

© 2026 Marc Fotografiert.

Alle Rechte vorbehalten.



Unverhüllt.

10 Tipps für ästhetische Männerakte,
die Charakter zeigen.

Ein kleiner Guide für Männer, die mit dem Gedanken
spielen, AKT-Bilder von sich machen zu lassen.

1. Auflage 9/2026

Umschlaggestaltung und Design: Marc Fotografiert

Alle Bilder: © Marc Fotografiert - Marc Schnellbach

Marc Fotografiert ist ein Produkt der **Schönberg Media**

Inhaber & Gründer: Marc Schnellbach

Kurt Schumacher Ring 47

D-65195 Wiesbaden

Mail: foto@marcfotografiert.de

Internet: www.marcfotografiert.de

Dieses Buch und alle darin enthaltenen Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Für Anfragen zur Nutzung bitte Kontakt aufnehmen unter foto@marcfotografiert.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Ein Blick in die Geschichte der Aktfotografie	13
Die Wandlung der Aktfotografie: Männer im Fokus	16
Dein Weg zu authentischen Aktbildern	18
Disziplin, Arbeit und Selbstfürsorge: Der männliche Körper als Projekt	20
Mut, Flow und Selbstakzeptanz:	27

Teil 1:

Die mentale Vorbereitung- Das Fundament für starke Bilder	32
Der Vibe-Check- Warum Sympathie wichtiger ist als die Kamera-Ausrüstung	35
Die Psychologie des Vertrauens	36
Worauf du beim Vibe-Check achten solltest:	38
Das Vorgespräch: Offenheit und Vertrauen als Basis	45
Vertrauen und Diskretion im digitalen Zeitalter	49
Realität statt Filter: Der echte Männerkörper	54
Die Schönheit der Unvollkommenheit	58
Deine Intention bestimmt die Ästhetik, definiere dein Ziel.	67
Die Bedeutung der persönlichen Motivation beim Aktshooting	73





Teil 2:

Das Handwerk vor dem Shooting- Den Körper inszenieren	83
Grooming & Skin Care – Die Kunst der Vorbereitung	87
Mein Profi-Fahrplan für deine (haarige) Körperpflege:	89
Das Spiel mit Licht und Schatten im Studio	91
Der „Pump“-Effekt: Wie gezielte Aktivierung die Bildwirkung verstärkt	97

Teil 3:

Die Ästhetik des Moments-Souveränität vor der Kamera	105
Authentizität im Studio – Dein Charakter steht im Fokus	109
Natürliches Posing – Souveränität ohne Verkrampfung	113
Stärke und Präsenz: Die Grundlagen maskuliner Ausstrahlung im Studio	116
Warum der Teilakt oft maskuliner wirkt	118
Spiel von Licht, Schatten und Konturen	122
Reduzierter Stil und authentische Accessoires	128
Die Zeitkapsel. Warum „Warten“ der größte Fehler ist.	132
Der Weg zum Männerakt:	
Von der Überwindung zur künstlerischen Umsetzung	137
Dein nächster Schritt:	
Eine Entscheidung treffen und mit mir Kontakt aufnehmen	140
Kommunikation ist der Schlüssel. Keine peinliche Stille	143
Warum ein Aktshooting dein Selbstvertrauen hackt	146

10 Tipps für bessere Bilder, die du direkt umsetzen kannst.	149
Tipp 1: Vorbereitung auf alles	152
Tipp 2: Selbstbewusstsein ist der Schlüssel	156
Tipp 3: Ausgeruht und entspannt zum Shooting	160
Tipp 4: Pflege dich – Lass es dir gut gehen	163
Tipp 5: Übe und beobachte Posen	166
Tipp 6: Kommunikation ist das Fundament für deine Bilder	170
Tipp 7: Vertrauen ist die Basis für deine besten Bilder	176
Tipp 8: Accessoires und Stilmittel – Dein Charakter im Fokus	181
Tipp 9: Experimente mit Licht und Schatten	185
Tipp 10: Natürlichkeit ist deine wahre Stärke	189
XTRA: Hab einfach Spaß dabei!	193
Mythen und Scham: Ehrliche Antworten auf die inneren Fragen	197
Warum schreibe ich dieses Buch für dich?	207
Fakt ist: Die beste Zeit ist JETZT.	210
Bist du bereit für den ersten Schritt?	212
Ein paar Tipps für die nächsten Tage	215
Die „Ready for the Shot“-Checkliste:	
Dein Fahrplan für die letzten 72 Stunden	218



