

Underlivssmärta – ett mycket vanlig problem



HBTQ-DIPLOMERAD

Så bra att du läser den här informationen!

Första steget är just att söka hjälp och försöka hitta orsakerna till din underlivssmärta. Oavsett vad som är orsaken till dina besvär så finns det mycket goda möjligheter till att bli helt bra. Ju tidigare du söker hjälp desto bättre, men det är aldrig för sent.

Om du har en partner som du vill vara tillsammans med har hen en viktig roll. Personalen på ungdomsmottagningen har kunskap att tillsammans med dig och din partner göra något åt din situation. Att ta hjälp, både för dig själv och tillsammans med din partner kan göra att ni utvecklas i er relation och går stärkta ur situationen.

Både du och din partner får utifrån era behov komma på egna besök till barnmorska, kurator och läkare. Besöken innefattar samtal om situationen, undersökning och behandling utifrån orsaken, råd och förslag på självhjälp.

Efter ditt första besök på mottagningen har du tillsammans med barnmorskan utforskat vad som kan vara orsaken till just dina besvär. Oavsett orsak finns det en mängd saker som du själv kan göra för att komma framåt. Dessa råd finns längre fram i texten.

Smärta i och vid slidöppningen vid sexuella situationer är ett mycket vanligt problem. Det kan bero på många olika orsaker; stress, bristande lust, att inte vara tillräckligt upphetsad och våt, infektioner som svamp och kondylom (könsvärtor), ökad känslighet i nervändar (vestibulit), slidkramp (vaginism) och hudproblem, vilket du kan läsa om nedan.

Stress

- Känsla av stress uppstår vid för lite tid och vid för höga krav och förväntningar. Viktigt att förstå varifrån stressen kommer.
- Kroppen är programmerad för att ta dig ur den stressiga situationen, därför kommer lusten i andra hand.
- Att vara stressad och inte känna sexuell lust kan öka stressen ytterligare.
- Viktigt att prioritera sig själv, säga nej, ge sig själv tid och göra njutningsfulla saker. Bra med fysisk aktivitet, bra mat och sömn.

Bristande lust

- Sexuell lust handlar om att utforska, kommunicera och känna närhet.
- Om lusten inte finns kan det kännas jobbigt.
- Lusten påverkas av livet i sin helhet, t.ex. stress, dålig sömn, oro, nedstämdhet och krav på att sex ska bli bra. Ett exempel är ju mer stress ju mindre lust.
- Lust påverkas av hur relationen är till den du ska ha sex med. Om du känner dig otillräcklig, är utsatt för nedvärderande kommentarer, känner dig hotad på olika sätt eller blir utsatt för något fysiskt våld är det omöjligt att känna lust. Berätta om detta för någon på t.ex. ungdomsmottagningen. De kan ge dig stöd och hjälp.

- Viktigt att tänka både på sig själv och sin partner. Att alltid sätta sin partners sexuella lust först gör det svårare att känna egen njutning.
- Känslan av att det är rätt med egen njutning, tid tillsammans, att ligga nära och att smekas skapar lust.

Att inte vara tillräcklig upphetsad och våt

- Att vilja ha sex och att vara upphetsad är inte samma sak. Sex startar i hjärnan, tankar och känslor har stor betydelse.
- För att det ska vara skönt att ha sex i slidan behöver du vara kåt och våt (lubrikation). Våtheten är kroppen eget glidmedel.
- Kåthet visar sig genom svullnad i underlivet, lubrikation, pirraden bultande känsla, ökad andning, bultande hjärta.
- Om något inte känns rätt kan kåtheten snabbt försvinna. Exempel på detta kan vara stress, trötthet, oro för vad ens partner tycker om en.

Svampinfektion

- Klåda, tjock vitaktig grymig flytning som inte luktar illa. Rodnade och svullna blygdläppar.
- Slemhinnorna i och utanför slidan kan bli torra och sprickiga vilket är det som orsakar smärtan.
- Kan bero på för mycket tvättande och med tvål.
- Antibiotika som rubbar den naturliga bakteriefloran.
- Upprepade svampinfektioner och upprepad behandling med receptfria läkemedel mot svamp kan orsaka smärta
- Stress kan öka risken för svampinfektion.

Kondylom

- Är en könssjukdom som uppkommer av virus.
- Vårtorna kan sitta i och utanför slidan.
- Infektionen läker ofta spontant, utan behandling.
- Överbehandling kan leda till beröringssmärta i underlivet

Vestibulit – ökad känslighet i nervändar

Smärtan är ett sätt att skydda kroppens slemhinna. Vestibulit innebär att det blir en slags rundgång i nervsystemet som ger en allt ökande smärtekänslighet.

Smärtan kan beskrivas som svidande, brännande och kan kännas som ett öppet sår. Nervändarna vid slidans slemhinna är känsliga. Det gör ont runt slidöppningen vid beröring, att föra in en tampong, ett finger eller vid samlag i slidan. Det kan också göra ont att sitta på en cykelsadel.

