

HENRIK PFEIFER

# Aktfotografie zu Hause

Der Einstieg in die Aktfotografie  
Grundlagen, Bildideen und Anleitungen

Leicht  
erklärt – perfekt  
für Anfänger

**humboldt**



HENRIK PFEIFER

# Aktfotografie zu Hause

Der Einstieg in die Aktfotografie  
Grundlagen, Bildideen und Anleitungen

Leicht  
erklärt – perfekt  
für Anfänger

humboldt

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
Träume sind keine Schäume .....	6
Über mich .....	7
<b>Welche Kamera brauche ich?</b>	<b>13</b>
Die Wahl des Objektivs .....	13
<b>Technisches Grundwissen</b>	<b>16</b>
Vom Kampf mit den Einstellungsmöglichkeiten .....	16
ISO-Wert .....	18
Blende .....	20
Zeit .....	25
Belichtung messen .....	27
Automatikeinstellungen .....	31
<b>Kreatives Grundwissen:</b>	
<b>Der Umgang mit Licht, Bildaufbau &amp; Posing</b>	<b>36</b>
Licht .....	36
Bildaufbau .....	48
Brennweite und Bildausschnitt .....	49
Hoch- oder Querformat? .....	54
Hintergrund .....	58
Tiefe und Räumlichkeit .....	59
Komposition .....	64
Der Umgang mit dem Model .....	69
Wie finde ich die richtige Pose? .....	71

## Fotoworkshop

87

Themenübersicht .....	88
Von oben .....	90
Pinke Folie .....	92
Schwarzer Balken .....	94
Draufhalten .....	96
Fuß-Selfie .....	98
Auf dem Balkon .....	100
Durch den Vorhang .....	102
Sonne zum Frühstück .....	104
Unter der Dusche .....	106
Knopf im Gegenlicht .....	108
Bathtub Nude .....	110
Roter Kopfschmuck .....	112
Mischlicht am Fenster .....	114
Mädchen mit Rosen .....	116
Ruhe im Einstelllicht .....	118
Octabox und Striplights .....	120
In der Tür zwischen zwei Räumen .....	122
Korsett im Boudoirstil .....	124
Steckdosen und andere Armaturen .....	126
Durchsichtige Bluse .....	128
Ausziehen .....	130
Stars and Stripes .....	132
Strecken .....	134
Mit verbundenen Augen .....	136

Lametta-Girl .....	138
Halb Körper – halb Wand .....	140
Spiegel mit Mischlicht .....	142
Porträt am Fenster .....	144
Neon, Laser & Rauch .....	146
Matterhorn .....	148
Unschärf – scharf .....	150
Vor dem Spiegel .....	152
Rückenansichten .....	154
Kerzenlicht .....	156
Gegenlicht in der Balkontür .....	158
Handschellen .....	160
Spaghetti in Pink .....	162
Zwei Frauen .....	164
Badewasser mit Farbe .....	166
Lachen im Gegenlicht .....	168
Das doppelte Lottchen .....	170
In einem Meer aus Federn .....	172
Kopfüber .....	174
In der Küche .....	176
Spiegelbild .....	178
Schreibtischlampe .....	180
Auf der Treppe .....	182
Intensiver Blick .....	184
An der Wand stehen .....	186
Gold .....	188

Fallen lassen .....	190
Sinnlicher Akt in altem Raum .....	192
Topfhüpfen .....	194
Baden in Milch .....	196
Dezentes Selbstporträt .....	198
Bewegungs-Collage .....	200
Türrahmenmeditation .....	202
Spiegelbild .....	204
Möbelpacker .....	206
Kein Schnickschnack .....	208

<b>Kleines Workshop-Glossar</b>	<b>210</b>
---------------------------------	------------

<b>Die Workshop-Fotografen stellen sich vor</b>	<b>212</b>
---	------------

<b>Schlusswort</b>	<b>217</b>
--------------------	------------

<b>Register</b>	<b>218</b>
-----------------	------------

# VORWORT

## Träume sind keine Schäume

Du hast in einem Magazin oder einem Bildband tolle erotische Fotos gesehen und würdest selbst gerne so fotografieren können? Du fragst dich, wie und wo das geht?

