

<https://m.apotheken-umschau.de/Schmerz/Schmerzen-im-Schambereich-Das-hilft-544777.html>

## Schmerzen im Schambereich? Das hilft

### Probleme im äußeren Intimbereich der Frau haben nicht immer eine konkrete Ursache. Was Betroffene gegen Vulvaschmerzen tun können

von Diana Engelmann, 08.11.2017



Es ist eine Diagnose für Frauen ohne Diagnose. Viele andere mögliche Krankheiten müssen ausgeschlossen werden, ehe man von Vulvodynie sprechen kann: Beschwerden im äußeren Intimbereich, der Vulva, für die sich keine medizinische Ursache finden lässt. Sieben bis acht Prozent aller Frauen sind einer neueren US-Befragung zufolge davon betroffen.

[Schmerzen](#) an dem sensiblen Bereich können aber auch durch [Hautkrankheiten](#) wie [Neurodermitis](#) oder Ekzeme entstehen – oder durch allergische Reaktionen, etwa auf parfümierte Bodylotions. "Die Haut reagiert insgesamt, und an der empfindlichsten Stelle, der Vulva mit ihren vielen Nerven, werden oft Missempfindungen verspürt", erklärt die Frauenärztin Dr. Friederike Giesecking. Sie arbeitet in einer Praxis in Hamburg und hat zuvor lange die Vulvasprechstunde am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf geleitet. Ausgeschlossen werden müssen zudem Infektionen, etwa mit Herpesviren oder einem Pilz, sowie Krebsvorstufen.

### Es kann eine entzündliche Hauterkrankung sein

Immer wieder steckt auch die entzündliche Hautkrankheit Lichen sclerosus hinter den Beschwerden. "Sie kommt möglicherweise viel häufiger vor, als in der Fachliteratur beschrieben", so Giesecking. Im Frühstadium sind die Symptome einer Vulvodynie sehr ähnlich: so gut wie keine äußerlich sichtbaren Anzeichen, aber dafür Jucken, Brennen, Stechen, Schmerzen. Bei Lichen sclerosus gilt Kortison als Mittel der Wahl.

Erst wenn diese ganze Palette an möglichen Krankheiten ohne Ergebnis überprüft wurde und die Beschwerden bereits länger als drei Monate andauern, spricht man von Vulvodynie.

### **Aus Scham lieber alleine**

Frauen, die darunter leiden, haben an mehreren Fronten zu kämpfen. Sie müssen die Schmerzen aushalten und dem Verdacht begegnen, dass sie sich alles nur einbilden. Denn häufig vergeht viel Zeit, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Sie müssen mit ihren Ängsten umgehen, Angst vor Berührung etwa oder vor Geschlechtsverkehr.

Viele Frauen schämen sich, auszusprechen, was doch eigentlich nicht sein darf. Schmerzen an der Vulva und damit beim [Sex](#)? Gerade junge Frauen befürchten, dass Männer das nicht verstehen – und bleiben lieber ohne Partner.

### **Tüte voller Salben ausprobiert**

Selbst bei der Gynäkologin erzählen viele Patientinnen nichts von ihren Beschwerden. "Peinlichkeit ist ein großes Thema. Vulvaschmerzen müssen erfragt werden", sagt Giesecking.

Häufig versuchen betroffene Frauen erst einmal, das Problem selbst zu beheben. "Die Patientinnen in unserer Sprechstunde können meistens eine ganze Tüte voll Salben mitbringen, die sie schon alle ausprobiert haben", sagt Dr. Christian Domröse, der an der Uniklinik in Köln eine Vulvasprechstunde anbietet. Häufig verschlimmern viele verschiedene Cremes – zusammen mit übertriebener Hygiene – die Symptome. Sie machen die ohnehin empfindliche Haut an der Vulva noch sensibler und reizbarer. Deshalb empfehlen Experten, zunächst alle Cremes und Waschlotionen wegzulassen. "Damit sich die Haut erholen kann", sagt Domröse.

### **Ein Ansprechpartner ist wichtig**

Friederike Giesecking vereinbart zudem engmaschige Termine. "Frauen mit Vulva-Beschwerden brauchen eine Hand, die sie führt. Sie haben meistens schon verschiedene Ärzte aufgesucht." Häufig ohne Erfolg. Das kann am Selbstbewusstsein nagen. Die Frauen fühlen sich nicht ernst genommen, denken womöglich sogar, mit ihnen stimme etwas nicht. Bereits zu wissen, dass eine Gynäkologin sich ihrer Beschwerden annimmt und man gemeinsam nach Lösungen sucht, verringert für viele Patientinnen Stress. Stress, nicht zu wissen, wohin sie sich wenden sollen. Stress, mit dem Problem alleine fertig werden zu müssen.

## **Lokal betäubende Mittel als Hilfe**

Doch was tun, wenn die Diagnose steht? Bisher liegen keine eindeutigen Studienergebnisse vor für ein bestimmtes Medikament, das gegen Vulvodynie wirkt. "Jede Behandlung sollte individuell angepasst erfolgen", sagt Christian Domröse.

Um akute Schmerzen zu lindern, ist ein örtlich betäubendes Mittel mit dem Wirkstoff Lidocain eine Möglichkeit. In einer Studie mit 52 Patientinnen zeigte auch der Wirkstoff Capsaicin gute Ergebnisse. Die Substanz, die Chilis ihre Schärfe verleiht, kann Nervenschmerzen und Muskelspannungen reduzieren. Insgesamt scheint es den Frauen zu helfen, die Spannung der Beckenbodenmuskeln zu verringern.

## **Biofeedback oder Beratung**

Das lässt sich zum Beispiel mit Biofeedback erreichen. Dabei messen Sensoren die Muskelspannung, die Werte werden auf einem Bildschirm angezeigt. Mit dieser Rückmeldung lernen Frauen, Muskeln gezielt anzuspannen und locker zu lassen.

Darüber hinaus ist sexualmedizinische Beratung sinnvoll. Auf jeden Fall sollten Frauen mit unklaren Vulvabeschwerden eine Expertin aufsuchen. Diese finden sie in Vulvasprechstunden an Unikliniken.