

Intimpflege für Jung und Weniger-Jung

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. Ganz viele Probleme der Intimregion können durch eine einfache fettende Grundpflege der Intimhaut vermieden oder verbessert werden. Dieses Merkblatt ergänzt die anderen Merkblätter (Nr. 1 Intimpflege bei Pilz und Ausfluss, Nr. 2 Harnröhre und Blase).

Die zwölf «S» Strapazen der Intimhaut:

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

Waschen der Intimzone

Wasser trocknet die Haut aus. Trockene Haut kann jucken. Zu häufiges Waschen und Duschen, langes Baden, zu häufige Sitzbäder, Scheidenspülungen und Jogurt-Tampons ohne nachfolgende fettende Pflege sind deshalb zu meiden. Seife beeinträchtigt den natürlichen schützenden Fettmantel und Säuremantel der Haut.

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

Was soll gefettet und gepflegt werden?

Die gesamte Intimhaut von vorne bis hinten (Vulva, Damm und After). Mit dem Finger darf ruhig etwas Crème oder Öl in die Scheide eingebracht werden, v.a. wenn es um Scheidentrockenheit und Harnröhrenreizungen geht. Ohne Beschwerden muss die Scheidenhaut nicht speziell gepflegt werden.

Womit fetten, salben, crèmen?

Je nach Vorliebe kann ein Öl, eine Salbe, eine Crème oder ein mit natürlichem Fett hergestelltes Scheidenzäpfchen angewendet werden.

In Frage kommt Vieles und muss gar nicht teuer sein: ein gutes Olivenöl aus der Küche, Ihre Lieblings Bodylotion, eine pflanzliche Salbe (Ringelblumensalbe, Hamamelis, Majoran etc.), ein Gel (z. B. Sojagel, Yamsgel), bis hin zu einem Intimöl in Form eines erlesenen Lavendel-, Melissen- oder Rosenöls, einer Rosencrème etc.

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

Wildrosenöl von guter Qualität eignet sich übrigens vorzüglich als Gleitmittel (nicht zusammen mit Kondomen!) Suchen Sie sich eine Ärztin* oder Apothekerin*, die sich in pflanzlichen Intimprodukten auskennt.

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.

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 Crème wünschen. Versuchen Sie, sich liebevoll intim zu pflegen, auch wenn es nicht immer einfach ist, sein Geschlecht, das vielleicht grad Probleme macht, zu lieben. Diese Hingabe ist für eine Heilung ebenso wichtig wie das richtige Pflegeprodukt.

