenn ich über meine eigenen bestrumpften Beine streichle. Die Glätte des Stoffes

verschafft mir einfach ein positives Gefühl, gleichermaßen an den Händen wie an den Beinen. Ich fühle mich dann wohl, empfinde es als angenehm. So wie ich es auch als angenehm empfinde, einen guten Wein zu trinken, ein leckeres, fleischloses Abendessen zu genießen oder im heißen Wasser in der Badewanne zu sitzen und zu lesen.

In den eigenen vier Wänden fühle ich mich in Strumpfhosen wohler als zum Beispiel in einer Jeans oder einer Jogginghose. Vermute ich. Denn ich besitze gar keine Jogginghose, habe nie eine besessen und werde auch niemals eine besitzen. Strumpfhosen engen mich nicht so ein wie das vergleichsweise härtere und nicht dehnbare Material einer Jeans oder Stoffhose, die gar noch mit einem Gürtel getragen wird.



Die Regale in Verbraucher- und Drogeriemärkten dürften aufgrund ihrer Anonymität auch heute noch für viele Männer bei der Suche nach einer Strumpfhose für sich selbst Anlaufstelle Nummer eins sein.

## Ich trage Strumpfhosen ... ... seit meiner Kindheit.

Ich dürfte etwa 14 gewesen sein, als ich mir bei einem Discounter von meinem Taschengeld **meine erste eigene Feinstrumpfhose** gekauft habe. Ich muss gestehen, dass mich schon das Auspacken der Strumpfhose erregte, vom Anziehen ganz zu schweigen. Der erste Kontakt zu dem feinen Nylonmaterial dürfte eine ganze Weile früher erfolgt sein. Vermutlich beim Durchstöbern der Wäscheschublade meiner Mutter. Und zu einer Zeit, da ich den Stoff zwar schon als angenehm empfand, aber noch keine körperliche Erregung spürte. Da bin ich mir allerdings nicht sicher. Sicher weiß ich hingegen, dass ich lange vor diesem ersten Kauf Wollstrumpfhosen getragen habe, im Winter zum Spielen im Schnee, im Haus und zum Schwimmunterricht in der damals noch Volksschule



genannten Grundschule. Ich weiß es deshalb sicher, weil ich mich an die gehässigen Hänseleien einiger Mitschüler erinnere. Von sich super-cool findenden Typen, die schon damals der irrigen Auffassung waren, Strumpfhosen seien Mädchenkleidung.

Waren mir die Gehässigkeiten der Mitschüler in der Volksschule noch gleichgültig, waren sie später, als ich auf das Gymnasium, damals noch ein reines Jungengymnasium, gewechselt hatte, der Grund dafür, mit dem Tragen von Strumpfhosen im Beisein anderer aufzuhören. Der Druck, durch Gruppenzwang und das mit der Pubertät aufkommende Bedürfnis, zu den coolen Typen gehören zu müssen, wurden zu groß. Man stelle sich vor, die Jungenclique wäre mit Mädchen zum Eisessen oder in die Jugenddisco gegangen und einer der „Freunde“ hätte eine Bemerkung wie „Wisst Ihr eigentlich, dass unser Marten gern Strumpfhosen trägt?“ fallengelassen. Ich wäre vermutlich vor Scham im Boden versunken. Weil mir klar war, dass die Akzeptanz für Strumpfhosen tragende Jungen in diesem Alter nicht vorhanden gewesen wäre. Oder anders gesagt: Weil ich damals einfach nicht den Mut hatte, dazu zu stehen. Strumpfhosen trug ich also einige Zeit lang nur heimlich.

Bis ich meine erste „richtige“ Freundin kennengelernt hatte. Die, bei der mehr passierte als harmloses Küssen und verschämtes Fummeln unter dem Pullover. Da ließ mein Wunsch, als junger Mann Strumpfhosen anzuziehen, vorübergehend nach. Das lag insbesondere daran, dass dieses Mädchen extrem gern Strumpfhosen trug. Schon zu unserer ersten Verabredung im Rathauspark erschien sie in einem geblühten Kleid und einer hautfarbenen Feinstrumpfhose. Diesen ersten Anblick, als sie strahlend auf mich zukam, habe ich auch Jahrzehnte später noch vor Augen. Lange Zeit hatte ich anschließend Gelegenheit, sie in Strumpfhosen zu sehen, ihren Körper in Strumpfhosen zu streicheln und die Erfahrung zu machen, Sex zu haben, wenn sie die Strumpfhose auf mein Bitten hin anließ. Das reichte zunächst, um meine Bedürfnisse als Fan zarten Nylons zu stillen.

Aber auch schon während ich noch mit ihr zusammen war, wurde das Verlangen, selbst Strumpfhosen zu tragen, wieder größer. Allerdings machte ich es wieder heimlich, wenn ich allein war oder unter einer Hose, für niemanden sichtbar.

