

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

**Artikel:** Erotik macht Spass  
**Autor:** Herrmann-Ballenthin, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054340>

#### **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>**

# Erotik macht Spass



## Für Iris

Als junges Mädchen, junge Frau glaubte ich an die Treue. An die absolute, echte, einzig-treue Liebe, in Zweisamkeit mit einem Mann.

Treue, vornehmlich sexuelle Treue, war für mich Voraussetzung, Markenzeichen einer guten Zweierbeziehung hatte etwas mit edler Gesinnung und Ehre und mit «Du gehörst mir» und «ich gehöre Dir» zu tun. Untreue hingegen, klang nach kaputter Ehe, galt als verrucht, als unmoralisch besonders für eine Frau. Männern verzieh man sie ja eher noch.

Mit einundzwanzig heiratete ich. Blutjung, unerfahren und hochschwanger versprach ich auf dem Standesamt Treue «bis dass der Tod Euch scheidet». Für sechzig Jahre? Ganz wohl war mir nicht dabei. Schwierigkeiten in unserer jungen Ehe waren schon fast eingeplant, das eheliche Glück von Anfang an getrübt. Mit Streitigkeiten, Machtkämpfen, Geldsorgen und sehr viel Unreife, machten wir uns das Leben gegenseitig zur Hölle. Hin- und hergerissen zwischen Anziehung und Abneigung; Lieblosigkeit immer öfter.

In mir wuchs schon bald die Bereitschaft nach jemand Neuem. Ich sehnte mich so sehr nach Zuneigung, Aufmerksamkeit und Liebe, dass ich mich in einen anderen Mann verliebte. War das eine Qual! Ich hatte ein fürchterlich schlechtes Gewissen – verstiess ich doch gegen alle in mir integrierten Regeln. Die Geschichte flog auf. Es gab Streit, Tränen, Eifersucht und tat fürchterlich weh, war fast schon Untreue. Ich wurde mit Vorwürfen überhäuft. Mir war elend zumute.

Für ihn allerdings war es normal, über Jahre hinweg die verschiedensten Frauenbekanntschaften zu pflegen. Er war ja nicht untreu, wie er mir sagte. Eines Tages erfuhr ich etwas anderes... Ich fühlte mich, mit Recht, betrogen. Hatte er mir nicht geschworen, immer treu zu sein, verlangte er nicht dasselbe von mir? Ich ergriff trotzig die Gelegenheit: Was der konnte, konnte ich schon lange! Diesmal war ich nicht mehr nur verliebt, diesmal ging ich weiter. Der erste Seitensprung – eine Trotreaktion. Gleichzeitig brach in mir eine Welt zusammen. Wo blieben meine Grundsätze? Ich schob die Schuld ihm und unserer kaputten Ehe zu. Für beide blieb es nicht bei dem einen Mal.

Nach acht Jahren zermürbender Ehe hatte ich genug. Älter, reifer geworden, mit neuen Lebensvorstellungen, war ich der unerträglichen Streitereien und Probleme müde bis zum Gehtnichtmehr. Voll Skrupel, die Familie auseinanderreissen zu müssen, verliess ich den Vater meiner beiden Kinder.

Da war ein anderer Mann .... Zärtlich-aufmerksam umworben und sehr verliebt, empfand ich mich zum ersten Mal seit langem wieder begehrswert, geachtet und schön. Diesen Mann wollte ich, das war nun sicher der Richtige! Ich schwebte auf rosa Wölkchen, ...landete jedoch ein paar

Wochen später ziemlich unsaft auf dem Boden der Realität, als der Holde eines Morgens loszog, Zigaretten zu holen, um sich nie mehr blicken zu lassen (ehrlich wahr!).

Schon vor diesem Vorfall hatte er vergeblich versucht mir klarzumachen, dass er sich mit fünfundzwanzig (fünf Jahre jünger als ich) zu jung fühle, die Verantwortung für eine Familie zu übernehmen. Verliebt wie ich war, wollte ich es nicht wahrhaben. Mit allen Mitteln versuchte ich, ihn an mich zu binden. Wer verdenkt's ihm, dass er die Flucht ergriff? Da stand ich nun, mit zwei Kindern und ohne festen Wohnsitz. Eine noch grössere Welt brach für mich zusammen, ich verstand die Liebe nicht mehr!

Ich fand eine Wohnung, fand Arbeit, konnte meine Kinder an guter Stelle unterbringen, stand zum ersten Mal in meinem Leben auf eigenen Füssen und ... war alsbald wieder auf der Suche: Auf der Suche nach einem Mann. Jetzt war ich jedoch vorsichtiger geworden. Das, was mir passiert war, würde mir nicht noch einmal passieren!

Eine neue Welt tat sich mir auf: Verschiedene Männer, die ich begehrenswert fand, kreuzten meinen Weg. Meine Sinne waren auf verschiedene Seiten geöffnet. Ich war verwirrt. – Wen?

