



# Machen Sie sich mit Amielle vertraut

Wir begleiten Sie auf jedem  
Schritt Ihres Weges

**Amielle<sup>®</sup>**  
**Comfort**

# Einführungsseite

Sie haben den ersten Schritt getan, um die Gesundheit Ihres Beckenbodens in die eigene Hand zu nehmen. Wir sind hier, um Sie auf diesem Weg zu begleiten.

In diesem E-Book finden Sie Informationen zu Ursachen und Hilfsmitteln, um mit ihren Beckenbodenschmerzen umzugehen sowie eine Gesprächsleitfaden, wie Sie einen Behandlungsweg finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht.

Denken Sie daran, dass es sich um Ihren persönlichen Weg handelt und dass Sie selbst bestimmen, wie Sie ihn angehen. Folgen Sie ihm in Ihrem eigenen Tempo.



## Inklusivität ist wichtig

Es ist wichtig zu wissen, dass Vaginismus (oder auch Scheidenkrampf) nicht nur bei Frauen vorkommt. Jeder, der eine Vagina hat, kann davon betroffen sein, auch transsexuelle, nicht-binäre, heterosexuelle und geschlechtsuntypische Menschen, nicht nur Cis-Frauen. Als Hersteller von Medizinprodukten sind wir verpflichtet, in unseren Inhalten eine geschlechtsspezifische Terminologie wie Frau oder Mann zu verwenden. Wir sind uns jedoch bewusst, dass nicht alle Personen, die unsere Produkte verwenden, sich als solche identifizieren. Wir verstehen, dass Menschen aller Geschlechter mit einer Vagina unter Vaginismus leiden können und möchten versichern, dass unsere Produkte auch für diese Menschen geeignet sind.

Es ist wichtig, dass sexuelle Inklusivität über die traditionellen binären Normen hinaus anerkannt wird. Indem wir ein Umfeld der Empathie und der offenen Kommunikation fördern, können wir Räume schaffen, in denen die verschiedenen Ausdrucksformen der Sexualität gewürdigt werden. Einschließlich derjenigen, die mit den besonderen Herausforderungen von Erkrankungen wie Vaginismus zurechtkommen. Diese Inklusivität unterstreicht die Notwendigkeit umfassenderer Gespräche über sexuelle Gesundheit, den Abbau von Stigmata und die Förderung des Verständnisses, damit sich jeder Mensch in seinen intimen Erfahrungen wahrgenommen und respektiert fühlt.



# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| Warum ich? .....                                 | <b>5</b>  |
| Sie sind nicht allein .....                      | <b>6</b>  |
| Vaginismus: was ist das? .....                   | <b>7</b>  |
| Vaginismus: wie kann man ihn unterscheiden? .... | <b>8</b>  |
| Vaginismus: was ist die Ursache? .....           | <b>10</b> |
| Schmerzkreislauf .....                           | <b>11</b> |
| Behandlungsplan .....                            | <b>12</b> |
| Gesprächsleitfaden: es ansprechen .....          | <b>15</b> |
| Techniken der Zwerchfellatmung .....             | <b>18</b> |
| FAQ .....  | <b>20</b> |
| Was ist Amielle? .....                           | <b>23</b> |
| Ihr Feedback .....                               | <b>24</b> |

## Warum ich?

Wenn Sie sich hier wiedergefunden haben, fragen Sie sich vielleicht: „Warum ich? Warum leide ich unter Vaginismus?“ Diese Reaktion ist völlig normal, aber es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass Sie auf diesem Weg nicht allein sind. Wir sind hier, um Ihnen aufzuzeigen, dass zahlreiche andere Frauen die gleichen Erfahrungen machen wie Sie. Vaginismus ist ein Leiden, von dem viele Frauen aus allen Gesellschaftsschichten betroffen sind, und Ihre eigene Erfahrung ist berechtigt und verdient Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Zuallererst: Vaginismus ist nicht Ihre Schuld. Es ist nicht die Folge von etwas, das Sie getan oder nicht getan haben. Er wird nicht durch eine Unzulänglichkeit Ihrerseits verursacht. Vaginismus ist eine Erkrankung und wie jede Erkrankung, kann er jeden treffen. Seien Sie mitfühlend zu sich selbst und denken Sie daran, dass Sie Verständnis, Unterstützung und eine wirksame Behandlung verdient haben.



## Sie sind nicht allein

Es ist wichtig zu verstehen, dass Sie Teil einer großen Gruppe von Frauen sind, die sich dieser Herausforderung gestellt und sie überwunden haben. Viele Menschen haben diese Schritte zur Heilung unternommen, so wie Sie es jetzt tun.

*Warum also Sie?* Weil Sie stark und belastbar sind und ein Leben ohne die Einschränkungen des Vaginismus verdienen. Ihr Weg zur Heilung hat bereits begonnen und Sie sind auf der Reise zu einem glücklicheren, gesünderen Ich.

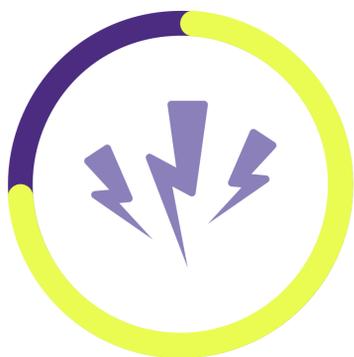
**Vaginismus kann dazu führen, dass Sie sich isoliert fühlen, als wären Sie die einzige Person auf der Welt, die damit fertig werden muss. Die Wahrheit ist jedoch:**



Vaginismus tritt bei etwa 1 bis 6 % der Frauen weltweit auf<sup>1</sup>



In einer von BBC News vorgestellte Studie wird berichtet, dass allein im Vereinigten Königreich fast 1 von 10 britischen Frauen [7,5%] Sex als schmerzhaft empfindet<sup>2</sup>



Nach Angaben des American College of Obstetricians and Gynaecologists (Amerikanisches Kollegium der Geburtshelfer und Gynäkologen) haben bis zu, 75 % der Frauen irgendwann in ihrem Leben Schmerzen beim Sex<sup>3</sup>

