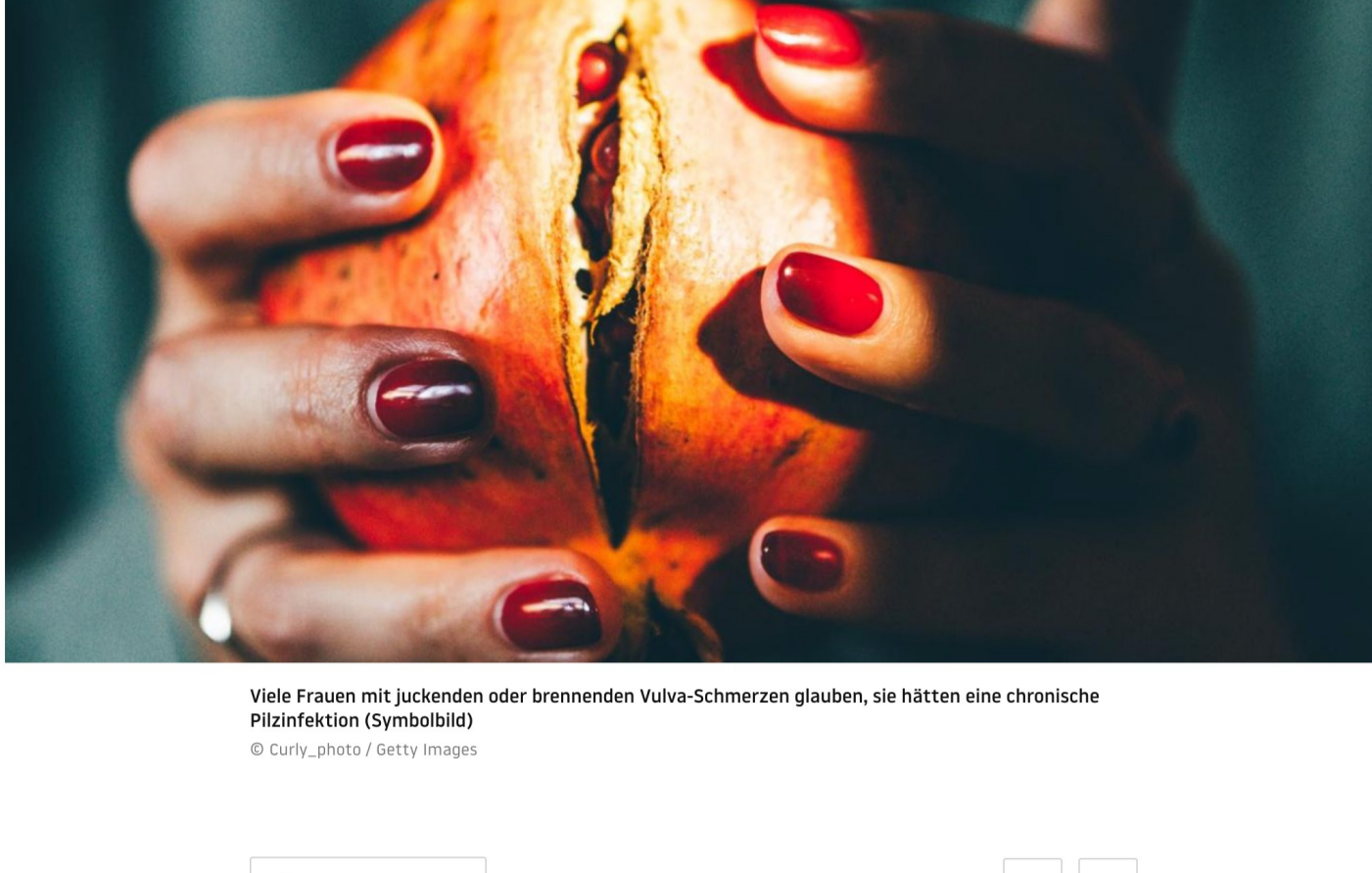


BESCHWERDEN AN DER VULVA

✚ Schmerzen beim Sex oder beim Sitzen? Eine mögliche Ursache bleibt oft unentdeckt

von Theresa Moosmann 28. Mai 2026 • 14:31 Uhr • 5 Min.



