

**HEYNE <**



CHRISTIAN SEIDEL

# DIE FRAU IN MIR

EIN MANN WAGT  
EIN EXPERIMENT

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*  
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Originalausgabe 2/2014

Copyright © 2014

by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich, Dominic Wilhelm  
Titelfoto © Florian Seidel  
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2014

ISBN: 978-3-453-60299-1

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für alle Frauen  
Alle Männer  
Und all die wunderbaren  
Anderen*



# Inhalt

Vorwort .....	9
1 Verbotenes Wohlgefühl .....	13
2 Die Weiblichkeit ist kein Bermudadreieck .....	34
3 Schwimmen in der Luft .....	58
4 Kein Mann mehr? .....	62
5 Der Weg ist, wo die Angst ist .....	76
6 Frauenoffen .....	83
7 Seelennackt .....	96
8 Wunderglimmen .....	106
9 Schutzlos .....	118
10 Dominomenschen .....	127
11 Unstillbar .....	136
12 Gespielte Freiheit .....	142
13 Die Liebe ist kein Christbaum .....	161
14 Ein richtiger Mann .....	172
15 Orgasmus Location .....	186
16 Der Mann ist eine Art Frau .....	197
17 Freundschaft ist kein Loblied .....	212
18 Belästigungen können Steine zerkratzen – und Seelen noch viel mehr .....	224

19	Die Männer-Minus-Quote . . . . .	235
20	Die Ausgrenzung der Weiblichkeit . . . . .	245
21	Seelenblankgerieben . . . . .	257
22	Mein erster Flug . . . . .	265
23	Wegschwimmende Felle . . . . .	276
	Danke . . . . .	285
	Ein paar Tipps zum Weiterlesen . . . . .	287

# Vorwort

Es gibt viele Bücher, die sich der Geschlechterdiskussion und dem endlos diskutierten ominösen Unterschied zwischen Mann und Frau auf wissenschaftliche oder auf populärwissenschaftliche Weise annähern, nicht selten sehr theoretisch und differenziert. Diesen Arbeiten gebührt mein Respekt. Im Zentrum meines über ein Jahr dauernden Selbstversuchs, als Frau durch die Welt zu gehen, stand jedoch etwas anderes: Ich wollte nicht immer nur von der Weiblichkeit und von der Frau im Manne sprechen, sondern mich ihr praktisch annähern.

Mein Interesse bestand darin, überflüssige und vielleicht überholte Grenzen zu erkennen und zu überwinden. Es war diese innere Stimme, die Lust, ihr zu folgen und die gleichzeitige Angst davor, es am Ende wirklich zu tun. Was würde geschehen, in mir, außerhalb von mir, wenn ich ein solches Wagnis einginge?

Entstanden ist mein persönliches Erlebnis einer Tabu-Überschreitung. An ihrem Ende steht die Erkenntnis, dass aus einer anfänglich großen Skepsis gegenüber unserer »friedlichen«, »aufgeschlossenen« und ach so unglaublich »freiheitlichen« Zeit, dank vieler überraschender und un-

erwarteter Begegnungen eine echte Bereicherung für mich und mein Leben entstanden ist.

Vielleicht inspiriert die Art und Weise, wie ich meinen Selbstversuch angegangen bin, den einen oder anderen, auf seine eigene Weise aus dem eigenen Aquarium herauszuschwimmen.

Die auf den folgenden Seiten geschilderten Erlebnisse habe ich genau so erfahren. Alle Personen existieren tatsächlich, nur die meisten Namen habe ich geändert und manche Geschehnisse etwas verfremdet, um ihre Privatsphäre zu schützen.

München, 15. Oktober 2013

CHRISTIAN SEIDEL

*Wenn der hölzerne Mann zu singen beginnt,  
erhebt sich die Steinfrau und tanzt.*

TOSAN (ein alter Tantra-Spruch)



# 1 Verbotenes Wohlgefühl

»Weißt du, was Nachtdüfte sind?«, fragte ich meine Frau.

