



Pflege und Probleme der weiblichen Geschlechtsregion

Infos & Tipps

Was hält die Haut am Geschlecht gesund?

Die Haut in der Geschlechtsregion – also an den inneren Venuslippen, an der Klitoris, im Scheidenvorhof, in der Scheide, am Damm und am After – ist eine sogenannte Schleimhaut. Das heisst, sie ist haarlos und viel dünner und empfindlicher als die behaarte Haut oder die Hornhaut. Normalerweise leben dort verschiedene Darm- und Scheidenkeime (Bakterien und Pilze) friedlich nebeneinander. Wenn die Haut gesund ist, sind die Abwehrkräfte intakt.

Der Frieden kann gestört werden, wenn du dein Geschlecht zu häufig (mehr als einmal täglich) wäschst, oder wenn du Seife, Duschlotion, parfümierte Feuchttücher oder Intimsprays verwendest. Diese zerstören den schützenden Säuremantel der Haut. Kleine Verletzungen in der Haut werden verursacht durch eng sitzende, reibende Hosennähte und G-Strings oder durch sexuelle Aktivitäten, bei denen viel Reibung entsteht. Synthetische Wäsche und Slipeinlagen erzeugen eine feuchte Umgebung, bei der die Haut ebenfalls die Widerstandskraft verliert und Bakterien und Pilze sich vermehren können.

Die Haut um den After gerät unter Stress, wenn der Stuhl hart ist und Risse verursacht, oder wenn mehrmals täglich der Darm entleert wird, und auch beim Tragen von G-Strings. Die Folge kann ein lästiger Juckreiz sein, das ist ebenfalls ein Zeichen dafür, dass die Haut angegriffen ist. Wenn die Haut verletzt ist, können die eigenen Darm- oder Scheidenkeime sie angreifen und eine Entzündung verursachen, die auch die Scheide oder die Blase betreffen kann.

Scheidenflora, Scheidenmilieu und Ausfluss

Die [Scheide](#) ist auch ohne [sexuelle Erregung](#) mehr oder weniger feucht. Man nennt den Ausfluss auch Scheidensekret oder Vaginalsekret. Es setzt sich zusammen aus sogenanntem Transsudat, das aus der Scheidenwand heraussickert, und Sekret aus dem Gebärmutterhals (Zervikalschleim). Im Verlauf des [Menstruationszyklus](#) ändert es seine Zusammensetzung, und damit auch seine (Dick-)flüssigkeit, seine Farbe, seinen Geruch und seinen Geschmack. Wenn du regelmässig den Finger in die Scheide steckst und ihn ableckst, schmeckst du den Unterschied am besten. Während des [Eisprungs](#) ist der Ausfluss glasig und zieht lange Fäden; damit erleichtert er den Spermien den [Aufstieg in die Gebärmutter](#). Vor der [Menstruation \(Periode\)](#) ist er weisslich und wenig flüssig und enthält mehr weisse Blutkörperchen, die helfen, die Gebärmutter vor Infektionen zu schützen. Je nach Zeitpunkt im Menstruationszyklus ist die Scheide mehr oder weniger feucht: feuchter um den Eisprung, weniger feucht während und nach der Menstruation. Wenn eine Frau stillt und nach der Menopause (so nennt man die letzte Periode in den Wechseljahren) ist die Scheide auch weniger feucht.

Die Scheide ist ständig von Bakterien verschiedenster Art und von Pilzen besiedelt, man nennt das die Scheidenflora (Vaginalflora). Das ist ganz logisch, denn die Scheide hat ja eine Öffnung nach aussen, und es kann ständig etwas hineinkommen (dein Mund ist auch von ganz vielen Bakterien besiedelt). Damit die Besiedelung mit Bakterien und Pilzen im Gleichgewicht bleibt, hat die Scheide ein raffiniertes System entwickelt: Sie enthält ganz

viele Milchsäurebakterien (Laktobazillen), die aus Stoffen im Vaginalsekret Milchsäure und auch Wasserstoffperoxyd produzieren. Dadurch wird das feuchte Klima in der Scheide sauer, man sagt auch, das Scheidenmilieu ist sauer (pH-Wert 4.0 bis 4.6). In diesem sauren Milieu können sich unerwünschte Bakterien nicht vermehren. Ausserdem wird dafür gesorgt, dass Menstruationsblut und Sperma, die im Vergleich zum Scheidenmilieu eher basisch sind, dieses nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Östrogene sorgen dafür, dass es saurer ist, darum ist die Scheide vor, während und nach der Periode, wenn der Körper weniger Östrogen produziert, etwas weniger sauer als sonst im Menstruationszyklus.

