

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2002-2003)
Heft: 3

Artikel: Die weibliche Lust : heikel und erregend
Autor: Schmidt, Babs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053609>

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: 27.01.2026

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

Die weibliche Lust:

Die erste Menstruation wird oft von Ängsten, Schmerz, aber auch Lust begleitet. Das rote Blut, Monat für Monat, lässt keine unberührt.

Eine Annäherung ans Frauwerden

Schon lange war ich nicht mehr dort gewesen. Ich bewege mich ungleichmässig, mal in mich horchend, dann wieder in getriebener Eile. Immer wieder halte ich inne, darauf wartend, dass mich die Leere nicht mehr erschreckt.

Das Rot treibt mich, all diese Ideen und Gedanken, die in Form gebracht werden wollen, doch ich brauche Zeit. Die Strasse führt hinunter zum Park. Meine Wahlheimat von einst liegt im regnerischen Junilicht eines Spätnachmittags. Die Sonne drückt gerade ein paar Strahlen Licht in diese Stadt. Berlin. Die einzige Ampel auf dem Weg ist rot. Ich gehe einfach weiter und denke an Rot. Das Sonnenlicht verschwindet hinter sich kühn auftürmenden Wolken. Es wird keinen Sonnenuntergang geben. Was nur soll ich mit diesem Rot?

Was haben Frauen, was habe ich mit Rot zu tun? Rot. Rote Lippen, Ampeln, Sonnenuntergänge. Rote Schuhe, Rotkäppchen, all dies ist rot, äusserlich, sichtbar. Nichts davon berührt mich wirklich. Innen. Ich will es spüren, Rot spüren. Ich werde langsamer, die Leere ängstigt mich nicht mehr ganz so, lässt mich bei ihr bleiben. Ich komme an der den Park umgrenzenden Mauer an und betrete das Gelände mit teils alten Bäumen, Buchen, Kastanien und vereinzelt Zedern, den Birken und den für diese Stadt typisch vielen Linden. Eine türkische Familie sitzt auf einfachen Klappstühlen im Gras, brät auf mitgebrachtem Grill ihre Wurst. Die Kinder wie die Erwachsenen, aufgeteilt in männliche und weibliche Gruppen, gehen ihren Aktivitäten und Spielen nach. Es ist nicht viel los, der Regenschauer noch frisch, das Wetter zu unbeständig. Vereinzelt ein Hund, irgendwo dazu eine alte Berliner Frau, die sich nicht hat aus ihrem Kiez vertreiben lassen, ob der immer jünger freakiger und punkiger werdenden Kreuzberger Bevölkerung, dort ein Alki mit Pennytüten gegen den Regen geschützt, da zwei Punks von der neuen Wagenburg, ein Frauenpaar, Hand in Hand, und eine Gruppe jugendlicher Mädchen, die sich mit ihren feucht

gewordenen langen Haaren und den hohen Plateauschuhen kichernd den Weg um die kleinen Pfützen bahnen.

Frau spürt Rot. Wie?

Ich nähere mich dem kleinen unscheinbaren Platz, den die Büsche zum Park hin begrenzen. Die Mauer ist von grünen Kletterpflanzen umrankt. Der rote Backstein fast verdeckt. Ich bin immer noch gerne hier.

Da ist die Erinnerung. Ein feines dunkelrotes Rinnsal gleitet langsam schneller werdend das Bein hinunter. Es kitzelt, sonst hätte ich es gar nicht bemerkt. Zum Glück bin ich auf der Toilette und zu Hause. Jetzt erst sehe ich, dass das Toilettenpapier rot ist, rot von meinem ersten Blut. Frauen spüren Rot, bluten Rot, meist einmal im Monat. Dieses Rot berührt und interessiert mich, füllt die Leere. Die Angst bleibt.

Was ist es, was Frauen spüren, wenn sie Rot spüren, bluten?

Damals war ich noch nicht Frau. Stolz war ich. Genau richtig kam das, ich hatte schon darauf gewartet, war 13 Jahre alt. Dachte noch, nicht zu alt, nicht zu jung. Jetzt konnte ich wählen, ob ich im Sportunterricht mitmachen würde oder lieber nicht.

Meine sonst eher kühle Stiefmutter nahm Anteil, gab mir von ihren Binden und zeigte mir, wie sie zu benutzen sind, beschrieb wie ich einen o.b. einsetzen konnte. Ganz nah – von Frau zu Frau – zum ersten Mal fand ich sie richtig nett.

