

<b>Zeitschrift:</b>	Frauezitig : FRAZ
<b>Herausgeber:</b>	Frauenbefreiungsbewegung Zürich
<b>Band:</b>	- (1994-1995)
<b>Heft:</b>	49
<b>Artikel:</b>	Für einen liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper
<b>Autor:</b>	Studer, Liliane
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1054166">https://doi.org/10.5169/seals-1054166</a>

### 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>**

# Für einen liebevollen Umgang

**Verhütung, Aids und der Umgang mit dem eigenen Körper sind Themen, die junge Frauen, die ihre ersten sexuellen Erfahrungen machen, beschäftigen. Heidi Ensner, Beraterin bei der Familienplanungs- und Beratungsstelle des Kantonale Frauenspitals in Bern, findet es wichtig, dass die jungen Frauen lernen, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, damit sie ihre Sexualität lustvoll erleben können.**

**Von Liliane Studer \***

Die Pubertät ist wohl eine der schwierigsten Phasen im Leben der Frau. Sie realisiert körperliche Veränderungen, sie wird von Stimmungsschwankungen überrumpelt, sie soll sich mit beruflichen Entscheiden auseinandersetzen, sie kann schwanger werden. Trotz sexueller Revolution, besserer Aufklärung und ungezwungenerem Umgang zwischen den Geschlechtern sind diese Jahre eine Zeit, in der junge Frauen an ihre Grenzen kommen.

Ich erinnere mich noch genau, es war Mitte der sechziger Jahre. Ich war etwa fünfzehn Jahre alt, erstmals so richtig verliebt. An einem Fest tanzten wir zusammen, hielten uns ganz fest, versuchten zaghafte Küsse und legten uns – ich schon voller Schuldgefühle und Angst – auf ein Kanapee zum Schmusen. Was wir dort machten, weiss ich nicht mehr.

Doch die Tage danach werde ich wohl nie mehr vergessen. Als anständige Tochter hatte ich gelernt, was ein Mädchen in meinem Alter tut bzw. nicht tut. Ich wusste zwar nicht, was ich getan hatte, ich wusste auch nicht, was andere tun, explizit, was Frauen und Männer zusammen tun, ich wusste nur, dass sie etwas tun, wenn sie sich sehr gerne haben, und dass es dabei ein Kind gibt. Die mir zugänglichen Aufklärungsbücher schwiegen sich ebenso über dieses Etwas aus wie meine Mutter und meine Schwestern. Und sowieso hätte ich mich in meiner desolaten Situation nie getraut, sie zu fragen. So zählte ich vorwärts und rückwärts, wann die nächste Mens kommen müsste. Sie war schon seit einigen Tagen überfällig. Zwar war das damals immer so, aber in diesem speziellen Fall war für mich nur eines klar, ich bekam ein Kind. Denn die Voraussetzungen waren gegeben: Wir hatten uns gern, und wir hatten etwas gemacht.

## **Sexualität ohne Angst**

Seither hat sich vieles geändert, junge Frauen wissen heute entscheidend mehr als ich damals. Doch Ängste und Unsicherheiten sind geblieben. Heidi Ensner, psychologische Beraterin an der Familienplanungs- und Beratungsstelle des Kantonale Frauenspitals Bern, erklärt, dass junge Frauen in erster Linie wegen Verhütungsfragen die Beratungsstelle aufsuchen. Die Haltung der Beraterin ist klar: Junge Frauen, die mit ihrem Freund

schlafen wollen, sollen dies möglichst angstfrei tun können. Die Pille ist nach wie vor die sicherste Verhütungsmethode. Dieser Vorteil wiegt manchen Nachteil auf. «Ich persönlich finde wichtig, dass junge Frauen, wenn sie mit einem Mann schlafen wollen, nicht in der Angst leben müssen, ungewollt schwanger zu werden. Wenn sie nämlich diese Angst haben, machen sie zu, sie können nicht geniessen, ihre Sexualität nicht ausleben, ihren Körper nicht erforschen. Eine Frau, die sich aus Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft verkrampt, kann nicht herausfinden, was sie gerne hat.»