Der erotische Reiz des Strumpfhosentragens, der bei mir mit einer körperlichen Reaktion verbunden war, hat mit der Zeit abgenommen. Heute trage ich Strumpfhosen nur noch, weil ich es schlichtweg angenehm finde. Trotzdem üben viele Frauen, die meinem persönlichen Schönheitsideal entsprechen, eine hohe Anziehungskraft auf mich aus, wenn sie Strumpfhosen tragen. Da dürfte es mir so gehen wie vielen meiner Geschlechtsgenossen. Besonders anziehend finde ich die inzwischen wieder verpönten glänzenden Feinstrumpfhosen oder blickdichte Strumpfhosen in knalligen Farben.

Die Frau, die ich nach meiner ersten Freundin kennenlernte und mit der ich heute noch verheiratet bin, ist groß und schlank und entspricht auch Jahrzehnte nach unserer Hochzeit meinem Schönheitsideal. Ihr Verhältnis zu Strumpfhosen war allerdings schon immer indifferent. Sie



Auch wenn sie heute nicht mehr angesagt sind: Ich mag glänzende Strumpfhosen.



Bei der Gartenarbeit trage ich Wollstrumpfhosen in Kombination mit einer Jacke oder einem Pulli auch ohne Stoffhose.

als Freiberufler gearbeitet. Dazu habe ich, als die Arbeit zu viel wurde und zu Hause nicht mehr möglich war, ein externes Büro gemietet. Dort war es sehr fußkalt. Was mich nach einigen Wochen veranlasste, wieder verstärkt auf Strumpfhosen als Kälteschutz zurückzugreifen. Die ich zunächst wie in den Jahren zuvor unter meinen Hosen trug. Bis ich mit verschiedenen Modellen experimentierte und feststellte, dass dicke Wollstrumpfhosen ihren Zweck auch ohne Hose darüber erfüllten. Wurde es im Winter extrem kalt, griff ich zu einer zweiten, dünneren Strumpfhose, die ich unter der Wollstrumpfhose anzog. Was ich als angenehmer und praktischer empfand – und immer noch finde – als die Kombination Strumpfhose und Jeans oder Stoffhose.

griff lieber zu Hosen oder trug Röcke und Kleider mit nackten Beinen. Immerhin war sie bereit, meiner wegen gelegentlich eine Strumpfhose anzuziehen, nachdem ich ihr die positive Wirkung auf mich gestanden hatte. Dennoch spielte das Kleidungsstück in den ersten Jahren unseres Zusammenlebens eine untergeordnete Rolle. Die Zeit, ihr zu gestehen, dass ich selbst gern Strumpfhosen trug, war noch nicht reif. So musste ich es weiterhin heimlich machen.

Das änderte sich später.

Ich habe viele Jahre lang

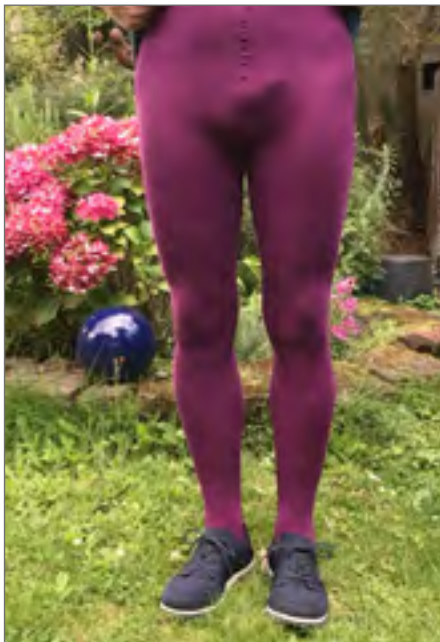
## Ein Strumpfhosenfan erzählt

Ich trage als Mann Strumpfhosen, solange ich zurückdenken kann. Vieles habe ich in diesen Jahrzehnten im Zusammenhang mit Nylonkleidung erlebt. In meinem Buch beschreibe ich auf rund 400 A5-Seiten einige der wichtigsten Erlebnisse. Es geht unter anderem um befriedigende Ereignisse als Jugendlicher, das erste Mal mit einem Strumpfhosen tragenden Mädchen, mein spätes „Outing“ gegenüber meiner Frau und der Öffentlichkeit und um sexuelle Aktivitäten mit Frauen und Männern in den eigenen vier Wänden, in Hotels und Swingerklubs. Es geht aber auch um Erlebnisse, die meine Frau mit Strumpfhosen und mir oder anderen Männern hatte.

**Das Buch gibt es zum Preis von 14,90 € als pdf oder epub exklusiv hier.**







Woll- und Thermostrumpfhosen begleiten an kälteren Tagen meinen Alltag, vor allem außerhalb der Wohnung.

