

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1976)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Gruppe Selbstuntersuchung / Selbsthilfe

### **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>**

# Gruppe Selbstuntersuchung / Selbsthilfe

Wir sind 7 Frauen im Durchschnittsalter von 23 Jahren und lernten uns in einer Einführungsgruppe kennen. Angeregt durch das Berliner Frauenbuch "Hexengeflüster" beschlossen wir, einer Selbstuntersuchungsgruppe beizutreten. Da es seinerzeit keine gab, bildeten wir eine, der sich später auch andere Frauen anschlossen.

Eine Frauenärztin hatte sich spontan bereit erklärt, uns zu beraten und zeigte uns auch zu Beginn, wie man eine Selbstuntersuchung vornimmt. In den folgenden Sitzungen untersuchten wir uns selbst und ohne sie. Es versteht sich, dass dies einige Übung erfordert, die wir uns in den letzten paar Sitzungen aneigneten.

Unsere Erfahrungen notierten wir laufend und sahen so die Veränderung des Muttermundes während eines Zyklus. Dabei entdeckten wir Entzündungen und andere Krankheiten, die wir mangels Fachwissen nicht alle deuten konnten.

Weil wir einige Zeit keine Krankheiten an uns feststellen konnten, verlagerten sich unsere Gruppengespräche eher auf private Ebene. Das befriedigte uns jedoch nicht und so öffneten wir unsere Gruppe für neue Frauen. Es kamen einige und wir erlebten dabei Bedenkliches. So kam z.B. eine Frau, die uns sagte, sie hätte vor einiger Zeit Trichomonaden gehabt. Der Arzt habe sie jedoch jetzt als gesund erklärt und entlassen. Als sie sich untersuchte, stellten wir jedoch eine starke Entzündung fest. Dies zeigt einmal mehr, dass einige Ärzte sich zu wenig Zeit und Mühe nehmen und es deshalb notwendig ist, seinen Körper zu kennen auch um den Ärzten nicht mehr so hilflos und unsicher gegenüberzustehen.

Wir kamen zur Überzeugung, dass es notwendig ist, dass auch andere Frauen die Möglichkeit zur Selbstuntersuchung erhalten; unsere Idee ist ein Selbstuntersuchungs- und Aufklärungszentrum zu bilden.

Wir wollen auch davon abkommen, chemische Mittel zu gebrauchen und versuchen, uns immer mehr mit natürlichen Heilmitteln vertraut zu machen und sie auch anzuwenden.

Z.B. hat sich jemand von uns schon mit Hilfe von Knobli von Trichomonaden geheilt.

Das Zentrum soll zwar eine gewisse Selbstkontrolle ermöglichen, schliesst aber den Arztbesuch nicht aus.

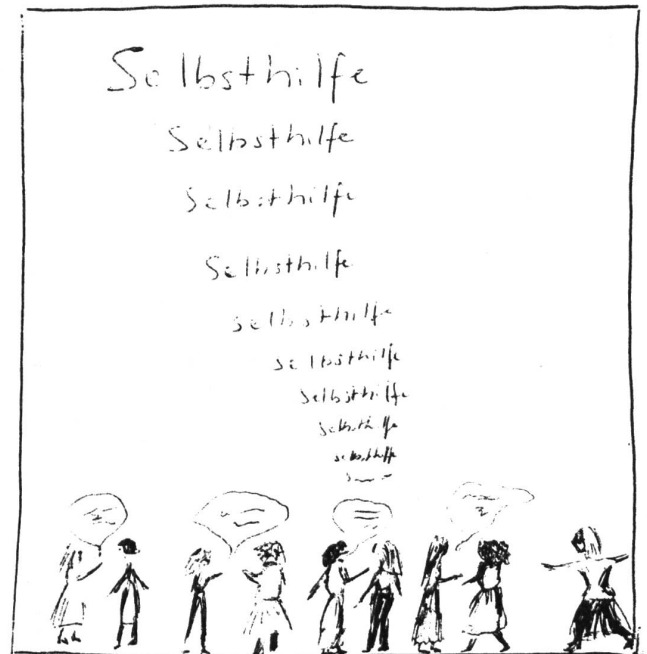
Die Idee mit dem Zentrum lässt sich jedoch erst verwirklichen, wenn sich genug Frauen dafür interessieren. Darum werden wir vorerst unsere Gruppe weiterhin bei jemandem zu Hause abhalten. Den Beginn unserer Sitzungen würden wir jeweils 1 - 1½ Std. für Frauen offenhalten, die an Selbst-

untersuchung interessiert sind, anschliessend machen wir Selbsterfahrung um in unserer Gruppe weiterzukommen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn mehr Frauen sich für unsere Gruppe interessierten - sei es nur zum Schnuppern oder als feste Mitglieder.

## Kontaktnummern:

|          |               |                     |
|----------|---------------|---------------------|
| Astrid,  | Tel. 95 92 54 |                     |
| Maya,    | 25 79 54      | (Verena, Christine) |
| Bea,     | 725 66 69     |                     |
| Angie,   | 53 32 38      |                     |
| Kathrin, | 89 13 26      |                     |



\*\*\*\*\*

UND SIND

FRAUEN FÜR DICH MÄDCHEN,

SO WÜNSCHE ICH DIR,

OH KNABE !

DASS DU ZUM MANNE WERDEST,

UND DEINE AUGEN

SICH ÖFFNEN !

K. A.

\*\*\*\*\*