

Brauche ich ...?

jährliche Brustkrebsvorsorge^{3,4}: Das Abtasten der Brüste und der Lymphknoten in den Achselhöhlen erfolgt meist jährlich ab einem Alter von 30 Jahren, kann aber unter Umständen auch früher erfolgen. Das Brustkrebsrisiko ist unabhängig von sexuellem Kontakt. Brustkrebs ist bei *Frauen* (lt. Quelle, ggf. auch inter/nb Personen) in Deutschland die häufigste Krebsart, daher ist eine regelmäßige Brustkrebsvorsorge für alle *Frauen* empfohlen.

eine HPV-Impfung⁵: Eine Ansteckung mit der Geschlechtskrankheit HPV kann zu Krebs (insb. Gebärmutterhals) oder Genitalwarzen führen. Das Risiko einer Infektion steigt mit der sexuellen Aktivität. Die Impfung erfolgt für alle Geschlechter am besten vor sexuellem Erstkontakt. Da HPV in seltenen Fällen auch nicht-sexuell übertragen werden kann, kann eine Impfung auch für Menschen sinnvoll sein, die keinen sexuellen Kontakt planen. Da Krankenkassen die Kosten häufig nur bis zur Volljährigkeit übernehmen, kann die Impfung bei sexuell Unentschlossenen auch vorsorglich durchgeführt werden.

jährliche Gebärmutterhalskrebsvorsorge^{4,5}: Das jährliche Screening wird unabhängig von einer vorliegenden HPV-Impfung für alle Menschen mit Gebärmutter empfohlen, da die Impfung nicht alle HPV-Stränge abdeckt. Gab es bereits einen sexuellen Kontakt, kann eine HPV-Infektion vorliegen und eine regelmäßige Untersuchung ist sinnvoll. Falls es noch keinen sexuellen Kontakt gab, gibt es keine gesonderte Vorsorgeempfehlung. Eine Infektion ist aber ohne sexuellen Kontakt eher unwahrscheinlich und Gebärmutterhalskrebs wird fast ausschließlich durch HPV hervorgerufen.

Wie kann es durch meine Asexualität zu negativen Erfahrungen kommen?

Gynäkolog*innen gehen häufig davon aus, dass ihre Patient*innen heterosexuell und sexuell aktiv sind. Wird im Gespräch mit der Ärzt*in aus deinen Antworten oder Fragen deine Asexualität ersichtlich, reagieren Gynäkolog*innen bisweilen mit Unverständnis. Negative Reaktionen können neben Unglaube und Invalidierung der asexuellen Identität auch die Zuschreibung eines psychischen bzw. sexualisierten Traumas oder der Versuch einer Konversionstherapie sein. In unseren Erfahrungsberichten (zu finden auf aspecmed.de) schildern Betroffene zudem, dass Ärzt*innen Schmerzen heruntergespielt oder Bedenken übergangen haben.

Was kann ich tun?

Informiere dich im Vorfeld über die Ärzt*in und die Erfahrungen von Patient*innen. Unter queermed-deutschland.de kannst du Gynäkolog*innen finden, die von queeren Menschen empfohlen werden. Werde dir zudem vor dem Gynäkologiebesuch bewusst, dass du jederzeit und ohne Begründung eine Behandlung abbrechen darfst.

Quellen und weitere Informationen



¹Universitätsklinikum Tübingen: Gut vorbereitet zum ersten Frauenarztbesuch



⁴Bundesministerium für Gesundheit: Infos zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs



²AOK Gesundheitsmagazin: Was passiert beim ersten Frauenarztbesuch?



⁵Robert Koch-Institut: Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ) zu Erreger und Impfung



³Deutsches Krebsforschungszentrum: Infos zum Brustkrebs (Mammakarzinom)

Stand: Oktober 2025

Gynäkologie und Asexualität – ein Leitfaden



A*specMed ist eine Initiative für aufgeklärte und respektvolle Gesundheitsversorgung für Menschen auf dem A*Spektrum.