Wollstrumpfhosen waren schließlich der Anlass, **sich meiner Frau zu offenbaren**. Genauer gesagt, die Promotion eines Strumpfhosenherstellers mit Filialen in vielen Städten. Als wir eines Tages durch eine herbstliche Einkaufszone flanierten, wies ich auf ein mit Wollstrumpfhosen in unterschiedlichen Farben dekoriertes Schaufenster und sagte lapidar: „So eine würde ich auch gern im Büro anziehen. Dann

brauche ich nicht immer zu frieren.“ Meine Frau, die bis zu diesem Tag nicht wusste, dass ich bereits seit langer Zeit Strumpfhosen trug, dachte kurz nach und antwortete zu meiner Überraschung und Freude: „Dann lass uns eine kaufen.“ Gesagt, getan, Wir betraten das Geschäft und wurden schnell fündig. Einziger Wermutstropfen: Als die Verkäuferin fragte, was sie für uns tun könne, sagte meine Frau: „Meinem Mann eine warme Strumpfhose verkaufen.“ Das kam so überraschend, dass es mir peinlich war, hatte ich meine Strumpfhosen doch zuvor, lange bevor das World Wide Web unbegrenzte Möglichkeiten des Onlineshoppings eröffnete, immer in der Anonymität von Kaufhäusern oder Verbrauchermärkten besorgt. **Für die Verkäuferin schien die Bemerkung jedoch nichts Außergewöhnliches zu sein.** Zumindest ließ sie sich nicht anmerken, dass sie es möglicherweise ungewöhnlich fand, einem Mann eine Strumpfhose zu verkaufen. Was mir im Nachhinein schon damals das beruhigende Gefühl gab, mit dem Faible für Strumpfhosen wohl doch kein seltenes Exemplar von Mann zu sein. Kurze Zeit nach dem oben beschriebenen „Outing“ begann ich, gelegentlich auch daheim eine Strumpfhose ohne etwas darüber anzuziehen. Mit der bereits oben erwähnten Begründung, dass ich das bequemer fände als „normale“ Kleidung. Anfangs fand meine Frau den Anblick, mich in Strumpfhosen in der Wohnung zu sehen, irritierend. Im Laufe der Zeit hat sie sich jedoch an den Anblick gewöhnt. Heute ist es zur Gewohnheit geworden, die ich nahezu täglich pflege.

Obwohl meine Frau mich zu Hause in Strumpfhosen akzeptiert, verzichte ich darauf, in ihrer Begleitung in Strumpfhosen in die Öffentlichkeit zu gehen. Dies behalte ich mir für die Gelegenheiten vor, wenn ich alleine bin. Dann trage ich Strumpfhosen vor allem zum Fahrradfahren, zum Einkaufen, im von den Nachbarn einsehbaren Garten oder sogar, wenn ich vor dem Haus fege oder den Vorgarten auf Vordermann bringe. Manchmal sitze ich auch in Strumpfhosen, Shorts und T-Shirt oder Pulli auf der Treppe vor unserem Haus und warte, dass sich der Bewässerungssack für den großen Bergahorn mit Wasser füllt.



Sogar in einer roten Strumpfhose erregt man als Mann kaum Aufmerksamkeit.

Nach meiner Erfahrung scheint es den Menschen um mich herum gleichgültig zu sein, dass ich Strumpfhosen trage. Sofern sie es überhaupt zur Kenntnis nehmen. Meistens sind sie zu sehr mit sich selbst oder ihren Smartphones beschäftigt, um überhaupt etwas außerhalb ihres Umfeldes zu bemerken. Aber selbst wenn sie mich in einer Strumpfhose sehen, habe ich bislang noch keine negativen Reaktionen hervorgerufen. Die anfangs beschriebenen Beleidigungen und abwertenden Bemerkungen kenne ich bislang ausschließlich aus dem World Wide Web.

Da ich keinen Hehl daraus mache, kennen mich inzwischen auch meine Nachbarn als Mann, der Strumpfhosen trägt. Sie haben es bislang ebenfalls nicht kommentiert. Selbst wenn wir miteinander sprechen, ist mir nicht aufgefallen, dass sie von meinem Anblick irritiert waren. Mag sein, dass sie sich hinter vorgehaltener Hand das Maul über mich zerreißen; mir gegenüber ist dies aber noch nie geschehen.

## Empfehlungen zum Einstieg ins Strumpfhosentragen

Aufbauend auf eigenen Erfahrungen kann ich jedem Mann, der Strumpfhosen anziehen möchte, nur den profanen Rat geben: Machen Sie es. Trauen Sie sich. Es ist einfacher, als Sie denken. Ich weiß allerdings, dass dies leichter gesagt als getan ist. Daher und um einer möglichen Enttäuschung vorzubeugen hier einige persönliche Empfehlungen, über die Sie vor Ihrem Einstieg ins Strumpfhosentragen nachdenken sollten. Denn es gibt zahlreiche Faktoren, die Sie bei der Wahl einer Strumpfhose berücksichtigen sollten. Jede davon lässt sich mit jedem anderen Faktor kombinieren, so dass sich unter dem Strich eine kaum zu übersehende Zahl an Möglichkeiten ergibt, die passende Strumpfhose zu finden.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einem Bekleidungsgeschäft vor einem Regal, in dem nur ein einziges Strumpfhosenmodell eines einzigen Herstellers angeboten wird, dieses aber in unterschiedlichen Varianten. Sie wollen lediglich ein Exemplar kaufen und müssen sich für jeweils eines der folgenden Kriterien entscheiden: Beige oder Schwarz, einfarbig oder mit Punkten, Größe M oder L, transparent oder blickdicht, matt oder glänzend, mit Naht oder nahtlos, mit oder ohne verstärktes Höschenteil, mit oder ohne verstärktes Zehenteil, mit flachem oder hohem Bund, geschlossen oder im Schritt offen. Das Regal müsste, um alle Möglichkeiten abdecken zu können,  $2^{10}$ , also 1.024 Fächer haben.

