Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 7 (1981)
Heft: 7

Artikel: Noch spannend und lustvoll?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-359558

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: 13.07.2025

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

Noch spannend und lustvoll?

Die Redaktion der Emanzipation hat Gespräche geführt mit Ehepaaren, die seit über zehn Jahren zusammen sind, verheiratet und Kinder haben. Hier ein Beispiel:

Seit 11 Jahren zusammen, davon 7 verheiratet, 2 Kinder. 35 und 36 Jahre alt.

Emanzipation: Ist Sex in eurer Beziehung noch spannend und lustvoll?
Frau: Am Anfang war das ganz klar, da hat es gekribbelt wie verrückt und jetzt ist es einfach nicht mehr gleich.
Mann: Jetzt ist unser Sexualleben bewusster. Dabei ist aber das Spielerische abhandengekommen, es ist jetzt wirklich nicht mehr gleich, sondern anders, als man jung verliebt war.
F: Am Anfang unserer Beziehung war es vielleicht noch spontaner. Man musste einander nicht sagen, dass es schön sei. Ich geniesse es aber heute sehr, zu sagen, wie gut man den andern empfindet. Mir gefällt es zu sagen, ich hab dich gern. Am Anfang war alles so selbstverständlich. Man war einfach glücklich zusammen.
E: Gab es auch eine Zeit, wo euer sexuelles Zusammensein nicht so gut war?
F: Das war während der Zeit der Geburten unserer Kinder, bis ein Jahr danach.
M: Ich möchte sagen, sogar noch ein Jahr vor den Geburten für mich.
F: Ja, das stimmt. Für mich war aber die Zeit nach den Geburten nicht sehr gut. Ich hatte überhaupt keine sexuellen Bedürfnisse. Ich war ausgepumpt.
E: Wie erklärt ihr euch, dass ihr nicht mehr gerne zusammen wart, gerade während und nach den Schwangerschaften?
M: Die Schwangerschaften bewirkten bei meiner Frau sehr wahrscheinlich hormonelle Veränderungen, ich kann es mir nicht anders erklären, denn ich hatte immer Lust.
F: Ich auch noch beim ersten Kind. Aber dann hatte ich einfach Angst, weil ich Probleme hatte während den Schwangerschaften. Ich glaubte, es möge nichts ertragen, und ich hatte Angst, das Kind zu verlieren und so wollte ich nichts riskieren.
M: Heute begreife ich es besser als damals, weil jede Ablehnung sehr unangenehm ist.
E:Wie kommt es denn, dass ihr es beide wieder schön findet heute?
F: Vor gut zwei Jahren hatten wir ein wahnsinniges Tief, wo wir beide meinten, dass es so nicht mehr gehen könnte. Wir sprachen sogar von Scheidung. Uns war in diesem Moment bewusst, wir werden auf keinen Fall alt zusammen, wir wollten uns trennen. Und jetzt ist das wieder ganz weit weg gerückt. Ich glaube, das haben wir nur durch unsere Offenheit, die in den letzten Jahren dazugekommen ist, erreicht, dass wir heute wieder gerne zusammen sind.
E: War diese Krise rein sexueller Art, oder waren da noch andere Gründe?
M: Wir haben uns ziemlich auf die Kinder konzentriert und dabei unsere Bedürfnisse verdrängt.
F: Wir haben dann gelernt, zusammen zu sprechen und nicht nur wir beide allein, sondern mit guten Freunden zusammen, die uns Anstösse gaben und auch die ähnlichen Probleme hatten. Das Sprechen ging mit andern zusammen viel einfacher als zu zweit. Schon die Anwesenheit einer Drittperson gab mir Mut etwas zu sagen, wozu ich mich sonst nie getraut hätte.
Wir haben dann auch besprochen, wie es wäre, wenn einmal bei einem von uns eine neue Beziehung dazu käme. Ich war der Überzeugung, dass ich dann sowas lieber nicht wissen möchte. Und ich würde es mir schon gar nicht erlauben, weil ich ja dann nicht wüsste, wie ich reagieren würde. Ich hatte auch Angst, ob unsere Beziehung dem dann auch standhalten könnte.
Wir haben dann beschlossen, gegebenenfalls darüber zu schweigen.
M: Das Schweigeabkommen schloss noch ein, einander nicht nachzuforschen.
F: Dann geschah es mir. Ich verliebte mich und konnte diesen Zustand einfach nicht allein verarbeiten, ich musste mit meinem Mann darüber sprechen.
M: Dann habe auch ich über meine Bekanntschaften gesprochen. Ich glaube, dass auch dieses Stillschweigen mit ein Grund unserer Krise war. Jeder für sich allein konnte es einfach nicht verarbeiten.
M: Aber gerade heute sehen wir, dass diese Beziehungen, auch sexuelle, ein wichtiger Bestandteil sind.
E:Ihr habt also eure Krise so gelöst, indem ihr neue Beziehungen eingegangen seid?
F: Ja, und dass wir überhaupt darüber miteinander sprechen konnten. Und wir konnten wieder zärtlich sein.
M: Unsere Beziehung war irgendwie totgelaufen, wir holten uns neue Impulse. Das befähigt uns, die eigenen Bedürfnisse einander mitzuteilen.
F:Und diese neue Beziehung war einfach wieder ganz anders, neu. Es war wieder Spannung da. Von diesem Moment an habe ich das Liebe machen auch mit meinem Mann wieder geniessen können.
E: Habt ihr auch daran gedacht, dass diese neuen Beziehungen eure eigene ernsthaft gefährden könnte?
M: Wir waren bis jetzt in der Lage, Beziehungen zu Leuten zu haben, die selber bereits in einer Zweierbeziehung leben. Das hiess konkret, es stellte bis jetzt niemand gleich Besitzansprüche. Und ich würde dies auch nicht akzeptieren.
F: Ja, daran habe ich schon gedacht, nur bis jetzt hatte ich noch nie das Bedürfnis, mit dem andern Mann zusammenzubleiben.
Ich habe nur ab und zu den Gedanken, für mich alleine auszubrechen.
Unsere Ehe ist eben wirklich besser und reicher geworden. Diese Offenheit hat uns beiden sehr viel Vertrauen gegeben.
M: Ich glaube, unsere Beziehung hatte doch eine sehr gute Grundlage. Die Bereitschaft von uns beiden, unsere Beziehung zu retten und aufrechtzuerhalten, war sehr stark vorhanden. Diese Beziehungen hätten sonst sicher auch zur Folge haben können, unsere noch mehr abzubauen.
E: Ihr konntet wieder zärtlich sein, oder ihr habt es erstmals gelernt, überhaupt zärtlich zu sein, war dieses Nichtvorhandensein von Zärtlichkeit mit ein Grund eurer Krise?
F: Es war wie ein Teufelskreis. Ich glaubte, mein Mann sei nicht zärtlich zu mir. Ich vermisste ganz konkret die Zärtlichkeit ausserhalb des Schlafzimmers. Aber das hat er immer abgelehnt. Ich wollte auch bei anderen Gelegenheiten zärtlich sein mit meinem Mann. In der Küche am