Dank des Scheidenmilieus ist die Scheide also ziemlich robust und kann sich selbst reinigen. Scheidenduschen und Deodorants sind überflüssig. Im Gegenteil: Sie können das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen. Tipps zur Pflege der Scheide findest du [hier](#).

Wenn du merkst, dass du plötzlich mehr Ausfluss als üblich hast, der gelblich oder grünlich ist und/oder fischig riecht und/oder du zusätzlich Juckreiz oder Brennen am Geschlecht empfindest, könnte das ein Zeichen für eine [Infektion](#) sein.

Wie pflege ich (w) meine Geschlechtsregion?

An der Vulva braucht keine Seife

Für die Reinigung deines äusseren Geschlechts, also deiner [Vulva](#), genügen Wasser und deine Hand. Du solltest sie höchstens einmal täglich waschen oder duschen. Wenn du möchtest, gibt es auch spezielle Intim-Waschlotionen - achte darauf, dass der Säuregehalt stimmt: Auf der Packung sollte pH 4 - 4.5 stehen.

Die Scheide nicht gespült werden

Die [Scheide](#) - also dein inneres Geschlecht - muss überhaupt nicht gewaschen werden: Sie reinigt sich mit ihren [Milchsäurebakterien](#) selbst, und Spülungen (auch mit Wasser!) stören nur den Säurehaushalt.

Zur Pflege ölen

Nach dem Waschen wird die Haut am Geschlecht gern gepflegt. Am besten ist Öl, denn es befeuchtet die Haut am besten. Du kannst beliebig viel an die Vulva und in die Scheide streichen und sie damit massieren. Wir empfehlen biologische Öle oder hochwertige Öle aus der Apotheke, z.B. Arganöl, Granatapfelöl, süsses Mandelöl, Olivenöl, Rapsöl. Du kannst auch eine neutrale, unparfümierte Fettcreme verwenden (z.B. Anti-Dry Mandelöl Salbe).

Vaseline nicht zur Pflege

Produkte, in denen Vaseline sind, bringen zur Pflege nichts, denn Vaseline lässt die Haut nicht «atmen». Vaseline kann hingegen bei Bedarf zum Schutz der Haut eingesetzt werden, z.B. im Schwimmbad.

Pflege bei empfindlicher, trockener Haut an der Vulva

Insbesondere der Scheideneingang und die Harnröhrenöffnung sind empfindliche Zonen, was manchmal zu Beschwerden wie Juckreiz und Brennen führt. Hier kannst du grosszügig mit Öl pflegen. Neben den oben erwähnten Ölen sind auch Rosenöl oder Lavendelöl empfehlenswert, z.B. von Weleda. Diese Öle haben zusätzlich Essenzen drin, die desinfizierend sind. Bei besonders trockener, geröteter Haut empfiehlt sich auch Veia Olio, das in diversen Apotheken erhältlich ist. Gut sind diese Öle auch nach sexuellen Aktivitäten und vor Belastungen (z.B. Schwimmbad oder Velofahren). Bei Beschwerden (Jucken, Brennen) kannst du die Haut ruhig mehrmals täglich pflegen. Beschwerden, die nach zwei bis drei Tagen nicht vorüber gehen, solltest du mit deiner [Frauenärztin](#) besprechen.

Kondomanwenderinnen aufgepasst

[Öl greift Latexkondome an](#), daher solltest du deine Scheide nicht mit Öl pflegen, bevor du Kondome einsetzt. Es gibt auch Scheidengels auf Wasserbasis. Z.B. Multigyn Actigel, das du in der Apotheke erhältst. Gut für die Pflege ist auch Pjur Med Repair Glide. Das kannst du auch als Gleitmittel empfehlen.

