

# En handbok i estibulit





# Inledning

Ibland kan man känna sig ensamast i världen. Det gör ont i fittan, vem kan man säga det till egentligen? Hur säger man till sin älskling att den verkliga anledningen till att man undviker sex är för att det bara gör ont? Vad säger man när kompisarna snackar sex, hur skulle någon kunna förstå hur det känns?

Men det finns faktiskt många som förstår hur det känns, som vet. På Internet vimlar det av oss, och information om det som oftast kallas vestibulit finns lite överallt.

Vestibulit är bara ett ord som beskriver smärta i underlivet. Här i häftet beskriver vi några ord till för att visa att smärta och irritation i underlivet kan visa sig på olika vis. Det är viktigt att förstå för att du ska kunna få den bästa möjliga hjälp.

Det kan ibland vara svårt att ta till sig all information som finns på Internet. Därför har vi försökt att samla det väsentligaste här, i ett och samma dokument. Vi vill att det ska fungera som en introduktion. Kanske misstänker du V, eller så har du just fått en diagnos. Just vad det innebär är högst individuellt, det är därför det är så svårt att säga att så här blir du botad. Det finns ingen mirakelkur, men det går att bli av med. Naturligtvis är det enklare ju kortare tid du haft det. Vår förhoppning är att fler ska få hjälp snabbare, kanske kan det här häftet bidra till det på något sätt.

Här kommer du inte att få läsa några skräckhistorier. Precis som med allt finns det lättare och tyngre varianter. En sökning på vestibulit kan ibland generera riktigt jobbiga historier men det behöver inte vara så illa. Har du problem vid penetration och inte hela tiden, eller upprepade svampinfektioner eller något annat bör du kolla upp det. Har du börjat på nya p-piller och fått svårt att genomföra samlag?

Ju tidigare du söker hjälp, desto bättre. Vi hoppas att vi kommer att kunna hjälpa dig på vägen! För säkerhets skull är texten faktagranskad av en specialläkare från Danderyd Sjukhus Kvinnoklinik.

I delar av häftet väljer vi att bara skriva ut ett V som får stå för alla ordkombinationer, för enkelhetens skull.



# Vad är det för fel på mig?

Eftersom du läser det här antar vi att du på ett eller annat sätt har ont mellan benen. Kanske har du konstanta besvär, upprepande infektioner av olika slag. Kanske kan du inte genomföra samlag på grund av smärta eller gör det ändå och bara längtar tills det är över. Bara så du vet, du är inte ensam. Och en grej till, det kommer att gå över.

Att ha ont i underlivet är aldrig roligt. Det är inte heller något som man gärna talar öppet om och frågar hur andra har det. Tyvärr kan tyckas för då skulle man nog lättare upptäcka hur många som faktiskt har det. Det finns en uppskattning om att ungefär 5 till 7 % av kvinnor mellan 20 och 30 år i Sverige lider av underlivssmärter under någon period. Räknar man med vulvodyni, alltså även andra smärtor än vestibulit, är siffran högre, ca 13-15%. En hel del kvinnor alltså. Det finns många orsaker till smärta i underlivet men den term som kanske flest känner igen är vestibulit.

## *Vestibulit*

Vestibulit är ett ganska kallt och hårt ord och det kan ibland ha en klang av hopplöshet knytet till sig. Faktum är att vestibulit inte är hopplöst! Det är helt enkelt en diagnos som innefattar en viss typ av smärta i underlivet. Det är också något som kan försvinna.

Vestibulit är den vanligaste orsaken till ytlig samlagssmärta hos unga kvinnor. Mer specifikt är vestibulit smärta vid tryck, töjning eller beröring av området vid slidmyrningen utan att någon infektion, skada eller hudsjukdom föreligger, och som har hållit i sig minst 6 månader. Smärtan sitter i slidans förgård, vestibulum vaginae på latin, därav namnet. Det är alltså i slemhinnorna precis utanför slidkransen som smärtan sitter. Oftast gör det allra mest ont bak mot mellangården när området utsätts för tryck. Det trycket kan till exempel utgöras av penetration, både vid samlag eller när man exempelvis för in en tampong. Smärtan som upplevs kan vara väldigt kraftig och har bland annat beskrivits som huggande, skärande och som ett skavsår. Vid samlag kan det vara svårt att upptäcka exakt var smärtan sitter men genom beröringsövningar kan man lokalisera smärtan. Hur kan du läsa under behandlingar i häftet. Exakt vad smärtan beror på är ännu inte helt känt. De nerver som uppfattar

smärta i slemhinnorna har av någon anledning blivit överkänsliga vilket gör att enkel beröring upplevs som smärtsam. Något som karakteriserar vestibulit är just att smärtan är provocerad, det vill säga att smärtan uppstår vid beröring och penetration.

## Vulvodyni

Vissa av er som läser det här kanske inte känner igen er i smärtan som beskrivs ovan. Det är inget konstigt, vestibulit är en typ av smärta i underlivet. Vulvodyni är ett begrepp som också täcker in provocerad smärta i underlivet. Kvinnor med vulvodyni kan uppleva konstanta besvär i form av att det bränner, kliar, svider och så vidare och då utan något särskilt som utlöser smärtan. På så sätt kan det sägas att smärtan är lite mer diffus.

*Ju mer specifik du kan vara när du beskriver din smärta för läkaren, desto bättre hjälp kan han eller hon ge*

Vestibulit och vulvodyni är två huvudgrupper av smärttillstånd som används för att beskriva vulvarelaterad smärta. Ju mer specifik du kan vara när du beskriver din smärta för läkaren, desto bättre hjälp kan han eller hon ge. Samlagssmärta (heter på latin dyspareuni) är det vanligaste symtomet vid vestibulit, det innefattar all smärta vid samlag oberoende av anledning. Smärta kan också beskrivas efter var den sitter. Smärta kan vara lokaliserad vid öppningen av slidan i samband med penetration (ytlig), detta är alltså ett symptom på vestibulit men kan också ha andra orsaker. Den kan också befinna sig längre in i slidan och märkas genom djupare smärta eller besvär i samband med samlag. Det kan bero på flera saker och behöver inte vara just vestibulit eller vulvodyni.

## Vaginism

Vaginism är inte ett smärttillstånd på samma sätt som vestibulit och vulvodyni men hänger ofta ihop med samlagssmärter. Det betyder slidkramp och innebär att musklerna runt slidan och slidmyningen ofrivilligt spänner sig. Vaginism kan vara både en konsekvens av och en orsak till smärtsamma samlag. När musklerna drar ihop sig blir det nästintill omöjligt att föra in någonting i slidan. När man har vestibulit är det mycket vanligt att man går omkring och är omedvetet lite spänd i musklerna i bäckenbotten hela tiden vilket ofta bidrar till att smärtan bibehålls.

## Utforska - hur känns det för dig?

Som du märker kan smärtan sitta på lite olika ställen och kännas på olika sätt. Sen kan besvären också utvecklas åt olika håll, vara lindriga eller påverka hela livet. Fortsätter du exempelvis att ha sex trots att det gör ont kan det utvecklas för att till slut göra ont inom ett större område, eller göra ont på andra sätt. Smärtan är därför väldigt individuell och det är viktigt att få en förståelse för hur just du upplever din smärta. Beskrivandet av smärtan är också viktigt eftersom det finns väldigt få synliga symptom, om några alls. Vissa kvinnor har en rodnad kring slidöppningen men inte alla. Det är därför en läkare kan säga att allt ser bra ut vid en undersökning. Har han eller hon inte hört hela din berättelse är det mycket troligt att de inte kommer att kunna ge dig rätt diagnos och hjälp. Så kom ihåg att inte vara blyg och spara på detaljerna, gynekologer och läkare finns där för att hjälpa dig.

