

# TIPPS & TRICKS

von [www.Doing-It-Right.eu](http://www.Doing-It-Right.eu)



Ich muss mal... Pipi!

► Nutzung des She-P / DiveP / ...



Wer kennt das nicht – gegen Ende eines (längeren) Tauchgangs „muss“ fast jeder... Zumindest fast jede Taucherin und jeder Taucher, die/der ausreichend trinkt, für einen guten Flüssigkeitshaushalt sorgt und nicht dehydriert.

Dehydratation ist generell, insbesondere aber in Zusammenhang mit (Dekompressions-) Tauchgängen zu vermeiden! Entsprechend solltest Du auf keinen Fall auf Getränke verzichten, nur um während des Tauchganges nicht zu „müssen“.

Nach dem Tauchgang möglichst schnell ein WC aufzusuchen ist nicht an jedem Tauchplatz möglich. Wenn noch eine Bootsausfahrt hinzukommt, wird die Zeit ohne WC schnell sehr lang. Also muss eine Lösung her, die unterwegs und auch für Frauen funktioniert! Ein Eimer an Bord eines Tauchbootes ist keine akzeptable Lösung. Für Trockentaucher heißt die Lösung Pee-Valve (auch Pinkelventil genannt).

Die Männerwelt ist mit einem Pee-Valve am Trockentauchanzug und der Verwendung von Urinalkondomen vergleichsweise schnell und einfach glücklich zu stellen - der Anatomie sei Dank.

# TIPPS & TRICKS

She-P



Frauen müssen sich mit ihrem Pee-Valve und dem sogenannten „She-P“ oder „DiveP“ ein wenig ausgiebiger auseinandersetzen, damit es zuverlässig und sicher klebt. Bei der Konfiguration und Anwendung sind die einen oder anderen Details zu beachten, auf die ich im Folgenden näher eingehe und DIR eine mögliche Lösung vorstelle. Windeln und Einlagen sind nicht als ernsthafte Alternative zum She-P / DiveP / der Nutzung von Urinalkondomen zu sehen.

Nachfolgend schreibe ich der Einfachheit halber immer She-P, gemeint sind damit auch äquivalente Produkte. Ursprüngliches Produkt ist das von Heleen entwickelte She-P, welches zusätzlich zur initialen und bewährten Version seit 2019 auch in einer neuen Version 3.0 verfügbar ist. Vor der Zeit des She-P versuchte man bzw. „Frau“ es mit Windeln und Tüten-ähnlichen Klebekonstruktionen oder experimentierte gar selbst mit Latex-/Silikon-Prototypen ähnlich der eines She-P.

## 1 KONFIGURATION DES PEE-VALVE UND SHE-P

### 1.1 Das Material

Das Pee-Valve baust Du einfach entsprechend der Herstellerinfos in Deinen Trockentauchanzug ein oder lässt es einbauen. Ob am rechten oder am linken Bein ist nicht allzu entscheidend. Wichtiger ist, dass das Ventil nicht allzu weit innen am Bein liegt (stört), aber auch nicht allzu exponiert vorn. Viele Hersteller bringen bereits an den für ein Pee-Valve vorgesehenen Stellen eine Verstärkung innen am Anzug an.

Die meisten am Markt erhältlichen Pee-Valves sind inzwischen balanciert und haben einen recht geringen Öffnungs- und Strömungswiderstand. Diese beiden Eigenschaften sollten insbesondere für Frauen gegeben sein, Gründe dafür werden später noch klar.

Insgesamt ist folgendes Material zum Zusammenbau erforderlich:

- Pee-Valve (mit beiliegendem Zubehör: Norprene-Schlauch und Schlauchverbinder)
- Silikon She-P (Bild 2)
- 6-10 cm Norprene-Schlauch zusätzlich (Bild 2)
- Schnellverschlusskupplung: CPC-Konnektor (Plug) der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch und Steckbuchse (Socket) der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch, je ohne Ventil (weiße Konnektoren Bild 1-2)
- Blindstopfen passend zur Schnellverschlusskupplung (CPC Blindstopfen, Plug der PLC-Serie, PLC300, alternativ PLC310) (Bild 3)

# TIPPS & TRICKS

She-P



Der Norprene-Schlauch am Pee-Valve sollte ausreichend lang, aber nicht viel zu lang sein. Er führt vom Ventil am Bein hinauf Richtung Bauchnabel und in einem Bogen wieder hinab zum Konnektor und She-P. Der Bogen sollte nach oben nicht allzu unnötig lang ausfallen. Ist der Norprene-Schlauch allerdings zu kurz, droht Abknicken des Schlauches.

