

Dyspareuni – när samlag gör ont är ett ämne som Maria Engman, överläkare, Kvinnokliniken, Västerviks sjukhus, har doktorerat i. Hon förmedlade lite av sina kunskaper vid RDK:s konferens i Kalmar.

Samlagssmärta påverkar både kroppen och själen, det drar ihop sig i kropp och själ. Det är ett symptom snarare än en diagnos. Det bildas en smärtcirkel: Rädsla för att samlag ska göra ont leder till ångest/oro och nedsatt sexuell respons, som leder till slidkramp, som leder till yttlig samlagssmärta.

Maria Engman varnar för diagnosen vestibulit som för tankarna till en hopplös, passiv diagnos, obotbar? Däremot är slidkramp en diagnos som förstås, är aktiv och botbar. Yttlig samlagssmärta är ett gemensamt namn.

KBT, kognitiv beteendeterapi hjälper i stor grad till att bota dyspareuni och slidkramp. – Sådan utbildning rekommenderar Marie E för övrigt varmt eftersom den är användbar inom många olika områden. –

Allting påverkar, t ex kroppens reaktioner, tankar, känslor, handlingar. Det går att leda in på alternativa tankar, vara sann, undvika anklagelser, ge sant beröm.

Vid behandling av yttlig samlagssmärta är det viktigt att förmedla hopp!!

Yttlig samlagssmärta går att behandla om kvinnan/paret/ själv är villig att satsa på en behandling.

Lena Johansson

RDK-ledamot