Doch nicht nur ungewollte Schwangerschaft ist ein Thema in der Jugendsexualberatung, sondern auch Aids. «Wenn die Jugendlichen selber nicht davon reden, spreche ich es an. Ich schaue mal, wie weit eine junge Frau bereits mit ihrem Freund darüber geredet hat. Denn es ist mir ein Anliegen, dass sie mit ihren Freunden darüber reden lernen.» Dabei geht es weniger darum, dass sie ihren Freunden nicht treu sind oder umgekehrt, «die sind sich sehr treu, doch ist es meist eine kurzfristige Treue. Und beim nächsten müssen sie wieder davon reden. Genau das aber ist so schwierig.»

## **Aids ist ein Thema**

Heidi Ensner erlebt, dass Aids-Prophylaxe in den Köpfen der jungen Frauen, die die Beratungsstelle aufsuchen («doch das sind schon eher privilegierte Frauen»), drin ist. Sie wissen, dass hiezu ein Pariser nötig ist, und sie wissen auch, wie er zu handhaben ist. Wenn Frauen speziell wegen Aids beraten werden wollen, geht es in den meisten Fällen um die Frage, ob sie einen Test machen sollen. Hier versucht Heidi Ensner herauszuspüren, wie dringend ein solcher für die junge Frau ist. Wenn nur dieser Schritt sie beruhigen kann, unterstützt sie sie in ihrem Vorhaben. Denn nie kann es ihr als Beraterin darum gehen, der Frau ihre Meinung aufzudrängen. Die Frau, auch die junge, entscheidet und übernimmt die Verantwortung für ihr Handeln.

Viele Frauen, die wegen Verhütungsfragen die Beratungsstelle aufsuchen, haben zahlreiche weitere Fragen, die ihre Sexualität, ihren Körper betreffen. Sie sind in einem Alter, in dem sie einschneidende Veränderungen an ihrem Körper erfahren. «Jugendliche in der Pubertät, aber auch in der Adoleszenz,

befinden sich in einer Übergangszeit, diese Zeit ist eine Krise. Sie haben tiefe Probleme, es geht ihnen wirklich nicht gut, sie sind gespalten. Letztlich ist es die Frage, wie gestalte ich meine neue Identität.» Das Mädchen, führt Heidi Ensner weiter aus, werde zur Frau, es verändere seine Person, und zwar nicht nur im Denken, sondern auch körperlich. Junge Frauen müssen lernen, wie sie mit ihren neuen Brüsten umgehen, wie sie sich verhalten, sich bewegen.

## **Dieser Körper – mein Körper?**

Die meisten Frauen können kaum einfach so mit ihrem neuen Körper zufrieden sein. Viel häufiger sind Komplexe: Sie haben zu grosse, zu kleine Brüste, sie fühlen sich zu dick, sie haben unreine Haut, sie schämen sich wegen ihres hervorstehenden Bauches. Solche Unsicherheiten sind schwierige Voraussetzungen, um mit einem andern Menschen eine intime Nähe zu erfahren und zu geniessen. So legt denn Heidi Ensner in ihren Beratungen sehr grosses Gewicht darauf, den jungen Frauen Mut zu machen, liebevoll mit sich selber umzugehen, nichts zu überstürzen, nichts zu tun, was für sie nicht stimmt. Wohl nimmt sie Ängste der Frauen ernst, die befürchten, ihren Freund zu verlieren, wenn sie nicht mit ihm schlafen möchten. Doch vielleicht öffnet die Erfahrung, dass ein Nein nicht das Ende der Beziehung bedeuten muss, wichtige Wege in Richtung selbstbestimmter Sexualität. In der Jugendberatung, wie sie Heidi Ensner durchführt, haben junge Frauen die Möglichkeit, solche für sie schwierigen Schritte im Rollenspiel zu üben und sich dadurch sicherer zu fühlen.

