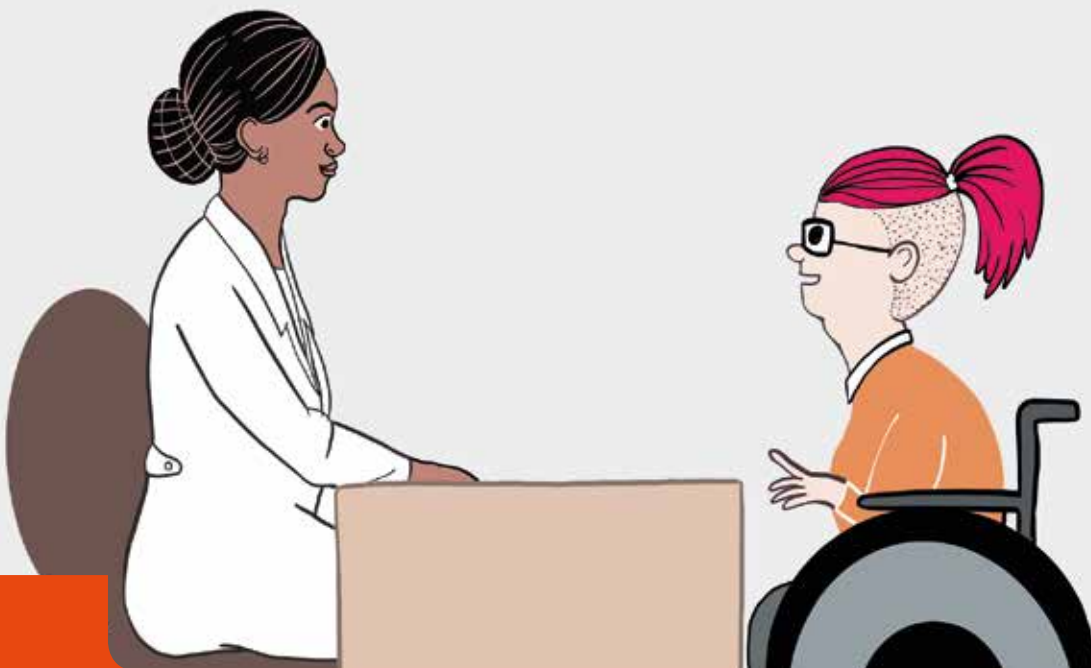


Besuch bei der Frauen*-ärztin*

Informationen
in Leichter Sprache



Wie lese ich diese Broschüre?

In dieser Broschüre geht es um Frauen*.
Deshalb sagen wir zum Beispiel:
Frauen*-ärztin*, Betreuerin*, Assistentin*.



Was bedeutet der * Stern?

Es gibt nicht nur Männer und Frauen.
Sondern noch viel mehr.
Zum Beispiel:
Manche Menschen fühlen sich nicht als Mann oder Frau.
Manche Menschen haben einen Penis und fühlen sich als Frau*.
Manche Menschen sehen aus wie eine Frau* und fühlen sich als Mann*.
Für diese Menschen ist der Stern.

In dieser Broschüre geht es um etwas Persönliches.
Deshalb sagen wir Du und nicht Sie.

Manche Wörter in dieser Broschüre sind schwer.
Diese Wörter sind **dick** geschrieben.
Wir versuchen, die Wörter alle leicht zu erklären.
Es ist gut, wenn Du diese Wörter kennen lernst.



Der Körper

Alle Menschen haben unterschiedliche Körper.

Aber alle Menschen haben **Geschlechts-teile**.

Es gibt verschiedene Namen für die Geschlechts-teile.

Manche Menschen haben einen Penis.

Manche Menschen haben Brüste,
eine **Vulva** und eine **Vagina**.

Du sprichst es so: Wul-wa und Wa-gi-na.

Viele Menschen sagen dazu **Scheide**.