# Vaginismus: was ist das?

Vaginismus wird als unwillkürliches Verkrampfen, Anspannen oder Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur rund um die Vagina beschrieben. Die Muskelanspannung ist eine automatische Reaktion des Körpers, die auf eine Stressreaktion im Zusammenhang mit einer teilweisen oder vollständigen Penetration zurückzuführen ist. In manchen Fällen kann schon der bloße Gedanke an die Situation eine Reaktion auslösen. Diese Kontraktionen können sehr schmerzhaft sein und treten häufig während oder nach einer klinischen vaginalen Untersuchung, bei Penetrationsversuchen des Partners, beim Einführen eines Tampons, einer Menstruationstasse, eines Sexspielzeugs oder bei Berührungen in der Nähe der Vagina auf. Häufige Symptome sind schmerzhafter Geschlechtsverkehr und manchmal die Unfähigkeit, überhaupt Sex zu haben. Dies kann wiederum zu zusätzlichen Symptomen wie Angst vor vaginaler Penetration und vermindertem sexuellen Verlangen führen. Es gibt zwei Arten:

## Primärer Vaginismus

Wenn eine vaginale Penetration noch nie erreicht wurde<sup>5</sup>.

## Sekundärer Vaginismus

Wenn eine vaginale Penetration einmal erreicht wurde, aber nicht mehr möglich ist. Es kann viele auslösende Faktoren, wie gynäkologischen Operationen, Traumata bei der Geburt oder Missbrauch<sup>2</sup> geben.



## Vaginismus: wie kann man ihn unterscheiden?

Andere Erkrankungen wie Dyspareunie können zusammen mit Vaginismus auftreten. Dyspareunie hat jedoch andere Ursachen, was die Diagnose erschwert.

### Dyspareunie

Schmerzen beim Sex oder Dyspareunie sind anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen kurz vor, während oder nach dem Sex<sup>6</sup>. Die Schmerzen treten in der Genitalregion auf. Frauen können äußerlich Schmerzen in der Vulvaregion haben – an den Schamlippen oder an der Öffnung der Vagina. Manche spüren den Schmerz im Inneren – im Gebärmutterhals, in der Gebärmutter oder im Unterbauch.

### Vulvodynie

Vulvodynie ist eine Art von Langzeitschmerz oder Unbehagen im Bereich der äußeren weiblichen Genitalien, der so genannten Vulva. Die Schmerzen, das Brennen oder die Reizung, die mit der Vulvodynie verbunden sind, können so unangenehm sein, dass beispielsweise langes Sitzen oder Sex nicht mehr möglich sind<sup>7</sup>.

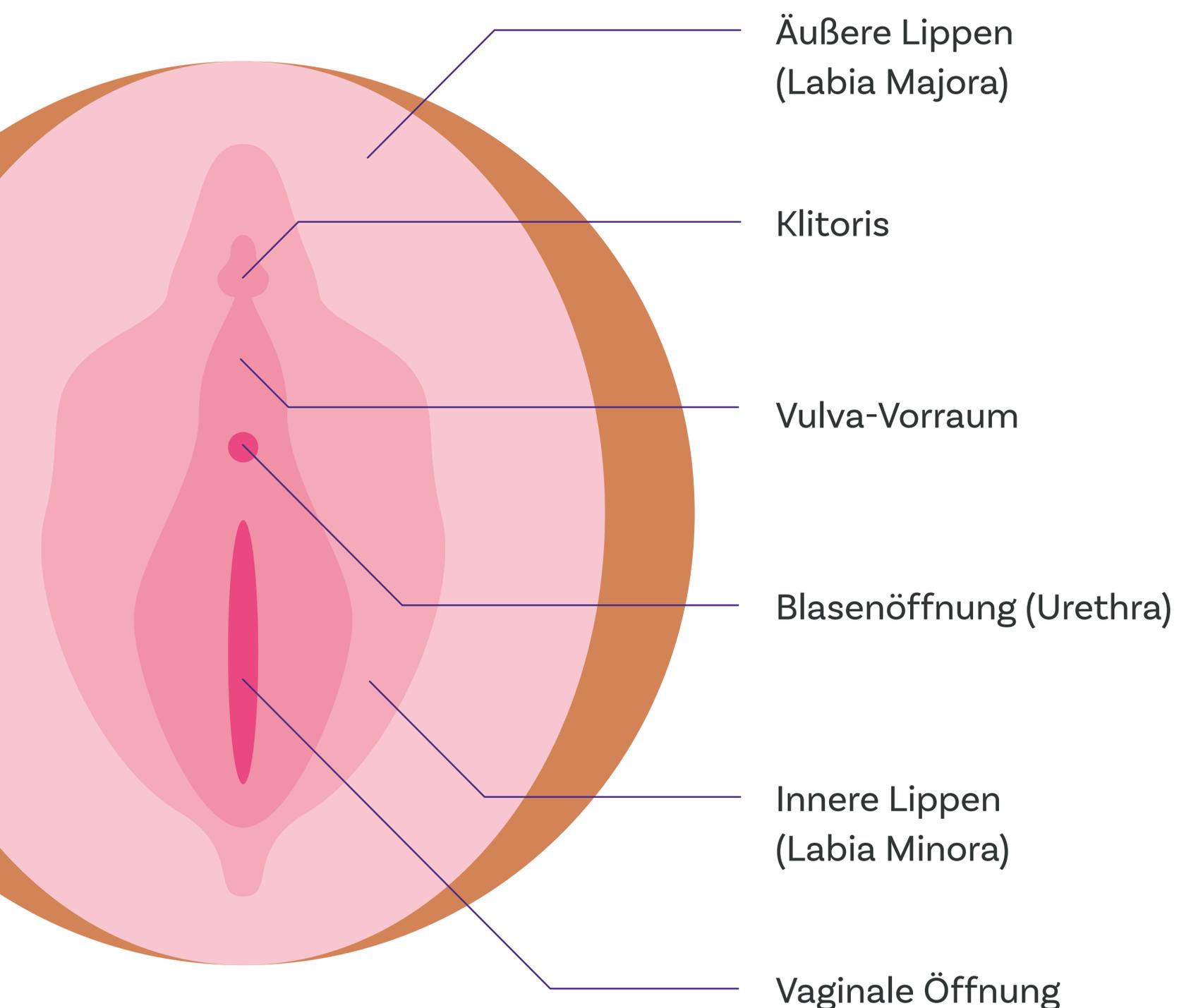


## Vestibulodynie

Vestibulodynie ist eine Form der Vulvodynie und bezeichnet Schmerzen am Eingang der Vagina, dem Vestibulum<sup>8</sup>. Das Vestibulum ist ein Teil der Vulva. Auslöser für diese Schmerzen können Druck durch Geschlechtsverkehr, Tampons oder eine Beckenuntersuchung sein. Vestibulodynie ist die häufigste Form der lokalisierten Vulvodynie.

