

GRATIS!
ZUM
MITNEHMEN

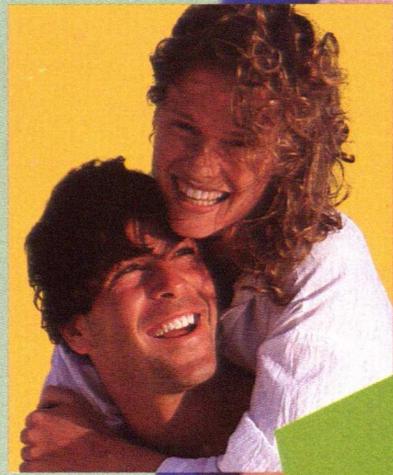
Gynnie

Mit Comic



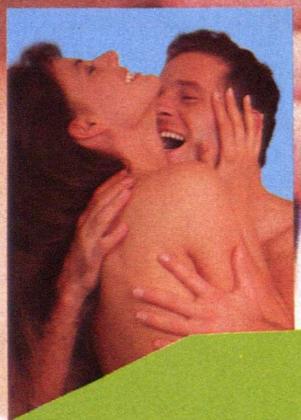
**Pille,
Kondom
& Co.**

Die Qual der Wahl



Pubertät.
Körper in Not -
Chaos im Kopf.

**Die Spiele
der Liebe**



Schauermärchen ade!
So geht's zu beim Frauenarzt



Das Märchen vom Weihnachtsmann oder von der bösen Schwiegermutter, die Aschenputtel so schlecht behandelt, ist - eben nur erfunden. Der sagenhafte Frauenarzt, der in der Phantasie vieler Mädchen herumgeistert, quält und unangenehme Fragen stellt, lässt sich nicht so leicht aus den Köpfen vertreiben und als Hirngespinnst abtun.

Die Angst vor dem ersten Mal beim Frauenarzt - und Scham davor, an den intimsten Teilen des Körpers untersucht zu werden, verhindert auch eine Untersuchung und Früherkennung von Krankheiten, die dauerhaften Schaden anrichten können - zum Beispiel, nie mehr Kinder bekommen zu können.

In einer Zeit, in der man mit dem eigenen, sich verändernden Körper vielleicht selbst noch gar nicht so gut zurechtkommt, soll man ihn auch noch "präsentieren"! Ja, soll man.



Die Untersuchung ist nur ein Teil der Aufgaben des Frauenarztes. An erster Stelle bei jungen Mädchen soll er beraten und Fragen beantworten, die man den Eltern vielleicht nicht so gerne stellt: warum es in der Scheide juckt und brennt, weshalb alle anderen Mädchen schon "viel weiblicher" aussehen oder welches Verhütungsmittel für ein junges Mädchen am besten geeignet ist.

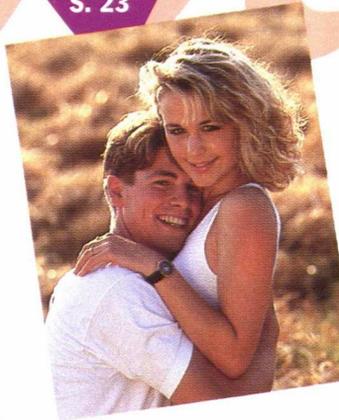
Keinesfalls sitzt er in seiner Ordination wie die Spinne im sprichwörtlichen Netz und wartet auf sein nächstes Opfer. Wie bei jedem anderen Arzt gilt sein Interesse der Gesundheit des Patienten. Mehr als jeder andere Arzt sollte der Frauenarzt ein fachkundiger Partner sein, der bei seelischen und körperlichen Problemen weiterhelfen kann.

In diesem Heft haben wir u.a. Hintergründe und Tatsachen recherchiert, die Dir helfen sollen, die Angst vor dem ersten Besuch beim Frauenarzt zu nehmen.

Petra Eisenbauer

Inhalt

! NEWS !
Pille für den Mann
Kondom für die Frau
Vorsorge ist der beste Arzt
Pillen-Infos
S. 23



MENSCHEN

Ich bin Ich! 4

Pubertät: Körper in Not - Chaos im Kopf 5
 In der Pubertät kommt alles anders, als man denkt

Die Spiele der Liebe 19
 Wenn die Liebe im Spiel ist, spielen die Triebe verrückt.



Mutter werden ist nicht schwer, Mutter sein dagegen sehr. Seite 20

GESUNDHEIT

Die erste Regel 6
 Ganz schön erfreulich!

Glänzende Zeiten. 8
 Man riecht den Unterschied: In der Pubertät kommt alles anders, als man denkt

Binde oder Tampon? 10

Hormone sind an allem "schuld" 14

Das jüngste Gerücht 24
 "Richtig - oder falsch?"

Alle Jahre wieder 26
 Schauernmärchen ade! So geht's zu beim Frauenarzt.

Tips für die erste Untersuchung 27

Das „Service“ für den Körper. 28



SEITE 15
Verhütung international
 Andere Länder andere Sitten

Aus der Kondomerie

Kampf dem Krampf
 Tips und Tricks gegen Regelschmerzen

INTERVIEW

Tratsch und Klatsch 11
 Promis über ihre ersten Erfahrungen mit dem Frauenarzt

Muß das sein? 12
 Frau Doz. Dr. E. Vytiska-Binstorfer über die gynäkologische Kontrolluntersuchung



In Zeiten wie diesen ...
So schützt man sich vor AIDS.
 Seite 22

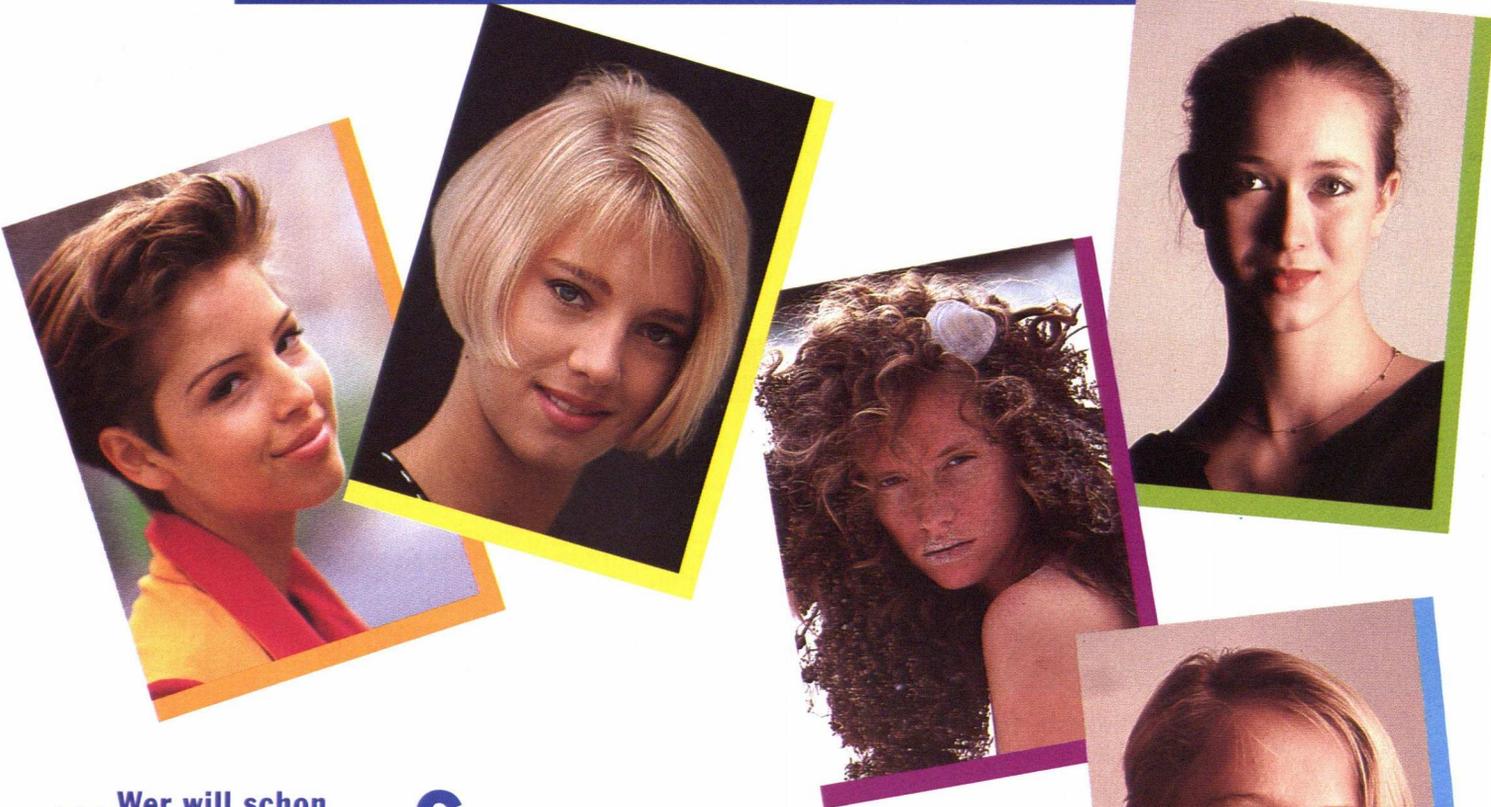
VERHÜTUNG

Qual der Wahl 16
 Alle Verhütungsmethoden auf einen Blick

Die unendliche Geschichte 11
 Comic zum Herausnehmen von Ivan Klein



Ich bin ich!



... Wer will schon ein Allerweltstyp sein, eine Fließbandfrau von der Stange? Individuell sein, anders als andere, darauf kommt's heute an!

Geradezu eine Garantie auf "Einzigartigkeit" hat man, wenn man die Veränderungen in der Pubertät betrachtet. Da gleicht wirklich kein Mädchen dem anderen.

Unsere Körper suchen sich selbst aus, wie und wann er sich entwickelt und denkt gar nicht daran, sich an irgendwelche Durchschnittlichkeiten zu halten. In dieser Zeit werden die Hüften breiter, die Wirbelsäule wächst, Arme und Beine werden länger, die Eierstöcke, die Gebärmutter, Scheide, Schamlippen und Schamhaare entwickeln sich, die Brust beginnt zu wachsen - der ganze Hormonhaushalt stellt sich um - und die erste Regelblutung tritt ein.

So viele Möglichkeiten - da hat es wenig Sinn, sich zu ärgern, wenn eine Bekannte schon "weiter" ist oder andersrum, sich selbst irgendwie außerordentlich vorzukommen, wenn man schon früh ziemlich "erwachsen" aussieht. Dazu kommt noch, daß Vererbung und Lebensraum eine Rolle spielen können: In südlichen Ländern werden Mädchen im allgemeinen früher "reif". Auch scheint sich die Entwicklung insgesamt weiter zu beschleunigen.

Unsere Großmütter waren - im Vergleich zu heute - ein paar ganze Jahre später dran ...

Der Körper macht in dieser Zeit schnellere Fortschritte als der Kopf und die Gefühle. Und dann passiert es, daß man schon anders aussieht als man noch denkt und sich vielleicht verpflichtet fühlt, sich anders zu benehmen, Gefühle zu haben, die man gar nicht wirklich empfindet - oder gerade umgekehrt. Ganz schön stressig. Ein guter Tip?

Nur keine Panik. Das "Ergebnis" ist unter Garantie seit Menschengedenken immer dasselbe: Eine erwachsene, junge Frau entdeckt ihre eigene Welt. Ein einmaliges Erlebnis im Leben, aber eben auch ein wenig schmerzhaft.

DIE PHASEN DER ENTWICKLUNG

- **Die Schamhaare (!*) beginnen zu wachsen: meistens zwischen 9 und 13 Jahren.**
- **Der Busen beginnt sich zu entwickeln: zwischen 9 und 14 Jahren.**
- **Volle Brustentwicklung zwischen 12 und 17 (!) Jahren.**
- **Erste Regel: zwischen 11 und 15 Jahren.**

(!*) Übrigens, unserer Meinung nach ein ziemlich unglücklicher Begriff: Was bitte, gibt es sich da zu schämen? Leider gibt es aber für alles, was mit Aufwachsen, Entwicklung, Liebe und Sex zu tun hat, kaum "normale" Worte.

Körper in Not & Chaos im Kopf

Burschen sind später dran

Ein bis zwei Jahre ist eine ganze Menge: So groß ist nämlich der Unterschied zwischen Jungen und Mädchen. In einer Zeit, in der sich ohnehin andauernd alles ändert, ist das nicht ganz ohne. Für ein Mädchen steht der Tag, an dem sie "Frau" wird, fest: Ab der ersten Regel kann man Kinder bekommen. Sie ist also auf einmal für etwas ganz Wichtiges selbst (und letztlich allein) verantwortlich - ob ein Mensch gezeugt und geboren wird oder nicht.

Damit muß man sich auseinandersetzen, ob man will oder nicht und tut so - wie von selbst - einen wichtigen Schritt in Richtung "erwachsen werden." Klar, daß man gleichaltrige Freunde plötzlich mit anderen, kritischen Augen sieht und feststellen muß, daß zur Zeit mit ihnen nicht viel anzufangen ist.

Halbstarke

Die logische Folge: Jungen und Mädchen gleichen Alters werden sich in dieser Zeit erst einmal gründlich fremd. Jungen kapseln sich in Cliques ab, hacken aus lauter Unsicherheit plötzlich auf den Mädchen herum, spielen sich (aus "Schwäche"!) ganz besonders stark auf, usw. usf. Man hat den Eindruck: Die wissen nicht, was sie tun. In ihrer jungen Männerseele sieht es nämlich, bei allem Macho-Gehabe, ausreichend widersprüchlich aus. Meist versuchen sie mit aller Gewalt sich an (im Grunde blödsinnigen) gesellschaftli-

chen Ansprüchen zu orientieren und übertreiben dabei gewaltig. Stark und beschützend und überlegen und locker und kühl und durchtrainiert und durchsetzungs kräftig und weißderteufel nochwas wollen sie sein.

Das kann nicht gutgehen, noch dazu in einer Zeit wo "mann" beileibe nicht wie "Supermann" aussieht, wo im entscheidenden Moment nicht einmal die eigene Stimme mitspielt.. (Schon einmal diese "Kiekser" gehört? Kommt davon, daß die Stimmbänder eine Zeitlang die "falsche" Länge haben und erst wachsen müssen - wenigstens das bleibt den Mädchen erspart).

Sensibel

Sie haben es wirklich nicht ganz leicht. Noch

dazu hat man festgestellt, das Jungen sich selbst noch viel genauer beobachten als Mädchen, und auf jede ungewohnte körperliche Veränderung, auf jeden Unterschied zu anderen wesentlich wehleidiger, ängstlicher und nervöser reagieren als junge Frauen.

Von wegen starkes Geschlecht. Wer schon einmal neidisch auf den größeren Busen einer Freundin geschickt hat, kann

sich denken, daß auch junge Männer gegen alle möglichen Vergleiche nicht immun sind. Dann neigen sie aber noch dazu, zu vieles viel zu ernst zu nehmen. Das Gefühl "Ich bin der Größte, Schönste, Beste" ist ihnen wirklich wichtig. Sie glauben oft, das auch andauernd - vor allem sich selbst - beweisen zu müssen. Ganz schön anstrengend.

