

# DAMPFBAD FÜR DIE YONI



Dass Wasserdampf eine heilende Wirkung hat, ist bekannt, aber dass man ihn auch im Intimbereich anwenden kann, ist fast in Vergessenheit geraten. Wir haben mit Hanna Krohn, Sexualtherapeutin und anerkannte Steaming-Expertin, über diese einfache Methode gesprochen und danach ein Dampfsitzbad ausprobiert.

Interview: Janina Gatzky

## *Séparée: Was genau ist Vaginal Steaming?*

**Hanna Krohn:** Vaginal Steaming ist ein Dampfbad für den Intimbereich. Viele Menschen machen ein Dampfbad für die Atemwege, wenn sie erkältet sind oder um einer Erkältung vorzubeugen. Das Prinzip ist dasselbe, nur das Zielgebiet ist ein anderes. Und während das Dampfbad für die Atemwege mehr wegen seiner Wirkung als wegen des Wellnessfaktors geschätzt wird, empfinden die meisten Menschen ein Dampfbad für den Intimbereich als sehr angenehm und entspannend.

## *Ist das ein neuer Trend?*

Vaginal Steaming ist eine Jahrhunderte alte Anwendung aus der Frauenheilkunde, deren Spuren auf allen Kontinenten zu finden sind. Es scheint eine Praxis zu sein, die sich unabhängig voneinander entwickelt und verbreitet hat, zu unterschiedlichen Zwecken und in unterschiedlichen Ausprägungen. In einigen wenigen Ländern ist Vaginal Steaming bis heute fester Bestandteil der Kultur. In Süd-Korea wird es sogar in Krankenhäusern praktiziert. In den USA erlebt Vaginal Steaming seit ein paar Jahren einen starken Aufschwung. Das hat damit zu tun, dass Frauen im Zuge des körperorientierten Feminismus einen anderen Zugang zu ihrem Intimbereich und mehr Selbstbestimmung, Respekt und Fürsorge in Bezug auf dessen Gesundheit anstreben. Großen Anteil daran hat auch die Afroamerikanerin Keli Garza, die unter dem Namen „Steamy Chick“ systematisch altes und neues Wissen zusammengetragen und mit Kräutermischungen und Behandlungsplänen praktisch anwendbar gemacht hat. Seit ein paar Jahren bildet sie Frauen auf der ganzen Welt in ihrer Methodik aus.

## *Warum ist diese Praktik verschwunden?*

Auch dazu hat Keli Garza geforscht und herausgefunden, dass das Kräuterdampfsitzbad (so wie andere Anwendungen aus der Frauenheilkunde) in den westlichen Industrieländern nach und nach von der modernen Medizin und Forschung (zu der Frauen lange keinen Zugang hatten) verdrängt wurde. Es galt als fortschrittlich, Medikamente zu verordnen und zu operieren. Das alte Frauenwissen wurden als Aberglaube und „Weiberkram“ abgetan. Auch Kolonialismus und Rassismus trugen dazu bei, dass Vaginal Steaming als rückständig und potenziell schädlich betrachtet wurde und aus der Kultur und Sprache weitgehend verschwunden ist. Die Überzeugung, dass alles, was „weiß“, „westlich“ und männlich ist, allem anderen überlegen ist, wurde zunächst mit Macht und Gewalt durchgesetzt, dann durch „Entwicklung“ und Globalisierung. Inzwischen wird diese Annahme kaum noch infrage gestellt. Es ist

kaum zu glauben, aber es wurden noch nie Forschungsgelder dafür ausgegeben, um zu untersuchen, worin der Nutzen von Vaginal Steaming oder ähnlichen Praktiken liegen könnte. Aber es wurde mehrfach, auch von der WHO, versucht nachzuweisen, dass sie zur Ausbreitung von Viruserkrankungen wie HIV beitragen würden – allerdings ohne Erfolg.

*Ich habe bei meinen Schwangerschaften jeweils kurz vor der Geburt ein Heublumendampfsitzbad gemacht, um das Gewebe zu lockern. Mein Partner fand das sehr befremdlich. Aber ich schwöre drauf, denn es scheint geholfen zu haben. Wofür ist das Steaming noch sinnvoll?*

Toll, dass es dir zur Geburtsvorbereitung geholfen hat. Ich habe das auf Anraten meiner Hebamme vor der Geburt meines dritten Kindes auch gemacht, lange bevor ich den Begriff „Vaginal Steaming“ das erste Mal gehört habe und auch bei mir hat es geholfen, das Gewebe am Damm zu lockern. In Tschechien bieten seit kurzem sogar einige Geburtskliniken Vaginal Steaming an.

