

# Das 1. Mal bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt

*Alles über Liebe und Verhütung erfährst  
du bei deiner Frauenärztin/deinem  
Frauenarzt.*

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Frau Dr. med. Francesca Navratil sowie der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendgynäkologie erstellt. Wir danken für die wertvolle Unterstützung.

© MSD Merck Sharp & Dohme AG, Luzern, Schweiz. Alle Rechte vorbehalten.



# Inhaltsverzeichnis

Entwickelt sich mein Körper normal?	4
Wie finde ich eine gute Frauenärztin/ einen guten Frauenarzt?	7
Wann und warum muss ich zur Frauenärztin/ zum Frauenarzt?	8
Wie komme ich zu einem Termin?	9
Kann ich allein hingehen?	10
Was darf ich fragen?	11
Welche Angaben sind notwendig?	12
Muss ich mich untersuchen lassen?	15
Wie bereite ich mich auf die Untersuchung vor?	16
Was wird untersucht?	17
Bezahlt das die Krankenkasse?	18
Welche Verhütungsmethode passt zu mir?	19
Soll ich hormonell verhüten?	21
Wie schütze ich mich vor ansteckenden Krankheiten?	22
Hilfe, ich kann mit meinen Eltern nicht «darüber» reden!	23
Nützliche Informationen und hilfreiche Anlaufstellen	24
Du bestimmst!	27

# Hallo!

**Du bist ein Mädchen** oder eine junge Frau und merkst, wie sich dein Körper verändert. Da tauchen viele Fragen auf, und es ist nicht immer einfach, darüber zu sprechen. Vielleicht hast du über dieses oder jenes schon einmal von einer Freundin gehört oder in einer Zeitschrift gelesen. Wahrscheinlich haben auch deine Eltern schon mit dir über die Pubertät, Verhütung und Sexualität gesprochen. Aber nicht alles willst du mit ihnen besprechen und viele Fragen sind offen, auf die du gerne eine kompetente Antwort hättest.

**In dieser Broschüre** sind die wichtigsten Antworten auf diese Fragen und wertvolle Informationen rund um den 1. Besuch bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt zusammengetragen. Damit wird natürlich nicht das persönliche Gespräch ersetzt. Aber wir möchten dir Mut machen, deine Fragen offen zu stellen, damit du die geeigneten Ansprechpartner suchen und finden kannst.

**Nun wünschen wir dir viel Spass beim Lesen!**



# Entwickelt sich mein Körper normal?

**Du bist eine junge Frau** und dein Körper hat sich in letzter Zeit stark verändert. Die ersten BH's hast du bereits gekauft, Schamhaare wachsen und deine Figur nimmt langsam weibliche Rundungen an. Vielleicht hast du bereits deine erste Periode und hast auch schon die ersten sexuellen Erfahrungen gemacht. Vieles ist neu für dich, du hast viele Fragen und möchtest sie vielleicht nicht mit deinen Eltern besprechen. Du stellst auch fest, dass sich deine Freundinnen ganz unterschiedlich entwickeln. Die eine ist bereits eine junge Frau, die andere sieht immer noch aus wie ein Mädchen. Und so ist es nur logisch, dass du dich fragst, ob bei dir alles normal ist. Bestimmt, denn dein Körper verändert sich nach seinem individuellen Tempo. So wie einige Frauen von Natur aus blondes oder braunes Haar haben, wächst der eine Busen schneller und früher und der andere langsamer und später. Dafür gibt es keine Massstäbe.

**Verlasse dich auf dein Gefühl.** Wenn du dich wohl fühlst, keine Beschwerden hast und frei entscheiden kannst, was du möchtest, bist du schon einmal auf dem richtigen Weg. Wenn du aber befürchtest, dass mit deinem Körper etwas nicht stimmt oder du Fragen hast, ist es besser, wenn du dir Rat holst. Freundinnen oder Familienangehörige können dir weiterhelfen. Du kannst dich aber auch direkt an eine Fachperson wenden. Dafür sind Ärzte da und sie werden dir deine Fragen beantworten und dich beraten können. Ausserdem unterstehen sie der Schweigepflicht und dürfen ohne deine Einwilligung keine Auskunft über dich geben.



