

**first time.**

das erste mal beim frauenarzt



## 1 faqs - die häufigsten fragen

## 2 der 5-punkte-planer

- frauenpower
- terminvereinbarung
- hygienefrage
- spickzettel
- griffbereite antworten

## 3 ein blick in die praxis

## 4 special --- zum abtrennen ---

- regelkalender
- deine persönlichen e-mail-adressen
- doc timer
- lustige emoticons für deine e-mails



# das erste mal...

nur keine panik!

der erste termin beim gynäkologen oder der gynäkologin ist ein großer und wichtiger schritt auf dem weg zum erwachsenwerden. es ist nur allzu verständlich, daß viele mädchen (und junge frauen) ihrer „praxispremiere“ mit einem komischen gefühl in der magengegend, mit hemmungen oder sogar angst entgegensehen.

schließlich geht es um die intimsphäre, um sehr persönliche fragen rund um den körper und die sexualität, die man sonst vielleicht nur mit der besten freundin bespricht.

das größte problem ist meist die angst vor dem unbekanntem: wie ist der neue arzt? was erwartet mich im behandlungszimmer? wie läuft die untersuchung ab? kann es weh tun?

um diese große hemmschwelle zu überwinden, findest du auf den folgenden seiten klare antworten auf die wichtigsten fragen zum „ersten mal“. viel spaß bei der lektüre!



Organon GmbH  
85762 Oberschleißheim

[www.pille.de](http://www.pille.de)  
[gynaekologie@organon.de](mailto:gynaekologie@organon.de)

# 1

## faqs - die häufigsten fragen

### wann?

den richtigen zeitpunkt bestimmst du selbst

eine festgelegte altersgrenze für den ersten besuch beim frauenarzt oder der frauenärztin gibt es nicht. wann immer du medizinischen rat oder informationen zu deinem körper, zur **sexualität** oder **verhütung** brauchst, solltest du dir eine praxis suchen, in der du dich gut aufgehoben fühlst. niemand sollte dich dazu drängen.

ein zwingender grund für den besuch beim gynäkologen oder der gynäkologin sind allerdings körperliche beschwerden. und jede junge frau, die sexuelle beziehungen aufnimmt, sollte regelmäßig zur untersuchung gehen.

### wohin?

**mach den praxis-check!**

vielleicht hilft es dir ja, wenn du beim ersten termin in der praxis nur ein **vorgespräch** mit dem arzt vereinbarst und dir alles einmal ganz genau erklären läßt. so kannst du noch vor der ersten „richtigen“ untersuchung herausfinden, ob dir dein arzt /ärztin sympathisch ist und auf deiner wellenlänge liegt.

## was?

(fast) alles, was du schon immer über sex wissen wolltest!

grundsätzlich sollte dir gar nichts peinlich sein – frauenärzte sind schließlich dazu da, dich zu beraten und festzustellen, ob alles in ordnung ist. sie sehen täglich viele mädchen und frauen und kennen die „geheimen“ fragen nur zu genau.

je offener und ehrlicher du bist, desto schneller werden alle fragen ausgeräumt und desto erleichterter wirst du wieder nach hause gehen. der arzt unterliegt übrigens der **schweigepflicht**. ohne deine zustimmung darf er auch deinen eltern keine auskunft über die behandlung geben.

## warum?

information & aufklärung

einen termin kannst du vereinbaren, wenn du mehr über deinen körper wissen möchtest und spezielle fragen hast.  
z.b.:

- zu den weiblichen geschlechtsorganen
- zu den vorgängen während des zyklus und/oder der menstruation
- zu verhaltensweisen und hygiene während der regel
- zur sexualität
- und zu aids

## probleme & beschwerden

höchste zeit für einen besuch wird es bei körperlichen beschwerden wie

- schmerzen im unterbauch
- jucken und brennen im bereich der scheide oder in der schamgegend
- auffälliger ausfluß aus der scheide
- veränderungen an den brüsten
- unregelmäßiger zyklus und
- wenn im alter von 15 bis 16 jahren noch keine menstruationsblutungen eingetreten sind.

## mittel & methoden

ein häufiger anlaß für den besuch ist die verhütungsfrage. der frauenarzt /-ärztin ist dafür der beste berater.

er/sie weiß über die verschiedenen methoden zur **schwangerschaftsverhütung** genau bescheid und hilft dir herauszufinden, welche für dich in frage kommt.

