

Heute weiß ich: Meine Beschwerden kamen von einer ungesunden dauerhaften Verkrampfung der Beckenbodemuskulatur

Seit ich denken kann, musste ich selten auf Toilette. Als Kind hatte ich eine sehr schmerzhaft Blasenuntersuchung, die mir bis heute im Gedächtnis ist. Meine Mutter musste den Arzt stoppen, als ich zu sehr weinte. Meine Periode bekam ich sehr früh (mit 11), meinen ersten Freund hatte ich sehr spät (mit 19). Ich weiß nicht, wann meine Beschwerden einsetzten, aber ich hatte früh das Gefühl, dass da was nicht stimmte. Und so verließ ich die Praxis nach meinem ersten Frauenarzt-Termin mit einem Pillen- und einem Pilzmittel-Rezept. Ich nahm beides und nach einiger Zeit hatte ich den ersten Sex. Am Anfang tat es ein bisschen weh, aber es war schön. Und vielleicht das erste Jahr lang hatten wir ein lustvolles und unkompliziertes Sexualleben. Irgendwann fing es wieder an zu jucken, und ich dachte gleich an einen Pilz. Auch die nächste Ärztin gab mir ohne Abstrich ein Pilzmittel, und ich dachte, damit wird das Problem wohl gelöst sein. War es aber nicht. 12 Jahre lang. Bis heute weiß ich nicht, ob ich jemals eine Infektion hatte. Jedenfalls konnte bei mir nie etwas gefunden werden, und damit war die Sache für die Ärzte erledigt, für mich aber nicht.

Ich hatte eigentlich ständig ein Unwohlsein, Brennen, manchmal Stechen, meistens zwischen den Schamlippen, manchmal spannte auch die Klitoris. Zuletzt gab es einen Punkt, der permanent stach, auch wenn es sich sonst ganz gut anfühlte. Aber eigentlich fühlte es sich permanent wund an. Und vor allem, ich habe immer gedacht, da muss doch Was sein. Irgendwas, was niemand entdecken kann, ein Virus, Bakterien, eine Allergie, was auch immer! Vielleicht hatte es damit zu tun, dass ich einen Pilz hatte, als ich begann, die Pille zu nehmen? Oder dass ich den Hormonspiegel einer Frau in den Wechseljahren habe? Ich setzte die Pille für ein halbes Jahr ab, keine Veränderung. Ich war ein halbes Jahr im Ausland (also ohne meinen Freund), keine Veränderung. „Vielleicht habe ich eine ganz andere unentdeckte Krankheit, die all das auslöst.“ So ungefähr waren meine Hypothesen. Und die Gedanken kreisten ständig darum.

Heute bin ich froh, dass ich bei den Ärzten aus Scham nicht so insistiert habe, und eigentlich eher die Routine-Untersuchungen abwartete, um ein weiteres Mal mein Problem anzusprechen. Wer weiß, was sie mir alles vorgeschlagen hätten? Und geholfen hätte es mir sicher nicht. Manche Salben zeigten zunächst eine Wirkung, aber im Großen und Ganzen hatte ich am Ende einen Schrank voller Medikamente, von Anti-Pilz-Mitteln bis Östrogen-Cremes und Zäpfchen zum Aufbau des vaginalen Milieus, und nichts davon hat mir auf Dauer weiter geholfen. Antibiotika habe ich nie bekommen bzw. genommen, Gott sei Dank!

Einen Tampon einführen ging, die Untersuchung beim Arzt konnte ich auch mit ein bisschen Durchhalten und ganz viel Luft holen überstehen (hab eben gedacht, es ist normal, wenn es zieht und brennt), aber Sex hatte für mich immer auch mit Schmerz zu tun. Auch wenn ich Lust hatte, und es mal wieder probieren wollte, war immer der Gedanke dabei "Was ist, wenn es wieder weh tut?" Und: "Warum bin ich nicht normal, warum kann ich es nicht einfach so genießen?" Und die Beschwerden waren ja auch fast ständig da.

