



När sex gör ont!

Närhet och smek i samlivet kan vara underbart, medan själva samlaget kan förbytas till att göra ont och sätta käppar i hjulen. Frågan är då: är det relationen som knakar eller är det själva kroppen som mår dåligt? För att inte gå vilse i förklaringar, så gäller det att vara logisk och ta reda på hur det kommer sig att det gör ont!

De allra flesta kvinnor har någon gång i livet upplevt smärta vid samlag. Det kan vara i form av att det svider, bränner eller gör ont alldeles i slidingången eller att det känns djupare inne i kroppen, därav kommer benämningen ytliga eller djupa smärtor vid samlag.

Det är de ytliga smärtorna hos unga kvinnor som ökar idag. Eftersom det är ett mångfacetterat problem kan det vara svårare att finna rätt behandling, säger gynekolog Sule Parmhed på Södersjukhuset i Stockholm.

Det är framför allt unga kvinnor som har problemen med smärtsamma samlag. Det kan bero på en mängd orsaker, samtidigt som de helt naturligt har liten kunskap om sin egen sexualitet.

För en kvinnas kvinnor kan en av upptäckterna, när hon börjar fundera över sin situation, bli att hon förstår att hoppar i säng, utan att kroppen är med på det. Hon gör det för att hon brukar göra det!

När det gäller unga kvinnor, mellan 18 – 30 år räknar man med att av alla som söker hjälp hos gynekologer, är det mellan 10 – 30 procent som vill ha hjälp för upplevelse av smärta vid samlag.

När smärtan hänger ihop med ett tydligt fysiskt symtom, som till exempel svampinfektioner och andra sexuellt överförbara sjukdomar, går dessa i regel över när kvinnan är medicinskt behandlad.

De sexuellt överförbara sjukdomar som kan ge smärta vid samlag är Genital Herpes, HPV (humant papillomvirus), Klamydia, och Trichomonas, och Gonorré.

Andra orsaker med fysiologisk förklaring till smärtan kan vara till exempel hormonpåverkan eller förlossningsår.

Slemhinnorna i slidan är känsliga för hormonernas förändringar. Efter förlossning och ibland under hela amningen kan de bli torra och sköra på grund av brist på det kvinnliga könshormonet östrogen.

Dåligt ihop sydda bristningar i samband med förlossningen kan senare orsaka smärta vid samlag. Det är inte särskilt vanligt, där det förekommer går det oftast över efter en tid. I sällsynta fall kan operation behövas.

Men när det inte går att finna fysiska förklaringar och det fortfarande gör ont? Vad gör man då?

En mer djupgående anamnes.

Oförklarad samlagssmärta, dvs när underlivet vid undersökning ser friskt ut, är ett dolt och mångfacetterat tillstånd, som det ibland kan vara besvärligt att diagnosticera. En läkare kan ibland känna lika stor hopplöshet som patienten själv.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Djupa smärtor

Smärtor på djupet vid samlag finns det oftast en kroppslig förklaring till. Det vanligaste orsakerna till dessa smärtor är;

Endometrios

Sjukdomen innebär att delar av livmoderslemhinnan, endometriet, sprider sig så att slemhinnevävnad växer fast till exempel på äggstockarna, ägglederna eller livmoderns baksida. Då uppstår en inflammatorisk reaktion som kan ge smärta både vid samlag och annars. Det är inte farligt, men kan orsaka ofruksamhet.

Hormonpreparat som minskar mängden östrogen i kroppen, kan göra att endometrioshärdarna skrupnar. Endometrios kan även opereras.

Äggledarinflammation

Tillståndet orsakas av bakterier och är mindre vanligt idag. Symtomen kan vara allt ifrån ett pågående smärttillstånd som utvecklas till ett akut tillstånd med feber och smärta till mer diffusa som smärta i mage och korsrygg. Båda tillstånden ger smärta vid samlag. Behandlingen sker genom antibiotika, smärtstillande och vila. OBS! Var noga med att söka hjälp och följa behandlingen – annars finns risk för sterilitet.

