

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

Artikel: Alleinstehende Frauen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055003>

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: 01.02.2026

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

Ich tippe heute, nach etwa vier Monaten, was ich vorher nur mal hingeworfen habe. Inzwischen scheint es mir, dass sich viel geändert hat, dass ich Gewisses auch anders formulieren würde, aber da dies damals für mich ja real war, lasse ich alles so stehen:

...In der FBB habe ich zum erstenmal erlebt, dass ich nicht allein bin, dass Frauen nicht als Konkurrentinnen neben mir sind. Ist das wohl gleich, wenn die Männer dabei sind? Wo ist dann die Solidarität... Sowohl von mir als von den andern Frauen?

Bei den Gesprächen in der FBB habe ich zuerst immer gemeint, ich könne über alles reden, ich sei ja nicht verklemmt und so, da ging mir aber auf, dass, wenn die erste Schicht abgerahmt ist, ich eigentlich erst auf das Wesentliche zukam. Dieses ist aber für mich viel schwieriger zu sehen, zu begreifen, zu akzeptieren, da hat's noch viele Tabus, Einrichtungen, wo ich meine ganze Person reinbringen und ändern müsste, so stark, dass wieder die ganze Beziehung zu meinem Freund geändert werden müsste, das braucht aber viel Zeit u.s.w.

Mein Freund redet immer von der freien Sexualität. Ich übe sie aus, aber immer, um unsere Zweierbeziehung zu bereichern, also doch nur für ihn als einzigen. Wenn er aber davon redet, habe ich schon Angst ihn zu verlieren. Das Ganze geht bei mir nach Besitz, Leistung, Konkurrenz, alles Prinzipien der kapitalistischen Marktwirtschaft --- für "Liebe" habe ich noch nichts Neues gefunden. Sexualität-ein Spiel, eine Form von Kommunikation, ein Energie - Ladungs - Entladungsprozess.

Ich habe gelernt, dass ich meine Bedürfnisse haben kann, aber ich habe immer noch Angst: Erstens "jetzt habe ich keine Lust..." darf ich ihn enttäuschen, kann ich mir das leisten?

Zweitens "jetzt will ich", wie das gestalten, um nicht wie er als Mann in die Eroberer - Begehrer - Verführer - Rolle zu geraten...

Beim Onanieren ist es manchmal so, dass ich einen grösseren Orgasmus habe, als wenn er es macht. Ich habe es ihm aber nie gesagt, vielleicht auch, weil ich es doch lieber habe, meinen und seinen Körper ganz zu spüren, das heisst, man ist doch weniger allein.



Was ich beim Lieben gerne habe

- wenn es ruhig ist in der Wohnung
- wenn es sicher ist, dass niemand zu Besuch kommt
- wenn eine Decke da ist zum Zudecken
- wenn das Frottéetüchlein frisch ist
- wenn ich reden kann und wir uns lange streicheln
- wenn es vorher gar nicht klar ist, ob wir jetzt lieben

