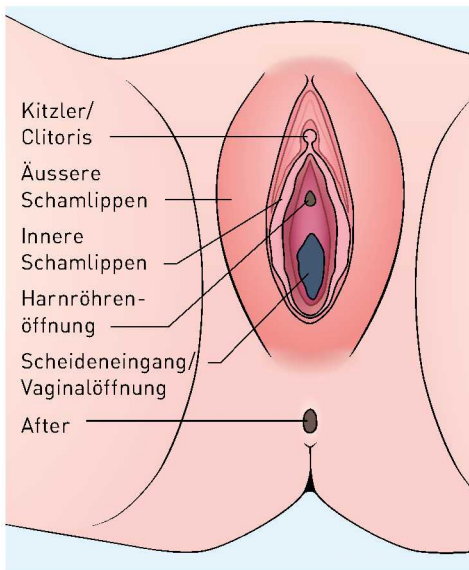


# Hygiene der Vulva und Vagina

## Was ist die Vulva?

Vulva ist möglicherweise ein Wort, dass du bisher noch nie gehört hast. Die meisten Mädchen verwenden das Wort Vagina. Die Vulva ist der äussere Teil, die Vagina der innere Teil des weiblichen Genitales.



Die Vulva hat verschiedene Anteile: die äusseren und die inneren Schamlippen, die Clitoris und die Haut über der Clitoris, genannt Clitoris-Vorhaut.

Wenn Mädchen in die Pubertät kommen, wachsen auch die Schamlippen. Es ist normal, dass dann die inneren Schamlippen grösser werden als die äusseren Schamlippen. Schamhaare wachsen auf den äusseren Schamlippen und auf dem Schamhügel (Areal oberhalb der Vulva). Einige Mädchen haben auch Schamhaare an der Oberschenkelinnenseite

### **Soll ich meine Schamhaare entfernen?**

Die Entfernung der Schambehaarung ist ein persönlicher Entscheid. Manche jungen Frauen mögen es, die «Bikini-Linie» zu rasieren, so dass keine Schambehaarung sichtbar ist, wenn sie einen Badeanzug tragen. Rasur, Wachsbehandlung, Haar-entfernungscrème oder Laserentfernung bewirken kleine Verletzungen oder Irritationen der Haarfollikel. Dies führt zu schmerzhaften oder juckenden Hauterhebungen. Wenn deine Haut zu überschüssiger Narbenbildung neigt, kann es auch zu Vernarbungen deiner Vulva kommen. Überlege dir, ob dir die Schamhaarentfernung die Zeit und den Aufwand wert sind und bedenke die Risiken der Haarentfernung.

### **Was ist die Vagina?**

Die Vagina ist der innere Teil des weiblichen Genitales. Es verbindet die Gebärmutter (Uterus) mit dem äusseren Teil deines Körpers. Nach dem Pubertätsbeginn produziert die Vagina ein Sekret, genannt Weissfluss (Fluor albus). Dies ist eine Flüssigkeit, die du vielleicht in deiner Unterwäsche bemerkt hast. Die Flüssigkeit ist klar, weisslich oder gelblich. Die Vagina braucht dieses Sekret, um gesund zu bleiben! Manchmal sind Mädchen besorgt, dass ihr Ausfluss abnormal ist. Wenn der Ausfluss nicht übel riecht oder juckt, ist es meistens normal. Du kannst immer deine Gynäkologin fragen, wenn du nicht sicher bist.

## **Wie reinige ich meine Vulva und meine Vagina?**

Es sind sehr viele Produkte erhältlich und es ist schwierig zu wissen, was du brauchst und was nicht!

---

**Bezüglich genitaler Hygiene gilt:  
je einfacher, desto besser!**

---

- Benütze ein mildes, parfümfreies Hautreinigungsprodukt, um deine Vulva zu waschen
- Spüle nach dem Einseifen mit Wasser, vor allem zwischen den Falten der Schamlippen, damit keine Seifenrückstände zurückbleiben
- Führe kein Reinigungsmittel in deine Vagina ein und dusche diese auch nicht aus
- Benutze Baumwollunterwäsche, die nicht zu eng ist
- Wechsle den Badeanzug und dusche sobald wie möglich nach dem Schwimmen
- Benutze keine Lotion mit Duft oder Parfüm im Vulvabereich
- Falls du Tampons benutzt, wechsle diese alle 4-6 Stunden, um eine Infektion zu vermeiden
- Wende Dich an deine Gynäkologin bei Juckreiz, störendem Ausfluss oder Brennen beim Wasserlassen



UNIVERSITÄTS-  
**KINDERSPITAL**  
**ZÜRICH**

**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Universitäts-Kinderspital Zürich  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11

**neu ab 2.11.2024:**  
Lenggstrasse 30  
CH-8032 Zürich  
Telefon +41 44 249 49 49