



## Vad kan jag göra som partner till någon som har vaginism?

Det finns mycket du kan göra för att underlätta om du är partner till någon som har vaginism. Exempelvis: Tillfredsställ din partner utan att föra in någonting i slidan. Låt din partner bestämma hur ni ska ha sex, och avbryt alltid om det gör ont. Stötta din partner och följ med på vårdbesök om hen vill det.

Du kan läsa mer om Vaginism på 1177.



**Ungdomsmottagning  
Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)

## Om vaginism



# Vaginism

Vaginisms betyder slidkramp och beror på att musklerna i slidan drar ihop sig. Det leder till att det kan kännas trångt eller stängt och göra ont när du försöker föra/släppa in någonting i slidan, eller tänker på att göra det. Det kan vara till exempel en penis, ett finger eller en tampong. Det kan också vara svårt att göra en gynekologisk undersökning.

## Varför får jag vaginism?

Vaginism 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 blivit skrämmd eller varit med om sex som kändes obehagligt.
- Du har inte varit tillräckligt upphetsad eller våt 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 hade sex med någon du inte ville ha sex med.
- Du har varit utsatt för våldtäkt eller ett sexuellt övergrepp.

## Hur känns vaginism?

Vaginism kan kännas på olika sätt. Slidan kan kännas helt slutet när du försöker föra/släppa in något, även om du är upphetsad. Det kan också vara så att du kan du föra in något, men att det gör ont medan du gör det eller efteråt. Det kan vara svårt att skilja mellan vaginism och smärta i slemhinnan vid slidöppningen. Du kan ha både smärta i slemhinnan och vaginism samtidigt.

## Vad händer i kroppen?

Din kropp kan påverkas av saker du varit med om tidigare. Om det tidigare gjort ont när du fört/släppt in något i slidan kan det ha bildats ett kroppsminne. Slidans muskler drar då ihop sig som ett skydd, vilket också kan göra ont. Detta kan hända även om du till exempel vill ha sex. Kroppen minns att det gjorde ont förra gången så slidans muskler drar ihop sig av sig själv, ibland redan innan du försökt föra/släppa in något. Detta kan leda till att du börjar tänka på sex som något som gör ont istället för något som är skönt.

## Vad kan jag göra om jag har vaginism?

Eftersom vaginism är kramp i slidmusklerna handlar behandlingen om att lära sig slappna av och hjälpa kroppen att inte "skydda sig" när det inte behövs. Det går att träna avslappning och avspänning på egen hand. Ibland kan det behövas övningar från fysioterapeut för att stegvis hitta tillbaka till smärtfrihet.

Tänk på att undvika sex som framkallar smärta.

Ibland kan det behövas samtal om någon upplevelse eller oro ligger bakom vaginismen.