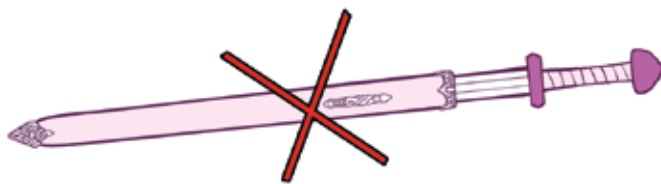
Das Wort Scheide finden wir aber nicht gut.

Denn eine Scheide ist eine:

Tasche für ein Schwert.

Dein Körper ist KEINE Tasche.

Deshalb benutzen wir die Wörter Vulva und Vagina.

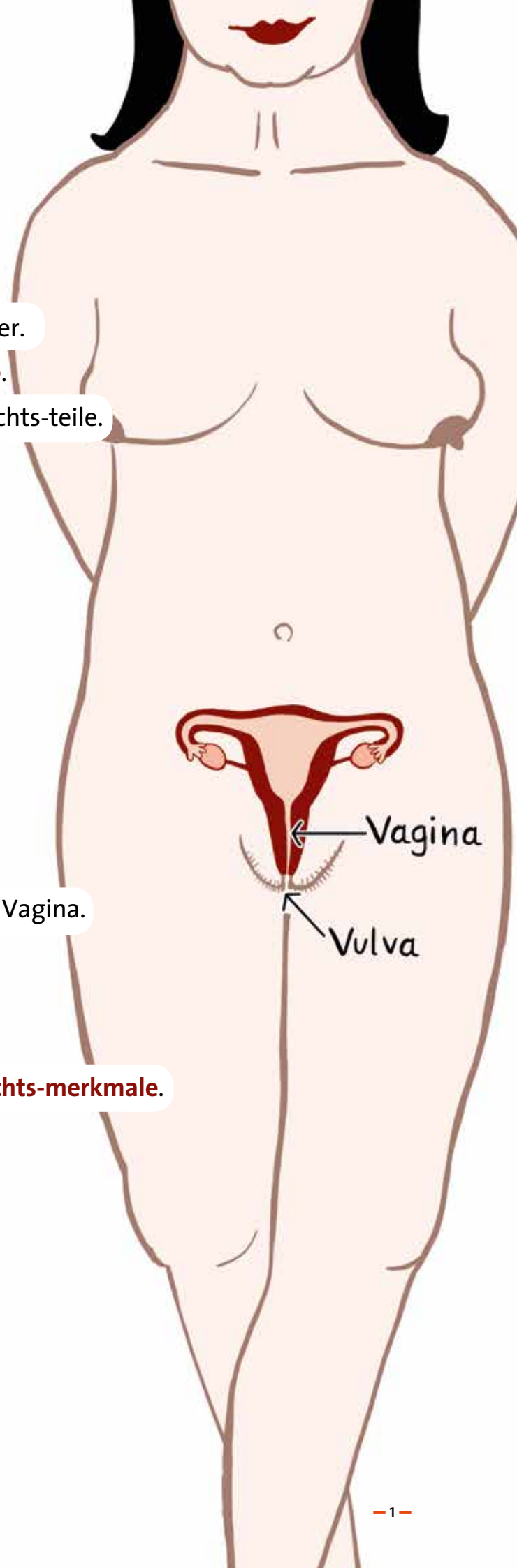


Manche Menschen haben mehrere **Geschlechts-merkmale**.

Zum Beispiel einen Penis und eine Vagina.

Sie werden so geboren.

Dazu sagen wir: **Inter-geschlechtlichkeit**.



