

Im Gespräch mit Dr. med. Regina Widmer

# «Ich empfehle, die Vulva regelmässig zu fetten»

In den Wechseljahren ist die Vulva oft trockener als die Vagina. Wie können Vulva und Vagina gepflegt werden, damit möglichst keine Beschwerden auftreten? Dr. med. Regina Widmer, Gynäkologin, Sexologin und Phytotherapeutin aus Solothurn, erklärt im Interview, wie die Gesunderhaltung der Vulva zu einer erfüllten Sexualität beiträgt.

Interview | Tanya Karrer

● **PraxisMag:** Dr. Widmer, Sie haben sich als Gynäkologin unter anderem auf die Themen Intimpflege und Sexualität spezialisiert.

**Worum geht es bei der Intimpflege?**

**Regina Widmer:** Um die Gesunderhaltung und die Wiedergesundwerdung der lädierten Haut, insbesondere bei Hautproblemen wie Trockenheit, Brennen oder Jucken. Bei Frauen kommen diese fast ausschliesslich in der Vulva vor. Sie hat viele Nerven.

**Wie kamen Sie zu dieser Spezialisierung?**

In der Praxis klagen viele Patientinnen über Brennen, Jucken und Schmerzen in der Vulva. In der Ausbildung lernten wir zu meiner Zeit aber so gut wie nichts über Vulvabeschwerden, ausser es handelte sich um eine akute Infektion wie einen Pilz oder Herpes. Das Thema wurde für mich immer wichtiger, als ich sah, dass wir uns nicht mit Vulvabeschwerden befassen können, wenn wir uns nicht auch der Sexualität zuwenden.

**Wie hängen diese Aspekte zusammen?**

Es geht um Fragen wie: Kann ich den Sex haben, den ich möchte? Mit einer beeinträchtigten Haut entsteht bei reibenden Sexualpraktiken ein Leidensdruck. Viele Patientinnen fragen sich, ob sie für das Gegenüber so noch attraktiv sind, ob sie die Bedürfnisse des Partners oder der Partnerin erfüllen können. Ich höre häufig Sätze wie: «Ich sollte jetzt langsam wieder mal können – mein Mann ist ein Armer.» Es wäre

aber wichtiger, die eigenen sexuellen Bedürfnisse zu entdecken, mit dem eigenen Körper im Einklang zu sein. Es gibt noch viel zu tun in diesem Bereich. Die Intimpflege ist ein guter Ansatzpunkt, zusammen mit Slow Sex ohne mechanische Reibung.

**Entstehen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr in der Vulva, nicht in der Vagina?**

Der Vaginarvorhof, das sogenannte Vestibulum, ist nach der Klitoris der empfindlichste Teil der Vulva. Er ist enorm sensibel innerviert, die Haut ist dünn und fein. Dort ist es zu spüren, wenn die Haut trocken oder gerötet ist oder kleine Risse hat. Die meisten Vulvabeschwerden entstehen im Vestibulum. Die engste Stelle ist der Introitus. Dieser schmale Hautring bildet den Eingang zur Vagina. Meistens enthält er noch Reste des Hymens. Gleich dahinter beginnt die Vagina mit viel Platz. Ein enger Introitus ist bei jungen Frauen häufig, ebenso, atrophiebedingt, bei peri- und postmenopausalen Frauen.

*«Melkfett gehört ans Euter, nicht an eine Vulva.»*

**Welche Rolle spielt der Introitus bei Schmerzen?**

Der Introitus ist der Flaschenhals bei penetrativen Sexualpraktiken. Beim Geschlechtsverkehr schiebt der Penis den Hymenalring beim Eindringen mit dem

Dr. med. Regina Widmer, Frauenärztin FMH und Sexologin, wirkte von 1997 bis 2023 als Gynäkologin in der Frauenpraxis Runa in Solothurn. Sie ist Mitgründerin von Herbadonna, dem Phyto-Gyni-Netzwerk der Schweiz, und Co-Autorin des Ratgebers «Cool durch die heissen Jahre». Sie bietet Kurse rund um Sexualität für Fach- und Privatpersonen an.

Vorhof vor sich her. Ist der Vorhof nicht dehnbar genug und feucht, brennt es, die Haut des Hymenalrings möchte reissen. Erst wenn der Penis diesen passiert hat, lassen die Schmerzen nach. Fast alle Frauen beschreiben Schmerzen beim Verkehr so. Der Schmerz beim Eindringen wird zwar in der Vagina empfunden, betrifft aber Vestibulum und Introitus.

### **Sollte demnach bei Beschwerden wie Trockenheit in den Wechseljahren eher die Vulva als die Vagina gepflegt werden?**

Ja, wir Fachpersonen geben hier oft falsche Empfehlungen. Wir meinen, die als innerlich beschriebenen Schmerzen betreffen die Vagina. Aber die Vagina hat kaum Schmerzrezeptoren. Ist sie trocken, spüren Frauen das kaum. Sie spüren aber, wenn der Vorhof trocken ist, was in den Wechseljahren oft auftritt. In vielen Fällen reicht es, den Vorhof zu fetten. Ist das vaginale Epithel aufgrund des Östrogenrückgangs atroph, kann die Vagina zusätzlich aufgebaut und befeuchtet werden, mit oder ohne Zugabe von Hormonen.