So benehmen sie sich dann auch. Zum Glück meist nur eine Zeitlang. Mit ungefähr vierzehn geht das Ganze los, mit 17, 18 ist das Größte vorbei. Ausnahmen bestätigen die Regel - aber eines Tages kommt "jeder" wieder auf den Teppich.



recht erfreulich

Die erste Regel

Regel, Periode, Menstruation, Tage - Begriffe dafür gibt es genug. Trotzdem ist dieses Thema unter Mädchen nach wie vor ziemlich geheimnisumwittert.

Dabei ist im Grunde alles recht einfach: Ab der ersten Regel ist man körperlich richtig Frau. Man kann Kinder bekommen. (Und bekommt sie auch, wenn man sich nicht rechtzeitig - also am besten sofort - um Empfängnisverhütung kümmert ...)

Willkommen in der Welt der Erwachsenen

Bei manchen Völkern, die noch ein "natürlicheres" Verhältnis zum Körper und zum Sex haben, ist der Tag, an dem ein Mädchen ihre erste Regel bekommt sogar Anlaß für ein großes Fest.

Vorboten

Wieder einmal sind Hormone der Auslöser. Unter Östrogen einfluß verändert sich der Körper zunächst "äußerlich". Er wächst, in richtigen "Schüben" - man spürt das, weil manchmal Muskeln und Knochen ein etwas verschiedenes Tempo draufhaben und die Unterschiede ein leichtes Spannungsgefühl erzeugen.

Von den ersten Schamhaaren und der Entwicklung der Brust bis zur ersten Regel vergehen ungefähr 2 Jahre. Ein noch deutlicheres Anzeichen, daß sich gerade einiges verändert, ist bei den meisten Mädchen der sogenannte "Weißfluß", ein leichter, glasigweißlicher Ausfluß aus der Scheide - einfach ein Zeichen dafür,

daß die Hormonproduktion im Körper zunimmt.

Der erste Tag im Leben einer Frau ...

Sechs bis zwölf Monate später kann es dann soweit sein: man bemerkt Blutspuren, die einen mehr, andere weniger. Damit ist ein Zyklus in Gang gekommen, der sich die ganzen fruchtbaren Jahre einer Frau (bis man ca. 50 Jahre alt ist) monatlich wiederholen wird. Allerdings, vor allem in den ersten Jahren, keinesfalls so "regelmäßig" wie das der Name glauben macht.

Was dabei passiert...

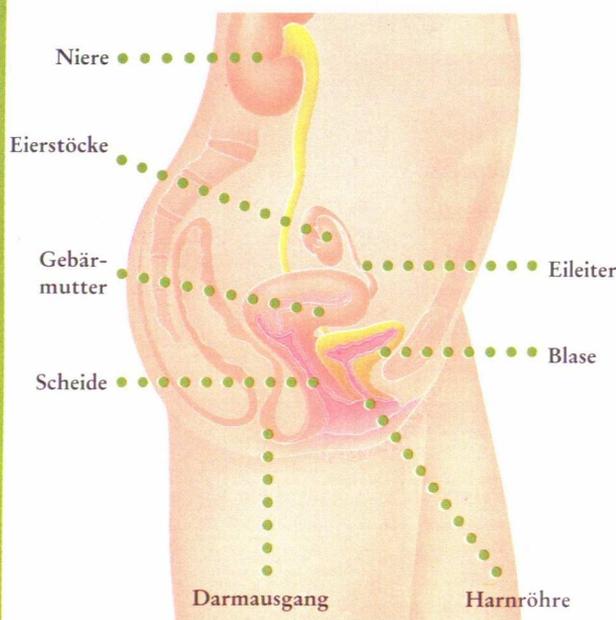
... weiß man im Gegensatz zu früheren Jahren, wo die verrücktesten, abergläubischen Geschichten erzählt wurden, heute recht genau: Ein "Zyklus" dauert etwa 25 bis 35 Tage. In der ersten Hälfte dieser Zeit reifen in einem der beiden Eierstöcke mehrere stecknadelkopfgroße Eizellen heran, aber nur eine macht das Rennen (von über 400.000, die seit der Geburt dort angelegt sind!). In der Hülle dieser Zelle wird das Hormon Östrogen gebildet. Es "befiehlt" der Gebärmutter, alles vorzubereiten um das Ei aufnehmen zu können, falls es befruchtet wird. Die Schleimhaut in der Gebärmutter verdickt sich also, wird besser durchblutet und polstert die Innenseite dieses Hohlmuskels richtiggehend aus. Ungefähr zur Mitte des Zyklus ist das Ei reif und die

Östrogenmenge im Blut signalisiert dem Gehirn, ein anderes Hormon (kurz LH genannt) zu produzieren, das den Eisprung auslöst.

Mittelschmerz

Den Vorgang rund um den Eisprung kann man übrigens manchmal ganz deutlich spüren, wie ein Ziehen im Unterleib. Während das Ei einen Tag lang durch den Eileiter wandert, kann es befruchtet werden. Inzwischen kommt ein weiteres Hormon ins Spiel: Progesteron. Es könnte eine beginnende Schwangerschaft unterstützen, zum Beispiel fördert es Nährstoffversorgung und Durchblutung der Gebärmutter. Kommt es aber zu keiner Befruchtung, geht die Progesteronproduktion zurück. Vierzehn Tage nach dem Eisprung setzt dann die Regelblutung ein.

So sieht's in Deinem Unterleib aus:



Die Bezeichnung "Blutung" ist allerdings ein wenig irreführend.

Tatsächlich löst sich nur die Schleimhautschicht, die sich während der letzten Wochen in der Gebärmutter gebildet hat, ab und wird abgestoßen - zur Erhaltung einer Schwangerschaft ist sie ja im Moment nicht notwendig. Was der Körper jetzt vier bis sechs Tage lang abgibt, ist also ein bißchen Blut, Schleimhaut, Gewebe, eher von bräunlicher Farbe. Schwer überschätzt wird oft auch die Menge, um die es dabei geht: Schätzungen von bis zu drei Liter (!) sind unter unerfahrenen Mädchen gar nicht selten.

Nur ein "Stamperl" ...

In Wirklichkeit verliert man gerade ein "Stamperl" Flüssigkeit, 60 bis 80 Milliliter, den Großteil davon an den ersten beiden Tagen. Logisch, daß "Monatshygiene" - Binden, Tampons, usw. - eine sehr einfache, unkomplizierte Angelegenheit wird, wenn man einmal gemerkt hat, daß "Blutung" nicht so fürchterlich wörtlich gemeint ist.

Regelmäßigkeit der Regel

Vor allem in den ersten Jahren ist es mit der "Regelmäßigkeit" der Regel nicht weit her: Lange hat man behauptet, daß ein Zyklus (vom ersten Tag der Regel bis zum ersten Tag der nächsten) einfach 28 Tage dauert. Punkt, aus. Inzwischen weiß man, daß das gerade bei einer (!) von hundert (!!) Frauen wirklich so ist.

Alles ist möglich: Zykluslängen von 25-35 Tagen gelten als normal.

Die Blutung selbst kann 3 oder auch 7 Tage dauern, und das alles ist auch noch von äußeren Umständen wie Sport, Stress, Ernährung, Körpergewicht undso weiter undsofort abhängig und beeinflussbar. Gerade während der ersten Perioden wird es vorkommen, daß man sich scheinbar auf gar nichts mehr verlassen kann: Nur jedes 3. Mädchen hat einen einigermaßen regelmäßigen Zyklus.

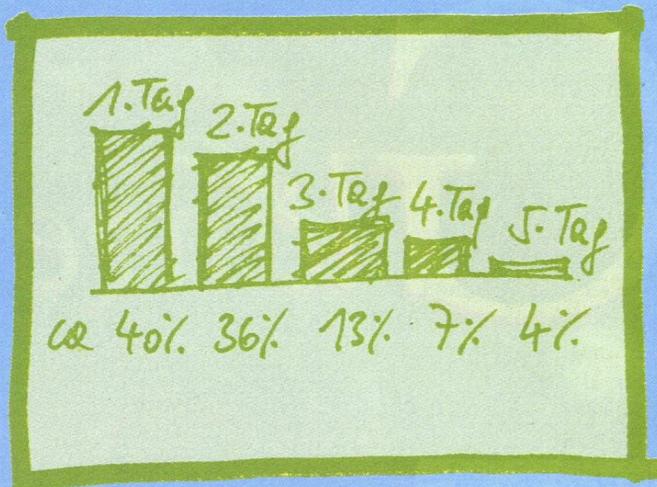
Oft liegen mehrere Monate dazwischen, ohne daß das etwas zu bedeuten hätte. Erst im

Lauf der Jahre pendelt sich das Ganze ein - auf sehr individuellem Niveau: Jeder weibliche Körper sucht (und findet) seinen ganz persönlichen Grundrhythmus. Das dauert. "Keep cool", kann man da nur wünschen ...

Die Pille reguliert den Zyklus.

Diesen Ablauf beeinflusst übrigens die "Pille" - ein genialer hormoneller "Trick", um eine Schwangerschaft auszuschließen. Die Pille ist ein Präparat, das in kleinsten Mengen Hormone enthält, die dem natürlichen Östrogen und Progesteron sehr ähnlich sind.

Während der Einnahme fehlt also das Signal "Weniger Hormon = Abbau der 'schwangerschaftsbereiten' Gebärmutter-schleimhaut, Beginn eines neuen Zyklus". Deswegen bleibt auch die Regel aus, solange man die Pille nimmt, erst in der 7-tägigen Einnahmepause setzt sie ein. Das bedeutet aber gleichzeitig, daß in den Eierstöcken kein Ei reifen kann, weil die körpereigenen Hormonbefehle sozusagen von außen ausgeschaltet wurden. Das klingt kompliziert, aber es funktioniert. Seit Jahrzehnten, bei Millionen von Frauen, über Milliarden von Zyklen, und im Vergleich zu anderen Medikamenten, so gut wie nebenwirkungsfrei.



Glänzende Zeiten

Die Haut, das mit fast 2 m² größte Sinnesorgan unseres Körpers ist auch das empfindlichste. Kälte, Wärme, Umwelteinflüsse, seelischer Druck und hormonelle Veränderungen spiegeln sich in unserer Haut wider.

Aus Pümpchen wird Pickel

In der Pubertät wird der hormonelle Haushalt des Körpers vollkommen umgestellt, deshalb leiden besonders junge Menschen unter Veränderungen der Haut, die Aussehen und Selbstbewusstsein beeinträchtigen können: Die Haare fetten schneller nach, die Haut wird ölig und glänzend, Mitesser und Pickel "zieren" die einstige Pfirsichhaut.

Betroffen sind davon rund 40% aller Jugendlichen. Erste "Vorboten" einer Hauterkrankung sind Mitesser, später treten entzündliche Eiterpusteln auf: die klassische Akne. Deshalb sollten schon die ersten Anzeichen einer Akne-erkrankung behandelt werden - am besten vom Hautarzt.

PICKEL

Akne ist kein Schicksal,

sondern eine Frage der Pflege. Wer in Eigenregie herumdrückt, kratzt oder allzu scharfe Reinigungsmittel verwendet, kann aus einer leichten Hautunreinheit schnell eine schwere, oft über Jahre andauernde Akne machen.

Bei der Pflege beginnt's

Erster Schritt zur richtigen Behandlung ist das Feststellen des individuellen Hauttyps: trocken, ölig oder normal.

Für jeden Hauttyp werden spezielle Pflegeprodukte angeboten. Wichtig ist vor allem die konsequente und regelmäßige Pflege - auch, wenn's noch so spät oder früh ist! Geduld steht an erster Stelle der Behandlung: erste Erfolge zeigen sich oft erst nach Monaten.

Die Haut spiegelt die Seele wider: je positiver man sich selbst gegenübersteht, desto positiver reagiert die Haut auf Pflege. Wer hat schließlich schon die perfekte Pfirsichhaut?

TIPS FÜR SCHÖNE HAUT

X "Pforten weg" von den Pickeln! Durch Ausdrücken entzündet man die eitrige Stelle zusätzlich: kleinste Bakterien, die z.B. unter den Fingernägeln lagern, werden aktiv. Auch wenn's noch so juckt: "aufgehen lassen" oder von der Kosmetikerin sachgerecht entfernen lassen.

X Frische Luft für die Haut: Täglich eine Stunde spazieren gehen ist das billigste Schönheitsmittel.

X Vitamine
Falsche und einseitige Ernährung schadet nicht nur dem Organismus, sondern auch der Haut. Viel frisches Obst und Gemüse, Mineralwasser und ballaststoffreiche Kost allgemein lassen Körper und Haut aufleben.

X Sonne
Im Sommer bessert sich Akne meistens. Die ultravioletten Strahlen der Sonne trocknen aus und desinfizieren gleichzeitig. Zuviel Sonne ist allerdings schädlich, da die Haut dicker wird. In der Folge bilden sich vermehrt Mitesser.

X Geduld
An erster Stelle der Aknetherapie steht: Geduld. Sie kann oft Jahre dauern. Wichtig ist, eine Therapie konsequent zu verfolgen - und nicht zu mischen.

X Reinigung und Pflege
Am besten zweimal täglich morgens und abends die Haut gründlich reinigen:

① Mit einer milden Waschlotion, Babyseife reinigen oder:



② Mit einem Wattebausch leicht kreisend eine Reinigungsmilch auftragen, kurz einwirken lassen und abwaschen. Grobe Hautteilchen werden dadurch entfernt.



③ Gesichtswasser für die "Feinwäsche". Ebenfalls einen Wattebausch tränken und kreisend wischen.



④ Pflegecreme auftragen.



Man riecht den Unterschied



Buben und Mädchen vor der Pubertät haben den gleichen Körpergeruch. Erst während der Pubertät bildet sich ein eigener, unverwechselbarer Körpergeruch - einmalig wie ein Fingerabdruck.

"Jemanden nicht riechen können" oder "Es stinkt mir" sind Redewendungen, die anzeigen, wie wichtig Gerüche in unserem Leben sind. Schon als Baby verbinden wir verschiedene Gerüche oder Körpergerüche mit "angenehm" oder "unangenehm". Wir haben ein erstaunliches Gedächtnis für Gerüche: Noch Jahre später genügt der kleinste Hauch eines Geruchs - und schon haben wir eine bestimmte Situation oder Person vor Augen.

Der eigene Körpergeruch ist unverwechselbar

Und wenn man ganz genau "hinriecht", kann man auch den Körpergeruch anderer gezielt wahrnehmen. Damit der eigene Körpergeruch auch duftig bleibt, muß man sich ab der Pubertät regelmäßig pflegen. Dabei empfiehlt es sich, nach dem Duschen, Waschen oder Baden unter den Achseln ein Deo zu verwenden. Den Intimbereich pflegt man am besten mit viel Wasser und läßt scharfe Seifen lieber weg.



WELCHER TYP BIN ICH?