«Ich freue mich, dass ich nun  
einen BH kaufen kann.»



# Wie finde ich

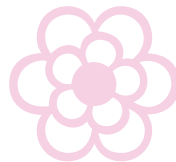
eine gute Frauenärztin/  
einen guten Frauenarzt?

**Du hast viele Möglichkeiten**, eine gute Fachperson zu finden. Frage deine Mutter oder deine Schwester nach ihren Erfahrungen! Sie werden dir bestimmt einige gute Hinweise geben können. Vielleicht gehst du schon seit Jahren zum selben Kinder- oder Hausarzt? Wenn du ihr oder ihm vertraust, kannst du dich dort erkundigen. Oder du konsultierst direkt eine Frauenärztin/einen Frauenarzt. Überleg dir doch, ob du lieber zu einer Frau oder einem Mann gehen möchtest und ob dir eine Freundin, deine Mutter oder Schwester jemanden empfehlen kann. Wenn nicht, wirst du im Internet fündig. Du kannst dich natürlich auch für eine jugendgynäkologische Sprechstunde in einem Spital oder einer Praxis deiner Umgebung anmelden.

**Wichtig ist in jedem Fall**, dass du dich ernst genommen fühlst und Vertrauen zur Fachperson haben kannst. Die Frauenärztin/der Frauenarzt sollte dir genügend Zeit widmen, gut erklären können und dich einfühlsam untersuchen. Lege auch Wert darauf, dass du mitentscheiden und ihr/ihm Löcher in den Bauch fragen darfst. Es gibt keine peinlichen Fragen.



«Es ist nicht schwierig eine gute Ärztin/  
einen guten Arzt zu finden.»



# Wann und warum

muss ich zur Frauen-  
ärztin/zum Frauenarzt?

**Dein Alter spielt beim ersten Besuch** keine Rolle, sondern nur dein Bedürfnis. Du kannst beim ersten Mal auch hingehen, ohne dich untersuchen zu lassen. Es ist ohne weiteres möglich, dass du einfach all deine Fragen in Bezug auf deinen Körper, die Menstruation, die verschiedenen Verhütungsmethoden, die Sexualität und was dir sonst am Herzen liegt, stellst.

Falls eine gynäkologische Untersuchung notwendig ist, musst du dir keine Sorgen machen. Die Frauenärztin/der Frauenarzt wird dir alles genau erklären.

**Nebst der Verhütungsberatung** gibt es aber auch körperliche Beschwerden, die dich veranlassen sollten, eine Ärztin, einen Arzt aufzusuchen:

## Wenn du:

- ein Jucken und Brennen im Bereich der Scheide und der Schamgegend spürst.
- einen auffälligen Ausfluss aus der Scheide feststellst.
- eine sehr unregelmässige Menstruation oder sehr starke Blutungen hast.
- Schmerzen während oder auch ausserhalb der Menstruationsblutung hast.
- mit 15 bis 16 Jahren noch nie eine Menstruationsblutung hattest.

*«Ich war froh, konnte ich all meine Fragen stellen. Die Frauenärztin hat mich ernst genommen und mir alles ausführlich erklärt.»*

# Wie komme

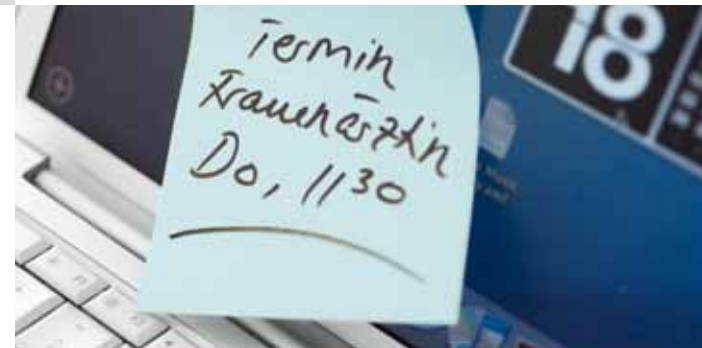
ich zu einem Termin?

**Wenn du dich für eine Ärztin, einen Arzt** entschieden hast, rufst du am besten in die Praxis an. Sag' deinen Namen und den Grund, warum du einen Termin haben möchtest. Gib auch dein Alter an, damit die Praxisassistentin genügend Zeit für dich reserviert.