Schnell sind wir mit unseren Vorstellungen an einem Traumstrand in der Karibik oder einer Luxussuite eines Fünfsternehotels in Las Vegas. Wir sehen unser Model vor einer weiten Wüste im Abendrot auf einem Elefanten reiten und mit Kleopatra in einem goldenen Tempel in Milch baden. Seine bronzene Haut gleitet weich über ein Leopardenfell, um sich am Horizont in der Ferne zu verlieren ... Und noch schneller als die Fan-



tasie uns eingelullt hat, sitzen wir wieder auf unserer heimischen Wohnzimmergarnitur und können uns nicht vorstellen, wie wir ohne eine solche Traumlocation auch nur ansatzweise an unseren Tagtraum herankommen können.

Träume sind keine Schäume! Träume sind da, um realisiert zu werden!

Und genau darum geht es in diesem Buch. Mit vielen praktischen Beispielen, Workshops und Anleitungen sollst du Ideen bekommen, wie du in deinen eigenen vier Wänden schöne Fotos machen kannst. Dieses Buch soll dir eine Inspiration geben, mit deinen Möglichkeiten deine Träume umsetzen zu können. Es muss nicht zwangweise die Designsuite im Grandhotel sein und auch nicht die professionellste Studiolichtanlage. Ein Baustrahler oder eine alte Super-8-Filmleuchte tun es auch. Und sehr oft reicht schlicht und ergreifend das vorhandene Tageslicht oder die Nachttischlampe im Schlafzimmer.

Anhand meines eigenen Werdegangs will ich dir einige Möglichkeiten zeigen, die ich selbst ausprobiert habe. Außerdem zeige ich aber auch eine Menge sehr unterschiedlicher Beispiele anderer Fotografen und ihre Wege zu ihrem Ziel.

## Über mich

Mit 16 wollte ich Starfotograf werden und für große Modemagazine und den „Playboy“ fotografieren. Meine gleichaltrige Cousine und deren Freundinnen verfolgten den gleichen Traum als Model. So stylten sich die Mädchen auf dem heimischen Garagenhof, und ich beleuchtete das Szenario mit einer alten Super-8-Filmleuchte meines Opas. Zu diesem Zeitpunkt war ich mir nicht darüber im klaren, dass man Licht auf unterschiedliche





Art und Weise einsetzen kann und dadurch sehr unterschiedliche Wirkungen zustande kommen können. Mir ging es ausschließlich darum, dass es hell genug war, um das Filmmaterial belichtet zu bekommen.

Ich arbeitete ausschließlich mit der Vollautomatikeinstellung meiner Spiegelreflexkamera und hatte nicht den blassesten Schimmer, was es für einen Unterschied macht, wenn ich die Blende oder die Brennweite verändere. Wo ich die eine Lampe aufstellte, die ich damals zur Verfügung hatte, hing in erster Linie davon ab, wie lang das Verlängerungskabel war und wie nah ich damit an meine Location herankam. Alles war also sehr willkürlich.

Ein paar Jahre später entdeckte ich dann als Lichtquelle den Diaprojektor meiner Eltern. Ein alter schwarzer Theatersamt, ein Reststück, das



ich aus dem Fundus eines Theaters mitnehmen durfte, wurde mein Hintergrund. Eine Schulfreundin war mein erstes Aktmodell.

Erneut bewaffnet mit der Super-8-Filmleuchte fing ich mich an zu bewegen, und die Lampe diente auf einmal nicht einfach nur als Lichtquelle, sondern wurde zum Gestaltungswerkzeug.





Mit dem Licht zu spielen wurde zu einer spannenden Entdeckungsreise, die mich bald dazu brachte, eine Blitzanlage haben zu wollen. Ich kaufte mir eine kleine mobile Blitzanlage und gleich eine professionelle Mittelformatkamera dazu, mietete ein kleines Studio und fing an, mit zwei Blitzköpfen vor dem schwarzen Samt und einem großen weißen Tuch, das aus mehreren alten Bettlaken zusammengenäht war, zu experimentieren.