Viele Frauen mit juckenden oder brennenden Vulva-Schmerzen glauben, sie hätten eine chronische Pilzinfektion (Symbolbild)
© Curly_photo / Getty Images

Artikel anhören

🔗 📌

Beschwerden beim Sex oder schon durch eine enge Hose: Dahinter kann eine Schmerzstörung der Vulva stecken. Warum die Krankheit häufig spät erkannt wird, und wie Frauen Hilfe finden.

Es kann das Tragen einer engen Hose sein oder eine Berührung mit dem Finger – die Liste der möglichen Auslöser für Schmerzen im Genitalbereich ist lang: Sitzen, Gehen, Radfahren, Reiten, das Einführen eines Tampons oder penetrativer Sex.

Wenn solche schmerzhaften Beschwerden länger als drei Monate andauern, kann dahinter das Krankheitsbild Vulvodynie stecken. Betroffene spüren den Schmerz unterschiedlich: Er kann stechen oder brennen oder sich wie ein Wundschmerz anfühlen.

Was steckt hinter der Diagnose Vulvodynie?

Obwohl Schätzungen zufolge etwa zehn Prozent aller Frauen an Vulvodynie leiden, ist die Diagnose vielen gar nicht bekannt. Das hat auch damit zu tun, dass die Vulva lange fälschlicherweise als Vagina bezeichnet wurde. Während die Vulva die äußeren Geschlechtssteile der Frau umfasst, ist die Vagina, auch Scheide genannt, der innere, muskuläre Verbindungskanal zur Gebärmutter.

Bei der Vulvodynie treten die Schmerzen nicht wie beim Vaginismus in der Vagina auf, sondern am Übergang zur Vulva. Beobachtet wird das Phänomen schon seit über hundert Jahren, seit 1975 war es in Fachkreisen zunächst als „Burning Vulva Syndrome“ bekannt.

Mehr zum Thema

- INTERVIEW**
✚ **Angst vor Schmerzen beim Sex: "Vagina und Vulva sind eine Art Blackbox"** 📌
- LIEBESLEBEN**
✚ **Schmerzen beim Sex: Woran kann das liegen – und was hilft?** 📌
- LIEBESLEBEN**
✚ **Schmerzen beim Sex: "Oft haben sich die Frauen noch nie selbst befriedigt"** 📌

Vulvodynie ist eine Ausschlussdiagnose. Das heißt, dass zunächst mögliche andere Krankheiten abgeklärt werden. Dazu gehören unter anderem Infektionen wie Herpes oder Pilzkrankungen, Entzündungen oder ein Trauma durch Geburtsverletzungen oder Genitalverstümmelung.

Wenn nichts davon zutrifft, wird die Diagnose Vulvodynie gestellt – zumindest manchmal. Fachkräfte und Betroffene kritisieren seit Jahren, dass Gynäkologinnen und Gynäkologen zu wenig über das Krankheitsbild wissen und Betroffene Monate oder Jahre ohne eindeutige Diagnose bleiben. Patientinnen gehen dann ohne eine Lösung wieder nach Hause oder werden falsch behandelt.

Der Weg zur Diagnose

Ein weiteres Problem: Vulvodynie ist immer noch nicht als eigene Diagnose anerkannt, ist also gegenüber den Krankenkassen kein offizieller Behandlungsgrund. Das liegt daran, dass Vulvodynie im geltenden Klassifikationssystem von Krankheiten, dem ICD-10, nicht enthalten ist – und das, obwohl eine modernisierte Version des Klassifikationssystems, das ICD-11, längst existiert und die Diagnose Vulvodynie beinhaltet. ICD-11 wurde in Deutschland allerdings noch nicht eingeführt.

„Warum das so ist, weiß ich nicht“, sagt Werner Mendling. „Das erschwert die Behandlung bei den Krankenkassen allerdings enorm.“ Mendling ist Gynäkologe und hat sich vor zwanzig Jahren auf das Thema Vulvodynie spezialisiert. In Wuppertal betreibt er eine Vulvodynie-Sprechstunde. Eigentlich ist er in Rente, doch er arbeitet weiter. Die Nachfrage sei extrem hoch, bis Ende des Jahres sei er ausgebucht. „Ich werde der Frau nicht mehr Herr“, sagt er in Hinblick auf die Terminplanung.

