

***GA-OP***

# ***Nachbehandlung***

***(ein Ratgeber)***

***Basis: „Chonburi Flap-Methode“***

***(unter anderen: OP-Technik von Dr. Pottek, Hamburg)***

***Stand: Mai 2013***

### Vorwort

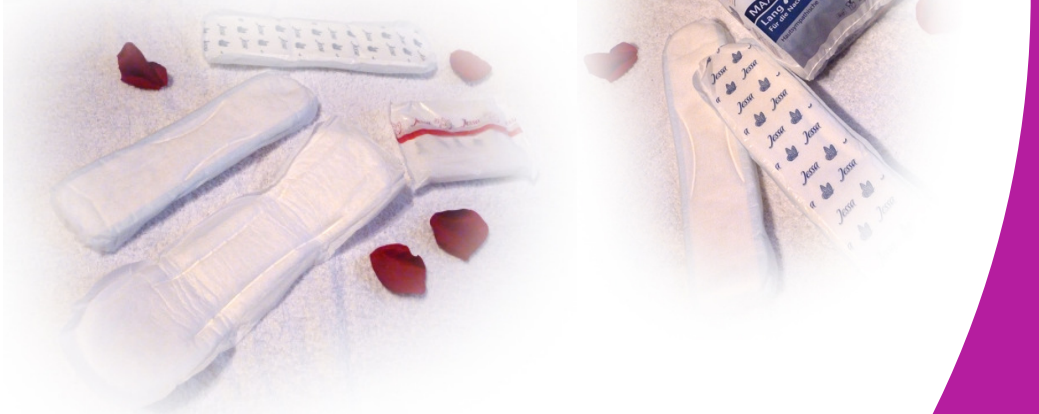
Die Nachbehandlung nach einer genitalangleichenden Operation (kurz: GA-OP) stellt ein wichtiges Element dar, um Folgeschäden zu vermeiden. Dass die Nachbehandlung nicht zwingend langweilig sein muss, soll euch dieser Ratgeber zeigen. Dieser basiert auf verschiedenen Erfahrungswerten, die jedoch Aufzeigen, dass es durchaus möglich ist, neben den Vorgaben von Ärzten, die Nachbehandlung auch spielerisch zu betreiben. Nicht zuletzt werden Ergänzungen und Nutzen von bestimmten Hilfsmitteln erläutert. So könnt Ihr selber für euch bewerten, wann Ihr meint, dass der Bezug zu einem anderen Hilfsmittel notwendig sein könnte oder die Handhabung für euch besser ist. Es kann vorkommen, dass Eure Anatomie im Genitalbereich bedingt abweicht und bestimmte Maßnahmen nicht oder nur bedingt umsetzbar sind. Entscheidet dann mit dem Arzt zusammen, was für Alternativen es gibt. Nicht zuletzt sollte die Wundheilung oberste Priorität haben. Soweit es mir möglich erscheint, werden aber alle Möglichkeiten der Nachbehandlung erwähnt, so dass Ihr selbst bestimmen könnt, wann Ihr zur nächsten Stufe wechselt.

Soweit, viel Freude beim Lesen und ausprobieren.

### Startpaket

Wenn Ihr aus dem Krankenhaus entlassen werdet, ist es unabdingbar euch ein „Startpaket“ zusammenzustellen, mit den wichtigsten Utensilien, die Ihr zuerst benötigt für die ersten Wochen, bis die Fäden gezogen werden bzw. die Fadenenden abgeschnitten werden, wenn auflösendes Material benutzt wurde.

- **Binden:** Zu Anfang wird empfohlen, aufgrund der noch austretenden Wundflüssigkeit, eine Binde zu tragen. Achtet darauf, dass diese keine Flügel hat, da Ihr die Binde weiter nach vorne ziehen müsst. Grund hierfür ist, dass neben dem Wundsekret, auch der Urin unter den Schamlippen hochgepumpt wird. So tritt das meiste im Bereich der Schamlippen aus. Zu empfehlen ist von der Marke „Jessa“ (DM) die Version „Maxi Binden“ als „Lang“ oder auch „Extra lang“. Einziger Nachteil ist, die Binde nimmt kein Geruch auf.



