

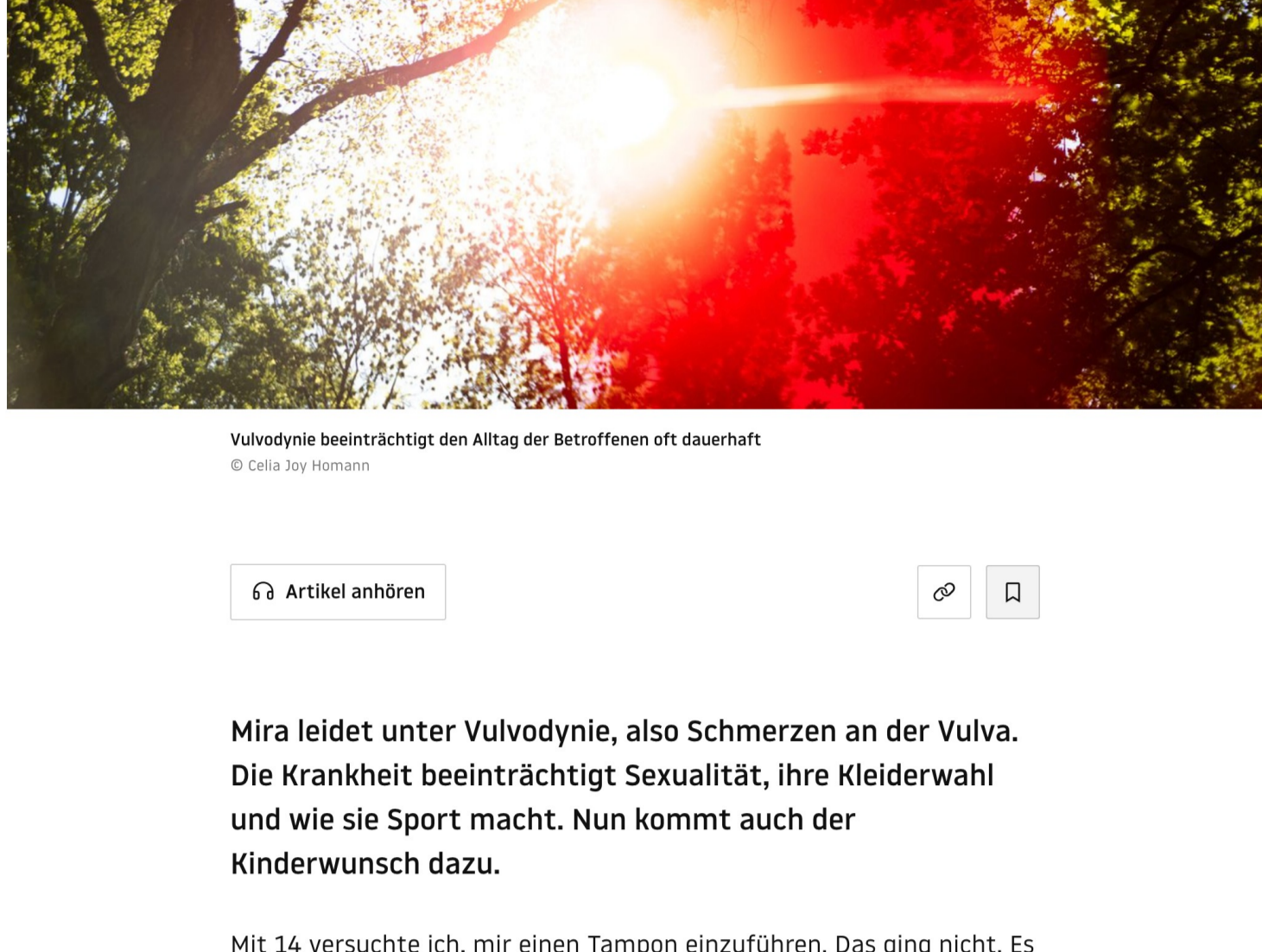


Gesundheit > Vulvodynie: Was hinter Schmerzen beim Sex stecken kann

**VULVODYNIE**

# Schmerzen beim Sex: „Am Ende hieß es oft: Ist wohl die Psyche“

von Theresa Moosmann aufgezeichnet 09. Juni 2026 • 04:57 Uhr • 5 Min.



