



Besvär vid sex

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.

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 slutet trots att du är upphetsad.

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.

- *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 släppa av. För att veta om du kniper rätt för du in ett finger i slidan och ska då känna lett du knamar om fingret. Knip så länge du orkar och släpp sedan efter. Då känner du skillnaden mellan att spämma musklerna och att släppa av. Du kan även känna att det blir gott om plats. Öva detta flera gånger.*
- *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.*
- *Viell 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.

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.

En gynekolog kan undersöka dig för att utesluta att det finns någon annan orsak som gör att du får ont. Till exempel kan en del personer ha en extra medfödd flik av slemhinnan 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 spärt 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 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.

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 urinsvägarna.
- 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.

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.

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

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

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 bekäms. 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.

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

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.

Könsorganen består av flera delar och har flera olika funktioner.

Här kan du läsa om kläda och smärta i underlivet.

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.