Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1977)
Heft: 7

Artikel: Verhuetung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054985

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: 09.12.2025

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

VERHUETUNG

Die Schlauchspritze

Die Schlauchspritze nach Dr. Hintz, Fig. 154, stellt uns eine andere Kombination vor. Sie besteht nur aus drei Teilen: kleiner Ball mit Löchern, Schlauch und großer Ball. Der kleine Ball mit Löchern wird möglichst hoch eingeführt, und aus dem großen Ball wird während des Aktes eine spermatötende Flüssigkeit eingespritzt, welche die Scheidengewölbe umspült. Läßt man den großen, ausgedrückten Ball los, so wirkt er ansaugend und zieht die nun mit Sperma gemischte Flüssigkeit wieder an sich. Dies ist eine doppelte, sehr nützliche Fähigkeit. Um allen Möglichkeiten vorzubeugen, empfiehlt es sich, vor der Vereinigung mit einer anderen, harten Spritze eine kleine Menge der Flüssigkeit einzuspritzen, um sämtliche Teile zu benetzen. Nun stellt sich uns jedoch die Frage entgegen: wer soll im gegebenen Augenblick den Druck auf den Ball ausüben? Dr. Hintz übergibt diese Aufgabe dem Manne und behauptet, ihm fiele dieselbe während der allgemeinen Muskelzusammenziehung im Augenblick der Samenausstoßung leicht.

Wir fügen hinzu, daß wir eine solche Leistung nicht allen Männern zumuten dürfen, da sie uns nur bei solchen gesichert erscheint, bei welchen die Oberherrschaft des Geistes in allen Lebenslagen aufrecht bleibt. Der größere Teil wird den rechtzeitigen Druck der Hand vergessen. In solchen Fällen wird die Frau zuverlässiger sein. Die Sorge um dieses Geschäft wird aber sicherlich beiden Teilen lästig und die Vorbereitung vorher, Lösung des Pulvers im warmen Wasser, Füllung des Ballons, Einführung des Schlauches u. s. w., stören die Stimmung gewaltig und lassen uns mit Ungeduld nach Mitteln ausschauen, die uns von dergleichen Verrichtungen befreien, ohne uns die Sicherheit zu nehmen.

Trotzdem ist die Schlauchspritze eine der besten Erfindungen, da sie körperlich unschädlich ist, keinen störenden Fremdkörper zwischen die Gatten schiebt und bei richtiger Ausführung auch große Sicherheit bietet. Die Erfahrung hat leider gelehrt, daß sie in der Hand nicht sehr intelligenter oder ungenauer Gatten leicht versagt, weil der Schlauch einmal nicht hoch genug hinaufgeschoben wurde, ein andermal zu hart oder brüchig wurde, daher nicht mehr richtig zog, ein drittesmal schlecht gelagert wurde oder schließlich der Inhalt des Ballons zu spät auf die Portio gelangte.

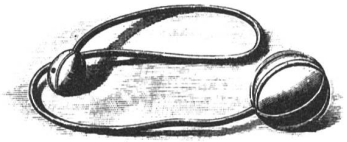


Fig. 154. Schlauchspritze. Nach Dr. Hintz.

ENDLICH STERILISIERT

Ich durfte wegen eines Augenleidens nie Kinder haben. Meine verschiedenen Frauenärzte wussten das, aber keiner wollte etwas von Sterilisation wissen - es könnte ja in der Medizin noch etwas entdeckt werden, das es mir doch ermöglichte... Als bestes Mittel empfahl man mir die Pille. Die schluckte ich brav 10 Jahre lang. Langsam, aber stetig nahm ich zu, kaum merklich waren es in 10 Jahren 8 kg geworden. Aber auch meine Depressionen nahmen zu, meine Migräneanfälle, aber kein Arzt brachte das je in Zusammenhang mit der glorreichen Pille. Nichts gegen die Pille, für mich war sie eine Rettung aus einem Leben voller Angst und Spannung damals. Und man nahm ja jede Rettung kritiklos, ja ahnungslos, weil uns ja nur Gutes versprochen wurde. Dass wir eigentlich die ersten richtigen Versuchstiere waren, wurde uns ja erst später klar.

Als ich mit 39 wieder zu meinem Frauenarzt kam, nun schon bewusster geworden, und ihm über meine Depressionen klagte und die zunehmende Migräne, da sagte er von sich aus: "Nun ja, jetzt haben Sie ja bald das Alter, jetzt könnten wir Sie ja eigentlich sterilisieren" da traute ich meinen Ohren kaum - jetzt plötzlich ging das so einfach! Da hakte ich natürlich sofort ein und es ging dann auch sehr schnell, bis ich im Spital lag. Der operierende Arzt, der mich am Abend vorher noch besuchte, um mich über die Operation zu informieren, war ganz überrascht, als ich ihm strahlend sagte, ich freute mich auf die Operation. Das war ihm scheinbar noch nicht passiert.

Ich lag 2 Tage im Spital, hatte zwei kleine Schnittchen im Bauch, hellblauer Nylonfaden wurde nach einer Woche entfernt - es war geschehen!

Endlich Liebe machen ohne die allergeringste Angst - ich freute mich darauf, wie auf ein Fest!

Und was hat sich verändert? Heute, da 3½ Jahre danach, kann ich es vielleicht erst richtig beurteilen: Ich bin langsam wieder auf mein ursprüngliches, vorpillenzeitalterliches Gewicht zurückgekehrt, langsam liessen die Depressionen nach, ohne aber ganz aufgehört zu haben und vor allme die Migräne ist fast ganz verschwunden. Ich bin im Ganzen ruhiger geworden, aber durchaus nicht alt, im Gegenteil! Julia

SPIRALE

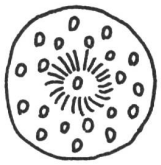
Da seit einiger Zeit überwiegend negatives über die Verhütungsmittel Pille und Spirale berichtet wird, haben wir uns entschlossen, unsere positiven Erfahrungen mitzuteilen.
Früher sah das so aus: Jeden Monat die gleiche Angst schwanger zu werden, kurze Erleichteru ng, wenn die Periode dann da war, und schon ging das Theater von neuem los. (Die Pille war noch unbekannt, als ich meinen ersten Freund hatte. Meiner Freundin, die jünger ist, erlaubten die Eltern nicht, sich die Pille verschreiben zu lassen, solange sie noch minderjährig war) Wir stürzten uns also mit Freude auf die Pille. Unangenehme Nebenwirkungen körperlicher oder seelischer Art spürten wir keine. Im Gegenteil: Da die Belastung wegfiel, unerwünscht schwanger zu werden, konnten wir die Liebe erst richtig geniessen.
Jahre später tauchte die Spirale am Horizont auf. Ein Eingriff von ein paar Minuten, und auf 2 Jahre hinaus war das Probelm Verhütung gelöst. Beschwerden haben wir keine, ausser dass die monatlichen Blutungen deutlich stärker sind.
Alles in allem sind wir also sehr froh, nicht mehr auf die unsichere Methode des Tagezählens, oder sonstige komplizierte Manipulationen angewiesen zu sein.

Rita

PILLE

10 Jahre lang habe ich regelmässig die Pille genommen, jeden Morgen beim Zähneputzen.
Zuerst erhielt ich sie von einem Arzt zur Regulierung meiner sehr unregelmässigen Perioden. Die Pausen schwankten zwischen 3 und 8 Wochen; die Blutungen selbst waren meist sehr schmerzvoll und mit Krämpfen begleitet, die bis zum Erbrechen führten.
Während dieser Zeit hatte ich nacheinander mehrere Freunde, mit denen ich meist zusammenlebte. Jetzt bin ich verheiratet und erwarte ein Kind (erwünscht, keine Panne!), nachdem ich vor 9 Monaten die Pille abgesetzt habe.
Ueber das Einnehmen der Pille habe ich mir eigentlich erst in letzter Zeit Gedanken gemacht, angeregt vor allem durch die häufigen Zeitungsartikel und Gespräche über die Nachteile der Pille.
Ich bin sicher, dass sie für mich das richtige Verhütungsmittel ist. Ich spürte nie Nachteile in körperlicher Hinsicht, ich nahm weder zu noch ab, hatte nie Uebelkeitsgefühle oder sonst etwas. Im Gegenteil, die Menstruationsschmerzen hörten auf, die Perioden waren regelmässig, und zudem konnte ich mein Unwohlsein steuern, indem ich z.B. bei Skiferien die Pille eine Woche länger einnahm. Ich glaube auch nicht, dass die sexuellen Empfindungen geschwächt wurden. Mit jedem Partner hatte ich auch "pillenlose" Zeiten (ca alle 1½ Jahre setzte ich die Pille während dreier Menszyklen ab und war dann auch in ärztlicher Kontrolle), doch spürte ich nie Unterschiede mit oder ohne Pille. Sicher aber Unterschiede in den Beziehungen und meiner eigenen Stimmungen, die sich sexuell auswirkten.
Der wichtigste Vorteil der Pille war für mich der, dass ich mich unabhängig fühlte. Ich musste nie Angst haben der Mann könnte den richtigen Zeitpunkt für's Preservativ verpassen oder ich hätte die Tage falsch gezählt oder die Spirale sitze nicht richtig. Ich wusste, ich konnte mich auf mich selbst verlassen, dies vor allem bei Männern, die ich nicht so genau kannte. So habe ich auch in Zeiten, wo ich keinen Freund hatte oder im Ausland war, immer die Pille genommen, sie gab mir das Gefühl, frei zu sein, mit jemandem schlafen zu können, wenn ich dazu Lust hätte. So hatte ich auch nie das Gefühl, "nur wegen den Männern" die Pille nehmen zu müssen, ich nahm (und nehme sie auch wieder) vor allem für mich.