Vom Frauwerden sprechen – das war damals zu viel des Weiblichen. Es war verbunden mit «Wie meine Mutter werden können», das würde ich sowieso nicht, immer schlecht drauf, für keine Auseinandersetzung zu haben, gereizt, «Ach, ich hab meine Tage». Nee, das wollte ich nicht.

Ein Schmerz, der Wut auslöst

Bei der dritten oder vierten Mens begannen die Schmerzen, unglaubliche Schmerzen. Ich sass im Klassenzimmer und verharrte auf meinem

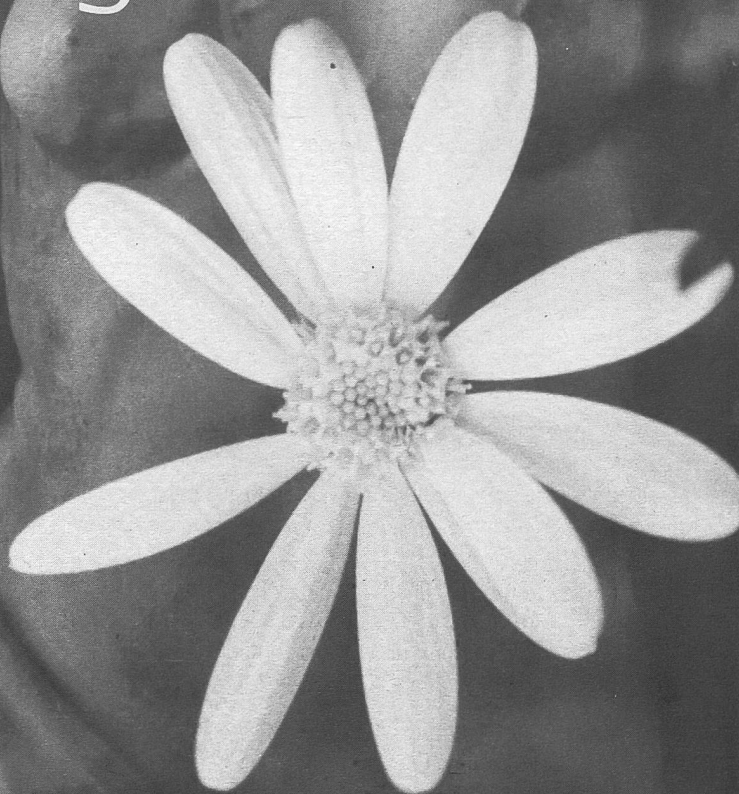
Stuhl, in der stillen Hoffnung, dass es gleich vorüberginge. Es wurde schlimmer. Noch heute sehe ich die vergilbten Wände, die ich im Schmerz verzweifelt und zugleich wutstampfend hochgehen wollte. Irgendetwas Verrücktes, scheinbar Unmögliches machen. Eine solche Kraft hatte dieser Schmerz. Still und unfähig etwas zu tun, sass ich da, eingehüllt von einer mal klaren, mal diffusen Hitzeglocke, die sich plötzlich wieder abkühlen konnte. Das passte nicht zu meinem Bild von mir, klar, immer fröhlich und fordernd in die Welt hinauszugehen. «Ich bin anders» zu fühlen, zu denken und danach zu handeln, die seit 13 Jahren an mich gelangten Geschlechtsstereotypen ignorierend. Hier nun war ich verdammt dazu, diese Stille und die Leere, vielmehr diesen unbekannten Raum, den sie eröffnete, auszuhalten. Die immer wiederkehrende Woge, die Ohnmacht im stillen Warten auf die nächste Welle dieser Kraft, die ich nicht umzusetzen wusste, die mich stattdessen still hielt.

Das spüren Frauen rot blutend?

Zuerst der Stolz, dann der Schmerz. War das mit Frauwerden verbunden, würde ich tatsächlich nicht darum herumkommen? Was ist das für eine kleine Gebärmutter, die nicht nur kontrahiert, sondern scheinbar wehenartig die Weiblichkeit auf die Welt bringt? Der Schweiss, der die Stirn benetzt, die Hitze nur andeutet, die innerlich zu explodieren scheint. Muss das so sein, das Frausein? Sind alle Frauen vor oder während der Blutung, oder wann auch immer im Zyklus, schlecht drauf? In mir ein ahnungsvolles Entsetzen und als nächste Antwort, ohne mich wirklich gefragt zu haben, ein riesiges NEIN.

