

Ines Ehmer  
Michael Herbert  
Probleme im Intimbereich



**Dr. med. Ines Ehmer**  
**Prof. Dr. med. Michael Herbert**

**Probleme im Intimbereich**  
**... damit müssen Sie nicht leben**

**Ärztlicher Ratgeber**

bei Beschwerden, Erkrankungen und Schmerzen  
der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane und der Scheide

Ursachen, Diagnosen, schulmedizinische und alternative Therapien,  
Selbsthilfemöglichkeiten und Vorbeugung

Mit Selbsttest!

4., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage



W. Zuckschwerdt Verlag  
München

## Vorbemerkung

Dieses Buch beschreibt den zum Zeitpunkt der Drucklegung aktuellen Wissensstand zum Thema Beschwerden und Schmerzen im Intimbereich. Es ist als allgemeine Informationsquelle gedacht, nicht als Ersatz für den medizinischen Rat und die Behandlung durch Ihren Arzt. Ihr Arzt entscheidet gemeinsam mit Ihnen, welche Diagnose- und Therapiemaßnahmen für Sie individuell am besten geeignet sind! Die Autoren und der Verlag sind daher nicht verantwortlich für Fehler oder Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der beschriebenen Maßnahmen ergeben.

Wenn von Ihrem Arzt oder Therapeuten die Rede ist, ist selbstverständlich auch Ihre Ärztin oder Therapeutin gemeint. Namen und Umstände aller beschriebenen Patientinnenberichte wurden verändert.

Titelbild: digitalstock (mod.)

Grafiken: S. 13, 18, 113, 114, 126, 127, 140 © LOGO-Grafik Cornelia Menichelli, München und W. Zuckschwerdt Verlag GmbH, Germering

---

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warenamen handelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

---

© 2016 by W. Zuckschwerdt Verlag GmbH, Industriestraße 1, D-82110 Germering/München  
([www.zuckschwerdtverlag.de](http://www.zuckschwerdtverlag.de))

ISBN 978-3-86371-188-7

## Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zu dieser neuen, komplett überarbeiteten 4. Auflage des Buches „Probleme im Intimbereich“ von Dr. Ines Ehmer und Prof. Dr. Michael Herbert darf ich das Vorwort schreiben. Es ist eine Ehre für mich! Denn dieses Buch mit all dem darin enthaltenen Wissen kann tatsächlich einen schmerzvollen Leidensweg beenden und ein Leben verändern.

Fast jede Frau hat während ihres Lebens mindestens einmal kleinere oder auch größere Probleme im Intimbereich. Es handelt sich also um ein häufiges Problem und dennoch ist es ein Tabuthema – in allen Gesellschaftsschichten, in Fachkreisen, ja sogar bei langjährig Betroffenen, egal welchen Alters.

Mit diesem Buch ist es den beiden Autoren, Dr. Ines Ehmer und Prof. Dr. Michael Herbert gelungen, einen komplizierten und mit viel Unkenntnis und Scham überladenen Sachverhalt in klaren Worten für jede und jeden verständlich zu beschreiben. Wir alle, Patientinnen, Angehörige und ärztlich tätige Kollegen und Kolleginnen können den beiden Autoren nur dankbar sein dafür.

Interstitielle Zystitis und Vulvodynie sind wenig erforschte und wenig beachtete Krankheitsbilder, die auf körperlichen Ursachen beruhen und nicht mit „psychischer Überlagerung“ abgewiegelt werden dürfen.

Der Leidensweg der Einzelnen ist fast immer lang, extrem schmerzhaft und belastend und oftmals trostlos. Umso mehr bietet dieses Manual die Chance, sich fundiertes Wissen anzueignen, Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen und wieder hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Es gibt Therapiekonzepte, es gibt Hilfe, es gibt Auswege, es gibt Selbsterfahrungsgruppen. Hier werden Patientinnen ernst genommen und mit Respekt und Verständnis behandelt und unterstützt. In diesem Buch finden Sie ein hervorragend recherchiertes Nachschlagewerk, ein Fachbuch, das für alle verständlich geschrieben ist, Rat und Tipps, Hinweise und Adressen.