Deinem neuen Pee-Valve liegt ggf. ein einfacher Kunststoff-Schlauchverbinder bei. Diesen besser nicht an das Ende des Norprene-Schlauches vom Pee-Valve anschließen! Sehr viel praktischer ist hier eine Schnellverschlusskupplung am Schlauch zwischen Pee-Valve und She-P, da das She-P oft auch einige Zeit vor und nach dem Tauchgang oder zwischen mehreren Tauchgängen am Tag getragen wird. Durch den Schnellverbinder lässt sich das angeklebte She-P einfach an das Pee-Valve des Trockentauchanzuges anschließen und auch wieder davon trennen. Teils wird das She-P als „Set“ mit diesen Konnektoren von CPC angeboten.

Am Trockentauchanzug wird am Norprene-Schlauch vorzugsweise der Stecker angebracht (CPC-Konnektor, Plug der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch, ohne Ventil). Dieser trägt weniger auf als die Kupplung und provoziert so im Zweifel weniger schnell Scheuerstellen, wenn der Trockentauchanzug mal ohne She-P getaucht wird.



Abb. 1

Am She-P empfehle ich entsprechend, die folgende Konfiguration (Bild 2) herzustellen:

Einen einfachen Schlauchverbinder benutzen, um ein Stück Norprene-Schlauch (etwa 6-10 cm) an das She-P anzuschließen. Dieser liegt wie bereits erwähnt meist dem Pee-



Abb. 2: She-P mit einfachem Schlauchverbinder, einem Stück Norprene-Schlauch und Schnellverschlusskupplung (von links nach rechts)

Valve selbst bei, ist ausreichend lang und besitzt den passenden Durchmesser. An das Ende die Steckbuchse des Schnellverbinders anbringen (Schnellverschlusskupplung von CPC, Steckbuchse (Socket) der PLC-Serie, 1/4", für 3/8" Schlauch, ohne Ventil).

Hinzu kommt zuletzt noch ein Blindstopfen (CPC Blindstopfen, Plug der PLC-Serie, PLC300, alternativ PLC310) für das sonst offene Ende oben erläuterten Konfiguration des She-P mit Norprene-Schlauch. Dieser Blindstopfen wird sich später noch als sehr nützlich erweisen.



Abb. 3



## 2 ANBRINGEN DES SHE-P

### 2.1 Verbrauchsmaterial

- Hollister Adhesive Medical Spray 7730 (PZN 07626613; in diversen Apotheken / online erhältlich)
- Alkohol (z. B. Isopropylalkohol 100 % oder verdünnt zu einer 50- bis 85-prozentigen Lösung)
- 1-2 Papiertaschentücher oder etwas WC-Papier
- Leukopor, 25 mm breit, (PZN 1698801) oder ähnliches Klebeband (siehe Bild 8-9)
- ConvaCare Hautreinigungstücher AllKare (PZN 06180693) oder andere Tücher / Öl / Babyöl

All das nötige Material lässt sich prima in einer einfachen Kunststoffbox zusammenpacken (Bild 4). Rechts (Bild 5) zu sehen mit einer Vorratsflasche Alkohol und einer 50 ml-Flasche, die problemlos für einen üblichen Tauchurlaub ausreicht. (Die Papprolle passt exakt um die Glasflasche und schützt lediglich ein wenig vor Bruch.)