Wenn du nicht gerne telefonierst und die Praxis in deiner Nähe liegt, kannst du natürlich auch persönlich vorbei gehen und einen Termin vereinbaren.

Wenn du aufgrund von Beschwerden oder einem anderen Problem dringend einen Termin haben möchtest, solltest du das der Praxisassistentin deutlich sagen. Beharre insbesondere dann auf einem sofortigen Termin, wenn du ungeschützt Sex hattest oder es zu einer Verhütungspanne kam.

*«Neulich ist uns das Kondom abgerutscht! Da war ich schon froh, dass ich sofort einen Termin gekriegt hab'. Von wegen schwanger und so.»*



# Kann ich allein hingehen?

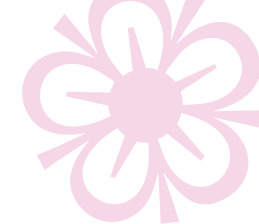


**Es liegt an dir**, zu entscheiden, ob du allein in die Sprechstunde gehen magst oder ob du jemanden mitnimmst. Wenn du bereits einen Freund hast und ihr Fragen zur Verhütung oder Unsicherheiten mit der Sexualität habt, kann er dich begleiten.

Unabhängig davon, wer allenfalls mit dir kommt, du bestimmst, ob diese Person während des persönlichen Gesprächs anwesend sein soll oder nicht.

Wichtiger Hinweis: Ärzte unterstehen der beruflichen Schweigepflicht. Sie dürfen also ohne deine Einwilligung nichts über dich sagen.

# Was darf ich fragen?



**Es gibt keine Tabus.** Du darfst grundsätzlich alles fragen, was dir am Herzen liegt. Ängste im Zusammenhang mit deinem Körper, unguete Gefühle wegen einer schlechten Erfahrung oder Unsicherheit in Bezug auf die Sexualität – du darfst wirklich alles sagen und Fragen dazu stellen.

Wichtiger Tipp: Überlege dir im Voraus, was du wissen möchtest. Schreib dir deine Fragen auf und nimm den Zettel mit in die Sprechstunde. Es kann sein, dass dir vor Ort nicht mehr alles in den Sinn kommt.

Lass dir auch während der Untersuchung alles erklären und zeigen. Sprich mit der Ärztin, dem Arzt. Frage ungeniert, was sie tun, warum sie das tun und was sie dabei sehen.

*«Was wollte ich noch gleich fragen?»*

- Ist es normal, dass meine Periode so unregelmässig kommt?
- Wann ist das Risiko besonders gross, schwanger zu werden?
- Stimmt es, dass Kondome so oft platzen und verrutschen und was kann man dagegen tun?
- Kann man durch Petting schwanger werden?
- Kann ich einen Tampon auch anwenden, wenn ich noch Jungfrau bin?

- -----
- -----
- -----
- -----

*«Meine Eltern sind eigentlich voll cool.  
Aber es wäre mir doch echt mega peinlich,  
mit ihnen über unsere Schwierigkeiten mit  
dem Gummi zu reden.»*