Wenn wir uns vor Augen führen, was Wasserdampf alles kann, wofür er sonst verwendet wird und wie eine Dampfsauna oder ein Dampfbad für die Atemwege wirken, wird klar, dass das Steaming auf vielfältige Weise Sinn macht: Warmer Wasserdampf steigert die Durchblutung, befeuchtet das Gewebe, macht es weich, öffnet die Poren und entspannt die Muskulatur sowie die Bänder, die die inneren Organe an ihrem Platz halten. Der Dampf wirkt zunächst direkt auf die Vulva und den Beckenboden, seine Wirkung erstreckt sich dann aber auch weiter in die Tiefe und erreicht über die Vagina den Muttermund, die Gebärmutter, die Eierstöcke und den ganzen Unterbauch.

Frauen aller Kulturen haben diese Dampfbäder auch nach der Geburt eines Kindes gemacht, um sich zu regenerieren und die Rückbildung zu fördern. Aus denselben Gründen sind sie auch nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch sinnvoll. Vaginal Steaming ist aber auch eine gute Möglichkeit, die Übergänge im Leben einer Frau harmonisch zu gestalten, also die Menarche und die Menopause. Es ist eine niederschwellige Möglichkeit für Frauen, mit sich in Kontakt zu kommen, weil man sich dazu nicht affassen muss, was für manche ein Problem ist.

Wunder, insbesondere bei schwereren Erkrankungen, sollten wir natürlich nicht erwarten und bei tiefliegenden, lange bestehenden Ungleichgewichten ist ein ganzheitlicher Ansatz wichtig, der Lebensgewohnheiten und Ernährung mit einbezieht, manchmal auch





„Das alte Frauenwissen wurde als Aberglaube und „Weiberkram“ abgetan.“

Massagen, Akupunktur oder therapeutische Unterstützung, um die gewünschte Veränderung zu erreichen.

**Stichwort Beckenboden:** Kann Vaginal Steaming auch bei einem gelockerten Beckenboden helfen oder ist das eher kontraproduktiv? Und was, wenn der Beckenboden sehr fest ist?

Das Dampfbad hilft dem Körper, ins Gleichgewicht zurück zu finden und das heißt, dass dadurch auch die Beckenbodenmuskulatur ihre Elastizität zurückbekommen kann. Damit der Beckenboden wieder die richtige Spannung aufbauen kann, müssen oft erst Verspannungen gelöst werden. Vaginal Steaming ist also in jedem Fall sinnvoll, aber nicht immer ausreichend.

#### Wie betrachtet die Schulmedizin das Vaginal Steaming?

Vaginal Steaming ist in Deutschland (abgesehen von der Geburtsvorbereitung) noch kaum bekannt. Anerkannt ist es natürlich auch nicht, genau wie viele andere naturheilkundliche Anwendungen. In den USA gibt es Frauenärztinnen, die es sogar in ihrer Praxis anbieten, die also eine Steaming-Station eingerichtet und eine ausgebildete Fachkraft dafür eingestellt haben. Es gibt dort aber auch eine bekannte Gynäkologin, die davor warnt, mit der Begründung, Frauen könnten sich dabei verbrühen. Das Argument finde ich absurd, denn schließlich bewältigen wir auch viele andere Alltagsaktivitäten, wie Teekochen und Hände waschen, die dieses Risiko bergen.

#### Was muss man beachten, wenn man zuhause ein Dampfbad macht?

Wichtig ist zum einen, die Kontraindikationen zu beachten und dann auf die Signale des Körpers zu achten. Das Dampfbad sollte angenehm sein. Es hat zum Beispiel keine Vorteile, es so heiß zu machen, dass es unangenehm oder gar schmerzhaft ist oder es möglichst lange auszuhalten. Es soll sich anfühlen wie ein warmes Bad oder ein entspannender Saunagang. Für manche Frauen sind schon zehn Minuten zu lang und andere könnten den Dampf ewig genießen. Wir sind unterschiedlich und unsere Körper sind es auch. Man sollte darauf achten, dass man ausreichend trinkt und sich hinterher ausruht. Also alles ganz ähnlich wie bei der Sauna. Wenn du es gut verträgst, kannst du es so oft machen, wie du möchtest.

Bei Problemen rund um den Zyklus ist es günstig, es entweder einmal wöchentlich (z.B. immer sonntags) zu machen, also in jeder der vier Phasen deines Zyklus, oder jeweils drei Tage vor und drei Tage nach deiner Blutung.

#### Kann das Steaming auch für die Erotik sinnvoll sein?

So habe ich Vaginal Steaming entdeckt. Im Hauptberuf bin ich Sexualtherapeutin und manche Frauen haben aus verschiedenen Gründen einen so angespannten Beckenboden, dass sie beim Sex wenig spüren oder sogar Schmerzen haben. Bei der Beratung fiel mir irgendwann das Dampfbad ein, dass ich selber zur Vorbereitung auf die Geburt gemacht hatte und bei der Internet-Recherche bin ich dann auf den Begriff „Vaginal Steaming“ gestoßen.

Das Dampfbad trägt also dazu bei, dass der Beckenboden entspannt und gut durchblutet wird und das wiederum begünstigt das Lusterleben und die Lubrikation, also das Feuchtwerden der Vagina. Manche Frauen nutzen diese Effekte, indem sie direkt vor dem Sex ein Steaming machen und manche fühlen sich davon auch unmittelbar sexuell erregt.♥



#### WELCHE BESCHWERDEN LASSEN SICH DURCH VAGINAL STEAMING LINDERN ODER HEILEN?

Vaginal Steaming ist eine wunderbar sanfte Option bei Anliegen rund um den Zyklus:

- Menstruationsbeschwerden wie Schmerzen, Krämpfe, PMS,
- sehr starke oder schwache Blutungen,
- Zwischenblutungen,
- kurze, lange, unregelmäßige oder ausbleibende Zyklen.

Ein regelmäßiger, gesunder Zyklus ist auch eine gute Voraussetzung, um schwanger zu werden.

Es kann sinnvoll sein bei:

- Infektionen der Genitalien oder Harnwege
- Abszessen, Schwellungen, Zysten, Myomen, Fisteln oder Endometriose
- Prolaps, Verwachsungen, Narben, nach Operationen, bei Beckenbodenbeschwerden, Hämorrhoiden und Verdauungsproblemen
- Schmerzen beim Sex, wenig Libido und sexuelle Traumatisierungen.

#### WELCHE KONTRAINDIKATIONEN GIBT ES?

Du solltest daher kein Vaginal Steaming machen:

- wenn du schwanger bist oder schwanger sein könntest
- in der Zeit zwischen dem Eisprung und der nächsten Blutung, wenn du versuchst, schwanger zu werden
- während deiner Blutung
- wenn du in den letzten drei Monaten spontane Blutungen oder Zwischenblutungen hattest (mit frischem, rotem Blut).
- Vorsicht ist auch geboten bei brennenden Schmerzen (z.B. durch Infektionen), bei Eileiter-Koagulation und Hormon-Implantaten in der Gebärmutter.

#### SO GEHT'S

Wenn du Vaginal Steaming zu Hause ausprobieren möchtest, brauchst du für einen ersten Versuch nur einen Topf mit heißem Wasser, eine große Decke und etwas Zeit. Wähle einen Zeitpunkt, zu dem du eine Weile ungestört sein wirst. Besonders geeignet ist die Zeit vor dem Schlafengehen, da das Dampfbad körperlich und emotional „klärend“ und „lösend“ wirkt und du danach besonders gut schlafen wirst. Ein geeigneter Ort für deine „Sitzung“ ist zum Beispiel die Toilette (sog. „Flachspüler“, in die ein Gefäß gestellt werden kann), oder eine Stuhlkante. Du kannst dich auch einfach auf einen weichen Untergrund knien und dabei evtl. an die Wand lehnen. Wenn du Vaginal Steaming regelmäßig nutzen möchtest (und in deinem Haushalt außer dir noch weitere Menschen mit Vagina leben), lohnt sich vielleicht die Anschaffung eines Steaming-Hockers. Als Gefäß sind Edelstahl, Emaille, feuerfestes Glas und Steingut geeignet.

- Bring ca. 1,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen, dann füge evtl. den Zusatz deiner Wahl hinzu.
- Kräuter 10 Minuten ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel ziehen lassen und dann aus dem Sud entfernen (geht gut mit einem Tee-Ei oder Baumwollbeutelchen).
- Dies ist eine gute Gelegenheit, vor dem Dampfbad noch mal auf die Toilette zu gehen.
- Stelle den Topf an den Platz, den du ausgewählt hast bzw. fülle den Inhalt in ein geeignetes Gefäß.

