

# Underlivssmerter og seksuell helse



Heidi Hanevold

Kvinnehelsefysio, massasjeterapeut og sexolog

[www.yoniklinikken.no](http://www.yoniklinikken.no)

# Snakk om det!

Vi snakker fortsatt for lite og for sjelden om at seksualitet er en fantastisk kraft som kan gi god helse og høy livskvalitett. Når du er ung eller gammel. Når du er frisk eller syk.

Denne strategien handler om alt dette. Den handler om at vi må snakke mer om seksualiteten vår.

Snakk om kraft!

Bent Høye



Helse- og omsorgsdepartementet

Strategi

## Snakk om det!

Strategi for seksuell helse (2017–2022)







# **Mentimeter!**

**Hva tenker du når du hører  
ordet «seksualitet»**

**Hvorfor har vi sex?**



## Instructions

Go to

**[www.menti.com](https://www.menti.com)**

Enter the code

**6321 2518**



Or use QR code



# Seksualitet

«Seksualitet er et sentralt aspekt ved å være menneske som inkluderer kjønn, kjønnsidentiteter og roller, seksuell orientering, erotikk, glede, intimitet og reproduksjon. Seksualitet erfares og uttrykkes i tanker, fantasier, begjær, oppfatninger, holdninger, verdier, atferd, vaner, roller og relasjoner. Selv om seksualitet kan omfatte alle disse dimensjonene, er det ikke alle av dem som alltid erfares eller som kommer til uttrykk. Seksualitet påvirkes av samspillet mellom biologiske, psykologiske, sosiale, økonomiske, politiske, kulturelle, juridiske, historiske, religiøse og åndelige faktorer.»

