

När samlag gör ont

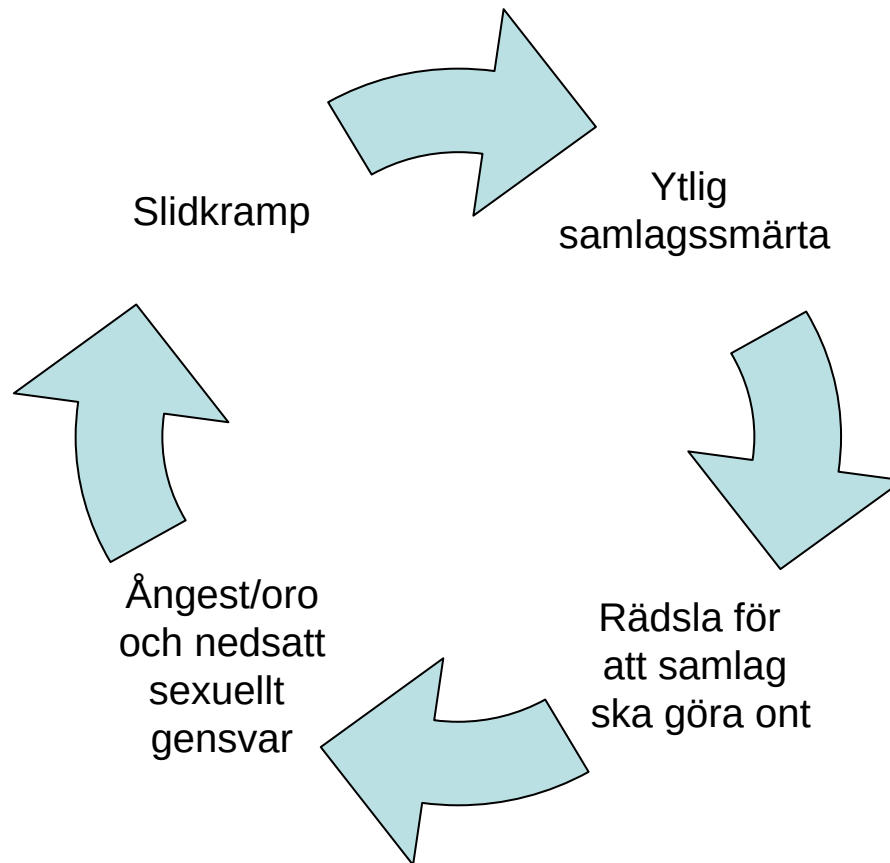
Maria Engman, Överläkare, Med Dr
maria.engman@ltkalmar.se



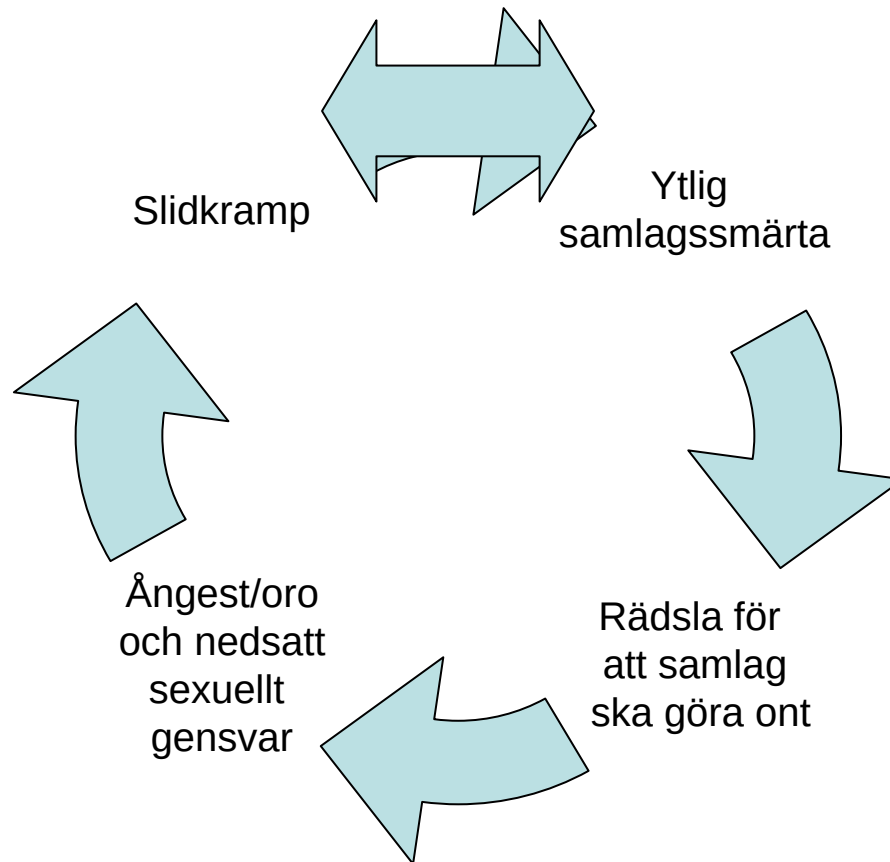
Samlagssmärta

- Symptom snarare än diagnos
 - Jämför ätsmärta
- När samlag gör ont
 - När det drar ihop sig i både kropp och själ
- Dyspareuni
 - ”Svårt att vara samman”
- Beskrivet redan i det gamla Egypten

Smärtcirkeln



Smärtcirkeln



Samlagssmärta hur vanligt är det?

