

TOXISCHE

WEIBLICHKEIT

**SPIEGEL
Bestseller**

SOPHIA FRITZ



ullstein

Etwas fühlt sich falsch an: Wenn wir lächeln, obwohl wir eigentlich streiten möchten. Wenn wir unsere Freundinnen ghosten, weil wir Konfrontation fürchten und Konflikte vermeiden wollen. Wenn wir uns für Feminismus einsetzen, aber anderen Frauen* nicht vertrauen und instinktiv nach ihren Fehlern und Schwächen suchen. Was lauert da in uns weiblich sozialisierten Menschen, dass wir uns immer wieder gegen uns selbst und andere richten? In mutiger Selbstbefragung führt uns Sophia Fritz dorthin, wo es weh tut, und zeigt uns ein Phänomen, von dem wir gerade erst begreifen, wie sehr es unsere Lebenswelt bestimmt: Toxische Weiblichkeit. Der Essay der Stunde für alle, die sich nach einem neuen feministischen Miteinander sehnen, von einer der kreativsten und klarsten Denkerinnen der neuen Generation.

SOPHIA FRITZ studierte Drehbuch an der Hochschule für Fernsehen und Film München. 2021 erschien ihr Debütroman *Steine schmeißen*, 2022 folgte *Kork* im Kanon Verlag sowie zuletzt *Toxische Weiblichkeit* bei Hanser Berlin. Sie ist ausgebildete Sterbebegleiterin und Tantramasseurin und begleitet Frauen in den von ihr und Christina Lehr gegründeten *ehrlichleben*-Räumen dabei, sich selbst bewusster wahrzunehmen.

Mehr unter: www.ehrlichleben.de

SOPHIA FRITZ

TOXISCHE
WEIBLICHKEIT

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Ungekürzte Lizenzausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage September 2025

5. Auflage 2026

© 2024 Sophia Fritz

© 2024 Hanser Berlin in der

Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München nach einer Vorlage
von Anzinger und Rasp, München

Satz: Sandra Hacke, Dachau

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-07319-4

feminism begins with sensation

Sara Ahmed

INHALT

PROLOG 9

Unbehagen 11 | männlich, weiblich, toxisch 19

DAS GUTE MÄDCHEN 24

zu nett 25 | I feel you 31 | hab dich lieb 37 |
Romeo, save me 42 | BFFs 45 | mom's gaze 51 |
Darf ich? 54 | Smush 59

DIE POWERFRAU 67

busy 68 | eigenständig 73 | unkompliziert 77 |
faltenfrei 80 | monströs 84 | erschöpft 89

DIE MUTTI 95

einsame Mütter 98 | geben und geben 104 |
sweet revenge 109 | satte Mütter 111

DAS OPFER 113

leere Häuser 122 | Narzissa 126 |
victimshaming 129 | Empathie 134

DIE BITCH 141

Boss Bitch 144 | Zicke 148 | angry Bitches 152 |
cold Bitch 156 | Sisters 161 |
Mastermind 167 | rich Bitch 171

FAZIT 175

IMPULSE 179

Anmerkungen und Nachweise 181

Literatur 187

Ein Nachwort der Autorin 190

Dank 191

PROLOG

Die ersten sechzehn Jahre bin ich hinter einem Lärmschutzwall aufgewachsen. Ich wusste, dass wir eine Bundeskanzlerin haben, und hörte, dass der Feminismus deshalb wichtig gewesen, aber jetzt auch überflüssig war. Ich hatte zwei Brüder und ging auf ein naturwissenschaftliches Gymnasium, das an einen Acker grenzte. Hier gab es keine Queerness, »schwul« war eine Beleidigung, der *Bravo* lag ein Lipgloss bei. Meine Freundinnen und ich reposteten traurige Filmzitate auf unseren Tumblr-Blogs, und ich legte einen Filter über die Bilder, auf denen ich mich ritzte.

Damals fühlte sich so gut wie alles anstrengend an. Das Dazugehörenwollen, das Beweisenmüssen, die Erstenmale, die Trennung von zu Hause, das Noch-nirgendwo-anders-Sein. Wir zitierten die Betrunkenheit aus amerikanischen Coming-of-Age-Filmen, wir versuchten, die Küsse und Gespräche der Romcoms nachzuspielen, in denen über lange Umwege die große Liebe gefunden wird. Vieles, was heute problematisch wäre, war damals noch romantisch. Edward Cullen zum Beispiel, der sagt, ich liebe dich, aber ich will dich umbringen, und Bella, die sagt, das macht mir nichts aus. Heute wäre das eine Red Flag, vor zehn Jahren war Obsession noch ein anderes Wort für Liebe.

Schon da hatte ich die leise Ahnung, dass sich hier etwas falsch anfühlte, beim Beinerasieren und Rauchen, beim Tragen von H&M-Dessous, beim ersten Sex mit älteren Männern. Ich wusste genau, wie ich Freundlichkeit spielen, wie ich meine Sexualität performen musste, dass ich aushalten und abliefern konnte, was die Welt der Erwachsenen von mir zu erwarten schien. Aus diesem Wissen generierte ich ein hohes Maß an Selbstbewusstsein. Ich machte mit Freundinnen Witze über mei-