

## Intimpflege für jedes Alter

**Bereits in jungen Jahren ist eine gute Intimpflege wichtig, später erst recht. Wir werden älter und mit uns unsere Haut und Schleimhäute. Sie werden dünner, trockener und empfindlicher. Und zwar am ganzen Körper. Auch in der Intimregion. Dabei spielt der Östrogenrückgang in den Wechseljahren eine grosse Rolle. Viele Probleme der Intimregion können durch eine einfache fettende Grundpflege der Intimhaut vermieden oder verbessert werden.** Dieses Merkblatt ergänzt die anderen Merkblätter (Nr.1: Brennen, Beissen Ausfluss, Nr.2: Harnwege, Nr.4: Reizblase)

### Waschen der Intimzone

Wasser trocknet die Haut aus, heisses Wasser entfettet die Haut noch mehr. Trockene Haut kann jucken. Zu häufiges Waschen und Duschen, langes Baden, zu häufige Sitzbäder, Vagina-Spülungen und Jogurt-Tampons ohne nachfolgende fettende Pflege sind deshalb zu meiden.

Seife beeinträchtigt den natürlichen schützenden Fett- und Säuremantel der Haut.

- Waschen Sie sich grundsätzlich intim nur mit Wasser
- Falls Ihnen Wasser allein zu wenig geheuer ist: Verwenden Sie Spezialprodukte, die auch für den Intimbereich vorgesehen sind wie z. B. schwach saure rückfettende Hautreinigungsmittel.
- Verzichten Sie auf Intimsprays (Zerstörung des Säure- und Fettmantels, Allergisierungsgefahr).

### ○ Fetten Sie nach

Regina Widmer

### Die zwölf «S» Strapazen der Intimhaut :

- Seife
- Sauna
- Sprudelbäder
- Schwimmbad
- Slipeinlagen
- Schwitzen
- Sex
- String
- Superenge Jeans
- Stress
- Sorgen
- Selbstvernachlässigung

### Was soll gefettet und gepflegt werden?

Die gesamte Intimhaut von vorne bis hinten (Vulva, Damm und After). Mit dem Finger darf ruhig etwas Creme oder Öl in die Vagina eingebracht werden, v.a. wenn es um Trockenheit und Harnröhrenreizungen geht. Ohne Beschwerden muss die Intimhaut nicht speziell gepflegt werden. Bei Problemen sollte über die Beschwerden hinaus gefettet und gepflegt werden. Am besten als Teil der täglichen Körperpflege – lebenslanglich.

### Wie oft fetten?

So oft frau will, von 1 x täglich/nächtlich bis mehrmals, bis nach jedem Toilettengang. Es braucht jeweils nur ganz wenig Crème oder Öl.

### Womit fetten, salben, cremen?

Je nach Vorliebe kann ein Öl, eine Salbe, eine Creme oder ein mit pflanzlichem Fett hergestelltes Vagina-Zäpfchen (Ovulum) angewendet werden.

In Frage kommt vieles und es muss gar nicht teuer sein: ein gutes Olivenöl aus der Küche, die Lieblingsbodylotion, eine pflanzliche Salbe (Ringelblumen, Hamamelis, Majoran etc.), ein Öl-Gel (z. B. Sanddorn), bis hin zu einem Intimöl in Form eines erlesenen Lavendel-, Melissen-, Sanddorn- oder Rosenöls.

Es gibt Frauen, die bevorzugen fettende Vagina-Zäpfchen (aus Kakaobutter, z. B. mit Rosenöl drin).

Mineralöle (Erdölabkömmlinge wie Vaseline, Paraffine, Melkfett) haben in der Intimregion nichts verloren. Ausnahme: als Schutz vor Chlorwasser in der Badi und als Reibungsschutz bei Velotouren. Danach abwaschen und mit hochwertigem Produkt pflegen. Suchen Sie sich

eine Ärztin\*, Apothekerin\* oder Drogistin\*, die sich mit pflanzlichen Intimprodukten auskennt, siehe z.B. Referenzapotheken unter [www.smgp.ch](http://www.smgp.ch)

### Grundpflege der Intimhaut bei intakter Haut oder nur leichten Beschwerden

Verwenden Sie nur hochwertige Produkte, möglichst frei von reizenden und allergisierenden Zusatzstoffen. Es soll vom Feinsten sein – von der Beschaffenheit wie vom Duft her. So wie Sie sich für Ihr Gesicht auch eine besonders feine Creme wünschen. Versuchen Sie, sich liebevoll intim zu pflegen, auch wenn es nicht immer einfach ist, sein Geschlecht, das vielleicht grad Probleme macht oder Schwieriges erlebt hat, zu lieben. Diese Hingabe ist für eine Heilung ebenso wichtig wie das richtige Pflegeprodukt.

### Zusatzpflege für sehr dünne Haut und für starke Beschwerden

- zu Beginn allenfalls etwa 2 Wochen lang täglich/nächtlich mit synthetischen Östrogen-Cremen/Gels und/oder Zäpfchen die Vagina und den Vorhof/ Vagina-Eingang behandeln
- bei Besserung der Beschwerden abwechslungsweise pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene) anwenden (sibirischer Rhabarber, Granatapfel, eine vaginale Kräutercreme aus der Apotheke u.a.m.)
- individuell gestalteter Übergang zu ausschliesslich pflanzlicher Pflege, oder bei Bedarf ergänzen durch eine Östrogenanwendung 1 x pro Woche oder alle 14 Tage