Erwarten Sie also nicht, sofort beim ersten Anlauf das Modell zu finden, das in allen Belangen Ihren Erwartungen entspricht. Testen Sie solange verschiedene Strumpfhosen, bis Sie mit Ihrer Wahl zufrieden sind. Denn erst dann können Sie sich auf das konzentrieren, auf das es ankommt: auf das Wohlfühl oder den praktischen Nutzen beim Tragen einer Strumpfhose.





Zieht man eine Strumpfhose mit Komfortzwickel verkehrt herum an, befinden sich die Nähte links und rechts des Geschlechts.

Selbst ein einfach erscheinendes Kriterium wie „Größe“ erweist sich bei näherer Betrachtung als recht kompliziert. Sie kennen es sicherlich vom Kauf anderer Kleidungsstücke: Eine Hose, ein Hemd, ein Pulli, ein Mantel, Schuhe etc. passen oder passen nicht. Bei Strumpfhosen ist es mit dieser Eigenschaft nicht getan. Soll sie eng anliegen und nicht rutschen, wäre „passt“ ideal. Aber vielleicht tragen Sie eine Strumpfhose auch bei sexueller Erregung? Dann kann eine größere als die passende

Größe richtig sein, gar dann, wenn sie auch noch mit den Händen in die Strumpfhose greifen wollen, um sich zu stimulieren. Oder mögen Sie es nicht, wenn sich die Mittelnäht genau über Ihrem Geschlechtsteil befindet? Dann greifen Sie besser auf eine Strumpfhose mit einem Komfortzwickel zurück und ziehen sie „verkehrt herum“ an, sodass sich die beiden Nähte neben Ihrem Penis befinden. Einen Komfortzwickel finden Sie aber in der Regel bei Strumpfhosen großer Größen – die Sie vielleicht gar nicht bräuchten.

Kommen wir nach diesen Vorüberlegungen zu den Empfehlungen:

- Überlegen Sie sich zunächst, ob Sie dieses Faible allein ausleben wollen oder mit jemandem teilen können. Ich habe zu lange gezögert, mich meiner Frau anzuvertrauen und nicht gehaut, dass sie meinen Wunsch verstehen und akzeptieren kann. Deshalb meine Empfehlung: Reden Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner. Sie haben sicherlich schon über wichtigere Themen diskutiert. Mehr als eine Zurückweisung können Sie

nicht bekommen. Aber dann wissen sie Bescheid und können es immer noch heimlich machen. Welches der beste Zeitpunkt für ein „Geständnis“ oder die Äußerung eines entsprechenden Wunsches ist, können Sie am besten selbst entscheiden.

Wollen Sie zunächst für sich allein herausfinden, ob Sie es überhaupt mögen, eine Strumpfhose zu tragen oder ob die Wirklichkeit enttäuschender ist als Ihre Fantasie? Dann ist auch das in Ordnung. Machen Sie es heimlich. Aber wenn es Ihnen zusagt, behalten Sie im Hinterkopf die Frage, ob Sie sich nicht früher oder später „outen“ wollen, gegenüber wem auch immer.

- Eine Strumpfhose zu kaufen, ist heutzutage viel einfacher als vor Jahrzehnten. Sie können es ganz einfach online machen. Ich empfehle, dies in einem der vielen Shops der Hersteller oder bei einem renommierten Händler zu tun. Auf Verkaufsplattformen wie ebay, Amazon, Alibaba oder Temu laufen Sie Gefahr, bei No-Name-Produkten Ware minderwertiger Qualität zu erhalten.

Ist es Ihnen wichtig, dass niemand mitbekommt, dass Sie sich eine Strumpfhose kaufen, lassen Sie diese an eine Packstation oder einen Pick-up-Punkt eines Paketdienstleisters schicken. Prüfen Sie vorher im Bereich „Versand“, mit welchem Dienstleister das Unternehmen zusammenarbeitet. Kaufen Sie bei einem Anbieter aus dem Nicht-EU-Ausland (dazu gehören zum Beispiel das Vereinigte Königreich und die Schweiz) müssen Sie bedenken, dass unter Umständen Zollgebühren anfallen können. Das hat normalerweise zur Folge, dass die Ware nicht an eine Packstation oder einen Servicepunkt ausgeliefert werden kann.