- **Tampons:** Als gut bewiesen haben sich die Tampons von „OB Pro Comfort“. Statt Salbe, empfiehlt es sich handelsübliche Vaseline aus der Apotheke sich zu

besorgen, um damit den Tampon vor dem Einschieben einzuschmieren. Wenn der

Tampon drückt (ich selber bezeichne es „als würde ein Holzflock in meiner Vagina stecken“) nehmt diesen raus und lasst euren Körper ausruhen. Ihr sollt Euch wohlfühlen und Euch nichts aufzwingen, was schmerzen bereitet.

- **Spiegel/Taschenlampe:** Man ist ja nicht neugierig. Dennoch sollte man auch im eigenen Interesse sich ab und an das Wundgebiet anschauen, um bestimmte Unregelmäßigkeiten zu erkennen. LED Taschenlampen sind am besten.

- **Babyfeuchttücher im Spender:** Sind praktisch um den Genitalbereich „zwischen durch“ zu reinigen. Insbesondere nach dem Toilettengang. Ich finde die Marke „Babylove“ (DM) sehr gut.



## Zu Hause - Wundflüssigkeit

Wenn man die ersten Tage zu Hause verbringt, wird man wohl noch mit Wundflüssigkeit aktiv zu tun haben. Je nach Volumen sollte man auf die „Nacht“-Binden der Drogeriemärkte zurückgreifen und diese in der Anfangszeit 24 Std.lang tragen und zwischendurch bei Bedarf austauschen. Hier sollte man aber mehr auf Dicke, als auf „Geruchsaufnahme“ achten, da die Aufnahme der Wundflüssigkeit im Moment mehr Priorität hat.



Schlafen kann man irgendwann dann auch in dem Status, dass man sich ein Handtuch doppelt aufs Bett legt und ein weiteres Handtuch in den Genitalbereich legt (von hinten nach vorne). Es hilft auch zu anfangs auf Inkontinenzmatten zurückzugreifen (sind manchmal im Angebot). Später reicht es aus, wenn man sich ein Handtuch in den Intimbereich legt, wenn die Wundflüssigkeit in Scheidensekret sich verändert hat.

Es hilft, sich in der Apotheke „Tannosynt flüssig“ (Rezeptfrei, ab 11,- EUR) zu besorgen, um damit alle 1-2 Tage ein Sitzbad zu nehmen. Der Haupteffekt hiervon ist, dass das Wundgebiet sich schneller erholt und die Heilung sich dadurch merklich verkürzt.

## Nachbehandlung (1.-4. Woche nach der Entlassung aus dem Krankenhaus)

Hat man das „okay“ vom Arzt, kann man sich langsam an das Thema „bougieieren“ herantrauen. Wikipedia Umschreibt diese Thematik als „das Aufdehnen einer Engstelle in einem röhrenartigen Organ des Körpers“. Hier gibt es 2 empfehlenswerte Dilatorensets zur Auswahl. Bei beiden erkläre ich die Vor- und Nachteile. Ein Rezept bekommt Ihr problemlos bei eurem Haus-/Frauenarzt. Bedenkt aber, da es sich um ein Hilfsmittel handelt, dass ihr das Präparat nicht direkt bei der Apotheke sofort bekommt. Diese muss erst eine Kostenübernahme bei der Krankenkasse anfragen. Das kann manchmal zwischen 1 und 6 Wochen dauern. Daher solltet Ihr das Rezept bereits nach dem Krankenhausbesuch oder noch besser vor dem Krankenhausaufenthalt bei eurem Arzt einfordern, um die Wartezeit zu verkürzen. Die Apotheken bieten sonst auch an, dass Ihr in Vorkasse tretet und den Differenzbetrag ausgezahlt bekommt, wenn die Krankenkasse Ihr „okay“ dazu gibt. Beide Dilatorensets kosten um die 75.- Euro. Eigenbeteiligung unterschiedlich (um die 25,- EUR). Das Dilatorenset ist aber auch ohne Rezept zu erhalten, ist also nicht verschreibungspflichtig.