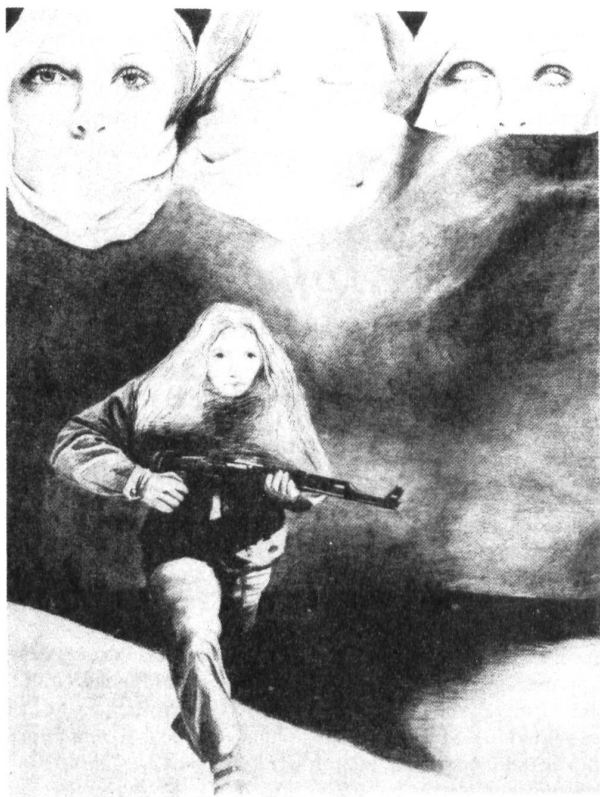
Was ich nicht gerne habe

- wenn man weiss, man hat nur 1 Stunde Zeit
- wenn er drängt und mir das Gefühl gibt, ich sei nicht wichtig
- wenn er meine "Anlaufzeit", d.h. zärtlich sein und sich auch sonst verstehen, nicht ernst nimmt, sondern nur abwartet
- wenn es "geil" ist
- wenn ich mich ausgestellt fühle
- wenn ich nicht weiss, was er im Sinn hat
- wenn man herumturnen soll, damit mal was anderes ist

Wie ich zu einem Orgasmus komme

Wenn er mich zuerst am ganzen Körper streichelt, und dann an der Klitoris, ohne Schwanz drin.

Alleinstehende Frauen



Ich bin keine richtige Frau "!!!!!!!"

Ich bin ohne festen Freund, weil ich:

- endlich auch einmal Bedingungen innerhalb einer Beziehung schaffen will
- Zärtlichkeit und Emotionen fordere
- keinen Spass am Vögeln habe
- nicht als Bestätigung der Männlichkeit wirken will
- aggressiv bin
- Männern Probleme schaffe
- keine richtige Frau bin
- im Grunde ganz gut allein zurecht komme
- Angst vor neuen Problemen habe
- den Mut verliere
- will, dass Männer endlich eine neue Identität entwickeln
- weiss, dass ich nicht anormal bin, sondern dass viele Frauen so denken wie ich

Ich finde es wichtig, dass wir merken, dass die Probleme, die ich momentan habe, nicht nur meine sind, und dass ähnliche Dinge jeder Frau passieren können, wenn sie mal wieder allein ist. Wir müssen lernen, dass wir auch ohne Mann "wer" sind, dass wir dann oder gerade dann "richtige Frauen" sind. Ich glaube, der Hauptunterschied zwischen mir als alleinstehender Frau und einer Frau mit Freund ist der, dass ich jetzt ganz konkret gezwungen bin, mir nicht minderwertig vorzukommen, weil ich keine Bestätigung durch einen Mann erhalte.



Wir wollen die Situation einer Frau, die ohne feste Beziehung zu einem Mann lebt, näher untersuchen. Wir gehen von unserer eigenen Situation aus, da wir zur Zeit sogenannte "alleinstehende" Frauen sind, doch glauben wir, dass viele unserer Bemerkungen auch für andere Frauen in dieser Situation zutreffen.

Wir sehen unsere Situation nicht als eine Umkehrung des Lebens in einer festen Beziehung, d.h. wir glauben nicht, dass die Minuspunkte, die wir erwähnen, zu Pluspunkten werden, wenn man einen Freund hat und umgekehrt. Wir sind sicher, dass unsere Probleme auch in einer Beziehung auftreten, allerdings in etwas anderer Form. So entspricht z.B. unser Gefühl, eine zu sein, "die keiner will" in einer Beziehung dem Gefühl, nur das Anhängsel des Mannes zu sein. Ueberhaupt scheint die ganze Sache mit der Minderwertigkeit recht komplex zu sein. Wir haben in unseren Beziehungen gelernt, dass für eine Frau nur das Leben an der Seite eines Mannes sinnvoll ist. Alleinstehend wird sie zu einer sauren, frustrierten "alten Jungfer" abgestempelt. Diese Vorstellungen leben irgendwo in uns weiter, auch wenn wir sie bewusst als unsinnig ablehnen. So kommt es, dass, wenn eine Beziehung kaputt geht, dies für uns nicht nur ein schwer zu verkraftendes seelisches Problem darstellt, sondern zusätzlich noch eine Stauseinbusse. Man kann dann noch sehr froh sein, wenn Freunde, die man mit dem Partner zusammen gehabt hat, sich als wirkliche Freunde erweisen. Zu oft muss man aber dann zur Erkenntnis kommen, dass es vor allem s e i n e Freunde waren und dass man für sich alleine erst wider einen Freundeskreis aufbauen muss. Obwohl man sich also selbst unsicher fühlt und von der Umwelt eine Stärkung brauchen würde, wird man so behandelt,