Silvia



DIAPHRAGMA

Ich brauche das Diaphragma seit vier Jahren. Vorher habe ich die Pille genommen. Ich hatte eigentlich keine Probleme mit der Pille, hörte aber damit auf, weil ich naturgemässer leben wollte und nicht länger jeden Tag meine Hormone künstlich beeinflussen wollte.
Das Diaphragma ist eine Gummikappe, Durchmesser ca. 6 cm. Der Arzt muss das Diaphragma anpassen, entsprechend der Grösse und Form der Vagina. Die Sicherheit des Diaphragmas mit Crème ist 9o - 98 % (nach "Our bodies ourselves. The Boston Women's Health book).

Bevor ich mit meinem Freund schlafen will, schiebe ich das Diaphragma in die Scheide bis es vor dem Muttermund sitzt. Ich habe bald gelernt, mit dem Diaphragma umzugehen, es rein zu tun, wieder raus zu nehmen (nach 6 - 8 Stunden) und zu wissen, wann es richtig sitzt. Ich spüre es dann auch nicht mehr. Zusätzlich zum Diaphragma soll frau auch eine spermientötende Crème brauchen. Ich nehme Delfen, das ich mit einem Applikator einführe.

Ich habe eine längere Beziehung zu meinem Freund; wir machen das gemeinsam mit dem Diaphragma, ich plaziere es, er füllt den Applikator.

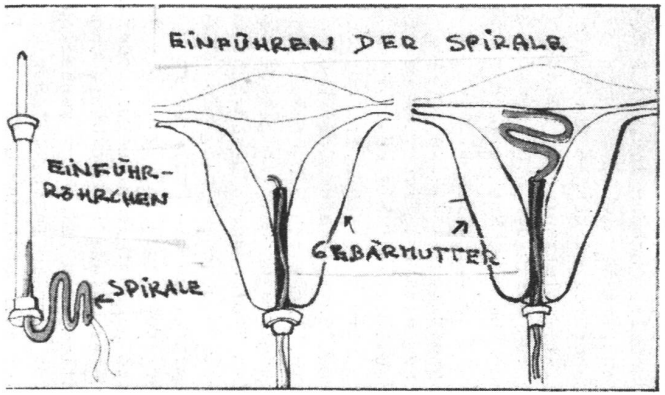
Mir passt das Diaphragma, weil der Eingriff in meinen Körper nur sehr klein ist (die Crème verändert das natürliche Scheidenmilieu) und weil ich's nur dann verwenden muss, wenn ich es wirklich brauche.
Manchmal ist es mühsam, so mitten im Streicheln zu überlegen: wollen wir jetzt schwanzschlafen oder nicht, müssen wir aufpassen oder nicht, und es unterbricht auch oft die Stimmung, aufstehen zu müssen und sich auf Diaphragma, Tube und Applikator zu konzentrieren. Aber gerade dieses Ueberlegen und die Gespräche haben unsere Sexualität verändert. Es ist nicht mehr so klar, w i e wir miteinander schlafen. Wir müssen herausfinden, was jeder von uns gerade gerne möchte, wir müssen es uns sagen, uns getrauen, zu unseren Bedürfnissen zu stehen - sich durchzusetzen oder etwas aufgeben können.

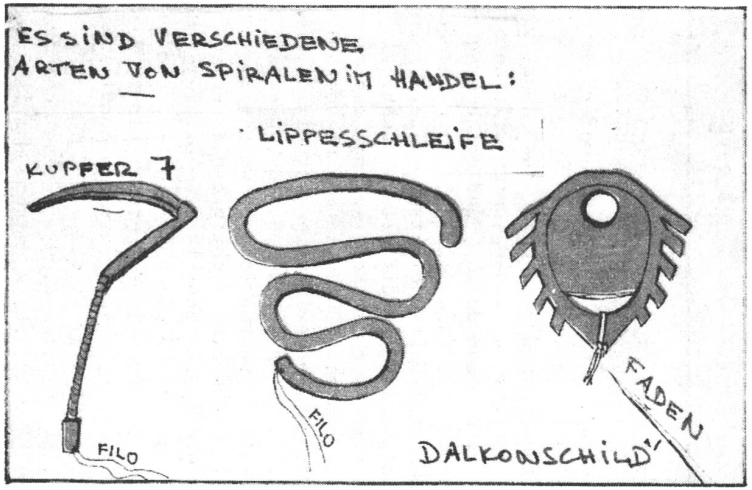
Ich würde nie mehr die Pille oder die Spirale brauchen als Verhütungsmittel. Ich möchte auch das Diaphragma immer weniger brauchen. Ich möchte meinen Körper so gut kennen lernen, dass ich genau weiss, wie mein Zyklus ist, wann ich schwanger werden kann und wann nicht.

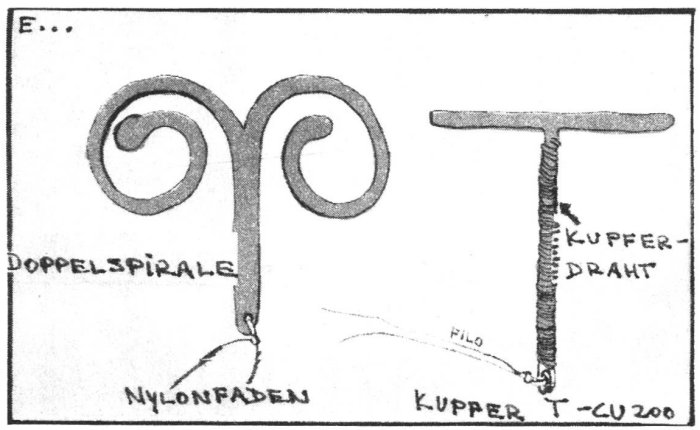
A

Wenn Du nicht Schwanger werden willst.

Eine Gruppe von Frauen der Römer Frauenbefreiungsbewegung verfasste ein 3o-seitiges Heft mit Comics, das leicht verständlich über alle gebräuchlichen Verhütungsmethoden informiert.
Die Pille, die Spirale, das Pessar, der Schutz für den Mann etc. werden dargestellt. Dass Kritik der verschiedenen Methoden aus der Sicht der Frauenbewegung nicht fehlt, ist selbstverständlich.
Weitere Kapitel sind die weibliche und die männliches Anatomie und der Schwangerschaftsabbruch durch Absaugmethode.
Uns INFRA-Frauen wird immer wieder bewusst, dass viele Frauen nur mangelhaft über Verhütung informiert sind und eine Broschüre, die leicht zu lesen ist, fehlt.
- Als Anregung haben wir ein Kapitel aus dem Italienischen übersetzt:






E...
DOPPELSPIRALE
KUPFER-DRAHT
FILO
NYLONFADEN
KUPFER T-CU 200

FRAUEN DIE NOCH NIE GEBOREN HABEN VERTRAGEN DIE SPIRALE EV. SCHLECHTER UND KÖNNEN SIE GANZ AUSSTOSSEN WÄHREND DER PERIODE
DER DALKON SCHILD IST BESSER VERTRÄGLICH

DAS KUPFER T HAT EINE KUPFEREINLAGE, DIE IONEN FREISETZT, WAS EMPFÄNGNISVERHÜTEND SEIN SOLL?! DIE SPIRALE IST SEHR WIRKSAM, ABER.....

IN DEN ERSTEN DREI MONATEN MUSST DU NOCH EIN ZUSÄTZLICHES MITTEL ANWENDEN.
AHA, GLEICHZEITIG MIT DER SPIRALE! WARUM?

WEIL ES EINIGE ZEIT BRAUCHT, BIS SICH ZELLEN BILDEN, DIE VERSUCHEN DEN FREMDKÖRPER SPIRALE AUFZUFRESSEN, WAS ABER NICHT GELINGT, WEIL SIE AUS PLASTIK IST. SIE PRESSEN DIE EIZELLE
UND WENN AUCH DIE SPIRALE VERSAGEN WÜRDE?

JA, ALSO WENN SIE HERAUSGENOMMEN WIRD, KOMMT ES MIT 50% SICHERHEIT ZU EINEM SPONTANABORT. IM ANFANG GIBT ES HÄUFIG...
...GEBÄRMUTTER-KRÄMPFE, BLUTUNGEN ODER RÜCKENSCHMERZEN.

ABER WENN DIES ANDAUERT, SOLLTE DIE SPIRALE HERAUSGENOMMEN WERDEN. KOMPLIKATIONEN WEGEN SCHLECHTEM EINSETZEN SIND SELTEN

AUF DIE DAUER KANN ES ABER PROBLEME GEBEN, DA JA DIE WIRKUNG AUF EINER ENTZÜNDUNG BERUHT, DIE DIE SCHLEIMHAUT UND DIE WANDERUNG DER EIZELLE VERÄNDERT.