Dafür gebührt Dr. Ehmer und Prof. Dr. Herbert großer Dank!

Dr. med. Gabriele Berroth



# Inhalt

	Einleitung .....	1
<b>Teil 1</b>	<b>Die V-Region: Normale Abläufe und häufige Erkrankungen</b>	
Kapitel 1	<b>Beschwerden im V-Bereich .....</b>	<b>8</b>
	Fallbeispiele .....	8
	Welcher Arzt ist für den V-Bereich zuständig? .....	11
Kapitel 2	<b>Anatomie und Funktionen der V-Region .....</b>	<b>12</b>
	Vulva .....	12
	Besonderheiten und Funktionen der Anteile der Vulva .....	14
	Scheide, lateinisch Vagina .....	17
	Gebärmutterhals, lateinisch Zervix uteri .....	18
Kapitel 3	<b>„Normale“ Verhältnisse im V-Bereich .....</b>	<b>21</b>
	Welches sind die „normalen“ Bakterien der Scheide? .....	21
	Welche Einflüsse sind schädlich? .....	22
	Andere äußere Einflüsse .....	23
	Was ist „normaler“ Ausfluss? .....	24
	„V-Verhältnisse“ in Schwangerschaft und Wochenbett .....	25
	„V-Verhältnisse“ in und nach den Wechseljahren .....	26
	Hygiene: Was ist sinnvoll? .....	29
Kapitel 4	<b>Die Untersuchung beim Frauenarzt: Was erwartet Sie? .....</b>	<b>32</b>
	Termin .....	32
	Gespräch mit dem Frauenarzt .....	32
	Gynäkologische Untersuchung .....	33
	Routine-Tests .....	33
	Weitere Test- und Untersuchungsmethoden .....	35
	Überleitung: Erkrankungen und Infektionen im V-Bereich .....	38

Kapitel 5	<b>Hefepilzinfektionen: Fakten statt Mythen</b> .....	39
	Symptome .....	39
	Häufige, immer wiederkehrende Hefepilzinfektionen .....	41
	Primär chronische Hefepilzkrankungen .....	41
	Sekundär chronische Hefepilzkrankungen .....	42
	Hefepilze und Diät .....	49
	Vorbeugung durch Impfung? .....	50
	Hefepilze im Darm? .....	50
Kapitel 6	<b>Bakterielle Vaginose: Die „große Unbekannte“</b> .....	52
	Symptome .....	52
	Ursachen .....	53
	Diagnose .....	54
	Therapie .....	55
Kapitel 7	<b>Sexuell übertragbare Krankheiten: Die (Un-)Heimlichen</b> .....	56
	Chlamydien .....	56
	Gonorrhö .....	57
	Safer Sex .....	58
Kapitel 8	<b>Trichomonaden: „Geißeln“ im V-Bereich</b> .....	59
	Symptome .....	59
	Erreger .....	59
	Übertragungsweg .....	60
	Diagnose .....	60
	Therapie .....	61
Kapitel 9	<b>Genitalherpes – Der lebenslängliche Begleiter</b> .....	62
	Erreger und Infektionsmechanismus .....	62
	Übertragungswege .....	63
	Symptome .....	64
	Diagnose .....	65
	Therapie .....	65
	Gürtelrose im V-Bereich .....	66
Kapitel 10	<b>HPV: Ein Virus mit vielen Gesichtern</b> .....	68
	Erreger und Übertragungswege .....	68
	Warzen im V-Bereich durch HPV .....	69
	HPV und Gebärmutterhals (Zervix) .....	70

