

Was ist Vaginal Steaming und wofür kannst du es nutzen?

Vaginal Steaming, das **Dampfbad für die weibliche Intimzone**, ist seit hunderten von Jahren überall auf der Welt verbreitet. In den letzten Jahrzehnten geriet es in Vergessenheit und wird nun im Zuge des „körperorientierten Feminismus“ wiederentdeckt.

Pionierin auf diesem Gebiet ist Keli Garza von Steamy Chick, die, basierend auf einer Mischung aus altem **Frauenwissen** und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), **Kräutermischungen** und **Behandlungspläne** entwickelt und damit hunderte von Frauen erfolgreich unterstützt hat.

Alles, was ich im Folgenden aufliste, sind Erfahrungswerte von Frauen, die Vaginal Steaming praktizieren. Vaginal Steaming dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ist noch nicht wissenschaftlich anerkannt. Eine Heilung kann nicht vorausgesetzt werden. Ein Heilversprechen wird nicht abgegeben. Wenn der Eindruck entsteht, dass eine bestimmte Leistung zur Behandlung von Erkrankungen geeignet wäre, so handelt es sich nicht um ein Heilversprechen.

Was kann Vaginal Steaming?

Vaginal Steaming oder auch **Yoni-Steaming** kann,

- dich in deinem Kraftzentrum, dem **Schoßraum** zentrieren
- deine äußeren und inneren Genitalien besser durchbluten und **entspannen** und so ...
- Sexualität **schmerzfrei** und **lustvoller** werden lassen
- die Verbindung zu deinem **Zyklus** stärken, ihn regulieren helfen und zyklusbedingte **Beschwerden lindern**
- deinen Körper von der **Menarche** (dem ersten Einsetzen der Menstruation) bis zur **Menopause** unterstützen
- Behandlungen von **Infektionen** und **Gewebeveränderungen** (Zysten, Abszesse, Myome, Prolaps) begleiten
- eine gute Vorbereitung für die **Empfängnis** und **Geburt** deines Kindes sein
- die **Rückbildung** unterstützen.
- helfen, **belastende Erlebnisse** (Fehlgeburten, Missbrauch, Operationen) zu verarbeiten.

Woher ich das alles weiß



Anfang 2018 habe ich bei Keli Garza eine umfangreiche Online-Ausbildung in **Peristeam Hydrotherapy** (Peri = Perineum = Damm, die Region zwischen Anus und den äußeren Geschlechtsorganen, Steam = Dampf, Hydrotherapie = Anwendung von Wasser zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen) begonnen. Seit 2021 bin ich die Einzige in Deutschland und eine der wenigen weltweit, die sich Peristeam Hydrotherapist nennen dürfen.

Bei einem **Einzeltermin** in meiner Praxis berate ich dich kompetent und ganzheitlich rund um Fragen der Menstruation, analysiere deinen **Zyklus**, schaue nach Ungleichgewichten, stelle für dich **individuelle Empfehlungen** zur Intensität und den Intervallen des Dampfbades und eine passende **Kräutermischung** zusammen. Ich freue mich sehr darüber, Vaginal Steaming für meine Arbeit als Heilpraktikerin, Sexual- und Traumatherapeutin entdeckt zu haben und Frauen damit rund um ihre Anliegen zu Sexualität und ganzheitlicher Frauenheilkunde unterstützen zu können. Was mir aber noch besser gefällt, ist der Aspekt von **Selbstermächtigung**. Yoni Steaming ist nicht nur angenehm und überaus wirkungsvoll, sondern so simpel, dass jede Frau es alleine zu Hause machen kann. Wir bekommen hier ein Hausmittel an die Hand, das uns in die Lage versetzt, selber etwas tun zu können, uns selber helfen zu können. Wer mich kennt weiß, wie wichtig es mir ist, dass wir **Frauen kompetent und selbstwirksam werden in Bezug auf unseren Körper und unsere Sexualität**. Daher habe ich für dich eine Kurzanleitung erstellt, mit der du gleich loslegen kannst:

Kurzanleitung Vaginal Steaming

Die Anwendung von **Vaginal Steaming** ist denkbar einfach, ähnlich wie ein Dampfbad für die Atemwege. Wie bei jeder wirksamen Anwendung gibt es aber auch hier Situationen, in denen die zu erwartende Wirkung nicht erwünscht ist.

