

Anfang der 70er Jahren wurde die vaginale Selbstuntersuchung von Frauen aus der Frauenbewegung als Möglichkeit verbreitet, mehr über den Körper und körperliche Abläufe zu erfahren. Bis dahin war es der Gynäkologie vorbehalten, das Innere der Vagina, den Gebärmutterhals und den Muttermund zu betrachten. Mit der Selbstuntersuchung wurde deutlich, wie unterschiedlich jede Frau ist. Es gibt keine Norm wie Frauen bzw. ihre Gebärmütter zu sein haben. Jede Frau hat ihren eigenen Zyklus und in diesem Zyklus sind auch mögliche Veränderungen am Gebärmutterhals und Muttermund zu beobachten. Bei regelmäßiger Untersuchung können auch kleine Veränderungen sofort gesehen werden. Das hilft bei der Beratung bei der Ärztin, um Fragen zu stellen und Veränderungen genau beschreiben zu können.

Unzählige Frauen haben allein oder in Gruppen diese Erfahrung gemacht und waren erstaunt und begeistert. Vielen hat es geholfen, einen neuen Zugang zu ihrem Körper zu finden oder ihr Wissen zu vertiefen.

Mit den folgenden Informationen wollen wir Sie bei der Selbstuntersuchung begleiten. Viel Spaß!

So geht's:

Für eine Selbstuntersuchung wird das Spekulum, ein Spiegel mit Ständer und eine Taschenlampe benötigt. Das beigegefügte Spekulum ist aus Hartplastik und durchsichtig, so dass auch die Vaginalwände sehr gut beobachtet werden können.

Es ist hilfreich, wenn Sie sich erst einmal mit dem Spekulum vertraut machen. Der blaue Feststellhebel wird nach unten gedrückt, dann lässt sich das Spekulum öffnen, indem beide Griffe gegeneinander gedrückt werden. Beim gewünschten Öffnungsgrad (notwendig ist meist zwischen dem 4. und 5. Strich) wird der blaue Hebel nach oben gedrückt und hält das Spekulum in dieser Position fest.

Bevor das Spekulum eingeführt wird, kann der Gebärmutterhals mit dem Zeigefinger in der Vagina getastet werden, um zu erkennen, wie er in die Vagina hineinragt. Das kann ganz unterschiedlich sein, von links, rechts, oben oder unten und all das ist ganz normal. Beim Einführen des Spekulums erleichtert es, den Hals zu finden, wenn in die Richtung des Halses geschoben wird, also z.B. mehr nach links.

Wählen Sie für die Selbstuntersuchung einen schönen, warmen Platz, entweder längs auf dem Sofa oder auf dem Boden mit der Möglichkeit, sich mit dem Rücken anlehnen zu können und entspannen Sie sich. Atmen Sie tief in den Bauch, so dass sich Bauch- und Beckenmuskulatur entspannen können. Winkeln Sie die Beine ein wenig an. Taschenlampe und Spiegel liegen griffbereit.

Machen Sie die Selbstuntersuchung nur soweit und solange es angenehm ist. Sie bestimmen den Rhythmus, zwingen Sie sich zu nichts.

Das Spekulum wird geschlossen eingeführt, es kann am "Schnabel" etwas angefeuchtet werden. Die inneren Venuslippen werden dafür mit einer Hand entfaltet, mit der anderen wird das Spekulum vorsichtig eingeführt. Vergessen Sie dabei das Atmen nicht, sonst spannen Sie sich zu sehr an. Das Spekulum lässt sich auf zwei Arten einführen: Entweder mit dem Griff nach oben oder zur Seite, in diesem Fall wird es dann in der Vagina gedreht, so dass der Griff nach oben zeigt. Für manche Frauen ist das angenehmer, da das Spekulum beim Einführen schmaler ist und sich langsam der Vaginalmuskulatur angleicht. Durch das Zusammendrücken der Griffe lässt sich das Spekulum langsam öffnen.

