

# WALK OF Fame

*Eine neue Studie zeigt:  
One Night Stands machen  
das Leben schöner!*

**H**ui, schon so spät! Frühstück? Keine Zeit. Schnell die Klamotten von seinem Fußboden zusammengerafft. „Ja, Mensch, nett war's! Sag mal, wo geht's noch gleich zur U-Bahn? War so dunkel gestern... ah, links, okay. Also, man sieht sich!“ Raus aus der Tür ins gleißende Tageslicht. Verdammte, ist das hell! Wo bin ich? Beim Versuch, Google Maps zu checken, warten erst mal ein paar euphorische WhatsApp-Messages von den Mädels, die wissen wollen, wie's denn gestern noch ausgegangen ist. „Hat er's drauf?“ „Seht ihr euch wieder?“

Da ist man also, in einem Zustand, der berühmt-berüchtigt ist. Walk of Shame wird er genannt und Hollywood-Paparazzi streichen enorme Summen ein, wenn sie das richtige Objekt in dieser Situation vor der Linse haben: am besten eine berühmte Schauspielerin, die sich am Morgen mit den Klamotten vom Vorabend, ungeschminkt und zerzaust aus einer fremden Haustür stiehlt. Und deren Look Bände spricht: Ja, wir haben's die ganze Nacht getrieben! Ich



Tragen Sie verrutschte Mascara und Out-of-bed-hair mit Stolz: So wird der Walk of Shame zum Walk of Fame!



September 2014 // Foto: Kyle Daleu/thelicensingproject.com

habe kein Auge zugetan! Und mir noch nicht mal die Zähne geputzt! (Am besten gleich mal „Walk of Shame“ und „Celebrity“ googeln!)

Der Begriff „Walk of Shame“ stammt ursprünglich vom Campus amerikanischer Elite-Unis. Wer hier am Morgen im Outfit vom Vorabend – oder besser noch, den Joggingklamotten des One-Night-Stands, zurück zum eigenen Wohnheim torkelt, wandelt auf dem „Walk of Shame“, dem „Weg der Scham“. Dabei sollte es eher „Walk of Fame“ heißen und als Triumphzug gesehen werden. Denn hohe Hacken, kurzes Kleid und die zerzauste Frisur sollen sich auch gar nicht einfügen in den eintönigen Nadelstreifenlook des morgendlichen Berufsverkehrs. Kritische Blicke werden einfach mit dreckigem Grinsen abgeschmettert: Sehr richtig, ich hab heute Nacht nicht daheim geschlafen! Meine Nacht war viel aufregender als eure!

Jetzt bestätigt auch die Wissenschaft, dass das breite Grinsen auf unserem Gesicht durchaus berechtigt ist. Die Sexualpsychologin Zhana Vrangalova von der New York University fand heraus, dass unser (Liebes-)Leben gern ein bisschen vielschichtiger sein darf. Zwischen „Ehegattin“ und „Single“ gibt es schließlich noch tausende Zwischenstufen und Gemütszustände, die es zu beschreiben gilt: Mingle, Affäre, Fuckbuddies...

Wozu man tendiert, hängt von der eigenen Soziosexualität ab. So heißt der Indikator, mit dem sich unsere Neigung pro oder kontra Casual Sex bestimmen lässt. Er setzt sich zusammen aus unserer generellen Einstellung zu One-Night-Stands, den Erfahrungen, die wir bisher gemacht haben, und unserer Motivation, nach ihnen zu suchen. Ist unsere Soziosexualität beispielsweise besonders ausgeprägt, haben wir kein Problem damit, zwischendurch mal mit dem ein oder anderen Bar-Aufriss in die Kiste zu hüpfen. Und jetzt kommt das Beste an der Studie: Befragte mit einer positiven Einstellung zu Casual Sex zeigten nach ein bisschen emotionsbefreitem Rumgevögeln eine höhere Lebenszufriedenheit und gesteigertes Selbstbewusst-

sein. Außerdem tendierten sie nach dem kleinen Stelldichein insgesamt deutlich weniger zu Depressionen und Angstzuständen als vorher.

