

Når samleie gjør vondt

Lokalt provosert vestibulodyni / vestibulitt og partiell vaginisme

Vulvaklinikken
Oslo universitetssykehus, KVB

Lokalt provosert vestibulodyni / vestibulitt og partiell vaginisme - hva er det?

Lokalt provosert vestibulodyni eller vestibulitt som den også kalles, er en langvarig smertetilstand som først og fremst rammer unge kvinner. Området rundt skjedeinngangen er svært smertefullt og smerten utløses ved berøring, som samleie og bruk av tampong. I det smertefulle området finnes en økt mengde overflatiske nervefibre som er overfølsomme for berøring, og smerten kjennes som sviing og brenning.

Årsaken til tilstanden er ikke kjent. Mange kvinner med vestibulitt er imidlertid blitt behandlet for utflod, gjentatte soppinfeksjoner eller med antibiotika for urinveisinfeksjon. Dette kan ha irritert hud og slimhinne i skjeden. Enkelte har også fortsatt å ha samleie til tross for smerter og dermed havnet i en ond sirkel.

Partiell vaginisme er navnet på en smertefull spenningstilstand i bekkenbunnsmuskulaturen. Dette gjelder de muskelgruppene som omgir skjeden og det vil kunne føles trangt å ha samleie.

Tilstanden kan ha oppstått som et muskelforsvar etter gjentatte smertefulle samleier, som ved vestibulitt.

Lokalt provosert vestibulodyni og partiell vaginisme kan opptre sammen eller hver for seg. Begge diagnosene stilles ved gynekologisk undersøkelse. Annen årsak til smertene skal være utelukket. Det er ingen enkel måte å behandle disse tilstandene på, vi bruker følgende behandlingsmodell.

Men – alle kan bli bedre eller bra, det tar bare vanligvis lang tid.

Behandlingsprogram ved lokalt provosert vestibulodyni:

Ved vestibulitt skal man unngå kremer, vagitorier og for mye bruk av spesialsåper for underlivet. Det er viktig å ikke tørke ut huden og ikke forstyrre den naturlige balansen i skjeden.

Mange kvinner med vestibulitt har et høyt stressnivå og kan ha glede av å lære stressmestring. Ved depresjon, tretthet og negative tanker er ofte smerteterskelen lav og det er vanskelig å finne løsninger på problemer. Det er viktig å behandle depresjonen først og deretter følge behandlingsopplegget for vestibulitt.

Trinn 1

Smertelindring med Xylocain salve 5% for å forsøke å "avlære" nervene smertereaksjoner.

Salven legges forsiktig rundt skjedeinngangen før du legger deg.

Deretter legger du en liten kompress mot området. Du bør bruke truse for å holde det på plass

Behandlingen gjentas **hver kveld i 6 – 7 uker.**

Vi gjør oppmerksom på at salven kan svi.

Du bør ikke ha samleie i behandlingsperioden.

Evt. kan du få tabletter som påvirker smerteterskelen (Sarotex).

Du starter med 10 mg om kvelden og øker med 10 mg per uke til du har effekt. Det kan være ved 50 – 90 mg.

Trinn 2

Etter Xylocainbehandlingen vil smerteopplevelsen være redusert.

Du kan begynne å massere inngangen til skjeden rolig og forsiktig. På denne måten venner du deg til smertefri berøring.

De første to ukene masserer du området en gang daglig. Bruk olje eller krem

De neste **to ukene** kan du forsiktig føre en finger 2–3 cm inn i skjeden. Etter enda **et par uker** kan du føre to fingre inn i skjeden.

Trinn 3

Bruk nå to fingre i skjedeåpningen og du kan etter hvert sprike litt med fingrene. Forsøk å stramme muskulaturen og slappe av.

Når du føler at du mestrer øvelsene, kan du gjøre dem sammen med din partner.

Viktig!

Forsøk å være avslappet når du gjør øvelsene dine – rolig pust.

Det er viktig at du selv kan kjenne når muskulaturen spennes og når den slappes av

Du skal kun øke trinnsvis dersom alt går bra, eventuelt bør du bruke lengre tid på hvert trinn.

Dersom du synes det er vanskelig å komme i gang på egen hånd, kan du få rekvisisjon til fysioterapeut.

Det er viktig at også en evt. partner får informasjon om behandlingsopplegget. Mange kvinner med lokalt provosert vestibulodini, også par, vil kunne ha nytte av samtale med psykologer / sexologer med erfaring i seksuelle problemstillinger.

Er det andre grunner til at samleie kan gjøre vondt?

Ved langvarige soppinfeksjoner og irritasjonseksem i underlivet kan hud og slimhinner bli tørre og smertefulle sprekker kan oppstå.

Penetrasjon vil da være smertefullt med svie under og etter samleie.

Dype støtsmerter ved samleie skyldes ikke vestibulitt, partiell vaginisme, soppinfeksjon eller eksem.

Leger får iblant spørsmål fra kvinner om "tørre slimhinner" i skjeden. Det kan være at kvinnen opplever å bli tørr under samleiet selv om hun var tent på forhånd. Dette er et uttrykk for at lysten kan ha blitt mindre.

**Ha bare samleie når du har veldig lyst.
Avbryt dersom det er smertefullt.**