Jetzt kam ich mir vor wie der Starfotograf, der ich immer sein wollte. Inmitten der für meine damaligen Verhältnisse vielen Technik sah ich mich als einen der großen Fotografen, der jetzt nur noch entdeckt werden müsse.

Als ich alles wieder verkaufen musste, da ich kein Geld mehr hatte, um meine Miete zu bezahlen, war ich gezwungen, mit Tageslicht zu arbeiten, und fing quasi wieder von vorne an. Erst jetzt entdeckte ich, was passiert, wenn man mit der Blende spielt, und dass es eine Wirkung hat, wie man sein Model zum Licht positioniert.

Zusammenfassend kann man sagen, dass ich gelernt habe, dass man nicht zwangsweise viel braucht, um zu einem guten Ergebnis zu kommen. Wichtig ist, dass man weiß, was man tut. Also will ich dir Mut machen, deine eigenen Erfahrungen zu machen, und dich anregen, einfach auszuprobieren, was geht. Letzten Endes muss jeder seinen eigenen Weg finden. Öffne deine Sinne, erweitere dein Bewusstsein, werde kreativ und entdecke deine Möglichkeiten. In diesem Sinne viel Spaß mit dem Buch und beim Experimentieren.

Henrik Pfeifer

[www.henrik-pfeifer.de](http://www.henrik-pfeifer.de)

# WELCHE KAMERA BRAUCHE ICH?

*Im Prinzip lässt sich mit jeder Kamera ein gutes Foto machen. Sogar mit dem Handy ist jedem bestimmt schon mal ein tolles Bild gelungen. Daher möchte ich in erster Linie dazu aufmuntern, erst mal mit dem anzufangen, was man hat.*

Wichtig ist, dass deine Kamera es zulässt, im manuellen Modus zu arbeiten, damit du die in den folgenden Kapiteln beschriebenen Einstellmöglichkeiten wie Verschlusszeit und Blende selbst vornehmen kannst. Ratsam ist grundsätzlich eine Kamera, bei der man die Objektive wechseln kann, damit man, je nachdem, was man fotografieren möchte, das richtige Objektiv dazu wählen kann.

## Die Wahl des Objektivs

Meistens werden Kameras gleich mit Objektiv in einem Paket angeboten. Um einen verlockenden Preis anbieten zu können, ist dann meistens das Objektiv von minderwertiger Qualität. Je nachdem, was für ein Budget zur Verfügung steht, empfehle ich in jedem Fall, nicht an dem Objektiv zu sparen. Canon, Nikon oder Sony bieten zum Beispiel eine Spiegelreflexkamera um die 400 Euro an. Das Standardobjektiv, das meistens mit angeboten wird, ist ein 18–55-mm-Objektiv, das keine 200 Euro kostet und meines Erachtens noch viel weniger wert ist, da es leider nicht wirklich glücklich macht. Wer solch ein Objektiv nun hat, der soll damit auch ruhig erst mal



arbeiten. Wenn du aber noch vor der Kaufentscheidung stehst, würde ich dir etwas anderes empfehlen.

Gerade dann, wenn du vorhast, Menschen zu fotografieren, rate ich zu einer 50-mm-Festbrennweite. Für ca. 300 Euro bieten alle drei genannten Hersteller ein 50-mm-1:1,4-Objektiv an. Damit lassen sich super Ergebnisse erzielen. Ein etwas günstigeres Allroundobjektiv ist ein 40-mm-1:2,8-Pancake-Objektiv. Das gibt es bisher leider nur von Canon. Es ist eigentlich für den Videobereich entwickelt worden, da es die Schärfe sehr weich und langsam zieht, kostet aber keine 200 Euro und sorgt für wirklich tolle Fotos. Einige der Fotos im Buch sind mit diesem Objektiv entstanden. Wenn der Geldbeutel sehr schmal geschnitten ist, gibt es noch die Möglichkeit, auf ein 50-mm-1:1,8-Objektiv auszuweichen. Das kostet bei allen drei Herstellern zwischen 100 und 140 Euro.



#### BRENNWEITE UND LICHTSTÄRKE

Die Millimeterangabe beschreibt die Brennweite und die Zahlen dahinter die Lichtstärke des Objektivs.