Ich muss dazu sagen, dass meine Partnerschaft seit Ewigkeiten – also seitdem – hält, wir haben schon viele Dinge gemeinsam überstanden und uns war beiden klar, dass wir auch dieses Problem gemeinsam überstehen würden. Nur der Ansatz dazu fehlte irgendwie. Und so langsam kommen wir

in das Alter, in dem man über Kinder nachdenkt, und wir wünschen uns ein Kind. Nicht sofort, aber wohl im nächsten Jahr. Nur in meinem Hinterkopf pochte es immer, und ich dachte, wie soll ich denn in diesem Zustand ein Kind bekommen?

Ich fühlte mich einfach irgendwie krank, nicht vollständig. Oder besser gesagt: Ich traute es meiner Vagina nicht zu, auch noch eine solche Hürde zu nehmen!

Und der Sex war seit langer Zeit für uns beide eher enttäuschend. So sehr, dass wir jetzt seit ca. 8 Monaten pausieren. Und auch vorher war es eher sporadisch, ich habe abgeblockt und er hat sich dann auch irgendwann zurückgezogen. Wenn wir es mal versucht haben, dann habe ich immer bereits Schmerzen erwartet, oder besser gesagt hatte Angst davor, sie zu bekommen. Und für ihn war es auch schlimm, denn er wollte mir ja nicht weh tun. Manchmal hat es sogar ihm wehgetan. Und auch andere Liebkosungen waren für mich problematisch, da es mich eigentlich immer an mein Problem erinnerte.

Es ging so weit, dass ich mir eine Weltverschwörung vorstellte, wenn ich lustverzernte Frauen-Gesichter in gewissen Telefonsex-Hotlines im Fernsehen gesehen habe, für mich war das ein Ausdruck von Schmerz, und ich habe gedacht: "Was ist, wenn es allen Frauen eigentlich weh tut? Und sie es nur aus Konvention über sich ergehen lassen?"

Nun habe ich etwa seit einem Jahr gedacht: „So kann es doch nun nicht weitergehen? Soll ich das nun mein Leben lang mit mir rumschleppen?“ Mein neuer Ansatz war, zu einer Hautärztin zu gehen. Und sie war die erste, die mal einen äußerlichen Abstrich nahm, und sie fand Darmbakterien. Erstmals dachte ich, jetzt hast Du endlich die Ursache. Sie verschrieb mir eine antibakterielle Salbe und sagte, damit müsse es weggehen. Ging es auch, am Anfang, und dann kam es wieder. So war es übrigens immer. Immer wenn ich dachte, mir sei geholfen, wurde es besser. Aber eben nicht für lange. Im Nachhinein ein ganz schöner Hinweis auf das, was ich jetzt weiß.

Und den letzten – allerdings negativen – Anstoß gab mir dann der Besuch bei einer ganzheitlichen Frauenärztin, von der ich mir sehr viel versprach, die mich dann aber so von oben herab behandelte, dass ich mich noch nie so schlecht gefühlt habe. Sie hat auf meinen Fragebogen geguckt, mich angeguckt, gelesen dass ich rauche und gesagt, dass sie mir schon am Mundwinkel ansieht, dass ich Vitamin B-Mangelercheinungen hätte, alle Schleimhäute davon betroffen seien und ich möglichst mit dem Rauchen aufhören solle. Am besten mit ihrer Hilfe, sie hätte da Akkupunktur im Angebot. Außerdem sei meine Hose (eine ganz normale Jeans) viel zu eng. Während der Untersuchung hat sie mir noch eine HPV-Test aufgeschwatzt, obwohl ich mehrmals nachgefragt habe, wo ich mich hätte anstecken können, da mein Freund und ich keine anderen Partner voreinander gehabt haben und keiner von uns jemals fremdgegangen ist. Ihre Antwort: "Das weiß ich doch nicht!" Dann hat sie mir noch ein Vitamin B Präparat angedreht (von Amway, erst danach habe ich herausgefunden, was das für eine Geldmache ist, ihr Spruch war: "Das kriegen Sie in keiner Apotheke.") und ich bin mit einer Rechnung von 80 Euro entlassen worden. Weil mich das schon in dem Moment so geärgert hat habe ich darum gebeten, nochmal zu ihr rein zu dürfen, ich habe ihr gesagt, dass ich mich abgezockt fühle und mit ihr darüber sprechen müsse, sonst würde ich kein weiteres Mal erscheinen.