Es kann sich etwas unangenehm anfühlen, da der Widerstand der Vaginalmuskulatur sich erst langsam löst. Ist es dann etwa ein Drittel geöffnet, drücken Sie den blauen Hebel nach oben und stellen es damit fest. Nun können Sie mit Hilfe der Taschenlampe und dem Spiegel auf die

Entdeckungsreise zum Gebärmutterhals gehen. Halten oder stellen Sie den Spiegel vor die Vagina und leuchten Sie mit der Taschenlampe in den Spiegel oder in die Vagina hinein. Manchmal ist der Gebärmutterhals oder der Muttermund nicht gleich sichtbar, weil er ungünstig liegt oder mit dem Spekulum nach hinten geschoben wird. Es hilft dann, das Spekulum im geöffneten Zustand ein Stück herauszuziehen, ein bisschen zu husten und es wieder hineinzuschieben. Erinnern Sie sich dabei wieder an die Lage des Gebärmutterhalses und schieben Sie in diese Richtung.

Der Gebärmutterhals sieht rund und knubbelig aus, wie der obere Teil einer entstieltten Birne. Die Größe variiert ebenso wie die Länge. Die Gebärmutter ist an Bändern aufgehängt und kann deshalb ihre Lage verändern, bzw. ist beweglich. Wenn beim ersten Mal der Hals oder Mund nicht sichtbar sind, lassen Sie sich nicht entmutigen und versuchen es weiter.

Nach Ende der Betrachtung wird das Spekulum mit dem Ausatmen in geöffnetem Zustand aus der Vagina herausgezogen. Das ist wichtig, da Sie Hautfalten der vaginalen Wände einklemmen können, wenn Sie es in der Vagina schließen und dann herausziehen. Das ist nicht sehr angenehm.

Das Spekulum wird mit heißem Wasser abgewaschen und dann getrocknet. Es kann wiederholt benutzt werden. Bei einer Infektion reicht die Desinfektion mit einem Mittel aus der Apotheke.

Das ist zu sehen:

- **Die vaginalen Wände und der Gebärmutterhals mit Muttermund:**

Die vaginalen Wände haben eine unregelmäßige Struktur und können in Falten gelegt sein. Sie können die Farbe und die Schleimbildung beobachten. Der Gebärmutterhals ist rosafarben mit einer glatten Struktur und lässt sich so von den vaginalen Wänden unterscheiden. Er fühlt sich glatt und knubbelig an. In der Mitte ist eine Mulde. Die vaginalen Wände fühlen sich weicher an. Der Hals kann während des Zyklus unterschiedliche Färbung oder Rötungen besonders um den Muttermund herum aufweisen. Der grubchen- oder schlitzförmige Muttermund, durch den das Menstruationsblut oder der Schleim aus der Gebärmutter abfließen kann, ist während des Zyklus geschlossen. Nur während des Eisprungs, der Menstruation und der Geburt öffnet er sich.

- **Der vaginaler Schleim und der Schleim des Gebärmutterhalses:**

Zu Beginn des Zyklus ist wenig vaginaler Schleim vorhanden. Er ist milchig und dünnflüssig. Zum Eisprung hin nimmt er zu und wird dickflüssiger. Gegen Ende nimmt er wieder ab. Menge, Farbe, Beschaffenheit und Geruch des Schleims lassen Aufschlüsse über mögliche Veränderungen des vaginalen Milieus zu und zeigen an, in welcher Zyklusphase Sie sich befinden.

Weiterhin lässt sich durch den Schleim des Gebärmutterhalses der Zyklus beobachten und einschätzen. Zu Beginn des Zyklus ist wenig Schleim sichtbar, er ist weißlich oder gelblich und hat eine cremige Beschaffenheit. Kurz vor dem Eisprung wird er dünnflüssiger und spinnbar, er ist durchsichtig und glasig wie Eiklar. Danach wieder leicht gelblich und zähflüssiger und verschließt den Muttermund wie ein Pfropf.

Im Spekulum sammelt sich etwas Schleim, der nach dem Herausziehen gut untersucht werden kann. Zur Zeit des Eisprungs ist er spinnbar, d.h. er lässt sich zwischen zwei Fingern auseinanderziehen. Bei verändertem Geruch oder leicht blutigem Schleim kann eine Infektion vorliegen, die abgeklärt werden sollte. Menge und Geruch des Schleims ist bei jeder Frau sehr individuell, und das ist ganz normal.

Hilfreich ist es die Zyklusbeobachtung über ein paar Monate durchzuführen und sich Wichtiges zu notieren. Das erleichtert den späteren Vergleich, falls Sie nur noch sporadisch schauen wollen oder Sie das Gefühl haben, es hat sich etwas verändert. Die Selbstuntersuchung hilft Ihnen einzuschätzen, was für Sie individuell normal ist und macht Sie sicherer im Verhältnis zu Ihrem Körper mit seinen Abläufen.

Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken!