



# Besuch bei der Frauen-Ärztin

## Fragen und Antworten in leichter Sprache

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
<b>1 Der Frauen-Körper .....</b>	<b>4</b>
A) Der Zyklus .....	6
B) In welchem Alter haben Frauen die Regel-Blutung .....	8
<b>2 Warum gehen Frauen zur Frauen-Ärztin? .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Wie suchen Sie eine Frauen-Ärztin aus? .....</b>	<b>12</b>
<b>4 Wie geht die Untersuchung bei der Frauen-Ärztin? .....</b>	<b>14</b>
A) Das Gespräch mit der Frauen-Ärztin vor der Untersuchung ....	14
B) Die frauen-ärztliche Untersuchung .....	17
C) Erklärung von einigen Fremdwörtern .....	22
<b>5 Verhütung .....</b>	<b>23</b>
<b>6 Informations-Hefte zum Thema     „Körper, Sexualität und Beziehungen“ .....</b>	<b>24</b>
<b>7 Adress-Tipps .....</b>	<b>26</b>
<b>8 Informations-Hefte gegen sexuelle Gewalt .....</b>	<b>30</b>

## Vorwort

Liebe Frauen und Mädchen!  
Liebe Leserin!

Diese Broschüre ist für Euch!  
Denn es ist gut, den eigenen Körper zu kennen.  
Doch wenn Fragen aufkommen,  
weiß man oft nicht, an wen man sich wenden soll.

In dieser Broschüre wird erklärt,  
wie Ihr Körper funktioniert.  
Fragen zur Monats-Blutung werden beantwortet.  
Außerdem finden Sie Antworten zu den Fragen:  
Was passiert bei der Frauen-Ärztin?  
Was wird bei der Untersuchung gemacht?

Im letzten Teil der Broschüre finden Sie Adress-Tipps  
und Hinweise auf Informations-Hefte  
zu „Körper, Sexualität und Beziehungen“  
und „Gegen Gewalt“.



© Fotostudio Wilke

**Prof. Erika Stubenvoll**  
Zweite Landtagspräsidentin



© Hubert Dimko

**Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger**  
Wiener Frauengesundheitsbeauftragte



© Peter Rigaud

**Mag. Sonja Wehsely**  
Stadträtin für Gesundheit und Soziales

# 1 Der Frauen-Körper

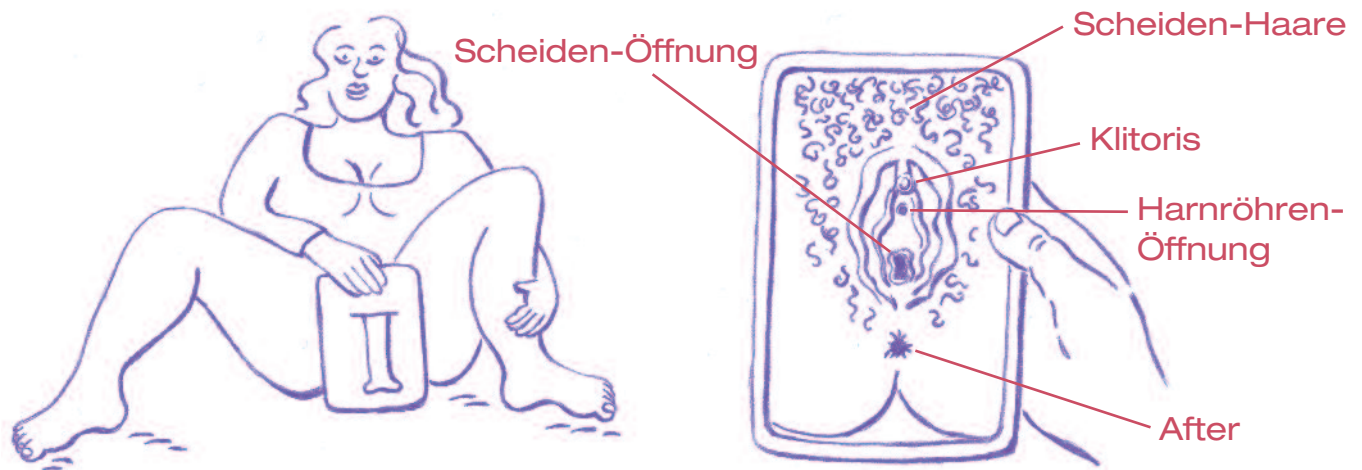
Der Körper der Frauen unterscheidet sich vom Körper der Männer. Von außen sind die **äußeren Geschlechts-Organ**e zu sehen:

## Die Brüste

Die Brüste von Frauen sind anders als die von Männern, weil sie ein Milch-Drüsen-Gewebe haben.

Wenn eine Frau ein Baby bekommt, fließt durch die Milch-Drüsen die Mutter-Milch für das Baby.

## Die Schamlippen, die Klitoris und das Jungfern-Häutchen



Jede Frau kann die **äußeren Geschlechts-Organ**e gut in einem Spiegel sehen, den sie sich zwischen die Beine hält.

Die großen und kleinen Scham-Lippen schützen die Klitoris und die Scheide.

Die Klitoris ist ein sehr empfindlicher Körperteil.

Das Jungfern-Häutchen kann man im Spiegel nicht sehen.  
Es ist im Scheiden-Eingang.

Wenn Frauen zum ersten Mal Sex mit einem Mann haben,  
reißt das Jungfern-Häutchen.