In diesem Flyer erfährst du, wann und warum ein Gynäkologiebesuch wichtig ist, wie ein Besuch in der Praxis abläuft und wie du dich bestmöglich darauf vorbereiten kannst.



www.aspecmed.de



aspecmed.team@gmail.com



Wann muss ich zur Gynäkologie?^{1,2}

Es gibt keinen definierten Zeitpunkt für deinen ersten Besuch. Du kannst eine Gynäkolog*in aufsuchen, wenn

- ... du Fragen zu deinem Körper hast, zum Beispiel wenn du erstmals deine Periode bekommst,
- ... wenn du mit 16 noch keine Regelblutung hattest,
- ... du Fragen zu (der Verhütung von) Schwangerschaft oder den Risiken beim Geschlechtsverkehr hast,
- ... du gerne ein rezeptpflichtiges Verhütungsmittel verschrieben bekommen möchtest, beispielsweise auch um deine Periode nicht mehr so oft zu bekommen,
- ... du denkst, dass du schwanger sein könntest,
- ... du eine HPV-Impfung möchtest oder zur jährlichen Gebärmutterhalskrebs- und Brustkrebsvorsorge gehen willst,
- ... gesundheitliche Beschwerden auftreten:
 - sehr schmerzhafte Regelblutungen
 - anhaltende Unterleibsschmerzen
 - Juckreiz/Rötungen im Intimbereich, möglicherweise aufgrund einer Pilzerkrankung
 - sehr starker oder schlecht riechender Scheidenausfluss
 - sehr unregelmäßige Regelblutung

Das heißt: Wenn du nicht möchtest, musst du nicht zur Gynäkolog*in. Allerdings kann ein Besuch helfen, mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig zu entdecken – das solltest du im Hinterkopf behalten.

Wie läuft der Praxisbesuch ab?^{1,2}

Beim ersten Besuch oder bei einem Praxiswechsel wirst du gebeten, einen **Fragebogen** auszufüllen.

Dieser enthält Fragen beispielsweise zu

- ... Menstruations- und Zyklusdauer,
- ... Krebserkrankungen in der Familie,
- ... aktueller Verhütungsmethode (meist wird sexuelle Aktivität angenommen).

1



Mit deiner Zustimmung untersucht die Ärzt*in dich physisch. Bei der **Brustuntersuchung** werden die entkleideten Brüste und Achselhöhlen nach knotigen Veränderungen des Gewebes abgetastet. Bei der **Unterleibsuntersuchung** prüft die Ärzt*in die Vulva und den Bereich um den After zunächst optisch auf Hautveränderungen wie Rötungen oder Schuppungen, die auf Infektionen hinweisen können. Innerlich werden Scheidenwände und Muttermund mit einem Spekulum untersucht. Ein langes Wattestäbchen dient einem Abstrich vom Muttermund, der in einem Labor auf Erkrankungen wie Gebärmutterhalskrebs geprüft wird. Die Ärzt*in betastet die Scheide mit einem oder zwei Fingern von innen, um die Größe von Gebärmutter und Eierstöcken zu kontrollieren. Bei Bedarf erfolgen weitere Untersuchungen wie ein Ultraschall.



Es folgt ein persönliches **Vorgespräch** mit individuellen Fragen zum Beispiel zu

- ... der Regelmäßigkeit des Zyklus
- ... deinen Schmerzen / Beschwerden
- ... deiner sexuellen Aktivität
- ... deinem HPV-Impfstatus
- ... deinen Vorerkrankungen

2

3



Gut zu wissen: Du kannst jederzeit Fragen zum Ablauf stellen, dir Unklares erklären lassen oder die Untersuchung abbrechen. Gib der Ärzt*in auch Bescheid, falls etwas schmerzhaft sein sollte. Eine Ärzt*in hat außerdem Schweigepflicht. Du brauchst dir keine Sorgen machen, dass Inhalte der Untersuchung an Dritte weitergegeben werden.