Zeitschrift: Lesbenfront
Herausgeber: Homosexuelle Frauengruppe Zürich
Band: - (1978)
Heft: 6

Artikel: Schwämme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-632071

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: 11.12.2025

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

ruhiger Lage ohne Durchgangsverkehr, für die Kinder hat es eine grosse Spielwiese, einen Bach, wo frau Gold waschen kann, Obstbäume, Sitzplätze im Garten und am Waldrand, eine grosse Terrasse, 8-10 Parkplätze, ein Gerätehaus etc. Es befindet sich in Fontannen (830 müM) ca. 5 km von Schüpfheim/LU entfernt im Entlebuch (Napfgebiet). Von Zürich sind es ca. 90 km mit dem Auto. Zwei Nachteile sind zu erwähnen: zwischen Schüpfheim und Fontannen gibt es kein öffentliches Verkehrsmittel und die Lebensmittel können nur in Schüpfheim eingekauft werden.

Möglichst viele Frauen sollten in Fontannen Ferien machen, damit wir wissen, ob es sich lohnt, ein Frauenferienhaus zu machen. Wenn ja, müssten einige Frauen eine Arbeitsgruppe bilden, die herausfinden sollte, wie wir diese Liegenschaft am besten finanzieren könnten. (Mir schwebt vor, eine Genossenschaft zu gründen, deren Anteilscheine von verschiedenen Frauengruppen im In- und Ausland gezeichnet würden.)

Wenn jemand andere, preiswerte Liegenschaften im In- oder Ausland kennt, wäre ich sehr froh, wenn Ihr mir dies mitteilen könntet. Vielleicht finden wir so noch etwas Besseres.

Weitere Auskünfte durch: Rosmarie Baumgartner, Gemeindestr. 62, 8032 Zürich, Tel. (01) 32 05 72.

Schwämme

In der Lesbenfront vom Juni 77 stand es: Benütze keine kommerziellen Tampons. Als Alternative wird auf Natürschwämme hingewiesen.

Lange, lange geisterte diese Idee in mir herum. Und nach über einem Jahr, vor zwei Monaten etwa, habe ich es ausprobiert. Und es funktioniert so gut, dass ich unbedingt davon berichten muss!

Ich habe mir in der Drogerie einen kleinen Naturschwamm gekauft (ca. Fr. 4.-). Den habe ich zuerst ausgekocht, worauf er noch kleiner wurde. Dann habe ich ihn halbiert. Den nassen Schwamm habe ich ausgedrückt und feucht in die Vagina geschoben. Das war nicht schwierig. Das Herausnehmen machte mir mehr Probleme, doch ich lernte schnell, wie es am besten geht.

Mir scheint, dass ich schon ganz ein anderes Gefühl zu mir habe. Ich beschäftige mich mehr mit mir selbst, vor allem auch mit meiner Vagina, die sonst eher zu kurz kommt. Auch habe ich zum ersten Mal mein Menstruationsblut angeschaut, habe daran gerochen (es stinkt übrigens nicht).

Ich sehe auch sonst viele Vorteile in dieser Methode: Sie ist billig, da die Schwämme lange benutzt werden können. Sie ist umweltfreundlich, da keine Abfälle die Toilette runtergespült oder sonst fortgeworfen werden. Sie ist gesund, da der Schwamm die Vaginaschleimhaut weniger reizt und das Blut auch wirklich aufsaugt.

Probleme gibts natürlich auch: Es braucht etwas mehr Zeit, vor allem am Anfang. Eine Frau, die voll arbeitet, hat vermutlich Mühe mit dieser Methode. Auch braucht es eine gewisse Findigkeit: Was tun auf den öffentlichen Toiletten, die das Lavabo ausserhalb haben? Ich helfe mir mit einem kleinen, gut verschliessbaren Plastiksäckli und einem Reserveschwamm. So kann ich den gebrauchten Schwamm zu Hause auswaschen.

Weitere Probleme habe ich noch nicht entdeckt. Ich kann diese Methode eigentlich nur empfehlen, z.B. auch zum Abwechseln. Und ganz sicher, um sich selbst besser kennen zu lernen.

Esther