Erstgespräche liefen oft ähnlich ab, erzählt er. Ganz typisch sei es, dass Frauen zunächst das Gefühl hätten, sie hätten eine chronische Blasenentzündung oder Pilzinfektion – obwohl sie seit Langem medikamentös dagegen vorgehen würden.

„Auf dem gynäkologischen Stuhl lasse ich mir dann zeigen, wo genau sie die Beschwerden haben“, sagt Mendling. Dann zeigen Vulvodynie-Patientinnen auf einen spezifischen Bereich, der in der Fachsprache Vestibulum genannt wird. Man kann den Bereich wie eine Art Vorhof der Vagina verstehen. Mendling testet dann mit einem Wattestäbchen dort die Schmerzempfindlichkeit.

Dieser Test falle meist eindeutig aus: „Für den Berührungsschmerz in dieser Zone haben wir keine andere Erklärung als die Diagnose Vulvodynie“, sagt Mendling. Mit dem anatomischen Wissen im Hinterkopf könnten Frauen eine mögliche Vulvodynie auch an sich selbst ertasten.

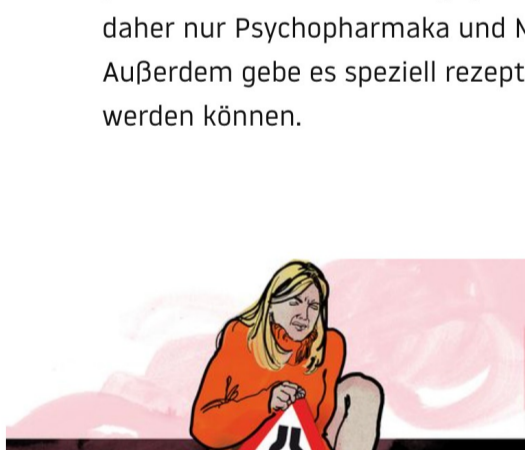
„Im Gespräch erzählen sie dann, dass sie seit Monaten kein Fahrrad mehr fahren oder kaum Jeanshosen tragen können“, sagt Mendling. „Und dass Penetration, egal ob mit dem Finger, dem Penis oder bei einer gynäkologischen Untersuchung, starke Beschwerden verursacht.“ Denn am Vestibulum müsse man immer vorbei, wenn man etwas einführen möchte.

Was steckt hinter den Schmerzen an der Vulva?

Vulvodynie kommt selten allein. Die meisten betroffenen Frauen haben eine hohe Anspannung im Beckenboden oder knirschen nachts mit den Zähnen, berichtet Mendling.

Was genau die Krankheit auslöst und an welchen Zeitpunkten im Leben das Leiden zum ersten Mal auftritt, ist extrem verschieden. Klar ist allerdings: Die Psyche spielt eine große Rolle. Ein sexueller Übergriff kann ebenso ein Auslöser sein wie eine bakterielle Infektion. In diesem Bereich fehle es enorm an Forschung, sagt Mendling, ähnlich wie bei anderen frauenspezifischen Erkrankungen, etwa der Endometriose.

Mit einer Tablette Ibuprofen einfach dagegen vorgehen? Geht nicht. „Vulvodynie-Schmerz ist neuropathisch“, erklärt der Gynäkologe. „Wenn man Medikamente gegen die Schmerzen schlucken will, wirken daher nur Psychopharmaka und Mittel, die direkt im Gehirn andocken.“ Außerdem gebe es speziell rezeptierte Cremes, die lokal aufgetragen werden können.



KOLUMNE: DIE DIAGNOSE

✚ Eine Frau klagt über Schmerzen beim Sex und Juckreiz – eine einfache Salbe hilft

📌

Verschrieben werden auch Physiotherapie für den Beckenboden und Verhaltenstherapie für den Umgang mit der Belastung durch die Krankheit. Janine Batale ist Sexualtherapeutin und behandelt immer wieder Frauen mit Vulvodynie. Ihre Hauptnachricht an Betroffene: „Vulvodynie ist grundsätzlich behandelbar, allerdings braucht es häufig einen individuellen und multimodalen Ansatz.“