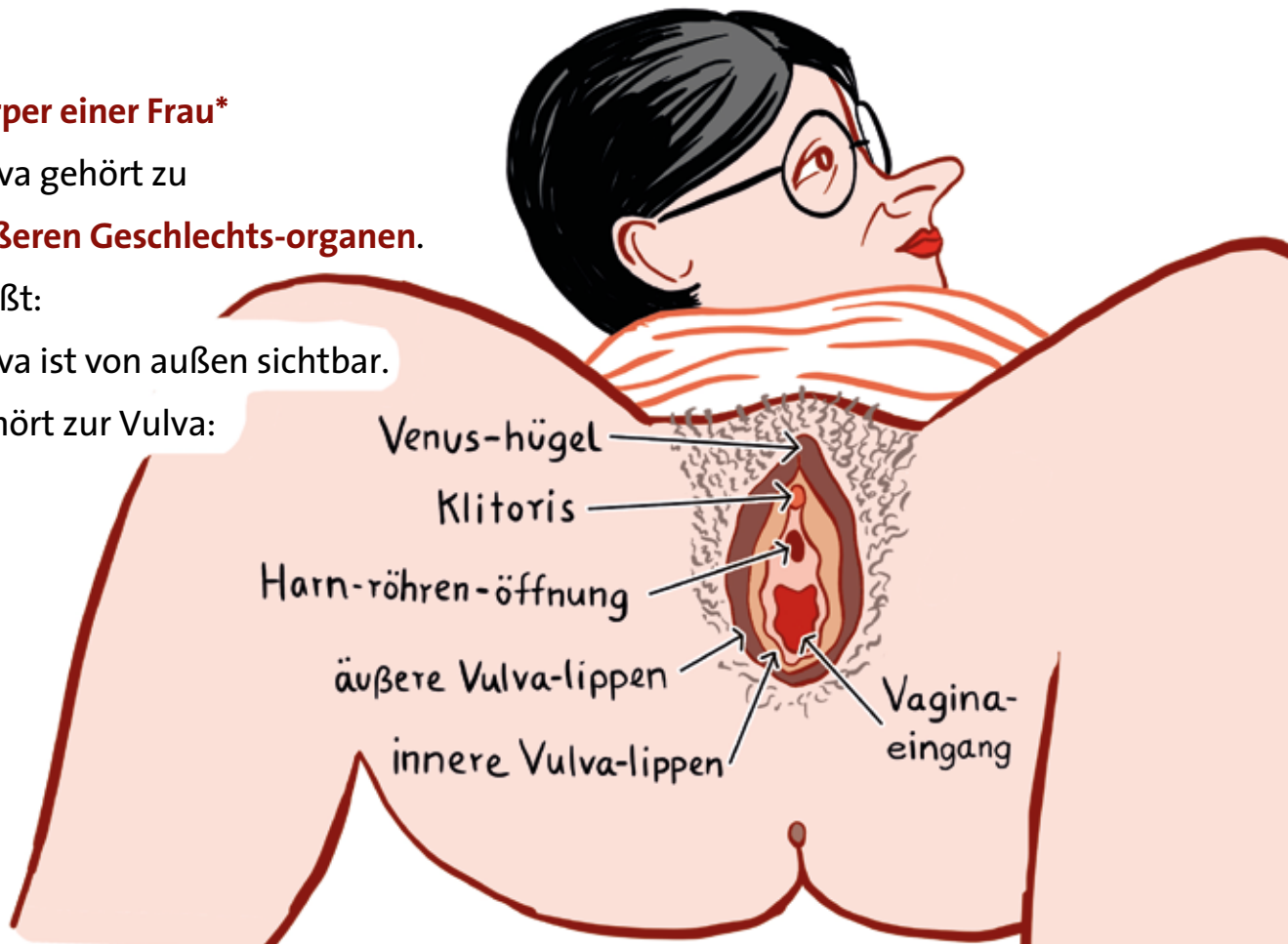
Der Körper einer Frau*

Die Vulva gehört zu den **äußeren Geschlechts-organen**.

Das heißt:

Die Vulva ist von außen sichtbar.

Das gehört zur Vulva:



Die Vagina gehört zu den **inneren Geschlechts-organen**.

Das heißt:

Die Vagina ist von außen nicht sichtbar.

Nur der Eingang zur Vagina ist von außen zu sehen.

Hinter dem Eingang zur Vagina ist ein weicher Kranz.

Den Kranz nennen wir **Hymen**.

Du sprichst es so: Hü·men.

Der Hymen sieht bei allen Frauen* anders aus.

Das alte Wort dafür ist: Jungfern-häutchen.

