



Anleitung fürs Dehnen

Lichen sclerosus beeinträchtigt nicht selten auch das Sexualleben.

Bei wiederholtem Einreissen und Wundsein nach dem Geschlechtsverkehr und bei einer Atrophie (=Schrumpfung) der Haut (aufgrund verminderter Elastizität der Haut) kann konsequentes Dehnen des Scheideneingangs mit sogenannten **Dehnstiften (Dilatatoren)** helfen. Dank dem Dehnen haben schon etliche Frauen zu einem schmerzfreien Geschlechtsverkehr ohne Einreissen zurückgefunden. Wir raten allen Frauen, es zunächst mit Dehnen zu probieren, bevor sie sich einer Operation unterziehen. Notabene muss auch nach einer Operation konsequent gedehnt (und Kortisonsalbe angewendet) werden.

Es gibt verschiedene Typen von medizinischen Dilatatoren, weichere und härtere. Für LS Frauen empfehlen sich gemäss unserem Erfahrungsschatz eher die weicheren. Bei den regulären Dehnstiftgrössen, (z.B. Vagiwell oder Amielle) sind manchmal selbst die grossen Grössen für einige Frauen zu klein im Durchmesser, es gibt auf dem Markt zusätzliche grössere Einzelstifte (z.B. Vagiwell Grösse 5LS und 6, Amielle comfort). Diese Stifte kann man regulär in Apotheken und im Internet bestellen. Der Vereinsvorstand kennt in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich auch einige Sexualtherapeuten und Sexshops, die solche Dilatatoren vertreiben und unsere Mitglieder auf Wunsch gerne persönlich beraten.

Guck im Passwortbereich auf der Informationsplattform unter der Lasche «Nützliches» und erkundige Dich gegebenenfalls auch bei der Austauschgruppe Deiner Region nach weiteren Adressen.



Auf den Nachfolgeseiten folgen nun einige aus unserer Sicht wichtige Punkte:



Voraussetzungen / Vorbereitung

- Du solltest nur dehnen, falls Du es wirklich für Dich selber willst. Nur dem Partner zuliebe zu dehnen ist keine gute Voraussetzung. Es gibt allerdings auch medizinische Indikationen, die ein Dehnen voraussetzen, z.B. wenn der Arzt aufgrund grosser Verengung des Scheideneingangs kein Spekulum mehr einführen kann, und man deshalb keinen Abstrich zur Krebsvorsorge mehr entnehmen kann.
- Du solltest am Anfang täglich dehnen, das dauert ca. eine halbe Stunde, im Prozess wird es dann aber immer schneller gehen und nur einige Minuten in Anspruch nehmen. Allererste Resultate zeigen sich erfahrungsgemäss bei vielen Betroffenen relativ bald, doch Dehnen ist ein langfristiger Prozess, es braucht Geduld. Genauso schnell wie die Haut weiter und elastischer werden kann, kann sie sich aber auch wieder verhärten, wenn Du mit dem Dehnen aufhörst.
- Nimm Dir Zeit, komm zur Ruhe. Dehnen ist ein sehr privater Augenblick. Richte es Dir so ein, dass Dich niemand stört. Verbinde den Moment mental mit etwas Schönerem. Nimm Dir am Anfang etwa eine halbe Stunde Zeit pro «Session», später wird es viel rascher gehen, wenn Du genug Übung hast.
- Falls Du (zu) stark verkrampft bist im Beckenboden, kann es nützlich sein, parallel zum Dehnen oder schon vorher mit Entspannungsübungen zu beginnen. Wir stellen einige Übungen vor im Passwortgeschützten Bereich unter der Rubrik «Therapie Begleitmassnahmen» und bieten auch Workshops zum Thema Beckenbodenentspannung an.
- Speziell geschulte Physiotherapeuten können auch mittels einer manuellen Massagetechnik intravaginal stark verhärtetes Gewebe lockern, was dazu beitragen kann, dass die Haut an der Vulva wieder besser durchblutet wird. Dies verbessert auch die Aufnahme der Kortisonsalbe. Gute Adressen für Therapeuten findest Du auf der Therapeutenliste.