Zu jener Zeit erlebte ich in einem Workshop dreieinhalb Tage der Selbstfindung. Dort lernte ich, ganz zu mir selbst zu stehen, offen, ehrlich, direkt zu sein mit mir, mit allen Menschen. Ich fühlte mich befreit wie nie zuvor.

Fast gleichzeitig lernte ich einen Mann kennen, offen, ehrlich, direkt – einen Mann, der mir kritische Dinge ins Gesicht sagte und Erotisches an allen möglichen Orten ins Ohr flüsterte, wie kein Mensch zuvor.

Offen und ansprechbar geworden, fühlte ich mich sofort zu ihm hingezogen. Unsere gegenseitige Offenheit gab mir nie gekanntes Wohlbefinden. Etwas vom ersten was er mir sagte, war: «Ich habe Dich lieb, bin mit Dir; aber wenn ich Lust auf eine Frau habe, dann schlaf ich mit ihr, ob es Dir passt oder nicht. Du hast das gleiche Recht.» Toing! Ich war vor den Kopf gestossen. Wie bitte? Mir stand frei, zu gehen oder zu bleiben. Ich blieb, denn ich verstand. Ich wusste ja inzwischen aus eigener Erfahrung, das konnte ihm, das konnte mir passieren – mit neuer knisternder Erotik wird mann/frau immer wieder konfrontiert. Ich glaubte ihm allerdings nicht ganz. Meinte er das wirklich so? Oder wollte er sich nur interessant machen? Ich hatte auf jeden Fall absolut kein Bedürfnis, einen anderen Mann auch nur anzusehen.

Nun, die erste Verliebtheit klang ab und die heiss-erotische Anziehung pendelte sich auf ein Normalmass ein, wie das in jeder Beziehung wohl der Fall ist. Offene Augen auch wieder für andere Männer. Manchmal fragte ich mich, ob mein Herzallerliebster wohl schon mal mit einer anderen Frau geschlafen habe. Von ihm erfuhr ich nichts, das gäbe ja doch nur «Lämpe». Ich wusste nicht, woran ich war, hätte mich nie getraut, Schritte nach aussen hin zu tun. Bis mir eine gemeinsame Freundin «beichtete». Es war ein gutes Gefühl, mit ihr darüber sprechen zu können und das allerschönste war: ich brauchte nicht eifersüchtig zu sein, vorgewarnt war ich ja. Ich sprach auch mit meinem Freund darüber, zeigte

ihm, dass es keine «Lämpen» zu geben brauche. Nun hatte auch ich freie Fahrt. Ganz mutig war ich aber noch nicht.

Die erste Gelegenheit, die sich mir bot, kam in Form eines Anrufes einer schon fast verjährten, nie ausgelebten «grossen Liebe» aus Norddeutschland auf mich zu ein Traumgebilde. Seine Freundin habe ihn verlassen, er müsse mal raus aus allem, ob er uns besuchen dürfe? Aber klar, komm vorbei!

Er kam, was passierte? ... Ich verliebte mich auf's Neue. Dabei entdeckte ich etwas sehr Wichtiges: diese alte, neu aufgeflammte Liebe hatte überhaupt nichts mit meinem jetzigen Partner zu tun. Jede Liebe ist eine eigene, von anderen Lieben unabhängige Sache.

Der Liebste reiste wieder ab und ich blieb mit der Einladung, ihn endlich einmal besuchen zu kommen, sehnsgütig zurück. Gut, ich werde Dich besuchen. Mein Freund war einverstanden: «Es ist Dein Leben, Du hast nur dieses, lebe es.» So teilte ich denn für drei Wochen Tisch und Bett mit jenem Mann. Ein herrliches Gefühl, so ohne schlechtes Gewissen meine Empfindungen ausleben zu können. Immer war mir in dessen nicht so wohl dabei. Ich merkte bald: Meine Gefühle kann ich nicht auf zwei Menschen verteilen. Für meinen Freund blieben in diesem Moment «nur» die freundschaftlichen übrig.

Ich reiste, traurig Abschied nehmend, wieder ab. Norddeutschland ist weit – das Traumgebilde platzte.

Eine neue Erfahrung kam auf mich zu, neue auf meinen Freund. Wir sprachen immer offen darüber und stellten bald einen grossen Unterschied fest, einen, der uns schon beinahe auseinandergebracht hat: Er konnte Erotik und Sex für ein Abenteuer von Liebe zum Partner trennen, mir gelang das nicht. Gefühlmässige Dramen spielten sich in mir ab. Meine Gefühle wollten immer gleich besitzend werden, ich wollte immer gleich den ganzen Mann. Das ging so weit, dass ich sogar die Liebe zu meinem Partner in Frage stellte und von ihm weg wollte. – In vier Jahren Beziehung, die erste grosse Krise. Wir haben viele tiefe, zum Teil sehr traurige und aufrüttelnde Gespräche geführt. Mein Freund empfahl mir, nicht so schnell aufzugeben, uns doch nochmals eine Chance zu geben, weiterzumachen. Zum ersten Mal spürte ich, was echte Liebe und Treue ist. Er stand zu mir, obwohl ich ihm sehr weh getan hatte.