Ha! Welch tolle Neuigkeiten! Bisher hatte man das Gefühl, Studien zu dem Thema würden von der katholischen Kirche gesponsert, denn die Ergebnisse bisheriger Forschungen zum Thema Casual Sex hatten oft einen ebenso langen Bart wie die Wissenschaftler, die sie durchführten: Nicht nur die schwedischen Forscher Langstrom und Hanson wollten 2006 herausgefunden haben, dass Menschen mit einem Faible für „unpersönlichen Sex“ tendenziell schlechter im Umgang mit ihren Mitmenschen wären, öfter Drogen nahmen und generell mit ihrem Leben unzufriedener wären. Besonders Frauen schnitten bei diesen Studien traditionell schlecht ab: Evolutionsbiologisch sollen wir auf Bindung gepolt sein. Sonst müssten wir ja den Nachwuchs allein in der Höhle aufziehen, während unser Neandertaler-

Boyfriend anderen gebärfreudigen Becken hinterherjagt – um seinen Samen so breitgefächert wie möglich zu verteilen. Dass das Quatsch ist und sich seit der Steinzeit nicht nur die Verhütungsmittelindustrie, sondern auch unsere sozialen Interaktionsmöglichkeiten weiterentwickelt haben, zeigt nun die eingangs erwähnte neue Studie der New York University. Ein Hoch auf die Forschung!

Natürlich gibt es auch Menschen mit geringer ausgeprägter Soziosexualität – und wer die schnelle Nummer zwischendurch nicht mag, hat auch wenig von ihr. Alle anderen haben aber nun eine wissenschaftliche Bestätigung für das, was man sich schon länger gedacht hat: Was sich so gut anfühlt, kann auf keinen Fall schlecht sein.

Und wenn wir das nächste Mal morgens wie ein abgetakelter Sexzombie Richtung Büro staksen, schenken wir einfach jedem, dem wir begegnen, unser strahlendstes Lächeln und machen den Walk of Shame zum Walk of Fame. //

TEXT: THERESA LACHNER

★  
**Unverbindlicher Sex erhöht die Lebenszufriedenheit**



## ALLZEIT BEREIT! DIE ESSENTIALS FÜR DIE NACHT AUSWÄRTS

### VORSPIEL:

#### Must-Haves für die Handtasche

**Handy** So können Sie die Mädels nicht nur per Live-Ticker auf dem Laufenden halten, was er so für Moves bringt, sondern ihnen auch seine Adresse texten – sicher ist sicher!

**Kondome** Egal, was heute noch passiert – Sie sind auf jeden Fall ausgerüstet und müssen sich nicht darauf verlassen, dass er sich wohl hoffentlich schon drum kümmern wird...

**„Mad Money“** nennen fürsorgliche amerikanische Mütter den Geldschein, den sie ihren Töchtern zustecken, damit die zur Not ins nächste Taxi springen können, falls sich das Date als total bekloppt herausstellt. Alternativ vorab die Taxi-App „Uber“ installieren, die direkt von der Kreditkarte abbucht!

### NACHSPIEL:

#### Must-Haves für die Büroschublade

**Aspirin** Letzte Nacht schien das Tequila-Wetttrinken noch so eine super Idee...

Espresso dazu, und das Leben macht wieder Sinn.

**Abdeckstift** Augenringe, Knutschflecken und das Dreitagebart-zerschrederte Kinn sind Kampfspuren der Lust, die nicht jeder sehen muss.

**Deo und Zahnbürste** Auch nach einer schmutzigen Nacht sauber riechen? Kein Problem!

**Wechseloutfit** Der Chef muss ja wirklich nicht alles wissen! Ein schlichtes Baumwollkleid, Slip, Strumpfhose und Ballerinas passen in jede Schublade.