

Quelle: [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net), publiziert 11.10.2023

<https://www.wechselweise.net/artikel/vulvodynie-wenn-es-im-intimbereich-schmerzt-und-brennt>

Vulvodynie: Wenn es im Intimbereich schmerzt und brennt

Jucken, Brennen oder sogar Schmerzen im Intimbereich sind im Wechsel häufig. Um die richtige Diagnose zu bekommen, ist es wichtig, seinen Körper aktiv kennenzulernen.



Viele Patientinnen mit Vulvodynie beschreiben den Schmerz mit „da unten oben“. Wenn eine Frau nicht korrekt sagen kann, wo die Schmerzen sind, ist es schwer zu einer Diagnose zu kommen.

Foto: iStock/Liia Galimzianova



[Dr. Camilla Wiesenthal](#)

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, [Wiesenthal.wien](https://www.wiesenthal.wien)

Foto: Stephan Mussil

Unter Vulvodynie versteht man chronische, meist brennende Schmerzen an der Vulva. Viele Frauen leiden jahrelang, ohne dass ihnen geholfen wird. Der Schmerz kann spontan, ohne jeglichen Kontakt auftreten oder durch physischen Kontakt wie Geschlechtsverkehr, enge Kleidung oder Radfahren ausgelöst werden. Die Ursache für die Krankheit ist noch ungeklärt. Die Behandlung erfordert, neben interdisziplinärer Zusammenarbeit der ÄrztInnen, viel Eigeninitiative von den betroffenen Frauen selbst.

„Da unten“ – wo genau ist die Vulva?

Die Vulva umfasst die **äußerlich sichtbaren Geschlechtsorgane** der Frau inklusive der **Klitoris**, und zwar der sichtbaren und der unsichtbaren Teile: Die im Körper liegenden **Klitorissschenkel** und Schwellkörper gehören auch zum Organ Vulva. Außen liegend sind es die äußeren und inneren **Vulvalippen** (*Anm.:* Der Begriff Schamlippen ist veraltet und wird nicht mehr verwendet), die **Klitorisvorhaut**, der **Klitorishügel**, der Eingang der Harnröhre und der Damm. Wichtig ist, die Vulva vom Vaginalkanal, also von der Scheide, zu unterscheiden.

Brennen und Schmerzen: die Symptome der Vulvodynie

Bei der Vulvodynie schmerzt die Vulva beim Verkehr, beim Sport, mit oder ohne Bewegung. Das kann den ganzen **Anogenitalbereich** betreffen. Dieser reicht vom Venushügel (seitlich begrenzt von den Leisten) bis zur Popofalte und umfasst somit auch die Vulva. Es kann stark jucken. Die Schmerzen sind konstant da, für viele unerträglich, Patientinnen können nicht schlafen und sind im Alltag massiv beeinträchtigt.

Vulvodynie: eine komplexe Diagnose

Die Vulvodynie ist eine **Ausschlussdiagnose**. Die Symptome sind leicht mit Symptomen anderer Erkrankungen zu verwechseln. Wenn es im Bereich der Vulva oder des Scheideneingangs juckt und brennt, denken viele an **Pilze**, an **Geschlechtskrankheiten**, an **bakterielle Vaginose** (*Anm.:* Die häufigste Ursache für veränderten vaginalen Ausfluss, Ursache ist eine Veränderung der Zusammensetzung des Mikrobioms der Scheide) oder an die **trockene Scheide** bei Östrogenmangel.

Ebenso müssen zuerst auch mögliche **Hauterkrankungen**, **Vaginismus** und **Beckenbodenfunktionsstörungen** abgeklärt werden.

Unter Vaginismus versteht man Beschwerden vor, während und nach dem Geschlechtsverkehr. Vaginismus kann mit und ohne erinnerliche traumatische Erfahrungen auftreten, oft auch mit einer grundsätzlichen von der Patientin nicht bewusst wahrgenommenen Erhöhung des Beckenbodentonus. Wenn das alles ausgeschlossen wurde und die Patientin trotzdem massive Beschwerden hat, ist die **Diagnose Vulvodynie** möglich.

In den Wechseljahren oft unerkannt

Vulvodynie betrifft alle Altersgruppen. Im Wechsel wird sie allerdings **oft mit anderen Themen verwechselt**, die sich aufgrund des **Östrogenmangels** ergeben. Dazu kommt, dass viele Frauen über 50 sehr schlecht über ihren Körper aufgeklärt sind und ihre Schmerzen daher nicht beschreiben können. Viele wissen etwa nicht, dass es einen Unterschied zwischen Vagina und Vulva gibt.