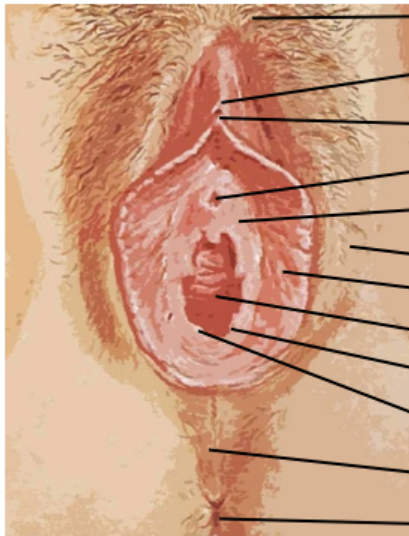
Es kann sein, dass Sie mit einer reinen Grundpflege Ihre Beschwerden im Griff haben. Manchmal braucht es mehr. Bleiben Sie dran, bis Sie eine gute Lösung für sich gefunden haben. Suchen Sie sich eine Ärztin\*, die Sie auf diesem Weg begleitet, falls die Beschwerden komplex und hartnäckig sind. Eine Linderung tritt meist schnell ein, eine Heilung braucht manchmal mehr Zeit. Gönnen Sie sich die Aufmerksamkeit und Zuwendung.

\* Mit der weiblichen Form sind alle Menschen mitgemeint

## Die Anatomie der Intimität

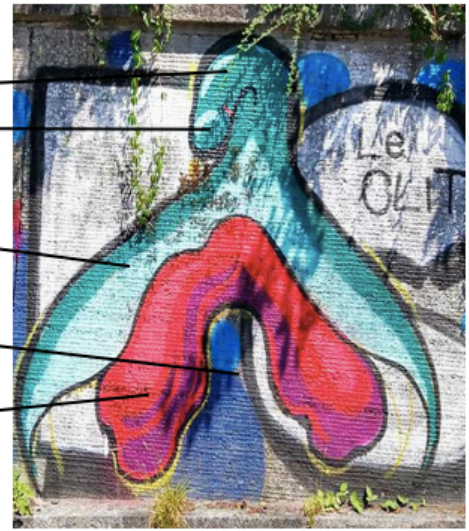
Einladung zu einer wunderschönen Entdeckungsreise.  
Schauen Sie sich selber mal genauer mit dem Spiegel an.  
Hier sehen Sie eine von unendlich vielen Möglichkeiten, wie frau aussieht.

### Vulva = äussere Geschlechtsorgane



Venushügel  
Kapuze (Vorhaut)  
Klit.Hals+Kapuze  
Perle = Kopf der Klitoris  
Harnröhrenausgang, im Vorhof  
Vorhof (Vestibulum)  
Klitoris-Schenkel  
äuss. Venuslippen  
innere Venuslippen  
Vagina / Vagina-Eingang  
Drüsenöffnung der Bartholinischen Drüse  
Klitoris-Schwellkörper  
Jungfernhaut = Hymen  
Damm = Perineum  
After = Anus

### Klitoris (Kitzler)



### Vulvina = Vulva + Vagina

Ein neuer, wundervoller Begriff, welcher die Vulva und Vagina zusammen bezeichnet (und das Wort «Scheide» für «alles da unten» ersetzt) ist **Vulvina**.

Die Haut der äusseren Venuslippen (Schamlippen) hat Duft-, Schweiß- und Talgdrüsen und ist behaart. Die Haut der inneren Venuslippen ist dünner, leicht runzlig, unbehaart und hat viele Talgdrüsen.

Die Klitoris ist viel grösser als wir meinen. Sie misst ganze 8 cm! Sie besteht aus dem sichtbaren Kopf bzw. der Perle, mit ihrer Vorhaut, dem Kapüzchen, einem Hals und den beiden verborgenen Klitoris-Schenkeln. Diese verlaufen in der Tiefe und umarmen den Vagina-Eingang. Die Klitoris beherbergt unglaublich viele Nervenzellen, besonders die Perle. Das macht die Perle, aber auch den Vorhof und Vagina-Eingang mit den ihn umrahmenden Klitoris-Schenkeln so empfindsam. Der zarte Vorhof (Vestibulum) ist eine 1-2 cm breite Zone um den Vagina-Eingang. Beschwerden in diesem Bereich sind sehr häufig.

Im Vorhof befindet sich der Harnröhrenausgang.

Die Harnröhre ist ebenfalls ein sehr sensibles, mit vielen Sinneszellen und Nerven ausgestattetes Organ und dem-

entsprechend empfindlich. Die G-Zone ist in der Vagina, circa 3-5 cm ab Eingang, an der vorderen Vaginalwand (bauchseitig) im Übergang der Harnröhre zur Blase. Dort ist die Vaginalhaut stark gerippt und liegt satt auf der Harnröhre. Diese Zone kann auf Druck und fester Reibung erregend wirken.

In den Vorhof münden die zwei wichtigsten Schleimdrüsen: die Bartholinischen Drüsen. Die Grenze von aussen (Vulva) nach innen (Vagina) bildet das Jungfernhäutchen (Hymen) oder «Krönchen» das bei jeder Frau und in jedem Alter noch als Hautkränzchen oder -läppchen identifizierbar ist.

Die Vagina ist mit feuchter Haut ausgekleidet und ist viel weniger schmerzempfindlich als die Vulva. So wird verständlich, dass eine Pilzinfektion in der Vagina selber kaum wahrgenommen wird, wohl aber in der Vulva im Vorhof und am Vagina-Eingang.

Der Damm ist die Verbindungsbrücke zwischen Vorhof und After. Die Haut ist ganz normale Körperhaut. Wenn Narben von Geburtsverletzungen bestehen, dann meist in diesem Bereich.

Der After (Anus) wiederum hat eine sehr feine und sensible Haut.