# Welche

## Angaben sind notwendig?

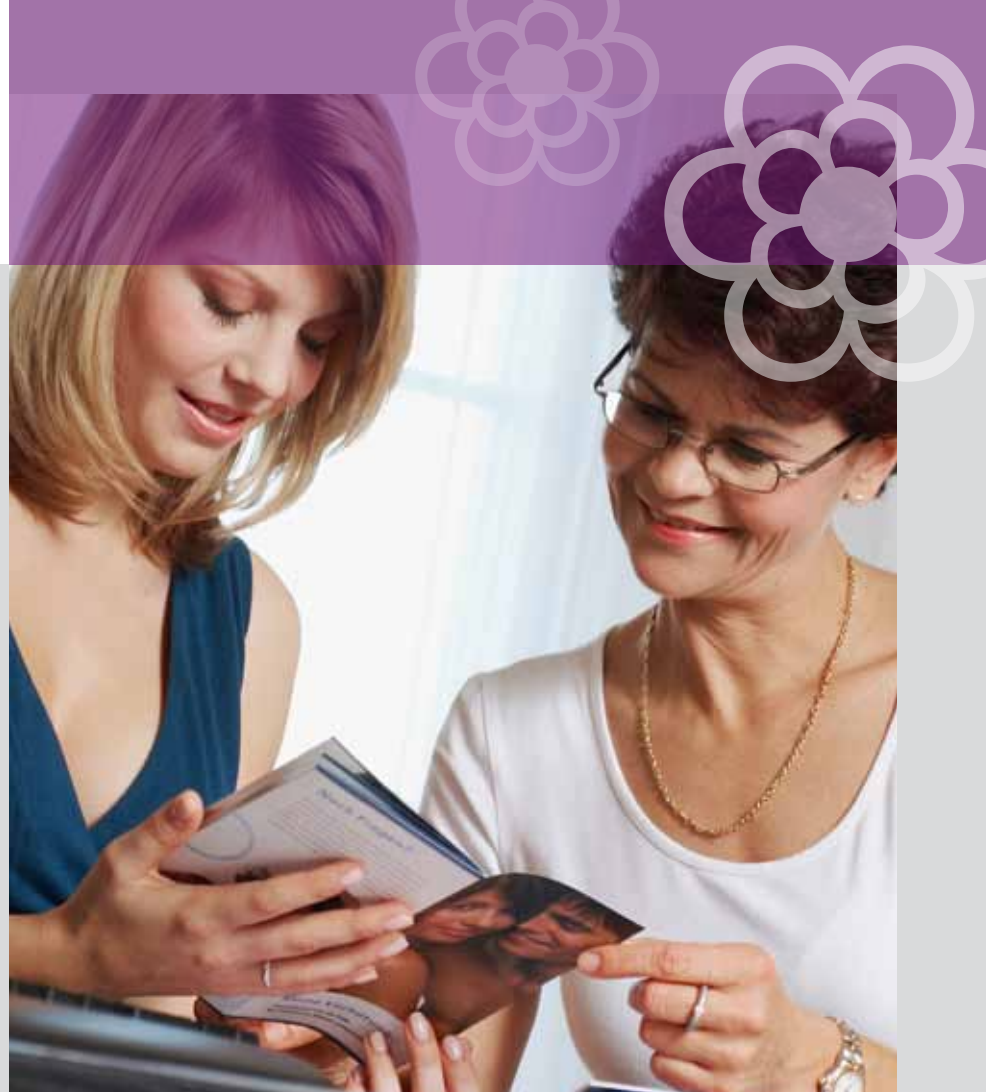
**Wahrscheinlich musst du** bereits im Wartezimmer ein Formular ausfüllen. Du wirst Name, Alter und Adresse notieren müssen und den Namen deiner Krankenkasse aufschreiben.

**Anschliessend wird die Frauenärztin/der Frauenarzt dich fragen, weshalb du in die Sprechstunde gekommen bist. Mögliche Fragen werden sein:**

- ob du momentan irgendwelche Fragen zur Pubertät und körperlichen Veränderungen hast.
- ob du Beschwerden hast, und wenn ja, welche.
- wann du zum ersten Mal deine Menstruationsblutung hattest.
- wann deine letzte Blutung stattgefunden hat.
- ob deine Menstruation in regelmässigen oder unregelmässigen Abständen eintritt.
- welche Erkrankungen du in deinem Leben durchgemacht hast und ob du schon einmal operiert worden bist.
- ob du regelmässig Medikamente einnehmen musst.
- ob du rauchst.
- ob du gegen bestimmte Stoffe allergisch bist.

**Damit du diese Fragen** gut beantworten kannst, machst du dir am besten vorher einige Notizen. Deine Eltern können dir bestimmt helfen, wenn du nicht mehr sicher bist, welche Krankheiten du als Kind hattest. Von Vorteil wäre es auch, wenn du einen Menstruationskalender führst, in dem du einträgst, wann du deine Menstruation hattest und wie lange.

