



När bäckenbottenspänning påverkar sex och ger underlivssmärta

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Hur en spänd bäckenbotten kan kännas

Om musklerna i bäckenbotten är spända kan det vara svårt att slappna av vid beröring, undersökningar eller insläppande.

Du kan till exempel uppleva:

- Smärta vid samlag, vaginalt insläppande.
- Svårigheter att använda tampong eller menskopp.
- Obehag vid gynekologisk undersökning.
- Sveda, ömhet eller irritation i slidöppningen.
- Känsla av att musklerna "stänger till" eller drar ihop sig.
- Smärta i underlivet, bäckenet eller mellangården.

Alla upplever inte samma symtom.

Varför det gör ont

När kroppen förväntar sig smärta eller obehag kan bäckenbotten reagera genom att dra ihop sig.

Om detta upprepas många gånger kan musklerna bli vana vid att vara spända. Det kan göra att:

- musklerna blir ömma,
- vävnaderna blir mer känsliga,
- beröring upplevs som smärtsam,
- smärta och spänning förstärker varandra.

Det betyder inte att du gör något fel eller att kroppen är skadad. Det handlar ofta om att musklerna har lärt sig ett skyddsmönster.

Vad som kan hjälpa

Träna på att känna skillnaden mellan att spänna och slappna av.

- Utforska kroppen i din egen takt.
- Använd rikligt med glidmedel vid behov.
- Ta pauser om smärta uppstår.
- Arbeta med stresshantering och återhämtning.
- Använd de övningar du fått av din behandlare.

Målet är inte att pressa kroppen utan att hjälpa den att känna sig trygg och avslappnad.

När bör jag söka hjälp?

Sök stöd om:

- smärta gör att du undviker sex eller närhet,
- du inte kan använda tampong eller menskopp trots att du önskar,
- gynekologiska undersökningar blir mycket svåra,
- besvären påverkar din livskvalitet.

Läs mer om Bäckenbottenspanning här:

