

Als ich das erste Mal das Wort Vaginismus gelesen habe, habe ich geweint, aus purer Erleichterung. Endlich gab es einen Namen für das, was da bei mir nicht normal war. Ich weiß noch gut, wie ich vor meinem Laptop saß, auf die Info-Seite zum Thema gestarrt habe und einfach nur geheult habe. Zu dem Zeitpunkt war ich emotional völlig am Ende.

Meine Geschichte beginnt damit, dass ich mit 14 plötzlich starke Menstruationsschmerzen bekam. Immer wieder lag ich Tagelang nur im Bett, bis es meiner Mutter zu bunt wurde und sie mich zur Frauenärztin schleppte. Die Untersuchung war schrecklich. Aber zumindest bekam ich meine Pille, die Regelschmerzen wurden besser und um nachfolgende Frauenarztbesuche habe ich mich wenn irgend möglich gedrückt. Mit 16 hatte ich dann meinen ersten richtigen Freund und nach etwa einem halben Jahr haben wir zusammen geschlafen. Es tat weh, aber gut, damit rechnet man als Mädchen ja. Aber es wurde nicht besser. Es tat gerade so wenig weh, dass ich meinem Freund nicht davon erzählt habe, aber so viel, dass an Spaß bei mir nicht zu denken war. Wenig später bin ich für zwei Jahre nach Irland auf ein Internat gegangen. Dort wurde natürlich viel über Sex gesprochen, aber von meinen Problemen erzählt habe ich niemandem. Nun, irgendwann ging diese Beziehung auseinander, die Probleme beim Sex waren auch immer eher schlimmer als besser geworden. Das Abitur mir 18 endlich in der Tasche, habe ich meinen jetzigen Freund kennen gelernt. Daran, ihm von meinen Problemen beim Sex zu erzählen, habe ich nie gedacht. Warum, weiß ich nicht, vielleicht habe ich ganz tief drin gehofft, das das schon von alleine weg gehen würde. Heute weiß ich, wie naiv diese Hoffnung war. Auf jeden Fall haben wir irgendwann versucht, miteinander zu schlafen – es war absolut aussichtslos. Er kam nicht mal einen halben Zentimeter in mich hinein, bevor es sich anfühlte, als sei ich zugemauert. Und es tat irre weh. Wir haben es zwei Mal versucht, es war absolut hoffnungslos. Ich war verzweifelt, hab in der Nacht nur geheult. Erst viel später hab ich begriffen, was das auch für meinen Freund für eine Belastung war. Aber er hat sich nie beklagt und war immer mein Fels in der Brandung. Nun, wir haben es dann mit allem möglichen versucht. Ausgedehntes Vorspiel, Gleitcreme, Alkohol. Nichts half. Irgendwann hab ich Rat bei Frauenärzten gesucht. Die Antworten waren lächerlich. Von „Stellen Sie sich einfach mal nicht so an“ über „trinken Sie sich mal ein bisschen locker“ über „Das bilden Sie sich nur ein, anatomisch ist alles in Ordnung“ bis hin zu „Sie sollten mal drüber nachdenken, was in Ihrer Beziehung nicht in Ordnung ist“. Eine Zeitlang haben mein Freund und ich uns mit Petting begnügt, aber vor allem mir hat das einfach nicht gereicht. Mittlerweile führten wir über zwei Jahre eine Beziehung und ich wollte endlich auch richtigen Sex haben. Außerdem hat mich das ganze emotional fertig gemacht, ich hab mich einfach nicht mehr als Frau, geschweige denn als begehrenswert betrachtet. Also hab ich mich irgendwann hingesetzt und das Internet durchforstet. Und stieß auf diesen Begriff „VAGINISMUS“. Für mich ging förmlich die Sonne auf. Ich habe dann erstmal nur jede Info gelesen, die ich kriegen konnte. Und dann angefangen zu üben, erstmal nicht mit Dilatoren, sondern mit diesen Röllchen von Brausetabletten. Von da an ging es langsam bergauf, irgendwann habe ich mir dann die Amielle-Dilatoren besorgt, danach Dilatoren in Kombi mit Trigger-Point-Massagen verwendet. Als wir das nächste Mal probiert haben, konnten wir tatsächlich miteinander schlafen. Zwar tat es noch weh, aber es ging! Ich hab im siebten Himmel geschwebt. Wenige Zeit später hatte ich ein weiteres Schlüsselerlebnis: Mein bester Freund war gerade von seiner Freundin sitzen gelassen worden und wirklich fertig. Irgendwann saßen wir etwas abseits nach dem Grillen und er meinte zu mir irgendwas von wegen „Bei dir läuft doch alles perfekt“. Nach Außen tut es das tatsächlich, ich bin erfolgreich, verdiene gut, sehe nicht schlecht aus, komme aus einer tollen Familie und führe eine tolle Beziehung. Innen sieht es in mir oft ganz anders aus, da würde ich alles dafür geben, ganz normal Sex haben zu können. Irgendwann ist man nur noch auf dieses Thema fixiert. Ich habe ihm dann meine Geschichte erzählt und er hat einfach fantastisch reagiert. Zwar entsetzt, aber er hat mir nicht das Gefühl

gegeben, irgendwie abnormal oder gar abartig zu sein. Seitdem versuche ich immer wieder, in passenden Situationen Menschen, denen ich vertraue, von meiner Geschichte zu erzählen. Vielleicht vertraut ihnen ja jemand anders an, dass sie ebenfalls solche Probleme beim Sex haben. Mir hätte es sehr geholfen, wenn ich nicht erst zwei Jahre danach geforscht hätte, was ich nun eigentlich habe. Bis heute bin ich entsetzt, wie schlecht informiert Frauenärzte zu diesem Thema sind, von anderen Betroffenen höre ich ähnliche Geschichte, wie ich sie selber erlebt habe. Wie weh es tut, wenn man seinen ganzen Mut zusammen nimmt und seinem Frauenarzt erzählt, man könne keinen Sex haben und der erzählt einem dann, man solle seine Beziehung überdenken oder sich nicht so anstellen, davon können leider Duzende Frauen berichten.

Nun, seit dem ersten Sex geht es immer mal wieder besser, mal schlechter. Rückschläge gibt es genug und oft genug bin ich ziemlich verzweifelt. Immer noch ist Sex nur in manchen Stellungen möglich und nur, wenn ich das Eindringen kontrolliere und meinen Freund genau dirigiere. Das nervt. Aber seit zwei Jahren kämpfe ich gegen diese Krankheit und Stück für Stück gewinne ich. Mittlerweile habe ich auf Empfehlung eine fantastische Frauenärztin gefunden und ich lebe in einer sehr glücklichen Beziehung. Und so langsam kann ich mir zumindest vorstellen, eines Tages auch mal normalen, entspannten Sex haben zu können.