Sie hat mich zurechtgewiesen, dass ich den Praxis-Ablauf störe und doch wohl alle einigermaßen

zivilisierten Frauen wüssten, wie man sich zu kleiden hätte, wenn sie nicht gerade aus dem Dschungel kämen (ich bin jetzt noch so empört, daher die Ausführlichkeit). Dann hat sie aber eingelenkt und gesagt, wir würden das in den Griff bekommen, wir müssten halt alles ausschließen, was die Ursache sein könnte und sie würde mich gerne in der nächsten Woche wiedersehen, wenn sie die Ergebnisse hat. Die Ärzte vorher gingen übrigens so vor, dass sie nur anriefen, wenn der Abstrich einen Befund zeigte. In meinem Fall also nie. Heute denke ich, dass sie sich dann doch eigentlich auch mit mir hätten beschäftigen müssen.

Aber wieder zu der ganzheitlichen Gynäkologin: Ich war einigermaßen besänftigt, dachte, „naja, kann ja wohl doch nicht schaden, es mal untersucht zu haben und wer weiß, vielleicht liegt ja da die Ursache“. Und fing an, die Vitamin-Präparate zu nehmen.

Beim nächsten Termin war ich einigermaßen gespannt, sie sagte mir das ich vollkommen gesund sei und fing merkwürdigerweise an, über meinen Kinderwunsch zu sprechen (den ich so nicht angesprochen hatte). Ich glaube, sie hatte schon vollkommen vergessen, über was wir in der Woche zuvor geredet hatten. Als ich sagte, mein Kommen hätte doch eigentlich einen anderen Grund gehabt, ging sie dann endlich darauf ein:

Sie sagte mir ich soll weiter Vitamin B nehmen und ansonsten den unauffälligen Befund als Anlass nehmen, in mich hineinzuhorchen. Das einzige, was man nun noch tun könne, wäre den Urin und das Sperma meines Freundes zu untersuchen, und ansonsten müsse man über eine Paartherapie nachdenken, vielleicht lehne ich meinen Freund unbewusst ab. Sie hätte schon viele Patientinnen gehabt, bei denen jahrelange Beschwerden nach einer Trennung plötzlich weg waren. Und es sei ja auch komisch, dass er bereit ist, so lange auf Sex zu verzichten, während ich so vor mich hin somatiere. Was für ein Urteil!

Das habe ich natürlich nicht gerne gehört und ich war schon auf der Suche nach einer weiteren möglichen Ursache. Aber irgendwie wollte ich auch resignieren und vor allem hatte ich den starken Drang, niemanden mehr an meine "Problemzone" ranzulassen.

Mir die Augen geöffnet hat letzten Endes das bewusste Lesen in einem Forum und der darauffolgende Besuch der Seite von Vaginism Awareness Network. Vaginismus muss nicht krampfartig auftreten, und es muss nicht heißen, dass gar keine Penetration möglich ist. Ich hatte ihn für mich auch zunächst ausgeschlossen, weil ich dies bei mir nicht feststellen konnte. Außerdem leiden Vaginismus-Patientinnen nicht unter meinen Beschwerden, für die ich erst seit einiger Zeit das Wort Vulvodynie kenne.

Aber nun zu dem, was ich durch die Lektüre an mir festgestellt habe:

Ich bin ein Mensch der viele Verspannungen hat. Bei Stress zieht es bei mir irgendwann im Nacken, und wenn ich darauf achte, merke ich, dass ich die Zähne zusammenbeiße, ganz unwillkürlich. Und so ist es wohl auch im Intimbereich. Ich musste unglaublich selten auf Toilette gehen. Ich scheine irgendwann in meinem Leben damit begonnen zu haben, meine Scheide ständig unter Kontrolle zu halten. Und mir damit irgendwann diese Beschwerden eingefangen. Die Angst vor einer Infektion und vor unangenehmen Untersuchungen tat wohl ihr Übriges – und vor allem die Angst, niemals eine

Ursache dafür zu finden.