Dehnen – gewusst wie

- Du kannst liegend auf dem Bett dehnen in Rücken- oder Seitenlage, oder z.B. im Sitzen an einer Stuhlkante oder dem Toilettenrand, so dass der Intimbereich frei ist. Jede andere Position ist natürlich auch erlaubt, Hauptsache du fühlst dich wohl.
- Unsere Erfahrung ist, dass frau auch mit den eigenen Fingern dehnen kann, oder mit Vibratoren oder anderen Hilfsmitteln aus einem Sexshop.
- Es sind beim Dehnen mit Dehnstäben unbedingt Gleitmittel zu verwenden. Achtung: Dilatoren bestehen aus Silikon, sie vertragen kein silikonhaltiges Gleitmittel, dieses greift ihr Obermaterial an. Achte also darauf, dass Du ein Gleitgel auf Wasserbasis benutzt, z.B. Pjurmed.



- Das Dehnen sollte nicht schmerzen und zu keinen Blutungen führen, aber damit sich was «tut» muss schon etwas Druck angewendet werden. Wenn Du sehr sensibel bist kannst Du vor dem Dehnen eine leichte Betäubungscrème lokal anwenden (z.B. Emla).
- Vor dem Einführen des Dilatators ist es am Anfang hilfreich, die Schamlippen bzw. den Scheideneingang mit zwei gespreizten Fingern (Peace-Zeichen) sanft zu öffnen und das Gewebe am Eingang erst einmal mit den Fingern leicht nach aussen hin zu massieren. Dies erhöht die Flexibilität am Scheideneingang und fördert die Durchblutung des gesamten Beckenbodens, was genauso wichtig ist wie das eigentliche Dehnen.
- Auf die gleiche Weise benutzt du dann den Dehnstab. Du massierst mit dem Dilatator sanft den Scheideneingang, indem du das Gewebe mit leicht kreisenden Bewegungen oder leichtem Druck nach aussen massierst.
- Wenn du anschliessend den Dilatator einführst, führe ihn nur wenige cm in die Scheide hinein. Lass ihn dort einige Minuten ruhen und schicke ganz bewusst deinen Atem dorthin. Dann beginne kreisende Bewegungen zu vollführen (dabei den Dilatator nicht auch um die eigene Achse drehen, er kann stabil in der Hand bleiben).
- Es geht nicht darum, den Dilatator «rein und raus» zu bewegen. Wer mit Gewalt dehnt erreicht nichts Positives, im Gegenteil, dies kann die Spannungen der Vulva verstärken. Verhärtungen müssen erst sanft ausmassiert werden. Hilfreich ist es, gut in diese Stellen «hineinzuatmen».
- Stell Dir die Vulva bildlich wie eine Uhr vor, 12 Uhr = Klitoris, 6 Uhr = Damm. Du solltest beim Dehnen die Region 10-2 Uhr nur sanft dehnen, niemals mit viel Druck zur Klitoris und Harnröhre hin dehnen, das könnte sie verletzen. Auch solltest Du zwischen 5 und 7 Uhr aufpassen, nicht zu viel Druck auszuüben, die Haut bei 6 Uhr (beim Scheidenausgang, Damm) ist bei vielen LS Frauen sehr anfällig fürs Einreissen.
- Erste Resultate werden wie erwähnt individuell und unterschiedlich beobachtet, es braucht Geduld. Wer aufhört, muss mit raschen Rückschritten rechnen. Damit das Dehnen nachhaltig ist, sollte es sehr regelmässig, konsequent und automatisch erfolgen (mit der Zeit so wie das Zähneputzen/Zahnhygiene).

Zum Thema **Dehnen** offeriert der Verein zusätzlich schon länger periodisch **Workshops** an, siehe unter der Homepage-Lasche "Unser Angebot" / Workshops.

Wir haben auch einige **Erfahrungsberichte** von Frauen gesammelt, die dank dem Dehnen wieder schmerzfrei Sexualverkehr haben können (sie sind aufgeschaltet im Passwortgeschützten Bereich).