

## Välkommen till teamet på UM

Vad bra att du kommit hit för att prata om att du har ont underlivet. Du är långt ifrån ensam. Det är med största sannolikhet inget fel på dig eller ditt underliv. Du har av något skäl erfarenhet av att underlivet gör ont, och kroppen försvarar sig mot smärtan.

I vulvateamet kommer du och din eventuella partner under behandlingen träffa barnmorska, läkare och kurator. Vi kan också hjälpa dig att få kontakt med fysioterapeut för att få lära dig om kroppskänedom, avslappningsövningar samt träning av bäckenbottenmuskulatur.

Du/ni kommer få tips om på vilket sätt du kan ta hand om ditt underliv, kunskap om din kropp och vad som händer när du tänder. Vi kommer prata om hur känslor, tankar och handlingar hänger ihop. Många olika faktorer påverkar upplevelsen av smärta såsom stress, sömnbrist, kost, motion, arbete/skola och livet i stort. Du/ni kommer också få med er olika övningar hem.

Var uthållig i ditt/ert arbete, ge det tid, upprepa många gånger. Ha tålamod! Bakslag kommer att ske. Så är det i förändringsarbete. Det finns ingen "quick fix" men målet är att du skall kunna må bra i ditt underliv utan ha ont.

Kontaktuppgifter:

Ungdomsmottagning \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

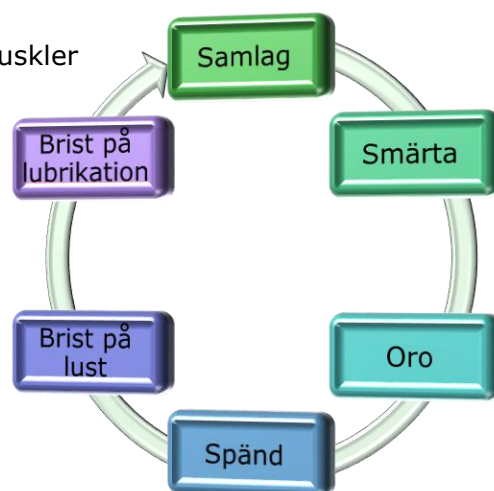


## Information till dig med smärta i underlivet

Om du under en längre tid haft ont vid slidmyningen, vid beröring eller tryck, kan du ha något som kallas vulvasmärta.

Smärtan kan antingen alltid varit där, dvs det har kanske aldrig gått att använda tampong eller genomföra samlag, eller så kan smärtan ha kommit efter att tidigare ha kunnat använda tampong eller ha samlag. Om du haft många svamp- eller urinvägsinfektioner eller om du har samlag utan att kroppen egentligen är redo för det ökar risken att du får ont.

Vid smärta skyddar kroppen oss genom att spänna muskler i det området en har ont. Vid smärta i underlivet är det därför vanligt att musklerna i bäckenbotten är spända. Det är inte farligt att vara spänd, men det kan leda till sämre blodcirkulation som kan ge mer smärta som kan bränna och svida. Det är vanligt att bli rädd och ledsen när det gör ont, och det kan i sin tur leda till ännu mer spänningar och smärta. Det kan också göra så att sexlusten minskar och att en undviker att ta på sitt underliv och undviker sex. En hamnar i den s.k. "onda cirkeln".



## Vårda underlivet

I underlivet finns viktiga bakterier som hjälper till att skydda slidans slemhinna. Om man tvättar bort dessa bra bakterier med tvål ökar risken för besvär. Använd därför olja istället för tvål som rengöring. All form av tvål i underlivet torkar ut slemhinnorna och gör dem torra och sköra. Smörj underlivet mellan blygdläpparna och vid slidmyningen med olja innan och efter dusch. Smörj även underlivet med en mjukgörande kräm. Det skyddar och vårdar slemhinnan.

### Förslag på produkter

#### Oljor

Oparfymrad barnolja  
Valfri matolja  
Kokosolja

#### Krämer

Idomin salva  
Locobase  
Vitt vaselin

När du smörjer underlivet – försök verkligen känna efter hur det känns och tänk att du vårdar din kropp. Om det gör ont, stanna där en liten stund och ta djupa andetag tills smärtan klingat av. Det är inte farligt att det gör lite ont.

Underlivet är ju hårbeklätt och det är bra. Det gör att underlivet blir lite varmare och håret skyddar från smuts och bakterier. Efter rakning blir underlivet mer sårbart. Ibland kan underlivet må bra av att du undviker rakning och i stället till exempel trimmar eller klipper kort.

## Stress

Vid långvarig stress reagerar kroppen med att spänna sig. Om en då har ett område i kroppen, tex bäckenbottenmusklerna, som har lite lättare för att spänna sig blir det området ännu mera spänt.

Många människor är idag ganska stressade och är inte alltid så bra på att "bara vara" en stund då och då. Det är lätt att köra på och glömma bort att ta hand om sig själv.

För att öka möjligheten att kunna slappna av och för att du bättre lära känna din kropp är det bra att varje dag ge dig själv en stund. Fundera på vad som är vila för dig. Att bara vara en stund, gärna ligga ner. Att tänka lite extra på din andning hjälper den att få ta plats i kroppen, det hjälper kroppen och bäckenbotten att slappna av. Kanske hjälper det att exempelvis lyssna på lugn musik eller på en avslappningsövning, ta ett bad eller massage?

Det här kan vara svårt till en början, men ge inte upp. Du kommer märka skillnad om du kämpar på.

## Sex

När din kropp, ditt underliv har ont, måste du lyssna på den och inte ha sex som gör ont. Vid sex som gör ont spänner sig kroppen mer och mer, och smärtan blir kvar.

Sex är så mycket mer än samlag. Prata med din partner, om du har någon, om hur du känner. Passa på att utforska annan form av närhet och sex som du tycker om. Unna dig njutbart sex – du kan lära dig massor!



### Det går att bli bättre!

Vulvasmärta går att göra något åt och många blir betydligt bättre, oftast helt bra.

Behandlingen görs på egen hand hemma. Det är ofta flera olika faktorer som påverkar smärtan och det kan bli flera delar att jobba med. Det viktigaste att förstå är att det är du själv som måste göra jobbet, medan vi på ungdomsmottagningen är med och stöttar och

ger råd och tips.