Välkommen till vulvateamet på ungdomsmottagningen

Vad bra att du har kommit hit.

Att ha ont i underlivet kan vara jobbigt, men du är inte ensam. Många unga söker hjälp för liknande besvär. Oftast finns det inget farligt eller skadat i underlivet.

Smärta kan göra att kroppen försöker skydda sig genom att spänna musklerna i området. Det är en naturlig reaktion, men ibland kan spänningarna göra att smärtan fortsätter eller blir starkare.

I vulvateamet får du träffa olika professioner som tillsammans kan hjälpa dig. Du kan till exempel träffa:

- barnmorska
- läkare
- kurator

Vid behov kan vi även hjälpa dig att få kontakt med fysioterapeut som kan ge stöd kring avslappning, kroppskännedom och bäckenbotten.

Tillsammans kommer vi att prata om:

- hur du kan ta hand om ditt underliv
- hur kroppen fungerar
- vad som händer i kroppen vid lust och sexuell upphetsning
- hur tankar, känslor och stress kan påverka smärta
- vad du själv kan göra för att må bättre

Mellan besöken får du övningar och råd att prova hemma.

Ge det tid

Förändring tar ofta tid. Det är vanligt att det går bättre vissa perioder och sämre andra. Om du får bakslag betyder det inte att behandlingen inte fungerar.

Målet är att du ska kunna leva utan att smärtan begränsar dig och att ditt underliv ska kännas tryggt och fungera bra för dig.

Kontaktuppgifter:

Ungdomsmottagning _____ Tel: _____

Om vulvasmärta

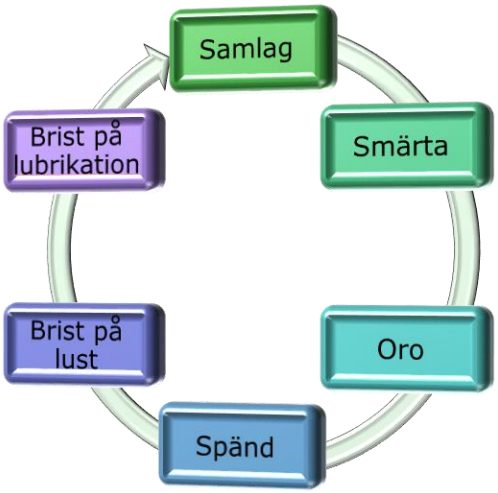


Om du har haft ont i eller runt slidöppningen under en längre tid kan det vara det som kallas vulvasmärta.

Smärtan kan ha funnits länge, kanske ända sedan du först försökte använda tampong eller menskopp. För andra börjar smärtan senare i livet efter att det tidigare fungerat bra.

Det finns ofta flera orsaker till att smärta uppstår och fortsätter. Ibland kan återkommande svampinfektioner, urinvägsinfektioner eller sex när kroppen inte känts redo vara faktorer som bidrar.

När kroppen skyddar sig



När något gör ont försöker kroppen skydda området.

Vid smärta i underlivet är det vanligt att musklerna i bäckenbotten blir spända. Spända muskler är inte farliga, men de kan göra att smärtan fortsätter eller känns starkare.

Många känner också oro, frustration eller ledsenhet när de har ont. Det är helt förståeligt. Känslorna kan i sin tur göra att kroppen spänner sig ännu mer.

Det kan bli en ond cirkel:
Smärta → oro och spänning → mer smärta

Den här cirkeln går att bryta, men det tar oftast lite tid och övning.

Ta hand om ditt underliv

Underlivet har ett eget skyddssystem med bakterier som hjälper till att hålla slemhinnorna friska.

Tvål kan störa den balansen och göra slemhinnorna torra och känsliga.

Det här är ofta bra att göra

- Tvätta underlivet med vatten.
- Använd gärna olja istället för tvål.
- Smörj området mellan blygdläpparna och vid slidöppningen med olja före eller efter dusch.
- Använd en mjukgörande kräm om huden känns torr eller känslig.

Förslag på produkter

Oljor	**Krämer**
Oparfymerad barnolja	Idomin salva
Valfri matolja	Locobase
Kokosolja	Vitt vaselin

När du smörjer underlivet kan du passa på att stanna upp och känna efter hur kroppen reagerar.

Om det ömmar lite behöver det inte betyda att något är fel. Försök andas lugnt och ge kroppen tid att slappna av.

Om hårborttagning

Könshår fyller en funktion. Det skyddar huden och kan minska irritation.

Efter rakning kan huden bli mer känslig.

Om du ofta får besvär kan det vara värt att prova att:

- raka mer sällan
- trimma håret istället
- låta huden vila från rakning under en period

Stress påverkar kroppen

När vi är stressade spänner sig kroppen automatiskt.
Om du redan har spänningar i bäckenbotten kan stress göra att musklerna spänns ännu mer.

Försök att hitta små stunder varje dag då kroppen får återhämtning.
Det kan vara att:

- vila en stund
- lyssna på musik
- göra en avslappningsövning
- ta ett bad eller en varm dusch
- gå en promenad
- fokusera på lugna andetag

Det är vanligt att det känns ovant i början. För många blir det lättare med tiden.

Sex ska inte göra ont

Om sex gör ont är det viktigt att lyssna på kroppen.

Att fortsätta trots smärta kan göra att kroppen spänner sig mer och att besvären fortsätter.

Kom ihåg att sex inte bara handlar om samlag.

Närhet, beröring, hångel, onani och andra sätt att vara sexuella tillsammans kan också ge lust, närhet och njutning.

Om du har en partner kan det vara hjälpsamt att prata om hur du känner och vad som fungerar bra för dig.

Fokusera på det som känns tryggt, skönt och lustfyllt.

Det går att bli bättre!

Många som har vulvasmärta blir betydligt bättre och många blir helt bra.

Förbättring sker oftast steg för steg.

Det viktigaste är inte att göra allt perfekt, utan att fortsätta öva och ta hand om dig själv över tid.

Du är den viktigaste personen i förändringsarbetet, men du behöver inte göra det ensam.

Vi på ungdomsmottagningen finns här för att stötta dig längs vägen.