

Richtige

Intimhygiene

Vorbeugung gegen

Scheidenentzündung

Information und praktische Tipps

speziell bei häufiger Kondombenutzung
oder nach Antibiotikaeinnahme

eine Information
der Beratungsstelle für
sexuell übertragbare Krankheiten
im Kreishaus Gütersloh

Frauen sollten niemals die Scheide von innen waschen – schon gar nicht mit Seife!!!

Die Scheide ist – ähnlich wie das Ohr – fähig, sich selbst zu reinigen. Deshalb sollte noch nicht einmal ein Wasserstrahl hineingeleitet werden. Für den äußeren Bereich der weiblichen Geschlechtsteile sollte möglichst auch keine Seife verwendet werden, sondern eine milde, seifenfreie Waschlotion – und kein Intimdeo o.ä.!

Selbst wenn ein Kondom geplatzt ist, sollten Sie **keine Scheidenspülung** machen – sie könnte sogar noch dazu beitragen, dass Spermien leichter in die Gebärmutter gelangen und eine Schwangerschaft auslösen. Besser ist es, darauf zu achten, dass ein Kondom erst gar nicht platzt oder abrutscht – siehe unten.

Bei einer **Reizung** der Scheide (**Jucken, Ausfluss**), was auch nach der monatlichen Blutung vorkommen kann, können Sie die Wiederherstellung des natürlichen Säuregehaltes unterstützen, indem Sie ein paar Tropfen **Zitronensaft mit Wasser** verdünnen, einen Finger hineintauchen und diesen dann in die Scheide einführen, um die Lösung dort zu verteilen. Anschließend tauchen Sie einen **Tampon** in ganz gewöhnlichen **weißen Naturjoghurt** ein und führen ihn dann in die Scheide ein – am besten über Nacht. Weißer Naturjoghurt enthält wie die Scheide natürlicherweise auch Milchsäurebakterien. Am nächsten Morgen sollten die Beschwerden weg oder zumindest besser sein. Diese Selbstbehandlung kann ist ungefährlich und kann beliebig oft wiederholt werden.

Falls aber innerhalb von zwei Tagen keine entscheidende Verbesserung eintritt, gibt es in der Apotheke ohne Rezept verschiedene **Vaginaltabletten** (zum Einführen in die Scheide – nicht zum Schlucken!) zu kaufen, z.B. "Vagi C" oder „Döderlein-Med“. Diese werden ebenfalls über Nacht möglichst tief in die Scheide eingeführt (über Nacht deshalb, weil sie dann in Ruhe ihre Wirkung entfalten können, während der Körper liegt).

Nicht geeignet ist (bei häufiger Kondombenutzung) „Vagiflor“, weil dieses Zäpfchen Fett enthält. Reste davon können am nächsten Tag noch in der Scheide sein und Kondome porös (brüchig) machen!

Wenn die Beschwerden nicht innerhalb von 2-3 Tagen besser werden, sondern schlimmer (Ausfluß verfärbt und übel riechend) – bitte sofort zur ärztlichen Untersuchung gehen, denn dann liegt eine ernste Infektion vor.

Im Gesundheitsamt (Adresse s.u.) ist eine Beratung und Untersuchung kostenlos und anonym möglich! Sofern keine Krankenversicherung besteht, können dort sexuell übertragbare Krankheiten auch direkt behandelt werden.

Es gibt sexuell übertragbare Infektionen, die sich wenig oder kaum bemerkbar machen. Falls Sie eine Veränderung Ihres Scheidenklimas bemerken, das sich mit den genannten Mitteln nicht beheben lässt, ist eine medizinische Untersuchung dringend angeraten.

Entzündungen heilen in der Regel nicht von alleine, sondern verschlimmern sich eher. Wenn Bakterien oder Viren bis in den Bauchraum aufsteigen, können ernsthafte Entzündungen oder andere Beschwerden entstehen. Eine nichtentdeckte Chlamydieninfektion z.B. kann zu Unfruchtbarkeit führen.

Eine Frau kann sich nicht darauf verlassen, dass – selbst in gesundem, ungestörten Zustand – ihr natürliches Scheidenklima in der Lage ist, **alle** eindringenden Krankheitserreger abzuwehren. Leider gibt es auch sehr gefährliche Viren wie **HIV- (AIDS) und Hepatitisviren**, die die Scheide nicht zuverlässig abwehren kann – **Kondome schützen!**

Ein **gereiztes oder gestörtes Scheidenklima** schafft z.B. die Voraussetzung dafür, dass sich **Pilze** ansiedeln können. Diese zerstören das natürliche Scheidenklima weiter und schaffen damit eine geeignete Basis für die Ausbreitung von **Viren und Bakterien**.