Situationen, in denen ein Dampfbad für deinen Intimbereich NICHT das Richtige ist:

- Wenn du **schwanger** bist oder schwanger sein könntest.
- Während du versuchst, schwanger zu werden, solltest du in dem Zeitraum zwischen dem Eisprung und der nächsten Blutung kein Dampfsitzbad machen.
- Während deiner **Blutung**
- Bei einer (auch medikamentös bedingten) **Empfindlichkeit gegenüber Hitze oder verstärkter Durchblutung**.
- Wenn du **Medikamente** zur Blutverdünnung oder zur Behandlung von Diabetes oder Krebs nimmst, solltest du vorsichtshalber keine Kräuter für das Dampfbad benutzen, um unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden.
- Wenn du in den letzten drei Monaten **spontane Blutungen** oder Zwischenblutungen hattest (mit frischem, rotem Blut), solltest du dir kompetente Beratung für das Dampfsitzbad suchen.
- **Vorsicht** ist auch geboten bei brennenden Schmerzen (z.B. durch Infektionen), bei Eileiter-Koagulation und Hormon-Implantaten in der Gebärmutter.

Was du für Vaginal Steaming brauchst

Wenn du Vaginal Steaming einfach mal zu Hause ausprobieren möchtest, brauchst du für einen ersten Versuch nur einen Topf mit heißem Wasser, eine große Decke und etwas Zeit.

- **Wann?** 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 wahrscheinlich besonders gut schlafen wirst.
- **Wo?** Ein geeigneter Ort für deine “Sitzung” ist zum Beispiel die Toilette (sog. “Flachspüler”, in die ein Gefäß gestellt werden kann), oder eine Stuhlkante. Solltest du einen Kopfstandhocker haben, ist er jetzt sehr nützlich. Du kannst dich auch einfach auf einen weichen oder gepolsterten Untergrund knien und

dabei evtl. an die Wand lehnen.

Wenn du Vaginal Steaming regelmäßig nutzen möchtest (und in deinem Haushalt vielleicht noch weitere Frauen/ Mädchen leben), lohnt sich vielleicht die Anschaffung eines Steaming Hockers. Praktisch ist auch ein Steaming Brett, das du auf einen geeigneten Untersatz legen und danach platzsparend verstauen kannst. Bezugsquellen findest du am Ende dieses Blogtextes.

- **Womit?** Als Gefäß sind Edelstahl, Emaille, feuerfestes Glas und Steingut geeignet. Bitte kein Kunststoff, da durch die Hitze chemische Bestandteile ausgelöst und von deiner Schleimhaut aufgenommen werden können.



Vaginal Steaming ist ein Dampfbad für deinen Intimbereich. Du kannst den Topf in die Toilette stellen, oder auf den Boden. Bequemer ist ein Steaming-Hocker.



Was sind geeignete Zusätze und Kräuter?

- Wasserdampf alleine ist schon sehr wirkungsvoll. Du kannst pro Sitzung auch 2–3 TL Minze, 1/2 TL Salz oder 50ml Apfelessig ins Wasser geben.
- Für eine wohlriechende **Kräuter-Mischung**, die die Wirkung des Dampfes noch verstärkt und für viele der üblichen Beschwerden rund um die Yoni hilfreich und gut verträglich ist, empfehle ich dir folgende **Rezeptur**:
1/2 TL Mutterkraut (oder Rosenblütenblätter)
+ 1/2 TL Lavendel (oder weißer Salbei)
+ 2 TL Brennessel
+ 2 TL Zitronenschale, frisch oder getrocknet (oder Minze).
Eine gute Adresse, um Kräuter online zu bestellen, ist das [Kräuterhaus](#). Dort ist z.B. auch Mutterkraut vorrätig, was bei Apotheken oft nicht der Fall ist.
- Bitte benutze frische oder getrocknete Kräuter, keine ätherischen Öle, da diese sehr intensiv sind und die empfindliche Schleimhaut reizen können.



Als Zusätze geeignet sind Salz, Apfelessig oder Kräuter

Wie du das Dampfbad zubereitest

- Bring ca. 1,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen, dann füge 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 Yoni 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.



Du bringst 1,5 Liter Wasser zum Kochen und füllst die Kräuter in ein Tee- oder Gewürz-Ei.



Dann gibst du die Kräuter hinein, schaltest, die Hitze aus, legst den Deckel auf und lässt den Sud 10 Min. ziehen.



Den Topf mit dem heißen Kräutersud stellst du in deine Steamingbox oder unter einen geeigneten Hocker o.ä.. Wähle die Temperatur so, dass sie für dich angenehm ist. Für längere Anwendungen brauchst du eine Heizplatte.

