

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Von feministischen Leitfäden und erotischer Praxis  
**Autor:** Ryser, Mo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054332>

### **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>**

# Von feministischen Leitfäden und erotischer Praxis

Wenn ich mir die Frage stelle, was sich in meinem erotischen Alltag geändert hat, seit ich (relativ spät, das heisst vor etwa fünf Jahren) mich der Frauenbewegung anschlossen habe, so fällt mir als erstes auf: er ist bunter geworden und vielfältiger, hat sich vor allem von der vorher fast ausschliesslichen Beschränkung auf männliche Lustobjekte gelöst. Auch bin ich gelassener geworden, was sexuelle Aktivitäten angeht, lasse mich da mit grösserer Sicherheit von meinem Verlangen leiten, zwingt mich zu nichts. Es gibt dann oft lange 'unerotische' Phasen, wo anderes wichtiger ist für mich: die Arbeit, die Kinder, freundschaftliche Beziehungen.

Das war nicht immer so: all die Ehejahre hindurch hing das Damoklesschwert 'Frigidität' über mir und die Norm des 'Zweimal-Wöchentlich', der ich vergeblich hinterherhinkte. Selbstverständlich suchten ich, wir, die Schuld bei mir: er wollte und konnte ja immer. Dann, eines Tages, die Verweigerung: lieber gar nicht als dauernd unter Druck.

Vorangegangen war eine gewisse Emanzipation des Körperbewusstseins während der Stillzeit. Ich hatte vor der Geburt des zweiten Kindes B. Sichtermanns Buch «Leben mit einem Neugeborenen» gelesen und das half mir, alten Ballast abzuwerfen wie etwa die Vier-Stunden-Regel oder das Sterilverpacken der Brust. So stand einem lustvollen Stillen (fast) nichts mehr im Weg – abgesehen von Eifersuchtskrisen der Älteren (für die ich viel Verständnis hatte, da unsere Stillbeziehung ja noch von vorfeministischen Ratgebern geprägt war), sowie denen des Mannes, die sich ausdrückten in beständigen Befürchtungen, das Kind würde verhungern. Eine durchaus erotische Beziehung also, die wir etwa ein halbes Jahr lang sehr intensiv lebten. Schwierig dann das Sichlösen voneinander: meine Enttäuschung, dass sie nach anderer Nahrung Ausschau hielt, sich von meinem Körper wegzubewegen begann, an dem ich sie meist getragen hatte, aber auch mein wachsender Wunsch nach Alleinsein, nach ruhigen Nächten. Ich habe also abgestillt. Geblieben ist eine körperlich-zärtliche Beziehung zu diesem Kind, auf die die Umwelt manchmal mit Befrem-

den reagiert: wenn wir uns auf den Mund küssen etwa (Kinder werden keusch auf Wange oder Stirn geküsst).

Später dann wurden weitere Bücher wichtig für meine erotische Entwicklung: A. Meulenbelts «Für uns selbst» zum Beispiel, das mich vor allem ermutigte zum «Freien» mit mir selbst, wie es die Autorin nennt. Ich begann, mit Massageöl und Cremes zu hantieren, zu lauter Musik durch die Räume zu tanzen und zu leiser meinen Körper zu streicheln oder umgekehrt. Selten genug gehörte die Wohnung mir, wenn Mann und Kinder verweist waren, aber diese Stunden und Tage wusste ich zu nützen.

Dann kamen die Frauenzentrumszeiten: die Entdeckung, dass es auch Lust zwischen Frauen gibt, Hals über Kopf-Verliebtheiten. Ich fühlte mich von einem Strudel von Empfindungen und Gefühlen erfasst, in denen ich mich widerstandslos hineinziehen liess, hatte ein kurzes, leidenschaftliches Verhältnis mit einer lesbischen Frau, zu der ich aber die Beziehung abbrach, als ich in einem Augenblick der Ernüchterung erkannte, dass ich wohl erst die immer unerträglicher werdenden Spannungen mit meinem Mann und das Berufsproblem zu lösen versuchen müsste, statt dauernd auf rosa Wolken zu schweben. So fühle ich mich also zum Kreis jener bösen Heterofrauen gezählt, die eine arme Lesbe verführt und dann sitzengelassen haben und litt unter Schuldgefühlen, obwohl die Verführung eigentlich gegenseitig war.

Es folgten ruhige Zeiten, was mein Sexualleben betraf, ja man könnte sagen, dass es regelrecht einschlief. Das beunruhigte mich allerdings nicht mehr so wie früher. Den Rücken stärkte mir dabei auch ein Beitrag im Emma-Buch «Sexualität» mit dem Titel «Null Bock», in dem sich die Autorin freimütig als «vögelfaul» bekennt.

Bis es dann eines schönen Abends – wir hatten zusammen Helke Sanders Film «Der Beginn aller Schrecken ist Liebe» gesehen und er, linker Mann, konnte zwischen sich und dem Helden des Films so gar keine Ähnlichkeit entdecken – passierte, das heisst nein, es passierte nicht: ich beschloss, diesen Mann mir zum Geliebten zu

erwählen. Ein Bauch- und Kopfentscheid: mein Körper begehrte ihn und mein inzwischen feministisch geschulter Verstand sagte sich: du hast zwei Kinder, einen Beruf, Zeit, die du alleine verbringen willst, Freundschaften zu pflegen auch – ein ganzer Mann kommt nicht in Frage; hier wäre einer, der dich will, einer mit Hauptfreundin, das entlastet dich von sexuellem Leistungsdruck und anstrengendem Beziehungskram, ein Mann für die wenigen Mussestunden, die du als allseits geforderte, emanzipierte Frau dringend benötigst. So weit, so gut, die Dinge entwickelten sich anfangs erfreulich: ich sehe mich noch, das neueste Buch von Ch. Benard/E. Schläffer unter dem Arm und im Bewusstsein, gegen alle Fallen des Patriarchats gewappnet zu sein, dem Freund entgegenzueilen. Mit einem hatte ich aber nicht gerechnet: dass ich mich ernsthaft in diesen Mann verlieben würde. Als ich realisierte, dass das geschehen war, hatte ich schon längstens die Rolle der klassischen Geliebten übernommen, nur konnte ich nicht wie diese meine Rivalin lassen: sie, die Freundin und Mitstreiterin aus bewegten Zeiten. Für *ihn* war alles ganz einfach: hier Hauptfrau, die bei der Freizeitplanung Vorrang hat, da Geliebte, um die Lücken zu stopfen, und weil die beiden sich ja mögen, warum nicht auch zu dritt unterwegs: selbstverständlich aber unter Verheimlichung des Geliebtenstatus nach aussen. Daran liess er nicht rütteln und was blieb mir anderes übrig, als zähneknirschend auszusteigen.

Womit wir bei der Gegenwart angelangt wären und dem Stosseufzer, dass für *mich* alles nicht so einfach ist, im Gegenteil: höchst kompliziert – aber eben auch bunter und vielfältiger...

Mo Ryser

## Bücher:

Barbara Sichtermann: Leben mit einem Neugeborenen. Fischer Taschenbuch 1981

Anja Meulenbelt: Für uns selbst. Frauenoffensive 1981

Alice Schwarzer (Hrsg.): Sexualität. Ein EMMA-Buch. rororo Taschenbuch 1984

Cheryl Benard/Edith Schläffer: Viel erlebt und nichts begriffen. Die Männer und die Frauenbewegung. Rowohlt 1985