## Orsaker

De flesta vill naturligtvis veta varför man får vestibulit, vulvodyni eller något annat. Tyvärr vet man idag ännu inte exakt vad som orsakar smärtan, troligtvis finns det flera olika orsaker och många samverkande faktorer. Vissa läkare liknar det vid huvudvärk i den meningen att olika personer får det av olika anledningar. Till exempel upprepade svampinfektioner, upprepade behandlingar med receptfria medel mot svamp, p-pilleranvändning, sex utan

upphetsning, HPV-infektioner och behandling av kondylom tros kunna bidra till utvecklingen av vestibulit. Dock är relationen mellan orsak och verkan inte fastställd. Man vet att det finns förändringar i slemhinnan hos kvinnor med vestibulit, bl.a. tätare mellan smärtnerverna än hos kvinnor utan problem. Kvinnor med vestibulit har många gånger också andra problem samtidigt vilket visar på att vissa kanske har större risk för att få denna typ av besvär. På senare tid har forskningen alltmer börjat utforska medfödda olikheter i kroppens smärtreglerande system och olika psykologiska och psykosexuella faktorer som kan spela in. Eftersom det inte finns några fullständiga svar låter vi denna del förbli kort.

---

### *Om det inte är vestibulit/vulvodyni - vad kan det då vara?*

En av anledningarna till varför vestibulit/vulvodyni kan vara svårt att diagnostisera är att det kan göras först efter att man uteslutit andra orsaker. Samtidigt kan vestibulit, som nämnts, vara en av flera anledningar till besvären. Det kan också vara en hudsjukdom, svampinfektion, könssjukdomar, obalans i bakteriefloran, sprickor i slidmyrningen eller hormonella störningar (till exempel från p-piller eller av andra anledningar) som orsakar smärtan. Det finns också sjukdomar som kan ge liknande symptom som befinner sig i "närområdet", exempelvis i tarmar och urinvägar. Några andra saker som det skulle kunna vara är allergier, till exempel mot latex i kondomer eller sperma. Detta är dock ovanligt. Detta är något din läkare möjligen kommer att undersöka innan du får din diagnos.





## Framgångshistorier

Det går att bli frisk! Det har många tjejer blivit. För en del går problemen över av sig själv, för andra tar det längre tid med hjälp av flera olika behandlingar. När man själv är mitt i det är det lätt att tänka att det aldrig kommer att gå över. Då är det skönt att läsa om tjejer som blivit friska. Här kommer några berättelser från vestibulit.com:s forum.

*Nadja*

“Jag har haft besvär i tre år och har lärt mig enormt mycket om min kropp och psyke under den tiden. Jag har lärt mig vad min kropp mår bättre av och vad den mår sämre av. Jag har lite ont ibland, men smärtan skrämmer mig inte längre och den blir aldrig så kraftig att den tar över mitt liv.

Min värsta bov har varit rädslan för smärta, rädslan för sex och rädslan för närhet. Att förstå var smärtan kom ifrån och förstå alla mekanismer bakom vaginismen som förut styrde mig, har minskat rädslan och lett till att jag har kunnat slappna av mer.

Jag har insett under resans gång att jag har JÄTTEkänsliga slemhinnor i underlivet, minsta obalans ger smärta, klåda och obehag. Det leder till att jag behöver vara enormt noga med vad som kommer nära underlivet.

Jag märker också att underlivet mår lite sämre om jag inte hinner sova ordentligt, om jag är stressad, när det är kallt ute (för då måste man ha på sig så täta kläder), om jag badar för länge, om jag är ledsen, orolig eller rädd, så jag försöker hitta strategier för att undvika sådana situationer.

Vaginismen är i stort sett helt borta och det var den som hindrade inträngning tidigare. Smärtfritt sex kan jag ha vid ägglossningsperioder med mycket förspel och glidmedel. Jag kan inte ha sex flera gånger på raken då slemhinnorna måste vila emellan, men det är inget större problem då jag (vi) är så glada för att det fungerar så bra ibland.

Jag träffade en ny kille som tog jättemycket ansvar och läste på om vestibulit och vaginism (till skillnad mot min förra pojkvän). Han hjälpte mig slappna av och att våga vara nära någon igen.



Sedan måste jag få tillägga att sex är så mycket mer än bara penetration. Detta har min pojkvän verkligen fått mig att inse. Under de perioder som jag har lite för ont för penetration så ägnar vi åt oss kyssar, smek och andra typer av sex. Kom ihåg att många killar INTE är så fokuserade på penetration som vi tror.”

*Kristina*

”Jag fick vestibulit 1998. Jag var riktigt dålig med inkontinens, klåda, infektioner, blåsor, smärta vid samlag, etc. Vården kände inte till så mycket om det här då och det bemötande jag fick i min sårbara situation gjorde att jag gick in i en djup depression.

Efter två år kom jag till en oerhört duktig sexolog. Min slida var så spänd att man knappt ens fick in ett finger. Jag fick börja på en knipbehandling. Det kanske kan verka konstigt att träna upp redan spända muskler, men det gör att man ökar blodcirkulationen i dem, vilket i sin tur minskar infektioner och klåda.

Behandlingen gick ut på att jag skulle knipa musklerna runt slidan så hårt jag kunde i tio sekunder och sedan slappna av i tio. Detta skulle jag göra i tjugo minuter om dagen.

I början tog jag det inte på allvar, utan gjorde bara några sporadiska försök och såg inga resultat alls. Men efter någon månad gick vi verkligen in för det (min kille hjälpte mig och hejjade på), och efter två veckor var jag frisk och kunde ha samlag igen.

Sedan dess har jag inte haft problem med inkontinens eller infektioner och känner jag att det gör ont vid sex så kniper jag bara några gånger så jag slappnar av. Vi använder alltid glidmedel för jag har torra slemhinnor, men det tycker jag inte är något hinder.”

*Sara*

För Sara började problemen när hon var 17 år när hon hade sex med sin pojkvän efter att inte haft det på två veckor. Hon sökte hjälp på ungdomsmottagning, men det gav inget.

“**Jag vill ge andra hopp när det känns nattsvart, lösningen kan komma fortare än vad man tror!**  
- Sara

”Min mamma ringde mig en dag och berättade om en sak hon läst på internet som kanske kunde vara det jag hade, vestibulit. Jag sa att vi kunde kolla på det en annan gång och tänkte inte mer på det. Sen en dag framför datorn kom jag på det där och gick in för att läsa, jag fick en större chock. Allt som stod om det stämde in på mig, allt! Jag bröt ihop med

tanke på att allt som stod var negativt och att det i princip aldrig skulle gå att bota. Tack och lov har jag världens bästa mamma och en pojkvän som ständigt fanns vid min sida.

Efter det följde mamma med mig till ungdomsmottagning och vi tog upp detta med deras läkare och de bekräftade att de också trodde att det kunde vara något sånt. De gjorde också en undersökning som denna gång gjorde helt sjukt ont, speciellt efteråt, det brände som eld och jag grät. Jag fick salva att smörja med, två olika och också rådet att massera slidöppningen en gång om dagen med vitt vaselin för att vänja den vid beröring och det gick bra, men samlag var bara att glömma.

Tiden gick och det gick faktiskt bättre, en dag kunde min pojkvän använda en liten dildo i hårdplast utan att det gjorde ont. Dock gjorde vi slut kort därefter, men absolut inte på grund av detta, utan för att jag kände att jag ville vidare i livet, vi hade varit tillsammans sen vi var 13 då.