Scheidengels bei empfindlicher Scheide

Wenn du zu Infektionen in der Scheide neigst, helfen vaginale Kräutercremes oder Vaginalgels mit niedrigem pH-Wert aus der Apotheke, z.B. Multigyn Actigel. Du kannst z.B. jeden Abend vorbeugend etwas in die Scheide führen, bei Bedarf auch mehrmals täglich. Da Periodenblut und Sperma etwas basischer sind als das Scheidenmilieu, sind nach dem Geschlechtsverkehr und während der Periode Gels mit niedrigem pH-Wert eine besonders gute Idee. Du kannst Gels wie Multigyn Actigel auch zur Behandlung von [bakteriellen Entzündungen](#) (z.B. Gardnerella) einsetzen. Lies dazu am besten die Packungsbeilage und lass dich in der Apotheke beraten.

Wahl von Kondomen und Gleitmitteln bei empfindlicher Scheide

Vielen Kondomen werden spermientötende, wohlriechende, wohlschmeckende oder durchblutungsfördernde Chemikalien beigemischt. Als Faustregel gilt: Bei empfindlicher Scheide [möglichst neutrale Kondome verwenden](#). Das gleiche gilt für das [Gleitmittel](#). Zum Beispiel könntest du die Gleitmittel von Pjur Med versuchen. Verwende nur Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis. Und lies die Packungsbeilage. Wenn du das Gefühl hast, Kondome nicht zu vertragen, [lies bitte diesen Text](#).

Pflege am After

Wenn du zu Juckreiz am After und zu Ekzembildung neigst, ist es am besten, wenn du ihn gleich nach dem Stuhlgang duschst und hierfür eine rückfettende Waschlotion nimmst, wie es sie in den Drogerien und Apotheken gibt. Manche Waschlotionen mildern zudem noch den Juckreiz, z.B. Pruri-med. Heftiges Reiben mit trockenem WC-Papier sollte vermieden werden, es reizt die Haut noch mehr, ebenfalls parfümierte Feuchttüchlein. Vorbeugend kannst du täglich (vor dem Stuhlgang!) eine Fettcreme auftragen, z.B. Bepanthen. Auch Öl kannst du probieren, z.B. Vealio. Aber Achtung: Auf den After solltest du immer nur sehr wenig schmieren, sonst tut das der Haut nicht gut. Wenn der Juckreiz stark ist, braucht es oft zunächst eine Behandlung mit (wenig!) Cortisoncreme. Es ist gut, wenn du dich dazu von deinem Arzt/deiner Ärztin untersuchen und beraten lässt.

Ich (w) möchte meine Haare am Geschlecht entfernen

Wenn du Lust darauf hast, dir die Haare in der Bikinizone, an den äusseren Lippen, auf dem Venushügel oder am ganzen Geschlecht zu entfernen, kannst du das auf verschiedene Weise tun. Da die Haut dabei immer etwas strapaziert wird, solltest du besonderen Wert auf die [Pflege deiner Geschlechtsregion](#) legen.

Rasieren

Achte bei einer Nassrasur darauf, dass du dich vorher gut wäschst und immer eine hochwertige, frische Klinge verwendest. Die Haut ist am Geschlecht sehr empfindlich, sei also vorsichtig, und spanne sie beim Rasieren mit den Fingern gut, damit sie nicht verletzt wird. Probier das Rasieren erst an einer kleinen Stelle aus, um zu sehen, ob du den Rasierschaum verträgst. Lass dich beim Kauf des Schaums am besten in einer Apotheke beraten. Längere Haare kannst du vorher mit einer Schere auf einen Zentimeter abschneiden (die Schere ersetzt die Rasierklinge aber nicht). Der Haut wird beim Rasieren ihre schützende Fettschicht entzogen. Daher solltest du sie mit einer parfümfreien Lotion (Calendula, Kakaobutter, Mandelöl, Penatencreme usw.) nachbehandeln.

