

# NÅR

**TABU INVALIDERER KVINDER**

# UNDERLIVET UNDERTRYKKE

Det er ikke noget at tale om... – og da slet ikke med en læge. Tusindvis af danske kvinder bider smerten i sig på grund af skam. Men tabuet om underlivssmerter kan ende med et rent smertehelvede og et ødelagt sexliv. De fleste sygdomme og skader i underlivet kan dog klares med operation eller medicinsk behandling. For det er ikke en naturlov, at kvinder skal have ondt, siger en førende ekspert i gynækologi.

Af HANNE VINThER MIKKELSEN  
soendag@soendag.dk  
Foto: SHUTTERSTOCK

**D**et startede med spændinger og svien ved samleje. Siden blev det så slemt, at Susanne slet ikke kunne have sex med sin mand. Hun mistede lysten. For sin mands skyld forsøgte hun alligevel, men sex var hver gang et sandt smertehelvede.

– Det føltes som om, jeg havde en gigantisk myose i skeden, som trykkede og gnavede. Det gjorde virkelig ondt at gennemføre et samleje. Samtidig havde jeg det elendigt med at vende mig væk og sige nej. Jeg følte mig som en fiasko som kvinde.

I flere år levede Susanne med lidelsen vulvodyni – uden at vide det.

Det krævede kæmpe overvindelse for Susanne

at tale med sin læge om smerterne i underlivet, og da hun endelig tog sig sammen til at nævne det for ham, blev hun henvist til en psykolog. For umiddelbart kunne lægen ikke se, at der var noget galt med Susannes underliv.

Ved et tilfælde hørte Susanne om vulvodyni, der kort forklaret er ubeskyttede nerver i skamlæberne, som forårsager frygtelige smerter blot ved berøring. Hun fik kontakt til Vulva-klinikken på Holbæk Sygehus, hvor utallige kvinder har fået stillet diagnosen og får behandling af den sygdom, som ellers har sat dem skakmat. Både seksuelt og socialt. Mange har tilmed oplevet at blive

stemplet som hysteriske eller hypokondriske.

## Mere fokus

– Det gør mig ked af det, at læger rundt om i landet ikke ved nok om diagnosen. Hvis min læge med det samme havde vidst, hvad der muligvis var galt, kunne det have sparet mig for mange bekymringer og frustrationer, grimme undersøgelser, smerter og mangel på sexlyst. Alle klinikker og læger burde have en folder stående, der fortæller om lidelsen og behandlingsmulighederne, siger Susanne, som i dag kan leve et normalt liv efter behandling af vulvodyni.

Ordet vulvodyni er sammensat af vulva, som be-

tegner kvindens ydre og indre skamlæber, samt dyni, der kommer af det oldgræske ord for smerte. Vulvodyni skyldes, at skamlæberne hos den ramte har op til 50 procent flere uindkapslede smertenerver end normalt. Det er disse uisolerede smertenerver, som forårsager de ofte voldsomme smerter, som kvinden oplever ved den mindste berøring. Smerter, som sætter hende ude af stand til at gennemføre et samleje. Og i det hele taget afholder hende fra at have et sexliv. Det kan også gøre ondt at bære stramme bukser, cykle eller løbe.





## ◀ NÅR UNDERLIVET UNDERTRYKES

Eksperters anslår, at op mod 15 procent af alle danske kvinder, som op søger læge eller gynækolog med underlivssmerter lider af vulvodyni. Hyppigheden er stort blandt 20-40 årige, men det er også et almindeligt symptom blandt ældre kvinder. Diagnosen kan stilles ved en kikkertundersøgelse af slimhinderne i skeden.

### Endnu en overset

En anden gådefuld sygdom, som gør livet uudholdeligt for tusindvis af danske kvinder hedder endometriose. Kvinderne har typisk forfærdeligt ondt ved menstruation og

blødningerne er meget kraftige og langvarige. Sex kan være særdeles smertefuld. Tilsyneladende uforklarlig træthed, kvalme, diarré, hedeure og ondt ved vandladning er også typiske symptomer. Sygdommen er også den hyppigste årsag til barnløshed.

Mange har opsøgt lægen, men fået at vide, det må de bare lære at leve med.

Men det skal de ikke acceptere siger en af landets førende eksperter i gynækologi, overlæge Jens Kristensen fra Gynækologisk Center Danmark

– De har krav på at blive

undersøgt og behandlet af eksperter inden for gynækologiske underlivssmerter. Alt for mange kvinder lider i stilhed, og når de så tager sig sammen og kontakter deres læge, er der desværre en del, der ikke bliver taget alvorligt, men får at vide, at det er kvinders lod at have disse symptomer, og det skal de bare lære at leve med. Selv om kvinderne har blodfyldte cyster og knuder i underlivet, bider de smerterne i sig. Og der går ofte fem til ti år, før de får stillet en diagnose. Men det er *ikke* en naturlov, at kvinder skal have ondt! Endometriose er en kro-

### Gode behandlinger

Vi har listet forskellige former for behandling af vaginale gener/smerter. Men det er under alle omstændigheder vigtigt, at du bliver grundigt undersøgt af en ekspert på området først.

**VAGIFEM** er en stikpille, man tager to til tre gange om ugen. Den indeholder en lille mængde østrogen og er receptpligtig.

**OVESTIN** tages nogle gange om ugen som stikpiller eller creme. Er receptfri.

**ESTRING** er en fire centimeter bred ring, man lægger op i skeden, og den skal fornyes hver tredje måned. Den indeholder lidt østrogen og kræver recept

**CICATRIDINA** er en receptfri stikpille uden østrogen.

**MANDELolie** kan alternativt påføres de udtørrede områder, hvis man ikke vil til læge eller på apoteket



nisk sygdom. Den opstår når dele af livmoderslimhinden også findes uden for livmoderen, som regel i bl.a. underlivet, på æggestokke og æggeledere, på blæren, tarmene og i området mellem skeden og endetarmen. Endometriosevæv reagerer på samme måde, som livmoderslimhinden reagerer på hormonerne fra æggestokkene. Dvs. vævet vokser samtidig med livmoderslimhinden, men i modsætning til menstruationsblodet kan blødnin-

gen fra endometriosen ikke komme ud, og giver i stedet blødning ud i bughulen, som giver en form for betændelse, dannelse af blodcyster, sammenvoksninger m.m.

Man skønner at 10-20 procent af danske kvinder i den fødedygtige alder har sygdommen i mere eller mindre udtalt grad. Når man udelukkende taler om kvinder med fertilitets-problemer kan 40 procent af dem have endometriose.

# VI SKAMMER OS STADIG

**T**rods det danske frisind er underlivet altså stadig tabu. Hellere smerter og spændinger end skam og selvlysende røde ører ved at snakke om skeden. Det kan speciallæge i gynækologi Christine Felding godt nikke genkendende til. Hun mener først og fremmest, det skyldes mangel på information, når kvinder går rundt i lang tid med problemer uden at få diagnose og behandling. Det gælder unge som gamle.

– Men skammen bliver åbenbart endnu større efter overgangsalderen. Når klimakteriet er et overstået kapitel, tror mange kvinder, at underlivet er helt uden nogen funktion. Det betyder, at de ikke går til lægen, hvis

de får gener som tørhed og smerter i skeden. De tror, det er en naturlig del, der hører alderen til, siger Christine Felding, som altid forsøger at spørge sine patienter, hvordan det står til forneden. Også selv om kvinden er 90 år.

Overlæge Jens Kristensen opfordrer alle kvinder med smerter – hvad enten det er symptomer af den ene eller den anden slags – til at opsøge en læge med ekspertise i underlivsproblemer med det samme.

– For mange kvinder accepterer i flere år at leve med kroniske underlivssmerter. Vi ved af erfaring, hvor tilbageholdende kvinder er, når de har problemer med underlivet. Derfor gør vi meget ud af at skabe et godt og trykt patientforløb lige fra start, hvor vi lytter til kvinderne og tager deres problemer alvorligt. Og i mange tilfælde kan vi fjerne eller reducere smerterne betydeligt.



## Støtte til kvinder med smerter i underlivet

Et nyt tiltag henvender sig til kvinder med smerter i underlivet og er et støtte- og rådgivningstilbud som hedder GLIMT. Her er der mulighed for få individuelle samtaler og for deltagelse i gruppeforløb med fokus på at håndtere smerten og bearbejde de mange følelsesmæssige reaktioner (tristhed, skam, skyld, frustration osv.) der typisk følger i kølvandet af langvarig/kronisk smerte.

GLIMT er startet op i København i 2009 af cand.psych.

Nina Nøhr Christiansen, og hun tilbyder kvalificeret psykologisk hjælp til de mange kvinder, der lever med smerter i underlivet. Man kan læse mere på hjemmesiden [www.glimt.nu](http://www.glimt.nu)

