

«Als ob jemand ein Messer in mich rammen würde»

Diagnose Vaginismus Bei manchen Frauen verkrampft sich der Beckenboden so stark, dass kein Geschlechtsverkehr möglich ist. Das Leiden ist häufiger, als man denken könnte.

Tina Huber

Mit 13 oder 14 Jahren stellte Nora B. fest, dass mit ihr etwas nicht stimmte. Sie war mit einer Freundin in den Sommerferien und wollte im Meer baden. Mit Tampon, weil sie ihre Tage hatte. Es ging nicht, sie spürte höllische Schmerzen beim Einführen. Eine Erklärung hatte sie nicht, war auch nicht so wichtig. Fortan benutzte Nora B. eben Binden statt Tampons und gewöhnte sich später in der Lehre an, eine Ausrede parat zu haben, wenn sie beim Schwimmunterricht am Beckenrand sass.

Mit 20 der erste Freund und der erste Sex. «Extrem schmerzvoll» sei es gewesen, aber noch immer beruhigte sie sich: Hört man ja immer, dass das erste Mal wehtut. Alles easy. Doch da war nicht nur dieser Schmerz, sondern auch das Gefühl, dass sich ihr Unterleib verbarrikadierte, hart wie Stein anfühlte: «Meine Vagina war eine Wand», sagt Nora B. An manchen Tagen war es unmöglich, mit ihrem Freund zu schlafen, an anderen Tagen ging es, «unter furchtbaren Qualen».

«Die meisten betroffenen Frauen, glauben fälschlicherweise, ihre Vagina sei zu eng.»

Karoline Bischof
Sexualtherapeutin

Doch mit keinem einzigen Wort sagte sie ihrem Partner, welche Qualen sie litt. Sie tat so, als hätte sie Spass am Sex. Auch ihren Freundinnen, ihrer Mutter vertraute sie sich nicht an. «Ich dachte, ich müsste dies einfach durchstehen – fürchterlich, wenn ich jetzt darüber nachdenke», sagt die heute 35-Jährige. Einzig bei Haus- und Frauenärztinnen sprach sie sich mehrmals aus. Und bekam zu hören, sie solle Sex nicht so wichtig nehmen oder mal ein Glas Rotwein zur Entspannung trinken, dann klappe das schon.

Dass es eine medizinische Diagnose für ihr Leiden gibt, erfuhr sie erst viel später. Von Vaginismus spricht man, wenn sich die Beckenbodenmuskulatur unwillkürlich verkrampft, sobald etwas eingeführt werden soll. Penetrativer Sex wird unmöglich, auch gynäkologische Untersuchungen oder der Gebrauch von Tampons werden zur Tortur.

«Als ob jemand ein Messer in mich rammen würde», beschreibt Nora B. ihre Schmerzen in diesen Situationen.

Es ist ein körperlicher Abwehrreflex auf ein psychisches Leiden. Nur in den seltensten Fällen haben die Schmerzen eine physische Ursache, zum Beispiel Missbildungen der Vagina oder hormonelle Umstellungen. Meist ist Vaginismus mit angstvollen Vorstellungen verbunden, wie die Gynäkologin und Sexualtherapeutin Karoline Bischof sagt. Sie betreut betroffene Frauen am Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie.

Der Beckenboden sei ein «Angstmuskel»: Er zieht sich in-



Fühlte sich minderwertig, weil sie «das vermeintlich Natürlichste der Welt nicht hinkriegt»: Nora B. Foto: Dominique Meienberg

stinktiv zusammen, wenn wir erschrecken, etwa wenn eine Tür zuknallt. Nach dem gleichen Muster kann er sich nach einem emotionalen Trauma verkrampfen, etwa einem sexuellen Missbrauch oder einer sehr schmerzvollen Geburt.

Angst vor Schwangerschaft

Oft liege dem Vaginismus ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper zugrunde, beobachtet Bischof: «Die meisten betroffenen Frauen, die ich in meiner Praxis erlebe, glauben fälschlicherweise, ihre Vagina sei zu eng.» Deutlich häufiger betroffen seien Frauen aus sehr konservativen oder religiösen Kulturkreisen, in denen Sexualität unterdrückt werde und Selbstbefriedigung tabu sei. Eine weitere Ursache für Vaginismus kann eine übersteigerte Angst vor einer Schwangerschaft sein.

Die sexuelle Lerngeschichte eines Kindes beginne bereits am Wickeltisch, sagt Bischof: «Wenn

Mütter und Vätern ihren Babys signalisieren, «es ist nicht gut, wenn man sich da unten anfasst, setzt das bereits eine erste Hemmschwelle». Oft existiere in der Familie auch kein Wort für das weibliche Geschlecht. «Dann wird die Vagina für Mädchen zu einem unbekanntem Ort, den sie nicht erkunden können.» Hinzu komme, dass Weiblichkeit noch immer stark mit Schmerzen assoziiert werde. «Menstruation, erstes Mal, Gebären – Frausein tut weh. Diesen Mythos haben viele verinnerlicht», sagt Bischof.

Vieles davon trifft auch auf Nora B. zu, wenngleich sie nicht religiös aufgewachsen ist. «Ich bin offen und informiert erzogen worden. Aber gewisse Themen wie Sexualität konnte ich zu Hause nicht ansprechen, weil es für mich zu schambehaftet war.» Dazu sei sie als Kind pummelig, später sehr schlaksig gewesen und ihr Verhältnis zu ihrem Körper deshalb schon früh belastet.

