

Zeitschrift: Frauezeitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1976)
Heft: 4

Artikel: Unser Körper
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055000>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Unser Körper

Zu den Aktfotos

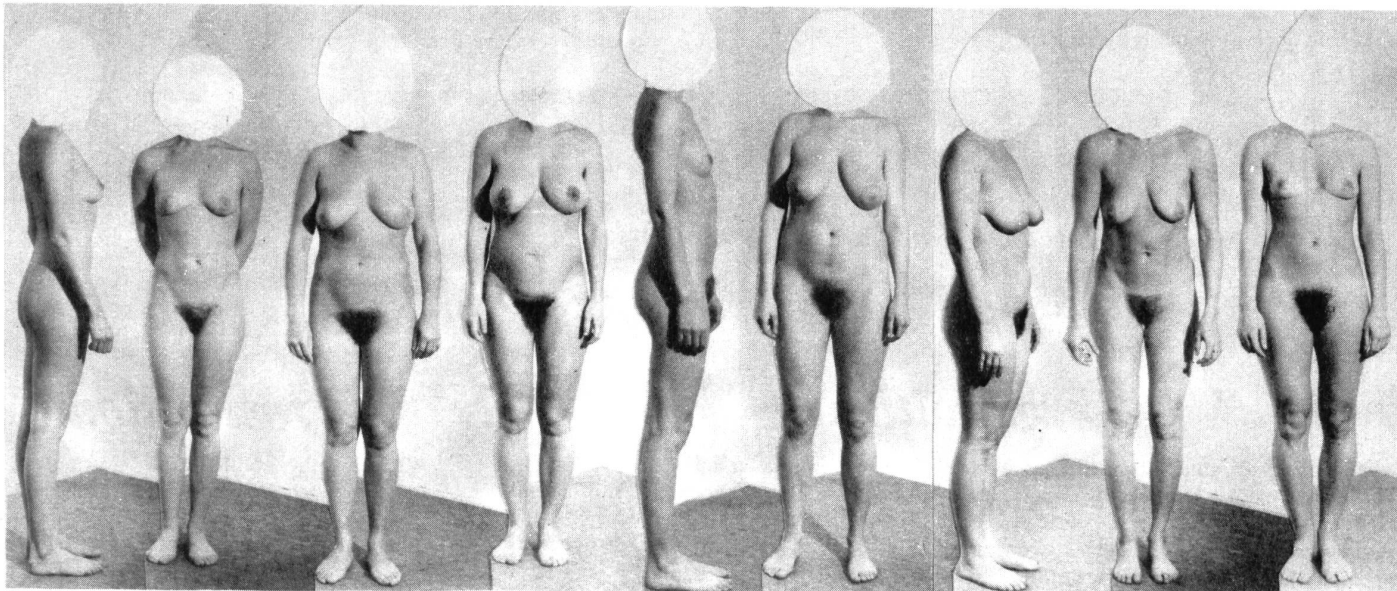
Auf jeder Reklame, in jedem Modeheftli, in jedem Modegeschäft, wo die Kleidergrössen bei Nummer 40 aufhören, wird uns Frauen gesagt, wie wir aussehen sollen, wie unser Körper sein soll. Fast jede von uns, und sei sie noch so schlank, hat mal gemeint, sie dürfe nicht so viel essen, sie müsse abnehmen. Oder sie fand sich zu knochig, den Busen zu klein oder zu gross, die Beine zu kurz, was durch spezielle Kleidung wettgemacht werden sollte etc. etc. Wir haben gefastet, uns gegrämt, die Haare über die abstehenden Ohren wachsen lassen usw. Trotzdem haben wir es nicht geschafft, so auszusehen, wie die Frauen aus dem Heftli.

Darüber haben wir gesprochen in unserer Frauengruppe, über diesen Terror, der uns dazu bringt, dauernd an uns herumzubasteln und zu kritisieren, uns abzulehnen. Wir wollen uns davon befreien. Wir möchten diesen Schönheitsidealterror, der uns kaputt macht, kaputtmachen.