*«Die Vagina hat kaum Schmerzrezeptoren – ist sie trocken, spüren Frauen das eher nicht.»*

### **Welche Produkte eignen sich, um die Intimregion zu befeuchten und zu fetten?**

Für die Pflege von Vulva und Vorhof sind pflanzliche Fette wie Olivenöl oder Kokosfett oder auch eine gute Creme geeignet. Man kann die Vagina auch nutzen, um Vulva und Vestibulum zu fetten, indem zum Beispiel ein Ovulum auf Kakaobutterbasis eingeführt wird, gerne angereichert mit ätherischem Öl, zum Beispiel von Rosen oder Lavendel. Das riecht sogar gut. Zur Befeuchtung der Vagina empfiehlt sich eher ein Gel oder eine Creme. Und warum bei Atrophie anstatt synthetischen Östrogenen nicht einmal Phytoöstrogene ausprobieren? Oder abwechselnd? Phytoöstrogene wirken milder. Wirkstoffe aus dem Sibirischen Rhabarber beispielsweise docken an die Östrogenrezeptoren in der Vagina an.

### **Ist es sinnvoll, auch die Vulva mit östrogenhaltigen Produkten zu behandeln?**

Nein, denn in der Vulva sind fast keine Östrogenrezeptoren vorhanden. Das wissen viele nicht. Die



Vulva braucht Fett. Einmal täglich mit dem Finger und wenig, aber gutem Öl eine Runde im Introitus zu drehen, kann schon viel helfen. Paare können beim kondomfreien Geschlechtsverkehr auch ein Gleitöl verwenden. Mandelöl zum Beispiel pflegt zugleich Vulva und Penishaut. Aber bitte keine Vaseline und kein Melkfett verwenden. Diese bilden einen Film über der empfindlichen Haut. Das schützt kurzfristig beim Velofahren oder im Hallenbad vor chloriertem Wasser. Aber es ist keine Pflege. Ich sage jeweils, Melkfett gehört ans Euter, nicht an eine Vulva.

### **Braucht das vaginale Mikrobiom ebenfalls Pflege?**

Solange keine Beschwerden da sind, nein. Obwohl regelmässig alkalische Substanzen wie Menstruationsblut und Sperma in die Vagina gelangen, erhält sich das saure Milieu der Vagina von selbst – es gerät nicht so rasch durcheinander. Wenn doch, handelt es sich oft um eine bakterielle Vaginose.

### **Bei bakterieller Vaginose kippt das vaginale Milieu. Wie lässt es sich wieder herstellen?**

Bei einfacher Dysbalance reicht meist eine Ansäuerung: Dazu können Essigwasserlösung, mit Joghurt getränkte Tampons oder Ovula resp. Gels mit Milchsäure verwendet werden. Bei hartnäckigen, rezidivierenden Verläufen mit Bildung eines Biofilms kann man als Alternative zu Metronidazol und Clindamycin oder Vaginaldesinfizienzien auch Vaginalzäpfchen mit keimreduzierenden ätherischen Ölen aus beispielsweise Salbei, Thymian und Majoran oder auch Lavendel einsetzen. Sie wirken gegen den Leitkeim Gardnerella und werden in spezialisierten Apotheken hergestellt ([smgp.ch](http://smgp.ch)). In der Schwangerschaft sollten allerdings keine ätherischen Öle verwendet werden, sondern eine klassische Therapie. →

**In Kursen zeigen Sie Gynäkolog:innen und anderen Fachpersonen, wie die Geschlechtsorgane von Frauen palpirt werden und wie das Spekulum richtig eingesetzt wird. Braucht es das?**

In der Ausbildung kommt das Palpieren oft zu kurz. In den Kursen geht es deshalb darum, mehr Informationen über die Beckenorgane zu bekommen. Die Teilnehmenden haben viel Zeit, um aneinander zu üben. Sie finden so heraus, wie die Untersuchung auch für die Patientin angenehmer gestaltet werden kann. Im Alltag wird oft zu rudimentär untersucht. Der Fokus liegt auf Gebärmutter und Eierstöcken, der Beckenboden wird vernachlässigt. Eine umfassende Untersuchung kann aber zum Beispiel dazu beitragen, eine schmerzhafteste Harnröhre oder Blase oder einen hypertonen Beckenboden festzustellen. Solche Befunde tragen bei den Patientinnen oft zu Stress oder Sexualbeschwerden bei.

**Sie blicken auf viele Jahre Praxiserfahrung zurück. Was hat sich im Hinblick auf Intimpflege und Sexualität verändert?**

Die Vulva spielt heute in der Ausbildung eine grössere Rolle als früher. Für Lichen sclerosus beispielsweise sind wir Frauenärzt:innen unterdessen sensibilisiert. Das ist gut. Doch der Zusammenhang von Vulva-beschwerden und Sexualität müsste noch präsenter sein, und genauso Themen wie sexuelle Gewalt, welche die ganze Gesellschaft tangieren. Es kommt jetzt aber eine junge Generation von Ärzt:innen, die sich stärker mit diesen Themen beschäftigt. ○

