

## Meine Perineotomie

Di. 26.11.20 LS-Kontrolle in Luzern

Meine Gynäkologin in Bern hat bei meinem letzten Besuch 2018 das weisse Knötchen beim Eingang der Vagina nicht ernst genommen. Bald sind aus einem zwei geworden. Weil ich kein Vertrauen mehr zu ihr habe, gehe ich ab sofort zu Prof. Günthert (**GÜ**) in die LS-Kontrolle und bei dieser Gelegenheit auch gerade zur Krebsvorsorge. Bern – Luzern ist keine Weltreise. Bei dieser Kontrolle sprechen wir über eine Perineotomie, um zusammen mit den Knötchen (wahrscheinlich HPV) auch gleich das Hautsegel vor dem Damm wegzuschneiden. Ich melde mich ein paar Tage später telefonisch beim Sekretariat des «gyn-zentrum Luzern» für diesen Eingriff an. Per Telefon folgen die Termine für die Vorbesprechung und die Operation. Von der Hirslanden Klinik St. Anna Luzern erhalte ich per Post die Eintrittsformulare inklusive Anästhesie-Fragebogen.

Fr. 10.01.20 Vorbesprechung Perineotomie in Luzern

Weil Freitag ist, ist **GÜ** nicht im Bahnhof Luzern, sondern an der Haldenstrasse 11 in Luzern, knappe 10 Min. ab Bahnhof. Ich bringe ihm heisse Maroni von der Loebecke in Bern. Er hat ein paar Jahre im Frauenspital Bern gearbeitet und kennt die Loebecke. Dass die Marroni nach einer Stunde Zugfahrt nicht mehr heiss sind, habe ich nicht bedacht. Das ist mir jetzt mega peinlich. Ich habe eine lange Liste mit Fragen dabei.

Frage	Antwort
Wann kann ich Dermovate auf 2x/Wo. reduzieren?	3-4 Wo. nach der Operation.
Wann muss ich die Oestrogensalbe absetzen?	nur während Operation und Regeneration, danach gar nicht mehr, solange ich Sex habe.
Wie genau schneidet <b>GÜ</b> ?	Internetbilder aus seinen Publikationen und spontane Zeichnung erklären alles.
Wie lange dauert die Operation?	ca. 30 Minuten.
Was muss ich nach der Operation machen?	Schmerztabletten Ibuprofen 600 mg, Dermovate 1x/Tag, Prontosangel öfters/Tag.
Wann nimmt <b>GÜ</b> die Fäden raus?	lösen sich selbst auf.
Wann kann ich wieder Schwimmen/in die Sauna?	nach 2-3 Wochen.
Wann kann ich wieder Sex haben?	nach 6-8 Wochen.
Wie soll ich die Patientenverfügung ausfüllen?	<b>GÜ</b> hilft mir.

**GÜ** ist keine Sekunde genervt oder ungeduldig wegen der vielen Fragen. Er gibt bereitwillig Auskunft. Ich meine, ich bin keine Spur aufgeregt, aber beim Notieren der Antworten ist meine Schrift viel krakeliger als sonst. Bei der Patientenverfügung hält er plötzlich inne und sagt, das wären doch Fragen, die ich mit meiner Familie besprechen müsse. Ich habe keine Familie. «Ja und wer holt Sie denn vom Spital ab?» Ich nehme den Zug, das kann ich allein. In Bern kommt mein Nachbar zum Bahnhof. Also hilft mir **GÜ**, die richtigen Kästchen fertig anzukreuzen. Auf seinem schönen Tablet füllt er das Formular mit den Operations-Spezifikationen aus. Ich unterschreibe auf dem Glas, wie bei der Post. Wir machen den ersten Kontrolltermin für Fr. 17.01.20, 10.30 Uhr aus. Beim Abschied sagt er «Sie müssen keine Angst vor der Operation haben», gibt mir mit einem warmen Lächeln die Hand.