- Achten Sie außerdem darauf, keine gemeinsame Mailadresse und kein gemeinsames Konto für die Bestellung zu benutzen, damit die Bestell- und Versandbestätigung und der Zahlungsbeleg nicht vor die falschen Augen geraten. Andererseits ist es natürlich eine gute Gelegenheit, mit dem Partner/der Partnerin ins Gespräch zu kommen, wenn Sie sonst keinen geeigneten Zeitpunkt oder Anlass finden. Dann lassen Sie

den Kaufbetrag von Ihrem Gemeinschaftskonto abbuchen und warten Sie darauf, dass ihr Partner/Ihre Partnerin das Gespräch sucht.

Einfacher und ebenso anonym ist es, eine Strumpfhose in einem Verbraucher- oder Drogeriemarkt oder in der Fachabteilung eines Kaufhauses oder Bekleidungsgeschäftes zu kaufen und mit Bargeld zu bezahlen. Glauben Sie mir: Keine Verkäuferin oder Kassiererin macht sich heute noch Gedanken darüber, dass ein Mann eine Strumpfhose kauft. Sind Sie selbstbewusst genug, können Sie sich in einem Fachgeschäft sogar vorab beraten lassen und zum Beispiel klären, wie die Größen bei unterschiedlichen Marken ausfallen.

- Auch beim Kauf von Strumpfhosen gilt: Wer billig kauft, kauft doppelt. Für einen ersten Test, um das Gefühl von Nylon an den eigenen Beinen überhaupt einmal kennenzulernen, mag ein Fünferpack vom Discounter-Wühltisch für 5,99 € oder ein **Billigmodell aus dem Drogeriemarkt** ausreichen. Diese Produkte haben aber drei Nachteile: Sie geraten sehr schnell außer Form, sie ziehen schnell Fäden (was vor allem bei dunkleren Modellen unschön aussieht) und sie neigen dazu, schnell Löcher oder Laufmaschen zu bekommen.

Wollen Sie also von Anfang an länger Freude an Ihrer neuen Strumpfhose haben, geben Sie lieber gleich mehr Geld aus. Meiner Meinung nach sollte allerdings als erste Investition ein Betrag zwischen 6 € und 10 € ausreichen.

- Lassen Sie mich auf das Thema Größe zurückkommen. Die meisten Strumpfhosen werden in mindestens vier Größen (S, M, L und XL) angeboten. Es gibt aber auch Abweichungen nach unten (XS) und oben, bei wenigen Herstellern wie **Snag Tights** oder **Fibrotex** stehen auch Strumpfhosen für Menschen mit ausgeprägtem Po und Bauch zum Kaufbereit. Zudem gibt es Zwischengrößen wie M/L. Merkwürdigerweise bieten viele Markenhersteller Strumpfhosen der Größen 42–44 und 46–48 an, jedoch nicht 44–46.

Auf einigen Verpackungen oder in den Internetshops der verschie-

**Größentabelle Strumpfhose Normalgrößen**

Größe in cm	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
150			36/38 XS								
160				38/40 S							
170					40/42 M						
180						42/44 L					
190							44/46 XL				
200								46/48 XXL			

**Größentabelle Strumpfhose Curvy - Große Größen**

Größe in cm	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
170															
180															
190															
200															
210															
220															
230															
240															
250															
260															
270															
280															
290															
300															

Beispiel für eine **Größentabelle**, gefunden beim deutschen Hersteller **Kunert**.

denen Hersteller finden sich Tabellen mit Größenangaben. Achten Sie beim Lesen der Tabellen oder Produktinformationen darauf, dass sich die tatsächlichen Größen einer Strumpfhose in einzelnen Ländern und von Produkt zu Produkt oder Marke zu Marke unterscheiden können, obwohl die Größenangaben identisch sind. Es wird sicherlich eine Weile dauern, bis sie die richtige Größe und für sich gefunden haben. Mein Tipp: Wählen Sie lieber zunächst die nächst größere Größe.

Hinweis: Auf den Fotos in dieser Broschüre, auf denen ich zu sehen bin, trage ich Strumpfhosen der Größen 46/48 oder L. 42/44 oder M würde zwar passen, wäre aber knapp an der Grenze zu zu klein. Ich bin 180 cm groß und wiege je nach Tagesform ca. 81–83 kg.

- Halten Sie die erste eigene Strumpfhose in den Händen, gehen Sie vorsichtig mit ihr um. Es mag wie eine Binsenweisheit klingen, aber





Bei [WikiHow](#) findet sich eine ausführliche Anleitung zum Anziehen einer Strumpfhose.

Feinstrumpfhosen mögen glatte Haut und gepflegte Finger- und Fußnägel. Schon kleinste Unebenheiten können zum Zerstören des feinen Materials ausreichen. Sind Sie gänzlich unerfahren, machen Sie sich Gedanken darüber, wie sie eine Strumpfhose anziehen. Im Stehen einen Fuß hineinstecken und dann zu versuchen, den Rest bis zur Hüfte hochzuziehen, kann fatale Folgen haben. Im Internet gibt es verschiedene Anleitungen. Eine ausführliche findet sich beispielsweise bei [wikihow](#).