Auf dem Markt gibt es aktuell zwei empfehlenswerte Dilatorensets:

### **Amielle Comfort plus**

Vorteil:

- kegelförmig zulaufend um Muskelverengungen besser lösen zu können
- einfach in der Anwendung
- leicht zu reinigen
- mit Gleitgel und Vaseline verwendbar



- mit Aufsatz besser einführbar
- Tasche zum praktischen aufbewahren

Nachteil:

- ist aus Plastik, nicht biegsam
- Dilatorenspitze wird schnell trocken in der Vagina
- nur 5 Größen

### **Kessler Set**

Vorteil:

- sanfter in der Handhabung
- weiches Silikonmaterial, leicht biegsam
- leicht zu reinigen
- mit Gleitgel verwendbar
- Tasche zum praktischen aufbewahren
- bunt (und nicht so langweilig)
- 6 Größen

Nachteil:

- rund zulaufend, somit nicht vorteilhaft beim lösen von Muskelverengungen



Zu empfehlen ist, die Dilatoren, die Ihr regelmäßig verwendet, in einem kleinen Gästehandtuch aufzubewahren; das ist hygienischer. Ein genereller Nachteil ist, dass die Dilatoren eine gerade Form haben. Für den Anfang sind die Dilatoren zu empfehlen, um für sich ein gewisses Gefühl für das Ganze zu bekommen.

Auf Dauer sind die Dilatoren unpraktisch, da sie aufgrund Ihrer länglichen Form unserer Anatomie nicht folgen können, um so tief genug in uns einzudringen, um alle möglichen „Kurven“ der Vagina mitnehmen zu können. Grundsätzlich werden Dilatoren benutzt um Muskelverkrampfungen (= Vaginismus) zu lösen. In unserem Fall, wollen wir das zwar auch, erwarten aber zugleich einen Effekt- die Vertiefung und Verbreiterung der Vagina. Hierzu aber im folgenden Nachbehandlung abschnitt mehr.

Zu empfehlen ist das Bougieren 2-3x die Woche. Die Bedienung des Dilators, sollte genauso vorgenommen werden, wie die eines Vibrators, durch langsames Hineinstecken und Rausziehen. In der Bedienungsanleitung der Dilatoren wird zwar davon gesprochen, den Dilator eine gewisse Zeit in der Vagina zu belassen, dass ist aber aus meiner Sicht nicht förderlich, da sich hierdurch die Vagina nicht „lockert“ (zumindest nicht bei unserem Problem). Macht das solange Ihr Lust habt. 10-15 Min. sollten reichen. Bougiert so, dass Ihr euch dabei wohl fühlt. Keine Gewaltakte.

### **Fingerspiele, Sekret entfernen**

Es ist wichtig, dass Ihr Euch „neu“ kennenlernt. Wenn Ihr etwas sicherer seid, führt den Finger einmal in die Vagina ein. Dabei könnt ihr auch gleich feststellen, wo die Windungen sind, die ihr noch zu meistern habt, während Eures Bougierens. Je nachdem, könnt Ihr auch die Tiefe der Vagina feststellen.

Es empfiehlt sich, nicht nur jetzt, die inneren Schamlippen ab und an zurück zu ziehen, um darunter festgesetztes Sekret, was sich aus „hochgepumpten“ Urin ergeben hat, zu entfernen. Am Anfang empfiehlt es sich dass mit Feuchttüchern zu machen, da das Wundgebiet noch zu druckempfindlich ist (auch auf Wasserdruck). Später kann diese Arbeit von der Duschbrause übernommen werden.