Nun versuche ich, immer darauf zu achten, dass ich locker lasse, und siehe da, ich merke jedes Mal, dass ich wieder alles in mich reingezogen habe. Vor allem wenn man sich über etwas beugt, ist es gar nicht so einfach, das nicht zu tun. Wenn ich sitze ist es okay, aber wenn ich dann aufstehe, ziehe ich alles unwillkürlich ein, und das ist gar nicht notwendig. Da kann nichts rausfallen! Es ist sogar so, dass ich beim locker lassen das Gefühl habe, alles stülpt sich nach außen, so ungewohnt ist das. In den ersten Tagen seit meiner Entdeckung bin ich wie beseelt durch die Straße gerannt. Ich dachte, die Leute müssen mir doch was ansehen, so, als wenn ich keine Hose anhabe oder so ähnlich.

Wenn es anfängt zu kribbeln sage ich mir: "Du bist gesund, Deine Vagina ist gesund" und es hört sofort auf. Das ist für mich bis jetzt der reine Wahnsinn!

Ich denke erst richtig angefangen hat es, als ich begann zu denken, dass bei mir irgendwas nicht in Ordnung ist, als ich die ersten Pilzmittel nahm und anfang, mir ständig irgendwelche Salben zu besorgen und auf der Suche nach einer medizinischen Lösung war. Außerdem kam natürlich hinzu, dass ich sauer auf mich war, dass ich bzw. sie nicht so funktionierte, wie wir sollten, und dass ich mich immer mehr unvollständig, unsexy und unweiblich fühlte.

Dazu kam die Sorge, mich und meinen Freund zu enttäuschen, und natürlich auch, dass unsere Partnerschaft vielleicht wirklich nicht richtig für uns ist und wir uns das einfach nicht eigestehen können, weil wir uns so sehr lieben.

Ich weiß, dass es Krankheiten gibt, die man nicht "selbst ausbrütet" und für die man ärztliche Hilfe braucht. Und meine Botschaft ist sicherlich nicht, dass Ihr selber schuld seid, oder nur mal locker lassen müsst. Ich wäre einem Arzt ins Gesicht gesprungen, wenn er mir das gesagt hätte.

Übrigens dachte ich eine Zeit lang, mein Beckenbodenmuskel sei zu schwach, und habe mir einen kleinen Exercizer (also so ähnlich wie Liebeskugeln, nur in kleiner) gekauft. Ich bin damit rumgelaufen, und dachte, es wäre gut, ihn immer „hochzuziehen“. Heute weiß ich, dass diese Therapie für mich kontraproduktiv war, denn trainiert war mein Muskel, sogar übermäßig.

Allerdings weiß ich jetzt, dass ich beim Einführen immer eine bestimmte Hürde überwinden musste, bis er richtig saß – den Beckenbodenmuskel. Und auch beim Herausziehen war da auf einer bestimmten Höhe ein Widerstand, der auch etwas Schmerzen verursachte.

Vielleicht hilft mein Bericht nicht jeder von Euch, aber es kann nicht schaden, sich über die Haltung des Beckenbodens bewusst zu werden. Es ist ja auch kein Wunder, dass sich der ganze Intimbereich durch die ganze Quälerei immer mehr zurückzieht. Ich stelle es mir so vor wie ein Tierchen, vielleicht ein Schnecke?

Wenn Ihr bis hier hin durchgehalten habt, und Euch vielleicht wieder erkennt, oder Euch zumindest vorstellen könnt, dass Ihr etwas Ähnliches habt, wollt Ihr sicher wissen, wie ich diese „Neue Haltung“ beschreiben würde. Es ist nicht so einfach, vor allem, weil es mir wirklich am Anfang gänzlich unnormale vorkam. Am ehesten würde ich es so wie kurz vorm Wasserlassen beschreiben, also man drückt alles ein bisschen raus, vielleicht auch so als wenn man es herzeigen will. Also

nicht nach vorne aber schon irgendwie nach unten.

