1# SICH WASCHEN, ABER NICHT ZU VIEL

Das Innere deiner Vagina muss nicht gereinigt werden.

Die Vagina hat die unglaubliche Fähigkeit, **sich selbst reinigen** zu können. Die Sekrete produzieren natürliche Sexualgerüche, die keine Seife entfernen kann.

Wenn du deine Vagina zu oft und zu aggressiv reinigst, kann es zu **zahlreichen Infektionen** kommen, die immer wieder auftreten können und die du nur schwer wieder loswirst. Sie sind es, die abnormalen Ausfluss, Unbehagen und schlechte Gerüche (Harnwegsinfektionen, Vaginose, Pilzinfektionen usw.) verursachen können.

Wie kannst du deine Vulva sanft waschen?

Verwende eine **milde, feuchtigkeitsspendende Seife, die dem ph-Wert deiner Vagina entspricht,** und richte den Wasserstrahl nicht nach innen.

Wenn es für dich zu schwierig ist, auf Vaginalduschen zu verzichten, kannst du Multigyn® verwenden, um deine Vaginalflora nicht zu schädigen.

2# WENN DU DEINE PERIODE HAST

Verstecke deine Periode, ohne dich in Gefahr zu bringen

Wenn du deine Periode hast, kannst du **Menstruationsschwämmchen** verwenden. Sie werden wie ein Tampon eingeführt und können während der Penetration an Ort und Stelle bleiben. Du kannst diese Schwämme bei der Organisation Aspasie, in einigen Apotheken und Sexshops kaufen

Nichts anderes ist dafür geeignet, in deiner Vagina zu sein: weder Tücher, noch Cola, noch Watte, noch Bleichmittel....

Um einen Menstruationsschwamm nach dem Geschlechtsverkehr zu entfernen: Pressen, als würdest du dich zum Pinkeln zwingen, und ihn mit dem Finger holen.

Während der Menstruation ist das Risiko einer Übertragung von sexuell übertragbaren Infektionen (STI) höher, also **schütze dich beim Geschlechtsverkehr gut!**

3# DIE GESUNDHEIT DEINER VULVA UND SEXARBEIT

Für dein vaginales Wohlbefinden beim Sex

Verwende ein Gleitmittel. Nicht immer ist die Erregung groß und die natürliche Lubrifikation reicht nicht immer aus. Gleitmittel erspart dir Schmerzen sowie Infektionen, die durch Reibung entstehen können.

Pinkle immer nach dem Geschlechtsverkehr, um das Risiko einer Harnwegsinfektion zu verringern.

Konsultiere **einen Arzt, wenn du anfällig für Scheideninfektionen** bist. Wenn du in der Schweiz keinen Hausarzt hast, kannst du zu Aspasie kommen, damit wir dir helfen können, einen zu finden.

Lass dich alle sechs Monate einmal testen. Einige STI können Symptome einer Infektion hervorrufen (abnormaler vaginaler Ausfluss, Unbehagen, Juckreiz usw.), andere hingegen haben keine Symptome. Einige sehr häufige und leicht zu heilende STI können sehr negative Auswirkungen haben, wenn sie nicht behandelt werden. Chlamydien z. B. sind oft symptomlos, können aber negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und während der Schwangerschaft haben.

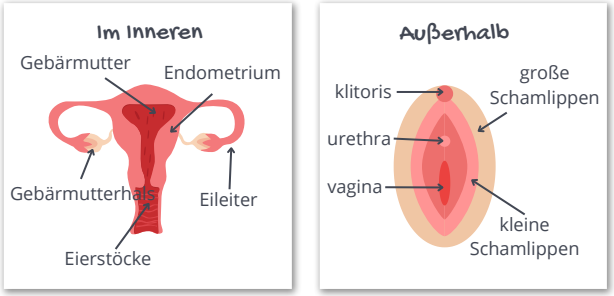
4# EXPERTIN DEINES EIGENEN KÖRPERS

Die Menstruationszyklen

Die Dauer der Zyklen: ein Indikator für gute Gesundheit. Die Dauer eines Zyklus beträgt etwa 28 Tage. Ein Zyklus gilt als kurz, wenn er weniger als 21 Tage dauert, und als lang, wenn er mehr als 35 Tage dauert. Ein kurzer oder langer Zyklus ist ein Grund für einen Arztbesuch.

So berechnest du deinen Zyklus. Ein Zyklus beginnt am ersten Tag der Periode und endet am Tag vor der nächsten Periode.

Kenne deinen Körper und deine Anatomie.



5# WANN SOLLTE MAN EINE/N GYNÄKOLOGEN/IN AUFSUCHEN?

Einmal im Jahr für einen Kontrolltermin (Abstrich, Abtasten der Brüste usw.).

Wenn der Geschlechtsverkehr schmerzhaft ist, wenn du abnormale Schmerzen im Unterleib hast, dein Geschlechtsteil weh tut, wenn es brennt, juckt oder riecht.

Wenn deine Periode ausbleibt, deine Zyklen sehr lang oder gestört sind, wenn du starke Schmerzen hast. Wir empfehlen dir, einen Gynäkologen aufzusuchen, auch wenn du keine Schwangerschaft planst.

Wenn du abnormale Schmerzen in den Brüsten und/oder Schwellungen hast.

Wenn du ein Verhütungsmittel (Pille, Implantat, IUD usw.) **brauchst.** Es gibt viele verschiedene Verhütungsmittel, ein/e Gynäkologe/in kann dich beraten.

Wenn du einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen möchtest. Du kannst dich an die Familienplanungsstelle des HUG wenden.

Wenn du einen Schwangerschaftswunsch hast, bei Unfruchtbarkeit in der Partnerschaft und für Schwangerschaftsbetreuung.

In der Zeit der Menopause. Um dich zu den Veränderungen deines Körpers beraten zu lassen.

UNSERE TIPPS FÜR EINE GESUNDE VULVA

Aspasie