DARUM IST DIE SPIRALE FRAUEN ABZURATEN, DEREN GEBÄRMUTTER ENTZÜNDET IST ODER DIE EINE GESCHLECHTSKRANKHEIT HABEN ETC. VOR DEM EINSETZEN MUSST DU IMMER EINE UNTERSUCHUNG MACHEN LASSEN
DIESE UNTERSUCHUNG HEISST ZELL-ABSTRICH

MENSTRUELLE EXTRAKTION

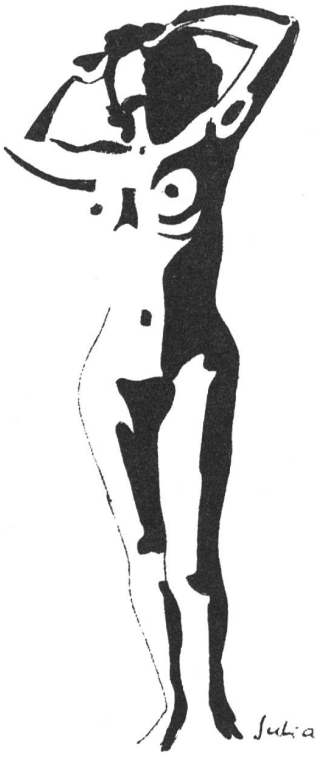
Als ich vor einigen Wochen bei mir erste Symptome einer Schwangerschaft vermutete, dachte ich sofort an eine menstruelle Extraktion - d.h. Absaugen der Mens spätestens 10 Tage nach ihrem Ausbleiben. Ich wurde dann aber sehr enttäuscht, als ich einen Arzt dafür suchte. Nicht einmal unsere wenigen fortschrittlichen und vertrauenswürdigen Aerzte sind heute bereit zu diesem absolut harmlosen Eingriff, und zwar weil sie von ihren Kollegen gewärtigen müssen, wegen illegalen Abtreibungen angeklagt zu werden und sich dies nicht leisten können. Hier zeigt sich einmal mehr, wie wir von den Aerzten abhängig sind.
Diesmal bin ich noch davongekommen. Mein Körper hat es gut mit mir gemeint: die Mens stellte sich einige Tage nach meinem Verdacht ein.
Ich finde es aber sehr wichtig, dass wir in der Frauenbewegung die Forderung nach der Mensabsaugung nicht aufgeben.
Wieviele qualvolle Tage der Unsicherheit könnten wir uns damit ersparen!
Wenn Du mehr wissen willst über die menstruelle Extraktion gibt Dir das "Hexengeflüster" 2, Seite 1974 Auskunft (erhältlich im Frauenbuchladen).

S.

WEISST DU SCHON?

Wichtiger Hinweis für den Schwangerschaftstest.

Wenn Du Deinen Urin in die Apotheke oder zum Arzt mitnimmst, denke daran, dass die Flasche ganz sauber ist. Also gut mit heissem Wasser ausspülen. Schon ein kleiner Seifenrest kann das Resultat verändern! Auch muss es Morgenurin sein, weil er konzentrierter ist.
Merke Dir: der Test kann erst nach dem 42. Tag - gezählt wird nach dem 1. Tag der letzten Periode - gemacht werden.



EIN NEIN ERÖFFNET TAUSEND MÖGLICHKEITEN

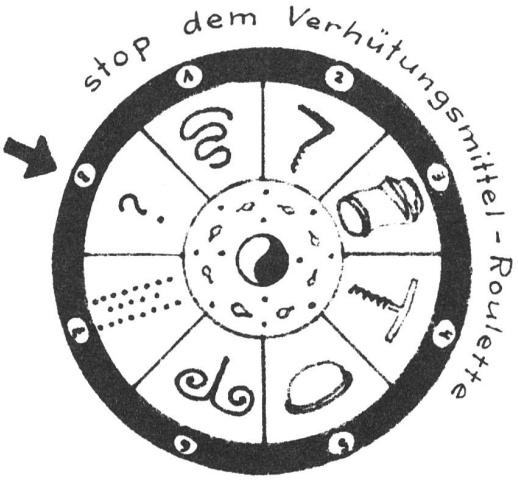
NEIN zu Verhütungsmitteln'. Wir wollen NEIN dazu sagen, uns jahrelang mit den verschiedenen Verhütungsmitteln zu plagen. Wir wollen NEIN sagen dazu, immer denselben eingeschliffenen Ablauf des Schwanzschlafens mitzumachen.
Tätlich schlucken wir die Pille: unser Monatszyklus wird programmiert. Wie sollen wir spüren, was in unserem Körper passiert? Die Fähigkeit, unseren Körper, uns selbst zu spürengeht verloren - wann habe ich meinen Eisprung, wann bin ich fruchtbar, wann kann ich ohne Angst, schwanger zu werden, lieben?

NEIN zur Programmierung durch die Pille, das tägliche Einnehmen, den fixierten Zyklus.' NEIN zur gedankenlosen Fixierung der Männer auf die Pille als das (für sie) einzig Wahre!

Wir setzen uns die Spirale ein. Es ist kein chemischer Eingriff mehr, der Eingriff ist überschaubar - aber wir bluten, alles schmerzt. Eine neue, bessere Spirale einsetzen? Wieder der Schmerz?

NEIN dazu, unseren Körper durch Eingriffe von aussen zu quälen, NEIN dazu, einen Fremdkörper in uns zu haben!

NEIN ZUR ENTFREMDUNG VON UNS SELBST DURCH DIE VERHUETUNGSMITTEL!



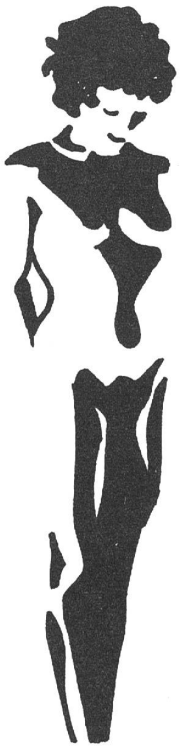
Eine männerdominierte Gesellschaft liess durch die Chemieindustrie Verhütungsmittel produzieren. Sie wollen ihre Profite sichern, sie demonstrieren ihre Macht.

Es stand in ihrer Macht zu entscheiden, dass die Entwicklung der Verhütungsmittel für die Frauen schneller vorangetrieben wurde als jene für die Männer: zu einem Zeitpunkt, wo die Pille für die Frau so weit entwickelt war wie diejenige für den Mann es jetzt ist, wurde sie bereits auf den Markt gebracht.

Die Männer haben die Macht, sich selbst zu schützen vor der Zerst örung ihres Körpers durch Verhütungsmittel.

Da sie die Macht haben, definieren sie Sexualität und können auf Kosten unseres Körpers und unserer Sinnlichkeit ihre eigene verkümmerte Sexualität verbergen.

Ein eingeschliffener Ablauf: Spiel der Zärtlichkeit - rasche Konzentration auf die Genitalien - Schwanzschlafen. Dieser jederzeit gleiche Ablauf führt zur Resignation, sich selbst als Ganzes aktiv zu spüren, gibt eine Erregung, die getrennt von einem ganzen Selbst abläuft.



FRAUEN,
besinnt Euch auf Eure eigene Sexualität, bestimmt Euch selbst!

Setzt Eure Verhütungsmittel ab, dies ist ein Weg zu unserem Körper, zu uns selbst. Das Schwanzschlafen bleibt dann nicht mehr einfach selbstverständlich.

Wir wollen eigene kreative Formen finden, die uns ermöglichen, uns selbst mit all unseren Gefühlen, mit unserer Freude und auch mit unserer Wut zu spüren. Wir wollen uns selbst sein, wir selbst sind mehr als unsere Genitalien, wir wollen uns selbst durch unseren ganzen Körper ausdrücken.

Wir wollen mit unserem Körper handeln, wir wollen zum Ausdruck geben und wollen empfangen.

Wir wollen unseren ganzen Körper spüren, unsere Arme, unsere Beine, alle unsere Mulden, Berge, Wasser und Wege ...

JA zum spinnen, spielen, flippen, zwicken, ticken ...
JA zur Wärme, Wohligkeit, Flut, Hitze ...
JA zum Suchen, erforschen, erkunden, ertasten ...
- zum hineinschlüpfen, hindurchgehen ...

JA zum .....

ALLE MACHT DER PHANTASIE !

Esther / Esthi
Suzanne / Agathe

Sofort nach Absetzen der Pille tritt besonders oft eine Schwangerschaft ein.
Viele Aerzte sind deshalb heute gegen die Pillenpause. Wenn sie unbedingt nötig ist, denk daran, ein anderes Verhütungsmittel zu nehmen.
Von unseren „total überlasteten Aerzten", kannst Du nicht erwarten, dass sie auch noch daran denken:

VORSICHT MIT ANTIBIOTIKA!

Wenn Du eine Spirale hast, wird in Deiner Gebärmutter eine ständige Entzündung verursacht. Wenn Dir Dein Arzt Antibiotika bei einer Grippe oder einer anderen Infektion verschreibt, wird gleichzeitig die Entzündung in Deiner Gebärmutter bekämpft und Du wirst wieder empfänglich!

KÖRPERGEFÜHL - SEXUALITÄT - VERHÜTUNG

Lange habe ich vor der Schreibmaschine gesessen, bin herumgelaufen, habe Zigaretten geraucht ... mir ging's nicht eben gut. Ich wusste auch nicht, wie und was schreiben, viel Wirres ging mir durch den Kopf - und die ganzen vergangenen Geschichten, die wieder auftauchten !

Nun, nach einigen Stunden, habe ich eine Platte mit guter Musik aufgelegt, habe sehr lange unter der Dusche gestanden, rubbelte mich nachher krebsrot, hing meinen Gedanken nach ... und fühle mich jetzt wohl, behaglich mit meinem Körper. Und nun möchte ich schreiben.

Dabei habe ich gemerkt, wie es mich einiges kostet, diese Gedanken zu Papier zu bringen, wie ich einiges überwinden muss - und dass ich mich gut fühlen muss, um dies alles aufschreiben zu können. Ich will ja vor allem über meinen Körper schreiben, meine Gefühle zu ihm und wie weit mich diese Gefühle in der Wahl der Verhütungsmittel - ohne dass ich dies merkte - beeinflussten.

Neben mir, auf dem Tisch, brennt eine Kerze ... die Platte habe ich gekehrt.