als ob man dauernd auf der Suche sei, und das macht die Situation oft noch schwerer. Männer und Frauen in festen Verhältnissen schauen einen schräg an, da man ja eine Gefahr bedeuten könnte für ihr so gesichertes Zusammensein. (Gottlob nicht alle!) Männer sind entweder ängstlich (will sie wohl etwas von mir?) oder sehen Perspektiven für sich, fühlen sich sofort als Anwärter und werden oft grob, wenn man sie abweist, weil sie das kaum begreifen können. Eine Frau sollte doch froh sein, dass sich jemand für sie interessiert und sich dankbar erweisen!

Ein anderes Problem, das sich der alleinstehenden Frau stellt, ist, dass sie mit dem Verlust des Freundes zugleich die Möglichkeit verliert, Zärtlichkeiten auszutauschen, da bei uns Zärtlichkeiten an den Sexualpartner gebunden sind. Das Leben ohne Zärtlichkeit ist schwer. Lässt man sich aber deshalb auf "Aufreissversuche" ein, merkt man bald, dass für viele Männer Zärtlichkeit ohne Sex nicht existiert. Wer für die Zärtlichkeit nicht unbedingt mit Vögeln bezahlen möchte, muss sich eben daran gewöhnen, ohne Zärtlichkeit auszukommen.

Lebt diese Frau in einer Wohngemeinschaft, lässt sich dieses Problem eher für sie lösen. Hier kann man sich umarmen, küssen, ohne sexen zu müssen. Hingegen kann es in einer Wohngemeinschaft auch zu Frustrationen kommen, wenn da lauter Pärchen sind, die eine alleinstehende Person als Fremdkörper betrachten. Wenn man alleine dasitzt und links und rechts geschmust und gevögelt wird...welch ein Frust! Doch es muss und soll nicht so sein.

Ein weiteres Feld ist der beschränkte Zugang zu öffentlichen Anlässen, zum Tanzen (gottseidank nicht mehr überall), zum Reisen. Ein alleinreisender guy ist kein Ereignis, er ist eher ein junger Welteroberer, ein freak, ein origineller Typ, dem sich kein Hindernis in den Weg stellt. Für eine Frau sind Reisen in südliche Länder ein grosses Problem, da sie allen Angriffen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert ist und auch tatsächlich viele meinen, sie könnten und dürften jetzt vorstürmen, sie belästigen und sie sollte das womöglich noch schön finden und kokett aufwarten. Andererseits konnten wir aber auch feststellen, dass das Leben ohne festen Freund neue Möglichkeiten zeigt. Vor allem sehen wir im "Alleinstehen" grössere Möglichkeiten zu einer eigenen Selbstdefinition. Wir glauben jedoch nicht, dass man in einer Zweierbeziehung nicht auch zu Selbstständigkeit und zu einer Selbstdefinition gelangen kann. Jedoch braucht man als Frau enorm viel Kraft und Selbstbewusstsein, um sich in einer Zweierbeziehung unabhängig vom Mann zu definieren. So sind wir gezwungen, ein Selbstbewusstsein zu erlangen, das nicht vom Mann abhängt. Es ist ein langer Prozess, doch viele Frauen haben ihn schon angefangen.

Wir haben Distanz gewonnen und sind damit besser in der Lage, unsere

Rolle in den Beziehungen besser zu analysieren, uns wirklich klar zu werden, wie sehr wir uns nach dem Mann ausgerichtet haben. Diesen Fehler wollen wir



nicht wiederholen. Wir können heute unsere eigenen Bedürfnisse wieder besser wahrnehmen, jetzt, da wir nicht mehr in Gefahr sind, die Bedürfnisse des Freundes über unsere eigenen zu stellen, ja sie sogar zu unseren eigenen werden zu lassen. Wir stellen fest, dass wir in der Lage sind, selber etwas zu unternehmen und eigene Initiative zu entwickeln.