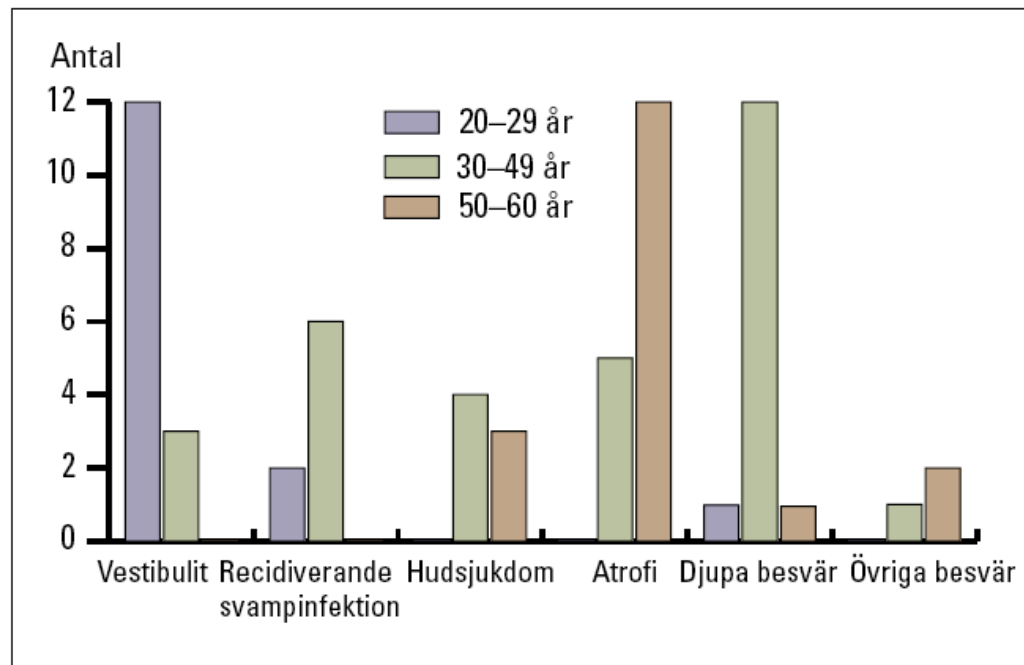
- Få bra studier
 - Man vet hur det är bland de som söker vård
- Populationsstudie 1999 i Sverige
 - Danielsson et al. Läkartidningen 2003
- 3017 kvinnor 20-60 år svarade på frågeformulär i samband med Cellprovskontroll
- I hela gruppen 9,3%
 - 20-29 år 13% folkhälsoproblem
 - 50-60 år 6,5%

Var gör det ont, och hur känns det?

- Djup samlagssmärta
- Ytlig samlagssmärta
- Karaktär, duration, andra symptom

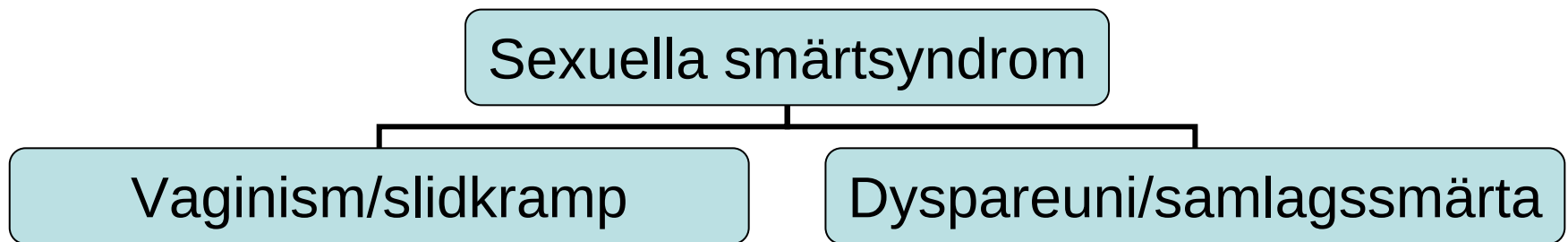
Samlagssmärta i olika åldrar

(64 kvinnor, slidkramp ingick inte i studien)



Figur 1. Olika diagnoser dominerar i olika åldrar. Studien omfattar 64 kvinnor med samlagssmärta.

Sexuella smärtsyndrom, definitioner

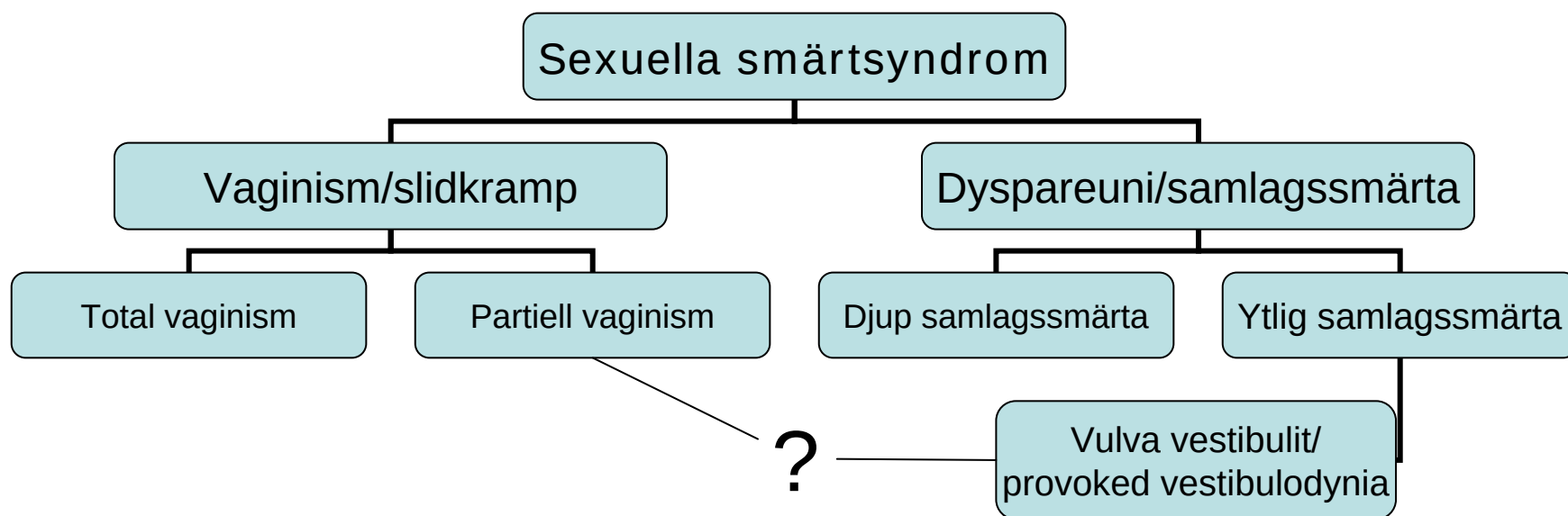


Återkommande eller ständig muskelkramp i den yttre tredjedelen av vagina som stör samlaget.
Smärta ingår inte i definitionen