Das ist aber nicht richtig!

Es ist nämlich keine feste Haut.

Sie kann nicht reißen.

Der Hymen ist weich und dehnbar!

Wichtig ist:

Urin kommt nicht aus der Vagina!
Er kommt aus der Harn-röhren-öffnung.

Die Vagina ist dehnbar und feucht.
Sie verbindet die Vulva mit dem **Uterus**.
Der Uterus liegt im Körper.

In Deinem Bauch.

Etwas unter dem Bauch-nabel.

Manche sagen dazu auch:

Gebär-mutter.

Der Uterus sieht aus wie eine Birne.

Und ist so groß wie ein Hühner-ei.

Der Uterus ist innen hohl.

Die **Eier-stöcke** liegen auch im Körper.

Sie sind mit dem Uterus verbunden.

Sie sind so groß wie eine Walnuss.

In ihnen sind die **Ei-zellen**.

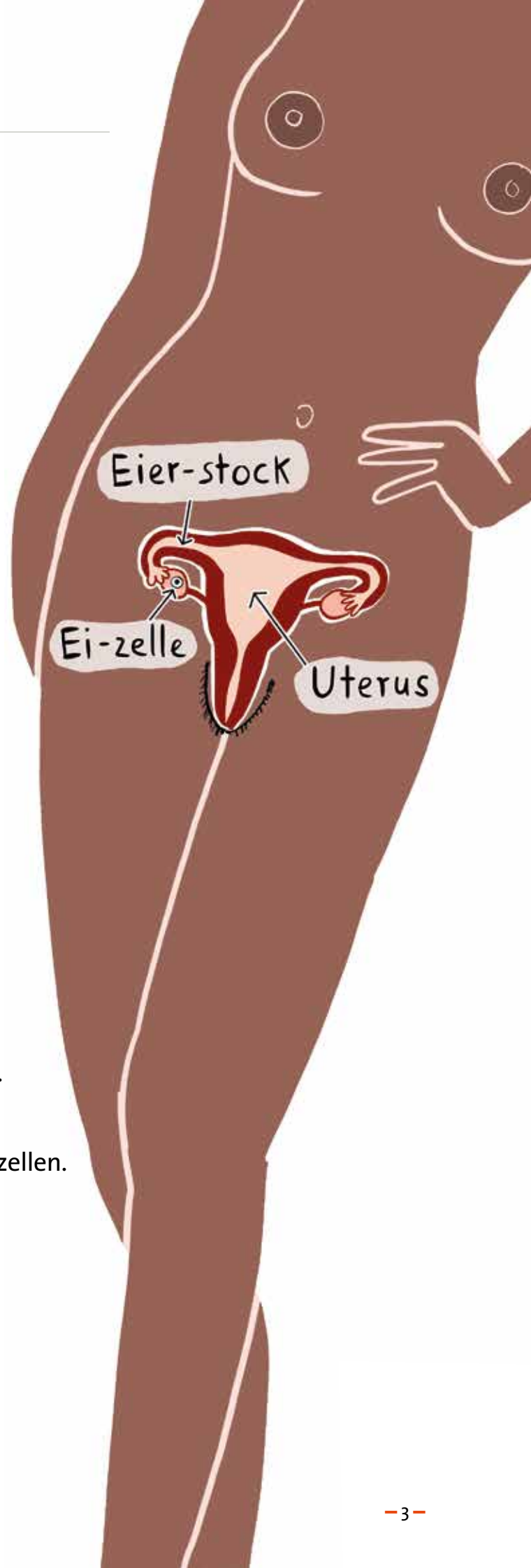
In den Eier-stöcken sind etwa 500 Ei-zellen.

Die Ei-zellen hast Du von Geburt an.

Danach macht dein Körper keine neuen Ei-zellen.

Bei manchen Frauen* sind es mehr.