### 2.2 Vorbereitung

Bevor Du das She-P ankleben kannst, muss rasiert werden. Allerdings ist „frisch rasiert“ nicht unbedingt zu empfehlen, da die Haut vorm anbringen des She-P mit Alkohol entfettet werden sollte. Frisch rasiert würde dies ggf. brennen – insbesondere, wenn nass rasiert wird. Trocken rasieren ist meist schonender und in Kombination mit der Nutzung eines She-P angenehmer. Für viele Epilierer gibt es auch einen Rasieraufsatz. Kurze Stoppeln tragen außerdem dazu bei, dass das She-P umso besser hält. Am besten funktioniert ein „2-5-Tage-Bart“, mit zunehmender Länge zieht allerdings leider beim Abnehmen des She-P etwas mehr.

# TIPPS & TRICKS

She-P



Abb. 6

Bevor Kleber auf das She-P aufgesprüht wird, unbedingt ein halbes zusammengerolltes Taschentuch in den „Innenbereich“ des She-P hineinlegen (Bild 6)! Damit schützt Du den „Innenbereich“ vor Kleber und sprühtst wirklich nur die benötigte Klebefläche ein.

Alternativ: Kleber benutzen, der mit einem Pinsel o. Ä. aufgebracht wird.

Ein zweites Taschentuch kann benutzt werden, um das She-P beim Kleber aufsprühen darauf zu halten (Bild 6) und den evtl. neben das She-P gesprühten Kleber aufzufangen. (Je nach Füllstand der Dose kann schon mal ein Spritzer danebengehen.) Die Dose vorm Sprühen gut schütteln!

Wenn der Sprüh-Kleber aufgebracht ist, diesen sofort mit einem Finger gleichmäßig und flächendeckend verteilen. Anschließend etwa 10 min. (ggf. auch 15 min.) trocknen lassen – auch wenn auf der Dose etwas von „5 Minuten“ steht. Nach Bedarf kann eine zweite Kleberschicht aufgebracht werden (natürlich auch wieder mit ausreichend Trocknungszeit).

Nach Aufbringen der letzten Klebeschicht kann das halbe zusammengerollte Taschentuch wieder aus dem „Innenbereich“ des She-P herausgenommen werden.

## 2.3 Ankleben

Kurz bevor die (letzte) Trocknungszeit fast rum ist, kannst Du dich schon auf das ankleben vorbereiten: Such ein ruhiges Plätzchen auf – am besten mit Sitzmöglichkeit (es reicht auch die Ladefläche eures Tauchbullis und eine Tauchkiste oder sogar der Beifahrersitz).

Setz dich auf die Vorderkante des WC/der Kiste/des Sitzes, die Beine leicht spreizen und ggf. die Po-backen ein klein wenig auseinanderziehen und die Sitzposition noch mal richten. Nicht allzu extrem auseinanderzerren oder spreizen, alles soll bequem sein und entspannt sitzen. Wenn ihr euch später mit dem She-P bewegt, sind die Beine ja auch nicht großartig gespreizt. Aber die Klebefläche des She-P muss schon vollständig rundherum bzw. vollflächig anliegen.

Nun entfette Deine Haut in dem Bereich, wo das She-P kleben wird. Dafür einfach ein Stück Taschentuch und etwas Alkohol/Alkohol-Lösung nehmen und über die Haut wischen.

Zum Ankleben nochmals die Sitzposition prüfen – nachfühlen und sichergehen, dass insbesondere im hinteren Bereich (Damm) keine größere Falte ist.

# TIPPS & TRICKS

She-P



Dann das She-P auf die Hand nehmen und den Bereich des She-P der auf dem Damm kleben wird etwas vorwölben. Dazu z. B. mit Daumen und Ringfinger die Ausstülpung des She-P fassen und eine Wölbung der Klebefläche provozieren (Bild 7). Den Mittelfinger dahinter legen, um den vorgewölbten Bereich gleich anzudrücken. Den Damm-Bereich vom After bis zum „Häutchen“ solltest Du möglichst optimal als Klebefläche ausnutzen! Dies ist die kritischste Stelle, mit etwas Übung klappt das Ankleben des She-P aber sehr schnell. Zum ansetzen kann evtl. ein Finger am After zur Führung dienen (um nicht allzu weit hinten anzusetzen).