## Vaginismus

Unwillkürliches Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur. Dies kann zu einem verkrampften Beckenboden führen und Kontraktionsprobleme verursachen. Diese Kontraktionen verengen die Vagina und können den Geschlechtsverkehr sehr schmerzhaft oder ganz unmöglich machen. Diese Erfahrung kann zu einer generalisierten Angst vor der vaginalen Penetration führen.

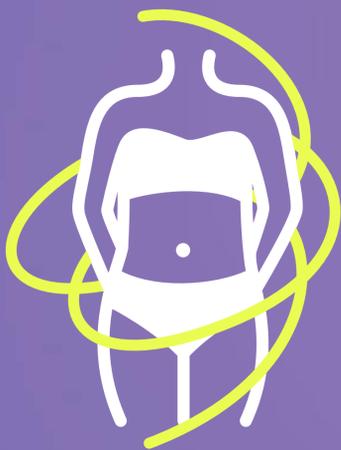


# Vaginismus: was ist die Ursache?

Vaginismus kann durch eine Vielzahl von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren verursacht werden. Es ist wichtig, daran zu denken, dass keine dieser Ursachen Ihre Schuld ist.

## Wir können die Ursachen in drei verschiedene Gruppen unterteilen:

### Physisch



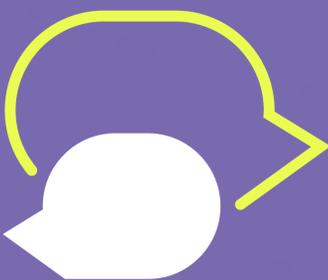
Chirurgische Eingriffe (insbesondere Kaiserschnitt), Wirbelsäulenverletzungen, schlechte Körperhaltung, chronische Verstopfung, ständiges Zurückhalten des Toilettengangs, sexuelles Trauma in der Kindheit oder im Erwachsenenalter, sitzende Lebensweise, ständiges einziehen des Bauches, falsche Atmung, Zusammenpressen des Kiefers oder chronische Schmerzen jeglicher Art.

### Psychologisch



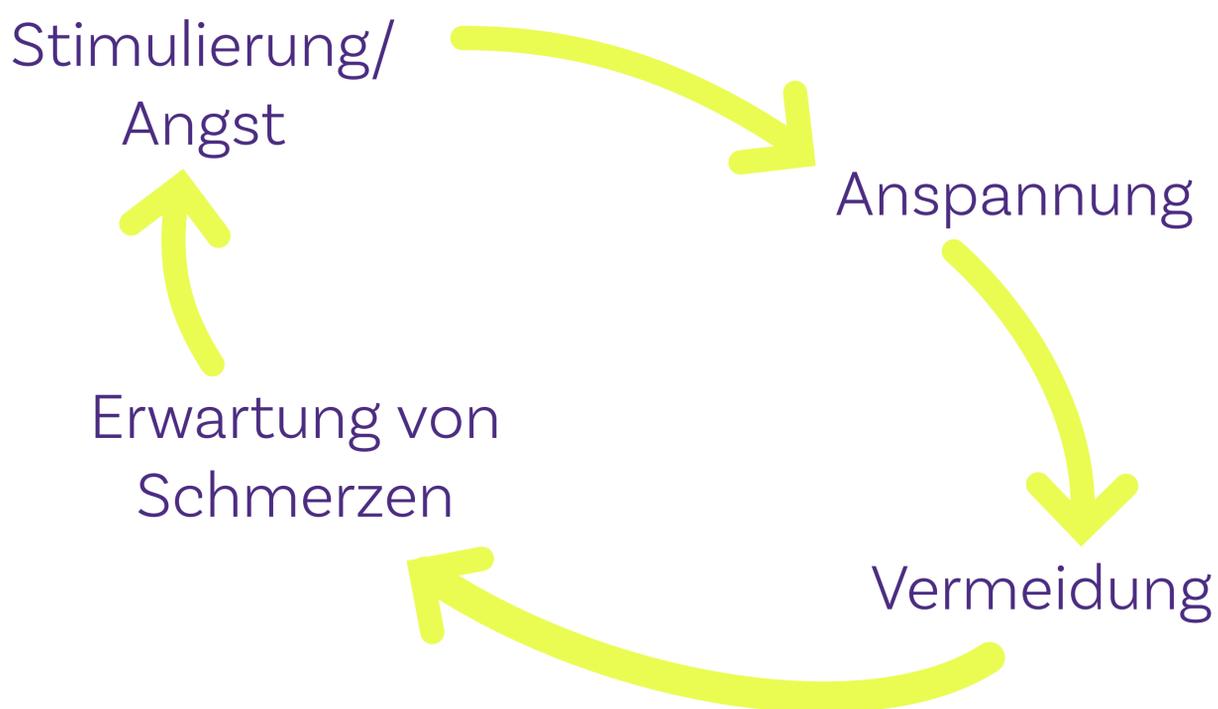
Perfektionismus (unerfüllbare Erwartungen an sich selbst und andere), Depressionen, Angst vor dem Unbekannten, schwach ausgeprägtes Körperbewusstsein, Scham in Bezug auf Sex, Ängste oder Angst vor Schwangerschaft.