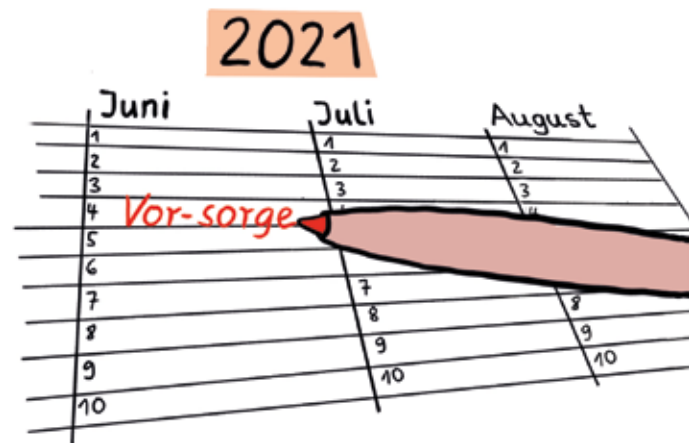
Bei manchen Frauen* sind es weniger.



Der Besuch bei der Frauen*-ärztin*

Wann muss ich zur Frauen*-ärztin*?

- 1 Mal im Jahr zur Vor-sorge.
- Wenn Deine Vulva juckt oder brennt.
- Wenn Deine Vulva sehr rot ist.
- Wenn Deine Vulva geschwollen ist.
- Wenn Du starken **Aus-fluss** hast.
Aus-fluss ist der weiße Schleim,
der manchmal in der Unter-hose ist.
- Wenn der Aus-fluss stark riecht.
- Wenn der Aus-fluss anders aussieht als sonst.
- Wenn Du sehr starke Schmerzen hast.
- Wenn Du mehr über Verhütung erfahren möchtest.
- Wenn Du vielleicht schwanger bist.
- Wenn Du Fragen zum Thema Sexualität hast.
- Wenn Dich jemand angefasst hat.
Und Du wolltest das nicht.



Was passiert bei der Frauen*-ärztin*?

Suche Dir eine Frauen*-ärztin* aus.
Frage Deine Freundinnen, wo sie hingehen.
Und ob sie mit der Ärztin* zufrieden sind.
Mache einen Termin.
Das geht am besten am Telefon.



In der Praxis

Du wirst von einer Kranken-pflegerin* begrüßt.
Du gibst ihr die Karte von Deiner Kranken-kasse.
Dann setzt Du Dich in den Warte-bereich.
Manchmal musst Du länger warten.
Du kannst eine andere Person mitnehmen.
Dann ist es nicht so langweilig.

Du wirst mit Deinem Namen aufgerufen.
Dann gehst Du ins Sprech-zimmer.
Dort hast Du ein Gespräch mit der Ärztin*.
Sie fragt Dich, warum Du da bist.
Du kannst alles mit ihr besprechen.



Nach dem Gespräch wird dein Körper untersucht.

Dazu musst Du Dich frei-machen.

Das bedeutet:

Du ziehst Deine Hose aus.

Du ziehst Deine Strumpf-hose aus.

Und Deine Unter-hose.

Dafür gibt es eine Umkleide-kabine.

Dann setzt Du Dich auf den Behandlungs-stuhl.

Die Ärztin* hilft Dir dabei.

Du legst Dich auf den Rücken.

Die Füße stellst Du auf die Stützen vom Stuhl.

Das ist vielleicht etwas ungewohnt.

Die Ärztin* setzt sich dann vor Dich.

So kann sie Dich gut untersuchen.

Wichtig ist:

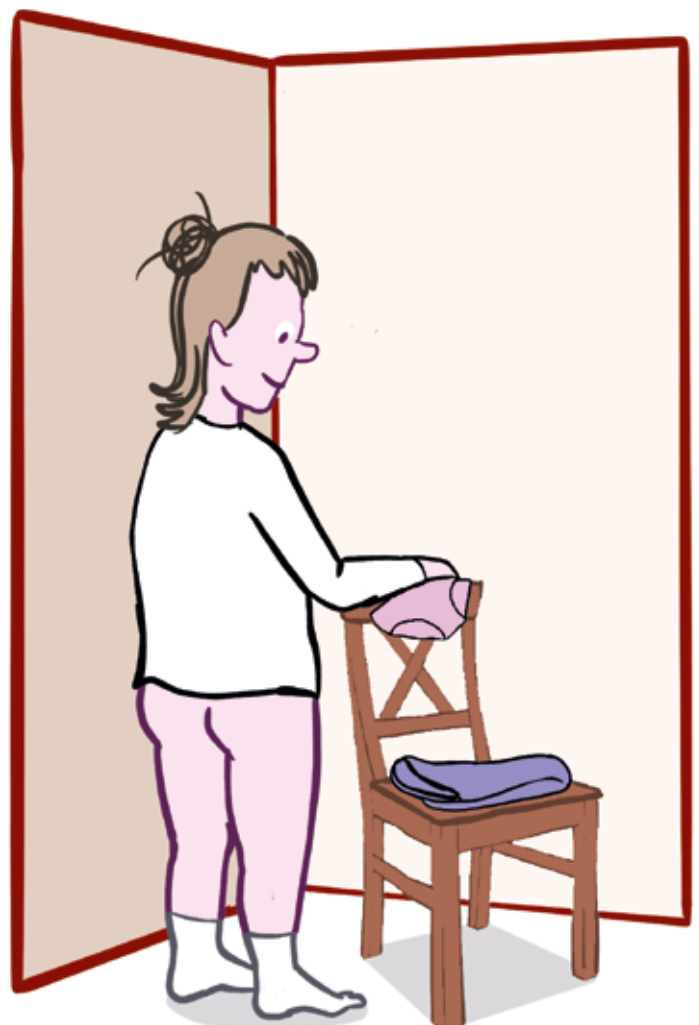
Nimm Dir Zeit!

Du sollst bequem und entspannt sitzen!

Atme ruhig ein und aus.

Bitte die Ärztin* darum,

alles genau zu erklären.

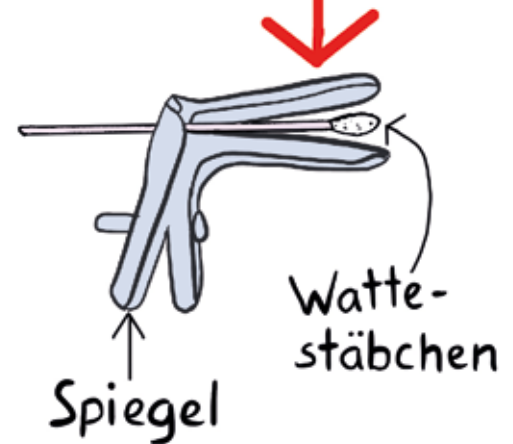
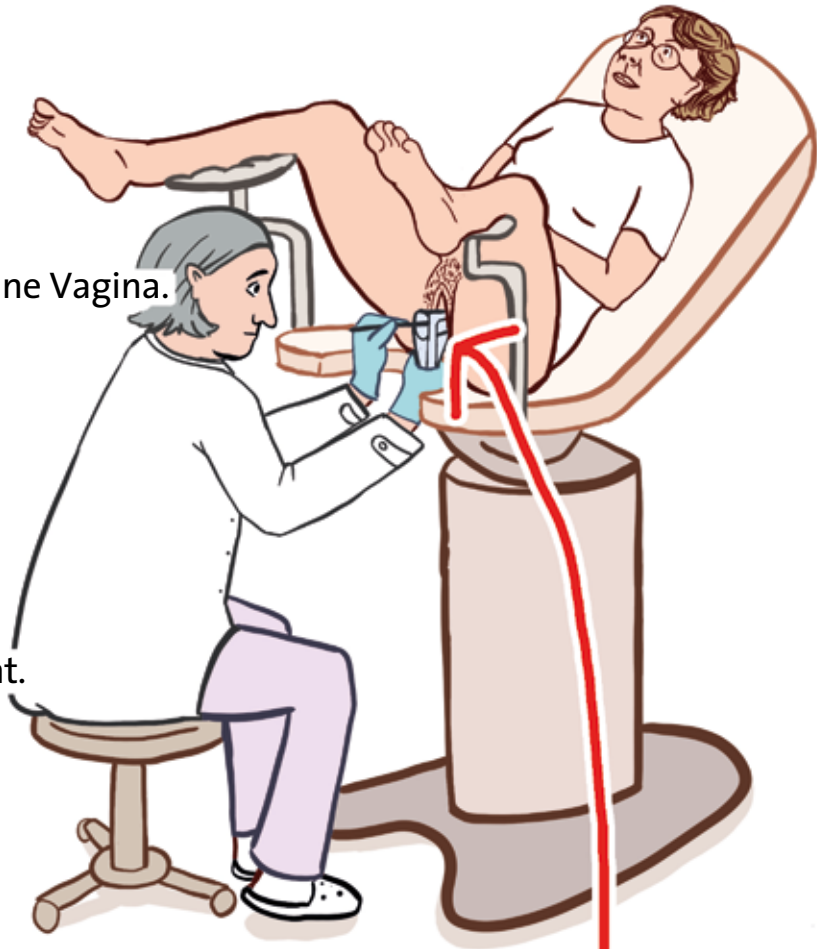


