



Selbstuntersuchung der Vulva

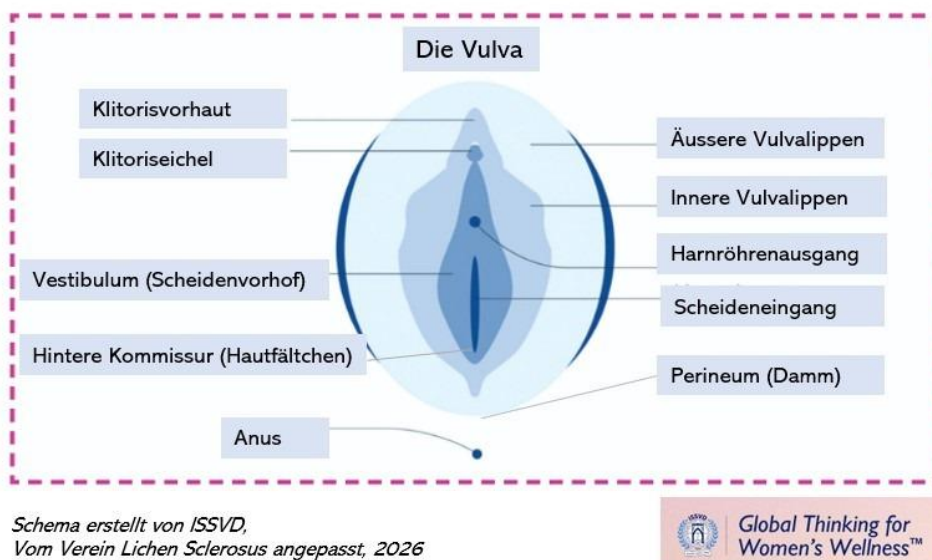
Untersuche deine Vulva, um dich mit ihren verschiedenen Bereichen vertraut zu machen.

Bevor du mit Massageübungen beginnst oder Dilatatoren verwendest, ist es wichtig, die Anatomie deiner Vulva gut zu kennen.

Denn ein gutes Verständnis deines Körpers ist der erste Schritt, um ihn richtig zu pflegen!

Die Flyer zur Selbstuntersuchung sind in mehreren Sprachen auf der Website verfügbar: [Flyer zur Selbstuntersuchung](#)

Die **Vielfalt der Vulven wird nicht ausreichend thematisiert**, was dazu führt, dass sich viele Menschen Fragen zum Aussehen dieses Teils ihrer Anatomie stellen und darüber, was als „normal“ gilt. Darüber hinaus kann Lichen sclerosus das Aussehen der Vulva verändern, was diese Fragen noch verstärkt und zu Komplexen führen kann.



Die **Selbstuntersuchung der Vulva** besteht aus einer vierteljährlichen Sichtkontrolle der äusseren Geschlechtsorgane mit Hilfe eines Spiegels, um Veränderungen wie Hautverfärbungen (helle Flecken), neue Wucherungen, Warzen, Geschwüre, Rötungen oder Schmerzen frühzeitig zu erkennen. Sie dient der Erkennung von Krankheiten wie Lichen sclerosus und sollte bei Symptomen wie Juckreiz oder Schmerzen durchgeführt werden.

Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen und die Selbstuntersuchung sehr vorsichtig durchzuführen.

Vorbereitung:

- **Hände waschen.**
- Für gute Beleuchtung sorgen.
- In liegender, sitzender oder stehender Position (ein Bein auf einem Stuhl) und ohne Unterhose. **Die bequemste Position ist oft auf dem Boden, an das Bett gelehnt oder auf dem Bett sitzend.**
- Im Sitzen ein Kissen hinter den Rücken legen, um das Becken nach vorne zu neigen. Mit geradem Rücken hat man keinen Überblick.
- Einen kleinen Standspiegel zwischen die Beine stellen und eine Skizze der Vulva.
- Die Beine sind gespreizt und angewinkelt oder mit den Füßen auf dem Boden gekippt.



Selbstuntersuchung durchführen:

- Beobachte zunächst die Vulva, ohne sie zu berühren, atme ruhig durch den Bauch.
- Beobachte zunächst, wie sie von aussen aussieht, und notiere ihre Besonderheiten.
- Identifiziere anhand der Abbildung die verschiedenen sichtbaren Teile der Vulva: äussere/innere Vulvalippen, Klitorisvorhaut.
- Spreize die Vulvalippen mit den Fingern, um die Hautfalten gut sehen zu können (äussere/innere Vulvalippen, Klitoriseichel, Vorhof, Bereich um die Harnröhre und den Anus).
- Achte auf Veränderungen der Farbe (weisse Flecken, Rötungen), der Textur oder auf das Auftreten von Hautveränderungen (Bläschen, Warzen, Wunden).
- Identifiziere die Bereiche, die schmerzhaft sind, sowie Bereiche, die nicht schmerzhaft sind, und Bereiche, die sich angenehm und gut anfühlen.

Häufigkeit: Alle drei Monate, insbesondere für Frauen ab 20 Jahren oder solche, die bekanntermassen zu Hautveränderungen neigen.

Wichtiger Hinweis: Bei ungewöhnlichen Veränderungen wie anhaltendem Juckreiz, Schmerzen oder Hautveränderungen sollte ein:e Gynäkolog:in oder Dermatolog:in aufgesucht werden, um die Ursache zu ermitteln.

Die Selbstuntersuchung ersetzt nicht die regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen (Abstrich/HPV) bei einer medizinischen Fachkraft, sondern ergänzt diese.

März 26

Verein Lichen Sclerosus

www.lichensclerosus.ch, www.vererein-lichensclerosus.de, www.lichensclerosus.at, www.lichensclereux.ch

Geschäftsstelle: Verein Lichen Sclerosus, Bleicheweg 6, CH-5605 Dottikon