### **Wohin geht der Weg? – der Beckenknochen**

Beim Bougieren werdet Ihr schnell ein paar Hürden kennenlernen, die Euch manchmal an ein Fortschreiten verzweifeln lässt. Wie immer, es ist eine Frage der Technik. Die Form, in der ihr euch vorarbeiten könnt, ist eine Art umgedrehtes „V“. Der untere Teil des „V“ ist der Beckenknochen, hier werdet Ihr beim Bougieren nicht voran kommen. Arbeitet Euch, gleich ob mit dem Dilator oder Vibrator am unteren Teil entlang. Zwar merkt Ihr auch hier eine Art Knochen, was aber aber eine Gewebeverhärtung ist, ihr habt aber nach unten hin mehr Platz. Arbeitet Euch daher immer nach Unten und um die Gewebeverhärtung unten herum.

## Nachbehandlung (nach 1.-2. Monat)

Habt Ihr Euch etwas mit eurem „neuen“ Genital angefreundet, kann man bereits einen Schritt weitergehen. Wie erwähnt, wird man mit dem Dilatorenset nur bedingt etwas erreichen. Das Dilatorenset baut darauf auf, dass man an Breite und Tiefe gleichermaßen in der Vagina an Raum gewinnt. Dass ist aber leider nur mit viel Geduld zu erreichen, da es schwierig ist mehr Tiefe zu erreichen - wohin gegen es einfacher ist, sich zunächst an die Verbreiterung der Vagina zu machen. Ziel sollte daher prinzipiell sein, der Breite beim Bougieren dem Vorrang zu geben und den Ausbau der Scheidentiefe als „Dauerprojekt“ zu betrachten. Nicht umsonst heißt es, dass es bis zu 1-2 Jahren dauert, bis die nötige Tiefe erreicht wird. Viele lassen sich zu schnell beim Bougieren entmutigen, weil sie ihr Ziel in der Vertiefung der Scheide suchen, wobei es einfacher ist, die Priorität bei der Breite zuerst zu legen, da hier schneller ein Ziel zu erreichen ist.

### Bougieren mit dem Vibrator

Es gibt zum Bougieren ein sehr gutes Hilfsmittel, das Ihr Euch allerdings beim Frauenarzt verschreiben lassen müsst, da es „Estriol“ enthält. Die Salbe nennt sich „Östro-Gynaedron M 0,5“ und sorgt dafür, dass die Vagina gut geschmiert ist und sich auch leichter dehnen lässt. Die Salbe wird mit einem Applikator eingeführt und ist einfach in der Anwendung.

Man kann die Salbe über Nacht einwirken lassen, es ist aber auch möglich nach dem Einführen der Salbe, daraufhin das Bougieren zu beginnen. Ergebnisse merkt man schon nach kurzer Zeit (3-7 Minuten).



Ab diesem Schritt empfehle ich bereits einen Vibrator zu nutzen. Dieser hilft durch die Vibration die Salbe besser einwirken zu lassen, zugleich aber auch bestehende Gewebeverhärtungen zu lösen. Wichtig dabei ist, einen Vibrator zu finden, der Eurer Anatomie folgt. Nicht zu empfehlen

sind Vibratoren die steif und gerade sind; der Vibrator sollte wenn möglich aus Silikon sein und sich auch leicht biegen lassen. Orientiert euch bei der Größe an dem letzten Dilator, den Ihr benutzt habt.

Da es sehr problematisch ist, einen passenden Vibrator zu finden, der alle Anforderungen erfüllt, will ich hier keine bei der Suche entmutigen.

Der schwedische Hersteller „Lelo“ (lelo.com) bietet beispielsweise zwar exquisite Vibratoren an (etwas kostspieliger), hat aber für den Anfang einen guten Einstiegsvibrator. Er besteht aus Silikon, ist aus festem Material (nicht biegsam - dafür aber anatomisch folgend), ist wasserdicht, besitzt einen eingebauten Akku und verfügt über verschiedene Programme der Vibration. Preislich liegt der Vibrator mit der Modellbezeichnung „Liv“ bei etwa 84,- Euro. Das ist aber auch die Sache wert.