Abb. 7

Beginnend mit dem Damm-Bereich das She-P von hinten nach vorne anbringen und anschließend gut andrücken. Dabei stets darauf achten, dass die kleinen Schamlippen nicht irgendwo mit angeklebt werden, sondern in der Öffnung/im Innenbereich des She-P landen. (Ansonsten kann es später zwicken.) Ist die Öffnung am She-P für Dich nicht groß/lang genug, so lässt sich diese mit einer scharfen Schere anpassen. Diese Anpassung solltest Du aber wirklich nur dann vornehmen, wenn unbedingt erforderlich (wenn es sonst z. B. immer zwickt und die Klebefläche einfach nicht passt).

Ist die Klebefläche des She-P nach dem ansetzen überall gut andrückt, so folgt danach noch das abkleben / „tappen“ des Randes, z. B. mit dem Krepppapier-ähnlichen Klebeband Leukopor (Bild 8 – Bild 10). Dadurch kann kein Kleber in die Wäsche kommen. Zusätzlich gibt das Tape etwas zusätzlichen Halt und Sicherheit – spätestens nachdem es etwas warm geworden ist auf der Haut klebt es sehr gut.

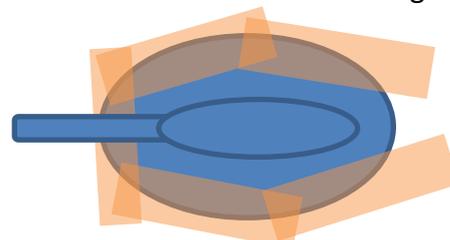


Abb. 8, 9: Kreppband-ähnliches Klebeband. Abb. 10: Prinzip des Abklebens am Rand (zum Schutz der Wäsche vor Kleber)

Fast einsatzbereit... Nur noch ein letzter „Test“ bevor es los geht zum Tauchen. Wenn ein Stopfen vorhanden ist, kann der nun prima genutzt werden um einen kleinen Dichtigkeitstest zu machen: Drück die Luft aus dem She-P etwas heraus (Ausstülpung des Innenbereichs etwas an die Schamlippen heran drücken) und den Blindstopfen in den Konnektor stecken. Den leichten Unterdruck sollte das She-P nun halten. Würde es Luft ziehen, so wäre es nicht dicht. Den Stopfen kannst Du für die weitere Bewegung bis zum Tauchgang optional am She-P lassen. Hättest Du die Luft zuvor nicht herausgedrückt, sondern

# TIPPS & TRICKS

She-P



einfach nur so den Stopfen draufsetzen, so gäbe es spätestens beim Hinsetzen mit She-P den „Furzkissen-Effekt“: Durch Bewegung und das hinsetzen drückt man leider ungewollt auf die luftgefüllte Ausstülpung des Innenbereichs und Überdruck ist genau eine Ursache für Undichtigkeit! Da am Ende der Stopfen sitzt, will die Luft irgendwo hin und entweicht im Zweifel an der schwächsten Stelle – sehr wahrscheinlich am Dammbereich, und damit ist die Klebung undicht. Daher das angeklebte She-P entweder ohne Stopfen tragen oder die Luft vorsorglich etwas herausdrücken, Blindstopfen drauf und dann einfach mit She-P bedenkenlos frei bewegen. Auto fahren, Ausrüstung tragen... alles ist möglich mit angeklebtem She-P.

Windeln, Einlagen oder 2 Tangas je seitlich zusätzlich sind nicht nötig. All diese Dinge führen vielmehr zu einem unangenehm störenden Gefühl und sind allesamt zu viel „Kram“ der dort aufträgt. Wer mag, kann z. B. optional eine spezielle Menstruations-Unterhose tragen.

## 2.4 Anschließen

Bevor Du das angeklebte She-P an das Pee-Valve Deines Trockentauchanzugs anschließt ist noch ein Detail zu beachten: Ähnlich wie die Membran eines Atemregler kann auch die Membran des She-P manchmal etwas „anpappen“. Da dies zu unnötig hohem Druck im System und der potenziellen Gefahr von Undichtigkeit führen würde (bevor sich die Membran dann löst und Pipi herausläuft) solltest Du vorsichtshalber vorm Anschließen des She-P einmal durch das Pee-Valve am Trocki hindurch pusten (vom Stecker des Konnektors aus, Bild 1).