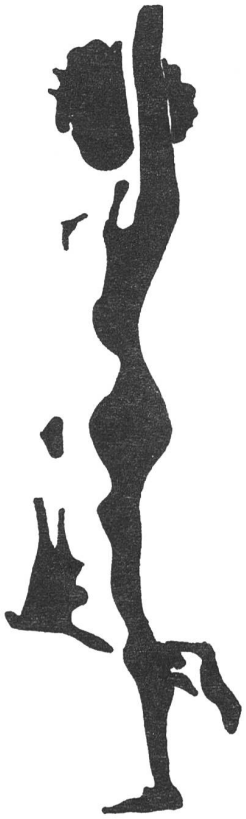
Ich beginne erst von diesem Moment an, wo ich das erste Mal mit einem Mann geschlafen habe, da es mir vor allem darum geht, über Verhütung zu schreiben. Mein Körper und meine Sexualität haben natürlich schon vorher - immer - eine Rolle gespielt.

Vögeln war für mich sehr lange etwas "Schlechtes", dazu kompliziert, meistens ohne jegliches Lustgefühl (dafür Schuldgefühle!) und wenn, dann nur beim viel zu kurzen Vorspiel. Ich litt sehr darunter und war zutiefst verunsichert - verwendete dafür enorm viel Zeit, mich zu pflegen und den gängigen Schönheitsidealen anzupassen, machte Abmagerungskuren, Turnübungen gegen die zu kleine Brust, oder gegen den zu grossen Bauch, rupfte und rasierte "lästige" Körperhaare. Ich tat als ob, kleidete und gab mich sehr sexy, im Bett klappte das tun als ob weniger (obwohl ich es weissgott probierte, mit zugebissenen Zähnen, innerlich die Sekunden zählend): ein Freund nannte mich nachsichtig"kleine Frischitte", ein anderer hatte immer noch Beziehungen zu anderen Frauen "nur für's Bett".

Mit Freundinnen getraute ich mich nie zu sprechen, fühlte mich allein mit meinem Problem und - schlimmer - abnormal !

Verhütungsmittel nahm ich keine, mit x-Begründungen: die Pille könnte bei zukünftigen Kindern Schaden anrichten, der Pariser störte zu sehr meine (vorgespielte) Erregung (!!) - ich war ja heilfroh um die "kritischen" Tage, wo ich nicht wieder nach einer Ausrede suchen musste !

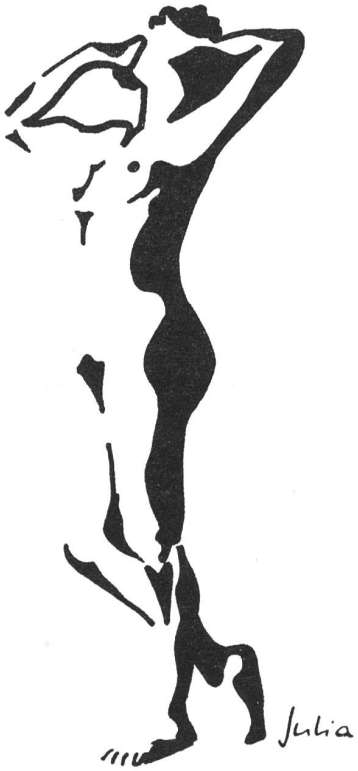
Eine langjährige Beziehung ging auseinander (natürlich wegen "dem Bett") - ich fühlte mich ganz klein und litt lange Zeit schrecklich darunter.



Mit 29 Jahren traf ich dann einen Mann, der sehr zärtlich und geduldig war, und der von mir vor allem keinen Orgasmus (Orgas-Muss) verlangte. Ich begann, die Pille zu nehmen, freute mich an meinen neuentdeckten Lustgefühlen, an meiner "Normalität" (gott, war das wichtig!) und hatte bald meinen ersten Orgasmus mit einem Mann. Ich hatte begonnen, mich mit Emanzipation zu befassen - damals hiess das für mich, mutig selbst die Männer anpeilen, die mir gefielen, mit ihnen ins Bett gehen und betonen, dass ich keine Zweierbeziehungen wünschte. Ich wollte mich ja vor weiterem Liebeskummer schützen - von den Männern wurde ich begehrt, sie fanden mich toll .. und höchstwahrscheinlich irre bequem. Ich hatte meine Freiheit, die Selbstbestätigung - und blieb während dieser Zeit meistens sehr allein und einsam.

Während diesen 2 Jahren nahm ich die Pille - ich wollte ja frei bleiben und ging auch nur dann mit einem Mann ins Bett, wenn es mir gerade passte. Es war dann auch nicht so sehr wichtig, ob das Vögeln jeweils gut oder mittelmässig war, und darüber sprechen tat ich sowieso nicht, da die Beziehungen ja nie sehr lange dauerten.

Vor etwas mehr als einem Jahr verliebte ich mich sehr stark. Ich hatte unheimlich Angst vor einer neuen engen Beziehung und dennoch das Bedürfnis danach. Wir zogen zusammen.



Nach ca. einem halben Jahr begannen bei mir Schwierigkeiten: ich hatte oftmals keine Lust zum Vögeln und konnte dies fast nicht akzeptieren, begann wiederum die Tage zu zählen, wie lange ich nun "nicht mehr hatte"; ich hasste mich jeweils so stark, wenn ich "nein" oder noch schlimmer, z'mitts drin "es hat mir abgestellt" sagen musste. Dennoch tat ich es, weil ich spürte, wie wichtig dies für mich war, wie ich nie mehr auf die Zähne beissen und etwas vorspielen wollte. Mein Freund war zwar verständnisvoll aber auch ratlos - mir sassen noch wie ein Schreckgespenst die 4 Jahre mit N. im Nacken .. und die Angst, auch diese Beziehung gehe nun in die Brüche.

Theoretisch und aus Gesprächen mit ein paar von Euch Frauen wusste ich zwar, dass frau dem Vögel-Zwang nicht mehr unterliegt, dass es vielen von Euch gleich/ähnlich erging (und dies tat mir jeweils so gut) .. aber oft fühlte ich mich halt doch als Versagerin, empfand es als mein Ungenügen (in ganz schlimmen Momenten nannte ich mich manchmal für mich selbst "Sexualitäts-Chrüppel").
Im letzten Sommer war meine Libido auf dem Null-Punkt - und dies seit einigen Monaten.

Ich hatte in letzter Zeit auch ständig zugenommen, konnte mich kaum mehr in einem Spiegel anschauen, probierte zwar, meine Pummeligkeit zu akzeptieren, sie schön zu finden - aber dies wollte mir nicht gelingen. Langsam bekam ich das Gefühl, an meinem Dicksein sei die Pille schuld - also setzte ich sie von einem Tag auf den anderen, kurz vor den Sommerferien, ab. Ich wollte ja nicht weiterhin zunehmen, mich mit diesem grossen, schwerfälligen Körper herumschlagen.

Aber: ich konnte es nicht mehr ertragen, "mich ständig verweigern" (als dieses empfand ich es ganz stark) zu müssen, mich als "Chrüppel" zu fühlen, keine "Lust" mehr zu haben. Wie sehr diese Gründe beim Absetzen der Pille eine Rolle gespielt hatten, ging mir erst einige Zeit später auf.

Nun musste ich wieder "aufpassen" - d.h. Liebkosen, Schmusen lag drin, beim Vögeln ♂? wurde es kompliziert und vor allem: undefiniert. Es war noch immmer nicht leicht - aber wenigstens lag die Auseinandersetzung mit dem Wie und Was für Verhütungsmittel nicht mehr nur bei mir .. und somit stellte sich auch die Frage nach dem Wie und Was für sexuelle Formen uns beiden - und wir mussten darüber sprechen.

Nach langwierigen Chnörzen, Missverständnissen und doch-nicht-darüber-sprechen-können kamen wir ganz sachte zu einer neuen Sexualität - zu einem Zeitpunkt, da die Beziehung wieder auseinanderging. Das Spielen, Streicheln, Reiben war zum Hauptteil geworden. Für mich hiess das, mich und meinen Körper viel mehr zu exponieren und meine Bedürfnisse anmelden - auch wenn ich es manchmal fast nicht über die Lippen brachte, Worte dafür finden ("ich möchte nochmals von vorne beginnen" ist dabei sehr wichtig geworden). Ich konnte nicht mehr kneifen, wenn ich spürte, dass es für mich nicht mehr haute - und einfach zum Schwanz-rein hinhalten, damit's bald vorüber war .. (welche frau kennt dies nicht ?).

Ich möchte dieses nicht-kneifen immer können, ich möchte meinen Körper noch viel besser kennenlernen, darauf eingehen können, spüren, was gut für mich ist. Ich will nicht mehr Kompromisse eingehen aus lauter Angst, an einen Mann zu hohe Ansprüche zu stellen (und die Angst dahinter, es könne ihm vertleiden).

Es ist sehr leicht, dies zu sagen - und es ist mir in einer neuen Beziehung noch unheimlich schwer gefallen, dies durchzuführen. Es wäre ja manchmal so viel bequemer, nichts zu sagen, mich nicht auseinandersetzen zu müssen - einfach die "Gebende" sein (und noch ein bitzeli die Nehmende vormogeln) .. und sich dafür Liebe einhandeln.