Vulvodynie beeinträchtigt den Alltag der Betroffenen oft dauerhaft  
© Celia Joy Homann

Mira leidet unter Vulvodynie, also Schmerzen an der Vulva. Die Krankheit beeinträchtigt Sexualität, ihre Kleiderwahl und wie sie Sport macht. Nun kommt auch der Kinderwunsch dazu.

Mit 14 versuchte ich, mir einen Tampon einzuführen. Das ging nicht. Es war vielleicht ein Vorbote, denke ich heute.

Meinen ersten Schub bekam ich dann sechs Jahre später. Ich war 20 und im Studium. Meine erste Erinnerung an den Vulvodynie-Schmerz war im zweiten Semester. Ich hatte eine Prüfungsphase, die mich total gestresst hat. Ich hatte plötzlich einen starken Juckreiz im Intimbereich. Und dachte: Das ist eine Pilzinfektion.

Ich ging zur Gynäkologin, und sie verschrieb mir ein Antimykotikum. Aber der Juckreiz ging einfach nicht weg. Im Gegenteil: Es kamen Rötungen, Schwellungen und ein Entzündungsgefühl dazu. Bei Berührung hatte ich Schmerzen.

## Vulvodynie heißt oft: jahrelanges Ärzte-Hopping

Damals begann mein jahrelanges Ärzte-Hopping. Ich hatte in sechs Jahren fünf verschiedene Gynäkologinnen und Gynäkologen, die nichts mit mir anzufangen wussten. Mich hat das völlig verzweifelt.

**Mehr zum Thema**

**BESCHWERDEN AN DER VULVA**  
**➤ Schmerzen beim Sex oder beim Sitzen? Eine mögliche Ursache bleibt oft unentdeckt**

**„SCHAMLOS“**  
**➤ Muschi, Spalte, Scham? Es ist Zeit, die Vulva neu zu betrachten**

**KOLUMNE: DIE DIAGNOSE**  
**➤ Eine Frau klagt über Schmerzen beim Sex und Juckreiz – eine einfache Salbe hilft**

Wenn ich zur Untersuchung dort war, schaute sich niemand meinen Beckenboden an, der total überspannt war. Der Beckenboden, das weiß ich heute, ist ein entscheidender Faktor bei Vulvodynie. Nach zahlreichen Versuchen, den vermeintlichen Pilz zu bekämpfen, kam jemand auf die Idee, eine Hautbiopsie zu machen. Heraus kam die Diagnose ekzematoider Dermatitis. Das ist allerdings eine diffuse Diagnose, die mir überhaupt nicht weitergeholfen hat. Es hieß lediglich: „Keine Ahnung, was Sie da haben, aber probieren Sie mal diese Kortisonsalbe.“

Ein anderer Arzt verschrieb mir eine App, die beim Umgang mit Vaginismus helfen soll. Eine Ärztin vermutete Lichen sclerosus, eine chronische, nicht ansteckende Hauterkrankung im Genitalbereich. Dieser Verdacht hat sich zwar später ebenfalls bestätigt, war aber damals noch nicht das Problem.

Am Ende hieß es dann oft: Ist wohl die Psyche.

**Gesund Leben – Der Gesundheits-Newsletter**

Ein kräftiger Körper, ein fitter Geist – und die richtige Ernährung. In unserem Newsletter erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um gut und gesund durch den Alltag zu kommen. Jeden zweiten Samstag in Ihrem Postfach.

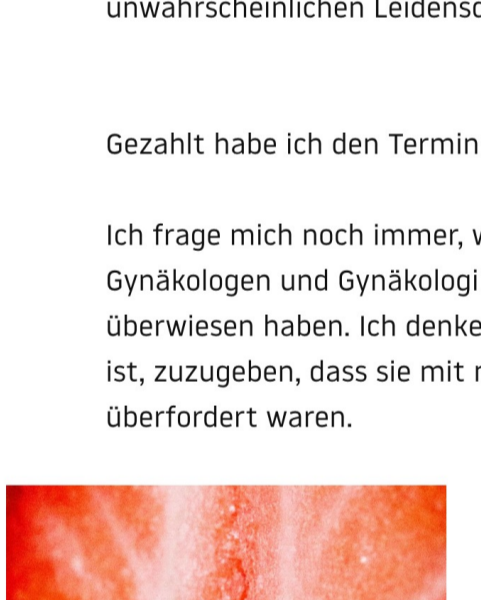
E-Mail-Adresse

stern.de schützt Ihre [Privatsphäre](#). Es gelten unsere [Nutzungsbedingungen](#).

