



Der erste Besuch beim Frauenarzt

Der erste Besuch bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt ist aufregend, vielleicht macht dir der Gedanke sogar ein bisschen Angst. Manche deiner Freundinnen waren wahrscheinlich schon mal beim Frauenarzt und haben dir von ihren Erfahrungen erzählt. Trotzdem hast du bestimmt noch viele Fragen. Diese Checkliste gibt dir einen Überblick, wie der erste Termin abläuft und woran du denken solltest.



Wann soll ich zum ersten Mal zum Frauenarzt gehen?

- Wenn du Fragen zu deinem Körper, zur Regelblutung oder zu Verhütung hast.
- Wenn du Beschwerden hast, z. B. Schmerzen oder Ausfluss.



Wie finde ich den richtigen Frauenarzt?

- Es ist wichtig, dass du Vertrauen zu deinem Arzt hast, du dich ernst genommen fühlst und deine Fragen ausführlich beantwortet werden.
- Viele Praxen bieten eine spezielle Teenager- oder Mädchensprechstunde an. Informationen dazu findest du im Internet, dort stellen sich viele Praxen vor.
- Frage auch deine Mutter, Schwester oder Freundinnen, bei wem sie in Behandlung sind.



Was muss ich zum ersten Termin mitbringen?

- Die Versichertenkarte deiner Krankenkasse.
- Zusätzlich ist es gut, wenn du deinen Impfpass mitbringst.

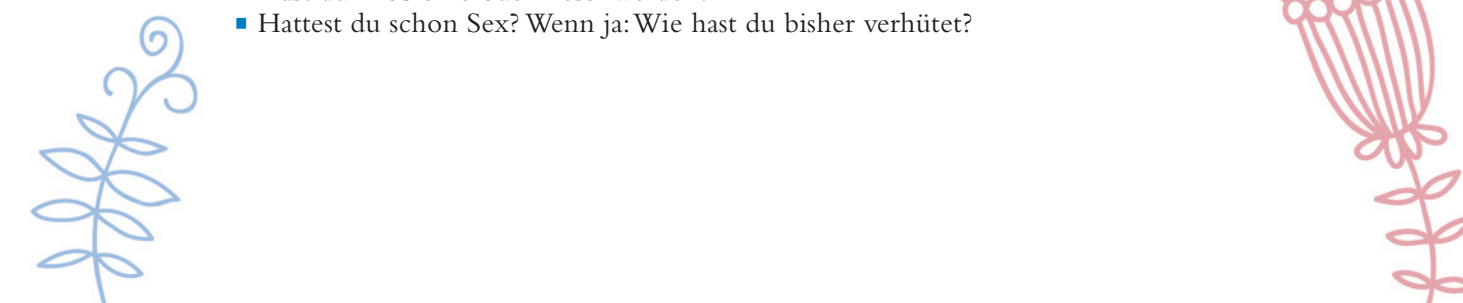


Was passiert beim ersten Besuch beim Frauenarzt?

- Wenn du das erste Mal bei deinem Frauenarzt bist, werdet ihr zuerst ein Gespräch führen, um euch kennenzulernen.
- Du kannst alles fragen, was du wissen möchtest. Um in der Aufregung nichts zu vergessen, ist es gut, wenn du dir vorher alles aufschreibst.
- Wenn du möchtest, kann auch deine Mutter, eine Freundin oder dein Freund bei dem Gespräch mit dabei sein.
- Ein wichtiges Thema für junge Mädchen ist die HPV-Impfung. Sie kann dich davor schützen, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Dein Arzt kann dich beraten und auch impfen.



Dein Arzt hat auch Fragen an dich, auf die du dich vorbereiten kannst:

- Hattest du schon deine erste Regel? Wenn ja: Wann war das? Hast du regelmäßig deine Tage? Wie lange dauern sie? Wie stark ist die Blutung? Wann hattest du das letzte Mal deine Regel? (Tipp: Um den Überblick zu behalten, ist ein Regelkalender praktisch. Den gibt es in vielen Apotheken, bei Frauenärzten oder auch im Internet.)
 - Welche Krankheiten (auch Kinderkrankheiten) hast du schon gehabt? Bist du schon einmal operiert worden? Gibt es in deiner Familie ernste Erkrankungen?
 - Gegen welche Erkrankungen bist du geimpft?
 - Rauchst du? Wenn ja: wie viele Zigaretten am Tag?
 - Hast du Probleme oder Beschwerden?
 - Hattest du schon Sex? Wenn ja: Wie hast du bisher verhütet?
- 



Erzählt der Arzt meinen Eltern von meinem Besuch in der Praxis?

- Dein Arzt unterliegt der Schweigepflicht. Er darf deinen Eltern keine Auskünfte geben, wenn du das nicht möchtest.
- Wenn du jünger als 14 Jahre bist, muss er deine Eltern informieren, wenn du dir zum Beispiel die Pille verschreiben lassen möchtest. Auf Anfrage deiner Eltern muss er ihnen Auskunft geben.
- Wenn du zwischen 14 und 16 Jahren alt bist, kann der Arzt entscheiden, ob er auch mit deinen Eltern sprechen möchte. Die Pille kannst du dir also auch ohne die Erlaubnis deiner Eltern verschreiben lassen.
- Sprich mit deinem Arzt darüber, wenn du nicht möchtest, dass deine Eltern von deinem Besuch erfahren.
- Ab dem 16. Lebensjahr darf dein Arzt deinen Eltern keine Auskunft mehr geben.



Findet beim ersten Besuch auch eine Untersuchung statt?

- Eine Untersuchung ist beim ersten Besuch nicht unbedingt notwendig. Es geht vor allem darum, dass du und dein Arzt euch kennenlernt und du alle deine Fragen stellen kannst.



Wie kann ich mich auf die Untersuchung vorbereiten?

- Eine besondere Vorbereitung ist nicht notwendig.
- Wasche dich vorher ganz normal wie sonst auch.
- Am besten ziehst du dir bequeme Kleidung an, vielleicht ein langes T-Shirt oder einen Rock, den du hochschieben kannst, damit du dich während der Untersuchung nicht so nackt fühlst.
- Dein Arzt wird dich bitten, den Unterkörper frei zu machen. Um dich auszuziehen gibt es in der Praxis eine Umkleidekabine in der Nähe des Untersuchungsstuhls.



Was passiert bei der Untersuchung?

- Für die Untersuchung gibt es in der Praxis einen speziellen gynäkologischen Stuhl. Eigentlich ist es eher eine Art Liege, auf der du auf dem Rücken liegst. Deine Füße stellst du dabei auf die links und rechts angebrachten Stützen. In dieser ungewohnten Position verkrampfen sich viele Mädchen erst einmal. Das ist ganz normal. Sprich mit deinem Arzt darüber. Lass dir alles erklären, was du nicht verstehst, das hilft gegen die Anspannung. Auch ruhiges Ein- und langsames Ausatmen kann dabei helfen, die Verkrampfung zu lösen. Der Stuhl kann automatisch bewegt und gekippt werden, damit der Frauenarzt deinen Unterbauch untersuchen kann.
- Sag sofort Bescheid, wenn dir während der Untersuchung etwas unangenehm ist oder du Schmerzen hast.
- Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten.
- Vielleicht will der Arzt auch noch deine Brust abtasten. Dafür kannst du dich in der Umkleidekabine unten herum wieder anziehen und den Oberkörper frei machen.
- Nach der Untersuchung kannst du dich wieder komplett anziehen und dein Arzt führt noch einmal ein abschließendes Gespräch mit dir, in dem die Untersuchungsergebnisse besprochen werden.
- Wenn du Fragen zum Thema Verhütung hast, werdet ihr über geeignete Methoden sprechen.



Grundsätzlich gilt: Dein Frauenarzt wird gerne alle deine Fragen beantworten.