Je grösser die Millimeterangabe, umso länger die Brennweite, je kleiner die Zahl dahinter, umso lichtstärker das Objektiv.

Selbstverständlich gibt es auch empfehlenswerte Zoomobjektive. Die sind allerdings alle eindeutig teurer. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass sie möglichst lichtstark sind. So gibt es zum Beispiel von allen drei Herstellern und auch von der Firma Sigma ein 24–70-mm-1:2,8-Objektiv, das je nach Hersteller zwischen 700 und 1700 Euro kostet. Schluck – ja, so viel kostet ein vernünftiges Zoomobjektiv. Auf jeden Fall würde ich das teurere Objektiv einem teureren Kameragehäuse vorziehen. Bei einem Objektiv kann man recht allgemein sagen: Je teurer, desto besser. Was die Kamera angeht, möchte ich da sehr viel zurückhaltender sein, denn die günstigsten sogenannten Einsteigermodelle sind schon verdammt gut.

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass man natürlich genauso gut mit einer Systemkamera, also einer Kamera ohne Spiegel, arbeiten kann. Ich selbst fotografiere seit meiner Kindheit mit einer Spiegelreflexkamera. Das ist aber nicht zwangsweise besser. Es hat eher etwas mit Gewohnheit zu tun, und ich mag mich nicht umgewöhnen. Alles was ich hier über Spiegelreflexkameras geschrieben habe, lässt sich auch 1:1 auf Systemkameras übertragen und anwenden.

**TIPP**

Ein gutes Objektiv ist viel wichtiger als ein teures Kameragehäuse.

Mehr zu der Wahl des Objektivs findest du in dem Kapitel „Bildaufbau“. Dort gehe ich darauf ein, was für Vor- und Nachteile eine Festbrennweite oder ein Zoomobjektiv haben. Auch erkläre ich dort, was es überhaupt auf sich hat mit der Brennweite.



# TECHNISCHES GRUNDWISSEN

*Die vielen Knöpfe, Rädchen, Programmautomatiken und Einstellungsmöglichkeiten an einer modernen Kamera können gerade den blutigen Anfänger schnell verunsichern. Auf den nächsten Seiten möchte ich dir die Angst vor deiner Kamera nehmen. Du wirst sehr schnell sehen, dass alles halb so wild ist.*

## Vom Kampf mit den Einstellungsmöglichkeiten

Damit du deine Kamera von vornherein richtig kennlernst, will ich zu Beginn auf Automateinstellungen verzichten. Schnell wirst du sehen, dass es gar nicht so schwer ist, im manuellen Modus mit einer Kamera zu arbeiten, denn von Anbeginn der Fotografie bis heute hat sich im Wesentlichen nichts verändert. Der Unterschied ist eigentlich nur, dass du eine Speicherkarte einlegst und den richtigen ISO-Wert, also die elektrische Verstärkung des Bildsensors, an der Kamera einstellst, anstatt einen Film einzulegen.

Wichtig ist das Zusammenspiel von Zeit, Blende und ISO. Es sind also erst einmal nur drei Dinge, die du an einer Kamera einstellen musst. Egal ob es eine alte analoge Kamera aus Opas Zeiten oder eine moderne digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera ist.

Stelle deine Kamera also auf „M“. Das ist bei den meisten Kameras die Bezeichnung für den „manuellen Modus“. Nun finde heraus, wo du die Zeit (Verschlusszeit), die Blende und den ISO-Wert an deiner Kamera einstellen kannst.



### EIN BLICK IN DIE BEDIENUNGSANLEITUNG



Wenn du nicht sofort herausfinden kannst, wo sich an deiner Kamera der manuelle Modus einstellen lässt, schau in die Bedienungsanleitung deiner Kamera. Dort wirst du mit Sicherheit schnell herausfinden, wie man den Modus an deiner Kamera einstellen kann und über welche Knöpfchen oder Rädchen sich Verschlusszeit, Blende und ISO einstellen lassen.



Eine moderne Kamera verfügt in der Regel über ein Display, über das sich alle Einstellungen vornehmen lassen.