»Natürlich weiß ich das! Sie stecken in Fläschchen, aus denen ich mir für die Nacht etwas Schönes auf die Haut träufeln kann.«

»Und warum hast du mir noch nie von ihnen erzählt? Was gibt es bei euch Frauen denn noch alles Interessantes, was ich nicht weiß?«

»Was redest du eigentlich die ganze Zeit für komisches Zeug?«

»Ich hab diese Duftfläschchen in der Damenabteilung im Kaufhaus gesehen. Für Männer gibt es so etwas nicht.«

Maria kicherte: »Du warst du in der Damenabteilung? Was wolltest du denn da?«

»Ich finde das alles ziemlich spannend.«

»Wie bitte, was alles? Die Damenabteilung, Nachtdüfte?«

Alles ganz offen erzählen ist das Beste, dachte ich. Besser, als wenn sie die Strümpfe in meinem Schrank entdecken würde. Besser, als wenn sie deswegen denken könnte, ich hätte sie mit einer anderen Frau betrogen. Viel besser, als wenn ich ihr dann erklären müsste, dass es diese

andere Frau tatsächlich gab, dass es sich bei ihr aber um mich selbst handelte, ich etwas von einer weiblichen Stimme, der Frau in mir, faseln würde, wobei sie überlegen würde, ob ich verrückt geworden sei. Irgendwann musste ich es ihr sowieso sagen. Warum also nicht jetzt.

Ich sah in Marias Augen. Sie blitzten mich unsicher an. Würde sie jetzt böse werden? Oder könnte sie meine »Beichte« humorvoll und interessiert aufnehmen? Vielleicht würde sie so wunderschön lachen, wie ich es an ihr immer geliebt hatte in all den Jahren. Und ich würde weiter dieses Glücksgefühl empfinden können, mit dieser wunderbaren Frau zusammen sein.

Maria und ich saßen in unserem vietnamesischen Lieblingsrestaurant. Natürlich an dem Tisch beim Aquarium. Das Wasser gurgelte immer so auffällig leise, dass es nicht störte und man es, wann immer man wollte, angenehm wahrnahm. Und wie immer, wenn ich nicht wusste, wie ich etwas sagen sollte, schaute ich dort hinein. Langsam schwebten die Fische durchs Wasser. Und dann wieder ganz schnell. Ohne, dass man es erwartete. Warum stießen sie nie am Glasrand an? Den konnten sie doch unmöglich sehen. Sie hatten solche Probleme nicht.

»Ist dir eigentlich nicht aufgefallen, dass ich in diesem Winter noch keine Bronchitis hatte?«, sagte ich schließlich leise zu Maria.

»Stimmt, toll!«

»Und weißt du warum? Weil ich jetzt Nylonstrümpfe trage! Das wollte ich dir endlich einmal erzählen.«

Jetzt musste sie tatsächlich lachen. Schallend aber, was mir peinlich war und mich verletzte.

Sie warf mit dieser typisch weiblichen Bewegung, die ich so an ihr liebte, ihr blondes Haar zurück. Und da ich das Gefühl hatte, dass sie mich nicht ernst nahm, ließ ich die Katze aus dem Sack. Meine kleine Rache für dieses Lachen.

»Halterlose!«, sagte ich. Sie waren für mich ja kein Witz, diese Strümpfe. Sie waren eine neue Erfahrung. Der Schlüssel zu einer neuen Welt. Um ihr das Ausmaß der Katastrophe wirklich ganz deutlich vor Augen zu führen, griff ich unter den Tisch und zog meine Hosenbeine nach oben: »Du glaubst mir nicht? Doch, schau mal!«

Schwarze Nylons auf zusammengepressten Männerbeinhaaren.

»Was, du trägst Damenwäsche?«, flüsterte Maria fassungslos.

Der Anblick der halterlosen Strümpfe brachte ihre Miene auf eine eigenartige Weise ruckartig zum Stillstand. So wie man schaut, wenn der Glaube im Sturzflug von einem abfällt. Das Vertrauen in etwas, von dem man immer dachte, dass es doch das Selbstverständlichste der Welt sei. Dass ein Mann unerschütterlich und unzerstörbar sein muss. Keine Nylons trägt. So, wie ein Mann eben zu sein hat.

