

**Zeitschrift:** Lesbenfront  
**Herausgeber:** Homosexuelle Frauengruppe Zürich  
**Band:** - (1976)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Sauna ahhh!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-631941>

#### 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:** 25.01.2026

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

# **Wie es ist, wenn die Versandfrauen sändeln**

"Da sitzen wir wieder, ach du jeh!"  
"Also so schlimm ist es heute eigentlich nicht!"

Die eine hinter den fünfzig Tasten des Kastens, Schreibmaschine genannt klappert die Adressen ab, auch die vielen unbekannten.

"Was für eine Frau mag das wohl sein?" "Kennst du die?" "Und die?" "Nein, kenn ich nicht", meint die andere, die nebenbei noch zigg Couverts mit Marken und Adressen beklebt, und neuerdings auch noch unsere Adresse hinten drauf stempelt.

"Endlich haben wir diese trockene Vorarbeit getan, jetzt das Wichtigste, der Text".

Wie das Ganze schmackhaft formulieren, in der leisen Hoffnung, ein unbekanntes Gesicht doch mal anzutreffen.

"Weisst du noch, wie wir da am Fragebogen rumgehirnt haben? Und da sind doch ein paar ausgefüllt zurückgekommen." "Ah ja, Welch ein Fest, aber die anderen? Wo sind die stecken geblieben? Woran fehlt's?"

"Ach du jeh, morgen müssen wir den Text vervielfältigen."

"Ja hoffentlich machen die Maschinen nicht wieder schlapp, langsam habe ich die Nase voll, von dem ewigen hin und her, neue Maschine auch kaputt, fotokopieren und all das Zeugs."

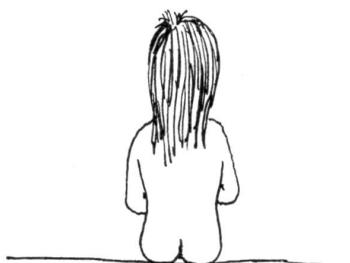
"Dann sind wir aber noch lange nicht fertig, verdräng das nicht!"

"Ich und verdrängen, ich weiss genau, was uns noch blüht, jetzt müssen wir nämlich noch alles falten, in die Umschläge stecken, zukleben und auf die Post bringen."

"Genau, aber dann haben wir auch unsere Freude, weil wir wissen, dass alle Frauen Post bekommen."

"Ja schon, aber wir schauen immer in ein leeres Postfach, keine Ansichtskarte, kein kleines Grüßchen oder gar Küsschen."

"Sei doch nicht so traurig, das wird sich alles noch ändern, inzwischen gibts ein Kuss von mir."



## **Sauna ahhh!**

Bericht über die spontan entstandene Saunagruppe.

Zwei Frottétücher, einen Waschlappen, eine wohlriechende Seife, Körpermilch, vielleicht noch Shampoo und das erste Male ein bisschen Mut (verdammt, ich hab doch 'nen Pickel auf dem Rücken!) brauchte es und schon war ich in der Saunagruppe.

Entkleiden, duschen, abtrocknen und hinein ins Schwitzkästchen. Wenn's dann so schön an einem runterläuft, unter die kalte Dusche, vielleicht noch ein kurzes Eintauchen ins eisige Bassin. Unheimliche Techniken wurden dabei schon entwickelt (schütteln, spritzen, schnauben, quietschen usw.) Nach dreimaligem Schwitzen geht's in den Ruheraum.

Entspannt, sauber, aufgestellt verlassen wir die Sauna und freuen uns auf's nächste Mal.

Ein ganz neues Körpergefühl habe ich entwickelt. Mit den alten, jungen, dicken, dünnen, grossen, kleinen Frauen freue ich mich über unsere Körper.

Uebrigens: wir schwitzen neuerdings wöchentlich in der "Salon-Sauna" DIANA (siehe Inserat).