

Liebe Leserin,

in diesem Text geht es um Schmerzen bei einer intimen Sache in einem sehr **intimen Bereich des Körpers**. Ich habe mich deswegen entschieden, dafür zum DU überzugehen bei der Ansprache.

Schmerzen beim Sex können verschiedene Ursachen haben. Neben **organischen**, die in die Sprechstunde bei Ihrer **Gynäkologin** gehören, gibt es auch **muskuläre und hormonelle Ursachen**. Vielleicht hast Du die Diagnose wie **Vulvodynie** oder **Vaginismus** bekommen, das sind Diagnosen, die mit einem erhöhten Muskeltonus der inneren und äußeren Muskulatur des Beckens zusammenhängen. Auch wenn Du den Verdacht hast, dass Deine **Haut** das Problem ist, kannst du lesen, was dahinterstecken könnte und Hinweise, was du tun kannst.

Vulvodynie durch Verspannungen

wenn der äußere Genitalbereich schmerzt, brennt und juckt

Verspannungen des Beckenbodens können dazu führen, dass penetrativer Sex unangenehm, schmerzhaft oder unmöglich wird. Diese Beschwerden können, wie bei der Vulvodynie auch ohne Sex auftreten, dann reizt schon der Schlüpfers und die Nähte der Jeans den Intimbereich so stark, dass man verrückt werden könnte.

Schmerzen im äußeren Genitalbereich können von Verspannungen im Beckenboden, von dem Unterhautbindegewebe im Genitalbereich und sogar von Muskeln, die scheinbar weit entfernt vom Genitalbereich liegen, herrühren: nämlich den Beininnenseiten und dem Unterbauch. Letzteres kommt öfter vor, als man denkt.

Bei der **Vulvodynie** schmerzen die **Vulvalippen** (Schamlippen), oder die Falte dazwischen, sowie der Bereich von **Klitoris** und **Harnröhre**. Manchmal sind auch **After** und **Damm** involviert. Die Beschwerden sind nicht bei allen betroffenen Frauen gleich, sie können sich verändern im Laufe der Zeit oder [zyklusabhängig](#) sein.

Die Vulvodynie führt meist zur Vermeidung sexueller Aktivitäten, da sie nicht als angenehm empfunden werden. Außerdem können Sitzbeschwerden auftreten oder es schmerzt bei bestimmten Bewegungen stärker, zum Beispiel beim Gehen oder in der Vorbeuge.

Verspannungen im Unterhautbindegewebe führen oft zu Missempfindungen. Dazu zählen Brennen, Jucken, Hitze- und Kälteempfindungen, Überempfindlichkeit des Gewebes gegenüber Kleidung, Kälte, Berührung. Diese Missempfindungen sollten neben der gynäkologischen Abklärung auch

durch eine Hautärztin oder einen Hautarzt abgeklärt werden. Liegt hier nichts vor, kann man das Bindegewebe untersuchen und die Muskulatur.

Die **Untersuchung** erfolgt **in unserer Praxis** manuell, dabei wird nicht die Scheide (Vagina) von innen untersucht, sondern, der **äußere Bereich** nach Verspannungen und Verklebungen im **faszialen Gewebe abgetastet**. Den Schlüpfer kann man dabei anbehalten, und einen gynäkologischen Stuhl brauchen wir dazu auch nicht. Das macht die Untersuchung dezenter und Du kannst dich leichter entspannen. Die anschließende Untersuchung des **inneren Beckenbodens** hilft zu erkennen, ob **Verspannungen** im Inneren des Beckenbodens zu den Beschwerden beitragen. Neben den Muskeln und Bindegeweben des genitalen Bereichs untersuchen wir auch den **Unterbauch** und die **Hüftmuskulatur**, da diese oft zu den Symptomen beitragen. Ein Behandlungsplan ergibt sich je nach Untersuchungsbefund. Die Behandlung beginnt bereits beim ersten Termin. Übungen und Überlegungen zum Verhalten im Alltag ergänzen die Therapie und sind wichtig, um das in der Behandlung Erreichte zu vertiefen.

Bei Vulvodynie sollte immer auch eine **hautärztliche Diagnostik** erfolgen, um Hauterkrankungen wie [Lichen](#) auszuschließen. Dieser wird bei der gynäkologischen Untersuchung nicht immer erkannt. Außerdem kann ein [Hormonstatus](#) helfen zu erkennen, ob hormonelle Probleme vorliegen, die zur Symptomatik beitragen.

Vaginismus – wenn die Scheide krampf

Manche Frauen haben eine chronisch so stark angespannte **Beckenbodenmuskulatur**, dass penetrativer Verkehr nicht möglich ist. Dafür muss keine Missbrauchserfahrung im Leben der Frau oder des Mädchens stattgefunden haben. Oft ist die Ursache unbekannt und manche vermuten, dass es sogar einen angeborenen Vaginismus geben kann. Meist wird die Enge zum ersten Mal bemerkt, wenn die Menstruation einsetzt und das betroffene Mädchen einen Tampon oder eine Menstruationstasse einführen möchte. Diese Frauen haben nur bei Penetration Beschwerden, also bei der gynäkologischen Untersuchung, dem Einführen von Penis, Finger oder Tampon Beschwerden, sonst nicht.

Mit manueller Therapie, Geduld und Eigenbehandlung und ein paar Übungen lässt sich das Problem meist gut in den Griff bekommen. Für Frauen, die Verkehr haben möchten, ist es wichtig, einen einfühlsamen Partner an der Seite zu haben, der keinen Druck macht.

Manuelle Therapie bei Vaginismus

Die äußere und innere Untersuchung des Beckenbodens ergibt Hinweise, welche Muskeln in Dauerspannung sind. Einfühlsames und geduldiges lockern

mit angeleiteter Anspannung – Entspannung helfen, Triggerpunkte und Spannungen zu lösen und wieder die Kontrolle über die Muskulatur zu bekommen. Körperübungen und Eigenbehandlung ergänzen die Therapie.

Siehe Therapiekonzept [unter der Gürtellinie...](#)

Tipps für dein Sexleben bei Schmerzen

- Zwing dich nicht, schmerzhaften Verkehr zu „ertragen“. Diese Erfahrung führt nur dazu, dass du in die Spirale aus negativer Erwartung-Verkrampfung- Schmerzen geraten kannst. Niemand hat das Recht, das von dir zu erwarten. Und es ist auch kein Zeichen für eine gute Partnerschaft. Du tust damit weder Dir noch der Partnerschaft einen Gefallen.
- Mit dem Partner klären, dass absolut kein Versuch der Penetration gestartet wird.

Dieses beidseitige Gebot hilft dir, überhaupt (wieder) zu lernen, dich bei Berührung zu entspannen, sie zu genießen. Obwohl es also ein Verbot ist, kann seine Befolgung eine wunderbare Bereicherung für Eure Sexualität sein.

Nähe und Genuss sind auch ohne Penetration möglich. Deshalb drüber reden und ausprobieren, was sich gut anfühlt. Zum Beispiel: Streichel- Massagen mit einem angenehmen Mittel (Creme oder Öl) im äußeren Bereich mit dem Druck und dem Tempo, das du brauchst.

Geh das Thema an: von allein wird es wahrscheinlich nicht besser.

- Übungen und Eigenbehandlung
- Beckenboden anspannen und lockerlassen
- Adduktorenübung
- Po entspannen
- Selbstmassagen des äußeren Genitalbereichs
- Penetration in entspannter Atmosphäre üben mit dem eigenen Finger oder kleinen Vibratoren, die durch ihre Vibration die Muskulatur zusätzlich entspannen.

[In unserer App](#) findest du weitere Übungen, die dem Bereich gut tun.

Beschwerden durch trockene Schleimhaut

Für penetrativen Geschlechtsverkehr sollte die Schleimhaut von Vulva und Scheide gesund und funktionsfähig sein, sonst können Beschwerden entstehen. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass der **Scheidentrockenheit** und einer bestimmten entstehen Hauterkrankung ([Lichen sclerosus](#) und Lichen ruber) zu wenig Aufmerksamkeit zukommt.

Trockene Scheide – Schleimhautatrophie

Die innere Scheide (Vagina) und der äußere Scheidenbereich (Vulva) sind mit Schleimhaut bedeckt. Diese gibt Milchsäurebakterien (Vaginalflora) einen guten Nährboden, so dass Eindringlinge wie Pilze oder unerwünschte Bakterien sich nicht ausbreiten können. Die Scheidenschleimhaut erneuert sich oft und transportiert alles, was raus soll, wieder nach außen, alte Zellen, Periodenblut, Sperma. Eine gewisse Menge an Ausfluss ist deshalb ein Zeichen gesunder Schleimhaut. Man kann sagen, dass ein fünf Zentimeter großer Fleck am Abend im Slip die gute Norm ist. Stärkerer Ausfluss, der womöglich noch komisch riecht, ist ein **Signal zur Gynäkologin** oder zum Gynäkologen zu gehen, denn es kann eine Entzündung vorliegen und der Körper versucht, die schädlichen Eindringlinge loszuwerden. Das schafft er meist aber nicht allein mit Ausfluss, sondern mit Hilfe der Pharmakologie: **Antibiotika**, die gegen bakterielle Infektionen helfen oder **Antimykotika**, die gegen Pilze helfen. **Immer wieder** Pilzcremes auf Verdacht zu nehmen, ohne dass ein Nachweis dazu besteht, ist jedoch **keine gute Idee**, denn die Cremes können das Gewebe empfindlich werden lassen und Schmerzen verursachen.

Mit dem **Zyklus** verändert sich auch die Konsistenz des Ausflusses, ein Signal, das sich Paare zunutze machen, die natürliche Familienplanung betreiben. So können die fruchtbaren Tage mit Hilfe der Beobachtung der Schleimhaut bestimmt werden. Eine gesunde und gut genährte Schleimhaut erhöht bei sexueller Erregung die Produktion, damit die Gleitfähigkeit sich erhöht. Bei Schwangeren kann die nahende Geburt an der Veränderung der Schleimhaut erkannt werden. Unsere **vaginale Schleimhaut** ist also Informationsquelle und **Indikator für unsere vaginale Gesundheit** und verdient unsere Aufmerksamkeit.

Eine Entzündung in der Vorgeschichte mit **Einsatz von Antibiotika oder Antipilzmitteln kann die Funktion der Schleimhaut beeinträchtigen**. Dann werden die guten Milchsäurebakterien getötet und das Milieu beschädigt. Dagegen lässt sich mit Biotika recht einfach etwas tun. Diese kann man auch oral einnehmen, also trinken, und sie gelangen trotzdem dahin, wo sie hinsollen. Das hilft vielen Frauen, deren Schleimhaut so überempfindlich ist, dass sie mit lokalen Präparaten wie Zäpfchen Probleme haben und noch mehr Reizung und Brennen bekommen.

Auch die Blase kann durch **Probiotika** profitieren, wie Studien erwiesen haben. Denn die Blase (und damit der Urin) ist ein Ort mit eigenem Biom, also einer Besiedlung mit Bakterien und nicht steril, wie man früher dachte.

Voraussetzung, dass die guten Bakterien sich in Deiner Scheide wohlfühlen und ansiedeln ist genug Estriol. Estriol ist ein Östrogen, das überall im Körper gebraucht wird, wo Schleimhaut und Feuchtigkeit zuhause sind: in der Blase, der Vagina, dem Darm, den Gelenken und sogar den Augen (!). Auch Männer brauchen dieses Hormon und produzieren es deshalb in ihrem Körper. Es ist zwar ein Östrogen, aber nur schwach geschlechtsprägend, man bekommt also davon keinen Busen. Es hilft der Schleimhaut, gesund zu bleiben und genug Feuchtigkeit zu produzieren, so dass sie gut funktionieren kann. Schlaf und Libido werden auch davon beeinflusst.

Ab vierzig und manchmal schon früher, kann es sein, dass im Körper weniger Estriol produziert wird. Das kann auch schon **bei jungen Frauen durch ungeeignete Pillen** passieren. Hat man die falsche Pille erwischt oder kommt man in die Lebensphase, wo die Eierstöcke allmählich etwas nachlassen, fehlt das Estriol den Schleimhäuten und sie wird dünner, empfindlicher und kann nicht mehr genug Feuchtigkeit bilden. Diese Veränderung bezeichnet man als Atrophie. Das fällt Frauen meistens zuerst beim Sex auf, während sie vorher nicht unbedingt bemerken, dass ihre Schleimhaut sich verändert hat.

Symptome bei gravierendem Estriolmangel:

- - Trockene Scheide mit Juckreiz und Rötung, Missempfindungen
- - Schmerzen beim Sex
- - Empfindlichkeit gegen Textilien, Tampons, Berührung
- - Gehäufte Blaseninfektionen
- - Manche Formen der Blasen-Inkontinenz
- - Außerdem möglich: Trockene Augen, Schwindel, Tinnitus und Gelenkbeschwerden sowie manche Verdauungsbeschwerden
- Viele Frauen, die eine trockene Scheidengegend bemerken und Schmerzen beim Sex deswegen haben, versuchen, mit Intimcremes und Gleitmitteln etwas dagegen zu unternehmen. Damit kaschiert man aber nur die Auswirkungen für eine kurze Zeit, das eigentliche Problem, der Hormonmangel wird nicht behoben. So wird die Scheidenschleimhaut unter der Cremeschicht immer dünner und funktionsloser. Sie kann schließlich selbst kaum noch Feuchtigkeit mehr bereitstellen. Oft wird sie auch so empfindlich, dass vorher verträgliche Gleitmittel und Cremes plötzlich brennen und jucken.

Manchmal ist die Haut von Vulva und Scheide durch den jahrelangen Hormonmangel schon so gereizt und geschädigt, dass alles brennt, auch die Hormoncreme, die gynäkologisch verordnet wurde. Erst recht brennen oft die Zäpfchen, so dass man das Gefühl hat, es würde davon alles noch schlimmer. Fatalerweise wird das Estriol dann oft einfach weggelassen, zumal vielen Frauen Hormone sowieso suspekt sind. Damit verschärft sich aber das Problem.

Der Ausweg ist einfach: vier Wochen lang die Creme auf die Innenseite des Oberschenkels auftragen, dabei gilt: weniger Creme auf einmal nehmen und dafür jeden Abend auftragen, so dass die verordnete Wochendosis erreicht wird. Die Haut am Oberschenkel nimmt das Estriol nämlich auch auf und es verteilt sich über den Blutkreislauf und gelangt so zu allen Schleimhäuten, die dringend darauf warten.

Meistens ist es nach vier Wochen Anwendung schon viel besser, so dass man anfangen kann, die Creme auch auf den Intimbereich aufzutragen. Dort wird sie schneller aufgenommen als durch die normale Haut und man kann je nach Symptomen die Dosis vielleicht etwas verringern.

Hormon-Irrtümer

Weil viele Frauen Angst vor Hormoncremes haben, habe ich hier die wichtigsten Irrtümer aufgeschrieben, damit Du selbst entscheiden kannst, ob Du sie einsetzen willst oder nicht.

1. Estriolcreme muss auf der Schleimhaut aufgetragen werden, sonst wirkt sie nicht.

Falsch: Immer wieder berichten Patientinnen, dass ihre Ärzte den Tipp, die Creme auf den Oberschenkel aufzutragen, weil sie in der Scheide so furchtbar brennt, schlecht machen, da die Hormone nur wirken könnten, wenn sie direkt auf die Schleimhaut aufgetragen werden. Das stimmt aber glücklicherweise nicht. Denn Hormone können auch durch die Haut aufgenommen werden und verteilen sich über den Blutkreislauf im Körper. Dann docken sie an diejenigen Zellen an, die Rezeptoren für das Hormon besitzen, also Estriol an Schleimhautzellen. Richtig ist, dass die Schleimhaut besonders schnell aufnehmen kann. Aber wenn das zu sehr brennt, ist die Haut der Oberschenkel eine prima Alternative.

2. Hormoncreme wirkt nur lokal?

Falsch: Hormone werden über die Haut in den Blutkreislauf aufgenommen und verteilen sich so im Körper. Siehe oben.

3. Östrogene sind gefährlich wegen Thrombosen und Krebs

Man muss Östrogene unterscheiden: Estradiol ist etwas anderes als Estriol, von dem wir hier sprechen. Es kommt erstens auf die Dosis an und zweitens

auf das Präparat. Wir sprechen hier von niedrig dosiertem und bioidentischem Estriol.

Wie kann ein Hormonmangel festgestellt werden?

Man kann einen **Speicheltest** machen, dann hat man es schwarz auf weiß. Diesen kann man selbst bestellen und zu Hause machen (www.Hormonselbsthilfe.de). Das ist die richtige Methode, wenn man es genau wissen will. Gibt es noch mehr Hinweise auf eine generelle Hormonimbalance kann man dann auch gleich weitere Hormone bestimmen lassen. Das kostet pro Hormon etwas weniger als 30 Euro. Bei der Hormonselbsthilfe kann man sich telefonisch beraten lassen oder man kann eine Liste mit Fachkräften einsehen und bei einer Fachkraft einen Termin zur Beratung und Begleitung vereinbaren. Auch in unserer Praxis ist das möglich.

Ergibt die Anamnese und Untersuchung in der Praxis den Verdacht auf einen Estriolmangel, kann auch ein Therapieversuch mit geringer Dosierung ohne Test gestartet werden. Manche Probleme erledigen sich dadurch schon. Dabei wird eine Creme eingesetzt, die in der Apotheke hergestellt, ein sehr gering dosiertes bioidentisches Estriol enthält und meist sehr gut verträglich ist.

Mehr darüber unter [Hormontherapie...](#)

Übungen und Eigenbehandlung bei Vaginismus und Vulvodynie

- Beckenboden anspannen und lockerlassen
- Adduktorenübung
- Po entspannen
- Selbstmassagen des äußeren Genitalbereichs
- Penetration üben mit dem eigenen sauberen Finger oder Hämorpen oder kleinen Vibratoren, die auch durch ihre Vibration die Muskulatur entspannen.

Lichen sclerosus

Der **Lichen sclerosus ist eine Hauterkrankung**, die sich hauptsächlich im Genitalbereich bemerkbar macht. Es gibt daneben noch eine weitere Form, den Lichen ruber. In einigen Fällen ist neben dem genitalen Hautbereich auch der Bereich um den Anus herum betroffen.

Vom Lichen sind meist Frauen betroffen, seltener bekommen Männer oder Kinder die Erkrankung. Man vermutet stark, dass dabei der Körper gegen seine eigenen Zellen (im betroffenen Bereich vorgeht und Haut wie Schleimhaut im

äußeren Genital entzünden sich immer wieder, jucken, schmerzen und beeinträchtigen Sexualität, Ausscheidung und Alltag.

Die **Diagnose** wird leider **oft erst sehr spät** gestellt, weil die Symptome als Pilzinfektion oder bakterielle Infektion missdeutet werden. Der ständige Einsatz von Cremes und Salben die Haut immer empfindlicher macht. Bitte suchen Sie im Fall von ständigem Juckreiz (der oft in Schüben kommt) oder unerklärlichen Rötungen oder weißlichen Stellen, sowie Schmerzen eine Hautärztin auf, anstatt ständig neue Salben zu verwenden.

Die **Therapie** besteht in der Gabe bestimmter **fetthaltiger Cortisonsalben** (mit dem Wirkstoff Betasolproprionat), die die Symptome abklingen lassen, bei manchen verschwinden sie auch ganz. Ist es erst einmal besser geworden, kann eine Erhaltungstherapie mit ein oder zweimaliger Dosis in der Woche (oder seltener) gestartet werden. Bei den meisten Fällen ist das ausreichend, um symptomfrei zu werden.

Zentral ist zunächst einmal, **frühzeitig** eine **Diagnose** zu bekommen. Dazu sollte eine **Hautärztin** aufgesucht werden, denn diese sind die Expertinnen für Hautprobleme. Eine Stanzbiopsie ist oft gar nicht nötig, um die Diagnose zu stellen, erfahrene Hautärztinnen oder Hautärzte reicht es meist, die Haut genau anzuschauen.

Wichtig ist es, die **Haut in beschwerdefreien Intervallen**, also wenn sie sich durch das Cortison beruhigt hat, mit einer gut **verträglichen Creme** zu pflegen. Welche Creme vertragen wird, ist individuell verschieden, manche nehmen **Kokosöl** oder ein **biologisches Mandelöl**, andere einen **Schutzbalsam** (wie Linola zum Beispiel). Du kannst es ausprobieren.

In der Schweiz gibt es einen Verein, der viele nützliche Informationen und Hilfen zum Thema Lichen sclerosus und Lichen ruber anbietet (www.lichensclerosus.ch). Er führt auch eine **Liste mit besonders spezialisierten Ärztinnen und Therapeutinnen**.

Bei Frauen ist oft ein Hormonmangel ein auslösender Faktor für einen Lichen. Dabei spielt das Hormon Estriol (ein Östrogen, das eine wichtige Funktion für die Schleimhaut hat) und das Estradiol (das ein geschlechtsprägendes Hormon mit Wirkung für die Haut ist und ihre Feuchtigkeit mitreguliert) eine große Rolle.

Weitere Hinweise dazu unter [Hormontherapie...](#)

Wenn man im Genitalbereich ständig Beschwerden hat, entwickelt man oft eine Schutzhaltung, so dass die Muskulatur in dem Bereich sich verkrampfen kann und Verklebungen in den Bindegeweben und Triggerpunkte entstehen, das kann zusätzliche Schmerzen und Missempfindungen verursachen. Es ist deswegen eine gute Idee, zusätzlich zur hautärztlichen Therapie diese

Verspannungen manuell behandeln zu lassen oder selbst zu lernen, wie das geht und mit Körperübungen zu lernen, wieder locker zu lassen.

Mit den besten Wünschen
Renate Bruckmann