Das kann ein bisschen wehtun.

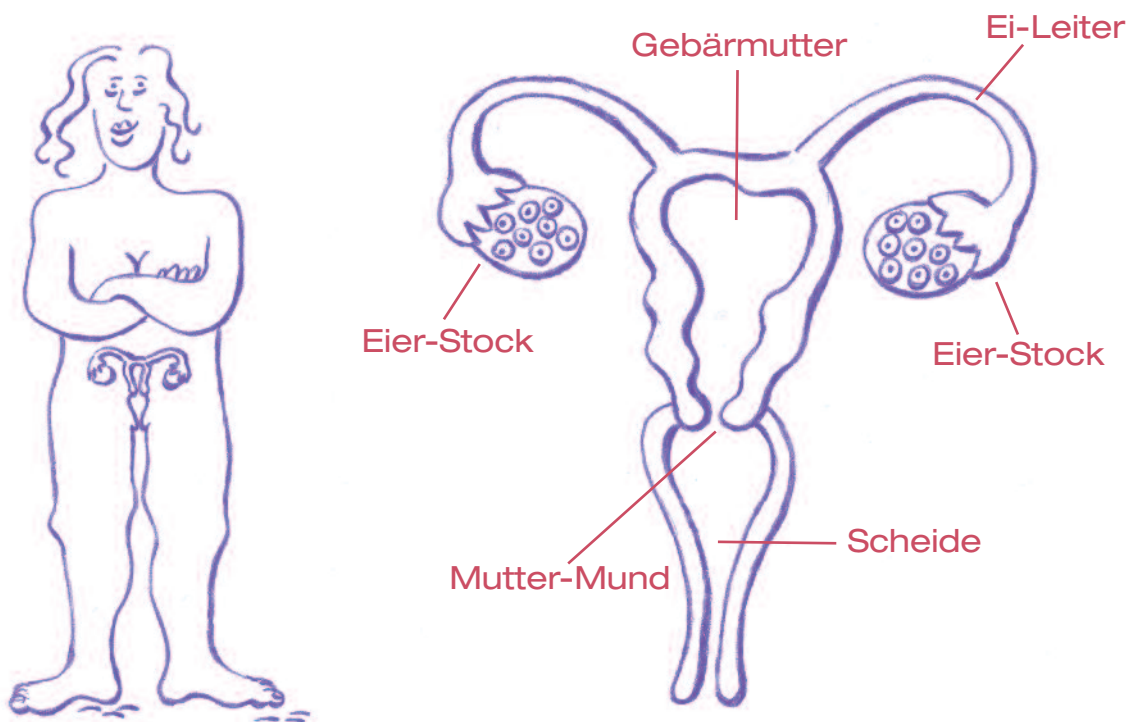
Dabei kommt ein bisschen Blut aus der Scheide.

Das ist ganz normal.

## Die Scheide

Die Scheide führt wie ein Schlauch  
nach innen in den Körper der Frau  
bis zum Gebärmutter-Hals.

Die Scheide ist dehnbar und feucht.



Die Geschlechts-Organе,  
die man nicht von außen sehen kann,  
heißen **innere Geschlechts-Organе**.

Die **inneren Geschlechts-Organen** sind:

die **Gebär-Mutter**, die **Ei-Leiter** und die **Eier-Stöcke**.

Die Gebär-Mutter schaut ungefähr so wie eine Birne aus.

Das schmale Stück schaut nach unten und bildet den Gebär-Mutter-Hals.

Die Öffnung des Gebär-Mutter-Halses heißt Mutter-Mund.

Die Ei-Leiter führen von der Gebär-Mutter zu den Eier-Stöcken.

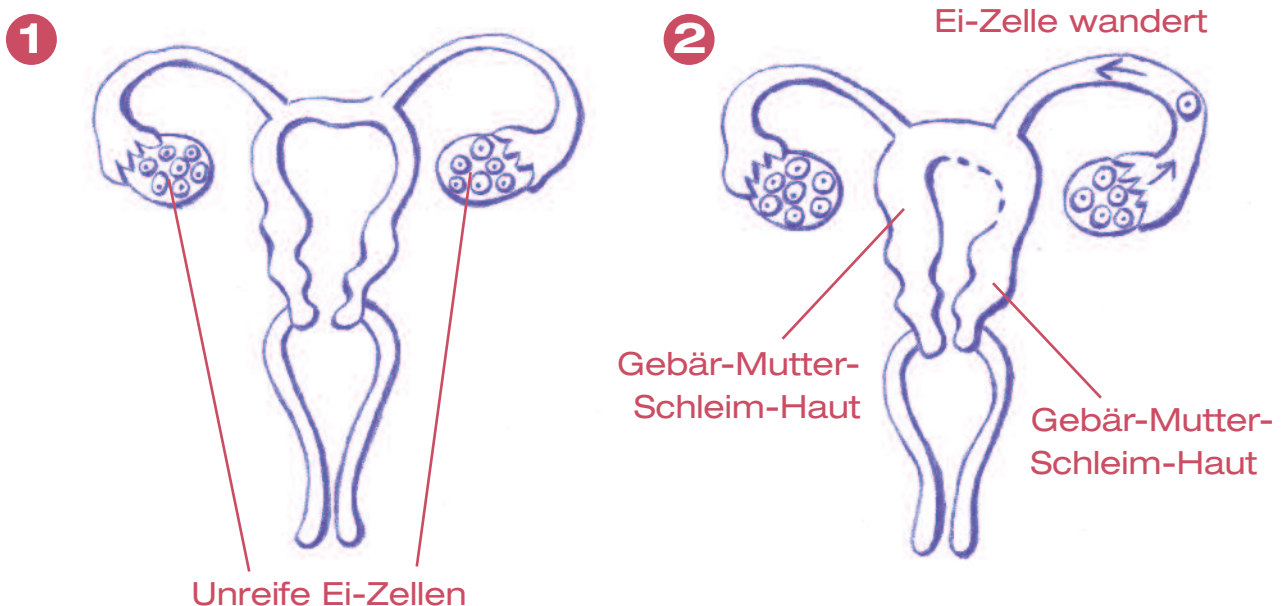
Sie sehen aus wie zwei kleine Schläuche, die am Ende breiter werden.