Aber nicht alle sind ernst zu nehmen. Etwa diese für eine Männerstrumpfhose mit Penishülle (irgendwann in Vor-KI-Zeiten genau so bei einem chinesischen Anbieter bei Amazon gefunden): „Wie man auf der Strumpfhose zu setzen? Schritt 1 . Nehmen Sie Platz . Achten Sie darauf , dass die Nägel an den Händen sind zumindest in gutem Zustand. Schritt 2 . Vorsichtig rutschen Arm in einem der Beine der Strumpfhose . Er-

reichen Sie den Fuß! Schritt 3 . Roll it up wie es war eine Socke. Legen Sie beide Daumen nach innen, und bereiten Sie Ihren Fuß ... Schritt 4 . Vorsichtig lassen die Zehen geben Sie den Schlauch. Ziehen Sie es nur bis etwa zur Mitte des Fußes. Schritt 5 . Wenn es eine Naht , ist es Zeit, es zu lösen . Bewegen Sie die Naht , so dass es macht einen ( horizontal ) Gerade knapp den Zehennägeln . Wenn es eine verstärkte Spitze auf dem Schlauch , sicher sein, dass es umfasst alle Ihre Nägel – so die Strumpfhose wird länger dauern. Schritt 6 . Ziehen Sie das Bein über dem Knie, da das Material aus der Ersatz in Ihren Händen. Schritt 7 . Jetzt wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Bein der Strumpfhose ! Schritt 8 . Wenn das zweite Bein ist über den Knien , steh auf, und ziehen Sie Seite an Seite den Rest der Strumpfhose. Schritt 9 . Es sollte in etwa so aussehen . Der Schlauch Sie hier sehen, ist eine Fliege.“

- Gewöhnen Sie sich an das Gefühl, eine Strumpfhose zu tragen, indem Sie diese ggf. zunächst in den eigenen vier Wänden solo oder (auch außerhalb der Wohnung) unter einer Hose anziehen. Wollen Sie mit



Viele Hersteller, hier [Heist-Studios](#), bieten Strumpfhosen in unterschiedlichen Hauttönen an.



Ein Waldspaziergang ist eine hervorragende Gelegenheit, das Gefühl kennenzulernen, unter freiem Himmel Strumpfhosen zu tragen. Zum Üben können Sie sich dazu zunächst auch einmal abseits offizieller Wege aufhalten.

sichtbarer Strumpfhose in die Öffentlichkeit gehen, rate ich, dies zunächst an warmen Tagen mit einer Shorts und einer **sehr dünnen, matten Strumpfhose** (5–10 DEN) zu probieren, die in etwa Ihrer Hautfarbe entspricht. Mit unterschiedlichen Modellen von sehr hell bis zu stark gebräunter Haut hält der Markt hier viele Angebote bereit. Da findet sich sicherlich etwas Passendes. Probieren Sie zum Beispiel bei einem Spaziergang durch einen Wald, wie es sich so bekleidet anfühlt.

Alternativ dazu können Sie Strumpfhosen auch zu sportlichen Aktivitäten anziehen. Hier eignen sich vor allem Laufen und Radfahren. Wählen Sie in diesem Fall am besten eine semitransparente oder blickdichte Strumpfhose (30–80 DEN), die zur Farbe Ihrer übrigen Kleidung, idealerweise zu einer Shorts, passt. Viele Männer berichten, dass sie im Fitnesscenter erste Erfahrungen mit dem öffentlichen Tragen einer Strumpfhose gemacht haben, zum Beispiel auf einem Laufband. Hier rate ich, demonstrativ eine intensive Farbe zu wählen, die auffällt. Wer

beispielsweise eine schwarze, graue, dunkelblaue oder gar rote Strumpfhose trägt, zeigt damit, dass er dies bewusst macht.

Geht Ihnen das zu weit? Dann testen Sie die Reaktion Ihrer Mitmenschen und Ihr eigenes Gefühl, eine Strumpfhose in Gegenwart anderer Menschen zu tragen oder an- und auszuziehen, zum Beispiel in einem Wellnesscenter (ein anderes als das, in das Sie üblicherweise gehen). In vielen gibt es (Gemeinschafts-)Umkleiden, die von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden. Dort sind Sie dann nur für kurze Zeit den Blicken anderer ausgesetzt und können sich ein Bild von deren Reaktion machen.

- Ob Waldspaziergang, Umkleide im Wellnesscenter oder vergleichbare mehr oder weniger anonyme Orte: Alle haben den Vorteil, dass Sie dort Menschen begegnen, die Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht wiedersehen werden. Ich prophezeie, dass Sie nur in wirklich extrem seltenen Ausnahmefällen – wenn überhaupt – einen Kommentar hören werden, der direkt an Sie gerichtet ist. Mir ist es in all den Jahren mit Strumpfhosen in der Öffentlichkeit jedenfalls noch nie passiert, selbst wenn ich unübersehbar rote oder gelbe Strumpfhosen getragen habe. Somit kann es Ihnen vollkommen gleichgültig sein, was diese Menschen darüber denken, dass Sie eine Strumpfhose tragen.