Suzanne

VERHÜTUNG "OHNE ETWAS"

Früher nahm ich ohne Probleme 3 Jahre lang die Pille, dann 1½ Jahr lang die Spirale. Seit mehr als einem Jahr verwende ich nun keines von beidem und auch sonst kein Vernütungsmittel mehr (seltene Ausnahme: C-Film). Mein Entschluss geschah zuerst aus dem Vorwand, dass ich nichts brauche, da ich keinen festen Partner und von den Gelegenheitsbeziehungen genug hatte. Dann merkte ich aber, dass ich mir mit diesem Entschluss eine generelle Pause verschafft hatte, in der ich mir über verschiedene Probleme meiner Sexualität klar wurde. Unter anderem musste ich mir eingestehen, dass ich mit Pille und Spirale doch mehr oder weniger bewusst nach dem Anspruch "allzeit bereit" gehandelt hatte und mich selber dabei häufig betrog. Dies wollte ich nicht mehr und ich suchte nach einem Weg, um von vorne anzufangen. Heute beobachte ich meinen Zyklus mit der Temperaturkurve und das ist meine ganze Schwangerschaftsverhütung. Es gibt viele Frauen, die sich diese Methode als furchtbar kompliziert vorstellen, doch ich finde es nicht schlimm. Am Morgen klingelt bei mir der Wecker 10-15 Min. früher als nötig, noch schlaftrunken stecke ich den Termometer ein (man kann im Mund oder im After messen), dann drehe ich mich um und döse vor mich hin. Nach einigen Minuten lese ich die Temperatur ab und trage sie in die Tabelle ein, die neben meinem Bett liegt. Zeigt die Marke einen Wert zwischen 36,2 und 36,4 heisst das für mich, dass der Eisprung noch nicht stattgefunden hat. Etwa 2-3 Wochen nach der letzten Periode habe ich eines Morgens aber 37,1 Grad, diese Temperatur sinkt manchmal noch auf 36,9 bleibt dann aber in dieser Höhe bis zur nächsten Periode. Auf der Tabelle ist dieser Anstieg gut sichtbar. Der Anstieg geschieht bei den meisten Frauen kurz nach dem Eisprung, es ist dies also die Zeit, wo eine Schwangerschaft möglich wird. Ca. 3 Tage vor und 3 Tage nach dem Eisprung sollte deshalb aufgepasst werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Zeit auch sexuell befriedigend zu erleben. Für Frauen mit sehr regelmässigen Zyklen bringt diese Methode eigentlich nicht viele Probleme, sie können sich mit der Zeit ausrechnen, wann ihre kritischen Tage sind. Frauen mit unregelmässigen Zyklen müssen etwas sorgfäl tiger sein. Ich habe mir inzwischen so viel Erfahrung angeeignet, dass ich nach der Periode etwa 1 Woche lang nicht messe und wenn der Eisprung sicher vorbei ist messe ich auch nicht mehr bis zur nächsten Periode. Nachstehend versuchte ich eine Bilanz zu ziehen über die Vor- und Nachteile, die ich an dieser Art Verhütung erlebe.

Was ich daran gut finde:

- Ich bin frei von Chemie und anderen Fremdkörpern, und unabhängiger vom Arzt.
- Das gibt ein neues Körpergefühl, ich fange an, den Zeitpunkt des Eisprungs und der Mens im voraus zu spüren.
- Mein Selbstbewusstsein wächst.
- Der Partner wird mit dem Problem der Verhütung konfrontiert, es ist nicht nur "meine Angelegenheit". Das bewirkt zum Beispiel auch, dass er wie ich daran interessiert wird, neue Formen der Sexualpraxis zu suchen.
- Auf der Suche nach diesen neuen Formen gibt es zwar Probleme und Aengste, doch auch neue Begegnungs- und Freudemöglichkeiten.

Es gibt aber auch Nachteile und Probleme:

- Es gibt nie absolute Sicherheit vor einer Schwangerschaft.
- Manchmal leidet die Spontaneität
- Das zeitweilige Nein-Sagen wenn der Partner oder wir beide trotzdem Vögeln möchten, fiel und fällt mir nicht immer leicht. Ich habe manchmal Angst, auf Ablehnung oder Unverständnis zu stossen.
- Das Ganze hängt überhaupt stark auch vom Partner ab, es gibt Männer, denen das zu "kompliziert " ist,die dann befremdet sind, wenn es nicht so läuft wie sie es gewöhnt sind, andere kennen die Problematik und machen mit. Jedenfalls ist gegenseitiges Vertrauen sehr wichtig.

Vorläufig überwiegen für mich die Vorteile. Ich glaube dass die vorhandenen Probleme lösbar sind mit der Zeit und Erfahrung. Bei der Vorbereitung für diese Zeitung bin ich mit anderen Frauen ins Gespräch gekommen, die es auch ohne Verhütungsmittel versuchen; das hat mich aufgestellt und mir Mumm gegeben, so weiterzumachen. Ob das für Dich auch eine Möglichkeit ist????????????

W.

WIR HABEN EINE SPIRALE (eg de Komix aa näbädraa)

Ja und de hemmer ebe Pariser bruucht, d'Pariser - premiere vo miim pillefründliche Fründ gfiiret. Händ riisigi Balöön druus gmacht zum luägä öb's ächt sicher siigit, händ glachet und üüs de Plausch vo de Gummi-Induschtrii nit la kaputmache laa. Mier sind fascht Condom - Virtuose worde.

Ja und de hemmer doch wider emaal welle wüsse wie's ooni isch. Das isch aber grad eine vo miine gsägnete Tagä gsii - Zwar hani zeerschter dänkt, mier macht das doch nüt (wiä au scho), ich bi doch sowisoo nit so furchbar fruchtbar. "Jä schoo, aber als Infra - Frau settisch eigetlich nit äso liechtsinnig sii !" Infra oblige! Am anderä Morgä bini zum Arzt (innert 24 Schtund) und ha ne Pille danach poschtet (Lindiol). Füüf Täg lang hani 6 Pille gschluckt, mit sovill Hormon dinne, dass mi fasch vertätscht het. Mier isch 14 Tag lang miserabel gsii. Niemee!

Mier händ de überleit : Jetz hani d'Pille nüme gnoo, will i nit vo de Chemii wot abhängig sii, denn verseit di "natüürlichi" Uufpassmethode und jetz stopf ich miich innerhalb wenige Tage mit sovill Hormon voll, wie die wo d'Pille nämit imene Jaar! Ich spinne ja - jetzt muess öppis laufe !

Hüt bini glücklichi Inhaberi vonere nigelnagelneue Chupferschpirale (7) frisch ab Fraueklinik. Garantii für 2 Jaar, S - Abbruch fascht sicher, wenn si verseit. Pscht! No einigiTips :

- Sprechstunden für Familienplanungsstelle, Kantonale Frauenklinik. Mo, Di, Mi, Fr nach tel. Vereinbarung Tel. 32 98 21 intern 5O 61
- d'Verhüetigs - Mittel sind det gratis, nur Fr. 3O.-- für d Chrankekasse
- muesch aber mit mind. 2 Std. Ziit rächne
- d'Frau Dr. Koller (Mo, Fr) isch bsunders lieb und nimmt sich Ziit
- triffsch öppedie FBB - Fraue dobe, d'Warteziit isch denn nüme so lang
- gueti Glegeheit zum ä de Fraue FBB - Material verteile und zum diskutiere.

Renata

* * *

Verhütungsmittel. Zum Dich hüten vor. Zum Dich schützen vor. Immer, jeden Tag, jedesmal. Wenn Du mit einem Freund, wenn Du mit einem Mann schlafen willst. Lieb sein möchtest. Musst Du Dich schützen. Angst haben. Ein Mittel nehmen, etwas machen. Damit Du wenigstens Deine Angst schwanger zu werden wegdrängen kannst. Ich habe Angst. Manchmal. Ich nehme keine Verhütungsmittel mehr. Alle meine Angst nicht mehr wegverdrängen. Traurig sein. Weinen vielleicht wegen. Manchmal fühl ich mich sehr frei. Ich lache. Mich frei fühlen, mich wohl fühlen, mich geborgen fühlen. Manchmal bei mir. Manchmal bei. Mich fühlen. Auch die andern. Und auch anderes. Schutz suchen. Geborgen sein. Nicht sicher sein. Ich will keine chemische Sicherheit, dass ich nicht schwanger werden kann. Sie gibt mir Illusionen, dass ich selber entscheide. Für viele andere wäre es bequemer. Und ich würde auch ringer in ihr Schema über mich passen, gegen das ich mich jeden Tag wehren muss. Ueberall. Ich entscheide auch heute nicht immer von mir aus. Manchmal vielleicht auch, weil ich nicht immer weiss, was ich selber, was ich von mir aus will. Suchen. Auch mich selber suchen. Immer wieder versuchen, mich selber sein. Selber etwas aufbauen. Mir die Möglichkeit nehmen dafür. Jetzt nicht nur welche oder ob ich Verhütungsmittel nehmen will. Ich meine auch, welche Beziehungen ich haben will. Und Ueberhaupt. Und dass ich unter Frauen (manchmal, oft) keine Angst habe. Zärtlichkeit. Esthi

Heidi + Peter

1
Peter, möchtisch Du es Chind?
2
Nei, werum frogsch? Heidi
3
I nime d'Pille nüm!
4
Gopferdami, Spinnsch! Das isch doch praktisch gsi! Mir stellts grad ab!!
5
Jetz han i es Zitli Pille gno, jetz chasch Du für dsnächschte Zitli dir öppis überlege, Peter, liebe
6
7
am übernächschte Tag...
8
Wart no schnäu, i ha Pariser choufe
9
Soli
10
Ende
11
Das isch de kei Pariser-Reklame. Mir wei nume zeige, dass es no vili andeni Möglichkeite git. Läset nume die Zitig richtig!