Heidi Ensner legt in ihren Beratungen grosses Gewicht auf das Aufspüren und Erstnehmen der eigenen Bedürfnisse. Sie weiss, dass zahlreiche Frauen Grenzüberschreitungen erlebt haben. Damit sich solche nicht bei ersten sexuellen Erfahrungen wiederholen, bietet sie ihre Hilfe an. «Denn wenn sich eine Frau überreden lässt, mit ihrem Freund, dem sie gefallen möchte, zu schlafen, ist es eine Grenzüberschreitung.» Eine Schwierigkeit besteht ja darin, dass eine Frau mit diesbezüglichen Erfahrungen nur schlecht mit ihrer Körperllichkeit umgehen und in der Folge auch kaum nein sagen kann. Wenn sie in einem geschützten Rahmen ihre Fragen und Anliegen ausspricht, wenn sie im Rollenspiel übt, wie sie ihrem Freund sagen kann, dass sie sich zum Beispiel zärtliche Berührungen

# mit dem eigenen Körper

wünscht, erfährt sie, dass sie sich ernst nimmt, sich stärker fühlt und damit auch auf den Partner anders wirkt.

## Lernen, nein zu sagen

Im Rahmen der punktuellen Sexualberatungen bei Jugendlichen, wie sie am Berner Frauensspital durchgeführt werden, kann es nicht um eine Aufarbeitung früherer Erfahrungen gehen. So sieht es Heidi Ensner auch nicht als ihre Aufgabe an, junge Frauen darauf anzusprechen, «dadurch könnte ich sie allenfalls in eine enorme Krise stürzen. Das darf ich nicht. Denn die Frauen kommen nicht deswegen zu mir. Wenn ich Vermutungen bezüglich Grenzüberschreitungen habe, lege ich umso mehr Wert darauf, die Frau zu stärken, bei ihren Gefühlen zu bleiben, allfälliges Unbehagen ernstzunehmen, nein zu sagen.» Auch wenn junge Frauen heute besser darüber informiert sind, wie sie schwanger werden und welche Vorkehrungen sie treffen müssen, wenn sie dies nicht wollen – wenn es darum geht, über das eigene sexuelle Erleben zu sprechen, Bedürfnisse zu formulieren, Wünsche anzubringen, fehlt ihnen oft eine entsprechende Selbstsicherheit. Heidi Ensner: «Wenn junge Frauen als Mädchen nicht gelernt haben, sich durchzusetzen, sich abzugrenzen und nein zu sagen, fällt es ihnen in der Pubertät umso schwerer.»

## Liebevoller Umgang mit sich selber

Sexualität ist ein Lebensbereich, in dem sich die Frau öffnet, die Kontrolle aufgibt und verletzlich ist. Negative Erfahrungen, die junge Frauen auch noch sehr oft als ihr Versagen und damit ihre Schuld betrachten, bedeuten sehr oft Verletzungen, die sich eingraben und einen lustvollen Umgang mit der eigenen Sexualität, dem eigenen Körper verunmöglichten. Die ständig zunehmende Anzahl von Frauen mit Essstörungen spricht diesbezüglich eine deutliche Sprache. Neuere Untersuchungen zeigen, dass ein grosser Prozentsatz der magersüchtigen und essbrechenden Frauen in ihrer Kindheit sexuell ausgebeutet worden sind und/oder sexuelle Grenzüberschreitungen erlebt haben. Bei ihnen wirken sich diese Erfahrungen in einem extrem lieblosen Umgang mit dem eigenen Körper aus, der Körper wird bestraft als etwas, das ihnen so viel Leid, Schmerz und Verletzung zugefügt hat. Der Körper wird nicht

mehr als Teil der Person erlebt, sondern als etwas, das nur eine Last bedeutet und bestraft gehört.

Heidi Ensner versucht bei Frauen, bei denen sie Essstörungen und Grenzverletzungen ver-



mutet, durchblicken zu lassen, dass der Körper jeder Frau eines liebevollen Umgangs würdig ist. Insbesondere die Frau selber muss ihm diese Liebe entgegenbringen und so verhindern, dass andere ihm Schaden zufügen.

\* Liliane Studer, lic. phil.I, Mitarbeiterin  
Dokumentationsstelle für Frauenfragen Bern,  
freie Publizistin. Herausgeberin von  
**SCHRIFTWECHSEL** – Eine literarische Auseinandersetzung mit Ingeborg Bachmann, eFeF-Verlag,  
Zürich/Dortmund 1994 (erscheint im März)