Ich hebe meinen Blick. Auf der anderen Seite des Parks, wo die Pappeln hoch in den Himmel ragen, ziehen Schwaden vom Rauch eines Feuers vorbei, dahinter die noch grauen Wolken, schon etwas weniger bedrohlich. Die Stimmen jenseits der Mauer kommen wahrscheinlich aus der Kneipe, in der ich früher öfter mit meiner Freundin essen war.

heikel und erregend



Es kribbelt und macht Lust

Ich weiss noch, dass dieser Spuk nach ein paar Mal wieder vorbei war, mich ab und zu heftig heimsuchte, weniger werdend. Heute habe ich schon lange keine Schmerzen mehr.

Stattdessen warte ich auf das wohlige Kribbeln in Beinen und Gesäss, sobald sich meine kleine Gebärmutter bemerkbar macht. Zuerst meldet sie sich etwa eine Woche bevors losgeht, als erinnere sie mich daran, dass ich dieses Ei wieder nicht zu einer Frucht werden lassen würde! Fast mit einem liebevollen Augenzwinkern tut sie das, seit wenigen Jahren erst.

Wenn es dann losgeht, habe ich gerne Zeit für mich, warte in leichter Trance, die zunächst noch träg anmutet, auf das Kribbeln, das mir deutlich das Gefühl gibt, mit ruhiger Lust in beiden Beinen auf der Erde zu stehen. Einfach da zu sein, so wie ich bin, jetzt, hierher zu gehören. Schön ist das. Schön bin ich. Selbst wenn ich viel zu tun habe, stellt sich diese sanfte starke Woge

ein, die mir in jeder Pause versichert: «Ich habe dich immer getragen und werde auch nie etwas anderes tun, beachte mich nur!»

Dann kommt das Blut, dieses flüssige Rot – und mit ihm geht die samtigste Weichheit der Vulva einher, und die leiseste Berührung bringt meine zarte Lust ungestüm hervor.

Ist es das, wovor junge Frauen und Frauen Angst haben?

Heikel können diese ersten Stunden gemahnen, dass es einst dieses Strömen war, das in den kraftvollen Schmerz mündete, dass dieser Leere damals der Name «Lust», «Begehren» fehlte, ebenso die Erlaubnis, diese einzusetzen und schliesslich das Wissen um die Vorbilder, die diese kennen.

Kann es sein, dass das Gegenüber gefehlt hat, das diesen Raum betritt, dem leise wimmern den Schmerz zuhört, erklärt, was passiert, was die Lust will und was das Begehren für eine Richtung haben kann? Wer sollte den Frauen das

geben, was jahrhundertlang vielleicht gelebt, aber nie gezeigt werden durfte? Im stillen Kämmerchen ja, als Mutter nein, als Hure öffentlich, eine unpersönliche Dienstleistung und abgewertet.

Wo war meine Mutter? Wo sind die Geschichten?

Es beginnt wieder leise zu tröpfeln. Ich tauche auf aus der Erinnerung, ich bin froh, heute meine Tage wirklich «meine Tage» nennen zu können und mache mich langsam auf den Weg entlang der Allee, die den Park säumt, durch die Einkaufsstrasse mit ihren kleinen türkischen Lebensmittel – und anderen Läden in meine alte WG, begleitet von den Fragen, die mich rund um den Schmerz – heute anderer Frauen – beschäftigen, und den Themen um das Frauwerden.

Wie haben sich Frauen die Bestätigung des Gefühls der körperlichen sexuellen Lust geholt, wenn sie niemand benannt hat und diese, wenn überhaupt offiziell, gesellschaftlich den Männern vorbehalten war? Aktivität und weibliches Begehren auf den eigenen Körper, das eigene Geschlecht, auf die Vulva bezogen, auf eigene Projekte gerichtet oder auf den oder die Andere, haben keine oder kaum Geschichte, *geschweige* denn Geschichten, die uns unsere Mütter erzählen. Ich denke dabei an Geschichten und Bilder mit Handlungen, die uns aufwecken, anregen, welche, in denen wir unsere Erregung als etwas Eigenes lustvoll wiedererkennen.

Die weibliche Lust ist heikel bis heute – und bleibt erregend!

Babs Schmidt lebt seit Ende 1997 in Basel. Sie studierte in Berlin Psychologie mit einem Frauen/Lesbenforschungsschwerpunkt, arbeitet in der Suchthilfe Region Basel und ist Gestalttherapeutin in freier Praxis in Zürich.