In den zwei Eier-Stöcken sind bei jeder Frau von Geburt an sehr viele unreife Ei-Zellen.

## A) Der Zyklus

**1** Im Körper der Frau reift einmal im Monat eine neue Ei-Zelle heran.

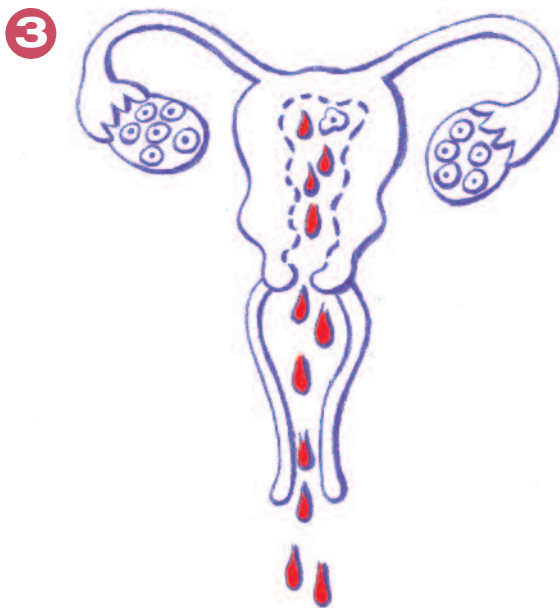
Nach zirka 2 Wochen findet der Ei-Sprung statt.



Vorgänge in den inneren Geschlechts-Organen beim Zyklus

**2** Dann wandert das Ei durch den Ei-Leiter in die Gebärmutter. Wenn eine Frau in dieser Zeit ohne Verhütung Geschlechts-Verkehr mit einem Mann hat, kann das Ei befruchtet werden. Die Frau wird schwanger.

**3** Ein unbefruchtetes Ei wird zwei Wochen nach dem Ei-Sprung mit der Regel-Blutung aus der Gebärmutter ausgestoßen. Auch die Schleim-Haut der Gebärmutter wird ausgestoßen. Diese Schleim-Haut ist sehr gut durchblutet. Deshalb kommt bei der Regel-Blutung eine Mischung aus Blut und Schleim aus der Scheide. Für die Regel-Blutung gibt es noch viele andere Wörter. Zum Beispiel: Menstruation, Periode, Regel, Blutung, die Tage. Frauen verwenden während der Regel-Blutung Binden oder Tampons, damit die Kleidung nicht schmutzig wird. Wenn die Regel-Blutung vorbei ist,



Regel-Blutung

fließt kein Blut mehr aus der Scheide.

Es reift aber wieder eine neue Ei-Zelle im Körper der Frau heran. Der Zyklus beginnt von vorne. Die Dauer vom ersten Tag einer Regel-Blutung bis zum Beginn der nächsten Regel-Blutung heißt Zyklus-Dauer. Meistens kommt die Regel-Blutung ungefähr alle 4 Wochen. Die Regel-Blutung kann zwischen 3 und 7 Tagen dauern.

## **B) In welchem Alter haben Frauen die Regel-Blutung**

Frauen bekommen die erste Regel-Blutung als Mädchen, wenn sie ungefähr 11 bis 14 Jahre alt sind.

Das ist ein wichtiges Ereignis:

Denn ab der ersten Regel-Blutung

können Frauen schwanger werden und Kinder bekommen.

Das bleibt so bis die Frau ungefähr 45 bis 50 Jahre alt ist.

Zwischen 45 und 50 kommen Frauen in die Wechseljahre.

Die Regel-Blutung wird unregelmäßig,

bis sie irgendwann ganz aufhört.

Wenn Frauen keine Regel-Blutungen mehr haben,

können sie auch nicht mehr schwanger werden.