Wie du das Dampfbad nimmst

- Teste mit der Hand, ob die **Temperatur** angenehm ist, etwa wie bei einer heißen Dusche.
- Ist das der Fall, entkleidest du deinen Unterleib incl. der Unterwäsche und nimmst mit geöffneten Schenkeln so über dem Dampf Platz, dass er deine Intimzone gut erreichen kann.
- Wickle 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 die Temperatur 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.**
- Was machst du währenddessen? Du genießt einfach die Zeit mit dir und deiner Yoni. 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 du dort ganz weit wirst und alles loslässt, was du loslassen möchtest und Platz schaffst für das, was du zu dir einlädst.

Wie lange machst du das Vaginal Steaming?

- 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 die Behandlung gut verträgst.
- Sollte das der Fall sein, kannst du die Sitzung beim nächsten Mal bis auf 30 Minuten ausdehnen. Dazu brauchst du dann eine [Elektro-Heizplatte](#) unter dem Topf, damit die Temperatur konstant bleibt. Praktisch ist auch ein [Schongarer](#), da er beides in sich vereint.
- **Du solltest das Dampfbad auf 10 Minuten begrenzen, 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 Jahren alt bist.

Womit solltest du während und in der Folge von Vaginal Steaming rechnen?

Frauen freuen sich häufig über folgende Effekte:

- Entspannung und tiefer Schlaf
- Mehr köstlich riechender Yoni-Nektar
- Bessere Durchblutung, mehr sexuelle Empfindungsfähigkeit, stärkere Libido
- Die Vagina hebt sich und fühlt sich straffer an
- Gesteigerte Fruchtbarkeit
- Weniger PMS
- Mehr emotionale Ausgeglichenheit
- Wassereinlagerungen verschwinden
- Narbengewebe wird weicher
- Die Hautstruktur verfeinert sich, eingewachsene Härchen verschwinden

Andere Effekte überraschen oder irritieren vielleicht:

- Ein Dampfsitzbad kann unmittelbar sexuell erregend wirken.
- Harndrang oder Blähungen können ausgelöst werden.
- Vielleicht löst sich emotionale Anspannung in Form von Tränen.
- Gebärmutterkrämpfe (während oder außerhalb der Menstruation), Gerinnsel in der Blutung, braune Schmierblutung oder ungewöhnlicher vaginaler Ausfluss können auftreten oder verstärkt werden. Das sind Anzeichen dafür, dass das Dampfsitzbad deinem Körper hilft, das loszuwerden, was nicht zu ihm gehört. Sollte der Ausfluss jucken, kannst du dir mit Sitzbädern oder Spülungen (lauwarmes Wasser aus einem Kännchen über die Vulva laufen lassen oder mit einer sogenannten "Popo-Dusche" abspülen) helfen.
- Dein Zyklus kann kürzer oder länger werden. Keli Garza nennt einen Zyklus von 28–30 Tagen "standard healthy cycle". Kürzeren oder längeren Zyklen liegen aus ihrer Sicht Ungleichgewichte zu Grunde.
- Wenn deine Haut hinterher rau und gereizt ist, solltest du die Temperatur niedriger wählen.
- Schwellungen können ein Zeichen sein, dass du allergisch gegen eines der Kräuter bist. Probiere es dann zum Vergleich nur mit Wasserdampf.
- Wenn außerhalb deiner üblichen Periode frische rote Blutung einsetzt, solltest du sofort Bettruhe einhalten, um die Blutung zu stoppen.

Wie häufig macht frau Vaginal Steaming?

- Wenn du Vaginal Steaming gut verträgst (und keiner der anfangs genannten Gründe dagegen spricht), kannst du es so oft machen, wie du möchtest.
- Bei Problemen rund um den Zyklus empfehle ich, es entweder **einmal wöchentlich** (z.B. immer sonntags) anzuwenden, also in jeder der vier Phasen deines Zyklus **oder jeweils drei Tage vor und drei Tage nach deiner Blutung.**

Und jetzt: Happy Steaming!

Bezugsquellen:

[Yunna](#) stellt im Allgäu quadratisch-praktische und schlicht-schöne Sauna-Boxen her.

[Yonity](#) fertigt in Slowenien Steaming-Hocker und Zubehör mit vielen zauberhaften Details.

[Steamy](#) aus Tschechien hat eine ganze Serie von Dampfsitzbad-Brettern, -Hockern und -Zubehör entwickelt, das auch für den klinischen Einsatz geeignet ist.

[LoveLiveHeal](#) baut eine pfiffige, platzsparende Auflage für ein gängiges Hocker-Modell.