Desweiteren habe ich folgende Tipps (natürlich nur, wenn wirklich keine Bakterien oder Ähnliches gefunden wurden):

Wirklich eher luftig kleiden, und keine Slipenlagen mit Folie verwenden!

Seid vorsichtig mit diesen vermaledeiten Pilz-Cremes und Östrogen-Salben. Mir zum Beispiel war auch dieses ganze Fetten zuwider, denn die Feuchtigkeit allein hat mir schon ein Unwohlsein, ein Gefühl der „Neubesiedelung“ bereitet. Auch Ausfluss fand ich unangenehm, weil ich dachte er könnte mir Schmerzen bereiten. Heute akzeptiere ich meine Säfte und weiß, dass sie gut für mich sind.

Lasst Euch nicht vorschnell operieren oder Euch Injektionen geben.

Versucht das mit dem „Locker Lassen“ im Beckenboden und lasst Euch nicht von der Vaginismus-Seite verängstigen, dass es ewig dauern könnte. Und seid nicht ungeduldig. Ich denke mir (und die Leidgeplagten lieben Vaginismus-Expertinnen mögen es mir nachsehen), einen Muskel, den man so gut beherrscht, muss man auch entspannen können. Bei mir hat einfach das Bewusstsein darüber, dass ich ihn falsch einsetzte zu der bahnbrechenden Erkenntnis geführt. Und ich bin wie neu geboren, ich brauchte keine lange Regenerationsphase.

Wenn ich ein leichtes Jucken oder Kribbeln spüre sage ich mir, da ist nichts Ungesundes an oder in mir, da ist nichts zu viel und nichts zu wenig. Du weißt nur, wie es sich mal angefühlt hat (Schmerzgedächtnis), und schon geht es weg.

Ich weiß jetzt dass die Scheide auch als eine Schutzfunktion im Normalzustand geschlossen ist. Und dass sie sich auf ganz natürlich Weise sehr stark dehnen kann. Ohne das irgendetwas reißt oder kaputt geht.

Desweiteren nehme ich seit ca. 5 Wochen Vitamin B Komplex und Grapefruitkernextrakt (einmal am Tag 6-8 Tropfen in Wasser oder Saft aufgelöst. Und ich versuche, viel mehr zu trinken. Aber ehrlich gesagt, glaube ich nicht, dass das die Ursache meiner Genesung ist.

Ich bin erst jetzt auf diese ganzen Zusammenhänge gestoßen, habe erst jetzt die ganzen Seiten über Vulvodynie, Vaginismus, Vestibulitis und ähnliche Erkrankungen gefunden. Und ich denke, man sollte diese Erscheinungen nicht getrennt voneinander betrachten. Denn für mich gibt es da sehr wohl einen Zusammenhang! Und mein Beispiel zeigt es.

Nur dass wir ihn nicht erkennen, da wir die Symptome der anderen für uns ausschließen. Deswegen finde ich es auch so gefährlich, wenn die Betroffenen sich untereinander abgrenzen und sich vorwerfen, das Leid der anderen nicht zu verstehen oder nicht ermessen zu können. In einem Forum habe ich sogar zur Unterscheidung gelesen, dass Vaginismus (viel leichter) behandelbar sein soll als Vulvodynie oder Vestibulitis. Das glaube ich nicht. Also sollten wir uns nicht gegenseitig abgrenzen.

Und auch in den Foren, in denen junge Mädchen von Schmerzen beim Sex nach den ersten zwar behandelten aber nicht wirklich verschwundenen Pilzinfektion oder Blasenentzündungen schreiben, die so gerne wollen, aber irgendwie nicht so können wie sie wollen, dann möchte ich ihnen am liebsten allen meine Geschichte erzählen. Ich glaube einfach, dass es sehr sehr viele von ihnen sind, die auf die gleiche Art und Weise reagiert haben wie ich und es einfach nur nicht glauben können, weil das Gefühl, dass da einfach etwas sein muss so unglaublich realistisch ist.

Viel Glück!