

[Besvär vid sex](#)

# Vaginism

Vaginism betyder slidkramp. Det innebär att du får kramp i musklerna runt slidan. Det kan göra ont när du försöker föra in någonting i slidan eller tänker på att göra det. Du kan göra flera saker själv för att må bättre. Det finns även bra hjälp att få genom vården. De allra flesta blir bra efter ett tag.

Det kan vara svårt att skilja mellan vaginism och [provocerad vulvodyni](#).

Till skillnad från provocerad vulvodyni där det är slemhinnan som gör ont så beror vaginism på en kramp i slidan. Ibland har du både provocerad vulvodyni och vaginism samtidigt.

Du som är ung kan läsa mer om [vaginism på UMO.se](#).

## Symtom

Musklerna i slidan drar ihop sig när du försöker föra in något i slidan eller när du tänker på att göra det. Det kan vara till exempel en penis, ett finger eller en tampong. Slidan kan kännas trång eller helt sluten trots att du är upphetsad.

## Vad kan jag göra själv?

Om du inte vet hur ditt könsorgan ser ut kan du undersöka dig själv med hjälp av en spegel. Du kan lägga en spegel på golvet och sätta dig på huk över den så ser du de yttre könsorganen.

Nästan alla som får kramp i slidan kan lära sig att träna bort detta.

För att bli av med kramp i slidan är det viktigt att du bara för in något i slidan när du känner att du vill det och det inte gör ont.

### Här är några tips på saker du kan prova att göra själv:

- Prova att smeka dig själv i lugn och ro, gärna med glidmedel eller olja.
- Du kan prova att föra in ett finger om du tycker att det känns bra.
- Träna på att knipa och slappna av. För att veta om du kniper rätt för du in ett finger i slidan och ska då känna att du kramar om fingret. Knip så länge du orkar och släpp sedan efter. Då känner du skillnaden mellan att spänna musklerna och att slappna av. Du kan även känna att det blir gott om plats. Öva detta flera gånger.

### Tips på vad du kan göra om du har sex med någon:

- Prata med den du har sex med. Det är oftast bättre att prata om hur det känns i stället för att låtsas att allt är bra.
- Prova att ha munsex eller smeksex i stället för att föra in något i slidan.
- Vill du föra in en penis eller något annat i slidan kan du knipa rejält en lång stund först. När du sedan slappnar av kan du föra in det du vill föra in en bit i taget.

För inte in något i slidan om det gör ont.

## När och var ska jag söka vård

De allra flesta som har vaginism behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv om du tränar och tar hand om

dig enligt råden i den här texten. Det kallas egenvård.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller [gynekologisk mottagning](#) om du tror att du har vaginism och råden i den här texten inte hjälper. De kan hjälpa dig och ibland hänvisa vidare till en så kallad vulvamottagning. Vulvamottagningar finns på flera sjukhus i landet och är specialiserade på smärta vid samlag.

Du kan kontakta många mottagningar genom att [logga in](#).

Är du ung kan du kontakta en ungdomsmottagning. Åldersgränsen kan vara olika på olika ungdomsmottagningar.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

## Undersökningar

En gynekolog kan undersöka dig för att utesluta att det finns någon annan orsak som gör att du har ont. Till exempel kan en del personer ha en extra medfödd flik av slemhinna vid slidans öppning. Fliken beror inte på vaginism och kan tas bort genom en enkel operation. Undersökningen kan göras försiktigt, så att det inte gör ont.

Vid undersökningen tittar gynekologen på slemhinnan, undersöker hur musklerna i bäckenbotten fungerar, om du kan knipa och slappna av och om det går att föra in något i slidan.

Det kan vara svårt att för dig att genomgå en [gynekologisk undersökning](#) där man för in ett instrument i slidan. Gynekologen brukar vara mycket försiktig, men om det gör mycket ont ska du be att få avbryta undersökningen.

## Behandling

Behandling vid vaginism består av samtal och övningar. Du kan till exempel få prata om dina tankar och känslor och lära dig olika övningar som hjälper dig att slappna av. Du kan också få lära dig att föra in något i slidan utan att det gör ont och utan att du blir rädd för det. Behandlingen syftar till att du så småningom ska kunna ha sex utan smärta. Din partner kan också följa med, om du vill det.

Du kan också få medicinsk behandling om det behövs.

De allra flesta som har vaginism blir bra men det kan variera hur lång tid det tar.

## Vad beror vaginism på?

Besvär med kramp i slidan kan bero på många olika saker. Här är några exempel:

- Du har tidigare varit med om sex som har gjort ont eller varit obehagligt.
- Du har inte varit tillräckligt upphetsad eller fuktig när du har haft sex.
- Du har haft sex när du har haft en irritation eller [svampinfektion i underlivet](#).
- Du har gått igenom en skrämmande eller smärtsam undersökning av underlivet eller urinvägarna.
- Du har haft sex på ett sätt eller vid en tidpunkt när du egentligen inte ville, eller med någon du inte ville ha sex med.
- Du har varit utsatt för [våldtäkt eller ett sexuellt övergrepp](#).

## Vad kan jag göra som partner?

Det finns mycket du kan göra för att underlätta om du är partner till någon som har vaginism.

- Tillfredsställ din partner utan att föra in någonting i slidan. Hitta på andra sätt att själv bli tillfredsställd eller tillfredsställa dig själv på.
- Låt din partner bestämma hur ni ska ha sex. Avbryt alltid om det gör ont.
-

Stöd din partner och följ med på vårdbesök om din partner vill det.

- Var med i de övningar ni fått av läkare, till exempel penetration med finger eller stav. Om det är lämpligt och om det känns okej för dig.

## Graviditet och vaginism

Det går oftast bra att föda vaginalt även om du har eller har haft vaginism.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även den som är ung har rätt att [vara delaktig i sin vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

## Ditt samtycke är viktigt

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som inte är myndig](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

Senast uppdaterad:

2022-09-19

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Inga Sjöberg, gynekolog och förlossningsläkare, Ersboda hälsocentral, Umeå

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

## Läs mer på 1177.se

### [Sexlust och kåthet](#)

Lust till sex kan variera från person till person, och vara olika stark i olika perioder av livet. Sexuell upphetsning kan starta i hjärnan av olika upplevelser och tankar. Upphetsningen kan också starta i kroppen genom beröring och smekningar, av dig själv eller någon annan.

### [Så fungerar könsorganen](#)

Könsorganen består av flera delar och har flera olika funktioner.

### [Klåda och smärta i underlivet](#)

Här kan du läsa om klåda och smärta i underlivet.

# 1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

## 1177 på flera språk

I

## Om 1177

I

## Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).