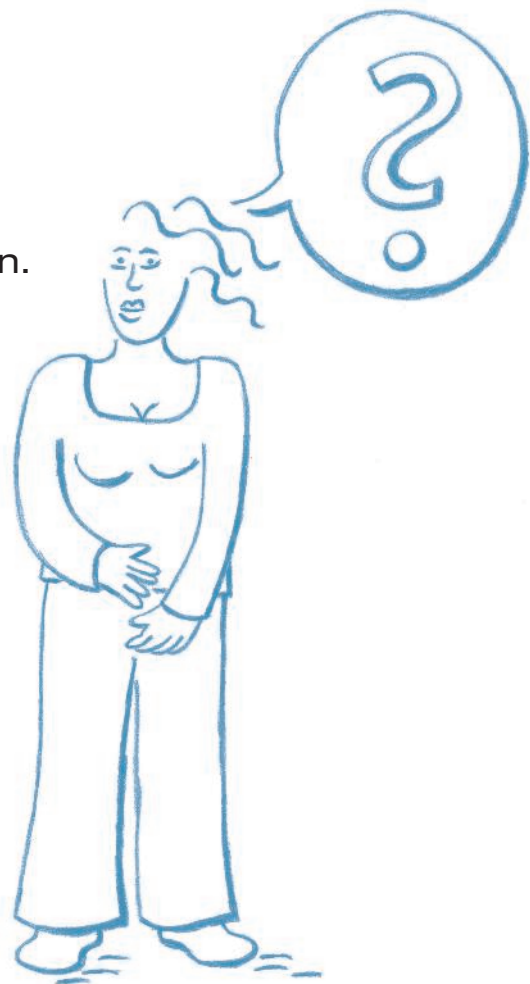
Sie bekommen keine Kinder mehr.

## 2 Warum gehen Frauen zur Frauen-Ärztin?

Wir sprechen in dieser Broschüre immer von Frauen-Ärztinnen.  
Es gibt Frauen und Männer,  
die als Frauen-Ärztin oder als Frauen-Arzt arbeiten.  
Für viele Frauen ist es aber leichter,  
zu einer Frau als Ärztin Vertrauen zu haben.

Eine Frauen-Ärztin untersucht  
die äußeren und die inneren  
Geschlechts-Organen einer Frau.  
Wie so eine Untersuchung geht,  
können Sie auf den Seiten 14 bis 21 lesen.

Frauen gehen zur Frauen-Ärztin,  
weil sie Beschwerden haben,  
oder weil sie Fragen zu Sex und  
Verhütung haben.  
Eine Frau soll, bis sie 40 Jahre alt ist,  
jedes Jahr einmal  
zur Vorsorge-Untersuchung  
bei der Frauen-Ärztin gehen.  
Frauen über 40 Jahre sollen  
zweimal im Jahr zur  
Vorsorge-Untersuchung  
bei der Frauen-Ärztin gehen.



„Anna hat starke  
Bauch-Schmerzen bei der  
Regel-Blutung“

**Hier sind ein paar Beispiele:**

Anna geht zum Beispiel zu ihrer Frauen-Ärztin, weil sie sehr starke Bauch-Schmerzen bei der Regel-Blutung hat.

Sie will wissen, warum das so ist und ob sie ein Medikament braucht oder ob sie sonst etwas machen kann.

Frau Berger geht zu ihrem Frauen-Arzt, weil es sie sehr juckt und brennt bei der Scheide. Der Frauen-Arzt kann bei der Untersuchung sehen, was Frau Berger hilft, damit das Jucken und Brennen aufhört.

Lisa geht zu einer Frauen-Ärztin, weil sie einen Freund hat und Sex mit ihm haben will. Lisa und ihr Freund möchten aber noch keine Kinder bekommen. Der Freund von Lisa ist auch dabei und sie erfahren von der Frauen-Ärztin, was sie tun können, damit Lisa nicht schwanger wird.

Frau Maruna geht regelmäßig zu ihrer Frauen-Ärztin, weil sie eine Vorsorge-Untersuchung machen will. Dabei wird untersucht, ob ihre Brust, ihre Scheide und ihre Gebärmutter und Eierstöcke (inneren Geschlechts-Organen) gesund sind.

Claudia geht zu einer Frauen-Ärztin in einem Krankenhaus, weil ein Mann mit ihr Sex hatte, obwohl Claudia das nicht wollte. Es tut ihr in der Scheide weh und sie will untersuchen lassen, ob sie innen verletzt ist. Die Frauen-Ärztin kann sie untersuchen und die Schmerzen behandeln. Sie kann auch eine Bestätigung schreiben, dass ein Mann gegen den Willen von Claudia mit ihr Sex hatte und ob sie Verletzungen davon hat. Wenn Claudia den Mann bei der Polizei anzeigen will, kann die Bestätigung der Frauen-Ärztin helfen, damit die Polizei Claudia glaubt. Auch die Frauen-Ärztin kann die Anzeige machen, wenn Claudia das will.

Renata glaubt, dass sie schwanger ist, weil sie Sex mit einem Mann gehabt hat und ihre Regel-Blutung nicht bekommt. Sie macht bei der Frauen-Ärztin einen Schwangerschafts-Test.

### 3 Wie suchen Sie eine Frauen-Ärztin aus?

Eine Frauen-Ärztin können Sie finden, wenn Sie Freundinnen, Betreuerinnen oder Ihre Mutter fragen, zu welcher Frauen-Ärztin sie gehen.

Fragen Sie mal nach, wie sie mit ihrer Frauen-Ärztin zufrieden sind.

Wenn Ihnen niemand eine Frauen-Ärztin empfehlen kann, können Sie auch im Telefonbuch schauen.

Sie finden alle Frauen-Ärztinnen unter der Rubrik: „Ärzte / Frauenheilkunde und Geburtshilfe“ nach Bezirken geordnet.