MONDZYKLUS (LUNACEPTION)

Einführung -

Unsere Körper sind schön und verständlich

Jahrelang hatte ich die Pille genommen. Ich hatte nie lange darüber nachgedacht, ob es gut sei oder nicht. Monatelang hatte ich Infektionen, Trichomonaden, Pilze usw. Häufig verschrieb mir der Arzt Medikamente. Viel Sympathie gegenüber der Pille hatte ich nie, aber etwas anderes kannte ich damals noch nicht.
Immer hatte ich Angst vor den Aerzten und den Spitälern. Das Gefühl, dass sie mir meinen Körper wegnehmen wollen wurde ich nicht mehr los. Plötzlich hatte ich genug. Ich hörte mit der Pille auf und versuchte zu verstehen wie meine Vagina funktioniert und reagiert.
Mit einem Spekulum machte ich alleine Selbstuntersuchungen. Ich fand zufällig das Buch von Jonas und Rechnitz über natürliche Geburtenregelung.

Nachdem ich es gelesen hatte, versuchte ich diese Methode zu benützen. Aber nicht nur als Verhütungsmittel, sondern als Möglichkeit, meinen Körper besser zu verstehen.

Es ist schwierig zu beschreiben wie ich heute darüber denke. Auf jeden Fall bin ich sehr stolz und versuche jeder Frau diese Methode zu erklären. Darum habe ich auch den nachfolgenden Artikel geschrieben. Ich möchte, dass möglichst viele Frauen eine Kenntnis über diese Methode bekommen.

Natürliche Geburtenregelung

Die Methode der natürlichen Geburtenregelung basiert auf der biologischen Tatsache, dass eine Frau mehr unfruchtbare als fruchtbare Tage hat. In Wirklichkeit lebt das nicht befruchtete Ei lediglich 12 - 24 Stunden weiter. D. h. : wenn wir den Tag des Eisprungs feststellen können, haben wir viele Tage in denen wir risikolos sexuelle Beziehungen haben können.

Bis heute stehen uns nur zwei natürliche Methoden der Geburtenregelung zur Verfügung. Die Methode von Ogino-Knaus und die T emperaturmessmethode. In der wissenschaftlichen Forschung nach neuen, sichereren Methoden, sind zwei neue nun dazugekommen:

- Die präzise Feststellung des Eisprungs durch Selbstbeobachtung
- Die Methode Jonas/Rechnitz

Mit der ersten Methode können wir durch die tägliche Beobachtung unseres Körpers, seinen äusserlichen Symptomen und Veränderungen, den jeder Frau eigenen zyklisch bestimmten Eisprung feststellen.

Die andere Theorie, die von Jonas/Rechnitz, baut auf der Feststellung auf, dass die Frau nicht nur einen zyklischen Eisprung hat, sondern dass ein zweiter, rhythmisch durch den Mondablauf bestimmter Eisprung dazu kommt.
Eine Mondphase dauert 29 1/2 Tage, anhand von Tabellen lässt sich dieser Tag des rhythmischen Eisprungs genau ausrechnen.

Verbinden wir diese zwei Methoden, so entsteht eine Sicherheit von 97,7 % (wie die Pille oder die Spirale).

Die Methode von Jonas/Rechnitz

Die Methode von J. /R. bekannt auch als kosmisch-astrologische Geburtenregelung, ist von einem Tschechen Eugen Jonas, Psychiater und Gynäkologe 1956 in Budapest entdeckt worden.
Da sich diese Methode auf die Astrologie stützt, wurde sie von den traditionellen Wissenschaftern mit Skepsis betrachtet. Erst nach langen experimentellen Untersuchungen wurde die Gültigkeit bestätigt.
1958 arbeitete der Gynäkologe Kurt Rechnitz an den Versuchen von Jonas in einer Frauenklinik in Budapest weiter. 1968 eröffnete er in Nitra ein Geburtenregelungszentrum, um die Gültigkeit der Methode in der Praxis zu beweisen. Während 12 Monaten wurde der Zyklus von 1'252 Frauen beobachtet. Diese Beobachtungen ergaben zwei Richtungen:

1. Die Tage nachzuprüfen, an denen eine Schwangerschaft unmöglich ist.
2. Die fruchtbaren Tage zu bestimmen, bei Frauen, die als unfruchtbar galten.

Damals kannte man die Selbstbeobachtung zur Bestimmung des zyklischen Eisprungs nocht nicht. Daher benützte man die Ogino-Knaus Methode.
Als natürliche Geburtenregelung ergaben die beiden Methoden - Ogino-Knaus und die astrologische Berechnung - zusammen eine Sicherheit von 97,7 %, d. h. 1'224 positive Fälle und 28 negative.

Mit der Kenntnis der Selbstuntersuchung kann die Sicherheit erhöht werden, da sich die unfruchtbaren Tage präziser bestimmen lassen.

Berechnung der fruchtbaren Tage durch den Mond

Jedes geborene Kind steht im Moment seiner Geburt in einem bestimmten Winkel zwischen Sonne und Mond. Wiederholt sich dieser Winkel, kann jede Frau an diesem Tag schwanger werden. D. h. : Frauen die z. B. während dem Vollmond geboren wurden, können jeden Monat bei Vollmond schwanger werden.

Dieser zusätzliche fruchtbare Tag wiederholt sich regelmässig alle 29 1/2 Tage. Genau so lange dauert eine Mondphase (innert 29 1/2 Tagen wird der Mond einmal voll, einmal leer und wieder voll).

Anhand von Tabellen, die in einem ausführlichen Text veröffentlicht werden, kann jede Frau diesen Tag berechnen.

Da das Sperma bis 6o Stunden in der Vagina überleben kann, müssen 3 - 4 Tage vor diesem fruchtbaren Tag die Spielarten der Sexualität geändert werden. A l l e P h a n t a s i e a n d i e M a c h t !

Dieser zusätzliche fruchtbare Tag oder "M o n d - E i s p r u n g" ist unabhängig vom menstruellen Zyklus, von seiner Länge und Regelmässigkeit. Es kann vorkommen, dass der Mond- und der zyklische Eisprung gleichzeitig stattfinden. Ebenso kann der Mond-Eisprung auch während der Periode sein.

Die Sicherheit dieser Methode hängt von der genauen Ausrechnung dieses Tages ab und muss jeden Monat kontrolliert und neu errechnet werden. Zur Berechnung dieses Tages brauchen wir den Tag, die Stunde und das Jahr unserer Geburt.

Selbstbeobachtung

Die Möglichkeit den eigenen Körper zu kennen, zu verstehen und zu kontrollieren, ergibt zudem eine Sicherheit sich selbst gegenüber und ist eine "Waffe" gegen die Vergewaltigung der Frauen durch die pharmazeutische Industrie und die Medizin.

In den ersten Monaten der Selbstbeobachtung benötigen wir einige Zeit, es ist aber keine Arbeit, sondern eine l u s t i g e Möglichkeit dem eigenen Körper n ä h e r - z u k o m m e n. Drei bis vier Monate später können wir ganz genau das Kommen des Eisprungs feststellen.

Die Methode Knaus-Ogino hatte nie Erfolg, weil die Frauen mit einem falschen, d. h. technischen Verhalten gegenüber dem eigenen Körper diese Methode angewendet haben.
Ist der Zyklus einer Frau unregelmässig, nützen mathematische Berechnungen nichts.

Elena, Vreni

S Verhüetigsdilemma

Was i für d Verhüetig mach, wottsch wüsse?
Gopfriidschtutz, s git eifach nüüt mit guetem Gwüsse:

Nimmsch Pille,
läbsch wool dim eigne Wille,
doch schluchsch Tag für Tag es Pilleli
und freisch bii zum Vermeerig vo de Zälleli!
S sig zwar no lang nid Chräbs,
doch git s dr eifach zdänke, wenn d'joorelang mit Chemiitablettli läbsch!

Nimmsch d Schpirale,
schtoosch vor neue Quale:
entwäder si rutscht und sitzt nid rächt,
hesch laufend Tröbels und s goot dr schlächt!
Oder s isch wünkli alles priima gloffe,
de seit dr Arzt nach e paar Joor – ganz betroffe:
si isch iigwachse, s'isch verschisse,
i glaub, s git nur no useriisse!!!
Oder möglicherwiis dänksch nid an d Antibiotika,
denn hesch halt eifach soo Päch ghaa....

Nimmsch Zäpfli, Schlee oder Schprej,
denn fünksch di an nid frei:
zu 30 Prozänt isch's scho passiert,
und einisch mee en Arzt wo Gäld kassiert....

Gisch dr Müe, goosch nach Knaus-Ogino,
chunnt plötzli dr Maa und schreit: i bi scho doo!
So hoffsch no uf de berüemti Koitus interruptus...
eis, zwöi, drüü.... wer isch ächt duss???
Denn goot's an wider dir an Chrage
und landisch uf em Abtriibigs-Schrage!

So grüfsch villicht wider zum Pariiser,
s ganz Schpiil wird für es Momäntli liiser...
echli umschtändlich zwar und als altmodisch gilt's,
doch unternimmsch wenigschtens no öppis gäge Pilz!

S bliibt eifach nüüt me, wo de richtig chasch verträtte.
Früener isch me no is Chlooschter iiträtte,
doch das chömmer hüt an nümm als Lösig gsee,
usserdäm heig s schiints emol... sogar e jungfröilichi Empfängnis gee!

