

Es gibt von den Symptomen her einige Gemeinsamkeiten zwischen den Krankheiten Vaginismus und LS. Es kommt immer mal wieder vor, dass Frauen denken, sie haben einen Vaginismus, obschon die Beschwerden wahrscheinlich von einem LS herrühren. Dasselbe kann man auch sagen von Endometriose-Patientinnen, auch da können gewisse Beschwerden, die beide Krankheitsbilder ausmachen, schwer auseinanderzuhalten sein.

Zur gegenseitigen Aufklärung und zur generellen besseren Aufklärung der Bevölkerung in Bezug auf vulvovaginale Krankheiten fördern wir daher als Verein auch den Kontakt mit diversen Organisationen und aktiven Frauen.

Da einige Vereinsmitglieder wahrscheinlich auch von Vaginismus betroffen sind, bewerben wir hier 2 Events in Berlin:

1) Am 15. September, Vaginismus Awareness Tag – Share not Shame Diskussionsgruppe auf Englisch. Alle Infos und Tickets hier:

<https://other-nature.de/blogs/events/15-9-25-vaginismus-discussion-group>

Dieser Abend ist offen für Menschen, die Vaginismus haben, vermuten, ihn zu haben, oder ihn überwunden haben.

Kurze Beschreibung auf Englisch:

On September 15th, Vaginismus Awareness Day, join us for a cosy Share Not Shame evening in a vegan, collectively-owned, queer-feminist sexshop Other Nature in Berlin. This is a non-judgmental and warm space where you can connect with others who understand, exchange stories about healing, dating, or hiccups.

Come with your questions, your curiosity, or simply to listen. Whether you're unsure if it's vaginismus, not too bothered by it, or already on the other side of healing — you're welcome here.

Get your tickets here:

<https://other-nature.de/blogs/events/15-9-25-vaginismus-discussion-group>

2) Am 8. Oktober, Workshop zum Vaginismus „Die Vagina Mauer – soll das weg, und wenn ja, wie?“ während der Kritischen Orientierungswochen an der Freien Universität Berlin.

Uhrzeit? 14-17 Uhr

Wo? Galilea, Campus der FU Berlin (Dahlem), Otto-von-Simson-Str. 26, 14195 Berlin

Für alle mit Vagina, die Schmerzen beim vaginalen Einführen erleben

Manche Vaginas bauen eine „Mauer“ und lassen keinen Dildo, Strap-on, Spekulum, Tampon, Menstruationstasse oder Finger rein. Manche Vaginas sagen „Stop“ zum Penis, andere Vaginas wollen lieber einen Vibrator in sich spüren, aber das klappt nicht. Du bist nicht allein mit diesen Schwierigkeiten. Diese „Mauer“ kann durch Vaginismus entstehen, eine unwillkürliche Verspannung der Beckenbodenmuskulatur.

In dem Workshop klären wir:

- Was ist Vaginismus?
- Welche Symptome deuten darauf hin, dass ich Vaginismus habe?
- Welche Therapieansätze gibt es?

- Wie können Dilatoren und Sextoys helfen?
- Muss ich Vaginismus „besiegen“?

Der Workshop findet in einem geschützten Rahmen statt – bekleidet und ohne Berührungen oder sexuelle Handlungen.

Workshopleitung:

Laura Frech (sie/ihr) ist Referentin für sexuelle und vulvovaginale Gesundheit. Sie bietet Workshops und Fachkräfteschulungen zu Vaginismus, ungewollten Schmerzen beim Sex und lustvollem/entspannterem Umgang mit der eigenen Sexualität trotz vulvovaginaler Erkrankungen an. In ihren Workshops stellt sie keine Diagnosen und bietet keine Wundermittel an, sondern ermutigt, sich gegenüber Ärzt:innen und Partner:innen zu behaupten und neue Wege im Umgang mit Sexualität zu finden.

Du musst dich nicht registrieren – einfach kommen! Bitte sei pünktlich.

Instagram: Laura Frech @vactivism

Telegram-Kanal: <https://t.me/+towZyk2lKkA1MmFi>

Wenn du nicht an dem Workshop teilnehmen kannst, registriere dich für Lauras Newsletter: <https://tr.ee/KbVaj1Xylb> So bleibst du immer auf dem Laufenden und erfährst von neuen Angeboten und Workshops zuerst!

Liebe Grüße,
Laura (sie/ihr)

Laura Frech | Queering vulvovaginal health

Telegram-Kanal: <https://t.me/+towZyk2lKkA1MmFi>

Instagram: @vactivism

Newsletter: <https://tr.ee/KCs04EtA8y>