



## Vaginisme

Vaginisme (også kaldt skedekramper) er en ufrivillig sammentrækning af kvindens bækkenbundsmuskler lige før penis' indtrængning, gynækologisk undersøgelse, indsættelse af tampon el. lign.

Musklerne trækker sig på automatisk vis sammen, uden at kvinden selv registrerer eller har mulighed for at kontrollere det. Sammentrækningen kan nærmest være krampagtig og samleje eller gynækologisk undersøgelse er derfor ofte ikke muligt.

Vaginisme opleves smertefuldt som jag eller kramper ved indgangen til skeden. Hos nogle kvinder opleves smerterne også i hofte, lænd, maveområde og baller.

### Årsager til vaginisme:

For nogle kvinder er årsagen til denne lidelse psykologisk. Tidligere seksuelt misbrug eller en traumatisk oplevelse, kan forårsage vaginisme. Der kan være fysiske forhold, der spiller en rolle. Hvad end årsagen er, er det vigtigt at få behandling for denne seksuelle dysfunktion så tidligt som muligt. Ekstrem angst før og efter sex er en af de emotionelle tegn på vaginisme. Hyppigt vil tilstanden give parforholdproblemer, så oftest er det relevant at inddrage partneren i undersøgelsen og behandlingen.

### Undersøgelsen ved gynækolog:

Ved undersøgelsen sikres, at der ikke er tale om en intakt mødom, anatomiske forandringer i skede eller de indre kønsorganer eller om der skulle være infektion som årsag til smerterne. Ofte er der også myoser i bækkenbunds-muskulaturen i kombination med vaginismen.

Til tider er vaginismen også kombineret med vulvodyni, som du kan læse om i den særskilte vejledning herom.

### Behandling af vaginisme

Er der udelukkende tale om vaginisme er behandlingen ofte ikke som kompliceret og langvarig, som den kan være, når tilstanden er i kombination med f.eks. vulvodyni.

Der er ikke tale om en permanent fysisk forsnævring, og ved træning kan bækkenbundsmuskulaturen opøves til at slappe af under viljens kontrol.

Det vil typisk kræve samlejeforbud over en tid, afslapningsøvelser og anvendelse af dilatorer, så muskulaturen langsom vænner sig til en større og større diameter.

I klinikken kan du købe en meget tynd dildo til formålet, men du kan også købe dilatorer på nettet, som er specielt beregnet til formålet: Se f.eks. her: [e-shop](#), hvor du kan finde inspiration til køb af produkter, der kan hjælpe dig videre ved fx at arbejde med desensibilisering og/eller dilatering (gradvis udvidelse af skeden).

Props and Pearls har også åbnet et forum på nettet, hvor man som kvinde med smerter ved samleje kan deltage, og måske vil du kunne få glæde af det. Link: [her](#). Ligesom der også findes en Facebook gruppe: Link: [her](#).

På dansk har psykolog Else Skytte Christensen i 2013 udgivet en bog om vaginisme med titlen "Vaginisme - når kroppen siger nej". Den kan lånes på biblioteket eller købes på nettet.

Ved mere langvarige forløb, kan det være nødvendigt at supplere med fysioterapi, adfærdsterapi og sexologisk rådgivning.

Der er fysioterapeuter, som er specielt uddannede indenfor det gynækologiske speciale, til hvem du kan blive henvist: behandlerlisten er her:

<http://www.gynobsgruppen.dk/Medlemmer/Behandlerliste/>

I offentligt regi er det her i Jylland på Ålborg Sexologiske center man efter henvisning kan modtage denne rådgivning.

Link til Sexologisk Center i Ålborg:

<http://www.aalborguh.rm.dk/Afsnit-og-ambulatorier/Sexologisk-Center/Undersoegelser-og-behandling>