

Att arbeta med sexualiteten  
när man har ont  
Suzanne Lindström  
20170331

## Samlagssmärta



”Sex börjar med kläderna på”



Sexualiteten ger oss:

- LIV
- LUST
- GEMENSKAP



## Din sexualitet är din och ingen annans

- Du har ett eget ansvar att träna din kropp och sexuella förmåga
- Sen kan du visa hur du vill ha det för din partner

## Sex stärker självkänslan:

Att känna sig älskad att jag räcker till och duger!

## Massmedias exploatering av sex kan skapa höga prestationskrav

Sexuellt beteende , normer och värderingar förändras ständigt

## HISTORIA Sexualiteten

- 1700-talet Synd
- 1800-talet Brott
- 1900-talet Sjukdom
- 2000-talet Hälsa??



## Skillnader?

- Män ser vanligtvis sexualiteten som en väg att få intimitet.
- Kvinnor ser oftare intimitet som en väg till sexualitet.
- Kvinnor behöver mer tid att tända sexuellt genom kramar och smek medan män ser intimiteten som något som kommer samtidigt med eller efter den sexuella akten.
- (Ahlborg T, 2005)

## Genusnormer, stereotypa

- Kvinnan: Lyhörd , ansvarsfull, tillfredsställande, vårdande, känslsam, intuitiv och passiv.
- Mannen: oberoende , modig, hård, aktiv, dominant, bestämd, prestationsinriktad och osentimental.

( Connell 2000; 2009; Holland et al., 2004)

## Mediale Sexuella interaktioner, Stereotypa könsnormer:

Killar	Tjejer
Försvara sig	Vara fina
Vara starka och dominanta	Vara fogliga
Ta initiativ och visa sex	Beskedliga
	Underordnad
	passiv roll till sex

( Holland et al. 2004, Connell 2000;2009)

## Mitt arbete

- **Remissinstans;**
- **Vulvamottagning/Sexologmottagning, Najaden**
- **Dessa KVINNOR möter jag,**

## Jag är i kvinnors tjänst

- Uppmuntra kvinnor bli mer egoistiska!
- Ha sex för sin egen skull!
- För det egna välbefinnandet!
- Bli aktiv mottagare istället för Givare

## Olika motiv att ha lust till sex

- **Stina** som vill kunna ha samlag och njuta igen. LPVD, med bakomliggande svampinfektioner, UVI
- ( Det var Stina som sa efter behandlingen "nu kan jag knulla igen")
- **Nora** som vill kunna ha samlag för förmågan att kunna ge liv och känna sig som en kvinna. Primär Total Vaginism.
- **Annika**, LVPD samt total Vaginism efter traumatisk förlossning samt relationsproblem.
- **Filippa** LPVD, samt Primär Partiell Vaginism utan sexuellt gensvar. Aldrig njutit. Rädd att förlora sin partner
- **Sofie** som har LPVD och Sekundär partiell Vaginism, utvecklad pga. bristande sexuellt gensvar. Varit en givare och gett "tröstande sex" vill ej ändra "tänket". Partnern "sköter sexet".

## 5 Olika delar

- 1) Hitta huvudproblemet
- 2) Mål formulera
- 3) Ge kunskap om kroppens funktion samt respons
- 4) Hygienvanor oljeregim
- 5) Träna: Att utsätta sig i stället för undvika
- 5) Par terapi (om partner finns) "snabbar på" beh.

## Tänk på att

- Det är Individuellt Hur just hon, beskriver smärtan<sup>1</sup>
- Låt henne visa dig, samarbeta med hjälp av spegel
- Bekräfta smärtan!
- Ha partnern med

## Viktigt!

- Kontinuerlig handledning, Psykiatrer/läkare KBT terapeut steg 2.
- Samarbete med Gynekologerna. Team arbete.
- Hudläkare
- Urolog
- Barnmorskor
- Psykolog
- Distriktsläkare

## Fler söker för en total primär vaginism

- Som omöjliggör penetration VU (tex. cellprov och därmed samlag, kan även förekomma efter Partus.
- De har ofta en fobisk och negativ inställning till sex. (Tex. Annika)
- En stor okunskap om den egna kroppen
- Rädsla för blödning trauma
- Katastroftankar (Pamela)
- Religiösa komplikationer (blödning, underskrift)

## Behandling

- Psykoedukation, upprepad och ta med partnern.
- Undersökningar med handspegel.
- Hemuppgifter
- Livslinje
- Desensibilisering, bäckenbotten träning, med knip kryst och avslappningsövningar beröringsövningar, STAV och vibrations träning.
- Tampong
- Film, böcker.
- Information / graviditet / förlossning, kroppens förändring och förmåga
- ( Marie Mayram, Fathmeh, Raola, Anna 37, Noah)

## Lokaliserad Provocerad Vulvodyni (LPVD) ofta med en sekundär partiell vaginism

- Upprepade svamp inf
- Upprepade samlag som gör ont
- Tappad erektion samt lubrikation.
- Lust problem.
- Negativa tankar, otillräcklighetskänslor
- Har ofta varit mer givare av sex än mottagare

## Behandling

- Har ofta långtidsbehandling för sina upprepade svampinfektioner.
- Samlagsvital! Ta med partnern i behandlingen. Relationsproblem?
- Psykoedukation
- Egenträning, ONANI.
- Stavträning.
- Desensibilisering, knip och kryst avslappningsövningar
- Oljehygien, Looobas, Inotyol, Vitt vaselin
- Smeksex , alternativ
- Om lustproblem, Sensualitetsövningar, Sens 1, Sens 2, Sens 3. OBS! BOKA IN!
- Kommunikationsövningar, film, böcker.
- Håll Om
- Kyssar
- Carolina, Jane op, Åsa, Katarina F, Camilla, )

## ONANIVANOR

- TEKNIKER
- GNID TRYCK TJEJER

## 1) Lära sig hur Du vill ha det och vad Du njuter av

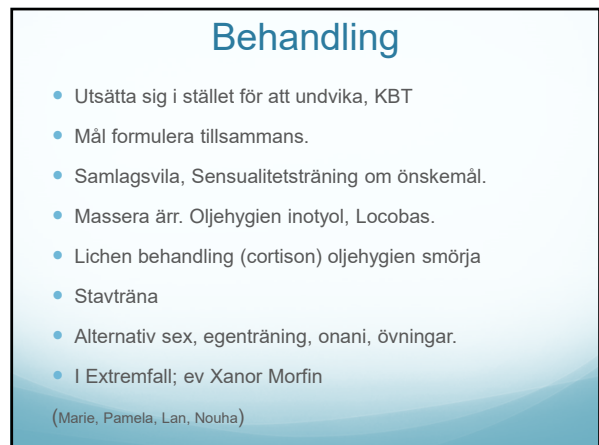
- 2) Sen visa /ge bort det i present till din partner

• Teknolog Luleå

## Penetrationsproblem

- Fobisk inställning till Gyn unsk
- Social fobi
- Rädsla för smärta, blödning
- Övergrepp? Våldtäkt, Tvångshandlingar
- Tvingats till negativ behandling, gynekologiskt
- Förlossningsskador, Lichen sclerosis

(Marie, Pamela, Anna, Fatmeh, Elin)





## Övrig information

- Information om hygien Mun-Kropp
- Tips vid sängen handduk, papper, glidmedel
- Handspegel, håll koll
- Bli proffs på sig själv.
- Lär dig vad du Vill önskar och behöver i stället för Vad du måste borde och ska

## Sexuell preferens

- Homosexuell
- Bi sexuell
- Heterosexuell

## Våra fem viktigaste sinnen

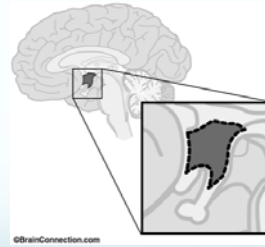
- 1.Synen
- 2.Hörseln
- 3.Känseln
- 4.Smaken
- 5.Doften



## Lust till fantasi

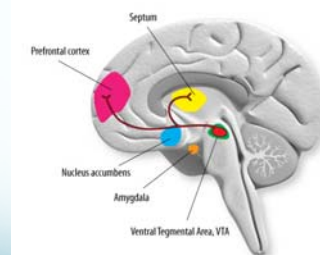
- Det viktigaste organet för sexualiteten är hjärnan.
- Stimuli: dofter, beröring, ljud, musik, bilder och fantasier.
- Lustkänslan = En emotion, kroppslig och känslomässig.

## Lustcentrum i Hypothalamus



- Hjärnan styr även känslan och upplevelserna av sex.
- I hjärnbarken (cortex) finns ett centrum för känslintryck från könet och i hypothalamus finns ett lustcentrum.
- Lusten och bra-känslan, som man behöver vid sex, styrs av hjärnan och kan försvinna lika snabbt som den kan dyka upp.

## Belöningssystemet



**”Kroppen kan ha sex om vi låter den”**

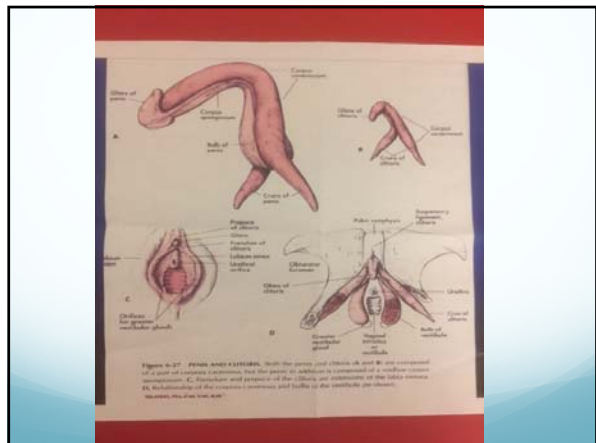
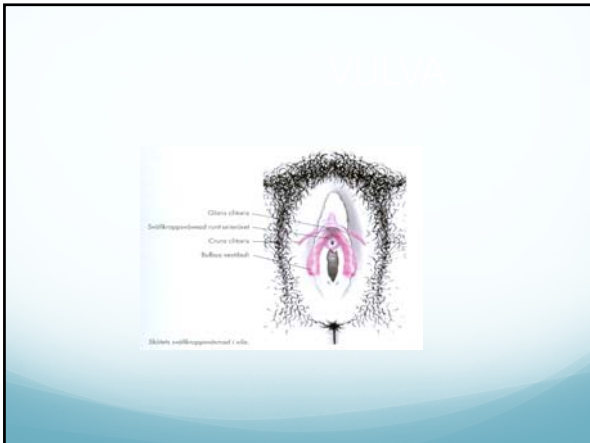
### Vi får hjälp av våra hormoner och som knyter paret samman

- Vasopressin= en känsla av samhörighet
- Oxytocin= avslappning och lycka
- Dopamin = signalsubstans som ger en känsla av lycka som vill upplevas igen.
- Testosteron och östrogen som främjar könsdriften ökar produktionen av dopamin och förstärker effekten av oxytocin.

### Kvinnans Sexuella gensvar Fysiologiskt

- Erektill vävnad och svällkroppar blodfylls
- Blodfyllnaden sårar inre blygdläppar,
- Clitoris skjuts fram mot symfyssen, svällkropparna fortleder vibration, de ömtåliga delarna kring urinröret skyddas och slidmyningen öppnas.
- Blodfyllnad sker även i muskler yttre blygdläppar vagina samt uterus.

- Vagina förtjockas flera 100% blir fast och stabil, slidan vidgas och förlängs.
- Utsöndring av transsudat, lubrikationen som kan bli ca 30-40 ml.
- Körtlarna i vestibulum producerar ett klart mucöst sekret som smörjer insidan av blygdläpparna.



- Clitoris erektionen är mycket viktig för att kvinnan ska bibehålla sin tändning.
- Den kan försvinna på några sekunder vid smärta oro eller annat, det beror på en sympaticusmedierad noradrenalinfrisättning som leder till kärlkontraktion.

## Orgasm

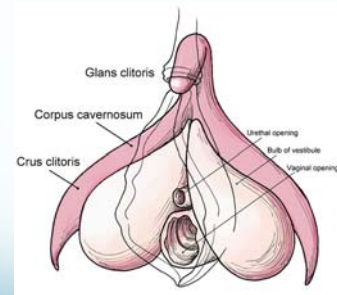
- I samband med orgasmen sker uteruskontraktioner samt en serie av sammandragningar av sfinktern samt vaginal muskulaturen duration 10-50 sekunder
- Clitoris stimulering manuellt eller oralt.
- Handdusch eller vibrator.

- Sexuell tillfredsställelse måste inte vara en följd av orgasm.
- Många kvinnor är nöjda med bekräftelsen samt intimiteten.
- Psykologiska problem är den vanligaste orsaken vid orgasmsvårigheter

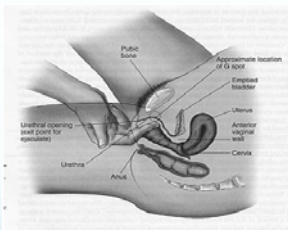
(Basson, 2000; 2001; 2002)



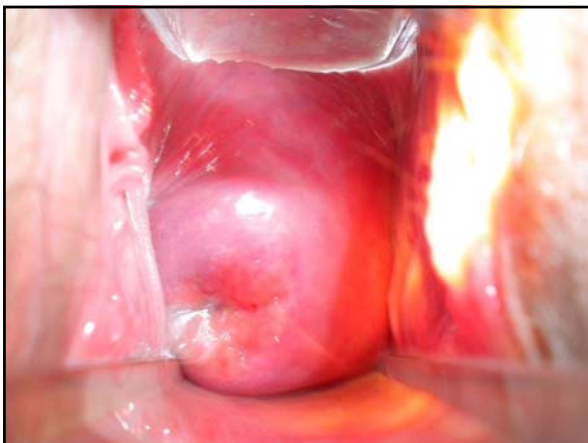
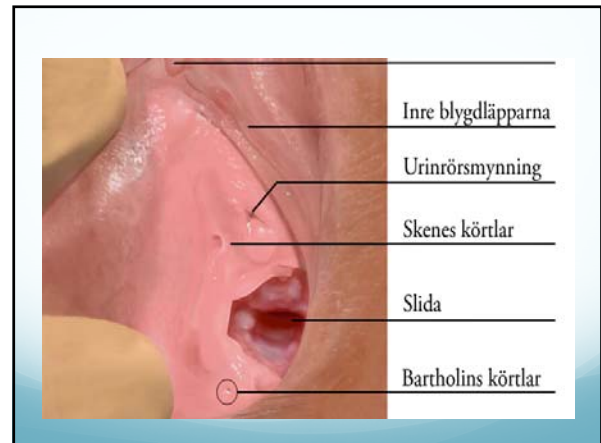
## Clitoris



## G - punkten



- En vaginal kraftig stimulering, av G-punkten, kan resultera i en orgasm, samma stimulering producerar endorfiner som ger en lokal bedövning av området och anses ha en viktig betydelse vid en förlösning.
- Stimulering, av det området kan ge ngn. form av ejakulation hos en del kvinnor
- (Komisaruk & Whipple 2000), P O Lundberg Sexologi, 2010, Janni et al 2010, Leiblum 2007)



Man kan utveckla andra områden på kroppen än de klassiskt erogena zonerna

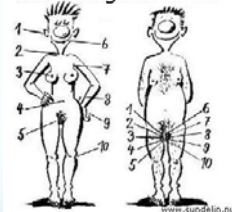
## ANSVAR

- Vi har alla ett totalt eget ansvar för vår sexualitet!
- Lär dig FÖRST hur din egen kropp fungerar sen visa DIN PARTNER
- Goda älskare föds inte de tränas.
- Sex är inte bara samlag

Huden är vårt  
största  
känslorgan

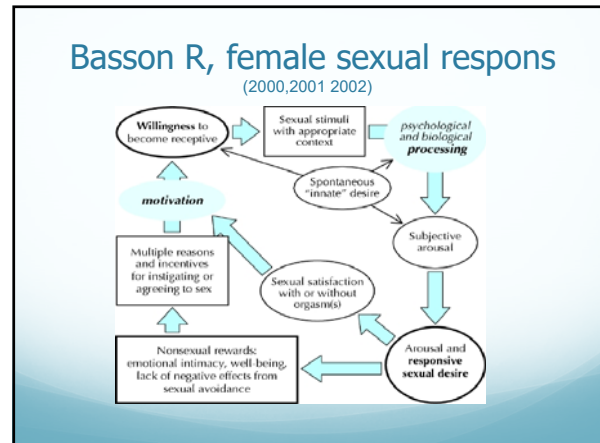
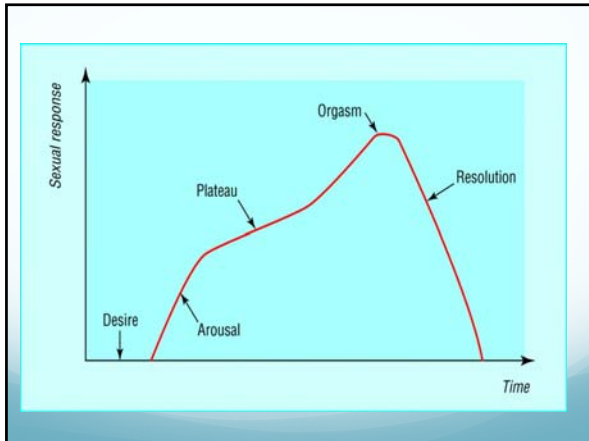
## Skillnader

Våra erogena zoner



## Masters & Jonsson

- 1 Upphetsningsfasen (**E**xcitement),
- 2 Platåfasen (**P**lateau),
- 3 Orgasmfasen (**O**rgasm),
- 4 Återgångsfasen (**R**esolution)



- Den linjära modellen passar mer in på män, eller?
  - Den cirkulära modellen passar mer in på kvinnor.
- (Basson 2000-2002, Brotto et al, 2010)

- ### Kvinnors olika motiv att ha sex
- Lust till närhet
  - Önskan att känna sig attraktiv
  - Dela fysisk sexuell njutning
- (Basson, 2000; 2001, Meana 2010)
- Uppfylla ett feministideal
- (Elmerstig, 2009; Elmerstig et al 2008)



Spontan sexuell lust – Cirkulära "Innerfilen"

Responslust – Cirkulära "Ytterfilen"

Möjligen är Kvinnor i "ytterfilen" mer påverkbara av störande faktorer.

(Basson, 2000; 2001; 2002)

## Basson's model for sexual functioning

- **Ett avbrott var som helst i cirkeln leder till att hjulet stannar. Kvinnan tappar lusten.**

## Psykologiska faktorer

- Oro, Ängslan. En känsla av att man inte duger
- Tidigare negativa sexuella erfarenheter
- Disträherande ljud, föremål, oro för att barn kommer mm.

## Sociokulturella faktorer

- Religiösa och även kulturella normer om hur man bör eller ska uppleva sexuellt stimuli.
- Är det accepterat eller inte att göra så här?

### Faktorer som kan blockera eller öka lusten för män

#### ”Turning off Turning on”

- Känslor kring den egna kroppen, tankar om sitt rykte, risken för oönskad graviditet, känslan av att vara åtrådd kontra bli utnyttjad.
- Att känna sig ”accepterad” av sin partner kontra känna sig kritiserad.
- Sättet att närma sig ”ta initiativ till sex”, för artig, ber om sex ”turn off”, kontra ”turn on” med ett långt förspel och vara uppmärksam på hennes gensvar.

(Graham et al. 2004)

### Faktorer som kan blockera eller öka lusten för män

- **” Turn off”**: Kvinnor med dålig självkänsla, inte nöjda med sig själva. Om kvinnan haft flera sexuella partners, rädd att inte duga som älskare. Liten eller ingen känslomässig koppling till partner minskar upphetsningen.
- **”Turn on”**: Att känna sig nöjd med sig själv och sin kropp. Om kvinnan är nöjd med sig själv och sin kropp samt kvinnans intelligens och ett känslomässigt engagemang.

(Graham et al. 2004)

### Kvinnor med samlagssmärta

- Fler uppvisade en otrygg anknytningsmodell.
- Högre somatiseringsnivåer (magtarm kanalen, nervsystemet, reproduktiva systemet).
- Fler uppgav andra fysiska problem på kroppen.

(Granot et al, 2011)

### LPVD och vaginism/kontroller

- Många föder inga barn, men om de gör det önskar de oftare Planerat kejsarsnitt.
- Föder de vaginalt så får fler bristningar i perineum. Fler instrumentella förlossningar
- Fler var ogifta
- Hade lägre BMI
- Högre utbildningsnivå, högre arbetslöshet

(L Möller et al 2014)

### Psykosexuella faktorer som kan spela in vid samlagssmärta

- Lägre nivåer av sexuell lust
- Tändning
- Lägre Samlagsfrekvens
- Fler hade utsatts för fysisk och sexuellt våld som barn.
- Partnerns omsorg och fientlighet. Relationsproblem

(Desrochers et al. 2008, 2007)

### Psykosociala faktorer spelar in vid lust och upphetsningsproblem

- Negativ upplevelser som barn
- Anknytningsproblem
- Ångest
- Depression
- Negativa tankar, attityder
- Dålig självbild
- Låg självkänsla
- Stressfylld livssituation, oro, arbete, ekonomi, sjukdom, dödsfall
- Känslor för partner, relationen, otrohet, tillitsproblem, partners sexuella problem
- Fysiska psykiska och/eller sexuella övergrepp

### Par Problem

- 1) Vardagssysslor
- 2) Barn/eller ej. Barnuppfostran
- 3) Ekonomi
- 4) Tiden. Tillsammans / Egentid
  
- Oftast inte bristen på Kärlek utan Bristen på Vänskap!

### Psykologiskt beskriver flera studier att kvinnor med samlagssmärta har:

- Ångest problem
- Blyghet
- Rädd för smärta
- Över känslighet
- Katastroftänkande
- Erotisk fobi
- Låg självkänsla
- Högt bekräftelsebehov
- Perfektionism
- Histrionisk/Hysterisk personlighet
- Depression

## Kropp och psyke en odelbar helhet

- Forskning kan idag visa att ångslan, vrede, nedstämdhet och fientlighet har en direkt påverkan på kroppen.
- Neg. Emotioner bidrar till utdragen infektion och fördröjd sårhäkning.
- Nära relationer bidrar till förbättrad hälsa har en positiv påverkan på nerv-, immun-, och hormonella systemet.

• (Kiecolt-Glaser et al 2002)

## 67 kvinnor

- Ytliga samlagssmärtor i median 4 år
- Ålder median 25 år
- 90% hetrosexuella
- 6% Bisexuella

(67 kvinnor egen studie 2012)

## Övrigt

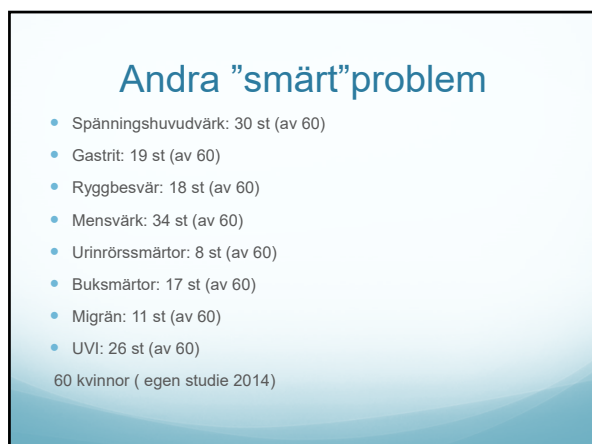
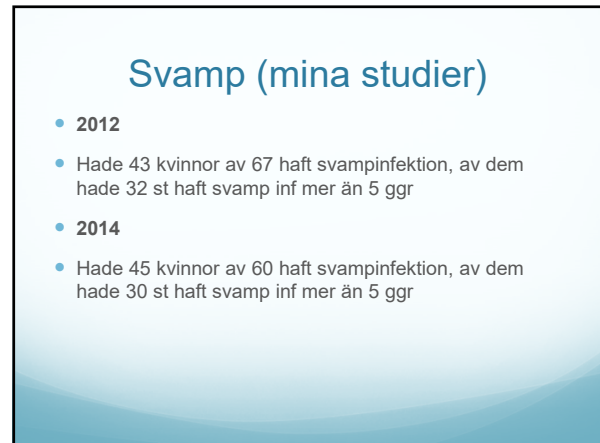
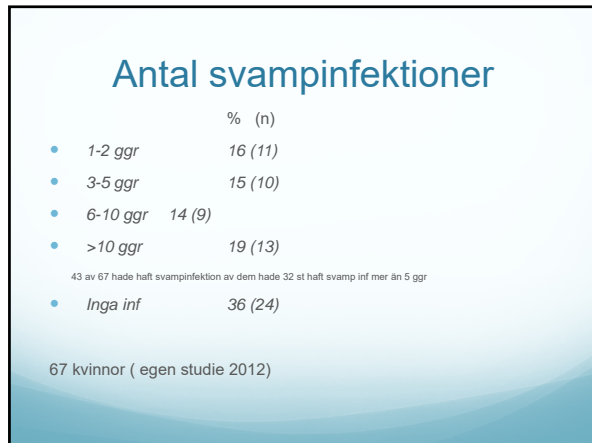
- % n
- 30% (20) hade behandlats för depression
- 19% (13) hade varit utsatta för sexuellt våld
- 66% (44) otillräcklig lubrikation
- 81% (54) hade smärta som omöjliggör samlag
- 72% (48) hade ingen sexuell lust

(67 kvinnor egen studie)

## Besvär från underlivet

	%	n
• Klåda	25	(17)
• Sveda	54	(36)
• Bränner	52	(35)
• Svullen	10	(7)
• Flytningar	27	(18)
• Blåsor	2	(1)
• Sprickor	16	(11)
• Sår	6	(4)
• Torr	34	(23)
• Kissnödig ofta	24	(16)

(67 kvinnor egen studie 2012)



## Kunskapens frukt



## Glidmeddel



## LELO





### WHO's definition

- "Sexualiteten är en integrerad del av personligheten, hos varje människa: man, kvinna och barn. Den är ett grundbehov och en aspekt att vara mänsklig som inte kan skiljas från andra livsaspekter.
- Sexualitet är inte synonymt med samlag, den handlar inte om huruvida vi kan få orgasm eller inte, och är inte heller summan av våra erotiska liv.
- Sexualitet är mycket mer: den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt, värme och närhet: den uttrycks i vad vi känner, hur vi rör oss, hur vi rör vid andra och själva tar emot beröring (smekningar)
- Sexualiteten påverkar tankar, känslor, handlingar och gensvar och genom detta vår fysiska och psykiska hälsa." (WHO, 2004; 2006).

### TACK för ordet!

- Suzanne Lindström
- Leg Barnmorska Auktoriserad sexualrådgivare i Helsingborg

- [www.klinisksexolog.se](http://www.klinisksexolog.se)