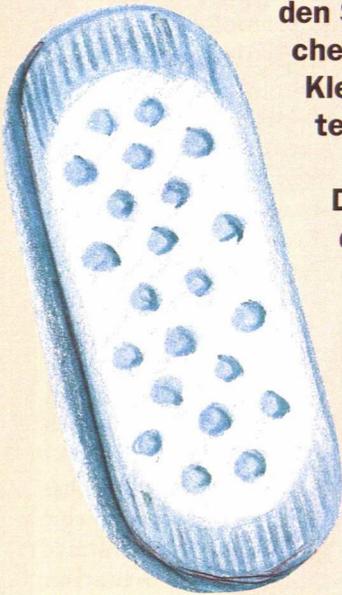
So stellt man den Hauttyp fest:

☞ Gesicht gründlich reinigen

☞ Nach zwei Stunden ein feines Seidenpapier auflegen. Bleibt es sauber, hat man normale Haut. Zeigen sich viele fettige Stellen, neigt man zu fettiger Haut. Erkennt man auf der Haut trockene Hautschüppchen, ist der Hauttyp "trocken".

? Binde oder Tampon ?

Die Binde, ein Streifen aus festgepreßter Watte, muß man in den Slip einlegen. Rutschsicher wird sie durch einen Klebestreifen auf der Unterseite.



Das Blut, das während der Menstruation austritt, wird von der Binde gleich aufgesaugt. Wichtig ist, sie vor allem an den stärkeren Regeltagen alle zwei bis drei Stunden zu wechseln, damit sich kein unangenehmer Geruch entwickelt.

Last but not least:

An den letzten Regeltagen sind Binden günstiger als Tampons: Wenn zu wenig Blut in der Scheide ist, saugen sie die Scheidenflüssigkeit auf. Die Scheide wird trocken. Pilze und Bakterien können sich ohne diese schützende "Barriere" leichter ansiedeln.

Tampons gibt es in verschiedenen Größen. Er besteht aus einem festgepreßten Wattebausch, der in die Scheide eingeführt wird. Dadurch verläßt das Blut gar nicht erst den Körper und wird gleich aufgesaugt. Auch der größte Tampon kann nur eine bestimmte Menge Blut aufnehmen.



Mindestens alle sechs Stunden sollte er daher gewechselt werden. Dadurch wird auch unangenehmer Geruch vermieden. Jeder Tampon hat einen Rückholfaden, mit dem er wieder aus der Scheide gezogen werden kann. Ein Tip, wenn der Tampon nur schwer einzuführen geht: an der Kuppe etwas mit Spucke anfeuchten, dann rutscht er leichter. Das Jungfernhäutchen wird durch den Tampon nicht verletzt, weil es eine kleine, nachgiebige Öffnung hat.

REGEL-INFOs

Weißer Spuren im Slip

Ungefähr ein Jahr, bevor die eigentliche Regel eintritt, schickt der Körper einen "Vorboten"- glasigweißen Ausfluß aus der Scheide. Der "Weißfluß" beweist, daß die weiblichen Organe - wie Brüste, Schamlippen, Scheide, Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter, angefangen haben zu wachsen.

Für die Regel gibt es keine Regel

Das Intervall zwischen den einzelnen Blutungen ist bei jeder Frau unterschiedlich lang. Bei einem jungen Mädchen dauert es einige Zeit, bis der Körper sich auf eine regelmäßige Blutung eingependelt hat. Auch Ortswechsel, Sport, Streß und seelische Belastungen können sich auf die Länge des Zyklus auswirken.





An den ersten Besuch beim Frauenarzt kann ich mich gar nicht mehr so erinnern.

Jazz-Gitti
Sängerin, Unikat

Ich war ungefähr 19 und mit meiner Tochter Schlotmit schwanger.

Wir hatten einen unheimlich lieben Arzt. Alle meine Freundinnen gingen zu ihm. Er war so freundlich und verständnisvoll, daß man eine voll-

Margit Ambros
Frau von Wolferl

kommen natürliche Einstellung zur Untersuchung bekam. Ich glaube, es ist sehr wichtig den richtigen Arzt zu haben. Die Panik, die manche erzeugen, ist gar nicht richtig.



Ich war damals 16 und ging mit meinem

Freund zum Arzt. Es war für uns beide ein besonderes Erlebnis, weil wir uns so erwachsen fühlten. Nach einer Durchuntersuchung und einem Aufklärungsgespräch verschrieb mir mein Arzt die Pille - und das war's.

Uschi Fellner
Journalistin

Ich wurde ziemlich konservativ erzogen, deshalb bin ich erst mit 18

zum Frauenarzt gegangen. Der Grund dafür war

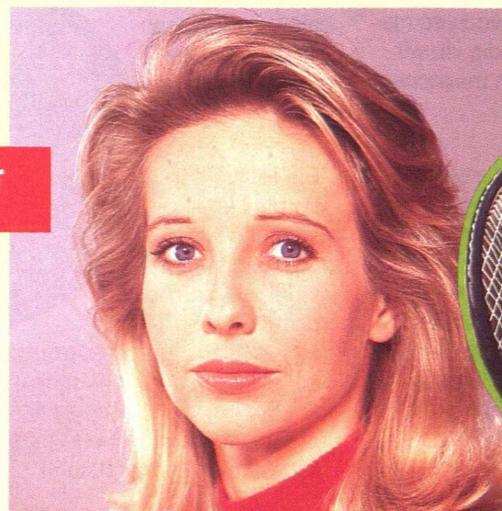
die Pille. Mein Arzt war sehr nett und hat mich bei der Wahl beraten. Die Untersuchung war für mich (wahrscheinlich altersbedingt) etwas ganz Normales. Heute ist für mich der Besuch beim Frauenarzt mindestens 2 mal jährlich ein Muß.

Martina Kaiser
Treffpunkt-Moderatorin, Sängerin



Aufgrund heftiger Schmerzen in der Leistengegend bin ich damals ins Spital gegangen. Innerhalb der Durchuntersuchung erfolgte auch mein erster Gynäkologenbesuch. Es war überraschend locker und harmlos. Als Sportlerin steht Gesundheit für mich an erster Stelle, deshalb ist der Gynäkologe für mich 2 mal im Jahr ein Pflichttermin.

Petra Ritter
Tennispielerin



Muß das sein?



Der Frauenarzt: Nur "ungeliebtes Übel" auf dem Weg zur Pille? Haben Kontrolluntersuchungen bei jungen Mädchen überhaupt Sinn?

Auf die Seite der Ärzte schlug sich Petra Eisenbauer und interviewte Doz. Dr. Elisabeth Vytiska-Binstorfer, Frauenärztin und Jugendgynäkologin.

Frau Dozent, Sie beschäftigen sich besonders mit Kinder- und Jugendgynäkologie. Gibt's bei der Untersuchung von jungen Mädchen überhaupt einen Unterschied zur "herkömmlichen" Kontrolle beim Frauenarzt?

Doz. Vytiska:

Der Teilbereich des Körpers, der untersucht wird, ist zwar der gleiche. Trotzdem würde ich mir wünschen, daß der Frauenarzt einen Unterschied macht.

Die Ärzte sollten sich die Zeit nehmen, einer jungen Patientin alles genau zu erklären. In Gesprächen mit jungen Mädchen zeigt sich oft die Angst vor einer Untersuchung. Wenn der Arzt dann genau erklärt, was alles gemacht wird und wozu es medizinisch notwendig ist, wirken die Mädchen meistens schon erleichtert.

Oft ist es die neue, bisher noch nicht erlebte Situation, die Angst vor der Untersuchung macht. Daher sollte sowohl auf der Seite der Frauenärzte als auch der Mädchen Aufklärungsarbeit geleistet werden. Wichtig ist es, die Untersuchung als notwendige Kontrolle anzusehen.

Wovor fürchten sich die jungen Mädchen?

Doz. Vytiska:

Einerseits wird die Angst von der älteren Generation unbeachtet weitergegeben - nur nicht über "da unten" reden! Andererseits erzählen auch die Freundinnen, die selbst noch nicht beim Frauenarzt waren, wilde Geschichten. Und die Buben auf dem Schulhof verunsichern durch blöde Witze.

Abgesehen davon kennen die jungen Mädchen zum Zeitpunkt ihrer ersten gynäkologischen Untersuchung ihren eigenen Körper selbst noch nicht sehr gut - und plötzlich sollen sie ihn bloßstellen? Der Frauenarzt, ob weiblich oder männlich, ist nur an der Gesundheit seiner Patientinnen interessiert. Dafür, daß man seine Kleider für die Untersuchung ablegt, muß man sich also in keinem Fall schämen.

Ein Hilfsmittel für die Untersuchung ist der Gynäkologenstuhl, der speziell dazu konzipiert ist, eine möglichst rasche, unkomplizierte und genaue Untersuchung der Geschlechtsorgane zu ermöglichen (ähnlich wie der Zahnarztstuhl).

Können Sie uns die Vorteile der Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl erklären?

Doz. Vytiska:

Die Vorstellung, auf so einen Stuhl zu klettern und die Beine zu spreizen, ist natürlich nicht angenehm. Aber die meisten Patientinnen beschreiben dieses Gefühl nach der Untersuchung lang nicht so schlimm, wie sie sich's vielleicht vorgestellt hätten.

Ein Gynäkologenstuhl hat an den Seiten Vorrichtungen, in denen man die Beine abstützen kann. Seine Rückenlehne ist verstellbar, um die optimale Sitz-Liegehaltung individuell einzurichten. Auf der Sitzfläche ist vorne eine halbkreisförmige Aussparung, da-

mit der Arzt die Geschlechtsteile problemlos untersuchen kann.

Meist ist der ganze Sessel höhenverstellbar.

Wie man sich am besten darauf zurechtfindet, erklärt der Arzt seiner Patientin.

Je entspannter man auf dem Stuhl ist, desto weniger spürt man von der ganzen Untersuchung.

Durch die angewinkelten Beine werden die inneren Geschlechtsorgane nach unten gedrückt, und der Arzt kann ihre Form und Größe leicht untersuchen.

An Farbe und Beschaffenheit kann er erkennen, ob die äußeren Geschlechtsteile gesund sind. Mit Spiegeln (Spekula) wird anschließend die Scheidenhaut entfaltet, und der Arzt hat einen guten Einblick auf die Oberfläche des Gebärmutterhalses. Mit einem Wattestäbchen wird dann etwas Gewebe aus dem Bereich der Scheide und der Oberfläche des Gebärmutterhalses entnommen. Das nennt man Abstrich und dient zur Krebsvorsorge und zum Erkennen von Infektionskrankheiten. Nur durch diese waagrechte Position des Geschlechtsbereiches in Augenhöhe des Arztes ist diese Untersuchung möglich. Da die Beine in den Steigbügeln abgestützt sind bzw. in den Fußstützen aufliegen, entspannt sich die Bauchdecke.

Durch Tasten läßt sich der Zustand der Eierstöcke und der Gebärmutter durch die Bauchdecke leicht vornehmen. Eine normale Untersuchung ist spätestens nach 5 Minuten beendet und ist vollkommen schmerzlos.





Wie sollte sich ein Mädchen vor dem ersten Besuch beim Frauenarzt vorbereiten?

Doz. Vytiska:

Vor dem ersten Besuch ist es sehr wichtig, sich sorgfältig einen Arzt zu wählen, dem man vertrauen kann. Schließlich spricht man mit ihm ja über die intimsten Probleme. Am besten, man berät sich dabei mit Mutter, Tante oder Freundinnen. Man kann den Arzt alles fragen - er unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht. Die Wahl, ob Ärztin oder Arzt, liegt beim jungen Mädchen selbst. Für junge Mädchen mag es weniger peinlich sein, das erste Mal zu einer Frauenärztin zu gehen. Trotzdem sind Frauenärzte ebenso gute Ratgeber und interessieren sich für den Körper des Mädchens nur was die Gesundheit anbelangt.

Vor der ersten Untersuchung nimmt man sich am besten einen Kalender mit, in den man eingetragen hat, wann

man die letzten Monate die Regel bekommen hat. Dadurch kann der Arzt sehen, wie regelmäßig der Zyklus ist. Vor allem, wann man die erste Regelblutung hatte, ist für den Arzt interessant. Wenn man durch eine Krankenkasse versichert ist, benötigt man eine Krankenschein. Vor der Untersuchung ist eine normale Körperpflege selbstverständlich. Man putzt sich ja schließlich auch die Zähne, bevor man zum Zahnarzt geht. Intimsprays oder -lotionen sind aber nicht anzuraten, weil sie wichtige Gerüche überdecken und die Scheidenschleimhaut reizen können.

Sonst braucht man nichts mit. Wenn der Arzt nicht von sich aus fragt, sollte man selbst darauf hinweisen, daß man das erste Mal beim Frauenarzt ist. Dadurch erklärt der Arzt vielleicht einiges mehr und nimmt sich mehr Zeit für die junge Patientin.

Ab wann sollte man zum Frauenarzt gehen?

Doz. Vytiska:

Ich möchte keinen fixen Zeitpunkt nennen, weil sich jedes Mädchen unterschiedlich entwickelt. Aber dringende Gründe wären Schmerzen im Unterbauch, Jucken in der Scheide, das Ausbleiben der Regel bis zum 15. Lebensjahr, die Beratung über das richtige Verhütungsmittel und die Verschreibung der richtigen Pille. Aber auch ohne akuten Anlaß sollte man zweimal jährlich zur regelmäßigen Kontrolle gehen. Bei Erkrankungen an Geschlechtsorganen können dauerhafte Schäden entstehen, die bei Nichtbehandlung einen Kinderwunsch ein Leben lang unerfüllt lassen können. Zum Erwachsenwerden gehört auch, sich für seinen Körper verantwortlich zu fühlen und ihn ab und zu "durchchecken" zu lassen.