Återkommande eller ständig underlivssmärta hos kvinnor eller män i samband med samlag

Enligt DSM-IV, Svenska utgåvan

Sexuella smärtsyndrom, definitioner



Diagnoser enligt ICD-10

- Sexuell dysfunktion, ej orsakad av organisk störning eller sjukdom (F52)-
- **F52.5:** Icke organisk vaginism
- **F52.6:** Icke organisk dyspareuni

Diagnoser enligt ICD-10

- Smärtor och andra symtom som har samband med de kvinnliga könsorganen och menstruationscykeln (N94)
- **N94.1:**Dyspareuni
- **N94.2:**Vaginism

Djup samlagssmärta

- Endometrios, adenomyos
- Äggstockscystor, muskelknutor (myom)
- Infektioner i livmoder, äggledare, äggstockar
- Tarmsjukdom, IBS
- Sammanväxningar och andra resttillstånd efter kirurgi, strålning
- Urinvägsinfektion, smärtor i blåsan
- Smärta i bäcken/rygg. Fibromyalgi mm
- Spänd bäckenbotten och spänd inre bäckenmuskulatur
- Otillräcklig upphetsning
- Sexuellt våld och kränkningar
- Rädsla för graviditet

Djup samlagssmärta

- Endometrios, adenomyos
 - Äggstockscystor, muskelknutor (myom)
 - Infektioner i livmoder, äggledare, äggstockar
 - Tarmsjukdom, IBS
 - Sammanväxningar och andra resttillstånd efter kirurgi, strålning
 - Urinvägsinfektion, smärtor i blåsan
 - Smärta i bäcken/rygg. Fibromyalgi mm
 - Spänd bäckenbotten och spänd inre bäckenmuskulatur
-
- Otillräcklig upphetsning
 - Sexuellt våld och kränkningar
 - Rädsla för graviditet

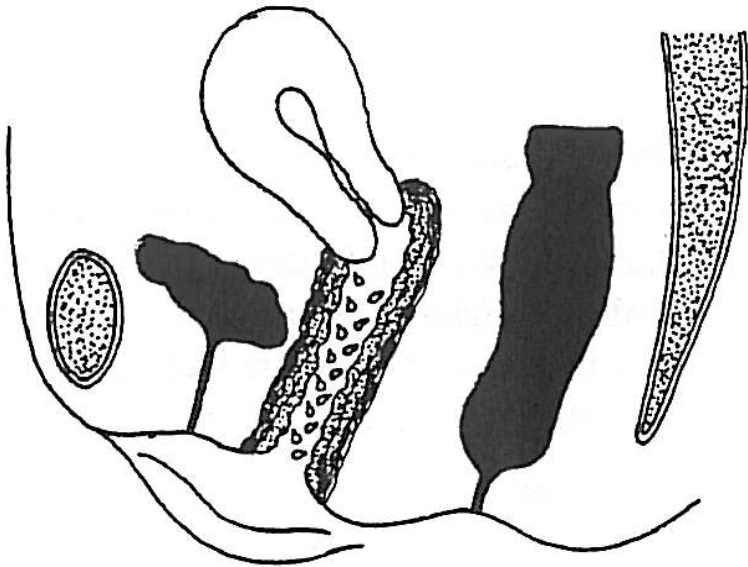
Varför gör samlag inte ont på alla?

Vad händer när man tänder?

Fyra faser

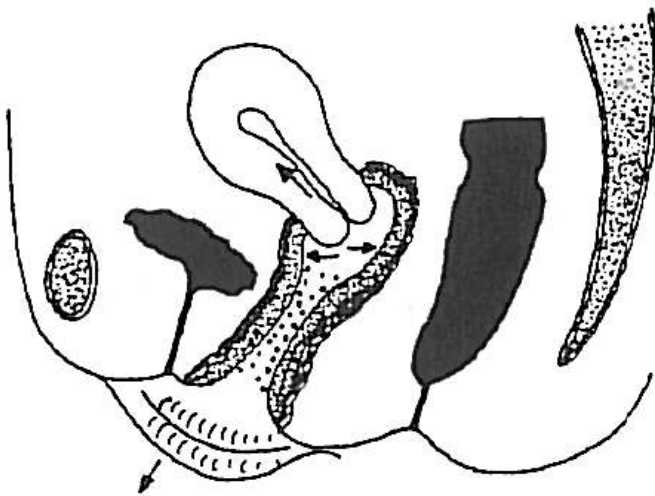
- Upphetsning
 - Plåtå
 - Utlösning
 - Återhämtning
-
- Ursprungsmaterial B Wijma, Slagugglan, Kriminalvården "Vad händer när man tänder" 1993

Upphetsningsfas



- Innanför
slidslemhinnan fylls
tunnväggiga blodrum
- Svullnar
- **10-30 sekunder**
- Trycket ökar
- Vätska pressas ut
- Blir våt

Upphetsningsfas



- Små och stora blygdläppar blodfylls
- **Förgården göms**
- Livmodern dras uppåt
- Slidan blir större, speciellt i övre delen