**Mach dir auch Notizen** darüber, ob du Schmerzen hattest oder andere Beschwerden. All diese Angaben helfen der Frauenärztin/dem Frauenarzt, sich ein möglichst genaues Bild über dich zu machen. Du wirst vermutlich gefragt, ob du schon einmal Sex hattest. Sag' ruhig die Wahrheit. Ärzte sehen jeden Tag viele Frauen und für sie sind solche Fragen nichts Ungewöhnliches. Es muss dir also nicht peinlich sein.



*«Bloss gut, hab' ich von meiner Freundin schon gewusst, was die alles wissen will. Ich hätt' ja sonst keine Ahnung gehabt.»*

# *Muss ich mich* untersuchen lassen?

**Sag' deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt** unbedingt, dass du zum ersten Mal bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt bist. Sie werden Verständnis haben, falls du dich etwas unsicher fühlst. Sag gleich zu Beginn, wenn du beim ersten Mal einfach nur Fragen stellen möchtest und mit ihr/ihm sprechen möchtest. Jetzt ist der Moment gekommen, wo du deine Fragen stellen kannst. Hab' keine Hemmungen, dazu deinen vorbereiteten Notizzettel hervorzunehmen. Lass dir alles erklären und frage nochmals nach, wenn du nicht alles verstanden hast. Die Untersuchung kann dir Gewissheit geben, dass bei dir alles normal ist.

Wenn dir während der Untersuchung etwas weh tut oder dir etwas Angst macht, zögere nicht, es anzusprechen. Versuch dich zu entspannen und unterhalte dich mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt darüber, was sie/er jetzt gerade macht. Das beruhigt dich und du weißt, was gerade vor sich geht.

*«Es war wirklich nicht schlimm.»*



# Wie bereite ich mich auf die Untersuchung vor?

**Du brauchst dich nicht** speziell auf die Untersuchung vorzubereiten. Wasche dich wie sonst auch und bleibe ruhig und entspannt. Normalerweise bittet dich die Praxisassistentin vor der Untersuchung um eine Urinprobe. Sie wird dich bei deiner Ankunft darüber informieren. Du wirst dich vor der Ärztin, vor dem Arzt nicht ganz entkleiden müssen. Du kannst auch ein längeres Shirt anziehen, damit du dich auch ohne Slip nicht so nackt fühlst. Im Untersuchungszimmer hat es eine Umkleidekabine, wo du deine Hose und deinen Slip ausziehen kannst. Danach legst du dich auf den gynäkologischen Stuhl. Das ist eine Art Liege, auf der du auf dem Rücken liegst und deine Beine links und rechts auf die am Stuhl befestigten Halter legst. Diese Stellung ist eigenartig, aber nur so kann der Arzt deine Geschlechtsorgane untersuchen.

*«So unbequem war der Gynäkologenstuhl gar nicht. Aber ein bisschen komisch hab' ich mich schon gefühlt, zum Glück tat es gar nicht weh.»*



# Was wird untersucht?

**Zunächst wird die Frauenärztin/der Frauenarzt** deine Brust auf Knoten abtasten und sich den Bereich der Schamgegend ansehen, d.h. Schamlippen und Scheideneingang mit Jungfernhäutchen. Anschliessend wird sie die Scheide mit Hilfe eines Scheidenspiegels untersuchen. In der Fachsprache heisst das Spekulum. Dieser Scheidenspiegel wird in die Scheide eingeführt, damit die Frauenärztin/der Frauenarzt die Scheidenwände, den Gebärmutterhals und den Muttermund sehen kann. Mit einem Wattetupfer nimmt sie oder er etwas Scheidenflüssigkeit – man nennt dies den Abstrich. Für diese Untersuchung wird die Frauenärztin/der Frauenarzt extra kleine Instrumente verwenden. Es werden auch die Lage, Grösse und Beweglichkeit deiner Gebärmutter und deiner Eierstöcke durch Abtasten untersucht.

**Wichtiger Hinweis:** du brauchst keine Angst zu haben, dass die Frauenärztin/der Frauenarzt dein Jungfernhäutchen verletzt. Sie/er sieht das und kann darauf Rücksicht nehmen. Der Abstrich aus deiner Scheide wird unter dem Mikroskop untersucht. Eine weitere Kontrolle besteht darin, dass in regelmässigen Abständen ein Zellabstrich vom Gebärmuttermund vorgenommen und später im Labor untersucht wird – das ist die sogenannte Vorsorge. Zusätzliche Abklärungen können darin bestehen, dass die Frauenärztin/der Frauenarzt deinen Bauch mit einem Ultraschallgerät untersucht oder dir Blut entnimmt. Stelle auch während diesen Untersuchungen ohne Hemmungen deine Fragen! Es gibt wirklich nichts, was du nicht fragen darfst.