Treue heisst für mich heute: trotzdem. Trotz allem was geschieht, beieinander bleiben.

Seit ich zu meinen Bedürfnissen, auch zu meinen sinnlichen, stehe, ihnen nachgehe, haben sich mir neue Perspektiven geöffnet. Körper, Seele und Geist haben zu gleichen Teilen zueinander gefunden. Ich denke klarer, lebe anders – bewusster, und ich weiss, was ich will.

Ich fange langsam an, Emanzipation zu leben, suche nach Freundschaften mit Männern (nicht nur mit Frauen); verschiedene Arten von Freundschaften, mit verschiedenen Männern. Und Erotik darf auch Platz darin haben, muss aber nicht unbedingt. Ich mag aber nicht mehr warten, bis Mann auf mich zukommt, bis einer mich wachküsst. Nein, ich bin wach! Und ich bin

soweit, auf Männer zuzugehen. Ich habe mir sogar erlaubt, um einen Mann zu werben! Von A-Z, mit allem Drum und Dran, wie es sich gehört: Kennengelernt und aufgefallen in einem Lokal, auf dem Nachhauseweg wiederentdeckt, mit dem Auto angehalten und gefragt: Darf ich Dich nach Hause bringen?, zum Kaffee einladen lassen und bis zum Morgen gequatscht; später anmutende Gedichte verschickt und mich anrufen lassen und mich verf... Nein, so einfach wurde es mir nicht gemacht. Ich hatte das Glück, an einen feinfühligen, emanzipierten Mann geraten zu sein, einer der mein Spiel hundertprozentig mitspielte, der darauf bestand, von mir verführt zu werden. Gnadenlos! Da stand, besser gesagt sass, ich nun da und wusste nicht weiter. Ich hatte noch nie den ersten Schritt auf einen Mann hin getan. Zum ersten Mal war es mir vergönnt, zu spüren, wieviel Überwindung es kostet, jemanden als Erste(r) berühren zu müssen, an was für einem längeren Hebel ich als Frau bisher immer sass, wenn ich mich, gnädigst, berühren liess. Ich glaube, so dämlich habe ich mich schon lange nicht mehr benommen. Alte Hemmungen stiegen in mir auf, nur lief diesmal alles umgekehrt. Früher war ich unsagbar befangen, wenn jemand mich anfassen wollte, jetzt hatte ich Mühe, anzu fassen. Es kam mir vor wie meine erste Liebesnacht. Ich war so unsicher, unbeholfen und naiv.

Mein Gegenüber kam mir (fast) keinen Schritt entgegen, hatte aber Verständnis: Ihm sei es schon oft ähnlich wie mir ergangen. Ich war total auf mich selbst zurückgeworfen, fühlte mich verlassen. Am anderen Morgen hatte ich nur noch das Gefühl, versagt zu haben. Schnell weg hier! Völlig geknickt verliess ich das noch schlafende Haus, war traurig, war von mir selbst enttäuscht. Der hatte die Nase sicher voll von mir. Auf der Heimfahrt kam mir plötzlich beruhigend in den Sinn: Zuhause ist ja jemand, mit dem Du Dich aussprechen kannst, der Dich tröstet. Ein warmes Gefühl durchlief mich. Es ist so schön, einen Freund zu haben! Meine Frustration war ich dadurch allerdings nicht los, da half nur ein Anruf an denjenigen, der mitgeholfen hatte, sie auszulösen. Du hast die Nase sicher voll von mir... Wiesooo, war die verdutzte Frage. Naja, weil ich doch so versagt habe... Da legte er los: Du versagt? Überhaupt nicht! Schau doch die Sache als positiv an, mach weiter so! Und dann hagelte es Komplimente, dass es mir fast den Atem verschlug. In meinen höchsten Träumen hätte ich mir eine solche Reaktion nicht erwartet.

Nun, wie die Geschichte weitergeht, weiss ich noch nicht, mein Bekannter versteht erst einmal für zwei, drei Monate nach Indonesien – mit einer seiner grossen Lieben. Für mich ist dies die erste Beziehung ohne Besitzansprüche. Wenn ich nun an den Anfang meiner Erzählung zurück schweife und vergleiche, was damals war, was heute ist, sehe ich mich mit meiner eigenen Entwicklung konfrontiert. Welten liegen dazwischen, Welten, die ich durchwandert habe, um zu mir selbst zu gelangen. Ich bin bei mir – frei zu tun, was ich denke und fühle. Zu meinen Bedürfnissen zu stehen, hat für mich heute nichts mehr mit Untreue zu tun, sondern mit Ehrlichkeit zu mir selbst.

Ingrid Herrmann-Ballenthin