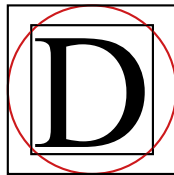
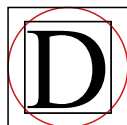


Utdrag ur boken

Fertilitetsförståelse

En bok om att trivas i kvinnokroppen, hushålla med sina resurser och göra revolutionära trostolkningar.





Domeratzky Förlag

Höör

www.domeratzky.se

Copyright © Jenny Koos 2022

Grafisk form: Ida Olniansky

Illustrationer: Jenny Koos

Tryck: Baltijos Grafika, Litauen

Andra upplagan

ISBN: 978-91-987219-1-1

Innehåll

Förord	11
Grundinställningar	15
Årstiderna	17
Schema	27
Timing	37
Är du lite hormonell, gumman?	39
Posten	43
Symfonin	47
Vågsålen	49
Mottagande	55
Känslor i fysisk form	59
Oljad kedja	63
Organiska processer	67
Du är en jordgubbe	73
Välsignad vare frukten	75
Tänk på klimatet	77
Yin och yang	81
Att driva igenom döden	85
Kontinuum	87
Fertilitetens förutsättningar	95
Naturens port och safter	99
Motorvägen	101
Kladd och klet	107
Skiftet	113
Metodik	115
För- och nackdelar	121
Digitalisering	125

Punktering	129
Omskrivningar	131
Funktion	135
Ordvrängerier	139
Informerade val	141
Cancel culture	145
Evidens	157
Vitalitet	159
Krig och fred	163
Initiering	167
Ursäkten	171
En förutsättning för jämställdhet	173
För döttrarna	177
Referenser och relevant läsning	181

Faktarutor

Faktaruta 1: Menscykeln – begrepp	24
Faktaruta 2: Hormoner – begrepp	46
Faktaruta 3: Fertilitetsförståelse – begrepp	97

Förord

Denna bok är en hommage till kvinnokroppen, dess skiftningar och faser. Ett ode till menscykeln, dess grundlagar och den kraft den håller. En hyllning till det friska och vår förmåga att läka.

Jag har ägnat hela mitt vuxna liv åt att undersöka menscykeln genom egna observationer och många års studier i ämnet. Mitt yrke är att hjälpa folk att må bättre i att förstå sina kroppar. Genom åren har jag fått ta del av och analyserat tusentals kartlagda menscykler, och lyssnat till oräkneliga vittnesmål om graviditeter som blivit och inte blivit. Jag har fått höra om hormoner som både ballat ur och rätat upp sig, och fått veta vad som hjälpt och inte hjälpt för menscykelrelaterade problem.

I denna bok har jag samlat en mängd insikter som kommit till mig genom att själv praktisera fertilitetsförståelse och lära ut det till andra. De koncept jag delar med mig av har utvecklats i enlighet med de mönster och scenarion som jag observerat om och om igen, samt all den research jag gjort för att kunna förstå och förklara de sjukdoms- och läkningsprocesser jag har fått bevittna.

Jag kommer att växla mellan de korrekta, medicinska termerna och mina enklare, mer bildliga uttryck som ger perspektiv på allt hormonellt. Jag hoppas på det sättet kunna förankra din förståelse för den fysiska process som halva mänskligheten är fysiskt förinställd att genomgå. Jag vill undvika att använda ett alltför högravande medicinskt språk så långt det är möjligt, och kommer inte heller dissekera varje hormon, globulin och enzym. Målet är att förmedla användbara metaforer som håller både i samtal med din gynekolog och med din dotter.

Få av oss har uppmuntrats att känna in vad våra kroppar sysslar med. Vi har heller aldrig erbjudits ett vardagligt språk för det. Men även lekmän

kan förstå sin egen lekamen. Ingen ska egentligen behöva vända sig till en utomstående auktoritet för det. Min övertygelse om att sådan allmänbildning är något vi alla har *rätt* till är en stor anledning till att jag skrivit den här boken. Enligt mig ligger nyckeln till särskilt kvinnors egenmakt i att vi mentalt kan greppa och fysiskt kan följa de unika processer som pågår inuti oss. [...]

Årstiderna

Denna beskrivning av menscykelns skeenden har arbetats fram under de snart 15 år som jag har undervisat på temat. Det är inte alla som blir eld och lågor över biologi, eller orkar lyssna på hormonfakta så länge som det faktiskt tar att förklara sådana ämnen, så med tiden har jag utvecklat pedagogiska metaforer som hjälper för att hålla intresset uppe och göra svåra termer mer lättbegripliga. De har blivit familjära begrepp som underlättar för att känna in och känna med kroppen.

Jag som skriver är skandinav och har därför utarbetat dessa liknelser ur ett vädermässigt eurocentriskt perspektiv. Om mina referenser till månader och säsonger inte stämmer överens för dig som lever i en annan del av världen, föreställ dig det odlingsår som är geografiskt relevant för dig.

Om några ord här är okända eller svåra för dig, se Faktaruta 1 (sid. 24) och 2 (sid. 46), samt kapitlet ”Schema” (sid. 27).

Vår

Våren, motsvarande follikulärfasen, är en känslig period som avgör hela resten av året. Hur lång våren blir och hur god skörd vi slutligen får kommer att bero på en mängd olika faktorer.

Hur var klimatet och vädret, vad utsattes vår planta för? Vilka hinder förelåg, vilka förutsättningar hade den att mogna ordentligt? Blev det ett insektsangrepp som krävde bekämpningsmedel över hela fältet? Kom det ett vulkanutbrott och aska som täckte solen i flera veckor? Ledde hagelstormar i maj till en ovanligt sen sommar?

Alla olika former av stress kan påverka vår fruktsamhet. Allt du är med om innan ägglossningen, det vill säga under din vår, kommer att ha påverkan på hur frukten ter sig. Mängden näring i jorden, klimatet och vad den späda plantan är med om har stor betydelse för utfallet; när ägglossningen sker och hur bra kvalitet det blir på ägget.

I folliklarna produceras först de hormoner som kallas androgener. Dessa ska konverteras till östrogen. Du kan tänka på den tidiga follikulärfasen som det stadie där plommonen är gröna och omogna. De är på gång, men inte färdiga. När testosteron konverteras till östrogen, en process som sker i själva äggblåsan, så ändras färgen. Vid en viss grad av mognad fattar hjärnan att det är dags att ägglossa. Plommonen måste helt enkelt

vara ordentligt saftiga och lila för att börja falla från grenarna.

Vad är det som får oss att vilja plocka en frukt? Hur den ser ut och doftar, eller hur? I växtvärlden gör plantan sig attraktiv genom doft och färg för att locka till sig levande varelser som kan sprida dess kärnor till ny jord. Fruktskalet och fruktköttet utvecklas och signalerar sin mognad till omvärlden. Det är fruktens doft som lockar oss att äta den. De flesta frukter går också från grönt till sin rätta färg innan de är ätmogna och faller.

Östradiolet från den dominanta äggblåsans skal har samma syfte. Det får oss att känna oss saftiga och plockmogna, och sänder ut samma budskap genom både våra feromoner och vårt beteende. Det är alltså helt normalt att känna sig både kåt, våt och oemotståndlig framemot försommaren.

[...]





Här ser du en dominant follikel som kläcks (ägglossning) och omvandlas till en gulkropp (corpus luteum). Du ser också hur endometriet först blöder ut och sedan byggs upp för att vara tjockt och mottagligt ifall ett befruktat ägg skulle implantera ungefär en vecka efter ägglossningen skett. Färgerna är desamma som används i Justissemetoden för att notera menssen (rött), torra perioder (grönt) och dagar med cervixsekret (ljuslila och mörklila). Justissemetoden och dess färgkoder skapades 1987 av Geraldine Matus.

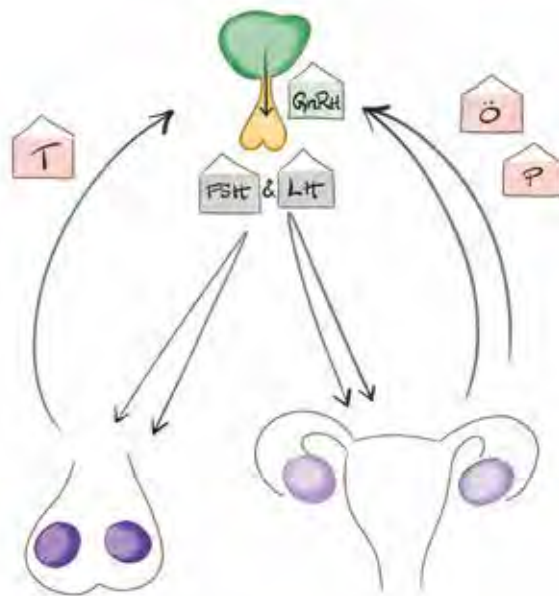
Folikulärfasen – äggens tillväxtperiod

I den första delen av menscykeln växer äggen till sig. Follikulärfasen börjar på det som i menscykeln kallas Dag 1, alltså mensens första dag.

Startskottet är att hypotalamus skickar ut GnRH – Gonadotropinfrisättande hormon. Det stimulerar i sin tur hypofysens utsöndring av FSH, vilket står för follikelstimulerande hormon, även kallat follitropin. Hormonet FSH gör precis vad det låter som; stimulerar dina folliklar och äggen däruti. Det utsöndras som en uppmaning till äggstocken att välja ut ett nytt gäng ägg som får levla upp och börja tävla om vilket som får ägglossa. Detta på grund av att hjärnan, i och med menssen, har förstått att det inte blev någon graviditet i föregående menscykel.

Tillväxten av folliklarna tar fart på allvar ungefär när menssen slutar. Medan äggen mognar utsöndrar de östradiol, en sorts östrogen. Östradio-

let rapporterar via blodströmmen tillbaka till hypotalamus och hypofysen hur mogna folliklarna är. Halterna av östrogen reglerar därmed utsöndringen av FSH i en negativ feedback-loop, i betydelsen att högt östradiol genererar ett lägre FSH och tvärtom.



Förenklad modell av feedback-loopen som går mellan hjärnan och könskörtlarna. Hormonerna symboliseras här av brev, eftersom de bär med sig meddelanden till mottagaren. Längst upp på bilden ser du hypotalamus (grön) som skickar GnRH till hypofysen (gul). Från hypofysen går FSH och LH till äggstockar eller testiklar (ljuslila respektive mörklila) i könsspecifika utsöndringsmönster. Hos kvinnor utsöndras FSH och LH vid olika tillfällen i menscykeln, medan de hos män utsöndras samtidigt mer eller mindre hela tiden. Äggstockarna svarar hjärnan med östradiol och/eller progesteron (se de röda breven), och testiklarna svarar med testosteron.

Äggen ligger i folliklar, vilka är mjuka vätskefyllda blåsor i äggstocken. Vi föds med alla ägg vi någonsin kommer ha, men de mognar i omgångar, liggandes på lager i äggstocken som eleveras för varje ny menscykel. Folliklarna genomgår sitt slutliga mognadsstadium i äggstockens yttersta lager, i grupper om 10–40 stycken per cykel. [...]

Cervixsekret; Topptyp och Icke-Topptyp - I vissa fertilitetsförståelse-metoder delas sekretet in i Topptyp (Peak type) och Icke-Topptyp (Non-Peak type). Båda är fertila, men olika i sin karaktär då de produceras i respons till olika mängder östrogen. Cervixsekret som ser ut som rå äggvita tillhör kategorin Topptyp, eftersom det produceras av cervixkryptor som stimuleras när vi har toppni-våer av östrogen. Cervixsekret som inte är genomskinligt, halkigt eller tånjbart tillhör kategorin Icke-Topptyp, vilket signalerar måttliga östrogennivåer. Spermier kan överleva oavsett sekretets utseende.

Toppdagen (Peak Day) - Den sista dagen som cervix producerar fertilt sekret av Topptyp, som är genomskinligt, halkigt eller tånjbart. Förkortas ofta PK för "peak". Denna dag korrelerar i stor utsträckning med den dag östrogenet når sin topp, innan det faller efter ägglossning. När östrogenet faller och progesteronet går upp förändras sekretproduktionen i cervix. "Pluggen" som blockerar spermiernas väg återbildas och vi kan observera hur det fertila sekretet torkar upp. I en frisk menscykel ser man inget sekret av fertil typ under hela lutealfasen.

Det fertila fönstret - De dagar då fertilt sekret produceras och spermier kan överleva inuti kvinnokroppen för att befrukta ett annalkande eller redan kläckt ägg.

BIP - Står för "basic infertile pattern" och är en kvinnas "infertila grundmönster". När man kartlagt ett antal cykler kan man oftast identifiera hur vulva och vagina känns och hur mycket eller lite flytningar som förekommer i de infertila faserna i menscykeln. Oftast är mönstret torrt i betydelsen att det inte känns halkigt när man torkar sig och att det inte finns något fertilt sekret att plocka upp. När man lär sig fertilitetsförståelse är man uppmärksam på när detta infertila, oföränderliga mönster, övergår i ett föränderligt fertilt mönster.

Basal kroppstemperatur - Den temperatur din kropp har i absolut viloläge, det vill säga direkt när du vaknar på morgonen. Förkortas ofta BBT för "basal body temperature". Denna temperatur förändras under menscykeln och ligger något lägre i follikulärfasen än vad den gör i lutealfasen.

Den riktiga "säkra perioden" - Den del av menscykeln då du garanterat inte kan bli gravid börjar en bit in i lutealfasen, när du kan bekräfta att ägget är dött och förgånget. Lutealfasen börjar räknas från den första basala kroppstemperaturen som hamnar över skiljelinjen eller den första torrare dagen efter Toppdagen. För att kunna betrakta dig på "den säkra sidan" behöver du dock enligt de flesta metoder ha noterat tre varma och tre torra dagar efter din Toppdag, i kombination med varandra, för att verkligen försäkra dig om att det inte längre finns något ägg kvar att befrukta. Du behöver alltså ha observerat en förändring i ditt sekretmönster tillsammans med en höjning i BBT, som håller i sig i minst tre dagar.

Kladd och klet

Fertilt sekret har ingenting att göra med upphetsning då den sortens väta produceras av Bartholins körtlar. Cervixsekretet kommer från en annan källa – livmoderhalsen (cervix) – och är ett tecken på höga östrogennivåer på grund av aktivitet i äggstockarna. Att observera cervixsekretet är dock inget absolut bevis på att du ägglossar just nu, utan bara att östrogenet står högt och att spermier kan överleva inuti ifall de skulle komma i kontakt med sekretet. Flera omgångar av fertilt sekret under menscykeln är heller inget tecken på multipla ägglossningar, utan på varierande aktivitet från de växande äggen. Bara ett BBT-skifte kan i efterhand bekräfta att ägglossning blivit av.

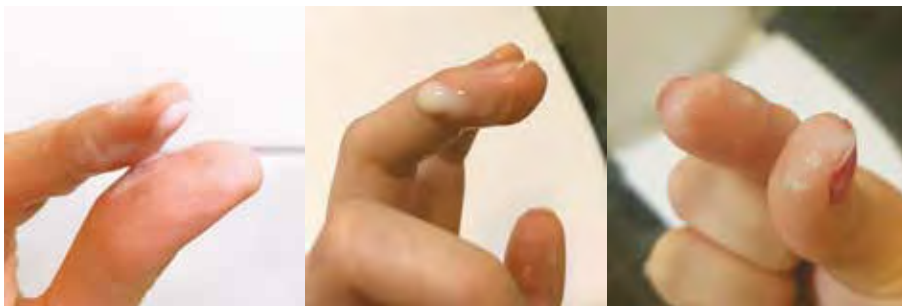
När du letar efter fertilt sekret vill du tillämpa en teknik där du både kan känna vilken förnimmelse du har vid vulva och fånga upp cervixsekretet som kommer ur vagina. Att torka dig framifrån och bak med flatvikt papper, så att du drar pappret både över vaginalöppningen och den tunna känsliga huden i mellangården (perineum), gör dig uppmärksam på ifall där finns fertilt sekret eller inte. Du vill därefter om möjligt plocka upp sekretet och avgöra vad det har för färg och konsistens.

Även om du inte savar som en avbruten gren räcker det med *lite* sekret, till och med bara en känsla av oprovocerat halk, för att spermier ska kunna överleva. Du behöver alltså inte en jätteblubb av sekret för att kunna bli gravid. Om du vill undvika graviditet är den generella regeln att du undviker genital kontakt under de dagar då du känner dig oförklarligt friktionsfri i underlivet, eller om du hittar någon form av fertilt sekret som du kan plocka upp och titta på. För exakta regler och definitioner, kontakta en certifierad handledare.

Inom Billingsmetoden och Sensiplan fokuserar man i kartläggningen

på förnimmelsen av det fertila sekretet vid vulva, medan Creighton- och Justissemetoderna även plockar upp sekretet för visuell observation, fingertestning och kategorisering av dess kvalitéer. Vulvan är så känslig för den lubrikativa förnimmelsen att en uppmärksamhet på sensationerna där kan räcka för att avgöra ifall man producerar fertilt sekret.

Allt sekret som kan plockas upp från trosan eller toalettpappret, eller bara ger en halkig känsla, är fertilt. Det spelar ingen roll om det är mjölkigt eller trådigt, vilken färg det är, eller hur långt du kan tänja det. Du behöver inte producera mängder av det (spermier än mycket små), och du behöver inte se alla typer av sekret som avbildas nedan i varenda menscykel. Om vattenhalten är så pass hög att du kan få upp en klick sekret på fingret när du kollar, eller glider runt i trosan utan att vara upphetsad, så skulle spermier kunna överleva inuti dig upp till 5 dagar.



För den ovana kartläggaren så kan ovanstående tre bilder se ut som vanliga flytningar, men det är fertilt cervixsekret som spermier kan överleva i. Flytningar produceras i slidväggarna och har inte någon avgörande roll i fertiliteten. De är ofta något mjöliga och torkar till en hård, gulvit fläck i trosan. Cervixsekret har däremot en mycket högre vattenhalt samt innehåller slemämnen. De går därför att få upp som en klick på fingrarna. De torkar inte i trosorna eller smular mellan fingrarna på samma sätt som flytningar i regel gör. De doftar också i regel sötare eftersom de till skillnad från flytningar inte är lika rika på mjölksyrebakterier. Sekretet på bilderna ovan kategoriseras som "Icke-topptyp" och består främst av subtypen L. De produceras när östrogenet är förhöjt, men inte till toppnivåer, och indikerar därmed sällan att ägglossningen ska hända just idag.

”Menscykeln är problematisk, bättre att vara utan!”

Det går inte att neka till att många mår dåligt i olika delar av menscykeln. PMDS, endometriosis med mera är debilerande tillstånd som jag verkligen inte vill förringa individens behov av medicinering för. Men på samhällsni-vå ser jag också en dubbelmoral i hur vi talar om kvinnokroppen och dess grundfunktioner som problematiska. Detta är en inställning som också bäddar för utvecklingen av alla möjliga kvinnliga åkommor. PMS, PCOS, cystor, tunga blödningar, mensvärk med mera bör *utredas*, inte blankt skyl-las på kvinnors fysiologi. De uppstår nämligen inte ur ingenting. Ju mer vi säger till exempel ”det gör ont att ha mens”, desto mer normaliserar vi sjukdom och gör att personer med endometriosis inte söker, eller får, hjälp. Samtidigt underlåter vi att leta efter faktiska anledningar till dessa sjukdo-mar och symptom, bortom mantrat att ”det är så det är att vara kvinna”.

Genom att medicinera bort ägglossningen och därmed mensmen blir de hormonella svängningarna tillplattade och utslätade, vilket absolut kan avhjälpa jobbiga symptom som man cykliskt lidit av. Det finns individuella situationer där detta är den bästa behandlingen. Vi gör oss av med fluktua-tionerna, tystar de upproriska hormonerna, så att vi inte hör kroppens rop på hjälp. Men har vi då löst problemet och anledningen till att menscykeln var jobbig? Tyvärr inte. P-piller med flera preparat kan ge värdefull lind-ring och det är en självklar rättighet att kunna tillgå sådan medicinering. Men det är en synnerligen allopatisk behandling med noll intresse för *orsaken* till lidandet och noll läkande perspektiv.

[...]

Ordvrängier

Könshormoner färdas i blodet och skickar meddelanden till vävnader i andra delar av kroppen. Det är så de jobbar. Så länge du har ett blodomlopp och dina reproduktiva organ inte är omgärdade av en järnmur, kommer hormonerna du själv producerar, eller de syntetiska varianter du intar, att cirkulera i hela din kropp. Du har receptorer för könshormoner överallt i kroppen.

Det finns därför inga hormonstörande preventivmedel som har *enbart* lokal verkan. Detta inser du snabbt om du läser bipacksedeln till exempelvis hormonspiralen, som tydligt visar att migrän, nedstämdhet och akne är några av de vanligaste biverkningarna. Om en förskrivande vårdgivare försöker sälja in en hormonspiral eller p-ring till dig med argumentet att den ”bara verkar lokalt”, be att få läsa bipacksedeln noggrant tillsammans. Medan ni läser upp de vanliga biverkningarna kan du tillägga på varje punkt:

”Ok men detta är alltså bara vaginal ångest?”

”Huvudvärken är alltså bara i livmodern?”

”Akne på äggstockarna, oj vad jobbigt!”

”Kan man få stroke i slidan?”

”Så ifall jag vill ta livet av mig efter att ha satt in en p-ring så är det min fitta som behöver gå i terapi?”

[...]

För- och nackdelar

En av de största vinsterna med fertilitetsförståelse är att du får möjlighet att ta en lång, kärleksfull titt på verkligheten. Du får möta dig själv och din kropp i handling och konsekvens. Är du närvarande i den observationen och praktiserar mindfulness med fittan, som jag gillar att kalla det, har du tillgång till en djup brunn av insikter kring dig själv. Du kanske inte orkar dyka ner i den varje dag eller göra alla förändringar som du kanske hade mått bra av, men bara medvetenheten erbjuder ändå en viss kontroll mitt i vad som ibland kan upplevas som ett hormonkaos. Det handlar inte om att vara duktig eller leva ”perfekt”, utan om att ha en konversation med sin kropp.

Fertilitetsförståelse innebär:

- förbättrad kommunikation i förhållanden (oavsett sexualitet och förhållandetyp).
- delat ansvar för prevention.
- inga tillsatta hormonliknande ämnen.
- inga biverkningar.
- hög säkerhet vid korrekt användning.
- möjlighet att se hur kost och livsstil påverkar ens hormonhälsa.
- förebyggande och förberedelse inför PMS, mens, graviditet.
- upptäckt av sjukdomar/tillstånd som behöver adresseras i vården och eventuellt medicineras.
- större chans att uppnå graviditet ifall inga hälsoproblem föreligger

- tidig detektion av graviditet.
- egenmakt och flexibilitet i olika faser av livet.

Dock kan man inte bortse från att det är en helt och hållet användarberoende metod, till skillnad från till exempel en spiral, som man bara kan sätta in och inte ägna en tanke åt på flera år. Fertilitetsförståelse som prevention kräver motivation, förståelse, disciplin och självkontroll. Du måste dagligen observera, kartlägga och tolka ditt sekret, jämte eventuella andra markörer. Vill du undvika graviditet bör samlag undvikas helt i det fertila fönstret. Följer du inte metoden så har du ingen metod.

Frågor att ställa dig själv inför valet av en sådan här metod kan vara:

- Vilka tecken fungerar för dig att dagligen observera och notera?
- Har du utrymme till att ägna några månader åt att lära dig vad allt betyder och få in en rutin?
- Vilka rutiner kan du följa med din nuvarande livsstil?
- Hur impulsivt sex vill du kunna ha?
- Kan du vara sexuellt kreativ i ditt fertila fönster, eller känns avhållsamhet från samlag som kan leda till graviditet som ett fängelsestraff?
- Hur stöttande, kunnig och delaktig kan din partner/dina partners vara?
- Kan/vill du kombinera metoden med barriärer som kondom eller pesssar?
- Vad orkar du ägna uppmärksamhet åt? Är du känslomässigt redo att ta ansvar för handling och konsekvens vad gäller din fertilitet och reproduktiva hälsa?

Om författaren

Jenny Koos, också känd som Vulverine, har varit en stark svensk röst för kvinnors hälsa i drygt 10 år. Ständigt refererad till och ofta ansedd kontroversiell levererar hon skarpsynta analyser kring kvinnofrågor och förser allmänheten med pedagogiska förklaringar och djuplodande kunskap kring reproduktiva rättigheter och hormonell hälsa. Som del av fakulteten på Justisse College International driver hon världens mest omfattande utbildning för handledare i fertilitetsförståelse, ett ämne hon utbildat sig i sedan 18 års ålder. Jenny skriver både poetiskt, vetenskapligt och provokativt om kvinnokroppen och allt den genomgår.



Foto: Nadja Hallström