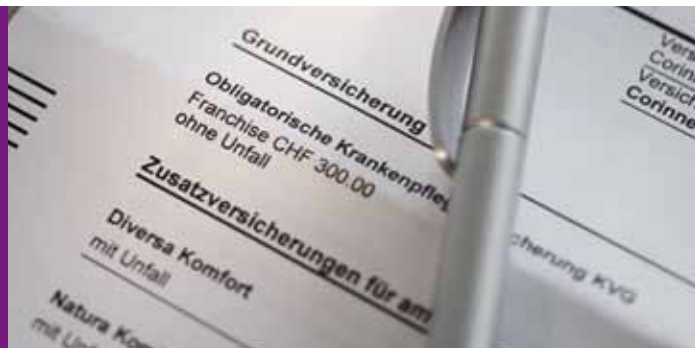
*«Sieht ja lustig aus, so ein Jungfernhäutchen.»*

# Bezahlt das die Krankenkasse?

**Die Kosten deines Besuchs** werden von der Krankenkasse übernommen. Die Rechnung wird dir nach einer gewissen Zeit nach Hause geschickt. Deine Eltern oder für dich verantwortliche Personen müssen die Kosten bezahlen und können die Rechnung anschliessend bei der Krankenkasse einreichen, damit diese den Betrag zurückerstattet. Wenn du aus irgendeinem Grund nicht möchtest, dass deine Eltern von deinem Arztbesuch etwas erfahren, musst du das vorab mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt besprechen.

**Überlege dir**, ob es wirklich nicht möglich ist, mit deinen Eltern zu reden. Ansonsten musst du mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt einen Weg finden, auf welche Weise du die Rechnung begleichen willst.

*«Meine Mutter war froh, dass ich sie über den Arzttermin informierte. Die Krankenkasse hat dann alles bezahlt.»*



# Welche Verhütungsmethode passt zu mir?

**Die meisten Frauen** wählen ein hormonelles Verhütungspräparat, das zu ihrem Lebensstil passt. Wir stellen dir hier die gängigsten hormonellen Methoden vor. Die genaue Anwendung wird dir deine Ärztin, dein Arzt erklären.

## Zuverlässig, aber täglich einzunehmen:

- **Die Pille:** Sofern eine Frau die Pille korrekt – also jeden Tag – einnimmt, ist sie ein zuverlässiges Verhütungsmittel. Die Pille existiert seit 40 Jahren und ist dadurch das bekannteste Verhütungsmittel.

## Zuverlässige Verhütung, an die du nicht täglich denken musst:

- **Der Verhütungsring:** Der flexible Ring wird wie ein Tampon in die Scheide geführt und gibt dort während drei Wochen kontinuierlich eine geringe Menge Hormone ab. Nach 3 Wochen wird er entfernt und die Menstruationsblutung setzt ein. Nach einer Woche wird ein neuer Ring eingesetzt. Du spürst den Ring nicht und er stört auch nicht beim Sex. Der Verhütungsring eignet sich für die meisten Frauen, insbesondere für Frauen, die nicht täglich an Verhütung denken möchten.
- **Das Hormonpflaster:** Das 4.5 x 4.5 cm grosse Pflaster wird an Po, Bauch oder Arm aufgeklebt und gibt dort Hormone durch die Haut ab. Nach jeweils sieben Tagen muss ein neues Pflaster aufgeklebt werden. Das Hormonpflaster haftet gut, kann sich aber bei intensivem Baden oder Schwitzen auch mal lösen oder verrutschen.
- **Das Verhütungsstäbchen:** Das Stäbchen ist kleiner als ein Streichholz und wird unter die Haut am Oberarm eingelegt. Dort verbleibt es für die nächsten drei Jahre und gibt Hormone ab, die einen zuverlässigen Schwangerschaftsschutz bewirken.