Neben einer guten Scheidenpflege ist es am sichersten, sich gegen das Eindringen von Viren und Bakterien zu schützen. Wichtige Regeln:

Nach Benutzung der Toilette – (Stuhlgang) immer von vorne nach hinten abwischen - niemals umgekehrt. Immer darauf achten, dass nicht versehentlich (z.B. bei Durchfall) kleinste Kotreste (Schmierinfektion) vom Darm in die Scheide gelangen können. Darmbakterien können in der Scheide Entzündungen auslösen.

Aus dem gleichen Grund: **bei Analverkehr** – niemals von anal zu vaginal wechseln, ohne das Kondom zu wechseln (ein Wechsel von vaginal zu anal ist kein Risiko).

Bei **Sex mit mehreren Personen** – wenn ein Mann von einer Frau zur anderen wechselt, muß er ein neues Kondom überziehen. Das mag zwar das Spiel unterbrechen und deshalb lästig sein, aber es ist unbedingt erforderlich, um zu vermeiden, dass sich Infektionen übertragen. Die gleiche Regel gilt selbstverständlich auch für **Sexspielzeug** (Dildos etc.) – falls damit von einer Vagina zur anderen gewechselt wird, muß unbedingt ein neues Kondom verwendet werden – oder für jede Person ein eigenes Spielzeug benutzen und nicht wechseln.

Bei häufig wechselnden Partnern sollten Sie immer Kondome verwenden - das gilt auch für Oralverkehr – auch durch „blasen“ (französisch) können alle sexuell übertragbaren Infektionen weitergegeben werden.

Der Kontakt mit **Blut/ Menstruationsblut** sollte grundsätzlich vermieden werden (Vorsicht bei Oralverkehr!). Handschuhe und Kondome schützen.

Bei SM-Spielen, bei denen Blut fließt (auch in geringsten Mengen!) muß unbedingt darauf geachtet werden, dass die verwendeten Gegenstände (z.B. Nadeln) steril sind. Peitschen aus Leder lassen sich nicht ausreichend desinfizieren und sollten deshalb immer nur für eine Person verwendet werden! Hepatitis-

Viren sind sehr widerstandsfähig und können auch durch **kleinste, eingetrocknete Blutreste** (das gilt auch für Einwegrasierer, Nagelscheren etc.) übertragen werden. Grundsätzlich sollte jeder Mensch **den Körper seines Sexualpartners genau ansehen**. Bei Hautausschlag, roten Flecken, Wunden, die wie Zigarettenbrandlöcher aussehen, Ausfluß am Genital oder anderen verdächtigen Auffälligkeiten sollte der Kontakt vermieden werden. Infektiöse Stellen können – z.B. bei Syphilis – an allen möglichen Körperteilen sein (z.B. im Schamhaarbereich, am Mund, an der Hand etc.)...

Bei sexuell übertragbaren Infektionen ist immer eine Behandlung beider Partner angezeigt. Sofern namentlich bekannt, sollte jeder Mensch seine SexualpartnerInnen aus der jüngeren Vergangenheit informieren, wenn eine sexuell übertragbare Krankheit auftritt, damit auch sie sich testen und gegebenenfalls behandeln lassen. Leider kann Mann/Frau sich nicht darauf verlassen, dass der/die ehemaligen PartnerInnen so fair sind, sie zu verständigen. Deshalb ist es am sichersten, grundsätzlich Kondome zu verwenden, sofern sexuelle Kontakte außerhalb einer absolut treuen Zweierbeziehung stattfinden.

Sichere Kondombenutzung:

- **kein fetthaltiges Gleitmittel** verwenden (Babyöl, Vaseline etc.). Fett macht Kondome porös (brüchig), sie können reißen. Statt dessen **Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis verwenden** (Apotheke, Sex-Shop). Ganz ohne Gleitmittel kann ein Kondom ebenfalls reißen, wenn die Scheide der Frau nicht genug eigene Feuchtigkeit produziert.
- **Verfallsdatum** des Kondoms (s. Packungsaufdruck) kontrollieren.
- Beim **Aufziehen** des Kondoms darauf achten, dass es nicht beim Aufreißen der Packung oder durch die Fingernägel verletzt wird. Aus der Spitze (Reservoir für Sperma) des Kondoms muß beim Aufziehen möglicherweise etwas Luft herausgedrückt werden.
- Das Kondom muß auf dem steifen Penis ganz abgerollt werden.
- **Nach dem Samenerguß** (Ejakulation) verkleinert sich der Penis bei vielen Männern sofort wieder. Deshalb hält man das Kondom mit

der Hand fest, wenn der Penis aus Scheide oder Anus herausgezogen wird, damit es nicht abrutscht. Kondome werden nicht in der Toilette entsorgt, sondern im Mülleimer.

Noch Fragen?

Beratung und Untersuchung:

anonym und kostenlos:

kein Ausweis, Aufenthaltserlaubnis oder sonstige Papiere erforderlich

Theo Koppers

Arzt
der Abteilung Gesundheit
Zimmer 409
im
Kreishaus Gütersloh

**Herzebrockerstr. 140
33324 Gütersloh**

Tel.: 05241 85 - 1631
Theodor.Koppers@gt-net.de