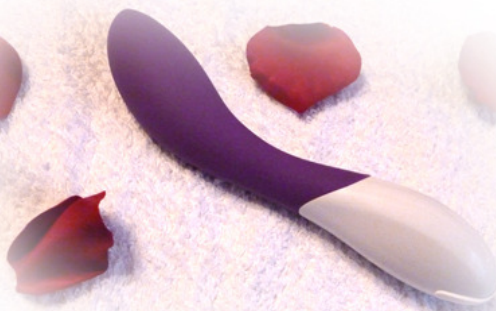
Er kann gut aufbauend benutzt werden wenn man einen Dilator mit 1,9 bis 2,3 cm an Durchmesser vorher benutzt hat. Der Vibrator selber hat eine leicht ovale Form - ist 2,3cm breit und 2,7cm tief. Die nutzbare Länge beträgt etwa 10,5 cm. Zudem entmutigt einen dieser Vibrator nicht, da man hier nicht sofort versuchen muss auf Krampf etwas zu erreichen. Mehr soll er Spaß bringen und nebenbei die Vagina vertiefen und verbreitern.

Ihr könnt neben der Salbe auch Gleitgel benutzen. Das schadet der Wirkung der Salbe in keiner Weise. Auch hier reicht es, wenn Ihr 2-3 mal die Woche mit dem Vibrator tätig seid.

## Nachbehandlung (nach 2.-3. Monat)

Die Gewebeverhärtung in der Vagina wird sich erst mit der Zeit lösen. Es ist, wie bereits beschrieben, möglich, mehr Breite in kürzerer Zeite zu erreichen, als Tiefe.

Wenn Ihr mit dem ersten Vibrator gut zurecht gekommen seid, könnt Ihr euch an einen größeren Vibrator heranwagen. „Lelo“ bietet hier das Modell „Mona 2“ (Kostenpunkt etwa 109,- Euro). Das ist praktisch die





Erweiterung des vorherigen Modells.

Der Vibrator ist auch hier rund zulaufend und verbreitert sich dahinter direkt. Die Maße sind 3,2cm in der Breite und 3,7cm in der Tiefe. Die nutzbare Länge liegt bei etwa 12cm.

Als Tipp: Wenn Ihr Probleme habt im Übergang zu einem größeren Vibrator, baut euch eine Treppe. „Vibriert“ euch quasi nach oben. Fangt mit dem kleinen Vibrator an und wechselt nach 5-7 Minuten zum nächst größeren. Wenn das problemlos klappt, könnt Ihr auch zu einem nächstgrößeren Vibrator wechseln. Nicht die Salbe dabei vergessen!

### Nachmessen

Beim Vibrator hilft es, ab und an mal den Finger am Vibrator zu halten, wo er in die Scheide übergeht. So könnt Ihr sehen, wie tief der Vibrator in euch drin ist und zugleich sehen, ob Ihr Fortschritte macht.

### Breite vs. Tiefe

Das Dilatorenset sehe ich an dieser fortgeschrittenen Stelle als nachteilig, da Ihr beim Vibrator schneller an Breite gewinnt, als es beim Dilator möglich ist. Der Dilator bremst an dieser Stelle, da die Länge des Dilators größer wird, umso mehr an Breite gewonnen wird. So wird schnell die Erfolgskurve gedrosselt. Der Vibrator bleibt indes immer gleich groß. Ihr könnt quasi nur gewinnen - an Raum, Breite und Tiefe.

