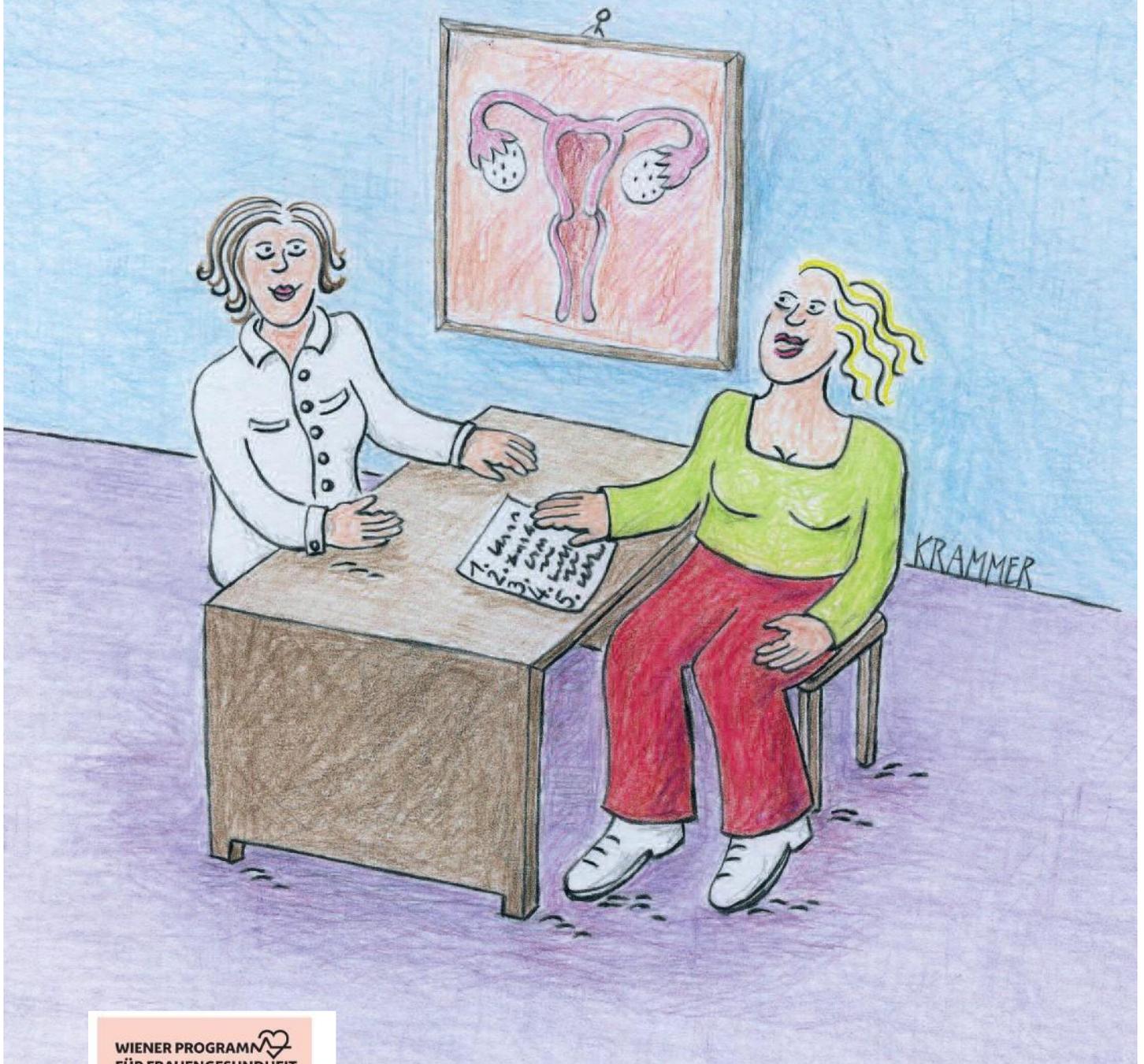


Besuch bei der Frauen-Ärztin

Fragen und Antworten in leichter Sprache



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
(BMSGPK) Stubenring 1, 1010 Wien
Bundeskanzleramt (BKA), Sektion III, Frauen und Gleichstellung
Ballhausplatz 2, 1010 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien**Für Inhalt und Illustrationen verantwortlich:**

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele / Wiener Programm für Frauengesundheit, Abteilung Strategische Gesundheitsversorgung. Leitung: Mag.^a Kristina Hametner
Koordination inhaltliche Abstimmung: Mag.^a Sabine Hofireck, MBA,
Wiener Programm für Frauengesundheit

Redaktion und Einbindung von Betroffenen:

Mag.^a Elisabeth Udl, Elisabeth Buxhofer unter Mitarbeit von
Mag.^a Elisabeth Chlebecek, Ninlil, Hauffgasse 3–5, 1110 Wien
Österreichischer Behindertenrat, Favoritenstraße 111/11, 1100 Wien

Fachliche Begleitung: Dir.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Margit Endler, Wiener Gesundheitsverbund Klinik Favoriten, Dr.ⁱⁿ Gabriele Knappitsch, Fachärztin für Gynäkologie, Dr. Michael Adam, Facharzt für Gynäkologie

Grafische Gestaltung: Mag.^a Gisela Scheubmayr/subgrafik

Illustrationen: Mag.^a Margit Krammer

Stand: 1. Auflage, 2021

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk sowie für die Verbreitung via und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-ROM.

Im Falle von Zitierungen im Zuge wissenschaftlicher Arbeiten ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und Bundeskanzleramt (BKA) (Hg.); Besuch bei der Frauen-Ärztin. Fragen und Antworten in leichter Sprache, 2021.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK, des BKA und der Autorinnen bzw. Autoren ausgeschlossen ist. Rechtsausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorinnen bzw. Autoren dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und das Bundeskanzleramt, Sektion III Frauenangelegenheiten und Gleichstellung, danken der Stadt Wien, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, für die Bereitstellung der Inhalte und der grafischen Gestaltung für die vorliegende Broschüre. Diese wurde um Informationen zu Frauen- und Familienberatungsstellen, Frauengesundheitszentren und weiteren Kontaktstellen, geordnet nach Bundesländern, erweitert.

Inhaltsverzeichnis

1 Der Frauen-Körper	1
A) Der Zyklus	3
B) In welchem Alter haben Frauen die Regel-Blutung?	5
2 Warum gehen Frauen zur Frauen-Ärztin?	6
3 Wie suchen Sie eine Frauen-Ärztin aus?	9
4 Wie geht die Untersuchung?	11
A) Gespräch mit der Frauen-Ärztin vor der Untersuchung	11
B) Die frauen-ärztliche Untersuchung	14
C) Erklärung von einigen Fremd-Wörtern	19
5 Verhütung	20
6 Kontakt-Stellen nach Bundes-Ländern	21
Burgenland	21
Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung	
Kärnten	22
Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung Beratung für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten, die von sexueller Gewalt betroffen sind, und Beratung für Bezugs-Personen von gewalt-betroffenen Frauen mit Lern-Schwierigkeiten	
Niederösterreich	24
Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung Gynäkologische Untersuchungen und Beratung für Menschen mit Behinderung	
Oberösterreich	25
Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung	

Salzburg 27

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität,
Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Steiermark 28