So. 12.01.20 Telefon mit Anästhesiearzt

Dr. Gysin konnte mich am Freitagabend nicht erreichen, also ruft er jetzt am Sonntag an. Soll er Voll- oder Teilnarkose machen? Weil ich bei emotionalem Stress im Alltag Konzentrationsschwierigkeiten habe und weil ich nach der letzten Vollnarkose fast einen Monat nicht mehr gut denken konnte, entschliesse ich mich für die Teilnarkose. Er erläutert mir die Unterschiede und fragt noch ein paar Details zu Allergien etc. nach. Ich kann bis morgen überlegen. Auch er ist sehr engagiert, nett und keine Spur ungeduldig. Zuhause habe ich alles geputzt, Wäsche gemacht, eingekauft, wichtige Sachen geordnet und mein

Testament aktualisiert. Ich bin bereit. Jetzt verfall ich einen Moment ins heulende Elend, weil ich allein bin. Ich vermisse einen starken Rücken zum Anlehnen.

Mo. 13.01.20 Operation in Luzern

Damit ich pünktlich sein kann, komme ich schon um 12.05 an. Ich schlendere durch den H&M im Bahnhof. Den Empfang des gyn-zentrums kenne ich schon von der LS-Kontrolle. Ich bin am falschen Desk, sagt mir die Empfangsfrau vom letzten Freitag, ich muss einen Eingang weiter nach hinten. In einer Garderobe soll ich alles inklusive Schmuck, Brille und Hörgeräte ausziehen und im Spind einschliessen, ein blaues Nachthemd und weisse ABS-Socken anziehen. In der Wartekoje kann ich mich auf ein Bett setzen. Eine kühle Spital-Pflegefachfrau will mir eine Infusion stecken. Ob es mir nichts ausmache, wenn sie in meinem Arm lange hin und her stochern müsse, um die Vene zu treffen. Nein eigentlich nicht. Aber da trifft sie einen Nerv, der mir bis zur Zeigefingerspitze einen heftigen Schmerz auslöst. Sie gibt auf und verplastert die Einstichstelle. Der Anästhesiearzt fragt nochmals nach der Narkoseart. Ich möchte definitiv die Teilnarkose. Es ist meine erste. Er steckt mir jetzt die Infusion, ohne Stützkissen, nur so in der Luft, zack ist sie drin. Jetzt kann ich Brille und Hörgeräte holen und wieder anziehen. Ich sende ein kurzes WhatsApp an meinen Nachbarn, dass es Abend wird, bis ich zurück in Bern bin. Die lebenswerte Assistentin von **GÜ** holt mich ab und bettet mich auf die Operationsliege. Ich bekomme ein Häubchen auf den Kopf, Pads für die Überwachung angeklebt, eine Blutdruckmanschette und einen Sauerstofffingerling montiert. Vor dem Gesicht kommt ein Tuch hin, damit ich keine Spritzer abbekomme. **GÜ** ist schon im Chirurgentenue. Er begrüsst mich kurz mit «Sie müssen nicht nervös sein», wieder mit dem lieben warmen Blick. Zum Setzen der Anästhesie muss ich die Embryostellung einnehmen. Dr. Gysin tupft zum Desinfizieren dreimal eine Stelle im Kreuz ab. Dann gibt's einen sehr kurzen Stich und das wars. Ich kann zurück in die Rückenlage. Jetzt fliesst eine wohlige Wärme in meine Beine. Das Schmerzmittel ist auch schon in der Infusion. Ich bin angenehm entspannt. Von den Füßen her höre ich leise die Stimme von **GÜ**, Details kann ich keine verstehen. Ich warte darauf, dass man meine Beine in Gynäkologieposition bringt. Da entdecke ich mein linkes Knie links vor mir, 50 cm über meinem Kopf. Es kann doch jetzt nicht sein, dass mein Bein angewinkelt ist. Ich fühle mich 100%-ig auf dem Rücken liegend mit ausgestreckten Beinen. Das sei normal, das Gehirn speichere immer die letzte Stellung vor der Anästhesie. Aha. Wenn **GÜ** das Desinfektionsmittel auf meine Haut tappt, schwankt die ganze Liege. Das ist das einzige, was ich wahrnehme. Ich bin entspannt und dankbar. Halt, da bewegt sich doch etwas im Glanz der weissen Deckenlampe. Da sehe ich doch eine Schere, eine Zange und Finger, die Fäden verknoten. Sie tupfen Blut weg, spannen die Vagina auf. Sie arbeiten sehr schnell, rhythmisch, sicher, gezielt. Routine. Schade, dass es keinen Spiegel an der Decke gibt, damit ich besser zuschauen kann. Fertig. **GÜ** sagt, er komme später noch Adieu sagen. Zurück geht's in die Wartekoje. Weil mein Körper ab Bauchnabel schläft, muss ich mich hilflos auf das Wartebett ziehen lassen. Schöner Blick auf die Seepromenade. Die liebe kühle Pflegefachfrau bringt mir das Handy, ein paar Heftchen, ein Salamisandwich und ein Kamillentee. Ich habe das Gefühl von Ferien. **GÜ** verabschiedet sich. Es sei alles problemlos gegangen. Das sei eine top standardisierte Operation. Ich erzähle ihm noch, warum ich gar keine Angst hatte: weil ich ihn schon gut kenne von den LS-Jahrestagungen, weil ich es da auch schon mal getroffen habe, beim Mittagessen neben ihm zu sitzen. Es ist wie bei den TV-Krimis: Die Kommissare sind meine Kollegen, weil ich sie schon so lange kenne und immer wieder sehe. Wenn der Krimi beginnt, fühle ich mich wie zuhause. Wir wechseln noch kurz ein paar Worte zum LS-Verein. Dann kommt von ihm wieder dieses warme Lächeln. Der Narkosearzt verabschiedet sich genau so sympathisch. Fast 4 Stunden dauert es, bis das Gefühl in den Beinen wieder da ist. Kleider anziehen. Jetzt muss ich nur noch beweisen, dass die Blase wieder funktioniert. Beim 2. Versuch klappt es. Die arme liebe kühle Pflegefachfrau musste wegen mir bis 19.00 Uhr warten.