Jag slutade med allt sånt som hade med smörja att göra och det gick några månader utan att jag hade sex. Jag gick till en ny gynekolog, en privat och undersökningen gick bra utan smärta och hon konstaterade att jag hade slitkatarr. Fick medicin för det och råddes till att vara riktigt kåt och våt nästa gång jag skulle ha sex. Jag var både våt och full på en fest och vi hade sex två gånger på raken och det sved lite med inte alls så det störde så mycket. Sen hade sommaren kommit och det gick lite upp och ner med att ha sex men

det var aldrig så ont att jag inte kunde ha sex.

Jag har efter denna tid mått bra, jag har fortfarande många svampinfektioner men får då tabletter som jag sväljer istället för att ta slidpiller på grund av att dessa kan irritera min slemhinna där nere. Jag kan efter eller under en svampinfektion känna att det svider under sex och ibland svida extremt mycket när jag kissar precis efter sexet och en stund efter. Men aldrig så jag inte kan ha sex, inget jag störs av alltså.

Jag är nu väldigt noga med att sluta direkt när jag känner att det svider vid sex och hålla upp i några dagar!

Jag vet hur dåligt jag mådde under denna tid, även om jag kommit lindrigt undan jämfört med många andra så var det en jätte jobbig sak för mig! Jag vill ge andra hopp när det känns nattsvart, lösningen kan komma fortare än vad man tror!"

*Maria*

"Jag är 22 år och har antagligen lidit av vestibulit sen i tidiga tonåren. Nu när jag tänker på det i efterhand tror jag att det började med att jag skulle börja använda tampong. Det gjorde ont vilket ledde till att jag spände mig och smärtan blev värre. Nästa gång jag skulle försöka mindes kroppen smärtan och slidan drog ihop sig ännu mer osv. Detta ledde till att jag länge tänkte att "jag kommer aldrig njuta av sex, det kommer alltid göra ont". Eftersom jag tänkte så uppfylldes det de gånger jag försökte ha sex med olika killar, jag kunde aldrig nå fram till penetrering eftersom det smärtade något fruktansvärt bara av smekningar och deras fingrar i mig. Detta har varit en stor sorg för mig, jag har känt mig misslyckad och blivit rädd för sex. Om jag har börjat hångla med någon på krogen har jag aldrig vågat fullfölja det eftersom jag insett att det bara kommer leda till sex.

Men nu till vändpunkten, för mina besvär satt till 99% i mitt huvud. Jag bestämde mig bara en dag för att jag inte vill ha ont, och har börjat onanera och smeka mig själv ofta. Mitt största tips är att köpa en dildo, det kan låta fånigt men för mig har det verkligen hjälpt! Istället för att bara känna smärta

och avsluta fortsätter jag även om det gör ont. Kroppen vänjer sig vid penetrering och nu gör det knappt ont längre. Jag har till och med kunnat ge mig själv orgasm - wow!

Det jag vill säga till er alla är att inte gå och vänta på den perfekta killen där du kommer få det perfekta sexet. Man kan inte lämna över ansvaret för orgasm och njutning av sex enbart på någon annan, jag gjorde själv det felet. Lär själva känna era kroppar och vad ni gillar, lär er i lugn och ro att sex och smärta inte behöver vara sammankopplade. När man har gjort det så känner man större säkerhet när man väl ska ha sex med en kille, för kroppen vet att "jag klarar penetration och jag kan få orgasm"."





# Behandlingar

Det finns flera olika behandlingar för vestibulit, vulvodyni och vaginism. En del behöver du hjälp med av vårdpersonal, andra kan du lätt göra själv. Viktigt att komma ihåg är att de flesta metoder kräver en hel del tålamod och det kan ta några månader innan de börjar verka.

Alla tjejer är olika och det som är verkningslöst på någon, kan vara till stor nytta för en annan. För de flesta är det en kombination av olika behandlingar som gör att de blir bättre eller helt friska.

Eftersom forskningen inte kommit så långt i de här frågorna och det är svårt att jämföra olika behandlingar och deras resultat är det få behandlingar som tydligt visat sig vara effektiva, men vi ska i det här kapitlet ta upp de vanligaste som har hjälpt många tjejer. De behandlingsmetoder som det finns vetenskapligt stöd för i dagsläget är ofta kombinationsbehandling av olika lokala smörjningar, beröringsövningar, bäckenbottenträning, samtalsstöd/KBT och för vissa lämpade fall operation.

Det finns en internationell sammanslutning av gynekologer och hudläkare som heter ”The international Society for the Study of Vulvovaginal disease” där en expertpanel utformat ”state of the art” av behandling för bl.a. vestibulit i ”The vulvodynia Guideline” som gavs ut 2005. Där rekommenderas dessa behandlingar i första hand.

---

Det första du ska göra är att leta upp en bra läkare eller sjuksköterska, barnmorska och så vidare. Nöj dig absolut inte med besked som ”du bara inbillar dig”, ”det kommer gå över” eller ”det är väl inte så farligt”. Eftersom kunskapen om V är dålig bland vårdpersonal kan det ta tid att hitta någon som kan hjälpa och stötta dig. Men det går!

Längst bak i häftet finns en lista över mottagningar och rekommenderade läkare runt om i Sverige som kan hjälpa dig. De flesta är anknutna till landstinget. En del av dessa kan man boka tid hos direkt, andra behöver man remiss till. Det kan också finnas fler bra mottagningar som vi inte hittat, man kan alltid ringa sitt landsting och fråga sig fram. Det finns också många bra gynekologer och läkare vid ditt lokala vårdcentrum, hör dig för och leta tills

du hittar någon som du är bekväm med och som kan hjälpa dig. Det finns många som engagerar sig och hjälper dig, nöj dig inte med något mindre. När du väl hittat en mottagning, kan det ta lite tid att få en läkartid. Enligt vårdgarantin ska du få en tid inom högst 90 dagar efter du fått remissen eller tagit kontakt. Förbered dig inför vårdbesöket genom att samla ihop dina journaler från andra läkare om du har några. Skriv ner dina symptom, hur länge du haft dem och om du har några specifika frågor eller önskemål på behandlingar. Det kan också vara bra att ha koll på när du senast hade mens. Ta med dig det här och dessutom papper och penna så att du kan skriva upp det som läkaren säger. Be läkaren förklara om du inte förstår. Berätta för läkaren innan om du har ont vid gynekologiska undersökningar.

“

***Jag har mött både bra och dålig vårdpersonal. Vissa har gett mig hjälp direkt, andra gånger har jag fått vara en besvärlig patient för att få en specifik behandling eller remiss. Det gäller att vara beredd på att få tjata, men att samtidigt vara öppen och lyssna. Och du, det är aldrig okej att bli dåligt behandlad eller kränkt av vårdpersonal (det har tyvärr hänt). Prata isåfall med en överordnad eller gå till patientnämnden i ditt landsting. Och se till att få en annan vårdgivare. - Anna***

Du kommer bara att behöva betala som mest 900 kronor för dina vårdbesök inom landstinget per år, efter det får du ett frikort. Be om att få ett högkostnadskort vid ditt första besök och sedan att kortet stämplas varje gång du är där. Tillsammans med din läkare kan du lägga upp en handlingsplan med saker som du ska göra. Det är oftast både fysiska och psykiska behandlingar som tillsammans blir effektiva.

Här följer en lista över de vanligaste råden och behandlingarna. Även när du väntar på en vårdtid kan det vara bra att fundera på de här råden, och kanske göra upp en egen handlingsplan. Här kommer fler saker du kan göra själv. En del av råden handlar om att undvika att få svamp och urinvägsinfektion, vilket många tjejer med V har problem med. Andra behandlingar kräver hjälp från en läkare. Vi nämner dem bara i korthet, och som det verkar utförs vissa av dem vanligtvis inte. Vi väljer att ha med dem ändå, till exempel operation, för att ge en bild av hur behandlingsområdet ser ut.