Fortsetzung S. 24

nichts dazu.
C: Sexualität war lange Zeit etwas, das ich meinem Mann zuliebe tue, mir selber aber nichts bringt. Dieses sich ausliefern, dies ist wohl die demütigendste Form, sich selber aufzugeben. Dass ich dies eines Tages einfach nicht mehr konnte, hat meine Beziehung zu Männern geändert. Seit dann habe ich nicht mehr das Gefühl, ich liefere mich aus, um etwas zu bekommen. Ich gebe etwas, aber ich bekomme auch etwas zurück. Dies vermindert auch meine Abhängigkeit – ich habe auch das Gefühl, dass sich dies auch in andere Bereiche meines Lebens übertragen lässt.
S: Ich habe halt immer noch das Gefühl, ich gebe sehr viel mehr als ich bekomme – nicht nur in der Sexualität.
C: Ja, darum müssen wir noch lange kämpfen, auch gegen uns selber, denn wir sind ja ursprünglich darauf konditioniert, die Wünsche des **anderen** zu befriedigen. Vom Moment an, wo ich mir das bewusst geworden bin, begann ich Forderungen zu stellen, habe dadurch mehr bekommen und merke nun, wie ich total Mühe bekomme mit Sachen, die ich gefordert habe und dann nicht bekommen habe –

Wir haben gelernt, die Wünsche der anderen zu befriedigen. Was ist mit unseren eigenen?

vor allem in der Sexualität. Klar erfüllen wir nicht jede Forderung, die an uns gestellt wird, das kann man von niemandem verlangen, nur, dadurch, dass wir uns bewusst geworden sind, wie lange wir zu kurz gekommen sind, haben wir jetzt sehr Mühe zu akzeptieren, dass uns etwas verweigert wird. Männer sind in dieser Beziehung viel weniger anfällig.
S: Dass wir heute vertreten: wir sind an der Reihe, das war ein Lernprozess. Klar scheisst's uns dann an, wenn Forderungen, die wir endlich sagen können, uns verweigert werden.
C: Ich merke, dass es mich immer noch Überwindung kostet, etwas zu fordern, jetzt nicht nur in bezug auf die Sexualität – irgendwie muss ich mich manchmal richtig zwingen.
S: Du sagtest vorhin, Männer leiden weniger als Frauen unter verweigerten Forderungen. Das finde ich ja nicht erstaunlich: Im Verhältnis zu dem, was die Männer unausgesprochen von uns fordern – wir sind in der Regel bereit, sehr spontan und liebevoll auf die zartesten männlichen Winke zu reagieren – ist die Summe der unerfüllten Forderungen wahnsinnig gering! Deshalb finde ich, wir müssen uns eben auch ändern, uns auch bewusst vornehmen, unseren Männern nicht jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Wir müssen ein Stück weiblich konditioniertes Verhalten hinter uns lassen – damit lösen wir einen weiteren Knüppel im Abhängigkeitssystem.
C: Mir fällt daran wieder einmal auf, wie eigentlich alles auf die Männer ausgerichtet ist, auch unsere Verweigerung. Und meistens leiden wir ja dann mehr unter der Verweigerung als der betroffene Mann.
S: Wenn wir nochmals unsere Entwicklung ansehen... ursprünglich, von meinem Körper aus, beginne ich zu merken, was mir gefällt, was ich möchte. Es bekommt einen Namen. Ich merke, dass diese Entwicklung, die primär von meinem Körper ausgeht, auch auf mich als Person in dieser Gesellschaft Auswirkungen hat. Was will ich? Daraus entstehen Forderungen an meine Umgebung, wiederum an mich selber, in bezug auf Beruf, Wohnen, Beziehungen...
C: Wir wissen mehr von uns selber, wir kommen aus unserer Namenlosigkeit heraus und können Forderungen stellen. Angefangen zu lernen haben wir ganz nah bei uns selber, bei unseren Körpern. Ausschlaggebend für meine Entwicklung war schon das Sprechen über sich selbst in der Frauenbewegung, allein hätte ich mich wohl nie so mit mir selber auseinandergesetzt.
S: Eigentlich ist mir erst jetzt im Gespräch mit dir so ganz deutlich geworden, wie wichtig die Entwicklung meiner eigenen Sexualität ist in bezug auf ganz viele andere Sachen – einfach vom Prin-

Wir kommen aus der Namenlosigkeit heraus, lernen Forderungen stellen

zip her, lernen, etwas zu wollen und durchzusetzen. Sprich: sich selber gut finden und ernst nehmen.

C: Hast du gemerkt? Wir diskutierten unsere Sexualität immer in bezug auf die Beziehung zu einem Mann. Es gab eine Zeit, da ich auch Lust hatte, zu Frauen sexuelle Beziehungen zu haben, aber ich habe es nie gemacht...
S: Ich auch nicht, wohl weil ich schaurig Angst davor habe... Überhaupt, manchmal habe ich das Gefühl, wir Frauen seien punkto Zärtlichkeiten zueinander nicht weiter als sonst jemand in unserer Gesellschaft.
Auch wenn's durch das gegenseitige Verschmützeln anders wirken mag, haben doch auch wir Frauen einen ganz klar festgelegten Körperkontaktverhaltenskodex!

Fortsetzung von S. 20

Mittag, beim Spielen mit den Kindern, wenn er nach Hause kam, und nicht nur kurz bevor wir ins Bett stiegen. Mir hat das sehr gefehlt und war sicher mit ein Grund meiner sexuellen Unlust.
M: Es war wirklich ein Teufelskreis. Obschon ich gerade mein Fehlverhalten punkto Zärtlichkeit sah, war es schwierig für mich, mein Verhalten darin zu ändern. Für mich war Zärtlichkeit immer mit Sex verbunden. Zärtlichkeiten austauschen mit meiner Frau erregte mich, also wartete ich, bis wir ins Bett gingen.
F: Das war eben genau die Zärtlichkeit, die ich nicht wollte.
M: Ich habe aber bei der Auseinandersetzung mit meiner Frau meine Art Zärtlichkeit überdenken gelernt.
F: Erst nachdem wir gelernt hatten, unsere Bedürfnisse einander klar zu formulieren, konnten wir auch das für mich gravierende Problem der Zärtlichkeit lösen.
M: Für mich ist es sehr wahrscheinlich das Wichtigste, was ich gelernt habe. Für mich hat Zärtlichkeit auch eine ganz andere Bedeutung bekommen. Auch mit unseren beiden Kindern kann ich heute zärtlich sein. Ich habe auch das Bedürfnis entdeckt, und kann es auch leben, viel und gut mit unseren Kindern zusammenzusein.
F: Gerade was die Kinder betrifft, hat für mich diese Krise, dieser lange Lernprozess, eine grosse Entlastung gebracht. Ich habe erst seit dieser Zeit das Gefühl, dass ich die Kinder nicht allein habe.