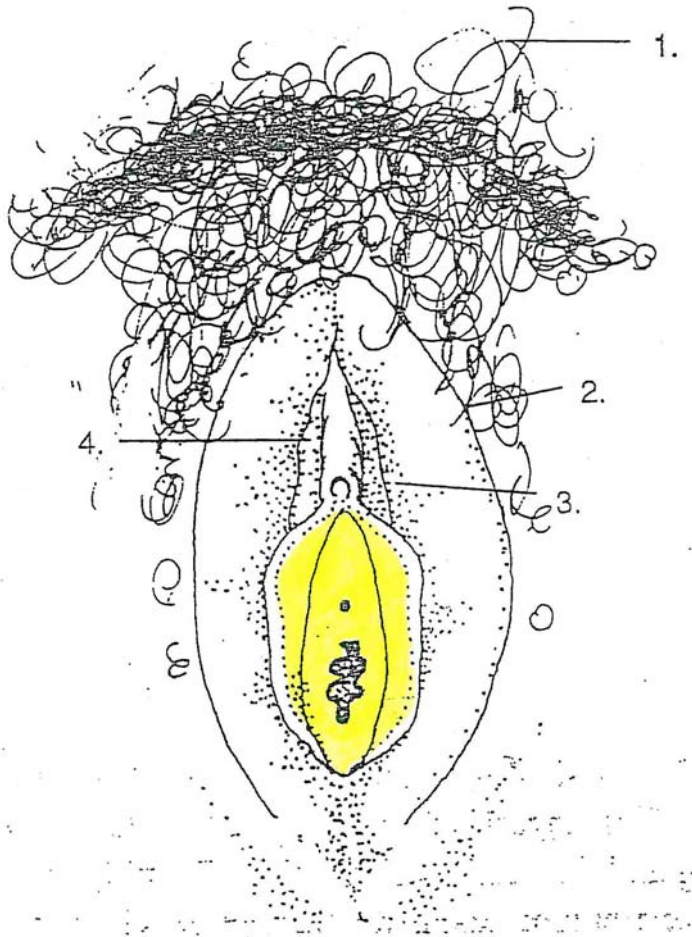
Ytlig samlagssmärt

- Torr hud, sprickor: hygienvanor, svamp, kondylom, hudförändring
- Sköra slemhinnor: östrogenbrist
- Rubbad bakterieflora i slidan
- Infektion: svamp, kondylom , herpes
- Urinrörskatarr
- Hudförändringar, hudsjukdomar
- Stramhet/smärta/ sammanväxning i förgården/slidan efter förlossningsbristning, framfallsoperation, annan kirurgi, strålbehandling, missbildning
- Vestibulit/vestibulodyni
- Slidkramp
- Sexuella problem t.ex. nedsatt lust, nedsatt förmåga till sexuellt gensvar
- Sexuellt våld och kränkningar
- Rädsla för graviditet

Ytlig samlagssmärta

- Torr hud, sprickor: överhygien/svamp/kondylom, hudförändring
- Sköra slemhinnor: östrogenbrist
- Rubbad bakterieflora i slidan
- Infektion: svamp, kondylom , herpes
- Urinrörskatarr
- Hudförändringar
- Stramhet/smärta/ sammanväxning i förgården/slidan efter förlossningsbristning, framfallsoperation, annan kirurgi, strålbehandling, missbildning
- Vestibulit/vestibulodyni
- Slidkramp
- Sexuella problem t.ex. nedsatt lust, nedsatt förmåga till sexuell gensvar
- Sexuellt våld och kränkningar
- Rädsla för graviditet

Förgården - Vestibulum



- Yttre gräns
 - Där huden slutar nära kanten på den inre blygdläppen
- Inre gräns
 - Kanten på mödomshinnan

Slidkramp, vaginism och vestibulit

- Vad är skillnaden?
- Två skolor
- Förslag på gemensamt namn
- Ytlig samlagssmärta

Partiell vaginism – vulva vestibulit

- **Partiell vaginism**
- Ingår i beskrivningen av vaginism DSM-IV
 - Våra studie kriterier
- En reflektorisk sammandragning av bäckenbottenmuskulaturen som delvis stänger slidan vid **penetration** eller **försök till penetration** och som:
 - försvårar, men inte omöjliggör penetrationen
 - är utanför kvinnans kontroll
 - samtidigt ackompanjeras av en brännande **smärta**
- **Vulva vestibulit**
 - Def. enl. Friedrich 1987
- Svår **smärta** vid beröring av förgården (vestibulum) eller **försök till penetration**
- Tryckömhet lokaliserat till slidans förgård
- (Rodnad)
- Kallas vetenskapligt numera "provoked vestibulodynia"

Bör man vara försiktig med att sätta diagnosen vestibulit?

Vestibulit

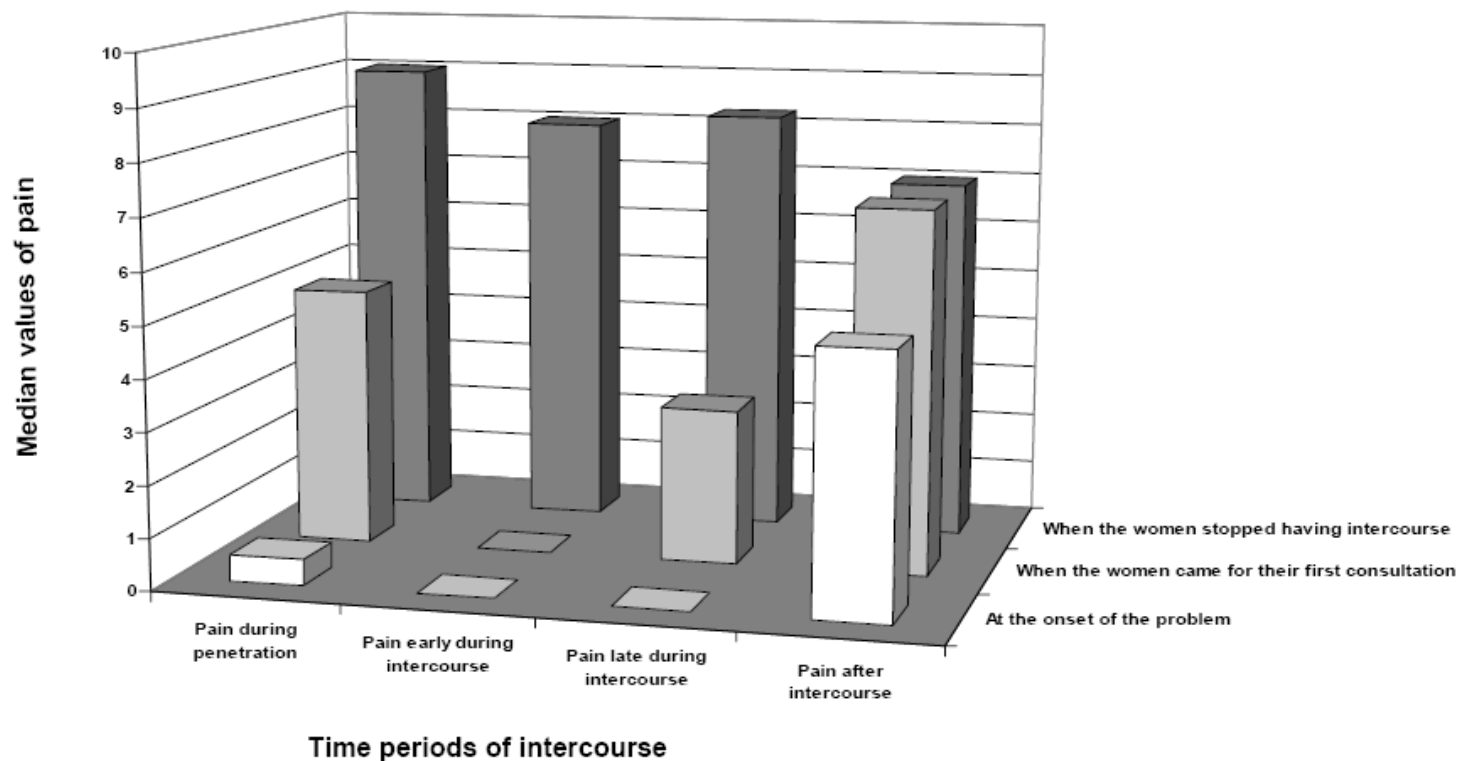
- Hopplös diagnos
- Obotbart?
- En för kvinnan passiv diagnos
- Slemhinneskada
- Skadad för livet?
- Kräver vård för att bota