Dessa behandlingar är skrivna utan någon form av inbördes ordning. Det är viktigt att du känner efter hur varje behandling fungerar för dig. Vi önskar att vi kunde skriva att exakt så här ska du göra för att bli frisk men tyvärr fungerar det inte så. Olika behandlingar fungerar olika bra för olika tjejer. Var därför inte rädd att be din läkare om råd om något inte fungerar. Ett tips är också att diskutera dessa med din läkare, vilka möjligheter finns och vad passar just för dig?

Här finns behandlingar för olika sorters smärta och besvär.

Många behandlingar är tidskrävande och ganska jobbiga och det är lätt att få dåligt samvete om man inte hinner med eller orkar göra allt hela tiden. Men det är också viktigt att inte sjukdomen och behandlingarna blir hela ens liv. Om du aldrig gör saker som är roliga mår du kanske sämre psykiskt och det kan förvärra problemen. Det gäller att hitta en balans!

*Att göra själv*



Samlagsuppehåll

Läkare rekommenderar ofta samlagsuppehåll en viss tid, ofta runt tre månader eller längre. Det är för att bryta den negativa spiralen där man kopplar ihop sex med smärta. Andra former av sex förutom just samlag, som inte gör ont, går naturligtvis bra. Tanken finns också att pressen på samlag ska

försvinna. Har du och din partner i förväg bestämt att ni inte ska ha någon form av penetration är det också lättare att slappna av och njuta av allt det andra. Har du ont av andra saker också ska ni undvika även detta.

### Knipövningar och Bio-feedback

Många som har V har spänd bäckenbottenmuskulatur samtidigt som den maximala knipstyrkan är svag. Genom att få kontroll över de musklerna är det många som blir mycket bättre och får mindre ont. Det finns speciella maskiner som mäter hur spänd man är i underlivet som kan underlätta träningen och som en del mottagningar kan hjälpa dig med. Men det går att göra själv också. Se nästa punkt.

### Avspänningsträning för bäckenbottensmuskulaturen

Syftet med denna träning är att få tillbaka en normal funktion i bäckenbottenmusklerna. Ligg på rygg med böjda, lätt särade ben. Du kan också prova att sitta och så småningom träna även i stående position. Knip runt ändtarmsöppningen och knip framåt.

Tänk dig att bäckenbotten är en hiss. Då du kniper dras bäckenbotten uppåt, och när du slappnar av sjunker den neråt. Tänk såhär: Du startar på nedre våningen. Därifrån ”drar” du hissen upp till första, andra och tredje våningen. Nyp fast på tredje våningen. Drag in bäckenbotten så hårt du kan och håll kvar knipet i tio sekunder. Därefter släpper du ner hissen våning för våning ändå ner till nedre våningen. Försök sedan att släppa ner hissen ytterligare till källarplan, samtidigt som du andas ut. Vila tre sekunder. Upprepa med ytterligare 5-6 knip. Utför 5-7 gånger dagligen. När du fått in vanan kan du också träna stående. Har du svårt att hitta vilka muskler det är du ska spänna, avbryt när du kissar. Det är just de musklerna som du använder då som du ska knipa med, inte magen eller skinkorna. Du kan också känna efter med ett finger i slidan om du gör rätt.

Det är vanligt att kvinnor med vestibulit även lider av irritation i urinröret (kallas uretrit) som gör att de känner sig kissnödiga ofta och att det svider när de kissar utan att det är någon bakteriell infektion i urinvägarna. Det är troligen den spända bäckenbottenmuskulaturen som ställer till det även här

och samma behandling brukar hjälpa.

### Beröringsövningar och Penetrationsövningar

Detta ska du göra dagligen. Det du gör är att de ömma vestibulitpunkterna blir avtrubbade och slidan till slut blir mer avslappnad. Det kan vara svårt att lokalisera dessa punkter till en början, en gynekolog kan också hjälpa dig att hitta dem. När du väl hittat dem får du vara beredd på att det gör rejält ont. Efteråt kanske du känner igen den avdomnade känslan i underlivet. Dock, efter ett tag bör du känna en förändring. Först kanske avdomningen avtar, smärtan slutar helt enkelt ganska abrupt. Sedan tar det kortare och kortare tid för detta att ske.

Samtidigt blir du också medveten om din smärta, var den finns, när den är värre eller bättre (kanske påverkar humör, menscykeln, grad av upphetsning mm). Ett tips är att onanera lite innan, då gör det mindre ont. Du kan också använda Xylocain innan om du är för rädd för smärtan (en bedövande salva). Du avslutar inte övningen förrän smärtan har avtagit. Var beredd på att varje steg kan ta några månader och försök att inte ha för bråttom.

Detta är en metod som ofta ger bra resultat, särskilt i kombination med knipövningar och om du har problem med vaginism. Du kan sedan öva på att föra in först ett finger och sedan större saker som provrör och dildos i olika storlekar i slidan med hjälp av glidmedel. Detta ska du göra varje dag, så lång tid som det behövs. Detta bidrar till att slidan, och du själv, blir mer avslappnad och till slut accepterar kroppen penetrationen. Målet är dock givetvis inte bara acceptans utan också att det ska kännas skönt. Som du märker krävs det mycket tålamod med alla dessa behandlingar.

### Smörja underlivet med olja

Det gäller att ta hand om slemhinnorna och de torkar ut av för mycket tvättande, även enbart vatten torkar ut. Genom att smörja in med skonsam olja skyddar man sitt underliv. Matolja är det många som använder, det är billigt och bra, till exempel olivolja. Håll över i en mindre flaska. Oparfymrad babyolja utan alkohol kan också funka. Smörj in minst en gång om dagen, gärna innan du duschar. Man blir ren ändå! En del använder sig av vaselin eller andra specialsalvor också. Apoteket har också en intimolja.

Använd bara bomullstrosor

Och tvätta dem med mildt eller inget tvättmedel. Undvik stringtrosor.

Lufta underlivet

Ta som vana att sova utan trosor, då får underlivet luftas och det är bra. Var gärna utan trosor så mycket du kan, till exempel när du är hemma.

Skonsammare mensskydd

Det är många som tycker att till exempel Natracares ekologiska bindor eller menskopp är bättre än vanligare bindor och tamponger. Underlivet luftas bättre. Undvik också trosskydd.

Xylocain- eller Lidocain

Är ett bedövande ämne som finns som kräm, salva eller gel. Den används för att dämpa de överkänsliga nervfibrerna och få tillbaka en normal funktion i dem. För att uppnå detta måste man smörja många gånger varje dag ofta under flera månader. Används ofta som en del i berörings- och penetration-sövningar som vi redan skrivit om. Man kan också använda den innan eller efter samlag om man vill.

Ovesterin

En kräm med östrogen som hjälpt tjejer med tunna eller torra slemhinnor. Finns på apoteket. Smörj där du har ont varje dag. Den här krämen tycker vi att du pröva med en läkare innan du börjar använda, vissa har fått förvärrade problem av den.

Avslappningsövningar/mindfulness

Kan vara bra för att lära sig slappna av i kroppen. Det finns bra böcker och till och med appar om det här och övningar man kan göra själv.

Akupunktur

Akupunktur är ursprungligen en gammal kinesisk terapimetod där man behandlar sjukdom eller ger smärtlindring genom att applicera nålar på specifika punkter på kroppen, dock sätter man inte nålarna i underlivet. Finns ibland att få hos sjukgymnast via landstinget, annars hos privata akupunktörer och då är det dyrare. En metod inom alternativmedicinen.