Wenn du statt der Nassrasur eine Trockenrasur probieren willst, solltest du einen Langhaarschneider verwenden, und nicht gerade das billigste Modell. Der Vorteil ist, dass das hygienischer ist, der Nachteil ist, dass die Haare nicht ganz weggehen.

Anfänglich klagen viele Frauen nach der Rasur über Jucken und Wundsein beim Nachwachsen der Haare. Da die Haare etwa 0.3 Zentimeter am Tag wachsen, juckts schnell mal. Wenn du dich regelmässig rasierst, geht dieses Jucken in der Regel mit der Zeit weg, weil sich die Haut an die Haarstoppeln gewöhnt. Oft kommts zum Einwachsen von Haaren und zur Bildung von Pickeln, besonders auf dem Venushügel. Möglicherweise kannst du das besser vermeiden, wenn du in der Richtung des Haarwuchses rasierst – probiers mal aus.

Haarentfernungscremes und -Öle

Manche Frauen verwenden Haarentfernungscremes oder -Öle. Lass dich auch hier beraten – auf der Packungsbeilage muss stehen, dass das Produkt für die Intimregion geeignet ist. Ausserdem solltest du es erst an der Innenseite deines Ellbogens auftragen und 10 Minuten einwirken lassen, um zu schauen, dass du nicht allergisch darauf reagierst (dann wirds rot, und manchmal bilden sich gar Pickel). Bei Enthaarungscremes kannst du das Jucken beim Nachwachsen vermeiden, aber hier ist viel Chemie im Spiel, achte also darauf, dass die Creme nicht an den [Scheideneingang](#) oder an den [After](#) kommt.

Epiliergerät

Statt der Rasur ist in der Bikinizone auch die Entfernung mit dem Epiliergerät möglich. Der Vorteil ist, dass die Haut länger frei von Haaren bleibt und dass diese weicher nachwachsen als beim Rasieren. Wenn du dir für die Haarentfernung an den Beinen ein Epiliergerät kaufen willst, kauf dir eins, das auch für die Bikinizone geeignet sein soll. Ob es für deine Bikinizone geeignet ist, kannst du allerdings nur durch selber Ausprobieren feststellen. Der Hauptnachteil beim Epilieren ist, dass es wehtut – den einen mehr, den anderen weniger. Meist ist das auch Gewöhnungs- und Übungssache, und viele Frauen finden, Epilieren tue mit der Zeit immer weniger weh. Achte auf jeden Fall auf die Tipps in der Gebrauchsanleitung. Probier das Epilieren auch in verschiedenen Phasen deines

[Menstruationszyklus](#) aus. Möglicherweise bist du nach der [Periode](#) weniger schmerzempfindlich als vor der Periode.

Wachsen

Der Vorteil von Wachs gegenüber dem Epilieren ist, dass du einen Wachsstreifen schnell abreisst, was zwar schmerzt, aber nur ganz kurz (stell dir vor, du reisst schnell ein Pflaster ab). Mit so einem Streifen ziehst du viele Haare raus, und unter Umständen tut das weniger weh als das Rausreißen einzelner Haare mit dem Epiliergerät. Die richtige Technik ist allerdings wichtig: Korrekt wird ein Wachsstreifen möglichst nah zum Körper und gegen die Haarwuchsrichtung abgezogen. Wenn du zu ruckartig in die Höhe ziehst, kanns blaue Flecken geben.

Die Entfernung mit Kaltwachsstreifen ist für die Bikinizone weniger geeignet als Warmwachs; bei Warmwachs gehen die Haare besser raus. Warmwachs braucht allerdings mehr Übung, lies die Packungsbeilage bitte genau. Am besten, du gehst erst mal zu einer Kosmetikerin und lässt dir die Haare von ihr mit Wachs entfernen – besonders wenn du auch die Haare auf den äusseren Geschlechtsslippen entfernt haben möchtest. Sie macht das fachkundig, und du kannst sie genau beobachten und ihr Fragen stellen. Und du merkst auch, ob deine persönliche Schmerzempfindlichkeit mit dem Wachsen zurecht kommt. In Sachen Gewöhnung und Menstruationszyklus gilt das gleiche wie fürs Epilieren.