Plötzlich fühlte ich mich schuldig. Ich hatte wohl etwas Gravierendes falsch gemacht. Zu deutlich erzählt, auf die falsche Weise, nicht diplomatisch genug, vielleicht zu viel auf einmal? Dabei hatte ich nichts gestohlen. Ich hatte meine Frau auch nicht betrogen. Nichts Unanständiges getan. Oder etwa doch?

Wir hatten nur einen entspannten Abend haben wollen, waren Arm in Arm durch die Straßen spaziert, zu unserem vietnamesischen Lieblingsrestaurant. Das Essen

hatte fabelhaft geschmeckt. Tintenfischsuppe mit Glasnudeln. Knusprige Ente mit Chili. Weiter hinten im Lokal plätscherte auch noch der Miniwasserfall beim Zen-Altar. Alles sehr friedlich. Und jetzt diese bedrückte Stimmung. Wegen eines Paares Nylonstrümpfe.

»Was hast du denn?«, beschwichtigte ich Maria und versuchte es mit Komischsein: »Schau, willst du mal fühlen? Findest du sie nicht perfekt für mich?«

War da ein feuchter Schimmer in Marias Augen? Hektisch rang ich um die richtigen Worte. In dem Moment fühlte ich mich so furchtbar tief unter Wasser.

Wie sollte ich meiner Frau denn um Himmels willen klarmachen, dass das doch gar nichts Schlimmes war, was ich machte. Genau diese Absurdität war es, die mich immer mehr reizte. Sie weckte eine eigenartige Kriegslust in mir. Ganze Streitmächte marschierten plötzlich auf und scharrten mit den Waffen.

»Es ist völlig harmlos, Liebling«, stammelte ich. »Soll ich es dir erzählen? Es hat eigentlich alles ganz zufällig angefangen, ich kann gar nichts dafür ...!«

Genau das war es, genau das! Dieses Verbiegen, Verdrehen, dieser Scheißdruck, dachte ich in mir drinnen. Und gleichzeitig sagte diese neue Stimme in mir: »Was soll dieser Quatsch, seit wann musst du dich dafür rechtfertigen, was du anziehst?«

Immerhin bestellte sich Maria noch ein Glas Wein. Sie war nicht sofort aufgestanden und gegangen. Ein gutes Zeichen.

»Aber warum muss es denn ausgerechnet Damenunterwäsche sein, wenn du perverse Erfahrungen machen willst?«, fragte sie mich.

So sehr es mich erleichterte, dass sie dabei an ihrem Wein nippte, so sehr ärgerte mich aber auch ihre Frage.

»Pervers?«, antwortete ich. »Ich will versuchen, dir alles zu erklären.«

»Also, mir ist das zu peinlich«, sagte Maria, »du bist doch ein Mann. Warum trägst du nicht einen Ohrring, so wie es andere eitle Männer machen, oder rote Schuhe? Warum wirfst du dir nicht einen eleganten Schal um?«

Wollte oder konnte sie mich einfach nicht verstehen? Langsam wurde ich wütend. Das hatte ich mir schon gedacht. Dass für all dies kein Mensch auch nur einen Hauch von Verständnis haben würde. Sondern nur ein Universum an Kategorien. »Eitel« und »pervers« hatte sie gesagt. Kaum machte ich etwas, das außerhalb einer Norm lag, stand sofort eine andere bereit, um mich fein säuberlich danach einzustufen. Dieser Schubladenhaufen aus Normen kam mir vor wie eine Niemandszone. In den Schubladen fanden nämlich keine Berührungen mehr statt. Sie waren leblos. Die Menschen wurden in ihnen durch beschriftete Deckel fein säuberlich voneinander getrennt. Befand man sich nicht in einer solchen Zone, bestand die Gefahr, durchs Raster zu fallen. Durch die ganze Gesellschaft. Genauso existenziell fühlte sich die Angst an, die ich in dieser Gesprächssituation empfand. Diese Möglichkeit, alles verlieren zu können. Meine Frau und vielleicht noch viel mehr. Nur weil ich Nylonstrümpfe trug und versuchte, offen dazu zu stehen.

