



När samlag gör ont

***Att ha sex ska vara skönt,
men en del känner att det gör ont.
Det kan sticka, bränna eller svida
i slidan vid samlag.***

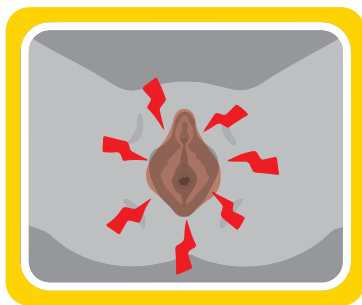
***Det finns olika orsaker till
att det blir så.***

***I den här skriften kan du
läsa om samlagssmärta –
och vad man kan göra
för att det ska bli bättre.***

Vad är samlagssmärta?

Samlagssmärta betyder att samlag gör ont. Risken för smärta är stor om man har sex fast man inte vill. Men det kan göra ont även om allt känns rätt, och man är upphetsad.

Smärtan kan finnas där hela tiden, bara en stund eller komma efteråt. Det kan kännas stickande, brännande eller svidande. Eller som att hela området vid slidan är ömt. Det kan bli rött vid slidöppningen. Men för många syns det ingenting.



En del har ont, men fortsätter ändå samlaget. För vissa gör det så ont att det inte går att genomföra ett samlag.

Smärtan kan kännas på olika sätt.

Vissa har ont precis vid slidöppningen. Det kan göra ont även om man rör försiktigt. Bara att föra in ett finger eller en tampong kan vara obehagligt.

Efter ett samlag kan det göra ont i flera dagar. Några har så ont att de inte kan använda trånga byxor, cykla eller rida.



Smärtan kan också sitta djupare in i magen.
Det kan hugga, värka eller mola.

En del känner obehag eller smärta när de har mens,
är ledsna, sjuka eller nyss har fött barn.

Att ofta ha ont är jobbigt. Det kan göra att man
känner sig ledsen, arg, besviken, ensam, irriterad och
frustrerad. Smärta gör också att man blir stressad.

Beror på olika saker

Det finns olika orsaker till samlagssmärta.

- Ytlig smärta kan bero på en svampinfektion, könssjukdom eller någon annan hudsjukdom.
- Djup smärta kan bero på tarmbesvär, menssmärta eller endometrios.
- Preventivmedel är skydd mot graviditet. En del av dem innehåller hormoner. Hormonerna kan göra slidan känslig. Det kan skapa smärta.
- Om slemhinnan i slidan är torr kan det skava, svida eller göra ont vid samlag. Det beror ofta på att man inte är upphetsad. Irritation och små sår kan göra ont även efteråt.
- Får du ofta svamp i underlivet? Brukar du behandla med medicin du köper själv på apoteket? Man kan få ont av att använda sådana mediciner ofta. Gå till en läkare och ta reda på om du verkligen har svamp. Och hur den ska behandlas.

Samlagssmärta beror i en del fall på att kroppen kommer ihåg smärta från ett tidigare tillfälle. Till exempel om man varit utsatt för våldtäkt, sexuella övergrepp eller våld mot underlivet.

Kroppen minns att det gjorde ont. Därför kan slidan dra ihop sig – redan innan man försöker föra in något. En del känner smärta bara genom att tänka på samlag.

Smärtminnen kan skapas av andra orsaker än övergrepp. Till exempel om man har haft mycket ont på grund av en infektion.

Man ska aldrig fortsätta ett samlag som ger smärta. Det kan göra att problemen blir värre. Och att kroppen lär sig att samlag gör ont. Nerverna kan bli överkänsliga. Och musklerna kan spänna sig. Det gör att smärtan blir större nästa gång.

Vad man tänker spelar också roll. Om det har gjort ont förut kanske man är rädd att det ska göra det igen.



Det är viktigt att först ta reda på *varför* man har problem. Då kan man få hjälp att bli smärtfri.

Lyssna på dina känslor

Att det gör ont är en signal. Den berättar för dig att något är fel, eller att du inte vill ha sex. Fortsätt inte att ha sex som gör ont.

Att avbryta kan kännas svårt och pinsamt. Kanske vill man inte göra den andra besviken. Många väljer att fortsätta för den andras skull.

Kom ihåg att dina känslor är lika viktiga. Att ha sex ska vara skönt. Inte obehagligt eller smärtsamt.

Det finns många uppfattningar om hur sex ska vara. Hur ofta man ska ha det. Och på vilket sätt. Nästan alla påverkas av det här.

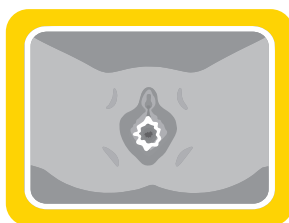
Många försöker ha sex som passar in i mallen.
Utan att känna efter som det känns riktigt bra.

Försök att strunta i alla förväntningar. Börja med dig själv. Och med din lust.

Lust och njutning

I många fall beror smärtan på att man inte är tillräckligt upphetsad. Då är kroppen inte redo för samlag.

Ha bara slidsamlag när du känner lust. Vid upphetsning blir slidan våt och svullen. Då är risken att det gör ont mindre.



Öva dig på att lyssna på dina känslor.
Vill du ha sex? Känns det bra i kroppen?
Vad vill du göra?

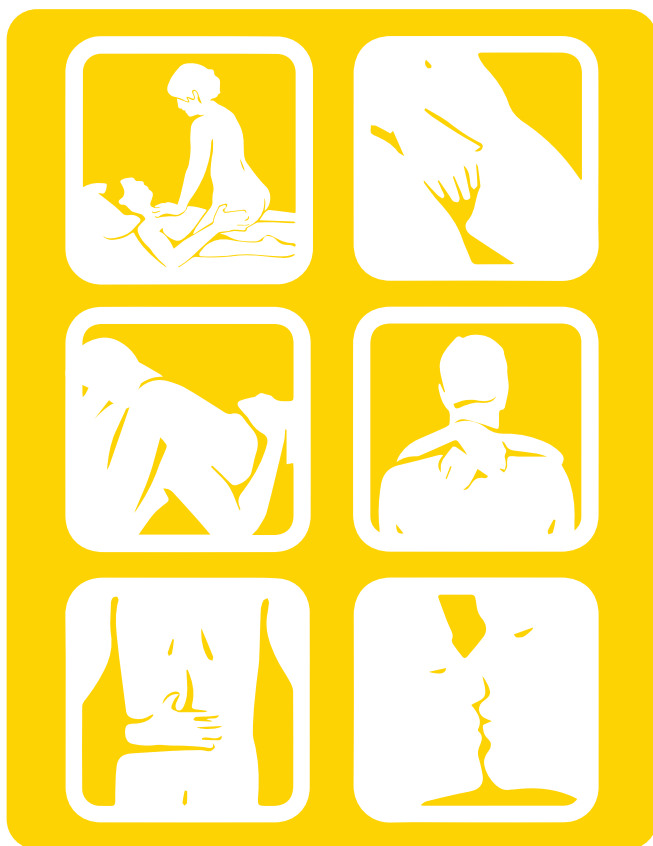
Alla människor är olika. Fundera på vad som är viktigt för dig. Och vad du behöver. Kanske behöver du mer tid på dig för att bli upphetsad. Kanske vill du ha sex på ett annat sätt.

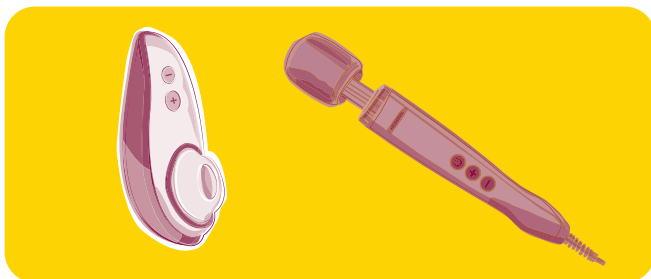
En del känner upphetsning och vill gärna ha sex – men får ändå ont. Kanske går det bra att ha sex vid vissa tillfällen. Men inte vid andra. Kanske kommer smärtan när man har hållit på en stund. Eller efteråt.

Försök att förstå när du får ont. Är det vid samlag?
Gör det mindre ont att smeka med fingrar?
Känns det annorlunda med mycket glidmedel?

Testa att ha sex på olika sätt. Även om samlag gör ont, kan annat sex kännas skönt. Som munsex eller smeksex. Många människor tycker dessutom att det är skönare än samlag.

Du kan utforska olika sätt att ha sex på tillsammans med en partner. Men också på egen hand. Hur känns det när du har sex med dig själv? Hur känns olika sexleksaker?





Testa sexleksaker som vibrerar eller skickar tryckvågor. De ger beröring på olika sätt.

Försök att lära dig så mycket du kan om din kropp och din lust. Då är det lättare att hitta sätt som ger njutning.

Det kan kännas svårt att prata om samlagssmärta. Försök ändå att berätta för den du har sex med. Du kan visa personen den här skriften. Det är bättre att säga det, än att låtsas att allt är bra.

Du kan läsa mer i skrifterna *Lust och njutning*, *Vulva och vagina* och *Onani*.



Om ens partner har ont

Att ens partner får ont av sex är jobbigt. Man kan känna sig ledsen, besviken, förvirrad och frustrerad. Det är svårt att veta hur man kan hjälpa den andra.

Prata med varandra. Berätta om era känslor och tankar. Kom på sätt att visa vad ni vill, och inte vill, göra. Hur kan ni visa vad ni tycker är skönt?

Försök också komma på sätt att hantera situationen. Vad kan ni göra när det inte fungerar? Vilken hjälp behöver ni få?

Lär er mer om samlagssmärta. Ni kan läsa böcker eller texter på internet.

Säg att det är viktigt för dig att ni inte har sex som gör ont. Och ta reda på om det finns sex som känns bra. Kanske går det bra att ha smeksex och munsex. Kanske kan ni smeka er själva. Kanske fungerar vissa sexleksaker.

Ha det sex som fungerar. Det ger er fler positiva upplevelser. Det visar att ni kan ha det skönt tillsammans.



Den som får ont behöver stöd och uppmuntran. Berätta för din partner att ni kommer lösa situationen. Det finns många sätt att vara nära varandra. På en mottagning kan ni få råd och hjälp.

Du bestämmer över din kropp

Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och sexualitet. Det betyder att man har rätt att välja om man vill ha sex eller inte. Med vem. Och på vilket sätt.

Att känna att man kan bestämma över sig själv är viktigt. Det är en förutsättning för lust och njutning. Det gäller om man lever i en relation, i ett äktenskap och om man lever själv.

Att ha sex mot någons vilja är ett brott. Sex ska alltid vara frivilligt – annars är det olagligt. Det gäller även inom äktenskapet. Den andra behöver inte slå en, hota eller hålla fast. Om den andra vet om att man inte vill ha sex, är det ett brott att fortsätta.

Man måste inte ha sex bara för att man är tillsammans eller gifta.



En del lever i relationer eller äktenskap som de inte själva har valt. Eller som de har svårt att lämna. Då kan sex bli förknippat med tvång, obehag och smärta.

Det finns hjälp att få om man lever i en sådan relation. Eller om man har blivit utsatt för övergrepp. Kontakta vårdcentralen, en barnmorskemottagning eller polisen. Du kan också kontakta en kvinnojour eller Kvinnofridslinjen.

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen ger stöd till den som blivit utsatt för sexuella övergrepp, våld eller hot. De som jobbar där har tystnadsplikt. De kommer inte att berätta för någon vad ni har pratat om. Du behöver inte berätta vad du heter. Och du berättar bara det du själv vill och orkar.

Telefonnumret är 020-50 50 50. Det är gratis att ringa dit. Numret syns inte på telefonräkningen.

Kvinnofridslinjen har tolkar. När de svarar får du berätta vilket språk du pratar.

Om du behöver en tolk får du vänta kvar i luren. Den tar en liten stund innan tolken kopplas in.



Du ska inte behöva ha ont



Upplever du obehag eller smärta? Kontakta en ungdomsmottagning, barnmorskemottagning, vårdcentral, gynekolog eller vulvamottagning. Vulvamottagningar finns på flera sjukhus i landet. De är specialiserade på samlagsmärta.

Sök hjälp på en gång. Att gå med smärta länge, kan göra att smärtan blir större.

De flesta som får ont av samlag blir bra – om de får rätt hjälp. Det finns många olika sätt att bli bättre. Om något inte fungerar, kan man testa något annat.

En del har gått till vården med sina problem. Men känner att de inte fick hjälp. Kanske föreslog läkaren en behandling som inte fungerade.

Sök hjälp igen. En del läkare saknar kunskap om samlagssmärta. Medan andra kan väldigt mycket. Tog inte läkaren dina problem på allvar? Gå till en annan.

Det kan vara svårt att veta varför man själv har ont. Ibland finns det flera olika orsaker. På mottagningen kan de hjälpa dig att förstå situationen. Och ta reda på hur man kan lösa den.

På mottagningen kan de också göra olika undersökningar. Om det behövs kan du få behandling. Du kan också få stöd och hjälp via samtal.



När du kommer dit får du berätta vilka problem du har. Och du får möjlighet att ställa frågor. Du väljer själv om du vill göra en undersökning.

Vid en undersökning är läkaren alltid mycket försiktig. Den tittar hur underlivet ser ut. Med hjälp av en

bomullspinne kan läkaren trycka lätt mot olika delar av könet. Det är för att ta reda på var det gör ont.

Du kan alltid avbryta undersökningen om det känns jobbigt under tiden.

Vilken behandling man får beror på vad som har orsakat smärtan. En infektion kan botas med antibiotika. Men de flesta behöver hjälp på flera sätt. Man kan behöva prata om hur man känner inför sex. Få tips på andra sätt att njuta. Och nya sätt att tänka. Många blir hjälpta av avslappningsövningar.

Man kan gå till mottagningen tillsammans med sin partner. Det kan vara bra att båda förstår situationen. Och att båda får tips och råd. Kanske har din partner frågor som den vill ställa.



De som arbetar på mottagningen har tystnadsplikt. Det betyder att de inte kommer att berätta för någon att du varit där, eller varför.

Du har alltid rätt till tolk vid besök i vården.

*Alla har rätt
att bestämma
över sin egen kropp
och sexualitet.
Att själv få välja
när man har sex,
hur och med vem
är en förutsättning
för lust och njutning.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