Dauerhafte Haarentfernung

Für die dauerhafte Haarentfernung in der Bikinizone kommen die Stromepilation mit einer Elektronadel und die Laserbehandlung (bei dunklen Haaren und heller Haut) in Frage. Auch das machen speziell geschulte Kosmetikerinnen. Hier können die Schmerzen recht stark sein. Die Behandlung ist ziemlich teuer, und wenn du starken Haarwuchs hast, kann es viele Behandlungen brauchen, bis die Haare nicht mehr nachwachsen.

Geschlechtsfrisur

Wenn du merkst, dass keine der Haarentfernungsmethoden für dich in Frage kommen, denk daran, dass die Haare am Geschlecht einen guten Grund dafür haben, dass sie dort wachsen. Sie dienen einerseits dem Schutz der [Vulva](#), und andererseits sind sie eine Art Reservoir für deinen ganz persönlichen Geschlechtsduft. Dieser Duft kann eine wichtige Quelle der sexuellen Erregung für deine [Sexualpartner](#) oder [-Partnerinnen](#) sein. Du kannst deine Haare am Geschlecht auch kämmen und ihnen mit einer kleinen Schere nach Lust und Laune einen Haarschnitt verpassen (vorsichtig!).

Pilzentzündungen – Candidasis

Falls du Schmerzen an der [Vulva](#) oder in der [Vagina](#) nur beim Geschlechtsverkehr oder bei direkter Berührung hast, lies bitte die Texte zum Thema [«Schmerzen beim Geschlechtsverkehr»](#). Wenn du auch sonst Schmerzen hast, ist es wahrscheinlich, dass du eine bakterielle oder eine Pilz-Entzündung hast. Diese Infektionen sind oft so unangenehm, dass Geschlechtsverkehr gar nicht mehr möglich ist. Oft kommt es dabei zu verstärktem Ausfluss und Juckreiz, und die Vulva kann gerötet sein und winzige Hautrisse aufweisen. Die häufigsten Erreger sind Candida, der Hefepilz mit weisslichem Ausfluss und Juckreiz, sowie [Gardnerella](#).

Wenn du die hier erwähnten Beschwerden erstmals hast, solltest du eine Frauenärztin aufsuchen. Pilzentzündungen können auch immer wiederkehrend auftreten. Du spürst sie eventuell vor allem in der zweiten Hälfte des [Menstruationszyklus](#). Das hängt mit dem Anstieg des Progesteron zusammen. Wiederkehrende Pilzentzündungen kannst du, wenn du die Zeichen gut kennst, auch ohne Arztbesuch behandeln. Einmal solltest du aber mindestens bei der Ärztin gewesen sein. Für die Behandlung von Pilzinfektionen gibt es Scheidenzäpfchen, Creme oder Tabletten, die nach den Anweisungen der Ärztin oder des Apothekers durchgeführt werden sollen. Achtung: Hör nicht zu früh damit auf und behandle den Pilz nicht nur auf der [Vulva](#), sondern immer auch in der [Scheide](#). Der Pilz klingt nach einer Weile auch von allein wieder ab. Spätfolgen gibt es keine.

Infektionen mit Pilzen treten meist nicht durch Ansteckung auf. Die meisten von uns haben etwas Pilz im Körper, ohne dass uns dies normalerweise stört – das heisst, der Partner ist in der Regel nicht schuld. Auch in Hallenbädern kommt Pilz öfter vor. Erst wenn die natürliche Umgebung der Scheide gestört ist, zum Beispiel bei Allgemeinerkrankungen oder Antibiotika-Behandlung, kommt es zur Entzündung. Noch häufiger entwickelt sich eine Pilzentzündung nach mechanischer Belastung, z.B. nach dem [Geschlechtsverkehr](#), vor allem wenn dieser besonders lang war. Ein möglicher Grund ist auch, dass die Scheide [zu wenig feucht](#) oder durch [hohe Muskelspannung](#) relativ eng war – dabei entstehen mikroskopisch kleine Risse in der Scheidenwand, in denen sich die Erreger vermehren können. Zwei bis drei Tage später beginnen dann die Beschwerden. Zu häufiger [Tamponwechsel](#) kann auch diese Wirkung haben.

