

## PFLEGEANLEITUNG INTIM

### Dein Piercing ist eine Wunde und kein Spielzeug!

- Achte auf Sauberkeit: ein frisches Piercing darf **nicht** mit ungewaschenen Fingern berührt werden!
- **Vermeide** es, den Schmuck zu **bewegen** (drehen, zu ziehen, hin und her zu schieben, o.ä.)
- Halte **Druck und Belastung fern!** (Bsp.: enge Kleidung, Reibung, Vibrationen bis zur vollständigen Abheilung)
- Halte **sämtliche kosmetischen Produkte fern** (Seife, Haarfarbe, Shampoo, Schminke & Abschminktücher, Sonnencreme, Parfüm,)
- Während der gesamten Abheilungsphase muss der **Schmuck ununterbrochen getragen** werden.
- **Verzichte** min. sechs Wochen auf **Sauna, Solarium, Schwimmbäder, Badeseen, Meer und Vollbäder** (auch Spritzwasser kann dem Piercing gefährlich werden, weswegen wir davon abraten, „nur bis zu den Knien ins Wasser zu gehen)
- beziehe dein Bett frisch & regelmäßig neu
- Schlafe zunächst mit Unterwäsche (verzichte auf Spitzenunterwäsche) und geh auf hohen Baumwollanteil
- **Hauttiere** gehören während der Abheilung nicht ins Bett (auch nicht ans Fußende!)

### Ab dem Morgen nach dem Piercen, zwei Mal täglich bis zur vollständigen Abheilung:

- Wasche dir deine Hände gründlich
- den gepiercten Bereich mit klarem Leitungswasser abdschen (für einige Minuten, verkrustete Areale weichen auf)
- **entferne Verkrustungen** sorgfältig & trockne dein Piercing
- benetze eine neue Kompresse mit **steriler Kochsalzlösung** (aus dem Piercing-Studio oder der Apotheke)
- lege dir die befeuchtete Kompresse auf dein Piercing für **min. 5– max. 10 Minuten**.
- ein anschließendes **Trocknen** ist sehr wichtig

### **Tipp: Kochsalzlösungstauchbäder**

Anstelle der feuchten Kompresse nimmst du dir einen kleinen Becher, füllst ihn mit steriler Kochsalzlösung und stülpst diesen über dein Piercing. Auch hier solltest du zwischen 5-10 Minuten Einwirkzeit einhalten und das Areal am Ende trocknen.

Da Urin eine heilungsfördernde Wirkung besitzt, empfiehlt es sich, bei Piercings, die mit Urin in Kontakt treten, viel zu trinken.

Wir empfehlen **KEINE Desinfektion**, da diese sowohl die körpereigenen, wichtigen Bakterien abtötet als auch die sich neu bildenden Zellen aus der Wunde spült und sich somit die Wundheilung verlangsamt.

Bitte nutze **kein Octenisept, Prontolind, Tyrosur o.Ä.**, nutze **keine Salben** oder mehrere Mittel auf einmal.

Alle Änderungen der Pflege sollten immer mit deinem Piercing-Studio abgesprochen werden.

**Nachblutungen:** die ersten **zwei bis drei Tage auf Blutverdünner** (Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol gehen) und **Alkohol verzichten**. Es kann ca. eine Woche zu Nachblutungen kommen. Treten starke Blutungen auf, melde dich bei uns. Auch körperliche Anstrengung kann zu Blutungen führen.

In den ersten 3-4 Wochen (Vulva) bzw. mindestens 6 Wochen (Penis/Scrotum) sollte **Geschlechtsverkehr** unterlassen werden (andere intime Kontakte vorsichtig, mit gewaschenen Händen sowie Piercings). Bei Piercings am Penis können Kondome zu Komplikationen führen. Es dürfen **keine Fremdkörperflüssigkeiten** an das Piercing kommen.

Stoppe, sobald es weh tut.

**Falls unerwartete Symptome auftreten**, z.B. starke Schwellung, zu kurzer Schmuck und / oder andere Unannehmlichkeiten, **bitte umgehend eine Problembehandlung über unsere Homepage buchen und das Anliegen kurz schildern**. Am **Sonntag und Montag** erreichst du uns bei **Notfällen über Instagram**.

**Sobald die Schwellung vorüber ist, sollte (je nach Stelle) ein passenderes Schmuckstück eingesetzt werden (Downsizing).**

Schmuckwechsel sollten zunächst im Studio vorgenommen werden!

Weitere Informationen dazu findest du auf unserer Webseite unter [www.nakedsteel-kassel.de/piercing-downsize](http://www.nakedsteel-kassel.de/piercing-downsize).

Wir empfehlen dir, auch bei verheiltem Piercing, durchgehend Schmuck zu tragen, da sich der Stichkanal sehr schnell zusammenziehen kann.

Bitte bedenke, dass die Abheilungszeiten nicht allgemein gültig sind. Druckbelastungen, Stress, Hektik, schlechte Ernährung & die falsche Pflege können zu längeren Abheilungszeiten führen.

Abheilungszeiten in Monaten							
Vulva				Penis & Scrotum			
KVH	1,5-2	Innere Labien	2-3	Pubic	6	Prinz Albert	2-3
KVV	2-2,5	Äußere Labien	3-6	Dydoe	3-6	PA reverse	4-6
Triangle	3-4	Fourchette	2	Ampallang / Apadravya	6-8	Hafada / Guiche	3-4
				Frenum	2-4		