- **Die Hormonspirale:** Sie ist T-förmig und wird in die Gebärmutter gelegt, wo sie Hormone abgibt. Häufig raten Gynäkologen jungen Frauen zu Alternativen und setzen Spiralen eher Frauen ein, die bereits geboren haben. Die Spirale bleibt bis zu fünf Jahren im Unterleib und eignet sich vor allem für Frauen, die langfristig verhüten möchten.

#### Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten:

- **Das Kondom:** Nur das Kondom schützt dich vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Es gibt Kondome in allen Varianten und wer auf Latex allergisch ist, kann latexfreie Kondome verwenden.

#### Das Notfallpräparat:

- **Die Pille danach:** Sie ist keine Verhütungsmethode, sondern nur im Notfall zu schlucken. Nämlich dann, wenn du ungeschützt Sex oder eine Verhütungspanne hattest. Du erhältst sie ab 16 Jahren rezeptfrei in jeder Apotheke, ein persönliches Gespräch mit dem Apotheker, der Apothekerin ist zwingend. Falls du noch nicht 16 bist, kannst du dich an deinen Kinder- oder Hausarzt wenden oder in ein Spital in deiner Umgebung gehen. Es lohnt sich auf jeden Fall, wenn du deine Ärztin, deinen Arzt informierst und um einen Termin bittest.

**Lass' es nicht darauf ankommen,** unerwünscht schwanger zu werden! Erkundige dich vor dem ersten Geschlechtsverkehr über die verschiedenen Verhütungsmöglichkeiten. Vielleicht wirst du auch mal eine Methode ausprobieren und später ein anderes Präparat anwenden. Viele junge Frauen fangen mit der Pille an, weil sie ihnen von ihren Müttern empfohlen wird. Vielleicht macht es dir Mühe, die Pille jeden Tag zur etwa gleichen Uhrzeit einzunehmen und du würdest dich mit einer andern Methode, beispielsweise dem Verhütungsring oder dem Hormonpflaster, sicherer fühlen. Deine Frauenärztin/dein Frauenarzt wird dich beraten können und dir die verschiedenen Methoden ausführlich erklären.

# Soll ich hormonell verhüten?

**Im Gegensatz zu früher** sind die heutigen Präparate möglichst tief dosiert und deinem Körper werden nur so viele Hormone zugefügt, wie für eine Empfängnisverhütung nötig sind. Mit den modernen Präparaten wird dein Gewicht normalerweise stabil bleiben. Ob du dich für die Pille, den Verhütungsring oder ein anderes Verhütungsmittel entscheidest, hängt letztendlich von deinen Bedürfnissen ab. Vielleicht möchtest du auch mal deine Periode verschieben, dies ist je nach Präparat möglich.

**Wichtiger Hinweis:** Hormonelle Verhütungsmittel schützen dich vor einer Schwangerschaft, sofern du sie richtig anwendest. Kein Präparat schützt dich vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV/Aids. Das macht nur das Kondom. Deshalb verwende am besten zusammen mit dem hormonellen Verhütungsmittel ein Kondom. So bist du doppelt geschützt und gehst kein Risiko ein.

*«Endlich kann ich den Sex unbeschwert genießen.  
Ich vertraue meiner Verhütungsmethode.»*



# Wie schütze

ich mich vor ansteckenden  
Krankheiten?

**Wenn du über beide Ohren** verliebt bist, willst du früher oder später auch mit deinem Freund schlafen. In einer festen Beziehung ist es heute normal, dass beide einen HIV-Test machen. Das darfst du auch von deinem Freund verlangen, schliesslich kennst du seine sexuelle Vergangenheit nicht. Im Internet findest du zahlreiche Institutionen, wo man Tests anonym machen lassen kann. Selbstverständlich kannst du auch deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt darum bitten. Und bis das Testresultat da ist, ist das Kondom die einzige Verhütungsmethode, die euch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt.

## Hier ein paar Tipps:

- Schlafe nie mit einem Jungen, der nicht bereit ist, ein Kondom anzuwenden.
- Achte darauf, dass auch während des Vorspiels kein Sperma mit deinen Schleimhäuten in Berührung kommt. Nimm kein Sperma in den Mund.
- Manchmal geht's schneller als erwartet. Dann ist es praktisch, wenn du ein Kondom dabei hast. Frauen müssen dies nicht immer den Männern überlassen.