Einrichtungen für gynäkologische Untersuchungen

Gynäkologische Untersuchungen und Beratung
für Menschen mit Behinderung

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität,
Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Tirol 30

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität,
Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Vorarlberg 31

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität,
Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Wien 31

Einrichtungen für gynäkologische Untersuchungen

Gynäkologische Untersuchung und Beratung
für Menschen mit Behinderung

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität,
Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Beratung für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten, die von
sexueller Gewalt betroffen sind, und Beratung für Bezugs-Personen
von gewalt-betroffenen Frauen mit Lern-Schwierigkeiten

**7 Informations-Hefte zum Thema
„Körper, Sexualität und Beziehungen“** 34

**8 Informations-Hefte zum Thema
„Sexuelle Gewalt“** 36

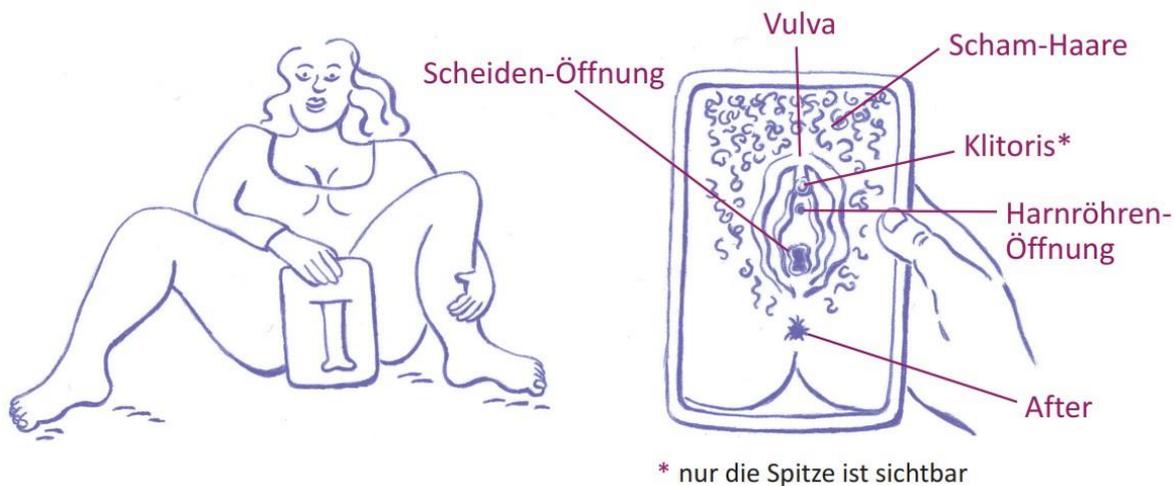
1 Der Frauen-Körper

Körper von Frauen unterscheiden sich von Körpern 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.



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

Die Vulva-Lippen und die Klitoris

Das von außen sichtbare Geschlechts-Organ nennt man Vulva.

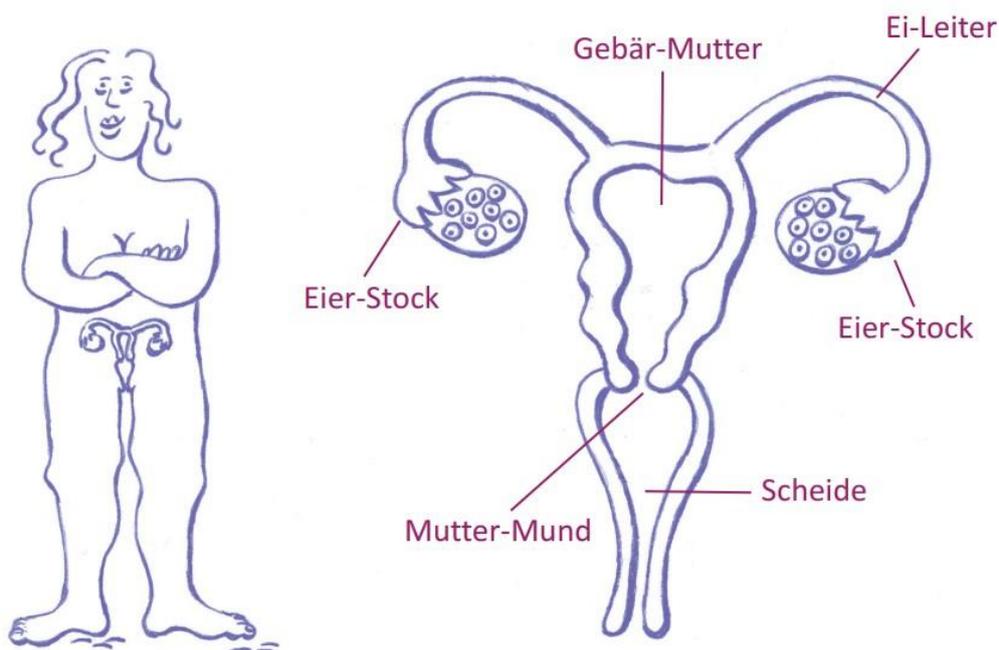
Die inneren und äußeren Vulva-Lippen
(Oft hört man Scham-Lippen, aber wir finden,
es gibt hier nichts zu schämen.)
schützen die Klitoris und die Scheide.

Die Klitoris ist das Lust-Organ von Frauen und macht angenehme Gefühle.

Zum sogenannten Jungfern-Häutchen kann man auch Scheiden-Häutchen sagen.
Es ist kein geschlossenes Häutchen, sondern ein Haut-Ring.
Er umgibt die Scheiden-Öffnung.
Er verschließt sie nicht.
(Sonst könnte während der monatlichen Regel-Blutung das Blut nicht ablaufen.)
Dieser Haut-Ring kann einreißen und leicht bluten.
Das ist ganz normal.
Das ist aber nicht bei jedem Mädchen oder jeder Frau so.

Die Scheide

Die Scheide ist wie eine geschlossene Öffnung.
Ihre Wände liegen aneinander.
Sie öffnet sich nur,
wenn eine Frau Lust verspürt und ihre Klitoris erregt ist.
Die Scheide ist dehnbar und feucht.



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

Die **inneren Geschlechts-Organ**e sind:

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

Die Gebär-Mutter schaut ungefähr 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.

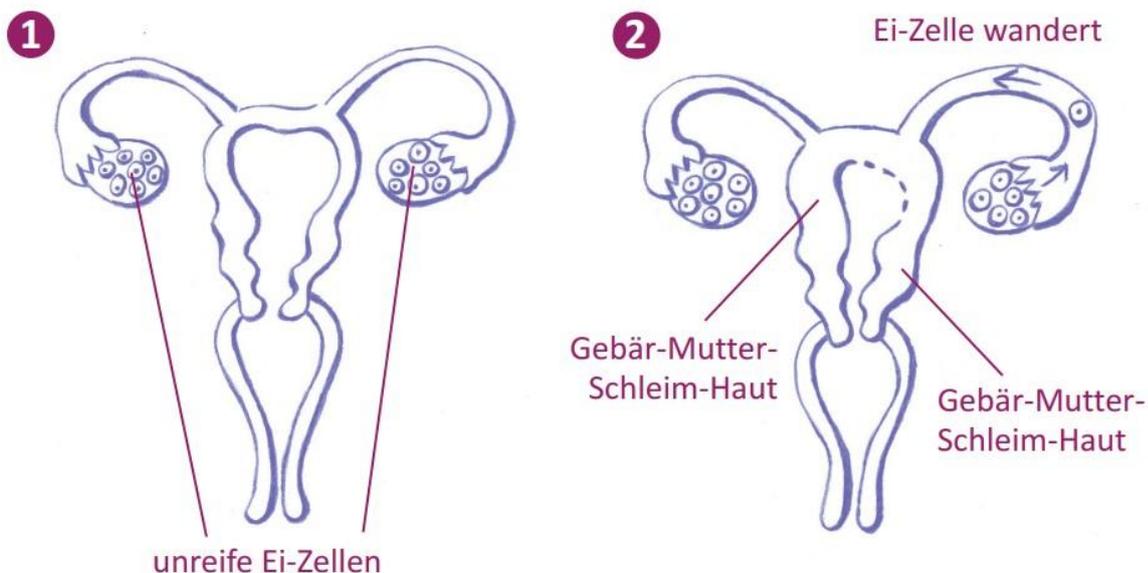
Die Ei-Leiter führen von der Gebär-Mutter zu den Eier-Stöcken.

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.

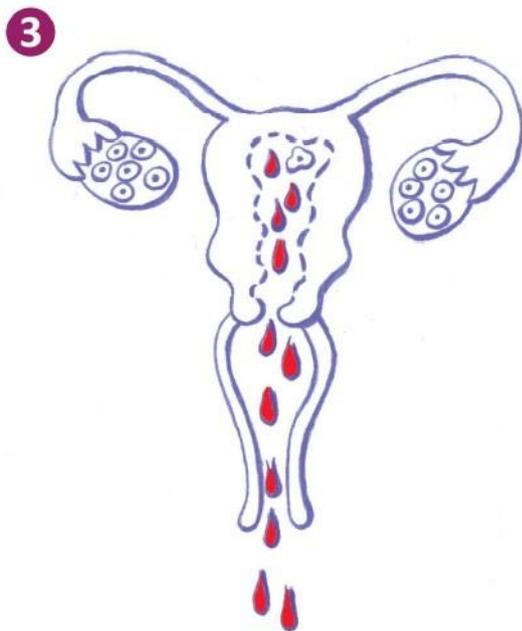
A) Der Zyklus

- 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 2 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, Tampons und Menstruations-Tassen, damit das Blut nicht in die Unter-Hose rinnt.



Regel-Blutung

Wenn die Regel-Blutung vorbei ist, fließt kein Blut mehr aus der Scheide. Es reift aber wieder eine neue Ei-Zelle im Körper der Frau heran. Der Zyklus beginnt von vorn. 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 Tage 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 Wechsel-Jahre. 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.

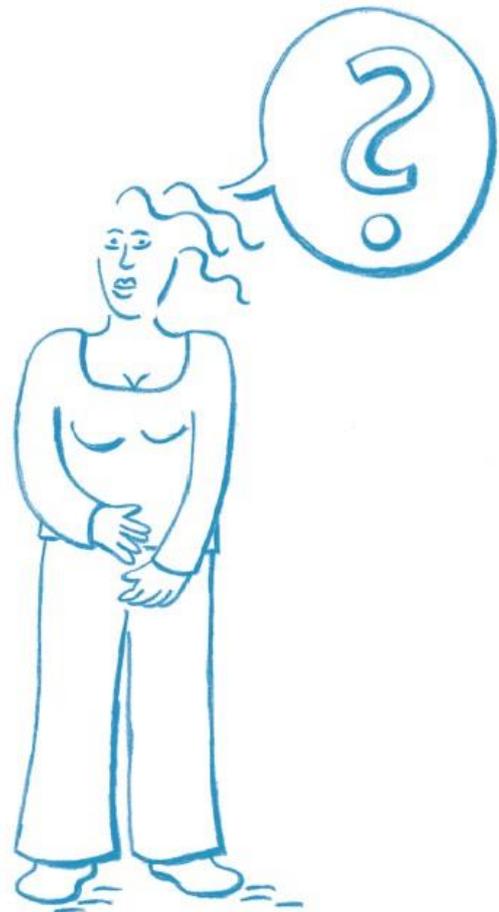
Für viele Frauen ist es aber leichter,
zu einer Frau als Ärztin Vertrauen zu haben.

Eine Frauen-Ärztin untersucht die äußeren
und die inneren Geschlechts-Organen einer Frau.

Wie so eine Untersuchung geht,
können Sie auf den Seiten 11 bis 18 lesen.

Frauen gehen zur Frauen-Ärztin,
weil sie Beschwerden haben,
oder weil sie Fragen zu Sex und
Verhütung haben.

Eine Frau ab dem 18. Lebens-Jahr
soll einmal 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 ihrer Frauen-Ärztin,
weil es sie sehr juckt und brennt bei der Scheide.
Die Frauen-Ärztin 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 Brüste, ihre Scheide und
ihre Gebärmutter und Eierstöcke
(inneren Geschlechts-Organen) gesund sind.

Claudia geht zu einer Frauen-Ärztin in einem Kranken-Haus,
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 tätig werden kann.
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 einmal nach, wie sie mit ihrer Frauen-Ärztin zufrieden sind. Wenn Ihnen niemand eine Frauen-Ärztin empfehlen kann, können Sie auch zum Beispiel im Telefon-Buch schauen. Sie finden alle Frauen-Ärztinnen unter der Rubrik: „Ärzte / Frauen-Heilkunde und Geburts-Hilfe“ 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** von einer **Frau**, untersucht werden wollen.
- Für Roll-Stuhl-Fahrerinnen ist es wichtig, dass sie wissen, ob sie mit dem **Roll-Stuhl** zur Praxis kommen können, und ob man in der Praxis mit dem Roll-Stuhl fahren kann.
- 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 können 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, mit denen die Frauen-Ärztin einverstanden sein soll:

Frau Blixer zum Beispiel möchte gerne ihre Betreuerin zur Untersuchung mitnehmen. Frau Blixer darf entscheiden, wo die Begleitung bei der Untersuchung steht (am Kopf-Ende oder im Blick-Feld). Wenn sie nervös ist, darf sie auch die Hand der Begleitung halten.

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.

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 ein Betreuer,
eine Assistentin oder ein Assistent sein.
Es sollte eine Person 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.

Wie bereite ich mich auf einen Besuch bei der Frauen-Ärztin vor?

Ich schreibe mir die Fragen auf, die ich habe.
Ich suche mir eine Begleit-Person aus, der ich vertraue.
Ich lege mir Kleidung zurecht,
die ich gut an- und ausziehen kann (BH und Unter-Hose).
Ich pflege meinen Intim-Bereich,
da mir die Frauen-Ärztin sehr nahe kommt.
Ich suche mir den Weg heraus
und plane genug Zeit für die Anfahrt ein.

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 Frauen-Ärztin

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.
Antworten Sie so genau wie möglich, damit die Frauen-Ärztin Ihnen helfen kann.
Wenn einem Worte nicht einfallen, dann darf man auch selber hinzeigen oder hingreifen.
Sie können der Frauen-Ärztin auch auf einem Bild zeigen, wo Sie Beschwerden haben.
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?
- Was muss ich machen, wenn ich ein Kind bekommen möchte?
- 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 Ihre Hose und Unter-Hose ausziehen.