“

***Jag har haft oräkneliga hemska urinvägsinfektioner och efter några år har jag hittat ett sätt att undvika UVI och bli av med det snabbare. En viktig grej när det brutit ut är att allt kiss måste komma ut. Gör det ont så är det lätt att man avbryter innan allt är ute och ibland är inte urinblåsan tömd fast det känns så. Sitt kvar på toaletten och gör några rejäla knipövningar och prova sedan igen. Eller gå upp och gå runt några steg och prova igen. Men de är viktigt att inte pressa ut kisset, det ska komma naturligt. Drick massor av tranbärsjuice och vatten, se till att inte stressa på toaletten. Men blir det för hemskt, fixa penicillin! Detta gäller om du har bekräftad urinvägsinfektion. - Anna***

Zonterapi

Ännu en alternativmedicin-metod där kroppens alla organ anses representerade bland annat på fötterna, och man behandlar genom att massera vissa punkter.

Hälsokostpreparatet Membrasin

Innehåller omega 7 som kan stärka slemhinnorna. Man kan också prova andra hälsokostpreparat som innehåller omega-fetter och se till att man får i sig det i kosten.

Varm vetekudde

Kan hjälpa för stunden om du har ont. Värm den lagom varm och lägg över underlivet eller nedre delen av magen utan att trycka emot.

## Yoga

Många tycker att deras kroppsuppfattning och allmänna välmående har blivit bättre av att utöva yoga. Förutom att det är träning, är det en övning i att vara närvarande och fokuserad, vilket är bra.

## Drick mycket vatten

Och tranbärsjuice regelbundet om du ofta har urinvägsinfektioner.

## *Detta kan en läkare hjälpa dig med*

### Samtals-terapi/KBT-terapi

De flesta som har problem med smärtor i underlivet mår bra av hjälp med det psykiska välmåendet och lusten. Någon att prata med är viktigt! Du kan hitta samtalshjälp via din vårdcentral eller ungdomsmottagning. Det beror tyvärr mycket på vart du bor och vilken hjälp du får. I vissa områden erbjuds en mer helhetlig vård med samtalsterapi, i många inte. Det du kan göra är att höra dig för hos din läkare, eller höra med privata psykologer. Det rekommenderas dock att du går till någon som verkligen är insatt i V och dess problematik. Att träffa andra i samma situation kan också vara skönt. På vestibulit.com finns ett forum där man kan komma i kontakt med andra tjejer.

### Tryptizol eller Gabapentin

Medel mot nervsmärta (som även, i högre doser, kan användas som antidepressiv medicin eller mot epilepsi) som kan dämpa överkänsligheten i nervsystemet och fungera mot ständig smärta. Det här kan din läkare skriva ut till dig. Det kan ta ganska lång tid innan det börjar verka och det finns en liten risk för övergående biverkningar, men flera har upplevt att den dagliga smärtan har minskats. Detta gäller framförallt kvinnor med vulvodyni.

## Botox-injektioner

Ett muskelavslappande medel som kan injiceras i de spända bäckenbotten-muskulerna för att bryta spändhet/vaginism. En omstridd metod som har hjälpt en del tjejer. Det genomförs fortfarande forskning på detta.

## Operation

Om du har vestibulit med smärtor bara vid samlag kan detta vara en sista åtgärd. Den del av slemhinnan i förgården som gör ont tas bort och området täcks sedan med den allra nedersta delen av slidans slemhinna, som är tjock och motståndskraftig. Alla blir inte hjälpta och för en del återkommer vestibuliten igen, men andra har blivit helt friska.

## *Undvik*

### Tvålar och annat irriterande i underlivet

Detta är olika för olika tjejer, men om något känns irriterande så använd det inte! I regel ska man undvika tvålar.

### Att helraka underlivet

Det kan bidra till irritation.

### Receptfria medel mot svamp, t.ex. Pevaryl

Om du får svamp ska du kräva recept på medicin i tablettform. Många tjejer med V har upplevt ett deras problem blivit värre av salvor och vagitorier. Begränsa att få göra ett ordenligt svamptest så att du inte behandlar dig för något du inte har. Misstänker du svamp se till så att du blir undersökt av en läkare eller gynekolog eftersom barnmorskor inte kan skriva ut medicinen.

### P-piller och andra hormonella preventivmedel

Det är många som blivit bättre när de slutar med hormonella preventivmedel men inte alla.

Att bli kall om underlivet

Kan också göra att man lättare få urinvägsinfektion.

Samlag när det gör ont

Att ”ställa upp” och ha samlag fast det gör ont och man inte vill är inte bra för underlivet. Det kan göra problemen ännu värre och förlänga tillfrisknandet.

Tajta byxor, cykling, ridning, långvarigt sittande o.s.v.

Om det ger dig smärta. Använd lösare byxor eller kjol, försök variera hur du sitter och undvik att sitta med benen i kors. Det finns knep för att fortsätta göra grejer du gillar, men som inte känns helt bra.

Bad: Smörj in underlivet med massor av tjock kräm, t.ex. Locobase eller olja för att skydda.

Cykla: Titta efter en ny cykelsadel, kanske en riktigt bred och mjuk, eller en sådan med en skåra i mitten. Stå upp och cykla eller sitt på ena skinkan .

## *Hur mycket ska man anpassa sig efter sin sjukdom?*

Vissa anpassningar är nödvändiga. Att inte ha samlag utan ordentligt förspel måste kanske väljas bort. Du kanske inte kan cykla på ett tag, men jag tycker ändå att man då och då måste våga ifrågasätta de förbud man sätter upp. Det kanske är så viktigt för dig att rida att det är värt lite smärta? Viktigt är att inte vara rädd för smärtan och istället lära sig att hantera den när den kommer, som en användare på vestibulits forum uttryckte det. Ju mer du lär dig om din kropp och dina besvär desto mer kontroll kommer du att känna. När du accepterar din smärta kan du lättare bli frisk. Gör ett försök och anpassa omgivningen till dig istället om det går!

Andra preparat och behandlingar som vi hört talas om, men inte har tillräcklig information om eller som inte används i Sverige är oxalatfri kost, interferon-injektioner, Capsina-kräm, Marinyl-kräm, Mildison-kräm, Lactal eller Vivag som är preparat för ph-balansen i underlivet.







# Lust

Att känna lust när smärtan är ständigt närvarande, fysiskt eller i minnet, är inte lätt. Egentligen, hur kan man längta efter något som ändå bara gör ont? Samtidigt är det inte heller alltid en bra idé att tänka att när smärtan väl försvinner så kommer mitt sexliv återgå till det normala. Studier visar att detta många gånger inte är fallet. Det bästa är att försöka att inte förlora de intima stunderna med pojkvännen eller vem det än må vara. Dels är det bra för förhållandet och partnern men framför allt för dig själv! Och när vi skriver det så menar vi INTE ett husfridsknall, utan helt enkelt att hitta sätt för er att fortsätta uttrycka närhet, intimitet och kärlek.

Att inte glömma bort mitt ibland allt elände är att sex är så mycket mer än bara ett samlag. Därmed inte heller sagt att det inte är OK att inte känna lust, för det är det. Viktigare är att inte glömma att du fortfarande är en sexuell varelse. Du är fortfarande en hel kvinna som har rätt till njutning och glädje. Ditt värde minskar inte med din så kallade ”sexuella förmåga”. Ditt sexliv behöver inte haverera på något sätt, det kan till och med bli bättre.

