

**Zeitschrift:** Lesbenfront  
**Herausgeber:** Homosexuelle Frauengruppe Zürich  
**Band:** - (1983)  
**Heft:** 17

**Artikel:** Älterwerden, oder die Schrecken der Wechseljahre  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-632075>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

## Giftschprützä

- Du häsch ja en Muetterkompläx
- Dini Fründin hät sicher Schützt
- Dini Fründin hät ja nid emool en äigeni Hüttä
- Magsch dä no is Bett mit därä, isch die dänn nonig ganz verwelkt?

Einige Bemerkungen, die von meiner viel jüngeren Freundin in Lesbenkreisen eingesammelt worden sind.

Chris



## **Älterwerden**

oder DIE SCHRECKEN DER WECHSELJAHRE

Vor einigen Monaten habe ich im Zentrum "Frauen und Gesundheit" (Femmes et santé, Boudry) an einer Gruppe mit dem Thema "Wechseljahre" teilgenommen.

Bei einer Diskussion stellten wir fest, dass mehrere Frauen niemandem gesagt hatten, dass sie sich für diese Gruppe einschrieben. Ich gehöre auch zu diesen Heimlichtuerinnen. Das hat mir zu denken gegeben. Empfinde ich es als eine Schande, älter zu werden? Sind Wechseljahre tabu?

Die Gespräche in dieser Gruppe haben mir jedenfalls viel geholfen. Zu hören, wie andere Frauen das Altern erleben, wie sie damit fertig werden, war sehr interessant und aufschlussreich, und schlussendlich positiv. Die meisten Frauen waren gekommen, um sich auf die Wechseljahre vorzubereiten, einige wenige hatten sie schon hinter sich und gaben uns anderen Mut mit ihren Erfahrungen.

Die Abende wurden zu Beginn aufgeteilt in die von den meisten gewünschten Themen: Auswirkungen der Wechseljahre auf den Körper (eine Aerztin gab uns die "technischen Details") - Sexualität, Libido während und nach den Wechseljahren - Erlebnisbericht einer Frau, die schon Grossmutter ist, mit Fragen an sie und Diskussion - alternative Behandlungsmethoden, Hormonbehandlung ja oder nein. Dies alles tönt vielleicht etwas trocken, doch wir waren eine sehr lebendige Gruppe, lachten ausgiebig, lachten wohl auch gelegentlich Aengste weg, und es war eine Freude, wie offen wir miteinander reden konnten. Wir spürten so richtig ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass weder das Altern noch die Wechseljahre eine Krankheit sind. Gelegentliche Beschwerden können auftreten, wir sind aber nicht machtlos dagegen. Unsere Lebensweise und unsere Einstellung spielen eine grosse Rolle. Sich aussprechen zu können, informiert zu sein ist wichtig und hilft, Aengste zu vertreiben. Mehrere Frauen berichteten, dass sie nach den Wechseljahren aufblühten, das Leben neu genossen, andere Wertmasstäbe setzten. Als Lesbe möchte ich dazu bemerken, dass vermutlich wenige unter uns die Gelegenheit haben zu sagen: "So, nun gehe ich nicht mehr auswärts arbeiten und kümmerge mich nur noch um den Haushalt und meine Steckenpferde". Aber das geht alleinstehenden Frauen genau so.

Wichtig scheint mir noch, dass wir uns selber gar nicht alt fühlen, jedoch besteht eine Diskriminierung von Seiten der Gesellschaft. Die Werbung mit ihrer Idealisierung von Jugend, Schönheit, Fitness spielt eine bedeutende Rolle. Ab 40 werden die Möglichkeiten geringer, die Stelle zu wechseln, unser "Marktwert" nimmt ab. "Jedes Lebensalter ist vollkommen". Aber vorläufig färbe ich mir die Haare noch.

Chris