Wenn Sie möchten,
können Sie mit einem Rock zur Untersuchung kommen.
Dann können Sie den Rock anlassen
und müssen nur die Unter-Hose 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 frauen-ärztliche Untersuchung besteht meistens aus vier Teilen:

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

a) Untersuchung der Scheide und des Gebär-Mutter-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 gibt unterschiedliche Größen,
damit es so angenehm wie möglich ist.

Das Spekulum besteht aus Metall und fühlt sich meistens sehr kalt an.

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.
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 (Entzündung)
oder Pilz-Erkrankung in der Scheide hat.

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.

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

Manchmal macht die Frauen-Ärztin eine Ultraschall-Untersuchung mit einem dünnen Ultraschall-Stab in der Scheide der Patientin.

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

Danach können Sie vom Untersuchungs-Bett aufstehen und sich wieder anziehen.

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

Sie wird Ihnen erklären, was Sie darauf sehen können.

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 spüren, 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 Fremd-Wörtern

Bei der Frauen-Ärztin werden oft Fremd-Wörter benutzt.

- Gynäkologin** Frauen-Ärztin
- Gynäkologe**..... Frauen-Arzt
- Hymen** Jungfern-Häutchen oder
Scheiden-Häutchen einer Frau
- Klimakterium**..... Fremd-Wort für Wechsel-Jahre einer Frau.
Meno-Pause wird auch häufig als Wort verwendet.
Das ist, wenn bei einer älteren Frau
die Regel-Blutung sehr unregelmäßig wird
und dann ganz aufhört.
- Labien** Vulva-Lippen
- Mammographie** Röntgen-Untersuchung der Brüste
- Menstruation** Regel-Blutung, Regel, Periode, Monats-Blutung
- Spekulum**..... Instrument zur Untersuchung der Scheide
- Uterus**..... Gebär-Mutter einer Frau
- Vagina**..... Scheide einer Frau
- Vulva**..... von außen sichtbare Geschlechts-Organe der Frau
- Zyklus** Abstand von einer Regel-Blutung zur nächsten

5 Verhütung

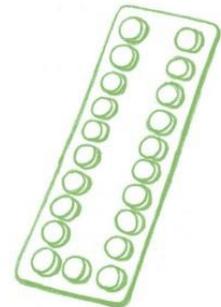
Wenn eine Frau mit einem Mann Geschlechts-Verkehr hat, aber kein Kind bekommen will, brauchen die beiden ein sicheres Verhütungs-Mittel. Wenn man ein Verhütungs-Mittel richtig anwendet, kann man Sex haben, ohne dass die Frau schwanger wird.

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. Hormon-Spritzen können auch zur Verhütung eingesetzt werden.



Pille



Spirale

Kondome werden von Männern verwendet. Kondome schützen vor Schwangerschaft und sie schützen vor ansteckenden Geschlechts-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. Informieren Sie sich bei der Frauen-Ärztin über mögliche Verhütungs-Mittel und welche Neben-Wirkungen sie haben. Was das Beste für Sie ist, müssen Sie selbst entscheiden.



6 Kontakt-Stellen nach Bundes-Ländern

Burgenland

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

„Die Tür“

Frauenservicestelle und Feminina- Informationsstelle für Frauengesundheit

Bürgerspitalgasse 5/7, 7000 Eisenstadt

Telefon: 02682/661 24

E-Mail: eisenstadt@frauenservicestelle.org

www.frauenservicestelle.org

FEMININA: www.feminina-bgld.at

Der Lichtblick

Frauen- und Familienberatung und Feminina- Informationsstelle für Frauengesundheit, Frauenberatung bei sexueller Gewalt

Obere Hauptstraße 1/7, 7100 Neusiedl am See

Telefon: 02167/33 38

E-Mail: office@der-lichtblick.at

www.der-lichtblick.at

FEMININA: www.feminina-bgld.at

„Die Tür“

Frauenservicestelle und Feminina- Informationsstelle für Frauengesundheit

Brunnenplatz 3/2, 7210 Mattersburg

Telefon: 02626/626 70

E-Mail: mattersburg@frauenservicestelle.org

www.frauenservicestelle.org

FEMININA: www.feminina-bgld.at

Frauenberatungsstelle und Feminina- Informationsstelle für Frauengesundheit Oberpullendorf

Spitalstraße 11 und 6, 7350 Oberpullendorf

Telefon: 02612/429 05

E-Mail: office@frauen-op.at

www.frauenberatung-oberpullendorf.at

FEMININA: www.feminina-bgld.at

Frauen-, Mädchen- und Familienberatungs- stelle und Feminina-Informationsstelle für Frauengesundheit Oberwart

Prinz Eugenstraße 12, 7400 Oberwart

Telefon: 03352/338 55

E-Mail:

oberwart@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-burgenland.at

FEMININA: www.feminina-bgld.at

Gewaltschutzzentrum Burgenland

Waldmüllergasse 1/2, 7400 Oberwart

Telefon: 03352/314 20

E-Mail: burgenland@gewaltschutz.at

www.gewaltschutz.at

Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstelle und Feminina-Informationsstelle für Frauengesundheit Güssing

Marktplatz 9/4, 7540 Güssing

Telefon: 03322/430 01

E-Mail:

guessing@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-burgenland.at

FEMININA: www.feminina-bgld.at

Frauen- und Mädchenberatung und Feminina-Informationsstelle für Frauengesundheit Jennersdorf

Hauptstraße 15, 8380 Jennersdorf

Telefon: 03329/450 08

E-Mail:

oberwart@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-burgenland.at

FEMININA: www.feminina-bgld.at

Kärnten

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

BELLADONNA

Frauen- und Familienberatung

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt

Paradeisergasse 12/1, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/51 12 48

E-Mail: office@frauenberatung-belladonna.at

www.frauenberatung-belladonna.at

Equaliz

Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/50 88 21

E-Mail: office@equaliz.at

www.equaliz.at

Inklusion Kärnten

Görzer Allee 32, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0677/614 016 54

E-Mail: info@i-ktn.at

www.inklusionkaernten.at

WIFF – Frauen- und Familienberatung

Herzog-Bernhard-Platz 13, 9100 Völkermarkt

Telefon: 04232/47 50; 0676/694 33 19

E-Mail: wiff.vk@aon.at

www.wiff-vk.at

Frauenservice- und Familienberatungsstelle Wolfsberg

Hermann-Fischer-Straße 1, 9400 Wolfsberg

Telefon: 04352/526 19

E-Mail: office@fraueninfo.at

www.fraueninfo.at

Frauenberatung Villach

Peraustraße 23, 9500 Villach

Telefon: 04242/246 09

E-Mail: info@frauenberatung-villach.at

www.frauenberatung-villach.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH

Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach

Telefon: 04242/530 55

E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at

www.fgz-kaernten.at

Inklusion Kärnten

Moritschstraße 2/1, 9500 Villach

Telefon: 0677/614 016 54

E-Mail: info@i-ktn.at

www.inklusionkaernten.at

Frauenberatung Villach

FrauenInfoPoint in Hermagor

Gasserplatz 3a, 9620 Hermagor

Telefon: 04242/246 09

E-Mail: info@frauenberatung-villach.at

www.frauenberatung-villach.at

Beratung für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten, die von sexueller Gewalt betroffen sind, und Beratung für Bezugs-Personen von gewalt-betroffenen Frauen mit Lern-Schwierigkeiten