Einen sexuellen Missbrauch habe sie nie erlebt, sagt Nora B.

Vaginismus gilt als eine der häufigsten sexuellen Funktionsstörungen bei Frauen. Schätzungen zufolge leidet jede zehnte Frau an einer Form von Vaginismus. Es sei schwierig zu abzuschätzen, ob diese Zahl der Wahrheit entspreche, sagt Karoline Bischof. Die Dunkelziffer sei hoch, weil viele Frauen nicht oder erst nach Jahren zur Gynäkologin gingen. «Viele Betroffene arrangieren sich. Manche finden andere, nicht penetrative Formen der Sexualität – denn das Lustempfinden bleibt intakt. Andere halten die Schmerzen aus.» Als Sexualtherapeutin betreue sie jede Woche Betroffene, darunter auch lesbische Frauen.

Nicht in jedem Fall geht die Diagnose nach Bischofs Erfahrung mit grossem Leidensdruck einher. «Die meisten Klientinnen kommen um die 30 zu mir, wenn sie Kinder wollen. Oder sie mel-

den sich zur Sexualtherapie an, weil sie einen neuen Partner haben, der nicht auf Vaginalverkehr verzichten will.»

Einigen mag Vaginismus aus dem autobiografischen Bestseller (beziehungsweise der Netflix-Verfilmung) «Unorthodox» ein Begriff sein. Darin beschreibt die in einer ultraorthodoxen jüdischen Gemeinde aufgewachsene Autorin Deborah Feldman ihre Schwierigkeiten, wegen ihres ausgeprägten Vaginismus den Geschlechtsverkehr und somit die Ehe zu vollziehen. In den letzten Jahren ist die Diagnose im Netz präsenter geworden, es gibt Online-Therapieprogramme, und in Podcasts sprechen Betroffene über ihr Leiden.

Beckenboden als Türsteher

Was bei den Frauen allerdings nicht die Scham lindert, ausgerechnet beim Sex zu versagen. Sie habe sich minderwertig gefühlt, sagt Nora B., «weil ich das

vermeintlich Natürlichste der Welt nicht hinkriegt». Nach ihrer ersten Beziehung war sie in ihren Zwanzigern einige Jahre single. Während andere Leute in ihrem Alter One-Night-Stands und Tinder ausprobierten, war für sie nur schon der Gedanke an ein Date quälend.

Erst das Ende einer zweiten Beziehung – das schwierige Intimleben war nicht nur, aber auch Grund für die Trennung – bewog Nora B. mit Anfang 30, nach fast zwei Jahrzehnten stillen Leidens eine Psychotherapie und später auch eine Beckenboden-Physiotherapie zu beginnen. «Ich wusste, wenn ich nichts unternehme, werde ich alt, ohne jemals eine erfüllte Sexualität zu erleben.»

Karoline Bischof vergleicht den Beckenboden mit einem Türsteher: «Das Ziel einer Therapie ist, dass die Frauen selbst entscheiden können, ob sie jemanden in ihre Vagina hineinlassen.» Dazu müssten sie unter anderem mittels Beckenbodenübungen – bewusstes Anspannen und Lösen – lernen, die Kontrolle über diesen Muskel zu erlangen und durch die Atmung ihr Nervensystem und somit ihre Angst zu regulieren. Die gute Nachricht: «Vaginismus ist sehr gut behandelbar. In rund zehn Sitzungen ist das Problem oft behoben», sagt Bischof.

«Ich wusste, wenn ich nichts unternehme, werde ich alt, ohne je eine erfüllte Sexualität zu erleben.»

Nora B.

Auch Nora B. erachtet ihr Leiden heute als weitgehend überwunden. Noch immer fühle sie sich zwar unsicher in ihrem Körper, verspüre Zweifel und Ängste beim Gedanken an Vaginalverkehr. Aber sie wisse nun, was zu tun sei, falls sich in ihrem Unterleib ein Krampf ankündigt: in den Beckenboden atmen, die Gedanken steuern. Jede Woche übt sie mit einem Dilator, einem dildoähnlichen medizinischen Stift in verschiedenen Grössen, die die Vagina dehnen beziehungsweise an die Penetration gewöhnen soll. «Die Sprache zwischen Vagina und Kopf muss trainiert werden, ich will das nicht verlernen.» Wer einen starken Bizeps wolle, gehe ja auch jede Woche ins Gym.

«Aber», sagt sie, «ich kann nicht sagen, wie es sein wird, wenn ich das nächste Mal einen Mann kennen lerne.» Sie würde auf jeden Fall von Anfang offen reden, wie sie es mittlerweile auch in ihrem Freundeskreis und auf einem eigenen Podcast («The Vag Stories») tut. Der Gedanke an Sex, wenn sie mal wieder jemanden kennen lernt? Sie überlegt. Vorfremde sei wohl zu hoch gegriffen. Sie wüsche sich sehr eine Partnerschaft. Wie sie die Sexualität ausleben würde – da müsse man dann schauen, was für beide stimme. Zu sagen, der Vaginismus sei bei ihr ganz verschwunden, wäre übertrieben. Aber das Messergefühl ist weg.