### Sozial



Ein Partner, der Sie nicht unterstützt, Druck, etwas zu tun, wenn Sie nicht bereit oder willens sind, reduziertes Vorspiel sowie übermäßige Anwendung von Kegel-Übungen oder zu häufiger Einsatz eines vaginalen EMG-Beckenbodenstimulators.

# Schmerzkreislauf



Jeder dieser Gründe kann zu Vaginismus führen, wodurch ein Teufelskreis aus „Spannung, Schmerz und Angst“ entsteht. Stimulationen im Bereich der Vagina oder Angst vor der Penetration bewirken, dass das limbische System (Teil des Gehirns, welches Funktionen wie Emotionen, Triebverhalten, Antrieb, Gedächtnis und Verdauung steuert) einen inneren Alarm auslöst, der den Körper vor möglichen Schäden warnt. Der Körper spannt dann automatisch die Muskeln der Vagina an, um sich auf die reale oder vermeintliche Gefahr einzustellen. Diese Anspannung macht die Penetration sehr schmerzhaft oder unmöglich und schafft eine weitere negative Erfahrung. Diese verstärkt wiederum die Reaktion des limbischen Systems und veranlasst den Körper, sich erneut auf Schmerzen einzustellen.

Dies führt dazu, dass die betroffene Person sexuelle Intimität vermeidet und Angst und Furcht davor entwickelt. Die Angst und die Furcht verstärken die Erwartung von Schmerzen und der ganze Kreislauf beginnt von neuem.

Leider wird diese negative Assoziation umso stärker, je länger Vaginismus nicht behandelt wird. Viele Betroffene suchen nicht nach einer Behandlung, weil es ihnen peinlich ist oder sie sich schämen. Manche versuchen, die Schwere der Erkrankung herunterzuspielen, in der Hoffnung, dass sie wieder verschwindet.

Denken Sie daran, Sie müssen sich dessen nicht schämen, viele Frauen leiden darunter und es ist behandelbar.

1

## Setzen Sie sich Ihre persönlichen Ziele

Bevor Sie Ihren Weg beginnen, sollten Sie sich darüber klar werden, was Sie erreichen wollen.

Dabei kann es sich um das Einführen eines Tampons handeln, um penetrativen Sex oder einfach darum, sich mit Berührungen im Bereich der Vagina vertraut zu machen.

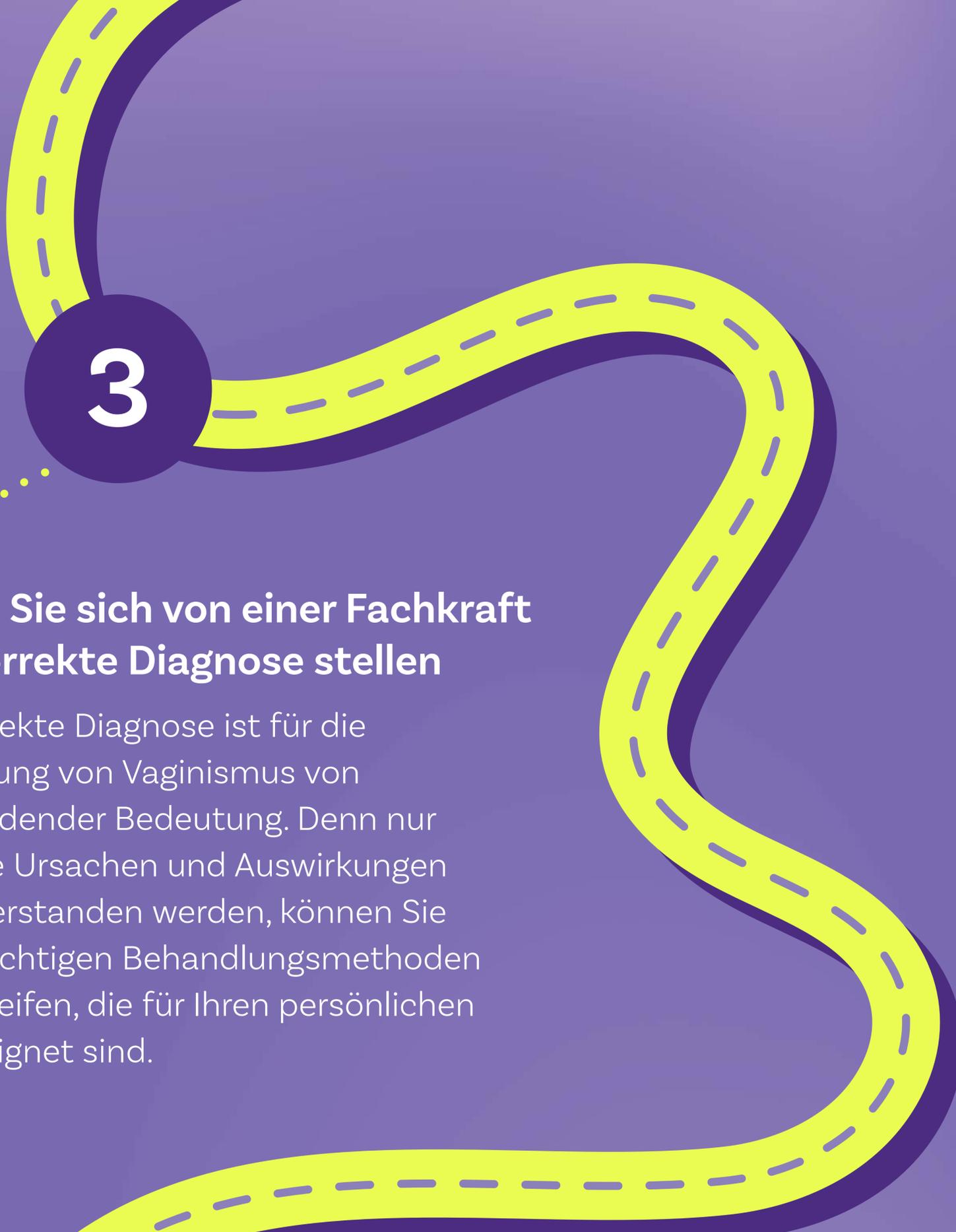
Schreiben Sie dieses Ziel oder diese Absicht in einem Tagebuch auf und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Weg dorthin. Das Setzen von Zielen kann Ihnen helfen, Ihre Wünsche besser zu verstehen und zu äußern.