Vaginism - slidkramp

- Innebär att musklerna i slidans nedre del drar ihop sig vid försök att föra in något i slidan som kan kännas helt stängd. Det kan vara besvärligt att föra in något i slidan, att använda tampong och att ha sex i slidan.

- Slidans nedre del kan reagera och dra ihop sig som ett skydd om det känns osäkert om man vill ha sex med en partner eller inte. Man kan både ha lust och vara våt (lubrikation) men kroppen kan samtidigt minnas en tidigare obehaglig sexuell upplevelse som gör att slidan "stänger sig".
- Vid enstaka smärtfyllda sexuella situationer reagerar man oftast inte med rädsla, men när underlivssmärtan upprepas, ökar känslan av rädsla och oro. Tankarna om att det kan göra ont leder ofta till att den sexuella lusten uteblir, slidan tänjer inte ut sig och slidan blir inte våt (lubrikation).
- Slidkramp har alltså både kroppsliga och psykologiska orsaker.

Hudproblem

- Hudproblem och hudsjukdomar ger ofta symtom från hela kroppen, även från underlivet. Om du har hudproblem är det därför viktigt att du går till en läkare och berättar om dina besvär så att du kan få rätt behandling.

Vad du ska göra och tänka på själv och tillsammans med din partner

Råd för hur du ska tvätta dig i underlivet

- Ta rikligt med olja (t.ex. barnolja eller annan oparfymerad olja) på handen. Smörj in yttre och inre blygdläppar och vid slidmynningen före tvätt/dusch med ljummet vatten.
- Undvik all intimtval.

Smörj underlivet

- Smörj med fet oparfymerad kräm, t.ex. vitt vaselin, Locobase repair (mjukgörande kräm) och Bepanthen (salva som används för att förebygga och skydda mot uppkomst av lindriga hudirritationer och ytliga sprickor i huden som kan uppstå p.g.a. torr hud).
- Smörj dagligen och vid återkommande torrhet och/eller klåda,
- Ha tålmod, fortsätt smörja även när det blivit bättre. Det gör att din hud och dina slemhinnor mår bättre och bättre. Smörjandet behöver upprepas många gånger för att ge resultat.

Lär känna ditt underliv

- Titta gärna med spegel så att du vet när det sker förändringar i slemhinnan.
- Lyssna på kroppens signaler och reaktioner i form av smärta och spänning i olika situationer.
- Påverkas du av stress? I så fall, vad känner du?

Uppehåll med sex i slidan

- Smeksex är både härligt och bra. Utforska annat sex än sex i slidan, med dig själv och/eller stegvis tillsammans med din partner.

Egensex

- Vill du utforska din egen kropp och ditt underliv så kan egensex vara en positiv upplevelse.
- Känn att sex ska vara skönt – inte göra ont.

Övningar för att underlivet ska må bra

- Du kommer att få individuella råd anpassat till dig. Om du har en partner kan ni få råden tillsammans.

Lyssna på kroppen

- Lär känna din kropp genom att träna avslappning. Använd t.ex. avslappnings CD, se förslag längre ned.
- Känn efter hur du upplever spänningar i kroppen i olika situationer. Ex skinkor, bäcken, vid känslor som ilska, när man är ledsen – vad händer?
- Försök få igång blodcirkulationen genom motion i form av raska promenader och att gå med djupandningen. Det är vanligt att man andas för högt upp när man är stressad.

Vid ditt återbesök på mottagningen kommer du och barnmorskan/läkaren/kurator n att prata om hur det går med relationen, hur det fungerar med smeksex, om det gör ont i underlivet mm.

Du är alltid välkommen att höra av dig till mottagningen när du har frågor!

Barnmorska:

Tel:

Kurator

Tel:

Tips på övningar

- CD, Mindfulnessövningar för ungdomar (Peter Fowelin).
- CD "Bara vara jag" (Eva Johansson)
- Appen Lugn & Lycklig (Johan Bergstad).
- BOK, Mentaliseringsövning: Mentaliseringsboken (Per Wallrot, Karneval förlag, 2010).
- CD Mindfulness för nybörjare – (Ola Schenström)

Tips att läsa vidare

- *Att kunna men inte vilja – om sex som gör ont.* (Elin Lundberg. Visto förlag).
<http://butik.elinlundberg.nu/product/att-vilja-men-inte-kunna-om-sex-som-gör-ont-bok>
- *När sex gör ont*, boken kan beställas info@fou-sodertorn.se www.samlagssmarta.se
- Onanipraktika och Praktika för klitoris sex (broschyrer från RFSU som du kan få på ungdomsmottagningen)
- *Het.* Tio noveller. Tio heta situationer (Gilla Böcker, 2012).
- *Hemligheten. Från ögonkast till varaktig relation* (Dan Josefsson & Egil Linge, Natur och kultur, 2008).
- *Lev i nuet, lär av stunden* (Jon Kabbat-Zinn, 2010).
- *Sex med mera* (Sandra Dahlén Tiden, 2002).

Tips på appar

Mindfulness App
Mentaliserings App
Period Tracker App

Tips på länkar

www.1177.se
www.umo.se
www.vestibulit.com
www.pistill.se
www.samlagssmarta.se