Wenn du eine Neigung hast zu immer wiederkehrenden Candida-Infektionen, kannst du vorsorglich nach dem Geschlechtsverkehr sowie vor und nach einem Hallenbadbesuch scheidenfreundliche [Pflegegels](#) oder ein bisschen Pilzsalbe am Eingang und untersten Teil der Scheide auftragen.

Wenn du bei sexueller Erregung zu hoher Muskelspannung im Beckenbodenbereich neigst, hilft es, wenn du lernst, den Körper mehr zu bewegen [mit dem Bauch zu atmen](#) und mit den [mit den Muskeln zu spielen](#). Wenn du deine Periode hast, kannst du scheidenfreundliches [Pflegegels](#) auf die Tampons auftragen, bevor du sie einführst.

Bakterielle Entzündungen - Gardnerella vaginalis

Falls du Schmerzen an der [Vulva](#) oder in der [Vagina](#) nur beim Geschlechtsverkehr oder bei direkter Berührung hast, lies bitte die Texte zum Thema [«Schmerzen beim Geschlechtsverkehr»](#). Wenn du auch sonst Schmerzen hast, ist es wahrscheinlich, dass du eine bakterielle oder eine Pilz-Entzündung hast. Diese Infektionen sind oft so unangenehm, dass Geschlechtsverkehr gar nicht mehr möglich ist. Die häufigsten Erreger sind [Candida](#), der Hefepilz mit weisslichem Ausfluss und Juckreiz, und Gardnerella.

Gardnerella sind Bakterien, die einen gelblichen Ausfluss und mehr oder weniger starken, unangenehmen Fisch-Geruch erzeugen. Es kann auch brennen. Wenn du diese Beschwerden hast, solltest du eine Frauenärztin aufsuchen. Es ist auch möglich, dass du selbst den Fischgeruch nicht merkst, sondern nur die Ärztin, wenn sie etwas von einem Ausfluss mit einem bestimmten Mittel in Verbindung bringt. Für die Behandlung von Gardnerella gibt es Antibiotika in Form von Cremes, Scheidenzäpfchen oder Tabletten zum Schlucken.

Man findet den Keim Gardnerella vaginalis auch in der Scheide beschwerdefreier sexuell aktiver Frauen. Er kann aber auch durch [Geschlechtsverkehr](#) übertragen werden, weshalb manche Ärzte auch eine Mitbehandlung des Partners empfehlen. Die Übertragung macht aber einer gesunden Scheide überhaupt nichts. Andere Ärzte sagen darum, dass die Mitbehandlung des Partners nichts bringt.

Das Entscheidende an Infektionen mit Gardnerella ist, dass sie dann auftreten, wenn die normalerweise in der Scheide vorkommenden [Milchsäurebakterien](#) vermindert sind. Dazu kann es kommen bei übertriebener Intimhygiene oder Scheidenspülungen. Eine [geeignete Pflege der Geschlechtsregion](#) ist also sehr wichtig, um Gardnerella vorzubeugen. Einen gewissen Stress bieten auch die Monatsblutung und Spermien in der Scheide, denn diese heben den sauren pH-Wert in der Scheide etwas an. Eine gesunde Scheide kann damit wiederum bestens umgehen, eine anfällige kann schon einmal mit einer Infektion reagieren.

Wenn du eine Neigung hast zu immer wiederkehrenden Gardnerella-Infektionen, kannst du vorsorglich nach dem Geschlechtsverkehr, in den letzten Tagen der Monatsblutung sowie vor und nach einem Hallenbadbesuch scheidenfreundliche [Pflegegels](#) am Eingang und untersten Teil der Scheide auftragen, z.B. Multigyn Actigel. Das kannst du, während du die Periode hast, auch auf die [Tampons](#) auftragen, bevor du sie einführst.