Als wir uns überlegten, wie wir das versuchen könnten, sind wir auf die Idee gekommen, dem Fräulein von der Delialreklame mal ganz gewöhnliche Frauen gegenüber zu stellen. Wir, der grosse Haufen von uns Frauen, sehen nämlich anders aus. Wir haben Hängebrüste, O- oder X-Beine usw. Jede für sich allein vergleicht sich mit der Idealfrau, warum sehen wir uns nicht

mal gegenseitig an, und merken, dass wir schön sind? Wir haben beschlossen, uns alle einmal füdlilutt in unserer ganzen krummen Pracht vor dem Trudi seine Kamera zu stellen. Bei diesem Versuch haben wir gemerkt, dass es nicht so einfach geht, uns von diesen Vorstellungen, mit denen man uns bis in den kleinen Finger vollgestopft hat, zu lösen. Zwar hat jede von uns ihre krumme Nase, oder ihre dicken Oberschenkel, trotzdem findet die eine ihr Füdli noch grösser. Einige von uns wollten sich nicht fotografieren lassen, die anderen haben sich auf dem Foto eben doch nicht schön gefunden. Das Ganze hockt schaurig tief. Wir können nicht einfach sagen, so sehen wir aus und wir sind in Ordnung und dann fühlen wir uns grad auch noch schön so. Aber wir möchten nicht aufgeben. Jede Frau, die selbstbewusst ihre Hängebrüste spazieren trägt, macht uns Mut. Obwohl noch vieles nicht stimmt bei uns, versuchten wir mit diesen Bildern uns und auch euch Mut zu machen.

Wahrscheinlich werden Männer, denen diese Zeitung in die Hände kommt, die Fotos anders anschauen, als wir möchten; liebe Bekannte werden vielleicht versuchen herauszufinden, welches Foto jetzt welche Frau ist. Das scheisst uns an. Aber wir wollen uns nicht von ihnen zwingen lassen, das, was wir mit diesen Bildern wollen, nicht auf diese Art ausdrücken zu können.



ich und min körper

ich und min körper, das isch nur ganz sälte äis. ich beurteile min körper, ich find en oft wüesch, mängisch find ich en schön. mängisch find i, ich sött en trainiere und ich sött doch nüme rauche. oft chum'i mer vor wie wänn i nur en chopf wär und dänn isch det une na so öppis recht stumpfs plumps wo dra hängt, i han min körper nöd gern.

mängisch da bin i eifach min körper, und das wett i vil meh. ich weiss au drum, das ich en suscht mäischstens behandle, wie wänn er öppis anders wär wien'ich. also, ich mag mich na sehr guet erinnere, wie das sit ich öppe zwölf gsi bin bis vor zwei jahr schlimm gsi isch.

wänn ich vor em spiegel gschtande bin oder mich imene schau-fenschter aagluet han, so bim verbiilaufe, dann han i mi wüeschtfunde. ich han in gedanke vom buuch es stück abgeschnitte, wi wär das schön! mini huut hät streife, ich überluege si. mini bruschtwarze stönd z'wenig vor, mini brüschd hanged abe, wenn das nur andersch wär! gopfertami, ich bin sälber schuld, wurum iss ich so vil, also morn iss i nüt!

wänn ich es heftli aaluege, dänn gsehn ich für churzi ziit so uus wie das mannequin det drin und zie all di schöne chleider aa

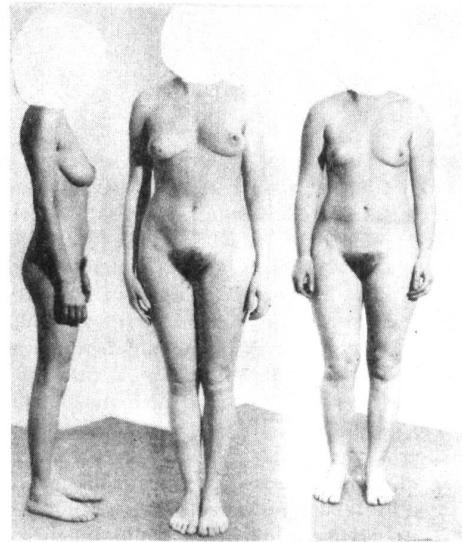
und bin attraktiv. . . . aber ebä, ich bin dick. also morn faschte! und na vil lenger, das das ändlich mal wirklichkeit wird! ich glaub sälber nöd so recht dra und red mer's glich ii. im grunc gno weiss ich, dass is nöd durehalte wird.

