

Vulvodyni og vaginisme

Vulvodyni og vaginisme – hvad er det?

Vulvodyni er en langvarig smertetilstand, som først og fremmest rammer unge kvinder. Området rundt omkring skedeindgangen er smertefuldt. Smerten udløses ved berøring såsom samleje og brug af tampon eller cykling. I det smertefulde område har man en teori om, at der findes en øget mængde overfladiske nervefibre, som er overfølsomme for berøring, smerten føles som svien og brænden. Årsagen til tilstanden er ikke kendt. Mange kvinder med vulvodyni er imidlertid blevet behandlet for udflåd, gentagne svampeinfektioner eller med antibiotika for urinvejsinfektion. Dette kan have irriteret huden og slimhinden i skedeindgangen. Enkelte kvinder er fortsat med at have samleje til trods for, at det gjorde ondt og er dermed havnet i en ond cirkel.

Vaginisme er navnet på en smertefuld spændingstilstand i musklerne i bækkenbunden. Det gælder de muskelgrupper, som er omkring skeden, og det føles som om man er for stram ved samleje. Tilstanden kan opstå som et muskelforsvar efter gentagne smertefulde samlejer. (se **smerter i underlivet, stræk smerterne væk (Birthe Bonde)**)

Vulvodyni og vaginisme kan optræde sammen eller hver for sig. Diagnoserne stilles ved gynækologisk undersøgelse. Anden årsag til smerterne skal være udelukket.

Der er ingen enkelt måde at behandle disse tilstande på. Alle kan få det bedre eller godt – det tager sædvanligvis bare lang tid.

Behandlingsprogram ved vulvodyni

Ved vulvodyni skal man undgå en del cremer, stikpiller og sæbe. Det er vigtigt, at huden ikke tørrer ud, og at den naturlige balance i skeden ikke forstyrres. Det er muligt, at p-piller øger smerteoplevelsen pga. tørhed. Man kan forsøge at holde pause med p-piller i en periode for at se, om det hjælper. Det er aldrig bevist, at det har en sammenhæng. Dette er højest individuelt, og man skal ikke bare holde op med p-piller uden videre. Mange kvinder med vulvodyni har et højt stressniveau og kan have glæde af at arbejde hermed, fx ved afspændings- eller meditationsøvelser (mindfulness). Ved depression, træthed og negative tanker er smertetærsklen ofte lav og det er vanskeligt at finde en løsning på problemer. Det er vigtigt at behandle depressionen først og derefter følge behandlingsoplægget for vulvodyni.

Berøringsterapi (desensibilisering)

Der er gode erfaringer med at lave en blid berøring (massage) af det ømme område, så slimhinderne vænnes til berøring. Du skal begynde at massere indgangen til skeden roligt og forsigtigt. Du kan anvende en god fedtcreme, f.eks. Dr. Warming/KiSimple eller ren olie (mandel, jordnødde el. lign.)

Massagen foregår ved:

- at trykke forsigtigt ned i vævet, holde trykket et par sekunder og give slip igen. Det er en god idé at lade trykket følge åndedrættet.
- At stryge på slimhinden i rolige bevægelser. Det må godt føles lidt ubehageligt, men vær opmærksom på, om det ændrer sig i positiv retning, når du bliver ved. Om du masserer 5 el. 10 min. er ikke så vigtigt. Det vigtigste er, at du masserer hver dag. Du skal først forsøge samleje, når du er mindre øm og tryk ved berøring. Det kan godt tage 2-3 mdr.

Vigtigt

Forsøg at være afslappet når du laver øvelserne. Rolig vejrtrækning. Det er vigtigt, at du selv kan føle, når musklerne spændes, og når de slapper af. Evt. må du bruge længere tid på vejrtrækningen. Hvis du synes, det er svært at komme i gang på egen hånd, kan vi henvise til fysioterapi eller Vulvodyniklinikken på OUH. Det er vigtigt, at også en evt. partner får information om behandlingsforslaget og tilstanden. Ofte kan det være en god idé at henvise til psykolog, der har specielle erfaringer i seksuelle problemer.

Er der andre grunde til, at samleje kan gøre ondt ?

Ved langvarige svampeinfektioner og eksem i de ydre kønsorganer kan hud og slimhinder blive tørre og smertefulde, og rifter kan opstå. Penetrationen vil da være smertefuld med svie under og efter samleje. Dybe stødsmerter ved samleje skyldes ikke vulvodyni, vaginisme, svampeinfektion eller eksem. Læger får ofte spørgsmål fra kvinder om "tørre slimhinder" i skeden. Måske oplever kvinden at blive tør under samlejet (det føles som sandpapir), selv om hun var ophidset i forvejen. Dette er et udtryk for, at lysten kan være blevet mindre. Hav kun samleje, når du har lyst. Afbryd, hvis samlejet er smertefuldt.

Er du i tvivl om noget, er du altid velkommen til at spørge