2

## Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft

Der erste und wichtigste Schritt, nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt haben, besteht darin, diese mit einer medizinischen Fachkraft zu besprechen, damit diese Sie auf Ihrem Weg unterstützen und Ihnen einen fachkundigen Einblick in Ihr Problem geben kann.

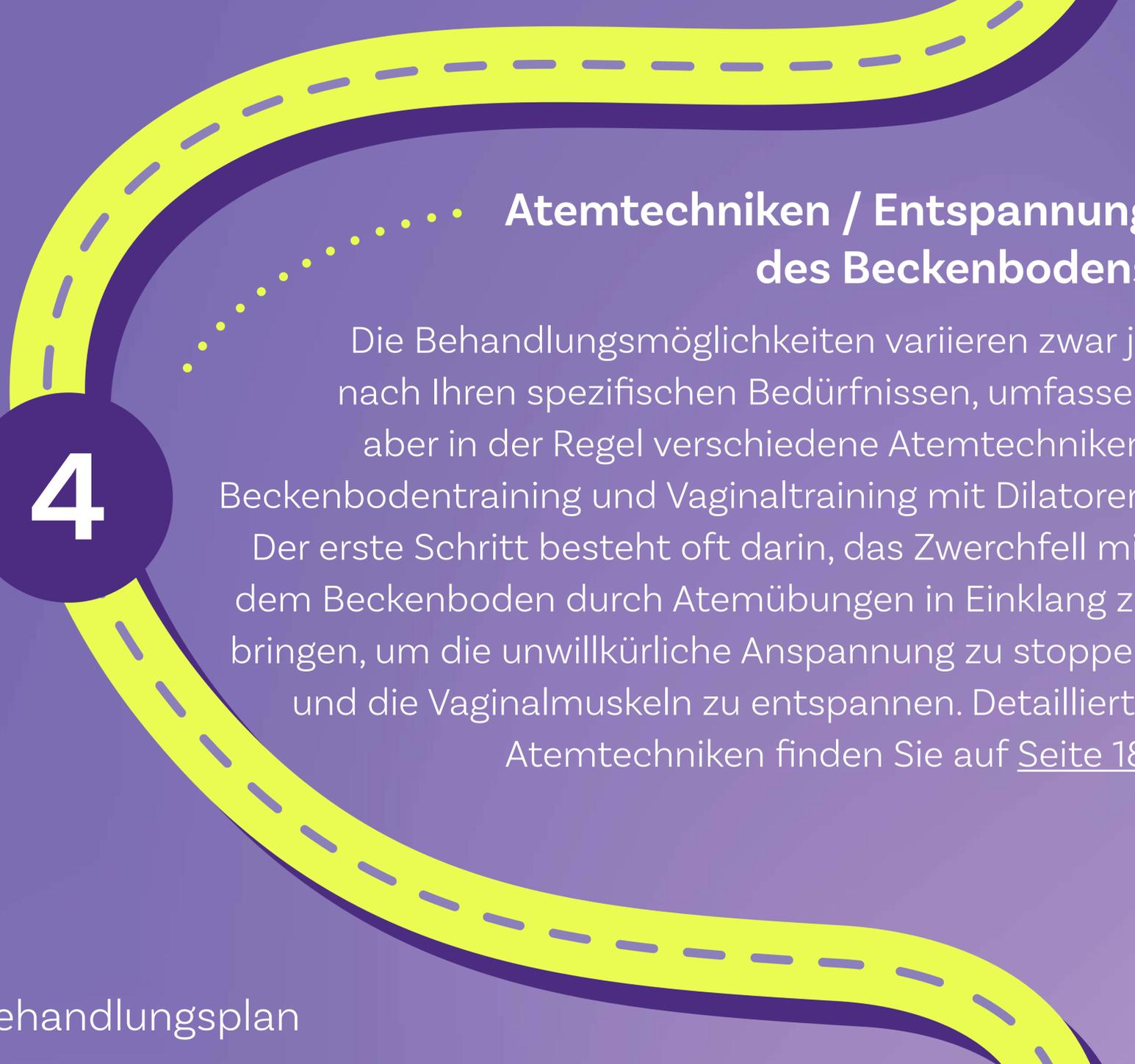
Es kann sich entmutigend anfühlen, über Erkrankungen des Beckens zu sprechen. Die Wahrheit ist, dass medizinische Fachkräfte jeden Tag von solchen Problemen hören und Ihnen helfen können, die richtige Richtung einzuschlagen, um Ihnen zu helfen. Auf [Seite 15](#) erfahren Sie, was Sie sagen können, wenn Sie zum ersten Mal mit einer medizinischen Fachkraft sprechen.



**3**

### Lassen Sie sich von einer Fachkraft eine korrekte Diagnose stellen

Eine korrekte Diagnose ist für die Behandlung von Vaginismus von entscheidender Bedeutung. Denn nur wenn die Ursachen und Auswirkungen richtig verstanden werden, können Sie auf die richtigen Behandlungsmethoden zurückgreifen, die für Ihren persönlichen Weg geeignet sind.



**4**

### Atemtechniken / Entspannung des Beckenbodens

Die Behandlungsmöglichkeiten variieren zwar je nach Ihren spezifischen Bedürfnissen, umfassen aber in der Regel verschiedene Atemtechniken, Beckenbodentraining und Vaginaltraining mit Dilatoren. Der erste Schritt besteht oft darin, das Zwerchfell mit dem Beckenboden durch Atemübungen in Einklang zu bringen, um die unwillkürliche Anspannung zu stoppen und die Vaginalmuskeln zu entspannen. Detaillierte Atemtechniken finden Sie auf [Seite 18](#).