Att känna att man borde ha lust är dock en total lustdödare. Det är faktiskt helt normalt att inte känna lust. Ibland kan man dock känna igen om det bara är en sådan måndag-hela-veckan-period eller om det är något mer. Kan du över huvud taget inte se dig själv som en sexuell person? Har du uteslutit sex ur ditt liv? Kan du inte känna några positiva känslor till sex? Det är faktiskt ganska lätt att stänga av en del av sig själv, som till exempel sin sexiga sida, för att slippa ta itu med den. Har jag inte sex, då har jag inte heller ont. Det är ju inte så konstigt. Men faktum är att det förr eller senare antagligen kommer att slå tillbaka. Din sexualitet kan göra dig lycklig. Det kan och ska vara en bra sak.

*Här följer några tips på hur du kan återupptäcka din lust*

## Kroppskännedom

Bli vän med din kropp. Det är inget ”fel” på den. Precis som med alla andra åkommor och krämpor så kommer de och går. Och du är varken en bättre

eller sämre människa för det. V är som halsont, ryggont eller huvudverk, det finns inget särskilt värde i det.

### Ta dig tid för dig

Lev det liv du vill leva, uttryck dig på det sätt du vill uttrycka dig. Var nöjd med livet, då kommer lusten lättare.

### Onanera mera

Du kanske inte ens känner något i början. Börja med att smeka dig själv över kroppen. Känn fingertopparna smeka dina armar och din hals. Bara njut av känslan det ger. Gör det du känner för. Orgasm är inte det viktiga, utan att du kan lära din kropp hur skönt det kan vara med beröring. Senare kan du lära din partner.

### Självpepp

Ett råd som kan kännas löjligt men som ständigt kommer tillbaka i olika hjälpböcker är att helt enkelt peppa dig själv. Ställ dig framför spegeln och tryck in de budskap som är viktiga för just dig varje dag. Till exempel jag är vacker. Jag är sexig eller varför inte jag är kåt?

### Dansa

Sätt på en sjukt bra låt och dansa. Släpp loss helt! Att göra det på dansgolvet är ännu bättre. Rör dig till musiken, upptäck hur roligt du och din kropp kan ha. Kroppen är din vän, inte din fiende.

### Viktigt

Gör aldrig något du inte vill, gällande sex. Inte ens hångla. Aldrig aldrig aldrig. Just nu kanske du kämpar för att hitta din sexualitet över huvud taget, om den redan är låg kommer detta inte att höja den.

### Fantisera

Vissa har lättare för det än andra. Då finns det sexnoveller och porr att ta del av. Det finns ingen skam i det, det finns få saker som kan få igång reptilhjärnan som det.



*Släpp sorgen*

***Själv har jag upplevt en sorg över ett förlorat sexliv. Över en förlorad "förmåga". Jag kände mig misslyckad för att jag inte kunde ha sex. I alla fall inte som jag brukade ha. Så länge man tänker så kommer man inte kunna njuta av allt som man faktiskt kan göra. - Angelica***

Se till exempel:

<http://www.sexiganoveller.se/>

<http://www.lustnoveller.se/>

<http://www.erotiska-noveller.se/>

### Flörta

Retas, eggas, skicka sexiga sms, dra ut på det...det finns inget som säger att ni måste agera på det. Partnern uppskattar det oftast också trots att det inte leder till omedelbar utlösning. Samtidigt visar ni ju att ni uppskattar varandra. Sex är en bonus. Känns det bättre kan ni tala om det först och bestämma "regler".

Bestäm att du kan dra dig ur när som helst utan något som helst dåligt samvete eller dålig stämning efteråt. Ibland kan det vara skönt att ha sagt detta rätt ut, så är det mindre chans för att få dåligt samvete om det är något som du känner ibland.

### Planera sex

Bestäm en dag som ni ska ha sex. Då får du flera dagar på dig att bygga upp kåtheten. Många gör detta, det finns inget "torrt" i det, det är svårt att helt förlita sig på spontaniteten i de bästa av förhållanden. Med sex menar vi då er definition av ordet. Det måste ju inte betyda penetration.

### Motionera

Ett återkommande tips för att lösa de flesta problem. Träning frigör endorfiner som gör att du mår bra och motverkar depression. Du mår också bättre över din kropp och dig själv efter ett jobbigt pass.

Detta var lite tips för hur du kan återfå den lust du förtjänar. Det går att känna lust och att agera på den utan att ens komma nära underlivet. Det allra enklaste är att från början inte förlora kontakten med din sensuella sida. Det är olika hur kvinnor upplever sina underlivsbesvär och vilka konsekvenser det får. För många blir sex laddat med ångest men vi hoppas att med tidig hjälp, med stöd från andra och en påminnelse om vad sex faktiskt är så kan många tjejer slippa just detta.



## Visualisering

En metod som används för att vänja sig av negativa tankar är något som heter visualisering. Har du problem med att du börjar tänka negativt kring sex till exempel kan det här funka. Det är vanligt att tjejer med V tänker alldeles för mycket när det väl vankas en sexuell stund.

---

Du börjar med att skriva ner alla återkommande negativa tankar du har. Gör det när du mår bra, så att du kan tänka dig vilka tankar det är som du brukar ha. Det är viktigt att skriva ner det för att du ska kunna se svart på vitt vilka dina hjärnspöken är. För oftast är de just det, och saknar något verkligt innehåll. Det kan faktiskt vara så att vi börjar tänka vissa saker på ren rutin. Skriver du ner det när du mår bra kommer du antagligen att kunna se hur osanna de egentligen är. Du ska också bestämma dig för hur du ska visualisera tanken. Du kan ge den en färg, eller formen av ett djur eller vad som passar dig bäst.

Sen är det dags att använda visualiseringen. Vitsen med metoden är att inte låta tankarna ta över hela kroppen. Vissa tjejer låser sig helt i sexuella situationer och samma tankar kommer farande, gång på gång. När en tanke kommer, kommer du att känna igen den från din lista. Du är då beredd på den och kan visualisera den. En psykolog beskrev det som att istället för att låta tanken vandra ner i kroppen, visualiserar man den och låter den försvinna. Tanken får helt enkelt inte samma makt när du redan väntat på att få avfärda den.



# Sex

Sex är ett ord som för många förknippas med samlag, det vill säga penetration. Sådant som smekningar, hångel och sensuell massage ses inte med samma självklarhet som sex och alla har säkert hört talas om ”teasers”, tjejer som leder någon vidare genom just detta för att sedan inte ”fullfölja” med sex, alltså penetration av något slag.

Den här snäva definitionen av sex kan vålla stora problem om man inte klarar av att genomföra ett samlag. Helt plötsligt har man aldrig sex, självbilden tar skada och man känner sig misslyckad. För andra kan sex med denna definition innebära en rädsla, rädsla för smärta eller för att känna sig tvingad att göra något man inte vill.

Det är synd för sex kan betyda precis vad som helst! Det finns därmed inga ”sexuellt inkompetenta” människor, varken kvinnor eller män! Till och med en smekning på armen kan ge sexuell njutning. Det tror vi ändå att de flesta känt, den där sensuella, sexuella spänningen i luften vid beröring av någon man är riktigt het på. Du förstår säkert vad vi menar...klart att du kan ha sex! Alla kan ha sex. Därför betyder inte V slutet på ditt liv och absolut inte på ditt sexliv.

En annan sak som är viktigt att komma ihåg är att sex inte bara är något tekniskt. Sex är ett sätt att visa vad man tycker om en annan människa, ett sätt att uttrycka sig på. Ett sätt att få och ge njutning. Ett sätt att visa kärlek på. Det kan vara väldigt många olika saker men först och främst är det något känslomässigt. Det kan vara svårt att ge sig hän när man är rädd eller osäker men bättre är då att fokusera på det man kan, hämta njutning där och slappna av. Njut av intimiteten och tänk inte på det du inte kan. Här märks ofta väldigt tydligt hur du ser på sex, och vad det är för något. Ser du sex som penetration och det mesta andra enbart som förspel är det troligt att smekningarna och kyssarna stressar dig mer än att ge dig njutning. Då kan det vara dags att reflektera över hur du ser på sex, sexualitet och din kropp. Vad ger dig njutning?

## *Här kommer några konkreta tips på hur ni kan uttrycka er sexuellt utan samlag*

Stimulera dina andra erogena zoner – till exempel bröstet, insidan av lår, rygglutet, nacken eller vad det nu kan vara.

Kyssar och smek

Kom ihåg att närheten är viktigast. Njut av eran stund tillsammans

Kom ihåg att det inte är något prestationsrace – visa varandra kärlek

Oralsex. Ibland känns inte oralsex lika nära som samlag. Då kan man utföra oralsex på varandra samtidigt, man kommer automatiskt varandra närmare. Gör det i olika positioner där ni befinner er nära och på varandra. Det finns med andra ord många sätt att göra det på och det behöver inte betyda att ni befinner er långt ifrån varandra. Detta kan höja intimiteten.

För att få känslan av ett samlag kan man prova att lägga i rejält med glidmedel eller olja i handen, lägga sig med killen i valfri samlagsställning och låta killen jucka i handen när du håller om. Det kan faktiskt kännas väldigt intimt och fint.

Retas, småbits, mysiga budskap på lappar ni lämnar på badrumsskåpet, skicka sexiga sms... Allt detta är sex och visar att ni bryr er om varandra på ett sexuellt sätt.

När du blivit bättre och det är dags att börja försöka sig på samlag igen måste du ta det lugnt. Var ordentligt upphetsad och använd kanske glidmedel. Kanske går det bara att ha samlag en väldigt kort stund och väldigt lugnt i början? Om man har haft V tror vi att man måste vara mer noggrann med att inte "slarva", alltså ha samlag fast det gör lite ont. Sluta när det gör ont, eller, låt killen vara kvar i dig tills det slutar göra ont och avbryt sedan.

Om man har haft V tror vi att man måste vara mer noggrann med att

inte "slarva", alltså ha samlag fast det gör lite ont. Sluta när det gör ont, eller, låt killen vara kvar i dig tills det slutar göra ont och avbryt sedan.

En viktig sak att tänka på är att ditt underliv inte är redo för penetration om du inte är upphetsad. Precis som det inte går så bra att ha samlag med en slak snopp! När du blir upphetsad sväller underlivet upp och blir vått och först då är du redo. Det är bara onödigt att försöka när förutsättningarna inte finns.

Många tjejer med V blir rädda för att de inte kommer kunna bli gravida. Men det går! I värsta fall finns det specialmetoder och faktum är att flera har blivit helt friska efter en förlossning.

Penetrerande samlag kallas det, men vi föredrar faktiskt omslutande samlag. Visst, det handlar bara om ord, men omslutande samlag signalerar att du som tjej är aktiv och tar ansvar för sexet. Du omsluter killen och du har kontrollen, glöm inte det!



## Avslutning

### *Vi vill avsluta med en liten sammanfattning*

Undersök dig. Är du rädd för att det ska göra ont, säg detta till läkaren.

Kräv att bli undersökt igen om du inte är nöjd. Det är viktigt att du hittar en läkare som du känner tar dig på allvar och verkligen lyssnar. Det finns många väldigt sympatiska och kunniga läkare och gynekologer, nöj dig inte med mindre.

Diskutera olika behandlingar med läkaren och be om ett behandlingsprogram och tid för uppföljning.

Testa dig fram med olika behandlingar som inte kan ge dåliga effekter, till exempel skonsammare trosor och olja. Diskutera gärna med läkare innan du använder dig av receptfria läkemedel. Se vad som fungerar och fortsätt med det.

Använd inte receptfria svampmedel! Kräv tabletter på recept (det går även att hålla ner pulvret i yoghurt om du har svårt att svälja tabletter hela).

Fortsätt skapa trevliga sexminnen :-)

### *7 Bud som gör det lättare för dig med vestibulit*

1. Gör det du känner för, allt annat kommer kännas tillgjort
2. Följ 1:a budet. Ingen har rätten att döma ditt liv mer än du själv
3. Ha inga krav på dig. Distansera kraven du känner från andra
4. Se dig själv i ögonen på dem du respekterar, inte dem du fruktar
5. Lär dig vad du gillar. Gör dessa saker ofta!
6. Sök nya upplevelser, få nya synvinklar
7. Var mänsklig!

Taget från <http://www.vestibulit.com/blog/rad-till-dig-med-vestibulit/budord/>



Du kommer att uppleva bättre och sämre dagar. Kom ihåg att ingen utveckling sker helt rakt. Vissa dagar kommer allt att kännas skit, det bara är så. Men det viktiga är att inte ge upp. Behöver du bygga en bättre relation till din kropp och till sex kommer det inte att ske över en natt. Likaså tar det tid att träna bort vaginism och smärta. Men sen en dag kommer du att märka skillnad. Tampongen glider in, du känner smärta men tar inte åt dig personligen. Du njuter av sex med din pojkvän och kommer på efter en stund att du inte haft en enda negativ tanke på 10 minuter... du kommer att hitta dina segrar. Det viktiga är att utgå från dig själv, dina förutsättningar och din kropp. Ingen känner din kropp bättre än du själv, inte ens en läkare.



## *Om oss som skrivit häftet*

Vi är två vanliga tjejer som har haft vestibulit respektive vulvodyni. Vi har båda kommit långt och känner oss nästan friska. Vi svarar gärna på frågor om det är något du undrar över efter att ha läst häftet. Isåfall kan du nå oss via denna adress: [handbokvestibulit@gmail.com](mailto:handbokvestibulit@gmail.com)

Varma hälsningar från Linda och Emelie

På nästa sida finner du listan över rekommenderade kliniker och läkare.

Listan kommer från [www.vestibulit.com](http://www.vestibulit.com), och den uppdateras ständigt. Vi vill passa på att tacka Ellen och hennes sida [www.vestibulit.com](http://www.vestibulit.com) för att häftet får finnas där. Vi har också haft grymt mycket hjälp från sidan som samlar all relevant info om V. Dessutom finns många fantastiska tjejer på forumet som stöttar varandra och även oss i vårt arbete med detta häfte. Alla peppande kommentarer har varit guld värda!

”

***Idag gick jag runt och fånlog hela dagen. Igår kväll hade nämligen jag och min kille underbart omslutande sex och vi behövde inte hålla tillbaka och begränsa oss för första gången på länge. Jag ville ropa ut den glad nyheten till alla jag känner, men den enda jag berättade det för var min vän som också har V och hon förstod verkligen min glädje. Hurra! - Anna***

*Lycka till!*

## *Rekommenderade kliniker och läkare*

### Göteborg

#### **Avenykliniken**

<http://www.avenykliniken.se>

Remisskrav: Nej

#### **Gynekologisk mottagning Kungshöjd**

<http://www.vgregion.se/sv/Primarvarden-Goteborg/Gyngoteborg/GynKungshojd/>

Rekommenderad läkare Lena Ekholm

Remisskrav: Nej, fyll i egen remiss på hemsidan

#### **Sexualmedicinskt Centrum**

<http://primarvardengoteborg.vgregion.se/smc>

Remisskrav: Nej

### Kristianstad

#### **Ungdomsmottagningen**

[http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Primarvarden\\_Skane/Ungdomsmottagningar/umskanese/Ungdomsmottagningen-i-Kristianstad/](http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Primarvarden_Skane/Ungdomsmottagningar/umskanese/Ungdomsmottagningen-i-Kristianstad/)