Wie geht die Untersuchung?

Als erstes schaut die Ärztin*,
ob Deine Vulva von außen gesund ist.
Dann kommt ein kleiner Spiegel in Deine Vagina.
Das wird sehr vorsichtig gemacht.
Es soll nicht weh tun.
Mit dem Spiegel wird die Vagina
von innen angeschaut.

Es wird vielleicht ein **Ab-strich** gemacht.
Das bedeutet:
Es wird eine Probe genommen.
Mit einem Watte-stäbchen.
Die Probe wird untersucht.

Manchmal wird auch der Uterus angeschaut.
Dazu steckt die Ärztin* 1 oder 2 Finger in Deine Vagina.
Vielleicht nimmt sie dazu eine kleine Kamera.
Die Kamera sieht aus wie ein Stift.
Das soll nicht weh tun.
Deshalb benutzt die Ärztin* ein Gel.
So kann sie die Kamera besser in Deine Vagina führen.
Die Untersuchung ist unangenehm.
Oder Du hast Schmerzen.
Dann sprich mit Deiner Ärztin*.
Dann weiß sie, wie es Dir geht.
Dann kann sie besser auf Dich achten.
Die Untersuchung auf dem Stuhl dauert etwa 5 bis 10 Minuten.



Manchmal gibt es noch eine Brust-untersuchung.
Dafür musst Du dein Ober-teil ausziehen.
Auch den BH.
Es wird nach dicken Stellen in der Brust gesucht.
Das macht die Frauen*-ärztin* mit ihren Fingern.
Denn Frauen* können Brust-krebs bekommen.
Brust-krebs ist eine schlimme Krankheit.
Man muss sie früh entdecken.
Dann ist Brust-krebs heilbar.
Dazu wird die Brust abgetastet.
Danach kannst Du Dich wieder anziehen.

Vielleicht ist Deine Vulva nach der Untersuchung nass.
Du musst Dir keine Sorgen machen:
Das ist nur das Gel von der Untersuchung.
Es gibt Tücher in der Umkleide-kabine.
Mit denen kannst Du das Gel abwischen.
Dann ziehst Du Dich wieder an.

Am Ende gibt es noch ein kurzes Gespräch.
Die Ärztin* sagt Dir,
was sie bei der Untersuchung gesehen hat.
Du kannst ihr wieder Fragen stellen.
Du kannst mit Deiner Ärztin* über alles sprechen.
Das muss Dir nicht unangenehm sein.



Die Ärztin* hat eine Schweige-pflicht.

Das bedeutet:

Sie darf nichts weiter-erzählen.

Auch nicht Deinen Eltern.

Auch nicht Deiner Betreuerin*.

Außer Du willst das.

Vielleicht bekommst Du auch ein Rezept.

Das musst Du zur Apotheke bringen.

Dort bekommst Du dann ein Medikament.