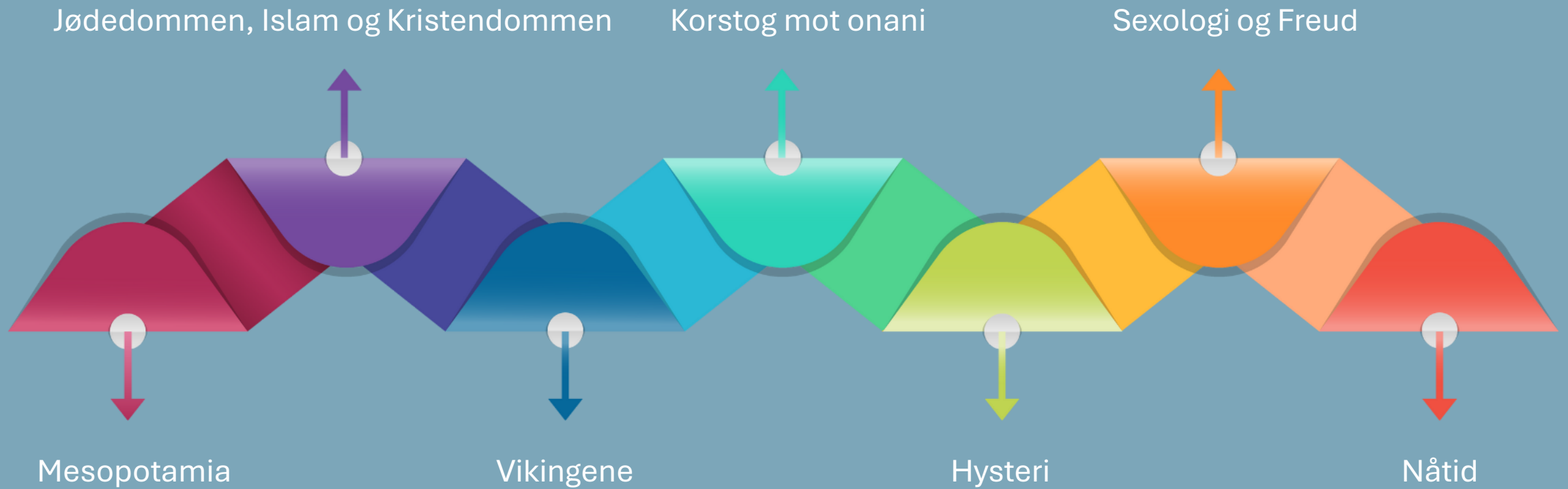
WHO

# Seksuell helse

«Seksuell helse er en tilstand av fysisk, følelsesmessig, mental og sosial velbefinnende i forbindelse med seksualitet. Det er ikke alene fravær av sykdom, dysfunksjon eller handicap. Seksuell helse krever en positiv og respektfull tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, herunder også muligheten til å ha lystfylte og sikre seksuelle opplevelser, frie for tvang, diskriminering og vold. For å oppnå og opprettholde seksuell helse må det enkelte individs rettigheter respekteres, beskyttes og oppfylles.»

WHO

# Kvinneres seksualitet – historisk sett





# Fruktbarhetssymboler





# Hysteri og underlivsmassasje

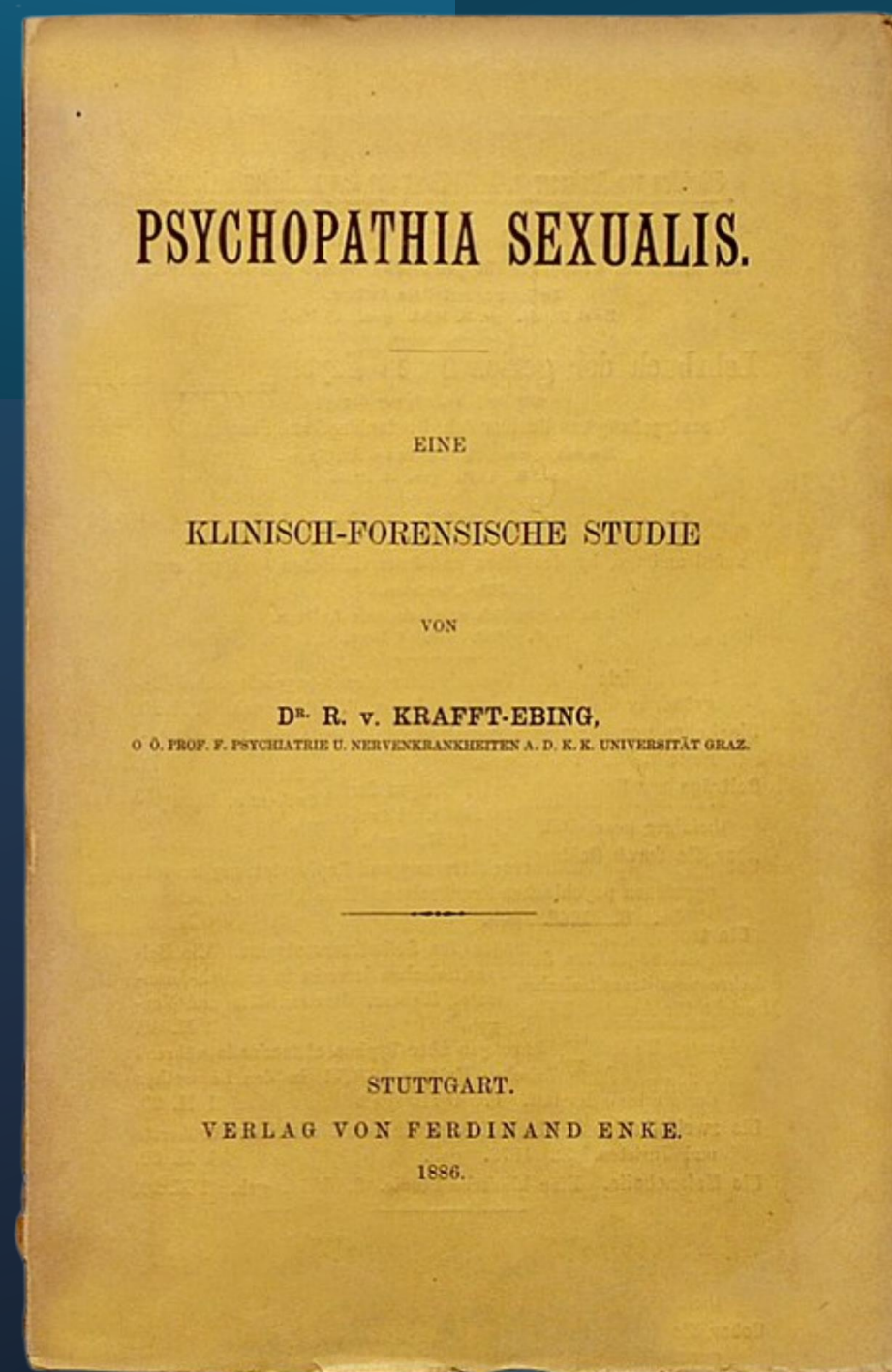
Legen Joseph Mortimer Granville oppfant den første vibratoren på slutten av 1800-tallet.





Psykiater og rettsmedisiner som kategoriserte perversiteter og avvikende seksuell adferd

- BDSM
- sex mellom likekjønnede
- fetisjer



# Kjærlighet mellom samme kjønn

*Skal vi mandfolk her tage os til at indføre en ny straffebestemmelse om et forhold, som jo aldeles ikke passer til dette? Legemlig omgjængelse mellem to kvinder, kønslig omgjængelse, har man hørt om noget sådant? Det hører jo til de umulige ting.*

Justisminister Ole Anton Qvam (1902)

Homofili ble forbudt i Norge i 1842 – opphevet i 1972

# Nåtid

- Fullstendig kartlegging av klitoris i 2005 av Helen O'Conner. Klitoris funksjon er ennå ikke fullstendig kartlagt.
- Lesbiske fikk rett til IVF i 2007.
- Ekteskap mellom likekjønnede ble lov i 2008.
- BDSM ble fjernet som psykiatrisk diagnose i 2010.
- Det er i dag mer uvanlig å ikke eie en vibrator enn å gjøre det.



# Din naturlige, seksuelle utvikling

- Fysisk nærhet, omsorg og berøring
- Samspill med andre
- Utforsking og lek som barn
- Å bli betatt
- Forelskelse
- Menstruasjon
- Onani
- Pornografi og media
- Det første parforholdet
- Det første kysset
- Flørting
- Kjønn- og seksuell identitet
- Det første samleiet

# Det som har forstyrret seksualiteten din

- Familie, kultur og sosiale normer
- Sykdom, skader, fysisk og psykisk smerte
- Utviklingsmessige seksuelle traumer
- Seksuelle overgrep/ grenseoverskridelser



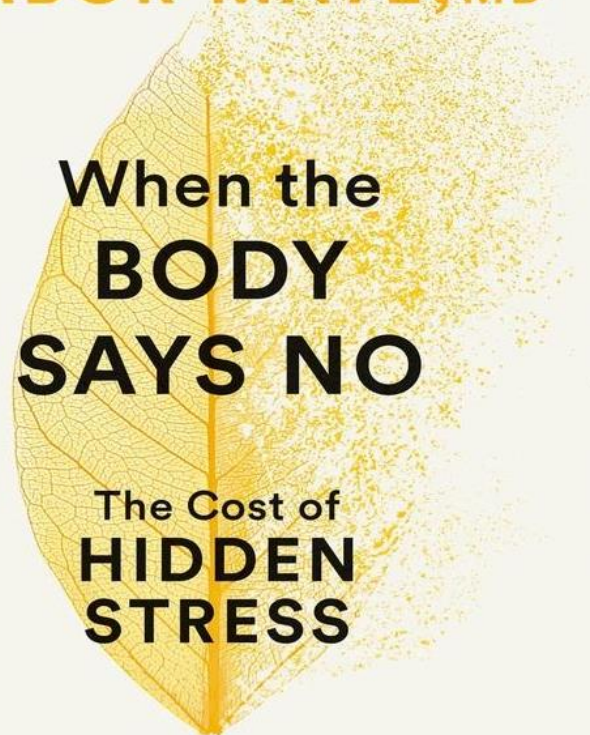
ANNA LUISE KIRKENG  
ANE BRANDTZÆG NÆSS

# Hvordan krenkede barn blir syke voksne

4. UTGAVE

UNIVERSITETSFORLAGET

INTERNATIONAL BESTSELLER  
**GABOR MATÉ, MD**



## When the **BODY SAYS NO**

The Cost of  
**HIDDEN  
STRESS**

“A most important book, both for patient and  
physician. It could save your life.”

**DR. PETER LEVINE,**  
BESTSELLING AUTHOR OF *WAKING THE TIGER*

## THE BODY KEEPS THE SCORE

*Mind, Brain and Body in  
the Transformation of Trauma*



*‘Fascinating, hard to put down, and filled with  
powerful case histories ... the most important series of  
breakthroughs in mental health in the last thirty years’*  
NORMAN DOIDGE, AUTHOR OF *THE BRAIN THAT CHANGES ITSELF*

BESSEL VAN DER KOLK





Vi blir til i møtet med andre




# Smerter i vulva

Skyld for å for at kroppen ikke fungerer

Skyld for å trekke seg unna sex med partner

Skam for å være en mislykket kvinne som ikke innfrir forventningene







That was fun, we should do it again sometime.

Not really, but sure!





Hvorfor har  
vi sex vi  
ikke liker?

- Ønske om å tilfredsstille partner
  - Frykt for å miste partner
  - Plikt
  - Tåle litt smerte
- 

# The Orgasm gap

- Heteroseksuelle peniseiere: 95%
- Heteroseksuelle vulva eiere: 65%
- Hvor lang tid bruker vi på å nå orgasme?
- Kvinners skjede er 33% av en gjennomsnittlig erigert penis når vi ikke har ereksjon
- Store ulikheter i forventning til nytelse!



# Hva med vår «bryter»?

- Kommuniserer vi hva vi liker og trenger?
- Tør vi å ta plass?
- Holdningsendring i samfunnet?
- Har porno noen påvirkning?

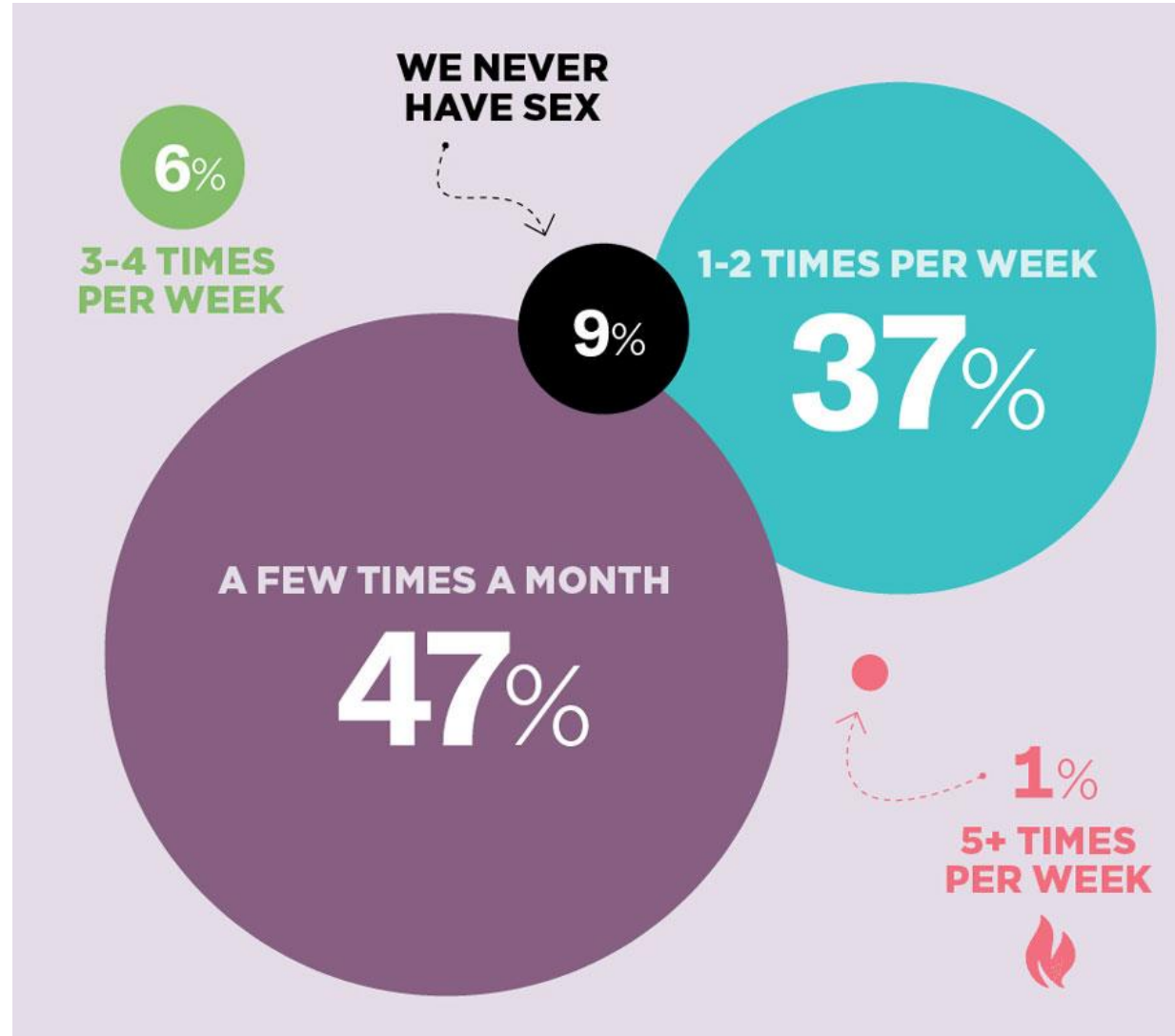


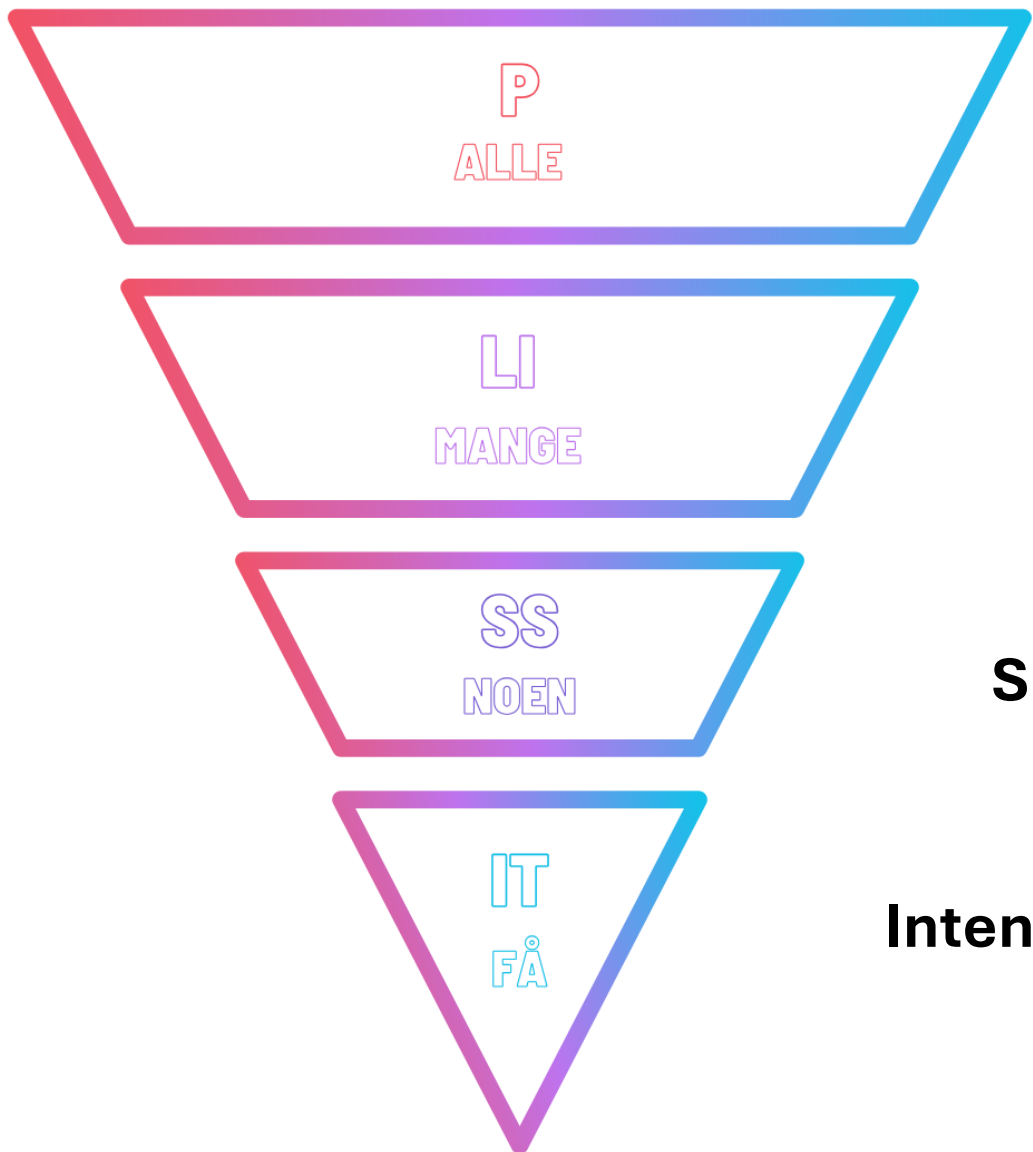
# Hvorfor har vi sex?





Hvor ofte har  
«folk» sex?





**Permission** – tillatelse

**Limited Information** – begrenset informasjon

**Specific Suggestions** – spesifikk rådgivning

**Intensive Therapy** – intensiv (seksual) terapi

# Hvordan snakke om sex?

Hva kan vi spørre om og når – alt som er relevant!  
Du må kunne begrunne hvorfor du spør.

Åpne spørsmål – gi tillatelse

Hvem er du? Å være bevisst hvilke briller du ser verden gjennom, dine fordommer og egne begrensninger.

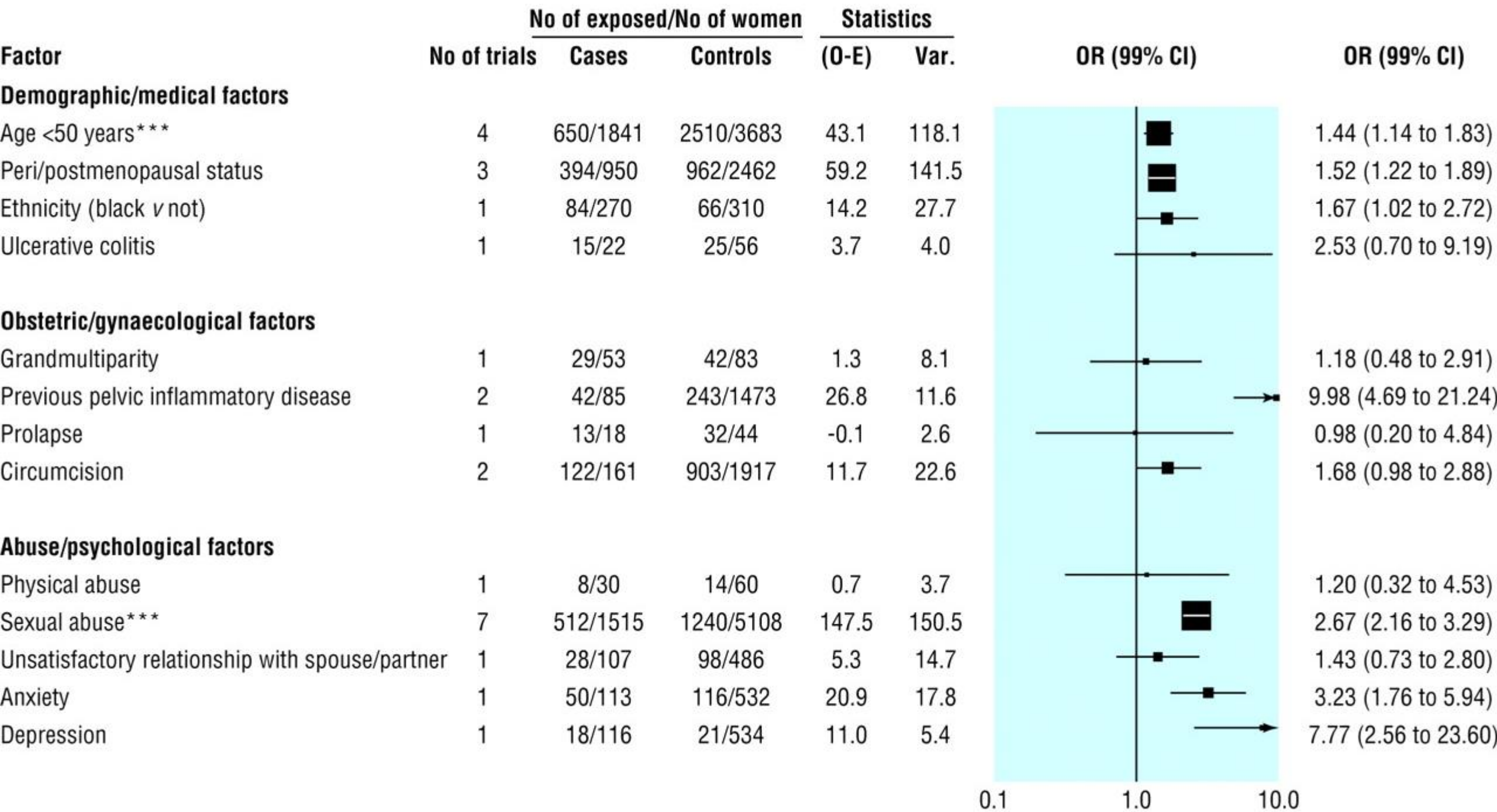
Du må kunne tåle å ta imot det som kommer.

Romme, ikke fikse. Det er lov å bli berørt.

# Er det noen sammenheng

- Overgrep og underlivssmerter? Ja.
- Depresjon
- Angst
- Menopause
- Infeksjon i bekkenet





# Tiltak – hvordan jobbe med smerter

- Pust
- Søvn
- Muskulatur
- Sansetrening
- Grensesetting
- Normalisere sensibilitet, skape mer robusthet og høyere toleranse (berøring, trykk, friksjon)





**Omkamp!**

Seksualitetens  
utfordringer  
og gleder

Malin Wästlund  
og Beate Alstål



Få tilsendt guide + forskningsartikler

*Scan me*





# Tusen takk for oppmerksomheten

**Er det noen spørsmål?**  
**[yoniklinikken@gmail.com](mailto:yoniklinikken@gmail.com)**  
**IG og FB: yoniklinikken**