Belladonna

Frauenberatung, Familienberatung

Opferschutz bei sexueller Gewalt

Paradeisergasse 12/1, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/51 12 48 oder 0664/734 972 09

E-Mail: office@frauenberatung-belladonna.at

www.frauenberatung-belladonna.at

Gewaltschutzzentrum Kärnten

Radetzkystraße 9, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/59 02 90

E-Mail: info@gsz-ktn.at

www.gsz-ktn.at

Inklusion Kärnten

Görzer Allee 32, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0677/614 016 54

E-Mail: info@i-ktn.at

www.inklusionkaernten.at

Mädchenzentrum Klagenfurt

Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/750 88 21

E-Mail: office@maedchenzentrum.at

www.maedchenzentrum.at

Belladonna

Frauenberatung, Familienberatung

Opferschutz bei sexueller Gewalt

Grabenstraße 34, 9300 St. Veit/Glan

Telefon: 0463/51 12 48 oder 0664/734 972 09

E-Mail: office@frauenberatung-belladonna.at

www.frauenberatung-belladonna.at

**Frauenservice- und Familienberatungsstelle
Wolfsberg**

Hermann-Fischer-Straße 1, 2. Stock,

9400 Wolfsberg

Telefon: 04352/526 19

E-Mail: office@fraueninfo.at

www.fraueninfo.at

Inklusion Kärnten

Moritschstraße 2/1, 9500 Villach

Telefon: 0677/614 016 54

E-Mail: info@i-ktn.at

www.inklusionkaernten.at

LICHTBLICK

Mädchen-, Frauenberatung

Familienberatung

Heftgasse 3, 9560 Feldkirchen

Telefon: 04276/298 29

E-Mail: office@lichtblick-fe.at

www.lichtblick-fe.at

Niederösterreich

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Frauen- und Mädchenberatungsstellen Niederösterreich

www.frauenberatung-noe.at

Verein Frauen für Frauen

Frauenberatungs- und Bildungszentrum Außenstelle Stockerau:

Eduard-Rösch-Straße 56, 2000 Stockerau

Telefon: 02266/653 99

E-Mail: frauenberatung@frauenfuerfrauen.at

www.frauenfuerfrauen.at

Verein Frauen für Frauen

Frauenberatungs- und Bildungszentrum Hollabrunn

Dechant Pfeifer-Straße 3, 2020 Hollabrunn

Telefon: 02952/21 82

E-Mail: frauenberatung@frauenfuerfrauen.at

www.frauenfuerfrauen.at

Verein Frauen für Frauen

Frauenberatungs- und Bildungszentrum Außenstelle Mistelbach

Franz-Josef-Straße 16, 2130 Mistelbach

Telefon: 02572/207 42

E-Mail: frauenberatung@frauenfuerfrauen.at

www.frauenfuerfrauen.at

Frauenforum Gänserndorf Beratungsstelle und Kurszentrum für erwerbslose Frauen und Familienangelegenheiten

Hans-Kudlich-Gasse 11/1/1, 2230 Gänserndorf

Telefon: 02282/26 38

E-Mail: frauenforum.gsdf@aon.at

www.frauenforum-gsdf.at

Frauen- und Familienberatungsstelle „Kassandra“

Klostergasse 9/Top 3, 2340 Mödling

Telefon: 02236/420 35 oder 0664/995 209 40

E-Mail: office@frauenberatung-kassandra.at

www.frauenberatung-kassandra.at/

Frauenberatung Undine

Elisabethstraße 35/2, 2500 Baden

Telefon: 02252/25 50 36

E-Mail: frauenberatung@undine.at

www.undine.at

Frauenberatungsstelle Freiraum

Werkstraße 4/Top 5, 2630 Ternitz

Telefon: 02630/347 47

E-Mail: office@fb-freiraum.at

www.frauenberatung-freiraum.at

Frauenberatungsstelle Freiraum Außenstelle Gloggnitz

Dr.-Martin-Luther-Straße 3, 2640 Gloggnitz

Telefon: 02630/347 47

E-Mail: office@fb-freiraum.at

www.frauenberatung-freiraum.at

Verein wendepunkt

Frauenberatung und

frauenspezifische Psychotherapie

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt

Neunkirchner Straße 65a,

2700 Wiener Neustadt

Telefon: 02622/825 96

E-Mail: frauenberatung@wendepunkt.or.at

www.wendepunkt.or.at

Frauzentrum St. Pölten Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstelle

Linzer Straße 16, 3100 St. Pölten

Telefon: 0676/309 47 73

E-Mail: office@frauen-zentrum.at

www.frauen-zentrum.at

Gewaltschutzzentrum Niederösterreich

Grenzgasse 11/4. Stock, 3100 St. Pölten

Telefon: 02742/319 66

E-Mail: [office.st.poelten@gewaltschutz-](mailto:office.st.poelten@gewaltschutz-zentrum-noe.at)

[zentrum-noe.at](mailto:office.st.poelten@gewaltschutz-zentrum-noe.at)

www.gewaltschutzzentrum-noe.at

Migrantinnenberatung St. Pölten

Maximilianstraße 69, 3100 St. Pölten

Telefon: 02742/36 65 14

E-Mail: migrantinnenberatung@pgv.at

www.frauenhaus-stpoelten.at

**Frauenberatung Mostviertel
Frauen-, Mädchen- und
Familienberatungsstelle
Außenstelle Scheibbs**
Kapuzinerplatz 1, 3270 Scheibbs
Telefon: 07472/632 97
E-Mail: info@frauenberatung.co.at
www.frauenberatung.co.at

**Frauenberatung Mostviertel
Frauen-, Mädchen- und
Familienberatungsstelle**
Hauptplatz 21, 3300 Amstetten
E-Mail: info@frauenberatung.co.at
www.frauenberatung.co.at

Lilith – Frauenberatung Krems
Hafnerplatz 12, 3500 Krems
Telefon: 02732/855 55
E-Mail: beratung@lilith-krems.at
www.lilith-krems.at

**Frauenberatung Waldviertel
Außenstelle Horn**
Adolf-Fischer-Gasse 1, 3580 Horn
Telefon: 0664/881 418 21
E-Mail: office@fbwv.at
www.fbwv.at

**Frauenberatung Waldviertel
Außenstelle Waidhofen/Thaya**
Böhmgasse 30, 3830 Waidhofen/Thaya
Telefon: 02842/241 32
E-Mail: office@fbwv.at
www.fbwv.at

Frauenberatung Waldviertel
Galgenbergstraße 2, 3910 Zwettl
Telefon: 02822/522 71
E-Mail: office@fbwv.at
www.fbwv.at

**Frauenberatung Waldviertel
Außenstelle Gmünd**
Weitraer Straße 46, 3950 Gmünd
Telefon: 02822/522 71
E-Mail: office@fbwv.at
www.fbwv.at

Gynäkologische Untersuchungen und Beratung für Menschen mit Behinderung

Landeskrankenhaus Melk Projekt MedInklusion (MIA)
Krankenhausstraße 11, 3390 Melk
Telefon: 02752/9004 280 08
E-Mail: mia@melk.lknoe.at
www.melk.lknoe.at/fuer-patienten/ambulanzen/pilotprojekt-medinklusions-ambulanz/informationen