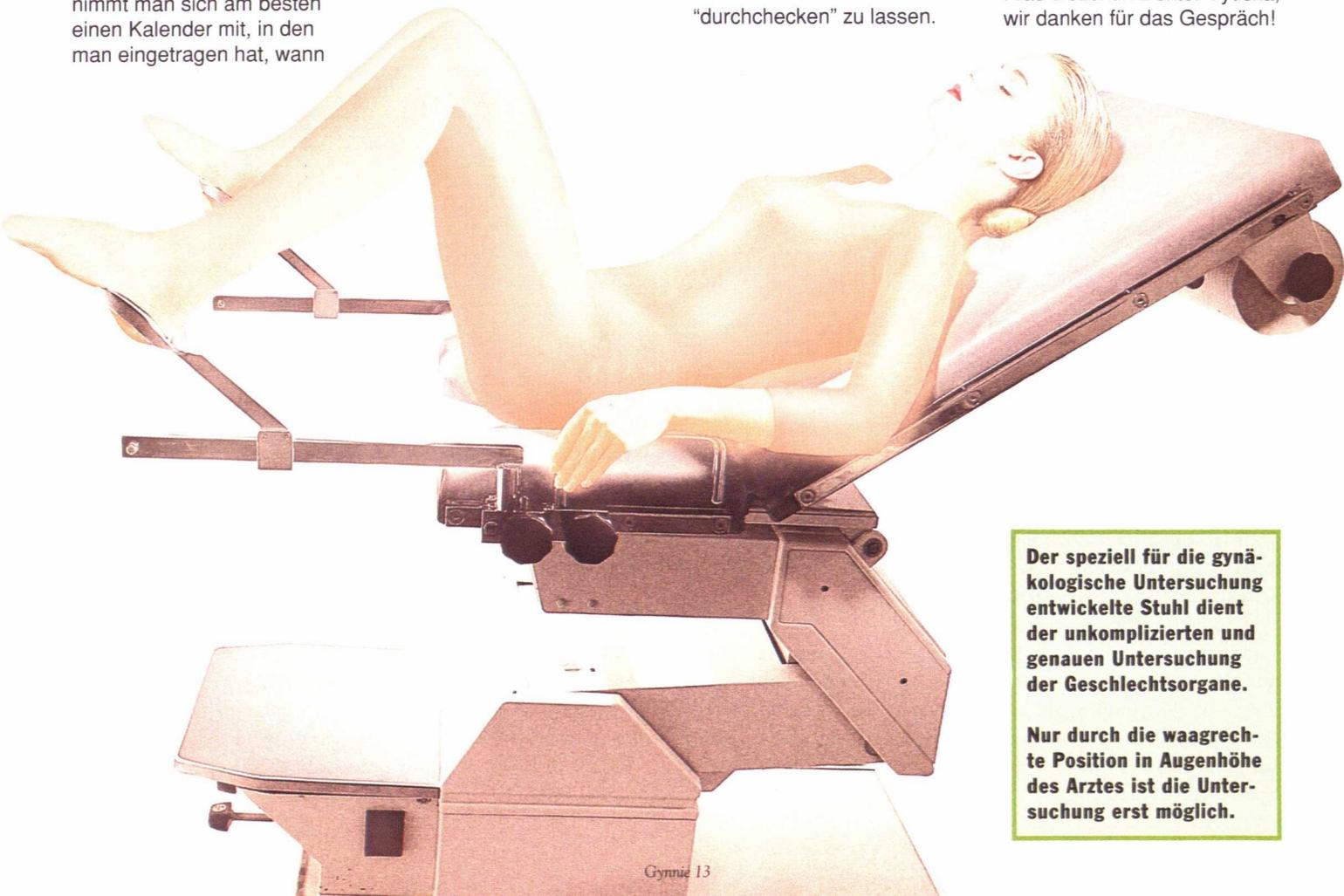
Ohne das Wissen der Eltern zum Frauenarzt - also ohne Krankenschein - ist das möglich?

Doz. Vytiska:

Ja, es gibt spezielle Beratungsstellen. Am besten wendet man sich an die nächstgelegene Familienberatungsstelle. Ich würde mir aber trotzdem wünschen, daß ein besseres Mutter-Tochter-Verhältnis diesen Umweg unnötig machen würde.

Vielfach ist ein klärendes Gespräch auch den Eltern peinlich. Darum sollte in diesem Fall auch jedes junge Mädchen den ersten Schritt wagen, um seinen Eltern klarzumachen, daß Gesundheitsvorsorge sehr wichtig ist und vor allem unerwünschte Probleme vermeiden hilft. Der Frauenarzt sieht sich dabei als hilfreicher Partner aller Frauen, besonders der ganz jungen.

Frau Dozentin Doktor Vytiska, wir danken für das Gespräch!



Der speziell für die gynäkologische Untersuchung entwickelte Stuhl dient der unkomplizierten und genauen Untersuchung der Geschlechtsorgane.

Nur durch die waagrechte Position in Augenhöhe des Arztes ist die Untersuchung erst möglich.

Die Befruchtung:

Ein ganz normales Meisterstück

Diese Hormone bewirken die Geschlechtsreife und lösen auch die erste Monatsblutung (=Menarche) aus.

Während der Körper die erste Regel vorbereitet, wächst in den Eierstöcken erstmals eine Eizelle heran. Ist sie reif, löst sie sich aus dem Eierstock und "wandert" über den Eileiter in die Gebärmutter. Circa drei Tage dauert diese "Reise".

Trifft die Eizelle auf einen männlichen Samen, wird sie befruchtet und nistet sich in der Gebärmutter ein - ein Baby wächst heran. Bleibt die Eizelle unbefruchtet, wird sie bei der nächsten Regel aus dem Körper ausgeschieden - für uns allerdings unsichtbar klein.



Hormone sind es, die im Laufe der Pubertät aus Mädchen Frauen machen. Im Alter von neun bis zehn Jahren beginnen die Eierstöcke, vermehrt Hormone freizusetzen.

Hormone sind an allem schuld.

Sie sind verbotenerweise oft im Schnitzel, im Hendl, in sogenannten Superathleten, in allen erdenklichen Wundermitteln enthalten. Und außerdem: in Frauen - und in Männern. Es gibt Hunderte davon, meist mit elend langen Namen, vor denen auch Lehrer schon kapituliert haben sollen...

Trotzdem sollte man sich mit diesem Thema (ein wenig) beschäftigen. "Pubertät" bedeutet ja nicht mehr und nicht weniger als ein besonders kräftiges und folgenreiches Lebenszeichen dieser Lebensstoffe. Sie sind für so gut wie alles verantwortlich, was Männer und Frauen unterscheidet.

Anregend ...

"Hormone", von (griechisch) horman = in Bewegung setzen, anregen, auch verwandt mit "Rhythmus" und "Strom". So steht's im Lexikon. Klingt doch eigentlich recht verständlich: Hormone sind körpereigene Befehlsstoffe, die verschiedene körperliche und seelische Vorgänge anregen, auslösen und steuern.

Bei Männern ist "Testosteron" wichtig für alles, was als männlich gilt, bei den Frauen dominiert "Östrogen". Während der Kindheit sind diese Hormone nur in kleinsten Spuren vorhanden.



Damit beginnt sich die sexuelle Entwicklung zu beschleunigen. Die Zunahme der Hormonproduktion im Körper ist der Startschuß für eine Kettenreaktion von Ereignissen.

Vieles passiert jetzt fast gleichzeitig: Der Körper wird unverkennbar "weiblich", das Verhältnis zu Freunden, Freundinnen, zu Eltern (und zu sich selbst) verändert sich, Sex wird plötzlich ein Thema, mit dem "frau" sich auseinandersetzen muß...

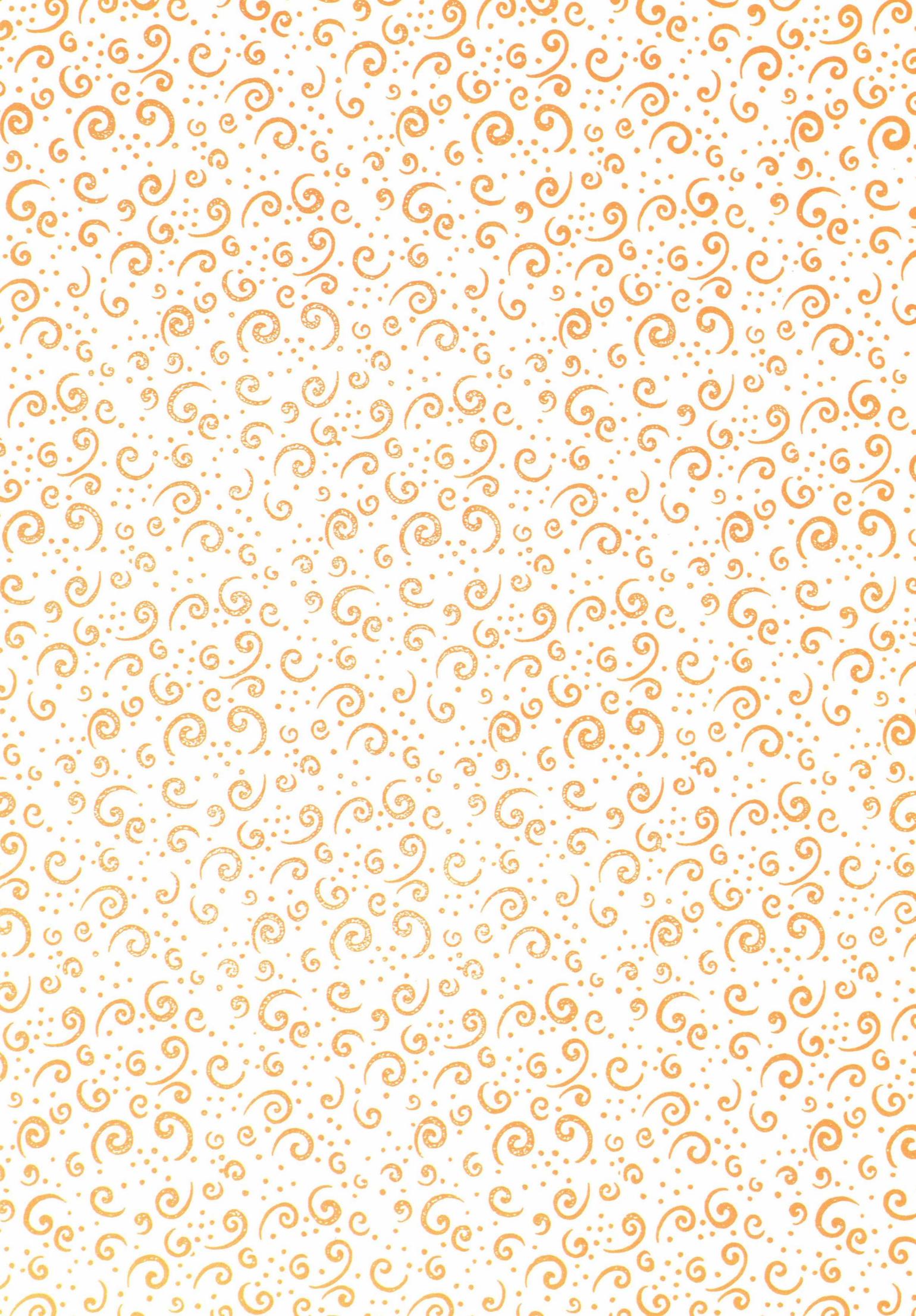
Keep cool

Ganz schön viel auf einmal. Und noch dazu alles neu, unbekannt, jeder Schritt eine Premiere.

Wenn man bescheid weiß, was, wann, wo, wie und warum vor sich geht, kann man leicht ein wenig Abstand gewinnen, sich selbst "zusehen" - diese Zeit bewußt genießen.

Mann und Frau

Ab einer bestimmten Entwicklungsstufe aber kommt die Hormonproduktion voll in Fahrt: bei der Frau in den Eierstöcken, beim Mann in den Hoden. Östrogen und Testosteron bewirken, daß erstmals Ei- bzw. Samenzellen heranreifen können.

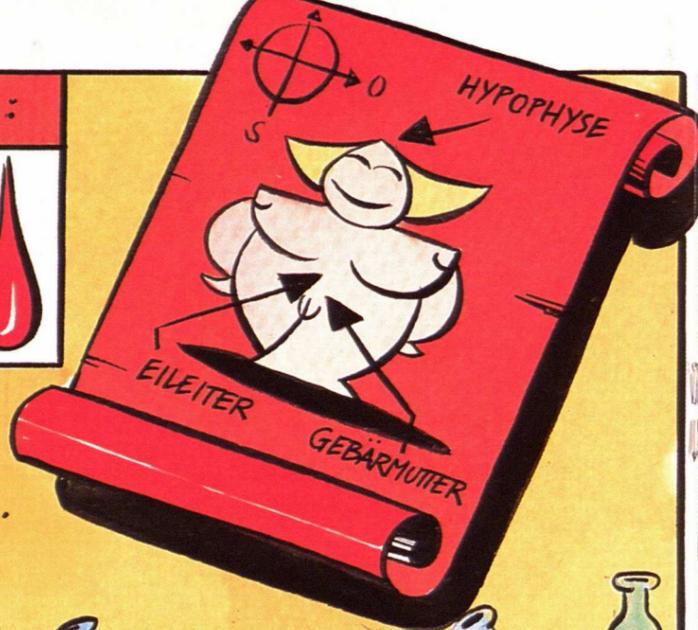


Neues aus Deinem Körper:

ALLE 28 TAGE.....

DIE UNENDLICHE GESCHICHTE

DIE HYPOPHYSE IST EINE DRÜSE. SIE WOHNTE IN DEINEM KOPF UND PRODUZIERT U.A. 2 HORMONE, DAS FOLLIKELSTIMULIERENDE HORMON.....



EINEN KLEINEN SPRITZER VON DEM GUTEN FSH-HORMON AUF DIE LIEBEN KLEINEN FOLLIKEL!

BALD DARAUFG...

WIE WIRD MIR?

ES WÄCHST JA WIE VERRÜCKT !!



...UND DAS LUTEINISIERENDE HORMON:

UND JETZT EINEN TROPFEN VOM LH-HORMON - DAS WIRKT WUNDER!

ZEIT FÜR DEN BERÜHMTEIN EISPRUNG!

ICH FÜHL MICH PLÖTZLICH SO SPRUNGLEBENDIG UND UNGLAUBLICH REISELUSTIG !!

ZERPLATZ!

ALSO NICHTS WIE WEG UND AB IN DEN EILEITER!

ZUR GEBÄRMUTTER

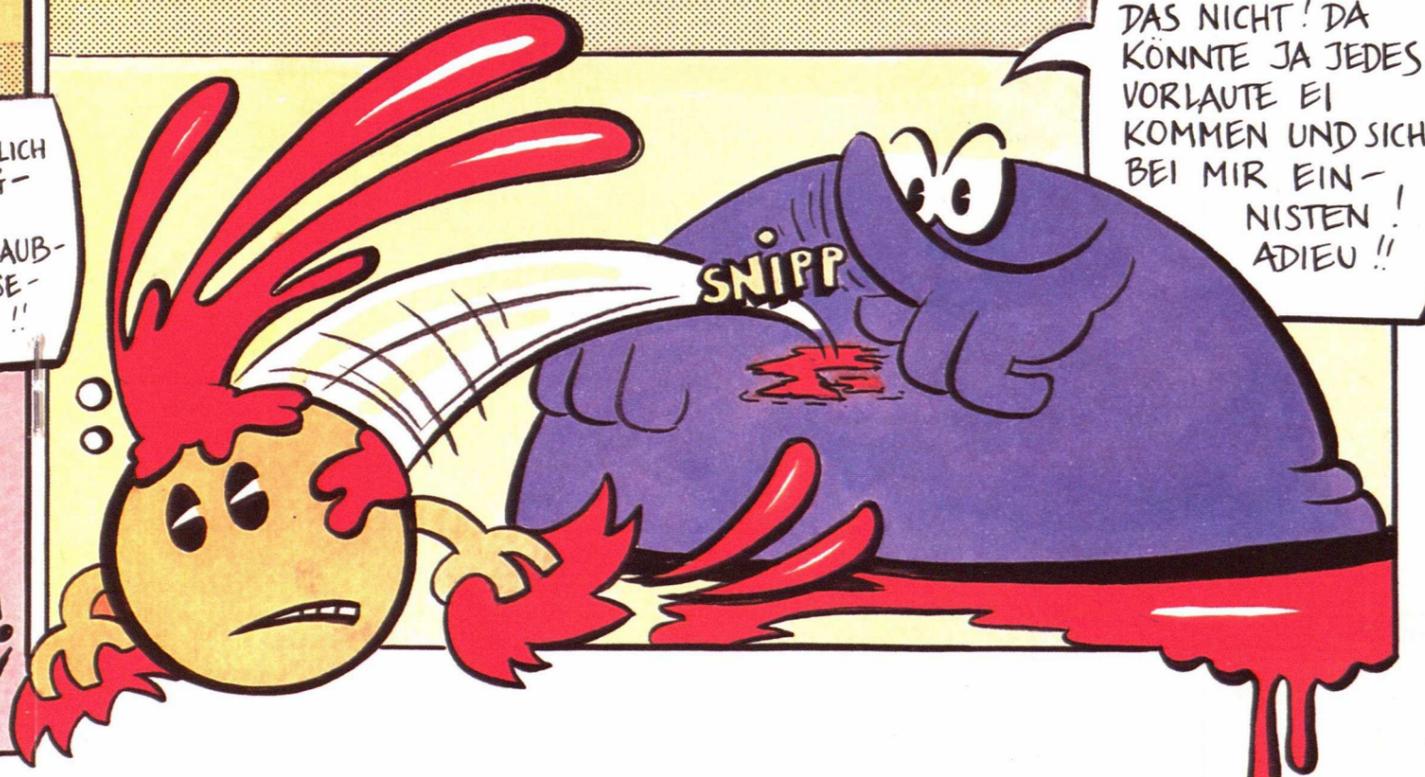
WENN ICH FÜßE HÄTTE, WÜRDEN SIE SCHON VON DER LANGEN REISE SCHMERZEN-ZEIT, SICH EINE BLEIBE ZU SUCHEN!