Zusatzpflege für sehr dünne Haut und für starke Beschwerden

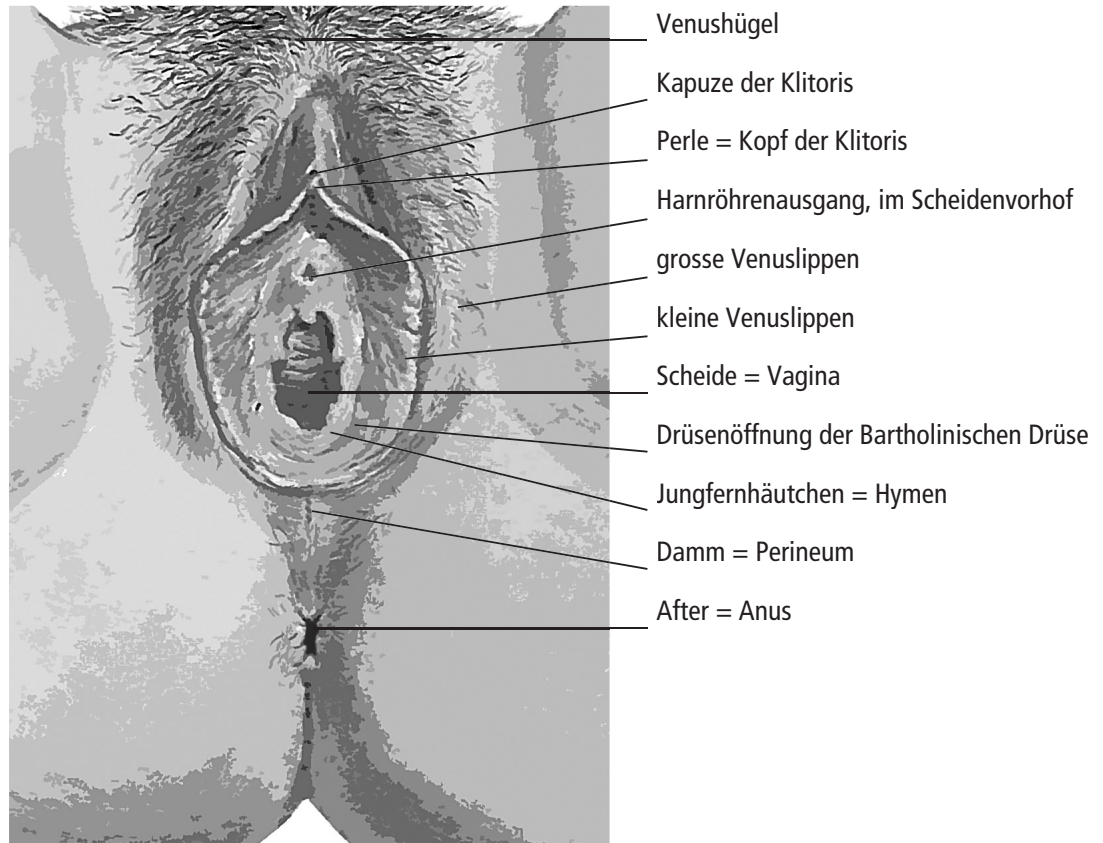
- zu Beginn allenfalls etwa 2 Wochen lang täglich/nächtlich mit synthetischen Östrogen-Crèmen und/oder Scheidenzäpfchen die Vagina und den Scheideneingang/Vorhof behandeln
- bei Besserung der Beschwerden abwechslungsweise pflanzliches Produkt anwenden
- individuell gestalteter Übergang zu ausschliesslich pflanzlicher Pflege, oder bei Bedarf ergänzen durch eine sporadische Östrogenanwendung etwa 1 x pro Woche oder alle 14 Tage

Es kann sein, dass Sie mit einer reinen Grundpflege ihre Probleme 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 zu sich selber.

* Mit der weiblichen Form sind die Männer mitgemeint

Die Anatomie der Intimität

**Einladung zu einer wundersamen Entdeckungsreise.
Schauen Sie sich selber mal genauer mit dem Spiegel an.
Hier sehen Sie eine von unendlich viel Möglichkeiten, wie frau aussieht.
(Sie können gerne ein künstlerischeres Bild von sich selber malen).**



Die Haut der grossen Venuslippen (Schamlippen) hat Duft-, Schweiss- und Talgdrüsen und ist behaart. Die Haut der kleinen Venuslippen ist dünner, leicht runzlig, unbehaart und hat viele Talgdrüsen.

Die Klitoris ist viel grösser als wir meinen. Sie misst ganze 8cm! Sie besteht aus dem sichtbaren Kopf, der Perle, mit ihrer Vorhaut, dem Kapüzchen, einem Hals und den beiden Klitorisschenkeln. Diese verlaufen in der Tiefe und umarmen den Scheideneingang. Die Klitoris beherbergt unglaublich viele Nervenzellen, besonders die Perle. Das macht die Perle, aber auch den Scheidenvorhof und -eingang mit den ihn umrahmenden Klitorisschenkeln so empfindsam. Beschwerden des zarten Scheidenvorhofs und -eingangs sind sehr häufig.

Im Scheidenvorhof befindet sich der Harnröhrenaussgang. Die Harnröhre ist ebenfalls ein intensiv innerviertes, mit vielen Nerven versehenes Organ und dementsprechend empfindlich.

In den Vorhof münden die zwei wichtigsten Schleimdrüsen, die Bartholinischen Drüsen.

Die Grenze von aussen nach innen bildet das Jungfernhäutchen, das bei jeder Frau und in jedem Alter noch als Hautkränzchen identifizierbar ist.

Die Scheide ist mit feuchter feiner Haut ausgekleidet und ist viel weniger schmerzempfindlich. So wird verständlich, dass eine Pilzinfektion in der Scheide selber kaum wahrgenommen wird, wohl aber am Scheideneingang.

Der Damm ist die Verbindungsbrücke zwischen Scheidenvorhof 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.