am morge da gats ami no. nur en kafi. dänn am mittag vilicht nur en öpfel. gäge de abig chunnt dänn so richtig d'luscht zum ässe. ich kämpfe gäge mich. . . . ich isse zum zabig scho chli z'vil und dänn nach em znacht nimm i na es guzli und dänn gang i heimlich wieder i d'chuchi, schniid mir brot ab, e ganz dicki schnitte und schnäll vil butter und honig druf und es riist mi immer meh, ich schlinge richtig i mich ine, was es grad ume hät. Mängisch zuck i zäme und schlucke schnäll abe wil ich ghöre öpper cho und dä törf das nöd merke. emal bin ich dänn so voll, das i nüme chan, min buuch spannt, tuet fascht chli weh.

jetzt han i widergrässe, ich bin wüesch, ich föhl mich so schlächt, ich mag mich nüme bewege, niemer törf min buuch gseh er gseht grad chli uus, wie wänn ich schwanger wär, ich bin plump, ich chan nöd nett sii wänn öpper chunnt. ich hasse mich, ich bin hässig, wänn de fründ will liebi mache mit mir, dänn will ich nöd. ich schäme mich soo, ich bin so hässlich. wänn ich mich

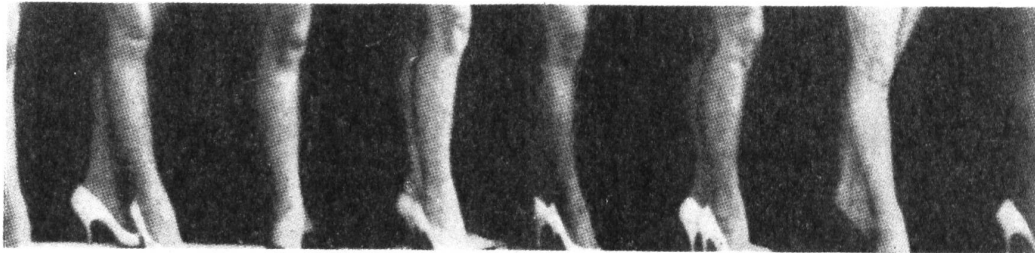
nämlich wüescht finde, dänn chan ich mich gar niemerem zeige oder wänn ich's tuene, dänn chan i mi nöd bwege wieni wott, ich bin iigschränkt, will ja min buuch nöd so törf fürestäche, wil i dä mues iizie oder na besser immer echli verstecke, so das der ander en nöd so recht gseht. de fründ hät mer immer gsäit er findi mich scho schön aber ich has em nöd glaubt.

wonich dänn langsam echli meh vo psychologie ghört han, dänn han'i versuecht alles mögliche füe erchlärige für das problem z'finde. ich han stundelang immer wieder drüber gredet und han vil usegfunde, s'problem isch blibe. ich han mich verrisse gfühlt vo derä luscht z'asse uf de äine siite und dem Wunsch das i müesi dünn sii. mängisch han i am morge mich scho so gfürchtet, das i nur na brüelet han. ich han nur s'asse im chopf gha. immer han i überläit, won'i öppis chönnt chaufe zum ässe. ich bin oft zmidst am mittag in migros gschpurtet go süesses poschte und zabig spaat ami na is shop-ville. min körper isch objekt gsi für mich, ich han nöd dur in gläbt. ich han nöd gschpürt, was ich bruuch zum ässe, ich han in behandelt wiene modelliermasse wo mues i di richtig form bracht werde, demit si uusgseht wie im heftli, und er hät sich immer wider duresetzt, mit siner luscht z'asse. ich han mich quält. es isch mit der ziit so unerträglich worde, dass ich mich mal i miiner verzwiiflig entschlosse han demit uufz'höre wellä dünn sii. ich han i churzer ziit 25 kg zuegno. das isch grad ine ziit gfalle, woni mit villne manne gschlafe han und ich han gmerkt, dass no es paar mich guet findet, das hät mer sehr guet taa. ich han mich langsam chöne aanää so wien'ich bin. ich han aber au gliichziitig i derä ziit gmerkt, das es tatsäichlich so isch, das di mäischte männer und fraue dich nöd d attraktiv findet wänn'd dick bisch. so zum redä bisch dänn scho na guet, und wänn'd e luschtigi bisch, dänn chasch das faacht uus - gliiche wo'd am körper z'vil häsch, aber so zum flirte suecheds sich dänn doch äini uus mittere guete figur.



