Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 6 (1980)
Heft: 4

Artikel: Wir können uns auch selbst untersuchen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-359244

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

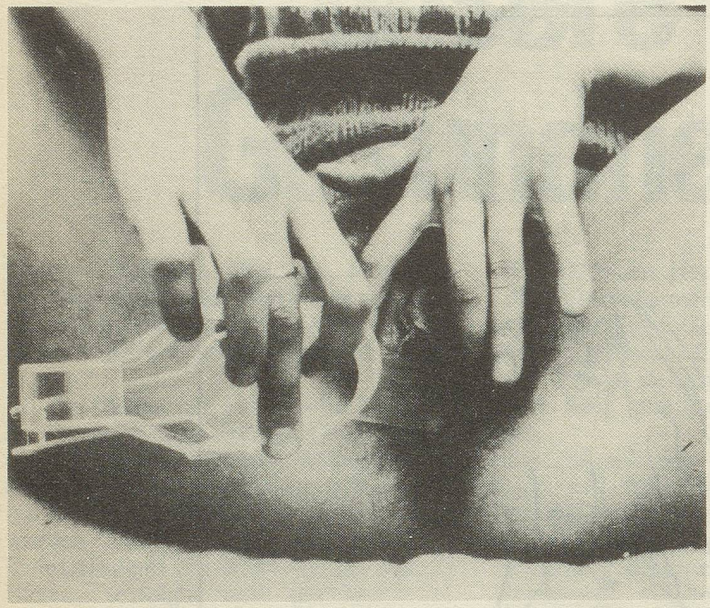
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

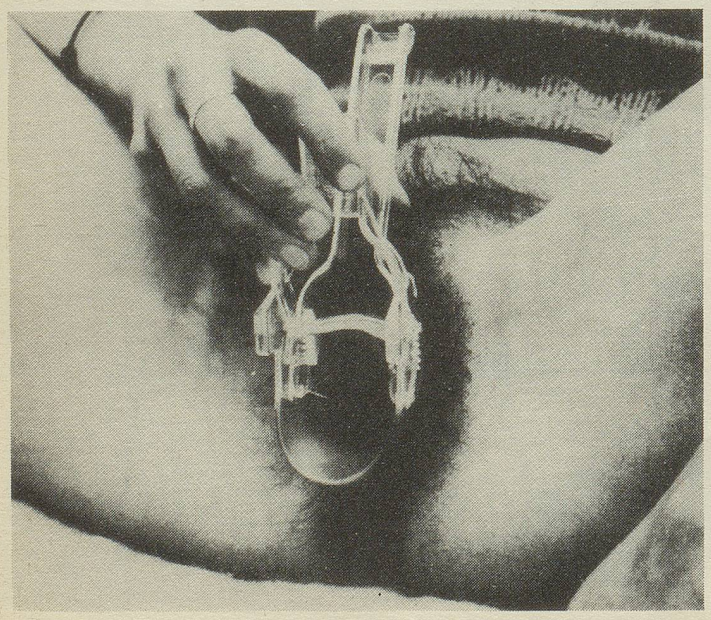
Wir können uns auch selbst untersuchen



zu Bild 1

Zur Selbstuntersuchung brauchen wir ein Plastikspekulum, einen Spiegel und eine Taschenlampe.
Wir legen uns entspannt hin und stützen dazu unseren Oberkörper mit einem Kissen im Rücken ab. Wir winkeln die Beine leicht an und heben beim Einführen des Spekulums nicht den Kopf, damit die Bauchmuskulatur nicht angespannt wird. Wir haben zwei Möglichkeiten, das Spekulum einzuführen: entweder mit dem Griff nach oben oder mit dem Griff seitlich und drehen dann den Griff nach oben. Seitlich ist es einfacher, da sich dann das Spekulum der Scheidenmuskulatur angleicht. Beim Einführen schliessen wir die Spekulumspitzen und entfalten mit der Hand die Venuslippen. Dann schieben wir das Spekulum vorsichtig in die Scheide.

Den Spiegel und die Lampe haben wir griffbereit neben uns. Wir öffnen das Spekulum stufenweise (meistens bis zur 3. Raste, das genügt).



zu Bild 3

Ist das Spekulum festgestellt, können wir mit der einen Hand den Spiegel halten und mit der Taschenlampe entweder in den Spiegel oder in die Vagina leuchten.
Manchmal ist der Muttermund nicht sofort sichtbar. Das kann daran liegen, dass du noch ungeübt bist oder dass er im Augenblick ungünstig liegt. Oft rutscht er an die richtige Stelle, wenn wir das Spekulum ein Stückchen herausziehen und die Bauchdecke mit der Hand leicht herunterdrücken oder kurz husten. Eine andere Frau kann uns behilflich sein.
Nach der Untersuchung müssen wir beim Herausziehen unbedingt darauf achten, dass das Spekulum geöffnet bleibt, da wir sonst die Schleimhautfalten einklemmen, was sehr weh tut. Danach säubern wir das Spekulum mit heissem Wasser und ab und zu, besonders wenn wir eine Infektion haben, legen wir es in Desinfektionslösung, z.B. Desogen.
Am besten hat jede Frau ihr eigenes Spekulum.

Mit der Selbstuntersuchung lernen wir herauszufinden, was für uns individuell normal ist, d.h. wir haben durch Vergleiche in der Gruppe gelernt, dass bei jeder Frau der Muttermund eine unterschiedliche Farbintensität hat. Wenn wir uns regelmässig untersuchen, können wir kleinste Veränderungen sofort sehen; denn nur wir wissen wie unser Muttermund normalerweise aussieht.
Frauen haben festgestellt, dass sich die Farbe nach der Befruchtung verändert, sie wird dunkler, bläulicher. Das kann kein Frauenarzt, der uns einmal pro Jahr sieht, beurteilen. Daher ist das auch im medizinischen Lehrbuch als unsicherer Schwangerschaftsnachweis beschrieben.

TABELLE ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG: BEISPIEL

DATUM ZYKLUS-TAG	ALLGEMEINZUSTAND (Medikamente)		VAGINA		GEBÄRMUTTERHALS		MUTTERMUND			ZEICH-NUNG
			Farbe	Schleim	Lage	Farbe	Farbe	Öffnung	Schleim	
1.4.76 12	nervös, viel Stress	in diese Spalte könnt ihr eintragen, was für euch wichtig ist: z.B. Medikamente Alkohol Krämpfe Jucken	bräunlich-rosa	hell gelblich, etwas mehr als gestern dünnflüssig	genau in der Mitte	hell und klar	kleiner, roter Rand	rund	noch im Mutter-mund	