»Ich trage diese Strümpfe, weil mir kalt ist. Keiner sieht sie. Soll ich dir das verschweigen und es heimlich tun?«



Es hatte an jenem Tag begonnen, als ich durch die Damenabteilung eines Kaufhauses streunte. In diesem langen Winter gab es einen besonders unwirtlichen Tag. Er war einer von denen, die einem das Leben in der Übergangszeit zum Frühjahr so unleidlich machen. Wie immer ging ich morgens unten am Fluss spazieren. Eigentlich wollte ich nur aufs Wasser blicken, in Ruhe in den Himmel schauen, stehen bleiben und ganz entspannt den Enten zugucken. Doch irgendetwas ärgerte mich: Ich konnte meine aufsteigende Unzufriedenheit nicht im Zaum halten, über mich selbst und all die Dinge, die mich immer wieder störten in meinem Leben. Die ich so leicht überging und wegschob, anstatt etwas gegen sie zu tun. Sie wirkten so lästig klein und waren viel zu unwichtig, als dass man sich mit ihnen beschäftigen müsste. Und dennoch hatten sie mich im Griff.

Dieses Mal war es der kalte Wind, der mich nervte. Er kroch unter meine Hosen und die Waden hoch. Als ich das bemerkte, musste ich nießen. Schon immer fror ich leicht, und augenblicklich wusste ich: Jetzt ist es so weit. Eine Riesenerkältung bahnt sich an. Wegen dieser Mischtemperaturen, bei denen ich nie wusste, ob es draußen mittelwarm, halbkalt oder eiskalt war, würde ich meinen jährlichen Schnupfen bekommen. Der würde sich in die übliche Bronchitis verwandeln. Die würde ich dann nur noch schwer wegstreiten. Und davon hatte ich die Nase so gestrichen voll. Dieser seit Jahren wiederkehrende Krankheitsverlauf. Einzig und alleine meine Unterkleidung trug daran die Schuld! Das war meine feste Überzeugung. Diese mickrige Auswahl, die Männern angeboten wurde. Ich wollte endlich einmal

etwas anderes als diese fetten Unterhosen, die ich im Winter auf Restauranttoiletten mühselig auszog, weil ich in ihnen so schwitzte. Die ich mir klammheimlich in meinen Jackettärmel stopfte, bevor ich das Klo verließ, und dann in der Garderobe in meinen Mantel schob, um sie schließlich vor Verlassen des Lokals wieder ganz schnell anzuziehen. Dieses unbequeme, dicke, lieblos zusammengenähte und sich oft lumpenartig anfühlende Zeugs. Es war mir schon zuwider gewesen, als ich ein kleiner Junge war. Wenn mich meine Mutter in die langen Lappen gesteckt hatte, riss ich sie mir bei der nächsten Gelegenheit auf der Toilette heimlich vom Leib. Einmal versuchte ich, eine hinunterzuspülen. Der darauf folgende Skandal hing mir noch lange nach. Long Johns waren für mich ein Armutszeugnis. Eine Zumutung für mein Körpergefühl, für mein ästhetisches Empfinden. Und für mein praktisches erst recht. Untauglich waren sie, es sei denn, ich musste bei minus 30 Grad auf einem Gletscher nächtigen. Wann machte ich das schon? Nie.

Auch an diesem Tag hatte ich auf lange Unterhosen verzichtet, weil ich wieder einmal gedacht hatte, es wäre draußen wärmer. Meinen Morgenspaziergang hatte ich mir gründlich verdorben. Mein verlorener Blick auf den Fluss wandte sich nach innen. Hinein in meinen Frust. Schlecht gelaunt machte ich kehrt. Mit dem Ziel, die Kaufhäuser der Innenstadt auf den Kopf zu stellen. Gründlich. Da musste es doch etwas Geeigneteres geben als diese Hard-Core-Lumpen. Etwas für unter die Hosen, womit ich draußen nicht vereiste und drinnen nicht verdampfte.

Es war hoffnungslos. In den karg bestückten und düster wirkenden Männerabteilungen gab es gar nichts. Na ja, olympisch aussehende Sportunterwäsche eben oder grässliche Trainingsachen im Siegerlook. Die Männerwäsche präsentierte sich zudem in Farben, die mich abstießen. Müllgrau, Abwaschwasserblau, Kackbraun oder Pechschwarz. Ein Grauen.

Ziellos kreuzte ich durch die Abteilungen. Das Friergefühl klebte weiterhin wie ein eiskalter Film an meiner Wadenhaut. Doch dann, ganz zufällig, stand ich plötzlich im Bereich für Damenwäsche.

»Hier bist du falsch!«, sagte ich mir, und ein automatischer Reflex wollte mich zum Umkehren bewegen. Aber irgendetwas war anders. Neu. Mein Blick war von dieser überbordenden Zone gefesselt. Sie leuchtete hell. Wunderschön. Und wieder wollte mich etwas in mir zwingen, sofort kehrtzumachen. Diese Automatik machte mich stutzig und ließ mich innehalten. Ich hasste es, wenn ich mir so vorkam, als würde ich ferngesteuert werden.

Da erblickte ich mich selbst in einem Spiegel: ein hochgewachsener, ernst wirkender, dürrer Mann mittleren Alters mit kurzen, schwarz-grauen Haaren. Jeans bedeckten die frierenden Beine, darüber ein weißes Hemd und ein dunkelblaues Sakko, die ganze Gestalt eingehüllt in einen Mantel. Seit Jahren trug ich im Winter fast nichts anderes. Die Auswahl war begrenzt. Im Vergleich zum Glitzern der Damenwäscheabteilung vor mir fand ich mich selbst seltsam leblos und blass. Wie abgestellt und nicht abgeholt.

Der Kauf vernünftiger Unterbekleidung für meine Beine wurde plötzlich unwichtig. Als ich mich weiter in dem

Spiegel betrachtete, erschien mir das Männerdasein auf einmal so klein. Vollkommen beengt. Unentwegt geriet ich an eine Barriere, wie jetzt dieser Umkehrreflex vor der Damenwäscheabteilung. Ich stand nichts weniger als mitten auf der Grenze zwischen Mann und Frau, hier auf dem Abschnitt, der durch ein Kaufhaus führte. Eine Abteilung für Damen und eine für die Herren. Die eine strahlte hell, die andere war dunkel. Die eine roch gut, die andere gar nicht. Die eine war bevölkert und lebendig, die andere gähnte vor Leere. Sie wirkte unbeseelt und funktionalisiert. Darf ich dort, in diesen schöneren Räumlichkeiten, nicht auch einmal entspannt hineingehen und mir vielleicht sogar etwas kaufen?, überlegte ich. Aber sollte ich das tun, war ich dann tatsächlich noch ein richtiger Mann? War es für einen Mann nicht angemessener, dort nicht hineinzugehen, sondern sich abzuwenden, umzukehren?

Eine sanfte innere Stimme sagte mir: »Hör auf, dich zu begrenzen. Trau dich nur!«

Langsam löste ich mich von meinem Spiegelbild in dem Kaufhaus, machte einen Schritt über die Grenze – und stand plötzlich in diesem Neuland. Das Territorium der Frauen. In Form eines Schlaraffenlands für Damenunterwäsche. Ich staunte. Was den Frauen alles angeboten wurde! Eine unermessliche Vielfalt an Wäscheteilen. Ein Universum, in dem man sich verlieren konnte.

Das beklommene Gefühl, nicht hier sein zu dürfen, blieb weiterhin. Trotzdem kehrte ich nicht um. So diskret wie möglich zwängte ich mich zwischen den vielen Frauen hindurch, die mitten an diesem Vormittag an den Warentischen in Sonderangeboten wühlten.