Newsletter bestellen

Wenn ich heute darüber spreche, kommen mir immer noch die Tränen. Ich habe mich mit meinem Körper absolut machtlos gefühlt. Und unverstanden. Obwohl es geholfen hat, mit meinen Freundinnen zu sprechen, blieb ich am Ende des Tages sehr allein damit.

Abends wurden meine Symptome schlimmer. Meine Haut war total gerötet und rissig. Einmal hatte ich so schlimmes Brennen beim Wasserlassen, dass ich dabei weinen musste.



**DIE DIAGNOSE**  
**➤ Sie hat Endometriose – ein Erlebnis aus der Jugend hängt damit zusammen**

Sex war überhaupt nicht möglich. Ich war damals schon mit meinem heutigen Mann zusammen. Am Anfang verstand er meine Ablehnung nicht. Er dachte, dass es mit ihm zu tun hat, und hat sich angegriffen gefühlt.

Ich hatte danach oft unter Schmerzen Sex und bin komplett über meine Grenzen gegangen.

Mir ist wichtig zu sagen, dass ich von meinem Partner in keiner Weise dazu genötigt wurde. Es war meine Entscheidung. Ich wollte einfach so sehr, dass es funktioniert. Das hat den Schmerz aber nur verschlimmert.

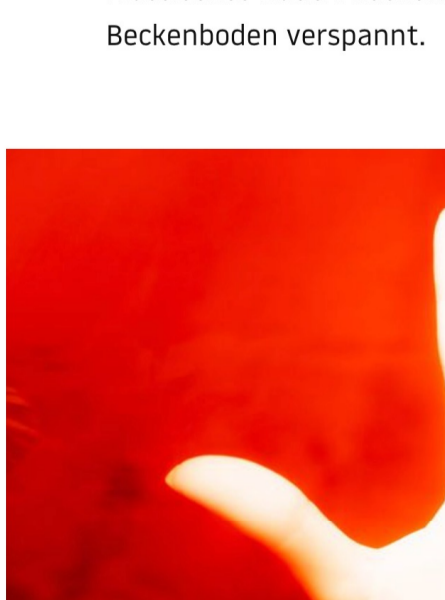
Meine Psychotherapeutin sagte damals: „Moment, Sie haben Schmerzen beim Sex? Das sollte nicht so sein.“ Da haben wir das erste Mal über andere Wege von Intimität gesprochen. Dass man sich im Bett auch einfach nur streicheln kann.

Sechs Jahre nach dem ersten Schub habe ich eine Online-Spezialistenstelle meiner Krankenkasse aufgesucht, und bin dort das erste Mal eher zufällig auf den Verdacht Vulvodynie gestoßen. Dort wurde ich schließlich zu dem Arzt überwiesen, der mich diagnostiziert hat.

Ich war einfach so erleichtert. Endlich hatte es einen Namen. Dieser Arzt hat wirklich begriffen, was die Krankheit bedeutet. Ich weiß noch, wie er sagte: „Frauen haben wegen dieser Krankheit einen unwahrscheinlichen Leidensdruck.“

Gezahlt habe ich den Termin bei ihm aus eigener Tasche.

Ich frage mich noch immer, warum keiner und keine meiner Gynäkologen und Gynäkologinnen mich jemals an einen Spezialisten überwiesen haben. Ich denke, dass ich ihnen vielleicht Spezialgefallen ist, zuzugeben, dass sie mit meinem Symptombild komplett überfordert waren.



Die chronischen Schmerzen treten in unterschiedlichen Situationen auf.  
© Celia Joy Homann

Vulvodynie habe ich nicht immer, sondern in Schüben. Bei mir passiert das etwa alle zwei Jahre. Zwischendurch hatte ich manchmal sogar schmerzfrei Geschlechtsverkehr. Aber ich habe eben Tage, an denen ich Betäubungscreme auf die Vulva machen muss und zur Arbeit gehe. Abends muss ich dann Kühlakkus drauflegen, damit die Schamlücken entzündet sind. Es geht es nicht.

## Hunderte Euro für Salben und Arztbesuche – aus eigener Tasche

Bis heute ist es so: Ich bin die Forscherin meines Körpers. Man probiert herum und sucht nach Maßnahmen, die helfen.