#### Was ist wichtig, wenn Sie eine Frauen-Ärztin auswählen:

- Für manche Frauen ist es wichtig, dass sie sich überlegen, ob sie lieber von einem Frauen-Arzt oder von einer Frauen-Ärztin, also von einem **Mann oder einer Frau**, untersucht werden wollen.
- Für Rollstuhl-Fahrerinnen ist es wichtig, dass sie wissen, ob sie mit dem **Rollstuhl** zur Praxis kommen können, und ob man in der Praxis mit dem Rollstuhl fahren kann. (Siehe Informationen auf der Seite 26)
- Für Frauen, die eine andere **Mutter-Sprache** als Deutsch haben, ist es wichtig, dass sie wissen, ob die Frauen-Ärztin diese Sprache auch versteht.

- Manche Frauen-Ärztinnen können die Untersuchung nicht mit der **e-card** oder einem Kranken-Schein abrechnen. Die Frau muss die Untersuchung dann selbst bezahlen. Bei einem Anruf in der Ordination könne Sie erfahren, ob die Frauen-Ärztin oder der Frauen-Arzt mit der e-card abrechnen kann.

Es ist gut, eine Frauen-Ärztin zu finden, zu der Sie **Vertrauen** haben.

Eine Frauen-Ärztin soll Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst nehmen.

### **Hier sind ein paar Beispiele:**

Frau Blixer zum Beispiel möchte gerne ihre Betreuerin zur Untersuchung mitnehmen.

Melanie ist mit ihrem Freund gekommen. Der soll beim Gespräch mit der Frauen-Ärztin dabei sein, aber nicht bei der Untersuchung.

Vera und Selina sind zum ersten Mal gemeinsam zur Frauen-Ärztin gegangen. Sie wollen nur ein Gespräch führen und die Ordination kennen lernen. Eine Untersuchung wollen sie ein anderes Mal machen lassen.

Mit allen diesen Dingen soll die Frauen-Ärztin einverstanden sein.

## 4 Wie geht die Untersuchung?

Es kann gut für Sie sein, wenn Sie eine Begleit-Person zur Frauen-Ärztin mitnehmen. Das kann zum Beispiel eine Betreuerin oder Assistentin sein, mit der Sie sich gut verstehen. Oder Sie nehmen eine Freundin oder einen Freund mit. Wichtig ist, dass Sie Vertrauen zu Ihrer Begleit-Person haben. Es muss Ihnen recht sein, wenn die Begleit-Person auch intime Dinge über Sie erfährt.

### A) Gespräch mit der Frauen-Ärztin vor der Untersuchung

Der Besuch bei der Frauen-Ärztin beginnt mit einem Gespräch. In diesem Gespräch können Sie der Frauen-Ärztin Fragen stellen. Sie können erzählen, warum Sie hier sind.

Damit Sie nichts Wichtiges vergessen, ist es gut, wenn Sie schon zu Hause Ihre Fragen auf einen Zettel aufschreiben. Die Frauen-Ärztin darf von diesem Gespräch (und von der ganzen Untersuchung) nichts weiter erzählen. Dieses Verbot heißt „ärztliche Schweige-Pflicht“ und steht im Ärzte-Gesetz.

## Die Frauen-Ärztin wird Ihnen in dem Gespräch einige Fragen stellen:

- Warum kommen Sie zur Untersuchung?
- Wann war Ihre letzte Regel-Blutung?
- Haben Sie die Regel-Blutung regelmäßig?
- Wann waren Sie zum letzten Mal bei einer Frauen-Ärztin?
- Sind Sie schon einmal wegen einer Krankheit von einer Frauen-Ärztin behandelt worden?
- Verhüten Sie?
- Nehmen Sie Medikamente? Welche?



Gespräch mit der Frauenärztin

Wenn Sie mit der Frauen-Ärztin reden,  
ist es wichtig,  
dass Sie möglichst offen zu ihr sind.

Auch wenn die Frauen-Ärztin sehr persönliche Fragen stellt:  
Antworten Sie so genau wie möglich!

Die Frauen-Ärztin soll genau über Ihre Wünsche und Ihre  
Beschwerden Bescheid wissen.

Dann kann die Frauen-Ärztin Sie richtig behandeln.

### **Beispiele für Fragen an die Frauen-Ärztin**

- Kann ich die Untersuchung spüren?
- Kann die Untersuchung Schmerzen machen?
- Warum habe ich während meiner Regel-Blutung  
immer so starke Schmerzen?  
Was kann ich dagegen tun?
- Werden meine Brüste auch untersucht?
- Warum spannt meine Brust vor meiner Regel-Blutung?
- Wieso brennt und juckt es in meiner Scheide?
- Wie kann ich mich schützen,  
damit ich nicht schwanger werde?
- Erfahre ich gleich bei der Untersuchung,  
ob alles in Ordnung ist,  
oder bekomme ich einen Befund zugeschickt?

## B) Die frauen-ärztliche Untersuchung

Jetzt beginnt die frauen-ärztliche Untersuchung.  
Man sagt dazu auch gynäkologische Untersuchung.  
Dafür müssen Sie sich  
Ihre Hose und Unterhose ausziehen.

Wenn Sie möchten,  
können Sie mit einem Rock zur Untersuchung kommen.  
Dann können Sie den Rock anlassen  
und müssen nur die Unterhose ausziehen.  
Dann wird die Frauen-Ärztin Sie bitten,  
sich auf den Gynäkologie-Stuhl zu setzen.  
Bevor Sie sich auf den Stuhl setzen,  
können Sie ihn sich genau anschauen.



Untersuchung am Gynäkologie-Stuhl

Auf diesem Stuhl sitzen Sie sehr ungewohnt.  
Das hilft aber der Frauen-Ärztin,  
damit sie die notwendigen Untersuchungen  
gut durchführen kann.

