

Zeitschrift: Lesbenfront
Herausgeber: Homosexuelle Frauengruppe Zürich
Band: - (1977)
Heft: 4

Artikel: Benütze keine kommerziellen Tampons
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-631940>

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: 23.02.2026

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

Les gouines rouges alias les vieilles goudous

A bas l'ordre bourgeois
Et l'ordre patriarcal;
A bas l'ordre hétéro
Et l'ordre capitalo

Nous, les gouines, les lesbiennes,
Les vicieuses, les infâmes,
Nous aimons d'autres femmes,
Venons briser nos chaînes

Etouffées dès l'enfance,
Murées dans le silence;
Amies n'ayons plus peur,
Rencontrons d'autres soeurs

Sortons de nos tannières
Où nous sommes parquées;
Nous en avons assez
D'être la honte de la terre

Ne rasons plus les murs,
Aimons-nous au grand jour;
Conquérons notre amour,
Nous sommes les temps futurs

Venons, prenons les armes,
Contre l'ordre moral;
Ne soyons plus rivales,
Aimons-nous entre femmes

La Guerilla

Nous, on fait l'amour
Et puis la guerilla;
L'amour entre nous
C'est l'amour avec joie,
Mais pour faire l'amour
Il n'y a pas d'endroit;
Partout y a des hommes,
Et partout on se bat

On prendra les usines,
On prendra les jardins;
On cueillera des fleurs
Avec nos petites mains,
Et sur nos poitrines
On mettra du jasmin
Et on dansera
En mangeant du raisin

On prendra les zoos,
On ouvrira les cages;
Vive les oiseaux
Et fini le ménage;
On se balancera
Au cou des girafes;
L'amour entre nous,
Aux hommes la guerilla

On prendra le soleil,
On le mettra dans le train;
On aura des casquettes
De mécanicien;
On ira en Chine
Dans le Transsibirien;
Et puis on s'en fout,
Tout ce qu'on fait est bien

Benütze keine kommerziellen Tampons

Sie wurden entworfen und werden verkauft durch reiche Fabrikanten. Es gibt das Gerücht, dass sie mit synthetischen Chemikalien behandelt sind, welche Blutungen hervorrufen können oder sogar Krebs. Mit all dem Karton und Plastik, der Verpackung und dem Tampon selber stellen sie auch ein Abfallproblem dar.

Gibt es eine gesündere und billigere Alternative? Ja, viele Frauen, die ich kenne, ich auch, benützen auf die richtige Grösse und Bequemlichkeit zugeschnittene Schwämme. Naturschwämme sind vorzuziehen. Man benützt sie wie einen Tampon; sie brauchen keinen Faden, weil sie leicht hinein und hinaus gehen. Wenn Du glaubst, dass er voll ist, nimmst Du ihn raus und spülst ihn unter dem laufenden Wasser. Es ist ratsam, ihn von Zeit zu Zeit vorsichtig auszukochen (Sterilisation). Zudem ist es eine vorzügliche Art, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen. Ich finde es gut, dass ich mein Menstruationsblut berühren und prüfen kann und mich langsam vom "unsauberen" Gefühl befreie.

Diese Methode wird in den USA praktiziert, bei uns wurde sie nach unserem Wissen noch nicht angewandt. Falls eine Frau Erfahrungen damit hat, wären wir froh, wenn sie uns darüber schreiben würde.