## wie?

### krankenkasse & kosten

wenn du mit deinen eltern bei einer gesetzlichen krankenkasse versichert bist, hast du eine **eigene versichertenkarte**. damit kannst du, wenn du willst, direkt zu einem frauenarzt /-ärztin gehen.

falls du bei einem hausarzt in behandlung bist, kannst du dich auf wunsch zu einem frauenarzt /-ärztin **überweisen** lassen. er erwartet dafür keine langen erklärungen von dir – es reicht, wenn du ihm sagst, daß du eine untersuchung für nötig hältst. in beiden fällen wird die leistung des arztes / ärztin direkt über die krankenkasse abgerechnet.

wenn du mit deinen eltern **privat versichert** bist, stellt der arzt seine rechnung normalerweise direkt an den hauptversicherten, das heißt an deine eltern. falls du das nicht möchtest, frag' einfach in der praxis, ob die rechnung gleich nach der untersuchung ausgestellt werden kann – so kannst du sie sofort begleichen.

leider gibt es viele mädchen, die ein gespräch mit ihren eltern scheuen – oft nur aus scham und völlig unbegründet – denn in den meisten fällen wird niemand etwas dagegen haben, wenn die tochter verantwortungsbewußt handelt und zum frauenarzt geht.

falls dein arzt /ärztin dir die pille verschreibt, ist das für dich kostenlos, solange du noch **keine 18 jahre alt** bist. du kannst das rezept dann einfach in der apotheke abgeben. zwischen dem 18. und 20. geburtstag zahlst du dann nur ein paar euro rezeptgebühr. frauen ab 20 jahren zahlen den vollen preis der pillenpackung.

2

## der 5-punkte-planer

schritt für schritt ein besseres feeling!

richtig gut informiert und vorbereitet hast du vor deinem ersten arztbesuch garantiert ein viel besseres gefühl. hier findest du nützliche tips und tricks für die perfekte terminplanung:

### frauenpower

wenn du einen frauenarzt /-ärztin aufsuchen möchtest, hol dir am besten ein paar ratschläge bei deiner mutter oder deinen freundinnen. ihre erfahrungen und tips helfen dir dabei, die richtige wahl zu treffen und unnötige ängste zu verlieren.

### terminvereinbarung

achte bei der terminvereinbarung darauf, daß er nicht ausgerechnet in die zeit deiner periode fällt. eine eventuell nötige untersuchung kann außerhalb dieses zeitraumes besser durchgeführt werden.

wenn du zu deinem termin gerne „verstärkung“, z.b. deinen freund oder eine freundin, mitbringen möchtest, sag' vorher in der praxis bescheid.

### hygienefrage

vergiß das gerücht, daß du dich vor der untersuchung beim frauenarzt ganz besonders gründlich waschen mußt. die ganz normale hygiene mit lauwarmem wasser reicht voll-

1

2

3

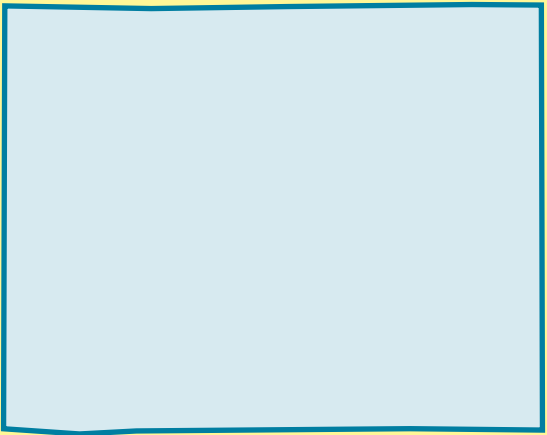
4



kommen. übertriebenes waschen und die verwendung von parfümierten hygieneprodukten können die empfindlichen hautpartien höchstens reizen oder sogar allergien auslösen. solltest du es aus termingründen nicht schaffen, frisch geduscht zum termin zu erscheinen, kannst du dich auf der patiententoilette frisch machen.

## spickzettel

gerade beim ersten mal hast du sicher viele fragen. damit du in der aufregung nichts vergißt, schreib' dir vorher alle themen auf, die du ansprechen möchtest. am besten gleich hier:



## griffbereite antworten

schnell und unkompliziert verläuft das gespräch, wenn du auf die möglichen fragen des arztes vorbereitet bist. das wichtigste haben wir unten für dich zusammengestellt. hier kannst du gleich die antworten notieren und bei einem „blackout“ in der praxis einfach nachlesen.

wann hattest du deine erste regelblutung (periode, menstruationsblutung)?

wann war deine letzte menstruation?

bekommst du deine menstruation in regelmäßigen abständen oder eher unregelmäßig?

regelmäßig

unregelmäßig

welche früheren erkrankungen oder operationen hast du durchgemacht?

gab es in deiner familie schon einmal herz- oder kreislaufkrankungen bzw. thrombosen?

ja

nein

weiß nicht

hast du momentan irgendwelche beschwerden?

ja

nein

# 3

## ein blick in die praxis

so läuft's beim ersten mal:

### hereinspaziert

bei deinem ersten besuch in der praxis wird am empfang zunächst eine persönliche karteikarte angelegt. dazu braucht die arzhelferin deine versichertenkarte oder die überweisung vom hausarzt.

### bitte warten!

wir hoffen, daß du nicht allzu lange im wartezimmer sitzen mußt – versuch' dich einfach zu entspannen oder geh' zur sicherheit noch einmal alle fragen durch, die dir auf der seele brennen.

häufig wird vor der eigentlichen untersuchung der blutdruck gemessen und das gewicht bestimmt.

### die nächste, bitte!

die begrüßung und das erste gespräch mit deinem frauenarzt /-ärztin finden meist in einem separaten besprechungszimmer statt. hier wird er/sie dir einige fragen stellen, und auch du hast die möglichkeit, ihn/sie gründlich zu interviewen. am besten, du sagst gerade heraus, daß dies dein erster besuch beim frauenarzt ist, dann kann er/sie sich darauf einstellen und dir alles erklären.

falls eine untersuchung notwendig ist, z. b. dann, wenn du die pille verschrieben haben möchtest, führt dein weg danach ins untersuchungszimmer.

## **der body-check**

im untersuchungsraum wirst du zunächst in eine umkleidekabine gebeten, in der du ungestört hose und slip ausziehen kannst. zieh einfach ein längeres t-shirt oder eine lange bluse an, wenn du dich damit sicherer fühlst. die untersuchung findet dann auf dem gynäkologischen stuhl statt. das ist eine art liege, ähnlich wie beim zahnarzt, nur daß du deine beine auf erhöhte halterungen legen mußt, die links und rechts am stuhl befestigt sind. zugegeben, er sieht nicht gerade einladend aus – aber er ermöglicht dem arzt/ärztin eine optimale untersuchung –, und die dauert nur ein paar minuten und ist kaum zu spüren.

## **kurz und schmerzlos!**

als erstes wird der bereich der schamgegend angeschaut, das heißt die schamlippen und der scheideneingang. danach wird die scheide mit einem scheidenspiegel, dem spekulum, untersucht. das ist ein schmales instrument, mit dem der arzt/ärztin die scheidenwände, den gebärmutterhals und den muttermund ansehen kann. je nach körperbau der frau gibt es verschiedene größen.

du wirst dabei nicht viel mehr spüren als beim einführen eines tampons, denn die scheide ist dehnbar und hat innen nur sehr wenige schmerzempfindliche nerven.

auch der sogenannte abstrich verläuft völlig schmerzlos. mit einem wattetupfer werden ein wenig flüssigkeit und ein paar zellen vom gebärmutterhals entnommen, um sie später unter dem mikroskop zu analysieren.

zuletzt findet noch eine untersuchung durch abtasten statt. um sich einen eindruck von gröÙe, lage und beweglichkeit der eierstöcke und der gebärmutter zu machen, führt dein arzt/ärztin vorsichtig einen finger in die scheide ein und tastet mit der anderen hand den unterleib ab.

**keine angst** – auch das tut nicht weh. bitte deinen arzt/ärztin ruhig, dir während der untersuchung alle schritte genau zu erklären.