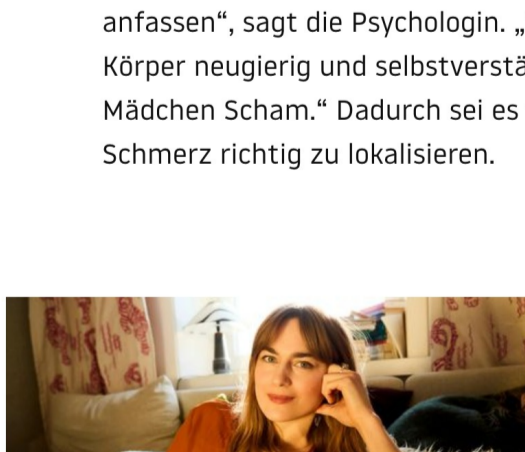
Viele Frauen schämen sich für ihre Schmerzen

Die Betroffenen würden von der Frauenärztin zu ihr geschickt oder hätten selbst recherchiert, wo sie Hilfe finden. Für die meisten von ihnen gehe es erst einmal um den „Funktionsverlust“, erzählt Janine Batale. Manche empfinden einen großen Leidensdruck – und hätten Angst, Ablehnung von ihrem Partner zu erfahren.

Wer sich von Batale therapieren lässt, muss das selbst zahlen. „Sexualtherapie wird immer noch nicht von den Krankenkassen übernommen“, sagt sie und kritisiert, dass Sexualität bis heute nicht wie ein relevanter Bestandteil von Lebensqualität behandelt werde.

Scham sei das Hauptgefühl, das Frauen in Bezug auf die Vulvodynie umtreibe. Das habe viel mit der Stelle des Schmerzes zu tun, so Batale – und damit, dass Frauen ihren Intimbereich von vornherein oft als schambesetzt wahrnähmen.

„Das geht in der Kindheit schon los, dass Jungs ihren Penis einfach mal anfassen“, sagt die Psychologin. „Statt früh zu lernen, den eigenen Körper neugierig und selbstverständlich zu bewohnen, erleben viele Mädchen Scham.“ Dadurch sei es für Frauen teilweise schwieriger, den Schmerz richtig zu lokalisieren.



"SCHAMLOS"

✚ Muschi, Spalte, Scham? Es ist Zeit, die Vulva neu zu betrachten

📌

Viele hätten nicht nur den Leidensdruck durch die Symptome selbst, sondern entwickelten auch eine Angst vor dem Schmerz, erklärt Batale. Deshalb sei es wichtig, Vulvodynie als Krankheit zu verstehen, die biologische, psychologische und soziale Ursachen haben kann. Es gebe nicht eine einzelne Stellschraube, die zur Lösung führt.

Manche Frauen bräuchten aber nach wie vor von ihren Frauenärzten Tipps mit, wie: „Trink vor dem Sex mal ein Glas Wein“, sagt Batale. „Damit verfestigen sie das Stigma. Frauen werden jahrelang nicht gesehen und verstanden.“ Viele Betroffene überschritten aus Verzweiflung oder Anpassungsdruck immer wieder ihre eigenen körperlichen Grenzen – etwa indem sie trotz Schmerzen Sex hatten oder Beschwerden dauerhaft aushielten.

Was hilft gegen Vulvodynie?

Patientinnen fühlen sich der Psychologin zufolge zu Beginn der Therapie oft hilflos und ohnmächtig. In der Therapie stehe daher erst einmal die hilflos und ohnmächtig. Vor der Therapie stehe daher erst einmal die eigenen Körpers nicht mehr vermieden und ignoriert werden. Batale vermittelt danach Wissen über die Anatomie und einen überspannten Beckenboden. Dann gehe es oft darum, Sexualität und Lust zunächst auszuloten.

Wer den Verdacht hat, Vulvodynie zu haben, dem rät Batale, auf bequeme Hosen und Baumwollunterwäsche umzusteigen und den Intimbereich nur mit Wasser zu reinigen. „Betroffene sollten wissen: Ihr Schmerz ist real, sie sind nicht allein, und es lohnt sich, sich Unterstützung und Wissen zu suchen.“

Eigentlich gehe es für viele Frauen nach der Diagnose um eine Selbstversöhnung. Darum, die Grenzen des eigenen Körpers zum ersten Mal zu erkennen – und ernst zu nehmen.