Oberösterreich

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin
und bei Gewalt-Erfahrung

**Arbeitsgemeinschaft für Obdachlose
ARGE SIE**
Marienstraße 11, 4020 Linz
Telefon: 0732/77 83 61
E-Mail: sie@arge-obdachlose.at
www.arge-obdachlose.at

**Autonomes Frauenzentrum Frauennotruf OÖ
Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt
Oberösterreich**
Starhembergstraße 10/2, 4020 Linz
Telefon: 0732/60 22 00
E-Mail: hallo@frauenzentrum.at
www.frauenzentrum.at

Gewaltschutzzentrum OÖ
Stockhofstraße 40, 4020 Linz
Telefon: 0732/60 77 60
E-Mail: ooe@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum.at/ooe

Linzer Frauengesundheitszentrum
Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
Telefon: 0732/77 44 60 oder 0677/990 204 72
E-Mail: office@fgz-linz.at
www.fgz-linz.at

BABSI**Frauenbetreuungs- und Frauenservicestelle in Traun**

Heinrich-Gruber-Straße 9/II, 4050 Traun
Telefon: 07229/625 33
E-Mail: babsi.traun@aon.at
www.babsi-frauenberatungsstelle.at

Interessensverband Frauenkultur**Frauennetzwerk Rohrbach**

Stadtplatz 16, 4150 Rohrbach
Telefon: 07289/66 55
E-Mail: office@frauennetzwerk-rohrbach.at
www.frauennetzwerk-rohrbach.org

BABSI**Frauenbetreuungs- und Frauenservicestelle in Freistadt**

Ledererstraße 5, 4240 Freistadt
Telefon: 07942/721 40 oder 07942/732 63
E-Mail: babsi.freistadt@aon.at
www.babsi-frauenberatungsstelle.at

Frauenberatung Bezirk Perg

Dr.-Schober-Straße 23, 4320 Perg
Telefon: 07262/544 84
E-Mail: office@frauenberatung-perg.at
www.frauenberatung-perg.at

Frauenstiftung Steyr

Hans-Wagner-Straße 2–4, 4400 Steyr
Telefon: 07252/87 37 30
E-Mail: office@frauenstiftung.at
www.frauenstiftung.at

**Frauengesundheitszentrum Wels PROGES –
Wir schaffen Gesundheit**

Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels
Telefon: 0699/191 515 19
E-Mail: fgz@proges.at
www.proges.at/angebote/frauen/frauengesundheitszentrum-wels/

INSEL**Mädchen- und Frauenzentrum**

Grubbachstraße 14/Top 1, 4644 Scharnstein
Telefon: 07615/76 26
E-Mail: office@imfz.at
www.imfz.at

Frauenberatungsstelle Inneres Salzkammergut

Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Telefon: 06132/213 31
E-Mail: info@frauensicht.at
www.frauensicht.at

Frauennetzwerk3

Johannesgasse 3, 4910 Ried/Innkreis
Telefon: 0664/858 80 33; 0664/517 85 30
E-Mail: kapsammer@frauennetzwerk3.at
www.frauennetzwerk3.at

Frau für Frau Frauenberatungsstelle

Stadtplatz 6/1, 5280 Braunau/Inn
Telefon: 07722/646 50
E-Mail: office@frau fuer frau.at
www.frau fuer frau.at

Salzburg

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Familienberatungsstelle – Lebenshilfe Salzburg

Schwerpunkt Sexualität und Gewalt

Warwitzstraße 9, 2. Stock, rechts,
5020 Salzburg
Telefon: 0662/45 82 96
E-Mail: famberat@lebenshilfe-salzburg.at
www.lebenshilfe-salzburg.at/familienberatung.html

First Love Ambulanz und

Familienberatungsstelle

Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der PMU Landeskrankenhaus

Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Telefon: 05/7255 249 00 oder 0660/299 01 89
E-Mail: frauenheilkunde@salk.at
www.firstlove.at

FRAU & ARBEIT gemeinnützige GmbH

Kompetenzzentrum

Sterneckstraße 31/3, 5020 Salzburg
Telefon: 0662/880 723 10
E-Mail: info@frau-und-arbeit.at
www.frau-und-arbeit.at

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg

Alpenstraße 48/1. Stock 5020 Salzburg
Telefon: 0662/44 22 55
E-Mail: office@fgz-salzburg.at
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt

Frauennotruf Salzburg

Wolf-Dietrich-Straße 14, 5020 Salzburg
Telefon: 0662/88 11 00
E-Mail: beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at
www.frauennotruf-salzburg.at

Frauentreffpunkt Frauenberatung Salzburg

Strubergasse 26/5. Stock, 5020 Salzburg
Telefon: 0662/87 54 98
E-Mail: office@frauentreffpunkt.at
www.frauentreffpunkt.at

Gewaltschutzzentrum Salzburg

Gesetzlich anerkannte Opferschutzeinrichtung

Paris-Lodron-Straße 3 a, 1. Stock
5020 Salzburg
Telefon: 0662/87 01 00
E-Mail: office@gewaltschutzsalzburg.at
www.gewaltschutzsalzburg.at

VIELE

Verein für interkulturellen Ansatz in Erziehung und Entwicklung

Rainerstraße 27, 5020 Salzburg
Telefon: 0662/87 02 11
E-Mail: office@verein-viele.at
www.verein-viele.at

Team Vielfalt Stadt Salzburg

Mag.^a Sabine Neusüß-Raffener,

Behindertenbeauftragte

Mirabellplatz 4, 5024 Salzburg
Telefon: 0662/807 232 32
E-Mail: vielfalt@stadt-salzburg.at
www.stadt-salzburg.at/soziales/angelegenheiten-der-diversitaet-team-vielfalt/

Kokon

Frauenservicestelle für Pinzgau und Pongau

Michael-Walchhofer-Straße 15,
5541 Altenmarkt im Pongau
Telefon: 06452/67 92
E-Mail: info@kokon-frauen.com
www.kokon-frauen.com

First Love Ambulanz Zell am See

Tauernklinikum Zell am See Gynäkologische Ambulanz, 1. Stock
Paracelsusstraße 8, 5700 Zell/See
Telefon: 0660/829 29 66
www.firstlove.at

Steiermark

Einrichtungen für gynäkologische Untersuchungen

Österreichische Gesundheitskasse Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie Graz

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Telefon: 050766/15 55 55

E-Mail: gyn-graz@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.831634&portal=oegkstportal

Gynäkologische Untersuchungen und Beratung für Menschen mit Behinderung

alpha nova – Fachstelle .hautnah.