## Übergang zum Geschlechtsverkehr (ab 3.-4. Monat)

Wenn man die Vibratorengröße mit der Zeit aufbaut, kann man bereits nach dem vorherigen Model die Treppe erweitern. Wenn man es vorsichtig betreibt, kann man sich auch in die Kategorie der 4-5cm breiten Dilatoren wagen - vorausgesetzt, der eigene Körper spielt entsprechend mit. Wichtig ist, man sollte die nötige Sicherheit haben und, wie immer, alles langsam angehen lassen und keine Gewaltakte ausüben. Mehr soll der Körper versuchen, sich dem Gegebenen anzupassen und zu entspannen. Bei etwaigen (Druck-)Schmerzen, sollte man direkt aufhören. Hält man das Treppemuster bei, kann man versuchen sich einen größeren Vibrator einzuführen. Empfehlen kann ich hier von der Marke „Smartvibe“ das Modell „The Boss“ (Kostenpunkt etwa 55,- Euro). Auch wenn Ihr nicht ausreichend Tiefe habt (4-6 cm reichen für den Geschlechtsverkehr), hilft er die nötige Weitung der Scheide und Vagina vorzunehmen um anschließend den Akt zu vollziehen. Problem am Anfang wird der Scheideneingang sein, da dieser immer etwas länger braucht, bis dieser sich weitet.

Anfangs wird es unvermeidlich sein, dass er mit seinen Penis gegen den Beckenknochen bzw. die Gewebeverhärtung stößt. Lasst euch davon nicht irritieren. Für den Anfang aber, ist das aber eine brauchbare Leistung, die man nur durch weiteres Bougieren weiter „vertiefen“ kann.

## FAQ

### **Baustelle: Bett - wie aufbereiten?**

Egal ob Dilator oder Vibrator, es kommt schnell die Frage auf, wie man das am Besten alles aufbereitet. Ich empfehle Euch Babyfeuchttücher aus dem Spender, Gleitgel vorzugsweise Billy Boy (es gibt auch preiswertere, allerdings entscheidet für Euch selber welche Konsistenz Ihr lieber mögt – manche sind sehr glitschig, manche mehr gelig und haften besser; sie sollten nur wasserlöslich sein) und am besten 2 Handtücher- eins zum drauflegen, dass andere für das Equipment. Die Feuchttücher sind ganz hilfreich um das Gleitgel von den Fingern zu wischen und das Handtuch dient dann zwischendurch als „Mülleimer“, bevor Ihr das ganze Bettlaken mit den Feuchttüchern durchnässt.

### **Darf ich Vaseline verwenden?**

Die Antwort hierzu lautet „jein“. Prinzipiell könnt Ihr entgegen vieler Meinungen auf den Dilatoren und Vibratoren Vaseline anwenden. Diese hat den Vorteil dass sie auf den Wundflächen haftet. - Der einzige Nachteil ist die umständliche Reinigung. Beim „amielle Set“ ist die Reinigung weniger unspektakulär; bei dem „Kesseler Set“ und den Silikonvibratoren hft es die angehaftete Vaseline mit „Kosmetiktüchern“ runter zu bekommen. Achtet wirklich darauf, dass keine Schlieren oder Rückstände zu sehen sind. Im Allgemeinen wird von Vaseline auf Silikonmaterial abgeraten, dass aber nur aus hygienischen Gründen, weil die Reinigung schwerfällig ist. In das Material kann die Vaseline nur nach längerer Anwendung eindringen, dass ist aber relativ unwahrscheinlich. Die Reinigung ist der wichtigste Aspekt.

### **Equipment reinigen**

Es reicht handelsübliche Seife aus- egal ob für Vibrator oder auch Dilator.

### **Darf ich auch faul sein?**

Bougieren reicht meistens aus, wenn man es 2-3 mal in der Woche macht. Bei Berufstätigen empfiehlt es sich, dass ganze aufs Wochenende zu verlegen. Tampons sollten täglich getragen werden. Hier ist es aber auch „mal“ möglich auszusetzen und erst am nachfolgenden Tag wieder zur Routine zu wechseln. Allerdings sollte man sich dennoch die Mühe machen den Tampon abends zu entfernen.