Vorwort

Hand aufs Herz: Du hast dieses Buch nicht aus reiner Neugierde in die Hand genommen. Irgendwo in dir gibt es diesen Gedanken, diesen Funken einer Idee: „Eigentlich... eigentlich wäre es cool, mal richtig starke Bilder von mir zu haben. Bilder, die mich zeigen, wie ich bin. Ungeschönt, maskulin, ästhetisch“. Und direkt nach diesem Gedanken kam wahrscheinlich der „innere Türsteher“ um die Ecke und hat dir eine Liste von Gründen serviert, warum das jetzt gerade eine ganz schlechte Idee ist:

„Ich muss erst noch fünf Kilo abnehmen.“

„Ich bin nicht definiert genug.“

„Was, wenn ich mich total lächerlich mache?“

„Ich bin einfach nicht der Typ für Aktfotos.“

Lass mich dir eines sagen:

Ich mache das jetzt seit über zehn Jahren. Hunderte Männer standen bereits vor meiner Kamera – Manager, Handwerker, Väter, junge Kerle, gestandene Männer mit grauen Schläfen. Und weißt du, was fast alle gemeinsam hatten? Diese eine, riesige Blockade im Kopf. Die Angst, nicht „gut genug“ für die Linse zu sein.

In diesem Buch möchte ich diese Blockade gemeinsam mit dir einreißen. Ich möchte dir zeigen, dass Ästhetik nichts mit dem Sixpack aus dem Fitnessmagazin zu tun hat, sondern mit Ausstrahlung, Licht und – vor allem – mit deinem Charakter.



Fakt ist: Die beste Zeit ist JETZT. Nicht in drei Monaten, wenn die Diät (vielleicht) gewirkt hat. Dein Körper erzählt heute eine Geschichte. Und diese Geschichte ist es wert festgehalten zu werden. Ich freue mich darauf, deine Geschichte in Bildern zu erzählen.



Dieses Buch ist in vier Teile aufgeteilt:

Jeder Abschnitt nimmt dich schrittweise an die Hand und begleitet dich von deiner ersten Motivation bis hin zum finalen Bild. So bekommst du nicht nur das nötige Handwerkszeug, sondern auch die innere Sicherheit, die du brauchst, um dich authentisch vor der Kamera zu zeigen. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und entdecken, wie viel Stärke und Charakter bereits in dir stecken – bereit, sichtbar zu werden.

Ganz am Anfang findest du einen kleinen geschichtlichen Abschnitt über Aktfotografie. In der modernen Gesellschaft hat sich das Verständnis von Männlichkeit gewandelt: Der männliche Körper wird zunehmend als langfristiges Projekt begriffen, das durch Disziplin, harte Arbeit und gezielte Selbstfürsorge aktiv geformt wird. Insbesondere der Fitnesssport wird dabei zu einem zentralen Element des Lebensstils, das weit über das reine Training hinausgeht: Er prägt die Persönlichkeitsentwicklung und macht individuelle Werte nach außen sichtbar.

Verstärkt wird diese Entwicklung durch soziale Medien wie Instagram. Diese bildbasierten Plattformen prägen maßgeblich, wie aktuelle Schönheitsideale wahrgenommen und verbreitet werden – Männer werden dort täglich mit ganz bestimmten visuellen Vorbildern konfrontiert.

Im ersten Teil geht es um dich und deine Stärke – und damit auch um deine Motivation: warum ausgerechnet jetzt der richtige Moment ist, dich fotografieren zu lassen. Dein stärkstes Ich ist genau jetzt da – lass uns das gemeinsam im Studio in Wiesbaden festhalten.

Und genau deshalb bist du hier: Du hast den Mut, dich mit deinen eigenen Vorbehalten auseinanderzusetzen und willst wissen, wie du diese Hürden überwinden kannst. Es geht nicht darum, perfekte Voraussetzungen zu schaffen, sondern darum, das Beste aus dem Moment herauszuholen – mit all deinen Facetten, die dich einzigartig machen. Lass uns gemeinsam den Weg zu authentischen Bildern gehen, die nicht nur deine äußere Erscheinung, sondern vor allem deine Persönlichkeit widerspiegeln.

Im Zweiten Teil geht es darum, was du machen kannst, um die besten Bilder zu bekommen. Kümmere dich um dich und geh in dich, um zu erforschen, was du genau willst und wie es aussehen soll. Vielleicht fragst du dich: Was erwartet mich eigentlich beim Shooting? Keine Sorge, du musst kein Profi-Model sein und auch keine Pose aus dem Magazin nachstellen. Es geht darum, dich authentisch und natürlich zu zeigen – so wie du bist. Die Erfahrung vor der Kamera





wird dich überraschen, denn oft entstehen die stärksten und ehrlichsten Bilder in Momenten, in denen du einfach loslässt. Stell dir vor, du betrittst das Studio, und es gibt keinen Druck, keine Erwartungen. Stattdessen wirst du merken, wie schnell Unsicherheiten verschwinden, sobald echte Wertschätzung und ein offener Austausch entstehen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem du dich wohlfühlst und deine Persönlichkeit strahlen kann – und genau das macht gute Männerportraits aus.

Im dritten Teil des Buches geht es um Die Ästhetik des Moments – Souveränität vor der Kamera. Viele Männer denken, sie müssten erst noch etwas an sich verändern, bevor sie den Schritt vor die Kamera wagen dürfen. Doch das ist ein Trugschluss:

Die wahre Stärke liegt darin, genau jetzt, mit all deinen Erfahrungen und Eigenheiten, sichtbar zu werden. Es geht nicht darum, Erwartungen zu erfüllen oder einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen.

Vielmehr geht es darum, dich selbst in einem neuen, positiven Licht zu sehen und dich auf diese Reise einzulassen. Jeder Moment, jedes kleine Detail deines Körpers erzählt von deinem Leben – und das macht deine Bilder einzigartig und bedeutungsvoll.





Ein Blick in die Geschichte der Aktfotografie

Bevor ich dir praktische Tipps mitgebe, wie du selbst zu stilvollen und beeindruckenden Aktbildern gelangst, möchte ich zunächst einen kurzen Einblick in die Geschichte der Aktfotografie geben. Dieser Abschnitt ist keine umfassende wissenschaftliche Studie, sondern ein persönlicher Zugang, der dir meine Sichtweise und meinen Alltag als Aktfotograf etwas näherbringt.

Die Entwicklung der Aktfotografie ist eng mit gesellschaftlichen Veränderungen und der Wahrnehmung des menschlichen Körpers verbunden. Lange Zeit lag der Fokus vor allem auf der Darstellung des weiblichen Körpers, doch in jüngerer Vergangenheit stehen zunehmend auch Männer im Mittelpunkt. Diese Veränderung spiegelt sich nicht nur in den Motiven, sondern auch in der Herangehensweise wider: Aktfotografie ist heute ein aktiver Prozess der Selbstgestaltung und Selbstfindung. Männer nutzen diese Form der Fotografie, um neue Facetten von Männlichkeit, Ästhetik und Verletzlichkeit zu zeigen, und machen ihre persönliche Entwicklung sichtbar.

Für mich als Fotograf ist es wichtig, die individuellen Geschichten und Persönlichkeiten meiner Kunden einzufangen. Die Entscheidung, den eigenen Körper abzulichten, ist oft ein Höhepunkt eines persönlichen Prozesses und steht für die Wertschätzung des aktuellen Moments. Der männliche Körper wird dabei nicht nur als Objekt betrachtet, sondern als Ausdruck von Charakter, Lebensweg und Selbstfürsorge. Gerade diese Authentizität macht die Aktfotografie für mich so besonders und inspirierend.

Dabei geht es nicht um die bloße, passive Präsentation des Körpers, sondern vielmehr um einen aktiven Prozess der Selbstgestaltung und Selbstfindung. Männer, die sich für ein Aktshooting entscheiden, durchlaufen oftmals eine persönliche Entwicklung, die sie zu einem neuen Selbstbewusstsein führt. Die bewusste Entscheidung, den eigenen Körper in seinem aktuellen Zustand wertzuschätzen und diesen Moment fotografisch festzuhalten, ist häufig der Höhepunkt dieser Entwicklung. Denn – so die zentrale Erkenntnis – der beste Moment für authentische Bilder ist immer jetzt.



Die Wandlung der Aktfotografie: Männer im Fokus

Die Aktfotografie wurde über lange Zeit hinweg als ein Genre wahrgenommen, das vor allem den weiblichen Körper in Szene setzt. Doch in jüngster Vergangenheit lässt sich ein deutlicher Wandel beobachten: Immer mehr Männer treten selbstbewusst vor die Kamera und nutzen die Gelegenheit, um neue Facetten von Männlichkeit, Ästhetik und Verletzlichkeit sichtbar zu machen.

Dieser Prozess steht für eine umfassende gesellschaftliche Veränderung, in deren Zentrum das männliche Körperbild und dessen Darstellung in den Medien – besonders in sozialen Netzwerken – immer mehr an Bedeutung gewinnen.



Teil 1: Die mentale Vorbereitung- Das Fundament für starke Bilder



In den letzten 10 Jahren habe ich eines gelernt: Ein gutes Männer-Portrait entsteht nicht in der Kamera, sondern im Kopf. Viele Männer kommen mit einer gewissen Skepsis zu mir. Sie denken, sie seien „unfotogen“ oder fühlen sich unwohl bei dem Gedanken, im Rampenlicht zu stehen.

Wenn du darüber nachdenkst, professionelle Bilder von dir machen zu lassen – sei es für dein Business, dein Dating-Profil oder als ganz persönliche Bestandsaufnahme – solltest du auf diese drei Säulen achten.





Warum „Allrounder“ oft am Ziel vorbeischießen

Viele Fotografen behaupten, sie könnten alles: Hochzeiten, Babys, Landschaften – und nebenbei auch Männer fotografieren. Aber ganz ehrlich? Genau da liegt oft das Problem. Ein Männerkörper folgt einer eigenen Ästhetik. Linien, Spannung, Ausdruck – all das funktioniert anders als in der klassischen Porträt- oder Frauenfotografie.

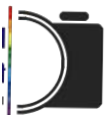
Und genau deshalb habe ich mich vor über 10 Jahren bewusst entschieden, mich auf Männerfotografie und Akt zu spezialisieren. Denn echte Qualität entsteht nicht durch „alles ein bisschen“, sondern durch Fokus und Erfahrung. Ich weiß genau, wie ich deinen Körper inszeniere – welche Posen funktionieren, wie Licht deine Stärken betont und wie wir gemeinsam Bilder schaffen, die kraftvoll, authentisch und männlich wirken, ohne gestellt zu sein.

Du bekommst bei mir keinen Standard. Du bekommst ein Shooting, das genau auf dich und deine Wirkung abgestimmt ist.

Anatomie & Licht: Während bei Frauen oft weiches Licht und schmeichelnde Posen im Vordergrund stehen, geht es bei uns Männern um Struktur, Kanten und Charakter.

Kein Kitsch: Ein Experte für Männerfotografie weiß, wie man Maskulinität einfängt, ohne in Klischees zu verfallen. Es geht um authentische Präsenz, nicht um aufgesetztes Posing. Nach 10 Jahren sehe ich sofort, welcher Schatten eine Kieferpartie betont und welches Licht die Augen lebendig macht.

Gerade weil ich lange Erfahrung in der Männerfotografie habe, wirst du von mir niemals zu einem Termin gedrängt. Das funktioniert nicht – und führt auch nicht zu guten Bildern. Stattdessen läuft es bei mir so:





Mein Rat aus der Praxis:

Nimm dir die Zeit für ein Telefonat oder ein persönliches Treffen bei einem Kaffee, ich echt oder online.

In all den Jahren habe ich gelernt, wie entscheidend die Chemie zwischen Fotograf und dir wirklich ist – sie lässt sich nicht erzwingen, aber man spürt sie sofort. Wenn sie nicht stimmt, zeigt sich das unweigerlich auf den Bildern. Dein Gesicht verrät, wie du dich fühlst. Echte Entspannung, echtes Vertrauen – das kann man nicht spielen. Nur wenn du dich sicher fühlst, kannst du loslassen und dein wahres „Ich“ zeigen. Und genau darum geht es: Bilder zu schaffen, die dich ehrlich widerspiegeln. Wenn du also merkst, dass du dir nicht vorstellen kannst, vor mir entspannt zu sein, dann ist das völlig in Ordnung – hör auf dein Gefühl und such weiter. Denn die richtigen Bilder entstehen immer dann, wenn es sich für dich wirklich gut anfühlt.



Deine Intention bestimmt die Ästhetik, definiere dein Ziel.



Bevor ich die Kamera in die Hand nehme, klären wir gemeinsam eine der wichtigsten Fragen:

Wo soll die Reise für dich hingehen?
Warum möchtest du Aktbilder machen lassen?

Geht es um dich selbst – darum, deinen Körper und deine Entwicklung festzuhalten? Möchtest du jemand Besonderem eine Freude machen? Oder reizt dich der Gedanke, deine Bilder selbstbewusst zu zeigen, vielleicht auch auf Social Media? Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Entscheidend ist, dass dein Warum klar ist. Denn genau dieses Warum bestimmt die Richtung unseres Shootings – die Stimmung, die Bildsprache und am Ende das Ergebnis. Je klarer du für dich bist, desto gezielter können wir Bilder schaffen, die wirklich zu dir passen und sich auch genau so anfühlen.



Bevor wir tiefer in die möglichen Richtungen eintauchen, lohnt es sich, einen Moment innezuhalten und den Blick nach innen zu richten. Was ist dein persönlicher Antrieb? Was bewegt dich wirklich, diesen Schritt zu gehen? Überlege dir, welche Geschichte du mit deinen Bildern erzählen möchtest und welche Emotionen darin sichtbar werden sollen. Vielleicht willst du einen bestimmten Lebensabschnitt festhalten, einen Meilenstein würdigen oder dir selbst beweisen, dass du den Mut hast, dich so zu zeigen, wie du bist.

Aus meiner Erfahrung macht genau diese Klarheit den Unterschied. Sie gibt dem Shooting eine Richtung und sorgt dafür, dass die Bilder nicht nur gut aussehen, sondern auch etwas bedeuten. Für dich. Und genau das ist es, was sie am Ende so wertvoll macht.