Römerstraße 92, 8401 Kalsdorf

Telefon: 03135/563 82 18

E-Mail: hautnah@alphanova.at

www.alphanova.at/alltag-freizeit/fachstelle-hautnah/

Barmherzige Brüder Lebenswelten Steiermark

Johannes von Gott-Straße 12,

8047 Kainbach bei Graz

Telefon: 0316/301 081 625

E-Mail: iim@bbkain.at

www.barmherzige-brueder.at/unit/iim/home

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Beratungsstelle TARA Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Steiermark

Haydngasse 7, 8010 Graz

Telefon: 0316/31 80 77

E-Mail: office@taraweb.at

www.taraweb.at

Gewaltschutzzentrum Steiermark

Granatengasse 4, 8020 Graz

Telefon: 0316/77 41 99

E-Mail: office@gewaltschutzzentrum.at

www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 8010 Graz

Telefon: 0316/83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

Mafalda

Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen

Arche Noah 11, 8020 Graz

Telefon: 0316/33 73 00

E-Mail: office@mafalda.at

www.mafalda.at

Verein Frauenhäuser Steiermark Verein zur Soforthilfe für bedrohte und misshandelte Frauen und deren Kinder

Hofgasse 11, 8010 Graz

Telefon: 0316/42 99 00

E-Mail: beratung@frauenhaeuser.at

www.frauenhaeuser.at

Marienambulanz

Frauen-Sprechstunde

(Dienstag-Vormittag nach Terminvereinbarung)

Mariengasse 24, 8020 Graz

Telefon: 0316/80 15 351

www.caritas-

steiermark.at/marienambulanz/angebote-in-der-ambulanz/frauen-sprechstunde

Frauenservice Graz

Lendplatz 38, 8020 Graz

Telefon: 0316/71 60 22

E-Mail: office@frauenservice.at

www.frauenservice.at

FRAUEN- UND MÄDCHENG'SCHICHT'N**Hartberg****Frauen- und Mädchenberatung****Hartberg-Fürstenfeld**

Rot-Kreuz-Platz 1, 8230 Hartberg

Telefon: 03332/628 62

E-Mail: office@frauenberatung-hf.at

www.frauenberatunghartberg.org

FRAUEN- UND MÄDCHENG'SCHICHT'N**Hartberg****zusätzliches Beratungsangebot in Fürstenfeld**

Augustinerplatz 1 (die braune Tür im Durchgang durch das Stadttor), 8280 Fürstenfeld

Telefon: 03332/628 62

E-Mail: office@frauenberatung-hf.at

www.frauenberatunghartberg.org

INNOVA Austria**Frauenservicestelle Feldbach/Mureck**

Hauptplatz 30/2, 8330 Feldbach

Telefon: 03152/395 54 54 bzw. 03152/395 54

55 bzw. 03152/395 54 44 bzw. 0699/166 646 05

E-Mail: frauenberatung@innova.or.at

www.innova.or.at

INNOVA Austria**Frauenservicestelle Feldbach/Mureck**

Siebenbrunnweg 2, 8480 Mureck

Telefon: 03152/395 54 54 bzw.

03152/395 54 55 bzw. 0699/166 646 05

E-Mail: frauenberatung@innova.or.at

www.innova.or.at

Freiraum**das Forum für Frauenangelegenheiten**

Karl-Morre-Gasse 11, 8430 Leibnitz

Telefon: 03452/202 00

E-Mail: office@verein-freiraum.at

www.verein-freiraum.at

Akzente**Außenstelle in Deutschlandsberg**

Rathausgasse 4, 1. Stock,

8530 Deutschlandsberg

Telefon: 03142/930 30

E-Mail: office@akzente.or.at

www.akzente.or.at

Akzente**Beratungsstelle in Voitsberg**

Grazer Vorstadt 7, 8570 Voitsberg

Telefon: 03142/930 30

E-Mail: office@akzente.or.at

www.akzente.or.at

App „Sexuell gesund“ der Steirischen Aidshilfe

Download unter: www.aids-hilfe.at/app

Freiraum**das Forum für Frauenangelegenheiten****Sprechtage in Arnfels**

Telefon: 03452/202 00

E-Mail: office@verein-freiraum.at

www.verein-freiraum.at

Tirol

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

DOWAS für Frauen

Durchgangsort für wohnungs- und arbeitssuchende Frauen und ihre Kinder

Adamgasse 4/2, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512/56 24 77
E-Mail: beratung@dowas-fuer-frauen.at
www.dowas-fuer-frauen.at

First Love Ambulanz Innsbruck

Univ.-Klinik für Gynäkolog. Endokrinologie und Reproduktionsmedizin

Anichstraße 35 (HNO-Gebäude – Haus 13, 1. Stock), 6020 Innsbruck
Telefon: 050 504/230 68
www.kinderwunsch-zentrum.at

Frauen im Brennpunkt

Frauenservicestelle in Innsbruck

Innrain 25/3, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512/58 76 08
E-Mail: info@fib.at
www.fib.at

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Tirol, Frauen gegen Vergewaltigung

Sonnenburgstraße 5, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512/57 44 16
E-Mail: office@frauen-gegen-vergewaltigung.at
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at

Frauengesundheitszentrum an den Universitätskliniken Innsbruck

Innrain 66/1. Stock, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512/50 40
fgz.i-med.ac.at/h

Gewaltschutzzentrum Tirol

Maria-Theresien-Straße 42a, 6020 Innsbruck
Telefon: 0512/57 13 13
E-Mail: office@gewaltschutzzentrum-tirol.at
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

Frauen im Brennpunkt

Außenstelle in Landeck

Malsersstraße 11/11, 6500 Landeck
Telefon: 0512/58 76 08
E-Mail: info@fib.at
www.fib.at

BASIS

Frauenservice und Familienberatung Außerfern

Planseestraße 6, 6600 Reutte
Telefon: 05672/726 04
E-Mail: office@basis-beratung.net
www.basis-beratung.net

Frauzentrum Osttirol

Beratung für Mädchen und Frauen

Schweizergasse 26, 9900 Lienz
Telefon: 04852/671 93
E-Mail: info@frauenzentrum-osttirol.at
www.frauzentrum-osttirol.at

Online-Frauenberatung

Unterstützung bei Fragen rund um Partnerschaft, Familie, Sexualität

www.online-frauenberatung.at
www.gewaltfrei-tirol.at

Vorarlberg

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg

FrauenInformationszentrum in Feldkirch

Marktstraße 6, 6800 Feldkirch

Telefon: 05522/310 02

E-Mail: info@femail.at

www.femail.at

ifs Gewaltschutzstelle Vorarlberg

Johannitergasse 6, 6800 Feldkirch

Telefon: 0517/555 35

E-Mail: gewaltschutzstelle@ifs.at

www.ifs.at/gewaltschutzstelle.html

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Vorarlberg, Institut für Sozialdienste, ifs, gemeinnützige GmbH

Interpark Focus 40, 6832 Röthis

Telefon: 0517/555 00

E-Mail: ifs@ifs.at

www.ifs.at

FEMAIL

Außenstelle des FrauenInformationszentrums in Lustenau

Kindergarten Rheindorf Neudorfstraße 7, 6890 Lustenau

Telefon: 05522/310 02

E-Mail: info@femail.at

www.femail.at

Verein Amazone

Mädchenzentrum und Mädchenberatung für Mädchen* und junge Frauen*

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

Telefon: 05574/458 01

E-Mail: office@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Wien

Einrichtungen für gynäkologische Untersuchungen

Gynäkologische Ambulanzen der Österreichischen Gesundheitskasse

Gesundheitszentrum Landstraße – Österreichische Gesundheitskasse ÖGK

Strohgasse 28, 1030 Wien

Telefon: 050/766 11 403 00

E-Mail: gz03@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.836369

Gesundheitszentrum Mariahilf – Österreichische Gesundheitskasse ÖGK

Mariahilfer Straße 85–87, 1060 Wien

Telefon: 050/766 11 406 01 oder

01/601 22 407 51

E-Mail: gz06@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.836354

Gesundheitszentrum Favoriten – Österreichische Gesundheitskasse ÖGK

1100 Wien, Wienerbergstraße 13

Telefon: 050/766 11 17 22

E-Mail: gz10@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.836253&portal=oegkwportal