Mo. 13.01.20 Heimreise

Ich muss 15 Min. warten im Bahnhof Luzern. Ich kaufe eine Butterbrezel und heisse Schokolade. Ich erwische den 19.00 Zug nach Bern und schreibe Mohamed ein WhatsApp,

dass ich um 20.00 Uhr im Bahnhof ankomme. Als ich mich hinsetze, überrascht mich das Stechen und der Druckschmerz. Wie gut, dass mir **GÜ** ein Paket Ibuprofen 600 mg mitgegeben hat. Wie gut, dass ich ein Schokogetränk habe, um damit die Tablette zu schlucken. Nach 15 Min. kommt die Wirkung. Dann ist plötzlich die Angst da, dass mir viel Blut rauslaufen und Hose und Zugsessel rot färben könnte. Die Migroszeitung in meinem Rucksack ist die Rettung. Ich lege sie auf den Plüschsitz. In Bern ist sie immer noch clean. Ich bin erleichtert. Mein Nachbar wartet an der Bahnhofsvorfahrt mit dem Auto auf mich. Zuhause zaubert er ein rotes Pflänzchen aus dem Kofferraum und wünscht mir gute Besserung. Es gibt keinen Grund, mich einsam zu fühlen.

Mo. 13.01.20 Zuhause ankommen

Ich packe den Rucksack aus und ziehe bequeme Kleider an. Habe ich mir die Zeit vor dem Operations-Termin doch im H&M im Bahnhof Luzern um die Ohren geschlagen und eine weiche weite graue Homewear-Hose for sale gefunden. Perfekt investierte Fr. 14.95 für die nächsten Tage zuhause. Obschon ich seit Sonntagabend nichts gegessen habe als das Salamisandwich nach der Operation, ist jetzt ein Apfel und ein Kamillentee genau richtig. Ich schreibe auf die Schmerztabletten beim durchsichtigen Teil des Blisters: 19.00 (hatte ich schon im Zug), 24.00, 06.00, 12.00, 18.00, 24.00.

Mo. 13.01.20 Toilettengang1 (1 = Urin / 2 = Stuhl)

Jetzt habe ich wieder Gefühl in allen Geweben. Ich setze mich für 1 auf die Toilette und lasse los. Zack kommt der Schmerz und stoppt das Vorhaben. Die Harnröhre brennt wie früher bei den Blasenentzündungen. Ich muss mich entspannen und auf den Schmerz gefasst sein, dann trotzdem loslassen. Jetzt klappt es. Ich trockne mit Toilettenpapier. Wenig Blut aus der Wunde bleibt haften. Ich gebe mit dem Finger einen Klacks Prontosan-Gel, das mir **GÜ** mitgegeben hat, auf die Fäden. Das desinfiziert und kühlt angenehm. Ich weiss nicht so recht, ob ich dabei alle Fäden erreiche. Danach nehme ich eine frische Binde.

Mo. 13.01.20 Anschauen was ist

Ich setze mich vor dem grossen Schlafzimmerspiegel auf den Boden. Aha da sind noch Blutspuren von der Operation. Ich wische die ganze Haut an den Beinen und um die Vulva herum mit nassem Wegwerfwaschlappen sauber. Danach mache ich ein Selfie. Die äusseren Schamlippen sind so prall geschwollen, dass ich gar nichts von der Operation sehe. Wenn ich eine Schamlippe vorsichtig zur Seite ziehe, lugen da ein paar Fadenenden raus.

Mo. 13.01.20 Erste Nacht

Weitere Toilettengänge1 sind nicht mehr schmerzhaft. Ich trockne immer danach mit Toilettenpapier, gebe wenig Prontosan auf die Partie mit den Fäden und nehme eine frische Binde. Die nächste Schmerztablette schlucke ich schon um 23.00 statt 24.00, weil ich vorher schlafen möchte. Und wieder ist da die alte Angst, dass ich das ganze Bett verblute, wie früher vor der o.b. Zeit. Ich lege deshalb ein Sandwichtuch (200x85cm, Ober- und Unterseite Baumwolle, Mittelschicht Polyurethan, 90° waschbar) auf das normale Leintuch. Ich bin zu faul zum Duschen, also nur Handwäsche. Schlafe prima und lange. Den Termin von 06.00 für das Schlucken der Schmerztablette habe ich verschlafen. Ich habe keine Schmerzen. Es gibt kein Blut auf dem Tuch.

Di. 14.01.20 Toilettengang2 (1 = Urin / 2 = Stuhl)

Normal Frühstück ist schön. Viele liebe Leute fragen per WhatsApp nach, wie es gegangen ist. Ich fühle mich aufgehoben. Ich spüre beim Sitzen ein starkes Stechen und Ziehen bei der Fadenpartie. Also nächste Schmerztablette. Wenn ich den ganzen Tag liegen würde, müsste ich keine nehmen. Jetzt drückts im Bauch. Also folgt Toilettengang2. Das funktioniert völlig normal wie immer. Ich wische normal wie immer sauber: trockenes Toilettenpapier, dann mit Wasser angeetztes Toilettenpapier, dann wieder trockenes, am Schluss appliziere ich wie immer ein wenig Vaseline. Ich achte vielleicht bewusster als sonst darauf, dass ich nichts Richtung Fäden bewege. Danach gebe ich wieder einen Klacks

Prontosan auf die Fadenstelle und nehme eine frische Binde. Wow, das war ja super einfach. Beim Schönmachen entdecke ich am Oberkörper Pflasterspuren von den Pads für die Herzüberwachung. Mit Fleckenbenzin gehen sie leicht weg. Zur Not ginge auch Nagellackentferner. Heute arbeite ich am Computer. Nach 15 Min. wirkt die Tablette und das Stechen und Ziehen beim Sitzen verschwindet.

Mi. 15.01.20 Alles fast normal

Die Nacht ist normal, die Pflegeroutine wie oben beschrieben ist einfach, es ist alles ok. Es ist immer weniger Blut auf den Binden. Das zweite Selfie zeigt, dass die äusseren Schamlippen schon viel weniger geschwollen sind. Ohne dass ich daran ziehe, schauen ein paar Fadenenden hervor. Bei der Naht entdecke ich eine kleine Stelle, wo das Gewebe klafft. Hat sich hier ein Faden gelöst? Ich werde **GÜ** am Freitag bei der Kontrolle fragen. Nach dem Frühstück schlucke ich eine Schmerztablette, weil ich heute lange sitzen muss.

Fr. 17.01.20 Kontrolle in Luzern

Heute gib'ts wieder mehr Blut. Die Zugfahrt Bern-Luzern ist sehr entspannt. **GÜ** hat mir diesen Termin gegeben. Bestimmt hat er extra 10.30 gewählt, weil ich so die ultraschnelle Verbindung nehmen und gemütlich zur Haldenstrasse 11 spazieren kann. Hier gib'ts eine sehr nette Empfangsfrau. **GÜ** holt mich in sein Zimmer. Bevor ich am Schreibtisch absitze, sagt er «Wollen wir gleich schauen, wie es bei Ihnen aussieht?» Meine früheren Gynäkologinnen hätten gesagt «Ziehen Sie sich unten aus und setzen Sie sich auf den Stuhl, ganz vorne bitte und Arme nicht hochhalten». **GÜ** drückt mir buchstäblich die zusammengenähten Stellen an der Operationsstelle aus und desinfiziert sie. «So kommt wieder Schwung in den Heilungsprozess» sagt er. Ich ziehe mich an, wechsele noch ein paar Sätze. Dann begleitet er mich nach vorne.

Do. 23.01.20 Anschauen

Im Spiegel sehe ich, dass die Hämatome weg sind. Fäden sind nur noch wenige da, viele haben sich schon aufgelöst. Weil ich die Vagina zu fest auseinanderziehe, fängt es gleich wieder zu bluten an. Ich mache ein Foto zur Erinnerung.

Fr. 24.01.20 Kontrolle und Fäden ziehen in Luzern

**GÜ** sagt, er müsse mich jetzt ein wenig ärgern, als er die Fäden rausnimmt. Aber es tut gar nicht weh, es zieht nur. Dass es jetzt wieder blute, sei normal. Also nehme ich wieder eine dicke Binde. Der Laborbericht ist gekommen. Die zwei Knötchen sind nicht HPV, sondern eine Krebsvorstufe. Und jetzt? «Sie haben Glück, dass Sie gekommen sind und Ihrer Gynäkologin nicht getraut haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Knötchen endgültig weg sind, ist 70%.» Ich könnte jetzt ganz schnell zum Bahnhof laufen, um den nächsten Zug nach Bern zu erreichen. Nein, ich will ein wenig feiern. Das Café de Ville im Restaurant Schwanen direkt vor der Brücke zum Bahnhof ist stilvoll, der Kaffee prima und das Gipfeli ein richtiger Luxus.

So. 26.01.20 Sitzen ohne Schmerzen

Wie immer gebe ich nach dem Duschen einen Klacks Prontosan-Gel auf die operierte Stelle. Das ist immer noch sehr wohltuend. Das Sitzen geht jetzt schmerzfrei, weil die Fäden nicht mehr stechen. Ich benütze auch nur noch ganz dünne Binden.

Fr. 31.01.20 Schlusskontrolle

Es ist alles ok, das zerfurchte Gewebe bei der Operationsstelle wird später noch flach, sagt **GÜ**.

Dermovate: Ab jetzt kann ich die Anwendung von Dermovate von 1x/Tag auf 2x/Woche reduzieren.

Oestrogensalbe: Ich kann jetzt mit der Oestrogensalbe beginnen, 2x/Woche. Weil das Oestro-Gynaedron für mich schlecht riecht, erhalte ich Blissel zum Testen. Dieses Produkt ist für mich viel angenehmer. Ich soll es immer und so lange anwenden, wie ich sexuell aktiv bin.

Liebe machen: Heute in 2 Wochen kann ich wieder Liebe machen. Aber ich habe doch im Moment gar keinen Mann. **GÜ** sagt wieder mit diesem fürsorglichen Lächeln: «Dann sorgen Sie für einen, es gibt Tausende auf der Welt.»

Schwimmen/Sauna: Morgen Samstag kann ich wieder schwimmen und in die Sauna gehen.

Kontrollen: Wegen der Krebsvorstufe im herausgeschnittenen Gewebe muss ich mindestens alle halben Jahre zu **GÜ** in die Kontrolle. Ich erhalte bereits einen Termin für den 10. August 2020.

Notfall: Zum Schluss gibt mir **GÜ** drei Adressen von Gynäkologen in Bern, die er gut kennt «Das gibt Ihnen Sicherheit, wenn Sie einen Notfall haben und vielleicht nicht nach Luzern kommen können.»

Sa. 01.02.20 neuer Mann

Ich war mir so sicher, dass wegen dem Lichen Sclerosus kein neuer Mann ein Interesse haben kann, sich mit mir einzulassen. Und plötzlich ist einer da. Es hat im Schwimmclub angefangen mit ein wenig Smalltalk, ist weitergegangen mit zusammen Essen gehen. Dann kam das Nachfragen nach der Operation, um was es da eigentlich genau gegangen sei. Schon war das Thema LS auf dem Tisch, ganz leicht, ganz unkompliziert.