I dessa situationer kan problem med lust- förlust och smärtsamma samlag uppstå.

Lusten sitter i huvudet – förmågan i kroppen!

Vi har nog länge trott att våra kön är ganska olika varandra. Och det är de - men mest bara till utseendet utanpå.

När män får erektion så syns det. Det kan mätas med linjal och vinkelhake, men när kvinnor får erektion så är det mera dolt för oss. Men könet byggs om på samma vis som hos män.

För att vi ska vara förberedda på ett samlag behövs hela "ombyggnadsprocessen" av vårt kön vara klar. Blodflödet i kvinnans könsorgan ökar kraftigt, svällkropparna i tex klitoris och runt slidmyningen och i blygdläpparna ger både lubrikation och en stötdämpande kuddar. Vi behöver helt enkelt kunna kroppen bättre

En man skulle aldrig komma på tanken att samlag utan att ha erektion, vilket dessutom är en omöjlighet. Medan kvinnor har det.

Hjärnorgasmen

Lustkänslor skapas i hjärnan. Att känna lust är en följd av att positiva minnen, fantasier och sinnesintryck som blandas till medvetna känslor. Hela lustprocessen kan ta plats och utspela sig i hjärnan, alltså genom tankar, ända fram till orgasmen.

Att känna lust kommer även att man är nöjd och stolt med sig själv och sin kropp. Negativt kopplade minnen ger samma effekt - men i motsatt riktning. Man kan känna olust när man tänker på vad som hänt i en relation och då kan andra trista upplevelser dyka upp och lusten är puts väck!

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Varför tänder vi av....

När kvinnor tappar lusten handlar det precis som hos män om stress - men oftast inte i form av att prestera. Nej, för kvinnor är det mer "gnisslet" i parrelationen som stressar, liksom praktiska vardagssysslor. Och olösta konflikter.

Hos kvinnor finns inte samma tydlighet mellan lust-minskning och ålder.

Hos män följer procentalen åldern, dvs 50 procent av män runt 50 har erektionsproblem och 60 procent av 60-åringarna osv.

Hjälp till självhjälp

För att kunna råda bot på lust- och sexproblem, finns inga standardrecept. Men det finns vissa saker man kan pröva själv och tillsammans i sin relation.

Vi kan satsa på att lära oss mer om vår egen kropp genom egensex, lära oss känna igen lust och när vi är verkligen tända. Helt enkelt lära oss att känna igen vår egen erektionsförmåga.

Är ni rätt för varandra, älskar varandra i en tillitsfull relation är det tre T som gäller - tålmod, tillit och tid.

PROGRAM

- * Lär känna din egen kropp
- * Involvera din partner.
- * Bli medveten om när slidan tänd och - intel!
- * Sätt tempot i sexlivet – behöver du mer tid. Visa det tydligt

Ägna er åt:

- a. inget sex alls
- b. smeksex
- c. när tilliten finns – pröva med samlag

Att upplevelse av smärta vid samlag inte är något nytt, har nog kvinnor i alla tider vetat om. Rent vetenskapligt är det över ett etthundra år gammalt problem. Sedan dess har det gjorts många försök att förklara det hela.

Några milstolpar i historien: 1889 beskrev läkaren Skene beskrev fenomenet som "omåttlig smärtekänslighet. Trettio år senare, 1928, beskrev den amerikanske gynekologen Kelly "fina, beröringskänsliga djupröda utslag i slidmynningen" som en förklaring till smärtan. 1942 upptäcktes körtlar i slidans ingång och att slidans vävnadsstruktur varierade och att känsligheten var större på vissa punkter. 1988 fann man att kvinnor som sökte hjälp för smärta vid samlag, vid den gynekologiska undersökningen reagerade som om det fanns en inflammation, utan att det fanns synliga tecken till detta.

Idag har forskningen gått framåt och behandlingar utvecklas ständigt.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01