

# VULVODYNI

## BAGGRUND

Ved vulvodini forstås kroniske smerter ved indgangen til skeden (vagina). Årsagen til smerterne kender vi ikke. Smerten kan være til stede i et enkelt område, som regel ved skedeindgangen. Den kan også være mere udbredt. Smerten kan være konstant eller kun opstå i forbindelse med berøring, samleje eller brug af tamponer i skeden. Smerten kan have eksisteret fra første tampon eller samleje. Den kan også være opstået efter år uden problemer. Vi ved ikke, hvor mange der lider af vulvodini. Lidelsen er meget tit overset eller mistolket. Vulvodini rammer dog oftest yngre kvinder.

## SYMPTOMER

Samleje kan være umuligt eller kan kun gennemføres med smerter. Smerterne kan fortsætte efter samlejet i halve til hele timer - af og til i flere dage. Det kan med tid føre til nedsat smertetærskel, øget følsomhed og spontan smerte. Deraf følger en ond cirkel med kroniske smerter og selvforstærkende mekanismer. Blandt andet i form af angst for samleje – og for nogle patienter u hensigtsmæssige muskelspændinger i især bækkenbunden. Du kan derfor have flere former for smerter. Kvinder med vulvodini får ikke smerter på grund af psykisk lidelse. Men der er grund til at tro at vulvodini kan give svære psykiske følger. Kvinder med vulvodini har højere forekomst af både angst, katastrofetænkning og kronisk stress. Når du har vulvodini, kan du også have problemer med slimhinderne i andre organsystemer, især i blære og tarm.

## LÆS MERE PÅ:

Vulvodyniforeningens hjemmeside: [vulvodyni information](#)

Props and Pearls hjemmeside om smerter ved sex: [When Love Hurts – smerter ved sex](#)

## Fysioterapeuter med speciale i smerter:

Dorthe Svarre [Dorthe Svarre Bækkenfysioterapi](#)

Bækkenfysioterapeuter: [Klinik for kvindekroppen](#)

Birthe Bonde klinikken: [Birthe Bonde](#)

## UNDERSØGELSE

Ved undersøgelsen taler du med lægen om din sygehistorie. Lægen undersøger forsigtigt dine ydre kønsorganer og vurderer hud og slimhinder. Du får kun lavet en gynækologisk undersøgelse med instrumenter, hvis du selv er indforstået og at det skønnes nødvendigt.

## BEHANDLING

Behandling af vulvodini er ikke let og er hos mange kvinder noget som foregår over måneder. Det er individuelt, hvilken form for behandling der passer til dig.

Anvendte behandlinger er:

- Lokalbedøvende creme,
- Egen massage af de ømme områder med mandelolie eller silikoneglidecreme
- Behandling hos en fysioterapeut med speciel uddannelse i underlivssmerter
- Pause med p-piller
- Henvisning til Vulvaklinikken på f.eks. Herlev eller Hvidovre Hospitaler.

Der kan ikke peges på en enkelt tilgrundliggende årsag til at kvinder får vulvodini. Alt peger på at der er mange forskellige indgangslidelser til de kroniske smerter. Derfor kan et enkelt behandlingstiltag heller ikke forventes at have effekt på alle patienter.

For at forstå smertereaktionerne bedre kan du med fordel tilgå uddannelsesprogrammet When-Love-Hurts w-l-h.com der er udviklet af Props and Pearls i København, en virksomhed der arbejder for bedre sexuel sundhed for kvinder.

Revideret april 2022. Revideres løbende og senest april 2025, før ved betydende ændringer.