Was sich aus all dem ergibt: Wir haben alle drei den Vorsatz gefasst, nicht mehr in eine Beziehung hineinzuschlittern, ohne uns der Konsequenzen aus den gemachten Erfahrungen voll bewusst zu sein.

* * * * *

Ich lebe seit eineinhalb Jahren allein und habe in dieser Zeit mit 3 Männern sexuelle Beziehungen gehabt.

Beim ersten hatte ich das "Schwarzer"-Buch noch nicht gelesen und auch sonst nicht den Mut zu sagen, dass mir Schwanzficken keinen Spass macht. A hat mich auf ziemlich fantasielose Art im "Missionarstil" gevögelt und ich habe die notwendigen kurzen, spitzen Schreie ausgestossen. Heute finde ich das unheimlich beschissen von mir. - Bei B. bin ich fast ausgeflippt, weil er total anders war als alles, was ich vorher erlebt hatte. Er hat, ohne dass ich irgend etwas gesagt hätte, von vornherein nicht mit dem Schwanz gevögelt, sondern mich an der Klitoris gestreichelt, unheimlich zärtlich und lieb: ich hatte zum ersten Mal einen Orgasmus mit einem Mann! Vorher hatte ich mir nie vorstellen können, dass ein Mann das schön finden kann und es freiwillig macht. Seither weiss ich ganz genau was ich will und was nicht. Das Buch von der Alice hat mich dann noch zusätzlich bestätigt.

C. zeigte viel Verständnis für den Feminismus, wollte dann aber doch am liebsten mit mir schwanzficken, was dann aber nicht klappte, weil ich sicherer war.

Seitdem ich allein bin, macht mir das Onanieren immer mehr Spass. Ich denke auch nicht mehr wie früher an einen bestimmten Mann, sondern geniesse es, ohne konkrete Vorstellungen. Irgendwie kann ich mich selber lieben..

Nachdem ich das Schwarzer-Buch gelesen hatte, fand ich zum ersten Mal den Mut zu sagen: Ich bin auch eine von den Frauen, die keinen Spass am Vögeln hat. Ich fühlte mich von dem Druck befreit, immer etwas vortäuschen zu müssen und dachte, nun endlich die Form von Sexualität praktizieren zu können, die ich mir wünschte und die mich befriedigen würde. Sex, das ist für mich Körperkontakt, Zärtlichkeit, manchmal, aber nicht notwendigerweise Orgasmus. Einmal habe ich das mit einem Mann erlebt, noch bevor ich die Schwarzer gelesen hatte, und auf einmal war Sex nicht mehr Angst und Stress, sondern Plausch und Aufeinander-Eingehen. Seitdem habe ich eigentlich nur noch negative Erfahrungen

mit meinen Vorstellungen und deren Realisierung gemacht. Wenn mich ein Mann auch gefühlsmässig interessierte, gab es spätestens im Bett dann das grosse Puff. Irgendwie stiessen meine Wünsche auf Unverständnis und Ablehnung, und immer schien mir, als ob er sich fragen würde, was ich denn überhaupt mit ihm im Bett wolle. Ich bekomme langsam das Gefühl, dass ich für einen Mann gar nicht mehr "drinliege", dass ich keine richtige Frau bin. Obwohl mich Männer interessieren, verliere ich mehr und mehr den Mut, mich noch einmal für eine Beziehung einzusetzen, weil ich mir vorstellen kann, dass meine Wünsche sich vielleicht grundsätzlich von denen eines Mannes unterscheiden. In

letzter Zeit reagiere ich ziemlich aggressiv auf Männer, wittere überall den "Bock" und fühle mich bedroht. Sicher wäre es einfacher gewesen, wenn ich all das in einer festen Beziehung hätte diskutieren können, vielleicht hätte ich dann von einer besseren Position aus meine Vorstellungen artikulieren können. Zum Glück bin ich nicht allein, sondern habe die Frauen, die mir das Gefühl und die Sicherheit geben, dass das was ich will gut ist. Manchmal frage ich mich auch, ob meine Form von Sex vielleicht nur mit Frauen möglich ist, aber ich bin da nicht sicher und habe auch Angst, mir das in allen Konsequenzen zu überlegen.

Eine geile Frau ist einfach unmöglich

Die Atmosphäre ist geladen an diesem Wochenende. Unser Liebesleben treibt endlich einmal wieder Blüten. Wir lieben uns oft und neu. Ich möchte schon wieder.