Danach beim Anschließen darauf achten, dass der Konnektor einrastet und der Schlauch „gut“, also knickfrei liegt. Meist wird der obere Bogen des Schlauches recht Körpernah geführt, danach etwa ab Hüfthöhe wird er aus dem Unterzieher herausgeführt. Einige Unterzieher haben dafür spezielle Schlitze. Alternativ genügt auch ein 2-Wege-Reißverschluss am Unterzieher, welcher es Dir ermöglicht unten einen Spalt offen zu lassen und den Schlauch heraus zu führen.



### 3 NUTZUNG DES SHE-P

#### 3.1 Pipi machen mit angeklebtem She-P

Benutzt das She-P an Land oder im Wasser – nur nicht vergessen, dass das Pee-Valve dazu geöffnet sein muss! Sonst arbeitest Du mit Druck gegen das geschlossene Ventil und Druck führt wieder zu Undichtigkeit – die schwächste Stelle (vermutlich die Klebung im Damm-Bereich) würde nachgeben.

Normalerweise ist es kein Problem, das Pee-Valve während des gesamten Tauchganges offen zu lassen (nicht zwischenzeitig zugeschraubt).

Das Pipi machen im Wasser muss ggf. ein paarmal „geübt“ werden. Meist ist alles gut, wenn es erst einmal läuft, aber bis dahin braucht man oft ein wenig Ruhe. Während des voran Schwimmens klappt es bei vielen Menschen nicht. Einigen hilft es, sich kurz irgendwo „festzuhalten“, bis es läuft... Und wenn es nur ein Finger ist, den man irgendwo ablegt oder das Halten einer Boje bzw. der zugehörigen Spool in der Hand.

Im Wasser ist zusätzlich auf eine horizontale Lage zu achten. In aufrechtstehender Lage im Wasser kann es trotz balanciertem Ventil sein, dass Du erst gegen (Wasser-)Druck arbeiten musst bis es aus dem Ventil hinausläuft. Zunächst muss das erste Pipi einen kleinen Bogen hinauf folgen, bis es dann den Schlauch wieder hinab läuft - bis zum Ventil und hinaus ins Wasser. Überdruck im She-P-System kann zu Undichtigkeit führen... Die schwächste Stelle (meist die Klebung im Damm-Bereich) gibt dann ggf. nach.

An Land kann das She-P natürlich auch benutzt werden. Mit Trockki und angeschlossenem Pee-Valve solltest Du allerdings darauf achten, dass Du vollständig an Land stehst - nicht etwa mit den Beinen noch im Wasser und dem Pee-Valve deutlich unter der Wasseroberfläche bist. Dies könnte u. U. den gleichen Effekt haben wie eine zu aufrechte Tauchlage.

Dass man an Land hin und wieder beim Bewegen im Trockki mit angeschlossenen She-P ein „quack quack“ vom Pee-Valve hört ist normal. Da hört man nur das Entenschnabelventil welches für die Balancierung sorgt.

#### 3.2 Nach dem Tauchgang

War der Stopfen zuvor noch optional, so ist er spätestens nach der Benutzung des She-P und ausziehen des Trockentauchanzuges sehr angenehm: Während der Oberflächenpause und nach einem Tauchgang mit Nutzung des She-P kann man mit dem Stopfen „dicht machen“. Unverschlossen könnte nach

# TIPPS & TRICKS

She-P



Nutzung ein wenig Urin aus dem She-P beim Umziehen und Bewegen etc. in die Kleidung kommen. Hier ist natürlich wie zuvor beschrieben zu beachten, dass die Luft etwas herausgedrückt wird! Bezüglich Dichtigkeit ist der leichte Unterdruck kein Problem. Er stört normalerweise nicht weiter – vielmehr gibt er Sicherheit zu wissen, dass die Klebung dicht ist. Alternativ kannst Du natürlich zeitnah das She-P vollständig leerlaufen lassen und während der Oberflächenpause unverschlossen (ohne Stopfen) tragen.