Rekommenderade personer: Anders Friman

### Linköping

**POS** – enheten för psykosocial medicin och sexologi, Linköpings Universitetssjukhus

<http://www.lio.se/Verksamheter/Barn-och-kvinnocentrum/Kvinnokliniker-na-i-Ostergotland-/Kvinnokliniken-i-Linkoping/POS--enheten-for-psykosocial-medicin-och-sexologi/>

Remisskrav: Ja, av gynekolog

### Lund

#### **Hudklinikens vulvamottagning**

<http://www.skane.se/templates/Page.aspx?id=109558>

Remisskrav: Nej

### Luleå

#### **BSÖ-mottagningen** på Rånea vårdcentral

### Malmö

#### **Vulvamottagningen på Skånes universitetssjukhus**

<http://www.skane.se/templates/Page.aspx?id=190965>

Remisskrav: Ja

#### **Kvinnokliniken på MAS**

<http://www.skane.se/templates/Page.aspx?id=51508>

Rekommenderade personer: Kerstin Grandlund

Remisskrav: Nej

### Motala

#### **Vulvamottagningen, Lasarettet i Motala**

<http://www.lio.se/Proxima-Motala/Kvinnokliniken-i-Motala/Gynekologisk-mottagning/Vulvamottagning/>

Remisskrav: Nej

### Stockholm

#### **Kvinnokliniken på Danderyds sjukhus**

[http://www.ds.se/Web/DepartmentPage\\_\\_\\_\\_\\_726.aspx](http://www.ds.se/Web/DepartmentPage_____726.aspx)

Remisskrav: Ja

#### **Ungdomsmottagningen – Nortullsgatan 10**

<http://www.stockholm.se/norrtullsgatan10>

Remisskrav: Nej

### **SESAM-mottagningen i Huddinge**

<http://www.karolinska.se/Verksamheternas/Kliniker--enheter/Sesam-/Mottagning-Huddinge/>

Remisskrav: Ja

### **Ungdomsmottagningen i Huddinge**

<http://www.huddinge.se/ungdomsmottagningen>

Rekommenderade personer: Inga-Lill Olsson, Birgitta Örjes Svensson

Remisskrav: Nej

### **RSFU-kliniken**

<http://www.rfsu.se/sv/RFSU-kliniken/>

Remisskrav: Nej

## Umeå

### **Vulvamottagningen på Hud och STD mottagningen – Norrlands Universitetssjukhus.**

<http://www.vll.se/default.aspx?id=23629&refid=23630>

Remisskrav: Nej, bara om du är sökanden från annat landsting

### **Sexologiskt centrum – Norrlands Universitetssjukhus**

<http://www.vll.se/default.aspx?id=30440&refid=1969>

Remisskrav: Vet ej

### **Öbackamottagningen**

sjukgymnast och urolog Lena Karlsson

Remisskrav: Nej, dock ej ansluten till landstinget

<http://www.obackakontinensmottagning.se/index.html>

## Uppsala

### **Kvinnokliniken, Akademiska sjukhuset**

[http://www.akademiska.se/templates/page\\_\\_\\_\\_45570.aspx](http://www.akademiska.se/templates/page____45570.aspx)

Rekommenderade personer: Karin Bishop Bondeson

## Varberg

### **Vulvamottagningen, sjukhuset i Varberg**

<http://www.regionhalland.se/sv/vard-halsa/hitta-din-vard/kliniken-for-kvinnor-och-barns-halsa/gynekologmottagning-varberg/vulvamottagning/>

Remisskrav: Vet ej

## Ängelholm

### **Ungdomsmottagningen**

[http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Primarvarden\\_Skane/Ungdomsmottagningar/umskanese/Ungdomsmottagning-i-XX/](http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Primarvarden_Skane/Ungdomsmottagningar/umskanese/Ungdomsmottagning-i-XX/)

Remisskrav: Nej

## *Mer information.*

### *Bloggar och hemsidor om V.*

[www.vestibulit.com](http://www.vestibulit.com)

En väldigt aktiv och informationsrik sida som samlar information så som aktuella studier, intervjuer med experter samt ett välbesökt forum. En väldigt bra utgångspunkt. Här finns också resultatet av en större undersökning om V i Sverige.

<http://vfittan.blogspot.com/>

Innehåller också mycket om sex i allmänhet

<http://vestibulit.blogspot.com/>

Samlar fakta och personliga reflektioner

[www.sexutansmarta.blogg.se](http://www.sexutansmarta.blogg.se)

<http://www.womentc.com/content.php?keyword=home>

En engelskspråkig hemsida som erbjuder information och fakta ur ett medicinskt perspektiv

[http://www.nva.org/join\\_splash.html](http://www.nva.org/join_splash.html)

Amerikansk association med information om V. Erbjuder mer information och program mot betalning.

Sök på vulvodynia eller vestibulitis, den engelska termen för V. Det finns mycket mer information tillgänglig på engelska än svenska. Provocerad (provoked = eng.) vestibulodyni är en term som nyligen har ersatt vestibulit och också kan vara värd en sökning. Det är denna term nyare forskning kommer att använda.

Är ni insatta i forskning eller vill bli finns det många studier om V. Många är publicerade på vestibulit.com, annars kan ni söka i vetenskapliga databaser på exempelvis sexual pain eller termer som nyss nämndes. The International Society for the Study of Vulvovaginal Disease är en internationell förening

som samlar läkare intresserade av V. Söker ni på den kommer också mycket vetenskaplig information upp.

Engelska wikipedia, sök på vulvodynia

Den svenska vården erbjuder fakta om V:

<http://www.1177.se/Jonkopings-land/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Ytlig-smarta-vid-samlag--vestibulit-/Jonkopings-landstings-hemsida>

<http://www.umo.se/Kroppen/Tjejers-underliv/Vestibulit---ont-vid-samlag-hos-tjejer/>

UMO:s information

<http://www.tjejjouren.se/tjejjuiden/sex/om-sex-gor-ont-vestibulit-539>  
Tjejjourens hemsida

### *Bloggar om kroppen, sexualitet och sex.*

<http://fittforfight.wordpress.com/>

En blogg som hyllar fittan. Det är också härifrån bilden på framsidan kommer.

<http://ablativ.blogspot.com/>

Bloggen är skriven av en smart tjej som studerar till psykolog, men som också haft smärtor i underlivet. Hon skriver bland annat om hur hon upplever besvären, vården och om sexualitet i allmänhet

<http://johannasjodin.se/>

<http://www.hannafriden.com/>

Skriver om sex i allmänhet, kan läsas för inspiration, öppenheten i bloggarna, kunskap, identifikation...

<http://juliaskott.wordpress.com/>

Driver bloggen kroppsbilder, något att reflektera över

<http://nyheter24.se/blogg/pillow-talk/>  
Handlar om sexualitet i allmänhet

<http://elingrelsson.se/>  
Här finns vissa trådar som du kan söka på:

familjeliv-trådar  
style.com-trådar

## Söcker om V

*The vulvodynia survival guide: How to overcome painful vaginal symptoms and enjoy an active lifestyle* (2002) av Howard I. Glazer and Gae Rodke.

En engelsk bok, lättläst som behandlar V på ett utförligt och framförallt praktiskt sätt. Riktat sig mot patienten och erbjuder ett helhetstänkande kring sjukdomen. Rekommenderas varmt. Det finns två exemplar av boken och den går att fjärrlåna via Libris. Hör med ditt bibliotek om hur du kan få tag på den. Den finns även att köpa på till exempel Adlibris.

*Ta hand om er!*