## 5

### Beseitigung der psychologischen Ursachen – Psychosexuelle Therapie

Die psychologischen Ursachen des Vaginismus müssen ebenfalls berücksichtigt werden, da eine wirksame Behandlung nur dann möglich ist, wenn auch diese bearbeitet werden. Der renommierte britische National Health Service (NHS) rät zu einer psychosexuellen Therapie, einer spezifischen Gesprächstherapie. Diese soll Ihnen helfen, Ihre Gefühle in Bezug auf Ihren Körper und Ihre Sexualität zu verstehen und zu verändern, um ein positives Körperbild und sexuelles Selbstbewusstsein zu fördern.

### Schrittweise Desensibilisierung und Vaginaltraining mit Dilatatoren

Die schrittweise Desensibilisierung ist eine der wirksamsten Methoden zur Behandlung von Vaginismus. Bei dieser Therapie verwenden Sie Ihre Finger oder führen Vaginaldilatatoren ein, um sich allmählich an die Berührungen um die Vagina herum zu gewöhnen und zu verstehen, was sich angenehm anfühlt. Dilatatoren sollen Ihnen helfen, sich mit Ihrem Körper vertraut zu machen und Ihr Vertrauen zu stärken, bis Sie sich in der Lage fühlen, mit Ihrem Partner eine natürliche Penetration durchzuführen.

## 6



# Gesprächsleitfaden: es ansprechen

Der erste Schritt – und oft der schwierigste – ist das Gespräch mit einer medizinischen Fachperson.

Damit dieser wichtige Schritt so reibungslos wie möglich erfolgen kann, haben wir ein Gesprächsleitfaden für das Erstgespräch mit einer medizinischen Fachperson zusammengestellt.

Denken Sie daran, dass medizinisches Fachpersonal dazu da ist, Ihnen zu helfen und Sie zu unterstützen. Sie sind nicht die erste Person, mit der sie über dieses Thema spricht und Sie werden auch nicht die letzte sein. Das Aufklärungsgespräch über Vaginismus ist ein wichtiger Schritt, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

**1**

## Vorbereitung und Einstellung

Gehen Sie mit einer offenen und ehrlichen Einstellung an das Gespräch heran.

Auch wenn es unangenehm erscheinen mag, sollten Sie versuchen, Ihre Körperteile und die Symptome, die Sie spüren, klar zu benennen. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Ansprechperson mit diesen Fragestellungen vertraut ist.

**2**

## Ihre Symptome beschreiben

„Ich möchte über meine Beschwerden im vaginalen Bereich sprechen.“

„Ich habe festgestellt, dass ich bei jedem Versuch der vaginalen Penetration eine starke unwillkürliche Anspannung oder Krämpfe in meiner Vaginalmuskulatur spüre.“

„Dieses Gefühl macht jede Art von Penetration, einschließlich der Verwendung von Tampons oder Geschlechtsverkehr, sehr schmerzhaft und fast unmöglich.“

**3**

## Ihre Bedenken mitteilen

„Ich bin besorgt, weil dies meine Lebensqualität und meine intimen Beziehungen beeinträchtigt.“

„Es verursacht sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden und ich suche nach Ratschlägen, wie ich mit diesem Problem umgehen kann.“

4

## Zusatzinformationen bereitstellen

„Ich habe ein wenig recherchiert und denke, dass ich möglicherweise unter Vaginismus leide.“

„Nach dem, was ich gelesen habe, handelt es sich bei Vaginismus um unwillkürliche Muskelkontraktionen im Bereich der Vagina, was die Symptome erklären könnte, die ich habe.“

5

## Emotionale Auswirkungen ansprechen

„Dieses Thema löst bei mir viel Stress und Angst aus, und ich hoffe, dass ich einen Weg finde, diese Gefühle abzuschwächen.“

6

## Um Rat fragen

„Könnten Sie mir bitte helfen zu verstehen, ob das, was ich durchmache, Vaginismus sein könnte?“

„Was sind die möglichen Ursachen für Vaginismus?“

„Gibt es medizinische Tests oder Untersuchungen, die Sie empfehlen, um die Krankheit zu diagnostizieren?“

7

## Behandlungsmöglichkeiten ausloten

„Ich bin daran interessiert, mehr über medizinische und nicht-medizinische Ansätze zur Behandlung oder Überwindung von Vaginismus zu erfahren.“

„Wie kann ich darauf hinwirken, die Muskelverspannungen und Beschwerden zu verringern?“

8

## Über Erwartungen sprechen

„Welche Ergebnisse kann ich von der Behandlung erwarten?“

„Ist es möglich, vollständig von Vaginismus zu genesen, und wenn ja, welche Schritte sind dazu erforderlich?“

9

## Bedenken ausräumen

„Ich habe einige Bedenken bezüglich des Behandlungsprozesses. Könnten wir über mögliche Nebenwirkungen, Risiken und Beschwerden im Zusammenhang mit den Behandlungen sprechen?“

10

## Nächste Schritte

„Was wären auf der Grundlage unseres Gesprächs die empfohlenen nächsten Schritte für mich?“

„Gibt es irgendwelche Hilfsmittel oder Aufklärungsmaterialien, die Sie mir zur Verfügung stellen können, damit ich Vaginismus besser verstehen kann?“

11

## Emotionale Unterstützung suchen

„Das war ziemlich überwältigend für mich. Haben Sie irgendwelche Vorschläge für emotionale Unterstützung, wie Beratung oder Selbsthilfegruppen?“

12

## Schlusswort

„Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mit mir darüber zu sprechen. Ich fühle mich jetzt besser informiert und in der Lage, meine Bedenken auszuräumen.“

Denken Sie daran, dass eine offene Kommunikation der Schlüssel ist, wenn es um persönliche Gesundheitsfragen geht.

Sie sollten diesen Gesprächsleitfaden an Ihre spezielle Situation anpassen.

# Techniken der Zwerchfellatmung

Wussten Sie, dass Visualisierungs- und Atemtechniken zur Entspannung der Beckenbodenmuskulatur beitragen können?

Das körpereigene Nervensystem hilft bei der Entspannung und Entlastung des Körpers. Wenn Sie diese Atemtechniken vor und während dem Training mit Dilatatoren oder beim Sex anwenden, können Sie die Beckenbodenmuskulatur entspannen.