Slidkramp

- Går för de flesta att förstå
- Ingen obotbar bild på nätet
- En för kvinnan aktiv diagnos
- Sammandragen inte skadad muskel
- Går att bota, jfr spänd nacke
- Kvinnan botar sig själv

Ytlig samlagssmärta - symptom

Reported median values of pain intensity (0–10) during four time periods of intercourse and in relation to the women's histories (n = 18).



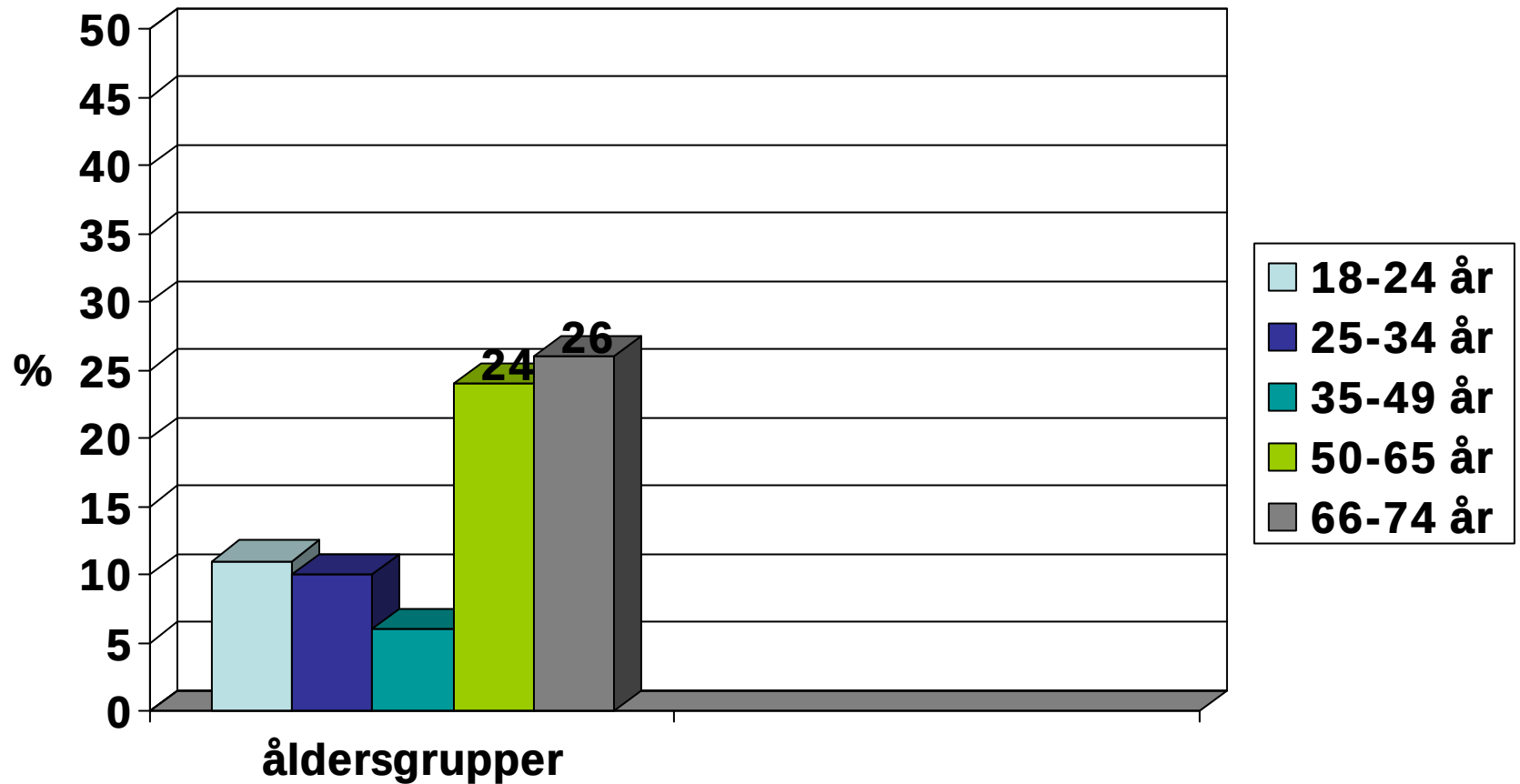
Smärtbeskrivning

- När symptomen började var smärta efter samlag mer vanligt än smärta vid penetration
 - Smärtan vid penetration varade en minut, beskrevs som skarp/skärande/bristande.
 - Smärtan efter samlag varade i 2 timmar, beskrevs som brännande/svidande.
 - 70% beskrev en brännande smärta när de kissade efter samlag.
 - 30% beskrev klåda efter samlag eller i vardagslag.
 - 22-33% beskrev en brännande smärta i underlivet i vardagslag.

Östrogenbrist

Nedsatt förmåga att bli våt

sista 12 månaderna



Torra slemhinnor?

- Kvinnor som slutat ha mens har kvar sin förmåga till kroppsligt sexuellt svar vid tillräcklig stimulering
- Torra slemhinnor och samlagssmärta kan bero på brist på sexuell upphetsning under längre tid
 - van Lunsen RH, Laan E.
 - Genital vascular responsiveness and sexual feelings in midlife women: psychophysiologic, brain, and genital imaging studies. Menopause 2004;11(6):741-8.