Our Bodies ourselves. Von dem Bostoner Frauen-Gesundheitszentrum.
Eines der ausführlichsten Bücher über Verhütungsmittel, Sexualität, Schwangerschaft, usw. Fr. 16.60

Hexengeflüster 2. Frauen greifen zur Selbshilfe.
Das Buch ist überarbeitet, es hat sich in vielen Aspekten verändert und neue Informationen sind hinzugekommen, z.B.: Bevölkerungspoilitik, Medikamente, die unserer Gesundheit schädigen. Brustuntersuchungen usw. Fr. 9.50

Clio - eine periodische Zeitschrift zur Selbsthilfe.
Inhalte: Abtreibung, Erlebnisse bei Frauenärzten, Schwangerschaft, Geburt - was wir durch Selbstuntersuchung entdeckt haben - Informationen über oder Erfahrung mit Heilkräutern.
Fr. 3.-(ca.)

Selbsthilfe Mappe. Vom feministischen Gesundheitszentrum Berlin
Inhalt: Beispiel einer Tabelle zur Selbstuntersuchung - Temperaturkurven - usw. Fr. 4.--

Frauenhandbuch Nr.1 Von Brot + Rosen, über Abtreibung und Verhütungsmittel. (ist zur Zeit vergriffen) Fr. 6.40

Was wir Frauen wissen müssen. Ein Aufklärungsbuch. Zusammengestellt von der INFRA-Gruppe der FBB Bern.
Inhalt: Geschlechtskrankheiten - Verhütungsmittel. Unser Körper: Mann, Frau, Menstruationszyklus usw. Fr. 2.50

Was erwartet und beim Frauenarzt Ratschläge für Frauen und Mädchen. Illustriert. Fr. 7.50

Sterilisation. Eine Notlösung, die wir uns erst noch erkämpfen müssen.
über Sterilisationsmethoden bei der Frau. Protokolle, usw.
Fr. 4.10

Hexen, Hebammen und Krankenschwestern.
Geschichtlicher Abriss der Aerztinnen von gestern. Ueber die Frauenbewegung in den USA, usw. Fr. 7.50

BUECHER ZUM THEMA: SCHWANGERSCHAFT - GEBURT - MUTTERSCHAFT

Was geschieht mit kleinen Mädchen?
Ueber die zwangsweise Herausbildung der weiblichen Rolle in den ersten Lebensjahren durch die Gesellschaft. Fr. 13.80

geboren werden und gebären .
Eine Streitschrift für die Neugestaltung von Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft. Fr. 14.40

Die Lamaze-Methode. Der Weg zu einem positiven Geburtserlebnis.
Die Lamaze-Methode ist eine neue Art der Geburtsvorbereitung dank der die Geburt zu einem menschenwürdigeren Erlebnis für Mann und Frau und Kind werden kann. Sie wurde entwickelt von Dr. Lamaze und ist in Frankreich und Amerika bereits mit Erfolg eingeführt.

Pour une naissance sans violence. F. Leboyer
Ebenso wie die Lamaze-Methode ist die Leboyer Methode ein Versuch, die Geburt zu einem Erlebnis für Mutter und Kind werden zu lassen. Sie wurde auch schon bei Hausgeburten mit Erfolg praktiziert. Fr. 12.70

Unerwünscht schwanger - was nun ? E. Schöpf
Eine Dokumentation über den Schwangerschaftsabbruch in der Schweiz - gestern - heute - morgen. Fr. 9.80

Probleme des legalen Aborts in der Schweiz. H. Stamm
Fr. 14.--

Ungewollte Schwangerschaft. Tarnesby
Was kann eine Frau tun, um nicht schwanger zu werden? Wie stellt sie fest, dass sie schwanger ist? Wo findet sie Rat und Hilfe? (Nicht auf Schweizer-Verhältnisse, aber dennoch interssant). Fr. 17.--

FRAUENBUCHLADEN, Stockerstrasse 37, 8002 Zürich
Telefon 01/ 25 62 74 (Montag geschlossen) **********

Wie sieht meine Gebärmutter aus? Wo kann ich abtreiben? Wo Mens absaugen? etc.pp.

Alles ist sehr wichtig!

Aber:

Funktioniert Frauensolidarität (Gespräch und Tat) eigentlich nur über den eigenen Frauenkörper?

1. Innerhalb der Gruppengespräche (Infra-Frauen)
2. 80% der Frauen, die zu uns kommen, wollen abtreiben. Heisst "Information für Frauen" auch für Aussenstehende zuerst einmal: betrifft weibliche Organe + Genitalien + deren Einsatz an der Männerfront?
3. Vergleiche "Frauenzeitschriften" SEXUALITÄT/ LEDIGE MUTTER.

Hat man uns mit diesem thematischen Schwerpunkt nicht da, wo wir schon immer sein sollten? Uebernehmen wir hier nicht auch wieder Schablonen, nämlich die der sog. Frauengespräche? Ich habe oben auch noch so etwas wie einen Kopf, den möchte ich in der INFRA ganz gern noch zu anderen Dingen gebrauchen als dazu, ihn auf meinen Nabel zu senken. Glücklich lächeln kann ich auch, wenn mir eine gute Idee kommt, und nicht erst, wenn mir jemand ein Spekulum einführt und mir die Schönheiten meiner Gebärmutter zeigt.

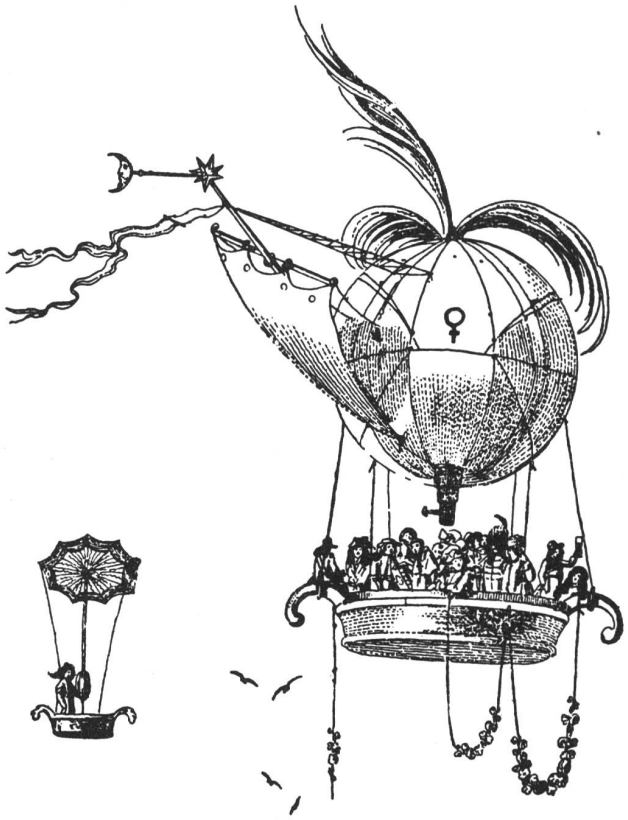
Manchmal wandeln mich so ketzerische Wünsche an, lieber mit irgendeiner gescheiten Person über das Für und Wider von Atomkraftwerken zu sprechen, anstatt in der INFRA zum x-ten mal die Pille gegen das Präservativ abzuwägen. Es fällt mir schwer, meine Bauchhöle als die Welt zu betrachten, und die Grenzen, die meinem Frau-Sein durch die Ausschliesslichkeit der Themen in unseren Gesprächen gezogen werden, empfinde ich als ebenso störend wie die Diskriminierung "draussen".

Wohl sind wir in der Wahl unserer Themen nicht ganz frei. Vieles wird schon durch die spezielle Problematik der Frauen, die zu uns kommen, bestimmt. Immer wenn eine Frau an ihrer Geschlechtsrolle scheitern, fühlt sich jede von uns ein Stück weit mitbetroffen, und so werden wir letztlich immer wieder auf unseren Körper zurückverwiesen.

Aber ich glaube doch, dass gerade wir INFRA-Frauen die Aufgabe hätten, aus diesem Sex-Käfig auszubrechen, und zwar nicht nur, indem wir uns bemühen, den tradierten Sexualverhalten neue entgegenzusetzen, sondern indem wir uns in unseren Diskussionen die Freiheit nehmen, das Ganze auch einmal stinklangweilig zu finden; langweilig durch die ewige Wiederholung technischer Details, durch den Zwang zu dauernder Sexbeflissenheit, die sich mit der Alltags-Problematik von keiner von uns ganz deckt. Noch glaube und hoffe ich, dass Zuwendung, Intimität und Solidarität unter Frauen nicht nur via "Bettgeflüster" möglich ist.

Es geht mir hier nicht darum, einen Katalog von "welthaltigeren" Themen aufzustellen, mit denen INFRA-Frauen politisch (das ist ein weites Feld) aktiviert werden könnten. Ich meine vielmehr, dass ein Ausbruch aus unserer Selbstbeschränkung uns zwangsläufig mit der Frage konfrontieren müsste: Zu welcher Art von Engagement sind wir Frauen überhaupt fähig? Wie gross muss die Betroffenheit der einzelnen sein? Warum unterdrücken wir oft da, wo Männer lauthals schreien, sich mit Leib und Seele identifizieren, diskret ein Gähnen? Das im freien Spiel der Möglichkeiten herauszufinden, eines Tages vielleicht, statt uns mit dem Mühlstein "Sex" um den Hals dahinzuschleppen, auf den Flügeln von Eros zu entschweben - das ist mein Wunschbild für die Zukunft der INFRA.

Gisa



GESCHICHTEN HINTER DEN GESCHICHTEN.
Geschichten hinter den Geschichten.

Seit einiger Zeit arbeiten wir (Frauen der Infra, Filmemacher des Filmkollektivs, Aerzte der Vereinigung unabhängiger Aerzte Zürich) an einem Film zum Thema Schwangerschaftsabbruch. Als erstes haben wir einen 15-minütigen Arbeitsfilm (nicht im Verleih erhältlich!) realisiert, der kurz den Weg bis zum Abbruch schildert, den Abbruch selbst ohne Schnitt in einer achtminütigen Einstellung zeigt. Zusätzlich haben wir eine Gruppendiskussion aufgenommen, in der einzelne Frauen ihre persönliche Meinung zur Abtreibung darlegen. Mit diesem Film sind wir in ein Glarnerdorf gereist, haben ihn einer Anzahl von Bewohnern gezeigt und darüber diskutiert. Oeffentliche Stellen hatten uns prophezeit, dass in dieser Gegend nichts derartiges zu machen sie, da die Leute "den Mund hier nie auftun und schon gar nicht die Frauen". Die Arbeit im Dorf verlief aber ganz anders. So erwies sich zum Beispiel unsere Gesprächsleitung im Anschluss an den Film als völlig überflüssig, die Leute sprachen untereinander und mussten nach zweieinhalb Stunden regen Schlagabtausches mit sanfter Gewalt an eine Ende gemahnt werden. Zwei Wochen später suchten wir einige der Gesprächsteilnehmer zuhause auf. Zur Mitarbeit erklärten sich alle spontan bereit. Die Resultate dieser Arbeit wird man im Film zu einem guten Teil sehen können, weshalb wir hier nicht besonder darauf eingehen möchten. Wichtig für uns selbst wurde immer mehr auch das Drum und Dran, die Gespräche, die sich ergaben. Wir mussten auf den Sofas sitzen bleiben, in den Wirtsstuben, blieben auf der Strasse stehen und bekamen Dinge zu hören, die wir hinter den ausnehmend schönen, geradezu idyllischen Dorffassaden nie vermutet hätten.

Wer von uns hätte etwa gewusst, dass eine Braut vor 35 Jahren schwarz tragen musste, weil sie bereits ein "uneheliches" Kind gehabt hatte? Dass sie nur am Seitenaltar getraut werden konnte, während der Hauptaltar den weissen Bräuten vorbehalten blieb? Wir vernahmen, dass eine Frau sich zwei Kinder gewünscht hatte bei der Eheschliessung, aber während zwanzig Jahren zehn Kinder zur Welt brachte, weil ihr Mann die Unterschrift zur Sterilisation verweigerte. Eine andere Frau wurde von einem Arzt gezwungen, ihr fünftes Kind trotz schwerer gesundheitlicher Schäden auszutragen - entgegen jeder menschlichen und medizinischen Vernunft - und hat bei der Geburt beinahe das Leben verloren. Ein junges Mädchen hat in Zürich einen Schwangerschaftsabbruch erhalten, erinnert sich aber immer noch schaudernd an die Moralpredigten des Psychiaters ("ein junges, nettes Ding wie Sie hätte es doch nicht nötig, mit einem solchen Mann zu schlafen" usw.). Frauen beklagten sich ganz allgemein, dass ihnen Verhütungsmittel vorenthalten werden (".. als ich das zweite Kind hatte, sagte ich dem Arzt, dass ich die Pille möchte. Wissen Sie, was ich für eine Antwort erhielt, von einem Arzt? Er sagte mir, ich sei noch jung und gesund genug, um noch mehr Kinder zu haben. Er gäbe mir die Pille überhaupt nicht ... Ich war nicht mehr 18, ich war 28!"). Wir erfuhren von einer verständlichen, wenn auch problematischen Selbsthilfe unter Frauen: Frauen, die ein Pillenrezept ergattern konnten, geben die Pille an junge Mädchen weiter. Diese Art von Selbsthilfe ist nichts als eine logische Folge des repressiven Verhaltens unter der Aerzteschaft und ist wohl die unterste Stufe auf dem langen Weg zum illegalen Schwangerschaftsabbruch.

* * *

Ein bedrückendes Erlebnis: eine kluge, warmherzige und polititisierte Frau, nicht mehr jung, die sichtlich erschrickt, als der Mann heimkehrt und uns noch in der guten Stube vorfindet. Ein unverhohlenes Angstgefühl macht sich im Raum spürbar. Aehnliches erleben wir bei den jetzigen Recherchen. Frauen, die am Telephon sagen, "ich möchte ja so gerne mitmachen, aber mein Mann erlaubt es nicht", ..."kommen Sie übernächste Woche vorbei, dann ist er nicht da". Frauen, die uns Erlebnisse anvertrauen, uns die wir doch Fremde sind, und anfügen "mein Mann weiss aber gar nichts von alldem".

Die 88-jährige Frau E. kam klein und gebückt auf uns zu. Es sei zwar nicht ihre Art, auf der Strasse mit Fremden zu sprechen, aber es nähme sie doch zu sehr wunder, was wir da unternämen. Sie blieb lange stehen und erzählte von ihrem Leben als Textilarbeiterin und Stoffverkäuferin. Dass die Textilfabrik nun geschlossen worden ist, tut ihr richtig weh, erinnert sie sich doch mit Wehmut an die schönen Stoffe. Die Tage seien zwar hart gewesen, und obwohl sie immer am liebsten gelesen hätte, wäre abends keine Zeit dafür übriggeblieben, man habe sich erholen und für den nächsten Tag stärken müssen. Spät erst habe sie geheiratet und habe ihren Mann zwei Jahre lang "zu Tode pflegen dürfen". Ein ganzes Leben habe sie nur gedient, für die andern gearbeitet, sagt sie fast ohne Bitterkeit. Die Augen sind nun schlechter geworden, und sie wird sich für eines der zwei Altersheime in der Gemeinde entschliessen müssen. Das alte, bescheidenere und billigere wird sie wohl wählen.

Aber auch von Frauensolidarität haben wir viel gehört. Eine geschiedene berufstätige Frau mit zwei Kindern hat mit einer Mutter mit fünf Kindern, deren Mann berufshalber fast immer abwesend ist, ein ganzes Netz von gegenseitigen Hilfeleistungen aufgebaut. Das geht vom Verköstigen der Kinder bis zum gemeinsamen Erledigen des Wäschehaufens. Sie würde n e mehr heiraten, meinte die geschiedene Frau. Sie habe ihrem Mann nicht viel vorzuwerfen gehabt, nur habe sie nicht mehr das Gratis-Dienstmädchen sein mögen. Allein komme sie gut zu recht und wenn sie mit einem Mann schlafen wolle, dann könne sie sich auch einrichten, deswegen brauche sie nicht verheiratet zu sein. Man habe ihr im Dorf vorgeworfen, sie habe zu wenig Zeit für die Kinder. Das stimme nicht, sie nehme sich viel Zeit und habe eine ausgesprochen gute Beziehung zu den zwei. Es gebe auch ganz bestimmte "Regeln", zum Beispiel unterlasse sie es nie, sich mit den beiden hinzulegen abends, bis sie beide ruhig und fest schliefen. Ueberhaupt findet sie es viel besser, wenn die Mutter berufstätig ist zu einem gewissen Teil, die Kinder werden selbständiger. Sie hat allerdings auch das Glück, für den kleineren Buben eine Kindergärtnerin gefunden zu haben, die aus eigenen Vergnügen die Kinder morgens auch früher im - wohlverstanden offiziellen - Kindergarten aufnimmt und sie oft bis fünf Uhr nachmittags und länger beschäftigt.

* * *

"Ich selber könnte mir nicht vorstellen, dass ich ein Kind abtreiben würde, aber es gibt sicher Notfälle, wo eben die Situation ganz anders ist und ich möchte nicht über die den Stab brechen, die einfach soweit kommen und dies machen lassen. Das, finde ich, ist jedem seine Verantwortung. Es hilft ihm nämlich nachher auch niemand dabei, der sagt, ja ich nehme jetzt das Kind, welches du ausgetragen hast, da lässt man die Mutter so ziemlich allein. Und deshalb soll sie auch selbst wissen, was für sie am besten ist", das sagt während der Diskussion in Ennenda eine Arbeiterfrau, Mutter von zwei Buben und vertritt damit die Toleranz, die in diesem Film unser grösstes Anliegen ist.

Bea und Helen

Und nicht vergessen:
Spenden - dringend benötigt - gehen an:

Filmkollektiv Zürich AG
Schwangerschaftsabbruch

8O - 885 Zürich

FRAUEN IN DER ENGE

HAUPTSACHE, MAN IST SCHÖN UND SEXY

Gratis KINDER-MÄDCHEN

BÜROANGE-STELLTE: schlecht bezahlte Frauenarbeit

GRATIS KÖCHIN

KRANKEN-SCHWESTER

Gratis PUTZFRAU

WERBUNG = KONSUM-TERROR – WAS KRIEGT MAN? SCHLECHTE, TEURE WARE.

MÖRDERIN oder GEBÄRMASCHINE

DIENERIN DES MANNES

PILLE made in Basel TÄGLICH EIN MEDIKAMENT

SCHMAL DIE HÜFTE GROSS DIE BRÜSTE!

Neubewohner einer dreckigen Umwelt

DAS WOLLEN WIR ALLE NICHT MEHR...

MODE-TERROR →

BÜCHER, FÜR DIE SIE NIE ZEIT HAT →

KOMMT INS FRAUENZENTRUM

ZUR INFRA INFORMATIONSSTELLE FÜR FRAUEN

- Familienplanung
- Kinderbetreuung
- Rechtsfragen
- Berufsfragen

und so weiter

Ab 1. August 1974

DIENSTAG 14.30 UND 18.30 UHR

Telefon: 259380

Gegenüber von Bhf. ENGE, Lavaterstr. 4

Tram 7, 9, 10, 13

Diskussion
Kontakt
Kaffee, Wein, Bier

FRAUENBEFREIUNGS-BEWEGUNG Postfach 136 8025 ZÜRICH

FRAUEN MIT FRAUEN FÜR FRAUEN ZÜRICH