Wir empfehlen Ihnen, die Atemtechniken nicht länger als 15 Minuten durchzuführen.

**Hinweis:** Diese Atemtechniken sollten nicht angewendet werden, wenn Sie schwanger sind oder während Sie Auto fahren, Maschinen bedienen oder sich im Wasser aufhalten.



1

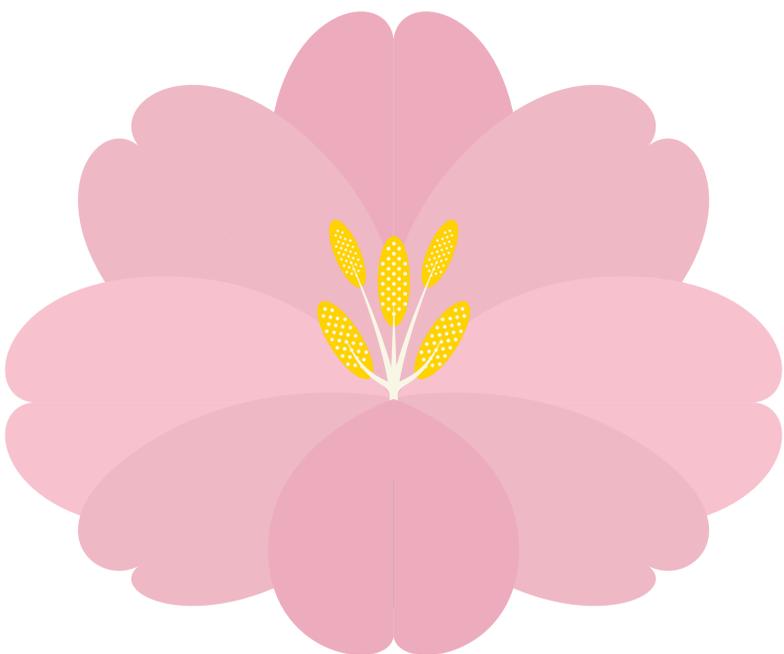
Legen Sie sich flach auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Beine leicht auseinander. Alternativ können Sie auch stehen, wobei Sie ein Bein auf einen Stuhl stellen.

2

Entspannen Sie die Kiefermuskulatur. Sagen Sie den Buchstaben „N“. So liegt Ihre Zunge richtig auf dem Gaumen.

3

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis vier. Brust und Bauch sollten sich beim Einatmen heben. Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden sei eine Blume. Beim Einatmen öffnen sich die Blütenblätter und entspannen den Beckenboden.



4

Atmen Sie kontrolliert durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis acht. Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Spiegel anhauchen, und flüstern Sie dabei „ah“. Stellen Sie sich vor, dass sich die Blütenblätter beim Ausatmen wieder schließen. Der Bauch und der Brustkorb senken sich, und der Beckenboden zieht sich sanft zusammen. Möglicherweise haben Sie das Bedürfnis, nach Luft zu schnappen – keine Sorge, das ist normal. Wenn es Ihnen schwerfällt, bis acht zu zählen, beginnen Sie mit vier bis sechs, bis Sie bequem bis acht zählen können.



5

Führen Sie den Dilatator zum Scheideneingang und atmen Sie dabei. Die Muskeln sollten sich innerhalb von etwa sieben Atemzügen entspannen, aber Sie sollten sich so lange dafür Zeit lassen, bis Sie sich wohl fühlen.

Denken Sie daran, dass Sie die Kontrolle haben. Die Kombination von Vaginaltraining mit Dilatatoren und den Atemübungen kann Ihrem Körper helfen, sich zu entspannen, aber lassen Sie sich von Ihrem persönlichen Erleben leiten. Seien Sie nett zu sich selbst und lassen Sie sich Zeit.



**Hinweis:** Wenn Sie den Dilatator einführen, während Sie ausatmen, kann es zu Schmerzen kommen. In diesem Fall sollten Sie Ihre Atemtechniken wieder aufnehmen und daran denken, dass das Einatmen den Beckenboden entspannt.

## FAQ

### Ist Vaginismus behandelbar?

Ja, Vaginismus ist behandelbar. Die Behandlung umfasst in der Regel eine Kombination von Ansätzen, darunter Physiotherapie, Beratung, Aufklärung, Entspannungstechniken, Vaginaltraining und in einigen Fällen auch medizinische Eingriffe.

### Wie lange dauert es, bis die Behandlung wirkt?

Die Dauer der Behandlung hängt von der jeweiligen Situation und dem Schweregrad des Vaginismus ab. Vielleicht sehen Sie schon nach ein paar Wochen Verbesserungen, während andere mehrere Monate kontinuierliche Übungen benötigen. Der Behandlungsplan ist für jede Person anders und es gibt keinen falschen oder richtigen Weg. Wichtig ist, dass Sie die Schritte befolgen, die auf Ihre eigenen Bedürfnisse abgestimmt sind.

### Gibt es besondere Pflegehinweise für die Amielle Comfort Vaginaldilatatoren?

Nach jedem Gebrauch sollten die Dilatatoreen gründlich mit warmem Wasser und milder Seife gereinigt und sorgfältig abgetrocknet werden, um einen hygienischen Gebrauch zu gewährleisten. Vermeiden Sie die Verwendung von aggressiven Reinigungsmitteln oder Lösungen auf Alkoholbasis. Außerdem wird empfohlen, die Dilatatoreen in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche oder in einem sauberen, trockenen Behälter zu lagern.

## **Gibt es Selbsthilfegruppen für Menschen mit Vaginismus?**

Ja, es gibt Online- und persönliche Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit Vaginismus Erfahrungen, Ratschläge und emotionale Unterstützung austauschen können. Der Kontakt zu anderen, die ähnliche Probleme haben, kann sehr ermutigend sein.

## **Kann Vaginismus vollständig geheilt werden?**

Bei vielen Menschen können sich die Symptome mit einer angemessenen Behandlung und der entsprechenden Entschlossenheit, die Therapie durchzuführen, deutlich verbessern und sogar vollständig verschwinden. Es ist jedoch wichtig, eng mit dem medizinischem Fachpersonal zusammenzuarbeiten und die Techniken auch nach Besserung der Symptome weiter zu praktizieren.