Tipps und Tricks

Damit Du Dich bei der Frauen*-ärztin* wohl fühlst:

Trage ein Ober-teil, das Du magst.

Am besten ein langes.

Du kannst auch einen Rock anziehen.

Den musst Du bei der Untersuchung nicht ausziehen.

Du kannst ihn einfach hoch schieben.

Schreibe Deine Fragen vorher auf.

Oder lasse die Fragen von jemandem aufschreiben.

Dann vergisst Du nichts.



Wenn Dir die Ärztin* nicht gefällt:

Gehe zu einer anderen Ärztin*.

Oder zu einem Arzt*.

Ein Wechsel ist immer möglich!

Du kannst selbst entscheiden,
ob Dich ein Mann* oder eine Frau* untersucht.

Wenn Du besondere Bedürfnisse hast,
dann rufe vorher in der Praxis an.

Zum Beispiel:

Wenn Du einen barriere-freien Zugang brauchst.

Oder eine Beratung in Leichter Sprache.

Oder eine Beratung in einer anderen Sprache.

Oder wenn Du eine Dolmetscherin* mitbringst.

Einem Besuch bei der Frauen*-ärztin* steht jetzt nichts mehr im Weg!



Hier findest Du Unterstützung:

Hast Du noch Fragen?

Dann kannst Du zu einer Beratungs-stelle gehen.

Zum Beispiel von pro familia.

Dort arbeiten Männer* und Frauen*.

Sie kennen sich mit Liebe, Sexualität und Gesundheit aus.

Du kannst dort über alles sprechen.

Die Mitarbeiterinnen* erzählen nichts weiter!

Du findest alle Beratungs-stellen für Frauen* auf dieser Internet-seite:

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html>

Du kannst dort Deinen Wohnort eingeben.

Und Deinen Themen-wunsch.

Dann werden Beratungs-stellen in Deiner Nähe angezeigt.

Es gibt auch ein **Hilfe-telefon:**

Dort kannst Du kostenlos anrufen.

Zu jeder Uhr-zeit.

Du kannst alle Deine Fragen stellen!

Das ist die Telefon-Nummer: **08000 116 016**

Wer hat das Heft gemacht?

Heraus-gegeben wird das Heft von:

pro familia Landesverband Sachsen e.V.

Strehleener Straße 12-14

01069 Dresden

Telefon: 0351 210 93 845

E-Mail: lv.sachsen@profamilia.de



Der Text ist von:

Yvonne Krüger



Die Bilder sind von:

Simone Fass



Sie hatte Hilfe beim Zeichnen von einer Gruppe Frauen*, die behindert werden.

Das Heft wurde geprüft von:

Büro für Leichte Sprache im Lebenshilfe Sachsen e. V.

Der Druck und die Gestaltung sind von:

SUBdesign GmbH

www.subdesign.net

1. Auflage 2020

Unterstützung hatten wir von

Ines Eisolt, Paul Berthold, Ruth Boersma, Albert Schlenkrich, Andrea Halder, Natalie Dedreux, Elke Baier, Anna Müller, Levi Schneiderei, Denise Höhlig, Martin Ahlfeld, Simon Knäuer, Christine Rietzke vom Frauenkultur e.V. Leipzig, Lisa Frey und Birte Lahl vom FPZ BALANCE Berlin, Grisel Hernandez de Schumann vom Internationale Frauen Leipzig e. V.

Herzlichen Dank Euch allen!

Ihr seid toll!

Diese Broschüre ist ein Teil von der großen Broschüre:
„Blut ist gut!“ von pro familia Sachsen.

Rechtlicher Hinweis:

Alle Texte, Fotos und Gestaltungselemente dieses Heftes sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der erlaubten engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Urheber*innen unzulässig und strafbar.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.



Unsere Standorte



pro familia
Sachsen

**Unterstützen Sie
pro familia Sachsen
durch Ihre Spende!**

Spendenkonto
pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung
Landesverband Sachsen e.V. (gemeinnützig)

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE96 8602 0500 0003 5444 02