## 4 ABNEHMEN UND REINIGEN

### 4.1 Abnehmen des She-P und Entfernen des Klebers von der Haut

Nach dem Tauchtag kann das She-P einfach abgenommen werden. Zunächst die Klebestreifen abnehmen, dann das She-P selbst abziehen. Die Haut kannst Du anschließend mit einem ConvaCare-Tuch (Öl) pflegen und von Kleberresten befreien. Alternativ funktioniert auch Babyöl / Massageöl / ... Das Öl sollte aber auf keinen Fall an das She-P kommen! (Das She-P soll schließlich nochmal verwendet und angeklebt werden...).

### 4.2 Reinigen des She-P

Generell solltest Du Dein She-P nie mit Öltüchern reinigen. Selbst nach dem spülen, reinigen, entfetten mit Alkohol etc. würden noch Öl-Rückstände am She-P aus Silikon verbleiben und es würde danach nicht mehr so gut & sicher kleben!

Das She-P kann einige Tauchtage hintereinander benutzt werden – diverser Erfahrung nach auch ohne es täglich vollständig von Kleber zu befreien. Allerdings sollte dies jeder selbst entscheiden, da Hygiene und gewissenhafte Reinigung des She-P über eure Gesundheit entscheiden. Die Erfahrung zeigt, dass das She-P sich auch an den Folgetagen sehr gut kleben lässt und sogar noch besser als am ersten Tag hält. Am ersten Tag (noch keine Kleberschichten vorhanden) ist es ratsam, vorm Ankleben 2 Schichten Klebespray aufzutragen, an Folgetagen reicht oft eine Schicht (es sei denn, die Kleberschichten sind sehr uneben geworden und man nutzt wegen der Unebenheiten zu Sicherheit auch lieber wieder 2 Schichten). Mindestens den Innenbereich des She-P solltest Du immer gründlich mit Wasser und danach ggf. mit Alkohol bzw. einer Alkohol-Lösung spülen.

Nach den Tauchtagen oder nach Bedarf musst Du den Kleber vom She-P „fummeln“. Das ist die einzige etwas anstrengende und nervige Angelegenheit. Mit dem Daumen kräftig über das She-P schieben und

# TIPPS & TRICKS

She-P



den Kleber zu Knubbeln zusammenrollen und abpiddeln. Danach das She-P mit Alkohol / Alkohol-Lösung abreiben & spülen. Nochmal: kein Öl / keine Öltücher zum Reinigen des She-P!

## 4.3 Reinigen des Pee-Valve

Bitte befolgt beim Spülen/Reinigen und ggf. Revidieren des Pee-Valve die Herstellerangaben. Am Ende eines jeden Tauchganges solltest Du kräftig durch das Pee-Valve hindurch pusten (ähnlich wie schon zu Beginn). Außerdem kann mit Wasser gespült werden. Das Wasser sollte möglichst kalkarm sein, am besten einfach Mineralwasser (vorzugsweise mit Kohlensäure) benutzen. Hintergrund: Urinstein bildet sich aus einer Verbindung zwischen dem Kalk im Wasser und Harnstoffen. Kohlensäure bricht diese Kalkverbindung auf.

Je nach Pee-Valve und den darin verbauten Materialien kann möglicherweise auch mit einer (milden) Essig- oder Alkohollösung gespült werden. Allerdings vertragen nicht alle Materialien / Bauteile die Säure oder Alkohol! Unter Umständen kann es zu Schäden am Entenschnabelventil der Balancierung, an der Membran oder an O-Ringen kommen.

Hin und wieder ist eine Reinigung des Pee-Valve angebracht. Insbesondere gab es in der Vergangenheit Kleber, welche sich nach und nach ein wenig im Entenschnabelventil ablagerten und dieses verklebten. Von Anwendern des Hollister Sprays und Urobond Klebern ist das Problem nicht bekannt.



Viel Spaß und viel Erfolg wünscht DIR

Sandra