Es ist wichtig, dass Sie auf dem Stuhl  
bequem und entspannt sitzen.

Lassen Sie sich Zeit  
und atmen Sie ruhig ein und aus.

Die Frauen-Ärztin wartet mit dem Beginn der Untersuchung,  
bis Sie entspannt sitzen.

Die Untersuchung auf dem Gynäkologie-Stuhl dauert  
ungefähr fünf bis zehn Minuten.

Während der Untersuchung können Sie der Frauen-Ärztin Fragen  
stellen

und sie bitten, dass sie erklärt, was sie gerade macht.

Die frauenärztliche Untersuchung besteht meistens aus vier Teilen:

- a) Untersuchung der Scheide und des Gebärmutter-Halses  
mit Hilfe eines Untersuchungs-Instruments
- b) Händische Untersuchung
- c) Ultraschall-Untersuchung
- d) Brust-Untersuchung

### **a) Untersuchung der Scheide und des Gebärmutter-Halses mit Hilfe eines Untersuchungs-Instruments**

Am Beginn der Untersuchung

verwendet die Frauen-Ärztin ein Spekulum.

Damit kann sie die Scheide etwas aufhalten.

So kann sie gut in die Scheide hineinsehen.

Die Frauen-Ärztin wird das Spekulum sehr vorsichtig  
in die Scheide einführen.

Es hilft, wenn sie ruhig atmen,  
damit Ihre Muskeln sich entspannen können.  
Die Untersuchung ist vielleicht unangenehm,  
sie soll aber nicht weh tun.  
Wenn Sie doch Schmerzen haben,  
sagen Sie das der Frauen-Ärztin!  
Die Frauen-Ärztin kann herausfinden,  
woher die Schmerzen kommen  
und was sie dagegen tun kann.  
Für den Abstrich verwendet die Frauen-Ärztin  
eine Art Watte-Stäbchen.  
Damit streicht sie am Gebärmutter-Hals entlang,  
und nimmt damit ein paar Zellen mit.  
Im Labor sieht man dann,  
ob in dem Abstrich der Frau Krebs-Zellen sind.

### **b) Händische Untersuchung**

Nach dem Abstrich nimmt die Frauen-Ärztin  
das Spekulum wieder aus der Scheide heraus.  
Jetzt macht sie eine Tast-Untersuchung.  
Dafür zieht sich die Frauen-Ärztin dünne Plastik-Handschuhe an  
und tastet mit zwei Fingern vorsichtig in die Scheide hinein.  
Mit der anderen Hand drückt die Frauen-Ärztin  
vorsichtig auf Ihren Bauch.  
So kann sie gut fühlen,  
ob mit der Gebärmutter und den Eier-Stöcken alles in Ordnung ist.  
Bei der Untersuchung entnimmt die Frauen-Ärztin  
auch ein bisschen Sekret (Flüssigkeit) aus der Scheide.  
Dann kann sie im Mikroskop schauen,  
ob die Frau eine Infektion oder Pilz-Erkrankung in der Scheide hat.

### c) Ultraschall-Untersuchung

Die Frauen-Ärztin kann auch eine Ultraschall-Untersuchung machen.

Der Ultraschall „durchleuchtet“ den Körper.

Man kann dann die Organe auf einem Bildschirm sehen.

Für die Untersuchung wird ein bisschen Gel auf Ihren Bauch gestrichen.

Das kann ein bisschen kalt sein.



Ultraschall-Untersuchung

Sie können die Frauen-Ärztin bitten, dass sie Ihnen das Ultraschall-Bild zeigt.

Sie wird Ihnen erklären, was Sie darauf sehen können.

Wenn eine Frau keine Jungfrau mehr ist, kann die Frauen-Ärztin eine Ultraschall-Untersuchung mit einem dünnen Ultraschall-Stab in der Scheide machen.

Damit kann die Frauen-Ärztin die inneren Geschlechts-Organen besser sehen.

Jetzt können Sie vom Gynäkologie-Stuhl heruntersteigen und sich wieder anziehen.

#### d) Brust-Untersuchung

Der letzte Teil der Untersuchung ist die Brust-Untersuchung. Diese Untersuchung ist eine Vorsorge gegen Brust-Krebs. Bei der Brust-Untersuchung tastet die Frauen-Ärztin vorsichtig beide Brüste und auch die Achseln ab. Dabei kann sie sehen, ob es irgendwo kleine Knötchen gibt. Die Frauen-Ärztin kann Ihnen auch erklären, wie Sie Ihre Brust zu Hause selbst untersuchen können.



Brust-Untersuchung

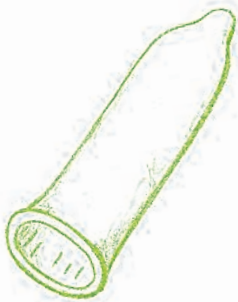
## C) Erklärung von einigen Fremdwörtern

Bei der Frauen-Ärztin werden oft Fremdwörter benutzt.