«Ich will mich nicht mit HIV oder einer anderen  
Krankheit anstecken. Mein Freund fand's cool,  
dass ich ein Kondom dabei hatte.»



# Hilfe,

ich kann mit meinen Eltern  
nicht «darüber» reden!

**Oft hast nicht nur du** Probleme mit dem Erwachsen werden. Auch für deine Eltern ist es nicht immer leicht, dich loszulassen, weil du langsam eine erwachsene Frau wirst. Mütter wie Väter sind hin- und hergerissen zwischen der Sorge um das Wohl ihres Kindes und dem Wunsch, dir als junge Frau deine Freiheiten zu lassen. Aber es ist klar, dass es für dich weitaus schwieriger ist, dich auch einmal gegen den Willen deiner Eltern durchzusetzen.

**Versuche**, auch wenn es dir manchmal schwer fällt, bei Problemen mit deinen Eltern zu reden und gib nicht gleich auf, wenn sie beim ersten Mal mit Unverständnis reagieren. Mit etwas gegenseitigem Einfühlungsvermögen findet sich meist ein Weg zum Gespräch. Es ist aber auch ganz natürlich, dass du manche Dinge nicht mit deinen Eltern besprechen möchtest. Das hat nichts mit mangelndem Vertrauen zu tun, sondern gehört ebenfalls zum Erwachsenwerden. Such dir in diesem Fall eine gute Freundin oder eine erwachsene Person ausserhalb deiner Familie, der du vertraust.



«Manchmal sind meine Eltern sowas von vorgestern!  
Manche Dinge checken die wirklich erst, wenn du's  
ihnen genau erklärst.»

# Nützliche

## Informationen und hilfreiche Anlaufstellen

**Es gibt in jeder Lebensphase** Situationen, in denen man die Unterstützung und den Rat anderer Menschen braucht. Es gibt Dinge, die du gut mit deinen Eltern oder mit einer Freundin besprechen kannst. Aber es gibt möglicherweise auch Fragen, die du lieber mit einer Fachperson besprechen möchtest. Wir können dir hier nur einige Hinweise geben.

- **Achtung Liebe.** Unter [www.achtungliebe.ch](http://www.achtungliebe.ch) erhältst du allerlei Wissenswertes zu Verhütung und Aufklärung.
- **Sorgentelefon.** Unter der Telefonnummer 147 bekommst du kostenlose und vertrauliche Beratung zu allen persönlichen Problemen. Weitere Infos unter [www.147.ch](http://www.147.ch)
- **STOP AIDS.** Unter [www.stopaids.ch](http://www.stopaids.ch) erhältst du alle wichtigen Informationen zum Thema HIV/AIDS.
- **Arztsuche.** Unter [www.doktor.ch](http://www.doktor.ch) oder [www.fmh-index.ch](http://www.fmh-index.ch) findest du alle Ärztinnen und Ärzte der Schweiz mit Adresse und Telefonnummer.
- **Familienplanungsstelle.** Für Beratung über Verhütung, Sexualität, Schwangerschaft etc. wende dich an eine Familienplanungsstelle deiner Region.



«Beim Durchblick bin ich Stammgast.  
Da blick' ich voll durch.»



# Du bestimmst!



*Du hast immer das Recht* nein zu sagen! Niemand darf dich zu Sex zwingen oder überreden. Du darfst es aber auch ablehnen, dich von deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt untersuchen zu lassen und darfst dich jederzeit an eine andere Fachperson wenden, wenn du dich unverstanden oder schlecht behandelt fühlst. Es ist ausserdem dein Recht, die Resultate deiner Untersuchung einzusehen und Antworten auf deine Fragen zu erhalten.

#### Impressum:

- **Herausgeber:** MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, 6005 Luzern
- **Medizinische Beratung:** Dr. med. Francesca Navratil, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendgynäkologie
- **Grafische Gestaltung:** pharmacom healthcare marketing gmbh, Mythenquai 345, 8038 Zürich

«Ich höre immer auf mein Gefühl und sage NEIN wenn ich etwas nicht will.»

