

Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1978-1979)
Heft: 11

Rubrik: 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>

Selbstuntersuchung - Selbsthilfe

Von Kind an ist uns Scham und Abscheu vor unseren Geschlechtsorganen beigebracht worden. Hauptsächlich Männer - vor allem Gynäkologen - haben Zugang zu unseren Unterleibsorganen und üben dadurch Macht über uns aus.

Zum Teil liegt dies daran, dass wir Frauen bisher zuwenig Einblick in uns gewinnen konnten. Dies hat sich geändert durch die Möglichkeit, uns selbst zu untersuchen.

Wir glauben, dass es falsch ist, wenn uns ein männlicher "Frauenarzt" untersucht, denn was er uns erzählen kann, weiß er von toten Büchern, wieder von Männern geschrieben und vom Anschauungsunterricht. Was es aber wirklich heißt, Periodenschmerzen zu haben, eine juckende Vagina, geschwollene Brüste und Beine - alle "minimen" Nebenwirkungen der Pille - jahrelanger "Geschlechtsverkehr" ohne Orgasmus mit der daraus folgenden Frigidität - all das glaubt er zu zu kennen - kann er doch nie nachempfinden. Mit chemischen Mitteln versucht er gegen Pilze zu kämpfen, die unsere vaginale Flora zerstören und nachher Trichomonaden hervorrufen oder umgekehrt.

Es geht uns auch darum, aufzuzeigen, dass der Arzt unsere alltäglichen "Beschwerden" bagatellisiert, sagt, dass es ja nicht eigentlich wehtue, und statt uns wirklich zu helfen, (zu verstehen, dass z.B. ein gewisser Ausfluss zu unserem Körper gehört,) stopft er uns mit Zäpfchen voll. Von einem Mann gesagt klingt "das-hat-jede-Frau" nicht unbedingt überzeugend.

Wir bekommen durch die Selbstuntersuchung (SU) mehr Wissen über unseren Körper. Wir lernen, dass vieles normal ist, was bisher als krankhaft gegolten hatte. Bei unseren Untersuchungen können wir sehen, dass oft während des Zyklus Kratzer oder Pickel am Gebärmutterhals erscheinen, die der Arzt geflissentlich aus- oder wegbringt. Sie können jedoch normal sein und nach einigen Tagen wieder verschwinden. Durch regelmäßiges Untersuchen erkennen wir auch Infektionen früher als deren Symptome wie veränderter Ausfluss, Jucken etc. auftreten und können früher etwas dagegen unternehmen.

Mit der SU lernen wir herauszufinden, was für uns individuell normal ist, das heißt, wir haben durch Vergleiche in unserer Gruppe herausgefunden, dass jede Frau anders aussieht. Durch regelmäßige SU wissen wir nach einiger Zeit wie unser persönlicher Zyklusablauf ist und können beurteilen, was für uns normal ist. So können wir, wenn wir zum Frauenarzt gehen, gezielte Fragen stellen und Veränderungen genau beschreiben. Wenn wir uns genau beobachten, können wir unseren Eisprung feststellen. Also wird die regelmäßige SU ein Mittel zur Empfängnisverhütung.

Vor zwei Jahren, als wir (8 Frauen) uns zusammen schlossen, um eine Selbstuntersuchungsgruppe zu gründen, wussten wir von all dem sehr wenig, z.B. konnten wir uns überhaupt nicht vorstellen, wie es in unserer Vagina aussieht. Der Kauf der ersten Spekula hat Licht ins Dunkle gebracht. In der ersten Zeit waren wir damit beschäftigt, uns selbst und uns gegenseitig kennenzulernen, sowohl in medizinisch-körperlicher Hinsicht als auch in fräulich-menschlicher. Als wir uns etwas sicherer fühlten, wollten wir unsere Erfahrungen wei-

tergeben und entschlossen uns, zweimal im Monat unsere Gruppe zu öffnen. Seit der Sexualitätswache im Frühling im letzten Jahr kommen regelmässig mehrere Frauen in die offene Gruppe (ca. 5). Einerseits hat uns das natürlich sehr aufgestellt, dass soviele Frauen kamen, die ihren Körper besser kennenlernen wollten, viele interessante Fragen stellten und wir oft gemeinsam eine Antwort finden konnten. Andererseits fühlten wir uns in die Rolle der Informationsgeberinnen gedrängt. Unsere geschlossenen Sitzungen waren mit rein Organisatorischem ausgefüllt, so dass unsere Beziehungen in der Gruppe stark darunter litten. Dieser missliche Zustand hat sich erst gebessert, als wir uns entschlossen, zeitlich den Schwerpunkt der Gruppe nach innen zu verlegen, nämlich die geschlossene Sitzung wöchentlich zu machen - und zwar privat mit Nachtessen. So fanden wir Zeit, unsere persönlichen Freuden und Sorgen auszutauschen, was uns unentbehrlich scheint, um gute Arbeit nach aussen machen zu können. Daneben gehen abwechslungsweise je zwei von uns in die offene Gruppe.

Im letzten Herbst wollten plötzlich viele Frauen in unsere Gruppe eintreten. Da aber unsere Beziehungen innerhalb der bestehenden Gruppe erst seit kurzer Zeit einigermassen funktionierten und wir befürchteten, durch neue Frauen wieder von vorne beginnen zu müssen, machten wir unsere Gruppe zu. Die interessierten Frauen schlossen sich zusammen und gründeten eine zweite Selbstuntersuchungsgruppe.

Im letzten Frühling entstand ein Fragebogen, der uns helfen sollte, die zürcherischen Verhältnisse punkto Frauenärzte zu klären. Doch bei der mageren Auswertung (es kamen nur sehr wenige zurück) merkten wir, dass er schlecht konzipiert war. Wenn uns Frauen nach guten Gynäkologen fragen, sind wir immer noch ziemlich verlegen. Vielleicht starten wir nochmals einen Versuch - einen besseren.

Gelingen zu sein scheint unser Bericht über Verhütungsmittel und die häufigsten Geschlechtskrankheiten. Wir haben ihn vor kurzem neu überarbeitet, mit einem ansprechenderem Titelblatt versehen - und schon bald die Hälfte verkauft! Ohü!

Schon seit langem schlagen wir uns mehr oder weniger intensiv mit dem Patientenrecht herum und kommen nicht recht vom Fleck.

Wir wurden vom GDI (Gottlieb-Duttweiler-Institut) angefragt, ob wir im Herbst am Projekt "Patientenberatungsstelle" im Le Corbusier-Zentrum mitarbeiten wollten. Während ca. 3 Wochen soll dort versuchsweise eine Art Fragestelle für Patienten mit Rahmenveranstaltungen eingerichtet werden. Wer weiß, vielleicht kommen wir unserem fernen Ziel, ein Gesundheitszentrum für Frauen von Frauen, doch einen Millimeter näher.

Frauen, die sich die Selbstuntersuchung zeigen lassen wollen kommen am ersten oder dritten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr ins Frauenzentrum.

Gruppe Selbstuntersuchung/Selbsthilfe
Tel. Bea 242.53.66