Vestibulitis Vulvae Syndrom

Falls du Schmerzen an der Vulva oder in der Vagina nur beim Geschlechtsverkehr oder bei direkter Berührung hast, lies bitte die Texte zum Thema [«Schmerzen beim Geschlechtsverkehr»](#). Wenn du über einen oder mehrere Monate Schmerzen hast, die auch durch leichte Berührungen ausgelöst werden oder sogar ohne Berührung bestehen, so liegt möglicherweise eine chronische Hautveränderung vor. Hier gibt es eine ganze Reihe verschiedener Erkrankungen. Die genaue Diagnose erfordert immer einen Besuch bei der Frauen- oder Hautärztin. Nicht so ganz selten ist das Vestibulitis Vulvae Syndrom.

Es kann sein, dass du an einem Vestibulitis Vulvae Syndrom (VVS) leidest, wenn

- Du über mehr als 6 Monate beim Geschlechtsverkehr vor allem am Eingang der Scheide oder gerade ausserhalb, im Bereich des Scheidenvorhofes, brennende oder stechende Schmerzen hast,
- das Einführen von Tampons, das Tragen enger Jeans oder das Velofahren schmerzhaft sind,
- dabei ohne Berührung aber weniger oder keine Schmerzen bestehen.

Es ist nicht genau bekannt, wodurch die Erkrankung verursacht wird. Sie tritt gehäuft nach medizinischen

Behandlungen der Vulva auf – z.B. nach Pilzkrankungen oder nach Laserbehandlungen. Sie ist aber keine Infektion oder sexuell übertragbare Krankheit und somit nicht ansteckend. Viele Mädchen und Frauen mit VVS haben eine sehr hohe Beckenbodenmuskelspannung, so dass hier ein Zusammenhang vorliegen könnte. Wegen der wiederholten schmerzhaften Erlebnisse beim Geschlechtsverkehr vergeht vielen Mädchen und Frauen mit VVS die Lust darauf – nicht selten führt die Angst vor erneuten Schmerzen sogar zu einer Verschlechterung, da sich ein Scheidenkrampf (Vaginismus) einstellen kann.

Es gibt verschiedene Behandlungen gegen Vestibulitis Vulvae Syndrom. Am nachhaltigsten ist die sexologische Behandlung. Hier lernst du durch bestimmte Übungen allmählich eine andere, weniger schmerzhaft und dafür lustvollere Wahrnehmung des eigenen Geschlechts. Man kann das noch durch eine Biofeedback-Physiotherapie unterstützen. Die sexologische Behandlung ist auch deshalb interessant, weil sie das lustvollere Erleben der Sexualität unterstützt, aber sie erfordert viel Zeit und Einsatz, weil das Lernen einer neuen Wahrnehmung mit vielen Wiederholungen verbunden ist.

Andere, rein auf Symptombekämpfung abzielende Behandlungen beinhalten örtlich betäubende Salben, verschiedene Medikamente (Antidepressiva und Epileptika), Akupunktur oder Lasertherapie. In einzelnen Fällen kann die operative Entfernung des schmerzhaften Bereichs erfolgreich sein. Bei rund der Hälfte der Frauen mit VVS heilt die Erkrankung im Verlauf von einigen Jahren auch unbehandelt ab. Da das Vestibulitis Vulvae Syndrom vielen Frauenärzten nicht geläufig ist, solltest du dich einem Arzt oder einer Ärztin überweisen lassen, die damit vertraut sind.

Weitere Krankheiten, die zu Schmerzen am Geschlecht führen

Ein Ekzem der Haut um den After kann Scheiden- und auch Blasenentzündungen begünstigen und sollte behandelt werden (da empfiehlt sich ein Besuch bei der Ärztin). Du spürst das an einem lästigen Juckreiz am After.

Auch [sexuell übertragbare Infektionen](#) können Schmerzen auslösen. Besonders schmerzhaft ist eine [Herpes-Infektion](#). Sie zeichnet sich durch typische Bläschen aus. Bei uns seltener sind [Trichomonaden](#).

Wenn eine schmerzhaft Schwellung einer der äusseren Venuslippen vorliegt, ist dies wahrscheinlich eine Entzündung einer Schleimdrüse, genannt Bartholinitis.