



När bäckenbottenspänning påverkar erektion, orgasm och 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 penetration.

Du kan till exempel uppleva:

- Smärta i mellangården (området mellan pung och anus).
- Smärta i penis eller pung.
- Smärta vid erektion.
- Smärta vid eller efter utlösning.
- Molande värk i bäckenområdet.
- Tryck- eller spänningskänsla i underlivet.
- Täta urinträngningar.
- Känsla av att urinblåsan inte töms helt

Varför det gör ont

När musklerna i bäckenbotten är spända under lång tid kan de bli ömma och känsliga.

Spända muskler kan också påverka vävnader och nerver i området. Vissa märker att stress, oro eller prestationskrav gör symtomen tydligare.

Många blir oroliga för att smärtan beror på en allvarlig sjukdom. Ofta handlar besvären istället om musklernas spänning och kroppens skyddsreaktioner. Samtidigt är det viktigt att få en medicinsk bedömning om besvären är nya eller uttalade.

Vad som kan hjälpa

- Lära dig känna när du spänner bäckenbotten.
- Träna avslappning och lugn andning.
- Se över stress och återhämtning.
- Variera sittande och fysisk aktivitet.
- Följa de övningar du fått av behandlare.

Många upplever att symtomen minskar när musklerna lär sig att slappna av igen

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

När bör jag söka hjälp?

Sök stöd om:

- smärtan återkommer vid sex eller utlösning,
- du har långvarig smärta i penis, pung eller bäcken,
- besvären påverkar relationer eller vardag,
- du får nya urinvägsbesvär,
- du är osäker på vad besvären beror på.

Läs mer här om Bäckenbottenspänning:

