

Mutterschaft

Die Spenderinsemination ist in der Schweiz bislang den heterosexuellen verheirateten Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch, vorbehalten. In anderen europäischen Ländern ist dies nicht der Fall: Dort ist sie sowohl für ledige Frauen wie auch für zwei in Partnerschaft lebenden Frauen zugelassen. Diese Situation bringt viele Lesben dazu, ins Ausland zu gehen. Es gibt auch Möglichkeiten für sogenannte «Vereinbarungen mit Freunden». In einer solchen Situation, solltest du auch die Ansteckungsrisiken mit STIs oder HIV mitbedenken.

Menopause (Wechseljahre)

Die Menopause (umgangssprachlich auch «Wechseljahre» genannt) bezeichnet das Ende der Menstruation und der fruchtbaren Jahre einer Frau. Sie fängt im Durchschnitt zwischen 48 und 52 Jahren an. Folgende Symptome können sie begleiten: Wallungen, übermässiges Schwitzen, Schwindelgefühle, Herzklopfen, plötzliche Stimmungsschwankungen, usw. Dagegen helfen pflanzliche Mittel, Hormonersatzbehandlungen und vieles mehr. Deine Ärztin kann dir die Vor- und Nachteile dieser Mittel erklären.

Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Kinderlose Frauen haben ein erhöhtes Risiko. Es gibt Früherkennungsprogramme durch Mammografie in allen westschweizer Kantonen, im Tessin und auch in einigen Deutschschweizer Kantonen. Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen. Diese Programme bieten den Frauen zwischen 50 und 70 Jahren alle zwei Jahre eine Mammografie an.

Informationen unter www.brust-screening.ch

Dieses Dokument basiert auf der französischen Broschüre «L1», des CRIPS Ile-de-France (2004):
www.lecrips.net/L

Dieses Faltblatt ist von Santé PluriELLE, Fachgruppe der Lesbenorganisation Schweiz LOS, adaptiert, übersetzt und verteilt worden.

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

Bestellungen:
www.sexuelle-gesundheit.ch/shop

Sexuelle Gesundheit :
www.klamydias.ch und www.sex-i.ch

Brustkrebs-Früherkennung:
www.brust-screening.ch

Anderen Informationen:
www.sante-plurielle.ch



www.los.ch



www.sante-plurielle.ch

Auflage mit Unterstützung von:



www.sexuelle-gesundheit.ch



www.lestime.ch



www.fonds-respect.ch

Gynäkologische Sprechstunde



*Für alle Frauen,
die Frauen lieben*

Wann solltest du zur Frauenärztin?

Ab einem Alter von 21 Jahren oder nach Beginn der sexuellen Aktivität (egal ob mit einem Mann oder einer Frau) ist ein Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs empfohlen.

Bei Schmerzen, ungewöhnlichen Ausfluss, Zwischenblutungen, anderen Symptomen oder falls du bestimmte Fragen oder Sorgen hast, solltest du unverzüglich eine Ärztin bzw. Frauenärztin aufsuchen.

Gynäkologische Untersuchung

Die gynäkologische Untersuchung beginnt mit einer allgemeinen Untersuchung: Blutdruck-, Gewichtskontrolle, usw. Danach kommt das Abtasten der Brust: Die Gynäkologin untersucht deine Brüste, indem sie sie anschaut und abtastet, nach Lymphknoten in den Achselhöhlen und dich nach einem allfälligen Milchfluss aus den Brustwarzen fragt. Diese Gelegenheit kannst du nutzen und fragen, wie du deine Brüste selber richtig abtasten kannst.

Dann geht es weiter runter mit der Untersuchung der äusseren Geschlechtsorgane und der Scheidenöffnung. Dafür wird ein Spekulum benutzt: Das ist ein Instrument aus sterilisiertem Metall oder Plastik, welches den Einblick in die Scheide sowie gute Sicht auf den Gebärmutterhals bietet und so die Entnahme des Krebsabstriches ermöglicht. Bei einem Abstrich werden Aussonderungen und Zellen vom Gebärmutterhals und dem äusseren Muttermund entnommen, um eventuelle Virusinfektionen, die zu Krebs führen könnten, zu erkennen. Bitte informiere deine Frauenärztin, falls du seit längerer Zeit keinen eindringenden Geschlechtsverkehr gehabt hast. In diesem Fall wird die Gynäkologin ein kleineres Spekulum verwenden. Deine Frauenärztin wird diese Untersuchung alle zwei oder drei Jahre, wenn nicht häufiger, vornehmen. Dann kommt die vaginale Untersuchung. Sie ermöglicht, die Lage der Organe einzuschätzen und eventuelle suspekte Verdickungen zu ertasten. Diese Untersuchung ist fast immer schmerzlos. Ist dies nicht der Fall, musst du es sagen.

Es ist möglich, dass bei einem ersten Frauenarztbesuch noch gar keine körperliche Untersuchung nötig ist und demnach auch nicht durchgeführt wird.

¹ Es gibt auch Frauenärzte, dennoch wird in dieser Broschüre ausschliesslich die weibliche Form verwendet.

Soll ich es sagen oder nicht?

Die sexuelle Orientierung wird eher selten von der Gynäkologin direkt angesprochen. Es liegt in erster Linie also an dir, mit ihr darüber zu sprechen, sofern du das möchtest. Es ist wichtig, dass du über deine Sexualpraktiken sprechen kannst. Diese können einen Einfluss auf deinen Körper sowie auf mögliche Ansteckungen mit Krankheiten und Infektionen haben.

Als Fachperson ist die Ärztin an die Schweigepflicht gebunden. Sie ist dazu da um dir zu helfen und nicht um über dich zu urteilen. Falls du dich mit deiner Ärztin nicht wohl fühlst, solltest du dir eine andere aussuchen.

Menstruation

Die Menstruation kann manchmal eine lange, schmerzhafte Periode mit starkem Blutverlust sein. Deine Ärztin kann dir helfen. Sprich mit ihr darüber.

Sehr schmerzhaftes Regelbluten können durch Ansiedlung von Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter (Endometriose) verursacht werden. (Wahrscheinlich sind 10-15% aller Frauen davon betroffen.)

Genitale Infektionen

Es gibt einige genitale Infektionen (wie z. B. Pilzinfektion oder bakterielle Vaginose), welche nicht sexuell übertragen werden.

Was den **HI-Virus/Aids** betrifft, ist die Übertragung von Frau zu Frau durch den Austausch von Sextoys oder Cunnilingus selten, jedoch nicht auszuschliessen, insbesondere bei Kontakt mit Blut (Menstruation oder Verletzung).

Andere sexuell übertragbare Infektionen (STI), wie beispielsweise **Chlamydien**, **Herpes**, **Papillomaviren (HPV)**, **Hepatitis B** oder **Syphilis**, werden bereits bei Austausch von Vaginalsekret oder auch durch Hautkontakt übertragen. Eine Ansteckung ist also deutlich leichter bei anderen STIs als bei HIV.

Manche Frauen haben oder hatten Sex mit Männern. Bei ungeschütztem oder ungenügend geschütztem heterosexuellen Geschlechtsverkehr kann die Notfallverhütung* eine Schwangerschaft verhindern. Je schneller du reagierst, umso grösser sind die Chancen eine Schwangerschaft zu vermeiden. Die Postexpositionsprophylaxe** kann das Risiko, sich mit HIV anzustecken, deutlich senken, Denk auch daran, dich auf weitere STIs testen zu lassen.

Bei frühzeitiger Diagnose können die meisten STIs sehr gut medikamentös behandelt werden. Einige STIs haben nur schwache oder gar keine Symptome. Unbehandelt können sie dennoch schwere Folgen haben und zu Krebs oder Unfruchtbarkeit führen.

* In der Schweiz gibt es drei Möglichkeiten der Notfallverhütung. Die hormonelle Notfallverhütung muss so bald wie möglich, aber spätestens bis 120 Stunden (5 Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, eingenommen werden. Sie ist in Apotheken rezeptfrei erhältlich sowie bei Ärztinnen und Fachstellen für sexuelle Gesundheit. Die Spirale danach, eine Kupferspirale, die in den 5 Tagen nach dem Geschlechtsverkehr eingesetzt wird, kann ebenfalls eine Schwangerschaft verhindern.

** Die Postexpositionsprophylaxe (PEP) ist eine antiretrovirale Behandlung gegen HIV, die 4 Wochen dauert und so schnell als möglich nach einer Risikosituation (spätestens nach 48 Stunden, aber besser nach 6 bis 8 Stunden) anzufangen ist, um eine HIV-Ansteckung zu vermeiden (in Notfalldiensten der Spitäler und in Checkpoints erhältlich).

Safer Sex Regeln

1. Vor jedem Eindringen des Penis in die Scheide oder den Anus oder beim Austausch von Sextoys immer ein männliches oder weibliches (Femidom) Kondom verwenden.
2. Kein Sperma oder Blut (auch Menstruationsblut) in den Mund nehmen. Kein Sperma oder Blut schlucken. Bei Cunnilingus und Anilingus kann ein Lecktuch (dental dam), ein aufgeschnittenes Kondom oder nicht-poröse Frischhaltefolie schützen.
3. Umgehend zur Ärztin bei Jucken, Ausfluss oder Schmerzen im Genitalbereich sowie bei Grippe-symptomen nach ungeschütztem Sex.

Gegen Hepatitis B sowie gegen Papillomaviren (HPV) kann man sich auch durch Impfung schützen.