Ein Fahrradfahrer in Feinstrumpfhosen und Shorts weckt gewöhnlich wenig Aufmerksamkeit.





So unterschiedlich wirken Strumpfhosen von Calzedonia in der Farbe Schwarz in den Garnstärken (v. l. ) 20, 30, 50 und 80 DEN.

## Wissenswertes

Wer sich als (junger) Mann erstmals mit dem Thema Strumpfhosen beschäftigt, wird möglicherweise von der Vielfalt des Angebots verwirrt sein. Im Internet, in Broschüren und Büchern finden sich jede Menge Informationen zu Strumpfhosen. Eine gute Anlaufstelle ist zum Beispiel die Seite [fsh-info.de](http://fsh-info.de). Dort gibt es eine spezielle **Rubrik** zum Thema „Männer und Feinstrumpfhosen“, in der es unter anderem um Wege zum Strumpfhosentragen oder die Akzeptanz von Männern in Strumpfhosen geht – also ähnlich wie in dieser Broschüre. Auf [feinstrumpfhosen.blog](http://feinstrumpfhosen.blog) finden Interessierte neben allgemeinen Infos zu Feinstrumpfhosen immer wieder Meldungen rund um Strumpfhosen (auch für Männer). Dort geht es aber auch um **Kunst mit Strumpfhosen** und Strumpfhosen in wissenschaftlicher, künstlerischer und populärer **Literatur**.

Für diejenigen, die weder Zeit noch Lust haben, sich durch das große Onlineangebot an Informationen durchzuarbeiten, seien hier die aus meiner Sicht wichtigsten Stichworte genannt, die Anfängern eine erste Orientierung geben können.

- Die **Garnstärke** von Strumpfhosen wird in DEN angegeben. Je höher die DEN-Zahl, desto dicker das Garn. Grob werden transparente (etwa 1–30 DEN), semi-transparente (etwa 30–60 DEN) und blickdichte Strumpfhosen unterschieden. Probieren Sie verschiedene Modelle mehrerer Hersteller aus. Sie werden feststellen, dass diese sich trotz identischer Produktbeschreibungen oftmals in Sachen Optik und Haptik in Nuancen oder gar deutlich voneinander unterscheiden.

Als **Material** für Feinstrumpfhosen wird hauptsächlich Polyamid, umgangssprachlich besser bekannt als Nylon, verwendet. Dieses wird in der Regel mit anderen Kunststoffen wie Elastan gemischt, um eine bessere Dehnbarkeit zu erzielen. Je höher der Anteil von Elastan, desto dehnbarer ist die Strumpfhose und desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit, sie durch zu starkes Ziehen und Zupfen zu zerstören.

So schön Strumpfhosen auch sind, unter **Umweltaspekten** gehören sie zu den größten Ärgernissen. Es gibt zwar keine exakten Angaben, aber die Zahl der weltweit im Müll entsorgten Nylonstrumpfhosen dürfte pro Jahr in die Milliarden gehen. Viele Hersteller wie **Sheertex** oder **Bataillon Belette** haben darauf reagiert und setzen Materialien ein, die haltbarer sind. So befreien sie Strumpfhosen vom Negativimage eines



Für Strumpfhosen der Blue-Serie verwendet Kunert recycelte Fischernetze. Living Crafts nutzt die Öle der Samen von Rizinuspflanzen für umweltfreundlichere Strumpfhosen.

Einmal-Wegwerfprodukts. Oder sie verwenden natürliche Stoffe. So wie beispielsweise Living Crafts, die das Garn aus den Ölen der schnell nachwachsenden Rizinuspflanze gewinnen. Wieder andere wie Swedish Stockings oder Kunert recyceln Kunststoffe wie etwa Fischernetze, um da-



Sechs von unzähligen Strumpfhosenvarianten: (oben, v. l.) für Schwangere ([Trasparenze Tights Per Due 20](#)), mit verstärktem Höschen ([item m6 Strumpfhose Contouring](#)), mit hohem Bund ([Heist The Bare Nude Sheer Tights](#)), (unten, v. l.) mit Blumenverzierung ([Kunert Strumpfhose mit Blumenverzierung](#)), nahtlos ([Swedish Stockings Beata Seamless Tights](#)) und zehenlos ([Falke Shelina Toelenss 12 DEN Damen Strumpfhose](#)).

raus neue Strumpfhosen oder andere Produkte zu gestalten. Wer also ökologische Bedenken hat, sollte beim Kauf seiner Strumpfhose auch auf Umweltaspekte achten – allerdings sind diese Produkte fast immer teurer als vergleichbare Modelle aus Polyamiden und eignen sich daher nur bedingt für den Einstieg ins Strumpfhosentragen.