Gesundheitszentrum Floridsdorf – Österreichische Gesundheitskasse ÖGK

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Telefon: 050/766 11 402 00

E-Mail: gz21@oegk.at

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.836412&portal=oegkwportal

Gynäkologische Untersuchung und Beratung für Menschen mit Behinderung

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF)

ÖGF im AKH – für Menschen mit Behinderung zu Partnerschaft und Sexualität

Ebene 8, Leitstelle 8 C, Frauenheilkunde
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien
Telefon: 01/478 52 42
oegf.at/service-beratungsstellen/h

ÖGF in der Klinik Ottakring/ Wilhelminenspital

Pavillon 28, Erdgeschoß, Ebene B – Ost,
Gynäkologische Ambulanz
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Telefon: 0677/634 528 55
oegf.at/service-beratungsstellen/h

ÖGF in der Klinik Floridsdorf/ Krankenhaus Nord

Ebene 1/B/Gynäkologische Terminambulanz/
Behandlungsraum 4 und 5
Brünner Straße 68, 1210 Wien
Telefon: 0677/629 412 83
oegf.at/service-beratungsstellen/h

Beratung zu den Themen Verhütung, Sexualität, Besuch bei der Frauen-Ärztin und bei Gewalt-Erfahrung

Orient Express

Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen mit Migrationshintergrund bei Zwangsheirat und Genitalverstümmelung

Schönngasse 15–17/2, 1020 Wien
Telefon: 01/728 97 25
E-Mail: office@orientexpress-wien.com
www.orientexpress-wien.com

Beratungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und Frauen

Ziegelofengasse 33/2, 1050 Wien
Telefon: 01/587 10 89
E-Mail: maedchenberatung@aon.at
www.maedchenberatung.at

LEFÖ

Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen

Kettenbrückengasse 15/4, 1050 Wien
Telefon: 01/581 18 81
E-Mail: office@lefoe.at
www.lefoe.at

Frauen beraten Frauen Frauenservicestelle

Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien
Telefon: 01/587 67 50
E-Mail: office@frauenberatenfrauen.at
www.frauenberatenfrauen.at

Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie

Neubaugasse 1/3, 1070 Wien
Telefon: 01/585 32 88
E-Mail: office@interventionsstelle-wien.at
www.interventionsstelle-wien.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd Klinik Favoriten

Kundratstraße 3, 1100 Wien
Telefon: 01/601 91 52 01
E-Mail: kfn.femsued@gesundheitsverbund.at
www.femsued.at

Peregrina

Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen

Wilhelm-Weber-Weg 1, Stiege 2, EG, Top 1+2,
1110 Wien
Telefon: 01/408 33 52 oder 01/408 61 19
E-Mail: information@peregrina.at
www.peregrina.at

Sprungbrett

Mädchenberatung, -bildung und -forschung

Hütteldorfer Straße 81b/1/4, 1150 Wien
Telefon: 01/789 45 45
E-Mail: sprungbrett@sprungbrett.or.at
www.sprungbrett.or.at

Volkshilfe Wien**SOPHIE BildungsRaum für Prostituierte**

Oelweingasse 6–8, 1150 Wien

Telefon: 01/897 55 36

E-Mail: sophie@volkshilfe-wien.at

www.sophie.or.at

Miteinander Lernen – Birlikte Ögrenelim**Beratungs-, Bildungs- und****Psychotherapiezentrum für Frauen, Kinder und Familien**

Koppstraße 38/8, 1160 Wien

Telefon: 01/493 16 08

E-Mail: birlikte@miteinlernen.at

www.miteinlernen.at

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt**Wien, Verein Notruf – Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen**

Röttergasse 13/8, 1170 Wien

Telefon: 01/523 22 22

E-Mail: notruf@frauenberatung.at

www.frauenberatung.at

TAMAR**Beratungsstelle für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen, Mädchen und Kinder**

Wexstraße 22/3/1, 1200 Wien

Telefon: 01/334 04 37

E-Mail: beratungsstelle@tamar.at

www.tamar.at

Frauengesundheitszentrum FEM**Klinik Floridsdorf**

Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien

Telefon: 01/277 00 56 00

E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at

www.fem.at

Beratung für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten, die von sexueller Gewalt betroffen sind, und Beratung für Bezugs-Personen von gewalt-betroffenen Frauen mit Lern-Schwierigkeiten

Ninlil

Hauffgasse 3–5, 1110 Wien

Telefon: 01/714 39 39

E-Mail: office@ninlil.at

www.ninlil.at

Frauennotruf der Stadt Wien

Telefon: 01/717 19

Kraft-Rucksack**Für Frauen* mit Gewalt-Erfahrung**

www.kraft-rucksack.at

Ratgeber

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

Informationen über „behindertengerechte“ Praxen

Download unter: www.bizeps.or.at/wissenswertes/arztpraxen

7 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 die Broschüren mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:
mixed pickles e.V.
Schwartauer Allee 7
23554 Lübeck
Deutschland

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
60325 Frankfurt am Main
Deutschland

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

Die E-Mail-Adresse ist:
lv.hessen@profamilia.de

Arbeits-Mappe „Geschlechtsspezifische erwachsene Identität“ Aufklärung und Arbeits-Blätter für Menschen mit Lern- Schwierigkeiten und ihre Bezugs-Personen

Inhalte: Freundschaft, Beziehungen, Körper-Funktionen, Sexualität

Sie können die Arbeits-Mappe mit der Post bestellen.

Die Adresse ist:

Alpha nova

Idlhofgasse 59–63

8020 Graz

Sie können die Arbeits-Mappe auch mit einem E-Mail bestellen.

Die E-Mail-Adresse ist:

bestellung@alphanova.at

Sie können die Arbeits-Mappe auch im Internet bestellen:

www.alphanova.at/bestellformular.html

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

<https://www.ninlil.at/kraftwerk/materialien.html>

Unter der Überschrift „Körper, Sexualität und Verhütung“ finden Sie Broschüren und Websites für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/liebe-und-sexualitaet-bei-menschen-mit-beeintraechtigung/liebe-und-sexualitaet

Informationen in leichter Sprache zu Liebe und Sexualität

www.abtreibung.at

Informationen zum Schwangerschafts-Abbruch

8 Informations-Hefte zum Thema „Sexuelle Gewalt“

Gegen Gewalt

kostenlose Broschüre mit Informationen und Adressen für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten, die von sexueller Gewalt betroffen sind oder waren

Sie können die Broschüre als PDF ansehen und ausdrucken.

Der Link dazu ist:

www.ninlil.at/kraftwerk/materialien.html#GeFrBe

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

97097 Würzburg

Deutschland

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 einem E-Mail bestellen.

Die E-Mail-Adresse ist:

info@wildwasserwuerzburg.de

**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)

Bundeskanzleramt

Minoritenplatz 3, 1010 Wien,

Sektion III – Frauen und Gleichstellung

+43 1 531 15-0

[bundeskanzleramt.gv.at](https://www.bundeskanzleramt.gv.at)