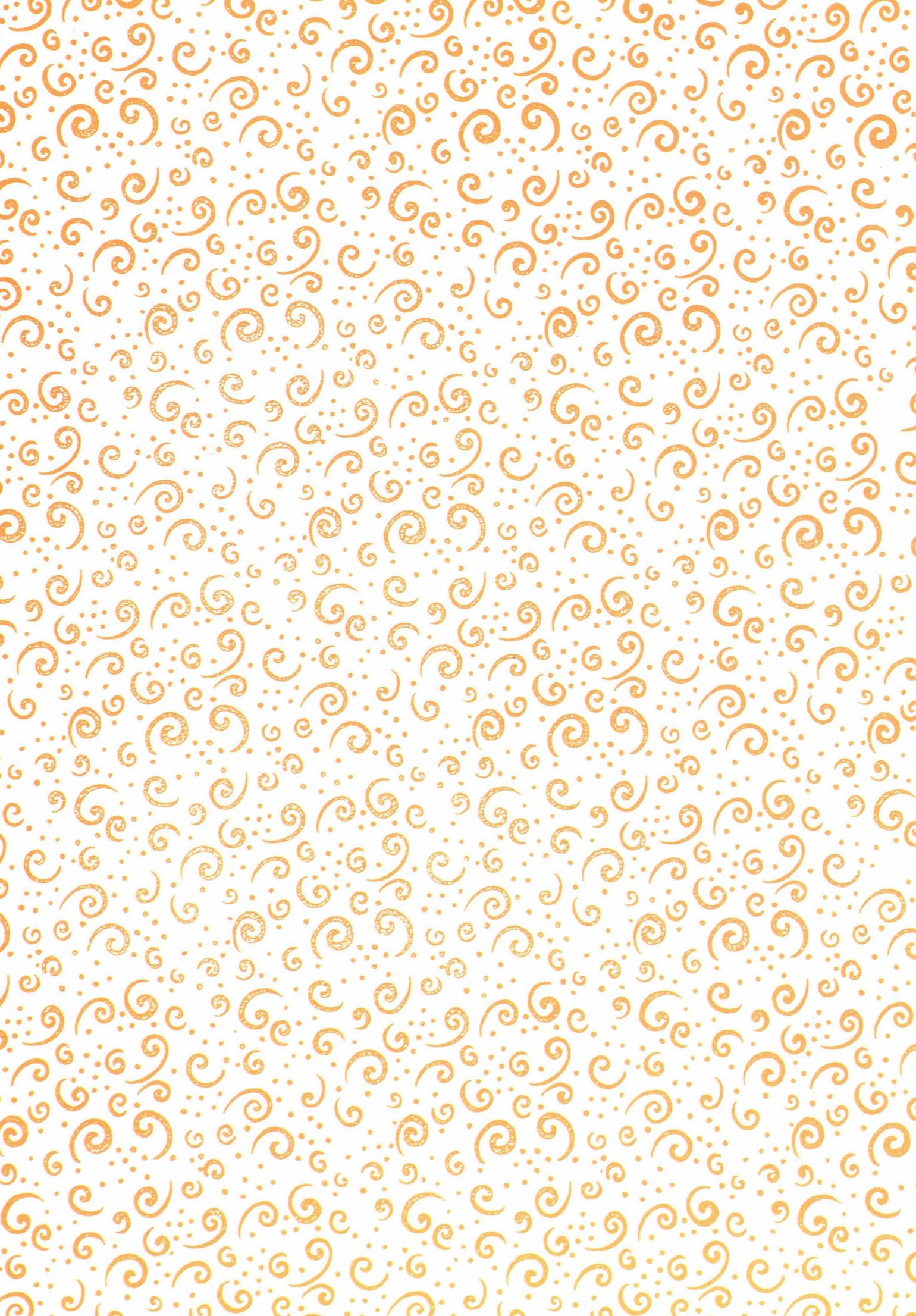
DAS SCHEINT MIR EIN GEEIGNETES PLÄTZCHEN ZU SEIN - WARM, WEICH UND GEMÜTLICH !!



ÖHA! SO EINFACH GEHT DAS NICHT! DA KÖNNTE JA JEDES VORLAUTE EI KOMMEN UND SICH BEI MIR EINNISTEN! ADIEU !!

SNIPP





AUS DER KONDOMERIE

*** Kondome und Pille sind die besten Partner bei der Verhütung: Schutz vor Geschlechtskrankheiten durch das Kondom, Schutz vor Schwangerschaft durch die Pille.**

* Kondome sind aber auch ungeliebt: mangelndes Körpergefühl und lusttötende Wirkung werden ihnen von Männern und Frauen vorgeworfen.

* Das Kondom darf nicht erst kurz vor dem Orgasmus übergestreift werden: schon davor treten

geringe Mengen von männlicher Samenflüssigkeit aus, die eine Eizelle befruchten könnten.

* Nach dem Samenerguß muß das Kondom beim Herausziehen aus der Scheide festgehalten werden, sonst löst es sich vom Penis und der Samen bleibt in der Scheide.

* Kondome sind zur Empfängnis-Verhütung zu unsicher: Anwendungsfehler und/oder "Platzer" treiben die Versagerquoten in die Höhe.



* Stichwort "Platzer": Ist das Kondom geplatzt, kann man nur eines empfehlen: So rasch als möglich (jedenfalls innerhalb der nächsten 48 Stunden) zum Frauenarzt oder zur gynäkologischen Ambulanz. Die Ärzte dort wissen Rat.

* Unbedingt empfohlen werden Kondome allerdings zum Schutz vor Übertragung von Geschlechtskrankheiten und Aids.



Kampf dem Krampf

Während der Regel leiden viele junge Mädchen an sogenannten Menstruationsbeschwerden, also an mehr oder weniger starken Bauchschmerzen. Warum sie entstehen, ist auch den Ärzten nicht vollkommen klar.

Möglicherweise ist die Gebärmutter noch nicht voll entwickelt und etwas zu klein - wahrscheinlich spielen aber auch psychisch bedingte Ursachen eine Rolle. Daß sich die Beschwerden mit zuneh-

mendem Alter von allein bessern, ist nur ein schwacher Trost.

Und auch im elterlichen Medikamentenschrank wird man nur selten das richtige Mittel finden. Besser - und vor allem auf Dauer - kann nur der Frauenarzt helfen: Mit einem Beratungsgespräch, schmerzlösenden Medikamenten oder der Pille (eine angenehme Nebenwirkung der Pille ist ja, daß sie Regelschmerzen fast zum Verschwinden bringt!).

Verhütung international

● In Österreich wie in den meisten westeuropäischen Ländern ist die Pille die Nummer Eins unter den Verhütungsmitteln. Rund 40 Prozent schützen sich hierzulande durch die Pille vor einer ungewollten Schwangerschaft.

● In Spanien wurden Verhütungsmittel erst 1978 gesetzlich erlaubt.

● In der ehemaligen Sowjetunion regelte man die Geburtenrate anders: Verhütungsmittel waren

rar und teuer - statistisch gesehen, hat hier jede Frau schon viermal abgetrieben.

● In Japan ist die Pille verboten, Abtreibung ist legal.

● In Hongkong gibt's die Pille zum Winterschlussverkauf verbilligt, sie wird in Kaufhäusern angeboten.

● In Indien rangiert die Sterilisation auf Platz Eins der Verhütungsmethoden.

Abtreibung - Verhütung danach?

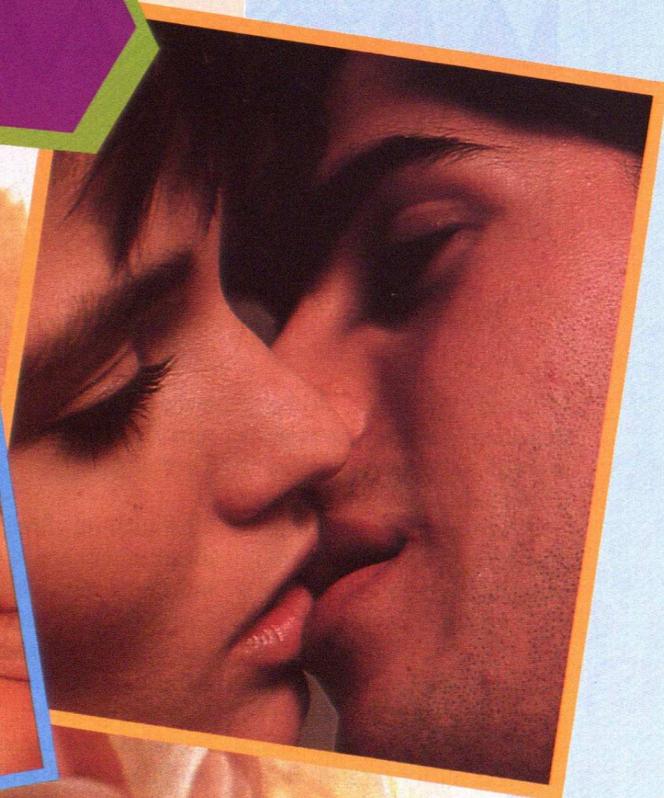
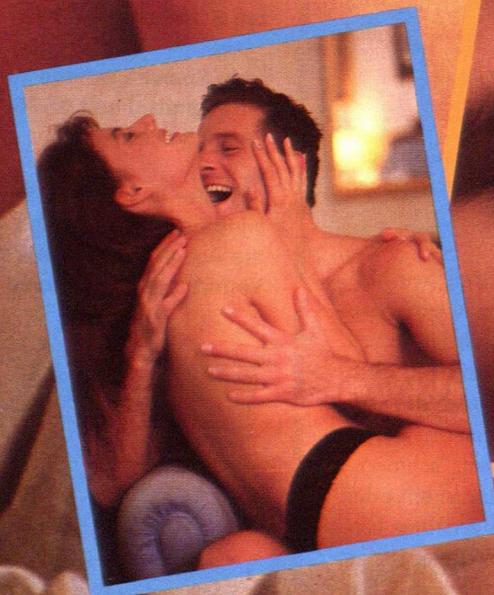
Jährlich treiben in Österreich 84 000 Frauen ab! Rechnet man die inoffiziellen Abtreibungen dazu, schätzen Experten, liegt die Zahl sogar bei 200 000 Frauen pro Jahr. Umgerechnet treibt jede vierte Frau einmal in ihrem Leben ab. "Pannen bei der Verhütung" oder "es wird schon nichts passieren..." sind die Ursachen. Vom Gesetz

her sind in Österreich Abtreibungen bis zum 3. Schwangerschaftsmonat erlaubt. Von moralischen Bedenken abgesehen, ist die Abtreibung auch sonst nicht ganz harmlos: Wird der Eingriff unsachgemäß oder zu spät durchgeführt, können im Körper der Frau bleibende Schäden entstehen, zum Beispiel Unfruchtbarkeit.



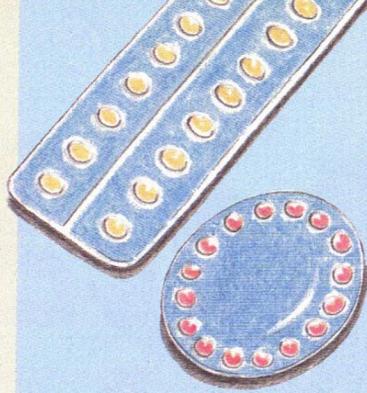
Qual der Wahl

Pille, Kondom & Co - alle Verhütungsmethoden haben ihre Vor- und Nachteile. Sich zu entscheiden, fällt schwer. Wir haben das Chaos zumindest geordnet.



Der Pearl-Index (PI)

Um die Sicherheit eines Verhütungsmittels in Zahlen ausdrücken zu können, hat man den Pearl-Index erstellt. Beachtet wird dabei die Zahl der ungewollten Schwangerschaften, wenn 100 Frauen eine bestimmte Verhütungsmethode ein Jahr lang richtig anwenden. Wenn also 100 Paare das Kondom 12 Monate lang als Verhütungsmittel verwenden und 10 Frauen trotzdem schwanger werden, hat das Kondom eine Versagerquote von PI (Pearl-Index) = 10.



Die Pille

Die Pille gehört zu den sichersten und bequemsten Verhütungsmethoden. Achtung, nichts für Vergessliche! Sie muß täglich eingenommen werden, sonst setzt die Wirkung aus. Es gibt speziell niedrig dosierte Pillen für junge Mädchen. Das heißt, der Hormonhaushalt wird nur gering beeinflusst. Die Pille muß vom praktischen Arzt oder vom Facharzt verschrieben werden.

Anwendung:

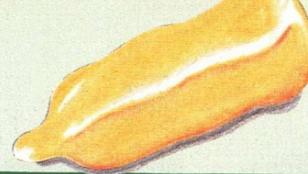
Am ersten Tag der Regel wird die erste Pille eingenommen, dann 3 Wochen lang jeden Tag, möglichst um die gleiche Zeit. Anschließend setzt man eine Woche aus: Die Menstruation setzt ein. Nach genau einer Woche muß man die Einnahme wieder fortsetzen.

Sicherheit:

unter PI 1 (sehr sicher). Die Pille "führt" in den Charts der Sicherheit - vorausgesetzt, man nimmt sie gewissenhaft ein. Sie verhindert, daß eine Eizelle heranreift. Gleichzeitig wird der Schleim im Gebärmutterhals so fest und für die Samen undurchdringlich. So kann es zu keiner Befruchtung kommen.

Eignung:

Die Pille ist für junge Mädchen gut geeignet, vor allem, wenn sie oft Geschlechtsverkehr haben. Es gibt auch Pillen, die zusätzlich gegen Akne, Hautunreinheiten und übermäßigen Haarwuchs wirken.