Bei älteren analogen Kameras sind diese Einstellungen noch mechanisch direkt am Objektiv und am Kameragehäuse vorzunehmen.

## ISO-Wert

Während man sich früher vor dem Fotografieren für den richtigen Film entscheiden musste, kann man den ISO-Wert heute zwischen jedem Auslösen jederzeit verändern.



Altes Filmmaterial mit unterschiedlichen ISO-Werten.



Menü der Digitalkamera mit ISO-Werten von 100 bis 6400.

Der ISO-Wert beschrieb ursprünglich die Empfindlichkeit des Filmmaterials. Bei Sonnenschein legte man einen 100-ISO-Film ein, bei leicht bedecktem Himmel einen 200-ISO-Film und für Innenaufnahmen bei Tageslicht einen 400- oder 800-ISO-Film. Für extrem schlechte Lichtverhältnisse gab es sogar 1600- und 3200-ISO-Filme, die man im Labor bei der Filmentwicklung sogar noch auf 6400 ISO oder mehr pushen konnte. Je höher der ISO-Wert, umso empfindlicher war ein Film und umso weniger Licht brauchte man. Allerdings wurde die Auflösung (das Korn) auch immer größer.

Bei einer digitalen Kamera musst du zwar keinen Film mehr wechseln, die Entscheidung für einen ISO-Wert fällt allerdings nicht weg. Auch bei einer digitalen Kamera richtet sich der ISO-Wert nach den vorhandenen Lichtbedingungen. Je sonniger oder heller es ist, umso niedriger kannst du ihn an deinem Fotoapparat einstellen. Hast du nur wenig Licht zur Verfügung, musst du den Wert anpassen und einen höheren Wert einstellen.

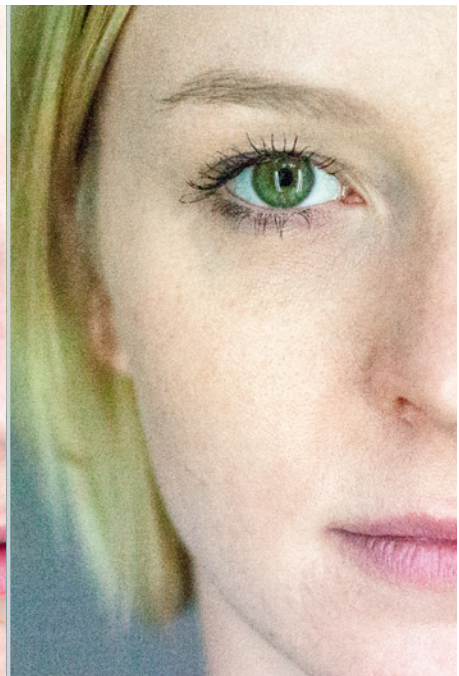
**TIPP**

Je heller, umso niedriger der ISO-Wert. Je dunkler, umso höher sollte er sein.

Leider ist es so, dass die Qualität unter einem hohen ISO-Wert sehr leidet. Ähnlich wie früher das Korn immer gröber wurde, bekommt heute das Bild ein sogenanntes „digitales Rauschen“. Wenn du dieses Rauschen vermeiden möchtest, solltest du also immer schauen, dass du einen möglichst niedrigen ISO-Wert an deiner Kamera einstellst. Ich persönlich finde dieses digitale Rauschen manchmal sehr schön und setze es bewusst als Stilmittel ein.



Bildausschnitt bei 100 ISO.



Bildausschnitt bei 12800 ISO.

Um einen für dich passenden ISO-Wert zu finden, musst du also abwägen, ob du unter schlechten Lichtbedingungen ein digitales Rauschen in Kauf nimmst oder lieber mit einer künstlichen Lichtquelle arbeiten möchtest, um das fehlende Licht auszugleichen.

Auf die Arbeit mit unterschiedlichen Lichtquellen gehe ich in einem späteren Kapitel noch genauer ein.