Råd vid ”torra slemhinnor”

- Undvik tvål
- Gärna olja innan duschen
- Lokalt östrogen

Råd vid "torra slemhinnor"

- Undvik tvål
- Gärna olja innan duschen
- Lokalt östrogen
- Ordentligt med förspel
- G-punkt stimulering innan penetration
- Glidmedel vid samlag, silikonbaserat
- Om känsla av att det känns trångt (slidkrampsreflex)
 - Knip - öppna slidan
 - Slidkrampsövningar

Behandling när samlag gör ont

- Uteslut somatisk orsak
- Palpera bäckenbotten
- Visa anatomi
- Vad händer när man tänder
- Våga sätta gränser
- Samlag när man vill i kropp och själ
- Bekräfta det normala
- Förstärka det positiva

Behandlingsstudier

- Få bra studier
- Man mäter ofta förmåga till penetration
- Man mäter nästan aldrig kvinnans förmåga att njuta av samlaget
- Vem bestämmer målet med behandlingen?
- I de flesta behandlingsstudier av kvinnor med slidkramp har man använt någon form av KBT

KBT behandling av kvinnor med vaginism och ytlig samlagssmärta

- Långtidsuppföljning av 44 kvinnor i medeltal 3 år efter avslutad behandling
 - 81 % kunde ha samlag
 - 61 % kunde ha samlag utan smärta
 - 61 % kunde njuta av samlag
 - Individuella behandlingsmål uppfyllda i 69-80%
 - Kvinnor som kunde ha samlag vid slutet av behandlingen kunde ha samlag vid uppföljningstillfället.

Hur behandlar man ytlig samlagssmärta?

- **Förmedla hopp!!**
- Ytlig samlagssmärta är behandlingsbart om kvinnan/paret själv är villig att satsa kraft och energi på en behandling.

Kognitivbeteende terapi

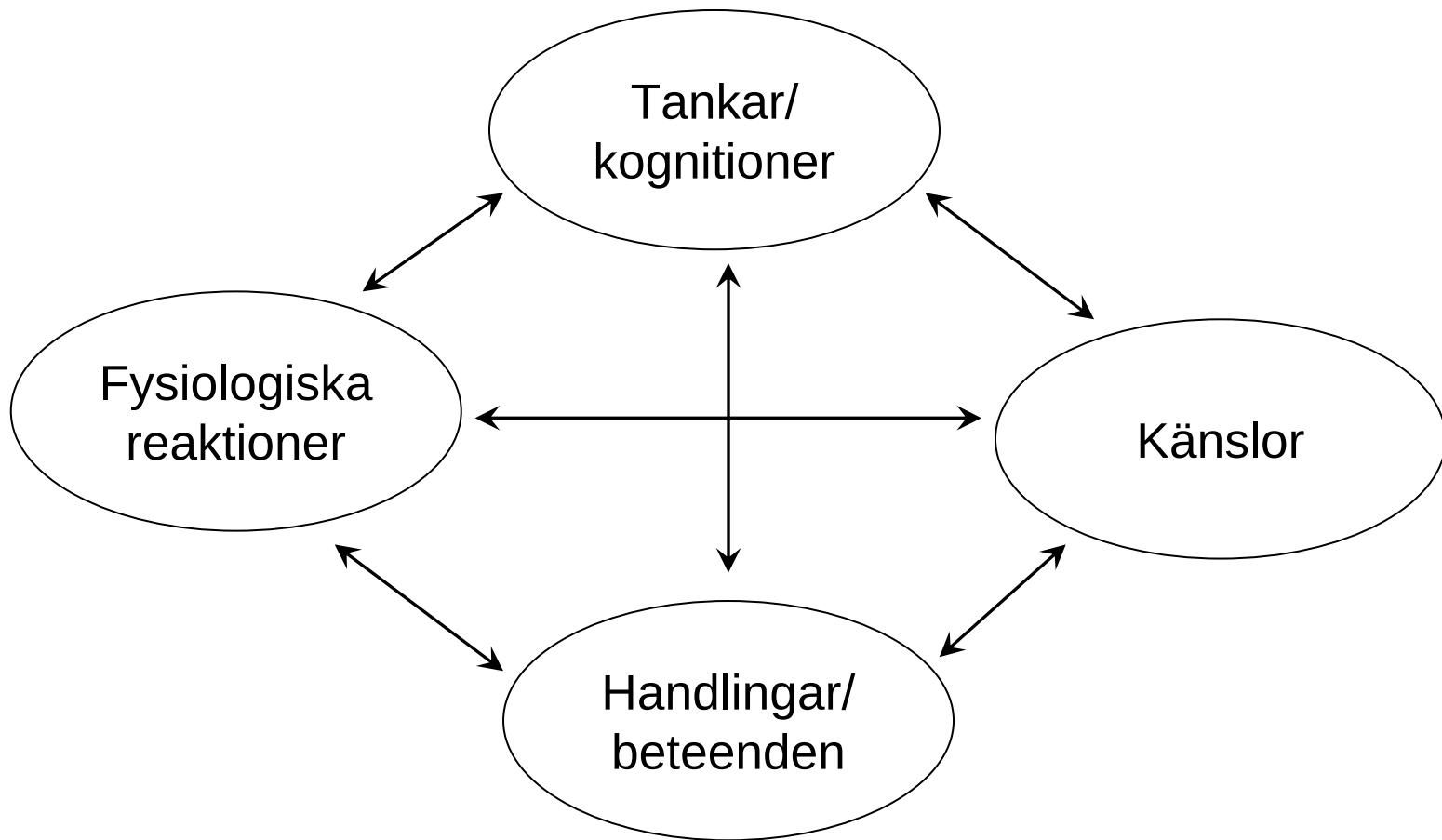
kännetecknande drag I

- Fokusering på nuet och framtiden
 - mindre på det förflutna
 - Varförfrågorna?
 - Viktigt med vidmakthållande faktorer
- Korttidsterapi
- Samarbete mellan terapeut och patient
- Målinriktad terapi
 - Strukturerad, aktiv och med hemuppgifter
 - Steg och metoder i terapin redovisas och förklaras noga

Kognitivbeteende terapi

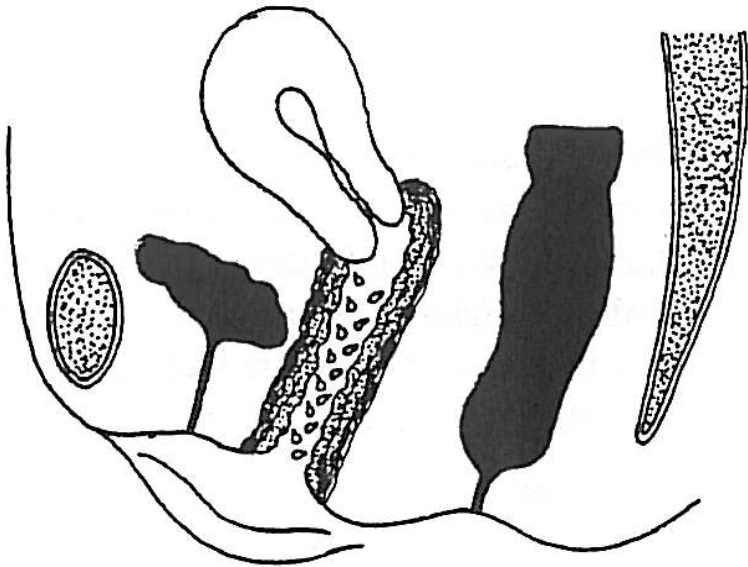
kännetecknande drag II

- Noggrann **analys av problemets utveckling** och **vidmakthållande** faktorer
- Psykopedagogisk inriktning
 - Undervisa om vaginsim och ev. vulva vestibulit
- Både beteende- och kognitiva tekniker används
 - Syftar till att förändra både det yttre iakttagbara beteendet och det inre beteendet (kognitioner)
- Terapins effekt ska vara vetenskapligt studerad



Slidkramp – hur uppkommer det?

Tänk på det normala



- ***10-30 sekunder***
- Lusten och det kroppsliga svaret kan försvinna snabbt

Undvikandebeteendets konsekvenser

- Undvikandebeteende
 - Kraftfull förstärkning
- Kortsiktig vinst
 - Slipper det obehagliga
- Förlorar på lång sikt
 - För varje gång man undviker förstärks beteendet
- Vi tjänar på det vi gör

Tekniker vid behandling av yttlig samlagssmärta/vaginism

- Enligt Wijma och Wijma
 - Undervisning
 - Bäckerbottenträning
 - Penetrationsövningar
 - Bearbetning av felaktiga kroppsuppfattningar
- Tillägg
 - Bearbetning av negativa automatiska tankar
 - Ifrågasättande av grundantagande

Knip och avslappning av bäckenbottenmuskulaturen

- I vardagslag
 - Hissen, ner i källaren
- Vid penetrationsövningar
 - För att kunna ha slidan öppen vid övningen
 - För att ta bort den eventuella smärtan som övningen utlöst

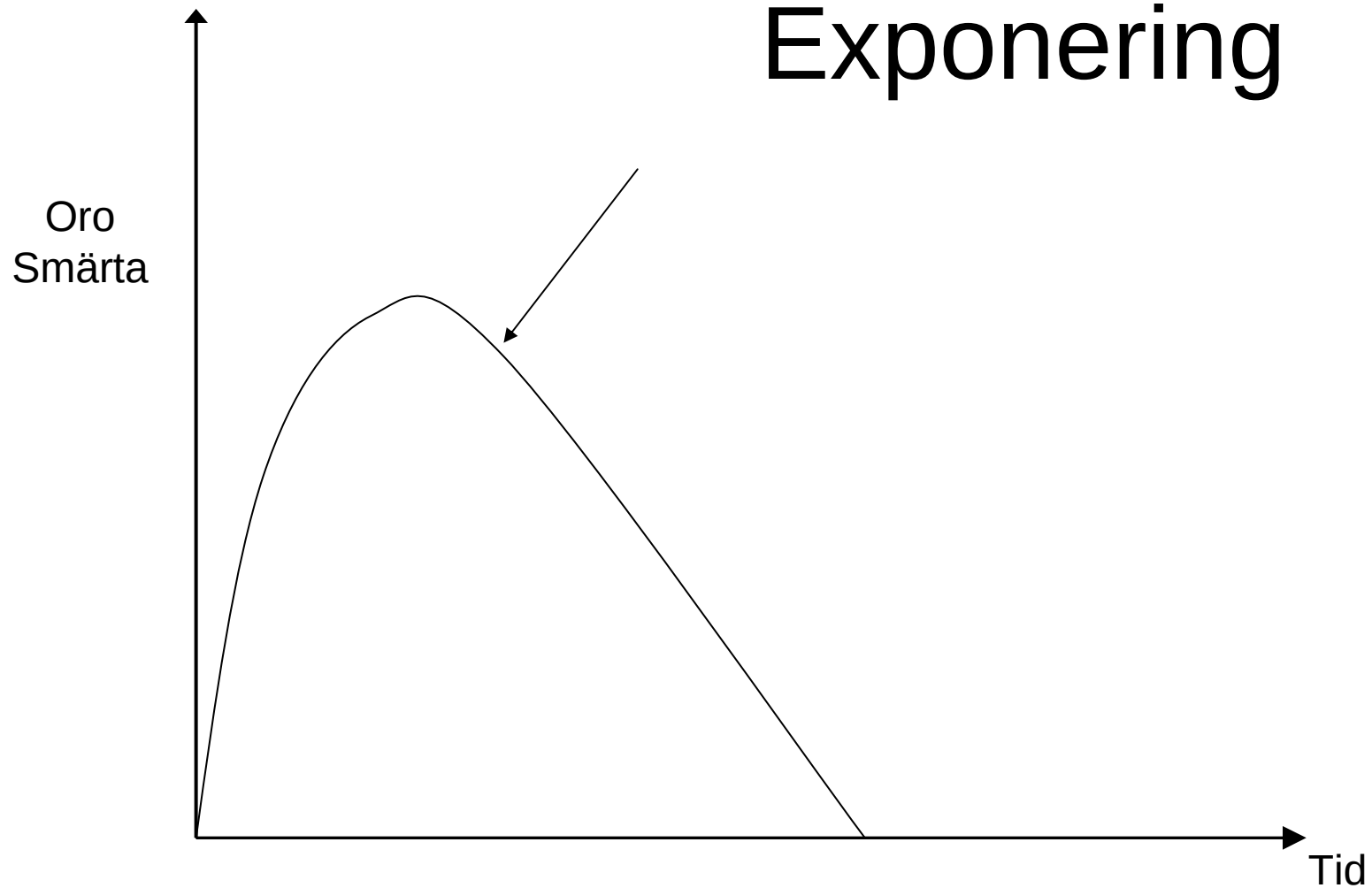
Penetrationsövningar

- Stegvis exponering för penetrationssituationen
 - Avslappning av bäckenbottenmuskulaturen
 - Lugn
 - Kontroll
- Använd gynundersökningssituationen för terapiuppföljning och för undervisning
- Övningarna tillsammans med partnern ska till en början inte vara kopplade till en sexuell situation

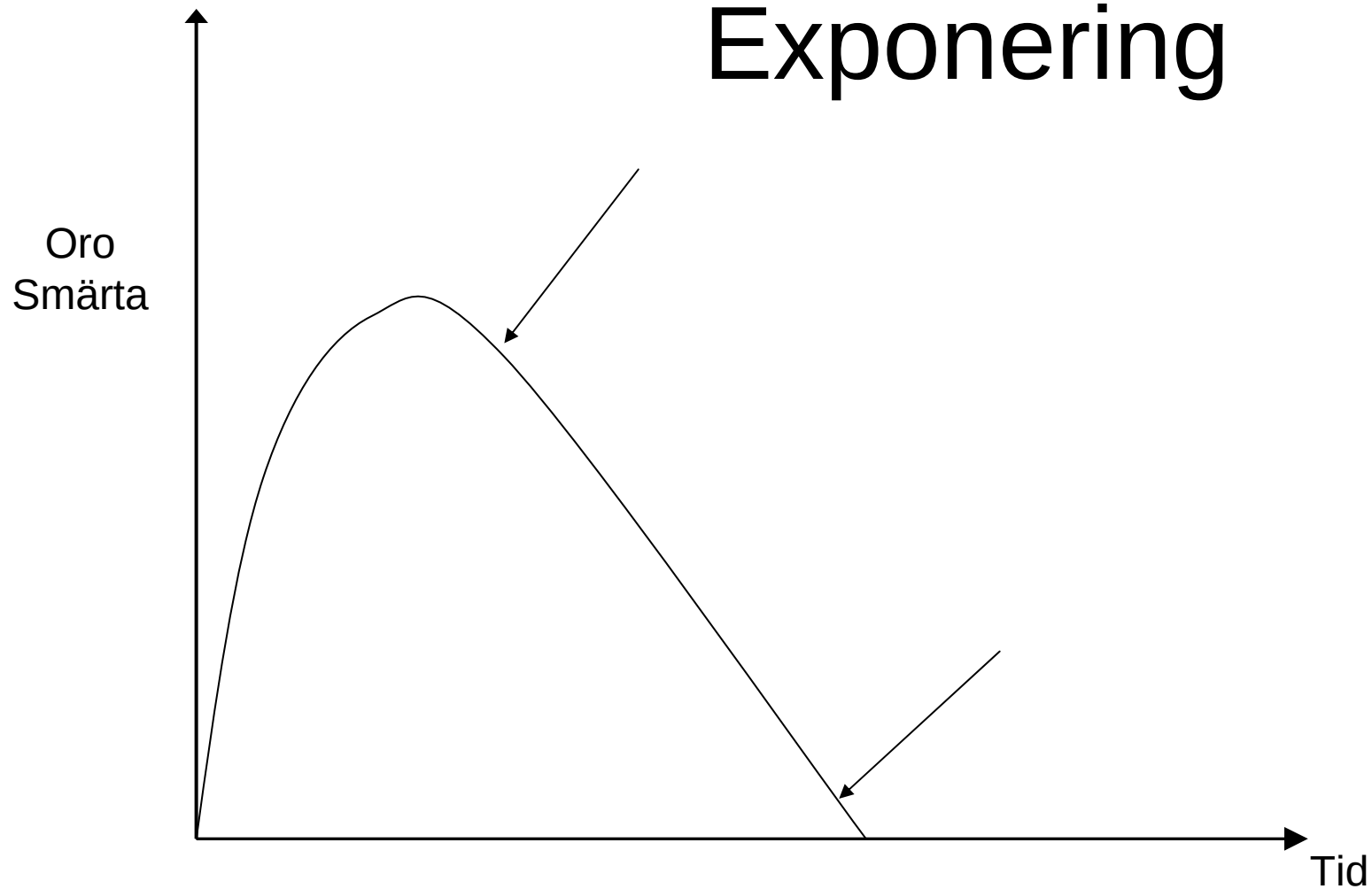
Penetrationsövningar

- Stegvis exponering för penetrationssituationen
 - Beröring av förgården
 - Penetration med ett finger
 - Skapa plats
 - Penetration med två fingrar
 - Skapa plats
 - Penetration med partners ett fingrer
 - Penetration med partners två fingrar
 - Penetration med partners penis (tekniskt samlag)
- Registrering av tränings och behandlingsresultaten

Exponering



Exponering



Automatiska tankar

- Ett av grundbegreppen inom kognitiv terapi
- Hastiga värderande tankar
- Uppstår oreflekterat
 - Inte resultat av medvetna överväganden eller resonemang
- Ofta telegrafisk stil
- Ibland mentala bilder

Alternativa tankar

- Använd inte inte
- Var sann
- Anklaga inte
- Sant beröm

NAT-formulär

Händelse	Tanke	Känsla Gradera 0-10	Alternativ tanke	Ny känsla Gradera 0-10
Svidande smärta vid träning	Jag duger inte	Ångest 6 Rädsla 7	Jag tog ett för svårt steg	Ångest 2 Rädsla 0
Svidande smärta vid träning	Jag kommer aldrig att bli bra	Ångest 8 Rädsla 6	Just nu håller jag på att träna.	Ångest 2 Rädsla 0

- **Förmedla hopp!!**
- Ytlig samlagssmärta är behandlingsbart om kvinnan/paret själv är villig att satsa kraft och energi på en behandling.