Kondom, Präservativ

Das Kondom "überzieht" den Penis wie eine zweite Haut. Der Samen "landet" im Präservativ und kann nicht bis zur Gebärmutter vordringen. Es gibt auch Präservative, die mit einem spermatötenden Mittel präpariert sind. Kondome bekommt man in Drogerien, Apotheken oder aus Automaten.

Anwendung:

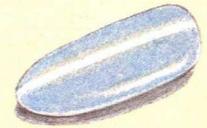
1. Vor Beginn des Geschlechtsverkehrs muß das Kondom vorsichtig (Achtung - lange Fingernägel!) über das steife Glied gerollt werden.
2. Das Kondom soll unmittelbar nach dem Samenerguß, solange das Glied noch steif ist, entfernt werden: Präservativ festhalten und das Glied erst dann langsam zurückziehen.
3. Kondome dürfen auf jeden Fall nur einmal verwendet werden.

Sicherheit:

PI 10 (unsicher). Es kann leicht reißen oder schon vorher beschädigt sein. Kondome aus dem Automaten zum Beispiel sind Temperaturschwankungen ausgesetzt und werden brüchig. Nach einem "Platzer" soll man innerhalb der nächsten 48(!) Stunden zum Frauenarzt oder in ein gynäkologisches Ambulatorium.

Eignung:

Kondome sind als Schutz vor Geschlechtskrankheiten und Aids zu empfehlen. Für seltenen Geschlechtsverkehr ist das Kondom gut geeignet, besonders in Kombination mit chemischen Mitteln.



Chemische Mittel

Dazu zählen "Scheidenzäpfchen" oder "Verhütungscremes". Sie müssen tief in die Scheide eingeführt werden. Dort bilden sie einen "Schutzschaum", der verhindert, daß die Samen bis zur Gebärmutter vordringen können. Zäpfchen und Cremes gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Anwendung:

Zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr muß das Zäpfchen in die Scheide eingeführt werden, damit es seine Wirkung voll entfalten kann. Vor jedem folgenden Geschlechtsverkehr ist ein neues Zäpfchen notwendig.

Sicherheit:

PI 18 (unsicher). Die lange Wartezeit wird oft nicht eingehalten: Die Creme kann sich daher nicht gleichmäßig verteilen, somit ist der Schutz nicht gewährleistet.

Eignung:

Erhöhte Sicherheit bietet die gleichzeitige Verwendung eines Kondoms. Ab und zu kommt es zu leichtem Brennen oder Jucken in der Scheide. Nur für seltenen Geschlechtsverkehr geeignet.



Diaphragma

Das Diaphragma ist eine Gummikappe mit einem elastischen Rand, die über den Muttermund "gestülpt" wird. Es existiert in mehreren Größen und muß vom Arzt erst angepaßt werden.

Anwendung:

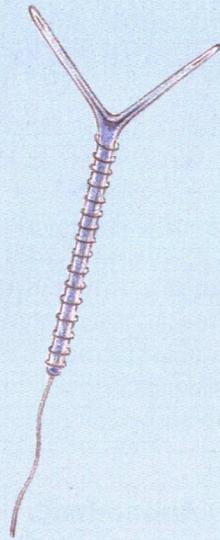
Das Diaphragma wird mit einer spermatötenden Creme bestrichen und kurz vor dem Verkehr in die Scheide eingeführt. Die Samen landen an einer Barriere, die sie hindert, weiter bis zur Gebärmutter vorzudringen. Wie man das Diaphragma richtig einsetzt, soll vom Arzt erklärt und vor der ersten Anwendung geübt werden.

Sicherheit:

PI 2-15 (sicher). Je besser das Diaphragma sitzt, und je geübter man damit umgehen kann, desto größer ist die Sicherheit.

Eignung:

Das Diaphragma kann mehrmals verwendet werden. Es belastet den Körper nicht, der Partner spürt es nicht. Es sind allerdings einige Anwendungsschritte vor und nach dem Sex notwendig.



Spirale

Die Spirale wird vom Arzt direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Sie ist kürzer als ein kleiner Finger und nur wenige Millimeter dick. Die Spirale muß nach ca. 3-5 Jahren ausgetauscht werden.

Anwendung:

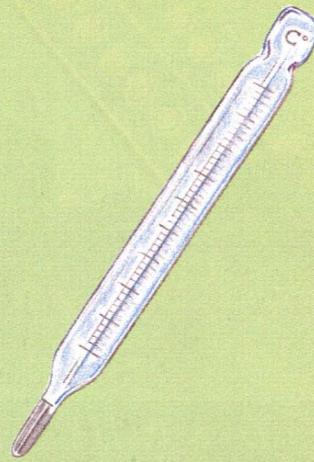
In einer schmalen Hülse wird die Spirale in die Gebärmutter geschoben. Dort "entfaltet" sie sich und verhindert, daß sich ein befruchtetes Ei festsetzt.

Sicherheit:

PI 1,5-4 (sicher). Der Schutz dauert an, solange sie sich im Körper befindet.

Eignung:

Für junge Mädchen ist die Spirale nicht geeignet. Die Gebärmutter ist oft noch zu klein. Erhöhte Entzündungsgefahr ist die Folge. Schwere Entzündungen können sogar zu Unfruchtbarkeit führen. Meistens wird die Spirale erst Frauen mit mindestens einem Kind empfohlen.



Temperatur-Methode

Ist eine "natürliche" Verhütungsmethode. Der Körper selbst gibt die kritische Zeit an. Nichts für Schlampige: jeden Tag muß um dieselbe Zeit (noch vor dem Aufstehen) die Körpertemperatur (im After) gemessen und in eine Tabelle eingetragen werden.

Anwendung:

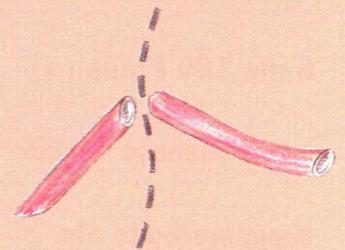
Jeden Tag mißt man seine Körpertemperatur im After. Vor dem Eisprung sinkt die Körpertemperatur etwas, und steigt 24-36 Stunden nach dem Eisprung wieder um 0,3-0,5 Grad. In der Zeit bis zum Temperaturanstieg muß auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder gezielt verhütet werden.

Sicherheit:

PI 24 (unsicher). Auf diese Methode ist nur wenig Verlaß. Schon ein leichter Schnupfen, Streß, zu wenig Schlaf, eine kleine Wunde oder zu spätes Messen können zu Unregelmäßigkeiten in der Temperaturkurve führen.

Eignung:

Für junge Mädchen ist die Temperatur-Methode noch unzuverlässiger. Der körpereigene Rhythmus hat sich noch nicht eingependelt, der Eisprung ist unregelmäßig. Vergleiche zwischen den einzelnen Zyklen lassen sich noch nicht ziehen.



Sterilisation

Wünscht man sich keine Kinder (mehr), ist die einfachste Art der Verhütung die Sterilisation. Man kann sie bei Männern und bei Frauen nur schwer wieder rückgängig machen. Bei einem Eingriff unterbindet der Arzt den Samenstrang des Mannes beziehungsweise die Eileiter der Frau.

Sicherheit:

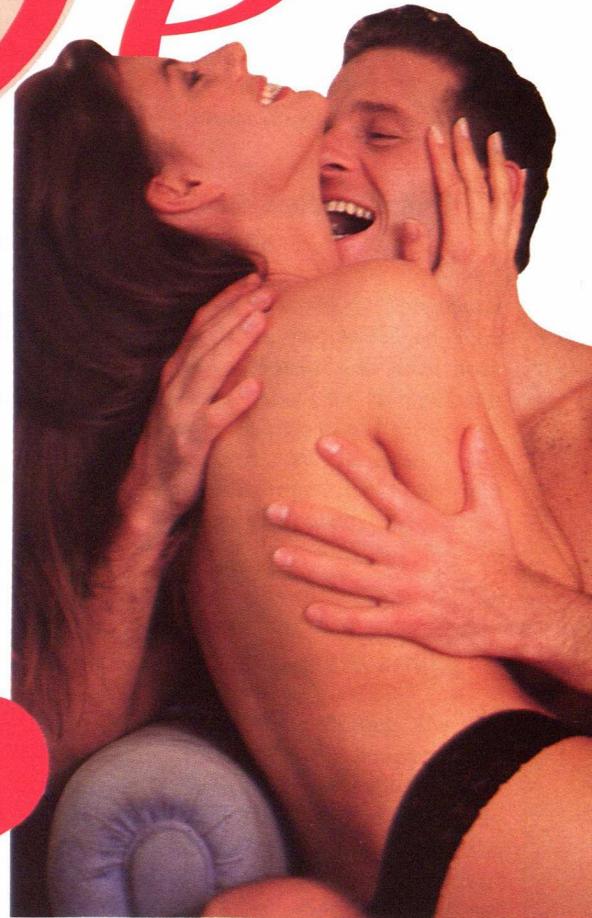
PI unter 1. Die Sicherheit nach dieser Operation ist sehr hoch. Das Ei bzw. das Spermium gelangt erst gar nicht in "gefährliche Regionen."

Eignung:

Für Mädchen bis zum 25. Lebensjahr ist die Sterilisation in Österreich verboten.

Die Spiele der Liebe

Wenn die Liebe im Spiel ist, spielen die Triebe verrückt. Und im Chaos der Gefühle gibt es plötzlich zwei fremde Körper zu entdecken - den des Partners und den eigenen.



Seit Wochen ist sie in ihrem Freundeskreis Thema Nr. 1 - die Frage: "Hast du schon?" Darauf folgt meist ein neugieriges "Und - wie ist es?!!!" Sie weiß es noch nicht. Zwar hat sie seit längerem einen Freund, außer Schmusen war jedoch noch nicht viel. Wo auch - Parkbänke sind nichts für Ungeübte. Und dann kommt dieser Tag, an dem ihre Eltern zu Verwandten fahren. Natürlich kommt er abends "auf einen Sprung" vorbei. Und bleibt. Sie liegen in ihrem Zimmer, auf ihrem Bett, in dem sie nachts so oft an ihn gedacht hat. Man sieht fern, küßt sich.

Alles so wie sonst und doch ganz anders. Plötzlich wäre ihr fast lieber, ihre Eltern würden doch früher zurückkommen. Es ist so hell im Zimmer, und sie fühlt sich nicht schön genug für einen Strip unter der 100 Watt Birne. Er steht auf, um Licht und Fernseher auszumachen, und sie dankt ihm still dafür. Beide kuscheln sich unter die Decke. Stundenlang hat sie sich diese Szenen in den blühendsten Farben ausgemalt, nun liegt er erwartungsvoll im Dunkeln neben ihr.

Er streichelt sie, vielleicht ein wenig zu hastig. Sie tastet sich vor, wo waren bloß nochmal die erogenen Zonen? Seine Hände sind jetzt überall, auch dort, wo bisher nur ihre eigenen hindurft. Ihr fällt ein, daß die ausgeleierte Unterhose aus Kindertagen um ihre Hüften schlenkert. Gerade heute! In dem Moment hat er ihr diese aber auch schon heruntergezogen. Die Bewegungen sind ungenau, die Küsse feucht. Wenigstens die. "Hast du Angst?" fragt er nun atemlos und hofft, sie würde ihm nicht dieselbe Frage stellen. Sie sagt nein und meint ja. "Paß bloß auf", flüstert sie noch in den Polster.

Und sie denkt daran, was ihre Mutter immer gepredigt hatte: "Verhüten oder Kinder hüten." Was weiß denn die schon. Dann wird es eng und heiß unter der Decke. "Na ja", denkt sie noch, "wenigstens hab ich morgen den anderen was zu erzählen!"

MUTTER WERDEN IST NICHT SCHWER. MUTTER SEIN DAGEGEN SEHR.



SCHWER. MUTTER SEIN DAGEGEN SEHR.

Die jüngste Mutti der Welt

Genau fünf Jahre und 8 Monate war die bisher jüngste Mutter alt: Ein Mädchen aus Peru brachte im Jahre 1939 ein gesundes, reifes Kind durch einen Kaiserschnitt zur Welt. Das Kind wog fast 3 Kilogramm. Das ist der absolute Weltrekord, der nie wieder erreicht wurde. Aber dieser Weltrekord soll kein Anreiz sein, ihn zu unterbieten oder in seine Nähe zu kommen. Ein Baby in dem Alter, in dem die junge Mutter selbst noch ein Kind ist, bringt nur Schwierigkeiten mit sich.



denen Entbindung, fangen die Probleme erst richtig an. Das Kind ist dummerweise etwas fordernder als jede Puppe, und sogar als jedes Haustier. Das Baby will ernährt und gebadet, gewickelt und in den Schlaf gewiegt werden und stellt noch einen Haufen weiterer Ansprüche. Es verlangt eben die gesamte Aufmerksamkeit der Mutter.

Hallo Omi

In diesem Alter ist die Mutter, schon wegen der Muttermilch, die absolut wichtigste Bezugsperson. Da kann man die Verantwortung nicht einfach abgeben oder an die Oma delegieren, da kommt die Mutter selbst einfach nicht herum. Außerdem ist meistens anzunehmen, daß die eigene Mutter selbst noch nicht so alt ist, sich daher über das Enkelkind nicht wirklich hocheifert zeigen wird und deshalb nicht immer und überall helfend einspringen kann. Und was das heißt, hört man immer wieder aus dem Bekanntenkreis, auch bei "älteren" frischgebackenen Müttern. Manche werden damit einfach nicht fertig, kommen mit dem fordernden, schreienden, saugenden und in die Windeln machenden Jungbürger einfach nicht zu Rande.

Das richtige Alter

Sogar das doppelte und eigentlich auch das dreifache Alter der peruanischen Jungmama eignet sich nicht wirklich für eine Schwangerschaft. Die Frauenärzte und Geburtshelfer sprechen sogar schon dann von einer Risikoschwangerschaft, wenn die Mutter noch nicht 18 Jahre alt ist. Das beste Alter für das Kind und die "ernährende", werdende Mutter sind die Jahre zwischen 20 und 30: Twens heißt die Devise, nicht : Teens.

Keine lebende Puppe

Selbst wenn alles gut geht, wird sie wohl nicht sehr glücklich sein: ein Mädchen von, sagen wir, 13 Jahren, das in die 3. Klasse geht. Und plötzlich einen Säugling im Arm trägt. Denn jetzt, nach der überstan-

Romantische Wunschträume nach einem "eigenen" Baby werden nur allzu schnell von der Realität eingeholt. Muttersein ist ein 24-Stunden-Job, ein Kind läßt sich nicht so leicht weglegen wie ein Puppe.

Zeitplan. Schließlich muß so ein Säugling am Anfang gute sechs Mal am Tag, wenn nicht sogar öfter, ernährt oder gestillt werden. Da ist keine Zeit mehr für Disco und Tanzclub, für Cafes und tolle Parties. Das ist dann nicht mehr drinnen. Steht so ein Verzicht dafür? Das Kind hätte doch noch Zeit gehabt, Zeit, die man im Teenager-Alter für sich alleine braucht, Zeit, die man nicht mit einem Säugling teilen möchte. Ja, und auch die Ausbildung, ob Schule oder Lehre, alles leidet unter dem Zwang der neuen Umstände. "Aufpassen" hat also einen Sinn, denn zum Schwangerwerden genügt ein einziges Mal ...

