



## Newsletter Januar 2022

Wir wünschen euch ein frohes und gesundes neues Jahr und viele schöne Momente mit den Menschen, die euch etwas bedeuten.

Was den Lichen angeht, wünschen wir euch: Ruhe, wenig Beschwerden und viel Geduld in schwierigen Zeiten, die uns immer wieder das Leben schwer machen können. Wir wünschen euch aber auch Neugier und Interesse an den positiven Aspekten, die uns der Lichen bringen kann. Und davon gibt es einige, wie der Austausch in vielen Workshops und Gruppen des letzten Jahres gezeigt hat.

### Was war ...

Unseren Tätigkeitsbericht 2021 vom November findet ihr im Mitgliederbereich. Danach hat sich noch einiges getan:

- In den letzten Wochen haben wir einen regen Zulauf an neuen Mitgliedern zu verzeichnen, sind inzwischen bei über 650 angekommen, und täglich kommen weitere hinzu. Kündigungen gab es kaum. Wir freuen uns über das Vertrauen und den Zuspruch!
- Zum Jahresende haben viele Dysplasiezentren und Praxen ihre Vorräte an Flyern und Ratgebern aufgefüllt. Die ersten Nachdrucke sind in Auftrag.
- Wir sind an der Überarbeitung der S3-Leitlinie beteiligt. Sie findet unter der Schirmherrschaft von Dr. Gudula Kitschig statt. Es handelt sich um ein sehr groß angelegtes Projekt, an dem über 25 Spezialist\*innen beteiligt sind. Das ist auf der einen Seite gut, kann sich aber auch als schwierig erweisen bei so vielen Beteiligten. Wir werden die Entwicklung kritisch im Auge behalten.

### Was kommt ...

Wir haben eine erste Planung für 2022 fertig. Mit weiteren Angeboten warten wir die Corona-Entwicklung noch ein wenig ab. Wir würden sehr gern einige Präsenz-Treffen und Workshops in unterschiedlichen deutschen Regionen anbieten.

## 1. Halbjahr 2022 – virtuelle Workshops:

- In den Workshops zum Dehnen, Fahrradfahren, zur Pflege und zum Schwimmen, Saunieren und Baden sowie zum Reiten sind noch Plätze frei. Wegen der großen Nachfrage haben wir zusätzliche Termine ausgeschrieben. Schaut einfach einmal in unseren Terminkalender auf der Homepage.
- Workshop „**Operationen bei Lichen sclerosus**“ am 14.02. um 18:30 Uhr mit **Prof. Günthert**: Ihr erhaltet einen Vortrag über hilfreiche OP-Methoden bei Lichen sclerosus, erfahrt, wann sie sinnvoll sind, wie sie ablaufen und wie man sich auch als Deutsche in der Schweiz operieren lassen kann. Außerdem ist viel Platz für eure Fragen.  
(Unkostenbeitrag: € 20,00)
- Workshop „**Vulvodynie**“ am 09.03. um 19:00 Uhr mit **Prof. Mendling**: Viele Frauen mit Lichen sclerosus haben zusätzlich eine Vulvodynie. Die Beschwerden halten häufig lange an und sind nicht so einfach in den Griff zu bekommen. Außerdem gibt es kaum Spezialisten auf diesem Sektor. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass uns Professor Mendling in diesem Workshop mit seinem Wissen und seinen Erfahrungen zur Seite steht. Vulvodynie ist sein Spezialgebiet.  
(Unkostenbeitrag: € 20,00)

## 1. Halbjahr 2022 – Präsenz-Workshops: Es gelten die 2-G-Regeln:

- Workshop „**Dehnen**“ am 27.02. von 12:00 bis 15:00 Uhr in Hannover:  
In diesem Workshop geht es darum, wie ihr erfolgreich euren Scheideneingang wieder aufdehnen könnt, ohne euch zu verletzen.  
Und es geht um die Frage, was ihr tun könnt, um verloren gegangene Empfindungen wieder zu beleben. Dafür haben wir einen schönen Sexshop gefunden, den wir an diesem Sonntag gebucht haben.  
Wir freuen uns schon sehr darauf! Und: Die Betreiberin ist ausgebildete Sexualtherapeutin. Sie kennt sich mit Lichen sclerosus aus. Was will frau mehr!

- Wochenend-Workshop „**Sexualität mit Lichen sclerosus**“ am 11./12. Juni in Wuppertal:

Sexualität ist ein riesiges Thema für die meisten von uns. In vertrauensvoller Atmosphäre nähern wir uns diesem Thema und finden kreative Wege, damit umzugehen. (Unkostenbeitrag: € 90,00)

Unser Programm:

- Was bremst mich aus? (Diagnostik unserer sexuellen Schwierigkeiten)
- Wir räumen auf mit Mythen (psychologische, gesellschaftliche und anatomische Hintergründe für Schwierigkeiten in der Sexualität)
- Wir machen uns auf den Weg (Möglichkeiten und Spielarten, unsere Sexualität zu leben)
- Viel Raum für Austausch

## **Für euch entdeckt:**

Wir haben vor einiger Zeit aus unseren Reihen einen Tipp für eine tolle Homepage zum Thema achtsame Sexualität bekommen: [www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

Hier findet ihr u.a. viele kostenlose Informationen auch zu Slow Sex und Podcasts, die mit viel Humor und ohne Schnörkel „die Dinge auf den Punkt bringen“. Die Überschrift für die Podcasts ist „Sex am Küchentisch“. Die Podcasts kann man sich gut gemeinsam anhören. Viel Spaß dabei!

Liebe Grüße

Herta und Brigitta