Ich liege im Bett, nackt unter der Decke. Ich rufe, er müsse kommen und schauen. Er kommt, fragt: Na, was denn. Ich lasse mich nicht durcheinanderbringen, schaue ihn nur kurz an, höre gleich wieder auf zu lachen und schliesse die Augen. Ich streichle mich selbst unter der Decke, die Arme, den Bauch, die Brust. Ich winde mich lustvoll und die Decke rutscht immer weiter herunter: erst werden die Arme frei, dann die Brust, der Bauch, die Venus, die Schenkel, ich ganz. Ich mache die Augen auf, er steht noch immer da, ernst, zieht sich aus. Er steht ihm. Wir machen weiter.

Es ist das erste Mal, dass ich das gewagt habe. Dass meine Lust ansteckt, habe ich nie geglaubt. Ich kann ihn scharf machen.

"Alle Männer wollen das gleiche; die Frau muss stark bleiben."
"Die, die sie haben können, die heiraten sie nachher nicht."
"Dann lachen sie, und der eine sagt zum andern: die kann man haben."



ich könnte keine solche show abziehen, um jemanden geil zu machen, und ich möchte es auch nicht lernen. ich finde solche sachen tatsächlich lächerlich. vorallem, wenn ich's mir umgekehrt vorstelle: ein mann zieht eine guyen-show ab, um mich geil zu machen. es würde mich auch stören, selbst wenn ich sowas ohne zu lachen durchziehen könnte, wenn einer daraufhin geil würde. mit dem als frau einen mann geil machen habe ich auch probleme. die meisten gängigen möglichkeiten entsprechen dem marktmuster: die ware (in diesem fall frau sich selbst) muss möglichst anmähelig dargeboten werden, um einen abnehmer zu finden. dies entspricht dann überhaupt nicht der tatsächlichen situation, dass ich geil bin und etwas mit dem mann tun will.

mir ist es in so einem fall am liebsten, wenn ich einfach zu schmusen und fummeln anfangen kann.

aber das geht ja nicht immer (z.b. frau sitzt mit einem mann in einer beiz und merkt, dass frau mit ihm jetzt gern irgendwohin sexen gehen möchte). am besten find ich's dann, wenn frau das einfach sagt. das problem dabei ist bei mir aber irgendwie die prüderie und fantasielosigkeit und dass ich keinen erschrecken will. aus horror vor den bekannten mischel-synonymen für "ich bin geil auf dich" ("kommst du noch einen kaffee zu mir trinken?", "hast du einen wecker?" "ich muss morgen arbeiten." "mir ist so

heiss, ich möchte an die frische luft" usw.) und aus horror vor den beispielen aus filmen, romanen und sexhandbüchern (frau trage eines abends plötzlich schwarze spitzenunterwäsche und lasse ein duftiges negligee ab und zu zufällig aufgehen, n.b. kosten der ganzen aktion: 200 - 500 fr.) agiere ich dann ziemlich plump, unangebracht sachlich und irendwo so komisch ernst.

wir frauen müssen uns da neue sachen einfallen lassen!



love is...



...no penetration.

Was ich beim Lieben gerne habe

- Es muss genügend Zeit vorhanden sein
- intensives Schmusen, d.h. viel Zärtlichkeit, gegenseitiges Streicheln am ganzen Körper und küssen
- das Küssen und Streicheln meiner Brüste
- das Streicheln od. Lecken meiner Klitoris
- das "Schwanzficken" (aber nicht als das Alleinige)
- um dies alles wirklich geniessen zu können, ist für mich vorausgesetzt, dass keine Spannungen in der Beziehung vorhanden sind.

Was ich nicht gerne habe

- Schwanz lecken, bis er einen Orgasmus hat
- Stellungen, die eher einer Turnübung gleichen
- Schwanz lecken, wenn er nicht gewaschen ist
- Liebe machen, weil es wieder mal an der Zeit wäre

Wie ich zu einem Orgasmus komme

Durch streicheln od. lecken der Klitoris.
Beim Schwanzficken (wobei dies nur möglich wird, weil die Klitoris gleichzeitig berührt wird).