



## [Klåda och smärta i underlivet](#)

Provocerad vulvodyni innebär att det gör ont i och runt öppningen till slidan. Det beror på att de små ytliga nerverna i slemhinnan har blivit överkänsliga. Det kan till exempel göra ont när du har slidsamlag eller för in något i slidan.

Det kan vara svårt att skilja mellan att ha ont i och runt slidöppningen och [vaginism](#). Vaginism beror på en kramp i slidan. Ibland har du både ont i slidöppningen och kramp i slidan samtidigt.

Det är vanligast att man får ont i slidöppningen när man är ung, men det förekommer i alla åldrar.

Den här texten handlar främst om provocerad vulvodyni hos vuxna. Du som är ung kan läsa [om att ha ont i slidöppningen på UMO.se](#)

Provocerad vulvodyni kallades tidigare för vestibulit.

Du får ofta ett eller flera av dessa symtom om du har provocerad vulvodyni.

- Du känner en intensiv, brännande smärta i slidöppningen när du har eller försöker ha slidsamlag. Det kan göra ont även om du är försiktig.
- Du kan känna smärta efter att du har haft slidsamlag. Det kan göra ont från en kort stund till ett par dygn.
- Det gör ont när du för in någonting i slidan. Det kan till exempel vara en tampong eller ett finger.
- Du känner dig spänd i bäckenbotten.
- Du kan se en rodnad vid slidöppningen.
- Du har så ont att du inte kan använda tajta kläder, cykla eller rida.

Det finns flera saker som du kan göra själv för att förebygga och lindra besvären.

- Använd olja när du tvättar dig. Lägg på oljan och torka av den innan du duschar. På det sättet blir underlivet rent och samtidigt skyddat för vattnet.
- Tvätta dig inte mer än vad som behövs för att bli ren.
- Du kan försiktigt smörja underlivet med en fet salva eller vitt vaselin. Att smörja är ett sätt att vänja huden i underlivet vid beröring.
- [Avslappningsövningar](#), yoga eller massage kan hjälpa dig att minska stress och muskelspänningar

Du kan också göra flera saker för att inte få ont när du har sex.

- Avstå sex på sätt som gör ont.
- Ha sex utan att föra in någonting i slidan. I stället för slidsamlag kan ni ha till exempel munsex eller smeksex.
- Ha bara slidsamlag när du är sexuellt upphetsad. Då är slidan fuktig och svullen och risken att det gör ont är mindre. Glidmedel kan hjälpa om du blir kåt men inte tillräckligt fuktig.
- Berätta för den du har sex med att du får ont av slidsamlag. Det kan kännas jobbigt att prata om, men det blir ofta bättre av att säga som det är.
- Fundera över vad som är viktigt för dig när det kommer till sex. Formulera för dig själv vad du behöver för att kunna ha skönt, avslappnat sex. Vad tycker du om och vad njuter du av?

Sök hjälp om det inte blir bättre. Det är bra att söka vård tidigt för att kunna få rätt hjälp och stöd.

Kontakta en [gynekologisk mottagning](#) eller en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer in på dig:

- du tror att du har provocerad vulvodyni.
- Du har klåda i underlivet som inte blir bättre av receptfria behandlingar

Du kan bli hänvisad vidare till en så kallad vulvamottagning. Vulvamottagningar finns på flera sjukhus i landet och är specialiserade på samlagsmärta.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Är du ung kan du kontakta en [ungdomsmottagning](#). Åldersgränsen kan vara olika på olika ungdomsmottagningar.

Ring [telefonnummer 1177](#) om du behöver sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

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

Du får berätta om dina besvär för läkaren.

Läkaren undersöker om det finns förändringar runt slidöppningen. Efter det undersöker hen var det gör ont genom att försiktigt trycka en bomullspinne mot olika delar av slemhinnorna.

Läkaren undersöker också om bäckenbotten är spänd genom att känna med ett finger i slidan. Läkaren är mycket försiktig, men om det gör väldigt ont ska du be att få avbryta undersökningen.

Läkaren utesluter också andra sjukdomar. Bland annat genom att ta lite sekret från slidan som sedan undersöks för svamp och bakterier.

Det tar ofta tid att behandla smärta som du har haft under lång tid. Den största delen av behandlingen består av övningar och uppgifter som du ska göra själv.

Smärta påverkas av många olika faktorer. Därför behöver behandlingen anpassas efter dig och din situation.