- In Sachen **Farbe** und **Mustern**, von geometrischen Figuren über Tattoodrucke bis zu Blumen oder Tiermotiven, gibt es bei Markenherstellern jede Menge Auswahl. Besonders Ausgefallenes bieten darüber hinaus Onlineshops wie [Etsy](#) an. Dort finden Sie zum Beispiel manuell bedruckte, bemalte oder bestickte Strumpfhosen. Die **Oberflächen** können glänzend oder matt sein. Weiterhin finden sich Strumpfhosen

mit verstärkten und unverstärkten Zehenbereichen und Höschenteilen, Strumpfhosen mit Nähten und nahtlose Varianten. Es gibt Strumpfhosen mit kurzem (bis zum Bauchnabel) oder hohem (bis zu den Rippen oder gar darüber hinaus) Bund. Und es gibt Strumpfhosen, bei denen die Zehen frei bleiben. Diese eignen sich hervorragend als Sommerstrumpfhosen zu offenen Schuhen, und solche mit ausgeformten Zehen.

- Es gibt Strumpfhosen ohne Zwickel (häufig sehr preiswerte Modelle), Strumpfhosen mit einem Zwickel aus demselben Material wie das der Strumpfhose, Strumpfhosen mit Baumwollzwickel, Strumpfhosen mit einfachem (nur zwischen den Beinen) oder Komfortzwickel (der in etwa V-förmig bis zum Bund an der Hinterseite verläuft).

- Neben den Strumpfhosen mit „normalem“ oder „klassischem“ Design gibt es zahlreiche Besonderheiten. Jeder mag für sich selbst entscheiden, ob er diese grundsätzlich für sinnvoll hält und ob sie ihn und seine Bedürfnisse ansprechen. So bieten Hersteller Strumpfhosen mit einfachem oder doppeltem Reißverschluss an. Es gibt Strumpfhosen mit offenem Schritt und Männerstrumpfhosen mit verschiedenen Arten von Penishüllen, Eingriff oder besonders geformten Zwickeln. Die letztgenannten Varianten unterstreichen meine Behauptung, dass Strumpfhosen grundsätzlich ein Produkte für Frauen UND Männer sind. Es mag merkwürdig klingen, aber Männer, die zwar schlank sind,



Drei Strumpfhosen/Leggings mit anderem als dem klassischen Design: (v. l.) mit Reißverschluss ([Pink Grapes Tan 8 Denier Oil Shine Tights with Double Zip](#)), mit offenem Schritt ([Elegant Love Ouvert Strumpfhose](#)) und mit geschlossener Penishülle ([Doyeah Männerleggings mit geschlossener Penishülle](#)).



jedoch einen dicken Bauch haben, sollten ihr Augenmerk auf Schwangerschaftsstrumpfhosen legen.

Es gibt also viel herauszufinden, bis man(n) die perfekte(n) Strumpfhose(n) für sich gefunden hat. Mein Rat ist, nicht gleich aufzugeben, wenn es bei den ersten Versuchen nicht passt oder das Ergebnis frustrierend ist. Etwa, wenn das gewählte Modell schon beim ersten Anziehen reißt, eine Laufmasche bekommt, sich nicht ganz bis in den Schritt hochziehen lässt oder, bei Strumpfhosen mit Kompressionswirkung, zu eng für muskelbepackte Waden und Oberschenkel ist. Wechseln Sie das Modell, die Marke, die Größe, die Garnstärke. Oder geben Sie mehr Geld für ein qualitativ hochwertigeres Produkt aus. Es sollte mich wundern, wenn Sie nicht früher oder später mit dem Ergebnis zufrieden sind.

## Zum Schluss

In dieser Broschüre habe ich Webseiten, Unternehmen, Marken und Produkte erwähnt und ggf. verlinkt. Ich habe keinerlei Geschäftsbeziehungen zu diesen. Es sei denn, ich bin dort Kunde und kaufe/bezahle die Produkte selbst. Ich habe zu keinem Zeitpunkt Geld oder Waren im Gegenzug zur Erwähnung oder Verlinkung bekommen.

Fotos auf den Seiten 4, 5, 6, 7, 14, 15, 17, 21, 31, 32, 33, 36, 37, 38 und 39 sind Screenshots von öffentlich zugänglichen Webseiten. Sollte jemand damit seine Rechte verletzt sehen, bitte ich um Kontaktaufnahme, um die Angelegenheit schnell und ohne großen Aufwand zu klären. Bei allen anderen Fotos liegen sämtliche Rechte bei mir.

---

Verantwortlich für den Inhalt: Marten de Trieste, c/o Werneburg Internet Marketing und Publikations-Service, Philipp-Kühner-Straße 2, 99817 Eisenach, [broschuere@marten-de-trieste.de](mailto:broschuere@marten-de-trieste.de), [www.marten-de-trieste.de](http://www.marten-de-trieste.de).