- **Gynäkologin:** .....Frauen-Ärztin
- **Gynäkologe:** .....Frauen-Arzt
- **Menstruation:** .....Regel-Blutung, Regel, Periode, Monats-Blutung
- **Zyklus:** .....Abstand von einer Regel-Blutung zur nächsten
- **Klimakterium:** .....Fremdwort für Wechseljahre einer Frau. Das ist, wenn bei einer älteren Frau die Regel-Blutung sehr unregelmäßig wird und dann ganz aufhört.
- **Vagina:** .....Scheide einer Frau
- **Uterus:** .....Gebär-Mutter einer Frau
- **Hymen:** .....Jungfern-Häutchen einer Frau
- **Labien:** .....Scham-Lippen
- **Mammographie:** ....Röntgen-Untersuchung der Brüste

## 5 Verhütung

Wenn eine Frau mit einem Mann Geschlechts-Verkehr hat, aber kein Kind bekommen will, brauchen die beiden ein sicheres Verhütungs-Mittel. Wenn man ein Verhütungs-Mittel richtig anwendet, kann man Sex haben, ohne dass die Frau schwanger wird. Es gibt viele verschiedene Verhütungs-Mittel. Welches Verhütungs-Mittel für Sie das Beste ist, können Sie mit Ihrer Frauen-Ärztin besprechen.



Kondom

Wir stellen Ihnen hier einige Verhütungs-Mittel vor:

**Die Pille** und **die Spirale** sind Verhütungs-Mittel für Frauen.

Sie schützen Frauen davor, schwanger zu werden.

**Kondome** werden von Männern verwendet.

Kondome schützen vor Schwangerschaft, und sie schützen vor ansteckenden Krankheiten.

Schutz vor Aids und Geschlechts-Krankheiten:

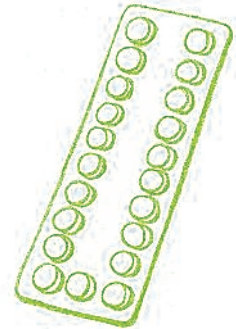
Nur wenn der Mann ein Kondom verwendet, sind die Frau und der Mann geschützt.

**Sterilisation** ist eine Operation,

die Frauen und Männer machen lassen können.

Sie führt dazu, dass eine Frau nie mehr schwanger werden kann.

Ein Mann kann nach einer Sterilisation kein Kind mehr zeugen.



Pille



Spirale

## **6 Informations-Hefte zum Thema „Körper, Sexualität und Beziehungen“**

### **Liebe, Lust und Stress**

1. Broschüre: Teil 1 Mein Körper
2. Broschüre: Teil 2 Sexualität
3. Broschüre: Teil 3 Wie ein Kind entsteht

Die Texte sind in einfacher Sprache geschrieben.

Sie können diese Broschüren im Internet herunterladen:

Die Internet Adresse ist:

<http://www.mixedpickles-ev.de/projekte/projekte.htm#liebe>

Sie können die Broschüren auch mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

mixed pickles e.V.

Schwartauer Allee 10

D - 23554 Lübeck

### **Julia und Peter – Aufklärungs-Broschüren in einfacher Sprache**

Band I „Julia ist eine Frau – Peter ist ein Mann“

Band II „Julia und Peter entdecken ihre Lust“

Band III „Julia und Peter werden ein Paar“

Sie können die Broschüren mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

Hessische Fördervereinigung der pro familia

Palmengartenstraße 14

D - 60325 Frankfurt am Main

Sie können die Broschüren auch mit einem E-Mail bestellen.

Die E-Mail Adresse ist:

[foerderverein.lv.hessen@profamilia.de](mailto:foerderverein.lv.hessen@profamilia.de)

## **Arbeitsmappe „Geschlechts-spezifische erwachsene Identität“**

Aufklärung und Arbeitsblätter für Menschen mit Lernschwierigkeiten und ihre Bezugspersonen

Inhalte: Freundschaft, Beziehungen, Körperfunktionen, Sexualität

Sie können die Arbeitsmappe mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

alpha nova

Idlhofgasse 59 – 63

A - 8020 Graz

Sie können die Arbeitsmappe auch mit einem E-Mail bestellen.

Die E-Mail Adresse ist:

[bestellung@alphanova.at](mailto:bestellung@alphanova.at)

### **Es gibt verschiedene Internet-Seiten, wo Sie Informationen bekommen können:**

[www.lebenshilfe-angesagt-extra.de](http://www.lebenshilfe-angesagt-extra.de)

Informationen in leichter Sprache zu Liebe und Sexualität

<http://rbx.kurier.at/sexlove/>

Eine Expertin und ein Experte vom Institut für Sexual-Pädagogik beantworten Fragen rund um Liebe, Sex und Gesundheit

[www.verhuetung.at](http://www.verhuetung.at)

Informationen zu Verhütungs-Methoden

[www.abtreibung.at](http://www.abtreibung.at)

Informationen zum Schwangerschafts-Abbruch

## 7 Adress-Tipps

### Ratgeber „krank, behindert, ungehindert ... in Wien“

Hier finden Sie Adressen von Frauen-Ärztinnen und Frauen-Ärzten,

die „behinderten-gerechte“ Praxen haben.

Das Adress-Verzeichnis enthält Messdaten über Türbreiten und Informationen zu Blinden-Leitsystemen.

Sie können das Verzeichnis im Internet herunterladen.

Die Internet Adresse ist:

<http://www.bizeps.or.at/broschueren/krank/index.php/>

Sie können das Verzeichnis auch mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

BIZEPS-Zentrum für Selbstbestimmtes Leben

Kaiserstraße 55/3/4a

A - 1070 Wien



Termin-Vereinbarung am Telefon

## Einrichtungen für gynäkologische Untersuchung:

Gynäkologische Ambulanzen der Wiener Gebiets-Kranken-Kasse  
Diese Ambulanzen haben einen rollstuhl-gerechten Zugang.  
Sie müssen einen Termin vereinbaren.

- Gesundheitszentrum Wien-Mitte  
Strohgasse 28  
1030 Wien  
Telefon: 01 / 601 22 - 40 300
- Gesundheitszentrum Wien Mariahilf  
Mariahilfer Straße 85 – 87  
1060 Wien  
Telefon: 01 / 601 22 - 40 600
- Gesundheitszentrum Wien Süd  
Wienerbergstraße 13  
1100 Wien  
Telefon: 01 / 601 22 - 17 22
- Gesundheitszentrum Wien Nord  
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3  
1210 Wien  
Telefon: 01 / 601 22 - 40 200

## **Gynäkologische Untersuchung und Beratung für Menschen mit Behinderung:**

### **Österreichische Gesellschaft für Familien-Planung (ÖGF)**

Kostenlose Beratung zu Partnerschaft und Sexualität  
und frauen-ärztliche Untersuchung

- **AKH**

Universitäts-Frauen-Klinik: Ebene 8

Währinger Gürtel 18 – 20

A - 1090 Wien

Telefon: 01 / 40 400 - 28 51

Öffnungs-Zeiten: Dienstag von 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr

- **Hanusch Krankenhaus**

Heinrich-Collin-Straße 30

A - 1140 Wien

Telefon: 01 / 910 21 - 84 8 50 oder 01 / 910 21 - 84 8 55

Öffnungs-Zeiten: Dienstag von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Sie müssen einen Termin vereinbaren.

Der Zugang ist rollstuhl-gerecht.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.oegf.at](http://www.oegf.at).

**Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität,  
Besuch bei der Frauen-Ärztin:**

**Frauengesundheitszentrum F.E.M.**

Bastiengasse 36 – 38

A - 1180 Wien

Telefon: 01 / 47 6 15 - 57 71

Internet-Adresse: [www.fem.at](http://www.fem.at)

E-Mail Adresse: [fem@aon.at](mailto:fem@aon.at)

**Zentrum für Kompetenzen**

Wassergasse 2

A - 1030 Wien

Telefon: 01 / 92 914 92

Internet-Adresse: [www.zfk.at](http://www.zfk.at)

E-mail Adresse: [info@zfk.at](mailto:info@zfk.at)

**Beratung für Frauen mit Lernschwierigkeiten,  
die von sexueller Gewalt betroffen sind und  
Beratung für Bezugs-Personen  
von gewalt-betroffenen Frauen  
mit Lernschwierigkeiten:**

**NINLIL**

Untere Weißgerberstraße 41

A - 1030 Wien

Telefon: 01 / 714 39 39

Internet-Adresse: [www.ninlil.at](http://www.ninlil.at)

E-Mail Adresse: [office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

## **8 Informations-Hefte gegen sexuelle Gewalt**

### **Gegen Gewalt.**

Kostenlose Broschüre mit Informationen und Adressen für Frauen mit Lernschwierigkeiten, die von sexueller Gewalt betroffen sind oder waren  
Sie können die Broschüre mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

NINLIL

Untere Weißgerberstraße 41

A - 1030 Wien

Sie können die Broschüre am Telefon bestellen.

Die Telefon-Nummer ist:

01 / 714 39 39

Sie können die Broschüre auch mit E-Mail bestellen.

Die E-Mail Adresse ist:

[office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

### **Richtig wichtig – Stolz und stark.**

Ein Frauen-Bilder-Lese-Buch über sexuelle Gewalt.  
Sie können das Buch mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

Wildwasser Würzburg e.V.

Neutorstraße 11

D - 97070 Würzburg

Sie können das Buch auch am Telefon bestellen.

Die Telefon-Nummer ist:

+49 / 0931 / 13 2 87 (in Deutschland)

Sie können das Buch auch mit E-Mail bestellen.

Die E-Mail Adresse ist:

[wildwasserwuerzburg@t-online.de](mailto:wildwasserwuerzburg@t-online.de)

## Wir danken für die gynäkologische Expertise:

Dir<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Margit Endler, Ärztliche Direktorin des Sozialmedizinischen Zentrum Süd -  
Kaiser-Franz-Josef-Spital

Dr<sup>in</sup> Gabriele Knappitsch, Fachärztin für Gynäkologie

Dr. Michael Adam, Facharzt für Gynäkologie

### Impressum:

**Medieninhaber:** Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7-9, 1030 Wien, Telefon: +43 1/4000-99-661 10

**Für den Inhalt verantwortlich:** ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup>, Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger

**Redaktion:** Mag<sup>a</sup> Elisabeth Udl, Elisabeth Buxhofer unter Mitarbeit von Mag<sup>a</sup> Elisabeth Chlebecek,  
Ninilil, Untere Weißgerberstraße 41, 1030 Wien

**Leicht Lesen Textredaktion:** atempo, Grazbachgasse 39, 8010 Graz

**Koordination:** Mag<sup>a</sup> Maria Bernhart, Frauengesundheitszentrum F.E.M., Bastiengasse 36-38, 1180 Wien

**Grafische Gestaltung:** Mag<sup>a</sup> Gisela Scheubmayr

**Illustrationen:** Mag<sup>a</sup> Margit Krammer

**Druck:** agensketterl

© Wiener Frauengesundheitsprogramm, 2007