Den mest effektiva behandlingen för provocerad vulvodyni är när olika yrkesgrupper samarbetar i ett team. Det kan vara läkare, barnmorskor, sjuksköterskor, fysioterapeuter eller samtalsbehandlare.

Ibland är det nödvändigt att inte ha slidsamlag under en period för att smärtan ska försvinna.

Behandlingen kan bestå av flera olika delar.

### Beröringsövningar

En viktig del av behandlingen vid provocerad vulvodyni är beröringsövningar som gradvis ökar. En barnmorska eller sjuksköterska visar dig övningarna ska utföras. Du får lära dig hur du kan anpassa övningarna. På så sätt vänjer du nervcellerna vid beröring.

### Fysioterapi

Det är vanligt att musklerna i bäckenbotten är överspända om du har provocerad vulvodyni. Men även kroppens övriga muskler behöver få hjälp att lära sig att slappna av. En fysioterapeut kan visa dig övningar och ge dig tips och råd

### Samtalsstöd

En viktig del av behandlingen är att få prata med en samtalsbehandlare. Du kan få hjälp att hantera stress och bearbeta erfarenheter som påverkar dig. Du kan också få hjälp att komma fram till vad du själv behöver och njuter av under sex.

### Läkemedel

Om du har stora besvär som gör att du till exempel inte kan ha byxor eller cykla så kan du behöva en kräm eller salva som bedövar nerverna. Du får salvan utskriven på recept.

Vanligtvis är det en kombination av flera olika saker som bidrar till att nerverna i slidöppningen blir överkänsliga och du får ont.

Provocerad vulvodyni kan börja med att du är med om något som gör som gör ont. Det kan till exempel vara att du har slidsamlag samtidigt som du har en svampinfektion. När svampinfektionen sedan går över kan smärtan bli kvar.

Slemhinnan i slidan är känslig. Om du har slidsamlag ofta eller länge kan slemhinnan bli skör och göra ont.

Här är exempel på saker som kan bidra till att du får ont i slidöppningen:

- Du har [svamp i underlivet](#). Det är större risk att få provocerad vulvodyni om du har svampinfektion flera gånger.
- Du har slidsamlag trots att du inte är tillräckligt fuktig och svullen i slidan. Glidmedel kan hjälpa om du blir kåt men inte tillräckligt fuktig.
- Du har dåliga erfarenheter av sex och relationer. [Du har blivit utsatt för sexuella övergrepp](#). Du kan också ha haft sex av andra anledningar än att du själv verkligen velat det, eller på andra sätt än du själv njuter av.
- Du upplever en låg självkänsla, skam eller andra svårigheter i relationen till din kropp eller sexualitet.
- Du har negativa erfarenheter kopplade till ditt könsorgan. Du kan till exempel ha varit med om en smärtsam gynundersökning.
- Du har behandlats för

### Stress kan förvärra besvären

- [Stress](#) och spända muskler påverkar också besvären. När du är stressad är det svårare att [slappna av](#) och känna efter vad kroppen vill och behöver. Det är också svårare för kroppen att känna lust och upphetsning när du är stressad och spänd.

Det finns sätt att få till en graviditet utan att ha slidsex. Ett sätt är genom insemination. Kontakta [ergynekologisk mottagning](#), en vulvamottagning eller en infertilitetsklinik för att få veta mer.

Det går oftast bra att [föda vaginalt](#) även om du har eller har haft ont i slidöppningen.

Som partner till den som har provocerad vulvodyni kan du göra mycket för att hjälpa till:

- Ni kan ha sex utan att ha slidsamlag. Utforska närhet, intimitet och sex på sätt som känns skönt och bra.
- Var lyhörd och sluta genast om din partner verkar få ont eller säger att hen har ont.
- Stöd din partner och följ med på vårdbesök om hen vill det.
- Läs på och skaffa dig kunskap om provocerad vulvodyni.
- Var med i de övningar ni fått, om det är lämpligt och om det känns okej för dig och din partner.

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.

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

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#). Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid provocerad vulvodyni.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål. Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna.

Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. [Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för provocerad vulvodyni](#).

[?](#) Sexuell  
hälsa

[?](#) Besvär vid  
sex

---

[?](#) UMO: Ont i slidöppningen

Senast uppdaterad:

2024-03-11

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Inga Sjöberg, gynekolog och förlossningsläkare, Ersboda hälsocentral, Umeå

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

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.

---

Här kan du läsa mer om stresshantering och sömn. Du som har sömnsvårigheter kan läsa om tips och råd om vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp. Du kan också läsa om olika typer av avslappningsövningar och lyssna på avslappningsövningar.

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.

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).