**übrigens:** falls du noch jungfrau bist, muÙt du dir keine sorgen machen: das jungfernhäutchen wird bei der gesamten untersuchung nicht verletzt!

da ernsthafte brusterkrankungen in jungen jahren nicht vorkommen, wird deine brust im normalfall nicht untersucht. nur wenn du probleme hast, muÙt du dem arzt unbedingt davon erzählen. er wird deine brüste dann behutsam abtasten und dich beraten.

## **zum guten schluf**

nachdem du dich wieder angezogen hast, wird dein arzt dir das ergebnis der untersuchung erklären und den nächsten kontrolltermin mit dir vereinbaren.

## streng vertraulich!

die ärztliche schweigepflicht gilt für den arzt erst dann, wenn du das 16. lebensjahr vollendet hast.

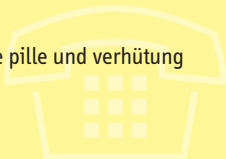
zwischen 14 und 16 liegt es in seinem/ihrem persönlichen ermessens, ob er/sie dich für verantwortungsbewußt genug hält, deine eigenen entscheidungen zu treffen. solange du noch keine 14 jahre alt bist, haben deine eltern allerdings ein recht auf information – dein arzt/ärztin darf dir deshalb aus rechtlichen gründen nicht versprechen, das arztgeheimnis zu hüten.

## anruf genügt!

in besonderen fällen ist auch eine telefonische beratung durch deinen frauenarzt/-ärztin möglich, z. b. bei fragen zur medikamenteneinnahme oder wenn du mal die pille vergessen hast. voraussetzung dafür ist allerdings, daß vorher schon ein persönliches gespräch oder eine untersuchung stattgefunden hat.

## lovely love im internet

weitere informationen rund um die pille und verhütung findest du unter [www.pille.de](http://www.pille.de)



# 4 special

unser kleiner regelkalender hilft dir und deinem frauenarzt/ärztin dabei, die vorgänge in deinem körper besser kennenzulernen und die regelmäßigkeit deiner periode zu kontrollieren. mit den folgenden symbolen kannst du die einzelheiten deiner periode markieren: / = schwache blutung x = mittlere blutung Δ = starke blutung o = schmerzen

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
jan																															
feb																															
mar																															
apr																															
mai																															
jun																															
jul																															
aug																															
sep																															
okt																															
nov																															
dez																															

## deine persönlichen e-mail-adressen

die ganze klicke auf einen blick.



name	@
name	@
name	@
name	@
name	@
name	@
name	@
name	@
name	@
name	@

# doc timer

der nächste termin beim frauenarzt:

tag | ⌚

tag | ⌚

tag | ⌚



arztstempel

## lustige emoticons für deine e-mails!

>-	*girl*	:-C	*oh, gott*	:-:-(	*lügner*	8)	*frosch*
:-	*boy*	:-e	*enttäuscht*	\$-)	*geldsack*	8:)	*schwein*
:-)	*happy*	(-:\$	*krank*	(-:	*linkshänder*	3:-o	*kuh*
:-(	*unhappy*	:-~)	*verschnupft*	d:-)	*baseball cap*	:^	*huhn*
(:/	*sehr unhappy*	:-(0)	*uuaaah!*	(8-)	*brille*	>:^	*hahn*
:-)	*zwinker*	:-@	*fluch*	(-_)	*schmunzel*	<:>=	*pute*
:-(	*heul*	%-(	*kirre*	0:-)	*engel*	:<=	*walross*
:-x	*kuss*	:-	*mir egal*	]:->	*teufel*	:V)	*specht*
:-X	*megakuss*	:--(	*megaheul*	{:-)	*neue frisur*	.V	*ente*
:-o	*boah!*	#-)	*abfeiern*	--)	*irokese*	8:]	*gorilla*
8-o	*au weia!*	:*)	*knülle*	=:-)	*punk*	}]<	*katze*
-D	*haha!*	:-b	*bäh!*	[ :]	*roboter*	:3<	*hund*
-O	*gähn*	:-( )	*aua!*	B-)	*batman*	6V)	*elefant*
8-)	*cool*	!-(	*veilchen*	:-)	*madonna*	.....8E	*schlange*
:-,	*äh...*	(:-D	*plappermaul*	{ :-)	*marge simpson*	___!	*schluss*