## Blende

Mit der Blende (die mit  $f$  angegeben wird) stellst du die Größe der Öffnung des Objektivs ein. Je niedriger die Blende ist, umso mehr Licht fällt in die Kamera. Je höher die Blende ist, umso weniger Licht fällt in die Kamera. Über die Verschlusszeit kannst du steuern, wie lange du wie viel Licht in die Kamera fallen lässt. Um ein Foto zu belichten, braucht es eine bestimmte Menge Licht. Kommt zu wenig Licht in die Kamera, ist das Foto zu dunkel. Kommt zu viel Licht in die Kamera, ist es zu hell.



### OFFENE UND GESCHLOSSENE BLENDE

Das Zusammenspiel von Verschlusszeit und Blende ist also entscheidend dafür, ob ein Foto über- oder unterbelichtet ist. Bei einer sehr offenen Blende fällt in sehr wenig Zeit viel Licht in die Kamera. Bei einer nahezu geschlossenen Blende braucht es sehr viel mehr Zeit, bis die Kamera genügend Licht hat.



Je nachdem was für ein Objektiv du verwendest, stehen dir unterschiedliche Blendeneinstellungen zur Verfügung. Bei dem abgebildeten Beispiel ist ein 40-mm-Objektiv mit einem Spielraum von  $f2,8$  bis  $f22$  im Einsatz.

Je nach Objektiv lassen sich folgende Blenden einstellen:

$f1,2$  (offene Blende)  $f1,4$   $f1,8$   $f2$   $f2,8$   $f3,5$   $f4$   
 $f5,6$   $f8$   $f11$   $f16$   $f22$  (nahezu geschlossene Blende)

Die meisten Zoomobjektive beginnen erst mit einer Blende  $f3,5$  oder  $f5,6$ . Objektive mit einer festen Brennweite (Festbrennweiten) beginnen schon bei  $f2,8$  oder sogar  $f1,2$ .

Warum also nicht einfach grundsätzlich die Blende sehr weit öffnen, um so schnell wie möglich genügend Licht in die Kamera zu bekommen? Das hat einen sehr guten Grund. Denn durch die Blende hast du sehr großen Einfluss auf die Gestaltung des Fotos. Mit der Wahl der Blende kannst du die Tiefenschärfe verändern. Mit der Tiefenschärfe wird beschrieben, wie viel in welcher Entfernung von der Kamera scharf ist. Das bedeutet, dass du darüber entscheiden kannst, wie viel auf einem Foto scharf oder unscharf ist.

Am einfachsten lässt sich das in zwei Beispielen veranschaulichen.

Mit einer offenen Blende bekommst du wenig Tiefenschärfe in das Foto. Die Schärfe liegt in diesem Beispiel auf den Augen des Modells. Vordergrund und Hintergrund sind unscharf. Durch eine offene Blende lässt sich also der Fokus des Betrachters auf etwas Bestimmtes richten. Das Foto zwingt den Betrachter zu einer subjektiven Wahrnehmung. Dadurch kannst du den Blick steuern und gezielt auf ein Detail lenken.



Fotografiert mit offener Blende ( $f2$ ). Der Schärfereich ist sehr gering.

Fotografiert mit einer nahezu geschlossenen Blende ( $f22$ ). Fast alles ist scharf.



Mit der geschlosseneren Blende bekommst du sehr viel Tiefenschärfe in das Bild. Die Schärfe ist zwar auch hier auf den Augen des Models, allerdings sind Vordergrund und Hintergrund fast genauso scharf. Das Foto lässt für den Betrachter eine viel objektivere Wahrnehmung zu.

Mit der Wahl einer möglichst offenen Blende kann ich also den Blick des Betrachters auf Details oder Dinge im Bild lenken. Bei einem Porträt sind das in der Regel die Augen des Models. Gerade bei einem Aktfoto finde ich es sehr spannend, mit dem Verlagern der Schärfe zu spielen. In ein und derselben Pose kann ein Foto aus dem exakt gleichen Blickwinkel so eine sehr unterschiedliche Wirkung bekommen.

Fotografiert mit offener Blende ( $f2$ ). Der Schärfebereich ist sehr gering und lenkt den Blick des Betrachters automatisch auf den scharf eingestellten Bereich des Bildes. Die Schärfe ist hier auf den Augen eingestellt.

