

CHECKLISTE: DEIN TERMIN BEIM FRAUENARZT

SO KANNST DU DICH VORBEREITEN

Ein Frauenarzt oder eine Frauenärztin?

Überlege dir vorab, ob du einen männlichen oder weiblichen Gynäkologen bevorzugst und melde dich rechtzeitig für deinen Termin. Wenn es kein Notfall ist, kann es nämlich einige Wochen dauern, bis du dran kommst.

Welche Kleidung?

Falls du dich mit Nacktheit unwohl fühlst, kann es helfen, wenn du lockere, lange Kleidung trägst. Außerdem solltest du Kleidung wählen, die leicht an- und auszuziehen ist. Viele Frauen tragen gerne ein weites T-Shirt oder einen Rock.

Wie sieht es mit der Körperpflege aus?

Für ein gutes Gefühl "untenherum" kann ein Bad oder eine Dusche sorgen. Verzichte dabei auf Seife oder spezielle Intimwaschmittel, die benötigt dein Körper nicht. Ob du dich rasieren möchtest oder nicht, liegt ganz bei dir. Dem Arzt oder der Ärztin ist das ganz egal, ihn oder sie interessiert nur deine Gesundheit, nicht dein Aussehen.

Worüber möchtest du sprechen?

Überlege dir, welche Fragen und Anliegen du gerne besprechen möchtest. Hast du generelle Fragen zu deinem Körper und deinem Zyklus oder bist du beispielsweise auf der Suche nach einer passenden Verhütungsoption? Beunruhigen dich mögliche Nebenwirkungen von Verhütungsmitteln, wie die Thrombosegefahr?

Was fragt der Arzt oder die Ärztin dich?

Vor allem beim ersten Gespräch wird der Frauenarzt oder die Frauenärztin dir ein paar wichtige Fragen stellen, etwa:

- Wann hattest du zuletzt deine Tage?
- Wie lange dauert deine Periode und wie regelmäßig ist sie?
- Hast du Beschwerden während der Regelblutung? (z.B. starke Schmerzen)
- Bist du sexuell aktiv?
- Gibt es Erkrankungen in der Familie? (z.B. Endometriose, Brustkrebs, Thrombose usw.)
- Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?