

# Kontraindikationen

## Kontraindikationen erkennen – was sind Kontraindikationen:

- während einer Blutung, wann und wie auch immer
- während einer Schwangerschaft bzw. bei einer möglichen Schwangerschaft
- bei Kinderwunsch nach dem Eisprung/ dem Sex in der zweiten Hälfte des Zyklus bzw. ab 5 Tage vor Eisprung, weil die Spermien solange überleben können, um das Ei zu befruchten. Besser wäre also in dem Fall nicht mehr zu steamen, wenn kurz vorm Eisprung schon miteinander geschlafen wurde...

## Kontraindikationen vs. Risiken – Was ist der Unterschied?

- brennender Juckreiz
- Eileiterunterbindung
- Armimplant (Implanon)/ NuvaRing/ Spirale (die Spirale ist im Grunde keine Kontraindikation, es ist aber wichtig, hier zu bedenken, niemals länger als 10 Minuten zu steamen)

**Nicht kontraindiziert sind folgende Situationen**, auch wenn sie zuerst den Anschein machen, sie könnten es sein Es bleibt aber immer Vorsicht geboten, wer sich unsicher ist, kann trotzdem immer gerne an uns weiterleiten oder sich in der Facebook-Gruppe vergewissern:

- bakterielle Infektionen
- Hitzewallungen
- Zysten/ Myome/ HPV (in Absprache mit einem Vaginal Steaming Facilitator und dem Arzt)

