

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1976)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Frauenmedizin

### **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](#)

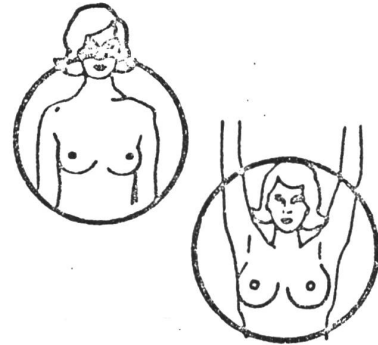
**Download PDF:** 31.01.2026

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

## SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

1

Setze oder Stelle dich vor deinen Spiegel, lass die Arme entspannt hängen und versuche, Veränderungen in Grösse, Form und Umrissen festzustellen. Suche nach Falten oder Grübchen in der Haut und nach Veränderungen der Warzenoberfläche. Drücke jede Warze leicht, um zu schauen, ob etwas herauskommt.



2

Halte beide Arme hoch und suche jetzt nach den gleichen Veränderungen. Beachte die Unterschiede seit deiner letzten Selbstuntersuchung.



3

Von jetzt an suchst du nach einem Klumpen oder einer Verdickung. Leg dich auf dein Bett, leg ein Kissen oder ein Badetuch unter deine linke Schulter und deine linke Hand unter den Kopf. Die gestreckten vier Finger deiner rechten Hand bilden eine Fläche, mit der du jetzt den inneren, oberen Abschnitt deiner linken Brust abtastest. Dabei drückst du die Brust leicht mit kreisförmigen Bewegungen, angefangen innen beim Brustbein, dann nach aussen bis auf die Höhe der Brustwarze. Taste auch die Gegend um die Brustwarze herum ab.



4

Mit dem gleichen sanften Druck tastest du jetzt den inneren, unteren Abschnitt der Brust ab. Es kann sein, dass du hier ein längliches Stück festen Gewebes spürst. Das ist kein Grund zur Beunruhigung, es ist ganz normal.



5

Lege jetzt deinen linken Arm an deine Seite und taste mit den vier Fingern der rechten Hand die Achselhöhle ab.



6

Schliesslich tastest du noch den äusseren, unteren Abschnitt der Brust ab, und zwar von aussen gegen die Brustwarze.



7

Mit dem gleichen sanften Druck tastest du jetzt den äusseren, oberen Abschnitt der linken Brust ab, von der Brustwarze nach aussen bis zum Arm.

8

Wiederhole nun das ganze Verfahren wie oben beschrieben, aber mit der linken Hand an der rechten Brust.

"Gegen sechs Aktivistinnen des MLAC von Aix-en Provence wurde auf Anzeige des Vaters hin Klage erhoben wegen versuchter Abtreibung und illegaler Ausübung des Arztberufes, da sie an einer Minderjährigen auf ihr Verlangen hin eine Abtreibung vorgenommen hatten.

Das ungenügende Gesetz, die Vernachlässigung des Gesundheitssektors durch die Regierung, die Haltung der meisten Aerzte, die Trägheit der Spitäler, die fehlenden Kredite bewirkten, dass die Frauen ein Recht nicht konkret ausüben können, für das sie gekämpft haben. Hier wie anderswo sucht die Regierung, die Repression statt die fehlende Aufklärung über Sexualität und Empfängnisverhütung zu beheben. So werden heute Frauen, die nicht über ein Arztpatent verfügen, verfolgt, weil sie einer Minderjährigen in der Notlage halfen. Ich erkläre mich solidarisch mit diesen Frauen und ihrem Kampf."

Diese Petition ist - unterzeichnet mit Name und Adresse - zu senden an: MLAC, 34, rue vielle-du-Temple, FR-75004 Paris.

Es ist skandalös, dass die Abtreibung weder auf blossen Wunsch der Frauen frei erfolgen kann noch kostenlos ist. So greifen noch immer sehr viele Frauen in Frankreich zu den archaischesten und gefährlichsten Mitteln, um die unerwünschte Schwangerschaft zu unterbrechen.

Es ist skandalös, dass von den vielen Frauen, die durch ihre Mobilisierung den Staat zur Lockerung der Abtreibungsgesetzgebung zwingen, jene wie Kriminelle verfolgt werden, die eine Anwendung dieses Rechts ausüben; die Profitmacher der Privatkliniken jedoch bleiben ungestraft.

Es ist skandalös, dass eine Frauenklinik, die vor drei Monaten eröffnet wurde, aus Mangel an Finanzen wieder schloss (in Grenoble, siehe Le Monde vom 6.1.76) oder dass eine andere wegen der Sabotage reaktionärer Aerzte unbrauchbar wird, da diese absichtlich die Frauen mit dem Behandlungstermin über die legale Frist hinaus warten lassen. (in Lyon)



## Frauengeschichten



\*\*\*\*\*  
In der letzten Nummer haben wir erstmals begonnen, literarische Beiträge von Frauen abzudrucken. Sicher haben viele von uns Frauen Lust, etwas Wesentliches in dieser Form beizutragen. Schickt uns deshalb Geschichten und Gedichte, die Ihr geschrieben habt zur Veröffentlichung.

In dieser Nummer stellen wir Euch eine Kurzgeschichte aus der Arbeitswelt und dem Alltag einer Arbeiterin vor.  
\*\*\*\*\*

### HELEN DAS BROT IST ALT

"Dieser Scheisser, wie der mich heute angeschrien hat. Nur weil ich ihm heute zufällig einen Span in die Fresse gespickt habe. Ich konnte ja nichts dafür, wirklich, und überhaupt, was glaubt der eigentlich. Er sei der Chef persönlich. Fünfunddreissig ist der, und schon Meister. Ich weiss schon wie der das gemacht hat. In offene Aersche

ist der gekrochen. Jawohl, das ist er. Helen gib mir das Brot."

"Du heute haben sie bei uns neue Akkordzeiten abge..."  
"Dieses Schwein, der sieht nicht mal wie unsereins aus. Was sagst du, neue Akkordzeiten gestoppt. Probleme hast du, bist nie zufrieden. Sei froh, dass du arbeiten kannst. Hol mir den Senf."