## **Kann ich die Amielle Comfort Vaginaldilatoren allein zu Hause verwenden oder benötige ich professionelle Anleitung?**

Das Vaginaltraining mit Amielle Comfort kann allein zu Hause durchgeführt werden. Eine professionelle Begleitung oder therapeutische Unterstützung kann jedoch hilfreich sein, um das Beste aus der Anwendung herauszuholen. Bei Unsicherheiten oder besonderen Problemen kann es ratsam sein, eine qualifizierte Fachkraft zu konsultieren, die Sie bei der Anwendung und beim Training unterstützt.

**Gibt es verschiedene Größen oder Varianten von Vaginaldilatatoren, und wie wähle ich die richtige für mich aus?**

Ja, Vaginaldilatatoren gibt es in verschiedenen Größen, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Es wird empfohlen, mit der kleinsten Größe zu beginnen und sich schrittweise an größere Größen zu gewöhnen, wenn dies angebracht ist. Die Wahl der richtigen Größe kann von Person zu Person variieren und hängt von Faktoren wie der Beckenbodenmuskulatur, der Erfahrung mit Entspannungstechniken und den persönlichen Vorlieben ab.

**Kann ich trotz Vaginismus ein befriedigendes Sexualeben haben?**

Ja, mit der richtigen Behandlung und Unterstützung können viele Menschen mit Vaginismus Verbesserungen in ihrem Sexualeben erfahren. Eine offene Kommunikation mit Ihrem Partner und Ihrem Arzt ist entscheidend, um Lösungen zu finden, die für Sie funktionieren.

**Sollte ich meinen Partner in meine Behandlung einbeziehen?**

Es kann hilfreich sein, den Partner in die Behandlung einzubeziehen, vor allem wenn er Sie unterstützt und Verständnis zeigt. Ein Partner, der Sie unterstützt, kann Sie emotional ermutigen und dazu beitragen, ein angenehmes Umfeld für die Behandlung zu schaffen.

## Was ist Amielle?

Amielle möchte die Art und Weise, wie wir Beckengesundheit wahrnehmen und uns damit auseinandersetzen, revolutionieren. Wir möchten Stigmatisierungen beseitigen und eine Gemeinschaft schaffen, in der wir unsere Erfahrungen austauschen können.

Um dieses Ziel zu erreichen, wollen wir Beckengesundheit entmystifizieren und einen offenen Dialog fördern. Dazu machen wir von Experten entwickelte Lösungen und Informationen für alle zugänglich.

Schmerzen bei der vaginalen Penetration können dazu führen, dass Sie sich schämen und allein fühlen. Denken Sie aber daran, Sie sind nicht allein. Schmerzhafter Sex ist häufiger, als Sie vielleicht denken und es gibt Techniken und Übungen, die Ihnen helfen können.

Das Vaginaltraining mit unseren Dilatatoren soll Ihren Geist und Körper mit sanften Berührungen vertraut machen. So können Sie Ihren Beckenboden entspannen und die Beschwerden vermeiden, die Sie bisher hatten. Wir wissen, dass unsere Dilatatoren nur ein Schritt auf dem Weg zu schmerzfreiem Sex sind und möchten daher einen ganzheitlichen Ansatz für die Gesundheit des Beckens bieten, der sowohl angenehm als auch effektiv ist. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit Experten für Beckenbodengesundheit ein umfassendes Angebot an Hilfsmitteln und Informationen zusammengetragen. Diese sollen Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden und sexuelles Erleben zu verbessern.



# Ihr Feedback

Fanden Sie dieses E-Book nützlich? Wenn ja, würden wir uns freuen, wenn Sie uns über das untenstehende Formular ein Feedback geben könnten.

Wir sind stets bemüht, dieses E-Book zu aktualisieren, und würden gerne wissen, welche Teile Sie als nützlich empfunden haben, welche Bereiche verbessert werden könnten und welche Erfahrungen Sie mit unsere Amielle-Dilatatoren gemacht haben.

**[www.owenmumford.com/en/medical-devices/  
sexual-health/amielle-comfort](https://www.owenmumford.com/en/medical-devices/sexual-health/amielle-comfort)**

## Endnoten

<sup>1</sup>Armstrong, C. (2011) ACOG guideline on sexual dysfunction in women, American Family Physician. Verfügbar unter: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2011/0915/p705.html> (Zugriff: 8. Februar 2023).

<sup>2</sup>Mitchell, K. et al. (2017) 'Painful sex (dyspareunia) in women: prevalence and associated factors in a British population probability survey', BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology, 124(11), S. 1689–1697. doi:10.1111/1471-0528.14518.

<sup>3</sup>When Sex Is Painful (no date) ACOG. Verfügbar unter: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/when-sex-is-painful> (Zugriff: 19. September 2023).

<sup>4</sup>Siang, D.Y.W. (2022) How do I know if I have vaginismus?, DTAP Clinic. Verfügbar unter: <https://dtapclinic.com.my/how-do-i-know-if-i-have-vaginismus/> (Zugriff: 8. Februar 2023).

<sup>5</sup>Herndon, J. (2020) Vaginismus: Symptoms, Causes, Treatments, and More, Healthline. Verfügbar unter: <https://www.healthline.com/health/vaginismus> (Zugriff: 19. September 2023).

<sup>6</sup>professional, C.C. medical, Dyspareunia (painful intercourse): Causes, diagnosis & treatment, Cleveland Clinic. Verfügbar unter: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12325-dyspareunia-painful-intercourse> (Zugriff: 04. Oktober 2023).

<sup>7</sup>Vulvodynia (2023) Mayo Clinic. Verfügbar unter: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/vulvodynia/symptoms-causes/syc-20353423> (Zugriff: 19. September 2023).

<sup>8</sup>professional, C.C. medical, Vestibulodynia: Causes, symptoms & treatment, Cleveland Clinic. Verfügbar unter: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23514-vestibulodynia> (Zugriff: 04. Oktober 2023).