Teste mit der Hand, ob die Temperatur angenehm ist, etwa wie bei einer heißen Dusche. Ist das der Fall, entkleidest du deinen Unterleib inkl. der Unterwäsche und nimmst mit geöffneten Schenkeln so über dem Dampf Platz, dass er deine Intimzone gut erreichen kann. Wickel die Decke so um deine Hüften, dass sie bis auf den Boden reicht, damit die Wärme nicht entweichen kann und du es angenehm mollig hast. Sorge auch dafür, dass deine Füße warm sind. Sollte der Dampf zu heiß sein, warte noch einen Moment oder verändere deine Sitzposition. Wähle die Temperatur so, dass sie für dich angenehm ist und du dich keinesfalls verbrennst.

Nun genießt du einfach die Zeit mit dir. Du kannst einen leckeren Tee trinken, sanfte Musik hören oder auch eine kleine Körpermeditation machen, bei der du dich mit deinem Schoßraum verbindest und dir vorstellst, dass dein Becken ganz weit wird und alles loslässt, was du loslassen möchtest und Platz schaffst für das, was du zu dir einlädst.

**WICHTIG:**

Beim ersten Mal genießt du den Dampf nur 10 Minuten lang (auch wenn es dir schwer fällt, aufzuhören), ruhst dich dann aus und wartest ab, ob du es gut verträgst. Sollte das der Fall sein, kannst du die Sitzung beim nächsten Mal bis auf 30 Minuten ausdehnen. Dazu brauchst du dann eine Heizplatte unter dem Topf, damit die Temperatur konstant bleibt.

Du solltest das Dampfbad nicht länger als 10 Minuten machen, wenn

- dein Zyklus eher kurz ist (<27 Tage)
- du manchmal spontane -, Zwischen- oder Schmierblutungen hast
- du zu Infektionen neigst bzw. gerade eine hast
- du eine Spirale trägst
- du Hitzewallungen/ Nachtschweiß hast
- dir generell schnell zu heiß wird
- du unter 18 Jahre alt bist.

**WELCHE KRÄUTER KANN MAN VERWENDEN?**

Schon der Wasserdampf alleine ist sehr wirkungsvoll. Du kannst pro Sitzung auch 2–3 TL Minze, 1/2 TL Salz oder 50 ml Apfelessig ins Wasser geben.

Kräuter verstärken die Wirkung, außerdem ist es natürlich schön, wenn dein Dampfbad gut riecht.

Bitte benutze frische oder getrocknete Kräuter, keine ätherischen Öle, da diese sehr intensiv sind und die empfindliche Schleimhaut reizen können.

Wenn du kein besonderes Anliegen verfolgst, ist eine Kräutermischung gut geeignet, die ausbalanciert. Calendula, Rosenblütenblätter und Rosmarin zum Beispiel wirken

stark auf die Durchblutung, Lavendel und Salbei austrocknend. Das ist nicht für jede Frau in jeder Situation das Richtige bzw. es reicht eine kleine Menge von einer dieser Pflanzen.

**HANNA KROHN'S „UNIVERSALMISCHUNG“:**

- 1/2 TL Mutterkraut (oder Rosenblütenblätter)
- + 1/2 TL Lavendel (oder weißer Salbei)
- + 2 TL Brennnessel
- + 2 TL Zitronenschale (oder Minze).

Wenn du Beschwerden hast oder eine Mischung möchtest, die genauer auf dich zugeschnitten ist, solltest du dir eine Beratung von einer Fachfrau gönnen.

Da in Deutschland der Verkauf von Kräutern genau geregelt ist und wenn Kräuter zu dem Zweck zusammengestellt werden, die Gesundheit zu fördern, darf dies nur durch eine Apotheke geschehen.

*Die umfangreichste Sammlung von Informationen zu Vaginal Steaming, Fallstudien und auch eine Weltkarte mit Daten und Nachweisen zur Verbreitung finden sich auf der Website von Keli Garza: [www.steamybick.com](http://www.steamybick.com)*

*Weitere Infos, Tipps und Beratung:*  
<https://hannakrohn.de>

*Steaming-Hocker:*  
<https://www.yunna.org>

*Die Kräuter für die Universal Mischung gibt es z.B. hier:*  
<https://krauterbaus.net>