Kapitel 11	<b>Oft übersehen: Wenig bekannte Ursachen für V-Beschwerden</b> .....	73
	Atrophische Vaginitis/atrophische Vulvovaginitis .....	73
	Streptokokken-Vaginitis .....	74
	Mobiluncus vaginalis .....	74
	Desquamative entzündliche Vaginitis (DEV) .....	75
Kapitel 12	<b>Hauterkrankungen im V-Bereich</b> .....	77
	Dermatitis .....	77
	Sperma-Allergie .....	80
	Dermatosen .....	82
	Lichen sklerosus (LS) .....	82
	Lichen planus (LP) .....	84
	Psoriasis (Schuppenflechte) .....	85
	Weitere Hautveränderungen im V-Bereich .....	87
	Überleitung zu Teil 2 .....	89
	<b>Selbsttest: Haben Sie Vulvodynie?</b> .....	90

## **Teil 2 Chronische Schmerzen der Vulva oder das „Syndrom der brennenden Vulva“**

Kapitel 1	<b>Vulvodynie: Eine mysteriöse Erkrankung</b> .....	94
	Sie sind nicht allein! .....	94
	Die Krankheit ist nicht „in Ihrem Kopf“, sie ist Realität! .....	95
	Vulvodynie – ein neu entdecktes „altes“ Leiden .....	97
	Kurzer Überblick: Die Fakten zu Vulvodynie .....	98
Kapitel 2	<b>Allgemeines zu den Schmerzkrankheiten der Vulva</b> .....	100
	Was ist Vulvodynie? .....	100
	Wer ist betroffen? .....	101
	Was sind die Symptome? .....	101
	Welche anderen Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden? .....	102
	Theorie der Schmerzentstehung im Vulvabereich .....	106
	Allgemeines Schmerzempfinden bei Vulvodynie .....	106
	Nervenversorgung der Vulva .....	107
	Arten von Nervenschmerz .....	108

Kapitel 3	<b>Provozierte Vestibulodynie</b> .....	112
	Symptome .....	112
	Diagnose .....	112
	Ursache(n) .....	114
	Provozierte Vestibulodynie und Urethral-Syndrom. ....	116
	Therapiemaßnahmen .....	116
	Lokale Therapie für PVD .....	117
	Medikamente zum Einnehmen .....	118
	Chirurgische Therapie bei provozierter Vestibulodynie .....	123
Kapitel 4	<b>Generalisierte Vulvodynie</b> .....	125
	Schädigung des Pudendusnervs/Pudendusneuralgie .....	126
	Anatomie .....	126
	Ursache(n) für eine Pudendusneuralgie .....	128
	Symptome der Pudendusneuralgie .....	128
	Diagnose .....	129
	Therapiemöglichkeiten .....	130
Kapitel 5	<b>Übersicht über beide Vulvodynieformen</b> .....	136
	Welchen Verlauf kann die Vulvodynie nehmen? .....	137
	Vulvodynie und andere Erkrankungen .....	137
	Diagnose Vulvodynie – und was nun? .....	138
Kapitel 6	<b>Vulvodynie und Beckenbodenmuskulatur</b> .....	139
	Was versteht man unter Beckenbodenmuskulatur und wie funktioniert sie? .....	140
	Wie bekommen Sie die Fehlfunktion des Beckenbodens in den Griff? .....	143
Kapitel 7	<b>Vulvodynie und Hormone</b> .....	149
	Zyklus .....	149
	Verhütung .....	150
	Schwangerschaft .....	152
	Wechseljahre .....	153
Kapitel 8	<b>Vulvodynie und Sexualität</b> .....	155
	Wie kann Vulvodynie Ihre Beziehung beeinflussen? .....	155
	Wodurch entsteht der Schmerz beim Sex? .....	156
	Wie kann man den Schmerzen beim Sex vorbeugen? .....	156
	Was ist nach dem Sex sinnvoll? .....	158
	Trauen Sie sich! .....	159

Kapitel 9	<b>Weitere unterstützende Therapieverfahren.....</b>	<b>160</b>
	Biofeedbacktraining .....	160
	Physikalische Therapie .....	160
	Osteopathische Behandlung bei Schmerzen im Becken .....	161
	Akupunktur .....	162
	Schulmedizinische und alternative Therapien bei Vulvodynie .....	162
	Stressreduzierung .....	163
	Therapieziel .....	165
Kapitel 10	<b>Selbsthilfetipps .....</b>	<b>167</b>
	Kleidung und Wäsche .....	167
	Hygiene .....	167
	Geschlechtsverkehr .....	168
	Training/Fitnessübungen .....	168
	Umgang mit der Krankheit .....	168
	Umgang mit sich selbst .....	169
	Umgang mit Mitmenschen .....	169
	Ein „schlechter“ Tag – Umgang mit depressiven Gefühlen .....	170
	Ablenkung von den Schmerzen .....	171
	Wohltuendes für Körper und Seele .....	171
Kapitel 11	<b>Andere mögliche Begleiterkrankungen .....</b>	<b>173</b>
	Interstitielle Zystitis .....	174
	Endometriose .....	175
	Reizdarmsyndrom .....	176
	Fibromyalgie .....	176
	Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS) .....	178
	<b>Ausblick .....</b>	<b>180</b>
<b>Teil 3</b>	<b>Anhang</b>	
	Kontakte und weitere Infos .....	182
	Stichwortverzeichnis .....	183



## Einleitung

Dieses Manual ist ein Handbuch für Frauen, in dem Sie sich informieren können

- zum Aufbau und zur Funktionsweise der Intimregion,
- zu den wichtigsten Erkrankungen mit Diagnose und Therapie und
- zu Selbsthilfemöglichkeiten.

Sie können das Manual von vorne bis hinten durchlesen oder es als Nachschlagewerk zu einzelnen Themen gezielt in Anspruch nehmen, wenn zum Beispiel bereits eine Diagnose vorliegt. Sie können aber auch nachlesen, welche Ursachen für bestimmte Symptome verantwortlich sein können. Sie finden eine Auflistung der wichtigsten Symptome ab Seite 3. Daneben sind die jeweiligen Seiten vermerkt, auf denen Erkrankungen mit diesem Symptom beschrieben werden. Der erste Teil des Buches behandelt die normale Funktionsweise und die wichtigsten Störungen und Erkrankungen im Intimbereich; im zweiten Teil des Buches werden die Erkrankungen beschrieben, bei denen Schmerzen in dieser Körperregion im Vordergrund stehen. Zum besseren Verständnis empfiehlt es sich, auf jeden Fall zunächst die Kapitel über Anatomie und normale Funktion des Intimbereichs durchzulesen.

In diesem Ratgeber werden Sie immer wieder die Abkürzung „V“ finden, zum Beispiel „V-Manual“ oder „V-Bereich“. Wofür steht „V“? Es gibt darauf mehrere Antworten. „V“ ist schon seit alten Zeiten das Symbol für Weiblichkeit. Aus gesundheitlicher und medizinischer Sicht sind damit ganz wesentliche weibliche Körperteile gemeint, die alle mit „V“ beginnen: Vagina, Vulva und Vestibulum – Begriffe, von denen Ihnen vermutlich nur einer, nämlich die als Vagina bezeichnete Scheide, bekannt ist. Die beiden anderen Begriffe bezeichnen die Bereiche der äußerlich sichtbaren weiblichen Geschlechtsorgane.

Mindestens so wenig bekannt wie die Namen sind die genauen Funktionen dieser Bereiche. Kaum eine Frau weiß wirklich Bescheid über das, was „da unten“ normalerweise geschieht oder darüber, welche vielfältigen Störungen vorhanden sein können. Hinter längst nicht allen Beschwerden wie Jucken, Rötungen oder Ausfluss beispielsweise steckt eine Pilzinfektion! Fast jede Frau leidet im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger häufig an derartigen unangenehmen Symptomen im Intimbereich. Umso wichtiger ist es, diesen zentralen Bereich des weiblichen Körpers kennenzulernen. Noch weitaus belastendere Störungen sind Schmerzen im V-Bereich, die das gesamte

Leben – oder zumindest Bereiche wie die Sexualität – massiv beeinträchtigen können und die nicht selten unerkannt oder unzureichend behandelt bleiben. Diese – meist brennenden – Schmerzen werden als Vulvodynie bezeichnet. Machen Sie den Selbsttest ab Seite 90: Sind Sie von Vulvodynie betroffen?

Lesen Sie,

- was dahinter steckt,
- welche diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten es gibt und
- was Sie selbst tun können.

Der V-Bereich ist auch in unserer aufgeklärten Zeit noch immer ein Tabu und viele Frauen fühlen sich mit ihren Symptomen allein gelassen. Denkt man an die Beschwerden oder Schmerzen in diesem Körperbereich, ist das oft mit negativen Empfindungen verbunden, und etliche Begriffe, die auch mit „V“ beginnen, können damit in Zusammenhang gebracht werden wie zum Beispiel

- Verborgenheit: „Darüber“ wird nicht gesprochen,
- Vermeidung: Vieles, was den V-Bereich betrifft, wird umgangen,
- Verlust: Manche Frauen verlieren aufgrund der Beschwerden oder Schmerzen einen Teil ihres Selbstwertgefühls.

Manchmal reichen die Folgen von V-Problemen bis hin zu:

- Vereinsamung: Rückzug aus immer mehr sozialen Bereichen,
- Verzicht: zum Beispiel auf Sexualität, oder
- Verzweiflung: Gefühle der Ausweglosigkeit, vor allem bei Schmerzen.

Das muss nicht sein!

In diesem Handbuch erfahren Sie, wie Sie stattdessen zum Beispiel durch

- Vertrautheit mit Ihrem Körper und
- Vorbeugung weiterer Schädigungen eine
- Veränderung zum Positiven herbeiführen können, die Ihnen wieder zu mehr
- Vitalität und neuer Lebensqualität verhilft.

Lernen Sie Ihre speziell weiblichen Körperbereiche kennen und informieren Sie sich über die Ursachen und Therapiemöglichkeiten für Ihre Beschwerden und Schmerzen! Wissen ist Macht, in diesem Fall die Macht, gesund zu werden und zu bleiben.

## Symptome und mögliche Ursachen

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung möglicher Symptome im V-Bereich mit Angabe von Erkrankungen, die das jeweilige Symptom verursachen können.

### Ausfluss

- Bakterielle Vaginose ab Seite 52
- Chlamydien ab Seite 56
- Desquamative entzündliche Vaginitis Seite 75
- Gonorrhö Seite 57
- Hefepilzinfektion ab Seite 39
- Mobiluncus vaginalis ab Seite 74
- Streptokokken-Vaginitis Seite 74
- Trichomonaden ab Seite 59

### Bläschen

- Gürtelrose ab Seite 66
- Herpes genitalis ab Seite 62
- Sperma-Allergie ab Seite 80

### Blutungsstörungen

- Chlamydien ab Seite 56

### Brennen

- Chlamydien ab Seite 56
- Hefepilzinfektion ab Seite 39
- Lichen planus ab Seite 84
- Lichen sklerosus ab Seite 82
- Vulvodynie ab Seite 94

### Einrisse und/oder Hautabschürfungen

- Genitalfissuren Seite 106
- Lichen planus ab Seite 84
- Lichen sklerosus ab Seite 82