Verhütung kommt vor Liebe

Selbst wenn die Tage noch nicht wirklich regelmäßig jeden Monat kommen, kann ein Mädchen schon schwanger werden. Das Risiko ist sogar größer als bei erwachsenen Frauen, die einen ziemlich regelmäßigen Zyklus haben und daher ihre fruchtbaren Tage ausrechnen können. Aber auch diese Rechnung ist eigentlich nur eine Schätzung und somit keine Garantie für die Richtigkeit und das Funktionieren dieser Verhütungsmethode.

Planen statt Pannen

Ich weiß, daß es nicht immer leicht ist, schon im voraus zu sagen: "Mit diesem Burschen werde ich schlafen." Vom genauen Tag und Zeitpunkt ganz zu schweigen. Das entscheidet sich meistens im allerletzten Moment. Und nur so, auf's Geratewohl die Pille zu nehmen ist auch nicht das Wahre. Andere Verhütungsmittel, wie

zum Beispiel das Kondom, nehmen der Liebe zwar nicht das Spontane, Leidenschaftliche. Aber es ist eine Einschränkung des Gefühls. (P. S.: Dafür ein Schutz vor Ansteckung.)



Leidenschaft schafft Leiden

Doch so schön die Spontanität auch ist, hat es keinen Sinn, neun Monate und dann noch viele Jahre die Konsequenzen zu tragen, auf vieles verzichten zu müssen, was Gleichaltrige mit Spaß und Freude betreiben...

Auch "Er" trägt Verantwortung

Die Verantwortung für ein Kind zu übernehmen ist ein Verlust der Unabhängigkeit. Und dieser Verlust kommt eigentlich noch früh genug. Also ist es ganz gescheit, sich schon vor dem ersten Mal den Kopf über Verhütungsmethoden zu zerbrechen, wobei das nicht nur mehr, so wie früher, das Problem des Mädchens ist. Jetzt muß auch der "junge Herr" mitdenken und sich nicht aus der Verantwortung heraushalten. Er will ja auch nicht Vater werden, oder? Schließlich ist auch die Liebe eine gemeinsame Sache, zu der zwei (zusammen-)gehören. Reden mag vielleicht schwer fallen, besonders über dieses Thema. Nur: wer schon mit einem Partner schlafen kann, sollte eigentlich auch mit

ihm sprechen können, auch über heikle Angelegenheiten, die noch dazu beide betreffen. Keine Angst - auch die "jungen Herren" müssen zuhören können und mithelfen, daß eine Beziehung in allen (!) Bereichen klappt.

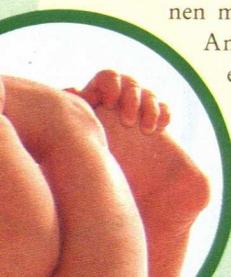
Selbst noch ein Kind



Zurück zum medizinischen Problem der ganz jungen Mütter. Der Grund für das höhere Risiko der jungen Schwangeren liegt nicht nur im psychischen Bereich, in den Schwierigkeiten mit den eigenen Eltern, Lehrern und anderen "reifen" Personen, die wahrscheinlich in den allermeisten Fällen nicht gerade sparsam mit Tadel und Vorwürfen umgehen. Es gibt auch wirkliche, handfeste Ursachen, die im körperlichen und medizinischen Bereich liegen und das Leben der (zu) jungen Mutter unnötig, aber schwer, manchmal zu schwer belasten.

Extreme körperliche Belastung

Das Verhältnis zwischen dem Körper der Mutter (genauer gesagt: zwischen ihrem Becken) und dem Körper des Babys (der Kopf ist beim Baby der größte Teil) ist sehr ungünstig. Die inneren Organe sind meist noch nicht für die beträchtliche körperliche Belastung gerüstet, die eine Schwangerschaft jedenfalls darstellt. Sowohl die Gebärmutter (oder Uterus, wie die Ärzte sagen) als auch der Mutterkuchen (die Placenta) können mit den hohen Anforderungen einfach nicht fertig werden. Auch andere Or-



gane, wie z. B. die Nieren können ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden. Zu junge Mütter neigen eher zu hohem Blutdruck. Ihr Körper reagiert so auf die hohe Belastung durch die Schwangerschaft. Der hohe Blutdruck pumpt mehr Blut durch die großen und kleinen Blutgefäße.

Die daraus folgende Krankheit kann sehr böse Folgen haben.

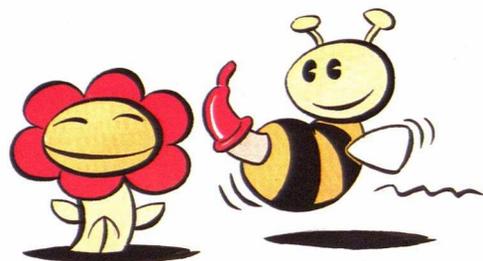
Amerikas Teenies stehen an der Spitze

Die höchste Rate von jungen schwangeren Mädchen gibt es in den USA, dort ist auch die Abtreibungsrate unter Jugendlichen sehr hoch. Wir hinken dieser Entwicklung noch etwas nach, was in diesem Fall aber sicher kein Nachteil ist. Verhütung kommt vor Liebe. Und Verhütung kommt statt Schwangerschaft.

Schwangerschaftstest

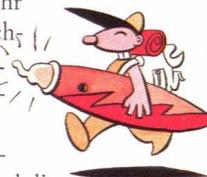
Sollte trotz Verhütung die Regelblutung einmal ausbleiben, so muß auch das noch kein sicheres Schwangerschaftszeichen sein. Es gibt bei jungen Mädchen durchaus Zyklen, die ganz ohne Blutung auskommen. Und in anderen Zyklen verschiebt sich die Menstruation um Tage und sogar Wochen, ohne daß eine Schwangerschaft vorliegt.

Aber rechnen kann man nicht damit: dazu ist das alles zu unsicher. Für den Notfall gibt es beim Arzt oder in der Apotheke Schwangerschaftstests, die immer einfacher in ihrer Anwendung werden. Sollte auch so ein Test kein eindeutiges Ergebnis zeigen, dann hilft immer noch ein Besuch beim Arzt.



In Zeiten wie diesen ...

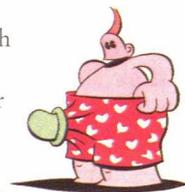
... ist es natürlich genauso schön und genauso okay wie eh und je, verliebt zu sein. Nur: Völlig blind zu sein vor lauter Liebe, das kann sich heute keine/r mehr leisten, ohne viel (zu viel!) zu riskieren. Leichte "Sehstörungen" sind schon erlaubt, wenn man glaubt, endlich den endgültigen Traummann erobern zu können. Da kann man schon alles um sich herum vergessen, undso weiter, undsofort ... Leider gibt es AIDS. Und diese Krankheit läßt sich weder weg wünschen noch weg diskutieren. Auch der tolle Typ, der so fit aussieht, daß frau ihn am liebsten so schnell wie möglich in die Kissen oder sonstwohin verschleppen möchte, kann in mehr als nur in einer Hinsicht gefährlich werden:



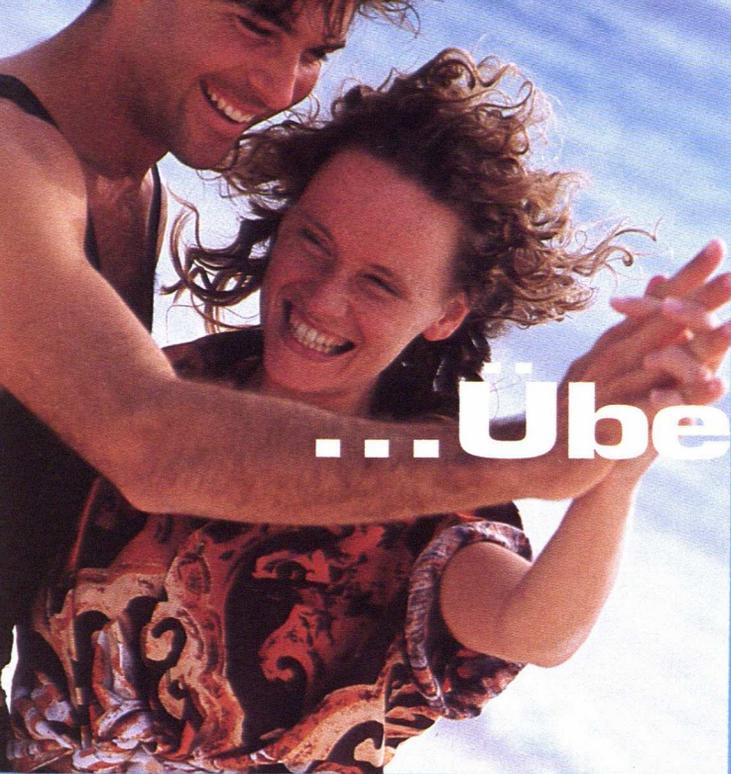
Ein Mann, der mit dem HI-Virus, also mit AIDS infiziert ist, muß nicht krank aussehen, muß nicht einmal selbst wissen, daß er angesteckt worden ist, kann aber trotzdem die (tödliche) Krankheit übertragen. Es ist auch ein Gerücht, daß nur Homosexuelle und Drogen-süchtige AIDS "haben", und man daher ohnehin schnell rauskriegt, ob jemand ein riskanter Partner wäre. Es gibt einen Sager zu diesem Thema, der ziemlich komisch klingt, der aber die Sache haargenau trifft, wenn man ein wenig darüber nachdenkt: "Wenn Du mit jemandem ins Bett gehst, dann schläfst Du eigentlich auch mit allen, mit denen derjenige vorher zusammen war." Zumindest was eine eventuelle Ansteckungsgefahr betrifft, ist das leider die volle Wahrheit ...



Wenn Du jemand gern hast, wäre es am besten, sich auch soweit zu vertrauen, daß man über das "früher" ruhig miteinander reden kann. Das ist jedenfalls viel besser, als "nachher" in Panik zu geraten, wenn man ohnehin nichts mehr ändern kann. Allerdings: Auch bei Männern, die den Ruf genießen, ihren Mädchen treu zu sein, darf man sich noch lang nicht sicher fühlen: Was ist, wenn "er" sich alle paar Monate immer wieder einer Neuen (treu) gewidmet hat? Und, liebe Burschen, die Ihr diese Zeilen lest, wie sieht's denn aus, wenn Eure Angebetete schon so einiges an Erfahrungen aufzuweisen hat?



Am besten frau/man kümmert sich rechtzeitig um zeitgemäßen Schutz. Die Pille schützt zwar vor Schwangerschaft, aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten (außer AIDS gibt es noch einige, die alle nicht angenehm sind). Der berühmte Liebesrausch, der ist was Schönes. Du brauchst Dir dieses irre Gefühl nicht vermiesen zu lassen: Es reicht ja, wenn Du nur einen Augenblick lang "vernünftig" bist. Dann nämlich, wenn's drauf ankommt: Nach ein paar Augenblicken denkt man an den "Gummi" ohnehin nicht mehr ...



...Über die Pille:

! NEWS !

Vorsorge ist der beste Arzt

Nicht einmal jede vierte Österreicherin hat sich im vergangenen Jahr vom Frauenarzt untersuchen lassen, ergab eine Studie des Linzer Imas-Institutes.

Das ist umso erschütternder, als rund 800 Frauen in Österreich pro Jahr an Gebärmutterkrebs sterben. Bei rechtzeitiger Vorsorge liegt die Aussicht auf Heilung bei fast 100 %.

Kondom für die Frau

Eine relativ junge Verhütungsalternative bietet das sogenannte "Femidom". Dieses erste "weibliche Kondom" schützt vor Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Das "Femidom" wird vor dem sexuellen Kontakt in die Scheide

eingeführt wie ein Tampon und fängt das Spermium von innen her auf. Die Sicherheit ist nur bei richtiger Anwendung gegeben.

Pille für den Mann

Eine wirklich sichere Pille für den Mann gibt es noch nicht. Das Problem liegt in dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron. Es ist für die Bildung des männlichen Samens verantwortlich. Reduziert man das Hormon zu sehr, wird zwar die Samenproduktion eingestellt, der Mann verliert aber zugleich an Potenz und Männlichkeit - die Barthaare hören zum Beispiel auf zu wachsen. Drosselt man das Hormon weniger, werden hie und da noch Spermien gebildet - das Risiko einer Schwangerschaft bleibt bestehen.

Ab der ersten Regel kann man die Pille nehmen.

Eine Pillenpause ist heute nach Meinung der Frauenärzte nicht mehr notwendig.

Risikopunkte bei der Einnahme der Pille sind: Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie, Rauchen, Zuckerkrankheit, Blutgerinnungsstörungen und die regelmäßige Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Für alle Altersstufen gibt es ganz spezielle Pillen. Deshalb sollte man sich mit dem Arzt absprechen.

Angenehme "Nebenerscheinungen": Regelschmerzen werden schwächer, Regel-Unregelmäßigkeiten bessern sich, die monatliche Blutung wird schwächer. Es gibt auch spezielle Pillen, die einen positiven Effekt auf die Akne haben - erkundigen!

Die Pille von morgen wird eine Impfung sein, deren Wirkung über einen längeren Zeitraum anhält.

Männer finden die Pille toll: laut einer Umfrage einer deutschen Frauenzeitschrift gaben 94,4 Prozent an, daß sie "Sex am besten erlebten", wenn die Partnerin die Pille nimmt.

Durch die in der Pille enthaltenen Wirkstoffe (Hormone) wird verhindert, daß eine Eizelle aus dem Eierstock freigesetzt wird - daher kann das Ei auch nicht befruchtet werden.

Frauen, die die Pille nehmen, haben ein niedrigeres Risiko an Blutarmut zu erkranken und neigen weniger zu Zysten, Tumoren und Krebserkrankungen als Frauen ohne Pille.

Die Pille auf Reisen: Die Zeitverschiebung muß berücksichtigt werden. Im Urlaub kannst Du deshalb von der "Morgeneinehmerin" zur "Abendeinehmerin" werden.

Mit Hilfe der Pille kannst Du die Regel verschieben. Statt die einwöchige Pillenpause zu machen, die normalerweise die Blutung auslöst, nimmt man sie weiter. Näheres dazu erzählt Dir Dein Arzt.

Innerhalb von 12 Stunden kann man eine vergessene Pille nachnehmen, ohne daß sie ihre Wirksamkeit verliert. Ist der Abstand zwischen zwei Einnahmen größer als 36 Stunden, sollte zusätzlich verhütet werden.

DAS JÜNGSTE GERÜCHT. RICHTIG ODER

Sexualität: Man tut "es" zwar, aber ohne wirklich zu wissen, was da eigentlich in Körper und Seele vor sich geht. Die Folge: verrückteste Ansichten. Aber Gerüchte lassen sich eben schwer aus der Welt schaffen. Wir versuchen es trotzdem und machen ein Spiel daraus: "Richtig - oder falsch?"

“Wenn man während der Regel mit einem Mann schläft, kann man nicht schwanger werden.“

FALSCH
Doch, das ist möglich. Es kommt nicht oft vor, aber ein Eisprung - und damit die Voraussetzung für eine Schwangerschaft - ist auch während der Periode möglich.