Ich habe schon Hunderte Euro für Salben und Arztbesuche ausgegeben. Noch immer gehe ich wegen meines Beckenbodens auf eigene Kosten zu einer Osteopathin, das sind 114 Euro pro Termin. Ich habe mich daran gewöhnt, dass bei der Vulvodynie das meiste an einem als Patientin hängen bleibt.

Manche Experten vermuten, dass wir Menschen eine Art fasziale Verbindung zwischen Kiefer, Zwerchfell, Beckenboden und Füßen haben. Ich habe einen Beckenschiefstand, sowie eine Beinlängendifferenz durch meine Skoliose. Seit zehn Jahren knirsche ich mit den Zähnen. Der Arzt, der mich diagnostizierte, brachte das mit der Vulvodynie in Verbindung.

Die genaue Ursache meiner Vulvodynie konnte ich nie klären. Denn niemand weiß wirklich, wie und warum die Krankheit entsteht. Aber dass nicht nur psychische Faktoren, sondern auch körperliche eine Rolle spielen, hat mich sehr erleichtert.

Intimität ist für meinen Mann und mich immer noch ein Thema. Uns hat es beiden aber geholfen, dass es an der Krankheit liegt. Heute sage ich manchmal einfach: „Du, ich habe Angst, dass ich verkrampfe, wenn wir es versuchen.“ Das schraubt den Druck runter und gibt mir Sicherheit.

Vor allem beschäftigt mich aber das Thema Kinderwunsch. Im Moment setze ich ein Medikament ab, das es ausschließt, schwanger zu werden. Es ist ein angstlösendes und nervenberuhigendes Medikament, das mir im letzten Schub sehr geholfen hat und mich für den Moment symptomfrei macht.

Natürlich habe ich Angst, dass ich wegen des Absetzens wieder einen Vulvodynie-Schub kriege. Mittlerweile weiß ich, dass ich beide Krankheiten habe: Vulvodynie und die Hauterkrankung Lichen Sclerosus. Manchmal ist es für mich deshalb nicht leicht zu sagen, was von beidem die Symptome auslöst. Diese Doppel-Diagnose kommt häufig vor. Der Arzt, der mich diagnostizierte, nannte Lichen Sclerosus deshalb die große Schwester der Vulvodynie.

Ich versuche daher, Trigger zu vermeiden. Manche Dinge mache ich schon seit Jahren, etwa auf Tampons oder Tangas verzichten. Ich nutze nur noch Stoffbinden, viele Vulvodynie Schwören auch auf Periodenunterwäsche. Ich mache Yin Yoga zur Entspannung, ich gehe nicht joggen, ich achte darauf, beim Sport nicht zu viel zu springen. Klassisches Bauchmuskeltraining ist auch raus, weil das den Beckenboden verspannt.



Der Weg zur Diagnose ist beschwerlich und PatientInnen werden oft nicht ernst genommen.  
© Celia Joy Homann

Ich gehe viel spazieren. Ich dehne mich. Ich achte darauf, mich möglichst histaminfrei und damit entzündlich zu ernähren. Ich versuche, genug zu schlafen, nicht zu viel Alkohol zu trinken oder zu viel Kaffee.

## Hilfe von anderen Betroffenen

Vergangenes Jahr bin ich außerdem dem Netzwerk Vulvodynie beigetreten, das zum Verein Lichen Sclerosus gehört. Es war der erste Kontakt mit anderen Betroffenen in meiner zehnjährigen Krankheitsgeschichte. Ich habe dort mehr Ratschläge und Verständnis bekommen als von Ärzten jemals.

Dort habe ich zum Beispiel gelernt, dass man sich auf öffentlichen Toiletten immer trotzdem auf die mit Klopapier abgedeckte Klobrille setzen sollte zum Wasserlassen – einfach, weil in der Hocke zu viel Spannung auf den Beckenboden istchen würde. Dasselbe gilt übrigens für das Beine-Überschlagen. Seit ich beides nicht mehr mache, geht es mir besser.

Viele wissen mittlerweile um die Krankheit. Aber nicht alle. Weil ich vor allem immer Juckreiz hatte, liegt die Scham da sehr nah. Man hat Angst, als unhygienisch wahrgenommen zu werden.

Außerdem sind viele auch überfordert, weil sie davon noch nie gehört haben. Ich glaube, ihnen ist auch nicht bewusst, wie sehr dieses Thema mein Leben bestimmt.

*Mira will zum Schutz ihrer Privatsphäre nicht, dass ihr vollständiger Name veröffentlicht wird. Der Redaktion ist ihre Identität bekannt.*