## Geruchsveränderungen

Bakterielle Vaginose ab Seite 52

## Geschlechtsverkehr: Beschwerden oder Schmerzen

Atrophische Vaginitis Seite 73

Desquamative entzündliche Vaginitis Seite 75

Kontaktdermatitis ab Seite 77

Lichen planus ab Seite 84

Lichen sklerosus ab Seite 82

Trichomonaden ab Seite 59

Vulvodynie ab Seite 94

## Hautveränderungen

Herpes genitalis ab Seite 62

Lichen planus ab Seite 84

Lichen sklerosus ab Seite 82

Psoriasis ab Seite 85

## Jucken

Hefepilzinfektion ab Seite 39

Herpes genitalis ab Seite 62

Humanes Papillomvirus ab Seite 68

Kontaktdermatitis ab Seite 77

Lichen planus ab Seite 84

Lichen sklerosus ab Seite 82

Sperma-Allergie ab Seite 80

Trichomonaden ab Seite 59

Vulvodynie ab Seite 94

## Rötung

Desquamative entzündliche Vaginitis Seite 75

Hefepilzinfektion ab Seite 39

Herpes genitalis ab Seite 62

Humanes Papillomvirus ab Seite 68

Kontaktdermatitis ab Seite 77

## Schmerzen im V-Bereich

Hefepilzinfektion ab Seite 39

Vulvodynie ab Seite 94

## Schwellung

Bartholinische Zyste Seite 88

## Trockenheit

Atrophische Vaginitis Seite 73

## Unterbauchschmerzen

Chlamydien ab Seite 56

Vulvodynie ab Seite 94

## Warzen

Humanes Papillomvirus ab Seite 68

Wasserwarzen Seite 88

## Wasserlassen: Beschwerden oder Schmerzen

Chlamydien ab Seite 56

Herpes genitalis ab Seite 62

Trichomonaden ab Seite 59

Vulvodynie ab Seite 94



**Teil 1**  
**Die V-Region:**  
**Normale Abläufe und häufige**  
**Erkrankungen**

## Kapitel 1

### Beschwerden im V-Bereich

Beschwerden im V-Bereich sind der häufigste Grund, weshalb Frauen ihren Gynäkologen aufsuchen. Meistens vermuten sie selbst eine Infektion. 75 % aller Frauen machen irgendwann in ihrem Leben eine Pilzinfektion durch, noch mehr Frauen leiden ein- oder mehrmals an sogenannter bakterieller Vaginose.

Tausende Tuben mit Anti-Pilz-Cremes oder Antibiotika werden aus diesen Gründen täglich in den Apotheken abgegeben, nicht immer berechtigt. Grundlage für eine solche Verordnung muss eine exakte Diagnose sein (siehe ab Seite 32).

Obwohl praktisch jede Frau irgendwann unter V-Beschwerden leidet, wird diesem Bereich nach wie vor erstaunlich wenig Beachtung geschenkt. 1969 erschien ein medizinisches Lehrbuch, geschrieben von zwei amerikanischen Wissenschaftlern, unter dem Titel „Gutartige Erkrankungen von Vulva und Vagina“, in dem erstmals wirklich grundlegende Aussagen zu diesem Körperbereich gemacht wurden.

Der sogenannte Intimbereich ist – wie der Name besagt – etwas, mit dem die Frau „intim“ ist oder sein sollte. Auch heute besteht aber nach wie vor eine Diskrepanz zwischen der – scheinbaren – Offenheit im Umgang mit Sexualität und dem Wissen um den Körper und seine Funktionen. Immer noch viel zu wenige Frauen wissen wirklich über „ihre“ V-Region Bescheid.

#### Fallbeispiele

Die folgenden vier Fallbeispiele beziehen sich auf V-Beschwerden, die häufig auftreten oder zumindest so bekannt sind, dass sie rasch erkannt, behandelt und oft geheilt werden können.

Kathrin, 21 Jahre

Kathrin wusste nicht, was plötzlich geschehen war. Bereits am Tag zuvor hatte sie ihre Scheide und den umgebenden Bereich als gereizt empfunden. Heute wurde sie von einem ständigen Juckreiz gequält, sie fühlte sich „geschwollen“ und in ihrem Slip bemerkte sie ungewöhnlichen, weißlich-krümeligen Ausfluss. Voller Angst, dass das