“Beim ersten Mal kann nichts passieren.“

FALSCH
Das ist einer der meistverbreiteten Irrtümer überhaupt. Und sicherlich der gefährlichste. Das Gegenteil ist der Fall:

Sehr, sehr oft wird beim ersten Mal kein Empfängnischutz verwendet. Kein Wunder, könnte man fast sagen. Immerhin ist das ein aufregendes Erlebnis. Gefühle zu "planen" ist schwierig. "Beim ersten Mal auf keinen Fall ohne ..." Ohne Empfängnisverhütung. Muß es heißen.

“Solange ich Jungfrau bin, kann ich keine Tampons verwenden. Und der Frauenarzt kann mich auch nicht untersuchen.“

FALSCH
Mythos Jungfernhäutchen: Zum Glück wird das bei uns alles nicht mehr so wichtig ge-

nommen, wie noch vor ein paar Jahrzehnten. In anderen Ländern aber scheint die "Unversehrtheit" dieses Häutchens immer noch von allergrößter Bedeutung zu sein, als Beweis für sexuelle "Unberührtheit".

Diese Ansicht ist bei näherer Betrachtung, Verzeihung, purer Quatsch. Das "Hymen", wie die Mediziner sagen, ist nichts anderes als ein elastischer Hautring im Anfang der Scheide.

Es hat von vornherein eine Öffnung, meist ohne weiteres groß genug für einen kleinen Tampon, sonst könnte ja auch zum Beispiel die Regelflüssigkeit nicht abfließen. Ein bißchen einreißen kann das Hymen zum Beispiel schon beim Sport. Viele spüren es beim ersten Verkehr kaum oder gar nicht und oft "fließt auch kein Blut".

Als "Beweis" für irgendetwas ist dieses Häutchen also denkbar untauglich.

Ob Du noch "Jungfrau" bist oder nicht ist also erstens so-

zusagen Ansichtssache, zweitens weißt es in Wirklichkeit nur Du selbst und drittens geht es ohne Deinen Willen auch niemand etwas an. Oder?

“Während der Regel darf man nicht Sport betreiben, nicht mit Wasser in Berührung kommen, auf keinen Fall schwimmen oder baden. Und schon gar nicht mit jemandem schlafen!!“

FALSCH
Für die Regel gibt es eine Regel: Man kann und soll alles tun, was einem guttut und Spaß macht. Alles. Sport, Schwimmen - wenn man Lust darauf hat, mit Tampons kein Problem. Der weibliche Körper ist ohnehin so beschaffen, daß kein Wasser "eindringen" kann, das passiert ja auch sonst beim Badegangehen nicht. Nur

Binden kann man im Wasser nicht verwenden, weil sie sich auflösen.

Baden und duschen sollten aus hygienischen Gründen selbstverständlich sein (und können helfen, sich zu entspannen wenn man Regel-Probleme hat). Als praktische Ausrede vor dem Geschirrabwaschen hat die Periode ebenfalls längst ausgedient.

Gegen Sex während der Tage spricht gar nichts, außer persönliche Vorlieben oder Vorbehalte.

Bis vor kurzer Zeit glaubte man, daß es während der Regel eher zu Infektionen kommen könnte. Inzwischen scheint festzustehen, daß das nicht stimmt. Manche Frauen finden, daß ihnen der Verkehr bei Regelbeschwerden hilft, andere haben zu dieser Zeit sogar ein gesteigertes Verlangen nach Nähe, Zärtlichkeit und Leidenschaft. Wenn beide Mann & Frau sich einig sind und Lust haben, steht der Liebe an "den" Tagen nichts im Wege.

“Es gibt eine Pille danach.“

RICHTIG
Stimmt. Allerdings wird der Arzt nur in Notfällen zu diesem Mittel greifen. Nach einem Verkehr ohne Verhütung zum Beispiel, auch und gerade beim ersten Mal, kann eine Schwangerschaft vielleicht verhindert werden. Nur schnell muß es gehen: ab 24 Stunden "danach" ist es zu spät.

“Vom Streicheln und Schmusen (Petting) kann man nicht schwanger werden.“

JEIN
Kommt drauf an. Wenn man Pech hat, reicht ein wenig männlicher Samen im Bereich der Scheide für eine Befruchtung aus. Theoretisch genügt eine einzige Samenzelle, die in den weiblichen Körper gelangt. Vorsicht ist also angesagt.

“Mit einem kleinen Busen kann man später nur schwer ein Baby stillen. Und überhaupt ist größer schöner und besser...“

FALSCH
Ein Facharzt, noch dazu ein kosmetischer Chirurg, hat offensichtlich entnervt vom verbreiteten "Größenwahn" - das unendliche Thema "großer Busen/kleiner Busen" einmal so zusammengefaßt:

“Es gibt nichts, gar nichts, buchstäblich überhaupt nichts, wobei eine Frau mit einer größeren Brust besser dran wäre als eine Frau mit einem kleineren Busen.“
Alles klar?

“Je früher bei einem Mädchen die körperliche Entwicklung anfängt, desto "weiblicher" wird sie später aussehen!“

FALSCH
Das ist ganz einfach nicht wahr. Welche "Figur" man später einmal haben wird, läßt

sich am ehesten und ungefähr am Beispiel der eigenen weiblichen Verwandten, vor allem am Aussehen der Mutter und der Großmütter erahnen.

Vererbung spielt bei den Körperformen eine gewisse (nicht allzu große) Rolle. Der Zeitpunkt des "Starts" ist bedeutungslos.

“In den Tagen vor der Regel sind Frauen launisch, überempfindlich, wehleidig, unberechenbar und nicht ganz bei Trost ...“

JEIN
Unausrottbar meist "männliche" Ansicht, aber je nach Bedarf von beiden Geschlechtern gern als Ausrede für alle möglichen Konflikte gebraucht...

Selbst Wissenschaftler rätseln herum. Im Körper ändert sich einiges, aber die Auswirkung ist von Frau zu Frau verschieden. Manche erleben diese Gefühle ganz konzentriert und bewußt, andere bemerken solche Veränderungen so gut wie nie.

Alle Jahre wieder... Alle Jahre wieder...

Das erste Mal beim Frauenarzt rührt wie kein anderer Arztbesuch die Ängste vieler junger Mädchen: Was ist wirklich dran an alten Märchen, an unglaublichen Gerüchten und geheimnisvollen Geschichten?

Dani Lechleitner (16 Jahre) erzählt von ihrem 1. Frauenarzttermin.

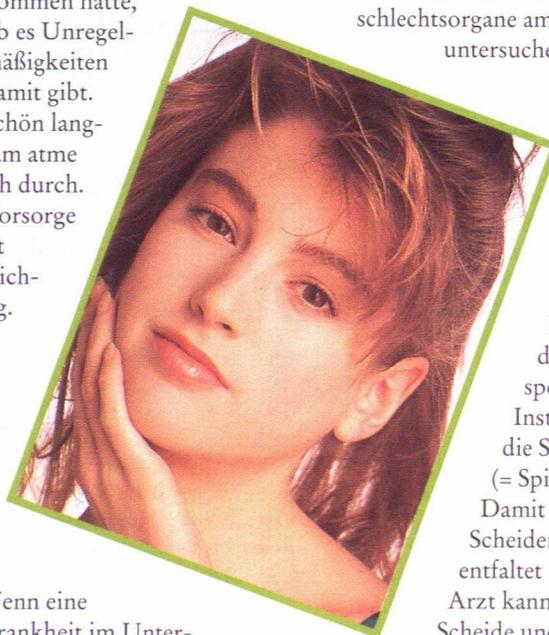
“Gefangen,” denke ich und lächle der Ordinationshilfe müde zu. “Name?”, “Adresse?”, “Beschwerden?” - Meine Mutter antwortet für mich. “Aha, das Fräulein ist das erste Mal hier?” - Fräulein, wenn ich das schon höre ... Ich nicke: “Keine Beschwerden. Nur zur Kontrolle.” Wir setzen uns ins Wartezimmer. Es ist voll mit schwangeren Frauen. Irgendwie mulmig, denke ich. Auch einige Mädchen in meinem Alter sitzen da, auch mit ihrer Mutter oder einer Freundin. Ob sie auch so “freiwillig” wie ich dasitzen? Ich bin an der Reihe. Meine Mutter springt auf, um mich zu begleiten. Das wäre ja das Letzte! Als ob es nicht so schon peinlich genug wäre!

„Ich bin fest entschlossen, den schweren Weg alleine zu gehen.“

Verbissen stapfe ich zur Ordinationstür. Die Sprechstundenhilfe öffnet sie. In der Tür steht ein freundlicher Herr mittleren Alters. Weißer Kittel - der Arzt. Er schüttelt mir die Hand. Anscheinend merkt

man mir an, daß ich ziemlich aufgeregt bin. Der Arzt versucht, mich zu beruhigen. Partygeplauder: Wie alt ich denn sei, wann ich die Regel zum ersten Mal bekommen hätte, ob es Unregelmäßigkeiten damit gibt. Schön langsam atme ich durch. Vorsorge ist wichtig.

Wenn eine Krankheit im Unterleib verschlampt wird, kann ich vielleicht nie Kinder bekommen, erklärt er mir. Dann wird's ernst. Es geht zur Untersuchung. Zuerst muß ich in eine Umkleidekabine und mein Höschen ausziehen. Ziemlich nackt komme ich mir vor, aber den Röntgenblick hat der Arzt ja leider noch nicht.



„Unterkörper frei.“

Ich marschiere zum Gynäkologenstuhl: Mickrig, bis auf die beiden Fußstützen auf der Seite, die wie Antennen in die Höhe ragen. Der Stuhl hat eine schmale Sitzfläche. Man muß ziemlich nach vorne rutschen, um eine Art Sitz-Liege-Stellung zu erreichen. Dann muß man die Beine auseinanderspreizen und die Fersen in die Fußstützen legen. Eine ungewöhnliche Haltung, aber so kann der Arzt die Geschlechtsorgane am besten untersuchen.

Für diese Untersuchung braucht der Arzt spezielle Instrumente - die Spekula (= Spiegel). Damit wird die Scheidenwand entfaltet und der Arzt kann gut in die Scheide und auf den Muttermund schauen. Es zieht ein bißchen.

Dann entnimmt er mit einem Wattetupfer vom Muttermund und aus der Scheide etwas Gewebe. Diese Probe untersucht er unter dem Mikroskop. So erkennt er Krankheiten oder Infektionen. Mit Gummihandschuhen “bewaffnet” tastet er

anschließend die Scheide und den Muttermund ab. Dabei drückt er leicht auf den Bauch. So schiebt er die Gebärmutter nach unten und kann mit der anderen Hand abtasten, ob sie gesund ist. Fertig! Die Untersuchung hat ungefähr fünf Minuten gedauert - für mich dennoch eine Ewigkeit. Erleichtert springe ich vom Stuhl. Ich zieh mich unten wieder an und mach dann den

„Oberkörper frei.“

Der Arzt untersucht meine Brust: er tastet sie vorsichtig ab, um “Knötchen” zu erkennen. Verdickte Knoten können Anzeichen für eine Erkrankung der Brust sein. Ich gehe zurück in die Kabine und ziehe mich wieder an. Es war nicht besonders angenehm, aber weh getan hat es auf gar keinen Fall. Meine Freundinnen behaupten das nämlich immer!

Lieber zehn Mal zum Frauenarzt als einmal zum Zahnarzt.

Noch einmal ein Gespräch: “Alles in Ordnung,” meint der Arzt. Ob ich noch Fragen hätte? Nein, eigentlich nicht - für's erste Mal habe ich doch schon viel erfahren. Wichtig ist, die erste Peinlichkeit zu überwinden. Schließlich gibt es für jeden Körperteil einen speziellen Arzt ... Was ist an Geschlechtsorganen so ungewöhnlich?



Rat und Tat!

Tips! für die erste Untersuchung

- ✓ Falls Dich der Arzt nicht selbst fragt, weise ihn darauf hin, daß Du das erste Mal beim Frauenarzt bist.
- ✓ Auf einem Kalender sollte man die Regelzeiten aufschreiben und auch den Zeitpunkt der ersten Regel wissen. Dem Arzt helfen die Daten bei der Untersuchung.
- ✓ Das erste Mal beim Frauenarzt kann die Aufregung durch die Begleitung von Freundin, Freund oder Mutter gelindert werden.
- ✓ Beim ersten Mal muß man oft noch gar nicht untersucht werden. Wenn man keine konkreten Beschwerden hat, genügt ein informierendes Gespräch oder eine Ultraschall-Untersuchung.
- ✓ Der Frauenarzt und seine Helferin unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.
- ✓ Für den Frauenarzt-Termin brauchst Du einen Kranken- oder Überweisungsschein von Deinem Hausarzt. Wenn Du keine dieser beiden "Scheine" besorgen kannst, wendest Du Dich am besten an die nächste Familienberatungsstelle.



> **FIRST LOVE** < ist eine Beratungsstelle für junge Mädchen bis 19. Für alle Fragen, die Partnerschaft, Empfängnisverhütung, den ersten Besuch bei der Frauenärztin oder Frauenarzt, die Regel, Aids, Gefühle, Lust, ... betreffen, steht Euch ein Team bestehend aus einer Psychologin, einer Krankenschwester, einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gern zur Verfügung.

> **FIRST LOVE** < Krankenhaus Rudolfsstiftung, Juchgasse 25, 1030 Wien, jeden Mittwoch von 13 - 16 Uhr.

> **HERZKLOPFEN** < , die anonyme Telefonberatung für Jugendliche in Sachen Sexualität und Partnerschaft. Eure Anrufe werden von einem jungen Zweierteam jeweils aus ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen oder PsychologInnen vertraulich beantwortet. Jeden Samstag zwischen 14 - 18 Uhr, Tel. 0222/ 408 33 90 oder 408 22 90

„FIRST LOVE“ und „HERZKLOPFEN“ werden durch die Österreichische Gesellschaft für Familienplanung getragen und vom Ministerium für Umwelt, Jugend und Familie unterstützt.



Das "Service" für den Körper

Bei der jährlichen "Generalüberholung" kann der Frauenarzt Erkrankungen an den inneren oder äußeren Geschlechtsorganen erkennen und behandeln. Nach dem Motto "Vorsicht ist besser als Nachsicht":

7 Anlässe, um dem Frauenarzt auf jeden Fall einen Besuch abzustatten:

- 1** wenn man ein Beratungsgespräch führen möchte, durchaus auch ohne anschließende Untersuchung
- 2** wenn die Regelblutung bis zum 15. Lebensjahr noch nicht eingesetzt hat
- 3** wenn noch keine Anzeichen an körperlicher Entwicklung bis zum 12. Lebensjahr zu sehen sind (zum Beispiel Brustknospen oder Schambehaarung)
- 4** bei starken Regelschmerzen oder wenn Du Schmerzen im Unterleib verspürst
- 5** wenn Du ungewöhnlichen Ausfluß hast (stärker als sonst oder andersfärbig), bei Zwischenblutungen
- 6** vor dem ersten Geschlechtsverkehr, wenn man sich über das richtige Verhütungsmittel beraten lassen möchte
- 7** wenn man sich die Pille verschreiben lassen möchte