Behandlung der Vulvodynie

Die Studienlage ist sehr eingeschränkt. Es gibt eine Vielzahl an Therapieansätzen, aber keine „one fits all“ Therapieempfehlung - wie bei vielen chronischen Krankheiten. Dazu gehören etwa:

- **Verhaltensveränderungen** (Intimhygiene, Vulvapflege und Massage, Stressreduktion durch Entspannungstechniken z.B. mindfulness based stress reduction, Bewegung wie z.B. Yoga, Pilates, Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel wie Lactobazillen oder Magnesium etc.)
- **Interdisziplinäre Zusammenarbeit** (Physiotherapie, Psychotherapie, Dermatologische Therapie und Pflege, psychiatrisch-medikamentöse Unterstützung wie bei anderen chronischen Schmerzerkrankungen)
- Wichtig ist vor allem eine **begleitende Ärztin**, die dabei bleibt, auch wenn nicht gleich der erste Therapieansatz funktioniert – ohne die Patientin als „schwierig“ oder gar „frigid“ zu schubladisieren. Von jedem Schmerz ist ein Drittel Erinnerung und ein Drittel Erwartung, das heisst wir können mit diesem Ansatz 2/3 der Beschwerden in den Griff bekommen. Das schaffen nicht viele klassische Therapien.
- Sehr wichtig ist die **Pflege**: Diese sollte pH Neutral sein. Das bedeutet bei der Vagina ein Ph Wert von 3,5 - 4.
- Manchmal braucht es auch die **Hautärztin**, wenn die Krankheit in Kombination mit anderen Hauterkrankungen auftritt.

Lichen Sclerosus und andere Hauterkrankungen der Vulva

Neben allgemeinen Hauterkrankungen, wie Psoriasis oder Akne, gibt es auch spezifische Hauterkrankungen, die die Vulva befallen können. Etwa **Lichen Sclerosus**, eine wiederkehrende chronische Entzündung der Haut. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung, die oft in Zusammenhang mit Erkrankungen der Schilddrüse vorkommt. Die Vulva verliert ihre Form über die chronischen Entzündungen. Die Haut wird narbig, weißlich, dick, zieht sich zusammen, schrumpft und wird immer unelastischer. Äußerlich „verschwimmt“ die Anatomie, Die äußeren und inneren Lippen sind oft gar nicht mehr erkennbar, die Klitoris ganz begraben. Dadurch verändern sich die Lust und das Gefühl. Viele Frauen können keinen Sex oder nur noch schmerzhaft Sex haben.

Um solche Veränderungen frühzeitig zu bemerken ist es wichtig, die Vulva regelmäßig anzusehen, zu berühren, zu massieren und zu pflegen.

Die richtige Pflege der Vulva

Im Alter wird die Haut trockener, und auch die Haut an der Vulva leidet. Man kann sie genauso pflegen wie die Haut an anderen Körperstellen. Wichtig: Man cremt dabei nichts auf die Schleimhaut, sondern auf die Vulvahaut. Diese endet am Übergang zu den inneren Vulvalippen. Also auch im Raum zwischen den Vulvalippen kann man noch PH-neurale Lotionen und Öle einmassieren, um die Haut elastisch zu halten. Das hat auch eine therapeutische Wirkung. Die Massage lässt uns unseren Körper spüren, löst Verspannungen und kann Schmerzen lindern.

Lernen wir unsere Vulva kennen!

Viele Patientinnen mit Vulvodynie beschreiben den Schmerz mit „da unten oben“. Wenn eine Frau nicht korrekt sagen kann, wo die Schmerzen sind, ist es schwer zu einer Diagnose zu kommen. Damit Vulvodynie diagnostiziert werden kann, muss eine Frau ihre Vulva als Organ wahrnehmen. Als ich Medizin studierte, wurde die Vulva anatomisch noch gar nicht unterrichtet. Nach wie vor fühlt sich oft niemand zuständig. Die Gynäkologinnen machen einen Abstrich des Gebärmutterhalses in der Vagina, Hautärztinnen denken selten an die Vulva. Meine Botschaft wäre: Bitte lernt eure Vulva als Organ kennen! Sie ist das Tor zum Leben! Die Vulva muss benannt werden. Was wir nicht benennen können, können wir auch nicht behandeln!

Mehr Infos:

www.vulvodynie.ch

www.lichensclerosus.ch