

Bei mir begannen die Vulvodynie mit einer HPV-Infektion. Ich hatte eine spezielle, seltene Form von HPV, die Schmerzen auslöst. Bei mir war das wirklich sehr sehr schlimm, aber ich denke, das könnt ihr alle nachfühlen. Das war vor 4 Jahren. Nach langer Therapie habe ich dann die Infektion wegbekommen, die ganz schlimmen Schmerzen sind auch weggegangen. Aber irgendwie muss die Virusinfektion auch meinen Pudendus-Nerv geschädigt haben, das heißt, es blieb eine Neuralgie zurück.

Ende des letzten Jahres hatten ich dann furchtbar viel Stress, und die Infektion kam zurück; damit auch die schlimmen Schmerzen.

Ich habe es wieder mit Aldara (das ist eine spezielle Creme gegen Feigwarzen bzw. HPV-Infektionen) versucht, aber sobald ich das abgesetzt habe, war der Virus sofort wieder da. Ich habe dann beschlossen, dass selber in die Hand zu nehmen und auf Naturheilkunde zu setzen. Ich habe dann die Stellen am Scheideneingang, die sich immer mit HPV infiziert haben und besonders wehgetan haben mehrmals täglich mit verdünnten Apfelessig behandelt. Nach einer Woche war zwar meine Schleimhaut total zerstört, aber der Virus war fort (ich merke das sofort an der Art der Schmerzen), und ist seitdem nicht wiedergekommen. Die Schleimhaut hat sich auch recht schnell wieder regeneriert. Die Ursache, war also so bekämpft.

Blieb die Neuralgie. Und die war auch immer noch schlimm genug... Von nicht-sitzen-können, nicht-schlafen-können, Heulattacken, Verzweiflung usw.

Nach endlosem Ausprobieren und hin und her habe ich die Schmerzen schließlich folgendermaßen in den Griff bekommen:

-Antidepressiva: gebt nicht auf, ich habe bisher Amitripytilin, Carbamazepin, Gabapentin, und Duloxetin ausprobiert, was bei mir GAR nichts gebracht hat. Ich hatte die Hoffnung schon aufgegeben. Erst mit Imipramin habe ich Erfolg gehabt, davon nehme ich jeden Tag morgens 50 mg und mittags 25 mg.

-Rosenzäpfchen: ich glaube echt gar nicht an Homöopathie, aber wenn man so verzweifelt ist, probiert man das halt trotzdem. Und die haben es echt gebracht!!! Das hat meine Schleimhaut total gut regeneriert. Es geht nicht schnell, aber ich habe nach circa 1-2 Wochen gemerkt, dass es mir wirklich besser geht.

- ein Buch möchte ich euch noch ans Herz legen: Ending Female Pain von Isa Herrera. Das ist das beste Buch, was ich bisher zu dem Thema gelesen habe. Es ist ein amerikanisches Buch, und es war auch nicht so leicht da dran zu kommen und ganz billig es auch nicht, aber man kann es über [amazon.co.uk](http://amazon.co.uk) oder [amazon.com](http://amazon.com) bestellen und es lohnt sich wirklich. Die Autorin war selber einmal von chronischen Beckenschmerz betroffen und behandelt in ihrem Buch ganz viele Formen und Gründe dafür. Es sind super Übungen für den Beckenboden drin, und einfach viele Tipps zur Schmerzlinderung. Obwohl der Beckenboden sicherlich nicht mein zentrales Problem war, habe ich jeden Tag diese Übungen gemacht, und mit der Zeit merkt man, dass man sich besser fühlt. Die Kontrolle über den Beckenboden wird besser, und man findet heraus, welche Übungen einem an Tagen, an denen man besonders starke Schmerzen hat, helfen. Das durchbricht bei mir wirklich diesen Schmerzkreislauf, und obwohl ich nur noch selten Beschwerden habe, merke ich dass sie stärker werden, wenn ich mehrere Tage die Übungen nicht gemacht habe.

-Dilatatoren: Ich habe das in einem amerikanischen Forum gelesen, und mir gedacht, dass das für meine Beschwerden sicher nix bringt. Aber: das hat mir total viel von meinen Schmerzen genommen. Ich habe mit einem von den kleineren angefangen und mich langsam hochgearbeitet. Ich habe versucht die 2 mal pro Tag etwa 15 Minuten "drinzulassen". Man

bekommt wieder ein ganz anderes Gefühl für den Bereich und es hat mir wirklich viel gebracht.

Ich mache außerdem jeden Tag eine Stunde Sport, nehme ein Multivitaminpräparat und habe meine Ernährung umgestellt auf viel Obst und Gemüse. Ich versuche total drauf zu achten, nicht mehr ständig ungesundes, fettiges Zeug in mich reinzustecken (wie ich das früher gemacht habe), wenig Fleisch zu essen und überhaupt möglichst Bio-Sachen zu kaufen.