i derä gsellschaft isch de körper vo de frau es objekt und au min körper isch für mich so lang äis gsi, verdammt, han ich mich kabutt mache laa und laa mich jetzt na mängisch!

das nöd akzeptiere vo mim körper und das objektverhältnis wo sich für mich am ässe zeiget, das han i au i de sexualität mängisch zu mim körper. ich mache dänn nöd das was i luscht han dezue, sondern was e geili frau ebä so macht (und ich spil'es guet), oder was er ebä so will oder ich mues wider emal en orgasmus haa, will sich suscht doch energie staut und das isch ungesund oder ich bin ja nüme so ganz normal und ich mach eifach nur so wenig das was i luscht dezue han und jetzt han i käi luscht meh zum wiiterschriibe drum hör'i uuf.



Vergewaltigung

Ueber Vergewaltigung sexueller Art kann ich nicht schreiben, weil es mir noch nicht im eigentlichen Sinne passiert ist. Es gibt aber noch sehr viel anderes, von dem ich mich als Frau vergewaltigt fühle.

Ich fühle mich vergewaltigt oder angegriffen, weil ich immer noch nicht allein nachts herumgehen kann. Wenn ich drei Minuten vor unserem Haus allein stehen bleibe, hält einer mit dem Auto und denkt, ich sei eine Hure.

Ich fühle mich vergewaltigt von den Blicken. Immer schauen einen Männer an. Im Büro, wo ich arbeite, wird man als Frau ununterbrochen mit Blicken ausgezogen, beurteilt, angegriffen. Wenn man freundlich ist, wird dies sofort falsch verstanden. In der nächsten Sekunde erzählen sie einem einen grusigen Witz.

Auch auf der Strasse wird man angeschaut, auf die Beine, Füdli und Busen. Dies alles bewirkt bei mir einen starken Abwehrpanzer. Ich bin gegen Männer misstrauisch geworden. Ich traue freund-

lichen Gesichtern und Worten häufig nicht, weil ich nicht sicher bin, ob sie sich für mich als Mensch oder als Objekt interessieren. Ich werde aggressiv.

Ich fühle mich häufig vergewaltigt von der Art, wie in einer männerdominierten Gruppe gesprochen, gelacht, gescherzt und angefasst wird. Ich spüre häufig, dass man sich was vormacht - eine Show abzieht.

Ich fühle mich häufig angegriffen von den Zeitschriften, Fernsehsendungen, Witzen usw. allgemein. Wenn man sich einmal auf die Frauenunterdrückung sensibilisiert hat, und darauf achtet, hält man nicht mehr viel aus, vor allem, weil man so viel sieht.

Ich habe mich auch schon vergewaltigt gefühlt beim Liebemachen. Wenn ich mich mit einem Mann darauf eingelassen habe, ohne wirklich selber zu wollen, wenn ich nicht sagte, dass ich aufhören möchte, es so über mich ergehen liess und dabei plötzlich wie aufwachte und es realisierte: ich komme mir wirklich benützt vor, als Objekt, ja als Hure.

Prostitution

Wenn man gegen dies alles ankämpfen will - Schönheitsansprüche, oberflächliche Beziehungen, Shows, Blicke - muss man ununterbrochen herät sein, sich zu wehren, darauf aufmerksam zu machen. Das ist sehr anstrengend. Wenn man sich ausserhalb des engsten Freundeskreises begibt, hört die Unterstützung auf. Frau ist allein.

Ich bin modisch gekleidet und schminke mich auch. Ich bin sogenannt "nostalgisch". Einesteils weil ich diese Kleider im Stil gut finde, andernteils weil es Mode ist und sie mir einfach gefallen. Mein sogenannter Stil gibt mir Sicherheit, bringt mir Beachtung und Bestätigung (auf der andern Seite auch Missfallen, weil es dem linken Bewusstsein widerspricht), meistens von einer Seite, von der ich sie gar nicht will. Das ist mein Widerspruch. Ich schaffe es nur teilweise, mir umgekehrt Bestätigung zu holen, das heisst, mein neues Bewusstsein über mich selbst auch ohne Modevorstellungen und Konsumzwang zu leben. Wenn ich mich also modisch anziehe, prostituiere ich mich gewissermassen. Andernteils