

# ERFAHRUNGEN



WIR  
SPRACHEN  
MIT  
Margot  
Keller\*  
(58)

## Mein Leben mit **Vulvodynie**

„Ich habe mich nicht mehr als  
vollwertige Frau gefühlt“

\*Name von der Redaktion geändert

# 5 bis 10%

ALLER FRAUEN SIND WÄHREND IHRES LEBENS VON EINER VULVODYNIE BETROFFEN.

Quelle: Netzwerk Vulvodynie (weitere Infos unter: vulvodynie.de)

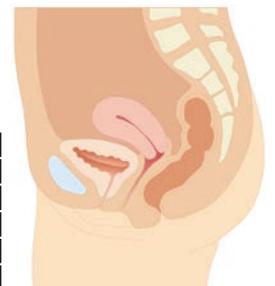
ist ein völlig neues Lebensgefühl – als würde im Kopf ein Schalter umgekippt werden. Auch eine Triggerpunktmassage hat mir sehr geholfen. Gegen den Lichen sclerosus probiere ich gerade eine neue Lasertherapie aus – hoffentlich mit positivem Effekt. Darüber hinaus meditiere ich regelmäßig und mache Bikram-Yoga, um Gesäß und Beine zu dehnen.

## Was funktioniert inzwischen besser?

Bei Familienfeiern stundenlang auf einem Stuhl zu sitzen: Das war früher eine echte Herausforderung für mich. Heute bin ich nicht beschwerdefrei, aber ich kann sehr gut mit der Vulvodynie leben.

## Ihre Wünsche für die Zukunft?

Dass Ärzte besser über Vulvodynie aufgeklärt sind und uns Frauen ernst nehmen, die Schmerzen nicht immer auf psychische Probleme schieben. Und dass ich vielleicht doch irgendwann geheilt bin.



**SCHMERZEN  
STATT LUST**  
Häufig brennt  
oder sticht es  
am Eingang  
der Vagina

## Sie gingen ständig zum Arzt – wann fiel zum ersten Mal der Begriff „Vulvodynie“?

Erst vier Jahre später. Meine Gynäkologin hat mich gar nicht ernst genommen, mir ständig nur Antimykotika verschrieben.

Bis ich eine Laboruntersuchung gefordert habe – und die ergab, dass ich gar keinen Pilz hatte. Ich habe daraufhin tagelang im Internet recherchiert und schließlich einen Arzt gefunden, der auf diese Art von Schmerzen spezialisiert ist. Er war es, der mir sagte, ich hätte Vulvodynie. Ich selbst hatte den Begriff vorher noch nie gehört.

## Weiß man, woher die Schmerzen rühren?

Einige Ärzte vermuten, dass es von einer zu hohen Spannung in der Beckenmuskulatur oder einem eingengten Pudendusnerv kommt. Zudem leide ich an Lichen sclerosus, einer chronischen Hauterkrankung im äußeren Genitalbereich. Wahrscheinlich hat sich die Vulvodynie daraus entwickelt, wie bei 25 Prozent der Frauen.

## Warum ist es so schwierig, die Erkrankung zu erkennen und zu behandeln?

Es ist leider immer noch ein Tabuthema, über Beschwerden im Intimbereich zu sprechen. Bislang existiert auch keine Leitlinie, wie man Vulvodynie behandelt. Es gibt nur Empfehlungen und 30 verschiedene Therapien. Man muss selbst aktiv werden und vieles ausprobieren, denn kein Arzt nimmt einen an die Hand.

## Was erleichtert Ihnen heute den Alltag?

Ich nehme Amitriptylin, ein schmerzlinderndes Medikament in Salbenform. Das

**S**tändig verspürt Margot Keller\* ein starkes Brennen in ihrem Intimbereich. Ihre Gynäkologin vermutet einen Pilz, doch die Medikamente bringen der Kosmetikerin keinerlei Linderung. Vier Jahre lang leidet sie unter höllischen Schmerzen, bis sie durch einen Zufall die Diagnose Vulvodynie erhält.

## Wann traten die ersten Schmerzen auf?

Ganz schleichend, als ich die Pille mit 48 Jahren abgesetzt habe. Am Anfang spürte ich ab und zu auf der linken Seite meiner Vulva ein Brennen. Das wurde mit der Zeit immer heftiger und häufiger, bis es gar nicht mehr aufhörte. Wenn es richtig schlimm war, fühlte es sich wie Feuer an, und der Schmerz strahlte bis zur Mitte meines Oberschenkels. Das hat meinen Tagesablauf bestimmt. Sitzen, Fahrradfahren oder einfach Unterwäsche tragen war sehr unangenehm und schmerzhaft.

## Hatte das Einfluss auf Ihr Liebesleben?

Ja, das war dadurch total beeinträchtigt. Ich hatte ständig das Gefühl, unten wund zu sein, es hat nur gebrannt – auch wenn überhaupt keine Reibung stattfand. Ich habe meinem Mann gesagt, er solle sich besser eine andere suchen – was er dann natürlich nicht gemacht hat. Wenn man plötzlich körperlich so beeinträchtigt ist, dann kratzt das schon enorm am Selbstbewusstsein. Man hat das Gefühl, man ist einfach keine vollwertige Frau mehr.

## Wie ging es Ihnen seelisch damit?

Psychisch hat mich das sehr belastet. Aus Angst vor den Schmerzen habe ich Panikattacken bekommen, konnte nachts nicht mehr schlafen und bin depressiv geworden. Ich wurde immer tiefer in eine Art Abwärtsspirale hineingezogen.

## Haben Sie sich jemandem anvertraut?

Ich konnte erst nicht darüber sprechen, weil ich mich so sehr geschämt habe. Ich denke aber, es hätte mir auch nicht weitergeholfen. Ich wollte ja kein Mitleid von irgendjemandem haben. Das hätte mich am Ende nur noch weiter runtergezogen.

Ein langer Weg zur Diagnose

## UNERKLÄRLICHE BESCHWERDEN

Vulvodynie ist eine weit verbreitete und wenig erforschte chronische Erkrankung, bei der es zu Schmerzen im äußeren **INTIMBEREICH** der Frau, der **VULVA**, kommt. Betroffen sind meist Frauen im gebärfähigen Alter. Die Symptome fallen unterschiedlich aus: Sie reichen vom Gefühl des Wundseins über Brennen bis hin zu starken Schmerzen. Berührungen und **GESCHLECHTSVERKEHR** werden häufig als sehr unangenehm empfunden. Viele Frauen leiden über viele Jahre, bis sie eine **DIAGNOSE** und adäquate Therapie erhalten. Mögliche Auslöser sind Hautkrankheiten, allergische Reaktionen oder psychosozialer Stress. Oft bleiben die Schmerzen jedoch ohne erklärbare Ursache.