### **Genital nur mit Wasser reinigen?**

Hier scheiden sich die Geister. Manche sagen, nur mit Wasser, andere wiederum nutzen Ihr Körpershampoo mit. Empfehlen würde ich die Zwischenlösung und zwar ein Intimshampoo. Je nachdem wie Ihr euch unten rum fühlt, würde ich es oberflächlich, als auch zwischen den äußeren Schamlippen auftragen, da sich hier meistens getrockneter Urin (Sekret) absetzt. Ich kann hier „Nivea – Intimo“ empfehlen. Von den Feuchttüchern aus der gleichen Reihe, ist eher abzuraten. Hier tun es auch normale Babyfeuchttücher für zwischendurch.



## Welche Vibratoren kann ich zum Einstieg noch benutzen und worauf muss ich achten?

Generell sollte es vermieden werden Vibratoren zu benutzen, die ein Muster (Adern) auf sich tragen, da man sich hiermit den vaginalen Bereich verletzen kann.

Das überwiegende Problem ist allerdings, dass man aufgrund fehlender Scheidentiefe, nicht auf das gesamte Sortiment zurückgreifen kann. So stellen beispielsweise Vibratoren, die neben der Vagina, auch die Klitoris stimulieren ein „anatomisches“ Problem dar. Ebenso Vibratoren, die gerade sind oder eine ungewöhnliche Rundung/Form haben. Wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Anatomie zwar versucht wurde anzupassen, nicht aber den kompletten Dehnungsrahmen der einer weiblichen Vagina entspricht. Es ist also darauf zu achten, dass wir unserer Anatomie soweit es geht entgegenkommen und keinen Vibrator benutzen, der dieser Form nicht oder nur zu ungenau folgt.

Anbei ein paar Anreize für den Einstieg:

### Auflegevibrator

Wer Spaß an der Faszination Weiblichkeit hat, kann sich überlegen ob er seiner Klitoris was Gutes tun möchte. Hier gibt es interessante Auflegevibratoren, wie beispielsweise diesen von „Lelo“ mit der Bezeichnung „Alia“. Hiermit kann auch seinem Partner etwas Gutes mit tun (Kostenpunkt: um die 89,- Euro).



### Vibro-Ei

Für diejenigen unter uns, die eine gewisse Scheidentiefe haben (hier mindestens 4cm), könnte es interessant werden mit einem Vibro-Ei, welches in der Vagina vibriert. Gleichzeitig kann das Vibro-Ei auch als Auflegevibrator missbraucht werden. Mit Fernbedienung lassen sich mit diesem Vibro-Ei von Lelo – Typ: „Lyla 2“ relativ lustige Dinge anstellen (Kostenpunkt: um die 99,- Euro).



### Massagegerät (Geschlechtsverkehr)

Ein relativ interessantes Spielzeug bietet das Massagegerät für Paare beim Geschlechtsverkehr. Während dass eine Ende in die Vagina gelegt wird, vibriert das „Ei“ auf der Klitoris wahlweise auf den äußeren Schamlippen.

Dieses Beispiel gibt es mit und ohne Fernbedienung („Lelo“ - Tiani 2/mit Fernbedienung [119,- Euro], Noa/ohne Fernbedienung [79,- Euro]).



Alle genannten Produkte gibt es auch von anderen Herstellern. Ich kann von diesen aber mit gutem Erfolg berichten und sehe das hier als Weiterempfehlung.

| geschrieben und verfasst anonym- Pseudonym: Carlina

Alle Angaben basieren auf persönlichen Erfahrungswerten auf Basis der „Chonburi Flap-Methode“.

Dieser Ratgeber wurde von vertrauenswürdiger Stelle Korrektur gelesen und auf Inhaltliche Unstimmigkeiten geprüft. Einer öffentlichen Verwendung wurde zugestimmt.

Dieses Dokument darf frei veröffentlicht werden.

Copyright Bilder, Texte: Carlina  
**Version vom 09.05.2013**  
E-Mail: GAOPRatgeber@gmail.com

Alle Angaben sind ohne Gewähr.